

約6割の人が、日頃から歩くことを意識している
ウォーキングは健康増進、家計の節約、心の充足につながる
 ～いまやビジネスシーンでも取り入れられる、ウォーキング効果～

株式会社プラネット(所在地:東京都港区、代表取締役社長:田上正勝)は、消費財にまつわるピックスをお届けする「Fromプラネット」の第12号として、歩数計に関する意識調査の結果をご紹介します。

■8割以上の人が「運動不足」を感じている

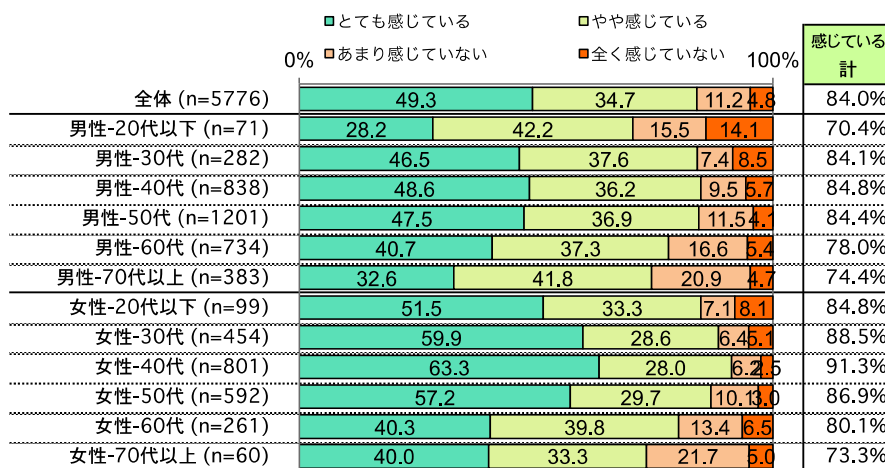


表 1:「あなたは普段、「運動不足」と感じていますか」についての回答

代女性の73.3%。最も若い世代と最も上の世代が「運動不足を感じている人の割合が少ない」という、面白い結果になりました。

出典:インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチ『DIMSDRIVE』実施のアンケート「歩数計・ウォーキング」。
 調査期間:2015年4月7日～4月17日、DIMSDRIVE モニター5,766人が回答。表2～表3:エピソードの出典も同アンケートです。

■運動不足解消にぴったり。約6割の人が、日頃から歩くことを意識している

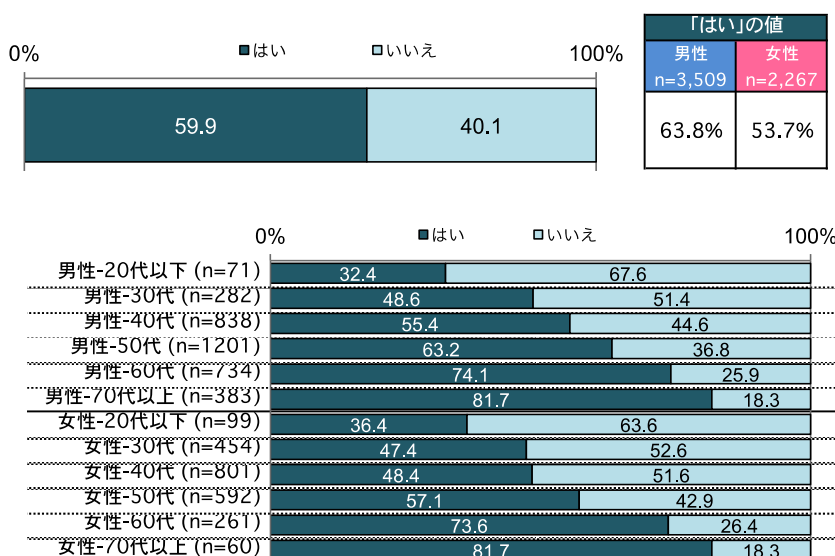


表 2:「普段、歩くことを意識していますか」についての回答

花粉症の季節も去り、初夏の爽やかな空気が満喫できるいい季節になりました。行楽やレジャーにと外出したり、スポーツをしたりする機会も増えるのではないのでしょうか?そこで今回は、手軽な運動“ウォーキング”に欠かせない、歩数計についての意識調査をしました。

