

平成29年2月20日

日本生命保険相互会社

## ニッセイ インターネットアンケート

### ～2月：「健康」に関する調査結果について～

日本生命保険相互会社(社長:筒井義信)は、「ずっともっとサービス」のサンクスマイルメニューのひとつとして、ホームページ(<http://www.nissay.co.jp>)内の「ご契約者さま専用サービス」にて、「健康」に関するアンケート調査を実施いたしました。

#### 《調査概要》

- 調査期間：平成28年11月1日(火)～11月30日(水)
- 実施方法：インターネット(PC・携帯電話モバイルサイト)による回答
- 調査対象：「ずっともっとサービス」のサンクスマイルメニューアンケートへの訪問者
- 回答者数：14,031名(男性:7,444名、女性:6,587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～	
男性	562	1,227	2,045	2,060	1,191	359	7,444
女性	572	1,231	1,810	1,653	943	378	6,587
合計	1,134	2,458	3,855	3,713	2,134	737	14,031
占率	8.1	17.5	27.5	26.5	15.2	5.3	100.0

#### 《調査結果のポイント》

##### ポイント①

質問1・2

- 健康のために何か「している」と回答した方は56.4%と半数以上を占めた
- 具体的には、「食事に気を付けている」が半数以上を占め、たばこ・酒等の嗜好品を控える方がそれぞれ、約4割と2割であった
- 健康に関心を持つようになったきっかけは、「体力・運動能力の低下」が半数以上を占めたが、「以前から健康に気を付けている」方が約3割と第2位であった

##### ポイント②

質問4

- 利用可能な健康増進・支援制度については、「がん検診・人間ドックの補助」が最も多く、利用状況も最多であった
- また、「制度がない・知らない・利用したことがない」については、約25%を占めた

##### ポイント③

質問5・7

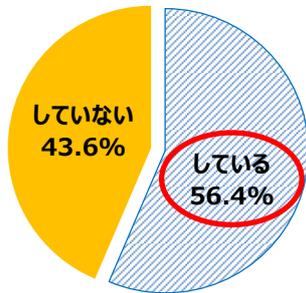
- がん検診を受けたことがある検診部位は、「胃」、「大腸」がそれぞれ約4割を占めた(がん検診を受けたことがない方は約4割、男性の約半数は未受診)
- 女性特有のがん検診については、半数以上が受診している(子宮がん:約7割、乳がん:約6割)
- がん検診を受けてみようと思う自己負担額は、平均で16,831円であった

質問 1 健康維持のために何かしていますか？

(回答者数 : 13,765名)

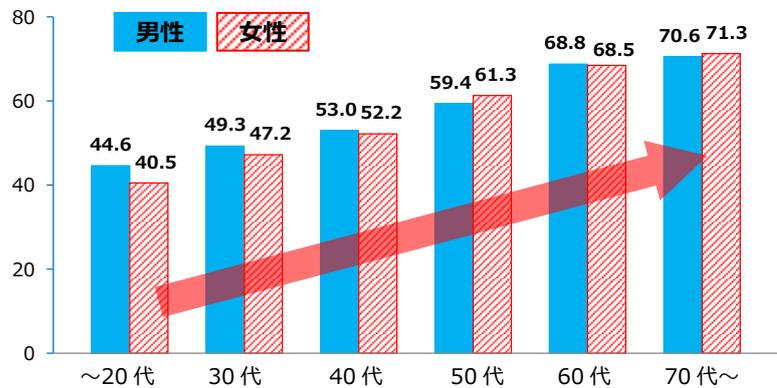
- 健康のために何か「している」と回答した方は56.4%と半数以上を占めた
- 年代別では、高齢の方ほど「している」と回答した占率が高い結果となった

<全年代>



<年代別・男女別> 「している」と回答した方の占率

[%]



質問 2-1 健康のためにどのようなことをしていますか？

(回答者数 : 7,696名)

質問 2-2 健康に関心を持つようになったきっかけは何ですか？

(回答者数 : 7,565名)

※質問1で「している」と回答した方が対象、複数回答可

- 健康のためにしていることとしては、「食事に気を付けている」が半数以上を占め、たばこ・酒等の嗜好品を控える方がそれぞれ、約4割と2割であった
- 健康に関心を持つようになったきっかけは、「体力・運動能力の低下」が半数以上を占めたが、「以前から健康に気を付けている」方が約3割と第2位であった

<年代別・男女別>健康のためにしていること

[%]

