

＜2010年 健康づくり、健康意識調査＞

【調査設計】

- ◆ 調査方法： インターネットによるアンケート調査
- ◆ 調査地域： 全国
- ◆ 調査対象： 20～59 才の男女（男性は就業者）
- ◆ 総回収数： 3,400 サンプル
- ◆ 抜粋回答数： 今年健康を一番大切にしたい人 1,000（各世代男女 125）サンプル
- ◆ 調査期間： 2010 年 1 月 8（金）～10 日（日）

＜今年一番大切にしたいものについて＞

■ 2010年、今年一番大切にしたいものは、「健康」（33.1%）と「家族」（32.1%）

全国の 20～59 歳男女 3,400 人に「今年一番大切にしたいもの」について答えてもらったところ、全体の 33.1%が「健康」、僅差の 32.1%が「家族」と回答がありました。09 年の冬のボーナスは、1 人当たりの税込み支給額は前年比 14.8%減り、過去最大の減少率（日本経済新聞 2009 年 12 月 10 日）と言われる厳しい昨今の経済状況です。そんな中で、「お金」ではなく、「健康」と「家族」を大切にしたい人が多数派でした。

年代別に見てみると、年代が上がるほど「健康」を大事にしたい人、「健康」に対する関心が高まっていることが分かります。

また、性別で見ると、男性全体では「健康」が 31.4%で 1 位ですが、女性全体では、「家族」を選んだ人が最も多く、39.3%にのぼりました。特に 30～40 代では 5 割近くの人が「家族」を一番大切であるとしている一方、50 代になると「家族」が 29%になり「健康」を一番に選択しています。50 代といえば、子育てが一段落した親の年代と考えられ、女性が「家族」を大切に考えるのは、子育ての渦中にある時期と関連していることが読みとれます。また、男性に関しては、体力が衰え始める 40、50 代で「健康」を大事にしたい意識が高まっており、一方で 20 代男性は、「健康」や「家族」よりも「お金」を 1 番に選んだ人が多く見られました。

Q. 2010年、あなたが今年（または今）一番大切にしたいものは次のどれですか？

	全体	健康	家族	お金	仕事	恋人 (彼氏・彼女)	ペット	その他
	3400	33.1	32.1	15.4	7.2	6.6	1.4	4.2
男性全体	1783	31.4	25.6	20.0	9.7	7.9	1.1	4.4
女性全体	1617	35.0	39.3	10.5	4.5	5.1	1.7	4.0
20代男性	690	21.3	19.0	24.2	12.9	13.9	1.6	7.1
20代女性	552	25.9	34.8	13.2	7.2	10.3	1.4	7.1
30代男性	457	30.6	29.1	21.2	9.0	5.3	0.7	4.2
30代女性	451	31.5	47.0	10.9	2.9	3.8	1.3	2.7
40代男性	365	37.8	31.0	17.3	7.1	4.7	0.3	1.9
40代女性	372	37.9	43.3	8.9	3.8	1.9	2.2	2.2
50代男性	271	49.8	29.2	10.7	6.3	1.5	1.5	1.1
50代女性	242	57.7	29.0	5.8	2.5	0.4	2.1	2.5

<今年、一番大切にしたいものは「健康」と回答した人の健康づくり、健康意識について>

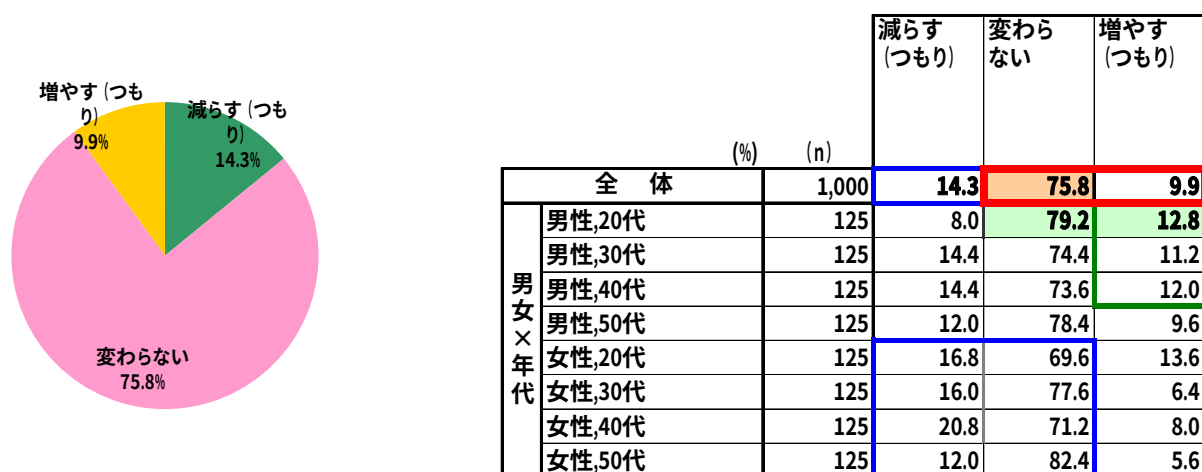
上記設問に、「健康」と答えた人の中から1,000人を抜粋し、さらに健康に関する質問に回答してもらいました。

