

第2回 運動に関する調査

運動習慣がある人は61%! 人気は「散歩・ウォーキング」

～目的や目標を持つことで運動に取り組める! ?～

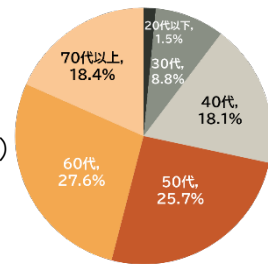
美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器(本社:大阪府中央区)は、このたび、18歳以上の男女を対象に「第2回 運動に関する調査」を実施しましたので、その結果を発表いたします。

<調査結果概要>

- (1) 61%の人が普段から運動をしていると回答
- (2) 主に取り組んでいる運動の第1位は「散歩・ウォーキング」
- (3) 84%の人が「健康のため」に運動を実施。年齢を重ねるごとに多くなる傾向に
- (4) 運動後にケア・クールダウンをする人は4割。最も多いケア方法は「水分をとる」
- (5) 運動をしない理由は「面倒だから」、「忙しく時間がないから」
- (6) 運動していない人の約8割は「運動を始めたい」。「目標や目的」「時間の確保」がネックに
- (7) 今後始めたい運動として「散歩・ウォーキング」が人気

【調査概要】

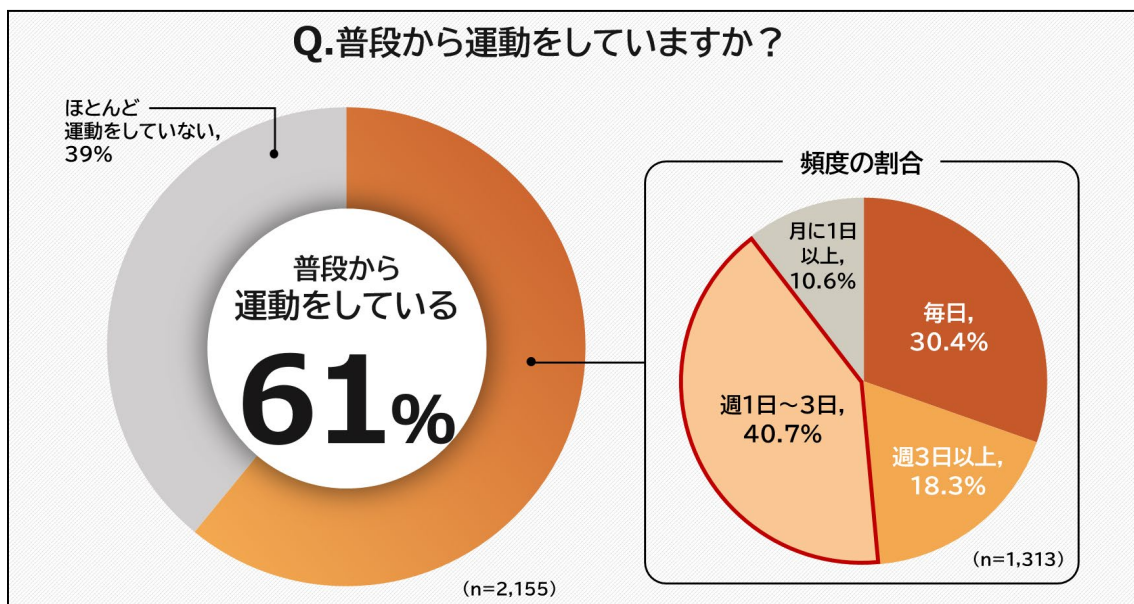
調査期間 : 2023年9月8日(金)～2023年9月12日(火)
 対象者 : 18歳以上の男女
 有効回答者数: 2,155名(18～29歳:33名、30～39歳:189名、40～49歳:389名、
 50～59歳:553名、60～69歳:595名、70歳以上:396名)
 調査エリア : 全国
 調査方法 : フジ医療器メルマガ会員にWeb上でのアンケートを実施
 ※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が100にならないものもございます。



