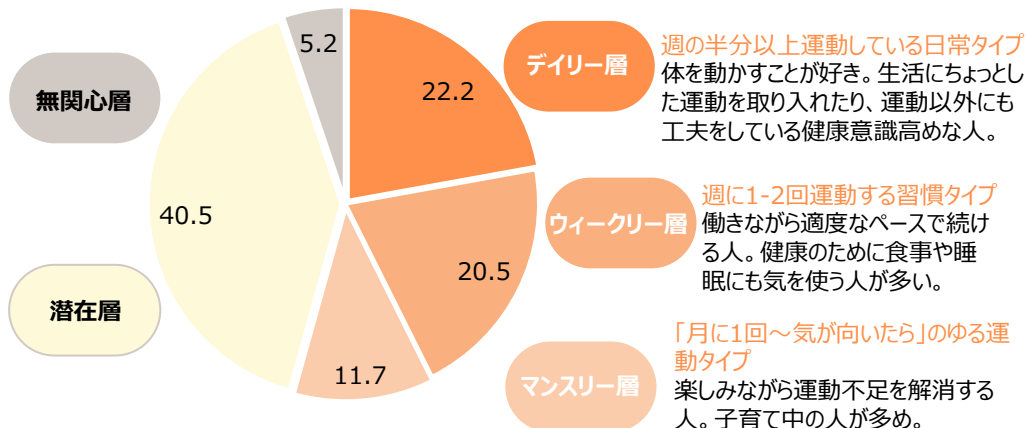


運動習慣についてのレポート

オピモニターさんの運動意識を分けてみた（N=948）

健康状態そのものに無関心タイプ
現状維持で十分。運動以外の取り組みも特にしていない人。

運動しないと…と思いつつなかなかできないポテンシャルタイプ
運動したい気持ちはあるし、健康のためにも必要だと思うけれど運動できていない人。



運動以外に健康を意識して行っていることは？

日常生活ではどんな工夫をしている？

食で健康をサポートする人が多いようです。
運動をしている人ほど運動以外での取り組みが多いことがわかりました。

移動は徒歩や自転車にする 61.9
階段を使うようにする 57.1
歩くときは早歩きや歩幅を広くする 46.2

デイリー層

移動は徒歩や自転車にする 56.2
座りっぱなしにならないようにする 43.8
階段を使うようにする 42.8

ウィークリー層

移動は徒歩や自転車にする 48.6
階段を使うようにする 45.0
座りっぱなしにならないようにする 37.8

マンスリー層

移動は徒歩や自転車にする 40.4
階段を使うようにする 31.0
特にしていない 30.2

潜在層

特にしていない 69.4
移動は徒歩や自転車にする 12.2
階段を使うようにする 12.2

無関心層

栄養バランスに気を付けた食事 63.8
適切な量の食事 51.0
たばこを吸わない／控える 47.1

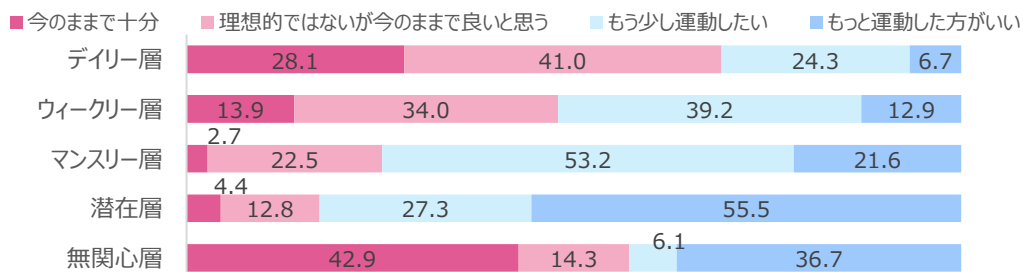
栄養バランスに気を付けた食事 54.1
適切な量の食事 49.0
睡眠時間の確保 49.0

