

2024年9月18日

明治安田「健康」に関するアンケート調査を実施  
 健康管理の3つの柱は“食事”“睡眠”“運動”  
 20代の2人に1人が「スマホは睡眠の妨げ」に！

明治安田生命保険相互会社（執行役社長 永島 英器）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」<sup>(注)</sup>にあわせ、「健康」に対する意識や取り組み等についてアンケート調査を行ないましたのでご報告します。

(注) 概要については厚生労働省 ホームページ「令和6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\\_42067.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_42067.html)

1. 健康への意識について（詳細はP6～7参照）

(1) 健康管理について

■健康管理の3つの柱は“食事”“睡眠”“運動”！

- ・約6割（58.3%）の人が、「普段から健康管理に気を付けている」と回答
- ・具体的に気を付けていることを聞くと、「食事に気を使っている」（73.0%）が最も多く、次いで「十分な睡眠をとる」（59.6%）、「運動をする」（54.1%）と続く
- ・健康管理の3つの柱は“食事”“睡眠”“運動”と認識している人が多い結果に
- ・健康である人と健康でない人を比較したところ、“食生活の意識”と“睡眠時間”に大きな差が
- ・健康である人は健康でない人と比べ、「健康的な食生活を意識している」人の割合が約1.3倍、「7時間以上睡眠をとる」人の割合が約1.4倍多い結果に

2. 健康増進のための具体的な取り組みについて（詳細はP8～15参照）

(1) 食生活について

■食生活への意識は高め！7割以上が意識していると回答！

- ・7割以上（70.3%）の人が、「健康的な食生活を意識している」と回答
- ・具体的に取り組んでいることを聞くと、「野菜を多く食べる」（56.7%）が最も多く、次いで「塩分を控える」（50.7%）、「1日3回規則正しく食べる」（42.5%）
- ・年代別に見ると70代は約9割（87.7%）が健康的な食生活を意識しており、20代（55.7%）に比べて1.6倍多い結果に
- ・また、健康である人は健康でない人と比べ、「健康的な食生活を意識している」人の割合が約1.3倍多い結果に
- ・健康維持のために食べているものを聞くと、「乳製品」（53.8%）が最も多く、次いで「納豆・味噌」（44.0%）、「豆腐」（39.6%）
- ・地域別で見ると、北海道は「乳製品」や「卵」、甲信越・北陸は「納豆・味噌」や「きのこ」を食べる人が他の地域と比べ多く、健康維持のために地元の特産品を食べている人が多い！？

【ご照会先】  
 広報部 広報グループ TEL 03-3283-8054

明治安田生命保険相互会社 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1



## (2) 睡眠について

### ■睡眠の妨げは、若年層は“スマホ”、高齢層は“テレビ”！？

- ・理想の睡眠時間を取れている人は3割以下（26.0%）で、多くの人が“もう少し眠りたい”と考えている
- ・理想の睡眠時間が「7.6時間」に対して、平均睡眠時間は「6.3時間」と、“プラス1時間眠りたい”結果に
- ・また、健康である人は健康でない人と比べ、「7時間以上睡眠をとる」人の割合が約1.4倍と、一定の睡眠時間を確保できている人が多数
- ・睡眠時間の妨げになっている原因について聞くと、「夜遅くまでスマートフォンを使用しているから」（34.1%）がトップに。特に20代は約2人に1人（47.6%）が妨げになっていると回答
- ・一方で、70代は「夜遅くまでテレビを視聴しているから」が約4割（39.1%）でトップ
- ・若年層は“スマホ”、高齢層は“テレビ”が睡眠の妨げに

明治安田厚生事業団 体力医学研究所研究員 北濃 成樹が、睡眠と健康について解説！…P12

## (3) 運動・スポーツについて

### ■忙しい中でも“取り組みやすい”運動を“継続して”行なうことが、健康増進の秘訣！？

- ・2人に1人（54.1%）が健康増進のために「運動・スポーツを行なっている」と回答
- ・人気の運動・スポーツは「ウォーキング・ランニング」（73.2%）、「筋トレ」（37.3%）、「体操（ヨガ・ピラティス等）」（21.5%）と“取り組みやすい”運動がTOP3
- ・人気の運動・スポーツTOP3の「ウォーキング・ランニング」「筋トレ」「体操（ヨガ・ピラティス等）」は、週に1回以上実施する人が9割以上と、実施頻度が非常に高い結果に
- ・「人気TOP3の運動を週に1回以上実施する」人は「運動しない」人に比べ、「健康である」と回答する割合が約1.4倍多く、忙しい中でも“取り組みやすい”運動を“継続して”行なうことが、健康増進の秘訣？

## 3. ストレスについて（詳細はP16～17参照）

### ■20～30代の7人に1人は“SNS疲れ”！？

- ・健康に不安を感じている人のうち、約4割（39.8%）が「ストレスが溜まっている」と回答
- ・原因について聞くと、男女ともに「収入や家計に関すること」がトップ（男性：44.5%、女性：46.1%）だが、2位は男性では「職場での人間関係」（41.5%）、女性では「家庭内の人間関係」（40.6%）という結果に
- ・男女別、年代別で見ると「職場での人間関係」と回答した人は男性50代（47.0%）が

最も多く、部下と上司の板挟みになっている中間管理職が多い？

- ・ストレスとSNSの関係についてみると、20～30代の約7人に1人（13.5％）は「SNSに関すること」をストレスに感じており、40代以上の世代と比べ突出
- ・SNSは便利なツールである一方、『いいね』の数が常に気になるなど“SNS疲れ”と言われる症状に陥っている人もいる？
- ・また、ストレスの解消法について聞くと、「睡眠をとること」（50.3％）、「食べること」（46.8％）が上位に
- ・「食べること」は女性が男性に比べ10.5pt高く、女性の方がより食べることでストレスを解消しているという結果に

#### 4. 健康増進に対する会社の支援、期待することについて（詳細はP18～20参照）

##### ■企業は従業員の健康を意識した経営が求められる！？

- ・勤務先が従業員への健康増進に「取り組んでいる」との回答は4割未満（34.8％）と半数以下（積極的に取り組んでいる：7.0％、どちらかというに取り組んでいる：27.8％の合計）
- ・従業員が“より健康増進につながると思う会社の施策”は「健康増進達成状況に応じた手当の支給」（33.1％）が最多。次いで、「昼寝・仮眠設備の整備」（19.9％）、「健康増進への取組みを実施するための休暇」（19.8％）
- ・勤務先に健康増進のための取組みを求めている人が多く、企業は従業員の健康を意識した経営が求められる！？

当社の健康増進に向けた取組みを紹介…P. 20

#### 5. 地域別 データ編（詳細はP21～24参照）

以上

## 調査概要

### 1. 調査対象

20代から70代までの男女 5,640人

### 2. 調査エリア

全国

### 3. 調査期間

2024年 8月6日（火）～ 8月13日（火）

### 4. 調査方法

インターネット調査

### 5. 回答者の内訳

(単位：人)

	20代	30代	40代	50代	60代	70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

### 6. 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	・・・ 6 ページ
(1) 健康管理について	
2. 健康増進のための具体的な取組みについて	・・・ 8 ページ
(1) 食生活について	
(2) 睡眠について	
(3) 運動・スポーツについて	
3. ストレスについて	・・・ 16 ページ
4. 健康増進に対する会社の支援、期待することについて	・・・ 18 ページ
5. 地域別 データ編	・・・ 21 ページ

