

都道府県別・三日坊主ランキング発表

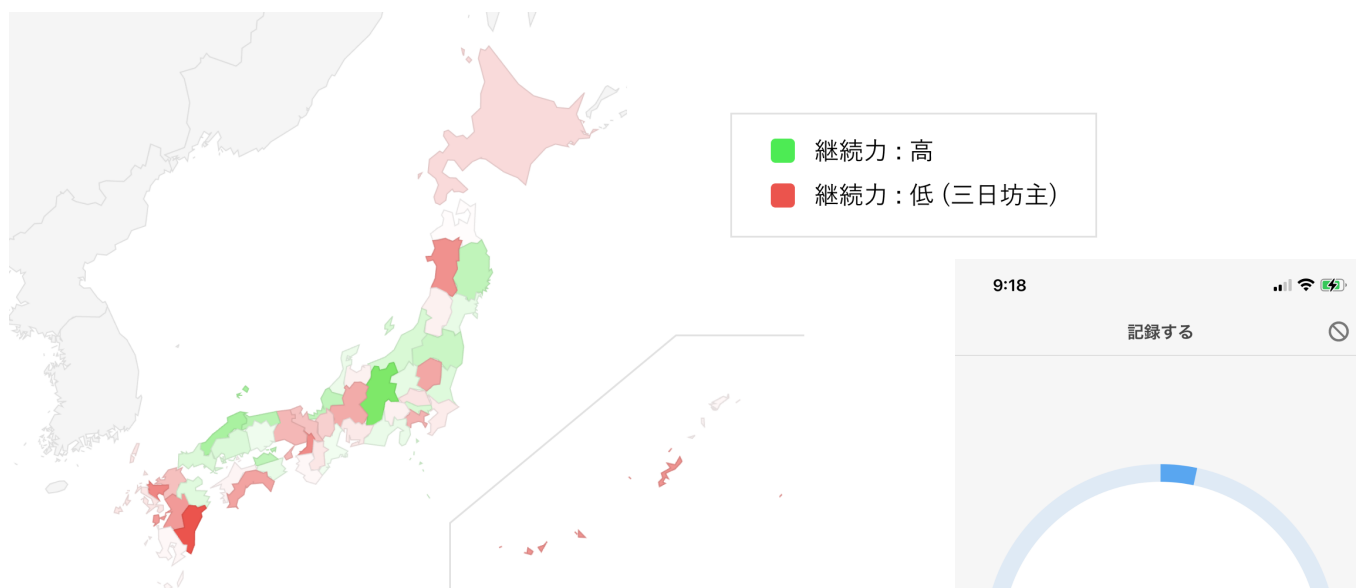
全国三日坊主マップ作成で、意外な法則が明らかに

データから「(外出の) 誘惑の多い地域ほど、三日坊主になる」説浮上

bondavi株式会社 (横浜市) は、国内No.1習慣化アプリ「継続する技術」のデータから、都道府県別の三日坊主ランキングを集計しました。

結果は、日本一三日坊主なのは宮崎県、日本一継続力が高い（三日坊主が少ない）のは長野県に。三日坊主の多い地域と少ない地域の違いを分析したところ、「都会の方が三日坊主が多い」「暖かい都道府県の方が、三日坊主が多い」といったデータが確認され、「(外出の) 誘惑の多い地域ほど、三日坊主になる」という可能性が示唆されました。

また、分析の際に作成した三日坊主マップが、見てみると面白かったので、一緒に公開します。



ランキングの算出方法

習慣化アプリ「継続する技術」を利用しているユーザーの「30日間継続成功率」を、都道府県ごとに比較しました。

- 「継続する技術」では、「毎日筋トレをする」「読書する」などの目標を自由に設定できます
- 具体的には、以下の定義で計算しました
「30日間継続成功率」
= 「30日達成者数」÷「1日目達成者数」
- サンプル数：99,141
- 集計期間：2022年1月1日～2022年3月31日
+ 2023年1月1日～2022年1月31日

(1年間分ではデータ量過多で処理できなかったため、期間を短縮して集計)



ランキング

日本一、三日坊主

順位	都道府県
1	宮崎県
2	佐賀県
3	大阪府
4	秋田県
5	沖縄県
6	熊本県
7	高知県
8	栃木県
9	岐阜県
10	神奈川県
11	兵庫県
12	福岡県
13	京都府
14	滋賀県
15	北海道
16	埼玉県

順位	都道府県
17	長崎県
18	奈良県
19	愛知県
20	千葉県
21	山形県
22	富山県
23	山梨県
24	愛媛県
25	鹿児島県
26	和歌山県
27	青森県
28	三重県
29	岡山県
30	石川県
31	静岡県
32	徳島県

