

報道関係者各位
プレスリリース

2018年11月30日
ソフトブレイン・フィールド株式会社

働く女性の約8割が運動不足だと認識するも、定期的な運動の実施は4人に1人とどまる
サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト VOL.7～健康と運動に関する意識調査～

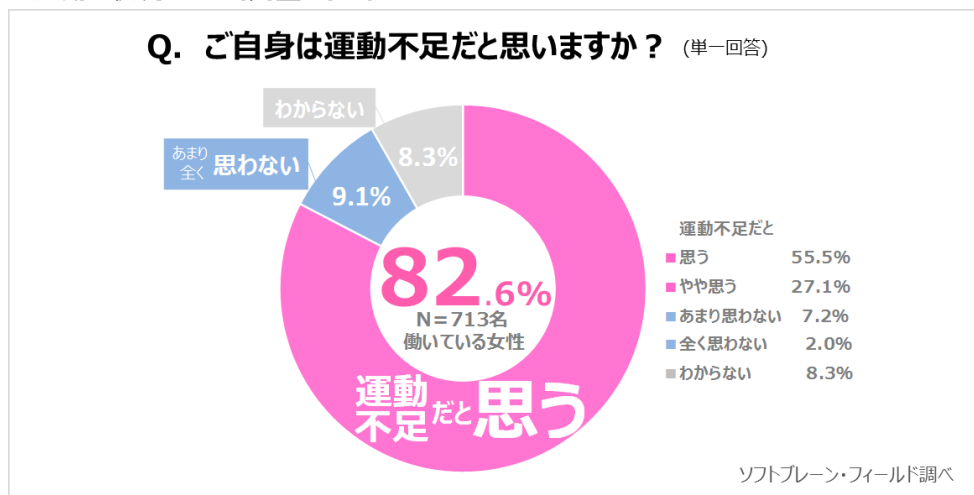
[調査トピックス]

- ・現在の運動の状況について8割以上の方が、運動不足であると感じており、「慢性的な肩こり・腰痛」49.2%、「疲れがとれない」49.1%などの体の不調が理由として挙げられた。
- ・体型・健康維持のための定期的な運動の実施については、「現在、定期的な運動をしている」方が25.5%で、4人に1人が現在何らかの運動をしているが、その一方で「定期的な運動をしたことがない」方が28.5%であった。
- ・運動の頻度は、週1～2回位が46.2%と半数近く、具体的な内容は「自分で簡単にできる運動・トレーニング」が58.6%でもっとも多く、お金をかけていない方が32.8%であった。
- ・運動を実施したことにより、実に6割以上の方が「意識に変化があった」と回答。具体的には「前向きになった」が34.1%でもっとも多い。

世界保健機関（WHO）によると、2016年に世界の成人（18歳以上）の4人に1人に当たる14億人以上が運動不足とみられ、その割合は米国40%、日本36%など高所得国で高く、性別でみると男性が23%、女性は32%だったと言います。（2018年9月5日付 日本経済新聞より）運動不足に陥りやすい冬を前に、フィールド・クラウドソーシング事業を展開するソフトブレイン・フィールド株式会社（本社東京都港区、代表取締役社長：木名瀬博）が推進するサステナブル∞ワークスタイルプロジェクト（ライフステージが変わっても持続可能な働き方※1）第7回目は、「働く女性の健康と運動に関する意識調査」を実施しました。

