

報道関係各位

## 5000人の健康行動97個の実態が明らかに どんな行動を組み合わせて、何のためにおこなっているのか？ ～健康行動と健康意識に関する調査結果～ 『“健康行動”共同調査データ』より

2015年、様々な領域の企業16社が集まり、現代の健康について人々の考え方や社会のあり方から考える「“健康行動”研究会」が発足しました。当研究会は、2015年7月、97個の健康行動や、健康に対するさまざまな考え方について、20代～60代の男女約5000人を対象としたインターネット調査を行いました。様々な分析から人々の多様な健康行動、その背景にある健康に対する思いが明らかとなりましたが、本リリースではその一部をご紹介します。

### 調査結果のポイント

#### 健康行動の意外な組み合わせ、これって何のため？

- ・「日光を浴びる」と「天然食材を選ぶ」、実は両方やっている人が多い
- ・「トクホ」と「機能性表示食品」は同じ、でも「サプリメント」とは違う

#### 健康行動は年代と性別でまったく違う

- ・健康行動を多く行っているのはシニアと女性
- ・若者は衛生に注意（20代2位「歯磨き」3位「手洗い・うがい」）、高齢層は食生活重視（60代top5全て食事に関する行動）

#### 健康行動は「やりたい」でも「なかなかできない」

- ・嫌な気持ちをコントロール「したい」は67.9%、でも「している」はたった25.2%
- ・運動「したい」人でも、ジム通いやジョギング実施は2割以下

#### 子どもができると母親は長生きを意識する

- ・6歳までの小さな子供がいる母親は45.3%が長生き意識、20-30代女性の中で最も高い

#### 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、したくない人よりも、食生活を整える、笑う、などの行動が多い
- ・長生きしたい人は「楽しく」健康行動を行っている割合が長生きしたくない人の2倍以上

#### 「病気」であることは必ずしも「不健康」ではない

- ・慢性の疾患・不調があっても2人に1人が「自分は健康」
- ・「自分は健康」と思う人は、思わない人よりも生活が充実

### お問い合わせ先

“健康行動”研究会事務局 株式会社応用社会心理学研究所 担当：田中  
〒540-0031 大阪市中央区北浜東1-8 北浜東森田ビル5F  
Tel 06-6941-2171 Fax 06-6941-2081  
<http://www.aspect-net.co.jp>

## ■ “健康行動”研究会とは

健康日本21などの政府の健康政策の推進や、数々の健康関連商品・サービスの新発売など、近年ますます人々の健康への関心は高まっているようです。健康は食事や運動、あるいは趣味など、様々な領域と関連しています。健康についてよりよく理解するためには、何かひとつの領域の「健康」について考えるだけでなく、様々な領域を俯瞰して考えるべきなのではないか。

そのような考えのもと、食品・飲料、家電、日用品、化粧品、衣類、医薬品、広告・出版など、幅広い業種の16企業が集まることによって、2015年春、「健康行動研究会」の第1期の活動が始まりました。人によって捉え方の違う「健康」の正体を明らかにし、その知見を自社のマーケティングに応用することで、さらに人々にとって必要とされる「健康商品・サービス」を提供するため、研究活動を行っています。

2015年度には、「健康行動」に関する大規模調査を実施しました。その結果の一部をここに報告します。今後も、“健康行動”研究会は研究知見を広く発信していきます。

- ・参加企業（五十音順）
  - アサヒグループホールディングス株式会社
  - 株式会社 応用社会心理学研究所
  - 株式会社 学研ホールディングス
  - サンスター株式会社
  - 宝ヘルスケア株式会社
  - ミズノ株式会社
  - 株式会社 ミルボン
  - 株式会社 読売広告社（メディカルライフ研究所）
  - …など（その他企業については非公開）

## ■ “健康行動”共同調査の概要

- 調査目的 : 健康行動の実施実態と、その背後にある人々の健康に対する思い・考え方を明らかにする
- 調査期間 : 調査項目のボリュームが大きいため、
  - ① 2015年7月4日（土）～7月8日（水）
  - ② 2015年7月16日（木）～7月28日（火）の2段階で実施
- 質問項目数 : ① 20問 ② 15問
- 調査対象者 : 日本全国の20代～60代の男女
- 有効回答数 : ① 5076サンプル ② 4363サンプル

性・年代別サンプル数 : ① (②)

年代	男性	女性
20代	495(387)	507(401)
30代	498(441)	514(423)
40代	506(433)	511(441)
50代	505(444)	513(462)
60代	512(464)	515(467)

