

報道関係各位

株式会社 FINC

女子は歩けば歩くほど、「幸せ」になる！ 「モテ」・「美人」…歩くことでつく差は実に 1.5 倍超え！ ～約 1,200 名の女性を対象にウォーキングに関する調査を実施～

株式会社 FINC（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：溝口勇児）は、20～49 歳の女性 1,178 名に「ウォーキング」に関する調査を実施いたしました。本調査で「意識的に歩いている女性（以下『歩く女子』）」と「意識的に歩いていない女性（以下『歩かない女子』）」の明らかな違いや、女性が歩くことでポジティブな結果が得られることが判明しましたのでお知らせいたします。



『歩く女子』はモテて美人で幸せ！『歩く女子』が手に入れた 8 つの“良いこと”とは？

<『歩く女子』と『歩かない女子』の比較編>

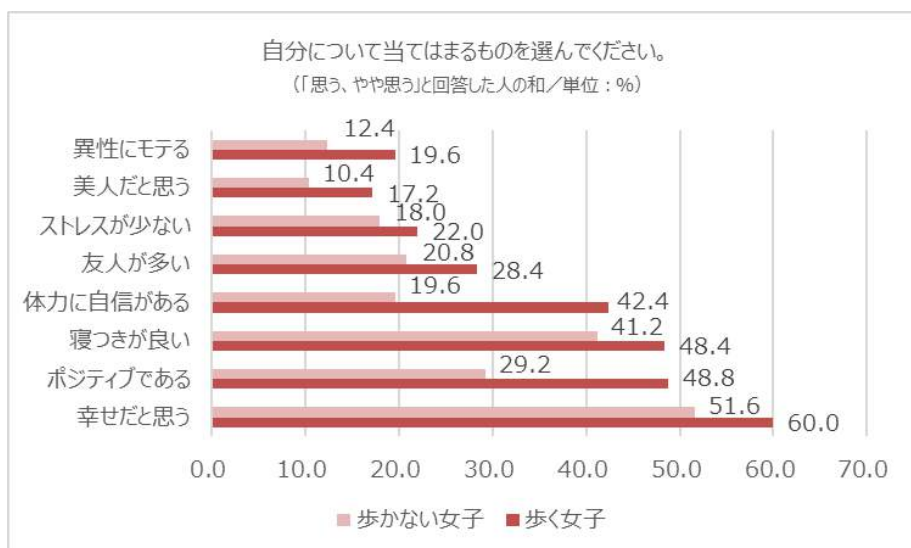
(調査内容)

全回答者 1,178 名の有効回答の中から、事前調査「あなたは普段、意識的に歩いていますか？」という設問に対して「意識的に歩いている/やや意識的に歩いている」、「あまり意識的に歩いていない/意識的に歩いていない」と回答した 807 名からランダムに各 250 名を抽出。

「意識的に歩いている/やや意識的に歩いている」と回答した 250 名を『歩く女子』と定義

「あまり意識的に歩いていない/意識的に歩いていない」と回答した 250 名を『歩かない女子』と定義

「歩くことは良いことである」と広く認識されていますが、女性にとって「歩くこと」は実際どのような“良いこと”があるのか、『歩く女子』と『歩かない女子』との比較調査を実施しました。



上記、8つの“良いこと”（モテ、美人、ストレス、友人数、体力、寝つき、ポジティブ、幸せ）について聞いたところ、「YES」と回答した人の割合が、全ての項目において『歩く女子』の方が『歩かない女子』よりも高い結果になりました。

また、「モテ」については『歩く女子』のポイントが『歩かない女子』の1.58倍、「美人」についても1.65倍の差が出ました。これは体力がついたことで自信が付き、気持ちもポジティブになった結果だと考えられます。

「幸せ」の実態と幸福度（100点満点）についても調査をしました。「今の自分を幸せだと思いますか？」との質問についてYESと答えた『歩く女子』が60.0%に対して、『歩かない女子』が51.6%となり、約10ポイントの差がありました。幸福度についても、『歩く女子』が66.9点、『歩かない女子』が61.4点となり、日常的に歩くことが5.5点も幸せ度数に影響を与えていることがわかりました。



