

フジ医療器初 全国 3,266 人に「運動」に関する調査を実施 普段から「運動」している人は 58.3% ～健康のために最も取り組まれているのは「散歩・ウォーキング」～

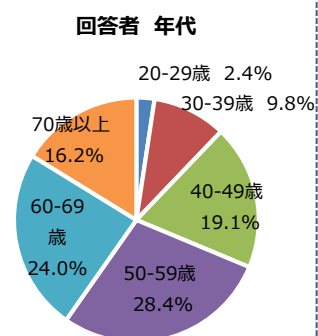
美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器(本社:大阪府大阪市)は、この度 20 歳以上の全国の男女 3,266 人を対象に「運動に関する調査」を実施いたしましたので、その結果を報告します。

【調査結果概要】

- (1) 58.3%の人が普段から「運動」をしていると回答
- (2) 最も多く取り組まれている運動は「散歩・ウォーキング」
- (3) 88.9%の人が「健康のため」に運動を実施。年齢を重ねるごとに増加傾向に
- (4) 運動後に行うケア・クールダウン TOP3 は「水分をとる」、「ストレッチ」、「入浴」
- (5) 運動をしていない理由、20～50 代は「仕事・家事」が 1 位に。60 代以降は「病気・けが」が増加
- (6) 「目標や目的」、「時間の確保」が運動へのモチベーションに
- (7) これから始めてみたい運動 No.1 は「散歩・ウォーキング」
- (8) 6 割の人がコロナ禍での運動不足を感じる一方で、意識の高まりは 4 割にとどまる

<調査概要>

調査期間 : 2022 年 9 月 7 日～2022 年 9 月 11 日
 調査対象者 : 全国の 20 歳以上の男女 3,266 名
 性別: 男性、2,057 名、女性、1,199 名
 回答なし、10 名
 年代: 20 代: 78 名、30 代: 319 名、40 代: 625 名、
 50 代: 929 名、60 代: 785 名、70 代以上: 530 名
 調査エリア : 全国
 調査方法 : フジ医療器メルマガ会員に Web 上でのアンケートを実施
 ※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が 100 にならないものがございます。



