

ネットリサーチDIMSDRIVE
第367回公開調査
「ウォーキング」に関するアンケート2015

2015年5月14日
インターワイヤード株式会社

インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチのDIMSDRIVEでは、「歩数計・ウォーキング」についてアンケートを行い、ウォーキングに期待していること、歩数計・アプリの使用有無、歩数計を使用する理由、ウォーキングを始めて良かった・得したこと、などについてまとめました。

調査は2015年4月7日～4月17日にかけて実施し、DIMSDRIVEモニター5,776人から回答を得ています。

調査結果の詳細

<http://www.dims.ne.jp/timelyresearch/2015/150514/>

調査概要

調査方法	インターネットを利用したアンケート調査
調査期間	2015年4月7日～4月17日
調査対象者	DIMSDRIVEモニター 5,766人
回収方法	DIMSDRIVEのモニターサイトにURL記載（配信なし）

性別	N	%
男性	3509	60.8
女性	2267	39.2

性年代	N	%	性年代	N	%
男性-20代以下	71	1.2	女性-20代以下	99	1.7
男性-30代	282	4.9	女性-30代	454	7.9
男性-40代	838	14.5	女性-40代	801	13.9
男性-50代	1201	20.9	女性-50代	592	10.2
男性-60代	734	12.7	女性-60代	261	4.5
男性-70代以上	383	6.6	女性-70代以上	60	1.0

TOPICS

- 「運動不足」と感じている・・・84.0%。最も感じているのは40代女性。
- 「ウォーキング」を最もしているのは70代の男性
- 高齢になればなるほど、歩くことを意識している。70代以上では8割超。
- ウォーキングに期待することは？・・・「足腰を鍛える」「ダイエット」「メタボ予防」
- 男性は「時間や距離」を、女性は「その日の気分や天候」を目安にウォーキング
- 歩数計派？アプリ派？66.6%が歩数計派と回答。理由は“小型軽量で簡単”
- 歩数計やアプリでの“自己管理”。健康のバロメーターとなり、達成感を与えてくれる。
- 痩せた！リフレッシュした！新たな発見があった！などポジティブな回答が多数
- 高齢層の健康意識の高さはウォーキングの距離に反映されている？

「運動不足」と感じている・・・84.0%。最も感じているのは40代女性。

■「運動不足」と感じているか

ふだん、「運動不足」と感じているかを尋ねた。

【全体】では、「とても感じている」49.3%、「やや感じている」34.7%、「あまり感じていない」16.0%、「全く感じていない」4.8%。

「とても感じている」だけでも半数、「やや感じている」と合わせると84.0%と、8割以上を占めた。

<性年代別>

最も「運動不足」を感じている年代は「女性40代」91.3%と9割超であった。次いで「女性30代」88.5%、「女性50代」86.9%と、上位3位は全て【女性】であった。

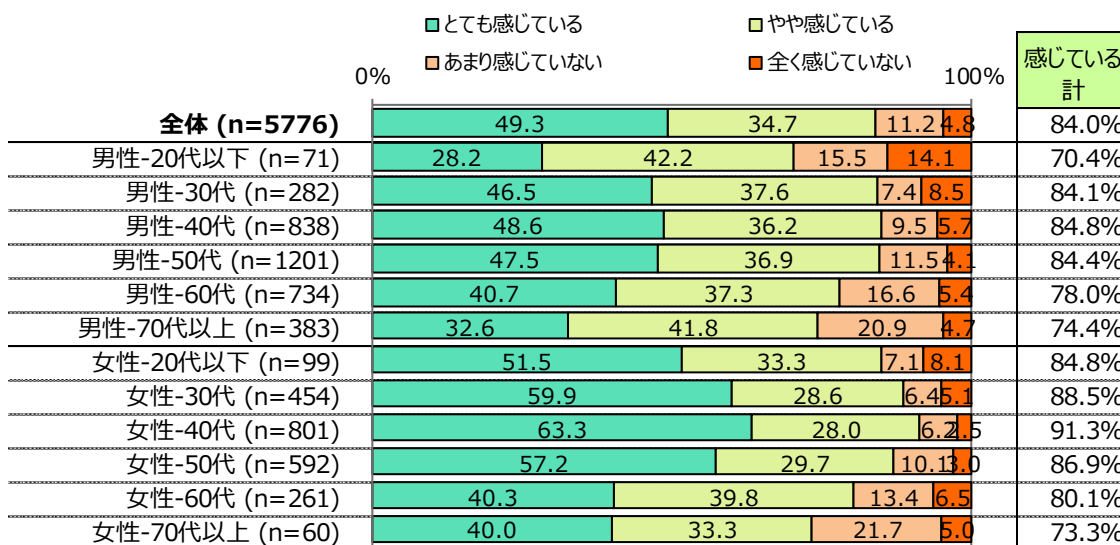
【男性】では「男性40代」84.8%、「男性50代」84.4%、「男性30代」84.1%と続き、ここまでは8割を超えている。

