



KIRIN  
WELL-BEING  
DESIGN LAB

92

REPORT

VOL.92

あなたのくらしのアンケート  
生活の変化による  
運動不足

SEARCH FOR HEALTH  
AND HAPPINESS

28 SEP  
2021

KIRIN WELL-BEING DESIGN LAB

## Q.現在、あなたは運動不足を感じていますか？

あなたは運動不足を感じていますか？

新型コロナウイルスが流行して約1年半経過した現在の運動状況や新たに購入した運動・健康グッズについてお伺いしました。

### 「生活の変化による運動不足」について調査を実施

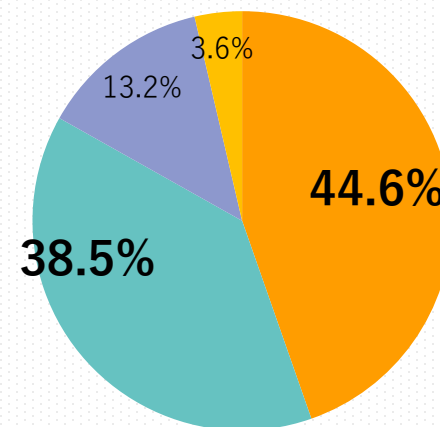
キリンウェルビーイング研究所は、「生活の変化による運動不足」について調査を実施（2021年7月20日～7月27日、全国、ウェブ調査）、男女20～79歳計5,262名の回答をまとめました。

新型コロナウイルス（以下、コロナ）感染拡大から約1年半経過し、現在の運動に関する状況をお聞きしたところ、運動不足を感じている人は全体では83.1%でした。昨年実施した調査では67.0%という結果が出ており、前年と比較して16.1%増加しています。また、全世代で「肩こりや腰痛」といった身体的症状のある人が見受けられました。

今後の自粛緩和の影響で、現在運動不足を感じる人の行動にも変動が出てくることが期待されますが、運動不足を感じる人は短期的にも増加しているため、その解消は引き続き多くの人にとっての課題となってきました。

このレポートが日常生活における運動の重要性を考えるきっかけとなれば嬉しいです。

現在、あなたは運動不足を感じていますか。



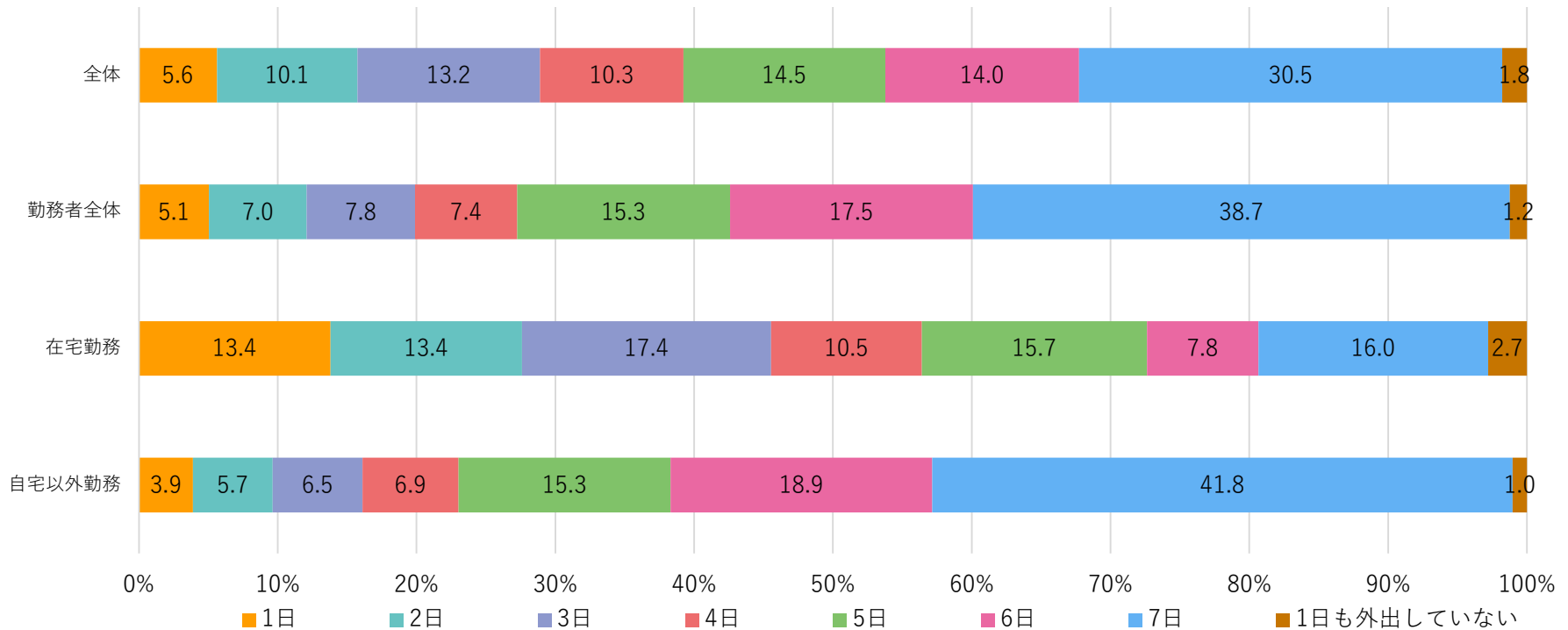
- かなり運動不足を感じる
- 少し運動不足を感じる
- あまり運動不足を感じない
- 全く運動不足を感じない