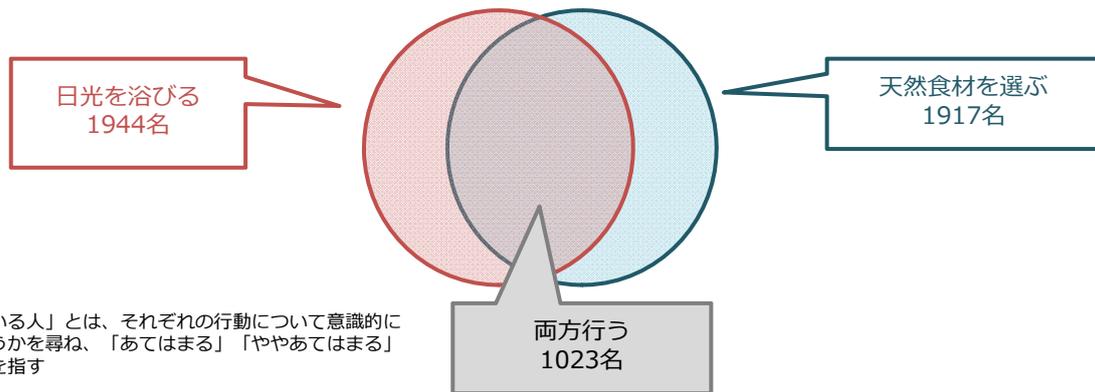
- 調査で扱った健康行動 : 幅広い年代・性別の147人に「心身の健康維持・増進、病気の予防のためにやっていること・心がけていること」についてアンケートで自由記述の回答を求めた。そのアンケートの結果をもとに、整理・構造化し、食事・運動から美容・リラックス・周囲との関係など、幅広い領域の行動を97個作成
- 調査方法 : インターネット調査
- 調査企画設計 : 株式会社応用社会心理学研究所

# 健康行動の意外な組み合わせ、これって何のため？

一見無関係な健康行動でも同じ人が行っているものがある。たとえば「日光を浴びる」と「天然食材を選ぶ」。

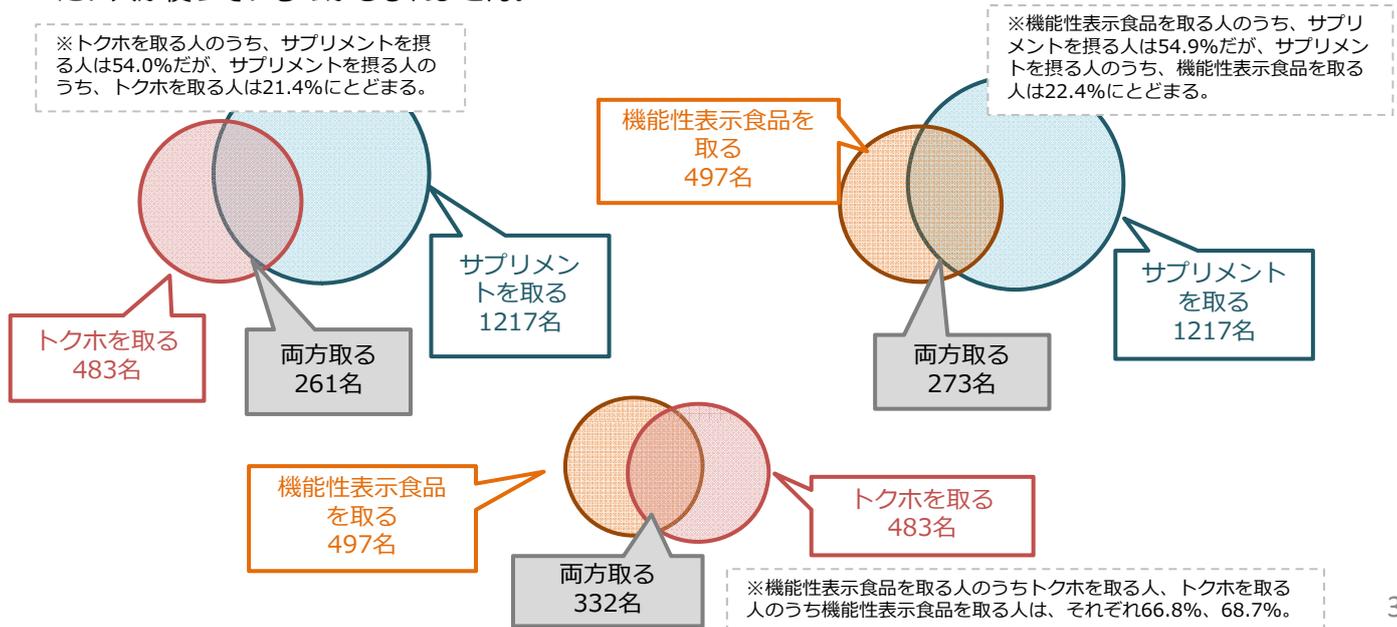
一見無関係そうに見える「太陽の光を浴びること」と「天然の食材を選ぶこと」で、両方を行っている人たちがかなり多くいます。日光を浴びる人のうち、天然食材を選ぶ人は52.6%、逆に天然食材を選ぶ人のうち、日光を浴びる人は53.4%です。

