

2006年10月27日

報道関係者各位

『ベルメゾン生活スタイル研究所 スタイルモニターレポート Vol.17』

20-50代女性 1131人に「普段の運動」について聞きました。

今後、定期的に運動したい 81.2%
現在、定期的に運動している 22.3%

～運動したいと思っている人は8割以上、でも実行しているのは約2割～

株式会社千趣会（本社 大阪市、代表取締役社長 行待 裕弘）が運営するベルメゾン生活スタイル研究所では、女性の生活スタイルや意識についての調査を随時行っております。

さて、前回のスタイルモニターレポート Vol.16 では「女性の健康診断意識について」聞いてみましたが、その中で健康に不安がある女性は3人に2人（65.3%）、一方でこの一年間に健康診断を受診した女性は約5割（55.3%）という結果になり、健康に不安を抱えながらも予防についての意識の低さが浮き彫りになりました。そこで今回は、健康に対する意識調査の続編として「普段の運動」についての実態をスタイルモニター1131人に聞いてみました。

*「女性の健康診断意識について」のレポートはこちらをご覧ください。

http://www.kuratama.jp/report_live/037/live037.htm

普段「定期的に運動している」女性は約2割

普段から「定期的に運動している」人は22.3%、「たまにすることがある人」20.7%を加えても約4割という結果に。反対に「過去にしていたが今はしていない」「特にしたことがない」「運動は好きではない」を合すると約6割の女性は普段のくらしの中で特別な運動をしていないということがわかりました。

普段している運動、5割近くの人が「ウォーキング」

普段定期的に運動している人の中で最も多かったのは、「ウォーキング」で45.3%、次いで「ストレッチ等」37.8%、「ヨガ」21.3%と続きました。日頃から手軽にできてあまりお金のかからない運動が人気で、長続きするコツもここにありそうです。

「普段の運動量が十分ではない」85.4%、「今後定期的に運動したい」81.2%

日頃の運動量については「十分ではない」と8割以上の方が認識しているようです。特に普段から定期的に運動していない人では9割以上の方が足りないと感じています。また、今後定期的に運動したいと思っている人は81.2%で、運動することの大切さは大多数の人が認識、ただ「時間がない」「面倒」「きっかけがない」「運動が苦手」などの理由でなかなか実行に移して習慣化するのには難しいようです。

今後したい運動は1位「ヨガ」2位「水泳」3位「ウォーキング」

最近のヨガブームを受けて、今後したい運動の1位は「ヨガ」で261名、2位は「水泳」で180名、3位は「ウォーキング」112名、以下「テニス」「ピラティス」という結果になりました。

なお、今回の調査結果について詳しくはベルメゾン生活スタイル研究所ホームページ「くらしのたまご」ライブレポートをご覧ください。

http://www.kuratama.jp/report_live/038/live038.htm

調査の方法：ベルメゾン生活スタイル研究所のスタイルモニターバンクに登録している20～59歳の全国の女性で有効回答数は1131人。インターネットを使って2006年10月13日～10月18日に実施した。

本件に関する問い合わせ先

㈱千趣会 ベルメゾン生活スタイル研究所 米倉 (<mailto:c-yonekura@senshukai.co.jp>)
〒530-0035 大阪市北区同心1-6-23 TEL：06-6881-3043 FAX：06-6352-9286