順位	健康維持取組	全年代	年代						性別	
			~20代	30代	40代	50代	60代	70代~	男性	女性
1位	食事に気を付けている	58.6	55.9	56.4	56.8	59.0	61.9	62.7	54.2	63.7
2位	定期的に運動（ジョギング等）をしている	46.9	44.8	37.3	41.6	49.8	55.3	55.1	52.2	40.8
3位	喫煙をしない	42.2	40.9	42.6	42.6	44.4	40.3	35.7	43.1	41.1
4位	規則正しい生活を送っている	27.2	20.3	22.1	22.7	27.2	35.3	41.0	25.0	29.8
5位	健康食品やサプリメントを摂取している	24.3	17.1	22.6	25.7	26.9	24.2	18.6	20.0	29.2
6位	飲酒をしない	18.6	17.7	20.8	18.0	17.8	18.4	20.4	14.3	23.5
7位	その他	3.5	3.4	2.6	2.9	3.8	4.5	4.5	3.1	4.1

<年代別・男女別>健康に関心を持つようになったきっかけ

[%]

順位	きっかけ	全年代	年代						性別	
			~20代	30代	40代	50代	60代	70代~	男性	女性
1位	体力・運動能力の低下	53.5	39.4	46.1	53.7	56.3	59.1	55.0	53.5	53.6
2位	特にない（以前から健康に気を付けている）	25.4	32.7	26.7	23.6	23.8	26.3	26.6	26.5	24.0
3位	体型や白髪・シワ等のルックスの変化	22.4	13.5	22.0	29.4	24.7	16.2	10.7	18.1	27.2
4位	体調の変化（病気にかかった事）	21.0	11.6	16.4	20.5	23.4	23.3	25.5	20.5	21.6
5位	身近な人の病気・死亡	9.4	4.5	6.9	8.5	10.9	11.4	10.9	8.0	11.0
6位	生活環境の変化（結婚・出産・就職など）	6.6	17.6	17.6	5.4	2.5	3.7	2.1	5.5	7.8
7位	周囲の影響	6.1	7.1	6.4	5.5	5.6	6.5	7.9	6.2	6.0

質問3 不健康だと思っているが、控えられない食生活・改善できない生活習慣はありますか？

※複数回答可（回答者数：13,259名）

○不健康だと思っているが、控えられない食生活・改善できない生活習慣は、「運動不足」が約4割を占めた  
○男女別では、男性は「飲酒」、女性は「甘いもの」がトップ

<年代別・男女別>控えられない食生活・生活習慣

[%]

順位	控えられない食生活 改善できない生活習慣	全年代	年代						性別	
			～20代	30代	40代	50代	60代	70代～	男性	女性
1位	運動不足	37.2	34.8	40.9	40.8	37.4	31.8	22.8	33.4	41.5
2位	甘いもの	33.0	36.1	40.5	34.5	30.7	28.2	20.0	21.4	46.2
3位	飲酒	24.9	18.0	21.5	26.8	29.4	24.5	14.2	34.9	13.7
4位	油っこいもの	20.7	25.6	27.1	24.3	18.4	11.8	8.5	23.9	17.0
5位	夜更かし	20.0	28.9	24.4	20.7	19.3	13.9	7.2	17.1	23.2
6位	スナック菓子	18.1	23.5	26.0	22.7	14.5	8.8	3.2	15.9	20.7
7位	特になし	15.2	12.9	11.1	11.8	13.9	21.3	41.5	15.2	15.1
8位	喫煙	14.3	16.0	15.4	16.1	14.3	11.1	7.2	20.9	6.9

<ニッセイ基礎研究所 村松容子研究員のコメント>



健康であることは、多くの人の願いであり、多くの人が関心を持っていることでしょう。今回の結果でも、半数以上の方が健康維持のために、何かしら気をつけていらっしゃいました。

しかし、健康維持のためにしていることや、健康について関心をもつきっかけは、年代によって異なるようです。例えば、60歳以上の方では、体力・運動能力の低下やご自身の体調の変化、身近な方の病気等によって関心を持ち、食事や運動習慣など生活全般に気をつけていらっしゃる方が多くなっています。中高年の方は、体型の変化や白髪・シワなどによって健康を考えるようです。病気というわけではないので、健康食品やサプリメントを取り入れていらっしゃいました。一方、20～30代の方は、まだ若いため、ご自身の体力や体型、体調の変化はないことが多く、就職や結婚・出産といったライフイベントの中で健康について考えているようです。

気をつけなくてはいけないのが、30～40代の「運動不足」でしょう。「運動不足」が改善できないと回答している方が多く、「定期的に運動（ジョギング等）をしている」も低いことから、運動不足を感じつつも、なかなか運動習慣がもてていない様子が見えます。