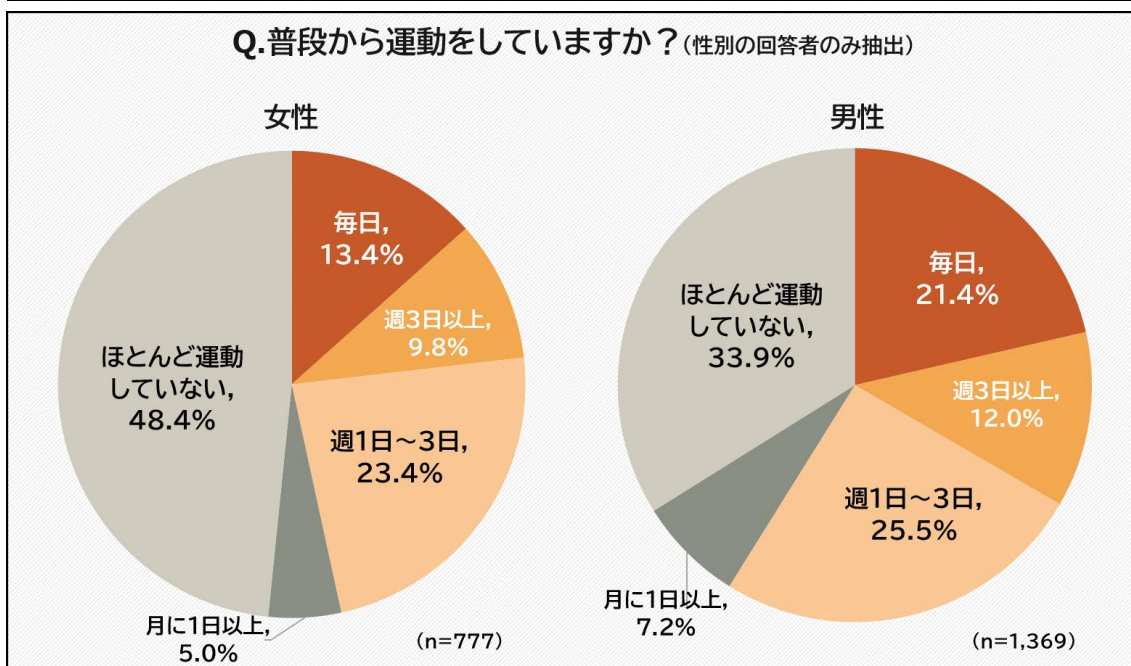
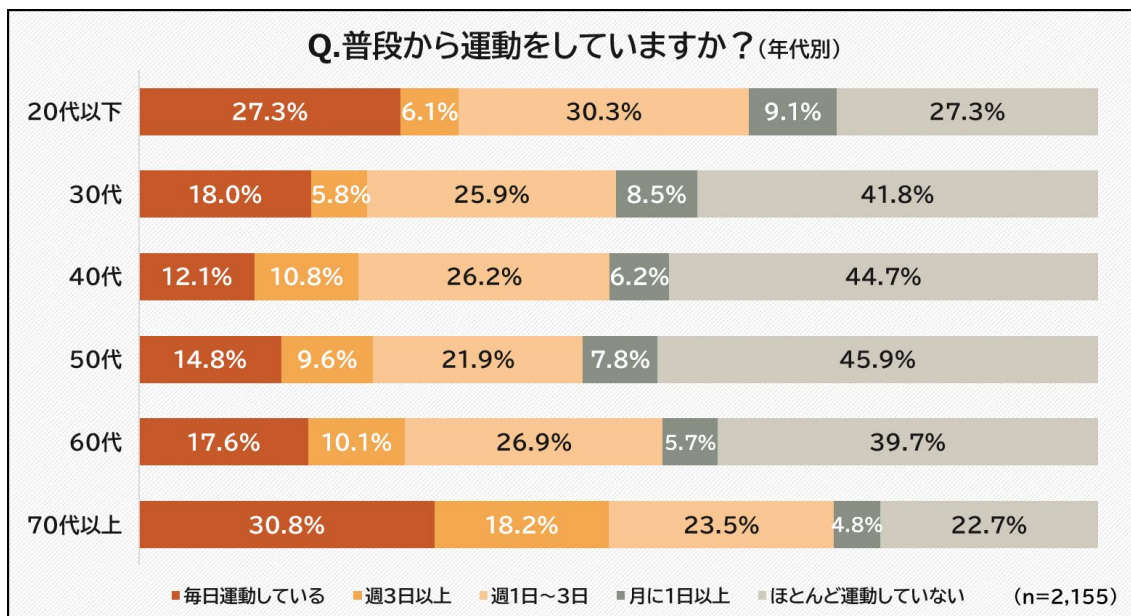
【調査結果の詳細】