■ 厳しい経済情勢下でも健康維持関連の支出は、減らさない人が、85.7%

「今年、健康維持のための支出において、昨年と変化があるか」尋ねてみたところ、「変わらない」との回答が全体の75%強にのびました。「支出を増やす」と回答した人は9.9%。経済状況が厳しい中でも、健康維持の投資を惜しまない様子がうかがえます。一方で、「減らす」と回答した人は、14.3%でした。

性別で見ると、男性の、特に20～40代では「増やす」と回答した人が他に比べて多く、12%近くにのびています。20代男性は「変わらない」「増やす」を合計すると92%にも達し、健康維持にお金をかけている傾向が見られます。一方、男性に比べて女性は、「変わらない」の現状維持派又は、「減らす」という節約派が多く見られました。

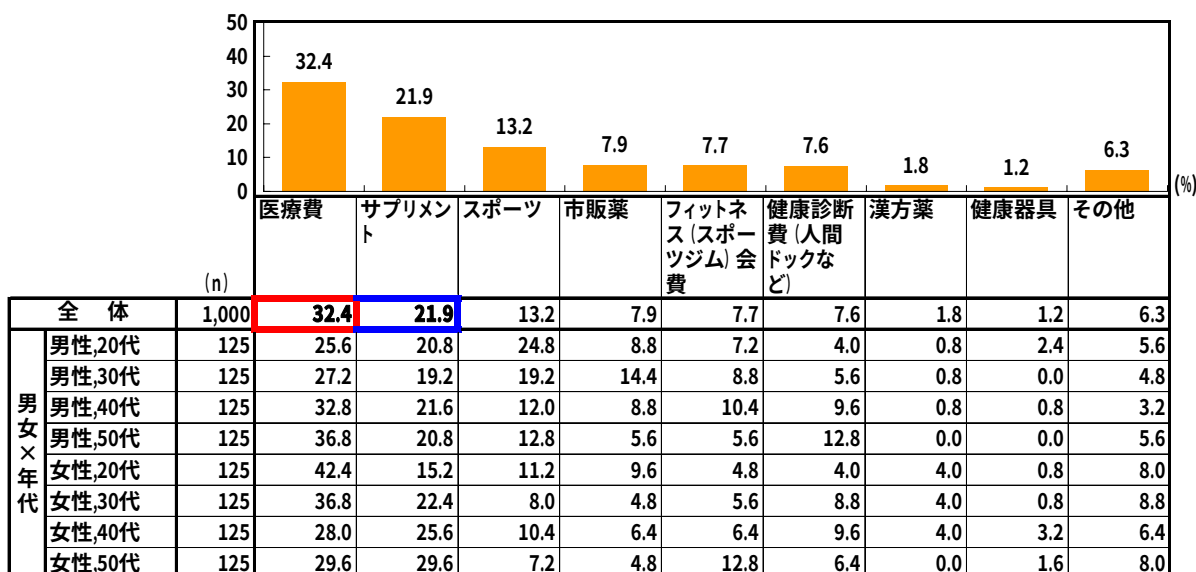
Q. 健康維持のための支出は昨年と比べて変化がありますか？



■ 健康維持関連の支出で最も多いのは、医療費32.4%。

健康維持のために最も多く支出するものについて聞いてみたところ、「医療費」との回答が最も多く32.4%となりました。「今年、支出を減らす」又は「今年、支出を増やす」と回答した両方がその項目として「医療費」を一番にあげており、いずれにしても健康維持関連の支出において「医療費」が大きな割合を占めていました。医療費に次いで、支出が多かったのが「サプリメント」(21.9%)。最近では、さまざまな効能をうたった色々なサプリメントが登場し、簡単に手に入りますので健康維持の手軽なツールとして活用されているようです。

