

報道関係各位

働く女性の「ロコモティブシンドローム」に関する意識調査

株式会社ナガセビューティケア

長瀬産業株式会社(本社:東京都千代田区/代表取締役社長:朝倉 研二)の100%子会社である、株式会社ナガセビューティケア(本社:東京都中央区日本橋本町1-2-8/代表取締役社長:千葉 敏英)では、このたび、全国の40歳代~60歳代の働く女性を対象とした「働く女性の「ロコモティブシンドローム」に関する意識調査」と題したアンケート調査を実施いたしました(調査期間:2022年7月19日~20日、有効回答数600人)。ここに調査結果がまとまりましたのでご報告いたします。

40代以上の働く女性、約4割が「ロコモ」を感じる

年代別に見ると、40代がやや高い傾向

「パートナーや家族に気をつけてほしい」との回答が増加※

「ロコモ」対策には「筋肉をつける」「運動を行う」「よく歩く」ことが大切
コロナ禍前に比べ、ウォーキングを取り入れている人が約6割

※2018年度調査比較



トピックス

- 「ロコモ」について5割以上が「もっと啓蒙した方がいい」と回答
「パートナーや家族に気をつけてほしい」、2018年調査より6ポイント増
- 「ロコモ」だと感じているのは約4割 年代別では40代がやや高い傾向
仕事上の運動量が多いほど「ロコモ」だと感じていない結果に
- 「ロコモ」対策で大切だと思うのは「筋肉をつける」が76.0%で最多
2018年調査と比べ、理想と現実のギャップが縮小傾向に
- 6割以上が日常生活で首や関節の痛みを感じたことがある
痛みを和らげるために、約4割が「運動・筋力トレーニングをする」と回答
- 日常生活に「ウォーキング」を意識的に取り入れていると答えた人は5割以上
そのうちの57.5%が、コロナ禍前より積極的に取り入れているとの結果に

【この件に関するお問い合わせ先】

テレワーク実施に伴い、お問い合わせにつきましては pr@nagase.co.jp まで
メールにてご連絡を頂きますようお願い申し上げます。

株式会社ナガセビューティケア 広報担当 加納

HP アドレス <https://nbc.jp> ※調査結果はウェブサイトからご覧頂けます

働く女性の「ロコモティブシンドローム」に関する意識調査

【調査概要】

調査主体： 株式会社ナガセビューティケア
アンケート対象： 有職女性600名
年齢： 40歳代～60歳代(40代200人、50代200人、60代200人)
地域： 全国
調査方法： インターネットによるアンケート記入式
調査時期： 2022年7月19日～20日
スクリーニング条件： 「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」について
「言葉も意味もよく知っている」と回答した方
実査委託先： 楽天インサイト株式会社

【調査項目一覧】

- 【1】「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」について思うことをすべて教えてください。 …… P. 6
- 【2】「ロコモティブシンドローム」について、現在、ご自身についてあてはまるものを教えてください。 …… P. 7
- 【3】「ロコモティブシンドローム」について、気になりはじめたのはいつからですか。
また、気になりはじめたきっかけは何でしたか。 …… P. 8
- 【4】あなたに現在あてはまる症状があれば教えてください。 …… P. 9
- 【5】あなたに現在あてはまる症状に影響していると思うことをお答えください。 …… P. 10
- 【6】「ロコモティブシンドローム」対策のために大切だと思うこと、また実際に行っていることを教えてください。 …… P. 11
- 【7】日常生活の中で、首や関節の痛み(膝の痛みや手首の痛みなど)を感じたことがありますか。 …… P. 12
- 【8】具体的に関節の痛みを感じたことがある部位はどこですか。
そのうち一番強く感じる部位を一つ選んでください。 …… P. 12
- 【9】関節の痛みを和らげるために行っていることを教えてください。 …… P. 13
- 【10】日常生活の中で「ウォーキング」を意識的に取り入れていますか。 …… P. 14
- 【11】日常生活の中で「ウォーキング」を意識的に取り入れたきっかけは何ですか。 …… P. 15
- 【12】コロナ禍での新しい生活様式に変わる前に比べて、
積極的に「ウォーキング」を取り入れるようになりましたか。 …… P. 16
- 【13】今後、コロナ対策が緩和された後も「ウォーキング」を継続したいと思いますか。 …… P. 16
- 【14】「ウォーキング」をする上で、気を付けていることは何ですか。 …… P. 17
- 【15】「ウォーキング」していてよかったと思うことは何ですか。 …… P. 17

※資料内の割合は四捨五入しています。(合計が100%にならない場合がございます)

働く女性の「ロコモティブシンドローム」に関する意識調査の目的

内閣府の「令和4年版高齢社会白書」によると、日本の65歳以上人口は、昭和25年(1950年)には総人口の5%に満たなかったのが、昭和45年(1970年)に7%を、平成6年(1994年)には14%を超え、令和3年(2021年)10月1日現在では、28.9%に達しているそうです。こうした中、厚生労働省でも「サルコペニア」※注1 や「ロコモティブシンドローム」※注2 への対策を呼び掛けている。

そこで、ナガセビューティケアでは、2018年に実施した「ロコモ」に関する調査を再度実施。ロコモと関連性が高い「首や関節の痛み」「ウォーキング」についての調査と併せて、コロナ禍を経た女性の意識と実態を探りました。

※注1 サルコペニア:「筋肉減少症」と訳される医学用語。ギリシア語で「筋肉」を意味する sarx(=sarco)と、「減少」を意味する penia をあわせた造語。おもに加齢や疾患により、高齢者において活動性が低下し筋肉量が減少すること、および、握力などの筋力低下がおこる状態と定義されている。

※注2 ロコモティブシンドローム:ロコモ(運動器症候群)は、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになるなど、そのリスクの高い状態を表す言葉。平成19年(2007年)に日本整形外科学会が提唱。

働く女性の「ロコモティブシンドローム」に関する意識調査 項目ごとの結果サマリー

I: <ロコモティブシンドローム>について

■ 「ロコモ」について5割以上が「もっと啓蒙した方がいい」と回答 「パートナーや家族に気をつけてほしい」6ポイント増

『「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」について思うことをすべて教えてください』と質問したところ、最も多い回答は「もっと啓蒙したほうがいい」(51.0%)、次いで「世の中に浸透していない」(39.5%)という結果になりました。2018年の調査と同様に、世間での認知度の低さを指摘する意見が上位にあがりました。

また、3位となった「パートナーや家族に気をつけてほしいと思う」という回答が37.3%と、2018年の調査より6ポイント増となりました。(→調査結果の詳細はP.6)

■ 「ロコモ」だと感じているのは約4割 年代別では40代がやや高い傾向 運動量が多い人ほど「ロコモ」だと感じていない結果に

『「ロコモティブシンドローム」について、現在、ご自身についてあてはまるものを教えてください』と質問したところ、「あきらかに『ロコモティブシンドローム』だと感じている」、「やや『ロコモティブシンドローム』だと感じている」と答えたのは全体で37.0%、年代別では、40代が最多で39.0%となりました。

