

2025年9月19日

**明治安田「健康」に関するアンケート調査を実施
“物価高”の影響か？ストレスの要因は「収入や家計に関すること」が第1位
健康への不安の裏には“孤独感”あり！？**

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」^{（注）}にあわせ、「健康」に対する意識や取組み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）概要は、厚生労働省 ホームページ「令和7年度健康増進普及月間について」参照

URL : https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_61544.html

近年注目されている、「平均寿命」と「健康寿命」の差。この差が拡大することにより、介護や医療に頼る期間が長くなり、本人・家族の負担や社会保障費の増加という課題を抱えることになると言われています。

「健康寿命の延伸」に関連して、人々がどのように健康を意識し行動しているのか、その実態を探ってみました。

1. 健康に不安を抱く人は、全体の6割超に！不安要因は、「運動」「食事」「睡眠」がキーワード！

- ・調査対象全体で「健康に不安がある」と回答した人は6割超（63.0%）と高止まり（2022年：59.9%、2023年：59.3%、2024年：62.5%）
- ・「健康に不安がある」と回答した人にその理由を聞いたところ、第1位は「運動不足」（55.3%）、2位は「体力の衰え」（51.7%）、3位「ストレス」（37.3%）、4位「睡眠不足」（34.2%）という結果に
- ・一方で、「健康に不安がない」と回答した人のうち、健康のために気を付けていることを聞くと、1位「バランスの良い食事」（68.6%）、2位「十分な睡眠」（60.5%）、3位「定期的な運動」（49.5%）が上位を占める結果に
- ・健康不安を引き起こす背景や、不安の解消の手がかりは、「運動」「食事」「睡眠」などの生活習慣がキーワード！

（1）自分のスタイルを見つけて運動の習慣化を！

- ・「健康に不安がない」と回答した人のうち、「定期的な運動」をしている49.5%の人に頻度を聞くと、「毎日」が33.6%、「週に数回」が47.0%、「週に1回」が13.9%と、9割超（94.5%）が週1回以上の運動習慣があることが明らかに
- ・「定期的な運動」をしている人に具体的に行なっている運動を聞くと、「ウォーキング/ランニング」（67.8%）、「筋トレ」（36.6%）、「体操（ヨガ/エアロビクス/ピラティス等を含む）」（16.7%）と、“一人で” “気軽に” できる運動がトップ3に挙がる

- ・男女別に見ると、男性の第1位は「ウォーキング/ランニング」(73.3%)、2位「筋トレ」(42.9%)、3位「ゴルフ」(10.0%)、女性は1位「ウォーキング/ランニング」(60.9%)、2位「体操(ヨガ/エアロビクス/ピラティス等を含む)」(29.6%)、3位「筋トレ」(28.7%)という結果で、気軽にできる「ウォーキング/ランニング」が男女ともに人気
- ・また、男性においては「ゴルフ」がトップ3にランクインするなど、“一人で”“気軽に”できる運動以外に、“仲間と”楽しめるものも人気が高い
- ・自分にあったスタイルの運動習慣を身に着けることが、健康不安解消への第一歩！

(2) 野菜・減塩・1日3食！食生活の見直しで健康不安の解消を！

- ・「健康に不安がある」と回答した人のうち、「健康的な食生活を意識している」と回答した人は73.2%(前年差+0.6pt)と、前年から微増
- ・「健康的な食生活を意識している」と回答した人に食生活で心がけていることを聞くと、「野菜を多く食べる」(57.9%)、「塩分を控える」(50.7%)、「1日3食食べている」(41.4%)が上位に
- ・男性では、1位「野菜を多く食べる」(54.3%)、2位「塩分を控える」(48.3%)、3位「間食や夜食を控える」(42.1%)、女性では1位「野菜を多く食べる」(61.2%)、2位「塩分を控える」(53.0%)、3位「1日3食食べる」(42.6%)という結果で、男女ともに野菜の摂取や減塩には気を付けつつ、男性では間食・夜食を控える、女性では3食欠かさないなど、食事回数に注意する人が多いという結果に
- ・健康不安を解消するためには、自身の食生活を見直し、1日3食のバランスの良い食事を心がけることが大切！

(3) 「スマホ」と「テレビ」が睡眠時間を奪っている！

- ・睡眠時間については、実際の睡眠時間が全体で平均6.3時間であることに對し、理想の睡眠時間は平均7.6時間と1時間以上の乖離があり、理想の睡眠時間をとれていない人は全体の8割弱(76.0%)に(前年差+2.1pt)
- ・「健康に不安がある」と回答した人のうち、理想の睡眠時間をとれていない人は8割(81.3%)を超えており、「健康に不安がない」と回答した人(67.2%)を14.1pt上回る結果に
- ・「健康に不安がある」と回答した人のうち、理想の睡眠時間をとれていない人に要因を聞くと、「夜遅くまでのスマートフォン利用」(35.3%)がトップで、特に20代では2人に1人(50.3%)がスマホが要因と回答
- ・また、50代以上では、「夜遅くまでテレビを見ている」を要因として挙げる割合が多く(29.3%)、特に70代では3割以上(33.8%)にのぼる
- ・スマホやテレビを使用する時間をできるだけ減らし、理想の睡眠時間を確保することが、健康不安の解消に直結か？

2. ストレスの要因にも“物価高”の影響！？男女ともに「収入や家計に関すること」が

ストレス要因の1位に！

- ・「健康に不安がある」と回答した人のうち、その要因に「ストレス」を挙げる人は37.3%と、本項目の調査を開始した2021年と比較して+2.2pt増加
- ・ストレスの要因は、第1位が「収入や家計に関すること」(48.0%)、2位「自分や家族の健康に関すること」(40.3%)、3位「職場での人間関係」(36.8%)という結果で、特に「収入や家計に関すること」は昨年より全体で2.6pt増加し、48.0%と過去最高の水準
- ・男女別に見ると、男性の1位は「収入や家計に関すること」(46.2%)、2位「職場での人間関係」(44.4%)、3位「仕事内容のこと」(42.4%)、女性の1位は「収入や家計に関すること」(49.6%)、2位「家庭内での人間関係」(43.2%)、3位「自分や家族の健康に関すること」(42.1%)と、男女ともに「収入や家計に関すること」が1位にランクイン
- ・長引く物価高で、生活費に割り当てる費用が増え、“楽しみ”のために使えるお金が減ってしまうことがストレス増加の理由か！？

