

2024年7月11日

＜大腸(おなか)の健康に関する意識調査＞

定期検診受診率 全国平均 37.8%、1位は東北地方 2人に1人が大腸(おなか)の健康を意識している

～定期健診受診率や大腸(おなか)の健康意識は、地方により最大約7%の差があることが明らかに～

森永乳業は、2025年日本国際博覧会(以下、大阪・関西万博)の“大阪ヘルスケアパビリオン”にて、「腸からつくるウェルビーイング」をテーマに出展参加します。このたび大阪・関西万博に先駆け、全国の20～60代の男女(計6,983人)を対象として、健康管理や大腸(おなか)に対する健康意識と健康対策を明らかにする「大腸(おなか)の健康に関する意識調査」を行いました。

調査結果からうかがえる傾向や取るべき対策については、京都府立医科大学 内藤裕二教授にコメントをいただきました。また、各地方の特徴については、県民性診断を行うディグラム・ラボの木原誠太郎所長に分析を依頼し、県民性の観点からコメントをいただきました。

調査結果サマリー

＜健康管理と健康のための食生活の意識＞

■定期健診受診率と体重や体脂肪などの定期的なチェックについて

- ・定期健診受診率 全国平均 37.8%。1位は東北地方、最下位は九州・沖縄地方。
- ・「定期健診を受けている」「体重や体脂肪などを定期的にチェックしている」のいずれも上位なのは東北地方、関東地方、いずれも下位なのは九州・沖縄地方。

■塩分・油分・甘いもの喫食について

- ・関東地方は、“塩分・油分・甘いものを控えるようにしている”のいずれの項目も1位。

＜大腸(おなか)の健康に対する意識と大腸(おなか)の健康のために行っていること＞

■大腸(おなか)の健康の意識と不調について

- ・大腸(おなか)の健康を意識している人は2人に1人。1位は東北地方、最下位は中国地方。
- ・関東地方と北陸地方は、「大腸(おなか)の健康を意識している」人が全国平均より多いにもかかわらず、「大腸(おなか)の不調がある」人が全国平均より多い。

■大腸(おなか)の健康のために行っていること

- ・1位「ヨーグルトを食べる」、2位「納豆を食べる」、3位「野菜や果物を多く摂る」
- ・「ヨーグルトを食べる」、「納豆を食べる」、いずれも1位は東北地方、最下位は四国地方。
- ・「野菜や果物を多く摂る」1位は東北地方、最下位は東海地方。
- ・「食物繊維の摂取が多い食事を心がける」1位は関東地方、最下位は中国地方。
- ・東北地方は、大腸(おなか)の健康意識だけでなく、大腸(おなか)の健康のためのヨーグルト・納豆・野菜や果物・食物繊維の食意識も全国平均より高い。

【コラム:地方差から見える大腸(おなか)のための健康対策】

＜調査概要＞

・調査主体	森永乳業株式会社
・調査方法	インターネットによるアンケート調査
・調査期間	2024年3月1日(金)～5日(火)
・調査対象	全国9地方(北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国、四国、九州・沖縄)の20～60代の男女6,983名

