

明日のカラダ、今日より元気に。

カラダネ

カラダの初体験

調査ブック

中高年700人に聞く
人生とカラダの
節目年齢

調査概要

調査機関：2016年12月

調査方法：ネットアンケート

調査人数：727人

調査対象：40～60代の男女。各性年代約120名ずつ

人生の節目の年齢、身体の異変を感じた年齢を、回答者が数字を記入する方式でアンケート調査。該当しない項目は「0」と記入。本資料の平均年齢は、0を除いた回答数値の平均を割り出したもの。

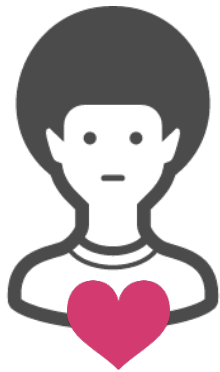
※本資料は報道、コンテンツ制作に自由にご利用いただけます。

※ただし、カラダネ (<http://www.karadane.jp/>) のURLおよびリンク掲載をお願いします。

※数値は医学的裏付けのあるものではなく、あくまでユーザーの声を集めた参考としてご利用ください。

11.9歳

初めての



恋

DATA

初恋の年齢は？
(40～60代男女別)



男性
12.0
歳



女性
11.8
歳

11.9歳

男女ともほぼ同じタイミング
で初恋を経験。

ちなみに、**初めてのデートは、
初恋から5年半後の17.4歳**が平
均。

18.8歳

初めての



キス

DATA

ファーストキスの年齢は？
(40~60代男女別)



男性
18.7
歳



女性
18.8
歳

18.8歳

初恋と同じく男女ほぼ同年齢
でファーストキス。

**人生初めてのデート（17.4
歳）からおよそ1年半後。初
キスの相手は同じか？ それと
も違う人？**

27.4歳

初めての



結婚

DATA

最初の結婚の年齢は？
(40～60代男女別)



男性
28.7
歳



女性
26.2
歳

27.4歳

晩婚化が進んでいます。国の統計では、初婚の平均年齢（2011年、厚生労働省）は**男性30.7歳、女性29.0歳**。40代以上を対象にした本調査では、年齢がやや低めになりました。

29.0歳

初めての



ダイエット

DATA

ダイエットを経験した人
(40~60代男女別)

男性

38.0%

女性

56.3%

29.0歳

40～60代の少なくとも**47.2%**
がダイエットを経験。初チャ
レンジは**男性32.8歳**に対し、
女性は26.5歳。女性は早くか
ら美意識を求め、男性はメタ
ボ解消のため、といったきっ
かけが推測されます。

35.1 歳

初めての



便秘

DATA

便秘を経験した年齢
(40~60代男女別平均)



男性
40.5
歳



女性
33.0
歳

35.1歳

男性は16.6%、**女性は41.3%**
が、便秘の経験ありと回答。
女性は**平均30代前半ではじめての便秘を経験**しています。
40代女性に限ると、便秘が気
になったことがある割合が
48.4%、平均年齢は28.0歳。

35.2歳

初めての



離婚を
考える

DATA

離婚を考えたことがある人
(40~60代男女別)

男性

28.8
%

女性

40.4
%

35.2歳

結婚から8年弱。初めて離婚
を考える時がくるようです。

**女性が初めて離婚を考える年
齢は平均33.4歳。**その後も含
め、5人に2人がいずれかのタ
イミングで離婚を意識します。

35.5歳

初めての



肩こり

DATA

肩こりを経験した人の割合
(40～60年代男女別)

