

< 2009 年夏・夏休みの過ごし方と健康づくりについての調査 >

【調査設計】

調査方法： インターネットによるアンケート調査
調査地域： 全国
調査対象： 20 才以上 59 才以下の男女（男性は就業者）
有効回答数： 1000 人 （各世代男女 125 名ずつ）
調査日時： 2009 年 6 月 25（木）～ 26 日（金）

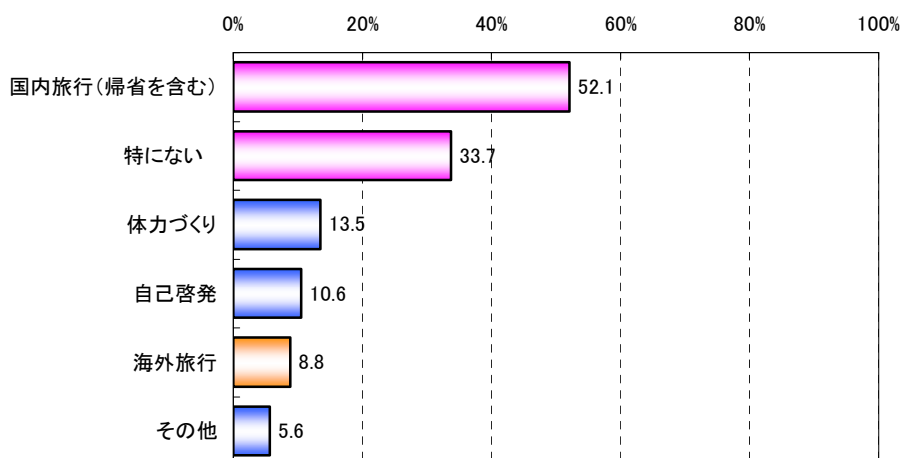
< 夏・夏休みについて >

**夏休みの計画は、「帰省を含む国内旅行」派が 52.1%、
次いで「特に計画なし」が 33.7%。全体的に地味に過ごす傾向**

今年の夏休みの計画に 20～50 代の男女約 1000 人に聞いてみたところ、「帰省を含む国内旅行」と答えた人が 5 割強でした。2 番目に多かったのが、夏休みに「特に計画はない」と答えた人で全体の 3 割に上っており、一方で、「海外旅行」に出かけると答えた人は一桁の 8.8%にとどまりました。昨今の景気低迷のため、夏休みの過ごし方も質素な傾向であることが読み取れます。

年代別でみると、特に 40 代や 50 代に「特に計画なし」と答えた人が多く、一方、20 代は他の世代に比べて「特に計画なし」と答えた人が最も少なく、なかでも 20 代男性はレジャーの代わりに「体力づくり」「自己啓発」をすることをした人が多かったのが特徴的でした。

(Q) 今年の夏休みの予定は何かありますか？



【各世代の今年の夏休みの予定】

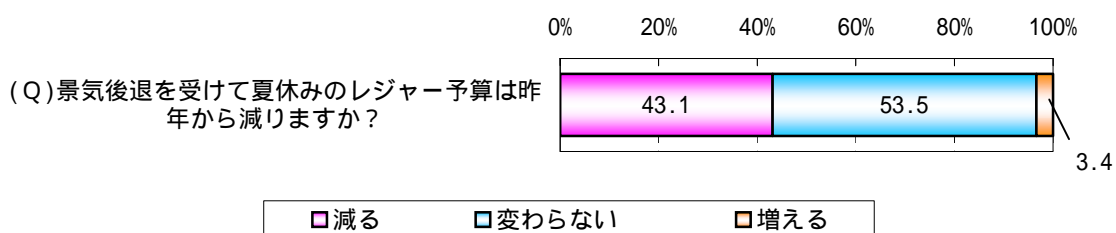
(%)

		海外旅行	国内旅行 (帰省含む)	自己啓発	体力づくり	その他	特にない
全体		8.8	52.1	10.6	13.5	5.6	33.7
20代	男性	12.4	58.9	19.4	23.3	6.2	23.3
	女性	12.4	55.0	12.4	14.0	10.1	27.1
30代	男性	6.2	58.9	15.5	14.0	3.9	27.1
	女性	5.4	59.7	7.8	10.9	5.4	30.2
40代	男性	7.0	54.3	11.6	14.0	3.1	35.7
	女性	10.9	47.3	5.4	10.1	5.4	40.3
50代	男性	9.3	41.9	6.2	14.7	4.7	41.9
	女性	7.0	41.1	6.2	7.0	6.2	44.2

