

明治安田生命「健康」に関するアンケート調査を実施！

明治安田生命保険相互会社（執行役社長 根岸 秋男）は、「健康」に関するアンケート調査を実施しましたのでご報告します。

1. 健康への意識について（詳細は5～10ページ参照）

（1）自身の健康状態について

- ・約6割の人が、「将来の自分の健康に不安を感じている」と回答！
- ・男女別では、女性の方がより「不安を感じている」と回答！（男性60.2%、女性62.1%）
特に「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」は、女性が大幅に高い結果に！（男性38.8%、女性51.4%）
- ・20代・30代の若い世代が、「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」と多く回答！

（2）健康管理への意識と、意識するきっかけについて

- ・「健康管理の意識」について、約6割の人が、「普段から健康管理に気を付けている」と回答！
- ・男女別では、女性が、全世代で男性を上回る結果に！
- ・さらに、「健康管理を意識するきっかけ」について、女性は、「家族や友人の病気」や「メディア等の健康情報」など、自身以外の外的情報をきっかけに健康を意識し、「予防」する人が多い結果に！
- ・一方、男性は「自身の病気」や「定期健康診断結果」など、自身に関する出来事・結果をきっかけに健康を意識する傾向！
- ・健康管理への意識については、男性は「対処型」、女性は「予防型」！？

（3）健康寿命の理想と現実について

- ・「現実の健康寿命（74.81歳）」と「理想の健康寿命（81.50歳）」との差は、「6.69歳」と、男女ともにもっと健康で長生きしたいと回答！
- ・男女別では、理想と現実の差が、男性「9.76歳」、女性「6.31歳」と、特に男性が大きく乖離！

2. 健康増進のための具体的な取組み（詳細は11～26ページ参照）

（1）運動・スポーツについて

- ・3人に2人（全体の66.8%）が、日常的に「運動・スポーツを行っていない」と回答！
- ・理由は、「忙しくて時間がない（30.4%）」、「何をどのようにやったらよいかわからない（16.9%）」、「一緒に運動・スポーツができる仲間がいない（13.4%）」という結果に！
- ・一方、「行なっている人」の人気の運動・スポーツは「ウォーキング（59.9%）」、「ランニング（ジョギング）（22.8%）」、「体操（エアロビクス、ヨガなど）（20.8%）」が上位に！
- ・忙しいなかでも取り組みやすい運動と、一緒に取り組む仲間を見つけることが、健康増進の秘訣！？

（2）食生活について

- ・4人に3人（全体の74.4%）が、「健康的な食生活を意識している」と回答！
- ・男女別では、女性の方が、「健康的な食生活」を意識！（男性68.6%、女性80.2%）
- ・具体的な取組みについて、男性は「糖質制限（53.3%）」が1位！女性は「野菜を多く食べる（61.3%）」が1位！さらに女性は、男性と比べて食事の際に「野菜を先に食べる」（男性36.8%、女性46.8%）が高いなど、健康的な食生活への意識が高い結果に！
- ・年代別では、年代があがる程、食生活を「意識する」割合も高まる結果に！

(3) 睡眠について

- ・現実の平均睡眠時間「6.3時間」に対して、理想の睡眠時間は「7.5時間」と、あと「プラス1時間」は眠りたいとの結果に！
- ・「睡眠時間の妨げとなっているもの」は、特に20代・30代の男性は、「深夜遅くまでゲームやテレビを視聴してしまうため」(20代:45.6%、30代:44.4%)や、「仕事が忙しく、就寝時間が遅くなるため」(20代:48.3%、30代:46.9%)が上位！一方、女性は、「家事・育児に追われて、就寝時間が遅くなるため」(30代:47.4%、40代:43.5%)が上位！

明治安田厚生事業団 体力医学研究所研究員 北濃 成樹が、睡眠時間と健康について解説！

(4) 過去の挫折経験について

- ・過去の健康増進への取組みについて、約半数の人が「挫折経験がある」との結果に！
- ・挫折しないために必要なものは、「目標・計画の策定(38.5%)」、「一緒に健康増進に取り組む仲間(25.0%)」、「家族・友人からの励まし・声かけ(13.5%)」という結果に！
- ・健康増進を「続ける」ためには、目標を立て、仲間や家族・友人と、「一緒に取り組む」ことが重要！

(5) 健康診断の受診状況について

- ・約3割の人が「定期的に健康診断を受診できていない」と回答！
- ・定期的に受診できていない人について、男女別では女性の方が多く(男性24.4%、女性30.1%)、職業別では、自営・自由業(41.8%)、パート・アルバイト(39.4%)、専業主婦(34.1%)が高い結果に！
- ・女性の「定期的に受診できていない」理由については、「受診したいが仕事や家事で忙しく、時間がない」が31.1%と、男性の20.6%を大きく上回る！
- ・健康診断の受診率引き上げのためには、「身近で」「手軽に」受診できる機会の創出が必要！？

(6) 健康増進にかかる費用について

- ・健康増進のために「お金をかけている」人は52.1%、「お金をかけていない」人は47.5%と、約半数の人が「0円」との結果に！
- ・男女別では、「お金をかけている」人の割合は男性49.7%に対し、女性55.2%と、健康増進に対してお金をかけている人の割合は女性の方が多い結果に！
- ・健康増進のために利用しているものは、「ビタミン剤等のサプリメント(38.6%)」(平均3,687円)、「温泉・サウナ・岩盤浴(22.1%)」(平均3,006円)、「スポーツジム(17.7%)」(平均6,975円)が上位！

(7) 健康増進に対する周囲の支援、期待することについて

- ・約6割の人が、自分の勤め先が従業員への健康増進に「取り組んでいない」と回答！
- ・一方、健康増進の推進のために望まれる「特典・サービス」は、「健康診断(人間ドック含む)に対する補助金(無償化含む)(52.2%)」、「健康になると特典(金銭的なメリット含む)が受けられる商品・サービス(37.3%)」、「スポーツジム利用に対する国や自治体からの補助金(33.0%)」が上位！
- ・健康増進を支援するには、「補助金」、「無償化」など、金銭的なメリットが必要！？

3. 地域別 データ編 (詳細は27~36ページ参照)

- ・「健康への意識」、「健康増進のための具体的な取組み」を、地域別に集計！健康への将来に対する不安感など、地域によって意識の違いが！？

4. 都道府県別 データ編 (詳細は37~46ページ参照)

対象者の属性

1. 調査対象

20～79歳の既婚男女

2. 調査エリア

全国

3. 調査期間

2019年7月3日(水)～7月12日(金)

4. 調査方法

インターネット調査

5. 有効回答者数

5,640人

6. 回答者の内訳

(単位：人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	計
全体	940	940	940	940	940	940	5,640
男性	470	470	470	470	470	470	2,820
女性	470	470	470	470	470	470	2,820

7. 地域別について

※地域別は以下の都道府県を集計しています

北海道：北海道
 東北：青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島
 関東：茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川
 甲信越・北陸：新潟、富山、石川、福井、山梨、長野
 東海：岐阜、静岡、愛知、三重
 近畿：滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山
 中国：鳥取、島根、岡山、広島、山口
 四国：徳島、香川、愛媛、高知
 九州・沖縄：福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄

【 目 次 】

1. 健康への意識について

- | | | |
|----------------------------|------|-------|
| (1) 自身の健康状態について | ．．．． | 5 ページ |
| (2) 健康管理への意識と、意識するきっかけについて | ．．．． | 7 ページ |
| (3) 健康寿命の理想と現実について | ．．．． | 9 ページ |

2. 健康増進のための具体的な取組み

- | | | |
|------------------------------|------|--------|
| (1) 運動・スポーツについて | ．．．． | 11 ページ |
| (2) 食生活について | ．．．． | 14 ページ |
| (3) 睡眠について | ．．．． | 16 ページ |
| (4) 過去の挫折経験について | ．．．． | 18 ページ |
| (5) 健康診断の受診状況について | ．．．． | 20 ページ |
| (6) 健康増進にかかる費用について | ．．．． | 23 ページ |
| (7) 健康増進に対する周囲の支援、期待することについて | ．．．． | 25 ページ |

3. 地域別 データ編

．．．．	27 ページ
------	--------

4. 都道府県別 データ編

．．．．	37 ページ
------	--------

1. 健康への意識について

(1) 自身の健康状態について

約6割の人が、「将来の自分の健康に不安を感じている」と回答！

男女別では、女性の方がより「不安を感じている」と回答！

20代・30代の若い世代が、

「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」と多く回答！

○自分の健康状態に対してどのような意識を持っているか、聞いてみました。

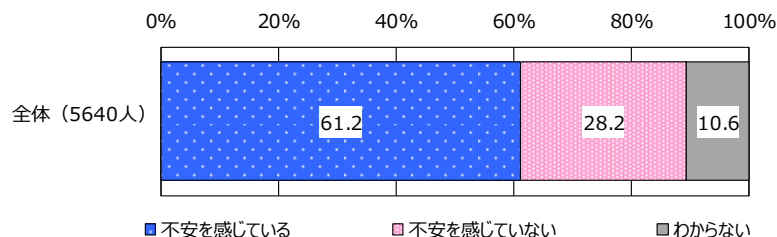
○健康への将来に対する不安感について聞いたところ、全体では61.2%と、約6割の人が「不安を感じている」と回答しました。

○将来に対する健康に不安を感じている人のうち、具体的な不安内容について聞いたところ、全体では「体力が衰えてきた」が55.4%、次いで、「ストレスが溜まる・精神的に疲れる（45.2%）」、「肥満が気になる（30.0%）」でした。

○男女別でみると、「体力が衰えてきた」、「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」は、ともに女性の方が高く、特に「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」は女性が51.4%、男性が38.8%と、女性の方が大幅に高い結果となりました。女性の社会進出が進むなか、子育てや家事を含めた日常生活の全般でストレスを感じている女性も多いのかもしれません。

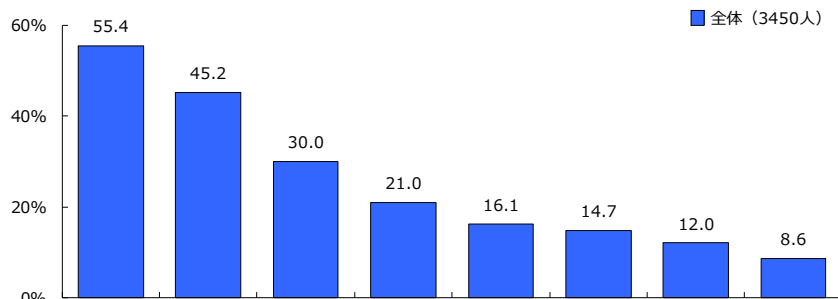
○年代別にみると、20代から30代の若い世代で、「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」と回答した割合が他の年代と比べて高くなっています。インターネットの普及に伴い、SNS上でのトラブルや、仕事、人間関係等が原因で、若い世代を中心に「心の健康」への不安が高まっているのかもしれません。また、男性の30代から40代を中心に「糖尿病」「脳梗塞」「心筋梗塞」などへの不安が女性よりも高くなっており、生活習慣病に対する不安は男性の方が高いようです。

Q あなたは将来の自分の健康に不安を感じていますか



		回答者数 (人)	不安を感じ ている (%)	不安を感じ ていない (%)	わからない (%)
【性×年代別】	全体	5640	61.2	28.2	10.6
	男性計	2820	60.2	30.5	9.3
	20代	470	47.7	41.3	11.1
	30代	470	55.5	34.7	9.8
	40代	470	61.5	28.1	10.4
	50代	470	63.6	25.7	10.6
	60代	470	65.3	26.6	8.1
	70代	470	67.7	26.4	6.0
	女性計	2820	62.1	25.9	12.0
	20代	470	56.2	30.6	13.2
	30代	470	58.9	28.3	12.8
	40代	470	63.8	24.0	12.1
	50代	470	68.3	19.8	11.9
	60代	470	65.7	23.0	11.3
	70代	470	59.8	29.8	10.4
【地域別】	北海道	120	69.2	25.0	5.8
	東北	720	63.1	26.8	10.1
	関東	840	58.8	29.6	11.5
	甲信越・北陸	720	63.2	26.5	10.3
	東海	480	59.2	31.3	9.6
	近畿	720	59.6	29.0	11.4
	中国	600	62.2	26.8	11.0
	四国	480	60.2	28.5	11.3
	九州・沖縄	960	61.4	28.1	10.5

Q あなたの抱えている健康に関する不安は何ですか（複数回答）



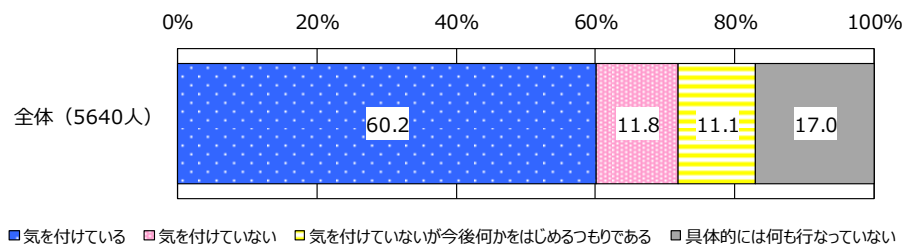
	回答者数 (人)	体力が衰えて きた (%)	ストレスが溜ま る・精神的に 疲れる (%)	肥満が気にな る (%)	がん罹患す るのが怖い (%)	糖尿病に罹 患するのが怖 い (%)	脳梗塞等に 罹患するのが 怖い (%)	心筋梗塞に 罹患するのが 怖い (%)	その他 (%)
全体	3450	55.4	45.2	30.0	21.0	16.1	14.7	12.0	8.6
【性×年代別】	男性計	1698	52.7	38.8	29.9	20.5	19.9	15.4	7.4
	20代	224	39.3	58.5	28.6	21.9	14.7	10.3	10.7
	30代	261	54.8	60.2	38.7	27.2	23.8	16.5	6.9
	40代	289	54.0	50.5	42.9	18.7	23.2	16.6	4.2
	50代	299	54.8	41.5	27.1	21.7	20.7	16.1	7.7
	60代	307	53.4	21.8	25.7	18.2	17.9	16.3	6.2
	70代	318	56.6	10.7	18.2	16.7	18.6	15.4	9.1
	女性計	1752	58.1	51.4	30.1	21.5	12.3	14.0	9.7
	20代	264	49.2	67.4	33.0	24.2	10.2	9.5	5.3
	30代	277	60.3	66.8	32.5	25.3	17.3	8.7	10.1
	40代	300	61.0	60.0	34.7	22.3	12.0	14.7	9.7
	50代	321	58.6	50.8	35.8	24.0	16.2	18.1	9.7
	60代	309	60.5	39.5	27.2	15.9	8.4	14.2	9.7
	70代	281	58.0	26.0	17.1	17.4	9.6	18.1	13.5

