

日本で最もせっかちな都道府県民は、神奈川県民！

東京・大阪のせっかち対決では意外な結果が！？

～ ウェアラブル活動量計「ムーヴバンド3」の早歩き歩数データを分析 ～

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:和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア)は、「ムーヴバンド® 3」の早歩き歩数データを用い、日本で一番せっかちな都道府県はどこかを調査いたしました。

「ムーヴバンド 3」は腕に着けるだけで、歩数・睡眠(時間/状態)・消費カロリー・移動距離などが計測できるウェアラブル活動量計です。腕につけて生活すると「歩数」「移動距離」といった運動の量だけではなく、「走行」「早歩き」「歩行」といった運動の強度や、睡眠時間と睡眠の状態(深い・浅い・覚醒)などもアプリで確認することができます。

本調査は、「ムーヴバンド3」利用者男女 10,362 人の居住都道府県と歩行歩数および早歩き歩数のデータをもとに行いました。

その結果、歩行総数に対して早歩きの割合(早歩き率[※])が最も高い、「日本で一番せっかちな県民」は、神奈川県民であることがわかりました。

※早歩き率=早歩き歩数÷(歩行歩数+早歩き歩数)

<早歩き歩数に関するからだデータ調査概要>

- ・調査主体 : ドコモ・ヘルスケア株式会社
- ・調査期間 : 2016年3月～10月
- ・調査対象 : 「ムーヴバンド3」を利用している18歳から91歳の男女10,362人
(男性:5,629人 / 女性:4,733人)
- ・調査方法 : 「ムーヴバンド3」の利用者の運動データ(「歩行歩数」「早歩き歩数」)および居住地の集計・分析
※「早歩き歩数」にジョギングやランニングなどの走行歩数は含みません。
※ムーヴバンド3において4.3METs(約93m/分)を「早歩き」と定義しています。

<調査結果サマリー>

- ・日本で一番、せっかちな都道府県民は、神奈川県民！
- ・大阪府民よりも東京都民の方がせっかち！

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ドコモ・ヘルスケア調べ】とご明記ください。

①日本で「最もせっかちな都道府県民」は、神奈川県民！

「ムーヴバンド3」の利用者のデータを基に、早歩き率を都道府県ごとにランキング化したところ、第1位は神奈川県で早歩き率は平均29.2%でした。2位以下は、東京都、埼玉県、千葉県と続き、上位を関東地方の都と県が占めました。その一方で、数値が最も低く、一番のんびりしていた鳥取県の早歩き率は平均12.3%、早歩き歩数は590歩で、1位の神奈川県とは1,568歩も差がありました。