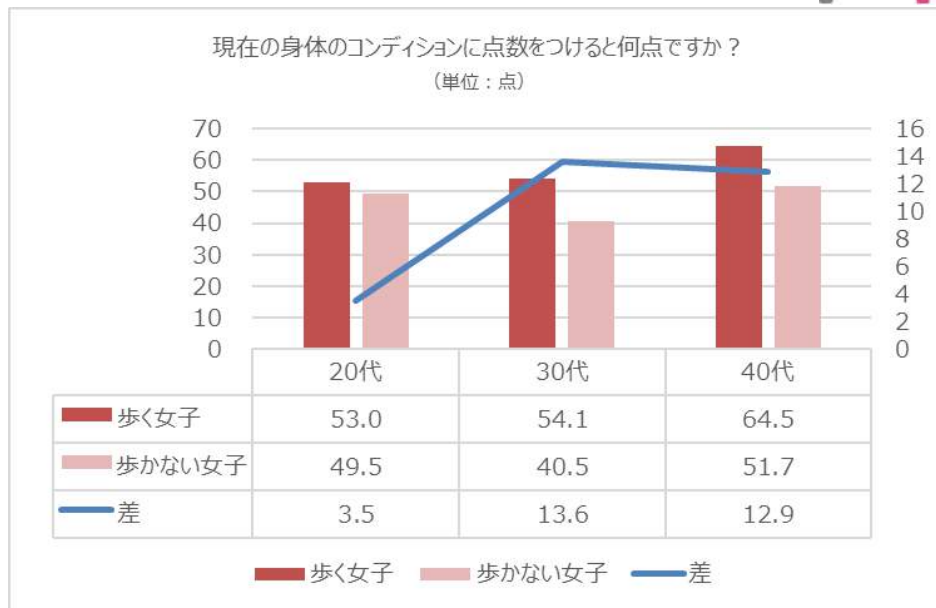
美しい40代でいるためには「歩く」が吉!? 「見た目年齢が実年齢以下」15.2ポイントも差が!

<『歩く女子』と『歩かない女子』／年齢・職業別比較編>

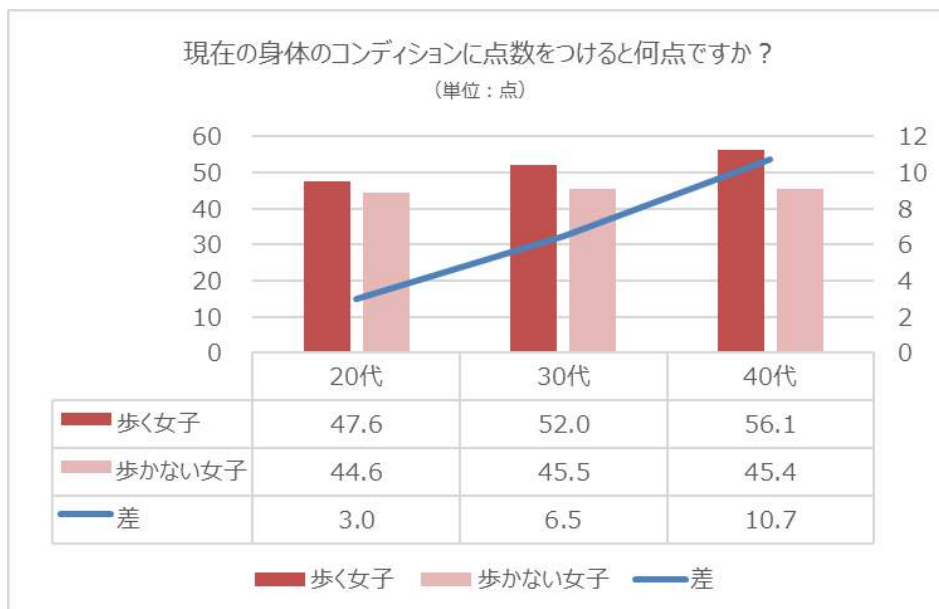
(調査内容)

