

健康的な生活を送っている都道府県は何県！？

全国健康動向「ニッポン健康大調査 2018」を発表

新たに生活習慣の行動調査を実施！未病対策の指標化を目指す

アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役:三山 熊裕)は、全国 47 都道府県各 100 人(男女 50:50、20 代～60 代まで各 10 人)を対象に、個々人の日常生活習慣の行動や、将来の健康に関する考えなど、“未病対策に対する考え方”を調査した『ニッポン健康大調査 2018』を行いました。

日本人は健康的な生活習慣が実行できているのか？「ニッポン大調査 2018」の実施背景とは

人生 100 年時代の到来を見据え「予防医学」や「未病対策」というキーワードが重要視され、人々の健康に対する関心度が高まっています。アンファーは、個人の健康に対する意識や、健康的な生活習慣の行動変化を指標化し、未病改善の普及啓発につなげることを重要なミッションであると捉え、昨年より日本全国を対象とした一斉調査を開始いたしました。第 2 回目を迎える「ニッポン健康大調査 2018」では、様々な医師監修の下、新たに未病対策の基本となる健康的な生活習慣の行動について、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠、ストレスのない生活、嗜好品の摂取など、“**健康 5 項目**”を基礎に調査しています。

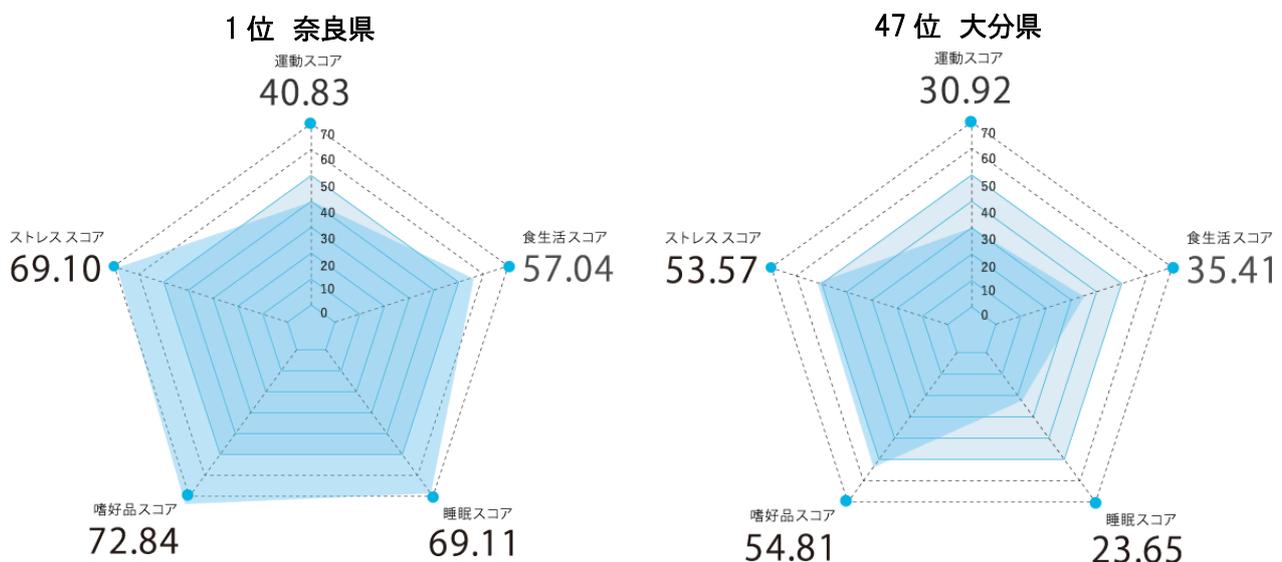
「睡眠」「ストレス」「嗜好品」の 3 項目でトップ！健康生活習慣 実行カランキング **第 1 位は奈良県**