40代

男性 41.7%

女性 58.9%

50代

男性 49.6%

女性 69.7%

60代

男性 45.8%

女性 59.2%

35.5歳

60%の女性が肩こりを経験しています。40代女性に限ると、**気になりはじめた年齢は平均28.5歳**と、若くから肩こりに悩まされる実態がみてとれました。

38.8歳

初めての



生理不順

DATA

生理不順を経験した
女性の割合

40代



5人に2人 (41.9%)
が経験

平均年齢32.3歳

50代

50.0%が平均40.8歳で経験

60代

35.0%が平均43.5歳で経験

38.8歳

30代前半から生理不順に悩む女性も。ただし、50代、60代の女性データをみると、ともに**40代前半が気になりはじめた年齢の平均値**となっています。

39.5歳

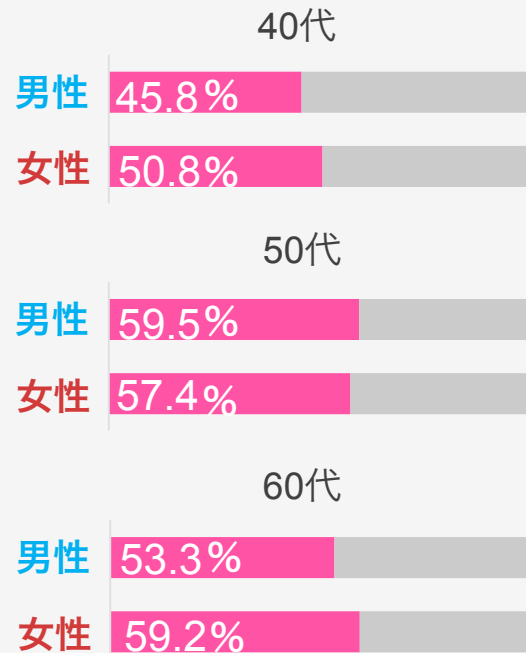
初めての



腰痛

DATA

腰痛を経験した人の割合
(40~60年代年代男女別)

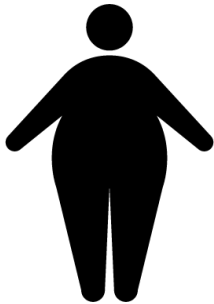


39.5歳

40代で、すでに半数近くの人
が腰痛を経験しています。異
変が気になり始める年齢は、
男性が38.1歳、女性が40.7歳
が平均。男性のほうが、やや
早く腰痛がやってくるよう
です。

39.6歳

初めての

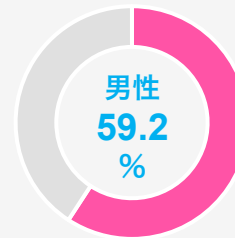


ぜい肉が
つきやすくなった
と気になる

DATA

ぜい肉がつきやすくなったと
気になった経験がある人
(40~60年代男女別)

40代



女性
75.8
%

男性
59.2
%

50代

男性65.3%
女性78.7%

60代

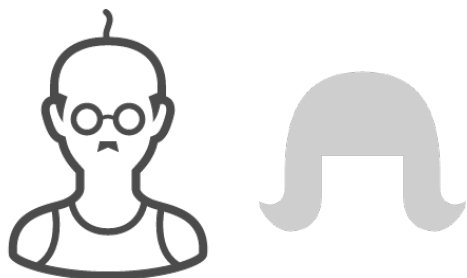
男性63.3%
女性73.3%

39.6歳

中高年になれば、誰しもぜい肉は気にかかるもの。はじまりは40代が33.3歳、50代が40.2歳、60代以上が45.4歳と回答。**30代中盤から40歳前後が、お肉の節目年齢**となりそうです。

44.2歳

初めての



薄毛、白髪

DATA

薄毛・白髪が気になった
経験がある人
(40~60代男女別)



男性

5人中3人



女性

5人中4人

44.2歳

髪の毛ネタは男性に注目してしまいがちですが、**女性のほうが気にしている人が多い**のです。気になりだした年齢（男女平均）は40代が37.3歳、50代が43.6歳、60代が50.2歳。中高年の切実な問題です。

47.6歳

初めての



ひざ痛

DATA

ひざ痛を経験した人の割合
(年代別)

40代

男性 22.5 %

女性 21.0 %

50代

男性 39.7 %

女性 41.8 %

60代

男性 35.8 %

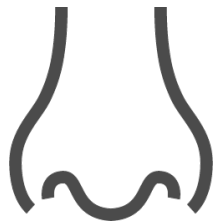
女性 45.0 %

47.6歳

肩こりや腰痛と比べ、ひざ痛は遅れてやってきます。40代は男女ともに20%程度ですが、50代から上の世代ではひざ痛経験者が倍増。**本格的なひざ痛世代は、40代後半から**始まるとみられます。

