

2013年6月5日

スミセイ「健康 PLUS(プラス)」アンケート

健康への出費は、年平均「42,578円」
健康のために不可欠な「動」「休」「食」をバランスよく実施

住友生命保険相互会社

<はじめに>

住友生命では、新商品「がんPLUS」の発売（3月25日）を記念して、健康に関するアンケート調査を実施いたしました。普段からプラス（実践）している、または今後プラス（実践）したい“健康法”や“わが家の健康メニュー”などをまとめました。以下は、その集計・分析結果です。

■ 調査概要 ■

- ◆ 調査期間 : 2013年3月10日～3月16日
- ◆ 調査方法 : インターネット応募による選択方式および自由記入方式
- ◆ 調査対象 : 2,000人（全国の男女各1,000人）

<調査対象（有効回答）者の内訳>

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性	200	200	200	200	200	1,000 (50.0)
女性	200	200	200	200	200	1,000 (50.0)
合計	400	400	400	400	400	2,000
(%)	(20.0)	(20.0)	(20.0)	(20.0)	(20.0)	(100.0)

< 要 約 >

<問1> あなたが健康のためにプラス（実践）していることは何ですか？

- ◆『十分な睡眠・休養』が約半数（46.4%）
男性は「休」と「動」、女性は「休」と「食」
- ◆20代は「休」と「動」、30代以上は「休」と「食」
20代の3人に1人が『特になし』、60代は健康に対して高い意識

<問1-SQ1> プラス（実践）している運動・スポーツは何ですか？

- ◆ソフト系の『ウォーキング』『ストレッチ・軽い体操』が人気
ハード系の『ランニング』は男性26.3%に対して女性6.1%

<ご参考> 1998年（平成10年）「ビジネスマン健康アンケート」との比較

- ◆ビジネスマン（男性）の「運動・スポーツ」は、昔「ゴルフ」、今「ウォーキング」

<問2> 健康のために、この一年間でいくらプラス（出費）しましたか？

- ◆全体平均「42,578円」、60代は20代の約4倍
男性平均「49,299円」 > 女性平均「36,364円」

<問3> これから健康のためにプラス（実践）したいことは何ですか？

- ◆健康のために不可欠な「動」「休」「食」をバランスよく実践したい！
『適度な運動・スポーツ』が不足気味？！
- ◆60代は健康増進に対してもさらに意欲的、20代は約4人に1人が『特になし』

<問3-SQ1> プラス（実践）したい運動・スポーツは何ですか？

- ◆性別・年代を問わない『ウォーキング』『ストレッチ・軽い体操』が人気
20代では、ハード系の『ランニング』『スポーツジムでの運動』『水泳』も

<問4> 健康のために、この一年間でいくらまでプラス（出費）してもよいですか？

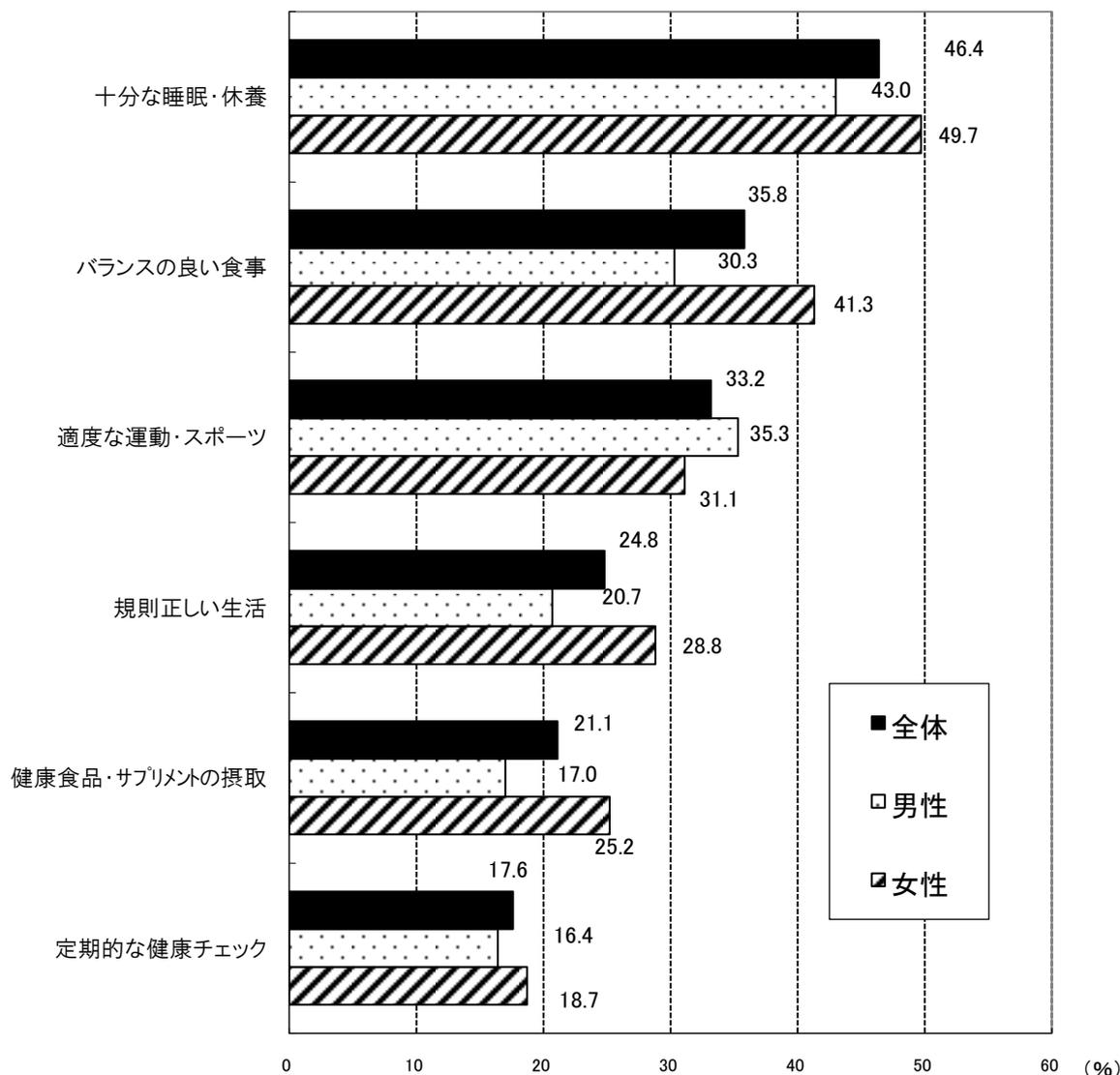
- ◆全体平均「37,943円」、60代は「75,155円」
20代と60代は、健康に対する投資に意欲的