ちなみに早歩きと歩行の合計歩数においても神奈川県は第1位で、1日平均7,400歩、最も合計歩数の少ない県は山口県で、1日平均4,458歩でした。

○せっかちな都道府県マップ



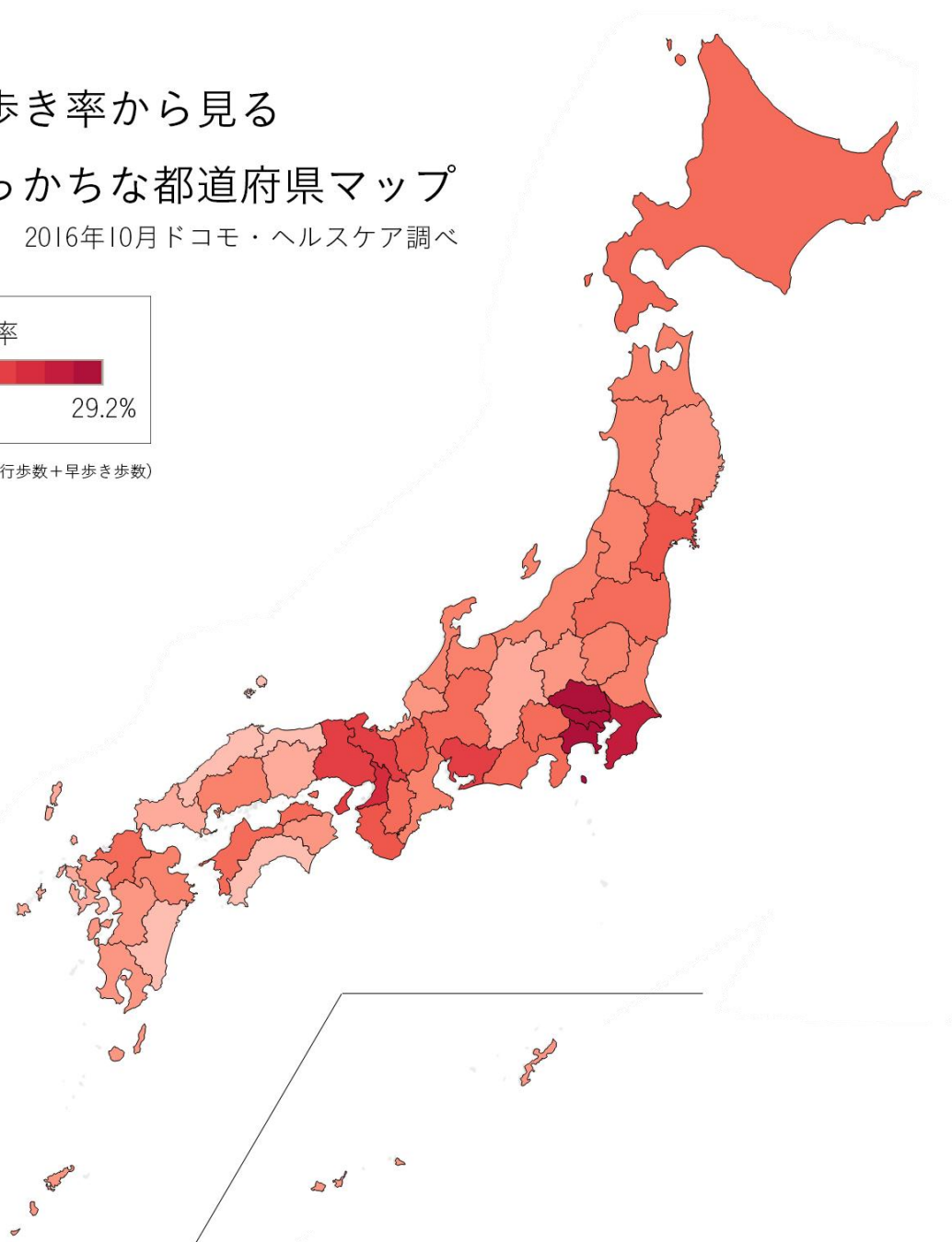
早歩き率から見る

せっかちな都道府県マップ

2016年10月ドコモ・ヘルスケア調べ



※早歩き率=早歩き歩数÷(歩行歩数+早歩き歩数)



早歩き率から見る せっちな都道府県ランキング

2016年10月ドコモ・ヘルスケア調べ

順位	都道府県名	早歩き歩数	歩行歩数	合計歩数	早歩き率
1	神奈川県	2,158	5,243	7,400	29.2%
2	東京都	1,957	4,854	6,811	28.7%
3	埼玉県	2,016	5,012	7,028	28.7%
4	千葉県	1,975	5,094	7,069	27.9%
5	岐阜県	1,607	4,505	6,112	26.3%
6	大阪府	1,748	5,042	6,790	25.7%
7	兵庫県	1,566	4,828	6,394	24.5%
8	滋賀県	1,531	4,821	6,352	24.1%
9	和歌山県	1,545	4,885	6,431	24.0%
10	京都府	1,539	4,916	6,456	23.8%
11	愛媛県	1,283	4,104	5,388	23.8%
12	愛知県	1,477	4,787	6,265	23.6%
13	宮城県	1,315	4,427	5,743	22.9%
14	福岡県	1,299	4,636	5,935	21.9%
15	山梨県	1,308	4,682	5,990	21.8%
16	静岡県	1,354	4,937	6,291	21.5%
17	北海道	1,235	4,570	5,806	21.3%
18	福島県	1,365	5,121	6,486	21.0%
19	香川県	1,228	4,647	5,875	20.9%
20	奈良県	1,213	4,693	5,906	20.5%

順位	都道府県名	早歩き歩数	歩行歩数	合計歩数	早歩き率
21	栃木県	1,281	4,987	6,267	20.4%
22	広島県	1,073	4,244	5,317	20.2%
23	大分県	1,061	4,205	5,267	20.2%
24	三重県	1,174	4,658	5,833	20.1%
25	富山県	1,159	4,718	5,877	19.7%
26	青森県	1,160	4,748	5,908	19.6%
27	群馬県	1,060	4,408	5,467	19.4%
28	新潟県	1,148	4,863	6,011	19.1%
29	茨城県	1,125	4,918	6,043	18.6%
30	鹿児島県	987	4,443	5,430	18.2%
31	秋田県	1,092	4,919	6,011	18.2%
32	山形県	996	4,591	5,587	17.8%
33	石川県	1,028	4,747	5,775	17.8%
34	沖縄県	887	4,101	4,988	17.8%
35	徳島県	947	4,411	5,358	17.7%
36	岩手県	1,033	4,842	5,874	17.6%
37	福井県	861	4,287	5,148	16.7%
38	熊本県	804	4,036	4,839	16.6%
39	長野県	824	4,182	5,006	16.5%
40	佐賀県	943	4,937	5,880	16.0%
41	岡山県	728	4,019	4,748	15.3%
42	長崎県	827	4,564	5,391	15.3%
43	山口県	683	3,774	4,458	15.3%
44	宮崎県	761	4,438	5,199	14.6%
45	鳥根県	661	4,007	4,669	14.2%
46	高知県	675	4,408	5,083	13.3%
47	鳥取県	590	4,211	4,801	12.3%

