

報道関係各位

平成27年8月3日
株式会社 クロス・マーケティング
株式会社 つくばウエルネスリサーチ

勤務時の平均消費カロリーはランニング1時間相当 「今より運動量を増やしたい」人は約6割と、 ビジネスパーソンへの運動意識に変化

—ビジネスパーソンへの運動に対する意識・実態調査—

株式会社クロス・マーケティング(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:五十嵐幹)は、一都三県(東京、神奈川、千葉、埼玉)に在住する30代~50代の男女を対象に「ビジネスパーソンへの運動に対する意識・実態調査」を実施しました。

尚、分析の一部については、株式会社つくばウエルネスリサーチ(本社:千葉県柏市、代表取締役社長:久野譜也)が担当しています。

■調査背景・目的

近年、ウォーキングやランニングは日常において気軽に取り入れられるスポーツとして人々のライフスタイルに定着してきております。また、7月に経済産業省が発表した「5月の特定サービス産業動態統計調査(確報)」(※1)によるとフィットネスクラブの売り上げが前年同月比で3.6%の伸びとなり、40カ月連続で増加しているとの発表がありました。運動に関するさまざまな専門業態が細分化されたことで、一人ひとりに合った運動を提供することが可能となり、日常における運動意識が高まっていると考えられます。

そこで今回は、東京・神奈川・千葉・埼玉に在住する1,200人の方々を対象に、普段の運動頻度や通勤時・勤務時といったビジネスシーンにおける運動意識などを調査し、その実態について明らかにしました。

※1参考URL ◆ <http://www.meti.go.jp/statistics/tyo/tokusabido/result-2.html>

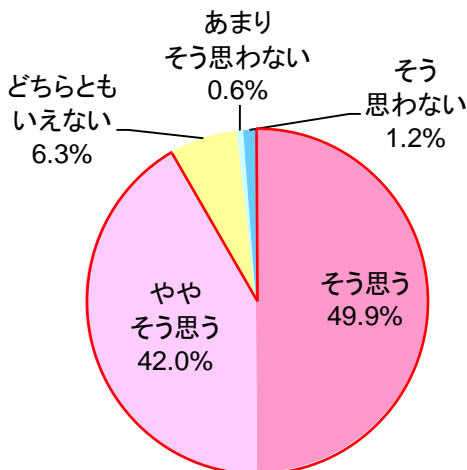
◆自主調査レポートの続きはこちらへ⇒ <http://~~~~~>

■調査結果 (一部抜粋)

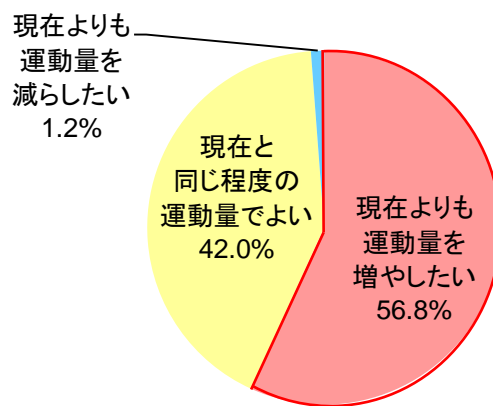
- ✓ ビジネスパーソンへの91.9%が【運動は重要だと思う】(そう思う+ややそう思う)と回答。今後の運動意向としては【現在よりも運動量を増やしたい】と回答した人が全体では56.8%となり、ビジネスパーソンへの運動意識が高まっていることが考えられる <図1>
- ✓ ビジネスシーンでの運動意識では【意識している・計】(意識している+やや意識している)で23.2%と、現状ではビジネスパーソンへの約4人に1人が運動意識を持っている。今後ビジネスシーンで運動を取り入れたいかの質問では【そう思う・計】(そう思う+ややそう思う)で41.5%と、運動意識の上昇に伴い、ビジネスシーンでも運動意識の高まりが見られる <図2>
- ✓ ビジネスシーンで取り入れていることとしては、【エスカレーター・エレベーターではなく、階段を使う】が通勤時で46.4%、勤務時で53.8%とそれぞれトップになり、“階段”を使った運動が取り入れやすい傾向にあるとうかがえる <図3>
- ✓ つくばウエルネスリサーチの調査・分析で、勤務時におけるビジネスパーソンへの平均消費カロリーは概算で568.8kcal(※1,※2)となり、ランニング1時間分に相当する活動をしていることが判明 <図4>

<図1> 運動の重要性/今後の運動意向

<図1-1> 運動の重要性

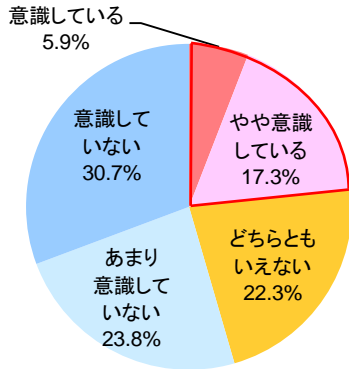


<図1-2> 今後の運動意向

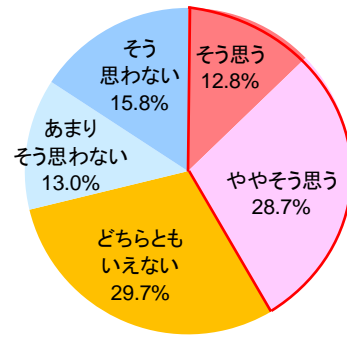


<図2> ビジネスシーンの運動意識

<図2-1> ビジネスシーンで運動しようと意識しているか



<図2-2> 今後、ビジネスシーンで運動を取り入れたいか



<図3> ビジネスシーンで取り入れていること

通勤時(行き帰り)に意識して取り組んでいること

- 1位** 駅のホームでは、エスカレーター・エレベーターではなく、階段を使う (46.4%)
- 2位** 通勤時には早歩きで歩くことを心掛けている (34.7%)
- 3位** 通勤中の電車では座らないようにしている (15.2%)

