

## <大腸(おなか)の健康に関する意識調査【関西地方版】>

### 関西地方の定期健診受診率 34.8%、1位は兵庫県 2人に1人が大腸(おなか)の健康を意識している

～大阪府は「大腸(おなか)の不調がある」人が1位で、定期健診受診率が最下位～

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、関西地方在住の人の健康管理や、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。調査は全国の20～60代の男女(計6,983人)を対象として行っており、関西地方版では関西2府4県について比較した調査結果を公開いたします。

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、各府県の特徴については、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

- ・定期健診受診率は34.8%、地方別では関西地方は下位2位。関西2府4県中、1位は兵庫県、最下位は大阪府。
- ・「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」がいずれも関西地方平均より高いのは滋賀県、奈良県、和歌山県、低いのは京都府と大阪府。

##### <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2人に1人。1位は奈良県、最下位は大阪府。
- ・大阪府は、「大腸(おなか)の不調がある」人が最も多いにもかかわらず、「大腸(おなか)の健康を意識している」人が最も少ない。

###### ■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「野菜や果物を多く摂る」、3位「納豆を食べる」。  
関西地方の4人に1人が大腸(おなか)の健康のために「納豆を食べる」。
- ・「ヨーグルトを食べる」1位は兵庫県、最下位は大阪府。
- ・「野菜や果物を多く摂る」「食物繊維の多い食事を心がける」、いずれも1位は和歌山県、最下位は大阪府。

#### 【コラム:食習慣としての発酵食品別の喫食頻度:週1回以上食べる人の割合】

##### <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 関西地方版では、関西2府4県(滋賀・京都・大阪・兵庫・奈良・和歌山)の20～60代の男女2,983名のデータを分析

※各府県の性・年代ごと50名で割付(和歌山県のみ20代男性33名)し、人口構成にそってウェイトバック集計

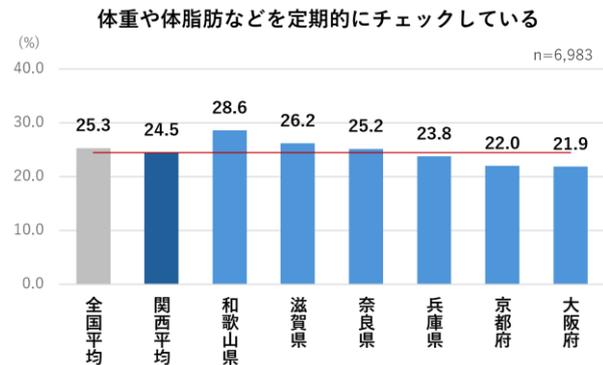
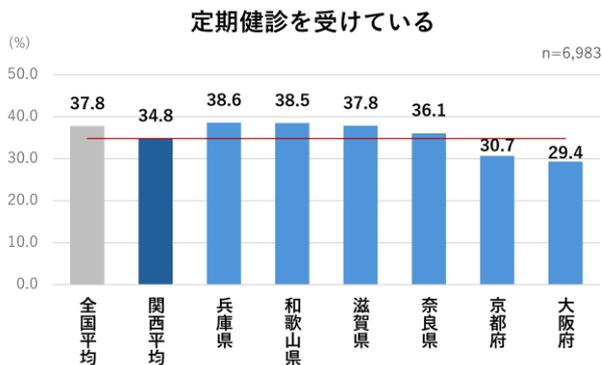
※数値は、小数点第1位までの掲載。回答結果はパーセント表示を行っており、小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、各回答の合計が100%にならない場合があります。

## ■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

定期健診受診率は34.8%、地方別では関西地方は下位2位。関西2府4県中、1位は兵庫県、最下位は大阪府。

「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」がいずれも関西地方平均より高いのは滋賀県、奈良県、和歌山県、低いのは京都府と大阪府。

「定期健診を受けている」人は、関西地方平均は34.8%でした。これは全国平均(37.8%)より3.0%低く、全国地方別の中でも下位2位の結果でした。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、関西地方平均では全国平均(25.3%)に比べて0.8%低い結果でした。