全回答者1,178名の有効回答の中から、事前調査「あなたは普段、意識的に歩いていますか?」という設問に対して「意識的に歩いている/やや意識的に歩いている」、「あまり意識的に歩いていない/意識的に歩いていない」と回答した807名を年齢(20代、30代、40代)、職業(OL、主婦)別に分け比較。

	職業	20代	30代	40代	計
歩く女子	OL	85名 (10.5%)	88名 (10.9%)	82名 (10.2%)	807名
	主婦	145名 (18.0%)	100名 (12.4%)	89名 (11.0%)	
歩かない女子	OL	38名 (4.7%)	24名 (3.0%)	21名 (2.6%)	
	主婦	55名 (6.8%)	50名 (6.2%)	30名 (3.7%)	



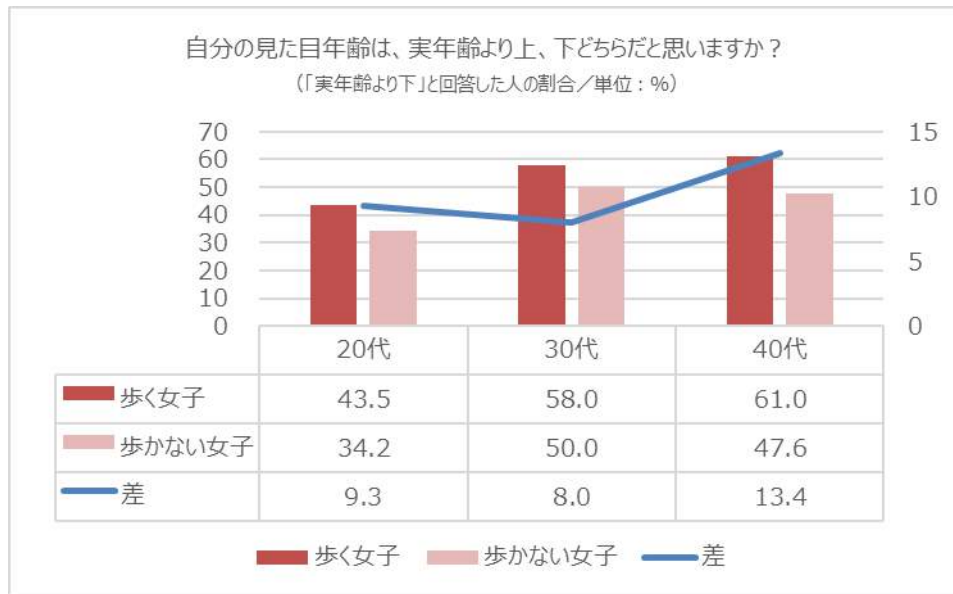
<主婦>



さらに『歩く女子』と『歩かない女子』を年齢、職業別に分けて比較してみました。

まず「現在の身体のコンディションの点数（100点満点）」を聞いたところ、どの世代、どの職業でも『歩く女子』の方が『歩かない女子』に比べて高い点数となり、その差はOLの場合、20代3.5点、30代13.6点、40代12.9点、主婦の場合は、20代3.0点、30代6.5点、40代10.7点となり、**20代、30代、40代と高くなるにつれて差が徐々に大きくなっています。**

点数については、『歩かない女子』がどの世代もほぼ横ばいの点数推移（平均46.2点）をしているのに対し、『歩く女子』は年齢を重ねるにつれ点数が上昇しており、**40代の点数が最も高くなっていることがわかりました。**



<主婦>



見た目年齢についても同様の結果が出ました。「見た目年齢が実年齢より下」と回答した人の割合は、どの世代、どの職業でも『歩く女子』の方が『歩かない女子』に比べ多く、**40代で比べたときOLの場合は13.4ポイント、主婦の場合は15.2ポイントもの差が出ました。**

今回の調査から、年齢を重ねるにつれて『歩く女子』と『歩かない女子』のポジティブ自己認識の差は広がっており、**日常的に歩くことが「美しい40代でいる為の秘訣」の1つであることが言えると考えます。**



