

平成 26 年 8 月 1 日（金）

【照会先】

政策統括官付政策評価官室

室 長 補 佐 西森 和寛

政策分析係長 田中 一徹

分析第一係主査 菊池 渉

分析第二係主査 井上 一広

（代表電話）03(5253)1111（内線 7777）

（直通電話）03(3595)2160

報道関係者 各位

「健康意識に関する調査」の結果を公表

厚生労働省は、「健康意識に関する調査」を実施し、その結果をとりまとめましたので、公表します。

本調査は、健康に関する意識の傾向を捉え、「平成 26 年版厚生労働白書」の作成等に当たっての資料を得ることを目的として、平成 26 年 2 月に実施したものです。

調査結果の概要を添付いたしますので、御参照ください。

【調査結果例】

● 「健康感」とその判断要素

ふだんの健康状態について、自分を「非常に健康だと思う」と答えた人は 7.3%、「健康な方だと思う」と答えた人は 66.4%おり、合わせて 73.7%の人が自分を健康だと考えていた。

また、健康状態について判断する際に重視した事項としては「病気がないこと」が 63.8%で最も多く、次いで「美味しく飲食できること」が 40.6%、「身体が丈夫なこと」が 40.3%となっていた。

● 「健康に関して抱える不安」

自身の健康についての不安が「ある」と回答した人が 61.1%となっていた。不安が「ある」と回答した人に対し、不安の内容を尋ねたところ「体力が衰えてきた」が 49.6%と最も多く、次いで「持病がある」が 39.6%、「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」が 36.3%などとなっていた。

【調査の概要】

1 調査目的

健康に関する意識の傾向を分析するため、全世代を対象に、健康状態や健康に対する意識、生活習慣、死生観等に関する意識調査を実施した。

2 調査方法

アンケート調査をみずほ情報総研株式会社に委託し、インターネットモニター会社に登録しているモニターに対し、回答を依頼した。

3 調査期間

2014年2月21日（金）～2014年2月26日（水）

4 回答数

- ・ 回答数 5,000 件
- ・ 居住地（全国12ブロック）・年齢・性別による構成比に応じて割付を行った。
 - * 集計に当たっては、回収されたサンプルを母集団の構成にあわせて集計する、ウェイトバックを行った。
 - * ブロック分けは以下のとおりで、各ブロックに416～417人割付
北海道、東北、関東Ⅰ（埼玉、千葉、東京、神奈川）、関東Ⅱ（茨城、栃木、群馬、長野、山梨）、北陸（新潟、富山、石川、福井）、東海（静岡、愛知、岐阜、三重）、近畿Ⅰ（大阪、兵庫、京都）、近畿Ⅱ（滋賀、奈良、和歌山）、中国、四国、北九州（福岡、佐賀、長崎、大分）、南九州（熊本、宮崎、鹿児島、沖縄）
 - * 回答者の性別は、男性2,373人、女性2,627人
 - * 回答者の年齢は、20代329人、30代1,061人、40代1,084人、50代769人、60代1,198人、70代511人、80代48人

5 調査項目

●属性情報

1) 性別	4) 家族構成	7) 職業
2) 年齢	5) 最終学歴	
3) 居住地域	6) 世帯年収	

●意識調査項目

1) 幸福感／幸福感の判断要素	8) 勤務先の健康づくりに対する評価
2) 健康感／健康感の判断要素	9) 居住自治体の健康づくりに対する評価
3) 健康に関する不安の有無／内容	10) 健康のために支出してよい額／実際の支出額
4) 自分の体型に関する感覚	11) 普段から健康について意識をしているか
5) 健康にとってのリスク	12) 健康について気を付けていること
6) 健康に関する情報源への接触度／信頼度	13) 健康に気を付けるようになったきっかけ
7) 健康に関して必要な情報	

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 14) 健康のために何も行っていない理由 | 22) 不安や悩みの具体的な内容 |
| 15) 今後、健康のために気を付けたいこと | 23) 不安や悩みがあるときの対応法 |
| 16) 健康のための食生活への配慮の有無 | 24) 不安や悩みを相談する相手 |
| 17) 健康のため食生活で気を付けていること | 25) 休みがとれたらどのように過ごしたいか |
| 18) 健康食品やドリンク剤についての考え | 26) 実際の休みの日の過ごし方 |
| 19) 健康食品やドリンク剤の利用頻度 | 27) 何歳くらいまで生きたいか |
| 20) 睡眠で休養がとれているか | 28) 何歳くらいまで生きられると思うか |
| 21) 不安や悩みを感じることの有無 | |

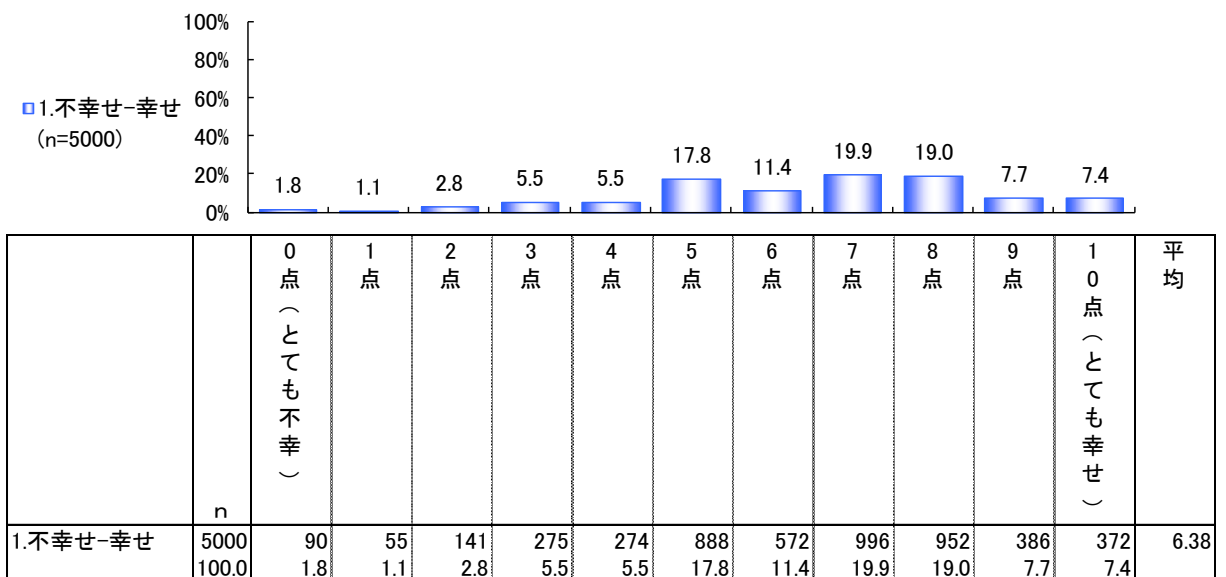
【参考：主な調査結果】

1. 健康状態・健康意識

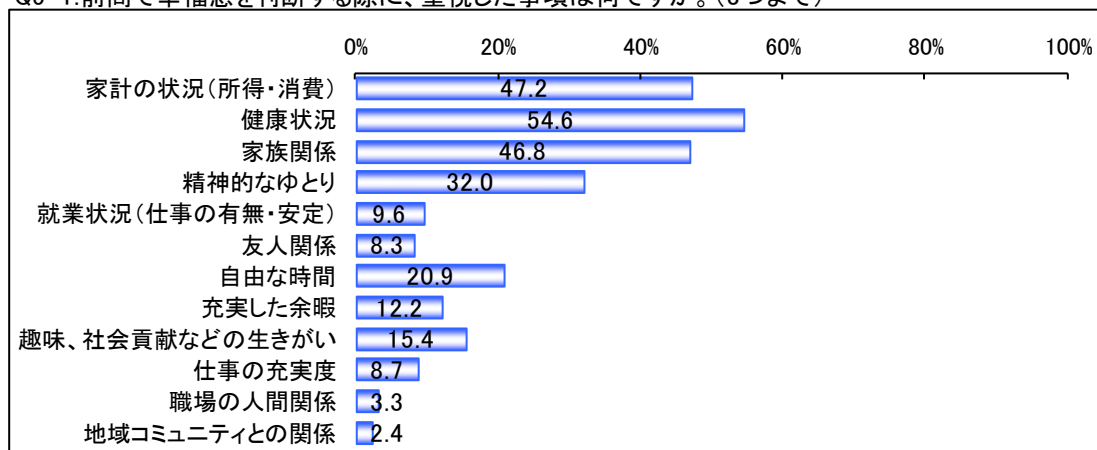
現在の幸福感を10点（とても幸せ）から0点（とても不幸）で点数化したところ、「7点」19.9%が最も多く、次いで「8点」19.0%などとなっており、平均は6.38点であった。

