

ソニー生命調べ 20 代～60 代の女性 300 人にアンケート

これからの人生を楽しむために最も重要なものは「健康」と7割の女性が回答。

イメージする健康女性は「長谷川理恵」さん、「吉永小百合」さん。

いつまでも若々しく美しく人生を楽しみたいというのが、女性の願いではないでしょうか。そのためには、健康であることが大切ですが、各世代の女性たちは健康増進にどう取り組んでいるのでしょうか。このたびソニー生命は、全国の女性 300 人にアンケートを実施し、20 代から 60 代の女性が健康と運動についてどのような意識を持っているか調査しました。

調査結果の要約

POINT 1

最も重要なものは「健康」だと女性たちは考えている。

これからの人生を楽しむために最も重要だと考えていることについて、「健康」、「経済力」、「人脈」、「知識」などのなかから質問したところ、74.4%の女性が「健康」と回答しました。そして、健康維持に有効だと思うものについては、「食生活」(83.3%)、「規則正しい生活」(70.7%)、「定期的な運動」(68.3%)が上位を占めています。

POINT 2

健康維持のための定期的な運動は「ウォーキング」が主流で、あとは人それぞれ。

定期的な運動の具体例としては、ウォーキングが半数を占めましたが、その他は分散しており、それぞれが自分の好きな運動をしていることがわかりました。新しくチャレンジしたい運動を聞いた質問では、「ヨガ」、「ウォーキング」、「水泳」がトップ3でした。

POINT 3

スポーツのメリットは「健康維持」、イメージする健康女性は「長谷川理恵」さん、「吉永小百合」さん。

スポーツのメリットを質問したところ「健康の維持促進」が 91.7%と圧倒的でした。また、健康的だと思う女性の有名人は誰ですかという質問には、「長谷川理恵」さん、「吉永小百合」さん、「綾瀬はるか」さん、「藤原紀香」さんという回答が多く見られました。

- 調査概要 -

表 題：健康と運動に関する意識調査

調査主体：ソニー生命保険株式会社

調査方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケート専門サイト

「アイリサーチ」を用いた Web アンケート

調査期間：2012年 11月 6日（火）～7日（水）

調査対象：日本全国に住む 20歳～69歳の女性

回答人数：300人

男女比 女性 100.0%

年 齢 20～29歳 12.7%、30～39歳 29.0%、40～49歳 36.3%

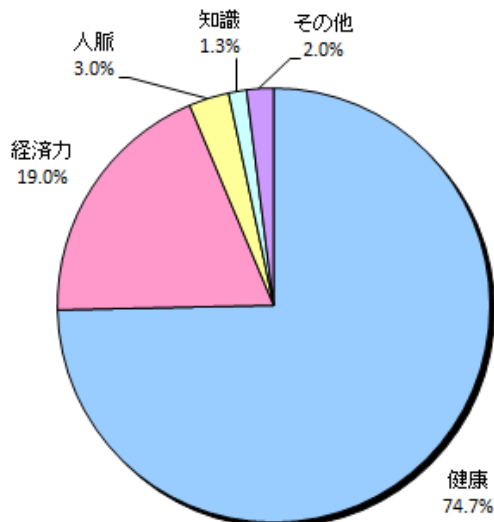
50～59歳 18.0%、60～69歳 4.0%

調査結果の詳細

これからの人生を楽しむために最も重要なものは「健康」が 74.7%

最初の質問は、「あなたがこれからの人生を楽しむために、最も重要だと考えるもの」を聞きました。その結果は、「健康」(74.7%)、「経済力」(19.0%)、「人脈」(3.0%)、「知識」(1.3%)、「その他」(2.0%)となりました。人生を楽しむためには、多くの方が、「健康」が重要だと考えているようです。

Q1 あなたがこれからの人生を楽しむために、最も重要だと考えるものをひとつ選んでください。(お答えはひとつ)



