



筋トレ好き

1位は
和歌山

データ別

都道府県 ランキング

前編

減量コミット

1位は
佐賀



【1】真面目な県民性?!まめに記録する都道府県ランキング

【2】減量にコミット都道府県ランキング

【3】筋トレ大好き都道府県ランキング

【4】有酸素運動大好き都道府県ランキング

【5】よく歩く都道府県ランキング

【6】シニア会員が多い都道府県ランキング

【1】真面目な県民性?!まめに記録する都道府県ランキング

番付	都道府県
1位	岩手県
2位	長野県
3位	山形県
4位	秋田県
5位	青森県
6位	鳥取県
7位	山梨県
8位	石川県
9位	島根県
10位	富山県
11位	高知県
12位	沖縄県
13位	群馬県
14位	福井県
15位	山口県
16位	新潟県

番付	都道府県
17位	愛媛県
18位	和歌山県
19位	福島県
20位	岐阜県
21位	北海道
22位	徳島県
23位	静岡県
24位	佐賀県
25位	滋賀県
26位	香川県
27位	栃木県
28位	岡山県
29位	三重県
30位	広島県
31位	大分県
32位	茨城県

番付	都道府県
33位	宮城県
34位	長崎県
35位	熊本県
36位	奈良県
37位	兵庫県
38位	愛知県
39位	京都府
40位	千葉県
41位	福岡県
42位	埼玉県
43位	大阪府
44位	鹿児島県
45位	神奈川県
46位	東京都
47位	宮崎県

※chocoZAPの体組成計やヘルスウォッチでカラダ記録を行った会員の割合（調査期間：2024年1月1日～2024年7月31日 N=1,595,317、期間中の退会者含む） ※割合は社外秘のため非公開

※会員の住所を元に都道府県別に算出

【2】減量にコミット都道府県ランキング

番付	都道府県	2kg以上の減量者率
1位	佐賀県	24.54%
2位	岩手県	24.21%
3位	福島県	23.47%
4位	秋田県	22.13%
5位	長野県	21.87%
6位	山梨県	21.86%
7位	青森県	21.24%
8位	山口県	21.18%
9位	香川県	20.83%
10位	宮城県	20.80%
11位	栃木県	20.77%
12位	大分県	20.62%
13位	北海道	20.55%
14位	滋賀県	20.40%
15位	三重県	20.36%
16位	群馬県	20.34%

番付	都道府県	2kg以上の減量者率
17位	鹿児島県	20.23%
18位	徳島県	20.06%
19位	千葉県	20.03%
20位	埼玉県	19.99%
21位	山形県	19.90%
22位	長崎県	19.89%
23位	広島県	19.79%
24位	神奈川県	19.75%
25位	東京都	19.72%
26位	新潟県	19.71%
27位	愛知県	19.65%
28位	京都府	19.62%
29位	福岡県	19.61%
30位	熊本県	19.58%
31位	岡山県	19.58%
32位	静岡県	19.42%

番付	都道府県	2kg以上の減量者率
33位	大阪府	19.42%
34位	宮崎県	19.32%
35位	愛媛県	19.25%
36位	茨城県	19.17%
37位	岐阜県	19.09%
38位	兵庫県	19.06%
39位	高知県	18.83%
40位	富山県	18.64%
41位	奈良県	18.50%
42位	石川県	18.38%
43位	島根県	18.30%
44位	和歌山県	17.99%
45位	鳥取県	17.86%
46位	沖縄県	17.63%
47位	福井県	17.32%

※2回以上体重記録を行ったchocoZAP会員の内、2.0kg以上減量した人の割合（調査期間：2024年1月1日～2024年7月31日、N=596,588、期間中の退会者含む）※会員の住所を元に都道府県別に算出

【3】筋トレ大好き都道府県ランキング

番付	都道府県
1位	和歌山県
2位	東京都
3位	神奈川県
4位	埼玉県
5位	大阪府
6位	宮城県
7位	栃木県
8位	高知県
9位	千葉県
10位	茨城県
11位	愛知県
12位	兵庫県
13位	京都府
14位	長崎県
15位	佐賀県
16位	三重県

番付	都道府県
17位	奈良県
18位	徳島県
19位	熊本県
20位	山梨県
21位	鳥取県
22位	富山県
23位	岩手県
24位	広島県
25位	島根県
26位	岡山県
27位	福島県
28位	岐阜県
29位	静岡県
30位	鹿児島県
31位	福岡県
32位	北海道

番付	都道府県
33位	新潟県
34位	長野県
35位	福井県
36位	沖縄県
37位	滋賀県
38位	群馬県
39位	愛媛県
40位	宮崎県
41位	山口県
42位	大分県
43位	青森県
44位	石川県
45位	山形県
46位	秋田県
47位	香川県

※期間内の全マシン利用時間における筋力トレーニングマシン（トレッドミル・バイク・デスクバイク・クロストレーナーを除く全てのトレーニングマシン）の利用時間割合のランキング ※割合は社外秘のため非公開