どちらも「自然を身体に取り込む」という点では共通しています。この二つの行動をしている人たちは、共通して「自然」や「天然」が「健康」のカギだと考えているのかもしれませんが。



一見関係のありそうな健康を目的とした食品でも「特定保健用食品（トクホ）」「機能性表示食品」と「サプリメント」では使っている人が異なる。一方、「機能性表示食品を取る」と「トクホを取る」は使っている人が重なっている。

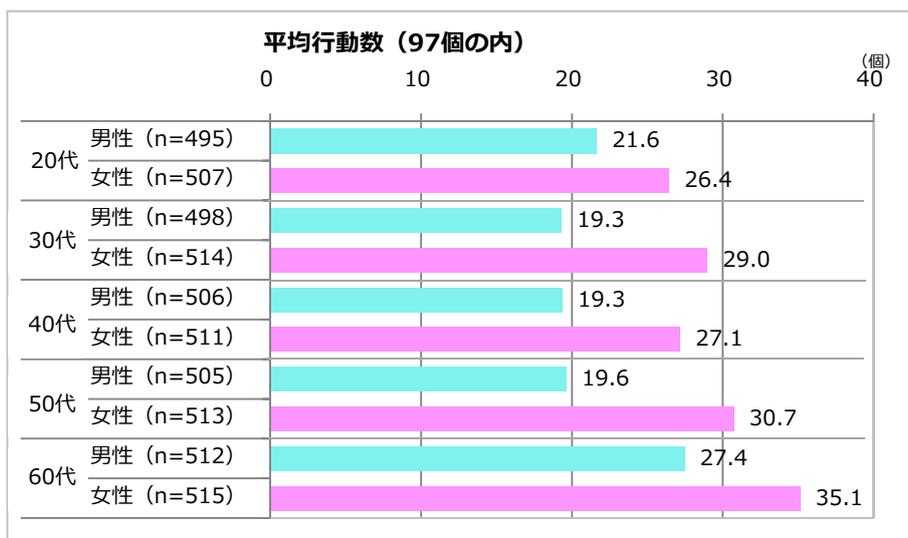
同じ健康を目的とした食品でも、「特定保健用食品（トクホ）」「機能性表示食品」と「サプリメント」では使っている人たちが異なっています。トクホ、機能性表示は特定の病気への関心がある人（その製品がうたっている血圧、体脂肪などが気になっている人）が使っていたり、サプリよりも食事らしく摂取したい人が使っているのかもしれませんが。



# 健康行動は年代と性別でまったく違う

健康行動を多く行っているのは、シニアと女性。

若年者よりも高齢（特に60代）の人たちで健康行動の数は多くなっています。また、どの世代でも男性よりも女性のほうが行っている健康行動の数は10個ほど多くなっています。男性は60代になってから健康行動が一気に増えますが、女性は若いときから健康行動を意識して徐々に増えています。



※97個の行動について、それぞれの行動を意識的に行っているか尋ね、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した数を、性別・年代別に平均値として示しています。

若者は衛生に関する行動が多く、高齢になるほど食生活が重視される。

どの世代も、朝食と嗜好品に関連する行動は意識して行っています。しかし、若年者では「清潔」に関わる行動が上位にあります。高齢になるにつれて「食生活」に関連する行動がランキング上位に増えていきます。高齢層は全体的に健康行動を行っている割合が高いですが、特に「食生活」への意識が高まっていくようです。