【健康生活習慣 実行カランキング】

1 位 奈良県、2 位 徳島県、3 位 山梨県

47 位 大分県、46 位 愛媛県、45 位 青森県

■ 全国平均値 ■ 対象都道府県値



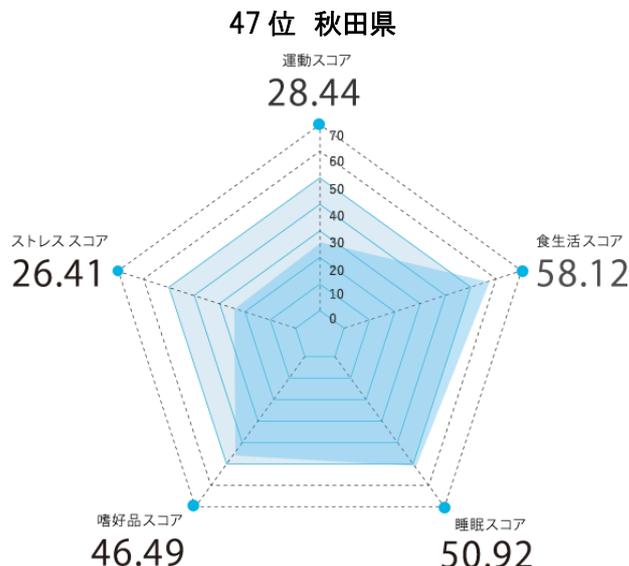
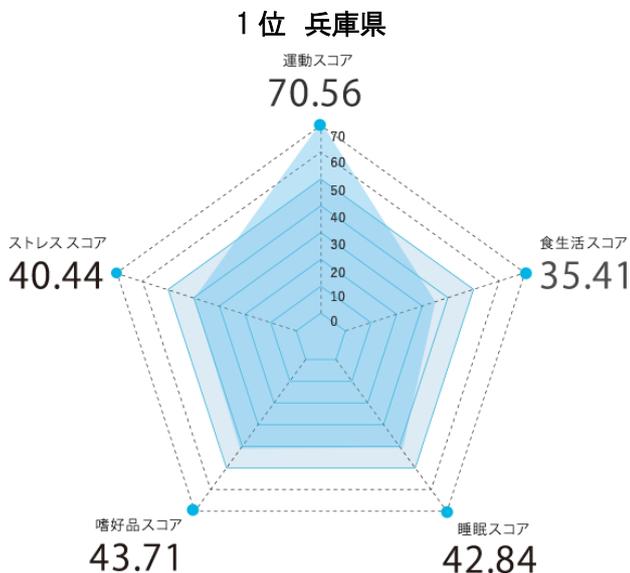
「運動」「食生活」「睡眠」「嗜好品」「ストレス」の 5 項目におけるポイントが高く、「健康生活習慣 実行カランキング」で全都道府県 1 位に輝いたのは奈良県です。具体的には、寝る前のスマホ回数が少ない、6 時間以上、8 時間以下の理想的な睡眠時間などの条件による睡眠スコアで 1 位、飲酒習慣、喫煙習慣がない、などによる嗜好品スコアでも 1 位、ストレスを感じる頻度によって換算するストレススコアにおいても 1 位と、心身ともに健全な生活を送っていることがうかがえる結果となりました。食事においても、朝食頻度は高く、外食頻度は少ない、健全な食生活を実践していることがうかがえます。一方、最下位となった大分県では、運動スコア 46 位、睡眠スコア 47 位、食生活スコア 43 位と、課題の多い結果となりました。意識調査では、健康に

良いことを「健康に気をつかい始めたきっかけ」の質問に対し、「睡眠が十分でないと感じるから」「よく飲酒をするから」など、生活習慣に対する問題点意識を持つ人々の割合も多く、不健全な生活習慣を不安視する声も散見されました。

