

敬老の日に関する意識調査 60歳以上のアクティブシニアの健康管理方法 & 運動方法に関する意識調査

アクティブシニア向けブランド「LOCOX（ロコックス）」を展開する株式会社アイケイ（本社：愛知県名古屋市 代表取締役社長：長野庄吾）は、9月18日の敬老の日を前に60歳以上のアクティブシニアを350人を対象に「健康管理方法及び運動方法に関する」意識調査を行いました。その結果、アクティブシニアが健康に気を付けだした年代や1日平均のウォーキングキロ数やなどがアクティブシニアの健康管理に関する実態が明らかになりました。

■健康について気を使い始めたのは50代・60代で59%と約6割を占める

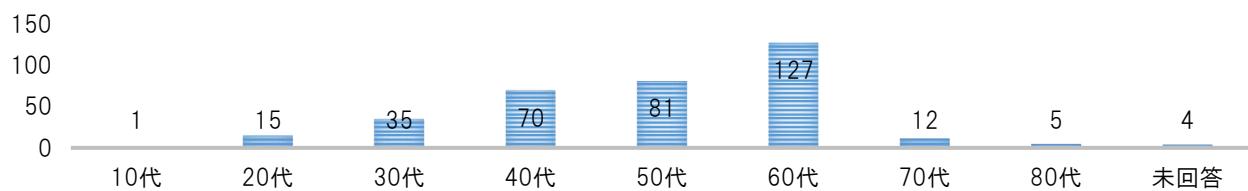
健康について気を使い始めたは年代で一番多かったのは60代が127票と全体の36%を占め最多。その次に50代が81票と全体の23%と続きます。50代・60代で205票と全体の約6割を占める結果となりました。40・50代に入り始めると健康に関する意識が高くなっているのがわかります。

時間ができ始める60代は特に健康について考える傾向が強くなることが明らかとなりました。

また、健康を意識した理由は、

1位：健康維持 2位：ウォーキング大会への参加 3位：肥満・太りすぎという結果になりました。

図① 健康に気を使い始めたのはいつ頃からですか？



■アクティブシニアの1日平均ウォーキングは7.5キロ

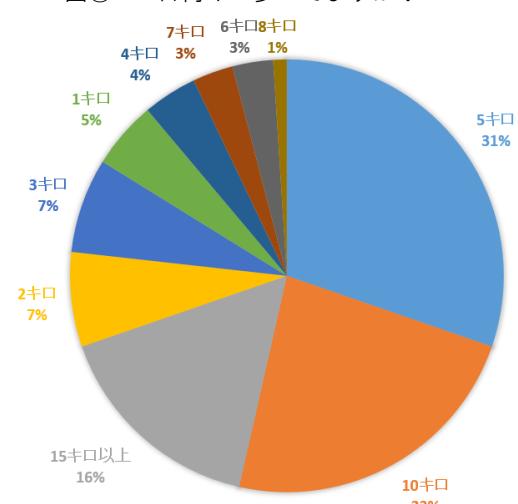
1日のウォーキングの距離は5キロと答えた人が1番多く、次が10キロという答えが人という結果となりました。

すべての答えを平均すると1日7.5キロとなり、健康意識が高いアクティブシニアならでは結果となりました。

尚、毎日15キロ歩く人は、16%というパワフルなアクティブシニアが多いという結果も明らかとなりました。

また、一方で、5キロ以下と答えた人が23%となり、ウォーキング以外の方法で健康維持をしている人も多いということもわかりました。

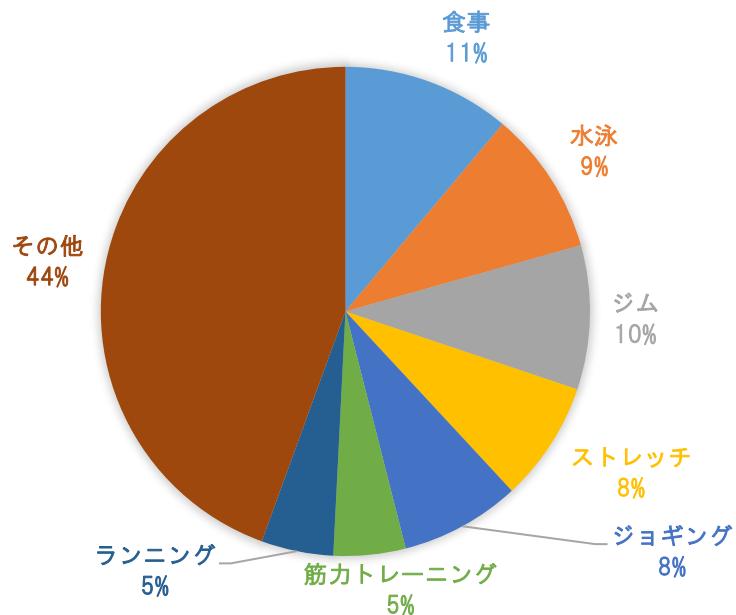
図② 1日何キロ歩いてますか？



■ウォーキング以外には食事・ジム・水泳が健康維持の方法

健康維持のため、日頃のウォーキング以外に行っていることはなんですか？という質問に対して、1番多かったのが、食事でした。次がジム、水泳と続きます。健康的な食事と運動をすることで健康維持をするアクティブシニアが人が多いことがわかります。

