

2022年5月17日
MMDLabo株式会社

ヘルスケアとウェアラブル端末に関する調査

**健康に関する記録をしている人は約4割、
うちデジタル媒体で記録している人は6割以上**

メイン利用のウェアラブル端末は「Apple Watch」「腕時計型のFitbit」「腕時計型のGarmin」

https://mmdlabo.jp/investigation/detail_2065.html

MMDLabo株式会社（東京都港区、代表取締役：吉本浩司）が運営するMMD研究所は、予備調査では18歳～79歳の男女15,000人、本調査ではApple Watch利用者、スマートウォッチ利用者、スマートバンド利用者の400人を対象に2022年4月4日～4月7日の期間で「ヘルスケアとウェアラブル端末に関する調査」を実施いたしました。調査結果は以下のとおりです。

【調査結果サマリー】

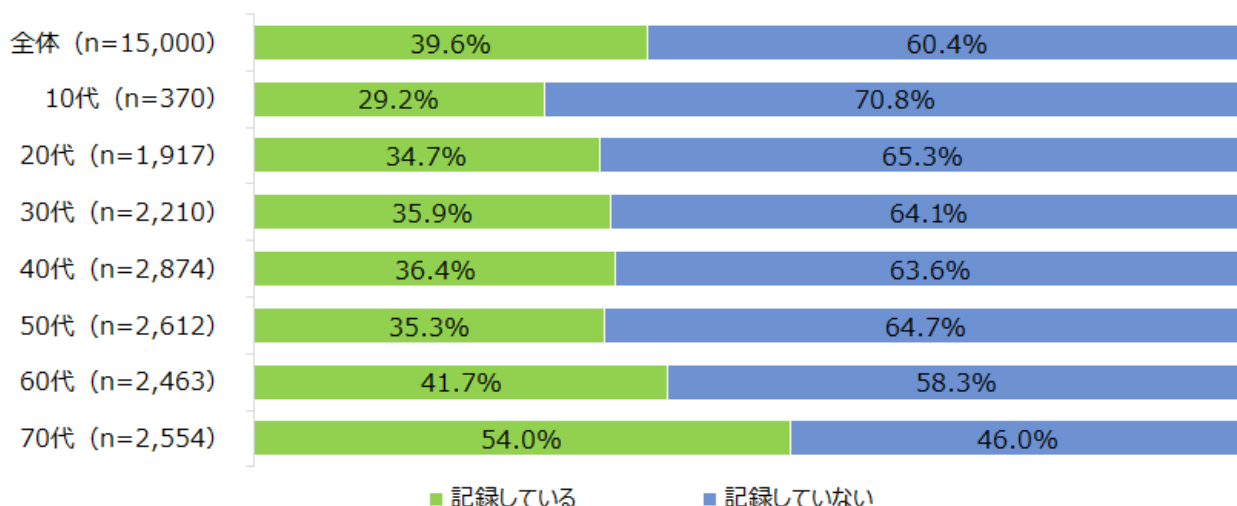
- 健康に関する記録をしている人は約4割、付けている記録は「身長や体重、BMI」「血圧」「体温」記録のつけ方は「デジタル媒体で記録」が最多
- 健康に関する記録者のうち、ウェアラブル端末所有者は10.1%
メイン利用のウェアラブル端末は「Apple Watch」「腕時計型のFitbit」「腕時計型のGarmin」
端末購入理由は「歩数などの運動量を測定したかったから」
- ウェアラブル端末で利用している機能、Apple Watch利用者は「スマートフォンと連携して通知などを見られる機能」、スマートウォッチ利用者とスマートバンド利用者は「歩数を測定できる機能」
- ウェアラブル端末未所有者のうち、ウェアラブル端末の機能に興味がある人は約半数
興味がある人は10代が52.4%で最多、次いで70代が51.4%
興味がある機能は10～20代は「音楽を再生できる機能」、30代以降は「健康に関する機能」

■ **健康に関する記録をしている人は約4割、付けている記録は「身長や体重、BMI」「血圧」「体温」
記録のつけ方は「デジタル媒体で記録」が最多**

18歳～79歳の男女15,000人を対象に、健康に関する記録をしているか聞いたところ、「記録している」が39.6%、「記録していない」が60.4%となった。

続いて、健康に関する記録について性年代別で見ると、「記録している」が最も多いのは70代（n=2,554）が54.0%、次いで60代（n=2,463）が41.7%、40代（n=2,874）が36.4%となった。