## Q.あなたが直近1週間で30分以上外出した日はどのくらいありますか？(在宅勤務/自宅以外勤務者)

全体では、30.5%の人が毎日30分以上の外出をしている。

在宅勤務者の44.2%が30分以上の外出が3日/週以下と外出しない人が多い結果となった。

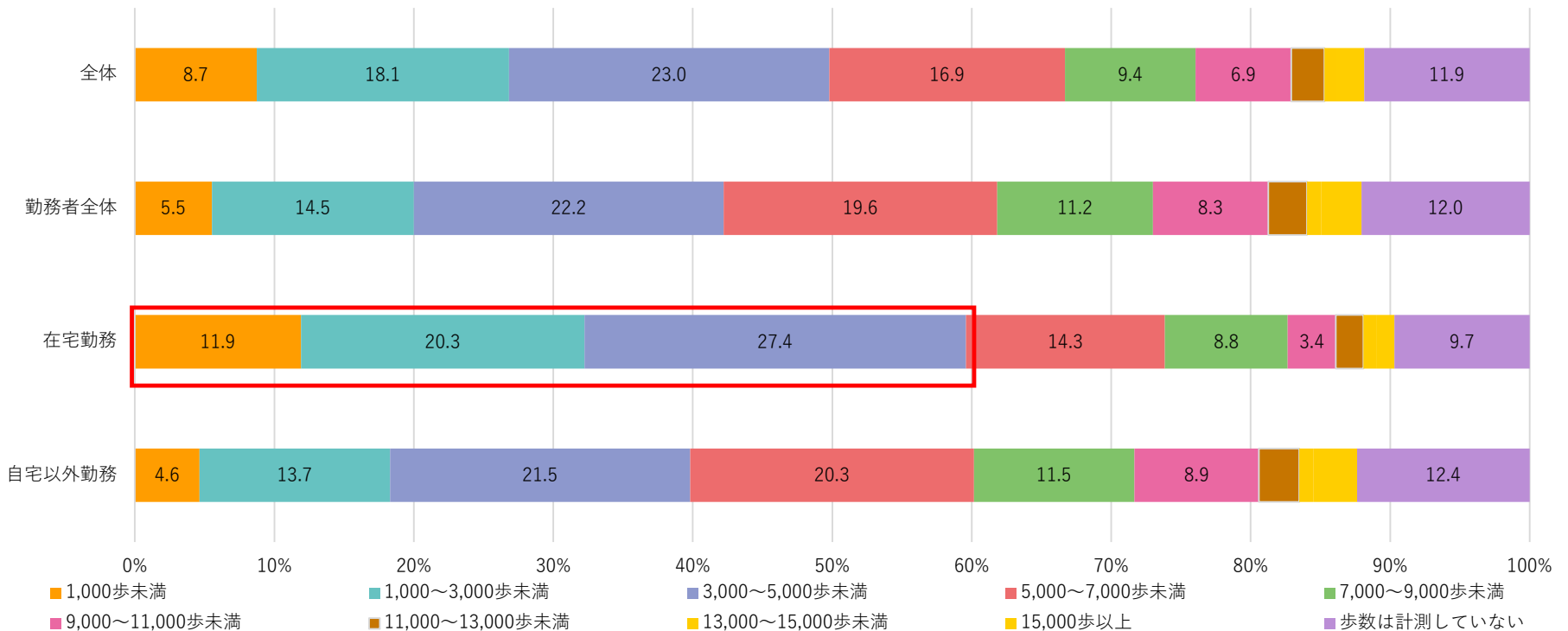
30分以上外出した日数 (全体 5,262人 勤務者 3,105人)



