

明治安田生命「健康」に関するアンケート調査を実施！

～ステイホーム・コロナ禍を機に健康に対する意識と行動が変化！～

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。今年で2回目となる本アンケート調査は、厚生労働省が毎年9月に実施している「健康増進普及月間」（注1）にあわせ、一人ひとりの健康に対する意識や取り組みについて調査を実施しております。

今回は、緊急事態宣言中のステイホーム、コロナ禍の影響を受けた健康への意識、健康管理の変化を中心に調査を実施しています。

（注1）概要については厚生労働省 ホームページ「令和2年度健康増進普及月間について」を参照

URL : https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_13043.html

1. ステイホーム・コロナ禍の影響を受けた健康に対する意識と生活習慣について

（詳細は5～15ページ参照）

（1）ステイホーム・コロナ禍での健康に対する意識の変化

- ・約半数(45.1%)の人がステイホーム・コロナ禍を機に「健康への意識が高まった」と回答！
- ・「食事・栄養に気を配るようになった」(50.9%)や、「運動を心がけるようになった」(35.3%)など、健康増進に向けて生活習慣の改善に取り組む人が多い結果に！
- ・ステイホーム・コロナ禍の影響により「運動不足・食生活の乱れで体重が増えた」(21.2%)と、『コロナ太り』になってしまった人や、「ストレスが増えた」(24.1%)など、2割以上の人が身体や精神的に影響を受けたと回答！
- ・「運動不足・食生活の乱れで体重が増えた」と回答した人は、男性(18.3%)と比べ女性(24.2%)の方が多く回答！

（2）生活習慣の改善を受けた現在の健康の実感度

- ・約2人に1人(48.1%)が新型コロナウイルス感染拡大以前と比べて「健康になった」と実感！
- ・ステイホーム・コロナ禍の影響を機に、食生活の見直しや運動機会の創出など、生活習慣の改善に取り組む人が増え、健康になったと実感している人が多い結果に！

（3）「健康になった」と実感している人の、現在の生活習慣(運動・スポーツ・食生活)について

①運動・スポーツ編(「健康になったと実感している」ベース)

- ・「健康になったと実感している」と回答した人のうち、約4割(40.1%)の人が日常的に「運動・スポーツを行なっている」と回答。コロナ感染防止をふまえ、密にしない、手軽にできる「ウォーキング」や、自宅でできる「体操」「ヨガ」などの『巣ごもり』運動・スポーツが人気！

②食生活編(「健康になったと実感している」ベース)

- ・「健康になったと実感している」と回答した人のうち、8割以上(81.6%)が「健康的な食生活を意識している」と回答！

(4)現在の生活習慣(運動・スポーツ・食生活)について

①運動・スポーツ編(全体)

- ・日常的に「運動・スポーツを行なっている」と回答した人(36.5%)は、昨年(33.2%)と比べると3.3ポイント増加！そのうち、コロナ禍の影響により約3割(33.8%)の人が運動・スポーツを「現在中断している」と回答！
- ・特に「体操(ヨガ・エアロビクスなどを含む)」「(11.3%)や、「ゴルフ」(10.3%)、「水泳」(7.3%)など、スポーツジムや複数人で行なう運動・スポーツを中心に現在中断している人が多い結果に！

②食生活編(全体)

- ・「健康的な食生活を意識している」と答えた人は約8割(76.8%)で、昨年(74.4%)と比べると2.4ポイント増加！

2. 健康増進のために支払っている費用について(詳細は16ページ参照)

- ・健康増進のために支払っているひと月あたりの平均支出額は5,051円と、昨年と比べ1,699円低い結果に！「スポーツジムの利用料」(▲583円)など、コロナ禍の影響からか、昨年と比べて減少！
- ・一方で「健康アプリ等の利用料」(+1,080円)は昨年と比べて1,000円以上増加！ステイホーム・コロナ禍の影響からか、健康アプリを活用した『巣ごもり』運動・スポーツに取り組む人が増加？
- ・また、「禁煙対策」(+1,775円)に支払っている費用も大きく増加しており、4月から『改正健康増進法』が施行されたことにより、屋内は原則禁煙となるなど、よりいっそう禁煙ムードが高まったことでお金をかけて禁煙に取り組む人も多い？

3. その他トピックス『健康寿命の理想と現実』、『認知症・介護に関する不安』について (詳細は17～21ページ参照)

(1)健康寿命の理想と現実について

- ・健康寿命の理想と現実(※)のギャップは、『6.69歳』から『8.69歳』と、昨年調査より「2.0歳」拡大！
- ・昨年と比べ、理想の健康寿命は男性(+1.7歳)、女性(+2.4歳)と、コロナ禍を受けた健康意識の高まりからか、男女ともにもっと健康で長生きしたいと考えている人は増加？

(※)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

(2)認知症・介護に関する不安について

- ・認知症・介護について、年代を問わず多くの人が「不安」と回答！
- ・「家族に迷惑がかかるのが心配だ」(86.8%)、「介護費用がどれくらい必要なのか分からない」(84.0%)など、認知症・介護に関して年代を問わず多くの人が「不安」と回答！日本が抱える高齢化社会の問題について全世代で不安意識が高い結果に

4. 地域別 データ編 (詳細は22～28ページ参照)

①ステイホーム・コロナ禍での健康に対する意識の変化

- ・コロナ禍の影響を受け、健康意識は『西高北低』？西日本に比べ、北日本は低い結果に！

②現在の生活習慣(運動・スポーツ・食生活)について

- ・昨年調査と比べると、ほとんどの地域で運動・スポーツを行なっている人が増加！

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

2020年8月6日（木）～8月13日（木）

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. スティホーム・コロナ禍の影響を受けた健康に対する意識と生活習慣について	
(1) スティホーム・コロナ禍での健康に対する意識の変化	・・・ 5ページ
(2) 生活習慣の改善を受けた現在の健康の実感度	・・・ 8ページ
(3) 「健康になった」と実感している人の現在の生活習慣 (運動・スポーツ・食生活)について	・・・ 9ページ
① 運動・スポーツ編(「健康になったと実感している」ベース)	
② 食生活編(「健康になったと実感している」ベース)	
(4) 現在の生活習慣(運動・スポーツ・食生活)について	・・・ 12ページ
① 運動・スポーツ編(全体)	
② 食生活編(全体)	
2. 健康増進のために支払っている費用について	・・・ 16ページ
3. その他トピックス	
(1) 健康寿命の理想と現実について	・・・ 17ページ
(2) 認知症・介護に関する不安について	・・・ 18ページ
4. 地域別 データ編	・・・ 22ページ

1. ステイホーム・コロナ禍の影響を受けた健康に対する意識と生活習慣について (1) ステイホーム・コロナ禍での健康に対する意識の変化

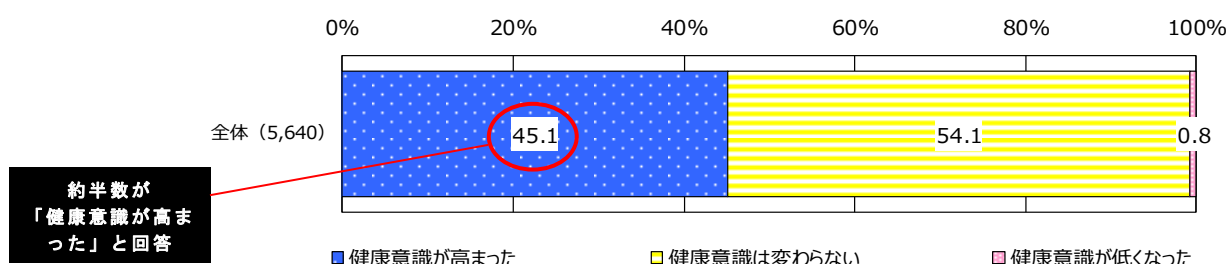
ステイホーム・コロナ禍を機に「健康への意識が高まった」と約半数が回答！
 「食事・栄養に気を配るようになった」(50.9%)や、「運動を心がけるようになった」
 (35.3%)など、健康増進に向けて生活習慣の改善に取り組む人が多い結果に

