

2019年4月23日

住友生命保険相互会社

## スミセイ「全国の経営者・管理職に聞く 健康・スポーツ・老後意識」

住友生命保険相互会社（取締役 代表執行役社長 橋本 雅博、以下「住友生命」）では、日本にとって大きな社会的課題となっている「健康寿命の延伸」を解決すべく、健康増進型保険“住友生命「Vitality」”を軸として、お客さまとともに「健康」という価値を創り、社会全体を健康にするCSV\*プロジェクトを展開しています。社会全体でも様々な政策や取組みが注目されていますが、人々の意識や行動は変化しているのでしょうか。

住友生命では、従業員や部下・ご自身の健康を守るべき経営者・管理職の方を対象にアンケートを実施し、平成元年の発表結果との比較を行いました。以下は、その集計・分析結果です。

※CSVとは「Creating Shared Value」の略語で、「共有の価値創造」を意味しており、本業で社会的課題に取り組み、「社会問題の解決」と「企業価値の向上」を両立させることを指しております。

### 【調査概要】

<2019（平成31）年>

- ◆ 調査期間 : 2019年2月6日～2月13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 : 全国の経営者・管理職1,000人

						(人)
	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性	68	132	100	100	100	500
女性	74	126	100	100	100	500
合計	142	258	200	200	200	1,000

(平成元年比較 参考データ)

<1989（平成元）年発表 「全国の経営者・管理職に聞く 健康・スポーツ・老後意識」>

- ◆ 調査時期 : 1988年9月
- ◆ 調査方法 : アンケート用紙による留置法
- ◆ 調査対象 : 全国の経営者・管理職2,200人

### 【トピックス】

- ◆ 健康・体力への自信は元年より減少。
- ◆ 82.1%が運動不足を認識。スポーツに全く取り組んでいない人は33.3%。
- ◆ 年金への期待が減少する中、一応の老後の生活資金準備をしている人は20.7%のみ。

