

～第2回「サンキュ！」女性の健康とストレス調査～

## ストレスを感じている女性は昨年同様 7割超 うち96%が物価高を実感、食生活や美容に影響

ストレスを感じている人／いない人で、休息のとり方に違いあり

株式会社ベネッセコーポレーション（本社：岡山県岡山市、代表取締役社長：小林 仁、以下：ベネッセ）が発行する生活情報誌『サンキュ！』では、2023年より、20～50代の既婚女性を対象に、健康やストレスに関する調査を実施しています。2024年8月に実施した第2回調査では、**物価高が健康対策やストレスに影響している**ことが、明らかになりました。

昨年に引き続き、ストレスを感じている人は7割超と横ばいで、その約96%が物価高の影響を受けていると回答。特に、物価高により、食生活や美容関連の費用に影響がみられました。病気にならないように健康対策をしている人は7割で、体に良い食品を選ぶ人が一番多く、昨年より安価な食品を選ぶ傾向が見られました。また、昨年3割以上が行っていた、歯の定期検診や運動が6ポイント以上減少し、節約のために減らしたとの回答もありました。詳細結果は以下をご覧ください。

### ■ 結果サマリー

1. ストレスを感じている人は昨年同様 7割超、そのうちの96%が物価高の影響を認識
2. 全体の90%が物価高で生活に影響を受けている。食事への影響が89%、美容への影響が57%
3. ストレスを感じていない人は、休むことに罪悪感がない91%。活動と休息にメリハリがある79%、とストレスを感じている人に比較し休息に前向きな傾向。
4. 健康対策をしている人は全体の7割。一方で、歯の定期検診や定期的な運動をする人が昨年より減少
5. 積極的に取り入れている体に良い食品は、納豆とヨーグルト。安価な食材が人気に

### 健康投資に物価高の影響。健康コスパのよい食品が増加。ストレスと休息のとり方にも注目



家族や自分が病気にならないために、予防や対策をしていると回答した人は昨年に引き続き、7割超でした。2023年に文部科学省が行った学校保健統計調査でも子どもの虫歯が過去最低値になったことが話題になり、保護者の予防意識は年々高くなっていると感じます。

そんななか、今回の調査では、物価高の影響が色濃く出ました。病院に行く回数を減らした、ジムをやめてジョギングにした、高価な健康食品をやめたなどの声があり、よりコストパフォーマンスのよい健康対策が今後も求められていくと感じました。

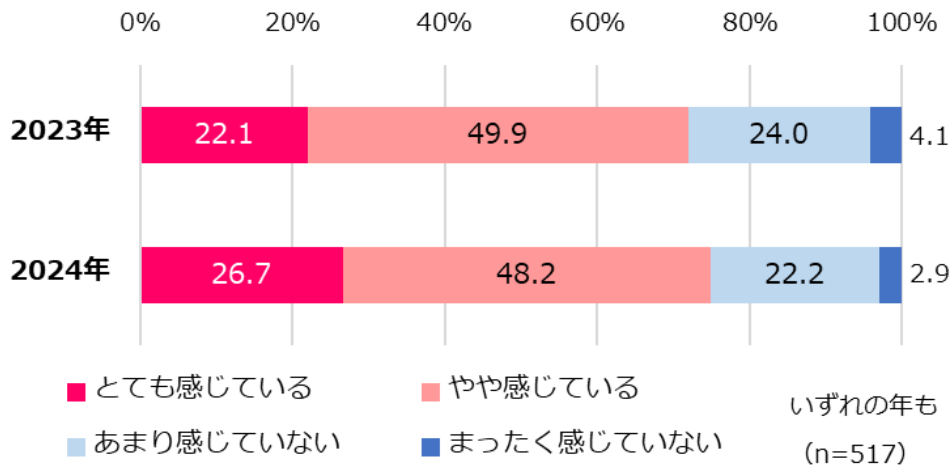
今回、我々が着目したのが、ストレスを感じている人といない人で、休息のとり方が違うという点です。休む=なにもしないと考えられがちですが、**ストレスを感じていないと回答している人は、休むことを肯定的に考え、積極的に楽しむという傾向が見られました。**『サンキュ！』では、中長期で健康対策をする「健康投資」を雑誌やWEBで提唱しています。なかなか休めないというかたにも、この調査結果が、健やかに過ごすヒントになればと願っています。

