

ウォーキングアプリ「aruku&」、 60歳以上のシニア5,400名に聞いたウォーキングに関する意識調査

9月16日は敬老の日 ウォーキングの理由は健康維持やゲーム、ショッピングモールでウォーキング2割

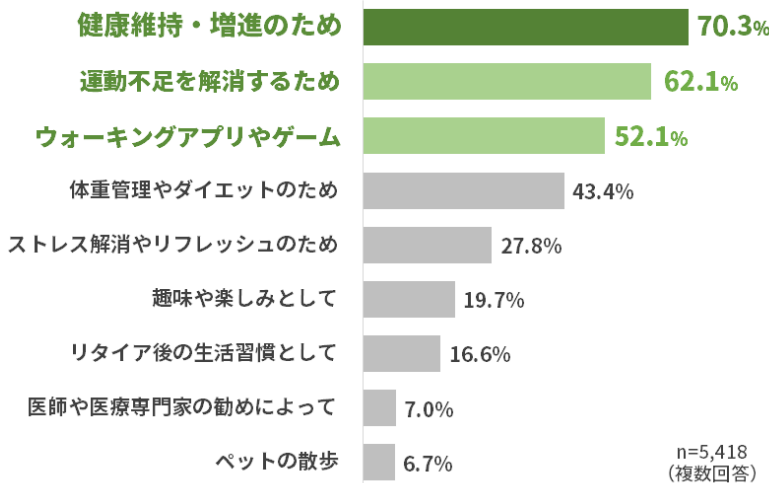
TOPPAN グループの株式会社 ONE COMPATH が運営するウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」は、「aruku&」を利用する全国の60歳以上の男女5,418名を対象として、9月16日の敬老の日を前に、2024年8月20日から9月3日にかけて「シニアのウォーキングに関する意識調査」を実施しました。ウォーキングをする主な理由は健康維持や運動不足解消ですが、アプリやゲームを楽しむことをモチベーションにしている人もいます。また、自宅の周りや通勤時のほか、買い物ついでにショッピングモールでウォーキングを楽しむシニアユーザーも見られました。

「シニアのウォーキングに関する意識調査」

- シニア層、ウォーキングする理由は「健康維持」「運動不足解消」「アプリやゲーム」
- 意識的に歩く時間帯、平日は「午前中」、休日は「午前中」と「夕方」
- ウォーキングは自宅周りの住宅街、通勤時に一駅前で降りる人も。ショッピングモール内も2割

