

## 第3回 運動に関する調査

### 普段から運動に取り組む人は約6割！

～運動を始めたい人は散歩・ウォーキングに関心を持っている～

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器(本社:大阪府中央区)は、このたび20歳以上の男女を対象に「第3回 運動に関する調査」を実施しましたので、その結果を発表いたします。

#### <調査結果概要>

- (1) 58%が普段から運動をしていると回答
- (2) 主に取り組んでいる運動の第1位は「散歩・ウォーキング」
- (3) 約9割が健康維持のために運動を実施している
- (4) 約4割が運動後にケア・クールダウンを行っている。最も多いケア方法は「水分を摂る」
- (5) ほとんど運動しない理由は「面倒」、「忙しく時間がない」
- (6) 運動習慣がない人の約7割が「運動を始めたい」と思っている
- (7) 今後始めたい運動も「散歩・ウォーキング」が人気

#### 【調査概要】

調査期間 : 2024年9月20日(金)～2024年9月24日(火)

対象者 : 20歳以上の男女

有効回答者数: 1,735名

(20代:15名、30代:123名、40代:257名、50代:486名、60代:522名、70歳以上:332名)

調査エリア : 全国

調査方法 : フジ医療器メルマガ会員・公式LINEアカウント登録者にWeb上でのアンケートを実施

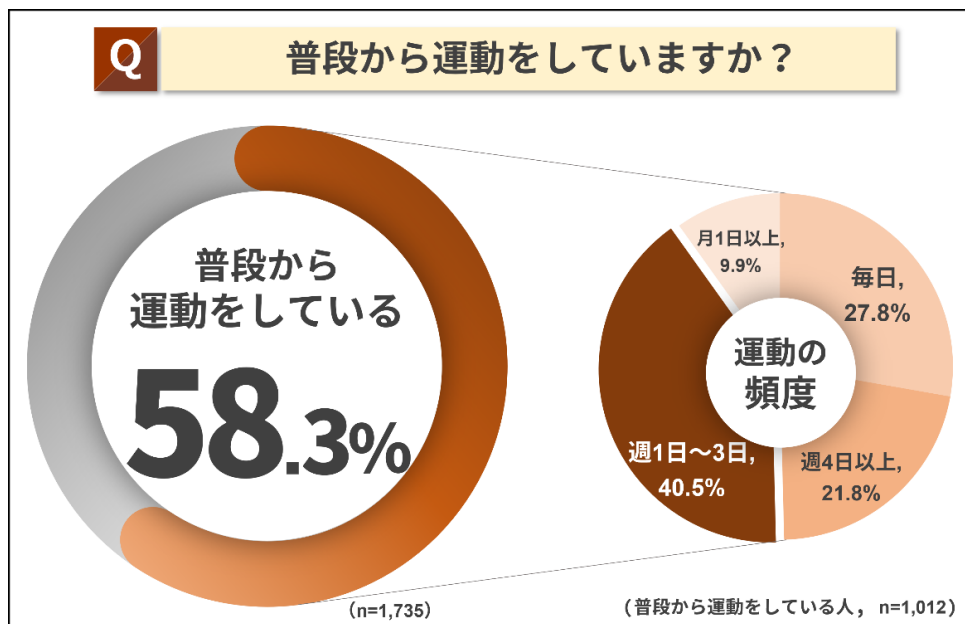
※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が100にならないものもございます。