3. 不安の裏には“孤独感”！？“リアルに”人とつながることで健康に！

- ・「孤独を感じる」と回答した人は、調査対象全体の4割以上(43.0%)にのぼり、そのうち健康に対する不安を抱えている人は8割近く(76.1%)と、孤独が健康不安につながっている可能性！？
- ・特に20～30代の2人に1人は「孤独を感じる」と回答(50.4%)し、「話し相手や気軽に連絡できる人がいない」(42.0%)、「相談相手がいない」(32.1%)といった理由が多く挙げられた
- ・20～30代はSNSの利用が多く、誰とでも簡単につながることができる反面、気軽に相談できる相手がいないという、“人間関係の希薄さ”が浮き彫りに
- ・一方、60代以上では、7割超(70.3%)が「孤独を感じない」と回答しており、その理由は「家族や友人と過ごす時間が多いから」(55.6%)がトップに
- ・“リアルに”人とつながり、孤独感を和らげることが、健康不安の解消に大きく貢献するのではないだろうか

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

2025年 7月28日（月）～ 8月4日（月）

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

【 目 次 】

1. 健康への不安要因と取組みについて	・・・ 6 ページ
（1）運動習慣について	
（2）食生活について	
（3）睡眠について	
2. ストレスについて	・・・ 14 ページ
3. 孤独について	・・・ 15 ページ

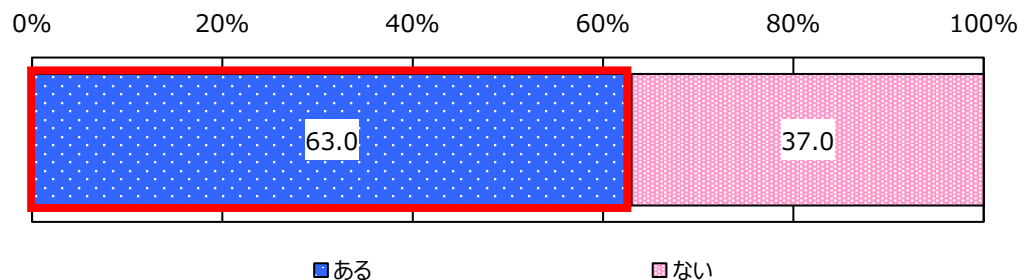
1. 健康への不安要因と取組みについて

健康に不安を抱く人は、全体の6割超に！
不安要因は、「運動」「食事」「睡眠」がキーワード！

- 「健康に不安がある」と回答した人は6割超（63.0％）と、高止まりとなりました。（2022年：59.9％、2023年：59.3％、2024年：62.5％）
- 「健康に不安がある」と回答した人にその理由を聞いたところ、第1位は「運動不足」（55.3％）、2位は「体力の衰え」（51.7％）、3位「ストレス」（37.3％）、4位「睡眠不足」（34.2％）という結果になりました。
- 一方で、「健康に不安がない」と回答した人に、健康のために具体的に気を付けていることを聞くと、1位「バランスの良い食事」（68.6％）、2位「十分な睡眠」（60.5％）、3位「定期的な運動」（49.5％）が上位を占めました。
- 健康不安を引き起こす背景や、不安の解消の手がかりは、「運動」「食事」「睡眠」などの生活習慣がキーワードとなっているのではないのでしょうか。

