

【男女】運動実施状況

■運動・トレーニングの実施率：「実施者（過去1年）・計」（全体／各単一回答）

Q.あなたは、以下の運動・トレーニングについてどの程度の頻度で実施していますか。（以下項目の過去1年以内実施頻度1回以上を「実施」とし算出）

	女性 年代別						参考 70代 (n=600)
	15~19歳 (n=600)	20代 (n=1200)	30代 (n=1200)	40代 (n=1200)	50代 (n=1200)	60代 (n=1200)	
ランニング/ウォーキング（ランニングマシン含む）	54.2	41.3	34.9	28.0	32.6	42.6	47.9
自転車（エアロバイク含む）	56.8	30.8	21.1	14.4	16.2	18.3	22.0
水泳/アクアエクササイズ/水中ウォーキング	25.3	16.7	13.0	10.2	8.5	10.1	11.8
エアロビクス/ダンスエクササイズ	18.0	13.4	8.4	6.3	7.3	7.8	9.2
ヨガ/ピラティス	12.0	16.7	16.0	12.3	13.6	11.9	14.1
ウェイトトレーニング/筋肉トレーニング	35.2	25.4	16.3	11.9	14.2	12.0	12.2
ストレッチ	52.3	44.5	37.4	31.0	36.1	38.9	43.9
その他フィットネス器具を使った運動	16.3	16.1	11.6	7.6	9.8	13.0	16.3
運動・トレーニングいずれか※1	78.5	62.9	55.3	47.8	53.6	63.7	68.1

※1 上記の運動・トレーニングの回答から集計 各年代において 1位 2~3位 4~5位

- 男性全体の運動・トレーニングいずれかの過去1年の実施者※2は63.0%。実施内容は「ランニング/ウォーキング（ランニングマシン含む）」（49.6%）が最も高く、次いで「ストレッチ」（37.4%）、「自転車（エアロバイク含む）」（33.1%）、「ウェイトトレーニング/筋肉トレーニング」（30.4%）

■運動・トレーニングの実施頻度：「実施者（過去1年）・計」（全体／各単一回答）【男性】

Q.あなたは、以下の運動・トレーニングについてどの程度の頻度で実施していますか。

(%)

	男性全体 (n=6600)										1ヶ月に1回以上・計	実施者（過去1年）・計		
	実施者（過去1年）・計							ここ1年間の実施はないが、過去に実施したことがある	これまでこの運動を実施したことはない	1ヶ月に1回以上・計			実施者（過去1年）・計	
	1週間に3回以上	1週間に1回程度	1ヶ月に2~3回程度	1ヶ月に1回程度	2~3ヶ月に1回程度	半年に1回程度	1年に1回程度							
ランニング/ウォーキング（ランニングマシン含む）	15.7		14.2	6.0	5.2	3.9	2.5	2.1	19.9	30.5	41.0	49.6		
自転車（エアロバイク含む）	8.5	7.5	5.1	4.6	3.6	2.3	1.6			20.4	46.5	25.7	33.1	
水泳/アクアエクササイズ/水中ウォーキング	1.4	3.0	2.9	2.9	3.5	3.4	2.9			26.9	53.1	10.1	20.0	
エアロビクス/ダンスエクササイズ	0.8	1.5	2.2	1.4	1.3	1.3	0.1				80.5	6.0	10.4	
ヨガ/ピラティス	1.0	2.0	1.6	1.5	1.8	1.8	1.1			8.0	81.3	6.4	10.7	
ウェイトトレーニング/筋肉トレーニング		8.7	7.5	4.7	3.6	2.5	1.9	1.6	15.8		53.8	24.5	30.4	
ストレッチ		13.3		9.0	5.0	3.6	2.8	1.9	1.8	14.5		48.0	30.9	37.4
その他フィットネス器具を使った運動	2.8	3.2	2.6	2.3	1.3	1.2	12.5				71.2	11.5	16.3	
運動・トレーニングいずれか※2	63.0							15.0			21.9		63.0	

※2 上記項目の運動・トレーニングのいずれか1つ以上を過去1年以内に実施=実施者、過去1年以内に実施はないが、過去に実施経験がある=過去実施者、いずれも該当しない=非実施者

