

第 5 回 運動に関する調査結果を発表 運動習慣のある人は全体の約 6 割！

～手軽なウォーキングから、自宅やフィットネス施設でのトレーニングも人気～

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器（本社：大阪市中央区）は、このたび 20 歳以上の男女を対象に「第 5 回 運動に関する調査」を実施しましたので、その結果を発表いたします。

<調査結果概要>

- (1) 61%が普段から運動をしていると回答
- (2) 実施している運動 1 位は「散歩・ウォーキング」。自宅やフィットネス施設でのトレーニングも人気
- (3) 8 割以上が健康維持のため日常的に運動している
- (4) 「水分を摂る」「ストレッチ」など運動後に体のケア・クールダウンを行っているのは約 4 割
- (5) ほとんど運動していない理由は半数近くの人「面倒」
- (6) 7 割以上が運動実施に意欲。始めたい運動は「散歩・ウォーキング」が約 8 割

【調査概要】

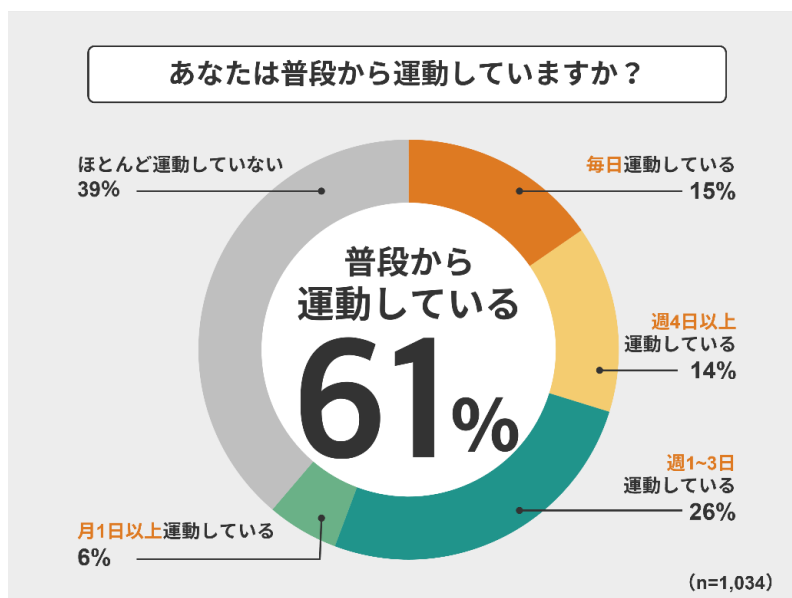
調査期間 : 2026 年 9 月 11 日～2026 年 9 月 15 日
対象者 : 20 歳以上の男女
有効回答者数: 1,034 名
(20 代:9 名、30 代:49 名、40 代:128 名、50 代:258 名、60 代:345 名、70 歳以上:245 名)
調査エリア : 全国
調査方法 : フジ医療器メルマガ会員に Web 上でのアンケートを実施
※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が 100 にならないものもございます。
※本調査での「運動」は 1 回 30 分以上、体を動かすことを指しています。