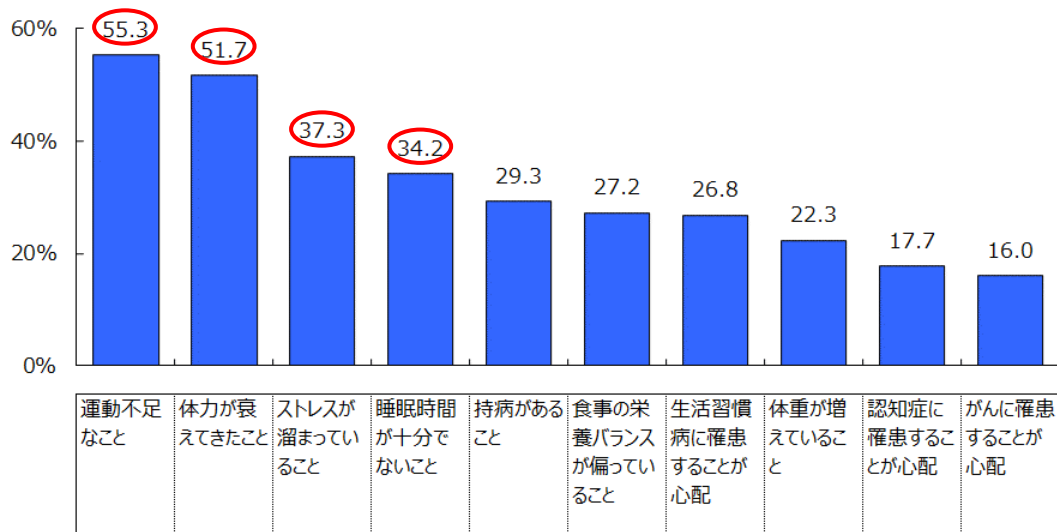
■健康に関して何らかの不安をお持ちですか

（回答対象者：全員）



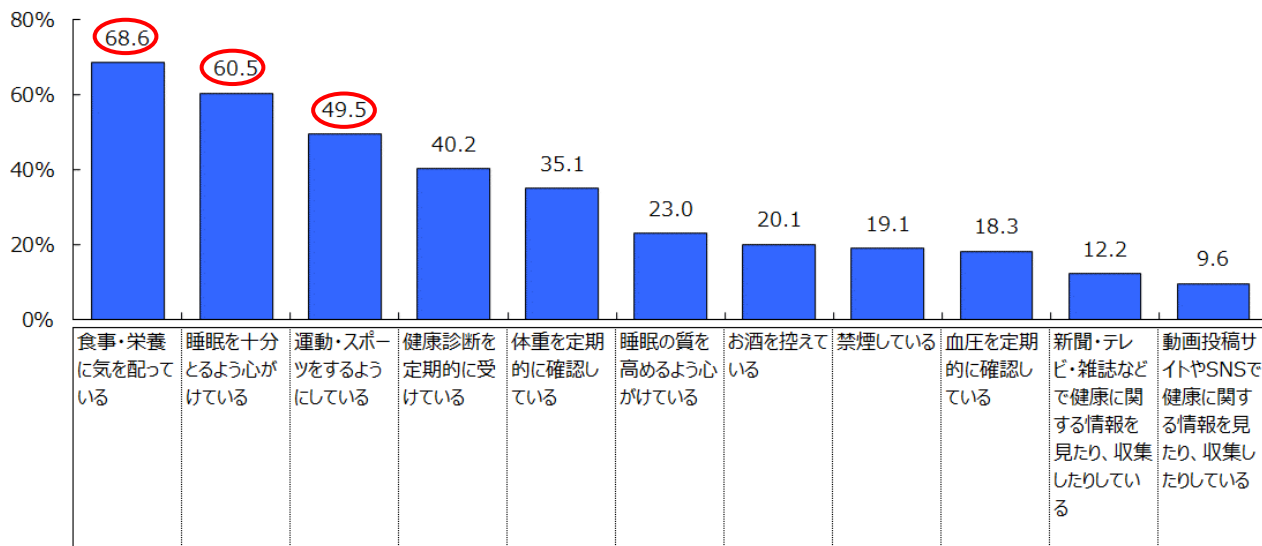
■あなたの抱えている健康に関する不安は何ですか

（回答対象者：「健康に不安がある」と回答した人）



■健康のために気を付けていることは具体的に何ですか

（回答対象者：「健康に不安がない」かつ「健康に気を付けている」と回答した人）



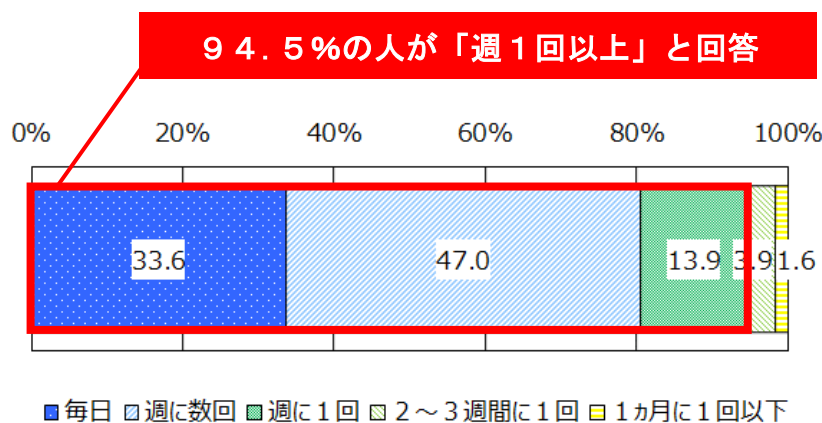
(1) 運動習慣について

自分のスタイルを見つけて運動の習慣化を！

- 「健康に不安がない」と回答した人のうち、「定期的な運動をしている」と回答した49.5%に、実施の頻度を聞くと、「毎日」が33.6%、「週に数回」が47.0%、「週に1回」が13.9%と、9割超（94.5%）が週1回以上の運動習慣があることが明らかになりました。
- 「健康に不安がない」と回答した人のうち、「定期的な運動をしている」と回答した人に具体的に行なっている運動を聞くと、「ウォーキング/ランニング」（67.8%）、「筋トレ」（36.6%）、「体操（ヨガ/エアロビクス/ピラティス等を含む）」（16.7%）と、“一人で” “気軽に” できる運動がトップ3に挙がりました。
- 男女別に見ると、男性の第1位は「ウォーキング/ランニング」（73.3%）、2位「筋トレ」（42.9%）、3位「ゴルフ」（10.0%）、女性は1位「ウォーキング/ランニング」（60.9%）、2位「体操（ヨガ/エアロビクス/ピラティス等を含む）」（29.6%）、3位「筋トレ」（28.7%）という結果で、気軽にできる「ウォーキング/ランニング」が男女ともに人気でした。
- また、男性では「ゴルフ」がトップ3にランクインするなど、“一人で” “気軽に” できる運動以外に、“仲間と” 楽しめるものも人気であることがわかりました。
- 自分にあったスタイルの運動習慣を身に着けることが、健康不安解消への第一歩ではないでしょうか。