健康生活習慣 実行ランキングを構成する5項目それぞれのランキング結果は以下の通りです。

【運動頻度の高い都道府県ランキング】

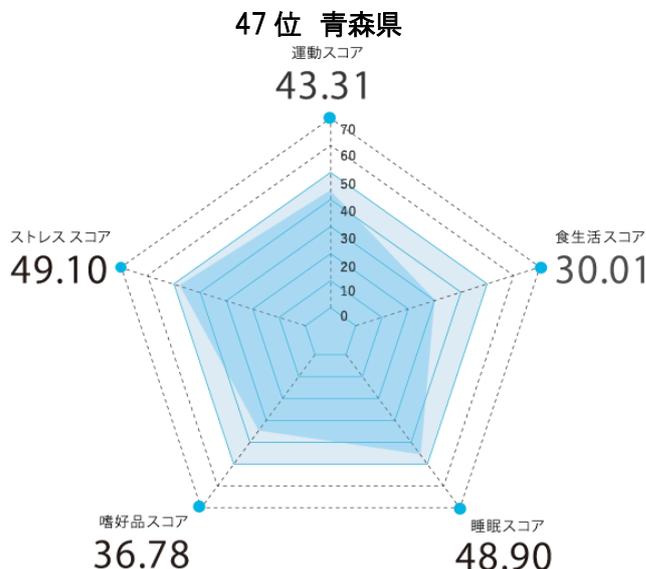
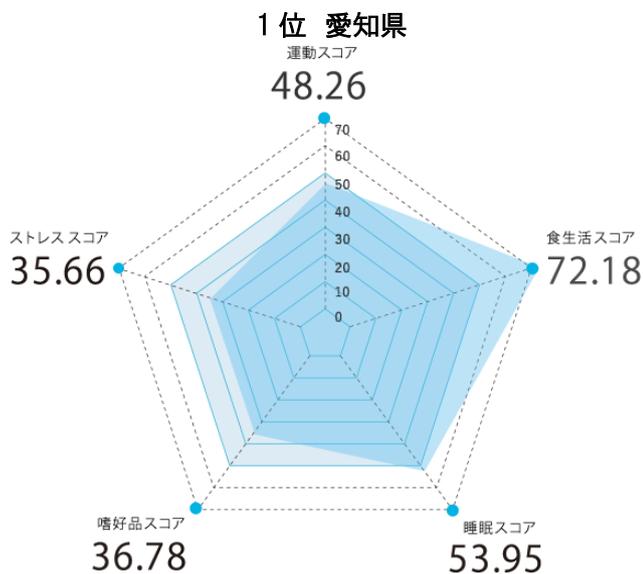
1位 兵庫県、2位 神奈川県、3位 徳島県
47位 秋田県、46位 大分県、45位 長野県



「運動頻度の高い都道府県ランキング」で全都道府県1位に輝いたのは兵庫県です。具体的には、週に2回以上、1回あたり30分以上の運動を行っている事が基準となる運動スコアで1位、また、健康のために日頃実行している問いに関して「ジムに通う」の回答が最も多く1位、「私生活の中で身体を動かす意識をしている」では5位と、日常生活の中で、健康の維持・増進のために体を動かす県民が多い結果となりました。一方、47位の秋田県は、運動スコアが最も低く、「私生活の中で身体を動かす意識をしている」においては46位、また、ストレススコアの項目でも最下位の結果となりました。

【バランスのとれた食生活を実践している都道府県ランキング】

1位 愛知県、2位 徳島県、3位 埼玉県
47位 青森県、46位 北海道、45位 静岡県

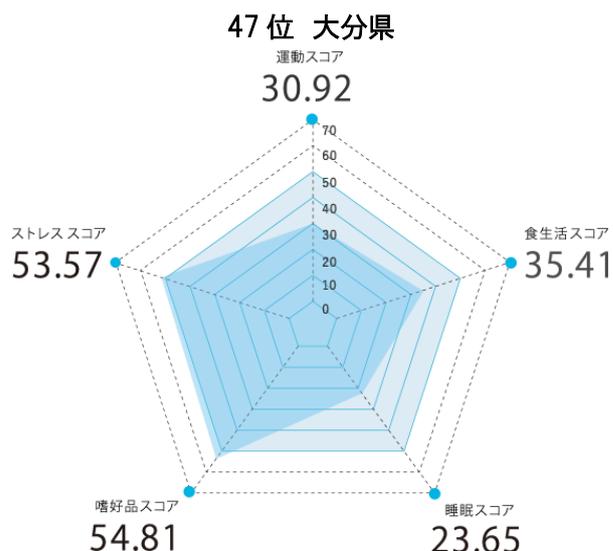
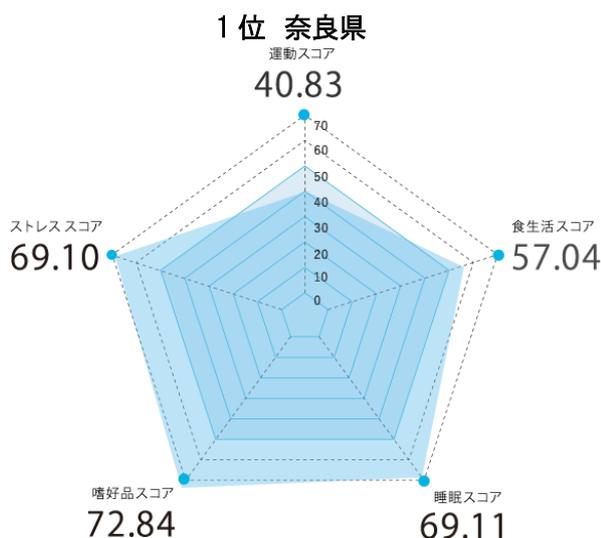