## 《 要 約 》

＜質問1＞健康に自信はありますか。

◆「ある」は働き世代の40代が最下。健康診断等による健康状態の正確な把握が課題に。

＜質問2＞体力はありますか。

◆体力への自信は若い世代が高め。体力の低下は「子どもの体力・運動能力の低下」の延長結果か。

＜質問3＞運動不足を感じるがありますか。

◆「よく感じるがある」「たまに感じるがある」が4割超え。8割以上の人が運動不足を感じている。

＜質問4＞自身が感じるスポーツの効果について教えてください。

◆「体が鍛えられ健康になる」が全世代でトップ。交際・交流手段としてのスポーツの効果は低下。

＜質問5＞健康維持・増進のためにしている健康管理法はありますか。

◆「十分な睡眠」「規則正しい生活」「定期的な健康診断」がトップ3。元年からは「スポーツ」が大幅ダウン。

＜質問6＞現在取り組まれている主なスポーツは何ですか。

◆トップは3割超で「全くしていない」。バブル期の元年は「ゴルフ」が圧倒的人気。

＜質問7＞スポーツの実施頻度についてお答えください。

◆「週1回以上」が73.3%で、元年より約25ポイントアップ。

＜質問8＞あなたの会社では健康経営に取り組んでいますか。その具体的内容は？

◆健康経営に「取り組んでいる」のは18.4%のみだが、76.9%が必要性感じている。

＜質問9＞老後の生活資金はどの程度必要とお考えですか。

◆全体1位の「わからない」は、40代以上が高い傾向。「3千万円未満」は年代が上がるにつれて減少。

＜質問10＞公的年金・企業年金への期待度を教えてください。

◆「頼れる」は15.6%、「頼れない」は58.3%。現在の年金への不安が顕著に。

＜質問11＞仕事の年齢的な区切りはいつと思われますか。

◆50代以下は「65歳まで」、60代のみ「70歳まで」が1位と、年代別で差。

＜質問12＞老後の始まる年代はいつと思われますか。

◆50代以下は「60代後半」、60代のみ「70代前半」がトップ。

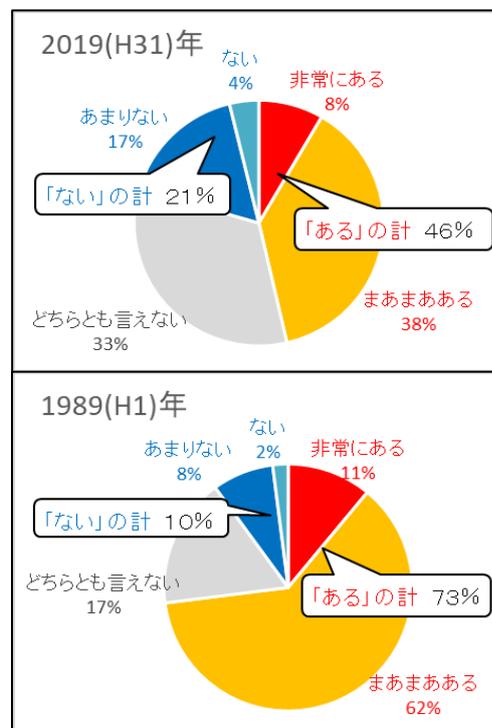
＜質問13＞老後の生活資金の準備はされていますか。

◆「準備している」は5割超で、年代とともに上昇。準備をしても約3割が「不十分」という不安を抱えている。

＜質問1＞ 健康に自信はありますか。

◆「ある（「ある」の計）」は働き世代の40代が最下。  
健康診断等による健康状態の正確な把握が課題に。

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
非常にある	8.4	12.7	10.9	9.0	5.5	4.5
まあまあある	38.0	38.0	36.0	32.5	40.5	43.5
「ある」の計	46.4	50.7	46.9	41.5	46.0	48.0
どちらとも言えない	33.1	28.9	32.6	38.0	31.5	33.5
あまりない	16.7	17.6	17.8	15.0	18.5	14.5
ない	3.8	2.8	2.7	5.5	4.0	4.0
「ない」の計	20.5	20.4	20.5	20.5	22.5	18.5



健康に自信が「非常にある」は年代とともに減少し、20代が12.7%であるのに対し、50代・60代は5%前後と低い数値になっています。ただ、「まあまあある」の50代・60代の数値は40%超と高く、結果として、『ある』の計（「非常にある」＋「まあまあある」）は、働き盛りの40代が最下となりました。60代については『ある』の計は最高（48.0%）、『ない』の計（「あまりない」＋「ない」）は最低（18.5%）で、他の年代よりも健康には自信があるようです。

元年との比較では、「どちらとも言えない」が約16ポイント増加しており、健康診断（人間ドック）の受診やウェアラブル端末の使用等による、健康状態の正確な把握が必要と言えそうです。

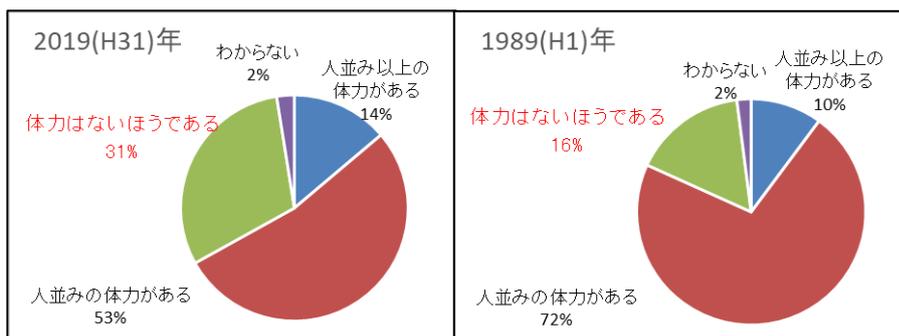
＜質問2＞ 体力はありますか。

◆体力への自信は若い世代が高め。  
体力の低下は「子どもの体力・運動能力の低下」の延長結果か。

各年代、3割前後が「体力はないほうである」と回答し、特に50代・60代の数値は高くなりました。反対に、「人並み以上の体力がある」は年代とともに減少傾向にあります。

「体力はないほうである」は元年から約15ポイントもアップしています。過去より問題視されてきた、子どもの体力・運動能力の低下が、その延長結果として表れているのかもしれませんが。

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
人並み以上の体力がある	13.8	23.9	17.8	15.0	6.5	7.5
人並みの体力がある	53.1	46.5	48.4	54.0	57.5	58.5
体力はないほうである	30.6	26.8	30.6	29.5	33.0	32.0
わからない	2.5	2.8	3.1	1.5	3.0	2.0