<問5> 「わが家の健康メニュー」や、「自慢の料理や飲み物」を教えてください。

- ◆「夫の自慢料理 トウルちゃんのポトフ」（60代・女性）
- ◆「家庭菜園で育てた野菜でジュースを作る」（20代・男性）など

＜問1＞ あなたが健康のためにプラス（実践）していることは何ですか？（複数回答）

【全体／男女別】



『その他』 全体・男性・女性：共に 0.5%

『特になし』 全体：25.9%、男性：28.8%、女性：23.0%

◆ 『十分な睡眠・休養』が約半数（46.4%）

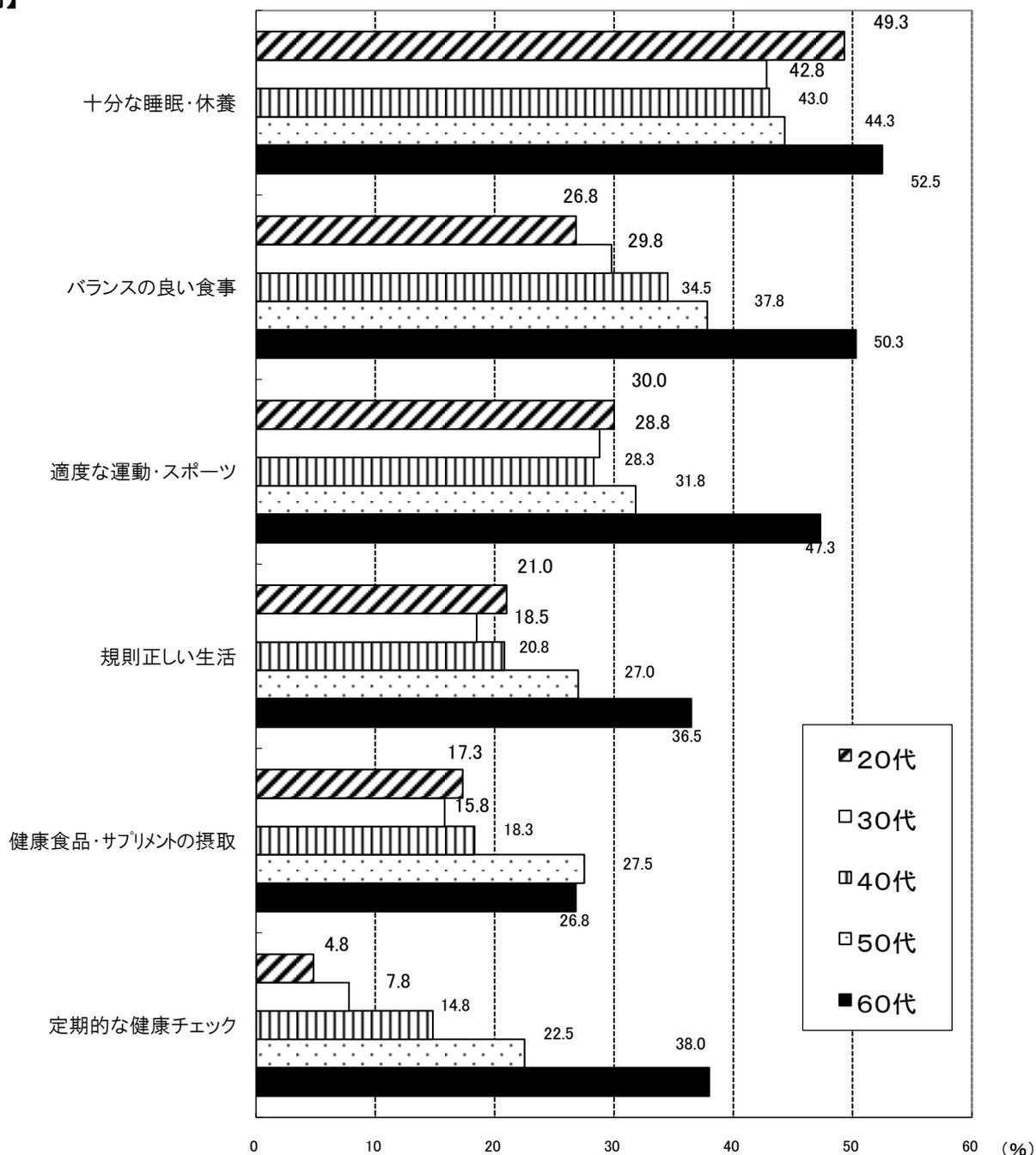
男性は「休」と「動」、女性は「休」と「食」

全体では『十分な睡眠・休養』が約半数の46.4%でトップとなりました。2位は『バランスの良い食事』35.8%、3位は僅差で『適度な運動・スポーツ』33.2%と続きました。多くの人が健康のために、「休」「食」「動」を日常生活にプラスしているようです。