「バランスのとれた食生活を実践している都道府県ランキング」で全都道府県 1 位に輝いたのは愛知県です。具体的には、朝食頻度が高い、間食・夜食習慣がない、食事時間が 20 分以上の 3 項目から算出する食事スコアが他県に比べ突出して高く 1 位と、モーニング文化が根強い愛知県に相応しい結果となりました。47 位の青森県を見てみると、男性の 1 食にかかる食事時間が最も短い結果となっています。また、「最も気にしている外見のケア」の問いに対し「肥満」と回答した合計が最も多く 1 位、「自分自身が罹患する(かかる)かもしれない」と実際に不安を感じたことのある病気に対し「糖尿病」の回答数は全国 2 位となりました。

【質の高い睡眠をとれている都道府県ランキング】

1 位 奈良県、2 位 石川県、3 位 沖縄県

47 位 大分県、46 位 愛媛県、45 位 茨城県

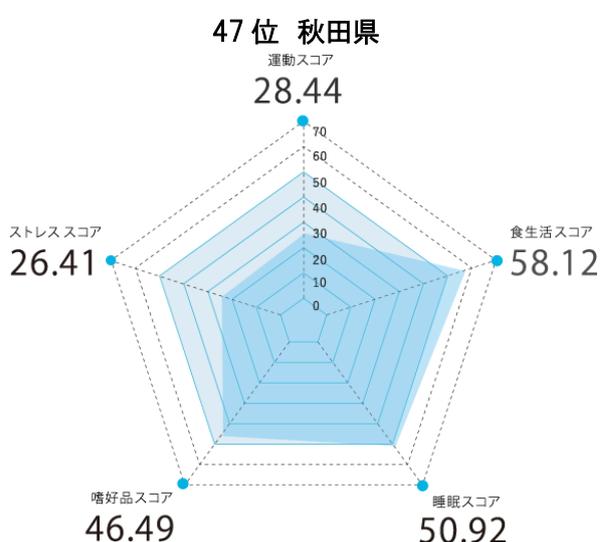
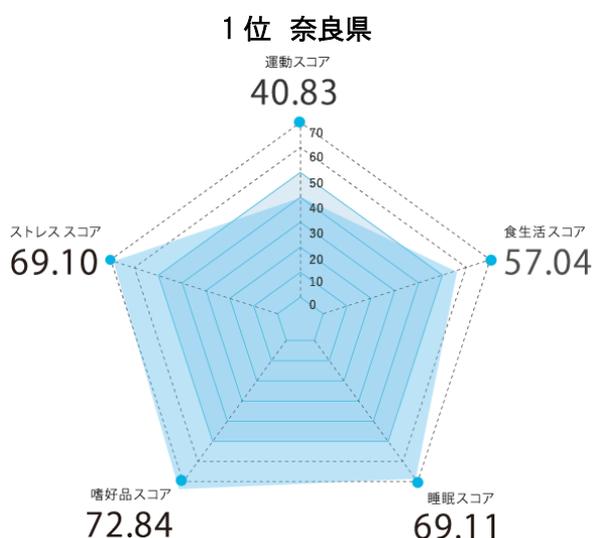


「質の高い睡眠をとれている都道府県ランキング」で全都道府県 1 位に輝いたのは奈良県です。具体的には、睡眠時間 6 時間以上、8 時間以下、寝る前にスマートフォンを操作する回数が 1 週間に 1 回未満の 3 項目から算出する睡眠スコアが高く 1 位という結果となりました。一方、47 位の大分県を見てみると、平均睡眠時間の低さ、自身の不眠に対する自覚の高さに加え、質の良い睡眠を得るに密接な入浴に対する工夫や、食事の改善に対しても後ろ向きな回答が多いことが分かりました。

