

2026年10月1日

## 明治安田「健康」に関するアンケート調査を実施 健康に不安を抱く人64.3%、3年連続上昇し過去最高に 健康的なイメージの芸能人は「なかやまきんに君」さんが圧倒的トップ！

明治安田生命保険相互会社（執行役社長 永島 英器）は、10月12日のスポーツの日にあわせ、「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。

### 1. 健康への意識

#### ■健康に不安を抱く人は3年連続で上昇。運動不足が全年代共通の悩みの種か

- ・「健康に不安がある」と回答した人は64.3%で3年連続上昇し過去最高に（2023年：59.3%、2024年：62.5%、2025年：63.0%）
- ・「健康に不安がある」と回答した人に理由を聞いたところ、1位は「運動不足」（54.3%）、2位は「体力の衰え」（47.1%）、3位「疲れが抜けない」（40.5%）が上位に
- ・「健康に不安がある」理由を年代別にみると、全年代共通で「運動不足」が上位となった。運動不足を健康不安の一因ととらえる人が多いことがうかがえ、年齢に応じて無理なく体を動かす習慣をつくるのが大切なかもしれない

#### 【年代別「健康に不安がある」理由】

|     | 1位           | 2位             | 3位             |
|-----|--------------|----------------|----------------|
| 20代 | 運動不足（62.6%）  | ストレスの蓄積（49.7%） | 疲れが抜けない（46.7%） |
| 30代 | 運動不足（63.1%）  | ストレスの蓄積（52.7%） | 疲れが抜けない（50.4%） |
| 40代 | 運動不足（56.0%）  | 疲れが抜けない（48.4%） | ストレスの蓄積（46.5%） |
| 50代 | 運動不足（56.5%）  | 体力の衰え（51.2%）   | 疲れが抜けない（44.6%） |
| 60代 | 体力の衰え（50.7%） | 運動不足（48.5%）    | 持病がある（37.9%）   |
| 70代 | 体力の衰え（57.6%） | 運動不足（44.4%）    | 持病がある（39.1%）   |
| 全年代 | 運動不足（54.3%）  | 体力の衰え（47.1%）   | 疲れが抜けない（40.5%） |

### 2. スポーツ観戦と健康

#### ■スポーツ観戦習慣のある人は健康実感が高い傾向に。気分転換やストレス緩和にも好影響

- ・「スポーツを応援・観戦する習慣がある」人（49.3%）に、スポーツの応援・観戦を通じて健康面で良い変化があったかを聞くと、約半数（46.3%）が「良い変化があった」と回答した
- ・具体的にどのような変化があったかを聞くと、「気分転換になる」（66.1%）、「元気や活力をもらえる」（51.3%）、「ストレスが和らぐ」（38.6%）といった回答が上位に
- ・スポーツを応援・観戦する習慣がある人に、自分のことを健康であると思うかと聞くと、7割弱（67.3%）が「健康であると思う」と回答し、スポーツを応援・観戦する習慣がない人の回答結果（56.4%）を10.9p t上回る結果となった
- ・スポーツの応援や観戦を通じた気分転換やストレス緩和などの良い影響が、健康実感の高さにつながっているのかもしれない

【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



### 3. プレゼンティーズムの広がり

#### ■「体調が悪くても仕事・家事をする」人が約半数。特に30代～40代女性で高い傾向に

- ・心身の不調を抱えながら仕事や家事をすることで、本来のパフォーマンスを発揮できない状態である「プレゼンティーズム」が、新たな健康課題として注目されている
- ・「直近1年間で、心身に不調を感じながらも我慢して仕事・家事をした経験がある」人は約半数（48.4%）となった
- ・不調を感じながら仕事・家事をした経験がある人に、休まずに仕事・家事をした理由を聞くと、「休むほどではないと思った」（56.2%）、「周囲に迷惑をかけたくなかった」（40.4%）、「代わりに対応できる人がいなかった」（35.2%）の順に
- ・不調を感じながら仕事・家事をした経験がある人のうち、仕事・家事のパフォーマンスが「ほぼ変わらなかった」人は10.8%に留まり、約9割（89.2%）はパフォーマンスの低下を感じながら仕事・家事をしたことがあるという結果に
- ・また、年代別・性別にみると、「直近1年間で、心身に不調を感じながらも我慢して仕事・家事をした経験がある」人の割合は30代女性が最も高く（62.8%）、次いで40代女性（61.3%）となった。仕事や家事、育児など複数の役割を担うことの多い女性、特に30代～40代女性への負担の大きさがうかがえる
- ・一見すると小さな心身の不調でも、積み重なることで大きな生産性の低下につながる可能性がある。職場や家庭において、無理をせず休める環境づくりが求められるのかもしれない

### 4. AIを活用した健康管理

#### （1）体調に不安があるときに最初に相談したい相手

#### ■体調に不安があるときの最初の相談相手 20代では「AI」がトップに

- ・体調に不安があるときに最初に相談したい相手を聞くと、「ネット検索」（24.8%）、「家族」（22.0%）、「医師」（20.6%）の順となり、医師に相談する前に、まずはネット検索や家族への相談など、身近な手段を取りたいという人が多いことが明らかに
- ・年代別では、20代～40代のトップ3に「医師」が含まれず、特に20代では「AI」（22.2%）がトップに。さらに、30代では「AI」（20.5%）が2位、40代でも「AI」（17.8%）は3位となり、「AI」が健康相談の選択肢として上位にあがった
- ・体調に不安があるとき、まずAIに相談して情報を整理するという行動が、若年層を中心に広がりつつあるのかもしれない