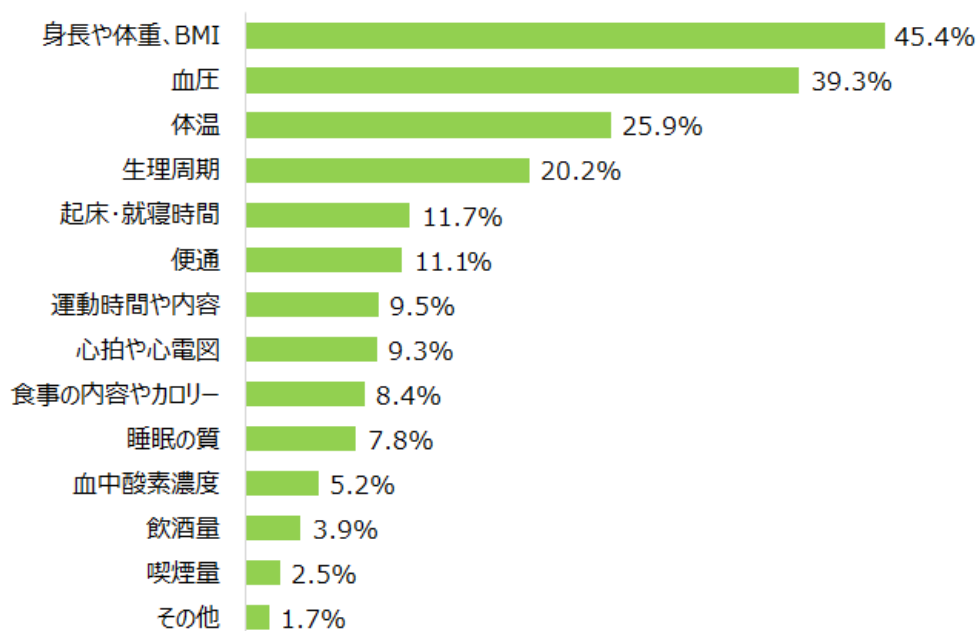
● **健康に関する記録の有無 ※年代別**



MMD研究所調べ

次に、健康に関する記録している5,940人に、健康に関して記録している項目を聞いたところ（複数回答可）、「身長や体重、BMI」が45.4%と最も多く、次いで「血圧」が39.3%、「体温」が25.9%となった。

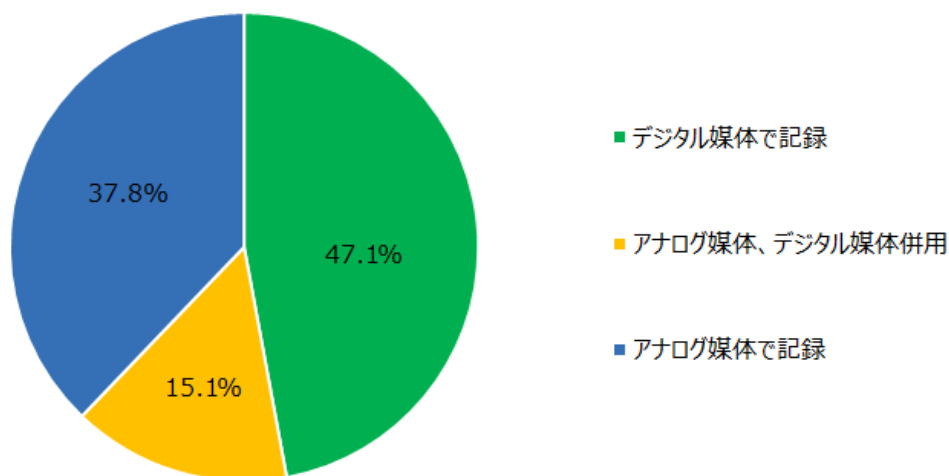
● **健康に関して記録している項目 (n=5,940)**



MMD研究所調べ

続いて、健康に関する記録のつけ方を聞いたところ、「デジタル媒体で記録」が47.1%、「アナログ媒体、デジタル媒体併用」が15.1%、「アナログ媒体で記録」が37.8%となった。

● 健康に関する記録のつけ方 (n=5,940)

