

# 60～80代のアクティブシニア vs 働き盛り30代を比較！ 「シニアの運動習慣」アンケート調査結果を発表

— 10月14日（月・祝）は「スポーツの日」！DM三井製糖「パラチノース®」調べ —

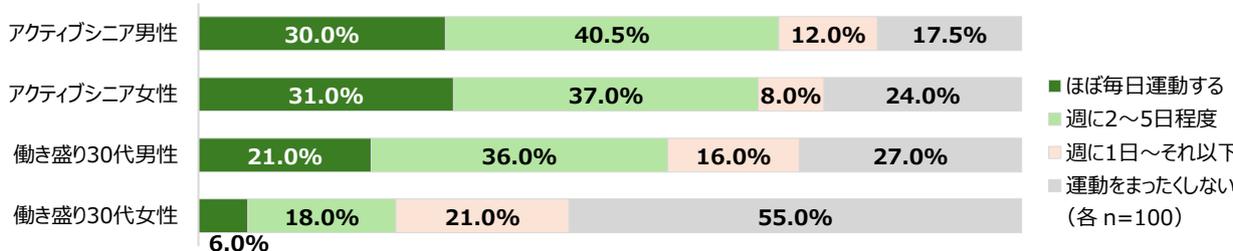
持久系スポーツに適した天然の糖質「パラチノース®」を展開するDM三井製糖株式会社（東京都港区、代表取締役社長 森本卓）は、10月14日（月・祝）の「スポーツの日」を前に、60～80代シニア世代および30代有職者の「運動習慣」に関するアンケート調査を実施、**「アクティブシニア」の方が「働き盛り30代」よりも体を動かす習慣（時間・頻度・費用）や意識、満足度が高い**という、興味深い結果が出ましたのでお知らせします。

## 「シニアの運動習慣」アンケート調査結果サマリー／DM三井製糖「パラチノース®」調べ

### アクティブシニアの方が、働き盛り30代より運動習慣が活発！

#### <運動の時間・頻度・費用>

アクティブシニアの半数が「1日に40分～1.5時間未満」で健康を意識しながら体を動かし、よりアクティブな運動を「1週間に2日以上」、1ヶ月間にかかる金額は「平均2,812円」！



#### <厚生労働省が推奨する身体活動量>

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」（歩行または同等以上の身体活動を成人は1日60分、高齢者は1日40分）の基準をクリアする働き盛り世代は34.0%、アクティブシニアは過半数52.3%！

#### <日常生活で体を動かす習慣>

シニア女性は「家事（掃除/洗濯など）」&「日々の買い物」（62.5%）で工夫しながら日々、体を動かし、働き盛り30代女性は「体を動かす習慣がない」（34.0%）、「通勤」（28.0%）が運動代わりに…

#### <運動習慣に対する満足度>

アクティブシニア7割超（70.6%）が「満足」！働き盛り世代で「満足」は45.0%と半数にも満たず、特に、30代女性64.0%が自分の運動習慣に「不満」を持っている！？

#### <健康で活力がみなぎっていると思うシニア世代の著名人（敬称略）>

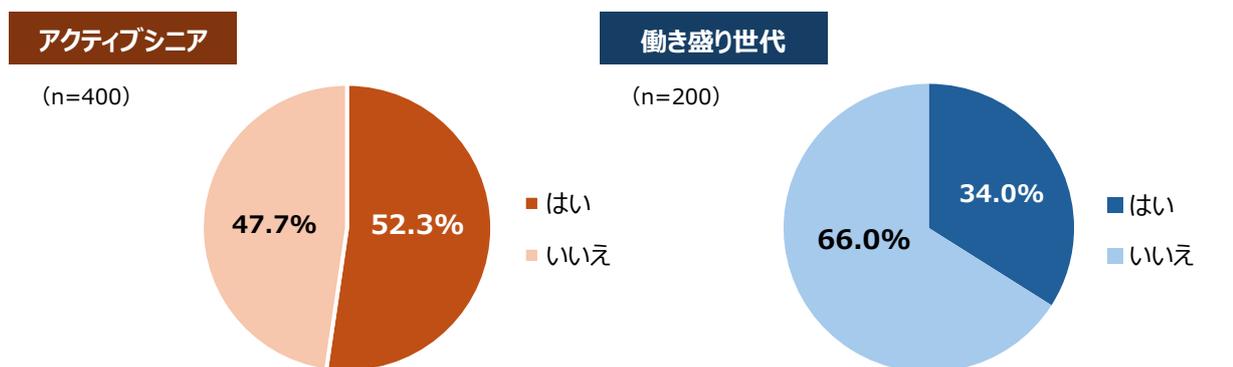
アクティブシニアのトップ3は…「加山雄三（87歳）」「イチロー（50歳）」「三浦知良（57歳）」  
働き盛り30代トップ3は…「イチロー（50歳）」「松岡修造（56歳）」「加山雄三（87歳）」

