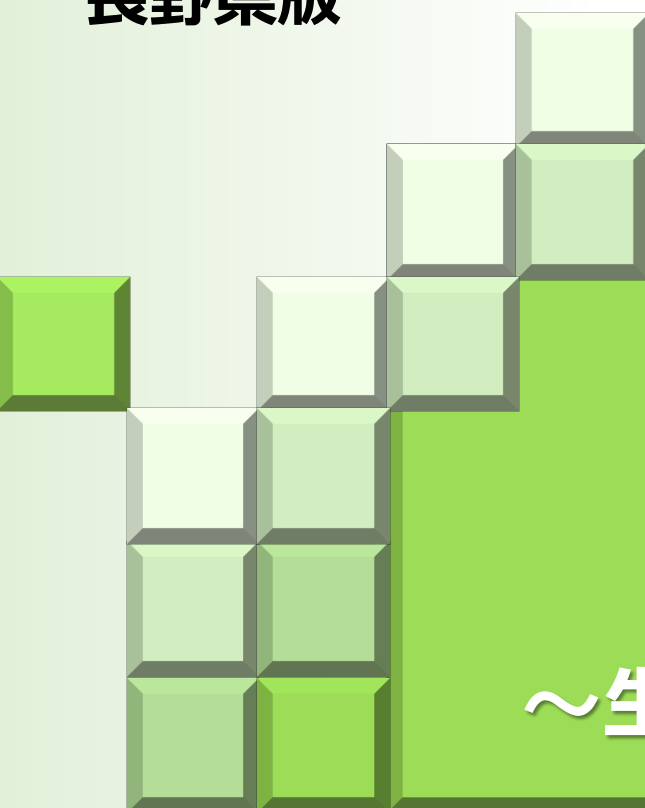




# 2024年度 「健康サポートアンケート」 集計結果について

～生活習慣病の予防・重症化予防にむけて～

**日本生命は47都道府県と包括連携協定等を締結し、  
地域に根差した取組みを進めています**

日本生命グループは、『誰もが、ずっと、安心して暮らせる社会』の実現を目指し、  
「人」「地域社会」「地球環境」の3領域に取組み、サステナビリティ経営を推進しています。



日本生命保険相互会社  
地域振興支援室

# はじめに

日本生命グループは『誰もが、ずっと、安心して暮らせる社会』を目指し、  
「人」「地域社会」「地球環境」のサステナビリティ向上に向けた取組みを行っています。  
そのうち「地域社会」領域では、全国47都道府県や、多くの市区町村との連携協定に  
基づき、それぞれの地域・社会の課題に応じた様々な協働取組みを進めています。

2024年は新たに、11月から翌年3月の期間で、日本生活習慣病予防協会監修の  
もと、地域の皆さまに生活習慣に関する情報のご提供等を通じてご自身の生活習慣に  
ついて考えていただく「地域の健康サポート活動」に取組みました。  
その一環として、当社営業職員約5万名による、地域の皆さまへの  
生活習慣に関する意識実態調査「健康サポートアンケート」を実施し、  
647,029名の方々からご回答をいただきました。

当報告書は、同アンケート結果の全国および都道府県ごとの集計結果です。

日本生命は、地域の皆さまの健康増進に、少しでも貢献してまいりたいと考えています。  
自治体にて策定される、地域の健康増進政策のご検討の一助となれば幸いです。



## 長野県との 連携協定締結状況

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 締結日  | 2017/3/8                 |
| 協定項目 |                          |
| ①    | 健康長寿の地域づくりに関すること         |
| ②    | 結婚・出産・子育てへの支援に関すること      |
| ③    | いきいきと安心して暮らせる社会づくりに関すること |
| ④    | 県民生活の安全確保に関すること          |
| ⑤    | 産業の振興に関すること              |

他3項目

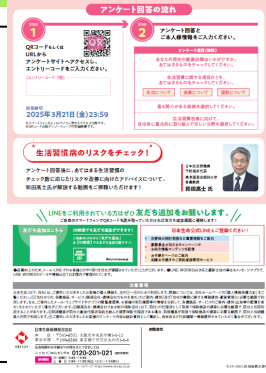
# アンケート概要

**アンケート期間**：2024年11月25日(月)～2025年3月21日(金)

**回答者数**：647,029名（男性：295,504名、女性：351,525名）

**実施方法**：「健康サポートアンケート回答のお願い」でのWEBアンケート調査

**実施主体**：日本生命保険相互会社

## アンケート項目

- Q1

あなたの現在の健康状態はいかがですか。あてはまるものをチェックしてください。（単一回答）
- Q2

（生活）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）
- Q3

（食事）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）
- Q4

（運動）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）
- Q5

最も関心がある疾病を選択してください。（単一回答）
- Q6

以下の生活習慣病・その他の疾病のうち、最も関心があるものを選択してください。（単一回答）
- Q7

生活習慣改善に向けて、自治体に重点的に取り組んでほしい分野を選択してください。（2つまで選択可）
- Q8

身の回りで、生活習慣改善に関する話を聞いてほしい方はいますか？（2つまで選択可）

「健康サポートアンケート回答のお願い」ビラ

# 回答者数（年代・性別）

## 全国

|      | 回答者数    |        |          |       |          |       |
|------|---------|--------|----------|-------|----------|-------|
|      | (人      | 対総数    | 男性<br>(人 | 対総数   | 女性<br>(人 | 対総数   |
| ～10代 | 11,985  | 1.9%   | 5,911    | 0.9%  | 6,074    | 0.9%  |
| 20代  | 79,080  | 12.2%  | 37,823   | 5.8%  | 41,257   | 6.4%  |
| 30代  | 101,394 | 15.7%  | 45,970   | 7.1%  | 55,424   | 8.6%  |
| 40代  | 113,602 | 17.6%  | 50,780   | 7.8%  | 62,822   | 9.7%  |
| 50代  | 156,499 | 24.2%  | 69,295   | 10.7% | 87,204   | 13.5% |
| 60代  | 118,779 | 18.4%  | 54,468   | 8.4%  | 64,311   | 9.9%  |
| 70代  | 52,960  | 8.2%   | 25,059   | 3.9%  | 27,901   | 4.3%  |
| 80代～ | 12,730  | 2.0%   | 6,198    | 1.0%  | 6,532    | 1.0%  |
| 合計   | 647,029 | 100.0% | 295,504  | 45.7% | 351,525  | 54.3% |

## 長野県

|      | 回答者数  |        |          |       |          |       |
|------|-------|--------|----------|-------|----------|-------|
|      | (人    | 対総数    | 男性<br>(人 | 対総数   | 女性<br>(人 | 対総数   |
| ～10代 | 135   | 1.6%   | 65       | 0.8%  | 70       | 0.8%  |
| 20代  | 827   | 9.7%   | 385      | 4.5%  | 442      | 5.2%  |
| 30代  | 1,155 | 13.6%  | 520      | 6.1%  | 635      | 7.5%  |
| 40代  | 1,584 | 18.6%  | 666      | 7.8%  | 918      | 10.8% |
| 50代  | 2,187 | 25.7%  | 943      | 11.1% | 1,244    | 14.6% |
| 60代  | 1,725 | 20.3%  | 812      | 9.6%  | 913      | 10.7% |
| 70代  | 732   | 8.6%   | 359      | 4.2%  | 373      | 4.4%  |
| 80代～ | 155   | 1.8%   | 74       | 0.9%  | 81       | 1.0%  |
| 合計   | 8,500 | 100.0% | 3,824    | 45.0% | 4,676    | 55.0% |

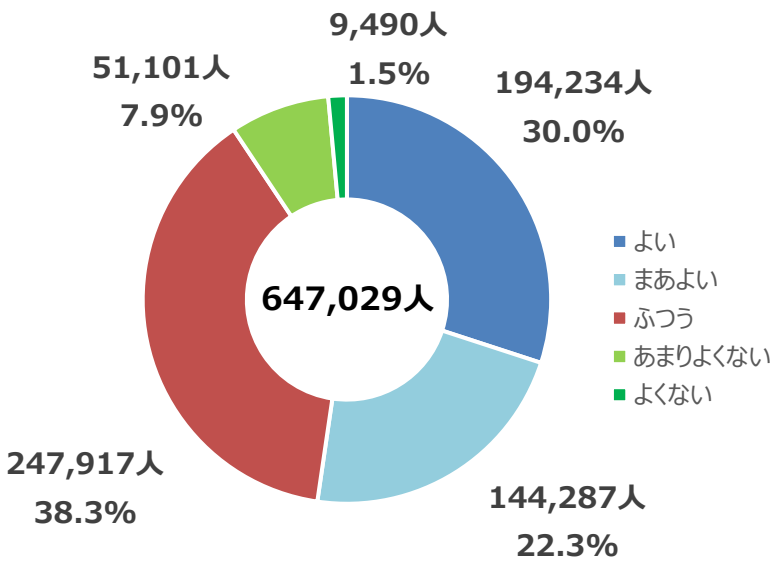
## 回答結果

Q1. あなたの現在の健康状態はいかがですか。（単一回答）

全国

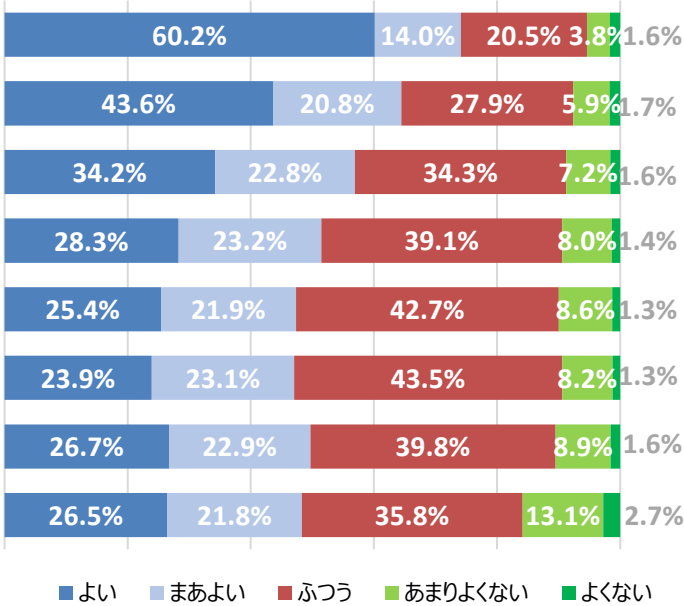
健康状態の割合

男女計



年代別の割合

| 年代   | 人数       | 構成比    |
|------|----------|--------|
| ～10代 | 11,985人  | 1.9%   |
| 20代  | 79,080人  | 12.2%  |
| 30代  | 101,394人 | 15.7%  |
| 40代  | 113,602人 | 17.6%  |
| 50代  | 156,499人 | 24.2%  |
| 60代  | 118,779人 | 18.4%  |
| 70代  | 52,960人  | 8.2%   |
| 80代～ | 12,730人  | 2.0%   |
| 合計   | 647,029人 | 100.0% |



<日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント>



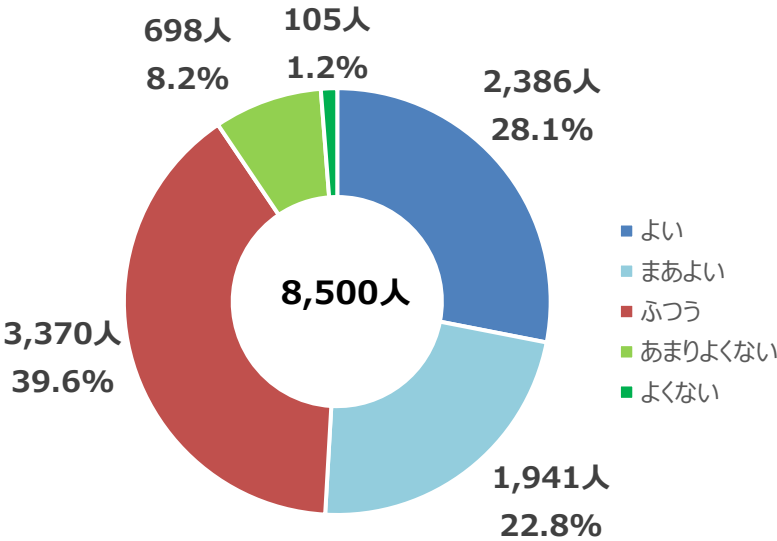
年齢とともに「よい・まあよい」の回答率が減少していきました。本アンケート以外での様々な場面で調査しても、同じ傾向がみられます。自然な老化現象に加え、何十年も体を酷使していくと、いろいろと問題がでてきます。日頃の心身のメンテナンスを心がけてください。

Q1. あなたの現在の健康状態はいかがですか。（単一回答）

長野県

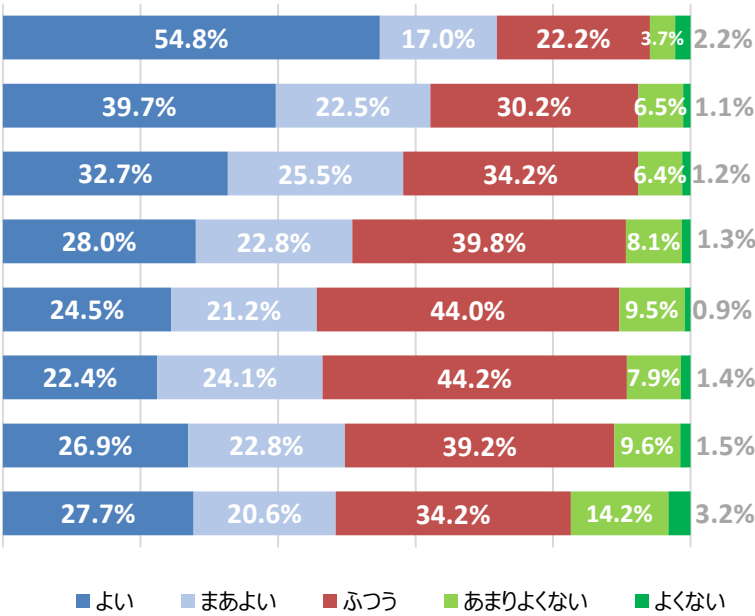
健康状態の割合

男女計



年代別の割合

| 年代   | 人数     | 構成比    |
|------|--------|--------|
| ～10代 | 135人   | 1.6%   |
| 20代  | 827人   | 9.7%   |
| 30代  | 1,155人 | 13.6%  |
| 40代  | 1,584人 | 18.6%  |
| 50代  | 2,187人 | 25.7%  |
| 60代  | 1,725人 | 20.3%  |
| 70代  | 732人   | 8.6%   |
| 80代～ | 155人   | 1.8%   |
| 合計   | 8,500人 | 100.0% |