最も「運動不足」を感じていない年代は「男性20代以下」70.4%であった。

回答者： 全員

N=5,776

Q: あなたは普段、「運動不足」と感じていますか。(単一回答)



「ウォーキング」を最もしているのは70代の男性

■ 普段行っているスポーツは？

普段行っているスポーツを尋ねたところ、最も多かったのは「ウォーキング」30.5%、次いで「ランニング・ジョギング」7.1%、「ゴルフ」6.8%と続いた。「ウォーキング」が3割の回答を集め、断トツであった。ただし、「特にしていない」は53.4%と、全体の半数以上は「何もしていない」ことが分かった。

<性年代別（TOP3・選択肢「その他」・特にしていない）>

性年代別にTOP3を見てみると、1位の「ウォーキング」については、男女ともに、ほぼ年代が上がるにつれ行っている人が増えている。（女性40代を除く）

ウォーキングは年齢・性別に関係なく行えるスポーツのようだ。

2位の「ランニング・ジョギング」は【男性】では30代が最も行っている。【女性】では20代以下であった。

3位の「ゴルフ」においては、全ての年代で【男性】の方が多かった。

「その他」は男女とも高齢層の回答が多かった。

登山、筋トレ、スポーツジム、太極拳などの回答が目立った。（左記抜粋）

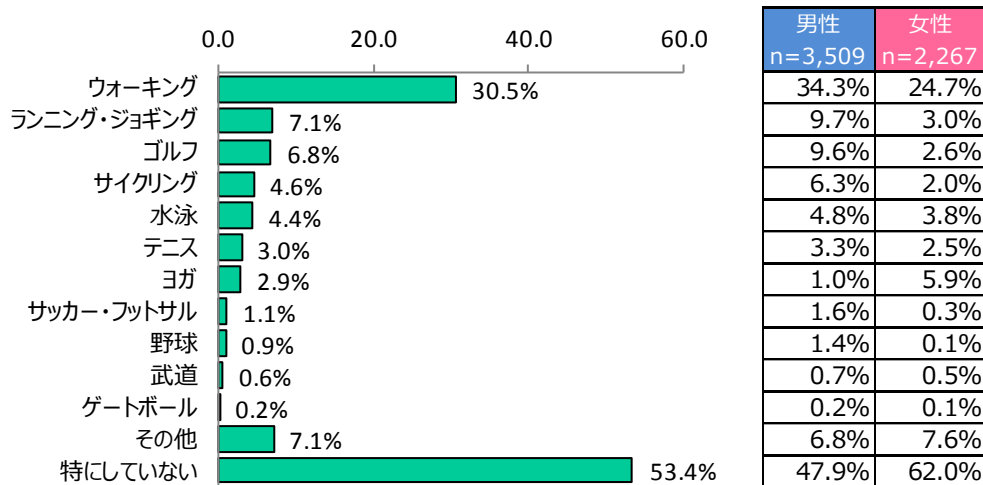
「特にしていない」はほとんどの年代でいずれのスポーツよりも回答が多かったが、【男性60代以上】に限り、「ウォーキング」の方が多かった。特に【男性70代】では52.5%と、半数を超えている。

男性高齢層の健康志向の高さが伺える結果であった。

回答者： 全員

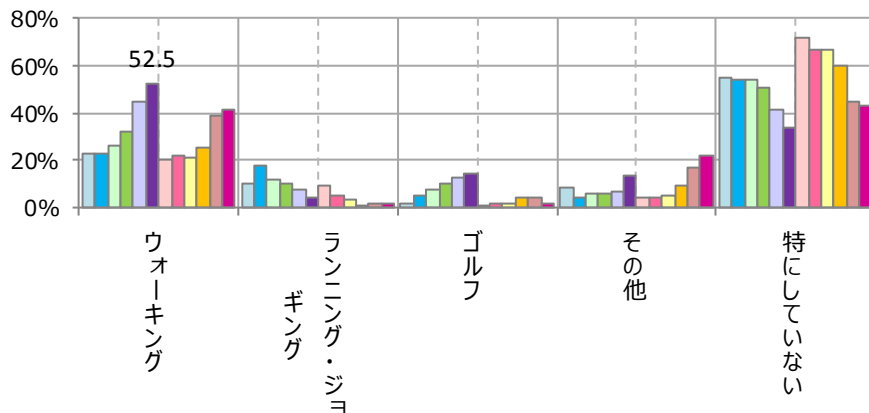
N=5,776

Q: あなたが普段行っているスポーツはなんですか？（複数回答）



◆ 性年代別（TOP3・選択肢「その他」・特にしていない）

■ 男性-20代以下 ■ 男性-30代 ■ 男性-40代 ■ 男性-50代 ■ 男性-60代 ■ 男性-70代以上
■ 女性-20代以下 ■ 女性-30代 ■ 女性-40代 ■ 女性-50代 ■ 女性-60代 ■ 女性-70代以上



