

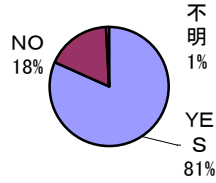
## AMC1015月のアンケート「健康への不安に関するアンケート」集計と分析

総応募数 832名 男性462名 女性361名 不明9名

年代別 40代 562名、50代 208名、60代 51名、70代 9名、80代 1名、90代 1名

Q1.ご自身の健康に対して不安がありますか。

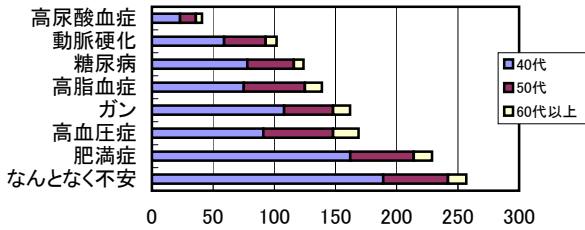
	YES	NO	不明	
40代	454	102	6	562
50代	173	35	0	208
60代以上	53	9	0	62
合計	680	146	6	832



全体で81%の人が健康になんらかの不安があると回答している。不安があると回答した人の割合は年代が上がるごとに高くなり、40代で80.8%、50代で83.2%、60代以上では85.5%となっている。

Q2. 1. で不安があると答えた方、どんな不安がありますか。(複数回答可)

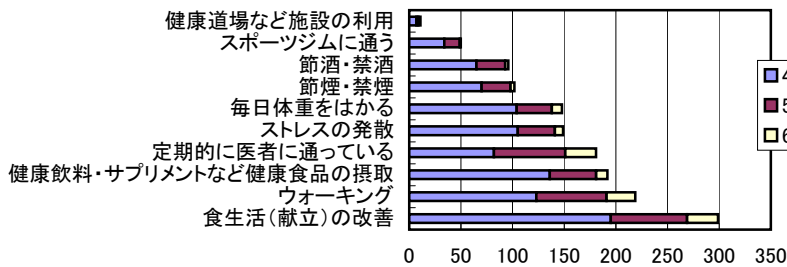
	なんとなく不安	肥満症	高血圧症	ガン	高脂血症	糖尿病	動脈硬化	高尿酸血症(痛)
40代	189	162	91	108	75	78	59	23
50代	53	52	57	40	50	38	34	13
60代以上	15	15	21	14	14	8	9	5
合計	257	229	169	162	139	124	102	41



どの年齢でも「なんとなく不安」という回答が一番多く、健康に対して漠然とした不安を抱えている人が多いことがわかる。40代では、肥満症への不安が他と比べて突出しているが、50代になると、高血圧症や高脂血症といった回答が増え、60代以上では、高血圧症がトップになる。年とともに、漠然とした不安が具体的な不安に変わっているのがわかる。

Q3. 1. で不安があると答えた方、改善にむけてどんな努力をされていますか？(複数回答可)

	食生活(献立)の改善	ウォーキング	健康飲料・サプリメントなど健康食品の摂取	定期的に医者に通っている	ストレスの発散	毎日体重をはかる	節煙・禁煙	節酒・禁酒	スポーツジムに通う	健康道場など施設の利用
40代	195	123	136	82	105	104	70	65	34	7
50代	74	68	45	69	36	34	28	28	15	2
60代以上	30	28	11	30	8	10	4	3	1	2
合計	299	219	192	181	149	148	102	96	50	11

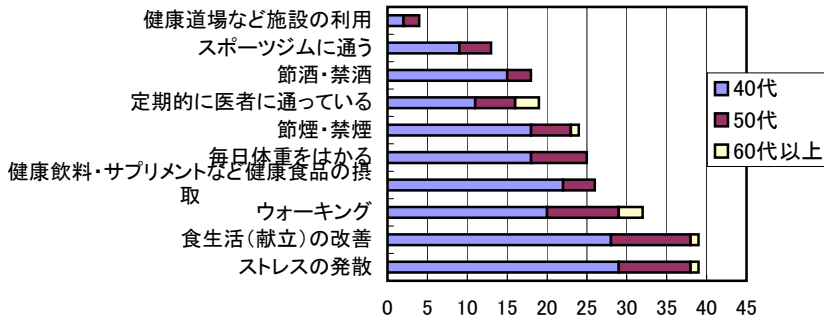


どの年代でも、まずは食生活の改善を第一に意識しているようだ。肥満症への不安が多かった40代では、ストレスの発散や体重をはかるといった回答も多かったのに対し、高血圧症や高脂血症への不安が多かった50代、60代では定期的に医者にかかるという回答が多くなっている。ここでも不安が年とともに具体的になりかつ高まっていることが伺える。