また、「仕事中の運動量」と比較したところ、「立ったり歩いたりするなど、動くことが多い」方は、「いまは『ロコモティブシンドローム』だと感じていない」と回答した割合が最も多く、仕事中の運動量とロコモティブシンドロームとの関連性がうかがえる結果になりました。(→調査結果の詳細はP.7)

■ 「ロコモ」が気になりはじめた年齢の平均は49.2歳 40代は平均40.7歳で、最も早く「ロコモ」を自覚

ご自身が「ロコモティブシンドローム」だと感じていると回答した方に『「ロコモティブシンドローム」について、気になりはじめたのはいつからですか』と質問したところ、平均は49.2歳となりました。年代別では、40代の平均が40.7歳で、最も早く「ロコモ」を自覚している、という結果になりました。

(→調査結果の詳細はP.8)

■ 今までと違う…きっかけは「動きの衰え」が最多

コロナによる運動不足などをきっかけに「ロコモ」を意識した人も

「ロコモティブシンドローム」が気になりはじめたきっかけについて質問したところ、「動きの衰え」に関する回答をした方が51人で、最も多くなりました。また、2018年の調査にはなかった「コロナ禍」をきっかけに意識したという回答の出現がありました。同様に、「環境の変化」の中でも、テレワークをするようになった、外出が減ったなど、コロナによる生活の変化をうかがわせる回答がありました。

(→調査結果の詳細は P. 8)

■ 気になる症状トップ3は「膝の関節痛」「腰の関節痛」「階段の昇り降りがづらい」

「あなたに現在あてはまる症状があれば教えてください」と質問したところ、症状として最も多いのは「膝の関節痛」(21. 8%)となり、次いで「腰の関節痛」(20. 7%)、「階段の昇り降りがづらい」(15. 7%)と続きました。主に下半身を使う動作について悩みをかかえている方が多いことがわかりました。また、「指の関節痛」との回答が、2018年より4. 5ポイント増え、4番目に多い結果となりました。

(→調査結果の詳細は P. 9)

■ 「ロコモ」症状の原因だと思うことトップは「加齢」

続くのは「運動不足」「筋肉量の減少」と「運動」に関する回答

現在の症状の原因についてあてはまる理由を質問したところ、最も多い回答は「年齢を重ねている(加齢)」(73. 6%)となり、次いで「運動不足」(54. 5%)、「筋肉量の減少」(49. 3%)と続きました。年代別では、上位3つのすべての項目で50代が平均を超えています。

(→調査結果の詳細は P. 10)

■ 「ロコモ」対策で大切だと思うことは「筋肉をつける」

2018年と比較すると、理想と現実のギャップが縮小傾向に

『「ロコモティブシンドローム」対策のために大切だと思うこと、また実際に行っていることを教えてください』と質問したところ、最も大切だと思うことは「筋肉をつける」(76. 0%)、次いで「日常的に運動を行う」(70. 5%)、「よく歩く」(70. 2%)と運動に関する回答が続きました。

また、「大切だと思うこと」と、「実際に行っていること」とのポイント差に注目すると、2018年の調査と比べ、「日常的に運動を行う」が8. 3ポイント、「よく歩く」が9. 5ポイント、それぞれ差が縮まり、理想と現実のギャップが縮小する結果になりました。

「大切だと思うこと」と「実際に行っていること」のポイント差のトップ3は、「筋肉をつける」(50. 8ポイント差)、「日常的に運動を行う」(37. 3ポイント差)、「よく歩く」(32. 0ポイント差)となりました。

(→調査結果の詳細は P. 11)

II: <首や関節の痛み>について

■ 日常生活の中で、首や関節の痛みを感じたことがある人は6割以上

「日常生活の中で、首や関節の痛みを感じたことがありますか」と質問したところ、64. 2%の方が「ある」と回答しました。

(→調査結果の詳細は P. 12)

■ 痛みを感じたことのある部位、トップ3は「首」「腰」「肩」

一番強く感じる部位は「腰」「膝」「首」「肩」で全体の76. 4%

関節の痛みを感じたことがある部位について質問したところ、トップ3は「首」(57. 1%)、「腰」(53. 2%)、「肩」(52. 5%)となりました。

痛みを一番強く感じる部位は、「腰」「膝」「首」「肩」で、全体の76. 4%を占めています。

(→調査結果の詳細は P. 12)

■ 痛みを和らげるために行っていること、トップ3は「運動・筋力トレーニングをする」

「市販の痛み止めの湿布・飲み薬を使う」「整骨院や鍼灸院、マッサージなどに行く」

「首や関節の痛みを感じたことがある」と回答した方に「痛みを和らげるために行っていることを教えてください」と質問したところ、最も多かったのは「運動・筋力トレーニングをする」(39.7%)となり、次いで「市販の痛み止めの湿布・飲み薬を使う」(28.3%)、「整骨院や鍼灸院、マッサージなどに行く」(22.9%)という結果となりました。(→調査結果の詳細はP.13)

Ⅲ： <ウォーキング>について

■ 日常生活の中で、ウォーキングを意識的に取り入れているのは半数以上

年代別では、60代が58.0%で最も多い結果に

「日常生活の中で、『ウォーキング』を意識的に取り入れていますか」と質問したところ、52.5%の方が「取り入れている」と回答しました。

年代別では、60代で取り入れている割合が平均を超える58.0%となりました。

(→調査結果の詳細はP.14)

■ 運動不足解消のためウォーキングをはじめた方が約8割

「ロコモの原因は運動不足」と一番感じている50代が最多

「ウォーキング」を取り入れたきっかけについて質問したところ、76.8%の方が「運動不足解消のため」と回答しました。

年代別では、50代が80.6%で最多となっており、これは、「ロコモ」の原因を「運動不足」と回答した年代別の傾向と一致しています。

(→調査結果の詳細はP.15)

■ コロナ禍前より積極的にウォーキングを取り入れている人が57.5%

「コロナ禍での新しい生活様式に変わる前に比べて、積極的に『ウォーキング』を取り入れるようになりましたか」と質問したところ、57.5%の方が「はい」と回答しました。

(→調査結果の詳細はP.16)

■ コロナ対策が緩和されても、94.9%が「ウォーキングを継続したい」と回答

今後、コロナ対策が緩和された後のウォーキングの継続意向について聞いたところ、「継続したい」との回答が94.9%という高い結果となりました。

(→調査結果の詳細はP.16)

■ ウォーキングをする上で気を付けていること「習慣化」がトップ

ウォーキングをする上で気を付けていることについて聞いたところ、最も多い回答は「ウォーキングを習慣化する」(57.5%)で、次いで「正しい姿勢で歩く」(55.6%)、「歩くスピードを意識する」(53.7%)とウォーキング中の行動や意識に関する回答が続きました。

また、「季節や自然を感じて楽しむ」(39.4%)という回答が続いており、ウォーキングを運動としてだけでなく、日常生活の楽しみの一つとして取り入れている様子がうかがえます。

(→調査結果の詳細はP.17)