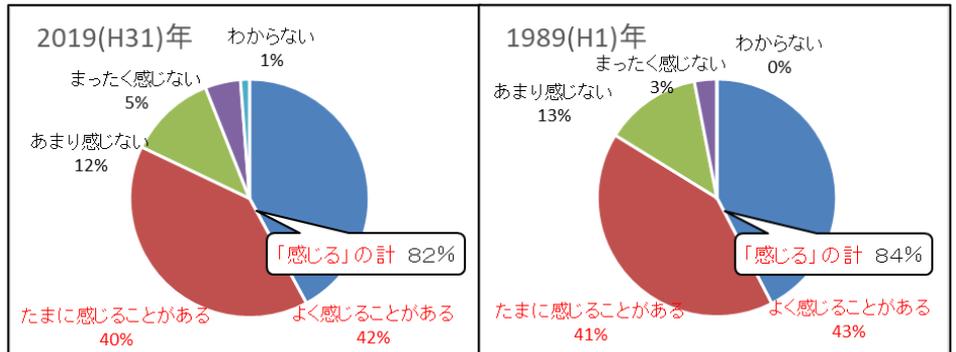


<質問3> 運動不足を感じることがありますか。

◆「よく感じることもある」「たまに感じることもある」が4割超え。  
8割以上の人運動不足を感じている。

運動不足を「まったく感じない」は5%未満、「よく感じることもある」「たまに感じることもある」の合計は8割超となりました。特に40代は5割が「よく感じる」と答えています。また、「まったく感じない」は20代が最低の11.3%でした。元年との比較では、あまり差は見られませんでした。

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
よく感じることもある	42.1	36.6	40.3	50.0	41.0	41.5
たまに感じることもある	40.0	36.6	39.9	35.0	45.5	42.0
あまり感じない	11.9	14.1	14.0	10.0	9.0	12.5
まったく感じない	4.8	11.3	3.5	4.0	4.0	3.5
わからない	1.2	1.4	2.3	1.0	0.5	0.5



<質問4> 自身が感じるスポーツの効果について教えてください。(複数回答)

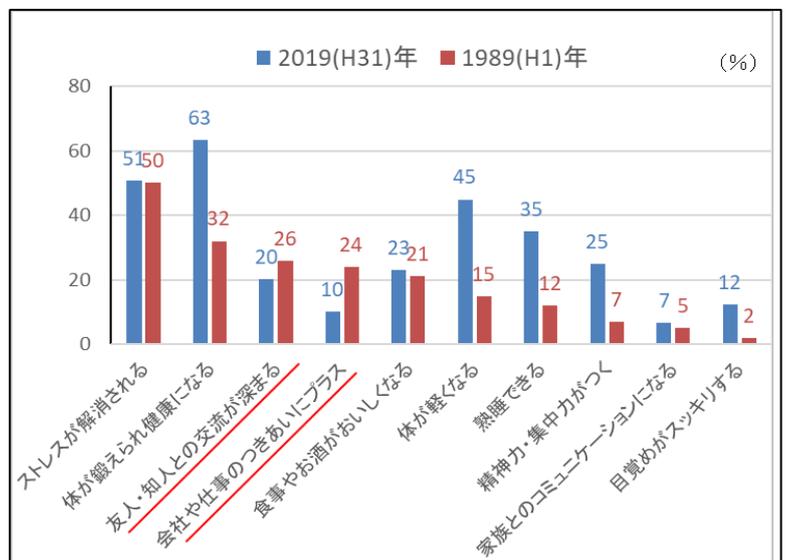
◆「体が鍛えられ健康になる」が全世代でトップ。  
交際・交流手段としてのスポーツの効果は低下。

スポーツの効果は、上位5つ(右表)だけを見ても様々な面から評価されており、「体が鍛えられ健康になる」が全世代でトップになりました。

順位	スポーツの効果(ベスト5)	全体	20代	30代	40代	50代	60代
1	体が鍛えられ健康になる	63.4	63.4	63.2	64.0	64.0	62.5
2	ストレスが解消される	50.7	54.2	62.0	48.0	42.5	44.5
3	体が軽くなる	44.9	37.3	46.9	44.5	45.0	48.0
4	熟睡できる	35.0	35.2	35.7	30.5	41.0	32.5
5	精神力・集中力がつく	25.0	30.3	31.4	20.5	20.0	22.5

心配なのは30代の「ストレスが解消される」の数値(62.0%)です。キャリアアップや社会的責任が求められる年代で、ストレス要因を多く抱えているのかもしれない。

元年3位の「友人・知人との交流が深まる」と、4位の「会社や仕事のつきあいにプラス」は減少しており、交際・交流の場におけるスポーツの効果は低くなっているようです。SNS等の非対面型コミュニケーションツールの普及等により、人との付き合い方に変化が生じているのかもしれない。