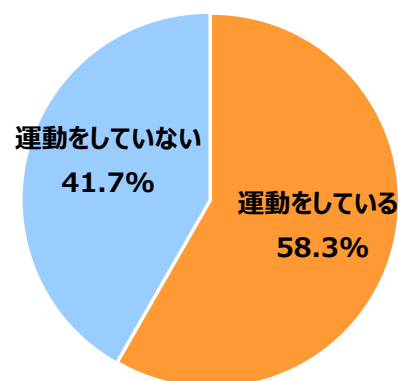
【調査結果の詳細】

(1) 58.3%の人が普段から「運動」をしていると回答

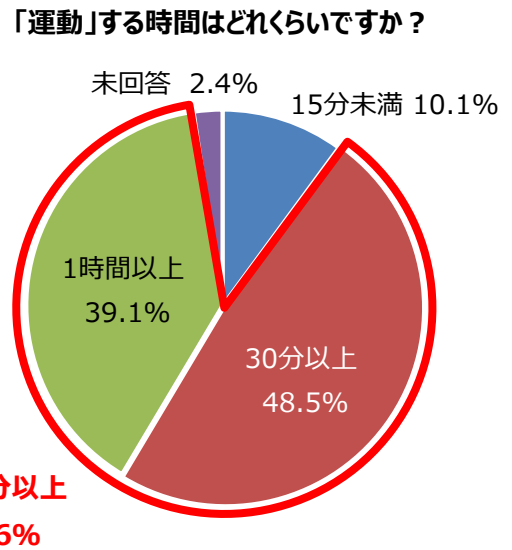
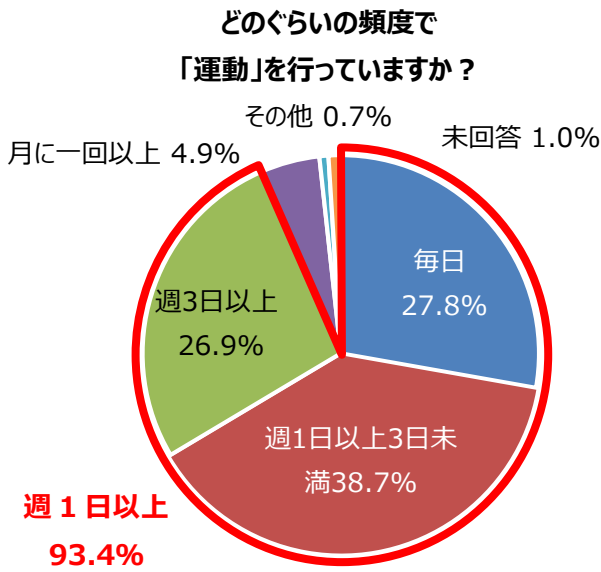
「普段から『運動』を行っていますか？」と質問に対し、58.3%が「運動をしている」と回答しました。運動をしている人に「どのくらいの頻度で『運動』を行っていますか？」と質問したところ、多かった順に「週 1 日以上 3 日未満」(38.7%)、「毎日」(27.8%)、「週 3 日以上」(26.9%)という結果で、週に 1 日以上運動している人が 9 割を占めています。

また、「『運動』する時間はどれくらいですか？」の質問では、「30 分以上 1 時間未満」(48.5%)、「1 時間以上」(39.1%)の回答が多く、8 割を超える人が 30 分以上の運動をしていることが分かりました。

普段から「運動」を行っていますか？



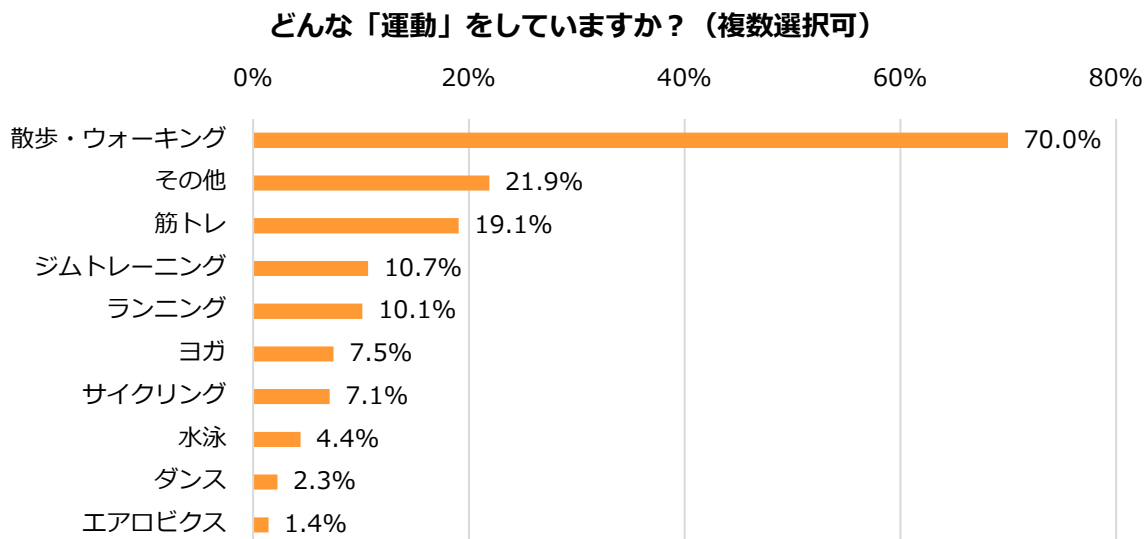
n=3,266



普段から運動をしている人 n=1,904

(2) 最も多く取り組まれている運動は「散歩・ウォーキング」

「どんな『運動』をしていますか？(複数選択可)」の質問では、主に「散歩・ウォーキング」(70.0%)、「その他」(21.9%)、「筋トレ」(19.1%)、「ジムトレーニング」(10.7%)、「ランニング」(10.1%)の回答がありました。7割の人が「散歩・ウォーキング」を普段の運動として取り入れており、2番目に多い「その他」では、ゴルフやテニスなどのスポーツ、太極拳、ラジオ体操、階段の上り下りなど、それぞれの内容で運動に取り組んでいることが分かりました。

