

## 歩く習慣のある人は幸福度が高い！？

30~40代の働く男女88.8%が「ウォーキングは仕事に良い影響を与える」と回答  
意識的にウォーキングしている人の64.1%が「人生や生活に充実感を覚えている」

インシュアテックの株式会社justInCaseは、30~40代の働く男女500名に対して「歩く習慣と仕事や人生に対する影響」に関する意識調査を実施しました。

”コロナ太り”など、コロナ禍での健康2次被害も問題視されている昨今において、手軽な健康対策方法として”ウォーキング”を取り入れている方も多いのではないのでしょうか。調査の結果、歩く習慣のある人はそうでない人と比べ、幸福度が約13%も高いことがわかりました。



### <TOPIC>

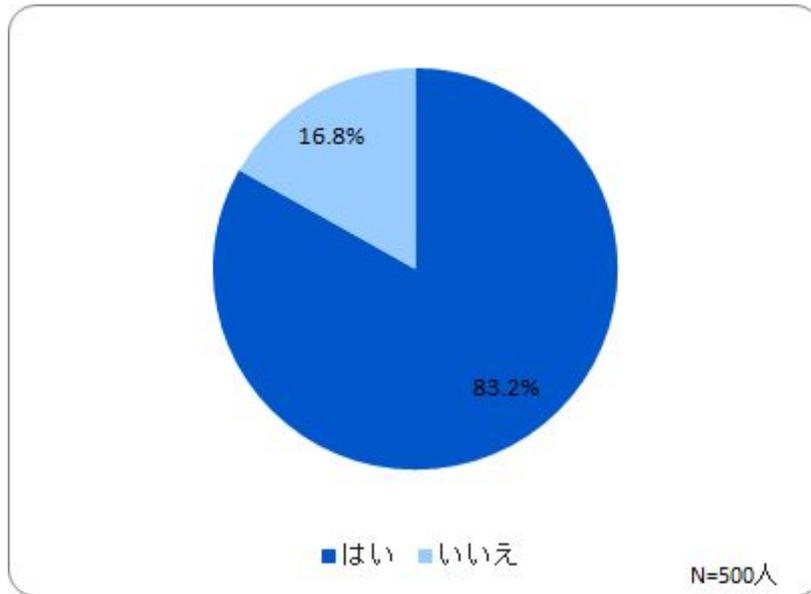
- ①30~40代の働く男女の83.2%が毎日の生活に意識的にウォーキングを取り入れている  
そのうち39.2%がコロナ前に比べて積極的に歩くようになった
- ②意識的にウォーキングしている人が特に気をつけていること第1位は”習慣化”
- ③意識的にウォーキングしている人の64.1%が人生や日々の生活が充実していると回答  
ウォーキングしていない人との差は12.9%！
- ④30~40代の働く男女の88.8%が適度なウォーキングは仕事に良い影響を与えると回答  
ウォーキングで実感した仕事面への効果トップ3  
1位：ストレス軽減 2位：パフォーマンス向上 3位：生産性向上

### TOPIC①

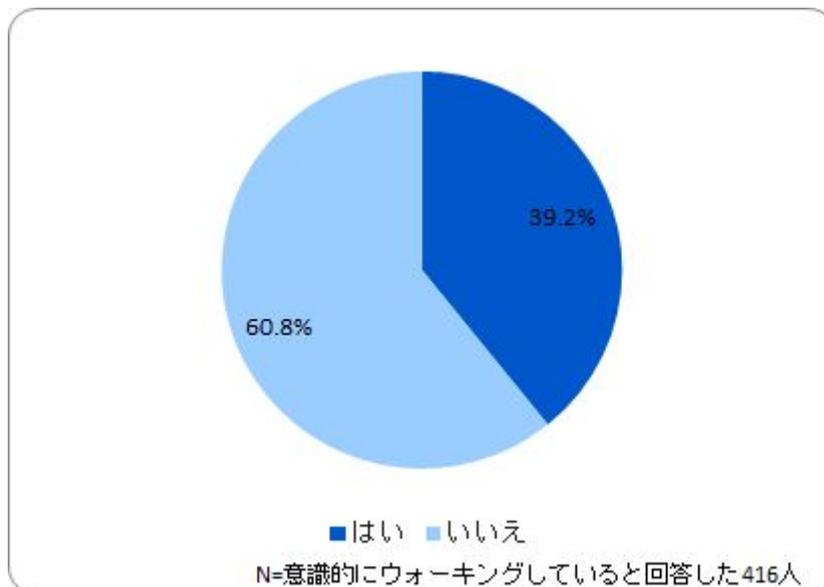
調査の結果、30～40代の働く男女500名のうち、83.2%が毎日の生活に意識的にウォーキングを取り入れていることがわかりました。

