

## 3月31日は「体内時計の日」！ みんなの「からだデータ」白書2015公開！

ドコモ・ヘルスケア株式会社（東京都渋谷区、代表取締役社長：竹林一、以下ドコモ・ヘルスケア）は、3月31日を「体内時計の日」と制定し、みんなの「からだデータ」白書2015<sup>\*1</sup>をまとめました。

(<http://www.d-healthcare.co.jp/lp/hakusyo/>)

4月からの新生活が始まる前に、20代以上の男女231名の「からだの時計 WM」「ムーヴバンド 2」利用者を対象に、日々の行動に隠された共通点を調査しました。今回の調査では、睡眠時間や食事の時間などを記録し、体内時計と食生活を整えるスマートフォンサービス「からだの時計 WM」と、手首につけるだけで健康に関するデータ（歩数、移動距離、消費カロリー<sup>\*2</sup>、睡眠時間）が計測され、クラウド上にデータが蓄積される「ムーヴバンド 2」を使用しました。普段の何気ない行動から、自分の知らない自分を発見することができる調査結果が明らかになりましたので、ご報告いたします。

また、未利用者に8週間「からだの時計 WM」「ムーヴバンド 2」を利用していただきダイエットチャレンジ<sup>\*1</sup>を実施結果、全体の約60%、最大で3.1kgが減量しました。

(<http://www.d-healthcare.co.jp/lp/dietchallenge/>)

\*1 ドコモ・ヘルスケア調べ

\*2 歩行時の消費カロリーを測定しています（消費カロリーに基礎代謝は含まれません）。

### 【調査結果ダイジェスト】

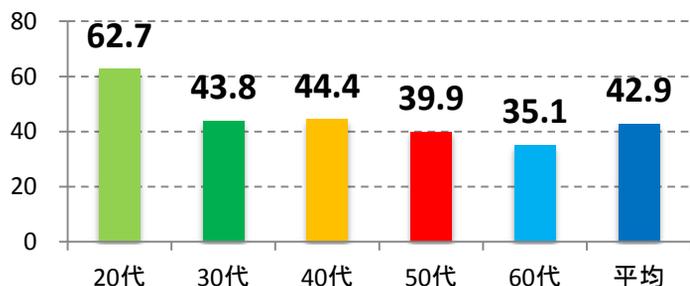
- 意外にも50代女性は生活リズムが乱れている！？  
生活リズムの調査で20代男性に続き2番目に乱れている世代であることが発覚！！
- 年収が高い人ほど良く歩くことが判明！！  
年収1,000万円以上の方は1日に平均8,500歩以上！年収400万円未満の人とは1日平均1,500歩超の差！
- かつての24時間戦士は今も健在！？  
50代の平均歩数・平均移動距離・平均睡眠時間からみる全てにおいて30代を上回る結果に。
- O型は他の血液型よりも走って移動する事が多い！？  
O型は平均歩数が最も少ないですが、平均消費カロリーは最も多いことが判明・・・
- お酒好きのほうが、お酒を飲まない人よりも1日平均1,000歩以上もよく歩くことが判明！  
ただし、平均移動距離もお酒好きのほうが長く、酔った勢いで帰り道を遠回りしている可能性も！？
- 犬派が一番歩くと思いきや、なんと魚派が一番よく歩いている！！  
実は魚派の人が一番健康志向だった！？

## 意外にも50代女性は生活リズムが乱れている！？ 生活リズムの調査で20代男性に続き 2番目に乱れている世代であることが発覚！！

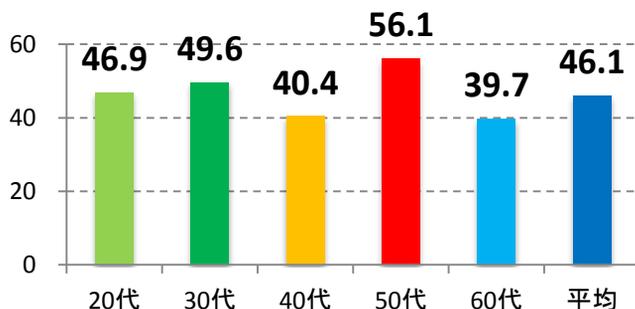
今回の調査結果では、生活リズムを見てみると、ダントツで20代男性が乱れているようです。独身時代を謳歌している20代が男女共に1番なのかと思いきや、なんと50代女性が2番目に乱れていることが判明しました。起床・就寝時間と食事時間から生活リズムの乱れを算出していますが、50代女性の生活リズムの乱れは、子育てから解放され、第二の青春を謳歌している証拠なのかもしれません。