＜質問5＞ 健康維持・増進のために行っている健康管理法はありますか。（複数回答）

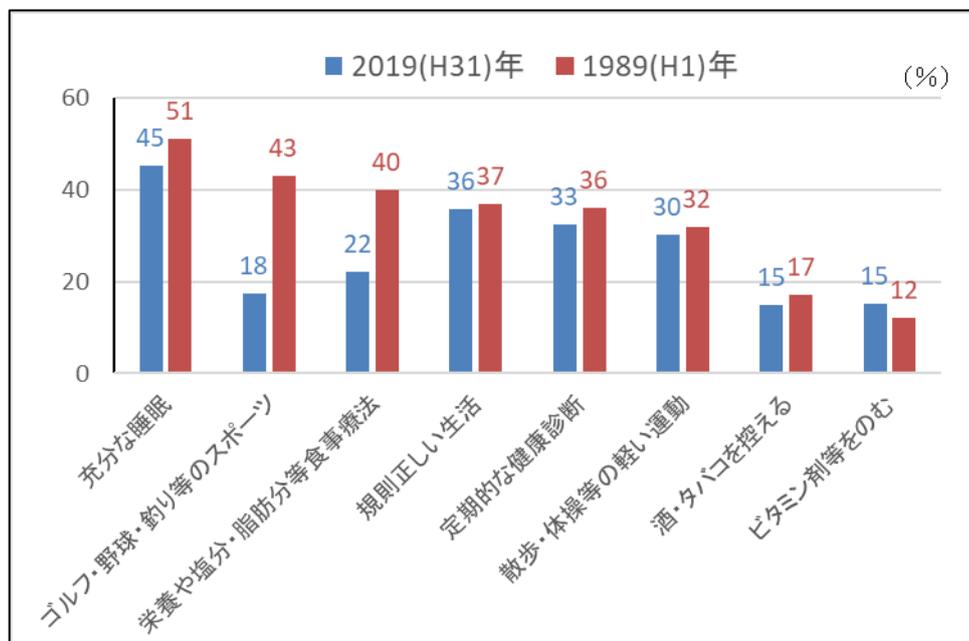
◆「十分な睡眠」「規則正しい生活」「定期的な健康診断」がトップ3。  
 元年からは「スポーツ」が大幅ダウン。

数値は%、○内数字は順位

順位	健康管理法	全体	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
1	十分な睡眠	45.4	43.8 ①	47.0 ①	39.4 ①	45.0 ①	46.0 ①	47.0 ①	48.0 ①
2	規則正しい生活	35.9	30.8 ②	41.0 ②	37.3 ②	37.6 ②	29.5 ③	33.5 ②	41.5 ③
3	定期的な健康診断	32.5	25.4 ④	39.6 ③	19.0	30.6 ③	35.0 ②	32.0 ④	42.5 ②
4	散歩・体操等の軽い運動	30.3	25.6 ③	35.0 ④	23.9 ③	29.8 ④	29.0 ④	33.0 ③	34.0 ④
5	栄養や塩分・脂肪分等食事療法	22.1	17.6	26.6 ⑤	23.2 ④	22.9 ⑤	18.0	23.5 ⑤	23.0 ⑤
6	特に何もしていない	18.0	20.6	15.4	16.9	15.5	23.0 ⑤	18.5	16.5
7	ゴルフ・野球・釣り等のスポーツ	17.5	22.6 ⑤	12.4	13.4	21.7	16.0	15.0	19.0
8	ビタミン剤等をのむ	15.2	11.2	19.2	15.5	13.2	17.5	16.5	14.0
9	酒・タバコを控える	14.8	12.8	16.8	20.4 ⑤	16.7	9.0	13.0	16.0

健康管理法は、全世代・男女別共に「十分な睡眠」がトップとなり、全体の2位以下は「規則正しい生活」「定期的な健康診断」「軽い運動」と続きました。男女別では、ほとんどの項目で女性の方が高い数値になりましたが、「スポーツ」は男性の方が高くなっています。「十分な睡眠」は年代とともに上昇し、20代は「定期的な健康診断」が極端に低いという結果が表れました。また、40代は、「特に何もしていない」が年代別トップで、「規則正しい生活」・「食事療法」・「酒・タバコを控える」は最下位ということから、健康管理に消極的な印象を受けます。

元年との比較では、「十分な睡眠」のトップは同様ですが、元年2位の「スポーツ」は43%から17.5%に、3位の「食事療法」は40%から22.1%へと大幅にダウンしました。