#### 【年代別「体調に不安があるときに最初に相談したい相手」】

|     | 1位           | 2位        | 3位           |
|-----|--------------|-----------|--------------|
| 20代 | AI（22.2%）    | 家族（20.7%） | ネット検索（18.6%） |
| 30代 | ネット検索（27.4%） | AI（20.5%） | 家族（18.6%）    |
| 40代 | ネット検索（30.2%） | 家族（19.3%） | AI（17.8%）    |
| 50代 | ネット検索（30.1%） | 家族（20.9%） | 医師（19.0%）    |
| 60代 | ネット検索（26.4%） | 医師（25.0%） | 家族（22.8%）    |
| 70代 | 医師（36.2%）    | 家族（29.5%） | ネット検索（15.7%） |
| 全年代 | ネット検索（24.8%） | 家族（22.0%） | 医師（20.6%）    |

## (2) AIを活用した健康アドバイス

### ■AIが健康管理の相談相手に！？疲労・睡眠・メンタルケアへの期待高まる

- ・AIを活用したスマートデバイスによる健康アドバイスについて、「現在利用している」と回答した人は8.4%に留まったものの、「利用してみたい」と回答した人は約4割(41.2%)にのぼった
- ・AIに相談したい・提案してほしい具体的なアドバイスを聞くと、「疲労回復方法の提案」(27.6%)が最も高く、次いで「睡眠改善のアドバイス」(24.8%)、「ストレス・メンタルケア」(24.0%)が続いた
- ・AIは、日々の体調変化に気づき、疲労回復や睡眠改善、メンタルケアを後押しする身近な健康管理ツールとして期待されているのかもしれない

明治安田厚生事業団 研究員 北濃 成樹が、  
プレゼンティーズム・AIを活用した健康管理について分析！

## 5. 健康的なイメージの芸能人

### ■「なかやまきんに君」さんが男女ともに高い支持を集め、圧倒的トップ！

#### 「鈴木亮平」さんが2位に！

- ・健康的なイメージがあると思う芸能人第1位は、「なかやまきんに君」さん。男女ともに高い支持を集め、圧倒的トップに。「いつも元気な印象がある」「運動・スポーツを続けているイメージがある」等、筋肉を活かした明るい芸風や、ボディビルダーとしての活動が健康的なイメージにつながっているようだ
- ・第2位は、「鈴木亮平」さん。「明るく前向きな印象がある」や「体型を維持している」等、明るく爽やかな人柄や、役柄に応じて体づくりに取り組むストイックな姿勢で、女性を中心に高い支持を集めた
- ・第3位は、「武井壮」さん。「運動・スポーツを続けているイメージがある」等、“百獣の王”として知られるアクティブなイメージや、日頃から体を鍛え続けている印象から、男性を中心に支持を集めた
- ・第4位は、「イモトアヤコ」さん。「いつも元気な印象がある」等、国内外で様々なことに元気に挑戦する姿勢が支持され、女性芸能人としてはトップとなった
- ・第5位は、「郷ひろみ」さん。「年齢を感じさせない若々しさがある」等、長年にわたり若々しさを保ち続ける姿で支持を集めた

#### 【健康的なイメージがある芸能人トップ5】※敬称略

| 順位 | 芸能人      | 占率    | うち男性  |  | うち女性  |  |
|----|----------|-------|-------|--|-------|--|
|    |          |       | うち男性  |  | うち女性  |  |
| 1位 | なかやまきんに君 | 23.9% | 11.7% |  | 12.2% |  |
| 2位 | 鈴木亮平     | 8.8%  | 3.8%  |  | 5.0%  |  |
| 3位 | 武井壮      | 8.6%  | 5.2%  |  | 3.4%  |  |
| 4位 | イモトアヤコ   | 7.3%  | 3.0%  |  | 4.3%  |  |
| 5位 | 郷ひろみ     | 6.0%  | 3.1%  |  | 2.9%  |  |

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

2026年 7月22日（水）～ 7月28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 |

## 【 目 次 】

|                  |            |
|------------------|------------|
| 1. 健康への意識        | ・・・ 6 ページ  |
| 2. スポーツ観戦と健康     | ・・・ 8 ページ  |
| 3. プレゼンティーズムの広がり | ・・・ 10 ページ |
| 4. A I を活用した健康管理 | ・・・ 13 ページ |
| 5. 健康的なイメージの芸能人  | ・・・ 16 ページ |