(1) 61%の人が普段から運動をしていると回答

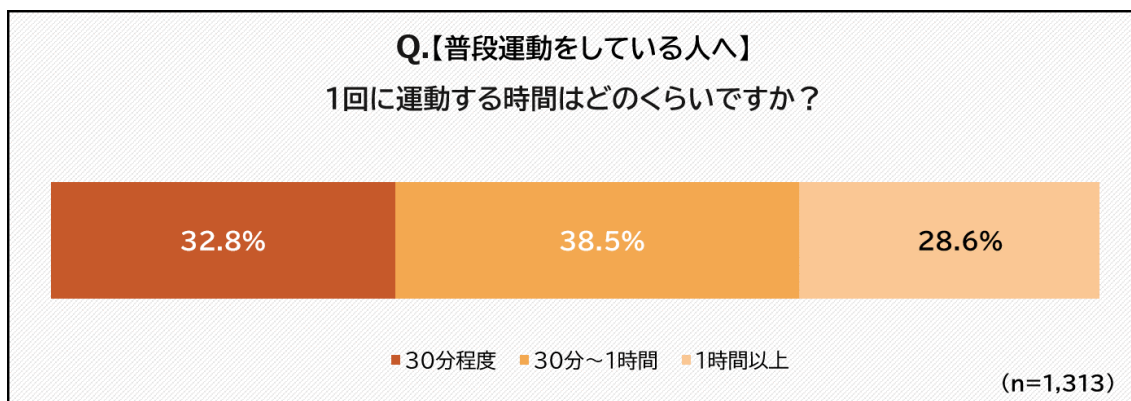
「普段から運動をしていますか?」という質問に対し、60.9%が「運動をしている」と回答しました。運動をしている頻度については、多かった順に「週1日～3日」(40.7%)、「毎日」(30.4%)、「週3日以上」(18.3%)、「月に1日以上」(10.6%)という結果となり、週に1日以上運動している人が約9割を占めています。
 ※本調査での運動は1回30分以上、体を動かすことを指しています。



年代別に見ると、「毎日運動している」と回答した人は 70 代以上が最も多く、その割合は 30.8%です。最も少ないのは 40 代の 12.1%で、その差は 18.7 ポイントとなりました。性別ごとに見ると、女性は約半数が「ほとんど運動していない」と回答しています。一方、男性は週に 1 日以上運動している人が 6 割近くいる結果になり、運動習慣の有無は性別・年代によって傾向が異なることが分かります。



また、普段運動をしている人への「1 回に運動する時間はどのくらいですか？」の質問では、「30 分程度」が 32.8%、「30 分~1 時間」が 38.5%、「1 時間以上」が 28.6%という結果で、割合に大きな差はありませんでした。