一方、約4人に1人（25.9%）は『特になし』と回答しています。

男女別では、トップは共に『十分な睡眠・休養』となりましたが、2位は男性が『適度な運動・スポーツ』35.3%であるのに対して、女性は『バランスの良い食事』41.3%と差がみられます。健康アップのために男性は「休」と「動」を、女性は「休」と「食」を重視する傾向にあります。

【年代別】



『その他』 20代：0%、30代：0.3%、40代：0%、50代：1.0%、60代：1.3%

『特になし』 20代：33.3%、30代：31.3%、40代：27.0%、50代：21.8%、60代：16.3%

◆20代は「休」と「動」、30代以上は「休」と「食」

20代の3人に1人が『特になし』、60代は健康に対して高い意識

年代別では、『十分な睡眠・休養』が全世代でトップとなりました。2位は、30代～60代で『バランスの良い食事』でしたが、20代のみ『適度な運動・スポーツ』となり、「動>食」のようです。

また、『特になし』と回答した割合が、20代では33.3%であるのに対して、60代は16.3%であり、年代が上がるとともに健康に関する意識も高くなるという結果になりました。

＜問1-SQ1＞ 健康のためにプラス（実践）している運動・スポーツは何ですか？（複数回答）

※問1で『適度な運動・スポーツ』と回答した方のみ対象

% サンプル数（人）	全体 (664)	男性 (353)	女性 (311)	20代 (120)	30代 (115)	40代 (113)	50代 (127)	60代 (189)
ウォーキング	56.8	56.4	57.2	48.3	47.0	54.0	54.3	71.4
ストレッチ・軽い体操	39.3	32.3	47.3	45.0	41.7	28.3	42.5	38.6
スポーツジムでの運動	21.7	20.4	23.2	20.8	17.4	25.7	29.1	17.5
ランニング	16.9	26.3	6.1	31.7	27.0	17.7	11.8	4.2
ゴルフ	10.7	14.7	6.1	10.8	8.7	4.4	12.6	14.3
水泳	10.1	8.2	12.2	10.8	12.2	9.7	10.2	8.5
テニス	5.6	7.4	3.5	9.2	4.3	9.7	2.4	3.7
その他	20.5	21.0	19.9	20.0	29.6	18.6	17.3	18.5
サイクリング	(5.1)	(7.6)	(2.3)	(6.7)	(11.3)	(6.2)	(2.4)	(1.6)
ヨガ	(1.5)	(-)	(3.2)	(2.5)	(0.9)	(0.0)	(2.4)	(1.6)

◆ソフト系の『ウォーキング』『ストレッチ・軽い体操』が人気
ハード系の『ランニング』は、男性26.3%に対して女性6.1%

全体では『ウォーキング』が過半数の56.8%と高い割合を占めました。2位は『ストレッチ・軽い体操』39.3%で、この上位2つが高いポイントを獲得しています。

男女別では、共にトップが『ウォーキング』、2位も『ストレッチ・軽い体操』とそろいましたが、女性が約半数の47.3%であるのに対して、男性は32.3%とやや差がみられます。

逆に『ランニング』は、男性26.3%に対して女性は僅か6.1%と大きく差が出る結果となり、女性はソフト系の運動・スポーツを好むようです。

年代別でも、いずれも『ウォーキング』がトップとなりました。20代が48.3%であるのに対して、60代は71.4%と年代が上がるにつれて割合も高くなる傾向にあります。

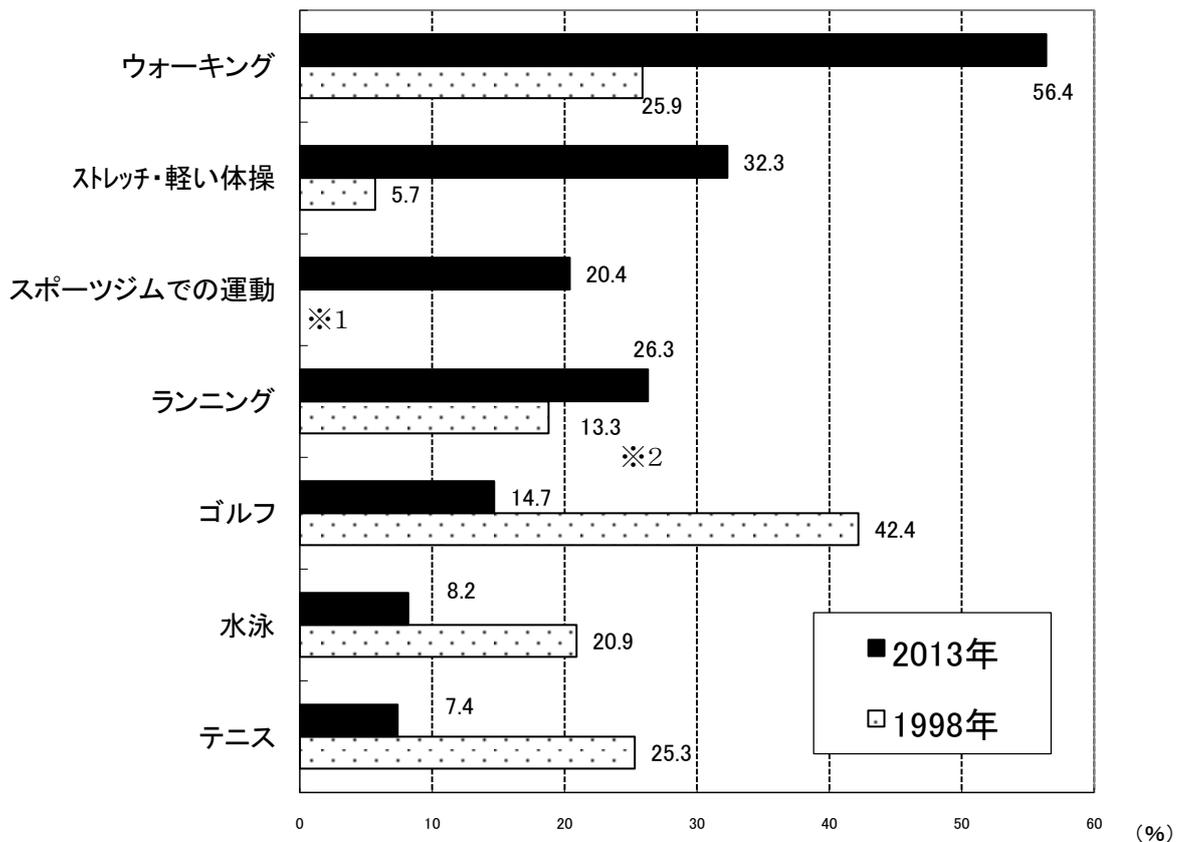
一方、ハード系の『ランニング』は20代が31.7%に対して、60代は僅か4.2%でした。