順位	都道府県
33	宮城県
34	群馬県
35	大分県
36	茨城県
37	山口県
38	広島県
39	新潟県
40	東京都
41	福島県
42	福井県
43	岩手県
44	香川県
45	鳥取県
46	島根県
47	長野県

日本一、継続力が高い

bondavi

データ. 三日坊主が多い都道府県の特徴
三日坊主の多い地域と、そうでない地域の違いを分析したところ、以下のようなデータが確認されました。

データ1. 都会の方が三日坊主が多い
人口密度の高い都道府県（都会）と、低い都道府県を比較しました。
都会の都道府県の方が、三日坊主ランキングが高い（三日坊主が多い）傾向が確認されました。

人口密度と三日坊主ランキング

地域	人口密度	三日坊主ランク 平均順位
都会 (人口密度 Top 5)	3643 人 / km ²	17.6位
田舎 (人口密度 Worst 5)	83 人 / km ²	24.8位

都会 ： 東京、大阪、神奈川、埼玉、愛知
田舎 ： 北海道、岩手、秋田、高知、島根

bondavi

データ2. 暖かい都道府県の方が、三日坊主が多い
平均気温の高い（暖かい）都道府県と、低い都道府県を比較しました。

平均気温と三日坊主ランキング

地域	平均気温	三日坊主ランク 平均順位
暖かい地域 (平均気温 Top 5)	18.6°	11.2位
寒い地域 (平均気温 Worst 5)	10.9°	30.6位

暖かい地域：沖縄、鹿児島、宮崎、福岡、長崎
寒い地域 ：北海道、岩手、青森、山形、長野

bondavi

データに裏打ちされた「誘惑の多い地域ほど、三日坊主になる（暇な地域ほど継続しやすい）」説

以上のデータより、「三日坊主の多い都道府県には、どんな特徴があるか」を考察します。
すると、このように考えられることができます。

- データ1. 都会の方が三日坊主が多い
→ 街やイベントなどの楽しい誘惑が多く、つい遊んでしまう可能性が高い
- データ2. 暖かい都道府県の方が三日坊主が多い
→ 温暖な気候が心地よくて、ついドライブやピクニックに出かけてしまう

これらから、「思わず外に出かけたくなる誘惑の強い地域の方が、三日坊主が多い」という可能性が示唆されます。

例えば、「毎日筋トレしよう」と決めている人も、外出して夜遅くに帰ってきたら「今日はもういいや」と思ってしまいます。

一方、寒くて遊ぶ場所もない地域では、「外に出るのもしんどいし、暇だから家で筋トレでもしよう」という可能性があります。(あくまで傾向なので例外はあります)

「哲学は暇な人たちが始めた」と言いますが、人は暇になると自分を高めようとするのかもしれませんが。

「都会はスキルアップの目標が、田舎はフィジカル系の目標が多い」などといった傾向はない

bondavi 社内で「田舎はフィジカル系の目標が多いんじゃないか」といった仮説が浮上し、検証しましたが、特にそれを裏付けるデータはありませんでした。(都会出身の広報担当も、田舎出身の代表も、偏見を反省しました)

気付いたら、少し楽しいマップができていたので公開

本プレスリリース用に、bondavi の代表が色分け日本地図を作成していたら楽しくなってしまう、気付いたら、平均気温や人口密度と並べて三日坊主マップが見れるようになっていました。

タップすると数字が現れ、ところどころ意外なところがあったりして、なんとなく楽しいので公開します。

<https://bondavi.jp/rd/map/>

継続する技術

国内No. 1習慣化アプリ。筋金入りの三日坊主だった社長が、「自分ですら続くアプリを」と開発。

習慣化成功者数は増え続け、2023年2月、運動や読書などの「30日間継続成功者」が累計40万人を突破した。

bondavi株式会社

元・広告代理店データアナリストの社長が創業したアプリ開発ベンチャー。社長のこだわりから、広告掲載やアプリ内課金をおこなわず、「ユーザーの善意 (寄付)」のみによる黒字化に挑戦している。国内No.1習慣化アプリ「継続する技術」、No.1集中アプリ「集中」、「ひよこフィルター」などを提供し、有料プロモーションを一切せず、アプリの品質向上のみで400万ダウンロード数を突破している。

<https://bondavi.jp>

"No. 1" の表記の根拠

以下の項目全てにおいて、国内1位となっていることを確認しました。

- ① 公表されているダウンロード数
- ② App Store 平均評価
- ③ App Store 評価数

調査時期：2023年2月15日時点の最新値

調査機関：自社調査

調査対象：App Store (日本) で配信されている全ての習慣化アプリ

調査方法（集計方法、算出方法）：

- ・インターネット調査（ダウンロード数）
 - ・App Store 最新値の集計（ダウンロード数*・App Store レビュー）
- * ダウンロード数を反映する、アプリストア順位も併せて確認済み