47.7歳

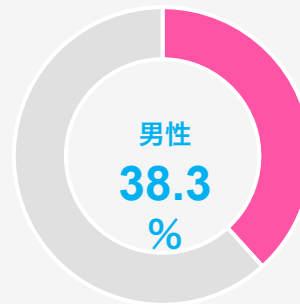
初めての



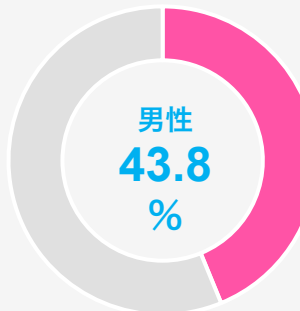
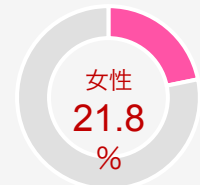
加齢臭

DATA

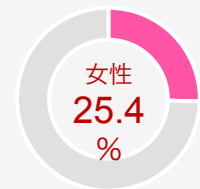
40・50代で加齢臭が
気になった経験がある人
(40～50年代男女別)



40代



50代



47.7歳

もっと早いのでは？と思われるかもしれませんが、自分のことは気づかないもの。40代が加齢臭が気になった年齢は**平均38.4歳。50代は47.7歳、60代は57.4歳**と直近の年齢を回答しています。年とともに悩みが変わるのか、中高年にとって根が深い問題です。

47.8歳

初めての

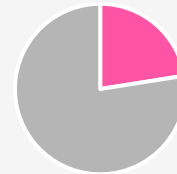


血圧が
気になる

DATA

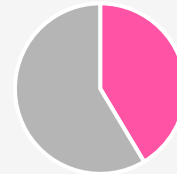
血圧を気にかけた
経験がある人
(年代別平均)

40代



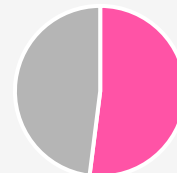
22.5%

50代



41.4%

60代



52.0%

47.8歳

40代は血圧を気にしていない人が8割近く。一方で、50代になると注意する人が一気に増えます。

平均年齢でわかる通り、**40代後半に向けて、血圧の数値の異常が出始める**かもしれません。

48.9歳

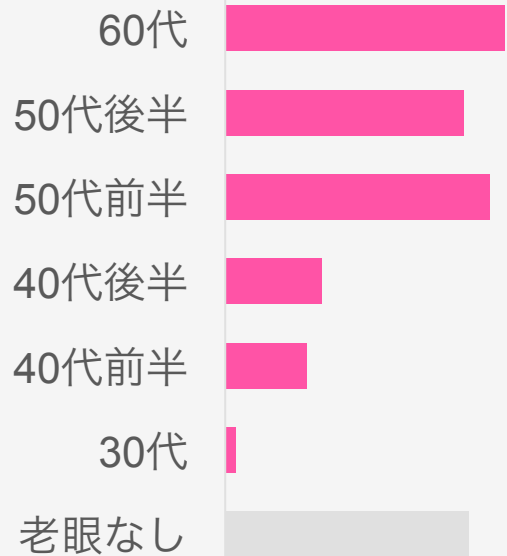
初めての



老眼

DATA

60代に聞く
老眼が気になりだした年齢
(60代平均)



48.9歳

60代の80.0%（男性74.2%、女性85.8%）が老眼を経験。 60代の老眼初体験年齢をみると40代前半からはじまり、50代がピークです。とはいえ、40代でも男性35.0%、女性37.1%が老眼を経験しており、油断は禁物。

50.6歳

初めての



尿トラブル

(尿漏れ、頻尿など)

DATA

尿トラブルの
経験がある人
(40~60年代男女別平均)

40代

男性 20.8 %

女性 21.0 %

50代

男性 27.3 %

女性 37.7 %

60代以上

男性 31.7 %

女性 39.2 %

50.6歳

尿トラブルは、男性より女性に多い傾向。初体験の平均年齢は、40代が39.3歳、50代は49.2歳、60代が58.6歳と回答。尿トラブルの原因はさまざま、ばらつきはあって当然といえるかもしれません。

国の統計



健康寿命 71.19歳
平均寿命 80.79歳



健康寿命 74.21歳
平均寿命 87.05歳

いつまでも、健やかに暮らすため、私たちができること。

健康を医者任せにする時代は終わりました。
健康は自分でつくる時代。
そのために、いま必要なのは正しい情報です。

明日のカラダ、今日より元気に。

カラダネ

<http://www.karadane.jp/>

ぜひ、シェア、いいね！をして、
カラダネの情報をフォローしましょう！

本資料に関するお問い合わせ

株式会社わかさ出版
カラダネ編集部

03-3814-9731
info.karadane@wks.jp