勤務中に意識して取り組んでいること

- 1位** ちょっとした段差であれば、エスカレーター・エレベーターではなく、階段を使う (53.8%)
- 2位** 早歩きで歩くことを心掛けている (33.9%)
- 3位** 凝りほぐしのために、体操やちょっとしたマッサージをしている (26.1%)

<図4> ビジネスシーンにおける消費カロリー量 (つくばウエルネスリサーチ)

【オフィスワーカーの全体平均値から算出】

<移動項目>

- ・徒歩移動: 20.3分
- ・電車移動(立ち): 19.5分
- ・階段移動: 5.7分

<業務項目>

- ・メールチェック/作成: 40.8分
- ・PCでの資料作成: 113分
- ・会議/打ち合わせ(社内): 34.6分
- ・会議/打ち合わせ(社外): 15.5分
- ・電話: 21.6分
- ・昼食: 36.2分

568.8
kcal

ランニング 1 時間相当の消費カロリー量(※2,※3)

※2体重65kgの場合(安静時エネルギー消費量を含む)。

消費カロリー量値の算出方法は「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」を参照

【メッツ×時間(h)×体重(kg)】(係数による補正は行わない)。

メッツ値の定義は「改訂版身体活動のメッツ表2012(国立健康・栄養研究所)」を参照。

【メッツ表とは】

METs(メッツ)は、身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。(参照:運動所要量・運動指針の策定検討会『エクササイズガイド2006』より)

※3日常生活や勤務中における身体活動を含む。

参考:ビジネスと運動(スポーツ)に関する分析 (つくばウエルネスリサーチ)

【ビジネスシーンを活用した運動習慣を】

30代、40代頃から「疲れが抜けない」「太って体型が崩れてきた」「肌のたるみ」が気になるようになり、50代、60代ともなれば、体力の衰えを実感するようになり、病気や不調などのトラブルも多くなる傾向があります。年齢を重ねるごとに筋肉が減少して基礎代謝量が低下するため、若い頃と同じように食べていたら肥満や生活習慣病のリスクが高まります。適正体重・筋肉量を維持するためには運動習慣が不可欠です。

今回のビジネスパーソンに対する調査では「エスカレーター、エレベーターではなく階段を使用する53.8%」「早歩きで歩く33.9%」「通勤中、電車では座らない10.9%」等の運動を勤務中に取り入れている人が多いという結果となりました。このように「スポーツをする時間はない」「スポーツはきらいだ」と思っている人でも、実は「カラダを動かすシーン」は多いのです。

調査の結果、平均消費カロリーは566.1kcalで、これはランニング1時間分に相当します。ビジネスシーンを活発にすることによって健康の維持・増進が可能です。日常生活での運動を活発にする目安として、歩数でいえば、1日8,000~1万歩、また、日常の歩数が足りない人でも、週に60分程度の汗ばむような運動をすることで、生活習慣病予防効果が得られます。

ビジネスシーンでのシンプルな運動で筋肉量を維持することで、「体が疲れにくくなる」「太りにくい体になる」「肌がきれいになる」いつまでも若々しいビジネスパーソンとして活躍していただきたいです。

■調査内容

- 属性設問:性別・年齢・居住地・婚姻状況・同居家族・職業・世帯年収
- 2.3年前との運動頻度の変化(SA)
- 今後の運動意向(SA)
- 運動を増やしたい理由(MA)
- 運動に使える一カ月の最高金額(NU)
- 運動に求めること(FA)
- 運動に対する考え(SA)
- 通勤時に利用する交通手段(MA)
- 通勤・勤務時での意識的な取り組み(MA)
- 通勤・勤務時に行っていること(MA/NU)
- ビジネスシーンでの運動意識(MA)
- ビジネスシーンでの運動に求めること(MA)
- 今後、ビジネスシーンで運動意向(MA)
- 仕事に対する取り組みや姿勢(MA)
- 健康管理のために意識していること(MA)

■調査概要

- 調査手法 : インターネットリサーチ
調査地域 : 一都三県(東京、神奈川、千葉、埼玉)在住
調査対象 : 30~59歳の男女
有職者(オフィスワークや販売業に携わる方/肉体労働系の従事者は除く)
調査期間 : 2015年7月3日(金)~7月5日(日)
有効回答数 : 1,200サンプル

【クロス・マーケティング 会社概要】

- 会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <http://www.cross-m.co.jp/>
所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
設立 : 2003年4月1日
代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
事業内容 : マーケティングリサーチ事業

【つくばウエルネスリサーチ 会社概要】

- 会社名 : 株式会社つくばウエルネスリサーチ <http://www.twr.jp/>
所在地 : 千葉県柏市若柴178番地4 柏の葉キャンパス148街区2 KOIL505
設立 : 2002年7月1日
代表者 : 代表取締役社長 久野 譜也
事業内容 : 健康づくりに関するコンサルティング・事業推進支援事業など

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

クロス・マーケティング広報担当: 東海林(しょうじ) TEL: 03-6859-2252 FAX: 03-6859-2275
E-mail: pr-cm@cross-m.co.jp

つくばウエルネスリサーチPR事務局(株式会社アンティル): 菊地・宮崎
TEL: 03-5572-6063 FAX: 03-03-6674-2730 E-mail: n-kikuchi@vectorinc.co.jp

≪引用・転載時のクレジット表記のお願い≫

本リリースの引用・転載時には、必ずクレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

<例>「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングとつくばウエルネスリサーチが実施した調査によると・・・」