

2019年6月6日

キューサイ株式会社

～40代から70代男女6,511名の運動意識に対する実態調査結果～

梅雨明けにおすすめのスポーツは“ウォーキング”

“積極的にスポーツに取り組んでいるエリア”ランキング第1位は「関東」

梅雨の時期は自宅にこもりがちのため、梅雨明けには「体を動かしたい」と感じる方も多いかと思えます。活動的な毎日を送り続けたい方をサポートし、健康寿命延伸への取り組みとして「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」を推進するキューサイ株式会社(本社:福岡市中央区、代表取締役社長:神戸 聡 <https://corporate.kyusai.co.jp/>)は、40代～70代の男女6,511名を対象に人気のスポーツや最も積極的にスポーツに取り組んでいるエリアなどについて調査を実施しました。その他、いくつになっても楽しく運動を行う秘訣もご紹介します。

今後もキューサイは、商品やサービスを通じて、皆さまの健康と幸せに寄与できるよう取り組んでまいります。

* 貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は【[キューサイ調べ](#)】と出典の明記をお願い申し上げます。

【調査結果 まとめ】

I. 人気の運動は「ウォーキング」で、各エリア(八地方区分)で最も運動をしているのは「関東」

- ◇ 人気のスポーツは「ウォーキング」
- ◇ スポーツをしている方の割合が最も多いエリア第1位は「関東」

II. 健康寿命ランキング上位の「中部地方」では「乳製品」「魚」「肉」を積極的に摂取

- ◇ 半数以上が、健康寿命延伸の鍵となる「骨」「関節」「筋肉」への対策を行っていない
- ◇ 「健康寿命ランキング」上位の中部地方では、約4人に1人が足腰のために「乳製品」を摂取

● 予防医療診断士コメント 『いくつになっても楽しく運動を行う秘訣は“骨と関節と筋肉”』

I. 人気の運動は「ウォーキング」で、各エリア(八地方区分)で最も運動をしているのは「関東」

◇ 人気のスポーツは「ウォーキング」

『どのようなスポーツを定期的に行っているか』について聞いたところ、1位ウォーキング(53.5%)、同率2位でジョギング(13.7%)・ジム通い(13.7%)、4位ゴルフ(13.2%)、5位水泳(8.7%)でした(表1)。他にも少数意見として「ゲームでダンス(44歳・女性)」や「よさこい(50歳・女性)」、「買い物に行き、広い店内を回る(79歳・男性)」など個性的な運動方法もありました。梅雨明けには人気の「ウォーキング」などから始めてみてはいかがでしょうか。

【表1】どのようなスポーツを定期的に行っていますか？(複数回答)

1位	ウォーキング	53.5%
2位	ジョギング	13.7%
2位	ジム通い	13.7%
4位	ゴルフ	13.2%
5位	水泳	8.7%

n=3,116

☆ **スポーツをしている方が最も多いエリア第1位は「関東」**

『定期的に身体を動かしていますか？』と聞いたところ、エリア別で見るとスポーツをしている方の割合が最も多いエリアは1位「関東(39.6%)」、2位「中部(35.8%)」、3位「近畿(35.7%)」という結果となりました(表2)。さらに、スポーツをしている方に継続している期間を聞いたところ10年以上継続しているという方の割合は全体の52.0%と最も多く(表3)、エリア別では北海道・近畿・四国・中部・関東での継続率が5割を超えています。

【表2】定期的に身体を動かしていますか？(スポーツ)
(月に1~2回程度以上)

1位	関東	39.6%
2位	中部	35.8%
3位	近畿	35.7%
4位	九州・沖縄	34.3%
5位	四国	33.1%
6位	北海道	31.2%
7位	中国	30.2%
8位	東北	28.5%

n=6,511

身体を動かしている方の値は

「週に4回以上」「週に2-3回程度」

「週に1回程度」「月に1-2回程度」の合計

【表3】スポーツはどのくらいの期間継続していますか？

1年未満	7.9%
1年以上2年未満	7.6%
2年以上5年未満	17.2%
5年以上8年未満	10.0%
8年以上10年未満	5.3%
10年以上	52.0%

n=2,186

また、厚生労働省が2016年に調査した都道府県別の健康寿命を見てみると、男女とも上位4位までが関東・中部・近畿で占められています。前述の通り、スポーツに取り組んでいる割合や継続率が高いことがこれらのエリアの共通点であることから、スポーツを行うことも健康寿命の延伸に寄与できる方法のひとつではないかと考えられます(表4)。

【表4】都道府県別 健康寿命ランキング(2016年度)