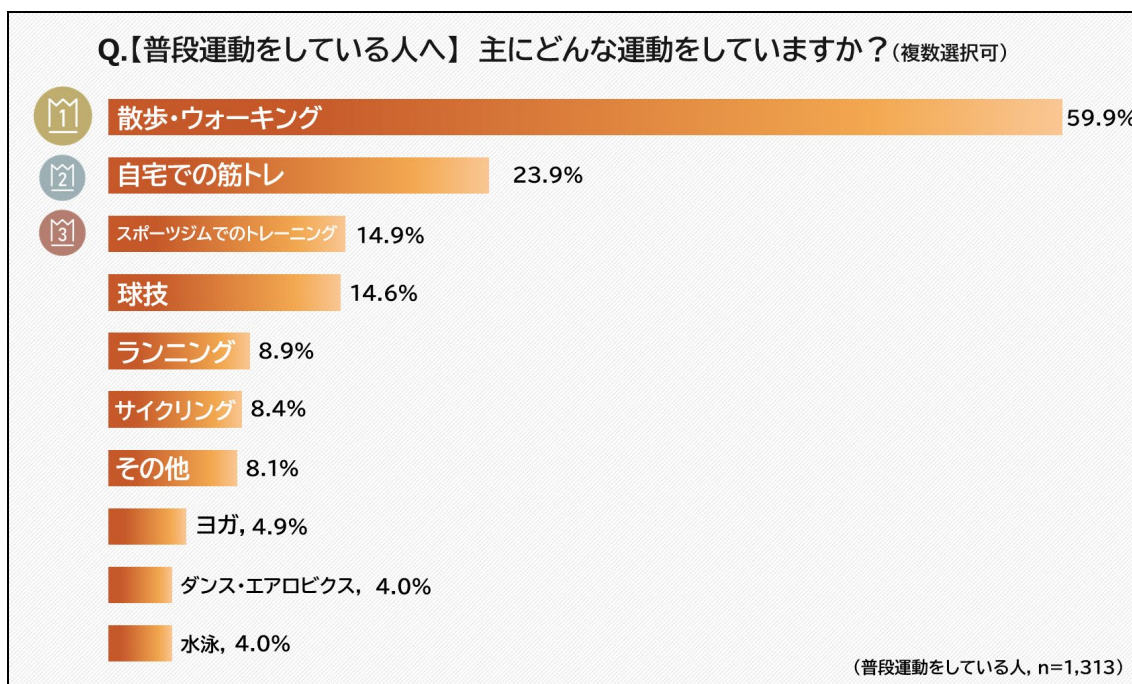


(2) 主に取り組んでいる運動の第1位は「散歩・ウォーキング」

普段運動をしている人に「どんな運動をしていますか？(複数選択可)」と質問したところ、「散歩・ウォーキング」と回答した人が 59.9%で最も多い結果となりました。2 番目に多かったのが自宅での筋トレを行っている人、その割合は 23.9%でした。1 人でも気軽に取り組める運動を続けている人が多いことがうかがえます。

その他と回答した人の意見では、「ラジオ体操」や「太極拳」などが多く見られました。それぞれの生活スタイルや体力に合った運動に取り組んでいるようです。

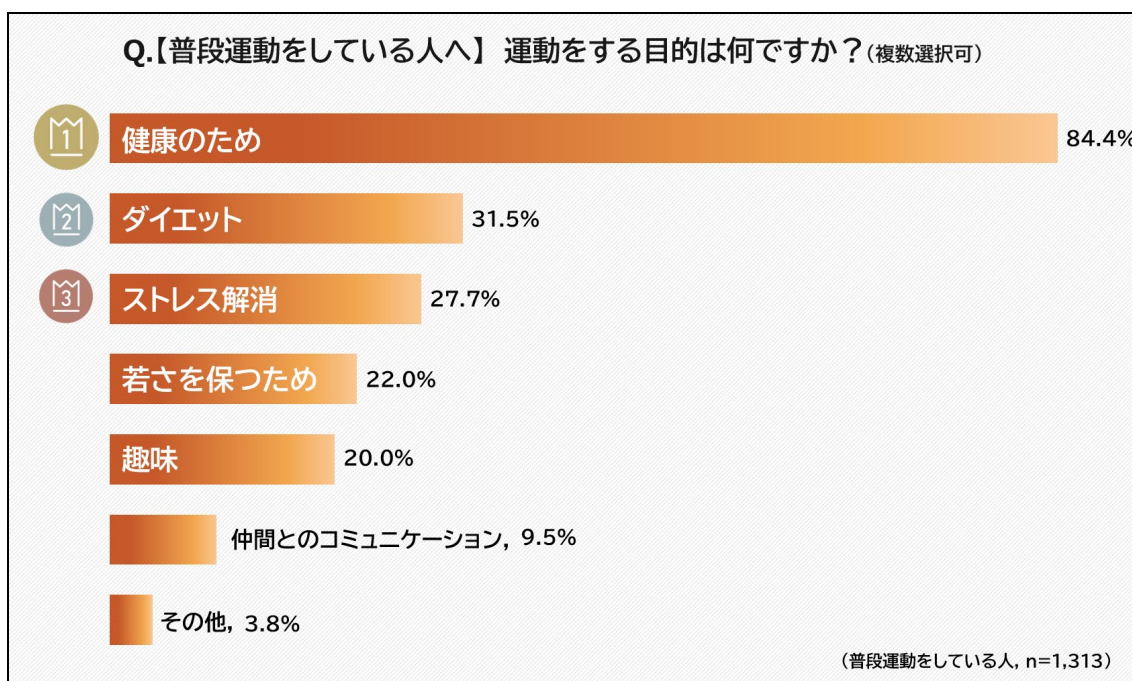
※その他で「ゴルフ」と回答した人は、「球技」にまとめています。



(3) 84%の人が健康のために運動を実施。年齢を重ねるごとに多くなる傾向に

普段運動をしている人に、「運動する目的は何ですか？(複数選択可)」と質問したところ、「健康のため」と回答した人が 84.4%で最も多い結果となりました。続いて「ダイエット」(31.5%)、「ストレス解消」(27.7%)、「若さを保つため」(22.0%)、「趣味」(20.0%)、「仲間とのコミュニケーション」(9.5%)という順でした。

年代別に見ると、世代を問わず「健康のため」と答えた人が最も多く、年齢を重ねるごとにその割合は大きくなっています。2 番目に多かった「ダイエット」は若い世代になるにつれ多いことがわかります。



