

2025 年 2 月 16 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

〈報道関係のみなさま〉

運動している人が年齢とともに増加！50 代後半から半数超え

朝日新聞 Re ライフ読者会議「健康法と運動習慣」調査

株式会社朝日新聞社(代表取締役社長 CEO:角田克)が運営する 50 代以上向けのメディア・コミュニティ「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」(<https://www.asahi.com/relife/>)は、「健康法と運動習慣」に関する現状についてアンケートを実施しました。Re ライフプロジェクトのコミュニティ「読者会議」のメンバーを対象に昨年 6 月から 7 月にかけて実施し、50～70 代を中心に 2,346 人から回答を得ました。人生後半を自分らしく楽しむ「Re ライフ読者会議メンバー」が、日ごろからどのように自分の体や健康に向き合っているのかを探りました。



1 回 30 分程度の運動を定期的に「している」と回答した人が 57%と半数を超えました。年齢とともに運動を習慣的にする人が増加傾向にあり、70 代以降は 65%を超えました。どんな運動をしているかでは「ウォーキング」「ストレッチ」「筋力トレーニング」が上位でした。

お問い合わせ

朝日新聞社コンテンツ&コミュニティ部

E-mail relife-info@asahi.com

2025 年 2 月 16 日

朝日新聞社

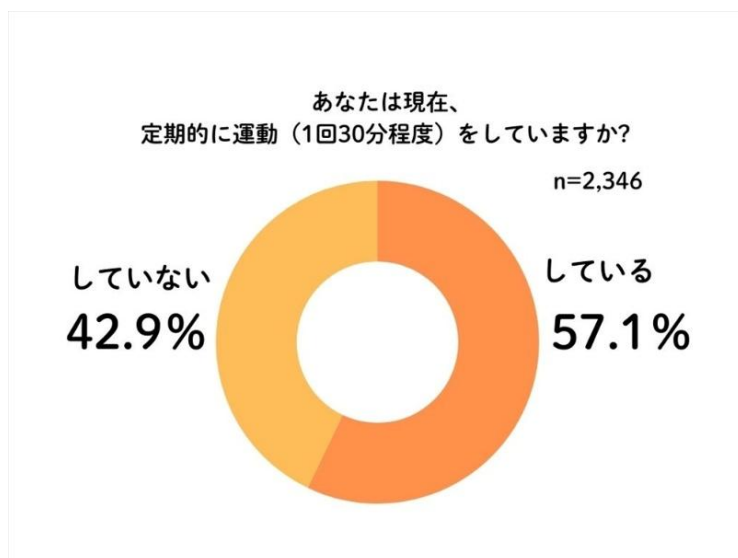
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

(1)「定期的に運動をしている」人が 57% 70 代以降は 65%超に

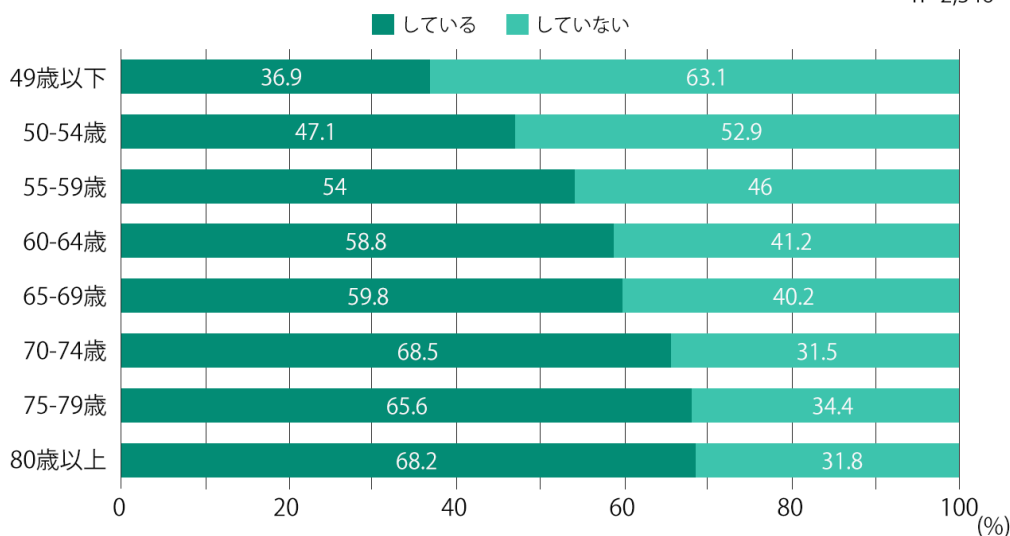
現在、定期的に運動(1回30分程度)をしていますか?という質問に、アンケートに回答した 2,346 人のうち 1,340 人(57.1%)が「している」と回答しました。