『スポーツジムでの運動』は、40代・50代で25%超と高い割合を占めています。逆に、『ゴルフ』は40代が4.4%と最も低くなっているのが特徴的です。

『その他』では、『サイクリング』が目立ち、特に30代は11.3%となりました。また、女性には『ヨガ』の人気が高いようです。

<ご参考>

1998年（平成10年）『現代のビジネスマンに聞く～「健康」アンケート～』との比較



※1：1998年のアンケートでは選択肢にないためデータ無し

※2：1998年のアンケートでの選択肢は『マラソン・ジョギング』

◆ビジネスマン（男性）の「運動・スポーツ」は、昔「ゴルフ」、今「ウォーキング」

男性が実践している運動・スポーツについて、当社が1998年（平成10年）に実施した『現代のビジネスマンに聞く～「健康」アンケート～』（サンプル数：男性394人）での設問「現在実行しているスポーツ（運動）は何ですか？」の回答（複数回答）と比較してみました。

今回1位の『ウォーキング』56.4%は、1998年の25.9%から倍増しました。昔は“散歩”の延長線にあったウォーキングも、今では多種多様なウェアやシューズ、サングラスなどの関連グッズが発売されるなど、おしゃれ度がアップしたことも人気上昇の一因でしょうか。

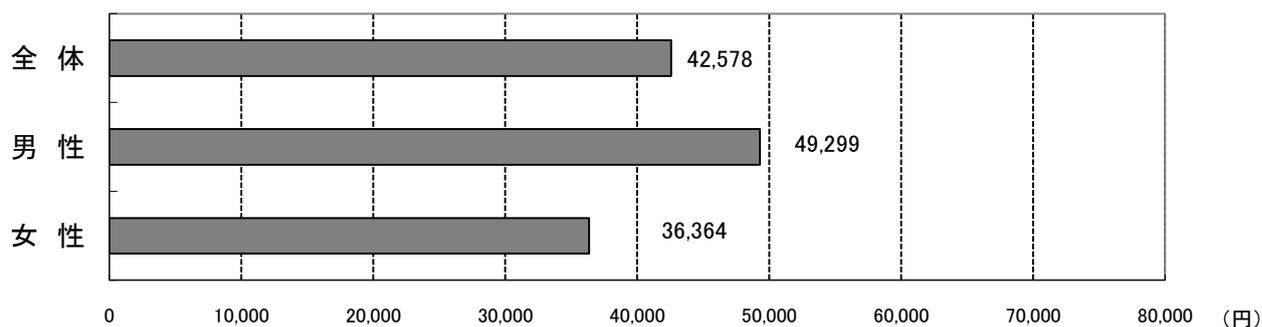
『ストレッチ・軽い体操』も5.7%から32.3%と約6倍に急増しています。今や女性だけではなく男性にもより身近なものになったようです。

一方、昔トップだった『ゴルフ』は、42.4%から14.7%に減少しました。また、20%以上を占めていた『水泳』『テニス』も同様に半分以下に減少しています。

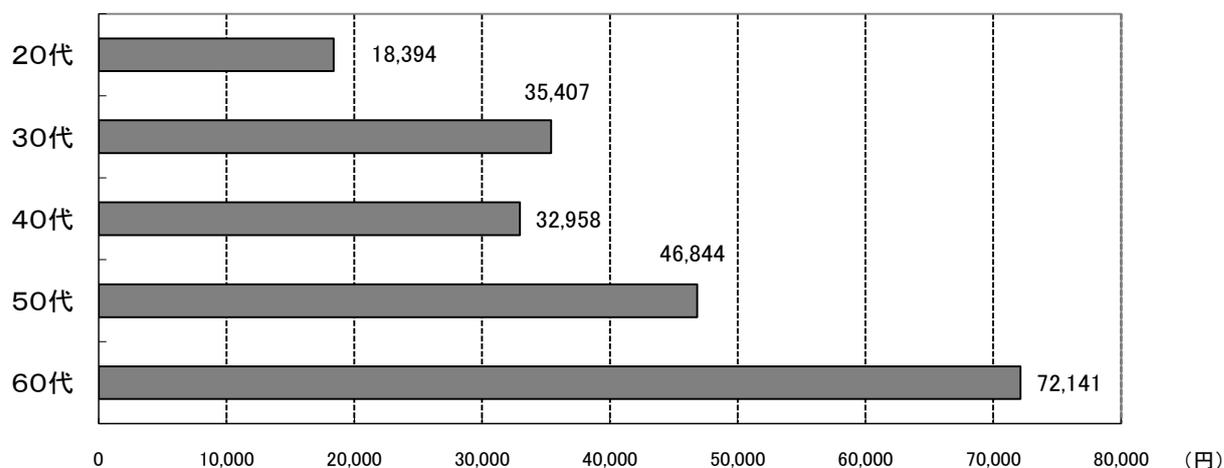
男性の「運動・スポーツ」のトレンドは、手軽にできるものへと様変わりしていることがうかがえます。