・ 健康状態と年代の関係は、全国と同様の傾向

# Q1. あなたの現在の健康状態はいかがですか。(単一回答)

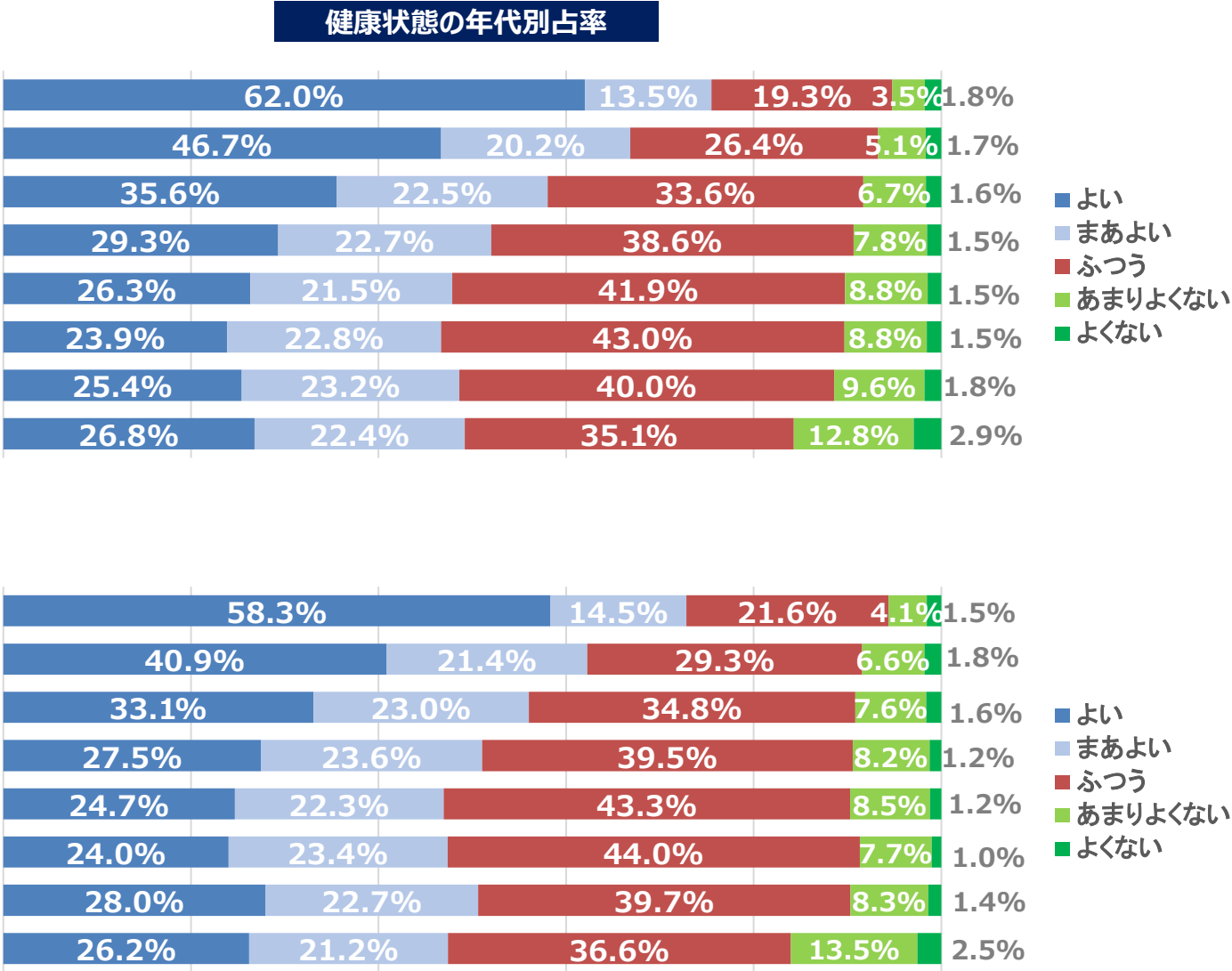
全国

男性

| 年代   | 人数       | 構成比    |
|------|----------|--------|
| ～10代 | 5,911人   | 2.0%   |
| 20代  | 37,823人  | 12.8%  |
| 30代  | 45,970人  | 15.6%  |
| 40代  | 50,780人  | 17.2%  |
| 50代  | 69,295人  | 23.4%  |
| 60代  | 54,468人  | 18.4%  |
| 70代  | 25,059人  | 8.5%   |
| 80代～ | 6,198人   | 2.1%   |
| 合計   | 295,504人 | 100.0% |

女性

| 年代   | 人数       | 構成比    |
|------|----------|--------|
| ～10代 | 6,074人   | 1.7%   |
| 20代  | 41,257人  | 11.7%  |
| 30代  | 55,424人  | 15.8%  |
| 40代  | 62,822人  | 17.9%  |
| 50代  | 87,204人  | 24.8%  |
| 60代  | 64,311人  | 18.3%  |
| 70代  | 27,901人  | 7.9%   |
| 80代～ | 6,532人   | 1.9%   |
| 合計   | 351,525人 | 100.0% |



# Q1. あなたの現在の健康状態はいかがですか。(単一回答)

長野県

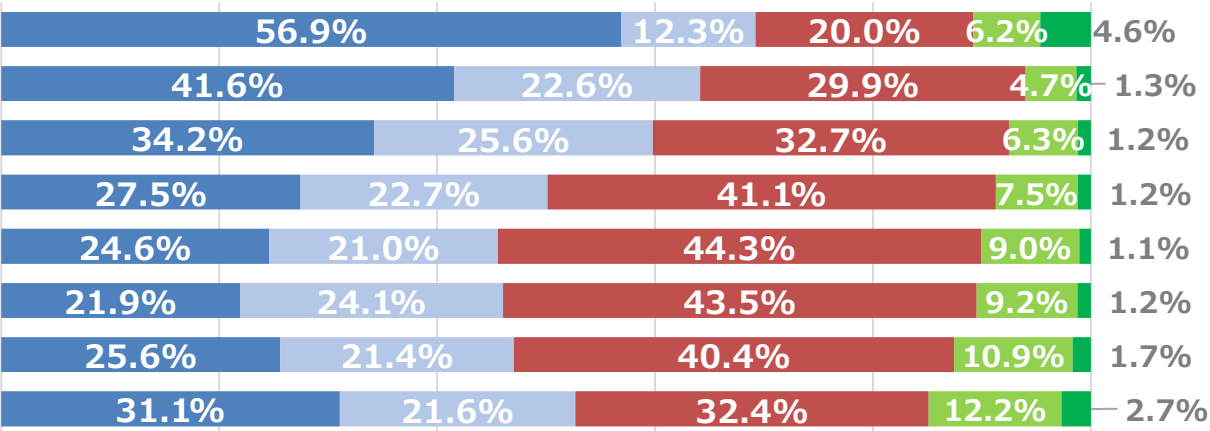
男性

長野県

女性

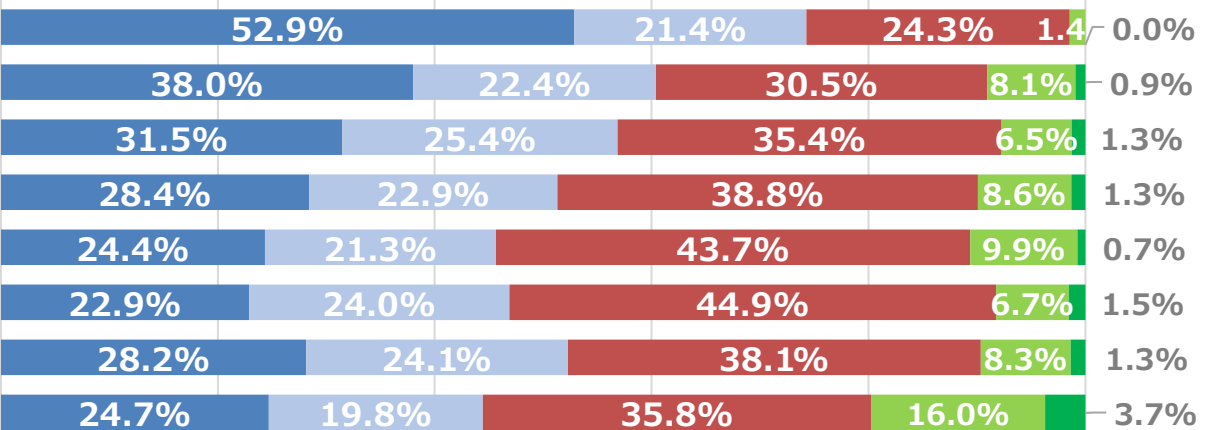
| 年代   | 人数     | 構成比    |
|------|--------|--------|
| ～10代 | 65人    | 1.7%   |
| 20代  | 385人   | 10.1%  |
| 30代  | 520人   | 13.6%  |
| 40代  | 666人   | 17.4%  |
| 50代  | 943人   | 24.7%  |
| 60代  | 812人   | 21.2%  |
| 70代  | 359人   | 9.4%   |
| 80代～ | 74人    | 1.9%   |
| 合計   | 3,824人 | 100.0% |

健康状態の年代別占率



- 1. よい
- 2. まあよい
- 3. ふつう
- 4. あまりよくない
- 5. よくない

| 年代   | 人数     | 構成比    |
|------|--------|--------|
| ～10代 | 70人    | 1.5%   |
| 20代  | 442人   | 9.5%   |
| 30代  | 635人   | 13.6%  |
| 40代  | 918人   | 19.6%  |
| 50代  | 1,244人 | 26.6%  |
| 60代  | 913人   | 19.5%  |
| 70代  | 373人   | 8.0%   |
| 80代～ | 81人    | 1.7%   |
| 合計   | 4,676人 | 100.0% |



- 1. よい
- 2. まあよい
- 3. ふつう
- 4. あまりよくない
- 5. よくない

# Q1. あなたの現在の健康状態はいかがですか。(単一回答)

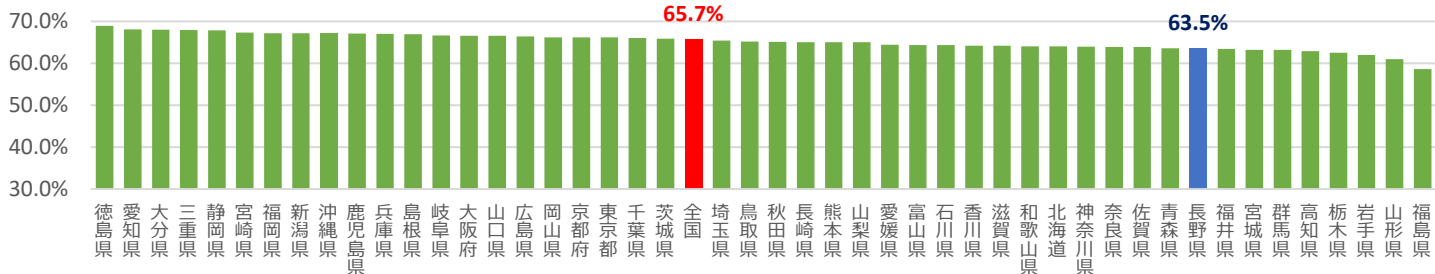
全国

長野県

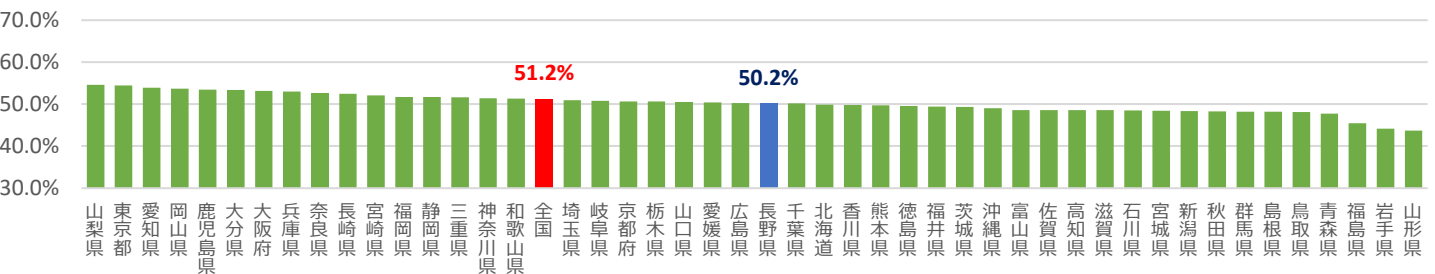
よい・まあよいの  
回答者割合

63.5%  
(全国39位)

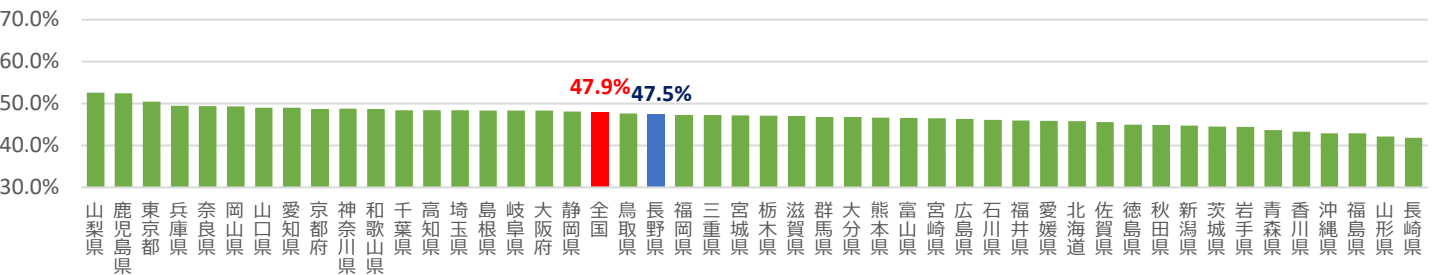
都道府県別よい・まあよいの回答者割合



50.2%  
(全国24位)



47.5%  
(全国20位)



- 全世代において「よい」「まあよい」の回答率が全国相対で低位
- 特に～20代は「全国」の回答率から2pt以上低位

# Q2.（生活）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）

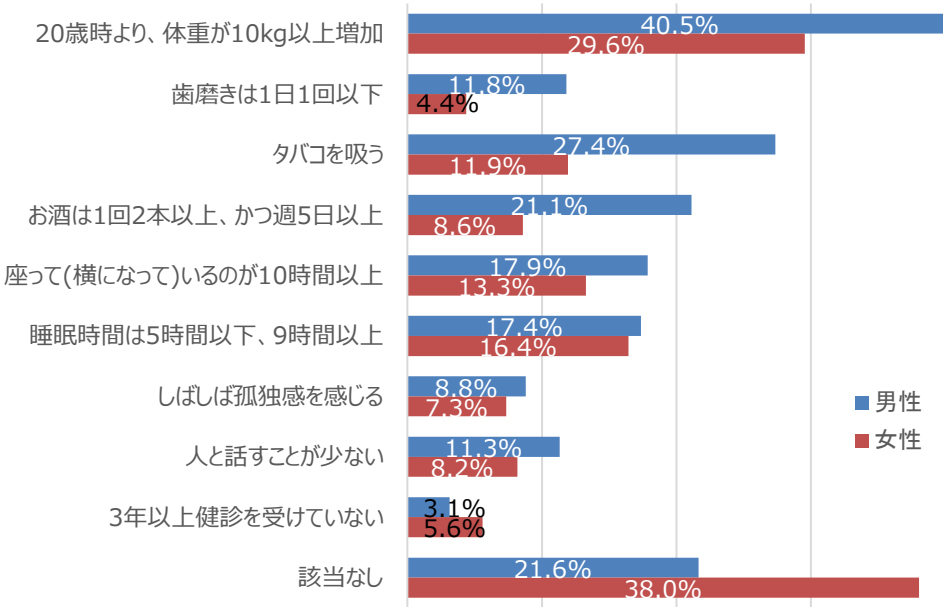
全国

長野県

チェックした回答者の割合

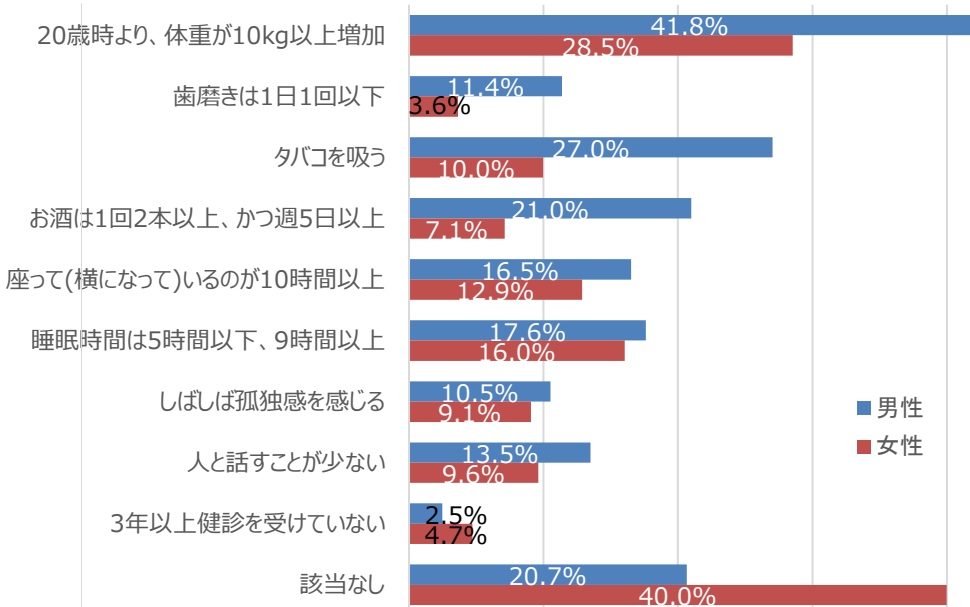
（分母が回答者数、分子が項目ごとのチェックした回答者数。複数選択可のため、合計が100%にならない。）