■ ウォーキングをしてよかったこと、「体力がついた」「身体の調子が良くなった」

など、健康への好影響実感「新しい風景やスポットを発見できた」も上位に

「『ウォーキング』してよかったと思うことは何ですか」と質問したところ、「体力がついた」(44.8%)、「身体の調子が良くなった」(38.1%)に続き、「新しい風景やスポットを発見できた」(31.1%)がランクイン。

ウォーキングが日常生活での新たな発見のきっかけとなっている様子がうかがえます。

(→調査結果の詳細はP.17)

I: <ロコモティブシンドローム>について

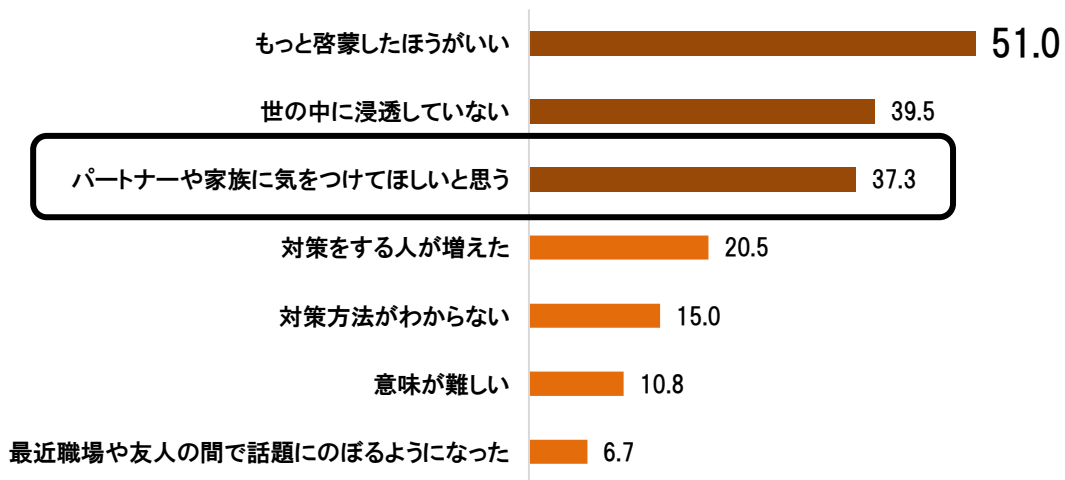
【1】「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」について思うことをすべて教えてください。

「ロコモ」について5割以上が 「もっと啓蒙した方がいい」と回答 「パートナーや家族に気をつけてほしい」6ポイント増

『ロコモティブシンドローム(運動器症候群)』について思うことをすべて教えてください」と質問したところ、最も多い回答は「もっと啓蒙したほうがいい」(51.0%)、次いで「世の中に浸透していない」(39.5%)という結果になりました。2018年の調査と同様に、世間での認知度の低さを指摘する意見が上位にあがりました。

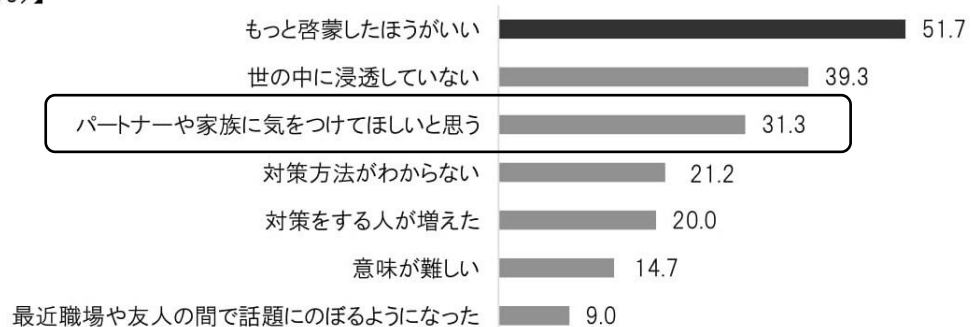
また、3位となった「パートナーや家族に気をつけてほしいと思う」という回答が37.3%と、2018年の調査より6ポイント増となりました。

【全体、n=600、複数回答、単位%】



【参考】2018年「ロコモティブシンドロームに関する調査」より

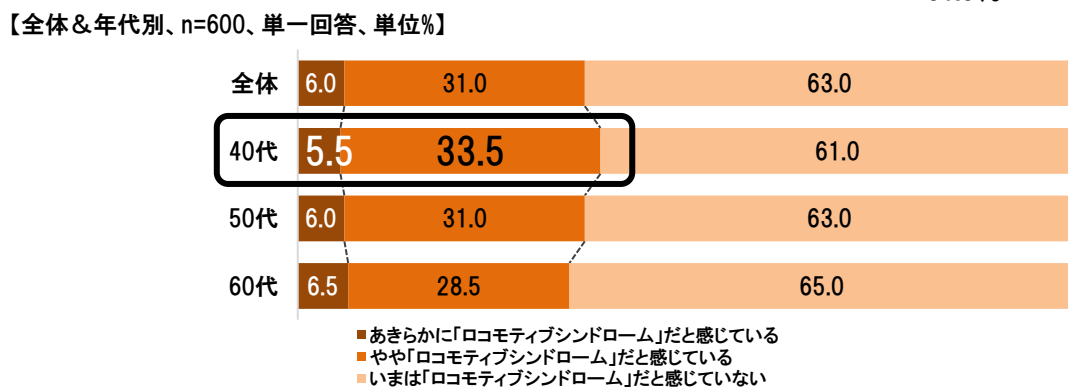
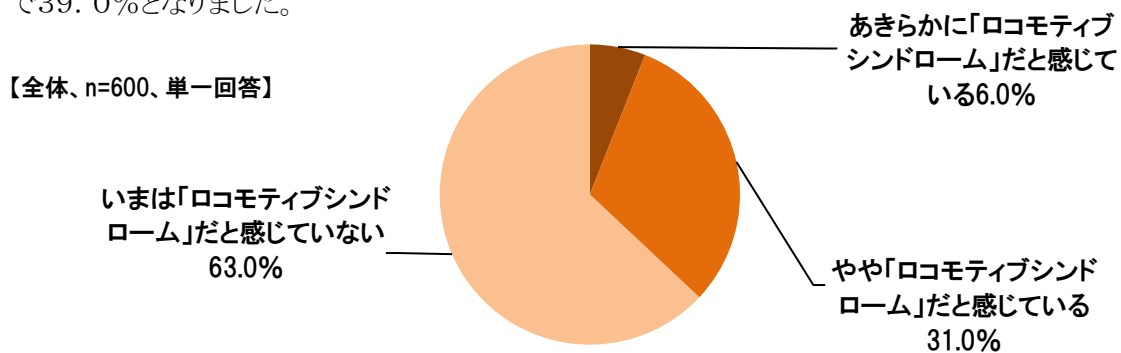
【全体(%)】