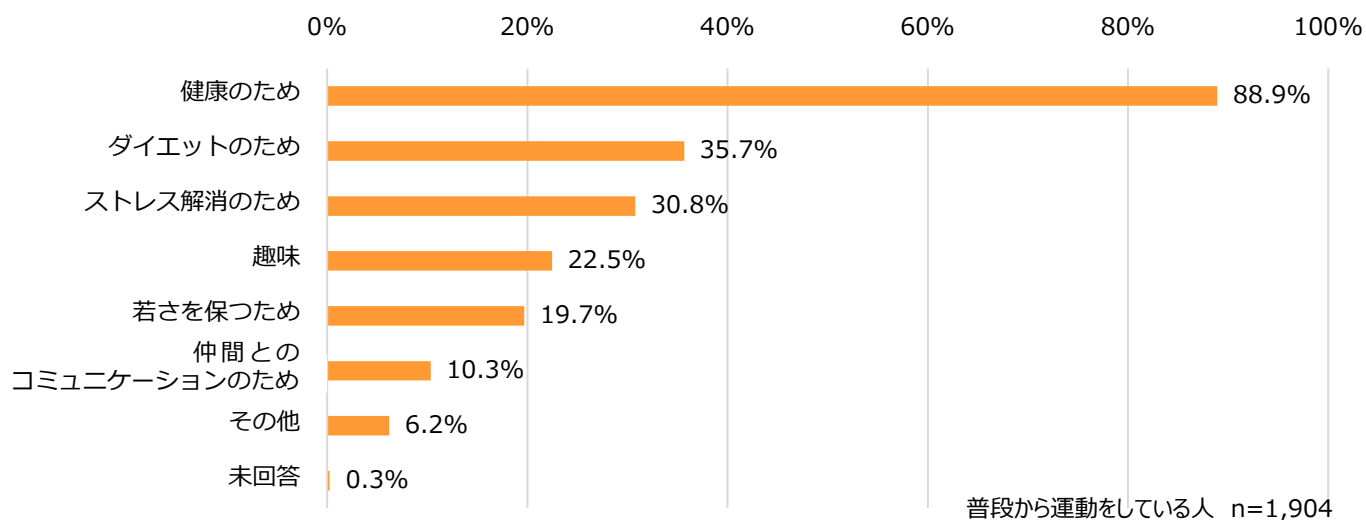


普段から運動をしている人 n=1,904

(3) 88.9%の人が「健康のため」に運動を実施。年齢を重ねるごとに多くなる傾向に

『運動』する目的は何ですか？（複数選択可）に対し、「健康のため」(88.9%)、「ダイエットのため」(35.7%)、「ストレス解消のため」(30.8%)、「趣味」(22.5%)、「若さを保つため」(19.7%)と回答しました。年代別で見ると各世代で「健康のため」と答える割合が多く、年齢を重ねるごとにその割合は増加していく傾向がありました。