<問2> 健康のために、この一年間でいくらプラス（出費）しましたか？（円／年）

【全体／男女別】



【年代別】



◆全体平均「42,578円」、60代は20代の約4倍
男性平均「49,299円」 > 女性平均「36,364円」

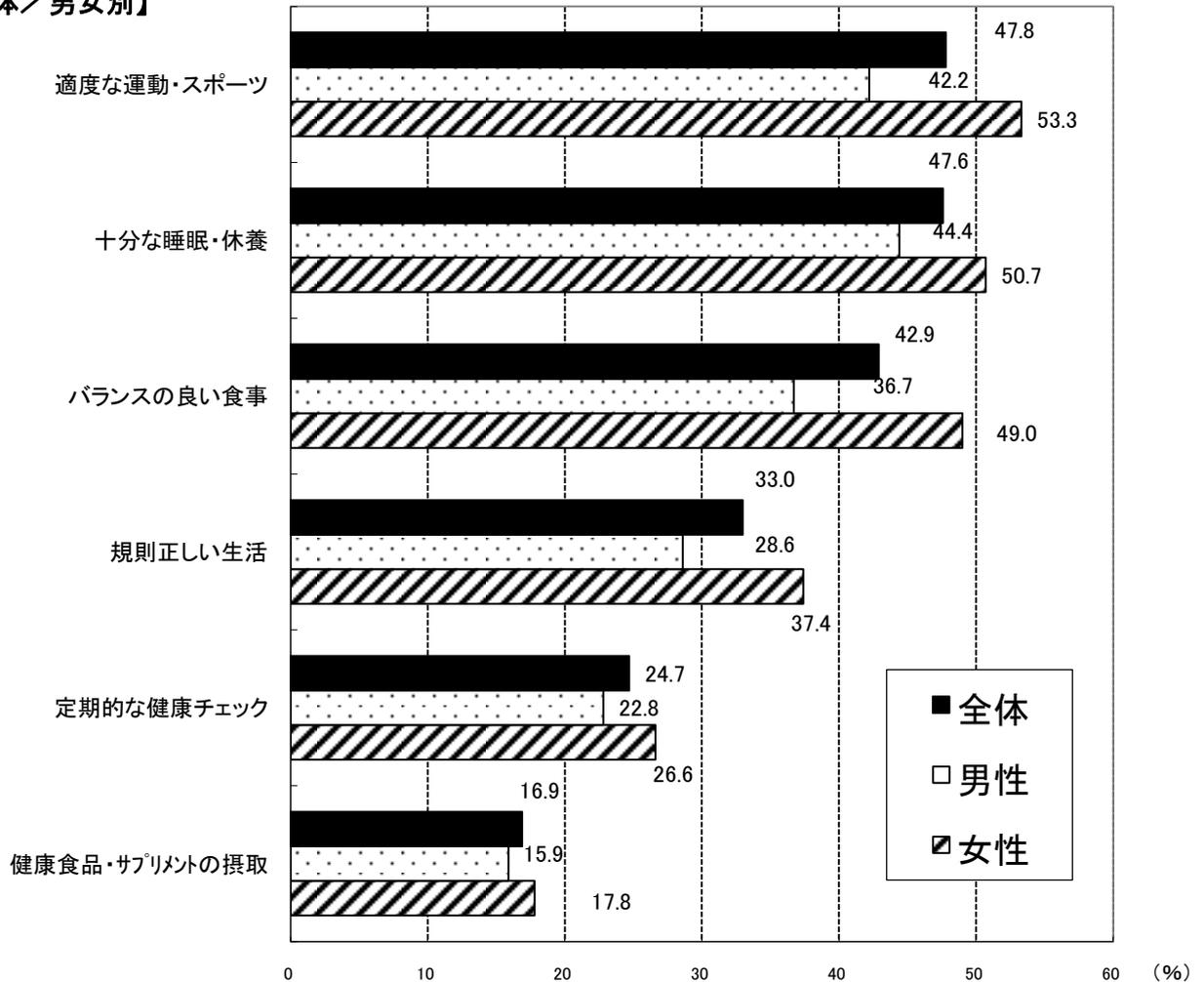
全体の平均金額は「42,578円」でした。月額にすると3,548円でしたが、回答は「0円」から「300万円」と大きな幅がありました。

男女別では、男性「49,299円」対して、女性は「36,364円」と、男性の方がプラス（出費）しているようです。男性は『運動・スポーツ』のためにお金を費やす傾向にある一方で、女性は比較的费用のかからない『バランスの良い食事』や『規則正しい生活』の割合が男性よりも高いことが一因と言えるかもしれません。