(2) 健康管理への意識と、意識するきっかけについて

**健康への意識が高いのは女性！
健康管理への意識については、男性は「対処型」、女性は「予防型」！？**

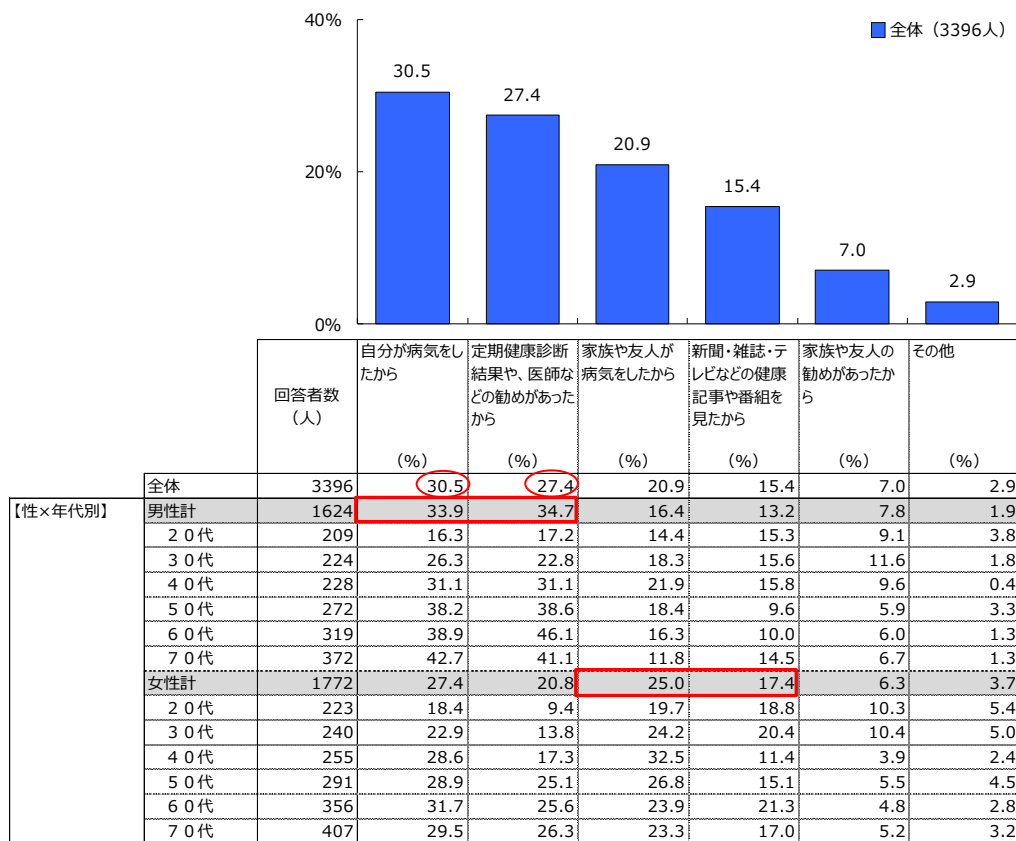
- 普段から健康管理に気を付けているかどうかを聞いたところ、全体では「気を付けている」と回答したのは60.2%と、約6割の人が普段から健康を意識していると回答しました。
- 男女別でみると、「気を付けている」と回答した女性が62.8%、男性が57.6%と、女性の方が高く、また、全世代で女性が男性を上回っていることから、女性は男性と比べて健康への意識が高いことがうかがえます。
- また、健康に気を付けるようになったきっかけについて聞いたところ、全体では「自分が病気をしたから」が30.5%と一番高く、次いで「定期健康診断結果や、医師などの勧めがあったから（27.4%）」という結果になりました。
- 男女別でみると、「自分が病気をしたから」は男性が33.9%に対し、女性は27.4%、「定期健康診断結果や、医師などの勧めがあったから」は男性が34.7%、女性は20.8%と、男性は自身の健康状態の悪化、指摘等をきっかけに健康管理に気を付ける人が多いようです。一方、「家族や友人が病気をしたから」は、女性が25.0%、男性が16.4%、「新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組を見たから」は、女性が17.4%、男性が13.2%のように、女性は、家族や友人の病気や、メディア等の健康情報などをきっかけに、自発的に健康を意識し、予防する人が多いようです。健康への意識に関しては、男性は「対処型」、女性は「予防型」なのかもしれません。

Q あなたは普段から健康に気を付けていますか



	回答者数 (人)	気をつけている	気をつけていない	気をつけていない が今後何かをはじ めるつもりである	具体的には何も 行っていない
		(%)	(%)	(%)	(%)
全体	5640	60.2	11.8	11.1	17.0
【性×年代別】					
男性計	2820	57.6	14.8	11.6	16.0
20代	470	44.5	17.9	16.8	20.9
30代	470	47.7	18.5	16.4	17.4
40代	470	48.5	16.6	16.8	18.1
50代	470	57.9	16.4	10.4	15.3
60代	470	67.9	13.0	6.0	13.2
70代	470	79.1	6.2	3.4	11.3
女性計	2820	62.8	8.8	10.5	17.9
20代	470	47.4	13.2	15.5	23.8
30代	470	51.1	11.7	14.5	22.8
40代	470	54.3	12.1	12.3	21.3
50代	470	61.9	7.9	11.9	18.3
60代	470	75.7	5.3	6.8	12.1
70代	470	86.6	2.6	1.9	8.9

Q あなたが健康に気を付けるようになったきっかけは何ですか（複数回答）



(3) 健康寿命の理想と現実について

理想の健康寿命は「81.50歳」に対し、現実の健康寿命は「74.81歳」と、
理想と現実の差は「6.69歳」！
男女ともにもっと健康で長生きしたいと回答！

○何歳まで健康で長生きしたいか、「理想の健康寿命」について聞いてみました。

○「理想の健康寿命」全体の平均は、81.50歳となり、実に「現実の健康寿命(※)」とは、6.69歳の差異が見られました。また、男女別でも、男性9.76歳（現実の健康寿命72.14歳）、女性6.31歳（同74.79歳）と、男女ともにもっと健康で長生きしたいと考えている人が多いことがわかりました。

(※) 健康寿命（2016）全体の年齢は2018年WHO公開資料より作成

男性・女性の健康寿命の年齢は、厚生労働省「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会 資料」より作成

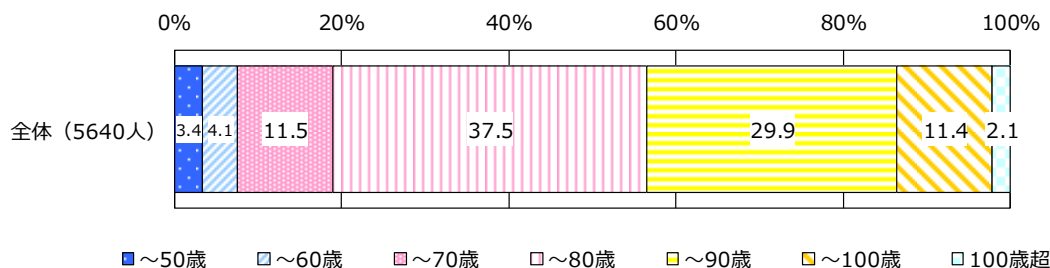
	健康寿命（2016年）	理想の健康寿命 （当社調べ）	差
全体	74.81歳	81.50歳	6.69歳
男性	72.14歳	81.90歳	9.76歳
女性	74.79歳	81.10歳	6.31歳

○「健康に気を付けている理由・目的」を聞いてみたところ、「いつまでも健康でいたい」が68.7%、次いで「旅行・行楽を楽しみたい（50.4%）」、「食事を楽しみたい（46.0%）」という結果になっています。男女ともに60代以降では旅行や食事を楽しみたいと回答している人が多く、同年代では理想の健康寿命の年齢が他の年代と比べて高くなっていることから、もっと健康で、アクティブにセカンドライフを過ごしたいという願いから、健康寿命の延伸を意識している人が多いようです。

○超高齢化社会が進展するなか、厚生労働省は「健康日本21（第二次）」において、「健康寿命の延伸」に取り組むなど、「健康寿命」は「人生100年時代」に向けて重要なテーマとなっています。

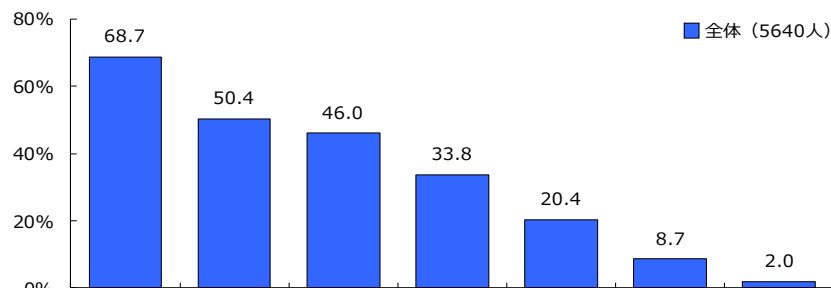
『人生100年時代』を迎えるにあたり、介護問題や老後の収入への不安など、セカンドライフに向けてさまざまな問題が顕在しています。本調査結果からも、健康をめざす理由として、旅行や行楽、食事を楽しみたいという回答が多いことから、生活の質を向上させるためにも、健康寿命の延伸への取り組みは、よりいっそう重要になってくると考えられます。

Q あなたは何歳まで健康で長生きしたいですか（理想の健康寿命）



		回答者数 (人)	~50歳 (%)	~60歳 (%)	~70歳 (%)	~80歳 (%)	~90歳 (%)	~100歳 (%)	100歳超 (%)	平均 (歳)
	全体	5640	3.4	4.1	11.5	37.5	29.9	11.4	2.1	81.5
【性×年代別】	男性計	2820	3.6	4.1	11.5	37.5	27.8	12.3	3.2	81.9
	20代	470	7.2	4.9	13.0	37.4	17.4	15.1	4.9	81.0
	30代	470	7.7	7.0	15.7	37.4	15.5	12.1	4.5	79.2
	40代	470	6.4	6.2	15.5	38.3	18.7	9.6	5.3	80.0
	50代	470	0.2	5.7	14.5	41.9	23.8	10.9	3.0	81.6
	60代	470	-	0.9	8.9	41.1	36.6	11.7	0.9	83.3
	70代	470	-	-	1.3	28.9	54.9	14.3	0.6	86.5
	女性計	2820	3.2	4.2	11.4	37.5	32.0	10.6	1.0	81.1
	20代	470	8.5	4.3	14.9	38.5	21.5	10.9	1.5	78.4
	30代	470	6.6	5.1	13.0	36.2	26.2	11.9	1.1	79.7
	40代	470	3.8	7.7	16.2	39.4	23.2	7.9	1.9	78.9
	50代	470	0.4	7.0	16.8	44.9	23.6	6.6	0.6	79.1
	60代	470	-	1.1	6.8	40.0	41.9	9.4	0.9	83.6
	70代	470	-	-	0.9	26.2	55.7	17.0	0.2	87.0

Q あなたが健康に気を付けている理由・目的は何ですか（複数回答）



		回答者数 (人)	健康でいたい (%)	旅行・行楽を楽しみたい (%)	食事を楽しみたい (%)	家庭円満であること (%)	仕事がうまくいくこと (%)	特に健康を目指す理由・目的はない (%)	その他 (%)
	全体	5640	68.7	50.4	46.0	33.8	20.4	8.7	2.0
【性×年代別】	男性計	2820	66.6	44.2	39.9	29.5	21.2	11.5	1.4
	20代	470	67.4	40.0	35.7	20.9	26.8	13.6	1.7
	30代	470	63.4	43.2	40.2	30.9	31.5	13.2	1.1
	40代	470	69.4	38.9	36.0	26.4	25.1	10.4	0.9
	50代	470	69.4	40.9	36.8	27.4	21.9	11.3	1.9
	60代	470	65.3	48.5	45.1	33.4	14.0	10.4	1.7
	70代	470	64.5	53.8	45.5	38.1	7.7	9.8	1.1
	女性計	2820	70.9	56.6	52.0	38.0	19.5	6.0	2.5
	20代	470	70.9	54.7	50.0	34.0	27.4	8.7	2.3
	30代	470	70.2	53.6	53.0	44.9	25.5	8.1	1.7
	40代	470	71.3	49.6	48.9	36.0	24.9	4.7	2.6
	50代	470	69.4	54.9	47.7	34.7	20.6	6.2	2.3
	60代	470	72.1	65.1	55.1	41.1	12.1	3.0	2.6
	70代	470	71.7	61.5	57.4	37.4	6.6	5.3	3.6

2. 健康増進のための具体的な取組み

(1) 運動・スポーツについて

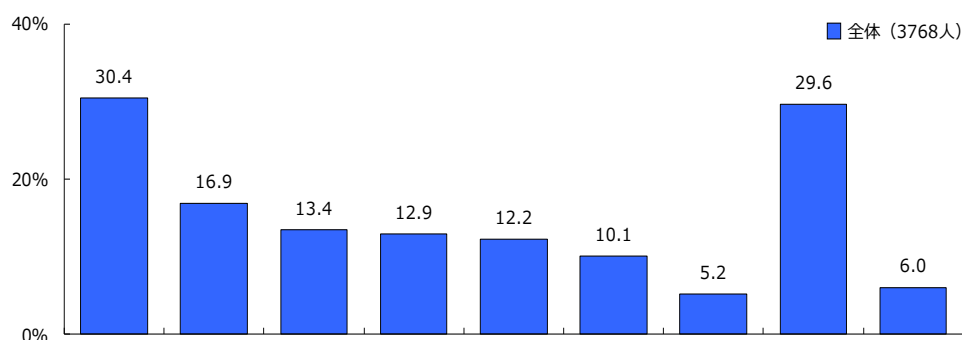
**3人に2人が、日常的に「運動・スポーツを行っていない」と回答！
「ウォーキング」、「ランニング（ジョギング）」、「体操（エアロビクス・ヨガなどを含む）」など、「続けやすい」運動が人気！
忙しいなかでも、取り組みやすい運動と一緒に取り組む仲間を見つけることが
健康増進の秘訣！？**

- 日常的に運動・スポーツを行なっているか聞いたところ、全体では66.8%と、3人に2人が「行っていない」と回答しました。
- 日常的に運動・スポーツを行なっていないと回答した人に、その理由について聞くと、全体では、「忙しくて時間がない」が30.4%で最も高く、次いで「特に理由はない（29.6%）」、「何をどのようにやったらよいかわからないから（16.9%）」、「一緒に運動・スポーツができる仲間がいないから（13.4%）」、「経済的なゆとりがないから（12.9%）」などという結果になりました。自分にあった運動・スポーツと、一緒に取り組む仲間を見つけることが、「健康をつくる」「健康を続ける」秘訣かもしれません。
- 一方、日常的に運動・スポーツを行なっている人は全体の約3割で、人気の運動・スポーツは「ウォーキング（59.9%）」、次いで「ランニング（ジョギング）（22.8%）」、「体操（エアロビクス・ヨガなどを含む）（20.8%）」の順となりました。
- 日常的に運動・スポーツを行なっている人のうち、男女別でみると、「ウォーキング」は男性が61.0%、女性が58.7%と、男女ともに人気が高く、その他「ランニング（ジョギング）」、「ゴルフ」は男性の人気が高く、「体操（エアロビクス・ヨガなどを含む）」は女性の人気が高い結果となりました。
- 次に、運動・スポーツを行なう頻度について聞くと、「ウォーキング」「ランニング（ジョギング）」「体操（エアロビクス・ヨガなどを含む）」は、実に8割～9割の人が週に1回以上行なっていると回答しており、「続けやすい」運動・スポーツが人気のようです。