「運動」する目的は何ですか？（複数回答可）

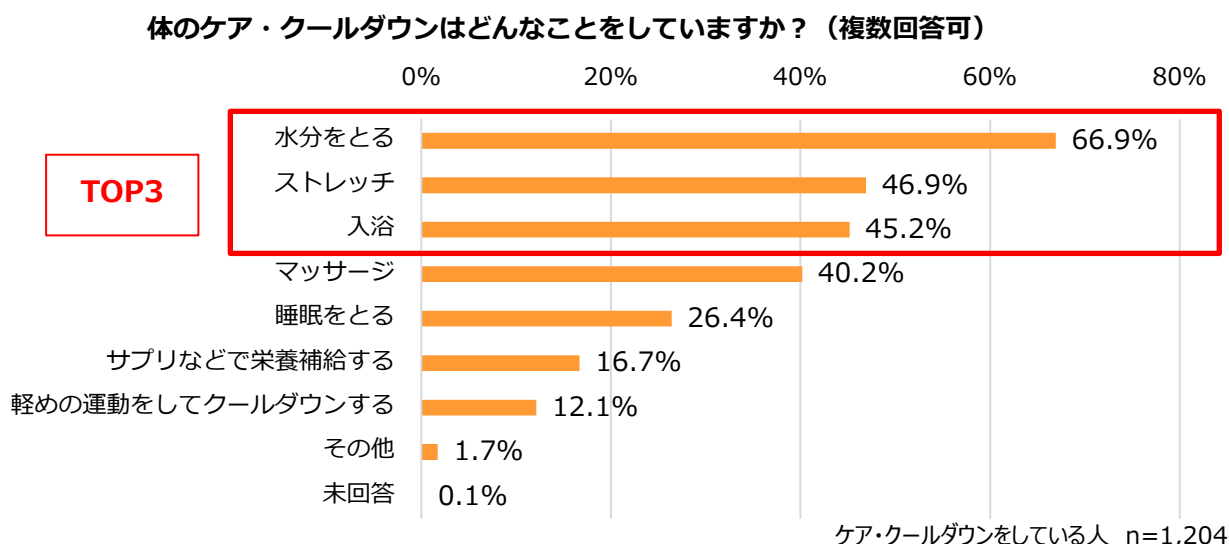
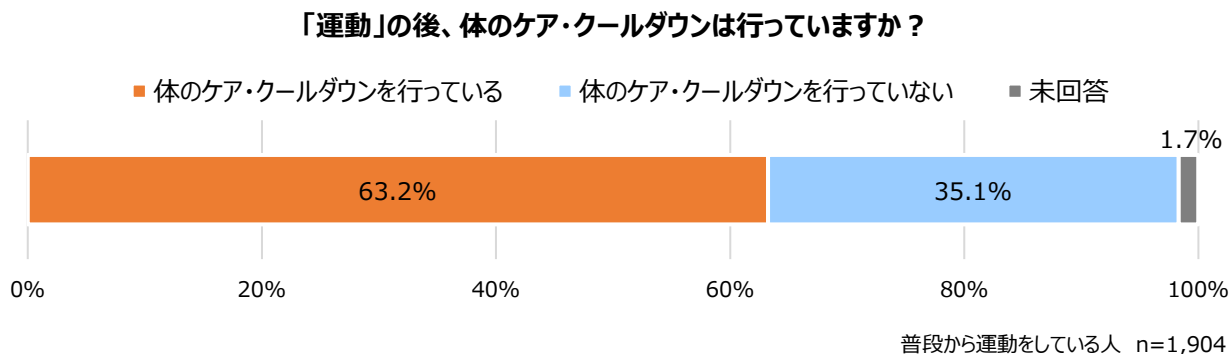


「運動」する目的は何ですか？（複数回答可）性別年代別回答一覧

	全体 (n=1904)	男性 (n=1290)	女性 (n=611)	無回答 (n=3)	20代 (n=43)	30代 (n=173)	40代 (n=339)	50代 (n=471)	60代 (n=474)	70代以上 (n=404)
健康のため	88.9%	88.4%	90.0%	66.7%	86.0%	81.5%	85.5%	87.9%	90.1%	95.0%
ダイエットのため	35.7%	30.6%	46.2%	66.7%	46.5%	59.5%	47.5%	41.6%	27.4%	17.1%
ストレス解消のため	30.8%	28.7%	35.2%	33.3%	48.8%	39.9%	35.4%	37.8%	25.5%	19.1%
趣味	22.5%	25.3%	16.5%	33.3%	23.3%	24.3%	21.2%	22.5%	22.6%	22.5%
若さを保つため	19.7%	18.2%	22.6%	66.7%	25.6%	23.1%	18.9%	20.0%	19.8%	17.8%
仲間とのコミュニケーションのため	10.3%	10.3%	10.5%	0.0%	11.6%	8.1%	5.3%	10.4%	9.5%	16.3%
その他	6.2%	6.3%	6.1%	0.0%	4.7%	4.6%	5.9%	7.2%	6.3%	6.2%
未回答	0.3%	0.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.6%	0.2%	0.2%	0.2%