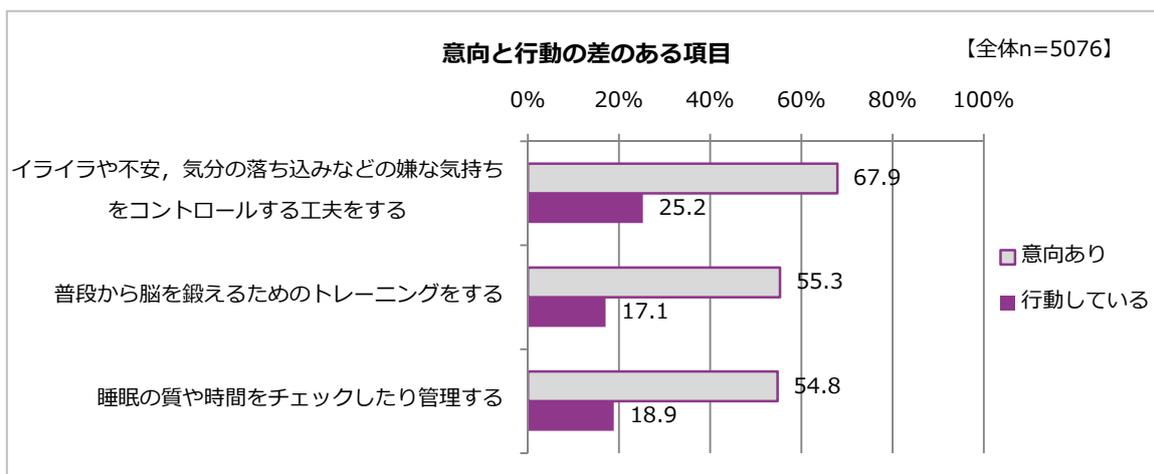
順位	20代 (n=1002)	30代 (n=1012)	40代 (n=1017)	50代 (n=1018)	60代 (n=1027)
1	毎日朝食 (64.4)	毎日朝食 (70.1)	毎日朝食 (73.3)	毎日朝食 (78.3)	毎日朝食 (89.1)
2	歯磨き (59.2)	嗜好品でリラックス (65.3)	嗜好品でリラックス (66.0)	嗜好品でリラックス (68.1)	コンビニ弁当や総菜を食べない (72.3)
3	手洗い・うがい (58.3)	手洗い・うがい (64.6)	手洗い・うがい (62.1)	コンビニ弁当や総菜を食べない (62.0)	嗜好品でリラックス (70.0)
4	嗜好品でリラックス (57.8)	歯磨き (61.3)	歯磨き (59.3)	野菜を食べる (60.4)	夜遅くに食べない (69.9)
5	趣味や好きなこと (57.0)	コンビニ弁当や総菜を食べない (56.3)	コンビニ弁当や総菜を食べない (58.8)	歯磨き (58.9)	野菜を食べる (68.5)

※それぞれの行動を意識的に行っているか尋ね、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した人の割合

# 健康行動は「やりたい」でも「なかなかできない」

嫌な気持ちをコントロールする、脳トレーニング、睡眠の管理などは行いたい人は多いが、している人は少ない。

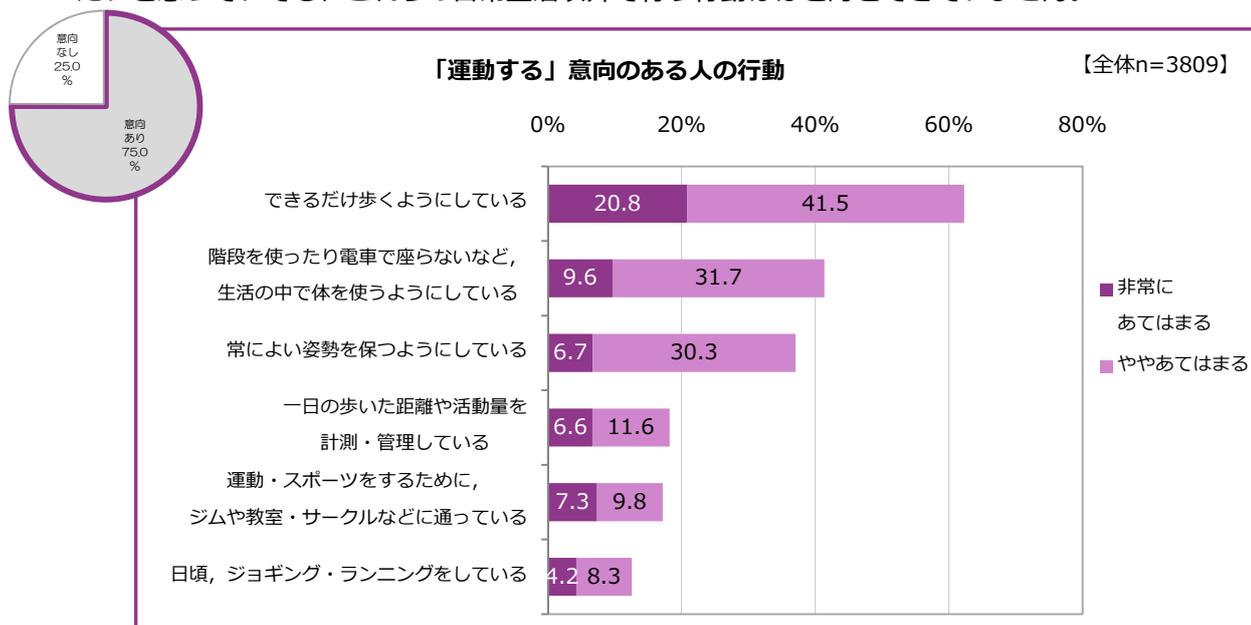
意向（したい）と行動（している）の差が大きいのは、気持ちや脳、睡眠に関する行動です。いずれもかなり多くの方が「したい」と思っているにも関わらず、ほとんどの人ができていません。これらの行動についての意向と行動がなぜ乖離するのかを探ることが、健康行動を「やりたいができない」ことへの対処法へと繋がる可能性があります。