【2】「ロコモティブシンドローム」について、
現在、ご自身についてあてはまるものを教えてください。

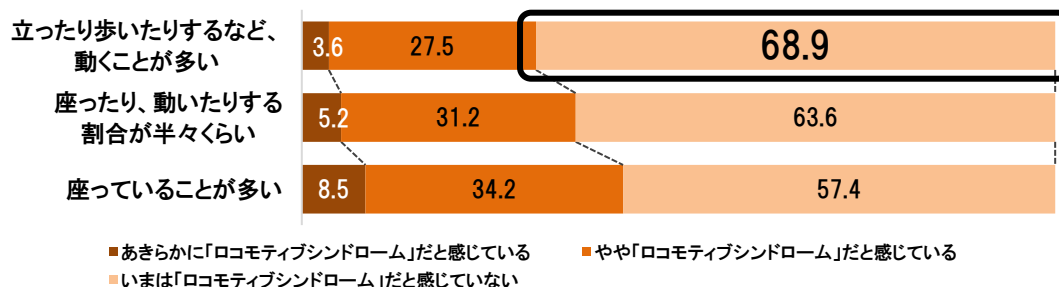
**「ロコモ」だと感じているのは約4割
年代別では40代がやや高い傾向
運動量が多い人ほど「ロコモ」だと感じていない結果に**

『ロコモティブシンドローム』について、現在、ご自身についてあてはまるものを教えてください」と質問したところ、「あきらかに『ロコモティブシンドローム』だと感じている」、「やや『ロコモティブシンドローム』だと感じている」と答えたのは全体で37.0%、年代別では、40代が最多で39.0%となりました。



また、「仕事中の運動量」と比較したところ、「立ったり歩いたりするなど、動くことが多い」方は、「いまは『ロコモティブシンドローム』だと感じていない」と回答した割合が最も多く、仕事中の運動量とロコモティブシンドロームとの関連性がうかがえる結果になりました。

【仕事中の運動量比較(全体)、n=600、単一回答、単位%】
【立ったり歩いたりするなど、動くことが多い、n=251、単一回答、単位%】
【座ったり、動いたりする割合が半々くらい、n=77、単一回答、単位%】
【座っていることが多い、n=272、単一回答、単位%】



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはなりません。

**【3】「ロコモティブシンドローム」について、気になりはじめたのはいつからですか。
また、気になりはじめたきっかけは何でしたか。**

「ロコモ」が気になりはじめた年齢の平均は49.2歳 40代は平均40.7歳で、最も早く「ロコモ」を自覚

ご自身が「ロコモティブシンドローム」だと感じていると回答した方に「『ロコモティブシンドローム』について、気になりはじめたのはいつからですか」と質問したところ、平均は49.2歳となりました。年代別では、40代の平均が40.7歳で、最も早く「ロコモ」を自覚している、という結果となりました。

【平均年齢(全体)、n=222】
【平均年齢(40代)、n=78】
【平均年齢(50代)、n=74】
【平均年齢(60代)、n=70】

【全 体】	49.2 歳
【40代】	40.7 歳
【50代】	49.7 歳
【60代】	58.0 歳

今までと違う・・・きっかけは「動きの衰え」が最多 コロナによる運動不足などをきっかけに意識した人も

「ロコモティブシンドローム」が気になりはじめたきっかけについて質問したところ、「動きの衰え」に関する回答をした方が51人で、最も多くなりました。また、2018年の調査にはなかった「コロナ禍」をきっかけに意識したという回答の出現がありました。同様に、「環境の変化」の中でも、テレワークをするようになった、外出が減ったなど、コロナによる生活の変化をうかがわせる回答がありました。

【気になりはじめたきっかけ】

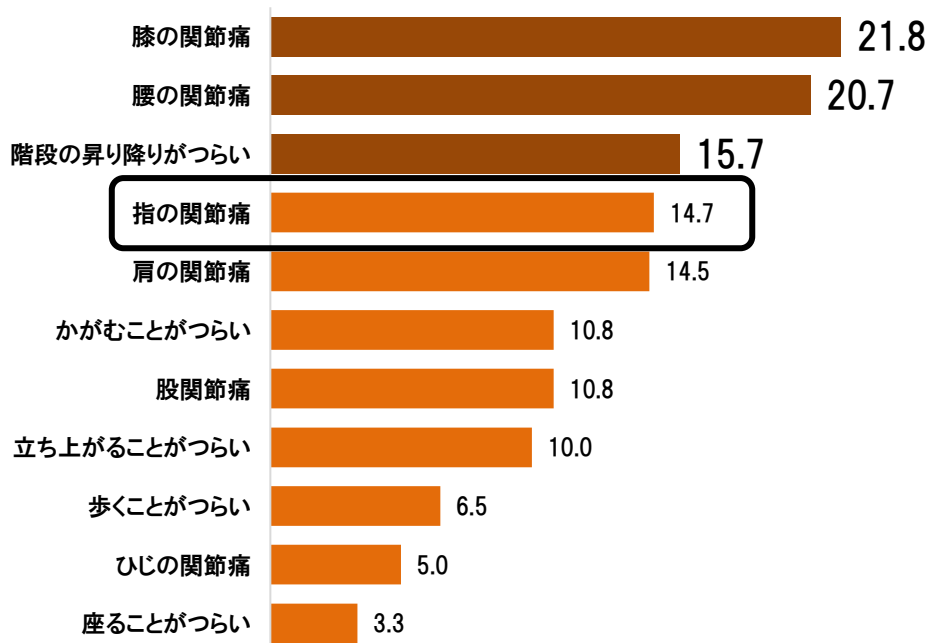
1	動きの衰え(つまづくようになった、思うように身体が動かない等)	51人
2	環境の変化(生活リズムが変わった、テレワークをするようになった、外出が減った等)	30人
3	身体の痛み	26人
4	怪我/病気	14人
5	コロナ禍	11人
6	疲れやすくなった	7人

【4】 あなたに現在あてはまる症状があれば教えてください。

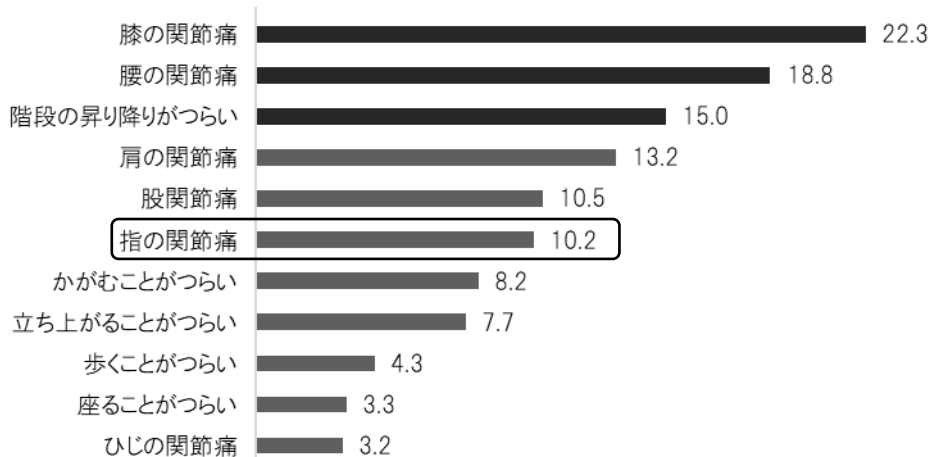
気になる症状トップ3は 「膝の関節痛」「腰の関節痛」「階段の昇り降りがつらい」

「あなたに現在あてはまる症状があれば教えてください」と質問したところ、症状として最も多いのは「膝の関節痛」(21.8%)となり、次いで「腰の関節痛」(20.7%)、「階段の昇り降りがつらい」(15.7%)と続きました。主に下半身を使う動作について悩みをかかえている方が多いことがわかりました。また、「指の関節痛」との回答が2018年より4.5ポイント増え、4番目に多い結果となりました。