■運動・スポーツをどのくらいの頻度で行なっていますか

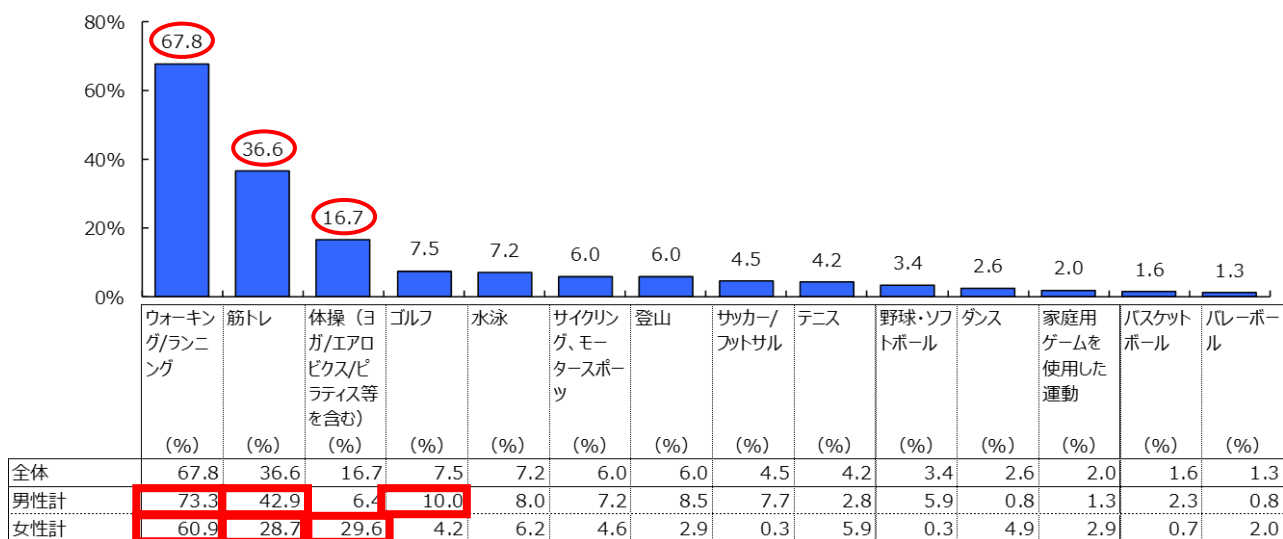
（回答対象者：「健康に不安がない」かつ「定期的な運動をしている」と回答した人）



毎日	週に数回	週に1回	2～3週間に1回	1か月に1回以下
(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
33.6	47.0	13.9	3.9	1.6

■具体的にどのような運動・スポーツを行なっていますか

(回答対象者：「健康に不安がない」かつ「定期的な運動をしている」と回答した人)



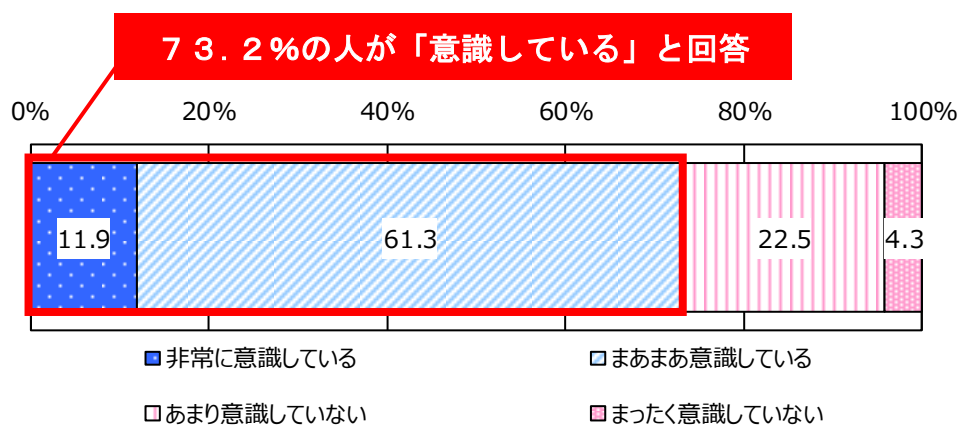
(2) 食生活について

野菜・減塩・1日3食！バランスの良い食事で健康不安の解消を！

- 「健康に不安がある」と回答した人に、健康的な食生活を意識しているかを聞くと、「意識している」と回答した人は73.2%（前年差+0.6 p t）と、前年から微増しました。
- 「意識している」と回答した人を対象に、食生活で具体的に心がけていることを聞くと、「野菜を多く食べる」（57.9%）、「塩分を控える」（50.7%）、「1日3食食べる」（41.4%）が上位に挙がりました。
- 男女別に見ると、男性では1位「野菜を多く食べる」（54.3%）、2位「塩分を控える」（48.3%）、3位「間食や夜食を控える」（42.1%）、女性では1位「野菜を多く食べる」（61.2%）、2位「塩分を控える」（53.0%）、3位「1日3食食べる」（42.6%）という結果で、男女ともに野菜の摂取や減塩には気を付けつつ、男性では間食・夜食を控える、女性では3食欠かさないなど、食事回数に注意する人が多いことがわかりました。
- 健康不安を解消するためには、自身の食生活を見直し、1日3食のバランスの良い食事を心がけることが大切ではないでしょうか。

■健康的な食生活を意識していますか

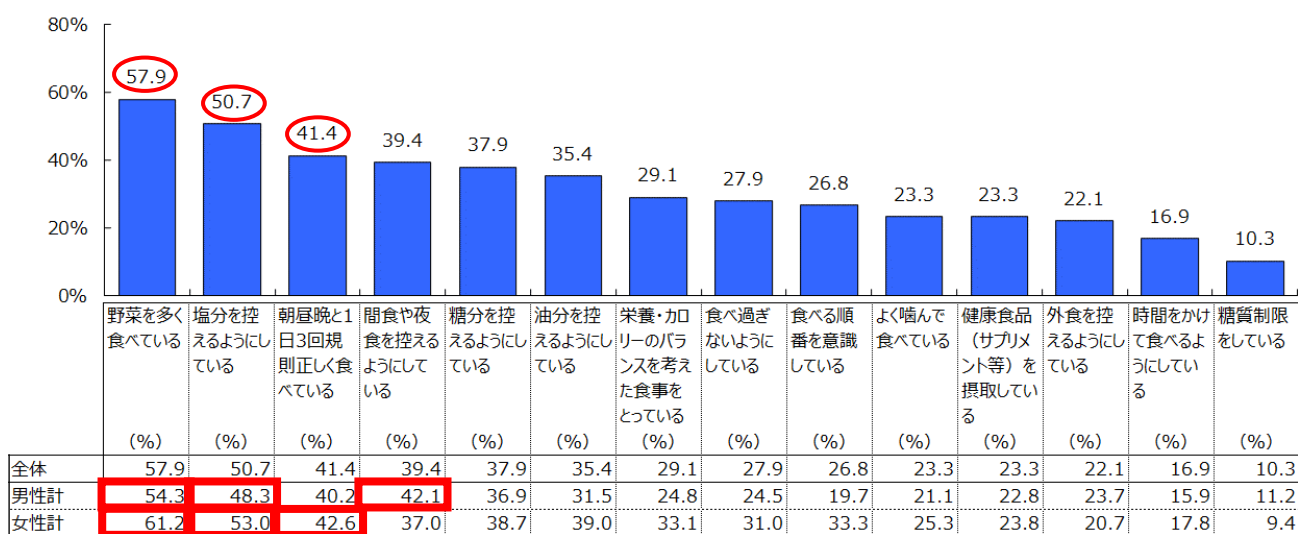
（回答対象者：「健康に不安がある」と回答した人）



「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
(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
73.2	11.9	61.3	26.8	22.5	4.3