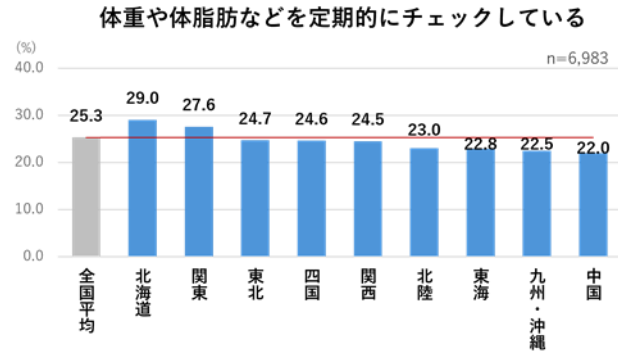
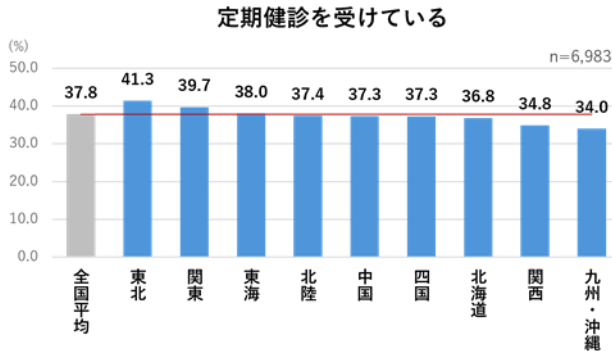
※数値は、小数点第1位までの掲載。回答結果はパーセント表示を行っており、小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、各回答の合計が100%にならない場合があります。

■定期健診受診率と体重や体脂肪などの定期的なチェックについて

定期健診受診率 全国平均 37.8%。1位は東北地方、最下位は九州・沖縄地方。

「定期健診を受けている」「体重や体脂肪などを定期的にチェックしている」のいずれも上位なのは東北地方、関東地方、いずれも下位なのは九州・沖縄地方。

「定期健診を受けている」人は、全国平均で 37.8%でした。また、「体重や体脂肪などを定期的にチェックしている」人は、全国平均で 25.3%と、4人に1人が定期的なチェックをしていることがわかりました。



地方別では、東北地方と関東地方は「定期健診を受けている」と「体重や体脂肪などを定期的にチェックしている」がいずれも上位3位内です。「定期健診を受けている」人は、東北地方1位(41.3%)、関東地方2位(39.7%)、「体重や体脂肪などを定期的にチェックしている」人は、関東地方2位(27.6%)、東北地方3位(24.7%)でした。

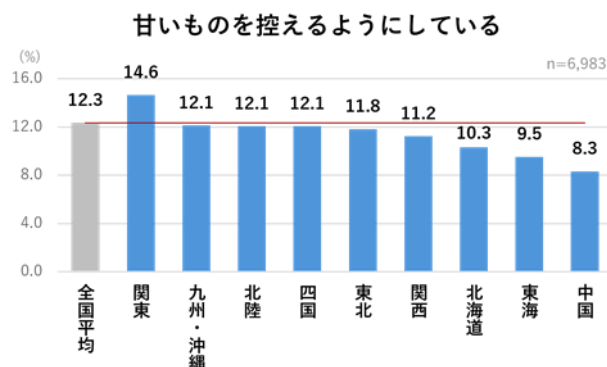
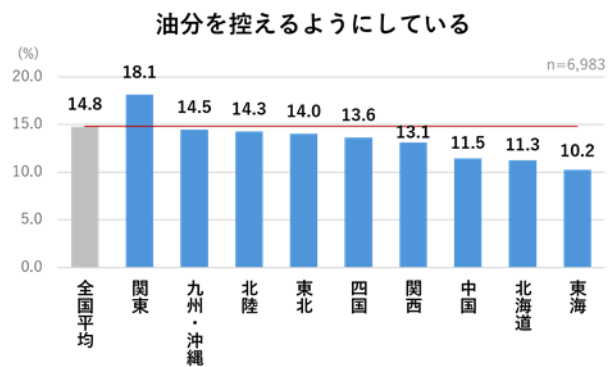
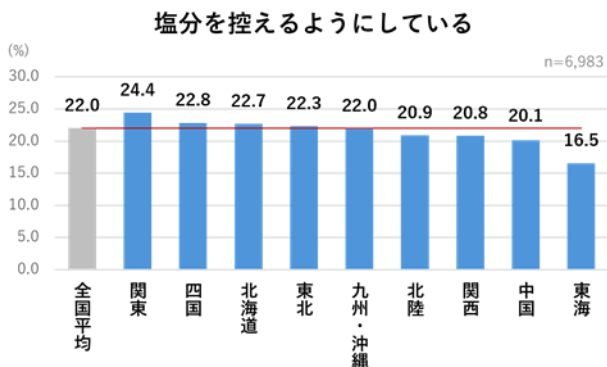
一方、「定期健診を受けている」と「体重や体脂肪などを定期的にチェックしている」がいずれも全国平均を下回っているのは北陸地方、関西地方、中国地方、四国地方、九州・沖縄地方で、特に九州・沖縄地方はいずれも下位3位内という結果となりました。