※早歩き率 = 早歩き歩数 ÷ (歩行歩数 + 早歩き歩数)

※合計歩数 = 早歩き歩数 + 歩行歩数

※すべて1日の平均

②大阪府民よりも東京都民の方がせっちな！

日本の二大都市である、東京都民と大阪府民の早歩き率を比較すると、東京都民の方が1日3%も多く早歩きしていることがわかりました。歩数全体では、ほとんど数値に違いがないにも関わらず、早歩き歩数では、東京都が1日平均209歩も多いという結果になりました。

	早歩き歩数	歩行歩数	合計歩数	早歩き率
東京都	1,957	4,854	6,811	28.7%
大阪府	1,748	5,042	6,790	25.7%

大阪府民は、「せっちな」というイメージを持たれがちですが、歩行に関する傾向・データから見ると、実際は大阪府民より東京都民の方がせっちなことが判明しました。

<健康のためには、せっかちになることをおすすめ>

早歩きは、通常のスピードで歩くより、健康増進・ダイエット・病気の予防にもつながるという点で、良いことづくしです。そのため、歩行に関しては、普段から早歩きを心がけることをお勧めします。自分の早歩き歩数が気になったら、「歩数」だけではなく「早歩き」が計測できる歩数計やウェアラブル端末を活用しましょう。

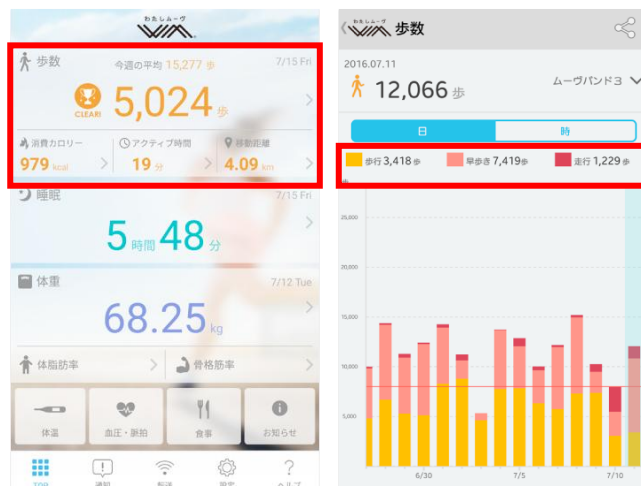
「ムーヴバンド3」では、「走行」「早歩き」「歩行」の運動強度ごとに歩数を記録することができます。また、目標歩数の設定が可能で、目標達成したタイミングで通知がとどきます。その他、早歩きやジョギングをした累積時間(アクティブ時間)を一定時間ごとにお知らせします。

「今日は、どれくらい歩いたか」「いつもより早歩きが多かったか」など自分の運動を記録、可視化することで、生活習慣の改善にも役立てることができます。

ウェアラブル活動量計「ムーヴバンド3」



ムーヴバンド3と連携した「WM(わたしムーヴ)アプリ」



歩数の他、消費カロリーやアクティブ時間、移動距離が表示される

歩行、早歩き、走行を識別して確認可能。

※ムーヴバンド3において 4.3METs 以上 7.0METs 未満の歩行運動を「早歩き」と定義しています。

※METsとは運動強度を示す単位です。安静にしている状態を1として、それと比較したときに何倍のエネルギーを消費しているかを示します。

例: 歩行(約 67m/分) 3.0METs

早歩き(約 93m/分) 4.3METs

ジョギング 7.0METs

【METsの数値・日本語訳出典】独立行政法人 国立健康・栄養研究所:改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」(2012年4月11日改訂)調べ

※ドコモ・ヘルスケア自社サイト内の健康情報コンテンツ「+healthcare」では、他にもウォーキングや睡眠に関する役立つ情報を配信しています。

URL: <http://www.d-healthcare.co.jp/column/>