※それぞれの行動について、それぞれの行動を意識的にしているか尋ね、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した人を「行動している」とし、別途、それぞれの行動について「非常にしたい」「ややしたい」と回答した人を「意向あり」としています。  
 ※意向と実施ともに回答を求めた25の行動のうち、意向と行動の差の大きかったものを取りだしています。

「運動」の健康行動に着目すると、運動したい人が最もしやすい行動は、できるだけ歩くこと。一方で、運動したい人でもジムに行ったりジョギングしている人は2割以下にとどまる。

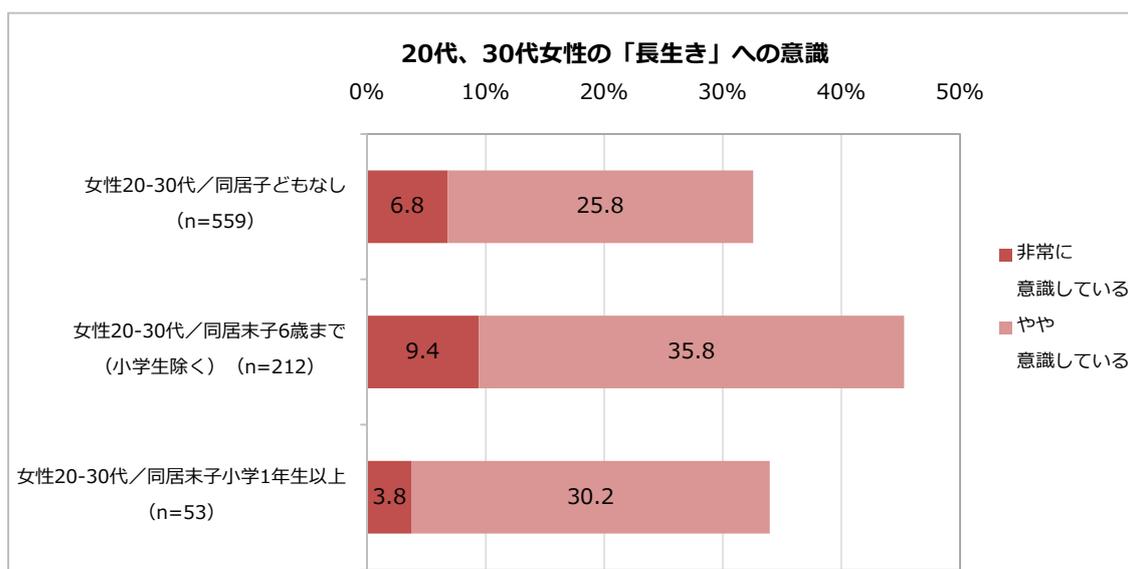
できるだけ歩いたり、階段を使うなど、普段の生活で気を付けることができる行動はしやすいことがわかります。しかし、ジムに行ったりジョギングをするといった行動は2割以下にとどまっています。運動したいと思っても、これらの日常生活以外で行う行動はほとんどできていません。