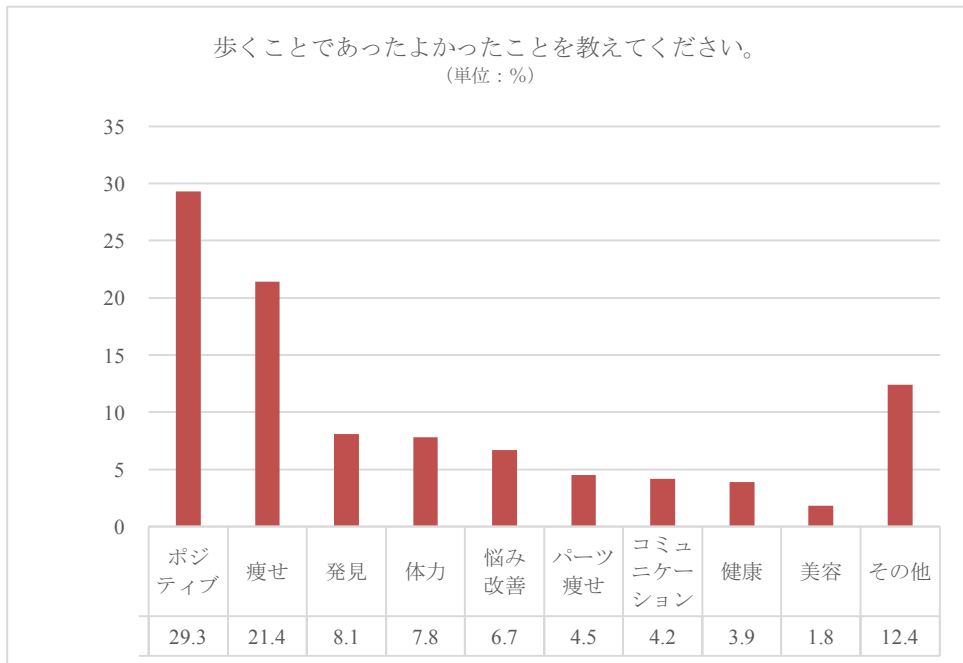
「歩くこと」はメリットだらけ！「痩せた」「身体が引き締まった」を実感した人 5 人に 1 人

<『歩く女子』にきく「歩くこと」のメリット編>

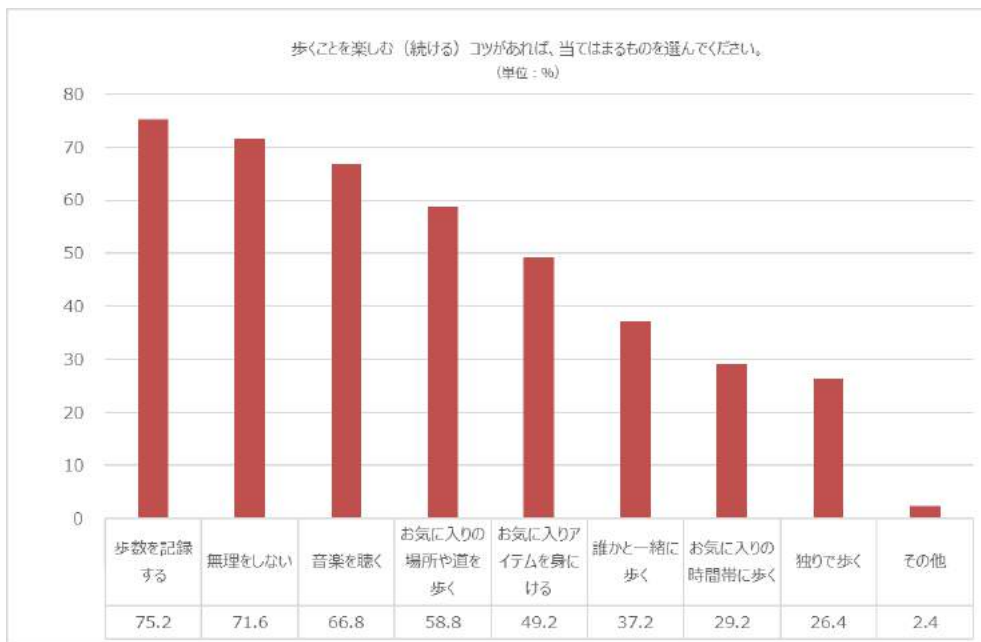
(調査内容)