※本調査での「運動」は1回30分以上、体を動かすことを指しています。

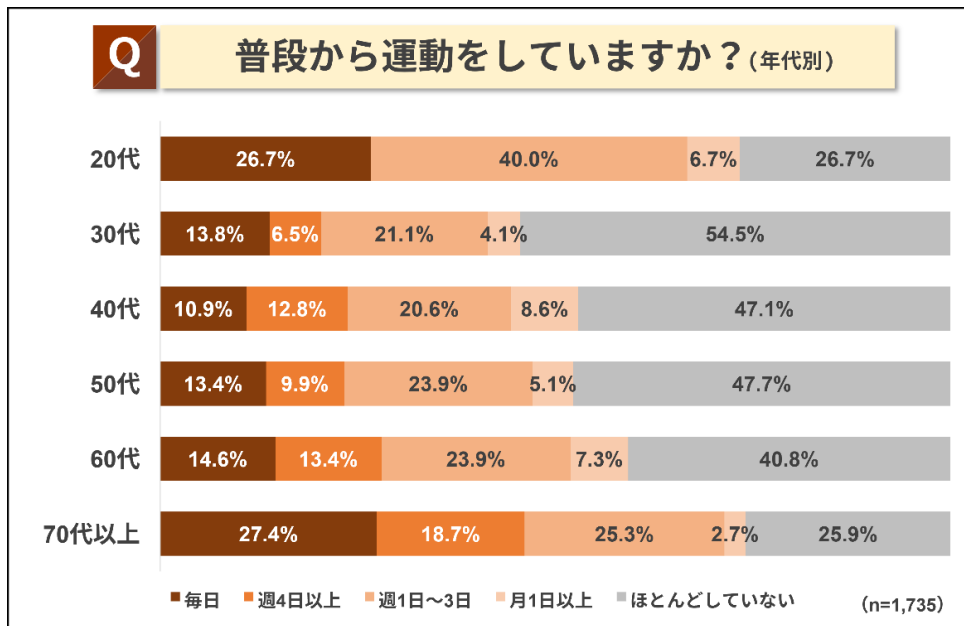
#### 【調査結果の詳細】

##### (1) 58%が普段から運動をしていると回答

回答者全員へ「普段から運動をしていますか?」と質問したところ、58.3%の人が月に1回以上の運動を行っている結果となりました。その頻度については多かった順に「週1日～3日」(40.5%)、「毎日」(27.8%)、「週4日以上」(21.8%)、「月1日以上」(9.9%)と、普段から運動をしている人は頻度が高いことが分かりました。



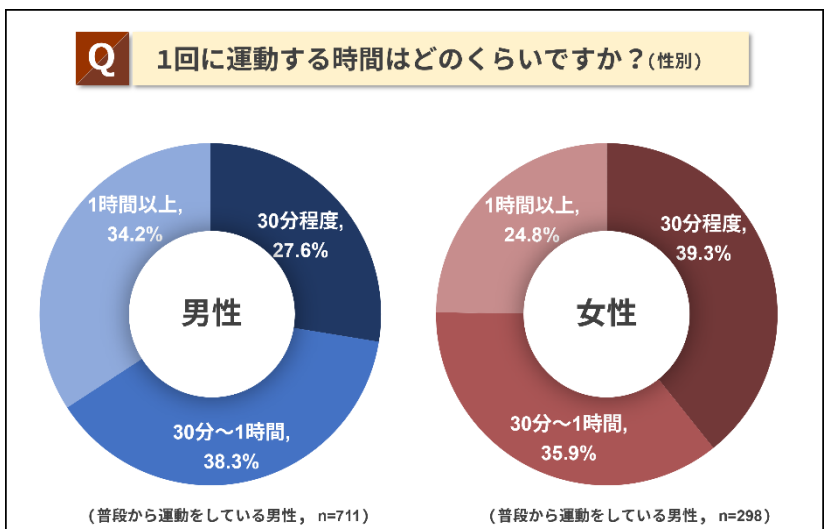
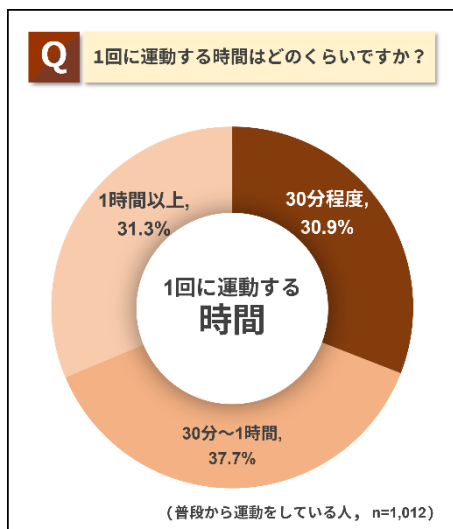
年代別に見ると、普段から運動している人が最も多いのは 70 代以上で 74.1%、反対に最も少ないのは 30 代の 45.5%で、その差は 28.6 ポイントでした。