Q. 健康維持のために最も多く支出する項目はどれですか？



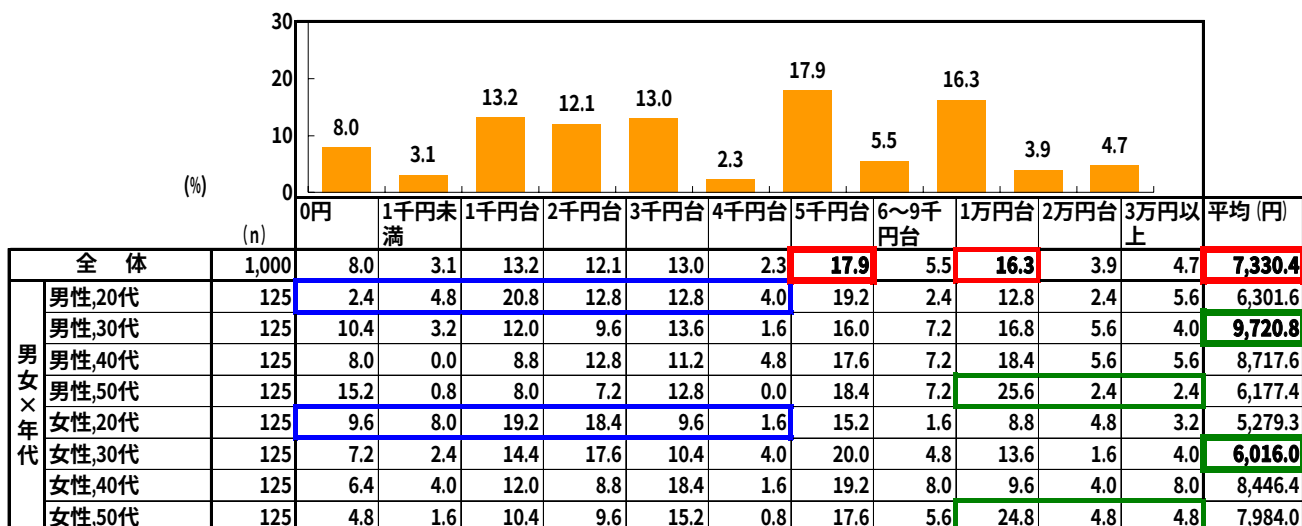
健康維持のための支出は、平均7,330円

健康維持にいくら支出しているかを聞いてみたところ、全体月平均が「7,330円」でした。

個別に見ると、支出が5,000円台という人が17.9%で最も多く、次に多いのが16.3%の1万円台でした。年代別に見てみると20代は男女とも「4,000円台以下の支出」が半数以上で、健康維持関連の支出は控えめな傾向でした。

一方、男女差が顕著なのが、30代で、男性の支出平均が9,720円なのに対し、女性は、6,016円となっており、健康維持のための支出に対する意識も異なっていることが読みとれます。30代の女性は、今年一番大切にしたいものとして「家族」をあげている人が47%と多かったことを考慮すると、自分自身の健康維持よりも家族のための支出を優先しているのかもしれない。50代になると、男女ともに30%以上が「1万円以上の支出」と回答しています。