高齢になればなるほど、歩くことを意識している。70代以上では8割超。

■歩くことを意識している？

普段、歩くことを意識しているか。
【全体】の59.9%が「はい」と回答。6割が歩くことを意識している。

<男女別>

【男性】では63.8%、【女性】は53.7%が「はい」と回答している。
男性の方が10ポイント、ふだんから歩くことを意識している人が多いことがわかった。

<運動不足と感じている度合い別>

歩くことを意識している割合は、
運動不足だと【とても感じている】人では51.9%、【やや感じている】人では68.2%、【あまり感じていない】人では71.5%、【全く感じていない】人では54.3%であった。
“運動不足をととても感じている人”と“運動不足を全く感じていない人”の意識している割合の差はあまりなかった。

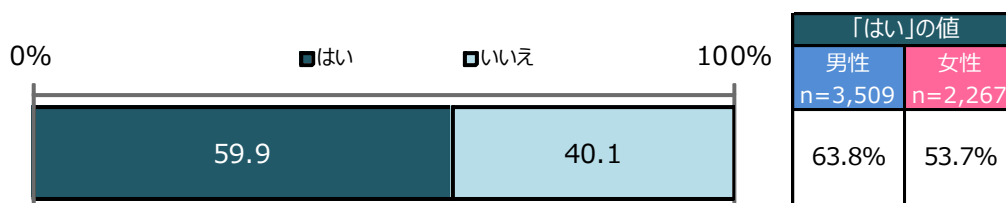
<性年代別>

歩くことを意識している割合は、「ウォーキング」をしている割合と同様に男女とも高齢になればなるほど、回答が多くなっており、【男女70代以上】では、8割以上が意識していると回答している。

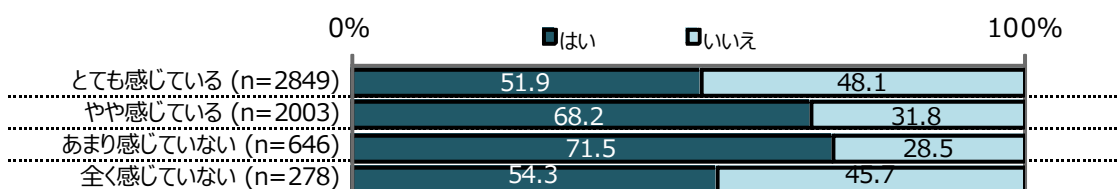
【女性】については前問の「ウォーキング」実施割合よりも高めである。
歩くことを意識して「ウォーキング」をしている人もいれば、日常の徒歩、散歩などをしながら歩くことを意識していることが伺える。

回答者： 全員 N=5,776

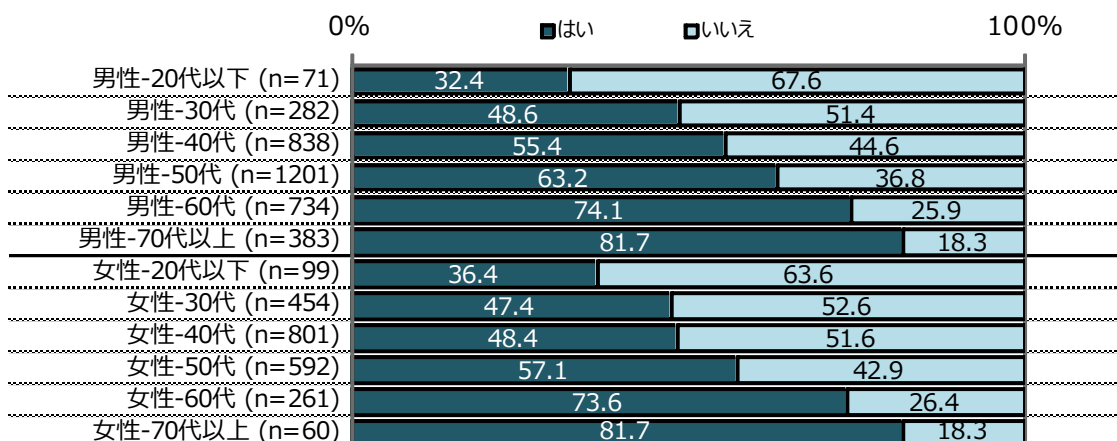
Q: 普段、歩くことを意識していますか？（単一回答）



◆「運動不足」と感じている度合い別



◆性年代別



ウォーキングに期待することは？・・・「足腰を鍛える」「ダイエット」「メタボ予防」

■どんなことを期待・意識して歩いている？

“歩くことを意識している”と回答した人に、どんなことを期待・意識しているかを尋ねた。
 最も多かったのは「足腰を鍛える」68.5%で、断トツであった。
 次に多かったのは「ダイエット」37.7%、「メタボ予防」32.8%と続いた。

<性年代別 (TOP3) >

性年代別に見てみると、【女性30代】を除くすべての年代で「足腰を鍛える」が1位であった。
 【女性20代以下・30代】は「ダイエット」が1位であった。（女性20代は1位2位同率）

