

全国の60歳以上の男女1000人に聞いた  
**「2020年シニアの健康に関する調査」**  
**シニアは健康のためにどの程度お金をかけるのか？**

**健康に気を使うシニアは男性84.9%、女性87.8%で8割超え！**  
**手軽に取り組むことができる、**  
**「ウォーキング」「ストレッチ」「筋トレ」人気が続く。**

総合マーケティング支援を行なう株式会社ネオマーケティング（所在地：東京都渋谷区）では、世の中の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行なっております。今回2020年2月2日（日）～2020年2月3日（月）の2日間、60歳以上の男女1000人を対象に「健康」をテーマにしたインターネットリサーチを実施いたしました。

<調査背景>

健康に問題がない状態で日常生活を送れる寿命“健康寿命”という言葉が一般化しはじめ、長く生きることよりも、健康に生きること重点が置かれるようになりました。シニアはどのようなことに気を遣い健康を意識しているのでしょうか。そこで2015年・2018年の調査に続き、全国の60歳以上の男女1000人に対し「健康」に関する調査を行ないました。報道の一資料として、ぜひご活用ください。

【調査概要】

1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用したWEBアンケート方式で実施
2. 調査の対象：アイリサーチ登録モニターのうち、全国の60歳以上の男女を対象に実施
3. 有効回答数：1000名
4. 調査実施日：2020年2月2日（日）～2020年2月3日（月）

◆「2020年シニアの健康に関する調査」主な質問と回答

◆健康に気を使っている？：約8割が健康に気を使っている！

「とても気を使っている」女性が33.1%で2018年の同調査と比較して、5.6%増加。「とても気を使っている」「やや気を使っている」と回答したのは、男女ともに8割を超え健康に対する関心の高さ分かった。

◆どのくらいの頻度で運動している？：ほぼ毎日運動する方が増加！

「運動やスポーツをする」方へ、その頻度を聞いたところ「ほぼ毎日」と回答した男性は26.8%、女性は21.8%に。前回調査と比較して、男性+2.8%、女性+10.2%となり、運動を毎日の日課している方が増えたことが分かった。

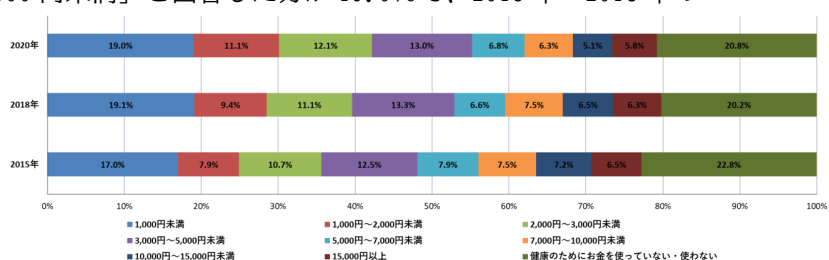
◆あなたが行なっている運動・スポーツは？：引き続き「ウォーキング」人気が続く！

最も多い回答は「ウォーキング」で全体の66.3%が回答。次いで「ストレッチ」30.5%「筋トレ」25.7%と続き前回調査と同様の結果に。今年も気軽に継続して行うことのできる運動が人気であることが分かった。

