

第 4 回 運動に関する調査結果を発表 運動習慣のある人は全体の 6 割以上！

～散歩・ウォーキングなど自身の健康のため運動する人が多数～

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器（本社：大阪市中央区）は、このたび 20 歳以上の男女を対象に「第 4 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%が普段から運動をしていると回答
- (2) 最も取り組まれている運動は「散歩・ウォーキング」
- (3) 8 割以上が健康のために運動を実施している
- (4) 運動後に「水分を摂る」など体のケア・クールダウンを行っているのは約 4 割
- (5) ほとんど運動していない理由は半数近くの人が「面倒」
- (6) 約 7 割が「運動を始めたい」と思っている。人気の運動は「散歩・ウォーキング」

【調査概要】

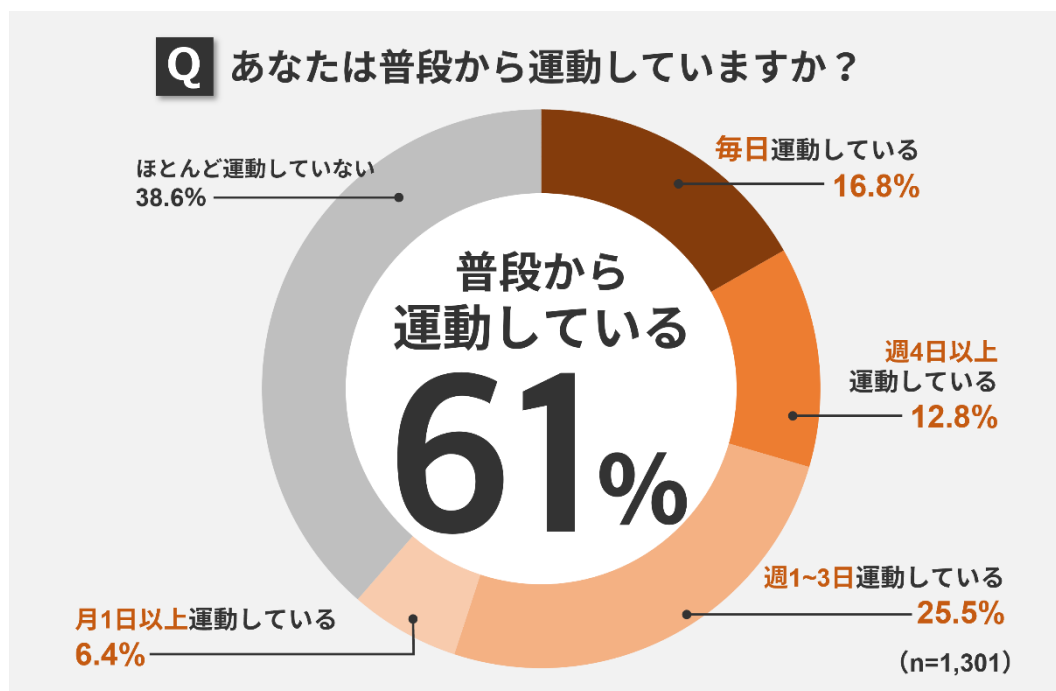
調査期間 : 2025 年 9 月 19 日(金)～2025 年 9 月 23 日(火)
対象者 : 20 歳以上の男女
有効回答者数: 1,301 名
(20 代:13 名、30 代:75 名、40 代:171 名、50 代:339 名、60 代:410 名、70 歳以上:293 名)
調査エリア : 全国
調査方法 : フジ医療器メルマガ会員・公式 LINE アカウント登録者に Web 上でのアンケートを実施
※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が 100 にならないものもございます。
※本調査での「運動」は 1 回 30 分以上、体を動かすことを指しています。

