

47都道府県 ニッポン健康大調査 第8弾！
あなたは“週に60分以上”運動していますか？
「運動にストイックな県」ランキングを発表！

第1位は愛知県！その運動頻度は最下位の3倍以上!? あなたの県は何位？

アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役:三山 熊裕)は、47都道府県各100人(男女比50:50、20歳代~60歳代各10人、合計4,700人)を対象に、運動について調査をいたしました。2020年はスポーツの祭典もあり、さらに「スポーツ・運動」に注目されることが想定されますが、日本国民はどのように向き合っているのでしょうか。



■日本の運動実行力が低下！？

2018年の運動ランキング全国平均は、0.29ptに対して2019年の0.27ptと、-0.02ptとなりました。スポーツが盛り上がりみせる2020年を前に、日本全体ではポイントダウン。都道府県ごとに意識や実行力に違いがあるのか、分析しました。

■運動スコア[※]ランキング (※週に2回以上、30分以上の運動をしている)

1位 愛知県、2位 山形県、3位 兵庫県
47位 青森県、46位 愛媛県、45位 福井県

運動スコア							
順位	都道府県	スコア	前年順位	順位	都道府県	スコア	前年順位
1	愛知県	74.43	27	23	埼玉県	49.51	16
2	山形県	67.31	37	23	静岡県	49.51	16
3	兵庫県	65.53	1	23	高知県	49.51	34
4	滋賀県	63.75	10	23	長崎県	49.51	12
4	徳島県	63.75	3	29	新潟県	47.73	37
6	福岡県	61.97	37	29	熊本県	47.73	12
7	和歌山県	61.97	4	31	栃木県	45.95	25
8	北海道	60.19	43	31	石川県	45.95	10
8	東京都	60.19	16	31	長野県	45.95	43
8	沖縄県	60.19	4	34	広島県	44.17	12
11	大阪府	56.63	16	34	鹿児島県	44.17	16
12	福島県	54.85	25	36	香川県	42.39	16
12	千葉県	54.85	7	36	大分県	42.39	46
12	奈良県	54.85	37	36	宮崎県	42.39	7
12	鳥取県	54.85	29	39	佐賀県	40.61	29
12	山口県	54.85	7	40	三重県	38.83	4
17	茨城県	53.07	16	41	神奈川県	38.83	2
17	山梨県	53.07	29	41	岐阜県	38.83	43
17	島根県	53.07	34	43	秋田県	37.05	47
20	岩手県	51.29	41	43	富山県	37.05	41
20	京都府	51.29	16	45	福井県	35.27	16
20	岡山県	51.29	27	46	愛媛県	31.71	29
23	宮城県	49.51	29	47	青森県	22.81	34
23	群馬県	49.51	12				

1位 愛知県 とにかく運動！見た目も中身も健康に！県をあげて「あいち健康チャレンジ」も！

堂々の運動スコア1位に輝いた愛知県。ジムに通っていると答えた人が日本一であり、運動の頻度(日/週)も全国3位と、とにかく運動に対してストイックであることが伺えます。また、運動のみならず、健康総合スコアも全国4位となっており、バランスの良い生活習慣が身についていると言えます。また、「パートナーの肥満(外見ケア)を気にしている」という項目では全国2位と、お互い気にしている様子が伺えます。

また、愛知県では県をあげて「あいち健康チャレンジ」という取り組みを実施しており、こちらの取り組みも県民の健康状態に寄与していると考えられます。

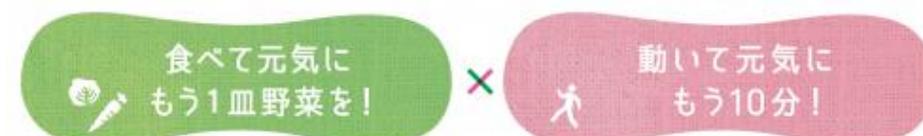
▼愛知県の取り組み「あいち健康チャレンジ」

「あいち健康チャレンジ」は、県民に健康への関心を高め、健康づくりへのチャレンジを呼びかけるもの。行政や民間団体、大学など関係者の協力により、生活の身近な場所から“食”や“運動”を中心とした健康に役立つ情報を発信。



<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kenkotaisaku/kenkochallenge-top.html>

キャッチフレーズは「食べて元気に もう1皿野菜を！ 動いて元気に もう10分！」



47位 青森県 運動しなければ！・・・意識はあるが実行できず最下位に。

運動スコアランキング最下位は青森県。「スポーツ・運動をする」という運動意識は全国1位、「体をうごかす」という健康意識では全国3位となっており、運動しなければならぬという意識は高いが、運動頻度(日/週)47位・運動頻度(分/日)は46位で、意識と行動が伴っていません。健康総合スコアでも最下位となっており、さらには厚生労働省が発表している平均寿命も男女ともに全国最下位となっています。1位の愛知県と同じく「パートナーの肥満(外見ケア)を気にしている」という項目では全国2位となっているにも関わらず、この結果の差は、県民性の違いでしょうか。

今回の調査では、運動スコアと総合スコアほぼリンクする結果となりました。

運動意識・実行力が高いと、その他のスコアも高い傾向に。運動と健康の関係をドクターに聞いてみました。

【ドクターからのコメント】

メディカルチェックスタジオ東京銀座クリニック院長 医学博士 知久正明(ちくまさあき)

健康において運動は大切なことは全国民が知っていることですが、なかなか習慣として身につかないことが実感されていると思います。そのような方には運動でも特に有酸素運動をお勧めします。心拍数が100前後位までのウォーキングやストレッチ・ヨガ程度で良く、最近ではピラティスなども効果的と思われます。有酸素運動は無理することなくできるので継続しやすいばかりでなく、ストレスが多い現代社会では自律神経の交感神経が優位になりすぎて起きる病気が多く、副交感神経を優位にする有酸素運動で病気を予防することにより、健康を維持できると考えられています。

東京五輪イヤーである2020年はスポーツ観戦が盛んになるとは思いますが、自分でも運動できるよう意識が高まることを期待しています。



■ニッポン健康大調査WEBページ : https://www.angfa.jp/health_survey/

【調査概要】

2019年8月7日発表「ニッポン健康大調査」抽出条件は以下の通り。

- 対象人数:4700人
- 調査対象者:20歳～69歳(男女)
- 対象エリア:全国
- 調査方法:インターネット調査
- 調査対象者:47都道府県各100名(男女各50名)

[アンファー株式会社について](#)

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を目指す”トータルヘルスケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。2019年4月10日より、“Dクリニックグループ”※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。

【報道関係者お問合わせ先】	【お客様からお問合わせ先】
アンファー株式会社 広報課 TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155 Email:pr1@angfa.jp	アンファー株式会社 〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F TEL:0120-722-002 [営業時間:午前9時~午後9時(年中無休)]