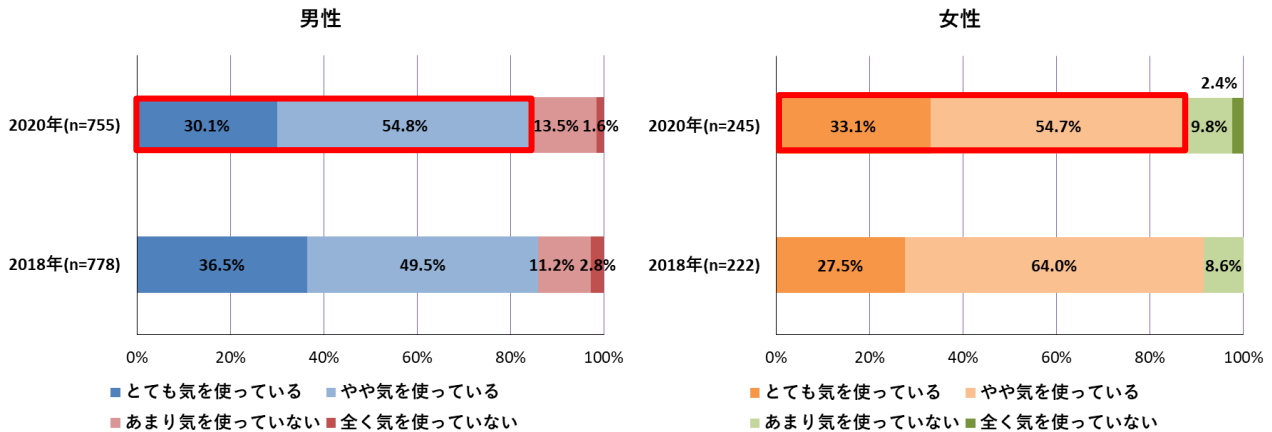
◆あなたが1ヶ月間に健康のために使っている金額をお答えください。

費用をかけている方の中では「1,000円未満」と回答した方が19.0%で、2015年・2018年の

調査同様、最も多い結果に。また、「7,000円以上」と回答した方は、2015年の同調査以来、年々減少。なるべく多くのお金をかけずに健康を維持している方が多いことが分かった。

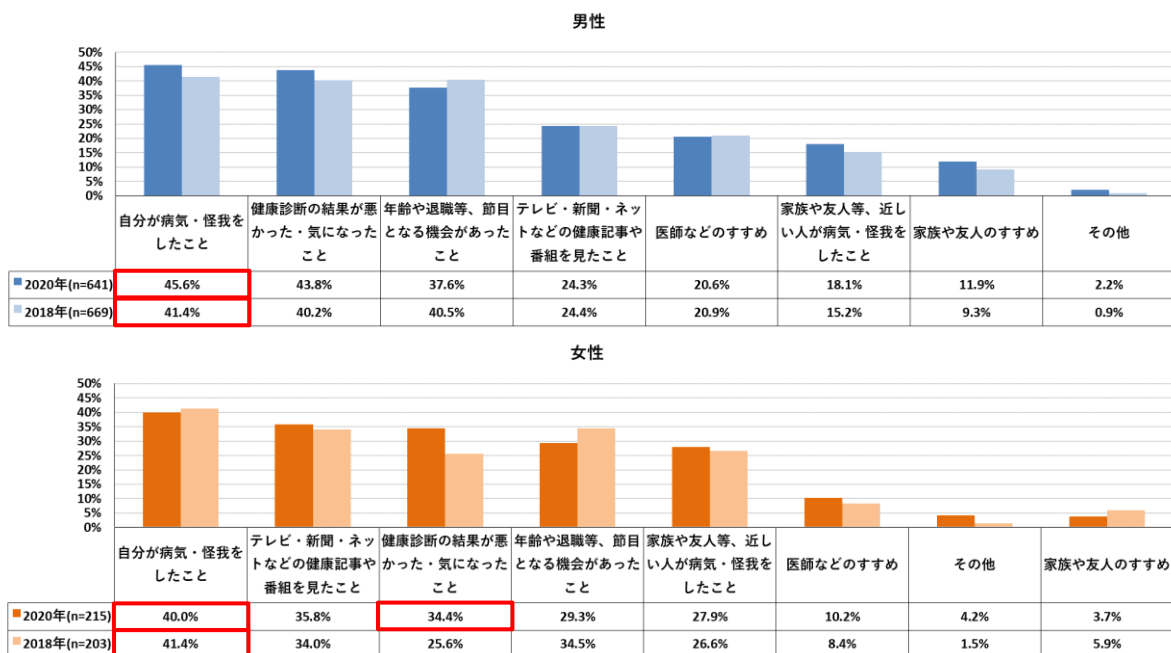


**Q1. あなたは、普段から健康に気を使っていますか。(単数回答)【n=1000】**



普段からご自身の健康に気を使っているかお聞きしました。2018年の同調査と比較すると、「とても気を使っている」と回答した男性は30.1%で6.4%減少し、女性は33.1%で5.6%増加しました。また、「とても気を使っている」「やや気を使っている」と回答した男性は84.9%、女性は87.8%で、男女ともに2018年と比較するとやや減少したものの、依然として健康への関心の高さがうかがえる結果となりました。

