

■ 20代～60代の男女に聞く、「パートナーと一緒にする運動の実態調査」 主な調査結果

- ① パートナーと一緒に運動する人は23.8%。約4人に1人はパートナーと運動習慣あり。
- ② パートナーと一緒に運動する人は、どの年代でもパートナーと「仲が良い」と思う割合が9割以上。
一方、ひとりで運動する人は、年代とともに仲が良いと思う割合が低下。一緒に運動することは仲良しの秘訣に。
- ③ パートナーと一緒にする運動第1位は「ウォーキング」（75.3%）、一緒に始めたい運動も「ウォーキング」（80.2%）がトップ。
- ④ パートナーと一緒にウォーキングすることで「2人の仲が深まった」（93.6%）、「コミュニケーションが増えた」（93.0%）。
- ⑤ パートナーと一緒にウォーキングするメリット 1位「コミュニケーションが増える」（63.4%）、2位「お互いの健康を気遣える」（60.8%）、3位「心の距離が縮まる」（28.8%）。
- ⑥ パートナーと一緒にウォーキングを続けるコツ 1位「日によってコースを変える」（44.4%）、2位「歩数や時間、距離などアプリで管理する」（42.6%）。若年層は「アプリ活用」、50-60代は「無理をしない」がポイントに。

調査概要

- 実施時期：2021年5月11日（火）～5月14日（金）
- 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：①事前調査（図1と図3-1）…全国の20代～60代の男女3,000人（人口構成比で割り付け）
②本調査（図1と図3-1以外）…全国のパートナーがいる20代～60代男女1,000人 パートナーと一緒に運動する500人、ひとりで運動する500人（性年代別に各100人）

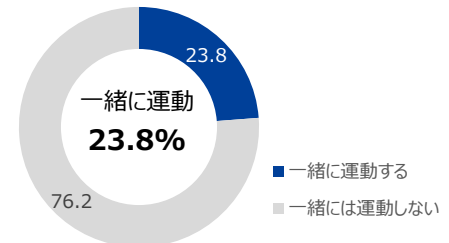
■ 20代～60代の男女に聞く、パートナーと一緒にする運動習慣 実態調査

① パートナーがいる人の約4人に1人は「パートナーと一緒に運動する」習慣あり

20代～60代の男女3,000人のうち、配偶者や恋人などのパートナーがいると答えた1,909人を対象に、パートナーとの運動習慣について聞きました。

すると、ウォーキングやランニングなどの運動を「パートナーと一緒にやっている」と答えたのは、全体の23.8%でした〔図1〕。パートナーがいる人の約4人に1人は、パートナーと一緒に運動をする習慣があるようです。

【図1】 パートナーとの運動習慣
(事前調査 パートナーがいる人 n=1909)



② パートナーと一緒に運動する人は、いくつになってもパートナーとの仲良さ意識が低下せず変わらない一方、ひとりで運動する人は、年代が上がるごとに仲良さ意識が低下する傾向にパートナーと一緒に運動することは、「仲良しが続く秘訣」かも

次に、パートナーがいて一緒に運動をする500人と、パートナーはいるがひとりで運動をする500人を対象に調査を行いました。

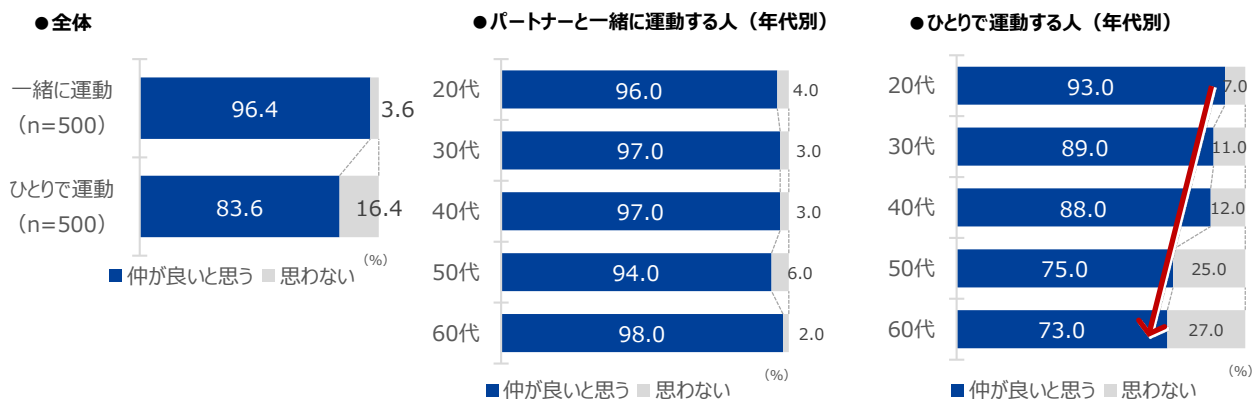
まず、パートナーとの仲の良さについて聞くと、一緒に運動する人では96.4%が「パートナーと仲が良いと思う」と答えています。ひとりで運動する人も83.6%が「パートナーと仲が良いと思う」と答えていますが、一緒に運動する人の方が12.8ポイントも高くなっています〔図2〕。