■シニア層、ウォーキングする理由は「健康維持」「運動不足解消」「アプリやゲーム」

Q.ウォーキングをする理由は何ですか？

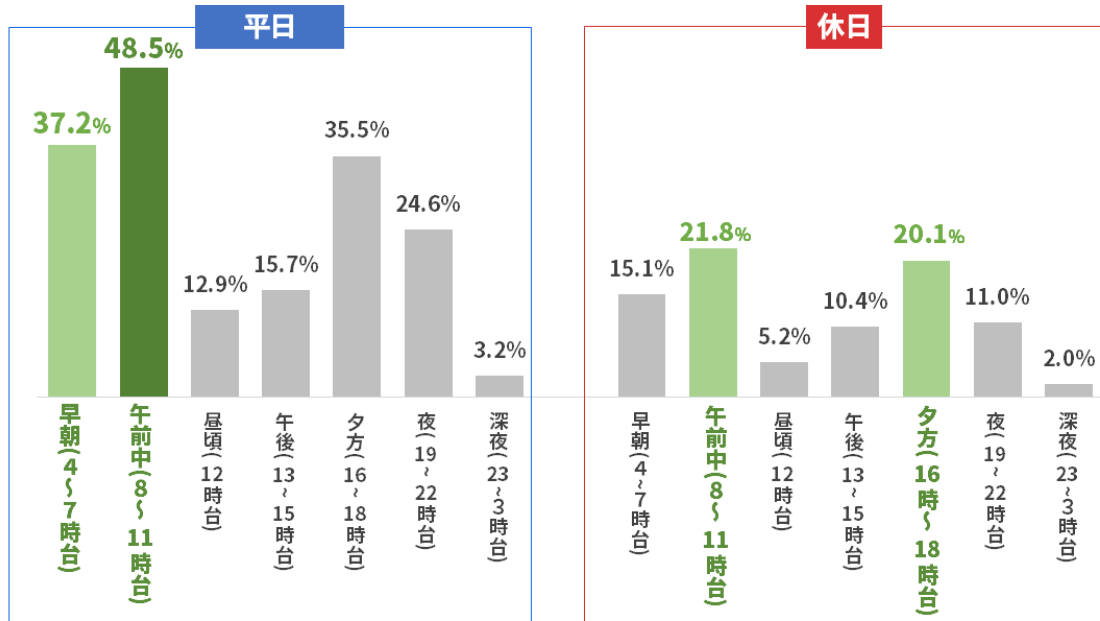


「ウォーキングをする理由」を聞いてみました。「健康維持・増進のため」(70.3%)がトップでした。次いで「運動不足を解消するため」(62.1%)となっています。健康管理のために歩いている人がいる一方で、3位には「ウォーキングアプリやゲーム」がランクイン。半数以上(52.1%)の人が理由に挙げています。アプリやゲームを楽しむことがウォーキングのモチベーションになっているようです。

シニア層でも自身の体調に合わせて無理なく気軽に取り組める運動がウォーキングです。厚労省が作成した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、高齢者では、強度の身体活動を1日40分以上行うことを推奨しています。1日に約6,000歩以上歩くことに相当するそうです。おなじく厚労省が調査した令和元年の65歳以上の平均歩数は男性5,396歩、女性4,656歩でした。ちなみに、本調査期間中(2024年8月20日～9月3日)、60歳以上のユーザーの1日平均歩数は12,027歩となっており、一般的なシニア層よりも2倍以上多く歩いています。

■意識的に歩く時間帯、平日は「午前中」、休日は「午前中」と「夕方」

Q.普段、意識的に歩く時間帯をすべて教えてください n=5,418 (複数回答)



1日の中で「意識的に歩く時間帯」を平日・休日に分けて聞いてみました。全体を見ると、休日よりも平日に意識的に歩いていることがわかります。

時間の詳細を見てみると、トップは「平日・午前中 (8~11時台)」(48.5%)でした。「平日・早朝 (4~7時台)」(37.2%)という人も多く、早い時間帯を選んで歩く方が多いようです。

休日を見てみると「休日・午前中 (8~11時台)」(21.8%)がトップ。僅差で「休日・夕方 (16~18時台)」(20.1%)という結果でした。夏に実施したアンケートということもあり、運動しやすい涼しい時間帯を挙げる人が多くいました。

■ウォーキングは自宅周りの住宅街、通勤時に一駅前で降りる人も。ショッピングモール内も2割

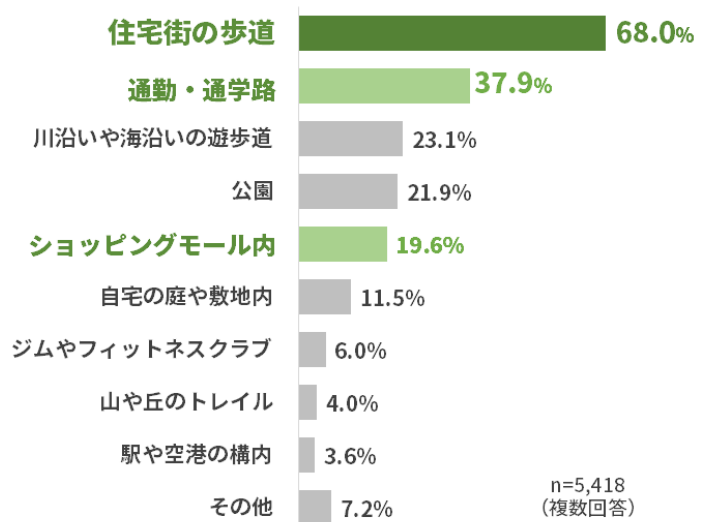
「ウォーキングをする場所」について聞いてみました。「住宅街の歩道」(68.0%)がトップでした。自宅のまわりでも気軽に運動ができるのがウォーキングの良いところです。