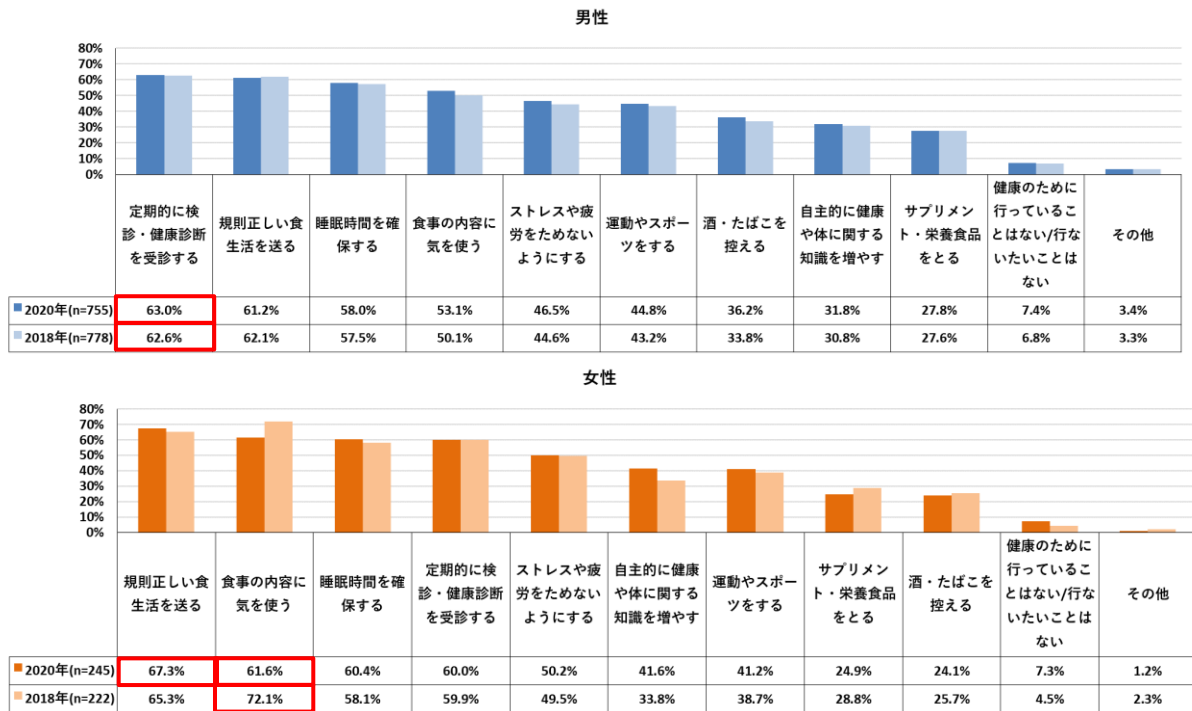
**Q2. あなたが健康に気を使うようになったきっかけについて、あてはまるものをすべてお答えください。(複数回答)【n=856】**



Q1で普段から健康に気を使っていると回答した方に対し、健康に気を使うようになったきっかけをお聞きしたところ、「自分が病気・怪我をしたこと」と回答した男性は45.6%、女性は40%となり、2018年の同調査と同様、最も多い結果となりました。

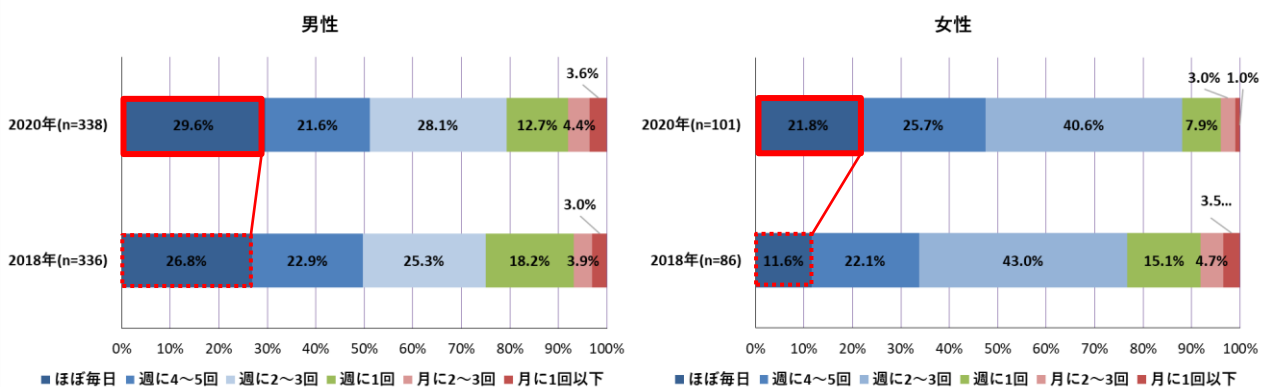
「健康診断の結果が悪かった・気になったこと」と回答した女性は34.4%で、2018年と比較すると8.8%増加しており、健康診断の結果を重視する方が増えたことが分かります。

