

健康への意識

現在、健康であると感じている人は8割を超えるが、今後の健康を不安視する人も85.4%おり、女性のほうがその不安感は強い。

実際に健康のために気をつけていることは「食事」、「定期的な健康診断」や「十分な睡眠」、「規則的な生活」など日常の生活の中で健康に気を配っている。また3位の「運動・スポーツ」や「サプリメント等健康食品」など、健康のために能動的な行動をとっている人も20%以上いる。

健康のためのスポーツとして最も多いのは、手軽にできる「ウォーキング」。50代以上は30%を超え、ウォーキング人口は高年齢ほど増加している。

健康食品や健康によいと言われる飲食品で継続的に摂取しているのは、「納豆」「青汁」「ヨーグルト」「黒酢」がベスト3で、62.7%は継続的に健康のために食べたり飲んだりしている。

調査目的 岡山の40歳以上の人たちの意識や行動を知る

調査方法 インターネット調査

調査期間 2007年4月26日～5月2日

調査対象者 岡山県在住の40歳以上の男女

回答者 362人

調査機関 岡山情報文化研究所

回答者のプロフィール

【性別】

	件数	%
男性	155	42.8
女性	207	57.2
全体	362	100.0

【年齢×性別】

上:件数 下:%	合計	40代	50代	60代～
全体	362 100.0	278 76.8	75 20.7	9 2.5
男性	155 100.0	120 77.4	30 19.4	5 3.2
女性	207 100.0	158 76.3	45 21.7	4 1.9

【職業×性別】

上:件数 下:%	合計	勤め人	自営業	パート アルバイト	無職	その他
全体	362 100.0	193 53.3	36 9.9	65 18.0	43 11.9	25 6.9
男性	155 100.0	124 53.3	19 9.9	2 18.0	5 11.9	5 6.9
女性	207 100.0	69 53.3	17 9.9	63 18.0	38 11.9	20 6.9

現在の健康状態と健康への不安

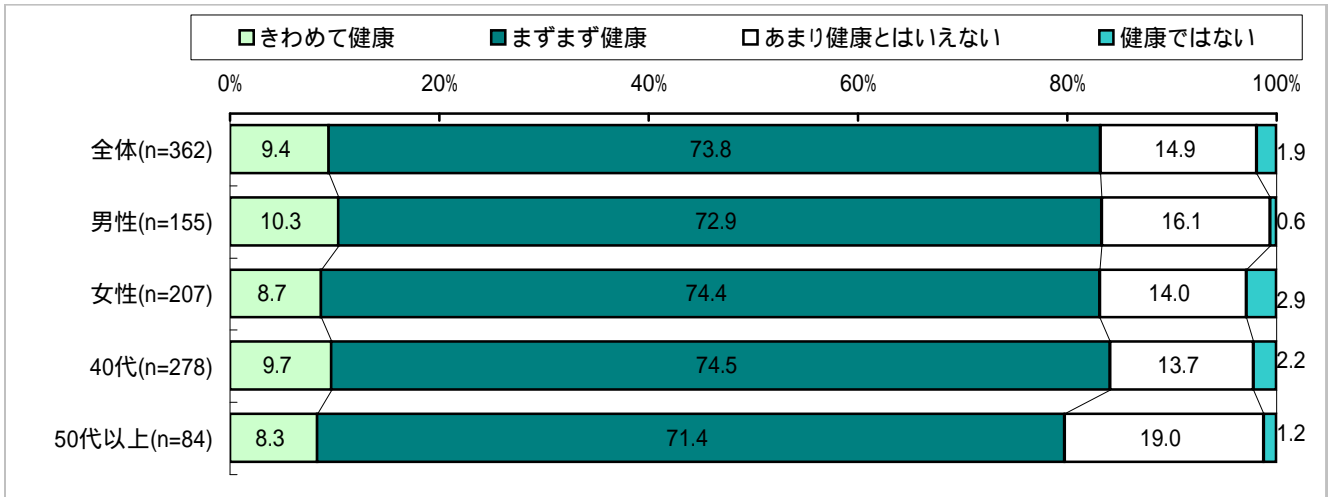
8割以上が現在は健康だと感じている一方で、今後の健康に不安を感じている人も8割を超える。