## 「シニアの運動習慣」アンケート調査概要／DM三井製糖「パラチノース®」調べ

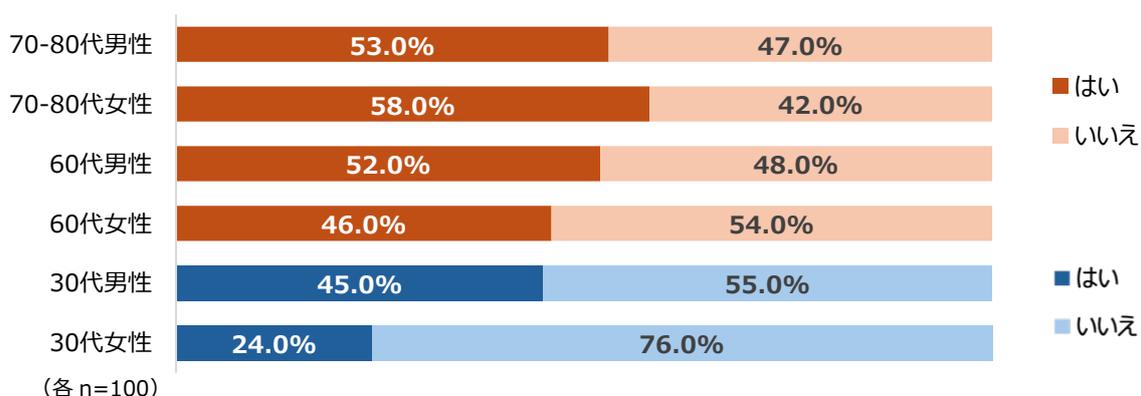
- 調査対象：全国 600 名の男女
  - ・70～80 代 男性 100 名／女性 100 名（日常生活を支障なく送れるアクティブシニア）
  - ・60 代男女 男性 100 名／女性 100 名（日常生活を支障なく送れるアクティブシニア）
  - ・30 代男女 男性 100 名／女性 100 名（有職者／無職・学生・専業主婦を除く）
- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2024 年 9 月 27 日
- 発表主体：DM三井製糖「パラチノース®」調べ

### <アンケート調査結果>

Q1.厚生労働省による「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、歩行または同等以上の身体活動を高齢者は 1 日 40 分、成人は 1 日 60 分と推奨しています。あなたはこの基準を満たしていますか（単回答）



60～80 代のシニア世代では過半数を超える **52.3%**が「厚生労働省が推奨する身体活動量 **1 日 40 分を満たしている**」と回答。**30 代は基準である「1 日 60 分を満たしている」方は 34.0%**にとどまり、大きな差が出ました。



年代・性別に見ると、30 代よりも 60 代、60 代よりも 70 代以上の方が基準をクリアしています。また意外にも、**70～80 代のシニア女性が 58.0%**と一番高い数値となり、反対に、働き盛りの **30 代女性はわずか 24.0%**しかおらず、**3 人に 2 人の 76.0%は推奨身体活動量（1 日 60 分）が満たせていない結果**となっています。

Q2.日常生活において、健康を意識して体を動かしていることをすべて教えてください（複数回答）

日々の生活で体を動かしていることを挙げてもらったところ、**男性は全世代において「ウォーキング」がトップ**（シニア男性 54.5%、30代男性 42.0%）となり、また、**シニア世代は「自宅での体操や筋トレ」を3人に1人**（男性 33.5%、女性 39.0%）がしており、意識的に運動をしている様子が伺えました。