また、普段運動をしている人に「1 回に運動する時間はどのくらいですか？」と質問したところ、「30 分程度」が 30.9%、「30 分~1 時間」が 37.7%、「1 時間以上」が 31.3%という回答で、割合に大きな偏りはありませんでした。

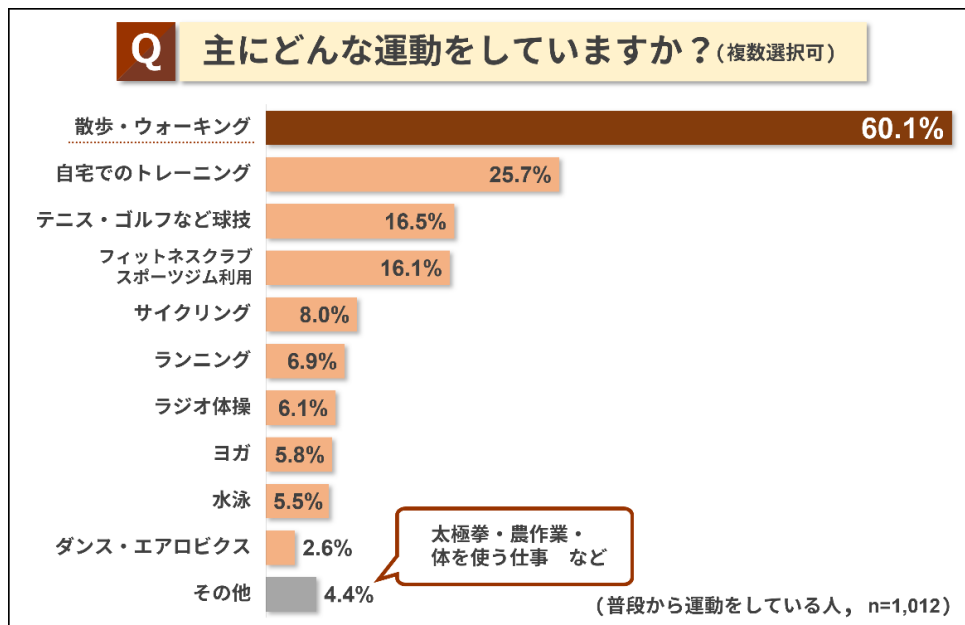
性別で比較すると「1 時間以上」と回答した人は男性が 9.6 ポイント多く、1 回により長い時間運動する人は男性に多く、女性は 30 分程度の運動をしている人が多い傾向があります。