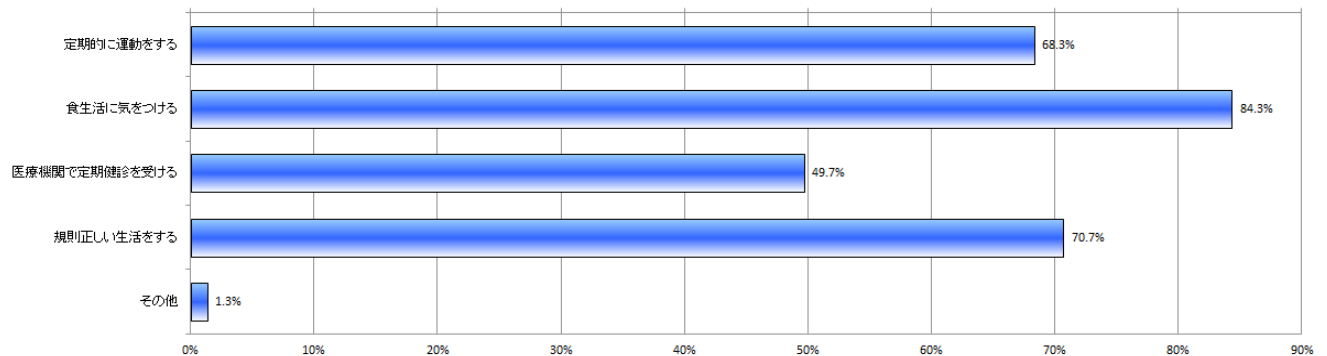
健康を維持するために有効なのは、食事への配慮、規則正しい生活、定期的な運動。

では、最も大切な健康を維持するために、何が役立つと考えているのでしょうか。Q2 では「健康を維持するために、有効だと思うこと」を聞いてみました。その回答は「食生活に気をつける」(84.3%)、「規則正しい生活をする」(70.7%)、「定期的に運動をする」(68.3%)がトップ3でした。

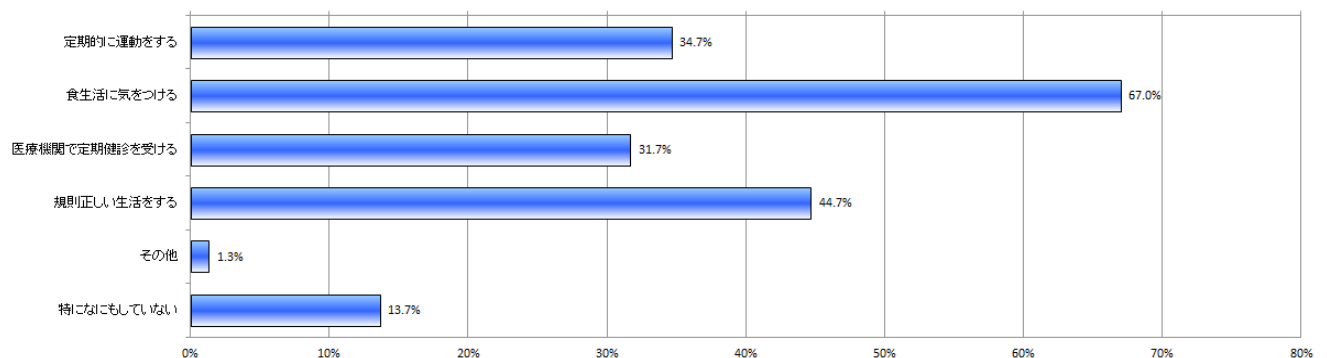
ところが Q3 の「あなたが実際に実施している健康を維持する活動」について質問すると、「食生活に気をつける」(67.0%)、「規則正しい生活をする」(44.7%)、「定期的に運動をする」(34.7%)と、同じ項目でも割合が下がっています。

すなわち、これらの活動が健康維持のために有効だと理解しながらも、実際にはなかなかできていないという現状が浮かびあがってきます。思っていることと、やっていることの違いが、健康維持活動の大きな課題と言えそうです。

Q2 健康を維持するために、有効だと思うことを選んでください。(お答えはいくつでも)



Q3 あなたが実際に実施している健康を維持する活動をお答えください。(お答えはいくつでも)



