

## 参考：「シニアの運動習慣」アンケート調査結果／DM三井製糖調べ

DM三井製糖では、このたび東武スポーツとの協業に際し、60～80代シニア世代の「運動習慣」に関するアンケート調査を実施。「**アクティブシニア**」の方が「**働き盛り30代**」よりも体を動かす習慣（時間・頻度・費用）や意識、満足度が高いという、興味深い結果が出ております。

東武スポーツクラブにおいても、**シニア世代の会員数は昨年比で109.2%と増えています**。コロナ禍で運動などアクティブな活動を控えられていたシニア世代の会員様がスポーツクラブに回帰しており、その中でも長年にわたりご利用を継続されている**アクティブシニア層の会員様は、ご来館・利用回数が従前にも増し、各種イベントにも積極的にご参加**いただけるなど、健康の維持・向上のための活動がさらに活発化している傾向が見られます。

## &lt;「シニアの運動習慣」アンケート調査結果（抜粋）&gt;

## ■調査対象：全国600名の男女

- ・70～80代 男性100名／女性100名（日常生活を支障なく送れるアクティブシニア）
- ・60代男女 男性100名／女性100名（日常生活を支障なく送れるアクティブシニア）
- ・30代男女 男性100名／女性100名（有職者／無職・学生・専業主婦を除く）

## ■調査期間：2024年9月27日 ■調査方法：インターネット調査 ■発表主体：DM三井製糖調べ

Q.日常生活において、健康を意識して体を動かしていることをすべて教えてください（複数回答）

**60～80代アクティブシニアは「自宅での体操や筋トレ」を3人に1人**（男性33.5%、女性39.0%）がしており、また、シニア**男性の約半数（54.5%）は「ウォーキング」を行なっているなど**、意識的に運動をしている様子が伺えました。「スポーツクラブやジムに通う」方も男性7.0%、女性10.5%という数字に。**シニア女性は「家事（掃除/洗濯など）」と「日々の買い物」（62.5%）が同順で1位**となり、**生活シーンの中で工夫して身体を動かしている**ようです。

	アクティブシニア男性 (n=200)		アクティブシニア女性 (n=200)	
1位	ウォーキング	54.5%	家事（掃除/洗濯など）	62.5%
2位	近所の散歩	46.5%	日々の買い物	
3位	日々の買い物	38.0%	ウォーキング	48.0%
4位	自宅での体操/筋トレ	33.5%	近所の散歩	45.0%
5位	家事（掃除/洗濯など）	23.0%	自宅での体操/筋トレ	39.0%
6位	通勤	14.5%	スポーツクラブ	10.5%
7位	趣味のスポーツ	13.0%	通勤	10.0%
8位	農作業/家庭菜園	9.5%	公園での体操/ストレッチ	6.0%
9位	スポーツクラブ	7.0%	習いごと	5.5%
10位	ジョギング	6.5%	農作業/家庭菜園	4.0%

DM三井製糖「バラチノース®」調べ

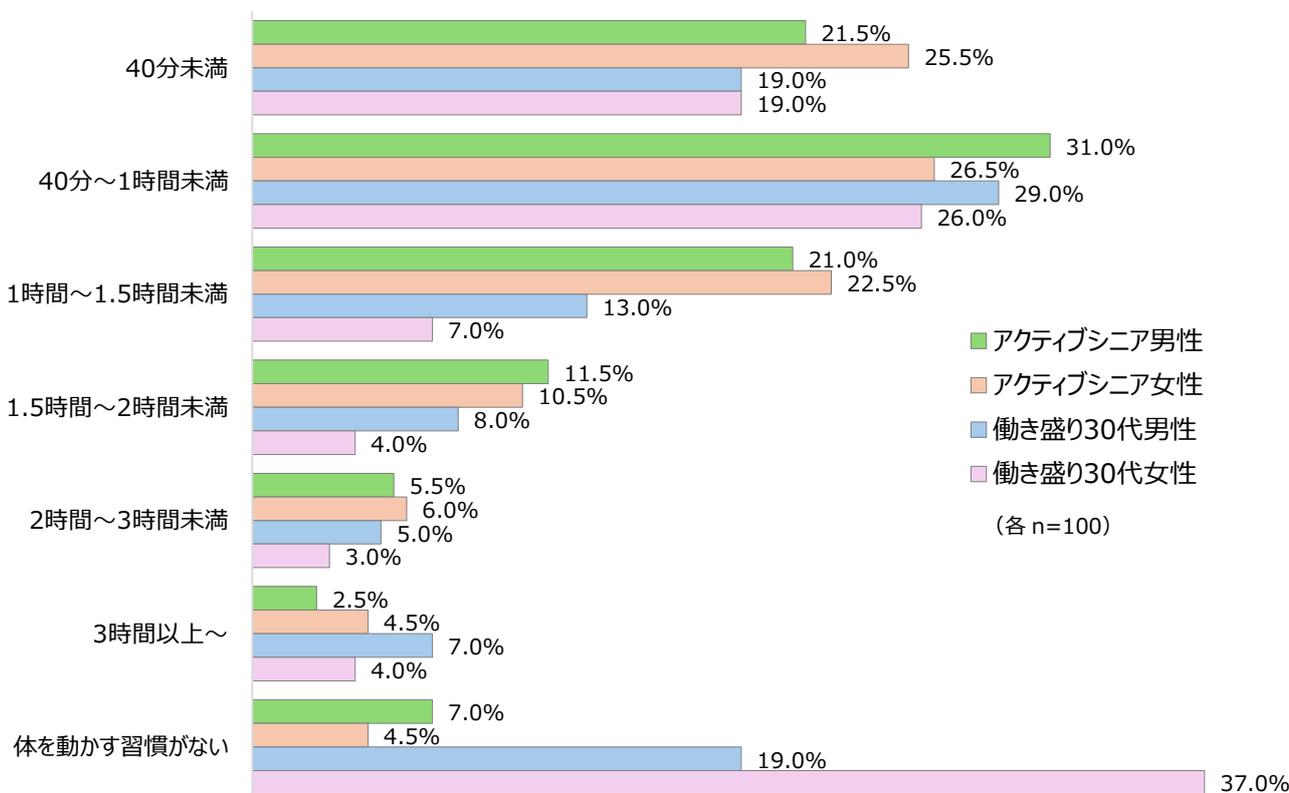
## &lt;参考：あなたの運動習慣や、日常生活に運動を取り入れる工夫などを教えてください（自由回答）&gt;