また、その幸福感を判断する際に重視した事項としては「健康状況」54.6%が最も多く、次いで「家計の状況（所得・消費）」47.2%、「家族関係」46.8%などとなっていた。

Q5.現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。



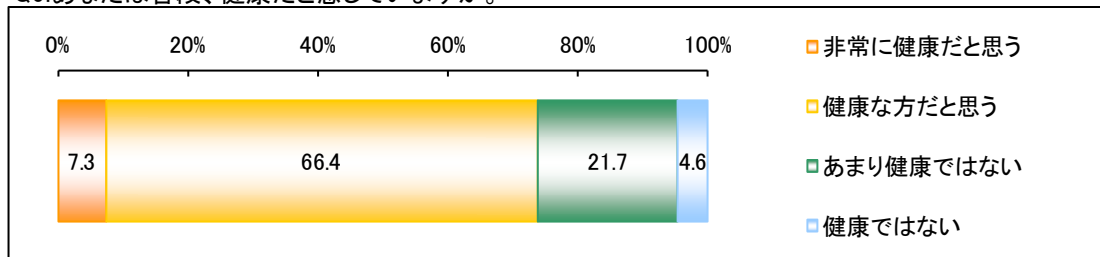
Q5-1.前問で幸福感を判断する際に、重視した事項は何ですか。(3つまで)



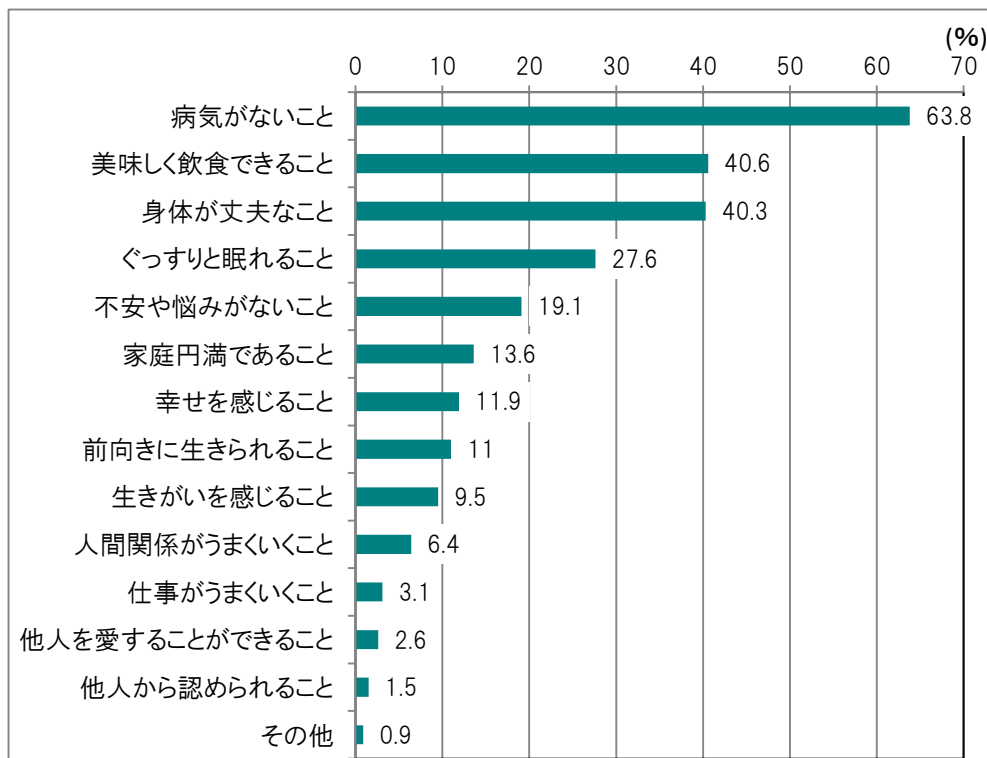
普段の健康感については「健康な方だと思う」66.4%が最も多く、次いで「あまり健康ではない」21.7%などとなっていた。

また、その健康感を判断する際に重視した事項としては「病気がないこと」63.8%が最も多く、次いで「美味しく飲食できること」40.6%、「身体が丈夫なこと」40.3%などとなっていた。

Q6.あなたは普段、健康だと感じていますか。

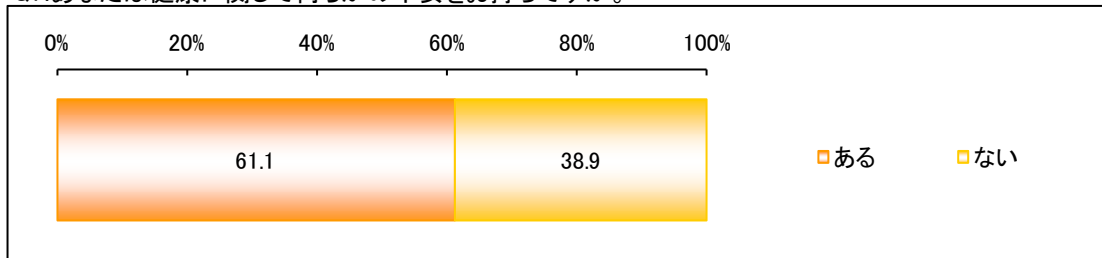


Q6-1.前問で健康感を判断する際に、重視した事項は何ですか。(3つまで)

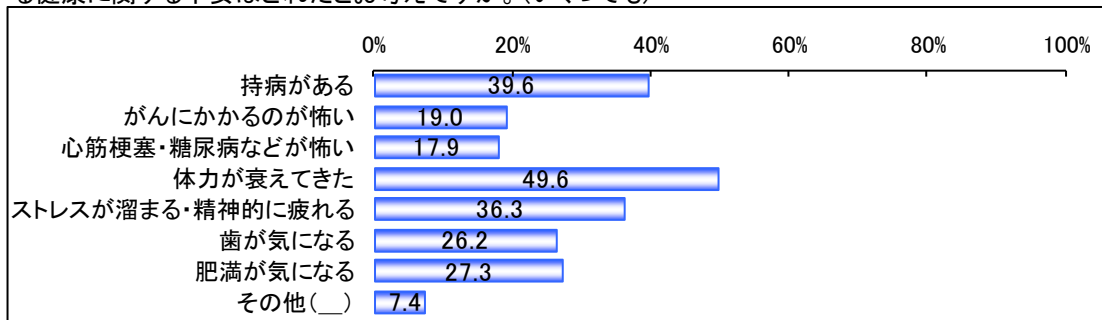


自身の健康についての不安が「ある」と回答した者が61.1%となっており、その不安の内容としては「体力が衰えてきた」49.6%が最も多く、次いで「持病がある」39.6%、「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」36.3%などとなっていた。