特に、**シニア女性は「家事（掃除/洗濯など）」と「日々の買い物」（62.5%）が同順で1位**となり、**生活シーンの中で工夫して身体を動かしている**ようです。一方、**働き盛り30代女性のトップは「体を動かす習慣がない」（34.0%）**で2位も「通勤」（28.0%）と、運動習慣が一番低いという結果になりました。

	アクティブシニア男性 (n=200)		アクティブシニア女性 (n=200)	
1位	ウォーキング	54.5%	家事（掃除/洗濯など）	62.5%
2位	近所の散歩	46.5%	日々の買い物	
3位	日々の買い物	38.0%	ウォーキング	48.0%
4位	自宅での体操/筋トレ	33.5%	近所の散歩	45.0%
5位	家事（掃除/洗濯など）	23.0%	自宅での体操/筋トレ	39.0%
6位	通勤	14.5%	スポーツクラブ	10.5%
7位	趣味のスポーツ	13.0%	通勤	10.0%
8位	農作業/家庭菜園	9.5%	公園での体操/ストレッチ	6.0%
9位	スポーツクラブ	7.0%	習いごと	5.5%
10位	ジョギング	6.5%	農作業/家庭菜園	4.0%

	働き盛り30代男性 (n=100)		働き盛り30代女性 (n=100)	
1位	ウォーキング	42.0%	体を動かす習慣がない	34.0%
2位	近所の散歩	33.0%	通勤	28.0%
3位	自宅での体操/筋トレ	28.0%	近所の散歩	24.0%
4位	ジョギング	24.0%	日々の買い物	22.0%
5位	体を動かす習慣がない	18.0%	家事（掃除/洗濯など）	20.0%
6位	通勤		自宅での体操/筋トレ	19.0%
7位	日々の買い物	10.0%	ウォーキング	18.0%
8位	家事（掃除/洗濯など）		ジョギング	8.0%
9位	スポーツクラブ	9.0%	スポーツクラブ	5.0%
10位	趣味のスポーツ	6.0%	趣味のスポーツ/習いごと	同順 3.0%

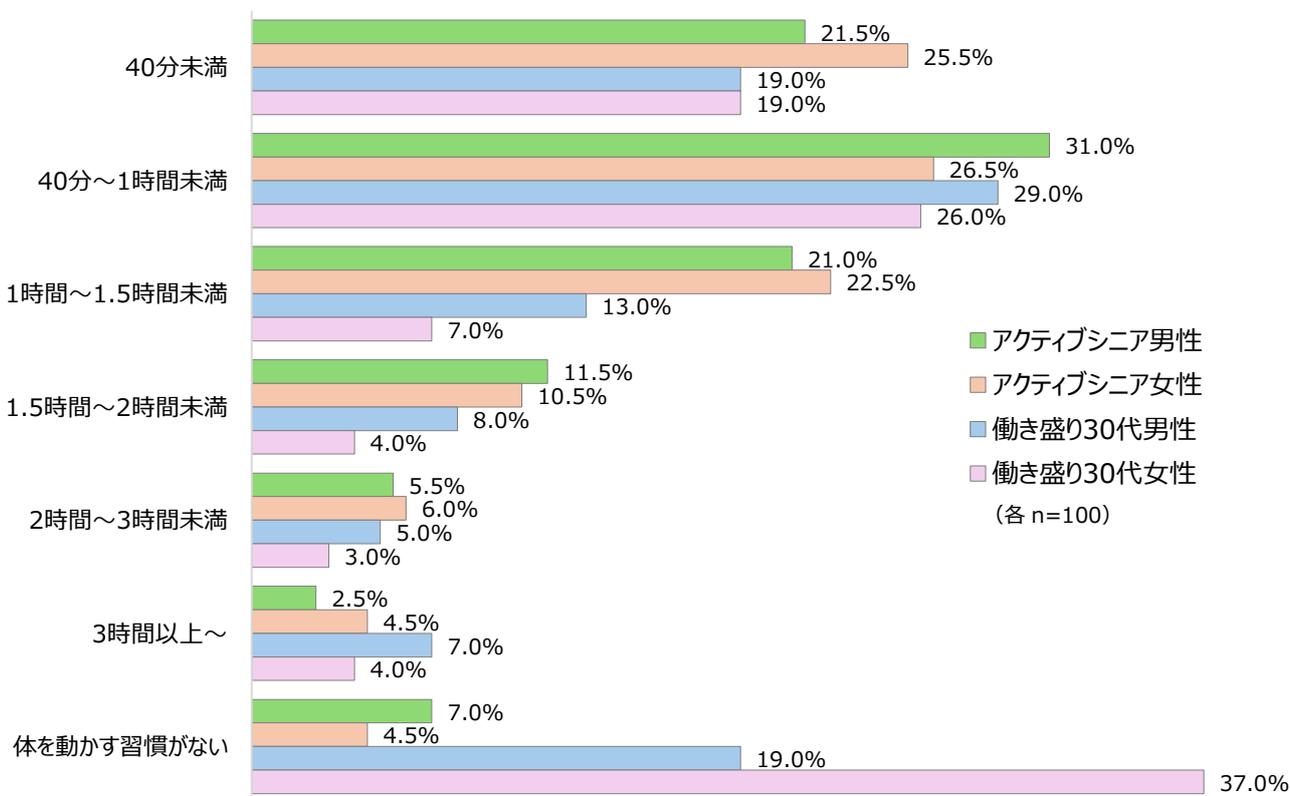
<参考：あなたの運動習慣や、日常生活に運動を取り入れる工夫などを教えてください（自由回答）>