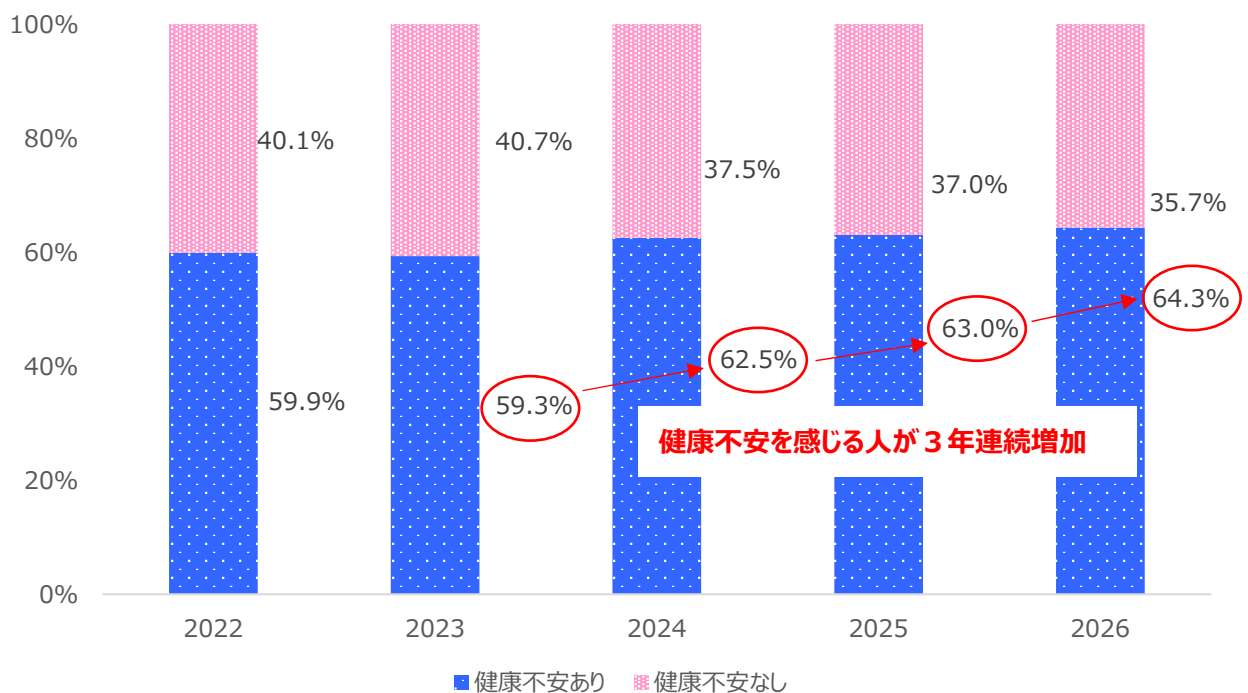
## 1. 健康への意識

### 健康に不安を抱く人は3年連続で上昇 運動不足が全年代共通の悩みの種か

- 「健康に不安がある」と回答した人は64.3%（対前年+1.3p t）で3年連続上昇しました。（2023年：59.3%、2024年：62.5%（対前年+3.2p t）、2025年：63.0%（対前年+0.5p t））
- 「健康に不安がある」と回答した人に理由を聞いたところ、第1位は「運動不足」（54.3%）、2位は「体力の衰え」（47.1%）、3位「疲れが抜けない」（40.5%）という結果になりました。
- 「健康に不安がある」理由を年代別にみると、全年代共通で「運動不足」が上位となりました。運動不足を健康不安の一因ととらえる人が多いことがうかがえ、年齢に応じて無理なく体を動かす習慣をつくるのが大切なのかもしれません。

#### ■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。複数回答)



「運動不足」が全体・20代～50代でトップ、60代～70代でも2位となり、  
全年代共通で大きな不安要素となっている

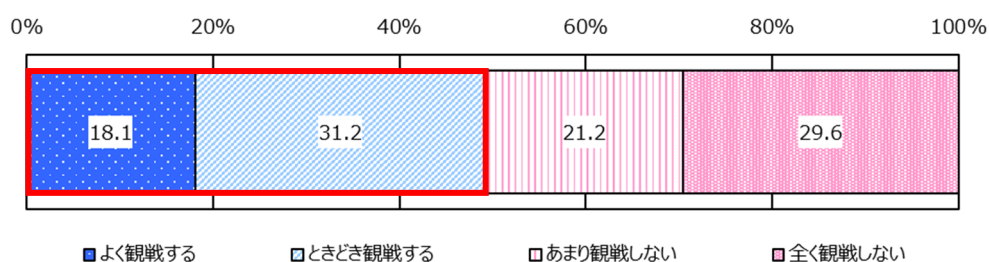
## 2. スポーツ観戦と健康

### スポーツ観戦習慣のある人は健康実感が高い傾向に 気分転換やストレス緩和にも好影響

- 「スポーツを応援・観戦する習慣がある」人（49.3%）に、スポーツの応援・観戦を通じて健康面で良い変化があったかを聞くと、約半数（46.3%）が「良い変化があった」と回答しました。
- 具体的にどのような変化があったかを聞くと、「気分転換になる」（66.1%）、「元気や活力をもらえる」（51.3%）、「ストレスが和らぐ」（38.6%）といった回答が上位になりました。
- スポーツを応援・観戦する習慣がある人に、自分のことを健康であると思うかと聞くと、7割弱（67.3%）が「健康であると思う」と回答し、スポーツを応援・観戦する習慣がない人の回答結果（56.4%）を10.9p t上回る結果となりました。
- スポーツの応援や観戦を通じた気分転換やストレス緩和などの良い影響が、健康実感の高さにつながっているのかもしれません。