\*起床時刻、就寝時刻と食事の時刻から算出した生活リズムの乱れをポイント化しています。

男性（単位：ポイント）



女性（単位：ポイント）



### 【基本調査概要】

- 調査主体 : ドコモ・ヘルスケア株式会社
- 調査方法 : 「からだの時計 WM」「ムーヴバンド2」利用者
- 調査実施期間 : 2015年1月16日（金）～2015年2月15日（日）
- 対象地域 : 全国
- 対象者 : 20代以上の「からだの時計 WM」と「ムーヴバンド2」のご利用者  
（男性158名、女性73名）
- 対象者年代 : 20代～70代

\*本調査は、調査参加者に許諾を取り、期間を限定しデータ取得し、個人情報特定されない形での集計を行いました。

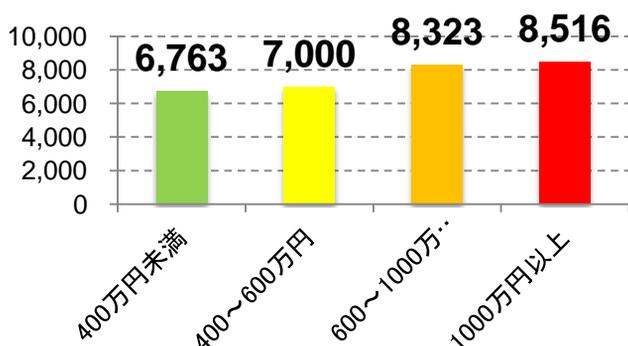
## 年収が高い人ほど良く歩くことが判明！！

年収が1,000万円以上の人は1日に8,500歩以上！

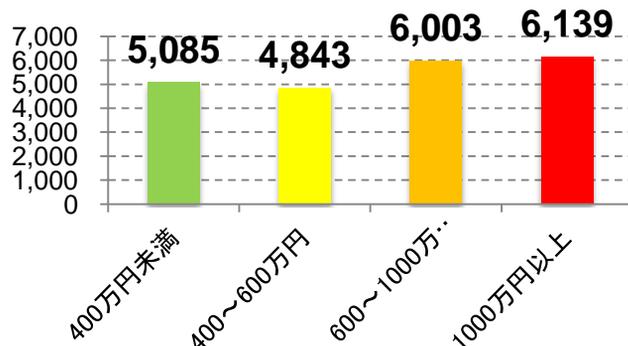
年収400万円未満の人とは1日1,500歩超の差！

続いて、年収別で見ると年収400万円未満の人は、年収1,000万円以上の人と比べると1,753歩も差が出ることが分かりました。また、睡眠時間は年収の違いによる傾向の変化は見られないため、「年収の高い方が起きている時間が長いので、歩数が多い」ということではないようです。ちなみに厚生労働省が行った一日の平均歩数を見た調査によると男性平均7,139歩、女性平均6,257歩（平成24年国民健康・栄養調査）であることから、年収を今よりも上げたいならば、少しでも多く歩いてみるのも良いかもしれません。

平均歩数（単位：歩数）



平均移動距離（単位：m）



## バブル世代50代が一番よく歩き！よく移動し！眠らない！ かつての24時間戦士は今も健在！？

続いて、年齢が若い30代よりも、50代の方がよく歩き！よく移動し！眠らない！ということが分かりました。その差は、歩数でいうと1,235歩、移動距離で763m、睡眠時間では31分という結果になりました。若いからといって活動的であるとは限らないのです。

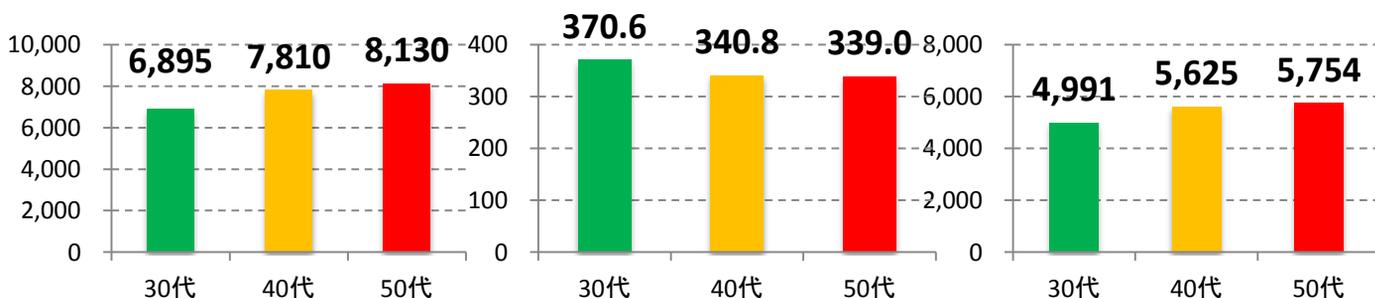
やはり、かつての24時間戦士たちは、今もなお健在であり、日本で一番元気なのかもしれません。