- ◎夫婦で散歩しているので、その間にいろいろ会話をしています（兵庫県 78歳女性）
- ◎歩くことでポイントがもらえるアプリを入れて頑張っています（栃木県 66歳男性）
- ◎雨天の日は、室内で踏み台昇降運動をしています（東京都 68歳男性）
- ◎グランドゴルフで談笑しながら歩き、卓球で汗を流し、麻雀で頭の体操と毎日忙しくしています（愛知県 80歳女性）
- ◎公園が近いのでウォーキングや早朝のラジオ体操を。1日1万歩を目標、たまには2万歩越え（東京都 82歳女性）

Q3.1 日の内、運動やスポーツ、健康を意識して体を動かしている時間を教えてください（単回答）

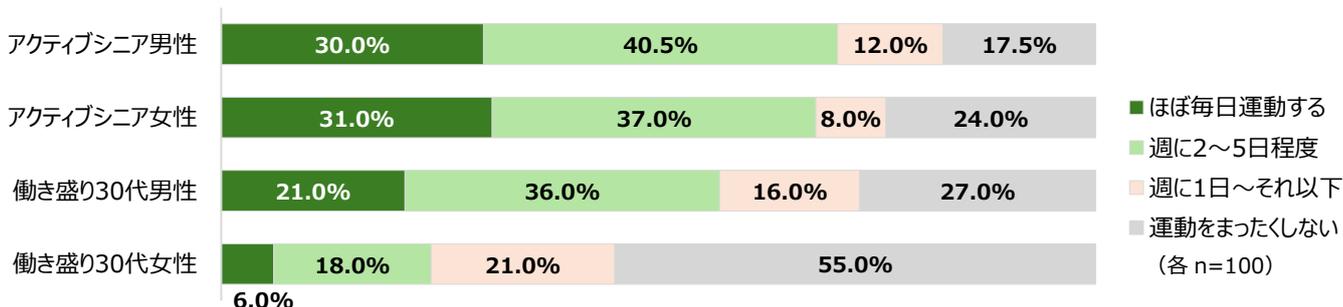
1 日に費やす運動や活動量の時間を聞いたところ、「**40分～1時間未満**」がシニア世代（男性**31.0%**、女性**26.5%**）および**30代男性（29.0%）**ともに**トップ**の回答となりました。特に、**シニア世代は「40分～1.5時間未満」にまで回答を広げると約半数**（シニア男性**52.0%**、シニア女性**49.0%**）という結果に。そして、Q2の通り、30代女性のトップは「体を動かす習慣がない」（**37.0%**）となりました。