- 質問 4-1 ご自分が利用できる健康増進・支援制度は何かありますか？ (回答者数：4,155名)  
 質問 4-2 制度を利用したことがありますか？ (回答者数：4,717名)  
 質問 4-3 制度を利用しないのはなぜですか？ (回答者数：1,185名)  
 ※いずれも複数回答可

- 利用可能な健康増進・支援制度については、「がん検診・人間ドックの補助」が最も多く、利用状況も最多  
 ○年代別では、40代以上の半数以上が上記制度を利用している  
 ○また、「制度がない・知らない・利用したことがない」については、約25%を占めた  
 ○制度を利用しない理由としては、「時間がない」、「利用したい制度がない」が約3割を占めた

#### <年代別>健康増進・支援制度の有無、利用実態

健康増進・支援制度	制度有無	利用実態							利用実態		
		全年代	利用実態							性別	
			~20代	30代	40代	50代	60代	70代~	男性	女性	
がん検診・人間ドックの補助	73.4	54.4	25.3	40.2	58.1	60.0	61.5	54.4	50.1	59.3	
健康相談窓口	27.6	8.0	3.7	5.2	7.4	8.0	10.5	20.0	9.2	6.7	
従業員向けの健康増進セミナー・研修など	10.3	4.7	5.6	4.7	4.8	5.5	3.8	0.0	6.3	2.8	
禁煙プログラム	9.9	3.3	5.2	4.1	3.0	2.1	3.9	6.7	3.4	3.2	
体の状態・運動等のデータを記録・管理するツール	9.1	6.7	7.1	5.7	6.7	5.6	8.8	10.6	8.4	4.8	
会社が所有または運営する運動施設	8.4	4.7	8.6	5.3	5.2	4.9	2.4	2.2	6.2	3.1	
その他	10.1	6.1	7.4	6.8	4.4	5.4	7.0	15.0	5.3	7.0	
特になし・知らない・利用したことがない	24.6	25.9	45.7	36.6	24.6	23.2	18.9	12.8	27.4	24.2	

#### <年代別>健康増進・支援制度を利用しない理由

順位	制度を利用しない理由	全年代	利用実態						
			~20代	30代	40代	50代	60代	70代~	
1位	時間がない	33.1	40.8	37.9	34.9	31.5	17.5	23.8	
2位	利用したい制度がない	33.1	35.0	29.4	33.9	32.2	37.2	42.9	
3位	その他	21.5	18.3	22.3	18.7	21.9	29.9	14.3	
4位	利用方法（申込手続き等）がわからない	10.7	11.7	13.4	8.6	10.0	10.2	19.0	
5位	費用が高い	10.0	3.3	11.2	9.5	12.5	8.8	9.5	

#### <ニッセイ基礎研究所 村松容子研究員のコメント>

お勤め先や各自自治体による各種健康増進・支援制度が使えます。

自治体による成人向けの制度としては、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防、がんの早期発見を目指すものが多く、主としてこういった疾病のリスクが高い中高年以降に案内が届くことが多くなっています。そのためか、今回の調査でも、20歳代以下では半数近くが「特になし・知らない・利用したことがない」と回答しています。

制度を利用していない理由は、40歳以下では、「時間がない」が、50歳以上では、「利用したい制度がない」がそれぞれ高くなっています。上記以外にも、運動教室や、健康に配慮した料理教室、骨密度検査、歯科検査等を行っている自治体もありますので、一度お住まいの地域のWEBサイトや情報誌等をご確認されて、気になる取組みだけでも参加してみたいかがでしょうか。

なお、市区町村国保や、協会けんぽ等のお勤め先の健康保険においては、健康診断データや医療機関に行った際に発行される診療行為や診療報酬得点が記載された明細書（「レセプト」と言います。）を分析することで、より効果的な健康維持サービスを提供する動きがあります。

質問5 がん検診を受けたことがありますか？（具体検診部位）

※複数回答可（回答者数：13,173名）

- がん検診を受けたことがある検診部位は、「胃」、「大腸」がそれぞれ約4割を占めた  
 ○女性特有のがん検診については、半数以上が受診している（子宮がん：約7割、乳がん：約6割）  
 ○がん検診を受けたことがない方は約4割であり、男性の約半数は未受診という結果であった