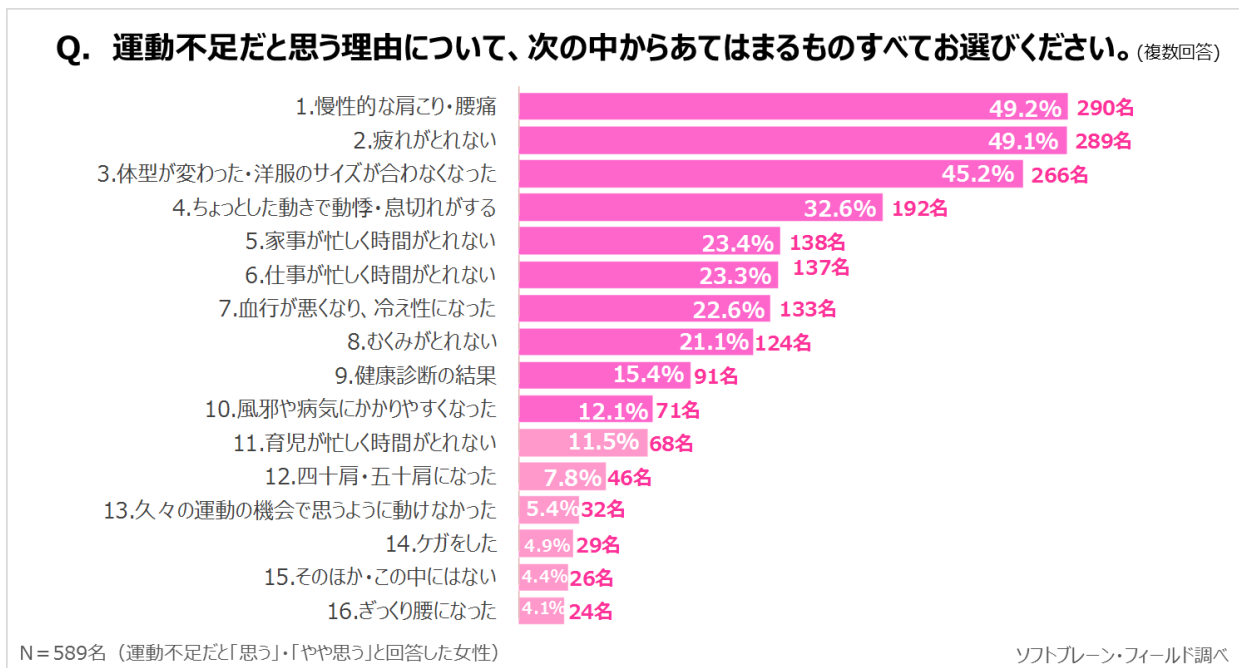
アンケートの対象は、当社に登録するキャスト会員で、有効回答数は713名（平均年齢47歳）、実施期間は2018年11月15日～11月19日です。（調査概要は6ページに記載）

最初に、現在の運動の状況について調査をしました。



図表 1

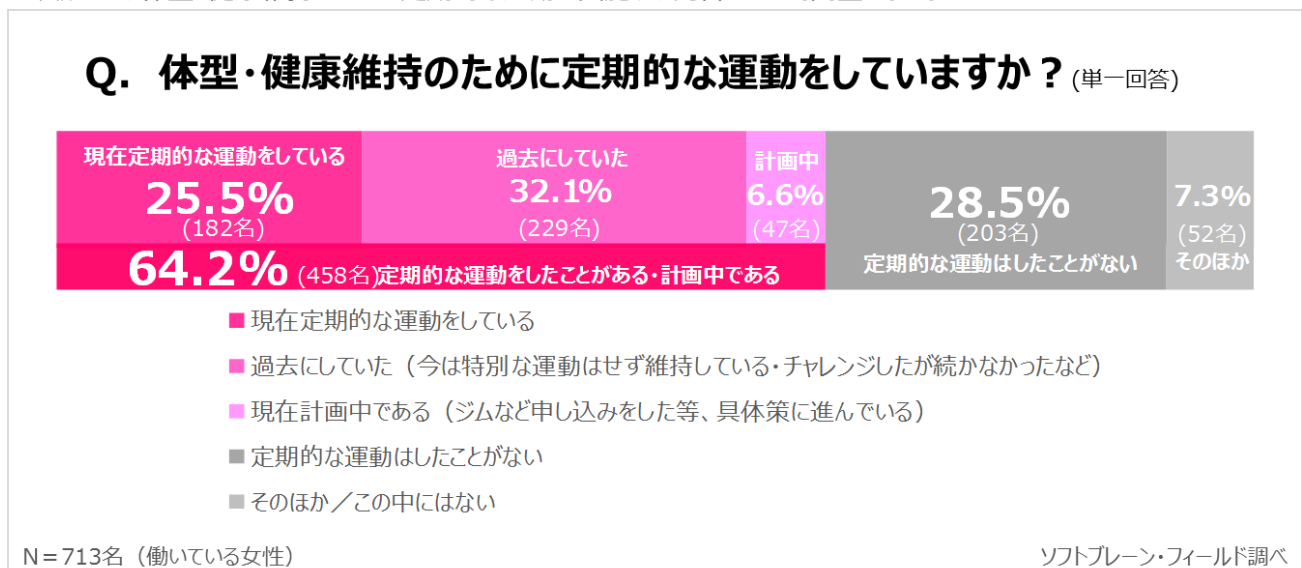
現在の運動の状況について、「運動不足だと思う」が 55.5%、「運動不足だとやや思う」の 27.1%と合わせて、実に 8 割以上の方が、運動不足であると感じていることがわかりました。