＜質問6＞ 現在取り組まれている主なスポーツは何ですか。（複数回答）

◆トップは3割超で「全くしていない」。バブル期の元年は「ゴルフ」が圧倒的人気。

数値は%、○内数字は順位

順位	現在取り組んでいるスポーツ	全体	20代	30代	40代	50代	60代
1	全くしていない	33.3	27.5 ①	30.2 ①	33.5 ①	38.5 ①	36.0 ①
2	ウォーキング(散歩含む)	29.7	25.4 ②	29.1 ②	26.5 ②	31.0 ②	35.5 ②
3	ゴルフ	17.4	15.5 ④	16.7 ④	18.0 ③	15.5 ③	21.0 ③
4	ジョギング	14.4	22.5 ③	20.2 ③	14.0 ④	8.5 ④	7.5 ⑤
5	スポーツジム等でのトレーニング	10.7	12.7 ⑤	16.7 ④	9.0 ⑤	7.0 ⑤	7.0
6	テニス	7.6	11.3	11.2	5.5	4.0	6.0
7	その他スポーツ	6.3	4.9	6.2	8.5	5.5	6.0
8	スイミング	5.5	7.0	6.2	7.5	4.5	2.5
9	スキー・スケート	5.3	6.3	7.8	6.0	2.5	3.5
10	野球	4.8	7.0	9.7	4.0	2.0	0.5
	体操		6.3	6.2	4.0	4.5	3.0
12	山登り	4.7	1.4	7.4	3.0	2.0	8.0 ④
13	釣り	4.1	7.0	3.9	4.5	2.0	4.0
14	サッカー	3.8	7.0	7.4	4.0	0.0	0.5
15	ダンス	3.4	5.6	5.4	3.0	1.5	1.5

すべての年代におけるトップは「全くしていない」で、全体で3割超となっています。2位は「ウォーキング」で、最も取り組みやすいスポーツとして定着しているようです。3位は年代別で差が出ており、40代～60代は「ゴルフ」、20代・30代は「ジョギング」がランクインしました。

トップ5（右表）は、元年は「ゴルフ」が圧倒的1位となっており、バブル時代のゴルフ人気を表しているようです。「全くしていない」は元年から約9ポイントアップとなりました。

2019(H31)年			1989(H1)年		
順位		%	順位		%
1	全くしていない	33	1	ゴルフ	34
2	ウォーキング	30	2	全くしていない	24
3	ゴルフ	17	3	野球	6
4	ジョギング	14		ウォーキング	6
5	トレーニング	11		釣り	6

＜質問7＞ スポーツの実施頻度についてお答えください。

◆「週1回以上」が73.3%で、元年より約25ポイントアップ。

	2019(H31)年 (%)								1989(H1)年 (%)	
	全体	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代	2019(H31)年	1989(H1)年
毎日	8.2	6.4	10.2	7.8	7.8	7.5	10.6	7.8	8	6
週4～6回	19.8	18.8	20.8	15.5	23.3	18.8	19.5	19.5	20	4
週2～3回	24.9	20.9	29.2	26.2	28.3	20.3	27.6	21.1	25	15
週1回	20.4	23.8	16.8	19.4	16.1	24.1	22.0	21.9	20	23
週1回以上	73.3	69.9	77.0	68.9	75.6	70.7	79.7	70.3	73	48
月2～3回	9.6	9.9	9.3	12.6	7.2	10.5	5.7	13.3	10	25
月1回	5.8	7.0	4.7	9.7	5.0	5.3	4.9	5.5	6	15
月1回未満	11.2	13.3	9.0	8.7	12.2	13.5	9.8	10.9	11	10

スポーツを実施している人を対象にその頻度について質問すると、「週1回以上」は73.3%となり、元年の48%より大幅にアップしました。「週1回以上」の比較では、男性よりも女性、年代別では50代が最高、20代が最低となりました。

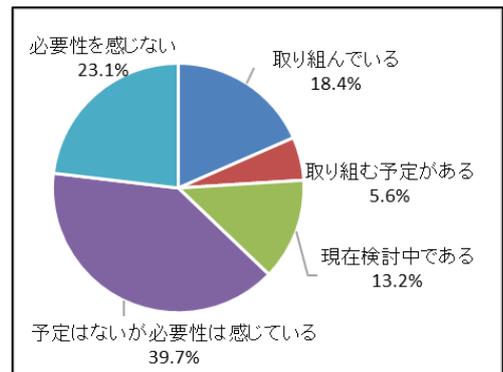
＜質問8＞ あなたの会社では健康経営に取り組んでいますか。その具体的内容は？

◆健康経営に「取り組んでいる」のは18.4%のみ。

「必要性を感じない」の23.1%を除くと、76.9%が必要性を感じている。

従業員の健康増進に投資する「健康経営」は、企業にとっても重要な経営課題として拡がりを見せていますが、実践企業はわずか18.4%となりました。

取組み内容としては、「健康診断」「(ラジオ)体操」「事務所内禁煙」「ウォーキング」「スポーツジム利用の推奨(スポーツジムとの法人契約・事務所内に施設設置等)」が多く、その他「クラブ活動」「スポーツイベント」「食事指導」「ヨガ・ストレッチ」が挙げられています。



「必要性を感じない」の多くは、「健康は自己管理」「健康経営自体を知らない」「時間や金銭的余裕がない」という意見で、企業によって取組み方・考え方に差が生じています。