府県別では、「定期健診を受けている」人は、1位兵庫県(38.6%)、最下位大阪府(29.4%)でした。「体重や体脂肪などを定期的にチェックしている」人は、1位和歌山県(28.6%)、最下位大阪府(21.9%)でした。また、「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」がいずれも関西地方平均より高いのは滋賀県、奈良県、和歌山県で、低いのは京都府と大阪府となりました。

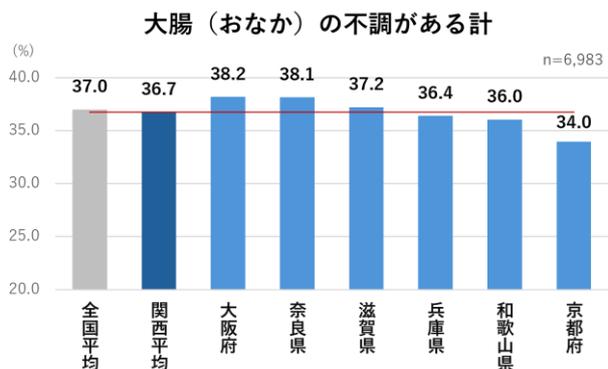
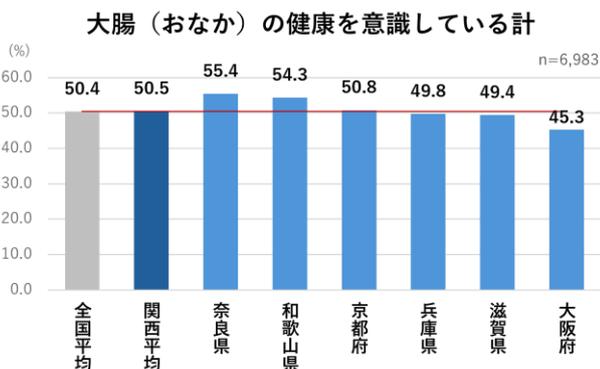
## <大腸(おなか)の健康に対する意識と大腸(おなか)の健康ために行っていること>

### ■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位は奈良県、最下位は大阪府。

大阪府は、「大腸(おなか)の不調がある」人が最も多いにもかかわらず、「大腸(おなか)の健康を意識している」人が最も少ない。

関西地方平均では、「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50.5%と、全国平均と同程度で、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、全国平均より0.3%低い36.7%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。



府県別では、「大腸(おなか)の健康を意識している」人は、1位奈良県(55.4%)、最下位大阪府(45.3%)で、2つの府県では10%以上の開きがありました。また、「大腸(おなか)の不調がある」人は、1位大阪府(38.2%)、最下位京都府(34.0%)でした。大阪府は、「大腸(おなか)の不調がある」人が最も多いにもかかわらず、「大腸(おなか)の健康を意識している」人が最も少ないことがわかりました。

## 【内藤裕二先生のコメント】

健康管理の第一歩は、自分の健康状態を把握し、変化を知ることです。おなかと関わりの深い大腸がんの日本人での罹患率は男女とも年々増加傾向にあり、女性のがん死亡原因の1位でもあります。ただし大腸がんは早期に発見して適切な治療を行えば、治りやすいがんのひとつともいわれています。関西地方の府県はいずれも大腸がん検診の受診率が全国平均に比べて低い※というデータもありますが、今回の調査結果の下位府県に限らず、定期的に健康状態をチェックしておくことが大切です。

大腸（おなか）の不調は、便秘や下痢、肌荒れ、肥満といった目に見える症状だけでなく、免疫力の低下や慢性疾患のリスク増加、ストレスやうつ状態などメンタルヘルスなど全身の健康に影響を及ぼします。大腸の不調を感じる人はもちろん、不調を感じない人にも、バランスのとれた食事や適度な運動といった腸内環境を良好に保つ生活習慣を意識してほしいと思います。

