

2016年7月25日

伸びる平均寿命、高まる健康意識といわれますが・・・実は、みんなどう思ってる？ 何してる？

## 気になる「健康・長寿」 実感アンケート

太り気味の方はわかっているが、やっぱり「食べること」「飲むこと」を止められない？  
見えてきた「長寿願望者」と、そうでない方々の「老後イメージ」のコントラスト

マーケティングの実務家による国際組織=MCEI\*(Marketing Communications Executives International)の東京支部(NPO:特定非営利活動法人、東京都千代田区麴町 3-10-6)は、MCEI 東京・大阪支部の会員を対象に、「健康・長寿」について“実感”アンケートを実施。189名の回答を得て、その集計結果をまとめました。

2014年の日本人の平均寿命は女性 86.83 歳、男性 80.50 歳。女性は 3 年連続世界一、男性は前年の 4 位から 3 位になり、世界有数の長寿国であることが改めて示されました。一方で、「健康寿命」は女性 74.21 歳、男性 71.19 歳と、平均寿命との乖離が・・・ 超高齢化につき進むこれから、健康はもはや自分一人の問題ではなく、家族や社会とのかかわりの中でだれもが向き合わざるを得ないテーマになっています。

気になる「健康・長寿」。でも実のところ、みんなどう思ってるの？ 何してるの？ マーケターたちの実感をご紹介します。

(※調査方法:セミナー会場およびウェブからの回答)

### 【要約】気になる「健康・長寿」 マーケティング実務家 189 名の実感と行動

- ◆自分の体型は「ちょうどよい」39% 「やや太り気味」35% 「太り気味」15%
- ◆身体に悪いこと・ワースト 3 は「運動不足」「夜更かし」「飲み過ぎ」
- ◆身体に悪いことについて、改善対策をしている人は約 5 割
- ◆改善対策をしていない人の理由は、「切実でない」「時間がない」「面倒」
- ◆健康維持のための月間支出限度額は、1000 円未満が 40%、5001～7000 円が 35%
- ◆健康維持のための支出先は、スポーツ 59% サプリメント 39% マッサージ 31%
- ◆調査から見えてきた、「肥満気味の方が陥りやすい行動や傾向」とは？
- ◆寿命に関しては、「平均寿命より長生きしたい」21% 「平均寿命くらいがいい」44%  
「平均寿命までいかななくてもいい」、「あまり長生きしたくない」をあわせると 23%
- ◆長寿願望の人は“ポジティブな老後”を描き、そうでない人は“長生きのリスク”を意識
- ◆男性の 68%が平均寿命かそれ以上を望み、女性の 43%は平均寿命未満でいいと考えている

\* MCEI(エム・シー・イー・アイ:Marketing Communications Executives International の頭文字)は、マーケティングを学ぶ国内及び海外の人々を支援する事業を行い、広く門戸を開放し、生涯学習教育に寄与し、人々の豊かな暮らしを実現することを目的とする組織です。スイスのジュネーブに国際本部があり、世界各地の支部がマーケティングを通じて交流しています。日本の MCEI は、1969 年設立以来 45 年非営利で運営しています。この素晴らしい組織を永続ならしめるため、2001 年 11 月に NPO 法人格を取得しました。日本では東京と大阪に支部があります。

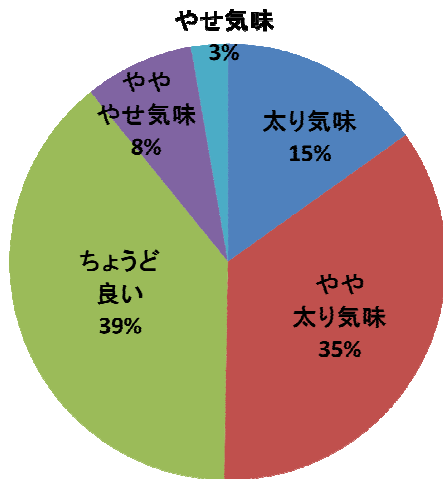
本資料に関するお問い合わせは MCEI 東京支部事務局 高橋まで

TEL.03-5276-6561 FAX.03-5276-6627

e-mail [jimukyoku@mceitokyo.org](mailto:jimukyoku@mceitokyo.org)