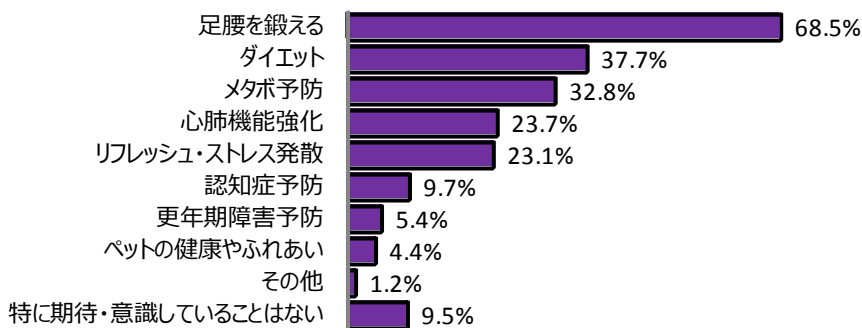
2位については、【男性40代以下】と【女性20代以下・40・50代】は「ダイエット」、【男性50・60代】【女性60代】は「メタボ予防」、【男女70代以上】については「心肺機能強化」となっている。

3位には「リフレッシュ・ストレス発散」が年代によってランクインした。また、唯一【女性70代以上】で「認知症予防」がランクインしている。

“足腰”や“心肺機能”など、鍛える目的と、“ダイエット”や“メタボ予防”などの美容・健康目的、“ストレス発散”というメンタルヘルス的な目的と、ウォーキングに期待することは多様且つ大きいようだ。

回答者： 歩くことを意識している人 N=3,458

Q: それはどんなことを期待・意識していますか？（複数回答）



◆性年代別 (TOP3)

	1位	2位	3位	(%)
男性-20代以下 (n=23)※	足腰を鍛える	ダイエット	リフレッシュ・ストレス発散	※人数が少ないため 参考値
	56.5	39.1	30.4	
男性-30代 (n=137)	足腰を鍛える	ダイエット	メタボ予防	
	56.9	46.0	35.8	
男性-40代 (n=464)	足腰を鍛える	ダイエット	メタボ予防	
	56.3	47.0	39.9	
男性-50代 (n=759)	足腰を鍛える	メタボ予防	ダイエット	
	62.2	38.1	34.7	
男性-60代 (n=544)	足腰を鍛える	メタボ予防	心肺機能強化	
	77.4	33.6	30.3	
男性-70代以上 (n=313)	足腰を鍛える	心肺機能強化	メタボ予防	
	85.9	37.7	29.1	
女性-20代以下 (n=36)	足腰を鍛える	ダイエット	リフレッシュ・ストレス発散	※1位・2位同率
	50.0	50.0	36.1	
女性-30代 (n=215)	ダイエット	足腰を鍛える	リフレッシュ・ストレス発散	
	61.4	54.0	36.3	
女性-40代 (n=388)	足腰を鍛える	ダイエット	メタボ予防	
	64.7	56.2	27.3	
女性-50代 (n=338)	足腰を鍛える	ダイエット	メタボ予防	
	78.7	41.4	29.6	
女性-60代 (n=192)	足腰を鍛える	メタボ予防	リフレッシュ・ストレス発散	
	82.3	31.8	27.6	
女性-70代以上 (n=49)	足腰を鍛える	心肺機能強化	メタボ予防	認知症予防
	91.8	24.5	22.4	22.4

男性は「時間や距離」を、女性は「その日の気分や天候」を目安にウォーキング

■歩く際の目安

歩くことを意識している人に、「歩く際に目安にしていること」について尋ねた。

【全体】では「時間」35.4%、「距離」27.4%、「その日の気分」25.5%、「歩数」25.2%、「天候・気温」17.9%と続いた。

「特にない」との回答も2割あった。

<性年代別 (TOP3) >

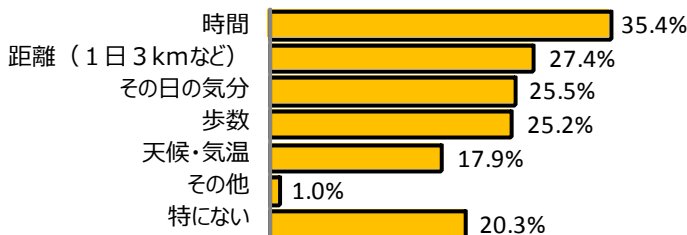
性年代別でTOP3を見てみると、1位は「時間」か「その日の気分」がほとんどだったが、【男性30代】は「距離」、【女性70代以上】は「歩数」が1位となっている。【女性70代】の「歩数」は49.0%とほぼ半数、5割が目安にしていることがわかった。

「距離」がTOP3に入っているのは【全年代の男性】と、【女性30代以下】、「天候・気温」が入っているのは【女性40代以上】となっている。

【男性】は「時間」「歩数」「距離」など、「自分がどれだけ歩くか」という目標設定をするのに対し、【女性】は「その日の気分」や「天候・気温」などに左右される傾向が強い、という事がうかがえる