栄養バランスに気を付けた食事 51.4
適切な量の食事 42.3
たばこを吸わない／控える 39.6

栄養バランスに気を付けた食事 37.2
たばこを吸わない／控える 32.8
睡眠時間の確保 30.7

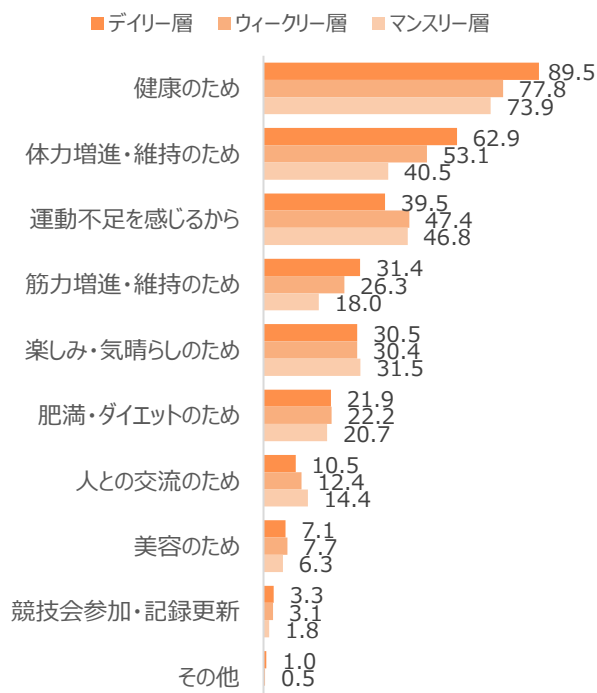
特にしていない 55.1
睡眠時間の確保 20.4
栄養バランスに気を付けた食事 16.3

取り組み状況についてどう思う？



運動している人に聞きました！

運動をする目的は？



1年間で行ったスポーツは何？

	デイリー層	ウィークリー層	マンスリー層
1	ウォーキング・散歩 (72.4%)	ウォーキング・散歩 (68.0%)	ウォーキング・散歩 (64.9%)
2	ストレッチ (41.0%)	ストレッチ (34.5%)	ストレッチ (24.3%)
3	筋力トレーニング (35.2%)	筋力トレーニング (25.8%)	自転車・サイクリング (10.8%)
4	エアロビクス・ヨガ・ピラティス (12.9%)	エアロビクス・ヨガ・ピラティス (13.9%)	筋力トレーニング (9.9%)
5	自転車・サイクリング (12.4%)	ランニング（ジョギング）・マラソン (11.9%)	ゴルフ (9.9%)

- 目的として、運動をしている人の多くが「健康のため」を回答していました。
- ウィークリー層・マンスリー層は体を鍛えること以外に「楽しみ・気晴らしのため」、「人との交流のため」などリフレッシュが目的の人も多くそうです。
- 行ったスポーツは「ウォーキング・散歩」がダントツの人気でした。

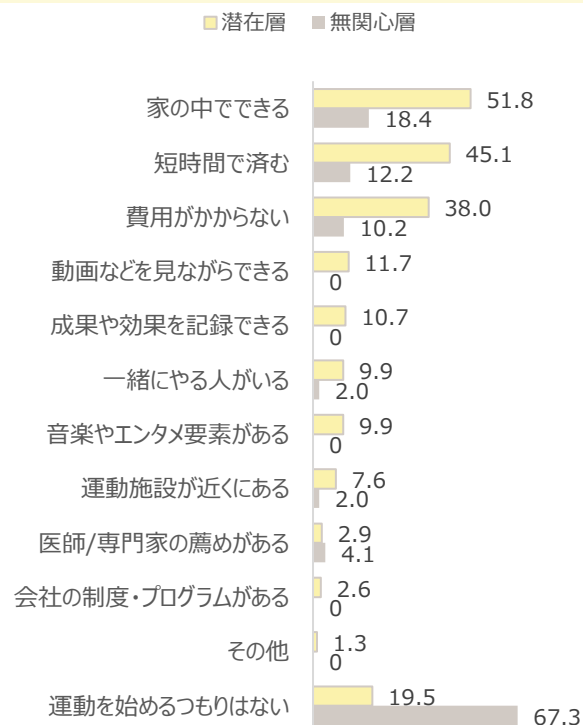
運動していない人に聞きました！

運動していない理由は？

	潜在層	無関心層
1	運動が苦手・嫌い (44.0%)	運動が苦手・嫌い (40.8%)
2	面倒くさい (44.0%)	特に理由はない (36.7%)
3	体力的につらい (23.4%)	面倒くさい (18.4%)
4	機会がない (15.9%)	必要としていない (14.3%)
5	モチベーションが続かない (15.9%)	体力的につらい (10.2%)

- 潜在層の運動していない理由は、「運動が苦手・嫌い」、「面倒くさい」が2トップでした。
- 運動を始める際には「家の中で」、「短時間で」、「費用をかけずに」が取り組みやすさのポイントになりそうです。

どんな条件なら始められそう？



【調査概要】

調査対象：弊社オピネット会員 調査期間：2025/09/12-10/07 調査方法：インターネット調査 有効回答数：948人