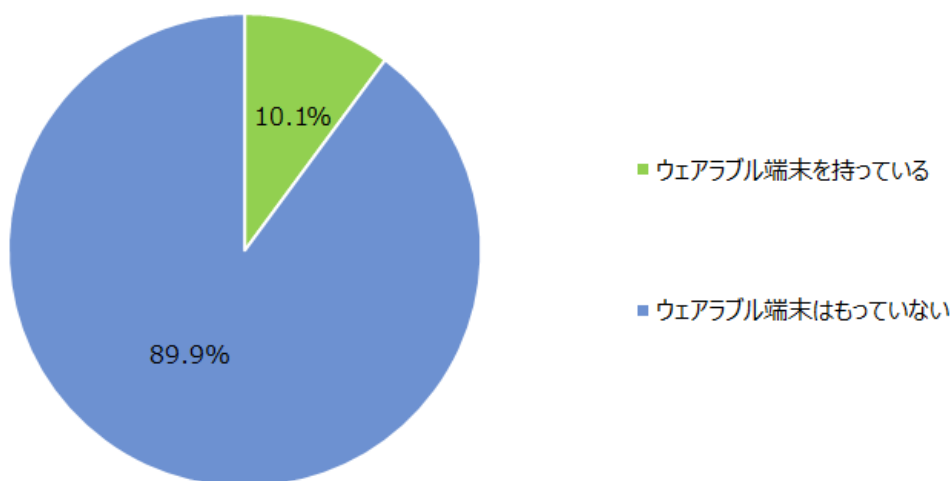


MMD研究所調べ

■ 健康に関する記録者のうち、ウェアラブル端末所有者は10.1%
メイン利用のウェアラブル端末は「Apple Watch」「腕時計型のFitbit」「腕時計型のGarmin」
端末購入理由は「歩数などの運動量を測定したかったから」

健康に関する記録している5,940人に、ウェアラブル端末の保有状況を聞いたところ、「ウェアラブル端末を持っている」が10.1%、「ウェアラブル端末は持っていない」が89.9%となった。

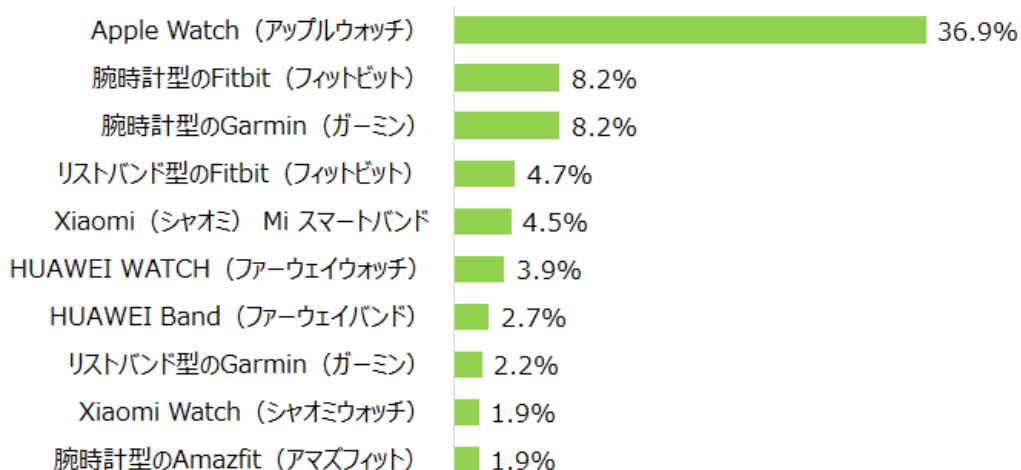
● ウェアラブル端末所有状況 (n=5,940) ※健康に関する記録者



MMD研究所調べ

続いて、ウェアラブル端末を持っている740人（腕に巻く以外のタイプを除く）に、メイン利用のウェアラブル端末を聞いたところ、「Apple Watch（アップルウォッチ）」が36.9%と最も多く、次いで「腕時計型のFitbit（フィットビット）」と「腕時計型のGarmin（ガーミン）」が8.2%となった。