また、意識的にウォーキングしている人の39.2%がコロナ禍を機に積極的に歩くようになったと回答しています。

Q.あなたは普段の生活に意識的にウォーキングを取り入れていますか？（SA）



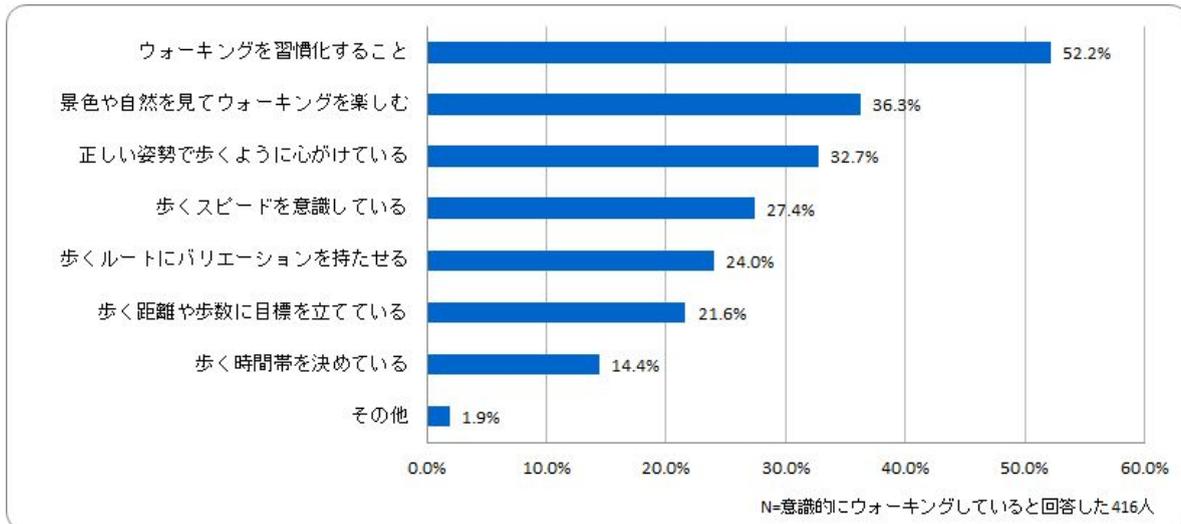
Q.コロナ禍での新しいライフスタイルに変わる前に比べて、積極的にウォーキングを取り入れるようになりましたか？（SA）



## TOPIC②

普段意識的に歩いている人がウォーキングする上で気をつけていることは、第1位が”ウォーキングの習慣化”52.2%、第2位が”景色や自然を見てウォーキングを楽しむこと”36.3%、第3位が”正しい姿勢で歩くこと”32.7%でした。ウォーキングを楽しみながら習慣化することに意識を向けている人が多いようです。

