

～「健康に関するアンケート」実施～

身体の不調に対して、筋トレがいいと思った割合 77.6%
身体の状態ですぐ不安に思う項目 No.1 は「肩こり」

この度、女性だけの30分フィットネスチェーン「カーブス」を日本でFC展開する株式会社カーブスジャパン(住所:東京都中央区/代表:増本岳)では、全国の女性704名に「健康に対するアンケート」を実施いたしました。

震災以来、「自身の身は自分で守る」「以前より健康状態に気をを使うようになった」「いざという時のために体力をつけておく」といった声を聞くことが多くなっております。

実際に、2011年6,7月の「カーブス」入会者数は過去最高となり、11月には全国1,079店舗の会員数は42万人を超えました。その中でも、6,7月の東北エリアの1店舗あたりの平均会員数の平均が、全国平均と比較して20%も伸びました。

また、メタボリックシンドローム^{*1}に加え、ロコモティブシンドローム^{*2}という言葉も出てきており、いずれも運動による予防・改善が有効とされるなど、ますます健康に対する注目が高まってきております。

^{*1} 内臓脂肪の蓄積によりインスリン抵抗性(インスリンの働きの低下)が起こり、糖代謝異常(耐糖能異常、糖尿病)、脂質代謝異常(高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症)、高血圧などの動脈硬化の危険因子が、一個人に集積している状態。

^{*2} 主に加齢による運動器の障害が原因でおこる病気。筋肉や骨、関節等の運動器の働きが衰えることで、要介護・要介護の危険が高い状態になる可能性が高い。

そこで、カーブスジャパンでは30～60代の女性に対して「健康に関するアンケート」(n=704)を行ったところ、身体の状態ですぐ不安に思うことがある方が健康情報を探した時に、実に90%の方が「運動がいいと思った」との結果が出ました。更に、77.6%の方が「身体の不調に対して筋トレもいい」と認識をされています。

しかしながら、筋肉をつける方法に関しては、筋力トレーニング(69%)はもちろんなのですが、ほぼ同じ割合でウォーキング(60%)、水泳(59%)を選択する方が多いという結果となりました。特に、ウォーキングと選択された方のうち、複数回答にも関わらず65%の方が、筋力トレーニングは選ばず、ウォーキングのみを選択されているなど、認識のずれが目立ちました。^{*3}

^{*3} ウォーキングで使う筋肉では、筋肉の委縮の抑制効果にはあまり貢献しない可能性が指摘されています。

出典:新老年学第3版(東京大学出版会/2009年)

カーブスの各店舗では、42万人のメンバーさんを通じて、周りのお友達へも正しい筋肉の付け方、筋肉の重要性を伝える「筋トレの輪活動」を実施しております。今後もカーブスでは地域の健康を応援するため、お伝えしてまいります。

