

日常の運動や運動不足に関する調査の結果

【調査目的】

多くの現代人は運動不足といわれています。当調査は、現代社会における運動習慣や運動に対する意識を把握し、運動不足の原因を明らかにすることを目的としています。また、親しみやすい運動・スポーツを把握することで、運動不足の解消のきっかけとなる施策の参考とするために実施いたしました。

【調査対象】

日本在住の方

【調査方法】

インターネットを利用したWEBアンケート調査

【実施期間】

令和6年8月25日(日曜日)～8月27日(火曜日)

【回答者数と詳細】

計100人(内訳:男性42人、女性58人)

【調査実施者】

[株式会社Prana](#)

【参考サイト】

- [厚生労働省](#)
- [全国健康保険協会](#)

| 年代 | | 10代以下 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代以上 | 合計 |
|----|----|-------|-----|-----|-----|-------|------|
| 性別 | 男性 | 0人 | 7人 | 20人 | 15人 | 16人 | 42人 |
| | 女性 | 1人 | 3人 | 11人 | 14人 | 13人 | 58人 |
| 合計 | | 1人 | 10人 | 31人 | 19人 | 29人 | 100人 |

【アンケート調査結果】

Q1. 日常で運動不足を感じることはありますか？

- 男女ともに日常で運動不足を感じている。
- 男性の方がやや運動不足を感じやすい傾向にある

| 回答 | | はい | いいえ |
|----|----|----------|----------|
| 性別 | 男性 | 37人(89%) | 5人(11%) |
| | 女性 | 49人(84%) | 9人(16%) |
| 合計 | | 86人(86%) | 14人(14%) |

Q2. 定期的に運動をしていますか？

- 定期的に運動をする人は男女ともに少ない
- 女性は男性と比べて定期的に運動をする人が少ない

| 回答 | | はい | いいえ |
|----|----|----------|----------|
| 性別 | 男性 | 24人(57%) | 18人(43%) |
| | 女性 | 22人(38%) | 36人(62%) |
| 合計 | | 46人(46%) | 54人(54%) |

Q3.運動を行っている人は、具体的に行っている運動を全て教えてください。

- 簡単に運動できるウォーキングが最も多い

| 運動 | ポイント |
|--------|---------|
| ウォーキング | 29(40%) |
| 筋トレ | 16(22%) |
| ストレッチ | 9(12%) |
| ヨガ | 4(5%) |
| エアロバイク | 2(3%) |
| サイクリング | 2(3%) |
| ジョギング | 2(3%) |
| スイミング | 1(1%) |
| テニス | 1(1%) |
| バドミントン | 1(1%) |
| ボルダリング | 1(1%) |
| ラジオ体操 | 1(1%) |
| ランニング | 1(1%) |
| 水泳 | 1(1%) |
| 体操 | 1(1%) |
| 登山 | 1(1%) |

Q4.運動を始めたきっかけを教えてください。

- 見た目の変化に気づき運動を始める人が最も多い

| 理由 | 人数 |
|-----------------|----------|
| 体型の変化を感じた(太った等) | 16人(39%) |
| 健康診断の結果を見て | 5人(12%) |
| 体力維持のため | 4人(10%) |
| 健康づくりを意識したため | 3人(7%) |
| ストレス発散 | 2人(5%) |
| 運動不足を感じた | 2人(5%) |
| なんとなく | 1人(2%) |
| メンタル安定のため | 1人(2%) |
| 子供の影響 | 1人(2%) |
| 自分磨き | 1人(2%) |
| 体が硬いため | 1人(2%) |
| 体調を崩した | 1人(2%) |
| 知人に勧められた | 1人(2%) |
| 病気 | 1人(2%) |
| 友人に誘われた | 1人(2%) |

Q5.これまで「ジム」や「フィットネスクラブ」に入会したことはありますか？

- 男性よりも女性の方がジムやフィットネスクラブに入会することが多い

| 回答 | | はい | いいえ |
|----|----|----------|----------|
| 性別 | 男性 | 8人(19%) | 34人(81%) |
| | 女性 | 21人(36%) | 37人(64%) |
| 合計 | | 29人(29%) | 71人(71%) |

Q6.運動不足解消のために、今後取り組んでみたい運動を教えてください。

- 男女ともにウォーキングを始めたいと考える人が多い
- 男性は女性と比べて筋トレを始めたい人が多い
- 女性の取り組みたい運動はヨガとピラティスが多い

【男性の回答】

| 運動 | 人数 |
|--------|----------|
| ウォーキング | 21人(25%) |
| ストレッチ | 18人(21%) |
| 筋トレ | 18人(21%) |
| 水泳 | 6人(7%) |
| ヨガ | 5人(6%) |
| ランニング | 5人(6%) |
| 野球 | 2人(2%) |
| バスケ | 2人(2%) |
| サイクリング | 1人(1%) |
| サッカー | 1人(1%) |
| スキー | 1人(1%) |
| ダンス | 1人(1%) |
| テニス | 1人(1%) |
| ピラティス | 1人(1%) |
| ボクササイズ | 1人(1%) |

【女性の回答】

| 運動 | 人数 |
|----------|----------|
| ストレッチ | 26人(17%) |
| ウォーキング | 24人(16%) |
| ヨガ | 23人(15%) |
| 筋トレ | 20人(13%) |
| ピラティス | 16人(11%) |
| 水泳 | 10人(7%) |
| ダンス | 8人(5%) |
| ランニング | 6人(4%) |
| テニス | 3人(2%) |
| 卓球 | 2人(1%) |
| バドミントン | 2人(2%) |
| キックボクシング | 1人(1%) |
| ゴルフ | 1人(1%) |
| バスケ | 1人(1%) |
| バレーボール | 1人(1%) |
| フラダンス | 1人(1%) |
| ボクササイズ | 1人(1%) |
| 気功 | 1人(1%) |
| 体操 | 1人(1%) |
| その他 | 2人(1%) |

Q7.運動を始める上で気にすることを教えてください。

- 続けやすさを気にする人が最も多い

| 気にすること | ポイント |
|---------------|---------|
| 費用 | 49(20%) |
| 続けやすさ | 88(36%) |
| 楽しさ | 44(18%) |
| 時間の確保がしやすい | 42(17%) |
| ダイエット効果が期待できる | 22(9%) |