Q.ウォーキングをするうえで意識しているポイントは次の内何ですか？（MA）

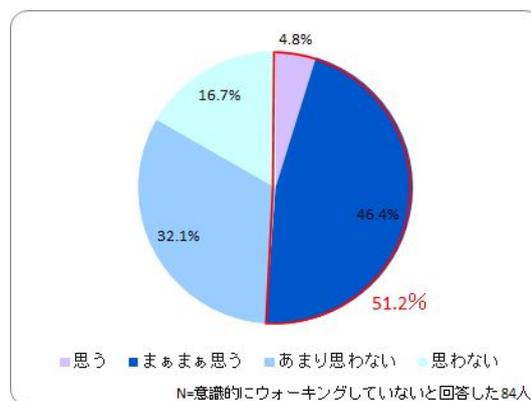
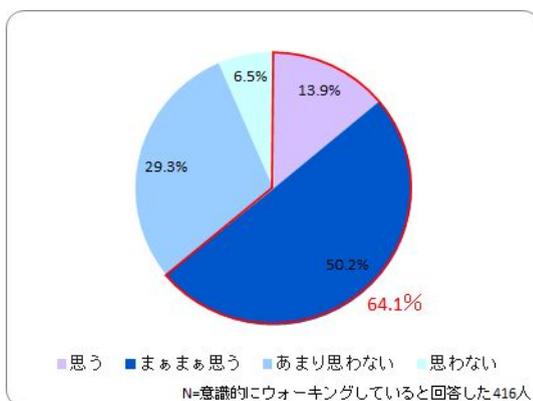


## TOPIC③

意識的にウォーキングしている人の64.1%が自分の人生や日々の生活への充実を感じていることも分かりました。また、意識的にウォーキングしていない人で人生や生活に充実感を感じていると回答した人は51.2%でその差は12.9%にも上りました。