## Q.あなたは平均すると1日何歩ぐらい歩いていますか？（在宅勤務/自宅以外勤務者）

在宅勤務者の約60%が1日の平均歩数が5,000歩未満の結果となった。  
在宅勤務者では1,000歩未満が1割を超えている。

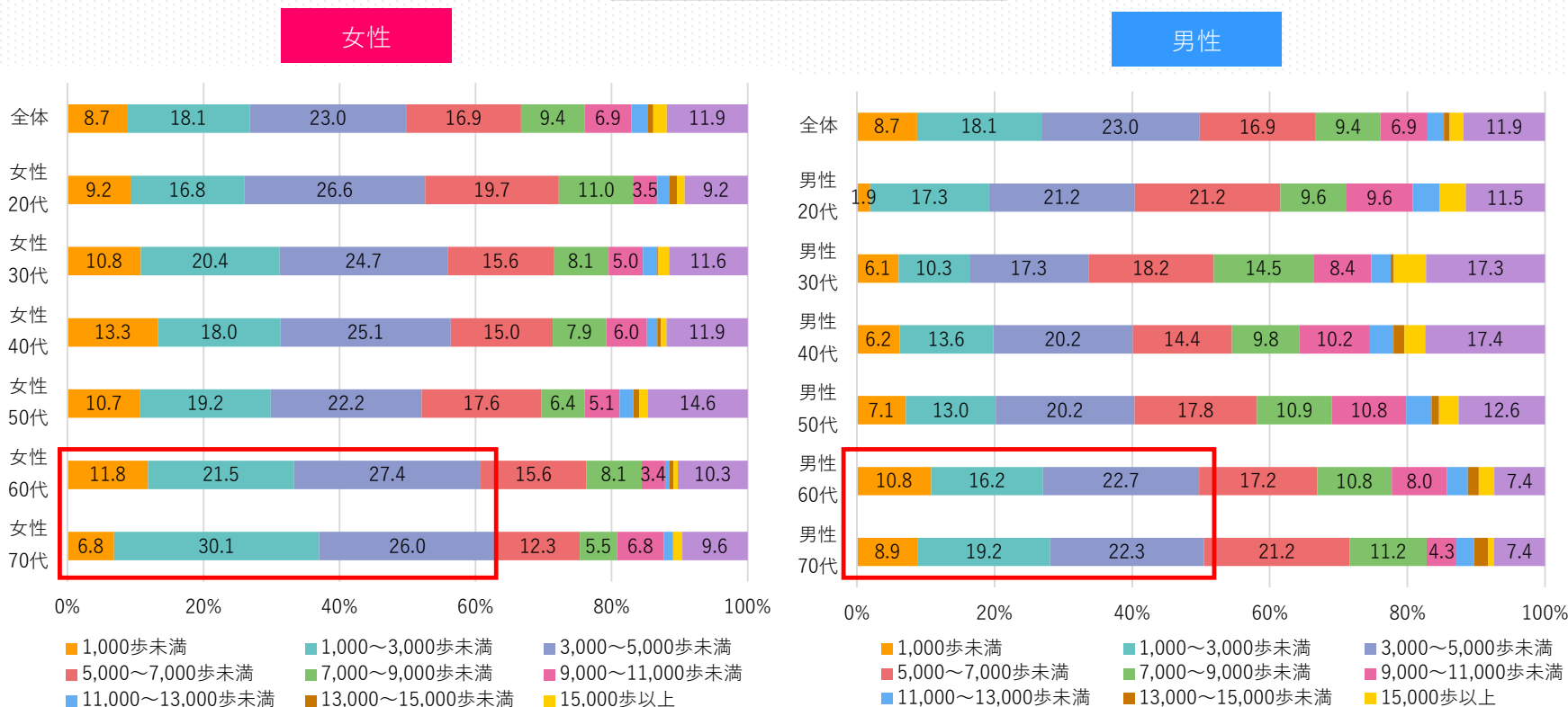
1日の平均歩数（全体 5,262人 勤務者 3,105人）



## Q.あなたは平均すると1日何歩ぐらい歩いていますか？（性・年代別）

60代、70代の女性では約60%、男性では約50%の人が1日の歩数が5,000歩未満となっている。

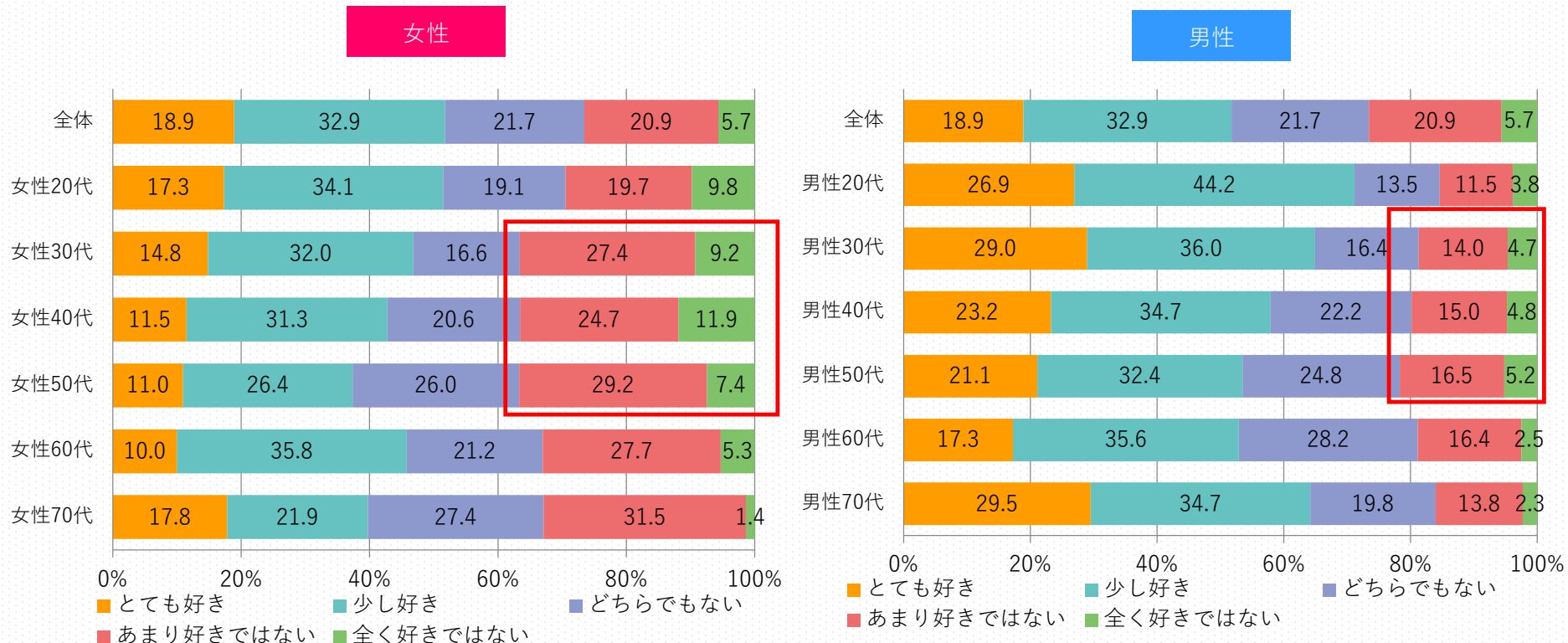
1日の平均歩数（全体 5,262人）



## Q.あなたは運動や体を動かす活動は好きですか？

男女共に30～50代では運動や体を動かす活動は「あまり好きではない」「全く好きではない」が多い結果となった。また、ここには記載がないが、運動や体を動かす活動が好きな方は女性では約43.4%、男性では約60.2%となっている。