また、**30代全体では「1時間以上」身体を動かす方は25.5%と4人に1人という低い数値**に。Q1の「1日60分の歩行または同等以上の身体活動」を満たすと回答した**34.0%**から、「歩行」以外のより積極的な運動・身体活動となると、**10ポイント近く減少する結果**になっています。



Q4.運動やスポーツ、体を動かす習い事など、アクティブな活動に関して、どのくらいの頻度で行なっていますか（単回答）

よりアクティブな活動に関し、**シニア世代の3割強（男性30.0%、女性31.0%）が「ほぼ毎日」運動**すると回答し、**「1週間に2日以上」運動するシニアは男性70.5%、女性68.0%**にも上りました。働き盛り30代男性も「1週間に2日以上」運動する方は過半数の**57.0%**ですが、30代女性は**24.0%**とここでも低い数値になりました。



Q5.運動やスポーツ、体を動かす習い事など、アクティブな活動に関して、1ヶ月間にかかる金額を教えてください。

1ヶ月間にかかる金額の平均額は、**アクティブシニアが「2,812円」、働き盛り30代が「2,279円」と、「533円」の差**がありました。ただし、全世代ともに特段の費用をかけない方が6割を占める結果に。そこで、1円でも費用をかける方のみを抽出して平均金額を割り出すと、**アクティブシニア (n=163) が「6,900円」、働き盛り30代 (n=79) が「5,769円」と、シニア世代の方が「1,131円」も高い結果**になっています。

### アクティブシニア

**平均 2,812円** お金をかけない方 (0円) は 59.3%、1円以上かける方 40.7%の平均金額 **6,900円**

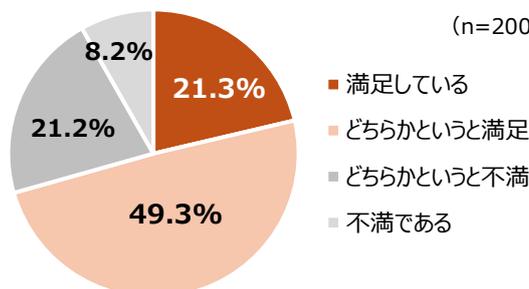
### 働き盛り世代

**平均 2,279円** お金をかけない方 (0円) は 60.5%、1円以上かける方 39.5%の平均金額 **5,769円**

Q6.現在、運動や健康を意識して体を動かす時間や頻度、かける金額に対して、どのように感じていますか (単回答)

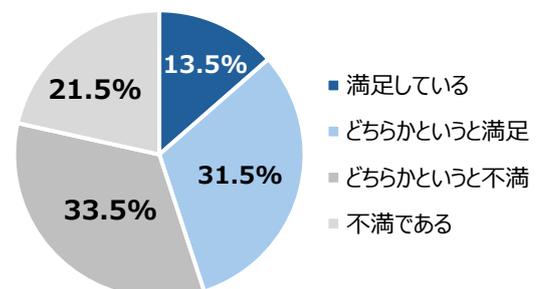
### アクティブシニア

(n=400)

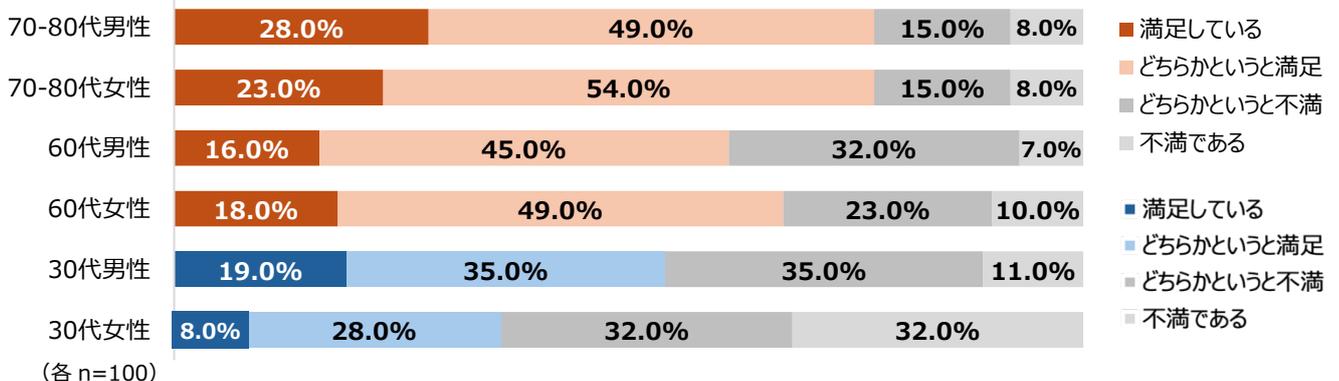


### 働き盛り世代

(n=200)

