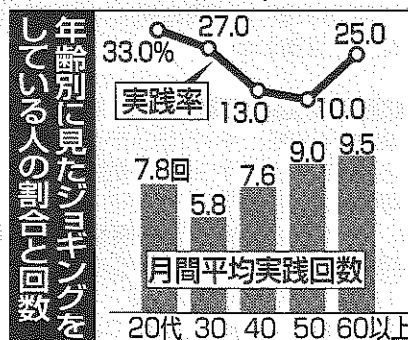


**みるみる福岡** ジョギング 若年層も気軽に実践



「一人で楽しむ」「健康維持に効果がある」「ストレス解消・気分転換できる」が上位。ジョギング人気は続きそう。

ジョギングは数年前から再びブームになっている。市民が気軽に参加できるマラソン大会も各地で開かれている。

2月に福岡県在住者を対象に行った調査で、ジョギングをしている人の割合は全体で21・6%。20、30代の実践率が高かった。一方、月間の平均実践回数は7・8回で、こちらは50代以上が多かった。

ジョギングの魅力については「一人で楽しむ」「健康維持に効果がある」「ストレス解消・気分転換できる」が上位。ジョギング人気は続きそう。

市場調査会社シーコムまとめ、水曜掲載