年代別に見てみると、年齢が上がるにつれて、運動をしている人の割合が増えていることが分かります。50 代後半で半数を超え、60 代で 6 割近く、70 代では 65%を超えます

あなたは現在、定期的に運動(1回30分程度)をしていますか?

n=2,346



お問い合わせ

朝日新聞社コンテンツ&コミュニティ部

E-mail relife-info@asahi.com

2025 年 2 月 16 日

朝日新聞社

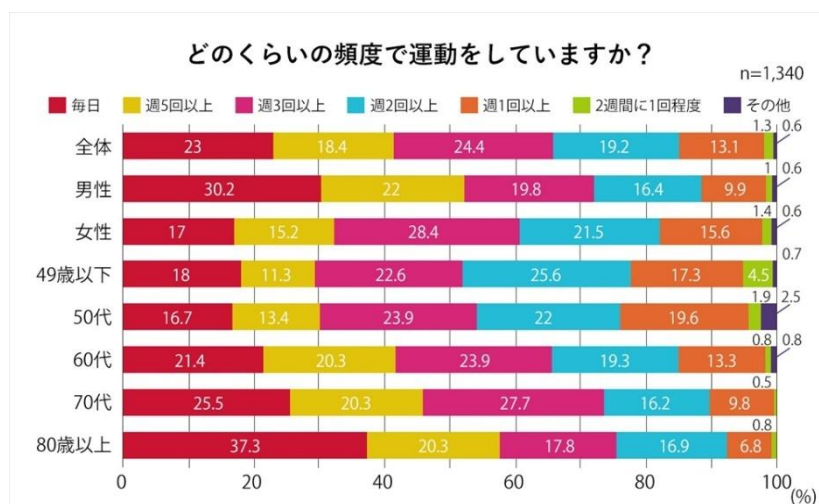
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

(2) 運動するのは「週 3 回以上」が最多 回数も年代とともに増加

定期的な運動習慣がある人は、どのくらいの頻度で運動をしているのでしょうか。全体では「週 3 回以上」の 24.4%が最も多く、「毎日」23%、「週 2 回以上」19.2%、「週 5 回以上」18.4%と続きます。男女別では男性の方が「毎日」「週 5 回以上」ともに割合が高くなり、女性よりも男性の方が、運動する回数が多い様子がうかがえます。年代別に見ると、運動習慣と同じく、年代があがると運動の回数も増える様子が浮かび上がってきます。



(3) 人気は「ウォーキング」「ストレッチ」「筋力トレーニング」「ヨガ」「マシントレーニング」

運動習慣がある人にどんな運動をしているかを尋ねると、1 位は男女ともに「ウォーキング」66.6%でした。2 位は「ストレッチ」34.3%、3 位は「筋力トレーニング」18.6%でした。4 位の「ヨガ」は 12.5%で、特に女性が多くなりました。5 位は「マシントレーニング」11.9%、6 位は「ラジオ体操」10.6%が続きました。

あなたは日ごろ、どんな運動をしていますか？ n=1,340

	全体	男性	女性
1 ウォーキング	66.6 %	76 %	59.2 %
2 ストレッチ	34.3 %	27.5 %	39.6 %
3 筋力トレーニング	18.6 %	19.8 %	17.3 %
4 ヨガ	12.5 %	3 %	20.3 %
5 マシントレーニング	11.9 %	11.1 %	12.7 %
6 ラジオ体操	10.6 %	10.4 %	10.9 %
7 その他	9 %	6.7 %	10.7 %
8 ジョギング	8.4 %	12.9 %	4.6 %
9 水泳	7.2 %	7.2 %	7.3 %
10 ピラティス	6.2 %	1.8 %	9.8 %
10 山登り	6.1 %	8.1 %	4.6 %
12 テニス	5.8 %	7 %	4.9 %
13 ランニング	4.6 %	6.4 %	3.3 %
14 ゴルフ	4.5 %	8.7 %	1 %
15 水中ウォーキング	4.4 %	4 %	4.8 %