\*このグラフの睡眠時間は、睡眠の途中で起き上がる、お手洗いにいくなどの中途覚醒の時間を除いております。

平均歩数  
（単位：歩数）

平均睡眠時間  
（単位：分）

平均移動距離  
（単位：m）

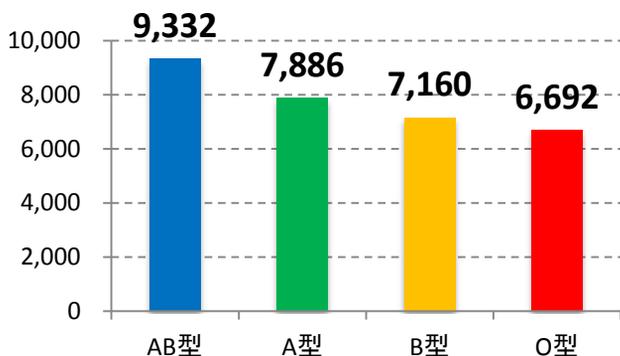


## O型は他の血液型よりも走って移動することが多い?!

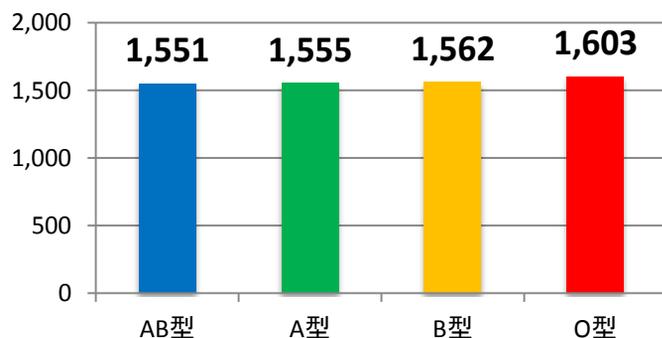
O型は平均歩数が最も少ないですが、  
平均消費カロリーは最も多い事が判明・・・

続いて、血液型別で見るとAB型が9,332歩と、ダントツでよく歩いていることが分かりました。最下位のO型とは2,640歩の違いが出ています。しかし、歩数も移動距離も多いはずなのに、なぜか消費カロリーはO型よりも、低いことが判明しました。O型は他の血液型に比べ運動強度が強いようです。O型は他の血液型が歩いて移動しているところを走って移動しているのかもしれませんが。O型はおおらかと言われるが、おおらかに生きた結果、しわ寄せが移動にきているのでしょうか。

平均歩数 (単位 : 歩数)



平均消費カロリー (単位 : cal)

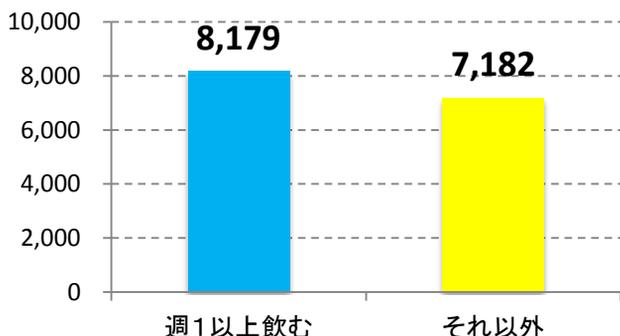


## お酒好きのほうが、お酒を飲まない人よりも 1日平均1,000歩以上もよく歩くことが判明!

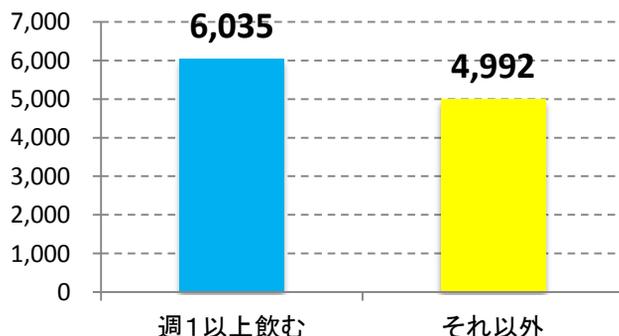
移動距離もお酒好きのほうが長く、酔った勢いで帰り道を遠回りしている可能性も!?