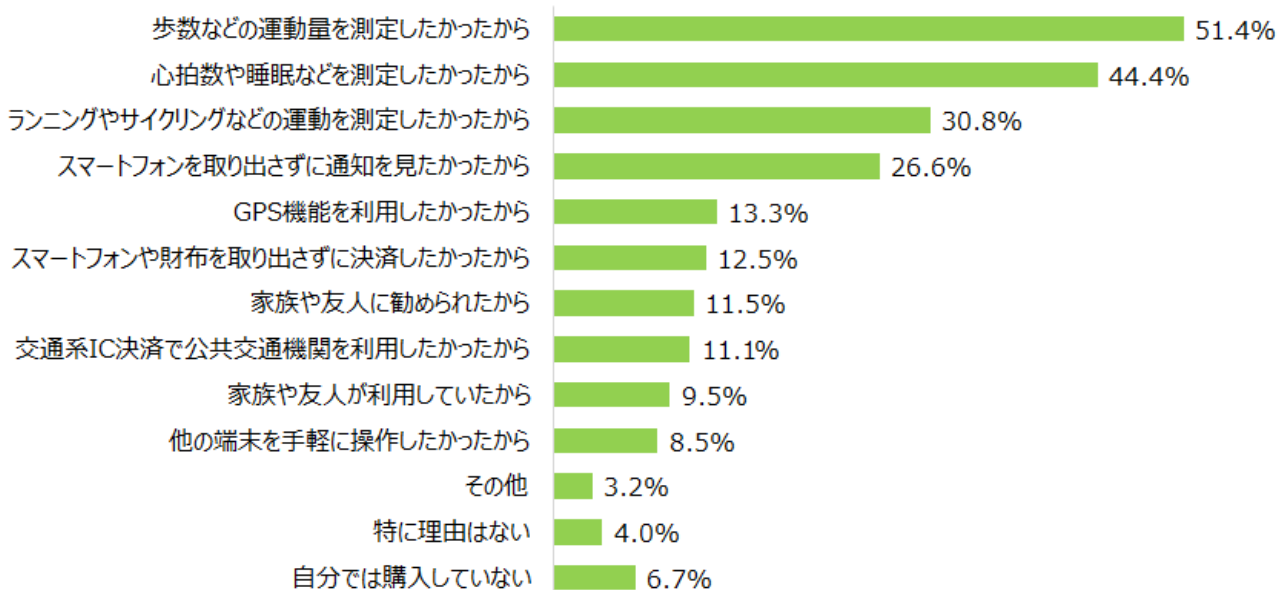
● メイン利用のウェアラブル端末 (n=740) ※上位10位抜粋



MMD研究所調べ

次に、健康に関する記録をしていてウェアラブル端末を持っている601人に、ウェアラブル端末を購入した理由を聞いたところ（複数回答可）、「歩数などの運動量を測定したかったから」が51.4%と最も多く、次いで「心拍数や睡眠などを測定したかったから」が44.4%、「ランニングやサイクリングなどの運動を測定したかったから」が30.8%と健康に関する項目が上位であることがわかった。