○ステイホーム・コロナ禍の影響を受けた健康への意識、健康管理の変化について調査を行ないました。

○ステイホーム・コロナ禍を機に、自身の健康意識にどのような影響があったのかを聞いたところ、約半数(45.1%)の人が「健康意識が高まった」と回答しました。

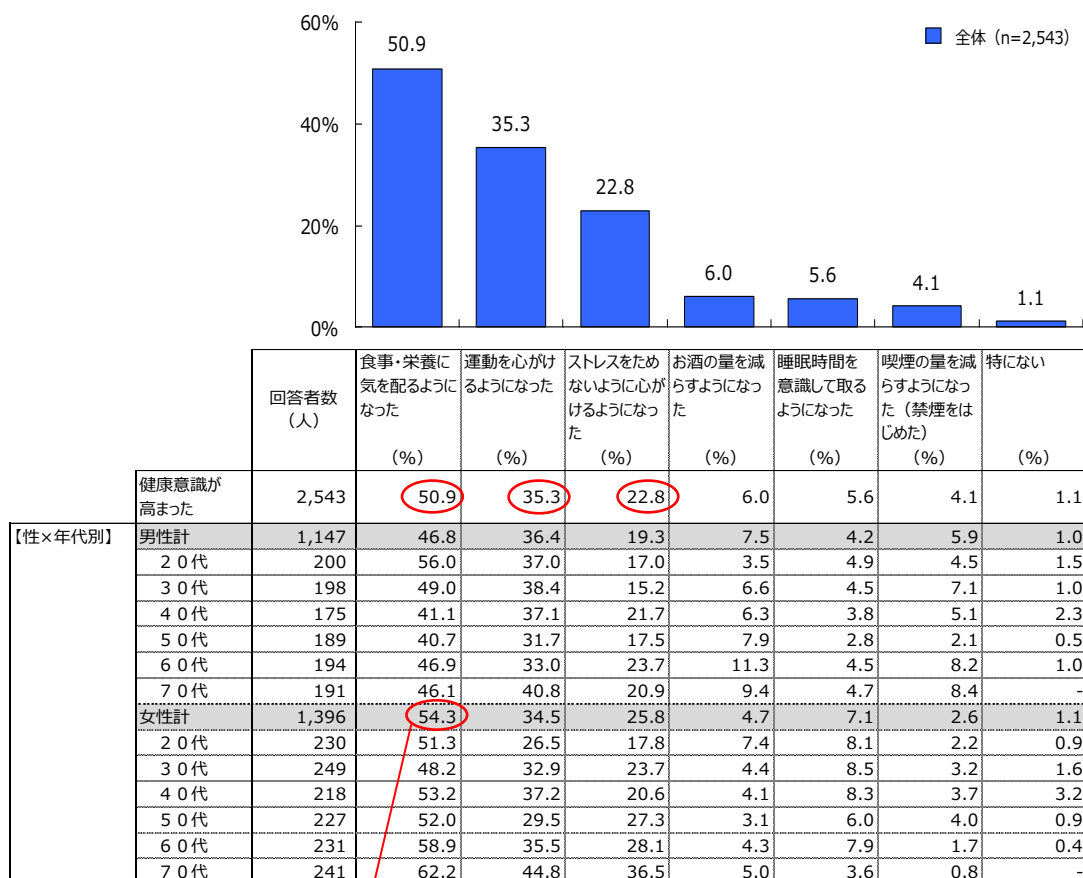
○具体的にどのような健康意識が高まったか、トップ3をみたところ、1位は「食事・栄養に気を配るようになった」(50.9%)、次いで「運動を心がけるようになった」(35.3%)、「ストレスをためないように心がけるようになった」(22.8%)という結果になりました。

■あなたはステイホーム・コロナ禍を機に、より健康意識が高まったと思いますか？



		回答者数 (人)	健康意識が高まった (%)	健康意識は変わらない (%)	健康意識が低くなった (%)
全体		5,640	45.1	54.1	0.8
【性×年代別】	男性計	2,820	40.7	58.3	1.0
	20代	470	42.6	55.7	1.7
	30代	470	42.1	55.3	2.6
	40代	470	37.2	61.3	1.5
	50代	470	40.2	59.8	-
	60代	470	41.3	58.3	0.4
	70代	470	40.6	59.4	-
	女性計	2,820	49.5	50.0	0.5
	20代	470	48.9	49.6	1.5
	30代	470	53.0	46.2	0.9
	40代	470	46.4	53.2	0.4
	50代	470	48.3	51.5	0.2
	60代	470	49.1	50.6	0.2
	70代	470	51.3	48.7	-

■どのような健康意識が高まりましたか（複数回答）



ステイホーム・コロナ禍を機に健康意識が高まったと回答した女性のうち
約半数が「食事・栄養に気を配るようになった」と回答

○次に、緊急事態宣言中のステイホーム・コロナ禍の影響をうけ、自身の健康状態、生活習慣にどのような変化があったか、聞いてみました。

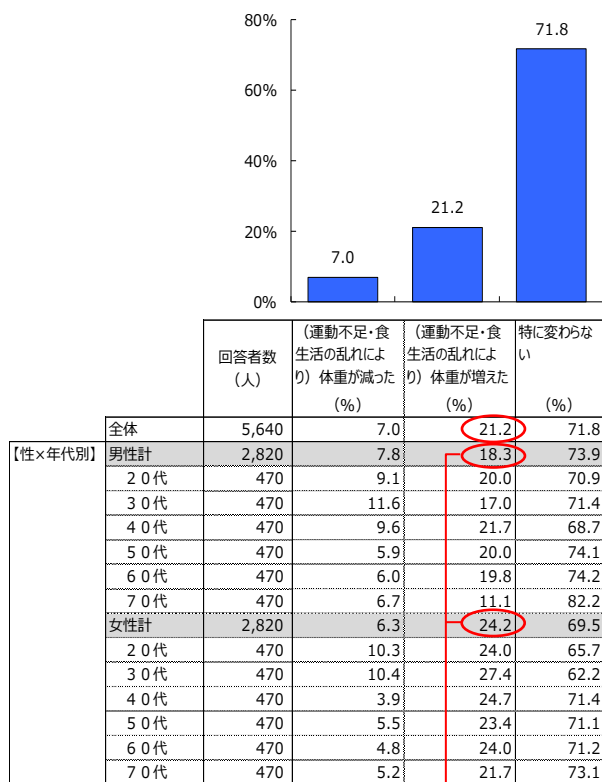
○ステイホーム・コロナ禍の影響により「運動不足・食生活の乱れで体重が増えた」と回答した人は21.2%、さらに「ストレスが増えた」と回答した人は24.1%という結果になりました。

○また、男女別にみると、「運動不足・食生活の乱れで体重が増えた」（男性18.3%⇔女性24.2%）、「ストレスが増えた」（男性20.0%⇔女性28.2%）と、男性に比べ女性の方が「影響があった」と回答しています。

○ステイホーム期間が長く続いたことで外出自粛により食生活が乱れた人や、子供の休校・休園により育児に追われた人、やりたいことができなくてストレスが溜まっている人など、身体や精神的に影響があったことがうかがえます。

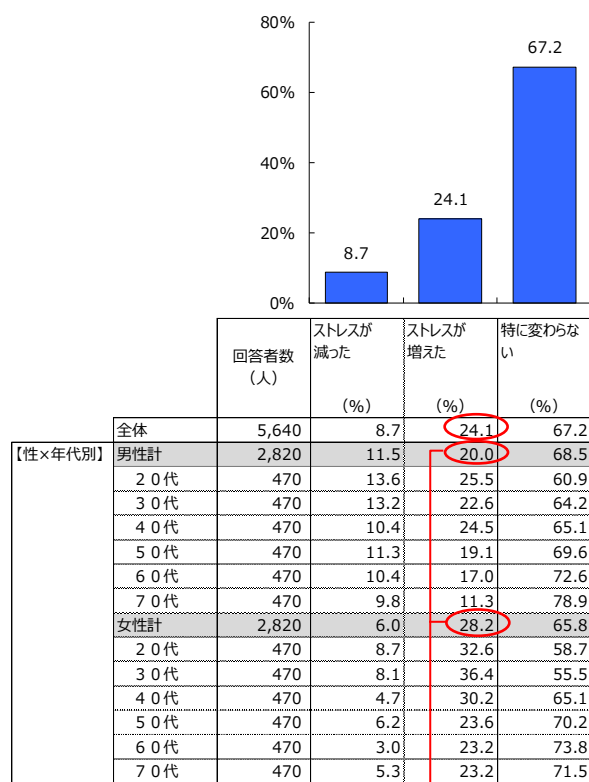
■ステイホーム・コロナ禍の影響による自身の生活習慣、身体の変化について
お答えください