■運動・トレーニングの実施率：「実施者（過去1年）・計」（全体／各単一回答）

Q.あなたは、以下の運動・トレーニングについてどの程度の頻度で実施していますか。（以下項目の過去1年以内実施頻度1回以上を「実施」とし算出）

(%)

	男性 年代別						参考 70代 (n=600)
	15~19歳 (n=600)	20代 (n=1200)	30代 (n=1200)	40代 (n=1200)	50代 (n=1200)	60代 (n=1200)	
ランニング/ウォーキング（ランニングマシン含む）	65.0	58.7	51.6	41.9	39.5	48.8	58.7
自転車（エアロバイク含む）	61.6	43.7	34.0	25.3	23.8	24.8	34.0
水泳/アクアエクササイズ/水中ウォーキング	38.5	30.0	22.4	16.0	11.3	10.8	11.3
エアロビクス/ダンスエクササイズ	18.3	20.1	13.8	5.8	5.2	3.3	3.0
ヨガ/ピラティス	15.6	20.1	15.3	6.8	4.9	4.0	3.3
ウェイトトレーニング/筋肉トレーニング	52.1	45.7	38.1	25.2	18.2	14.2	14.7
ストレッチ	55.1	48.6	40.9	29.9	29.8	29.2	34.7
その他フィットネス器具を使った運動	26.6	26.9	20.1	10.9	9.3	9.3	12.0
運動・トレーニングいずれか※1	79.7	71.1	64.5	56.5	53.6	61.3	71.5

※1 上記の運動・トレーニングの回答から集計 ※各年代において 1位 2~3位 4~5位

【男女】運動・トレーニングの目的・理由

女性全体、男性全体いずれも「健康を維持・改善したい」が7割を超えて最も高い

【女性】

- 女性全体では「健康を維持・改善したい」（74.8%）が最も高い。次いで、「体重を減らしたい」（44.7%）、「体型を維持したい」（42.5%）、「基礎代謝を上げたい」（38.5%）

【男性】

- 男性全体では「健康を維持・改善したい」（76.6%）が最も高い。次いで、「体型を維持したい」（41.4%）、「体重を減らしたい」（38.1%）、「筋肉量を増やしたい」（37.0%）

■運動・トレーニングの目的・理由（運動実施者／複数回答）

Q.ここ1年間にいずれかの運動・スポーツ・トレーニングを実施した方にお聞きます。その運動をする目的・理由は何ですか。 (%)

女性全体 (n=3871)		男性全体 (n=4161)
74.8	健康を維持・改善したい	76.6
44.7	体重を減らしたい	38.1
42.5	体型を維持したい	41.4
38.5	基礎代謝を上げたい	27.0
36.9	体のコリやハリを改善したい	25.4
35.6	筋肉量を増やしたい	37.0
35.5	リラックス・リフレッシュ・気分転換したい	28.4
34.1	ボディラインを良くしたい	18.0
31.2	体幹を鍛えたい	25.4
25.5	とにかく見ためを細くしたい	14.1
23.1	体の歪みをなくしたい	13.6
19.7	内側からキレイにしたい	10.3
9.7	特定のパーツを鍛えたい	11.8
8.7	メンタルを鍛えたい	11.6
7.3	運動を通じて人と交流したい	8.6
3.6	その種目のイベントや大会に参加したい	6.2
1.3	その他	1.1

※「女性全体」で降順ソート

■運動・トレーニングの目的・理由（運動実施者／複数回答）

Q.ここ1年間にいずれかの運動・スポーツ・トレーニングを実施した方にお聞きます。その運動をする目的・理由は何ですか。 (%)