【全体、n=600、複数回答、単位%】



【参考】2018年「ロコモティブシンドロームに関する調査」より

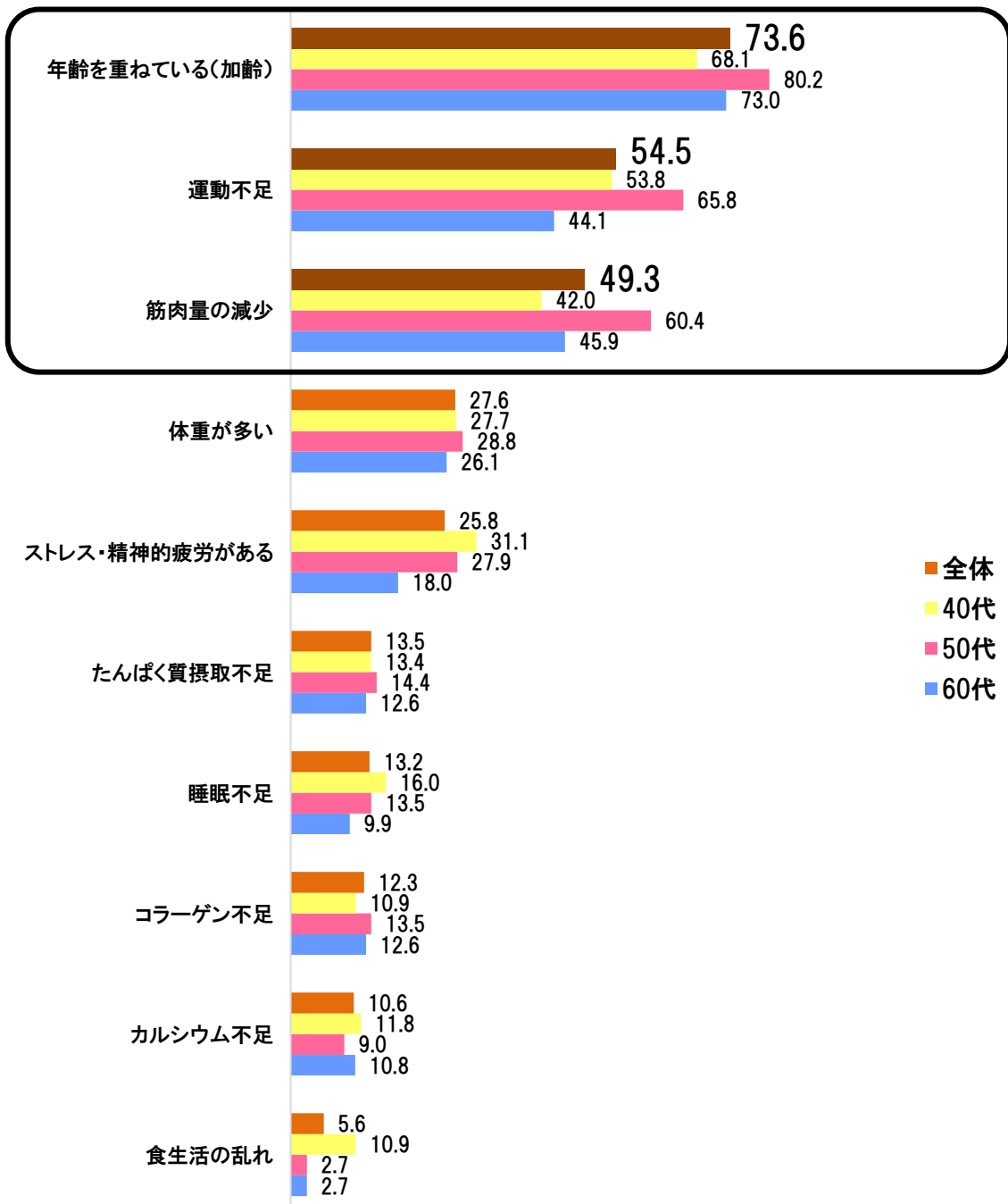


【5】 あなたに現在あてはまる症状に影響していると思うことをお答えください。

「ロコモ」症状の原因だと思うことトップは「加齢」 続くのは「運動不足」「筋肉量の減少」と“運動”に関する回答

現在の症状の原因についてあてはまる理由を質問したところ、最も多い回答は「年齢を重ねている(加齢)」(73.6%)となり、次いで「運動不足」(54.5%)、「筋肉量の減少」(49.3%)と続きました。年代別では、上位3つのすべての項目で50代が平均を超えています。

【全体、n=341、複数回答、単位%】
 【40代、n=119、複数回答、単位%】
 【50代、n=111、複数回答、単位%】
 【60代、n=111、複数回答、単位%】



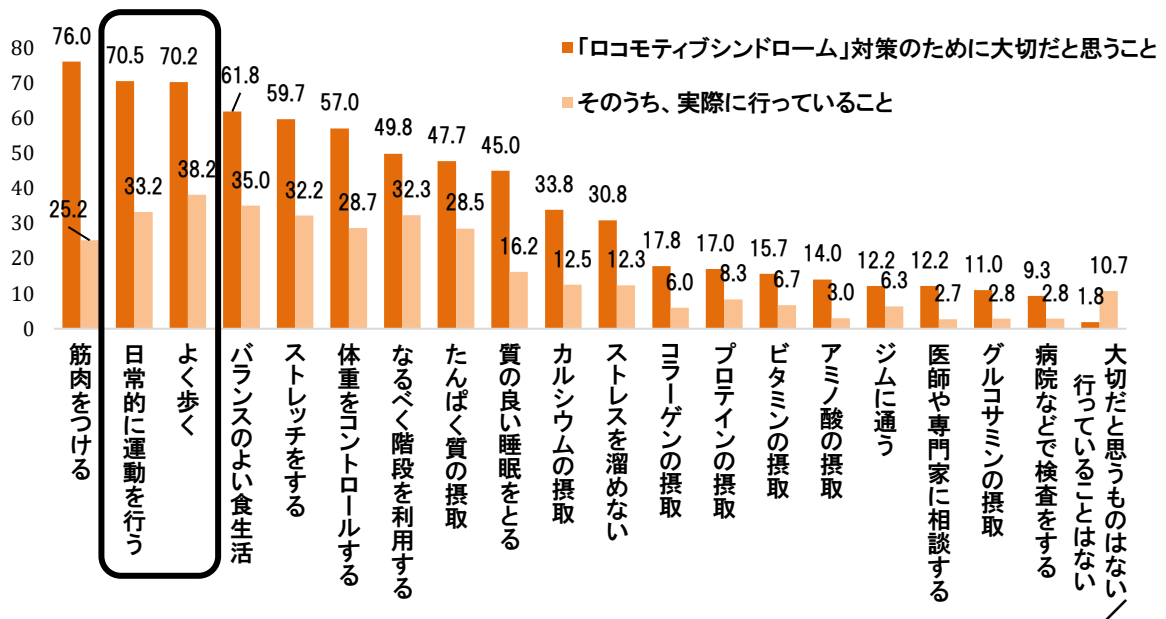
【6】「ロコモティブシンドローム」対策のために大切だと思うこと、
また実際に行っていることを教えてください。