（山本沙織 『サンキュ！』編集長 ブランドマーケティング室室長/水産庁さかなの日推進委員会委員）

## ■ 調査結果データ

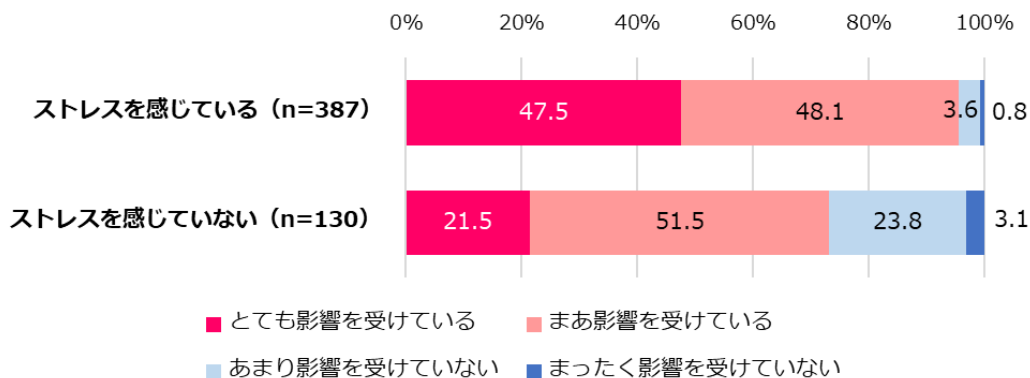
### 1. ストレスを感じている既婚女性は、昨年同様 7 割超。 そのうちの 96%が物価高の影響を感じている。

現在のストレスの感じ方 (単一回答)



「現在のストレスの感じ方で最もお気持ちに近いものをお選びください」という設問に対し、「ストレスをとても感じている」人は 26.7%と、昨年より 4.6 ポイント増、「やや感じている」人は 48.2%で、合わせて約 75%の人がストレスを感じていることがわかった。

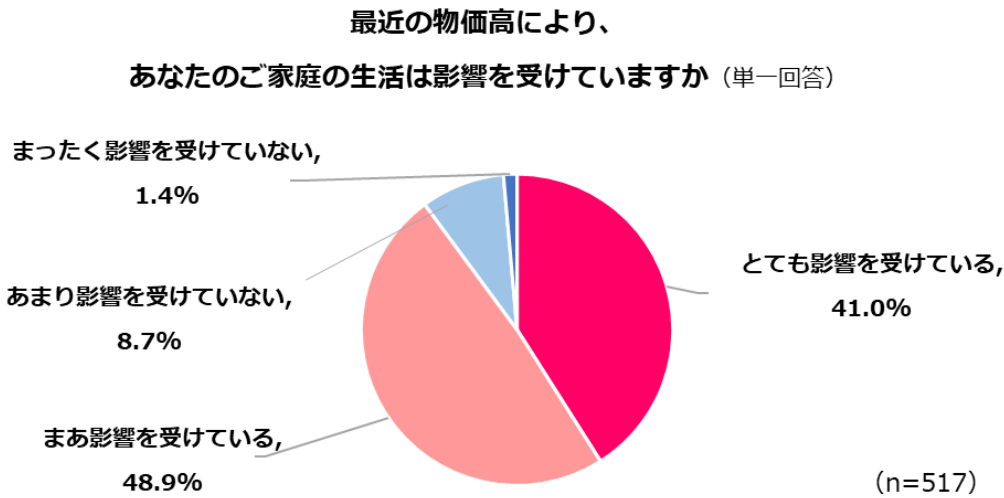
最近の物価高により、あなたのご家庭の生活は  
影響を受けていますか (ストレスの感じ方別)