Q あなたは健康増進のため、日常的に運動・スポーツを行なっていますか

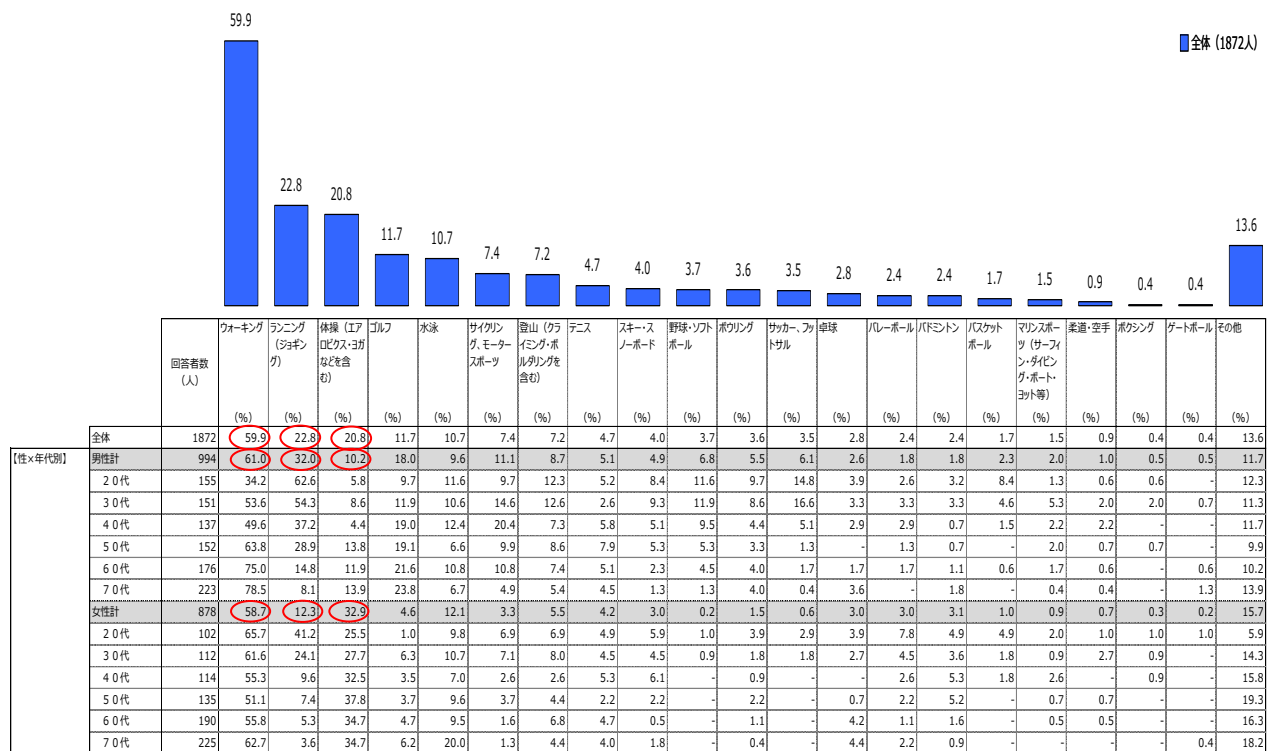
		回答者数 (人)	運動・スポーツを 行なっている (%)	運動・スポーツを 行なっていない (%)
【性×年代別】	全体	5640	33.2	66.8
	男性計	2820	35.2	64.8
	20代	470	33.0	67.0
	30代	470	32.1	67.9
	40代	470	29.2	70.8
	50代	470	32.4	67.6
	60代	470	37.5	62.5
	70代	470	47.4	52.6
	女性計	2820	31.1	68.9
	20代	470	21.7	78.3
	30代	470	23.8	76.2
	40代	470	24.3	75.7
	50代	470	28.7	71.3
	60代	470	40.4	59.6
	70代	470	47.9	52.1

Q 健康増進のために運動・スポーツを行なっていない理由は何ですか（複数回答）



		回答者数 (人)	忙しくて時間 がないから (%)	何をどのように やったらよいか わからないから (%)	一緒に運動・ スポーツができ る仲間がいな いから (%)	経済的なゆと りがないから (%)	施設や機会が ないから (%)	健康上の理 由からできな いから (%)	今は健康なの で特に何もす る必要はない から (%)	特に理由はな い (%)	その他 (%)
【性×年代別】	全体	3768	30.4	16.9	13.4	12.9	12.2	10.1	5.2	29.6	6.0
	男性計	1825	31.4	11.7	12.4	11.7	12.2	12.5	6.0	32.5	2.7
	20代	315	59.3	13.0	27.8	20.4	18.5	3.7	7.4	13.0	1.9
	30代	319	47.9	13.7	12.3	12.3	12.3	8.2	9.6	16.4	2.7
	40代	333	47.3	14.3	12.1	19.8	12.1	12.1	7.7	19.8	1.1
	50代	318	39.2	10.0	10.0	11.7	8.3	10.0	3.3	30.0	3.3
	60代	294	17.5	14.0	14.7	9.8	16.8	17.5	6.3	36.4	2.1
	70代	246	10.7	8.1	6.7	5.4	8.7	15.4	4.7	53.7	4.0
	女性計	1943	29.6	20.6	14.1	13.8	12.2	8.4	4.6	27.5	8.4
	20代	368	51.2	23.1	22.3	17.4	17.4	1.7	4.1	9.9	13.2
	30代	358	49.2	23.4	14.8	14.1	19.5	4.7	4.7	19.5	6.3
	40代	356	39.0	26.2	15.6	22.7	11.3	7.8	2.8	17.0	8.5
	50代	335	22.4	24.4	10.3	15.4	9.6	10.3	1.9	34.6	4.5
	60代	280	18.1	18.1	15.1	9.6	11.4	9.6	5.4	32.5	7.8
	70代	246	11.0	11.5	9.3	6.6	7.1	13.2	7.7	42.3	10.4

Q あなたは健康増進のために何の運動・スポーツを行なっていますか（複数回答）



【運動・スポーツを行なう頻度】

	週に1回 以上の頻度 計 (%)	週に1回 以上の頻度 計 (%)			2～3週間 に1回 (%)	1か月に1回 (%)	それ以下 (%)
		毎日 (%)	週に数回 (%)	週に1回 (%)			
ウォーキング	94.6	34.3	47.9	12.4	2.4	2.1	0.9
ランニング (ジョギング)	81.5	14.1	42.3	25.1	10.1	4.5	4.0
体操 (エアロビクス・ヨガなどを含む)	92.3	28.2	44.1	20.0	5.9	1.5	0.3
ゴルフ	29.7	1.4	7.8	20.5	21.0	32.4	16.9
水泳	65.7	5.0	31.3	29.4	13.9	10.9	9.5
サイクリング、モータースポーツ	77.7	20.1	33.1	24.5	6.5	13.7	2.2
登山 (クライミング・ボルダリングを含む)	11.1	0.7	2.2	8.2	13.4	34.3	41.0
テニス	56.8	2.3	28.4	26.1	20.5	13.6	9.1
スキー・スノーボード	8.1	2.7	2.7	2.7	8.0	21.3	62.7
野球・ソフトボール	38.5	4.3	17.1	17.1	24.3	22.9	14.3
ボウリング	24.9	2.9	13.2	8.8	8.8	29.4	36.8
サッカー・フットサル	44.0	1.5	15.2	27.3	19.7	19.7	16.7
卓球	63.4	3.8	30.8	28.8	11.5	19.2	5.8
バドミントン	64.4	2.2	28.9	33.3	13.3	15.6	6.7
バレーボール	61.3	4.5	25.0	31.8	11.4	15.9	11.4
バスケットボール	59.4	3.1	25.0	31.3	6.3	15.6	18.8
マリンスポーツ (サーフィン・ダイビング・ボート・ヨット等)	21.4	3.6	10.7	7.1	17.9	21.4	39.3
柔道・空手	68.9	6.3	31.3	31.3	6.3	6.3	18.8
ボクシング	62.5	25.0	25.0	12.5	-	12.5	25.0
ゲートボール	71.5	0.0	42.9	28.6	14.3	14.3	0.0
その他	92.5	23.6	51.2	17.7	5.9	1.6	0.0

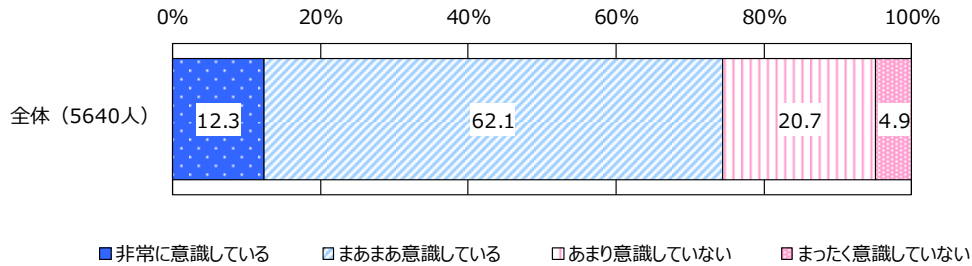
(2) 食生活について

4人に3人が「健康的な食生活を意識している」と回答！
男性は「糖質制限」、女性は「野菜」・「サキベジ」！
女性の方が、「健康的な食生活」を意識！

- 日頃の健康的な食生活を意識しているか聞いたところ、「健康的な食生活を意識している」と答えたのは全体で74.4%と、実に4人に3人が食生活に意識していると回答しました。
- 男女別でみると、男性は68.6%、女性は80.2%と、女性の方が健康的な食生活を意識している結果となりました。年代別にみると、「意識している」割合は、年代が高い程割合が高く、若い世代では男性20代の40.7%、女性20代では33.0%の人が「意識していない」と回答する等、年代による意識の差が浮彫りとなりました。
- 具体的な取り組みについて聞いたところ、「野菜を多く食べている」が56.3%、で最も多く、不足しがちな栄養素を野菜で摂取するように意識している人が多いようです。次いで、「塩分を控える」が54.0%と、生活習慣病の予防を意識した回答も多く見られました。その他に、「糖質を控える(53.5%)」、「間食や夜食を控える(45.2%)」、「野菜から食べる(42.2%)」など、『糖質制限』や『サキベジ(※)』等、ダイエットを意識している人も多いようです。
- また、男女別でみると、男性は「糖質を控える(53.3%)」、女性は「野菜を多く食べている(61.3%)」の回答が最も多い結果になりました。特に女性は、「栄養・カロリーのバランスを考えて色々な食品をとる」が男性の29.9%に対し40.6%、「野菜から食べる」が男性の36.8%に対し、46.8%など、女性は男性に比べて野菜を中心に栄養バランスを考えた食生活を意識している人が多いようです。

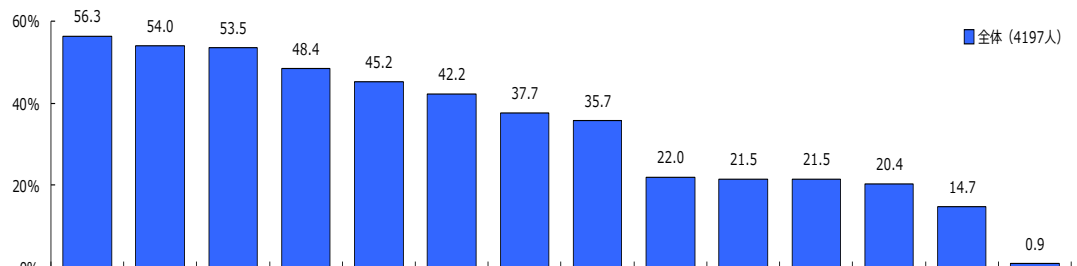
(※) サキベジ：先に野菜をたくさん食べることで食べ過ぎを防ぎ、糖分や脂質の吸収速度を遅らせる効果がある。

Qあなたは健康的な食生活を意識していますか



	回答者数 (人)	意識している計			意識していない計		
		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
全体	5640	74.4	12.3	62.1	25.6	20.7	4.9
【性×年代別】							
男性計	2820	68.6	11.0	57.6	31.4	25.0	6.4
20代	470	59.3	8.7	50.6	40.7	30.9	9.8
30代	470	63.4	7.7	55.7	36.6	28.3	8.3
40代	470	61.7	8.5	53.2	38.3	28.9	9.4
50代	470	66.6	12.6	54.0	33.4	27.7	5.7
60代	470	76.1	10.6	65.5	23.8	20.4	3.4
70代	470	84.5	18.1	66.4	15.5	13.6	1.9
女性計	2820	80.2	13.5	66.7	19.8	16.5	3.3
20代	470	67.0	7.4	59.6	33.0	27.0	6.0
30代	470	73.6	8.3	65.3	26.4	20.2	6.2
40代	470	77.5	11.1	66.4	22.5	19.1	3.4
50代	470	81.0	12.3	68.7	18.9	16.8	2.1
60代	470	87.4	15.3	72.1	12.6	11.1	1.5
70代	470	94.7	26.6	68.1	5.3	4.7	0.6

Q具体的にどんなことに取り組んでいますか（複数回答）



	回答者数 (人)	野菜を多く食べている	塩分を控える	糖質を控える	朝食晩と1日3回規則正しく食べている	間食や夜食を控える	野菜から食べる	油分を控える	栄養・カロリーのバランスを考えて、色々な食品をとる	外食を控える	よく噛んで食べる	腹8分目を心がけている	健康食品（サプリメント等）を摂取している	時間をかけて食べる	その他
		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
全体	4197	56.3	54.0	53.5	48.4	45.2	42.2	37.7	35.7	22.0	21.5	21.5	20.4	14.7	0.9
【性×年代別】															
男性計	1935	50.4	50.2	53.3	44.4	46.0	36.8	34.0	29.9	21.2	19.8	22.8	20.0	14.3	0.7
20代	279	43.7	32.3	37.6	29.4	35.1	29.0	22.9	23.7	18.6	17.6	16.1	12.5	10.4	1.1
30代	298	40.3	38.6	45.3	34.2	44.0	34.6	29.9	24.5	21.1	22.8	16.4	18.1	13.4	0.7
40代	290	45.2	43.8	50.0	32.4	41.4	37.2	34.5	28.3	19.7	14.1	17.6	22.8	9.0	0.3
50代	313	52.7	49.5	54.7	39.3	41.9	37.7	32.9	28.1	18.8	15.0	19.5	24.3	12.8	1.0
60代	358	55.0	58.7	57.3	50.3	48.0	38.3	35.8	34.4	22.1	16.8	28.2	22.1	15.9	-
70代	397	60.5	69.3	68.3	70.3	59.9	41.6	43.6	36.8	25.2	30.0	34.0	19.4	21.4	1.0
女性計	2262	61.3	57.2	53.7	51.7	44.6	46.8	40.8	40.6	22.6	22.9	20.4	20.8	15.0	1.1
20代	315	45.4	42.2	53.0	38.4	42.9	48.3	37.1	36.8	22.5	25.1	13.0	17.1	13.7	0.3
30代	346	57.2	46.2	49.7	52.3	43.1	50.9	29.2	38.7	21.4	23.1	17.1	19.9	15.6	1.7
40代	364	59.1	46.4	47.8	45.6	39.8	44.0	33.5	35.2	22.5	14.0	13.7	21.4	12.4	1.6
50代	381	62.7	55.4	49.3	45.1	40.2	45.7	41.2	39.1	20.5	20.7	21.3	22.8	12.1	1.0
60代	411	68.1	66.2	55.7	55.7	46.2	46.5	46.0	42.6	19.2	22.9	22.1	23.4	15.6	1.2
70代	445	70.1	78.2	64.1	67.6	53.0	46.3	53.5	48.8	28.8	30.3	31.5	19.6	19.8	0.9
【地域別】															
北海道	84	53.6	52.4	53.6	42.9	39.3	40.5	31.0	35.7	16.7	21.4	20.2	23.8	16.7	1.2
東北	533	58.7	58.7	57.2	48.4	49.5	44.5	40.7	34.3	22.5	22.9	20.8	21.6	14.8	0.6
関東	636	57.9	55.5	54.5	48.6	46.2	41.8	38.4	39.5	21.9	24.8	24.5	21.2	18.2	0.8
甲信越・北陸	531	53.9	55.6	51.8	47.8	45.2	42.2	39.2	35.8	20.3	23.2	21.7	19.0	14.7	0.8
東海	352	57.1	53.1	50.6	51.1	43.8	41.5	35.2	36.1	23.3	19.6	21.9	19.3	13.9	1.1
近畿	552	59.1	52.7	52.4	53.1	43.7	44.2	36.6	38.4	21.7	20.7	22.8	18.1	13.8	0.5
中国	449	56.6	50.3	52.8	45.0	43.0	38.1	36.5	35.4	24.5	19.8	20.5	19.6	14.7	1.8
四国	357	54.3	47.9	50.4	45.4	43.7	40.3	38.9	32.8	17.9	18.2	17.1	20.2	12.9	1.4
九州・沖縄	703	53.3	54.8	55.6	47.8	45.9	43.4	36.6	32.4	23.5	20.5	21.2	22.6	13.2	0.9