日々のウォーキングは、人生の幸福度も高めてくれるのかもしれません。

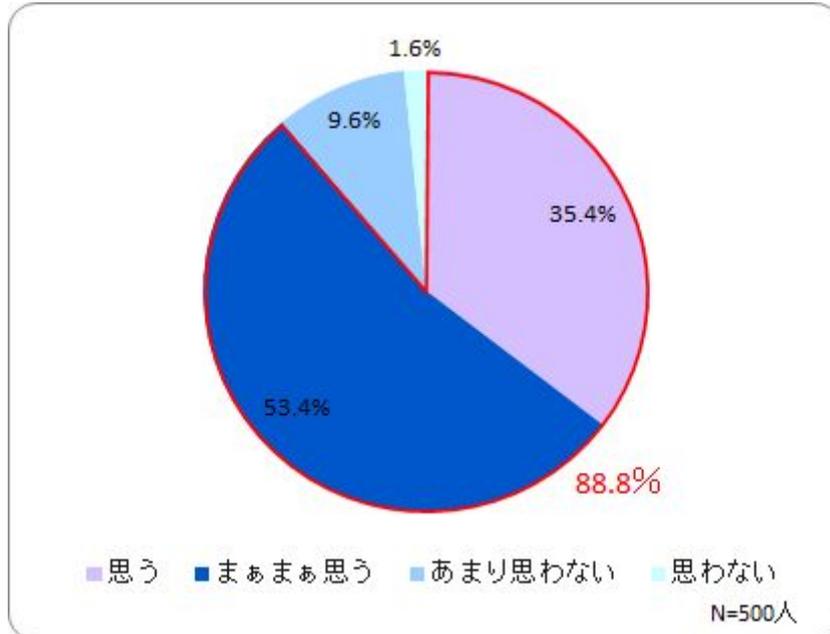
Q.あなたは自分の人生や日々の生活が充実していると思いますか？（SA）



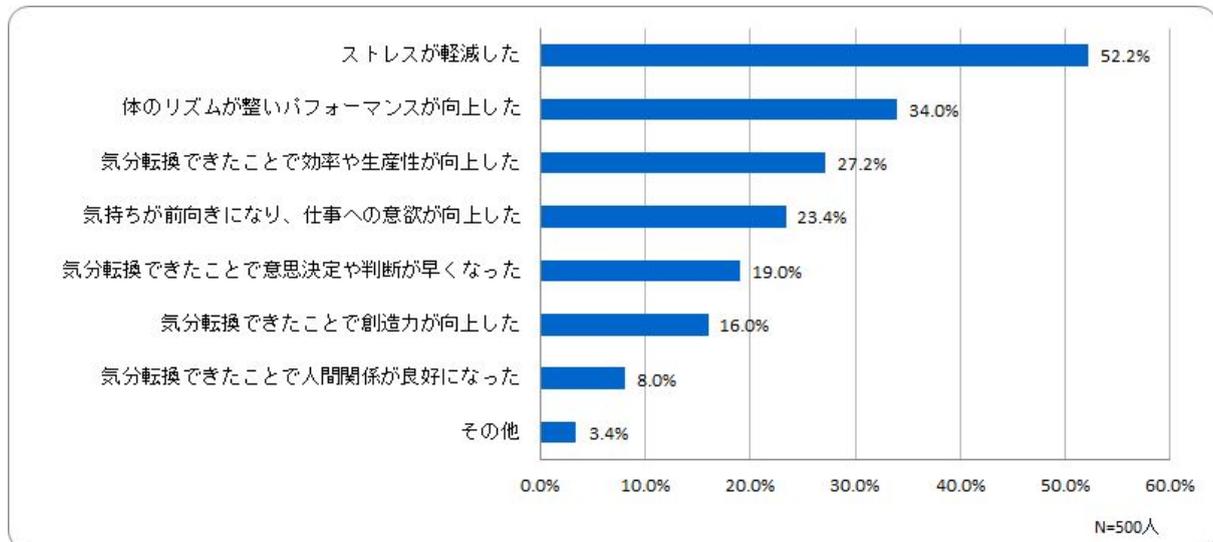
#### TOPIC④

30～40代の働く男女500名の88.8%が適度なウォーキングは仕事に良い影響を与えると回答。意識的に歩いている人もそうでない人もウォーキングの有用性は感じているようです。また、実感した仕事面での効果のトップ3は、第1位ストレス軽減52.2%、第2位パフォーマンス向上34%、第3位生産性向上27.2%という結果になりました。

Q.適度なウォーキングは仕事にも良い影響を与えますか？（SA）



Q.ウォーキングで実感した仕事面での効果として、あてはまることは何ですか？（MA）



かつてないウォーキングブームのなか、それぞれが実感としてもウォーキングから様々なポジティブな影響を受けていますが、実際にはどのようなメリットが享受できるのでしょうか。ウォーキングが生活に与える影響に関して、杏林大学名誉教授 古賀良彦先生からコメントをいただきました。

### <杏林大学 名誉教授 古賀良彦先生>



#### ・ウォーキングの最大の特徴は習慣化しやすいこと

調査結果でも多くの方が答えているように、数ある健康法の中でもウォーキングが優れている点は習慣化しやすいことです。歩くことは、特別なスキルも必要なく、手軽に始めることができ、継続しやすい。外出自粛ムードに伴い、筋トレも流行していますが筋トレは毎日行うものではありません。一方で、ウォーキングは比較的毎日行いやすいですし、慣れれば疲れも残りません。

#### ・ウォーキングは脳の活性化に繋がる

歩くことは脳の活性化に繋がります。まず障害物や信号、人などを察知したり、背後からの車の音、植物の匂いなど、五感をフル活用して脳の後半部を広範囲に刺激。そして歩きながら瞬時に障害物などを判断する力や、街を観察しようとしたり意欲的に歩こうとする意志などは前頭葉を広く刺激します。従って、歩くことは必然的に脳をフル活用するため、脳の活性化に繋がるのです。脳に刺激を与えることで意欲も高まりポジティブなマインドを保つことができます。

#### ・withコロナ時代の働き方にもおすすめ！ウォーキングが仕事にも良い影響を与える

意欲的に歩くことを習慣化することで仕事でも良い影響を与えると考えます。毎日楽しく歩くことが習慣化されていると、日々の仕事に対しても同じようなマインドで向き合うことができ意欲の向上に繋がります。また、一日のリズムを作る方法としてもウォーキングは効果的です。歩くことで生活にメリハリができ、生産性の向上に繋がります。例えば、お昼休憩に少し歩くことで午前中のストレスが一旦解放され、午後の仕事に集中しやすくなるでしょう。特にテレワークが推奨されるwithコロナ時代では、メリハリがつけづらく脳をリセットすることが難しくなっているので、少しの時間でも歩くことをおすすめします。歩くことで脳全体が活性化するので、座っているだけでは思いつかないようなアイデアがでてくることもあるでしょう。

## <「歩くとおトク保険」(<https://healthscore.justincase.jp>)について>

当社では日本初となる、歩数とBMI（身長・体重）によって”毎月”保険料割引額が変わる「歩くとおトク保険」(<https://healthscore.justincase.jp/>)を2020年9月1日（火）より販売開始しました。