※調査結果をご紹介いただく際には、フジ医療器までお問い合わせください。
なお、報道関係以外の販促活動としてのご利用はご遠慮いただいております。

【調査結果の詳細】

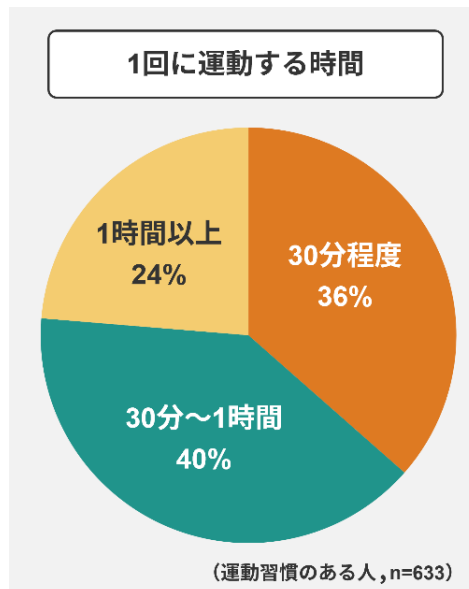
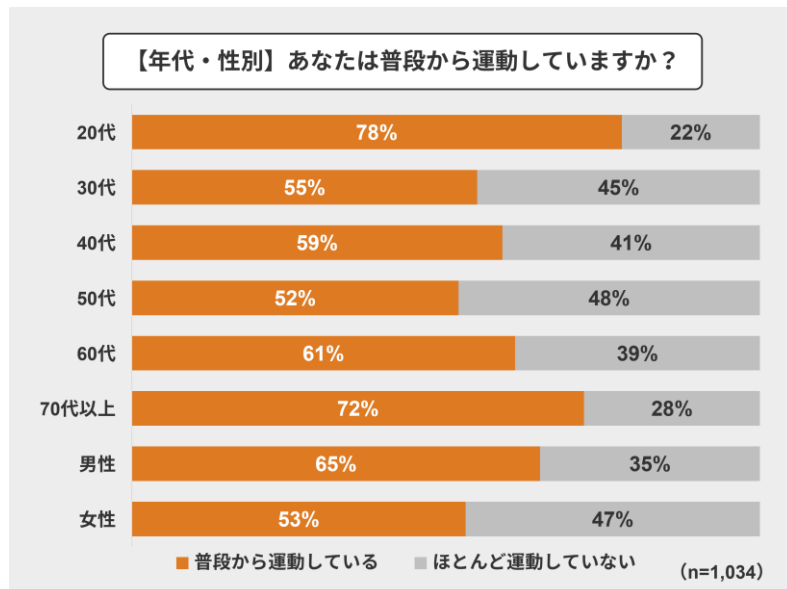
(1) 61%が普段から運動をしていると回答

「普段から運動をしていますか？」の質問には、61%の人が月に 1 回以上の運動を行っているという結果となりました。運動する頻度を見ると、「毎日」(15%)、「週 4 日以上」(14%)、「週 1～3 日以上」(26%)、「月 1 日以上」(6%)と、半数以上が週に 1 日以上運動をしているという結果となりました。



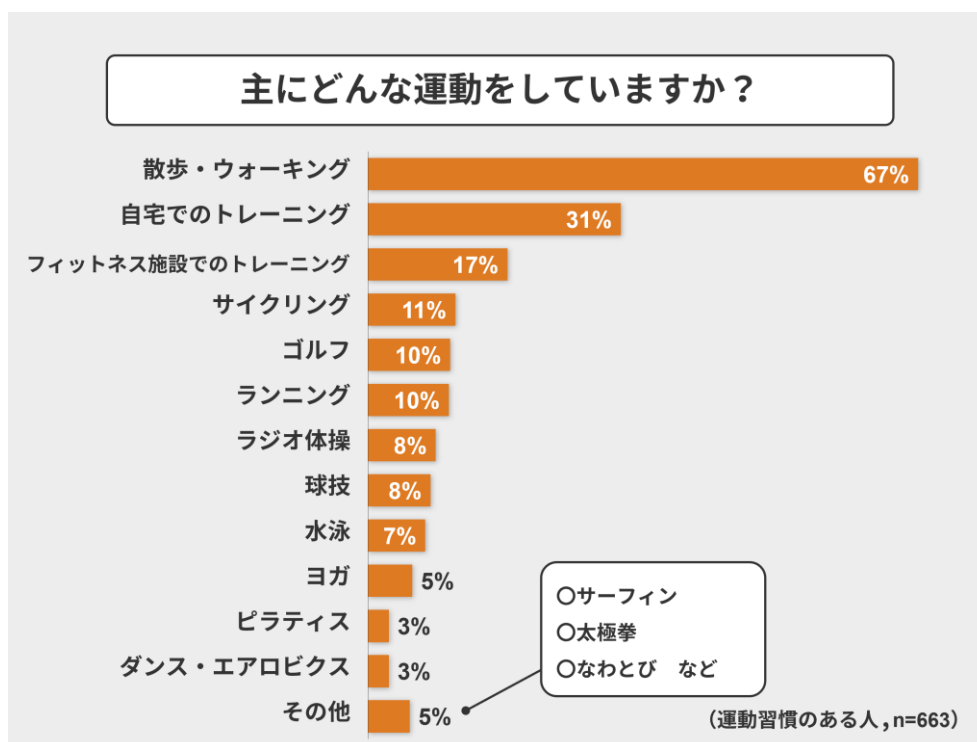
運動習慣の有無について年代別に見ると、20代と70代以上は7割以上が日常的に運動を行っているのに対し、50代は半数程度に留まる結果となりました。性別ごとでは、男性は65%、女性は53%が普段から運動していると回答しています。運動習慣の有無や運動への取り組み方は、性別・年代によって異なることが分かります。