<http://www.mceitokyo.org/>

Q1. あなたの現在の体型について、ご自身でどう思われますか？



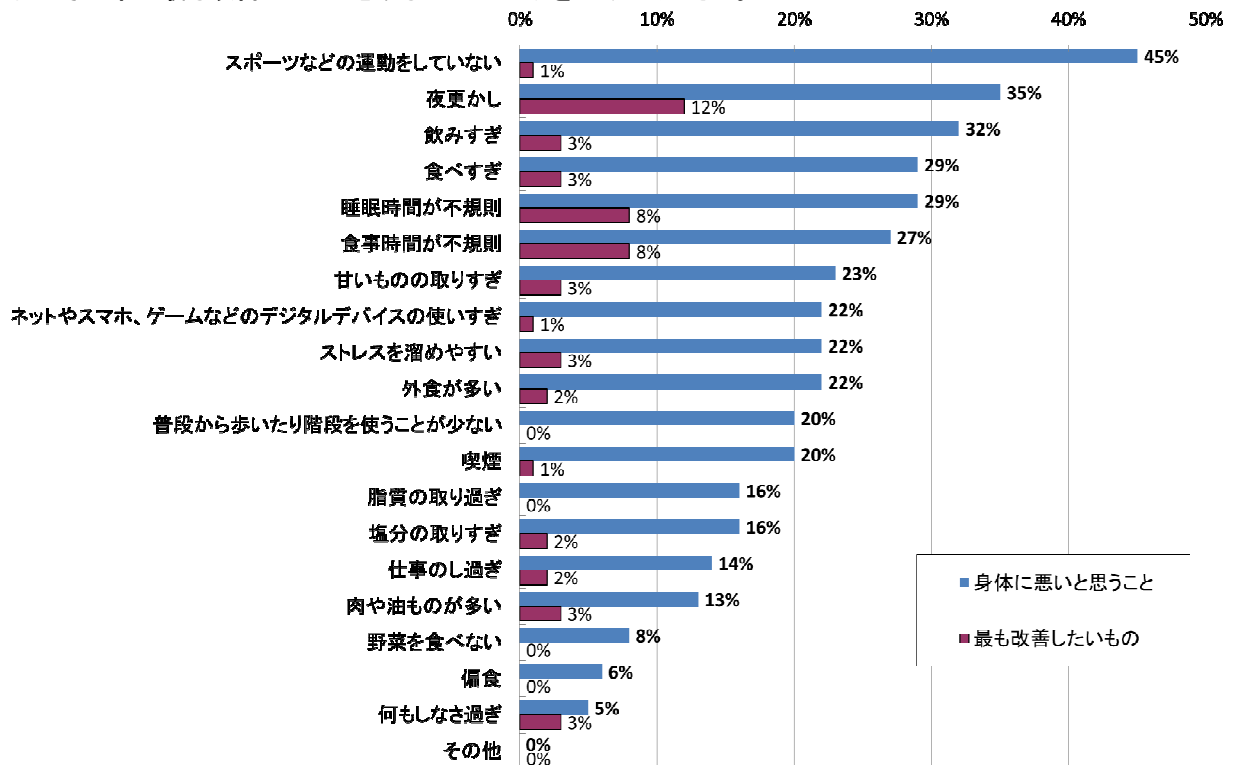
自身の体型について、「ちょうどよい」39%と、「やや太り気味」35%の回答が同程度でした。

性別で見ると、女性は「やや太り気味」と答える人が 38.6%と最も多く、一方男性は「ちょうどよい」という人が 40.3%と最も多くなっています\*

体型が気になり始める 30~50 代を年代別で見ると、30 代では「ちょうどよい」が 37%と最も多く、「やや太り気味」は 50 代が 46.5%と最も多くなっています\*

体型的に大きな問題を抱えている人は、総じて少ない様子です。  
\*リンク先(文末に URL)に詳細グラフ

Q2.あなたが普段していることで、身体に悪いと思うことは何ですか？当てはまるもの全てに○をつけてください。またその中で最も改善したいと思うもの 1 つに◎をつけてください。