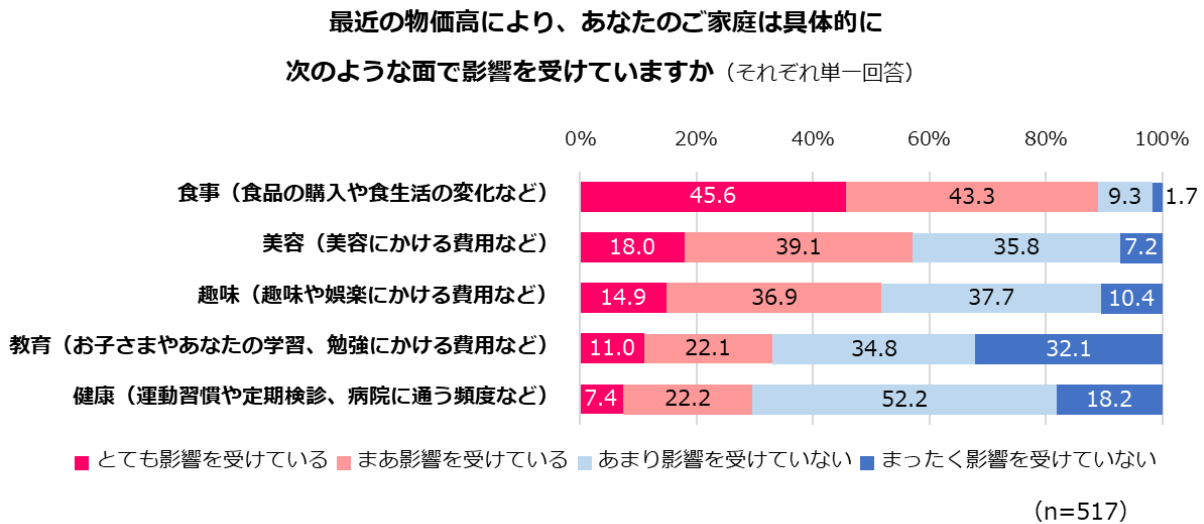
※ 「ストレスを感じている」は「とても感じている」+「やや感じている」、  
「ストレスを感じていない」は、「あまり影響を受けていない」+「まったく影響を受けていない」(以下同)

また、ストレスを感じている人のうち、96%が物価高の影響を感じていると回答。ストレスを感じている人のほうが、感じていない人より、物価高に影響を受けているという回答が 22.6%多くいた。

## 2. 90%の既婚女性が「物価高で生活に影響を受けている」と回答。 特に食生活に影響を受けていると回答した人は89%。



物価高で、家庭生活に影響を受けているかの設問に、「とても影響を受けている」、「まあ影響を受けている」合計で89.9%に。

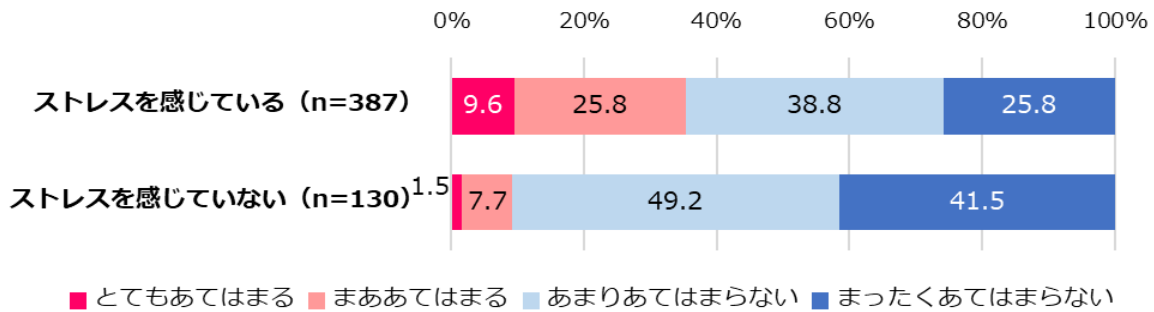


物価高により影響を受けているカテゴリは、「食事」が88.9%（「とても」+「まあ」の合計）と最も高く、対策として、「少しでも安いものを買うようになった」（76.5%）、「食材を無駄にしない買い方や調理法、食べ方を意識するようになった」（51.3%）等が多い。影響を受けたカテゴリの2位は、「美容」で57.1%（「とても」+「まあ」の合計）と過半数を超えた。「美容院に行く回数を減らした」、「高級コスメを買わなくなった」などの声が多くあがっていた。