現在の健康状態は、「まずまず健康」と回答した人が、全体で73.8%を占める。「きわめて健康」(9.4%)とあわせて、83.2%が、自分は健康だと感じている。性別では大差はなく、年代別では40代より50代以上のほうが「あまり健康とはいえない」(19.0%)との回答率が高く、年代が高いほうが健康への自信があまりない人が多くなっている。

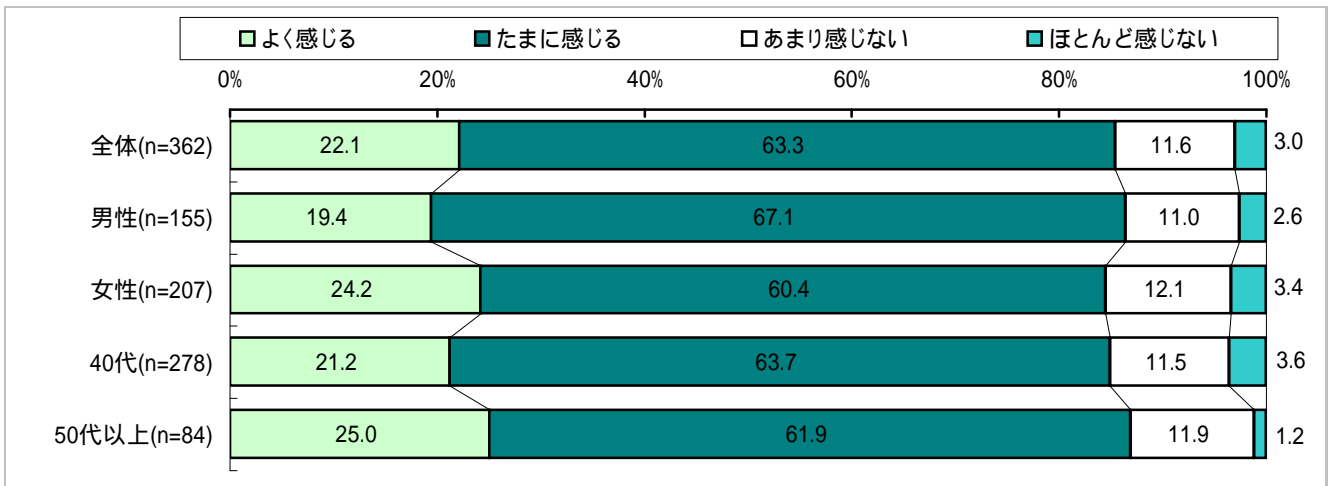
健康への不安を感じている人は多く、「よく感じる」(22.1%)、「たまに感じる」(63.3%)を合わせると、健康に不安を感じている人は85.4%いる。現在の健康状態で「きわめて健康」と回答した人の中では38.2%が健康への不安を「たまに感じる」と回答し、現在「まずまず健康」と回答した人では、不安を「よく感じる」「たまに感じる」の合計は88.0%と9割近く、現在特に不健康ではなくても、将来の健康への不安は大きいようだ。

性別では男性より女性のほうが「よく感じる」(24.2%)が若干高く、年代別では、現在の健康でない率が高い50代以上で「よく感じる」(25.0%)が若干高いもののどちらも顕著な差ではなく、男女年齢関係なく老後を含めた将来への漠とした健康への不安感がはっきりと現れた結果となった。

現在の健康状態 (単一回答)



健康への不安 (単一回答)