● ウェアラブル端末を購入した理由 (n=601) ※健康に関する記録者

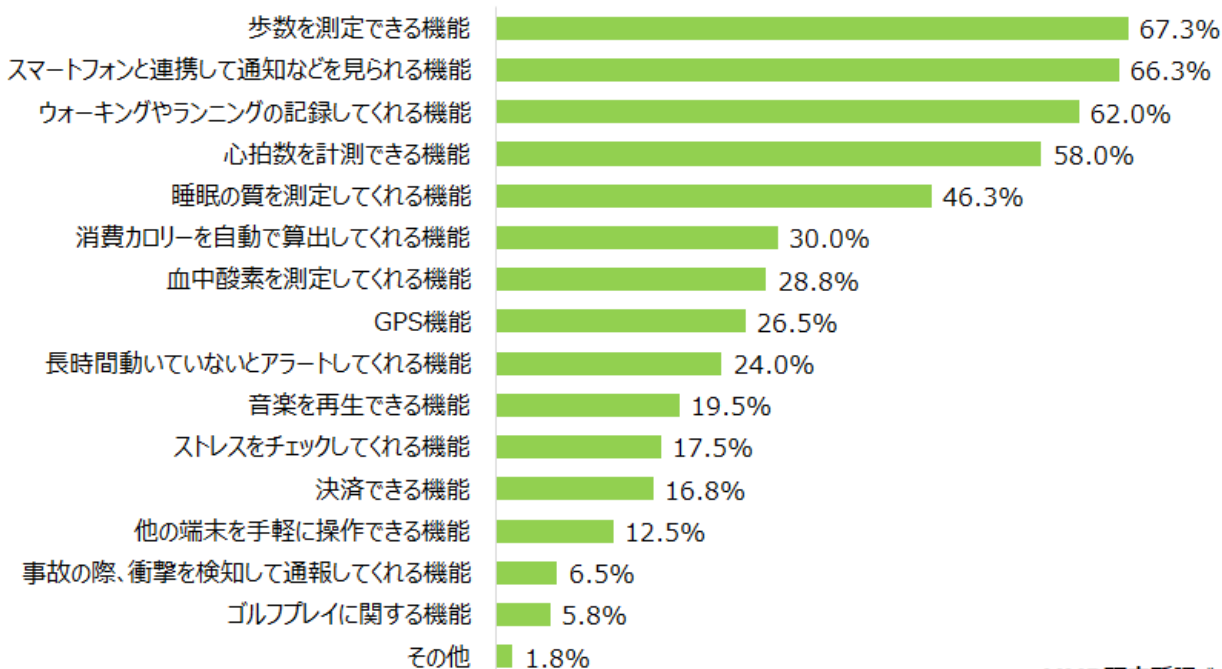


MMD研究所調べ

■ **ウェアラブル端末で利用している機能、Apple Watch利用者は「スマートフォンと連携して通知などを見られる機能」、スマートウォッチ利用者とスマートバンド利用者は「歩数を測定できる機能」**

Apple Watch利用者、スマートウォッチ利用者、スマートバンド利用者の400人を対象に、ウェアラブル端末で利用している機能を聞いたところ（複数回答可）、「歩数を測定できる機能」が67.3%と最も多く、次いで「スマートフォンと連携して通知などを見られる機能」が66.3%、「ウォーキングやランニングの記録してくれる機能」が62.0%となった。

● **ウェアラブル端末で利用している機能（n=400）**



MMD研究所調べ

続いて、ウェアラブル端末別に利用している機能を見ると（複数回答可）、Apple Watch利用者（n=150）は「スマートフォンと連携して通知などを見られる機能」が71.3%と最も多く、次いで「ウォーキングやランニングの記録してくれる機能」が56.7%、「歩数を測定できる機能」が53.3%となり、スマートウォッチ利用者（n=150）は「歩数を測定できる機能」が74.0%と最も多く、次いで「ウォーキングやランニングの記録してくれる機能」が66.0%、「心拍数を計測できる機能」が65.3%となった。スマートバンド利用者（n=100）は「歩数を測定できる機能」が78.0%と最も多く、次いで「睡眠の質を測定してくれる機能」が68.0%、「スマートフォンと連携して通知などを見られる機能」が65.0%となった。

● **ウェアラブル端末で利用している機能 ※端末別、上位5位抜粋**

Apple Watch利用者（n=150）			スマートウォッチ利用者（n=150）			スマートバンド利用者（n=100）		
1位	スマートフォンと連携して通知などを見られる機能	71.3%	1位	歩数を測定できる機能	74.0%	1位	歩数を測定できる機能	78.0%
2位	ウォーキングやランニングの記録してくれる機能	56.7%	2位	ウォーキングやランニングの記録してくれる機能	66.0%	2位	睡眠の質を測定してくれる機能	68.0%
3位	歩数を測定できる機能	53.3%	3位	心拍数を計測できる機能	65.3%	3位	スマートフォンと連携して通知などを見られる機能	65.0%
4位	心拍数を計測できる機能	48.0%	4位	スマートフォンと連携して通知などを見られる機能	62.0%	4位	ウォーキングやランニングの記録してくれる機能	64.0%
5位	決済できる機能	38.0%	5位	睡眠の質を測定してくれる機能	50.7%	5位	心拍数を計測できる機能	62.0%