また、普段から運動をしている人に1回に運動する時間について質問したところ、「30分程度」が36%、「30分～1時間」が40%、「1時間以上」が24%と、30分～1時間程度の運動を行っている人が比較的多いという結果となりました。



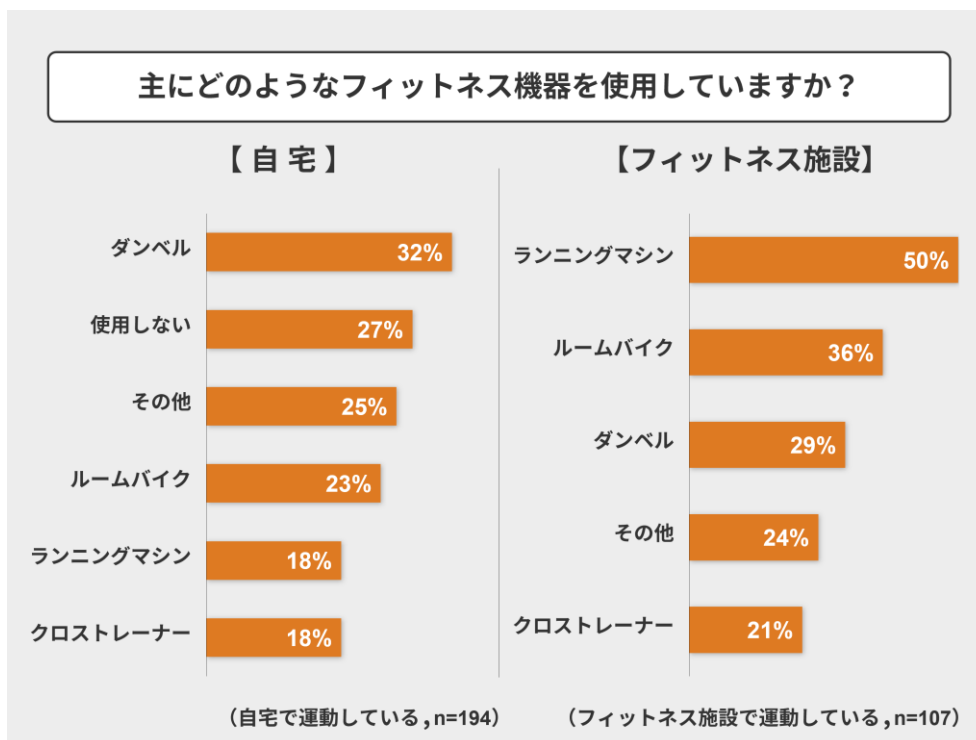
(2) 実施している運動1位は「散歩・ウォーキング」。自宅やフィットネス施設でのトレーニングも人気

普段から運動をしている人に主にどんな運動をしているかを質問したところ、「散歩・ウォーキング」と回答した人が最も多く、その割合は67%でした。以降「自宅でのトレーニング」(31%)、「フィットネス施設でのトレーニング」(17%)と続いています。