◆身体に悪いこと・ワースト 3 は「運動不足」「夜更かし」「飲み過ぎ」

日常生活で「身体に悪い」と思うこと(複数回答)を上位から見ると

- 1.「スポーツ・運動をしていない」45%
- 2.「夜更かし」35%
- 3.「飲み過ぎ」32%
- 4.「睡眠時間が不足」「食べ過ぎ」各 29%
- 5.「食事時間が不規則」27% となっています。

これに対して「改善したい」項目は

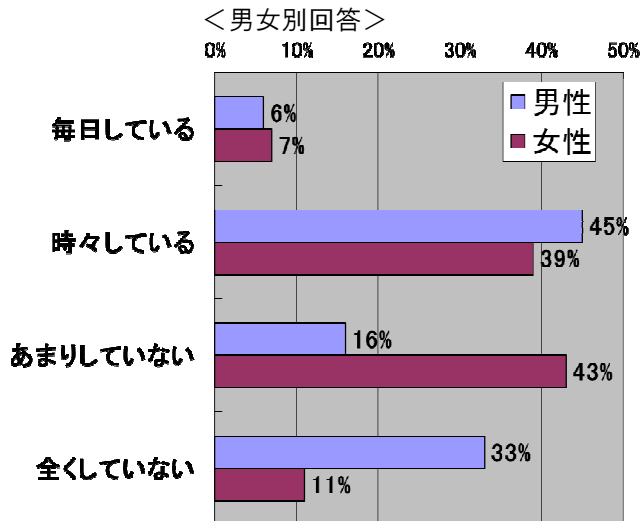
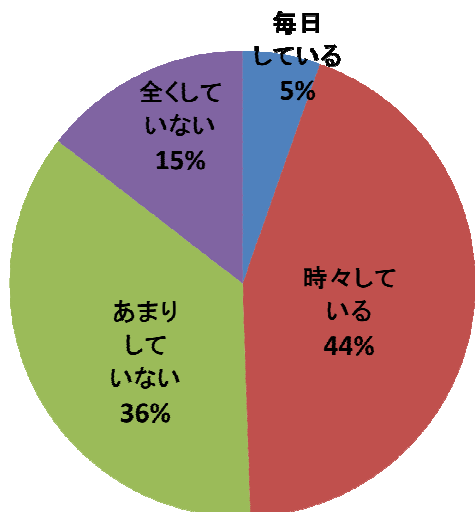
- 1.「スポーツ・運動をしていない」12%
- 2.「飲み過ぎ」「食べ過ぎ」各 8%、その他の項目も 3%以下と、いずれも少ない数字にとどまっています。

注目すべきは、「身体に悪いこと」は全 780 項目、一人平均 4.1 項目挙げられているのに対し、「改善したい」は全 116 項目にとどまっている点です。

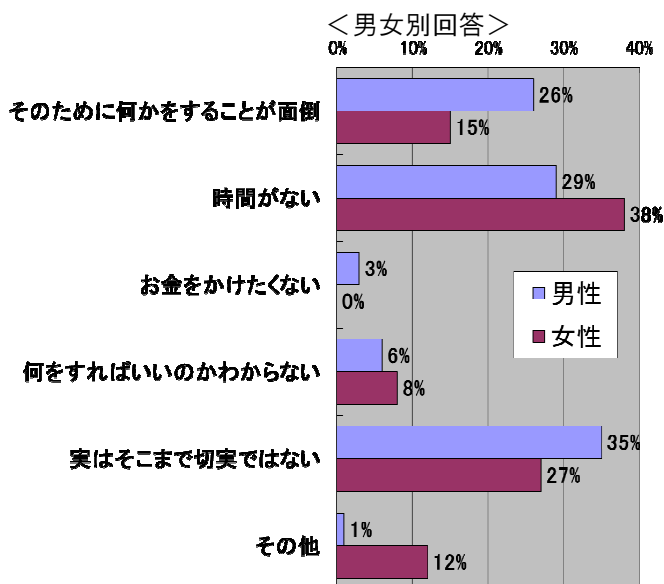
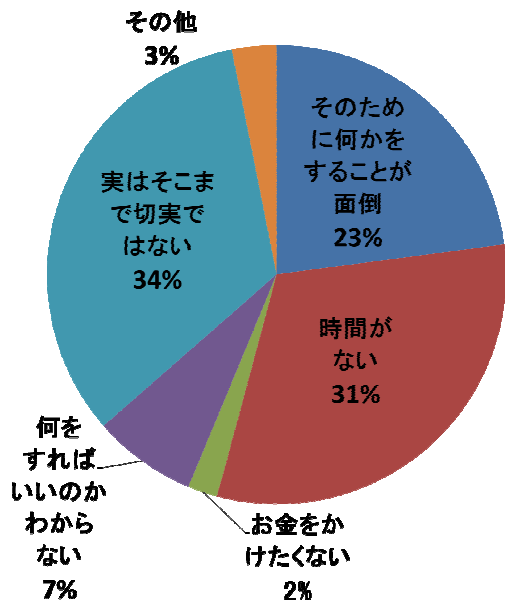
実に半数近くの人が、改善項目をひとつも挙げていない、という結果でした。

