

アンファ- presents 47都道府県、4,700人に一斉調査！

「ニッポン健康大調査2021」を発表！

「東京都」が日本一健康な都道府県として初の王座に！最下位は3年連続「青森県」

アンファ-株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:叶屋宏一)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や行動”を調査した『ニッポン健康大調査2021』を行いました。



【調査概要】

- ・調査手法: web調査
- ・対象地域: 全国
- ・対象者条件: ①男女 ②20代以上
- ・サンプル数: n=4,700s

▼「健康実行力」算出のための“健康5項目”とは▼

- 運動 : 週に2回以上、30分以上の運動を行う
- 食生活: 朝食週に5回以上、間食・夜食をしない食事時間が20分以上
- 睡眠: 睡眠時間が6時間以上8時間未満、寝前のスマホが1週間に1回未満
- 嗜好品: 飲酒週5日以下・1合以下、喫煙をしないまたはやめている
- ストレス: 18項目のストレス尺度から、ストレスの強さを算出

【調査結果サマリー】

- ・健康実行力5項目の前年比較

■運動: +0.031pt ■食生活: +0.008pt ■睡眠: +0.01pt ■嗜好品: +0.006pt ■ストレス: -0.001pt

- ・総括

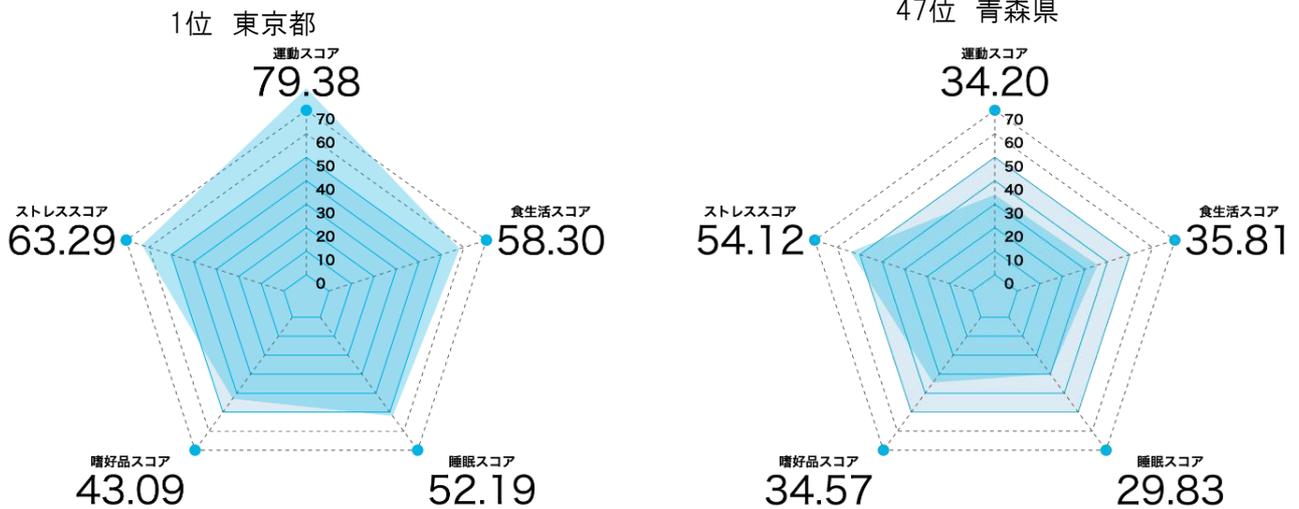
コロナ禍の中において、「健康」に関する意識が高まった1年。ストレス以外の項目全てが昨年を上回る結果となった。感染予防のためのうがい、手洗い夜の会食自粛による生活リズムの安定、コロナ太りを解消するための自炊や自宅トレーニングなどの生活での変化が結果に直結したと推測する。一方、コロナ感染や自粛生活による不安から、ストレススコアは悪化したと考えられる。

健康生活習慣 実行ランキング第1位は東京都！

【健康生活習慣 実行ランキング】 ※()内は前年順位

1位 東京都(19)、2位 栃木県(10)、3位 徳島県(4)

47位 青森県(47)、46位 島根県(20)、45位 岩手県(36)