年代別では、20代が「18,394円」に対して、60代では「72,141円」で約4倍という大きな差が出ています。

＜問3＞ これから健康のためにプラス（実践）したいことは何ですか？（複数回答）

【全体／男女別】



『その他』 全体：0.6%、男性：0.5%、女性：0.6%

『特になし』 全体：21.7%、男性：26.3%、女性：17.0%

◆健康のために不可欠な「動」「休」「食」をバランスよく実践したい！

『適度な運動・スポーツ』が不足気味？！

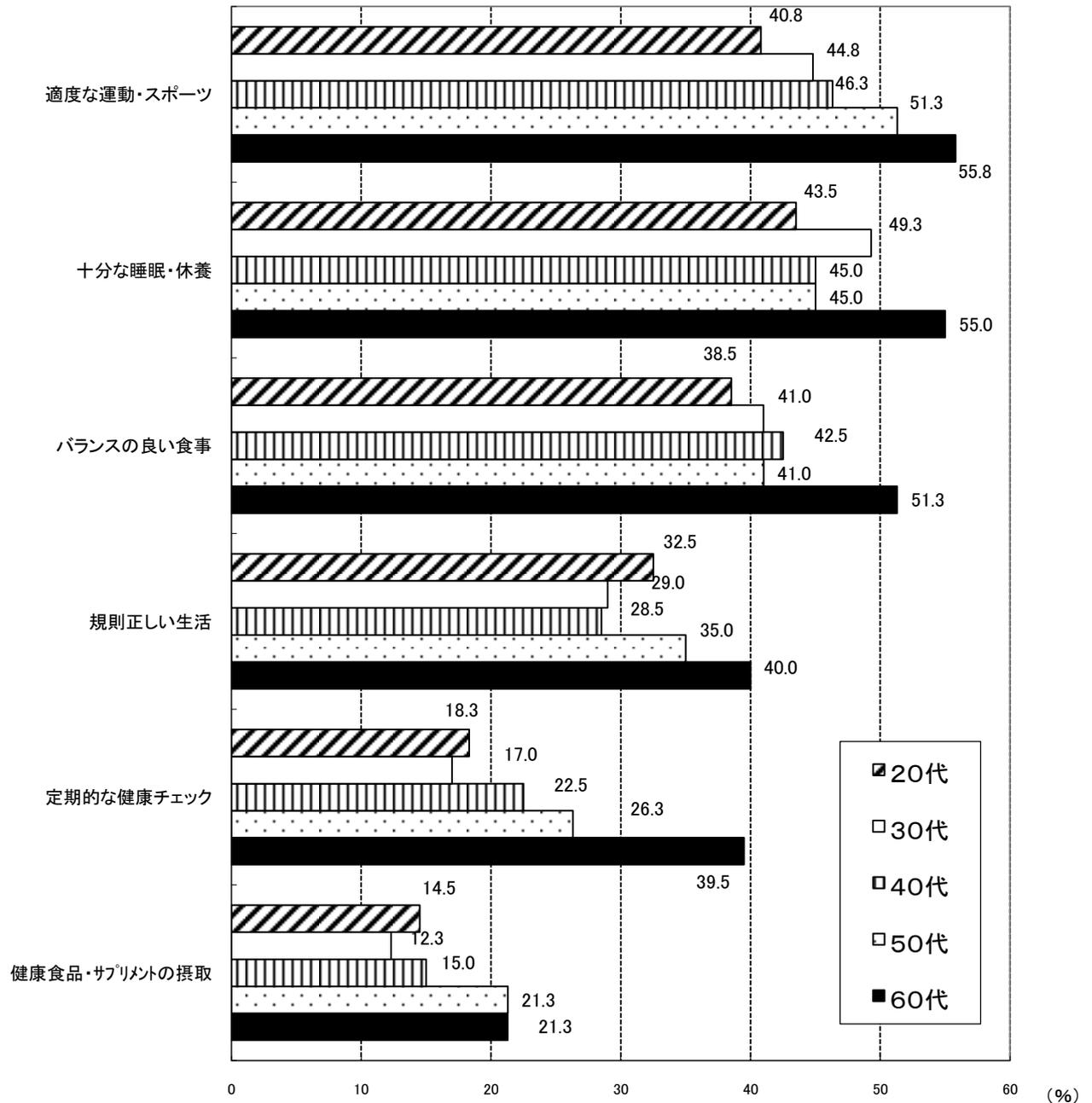
全体では、1位『適度な運動・スポーツ』47.8%、2位『十分な睡眠・休養』47.6%、3位『バランスの良い食事』42.9%と、トップ3が僅差で並びました。

問1の「プラス（実践）していること」のトップ3と同じであることから、健康のためには「動」「休」「食」が不可欠と考える人が多いようです。しかし、『適度な運動・スポーツ』は問1と比べ大幅にポイント（%）をあげていることから分かるように、多くの人が現状ではやや運動不足気味だと認識しているようです。

また、すべての項目で、問1の「プラス（実践）していること」のポイント（%）を上回っていることから、全体的に健康増進に対して意欲的といえそうです。

さらに、男女別でも、すべての項目で女性のポイントが男性を上回り、女性の方が意欲的であることがわかります。また、男性は約4人に1人（26.3%）が『特になし』と回答しました。