身体に悪いとわかっている生活習慣はなかなか変えられないし、実のところ改善しようとは思っていない、というのが率直な現実でしょうか。

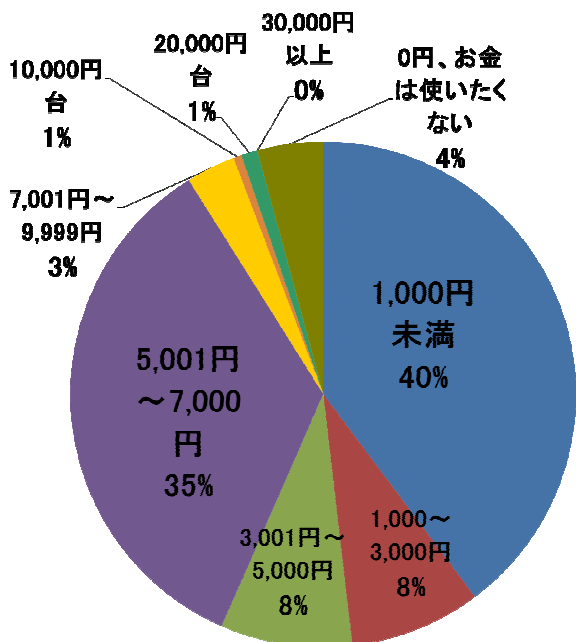
Q3-1. Q2 の「最も改善したいこと」を解消するために、現在何か対策をしていますか？



Q3-2. 「あまりしていない」「全くしていない」と答えた人は、なぜしていないのですか？



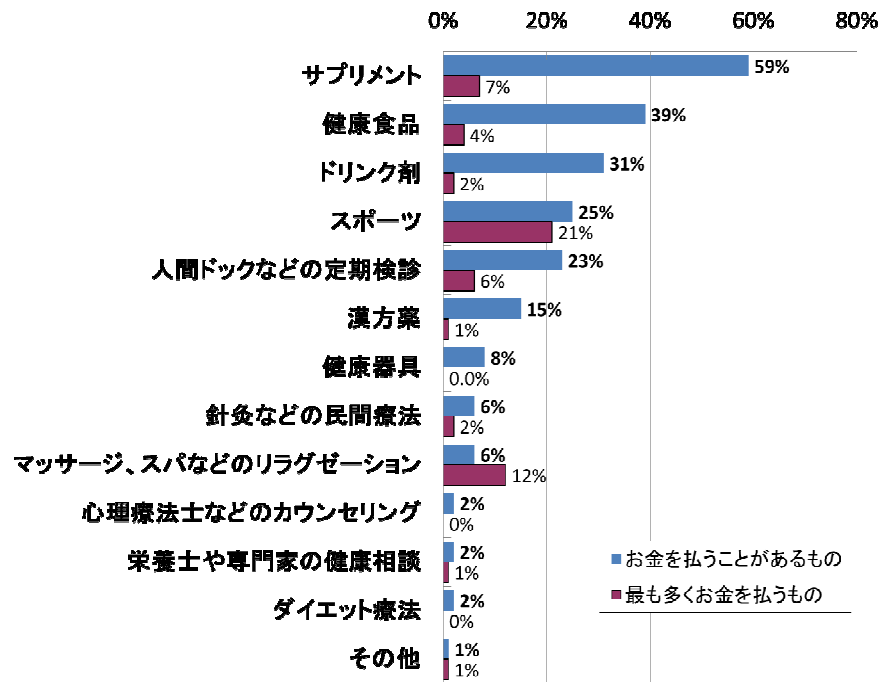
Q4. 「身体に悪いこと」を解消するために何かするとしたら、あなたは月いくら位まで支出できますか/していますか？