図表 2

次に、運動不足だと思う理由については、「慢性的な肩こり・腰痛」が 49.2%、「疲れがとれない」が 49.1%となり、「いつも肩こりがひどく、違和感がある状態が続いている (50 代)」や「毎日の疲れが年齢とともに抜けなくなってきた (40 代)」など、体の不調だけではなく、「体型が変わった・洋服のサイズが合わなくなった」が 45.2%など、「体重・体型が戻らなくなった (50 代)」など、見た目の変化がきっかけで、運動不足だと感じていることがわかりました。

次からは、体型・健康維持のための定期的な運動の実施や、内容について調査をしました。



図表 3

まず、体型・健康維持のための定期的な運動の実施については、「現在定期的な運動をしている」が 25.5%で、4 人に 1 人が何らかの運動を実施しており、「過去にしていた」32.1%と合わせると、約 6 割近くの方が、定期的な運動の経験があることがわかりました。一方で、「定期的な運動をしたことがない」は 28.5%でした。

Q. 週にどのくらい運動をしていますか？ (単一回答)

(過去の経験を含む)



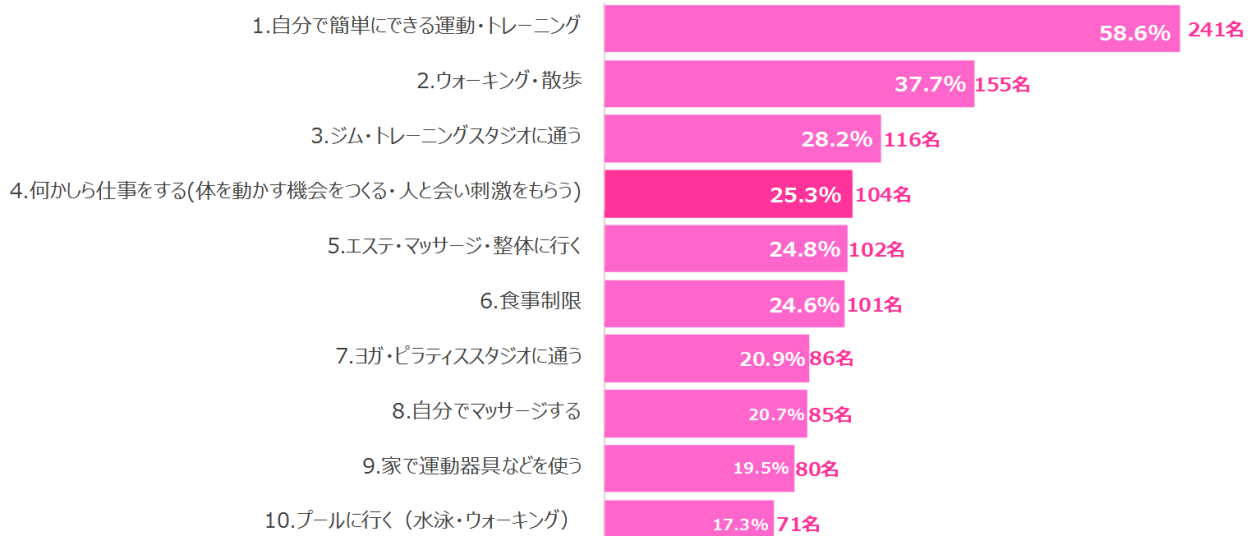
N=411名 (働いている女性/定期的な運動をしている・過去にしていた)