Q7.あなたは健康に関して何らかの不安をお持ちですか。

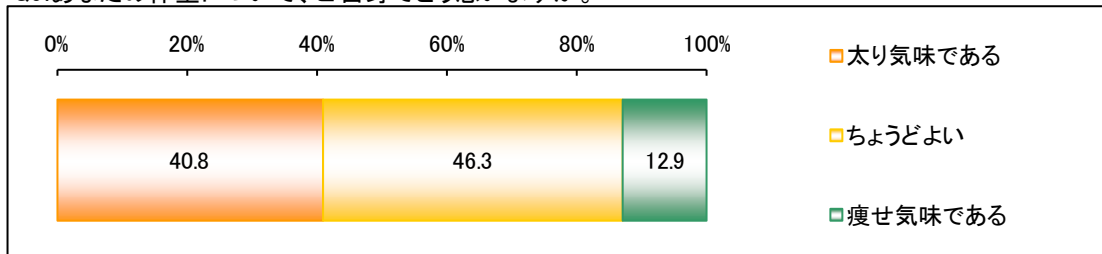


Q8. ■前問で健康に関して何らかの不安が「ある」とお答えの方にお伺いします ■あなたの抱えている健康に関する不安はどれだとお考えですか。(いくつでも)



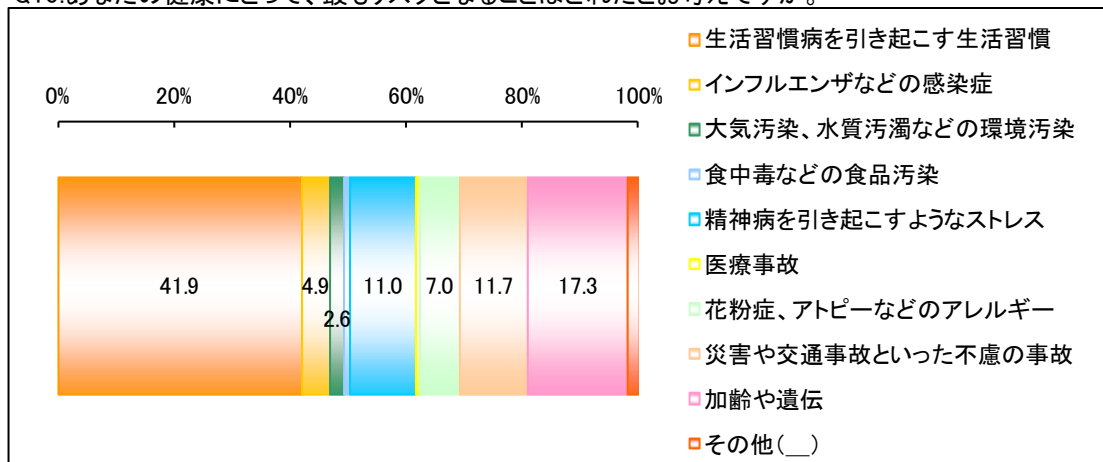
また、自身の体型については「ちょうどよい」46.3%が最も多く、「太り気味である」40.8%、「痩せ気味である」12.9%となっていた。

Q9.あなたの体型について、ご自身でどう思いますか。



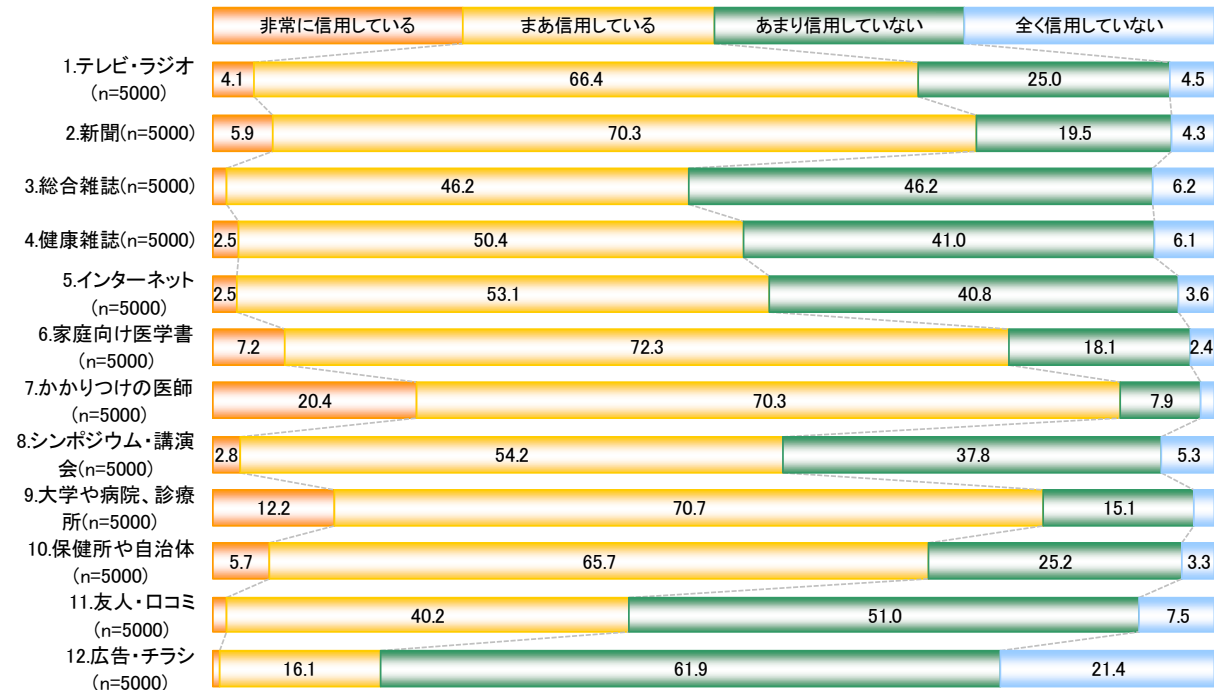
自身の健康にとって最もリスクとなることとしては「生活習慣病を引き起こす生活習慣」41.9%が最も多く、次いで「加齢や遺伝」17.3%、「災害や交通事故といった不慮の事故」11.7%などとなっていた。