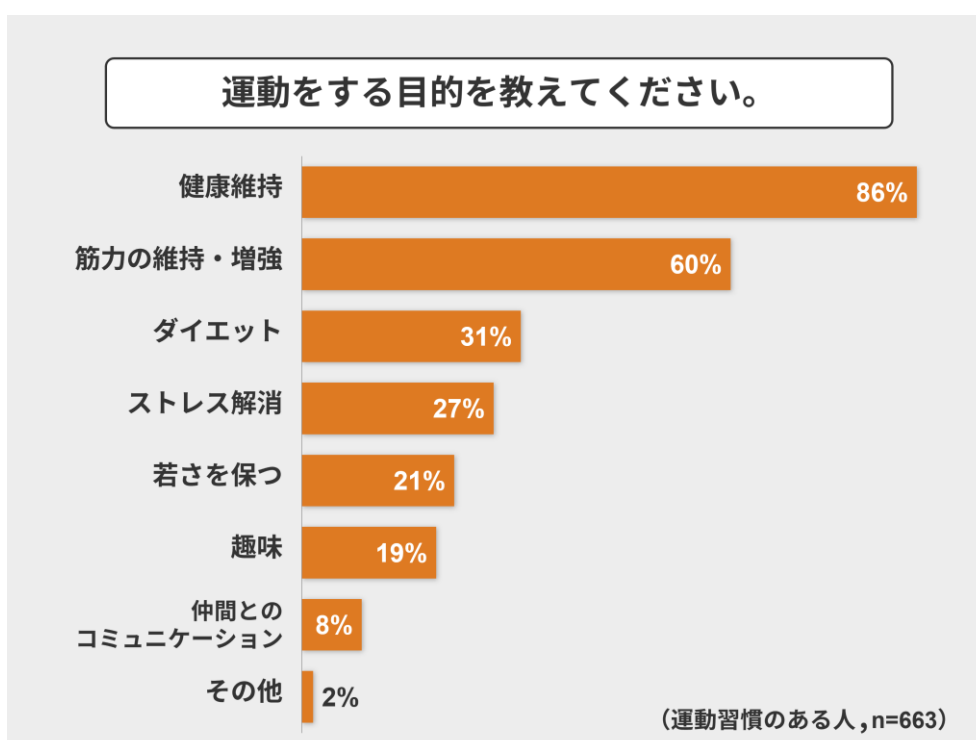
次に、自宅またはフィットネス施設でトレーニングを行っている人と回答した人に使用している機器について質問したところ、自宅でのトレーニングでは「ダンベル」、フィットネス施設でのトレーニングでは「ランニングマシン」を主に使用している人が多いことが分かりました。

自宅でトレーニングを行っている人では、「フィットネス機器を使用していない」という回答が2番目に多く、また3位の「その他」の回答では、家庭用ゲーム機を活用した運動に取り組んでいる人が多く見られました。こうした結果から、特別な機器がなくても、身近な手段を活用し手軽に取り組むことができるトレーニングを自宅で継続している人が多いことがうかがえます。一方、フィットネス施設でトレーニングを行っている人では専門的なトレーニング機器を使用している人が多く、それぞれが自身の体力や健康状態に合わせた運動を実践していることが分かりました。



(3) 8割以上が健康維持のため日常的に運動している

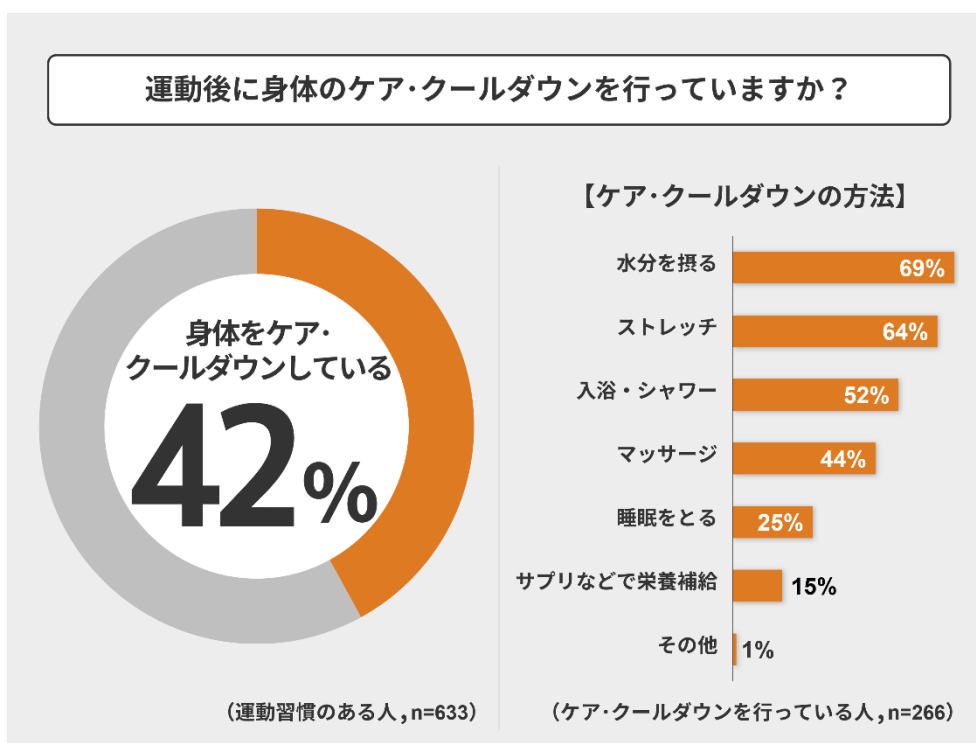
普段から運動をしている人へ「運動をする目的」について質問したところ、「健康維持」(86%)、「筋力の維持・増強」(60%)が半数以上を占める結果となりました。