全国



※ 回答者数 男性295,504人 女性351,525人

長野県



※ 回答者数 男性3,824人 女性4,676人

＜日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント＞  
 （全国）生活習慣病の基となる肥満につながる「体重増加」が最多でした。不健康な生活習慣が体重増加として現れるためもっとも分かりやすいです。また、男性のほうが女性に比べて、不健康な生活習慣のチェックが、健診受診の項目を除き多い結果でした。健康寿命、平均寿命が女性より短い一因になっていることが、この調査でも明らかにされました。

（長野県）・全国と比較すると、男女ともに「しばしば孤独を感じる」「人と話すことが少ない」が多い傾向  
 ・とくに男性の「体重増加」が多い

# Q2. (生活) 以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。(複数選択可)

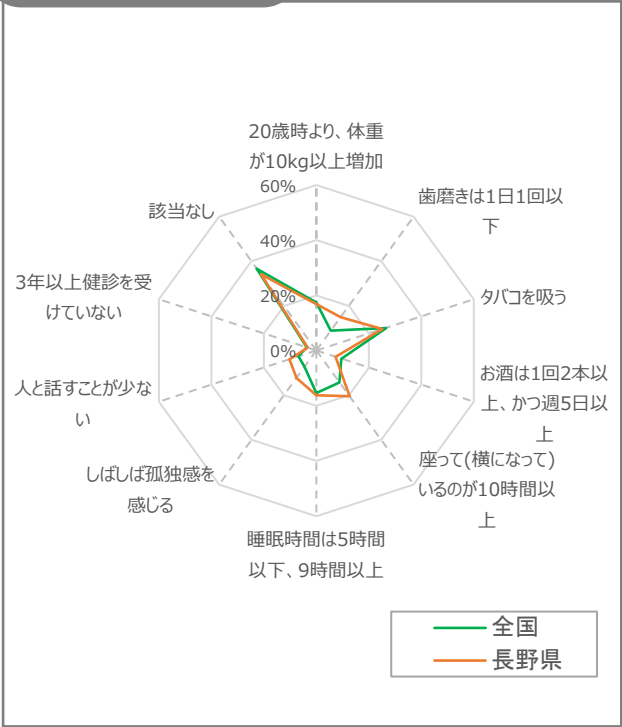
全国

長野県

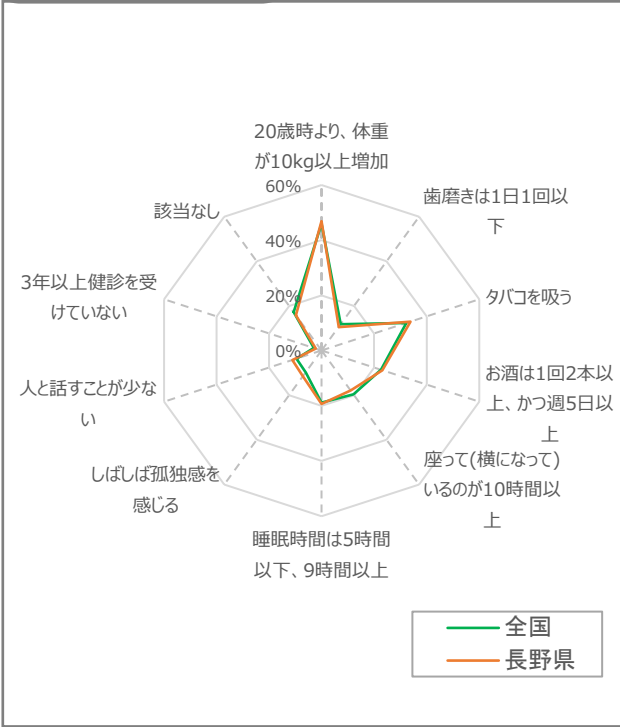
男性

年代別のチェックした回答者の割合

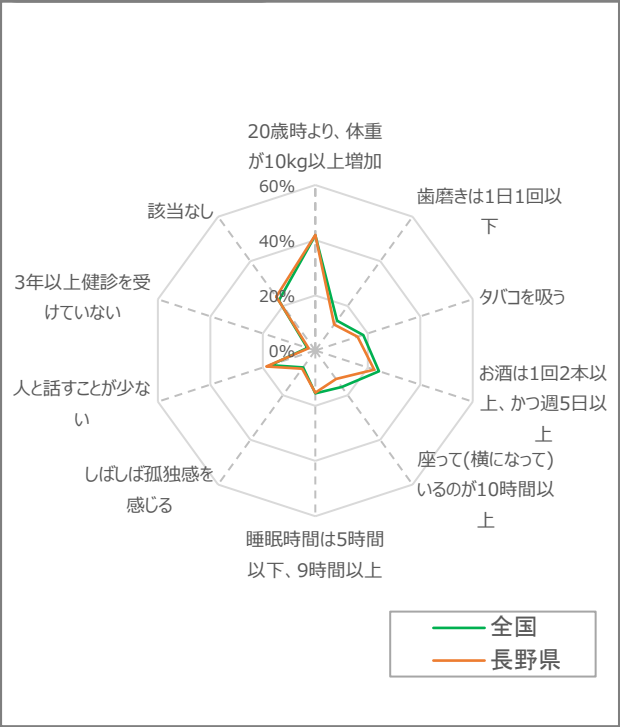
～20代



30代～50代



60代～



(全国) ・ いずれの項目も30代～50代に増加。特に「体重増加」「飲酒」が大きく増加  
 ・ 60代以降は、「人と話すことが少ない」が増加

(長野県) ・ 全国と比較すると～20代男性の「座って(横になって)いるのが10時間以上」が多い

# Q2.（生活）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）

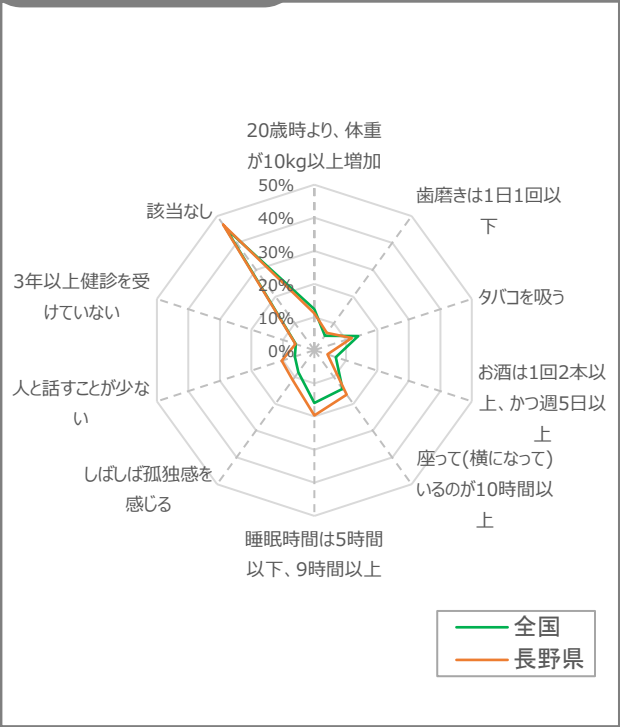
全国

長野県

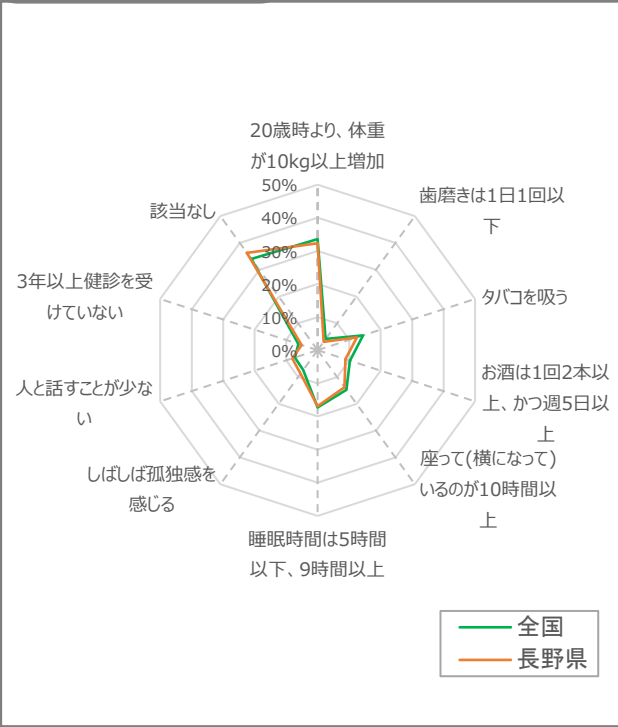
女性

年代別のチェックした回答者の割合

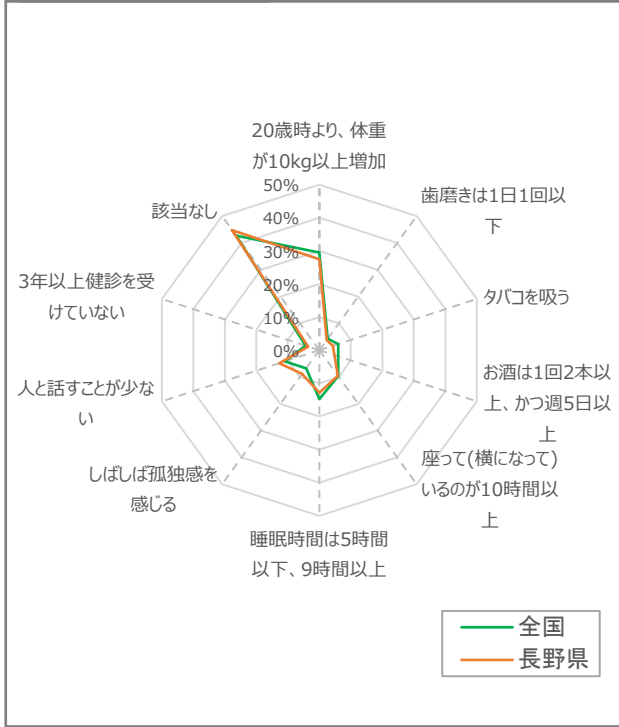
～20代



30代～50代



60代～



(全国)・20代以下は該当なし(≒悪い習慣がない)が多い(男性・他年代と比較しても高位)  
(長野県)・全国割合と概ね同様の傾向

# Q3.（食事）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）

全国

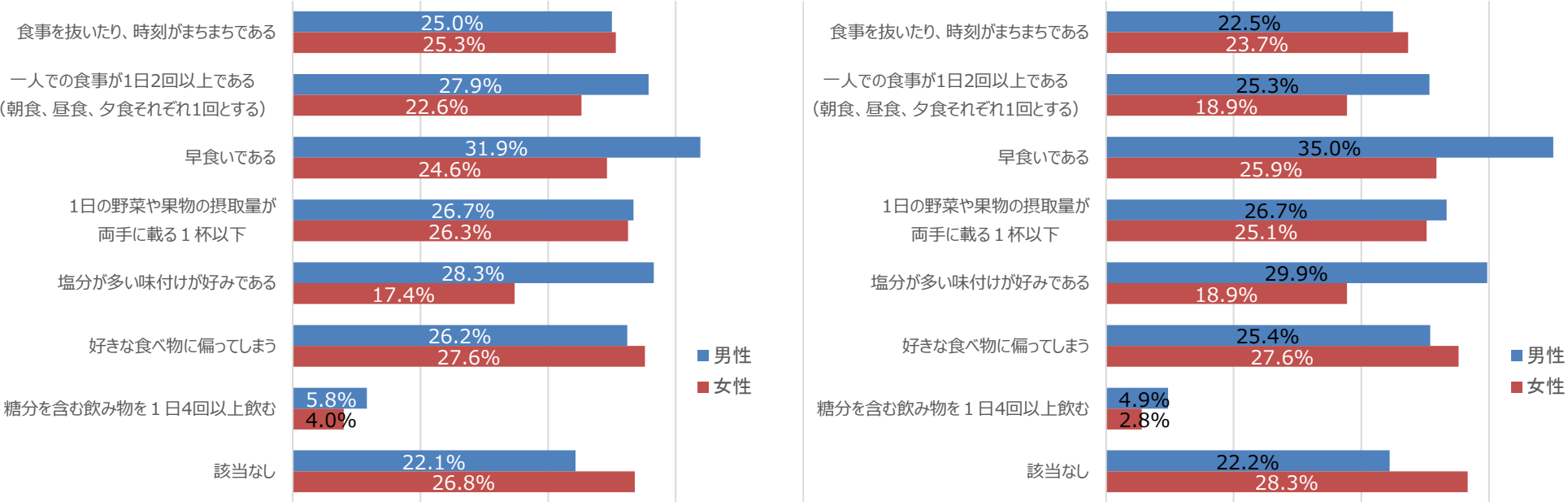
長野県

チェックした回答者の割合

（分母が回答者数、分子が項目ごとのチェックした回答者数。複数選択可のため、合計が100%にならない。）

全国

長野県



※ 回答者数 男性295,504人 女性351,525人

※ 回答者数 男性3,824人 女性4,676人

<日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント>

（全国）

体重増加に直結する「早食い」が男性に顕著に多かったこと、これはQ1において男性が女性に比べ体重増加該当率が多かった結果を裏付けるものといえましょう。それ以上に男女差が大きかった「塩分が多い味付けが好みである」は、今後の高血圧の発症・悪化が心配です。1日当たりの塩分摂取量が1g増加すると体重は0.8kg増加すると報告されています。

（長野県）

・全国と比較すると、男女ともに「早食いである」「塩分が多い味付けが好みである」「該当なし」が多い  
 ・女性は「好きな食べ物に偏ってしまう」が全国と同水準である