■具体的に意識して取り組んでいることは何ですか

(回答対象者：「健康に不安がある」かつ「健康的な食生活を意識している」と回答した人)



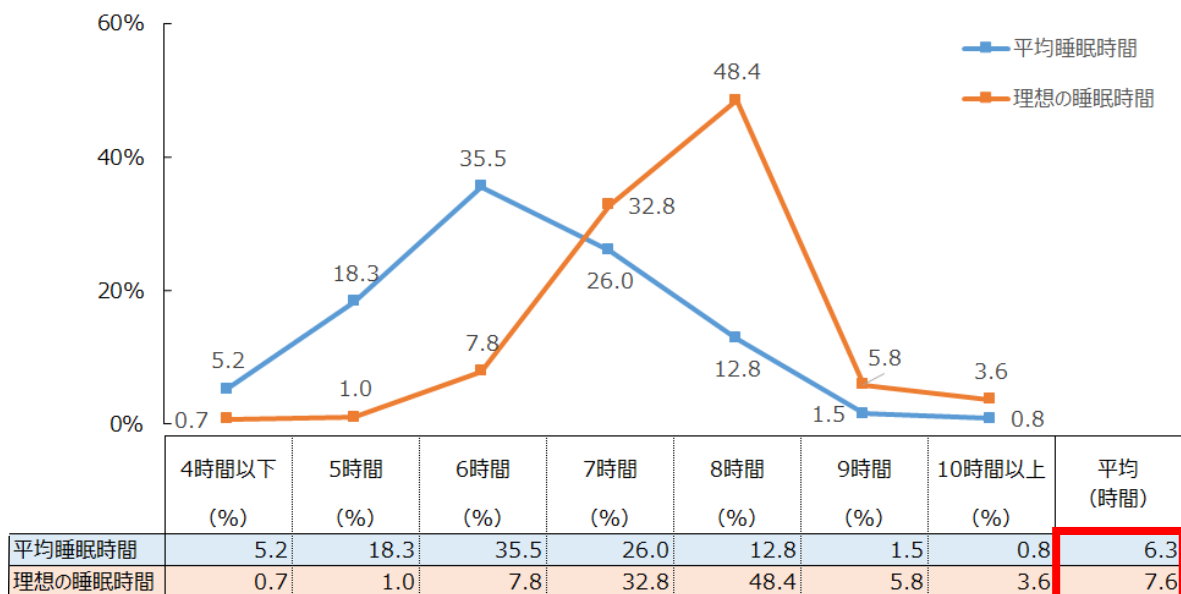
(3) 睡眠について

「スマホ」と「テレビ」が睡眠時間を奪っている！

- 睡眠時間については、実際の睡眠時間が全体で平均 6.3 時間であることにに対し、理想の睡眠時間は平均 7.6 時間と 1 時間以上の乖離があり、理想の睡眠時間をとれていない人は 8 割弱（76.0%）にのぼるという結果になりました。（前年差 +2.1 p t）
- また、「健康に不安がある」と回答した人のうち、理想の睡眠時間をとれていない人は 8 割（81.3%）を超え、「健康に不安がない」と回答した人のうち理想の睡眠時間を取れていない人（67.2%）を 14.1 p t 上回る結果になりました。
- 「健康に不安がある」と回答した人のうち、理想の睡眠時間をとれていない人にその要因を聞くと、「夜遅くまでのスマートフォン利用」（35.3%）がトップで、特に 20 代では 2 人に 1 人（50.3%）がスマホが要因と回答しました。
- また、50 代以上では、「夜遅くまでテレビを見ている」を要因として挙げる割合が多く（29.3%）、特に 70 代では 3 割以上（33.8%）にのぼりました。
- スマホやテレビを使用する時間をできるだけ減らし、理想の睡眠時間を確保することが、健康不安の解消に直結するのかもしれません。