	女性 年代別						参考
	15~19歳 (n=471)	20代 (n=755)	30代 (n=664)	40代 (n=574)	50代 (n=643)	60代 (n=764)	
健康を維持・改善したい	53.9	65.8	73.6	75.3	83.2	89.9	94.3
体重を減らしたい	63.3	53.0	46.4	43.2	38.1	30.4	24.1
体型を維持したい	37.4	43.0	45.6	44.9	45.4	38.2	44.8
基礎代謝を上げたい	31.4	33.2	38.9	38.7	45.1	42.0	42.9
体のコリやハリを改善したい	22.3	32.5	41.4	45.5	42.0	35.9	37.0
筋肉量を増やしたい	31.6	33.9	34.0	32.1	38.9	41.0	44.9
リラックス・リフレッシュ・気分転換したい	36.1	32.6	35.8	36.2	36.1	36.8	36.0
ボディラインを良くしたい	43.1	45.3	42.8	35.5	26.1	15.7	15.9
体幹を鍛えたい	28.0	27.5	27.7	31.9	35.9	35.3	40.9
とにかく見ためを細くしたい	46.7	38.8	30.0	20.7	14.0	8.6	9.0
体の歪みをなくしたい	20.2	22.9	24.2	23.5	24.1	22.9	22.3
内側からキレイにしたい	22.7	26.0	22.3	18.5	17.1	12.6	15.2
特定のパーツを鍛えたい	12.1	13.6	11.7	8.9	6.7	5.6	7.9
メンタルを鍛えたい	13.4	9.8	10.1	7.5	6.8	6.2	8.1
運動を通じて人と交流したい	10.0	5.2	5.6	4.5	7.5	11.1	14.5
その種目のイベントや大会に参加したい	8.7	3.4	3.9	3.0	2.8	1.3	3.3
その他	3.4	1.5	1.5	0.9	0.6	0.5	1.2

※「女性全体」で降順ソート

※各年代において

1位 2~3位 4~5位

■運動・トレーニングの目的・理由（運動実施者／複数回答）

Q.ここ1年間にいずれかの運動・スポーツ・トレーニングを実施した方にお聞きます。その運動をする目的・理由は何ですか。 (%)

	男性 年代別						参考
	15~19歳 (n=478)	20代 (n=853)	30代 (n=774)	40代 (n=678)	50代 (n=643)	60代 (n=735)	
健康を維持・改善したい	63.8	71.4	73.8	74.3	83.0	90.3	92.5
体重を減らしたい	33.7	36.3	43.4	42.2	37.6	34.0	28.0
体型を維持したい	38.4	42.0	45.0	44.0	41.1	36.7	33.3
基礎代謝を上げたい	23.6	27.0	30.2	25.4	29.7	25.2	27.7
体のコリやハリを改善したい	22.0	30.0	27.1	24.3	25.0	21.8	24.0
筋肉量を増やしたい	54.7	42.7	41.3	33.8	28.5	24.9	29.6
リラックス・リフレッシュ・気分転換したい	32.7	27.8	27.8	29.1	26.7	27.6	30.1
ボディラインを良くしたい	20.2	23.6	23.5	15.5	15.1	9.3	7.7
体幹を鍛えたい	34.9	27.2	25.3	20.8	23.3	23.5	25.2
とにかく見ためを細くしたい	19.2	19.9	17.3	13.9	9.2	5.2	5.4
体の歪みをなくしたい	15.3	15.9	15.9	12.7	10.9	10.7	11.0
内側からキレイにしたい	15.1	13.4	12.8	9.0	6.4	5.4	4.9
特定のパーツを鍛えたい	20.2	16.9	14.2	9.3	6.4	5.0	5.8
メンタルを鍛えたい	20.3	15.9	13.3	10.5	6.8	4.5	6.1
運動を通じて人と交流したい	17.2	9.7	9.2	6.5	5.6	5.9	12.6
その種目のイベントや大会に参加したい	13.6	8.8	6.3	5.0	3.3	1.9	2.6
その他	3.0	0.9	0.4	1.3	0.8	1.1	1.4

※各年代において

1位 2~3位 4~5位

【男女】フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用状況

女性全体、男性全体の1割強がいずれもフィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングを利用している

【女性】

- 女性全体では、フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用率（ここ1年間で利用した）は12.0%（前年比+2.0pt）。運動・トレーニングの目的・理由は「健康を維持・改善したい」（83.4%）が最も高い

【男性】

- 男性全体では、フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用率は11.8%（前年比+3.6pt）。運動・トレーニングの目的・理由は「健康を維持・改善したい」（80.8%）が最も高い

