

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

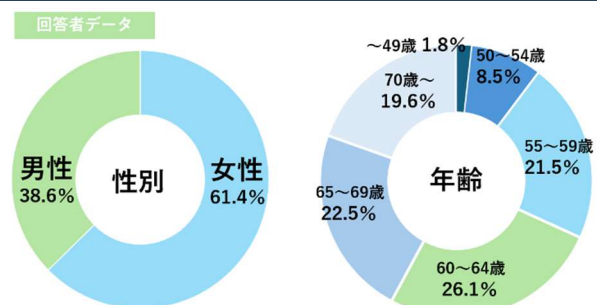
50歳からの旅と暮らし発見マガジン『ノジュール』がアンケート調査を発表



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

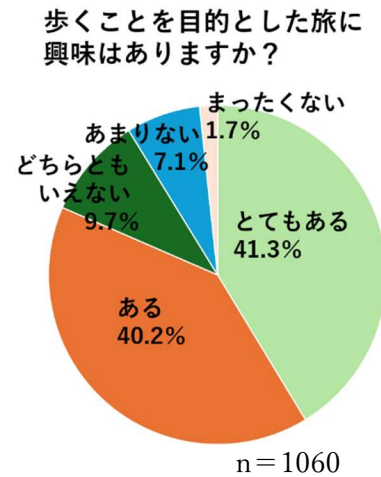


※調査主体および本調査結果をもとにした『ノジュール3月号』（2026年2月発行）の「心と体が整う 50歳からの歩き旅」特集に関して、ノジュール編集部（JTBパブリッシング）への取材も可能です。

※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。

旅好きな50歳以上のうち81.5%の人が
歩くことを目的とした旅に興味あり。

「旅好きな50歳以上」に歩くこと自体を目的とした旅への興味について伺ったところ、とてもあるという人が41.3%、あるという人が40.2%で多くの人が「歩き旅」に対して興味を持っていることが分かりました。



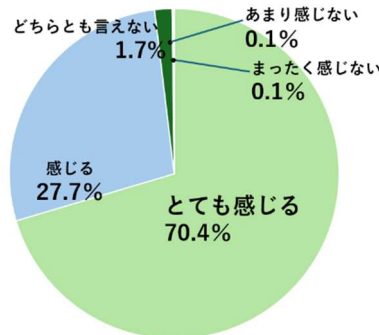
旅は心にも体にも効く？

旅をすると「心の健康」に良い影響があると感じるか聞いたところ、98.1%が肯定。

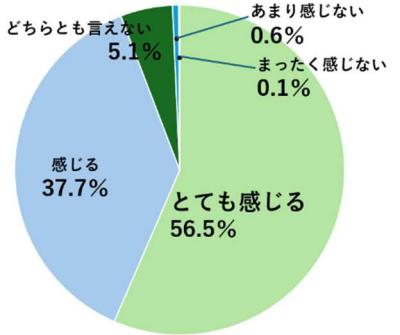
「歩き旅」をする理由としては、「リフレッシュ・ストレス解消」が最も多い回答でした。

「身体の健康」に良い影響があるかについても同様に伺うと、良い影響を感じているという回答が94.2%でした。

旅をすると「心の健康」に良い影響があると感じますか？



旅をすると「身体の健康」に良い影響があると感じますか？

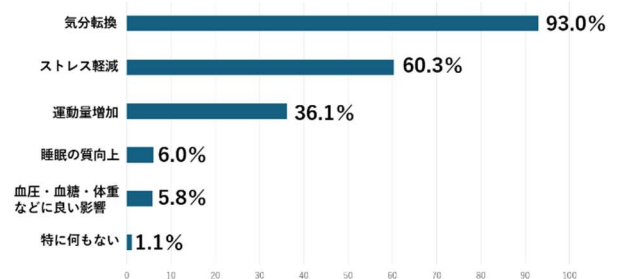


気分転換が最多で93.0%、
一方でヘルスデータの改善実感も。

旅に出ることで改善した、または実感した心身の状態をうかがったところ、「気分転換」が最多で93.0%。

一方で、少数派ながら、測定可能なヘルスデータの改善を実感した人が5.8%いました。

旅に出ることで特に改善した、または実感した心身の状態を教えてください。(複数回答可)



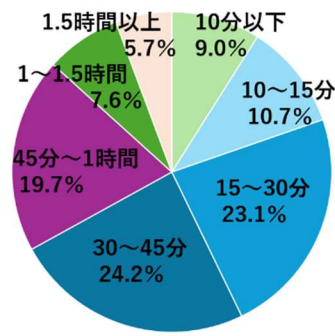
旅は心と体の健康にとって良い影響が期待できるようです。

n = 1060

旅に行くと人は普段より多く歩く！

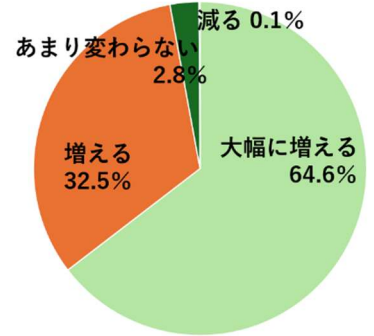
平時は、15～45分が47.3%で、ボリュームゾーン。日常では、短時間派が中心ですが、旅先では、97.1%が歩行量の増加を実感しています。旅は、自然と歩行増を引き出す運動量アップのきっかけになり得ることを示しています。

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いません。

<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