#### ■スポーツを応援・観戦する習慣はありますか

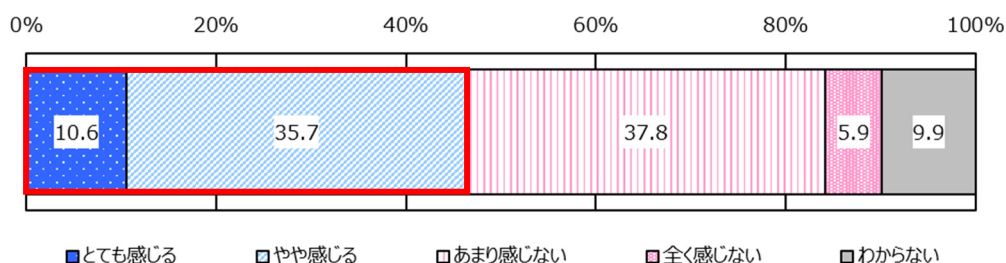
（回答対象者：全員）



「スポーツを応援・観戦する習慣がある（よく観戦する）（ときどき観戦する）」人は 49.3%

#### ■スポーツを応援・観戦するようになってから健康面で良い変化があったと感じますか

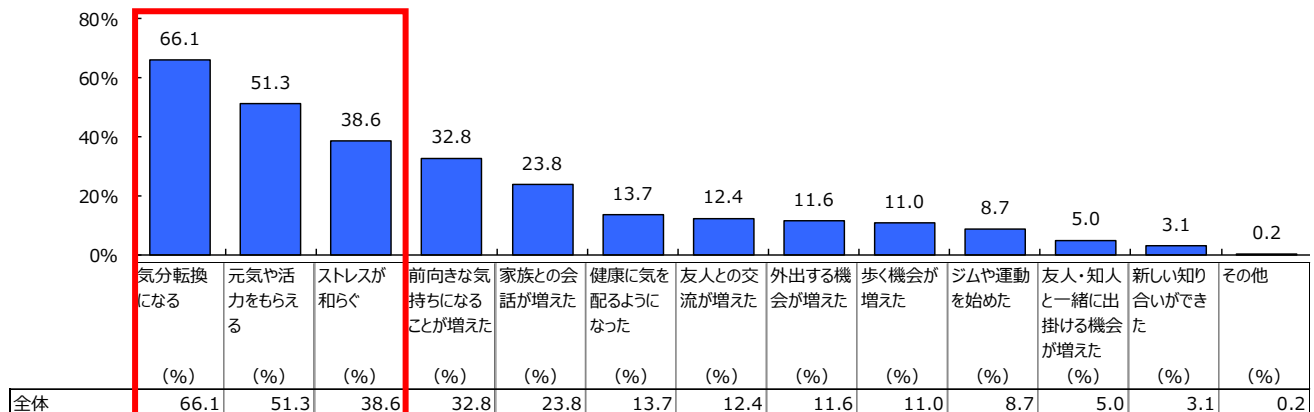
（回答対象者：スポーツを応援・観戦する習慣がある人）



「良い変化があった（とても感じる・やや感じる）」人は 46.3%

## ■スポーツを応援・観戦することでどのような良い変化がありましたか

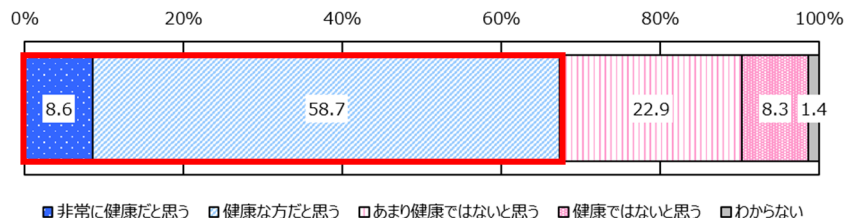
(回答対象者：スポーツを応援・観戦するようになってから良い変化があったと感じる人)



## ■自分のことを健康であると思いますか

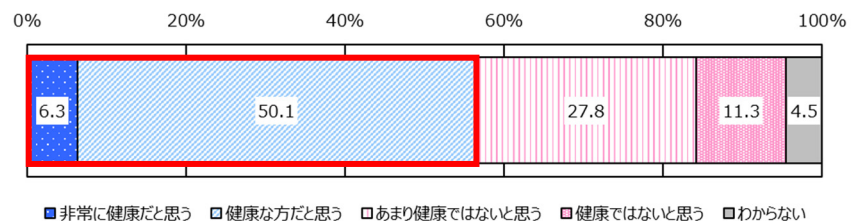
(回答対象者：スポーツを応援・観戦する習慣がある人／ない人)

スポーツを応援・観戦する  
習慣がある人



「自分のことを健康だと思う（非常に健康だと思う・健康な方だと思う）」人は 67.3%

スポーツを応援・観戦する  
習慣がない人



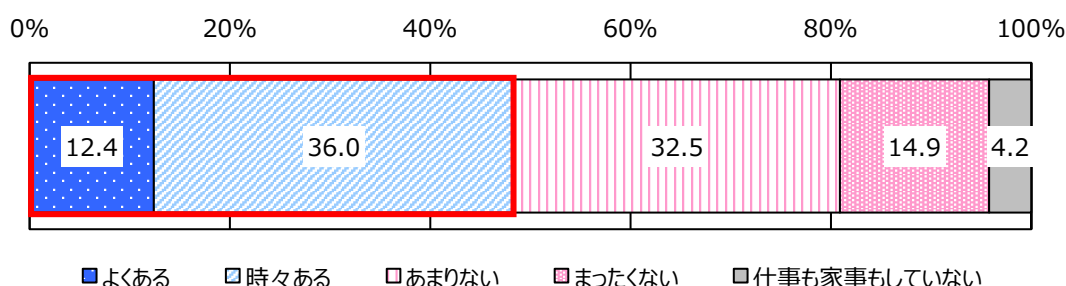
「自分のことを健康だと思う（非常に健康だと思う・健康な方だと思う）」人は 56.4%

### 3. プレゼンティーズムの広がり

#### 「体調が悪くても仕事・家事をする」人が約半数 特に30代～40代女性で高い傾向に

- 心身の不調を抱えながら仕事や家事をすることで、本来のパフォーマンスを発揮できない状態である「プレゼンティーズム」が、新たな健康課題として注目されています。
- 「直近1年間で、心身に不調を感じながらも我慢して仕事・家事をした経験がある」人は約半数（48.4%）となりました。
- 不調を感じながら仕事・家事をした経験がある人に、休まずに仕事・家事をした理由を聞くと、「休むほどではないと思った」（56.2%）、「周囲に迷惑をかけたくなかった」（40.4%）、「代わりに対応できる人がいなかった」（35.2%）の順になりました。
- 不調を感じながら仕事・家事をした経験がある人のうち、仕事・家事のパフォーマンスが「ほぼ変わらなかった」人は10.8%に留まり、約9割（89.2%）はパフォーマンスの低下を感じながら仕事・家事をしたことがあるという結果になりました。
- また、年代別・性別にみると、「直近1年間で、心身に不調を感じながらも我慢して仕事・家事をした経験がある」人の割合は30代女性が最も高く（62.8%）、次いで40代女性（61.3%）となりました。仕事や家事、育児など複数の役割を担うことの多い女性、特に30代～40代女性への負担の大きさがうかがえます。
- 一見すると小さな心身の不調でも、積み重なることで大きな生産性の低下につながる可能性もあります。職場や家庭において、無理をせず休める環境づくりが求められるのかもしれません。