■ 普段の睡眠時間と理想の睡眠時間を教えてください

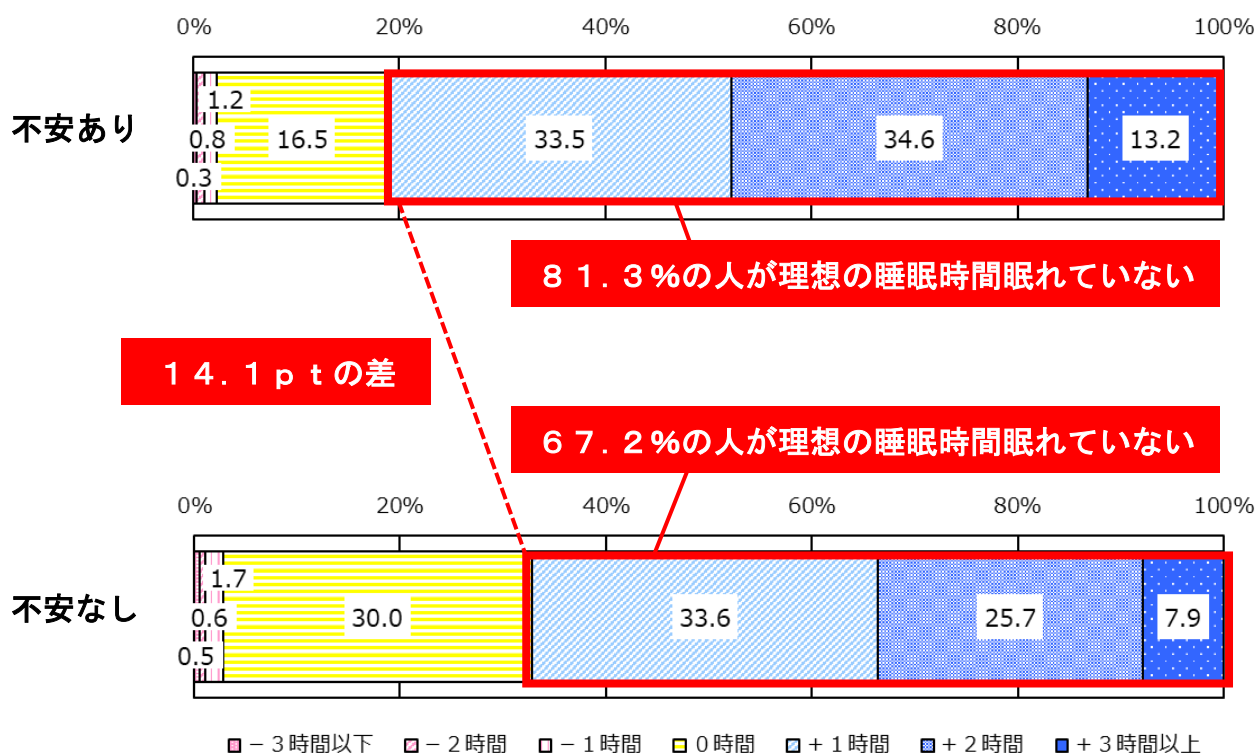
（回答対象者：全員）



理想と現実には 1.3 時間の乖離

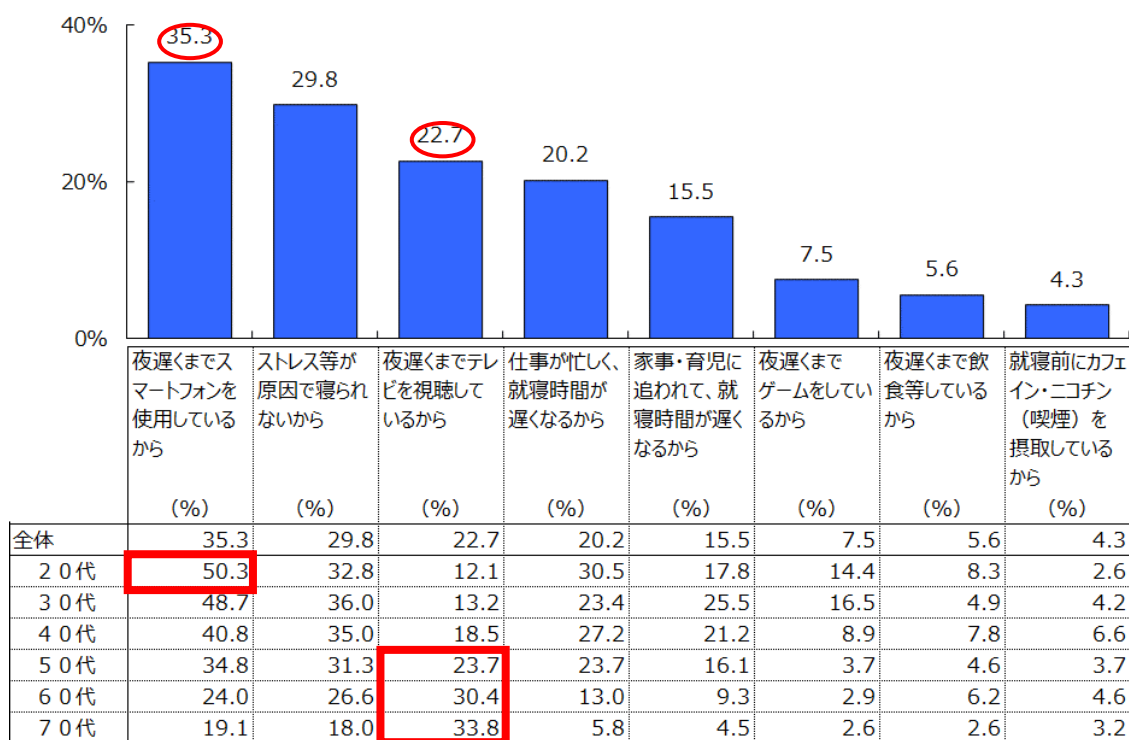
■ 普段の睡眠時間と理想の睡眠時間の差（理想の睡眠時間）－（普段の睡眠時間）

（回答対象者：全員）



■ 理想の睡眠時間をとれていない要因を教えてください

（回答対象者：「健康に不安がある」かつ「理想の睡眠時間より普段の睡眠時間が少ない人」）



平均29.3%

2. ストレスについて

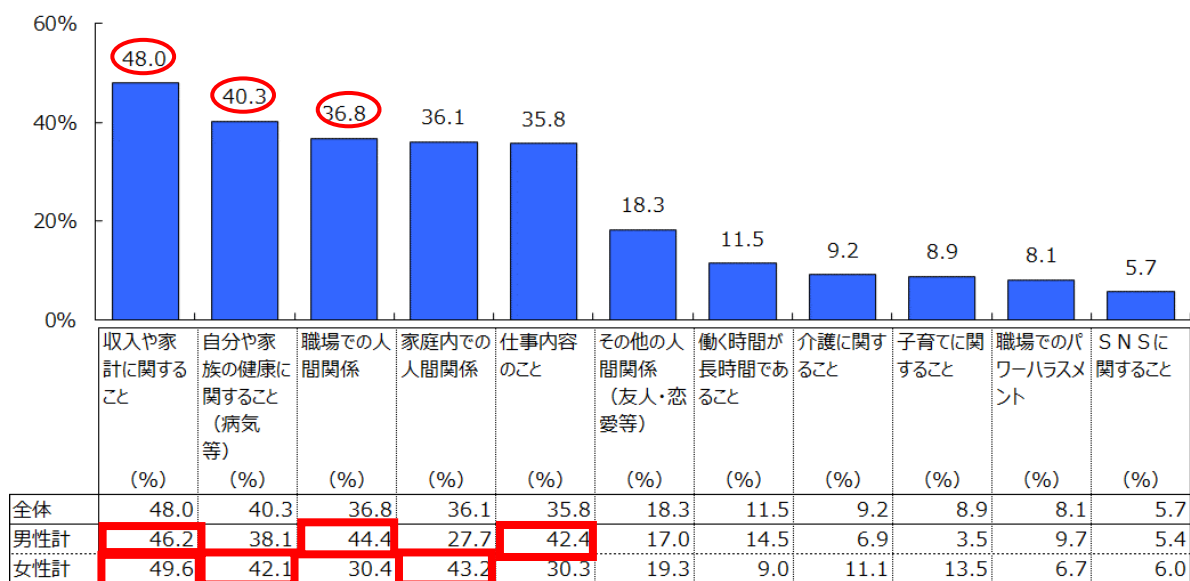
ストレスの要因にも“物価高”が影響！？

男女ともに「収入や家計に関すること」がストレス要因の1位に！

- 「健康に不安がある」と回答した人にその要因について聞いたところ、「ストレス」を挙げる人は37.3%と、本項目の調査を開始した2021年と比較して+2.2pt増加しました。
- ストレスの要因は、第1位が「収入や家計に関すること」(48.0%)、2位「自分や家族の健康に関すること」(40.3%)、3位「職場での人間関係」(36.8%)という結果で、特に「収入や家計に関すること」(48.0%)は昨年より全体で2.6pt増加し、過去最高の水準となりました。
- 男女別に見ると、男性の1位は「収入や家計に関すること」(46.2%)、2位「職場での人間関係」(44.4%)、3位「仕事内容のこと」(42.4%)、女性の1位は「収入や家計に関すること」(49.6%)、2位「家庭内での人間関係」(43.2%)、3位「自分や家族の健康に関すること」(42.1%)と、男女ともに「収入や家計に関すること」が1番多く挙がりました。
- 長引く物価高で、生活費に割り当てる費用が増え、“楽しみ”のために使えるお金が減ってしまうことがストレス増加の理由かもしれません。

■ストレスが溜まっている要因は何ですか

(回答対象者：「健康に不安がある」と回答し、その要因に「ストレス」を挙げた人)