Q.【普段運動をしている人へ】運動をする目的は何ですか？(複数選択可)(年代別)

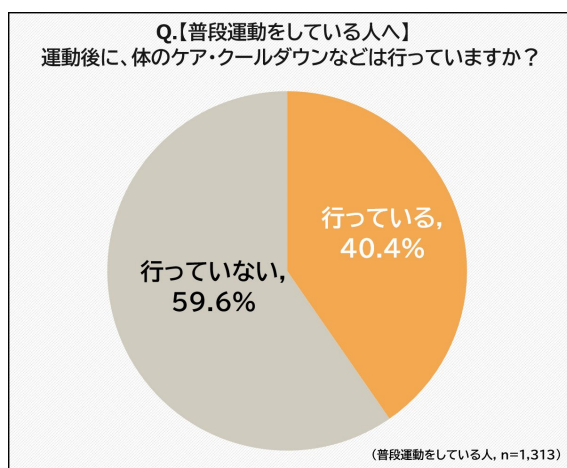
	健康のため	若さを保つため	ダイエット	ストレス解消	趣味	仲間とのコミュニケーション	その他
20代以下(n=24)	75.0%	12.5%	54.2%	20.8%	16.7%	0.0%	0.0%
30代(n=110)	76.4%	28.2%	47.3%	46.4%	20.9%	8.2%	2.7%
40代(n=215)	77.7%	23.7%	42.8%	36.3%	19.5%	4.7%	3.3%
50代(n=299)	83.3%	23.1%	39.5%	30.8%	18.7%	8.4%	5.4%
60代(n=359)	86.1%	19.2%	27.9%	24.2%	20.1%	9.7%	3.1%
70代以上(n=306)	91.8%	21.6%	12.4%	16.7%	21.6%	15.0%	4.2%

(普段運動をしている人, n=1,313)

(4) 運動後にケア・クールダウンをする人は4割。最も多いケア方法は「水分をとる」

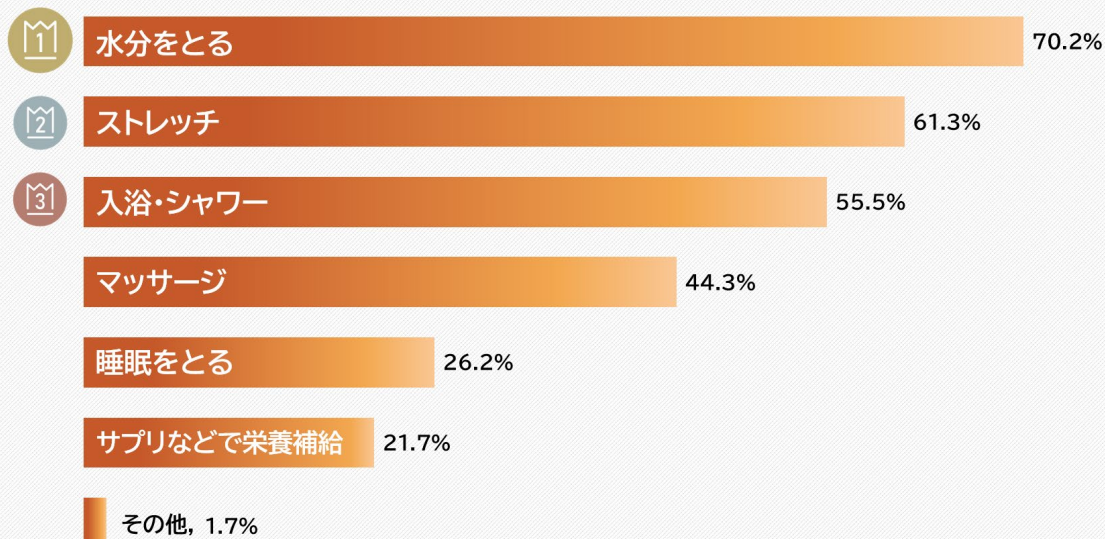
普段運動をしている人への「運動後、体のケア・クールダウンは行っていますか？」の質問では、「体のケア・クールダウンを行っている」と答えた人は40.4%、「行っていない」と答えた人は59.6%でした。

「体のケア・クールダウンを行っている」と答えた人に「体のケア・クールダウンはどんなことをしていますか？(複数選択可)」と聞いたところ、TOP3は「水分をとる」(70.2%)、「ストレッチ」(61.3%)、「入浴・シャワー」(55.5%)でした。



