

実感空間モニターネットアンケート 「健康や運動に関するアンケート」集計結果・ダイジェスト版

■ 今回の調査について

健康や運動に関する様々な情報が、日々、テレビや雑誌、インターネットなどを通じて生活者の手元に届けられています。今回は、実際に生活者が行っている健康法や、運動、スポーツの種類を中心にお尋ねしてみました。

■ 調査概要

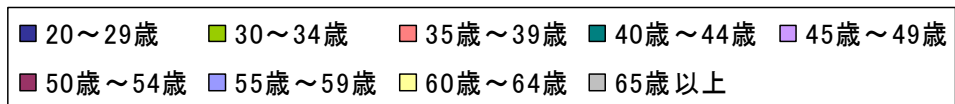
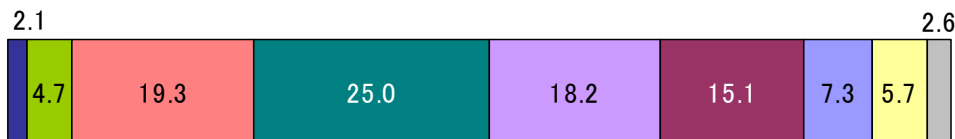
【調査概要】

調査方法 アイ・キューブ実感空間モニターへのネットアンケート
調査期間 2010年9月14日(火)～9月20日(月)
サンプル数 192名
対象者属性

■ 年齢別構成比

N=192(SA)

(%)



■ 総評

約8割の人が自分の現在の健康状態を「良い」と感じており、健康への意識が「高い方」と認識している人は、約6割でした。

また、半数以上の方が、週に2～3回は運動を行っていることがわかりました。週1回以上運動を行っている人は、健康状態が「良い」と答えている人の比率が全体よりも高く、日々の運動が健康維持に役立っていると考えられます。

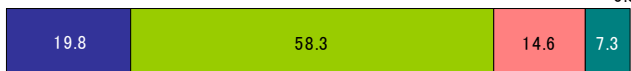
特に、50代は7割以上、60代以上は8割以上の方が、週2～3回以上の運動をしており、日常生活に運動が習慣的に溶け込んでいる実態が浮かび上がりました。

健康に関する情報の入手先としては、「友人・知人・家族の話」と「テレビ番組」の回答が突出して多く、新聞、雑誌、クチコミサイトなどが続きました。

ウォーキング・散歩やストレッチなど、手軽な運動を日常的に行っている人が多く、今後取り組んでみたいものとしては、女性に人気のヨガのほか、登山・ハイキングやサイクリングなど、最近話題のアクティビティが注目されている傾向が見られました。

■現在の健康状態

N=192(SA)
(%)



■ 良い ■ まあ良い ■ どちらでもない ■ あまり良くない ■良くない

■健康意識の程度

N=192(SA)
(%)



■ 高い方だ ■ どちらかといえば高い方だ ■ どちらでもない ■ どちらかといえば低い方だ ■ 低い方だ

◇約8割が、健康状態は「良い方」と認識

2割程度の方が、「良い」と回答し、「まあ良い」まで含めると、およそ8割になりました。本アンケートでは、スポーツや運動を行う頻度を尋ねていますが、その設問で「ほぼ毎日」「週に2~3回」「週に1回程度」と回答した人は、健康状態が「良い」、「まあ良い」と回答している人が全体よりも多くなっていました。

◇6割程度の方が、健康意識は「高い」と自覚

「高い方だ」、「どちらかといえば高い方だ」をあわせると、59.4%になり、全体の6割程度の方は健康意識が高い方だと考えていることとなります。年齢別にみると、50代、60代で健康意識が高いという結果が得られました。