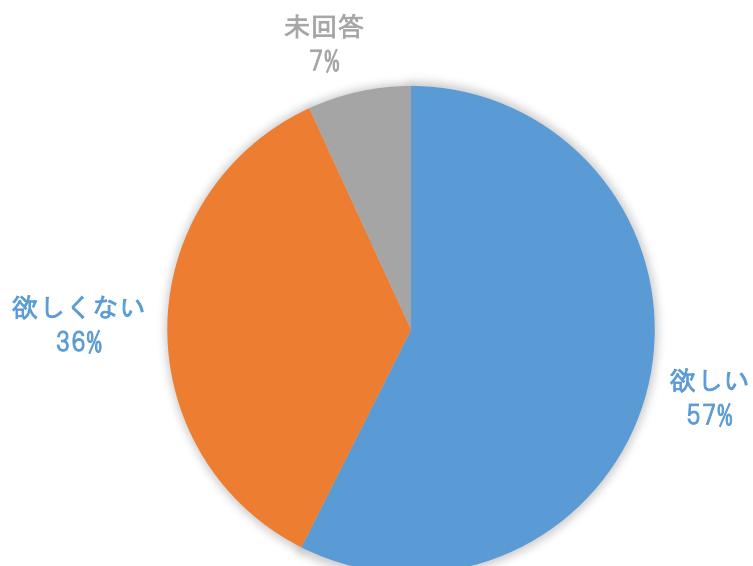
図③ 健康維持のため、日頃のウォーキング以外に行っていることはなんですか？



■筋肉をつける商品を使って筋力アップで健康維持を目指すアクティブシニアが約6割

ウォーキングをするだけで、筋肉をつける商品があったら欲しいですか？という問い合わせに対して欲しいと答えた人は 201 票と全体の 57% に及びました。筋肉がつきにくいシニアにとって、効率的に筋肉をつける商品への関心が高いという傾向が見られます。

図④ 歩くだけで効率的に筋肉をつける商品があったら欲しいですか？



＜調査概要＞

表題： 「60歳以上のアクティビシニアの健康管理方法及び運動方法に関する意識調査」
調査主体： 株式会社アイケイ
調査日： 2017年09月01日(土)
調査対象： 60代・70代 男性・女性
対象者居住地： 関東地域
調査方法： アンケート調査（ウォーキング大会参加者へアンケート用紙配布による集計）
回答人数： 350人

■アクティビシニア向けブランド「LOCOX」（ロコックス）について（<http://locox.jp/>）

アクティビシニア向けブランド「LOCOX（ロコックス）」は、2014年に“健康寿命を10歳延ばそう！”をコンセプトに、ロコモを予防するために作られたブランドです。累計8万枚を売上げている穿くだけで筋力がアップするエクササイズスパッツ「エクスパッツ」をはじめ、アクティビシニアに向けた健康促進商品を数多く展開しています。



[左：ワイドステップウォーカー 右：はくだけエクスパッツ]

※ロコモとは「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ 和名：運動器症候群）」の略で、運動機能の衰えが原因で要介護になったり、要介護になる恐れがある状態のことです。平均寿命が伸び続ける中、ロコモが原因で晩年は自立した歩行が困難になることも少なくありません。いつまでも元気に、自分の足で歩き続けて健康寿命を伸ばすことが重要と考えます。

■会社概要

株式会社アイケイは、美しく生きる・健康に生きる・楽しく生きる、の3軸をテーマに、長年にわたって蓄積されたビッグデータから、化粧品・生活雑貨・食品等の商品開発を行い、企画・製造・販売・物流までを一貫して行う、マーケティングメーカーです。

○社名 株式会社アイケイ
○本社 〒450-0002 愛知県名古屋市中村区名駅3-26-8 KDX名古屋駅前ビル5階
○東京支社 〒104-0061 東京都中央区銀座一丁目7番3号 京橋三菱ビル7階
○代表 代表取締役社長 COO 長野庄吾
○設立 1982年5月1日
○資本金 4億174万円
○売上高 152億73百万円（2017年5月期連結）
○従業員 252名（2017年5月期連結）
○ホームページ <http://www.ai-kei.co.jp/>



東証JASDAQ上場



株式会社 **アイケイ**

プレスリリースに関するお問い合わせ先
広報事務局 担当：中村・三原

電話：03-5411-0066
携帯：070-9692-7248
E-mail：pr@real-ize.com