Q10.あなたの健康にとって、最もリスクとなることはどれだとお考えですか。

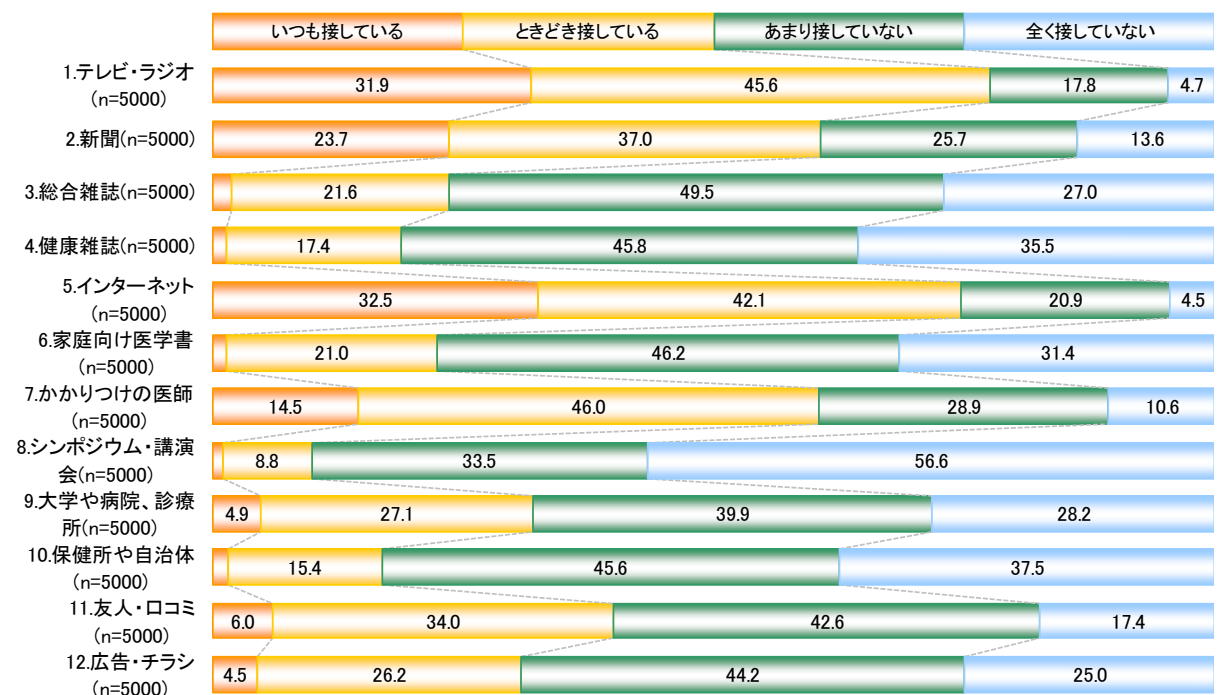


健康に関する情報源の信用度と接触度についてみると、「非常に信用している」との回答が最も多いのは「かかりつけの医師」20.4%であり、次いで「大学や病院、診療所」12.2%などとなっていた。一方で、「いつも接している」との回答が最も多いのは「インターネット」32.5%であり、次いで「テレビ・ラジオ」31.9%、「新聞」23.7%などとなっていた。

Q11.あなたは、1～12の健康に関する情報をどの程度信用できるとお考えですか。

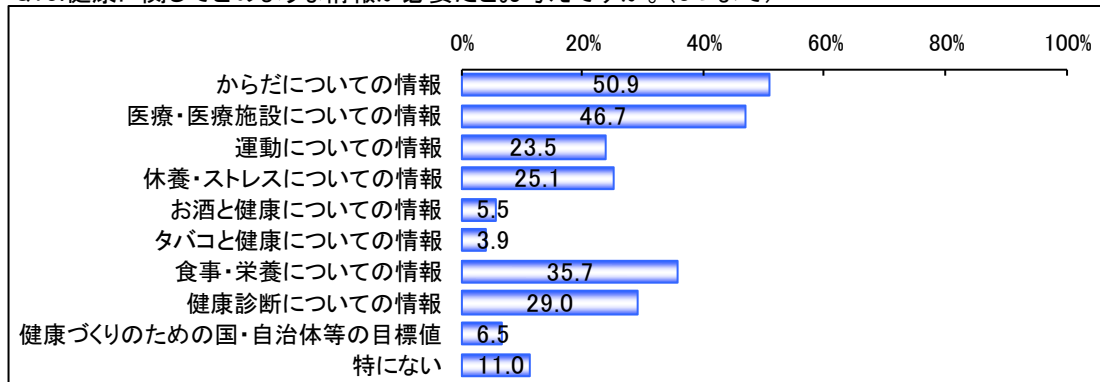


Q12.前問でお聞きした健康に関する情報に、どの程度接していますか。



健康に関して必要な情報としては「からだについての情報」50.9%が最も多く、次いで「医療・医療施設についての情報」46.7%、「食事・栄養についての情報」35.7%などとなっていた。

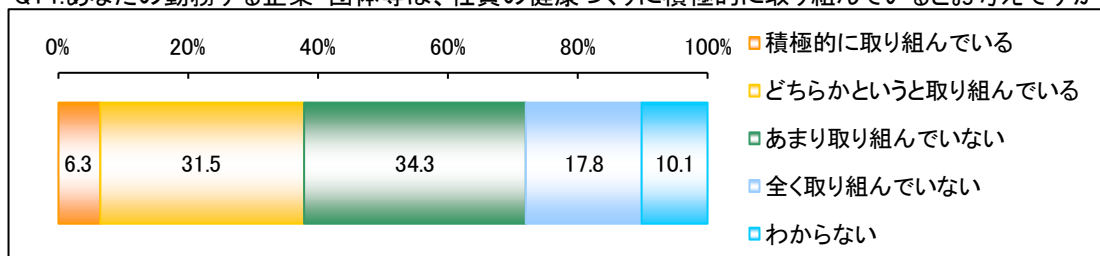
Q13.健康に関してどのような情報が必要だとお考えですか。(3つまで)



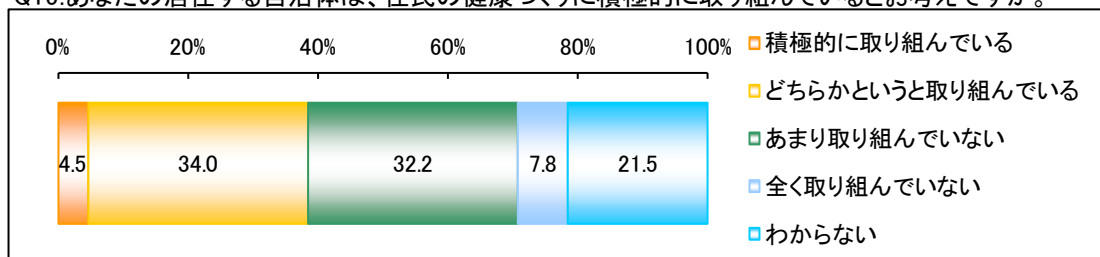
回答者が勤務する企業・団体における社員の健康づくりへの取り組み状況としては「あまり取り組んでいない」34.3%が最も多く、次いで「どちらかというに取り組んでいる」31.5%などとなっていた。

一方、回答者が居住する自治体における住民の健康づくりへの取り組み状況としては「どちらかというに取り組んでいる」34.0%が最も多く、次いで「あまり取り組んでいない」32.2%などとなっていた。

Q14.あなたの勤務する企業・団体等は、社員の健康づくりに積極的に取り組んでいるとお考えですか。



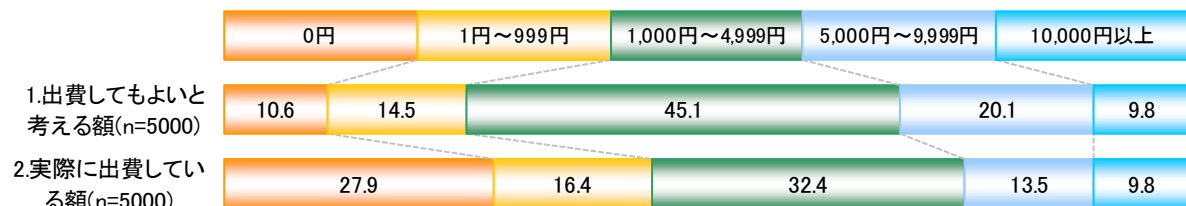
Q15.あなたの居住する自治体は、住民の健康づくりに積極的に取り組んでいるとお考えですか。



2. 健康行動

1 カ月間に自身の健康のための出費してもよいと考える金額、実際の出費額についてみると、出費してもよいと考える金額は平均 3,908 円であり、実際の出費額は平均 3,049 円であった。なお、ここでいう「健康のための出費」とは、いわゆる健康食品やドリンク剤、運動・フィットネスのための施設利用料や運動・健康器具の購入費のことであり、医療費・介護費・薬剤費は含めていない。