※2022年度国民生活基礎調査より



### 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)の健康のためにやっていること

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

関西地方の4人に1人が大腸(おなか)の健康のために「納豆を食べる」

「現在、大腸(おなか)の健康のためにやっていること」を食事や運動などの対策法から複数選択してもらった結果、関西地方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36.6%で、2位より10%以上も高く、全国平均と同じ3人に1人以上がおなかの健康のためにヨーグルトを食べていることがわかりました。2位以降は、「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%)と、1位に続き、飲食による対策が上位にあがっています。

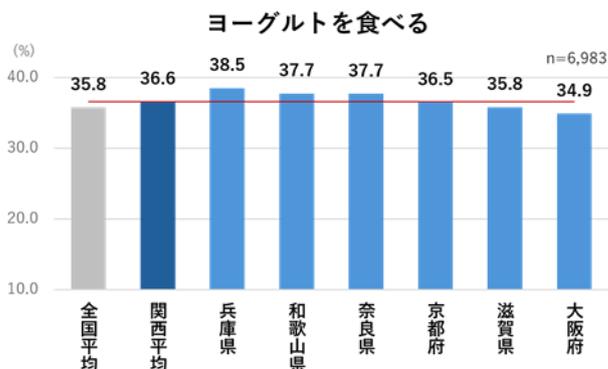
### 現在、大腸の健康のためにやっていること

(上位10件・複数回答)



「ヨーグルトを食べる」1位は兵庫県、最下位は大阪府。

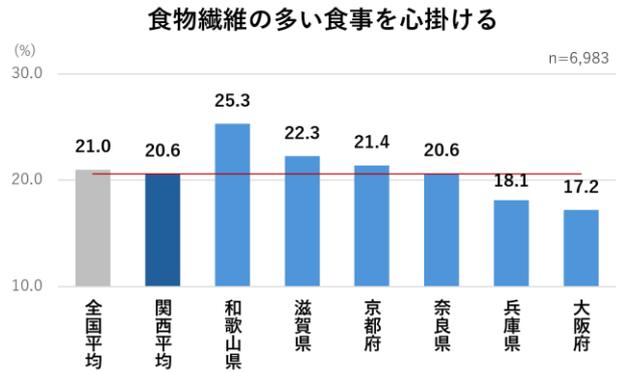
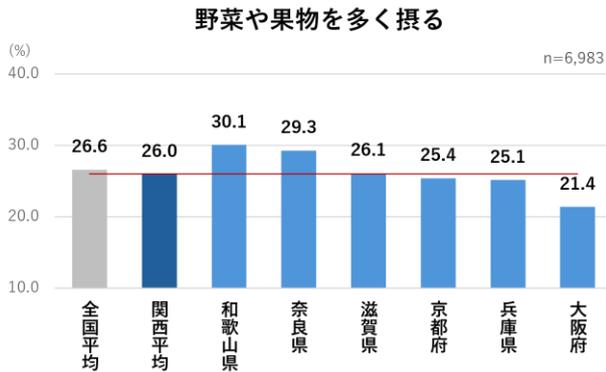
「大腸(おなか)の健康のためにやっていること」の1位であった「ヨーグルトを食べる」人を府県別でみると、1位兵庫県で、関西地方平均より約2%高い、38.5%でした。また、「大腸(おなか)の不調がある」人が最も多い大阪府は、「ヨーグルトを食べる」が最下位(34.9%)であることがわかりました。



「野菜や果物を多く摂る」「食物繊維の多い食事を心がける」、いずれも1位は和歌山県、最下位は大阪府。

「野菜や果物を多く摂る」、「食物繊維の多い食事を心がける」を府県別にみると、いずれも1位和歌山県で、最下位大阪府でした。

「野菜や果物を多く摂る」と「食物繊維の多い食事を心がける」がいずれも関西地方平均を上回ったのは、和歌山県と滋賀県でした。一方で、いずれも関西地方平均を下回ったのは、大阪府と兵庫県でした。