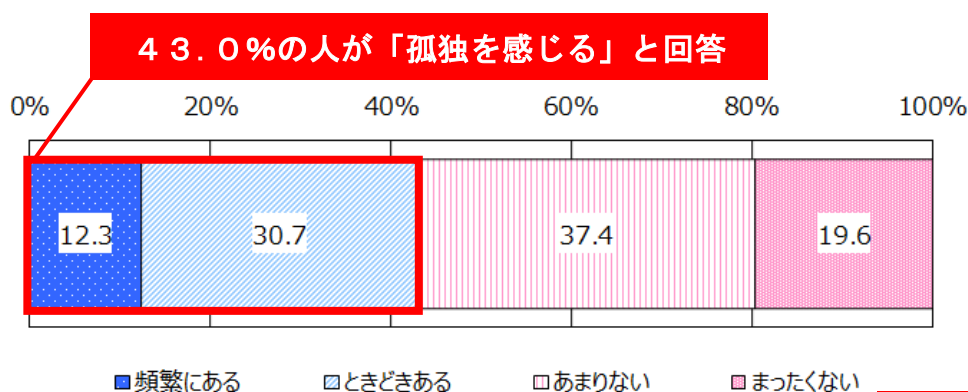
3. 孤独について

不安の裏には“孤独感”！？“リアルに”人とつながることで健康に！

- 全体に、孤独を感じることもあるかを聞くと、「孤独を感じる」と回答した人は、4割以上（43.0％）にのびりました。
- 「孤独を感じる」と回答した人のうち、8割弱（76.1％）が「健康に不安がある」と回答しており、孤独が健康不安につながっている可能性が示されました。
- 特に20～30代の2人に1人は「孤独を感じる」と回答（50.4％）し、「話し相手や気軽に連絡できる人がいない」（42.0％）、「相談相手がない」（32.1％）という理由が多く挙がりました。
- 20～30代はSNSの利用が多く、誰とでも簡単につながることができる反面、気軽に連絡したり相談したりする相手がないという、“人間関係の希薄さ”が浮き彫りになりました。
- 一方、60代以上では、7割超（70.3％）が「孤独を感じない」と回答しており、その理由は「家族や友人と過ごす時間が多いから」（55.6％）がトップに挙がりました。
- “リアルに”人とつながり、孤独感を和らげることが、心の健康へとつながり、健康不安の解消に大きく貢献するのではないのでしょうか。

■あなたは孤独を感じるがありますか

（回答対象者：全員）



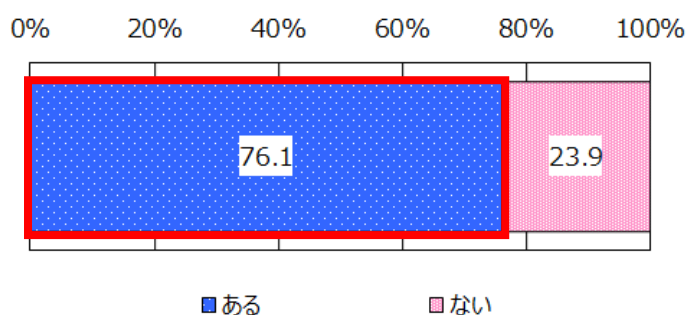
平均50.4％

平均70.3％

	「孤独を感じることもある」計			「孤独を感じることがない」計		
	(%)	頻繁にある (%)	ときどきある (%)	(%)	あまりない (%)	まったくない (%)
全体	43.0	12.3	30.7	57.0	37.4	19.6
20代	49.2	14.0	35.3	50.9	32.6	18.3
30代	51.6	17.3	34.4	48.4	30.8	17.7
40代	51.0	16.1	34.9	49.1	31.5	17.6
50代	47.1	14.4	32.8	52.9	36.4	16.5
60代	37.3	7.8	29.5	62.8	41.0	21.8
70代	22.2	4.4	17.8	77.9	52.2	25.7

