

年収が高い人ほど歩くスピードが速く、せっかちであることが判明！？  
年収 1,000 万円以上の方は平均年収の人より約 1.2 倍速で歩いている  
～ウェアラブル活動量計「ムーヴバンド3」の歩行データを分析～

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」の利用者へのアンケート調査および歩行に関するからだデータを用い、年収と歩行速度の関係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。腕に着けて生活すると「歩数」「時間」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、睡眠の状態(深い・浅い・覚醒)と睡眠時間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」利用者へ年収およびボーナスに関するアンケート調査を行い、回答を得た男女1,229人の平均移動速度を集計いたしました。

その結果、年収が高い人ほど、歩行速度が速く、歩行総数に占める早歩きの割合(早歩き率)が高いことが判明いたしました。

<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
- ・調査方法 : 「ムーヴバンド3」の利用者への年収とボーナスに関するアンケート調査  
および歩行速度と早歩き率の集計・分析
- ・調査対象 : 「ムーヴバンド3」を利用者のうちアンケートに回答した1,229人  
(男性:735人 / 女性:494人、年齢:19歳から77歳)

※「歩行速度」=「歩幅」×(「歩行歩数」+「早歩き歩数」)÷(「歩行時間」+「早歩き時間」)

※「早歩き率」=「早歩き歩数」÷(「歩行歩数」+「早歩き歩数」)

<調査結果サマリー>

- ・年収と歩行速度は比例していることが判明！  
年収 1,000 万円以上の方は、平均年収の人の約 1.2 倍の歩行速度！
- ・年収が高い人ほど、せっかちな傾向が！？  
年収 1,000 万円以上の方の早歩き率は、平均年収の人より約 7%多い！

※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。

## 年収と歩行速度は比例していることが判明！

### 年収 1,000 万円以上の人は、平均年収の人の約 1.2 倍の歩行速度！

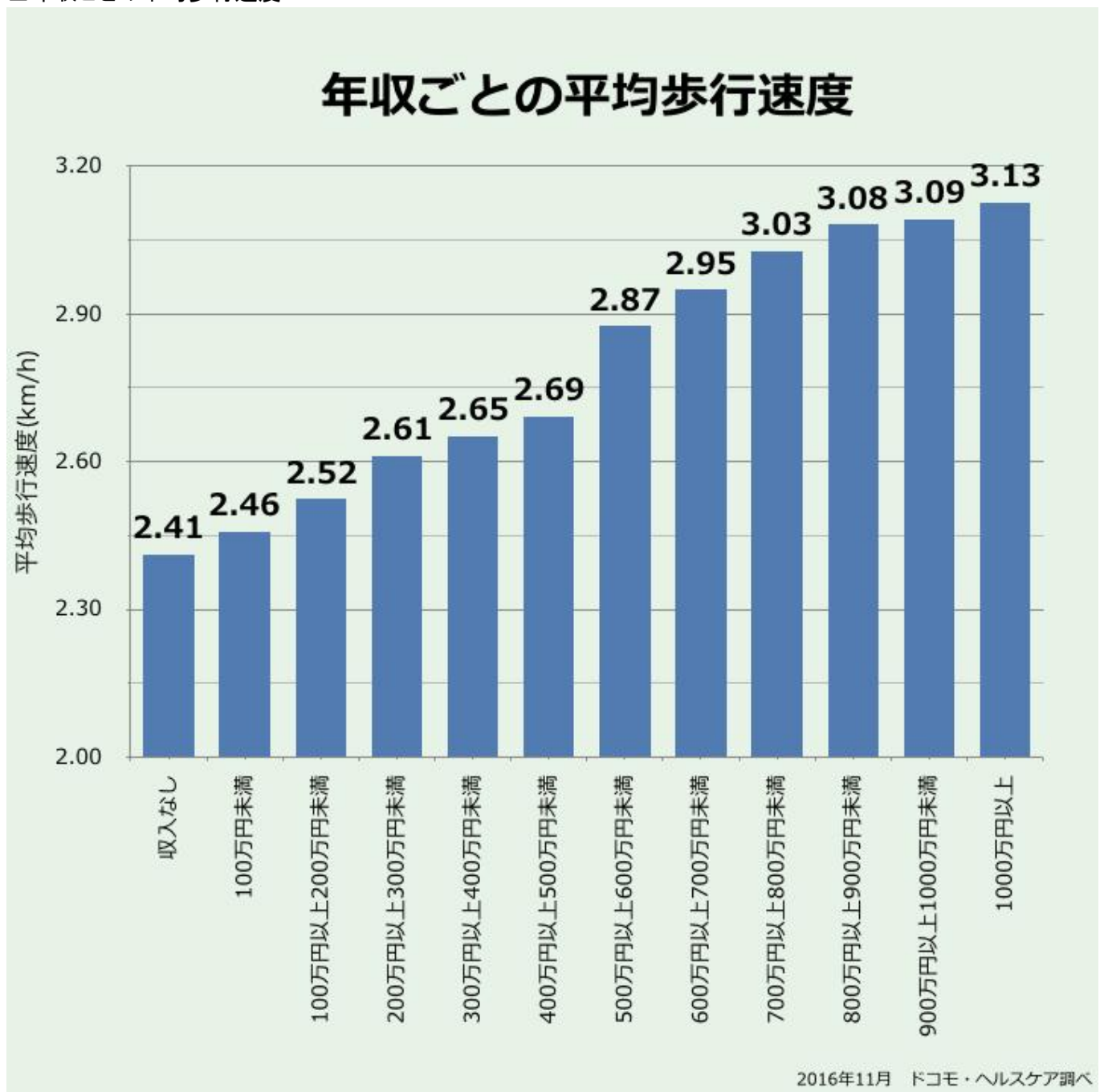
「ムーヴバンド3」利用者の「歩幅」「歩行歩数」「早歩き歩数」「歩行時間」「早歩き時間」のデータを利用し、「歩行速度」を年収ごとに集計しました。その結果、年収が高い人ほど、平均歩行速度が速いことが分かりました。