**Q3. あなたが、健康のために具体的に行なっていることをお答えください。(複数回答)【n=1000】**



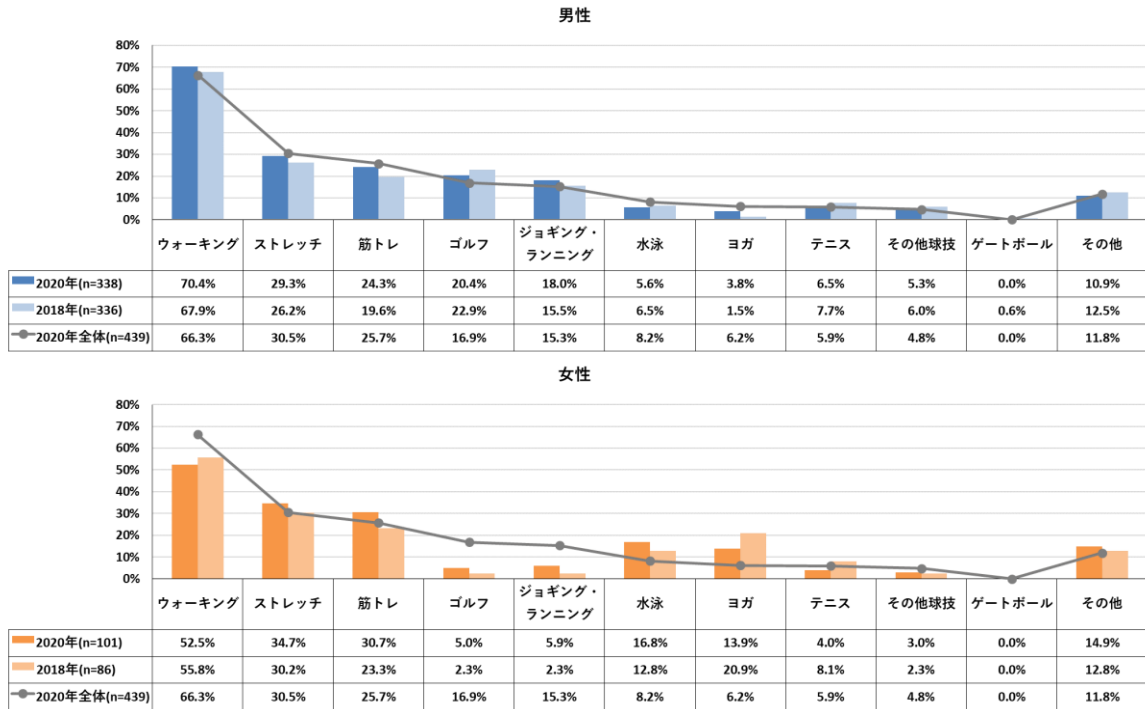
健康のために具体的に行っていることをお聞きしたところ、男性は「定期的に検診・健康診断を受診する」と回答した方が63%で、2018年の同調査と同様、最も多い結果となりました。女性は「規則正しい食生活を送る」と回答した方が67.3%で最も多い結果となりました。2018年の同調査では「食事の内容に気を使う」が72.1%と最も多い回答でしたが、今年は61.6%で10.5%減少しました。しかしながら、引き続き女性の“食事”への関心の高さがうかがえる結果となっています。