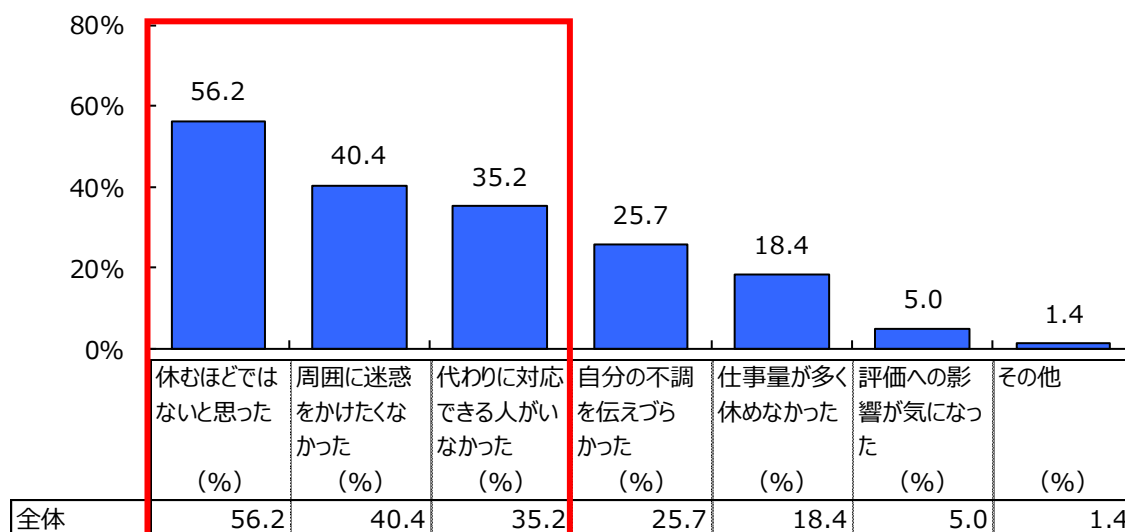
#### ■直近1年間で、心身に不調を感じながらも我慢をして仕事・家事をした経験がありますか （回答対象者：全員）



約半数（48.4%）が、心身に不調を感じながらも我慢をして仕事・家事をした経験あり

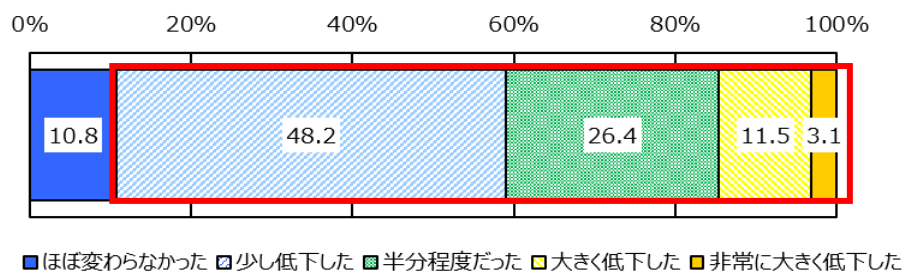
## ■不調を感じながら仕事・家事をした理由を教えてください

(回答対象者：不調を感じながら我慢をして仕事・家事をした経験がある人。複数回答)



## ■不調を感じながら仕事・家事をした際、普段と比べて仕事・家事のパフォーマンスはどの程度だったと思いますか

(回答対象者：不調を感じながら我慢をして仕事・家事をした経験がある人)



約9割（89.2%）がパフォーマンスの低下を感じていた結果に

■直近 1 年間で、心身に不調を感じながらも我慢をして仕事・家事をした経験がありますか

(回答対象者：全員（性別・年代別）)

|     | 「経験がある」計 |             |             | 「経験はない」計 |              |               | 仕事も家事も<br>していない |
|-----|----------|-------------|-------------|----------|--------------|---------------|-----------------|
|     | (%)      | よくある<br>(%) | 時々ある<br>(%) | (%)      | あまりない<br>(%) | まったくない<br>(%) |                 |
| 全体  | 48.4     | 12.4        | 36.0        | 47.3     | 32.5         | 14.9          | 4.2             |
| 男性計 | 42.7     | 10.3        | 32.4        | 51.7     | 34.2         | 17.5          | 5.5             |
| 20代 | 42.6     | 12.1        | 30.4        | 51.3     | 32.3         | 18.9          | 6.2             |
| 30代 | 50.2     | 11.3        | 38.9        | 42.8     | 26.8         | 16.0          | 7.0             |
| 40代 | 51.7     | 12.6        | 39.1        | 43.4     | 30.2         | 13.2          | 4.9             |
| 50代 | 46.4     | 13.2        | 33.2        | 51.3     | 35.1         | 16.2          | 2.3             |
| 60代 | 38.3     | 8.7         | 29.6        | 57.2     | 37.7         | 19.6          | 4.5             |
| 70代 | 27.2     | 3.8         | 23.4        | 64.5     | 43.2         | 21.3          | 8.3             |
| 女性計 | 54.1     | 14.5        | 39.6        | 42.9     | 30.7         | 12.2          | 2.9             |
| 20代 | 59.6     | 18.7        | 40.9        | 34.0     | 22.3         | 11.7          | 6.4             |
| 30代 | 62.8     | 17.4        | 45.3        | 33.0     | 24.5         | 8.5           | 4.3             |
| 40代 | 61.3     | 18.5        | 42.8        | 35.3     | 24.5         | 10.9          | 3.4             |
| 50代 | 56.2     | 15.1        | 41.1        | 43.0     | 33.2         | 9.8           | 0.9             |
| 60代 | 46.8     | 10.0        | 36.8        | 52.1     | 39.4         | 12.8          | 1.1             |
| 70代 | 38.3     | 7.2         | 31.1        | 60.0     | 40.4         | 19.6          | 1.7             |