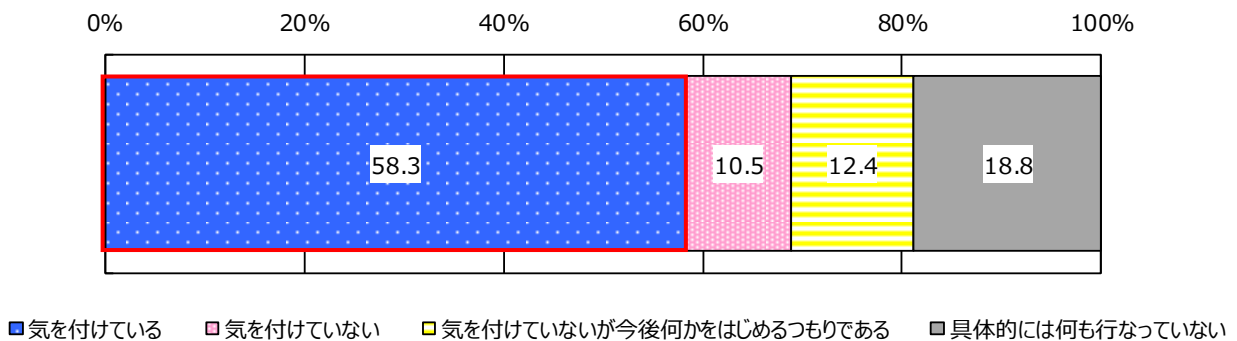
# 1. 健康への意識について

## (1) 健康管理について

### 健康管理の3つの柱は“食事”“睡眠”“運動”！

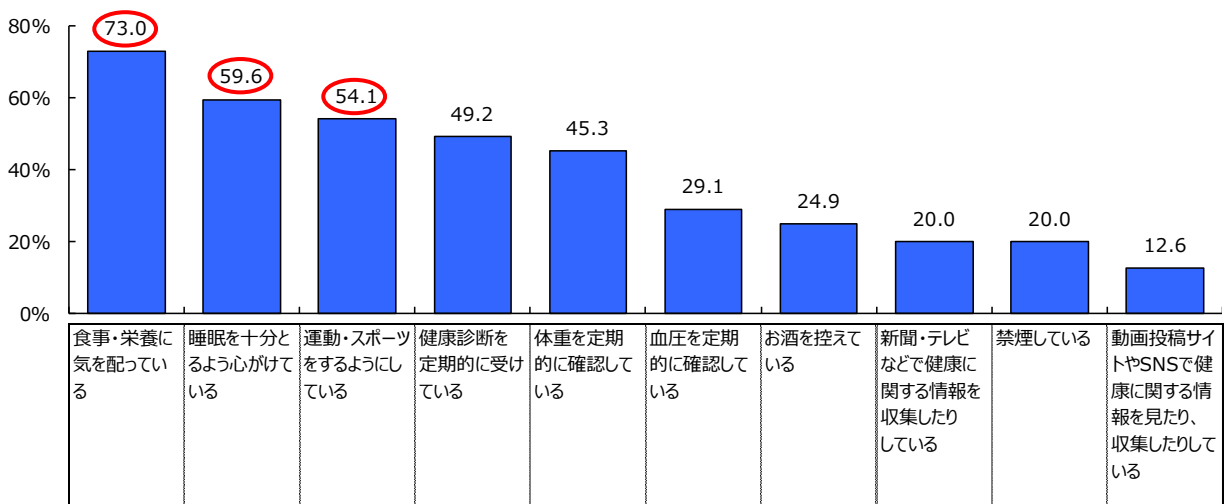
- 健康管理に気を付けているかを聞くと、約6割（58.3%）の人が、「普段から健康管理に気を付けている」と回答しました。
- 具体的に気を付けていることを聞くと、「食事に気を使っている」（73.0%）が最も多く、次いで「十分な睡眠をとる」（59.6%）、「運動をする」（54.1%）となりました。
- 健康管理の3つの柱は“食事”“睡眠”“運動”と言えるようです。
- また、「健康である」と回答した人（63.5%）と「健康でない」と回答した人（32.7%）を比較したところ、“食生活の意識”と“睡眠時間”に大きな差が見られました。
- 健康である人は健康でない人と比べ、「健康的な食生活を意識している」人の割合が約1.3倍（健康である人：77.5%、健康でない人：61.4%）多く、「7時間以上睡眠をとる」人の割合が約1.4倍（健康である人：50.5%、健康でない人：36.5%）多い結果となりました。

### ■健康管理に気を付けていますか

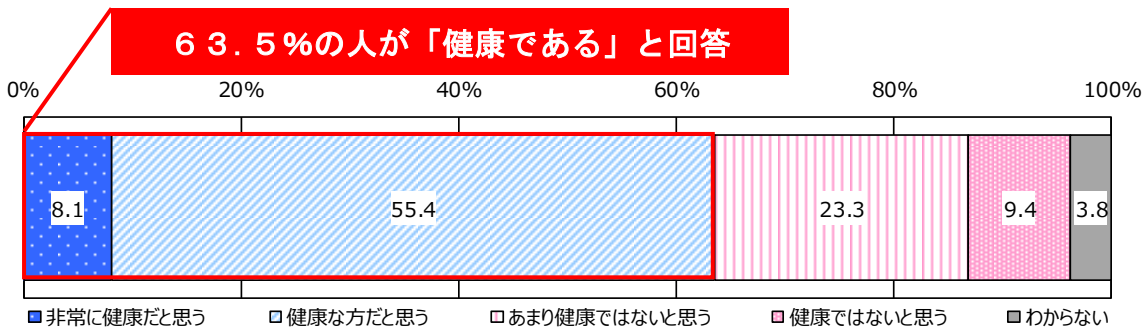


### ■具体的に気を付けていることは何ですか

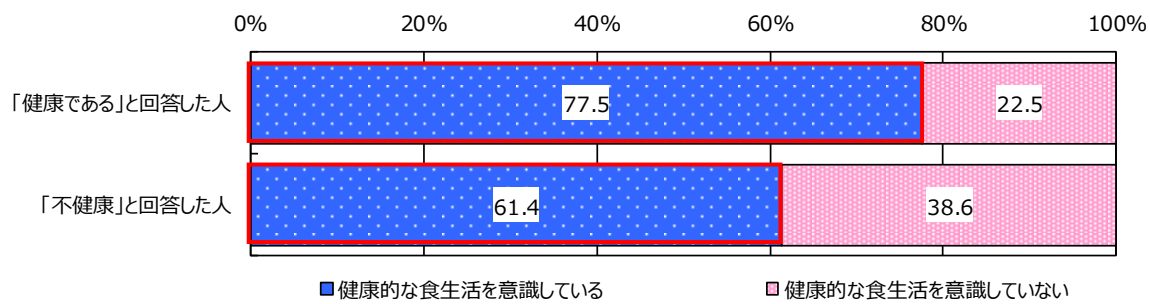
(回答対象者：「健康管理に気を付けている」と回答した人)