一方、「健康」に影響を受けていると回答したのは、29.6%（「とても」+「まあ」の合計）で、具体的な対策を見ると、「風邪をひいても病院へ行かなくなった」、「歯科の検診に行かなくなった」、「ジムに行かなくなった」などの回答が多く見られた。

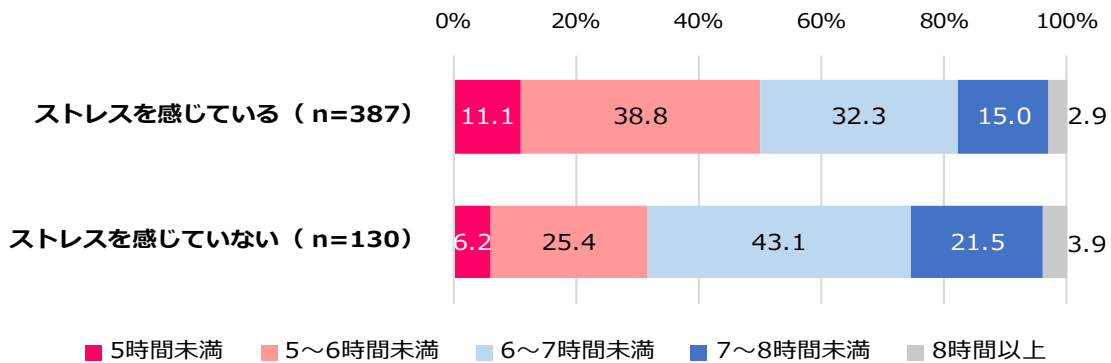
### 3. ストレスを感じていない人の、91%が休むことに罪悪感がない。ストレスを感じている人より約 26%多い

休息をとることに罪悪感がある（ストレスの感じ方別）



「休息をとることに罪悪感があるか」の設問に、ストレスを感じていない人は、あてはまらない（「あまり」+「まったく」の合計）が、90.7%、ストレスを感じている人は64.6%と約26%の差。ストレスを感じている人は3人に1人が休むことに罪悪感を覚えている。