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用状況（全体／単一回答）

Q. あなたは今までに、以下のサロンなどの施設・サービスを利用しましたか。：フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング (%)

	ここ1年間で利用した	ここ1年間の利用はないが、過去に利用したことがある	利用したことはないが、興味がある	利用したことはないし、興味もない	ここ1年間で利用した			
					2016年下期 (n=6600)	2017年下期 (n=6600)	2018年下期 (n=6600)	2018年下期 2017年下期との差(pt)
女性全体 (n=6600)	12.0	16.2	27.2	44.7	9.3	10.0	12.0	2.0
女性 15~19歳 (n=600)	5.5	6.8	43.0	44.7	4.5	5.5	5.5	0.0
20代 (n=1200)	13.6	15.3	35.1	36.0	7.8	10.1	13.6	3.5
30代 (n=1200)	12.1	20.2	29.3	38.5	8.3	9.0	12.1	3.1
40代 (n=1200)	10.8	17.4	23.8	48.0	7.3	7.4	10.8	3.4
50代 (n=1200)	13.0	17.4	22.1	47.5	11.8	12.5	13.0	0.5
60代 (n=1200)	13.5	15.3	17.9	53.3	13.8	13.3	13.5	0.2
参考 70代 (n=600)	15.7	10.5	14.6	59.2	13.5	10.7	15.7	5.0

■フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの利用状況（全体／単一回答）

Q. あなたは今までに、以下のサロンなどの施設・サービスを利用しましたか。：フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング (%)

	ここ1年間で利用した	ここ1年間の利用はないが、過去に利用したことがある	利用したことはないが、興味がある	利用したことはないし、興味もない	ここ1年間で利用した			
					2016年下期 (n=1100)	2017年下期 (n=1100)	2018年下期 (n=6600)	2018年下期 2017年下期との差(pt)
男性全体 (n=6600)	11.8	11.2	19.6	57.4	7.5	8.2	11.8	3.6
男性 15~19歳 (n=600)	9.6	6.9	23.1	60.4	5.0	2.0	9.6	7.6
20代 (n=1200)	18.3	12.2	20.9	48.7	7.0	12.0	18.3	6.3
30代 (n=1200)	15.2	13.6	20.4	50.8	12.0	8.0	15.2	7.2
40代 (n=1200)	9.2	11.3	22.5	57.0	5.5	10.0	9.2	-0.8
50代 (n=1200)	8.8	13.1	18.0	60.2	7.5	7.5	8.8	1.3
60代 (n=1200)	8.7	8.0	14.4	68.9	7.0	6.5	8.7	2.2
参考 70代 (n=600)	6.2	9.0	7.2	77.7	2.5	5.5	6.2	0.7

■運動・トレーニングの目的・理由（フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用者／複数回答）

Q. 運動をする目的・理由は何ですか。



【男女】 フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用金額

フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングの1か月あたりの利用金額の平均は女性全体で7,700円、男性全体で8,497円

【女性】

- 女性全体では、1か月あたりの利用金額の平均は7,700円
- 年代別の平均金額は、最も高いのが20代（8,218円）。次いで60代（8,252円）。10代（6,275円）が最も低い

【男性】

- 男性全体では、1か月あたりの利用金額の平均は8,497円
- 年代別の平均金額は、最も高いのが、40代（9,932円）。50代（9,615円）、10代（9,519円）と続く

■ フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用金額：1か月あたり（利用者／実数回答）

Q.フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングを利用している方にお聞きます。
施設を利用している時、1か月でどのくらいの費用をかけていますか。

(%)

		1~2,000円	2,001~4,000円	4,001~6,000円	6,001~8,000円	8,001~10,000円	10,001円以上	平均（円）	
女性全体	(n= 789)	15.3	9.8	21.0	19.6	20.3	13.9	7,700	
女性 年代別	15~19歳	39.4		0.0	27.3	3.0	21.2	9.1	6,275
	20代	22.7	7.4	19.0	18.4	20.9	11.7	8,218	
	30代	11.7	11.0	19.3	18.6	24.8	14.5	7,670	
	40代	16.9	16.2	15.4	20.8	19.2	11.5	7,073	
	50代	12.8	7.7	25.0	18.6	18.6	17.3	7,400	
	60代	7.4	9.9	24.1	25.3	17.9	15.4	8,252	
参考	70代	8.6	6.3	23.5	32.8	13.8	15.0	7,363	

■ フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニング利用金額：1か月あたり（利用者／実数回答）

Q.フィットネスジム・ヨガスタジオ・加圧トレーニングを利用している方にお聞きます。
施設を利用している時、1か月でどのくらいの費用をかけていますか。

(%)