「経験がある」との回答は、30代～40代の女性が特に多い

#### 4. AIを活用した健康管理

##### (1) 体調に不安があるときに最初に相談したい相手

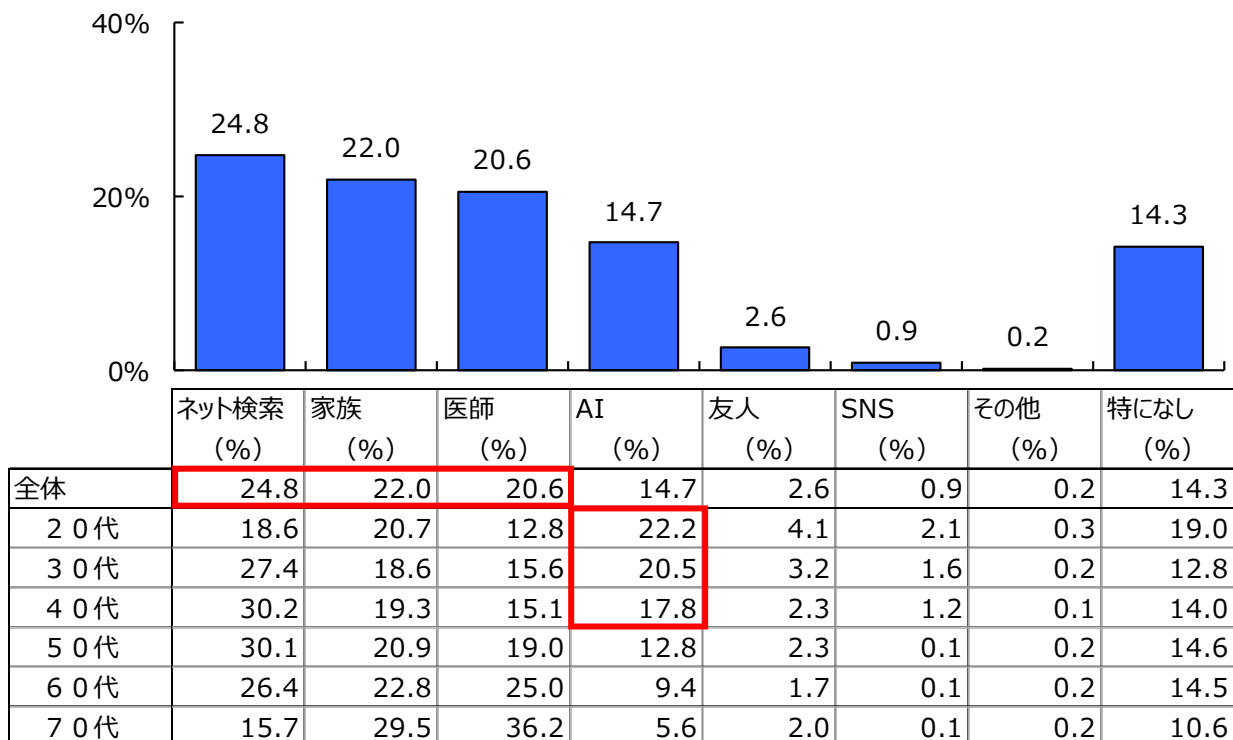
###### 体調に不安があるときの最初の相談相手

20代では「AI」がトップに

- 体調に不安があるときに最初に相談したい相手を聞くと、「ネット検索」(24.8%)、「家族」(22.0%)、「医師」(20.6%)の順となり、医師に相談する前に、まずはネット検索や家族への相談など、身近な手段を取りたいという人が多いことが明らかになりました。
- 年代別では、20代～40代のトップ3に「医師」が含まれず、特に20代では「AI」(22.2%)がトップに。さらに、30代では「AI」(20.5%)が2位、40代でも「AI」(17.8%)は3位となり、「AI」が健康相談の選択肢として上位にあがりました。
- 体調に不安があるとき、まずAIに相談して情報を整理するという行動が、若年層を中心に広がりつつあるのかもしれません。

##### ■体調に不安があるときに最初に相談したい相手を教えてください

(回答対象者：全員)