<調査内容>

調査方法 インターネットアンケート調査
実施期間 2011年10月12日～13日
対象 全国の30～60代の主婦 各年代176名 合計704名

【本件に関するお問い合わせ先】

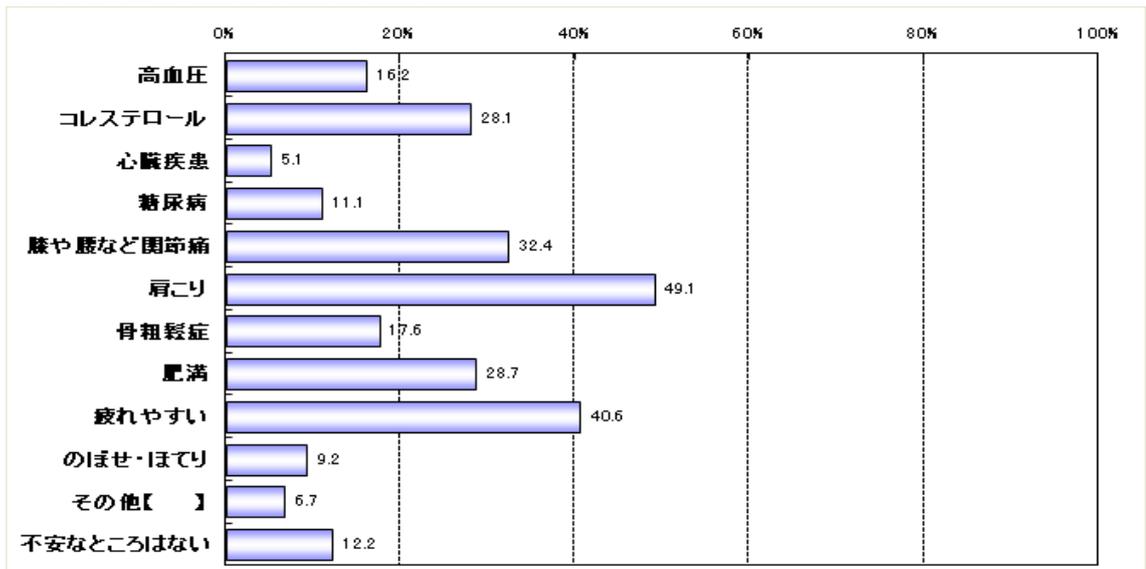
株式会社カーブスジャパン 担当:小泉

TEL:03-5643-2981 FAX:03-3249-8733 E-mail:pr@curves.co.jp

Q1)あなたが、自分の身体の状態で不安に思う項目を選んでください。(いくつでも)(n=704)

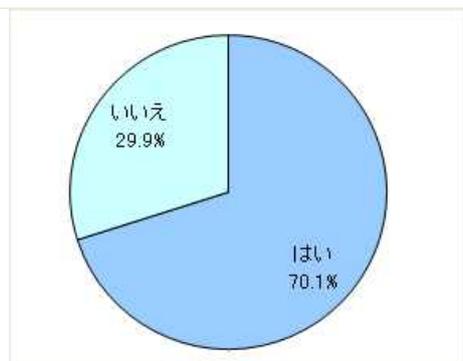
「肩こり」を選択された方が約半数の49%にのびりました。関節痛も32%と続きます。

しかしながら、年代別にみると60代は「肩こり」31%、「関節痛」34%と逆転します。また、「コレステロール」40%、「高血圧」28%といったメタボ系症状が気になるのも特徴です。



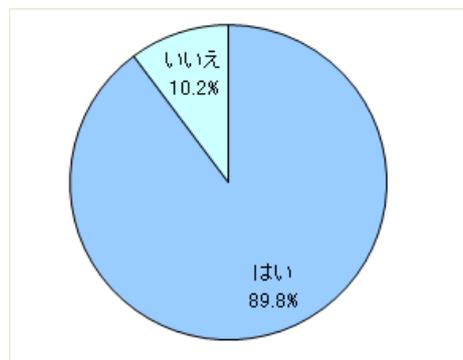
Q2)あなたは不安に思っているものに対して、健康情報を探したことがありますか？(n=618)

Q1で、不安に思う項目を選択された方のうち、70%の方が健康情報を探していました。



Q3 あなたは、その時に運動がよいと思えましたか？(n=433)

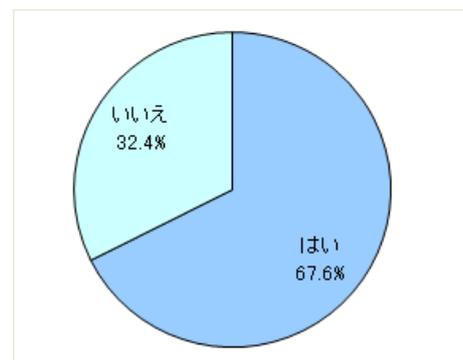
身体の状態不安に思っ健康情報を探した方のうち、90%の方が運動がよいと思っていました。



Q4 あなたは身体の不調に関して筋肉をつけるといいと聞いたことはありますか？(n=704)