男性		女性	
1位：山梨(73.21歳)	中部	1位：愛知(76.32歳)	中部
2位：埼玉(73.10歳)	関東	2位：三重(76.30歳)	近畿
3位：愛知(73.06歳)	中部	3位：山梨(76.22歳)	中部
4位：岐阜(72.89歳)	中部	4位：富山(75.77歳)	中部

II. 健康寿命ランキング上位の「中部地方」では「乳製品」「魚」「肉」を積極的に摂取

◇半数以上が、健康寿命延伸の鍵となる「骨」「関節」「筋肉」への対策を行っていない

本調査対象の最高齢は79歳でしたが、中には「今でもボウリングを楽しんでいる」という方もいました。いくつになっても楽しく運動を行うためには、「健康寿命の延伸」がポイントです。そして、その健康寿命延伸のためには「ロコモティブシンドローム対策」も重要です。ロコモティブシンドロームとは「骨や関節、筋肉などが衰えることで、「立つ」「歩く」などの移動機能が低下した状態のこと」です。『ロコモティブシンドローム対策のために最も意識していること』について聞いたところ、全てのエリアで共通して「骨」「関節」「筋肉」への対策は何もしていないという方が半数以上でした(表5)。

◇「健康寿命ランキング」上位の中部地方では、約4人に1人が足腰のために「乳製品」を摂取

健康寿命ランキングで上位を占めている「中部地方」の方に『足腰のために積極的に摂っている食べ物』について聞いたところ、「乳製品」「魚」「肉」を積極的に摂っていることが判明しました(表6)。乳製品に関しては約4人に1人が積極的に食事に取り入れているという結果が見えてきました。

【表5】

「骨」「関節」「筋肉」に対する
ロコモティブシンドローム対策はしていない人の割合

中国	62.0%
四国	59.8%
東北	59.0%
関東	58.6%
北海道	58.5%
九州・沖縄	58.4%
近畿	58.0%
中部	58.0%

n=6,511

【表6】

中部地方の方々足腰のために
積極的に摂っている食べ物(複数回答)

1位	乳製品	25.8%
2位	魚	14.8%
3位	肉	5.2%

n=824

【予防医療診断士コメント】



キューサイ
予防医療診断士
富田 果林

皆さまは、健康寿命やロコモティブシンドロームをどれくらい意識して生活していますか？本調査でも「半数以上の方が骨、関節、筋肉への対策を行っていない」という結果が出ておりますが、日常生活で、立つ、歩くなどの運動を司る主要な要素は「骨」「関節」「筋肉」です。健康で活動的な毎日のためには全ての要素が必要で、どれか1つでも衰えてしまうと運動機能の低下に繋がります。最終的には、要介護や寝たきりになってしまう可能性があるため、健康なうちからしっかりと予防しておくことが重要です。

適度な運動や、乳製品や魚、肉を含むバランスの良い食事は、ロコモティブシンドロームの予防、そして健康寿命の延伸にとっても重要です。健康寿命ランキング上位の「中部地方」の方々積極的に「乳製品」「魚」「肉」を摂取していることが本調査結果にて判明しましたが、これらの食材は骨、関節そして筋肉をつくる素となります。骨には乳製品や小魚、関節にはエビ・蟹などの甲殻類や手羽先などの食材を取り入れると良いでしょう。そして、筋肉には赤身の肉や魚、豆類などの良質なたんぱく質を多く含む食材がおすすめです。また、食生活のサポートとして骨、関節そして筋肉に働きかけるサプリメントを取り入れることもおすすめいたします。「毎日3食バランス良く」というのは、なかなか難しいものです。食事の準備に時間が取れない、たくさんの量を食べられないという方は、必要な栄養がバランスよく手軽に摂れるサプリメントを毎日の習慣にいただくと良いでしょう。皆さまも、これを機に、毎日の適度な運動やバランスの良い食事を心がけてみてください。

《調査概要》

- ・ 調査対象：40代～70代の男女
- ・ サンプル数：6,511名(東北800名、四国767名、他エリア各824名)
- ・ 実施期間：2018年12月18日(火)～2018年12月21日(金)
- ・ 調査方法：インターネットリサーチ

キューサイ株式会社について

創業 : 1965年10月

代表者 : 代表取締役社長 神戸 聡

本社 : 福岡県福岡市中央区草香江1-7-16

事業内容：ヘルスケア商品、スキンケア商品等の製造・販売



本件のお問い合わせ先、画像のご依頼など

キューサイ株式会社 広報窓口

TEL:092-724-0179 FAX:092-724-3369 メールアドレス:koho@kyusai.co.jp

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索