回答者： 歩くことを意識している人 N=3,458

Q: 歩く際に目安にしているものをお選びください。(複数回答)



◆性年代別 (TOP3)

	1位	2位	3位	(%)
男性-20代以下 (n=23) ※	その日の気分 39.1	歩数 39.1	距離 30.4	※人数が少ないため 参考値
男性-30代 (n=137)	距離 35.8	時間 34.3	その日の気分 21.2	
男性-40代 (n=464)	時間 30.8	その日の気分 26.3	距離 24.1	
男性-50代 (n=759)	時間 33.5	距離 27.9	歩数 23.8	
男性-60代 (n=544)	時間 38.8	歩数 34.2	距離 33.3	
男性-70代以上 (n=313)	時間 40.6	歩数 37.7	距離 36.1	
女性-20代以下 (n=36)	その日の気分 50.0	時間 33.3	距離 30.6	
女性-30代 (n=215)	時間 42.8	その日の気分 35.3	距離 26.5	
女性-40代 (n=388)	その日の気分 36.6	時間 35.8	天候・気温 25.3	
女性-50代 (n=338)	その日の気分 34.3	時間 32.8	天候・気温 26.0	
女性-60代 (n=192)	時間 35.4	歩数 29.2	その日の気分 28.1	天候・気温 28.1
女性-70代以上 (n=49)	歩数 49.0	天候・気温 32.7	時間 30.6	

歩数計派？アプリ派？66.6%が歩数計派と回答。理由は“小型軽量で簡単”

■歩数計・スマホのアプリの使用有無

歩数計・万歩計、スマホのアプリなどを使用しているかどうか尋ねた。

【全体】では26.4%が「はい（使用している）」と回答している。4人に1人の割合であった。

<性年代別>

性年代別では、男女とも年代が上がるほど使用率が上がる傾向にある。

特に70代以上では半数近くが「はい」と回答している。

前出の“歩く際の目安”で「歩数」が1位だった【女性70代】が、実際歩数計やアプリを最も使用しているという結果に。

■歩数計派か、アプリ派か。

歩数計・万歩計、スマホのアプリなどを使用している人に、どちら派かを尋ねた。

【全体】では66.6%が「歩数計派」と回答している。

<性年代別>

【男性30代】【女性30・40代】は半々の割合、それより年代が上がると「歩数計派」がぐっと増えている。

■歩数計派・アプリ派の理由

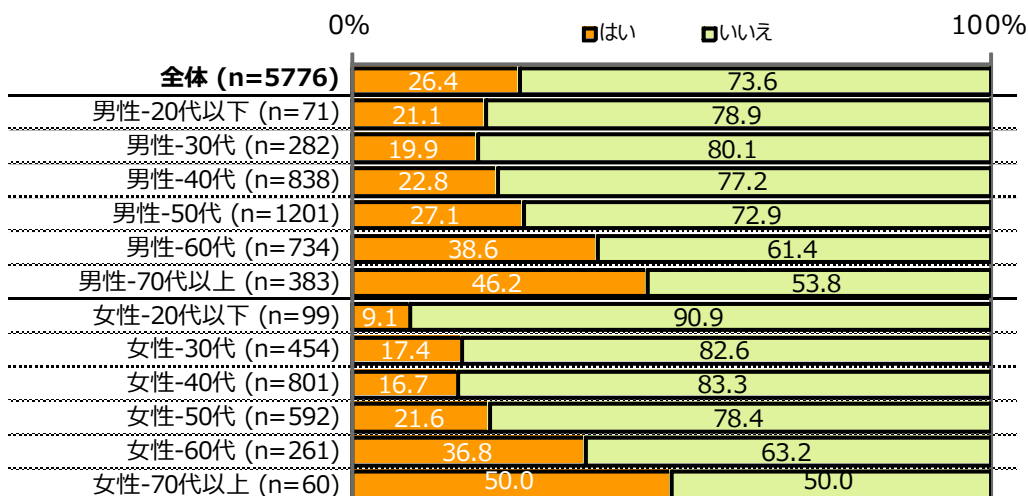
【歩数計派】“軽い”、“小型”といった持ち歩く際の手軽さにメリットを感じている回答、アプリ（そのアプリを搭載しているスマホ）に対しての持ち歩きにくさや、バッテリーへの不安といった回答があった。

【アプリ派】“スマホは必ず持ち歩くから”、“スマホ一つですむから”といった回答、“履歴がグラフになるので”、“後で時系列でデータを参照できるから”といった、データ管理のしやすさにメリットを感じているようである。