# Q3.（食事）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）

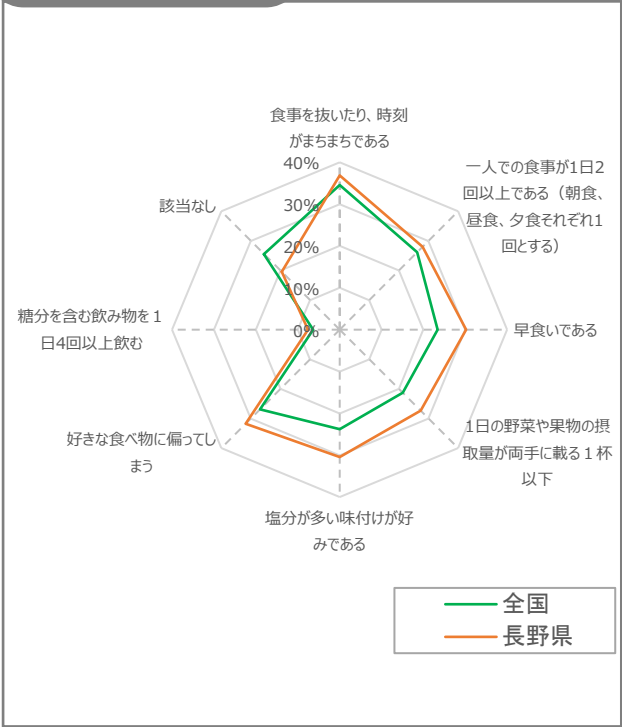
全国

長野県

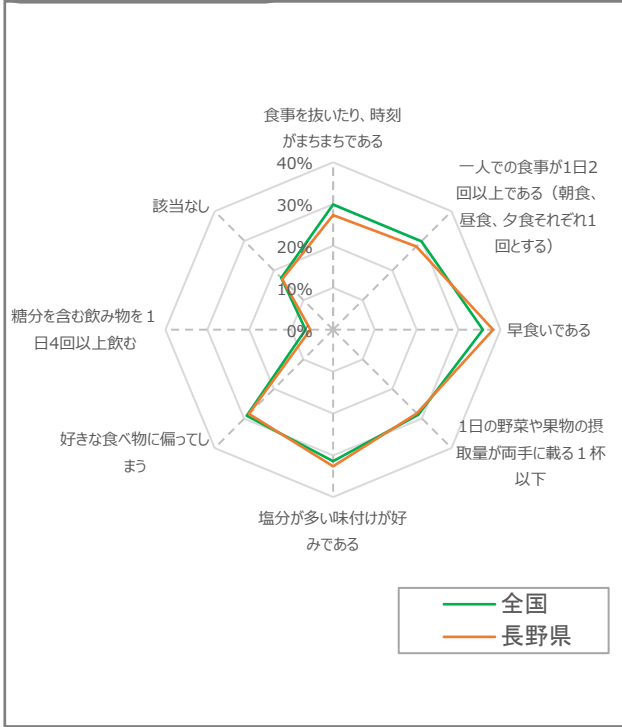
男性

年代別のチェックした回答者の割合

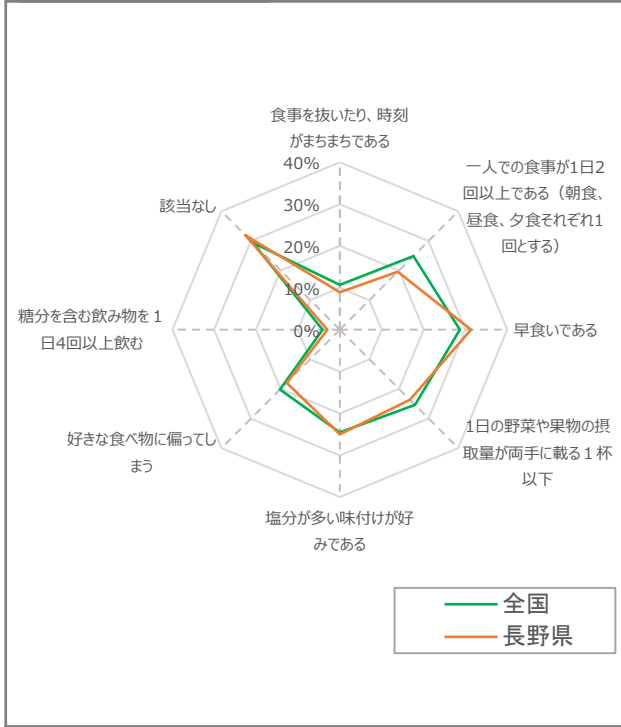
～20代



30代～50代



60代～



- （全国）・ 就労のメイン世代である30代～50代は、他の年代に比べ多くの項目が高位であり、食生活が乱れている傾向
- ・ 「食事を抜く・時刻がまちまち」は、若年の方が多く、年代を重ねるごとに少なくなっていく傾向
- （長野県）・ ～20代は「該当なし」以外の項目で全国比で高位
- ・ 全国同様、「食事を抜く・時刻がまちまち」は、若年の方が多く、年代を重ねるごとに少なくなっていく傾向

# Q3.（食事）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）

全国

長野県

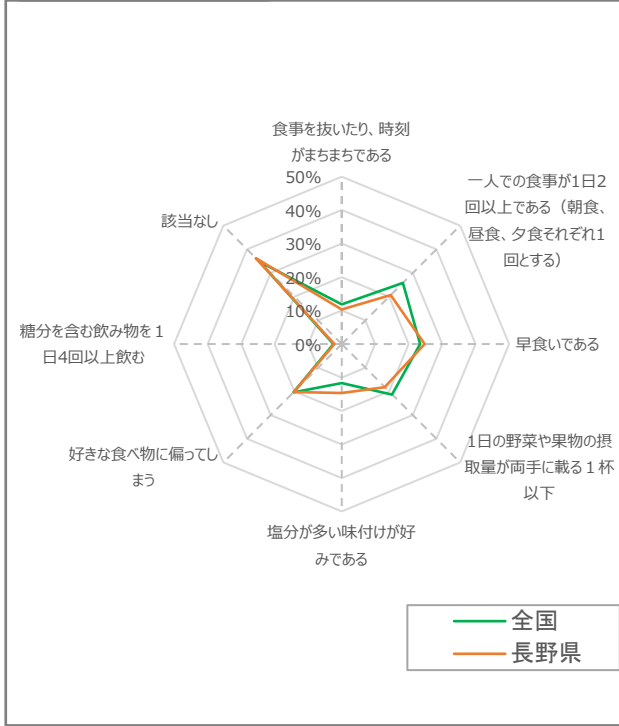
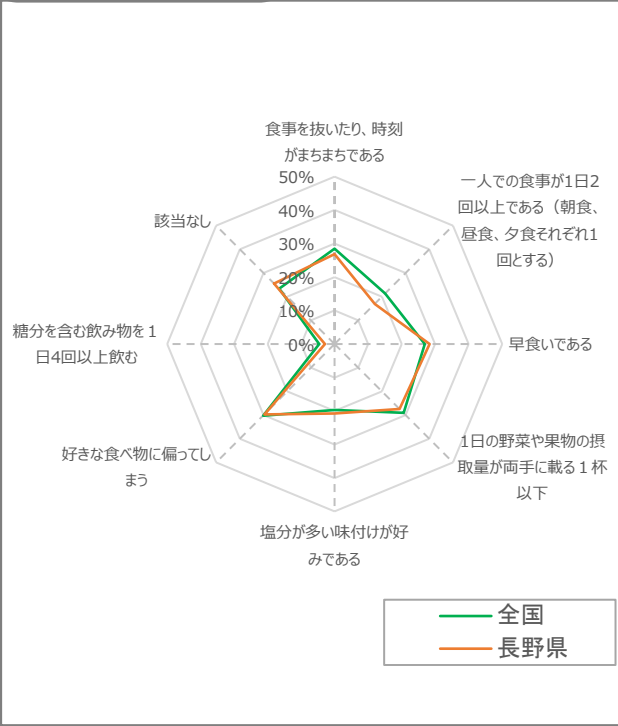
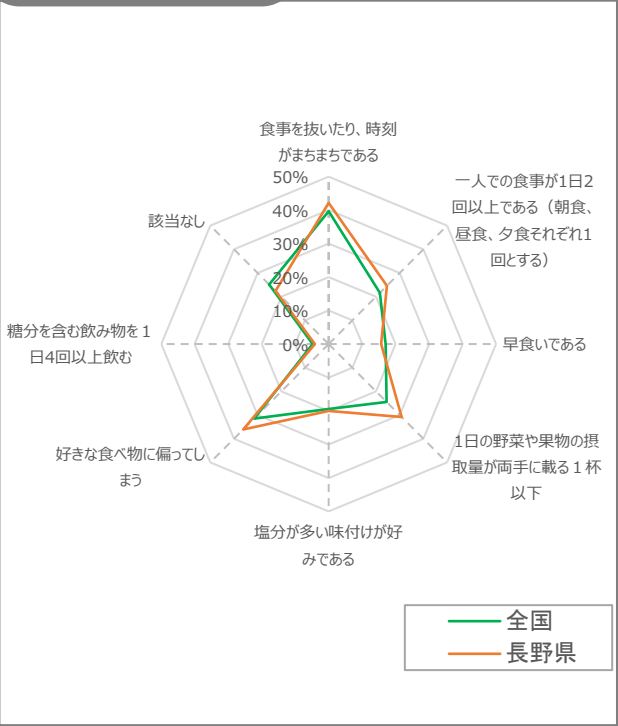
女性

年代別のチェックした回答者の割合

～20代

30代～50代

60代～



（全国）・「食事を抜く・時刻がまちまち」は、男性同様、若年の方が多い傾向  
 ・60代～は、他年代、男性と比較し、食習慣は良好

（長野県）・全国と比較すると～20代女性の「早食い」が少ない

# Q4.（運動）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）

全国

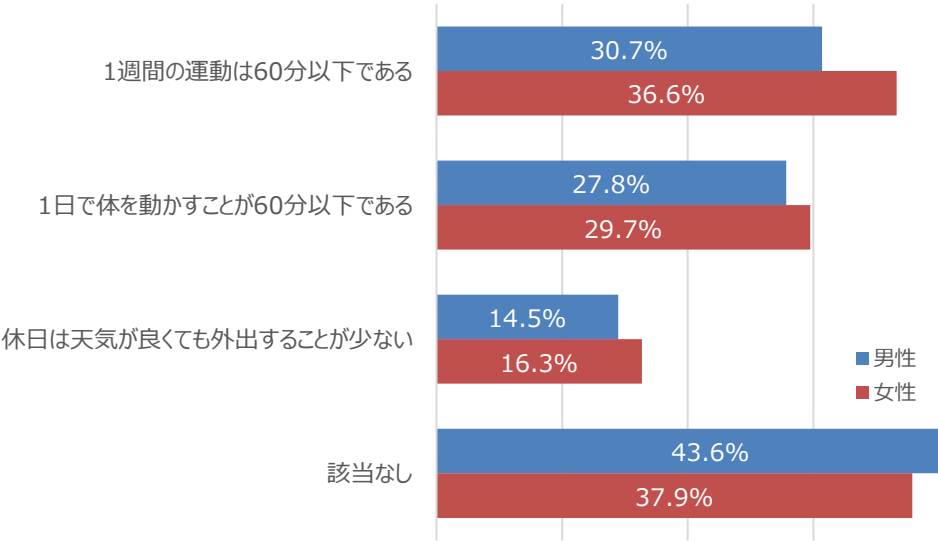
長野県

チェックした回答者の割合

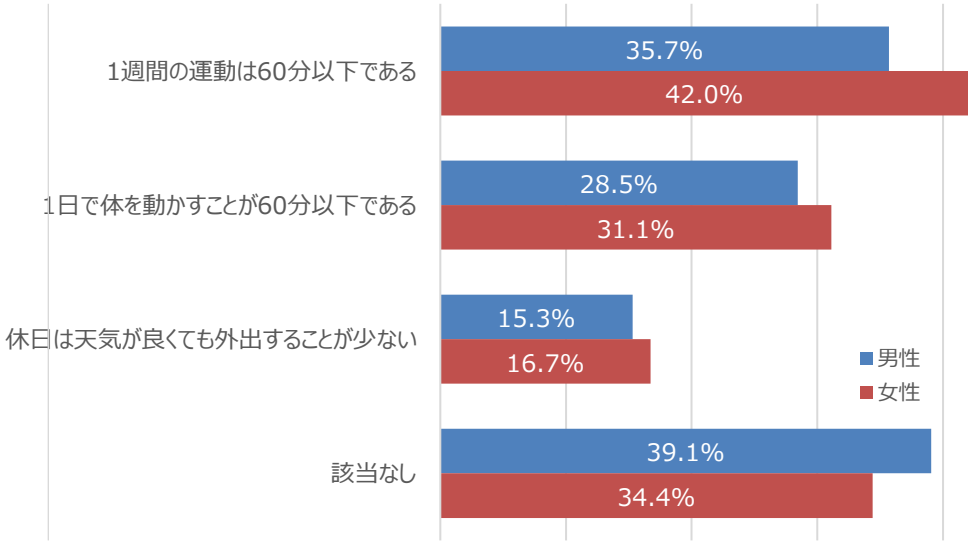
（分母が回答者数、分子が項目ごとのチェックした回答者数。複数選択可のため、合計が100%にならない。）

全国

長野県



※ 回答者数 男性295,504人 女性351,525人



※ 回答者数 男性3,824人 女性4,676人

＜日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント＞  
 （全国） 運動習慣の実施状況は女性のほうが好ましくない結果でした。日頃運動量が少ない人は、まずは10分長く歩くことから始めましょう。  
 また雨・雪の日でも、寒さ・暑さが厳しい日でも継続できるような家の中でできる運動を日常生活にとり入れましょう。