<体重の増減について>



男性 18.3% ⇔ 女性 24.2% と、
女性のほうが「運動不足・食生活の乱れ
で体重が増えた」と回答

<ストレスへの影響について>



男性 20.0% ⇔ 女性 28.2% と、
女性のほうが「ストレスが増えた」と回答

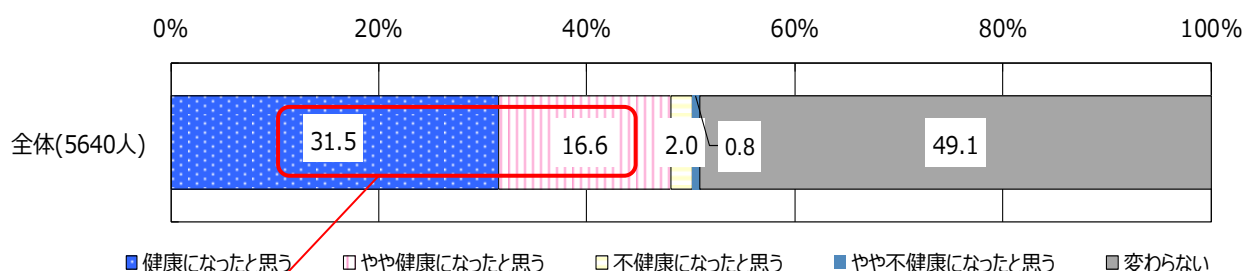
1. スティホーム・コロナ禍の影響を受けた健康に対する意識と生活習慣について (2) 生活習慣の改善を受けた現在の健康の実感度

約2人に1人が新型コロナウイルス感染拡大以前と比べて
 「健康になった」と実感！

○スティホーム・コロナ禍を受けて自身が健康になったかどうか実感しているかを聞いてみたところ、「不健康になった」と回答した合計は2.8%、「変わらない」と回答した人は49.1%に対し、「健康になった」と回答した人の合計は48.1%と、約2人に1人が新型コロナウイルス感染拡大以前と比べて「健康になった」と実感しています。

○前述(6ページ)のスティホーム・コロナ禍の影響を機に食生活の見直しや運動機会の創出など、健康増進に向けて生活習慣の改善に取り組む人が増え、「健康になった」と実感している人が多い結果となっているようです。

■あなたは新型コロナウイルスの感染拡大以前と現在を比べて、健康になったと実感していますか



約2人に1人が
 「健康になった」
 と実感

	回答者数 (人)	「健康になった」と実感 計			「不健康になった」と実感 計			変わらない (%)
		健康になったと思う (%)	やや健康になったと思う (%)		不健康になったと思う (%)	やや不健康になったと思う (%)		
全体	5,640	48.1	31.5	16.6	2.8	2.0	0.8	49.1
【性別×年代】 男性計	2,820	55.1	38.1	17.0	3.0	2.4	0.6	41.9
20代	470	51.1	38.5	12.6	5.2	4.8	0.4	43.7
30代	470	76.3	45.2	31.1	3.0	2.4	0.6	20.7
40代	470	71.8	45.9	25.9	4.5	4.5	-	23.7
50代	470	63.0	43.0	20.0	2.2	1.6	0.6	34.8
60代	470	42.2	32.6	9.6	3.0	2.4	0.6	54.8
70代	470	26.7	23.7	3.0	1.5	0.4	1.1	71.8
女性計	2,820	41.0	24.8	16.2	2.6	1.6	1.0	56.4
20代	470	34.8	28.1	6.7	4.6	4.2	0.4	60.6
30代	470	50.4	21.5	28.9	4.4	4.2	0.2	45.2
40代	470	66.7	25.2	41.5	3.0	1.5	1.5	30.3
50代	470	45.2	34.8	10.4	1.5	0.4	1.1	53.3
60代	470	31.1	27.4	3.7	1.1	-	1.1	67.8
70代	470	17.8	11.9	5.9	1.5	0.0	1.5	80.7

1. ステイホーム・コロナ禍の影響を受けた健康に対する意識と生活習慣について
 (3)「健康になった」と実感している人の、現在の生活習慣(運動・スポーツ・食生活)について

①運動・スポーツ編(「健康になったと実感している」ベース)

「健康になった」と実感している人の約4割が
 日常的に「運動・スポーツを行なっている」と回答！
 密にならない、手軽にできる「ウォーキング」や、自宅で気軽にできる
 「体操」「ヨガ」などの『巣ごもり』運動・スポーツが人気！

○前述(8ページ)の「健康になったと実感している」と回答した人のうち、約4割(40.1%)の人が日常的に「運動・スポーツを行なっている」と回答しました。

○「健康になったと実感している」と回答した人が行なっているスポーツは、「ウォーキング」(57.0%)、次いで「体操(ヨガ・エアロビクスなどを含む)」(22.7%)、「ランニング(ジョギング)」(17.1%)という結果となっています。

○密にならない、手軽にできる「ウォーキング」や、自宅で気軽にできる「体操」「ヨガ」などの『巣ごもり』運動・スポーツが人気のようです。

■あなたは現在、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)
 (「健康になったと実感している」ベース、TOP5を掲載)

「健康になったと実感している」人(2,713人)
 のうち、1,088人(40.1%)が日常的に
 「運動・スポーツを行なっている」と回答

【性×年代別】	回答者数 (人)	ウォーキング	体操(ヨガ・ エアロビクスな どを含む) ※自宅での 運動含む	ランニング (ジョギング)	ゴルフ	水泳
		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
健康になったと実感しているうち 運動・スポーツを行なっている	1,088	57.0	22.7	17.1	11.5	7.2
男性計	553	57.1	10.7	27.1	18.8	6.0
20代	84	36.2	9.6	35.1	11.7	7.4
30代	99	40.4	10.1	46.1	18.0	6.7
40代	73	56.6	7.2	37.3	14.5	4.8
50代	89	56.2	10.1	33.7	19.1	5.6
60代	141	73.6	14.3	8.8	24.2	6.6
70代	67	76.6	12.1	6.5	24.3	4.7
女性計	535	56.8	35.1	6.7	3.9	8.4
20代	79	54.1	29.7	10.8	2.7	2.7
30代	95	50.0	41.4	10.0	2.9	10.0
40代	130	52.1	27.4	8.2	1.4	8.2
50代	108	64.1	28.2	6.4	3.8	7.7
60代	79	51.4	41.3	4.6	6.4	11.0
70代	44	64.9	38.2	3.8	4.6	9.2

1. ステイホーム・コロナ禍の影響を受けた健康に対する意識と生活習慣について
 (3)「健康になった」と実感している人の、現在の生活習慣(運動・スポーツ・食生活)について

②食生活編(「健康になったと実感している」ベース)

「健康になった」と実感している人の8割以上が
 「健康的な食生活を意識している」と回答!

○前述(8ページ)の「健康になったと実感している」と回答した人のうち、8割以上(81.9%)の人が「健康的な食生活を意識している」と回答しました。

○男女別でみると、「健康的な食生活を意識している」と回答した人は、男性が75.0%に対し女性は88.7%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。

■あなたは健康的な食生活を意識していますか
 (「健康になったと実感している」ベース)

「健康になったと実感している」人
 (2,713人)のうち、2,222人
 (81.9%)が「健康的な食生活を
 意識している」と回答

		回答者数 (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 (%)	意識して いない計 (%)	あまり意識して いない (%)	まったく意識し ていない (%)
健康になったと実感している うち 健康的な食生活を意識している		2,222	81.9	16.5	65.4	18.2	13.7	4.5
【性×年代別】	男性計	1,200	75.0	14.8	60.2	25.0	18.6	6.4
	20代	140	58.3	8.6	49.7	41.7	26.9	14.8
	30代	233	64.9	10.4	54.5	35.1	23.8	11.3
	40代	239	71.0	13.4	57.6	29.0	22.2	6.8
	50代	216	76.0	15.2	60.8	24.0	21.3	2.7
	60代	254	85.8	18.4	67.4	14.2	12.4	1.8
	70代	118	93.7	22.7	71.0	6.1	4.9	1.2
	女性計	1,022	88.7	18.2	70.5	11.4	8.9	2.5
	20代	121	73.3	12.5	60.8	26.7	19.2	7.5
	30代	198	83.5	10.1	73.4	16.5	12.9	3.6
	40代	287	91.7	17.4	74.3	8.3	6.3	2.0
	50代	197	92.9	18.4	74.5	7.1	5.4	1.7
	60代	137	93.2	20.3	72.9	6.8	6.8	-
	70代	82	97.6	30.5	67.1	2.5	2.5	-

男性75.0%⇔女性88.7%と、
 女性のほうが「意識している」と回答

○また、具体的な食生活への取組みについて聞いたところ、「野菜を多く食べている」（60.3%）が最も多く、次いで「塩分を控える」（57.3%）という結果になっています。