健康のためにしていること

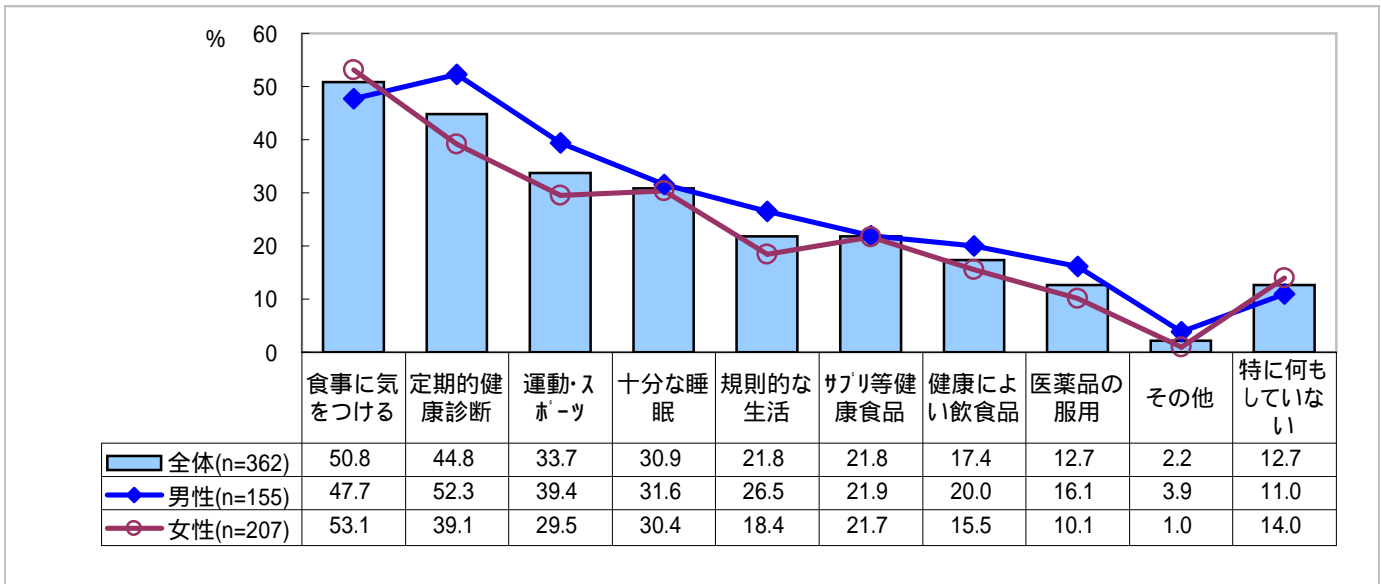
そこそこ健康な人が多い回答者が、健康のために気をつけているのは食事。

現在はそこそこ健康だが将来の健康への不安がある回答者が、実際に健康のためにしていることは、「食事に気をつける」(50.8%)、「定期的な健康診断」(44.8%)、「運動・スポーツ」(33.7%)がベスト3である。「特に何もしていない」という人は12.7%で、9割弱の人が何らかのことをしている。

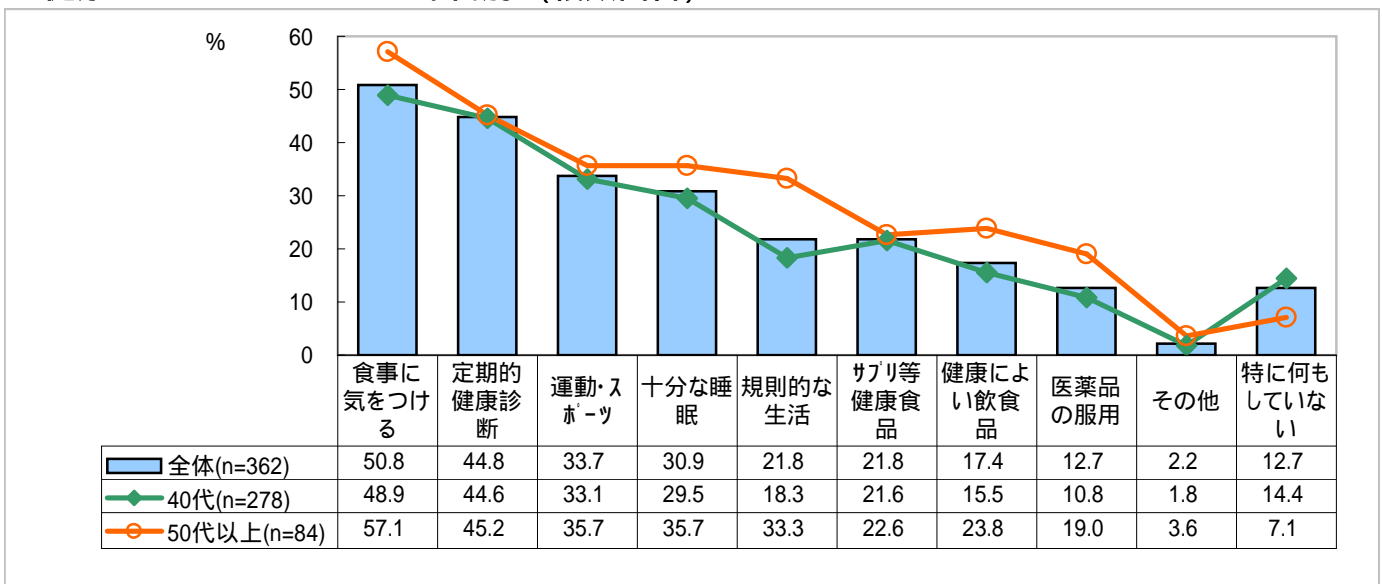
男女別では、男性は職場での定期的な健康診断があるためか「定期的健康診断」(52.3%)が半数を超え、次が「食事に気をつける」(47.7%)である。「運動・スポーツ」(33.7%)、「規則的な生活」(26.5%)など女性よりも高い値を示した項目が多く、将来への健康不安がやや男性のほうが高いことも影響しているのだろう。女性は「食事に気をつける」(53.1%)が半数を超えた。