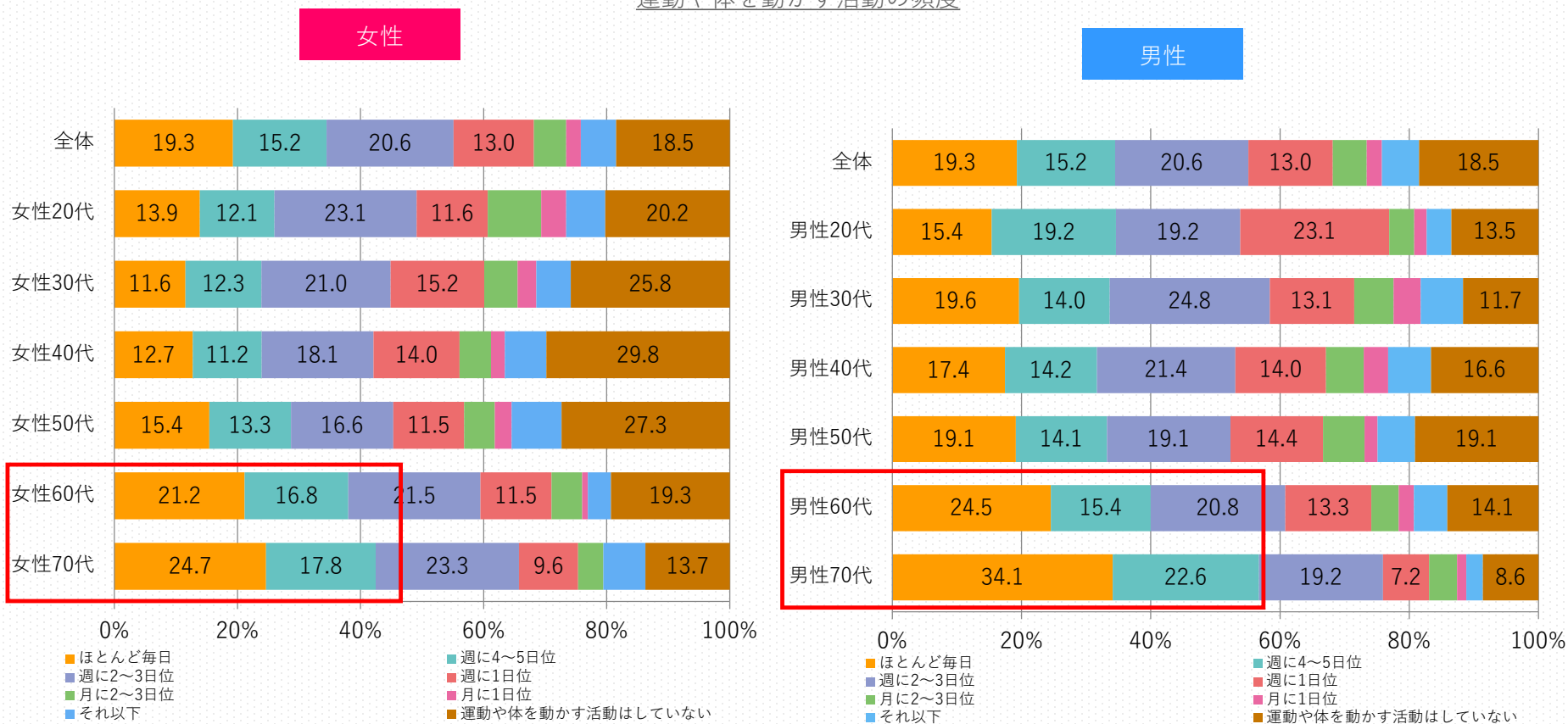
あなたは運動や体を動かす活動は好きですか？



# Q.現在、あなたは運動や体を動かす活動をどの位の頻度で行っていますか？(性・年代別)

運動や体を動かす活動の頻度は、男女共に60代・70代が高い結果となった。

運動や体を動かす活動の頻度

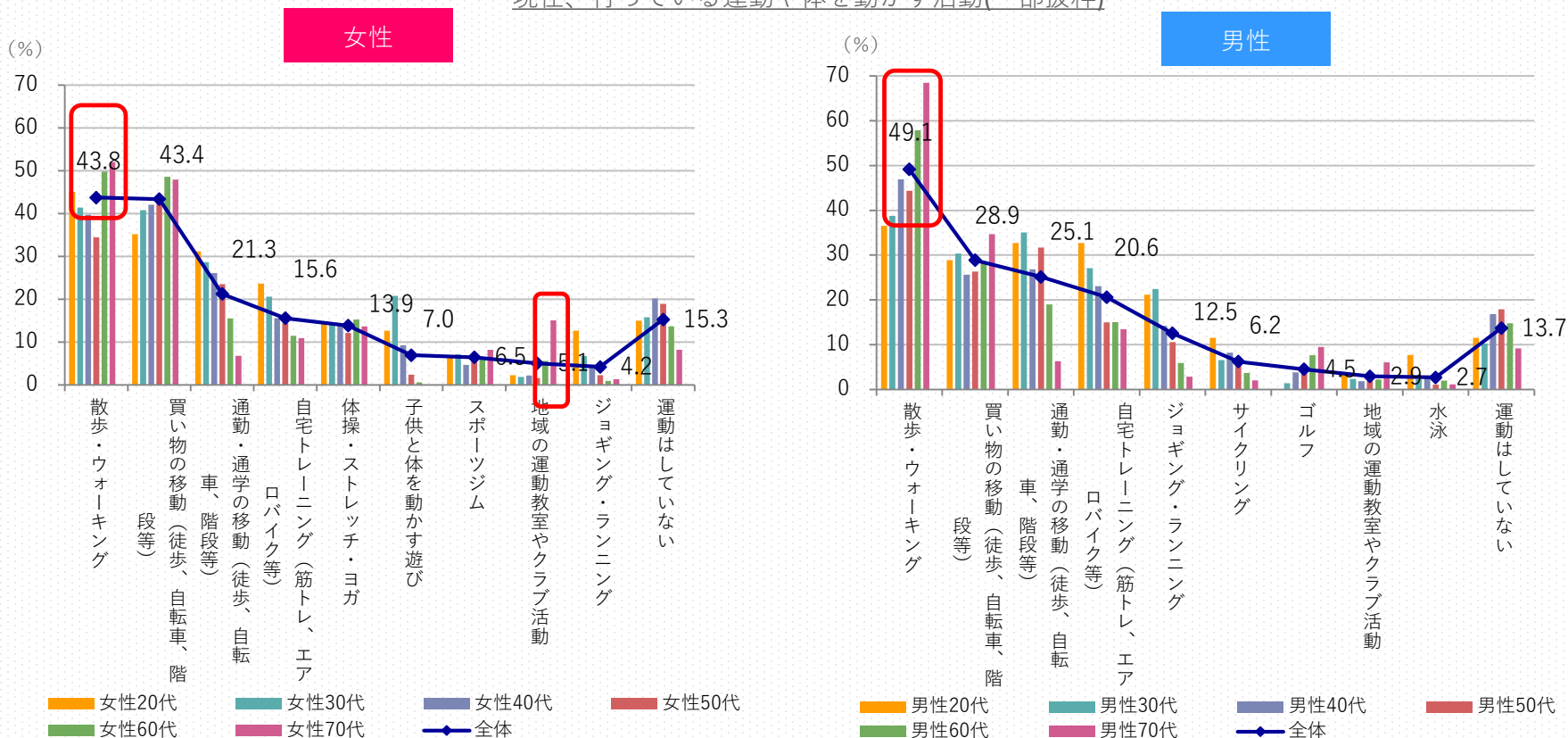


出典：KirinWell-beingDesignLab調べ（2021年7月全国ウェブ調査N=5,262）

## Q.現在、あなたが行っている運動や体を動かす活動はありますか？

男女共に「散歩・ウォーキング」が高い結果となった。70代女性では「地域の運動教室やクラブ活動」が高い。ここには記載していないが、「その他」での回答には、「農作業」や「家庭菜園」が見受けられた。

現在、行っている運動や体を動かす活動(一部抜粋)



出典：KirinWell-beingDesignLab調べ（2021年7月全国ウェブ調査N=5,262）

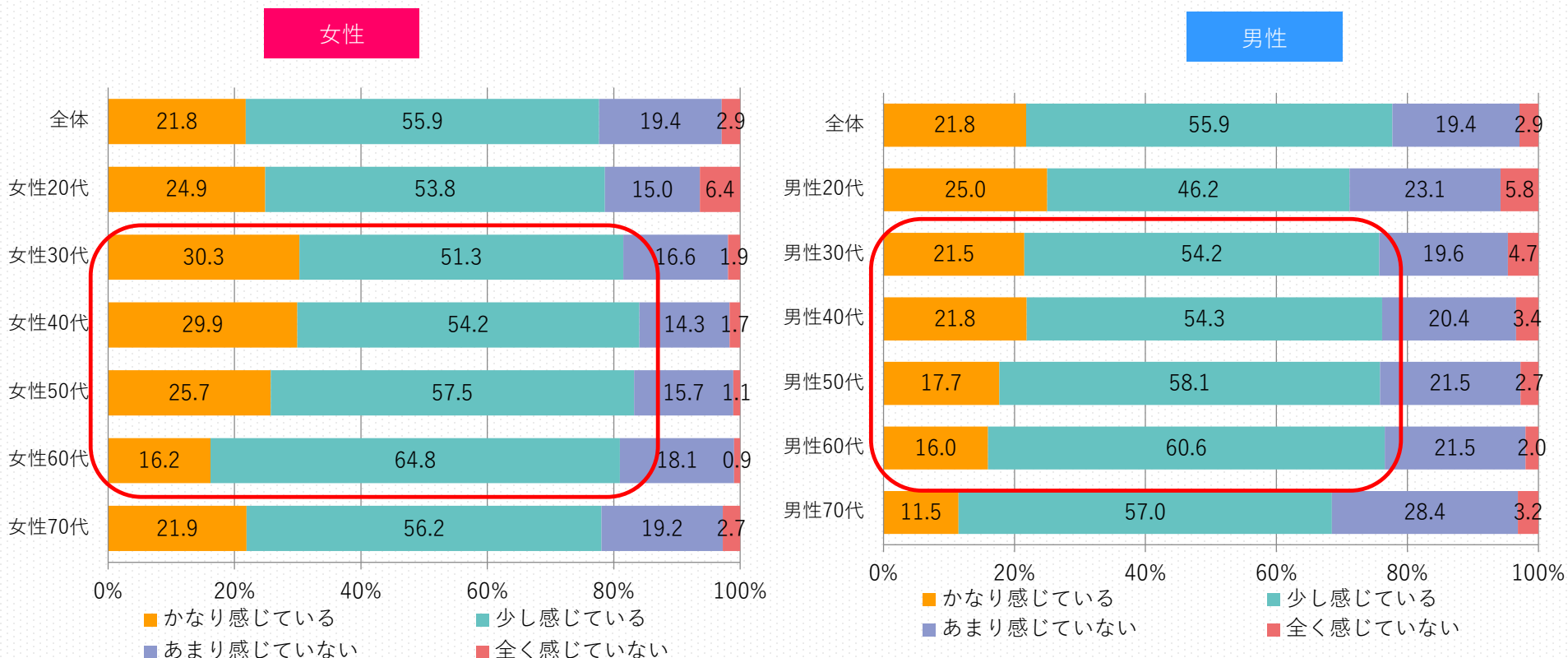
※「その他」を除く



## Q.現在、あなたは健康への不安を感じていますか？

新型コロナウイルス感染拡大以降、健康への不安を感じている人は男女共に高く、ここには記載していないが、特に女性では81.2%と男性の74.2%に比べて高い。また、男女共に30代~60代で不安を感じている人が多い。