「ロコモ」対策で大切だと思うことは「筋肉をつける」 2018年と比較すると、理想と現実のギャップが縮小傾向に

『「ロコモティブシンドローム」対策のために大切だと思うこと、また実際に行っていることを教えてください』と質問したところ、最も大切だと思うことは「筋肉をつける」(76.0%)、次いで「日常的に運動を行う」(70.5%)、「よく歩く」(70.2%)と運動に関する回答が続きました。

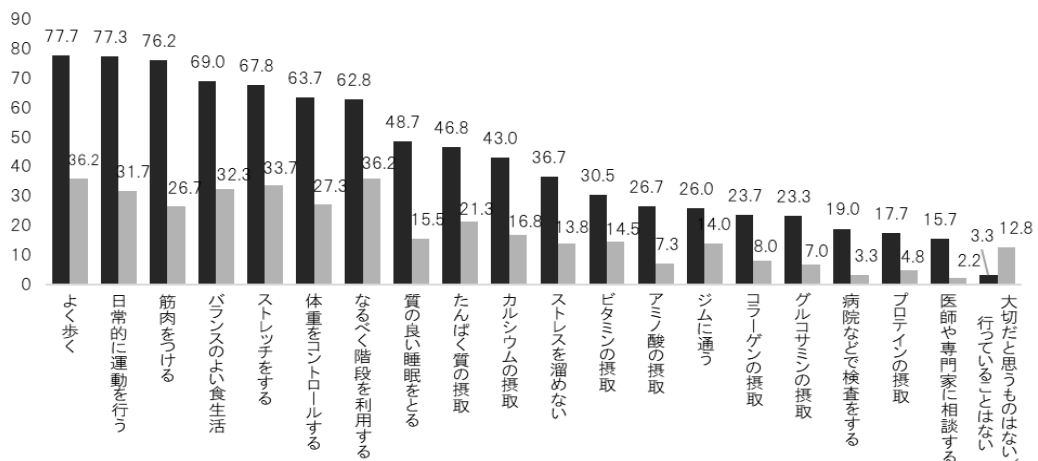
また、「大切だと思うこと」と、「実際に行っていること」とのポイント差に注目すると、2018年の調査と比べ、「日常的に運動を行う」が8.3ポイント、「よく歩く」が9.5ポイント、それぞれ差が縮まり、理想と現実のギャップが縮小する結果になりました。

【大切だと思うこと/実際に行っていること(全体)、n=600、複数回答、単位%】



【参考】2018年「ロコモティブシンドロームに関する調査」より

■「ロコモティブシンドローム」対策のために大切だと思うこと ■そのうち、実際に行っていること



「大切だと思うこと」と「実際に行っていること」のポイント差のトップ3は、「筋肉をつける」(50.8ポイント差)、「日常的に運動を行う」(37.3ポイント差)、「よく歩く」(32.0ポイント差)となりました。

【「大切だと思うこと」と「実際に行っていること」ポイント差トップ3】

	回答	大切だと思う	実際に行っている	ポイント差
1	筋肉をつける	76.0%	25.2%	50.8
2	日常的に運動を行う	70.5%	33.2%	37.3
3	よく歩く	70.2%	38.2%	32.0

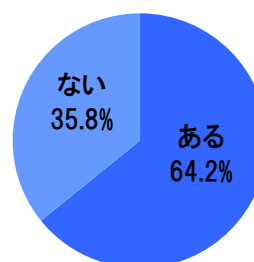
Ⅱ： <首や関節の痛み>について

【7】 日常生活の中で、首や関節の痛み(膝の痛みや手首の痛みなど)を感じたことがありますか。

日常生活の中で首や関節の痛みを感じたことがある人は6割以上

「日常生活の中で、首や関節の痛みを感じたことがありますか」と質問したところ、64.2%の方が「ある」と回答しました。

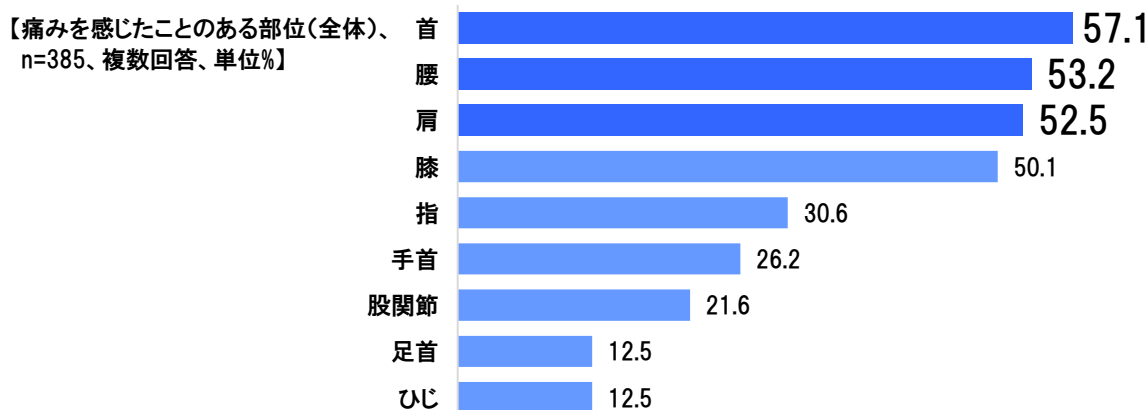
【全体、n=600、単一回答】



【8】 具体的に関節の痛みを感じたことがある部位はどこですか。そのうち一番強く感じる部位を一つ選んでください。

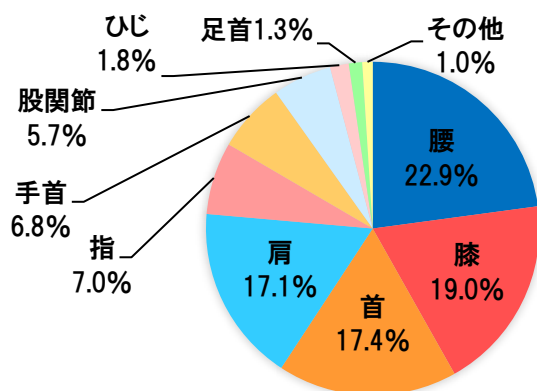
痛みを感じたことのある部位、トップ3は「首」「腰」「肩」
一番強く感じる部位は「腰」「膝」「首」「肩」で全体の76.4%