■塩分・油分・甘いものの喫食について

関東地方は、「塩分・油分・甘いものを控えるようにしている」のいずれの項目も1位。

「普段の食生活で健康のために意識していること」で「塩分を控えるようにしている」人は、全国平均で 22.0%でした。また、「油分を控えるようにしている」、「甘いものを控えるようにしている」人は、全国平均でそれぞれ 14.8%と 12.3%でした。

地方別では、「塩分を控えるようにしている」、「油分を控えるようにしている」、「甘いものを控えるようにしている」のいずれの項目でも1位は関東地方でした。



【内藤裕二先生のコメント】

健康診断の定期的な受診は、様々な疾患の早期発見につながり、生活習慣に関するアドバイスも受けられることから、非常に大切です。日常的な体重チェックや健康管理なども、続けることで日々の小さな体調変化に気づくことができるので、ぜひ取り入れていただきたい習慣です。

塩分・油分・糖分という生活習慣病が頭に浮かぶかもしれませんが、腸内環境の維持・改善の面でも世界中の研究結果から適切な摂取量が推奨されています。大腸(おなか)の腸内環境を維持しておくことは、全身の健康維持にもつながることが知られてきています。塩分の過剰摂取は体内の水分バランスを崩し、便秘を引き起こす原因となることがあります。過剰な糖分は腸内で発酵しやすく、ガスや膨満感の要因となるかもしれません。また、油分が多い食事は消化吸収されにくく、便秘や下痢などにつながることもあります。

「腸活」というと、「何を食ったらよいか」ということを気にしがちですが、腸にいいものを摂りつつ、「何を摂らないほうがよいか」ということにも気を配ってみるとよいでしょう。



内藤 裕二 京都府立医科大学大学院教授

京都府立医科大学大学院教授(生体免疫栄養学)。1983年京都府立医科大学卒業、2001年米国ルイジアナ州立大学医学部客員教授、09年京都府立医科大学(消化器内科学)准教授などを経て21年から現職。日本酸化ストレス学会理事長、日本消化器免疫学会理事、日本抗加齢医学会理事、2025大阪・関西万博大阪パビリオンアドバイザー。専門は消化器病学、消化器内視鏡学、抗加齢学、腸内細菌叢。著書に「消化管(おなか)は泣いています」「人生を変える賢い腸のつくり方」など多数。京都府立医科大学における京丹後コホート研究の腸内細菌叢研究を担当。

<大腸(おなか)の健康に対する意識と大腸(おなか)の健康ために行っていること>

■大腸(おなか)の健康の意識と不調について

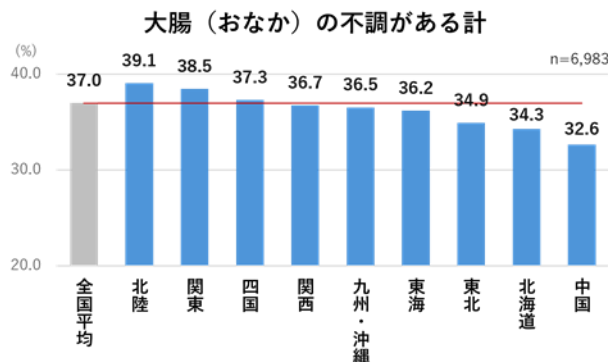
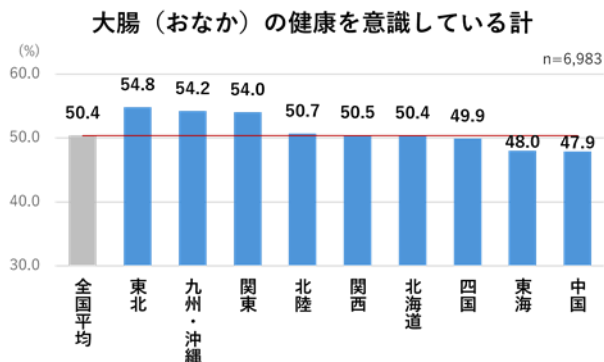
大腸(おなか)の健康を意識している人は2人に1人。1位は東北地方、最下位は中国地方。