健康への不安を感じていますか？



## Q.新型コロナウイルスが流行してから約1年半が経過しましたが、ご自身の体調に変化はありますか。

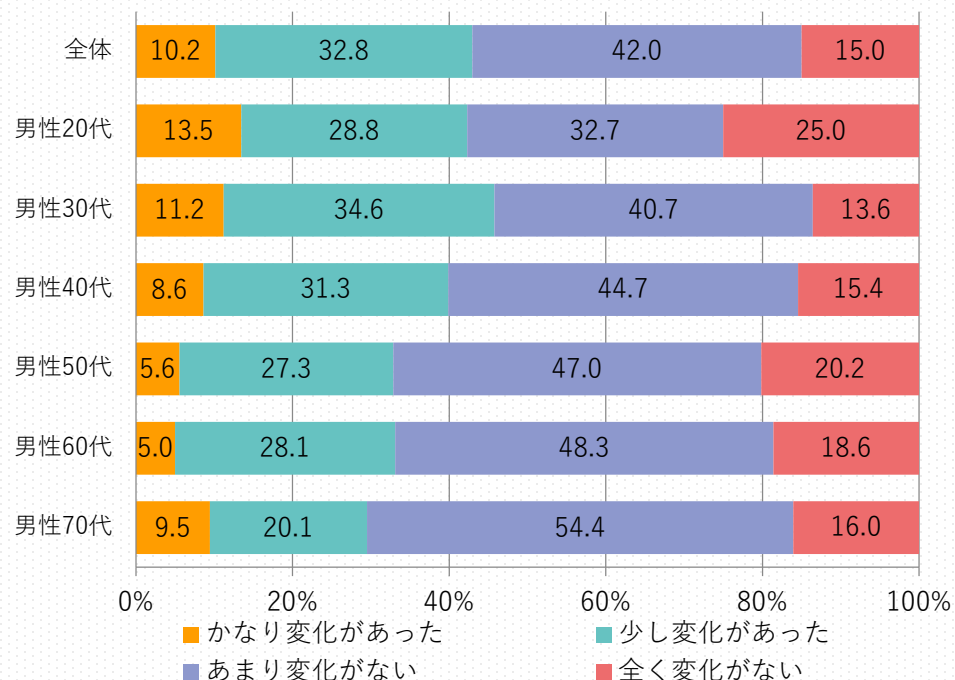
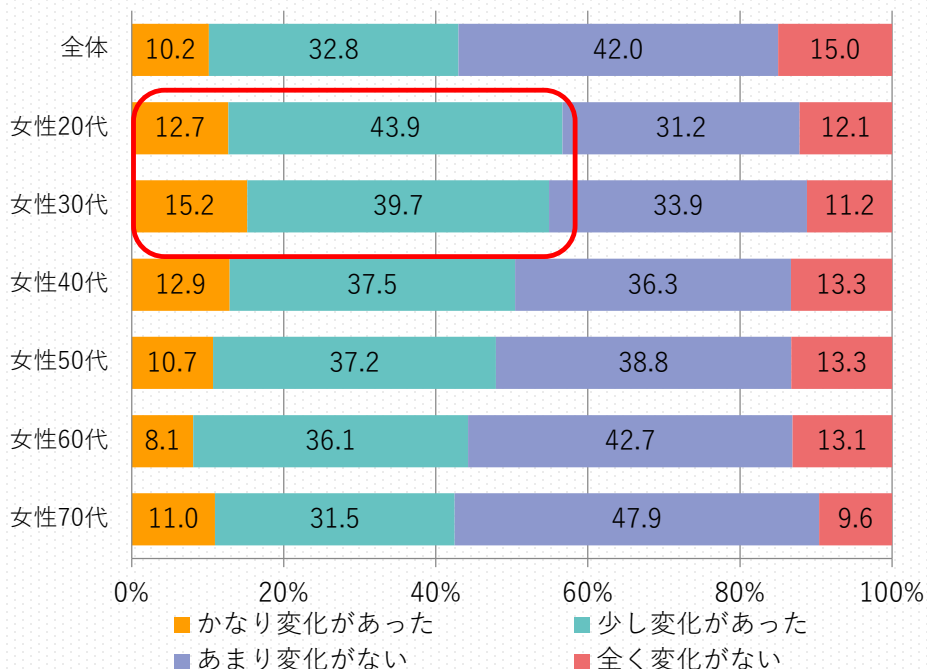
体調に「かなり変化があった」「少し変化があった」と回答した人は、ここには記載していないが、女性全体で48.9% (-3.9%)※、男性全体で37.0% (-4.0%)※という結果になった。特に、女性の20・30代に多い。