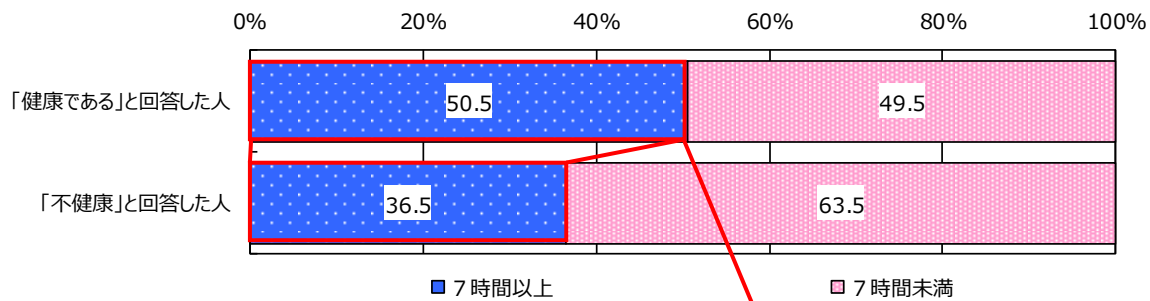
## ■ 普段の健康状態を教えてください



## ■ 健康的な食生活を意識していますか



## ■ 何時間睡眠をとっていますか



14.0ptの差が

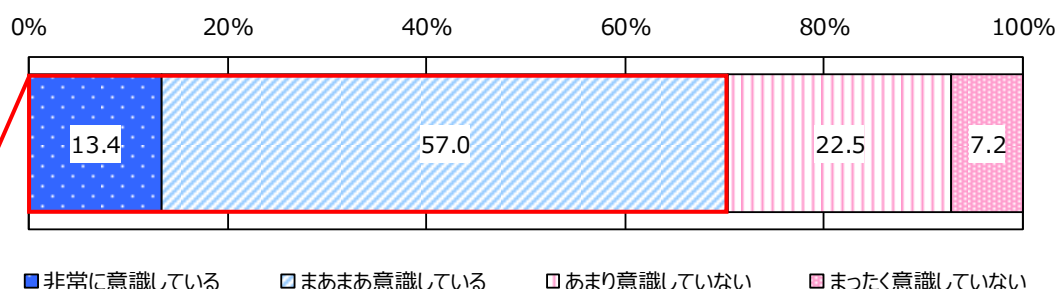
## 2. 健康増進のための具体的な取組みについて

### (1) 食生活について

#### 食生活への意識は高め！7割以上が意識していると回答！

- 健康的な食生活を意識しているか聞くと、7割以上（70.3%）の人が、「健康的な食生活を意識している」と回答しました。
- 具体的に取り組んでいることを聞くと、「野菜を多く食べる」（56.7%）が最も多く、次いで「塩分を控える」（50.7%）、「1日3回規則正しく食べる」（42.5%）となりました。
- 年代別に見ると、20代は55.7%が健康的な食事を意識していると回答しました。年代が上がるにつれて健康的な食事を意識している割合が増え、70代では約9割（87.7%）が健康的な食事を意識しており、20代に比べて1.6倍（+31.9pt）多い結果となりました。
- また、健康である人は健康でない人と比べ、「健康的な食生活を意識している」人の割合が1.3倍（健康である人：77.5%、健康でない人：61.4%）多く、食生活への意識が健康に影響を与えているようです。
- 健康維持のために食べているものを聞くと、「乳製品」（53.8%）が最も多く、次いで「納豆・味噌」（44.0%）、「豆腐」（39.6%）となりました。
- 年代・男女別で見ると、50～70代の女性の約7割（68.2%）が「乳製品」と回答しており、女性に多い骨粗鬆症などの不安解消を意識しているのかもしれませんが。
- 地域別で見ると、北海道は「乳製品」や「卵」、甲信越・北陸は「納豆・味噌」や「きのこ」、東北は「青魚」「豆腐」を食べる人が他の地方と比べ多く、健康維持のために地元の特産品を食べている人が多いようです。

#### ■健康的な食生活を意識していますか



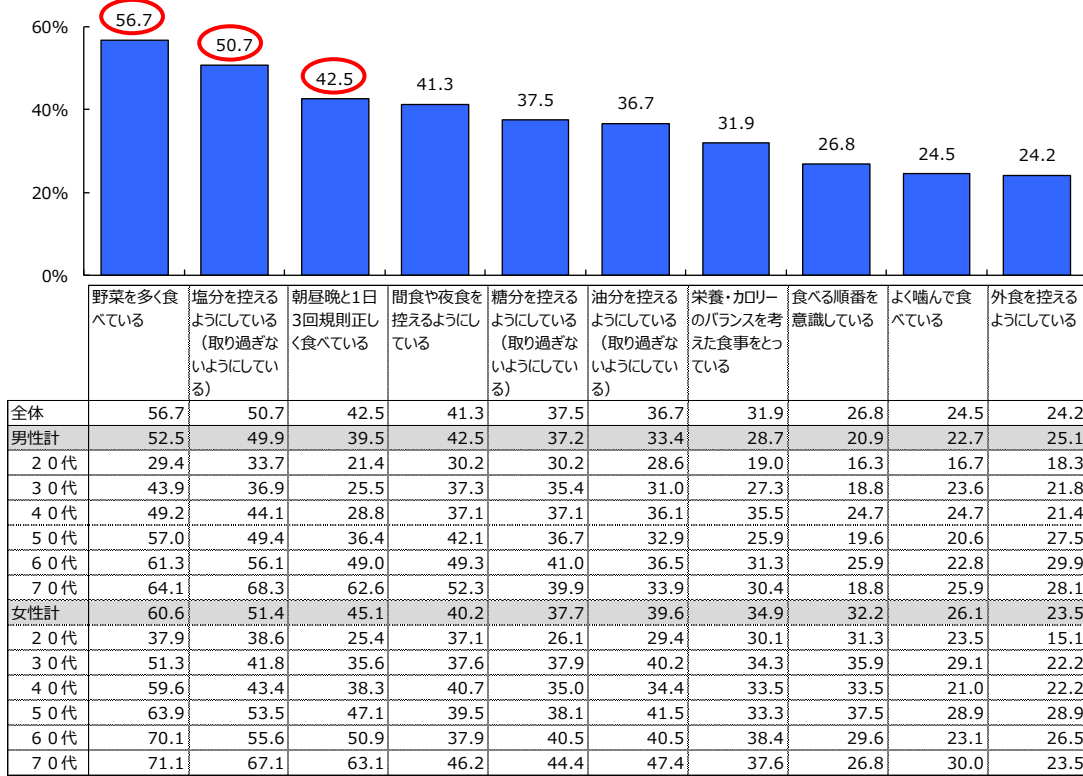
70.3%が  
健康的な食生活を  
意識していると回答

	「意識している」計			「意識していない」計		
	非常に意識している	まあまあ意識している		あまり意識していない	まったく意識していない	
全体	70.3	13.4	57.0	29.7	22.5	7.2
20代	55.7	9.1	46.6	44.3	30.7	13.5
30代	61.4	12.3	49.0	38.6	27.0	11.6
40代	67.3	12.6	54.8	32.7	25.4	7.2
50代	71.6	11.7	59.9	28.4	22.2	6.2
60代	78.3	14.7	63.6	21.7	18.7	3.0
70代	87.7	19.7	68.0	12.3	10.7	1.6