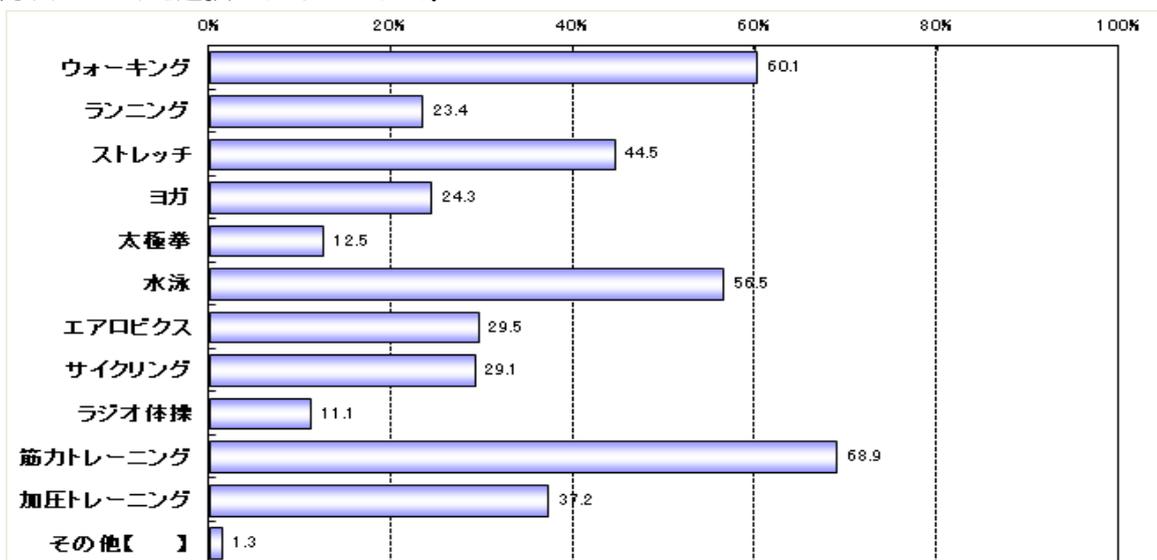
68%の方が筋肉の有効性を聞いたことがありました。

Q2で身体の不調に関して健康情報を探している方では、77.6%となりました。



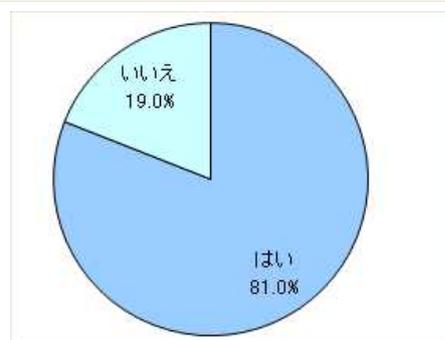
Q5) あなたはどのようなことをしたら筋肉が付くと思いますか？ (いくつかでも) (n=704)

筋力トレーニングとウォーキング、水泳がほぼ同じくらい筋肉をつくと思う方が多くいました。中でも、ウォーキングを選んだ方のうち、65%は筋力トレーニングを選択していませんでした。



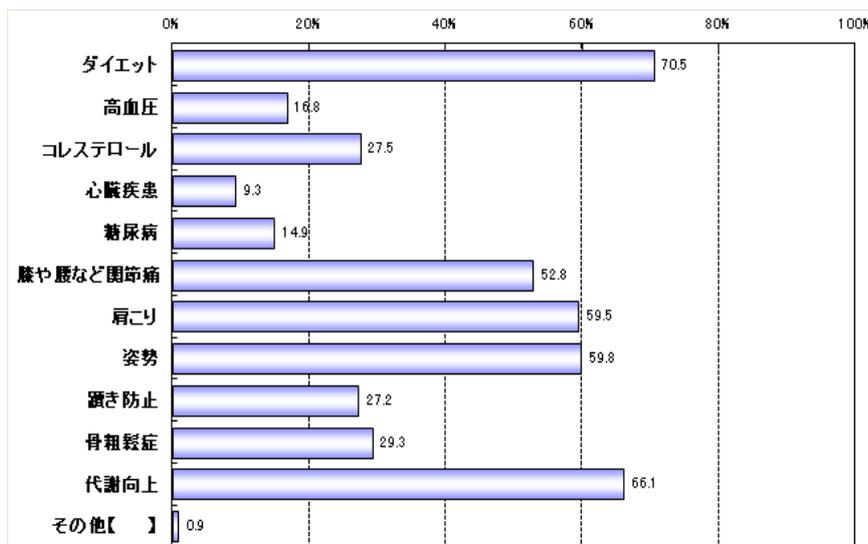
Q6) あなたは運動の中で、筋力トレーニングもいいと思いますか？ (n=704)