※ ( ) 内は昨年比較

ご自身の体調に変化はありますか？

女性

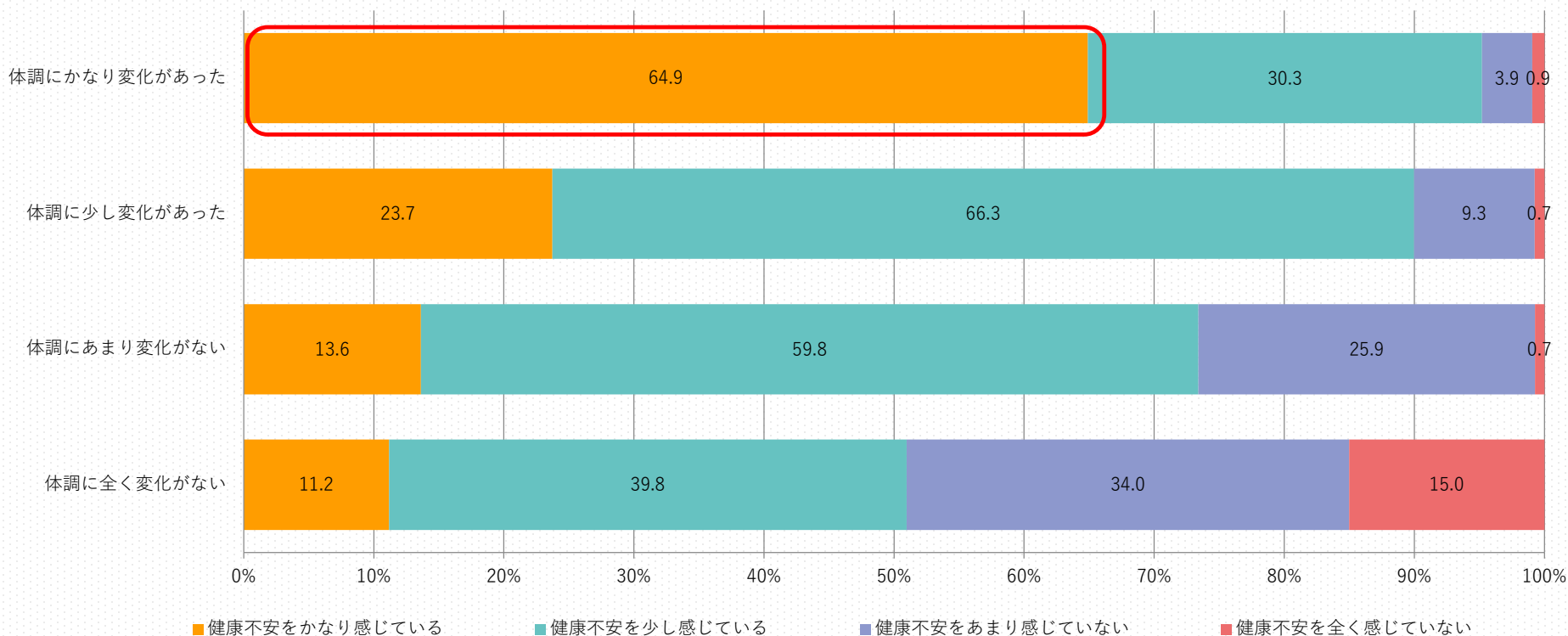
男性



## Q.あなたの今の健康の不安／体調の変化は？

「体調にかなり変化があった」と回答している人は、健康不安をかなり感じていると回答している。不安と体調の変化は繋がっているようだ。

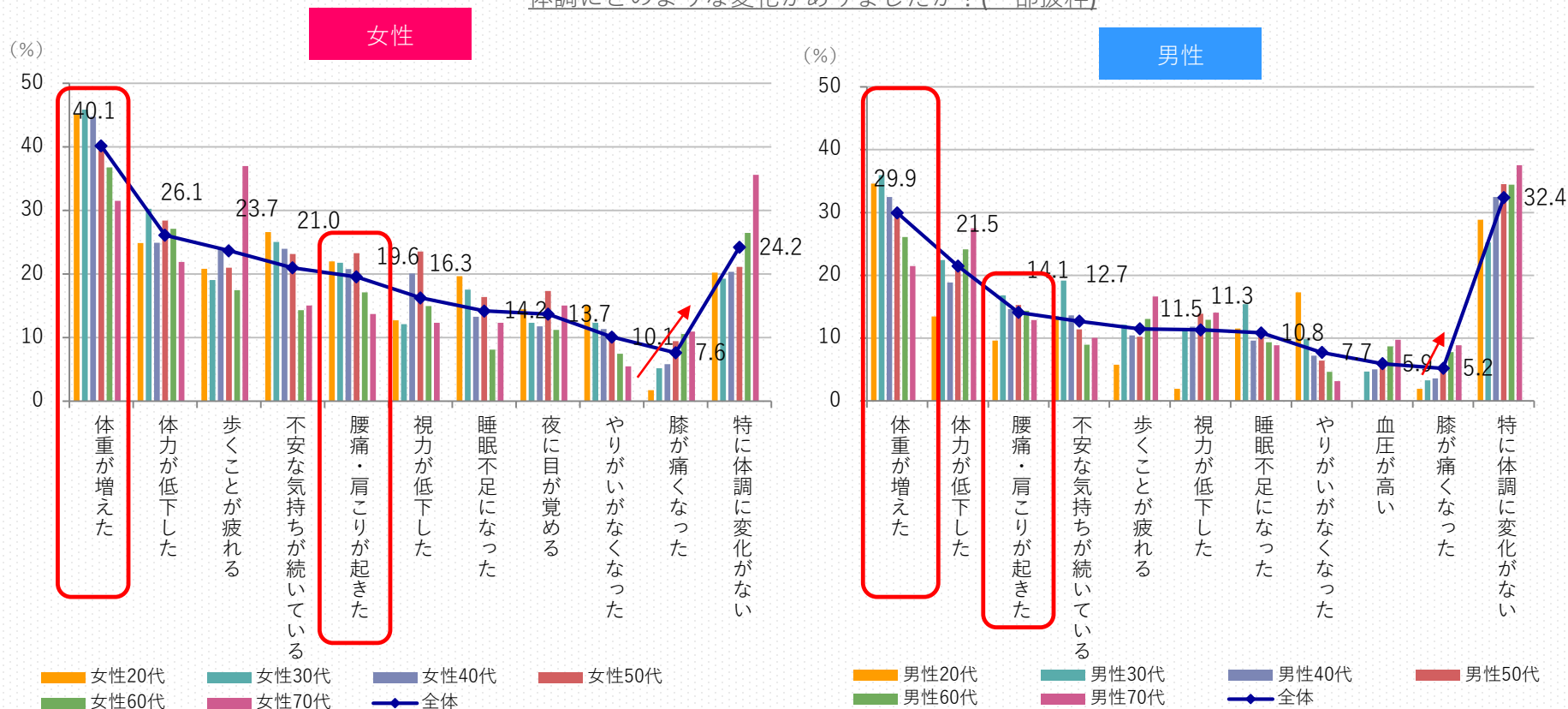
どれだけ健康の不安を感じていますか？(体調の変化別)



## Q.新型コロナウイルスが流行してから約1年半が経過しましたが、あなたの体調に次のような変化はありましたか？

体重が増えたと回答した人が男女差でかなり大きい結果となった。男女共に年齢層が上がるにつれて「膝が痛くなった」人が多いが、「腰痛・肩こりが起きた」人は全世代で見受けられる。また、ここには記載していないが「その他」での回答には、「マスク生活による肌荒れ」が見受けられた。

体調にどのような変化がありましたか？(一部抜粋)