■具体的にどんなことに取り組んでいますか（複数回答）

（「健康になったと実感している」ベース、回答者占率30%以上を掲載）

	回答者数 (人)	野菜を多く食 べている (%)	塩分を控える ようにしている (取り過ぎな いようにしてい る) (%)	朝昼晩と1日 3回規則正し く食べている (%)	間食や夜食を 控えるようにし ている (%)	野菜から食べ る (%)	糖分を控える ようにしている (取り過ぎな いようにしてい る) (%)	油分を控える ようにしている (取り過ぎな いようにしてい る) (%)	栄養・カロリー のバランスを考 えて、色々な 食品をとる (%)
健康になったと実感している うち 健康的な食生活を意識している	2,222	60.3	57.3	51.6	47.9	44.5	44.4	40.0	38.5
【性×年代別】 男性計	1,200	54.0	54.4	50.1	46.2	39.5	42.2	35.6	32.7
20代	140	44.7	45.1	35.1	38.7	30.7	40.3	29.1	24.0
30代	233	41.2	40.6	34.3	39.6	40.5	37.6	29.8	32.3
40代	239	51.1	42.6	34.3	41.8	35.5	38.0	33.6	28.3
50代	216	52.2	53.4	46.2	46.5	39.8	40.5	39.1	30.9
60代	254	63.2	69.6	66.3	53.1	42.4	47.2	35.4	38.0
70代	118	71.8	74.9	84.2	57.5	48.0	49.9	46.2	42.4
女性計	1,022	66.6	60.3	53.1	49.6	49.5	46.5	44.5	44.4
20代	121	46.2	43.7	36.2	43.5	40.0	38.2	37.9	36.6
30代	198	67.9	52.5	45.5	49.3	53.1	33.6	40.0	35.8
40代	287	65.4	54.2	42.4	43.5	49.8	45.0	42.0	34.7
50代	197	69.3	66.0	48.8	52.8	51.6	44.3	43.7	46.9
60代	137	77.5	67.1	61.7	52.9	53.2	56.7	48.3	50.7
70代	82	73.3	78.4	84.1	55.9	49.2	61.3	54.9	61.6

1. ステイホーム・コロナ禍の影響を受けた健康に対する意識と生活習慣について
 (4) 現在の生活習慣(運動・スポーツ・食生活)について

①運動・スポーツ編(全体)

日常的に「運動・スポーツを行なっている」と回答した人は、昨年と比べると
3.3ポイント増加!
 そのうち、コロナ禍の影響により「運動・スポーツを中断している」と
 回答したのは約3割!

○全体では36.5%が日常的に「運動・スポーツを行なっている」と回答しており、
 昨年(33.2%)と比べると3.3ポイント増加しました。

○日常的に運動・スポーツを行なっている人のうち、最も人気の運動・スポーツは
 「ウォーキング」(56.0%)、次いで「体操(ヨガ・エアロビクスなどを含む)」
 (22.4%)、「ランニング(ジョギング)」(17.6%)の順となりました。

○また、運動・スポーツを行なっている人のうち、コロナ禍の影響により運動・
 スポーツを現在中断している人は33.8%と、約3割を占めており、「体操(エア
 ロビクス・ヨガなどを含む)」(11.3%)や、「ゴルフ」(10.3%)、「水泳」
 (7.3%)など、スポーツジムや複数人で行なう運動・スポーツについて中断
 している人が多いようです。

■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

日常的に「運動・スポーツを行なっている」と回答した人のうち、「現在中断している」と回答した人は約3割

		回答者数 (人)	運動・スポーツを 行なっている (%)	2019年調査との 差	運動・スポーツを 行なっていない (%)	現在中断している
2020年 全体		5,640	36.5	3.3	63.5	33.8
【性×年代別】	男性計	2,820	39.4	4.1	60.6	28.8
	20代	470	39.1	6.2	60.9	22.3
	30代	470	35.1	3.0	64.9	27.4
	40代	470	36.8	7.7	63.2	26.4
	50代	470	34.0	1.7	66.0	27.4
	60代	470	39.8	2.3	60.2	33.4
	70代	470	51.3	3.9	48.7	38.1
	女性計	2,820	33.6	2.5	66.4	37.4
	20代	470	27.9	6.2	72.1	33.5
	30代	470	23.4	▲ 0.4	76.6	44.6
	40代	470	26.8	2.6	73.2	34.6
	50代	470	30.2	1.5	69.8	33.7
	60代	470	41.9	1.5	58.1	40.7
	70代	470	51.5	3.6	48.5	37.4

■あなたは現在、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）
（TOP 5 を掲載）

		回答者数 (人)	ウォーキング (%)	体操（ヨガ・ エアロビクス などを含む） ※自宅での 運動含む (%)	ランニング （ジョギン グ） (%)	ゴルフ (%)	水泳 (%)
運動・スポーツを行なっている		2,058	56.0	22.4	17.6	10.7	7.6
【性×年代別】	男性計	1,110	55.1	10.5	25.8	17.0	6.8
	20代	184	33.2	8.2	40.8	9.2	6.0
	30代	165	38.8	8.5	47.3	15.8	7.3
	40代	173	49.7	6.9	34.7	14.5	5.2
	50代	160	53.8	12.5	22.5	18.8	6.3
	60代	187	72.2	12.3	10.7	20.3	8.6
	70代	241	74.7	13.3	7.1	22.0	7.1
	女性計	948	57.0	36.4	8.0	3.4	8.5
	20代	131	51.9	29.8	16.8	3.1	3.8
	30代	110	49.1	41.8	10.0	1.8	7.3
	40代	126	52.4	27.8	11.1	3.2	7.1
	50代	142	62.7	33.1	8.5	2.8	6.3
	60代	197	54.8	42.6	5.6	4.6	12.2
	70代	242	64.0	38.8	2.5	3.7	10.7
うち コロナ禍の影響で現在中断している		696	7.5	11.2	4.6	10.3	7.3

日常的に「運動・スポーツを行なっている」と回答した人（2,058人）のうち、
696人（33.8%）が「中断している」と回答

1. ステイホーム・コロナ禍の影響を受けた健康に対する意識と生活習慣について (4) 現在の生活習慣(運動・スポーツ・食生活)について

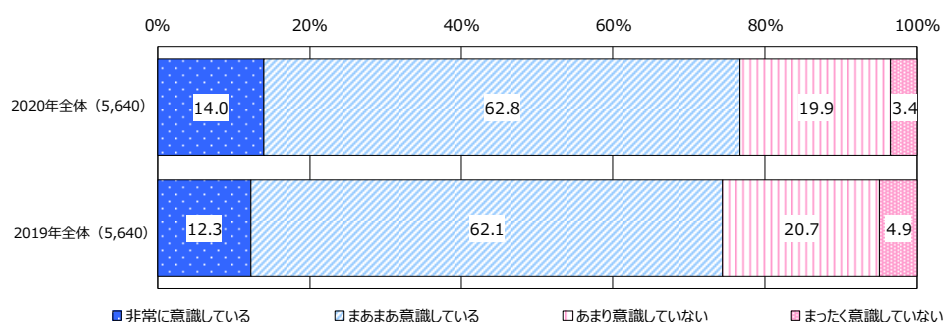
②食生活編(全体)

「健康的な食生活を意識している」と答えた人は約8割で、
昨年と比べると2.4ポイント増加!

○「健康的な食生活を意識している」と答えた人は全体で約8割(76.8%)となり、
昨年(74.4%)と比べると2.4ポイント増加しました。

○男女別でみると、「健康的な食生活を意識している」と回答したのは、男性が
72.8%に対し女性は80.8%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。

■あなたは健康的な食生活を意識していますか



「意識している計」が
昨年から2.4ポイント増加

	回答者数 (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 (%)	意識して いない計 (%)	あまり意識して いない (%)	まったく意識し ていない (%)	
	2019年 全体	5,640	74.4	12.3	62.1	25.6	20.7	4.9
	2020年 全体	5,640	76.8	14.0	62.8	23.3	19.9	3.4
【性×年代別】	男性計	2,820	72.8	12.7	60.1	27.2	23.1	4.1
	20代	470	66.9	12.6	54.3	33.2	25.3	7.9
	30代	470	67.7	9.8	57.9	32.4	26.0	6.4
	40代	470	67.0	10.0	57.0	33.0	27.9	5.1
	50代	470	69.0	11.3	57.7	31.1	28.1	3.0
	60代	470	77.8	14.0	63.8	22.1	20.2	1.9
	70代	470	88.1	18.3	69.8	11.9	11.3	0.6
	女性計	2,820	80.8	15.3	65.5	19.2	16.6	2.6
	20代	470	69.2	11.3	57.9	30.8	25.3	5.5
	30代	470	75.1	8.5	66.6	24.9	21.1	3.8
	40代	470	77.4	10.4	67.0	22.5	20.2	2.3
	50代	470	83.0	16.4	66.6	17.0	15.3	1.7
	60代	470	87.7	17.9	69.8	12.4	11.1	1.3
	70代	470	92.5	27.4	65.1	7.5	6.6	0.9

男性72.8%⇔女性80.8%と、
女性のほうが「意識している」と回答

○具体的な食生活への取組みについて聞いたところ、「野菜を多く食べている」が55.4%と最も多く、次いで「塩分を控える」が54.1%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。

○男女別でみると、「野菜を多く食べている」と回答したのは、男性が49.0%に対し女性は61.3%、「栄養・カロリーのバランスを考えて、色々な食品をとる」は、男性が30.3%に対し女性は41.2%など、全体的に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。