【年代別】



『その他』 20代：0.5%、30～50代：共に0.3%、60代・1.5%

『特になし』 20代：26.3%、30代：21.3%、40代：21.5%、50代：20.8%、60代：18.5%

◆60代は健康増進に対してもさらに意欲的、20代は約4人に1人が『特になし』

年代別では、ほぼすべての項目で、60代が他の世代を大きく上回っています。特に上位3項目は過半数を超えているのが特徴的です。

一方、20代では約4人に1人（26.3%）が『特になし』と回答しています。若いからといって健康に対する過信は禁物！です。

また、『適度な運動・スポーツ』は、年代とともにポイントもアップしていることから、年代が高い人ほど運動不足と認識しているようです。

＜問3-SQ1＞ 健康のためにプラス（実践）したい運動・スポーツは何ですか？（複数回答）

※問3で『適度な運動・スポーツ』と回答した方のみ対象

(%) サンプル数(人)	全体 (955)	男性 (422)	女性 (533)	20代 (163)	30代 (179)	40代 (185)	50代 (205)	60代 (223)
ウォーキング	69.8	67.1	72.0	60.7	69.3	70.8	70.7	75.3
ストレッチ・軽い体操	53.0	45.5	58.9	62.6	54.7	50.8	50.2	48.9
スポーツジムでの運動	22.0	22.0	22.0	29.4	19.0	19.5	25.4	17.9
ランニング	20.3	29.6	12.9	36.8	31.8	18.4	14.1	6.7
水泳	16.3	16.4	16.3	24.5	19.6	15.1	9.3	15.2
ゴルフ	9.1	14.2	5.1	7.4	7.3	7.6	7.3	14.8
テニス	6.5	7.6	5.6	8.6	10.1	8.1	4.4	2.7
その他	9.7	11.8	8.1	9.2	10.6	8.1	8.3	12.1
サイクリング	(1.9)	(3.3)	(0.8)	(1.8)	(2.2)	(3.2)	(2.0)	(0.4)
登山	(1.4)	(2.4)	(0.6)	(-)	(0.6)	(0.5)	(1.0)	(4.0)

◆性別・年代を問わない『ウォーキング』『ストレッチ・軽い運動』が人気
20代では、ハード系の『ランニング』『スポーツジムでの運動』『水泳』も

全体では、『ウォーキング』が約7割(69.8%)と圧倒的に高い割合を占めました。次いで過半数(53.0%)の『ストレッチ・軽い体操』が2位となりました。いずれも性別・年代を問わないソフト系の運動が人気を集めました。

男女別では、1位『ウォーキング』、2位『ストレッチ・軽い体操』と同様ですが、3位は男性が『ランニング』29.6%、女性が『スポーツジムでの運動』22.0%と差がでました。特に『ランニング』は女性では12.9%で、男性と大きな差がみられます。

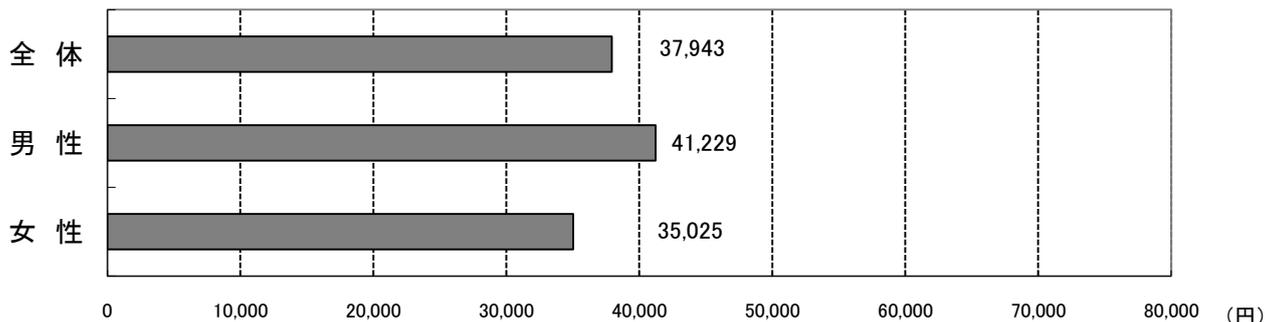
年代別では、30代～60代で『ウォーキング』がトップとなりました。特に、60代では約4人に3人(75.3%)が回答しています。

20代では、1位、2位は他の年代と同じソフト系ですが、ハード系の『ランニング』や『スポーツジムでの運動』『水泳』で他の年代と比べて高いポイントを獲得しているのが特長的です。

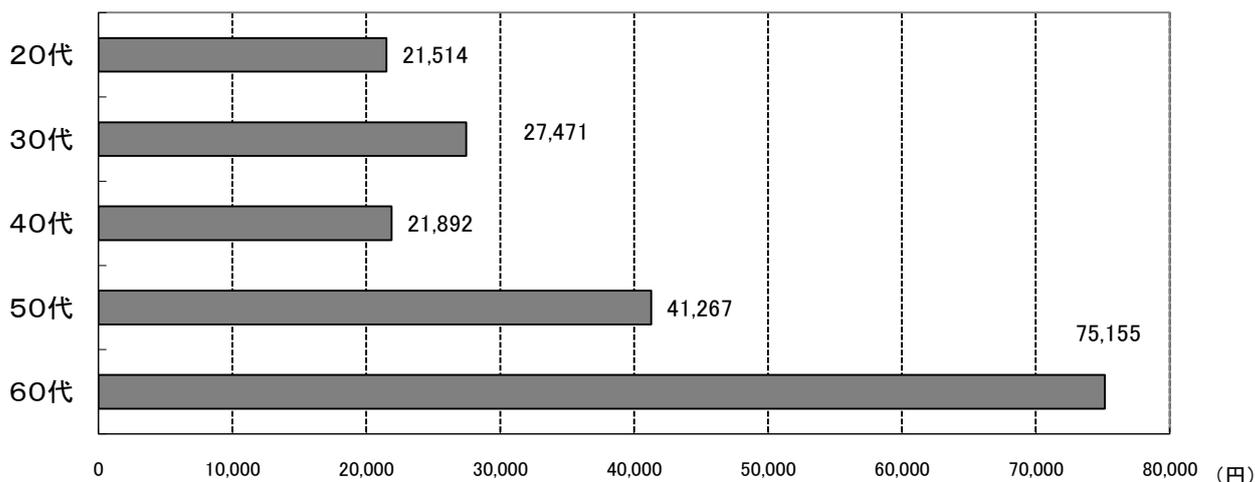
『その他』では、40代では『サイクリング』が、60代では『登山』が人気となっています。