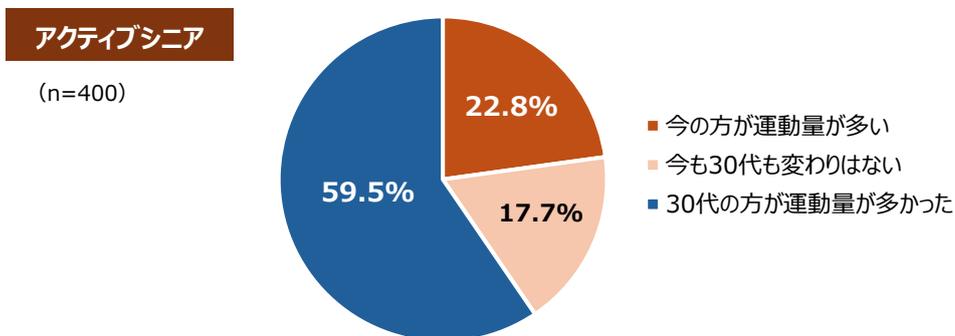


ご自身の運動や活動量に関して満足度を聞いてみたところ、**アクティブシニアは7割を超える70.6%が「満足」**していると回答。一方、**働き盛り世代で「満足」している方は45.0%と半数にも満たず**。シニア世代と比較して、**「時間」も「頻度」も「金額」も、そして「満足度」も及ばない結果**となりました。

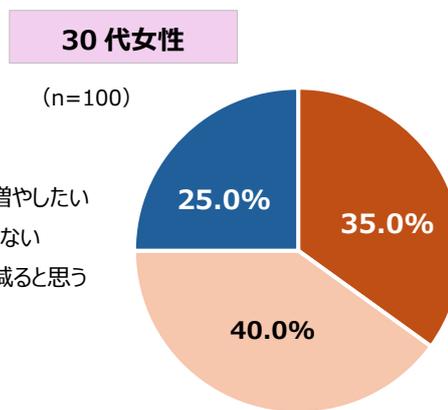
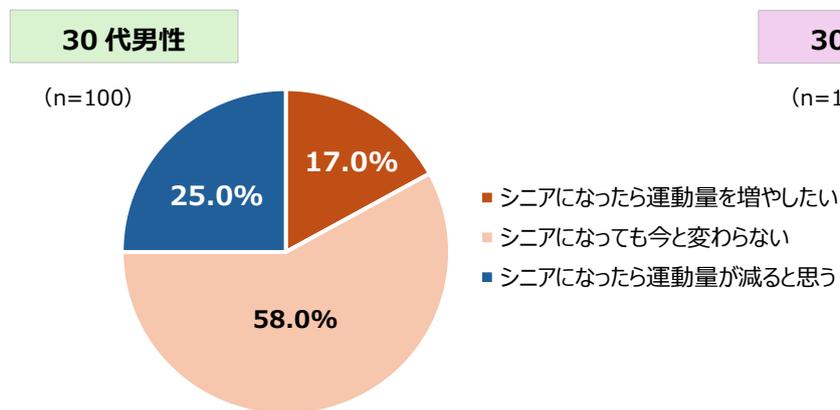


年代・性別に見ると、やはり、**働き盛り30代女性が「不満」32.0%、「どちらかという不満」32.0%と64.0%に上り、満足度を下げているのがわかります。**

Q7. <シニアへの質問> あなたが 30 代だった頃と比べて、運動や日々の活動量に変化はありましたか (単回答)  
 <30 代への質問> あなたがシニアになったら、今と比べて運動や活動量はどのように変化すると思いますか (単回答)