お問い合わせ

朝日新聞社コンテンツ&コミュニティ部

E-mail relife-info@asahi.com

2025 年 2 月 16 日

朝日新聞社

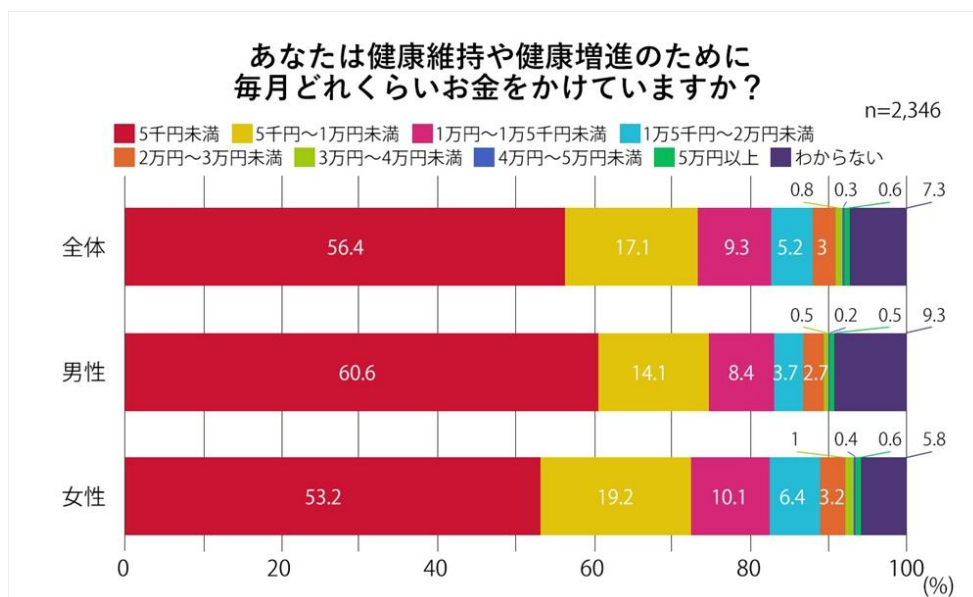
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

(4) 女性の方が健康にお金をかけている傾向

毎月どれくらい健康維持や健康増進にお金をかけているかについては、「5 千円未満」が 56.4%でした。男女別では、「5 千円～1 万円未満」と回答したのは女性が約 20%で男性は約 14%、「1 万円～1 万 5 千円未満」と回答したのは女性が約 10%で、男性は約 8%と、女性のほうが多くお金をかけている傾向がうかがえました。



(5) 健康維持や健康管理のために取り組んだことについて、寄せられた回答の一部を紹介します。

●パーソナルトレーナーに週 1 回 1 時間トレーニングを受けています。2 年 8 カ月になりますが、不調だったことがすっかり解消され、20 年ぶりに快適な毎日です。(女性、70 代前半、東京都)

●犬の散歩を自身のウォーキング習慣として続けるにあたって、Apple Watch のヘルスケアアプリを活用しています。歩数、運動量などを毎日計測してくれるので目標管理ができて運動習慣ができました。(男性、60 代前半、大阪府)

●私がキックボクシングをやりたいと主人に伝えたら、自分もやってみようかなということになり、今では一緒に通っていて 5 年ほど経過しました。運動習慣が付き、汗をかく気持ちのよさ、楽しさを知ることができたことがよかったです。また、キックボクシング経由で知り合った方たちとのご縁も嬉しく、もしもキックボクシングをやっていなかったら出会っていなかったはずの方たちなので、やっていてよかったと思います。(女性、50 代前半、東京都)