**20代ではAI(22.2%)がトップ、30代ではAI(20.5%)が2位、  
40代ではAI(17.8%)が3位となった**

## (2) A I を活用した健康アドバイス

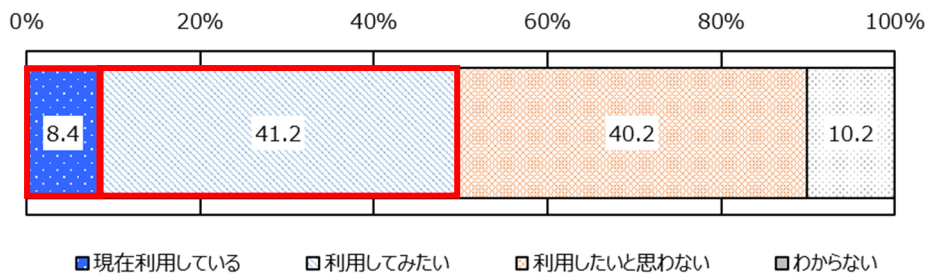
### A I が健康管理の相談相手に！？

#### 疲労・睡眠・メンタルケアへの期待高まる

- A I を活用したスマートデバイスによる健康アドバイスについて、「現在利用している」と回答した人は8.4%に留まったものの、「利用してみたい」と回答した人は約4割（41.2%）にのびりました。
- A I に相談したい・提案してほしい具体的なアドバイスを聞くと、「疲労回復方法の提案」（27.6%）が最も高く、次いで「睡眠改善のアドバイス」（24.8%）、「ストレス・メンタルケア」（24.0%）が続きました。
- A I は、日々の体調変化に気づき、疲労回復や睡眠改善、メンタルケアを後押しする身近な健康管理ツールとして期待されているのかもしれません。

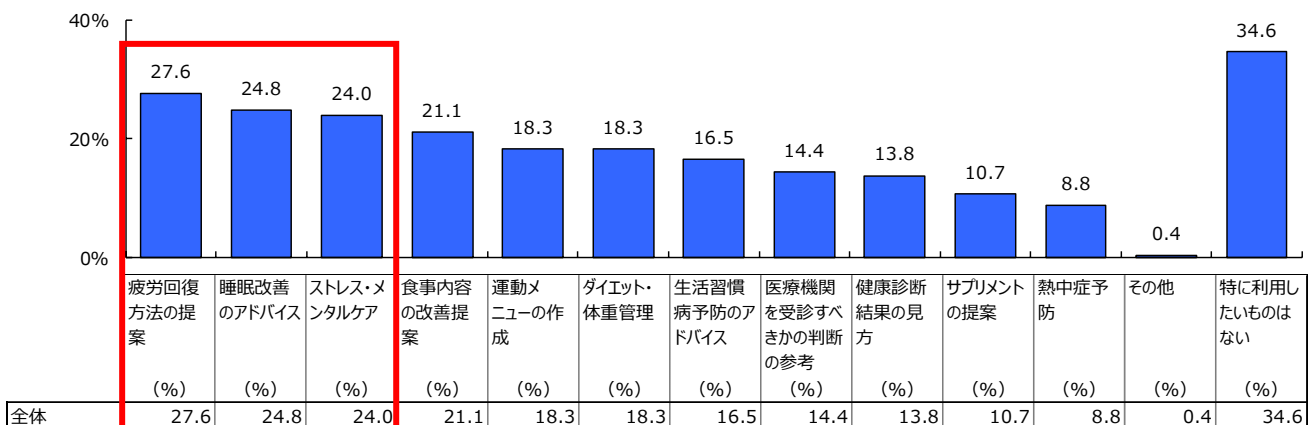
### ■あなたは、A I を活用したスマートデバイス（スマートフォン等）による健康アドバイスを利用してみたいと思いますか

（回答対象者：全員）



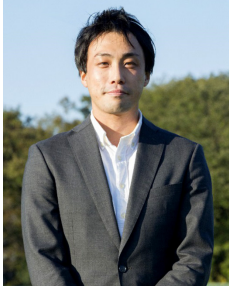
### ■A I に相談・提案してほしい健康アドバイスは何ですか。

（回答対象者：全員。複数回答）



## プレゼンティーズム・A Iを活用した健康管理について 研究員 北濃 成樹はこう見る！

### ■明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究員 北濃 成樹



私が特に気になったのは、体調が悪くても仕事や家事を続けた人が約半数いたことです。皆さんの責任感の強さがうかがえる一方で、無理を重ねてしまっていないか少し心配にもなります。プレゼンティーズムの原因はさまざまですが、睡眠の問題も見逃せません。例えば、日本人のある研究では、睡眠関連の問題によるプレゼンティーズムの経済損失は、全国で年間約215億ドル、2兆円を超える規模と推計されています。

睡眠は身近な問題である一方、「何をどう変えればよいのか」がわからないという人も多いと思います。そう考えると、今回、A Iに相談したい内容として「睡眠改善」が24.8%だったのは納得がいきます。「でも、本当に役に立つの？」と思う人もいるでしょうが、既に複数の研究から、A Iを含むチャットボットを健康づくりに活用することで、身体活動や食事、睡眠が改善したと報告されています。例えば、生活リズムや性格、困りごとを差し支えない範囲で伝え、自分が続けられそうな改善策と一緒に考えてもらう。公的な健康情報や研究成果など、難しい内容をかみ砕いてもらう。そんな使い方もできそうです。もちろん、A Iを無理に使う必要はありません。今回、70代では医師や家族への相談を望む人が多く、自分に合った相談先を持つこと自体が大切だと思います。