回答者： 全員

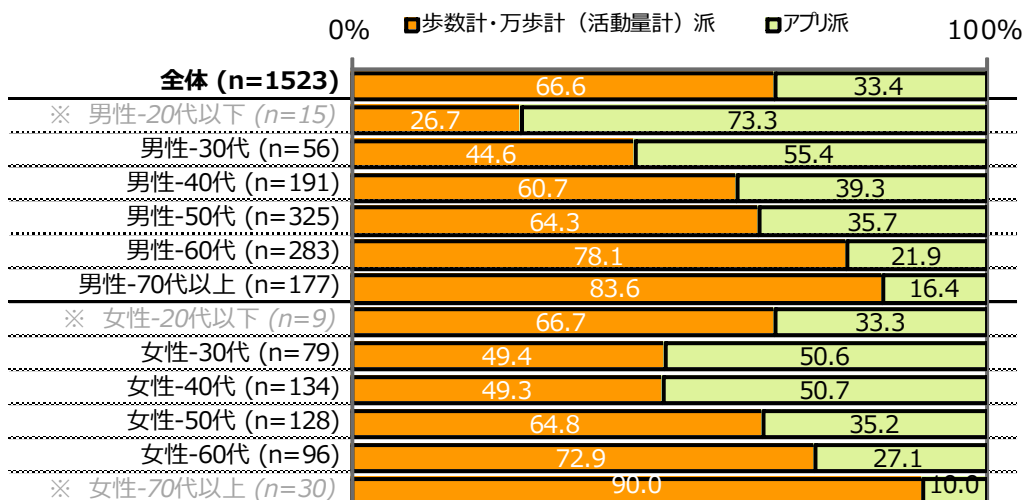
N=5,776

Q: 歩数計・万歩計（活動量計）、もしくは携帯やスマホのアプリを使用していますか？（単一回答）



回答者： 歩数計・万歩計（活動量計）・アプリ使用者 N=1,523

Q: あなたは歩数計・万歩計（活動量計）派ですか？それともアプリ派ですか？（単一回答）



※ n = 50未満の為参考値

Q: また、前問でお答えになったその理由についてもお知らせください。（自由回答）

<歩数計・万歩計（活動量計）派>

- ・ 携帯についているから
- ・ 簡単だから
- ・ 小型で運動しやすい。
- ・ 軽い
- ・ 昔から使っているから
- ・ 健保組合から支給（された）
- ・ 行政からプレゼント（された）
- ・ 使用している万歩計の歩数登録でポイントが貯まるサイトを利用しているから
- ・ なんでもかんでもアプリに頼る生活はしたくない
- ・ アプリだと、ランニング、ウォーキング以外で誤差が大きいため。
- ・ アプリだと常にスマホを持っていないといけない。特に運動中は無理
- ・ アプリはバッテリーの消耗が嫌だから
- ・ トレーニング時にはスマホを持たないから。
- ・・・など

<アプリ派>

- ・ スマホは必ず持ち歩きから
- ・ スマホに入っていたから
- ・ スマホ一つですむから
- ・ 機能が豊富だから
- ・ 手軽だから
- ・ 勝手に記録してくれる
- ・ 誤動作しない
- ・ 意識せず使える
- ・ ボタン電池の交換が不要
- ・ 様々な連携ができる
- ・ データとして便利
- ・ 履歴がグラフになるので
- ・ 歩いたルートが分かるから
- ・ 後で、時系列でデータを参照することができるから
- ・・・など

歩数計やアプリでの“自己管理”。健康のバロメーターとなり、達成感を与えてくれる。

■ 歩数計・スマホのアプリを使用している理由

歩数計・万歩計、スマホのアプリなどを使用している人に、その理由を尋ねた。
【全体】では91.9%が「自己管理のため（個人）」と回答している。

■ “自己管理”の嬉しさ・楽しみは？

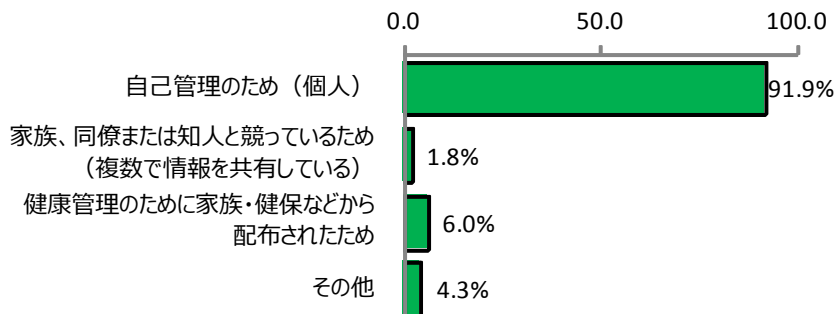
「自己管理」をする嬉しさ・楽しみについて、自由回答で尋ねた。
“健康が維持されていることの実感”、“1日どれだけ歩いたか目に見えるので達成感がある”など、具体的な数字で見られることで達成感を味わえることが、毎日続けていくための励みとなっているようである。

■ “複数で情報を共有して競う”嬉しさ・楽しみは？

歩数計・アプリを使用して「複数で情報を共有している」人に、その嬉しさ・楽しみについて、自由回答で尋ねた。
“競い合うことが楽しみでもある”、“お互いに見ているとヤル気が出てくるから。”など、複数で共有することで比較し、お互いの励みになっているという回答が複数あった。また、見られていることでサボりにくくなる、といった効果もあるようである。