■スポーツや運動を行う頻度

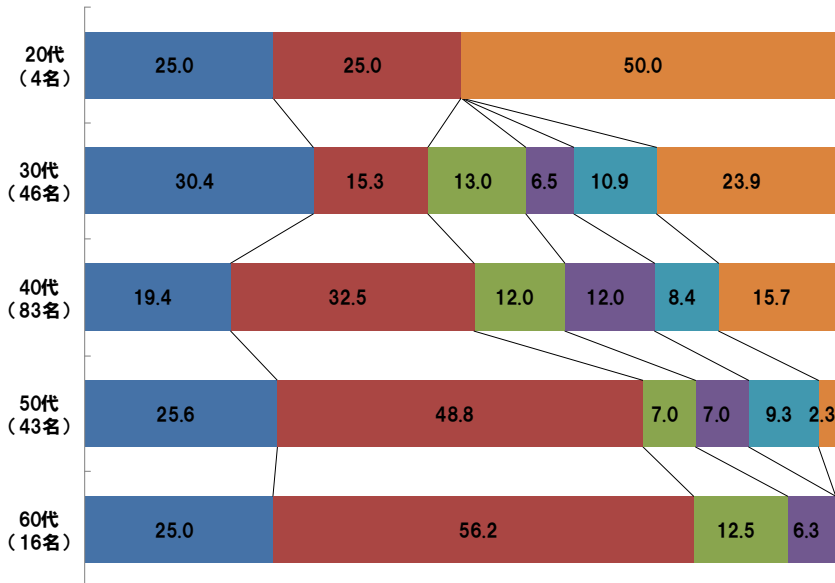
N=192(SA)
(%)

■スポーツや運動を行う頻度(全体)



■ ほぼ毎日 ■ 週に2~3回 ■ 週に1回程度 ■ 月に数回程度 ■ 年に数回程度 ■ ほとんど行っていない

■年代別・スポーツや運動を行う頻度



■ ほぼ毎日 ■ 週に2~3回 ■ 週に1回程度 ■ 月に数回程度 ■ 年に数回程度 ■ ほとんど行っていない

◇半数強が、週に2~3回以上運動。50代以上は習慣化している人が大半。

「ほぼ毎日」と回答した方は、全体の1/4程度、「週に2~3回」の33.9%を加えると、全体の半数を超えます。

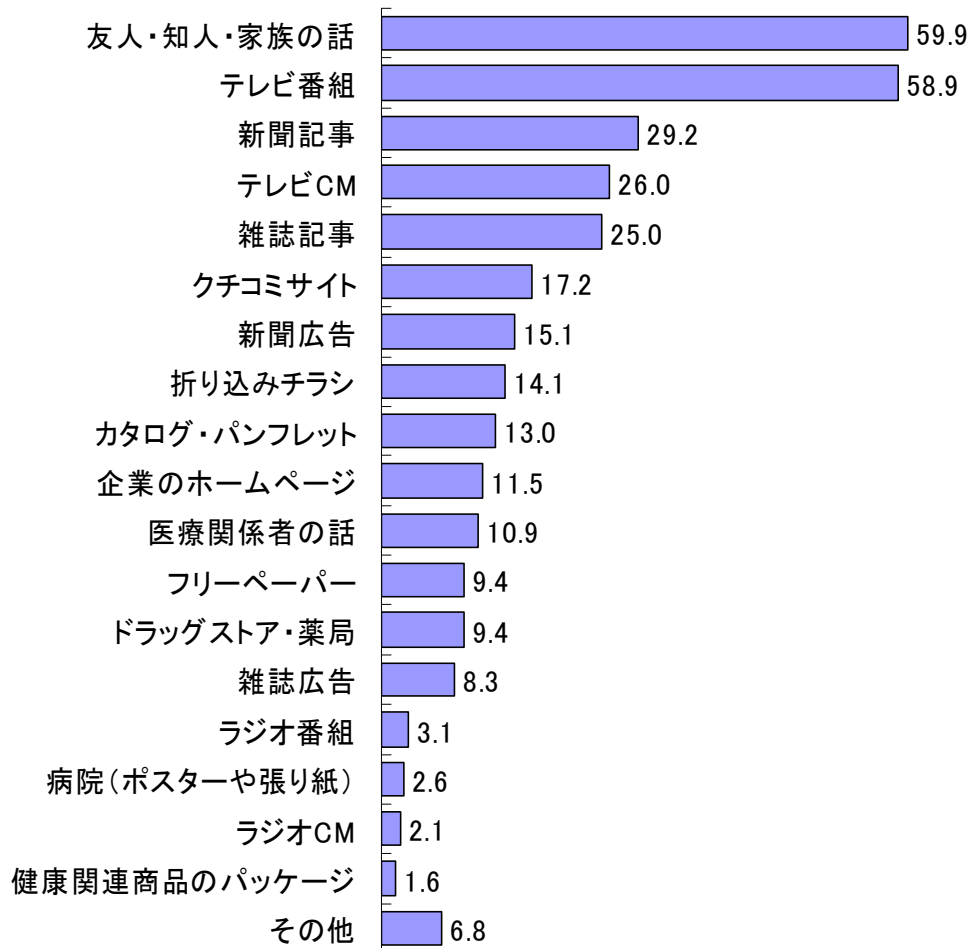
「ほぼ毎日」「週に2~3回」は40代後半以上で回答が多くなっていました。特に、50代、60代では、週2、3回以上運動をする割合が7割を超え、健康意識の高いミドル・シニア層が習慣として積極的に運動に取り組む姿が浮かび上がりました。