今年の夏休みのレジャー予算は、「減る」と答えた人、43.1%

今年の夏のレジャー予算が昨年に比べて減るかどうかが尋ねたところ、53.5%が「変わらない」と答えた一方で、43.1%の人が「今年の夏のレジャー費は減る」と答え、「レジャー費が増える」と答えた人はわずかに3.4%でした。ここにも景気低迷の影響があらわれているようです。

年代別にしてみると、40代男性では半数以上の53.5%が「減る」と答え、「変わらない」の41.1%を上回りました。厚生労働省の国民生活基礎調査によると、40代以上の所得金額は40代未満に比べて上昇率が鈍化している傾向がみられます。40代は子どもの教育費などの出費がかさんだり、そろそろ老後の準備を意識したりする年代でもあり、100年に一度と言われる世界的な景気後退の中、夏休みも財布の紐が固くなっているのかもしれない。逆に20代は「今夏のレジャー費は変わらない」と答えた人が62.0%(女性)、55.8%(男性)と現状維持派が多数でした。20代は、不況下であっても夏休みを例年どおり過ごしたいと思う人が多い傾向がみてとれ、中高年世代と対照的な結果となりました。



【各世代の今年のレジャー費増減】

(%)

		減る	変わらない	増える
全体		43.1	53.5	3.4
20代	男性	38.8	55.8	5.4
	女性	32.6	62.0	5.4
30代	男性	42.6	55.8	1.6
	女性	41.1	55.0	3.9
40代	男性	53.5	41.1	5.4
	女性	42.6	56.6	0.8
50代	男性	48.1	48.8	3.1
	女性	45.7	52.7	1.6

今夏のレジャー予算、一人当たり3万8千749円

今夏のレジャー予算について、金額を尋ねたところ、一人当たりの予算は、平均「3万8千749円」となりました。

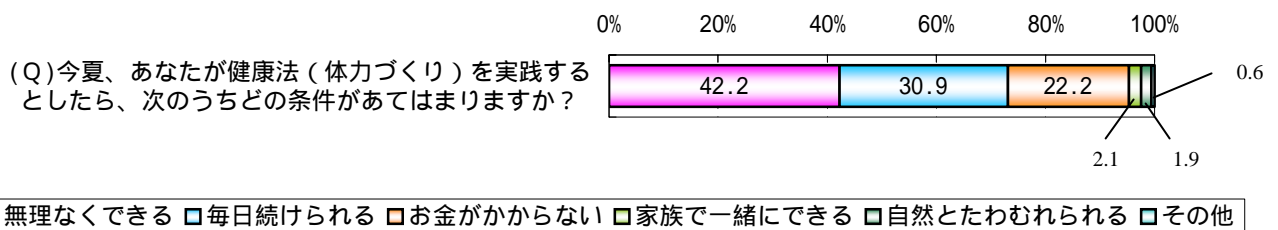
世代別では20代のレジャー費は最も高く「4万5千873円」でした。一方で、最も低いのは30代で「2万9千613円」。先に、レジャー予算が減るかどうか聞いた際に、「変わらない」と答えた割合が多かった20代は、レジャー費用も一番高く、4世代の中で男女ともに4万円代となり、全体平均を7千円以上も上回る結果となっています。

全世代平均		¥38,749
20代	全体	¥45,873
	男性	¥49,589
	女性	¥42,273
30代	全体	¥29,613
	男性	¥33,218
	女性	¥26,093
40代	全体	¥36,258
	男性	¥33,242
	女性	¥39,180
50代	全体	¥43,269
	男性	¥48,146
	女性	¥38,508

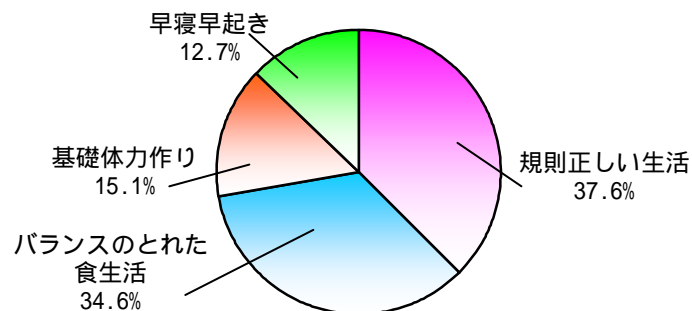
夏を乗り切るための健康づくりは、全体的に『ゆる』志向

～「無理なく」「毎日続けられる」「お金をかけない」が95.3%～

今夏を乗り切るためにどのような体力づくりをするか尋ねたところ、「無理なく」できて「毎日続けられるもの」と答えた人が約7割でした。2割強の人が「お金をかけたくない」とやはり節約志向。また夏を乗り切るために日ごろ心がけることとしては、37.6%の人が「規則正しい生活」を、34.6%が「バランスのとれた食生活」、15.1%が「基礎体力づくり」をあげ、無理をしないシンプルで自然体の生活を志向していることがうかがえます。