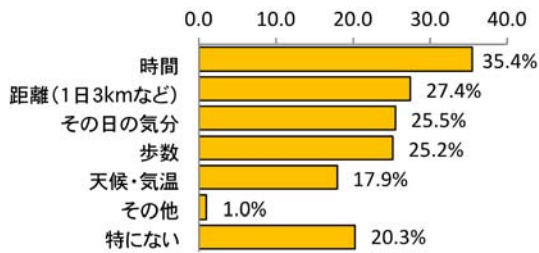
まずは、運動不足をどのぐらい感じているかを調査したところ、全体の84.0%と大部分の人が「運動不足と感じている」と回答。中でも、最も「感じている」人の割合が多かったのは、40代女性で91.3%。逆に数値が少ないのは、20代男性70.4%、次いで、70

次に、運動不足を日常的に解消できる、「歩くこと」を意識していますか、という質問をしました。59.9%と約6割の人が「意識している」と回答。男女比をみると、男性の方が若干多く、63.8%が「意識している」と回答しました。

さらに性年代別に見てみると、最も意識していると回答したのが、男女ともに70代以上。ともに81.7%と8割以上の人が「歩くことを意識している」と回答しました。60代以上の人7割以上が「意識している」と回答していることから、健康に関する意識の高い、高齢世代の人はすすんで歩いているという日常が、アンケート結果からうかがえました。

■ 男性は時間が、女性は気分や天候が大事。男女で歩く時の目安がこんなに違う！

それでは、歩く際に何を目安に歩いているのかを聞いてみました。最も多かったのは、「時間」で35.4%。次いで「距離」が27.4%でした。「その日の気分」25.5%や「歩数」25.2%も、歩く際の目安にしていることが調査からわかりました。



◆ 性年代別 (TOP3)

	1位	2位	3位	(%)
男性-20代以下 (n=23)※	その日の気分	歩数	距離	※人数が少ないため参考値
	39.1	39.1	30.4	
男性-30代 (n=137)	距離	時間	その日の気分	
	35.8	34.3	21.2	
男性-40代 (n=464)	時間	その日の気分	距離	
	30.8	26.3	24.1	
男性-50代 (n=759)	時間	距離	歩数	
	33.5	27.9	23.8	
男性-60代 (n=544)	時間	歩数	距離	
	38.8	34.2	33.3	
男性-70代以上 (n=313)	時間	歩数	距離	
	40.6	37.7	36.1	
女性-20代以下 (n=36)	その日の気分	時間	距離	
	50.0	33.3	30.6	
女性-30代 (n=215)	時間	その日の気分	距離	
	42.8	35.3	26.5	
女性-40代 (n=388)	その日の気分	時間	天候・気温	
	36.6	35.8	25.3	
女性-50代 (n=338)	その日の気分	時間	天候・気温	
	34.3	32.8	26.0	
女性-60代 (n=192)	時間	歩数	その日の気分	天候・気温
	35.4	29.2	28.1	28.1
女性-70代以上 (n=49)	歩数	天候・気温	時間	
	49.0	32.7	30.6	

表 3:「歩く際に目安にしているものをお選びください」についての回答

■ 歩数計と歩数計アプリ、それぞれの良さを把握して上手く活用しよう

ウォーキングのお供と言えば歩数計ですが、最近では、スマートフォンを歩数計として代用できる「歩数計アプリ」が人気です。そこで、歩数計と歩数計アプリの違いを調べてみました。

歩数計とは、歩数を計測する機器で、歩数で日頃の運動量の目安を知ることができます。最近では歩数だけでなく、消費カロリーや脂肪燃焼量なども算出する機能が付いているものが増えました。また、より歩くことを楽しめるように、ゲーム性を付加した商品が登場するなど、ハイスpek化しています。

このような歩数計の機能を、常に携帯しているスマートフォンでできるのが歩数アプリ。その手軽さで若い世代を中心に活用されていますが、正確に歩数を刻む歩数計に対して、スマートフォンは歩数を計測するための機器でないことから、振動を正確に感知できません。とある比較サイトによると、歩数計と比べると平均400歩ほどの誤差がでるようです。しかし、だいたいの目安がわかればOKという人には、おすすめできます。

また、今回の調査で「ウォーキングでの失敗談」を聞いていますが、その中で回答が多かった、「せっかくなにかさん歩いたのに、歩数計を付けるのを忘れた」という意見。スマートフォンなら常に携帯することが身につけているので、忘れる可能性が低いでしょう。これが、歩数計アプリのメリットかもしれません。その反面、スマートフォンを常に起動していたため、ウォーキングの途中で電源が切れて、計測できなかったという意見も。その点、歩数計は電池の持ちがいいので、長期で使用できるのがメリットと言えそうです。