関東地方と北陸地方は、「大腸(おなか)の健康を意識している」人が全国平均より多いにもかかわらず、「大腸(おなか)の不調がある」人が全国平均より多い。

全国平均では、「大腸(おなか)の健康を意識している」(「意識している」・「どちらかと言えば意識している」の合計)と答えた人が50.4%と、2人に1人が日頃から大腸(おなか)の健康を意識していました。また、「大腸(おなか)の不調があるか」と尋ねた結果では、37.0%の人が「不調がある」(「ある」と「どちらかといえばある」の合計)と回答しました。

地方別では、「大腸(おなか)の健康を意識している」人は、1位東北地方(54.8%)、最下位中国地方(47.9%)でした。また、「大腸(おなか)の不調がある」人は、1位北陸地方(39.1%)、最下位中国地方(32.6%)となりました。

東北地方と九州・沖縄地方は「大腸(おなか)の健康を意識している」人が全国平均より多く、かつ、「大腸(おなか)の不調がある」人は全国平均より少ない結果でした。一方で、関東地方と北陸地方は「大腸(おなか)の健康を意識している」人が全国平均より多いにもかかわらず、「大腸(おなか)の不調がある」人が全国平均より多いことがわかりました。



■大腸(おなか)の健康のために行っていること

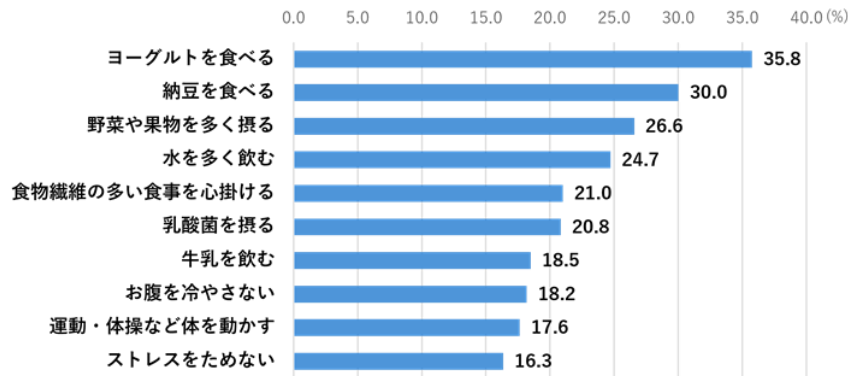
1位「ヨーグルトを食べる」、2位「納豆を食べる」、3位「野菜や果物を多く摂る」

「現在、大腸(おなか)の健康のために行っていること」を食事や運動などの対策から複数選択してもらった結果、全国平均で最も回答率が高かったのは「ヨーグルトを食べる」の35.8%でした。2位以降は、「納豆を食べる」(30.0%)、「野菜や果物を多く摂る」(26.6%)、「水を多く飲む」(24.7%)と、1位に続き、飲食による対策が上位にあがっています。

現在、大腸(おなか)の健康のために行っていること

(上位10件・複数回答)