※参考 階層別の月額支出限度額 (簡易算出方式による)

男性	¥6,683
女性	¥4,355
30代	¥5,222
40代	¥7,079
50代	¥7,523

Q5. 健康維持のためにあなたが実際にお金を払うことがあるのはどれですか？当てはまるもの全てに○をつけてください。またその中で最も多くお金を払っていると思うもの1つに◎をつけてください。



#### ◆身体に悪いこと—改善対策をしている人は約5割

身体に悪いことを改善するための対策実施状況は、「毎日している」5% 「時々している」44% 「あまりしていない」36% 「全くしていない」15% という結果でした。対策をしている人は、男性で51.4%、女性で45.5%と、男性の方が高い実施率となっています。

Q2で「改善したい項目」を挙げた人は全体の約6割 Q3で「対策をしている」人は49%ですから、「改善したいと思いつつしていない」人は、数字上は約1割。つまり、具体的な改善のイメージをもっている方は、ほとんどが何らかの対策を実施している、ということがわかりました。

一方、対策を「あまりしていない」「全くしていない」人に、その理由を尋ねたところ、「実はそこまで切実ではない」34% 「時間がない」31% 「そのために何かをすることが面倒」23%という結果でした。

男性は「切実ではない」33.8%が最も多く、女性は「時間がない」40%が圧倒的に多くなっています。

#### ◆身体に悪いこと解消のための月間支出限度額—1000円未満が40%、5001～7000円が35%

身体に悪いことを解消するために月あたり支出できる限度額は、「1000円未満」が40%、「5001～7000円」が35%とボリュームゾーンが大きく2つに分かれました。

簡易算出方式による月額支出限度額は、年代別では30代5222円、40代7079円、50代7523円と、年齢が上がるに従って高くなっています。性別では男性が6683円と、女性の4355円を大きく上回っていますが、これは男性回答者の平均年齢が女性に比べて高いことが影響している可能性があります。

#### ◆健康維持のための支出先—スポーツ59% サプリメント39% マッサージ31%

実際に健康維持のために支出している項目は、「スポーツ」が最も多く59%、次いで「サプリメント」39%、「マッサージなどのリラクゼーション」31%、「人間ドックなどの定期健診」25%、「健康食品」23%となっています。運動やサプリなど生活の中でできることがメインですが、マッサージも約3人に1人が利用しています。多い支出先としてはスポーツに次ぎ、サプリや健康食品を上回るなど、いまや日常的な健康対策として定着していることがわかります。

◆調査結果から見てきた、やっぱり！…「肥満気味の方が陥りやすい傾向」はこれ！！  
 今回の回答をQ1の自覚体型別に分析したところ、「太り気味」の方の意識や行動には、以下のような特徴的傾向が見えてきました。

◇身体に悪いことがいっぱい！

「スポーツをしていない」	太り気味 64%	全体平均 45%
「食べ過ぎ」	太り気味 46%	全体平均 29%
「脂質の取り過ぎ」	太り気味 25%	全体平均 16%