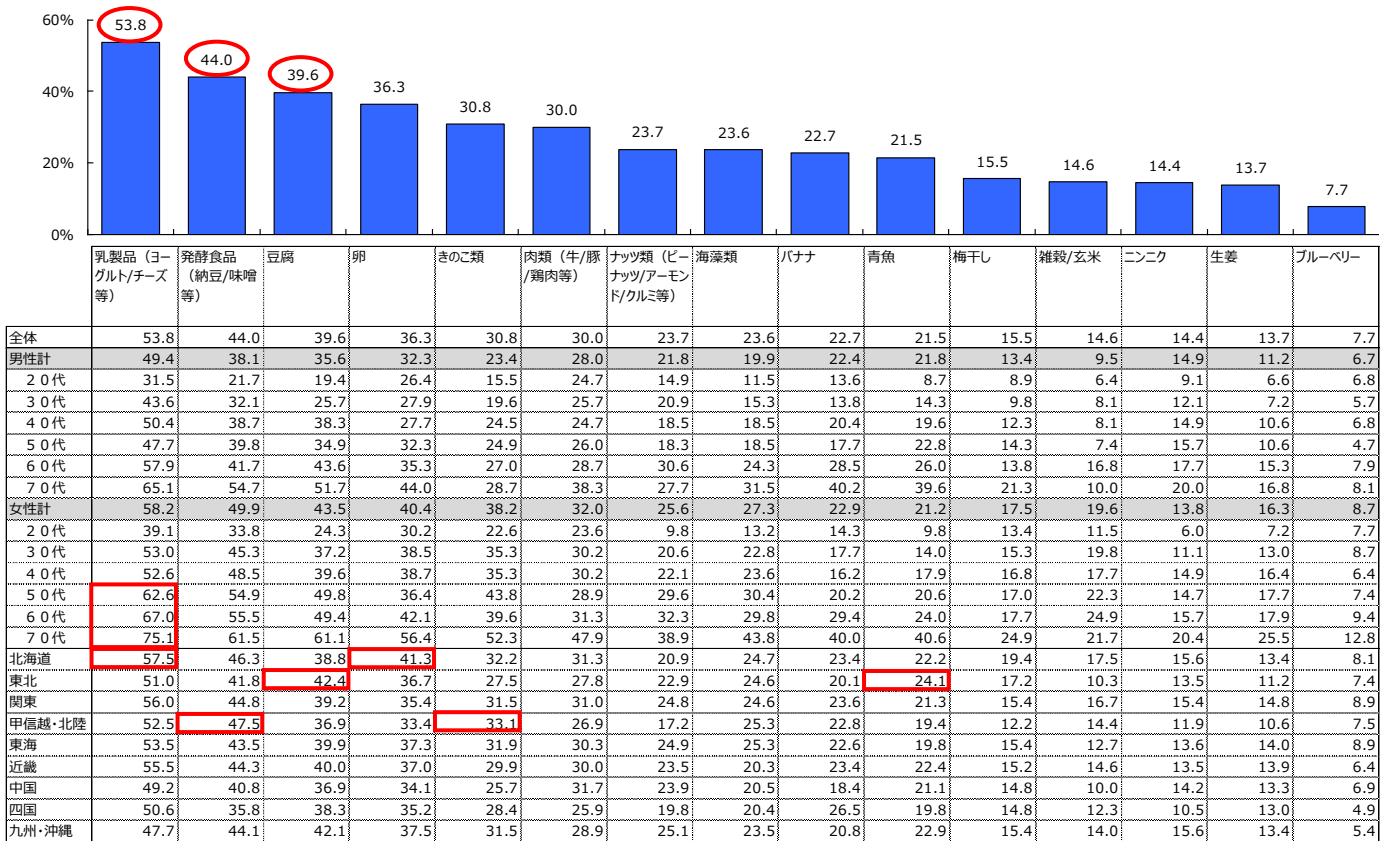


## ■具体的にどのようなことに取り組んでいますか（複数回答）

（回答対象者：「健康的な食生活を意識している」と回答した人）



## ■健康維持のために何を食べていますか（複数回答）

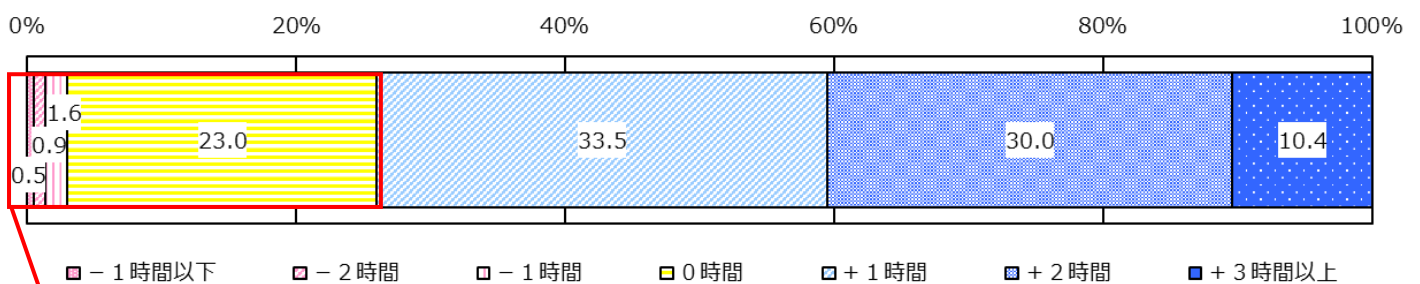


## (2) 睡眠について

### 睡眠の妨げは、若年層は“スマホ”、高齢層は“テレビ”！

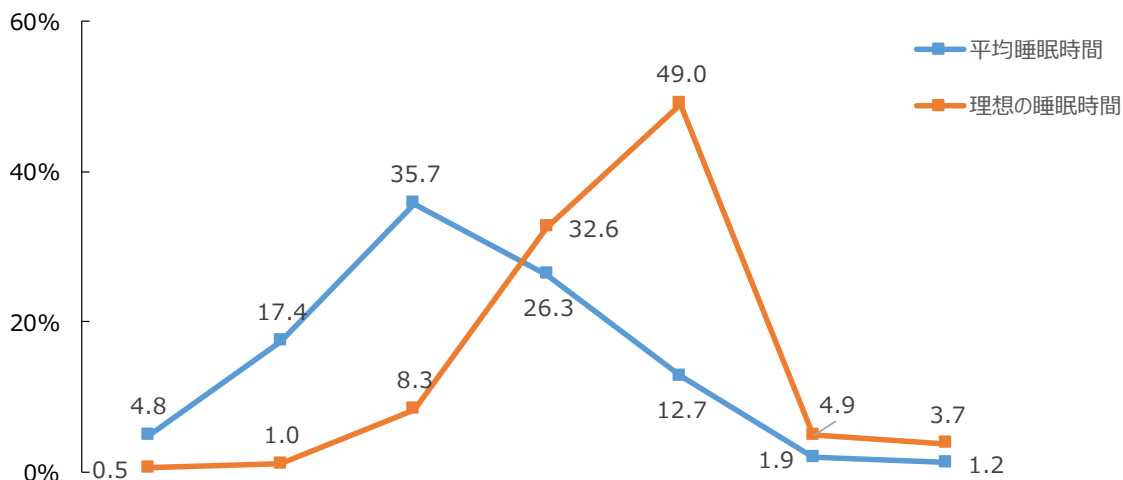
- 睡眠時間の理想と現実について聞くと、理想の睡眠時間を取れている人は3割以下（26.0%）で、多くの方が“もう少し眠りたい”と考えているようです。
- 理想の睡眠時間が「7.6時間」に対して、平均睡眠時間は「6.3時間」と、“プラス1時間眠りたい”人が多いことが分かりました。
- また、健康である人は健康でない人と比べ、「7時間以上睡眠をとる」人の割合が約1.4倍（+14.0pt）と、一定の睡眠時間を確保できている人が多い結果となりました。
- 睡眠時間の妨げになっている原因について聞くと、「夜遅くまでスマートフォンを使用しているから」（34.1%）が最も多く、次いで「ストレス等が原因で寝られないから」（25.7%）、「夜遅くまでテレビを視聴しているから」（23.6%）となりました。
- 年代別に見ると、20代は約2人に1人（47.6%）が「夜遅くまでスマートフォンを使用しているから」と回答しました。一方で、70代は「夜遅くまでテレビを視聴しているから」が約4割（39.1%）でトップとなり、世代によって睡眠の妨げとなっている原因は異なる結果となりました。
- 若年層は“スマホ”、高齢層は“テレビ”を夜遅くまで楽しんでしまうことが睡眠の妨げになっているようです。

#### ■理想の睡眠時間と平均睡眠時間の差（理想の睡眠時間－平均睡眠時間）



26.0%が理想より寝られていると回答

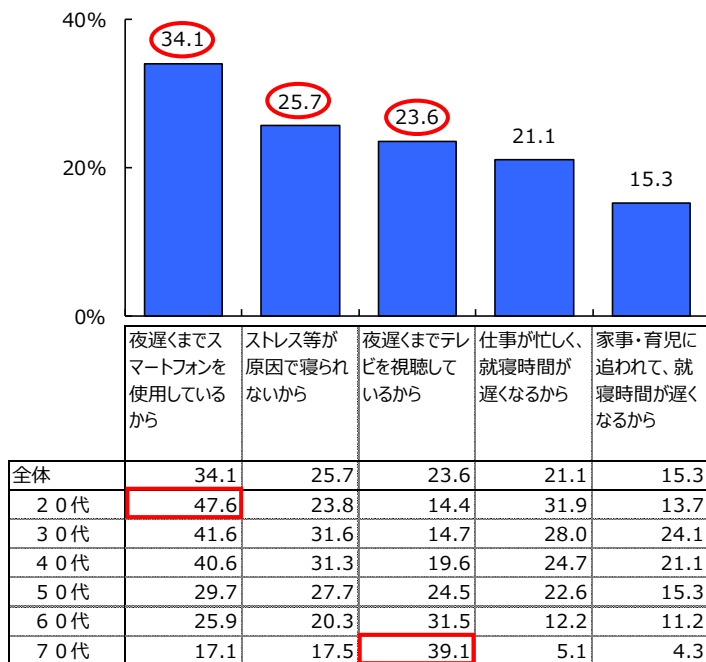
## ■理想の睡眠時間と平均睡眠時間



	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	4.8	17.4	35.7	26.3	12.7	1.9	1.2	6.3
理想の睡眠時間	0.5	1.0	8.3	32.6	49.0	4.9	3.7	7.6

## ■睡眠時間の妨げとなっているものは何ですか

(回答対象者：理想の睡眠時間より平均睡眠時間が少ない人)



	夜遅くまでスマートフォンを使用しているから	ストレス等が原因で寝られないから	夜遅くまでテレビを視聴しているから	仕事が忙しく、就寝時間が遅くなるから	家事・育児に追われて、就寝時間が遅くなるから
全体	34.1	25.7	23.6	21.1	15.3
20代	47.6	23.8	14.4	31.9	13.7
30代	41.6	31.6	14.7	28.0	24.1
40代	40.6	31.3	19.6	24.7	21.1
50代	29.7	27.7	24.5	22.6	15.3
60代	25.9	20.3	31.5	12.2	11.2
70代	17.1	17.5	39.1	5.1	4.3

～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 体力医学研究所研究員 北濃 成樹



○専門分野  
運動や睡眠に関する  
疫学研究

○主な研究テーマ  
24時間の行動と  
健康の関連性

就寝前にブルーライトを浴びると睡眠に悪影響を与えていると言われていますが、実は研究でも結論がでていません。気になる方は、スマホのブルーライト軽減機能などを利用すると良いでしょう。むしろ、スマホで何をすることが大事かもしれません。ゲームのように脳や指先を積極的に動かす必要のあるものは、脳の覚醒を促しその後の睡眠を阻害する可能性がありますし、SNSや動画なども際限なく見続けてしまうことがあるので、アラームや視聴制限をかけるなど、工夫するのも良いでしょう。

