

【防災の日に関する調査リリース】
20代～70代の23.2%は転倒リスクが高め
1,588人のAI歩行分析からわかった、年代だけでは測れない「歩く力」の実態
～いざという時に“動ける身体”を備えに～

株式会社Sapeet(本社:東京都港区、代表取締役社長:築山 英治、以下「Sapeet」)は、9月1日の「防災の日」に合わせて、20代～70代の1,588人を対象に、「歩幅」「歩行速度」「転倒リスク」を年代別に分析しました。本調査では、累計200万回以上のAI姿勢分析の実績を持つ「カルティ シセイカルテ」(以下「シセイカルテ」)で取得したAI歩行分析データを使用しています。

防災対策では、水や食料、防災グッズ、避難場所や避難経路などの備えが中心です。一方、災害時には、自分自身の足で安全な場所まで移動しなければならない場面も想定されます。

こうした背景を踏まえ、本調査では「いざという時に動ける身体」も防災の備えのひとつではないかという視点から、年代別の「歩く力」に着目しました※1。

※1:本調査は災害時の避難能力そのものを評価したものではありません。

調査サマリー※2

- 転倒リスク「高い・やや高い」は全体の23.2%。20代でも約2割が該当。
- 平均歩幅は20代～60代で36～37cm台、70代では32.2cm。同じ100歩でも進む距離に最大約5mの差。
- 年代別の平均歩行速度は約50～56m/分。快適歩行速度※3の目安を下回る結果に。

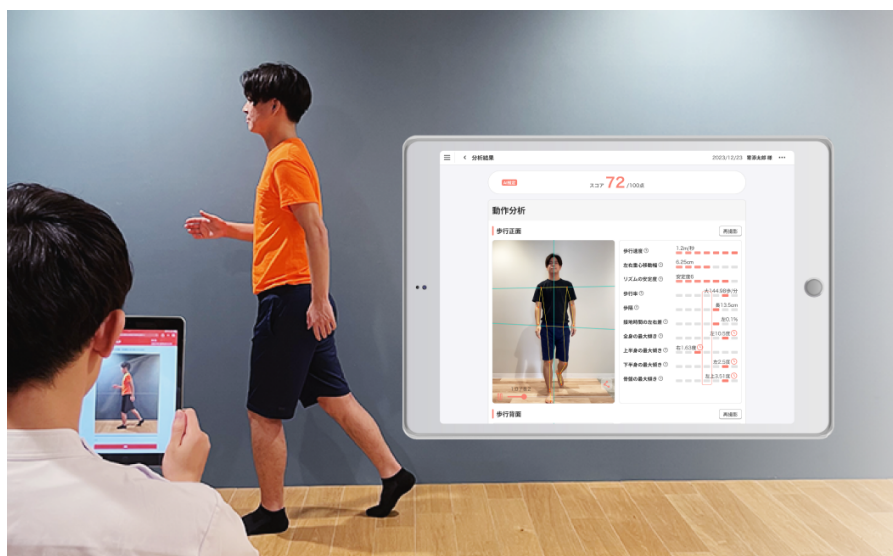
※2:災害時の移動を考えるうえでは、距離だけでなく、「安定して歩けるか」「同じ歩数でどのくらい進めるか」「どのくらいの速さで移動できるか」という視点も重要です。そのため本調査では、歩幅は「100歩で進む距離」、歩行速度は「1kmを移動する場合の所要時間」に換算し、違いをイメージしやすい形で示しています。

※3:自然に歩きやすい歩行速度のこと。

調査概要

- 調査対象:20代～70代の男女、2022年10月～2026年8月の分析結果から無作為に抽出
- 有効歩行分析数:n=1,588(男性697人、女性891人)
- 調査方法:シセイカルテによるAI歩行分析データを活用(下図グラフ数値※4)