（長野県）・全国と比較すると、全体的に運動習慣がある人が男性は高く、女性は低い

# Q4.（運動）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）

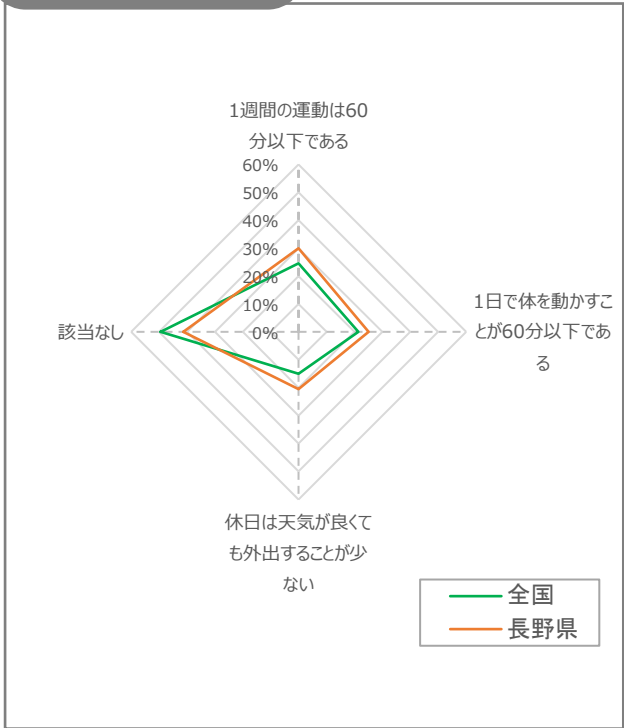
全国

長野県

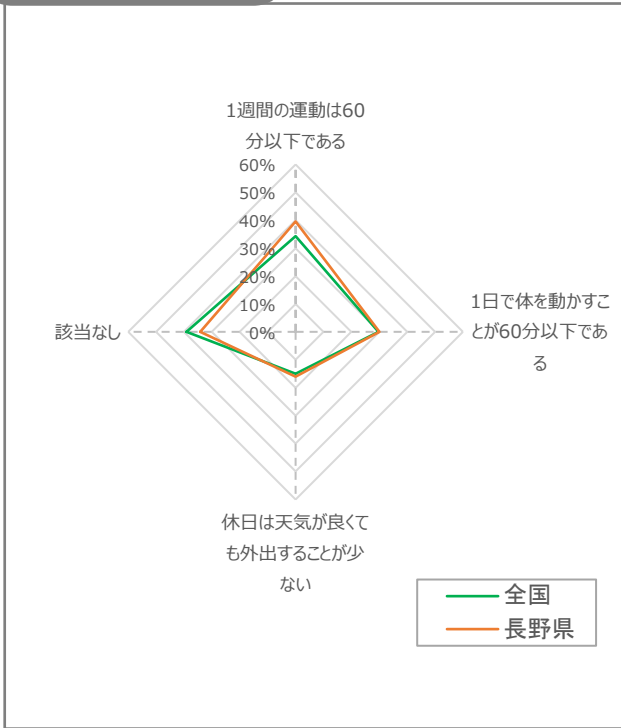
男性

年代別のチェックした回答者の割合

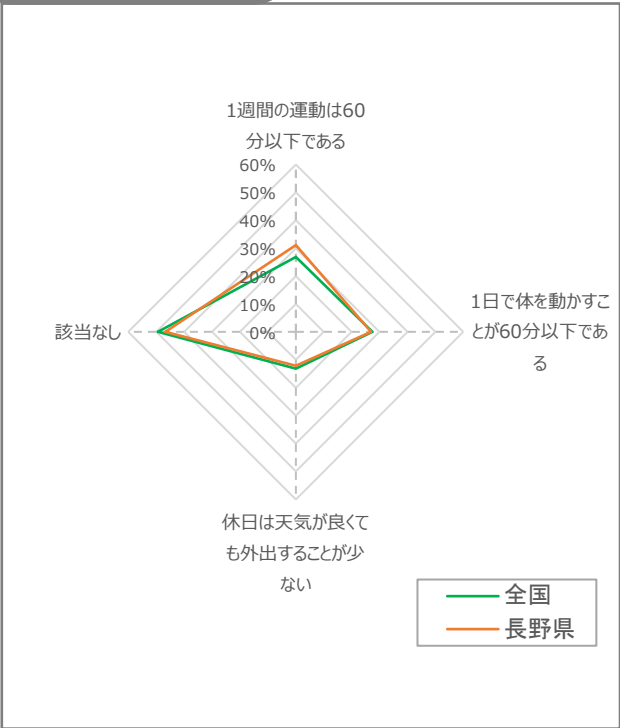
～20代



30代～50代



60代～



（全国）・年代別でみると、30代～50代のチェック割合が、該当なしを除き全体的に高く、運動量が少ない傾向

（長野県）・全世代において、該当なし以外のすべての項目で全国より高いもしくは同水準で運動不足が課題

# Q4.（運動）以下の生活習慣に関する項目のうち、あてはまるものをチェックしてください。（複数選択可）

全国

長野県

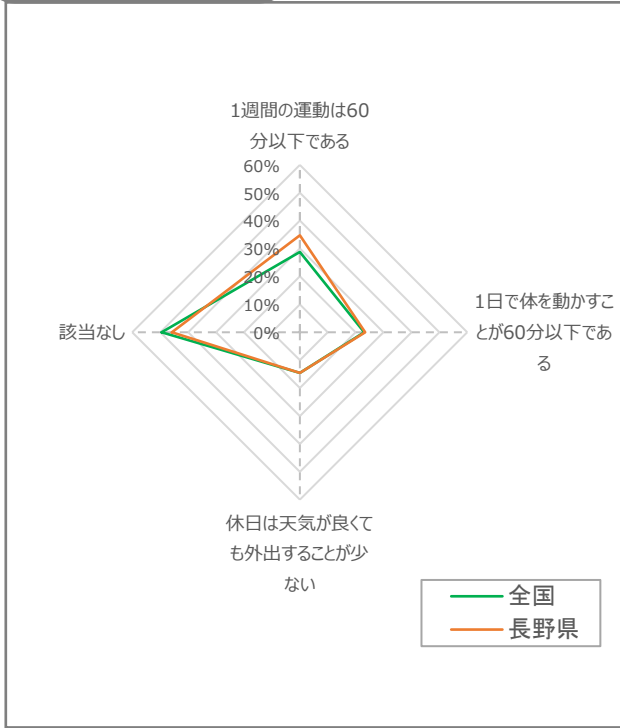
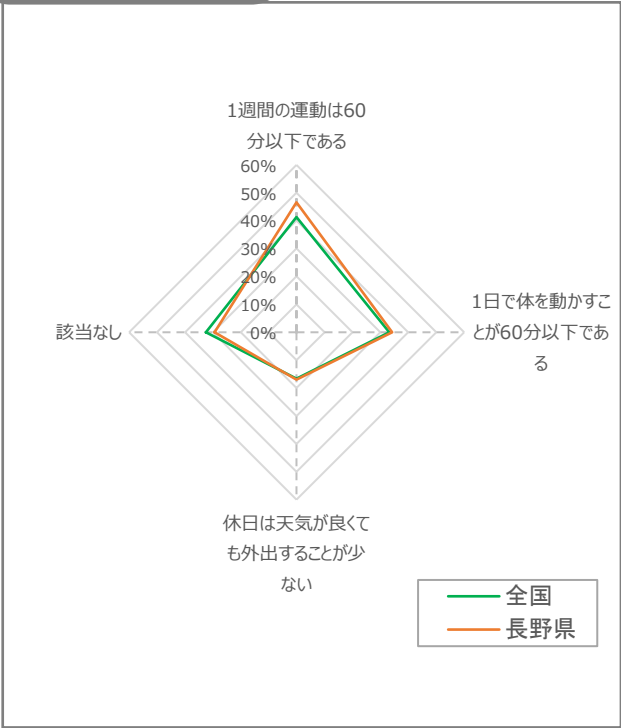
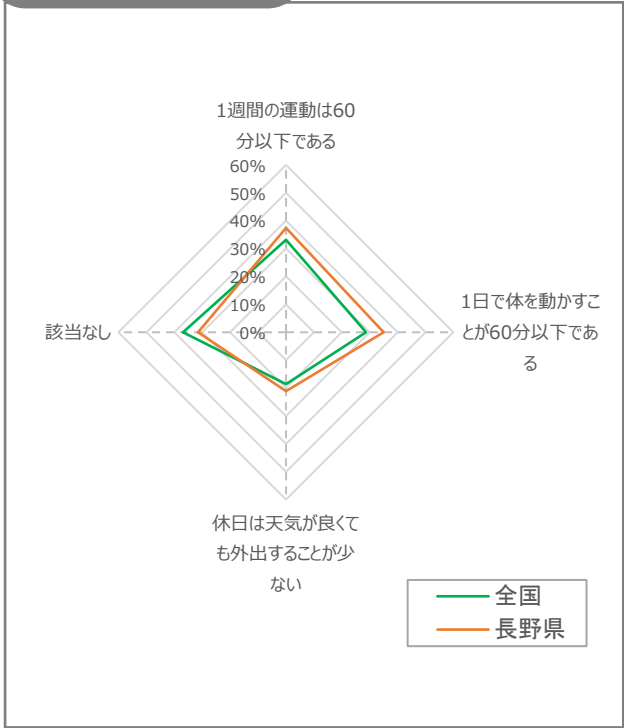
女性

年代別のチェックした回答者の割合

～20代

30代～50代

60代～



（全国）・年代別でみると、男性同様30代～50代のチェック割合が、該当なしを除き全体的に高い傾向

（長野県）・全世代において、該当なし以外のすべての項目で全国より高いもしくは同水準で運動不足が課題

Q2～4.生活習慣と健康状態

全国

長野県

健康状態別のチェックした項目

全国

|    | よい<br>まあよい | ふつう      | あまりよくない<br>よくない |
|----|------------|----------|-----------------|
| 人数 | 338,521人   | 247,917人 | 60,591人         |

長野県

|    | よい<br>まあよい | ふつう    | あまりよくない<br>よくない |
|----|------------|--------|-----------------|
| 人数 | 4,327人     | 3,370人 | 803人            |

生活

|                      | よい<br>まあよい | ふつう   | あまりよくない<br>よくない |
|----------------------|------------|-------|-----------------|
| 20歳時より、体重が10kg以上増加   | 29.9%      | 38.4% | 45.1%           |
| 歯磨きは1日1回以下           | 6.6%       | 8.3%  | 12.0%           |
| タバコを吸う               | 17.3%      | 20.4% | 22.8%           |
| お酒は1回2本以上、かつ週5日以上    | 13.4%      | 15.0% | 16.9%           |
| 座って(横になって)いるのが10時間以上 | 12.6%      | 16.8% | 25.3%           |
| 睡眠時間は5時間以下、9時間以上     | 13.3%      | 18.9% | 28.4%           |
| しばしば孤独感を感じる          | 5.0%       | 9.0%  | 20.9%           |
| 人と話すことが少ない           | 6.7%       | 11.2% | 19.2%           |
| 3年以上健診を受けていない        | 4.0%       | 4.8%  | 5.9%            |
| 該当なし                 | 36.8%      | 26.1% | 13.8%           |

|                      | よい<br>まあよい | ふつう   | あまりよくない<br>よくない |
|----------------------|------------|-------|-----------------|
| 20歳時より、体重が10kg以上増加   | 30.4%      | 37.1% | 45.5%           |
| 歯磨きは1日1回以下           | 6.7%       | 6.9%  | 10.3%           |
| タバコを吸う               | 15.8%      | 19.1% | 21.7%           |
| お酒は1回2本以上、かつ週5日以上    | 13.0%      | 13.5% | 14.7%           |
| 座って(横になって)いるのが10時間以上 | 12.5%      | 15.1% | 23.3%           |
| 睡眠時間は5時間以下、9時間以上     | 14.2%      | 17.8% | 26.2%           |
| しばしば孤独感を感じる          | 6.8%       | 10.3% | 23.2%           |
| 人と話すことが少ない           | 8.5%       | 12.2% | 23.5%           |
| 3年以上健診を受けていない        | 3.4%       | 3.7%  | 5.5%            |
| 該当なし                 | 36.6%      | 28.3% | 14.9%           |

・ 自認している健康状態と生活習慣には相関あり

Q2～4.生活習慣と健康状態

全国長野県

健康状態別のチェックした項目

全国

|    | よい<br>まあよい | ふつう      | あまりよくない<br>よくない |
|----|------------|----------|-----------------|
| 人数 | 338,521人   | 247,917人 | 60,591人         |

食事

|                        | よい<br>まあよい | ふつう   | あまりよくない<br>よくない |
|------------------------|------------|-------|-----------------|
| 食事を抜いたり、時刻がまちまちである     | 22.8%      | 25.8% | 35.5%           |
| 一人での食事が1日2回以上である       | 22.2%      | 26.9% | 32.9%           |
| 早食いである                 | 25.4%      | 30.0% | 33.7%           |
| 1日の野菜や果物の摂取量が両手に載る1杯以下 | 21.7%      | 30.2% | 38.0%           |
| 塩分が多い味付けが好みである         | 19.2%      | 24.3% | 31.9%           |
| 好きな食べ物に偏ってしまう          | 22.2%      | 30.4% | 39.4%           |
| 糖分を含む飲み物を1日4回以上飲む      | 3.8%       | 5.2%  | 8.8%            |
| 該当なし                   | 29.5%      | 21.0% | 12.6%           |

運動

|                      |       |       |       |
|----------------------|-------|-------|-------|
| 1週間の運動は60分以下である      | 29.8% | 36.7% | 45.3% |
| 1日で体を動かすことが60分以下である  | 25.3% | 31.5% | 38.1% |
| 休日は天気が良くても外出することが少ない | 11.6% | 17.6% | 28.9% |
| 該当なし                 | 46.7% | 36.1% | 23.9% |

長野県

|    | よい<br>まあよい | ふつう    | あまりよくない<br>よくない |
|----|------------|--------|-----------------|
| 人数 | 4,327人     | 3,370人 | 803人            |

|                        | よい<br>まあよい | ふつう   | あまりよくない<br>よくない |
|------------------------|------------|-------|-----------------|
| 食事を抜いたり、時刻がまちまちである     | 21.4%      | 22.7% | 34.5%           |
| 一人での食事が1日2回以上である       | 19.3%      | 23.1% | 29.4%           |
| 早食いである                 | 27.6%      | 32.2% | 33.5%           |
| 1日の野菜や果物の摂取量が両手に載る1杯以下 | 21.8%      | 28.7% | 35.4%           |
| 塩分が多い味付けが好みである         | 21.5%      | 24.5% | 33.5%           |
| 好きな食べ物に偏ってしまう          | 22.6%      | 28.5% | 40.7%           |
| 糖分を含む飲み物を1日4回以上飲む      | 2.9%       | 4.2%  | 5.9%            |
| 該当なし                   | 30.6%      | 21.6% | 14.9%           |

|                      |       |       |       |
|----------------------|-------|-------|-------|
| 1週間の運動は60分以下である      | 34.7% | 42.0% | 51.3% |
| 1日で体を動かすことが60分以下である  | 26.5% | 31.5% | 41.8% |
| 休日は天気が良くても外出することが少ない | 12.2% | 18.2% | 28.4% |
| 該当なし                 | 42.3% | 32.6% | 21.7% |

・ 食事・運動習慣についても関連あり

# Q5.最も関心がある疾病を選択してください。(単一回答)

全国 長野県

チェックした回答者の割合

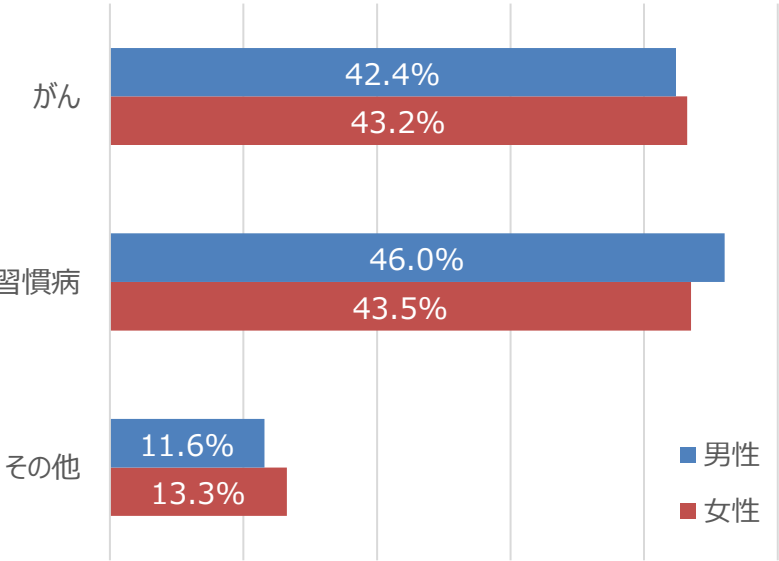
(分母が回答者数、分子が項目ごとのチェックした回答者数。)

全国

長野県



※ 回答者数 男性295,504人 女性351,525人



※ 回答者数 男性3,824人 女性4,676人

## <日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント>

(全国) 男性のほうが飲酒、喫煙、食べ過ぎなどの不健康な生活を送っている人が多いため、必然的に女性に比べ生活習慣病がより気になったという結果です。がんのほうが生命に直接、危険があるように感じますが、生活習慣病への関心がんが同等であったことは、ある意味驚きの結果でした。しかし、生活習慣病疾患で通院している、あるいは健康診断で指摘されることもあり、身近で気になるためかもしれません。

(長野県)・男女ともに、最も関心がある項目は「生活習慣病」

# Q5.最も関心がある疾病を選択してください。(単一回答)

全国

長野県

年代別の疾病ごとのチェック率

## 全国

| 全体 |         | がん    | 生活習慣病 | その他   | 人数      |
|----|---------|-------|-------|-------|---------|
|    | ～20代    | 41.4% | 41.7% | 16.9% | 91,065  |
|    | 30代～50代 | 45.5% | 43.3% | 11.2% | 371,495 |
|    | 60代～    | 42.3% | 44.4% | 13.3% | 184,469 |

| 男性 |         | がん    | 生活習慣病 | その他   | 人数      |
|----|---------|-------|-------|-------|---------|
|    | ～20代    | 37.5% | 45.1% | 17.4% | 43,734  |
|    | 30代～50代 | 43.1% | 46.4% | 10.5% | 166,045 |
|    | 60代～    | 43.6% | 44.8% | 11.7% | 85,725  |

| 女性 |         | がん    | 生活習慣病 | その他   | 人数      |
|----|---------|-------|-------|-------|---------|
|    | ～20代    | 44.9% | 38.5% | 16.6% | 47,331  |
|    | 30代～50代 | 47.4% | 40.7% | 11.9% | 205,450 |
|    | 60代～    | 41.2% | 44.1% | 14.7% | 98,744  |

## 長野県

|  |         | がん    | 生活習慣病 | その他   | 人数    |
|--|---------|-------|-------|-------|-------|
|  | ～20代    | 38.7% | 44.1% | 17.3% | 962   |
|  | 30代～50代 | 44.6% | 43.4% | 12.0% | 4,926 |
|  | 60代～    | 41.1% | 47.1% | 11.8% | 2,612 |

|  |         | がん    | 生活習慣病 | その他   | 人数    |
|--|---------|-------|-------|-------|-------|
|  | ～20代    | 35.8% | 48.4% | 15.8% | 450   |
|  | 30代～50代 | 43.2% | 45.7% | 11.1% | 2,129 |
|  | 60代～    | 43.4% | 45.7% | 10.9% | 1,245 |

|  |         | がん    | 生活習慣病 | その他   | 人数    |
|--|---------|-------|-------|-------|-------|
|  | ～20代    | 41.2% | 40.2% | 18.6% | 512   |
|  | 30代～50代 | 45.7% | 41.7% | 12.6% | 2,797 |
|  | 60代～    | 39.0% | 48.4% | 12.6% | 1,367 |

<日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント>

(全国) 女性は喫煙者、多量飲酒者が少ないため、たとえ肥満でも健康障害をあまり引き起こしにくい皮下脂肪型肥満の方が多いため、生活習慣病になりやすいです。その結果、生活習慣病よりがんのほうに関心があるという結果になったと考えられます。

がんは高齢者に発生しやすいのですが、女性の代表的ながんである子宮頸がん、乳がんは若年・中年に多く発生することから、60歳未満でのがんの関心率が生活習慣病よりも多くなっていると考えられます。