「年に数回程度」「ほとんど行っていない」の回答は、家族構成で見ると、小学生・中高・大学生の家族がいる方の方です。子育て世代では、自分が運動やスポーツを行えない人も多いという実態も浮かび上がってきました。また、20代は、母数が少数ですが、運動を「する人」と「しない人」に二分される結果となりました。

■健康に関する情報の入手先

N=192(MA)

(%)



◇情報入手先は口コミがトップ、特に、シニア層、健康意識の高い層で活発。

やはり、口コミの力は強いようです。1位は「友人・知人・家族の話」、2位は「テレビ番組」でした。「友人・知人・家族の話」は、60～64歳では特に回答が多く、前の問いで「健康意識が高い方だ」と回答した方は、約8割いました。高齢の方や、健康意識の高い方々は、頻繁に情報交換を行っている様子が伺えます。

「テレビ番組」は、年齢などの属性にかかわらず、6割程度の方が情報の入手先としています。大流行する健康法は、テレビ番組で紹介されたことをきっかけに急激に広がることが多いですが、ここでもテレビ番組の影響力を再確認する結果が得られました。

また、健康意識が高い方は、新聞や雑誌の記事からも積極的に情報を入手しているようでした。健康意識の高い人がテレビ、新聞、雑誌などから入手した情報が、友人・知人の話で広がる、そんな構図が見えてきます。また、年代別にみると、新聞記事は、50代以上、雑誌の記事は、30代後半～50代前半、口コミサイトや企業のホームページといったインターネット情報は20代～30代前半の方が多く活用しているようです。

■現在行っている運動・これから行ってみたい運動

◇手軽なウォーキングやストレッチをしている人が多数。

ブームを反映し、ヨガ、ハイキング・登山、サイクリングの実施意向が高い結果に。

【現在行っているスポーツ】

手軽にできる「ウォーキング・散歩(39.6%)」と「ストレッチ・柔軟体操(37.0%)」の2つに集中しました。年齢別にみると、ウォーキングをしている方は、40代後半～60代に多く、「ストレッチ・柔軟体操」は30代後半以上で行っている方が多いようです。

「ストレッチ・柔軟体操」は家族構成にかかわらず、3割程度の方が実践しており、誰でもやりやすい運動であると言えます。

【今行っておらず、今後行いたいスポーツ】

●ヨガ

実施意向は44.8%に上りました。現在ヨガをしている人は、30代後半～50代前半に集中しますが、今後ヨガをしてみたいという方は、すべての年齢層におり、幅広い年齢層の方に魅力的に映っているようです。