		1~2,000円	2,001~4,000円	4,001~6,000円	6,001~8,000円	8,001~10,000円	10,001円以上	平均（円）	
男性全体	(n= 777)	22.4	13.1	18.8	17.0	14.9	13.8	8,497	
男性 年代別	15~19歳	43.8		20.9	12.4	3.5	8.7	10.7	9,519
	20代	29.7	14.6	19.6	13.7	11.9	10.5	7,076	
	30代	19.2	14.3	20.9	15.4	14.3	15.9	8,402	
	40代	13.6	10.0	22.7	22.7	14.5	16.4	9,932	
	50代	22.9	11.4	8.6	19.0	23.8	14.3	9,615	
	60代	9.6	8.7	23.1	26.0	17.3	15.4	8,385	
参考	70代	8.1	13.5	13.5	35.1	18.9	10.8	7,102	

調査概要

● 調査目的

▶ 女性・男性それぞれの過去1年間における美容への意識と美容行動を把握すること

● 調査方法

▶ インターネットによるアンケート調査

- 株式会社マーケティングアプリケーションズの「MApps Panel」を利用

● 調査対象

▶ 全国、人口20万人以上の都市に居住する15～69歳の男女

- 女性・男性 各6,600サンプル

※人口20万人以上の都市の人口比率によってエリアごとの割付数を決定

※男女それぞれ、年齢5歳刻みで均等割付（エリアと年代による割付数詳細は下記の数表を参照）

※男性サンプル数：2016年下期・2017年下期では1,100サンプルで実施していたが、2018年下期は女性と同じサンプル数（6,600人）で実施

- 70代（70～79歳）データについて

※同時期・同内容で調査を実施した男女70～79歳は全体値には含めず、参考数値として掲載

- 女性75～79歳・男性15～19歳は回収数が割付数に対して不足したエリアがあるため、ウェイトバック集計を行った（回収数・ウェイトバック値は下記数表参照）

● 調査実施時期

▶ 2018年8月15日（水）～8月22日（水）

※時系列データ：比較対象の調査の実施時期は右表参照

■ 時系列データ 調査実施時期

調査タイトル	調査実施時期	
2016年下期	2016年 8月16日（火）	～ 8月24日（水）
2017年下期	2017年 8月16日（水）	～ 8月23日（水）
2018年下期	2018年 8月15日（水）	～ 8月22日（水）

● 調査実施機関

▶ 株式会社アンド・ディ

■ 2018年下期調査 エリア別 割付数（数字はサンプル数）

	合計サンプル	東北北海道	首都圏	関東		甲信越	（静岡県含む）	関西	中国・四国	九州
				23区外	23区					
女性全体	6600	572	2662	1760	902	286	704	1254	506	616
15～19歳	600	52	242	160	82	26	64	114	46	56
20代	1200	104	484	320	164	52	128	228	92	112
30代	1200	104	484	320	164	52	128	228	92	112
40代	1200	104	484	320	164	52	128	228	92	112
50代	1200	104	484	320	164	52	128	228	92	112
60代	1200	104	484	320	164	52	128	228	92	112
参考:女性70代	600	52	242	160	82	26	64	114	46	56
■ 【女性75～79歳】の割付数・回収数・ウェイトバック値（赤字：割付に対して不足）										
割付数	300	26	121	80	41	13	32	57	23	28
回収数	281	26	121	80	41	5	28	57	21	23
ウェイトバック値		1.00	1.00	1.00	1.00	2.60	1.14	1.00	1.10	1.22

(人)

	合計サンプル	東北北海道	首都圏	関東		甲信越	（静岡県含む）	関西	中国・四国	九州
				23区外	23区					
男性全体	6600	572	2662	1760	902	286	704	1254	506	616
15～19歳	600	52	242	160	82	26	64	114	46	56
20代	1200	104	484	320	164	52	128	228	92	112
30代	1200	104	484	320	164	52	128	228	92	112
40代	1200	104	484	320	164	52	128	228	92	112
50代	1200	104	484	320	164	52	128	228	92	112
60代	1200	104	484	320	164	52	128	228	92	112
参考:男性70代	600	52	242	160	82	26	64	114	46	56
■ 【男性15～19歳】の割付数・回収数・ウェイトバック値（赤字：割付に対して不足）										
割付数	600	52	242	160	82	26	64	114	46	56
回収数	592	52	242	160	82	23	64	114	41	56
ウェイトバック値		1.00	1.00	1.00	1.00	1.13	1.00	1.00	1.12	1.00