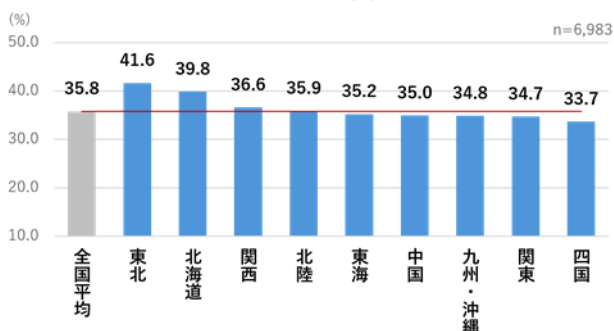
n=6,983



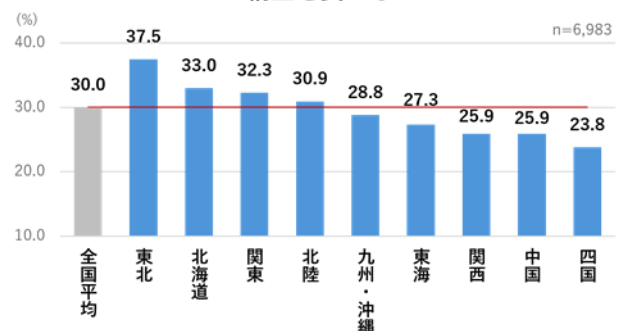
「ヨーグルトを食べる」、「納豆を食べる」、いずれも1位は東北地方、最下位は四国地方。

「大腸(おなか)の健康のために行っていること」の1位であった「ヨーグルトを食べる」人を地方別でみると、1位東北地方(41.6%)、最下位四国地方(33.7%)でした。2位の「納豆を食べる」も同様に、1位東北地方(37.5%)、最下位四国地方(23.8%)という結果になりました。

ヨーグルトを食べる



納豆を食べる



「野菜や果物を多く摂る」1位は東北地方、最下位は東海地方。

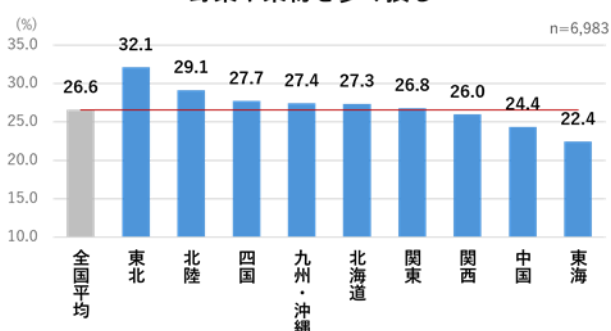
「食物繊維の摂取が多い食事を心がける」1位は関東地方、最下位は中国地方。

東北地方は、大腸(おなか)の健康意識だけでなく、大腸(おなか)の健康のためのヨーグルト・納豆・野菜や果物・食物繊維の食意識も全国平均より高い。

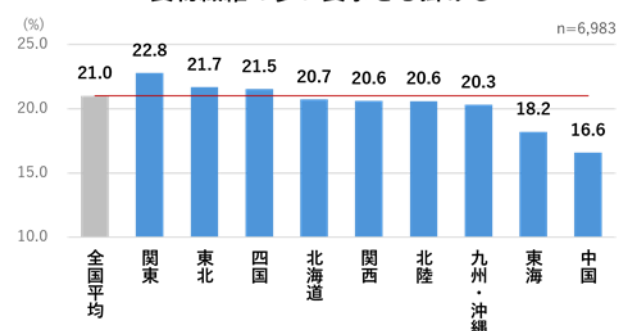
大腸(おなか)の健康のために「野菜や果物を多く摂る」人は、1位東北地方(32.1%)、最下位東海地方(22.4%)となりました。「食物繊維の多い食事を心がける」人は、1位関東地方(22.8%)、最下位中国地方(16.6%)という結果でした。

また、東北地方は、「大腸(おなか)の健康を意識している」人が全国平均より多く、かつ、「大腸(おなか)の不調がある」人が全国平均よりも少なく、ヨーグルト・納豆・野菜や果物・食物繊維のいずれの項目でも食意識が全国平均より高いことがわかりました。