運動習慣の有無や運動への取り組み方は、性別・年代によって異なることが分かります。



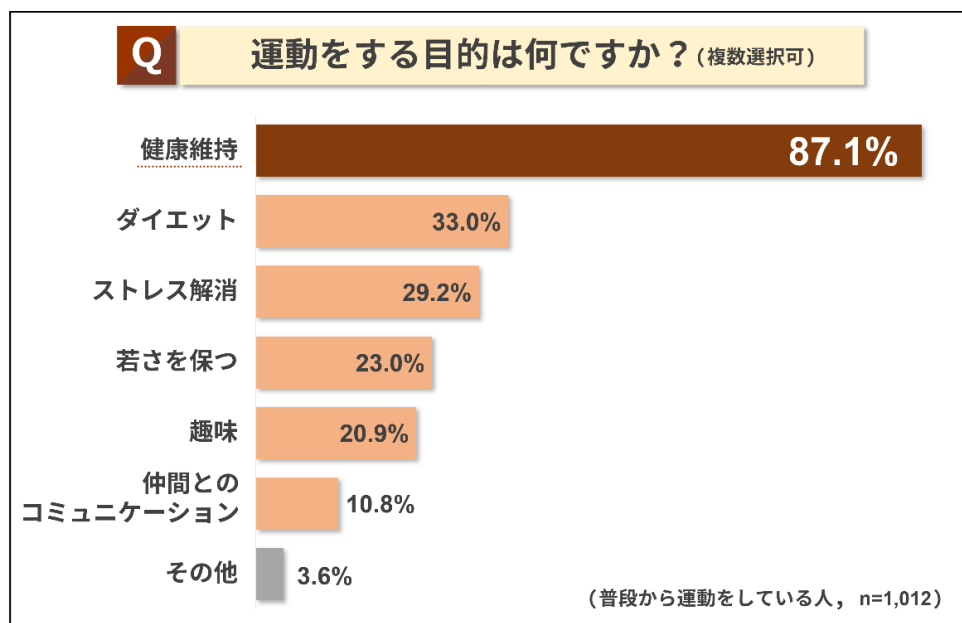
**(2) 主に取り組んでいる運動の第 1 位は「散歩・ウォーキング」**

普段運動をしている人に「どんな運動をしていますか？(複数選択可)」と質問したところ、「散歩・ウォーキング」と回答した人が最も多く、その割合は 60.1%でした。「散歩・ウォーキング」は、過去 3 回の調査で毎回 1 位となっています。日常生活の中に取り入れることで、運動を習慣化できている人が多いと推察されます。



**(3) 約 9 割が健康維持のために運動を実施している**

普段運動をしている人への、「運動する目的は何ですか？(複数選択可)」という質問では、「健康維持」と回答した人が 87.1%で、最も多い結果となりました。続いて「ダイエット」(33.0%)、「ストレス解消」(29.2%)、「若さを保つため」(23.0%)、「趣味」(20.9%)、「仲間とのコミュニケーション」(10.8%)という順番でした。