＜質問9＞ 老後の生活資金はどの程度必要とお考えですか。

◆全体1位の「わからない」は、40代以上が高い傾向。

「3千万円未満」は年代が上がるにつれて減少。

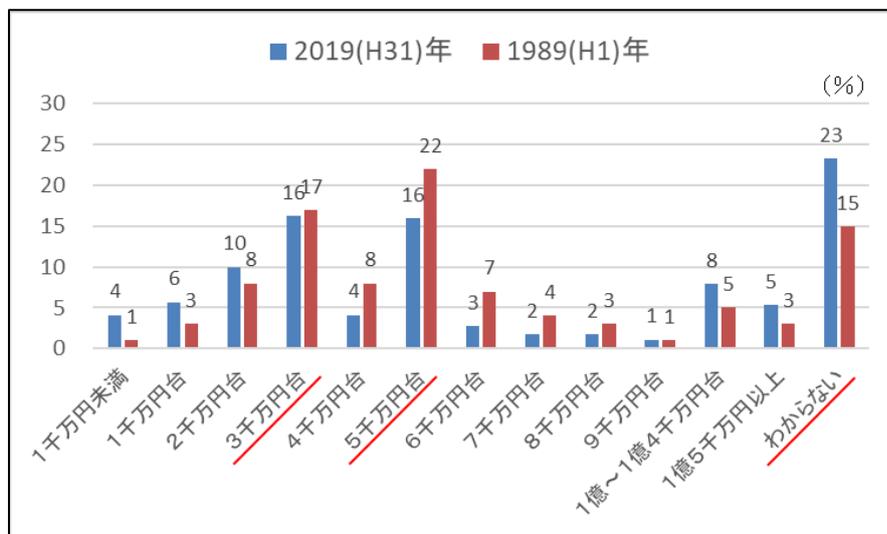
数値は%、○内数字は順位

	全体	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
1千万円未満	4.1	4.0	4.2	7.0	3.5	3.0	3.0	5.0 (4)
1千万円台	5.7	4.6	6.8	11.3	7.4	4.0	3.0	4.0
2千万円台	10.0 (4)	9.4 (4)	10.6 (4)	13.4 (2)	12.0 (4)	11.5 (4)	9.5 (4)	4.0
3千万円未満	19.8	18.0	21.6	31.7	22.9	18.5	15.5	13.0
3千万円台	16.2 (2)	18.6 (2)	13.8 (3)	10.6 (4)	17.1 (2)	15.0 (2)	17.0 (2)	19.5 (2)
4千万円台	4.1	3.0	5.2	9.2	3.9	4.5	2.0	2.5
5千万円台	16.0 (3)	15.8 (3)	16.2 (2)	12.7 (3)	15.5 (3)	14.5 (3)	17.0 (2)	19.5 (2)
6千万円台	2.8	1.8	3.8	1.4	3.1	3.0	4.0	2.0
7千万円台	1.8	1.4	2.2	0.7	1.9	1.0	3.5	1.5
8千万円台	1.7	1.8	1.6	1.4	1.6	2.5	0.5	2.5
9千万円台	1.1	1.2	1.0	1.4	0.4	1.0	1.0	2.0
1億～1億4千万円台	7.9	10.0	5.8	9.2	9.7	6.0	7.5	7.0
1億5千万円以上	5.3	5.8	4.8	3.5	4.7	7.5	3.5	7.0
その他	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
わからない	23.3 (1)	22.6 (1)	24.0 (1)	18.3 (1)	19.4 (1)	26.5 (1)	28.5 (1)	23.5 (1)

全体・男女別・年代別のすべてにおいて、トップは「わからない」で、特に40代以上の数値が高くなりました。現在の不透明な時代では、老後の生活資金のイメージが掴みにくいのかもかもしれません。

全体では、2位の「3千万円台」と3位の「5千万円台」がほぼ横並びになり、30代以上の上位3項目は同じになりましたが、20代のみ「2千万円台」が2位にランクインしました。また、「3千万円未満」は、年代が上がるにつれて減少しています。

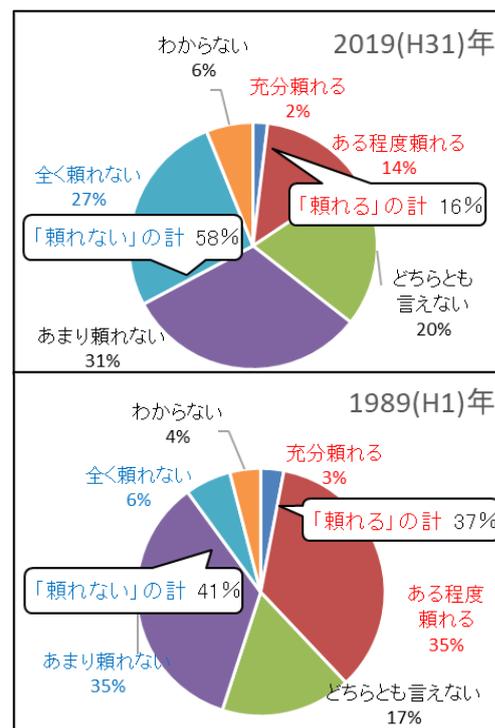
元年は1位が「5千万円台」、2位は「3千万円台」、3位は現在1位の「わからない」でした。特に、「わからない」は現在よりも約8ポイント低く、老後の生活設計は、昔の方が容易だったようです。



