

## 50～60代の9割以上が体重計・体脂肪計を所持

### 機能は「知っている」73.3%、「体組成計」という言葉は「…？」

### はかるだけではもったいない「体組成計」で健康管理

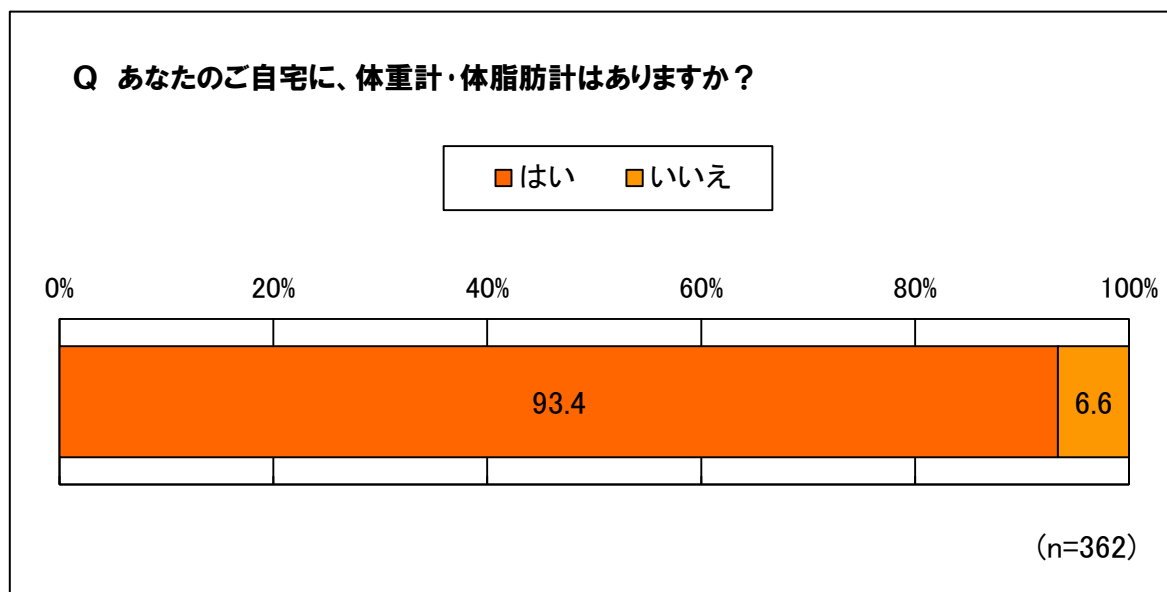
「オレンジページ暮らし予報」では、50～60代の男女を対象に「体重計・体脂肪計」について調査を実施しました。ほとんどの人が体重計・体脂肪計を持っていると回答。さらに針ではかるアナログタイプよりも、体重測定以外の機能もついたものが多いデジタルタイプが圧倒的という結果になりました。しかしそれを使いこなしているかどうかはまた別の話。よく利用してはいるものの、機能や数値の意味をしっかりと理解しているとはいえないのでは？という傾向が浮かび上がりました。