- ◎夫婦で散歩しているので、その間にいろいろ会話をしています（兵庫県78歳女性）
- ◎歩くことでポイントがもらえるアプリを入れて頑張っています（栃木県66歳男性）

- ◎雨天の日は、室内で踏み台昇降運動をしています（東京都 68 歳男性）
- ◎グランドゴルフで談笑しながら歩き、卓球で汗を流し、麻雀で頭の体操と毎日忙しくしています（愛知県 80 歳女性）
- ◎公園が近いのでウォーキングや早朝のラジオ体操を。1 日 1 万歩を目標、たまには 2 万歩越え（東京都 82 歳女性）

Q.1 日の内、運動やスポーツ、健康を意識して体を動かしている時間を教えてください（単回答）

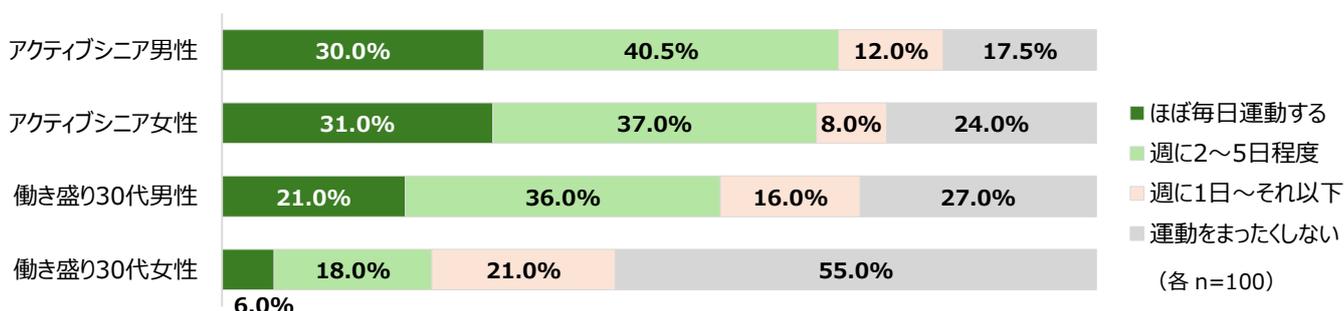
1 日に費やす運動や活動量の時間を聞いたところ、「**40 分～1 時間未満**」がシニア世代（男性 31.0%、女性 26.5%）および 30 代男性（29.0%）ともにトップの回答となりました。特に、シニア世代は「**40 分～1.5 時間未満**」にまで回答を広げると約半数（シニア男性 52.0%、シニア女性 49.0%）に上ります。30 代女性のトップは「体を動かす習慣がない」（37.0%）となり、**30 代全体でも「1 時間以上」身体を動かさず方は 25.5%と 4 人に 1 人**という結果になっています。



DM 三井製糖「パラチノース®」調べ

Q.運動やスポーツ、体を動かす習い事など、アクティブな活動をどのくらいの頻度で行なっていますか（単回答）

よりアクティブな活動に関し、シニア世代の3割強（男性 30.0%、女性 31.0%）が「**ほぼ毎日**」運動すると回答し、「**1 週間に 2 日以上**」運動するシニアは男性 70.5%、女性 68.0%にも上りました。働き盛り 30 代男性も「1 週間に 2 日以上」運動する方は過半数の 57.0%ですが、30 代女性は 24.0%とここでも低い数値になりました。