■具体的にどんなことに取り組んでいますか（複数回答）

（回答者占率30%以上を掲載）

		回答者数 (人)	野菜を多く食 べている (%)	塩分を控える ようにしている (取り過ぎない ようにしてい る) (%)	朝昼晩と1日 3回規則正し く食べている (%)	間食や夜食を 控えるようにし ている (%)	糖分を控える ようにしている (取り過ぎない ようにしてい る) (%)	野菜から食べ る (%)	油分を控える ようにしている (取り過ぎない ようにしてい る) (%)	栄養・カロリー のバランスを考 えて、色々な 食品をとる (%)
健康的な食生活を意識している		4,330	55.4	54.1	48.6	45.0	40.9	40.9	37.1	36.1
【性×年代別】	男性計	2,051	49.0	52.1	47.3	44.6	38.8	36.3	32.9	30.3
	20代	314	34.4	37.6	33.4	36.9	37.3	28.7	28.3	22.9
	30代	318	36.5	38.7	33.3	37.7	33.3	35.8	26.4	28.6
	40代	315	44.8	40.6	32.7	38.7	33.3	31.1	29.5	24.8
	50代	324	45.4	49.4	42.0	43.5	35.2	34.6	34.0	26.9
	60代	366	58.5	65.0	58.7	51.6	43.7	39.3	32.8	35.2
	70代	414	67.1	72.7	73.9	54.8	46.6	44.9	43.2	39.6
	女性計	2,279	61.3	55.9	49.7	45.3	42.9	45.2	40.9	41.2
	20代	325	44.9	42.8	33.8	40.3	33.5	38.8	33.5	34.2
	30代	353	60.1	46.5	44.2	43.6	32.6	47.0	35.1	34.8
	40代	364	57.4	47.5	40.4	38.2	42.9	43.7	36.5	33.0
	50代	390	60.3	57.4	44.4	45.9	40.3	44.9	40.5	42.6
	60代	412	71.8	62.1	54.6	49.0	50.2	49.3	45.1	44.9
	70代	435	68.5	73.3	73.8	52.2	53.8	46.0	51.3	54.0

男性49.0%⇔女性61.3%と、女性のほうが「野菜を多く食べている」と回答

男性30.3%⇔女性41.2%と、女性のほうが「栄養・カロリーのバランスを考えて、色々な食品をとる」と回答

2. 健康増進のために支払っている費用について

健康増進のために支払っているひと月あたりの平均支出額は5,051円と、
昨年と比べて1,699円低い結果に！

一方で「健康アプリ等の利用料」、「禁煙対策」は1,000円以上増加！
コロナ禍を受けて健康アプリを活用した『巣ごもり』運動・スポーツに
取組む人や、お金をかけて禁煙に取り組む人も多い？

○健康増進のために支払っている費用について聞いてみました。

○ひと月あたりの平均支出額は5,051円と、前年の調査と比べると1,699円低い結果になりました。前年調査時の金額と比較すると各項目のほとんどが低くなっています。特に、「スポーツジムの利用料」(▲583円)は、コロナ禍を受けた外出自粛等の影響からか、昨年と比べて最も減少幅が大きい結果となりました。

○一方、「健康アプリ等の利用料」(+1,080円)は、昨年と比べて1,000円以上増えており、ステイホーム・コロナ禍を受けた健康への意識の高まりからか、健康アプリを活用した『巣ごもり』運動・スポーツに取り組む人が増えているのかもしれない。

○また、「禁煙対策」(+1,775円)に支払っている費用も大きく増加しており、4月から『改正健康増進法』が施行されたことにより、屋内は原則禁煙となるなど、よりいっそう禁煙ムードが高まったことでお金をかけて禁煙に取り組む人も多いのかもしれない。

○なお、そのほか「新型コロナウイルスへの対策(マスク、消毒薬等)」が67.4%と、約7割の人が回答しており、ひと月あたりの平均金額は1,723円という結果になりました。

【健康増進のために支払っている費用】

	回答者数 (人)	割合 (%)	0円 (%)	～3千円 (%)	～1万円 (%)	～3万円 (%)	～5万円 (%)	5万円超 (%)	①平均 (0円含まない) (円)	平均 (2019年) (円)	昨年との 増減 (円)
全体	5,640	—	34.6	37.7	11.1	6.7	0.6	0.3	5,051	6,750	▲1,699
ランニング・ウォーキング	1,712	30.4	74.5	20.5	1.4	0.2	-	-	2,531	2,694	▲162
ビタミン剤等のサプリメント	1,002	17.8	3.9	67.9	9.3	2.9	0.3	0.3	3,750	3,687	▲63
マッサージ・整体	464	8.2	27.4	25.9	17.9	6.5	0.6	-	6,173	6,303	▲130
温泉・サウナ・岩盤浴	452	8.0	14.6	63.9	6.4	1.5	-	0.2	3,224	3,006	▲218
スポーツジムの利用料	422	7.5	9.7	17.8	48.6	5.9	-	0.2	6,392	6,975	▲583
健康アプリ等の利用料	415	7.4	62.4	24.3	5.8	2.2	0.5	-	4,463	3,384	▲1,080
ヨガ	314	5.6	56.7	19.1	9.9	1.9	-	-	4,747	5,169	▲422
プロテイン	311	5.5	7.1	65.0	7.7	0.6	-	-	3,140	3,644	▲504
禁煙対策	291	5.2	92.1	4.1	1.0	0.3	-	-	4,591	2,816	▲1,775
サッカー・フットサル	74	1.3	48.6	33.8	4.1	1.4	-	-	3,174	3,679	▲506
その他	609	10.8	76.7	9.4	4.4	3.0	1.6	0.3	9,883	12,033	▲2,150
新型コロナウイルスへの対策	3,801	67.4	34.5	60.1	1.2	0	0.1	-	1,723	-	-

3. その他トピックス

(1) 健康寿命の理想と現実について

男女ともにもっと健康で長生きしたいと考えている人は増加！
健康寿命の理想と現実のギャップは、『6.69歳』から『8.69歳』と、
昨年調査より「2.0」歳拡大！

○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」の全体の平均は、83.50歳となり、実に「現実の健康寿命(※)」とは、8.69歳の差異が見られました。また、昨年調査時と比べると理想と現実のギャップが「6.69歳」から「8.69歳」と、「2.0歳」拡大しています。また、男女別での「理想の健康寿命」と「現実の健康寿命」の差異をみると、男性は11.46歳(対前年+1.7歳)、女性は8.71歳(対前年+2.4歳)と、特に男性の方が乖離した結果となっています。

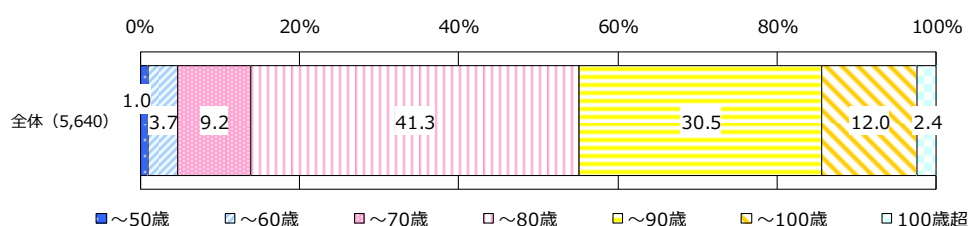
○コロナ禍の影響を受けた健康意識への高まりからか、もっと健康で長生きしたいと思う人が増えているかもしれません。

(※) 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

	①健康寿命 (2016年)	②理想の健康寿命 (当社調べ)	理想の健康寿命との差 (②-①)	③昨年調査	2020年調査との差 (②-③)
全体	74.81歳	83.50歳	8.69歳	81.50歳	2.0歳
男性	72.14歳	83.60歳	11.46歳	81.90歳	1.7歳
女性	74.79歳	83.50歳	8.71歳	81.10歳	2.4歳

■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	5,640	1.0	3.7	9.2	41.3	30.5	12.0	2.4	83.5
【性×年代別】									
男性計	2,820	1.1	3.7	9.2	41.3	28.4	12.9	3.7	83.6
20代	470	2.2	4.4	10.4	41.1	17.7	15.9	5.6	81.8
30代	470	2.3	6.3	12.6	41.1	15.8	12.7	5.2	82.3
40代	470	1.9	5.6	12.4	42.1	19.1	10.1	6.1	80.8
50代	470	0.1	5.1	11.6	46.1	24.3	11.4	3.5	80.0
60代	470	-	0.8	7.1	45.2	37.3	12.3	1.0	81.6
70代	470	-	-	1.0	31.8	56.0	15.0	0.7	87.3
女性計	2,820	1.0	3.8	9.1	41.3	32.6	11.1	1.2	83.5
20代	470	2.6	3.9	11.9	42.4	21.9	11.4	1.7	79.1
30代	470	2.0	4.6	10.4	39.8	26.7	12.5	1.3	82.0
40代	470	1.1	6.9	13.0	43.3	23.7	8.3	2.2	79.6
50代	470	0.1	6.3	13.4	49.4	24.1	6.9	0.7	78.3
60代	470	-	1.0	5.4	44.0	42.7	9.9	1.0	81.9
70代	470	-	-	0.7	28.8	56.8	17.9	0.2	88.7