今回、回答者の7割以上が理想の睡眠時間を確保できていないという残念な結果でした。仕事や家事・育児などで時間がない中で、ストレス解消のためにスマホやTVの利用時間が増えるのは納得がいきますが、私たちが1日の3分の1もの時間を睡眠に費やすのには理由があります。睡眠不足が様々な病気のリスクを高めるという研究結果はたくさんありますし、なにより、日中の気分が落ち込み、イライラして過ごすことになっていきますよね。寝る前のスマホやTVの利用は、睡眠を削ってまで本当に必要なことなのか、ちょっとだけ考えてみてください。

巷には「睡眠の質・効率を高める秘訣」といった情報が溢れていますが、まずは睡眠時間を確保することが大切です。推奨される睡眠時間や生活習慣をまとめた「健康づくりのための睡眠ガイド 2023（厚労省）」も参考にしてみてください。

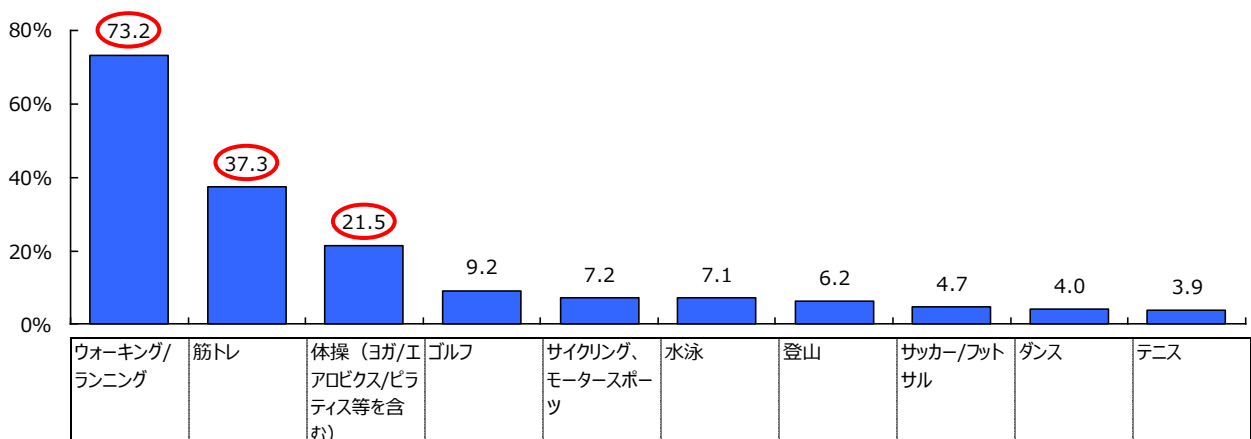
### (3) 運動・スポーツについて

**忙しい中でも “取り組みやすい” 運動を “継続して” 行なうことが、健康増進の秘訣！？**

- 「普段から健康に気を付けている」と回答した人の2人に1人（54.1%）が健康増進のために「運動・スポーツを行なっている」と回答しました。
- 人気がある運動・スポーツを見ると、1位は「ウォーキング・ランニング」（73.2%）、2位は「筋トレ」（37.3%）、3位は「体操（ヨガ・ピラティス等）」（21.5%）と“取り組みやすい”運動がTOP3となりました。
- “人気の運動・スポーツTOP3”の「ウォーキング・ランニング」「筋トレ」「体操（ヨガ・ピラティス等）」の実施頻度を聞くと、「週に1回以上実施する」とした人が9割を超え、実施頻度が非常に高いことが分かりました。
- また、「人気TOP3の運動を週に1回以上実施する人」は「運動・スポーツを行っていない人」に比べ、「健康である」と回答する割合が約1.4倍（20.4pt）も多くなりました。
- 普段から健康に気を付けている人の中でも、運動習慣の有無で健康状態に差があるようです。
- 忙しい中でも“取り組みやすい”運動を“継続して”行なうことが、健康増進の秘訣と言えるのかもしれませんが。
- 一方で、健康増進のために「運動・スポーツを行っていない」と回答した人（45.9%）に運動・スポーツをしていない理由を聞くと、「忙しくて時間がないから」（28.5%）が最も多く、次いで「何をどのようにやったらよいかわからないから」（22.6%）、「施設や機会がないから」（17.2%）となりました。
- 仕事や家事などに追われ、運動・スポーツをしたい気持ちがあっても、なかなか時間を確保できない人が多いようです。

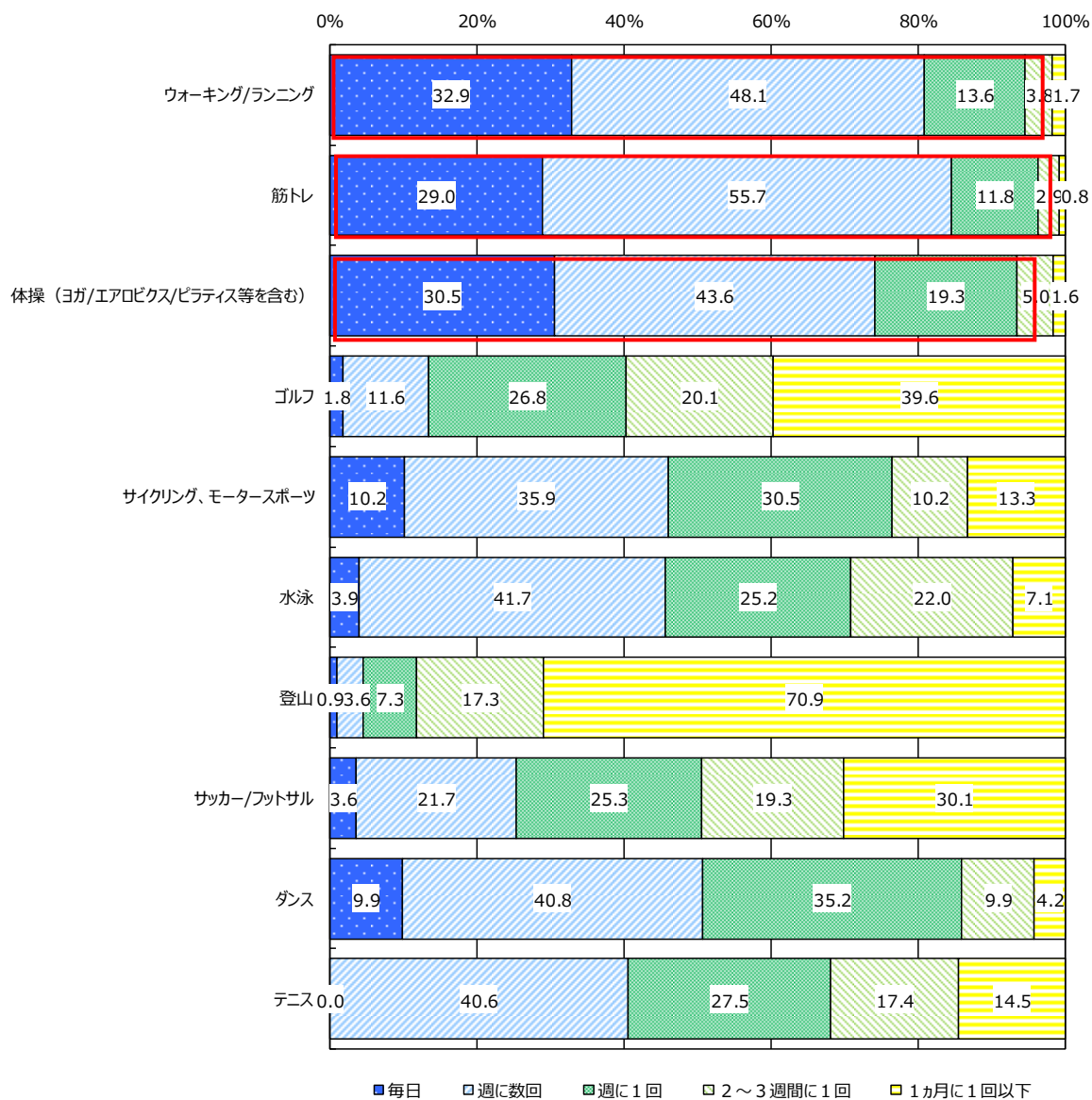
#### ■健康増進のために取り組んでいる運動・スポーツは何ですか（複数回答）

（回答対象者：「健康増進のために運動・スポーツをするようにしている」と回答した人）

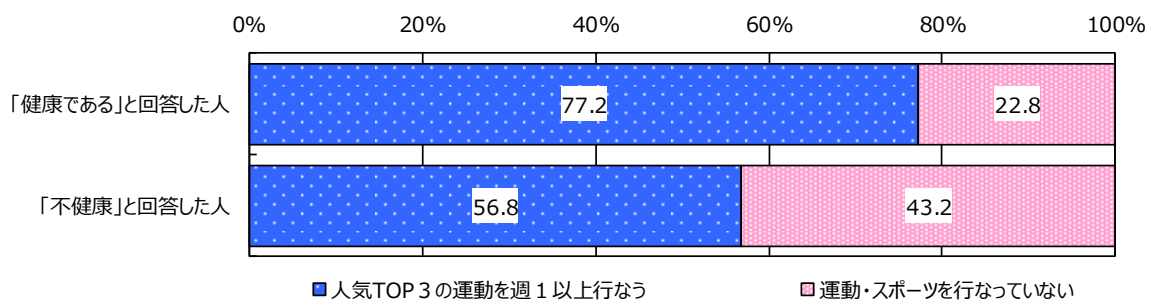


## ■健康増進のために行なっている運動・スポーツの実施頻度

(回答対象者：「健康増進のために運動・スポーツをするようにしている」と回答した人)