【ダイジェスト】

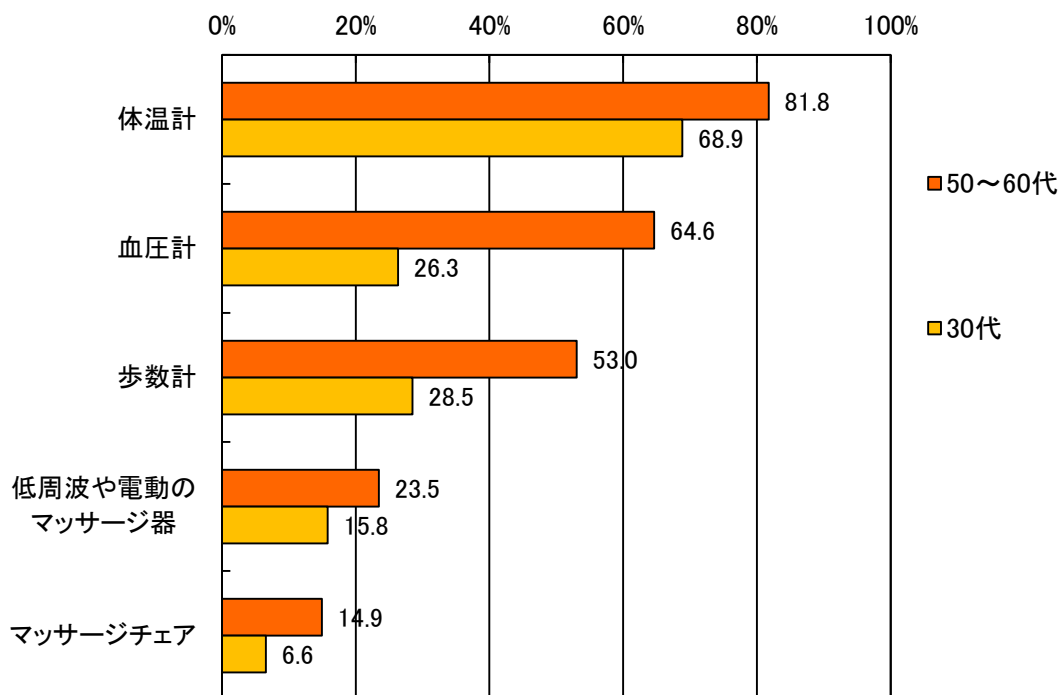
50～60代の9割以上が体重計・体脂肪計を所持

知っている機能は「知っている」73.3%、でも「体組成計」という言葉は「…？」

ただはかるだけ、ではもったいない！「体組成計」で手軽に健康管理を



Q あなたのご自宅でお持ちの健康関連商品をお選びください。



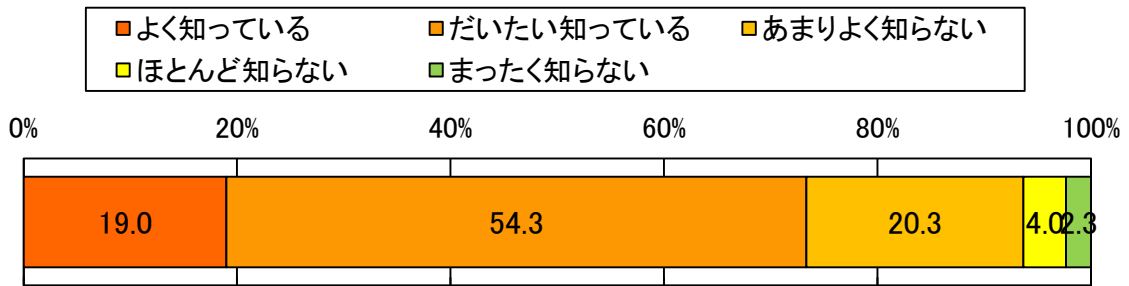
(50～60代:n=362 30代:n=228、複数回答。自宅を持っている健康関連商品、50～60代の体重計・体脂肪計を除いた上位5位まで)

### 50～60代の9割以上が体重計・体脂肪計を所持

子育てや仕事が一段落し、自分の健康に目を向ける時間が取れるようになったとも言える 50～60代の人たち。「あなたのご自宅に、体重計・体脂肪計はありますか？」という問いに、93.4%が「はい」と回答しました。つまりこの世代にとっては、体重計・体脂肪計はほぼ“一家に一台”あるものということに。ちなみに子育てや仕事に忙しく、自分のことに使える時間が少ないと思われる30代では、やや低い87.7%の所持率でした。また、50～60代で体重計・体脂肪計を持っている人のうち、針ではかるアナログタイプを使っているのは12.4%、デジタルタイプを使っているのは88.8%と、圧倒的にデジタルタイプが多いという結果となりました（併用も含む）。その体重計を使い始めた時期について聞いたところ、アナログタイプは「10年以上前」の方が64.3%で、デジタルタイプは「5年未満」が39.3%、「5～10年前」が45.7%となり、ここ10年で使い始めた方が8割を超え、アナログタイプからデジタルタイプへの移行が大幅に進んだことがわかりました。

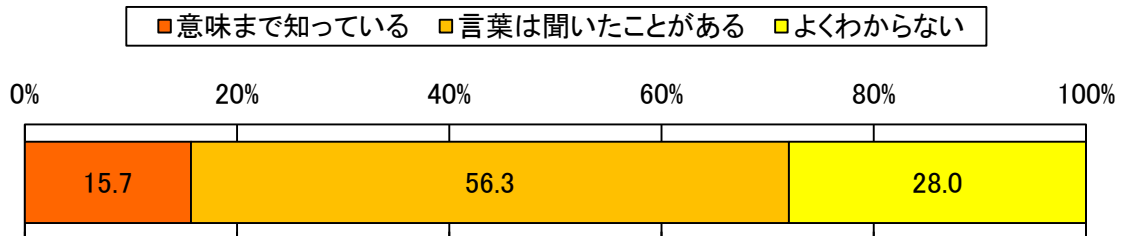
また、体重計・体脂肪計以外の健康関連商品についてもたずねたところ、50～60代の所持率が高く、体温計、血圧計、歩数計、低周波や電動のマッサージ器、マッサージチェアと、全て30代を上回りました。特に血圧計と歩数計は大きな差が出て、50～60代の人たちの健康管理意識が高いことが伺えます。