以上、歩数計と歩数計アプリそれぞれの良さがわかりました。自分のライフスタイルやウォーキングスタイルに合わせて、上手に活用したいですね。



■ 痩せた! バス代が浮いた! のはずが、疲れて帰りはタクシーに乗ってしまった!? みんなのウォーキングで得したこと、失敗したこと

歩くことに意識して(ウォーキングを始めて)良かった 得したことは何ですか?	性別	年代
動脈硬化の治療後に思い切って約12000歩を歩いたら、回復が早まった。	男性	70代以上
10キロ痩せた。	男性	40代
イライラが抑えられた。	女性	30代
いろいろなアイデアが生まれるようになった。	男性	40代
ぐっすり眠れる。ストレスが発散できる。	女性	60代
コレステロール値が正常になった。	男性	50代
ただ歩くのはつまらないのでわざわざ電車で、都内の庭園や、桜の名所に行ったり、近場の公園にも車で行ったりと今まで知らなかった場所に沢山行けたし、B級グルメを食べたり、ちょっとしたイベントを楽しめたりと、楽しみが増えた感が有る。もっと行かない場所を探したくなりました。	女性	50代
バスに乗らなくなり経費節約。歩くのが苦にならない。	女性	60代
ペットとの触れ合いが増えた。	男性	50代
ポイントが貯まった。	男性	40代
マンションの階段を息をきらずに上られるようになった。	女性	50代
ラジオなどで音楽を聴く時間が出来た。	男性	30代
一人で思考や記憶を反芻して頭の中の整理が出来る時間が得られる。	男性	60代
街中の地理が分かるようになった。	女性	40代
基礎代謝の向上。歩いた歩数に応じて商品などがもらえる。	男性	40代
休日は、夫と一緒に歩くことで、たくさんのお話を出来る機会ができた。平日は、仕事帰りに歩くことで、仕事後の心のザワザワを解消出来ていると思える。	女性	20代
激安スーパーを発見した。	女性	40代
肩がこらなくなった。	女性	40代
古い知人と偶然会って、お互いの近況報告が出来た。	女性	50代
脂肪肝が改善された。	男性	40代
心肺機能、代謝が向上した。平常時の脈拍数が40前半まで減った。	男性	50代
慢性気管支喘息で担当医師に肺機能を落とさないようにと勧められて初めて30年。歩くことで体調管理をするようになった。	男性	70代以上

最後に、ウォーキングをして良かったことや失敗談を聞いてみました。まずは、良かったこと、得したこと。多かったのは、やはり「健康になった」「痩せた」などの意見。「動脈硬化の回復が早まった」「脈拍値が正常になった」など、具体的な効果を実感している人もいました。

「バス代が節約できた」「ポイントがたまって商品券と交換できた」「激安スーパーを発見した」など、家計の節約につながっている人も。ポイントとは、自治体で主催する健康増進事業の「ウォーキングポイント制度」のこと。ポイントがたまると、商品券やプレゼントがもらえます。現在では、横浜市や岡山市などで実施されているようです。

他に「アイデアが豊富になった」「心のザワザワが解消できた」「家族(ペット含む)との触れ合いが増えた」など、精神面での充足を感じている人も多数みられました。

次に「ウォーキングの失敗談」を聞きました。

「2時間歩いて、帰りはタクシーで帰ってきた」「自転車を出掛けたのに、自転車を忘れて歩いて帰ってしまいました」「通勤で歩く歩数を増やしたら、帰りに飲み屋に寄るようになって、酒代が増えた」といった、笑える失敗談が多数、寄せられました。これらは自己管理で解決できそうですが、「イノシシに襲われて骨折した」「暗い道で田んぼに落ちた」「ヘビを踏みそうになった」「お腹が痛くなったのに、トイレがなかなか見つからなかった」「突然の土砂降りの雨で、びしょ濡れになった」などは、不測の事態。ウォーキングルートや歩く時間帯に気をつけた方が良さそうです。

また、「財布を忘れて飲み物が飲めず倒れそうになった」「頑張りすぎて股関節を痛めた」「日焼け防止を忘れ真っ黒になった」といった、うっかりミスで痛い目があったという人も……。

手軽にできるウォーキングは、体にも心にも“百利あって一害無し”と言えそうですが、せっかくの恩恵を損ねないように、出かける前に準備はしっかりした方が得策のようです。