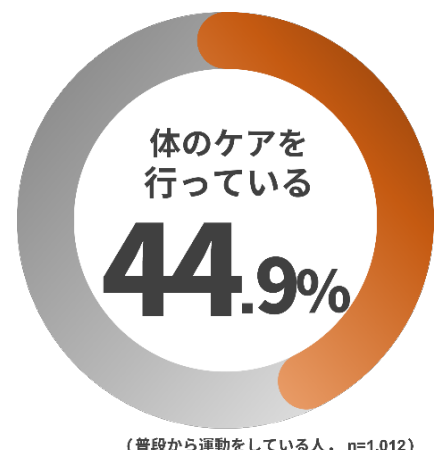


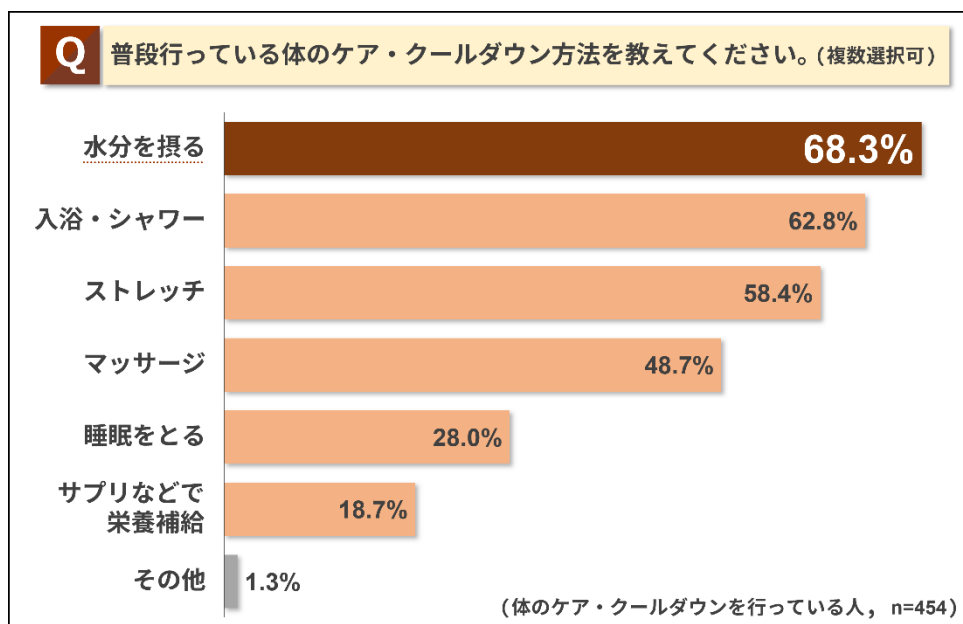
**(4) 約 4 割が運動後にケア・クールダウンを行っている。**

**最も多いケア方法は「水分を摂る」**

普段から運動をしている人への「運動後、体のケア・クールダウンは行っていますか？」という質問では、44.9%の人が「行っている」と回答しました。

また、「体のケア・クールダウンを行っている」と答えた人にどのようなケア・クールダウンをしているか質問したところ、「水分を摂る」が最も多く、その割合は 68.3%でした。次いで「入浴・シャワー」(62.8%)、「ストレッチ」(58.4%)という結果となりました。

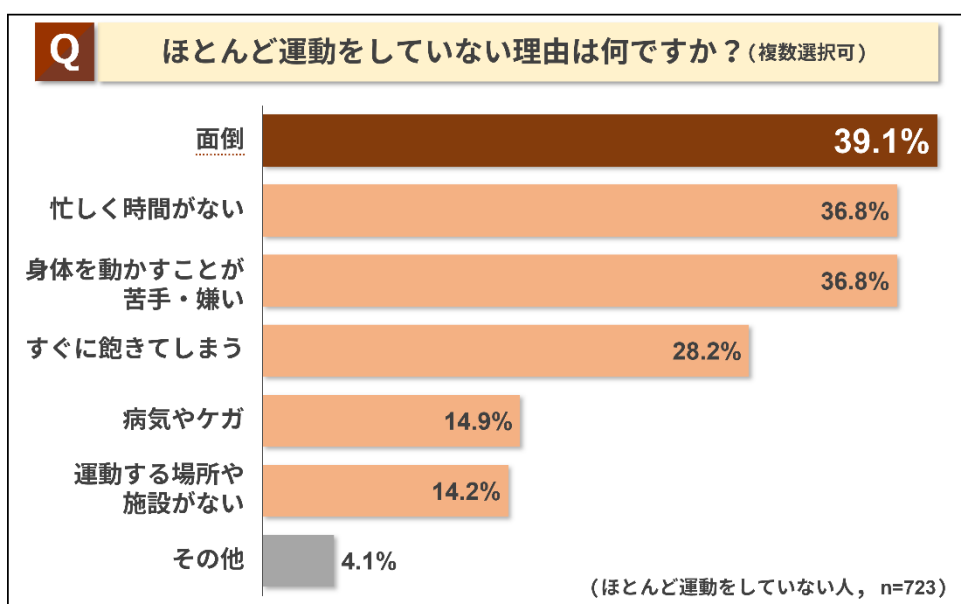




**(5) ほとんど運動しない理由は「面倒」、「忙しく時間がない」**

「普段から運動をしていますか?」という質問に対し「ほとんど運動をしていない」と回答した人へ運動をしていない理由を聞いたところ、主な理由として「面倒」(39.1%)、「忙しく時間がない」(36.8%)、「身体を動かすことが苦手・嫌い」(36.8%)という結果になりました。