2位は「通勤・通学路」(37.9%)でした。通勤の行き帰りという普段の生活の中でも意識的に歩いていることがわかります。「会社への通勤で一駅遠いところから歩くようにしている」(60代、男性)など、最寄り駅の一駅前で降りて歩いているという人も多くいました。

一方、「ショッピングモール」という人も2割(19.6%)おり、「買い物ついでにショッ

ピングモール内を歩く」(60代、女性)という声もありました。昨今、公式に館内をウォーキングコースとして設置しているショッピングモールも増えてきました。季節や天候に左右されずに運動を楽しめる場所の1つとなっているようです。

Q.ウォーキングをする場所はどこが多いですか？



n=5,418 (複数回答)

【調査概要】

「aruku&」利用者調査

調査エリア：全国

調査対象者：「aruku&」ユーザー（60歳以上の男女）

サンプル数：合計有効回答サンプル数 5,418名

調査期間：2024年8月20日～9月3日

調査方法：インターネットリサーチ（自社調査）

* 本ニュースリリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、以下のクレジットを必ず明記してください。

クレジット：「株式会社 ONE COMPATH 『aruku&』 調べ」

* 小数点第二位以下は四捨五入しているため、比率の合計が100%にならない場合があります。

■ねんりんピック ウォーキング on aruku& <協賛イベント>

aruku&では、「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」の協賛イベントとして、2024年10月19日から**60歳以上のユーザー限定**でaruku&アプリ内でウォーキングイベント「ねんりんピック ウォーキング on aruku&」を実施します。

「全国健康福祉祭（愛称：ねんりんピック）」は、60歳以上の高齢者を中心とする各種スポーツ競技のほか、文化や健康福祉に関する多彩なイベントを通じ、あらゆる世代の人たちが楽しめる総合的な祭典です。現在、参加者を募集中です。鳥取県民やねんりんピックに参加する選手以外も全国から参加可能で、期間中平均5,000歩達成した方には賞品が当たります。

募集期間：2024/7/1～10/21

開催期間：2024/10/19～10/21（3日間）

（「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」は2024/10/19～10/22の4日間開催です）

対象：全国の60歳以上の方

内容：期間中に平均歩数5,000歩を達成することを目指す

達成者全員に達成認定証（デジタル）をプレゼント

副賞：達成者には抽選で豪華賞品をプレゼント、また参加賞も用意

参加方法：ウォーキングアプリ「aruku&」をダウンロードし参加

詳細はHPへ <https://www.arukuto.jp/biz/nenrin/>

■「aruku&（あるくと）」について

2016年11月より、株式会社 ONE COMPATH（当時、株式会社マピオン）が運営している、「歩くことが楽しくなる」仕掛けが満載のウォーキングアプリです。アプリ内に登場する様々な住民キャラクターに話しかけると依頼が出され、クリアすると、地域名産品などが当たるプレゼントキャンペーンに応募できます。健康増進施策を進める自治体や企業、家族や友人同士などチームでの参加も可能です。

<https://www.arukuto.jp/>

■株式会社 ONE COMPATH について

所在地： 東京都港区芝浦 3-19-26 TOPPAN 芝浦ビル

設立： 1997 年 1 月 20 日

資本金： 500 百万円

代表者： 代表取締役社長 CEO 早川 礼

従業員： 143 名（2024 年 4 月時点）

URL： <https://onecompath.com>

主なサービス：地図検索サービス「Mapion」、電子チラシサービス「Shufoo!」、ウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」、店舗情報プラットフォーム「LocalONE（ローカルワン）」

* 本ニュースリリースに記載された商品・サービス名は各社の商標または登録商標です。

* ニュースリリースに記載された内容は発表日現在のものです。その後予告なしに変更されることがあります。

■お問い合わせ先■

株式会社 ONE COMPATH 東京都港区芝浦 3-19-26

広報（千野、小西） press@onecompath.com