この結果を年代別に見ると、一緒に運動する人では年代に関係なくほぼ全員に近い人が「仲が良いと思う」と答えています。ひとりで運動をする人は、20代では93.0%が仲が良いと答えているものの、年代とともにその割合は減少していきます。50代で75.0%、60代で73.0%にまで減り、パートナーと一緒に運動する人と比べ、仲良さ意識に大きな差が生じていることが分かりました。

運動習慣がある人は健康意識が高いと想定されますが、パートナーと一緒に運動することは、気持ちの健康にも役立つようです。パートナーと一緒に運動することは、「仲良し」が続く秘訣！といえそうです。

【図2】 運動習慣別、パートナーとの仲良さ意識

(本調査 パートナーと一緒に運動する n=500 パートナーはいるがひとりで運動する n=500 / 年代別はそれぞれパートナーと一緒に運動 n=100 パートナーはいるがひとりで運動する n=100)



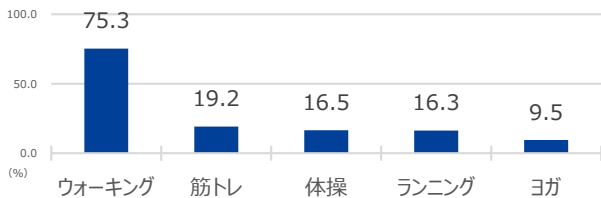
③パートナーと一緒にする運動も、一緒に始めたい運動も、一番の人気は「ウォーキング」

パートナーと一緒に運動している人にその種類を聞くと、「ウォーキング」（75.3%）が最も多くなっています【図3-1】。また、パートナーと一緒に始めたい運動も「ウォーキング」（80.2%）が最も多くなっています【図3-2】。

ウォーキングは、パートナーと一緒に始めやすく、続けやすい運動となっています。

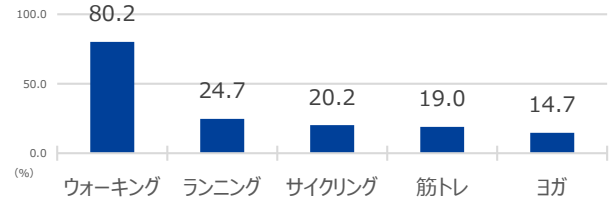
【図 3-1】 パートナーと一緒にしている運動（複数回答）

（事前調査 図 1 でパートナーと一緒に運動している n=454）



【図 3-2】 パートナーと一緒に始めたい運動（複数回答）

（本調査 図 2 の全員 n=1000）



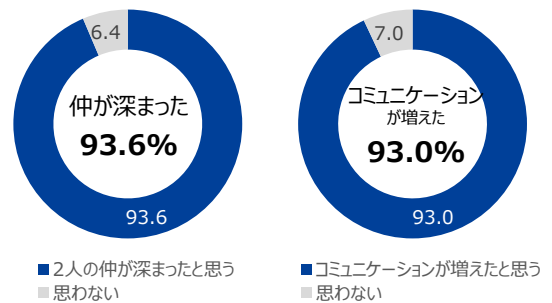
④パートナーと一緒に続けるウォーキングは、2人の仲も2人のコミュニケーションもより良いものにしてくれる