●「水泳」

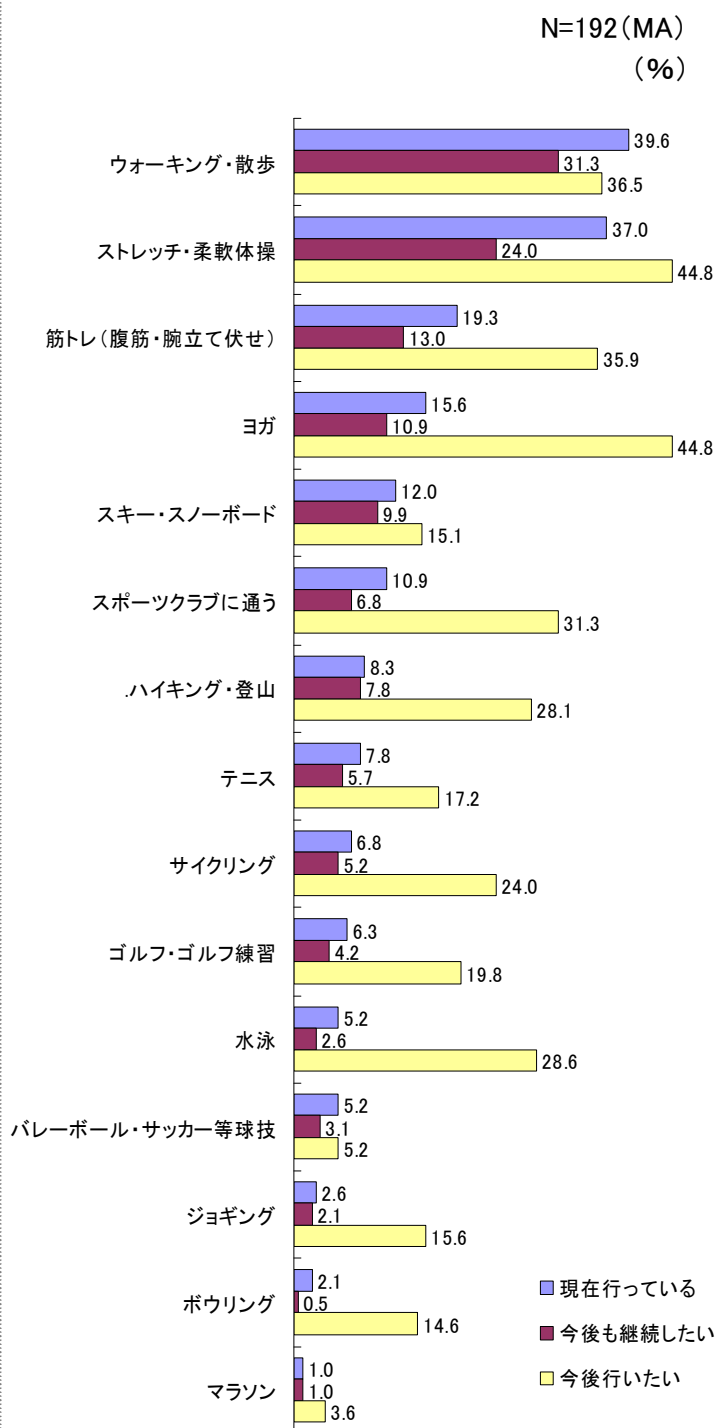
幅広い年齢層からの回答がありますが、30代後半～40代前半、家族構成では乳幼児や小学生がいる人に一つの集中が見られます。公営プールなどもあり、スポーツクラブよりは手軽に始めやすいことが、子育て中の母親にとって、行いたいと思わせる条件を備えているのかもしれない。

●ハイキング・登山

最近流行の「ハイキング・登山」は、現在行っている方は8.3%にとどまり、60代の方が多くを占めるのに対し、今後行ってみたい方は28.1%で、40代・50代の方に多いようです。

●サイクリング

女性専用のショップが登場し、おしゃれなギアやウェアでも注目される「サイクリング」。実施意向者は年代を問わず、幅広く支持を集めています。



■凝っている健康法、健康食品、健康器具

◇健康に良い飲み物や食べ物を、日々の生活に取り入れる

コップ一杯の水、お酢、ヨーグルト、バナナなど、何らかの効果が広く謳われているものや、野菜類の健康ドリンク、桑の葉茶、発芽ハトムギ茶などの健康茶が挙がってきました。

『体脂肪計タニタの社員食堂』、『伊達式ダイエット』など流行のダイエットレシピを参考に食生活の改善に取り組んでいる方もおられます。

- ・朝、起きたらすぐに、コップ1杯のお水を飲みます。(40代後半)
- ・朝のウォーキング、青汁、野菜ジュースをとる。(50代後半)
- ・朝食に、ヨーグルトとバナナは、欠かさない。(50代前半)
- ・貧血気味なのでプラムを一日二粒食べています。女性ホルモン維持のために豆乳や納豆を摂取するよう心掛けています。TVで見た呼吸筋や股関節を鍛えるストレッチや、簡単な美容体操をしています。(40代前半)
- ・『体脂肪計タニタの社員食堂』の本を参考にして、調理法をかえることに凝っている。(50代前半)