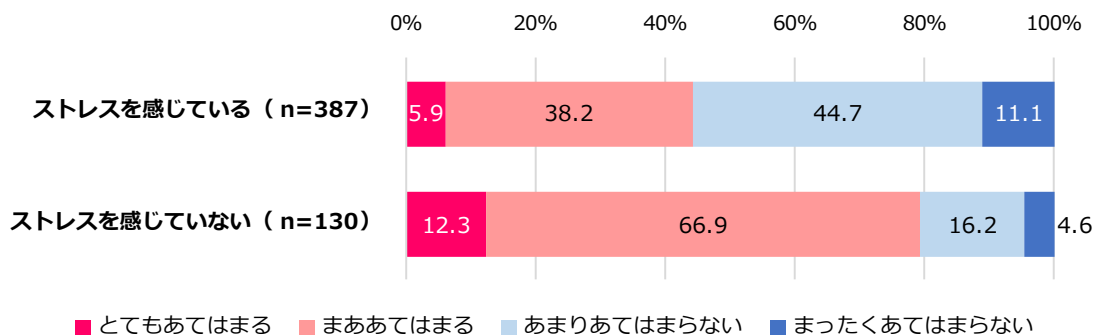
過去半年の一日あたりの平均睡眠時間（ストレスの感じ方別）



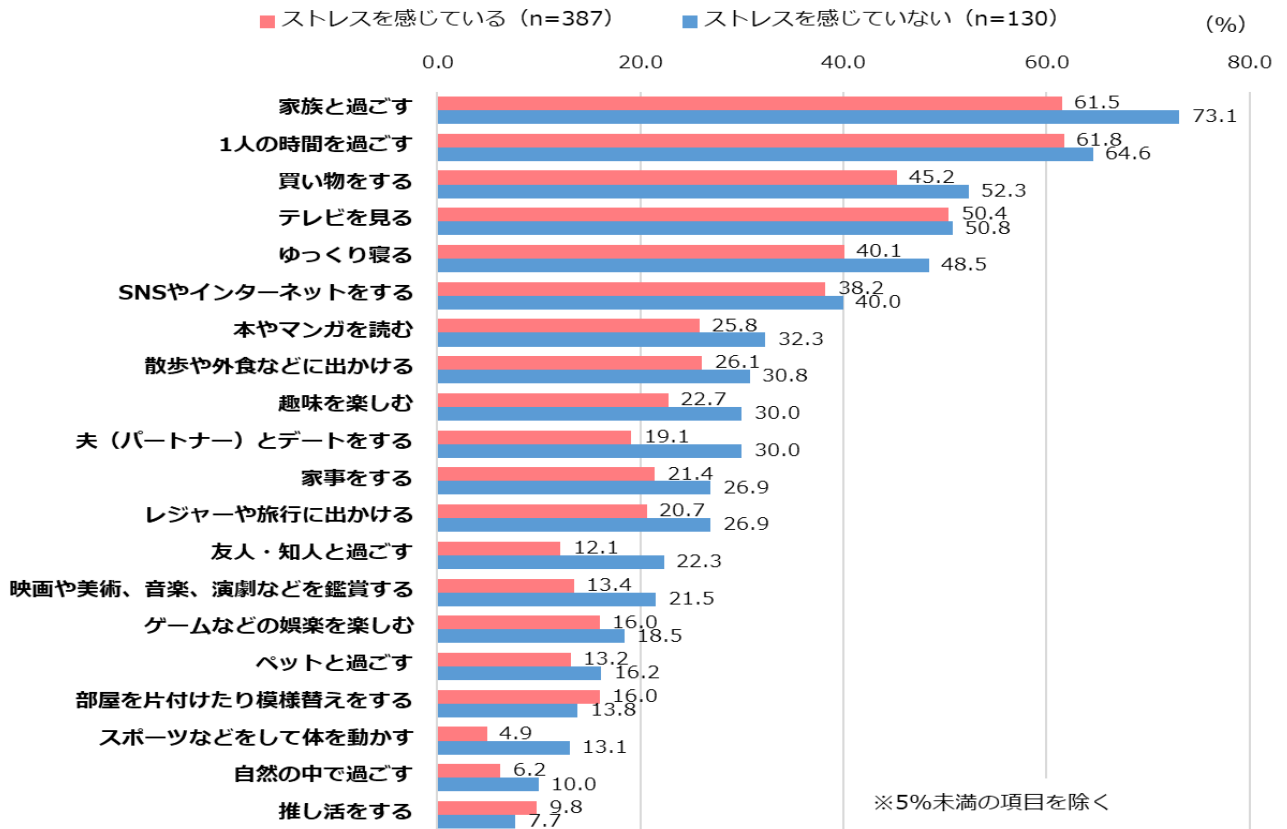
ストレスを感じていない人の68.5%が睡眠時間6時間以上に対し、ストレスを感じている人では50%、約19%の差。ストレスを感じている人の2人に1人は睡眠時間が6時間未満と、ストレスを感じている人の睡眠時間が相対的に短いことがわかった。

ストレスを感じていない人は、79%が活動と休息にメリハリがあると回答。ストレスを感じている人に比較して、休息のしかたが、人と会う、スポーツ、旅行や芸術鑑賞など活力をチャージすることが多い