【調査結果の詳細】

※調査結果をご紹介いただく際には、フジ医療器までお問い合わせください。
なお、報道関係以外の販促活動としてのご利用はご遠慮いただいております。

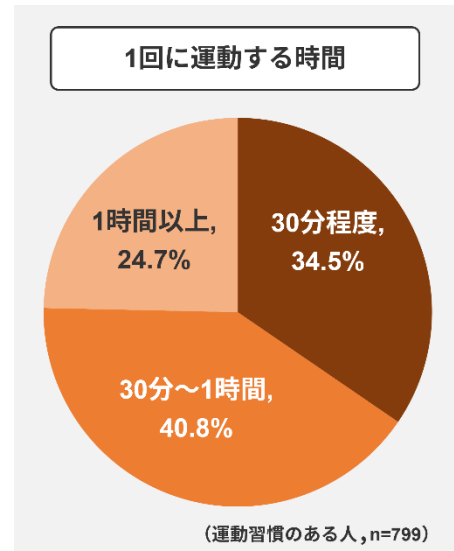
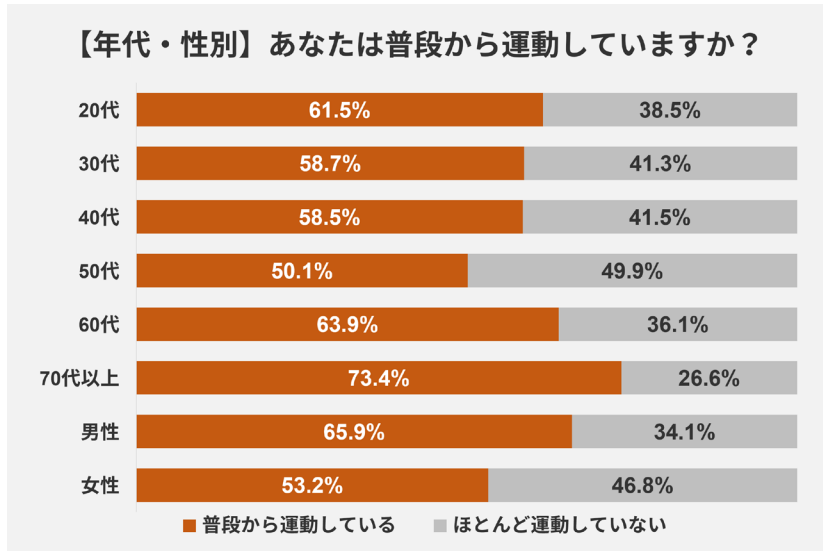
(1) 61%が普段から運動をしていると回答

「普段から運動をしていますか？」の質問には、61%の人が月に 1 回以上の運動を行っているという回答しました。運動する頻度は、「毎日」(16.8%)、「週 4 日以上」(12.8%)、「週 1～3 日以上」(25.5%)、「月 1 日以上」(6.4%)と、週に 1 日以上運動をしているという人が半数を超える結果となりました。



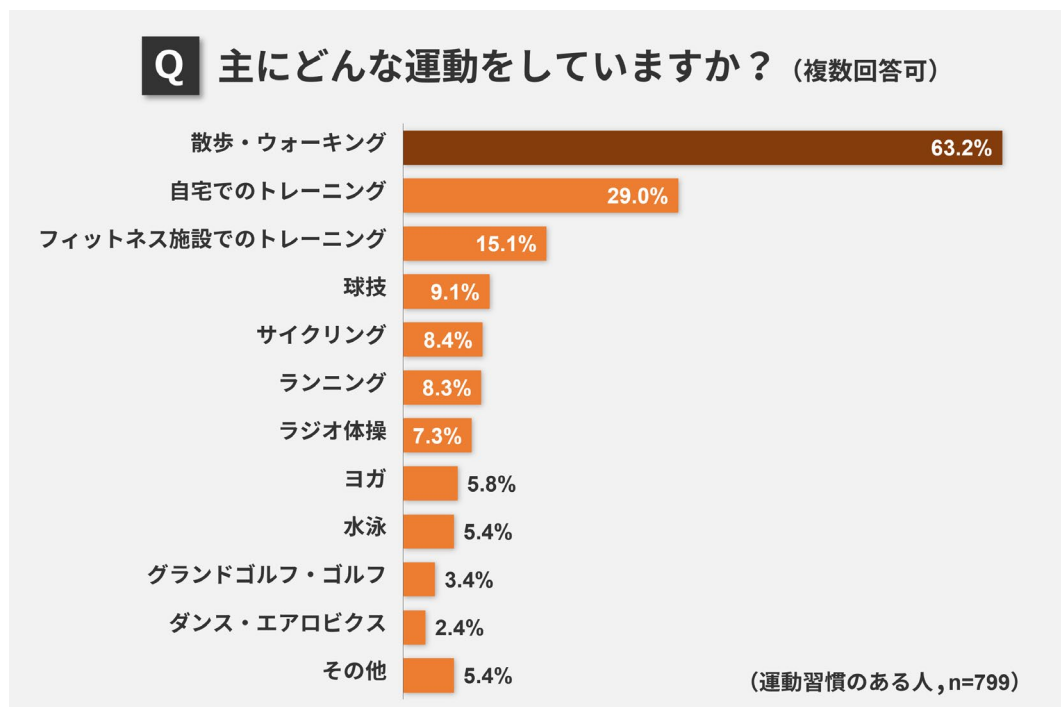
年代別に見ると、運動習慣のある人は 70 代以上が 73.4%で最も多く、反対に最も少ないのは 50 代の 50.1%となっており、20 ポイント以上の差がありました。性別では、男性は 65.9%、女性は 53.2%が普段から運動していると回答しています。運動習慣の有無や運動への取り組み方は、性別・年代によって異なることが分かります。