## 子どもができると母親は長生きを意識する

20代、30代女性では、6歳までの子どもがいる人が最も「長生き」の意識が高い。

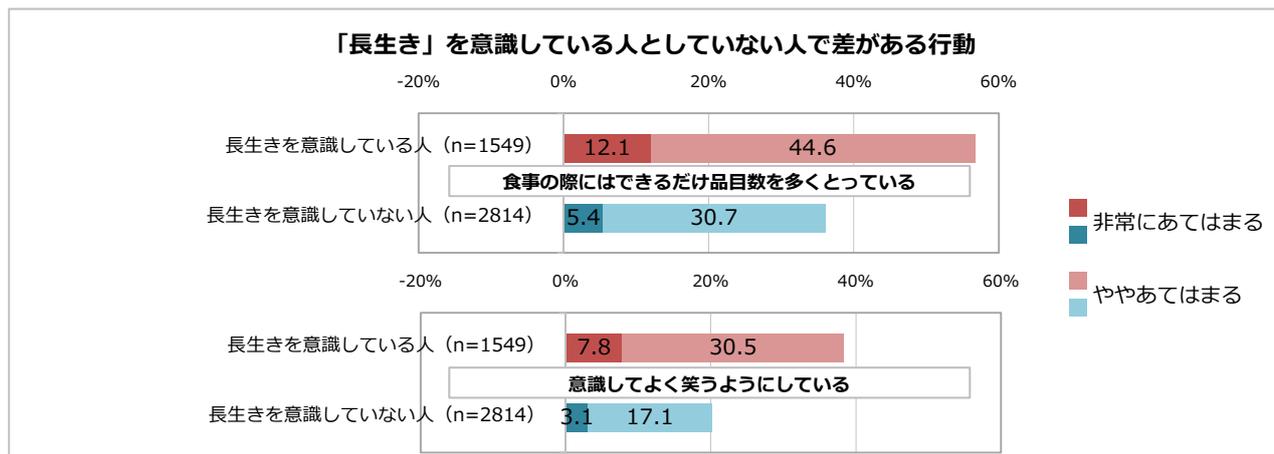
健康行動が比較的少ない若い世代の女性でも、小さな子どもがいる人は、いない人に比べて長生きを意識している人が多くなっています。しかし、子どもが大きくなって小学生以上になると、長生きを意識する割合は子どもがいない女性とあまり変わらなくなります。子育てへの意識と責任感が、自分の健康と長生きへの考え方を変えるのかもしれませんが。



# 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。

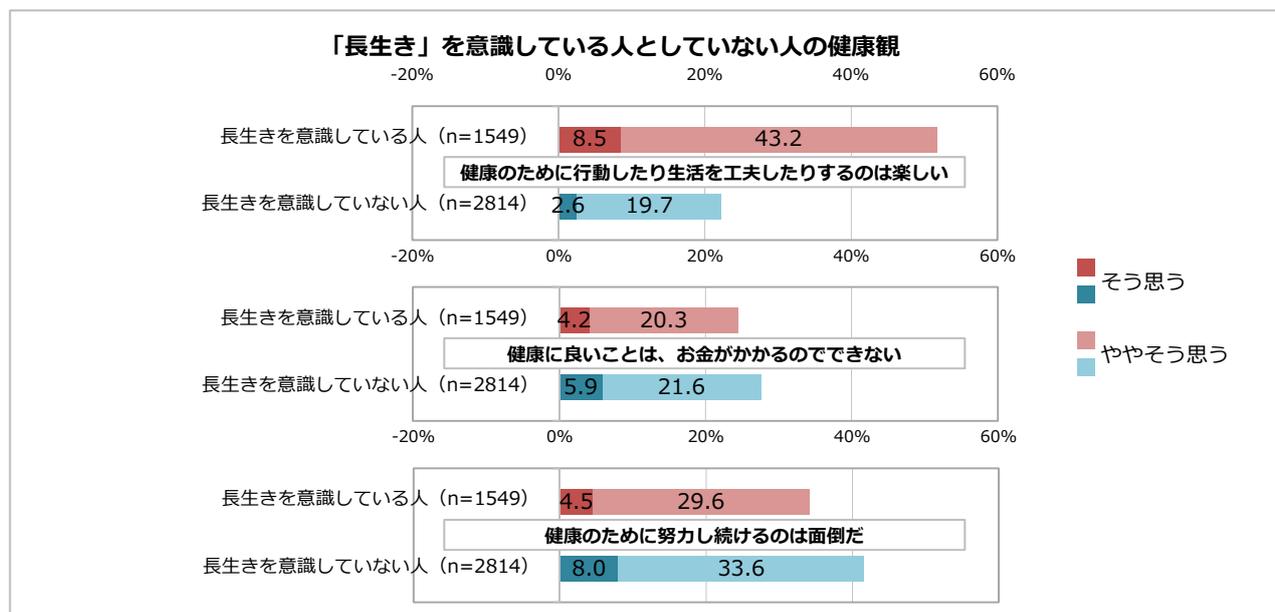
長生きを意識している人は、意識していない人に比べて健康な食生活を心がけています。また、意識してよく笑う、といったことにも気をつけています。どちらも、意識している人の方が20%ほど高く、「長生き」を意識している人は、食生活や精神的な健康に気を配っていることがわかります。