野菜や果物を多く摂る



食物繊維の多い食事を心掛ける



【内藤裕二先生のコメント】

大腸(おなか)の健康のためには、ヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維の摂取はとても有用です。今回の調査でも、多くの方が大腸(おなか)の健康を意識してヨーグルトを選んでいますが、腸内には数百種類の細菌が生息しており、ヨーグルトだけの摂取に安心することはできません。発酵食品を通じて様々な種類の菌を摂取し、さらにそれらの菌のエサとなる野菜や果物を積極的に取り入れることで、腸内細菌の多様性が高まります。これによって、善玉菌が優勢な腸内環境を築くことが可能になります。

また、ヨーグルトに含まれる乳酸菌はヨーグルトの発酵には必須ですが、大腸(おなか)の健康に特に貢献するビフィズス菌が含まれているのは一部の商品に限られます。ビフィズス菌は日本人の腸内で最も多いといわれる善玉菌であり、大腸(おなか)で短鎖脂肪酸(酢酸)を生成し、有害な菌の増殖を抑えることで腸内環境を整えます。そのため、ビフィズス菌を意識したヨーグルト選びがお勧めです。さらに、野菜や果物に含まれる食物繊維やオリゴ糖はビフィズス菌のエサとなり、その活動を促進します。そのため、ビフィズス菌を含むヨーグルトとこれらの食材を組み合わせることで、腸内環境の向上が期待できます。

ビフィズス菌は加齢により減少することが知られており、高齢の方はもちろん、成人以上の方は日頃から意識的に摂取するとよいと思います。

【コラム：地方差から見える大腸(おなか)のための健康対策】

大腸(おなか)の健康のために行っていること、全地方1位は「ヨーグルトを食べる」。

地方別の特徴は、北海道地方、四国地方は5位に「牛乳を飲む」。

関東地方、東海地方は5位に「食物繊維の多い食事」。

東海地方、北陸地方は「水を多く飲む」が3位で「野菜や果物を多く摂る」を上回る。

関西地方は「納豆を食べる」が3位となり、5位に「お腹を冷やさない」。

地方別の「大腸(おなか)の健康のために行っていること」のランキングを比較したところ、1位の「ヨーグルトを食べる」は全地方共通ですが、全国平均2位の「納豆を食べる」では、他の地方が2位なのに対して、関西地方では3位、四国地方では4位でした。全国平均3位の「野菜や果物を多く摂る」は、東海地方、北陸地方では4位で、それに代わり「水を多く飲む」が3位でした。

その他にも、北海道地方と四国地方は「牛乳を飲む」が5位に入り、関東地方、東海地方では「食物繊維の多い食事を心掛ける」が5位になりました。

また、関西地方では、唯一飲食以外の対策である「お腹を冷やさない」が5位以内に入る結果となりました。

【地方別】現在、大腸(おなか)の健康のために行っていること(上位5件・複数回答)

(%)