### 【内藤裕二先生のコメント】

大腸(おなか)の健康のためにヨーグルトを食べている、という人が多い結果となりましたが、私たちのおなかには数百種類もの腸内細菌がすんでいるため、ヨーグルトさえ食べていれば安心、ということはありません。発酵食品から様々な菌や、そのエサとなる野菜や果物など様々な食材を摂ることで、腸内細菌の多様性が高まり、善玉菌が優勢な腸内環境を作ることにつながります。

また、ヨーグルトは、発酵に必要な乳酸菌は必ず含まれていますが、おなかに良い菌の代表であるビフィズス菌は一部のものにしか入っていません。ビフィズス菌は大腸で短鎖脂肪酸(酢酸)をつくり、有害な菌の活動を抑え、腸内環境を整えるため、大腸の健康のためにはビフィズス菌を意識することが重要です。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になり、ビフィズス菌の働きを活性化するため、ビフィズス菌が入ったヨーグルトと合わせて摂ることがおすすめです。

### 【コラム:食習慣としての発酵食品別の喫食頻度:週1回以上食べる人の割合】

発酵食品を「週1回以上食べる」人は、京都府と奈良県が多く、大阪府と兵庫県は少ない。

関西地方では「ヨーグルト」と同じくらい、「納豆」も4割以上の人が食べている。

大腸(おなか)の健康を意識し、そのための食事、食材を求める食生活は、腸内環境の維持・改善のために大切です。一方、普段の食習慣・食文化の関係で食べている食品(特に発酵食品など)が、結果的に大腸(おなか)の健康に良い影響を与えているといったことがあります。そのため、今回の調査では、大腸(おなか)の健康のための食事としてだけでなく、「食習慣としての発酵食品別の喫食頻度」についても調査しました。

発酵食品は善玉菌が含まれたり、大腸の善玉菌を増やしたりと、腸内環境に良い影響を与えます。「ヨーグルト」、「納豆」、「キムチ」、「漬物」、「チーズ」、「味噌」の6つの発酵食品ごとに喫食頻度を尋ねた結果、「週1回以上食べる」と答えた人が関西地方平均で最も多かったのは「味噌」の63.6%で、最も低かったのは「キムチ」の23.4%になっています。関西地方では苦手な人が多いイメージがある「納豆」については、週1回以上食べる人が41.4%と、4割以上の人が該当し、「ヨーグルト」と同じ程度食べられていることがわかりました。

府県別に比較してみると、京都府と奈良県は、漬物以外の発酵食品を週1回以上食べる人が多く、6項目中5項目が上位1位・2位でした。一方、大阪府と兵庫県では、週1回以上食べる人の割合が1位・2位の項目はなく、京都府や奈良県と比較すると発酵食品の喫食頻度が少ない傾向がうかがえます。

## 食習慣としての発酵食品の喫食頻度：週1回以上食べる人の割合

n=2,983

味噌		ヨーグルト		納豆	
関西平均	63.6	関西平均	49.6	関西平均	41.4
奈良県	66.1	奈良県	52.5	京都府	44.2
京都府	65.7	京都府	51.0	奈良県	43.9
滋賀県	65.2	滋賀県	50.1	大阪府	43.1
和歌山県	64.8	兵庫県	49.7	滋賀県	41.7
兵庫県	60.2	大阪府	48.2	和歌山県	41.6
大阪府	60.2	和歌山県	47.4	兵庫県	34.9

チーズ		漬物		キムチ	
関西平均	39.5	関西平均	32.4	関西平均	23.4
奈良県	43.0	和歌山県	38.3	京都府	26.0
京都府	40.3	滋賀県	34.1	奈良県	25.7
大阪府	40.2	奈良県	32.8	兵庫県	23.0
兵庫県	40.2	京都府	32.3	和歌山県	23.0
滋賀県	39.0	兵庫県	29.5	大阪府	22.7
和歌山県	35.2	大阪府	29.3	滋賀県	20.3