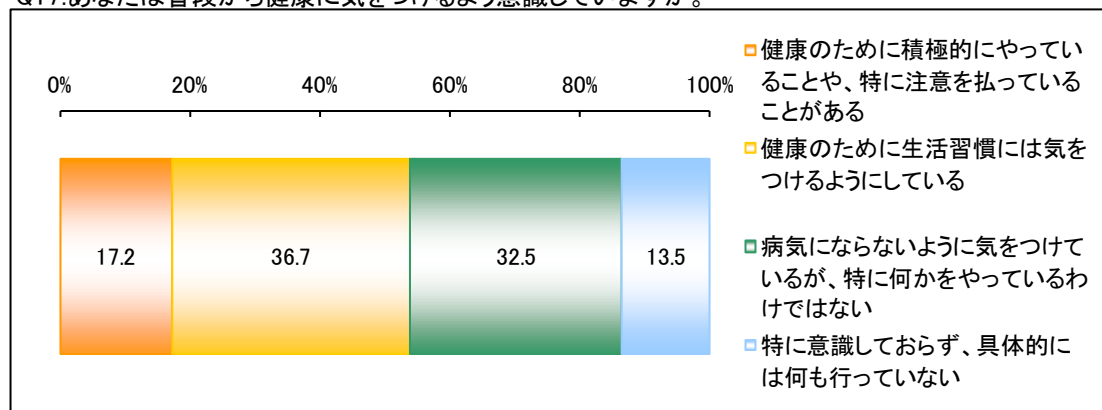
Q16.あなたは1カ月間にご自身の健康のためにいくらかいまで出費してもよいとお考えですか。また、あなたは最近の1カ月間に実際にはいくらかい出費しましたか。



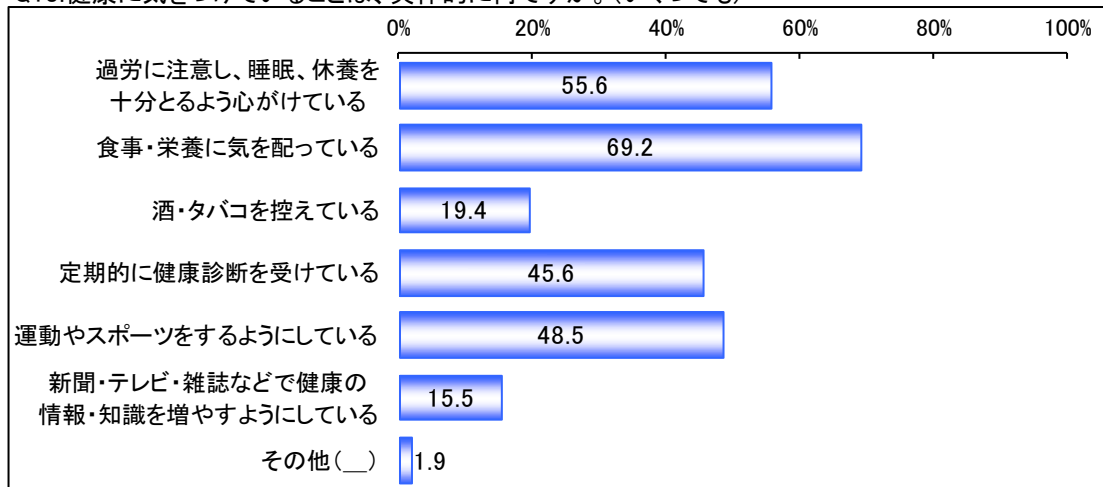
普段からの健康意識については「健康のために生活習慣には気をつけるようにしている」36.7%が最も多く、次いで「病気にならないよう気をつけているが、特に何かをやっているわけではない」32.5%などとなっていた。

さらに、「健康のために積極的にやっていることや、特に注意を払っていることがある」、または「健康のために生活習慣には気をつけるようにしている」と回答のあった者に具体的に健康に気をつけていることを尋ねたところ、「食事・栄養に気を配っている」69.2%が最も多く、次いで「過労に注意し、睡眠、休養を十分とるよう心がけている」55.6%などとなっていた。

Q17.あなたは普段から健康に気をつけるよう意識していますか。

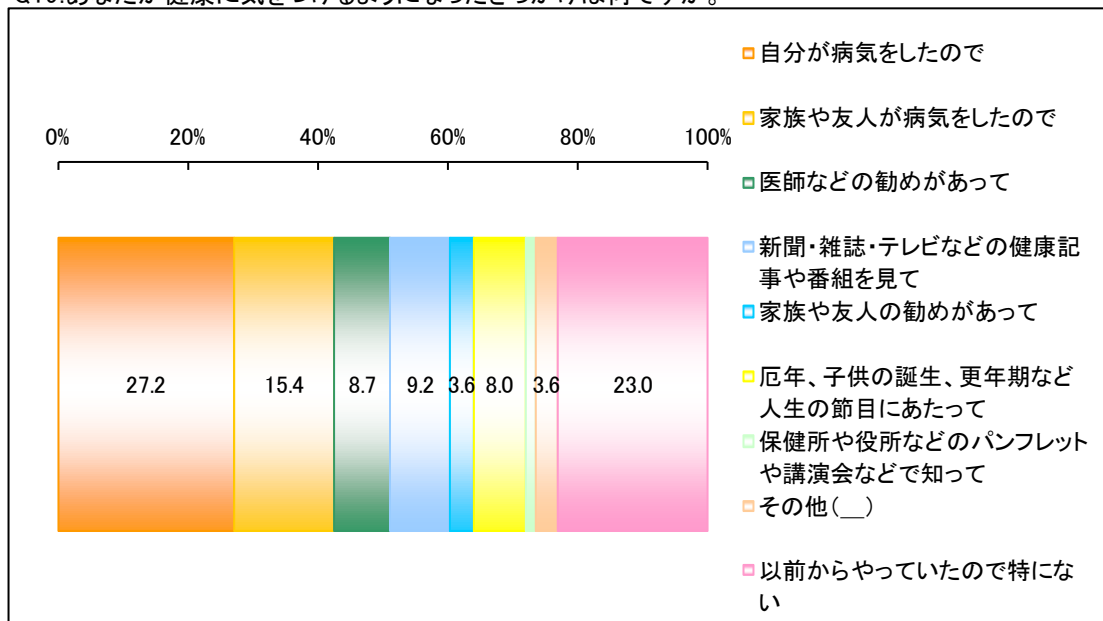


Q18.健康に気をつけていることは、具体的に何ですか。(いくつでも)



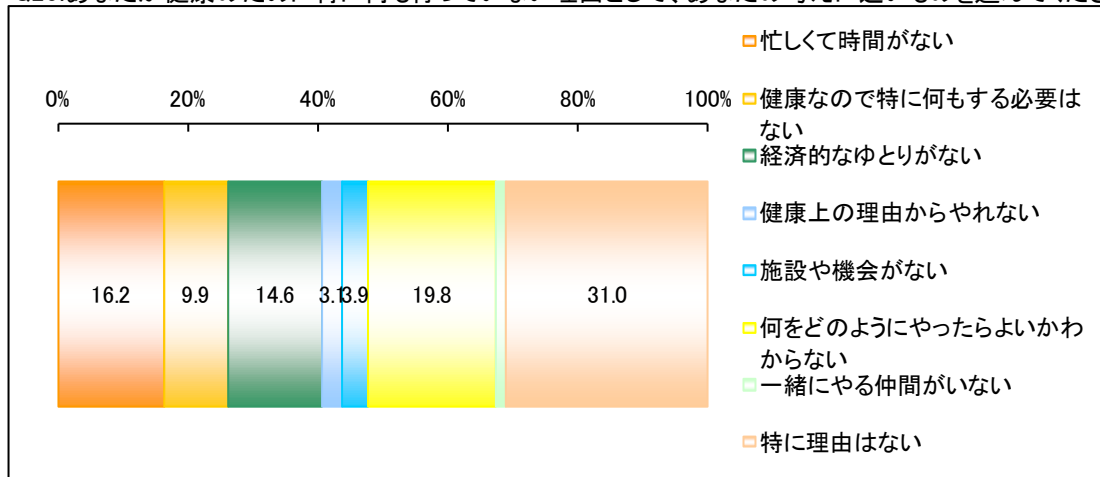
また、健康に気をつけるようになったきっかけとしては「自分が病気をしたので」27.2%が最も多く、次いで「以前からやっていたので特にない」23.0%、「家族や友人が病気をしたので」15.4%などとなっていた。