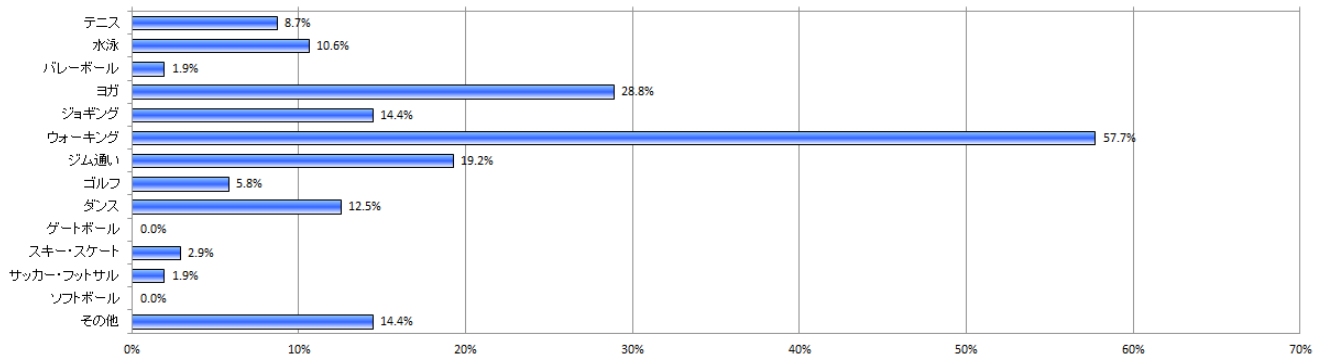
定期的な運動をしている女性は、「ウォーキング」が57.7%。

Q4 では、定期的な運動をしている人に「具体的にどんな運動をしていますか」と、さらに詳細を質問してみました。

結果は「ウォーキング」(57.7%)と、約6割がウォーキングをしていることがわかりました。また、「ヨガ」(28.8%)が2位に入っているのも、女性ならではの結果といえるでしょう。その他のスポーツは20%以下

で幅広く分散しており、それぞれが好きな運動を自由に選択している様子が読み取れます。

Q4 定期的な運動をしている人にうかがいます。具体的にどんな運動をしていますか。(お答えはいくつでも)

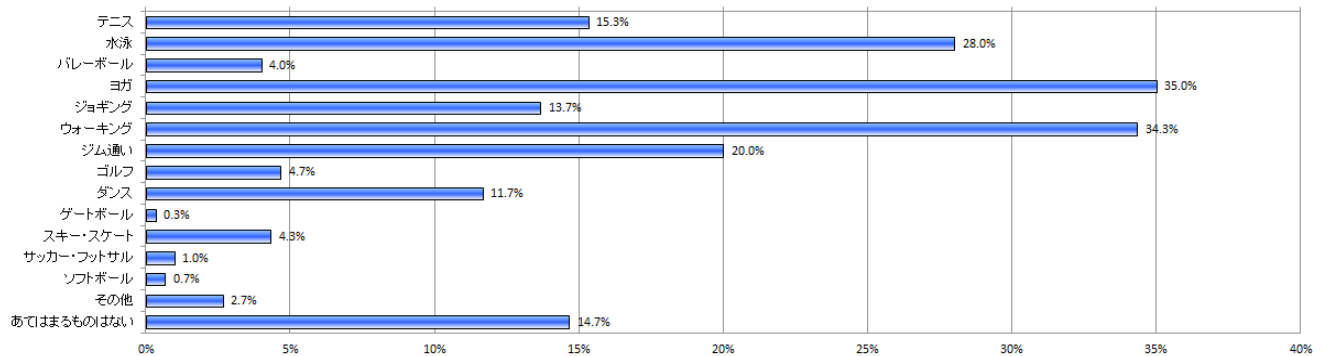


新たにチャレンジするなら、ヨガ、ウォーキング、水泳、ジム、テニスなど。

次の Q5 では「今後、新たにチャレンジするとしたらどんな運動をしてみたいですか」と質問したところ、以下のような結果になりました。

1 位が「ヨガ」(35%)、2 位が「ウォーキング」(34.3%)、3 位が「水泳」(28.0%) となり、以下、「ジム通い」(20.0%)、「テニス」(15.3%)と続いています。その他の自由回答のなかには少数派として「乗馬」、「空手」、「卓球」などがありました。