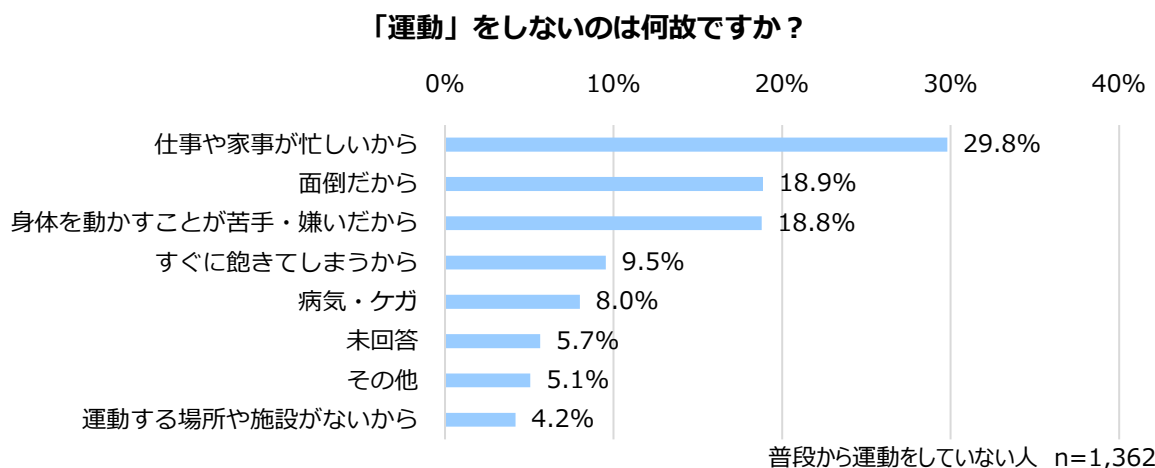
(4) 運動後に行うケア・クールダウン TOP3 は「水分をとる」、「ストレッチ」、「入浴」

『運動』の後、体のケア・クールダウンは行っていますか？の質問では、「体のケア・クールダウンを行っている」と答えた人は 63.2%、「行っていない」と答えた人は 35.1%でした。さらに、「体のケア・クールダウンを行っている」と答えた人に「体のケア・クールダウンはどんなことをしていますか？（複数回答可）」と聞いたところ、TOP3 は「水分をとる」(66.9%)、「ストレッチ」(46.9%)、「入浴」(45.2%)でした。運動後、6 割の人が水分をとって体を休めていることが分かりました。



(5) 運動しない理由、20～50代は「仕事・家事」が1位に。60代以降は「病気・けが」が増加

普段から運動をしていない人に『運動』をしないのは何故ですか？と質問したところ、主な理由として「仕事や家事が忙しいから」(29.8%)、「面倒だから」(18.9%)、「身体を動かすことが苦手・嫌いだから」(18.8%)の回答がありました。



また、年代別で見ると、「仕事や家事が忙しいから」の理由は 20 代から 50 代の割合が 30%を超えています。全体では 8%だった「病気・ケガ」の割合は 60 代では 11%、70 代以上では 15%と、年齢を重ねるごとに増える傾向があります。