(Q) 今年、夏を乗り切るために下記を行うとすると、優先順位はどうなりますか？



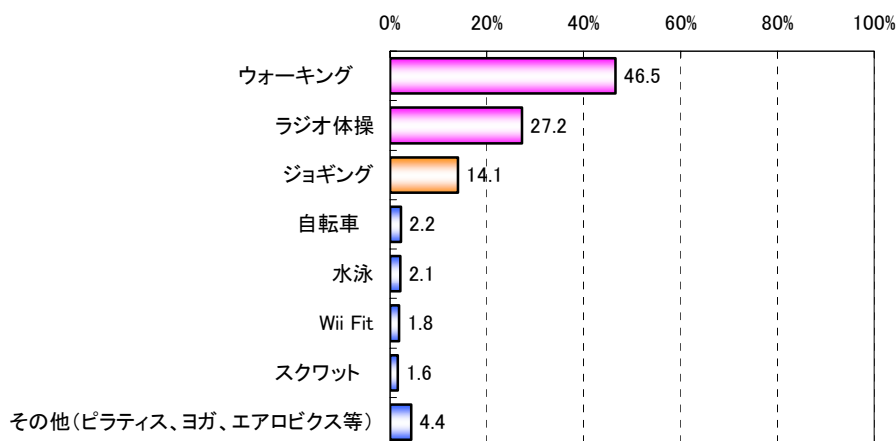
お金がかからない夏のフィットネスは、「ウォーキング」46.5%、 「ラジオ体操」27.2%

景気低迷を受けて、企業においても個人においても「節約」がキーワードとなっている今年、健康づくりは「お金をかけたくない」と答える人が多かったですが、「お金をかけないスポーツとして、今夏何をするか」聞いてみたところ、46.5%の人が「ウォーキング」と答え、次いで27.2%の人が「ラジオ体操」をあげました。

男女年代別でみると、20～40代の女性の半数以上が「ウォーキング」を支持しており、また、同じく30%が「ラジオ体操」をあげました。一方、男性は、30代以上は「ウォーキング」をあげましたが、20代は「ジョギング」をあげた人が34.1%と多数でした。

20代は夏休みの計画に他世代よりも「体力づくりをする」と答えた人が多かったこともあり、「ウォーキング」よりもハードなジョギングが支持されたのでしょうか。いずれにしてもこのところ若者から中高年まで人気の「ウォーキング」トレンドはしばらく続きそうです。

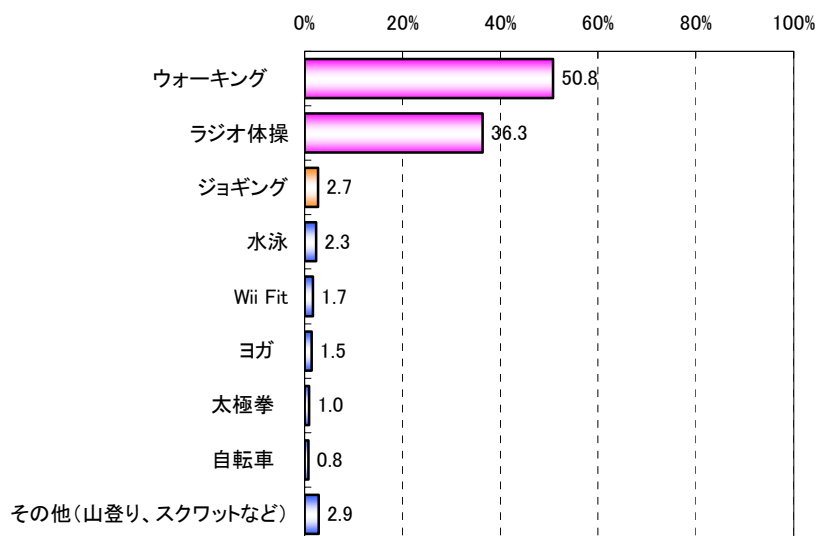
(Q)お金がかからないで健康づくりをしたら、何をしますか？



年齢に関係なく行える健康法は「ウォーキング」と「ラジオ体操」

また、「年齢を問わずできる夏の健康法は何だと思うか」と尋ねてみたところ、全体で50.8%の人が「ウォーキング」をあげ、次いで「ラジオ体操」と答えた人が36.3%でした。無理なく、毎日続けられて、お金がかからないということで、「ウォーキング」と「ラジオ体操」は、今のニーズにマッチした優良健康法と言えるでしょう。