＜質問10＞ 公的年金・企業年金への期待度を教えてください。

◆「頼れる（「頼れる」の計）」は15.6%、「頼れない（「頼れない」の計）」は58.3%。  
現在の年金への不安が顕著に。

	（%）					
	全体	20代	30代	40代	50代	60代
充分頼れる	1.9	3.5	2.3	1.5	0.0	2.5
ある程度頼れる	13.7	9.2	7.8	8.5	21.5	22.0
「頼れる」の計	15.6	12.7	10.1	10.0	21.5	24.5
どちらとも言えない	20.0	19.0	23.3	20.5	17.5	18.5
あまり頼れない	31.6	30.3	35.3	31.5	29.0	30.5
全く頼れない	26.7	28.9	25.6	31.0	27.0	22.0
「頼れない」の計	58.3	59.2	60.9	62.5	56.0	52.5
わからない	6.1	9.2	5.8	7.0	5.0	4.5



「充分頼れる」はわずか1.9%、「『頼れる』の計（「充分頼れる」＋「ある程度頼れる」）は40代以下がかなり低い数値となりました。「『頼れない』の計（「あまり頼れない」＋「全く頼れない」）は全世代で5割超えとなり、年金への不信感が顕著に表れています。

元年からの推移では、「全く頼れない」は約21ポイントアップの26.7%と大きく上昇、「『頼れない』の計」も約17ポイントアップの58.3%となり、年金への不安が深刻になっていることがわかりました。

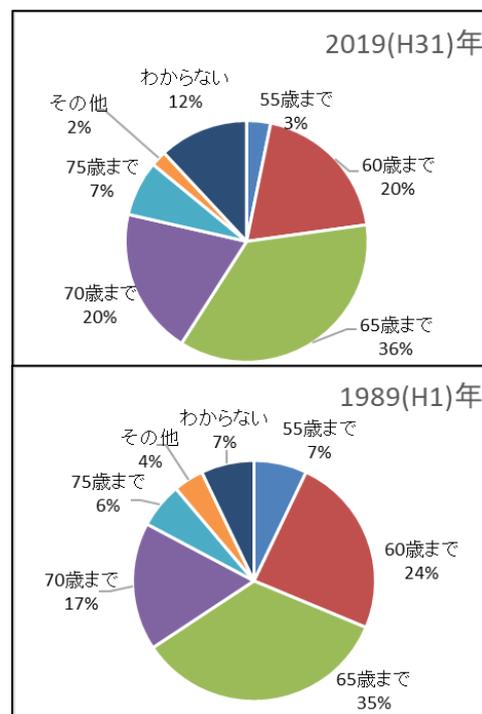
<質問11> 仕事の年齢的な区切りはいつと思われますか。

◆50代以下は「65歳まで」、60代のみ「70歳まで」が1位と、年代別で差。

	(%)					
	全体	20代	30代	40代	50代	60代
55歳まで	3.2	5.6	5.4	3.0	2.0	0.0
60歳まで	19.6 ②	23.2 ②	24.4 ②	27.0 ②	19.0 ②	4.0
65歳まで	36.2 ①	40.1 ①	37.6 ①	31.5 ①	42.5 ①	30.0 ②
70歳まで	19.6 ②	12.7 ③	12.0 ③	14.5	15.5 ③	43.5 ①
75歳まで	7.4	8.5	7.8	6.0	6.0	9.0
その他	2.1	0.7	1.9	3.0	2.0	2.5
わからない	11.9	9.2	10.9	15.0 ③	13.0	11.0 ③

「65歳まで」が全体および50代以下のトップを飾りましたが、60代のみ「70歳まで」が43.5%で圧倒的1位になりました。この数値は、60代の方の「引退したくない」「引退できない」という現実的な背景があるのかもしれませんが。

元年は、一般的な定年年齢が55歳から60歳へと移行している時代でしたが、「55歳まで」「60歳まで」の数値は現在よりやや高いものの、大きな差は見られませんでした。