＜問4＞ 健康のために、この一年間でいくらまでプラス（出費）してもよいですか？（円／年）

【全体／男女別】



【年代別】



◆全体平均「37,943円」、60代は「75,155円」

20代と60代は、健康に対する投資に意欲的

全体の平均金額は「37,943円」でした。月額3,162円の出費ならばOKということでしょうか。ちなみに、回答は「0円」から「200万円」の幅がありました。

男女別では、男性「41,229円」に対して、女性は「35,025円」でした。女性は健康増進には意欲的でしたが、出費は控えめようです。

年代別では、20代が「21,514円」に対して、60代では「75,155円」で約3.5倍と、ここでも大きな差が出ています。

問2の実際に使った金額と比較すると、20代と60代ではさらに出費してもよいと健康に対する投資に意欲的であるという結果になりました。一方、30代・40代・50代では出費を減らしたい傾向にあり、年代で差がでました。

<問5> 「わが家の健康メニュー」や「自慢の料理や飲み物」を教えてください。

(フリーアンサー)

「健康」にこだわったメニューや、ご家庭での自慢の料理や飲み物をきいたところ、日常の食生活での様々なエピソードが寄せられました。以下、代表的なものをご紹介します。

<自慢料理>

「野菜たっぷりのお好み焼き」 (60代・男性)

「冬、夫の自慢料理“トウルちゃんのパトフ”。寸胴鍋に昆布、鶏肉を入れ、刻んだキャベツ、ニンジンと水を半分入れたらお酒1カップ、昆布だし醤油2カップ、濃い口醤油を半カップ、アゴダシパック5袋入れ、弱火で沸騰するまで蓋をあげない。…お陰で風邪を引きません」 (60代・女性)

「トリ胸肉のニンニク漬けの生姜焼き」 (50代・男性)

「キャベツ鍋…繊維たっぷり、カロリーも抑えられる」 (20代・男性)

「山芋とレンコンと豆腐のハンバーグ」 (50代・女性)

「大根やカブの葉を刻んで塩もみして、じゃこと一緒にあつのご飯にかけていただく」 (40代・女性)

<自家製派>

「野菜の自家栽培、自家製の漬物」 (60代・男性)

「家で採れた野菜、自家製ヨーグルト、自家製イチゴジャム」 (50代・女性)

「自家製らっきょう」 (40代・男性)

「自家製トマトを使った料理。冬場は冷凍保存したものを使用」 (50代・女性)

「手作りカスピ海ヨーグルト」 (60代・女性)

「家庭菜園で育てた野菜のジュース」 (20代・男性)

「冬は風邪予防にレモンと生姜のハチミツ漬けを作って、お湯で割って飲む」 (20代・女性)

「手作りキムチを利用したお鍋や豚キムチ」 (50代・女性)

「自家製の梅干し」 (40代・男性)

<朝の定番>

「きな粉とすり黒ゴマをメープルシロップと共にいただく」 (50代・女性)

「緑黄色野菜とハチミツ、牛乳をミキサーして飲む」 (60代・女性)

「ゴーヤ茶を飲んでいる」 (20代・女性)

「青汁を飲んでいる」 (20代・女性)

「ヨーグルトを食べる。納豆を1日1パック食べる」 (30代・女性)

「はったい粉牛乳(牛乳にはったい粉とハチミツを混ぜたもの)を飲んでいる」 (20代・女性)

「旬の果物を欠かさず食べる」 (30代・女性)

<自然の恵み>

「きのこ類は日干しして栄養価アップさせて用いる」 (60代・女性)

「ヤーコンのきんぴら、わさび菜のサラダ、ルッコラなど地元で収穫した野菜での料理」 (50代・女性)

<こだわりの食材>

- 「納豆やヨーグルトなどの発酵食品を摂る」 (30代・女性)
- 「オリーブオイルを使った料理」 (60代・男性)
- 「大豆製品を多くとるため、高野豆腐をいろいろな料理に入れる」 (60代・女性)
- 「ホットケーキやカレーの隠し味など、いろいろな料理に牛乳の代わりに豆乳を使う」 (20代・女性)
- 「お酢を多用するように心掛けている。生姜、椎茸、エノキダケもなるべく使う」 (50代・女性)
- 「生姜を使った料理を意識。冷えの改善のためにも多く利用」 (30代・女性)
- 「飲む点滴といわれている甘酒をよく作ります」 (20代・女性)
- 「モロヘイヤ、納豆、おくら、なめこ、とろろなどヌルヌル食材をのせたお蕎麦」 (20代・女性)
- 「白米ではなく七分づき米。味噌汁、納豆、海草、きのこ等を食べる」 (50代・女性)

<その他>

- 「黒毛和牛のヒレステーキ&赤ワイン」 (60代・男性)
- 「酒、百薬の長」 (60代・男性)
- 「市販の栄養ドリンク」 (30代・女性)
- 「プロテイン」 (30代・男性)

健康への考え方や実践内容は人それぞれですが、やはり、世代が高くなるにつれて、関心度や出費も高くなっていることがアンケートを通じてうかがえました。

一方、健康に無関心な人もいることが気にかかります。自分自身はもちろんですが、家族や身近な人同士で互いの健康を気遣うことも大切です。

もうすぐ「父の日」です。日頃の感謝を込めて、今年は健康に因んだプレゼントなどを贈っても喜ばれるのではないのでしょうか。

以上