回答者： 歩数計・万歩計（活動量計）・アプリ使用者 N=1,523

Q： 歩数計・万歩計（活動量計）を使用している理由を教えてください。（複数回答）



回答者： 自己管理のため、歩数計・アプリを使用している人 N=1,399

Q： 個人で歩数計をもとに自己管理する、嬉しさ・楽しみは何ですか？（自由回答）

- ・ 健康が維持されていることの実感
- ・ 自己管理する事によって自身の健康のバロメーターを知り、毎日の生活状態を把握出来る事。
- ・ 1日どれだけ歩いたか目に見えるので達成感がある
- ・ 1日の歩数目標を1万歩に設定し、健康目標としている。
- ・ もう20年は続いているが、累計歩数などの記録が楽しみなのと記録をとること自体が毎日の励みとなる。
- ・ EXCELで記録し、実体が把握できる
- ・ WEBにUPする
- ・ 活動量を計測することで目標達成の喜びと消費カロリー量によって食べる物の選択肢が増え、それが喜びになるから。
- ・ 消費カロリーが表示されること。ダイエットを心がけているので、励みになる。

・・・など

回答者： 複数で情報を共有するため、歩数計・アプリを使用している人 N=28

Q： 複数で情報を共有して競い合う、嬉しさ・楽しみは何ですか？（自由回答）

- ・ 競う事が楽しみでもある。
- ・ 昼間は会社と自宅等、別々の場所で生活する際に何時頃どんな行動をしているかお互い確認出来る。
- ・ 夫婦で一日の運動量が競い合える
- ・ 共通の話題作り
- ・ 特になし、ただ、見張られている感があるのでサボり悪く、継続しやすい
- ・ お互いに見ているとヤル気が出てくるから。
- ・ 負けたくないという気持ち。

・・・など

ウォーキングで痩せた！リフレッシュした！新たな発見があった！などポジティブな回答が多数

■ウォーキングを始めて良かったこと、得たことは？

ウォーキングをして良かったこと、得たことを尋ねた。

具体的に“痩せた”や“便秘解消”、“ストレス解消”など、健康面でのメリットが目立った。

また、“人との出会い”や、“新しい道やお店などの発見”、“季節を感じる”などといった、ウォーキングをしたことでおまけ的に得られた新たな出会い・気づきなど、日常を少し豊かにしてくれるメリットもあるようだ。

■ウォーキングの失敗談

ウォーキングの失敗談を尋ねた。

“調子に乗って歩きすぎてしまった”や、“ついつい買い物してしまった”、などの“うっかり”系の失敗談が多かった。

また、“おなかが痛くなって困った”、“暑くて脱水症状になった”、“寒くて風邪をひいた”、“靴擦れをした”、“腰を痛めた”といった身体的な失敗談も多数あった。

“道に迷った”、“不審者と間違えられた”、“にわか雨に遭ってずぶ濡れになった”など、ハプニング系の回答も目立った。

回答者： 歩くことを意識している人

N=3,458

Q: 歩くことを意識して（ウォーキングを始めて）良かったこと、得たことは何ですか？（自由回答）

- ・ 10キロ痩せた
- ・ お通じがよくなった
- ・ バス代の節約
- ・ ストレス解消になる
- ・ リフレッシュできる、季節を感じる、散歩が楽しい、発見がある。
- ・ いつもは素通りしている脇道に入って思わぬ発見ができた
- ・ いろいろな刺激で脳みそも身体もともに喜ぶ！
- ・ いろんな人に出会える。
- ・ ゴルフのラウンド上がり3ホールがきつなくなってきた！
- ・ 階段の上り下りが早くなった
- ・ 病気をしなくなった
- ・・・など

Q: 歩くことを意識した際（ウォーキング）の失敗談を教えてください。（自由回答）

- ・ 1日3万歩を歩くようになり、気がつくと、1日5時間ウォーキングしており、家事がおろそかになった。
- ・ 遠くに出過ぎ、帰りの徒歩が億劫になり、タクシーで帰った。
- ・ 夏の暑いときに水分を取らずに歩いたら脱水症状で倒れた
- ・ 寒い日に歩いて風邪をひいた
- ・ ウインドウショッピングをたくさんして歩いたつもりだったが、それは効果がないと知りがつかりした。無駄遣いをたくさんしてしまったのに・・・
- ・ 道に迷った
- ・ 不審者と間違えられた
- ・ ウォーキング中に歩数計を落とした。
- ・ エレベーターに乗らず会議に遅れた
- ・ おなかが痛くなってこまった
- ・ おろしたての新しい靴で歩き始めたら 途中で靴擦れしてしまった。
- ・ スピンで出歩いたら、知り合いに会った
- ・ ダイエット服を着て歩いていたとき、いかにもダイエットしてますみたいで、はずかしかった。
- ・ にわか雨に遭ってずぶ濡れになった
- ・ ヘビを踏みそうになった
- ・・・など