また、普段から運動をしている人に 1 回に運動する時間について質問したところ、「30 分程度」が 34.5%、「30 分～1 時間」が 40.8%、「1 時間以上」が 24.7%と、30 分～1 時間程度の運動を行っている人が比較的多い結果となりました。



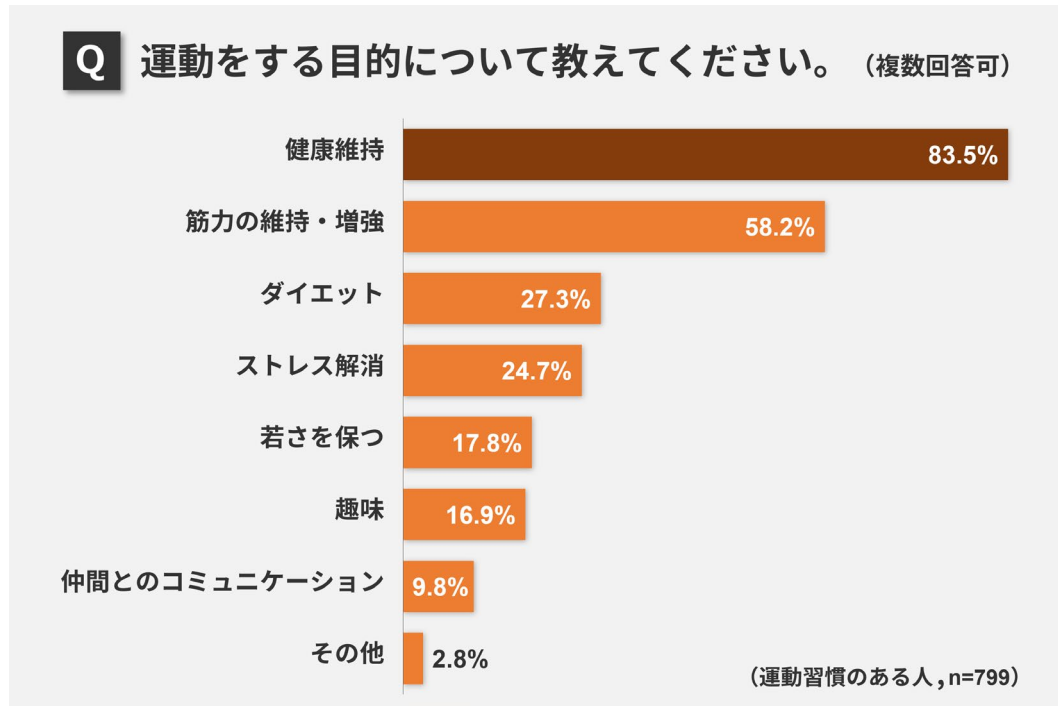
(2) 最も取り組まれている運動は「散歩・ウォーキング」

普段から運動をしている人に、主にどんな運動をしているかを質問したところ、「散歩・ウォーキング」を回答した人が最も多く、その割合は 63.2%でした。2 番目に多かったのは「自宅でのトレーニング」(29.0%)です。場所や時間に縛られずに手軽に取り組むことのできる運動を続けている人が多いと推察できます。