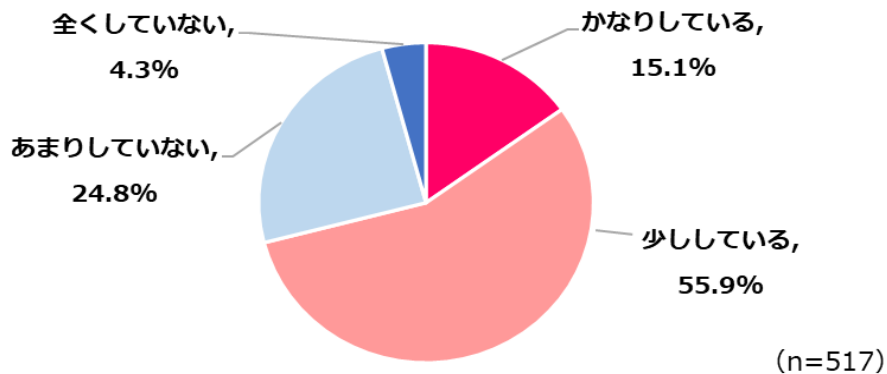
活動と休息のメリハリがつけられている（ストレスの感じ方別）



ストレスを感じていないと回答した人の79.2%が、活動と休息にメリハリをつけられていると回答。一方、ストレスを感じている人は、44.1%と、比較すると35ポイントの差に。

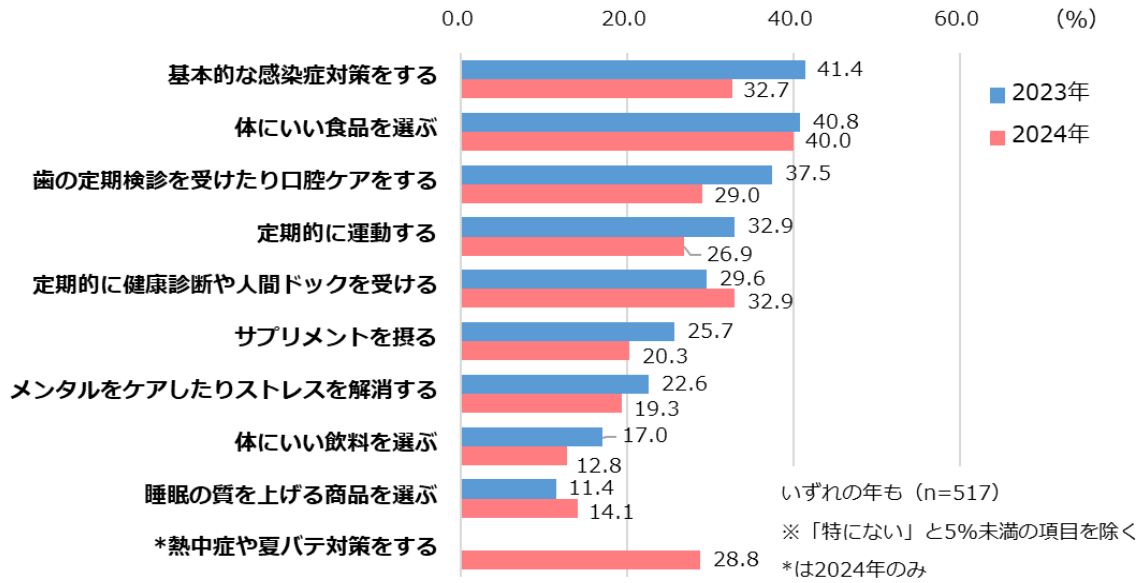
**あなたはふだん、どのようにして休息していますか（ストレスの感じ方別）（複数回答）**


また、休息のとり方を比較すると、ストレスを感じていないと回答した人のほうが、ストレスを感じている人よりほとんどの項目で比率が高く、多様な休み方をしていた。特に家族や友人と過ごす、スポーツをするが10%程度の差があり、レジャー、芸術鑑賞など活動的な項目でも、比率が高かった

