

## 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

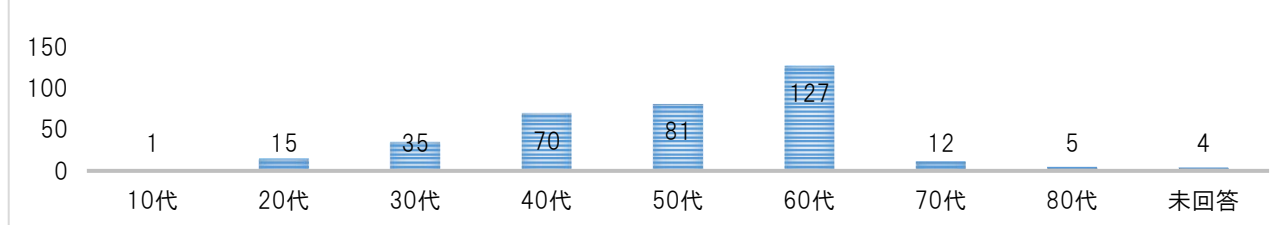
健康について気を使い始めたのは年代で一番多かったのは 60 代が 127 票と全体の 36%を占め最多。その次に 50 代が 81 票と全体の 23%と続きます。50 代・60 代で 205 票と全体の約 6 割を占める結果となりました。40・50 代に入り始めると健康に関する意識が高くなっているのがわかります。

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

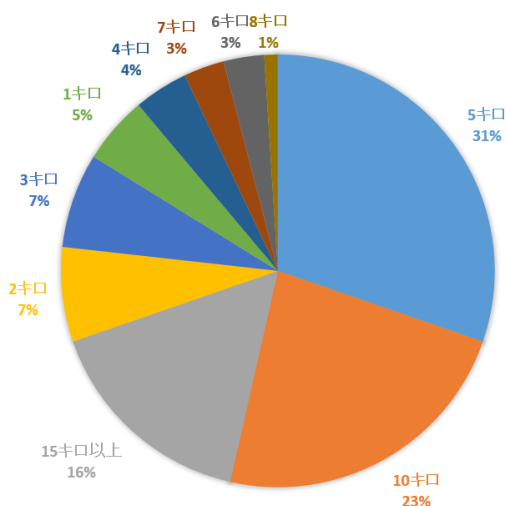
1 日のウォーキングの距離は 5 キロと答えた人が 1 番多く、次が 10 キロという答えが人という結果となりました。

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の結果となりました。

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。

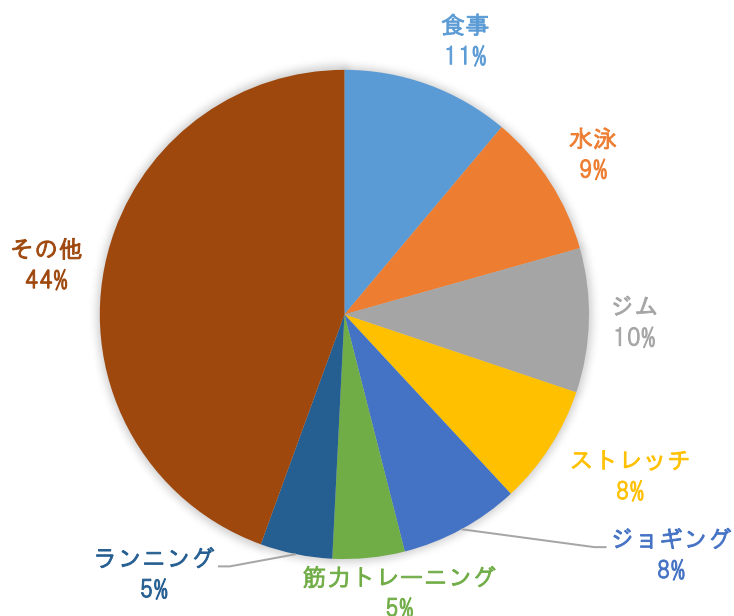
図② 1 日何キロ歩いてますか？



### ■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。

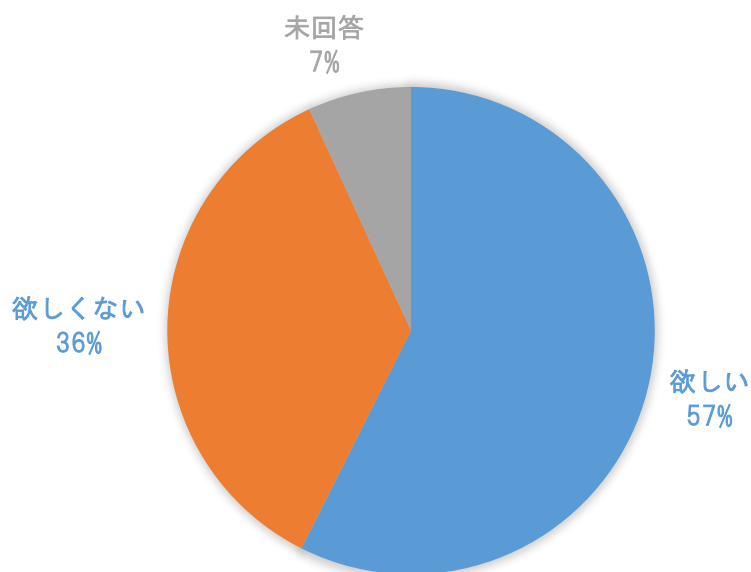
図③ 健康維持のため、日頃のウォーキング以外に行っていることはなんですか？



### ■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。筋肉が付きにくいシニアにとって、効率的に筋肉をつけられ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 歳以上のアクティブ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

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

アクティブ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、アクティブ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