**Q4. あなたは普段、どのくらいの頻度で運動をしていますか。(単数回答)【n=439】**



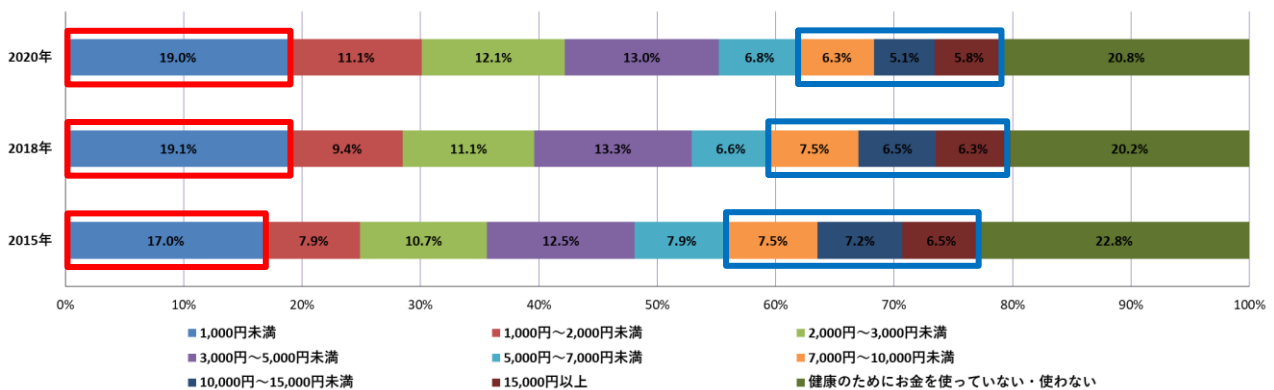
運動・スポーツをしていると回答した方へ普段、どのくらいの頻度で運動しているかお聞きしたところ、「ほぼ毎日」と回答した男性は26.8%、女性は21.8%となりました。2018年の同調査と比較すると、男性は2.8%、女性は10.2%増加しており、運動を日々の日課とする方が増えたことが分かります。

**Q5. あなたが行なっている運動・スポーツを具体的にお答えください。(複数回答)【n=439】**



次いで、実際に行なっている運動・スポーツについてお聞きしました。「ウォーキング」と回答した方は全体の66.3%で、2018年の同調査と同様に最も多い結果となりました。引き続き手軽な運動が人気であることがうかがえます。

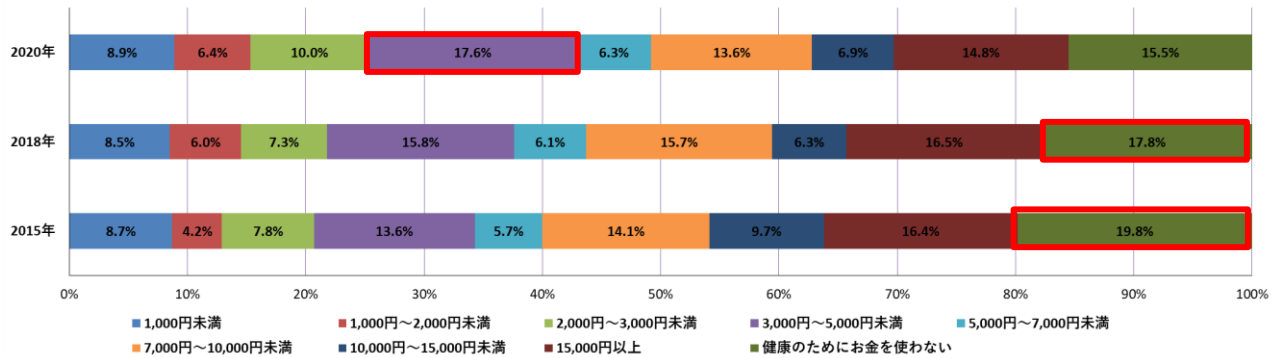
**Q6. あなたが1ヶ月間に健康のために使っている金額をお答えください。※病院への通院費や処方される薬は除きます。(単数回答)【n=1000】**



健康のために、1ヶ月間にどのくらいお金を使っているかお聞きしたところ、費用をかけていると回答した方の中では「1,000円未満」が19.0%で、2015年・2018年の同調査と同様に最も多い結果となりました。