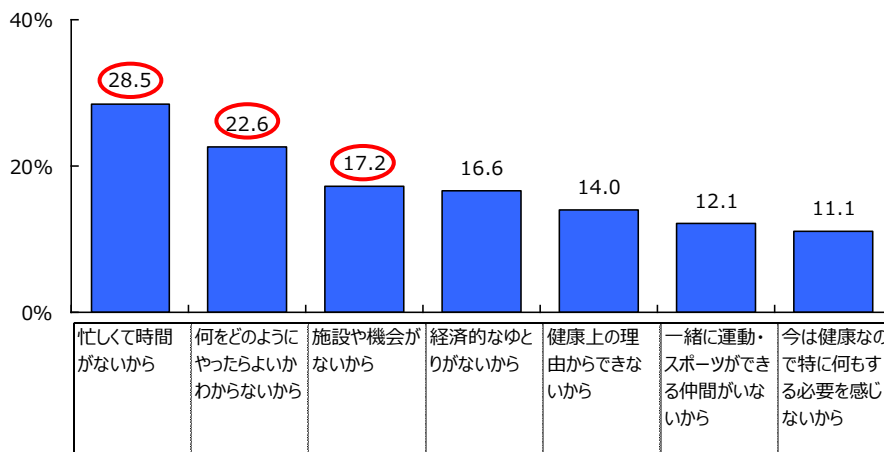


## ■人気TOP3の運動を週に1回以上実施していますか



## ■健康増進のために運動・スポーツをしない理由は何ですか

(回答対象者：「健康増進のために運動・スポーツをしていない」と回答した人)



### 3. ストレスについて

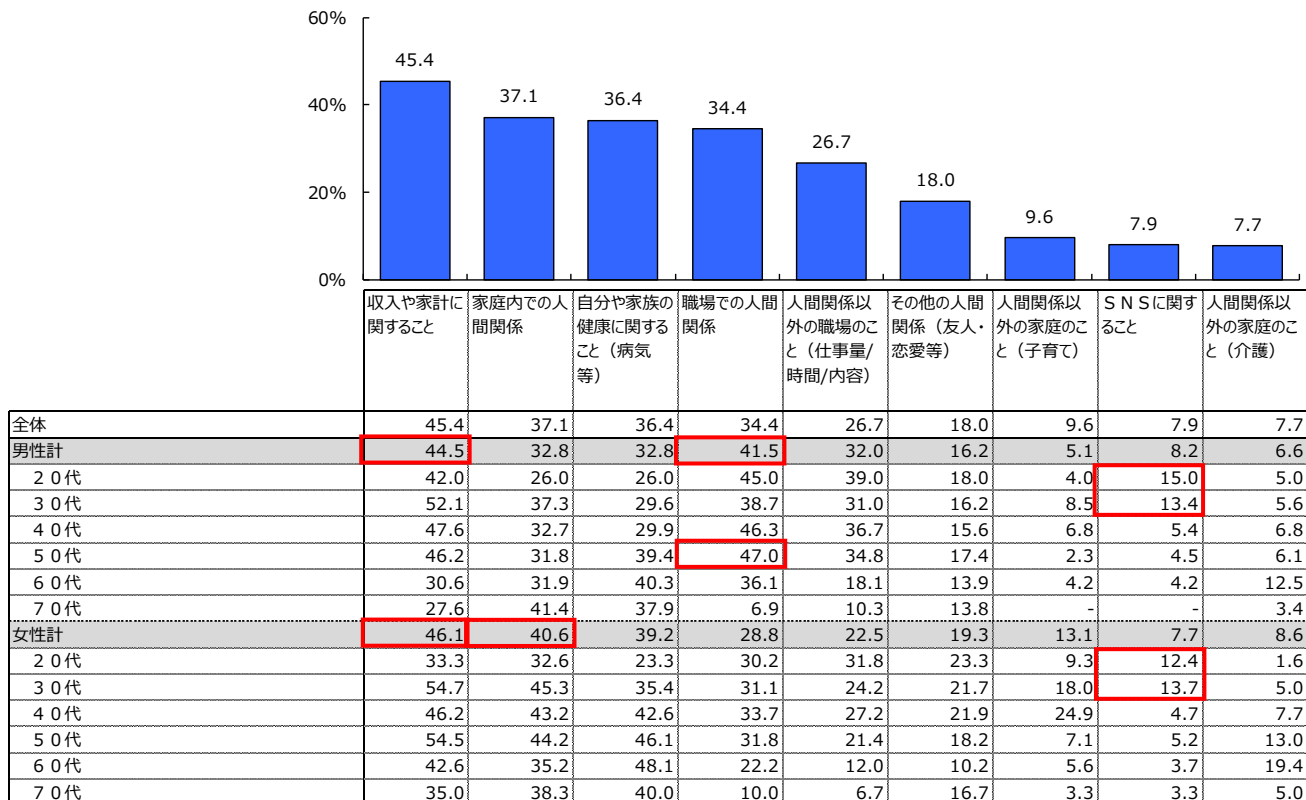
#### 20～30代の7人に1人は“SNS疲れ”！？

- 健康に不安を感じている人（62.5%）のうち、約4割（39.8%）が「ストレスが溜まっている」と回答しました。
- 原因について聞くと、男女ともに「収入や家計に関すること」がトップ（男性：44.5%、女性：46.1%）となり、2位は男性では「職場での人間関係」（41.5%）、女性では「家庭内の人間関係」（40.6%）という結果となりました。
- 男女別、年代別で見ると「職場での人間関係」と回答した人は、男性50代（47.0%）が最も多く、部下と上司との間で板挟みになっている中間管理職が多いのかもしれませんが。
- ストレスとSNSの関係について見ると、健康に不安を感じている人のうち、20～30代の約7人に1人（13.5%）は「SNSに関すること」をストレスに感じており、40代以上の世代と比べ突出して高いことが分かりました。
- SNSは便利なツールである一方で、『いいね』の数が常に気になるなど“SNS疲れ”と言われる症状に陥っている若者もいるのかもしれませんが。
- ストレスの解消法について聞いてみると、「睡眠をとること」（50.3%）が最も多く、次いで「食べること」（46.8%）、「動画をみること」（41.3%）となりました。
- 男女別でみると、女性は「食べること」と回答した人（51.5%）が男性（41.0%）に比べ10.5pt高い結果となりました。一方で、男性は「お酒を飲むこと」と回答した人（35.4%）が、女性（18.4%）に比べ約2倍（+17.0pt）多い結果となりました。
- “女性は食べるのが好き” “男性はお酒を飲むのが好き” と言えるのかもしれませんが。