3. その他トピックス

(2) 認知症・介護に関する不安について

認知症・介護について、年代を問わず多くの人が「不安」と回答！

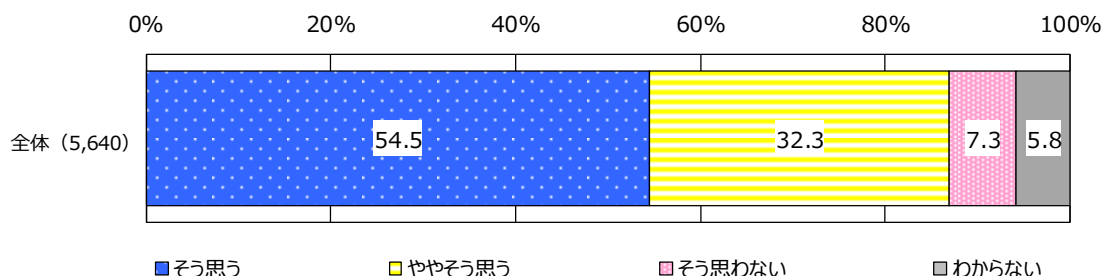
○認知症・介護について、どのような不安があるのかを聞いてみました。

○「家族に迷惑がかかるのが心配だ」(86.8%)、「介護費用がいくら必要になるのかわからない」(84.0%)、「どのような介護サービスが利用できるのかわからない」(81.5%)は、実に8割以上の人が不安と回答しており、ほかにも、「認知症の予防はどうしたらいいのかわからない」(78.1%)、「どこに(誰に)相談していいかわからない」(71.8%)は、7割以上の人が不安と回答しています。

○20～30代と、60代～70代の回答を比較すると、若干の回答差はあるものの、世代に関わらず多くの人が認知症・介護について不安と回答していることから、日本が抱える高齢化社会の問題について、全世代で不安意識が高い結果となりました。

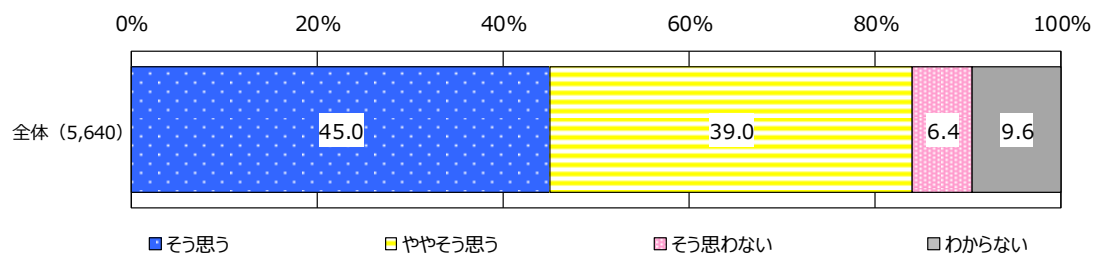
■認知症・介護への不安についてお答えください

【家族に迷惑がかかるのが心配だ】



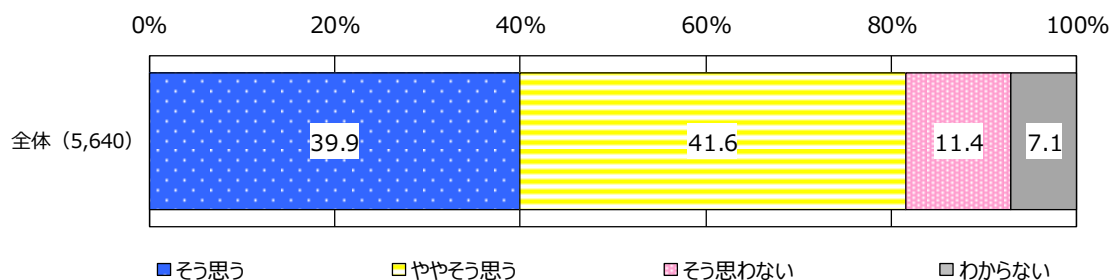
		回答者数 (人)	そう思う 計	そう思う (%)	ややそう思う (%)	そう思わない (%)	わからない (%)
全体		5,640	86.8	54.5	32.3	7.3	5.8
【性×年代別】	男性計	2,820	83.5	49.6	33.9	9.4	7.1
	20代	470	76.3	45.7	30.6	12.6	11.1
	30代	470	82.5	48.5	34.0	10.9	6.6
	40代	470	81.9	50.2	31.7	10.0	8.1
	50代	470	84.5	47.7	36.8	9.4	6.2
	60代	470	85.1	47.9	37.2	8.3	6.6
	70代	470	90.4	57.4	33.0	5.5	4.0
	女性計	2,820	90.2	59.4	30.8	5.2	4.6
	20代	470	86.2	58.3	27.9	7.9	6.0
	30代	470	89.8	63.0	26.8	5.5	4.7
	40代	470	92.4	61.5	30.9	3.4	4.3
	50代	470	92.1	58.5	33.6	5.1	2.8
	60代	470	90.4	57.4	33.0	4.5	5.1
	70代	470	90.3	57.7	32.6	5.1	4.7

【介護費用がいくら必要なのか分からない】



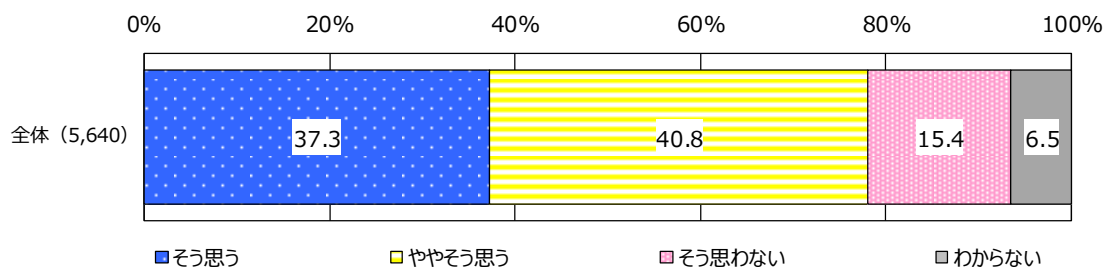
		回答者数 (人)	そう思う 計	そう思う (%)	ややそう思う (%)	そう思わない (%)	わからない (%)
【性×年代別】	全体	5,640	84.0	45.0	39.0	6.4	9.6
	男性計	2,820	81.9	41.4	40.5	8.1	10.0
	20代	470	76.3	40.6	35.7	8.3	15.3
	30代	470	78.3	38.9	39.4	10.4	11.3
	40代	470	81.3	39.6	41.7	9.1	9.6
	50代	470	84.9	46.4	38.5	8.9	6.2
	60代	470	84.3	37.7	46.6	6.6	9.1
	70代	470	86.4	45.3	41.1	5.1	8.5
	女性計	2,820	86.1	48.6	37.5	4.8	9.1
	20代	470	79.4	53.0	26.4	7.9	12.8
	30代	470	83.8	50.6	33.2	5.3	10.9
	40代	470	86.4	48.3	38.1	3.4	10.2
	50代	470	88.9	47.2	41.7	4.0	7.0
	60代	470	89.8	47.7	42.1	4.3	6.0
	70代	470	88.1	44.7	43.4	3.8	8.1