Q19.あなたが健康に気をつけるようになったきっかけは何ですか。



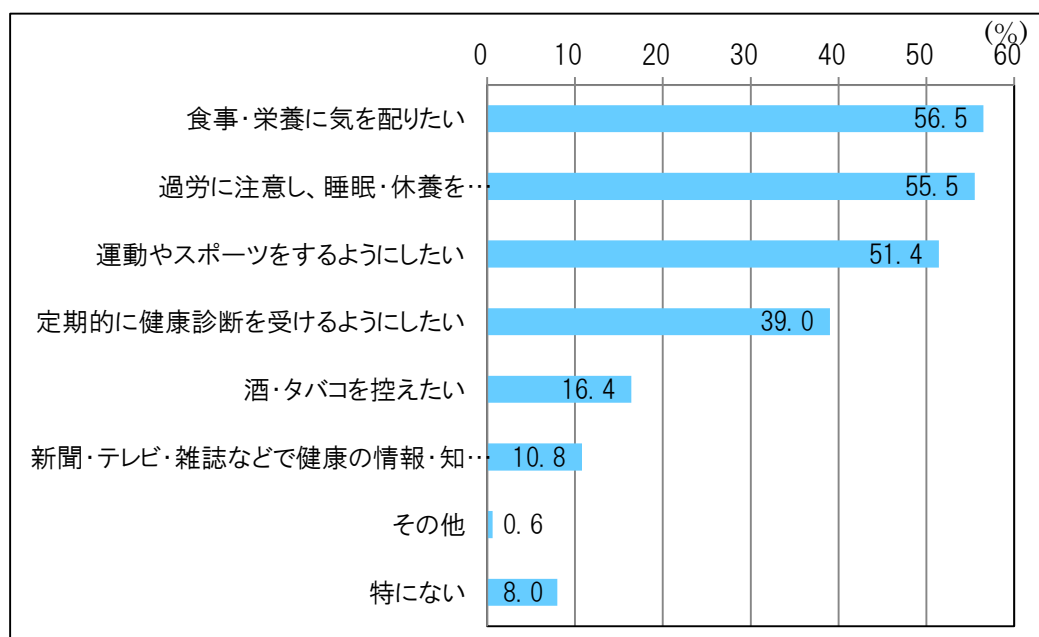
一方、「病気にならないよう気をつけているが、特に何かをやっているわけではない」、または「特に意識しておらず、具体的には何も行っていない」と回答した者にその理由を尋ねところ、「特に理由はない」31.0%が最も多く、次いで「何をどのようにやったらよいかわからない」19.8%、「忙しくて時間がない」16.2%などとなっていた。

Q20.あなたが健康のために特に何も行っていない理由として、あなたの考えに近いものを選んでください



回答者全員に対して、今後健康のために気をつけたいことを尋ねたところ「食事・栄養に気を配りたい」56.5%が最も多く、次いで「過労に注意し、睡眠、休養を十分とるよう心がけたい」55.5%、「運動やスポーツをするようにしたい」51.4%などとなっていた。

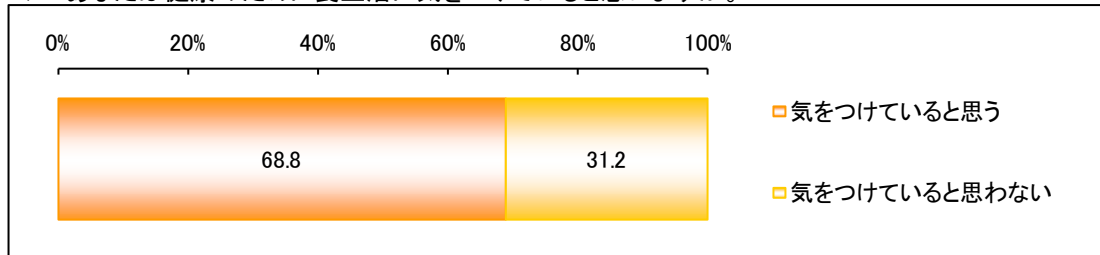
Q21.あなたは今後、健康のために気をつけたいことはありますか。(いくつでも)



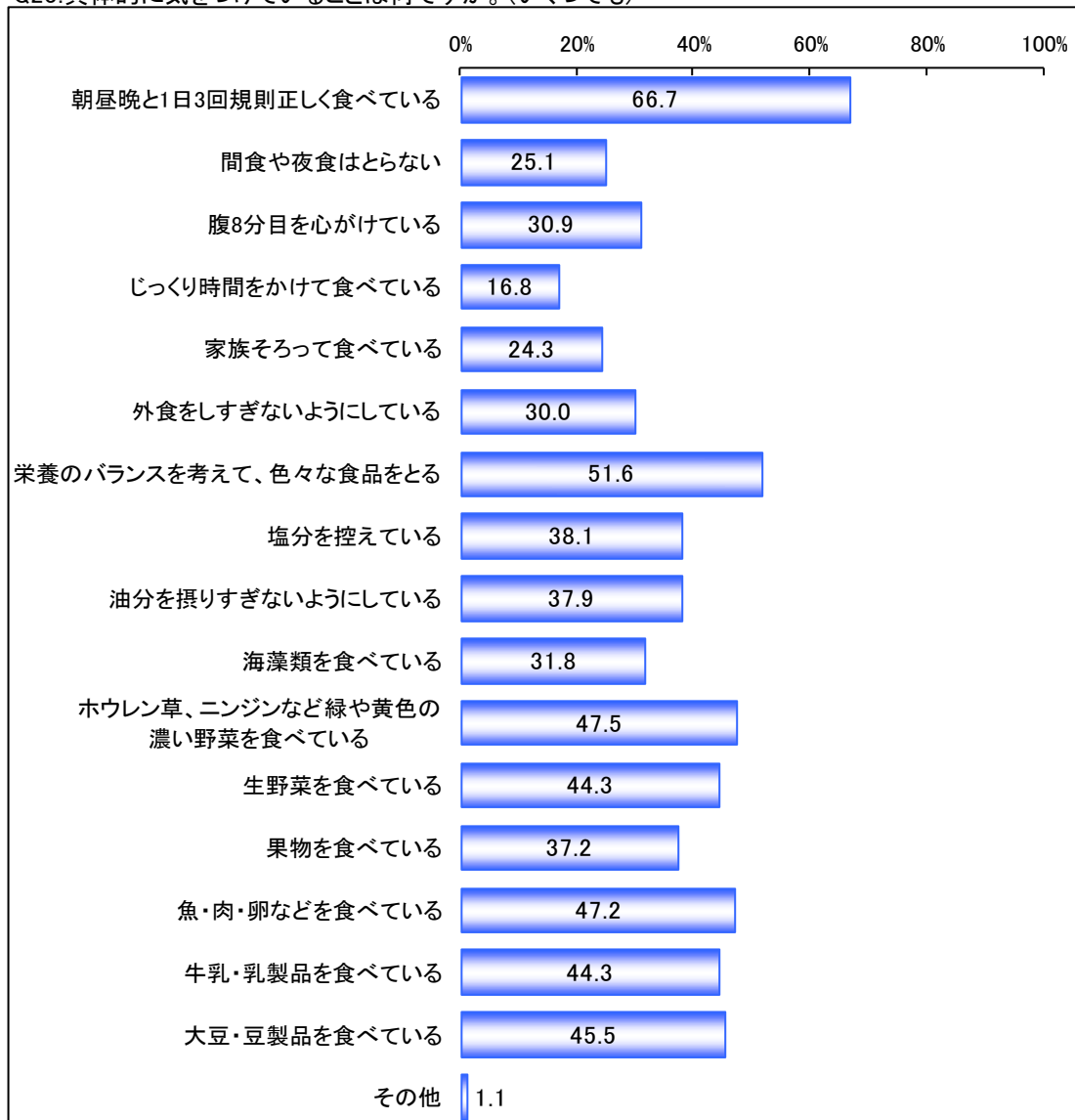
3. 生活習慣

自身の健康のために食生活に「気をつけていると思う」と回答した者は 68.8%であり、具体的に気をつけていることとしては「朝昼晩と1日3回規則正しく食べている」66.7%が最も多く、次いで「栄養のバランスを考えて、色々な食品をとる」51.6%、「ホウレン草、ニンジンなど緑や黄色の濃い野菜を食べている」47.5%などとなっていた。