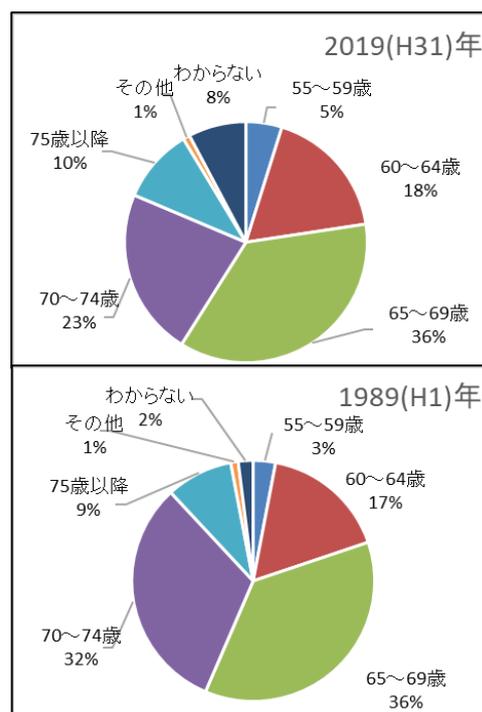
<質問12> 老後の始まる年代はいつと思われますか。

◆50代以下は「60代後半」、60代のみ「70代前半」がトップ。

	(%)					
	全体	20代	30代	40代	50代	60代
55～59歳	4.8	7.7	4.7	5.5	5.0	2.0
60～64歳	17.8 ③	30.3 ②	20.9 ②	17.5 ③	13.5 ③	9.5
65～69歳	36.3 ①	36.6 ①	39.1 ①	36.0 ①	41.0 ①	28.0 ②
70～74歳	22.5 ②	10.6 ③	20.5 ③	21.0 ②	22.0 ②	35.5 ①
75歳以降	10.0	8.5	7.0	7.0	11.0	17.0 ③
その他	0.9	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0
わからない	7.7	6.3	7.8	12.0	6.0	6.0

全体・50代以下のトップは「65～69歳」、60代のみ「70～74歳」が1位、「75歳以降」が3位と、他の年代に比べて高めの設定になっています。

元年との比較は、<質問11>と同様に、大きな差は見られませんでした。

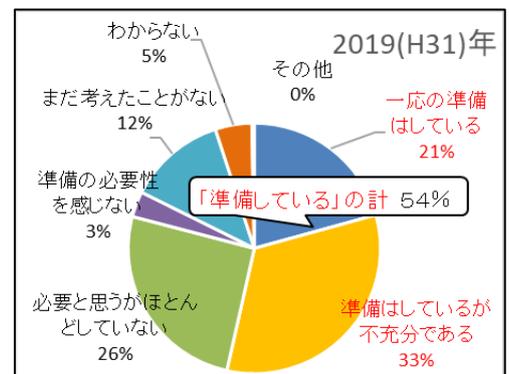


＜質問13＞ 老後の生活資金の準備はされていますか。

◆「準備している（「準備している」の計）」は5割超で、年代とともに上昇。  
準備をしていても約3割が「不十分」という不安を抱えている。

	全体	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
一応の準備はしている	20.7	18.4	23.0	14.1	18.2	16.0	19.5	34.5
準備はしているが不十分である	32.8	33.6	32.0	17.6	29.1	38.0	40.0	36.0
「準備している」の計	53.5	52.0	55.0	31.7	47.3	54.0	59.5	70.5
必要と思うがほとんどしていない	25.6	25.0	26.2	29.6	29.1	26.0	25.5	18.0
準備の必要性を感じない	3.3	4.2	2.4	8.5	3.9	2.0	2.0	1.5
まだ考えたことがない	12.6	13.8	11.4	26.8	14.3	12.0	6.5	7.0
わからない	4.7	4.8	4.6	3.5	5.0	6.0	6.0	2.5
その他	0.3	0.2	0.4	0.0	0.4	0.0	0.5	0.5

「『準備している』の計（「一応の準備はしている」＋「準備はしているが不十分である」）」を見ると、準備状況は年代が上がるとともに進行していることがわかります。ただ、「準備はしているが不十分である」という回答は40代以上で高くなっており、老後に最も近い年代である60代でも36.0%に及びました。「準備の必要性を感じない」「まだ考えたことがない」は、男女別では男性が、年代別では20代が最高値となりました。



「健康寿命の延伸」が社会的課題になっている現在、平成元年との比較では、健康や体力への自信は減少し、スポーツには消極的な姿勢が見られました。「健康経営」は約8割の人が必要性を感じているものの、実践している企業は少なく、まだまだ発展途上にあるようです。年金や老後生活への不安、リタイア年齢の引き上げを考えると、今後ますます健康・スポーツへの取組みが重要になってくることでしょう。

この機会に、今回の調査で全世代から人気があったウォーキング等のスポーツを、生活習慣に取り入れてみてください。

以上