※「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、健康のための行動は楽しい、と考えている。  
 「長生き」したい人は、健康行動は面倒、お金がかかる、と考えている。

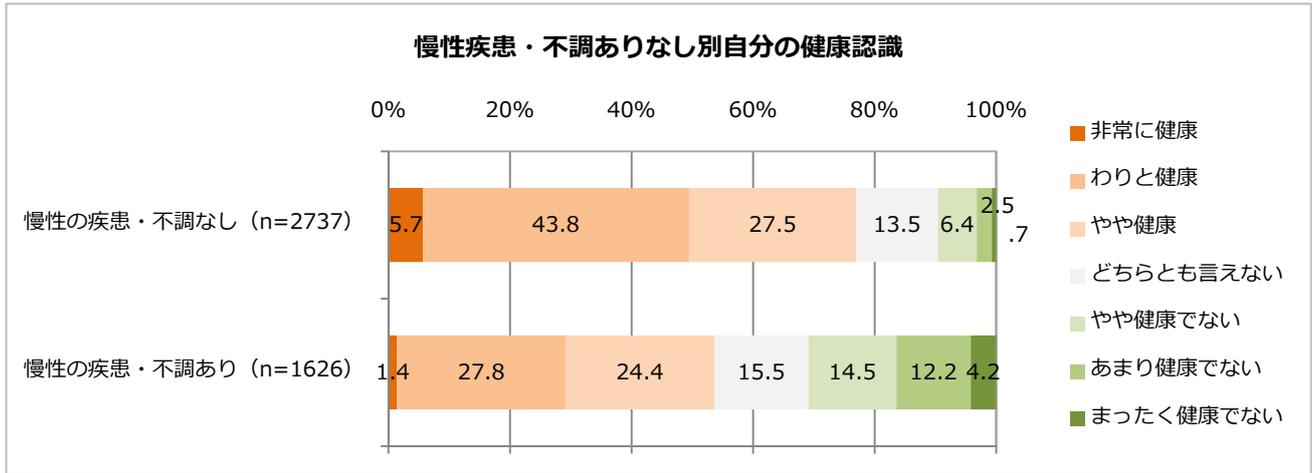
長生きを意識している人は意識していない人に比べて、「健康のために行動することは楽しいこと」だと考えています。  
 一方、「長生き」を意識しない人は、「健康のために行動することが面倒」と感じていたり、経済的理由でできないと考えています。



# 「病気」であることは必ずしも「不健康」ではない

慢性の疾患や不調があっても、約2人に1人が「自分は健康だと思う」。

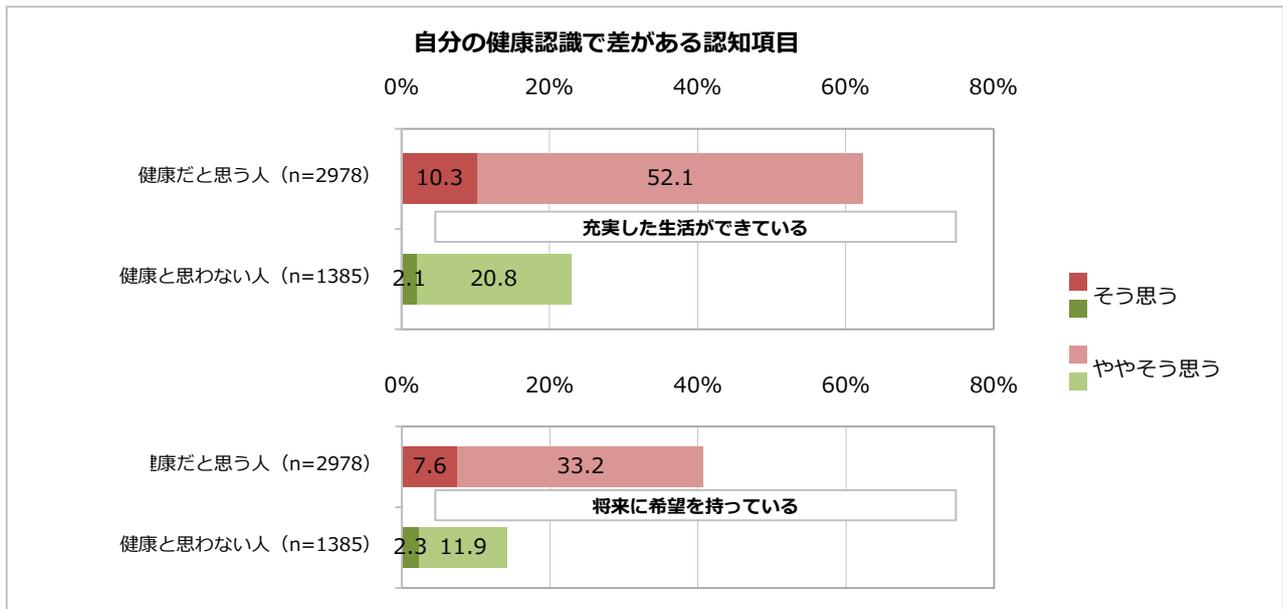
自分が「健康だと思う」割合は、慢性の疾患や不調のない人のほうが高くなっています。しかし、慢性の疾患や不調があるにも関わらず、半数以上の人々が「自分は健康だと思う」と回答しています。これは、「一病息災」という考え方に近いのかもしれませんが。一方で、病気や不調が無くても「自分は健康ではない」という人もいます。