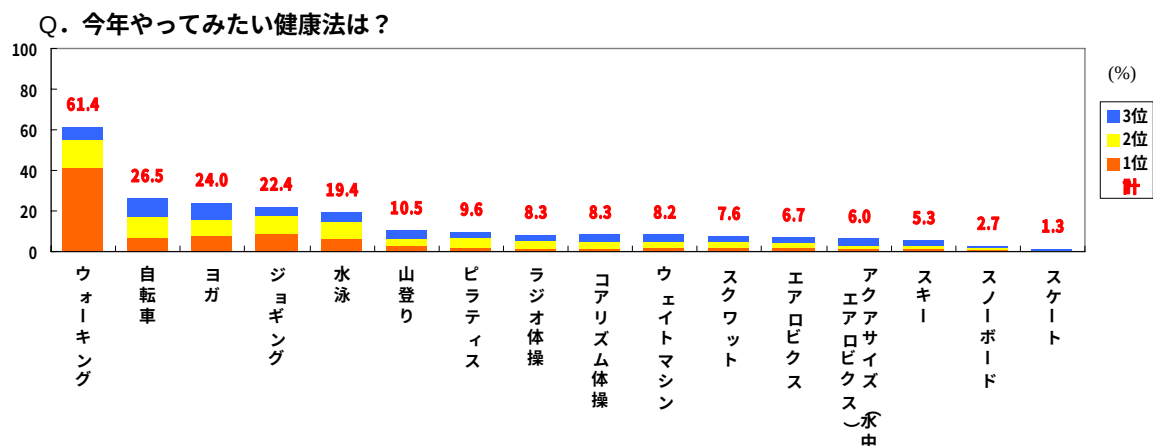
Q. 健康維持のための支出は毎月総額どのくらいですか？



■ 今年やってみたい健康法は、「ウォーキング」。

男性は「自転車」「ジョギング」、女性は「ヨガ」

今年、取り組んでみたい健康法を尋ねたところ、61.4%が「ウォーキング」を選び、「自転車」26.5%、「ヨガ」24%を抑えて最も支持されました。



「ウォーキング」は全体として満遍なく支持されましたが、面白いことに、男性の中で人気が高い「自転車」(36.8%)や「ジョギング」(30.8%)は女性ではそれぞれ16.2%、14%となり、男性ほど支持されていません。一方で、女性に人気の「ヨガ」(37.2%)「ピラティス」(17.2%)「コアリズム体操」(14.4%)は、男性には不人気で、それぞれ、10.8%、2%、2.2%となっており、やってみたい健康法においては男女逆志向で、希望が二極分化していることが読み取れました。

また、「今年、健康維持の支出を減らす」と回答した人の中で1割近くが、かんぽ生命がサポートしているラジオ体操について、「取り組んでみたい」と回答しており、お金のかからない身近な健康法として評価を得ているようです。

		(%)	(n)	ウォーキング	自転車	ヨガ	ジョギング	水泳	山登り	ピラティス	ラジオ体操	コアリズム体操
全 体			1,000	61.4	26.5	24.0	22.4	19.4	10.5	9.6	8.3	8.3
男女×年代	男性全体		500	60.6	36.8	10.8	30.8	21.6	15.6	2.0	5.8	2.2
	男性,20代		125	55.2	35.2	14.4	44.0	24.0	16.8	2.4	3.2	1.6
	男性,30代		125	56.0	39.2	12.0	32.8	24.8	20.0	3.2	4.0	1.6
	男性,40代		125	57.6	36.8	8.8	26.4	24.0	16.8	2.4	5.6	4.0
	男性,50代		125	73.6	36.0	8.0	20.0	13.6	8.8	0.0	10.4	1.6
	女性全体		500	62.2	16.2	37.2	14.0	17.2	5.4	17.2	10.8	14.4
	女性,20代		125	48.8	16.8	41.6	24.8	20.0	8.8	17.6	7.2	14.4
	女性,30代		125	68.8	12.8	40.8	11.2	15.2	4.8	18.4	8.0	20.0
	女性,40代		125	66.4	16.8	35.2	11.2	20.8	3.2	21.6	13.6	13.6
	女性,50代		125	64.8	18.4	31.2	8.8	12.8	4.8	11.2	14.4	9.6
健康 支出 費	減らす(つもり)		143	65.7	28.7	32.9	19.6	15.4	12.6	11.2	9.8	8.4
	変わらない		758	60.4	25.7	21.6	22.8	20.7	9.1	9.0	8.3	8.7
	増やす(つもり)		99	62.6	29.3	29.3	23.2	15.2	18.2	12.1	6.1	5.1

■ 今、健康に関して不安なことは、「年齢による体力の低下」

現在の健康不安について聞いてみたところ、「年齢による体力の低下」、「今後の健康」、「メタボリック・体重」が上位に入りました。一方で37.7%の人が「特になし」と回答しており、今年一番大切なものは「健康」と回答した健康意識の高い1,000人は、自己の健康管理ができて人が多いようです。

		度数	%
全 体			100.0
1	特になし	377	37.7
2	年齢による体力の低下	84	8.4
3	今後の健康	70	7.0
4	メタボリック・体重	67	6.7
5	その他病気	39	3.9
6	病気	37	3.7
7	ガン	35	3.5
8	腰痛	33	3.3
9	加齢・老化	32	3.2
10	コレステロール・中性脂肪	28	2.8
11	持病	24	2.4
12	疲れやすくなっている	24	2.4
13	生活習慣病	21	2.1
14	糖尿病	20	2.0