年代別では、現在も将来も健康に不安を感じている人が多い50代以上は、健康のためにしていることが多く、食事や睡眠、規則的な生活など日常生活で気を遣っている。また、サプリ等は年代による差はないものの、「健康によい飲食品」は40代よりも高い。

健康のためにしていること/性別 (複数回答)



健康のためにしていること/年代別 (複数回答)



健康のための運動・スポーツ

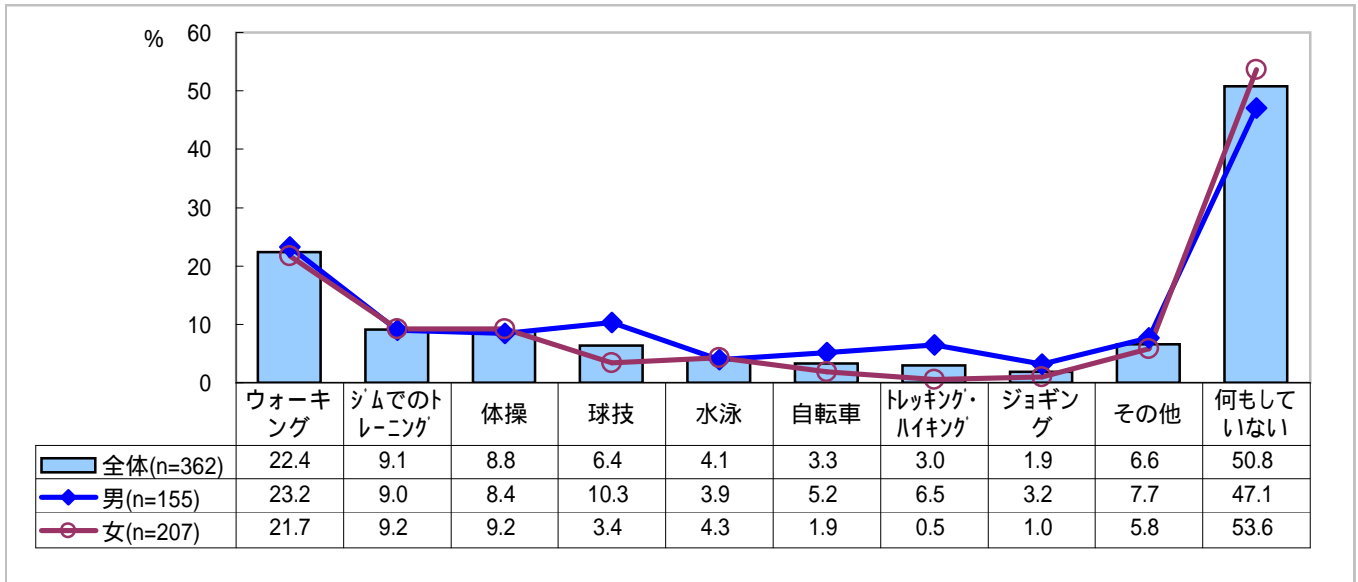
健康のための運動やスポーツをしていない人は50.8%。
 している人の中ではウォーキングが1番人気。