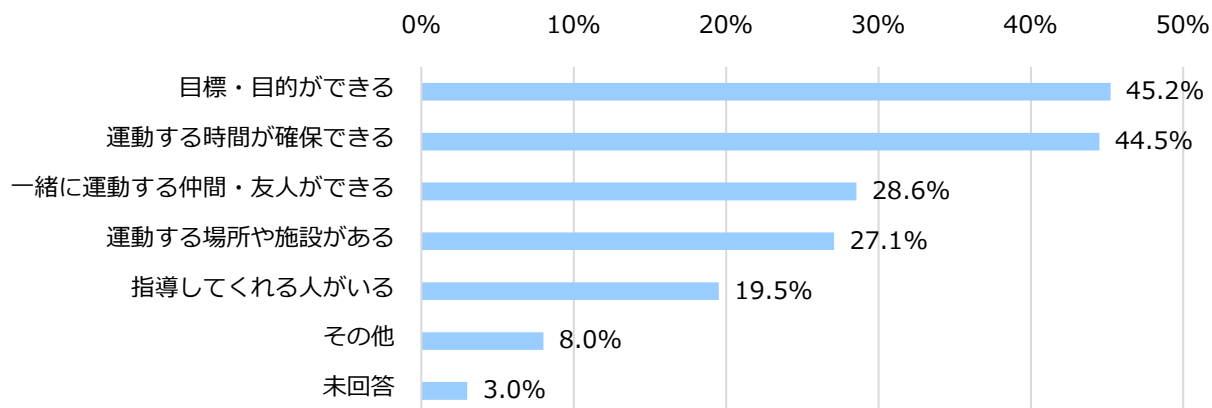
「運動」をしないのは何故ですか？ 性別年代別回答一覧

	全体 (n=1362)	男性 (n=767)	女性 (n=588)	無回答 (n=7)	20代 (n=35)	30代 (n=146)	40代 (n=286)	50代 (n=458)	60代 (n=311)	70代以上 (n=126)
病気・ケガ	8.0%	10.2%	5.3%	0.0%	2.9%	3.4%	4.2%	8.1%	11.6%	15.1%
運動する場所や施設がないから	4.2%	4.8%	3.4%	0.0%	5.7%	2.1%	3.5%	4.4%	4.5%	6.3%
仕事や家事が忙しいから	29.8%	29.5%	30.3%	28.6%	42.9%	39.0%	36.4%	32.3%	22.2%	10.3%
身体を動かすことが苦手・嫌だから	18.8%	14.9%	24.0%	14.3%	28.6%	15.1%	21.3%	19.2%	18.0%	15.1%
すぐに飽きてしまうから	9.5%	10.2%	8.8%	0.0%	0.0%	8.9%	12.2%	5.9%	11.9%	14.3%
面倒だから	18.9%	20.3%	16.8%	28.6%	14.3%	20.5%	16.1%	18.8%	19.6%	23.8%
その他	5.1%	5.9%	3.9%	14.3%	2.9%	2.7%	2.1%	5.0%	6.8%	11.1%
未回答	5.7%	4.3%	7.5%	0.0%	2.9%	8.2%	4.5%	6.3%	5.5%	4.0%

(6)「目標や目的」、「時間の確保」が運動へのモチベーションに

普段から運動を行っていない人に「どうすれば『運動』するようになりますか？(複数回答可)」と質問したところ、多かった順に「目標・目的ができる」(45.2%)、「運動する時間が確保できる」(44.5%)、「一緒に運動する仲間・友人ができる」(28.6%)という結果でした。目標や目的をもつこと、運動する時間を確保できることが運動への取り組みのモチベーションにつながる可以看出。

どうすれば「運動」するようになりますか？ (複数回答可)