歩くことを意識した際(ウォーキング)の失敗談を教えてください。	性別	年代
万歩計を忘れて歩数がわからなくなった。	男性	70代以上
1日3万歩を歩くようになり、気がつくと、1日5時間ウォーキングしており、家事がおろそかになった。	男性	50代
2時間歩いて遠くに行き、帰りはタクシーで帰った。	女性	60代
ある会合に行く際に、少し長い距離を歩いて行ったら、人に会うにはふさわしくないほど大量に汗をかいてしまっ、困った。	男性	40代
トイレが混んでいて我慢したところ、次のトイレがなかなか見つからなかった。	女性	50代
いつもと違う角を曲がったら、肩状に広がっていたらしく迷子になった。	女性	60代
イノシシに襲われて、骨折した。	女性	50代
ウォーキングの途中で突然土砂降りの雨が降ってきて、びしょ濡れになった。	男性	40代
おろしたての新しい靴で歩き始めたら途中で靴擦れしてしまった。	女性	50代
ダイエット服を着て歩いていたとき、いかにもダイエットしてますみたいで、はずかしかった。	女性	50代
たまたま、自転車に乗って行ったときに、自転車を忘れて歩いて帰ってしまいました。	男性	40代
ヘビを踏みそうになった。	男性	40代
暗い道で田んぼに落ちた。	男性	60代
一駅歩こうと思っていたら迷子になった。	男性	50代
炎天下、のどが渇いても財布を忘れたため、帰り着くまで何にも飲めず倒れそうになった。	男性	40代
頑張りすぎて股関節が痛くなった。	女性	70代以上
車通勤から電車通勤に変えて、歩く歩数を増やしたが、帰り道に飲み屋に寄る様になり、酒代が増えた。	男性	40代
知り合いに出会って長話になり、時間がなくなりました。	男性	50代
日焼け防止グッズを忘れ、真っ黒に日焼けしてしまった。	女性	40代
歩き過ぎると歩き依存症のようになり、体調の悪い時や天候の悪い時でも、行かないと何か欠落したような不幸を感じる場合がある。	男性	60代
迷って遅刻したり、グーグルマップを使い過ぎてスマホの充電が無くなって連絡が取れなくなった。	女性	20代
夜にウォーキングをしていたら、不審者と勘違いされた。	男性	30代

歩けば、脳も社内環境も活性化!

ビジネスにウォーキングを取り入れる企業の狙いとは?

今回の調査で、ウォーキングをすると「いろいろなアイデアが浮かぶようになった」「頭の中を整理する時間ができた」という、意見が出ました。

この効果をビジネスシーンに活かした取り組みをしている企業があります。飲食店情報検索サイトを運営する「ぐるなび」。創業者でもある滝久雄会長が行っているのが、**ウォーキングミーティング**。主に幹部や管理職を指名し、1対1で70分間、皇居の周辺を歩きながら行う会議です。

「ウォーキングミーティングの効果は、脳が刺激を受けてアイデアが浮かびやすくなること。また、話し声は隣にいないと聞こえないので機密性が高く、人事についてなどデリケートなテーマを話すにはもってこい」と滝会長は話します。

社員からの反応も良く、「公私にわたって遠慮なく話ができ、かつ、建設的な話もするのがウォーキングミーティングならではの」と、好意的なよう。

かくいう、From プラネットを配信しているプラネットも、社内でウォーキングを推奨している企業のひとつ。健康増進のために社員に歩数計を支給し、歩数の多い社員を表彰する機会も設けています。ウォーキングをきっかけに社内での会話の幅が広がり、各人の健康も促進されると好評です。

無心になって歩いていると、今まで知らなかった周囲の景色が見えてくると同時に、自分の中に隠れていた考えや気持ちを発見することができます。仕事やめまぐるしい環境の変化への対応に追われるビジネスパーソンにこそ、ウォーキングのひとつときが、新たな活力を与えてくれるのかもしれません。



株式会社プラネットとは

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラとしてサポートしている企業です。

From プラネットとは

消費財流通における業務効率化を支えるEDI(電子データ交換)やデータベースサービスを提供する株式会社プラネット(東証JASDAQ上場、証券コード:2391)をご紹介します、旬の消費財にまつわるトピックスです。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社プラネット 管理本部 経営企画部 (小中、岡田)

Tel : 03-5962-0811 / E-mail : keiei@planet-van.co.jp