※何らかの慢性疾患や、長期的な不調について、どちらかでも有ると回答した人を、「慢性の疾患・不調あり」としています。

自分は健康と思っている人は、思わない人よりも生活が充実している。

自分は「健康だと思う」人は、「健康と思わない」人よりも生活が充実しており、将来にも希望を持っています。



※自分の健康状態について、「非常に健康」「わりと健康」「やや健康」と答えた人を「健康だと思う人」、「どちらとも言えない」「やや健康でない」「あまり健康でない」「まったく健康でない」と答えた人を「健康と思わない人」としています。

# “健康行動”研究会は、 今後も「健康」について明らかにしていきます

## ■まとめ：“健康行動”研究会の考える「健康」

97個もの多様な健康行動の組み合わせと、その背景にある、人々の健康に対する考え方を今回の調査では検討しました。

昨今、健康に関する情報はあふれていますが、そもそも「健康」とはいったい何なのか、我々はまだ理解できていないようにも思います。

今回の調査を通して、現代の人々の「健康」の意味が見えてきました。人々は、年齢を重ねる経験や、受け取る情報を通じて、「健康に良い行動」の意味を見出し、その重要性を感じているようです。しかし、そうはいつても、なかなか実際に行うことは難しいという実態もあります。

人々がもっと自分に必要な「健康」を実現するために、「やりたいけれどできない」という人をどう支援するか、「健康行動」にどんな意味を見出すか、といったことが課題となるのではないのでしょうか。

今後も、“健康行動”研究会は、現代の「健康行動」の実態やその背景を理解し、また様々な領域の企業が持つ発想と推進力を合わせ、人々の「健康」に貢献していきます。

### 2016 “健康行動”研究会 の活動

2015年度に始まった“健康行動”研究会は、  
2016年度にも第2期活動として年間での企画を考案しております。

参加企業は、引き続き募集しております。  
研究会の趣旨にご賛同いただける方には、  
ご案内をお送りしておりますので、  
下記「研究会事務局」までお問い合わせください。

また、今後も研究会の研究成果は広く発信予定です。

#### 【転載・引用に関する注意事項】

本リリースの内容を転載・引用される場合には、下記問い合わせ先までご連絡ください。  
また、転載・引用した資料には、出典として「健康行動”研究会」と必ず明記してください。

□□ “健康行動”研究会・“健康行動”共同調査に関するお問い合わせ □□

“健康行動”研究会事務局 株式会社応用社会心理学研究所 担当：田中  
Tel 06-6941-2171 Fax 06-6941-2081  
Email [kenko@aspect-net.co.jp](mailto:kenko@aspect-net.co.jp)  
住所 大阪市中央区北浜東1-8 北浜東森田ビル5F  
HP <http://www.aspect-net.co.jp>

リリースで公開しているデータについて、  
HP ([http://www.aspect-net.co.jp/services/servi04\\_5/kenko.html](http://www.aspect-net.co.jp/services/servi04_5/kenko.html)) にて詳しく紹介しております。  
リリースではわかりやすさのため、実際の調査とは表現を変えているところがあります。  
調査上の実際の項目の表現などを確認されたい場合は、HPをご覧になるか、上記までお問い合わせください。