

**恋愛と歩数の関係についての実態調査**  
**恋人がいる人はゆったりとした生活を送る傾向があることが判明！**  
～ ウェアラブル活動計「ムーヴバンド®」の利用者データから、男女のアクティブ事情を分析 ～

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、ウェアラブル活動量計「ムーヴバンド®」を利用する男女の歩数に関するからだデータを分析しました。

「ムーヴバンド®3」は手首に着けるだけで、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ます。手首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できます。

今回、「ムーヴバンド®3」ユーザー387人の利用データを分析した結果、恋愛状況が日常の活動に影響を与えていることがわかりました。

<性別・恋人の有無による1日の平均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26日～2016年12月31日

調査方法：WM（わたしムーヴ）蓄積データから算出した普通歩行歩数、早歩き歩数、走行歩数データ  
およびアンケート調査の集計・分析

調査対象：「ムーヴバンド®3」を利用している20代から70代の男女387人（男性：208人／女性：179人）

<調査結果サマリー>

1: 恋人のいない人の方が早歩きしていることが判明

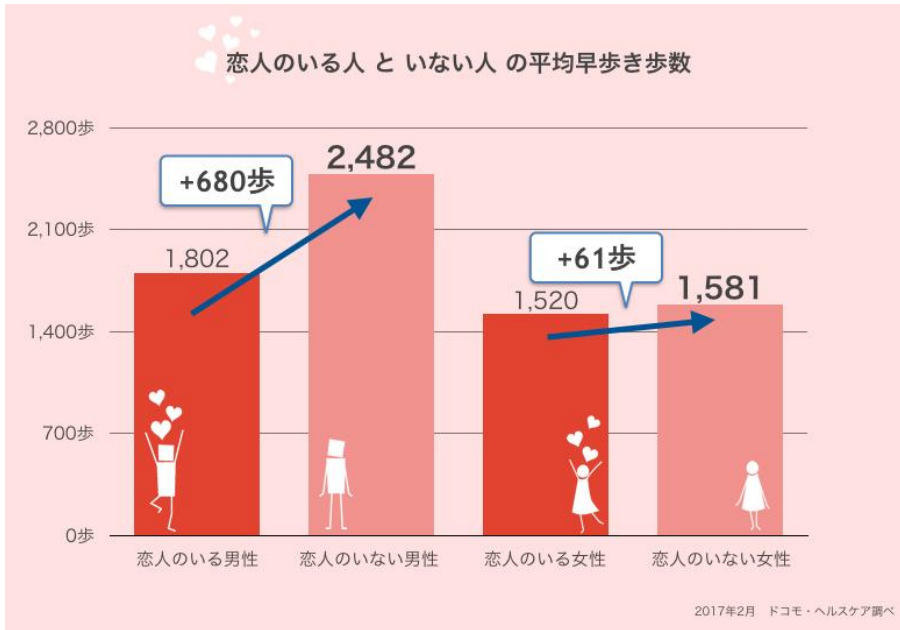
2: 恋人のいない人の方がよく走っていることも判明

3: 恋人が出来るとパートナーに合わせて歩行の割合が増えている！？

※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。

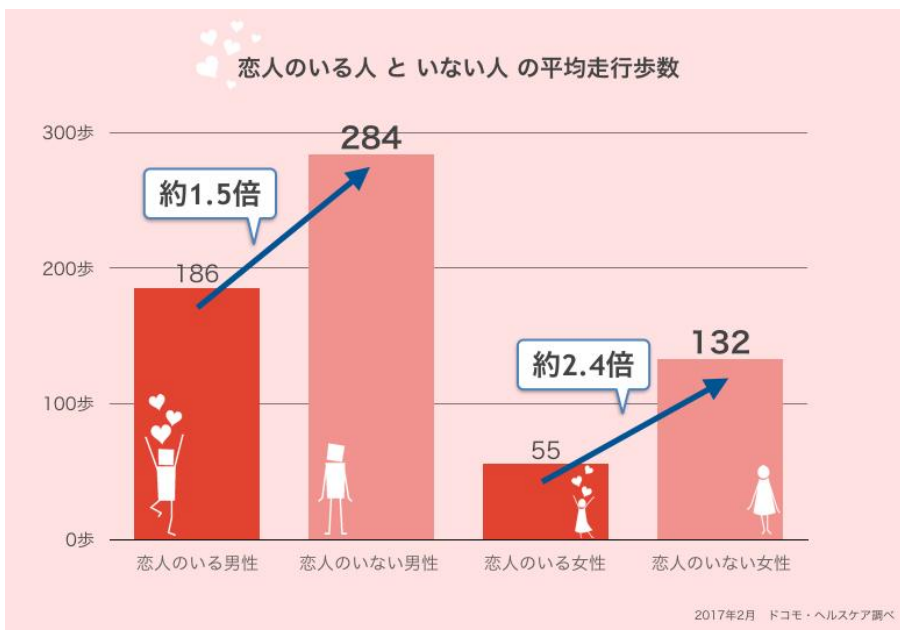
## 1：恋人がいない人の方が早歩きしていることが判明

1日の「早歩き歩数」の平均値を比べてみると、恋人のいる男性が1,802歩であるのに対して恋人のいない男性は2,482歩、恋人のいる女性は1,520歩に対して恋人のいない女性は1,581歩と、男女ともに、恋人のいない人の方が多く早歩きをしていることが判明しました。