年代別で見ると、「忙しく時間がない」という回答は低い年代になるにつれて多く、反対に「病気やケガ」という回答は年代が高くなるにつれて増える傾向があるようです。

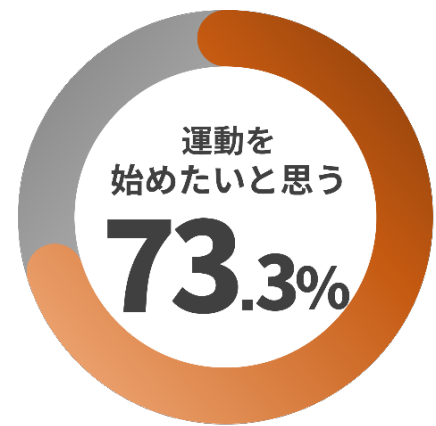


	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
面倒	50.0%	46.3%	41.3%	38.4%	37.6%	36.0%
忙しく時間がない	75.0%	49.3%	48.8%	46.1%	26.3%	9.3%
身体を動かすことが苦手・嫌い	50.0%	52.2%	43.8%	35.8%	32.4%	27.9%
すぐに飽きてしまう	50.0%	46.3%	33.9%	24.1%	24.4%	25.6%
病気やケガ	0.0%	11.9%	5.0%	12.5%	17.4%	32.6%
運動する場所や施設がない	0.0%	22.4%	14.9%	15.1%	13.6%	7.0%
その他	0.0%	1.5%	5.0%	4.3%	3.3%	7.0%

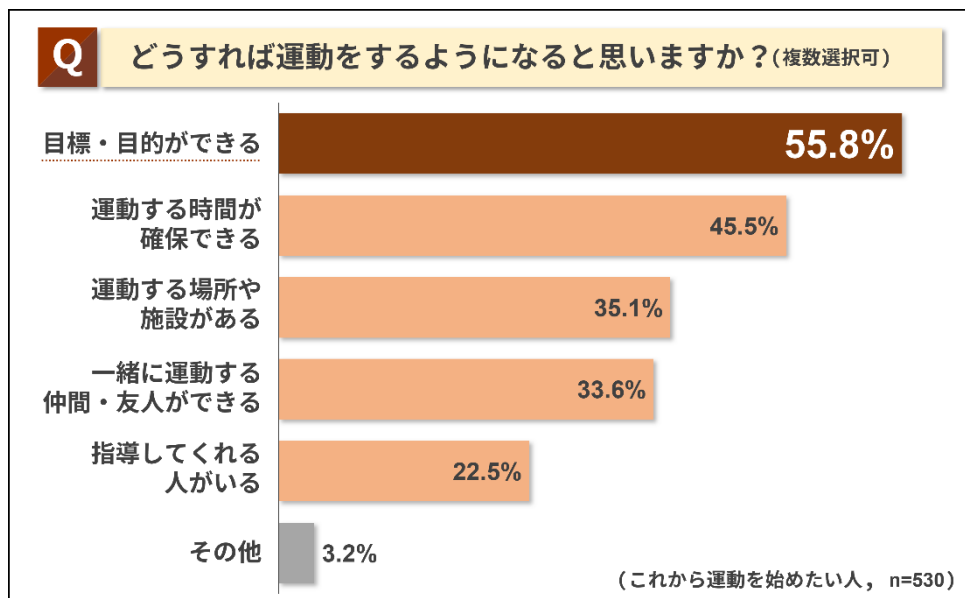
(6) 運動習慣がない人の約7割が「運動を始めたい」と思っている

普段ほとんど運動をしていない人に「運動を始めたいと思いますか？」と質問したところ、73.3%が「はい」と回答しました。

また運動を始めたいと思っている人に、どうすれば運動をするようになると思うか質問したところ、多かった順に「目標・目的ができる」(55.8%)、「運動する時間が確保できる」(45.5%)、「運動する場所や施設がある」(35.1%)という結果でした。