(長野県)・30代～50代の全体、～20代および30代～50代の女性を除いては、「生活習慣病」への関心が高い傾向

# Q5.最も関心がある疾病を選択してください。(単一回答)

全国

## 健康状態別の疾病ごとのチェック率

全体

|           | がん           | 生活習慣病        | その他          | 人数              |
|-----------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| よい        | 48.0%        | 37.1%        | 14.9%        | 194,234人        |
| まあよい      | 43.6%        | 45.6%        | 10.8%        | 144,287人        |
| ふつう       | 42.4%        | 46.1%        | 11.5%        | 247,917人        |
| あまりよくない   | 38.5%        | 48.7%        | 12.8%        | 51,101人         |
| よくない      | 39.8%        | 37.8%        | 22.4%        | 9,490人          |
| <b>全体</b> | <b>44.0%</b> | <b>43.4%</b> | <b>12.6%</b> | <b>647,029人</b> |

男性

|           | がん           | 生活習慣病        | その他          | 人数              |
|-----------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| よい        | 46.5%        | 39.1%        | 14.4%        | 91,784人         |
| まあよい      | 42.0%        | 48.5%        | 9.6%         | 64,870人         |
| ふつう       | 40.8%        | 48.5%        | 10.7%        | 110,863人        |
| あまりよくない   | 36.2%        | 52.3%        | 11.5%        | 23,250人         |
| よくない      | 37.7%        | 40.0%        | 22.2%        | 4,737人          |
| <b>全体</b> | <b>42.4%</b> | <b>45.7%</b> | <b>11.8%</b> | <b>295,504人</b> |

女性

|           | がん           | 生活習慣病        | その他          | 人数              |
|-----------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| よい        | 49.3%        | 35.4%        | 15.4%        | 102,450人        |
| まあよい      | 45.0%        | 43.2%        | 11.8%        | 79,417人         |
| ふつう       | 43.7%        | 44.1%        | 12.2%        | 137,054人        |
| あまりよくない   | 40.4%        | 45.8%        | 13.8%        | 27,851人         |
| よくない      | 41.9%        | 35.6%        | 22.5%        | 4,753人          |
| <b>全体</b> | <b>45.3%</b> | <b>41.4%</b> | <b>13.3%</b> | <b>351,525人</b> |

全国

Q5.最も関心がある疾病を選択してください。(単一回答)

長野県

健康状態別の疾病ごとのチェック率

全体

|         | がん    | 生活習慣病 | その他   | 人数     |
|---------|-------|-------|-------|--------|
| よい      | 45.6% | 40.3% | 14.2% | 2,386人 |
| まあよい    | 43.7% | 45.2% | 11.1% | 1,941人 |
| ふつう     | 41.1% | 47.0% | 11.9% | 3,370人 |
| あまりよくない | 39.7% | 47.3% | 13.0% | 698人   |
| よくない    | 42.9% | 40.0% | 17.1% | 105人   |
| 全体      | 42.8% | 44.6% | 12.5% | 8,500人 |

男性

|         | がん    | 生活習慣病 | その他   | 人数     |
|---------|-------|-------|-------|--------|
| よい      | 45.5% | 41.1% | 13.4% | 1,083人 |
| まあよい    | 43.2% | 46.8% | 10.0% | 866人   |
| ふつう     | 40.2% | 48.7% | 11.1% | 1,512人 |
| あまりよくない | 40.3% | 49.2% | 10.5% | 313人   |
| よくない    | 40.0% | 40.0% | 20.0% | 50人    |
| 全体      | 42.4% | 46.0% | 11.6% | 3,824人 |

女性

|         | がん    | 生活習慣病 | その他   | 人数     |
|---------|-------|-------|-------|--------|
| よい      | 45.6% | 39.6% | 14.8% | 1,303人 |
| まあよい    | 44.2% | 43.9% | 11.9% | 1,075人 |
| ふつう     | 41.8% | 45.7% | 12.5% | 1,858人 |
| あまりよくない | 39.2% | 45.7% | 15.1% | 385人   |
| よくない    | 45.5% | 40.0% | 14.5% | 55人    |
| 全体      | 43.2% | 43.5% | 13.3% | 4,676人 |

# Q6.以下の生活習慣病・その他の疾病のうち、最も関心があるものを選択してください。（単一回答）

全国

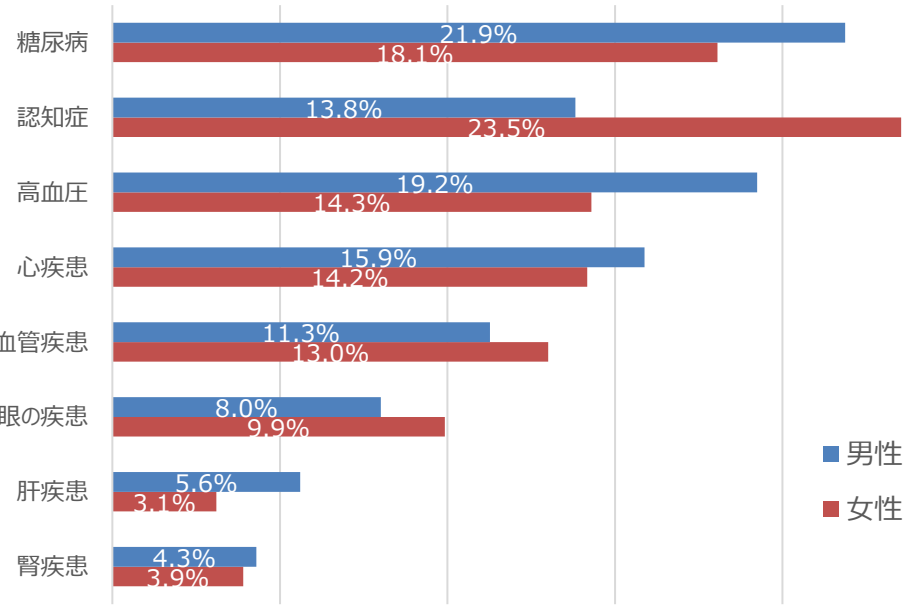
長野県

チェックした回答者の割合

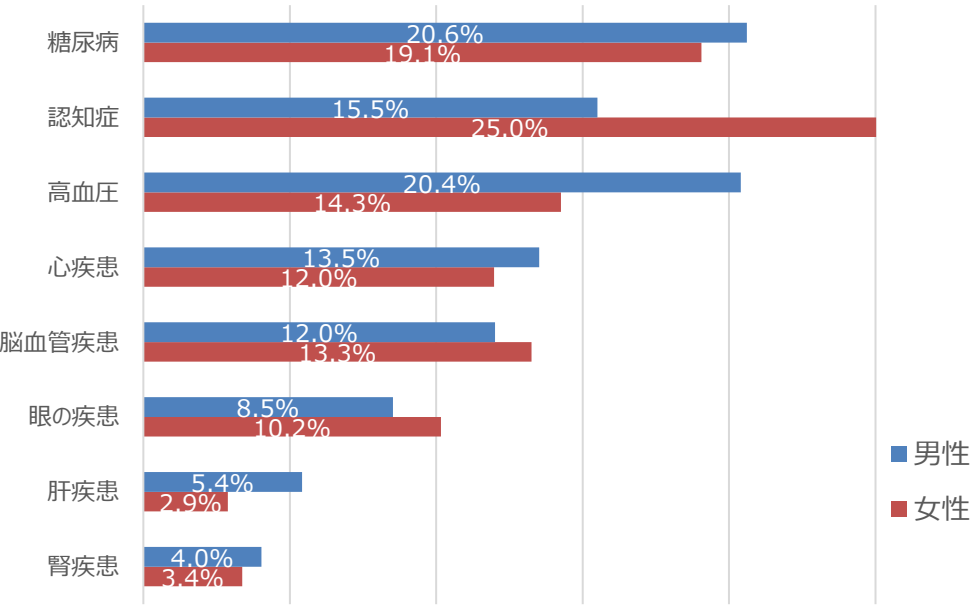
（分母が回答者数、分子が項目ごとのチェックした回答者数。）

全国

長野県



※ 回答者数 男性295,504人 女性351,525人



※ 回答者数 男性3,824人 女性4,676人

## <日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント>

（全国） 男女における回答状況の違いは、罹患率、死亡者数の男女の違いを如実に反映している結果でした。生活習慣病の中でも、糖尿病はそれ自体の独特の合併症があること、認知症は第三者にも病状がわかる疾患であるため身近に感じるのでしょうか。患者数では高血圧がトップであることから、上位にランクインしたと考えられます。

（長野県）・全国と比較すると、男女ともに「認知症」「脳血管疾患」「眼の疾患」への関心が高い傾向

# Q6.以下の生活習慣病・その他の疾病のうち、最も関心があるものを選択してください。（単一回答）

全国

長野県

## 年代別の疾病ごとのチェック率

## 全国

## 長野県

全体

|         | 心疾患   | 脳血管疾患 | 高血圧   | 糖尿病   | 腎疾患  | 肝疾患  | 眼の疾患  | 認知症   |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| ～20代    | 19.8% | 7.5%  | 14.5% | 28.4% | 3.3% | 3.1% | 11.1% | 12.4% |
| 30代～50代 | 14.7% | 12.7% | 16.8% | 20.7% | 4.2% | 5.0% | 8.8%  | 17.0% |
| 60代～    | 13.0% | 13.5% | 17.2% | 13.7% | 4.3% | 3.2% | 8.5%  | 26.6% |

| 心疾患   | 脳血管疾患 | 高血圧   | 糖尿病   | 腎疾患  | 肝疾患  | 眼の疾患  | 認知症   |
|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 13.5% | 8.7%  | 14.3% | 30.1% | 1.7% | 2.4% | 14.3% | 14.9% |
| 13.3% | 12.6% | 16.7% | 20.5% | 4.0% | 4.9% | 9.5%  | 18.6% |
| 11.3% | 14.3% | 18.6% | 14.6% | 3.8% | 2.9% | 7.5%  | 27.0% |

男性

|         | 心疾患   | 脳血管疾患 | 高血圧   | 糖尿病   | 腎疾患  | 肝疾患  | 眼の疾患  | 認知症   |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| ～20代    | 19.4% | 6.8%  | 16.4% | 29.2% | 2.9% | 3.7% | 10.5% | 11.0% |
| 30代～50代 | 15.6% | 11.6% | 19.7% | 22.7% | 4.3% | 6.9% | 7.7%  | 11.6% |
| 60代～    | 14.7% | 12.9% | 19.8% | 16.6% | 5.1% | 4.1% | 7.4%  | 19.5% |

| 心疾患   | 脳血管疾患 | 高血圧   | 糖尿病   | 腎疾患  | 肝疾患  | 眼の疾患  | 認知症   |
|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 14.0% | 8.7%  | 18.4% | 28.9% | 1.6% | 2.7% | 15.3% | 10.4% |
| 14.2% | 12.1% | 19.5% | 21.2% | 4.3% | 6.9% | 8.4%  | 13.4% |
| 12.2% | 13.0% | 22.7% | 16.5% | 4.4% | 3.9% | 6.3%  | 21.0% |

女性

|         | 心疾患   | 脳血管疾患 | 高血圧   | 糖尿病   | 腎疾患  | 肝疾患  | 眼の疾患  | 認知症   |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| ～20代    | 20.2% | 8.0%  | 12.7% | 27.6% | 3.6% | 2.6% | 11.6% | 13.6% |
| 30代～50代 | 14.0% | 13.6% | 14.4% | 19.2% | 4.1% | 3.6% | 9.7%  | 21.4% |
| 60代～    | 11.6% | 14.1% | 14.9% | 11.1% | 3.6% | 2.4% | 9.5%  | 32.7% |

| 心疾患   | 脳血管疾患 | 高血圧   | 糖尿病   | 腎疾患  | 肝疾患  | 眼の疾患  | 認知症   |
|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 13.1% | 8.8%  | 10.7% | 31.3% | 1.8% | 2.1% | 13.5% | 18.8% |
| 12.5% | 13.0% | 14.6% | 19.9% | 3.7% | 3.4% | 10.4% | 22.5% |
| 10.4% | 15.5% | 14.9% | 12.8% | 3.3% | 2.0% | 8.5%  | 32.6% |

&lt;日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント&gt;

（全国） 高齢で発症率が上昇する認知症、脳血管疾患は、60代以降が20代以下の2倍という結果でした。これは患者数の実態と類似しています。眼の疾患は、高齢者では白内障が代表ですが、若年者ではアレルギー疾患（花粉症）、眼精疲労、近視などによるものと思われます。

（長野県）・60代～男性を除く全年代で「糖尿病」「認知症」への関心が高い。

# Q6.以下の生活習慣病・その他の疾病のうち、最も関心があるものを選択してください。（単一回答）

全国

健康状態別の疾病ごとのチェック率

| 全体 |         | 心疾患   | 脳血管疾患 | 高血圧   | 糖尿病   | 腎疾患  | 肝疾患  | 眼の疾患 | 認知症   | 人数       |
|----|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|----------|
|    | よい      | 18.0% | 11.3% | 15.7% | 18.2% | 3.3% | 3.4% | 9.9% | 20.1% | 194,234人 |
|    | まあよい    | 13.6% | 13.0% | 16.6% | 19.7% | 4.1% | 4.4% | 9.4% | 19.2% | 144,287人 |
|    | ふつう     | 13.5% | 12.5% | 17.6% | 20.3% | 4.1% | 4.4% | 8.5% | 19.0% | 247,917人 |
|    | あまりよくない | 13.8% | 12.5% | 15.2% | 23.2% | 5.8% | 6.1% | 7.5% | 16.0% | 51,101人  |
|    | よくない    | 15.7% | 10.8% | 14.3% | 20.0% | 8.2% | 5.7% | 9.1% | 16.2% | 9,490人   |
|    | 全体      | 15.0% | 12.2% | 16.6% | 19.8% | 4.1% | 4.2% | 9.0% | 19.1% | 647,029人 |

| 男性 |         | 心疾患   | 脳血管疾患 | 高血圧   | 糖尿病   | 腎疾患  | 肝疾患  | 眼の疾患 | 認知症   | 人数       |
|----|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|----------|
|    | よい      | 18.8% | 10.8% | 18.3% | 20.0% | 3.5% | 4.5% | 9.1% | 15.1% | 91,784人  |
|    | まあよい    | 14.5% | 12.2% | 19.6% | 21.7% | 4.3% | 5.9% | 8.2% | 13.7% | 64,870人  |
|    | ふつう     | 14.5% | 11.3% | 20.4% | 22.8% | 4.4% | 6.0% | 7.4% | 13.3% | 110,863人 |
|    | あまりよくない | 14.7% | 10.9% | 17.4% | 25.8% | 6.2% | 7.5% | 6.3% | 11.4% | 23,250人  |
|    | よくない    | 16.7% | 10.2% | 14.7% | 21.5% | 9.1% | 5.9% | 8.6% | 13.3% | 4,737人   |
|    | 全体      | 15.9% | 11.3% | 19.2% | 21.9% | 4.3% | 5.6% | 8.0% | 13.8% | 295,504人 |

| 女性 |         | 心疾患   | 脳血管疾患 | 高血圧   | 糖尿病   | 腎疾患  | 肝疾患  | 眼の疾患  | 認知症   | 人数       |
|----|---------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|----------|
|    | よい      | 17.4% | 11.7% | 13.3% | 16.7% | 3.2% | 2.5% | 10.7% | 24.6% | 102,450人 |
|    | まあよい    | 12.9% | 13.6% | 14.2% | 18.1% | 4.0% | 3.2% | 10.3% | 23.7% | 79,417人  |
|    | ふつう     | 12.7% | 13.5% | 15.3% | 18.4% | 3.9% | 3.1% | 9.5%  | 23.6% | 137,054人 |
|    | あまりよくない | 13.1% | 13.8% | 13.4% | 21.1% | 5.5% | 4.9% | 8.5%  | 19.8% | 27,851人  |
|    | よくない    | 14.8% | 11.5% | 13.9% | 18.4% | 7.3% | 5.4% | 9.6%  | 19.1% | 4,753人   |
|    | 全体      | 14.2% | 13.0% | 14.3% | 18.1% | 3.9% | 3.1% | 9.9%  | 23.5% | 351,525人 |