Q5 今後、新たにチャレンジするとしたらどんな運動をしてみたいですか。(お答えはいくつでも)

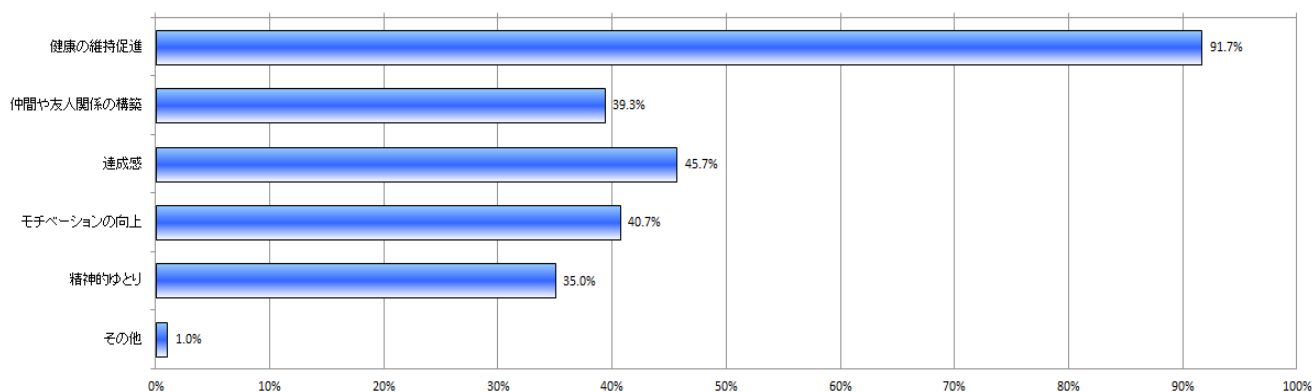


スポーツをするメリットは「健康の維持促進」が 91.7%。

チャレンジしてみたいスポーツは人それぞれですが、Q6 では「スポーツをすることで得られると思うメリット」について質問しました。

その結果は、「健康の維持促進」と回答した人が 91.7%でした。以下、「達成感」(45.7%)、「モチベーションの向上」(40.7%)なども選択されています。スポーツのメリットはフィジカル、メンタルを問わず、健康づくりと考える女性が多いことがわかりました。

Q6 スポーツをすることで得られると思うメリットを選んでください。(お答えはいくつでも)



最後に「健康的だと思う女性の有名人は誰ですか(お答えはご自由に)」と質問したところ、以下のような女性たちが挙げられました。(順不同)

「長谷川理恵」さん、「吉永小百合」さん、「綾瀬はるか」さん、「藤原紀香」さん、「山口智子」さん、「高島彩」さん、「井上真央」さん、「江角マキコ」さん、「長谷川潤」さん、「吉田沙保里」さん、「有森裕子」さん、「浅田真央」さん、「伊達公子」さん、「福原愛」さん、「水野裕子」さん etc.

女性の健康を「ソニー生命カップ 全国レディーステニス大会」で応援しております。

ソニー生命は、「ソニー生命カップ 全国レディーステニス大会」に協賛しています。この大会では、都道府県大会を勝ち抜いたアマチュア女子上位3ペアが全国決勝大会に臨みます。全国決勝大会は東京・昭和の森テニスセンターで11月15日(木)から11月17日(土)に開催されます(観戦無料)。詳しくはオフィシャルサイトをご覧ください。

ソニー生命カップ 全国レディーステニス大会 オフィシャルサイト

<http://www.zenkouladies.jp/>

ソニー生命保険株式会社
〒107-8585 東京都港区南青山1-1-1 新青山ビル東館
カスタマーセンターフリーダイヤル 0120-158-821
SL12-0691-0008