Q.【運動後に、体のケア・クールダウンなどを行っている人へ】

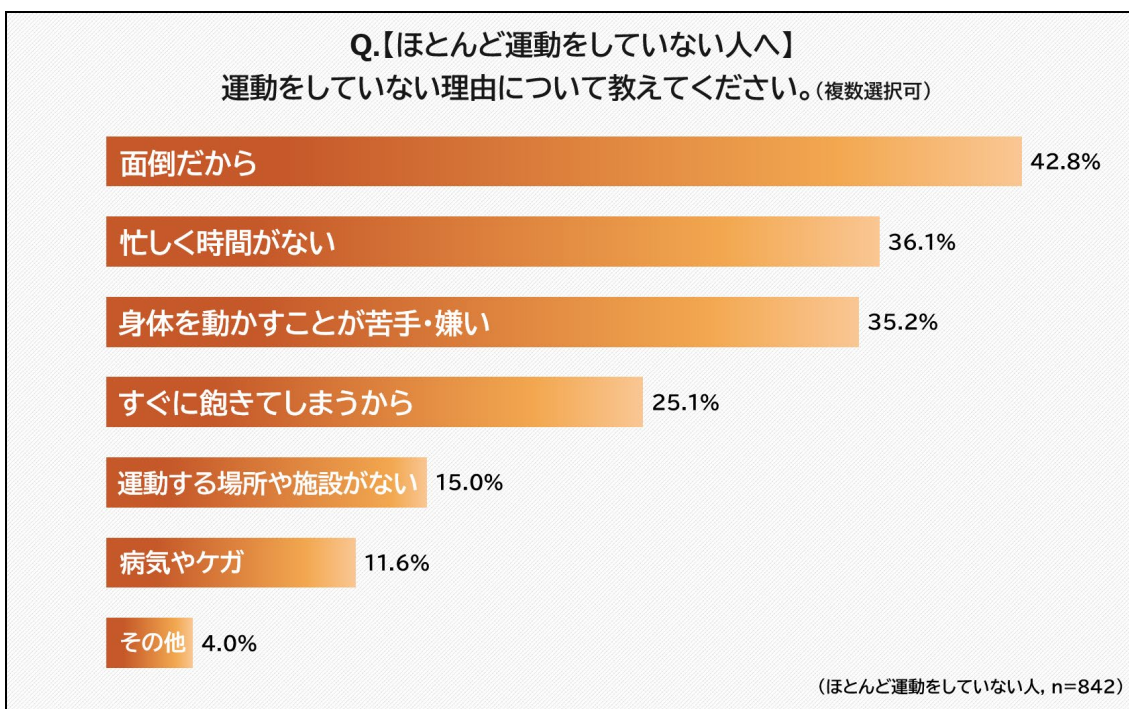
普段行っている運動後の体のケア・クールダウンを教えてください。(複数選択可)



(運動後に体のケア・クールダウンを行っている人, n=530)