「歩くとおトク保険」は、通勤、通学、お買い物といった普段の「歩く」習慣により刻まれた歩数の記録がそのまま保険料割引として価値に変わる、全く新しい医療保険です。また、BMIの数値をアプリ上から提出することでも割引が適用されます。つまり、保険料が安くなるだけでなく、健康な人生を手に入れることができる「あなたの未来を変えられる保険」です。みなさんの健康を応援したい、健康維持を楽しい体験にしていきたいという当社の想いが詰まった保険です。

### <保障内容>



三大疾病による  
1泊以上の入院・手術で  
**60万円**の一時金<sup>※8</sup>

- がん(上皮内がんも含む)
- 心疾患
- 脳血管疾患

※8 60万円とは、三大疾病入院手術一時金特約による50万円と入院一時金特約による10万円の合計です。

三大疾病は日本人の死因の半分以上を占めています



五大疾病による  
1泊以上の入院・手術で  
**30万円**の一時金<sup>※9</sup>

- 糖尿病
- 高血圧性疾患
- 肝疾患
- 腎疾患
- 肺疾患

※9 30万円とは、五大疾病入院手術一時金特約による20万円と入院一時金特約による10万円の合計です。

年齢が上がるにつれ生活習慣病のリスクは高まります



その他の病気<sup>※11</sup>・ケガによる  
1泊以上の入院で  
**10万円**の一時金

- ケガ
- その他の病気

※11 その他の病気とは上記8大疾病（3大疾病+5大疾病）以外の病気をいいます。

〈割引前保険料〉

	男性	女性
18歳～19歳	1,360	1,490
20歳～24歳	1,400	1,650
25歳～29歳	1,460	2,000
30歳～34歳	1,540	2,110
35歳～39歳	1,690	2,020
40歳～44歳	1,900	2,050
45歳～49歳	2,120	2,190
50歳～54歳	2,400	2,440
55歳～59歳	2,770	2,730
60歳～64歳	3,180	3,110
65歳～69歳	3,680	3,530
70歳～74歳	4,380	4,050

**割引前保険料から19～52%※割引！**

割引前保険料は性別・年齢により決まり、割引額は前月の平均歩数と、身長・体重から算出されるBMIで決まります。

例えば、40～44歳男性 割引前保険料月額1,900円のところ、前月の歩数8,000歩、BMI 22で割引額は380円、20%割引となります。

初月の保険料は、保険始期日から当月末までの日割計算となり、翌月から割引が適用されます。

※前月の平均歩数が16,000歩以上の場合の割引前保険料からの割引率となります。割引率は年齢・性別により決定し、19%割引は20～24歳男性、52%割引は70～74歳男性に対応しています。

justInCaseスマホアプリもしくは商品ページにてシミュレーションいただけます。

〈加入手続き〉

①商品ページ<https://healthscore.justincase.jp>にて契約手続き（WEBで完結）

②[justInCaseアプリ](#)をインストール



③身長と体重をアプリ上で提出（1年以内の健康診断の結果の画像または身分証明証と体重計の計測写真の画像をアプリ上で提出）

④スマホなどのデバイスを持って歩くだけ（アップルウォッチなどとの連動も可能です）

※BMIとは肥満度をあらわす体格指数で、つぎの式によりjustInCaseが計算します<math display="block">\text{BMI} = \frac{\text{体重 [kg]}}{(\text{身長 [m]})^2}>。

#### 【調査実施概要】

- ・方法：インターネット調査
- ・対象：全国の働く男女
- ・有効回答数：500名
- ・期間：2020年8月13日～14日

#### 【会社概要】

株式会社justInCase

少額短期保険業者として、「保険をインタラクティブに」というビジョンを掲げ、テクノロジーで保険業を変革することを目指しインシュアテック事業を展開。今までに存在しなかった保険商品をこれまでとは異なる販売方法で世に広め、これまでにはない価値を提供する事で人々の生活をよりよく変えていきます。

<https://justincase.jp/>

株式会社justInCaseTechnologies

2019年に設立。株式会社justInCaseおよび他の保険・事業会社向けの保険・金融に関連するテックサービスを開発・提供します。

<https://justincase-tech.com/>