	1位		2位		3位		4位		5位	
全国平均	ヨーグルトを食べる	36.5	納豆を食べる	28.2	野菜や果物を多く摂る	26.7	水を多く飲む	25.0	乳酸菌を摂る	20.7
北海道	ヨーグルトを食べる	39.8	納豆を食べる	33.0	野菜や果物を多く摂る	27.3	水を多く飲む	26.9	牛乳を飲む	24.7
東北	ヨーグルトを食べる	41.6	納豆を食べる	37.5	野菜や果物を多く摂る	32.1	乳酸菌を摂る	25.0	水を多く飲む	24.9
関東	ヨーグルトを食べる	34.7	納豆を食べる	32.3	野菜や果物を多く摂る	26.8	水を多く飲む	24.2	食物繊維の多い食事を心掛ける	22.8
東海	ヨーグルトを食べる	35.2	納豆を食べる	27.3	水を多く飲む	25.5	野菜や果物を多く摂る	22.4	食物繊維の多い食事を心掛ける	20.5
北陸	ヨーグルトを食べる	35.9	納豆を食べる	30.9	水を多く飲む	29.1	野菜や果物を多く摂る	23.5	乳酸菌を摂る	20.6
関西	ヨーグルトを食べる	36.6	野菜や果物を多く摂る	26.0	納豆を食べる	25.9	水を多く飲む	25.6	お腹を冷やさない	20.6
中国	ヨーグルトを食べる	35.0	納豆を食べる	25.9	野菜や果物を多く摂る	24.4	乳酸菌を摂る	21.3	水を多く飲む	18.5
四国	ヨーグルトを食べる	33.7	野菜や果物を多く摂る	27.7	乳酸菌を摂る	25.6	納豆を食べる	23.8	牛乳を飲む	21.5
九州・沖縄	ヨーグルトを食べる	34.8	納豆を食べる	28.8	野菜や果物を多く摂る	27.4	乳酸菌を摂る	25.5	水を多く飲む	23.2

【木原誠太郎さんのコメント】 調査結果から見える県民性の影響



■北海道地方:北海道地方は「大腸(おなか)の不調が少ない」という特徴がありました。県民性の観点から考えると、まず、北海道地方の風土と歴史に由来する食文化が大きな要因となっており、新鮮な海産物や乳製品、野菜が豊富で、これらの食材は消化器官に良い影響を与えられと考えられます。さらに、北海道地方の人々は温厚で穏やかな性格を持ち、ストレスに対して比較的強いとされており、ストレスが少ない生活習慣が大腸(おなか)の健康に寄与していると考えられます。



■東北地方:東北地方は「全体的に健康意識や大腸(おなか)に対する意識が高く、大腸(おなか)に良いものを選んでる」といった特徴がありました。東北地方には、厳しい冬の寒さに対応するために発達した保存食文化があり、これにより発酵食品が多く摂取されることが、大腸(おなか)の健康に良いものを選んでることにつながります。また、東北地方の人々は慎重で計画的な性格を持ち、健康維持に対する意識が高いことが特徴です。さらに、東北地方の風土や自然環境が四季折々の新鮮な食材を提供し、それらを積極的に取り入れる食習慣が根付いているため、健康に良い食材を選びやすい環境にあります。



■関東地方:関東地方は「健診や体重チェックも高く、塩分糖分油分を控えめにして、食物繊維も摂っている一方、大腸(おなか)の不調が多い」という特徴がありました。関東地方は都市化が進んでおり、ストレスの多い生活環境が大腸(おなか)の不調に影響を与えていると考えられます。都市部では仕事や通勤にかかる時間が長く、生活のリズムが乱れやすく、睡眠不足や運動不足が慢性化しやすいことも一因です。また、関東地方の人々は責任感が強く、競争心が高いため、精神的なプレッシャーを感じやすく、これが大腸(おなか)の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。



■東海地方:東海地方は、「大腸(おなか)に対する意識が低い」傾向がありました。東海地方は古くから商業や工業が発展してきた地域であり、忙しい生活を送る人が多く、健康管理に割く時間や意識が他地域と比べて低い傾向があります。加えて、東海地方の人々は現実主義的で、目の前の仕事や日常生活の優先度が高いため、健康への配慮が後回しになることが多いです。歴史的にも、東海地方は交通の要衝として多くの人々が集まる一方で、長時間労働や外食の機会が増え、健康管理が難しくなっている背景があります。さらに、性格的に自立心が強く、自分の健康に関しても自己判断で済ませる傾向があるため、日々の「体重や体脂肪のチェック」や「食の制限意識」などへの関心が低いことが挙げられます。