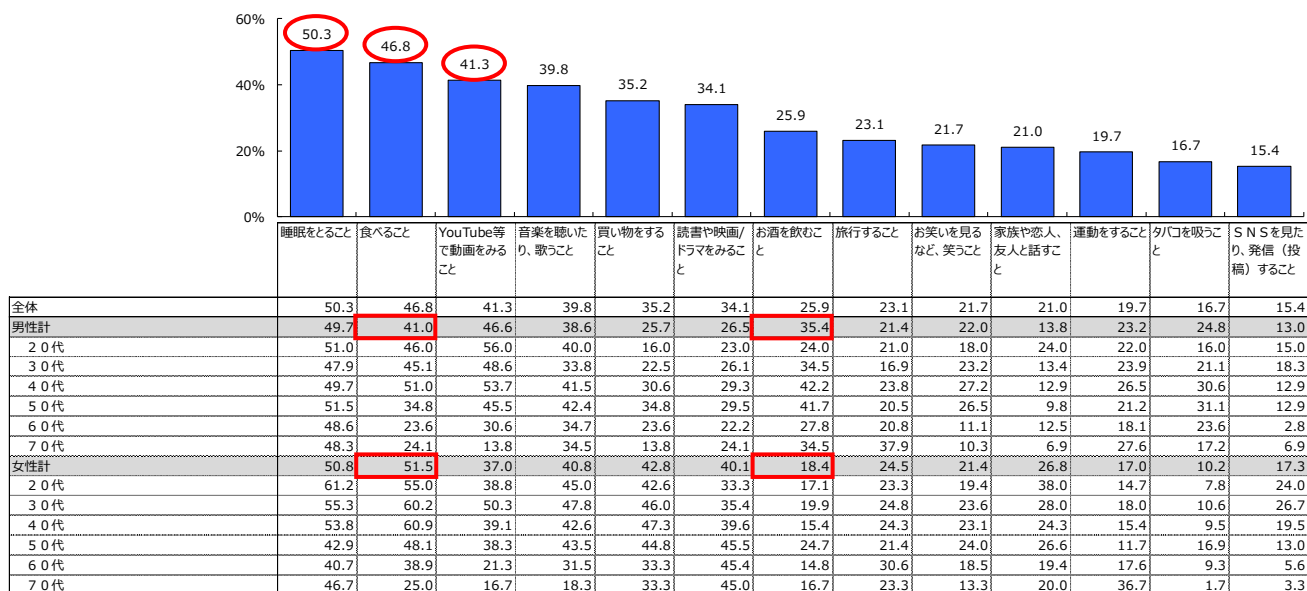
## ■ストレスが溜まっている原因は何ですか（複数回答）

（回答対象者：「ストレスが溜まっている」と回答した人）



## ■ストレスの解消方法は何ですか

（回答対象者：「ストレスが溜まっている」と回答した人）



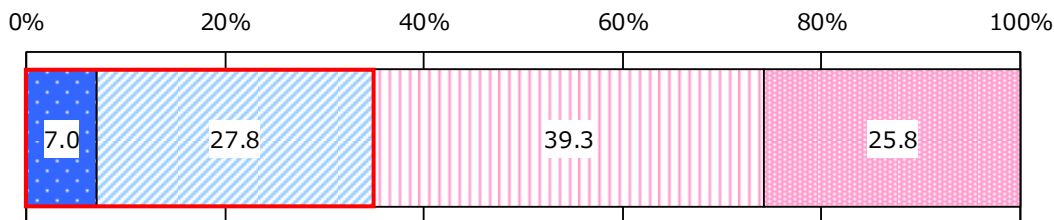
#### 4. 健康増進に対する会社の支援、期待することについて

### 企業は従業員の健康を意識した経営が求められる！？

- 勤務先が従業員への健康増進に取り組んでいるか聞いたところ、「取り組んでいる」と回答した人は4割未満（34.8%）と半数以下にとどまりました。（積極的に取り組んでいる：7.0%、どちらかというに取り組んでいる：27.8%の合計）
- 勤務先の取組みを聞くと、「人間ドック等の受診料補助」（59.6%）が最も多く、次いで「禁煙への取組み推奨」（19.1%）、「健康アプリの利用推奨」（15.2%）となりました。
- また、「より健康増進につながると思う会社の施策」は何かを聞いたところ、「健康増進達成状況に応じた手当の支給」（33.1%）が最多となり、次いで「昼寝・仮眠設備の整備」（19.9%）、「健康増進への取組みを実施するための休暇」（19.8%）となりました。
- 勤務先に健康増進のための取組みを求めている人が多く、企業は従業員の健康をより意識した経営が求められているのかもしれません。

#### ■勤務先は従業員に対して健康づくりに積極的に取り組んでいると思いますか

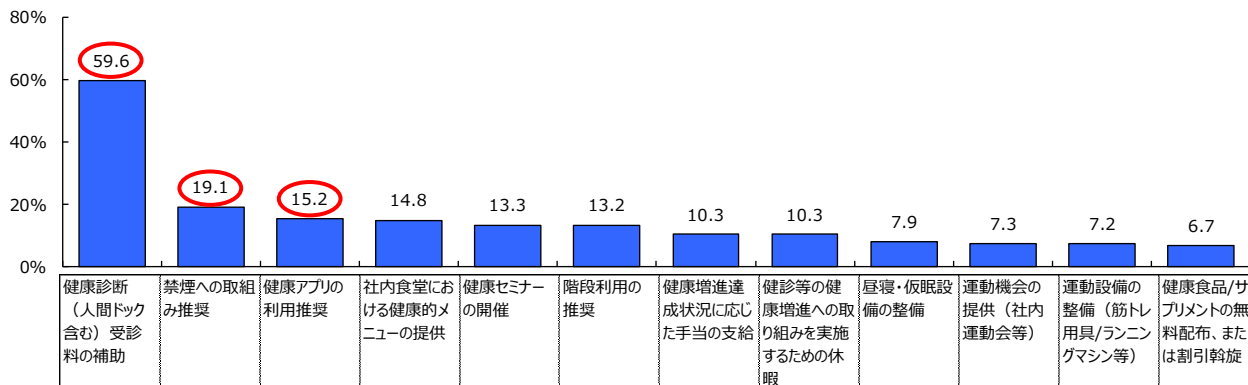
（回答対象者：「就労している」と回答した人）



■ 積極的に取り組んでいる □ どちらかというに取り組んでいる □ あまり取り組んでいない □ まったく取り組んでいない

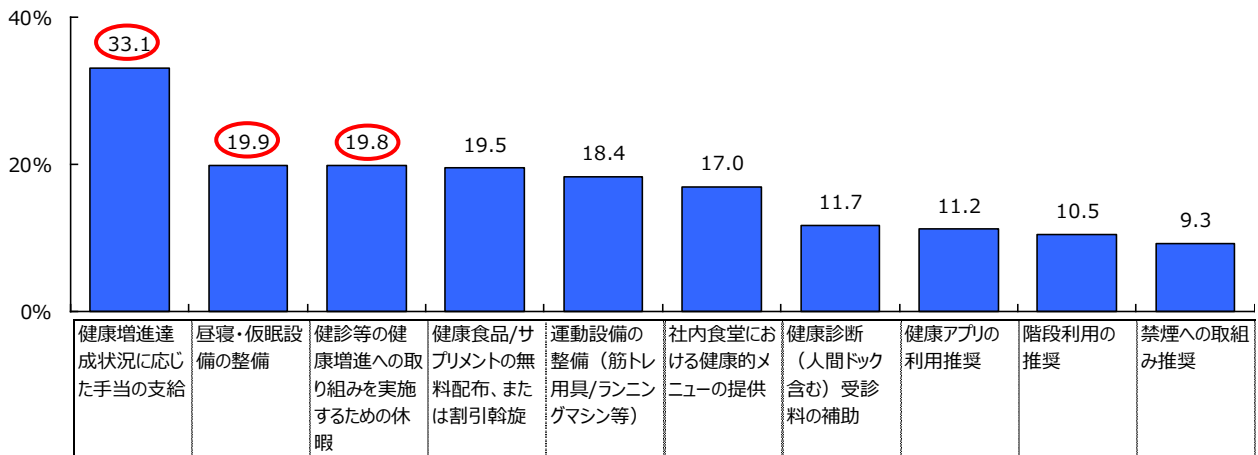
#### ■勤務先は従業員の健康づくりのために具体的にどのようなことを行なっていますか

（回答対象者：「勤務先が従業員の健康づくりに取り組んでいる」と回答した人）



## ■従業員の健康増進につながると思う会社の施策は何ですか

(回答対象者：「勤務先が従業員の健康づくりに取り組んでいる」と回答した人)



## ～当社の健康増進に向けた取組みを紹介～

### ■明治安田生命 人事部 健康経営推進担当部長 佐橋 歩



当社は“「ひと」中心経営”を推進しており、従業員が活力を持って業務に取り組むうえで、健康が重要な基盤であるとの認識のもと、従業員の健康増進を推進しています。

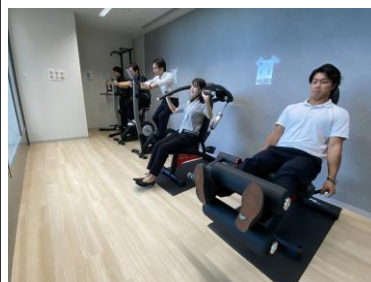
従業員が“明るく元気に伸び伸びと”活躍できるよう、さまざまな健康増進施策を展開しており、経済産業省および日本健康会議が主催する「健康経営優良法人2024（大規模法人部門）」にも8年連続認定されております。