(4) 「水分を摂る」「ストレッチ」など運動後に体のケア・クールダウンを行っているのは約 4 割

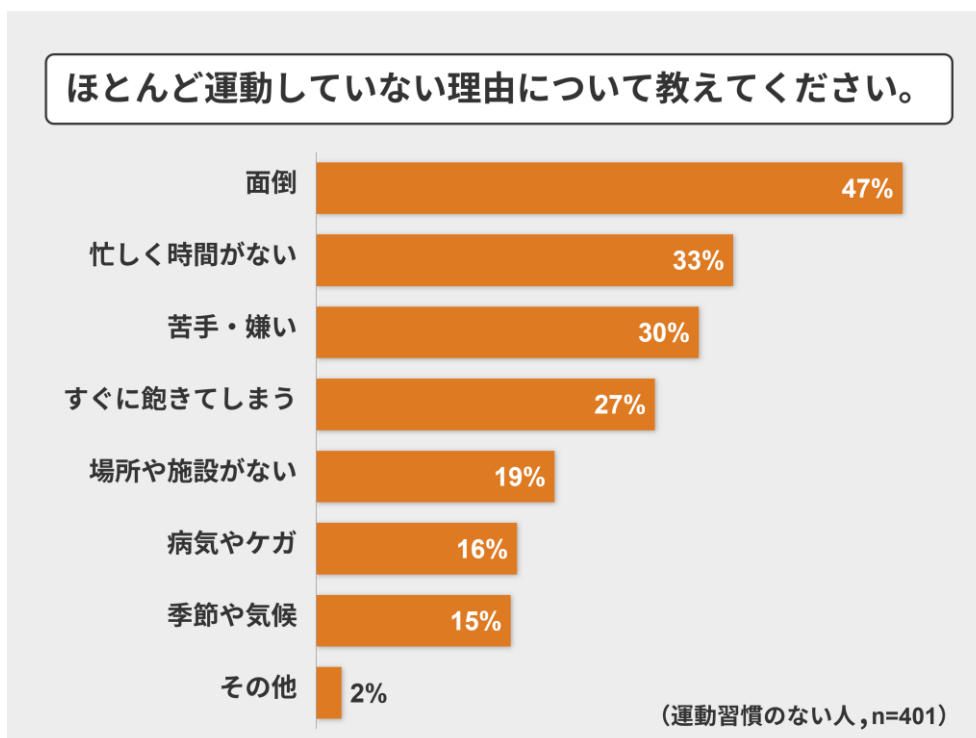
普段から運動をしている人に「運動後、体のケア・クールダウンは行っていますか？」と質問したところ、「はい」と回答した人は 42% という結果になりました。

ケア・クールダウンを行っている人へのその方法についての質問では、「水分を摂る」が最も多く、その割合は 69 % でした。以降、「ストレッチ」(64%)、「入浴・シャワー」(52%)と続いています。