◇身体に悪いからこれは改善したい！と思う気持ちは強い

「食べ過ぎ」	太り気味 18%	全体平均 8%
「飲み過ぎ」	太り気味 14%	全体平均 8%

◇でも、なかなか改善に取り組めない理由は…

「面倒だから」	太り気味 64%	全体平均 45%
---------	----------	----------

◇身体に悪いことを解消するための月額平均支出は最も多い！

太り気味 ¥6714	やや太り気味 ¥6015	ちょうどよい ¥4868
------------	--------------	--------------

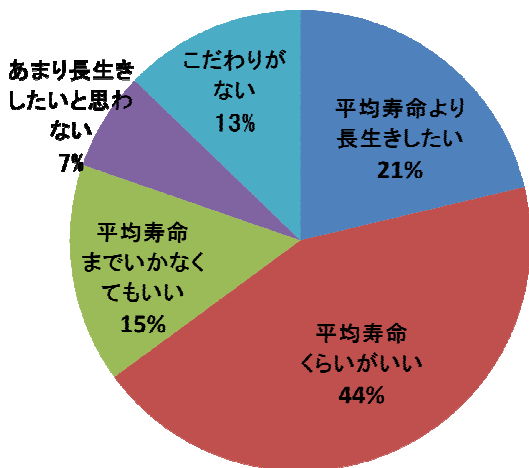
◇健康食品への支出が最も多いのは 太り気味 36% 全体平均 23%

◇ドッグ・健診への支出が最も多いのも 太り気味 43% 全体平均 25%

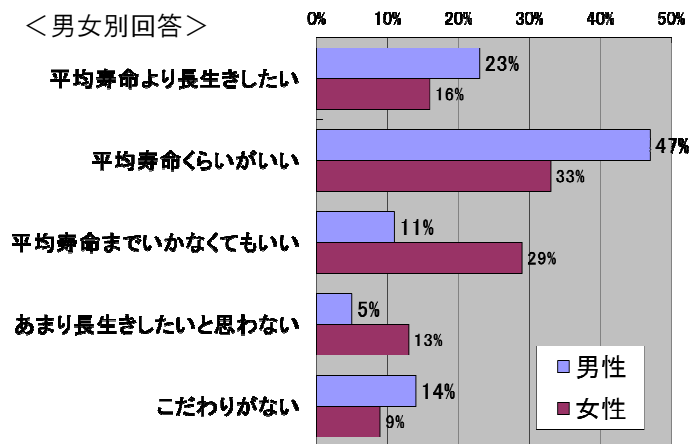
やっぱり！！

太り気味の方は、食べることが大好きで、あぶらが好きで、  
 身体に悪いと思いつつも食べること・飲むことをやめられなくて、  
 でも健康が気になるからドッグ・健診は積極的に受けるのだけれど、  
 運動したり、食べることを制御したりするのは面倒で、  
 健康食品などで解決できるものなら、何とかしたいと思っている…

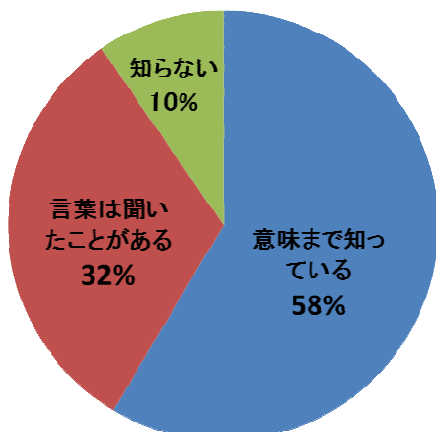
Q6. 日本人の平均寿命は男性が 80.5 歳、女性が 86.8 歳です。あなたは、いくつまで生きていますか？



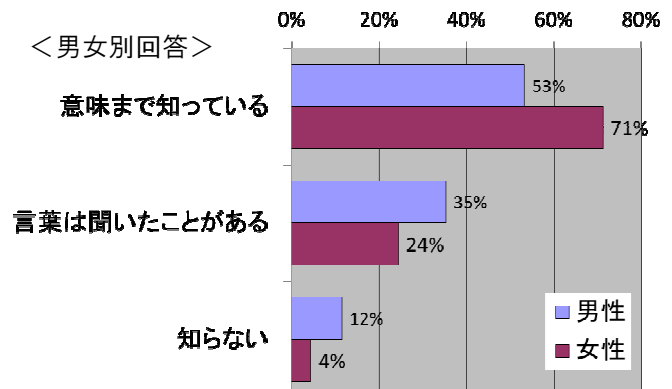
<男女別回答>



Q7. あなたは「健康寿命」という言葉を知っていますか？



<男女別回答>



◆**長寿願望の人は“ポジティブな老後”を描き、そうでない人は“長生きのリスク”を意識**

日本の平均寿命は男性 80.5 歳、女性 86.8 歳。寿命についての願望を尋ねたところ、全体では「平均寿命くらいがいい」が 44%と多数派だが、「平均寿命より長生きしたい」21%に対して 「平均寿命までいかななくてもいい」15% 「あまり長生きしたいと思わない」7% で合わせると 23%と拮抗しており、その他「こだわらない」13% という結果。