●屋久島の縄文杉を目指して、ハイキングやスクワット、階段の上り下り等を頑張りました。トレーニン

お問い合わせ

朝日新聞社コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com

2025 年 2 月 16 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

グが功を奏し、78 歳で往復 11 時間の登山で縄文杉に到達し、翌日に往復 7 時間の太鼓岩までハイキングもできました。我流のトレーニングでしたが、その効果は確かで、何歳になっても筋肉はつくものと実感できました。(女性、70 代後半、兵庫県)

* アンケートの詳細は以下を参照ください。

○【Re ライフ白書】運動習慣は年代とともに増加 人気は「ウォーキング」

Re ライフ読者会議「健康法と運動習慣について」のアンケートから＜後編＞

<https://www.asahi.com/relife/article/16233374>

* ご参考

○【Re ライフ白書】健康管理は「食事」から 睡眠は平均 6-7 時間が最多

Re ライフ読者会議「健康法と運動習慣について」のアンケートから＜前編＞

<https://www.asahi.com/relife/article/16214683>

* 本アンケートは「健康法と運動習慣についてのアンケート」として、Re ライフ読者会議メンバーを対象に実施。調査期間は 2025 年 6 月 24 日～7 月 14 日、有効回答は 2,346 人(男性 42.6%、女性 56.9%、その他 0.5%)。年代別の割合は 49 歳以下＝15.3%、50-54 歳＝8.0%、55-59 歳＝9.5%、60-64 歳＝16.5%、65-69 歳＝17.5%、70-74 歳＝15.4%、75-79 歳＝10.4%、80 歳以上＝7.4%でした。現在の健康状態については「よい」14%、「まあよい」32.9%、「普通」37.5%、「あまりよくない」14%、「よくない」1.7%でした。

【編集部コメント】

今回は朝日新聞 Re ライフプロジェクトのコミュニティ「読者会議」メンバーの「運動」についてのアンケート結果をご紹介しました。1 回 30 分程度の運動を「定期的に行っている」と回答した人のなかでも、特に人気なのが「ウォーキング」。今は運動をしていないという人でも、誰でも手軽に始めやすい運動です。すでに運動に取り組んでいる人は周囲の仲間と共に楽しんだり、回数や大会出場などの目標を決めたりして、継続している様子がうかがえました。老年医学の専門家、国立長寿医療研究センター・荒井秀典理事長は、Re ライフ世代が毎日の有酸素運動に加えて、週 2-3 回「筋トレ」をすることが健康寿命を延ばすことにもつながる、と話します。インタビュー記事(<https://www.asahi.com/relife/article/16310846>)もあわせてお読みいただき、ご自身に合った健康法に役立てていただけたらと思います。

(朝日新聞Reライフプロジェクト 樋口彩子)

お問い合わせ

朝日新聞社コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com

2025 年 2 月 16 日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」について

朝日新聞 Re ライフプロジェクトは、50 代以上のアクティブ世代が、人生後半も自分らしく、豊かに生きることを応援する参加型プロジェクトです。

新聞紙面や Web サイト「Re ライフ.net」といった朝日新聞のメディア基盤や、イベント、参加者コミュニティを活用し、調査・商品開発支援・情報発信までを一気通貫で提供しています。

シニア向けの商品・サービスを開発したい企業や、対象世代への訴求を強化したい企業に対し、リアルな生活者の声に基づくマーケティング支援を行っています。

(支援例)

- ・コミュニティと連携した定量調査／定性調査、グループインタビュー
- ・対象世代のリアルな声を活かした商品モニター会、商品・サービス開発支援
- ・訴求軸を捉えた、新聞社ならではの多様なコンテンツ開発・情報発信

Re ライフ.net(プロジェクト公式サイト): <https://www.asahi.com/relife/>

Re ライフプロジェクトは、会員制コミュニティ「読者会議」のメンバーを対象に、健康や住まい、暮らし、働き方、学び方など、様々なテーマでアンケートを実施し、「Re ライフ白書」として公式サイトで公開しています。今回のアンケートも白書に掲載しています。

Re ライフ白書の一覧ページ: <https://www.asahi.com/relife/topics/10143010>

お問い合わせ

朝日新聞社コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com