高齢層の健康意識の高さはウォーキングの距離に反映されている？

■ 1日平均どのくらい歩く？

【全体】では、「把握していない」38.4%が最も多かった。

歩く距離を把握している中では「1～3km未満」21.0%が最も多く、次いで「1km未満」19.3%、「3～5km未満」12.7%と続いた。5人に1人は日に歩く距離は「3km未満」であることがわかった。

<性年代別>

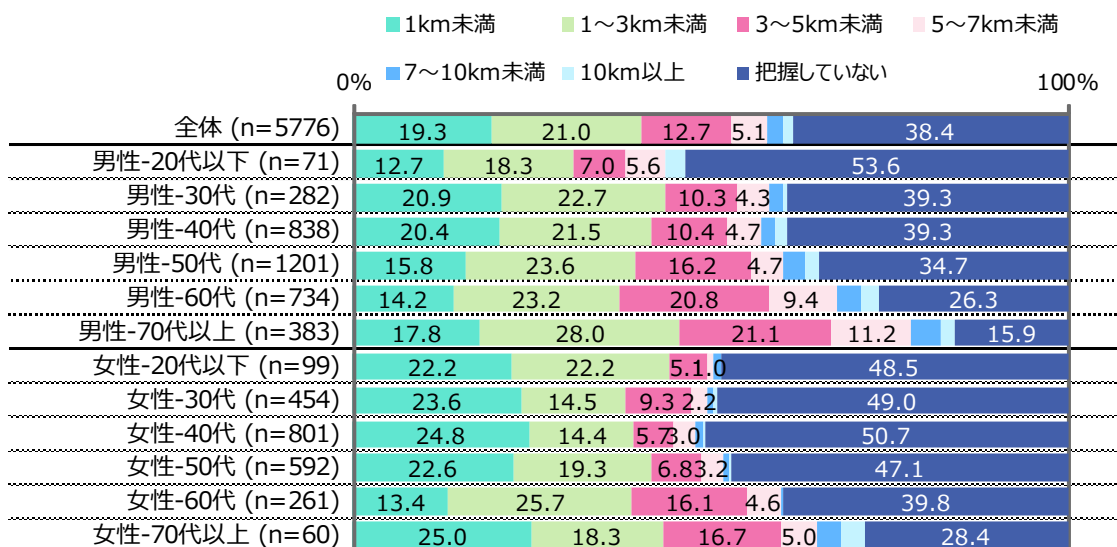
【男性60代以上】では「3～5km未満」が2割、「5～7km未満」が1割程度となっており、他年代に比べ、長距離歩いている。

いずれの設問でも、健康への意識が高く、健康・自己管理の為に歩数計などを利用してウォーキングに励む人は高年齢層に多かった。

回答者： 全員 N=5,776

Q: あなたは、1日平均何キロメートル歩きますか。(単一回答)

※ウォーキングをされる方は、ウォーキングする日の平均をお答えください。



■ ネットリサーチのDIMSDRIVEについて ■

インターワイヤード株式会社が運営する『D I M S D R I V E』は、全国に18万人のモニターを擁し、インターネットリサーチを通じて調査企画・設計から分析・提案までを提供する、マーケティングのトータルソリューションサービスです。

広告効果測定やライフスタイル分析など、目的に応じた調査でお客様の戦略立案をサポートしています。

■ ネットリサーチ DIMSDRIVE

<http://www.dims.ne.jp/>

■ 企業内サーベイ 特設ページ

<http://www.dims.ne.jp/about/jinji-survey/>

■ インターワイヤード株式会社について ■

<所在地> 〒140-8547 東京都品川区南大井5-19-8

<TEL> 03-5764-3281

<代表者> 斉藤 義弘

<事業内容> ネットマーケティングリサーチサービス「DIMSDRIVE」運営

■ ストレスチェックサービスについて ■

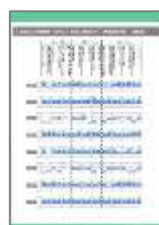
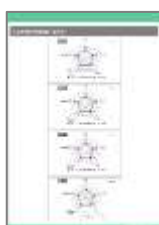
2015年4月より、ストレスチェックサービスを開始致しました。
お気軽にお問い合わせくださいませ。

▼メンタルヘルスの専門家が開発した【CHCW】をご提供

メンタルヘルス関連の専門家で構成されたストレス・メンタルヘルス研究会によって開発された【CHCW】。このストレスチェックのサービスを持つ、株式会社TTCと連携して診断いたします。

▼個人の結果だけで終わらない、集団分析をお勧めします

インターワイヤードが独自に開発した「集団分析項目」。
組織分析のプロとして、職場のストレスの原因に多角的にアプローチします。



● 調査結果に関するお問い合わせは ●

インターワイヤード株式会社 DIMSDRIVE事務局(ディムスドライブ事務局)

TEL: 03-5764-3281

Email: timely@dims.ne.jp