健康寿命については「意味まで知っている」が 58%と、なかなかの認知率です。

自由回答を見ると、長生き願望の人はポジティブな老後を描いています。一方、平均寿命程度・それ以下の人では「平均寿命≠健康寿命」と捉え、認知症や寝たきり、その結果としての周りへの迷惑を危惧して「健康でないなら長生きしたくない」との回答が多く、どちらかという「長生きのリスク」に注目している点が特徴です。

◆**男性 68%平均寿命かそれ以上を望み、女性の 43%は平均寿命未満でいいと考えている**

男性と女性では長生き願望に明らかな差異が見られました。男性は「平均寿命くらい」46% 「平均寿命より長生きしたい」22% をあわせると、約 7 割が平均寿命かそれ以上を望んでいるのに対し、女性は「平均寿命までいかななくてもいい」29% 「あまり長生きしたくない」13%と、4 割以上が長寿を望んではいません。

やはり女性には将来に対する強い不安があると思われます。超高齢化社会につき進んでいくこれから…介護の負担はどうしても女性に多くかかりがちであり、また男性より平均寿命が高い女性は、「介護する・介護される」の両面から自身の将来像を思い描いているのではないのでしょうか。

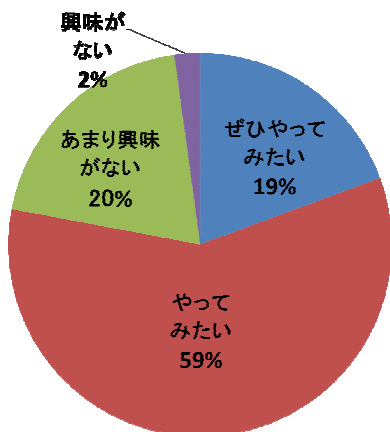
★**「平均寿命より長生きしたい」理由**

- ・長く世界を見ていたいから
- ・楽しいことをたくさんしたいから
- ・子どもや孫との生活を楽しみたいから
- ・80 歳はまだボケていないはずだから など

★**「平均寿命までいかななくてもいい」「あまり長生きしたいと思わない」理由**

- ・やりたい事が自分自身で出来る状況であれば良いが、そうではない状態での年齢で生きている必要性は感じない
- ・健康長寿ならよいが高齢になると認知症や寝たきりなど介護が伴うため
- ・長生きしてボケた上、困窮して死ぬくらいなら自分で尊厳を保てるうちに死にたい
- ・自分の意志で死ぬタイミングを決められる制度が整って欲しい など

Q8. 将来起こりうるリスクの可能性を検査したり、それを回避するために何か対応をしたり(予防医学)、具体的な症状の改善ではなく、未来のために先回りして自分の健康に投資という考えに興味がありますか？



将来的な疾病リスクの検査やそれに基づく疾病予防を取り入れた「予防医学」については、「ぜひやってみたい」19% 「やってみたい」59% と、約 8 割もの人が興味を示しています。

実施している健康対策上位のスポーツやサプリメントにもひけをとらない、興味の高さ。気休めの健康対策?より、本格的な「医学」になると、俄然興味がわくのか? 単に目新しいだけなのか?

回答者=マーケティング実務家の旺盛な好奇心が感じられます。

◆**調査対象**◆ 189 人 (男性 141 人、女性 45 人、不明 3 人、20 代~60 代以上)

◆**調査期間**◆ 2016 年 1 月 26 日~3 月 31 日

全アンケートの回答グラフは下記よりご覧いただけます。(PDF ファイル)

[https://ssl.mceitokyo.org/PDF/MCEIquestionnaire\\_Vol.14.pdf](https://ssl.mceitokyo.org/PDF/MCEIquestionnaire_Vol.14.pdf)