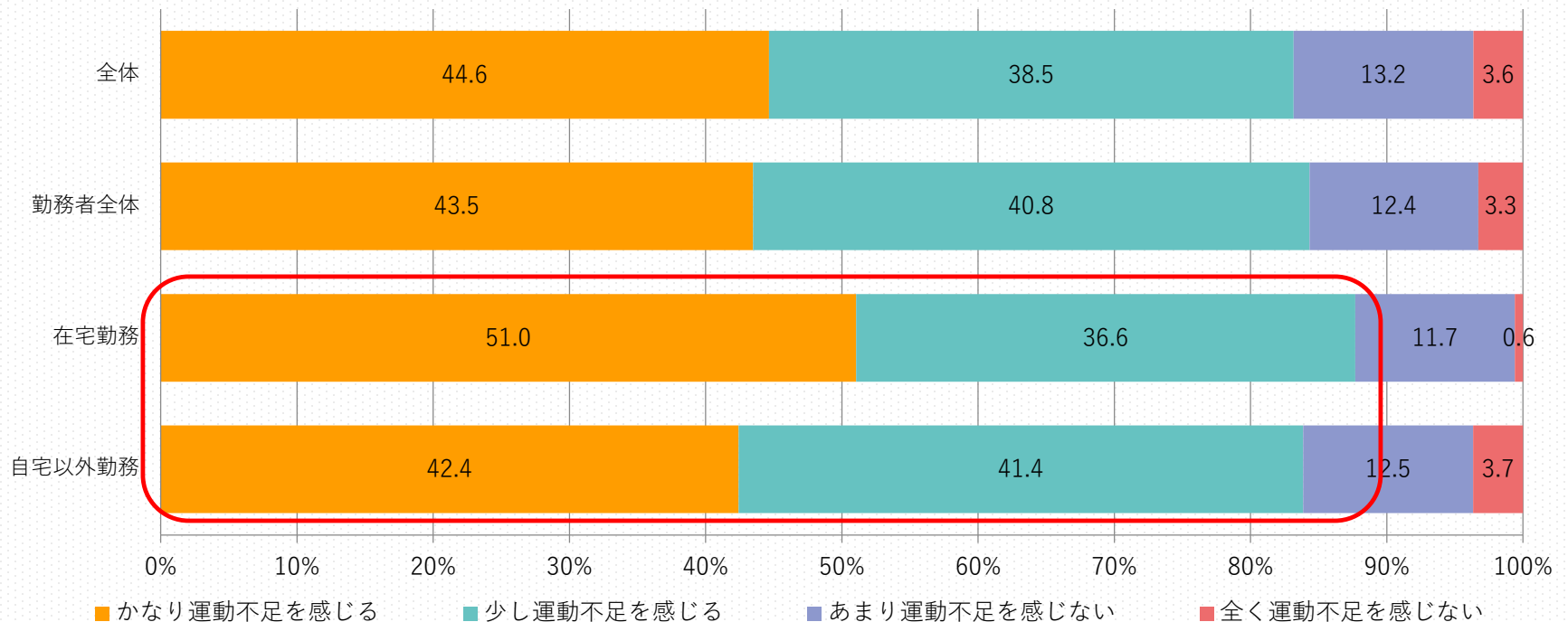
出典：KirinWell-beingDesignLab調べ（2021年7月全国ウェブ調査N=5,262）

※「その他」を除く

## Q.あなたは運動不足を感じていますか？(在宅勤務/自宅以外勤務者)

運動不足を感じている人（かなり運動不足を感じる、少し運動不足を感じると回答した人）は在宅勤務/自宅以外勤務者共に80%を超えておりかなり高い回答となった。在宅勤務者で「全く運動不足を感じない」人は0.6%とかなり低い。

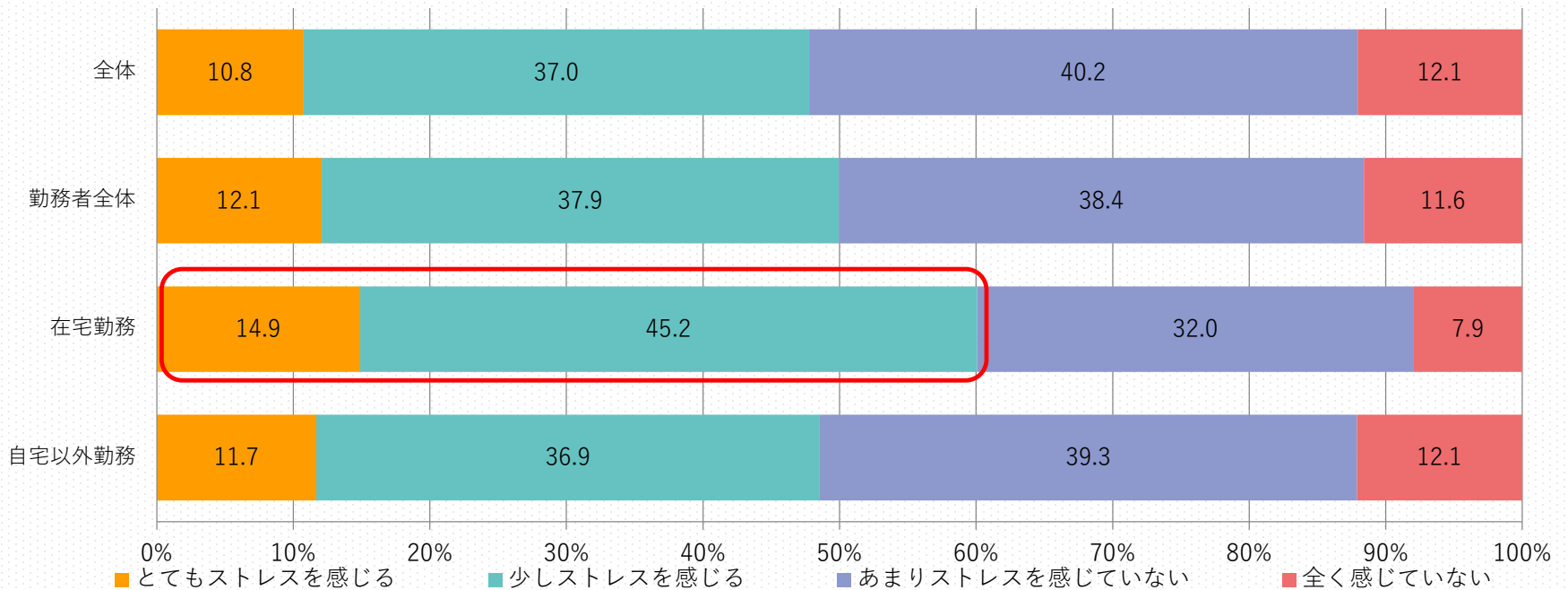
運動不足を感じていますか？（勤務者 3,105人）



## Q.あなたは運動不足によるストレスを感じていますか？(在宅勤務/自宅以外勤務)

運動不足によるストレスを感じている人は在宅勤務で60.1%との回答となった。  
前項と比較して、運動不足と感じる人に比べて、運動不足でストレスを感じる人は少ない。

運動不足によるストレスを感じていますか？ 勤務者 3,105人



## Q.現在、ストレスを解消するときに行っている事（男女別）

ストレスの解消法は、男女共に「好きなものを食べる」、「お酒を飲む」が上位となった。また、直接記載はしていないが女性では「入浴」、男性では「車・ドライブ」の項目で男女差が出ている。