2024年度からは、「生活習慣病」「メンタルヘルス」「女性の健康」への取組みに加え、「アンチエイジング」への取組みを強化しています。

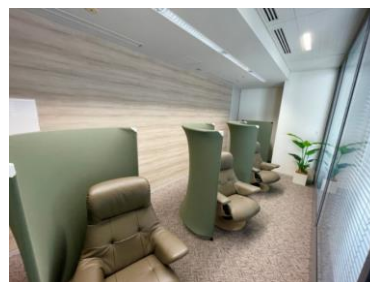
具体的には、社内の閉鎖した喫煙所を改装し、身体機能の維持・改善による健康増進や従業員の生産性向上を企図し、2024年9月に「フィットネスルーム」と「女性専用休憩室」を設置いたしました。

今後も、従業員の心身の健康づくりに向けた健康経営の取組みを通じ、従業員の働きがいやエンゲージメントを高めることによって、お客さまサービスの向上に努めてまいります。

#### 【フィットネスルーム】



#### 【女性専用休憩室】



## 5. 地域別 データ編

### 1. 健康への意識について

#### (1) 健康管理について

#### ①健康管理に気を付けていますか

健康管理に気を付けている

順位	地域	(%)
1	近畿	61.1
2	関東	59.8
3	甲信越・北陸	58.8
4	東海	57.3
5	北海道	56.3
6	九州・沖縄	56.1
7	中国	55.9
8	東北	55.3
9	四国	50.0

#### ②具体的にどのようなことに取り組んでいますか

食事・運動に気を配っている

順位	地域	(%)
1	甲信越・北陸	76.1
2	関東	74.5
3	近畿	74.0
4	東海	73.2
5	北海道	71.7
6	九州・沖縄	71.6
7	四国	70.4
8	東北	68.9
9	中国	67.0

睡眠を十分とるよう心がけている

順位	地域	(%)
1	甲信越・北陸	64.9
2	近畿	63.9
3	関東	59.8
4	九州・沖縄	59.4
5	東海	58.8
6	四国	58.0
7	東北	56.0
8	北海道	54.4
9	中国	52.4

運動・スポーツをするようにしている

順位	地域	(%)
1	四国	59.3
2	関東	55.5
3	近畿	54.9
4	東海	54.8
5	東北	54.4
6	甲信越・北陸	52.7
7	北海道	51.1
8	中国	50.8
9	九州・沖縄	49.5

### 2. 健康増進のための具体的な取組みについて

#### (1) 食生活について

#### ①健康的な食生活を意識していますか

健康的な食生活を意識している

順位	地域	(%)
1	近畿	73.7
2	関東	71.6
3	甲信越・北陸	70.3
4	北海道	69.1
5	東海	69.0
6	東北	68.8
7	九州・沖縄	67.9
8	中国	67.7
9	四国	61.7

## ②具体的な取組みは何ですか

野菜を多く食べている

順位	地域	(%)
1	北海道	65.2
2	甲信越・北陸	60.9
3	関東	58.3
4	東海	57.0
5	近畿	55.1
6	東北	54.6
7	九州・沖縄	52.5
8	中国	51.3
9	四国	49.0

塩分を控えるようにしている

順位	地域	(%)
1	東北	58.3
2	北海道	53.8
3	関東	52.4
4	近畿	50.3
5	中国	49.1
6	四国	49.0
7	九州・沖縄	48.5
8	甲信越・北陸	46.2
9	東海	46.1

朝昼晩と1日3回規則正しく食べている

順位	地域	(%)
1	四国	50.0
2	東海	45.9
3	東北	45.8
4	近畿	44.2
5	関東	42.2
5	甲信越・北陸	42.2
7	北海道	39.8
8	中国	38.4
9	九州・沖縄	35.6

## (2) 睡眠について

### ①理想の睡眠時間と平均睡眠時間

平均睡眠時間

順位	地域	(時間)
1	甲信越・北陸	6.42
2	九州・沖縄	6.40
3	中国	6.39
4	東北	6.34
4	関東	6.34
4	近畿	6.34
7	北海道	6.30
8	東海	6.29
9	四国	6.28

理想の睡眠時間

順位	地域	(時間)
1	東北	7.68
2	中国	7.64
3	関東	7.61
4	北海道	7.60
5	東海	7.59
6	四国	7.58
7	近畿	7.57
8	九州・沖縄	7.55
9	甲信越・北陸	7.50

理想の睡眠時間と平均睡眠時間の差

順位	地域	(時間)
1	甲信越・北陸	-1.08
2	九州・沖縄	-1.15
4	中国	-1.25
9	東北	-1.34
5	関東	-1.27
3	近畿	-1.23
6	北海道	-1.30
6	東海	-1.30
6	四国	-1.30

## (3) 運動・スポーツについて

### ①健康のために具体的に気を付けていることは何ですか

運動・スポーツをするようにしている人

順位	地域	(%)
1	四国	59.3
2	関東	55.5
3	近畿	54.9
4	東海	54.8
5	東北	54.4
6	甲信越・北陸	52.7
7	北海道	51.1
8	中国	50.8
9	九州・沖縄	49.5

## ②健康増進のために行なっている運動・スポーツは何ですか

ウォーキング/ランニング

順位	地域	(%)
1	九州・沖縄	78.7
2	北海道	75.0
2	四国	75.0
4	近畿	74.3
5	関東	73.6
6	東北	70.5
7	中国	70.2
8	東海	70.0
9	甲信越・北陸	69.7

筋トレ

順位	地域	(%)
1	東北	42.9
2	九州・沖縄	42.6
3	関東	38.4
4	中国	38.3
5	近畿	37.2
6	甲信越・北陸	35.4
7	東海	33.9
8	北海道	33.7
9	四国	18.8

体操（ヨガ/ピラティス等を含む）

順位	地域	(%)
1	東海	25.3
2	北海道	25.0
3	中国	23.4
4	近畿	21.4
5	四国	20.8
6	関東	20.7
7	九州・沖縄	20.6
8	甲信越・北陸	19.2
9	東北	18.1

## 4. ストレスについて

### ①健康に対する不安は何ですか

ストレスが溜まっている人

順位	地域	(%)
1	中国	48.6
2	東北	43.0
3	九州・沖縄	42.4
4	東海	39.7
5	関東	39.1
6	近畿	38.4
7	北海道	37.2
8	甲信越・北陸	35.9
9	四国	33.7

### ②ストレスが溜まっている原因は何ですか

収入や家計に関すること

順位	地域	(%)
1	九州・沖縄	53.2
2	四国	53.1
3	中国	50.5
4	東北	46.5
5	関東	44.8
6	近畿	44.4
7	東海	41.3
8	甲信越・北陸	40.8
9	北海道	37.7

家庭内での人間関係

順位	地域	(%)
1	東北	47.5
2	四国	43.8
3	関東	39.1
4	東海	38.4
5	九州・沖縄	37.3
6	甲信越・北陸	35.2
6	中国	35.2
8	北海道	31.2
9	近畿	29.6

自分や家族の健康に関すること（病気等）

順位	地域	(%)
1	東北	43.4
2	四国	40.6
3	九州・沖縄	39.9
4	近畿	37.5
5	東海	37.2
6	中国	35.2
7	北海道	35.1
8	関東	34.2
9	甲信越・北陸	28.2

### ③ストレスの解消法は何ですか

睡眠をとること

順位	地域	(%)
1	九州・沖縄	57.0
2	関東	51.8
3	中国	50.5
4	四国	50.0
5	東海	48.8
6	北海道	48.1
7	甲信越・北陸	47.9
8	近畿	47.7
9	東北	44.4

食べること

順位	地域	(%)
1	東海	50.6
2	中国	49.5
3	関東	49.3
4	北海道	48.1
5	九州・沖縄	44.9
6	甲信越・北陸	43.7
7	東北	43.4
8	近畿	42.1
9	四国	37.5

YouTube等で動画をみること

順位	地域	(%)
1	北海道	48.1
2	中国	47.6
3	近畿	46.3
4	東北	43.4
5	関東	41.4
6	甲信越・北陸	38.0
7	四国	37.5
8	東海	34.9
9	九州・沖縄	34.2

以 上