**Q お持ちのデジタルではかるタイプの体重計・体脂肪計には、どんな機能が  
がついているか、知っていますか？**



(n=300、デジタルタイプの体重計・体脂肪計を持っている人)

**Q あなたは「体組成計」という言葉を知っていますか？**



(n=300、デジタルタイプの体重計・体脂肪計を持っている人)

**ついている機能は「知っている」73.3%、でも「体組成計」という言葉は「…？」**

デジタルタイプの体重計というと、実は体重をはかるだけではなく、体脂肪率やBMI、内臓脂肪レベルなどを測定できるいわゆる「体組成計」であることがほとんど。自分が持っているデジタルタイプの体重計の機能について、どのくらい知っているか聞いたところ「よく知っている」19.0%、「だいたい知っている」54.3%と、約7割の方が機能を知っていると答えています。しかし「『体組成計』という言葉を知っていますか？」と質問してみると、「意味まで知っている」は15.7%と認知度は低く、「言葉は聞いたことがある」56.3%、「よくわからない」28.0%という結果に。「体重」は意識するけれども、他は表示される数値をなんとなく眺めているだけ……そんな方が多いのかもしれない。

**ただはかるだけ、ではもったいない！「体組成計」で手軽に健康管理を**

「体組成計」にはその他にも推定骨量や筋肉量、体内年齢などメーカーや機種によってさまざまな測定機能が搭載されています。ではその測定数値をどのように健康管理に活用したらよいのでしょうか。例えば「体脂肪率」は体に占める脂肪の割合のことで、高血圧などの生活習慣病のリスクを把握するために利用することができます。また「内臓脂肪レベル」は肝臓や胃など内臓の周りの脂肪の付き具合のことで、メタボリック症候群のリスクに関係しています。より健康管理に役立てるには、記録をつけて自分の体の変化を知ることも大事。体組成計自体に記録機能がついていて、過

去のデータと比較して表示できる機種がありますし、そのような機能がなくても、表示された数値を自分でノートに記入したりすることで、健康への意識が高まります。体組成計自体に通信機能があり、スマートフォンのアプリと連携してさまざまなデータをグラフ化するなど、活用しやすく管理してくれる機種も登場しています。最近ではデザインも豊富になり、リビングにおいてもインテリアになじむものも。

「健康寿命」、つまりできるだけ医療や介護のお世話にならずに、心身ともに健康に生活できる期間をのばしたいのは誰もが望むこと。体重測定の手間だけで色々なことがわかる「体組成計」はもちろん、血圧計や歩数計など、さまざまな健康関連商品を持っているだけではなく、その機能や得られるデータ、数値の意味も理解して健康管理に役立ててこそ、「健康長寿」対策になるのではないのでしょうか。



健康寿命は自分でのばす  
『おとなの健康』

株式会社オレンジページ発行の、子育てや仕事が一段落ついた 50～60 代の〈おとな世代〉に向けた健康情報誌。『おとなの健康 Vol. 2』（2017 年 1 月 16 日発売）では「体組成計で簡単健康管理術」と題して、今どきの体組成計事情、基本機能の説明や体組成計を使った健康管理のケーススタディ、おすすめの体組成計などをご紹介します。

#### アンケート概要

●調査対象：オレンジページくらし予報モニター会員・国内在住の 50～60 代の男女（有効回答数 362 人）

●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2016 年 11 月 9 日～11 月 14 日

#### ●「オレンジページくらし予報」について

オレンジページくらし予報とは、オレンジページ社のモニターのなかでもアクティブな会員 1 万人の声を集めたリサーチ・コミュニティです。当社のモニターには、〈一般女性よりも「食意識」「生活全般に対する意識」が高い〉という特徴があります。くらし予報では、20 代後半から 50 代の生活者が感じていることを引き出します。食意識を軸に対象者を 6 つのタイプに分類し、調査、比較検討することも可能です。WEB 上でのアンケート調査、キッチンスタジオ「オレンジページサロン」を利用した座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

#### ●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊 32 周年を迎える生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=325,758 部（2016 年印刷証明付発行部数）。

**この資料に関するお問い合わせ**

株式会社オレンジページ

コトデザイン部 暮らし予報担当

[kurashi@orangepage.co.jp](mailto:kurashi@orangepage.co.jp) Tel. 03-3436-8418

<http://www.kurashi.orangepage.jp/>

**取材お申し込み**

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

[press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel. 03-3436-8421