(3) 8割以上が健康のために運動を実施している

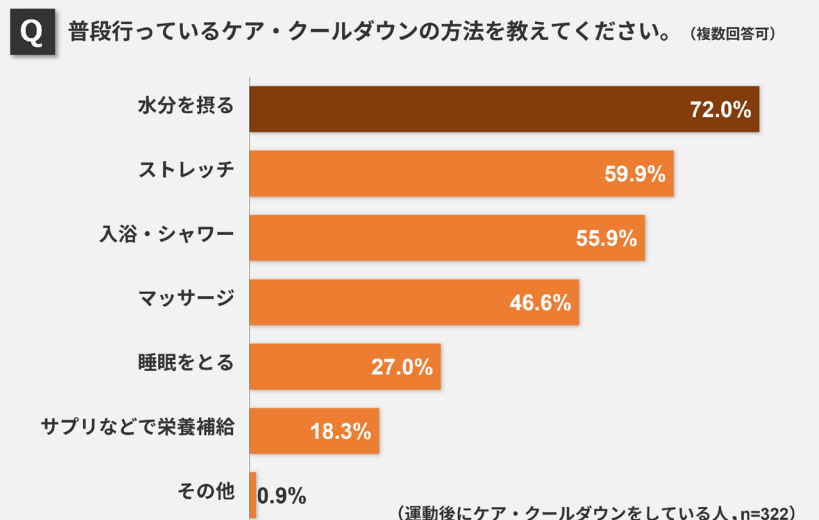
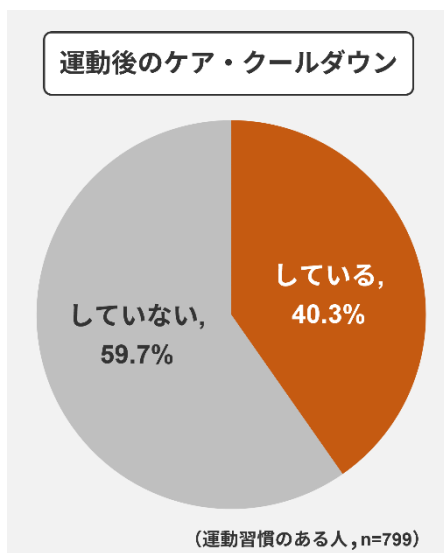
普段から運動をしている人への「運動する目的は何ですか？（複数選択可）」の質問では、「健康維持」と回答した人が83.5%と最も多い結果となりました。今回の調査から選択肢に追加した「筋力の維持・増強」は2番目に多く、半数以上の58.2%の人が回答しました。



(4) 運動後に「水分を摂る」など体のケア・クールダウンを行っているのは約4割

普段から運動をしている人に「運動後、体のケア・クールダウンは行っていますか？」と質問したところ、「はい」と回答した人は約4割という結果になりました。

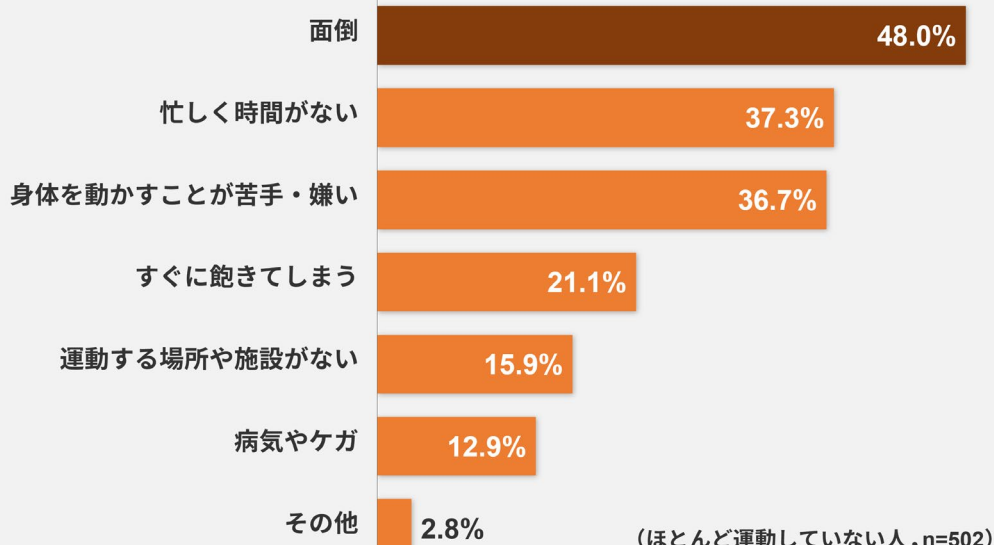
ケア・クールダウンを行っている人にその方法について質問したところ、「水分を摂る」が最も多く、その割合は72.0%でした。以降、「ストレッチ」(59.9%)、「入浴・シャワー」(55.9%)と続いています。