全回答者 1,178 名の有効回答の中から、事前調査「あなたは普段、意識的に歩いていますか？」という設問に対して「意識的に歩いている／やや意識的に歩いている」と回答した 589 名のうち、「意識的に歩くことでよかったこと、嬉しかったことがあれば、具体的にご記入ください。」という設問に回答した内容を、カテゴリごとに分類。

実際に歩くことでどのような“良いこと”があったのか、『歩く女子』の声をみてみましょう。最も多い回答を得たものは「ポジティブになった」、「気持ちが安定するようになった」など気持ちの変化を感じたというもの。女性が最も気になる「**痩せた**」、「**身体が引き締まった**」など**体型の変化を感じた人は 21.4%、実に 5 人に 1 人が感じたこと**になります。続いて、「新しいお店を見つけることができた」、「季節を感じることもできた」などの発見系が多くなりました。健康や体力づくり以外にも、歩くことはメンタル面や体型にもポジティブな効果をもたらし、歩く中で新しいことを発見できるメリットがあることがわかりました。



様々なメリットがあることがわかりましたが、『歩く女子』が歩くことを続けられているコツは何なのでしょう。 「歩くことを楽しむ（続ける）コツ」を聞いたところ、**75.2%が「歩数を記録する」**と回答しました。続いて「無理をしない」71.6%、「音楽を聴く」66.8%、「お気に入りの場所や道を歩く」58.8%、「お気に入りアイテム（靴やウエア）を身につけて歩く」49.2%が多い結果となりました。毎日の歩数を記録することで日々達成感を得ることができ、そして自分に合った「ウォーキングスタイル」を発見することで楽しみが広がり、継続につながるのではないのでしょうか。



今日から「歩く女子」の仲間入り！歩いた分だけ寄付につながる「FiNC ウォーク」開催中！

FiNCでは、スマホがあればだれでも気軽に参加できるウォーキングイベント「FiNC ウォーク」を開催中です。

「FiNC ウォーク」とは、「明日を担う世界の子どもたちを健康にしていくこと」、「明日をつくる私たち自身も健康になっていくこと」を実現するための団体「Health for Tomorrow」の第一弾企画で、パーソナルトレーナーAI アプリ「FiNC」¹がインストールされたスマートフォン持って歩くと、全国の賛同企業の店頭で様々な特典が受けられ、さらに、歩数に応じて、アフリカの子どもたちへ給食が贈られるプロジェクトです。2017年7月12日(水)から9月12日(水)の約2ヶ月間、開催いたします。

¹ 8p. <パーソナルトレーナーAI アプリ「FiNC」について> 参照。

スペシャルサポーターとして北島康介氏、香川真司選手、マギーさんが参加。さらに全国の賛同企業の店頭では様々な特典が受けられます（以下参照）。FiNC ウォークでは、アプリイベント「スタンプラリー」「スナップコンテスト」を開催しており、豪華賞品がもらえるチャンスもあります。

【賛同企業様 6 社一覧】

- ・ **吉野家** 生野菜サラダ 1 食無料
- ・ **MISTER MINIT** 「クイック靴磨き」もしくは「泡クレンジング」無料
- ・ **カーブス** 1 週間無料体験
- ・ **Re・Ra・Ku** 肩甲骨ストレッチ 15 分無料体験コース
- ・ **ファストネイル** FOOT ジェルネイル 10%OFF&エメリーボード 1 本プレゼント
- ・ **WIRED CAFE** お食事合計金額から 5%OFF