◇人気のサプリメントと、エクササイズマシンを組み合わせて健康管理

40代、50代を中心にサプリメントを利用しているという方も多いようです。ビタミン、コラーゲン、セサミン、グルコサミンなど、ご自身の目的に応じて選んでおられるようです。また、サプリに併せて、『ジョーバ』などのエクササイズマシンや、マッサージ機、ヨガを習うなど時間やお金をかけて積極的に健康増進に取り組まれている方が多いのも特徴です。

- ・お酢を使った料理やドリンク。ビタミン、コラーゲンなどのサプリメント。マッサージ機。(50代前半)
- ・健康器具は ジョーバ。健康食品はセサミンE、グルコサミン。(60代後半)
- ・ヨガ、ピラティス、ビタミン剤。(40代後半)
- ・免疫力を高めるためプロポリスを飲んでいる。毎朝、ヨーグルトを食べている。ヨガを習っている。(40代前半)

◇ウォーキング・ストレッチは「続けやすさ」と「ながら運動」できるのが大きな魅力

ウォーキングやジョギングのほか、自宅でできる簡単なストレッチやエクササイズをしておられる方が多いようです。また、できるだけ移動は自転車で、と心がけている方もおられます。犬の散歩や買い物などをかねて運動ができるというのも魅力のようです。

- ・ウォーキングとストレッチ。(40代後半)
- ・朝起きてからの軽い運動・ストレッチ。(30代後半)
- ・骨盤体操。(50代後半)
- ・できるだけ車や電車を使わずに自転車でかけるようにしている。(40代前半)
- ・朝夕に犬の散歩に行き、背筋を伸ばして歩く。(50代前半)

◇『Wii』や体組成計で健康チェック

『Wii』を体重管理に使っている、また体組成計や血圧計で健康チェックを行っているという方もおられました。

- ・『Wii』で、毎朝、体重を計る。最近、フラフープを左右3分間しています。(50代後半)
- ・『Wii Fit』を使用。血圧計や体組成計でチェック。(40代後半)

■試してみたい健康法、健康食品、健康器具

◇人気の健康法は、ウォーキングとヨガ。運動も、話題の「朝活」で

すでに実践している方も多かったウォーキングやヨガ、試したい方も多い運動です。ウォーキングは40代、50代の方が目立ち、あえて「朝の」と記述している方もおられました。

- ・定期的にヨガやスポーツクラブに行ったり、ウォーキングに行きたい。(40代前半)
- ・朝のウォーキング。(50代前半)
- ・健康法として、ヨガに挑戦してみたい。(30代後半)

◇「飲むだけ」の手軽さは大きな魅力。効果の高そうなサプリメントを探し続ける

サプリ意向者は40代、50代の方が中心。目的はあるが商品が絞り込めていない方も多いようです。

- ・美容系のサプリメント。(50代前半)
- ・何か良いサプリメントがないか?(60代前半)

◇話題の療法や食事法で、「身体の中から健康に」を実践したい

玄米菜食、マクロビの食事法など、本格的に食生活を変えていく健康法に興味を持っている方もおられました。

- ・スポーツクラブなどでヨガやエアロビをしたい。玄米菜食を実施したい。(50代前半)
- ・アーユルベーダ式美容法、マクロビ食事法、フィットセラピーなど健康生活の一部に取り入れたい。(30代後半)

◇新しい道具を試してみたい30代・40代

通販などで流通している『レッグマジック』というエクササイズマシンや、多機能の体重計(体組成計)、『Wii』、歩数計、ジュースメーカー、タジン鍋を使ってみたいというご意見もありました。こうした新しい道具を試したいのは、いずれも30代、40代の方でした。

- ・Wiiフィットのようなゲームで運動を楽しめるものも試してみたいです。(40代後半)
- ・テレビの通販でやっていた「レッグマジック」という器具を使ってみたい。(30代前半)
- ・機能がたくさんある体重計が欲しい。(30代後半)
- ・ガン予防にいいと聞くので、ジュースメーカーを買って、野菜ジュースを作って飲むようにしたいと思う。(40代前半)

◇話題のエクササイズを、本やDVDを手本に自宅で手軽に

エクササイズや体操に目を受けると、骨盤矯正、「トレーシーメソッド」など、書籍やDVDを見ながら実践できそうなものが挙げられます。

- ・インスパイリングエクササイズ。(30代後半)
- ・DVD「トレーシーメソッド」(購入済み)。(40代前半)
- ・骨盤矯正。(40代後半)