健康のためにしている運動・スポーツで最も多いのは「ウォーキング」(22.4%)で、他の項目は10%未満である。「何もしていない」(50.8%)は約半数で、半数以上は何らかの運動・スポーツを行っている。なかには、「通勤に自転車」など、特にスポーツとしてではなく日常の生活に取り入れた運動をしている人も見受けられた。

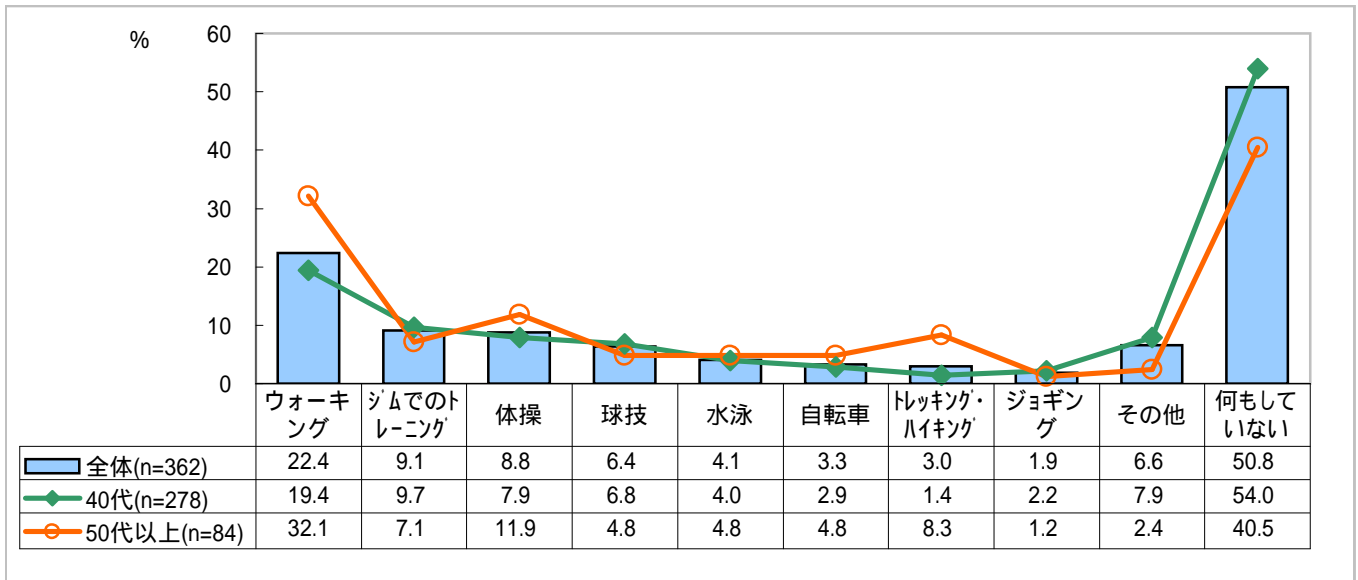
性別では、男性は「球技」が女性より若干高く、ゴルフやサッカー、野球などの回答が見られた。

年代別では、50代以上の「ウォーキング」(32.1%)の値が高く、登山も含めた「トレッキング・ハイキング」(8.4%)も40代よりは高い。40代は「その他」が若干高いが、ヨガや武道、気功や「仕事が運動」などの回答があった。

健康のためにしている運動やスポーツ/性別 (複数回答)



健康のためにしている運動やスポーツ/年代別 (複数回答)