(3) 睡眠について

あと「プラス1時間」は睡眠時間が欲しい！？
平均睡眠時間は「6.3時間」に対し、理想の睡眠時間は「7.5時間」！

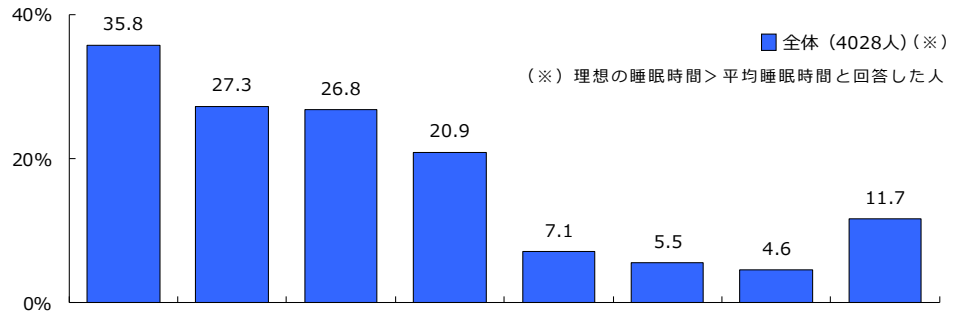
- 睡眠時間の理想と現実について聞いてみました。
- 全体の平均睡眠時間は6.3時間に対して、理想の睡眠時間は7.5時間と、あと「プラス1時間」は眠りたいという結果となりました。
- 普段の睡眠時間の妨げとなっているものについて聞いたところ、全体では「深夜遅くまでゲームやテレビを視聴してしまうため(35.8%)」、次いで「仕事が忙しく、就寝時間が遅くなるため(27.3%)」という結果になっています。
- 男女別でみると、男性は「深夜遅くまでゲームやテレビを視聴してしまうため(37.2%)」、「仕事が忙しく、就寝時間が遅くなるため(33.9%)」が、若い世代を中心に高く、仕事のみならず深夜のゲームやテレビの視聴が睡眠時間の妨げとなっているようです。一方、女性は「家事・育児に追われて、就寝時間が遅くなるため(31.2%)」が30代から40代を中心に高く、家事・育児の忙しさが睡眠時間の妨げとなっているようです。
- 厚生労働省が2014年に発表した「健康づくりのための睡眠指針2014」によると、睡眠不足や不眠は生活習慣病となる可能性が高いと指摘されており、これらを解決することで生活習慣病の発症を予防できるとしています。また、同指針では前述の定期的な運動や、規則正しい食生活は良い睡眠をもたらすとしています。適度な運動・スポーツと睡眠をとることが、健康には大切なことなのかもしれません。

【平均睡眠時間と理想の睡眠時間の比較】

	回答者数 (人)	4時間以下 (%)	5時間 (%)	6時間 (%)	7時間 (%)	8時間 (%)	9時間 (%)	10時間以上 (%)	平均 (時間)
平均睡眠時間 全体	5640	4.3	18.1	37.6	25.4	12.6	1.3	0.7	6.3
男性	2820	4.1	18.7	37.4	25.3	12.4	1.2	0.8	6.3
女性	2820	4.4	17.4	37.8	25.5	12.7	1.4	0.6	6.3
理想の睡眠時間 全体	5640	0.4	0.9	10.4	38.4	43.8	3.7	2.4	7.5
男性	2820	0.7	0.9	10.8	36.3	44.7	3.9	2.6	7.5
女性	2820	0.1	0.8	9.9	40.5	42.9	3.4	2.3	7.5

理想と現実の差は約1時間

Q 睡眠時間の妨げとなっているものは何ですか（複数回答）



【性×年代別】	回答者数 (人)	理由							
		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
全体	4028	35.8	27.3	26.8	20.9	7.1	5.5	4.6	11.7
男性計	2020	37.2	33.9	26.8	10.7	9.4	6.6	6.3	10.6
20代	362	45.6	48.3	22.9	12.2	9.9	3.3	6.4	3.3
30代	354	44.4	46.9	29.1	19.2	9.9	4.2	6.5	4.0
40代	359	35.7	42.3	29.2	13.6	10.9	3.9	5.6	4.2
50代	368	30.7	35.6	32.6	8.4	7.9	8.7	4.6	9.2
60代	314	32.2	13.7	22.3	5.1	12.4	10.8	8.6	22.0
70代	263	33.5	6.5	23.2	3.0	4.6	10.3	6.8	26.6
女性計	2008	34.4	20.7	26.8	31.2	4.9	4.4	2.8	12.9
20代	341	37.2	34.0	25.8	34.6	3.5	2.9	1.8	6.2
30代	348	33.0	22.1	27.0	47.4	6.0	4.0	3.2	7.2
40代	347	33.1	19.9	27.1	43.5	6.1	4.0	2.6	6.1
50代	362	31.2	19.9	34.5	28.7	5.8	6.6	3.0	11.3
60代	330	37.3	13.3	24.2	17.0	5.5	3.0	2.7	22.1
70代	280	34.6	13.2	20.7	11.8	1.8	5.7	3.6	27.9

明治安田厚生事業団 体力医学研究所研究員 北濃 成樹が、 睡眠時間と健康について解説！

■明治安田厚生事業団 体力医学研究所 北濃 成樹 博士



北濃 成樹 博士（体育科学）

●専門分野

スポーツ科学、睡眠医学、疫学

●主な研究テーマ

- ・身体活動や運動による睡眠改善と不眠予防
- ・睡眠が心身の健康に及ぼす影響

万人に当てはまる最適な睡眠時間はありません。大切なのは、他人と比較せずに、日中に（過度の）眠気を感じずに活動できるくらいの睡眠をとることです。とはいっても、目安が欲しい方もいるでしょう。その場合は（成人の場合）7時間が1つの目安になります。これはアメリカ睡眠医学会が推奨しているもので、一般に睡眠が7時間を下回ると肥満、高血圧、うつ病などの病気や死亡率の上昇につながるといわれていることに由来します。

今回の調査では“平均”睡眠時間が6.3時間でしたが、平日に限ると睡眠時間はもっと短いのではないのでしょうか。調査では、多くの人がああと1～2時間多く寝たいと考えていることも明らかになりました。

現代社会で、睡眠時間を延ばすことは非常に困難ですが、この1～2時間を何とか確保し、健康増進につなげてほしいものです。時間を増やせない場合は、質を高めることも有効です。寝室環境・寝具の見直し、また定期的な運動をオススメします。最近の研究では、夜間の運動であっても、疲労困憊まで追い込むようなものでなければ、睡眠を阻害しないと考えられていますので、働いている方は退社後の実践でもいいでしょう。

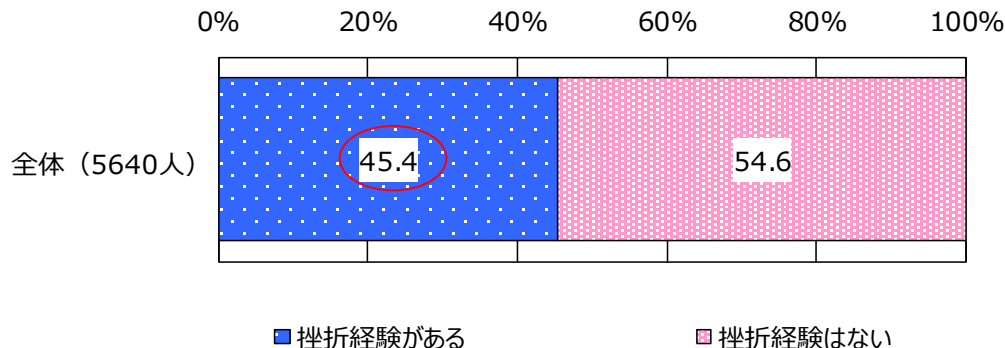
健康のために食生活や運動習慣に気をつけていても、睡眠をおろそかにしては台無しです。巷には睡眠に関するさまざまな情報（都市伝説）が溢れています。こうした情報を鵜呑みにせず、自分に合った“睡眠術”を是非、見つけていってください。

(4) 過去の挫折経験について

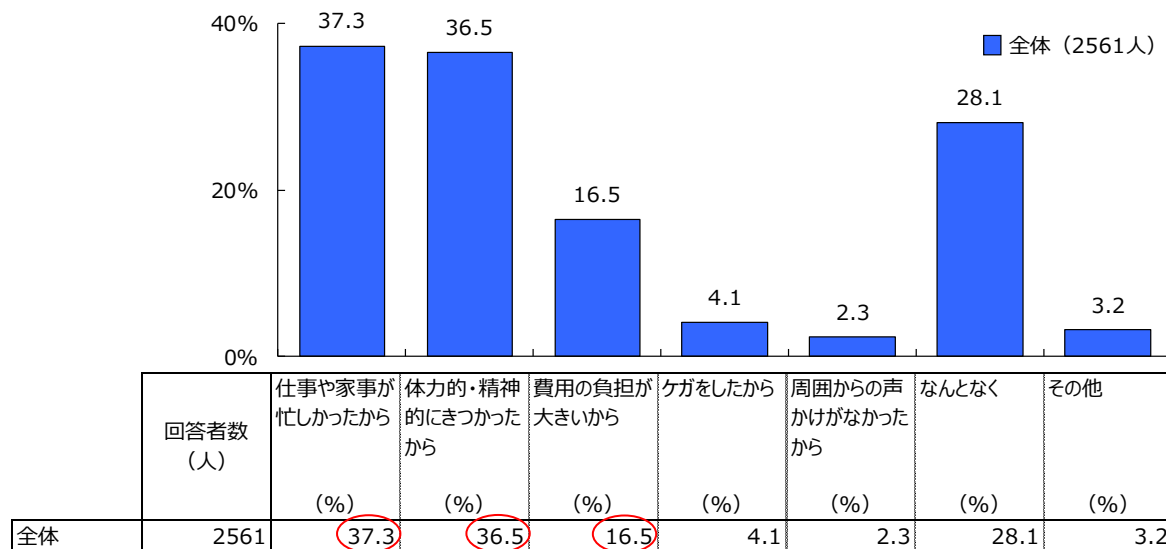
**健康増進への取組みについて、約半数の人が
「挫折経験がある」と回答！
健康増進を「続ける」ためには、目標を立て、仲間や家族・友人と、
「一緒に取り組む」ことが重要！**

- 健康増進への取組みについて過去の挫折経験を聞いてみたところ、約半数の人が「挫折経験がある」と答えました。
- 挫折理由は、「仕事や家事が忙しかったから」が37.3%と最も高く、次いで「体力的・精神的にきつかったから（36.5%）」、「費用の負担が大きいから（16.5%）」という結果になりました。
- また、挫折しないために何が必要か聞いてみたところ、「目標、計画の策定」が38.5%と最も高く、次いで「一緒に健康増進に取り組む仲間（25.0%）」、「家族・友人からの励まし・声かけ（13.5%）」という結果になりました。
- 過去の挫折経験等から、健康増進を長期間続けるコツは、身体的に無理のない範囲で目標をたて、仲間や家族・友人と楽しみながら取り組むことが重要なのかもしれません。

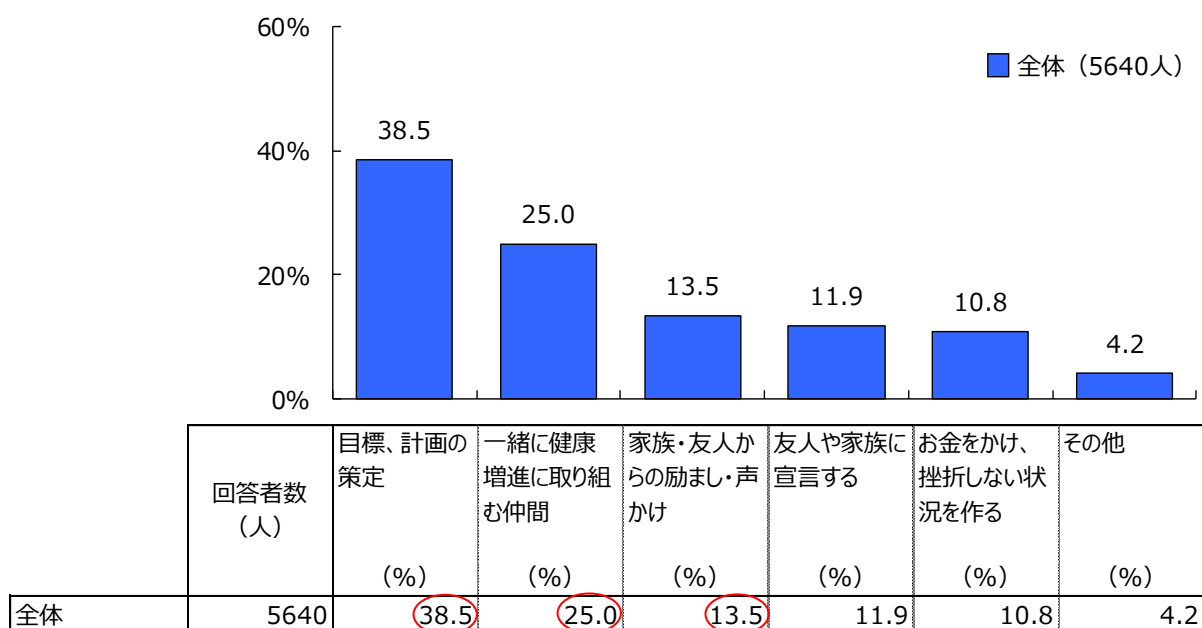
Q あなたは健康増進への取組みについて挫折したことがありますか？



Q 健康増進への取組みの挫折理由は何ですか（複数回答）



Q 挫折しないためには何が必要だと思いますか（複数回答）

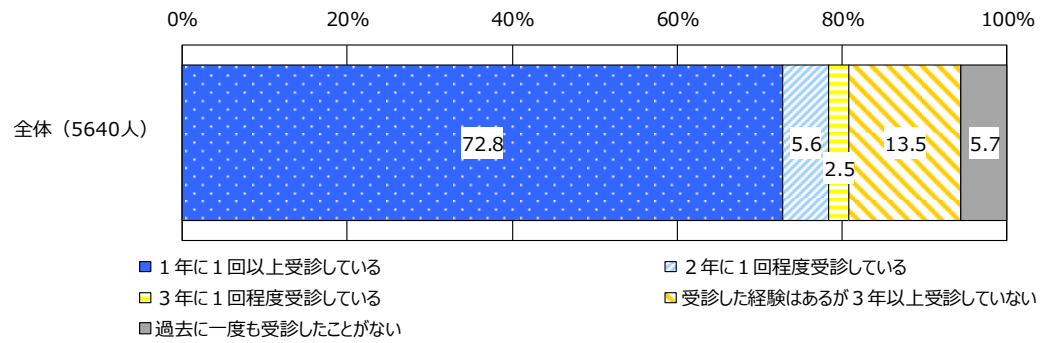


(5) 健康診断の受診状況について

**約3割の人が「定期的に健康診断を受診できていない」と回答！
健康診断の受診率引き上げのためには、「身近で」「手軽に」受診できる
機会の創出が必要！？**

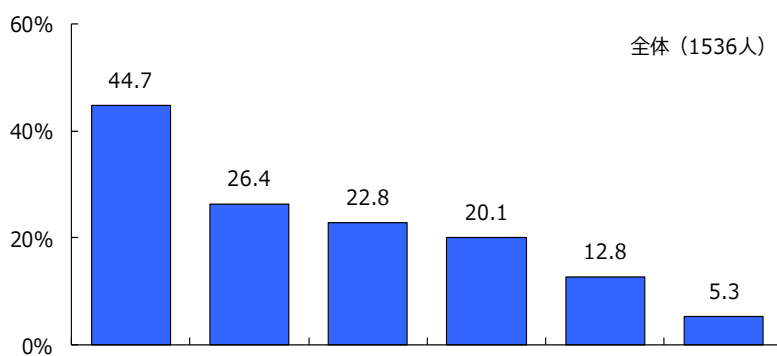
- 健康診断の受診状況について聞いてみました。
- 受診頻度について聞いたところ、「1年に1回以上受診している」が72.8%であるのに対し、「定期的に受診できていない（2年に1回程度～未受診計）」は27.3%と、約3割の人が「定期的に受診できていない」と回答しました。
- 「定期的に受診できていない」と回答した人について、職業別にみたところ、自営・自由業（41.8%）、パート・アルバイト（39.4%）、専業主婦（34.1%）は、「定期的に健康診断を受診できていない」占率が他の職業に比べて高い結果となっています。また、「定期的に受診できていない」と回答した人のうち、男女別にみると、女性が30.1%に対し、男性が24.4%と女性の方が多く、さらに定期的に受診できていない理由は、「受診したいが仕事や家事で忙しく、時間が無い」と答えた女性が31.1%に対し、男性は20.6%と、女性の方が高くなっています。子育てや家事等で時間を取られ、定期的に受診できていない女性は多いようです。
- 自営業や専業主婦などの受診率向上のカギは、「身近で」「手軽に」自身の「健康を知る」機会の創出が必要なのかもしれません。