(Q)年齢を問わずにできる夏の健康法（体力づくり）といえば、思いつくのは何ですか？

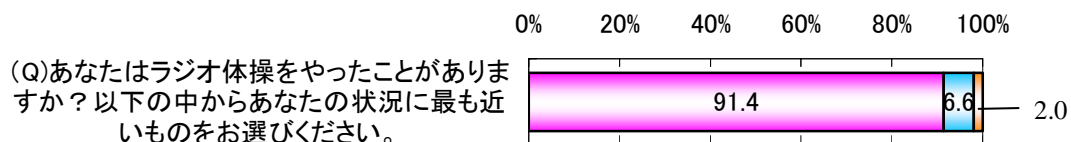


<ラジオ体操について>

「ラジオ体操」は国民的フィットネス、98%が経験者

かんぽ生命の源流である逓信省簡易保険局は、1928年（昭和3年）に「国民保健体操」（ラジオ体操）を制定し、お客さまの健康づくりに貢献するという目的で、80年以上にわたりラジオ体操の普及を行ってきました。今回、20～59才の男女約1000人に「ラジオ体操をやったことがあるか」について尋ねてみたところ、98%が「やったことがある」と答えました。ラジオ体操はまさに「国民的フィットネス」と言えるでしょう。

「図解 本当はすごい『ラジオ体操』健康法」（中経出版）の監修者である中京大学体育学部の湯浅景元教授も、「有酸素運動、筋肉トレーニング、ストレッチという3タイプの運動が含まれるラジオ体操は、バランスのとれた運動」と述べておりラジオ体操は、一般に最も身近で優れた運動と言えそうです。



(Q)あなたはラジオ体操をやったことがありますか？以下の中からあなたの状況に最も近いものをお選びください。

やったことがある 今(も)日常的にやっている やったことがない

「ラジオ体操」一緒にやりたい著名人1位は、「ひろみちお兄さん」

最後にラジオ体操を一緒にやってみたい著名人について尋ねたところ、ダントツの1位が「ひろみちお兄さん」こと、佐藤弘道さんでした。NHKの子ども番組「おかあさんといっしょ」で10年以上体操のお兄さんを務めていましたが、「体操と言えばこの人」ということで、多くの方が名前をあげました。2位はスポーツ番組でお馴染みの松岡修造さん、3位はケイン・コスギさんでした。両氏とも子ども向けテレビ番組でスポーツ指導などされています。

上位3人の方々を選んだ理由をみると、「さわやか。一緒にやると楽しくできそうだから」「アドバイスももらえて、一緒にやると楽しそうだから」といったことが多くあげられており、「楽しくできる」という要素がフィットネスには求められているようです。

1	佐藤弘道(118票)	<ul style="list-style-type: none">一緒にやると楽しそう(各世代多数)体操と言えば、この人(各世代多数)的確に指導してくれそう(20代男性他)さわやかだから(各世代多数)
2	松岡修造(34票)	<ul style="list-style-type: none">元気で一生懸命だから(30代女性)熱心に指導してくれそう(20代女性)朝から張り切って指導してくれそう(20代男性他)
3	ケイン・コスギ(12票)	<ul style="list-style-type: none">子どもも親しみやすく健康的(30代男性)いいお手本になりそう(20代男性)きれいに体操してくれそう(30代女性)

おわりに

夏休みを前に、20~50代男女1000人に夏の過ごし方と健康づくりについて聞いた今回の調査からは、やはり世界的な景気低迷の中で、この夏は「無理なく」「毎日続けられる」「お金をかけない」といった継続性や節約の意識が見えてきました。

かんぼ生命がお客様の健康づくりを応援するという趣旨で80年以上にわたり普及に取り組んできた「ラジオ体操」は「お金がかからず」「無理なく」「毎日続けられる」といった今の時代にマッチした古くて新しい健康法と言えるでしょう。

「第48回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」のご案内

かんぼ生命、NHK、ラジオ体操連盟は来る8月2日(日)に、夏休み恒例の「1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」を開港150周年で沸く横浜みなとみらい地区内の赤レンガパークで開催いたします。今年で48回を数えるこの体操祭は、全国で1000万人が同時にラジオ体操に参加するという一大イベントで、当日の様子は、NHK総合テレビ、NHK衛星第2テレビ、NHKラジオ第1放送で全国に生放送されます。

日時：平成21年8月2日(日)
6:00~6:30 開会式・リハーサル
6:30~6:45 ラジオ体操・みんなの体操
場所：横浜市 赤レンガパーク(赤レンガ倉庫広場)
荒天時は 横浜市 パシフィコ横浜(展示ホールC)
参加方法：自由参加(予約不要)で参加費は無料