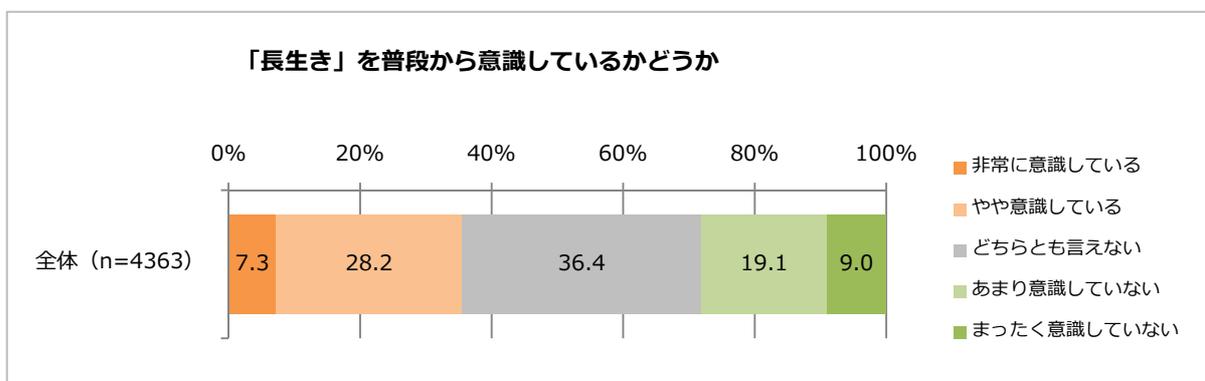


## 長生きしたい人は、健康行動も「楽しみながら」やっている

最近の日本人にとって、長生きは必ずしも重要ではなさそうです。「長生き」よりも重要なものがあるという考え方を持つ人も多いかもしれません。

**長生きを「意識している人」と「意識していない人」はいったい何が違うのでしょうか？**

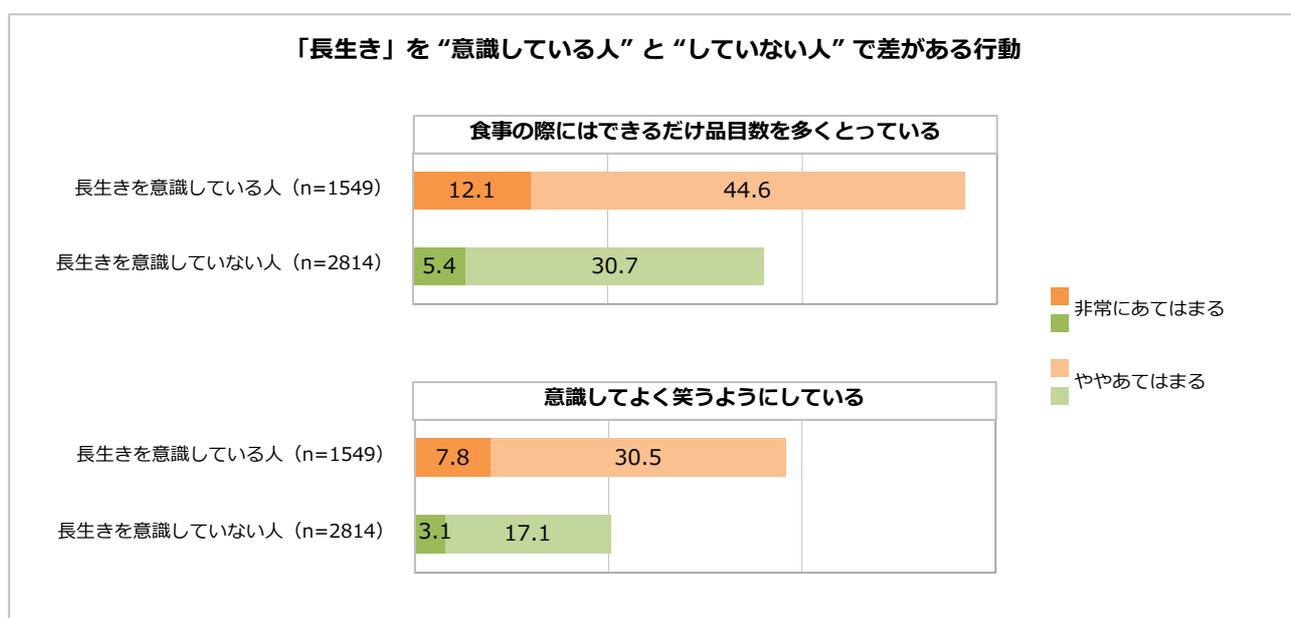


データの詳細はP.18~P.20を参照ください。

# 長生きしたい人は、健康行動も「楽しみながら」やっている

「長生き」したい人は、食事に気を配り、意識してよく笑うといった気持ちのコントロールを心がけている。

長生きを意識している人は、意識していない人に比べて健康な食生活を心がけています。また、意識してよく笑う、といったことにも気を付けています。どちらも、意識している人の方が行動している割合が20%ほど高く、「長生き」を意識している人は、食生活や精神的な健康に気を配っていることがわかります。