ソフトブレン・フィールド調べ

図表 4

次に、運動の頻度については、半数近くの46.2%が「週に1回~2回位」でもっとも多く、少数派ではありますが10.5%の方が「ほぼ毎日」と回答をしました。

Q. 健康や体型の維持のために普段していること、過去に取り入れたことがあることをすべてをお選びください。(複数回答・上位10位)



N=411名 (働いている女性/定期的な運動をしている・過去にしていた)

ソフトブレン・フィールド調べ

図表 5

Q. 健康や体型の維持のために月にいくらかけていますか？

過去のご経験を含め、月額でお教えてください。(単一回答)



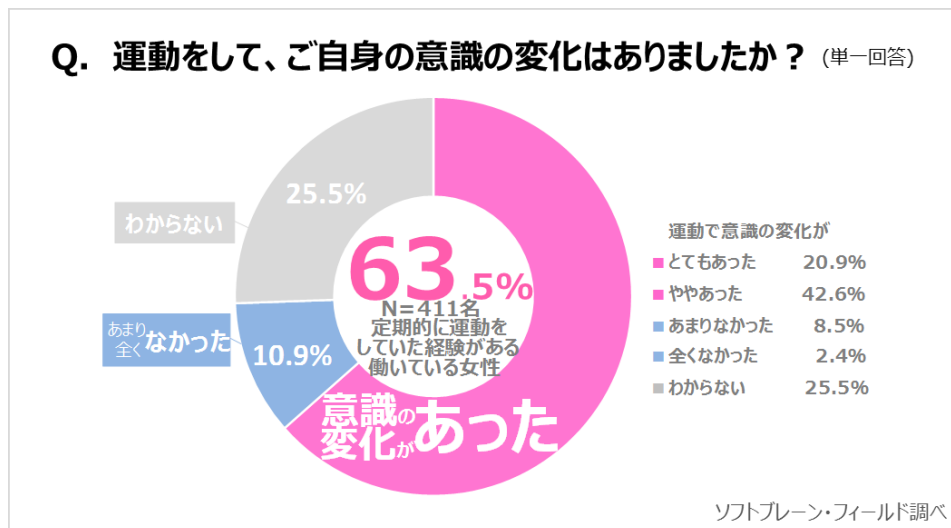
N=411名 (働いている女性/定期的な運動をしている・過去にしていた)

