

## ニッセイ インターネットアンケート ～「健康増進への意識・取り組み」について～

日本生命保険相互会社(社長:清水博)は、「ずっともっとサービス」のサンクスマイルメニューの一つとして、ホームページ(<https://www.nissay.co.jp>)内の「ご契約者さま専用サービス」にて、「健康増進への意識・取り組み」に関するアンケート調査を実施しました。

### 《アンケート概要》

- 実施期間：2023年7月1日(土)～7月13日(木)
- 実施方法：インターネットアンケート(「ずっともっとサービス」のサンクスマイルメニュー)
- 回答者数：15,837名  
※集計対象は20歳以上100歳未満の15,688名(対象外149名)

### ＜年代別回答者数＞

[名]

年代							合計
	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	
男性	346	817	1,257	2,652	1,979	851	7,902
女性	533	1,046	1,349	2,408	1,551	664	7,551
合計	879	1,863	2,606	5,060	3,530	1,515	
占率	5.6%	11.9%	16.6%	32.3%	22.5%	9.7%	

### 《アンケート結果のポイント》

#### ポイント①

質問 1～4

#### 【ご自身の健康について】

- 70%以上の方が「今、健康だと思う」と回答した。
- 年代が上がるにつれて、「定期的に運動をする」と回答した方の割合がおおむね上昇した。

#### 【定期健診について】

- 定期的に検診を受けていない理由については「忙しくて時間がないから」という回答が最も多く、次に「面倒だから」という回答が続いた。

#### ポイント②

質問 5～7

#### 【メンタルヘルス(心の健康状態)について】

- 「メンタルヘルスを意識することがある」と回答した方は、全体で50.4%となった。
- メンタルヘル스에不調を感じた際、誰かに「相談しない」と回答した方は28.3%となった。

#### ポイント③

質問 8～10

#### 【食事について】

- 若い世代ほど朝食をとらない方の割合が高かった。

質問1 あなたは今、健康だと思いますか？（回答者数：15,376名）

質問2 あなたは健康のためにどのようなことをしていますか？（回答者数：15,090名）

質問3 （検診など）定期的に受けているものはどれですか？（回答者数：15,259名）

質問4 <「検診を受けていない」と回答した方への質問>

検診を受けていない理由は何ですか？（回答者数：1,725名）

- 「健康である」と意識している方は72.8%となった。
- 年代が上がるにつれて「定期的に運動をする」方の割合がおおむね上昇し、健康のために「何もしていない」方の割合はおおむね減少した。
- 定期的に検診を受けていない理由については「忙しくて時間がないから」という回答が最も多く、次に「面倒だから」という回答が続いた。

■あなたは今、健康だと思いますか？

		(%)
内容	占率	
はい	72.8	70%以上の方が 「自分は健康である」と回答
いいえ	27.2	

<都道府県別>

(%)

順位	都道府県	「はい」と回答した方の占率
1	三重県	81.4
2	奈良県	79.8
3	山梨県	79.5
4	富山県	78.7
5	長野県・宮城県	77.6

■あなたは健康のためにどのようなことをしていますか？

<年代別>

(%)

順位	内容							
		全体	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
1	定期的に運動をする	28.3	20.0	21.1	23.6	28.0	35.4	34.8
2	栄養バランスを考えた食事をとる	27.8	23.3	25.9	28.0	28.0	27.8	31.7
3	十分に睡眠をとる	22.0	28.8	27.8	22.9	21.3	18.9	18.9
4	何もしていない	15.2	22.5	18.7	19.0	15.4	10.9	8.8
5	健康食品（栄養補助食品など）を摂取する	5.0	4.4	5.1	5.1	5.3	5.0	3.8

■ (検診など) 定期的に受けているものはどれですか？

<年代別>

(%)

内容	全体	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
健康診断	79.4	85.2	84.7	80.2	76.8	76.7	83.2
人間ドック	19.6	1.7	8.4	21.7	24.9	24.1	10.7
がん検診	27.7	14.6	19.3	25.6	29.9	31.4	33.5
いずれも受けていない	6.9	13.0	9.4	6.1	5.6	5.8	8.3

■ (いずれも受けていない方への質問) 検診を受けていない理由は何ですか？

<職業別>

(%)

順位	内容	全体	民間企業の 正社員	契約社員・ 派遣社員	パート・アルバイト	経営者・役員	自営業・自由業	専業主婦(夫)
1	忙しくて時間がないから	15.5	19.5	19.3	14.0	20.7	22.5	13.7
2	面倒だから	15.1	12.1	15.9	14.4	17.2	14.1	18.8
3	受ける機会がないから	13.9	10.9	13.6	18.1	3.4	16.2	19.1
4	健康に自信があるから	12.9	18.6	10.2	9.1	19.0	9.2	9.0
5	費用が高いから	10.5	12.1	15.9	14.8	3.4	7.0	5.5
6	定期的に受ける必要性を感じないから	8.3	4.4	4.5	7.8	12.1	9.9	10.9
7	病気を発見するのが怖いから	4.2	2.1	2.3	4.9	5.2	4.9	6.6

<ニッセイ基礎研究所 保険研究部 主任研究員 村松 容子のコメント>



今回の結果から、9割以上の方が、健康診断、人間ドック、がん検診などいずれかの健診(検診)を受けていることがわかりました。年代別にみると、40代以降は人間ドックを受ける人が増えていくようです。