MMD研究所調べ

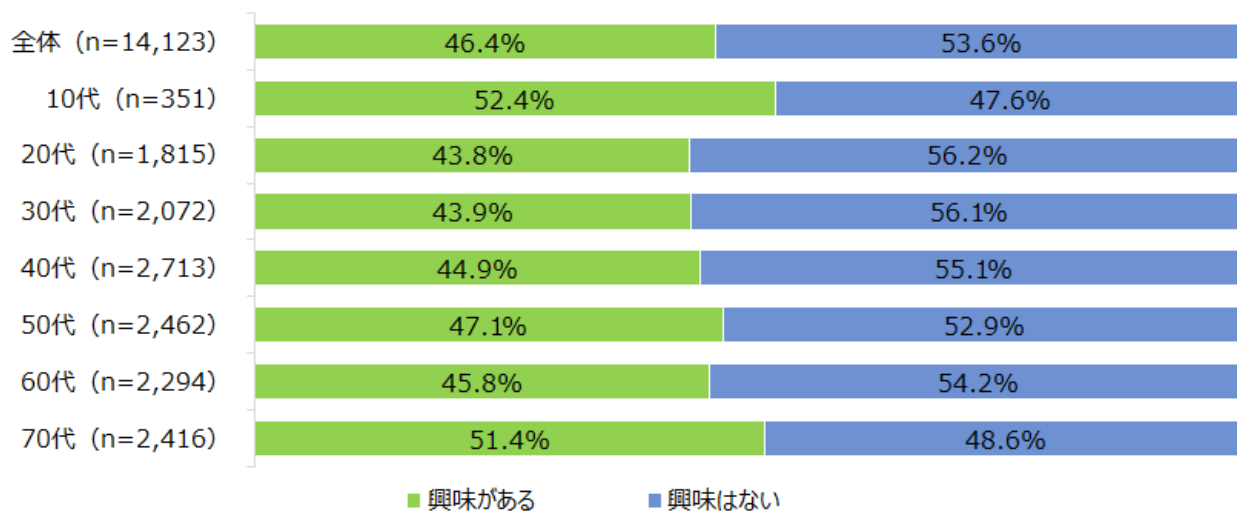
■ **ウェアラブル端末未所有者のうち、ウェアラブル端末の機能に興味がある人は約半数
興味がある人は10代が52.4%で最多、次いで70代が51.4%**

興味がある機能は10～20代は「音楽を再生できる機能」、30代以降は「健康に関する機能」

ウェアラブル端末を所有していない14,123人を対象に、ウェアラブル端末の機能に興味はあるか聞いたところ、「興味がある」が46.4%、「興味はない」が53.6%となった。

続いて、ウェアラブル端末の機能への興味に関して年代別で見ると、「興味がある」が最も多いのは10代（n=351）が52.4%、次いで70代（n=2,416）が51.4%、50代（n=2,462）が47.1%となった。

● **ウェアラブル端末未所有者のウェアラブル端末機能への興味の有無 ※年代別**



MMD研究所調べ

次に、ウェアラブル端末の機能に興味がある6,559人に、ウェアラブル端末で興味がある機能を聞いたところ（複数回答可）、「歩数を測定できる機能」が40.3%と最も多く、次いで「ウォーキングやランニングの記録してくれる機能」が35.7%、「睡眠の質を測定してくれる機能」が34.3%と健康に関する項目が上位であることがわかった。

続いて、ウェアラブル端末で興味がある機能のトップを年代別で見ると、10代（n=184）と20代（n=795）は「音楽を再生できる機能」、30代（n=909）は「睡眠の質を測定してくれる機能」、40代（n=1,217）、50代（n=1,160）、60代（n=1,051）、70代（n=1,243）は「歩数を測定できる機能」となった。

● **ウェアラブル端末で興味がある機能 ※年代別、上位3位抜粋**

全体 (n=5,669)			10代 (n=184)			20代 (n=795)			30代 (n=909)		
1位	歩数を測定できる機能	40.3%	1位	音楽を再生できる機能	52.7%	1位	音楽を再生できる機能	34.8%	1位	睡眠の質を測定してくれる機能	35.8%
2位	ウォーキングやランニングの記録してくれる機能	35.7%	2位	歩数を測定できる機能	35.9%	2位	睡眠の質を測定してくれる機能	31.9%	2位	ストレスをチェックしてくれる機能	35.6%
3位	睡眠の質を測定してくれる機能	34.3%	3位	睡眠の質を測定してくれる機能	33.7%	3位	歩数を測定できる機能	31.8%	3位	歩数を測定できる機能	31.1%
40代 (n=1,217)			50代 (n=1,160)			60代 (n=1,051)			70代 (n=1,243)		
1位	歩数を測定できる機能	35.3%	1位	歩数を測定できる機能	40.1%	1位	歩数を測定できる機能	45.0%	1位	歩数を測定できる機能	54.2%
2位	ウォーキングやランニングの記録してくれる機能	34.3%	2位	睡眠の質を測定してくれる機能	37.6%	2位	ウォーキングやランニングの記録してくれる機能	35.9%	2位	ウォーキングやランニングの記録してくれる機能	44.1%
3位	睡眠の質を測定してくれる機能	34.2%	3位	ウォーキングやランニングの記録してくれる機能	37.4%	3位	睡眠の質を測定してくれる機能	35.6%	3位	血中酸素を測定してくれる機能	32.1%