※調査期間：2024年1月1日～2024年7月31日 ※店舗の住所を元に都道府県別に算出

【4】有酸素運動大好き都道府県ランキング

番付	都道府県
1位	香川県
2位	秋田県
3位	山形県
4位	石川県
5位	青森県
6位	大分県
7位	山口県
8位	宮崎県
9位	愛媛県
10位	群馬県
11位	滋賀県
12位	沖縄県
13位	福井県
14位	長野県
15位	新潟県
16位	北海道

番付	都道府県
17位	福岡県
18位	鹿児島県
19位	静岡県
20位	岐阜県
21位	福島県
22位	岡山県
23位	島根県
24位	広島県
25位	岩手県
26位	富山県
27位	鳥取県
28位	山梨県
29位	熊本県
30位	徳島県
31位	奈良県
32位	三重県

番付	都道府県
33位	佐賀県
34位	長崎県
35位	京都府
36位	兵庫県
37位	愛知県
38位	茨城県
39位	千葉県
40位	高知県
41位	栃木県
42位	宮城県
43位	大阪府
44位	埼玉県
45位	神奈川県
46位	東京都
47位	和歌山県

※期間内の全マシン利用時間における有酸素運動のマシン（トレッドミル・バイク・デスクバイク・クロストレーナー）の利用時間割合を分析 ※割合は社外秘のため非公開

※調査期間：2024年1月1日～2024年7月31日 ※店舗の住所を元に都道府県別に算出

【5】よく歩く都道府県ランキング

番付	都道府県	平均歩数
1位	東京都	7583.55
2位	神奈川県	7461.16
3位	千葉県	7272.56
4位	大阪府	7166.36
5位	埼玉県	7155.11
6位	兵庫県	7147.55
7位	京都府	6916.10
8位	宮城県	6765.81
9位	愛知県	6721.84
10位	長崎県	6604.76
11位	奈良県	6566.04
12位	滋賀県	6526.76
13位	北海道	6503.24
14位	福岡県	6381.50
15位	広島県	6265.09
16位	茨城県	6235.30

番付	都道府県	平均歩数
17位	岐阜県	6185.95
18位	三重県	6115.03
19位	栃木県	6036.25
20位	岡山県	6034.44
21位	和歌山県	6017.88
22位	鳥取県	6016.92
23位	静岡県	6015.88
24位	大分県	6014.52
25位	岩手県	6013.30
26位	熊本県	5946.40
27位	鹿児島県	5946.38
28位	青森県	5935.05
29位	香川県	5900.64
30位	長野県	5858.26
31位	愛媛県	5836.35
32位	山梨県	5784.58

番付	都道府県	平均歩数
33位	富山県	5645.86
34位	佐賀県	5618.70
35位	秋田県	5609.85
36位	山口県	5609.47
37位	高知県	5603.64
38位	山形県	5602.24
39位	福井県	5576.95
40位	群馬県	5576.09
41位	沖縄県	5532.11
42位	石川県	5512.21
43位	福島県	5504.98
44位	新潟県	5492.58
45位	徳島県	5386.34
46位	島根県	5158.99
47位	宮崎県	4914.72

※一人当たり1日あたり平均歩数 2024年1月1日～2024年7月31日 N=1,025,617 ※会員の住所を元に都道府県別に算出

【6】シニア会員が多い都道府県ランキング

番付	都道府県	割合
1位	奈良県	13.57%
2位	和歌山県	12.47%
3位	兵庫県	12.34%
4位	徳島県	12.10%
5位	京都府	11.27%
6位	山口県	11.25%
7位	山梨県	11.22%
8位	香川県	11.04%
9位	滋賀県	10.90%
10位	広島県	10.77%
11位	大阪府	10.59%
12位	福島県	10.43%
13位	三重県	10.41%
14位	長崎県	10.32%
15位	茨城県	10.17%
16位	神奈川県	10.08%

番付	都道府県	割合
17位	福岡県	10.07%
18位	愛媛県	9.98%
19位	群馬県	9.96%
20位	岐阜県	9.92%
21位	栃木県	9.90%
22位	宮崎県	9.86%
23位	北海道	9.77%
24位	鳥取県	9.74%
25位	佐賀県	9.73%
26位	埼玉県	9.47%
27位	静岡県	9.45%
28位	長野県	9.42%
29位	千葉県	9.29%
30位	熊本県	9.28%
31位	岡山県	9.26%
32位	秋田県	8.99%

番付	都道府県	割合
33位	新潟県	8.95%
34位	高知県	8.89%
35位	鹿児島県	8.84%
36位	愛知県	8.82%
37位	大分県	8.75%
38位	岩手県	8.71%
39位	富山県	8.62%
40位	福井県	8.48%
41位	山形県	8.37%
42位	東京都	8.18%
43位	宮城県	7.94%
44位	青森県	7.63%
45位	沖縄県	7.55%
46位	島根県	7.15%
47位	石川県	6.75%

※2024年8月時点で60歳以上の方（1964年7月以前の生年月日の方）の割合のランキング

※調査期間：2024年1月1日～2024年7月31日 N=1,595,455（期間中の退会者含む） ※会員の住所を元に都道府県別に算出