関節の痛みを感じたことがある部位について質問したところ、トップ3は「首」(57.1%)、「腰」(53.2%)、「肩」(52.5%)となりました。



痛みを一番強く感じる部位は、「腰」「膝」「首」「肩」で、全体の76.4%を占めています。

【痛みを一番強く感じる部位(全体)、n=385、単一回答】

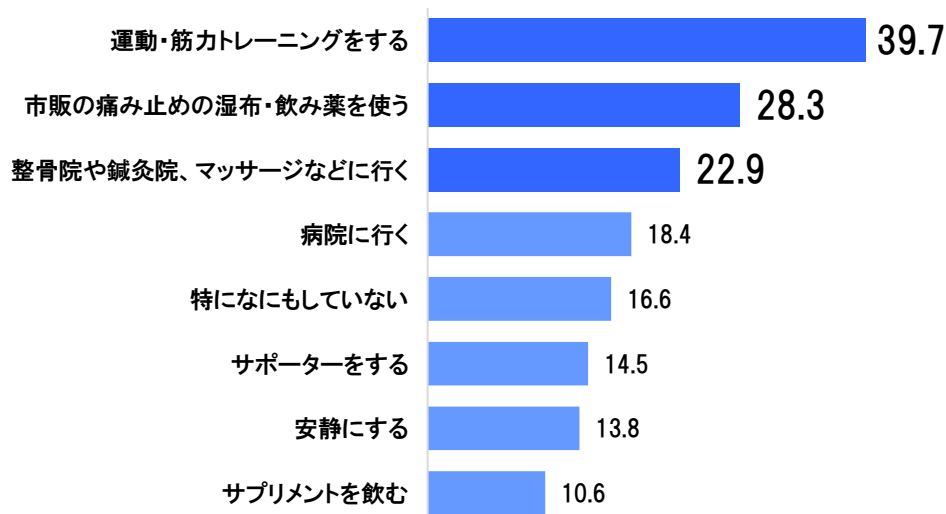


【9】 関節の痛みを和らげるために行っていることを教えてください。

痛みを和らげるために行っていること、トップ3は
「運動・筋力トレーニングをする」
「市販の痛み止めの湿布・飲み薬を使う」
「整骨院や鍼灸院、マッサージなどに行く」

「首や関節の痛みを感じたことがある」と回答した方に「痛みを和らげるために行っていることを教えてください」と質問したところ、最も多かったのは「運動・筋力トレーニングをする」(39.7%)となり、次いで「市販の痛み止めの湿布・飲み薬を使う」(28.3%)、「整骨院や鍼灸院、マッサージなどに行く」(22.9%)という結果となりました。

【痛みを和らげるために行っていること(全体)、n=385、複数回答、単位%】



Ⅲ： <ウォーキング>について

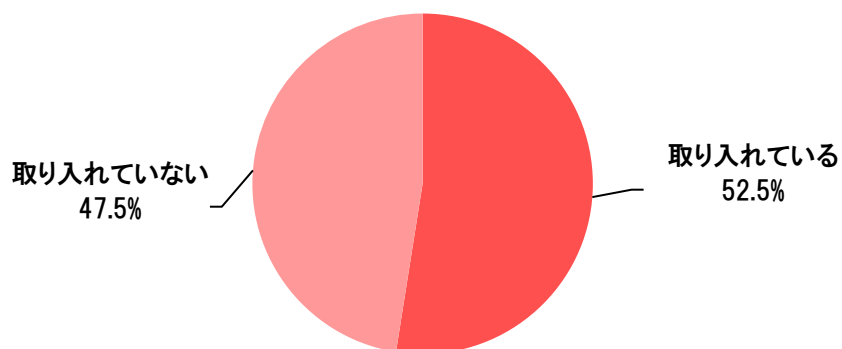
【10】 日常生活の中で「ウォーキング」を意識的に取り入れていますか。

**日常生活の中で、ウォーキングを意識的に取り入れているのは半数以上
年代別では、60代が58.0%で最も多い結果に**

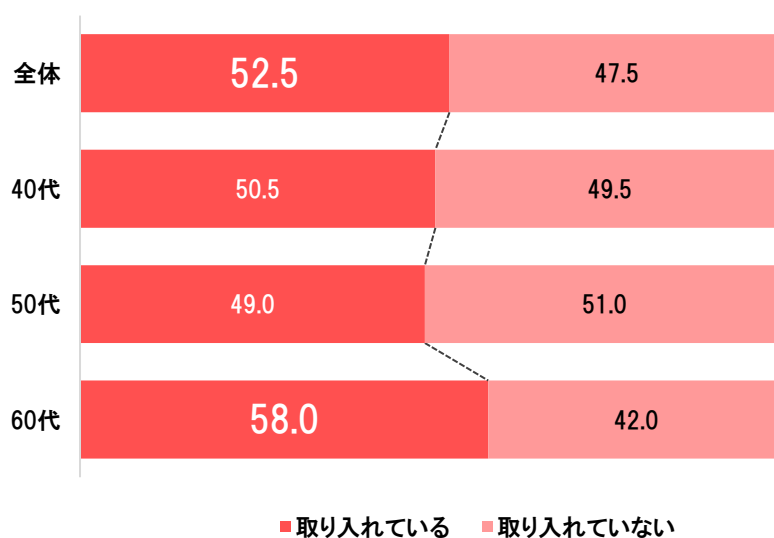
「日常生活の中で、『ウォーキング』を意識的に取り入れていますか」と質問したところ、52.5%の方が「取り入れている」と回答しました。