ソフトブレン・フィールド調べ

図表 6

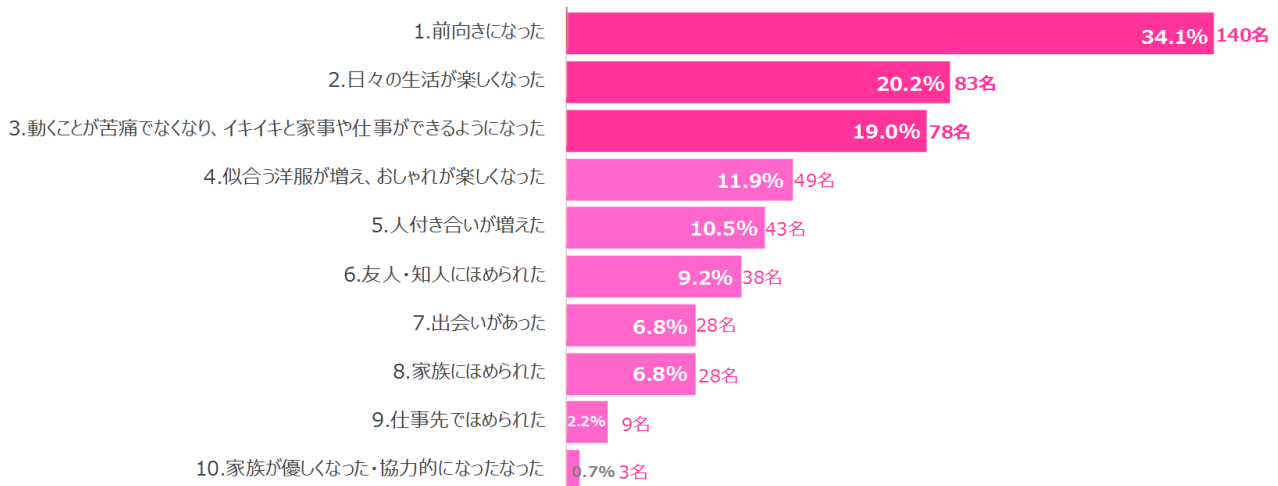
健康や体型維持のための具体的な運動や取り入れたことがあることについては、「自分で簡単にできる運動・トレーニング」が58.6%でもっとも多く、「ウォーキング・散歩」の37.7%、「ジム・トレーニングスタジオに通う」28.2%と続きます。また、「何かしら仕事をする」が25.3%と4人に1人が何かしら仕事をし、体を動かす機会をつったり、人と会うことで刺激を受け、健康や体型の維持に努めているという結果となり、図表6の通り、あまりお金をかけずに日々の生活の中で、効率的に無理なく続けることができる運動を取り入れている傾向がわかりました。

Q. 運動をして、ご自身の意識の変化はありましたか？（単一回答）



図表 7

Q. 運動をして変わったこと・嬉しかったことなど当てはまるものをすべてお選びください。（複数回答・上位10位）



N = 411名（働いている女性／定期的な運動をしている・過去にしていた）

ソフトブレン・フィールド調べ

図表 8

運動を実施したことにより、6割以上の方が、「意識の変化があった」と回答し、具体的には、「前向きになった」が34.1%でもっとも多く、「日々の生活が楽になった」20.2%、「動くことが苦痛でなくなり、イキイキと家事や仕事ができるようになった」が19.0%と続きました。コメントからは、「考え方も前向きになり、頭もさえて仕事がかどるようになった（40代）」、「運動のあとの気持ちが晴れやかになり日々の生活が楽しいと思えるようになった（50代）」、「体力が付き、柔軟性、筋力も着いたことで仕事もしやすく疲れにくくなった（50代）」、といった声がありました。

最後に、10年後も健康的な体を維持し、持続的にイキイキと活躍する（何かしら仕事をする）にはどんな工夫をしたらよいかを調査したところ、「仕事を始めて、週に何日か季節に関わらず強制的に外を歩くことを習慣づけている。（40代）」、「定期的に行きたい地域に仕事を入れて、出歩くようにする。人と接する仕事をするため、普段から美容と健康に興味を持ち、色々試している。（50代）」、「仕事で歩く機会を増やしたり、買い物しながらウォーキングするなど、“ながら”で運動ができる工夫をしている。（50代）」といった声がありました。

厚生労働省では、少子・高齢化が進む中、健康で意欲と能力がある限り年齢にかかわらず働き続けることができる生涯現役社会の実現に向けた取組(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000190611.html>)を進めています。超高齢時代、生涯現役社会で、イキイキと働くことができる体を維持し、活躍し続けるために、日々の生活の中で効率よく、無理なく続けることができる運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。

【調査概要】

対象	当社にキャスト登録をしているアンケートモニター（働いている女性）					
調査方法	当社リサーチサイト「リサれば！」を活用したインターネットリサーチ					
調査地域	全国					
調査期間	2018年11月15日 ～ 2018年11月19日（5日間）					
回答者の属性	20代	30代	40代	50代	60代以上	総計(N)
女性	17	124	301	227	44	713
%	2.4%	17.4%	42.2%	31.8%	6.2%	平均年齢:47歳