AMC1015月のアンケート「健康への不安に関するアンケート」集計と分析

Q4. 1. で不安がないと答えた方、予防にむけてどんな努力をされていますか？（複数回答可）

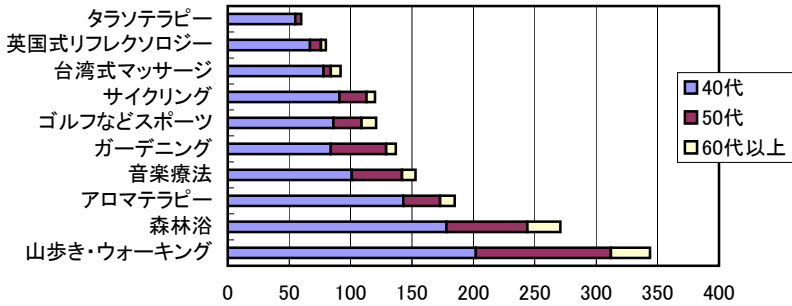
	ストレスの発散	食生活(献立)の改善	ウォーキング	健康飲料・サプリメントなど健康食品の摂取	毎日体重をはかる	節煙・禁煙	定期的に医者に通っている	節酒・禁酒	スポーツジムに通う	健康道場など施設の利用
40代	29	28	20	22	18	18	11	15	9	2
50代	9	10	9	4	7	5	5	3	4	2
60代以上	1	1	3	0	0	1	3	0	0	0
合計	39	39	32	26	25	24	19	18	13	4



予防のために心がけていることのトップは「ストレスの発散」と「食生活の改善」。生活習慣病は、「ストレス」「食生活」「運動不足」が三大要因であるということが認知されている結果であると言える。40代に比べて50代、60代では予防のために「ウォーキング」をしている人の比率が高い。ここは、時間の余裕も関係していると思われる。

Q5. ストレスの発散方法としてお勧め、または試してみたいものはなんですか？（複数回答可）

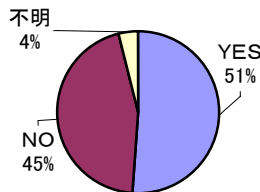
	山歩き・ウォーキング	森林浴	アロマテラピー	音楽療法	ガーデニング	ゴルフなどスポーツ	サイクリング	台湾式マッサージ	英国式リフレクソロジー	タラソテラピー
40代	202	178	143	101	84	86	91	78	67	55
50代	110	66	30	41	45	23	22	6	9	5
60代以上	32	27	12	11	8	12	7	8	4	0
合計	344	271	185	153	137	121	120	92	80	60



年代問わず山歩きやウォーキングが人気である。ウォーキングは道具をそろえる手間もいらず、手軽に気軽にはじめられる軽い運動であることが世代を問わず魅力と思われる。山歩きについては、自然の中でリフレッシュすることへ魅力。森林浴への回答も同じ層からの回答と思われる。アロマテラピーやマッサージ、リフレクソロジー、タラソテラピーは40代女性に人気。50代ではガーデニングが人気である。60代以上では、スポーツとアロマ・音楽が拮抗する。このあたりは年代よりも個人の嗜好が回答に反映していると思われる。

Q6. 生活習慣の改善や見直しができるような企画があれば参加したいですか？

	YES	NO	不明
40代	277	259	26
50代	110	93	5
60代以上	37	22	2
合計	424	374	33



半数以上が生活習慣の改善や見直しができる企画に興味を示した。年代別に見ると、40代では49%なのに対し、50代では52.8%、60代以上では59.7%と年代が高いほうがニーズが高い。シニア向け生活習慣の改善や見直しができる企画が、市場でどのような反響を呼ぶか注目したい。