Q あなたは健康診断を受診していますか



		回答者数 (人)	1年に1回 以上受診して いる (%)	定期的に 受診できて いない 計 (%)	2年に1回 程度受診して いる (%)	3年に1回 程度受診して いる (%)	受信した経験 はあるが3年 以上受診して いない (%)	過去に一度も 受診したことが ない (%)
	全体	5640	72.8	27.3	5.6	2.5	13.5	5.7
【性×年代別】	男性計	2820	75.6	24.4	4.2	2.1	11.6	6.5
	20代	470	68.5	31.4	4.9	2.3	8.9	15.3
	30代	470	72.8	27.3	4.5	1.3	11.9	9.6
	40代	470	70.4	29.5	3.8	3.4	14.0	8.3
	50代	470	79.6	20.5	2.8	1.7	13.0	3.0
	60代	470	81.1	19.0	4.5	3.0	9.6	1.9
	70代	470	81.1	19.0	4.7	1.1	12.1	1.1
	女性計	2820	70.0	30.1	7.1	2.8	15.4	4.8
	20代	470	63.0	37.1	8.1	2.6	16.6	9.8
	30代	470	57.2	42.7	8.5	3.8	23.6	6.8
	40代	470	68.1	32.0	8.3	2.6	16.0	5.1
	50代	470	75.1	25.0	6.0	3.0	13.0	3.0
	60代	470	74.5	25.6	7.9	2.6	14.0	1.1
	70代	470	81.9	18.0	3.6	2.3	9.1	3.0
【未既婚×子供有無】	未婚計	2006	64.7	35.2	4.8	2.4	17.4	10.6
	男性	1107	61.8	38.2	4.2	2.4	18.6	13.0
	女性	899	68.2	31.8	5.7	2.4	16.0	7.7
	既婚計	3634	77.2	22.8	6.1	2.5	11.3	2.9
	子供なし計	600	75.3	24.7	7.0	3.3	10.7	3.7
	男性	267	82.4	17.5	5.6	3.7	4.5	3.7
	女性	333	69.7	30.3	8.1	3.0	15.6	3.6
	子供あり計	3034	77.6	22.4	5.9	2.3	11.4	2.8
	男性	1446	84.9	15.1	3.9	1.6	7.5	2.1
	女性	1588	71.0	29.0	7.6	3.0	15.0	3.4
【職業別】	会社員	1816	85.8	14.2	3.4	1.9	5.2	3.7
	会社役員／経営者	140	76.4	23.6	6.4	3.6	9.3	4.3
	公務員	291	93.1	6.9	3.8	1.0	1.4	0.7
	自営業、自由業	476	58.2	41.8	5.5	4.8	23.3	8.2
	パート、アルバイト	794	60.7	39.4	7.6	3.0	21.2	7.6
	学生	130	67.7	32.4	8.5	-	5.4	18.5
	専業主婦	928	65.8	34.1	8.7	2.8	18.1	4.5
	無職（年金生活含む）	987	66.6	33.4	5.3	2.1	18.3	7.7
	その他	78	66.7	33.2	6.4	3.8	19.2	3.8

Q 定期的に受診できていない理由は何ですか（複数回答）



		回答者数 (人)	受診が面倒で あるため (%)	受診したいが 仕事や家事で 忙しく、時間が ない (%)	金銭的に支 払うのが困難 (%)	健康だと思っ たので受診する 必要がない (%)	健康診断結 果に不安があ り、知りたくな い (%)	その他 (%)
	全体	1536	44.7	26.4	22.8	20.1	12.8	5.3
【性×年代別】	男性計	689	47.8	20.6	23.4	23.9	13.6	3.3
	20代	148	41.9	25.0	28.4	27.7	8.8	2.7
	30代	128	41.4	23.4	29.7	21.9	18.0	0.8
	40代	139	51.1	23.0	25.2	20.9	15.1	2.2
	50代	96	52.1	25.0	27.1	24.0	12.5	3.1
	60代	89	60.7	13.5	12.4	13.5	15.7	6.7
	70代	89	43.8	7.9	10.1	36.0	12.4	6.7
	女性計	847	42.3	31.1	22.3	17.0	12.2	7.0
	20代	174	44.3	31.6	32.2	13.8	10.9	4.0
	30代	201	39.3	42.8	30.8	11.9	10.0	7.0
	40代	150	50.7	34.0	22.7	16.0	8.0	4.0
	50代	117	42.7	27.4	19.7	14.5	19.7	5.1
	60代	120	40.0	21.7	5.0	23.3	12.5	15.0
	70代	85	32.9	15.3	9.4	31.8	16.5	9.4
【未既婚×子供有無】	未婚計	709	49.1	21.7	28.9	19.7	13.4	4.9
	男性	423	48.9	18.9	29.8	23.2	13.5	2.6
	女性	286	49.3	25.9	27.6	14.7	13.3	8.4
	既婚計	827	41.0	30.4	17.5	20.4	12.3	5.7
	子供なし計	148	42.6	25.7	23.0	19.6	12.8	4.7
	男性	47	44.7	27.7	17.0	19.1	17.0	2.1
	女性	101	41.6	24.8	25.7	19.8	10.9	5.9
	子供あり計	679	40.6	31.4	16.3	20.6	12.2	5.9
	男性	219	46.1	22.4	12.3	26.5	13.2	5.0
	女性	460	38.0	35.7	18.3	17.8	11.7	6.3
【職業別】	会社員	257	40.1	37.0	18.3	18.7	11.7	2.7
	会社役員／経営者	33	45.5	45.5	9.1	12.1	15.2	-
	公務員	20	20.0	15.0	20.0	25.0	20.0	10.0
	自営業、自由業	199	51.3	27.6	19.1	20.1	11.6	4.0
	パート、アルバイト	312	43.9	31.4	32.4	15.7	10.3	6.4
	学生	42	52.4	23.8	26.2	31.0	2.4	2.4
	専業主婦	317	40.1	30.6	18.3	19.6	14.5	6.6
	無職（年金生活含む）	330	49.4	6.7	24.8	24.5	15.8	6.1
	その他	26	53.8	38.5	23.1	26.9	15.4	11.5

(6) 健康増進にかかる費用について

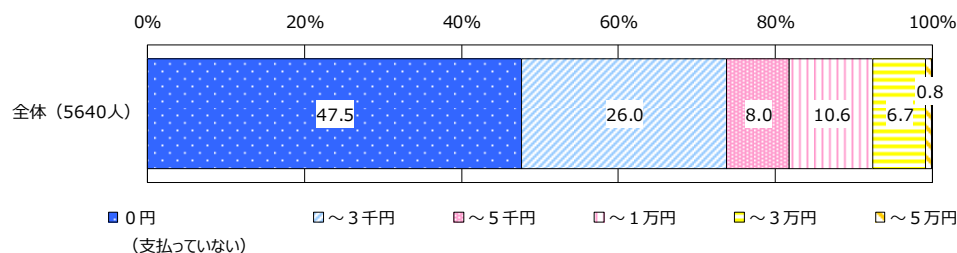
健康増進にお金をかけていない人は全体の約半数！

お金をかけている人の、ひと月の平均金額は6,750円！

健康増進に対してお金をかけている人の割合は、女性の方が多い結果に！

- 健康増進のために支払っている金額について聞いてみました。
- 「お金をかけている」人は52.1%に対し、「お金をかけていない」人は47.5%と、約半数の人が「0円」と、お金をかけずに健康増進に取り組んでいると回答しました。なお、お金をかけている人のひと月の平均金額は6,750円という結果になりました。
- お金をかけている人の割合は、男女別では、男性は49.7%に対し、女性は55.2%と、女性の方が健康増進に対してお金を支払っている人が多い一方、ひと月あたりの平均金額は、男性は7,341円、女性は6,218円と、支払い金額は男性の方が多い結果となりました。
- 健康増進のために最も利用している人が多いのは「ビタミン剤等のサプリメント」で38.6%と、約4割が回答しており、利用者は女性が59.1%に対し男性は40.9%と、女性の方が多く、ひと月あたりの平均金額は3,687円でした。次いで、「温泉・サウナ・岩盤浴(22.1%)」のひと月あたりの平均金額は3,006円、「スポーツジム(17.7%)」は6,975円という結果となりました。

Q 健康増進のためにお金を支払っていますか
支払っている場合、ひと月の平均金額はいくらですか



	回答者数 (人)	0円 (支払っていない)	支払っている							回答者数 (人)	平均 (0円を含まない)
		(%)	計 (%)	~3千円 (%)	~5千円 (%)	~1万円 (%)	~3万円 (%)	~5万円 (%)	5万円超 (%)		
全体	5640	47.5	52.5	26.0	8.0	10.6	6.7	0.8	0.4	2959	6,750
【性×年代別】 男性計	2820	50.2	49.7	25.1	7.3	10.0	6.2	0.6	0.5	1403	7,341
20代	470	53.4	46.5	24.5	5.5	9.8	5.7	0.4	0.6	219	6,197
30代	470	52.1	47.9	26.4	6.0	8.7	6.0	0.6	0.2	225	6,606
40代	470	49.1	50.8	30.2	6.8	8.1	5.5	-	0.2	239	5,104
50代	470	50.6	49.3	24.3	7.2	9.1	7.9	0.6	0.2	232	6,773
60代	470	48.1	51.9	24.7	7.2	11.7	6.6	0.6	1.1	244	7,605
70代	470	48.1	52.0	20.4	11.3	12.6	5.5	1.3	0.9	244	11,511
女性計	2820	44.8	55.2	26.9	8.6	11.2	7.3	1.0	0.2	1556	6,218
20代	470	54.5	45.5	24.9	6.8	8.3	5.3	0.2	-	214	4,776
30代	470	51.1	48.9	27.9	7.7	7.0	5.7	0.2	0.4	230	5,322
40代	470	48.3	51.6	30.4	6.8	8.9	4.0	1.5	-	243	5,328
50代	470	40.0	60.0	31.5	8.5	10.4	8.1	1.1	0.4	282	6,270
60代	470	37.7	62.3	23.6	12.1	15.7	9.4	1.3	0.2	293	7,189
70代	470	37.4	62.6	23.0	9.8	16.8	11.1	1.5	0.4	294	7,687

【ひと月あたりに支払っている金額・男女別の詳細】

	回答者数						~3千円 (%)	~5千円 (%)	~1万円 (%)	~3万円 (%)	~5万円 (%)	5万円超 (%)	平均 (円)	男性平均 (円)	女性平均 (円)
	(人)	割合 (%)	男性 (人)	割合 (%)	女性 (人)	割合 (%)									
全体	2,959	-	1402	47.4	1557	52.6	49.5	15.3	20.1	12.8	1.5	0.8	6,750	7,341	6,218
ビタミン剤等のサプリメント	1,143	38.6	467	40.9	676	59.1	69.0	15.6	10.3	4.9	0.1	0.1	3,687	3,826	3,592
温泉・サウナ・岩盤浴	654	22.1	338	51.7	316	48.3	77.2	13.1	7.3	2.2	0.1	-	3,006	3,204	2,794
スポーツジム	524	17.7	264	50.4	260	49.6	21.6	15.1	55.2	7.6	0.2	0.3	6,975	7,306	6,639
ランニング・ウォーキング	472	16.0	313	66.3	159	33.7	79.2	13.3	5.4	1.7	0.4	-	2,694	2,692	2,697
マッサージ・整体	465	15.7	175	37.6	290	62.4	35.2	29.4	23.9	10.8	0.4	0.3	6,303	5,871	6,563
プロテイン	240	8.1	143	59.6	97	40.4	63.3	24.9	8.4	3.0	0.4	-	3,644	3,687	3,580
ヨガ	163	5.5	19	11.7	144	88.3	56.5	16.5	17.7	8.7	-	0.6	5,169	10,237	4,501
健康アプリ等	147	5.0	81	55.1	66	44.9	73.5	13.7	8.7	3.5	0.6	-	3,384	3,408	3,353
サッカー・フットサル	74	2.5	65	87.8	9	12.2	66.2	21.7	8.1	4.0	-	-	3,679	3,388	5,783
禁煙対策	37	1.3	28	75.7	9	24.3	70.7	16.0	13.3	-	-	-	2,816	2,579	3,556
その他	278	9.4	132	47.5	146	52.5	47.5	16.6	14.8	16.1	2.7	2.2	12,033	17,862	6,839

(7) 健康増進に対する周囲の支援、期待することについて

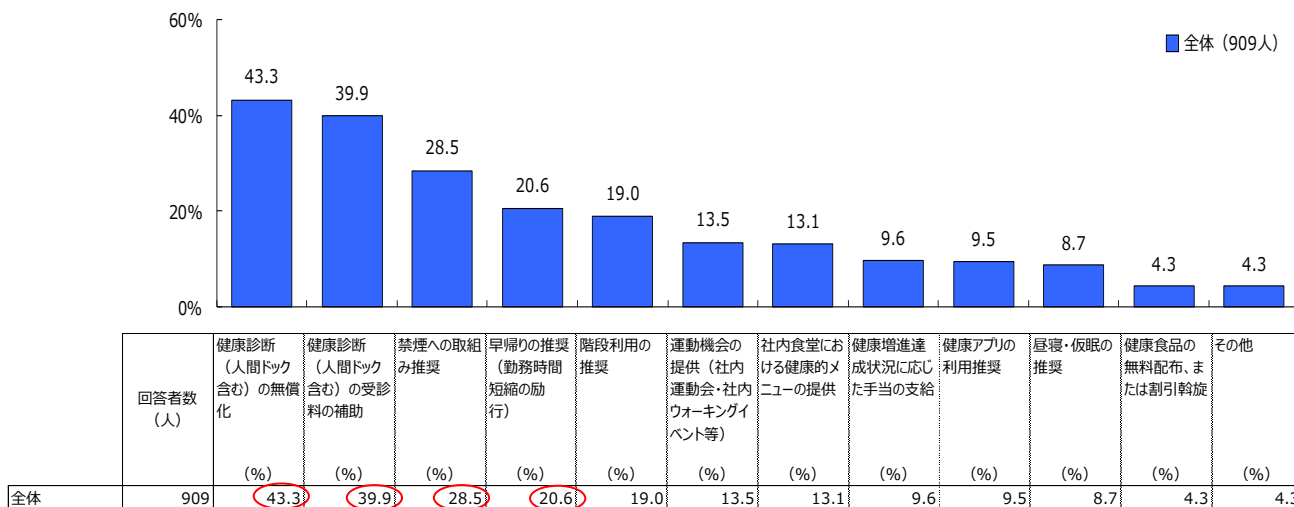
**従業員に対する健康増進への取組みについて、
約6割が「取り組んでいない」と回答！
健康増進を推進するには、「補助金」、「無償化」など、
金銭的なメリットが必要！？**