運動や健康を意識した活動にいそしみ、満足度の高い 60～80 代のアクティブシニアですが、ご自身が働き盛り 30 代だった頃と比較してもらうと、意外にも **6 割 (59.5%) の方が「30 代の方が運動量が多かった」と**回答しています。



そこで、現在の働き盛り世代に、将来の意向や考えを聞いてみると、「ウォーキング」(Q2 トップ回答) など健康意識の高い 30 代男性 58.0%が「シニアになっても今と変わらない」と回答。反対に、今の運動量に 64.0%が不満を抱いている 30 代女性は「シニアになったら運動量を増やしたい」と 35.0%がポジティブな考えを持っていました。

Q8.健康で活力がみなぎっていると思うシニア世代の著名人を教えてください (自由回答)

「スポーツの日」(スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う日) にちなみ、健康で活力がみなぎっていると思うシニア世代の著名人を自由に挙げてもらったところ、シニア世代のトップ 3 は「加山雄三」「イチロー」「三浦知良」、働き盛り世代は「イチロー」「松岡修造」「加山雄三」に。スポーツ選手たちに加え、現役ミュージシャンとして活躍中の若大将がイチローさん同様、どちらの世代にもライクインしました。

	アクティブシニア (n=400)		働き盛り世代 (n=200)	
1 位	加山雄三 (87 歳)	19 票	イチロー (50 歳)	8 票
2 位	イチロー (50 歳)	16 票	松岡修造 (56 歳)	7 票
3 位	三浦知良 (57 歳)	15 票	加山雄三 (87 歳)	5 票
4 位	高橋英樹 (80 歳)	13 票	森脇健児 (57 歳)	
5 位	草笛光子 (90 歳)	12 票	郷ひろみ (68 歳)	4 票

## <「シニアの運動習慣」アンケート調査結果を受けて>

製糖メーカー国内 1 位、「スプーン印」「ばら印」のお砂糖を展開する DM 三井製糖の登録商標である「パラチノース®」は、世界に先駆けて 1985 年に日本で最初に食品用途で発売された、ゆっくり吸収される性質を持つ、天然由来の糖質です。ウォーキングやジョギングなど長時間の運動に適したエネルギー源として、シニア世代を含めたあらゆる方々の活動をサポートしてまいります。

### Palatinose®（パラチノース®）とは



パラチノース®は植物（てん菜）由来で、はちみつにも含まれる天然の糖質です。砂糖と同じくブドウ糖と果糖がつながった二糖類で、エネルギー量も同じ（1gあたり4kcal）ですが、吸収スピードが砂糖の約 5 分の 1 という特性をもっています。その特性から、パラチノース®は持久系スポーツに適したエネルギー源といわれ、科学的な知見からアスリートのパフォーマンスアップに貢献できます。このパラチノース®原料を 100%配合した商品『ピュアパラ』はロードバイクやマラソンといった持久系スポーツ選手や、トレーニーに愛飲いただいています。

パラチノース®公式サイト：<https://www.palatinose.jp/>

### DM三井製糖株式会社 概要

DM三井製糖は、「姿かたちを変えながら一生に寄り添い、幸せの時を広げる。」を企業理念に掲げ、事業ポートフォリオの変革を進めています。特に、ライフ・エナジー事業を成長領域の一翼と位置づけ、若年層からシニア層までそれぞれの世代に合った形で商品とサービスを提供する“Nutrition By Life Stage”を実現するべく活動を展開しています。スポーツはこの“Nutrition By Life Stage”における重要ターゲットであるため、今後もアスリート向けの製品開発やスポーツチームへの協賛などを通して、スポーツに取り組む皆さまを応援していきます。

DM三井製糖公式サイト：<https://www.msdm-hd.com/jp/>

### <報道に関するお問い合わせ>

DM三井製糖PR事務局（サニーサイドアップ内）MAIL：[msdm@ssu.co.jp](mailto:msdm@ssu.co.jp)

井上（080-7368-3732）、平井（080-3438-5781）、小野（080-4652-1882）

オフィシャル広報素材：<https://bit.ly/3WhDYLi> パラチノース®公式サイト：<https://www.palatinose.jp/>