Q22.あなたは健康のために食生活に気をつけていると思いますか。

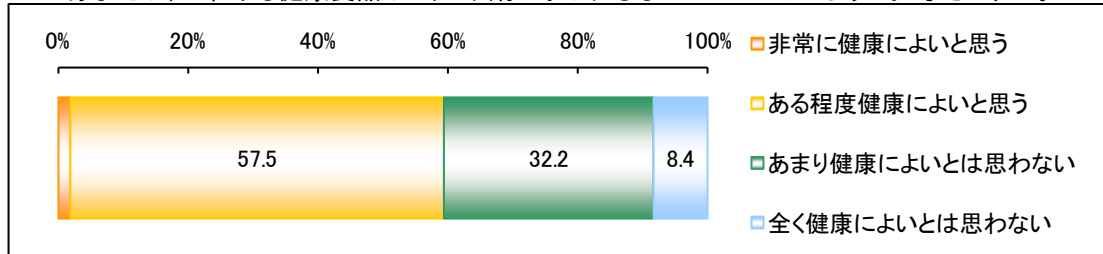


Q23.具体的に気をつけていることは何ですか。(いくつでも)

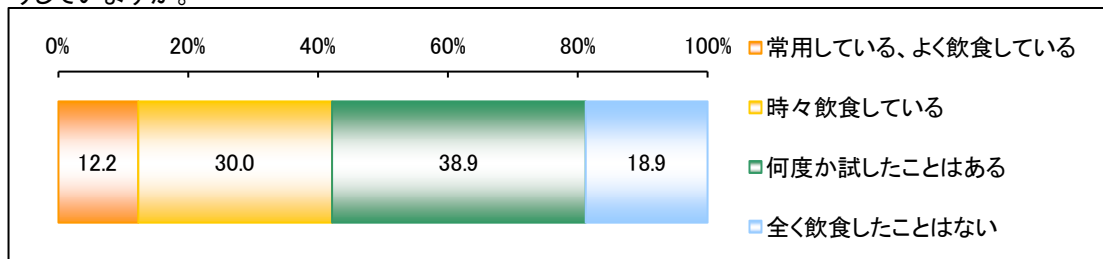


いわゆる健康食品やドリンク剤の健康に対する影響への考え方についてみると「ある程度健康によいと思う」57.5%が最も多く、次いで「あまり健康によいとは思わない」32.2%などとなっていた。一方で、実際の飲食の程度については「何度か試したことはある」38.9%が最も多く、次いで「時々飲食している」30.0%などとなっていた。

Q24.あなたは、いわゆる健康食品やドリンク剤と呼ばれるものについてどのようにお考えですか。

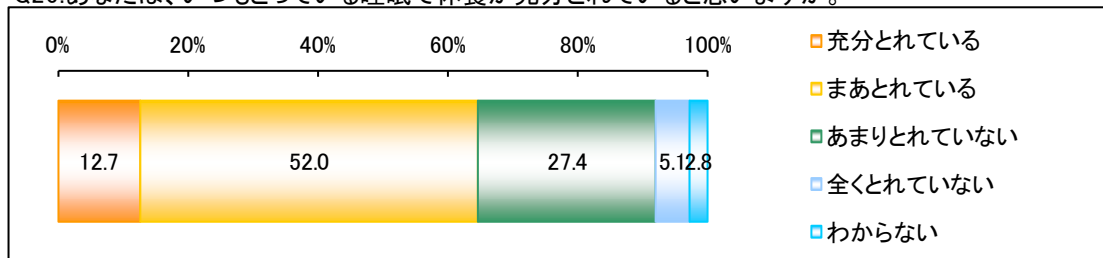


Q25.あなたは、実際にはいわゆる健康食品やドリンク剤と呼ばれるものをどの程度飲んだり、食べたりしていますか。



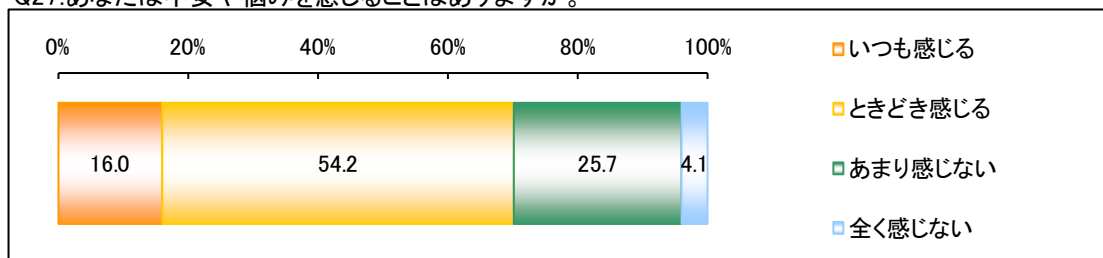
睡眠や休養については「まあとれている」52.0%が最も多く、次いで「あまりとれていない」27.4%などとなっていた。

Q26.あなたは、いつもとっている睡眠で休養が充分とれていると思いますか。



不安や悩みについては「ときどき感じる」54.2%が最も多く、次いで「あまり感じない」25.7%などとなっていた。

Q27.あなたは不安や悩みを感じることはありますか。

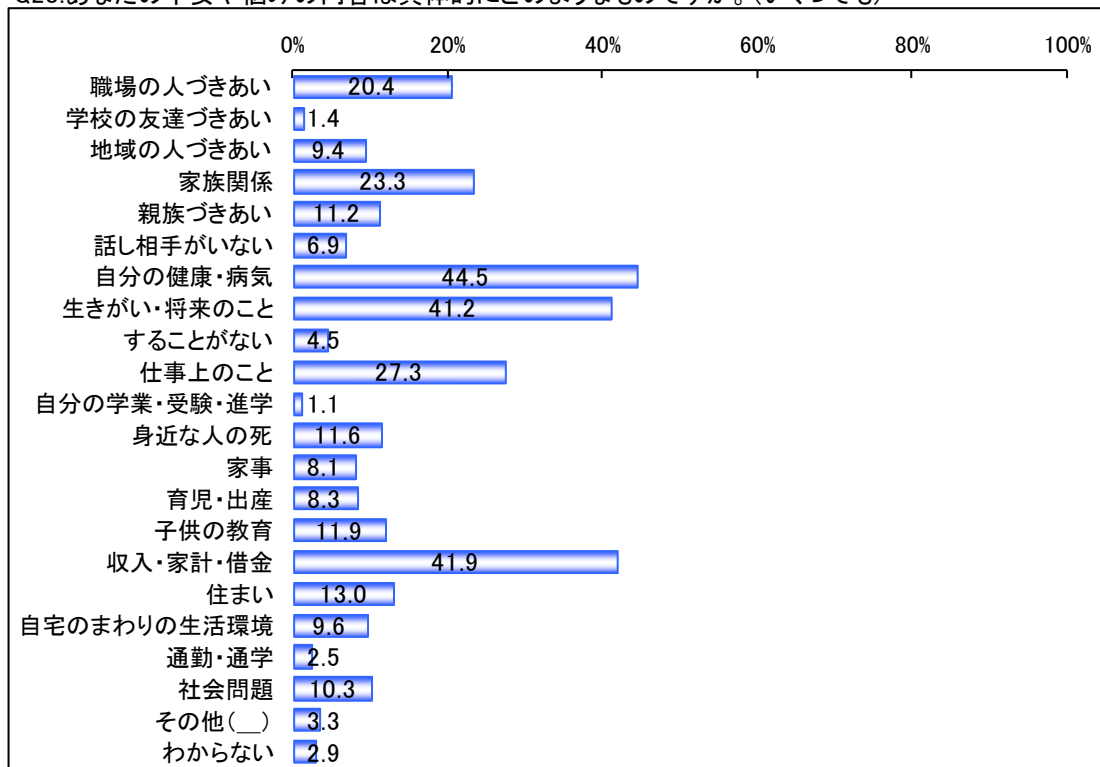


さらに、不安や悩みを「いつも感じる」、または「ときどき感じる」と回答した者にその具体的な内容を尋ねたところ、「自分の健康・病気」44.5%が最も多く、次いで「収入・家計・借金」41.9%、「生きがい・将来のこと」41.2%などとなっていた。