【どのような介護サービスが利用できるのかわからない】



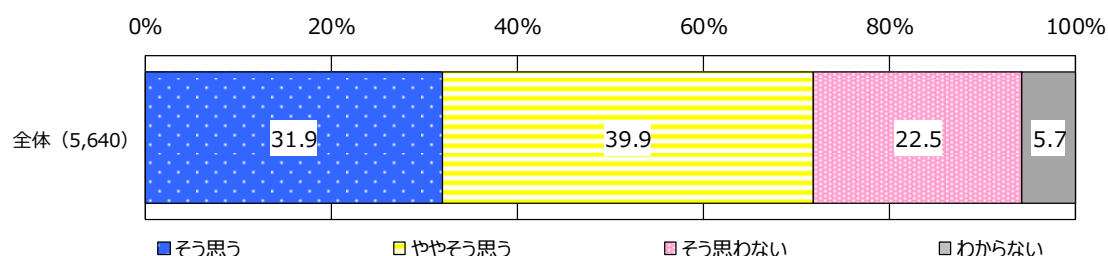
		回答者数 (人)	そう思う 計	そう思う (%)	ややそう思う (%)	そう思わない (%)	わからない (%)
【性×年代別】	全体	5,640	81.5	39.9	41.6	11.4	7.1
	男性計	2,820	81.0	37.7	43.3	11.4	7.6
	20代	470	76.6	38.5	38.1	11.9	11.5
	30代	470	78.5	34.7	43.8	12.3	9.1
	40代	470	79.3	37.0	42.3	11.3	9.4
	50代	470	82.4	39.4	43.0	13.0	4.7
	60代	470	82.8	34.9	47.9	11.3	6.0
	70代	470	86.2	41.7	44.5	8.7	5.1
	女性計	2,820	82.1	42.1	40.0	11.3	6.6
	20代	470	76.4	43.8	32.6	12.6	11.1
	30代	470	84.0	48.3	35.7	8.5	7.4
	40代	470	84.0	45.3	38.7	9.6	6.4
	50代	470	84.9	41.9	43.0	10.4	4.7
	60代	470	81.1	34.5	46.6	14.5	4.5
	70代	470	81.9	38.5	43.4	12.6	5.5

【認知症の予防はどうしたらいいのかわからない】



		回答者数 (人)	そう思う 計	そう思う (%)	ややそう思う (%)	そう思わない (%)	わからない (%)
【性×年代別】	全体	5,640	78.1	37.3	40.8	15.4	6.5
	男性計	2,820	78.3	37.4	40.9	14.5	7.3
	20代	470	75.8	42.8	33.0	15.1	9.1
	30代	470	79.2	38.3	40.9	12.6	8.3
	40代	470	79.1	38.7	40.4	11.7	9.1
	50代	470	81.9	37.9	44.0	12.6	5.5
	60代	470	78.1	34.3	43.8	16.2	5.7
	70代	470	75.5	32.3	43.2	18.7	5.7
	女性計	2,820	77.9	37.3	40.6	16.4	5.7
	20代	470	80.7	44.3	36.4	12.6	6.8
	30代	470	81.3	44.9	36.4	12.3	6.4
	40代	470	82.4	42.6	39.8	12.3	5.3
	50代	470	80.2	33.0	47.2	14.3	5.5
	60代	470	75.5	31.5	44.0	20.0	4.5
	70代	470	67.4	27.4	40.0	26.8	5.7

【認知症・介護について、どこに（誰に）相談していいかわからない】



		回答者数 (人)	そう思う 計	そう思う (%)	ややそう思う (%)	そう思わない (%)	わからない (%)
【性×年代別】	全体	5,640	71.8	31.9	39.9	22.5	5.7
	男性計	2,820	73.1	30.8	42.3	20.5	6.4
	20代	470	73.6	34.9	38.7	17.7	8.7
	30代	470	75.4	34.5	40.9	17.0	7.7
	40代	470	75.8	33.0	42.8	16.2	8.1
	50代	470	74.9	31.3	43.6	20.2	4.9
	60代	470	71.7	27.0	44.7	23.4	4.9
	70代	470	67.7	24.3	43.4	28.3	4.0
	女性計	2,820	70.3	32.9	37.4	24.6	5.1
	20代	470	74.4	38.7	35.7	16.6	8.9
	30代	470	75.5	41.7	33.8	18.7	5.7
	40代	470	77.7	41.1	36.6	17.4	4.9
	50代	470	69.4	27.9	41.5	27.2	3.4
	60代	470	64.7	24.7	40.0	31.5	3.8
	70代	470	60.2	23.4	36.8	36.0	3.8

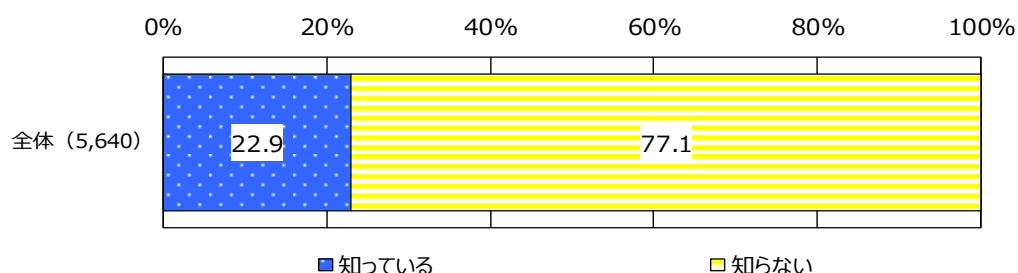
○さらに、「MCI（軽度認知障害）を知っていますか」の質問に対して、「知っている」と回答したのは22.9%と、「MCI」の認知度は低い結果となりました。

○認知症は、65歳以上の約7人に1人、85歳以上の約2人に1人が発症（※1）しているといわれており、さらに65歳以上の高齢者の約3.5人に1人（※2）が認知症とその一歩手前のMCI（軽度認知障害）の可能性があるというデータもあり、誰にでも起こり得る身近なリスクです。認知症になりやすい要因として糖尿病や高血圧などの生活習慣病が挙げられています。認知症予防は、若いころからの生活習慣が大切とも言われています。認知症予防に効果的なライフスタイルを習慣化していきたいものです。

（※1）出典：厚生労働科学研究費補助金（厚生労働科学特別研究事業）「日本における認知症高齢者人口の将来推計に関する研究」2014年度 総括研究報告書に基づき当社試算

（※2）出典：厚生労働科学研究費補助金（認知症対策総合研究事業）「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」2011年度～2012年度総合研究報告書に基づき当社作成

【MCI（軽度認知障害）を知っていますか】



		回答者数 (人)	知っている (%)	知らない (%)
【性×年代別】	全体	5,640	22.9	77.1
	男性計	2,820	22.8	77.2
	20代	470	6.1	93.9
	30代	470	9.4	90.6
	40代	470	10.8	89.2
	50代	470	33.6	66.4
	60代	470	38.3	61.7
	70代	470	38.9	61.1
	女性計	2,820	22.7	77.1
	20代	470	6.6	93.4
	30代	470	10.7	89.3
	40代	470	17.6	82.4
	50代	470	28.2	71.8
	60代	470	36.1	63.9
	70代	470	37.4	62.6

4. 地域別 データ編

ステイホーム・コロナ禍の影響を受けた健康に対する意識と生活習慣について

(1) ステイホーム・コロナ禍での健康に対する意識の変化

○ステイホーム・コロナ禍により最も自身の「健康意識が高まった」と回答した地域は「近畿」(49.3%)、次いで「九州・沖縄」(46.8%)と、特に西日本の地域を中心に健康意識が高まっているという結果となりました。

○一方、回答数が最も少なかった地域は「北海道」(40.0%)、次いで「東北」(42.9%)と、西日本と比べると北日本を中心とした地域は、回答数が少ない結果となりました。

■あなたはステイホーム・コロナ禍を機に、より健康意識が高まったと思いますか？ (地域別)

・健康意識が高まった

順位	地域	(%)
1	近畿	49.3
2	九州・沖縄	46.8
3	関東	45.2
4	中国	44.8
5	東海	43.8
6	甲信越・北陸	43.6
7	四国	43.5
8	東北	42.9
9	北海道	40.0

○具体的にどのような健康意識が高まったか聞いたところ、前述のステイホーム・コロナ禍により最も自身の「健康意識が高まった」と回答した「近畿」地方は、「運動を心がけるようになった」の回答が最も多い結果となっています。

○最も「食事・栄養に気を配るようになった」と回答した地域は「甲信越・北陸」（５５．１％）、次いで「関東」（５３．２％）でした。一方で、回答数が一番少なかった地域は「北海道」（４１．７％）、次いで「中国」（４７．２％）でした。

■どのような健康意識が高まりましたか（複数回答）（地域別）

・運動を心がけるようになった

順位	地域	(%)
1	近畿	38.0
2	東海	37.6
3	関東	37.1
4	北海道	35.4
5	中国	35.3
6	九州・沖縄	34.7
7	甲信越・北陸	33.8
8	四国	33.5
9	東北	32.0

・ストレスをためないように心がけるようになった

順位	地域	(%)
1	関東	25.0
2	近畿	24.5
3	九州・沖縄	24.3
4	甲信越・北陸	24.2
5	東北	22.7
6	東海	21.9
7	北海道	20.8
8	中国	18.6
9	四国	18.2

・睡眠時間を意識して取るようになった

順位	地域	(%)
1	甲信越・北陸	7.2
2	中国	6.5
3	関東	6.1
4	近畿	5.8
5	九州・沖縄	5.5
6	東北	4.9
7	東海	4.4
8	北海道	4.2
9	四国	4.0

・喫煙の量を減らすようになった（禁煙をはじめた）

順位	地域	(%)
1	東海	6.2
2	関東	5.3
3	近畿	5.1
4	東北	4.2
4	北海道	4.2
6	四国	3.8
7	九州・沖縄	3.1
8	甲信越・北陸	2.9
9	中国	2.6