パートナーと続けるウォーキングにはどんな効果があるのでしょうか？ パートナーと一緒にウォーキングをしている500人に聞きました。

まず、一緒にウォーキングすることの効果を聞くと、93.6%が「2人の仲が深まったと思う」と答え、93.0%が「2人のコミュニケーションが増えた」と答えています【図4】。

【図 4】 パートナーと一緒に続けるウォーキングの効果

（本調査 パートナーと一緒にウォーキングする n=500）



⑤パートナーと一緒に続けるウォーキングのメリット、コミュニケーションもお互いの健康も増進できる

パートナーと一緒に行うウォーキングのメリットを改めて聞くと、「コミュニケーションが増える」（63.4%）、「お互いの健康を気遣える」（60.8%）に加え、「心の距離が縮まる」（28.8%）が上位に挙げられました【図5】。

パートナーと一緒にウォーキングを続けることで、肉体的な健康増進はもとより、2人の関係性や気持ちにもより良い影響がもたらされているようです。

【図 5】 パートナーと一緒に続けるウォーキングのメリット

（複数回答）（本調査 パートナーと一緒にウォーキングする n=500）

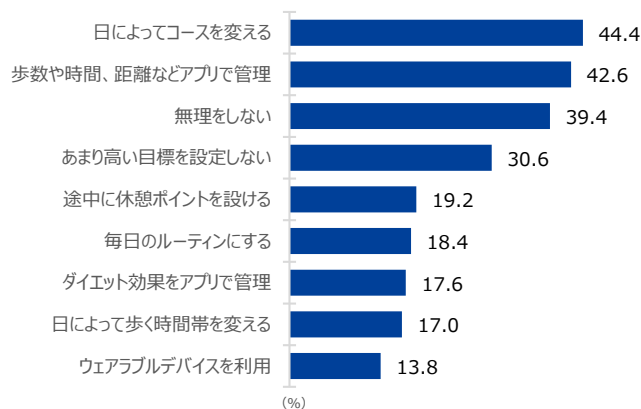


⑥パートナーと一緒にウォーキングを続けるコツ 若年層は「アプリの活用」、50-60代は「無理をしない」

次に、パートナーと一緒にウォーキングを続けるための工夫を聞くと、「日によってコースを変える」(44.4%)、「歩数や時間、距離などアプリで管理」(42.6%)、「無理をしない」(39.4%)、「あまり高い目標を設定しない」(30.6%)が上位に挙げられました〔図6-1〕。

年代別に見ると、20代では「歩数や時間、距離などアプリで管理」(2位 40.0%)や「ダイエット効果をアプリで管理」(3位 27.0%)などアプリの利用が多く、30代(45.0%)と40代(50.0%)は「歩数や時間、距離などアプリで管理」がトップでした。若い年代にとって、ウォーキングを続けるコツはアプリの活用にあるようです。一方、50代(50.0%)と60代(65.0%)は、「無理をしない」がトップでした〔図6-2〕。

【図 6-1】 パートナーと一緒にウォーキングを続ける工夫 (複数回答) (本調査 パートナーと一緒にウォーキングする n=500)



【図 6-2】 年代別 パートナーと一緒にウォーキングを続ける工夫 (複数回答) (本調査 パートナーと一緒にウォーキングする人)

20代 (n=100)		30代 (n=100)		40代 (n=100)	
日によってコースを変える	48.0	歩数や時間、距離などアプリで管理	45.0	歩数や時間、距離などアプリで管理	50.0
歩数や時間、距離などアプリで管理	40.0	日によってコースを変える	41.0	日によってコースを変える	38.0
ダイエット効果をアプリで管理	27.0	無理をしない	30.0	あまり高い目標を設定しない	28.0
無理をしない	26.0	ダイエット効果をアプリで管理	29.0	無理をしない	26.0
途中で休憩ポイントを設ける	21.0	あまり高い目標を設定しない	26.0	途中で休憩ポイントを設ける	23.0
毎日のルーティンにする	21.0	日によって歩く時間帯を変える	19.0	ダイエット効果をアプリで管理	20.0
日によって歩く時間帯を変える	21.0	ウェアラブルデバイスを利用	19.0	毎日のルーティンにする	20.0
ウェアラブルデバイスを利用	21.0	毎日のルーティンにする	17.0	日によって歩く時間帯を変える	16.0
あまり高い目標を設定しない	18.0	途中で休憩ポイントを設ける	12.0	ウェアラブルデバイスを利用	15.0
				(%)	
50代 (n=100)		60代 (n=100)			
無理をしない	50.0	無理をしない	65.0		
歩数や時間、距離などアプリで管理	44.0	日によってコースを変える	52.0		
日によってコースを変える	43.0	あまり高い目標を設定しない	46.0		
あまり高い目標を設定しない	35.0	歩数や時間、距離などアプリで管理	34.0		
途中で休憩ポイントを設ける	18.0	途中で休憩ポイントを設ける	22.0		
日によって歩く時間帯を変える	16.0	毎日のルーティンにする	20.0		
毎日のルーティンにする	14.0	日によって歩く時間帯を変える	13.0		
ダイエット効果をアプリで管理	9.0	ウェアラブルデバイスを利用	5.0		
ウェアラブルデバイスを利用	9.0	ダイエット効果をアプリで管理	3.0		
				(%)	