【ストレス度の低い都道府県ランキング】

1 位 奈良県、2 位 香川県、3 位 静岡県

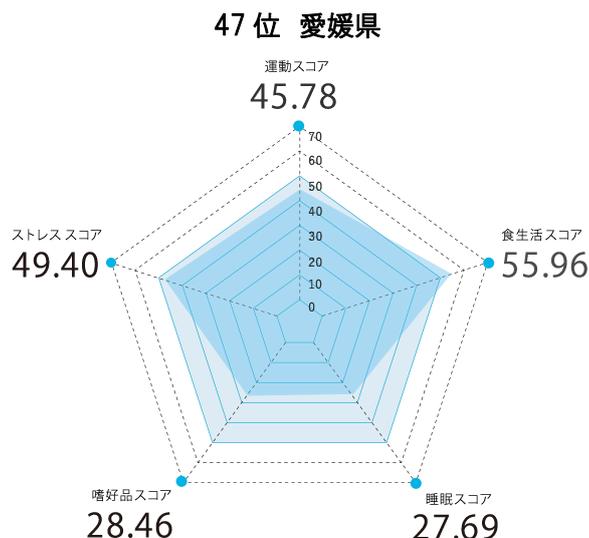
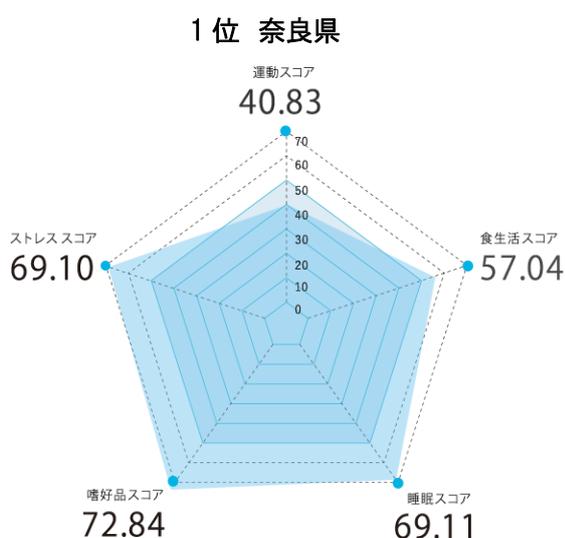
47 位 秋田県、46 位 長野県、45 位 滋賀県



「ストレス度の低い都道府県ランキング」で全都道府県 1 位に輝いたのは奈良県です。具体的には、「怒りっぽくなる」「悲しい気分」「気持ちが沈んでいる」など、ここ 2、3 日の感情や行動状態にあてはまる 18 項目から算出するストレスに関する質問から 1 位という結果となりました。一方、47 位の秋田県を見てみると、運動スコア 47 位に加え、様々な不安要素においてあてはまる項目も多くストレススコアは最下位です。加え、「自分自身が罹患する(かかる)かもしれない、と実際に不安を感じたことのある病気」の問いに対し、感染症、高血圧、低血圧、脳血管疾患(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血等)を選択した数は最も多く、様々な病気に対する不安を抱えていることが明白となりました。その現れか、三大疾病の医療保険への加入数でも 1 位となっています。

【飲酒・喫煙頻度の少ない都道府県ランキング】

1 位 奈良県、2 位 山梨県、3 位 島根県
47 位 愛媛県、46 位 京都府、45 位 神奈川県



「飲酒・喫煙頻度の少ない都道府県ランキング」で全都道府県 1 位に輝いたのは奈良県です。具体的には、お酒を摂取する頻度、量、喫煙習慣の 3 項目から算出する嗜好品スコアが最も高く 1 位という結果となりました。一方、47 位の愛媛県を見てみると、飲酒頻度は全国で最も高く、現在も喫煙している割合では全国 6 位と高めです。また、「食生活に気をつける」の回答数は 46 位、「サプリメントなどの栄養補助食品を摂っていない」は 1 位と健康意識が低い傾向にあることが分かりました。

▼全国の順位が確かめられるページはコチラ▼

URL : https://www.angfa.jp/30th/health_survey/

アンファー株式会社について

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を支援すること。」という企業理念のもと、すべての人々に「美」と「健康」の提供を目指すトータルエイジングケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。

<p>【報道関係者お問合わせ先】</p> <p>アンファー株式会社 広報課</p> <p>TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155</p> <p>Email:pr1@angfa.jp</p>	<p>【お客様からお問合わせ先】</p> <p>アンファー株式会社</p> <p>〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F</p> <p>TEL:0120-722-002 [営業時間:午前9時~午後9時(年中無休)]</p>
--	--