# Q6.以下の生活習慣病・その他の疾病のうち、 最も関心があるものを選択してください。（単一回答）

長野県

健康状態別の疾病ごとのチェック率

全体

|           | 心疾患          | 脳血管疾患        | 高血圧          | 糖尿病          | 腎疾患         | 肝疾患         | 眼の疾患        | 認知症          | 人数     |
|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------|
| よい        | 13.3%        | 10.9%        | 17.1%        | 18.8%        | 3.1%        | 3.6%        | 10.4%       | 22.8%        | 2,386人 |
| まあよい      | 12.2%        | 13.8%        | 16.0%        | 19.7%        | 4.3%        | 4.0%        | 9.9%        | 20.0%        | 1,941人 |
| ふつう       | 12.2%        | 12.8%        | 18.2%        | 19.8%        | 3.6%        | 4.2%        | 8.9%        | 20.4%        | 3,370人 |
| あまりよくない   | 13.8%        | 14.3%        | 14.6%        | 21.9%        | 4.4%        | 5.2%        | 7.6%        | 18.2%        | 698人   |
| よくない      | 14.3%        | 20.0%        | 13.3%        | 24.8%        | 1.9%        | 2.9%        | 7.6%        | 15.2%        | 105人   |
| <b>全体</b> | <b>12.7%</b> | <b>12.7%</b> | <b>17.0%</b> | <b>19.8%</b> | <b>3.7%</b> | <b>4.0%</b> | <b>9.4%</b> | <b>20.7%</b> | 8,500人 |

男性

|           | 心疾患          | 脳血管疾患        | 高血圧          | 糖尿病          | 腎疾患         | 肝疾患         | 眼の疾患        | 認知症          | 人数     |
|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------|
| よい        | 15.1%        | 10.6%        | 19.4%        | 18.2%        | 3.6%        | 4.6%        | 10.6%       | 17.9%        | 1,083人 |
| まあよい      | 13.2%        | 12.9%        | 18.4%        | 20.9%        | 5.3%        | 5.5%        | 9.7%        | 14.1%        | 866人   |
| ふつう       | 12.5%        | 12.1%        | 23.2%        | 21.3%        | 3.3%        | 5.5%        | 6.9%        | 15.2%        | 1,512人 |
| あまりよくない   | 14.1%        | 12.5%        | 17.9%        | 24.0%        | 5.4%        | 8.0%        | 5.8%        | 12.5%        | 313人   |
| よくない      | 14.0%        | 20.0%        | 8.0%         | 26.0%        | 4.0%        | 2.0%        | 10.0%       | 16.0%        | 50人    |
| <b>全体</b> | <b>13.5%</b> | <b>12.0%</b> | <b>20.4%</b> | <b>20.6%</b> | <b>4.0%</b> | <b>5.4%</b> | <b>8.5%</b> | <b>15.5%</b> | 3,824人 |

女性

|           | 心疾患          | 脳血管疾患        | 高血圧          | 糖尿病          | 腎疾患         | 肝疾患         | 眼の疾患         | 認知症          | 人数     |
|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------|
| よい        | 11.8%        | 11.1%        | 15.2%        | 19.3%        | 2.8%        | 2.7%        | 10.2%        | 26.9%        | 1,303人 |
| まあよい      | 11.4%        | 14.4%        | 14.1%        | 18.8%        | 3.4%        | 2.8%        | 10.1%        | 24.8%        | 1,075人 |
| ふつう       | 12.0%        | 13.4%        | 14.0%        | 18.6%        | 3.8%        | 3.1%        | 10.5%        | 24.5%        | 1,858人 |
| あまりよくない   | 13.5%        | 15.8%        | 11.9%        | 20.3%        | 3.6%        | 2.9%        | 9.1%         | 22.9%        | 385人   |
| よくない      | 14.5%        | 20.0%        | 18.2%        | 23.6%        | 0.0%        | 3.6%        | 5.5%         | 14.5%        | 55人    |
| <b>全体</b> | <b>12.0%</b> | <b>13.3%</b> | <b>14.3%</b> | <b>19.1%</b> | <b>3.4%</b> | <b>2.9%</b> | <b>10.2%</b> | <b>25.0%</b> | 4,676人 |

# Q7.生活習慣改善に向けて、自治体に重点的に取り組んでほしい分野を選択してください。(2つまで選択可)

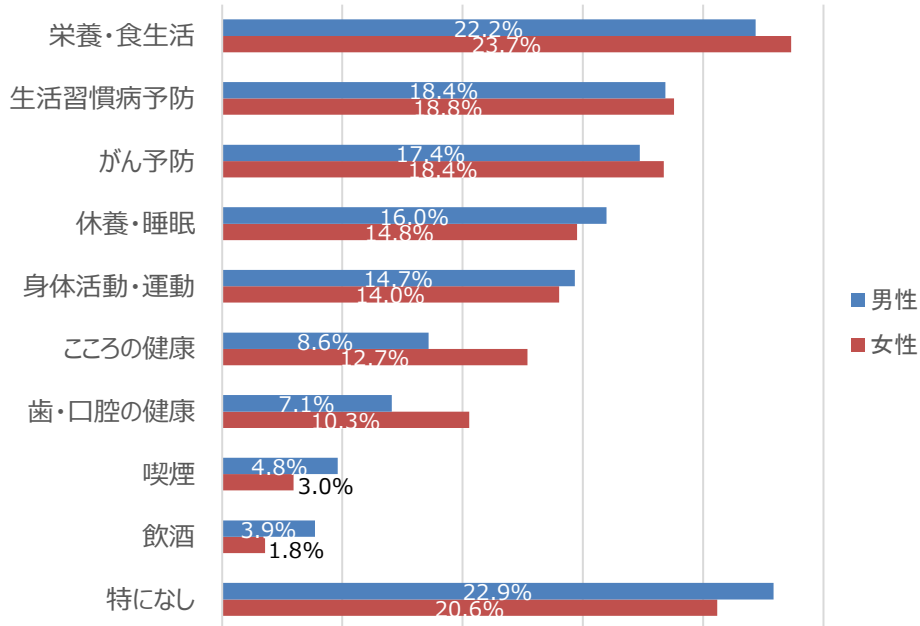
全国

長野県

チェックした回答者の割合

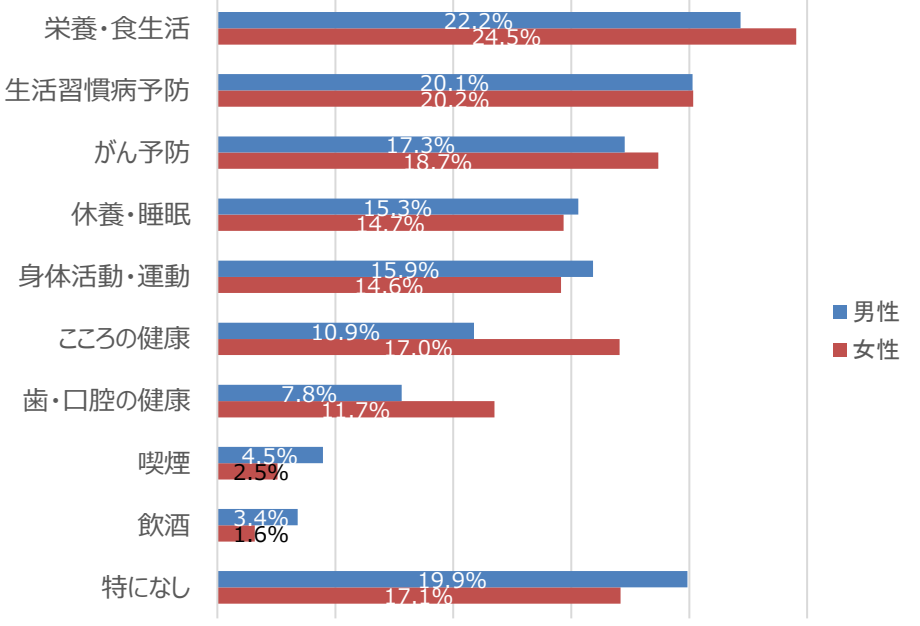
(分母が回答者数、分子が項目ごとのチェックした回答者数。複数選択可のため、合計が100%にならない。)

## 全国



※ 回答者数 男性295,504人 女性351,525人

## 長野県



※ 回答者数 男性3,824人 女性4,676人

アンケートに記載した取組例

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 栄養・食生活  | 栄養や野菜・塩分摂取量の正しい知識の啓発等 |
| 生活習慣病予防 | 特定健診・特定保健指導等の受診促進等    |
| がん予防    | 生活習慣改善やがん検診受診促進等      |
| 休養・睡眠   | 適切な睡眠・余暇の充実等          |
| 身体活動・運動 | ウォーキング・スポーツの推奨等       |
| こころの健康  | 相談支援体制の充実、メンタルヘルス対策等  |
| 歯・口腔の健康 | 歯科健診の推進等              |
| 喫煙      | 禁煙支援、分煙推進等            |
| 飲酒      | 正しい知識の啓発・相談支援等        |

＜日本生活習慣病予防協会代表 東京慈恵会医科大学客員教授 和田高士氏コメント＞

(全国) 栄養・食生活が最多でした。体は食事で成り立っていること、そしてどうしても自分の好みの食生活に偏ってしまうからでしょう。一方、喫煙・飲酒は嗜好品とも呼ばれ、個人の好みで味わいや刺激を楽しむため、介入されたくないからか低い結果となりました。「こころの健康」は、男性に比べて女性から多くの回答がありました。抑うつや不安などのメンタルヘルスの問題は、女性の方が男性よりも約2～4倍多くあることから、自治体に取り組んでほしいという希望が回答からうかがわれました。

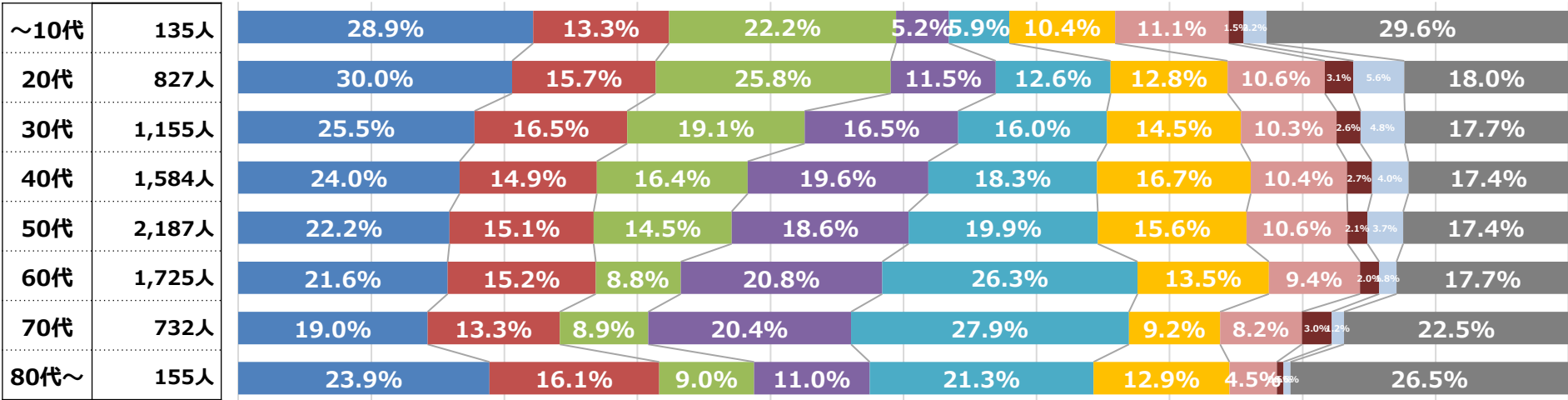
(長野県) ・全国と比較すると、男女ともに「生活習慣病」「身体活動・運動」等の分野を選択している人が多い

# Q7.生活習慣改善に向けて、自治体に重点的に取り組んでほしい分野を選択してください。(2つまで選択可)

全国

長野県

取り組んでほしい項目の年代別占率



全国

長野県

# Q8.身の回りで、生活習慣改善に関する話を聞いてほしい方はいませんか？（2つまで選択可）

全国

長野県

チェックした回答者数

全国

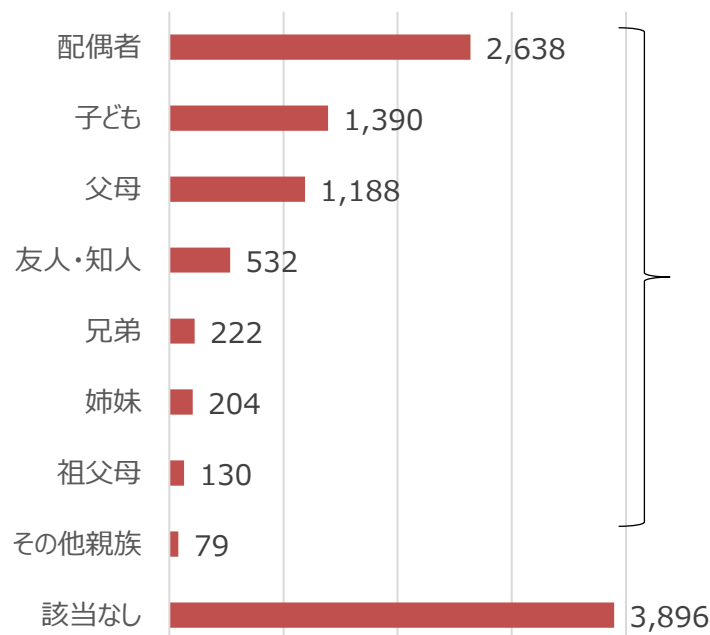
長野県



生活習慣改善について  
「話を聞いてほしい人が  
いる」と答えた方

53.4%

※ 回答者数 647,029人



生活習慣改善について  
「話を聞いてほしい人が  
いる」と答えた方

54.2%

※ 回答者数 8,500人

（全国）・「生活習慣改善に関する話を聞いてほしい方がいる」と回答した人が半数を超えており、「配偶者」「子ども」「父母」が多い傾向

# 「健康サポートアンケート回答のお願い」ビラ

「誰もが、ずっと、安心して暮らせる社会」を目指し、「人」「地域社会」「地球環境」のサステナビリティ向上に向けた取組みを推進



日本生命は全国の自治体と協定等で連携し、  
健康増進・疾病予防に関する取組みを推進しています。



監修：日本生活習慣病予防協会



## 健康サポートアンケート 回答のお願い

皆さまの声を自治体にお届けし、  
地域の健康寿命延伸に役立てていきます。

### 生活習慣病とは？

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症や進行に関与している病気のこと。  
がんや脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病、肝硬変など幅広い病気が含まれています。かつては「成人病」と呼ばれていましたが、若いころからの生活習慣が深くかかわっていることがわかり、また、子どもにも同じような症状が出てくることから、名称が変わりました。

あなたは生活習慣病を患っていますか？



不健康な生活習慣から重大な病気へ...

|                   |            |             |
|-------------------|------------|-------------|
| 糖尿病               | 慢性腎不全      | 肝硬変などの肝疾患   |
| 高血圧性疾患            | 慢性肺炎       | 大動脈瘤などの動脈疾患 |
| 重症化や合併症でこんな疾患も... |            |             |
| がん                | 心疾患        | 脳血管疾患       |
| 認知症               | 膵臓癌等の臓器の疾患 |             |

### 代表的な生活習慣病のひとつである糖尿病 あなたの地域の患者数は？



出典：厚生労働省「令和2年(2020)人口動態統計」(国道府県(特別区・指定都市等)別)にみた人口動態統計、及び「令和2年(2020)糖尿病調査」(糖尿病患者(患者住所別)、併発年齢(10歳)・発病大分類・国道府県別(国道))より作成

### 生活習慣病予防のカギ

日ごろの生活習慣がその発症や進行に関与している生活習慣病。予防も生活習慣を見直し、規則正しい生活を送ることが最大のカギを握ります。そんなあるべき生活習慣の心得として「一・二・三多」が提唱されています。

| 一食                                            | 二歩                                         | 三多                                                        |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <p>朝食・昼食<br/>タバコは<br/>万病のもと</p>               | <p>少食<br/>常に腹八分目で<br/>塩分の摂り過ぎ<br/>にも注意</p> | <p>少酒<br/>1日の摂取量は<br/>日本酒で1合、<br/>ビールなら<br/>500ml程度まで</p> |
| <p>多動<br/>まずはよく歩くこと<br/>日常生活の<br/>活動量を増やす</p> | <p>多休<br/>休養をしっかりとる</p>                    | <p>多嬉<br/>多くの人・事・<br/>物に接し、<br/>ストレスを発散</p>               |