### 【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



■滋賀県:滋賀県は、全体的に平均的な回答結果になっています。滋賀県の県民性は、慎重で協調性が高い傾向があり、その反面、ストレスを溜め込みやすい一面もあります。このような性格特性により、滋賀県の住民は特定の健康習慣に固執しない傾向が強いと考えられます。また協調性が高いため、健康ブームに乗りつつも、自分にとって無理のない範囲で自分らしい健康を意識することが一般的です。結果として、滋賀県では健康習慣に顕著な特徴が現れにくいのかもかもしれません。



■京都府:京都府は「食習慣ではいくつかの発酵食品で週1回以上食べる人の割合が上位でありながらも、健康管理の面では定期健診や体重チェックの人が少ない」という特徴がうかがえました。京都の人々は、家庭や地域社会とのつながりを重視するため、伝統的な食文化や地域の風習を大切にしています。日常的に発酵食品を摂取する傾向があります。一方、個人の健康管理については、合理的でありながらも細かいことにこだわらない性格が影響し、面倒な手続きや習慣を避ける傾向があります。このような特性が、定期的な健康チェックの実施率が低い理由と考えられます。



■大阪府:大阪府は「定期健診受診率の低さと、野菜や食物繊維、発酵食品の喫食頻度の低さ」が目立ちました。大阪府の県民性は社交的で楽観的な性格が特徴で、他者との交流を重視し、日常の楽しみや人間関係を優先する傾向があります。このため、定期健診のような自己管理的な活動には関心が薄く、面倒な手続きや習慣を避ける傾向が強いです。即時的な満足を追求するため、バランスの取れた食生活よりも手軽で楽しめる食事を選びがちであり、大阪の食文化は味が濃いことも、大阪府の健康管理に対する意識や食生活の選択に影響を与え、大腸(おなか)の不調が多い状況に繋がっていると考えられます。



■兵庫県の兵庫は「定期健診受診率が高く、大腸(おなか)のためにヨーグルトを食べる一方で、野菜や食物繊維の多い食事が少ない」という特徴がありました。兵庫県の県民性は、自己管理意識が高く、健康維持に積極的であることが特徴です。このため、定期健診をきちんと受ける習慣が根付いています。健康管理の重要性を理解し、予防医療に対する意識も高いです。一方で、合理的かつ効率的な方法を好むため、手軽に健康効果を得られるヨーグルトを選ぶが、準備に手間がかかる野菜や食物繊維の摂取が後回しになることが多いのです。



■奈良県:奈良県は「大腸(おなか)の健康を意識している人が最も多い」という特徴がありました。奈良県の県民性は、慎重で保守的な傾向が強く、計画性と論理性を重視する特性があります。この特性が、健康管理に対する高い意識に繋がっていると考えられます。具体的には、奈良県の住民は食生活においてバランスの取れた食事を心がけ、食物繊維や発酵食品を積極的に摂取することが多いです。これは、科学的に裏付けられた健康法を取り入れる計画的で論理的な思考が影響していると考えられます。また、奈良県の住民は地域社会とのつながりを重視し、健康に関する情報共有や実践が盛んであり、家族や地域全体で健康を守る意識が高いことも要因です。



■和歌山県:和歌山県は「大腸(おなか)の健康のために野菜や果物、食物繊維を食べる人が多い」という特徴がありました。和歌山県の県民性は、社会的で楽観的、協調性が高いという特徴があり、こうした性格特性が、健康維持に対する高い関心と、地域全体で健康を支える意識を生み出しています。和歌山県民は、他者との協調性が高く、家族や地域社会とのつながりを重視するため、健康に関する情報共有や実践が盛んで、大腸(おなか)の健康に良いとされる野菜や果物、食物繊維を積極的に摂取する習慣が広まっています。合理的で効率的な方法を好む県民性も、簡便で効果的な健康法であるこれらの食品の摂取を促進しています。



### 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。