続いて、お酒をよく飲む人の方が、そうでない人よりもよく歩くという結果も出ました。移動距離で見ても約1kmほどの、多く移動しています。はしご酒をするために飲み歩いているためか、はたまた、酔った勢いで帰り道を遠回りしている可能性があるかもしれません。

平均歩数 (単位 : 歩数)



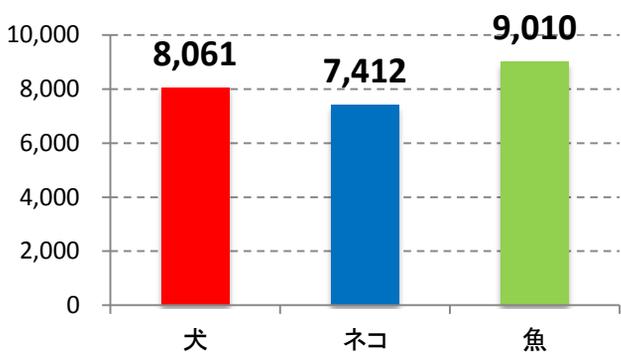
平均移動距離 (単位 : m)



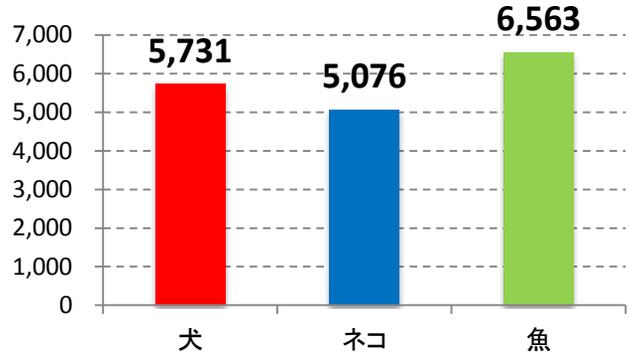
# 犬派が一番歩くと思いきや魚派が一番よく歩いている！！ 実は魚派の人が一番健康志向だった！？

続いて、ペットとして犬を飼っている人と猫を飼っている人の平均移動距離を比較しました。犬を飼っている人の方が平均移動距離が長く、ちょうど毎日の散歩の移動距離にあたるのかもしれませんが。しかし、驚くべきことに魚派に注目してみると、意外にも一番よく歩き、睡眠も短いことが分かりました。

平均歩数 (単位 : 歩数)



平均移動距離 (単位 : m)



## 参考資料

## 「からだの時計 WM」のサービス概要

### 1. 「からだの時計 WM」の概要

「からだの時計 WM」は、お客様にとっておすすめの1日の過ごし方を提案し、体内時計を整え、健康的な体づくりを支援するサービスです。

＜サービスの主な特長＞

#### ① 生活リズム提案&アドバイス

「ムーヴバンド®1」ならびに「ムーヴバンド2」（以下、ムーヴバンド）で記録※1したお客様の睡眠時間や、入力した食事時間のデータを活用し、お客様にぴったりの食事時間の通知や、起床・就床の時間と食事時間のぴったり度を判定します。また、食事の写真を送るだけで、食事内容についての改善点を管理栄養士からアドバイスを受けることができます。

#### ② 使い放題のヘルスケアコンテンツ

お客様が「からだの時計 WM」のアドバイスを実践し、体の悩みを解消するためのカラオケエクササイズ動画や音楽・レシピなど約1000本のヘルスケアコンテンツが使い放題です。また、医師や看護師などの専門家が対応する電話での電話相談が、24時間365日、無料で受けられるほか、医療施設の健康診断を最大50%割引の料金で受診でき※2、受診結果もスマートフォンからご確認いただけます。他にも、2択クイズで楽しく食の知識も学べます。

#### ③ 歩数や体重計などもカンタン連携

ムーヴバンドや体重計などから転送された歩数や睡眠、体重の計測データに合わせて、最近の傾向とアドバイスを通知します。

※1 「ムーヴバンド」で記録された睡眠時間の転送には、「WM（わたしムーヴ）アプリ」（無料）が必要です。

睡眠時間（就寝時間・起床時間）については、手入力も可能です。

※2 対象の医療施設や割引率は、時期や各医療施設により変動します。

### 2. サービスロゴ



### 3. サービスURL

<http://www.d-healthcare.co.jp/service/tokei/>

### 4. ご利用条件

NTTドコモのご契約者でspモード®のご契約が必要になります。  
WM（わたしムーヴ）への登録（無料）が必要です。

### 5. 対象機種

スマートフォン（Android 4.1以上、iOS 7以上） ※一部対応していない機種があります

### 6. ご利用料金

月額300円（税別） ※ドコモケータイ払いでのお支払いになります

### 7. 受付チャネル

- ・ドコモショップ、量販店、一般販売店 ・ドコモオンラインショップ
- ・ドコモオンライン手続き (<http://www.mydocomo.com>)
- ・ドコモインフォメーションセンター

### 8. お客様特典

- ・初回申込み日から31日間は、サービス使用料が無料でご利用いただけます。
- ・ドコモショップ、ドコモオンラインショップで、ムーヴバンドとセットで購入いただいたお客様は、最大24ヶ月間、サービス使用料を1200円（税別）にてご利用いただけます。

※ 「spモード」は、株式会社NTTドコモの登録商標です。

※ 「Android」、「Google Play」は、Google Inc.の商標または登録商標です。

※ 「iOS」は、Ciscoの米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。