継続摂取している健康食品

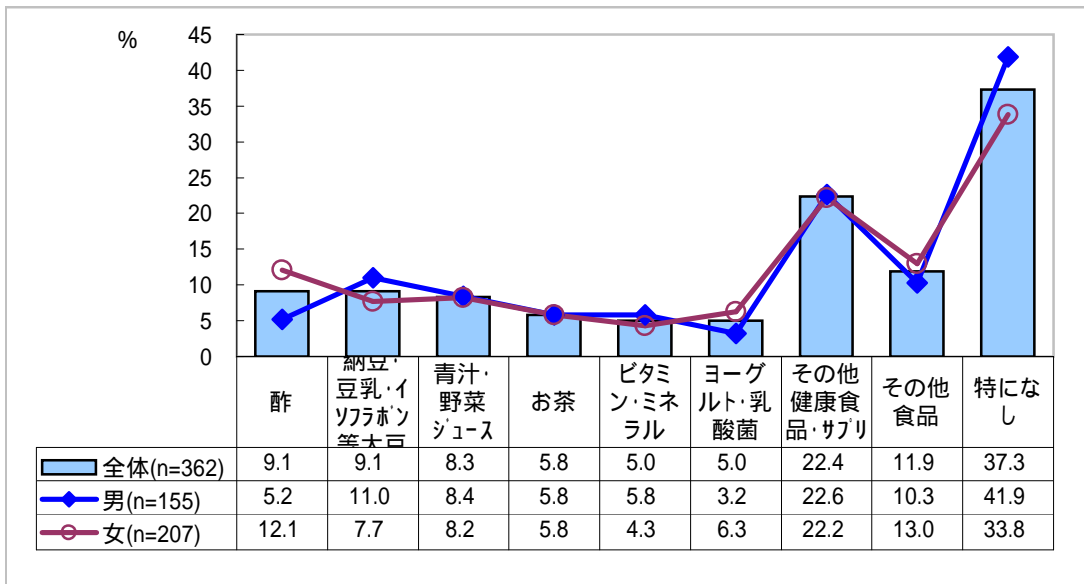
6割が健康によい食品を継続的にとっている。
納豆やヨーグルトといった一般的な食品や、
コエンザイムや黒酢など評判になった健康食品の人気も高い。

継続して摂取している健康食品や健康によいと言われる飲食品について自由に回答してもらった。「特になし」が37.3%いるが、残りの62.7%は、何らかの食品をとっている。「納豆」、「青汁」、「ヨーグルト」、「黒酢」がベスト3で、「ウコン」や「コエンザイムQ10」、「香酢」、「ニンニク卵黄」などテレビCMでもよく聞か名前が続く。これら自由回答を、いくつかのカテゴリーに分けたものが下のグラフだが、酢や大豆関連、青汁・野菜ジュースが1割を超えた。また「特になし」が37.3%を占め、62.7%が健康によいものを飲食している。

性別では、男性よりも女性のほうが健康に関する飲食品をとっている率は高く、「酢」はどちらかという女性に人気で、男性はやや大豆関連の値が高い。

年代別では、やはり50代以上の摂取率は高く、50代以上の73.8%が何らかの飲食品をとっている。40代は「ビタミン・ミネラル」といったサプリメントが高く、50代以上は酢や青汁・野菜ジュースといったものが多く、錠剤よりも飲料系を好んでいるのかもしれない。

健康食品、健康によい飲食品で継続しているもの/性別（自由・複数回答）



回答	件
納豆	22
青汁	20
ヨーグルト	10
黒酢	10
ウコン	9
コエンザイムQ10	8
香酢	8
ニンニク卵黄	7
ローヤルゼリー	7
豆乳	7
野菜ジュース	7
ビタミン	6
ビタミンC	5
酢	5
野菜	5
Lカルニチン	4
カスピ海ヨーグルト	4
コラーゲン	4
マルチビタミン	4
杜仲茶	4
カルシウム	3
クロレラ	3
ブルーベリー	3
プロポリス	3
ルテイン	3
アミールS	2
お茶	2
ゴマ	2
ブルーベリー酢	2
もずく	2
核酸	2
黒ウーロン茶	2
雑穀	2
大豆イソフラボン	2
豆腐	2
梅干し	2
養命酒	2

健康食品、健康によい飲食品で継続しているもの/年代（自由・複数回答）