<メタボリック症候群について>

昨今関心の高い「メタボ」についても聞いてみました。

■ 家族にメタボがいる、全体の27.2%

「平成19年の国民健康・栄養調査」（厚生労働省）によると、40歳～74歳で男性の2人に1人が、女性の5人に1人がメタボリック症候群、又はその予備軍とされていますが、今回の調査で「家族にメタボリック症候群の人がいますか」と聞いてみたところ、全体の約3割（27.2%）が「いる」と回答。誰がメタボかの質問に対しては、15.9%は「本人」、次いで「夫」の9.1%となりました。

特に男性の30代以上で本人がメタボと回答した人が3割近くにのぼり、20代の8%から急増している一方で、女性の場合、30代以上でも全体平均は9.6%でした。メタボ比率は女性よりも男性において高いことが伺われます。

Q. 家族にメタボリック症候群の人がいますか？それは誰ですか？

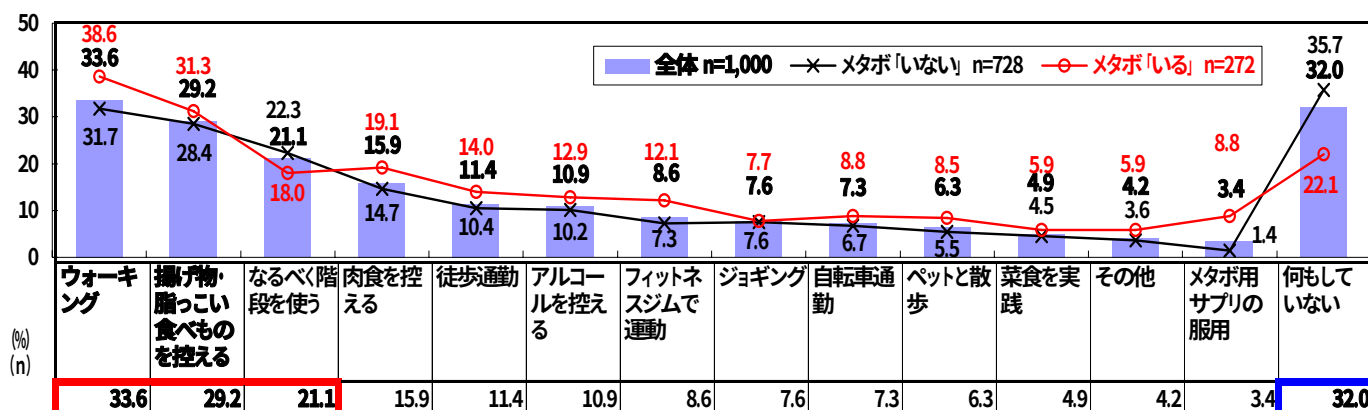
		(n)	家族にメ タボいる	本人	夫	妻	その他	(%)
全 体		1,000	27.2	15.9	9.1	2.2	45.6	
男 女 × 年 代	男性,20代	125	11.2	8.0	0.0	0.8	80.0	
	男性,30代	125	26.4	25.6	0.0	0.0	48.0	
	男性,40代	125	33.6	27.2	0.0	6.4	32.8	
	男性,50代	125	39.2	35.2	0.0	10.4	15.2	
	女性,20代	125	16.0	2.4	4.0	0.0	77.6	
	女性,30代	125	23.2	8.8	15.2	0.0	52.8	
	女性,40代	125	29.6	7.2	24.0	0.0	39.2	
	女性,50代	125	38.4	12.8	29.6	0.0	19.2	

■ メタボ対策は、「ウォーキング」と「揚げ物を控える」が約3割、 メタボ対策の効果、75%が実感

メタボ対策を何かしているかと聞いてみたところ、「ウォーキング」が最も多く、全体の33.6%、「揚げ物などを控える」が29.2%、「なるべく階段を使う」が21.1%でした。一方で、何もしていない人も32%おり、家族にメタボの人がいると回答した人でも22.1%が何もしていませんでした。メタボである、ないに関わらず、対策への具体的な取り組みには個人差があるようです。

性別で見ると女性では、「揚げ物を控える」などの食生活改善への取り組みが高く、男性においては、全体的にウォーキング、ジョギングなど運動系の取り組みが多い傾向が見てとれました。

Q. メタボ対策を何かしていますか？

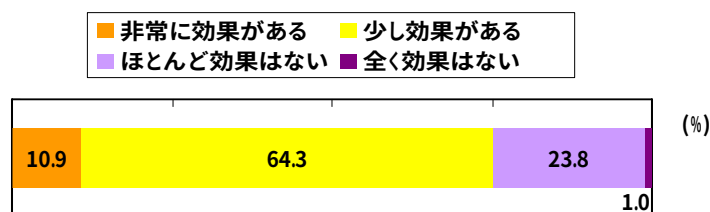


(%)