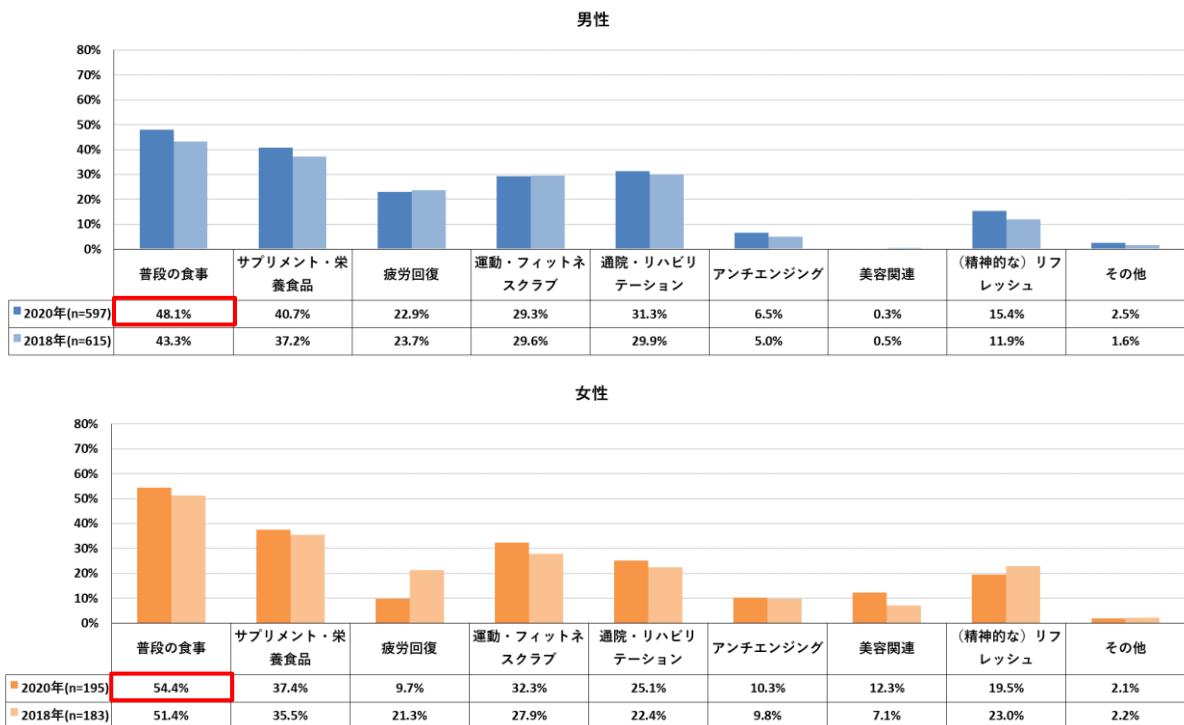
また、「7,000円以上」は、2015年21.2%、2018年20.3%、2020年17.2%と年々減少しています。「お金を使っていない・使わない」と回答した方が最も多いことから、なるべく多くのお金をかけずに健康を維持している方が多いことが分かります。

**Q7. 健康のために1ヶ月間に最大いくらまでお金をかけられますか。(単数回答)【n=1000】**



次いで、健康のために1ヶ月間に最大いくらまでお金をかけられるかお聞きしたところ、「3,000円～5,000円未満」と回答した方が17.6%と最も多い結果となりました。2015年・2018年の同調査では「健康のためにお金は使わない」と回答した方が最も多い結果でしたが、健康のためにお金をかけられる人が増加したことがわかります。

**Q8. あなたはどのような項目・ジャンルに対してお金を使いますか。優先度が高い項目を3つまでお答えください。(複数回答)【n=792】**



Q6で「健康のためにお金を使っている」と回答した方へ、何に対してお金を使うか、優先度が高い項目を3つまでお聞きしました。2018年の調査と同様、男女ともに「普通食の食事」と回答した方が男性48.1%、女性54.4%で最も多い結果となりました。

PRESS RELEASE  
2020.2.26



■引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。  
<例>「総合マーケティング支援を行なうネオマーケティングが実施した調査結果によると……」

■「ネオマーケティング」

URL : <https://www.neo-m.jp/>