

旅に行くと心と体が健康に？

旅好きな50歳以上が答える、「旅と健康」について

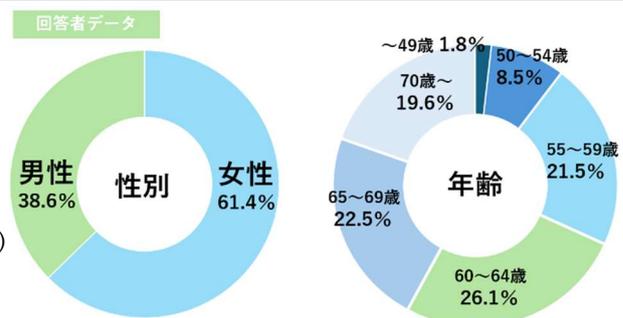
50歳からの旅と暮らし発見マガジン『ノジュール』がアンケート調査を発表



JTBグループで旅行・ライフスタイル情報を提供する株式会社JTBパブリッシング（東京都江東区、代表取締役 社長執行役員：盛崎宏行）は、50歳以上をメインターゲットとする月刊誌『ノジュール』（年間定期購読誌）の読者を対象に、「旅と健康」について、WEBアンケート調査を実施しました。

「旅と健康」についてのアンケート調査概要

- 調査機関：2026年2月15日～2月19日
- 調査方法：WEBアンケート
- 調査対象：ノジュール読者（メルマガ登録者のみ）
- 有効回答数：1,060名



※調査主体および本調査結果をもとにした『ノジュール3月号』（2026年2月発行）の「心と体が整う 50歳からの歩き旅」特集に関して、ノジュール編集部（JTBパブリッシング）への取材も可能です。

※本リリース内容を掲載いただく際は、出典「ノジュール編集部調べ」と明記をお願いいたします。

旅に行くと人は普段より多く歩く！

平時は、15～45分が47.3%で、ボリュームゾーン。

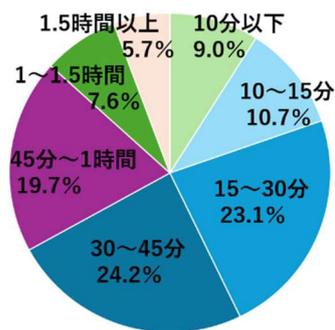
日常では、短時間派が中心ですが、旅先では、

97.1%が歩行量の増加を実感しています。

旅は、自然と歩行増を引き出す運動量アップの

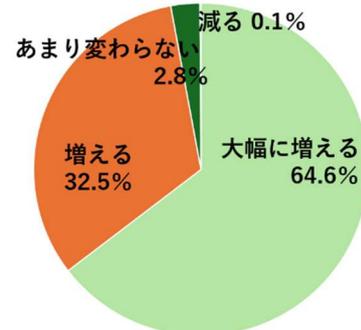
きっかけになり得ることを示しています。

普段、1日にどれくらいの時間歩いていますか？



n = 1060

旅先では普段よりも歩く量は増えますか？



n = 1060

『ノジュール3月号』の大特集は、「心と体が整う 50歳からの歩き旅」



『ノジュール』では、おすすめの旅プランや、旅を快適に過ごすヒントなどの情報を提供し、ひとり旅を応援し続けています。3月号では、「心と体が整う 50歳からの歩き旅」を特集しています。少しずつ春の香りが感じられるようになるこの季節、“歩き旅”に出かけてみませんか？

江戸時代の面影が残る街道歩きや、寺社巡りのほか、チャレンジしやすい低山ハイク、アートスポットが点在する島歩きなど、変化に飛んだ“歩き旅”のモデルコースをご紹介します。また、いつまでも健康で旅を楽しむために大切なのは、“歩く力”。人気のフィジカルトレーナーに“歩く力”のつけ方を教わります。『ノジュール3月号』は、2026年2月末発行。年間定期購読受付中です。

<定期購読のお申込みはこちらから>

<https://nodule.jp/lp202403.html>

※ノジュールは書店では販売しておりません。

<お問い合わせ先>
JTBパブリッシング ブランド戦略室 pr-team@rurubu.ne.jp