## 5. 健康的なイメージの芸能人

「なかやまきんに君」さんが男女ともに高い支持を集め、圧倒的トップ！  
「鈴木亮平」さんが2位に！

- 健康的なイメージの芸能人第1位は、「なかやまきんに君」さんになりました。男女ともに高い支持を集め、圧倒的トップに。「いつも元気な印象がある」「運動・スポーツを続けているイメージがある」等、筋肉を活かした明るい芸風や、ボディビルダーとしての活動が健康的なイメージにつながっているようです。
- 第2位は、「鈴木亮平」さん。「明るく前向きな印象がある」や「体型を維持している」等、明るく爽やかな人柄や、役柄に応じて体づくりに取り組むストイックな姿勢で、女性を中心に高い支持を集めました。
- 第3位は、「武井壮」さん。「運動・スポーツを続けているイメージがある」等、“百獣の王”として知られるアクティブなイメージや、日頃から体を鍛え続けている印象から、男性を中心に支持を集めました。
- 第4位は、「イモトアヤコ」さん。「いつも元気な印象ある」等、国内外で様々なことに元気に挑戦する姿勢が支持され、女性芸能人としてはトップとなりました。
- 第5位は、「郷ひろみ」さん。「年齢を感じさせない若々しさがある」等、長年にわたり若々しさを保ち続ける姿で支持を集めました。

### 【健康的なイメージがある芸能人トップ10】※敬称略

| 順位  | 芸能人名（敬称略） | 占率    |       |       |
|-----|-----------|-------|-------|-------|
|     |           |       | うち男性  | うち女性  |
| 1位  | なかやまきんに君  | 23.9% | 11.7% | 12.2% |
| 2位  | 鈴木亮平      | 8.8%  | 3.8%  | 5.0%  |
| 3位  | 武井壮       | 8.6%  | 5.2%  | 3.4%  |
| 4位  | イモトアヤコ    | 7.3%  | 3.0%  | 4.3%  |
| 5位  | 郷ひろみ      | 6.0%  | 3.1%  | 2.9%  |
| 6位  | 水ト麻美      | 4.9%  | 1.9%  | 3.0%  |
| 7位  | 阿部寛       | 2.7%  | 1.9%  | 0.8%  |
| 8位  | 稲村亜美      | 2.6%  | 2.1%  | 0.5%  |
| 8位  | 中村アン      | 2.6%  | 1.1%  | 1.5%  |
| 10位 | 木村拓哉      | 2.5%  | 1.3%  | 1.2%  |

【健康的なイメージがある芸能人を選んだ理由】※敬称略

|             | 回答者数<br>(人) | いつも元<br>気な印象が<br>ある<br>(%) | 運動・ス<br>ポーツを続<br>けているイ<br>メージがあ<br>る<br>(%) | 体型を維<br>持している<br>(%) | 年齢を感<br>じさせない<br>若々しさ<br>がある<br>(%) | 明るく前向<br>きな性格<br>な印象が<br>ある<br>(%) | 笑顔が多<br>い<br>(%) | 清潔感が<br>ある<br>(%) | 規則正し<br>い生活を送<br>っている<br>(%) | 食生活に<br>気を遣っ<br>ている印象<br>がある<br>(%) | ストレスに<br>強そう<br>(%) | 健康に関<br>する発信を<br>している<br>(%) | テレビや<br>SNSで健<br>康的な生<br>活をしてい<br>る様子を見<br>る<br>(%) | その他<br>(%) |
|-------------|-------------|----------------------------|---------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|
| 1位 なかやまきんに君 | 1,347       | 81.4                       | 47.7                                        | 40.1                 | 23.4                                | 28.5                               | 24.3             | 8.6               | 14.8                         | 18.4                                | 10.0                | 18.3                         | 8.2                                                 | 0.4        |
| 2位 鈴木亮平     | 499         | 64.7                       | 22.2                                        | 34.1                 | 30.1                                | 38.5                               | 27.3             | 29.1              | 19.2                         | 10.8                                | 12.0                | 1.8                          | 4.6                                                 | 0.8        |
| 3位 武井壮      | 484         | 63.8                       | 68.8                                        | 33.7                 | 31.8                                | 19.0                               | 7.4              | 4.3               | 13.8                         | 8.5                                 | 13.0                | 8.9                          | 6.2                                                 | 0.6        |
| 4位 イモトアヤコ   | 410         | 88.3                       | 20.0                                        | 9.0                  | 16.3                                | 31.2                               | 22.7             | 4.9               | 3.4                          | 2.9                                 | 12.7                | 0.7                          | 7.1                                                 | 1.2        |
| 5位 郷ひろみ     | 337         | 63.8                       | 15.4                                        | 46.0                 | 61.7                                | 22.8                               | 23.1             | 15.4              | 18.7                         | 16.3                                | 6.5                 | 4.7                          | 8.0                                                 | -          |
| 6位 水卜麻美     | 276         | 81.9                       | 1.8                                         | 5.4                  | 15.9                                | 44.9                               | 39.5             | 23.9              | 10.9                         | 4.0                                 | 7.6                 | 1.1                          | 4.7                                                 | -          |
| 7位 阿部寛      | 152         | 56.6                       | 13.2                                        | 32.2                 | 40.8                                | 15.8                               | 13.8             | 15.1              | 10.5                         | 6.6                                 | 11.8                | 2.0                          | 5.3                                                 | 0.7        |
| 8位 稲村亜美     | 148         | 64.9                       | 70.3                                        | 26.4                 | 12.8                                | 31.1                               | 25.7             | 20.9              | 7.4                          | 5.4                                 | 3.4                 | 2.7                          | 4.7                                                 | 0.7        |
| 9位 中村アン     | 147         | 59.2                       | 26.5                                        | 40.1                 | 19.7                                | 35.4                               | 29.3             | 24.5              | 15.6                         | 13.6                                | 6.1                 | 3.4                          | 6.1                                                 | 0.7        |
| 10位 木村拓哉    | 139         | 53.2                       | 22.3                                        | 43.2                 | 53.2                                | 20.9                               | 10.8             | 16.5              | 19.4                         | 18.0                                | 12.9                | 3.6                          | 11.5                                                | 0.7        |

※各芸能人の選んだ理由のうち上位3つを黄色網掛け・太字で表示