DM 三井製糖「パラチノース®」調べ

Q.運動やスポーツ、体を動かす習い事など、アクティブな活動に関して、1ヶ月間にかかる金額を教えてください。

1ヶ月間にかかる金額の平均額は、**アクティブシニアが「2,812円」、働き盛り30代が「2,279円」と、「533円」の差**がありました。ただし、全世代ともに特段の費用をかけない方が6割を占める結果に。そこで、1円でも費用をかける方のみを抽出して平均金額を割り出すと、**アクティブシニア (n=163) が「6,900円」、働き盛り30代 (n=79) が「5,769円」と、シニア世代の方が「1,131円」も高い結果**になっています。

### アクティブシニア

**平均 2,812円** お金をかけない方 (0円) は59.3%、1円以上かける方 40.7%の平均金額 **6,900円**

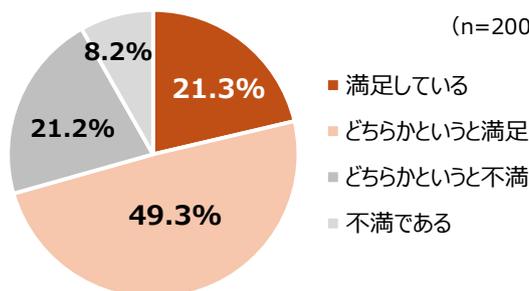
### 働き盛り世代

**平均 2,279円** お金をかけない方 (0円) は60.5%、1円以上かける方 39.5%の平均金額 **5,769円**

Q.現在、運動や健康を意識して体を動かす時間や頻度、かける金額に対して、どのように感じていますか (単回答)

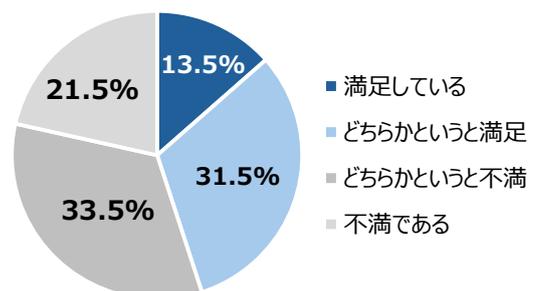
### アクティブシニア

(n=400)



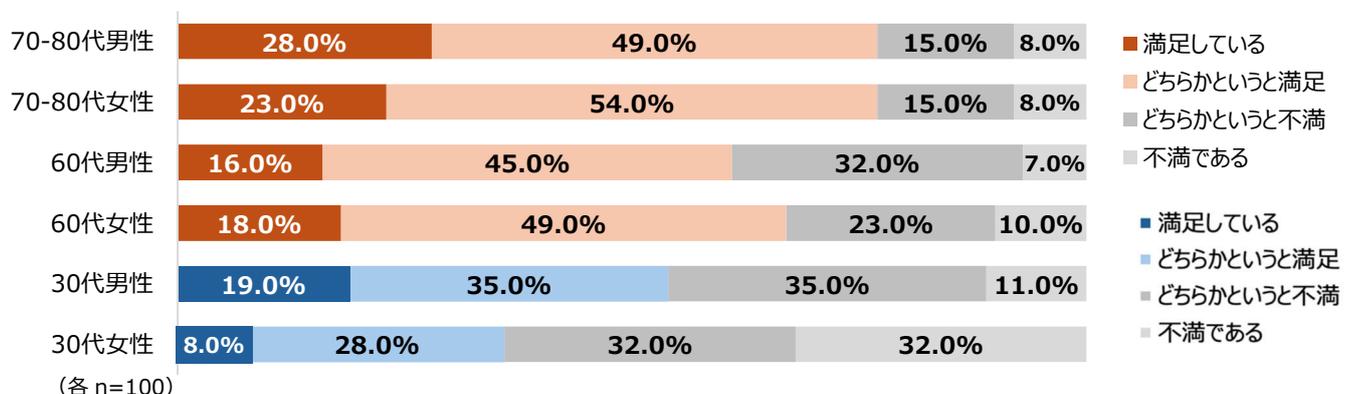
### 働き盛り世代

(n=200)



DM 三井製糖「パラチノース®」調べ

ご自身の運動や活動量に関して満足度を聞いてみたところ、**アクティブシニアは7割を超える70.6%が「満足」**していると回答。一方、**働き盛り世代で「満足」している方は45.0%と半数にも満たず**。シニア世代と比較して、**「時間」も「頻度」も「金額」も、そして「満足度」も及ばない結果**となりました。



DM 三井製糖「パラチノース®」調べ

※DM三井製糖「シニアの運動習慣」調査結果に関するプレスリリース (10月10日発表) は以下よりご確認ください。  
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000062.000051248.html>