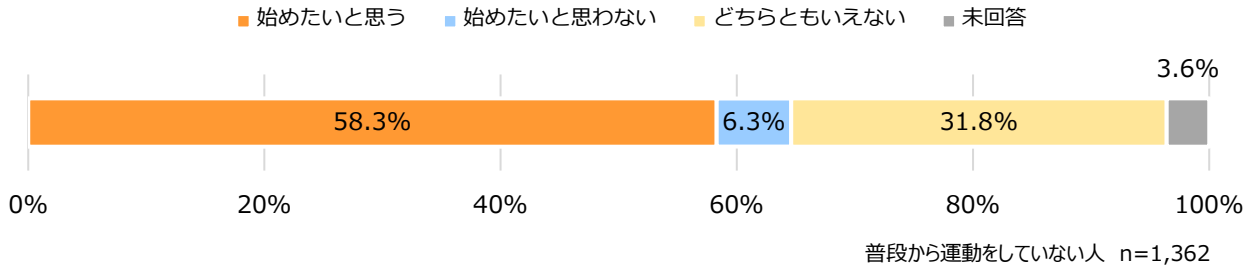


普段から運動をしていない人 n=1,362

(7)これから始めてみたい運動 No.1 は「散歩・ウォーキング」

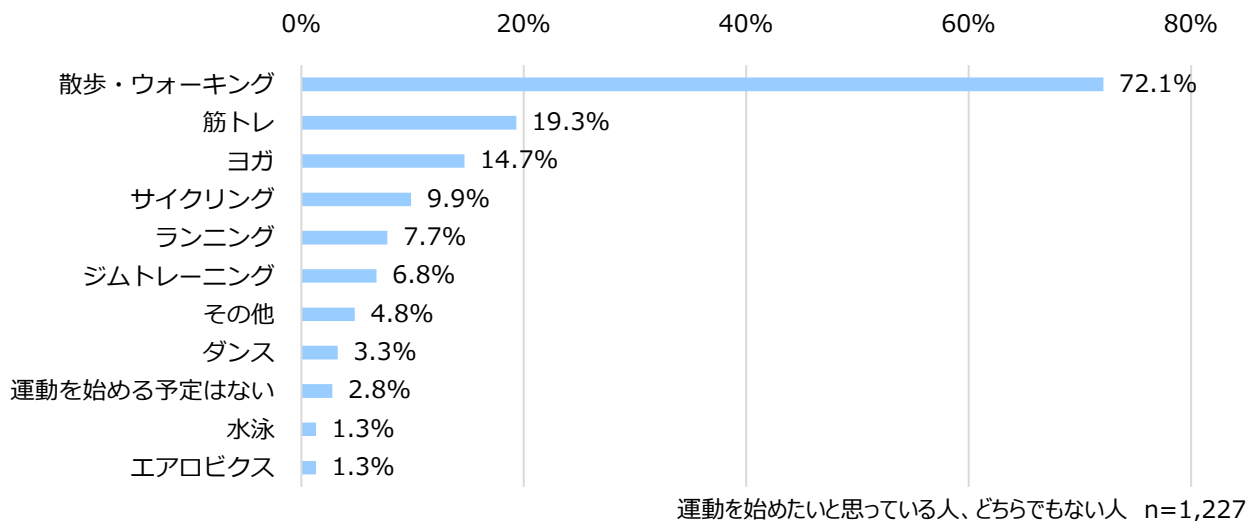
普段から運動を行っていない人に「これから『運動』を始めてみたいと思いますか？」と質問したところ、「始めたいと思う」が58.3%、「始めたいと思わない」が6.3%でした。

これから「運動」を始めてみたいと思いますか？



また、「運動を始めてみたいと思う」、「どちらともいえない」と回答した人に対して、「『運動』を始めるなら何からやってみたいですか？（複数回答可）」と聞いてみたところ、72.1%の人が「散歩・ウォーキング」と回答しました。続いて「筋トレ」(19.3%)、「ヨガ」(14.3%)の回答が多くみられ、気軽に取り組める運動から始めてみたいと思う人が多いようです。