公務員や企業等に勤めている人は、職場で健診等を受ける機会を得やすいのですが、パート・アルバイトや専業主婦(夫)等、企業等に所属していない場合は、自分で予約し、日中に受けに行く必要があります。日々の生活の中で、後回しになってしまうのかもしれませんが、自治体によっては、一定年齢に到達すると自己負担を比較的少なく受診することができるので、そのような機会を使ってみることも考えられます。

質問5 日頃、メンタルヘルス（心の健康状態）を意識することはありますか？

(回答者数：14,833名)

質問6 <質問5で「はい」と回答した方への質問>

どのような場面でメンタルヘルスに不調を感じますか？ (回答者数：8,209名)

質問7 <質問5で「はい」と回答した方への質問>

メンタルヘルスに不調を感じた際、誰かに相談しますか？ (回答者数：8,693名)

○「メンタルヘルスを意識することがある」と回答した方は、女性 55.2%、男性 45.8%となり、男女間での差は9.4%となった。  
 ○メンタルヘルスに不調を感じた際、誰かに「相談しない」と回答した方は28.3%となった。

■日頃、メンタルヘルス（心の健康状態）を意識することはありますか？

<男女別・年代別>

(%)

内容	全体								
		男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
ある	50.4	45.8	55.2	50.8	56.5	56.1	54.1	44.3	33.6
ない	49.6	54.2	44.8	49.2	43.5	43.9	45.9	55.7	66.4

■ どのような場面でメンタルヘルスの不調を感じますか？

<男女別・年代別>

(%)

内容	全体								
		男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
職場環境・仕事内容	55.7	64.4	48.2	68.7	64.1	64.3	62.7	40.9	10.3
家庭環境・居住環境	28.6	21.3	35.1	19.1	24.7	23.4	24.5	38.0	53.7

60～70代以上では  
「家庭環境・居住環境」に対する不満が高まる

■メンタルヘルスに不調を感じた際、誰かに相談しますか？

(%)

順位	内容	占率
1	家族	47.3
2	相談しない	28.3
3	友人	16.7
4	保健センター	1.0
5	就労支援機関	0.6
6	保健所	0.5
7	精神保健福祉センター	0.4
7	行政窓口	0.4
9	若年者支援団体	0.1

メンタルに不調を感じても誰かに「相談しない」方は  
全体で 28.3%

<ニッセイ基礎研究所 保険研究部 主任研究員 村松 容子のコメント>

半数の方がメンタルヘルスを意識することがあると回答していました。家族に相談する方も半数近くいましたが、「相談しない」も3割弱と高くなっています。今回の結果から、年代があがるほど、「家庭環境・居住環境」に対する不満が高まり、60代では4割近くに、70代以上では半数を超えている様子が見えます。コロナ禍から徐々に元の生活に戻る中で、家庭環境、職場環境にストレスを感じることも増えたのではないのでしょうか。職場環境や仕事内容については、家族に相談ができて、家庭環境や居住環境については周囲に相談がしにくいのかもしれません。

質問 8 毎日の生活において、朝食・昼食・夕食のうち、とらない食事はありますか？

(回答者数：14,778名)

質問 9 ご自身の食生活を改善したいと思えますか？ (回答者数：14,603名)

質問 10 食生活を改善するために必要なものは何ですか？ (回答者数：8,712名)

○若い世代ほど朝食をとらない方の割合が高かった。  
○食生活を改善するために必要なものとして41.7%の方が「知識」と回答した。

■毎日の生活において、朝食・昼食・夕食のうち、とらない食事はありますか？

<男女別・年代別>

(%)

内容	全体	性別		年代別					
		男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
ある	23.4	23.6	23.1	43.5	32.2	29.1	22.5	16.0	11.0
ない	76.6	76.4	76.9	56.5	67.8	70.9	77.5	84.0	89.0

■朝食をとらない人の割合

<年代別>

(%)

全体	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
18.1	37.9	28.0	23.5	17.3	10.6	5.2

■食生活を改善したいと思えますか？

20~40代は、半数以上が「食生活を改善したい」と思っている

<男女別・年代別>

(%)

内容	全体	性別		年代別					
		男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
思う	48.2	44.2	52.2	55.4	56.5	57.4	49.9	40.6	28.0
思わない	51.8	55.8	47.8	44.6	43.5	42.6	50.1	59.4	72.0

■食生活を改善するために必要なものは何ですか？

<年代別>

(%)

順位	内容	全体	年代別					
			20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
1	知識	41.7	32.0	32.9	37.7	42.0	50.4	52.0
2	時間	24.5	27.6	30.6	27.7	25.0	19.1	13.6
3	お金	23.1	32.0	29.0	25.4	22.2	18.2	15.7

**<ニッセイ基礎研究所 保険研究部 主任研究員 村松 容子のコメント>**

厚生労働省によると、朝食の欠食等、食事回数が少ないことが栄養素摂取の偏りのリスクを高める要因であることが確認されています。生活習慣病や、栄養の偏りを予防するために、適切な量と質の食事をとることが重要と考えられており、「3食3色（主食・主菜・副菜がそろった食事を、毎日3回行うこと）」を厚生労働省が推奨しています。農林水産省の調査でも、今回の結果と同様に、若い方ほど欠食する割合が高いという結果が出ています。また、同調査で栄養バランスに配慮した食事を増やすために必要なこととして、手間がかからないこと、時間があること、食費に余裕があることが高くなっています。「健康のために栄養バランスを考えた食事をとる」は若い人で低い一方で、「食生活を改善したい」と思っている方は20～40代を中心に高く、無理なく栄養をとることが若い方を中心に大きな課題となっているようです。

以 上

2023-1965G, 広報部