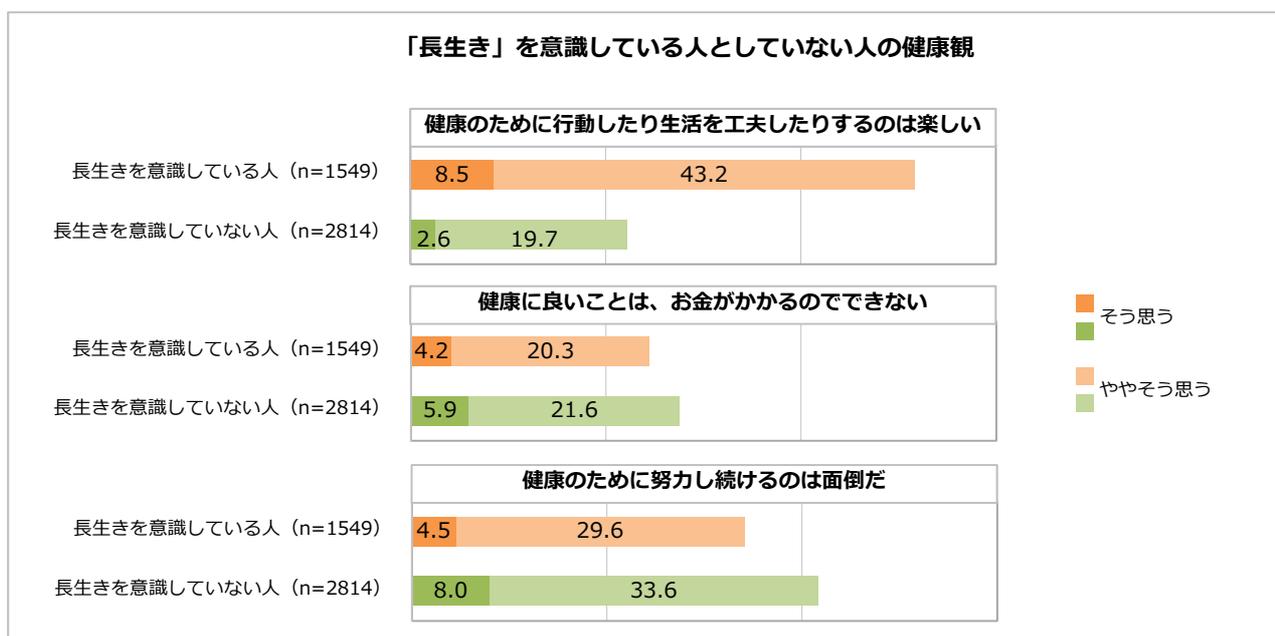
※「長生きする」という項目について、普段から意識している程度を尋ね、「非常に意識している」「やや意識している」と回答した人を「長生きを意識している人」としています。

# 長生きしたい人は、健康行動も「楽しみながら」やっている

「長生き」したい人は、健康のための行動は楽しい、と考えている。

長生きを意識している人は意識していない人に比べて、2倍以上の割合で「健康のために行動することは楽しいこと」だと考えています。

一方、「健康のために行動することが面倒」、「お金がかかるのでできない」という回答は、長生きを意識していない人の方がやや多いですが、意識していてもしていなくてもあまり変わりません。



「長生き」を意識している人は、食生活だけでなく、気持ちの面も大事にしているようです。彼らにとって重要なのは、もしかすると「いろいろなものが良い状態」なのかもしれません。

「健康行動」をするのは良いことだ、というのは、多くの人が思っていることではないでしょうか？ でも、お金がかかるし、面倒…と思う人もいますよね。

「長生き」を意識している人でも、そのような気持ちはやはりあるようです。しかし、上の結果を見ると、「長生き」を意識している人は、「健康行動」をつらいだけでない「楽しいもの」ととらえることで、モチベーションを保っているように見えます。

こう見ると、健康行動を「やらない」人と「やる人」は「お金がかかる」や「面倒」で違いがあるわけではなさそうです。「やらない」本当の理由は何なのでしょう。

“健康行動”研究会では、今後このようなことも検討していきます。