日本の平均年収(※)を含む「年収 400 万円以上 500 万円未満」の層の平均歩行速度 2.69km/h に対して、「年収 1,000 万円以上」の層では平均歩行速度 3.13km/h と、日常的な歩行速度に 0.44km/h の差があることが判明しました。

※日本の平均年収：415 万円(平成 26 年国税庁調査)

※「歩行速度」＝「歩幅」×(「歩行歩数」+「早歩き歩数」)÷(「歩行時間」+「早歩き時間」)

#### ■ 年収ごとの平均歩行速度



また、ボーナスの金額ごとに「歩行速度」を集計しました。ボーナスの金額と歩行速度の関係も、年収とほぼ同様の傾向がみられ、ボーナス額が大きくなるほど歩行速度が速くなる傾向がありました。

■ボーナス額ごとの平均歩行速度



## 年収が高い人ほど、せっちな傾向が！？

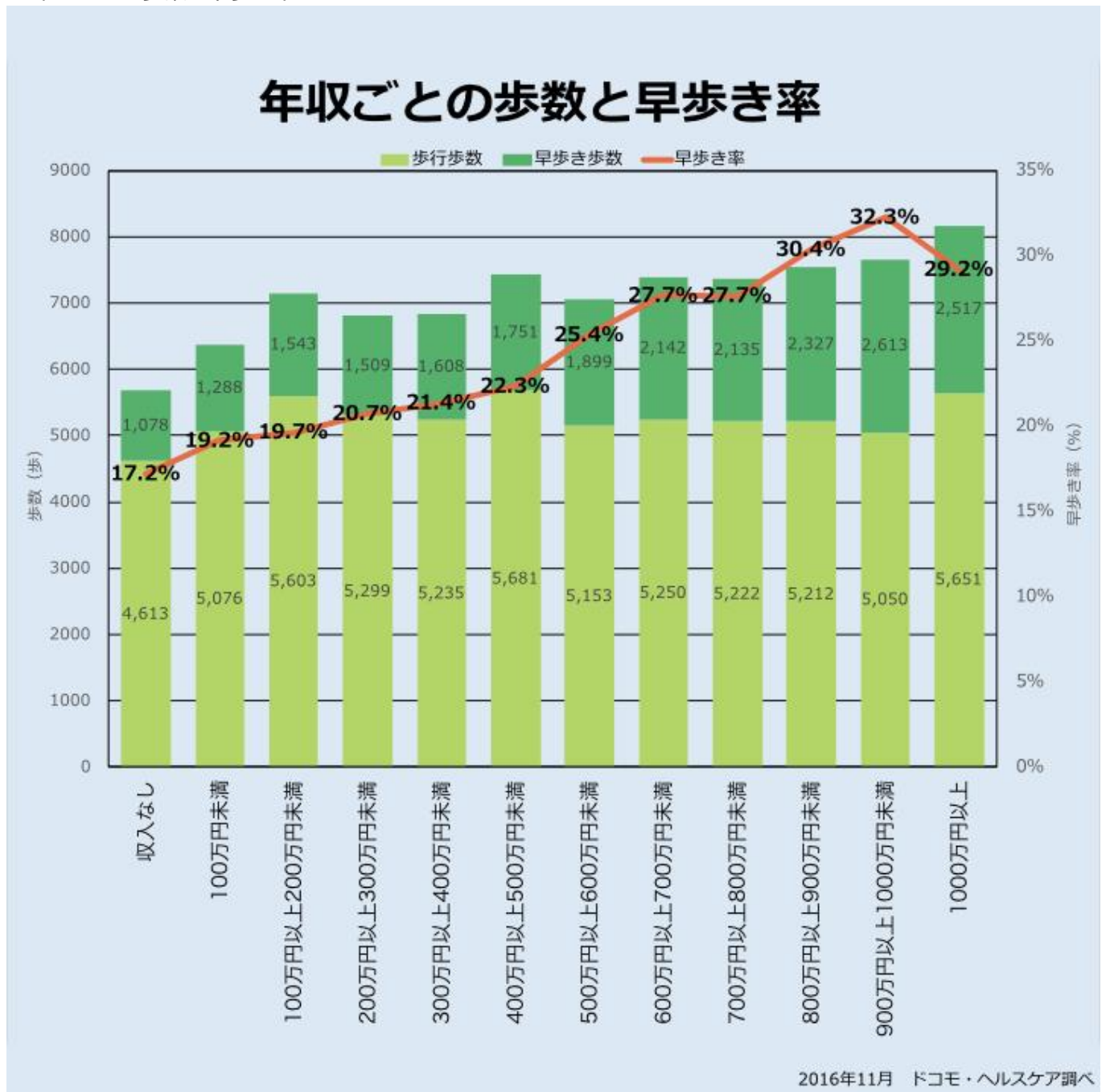
平均年収の人と年収 1,000 万円以上の人の早歩き率の差は約 7%！

年収ごとに、歩行の詳細を分析しました。年収ごとの「早歩き率」を集計したところ、歩行速度同様に年収が高いほど、高くなる傾向があることが分かりました。

※「早歩き率」＝「早歩き歩数」÷（「歩行歩数」＋「早歩き歩数」）

歩行歩数は年収ごとに傾向はみられませんでした。早歩き歩数は、年収が上がるほど増加傾向がみられ、平均年収の「年収 400 万円以上 500 万円未満」の早歩き率は 22.3%、「年収 1,000 万円以上」のカテゴリーの早歩き率は 29.2%でした。歩行速度が高いだけでなく、そもそも早歩きをしている割合が高い傾向があることが分かりました。

### ■ 年収ごとの歩数と早歩き率



## あなたの早歩き歩数は・・・？歩行状況を見直し、心も体も健康に！

今回の調査結果より、年取が高い人ほど日々の歩行速度が速くなっていることがわかりました。年取が高い人ほど忙しく、その忙しさを早歩きでカバーしているのかもしれませんが。早歩きをすれば、年取があがる、というわけではありませんが、健康増進・ダイエット・病気の予防のためには、歩数を増やすだけでなく、早歩きを含めることが重要です。\*

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。

\*詳しくは、平均歩数とアクティブ時間を比較した弊社調査をご覧ください。

<http://www.d-healthcare.co.jp/column/diet161006/>

### 「ムーヴバンド3」と連携した「WM(わたしムーヴ)アプリ」



ウェアラブル活動量計「ムーヴバンド3」



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/>