女性

ストレス解消法は？（複数選択回答）

男性

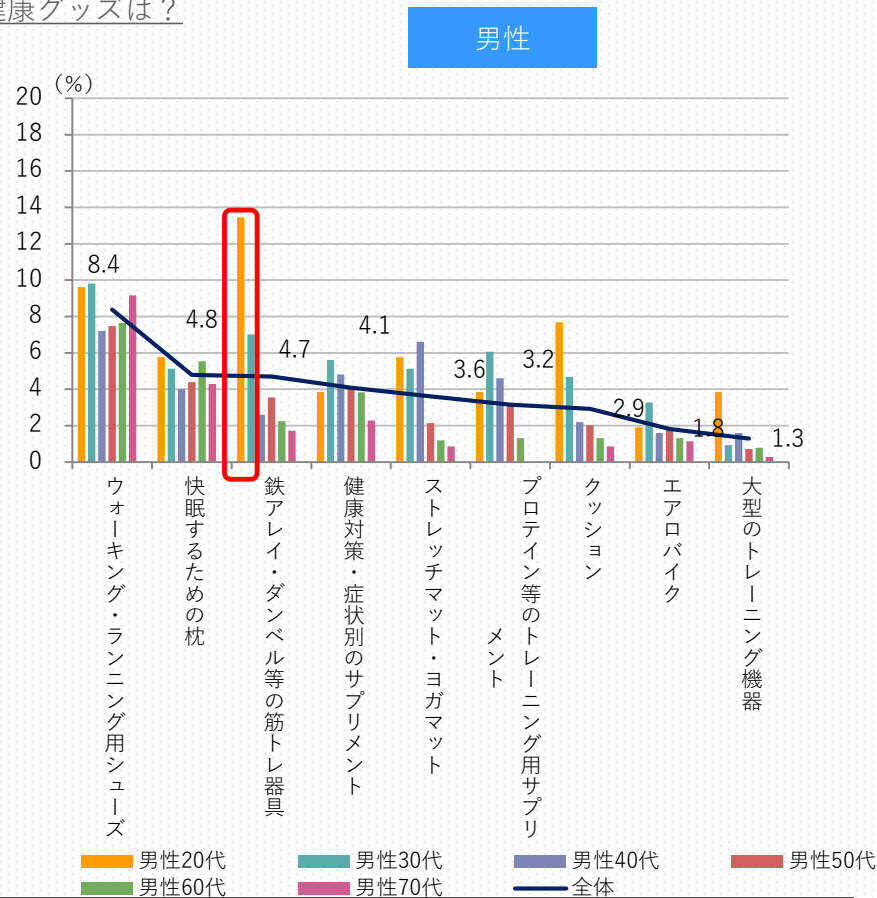
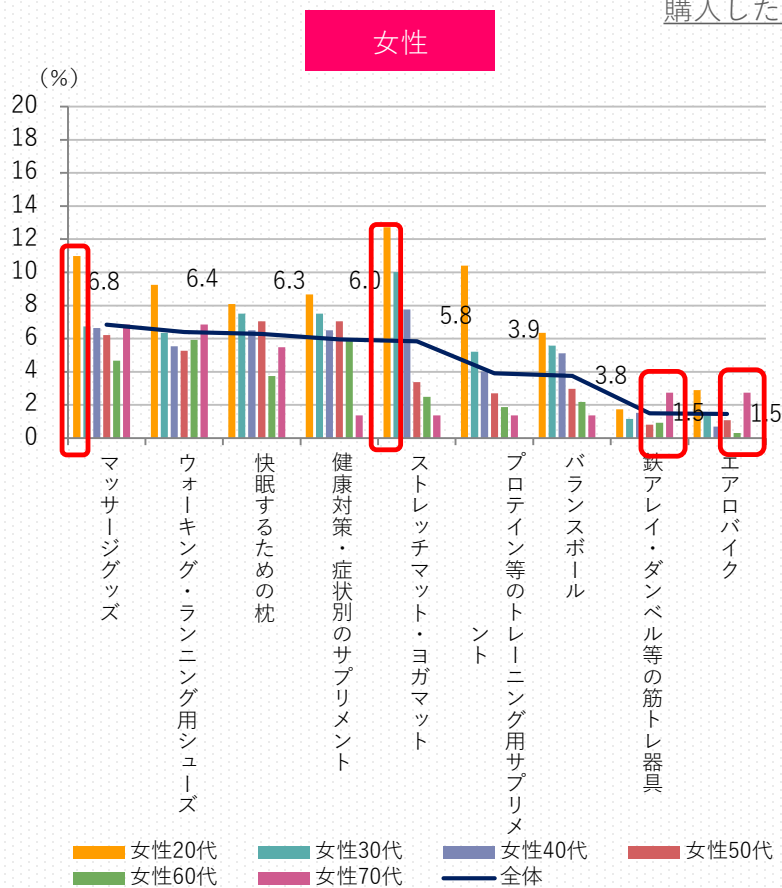
項目	%
好きなものを食べる	64.8
お酒を飲む	37.7
買い物	33.4
TVドラマ・TV番組	29.5
睡眠	25.0
散歩・ウォーキング	22.5
家族と過ごす時間	19.3
入浴	17.6
YouTube等の動画	16.7
ストレスを感じていない	1.9

項目	%
お酒を飲む	51.1
好きなものを食べる	46.8
睡眠	25.5
散歩・ウォーキング	25.1
TVドラマ・TV番組	18.8
YouTube等の動画	18.8
車・ドライブ	18.7
買い物	17.4
運動・トレーニング・趣味のスポーツ	16.7
ストレスを感じていない	4.5

# Q.今年になって、新たに購入した運動や健康に関わるグッズやサービスはありますか。

今年になって新たに購入した運動・健康グッズは全体として少なかった。男性では、20代で「筋トレ器具」、女性では、70代で「筋トレ器具」や「エアロバイク」を購入されている人が他年代より多い。

購入した運動・健康グッズは？



出典：KirinWell-beingDesignLab調べ（2021年7月全国ウェブ調査N=5,262）



## Q.運動や健康に関わる内容で取り組んでいること（自由回答）

### 運動や健康に関わる内容で取り組んでいること（自由回答）

帰宅時はなるべく一駅前の駅で降りて歩く距離を伸ばすようにしている（30代男性）

自転車で通勤（30代男性）

食事の際の食べる順番や時間帯を気にしていません（30代男性）

サプリメントの勉強をして摂取している（40代男性）

毎日家庭菜園の手入れ及び庭の樹木・花の手入れを3~4時間行っている。（70代男性）

起床後、15分は太陽を浴びるように心がけている。（20代男性）

#### 運動

ストレッチやヨガなどのYouTube動画をみながら一緒にやっている（20代女性）

#### 食事

カロリー計算してくれるアプリで食事のカロリーを記録して体重コントロールしている。（40代女性）

青汁を毎朝飲むことです。（70代女性）

#### サプリメント等

ビタミンのサプリメントを飲んでいる（20代女性）

#### その他

お風呂になるべく浸かり、汗をかくようにしている。また、朝とお風呂あがりには股関節中心のストレッチと体全体をほぐすストレッチを行なっている。（30代女性）