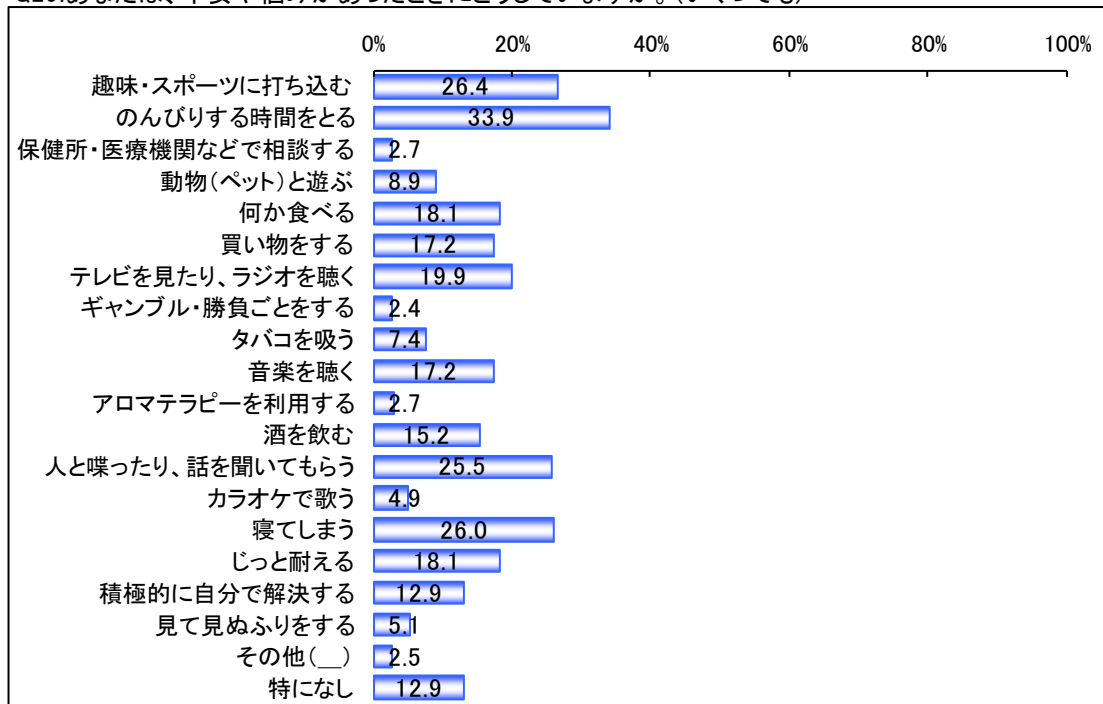
また、不安や悩みがあるときの対処としては「のんびりする時間をとる」33.9%が最も多く、次いで「趣味・スポーツに打ち込む」26.4%、「寝てしまう」26.0%などとなっていた。

そして、不安や悩みの相談相手としては「配偶者」31.3%が最も多く、次いで「相談する相手はいない」27.9%、「友人・知人」20.9%などとなっていた。

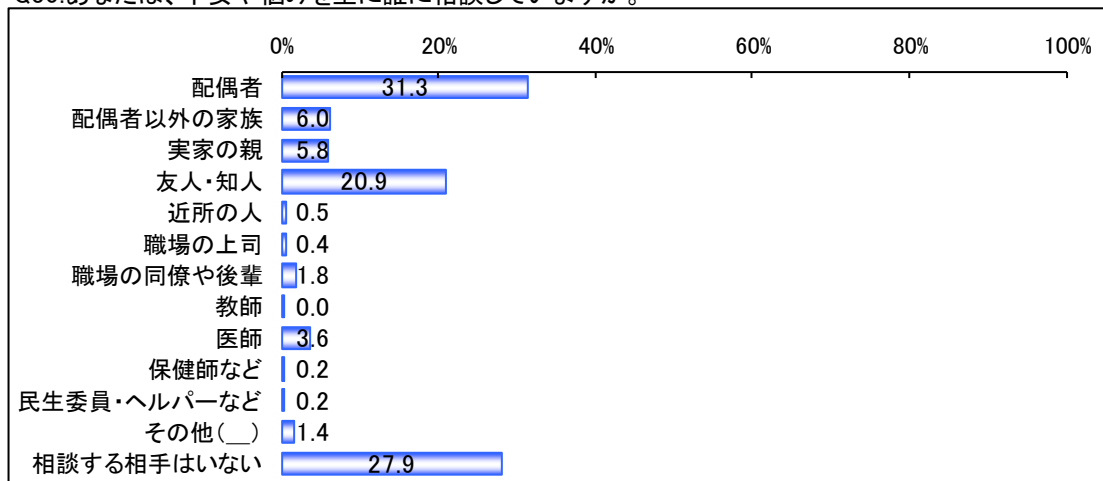
Q28.あなたの不安や悩みの内容は具体的にどのようなものですか。(いくつでも)



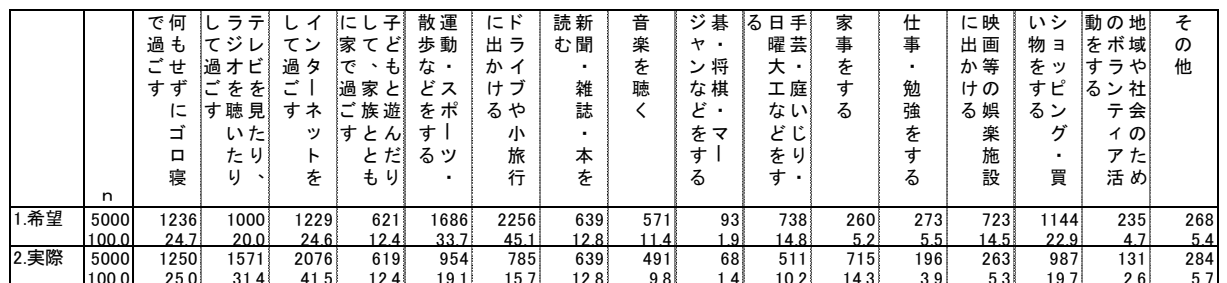
Q29.あなたは、不安や悩みがあったときにどうしていますか。(いくつでも)



Q30.あなたは、不安や悩みを主に誰に相談していますか。



Q31. あなたはもっと休みがとれたら、どのように過ごしたいですか。また、実際は休日をどのように過ごすことが多いと思いますか。（「希望」と「実際」のそれぞれについて、3つまでお答えください）



4. 死生観

何歳まで生きたいかという設問に対しては平均 79.6 歳との回答であり、実際に生きられる年齢については平均 77.6 歳との回答であった。

Q32.あなたは何歳ぐらいまで生きたいと思いますか。

	値
全体	5000
平均値	79.6
最小値	22.0
最大値	120.0

Q33.あなたはご自身が何歳ぐらいまで生きられると思いますか。

	値
全体	5000
平均値	77.6
最小値	25.0
最大値	120.0