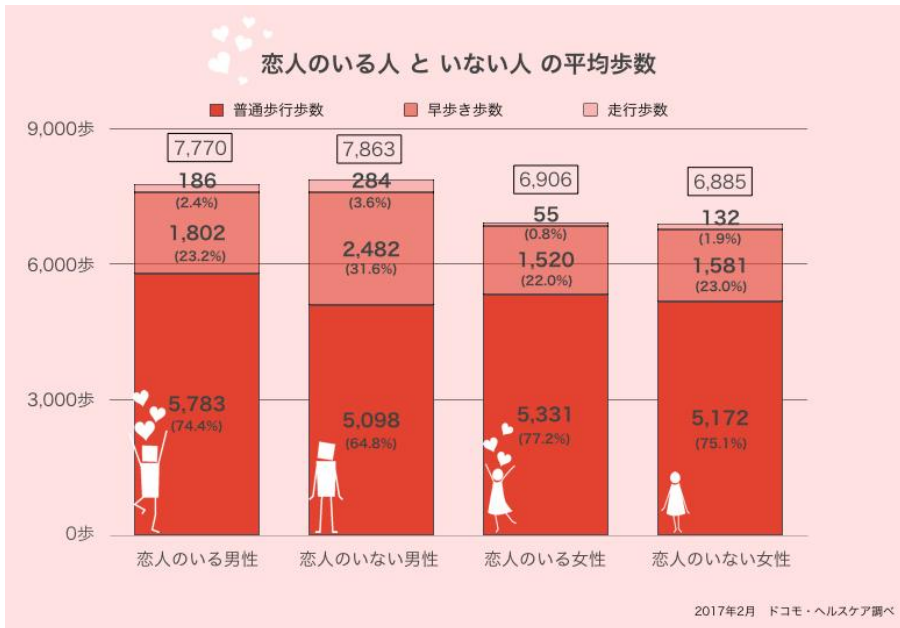
## 2：恋人のいない人の方がよく走っていることも判明

同様に、1日の「走行歩数」の平均値を比べてみると、恋人のいる人よりも恋人のいない人の方が「走行歩数」も多いことがわかりました。恋人のいない人は、恋人がいる人に比べ、男性は1.5倍、女性は2.4倍も日々走っていることとなります。



### 3：恋人が出来るパートナーに合わせて歩行の割合が増えている！？

さらに、「早歩き歩数」と「走行歩数」に加え、「普通歩行歩数」を比べてみると、「早歩き」や「走行」とは逆に、恋人のいる人の方が歩数が多い傾向がありました。



### 恋人がいる人の方がゆったりとした生活を送っている？

今回の調査結果から、男女とも恋人がいることにより、日常の活動への影響が出ていることがみてとれました。恋人のいる人は、「普通歩行歩数」が多いだけでなく、その割合も高いことがわかります。恋人がいると走行や早歩きの割合が減り、その分パートナーに合わせて歩く速度を緩めて歩く機会が増えていることが推察されます。男性では、恋人の有無の差で普通歩行歩数に約10%の開きがあり（3のグラフ参照）、女性よりも恋人の存在の影響が大きいようです。

恋人ができると、パートナーと過ごす時間が増えるため、「早歩き」や「走行」といったアクティブな時間が減り、ゆったりとした活動になる傾向があるのかもしれませんが。

今後も、ドコモ・ヘルスケアは、多様なヘルスケアサービスやウェアラブル機器等の提供を通じ、生涯にわたるライフスタイルをお客様へ提案し、健康的な生活を送るためのサポートを行ってまいります。

※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 (<http://www.d-healthcare.co.jp/column/>)」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。

※本調査は、WM（わたしムーヴ）の利用規約、プライバシーポリシーに従い個人情報を特定できない統計データに加工して集計・分析を行っております。