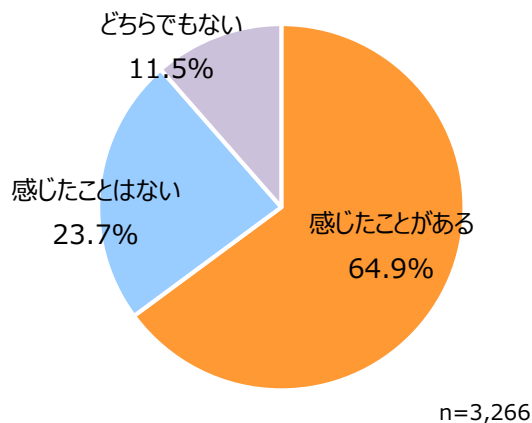
「運動」を始めるなら何からやってみたいですか？（複数回答可）



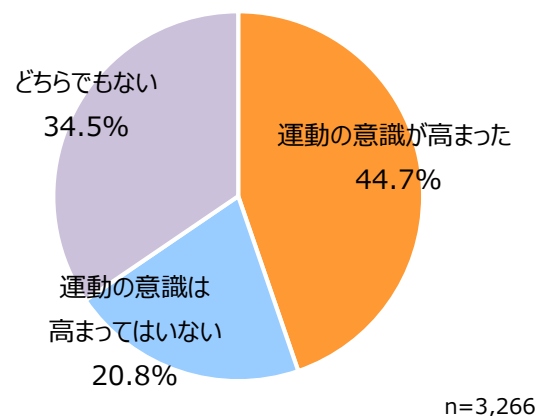
(8) 6割の人がコロナ禍での運動不足を感じる一方で、意識の高まりは4割にとどまる

回答者全員に「コロナ禍の中で運動不足を感じたことありますか?」と聞いたところ、「感じたことがある」が64.9%、「感じたことはない」が23.7%、「どちらでもない」が11.5%でした。さらに、「コロナ禍の中で運動の意識が高まりましたか?」と聞いたところ、「運動の意識が高まった」が44.7%、「運動の意識は高まっていない」が20.8%、「どちらでもない」が34.5%と回答しました。6割の人がコロナ禍の中で運動不足を感じているのに対して、「運動の意識が高まった」という回答は4割にとどまり、コロナ禍をきっかけに運動への意識の高まりを感じている人はそれほど多くないことがうかがえます。

コロナ禍の中で運動不足を感じたことありますか?



コロナ禍の中で運動の意識が高まりましたか?



●フジ医療器がおすすめする、運動後の体のケアに最適なアイテムをご紹介します

1分間最大3,800回の振動刺激で全身をケア「マッスルショット FG3800」

2022年に発売した「マッスルショット FG3800」は、最大3,800回/分のパワフルな振動で、気になる部位に押し当ててケアすることができるハンディサイズのリラクゼーションアイテムです。振動スピードは5段階で調節ができ、気になる部位に合わせて付け替えることができる4種類の形状のアタッチメントを付属しています。重さ約500gの軽量設計のため片手でも扱いやすく、充電式のため使う場所を選ばず使用することができます。運動後の体のケアやクールダウンにおすすめのアイテムです。

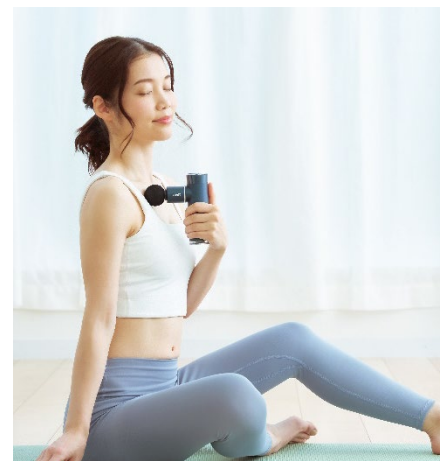
- ・メーカー希望小売価格 13,800円(税込)
- ・フジ医療器オンラインショップ <https://www.fujiiryoki.shop/> にて販売



レイクグリーン(LG)



スパークシルバー(SS)



運動後の体のケアに

<フジ医療器 会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
創業	1954年
設立	1965年4月
代表取締役	安永 誠司
本社所在地	大阪府中央区農人橋1丁目1番22号 大江ビル14階
事業内容	健康・美容機器の製造、販売、輸出入
資本金	3,000万円 ジョンソンヘルステック(台湾上場)グループ :60% アサヒホールディングス(東証一部上場)グループ:40%
従業員数	770名(2021年12月現在)
URL	https://www.fujiiryoki.co.jp/

フジ医療器お問い合わせ先**<報道関係の方>**

株式会社フジ医療器 マーケティング部 Tel: 06-4793-0611(代表)

<お客様>

フジ医療器お客様相談窓口 【フリーダイヤル】0120-027-612