※4:個人を識別、特定できない形で結果を取得し、分析しています。

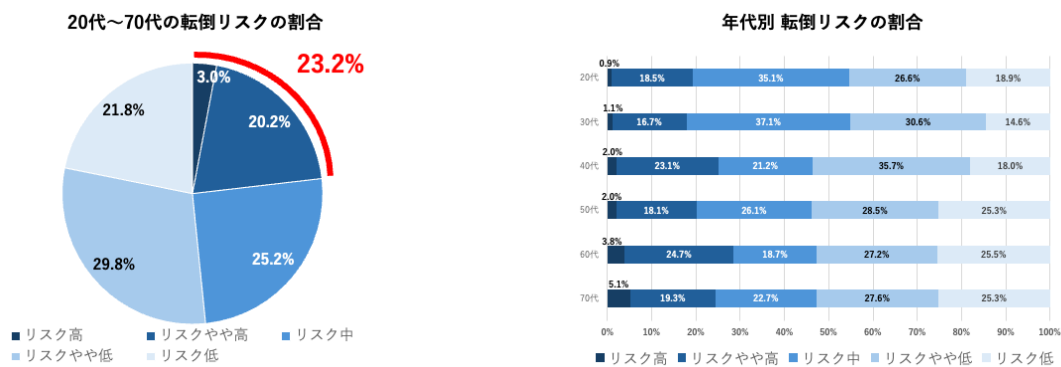


調査結果

- 転倒リスク「高い・やや高い」は全体の**23.2%**。**20代**でも約2割が該当。
調査対象者全体では、転倒リスクが「高い」または「やや高い」と判定された人^{※5}は23.2%でした。年代別に「高い」の割合を見ると、20代の0.9%に対し、70代では5.1%と約5.7倍に増加し、加齢とともに増加する傾向がみられます。

一方で、「やや高い」まで含めると、20代でも19.4%、40代では25.1%、60代では28.5%にのぼりました。転倒リスクは高齢層で高まる傾向がある一方、20代であっても約5人に1人が該当しており、「若いから大丈夫」とは言い切れない結果となっています。

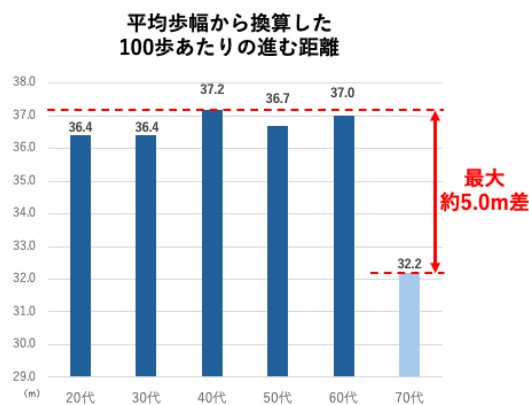
※5: 本調査における「転倒リスク」は、「歩行速度」「歩行率(1分あたりの歩数)」「歩幅」「歩隔」の4項目をもとに、歩行状態を総合的に評価したシセイカルテ独自の指標です。



- 平均歩幅は**20代～60代**で**36～37cm**台、**70代**では**32.2cm**。同じ**100歩**でも進む距離に最大約**5m**の差。
年代別の平均歩幅を比較すると、20代～60代は36.4～37.2cmとほぼ横ばいだったのに対し、70代では32.2cmとなり、20代～60代と比べて4.2～5.0cm小さい結果となりました。

各年代の平均歩幅をもとに、同じ100歩を歩いた場合に進む距離を換算すると、20代～60代と70代では、最大で約5.0mの差が生じる計算です^{※6}。

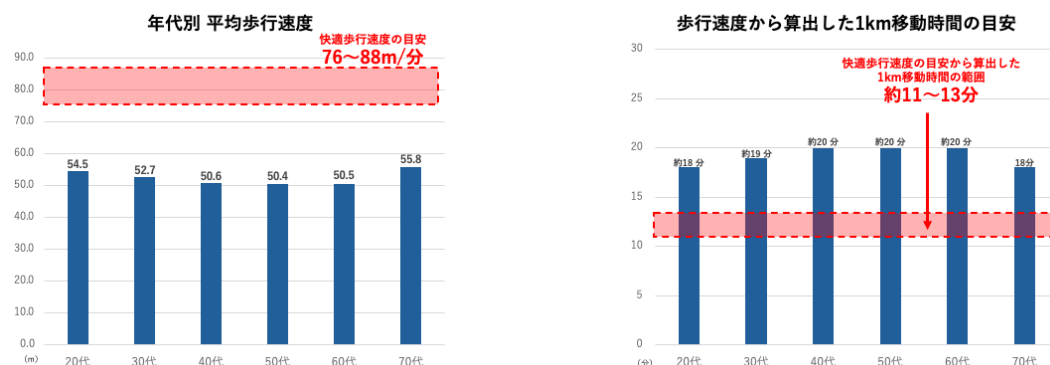
※6: 100歩で進む距離は、各年代の平均歩幅をもとに単純計算した参考値です。



- 年代別の平均歩行速度は約**50～56m/分**。快適歩行速度の目安を下回る結果に。
今回の調査では、年代別の平均歩行速度は50.4～55.8m/分となりました。健康な成人を対象とした報告では、自然に歩きやすい速度で歩く「快適歩行速度」は、年代や性別によって約76～88m/分とされています※7。今回の調査では、すべての年代でこの目安を下回る結果となりました。