- 企業等に勤めている人へ、職場での健康増進に対する取組み状況について聞いてみました。
- 自分の勤め先が従業員への健康増進に「取り組んでいる」と回答した人は25.8%に対し、「取り組んでいない」と回答した人は60.9%と、約6割の人が自分の職場では健康増進に対する取組みを実感できていないと回答しました。
- 次に、「取り組んでいる」と回答した人のうち、その状況について聞いてみたところ、「健康診断（人間ドック含む）の無償化（43.3%）」がトップ。次いで「健康診断（人間ドック含む）の受診料の補助（39.9%）」、次いで「禁煙への取り組み推奨（28.5%）」、「早帰りの推奨（20.6%）」となりました。
- 健康増進に対する取組みについて、どのような施策があればいいか、希望を聞いてみたところ、全体では、「健康診断（人間ドック含む）に対する補助金（無償化含む）」が52.2%と、健康診断受診費用の負担減を希望する人が多くなっています。次いで、「健康になると特典（金銭的なメリット含む）が受けられる商品・サービス（37.3%）」、「スポーツジム利用に対する国や自治体からの補助金（33.0%）」と、自らが健康になるためのプロセスや結果に対する金銭的なメリットや補助を希望する回答が多い結果となっています。

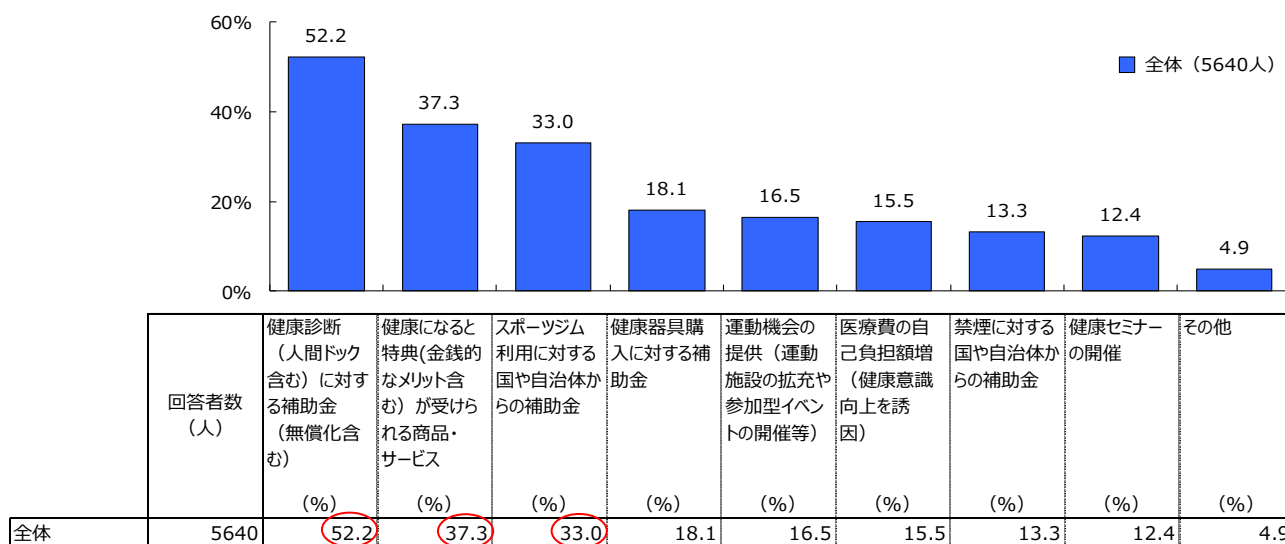
Q あなたの会社・勤め先では、従業員に対して健康づくりに取り組んでいると思いますか

	回答者数 (人)	取り組んでいる計		取り組んでいない計		わからない		
		積極的に取り組んでいる (%)	どちらかというと取り組んでいる (%)	あまり取り組んでいない (%)	まったく取り組んでいない (%)	わからない (%)		
全体	3517	25.8	4.7	21.1	60.9	34.9	26.0	13.2

Q あなたの会社・勤め先では具体的に、どのようなことに取り組んでいますか
(複数回答)



Q あなたはどのような特典・サービスがあれば健康増進の推進がより図られると思
いますか(複数回答)



3. 地域別 データ編

(1) 健康への意識について

① 自身の健康状態について

○健康への将来に対する不安感について、最も「不安を感じている」と回答した地域は、北海道（69.2%）、次いで、甲信越・北陸（63.2%）、東北（63.1%）と、北日本や甲信越・北陸地方を中心に高い結果となりました。

Q あなたは将来の自分の健康に不安を感じていますか（地域別）

全体：5640人（47都道府県×120人）

・不安を感じている

順位	地域	(%)
1	北海道	69.2
2	甲信越・北陸	63.2
3	東北	63.1
4	中国	62.2
5	九州・沖縄	61.4
6	四国	60.2
7	近畿	59.6
8	東海	59.2
9	関東	58.8

○具体的に健康への将来に対する不安内容について、各項目のトップは、「体力が衰えてきた」は関東（58.7%）、「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」は中国（49.6%）、「肥満が気になる」は四国（35.6%）、「がんに罹患するのが怖い」は甲信越・北陸（23.1%）、「糖尿病に罹患するのが怖い」は九州・沖縄（18.0%）など、健康に対して不安を抱えている内容は、各地域によって違いがみられました。

Q あなたの抱えている健康に関する不安は何ですか（複数回答）（地域別）

全体：3450人（将来の自分の健康に「不安を感じている」と回答した人の総数）

・体力が衰えてきた

順位	地域	(%)
1	関東	58.7
2	近畿	58.0
3	四国	57.8
4	東海	56.7
5	東北	55.3
6	甲信越・北陸	54.9
7	九州・沖縄	52.5
8	北海道	51.8
9	中国	51.7

・ストレスが溜まる・精神的に疲れる

順位	地域	(%)
1	中国	49.6
2	東北	47.4
3	北海道	47.0
4	近畿	46.9
5	関東	45.7
6	東海	44.7
7	甲信越・北陸	44.0
8	四国	43.6
9	九州・沖縄	40.9

・肥満が気になる

順位	地域	(%)
1	四国	35.6
2	東北	33.5
3	九州・沖縄	31.7
4	近畿	30.8
5	甲信越・北陸	28.6
6	北海道	27.7
7	関東	27.5
8	中国	26.8
9	東海	25.4

・がん罹患するのが怖い

順位	地域	(%)
1	甲信越・北陸	23.1
2	北海道	22.9
3	東北	22.7
4	中国	22.3
5	近畿	21.4
6	四国	21.1
7	東海	19.7
8	関東	19.4
9	九州・沖縄	18.5

・糖尿病に罹患するのが怖い

順位	地域	(%)
1	九州・沖縄	18.0
2	甲信越・北陸	17.6
3	関東	17.2
4	北海道	16.9
5	東北	15.6
5	四国	15.6
7	近畿	14.9
8	東海	14.8
9	中国	12.6

・脳梗塞等に罹患するのが怖い

順位	地域	(%)
1	関東	17.0
2	近畿	15.6
3	甲信越・北陸	15.4
4	東北	14.5
4	中国	14.5
6	四国	14.2
7	東海	14.1
8	北海道	13.3
9	九州・沖縄	12.6

・心筋梗塞に罹患するのが怖い

順位	地域	(%)
1	関東	14.0
2	北海道	13.3
3	東北	13.0
4	甲信越・北陸	12.7
5	東海	12.0
6	近畿	11.4
7	四国	11.1
8	九州・沖縄	11.0
9	中国	10.2

② 健康管理への意識と、意識するきっかけについて

○普段から健康管理に気を付けているかどうかについて、最も「気を付けている」と回答した地域は、近畿（61.7%）、次いで、東海（61.5%）、四国（61.3%）でした。

Qあなたは普段から健康に気を付けていますか（地域別）

全体：5640人（47都道府県×120人）

・気を付けている

順位	地域	(%)
1	近畿	61.7
2	東海	61.5
3	四国	61.3
4	北海道	60.8
5	関東	60.7
6	中国	60.5
7	甲信越・北陸	59.2
8	九州・沖縄	59.1
9	東北	58.9

○健康に気を付けるきっかけについて、各項目のトップは、「自分が病気をしたから」は東北（34.7%）、「定期健康診断結果や、医師などの勧めがあったから」は東北（30.0%）、「家族や友人が病気をしたから」は北海道（24.7%）などという結果となりました。

Qあなたが健康に気を付けるようになったきっかけは何ですか（複数回答）（地域別）

全体：3396人（普段から健康に「気を付けている」と回答した人の総数）

・自分が病気をしたから

順位	地域	(%)
1	東北	34.7
2	北海道	32.9
3	近畿	32.4
4	九州・沖縄	31.6
5	中国	31.1
6	甲信越・北陸	30.3
7	四国	29.9
8	関東	26.7
9	東海	26.1

・定期健康診断結果や、医師などの勧めがあったから

順位	地域	(%)
1	東北	30.0
2	関東	28.0
3	九州・沖縄	27.9
3	四国	27.9
5	甲信越・北陸	27.7
6	東海	27.1
7	中国	26.7
8	北海道	24.7
9	近畿	24.5

・家族や友人が病気をしたから

順位	地域	(%)
1	北海道	24.7
2	関東	22.4
2	四国	22.4
4	甲信越・北陸	22.3
5	九州・沖縄	21.3
6	近畿	21.2
7	東北	20.5
8	中国	19.8
9	東海	14.6

・新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組を見たから

順位	地域	(%)
1	中国	17.9
2	甲信越・北陸	17.6
3	関東	16.5
4	北海道	16.4
5	東北	15.1
6	九州・沖縄	14.5
7	近畿	14.4
8	四国	14.3
9	東海	12.2

・家族や友人の勧めがあったから

順位	地域	(%)
1	甲信越・北陸	9.4
2	四国	8.5
3	近畿	8.1
4	東北	7.1
4	東海	7.1
6	中国	6.6
7	関東	6.3
8	九州・沖縄	4.9
9	北海道	4.1

③ 理想の健康寿命について

○何歳まで健康で長生きしたいかについて、最も「健康で長生きしたい」と回答した地域は四国（83.2歳）、次いで九州・沖縄（82.3歳）、中国（81.7歳）と、西日本を中心に高い結果となりました。

Q あなたは何歳まで健康で長生きしたいですか（理想の健康寿命）（地域別）

全体：5640人（47都道府県×120人）

・理想の健康寿命

順位	地域	(歳)
1	四国	83.2
2	九州・沖縄	82.3
3	中国	81.7
4	東北	81.6
5	関東	81.5
6	近畿	81.1
7	甲信越・北陸	80.8
8	東海	80.2
9	北海道	78.9

○健康に気を付けている理由・目的について、各項目のトップは、「いつまでも健康でいたい」は四国（73.1%）、「旅行・行楽を楽しみたい」は北海道（60.0%）、「食事を楽しみたい」は北海道（49.2%）などという結果となりました。

Q あなたが健康に気を付けている理由・目的は何ですか（複数回答）（地域別）

全体：5640人（47都道府県×120人）

・いつまでも健康でいたい

順位	地域	(%)
1	四国	73.1
2	東北	70.6
3	近畿	70.1
4	九州・沖縄	68.4
5	甲信越・北陸	67.5
5	東海	67.5
5	関東	67.5
8	中国	67.0
9	北海道	64.2

・旅行・行楽を楽しみたい

順位	地域	(%)
1	北海道	60.0
2	関東	53.2
3	東海	52.1
4	近畿	51.0
5	四国	50.8
6	甲信越・北陸	50.3
7	東北	49.3
8	九州・沖縄	48.3
9	中国	46.8

・食事を楽しみたい

順位	地域	(%)
1	北海道	49.2
2	関東	46.9
3	四国	46.7
4	近畿	46.1
5	中国	46.0
6	甲信越・北陸	45.8
7	東海	45.6
8	東北	45.1
8	九州・沖縄	45.1

・家庭円満であること

順位	地域	(%)
1	近畿	36.3
2	甲信越・北陸	35.1
3	中国	34.7
4	四国	33.5
5	東海	33.3
6	九州・沖縄	33.2
7	関東	32.4
7	東北	32.4
9	北海道	30.8

・仕事がうまくいくこと

順位	地域	(%)
1	四国	22.1
2	甲信越・北陸	21.7
2	関東	21.7
4	九州・沖縄	21.4
5	中国	20.3
6	東北	19.7
7	近畿	17.9
7	東海	17.9
9	北海道	16.7

(2) 健康増進のための具体的な取組み

① 運動・スポーツについて

○日常的に運動・スポーツを行なっているかどうかについて、最も「行なっている」と回答した地域は、北海道（36.7%）、次いで中国（35.2%）、関東（35.0%）という結果となりました。

Qあなたは健康増進のため、日常的に運動・スポーツを行なっていますか（地域別）

全体：5640人（47都道府県×120人）

・運動・スポーツを行なっている

順位	地域	(%)
1	北海道	36.7
2	中国	35.2
3	関東	35.0
3	東海	35.0
5	四国	34.8
6	近畿	34.3
7	九州・沖縄	32.2
8	甲信越・北陸	30.3
9	東北	29.7

○日常的に運動・スポーツを行なっている人のうち、最も「ウォーキング」を行なっている地域は北海道（63.6%）、次いで、関東（61.6%）、中国・東北（60.7%）でした。その他の運動スポーツでは、「ランニング（ジョギング）」の1位は関東（25.9%）、「体操（エアロビクス・ヨガなどを含む）」の1位は北海道（27.3%）などという結果となりました。

Qあなたは健康増進のために何の運動・スポーツを行なっていますか（複数回答）（地域別）

※人気の運動・スポーツTOP5を掲載

全体：1872人（健康増進のために「運動・スポーツを行なっている」と回答した人の総数）

・ウォーキング

順位	地域	(%)
1	北海道	63.6
2	関東	61.6
3	東北	60.7
3	中国	60.7
5	甲信越・北陸	60.6
6	近畿	59.9
7	九州・沖縄	59.5
8	四国	58.7
9	東海	54.8

・ランニング（ジョギング）

順位	地域	(%)
1	関東	25.9
2	甲信越・北陸	24.3
3	四国	24.0
4	中国	23.2
5	北海道	22.7
6	東北	21.5
7	東海	21.4
8	九州・沖縄	21.0
9	近畿	20.6

・体操（エアロビクス・ヨガなどを含む）

順位	地域	(%)
1	北海道	27.3
2	近畿	24.7
3	東北	22.9
4	関東	22.1
5	東海	20.8
6	甲信越・北陸	20.6
7	四国	18.6
8	中国	18.0
9	九州・沖縄	17.5

・ゴルフ

順位	地域	(%)
1	東海	16.1
2	北海道	15.9
3	四国	13.8
4	関東	13.6
5	甲信越・北陸	13.3
6	近畿	11.3
7	九州・沖縄	9.7
8	東北	8.4
9	中国	8.1

・水泳

順位	地域	(%)
1	四国	15.6
2	北海道	11.4
3	関東	11.2
3	東北	11.2
5	甲信越・北陸	11.0
6	近畿	10.9
7	東海	10.7
8	中国	9.0
9	九州・沖縄	8.1

② 食生活について

○日頃の健康的な食生活を意識しているかについて、最も「意識している」と回答した地域は、近畿（76.6%）、次いで、関東（75.7%）、中国（74.8%）という結果となりました。

Q あなたは健康的な食生活を意識していますか（地域別）

全体：5640人（47都道府県×120人）

・意識している計（非常に意識している+まあまあ意識している）

順位	地域	(%)
1	近畿	76.6
2	関東	75.7
3	中国	74.8
4	四国	74.4
5	東北	74.0
6	甲信越・北陸	73.8
7	東海	73.3
8	九州・沖縄	73.2
9	北海道	70.0

○食生活を意識している人の、具体的な取組みについて、最も「野菜を多く食べている」と回答した地域は近畿（59.1%）、次いで、東北（58.7%）、関東（57.9%）でした。その他の取組みでは、「塩分を控える」の1位は東北（58.7%）、「糖質を控える」の1位は東北（57.2%）などという結果となりました。