(5) ほとんど運動していない理由は半数近くの人が「面倒」

「普段から運動をしていますか？」の質問に対し「ほとんど運動をしていない」と回答した人へ、運動をしていない理由を聞いたところ、回答の多かった順から「面倒」(48.0%)、「忙しく時間がない」(37.3%)、「身体を動かすことが苦手・嫌い」(36.7%)という結果になりました。

Q ほとんど運動していない理由について教えてください。（複数回答可）

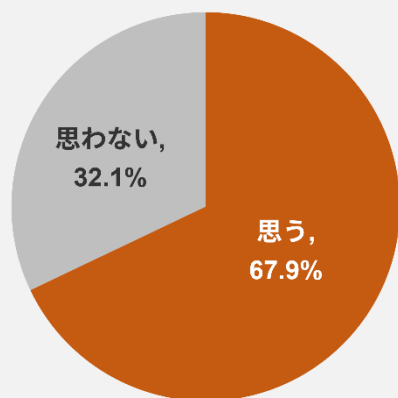


(6) 約 7 割が「運動を始めたい」と思っている。人気の運動は「散歩・ウォーキング」

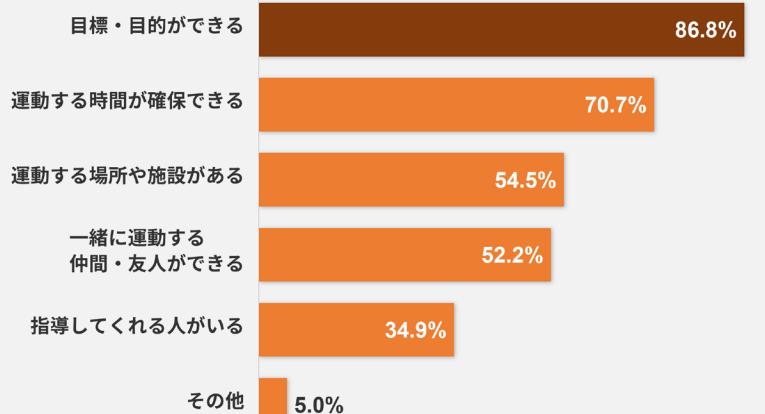
普段ほとんど運動をしていない人に「運動を始めたいと思いますか？」と質問したところ、67.9%が「はい」と回答しました。

「はい」と回答した人に、どうすれば運動をするようになると思うか質問したところ、最も多かったのは「目標・目的ができる」(86.8%)、続いて「運動する時間が確保できる」(70.7%)、「運動する場所や施設がある」(54.5%)という結果となりました。