・食事・栄養に気を配るようになった

順位	地域	(%)
1	甲信越・北陸	55.1
2	関東	53.2
3	四国	53.1
4	近畿	51.0
5	九州・沖縄	50.6
6	東海	50.5
7	東北	47.9
8	中国	47.2
9	北海道	41.7

・お酒の量を減らすようになった

順位	地域	(%)
1	関東	10.0
2	九州・沖縄	6.0
3	東海	5.7
4	中国	5.6
5	四国	5.3
6	近畿	5.1
7	東北	4.9
8	甲信越・北陸	4.8
9	北海道	2.1

（２）生活習慣の改善を受けた現在の健康の実感度

○ステイホーム・コロナ禍を受けて最も自身が「健康になったと実感している」と回答した地域は「北海道」（５０．９％）、次いで「東北」（４９．４％）と、特に北日本の地域を中心に「健康になった」と実感している人が多い結果となりました。

■あなたは新型コロナウイルスの感染拡大以前と現在を比べて、健康になったと実感していますか（地域別）

・健康になったと実感		
順位	地域	(%)
1	北海道	50.9
2	東北	49.4
3	四国	49.2
4	甲信越・北陸	48.8
5	東海	48.6
6	中国	48.4
7	関東	47.1
8	九州・沖縄	46.1
9	近畿	43.7

(3)「健康になった」と実感している人の、現在の生活習慣（運動・スポーツ・食生活）について

【運動・スポーツ編】（「健康になったと実感している」ベース）

○ステイホーム・コロナ禍を受けて自身が「健康になったと実感している」と回答した人に何の運動・スポーツを行なっているか聞いたところ、「ウォーキング」「体操（ヨガ・エアロビクスなどを含む）」「ゴルフ」「水泳」の4つの運動・スポーツは「北海道」が1位という結果となっています。

■あなたは現在、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）（「健康になったと実感している」ベース、TOP5を掲載）

・ウォーキング

順位	地域	(%)
1	北海道	76.5
2	近畿	65.4
3	関東	60.6
4	四国	59.8
5	甲信越・北陸	56.8
6	中国	56.4
7	東海	52.8
8	東北	52.5
9	九州・沖縄	49.2

・体操（ヨガ・エアロビクスなどを含む）自宅での運動含む

順位	地域	(%)
1	北海道	35.3
2	四国	31.7
3	甲信越・北陸	25.6
3	中国	25.6
5	東海	23.6
6	九州・沖縄	22.6
7	近畿	20.3
8	関東	19.7
9	東北	16.4

・ランニング（ジョギング）

順位	地域	(%)
1	中国	23.1
2	四国	22.0
3	近畿	20.3
4	北海道	17.6
5	東北	17.2
6	東海	16.9
7	甲信越・北陸	14.4
8	関東	13.8
8	九州・沖縄	13.8

・ゴルフ

順位	地域	(%)
1	北海道	17.6
2	中国	16.2
3	東海	15.7
4	関東	14.9
5	近畿	13.7
6	九州・沖縄	10.8
7	甲信越・北陸	8.0
8	四国	6.1
9	東北	3.3

・水泳

順位	地域	(%)
1	北海道	11.8
2	東海	10.1
3	東北	9.8
4	中国	7.7
5	関東	7.4
6	甲信越・北陸	6.4
7	四国	6.1
8	近畿	5.9
9	九州・沖縄	5.1

【食生活編】（「健康になったと実感している」ベース）

○ステイホーム・コロナ禍を受けて自身が「健康になったと実感している」と回答した人のうち、最も「野菜を多く食べている」と回答した地域は「東北」（65.9%）、「塩分を控えるようにしている（取り過ぎないようにしている）」は「関東」（62.5%）、「朝昼晩と1日3回規則正しく食べている」は「甲信越・北陸」（51.1%）など健康的な食生活の取組みに地域差がありました。

■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）
（「健康になったと実感している」ベース、TOP5を掲載）

・野菜を多く食べている

順位	地域	(%)
1	東北	65.9
2	甲信越・北陸	62.1
3	近畿	58.2
4	関東	58.1
5	四国	57.5
6	東海	55.3
7	中国	54.5
8	九州・沖縄	52.0
9	北海道	51.1

・塩分を控える

順位	地域	(%)
1	関東	62.5
2	東北	61.4
2	甲信越・北陸	61.4
4	九州・沖縄	60.6
5	東海	59.6
6	中国	58.0
7	四国	56.4
8	北海道	53.3
9	近畿	51.9

・朝昼晩と1日3回規則正しく食べている

順位	地域	(%)
1	甲信越・北陸	51.1
2	近畿	50.9
3	中国	50.2
4	東海	50.0
5	東北	49.1
6	関東	49.0
7	四国	46.4
8	九州・沖縄	44.9
9	北海道	42.2

・間食や夜食を控えるようにしている

順位	地域	(%)
1	北海道	53.3
2	東北	51.3
3	中国	50.2
4	甲信越・北陸	48.5
5	近畿	48.1
6	九州・沖縄	46.0
7	関東	45.4
8	四国	44.2
9	東海	44.1

・糖분을控える

順位	地域	(%)
1	東北	51.3
2	中国	50.2
3	関東	46.9
4	北海道	46.7
5	九州・沖縄	46.0
6	近畿	45.9
7	甲信越・北陸	44.5
8	四国	42.0
9	東海	38.8

(4) 現在の生活習慣（運動・スポーツ・食生活）について

【運動・スポーツ編】（全体ベース）

○日常的に最も「運動・スポーツを行なっている」と回答した地域は、「関東」（43.5%）、次いで、「東海」（37.3%）でした。昨年調査と比較すると、ほとんどの地域で運動・スポーツを行なっている人の割合が増えています。

■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）

※運動・スポーツを行なっている順に掲載

	回答者数 (人)	運動・スポーツを 行なっている (%)	2019年調査 との差	運動・スポーツを 行なっていない (%)
関東	840	43.5	8.5	56.5
東海	480	37.3	2.3	62.7
九州・沖縄	960	36.6	4.4	63.4
近畿	720	36.4	2.1	63.6
中国	600	35.3	0.2	64.7
甲信越・北陸	720	35.1	4.8	64.9
四国	480	34.8	0.0	65.2
北海道	120	33.3	▲ 3.3	66.7
東北	720	31.8	2.1	68.2

【食生活編】（全体ベース）

○日頃、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、「北海道」（80.8%）、次いで、「四国」（77.9%）、「近畿」（77.4%）という結果となりました。

○一方で回答数が一番少なかった地域は「東北」（75.6%）、次いで「中国」（75.7%）でした。

■あなたは健康的な食生活を意識していますか（地域別）

・意識している 計

順位	地域	(%)
1	北海道	80.8
2	四国	77.9
3	近畿	77.4
4	九州・沖縄	77.0
5	関東	76.9
6	甲信越・北陸	76.8
7	東海	76.3
8	中国	75.7
9	東北	75.6

○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「東北」（５８．６％）でした。その他の取組みでは、最も「塩分を控える」と回答した地域は「東北」（５８．５％）、最も「朝昼晩と１日３回規則正しく食べている」と回答した地域は「中国」（５０．７％）などという結果となりました。

■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ＴＯＰ５を掲載）

・野菜を多く食べている

順位	地域	(%)
1	東北	58.6
2	関東	58.5
3	近畿	56.7
4	甲信越・北陸	56.6
5	四国	55.6
6	東海	55.5
7	中国	51.8
8	九州・沖縄	51.3
9	北海道	50.5

・塩分を控える

順位	地域	(%)
1	東北	58.5
2	甲信越・北陸	56.1
3	九州・沖縄	56.0
4	関東	55.1
5	中国	54.4
6	四国	50.5
7	近畿	50.1
8	東海	49.7
9	北海道	49.5

・朝昼晩と１日３回規則正しく食べている

順位	地域	(%)
1	中国	50.7
2	近畿	50.3
3	甲信越・北陸	49.7
4	東北	49.4
4	関東	49.4
6	東海	49.2
7	四国	46.3
8	九州・沖縄	45.3
9	北海道	43.3

・間食や夜食を控えるようにしている

順位	地域	(%)
1	北海道	47.4
1	東北	47.4
3	関東	45.2
4	中国	44.9
5	甲信越・北陸	44.8
5	東海	44.8
7	近畿	44.5
8	九州・沖縄	44.4
9	四国	42.5

・糖분을控える

順位	地域	(%)
1	中国	43.8
2	東北	43.4
3	九州・沖縄	43.3
4	関東	42.4
5	北海道	41.2
6	近畿	39.3
7	甲信越・北陸	39.2
8	四国	38.5
9	東海	33.9