MMD研究所調べ

※本調査レポートは小数点以下任意の桁を四捨五入して表記しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※回答者の属性は会員登録後に無料レポートよりご確認ください。

【調査概要】

「ヘルスケアとウェアラブル端末に関する調査」

調査期間：2022年4月4日～4月7日

有効回答：予備調査15,000人、本調査400人 ※Apple Watch利用者（n=150）、スマートウォッチ利用者（n=150）、スマートバンド利用者（n=100）

調査方法：インターネット調査

調査対象：＜予備調査＞18歳～79歳の男女

＜本調査＞Apple Watch利用者、スマートウォッチ利用者、スマートバンド利用者

設問数：予備調査13問、本調査7問

【今回調査した全設問】

＜予備調査＞

SC1 あなたは自分が健康だと思いますか？最も当てはまるものをひとつお選びください。

SC2 あなたが前問で「SC1回答選択肢表示」と回答するにあたって、判断の基準とした項目を全てお選びください。

SC3 あなたは健康に興味を持っていますか？興味を持っている方は興味を持ち始めたきっかけとして当てはまるものをひとつお選びください。

SC4 あなたが健康に関して悩んでいることとして、当てはまるものを全てお選びください。

SC5 あなたが健康のために取り組んでいること、今後（も）取り組みたいこととして当てはまるものをそれぞれお選びください。

SC6 前問で運動をしていると回答した方にお伺いします。あなたが取り組んでいる運動の種類と、その運動を1週間で実施する合計時間として当てはまるものをそれぞれお選びください。

SC7 あなたは健康に関する記録をしていますか？当てはまるものをそれぞれお選びください。

SC8 あなたが記録している、またはしたいと考えている項目について、当てはまるものをそれぞれお選びください。

SC9 あなたが所持している端末を全てお選びいただき、その中から利用している端末を全てお選びください。

SC10 先ほど、ウェアラブル端末（スマートウォッチ、スマートバンドなどの腕に巻くタイプ）を利用している、と回答した方にお伺いします。あなたがメインで利用しているウェアラブル端末として当てはまるものをひとつお選びください。

SC11 あなたがウェアラブル端末を購入した理由として当てはまるものを全てお選びください。

SC12 あなたは下記のウェアラブル端末の機能に興味はありますか？興味のあるものを全てお選びください。

SC13 あなたがウェアラブル端末を所持・利用していない理由として当てはまるものを全てお選びください。

＜本調査＞

Q1 あなたが「SC10回答選択肢表示」を購入した際に重視した点、できれば満たしておきたかった点について当てはまるものをそれぞれお選びください。

Q2 あなたが「SC10回答選択肢表示」で利用している機能について、当てはまるものを全てお選びください。

NEWS RELEASE 報道関係者各位

- Q3 あなたが「SC10回答選択肢表示」を利用しているシーンについて、当てはまるものを全てお選びください。
- Q4 あなたが「SC10回答選択肢表示」を利用して良いと思う点について、当てはまるものを全てお選びください。
- Q5 あなたが「SC10回答選択肢表示」を利用して不満に感じる点について、当てはまるものを全てお選びください。
- Q6 あなたがウェアラブル端末に今後追加してほしい機能を教えてください。
- Q7 あなたは新しいウェアラブル端末の購入を検討していますか？購入を検討している時期として当てはまるものをひとつお選びください。

【本件に関するお問い合わせ】



配信元：MMD研究所 <https://mmdlabo.jp/>

担当者：伊藤

連絡先：03-6451-4414 / info@mmdlabo.jp