Q 具体的にどんなことに取り組んでいますか（複数回答）（地域別）

※具体的な取組みTOP10を掲載

全体：4197人（健康的な食生活を「意識している」と回答した人の総数）

・野菜を多く食べている

順位	地域	(%)
1	近畿	59.1
2	東北	58.7
3	関東	57.9
4	東海	57.1
5	中国	56.6
6	四国	54.3
7	甲信越・北陸	53.9
8	北海道	53.6
9	九州・沖縄	53.3

・塩分を控える

順位	地域	(%)
1	東北	58.7
2	甲信越・北陸	55.6
3	関東	55.5
4	九州・沖縄	54.8
5	東海	53.1
6	近畿	52.7
7	北海道	52.4
8	中国	50.3
9	四国	47.9

・糖質を控える

順位	地域	(%)
1	東北	57.2
2	九州・沖縄	55.6
3	関東	54.5
4	北海道	53.6
5	中国	52.8
6	近畿	52.4
7	甲信越・北陸	51.8
8	東海	50.6
9	四国	50.4

・朝昼晩と1日3回規則正しく食べている

順位	地域	(%)
1	近畿	53.1
2	東海	51.1
3	関東	48.6
4	東北	48.4
5	九州・沖縄	47.8
5	甲信越・北陸	47.8
7	四国	45.4
8	中国	45.0
9	北海道	42.9

・間食や夜食を控える

順位	地域	(%)
1	東北	49.5
2	関東	46.2
3	九州・沖縄	45.9
4	甲信越・北陸	45.2
5	東海	43.8
6	近畿	43.7
6	四国	43.7
8	中国	43.0
9	北海道	39.3

・野菜から食べる

順位	地域	(%)
1	東北	44.5
2	近畿	44.2
3	九州・沖縄	43.4
4	甲信越・北陸	42.2
5	関東	41.8
6	東海	41.5
7	北海道	40.5
8	四国	40.3
9	中国	38.1

・油分を控える

順位	地域	(%)
1	東北	40.7
2	甲信越・北陸	39.2
3	四国	38.9
4	関東	38.4
5	近畿	36.6
5	九州・沖縄	36.6
7	中国	36.5
8	東海	35.2
9	北海道	31.0

・栄養・カロリーのバランスを考えて、色々な食品をとる

順位	地域	(%)
1	関東	39.5
2	近畿	38.4
3	東海	36.1
4	甲信越・北陸	35.8
5	北海道	35.7
6	中国	35.4
7	東北	34.3
8	四国	32.8
9	九州・沖縄	32.4

・外食を控える

順位	地域	(%)
1	中国	24.5
2	九州・沖縄	23.5
3	東海	23.3
4	東北	22.5
5	関東	21.9
6	近畿	21.7
7	甲信越・北陸	20.3
8	四国	17.9
9	北海道	16.7

・よく噛んで食べる

順位	地域	(%)
1	関東	24.8
2	甲信越・北陸	23.2
3	東北	22.9
4	北海道	21.4
5	近畿	20.7
6	九州・沖縄	20.5
7	中国	19.8
8	東海	19.6
9	四国	18.2

③ 過去の挫折経験について

○過去の健康増進の取組みの挫折経験について、最も「挫折経験がある」と回答した地域は、東北（48.1%）、次いで、中国（47.7%）、九州・沖縄（46.6%）という結果となりました。

Q あなたは健康増進への取組みについて挫折したことがありますか（地域別）

全体：5640人（47都道府県×120人）

・挫折経験がある

順位	地域	(%)
1	東北	48.1
2	中国	47.7
3	九州・沖縄	46.6
4	四国	46.5
5	甲信越・北陸	46.4
6	北海道	44.2
7	東海	44.0
8	近畿	43.1
9	関東	41.8

○挫折理由について、最も「仕事や家事が忙しかったから」と回答した地域は九州・沖縄（39.1%）、次いで、甲信越・北陸（38.9%）、関東（38.7%）という結果となりました。その他の理由は、「体力的・精神的にきつかったから」の1位は北海道（43.4%）、「費用の負担が大きいから」の1位は中国（19.2%）という結果となりました。

Q 健康増進への取組みの挫折理由は何ですか（複数回答）（地域別）

※過去の挫折理由TOP3を掲載

全体：2561人（健康増進への取組みについて「挫折経験がある」と回答した人の総数）

・仕事や家事が忙しかったから

順位	地域	(%)
1	九州・沖縄	39.1
2	甲信越・北陸	38.9
3	関東	38.7
4	東海	38.4
5	近畿	37.7
6	東北	37.6
7	中国	34.3
8	北海道	32.1
9	四国	31.4

・体力的・精神的にきつかったから

順位	地域	(%)
1	北海道	43.4
2	中国	39.9
3	九州・沖縄	38.7
4	東海	37.9
5	四国	36.3
6	近畿	35.8
7	東北	35.5
8	関東	33.6
9	甲信越・北陸	33.5

・費用の負担が大きいから

順位	地域	(%)
1	中国	19.2
2	北海道	18.9
3	東北	17.6
4	関東	17.1
5	九州・沖縄	16.6
6	近畿	16.5
7	東海	15.6
8	甲信越・北陸	14.7
9	四国	13.0

④ 健康診断の受診状況について

○健康診断の受診状況について、最も「１年に１回以上受診している」と回答した地域は、東北（７５．７％）、次いで、甲信越・北陸および九州・沖縄（７３．８％）という結果となりました。

Ｑあなたは健康診断を受診していますか（地域別）

全体：５６４０人（４７都道府県×１２０人）

・１年に１回以上受診している

順位	地域	(%)
1	東北	75.7
2	甲信越・北陸	73.8
2	九州・沖縄	73.8
4	四国	72.9
5	近畿	72.8
6	東海	72.5
7	関東	71.3
8	中国	71.2
9	北海道	60.0

○定期的に受診できていない理由について、最も「受診が面倒であるため」と回答した地域は甲信越・北陸（４９．２％）、次いで、東海（４６．２％）、北海道（４５．８％）という結果となりました。その他の理由では、「受診したいが、仕事や家事で忙しく、時間がない」の１位は近畿（３４．７％）、「金銭的に支払うのが困難」の１位は北海道（３７．５％）などという結果となりました。

Ｑ定期的に受診できていない理由は何ですか（複数回答）（地域別）

※定期的に受診できていない理由ＴＯＰ５を掲載

全体：１５３６人（定期的に健康診断を受診できていない人の総数）

・受診が面倒であるため

順位	地域	(%)
1	甲信越・北陸	49.2
2	東海	46.2
3	北海道	45.8
4	中国	45.7
5	関東	45.2
6	四国	44.6
7	九州・沖縄	42.9
8	東北	42.3
8	近畿	42.3

・受診したいが、仕事や家事で忙しく、時間がない

順位	地域	(%)
1	近畿	34.7
2	四国	33.8
3	九州・沖縄	27.8
4	関東	25.3
5	北海道	25.0
6	甲信越・北陸	23.8
7	中国	22.5
8	東海	22.0
9	東北	21.1

・金銭的に支払うのが困難

順位	地域	(%)
1	北海道	37.5
2	中国	27.7
3	九州・沖縄	26.2
4	近畿	24.0
5	東海	23.5
6	甲信越・北陸	22.8
7	関東	19.5
8	四国	18.5
9	東北	14.9

・健康だと思うので受診する必要がない

順位	地域	(%)
1	関東	26.1
2	東北	24.0
3	東海	22.0
4	中国	21.4
5	九州・沖縄	18.7
6	近畿	17.9
7	四国	17.7
8	甲信越・北陸	14.8
9	北海道	10.4

・健康診断結果に不安があり、知りたくない

順位	地域	(%)
1	東北	17.7
2	甲信越・北陸	16.9
3	東海	13.6
4	九州・沖縄	13.5
5	北海道	12.5
6	関東	11.2
6	近畿	11.2
8	四国	9.2
9	中国	8.7

⑤ 健康増進にかかる費用について

○健康増進にかかる費用について、お金をかけている人が最も多い地域は、東海（５５．８％）、次いで、東北（５３．５％）、近畿（５３．３％）という結果となりました。なお、お金をかけている人のひと月の平均金額が最も高い地域は甲信越・北陸（８，７４２円）、次いで、関東（６，９７０円）、九州・沖縄（６，７９５円）という結果となりました。

Ｑ健康増進のためにお金を支払っていますか

支払っている場合、ひと月の平均金額はいくらですか（地域別）

全体：５６４０人（４７都道府県×１２０人）

・支払っている計

順位	地域	支払っている人 (%)	＜参考＞ ひと月の平均金額 (円)
1	東海	55.8	5,954
2	東北	53.5	6,259
3	近畿	53.3	6,606
4	関東	52.9	6,970
5	中国	52.3	6,123
6	甲信越・北陸	51.6	8,742
7	九州・沖縄	50.9	6,795
8	北海道	50.8	6,527
9	四国	50.6	5,968

4. 都道府県別 データ編 ※上位5位、下位5位の都道府県を掲載

(1) 健康への意識について

① 自身の健康状態について

Q あなたは将来の自分の健康に不安を感じていますか（都道府県別）

全体：5640人（47都道府県×120人）

・不安を感じている

順位	都道府県	(%)
1	長野県	73.3
2	北海道	69.2
3	山形県	68.3
4	佐賀県	67.5
5	茨城県	66.7
...	...	...
43	神奈川県	55.0
43	和歌山県	55.0
43	香川県	55.0
43	福岡県	55.0
47	千葉県	52.5

Q あなたの抱えている健康に関する不安は何ですか（複数回答）（都道府県別）

全体：3450人（将来の自分の健康に「不安を感じている」と回答した人の総数）

・体力が衰えてきた

順位	都道府県	(%)
1	宮城県	64.9
2	群馬県	64.2
3	栃木県	64.0
4	神奈川県	63.6
5	埼玉県	61.8
...	...	...
43	山口県	50.0
43	長野県	50.0
45	宮崎県	49.4
46	岡山県	48.7
47	佐賀県	42.0

・ストレスが溜まる・精神的に疲れる

順位	都道府県	(%)
1	大阪府	57.5
2	岡山県	55.1
3	愛知県	53.7
3	山形県	53.7
5	和歌山県	53.0
...	...	...
43	鹿児島県	37.1
44	福井県	36.4
45	茨城県	36.3
46	宮崎県	35.1
47	三重県	32.0

・肥満が気になる

順位	都道府県	(%)
1	鹿児島県	44.3
2	長崎県	43.6
3	徳島県	41.6
4	山形県	40.2
5	石川県	39.7
...	...	...
43	三重県	21.3
44	福岡県	21.2
45	長野県	20.5
46	広島県	20.0
47	群馬県	17.9

・がん罹患するのが怖い

順位	都道府県	(%)
1	鳥取県	28.8
2	宮城県	28.6
3	石川県	27.9
4	山梨県	27.0
5	富山県	26.1
...	...	...
43	静岡県	14.9
44	栃木県	14.7
44	兵庫県	14.7
46	熊本県	14.3
47	東京都	13.3

・糖尿病に罹患するのが怖い

順位	都道府県	(%)
1	長崎県	24.4
2	石川県	22.1
2	熊本県	22.1
4	群馬県	20.9
5	高知県	20.5
...	...	...
43	神奈川県	10.6
43	香川県	10.6
45	滋賀県	9.7
46	山口県	7.9
47	岡山県	7.7

・脳梗塞等に罹患するのが怖い

順位	都道府県	(%)
1	埼玉県	22.1
2	青森県	21.1
3	奈良県	19.4
3	滋賀県	19.4
5	高知県	19.2
...	...	...
42	愛媛県	10.3
42	岡山県	10.3
44	岩手県	9.6
45	熊本県	7.8
46	愛知県	7.5
47	沖縄県	5.7

・心筋梗塞に罹患するのが怖い

順位	都道府県	(%)
1	千葉県	22.2
2	山梨県	17.6
3	茨城県	17.5
4	宮城県	16.9
5	埼玉県	16.2
...	...	...
43	愛媛県	7.4
44	岡山県	6.4
45	沖縄県	4.3
46	福井県	3.9
47	熊本県	2.6

② 健康管理への意識と、意識するきっかけについて

Q あなたは普段から健康に気を付けていますか（都道府県別）

全体：5640人（47都道府県×120人）

・気を付けている

順位	都道府県	(%)
1	三重県	69.2
2	東京都	68.3
3	鳥取県	66.7
4	奈良県	65.8
4	滋賀県	65.8
...	...	...
42	群馬県	54.2
42	熊本県	54.2
44	富山県	53.3
45	鹿児島県	51.7
45	福島県	51.7
47	島根県	50.8

Q あなたが健康に気をつけるようになったきっかけは何ですか（複数回答）（都道府県別）

全体：3396人（普段から健康に「気を付けている」と回答した人の総数）

・自分が病気をしたから

順位	都道府県	(%)
1	岩手県	47.1
2	佐賀県	44.1
3	高知県	39.5
4	福井県	37.9
5	山形県	37.3
...	...	...
43	三重県	24.1
44	香川県	22.7
45	群馬県	21.5
46	愛知県	20.6
47	神奈川県	16.9

・定期健康診断結果や、医師などの勧めがあったから

順位	都道府県	(%)
1	秋田県	39.4
2	千葉県	36.4
3	山梨県	35.1
4	青森県	34.8
5	島根県	34.4
...	...	...
43	富山県	21.9
43	岡山県	21.9
45	京都府	21.4
46	山形県	21.3
47	大分県	20.8

・家族や友人が病気をしたから

順位	都道府県	(%)
1	埼玉県	32.5
2	鹿児島県	30.6
3	愛媛県	30.4
4	長野県	28.6
5	茨城県	28.2
...	...	...
43	栃木県	15.3
44	鳥取県	15.0
45	兵庫県	14.9
46	岐阜県	9.6
47	静岡県	8.5

・新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組を見たから

順位	都道府県	(%)
1	千葉県	24.2
2	岡山県	23.3
3	山梨県	23.0
4	鳥取県	21.3
5	鹿児島県	21.0
5	福島県	21.0
...	...	...
43	大阪府	9.9
43	静岡県	9.9
45	島根県	9.8
46	沖縄県	8.0
47	佐賀県	7.4

・家族や友人の勧めがあったから

順位	都道府県	(%)
1	福島県	17.7
2	和歌山県	14.1
3	徳島県	13.5
4	岡山県	12.3
5	石川県	10.5
...	...	...
42	愛媛県	2.9
42	長崎県	2.9
44	大分県	2.6
45	島根県	1.6
46	秋田県	1.4
47	沖縄県	1.3

③ 理想の健康寿命について

Q あなたは何歳まで健康で長生きしたいですか（都道府県別）

全体：5640 人（47 都道府県×120 人）

・平均年齢

順位	都道府県	(歳)
1	徳島県	85.2
2	沖縄県	83.5
3	宮崎県	83.4
4	群馬県	83.1
4	愛媛県	83.1
...	...	...
43	埼玉県	79.8
44	愛知県	79.4
45	三重県	79.0
46	北海道	78.9
46	石川県	78.9

Q あなたが健康に気を付けている理由・目的は何ですか（複数回答）（都道府県別）

全体：5640 人（47 都道府県×120 人）

・いつまでも健康でいたい

順位	都道府県	(%)
1	愛媛県	77.5
2	徳島県	76.7
2	新潟県	76.7
4	秋田県	75.0
5	佐賀県	74.2
...	...	...
43	沖縄県	63.3
44	福井県	62.5
44	群馬県	62.5
46	島根県	60.8
47	愛知県	56.7

・旅行・行楽を楽しみたい

順位	都道府県	(%)
1	三重県	60.0
1	神奈川県	60.0
1	北海道	60.0
4	徳島県	58.3
5	福島県	57.5
5	茨城県	57.5
...	...	...
39	佐賀県	45.8
39	宮崎県	45.8
39	高知県	45.8
39	栃木県	45.8
39	大分県	45.8
44	秋田県	45.0
44	島根県	45.0
46	鳥取県	42.5
47	岩手県	41.7