■熊谷 秋三 先生 九州大学名誉教授（医学博士） コメント

●パートナーと一緒に運動・ウォーキングをすることによって得られること

運動の習慣化にとって家族、とりわけパートナーによるサポートや励ましはとても重要です。おそらく、今回の実態調査では約 25%の方々がパートナーと一緒に運動・ウォーキングを実施していると回答されています。その背景としては、もともと二人の間に信頼できる関係性が構築されていたとも捉えることもできます。すなわち、もともとの関係性が良い結果としてパートナーとの運動の習慣化が形成されている場合もあるでしょうし、最初はおひとりで実施していた運動継続の一助としてパートナーからの支援を受けて一緒に運動されている場合もあるでしょう。一緒に運動・ウォーキングするパートナーとの距離感には信頼関係が反映されていることに加え、運動を一緒に実施する中で相手を気遣い、目標や価値観を共有していくことで、パートナーとの精神的な絆も深まっていくことが期待できるでしょう。

●歩数計アプリ使って歩数・時間、距離などを管理することについて

ウォーキングの継続には、その動機に加え様々な要因が関与しています。今回の実態調査では、スマホが身近にある若い世代はもちろんですが 50～60 歳代の方でも歩数計アプリの活用が継続要因となっている結果でした。アプリの利用は、お互いの歩数や時間、距離の管理、目標を共有しながら励まし合うときに、とても役立っていると解釈されます。

また今回の実態調査では、「あまり高い目標を設定しない」も概ね各世代共通して上位にランクしていました。私は、運動継続には運動アプリの利用に加え、健康改善にとっての達成目標の設定はとても重要なモチベーションになると考えています。単に、一万歩達成といった単純な目標設定でも良いのですが、根拠に基づいた目標設定も極めて重要です。例えば、厚生労働省が提唱している身体活動基準 2013 には、年代別の健康維持に必要な基準値が設定されています。その目標値を目指すことはとても良いことです。もしかしたら、目標達成までに十分な期間が必要な場合もあるでしょう。その目的達成のためにはパートナーと実施する運動の習慣化がとても大切になります。因みに、運動習慣のある者とは、「1 回 30 分以上の運動を週に 2 回以上、1 年間継続している者」とされています（国民健康・栄養調査）。

さあ、皆さんもパートナーと一緒に「運動習慣獲得」を目指しましょう。

解説：熊谷 秋三（くまがい・しゅうぞう）先生

佐賀医科大学より博士（医学）学位取得。九州大学名誉教授、熊谷健康政策研究所所長
東亜大学融合バイオヘルス研究所特別研究員、高齢者体力づくり支援士（ドクター）

■健康応援アプリ「すこやかんぽ」について

「すこやかんぽ」は、お客さまが健康づくりを気軽に始められ、かつ楽しみながら続けることができるコンテンツを提供するアプリです。また、18 歳以上の方ならどなたでも無料でご利用いただけます。

■「すこやかんぽ」アプリ公式サイト

https://www.jp-life.japanpost.jp/health/exercise/health-app/kna_index.html

■アプリダウンロード先

・iOS : <https://apps.apple.com/jp/app/id1441517505>

・Android : <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.japanpost.jplife.sukoyakanpo>

※本アプリのダウンロードは 18 歳以上の方が対象です。