参考：日本生活習慣病予防協会「一・二・三多とは？」

いつまでも健康で暮らせるよう、生活習慣の改善に取り組みましょう

### アンケート回答の流れ

Step 1

QRコードもしくは  
URLから  
アンケートサイトへアクセスし、  
エントリーコードをご入力ください。



(エントリーコード7桁)

回答締切

2025年3月21日(金)23:59

スマートフォンもしくはパソコン等からアクセス可能です。  
※QRコードは紙質・サイズ・印刷の質により読み取りが困難な場合があります。

Step 2

アンケート回答と  
ご本人様情報をご入力ください。

#### アンケート項目(抜粋)

あなたの現在の健康状態はいかがですか。

あてはまるものをチェックしてください。

生活習慣に関する項目のうち、  
あてはまるものをチェックしてください。

生活について 食事について 運動について

最も関心がある疾病を選択してください。

生活習慣改善に向けて、  
自治体に重点的に取り組んでほしい分野を選択してください。

### 生活習慣病のリスクをチェック！

アンケート回答後に、あてはまる生活習慣の  
チェック数に応じたリスクや改善に向けたアドバイスについて、  
和田高士氏が解説する動画を視聴いただけます！

日本生活習慣病  
予防協会代表  
東京医歯薬科大学  
専任教授  
和田高士氏



### LINEをご利用されている方はぜひ友だち追加をお願いします。

ご自身のスマートフォンでQRコードを読み取っていただければ友だち追加画面に遷移します！

友だち追加はこちら



ID検索でも友だち追加ができます！

ご自身のLINEから「友だち追加」  
▶ [ID検索] でも友だち追加が可能です！

日本生命公式LINEも登録ください！

- 災害時の特別支援など重要連絡をご案内
- 新商品が当たるキャンペーンや  
お得な情報コンテンツを配信
- お手続きページのご案内  
各種お手続きや契約変更専用サービス

●品質向上のため、メール・LINEなどお客様とのやり取りを当社が管理させていただくことがございます。●LINE WORKSはLINEと連携した体の真のメッセージアプリで、LINE WORKSのデータや情報は全て日本国内で管理されています。

#### 注意事項

日本生命(以下、当社)は、ご提供いただきましたお客様の個人情報(※、次の①～④のいずれか)を、本サイトを通じて、当社の「個人情報保護方針」に基づき、①当社の、各種商品・サービス(保険会社・提携会社のものを含む)のご案内・提供(及び当社の業務に関する情報提供・運営管理)に必要な範囲で利用します。なお、ご案内したメール・ウェブサイトやアプリの閲覧履歴等、お客様の利用履歴等の情報を分析して、各種商品・サービスの提供(広告等の配信を含む)をさせていただく場合がございます。②保険会社・提携会社である他の保険会社(以下、他社)の代理店として取扱う保険商品の提供に必要な範囲で、他社と共同利用することがあります。③当該職員が他社と提携代理店契約を結んだ保険代理店である場合、当該職員が取扱う保険商品の提供に必要な範囲で、他社と当該職員と共同で利用します。④ご提供いただきましたお客様のアンケート内容は統計資料として集計し、自治体など行政機関へ提供させていただく場合がございます。



日本生命保険相互会社  
本 店：〒541-8501 大阪市中央区今橋3-5-12  
東京本所：〒100-8338 東京都千代田区丸の内1-6-6

生命保険のお手続きやお問い合わせにつきましては  
ニッセイコールセンター ☎ 0120-201-021 (受付時間)  
月～金曜日 9:00～18:00  
土・日 9:00～17:00(祝日、12/31～1/3は除く)  
お問い合わせ先 <https://www.nissay.co.jp>

#### お問合せ

# アンケートご協力をお願い

今回実施いたしました「健康サポートアンケート」について、  
ご意見をお聞かせください。今後のアンケート調査に役立ててまいります。

回答はこちらから

<https://n-questant.smktg.jp/public/seminar/view/146356>



## アンケート項目

### Q1.「健康サポートアンケート」について

- (1) 当社の「地域の健康サポート活動」について、どのように評価をされていますか。
- (2) その理由を教えてください。

### Q3.「健康サポートアンケート」の項目について

今回のアンケート項目に加えて、地域住民の方へヒアリングしたい健康に関する項目があれば教えてください。

### Q5.当社の「がん啓発活動」(8月より開始)について

- (1) 上記取組みについての期待度を教えてください。
- (2) (1)で選択した項目について、具体的な理由等があれば教えてください。

### Q2.「健康サポートアンケート」の結果について

- (1) 今回のアンケート結果を庁内の施策に活用できそうですか。
- (2) 「できる」と回答した場合は具体的な活用場面を、「できない」と回答した場合はその理由を教えてください。

### Q4.地域の医療・健康課題への解決に向けた取組みについて

最も重要視している地域の医療・健康課題を教えてください。

### Q6.「ニッセイ医療費白書」のお届けについて

- (1) 上記取組みについての期待度を教えてください。
- (2) (1)で選択した項目について、具体的な理由等があれば教えてください。

## ご紹介～日本生命の取組みについて～

# ニッセイ医療費白書のお届け活動開始について

## ～全国自治体にNDBを活用したニッセイ医療費白書をお届けします～

### ニッセイ医療費白書とは

**厚生労働省のデータ（※）を活用し作成した医療費分析レポートです。**  
 疾病ごとの有病率、患者一人当たり医療費、住民1人当たり医療費を集計、  
 性・年齢調整することで、高齢化率等の要素を排除した医療費課題を可視化し、  
**約1,300自治体(人口1万名以上の市区町村)の医療費傾向を分析**いたします。  
 「ニッセイ医療費白書」の提供を通じて、地域住民の健康増進への貢献を  
 目指し、**広く無償提供を開始する**予定です。

※ナショナルデータベース(NDB)と呼ばれる、厚生労働省が管理する「レセプト情報・特定健診等情報データベース」

### 「ニッセイ医療費白書」のイメージ



#### 活用事例①

#### がん政策のディスカッション

全国ベンチマークと比較しながら、5大がんの中での有病率や医療費を確認し、  
 具体的に日本生命が一緒に取り組める政策・取組を討議

#### STEP1：課題の抽出

| 癌種名  | 項目        | 95%信頼区間        | 全国<br>ベンチマーク | 【○○県】<br>ベンチマーク | ベンチマーク比較 |
|------|-----------|----------------|--------------|-----------------|----------|
| 大腸がん | 有病率       | 0.19-0.31      | 0.27         | -               | ※        |
|      | 患者1人当り医療費 | 55,012-160,230 | 31,110       | -               | ※        |
| 胃がん  | 1人当り医療費   | 120-411        | 200          | -               | ※        |
|      | 有病率       | 0.07-0.14      | 0.17         | -               | ※        |
| 肺がん  | 患者1人当り医療費 | 50,569-238,409 | 200,877      | -               | ※        |
|      | 1人当り医療費   | 43-200         | 200          | -               | ※        |
| 腎臓がん | 有病率       | 0.00-0.15      | 0.16         | -               | ※        |
|      | 患者1人当り医療費 | -              | -            | -               | ※        |

肺がんが全国と  
比較して、課題



#### STEP2：具体取組提案・実施

課題に合わせて、  
 地域課題に応じたがん検診案内



#### 活用事例②

#### 生活習慣病政策のディスカッション

全国ベンチマークと比較しながら、生活習慣病の中での有病率や医療費を確認し、  
 具体的に日本生命が一緒に取り組める政策・取組を討議

#### STEP1：課題の抽出

| 癌種名   | 項目        | 95%信頼区間       | 全国<br>ベンチマーク | 【○○県】<br>ベンチマーク | ベンチマーク比較 |
|-------|-----------|---------------|--------------|-----------------|----------|
| 糖尿病   | 有病率       | 3.90-4.34     | 4.61         | -               | ※        |
|       | 患者1人当り医療費 | 39,775-12,259 | 47,599       | -               | ※        |
| 高血圧   | 1人当り医療費   | 1,635-3,156   | 3,341        | -               | ※        |
|       | 有病率       | 8.24-8.83     | 8.95         | -               | ※        |
| 脳血管疾患 | 患者1人当り医療費 | 28,661-34,271 | 33,972       | -               | ※        |
|       | 1人当り医療費   | 2,442-2,922   | 3,088        | -               | ※        |
| 脂質異常症 | 有病率       | -             | -            | -               | ※        |
|       | 患者1人当り医療費 | -             | -            | -               | ※        |

糖尿病が全国と  
比較して、課題



#### STEP2：具体取組提案・実施

課題に合わせて、  
 生活習慣改善サービスの展開  
 (例：疾病予防サービスや  
 ウォーキングイベント等)



提供元：日本生命病院



# Wellness-Star☆のご案内

～企業・団体・健保・共済組合様の健康増進を支援いたします～



当社は、公的医療保険の補完機能を担う生命保険会社として、企業・自治体・健保・共済組合様の健康増進を支援する「ニッセイ健康増進コンサルティングサービス『Wellness-Star☆』」を提供しています。

[ポータルサイトへ▶](#)



## 現状把握・見える化・コンサルティング

企業 自治体

### SAAGAS

ストレスチェックの集団分析を高度化し、職場環境改善や人的資本経営実現に向けたPDCAサイクルを後押し



企業

### 健康経営®支援サービス（大規模向け）

前年度の調査票や現状の取り組みなどをヒアリングしつつ、お客様とディスカッションをしながらアドバイス

企業

### 健康経営®支援サービス（中小規模向け）

中小規模法人向けに、健康経営の取組状況の簡易診断ツールの提供・優良法人認定に向けたコンサルティング支援

※一部(株)ビゼル提供サービス

保険者

### データ分析サービス

組合様でお持ちの健診・レセプトを分析し、事業所毎・組合全体における医療費や健康課題を可視化



## 全層向け健康施策

保険者 企業

### 健診DX

健康診断の予約と結果管理、受診勧奨等の健診運営を一体的にサポート

※(株)パリュールHR提供サービス

保険者 企業 自治体

### aruku& for オフィス運動促進支援

ウォーキングイベントで従業員や住民の健康増進を支援



保険者 企業 自治体

### METEOR BLASTER 簡易視野チェックVRゲーム

VRゲームを用いた簡易視野チェックで、目の健康に関する啓発や緑内障の早期発見や交通事故・転倒事故の削減にも寄与

※(株)仙台放送提供サービス

## 特定向け健康施策

保険者 自治体

### 糖尿病予防プログラム

糖尿病専門医や保健師等と共同開発した「糖尿病予防プログラム」では経験豊富な保健師等が3カ月間、血糖や体重・食事・歩数など、参加者個人のデータを確認しながら保健指導を実施

保険者 企業 自治体

### じぶんで血糖チェック

血糖管理ツール「FreeStyleリブレ」を活用し、血糖変動を見える化。日々のワンポイントアドバイス等で生活習慣の改善をサポート



保険者 企業 自治体

### BT0C 運転技能向上アプリ

AIを活用した運転技能を向上させる脳のトレーニングサービスであり、ドライバーの安全運転能力を伸ばして交通事故の削減に寄与

※(株)仙台放送提供サービス

### 保険者 保健事業支援・医療費適正化コンサルティングサービス

個別課題に応じたオーダーメイド分析、分析をもとにした保健事業コンサルティングを実施し、課題解決をサポート

### 企業 自治体 ルナルナ オフィスフェムテック 総合サービス

女性のライフステージに合わせた様々な健康課題の改善を総合的に支援することで健康課題の解決・働きやすい職場づくりをサポート

※(株)LIFEM提供サービス

## 2025年度 当社地域振興取組

|      | 4月～7月                                                                                    | 8月～11月                                                                                 | 12月～3月                                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全社一律 | 交通安全啓発  | がん啓発  | 地域の健康サポート  |
| 支社独自 | 地域課題・自治体要望に応じた支社独自取組<br>（地域イベント協賛・スポーツ・子育て・教育など）                                         |                                                                                        |                                                                                             |

「交通安全アンケート」の案内をはじめ、警察庁・交通安全協会の協力のもと

交通安全の啓発を地域全体へ広げていく活動

## ＜交通安全アンケートビラ＞

アンケート期間：2025年3月25日(火)～2025年7月27日(日)

[illegible][illegible]

## ＜アンケート項目＞

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                                                                                  |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Q1. 現在、一緒にお住まいの方はいらっしゃいますか？</b><br><b>(複数選択)</b>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                  | <b>継続</b> |
| <input type="checkbox"/> いない<br><input type="checkbox"/> 親                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> 配偶者<br><input type="checkbox"/> 親戚・知人等                                                                  | <input type="checkbox"/> こども                                                                     |           |
| <b>Q2. ご自身（同居の方も含む）は自転車保険に加入していますか？</b>                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                  |                                                                                                  | <b>継続</b> |
| <input type="checkbox"/> はい<br><input type="checkbox"/> わからない                                                                                                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> いいえ<br><input type="checkbox"/> 自転車を利用しない                                                               |                                                                                                  |           |
| <b>Q3. &lt;「いいえ」と回答した方&gt;</b><br><b>自転車保険に加入していない理由のうち、最もあてはまるものを選択してください。</b>                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                                                                                  | <b>継続</b> |
| <input type="checkbox"/> きっかけがなかったから<br><input type="checkbox"/> どの保険に加入して良いかわからなかったから<br><input type="checkbox"/> 入り方がわからなかったから<br><input type="checkbox"/> （努力）義務化を知らなかったから（されていないから）<br><input type="checkbox"/> 保険料が高いから<br><input type="checkbox"/> 必要性を感じないから |                                                                                                                                  |                                                                                                  |           |
| <b>Q4. 2024年11月より自転車の「ながらスマホ」「酒気帯び運転」が厳罰化されたことをご存知ですか？</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                  | <b>新設</b> |
| <input type="checkbox"/> 詳しく知っている<br><input type="checkbox"/> 聞いたことがあるがよく知らない                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> 大体知っている<br><input type="checkbox"/> 全く知らない                              |           |
| <b>Q5. &lt;Q4で「詳しく知っている」「大体知っている」と回答した方&gt;</b><br><b>Q4の厳罰化について、どこで知りましたか？</b>                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                                                                                  | <b>新設</b> |
| <input type="checkbox"/> 雑誌・新聞<br><input type="checkbox"/> SNS<br><input type="checkbox"/> 学校                                                                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> ニュース番組<br><input type="checkbox"/> ポスター掲示<br><input type="checkbox"/> 勤務先                               | <input type="checkbox"/> テレビCM<br><input type="checkbox"/> 家族・知人<br><input type="checkbox"/> その他 |           |
| <b>Q6. 交通事故抑止に最も必要と思う取組は何ですか？</b>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                                                                                  | <b>継続</b> |
| <input type="checkbox"/> 交通安全意識の啓発や交通ルールの教育<br><input type="checkbox"/> 事故多発地点等の周知<br><input type="checkbox"/> 道路環境の整備（歩道や信号機の設置等）<br><input type="checkbox"/> 取締り・罰則の強化<br><input type="checkbox"/> 車両の安全機能の向上、普及（ドラレコ設置、自動ブレーキ等）                                  |                                                                                                                                  |                                                                                                  |           |
| <b>Q7. 暮らしに関わる次のリスクのうち、最も心配なものはどれですか？（複数選択）</b>                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                                                                                  | <b>継続</b> |
| <input type="checkbox"/> 地震・津波<br><input type="checkbox"/> 火災<br><input type="checkbox"/> ペットの病気・ケガ<br><input type="checkbox"/> 熱中症                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> 風水災（台風・洪水）<br><input type="checkbox"/> 交通事故<br><input type="checkbox"/> 日常生活における賠償（他人のものを壊す・他人にケガを負わせる） |                                                                                                  |           |

# 今後の当社地域振興取組について

## ～2025年度も引き続き地域振興取組を実施してまいります～

### ■ 当社地域振興取組のスケジュール（予定）