【調査概要】

調査対象：20～49歳の女性（FiNCユーザー）

調査期間：2017年6月14日（水）～6月19日（月）

調査方法：インターネット調査

▼調査データ詳細 WEB ページ

https://fincwalk.finc.com/report/170803_01/web/viewer.html

<パーソナルトレーナーAI アプリ「FiNC」について>

FiNC はこれまでのヘルスケア・ダイエットアプリとは一線を画す、パーソナルトレーナーAI・テクノロジー（人工知能）を内蔵したアプリです。

アプリをダウンロードし、スマートフォンを持ち歩くだけで毎日の歩数が貯まり、目標が達成されるとFiNC モードで使用できるポイントも付与いたします。また著名なモデル・アスリート・トレーナー・栄養士といった専門家が発信する日本最大数のエクササイズ・ストレッチ・ヘルシーレシピ・ヨガといった動画コンテンツ²や日本最大級・20万件もの食品データベースをはじめ、様々な栄養及び運動プログラムを内蔵し特許を取得したパーソナルトレーナーAIが、ユーザーひとり一人の興味や悩みにあったメニューを厳選してお届けいたします。ひとりではなかなか続けられないダイエットや歩数・体重・食事・睡眠時間などのライフログの入力もパーソナルトレーナーAIがサポートをしてくれるので、楽しみながら続けることができるアプリになっており、「女性ユーザー数 No.1 ダイエットアプリ」³、「続けられるダイエットアプリ No.1」⁴になりました。



■ アプリ概要

名称：FiNC

ダウンロード料金：無料



サイト URL :

<https://company.finc.com/service/app>

ダウンロード :

Google Play <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.fincapp&hl=ja>

App Store <https://itunes.apple.com/jp/app/finc/id965626396?mt=8>

² FiNC 調べ。日本国内 2017 年 4 月時点フィットネス・レシピ・ヨガ等を含む動画コンテンツ数。

³ AppApe 調べ。日本国内、2017 年 3 月時点ダイエットサポートアプリ 10 代 20 代女性 MAU 数。

⁴ AppApe 調べ。日本国内、2017 年 4 月時点ダイエットサポートアプリ 継続利用ユーザー率。

<Health for Tomorrow 概要>

名称：Health for Tomorrow（ヘルス フォー トゥモロー）

設立：2017年5月30日

Founder：北島康介、香川真司、小暮真久、溝口勇児

URL：<https://healthfortomorrow.org/>

<株式会社 FiNC について>

当社は、「すべての人にパーソナルコーチを…」をミッションに掲げる予防×ヘルスケア×テクノロジーに特化したヘルステックベンチャーです。社内には医師や薬剤師、栄養士やトレーナー等の予防領域の専門家と、データサイエンティストやエンジニア、遺伝子や生物学などのライフサイエンス領域の研究者で構成されたプロフェッショナル集団です。

会社名：株式会社 FiNC 設立：2012年4月11日

代表：溝口勇児 資本金：1,811百万円

所在地：東京都千代田区有楽町1丁目12-1 新有楽町ビル 5階

URL：<https://company.finc.com/>

<提供サービス URL>

- ・パーソナルトレーナーAI アプリ「FiNC」：<https://finc.com>
- ・法人向けウェルネスサービス「FiNC for Business」：<https://corporate.finc.com/business/>
- ・FiNC モール：<https://mall.finc.com/>
- ・FiNC ダイエット家庭教師：<https://dietcoach.finc.com/>
- ・FiNC オンラインワークス：<https://onlineworks.finc.com/>
- ・プライベートジム事業(有楽町/赤坂・永田町/銀座)：<https://gym.finc.com/>
- ・遺伝子及び血液検査等各種検査サービス

※記載されている会社名・商品名は、各社の商標または登録商標です。

※プレスリリースに掲載されている内容、サービス／製品の価格、仕様、お問い合わせ先、その他の情報は、発表時点の情報です。その後予告なしに変更となる場合があります。

<本件に関する報道関係者のお問い合わせ先>

株式会社 FiNC 担当：弓削和美、玉野井桐子

電話：03-6206-3480（代）Mail：pr@finc.com