(5) 運動しない理由は「面倒だから」、「忙しく時間がない」

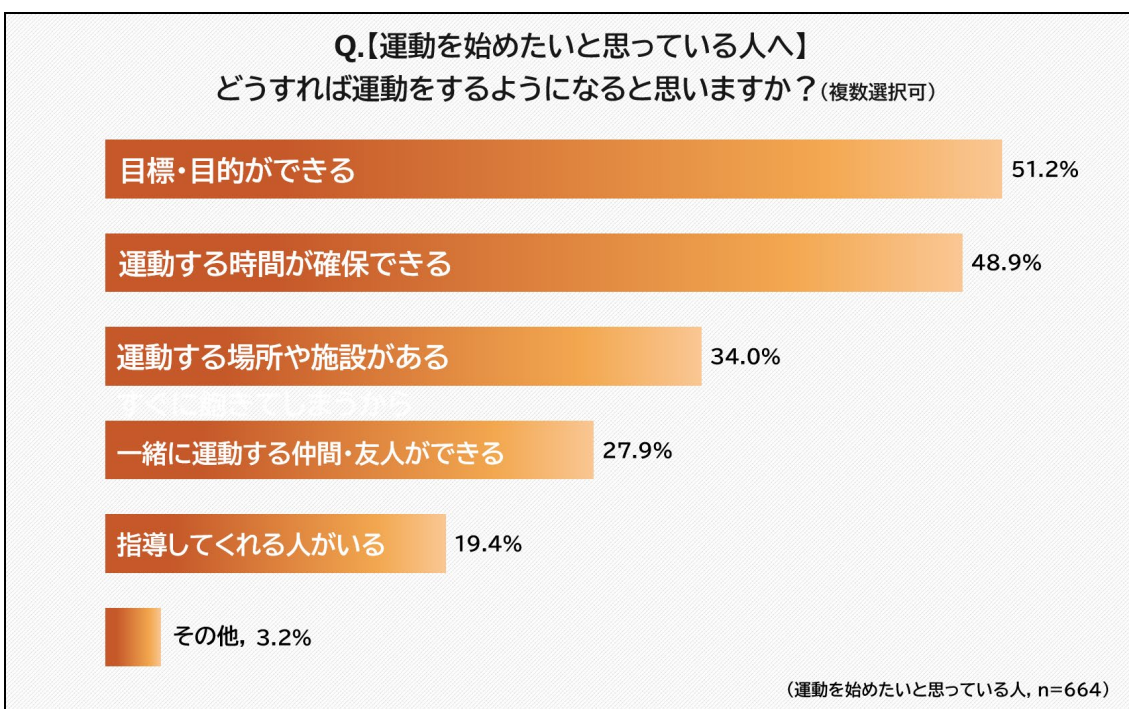
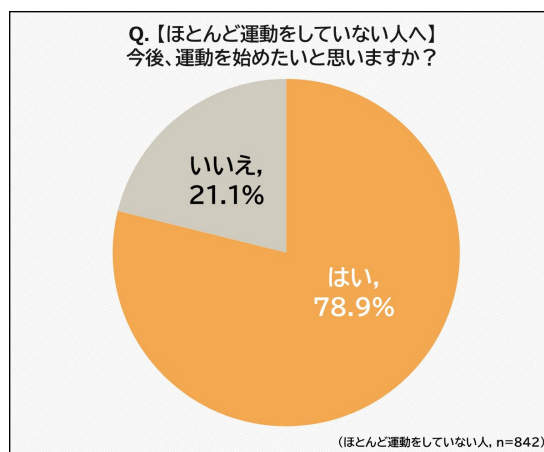
ほとんど運動をしていないと回答した人に、運動をしていない理由について質問したところ、主な理由として「面倒だから」(42.8%)、「忙しく時間がないから」(36.1%)、「身体を動かすことが苦手・嫌いだから」(35.2%)という結果となりました。その他の理由としては、「屋外の気温が高いため」や「30分に満たないが体を動かしている」などの意見がありました。



(6) 運動していない人の約 8 割は「運動を始めたい」。「目標や目的」「時間の確保」がネックに

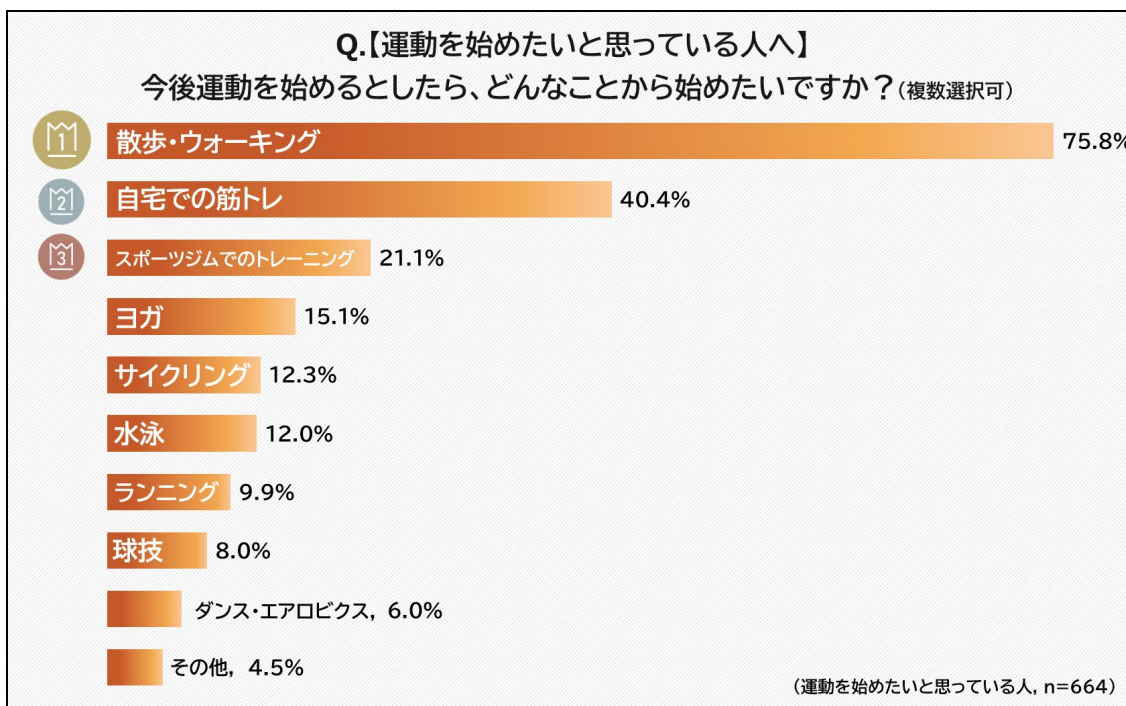
運動をしていない人に「運動を始めたいと思いますか?」と質問したところ、78.9%の人が「はい」と回答しました。