ソフトブレン・フィールド「サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト」とは？（※ 1）

ソフトブレン・フィールドは、2004年創業当初より長年にわたり、働く意欲ある主婦を中心とした女性達に「年齢・時間・場所の制約がない柔軟な働き方」を提供している背景から、2018年5月31日に「サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト」を発足しました。国連で採択された2030年までの国際目標「SDGs（Sustainable Development Goals／持続可能な開発目標）」の考えに基づき、企業および働く人にとって、無理・無駄なく、持続可能な働き方こそ、企業の生産性が向上し、本当の働き方改革の推進につながると考えます。

働く（社会とかかわる機会・社会参画）＝見守りあう機会と定義し、今後、賛同パートナーと共に「サステナブル∞ワークスタイル」プロジェクトを推進いたします。



※ 1. 「サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト」とは：<https://www.sbfield.co.jp/press/20180531-12953/>

【サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト 調査報告】

Vol. 1 女性の働き方と健康に関する実態調査 「働く女性の9割以上、健康のためにできるだけ長く働きたいと思う」

<https://www.sbfield.co.jp/press/20180531-12965/>

Vol. 2 出産後の働き方について意識調査 「出産後も仕事継続、85.2%がよかったと回答仕事をする事で自分が豊かに」

<https://www.sbfield.co.jp/press/20180626-13059/>

Vol. 3 健康と食の意識調査 「時短料理でも健康的な食生活を心がける方が約8割」

<https://www.sbfield.co.jp/press/20180731-13202/>

Vol. 4 持続的に働くために、約8割以上が忙しい休日でも休息を意識している

<https://www.sbfield.co.jp/press/20180824-13267/>

Vol.5 6割以上が仕事と介護の両立を希望、企業の両立支援が重要に

<https://www.sbfield.co.jp/press/20180928-13377/>

Vol.6 6割以上が学び直しに関心あり。学び直して、セカンドキャリアも豊かに

<https://www.sbfield.co.jp/press/20181019-13451/>

【当社にキャスト登録をご希望の方は】

・パソコン用登録URL : <https://www.sbfield.co.jp/pc/>

・携帯用登録URL : <https://www.sbfield.co.jp/m/>

会員登録いただくと、当社からお仕事情報を配信いたします。スーパーマーケットやドラッグストアなどの量販店、公共施設や遊戯施設、専門サービスを提供する全国チェーンのお店から飲食店まで、あなたの生活圏がそのままお仕事のフィールドとなります。

【ソフトブレン・フィールド株式会社 会社概要】 URL : <https://www.sbfield.co.jp/>

ソフトブレン・フィールド株式会社は、ソフトブレン株式会社（市場名：東証1部・4779、本社：東京都中央区、設立年月日：1992年6月17日、代表取締役社長：豊田浩文）のグループ会社として、全国の主婦を中心とした登録スタッフ約84,000名のネットワークを活用し、北海道から沖縄まで全国のドラッグストアやスーパー、コンビニ、専門店など160,000店舗以上をカバーし、営業支援（ラウンダー）や市場調査（ミステリーショッパー、店頭調査など）を実施しています。当社代表の木名瀬博は、2004年にアサヒビールの社内独立支援制度に応募し、合格第1号事業として独立しました。

本社所在地 : 東京都港区赤坂3-5-2 サンヨー赤坂ビル5階 設立 : 2004年7月 / 資本金 : 151,499,329円

代表取締役社長 : 木名瀬 博 「木名瀬 博のフィールド虎の巻」 URL : <https://www.sbfield.co.jp/toranomaki>

【報道関係お問い合わせ先】

ソフトブレン・フィールド株式会社 経営企画部 広報担当 坂本（さかもと）/石井（いしい）

TEL : 03-6328-3630 FAX : 03-6328-3631 MAIL: press@sbfield.com

サステナブル∞ワークスタイルプロジェクトにご賛同いただける企業を募集しています。

くわしくは、press@sbfield.com よりお気軽にお問合せください。