(5) ほとんど運動していない理由は半数近くが「面倒」

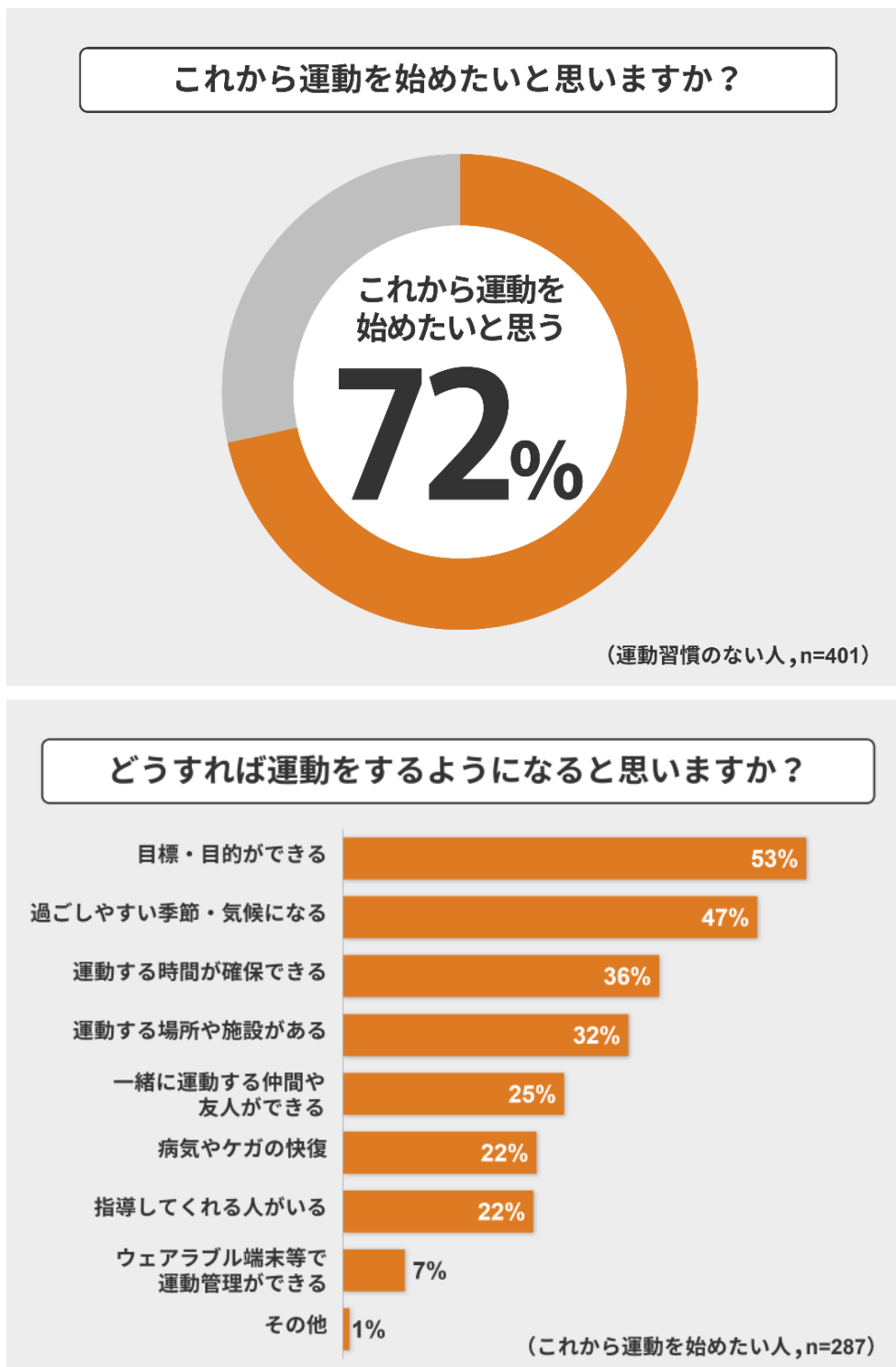
「普段から運動をしていますか？」の質問に対し「ほとんど運動をしていない」と回答した人へ、運動をしていない理由を聞いたところ、回答の多かった順から「面倒」(47%)、「忙しく時間がない」(33%)、「身体を動かすことが苦手・嫌い」(30%)という結果になりました。