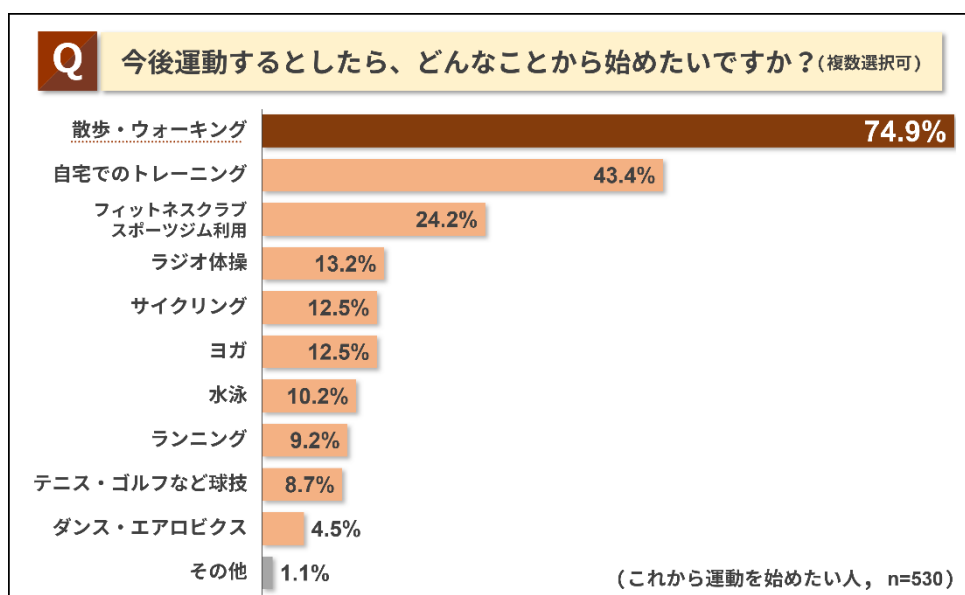


(ほとんど運動をしていない人, n=723)



(7) 今後始めたい運動も「散歩・ウォーキング」が人気

運動を始めたいと思っている人に「今後運動を始めるとしたら、どんなことから始めたいですか？(複数選択可)」と質問したところ、「散歩・ウォーキング」が74.9%と最も多く、「自宅での筋トレ」(43.4%)、「フィットネスクラブ・スポーツジム利用」(24.2%)と続きました。「散歩・ウォーキング」は運動習慣のある人に人気の運動でしたが、これから運動を始めたいと考える人にとっても関心の高い運動ということがわかります。



●フジ医療器が選ぶ、運動前後のボディケアにオススメの商品

全身にしっかり届くパワフル振動ケア「マッスルショットウェイブ FGW3200」

運動前後のコンディショニングケアにおすすめのアイテム「マッスルショットウェイブ FGW3200」をご紹介します。

形の異なる5種類のアタッチメントで様々な筋肉にピンポイントにアプローチするだけでなく、ベルトアタッチメントに付け替えると、これまでのハンディタイプでは届きにくかった背中や腰、お尻などの広い面積の表層筋を「面」で振動させ一度に広範囲をケアすることができます。

振幅 11mm の大きなストロークで深層筋へアプローチします。振動速度はレベル 1(2,100 回/分)からレベル 6(3,200 回/分)の 6 段階から選択できます。

- ・メーカー希望小売価格:オープン価格
- ・全国の家電量販店、フジ医療器オンラインショップ、公式楽天市場店にて販売中



今後も、フジ医療器は定期的に「美と健康」に関する市場調査結果やお役立ち情報を提供していきます。

<フジ医療器 会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
代表取締役会長兼社長	呉 旭亞 (Alex Wu)
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 : 100%)
URL	フジ医療器企業サイト : <a href="https://www.fujiiryoki.co.jp/">https://www.fujiiryoki.co.jp/</a> フジ医療器オンラインショップ: <a href="https://www.fujiiryoki.shop/">https://www.fujiiryoki.shop/</a> フジ医療器公式楽天市場店 : <a href="https://www.rakuten.ne.jp/gold/fujiiryoki/">https://www.rakuten.ne.jp/gold/fujiiryoki/</a> フジ医療器公式 Instagram : <a href="https://www.instagram.com/fujiiryoki_official/">https://www.instagram.com/fujiiryoki_official/</a>

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