**4. 病気にならないように健康対策をしている人は7割。一方、お金がかかる歯の検診や定期的な運動をする人は減少。感染症対策は、9ポイント減。**
**自分や家族が病気にならないように、対策や予防をしていますか（単一回答）**


「自分や家族が病気にならないように、対策や予防をしている」と回答した人は、71%（「かなり」+「少し」の合計）で、昨年と変わらず7割を超えた。

**健康に関して、あなたご自身が  
お金をかけていること・気を付けていること**（複数回答）

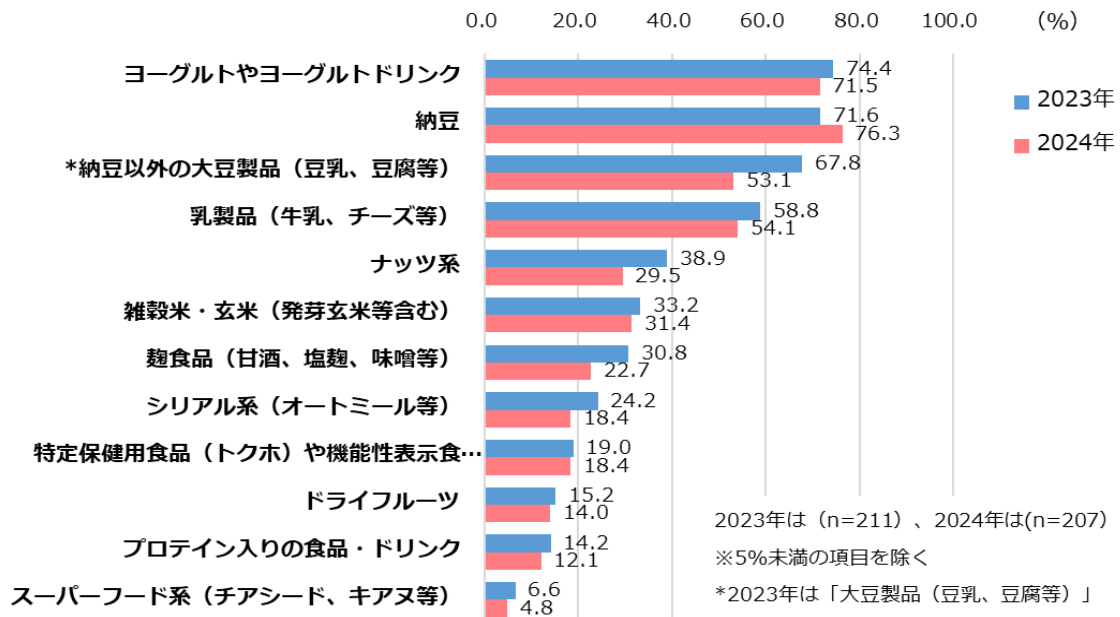


一方で、具体的な項目を昨年と比較すると、昨年の1位だった感染症対策が約9ポイント減ったほか、歯の検診が8.5ポイント減、サプリメント摂取が約5ポイント減と、お金がかかる対策が減少している。また、定期的な運動が6ポイント減、約3割が熱中症対策にお金をかけるなど、猛暑の影響がうかがえる結果となった。今年の1位は「体にいい食品を選ぶ」で、40%を占めた。

**5. 積極的に取り入れている体に良い食品は、納豆が1位、ヨーグルトやヨーグルトドリンクが2位。より安価な食品が好まれ、高価なものが減少**

（前問で「体にいい食品を選ぶ」を選択した方のみ回答）

**あなたが積極的に取り入れている体に良いといわれている食品**（複数回答）



1位は納豆で、昨年トップだったヨーグルトやヨーグルトドリンクが2位にランクダウン。より安価なものを選択していることがうかがえる。減少幅が大きかったのは、「納豆以外的大豆制品」（約15ポイント減）、「ナッツ系」（約9ポイント減）、「麴食品」（8ポイント減）等。



【調査概要】

調査名：第2回サンキュ！女性の健康とストレス調査 / 実施時期：2024年8月27日～8月28日

調査対象：20～50代既婚女性 517名 / 調査手法：インターネット

※ご参考

年末年始特大号『サンキュ！』12月号では、女と男の見た目と体の悩み 大特集



創刊 28 周年！ 20～40 代実売 NO.1\*サンキュ！ 12月号（10月25日発売）

<https://39mag.benesse.ne.jp/library/>

今年創刊 28 周年を迎えた、生活情報誌。雑誌（紙・デジタル）、月間約 2000 万人にリーチする、WEB ニュースや LINE、Instagram など公式 SNS のほか、1000 人以上のサンキュ！アンバサダーが活躍。

■ 12月号では、自律神経を整えるルーティンを特集。女性の健康とストレス調査でも人気のあったヨーグルトの特集も