一定の距離を移動する際にどの程度の時間がかかるのかをイメージしやすくするため、1kmを歩く場合の所要時間に換算すると、快適歩行速度では約11～13分となるのに対し、今回の平均歩行速度では約18～20分となります。同じ距離を移動する場合でも、歩行速度によって必要な時間に差が生じることが分かります。

※7: (出典) Comfortable and maximum walking speed of adults aged 20-79 years: reference values and determinants



なお、本調査における歩幅や歩行速度は、年齢だけでなく、身長や筋力などによって個人差があります。今回の結果は、自分の歩くペースや、一定の距離を移動する際にどの程度の時間がかかるのかを考える一つの参考となるものです。

株式会社Sapeet 理学療法士 杉山 史成からのコメント

歩行は、脚の筋力だけでなく、関節の動きやバランス能力、重心の移動など、さまざまな身体機能が連動して成り立つ動作です。普段問題なく歩いていても、自分では気づきにくい歩き方や身体の特徴があります。

今回の結果から、同じ距離を移動する場合でも、「安定して歩けるか」「何歩必要か」「何分かかかるか」は、人によって異なることがうかがえます。地震や豪雨などの災害時には、段差や落下物、道路の損傷、濡れた路面など、平時とは異なる環境を移動する可能性があります。

また、津波など迅速な避難が求められる場面では、避難場所までの距離だけでなく、「自分ならそこまで何分かかかるのか」という視点を持つおくことも大切です。

シセイカルテの歩行分析を通じて、自分の「歩く力」を客観的に知ることは、日々の健康づくりだけでなく、いざという時に自分の力で移動するための身体について考えるきっかけにもなります。

防災の日を、備蓄や避難経路といった「モノの備え」だけでなく、自分自身の「身体の備え」にも目を向ける機会にしていいただければと思います。

カルティ シセイカルテとは

カルティ(Kartie)は、Karte(カルテ)とtie(つなぐ)を組み合わせた造語で、カルテを通してつながりを創っていきたいという思いで名付けました。「カルティ」では、AI姿勢分析「シセイカルテ」や接客支援カルテ「マルチカルテ」など、様々な場面でお客様と事業者様のつながりを強化する、コミュニケーションDXサービスを提供しています。

「シセイカルテ」は、Sapeetの身体解析AI技術を基盤に、AIエンジニアと理学療法士などの専門家が共同で開発したAI姿勢・歩行分析システムです。鍼灸整骨院・整体院・フィットネスクラブ・パーソナルジム・歯科医院などのウェルネス業界をはじめ、様々な事業者で導入されています。

全身写真をもとに現在の姿勢や未来の姿勢変化を可視化する「姿勢分析」に加え、歩行時の身体の動きをAIで解析し、歩行速度や歩幅、バランス、転倒リスクなどを可視化する「歩行分析」を提供しています。こうした分析を通じて、ユーザーが自身の身体状態を直感的に理解し、日々の健康づくりへと一歩を踏み出せる仕組みを提供しています。

Sapeetはこうした取り組みを通じて、誰もが自分の身体と長く向き合い続け、健康寿命の延伸につながる基盤づくりを目指します。

[シセイカルテの資料請求はこちら](#)

データの取扱いについて

本調査結果や画像をご紹介いただく際は【カルティ シセイカルテ「防災の日に関する歩行分析調査」より引用】と注釈の記載をお願いいたします。

株式会社Sapeetについて

Sapeetは、AIで企業独自のベテラン知見を解析し、競争優位性につながるコア業務の価値を増幅・拡張するExpert AI事業を運営する東京大学発ベンチャーです。コミュニケーションAIや身体分析AIを使いやすいシステムとして提供し、企業のAI×人間の協業体制構築を支援します。

会社名 : 株式会社Sapeet
所在地 : 東京都港区芝五丁目13番18号 いちご三田ビル8階
代表者 : 代表取締役社長 築山 英治
上場市場 : 東京証券取引所 グロース(証券コード:269A)
URL : <https://sapeet.com/>

当社ではIR情報のメール配信を行っています。ご希望の方は下記よりご登録ください。

<https://sapeet.com/ir/newsletter>