81%の方が、筋トレがいいと思っていられました。



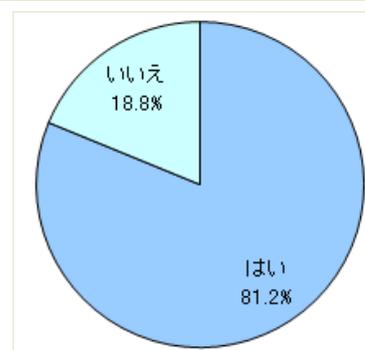
Q7) あなたは筋力トレーニングを行うと具体的に何の予防・改善にいいと思いますか？ (いくつかでも) (n=570)

ダイエット関連が断トツ。続いて、肩コリや関節痛、姿勢など、骨格に関する事への予防・改善のイメージが多くいられました。版面、コレステロールや高血圧など、メタボ系疾患に関しては、あまりつながりを見いだせない方が多くいられました。



Q8) あなたは健康のために筋力トレーニングが必要だと思いますか？ (n=704)

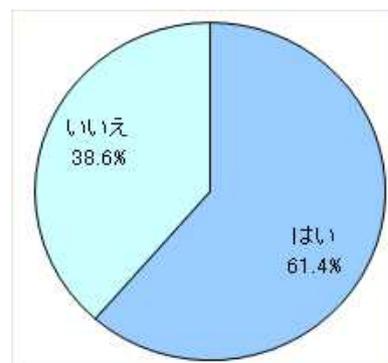
81%の方が、健康のために筋力トレーニングが必要だと思っていられました。



Q9)あなたは健康のために筋力トレーニングを始めたいと考えていますか？

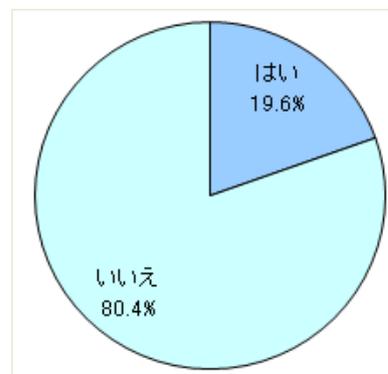
既に始めている人は選択肢 1 をお選びください。(n=704)

81%の方が健康のために筋力トレーニングが必要だと思っていたにもかかわらず、始めたいと考えているのは 61%に下がりました。



Q10)あなたは筋力トレーニングをするところを探していますか？(n=704)

81%の方が健康のために筋力トレーニングが必要だと思っていたにもかかわらず、61.4%の方が筋力トレーニングを始めたいと考えていたにもかかわらず、実際に筋力トレーニングをするところを探している方は 20%しかいませんでした。



また、Q1 で「自分の身体の状態で不安に思うことがある」方のうち、Q10 の「筋力トレーニングをするところを探している」まで辿り着いた方は 15%しかいませんでした。

【女性だけの 30 分フィットネスチェーン「カーブス」】
2005 年月の 1 号店オープン以来、丸 6 年で 1,000 店舗を達成。日本での会員数は 42 万人を超え、全国 1,079 店舗を展開する女性だけの 30 分フィットネスチェーンです(2011.11.8 現在)。「NO MEN, NO MAKE UP, NO MIRROR」と、女性にとって居心地が悪くなる要素を徹底的に排除し、心地良い環境のなかでカーブスの運動プログラム「30 分間サーキットトレーニング」を行います。カーブスの運動は、1 日 30 分・週 3 回の運動で、ダイエットや健康改善などメタボ解消と、さらには転倒防止に必要な脚力のパワーアップによる介護予防対策に効果的なことが実証されています(独立行政法人国立健康・栄養研究所との共同研究において)。最近では、カーブスの筋力トレーニングを中心とした運動を介護予防事業の一環として取り入れる自治体もでてきています。



昨今、中高年に高まる健康志向を追い風とし、現在日本の会員数は約 42 万人。50~60 代を中心とし、40 代以上で 89%を占める会員構成です。

【株式会社カーブスジャパン 会社概要】

設 立 : 2005 年 2 月 28 日

代 表 者 : 増本 岳

資 本 金 : 1 億円

従業員数 : 129 名(2011 年 6 月末日現在)

事業概要 : 女性だけの 30 分フィットネス「Curves」のフランチャイズ展開

所 在 地 : 東京都中央区日本橋堀留町 1-3-19 チョーギンビル 5 階

親 会 社 : 株式会社コシダカホールディングス(JASDAQ 証券コード 2157)