また、運動を始めたいと思っている人に「どうすれば運動をするようになると思いますか? (複数選択可)」と質問したところ、多かった順に「目標・目的ができる」(51.2%)、「運動する時間が確保できる」(48.9%)、「運動する場所や施設がある」(34.0%)という結果でした。



(7) 今後始めたい運動として「散歩・ウォーキング」が人気

運動を始めたいと思っている人に「今後運動を始めるとしたら、どんなことから始めたいですか？（複数選択可）」と質問したところ、「散歩・ウォーキング」が 75.8%と最も多く、「自宅での筋トレ」(40.4%)、「スポーツジムでのトレーニング」(21.1%)と続きました。4位の「ヨガ」について、普段から運動をしている人が取り組む主な運動では 8位(4.9%)と少ない割合でしたが、当質問では 15.1%と回答が多く、これから運動を始めるとして関心の高い運動ということがわかります。



●フジ医療器がおすすめする、運動前後のボディケアに最適な商品

いつでもどこでも手軽に全身ケア「マッスルショット FG3800」

疲れを感じる部位を心地よい振動でリフレッシュ。運動前後のコンディショニングケアからデイリーケアまで幅広くお使いいただけるアイテム「マッスルショット FG3800」をご紹介します。

「マッスルショット FG3800」は、最大 3,800 回/分のパワフル振動が気になる部位にアプローチする、ハンディタイプのリラクゼーションアイテムです。ケアする際に取り付けるアタッチメントの形状は 4 種類で、部位やお好みに合わせて簡単に付け替えることができます。

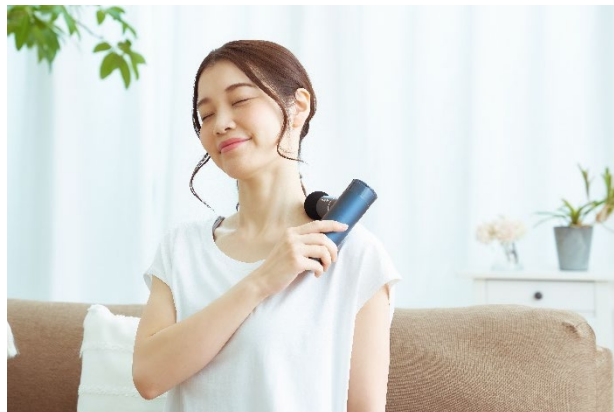
振動スピードはレベル 1(1,600 回/分)からレベル 5(3,800 回/分)までの 5 段階で調節することが可能です。

本体カラーはレイクグリーンとスパークシルバーの 2 色をご用意しています。充電式で持ち運びにも便利なので、場所を選ばず手軽にお使いいただけます。

- ・メーカー希望小売価格：13,800 円（税込）
- ・フジ医療器オンラインショップ、公式楽天市場店にて販売



マッスルショット FG3800



リフレッシュや筋肉のケアに

今後も、フジ医療器は定期的に「美と健康」に関する市場調査結果やお役立ち情報を提供していきます。

<フジ医療器 会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
代表取締役会長兼社長	呉 旭亞 (Alex Wu)
本社所在地	大阪府中央区農人橋 1 丁目 1 番 22 号 大江ビル 14 階
事業内容	健康・美容機器の製造、販売、輸出入
資本金	3,000 万円 (ジョンソンヘルステック (台湾上場) グループ : 100%)
URL	https://www.fujiiryoki.co.jp/

フジ医療器お問い合わせ先

<報道関係の方>

株式会社フジ医療器

マーケティング部 Tel: 06-4793-0611 (代表)

<お客様>

フジ医療器お客様相談窓口 【フリーダイヤル】0120-027-612