<年代別・男女別>

順位	がん検診 (健診部位)	全年代	年代						性別	
			～20代	30代	40代	50代	60代	70代～	男性	女性
1位	胃	45.5	8.2	20.8	45.3	54.0	64.4	58.8	40.0	55.0
2位	大腸	42.8	6.7	16.7	42.9	52.6	59.9	56.2	37.7	51.7
3位	受けたことがない	38.7	83.0	68.7	37.5	27.3	20.8	20.3	45.7	26.5
4位	肺	24.1	6.3	9.4	22.2	29.1	35.5	35.0	20.8	29.8
5位	その他	4.8	1.8	2.6	3.1	5.6	7.6	9.8	5.6	3.3
6位	脾臓	1.8	0.4	0.4	1.5	1.9	3.0	3.8	1.5	2.2

<女性特有のがん検診>

がん検診 (健診部位)	女性計	年代					
		～20代	30代	40代	50代	60代	70代～
子宮	65.4	48.2	67.6	74.1	71.1	56.7	35.4
乳房	58.8	13.6	40.1	72.7	73.6	64.4	39.6

質問6-1 がん検診を受けていない理由は何ですか？

（回答者数：4,194名）

質問6-2 どのような制度があればがん検診を利用してみようと思いますか？

（回答者数：4,071名）

※質問5で「受けたことがない」と回答した方が対象、複数回答可

- がん検診を受けていない理由としては、「時間がないから」が最も多かった  
 ○年代別では、若年層ほど「必要性を感じない」と回答した方の占率は高い  
 ○がん検診を利用してみようと思う制度としては、「費用の補助」、「利用場所や利用方法の周知」が約4割を占めた

<年代別>がん検診を受けていない理由

順位	未検診理由	全年代	年代					
			～20代	30代	40代	50代	60代	70代～
1位	時間がないから	29.3	26.2	28.8	36.0	30.8	20.6	5.2
2位	その他	26.3	13.2	20.4	26.8	37.3	36.5	40.5
3位	自分の年齢では必要性を感じないから	26.0	55.1	40.1	15.5	7.1	7.1	28.4
4位	費用が高いから	22.7	16.0	20.9	28.1	25.7	21.4	8.6
5位	健康に自信があるから	7.7	5.8	6.4	6.8	8.4	14.0	15.5
6位	病気を発見するのが怖いから	6.2	2.5	4.6	7.4	7.2	11.6	6.0

<年代別>がん検診を利用してみようと思う制度

順位	要望制度	全年代	年代					
			～20代	30代	40代	50代	60代	70代～
1位	費用の補助	42.4	44.8	47.7	43.6	39.4	35.6	13.2
2位	利用場所や利用方法の周知	42.2	44.0	45.8	42.6	40.8	37.5	19.3
3位	その他	16.4	10.4	12.7	17.3	19.5	21.8	35.1
4位	そもそも必要性を感じていない	16.2	20.2	14.3	13.7	14.7	19.9	34.2

質問7 いくら自己負担であればがん検診を受けてみようと思いますか？ (回答者数：1,728名)

※質問6-2で「費用の補助」と回答した方が対象

○がん検診を受けてみようと思う自己負担額は、「1万円から1万5千円未満」が約半数を占めた  
(平均値は、16,831円)

[%]

自己負担額	占率
1,000円未満	10.3
1,000～5,000円未満	6.0
5,000～10,000円未満	3.5
10,000～15,000円未満	51.0
15,000～20,000円未満	0.1
20,000円以上	29.1

<ニッセイ基礎研究所 村松容子研究員のコメント>

がんは、日本における死因順位第1位の疾病で、全死亡の3割を占めています。最近では、診断技術の向上によって早期に発見ができるほか、治療技術の進歩によって生存率が高まってきていること、高齢化等によって、がん患者は増加しています。厚生労働省によれば、国民の約半分が将来のいずれかの時点でがんになると言われています。

早期に発見をすることが大切な疾病ですが、厚生労働省によると、日本の40～69歳のがん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮頸(子宮頸がんのみ20～69歳))の受診率は5割に達していません。今回の結果でも、女性の乳がんと子宮がんの検診受診率は6割程度と高かったのですが、それ以外のがんについては5割に達していませんでした。がん検診を受けない理由と、利用してみるための制度の回答をあわせて考えると、費用が高いことや時間がないことのほか、受け方がわからない、病気が見つかるのが怖いなどによって受診が遠ざかっているようです。

がん検診を受けてみようと思う自己負担額は、平均で16,831円となりました。しかし、1割の方が1,000円未満と回答する一方で、3割近くの方が20,000円以上と回答しており、がん検診にかかる費用にはバラつきがあるようです。

以 上