・食事を楽しみたい

順位	都道府県	(%)
1	三重県	54.2
2	香川県	52.5
2	福岡県	52.5
2	栃木県	52.5
5	福島県	51.7
5	奈良県	51.7
5	熊本県	51.7
5	佐賀県	51.7
...	...	...
41	滋賀県	40.0
41	青森県	40.0
41	高知県	40.0
44	愛知県	38.3
44	兵庫県	38.3
44	岩手県	38.3
47	大分県	34.2

・家庭円満であること

順位	都道府県	(%)
1	和歌山県	45.0
2	佐賀県	40.0
2	長崎県	40.0
4	福島県	38.3
4	大阪府	38.3
4	京都府	38.3
4	石川県	38.3
...	...	...
43	静岡県	27.5
43	兵庫県	27.5
45	沖縄県	26.7
45	大分県	26.7
47	宮城県	22.5

・仕事がうまくいくこと

順位	都道府県	(%)
1	福島県	29.2
2	群馬県	28.3
3	徳島県	27.5
3	神奈川県	27.5
5	石川県	26.7
...	...	...
42	秋田県	15.0
42	静岡県	15.0
44	山口県	14.2
44	滋賀県	14.2
46	兵庫県	13.3
47	宮城県	12.5

【参考：都道府県別 健康寿命ランキング（２０１６）】

※「第１１回健康日本２１（第二次）推進専門委員会 資料（厚生労働省）」より作成
（２０１８年３月公表）

※「平成２８年熊本地震」により、熊本県のデータは未掲載

男性		
順位	都道府県	健康寿命 (歳)
1	山梨	73.21
2	埼玉	73.10
3	愛知	73.06
4	岐阜	72.89
5	石川	72.67
6	静岡	72.63
7	山形	72.61
8	富山	72.58
9	茨城	72.50
10	福井	72.45
	新潟	72.45
12	宮城	72.39
13	千葉	72.37
	香川	72.37
15	鹿児島	72.31
16	神奈川	72.30
	滋賀	72.30
18	山口	72.18
19	栃木	72.12
20	長野	72.11
21	兵庫	72.08
22	群馬	72.07
23	宮崎	72.05
24	東京	72.00
25	沖縄	71.98
	北海道	71.98
27	広島	71.97
28	岩手	71.85
	京都	71.85
30	長崎	71.83
31	三重	71.79
32	島根	71.71
33	鳥取	71.69
34	青森	71.64
35	佐賀	71.60
36	大分	71.54
	岡山	71.54
	福島	71.54
39	大阪	71.50
40	福岡	71.49
41	奈良	71.39
42	高知	71.37
43	和歌山	71.36
44	徳島	71.34
45	愛媛	71.33
46	秋田	71.21

女性		
順位	都道府県	健康寿命 (歳)
1	愛知	76.32
2	三重	76.30
3	山梨	76.22
4	富山	75.77
5	島根	75.74
6	栃木	75.73
7	岐阜	75.65
8	茨城	75.52
9	鹿児島	75.51
10	沖縄	75.46
11	新潟	75.44
12	大分	75.38
13	静岡	75.37
14	福井	75.26
15	群馬	75.20
16	山口	75.18
	石川	75.18
18	千葉	75.17
	高知	75.17
20	青森	75.14
21	岡山	75.09
22	佐賀	75.07
23	山形	75.06
24	福島	75.05
25	宮崎	74.93
26	香川	74.83
27	長野	74.72
28	長崎	74.71
29	埼玉	74.67
30	福岡	74.66
31	神奈川	74.63
32	愛媛	74.59
33	秋田	74.53
34	岩手	74.46
	大阪	74.46
36	宮城	74.43
37	和歌山	74.42
38	東京	74.24
39	兵庫	74.23
40	鳥取	74.14
41	奈良	74.10
42	滋賀	74.07
43	徳島	74.04
44	京都	73.97
45	北海道	73.77
46	広島	73.62

(2) 健康増進のための具体的な取り組み

① 運動・スポーツについて

Q あなたは健康増進のため、日常的に運動・スポーツを行なっていますか（都道府県別）

全体：5640人（47都道府県×120人）

・運動・スポーツを行なっている

順位	都道府県	(%)
1	滋賀県	40.8
2	山口県	39.2
3	神奈川県	39.1
4	山形県	37.5
4	沖縄県	37.5
...	...	...
43	富山県	27.5
43	青森県	27.5
45	福井県	26.7
46	福島県	25.8
47	岩手県	24.2

Q あなたは健康増進のために何の運動・スポーツを行なっていますか（複数回答） （都道府県別）

※人気の運動・スポーツTOP5を掲載

全体：1872人（健康増進のために「運動・スポーツを行なっている」と回答した人の総数）

・ウォーキング

順位	都道府県	(%)
1	山梨県	73.0
2	千葉県	71.4
3	島根県	69.4
4	山形県	68.9
4	沖縄県	68.9
...	...	...
43	富山県	48.5
44	東京都	47.6
45	鳥取県	45.5
46	大阪府	42.1
47	佐賀県	41.5

・ランニング（ジョギング）

順位	都道府県	(%)
1	福井県	34.4
2	千葉県	33.3
3	新潟県	32.4
4	広島県	30.0
5	鹿児島県	29.4
...	...	...
43	山口県	17.0
44	宮城県	14.3
45	福岡県	13.5
46	長野県	12.5
47	大分県	10.5

・体操（エアロビクス・ヨガなどを含む）

順位	都道府県	(%)
1	兵庫県	36.1
2	青森県	33.3
3	愛知県	30.0
4	神奈川県	27.7
5	北海道	27.3
5	奈良県	27.3
...	...	...
42	香川県	14.0
42	静岡県	14.0
44	鳥取県	13.6
45	福井県	12.5
46	宮城県	12.2
47	沖縄県	8.9

・ゴルフ

順位	都道府県	(%)
1	千葉県	31.0
2	静岡県	25.6
3	長野県	20.0
4	大阪府	18.4
5	岐阜県	18.2
...	...	...
43	茨城県	5.4
44	和歌山県	4.8
45	山形県	4.4
46	大分県	2.6
47	鳥取県	2.3

・水泳

順位	都道府県	(%)
1	長野県	22.5
2	徳島県	20.0
3	千葉県	16.7
3	島根県	16.7
3	和歌山県	16.7
...	...	...
43	埼玉県	4.4
43	沖縄県	4.4
45	富山県	3.0
46	広島県	2.5
47	山形県	2.2

② 食生活について

Q あなたは健康的な食生活を意識していますか（都道府県別）

全体：5640 人（47 都道府県×120 人）

※「意識している」の占率が同率の場合、「非常に意識している」の降順にて順位付け

・意識している計（非常に意識している+まあまあ意識している）

順位	都道府県	意識している (%)	非常に 意識している (%)	まあまあ 意識している (%)
1	鳥取県	83.3	13.3	70.0
2	滋賀県	83.3	7.5	75.8
3	三重県	80.0	16.7	63.3
4	宮崎県	80.0	15.8	64.2
5	茨城県	80.0	14.2	65.8
5	山口県	80.0	14.2	65.8
6	長野県	80.0	13.3	66.7
...	...	...	...	...
43	岡山県	66.7	10.0	56.7
44	福井県	66.7	7.5	59.2
45	熊本県	65.9	9.2	56.7
46	島根県	65.8	10.0	55.8
47	青森県	63.3	10.8	52.5

Q 具体的にどんなことに取り組んでいますか（複数回答）（都道府県別）

全体：4197 人（健康的な食生活を「意識している」と回答した人の総数）

・野菜を多く食べている

順位	都道府県	(%)
1	岡山県	67.5
2	奈良県	64.1
3	三重県	63.5
4	山形県	63.4
5	秋田県	62.9
5	群馬県	62.9
...	...	...
43	香川県	49.4
44	山口県	47.9
45	富山県	47.8
46	沖縄県	45.3
47	宮崎県	44.8

・塩分を控える

順位	都道府県	(%)
1	青森県	67.1
2	山梨県	63.0
3	熊本県	62.0
4	宮城県	61.7
5	埼玉県	61.3
...	...	...
43	岐阜県	45.5
43	高知県	45.5
45	長崎県	45.2
46	和歌山県	44.7
47	鳥取県	38.0

・糖質を控える

順位	都道府県	(%)
1	島根県	69.6
2	山梨県	65.2
3	沖縄県	65.1
4	熊本県	64.6
5	青森県	61.8
...	...	...
43	岡山県	46.3
44	福井県	45.0
45	広島県	44.7
46	愛媛県	43.2
47	富山県	34.4

・朝昼晩と1日3回規則正しく食べている

順位	都道府県	(%)
1	愛知県	59.8
2	滋賀県	58.0
3	大分県	57.5
4	長野県	56.3
4	宮崎県	56.3
...	...	...
43	山梨県	40.2
44	青森県	39.5
45	香川県	39.3
46	福岡県	37.5
46	山口県	37.5

・間食や夜食を控える

順位	都道府県	(%)
1	青森県	56.6
2	島根県	55.7
3	栃木県	54.2
4	秋田県	52.8
5	福岡県	52.3
...	...	...
43	長野県	38.5
44	広島県	38.3
45	宮崎県	37.5
45	岡山県	37.5
47	高知県	36.4

・野菜から食べる

順位	都道府県	(%)
1	大分県	52.9
2	長野県	51.0
3	沖縄県	50.0
4	兵庫県	49.5
5	徳島県	48.9
5	福島県	48.9
...	...	...
43	鳥取県	35.0
44	山口県	34.4
45	富山県	33.3
46	栃木県	32.5
47	香川県	30.3

・油分を控える

順位	都道府県	(%)
1	新潟県	46.5
2	徳島県	44.6
3	群馬県	43.8
4	広島県	43.6
5	福島県	43.2
...	...	...
43	北海道	31.0
44	兵庫県	30.8
45	岐阜県	30.7
46	鳥取県	30.0
47	東京都	28.7

・栄養・カロリーのバランスを考えて、色々な食品をとる

順位	都道府県	(%)
1	神奈川県	49.5
2	群馬県	47.2
3	京都府	43.7
4	鳥取県	42.0
5	兵庫県	41.8
...	...	...
43	大分県	28.7
44	岩手県	28.0
45	熊本県	27.8
45	千葉県	27.8
47	島根県	26.6

・外食を控える

順位	都道府県	(%)
1	長崎県	32.3
2	鳥取県	30.0
3	京都府	29.9
4	宮崎県	29.2
5	山形県	26.9
...	...	...
43	北海道	16.7
44	奈良県	16.3
44	徳島県	16.3
46	大分県	16.1
47	富山県	15.6

・よく噛んで食べる

順位	都道府県	(%)
1	栃木県	33.7
2	神奈川県	31.9
3	大分県	31.0
4	宮城県	29.8
5	愛知県	27.6
5	石川県	27.6
...	...	...
43	高知県	15.9
44	三重県	15.6
45	静岡県	14.8
46	鹿児島県	13.4
47	青森県	13.2

③ 過去の挫折経験について

Q あなたは健康増進への取組みについて挫折したことがありますか（複数回答） （都道府県別）

全体：5640人（47都道府県×120人）

・挫折経験がある

順位	都道府県	(%)
1	山形県	59.2
2	福井県	55.0
2	鹿児島県	55.0
4	徳島県	54.2
5	宮崎県	53.3
5	広島県	53.3
5	山口県	53.3
...	...	...
43	長野県	38.3
43	埼玉県	38.3
45	兵庫県	37.5
45	沖縄県	37.5
47	神奈川県	35.0

Q 健康増進への取組みの挫折理由は何ですか（複数回答）（都道府県別）

※過去の挫折理由TOP3を掲載

全体：2561人（健康増進への取組みについて「挫折経験がある」と回答した人の総数）

・仕事や家事が忙しかったから

順位	都道府県	(%)
1	大阪府	58.0
2	岩手県	54.9
3	新潟県	51.8
4	群馬県	50.0
5	滋賀県	44.9
...	...	...
43	奈良県	29.0
44	兵庫県	28.9
45	鳥取県	27.8
46	徳島県	27.7
47	岐阜県	26.9

・体力的・精神的にきつかったから

順位	都道府県	(%)
1	福島県	54.0
2	広島県	46.9
3	沖縄県	46.7
4	静岡県	46.2
5	鹿児島県	45.5
5	愛媛県	45.5
...	...	...
43	島根県	28.0
44	徳島県	27.7
45	大阪府	26.0
46	群馬県	24.1
46	宮城県	24.1

・費用の負担が大きいため

順位	都道府県	(%)
1	沖縄県	24.4
2	岡山県	24.1
3	山形県	22.5
4	茨城県	22.4
4	群馬県	22.4
...	...	...
43	鹿児島県	10.6
44	栃木県	10.4
45	山梨県	7.5
46	長野県	6.5
47	熊本県	6.1

④ 健康診断の受診状況について

Q あなたは健康診断を受診していますか（都道府県別）

全体：5640 人 （47 都道府県×120 人）

・1年に1回以上受診している

順位	都道府県	(%)
1	宮城県	81.7
2	山形県	80.0
3	秋田県	79.2
4	滋賀県	78.3
4	鳥取県	78.3
...	...	...
43	栃木県	66.7
43	福井県	66.7
45	兵庫県	65.0
46	広島県	63.3
47	北海道	60.0

Q 定期的に受診できていない理由は何ですか（複数回答）（都道府県別）

全体：1536 人 （定期的に健康診断を受診できていない人の総数）

・受診が面倒であるため

順位	都道府県	(%)
1	栃木県	57.5
2	石川県	56.3
2	長野県	56.3
4	岩手県	55.9
5	富山県	54.8
...	...	...
43	神奈川県	34.5
44	島根県	34.2
45	京都府	27.3
46	大分県	25.0
47	秋田県	24.0

・受診したいが、仕事や家事で忙しく、時間がない

順位	都道府県	(%)
1	大分県	50.0
2	大阪府	47.1
3	千葉県	44.1
3	高知県	44.1
5	京都府	39.4
...	...	...
43	群馬県	14.3
44	山口県	13.3
45	秋田県	12.0
46	沖縄県	11.4
47	山梨県	11.1

・金銭的に支払うのが困難

順位	都道府県	(%)
1	山口県	40.0
2	和歌山県	37.9
3	北海道	37.5
4	福岡県	35.3
5	山梨県	33.3
...	...	...
42	福井県	12.5
42	山形県	12.5
44	秋田県	12.0
45	埼玉県	11.4
46	東京都	11.1
47	宮城県	4.5

・健康だと思うので受診する必要がない

順位	都道府県	(%)
1	秋田県	36.0
2	鳥取県	34.6
3	神奈川県	34.5
4	埼玉県	34.3
5	茨城県	31.3
5	静岡県	31.3
...	...	...
43	新潟県	11.1
44	北海道	10.4
45	富山県	9.7
46	鹿児島県	6.3
46	石川県	6.3

・健康診断結果に不安があり、知りたくない

順位	都道府県	(%)
1	富山県	32.3
2	熊本県	31.0
3	青森県	25.8
4	福島県	23.1
5	新潟県	22.2
...	...	...
43	神奈川県	3.4
44	徳島県	3.3
45	茨城県	3.1
46	佐賀県	0.0
46	京都府	0.0

⑤ 健康増進にかかる費用について

Q 健康増進のためにお金を支払っていますか

支払っている場合、ひと月の平均金額はいくらですか（都道府県別）

全体：5640 人 （47 都道府県×120 人）

・支払っている計

順位	都道府県	支払っている人 (%)	＜参考＞ ひと月の平均金額 (円)
1	東京都	60.9	10,253
2	岩手県	60.7	4,788
3	静岡県	58.3	6,133
3	愛知県	58.3	7,268
5	香川県	57.5	6,629
...	...	...	...
42	山口県	47.5	6,104
42	愛媛県	47.5	5,490
44	沖縄県	46.6	7,338
44	栃木県	46.6	4,558
46	鹿児島県	45.8	6,211
47	高知県	42.5	6,171