1位 東京都

総合スコアが大幅に改善し、前年19位から一気に全国トップへ。もともと高かった運動スコアがさらに上昇して1位、ストレススコアも5位に上昇。

特徴項目でも生活の中で体を動かす意識をしているが1位になり、ストレッチやヨガの習慣も1位となっている。コロナ禍の中で意識的に運動習慣を築いている傾向が垣間見える。

また、東京都は平成13年10月に「東京都健康推進プラン21」を策定し、都民の健康な長寿の実現を目指し、予防重視の生活習慣病対策や、健康づくり機運の醸成などに取り組んでいる。

▼東京都の取り組み

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/plan21/>

47位 青森県

前年に引き続き、総合スコアは47位と最下位。

今年は運動スコア、嗜好品スコアでは最下位を脱出したものの、睡眠時間が「7時間未満」の人が最も多く、睡眠スコアが低下し最下位に落ちている。

また、健康習慣として「うがい・手洗いを徹底している」という項目でも47位と最下位になっており、コロナ禍においても健康意識が低い傾向がある。

【ドクターからのコメント】

メディカルチェックスタジオ東京銀座クリニック院長 医学博士 知久正明(ちくまさあき)

コロナ禍の中、テレワーク様式が増えたと思われそうですが、都心では相変わらずの満員電車が問題になっており、通勤のストレス状態が続いています。しかし、緊急事態宣言やその後のまん延防止等重点措置により、帰宅時間が早くなったことにより自分時間を作れる方が増えたため、より健康志向が強まったと考えられます。

実際、通院患者さんの中でも夜のお付き合いが減った方は飲酒による肝機能障害や脂質異常などの血液異常データの数値や睡眠不足の解消により血圧値が正常になる方も多く、生活習慣の是正が健康維持につながる事が証明されました。



一方、通勤自体が運動であった方はかえって運動不足や自宅にある甘いもの等に手が伸びやすい状態が続くことにより肥満体系となり、脂肪肝を発症してしまった例も散見されます。

また、例年流行しているインフルエンザが今年の冬は全国的にもまったく見かけることもなく、学級閉鎖なども皆無であったと思われます。これは手洗い、マスクが徹底されたことによる産物と考えられ、来年の冬も引き続き風邪などの感染対策が推奨されます。

以上のことから日本人の健康を取り戻すには、通勤に代わる有酸素運動(散歩、階段の利用)、バランスの良い食事(野菜や果物、青魚など)や健康的な飲料(日本茶など)、節酒、禁煙などなど健康的な生活習慣をより見直すことが重要と思われます。

日本人は健康的な生活習慣が実行できているのか？「ニッポン健康大調査2021」の実施背景

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。アンファアは、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、2017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。

【健康生活習慣 実行ランキング2021】

健康生活習慣 実行ランキング							
順位	都道府県	偏差値	前年順位	順位	都道府県	偏差値	前年順位
1	東京都	68.65	19	25	鹿児島県	51.33	15
2	栃木県	68.03	10	26	山口県	50.11	11
3	徳島県	65.07	4	27	群馬県	48.89	21
4	静岡県	63.87	2	28	香川県	48.40	37
5	三重県	63.40	18	29	石川県	47.47	5
6	広島県	59.84	8	30	長崎県	46.60	28
7	京都府	59.64	33	31	福井県	45.47	43
8	奈良県	58.84	1	32	福島県	45.37	45
9	大阪府	58.77	42	33	愛媛県	43.90	12
10	神奈川県	58.71	6	34	岡山県	43.48	39
11	熊本県	57.82	13	35	愛知県	43.00	41
12	高知県	56.86	7	36	大分県	42.20	38
13	埼玉県	56.80	35	37	兵庫県	42.17	9
14	茨城県	56.66	14	38	秋田県	40.75	40
15	佐賀県	56.04	31	39	沖縄県	39.51	46
16	岐阜県	56.02	16	40	北海道	39.49	23
17	千葉県	55.60	32	41	新潟県	38.72	30
18	長野県	55.43	26	42	宮崎県	38.05	44
19	鳥取県	54.65	29	43	山梨県	37.74	24
20	山形県	54.40	25	44	福岡県	32.85	27
21	富山県	54.16	34	45	岩手県	32.54	36
22	宮城県	52.70	22	46	島根県	31.29	20
23	和歌山県	51.92	3	47	青森県	25.27	47
24	滋賀県	51.53	17				

■ニッポン健康大調査WEBページ：https://www.angfa.jp/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。2019年4月10日より、“Dクリニックグループ”※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。

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