(6) 7 割以上が運動実施に意欲。始めたい運動は「散歩・ウォーキング」が約 8 割

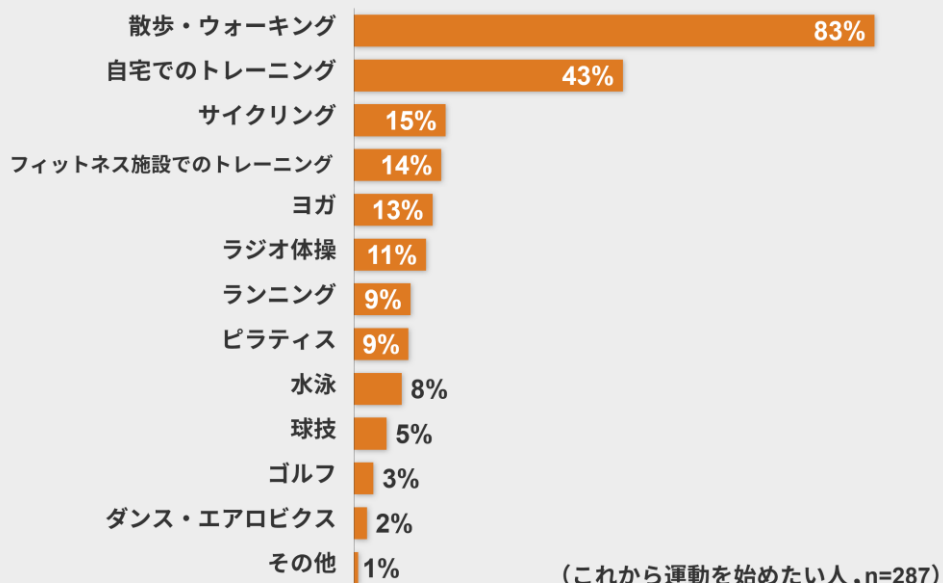
普段「ほとんど運動をしていない」と回答した人への「これから運動を始めたいと思いますか？」という質問には、72%が「はい」と回答しました。

「はい」と回答した人に、どうすれば運動をするようになると思うか質問したところ、最も多かったのは「目標・目的ができる」(53%)、続いて「過ごしやすい季節・気候になる」(47%)、「運動する時間が確保できる」(36%)という結果となりました。



また、運動を始めたいと考えている人に「今後運動するとしたら、どんなことから始めたいか」と尋ねたところ、「散歩・ウォーキング」が 83%で最も多く、次いで「自宅でのトレーニング」(43%)という結果となりました。この上位 2 項目は、運動習慣のある人が日常的に実施している運動としても上位に挙げられており、これから運動を始めたいと考える人にも気軽に取り組みそうな運動として認識されていることが推察できます。

今後運動するとしたら、どんなことから始めたいですか？



【総括】

今回の調査では、それぞれのライフスタイルや健康状態に合わせた運動を日常生活の中に取り入れている実態が明らかになりました。また、現在運動習慣のない人でも、その半数以上が運動を始めたいと考えていることから、健康意識の向上や運動への潜在的なニーズの高さがうかがえます。

【運動習慣づくりをサポート！フジ医療器がおすすめする、家庭用フィットネスアイテム】

●「HORIZON インドアサイクル BikeFul / 3.0SC」

「HORIZON インドアサイクル BikeFul / 3.0SC」は、7色に変わるホイールで運動をより楽しくする、家庭用フィットネスバイクです。

電子制御マグネット式負荷システムで摩擦音が少なく、時間や場所を気にせず使用できるため、音に敏感なマンション等の環境でも快適にトレーニングを続けていただけます。

トレーニングの強度は32段階で変更可能です。ハンドル上部に配置されたスライド式コンソールで運動中でも姿勢を崩さず、ワンタッチで素早く操作していただけます。



- ・メーカー希望小売価格:59,400 円(税込)
- ・全国の家電量販店やフジ医療器オンラインショップ、フジ医療器公式楽天市場店にて販売

今後も、フジ医療器は定期的に「美と健康」に関する市場調査結果やお役立ち情報を提供してまいります。

<会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
代表取締役会長	呉 旭亞 (Alex Wu)
本社所在地	大阪府中央区農人橋 1 丁目 1 番 22 号 大江ビル 14 階
事業内容	健康・美容機器の製造、販売、輸出入
資本金	3,000 万円 (ジョンソンヘルステック(台湾上場)グループ : 100%)
URL	【フジ医療器企業サイト】 https://www.fujiiryoki.co.jp/ 【フジ医療器オンラインショップ】 https://www.fujiiryoki.shop/ 【フジ医療器公式楽天市場店】 https://www.rakuten.co.jp/fujiiryoki/ 【フジ医療器公式 Yahoo!店】 https://store.shopping.yahoo.co.jp/fujiiryoki/ 【フジ医療器公式 Instagram】 https://www.instagram.com/fujiiryoki_official/

<フジ医療器 お問い合わせ先>

■報道関係の方

株式会社フジ医療器 マーケティング部

Tel: 06-4793-0611 (代表)

フジ医療器お客様相談窓口

【フリーダイヤル】0120-027-612