■健康に関して何らかの不安をお持ちですか

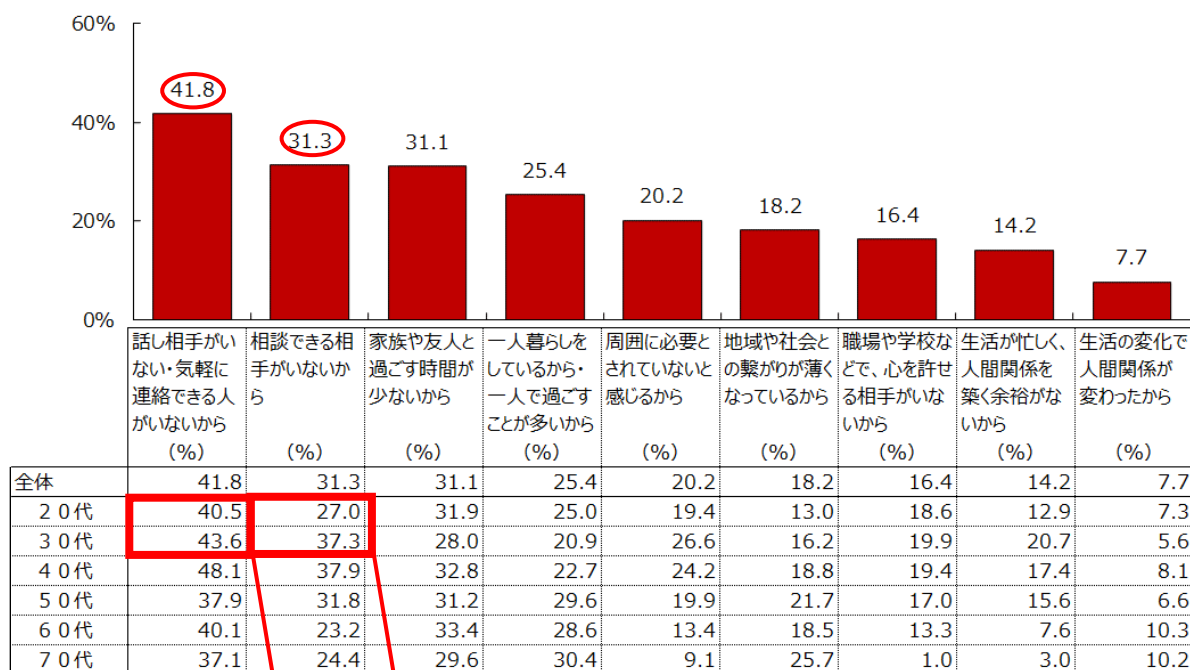
(回答対象者：「孤独を感じる」と回答した人)



	回答者数 (人)	ある (%)	ない (%)
全体	2427	76.1	23.9

■孤独を感じる理由は何ですか

(回答対象者：「孤独を感じる」と回答した人)

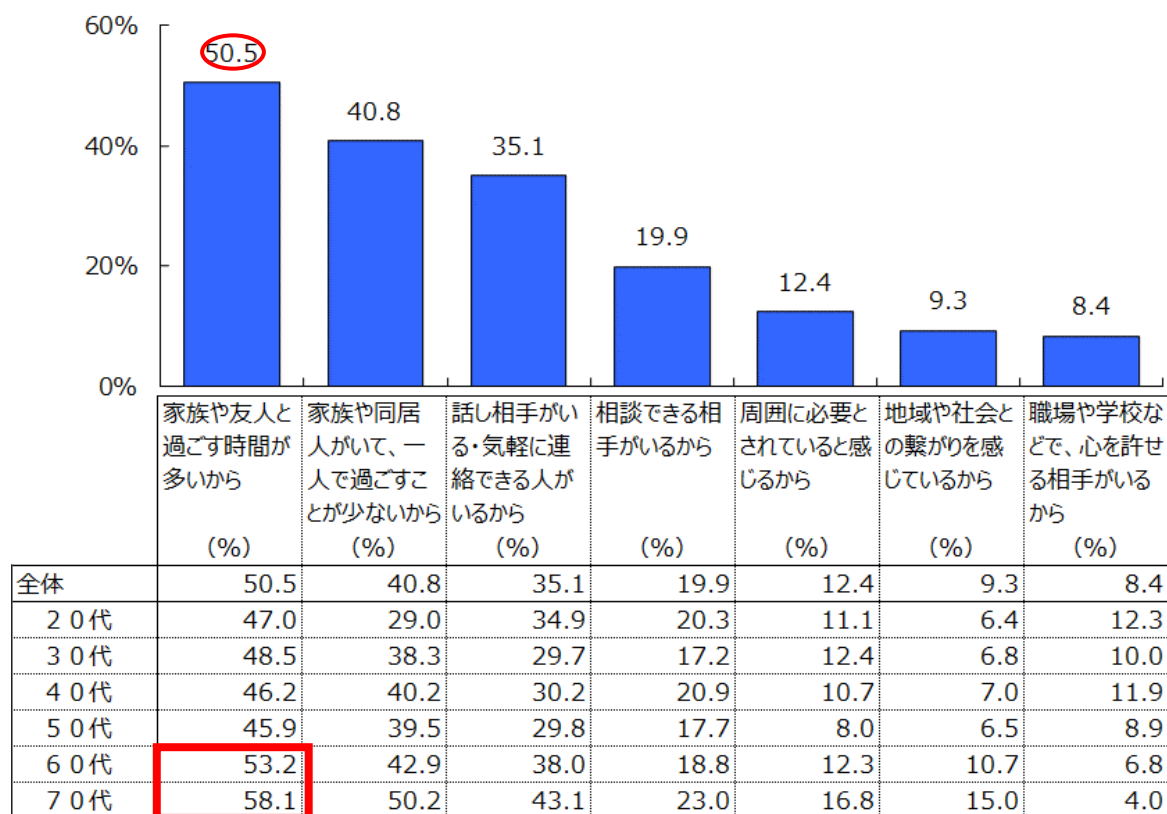


平均42.0%

平均32.1%

■孤独を感じない理由は何ですか

(回答対象者：「孤独を感じない」と回答した人)



平均 55.6%