■北陸地方:北陸地方は「大腸(おなか)の健康意識や行動に対して全体的に特徴があまりないのに、大腸(おなか)の不調があるという回答数が全国1位」という特徴がありました。北陸地方は冬季の寒さが厳しく、寒冷な気候が続くことが多く、これが腸の動きを鈍らせ、大腸(おなか)の不調に繋がる可能性があります。性格的には、北陸地方の人々は忍耐強く、自己主張が少ない傾向があり、身体の不調を抱えても我慢することが多いため、結果的に大腸(おなか)の不調を感じる割合が高くなると考えられます。



■関西地方:関西地方は「大腸(おなか)の健康意識や行動に対して全体的に特徴があまりないのに、定期健診の受診率が下位2位」ということがわかりました。県民性の観点から考えると、まず、関西地方の人々は楽観的でユーモアを重んじる性格を持ち、健康問題に対しても楽観的な傾向があるため、深刻な問題として捉えにくいことが挙げられます。さらに、歴史的にも、商業都市として発展してきた関西地方は、自己効力感が高く、自分で健康を維持できると信じる人が多いため、定期健診の重要性が認識されにくいことが考えられます。



■中国地方:中国地方は「大腸(おなか)の健康意識や行動に対して下位の結果が多いのにも関わらず、大腸(おなか)の不調がないと答える人が全国の中で1位」というユニークな特徴がありました。県民性の観点から考えると、まず、中国地方は瀬戸内海に面して温暖で穏やかな気候が特徴であり、この風土がストレスを軽減し、腸の健康に良い影響を与えていると考えられます。さらに、中国地方の人々は控えめで慎ましやかな性格を持ち、過度なストレスを感じにくく、精神的な安定が大腸(おなか)の健康に寄与していると考えられます。



■四国地方:四国地方は「大腸(おなか)の不調が全国平均以上にも関わらず、ヨーグルトや納豆の摂取が最下位」といった特徴がうかがえました。四国の人々は保守的で新しいものに対して慎重な傾向があり、慣れ親しんだ食材の摂取を優先していることが考えられます。さらに、歴史的には四国は自給自足の生活が長く続いた地域であり、地元産の食材を大切にする意識が強いため、伝統的な食品に対するこだわりが強いことも影響しているかもしれません。性格的にも、四国の人々は穏やかで人付き合いを重視するため、コミュニティ内での食文化が重視され、周囲の人々と同じ食習慣を続ける傾向があります。



■九州・沖縄地方:九州・沖縄地方では「健診や体重チェックなどの健康管理意識が低い」傾向がありました。九州・沖縄地方は温暖な気候に恵まれ、リラックスしたライフスタイルが根付いているため、生活全般に対する楽観的な姿勢が健康管理に対する意識の低さに繋がっていると考えられます。また、九州・沖縄地方の人々は、伝統的に豊かな食文化を楽しむ傾向が強く、地元産の新鮮な海産物や農産物、沖縄ではゴーヤや豚肉料理、九州では焼酎やラーメンなど、地域独自の食文化が深く根付いており、これらの食材や料理を楽しむことが優先されるため、健康管理が後回しになることが多いです。性格的にも、九州・沖縄の人々はおおらかで陽気な性格を持ち、細かいことにあまりこだわらないため、健康管理に対しても大雑把なアプローチをとる傾向があります。



ディグラム・ラボ 所長 木原 誠太郎さん

1979年生まれ、京都府出身。リサーチプロデューサー、京都芸術大学客員教授。

電通やミクシィでマーケティングを担当し、様々な企業のマーケティングコンサルティングに携わる。2013年、ディグラム・ラボを設立。心理学×統計学で人間の本音を分析し、カウンセリングするプログラム「ディグラム」の研究を進めながら、同時に事業展開。「オイコノミア」(NHK)「性格ミエル研究所」(フジテレビ系)「有吉ゼミ」(日本テレビ系)などテレビ出演多数。「47都道府県ランキング発表!ケンミンまるごと調査」(文藝春秋)、「47都道府県格差」(幻冬舎新書)など県民性を探る書籍など多数出版。