年代別では、60代で取り入れている割合が平均を超える58.0%となりました。

【全体、n=600、単一回答】



【全体&年代別、n=600、単一回答、単位%】



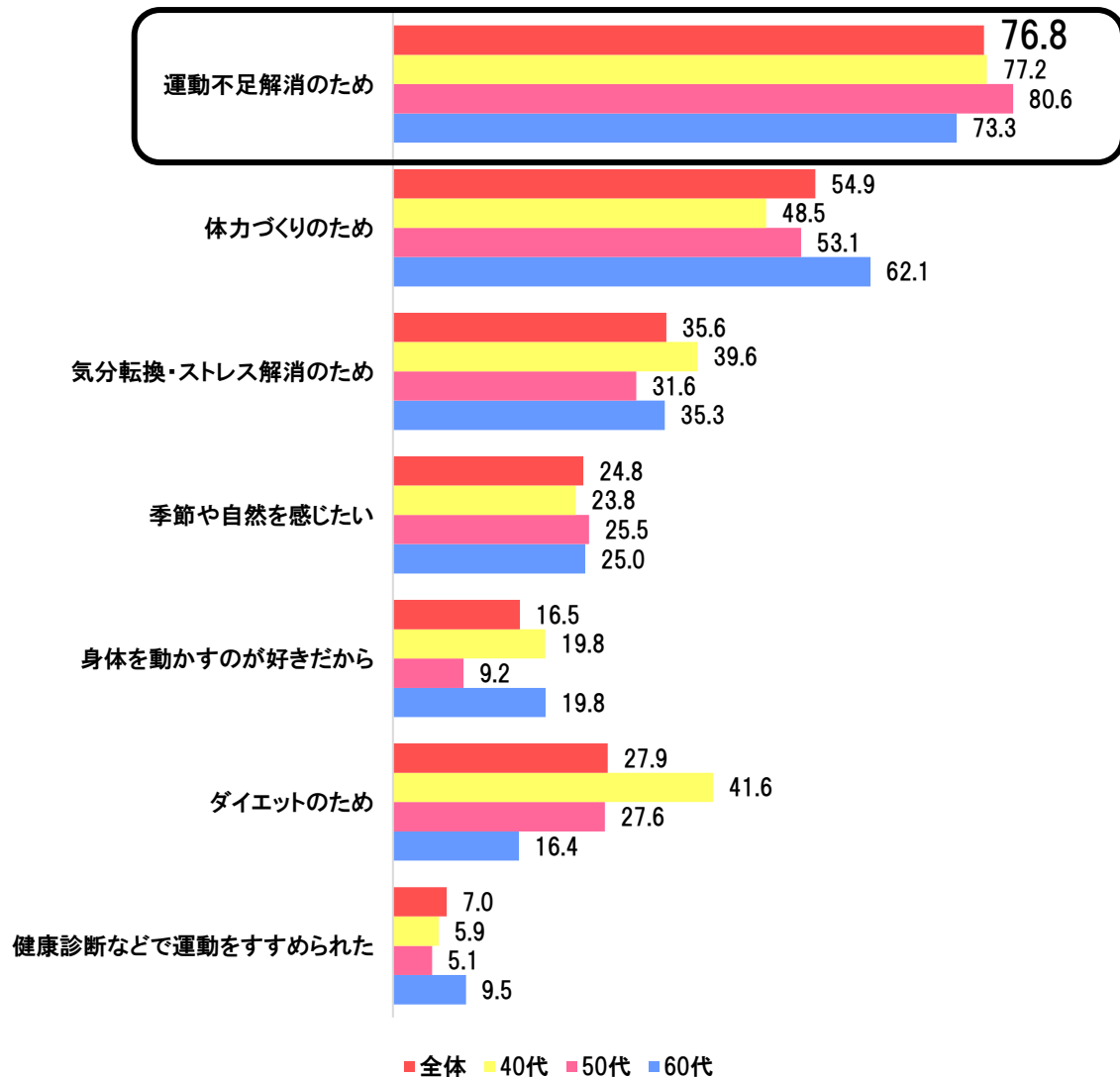
【11】 日常生活の中で「ウォーキング」を意識的に取り入れたきっかけは何ですか。

運動不足解消のためウォーキングをはじめた方が約8割 「ロコモの原因は運動不足」と一番感じている50代が最多

「ウォーキング」を取り入れたきっかけについて質問したところ、76.8%の方が「運動不足解消のため」と回答しました。

年代別では、50代が80.6%で最多となっており、これは、「ロコモ」の原因を「運動不足」と回答した年代別の傾向と一致しています(P. 10<「ロコモ」症状の原因だということ>参照)。

【全体、n=315、複数回答、単位%】
【40代、n=101、複数回答、単位%】
【50代、n=98、複数回答、単位%】
【60代、n=116、複数回答、単位%】

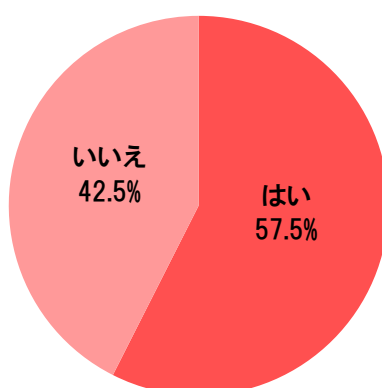


【12】 コロナ禍での新しい生活様式に変わる前に比べて、積極的に「ウォーキング」を取り入れるようになりましたか。

コロナ禍前より積極的にウォーキングを取り入れている人が57.5%

「コロナ禍での新しい生活様式に変わる前に比べて、積極的に『ウォーキング』を取り入れるようになりましたか」と質問したところ、57.5%の方が「はい」と回答しました。

【全体、n=315、単一回答】

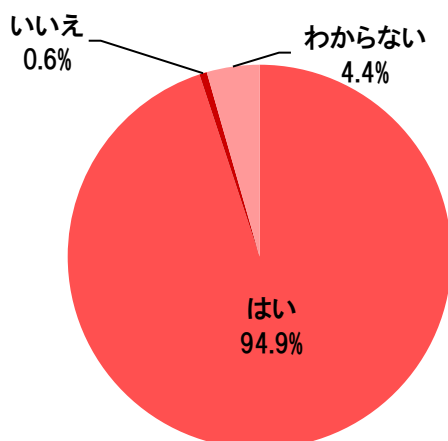


【13】 今後、コロナ対策が緩和された後も「ウォーキング」を継続したいと思いますか。

コロナ対策が緩和されても、94.9%が「ウォーキングを継続したい」と回答

今後、コロナ対策が緩和された後のウォーキングの継続意向について聞いたところ、「継続したい」との回答が94.9%という高い結果となりました。

【全体、n=315、単一回答】



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはなりません。

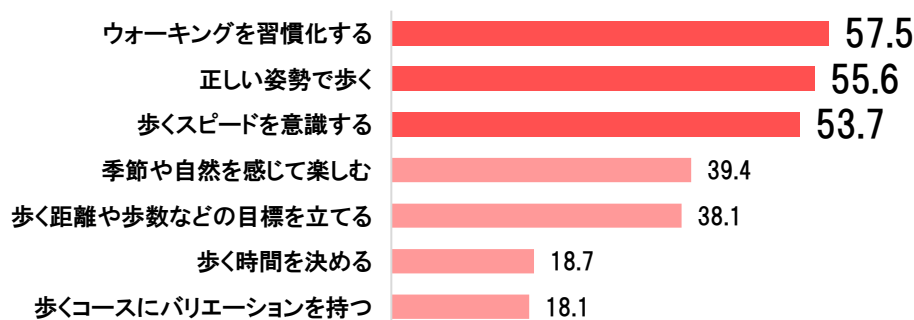
【14】「ウォーキング」をする上で、気を付けていることは何ですか。

ウォーキングをする上で気を付けていること 「習慣化」がトップ

ウォーキングをする上で気を付けていることについて聞いたところ、最も多い回答は「ウォーキングを習慣化する」(57.5%)で、次いで「正しい姿勢で歩く」(55.6%)、「歩くスピードを意識する」(53.7%)とウォーキング中の行動や意識に関する回答が続きました。

また、「季節や自然を感じて楽しむ」(39.4%)という回答が続いており、ウォーキングを運動としてだけでなく、日常生活の楽しみの一つとして取り入れている様子がうかがえます。

【全体、n=315、複数回答、単位%】



【15】「ウォーキング」していてよかったと思うことは何ですか。

ウォーキングをしていてよかったこと、「体力がついた」 「身体の調子が良くなった」など、健康への好影響実感 「新しい風景やスポットを発見できた」も上位に

『「ウォーキング」していてよかったと思うことは何ですか』と質問したところ、「体力がついた」(44.8%)、「身体の調子が良くなった」(38.1%)に続き、「新しい風景やスポットを発見できた」(31.1%)がランクイン。ウォーキングが日常生活での新たな発見のきっかけとなっている様子がうかがえます。

【全体、n=315、複数回答、単位%】