これから運動を始めたいと思いますか？

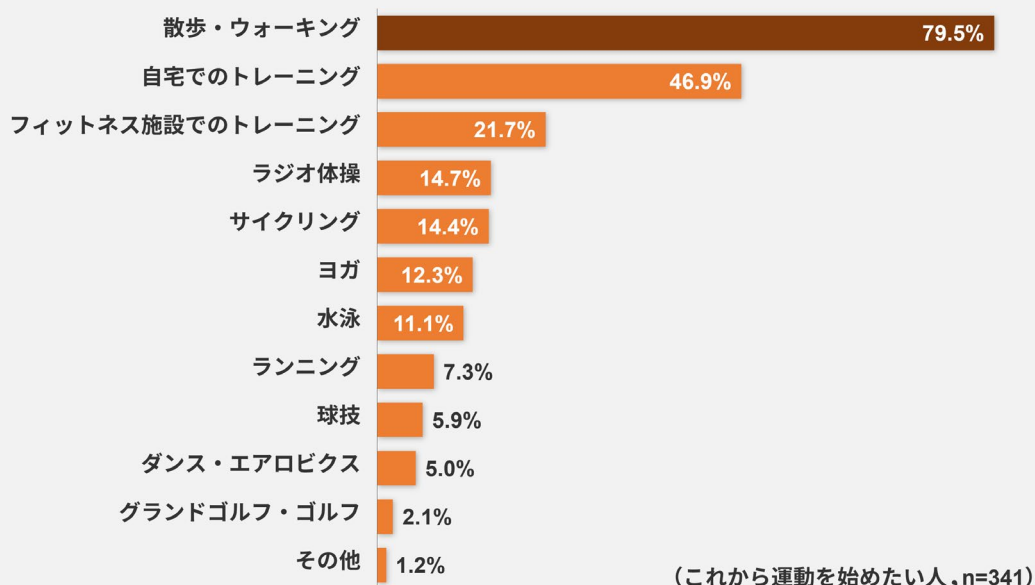


Q どうすれば運動するようになると思いますか？（複数回答可）



また、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か質問したところ、「散歩・ウォーキング」が 79.5%と最も多く、「自宅でのトレーニング」(46.9%)、「フィットネス施設でのトレーニング」(21.7%)と続きました。「散歩・ウォーキング」「自宅でのトレーニング」「フィットネス施設でのトレーニング」は普段から運動している人も取り組む人気の項目でしたが、今後運動を始めたい人にとっても「取り組みやすそう」というイメージがあることがうかがえます。

Q 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？（複数回答可）



【総括】

今回の調査では、年齢や性別によって運動習慣は異なるものの、それぞれの生活スタイルに合わせ運動に取り組んでいることがわかりました。また、現在運動習慣のない人でも半数以上が運動を始めたいと考えていて、日常的に身体を動かすことへの意識の高まりを感じる結果となりました。

これから運動を始めたいという方は、まずは運動習慣のある人の取り組みを参考に、手軽に始められそうなことからチャレンジされるのも良いかもしれません。

●フジ医療器が選ぶ、運動後の身体を癒すオススメ商品

「CYBER-RELAX マッサージチェア H24 AS-R2300」

運動後のボディケアにオススメな商品が、俳優の唐沢寿明さんご出演のテレビ CM で話題の当社最新最高峰モデル「CYBER-RELAX マッサージチェア H24 AS-R2300」です。当社最高峰モデルの特長である多彩なマッサージ機能を十分に引き出すために導入した新UI「5D-AI NAVIGATION」では、疲労度や、使用シーン・目的を選択することで疲れを分析し、その日の身体に最適な自動コースをご提案します。

中でも「目的から選ぶ」機能には、「スポーツ後の整えストレッチ」といった具体的なシーンも搭載しています。選択することでおすすめのマッサージコースが開始され、全身を心地よく伸ばしてほぐします。

「AS-R2300」で、運動後のボディケアはもちろん、日常生活の身体の疲れに寄り添った最適なマッサージをお楽しみいただけます。



- ・医療機器認証番号:306AHBZX00041000(家庭用電気マッサージ器・管理医療機器)
- ・メーカー希望小売価格:オープン価格
- ・全国の家電量販店やフジ医療器オンラインショップ、フジ医療器公式楽天市場店にて販売

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。

<会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
代表取締役会長	呉 旭亞 (Alex Wu)
本社所在地	大阪市中央区農人橋 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	【フジ医療器企業サイト】 https://www.fujiiryoki.co.jp/ 【フジ医療器オンラインショップ】 https://www.fujiiryoki.shop/ 【フジ医療器公式楽天市場店】 https://www.rakuten.ne.jp/gold/fujiiryoki/ 【フジ医療器公式 Instagram】 https://www.instagram.com/fujiiryoki_official/

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