			ウォーキング	揚げ物・脂っこい食べものを控える	なるべく階段を使う	肉食を控える	徒歩通勤	アルコールを控える	フィットネスジムで運動	ジョギング	自転車通勤	ペットと散歩	菜食を実践	その他	メタボ用サブリの服用	何もしていない
男女×年代	男性,20代	125	28.8	12.8	14.4	7.2	9.6	6.4	8.0	15.2	6.4	5.6	1.6	1.6	2.4	45.6
	男性,30代	125	40.0	25.6	25.6	15.2	11.2	14.4	10.4	14.4	9.6	0.8	4.8	5.6	4.8	24.0
	男性,40代	125	32.8	24.8	24.0	17.6	14.4	12.0	13.6	8.0	11.2	4.0	3.2	1.6	4.0	30.4
	男性,50代	125	42.4	20.8	23.2	13.6	10.4	7.2	6.4	6.4	7.2	6.4	4.8	5.6	3.2	33.6
	女性,20代	125	23.2	31.2	20.8	16.0	9.6	12.8	5.6	7.2	4.8	5.6	5.6	0.8	2.4	40.0
	女性,30代	125	38.4	40.8	22.4	20.0	14.4	9.6	4.8	5.6	3.2	7.2	8.8	7.2	3.2	29.6
	女性,40代	125	28.8	30.4	21.6	17.6	14.4	12.8	6.4	1.6	9.6	6.4	6.4	8.0	2.4	26.4
	女性,50代	125	34.4	47.2	16.8	20.0	7.2	12.0	13.6	2.4	6.4	14.4	4.0	3.2	4.8	26.4

また対策の効果について聞いてみたところ、なんらかの対策を行っている人では「非常に効果がある」(10.9%)と「少し効果がある」(64.3%)が多く、両方合わせると75.2%となり、程度の差はあれ、効果を実感しているようです。

Q. メタボ対策の効果はありますか？(メタボ対策をしている人対象)



おわりに

一昨年の世界的な金融危機以降、日本経済の回復の兆しがなかなか見えないなかでの今回の調査でしたが、「2010年、今年一番大切にしたいもの」は「お金」ではなく、『健康』と考える人が一番多く、健康維持のための支出を惜しまない人が全体の85%以上にのぼりました。また、健康に関する不安に関しては、「加齢による体力の低下」「老化・加齢」をあげる人が一定数おり、本格的に高齢化社会を迎える日本、日本人にとって今後ますます健康維持や健康づくりへの関心が高まっていくことが予想されます。

かんぽ生命は今後も皆さまの豊かで充実した生活に欠かせない「健康づくり」をサポートしてまいります。

「かんぽ生命 健康づくりシンポジウム 2010 ～アスリートに学ぶ元気の秘訣～」のご案内

かんぽ生命は、来る 3 月 1 日（月）、「健康づくり」をテーマにしたシンポジウムを開催いたします。今回で 3 回を数えるシンポジウムは、皆さまの“健康の保持・増進”をサポートする活動のひとつとして、毎回著名なスポーツ選手や各界の著名人をお迎えし、「健康づくり、健康の大切さ」をテーマに基調講演および、パネルディスカッションを行います。今年はプロスキーヤーの三浦雄一郎氏はじめ、田中雅美氏、白石康次郎氏をお迎えします。

日 時： 平成 22 年 3 月 1 日（月）

13:00 開場 13:30 開演

場 所： 日本青年館 大ホール

東京都新宿区霞ヶ丘町 7-1（神宮外苑）

定 員： 1,000 名

申し込み：ハガキ、Fax 又はウェブサイトからの応募
（応募多数の場合抽選）

◆ハガキ、Fax は代表者の①郵便番号・住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号⑤同伴者（4 名まで）の氏名・年齢を明記
のうえ、下記まで申込み。

ハガキ応募あて先：〒100-8439（住所不要）

Fax 送信先：03-3287-1001

ニッポン放送「かんぽ生命健康づくりシンポジウム」事務局あて

◆ウェブサイトからの申込み：<http://event.1242.com/>

問合せ先：ニッポン放送「かんぽ生命健康づくりシンポジウム」事務局
03-3287-1111（3/1 までの月～金 10:00～17:00（除く祝日））