

<全国47都道府県、「脱マスク」と健康意識に関する実態調査>

マスク着用ルール緩和後も、6割以上が「外出時は常に着用」 マスク着用率は全国で「広島県」が最も高く、「奈良県」が最も低い

マスク着用ルール緩和後に最も変化のあった県は「沖縄県」
沖縄県は「外すことが増えた」と回答した割合が広島県の約3倍

第一三共ヘルスケア株式会社(本社:東京都中央区)は、マスク着用のルールが本年3月13日に緩和されたことを受け、全国47都道府県の男女を対象に『脱マスク』と健康意識に関する実態調査を実施しました。

今回の調査結果を踏まえ、マスク着用ルールの緩和により健康の自己管理が一層求められることから、自分自身の健康を守り対処するセルフケアについて、内科医の正木初美先生にご解説いただきます。



TOPIC1

“マスク着用率”が最も高い都道府県は「広島県」、
最も低いのは「奈良県」。

- ◆ 3月13日のマスク着用ルール緩和を受けてもなお、「完全に外している」と回答した人はわずか4%程度。約6割が「外出時は常にマスクを着用している」。
- ◆ マスク着用理由で最も多いのは「新型コロナウイルスや風邪の感染が不安」。
女性は約4人に1人が「素顔を見られたくない」(26.3%)、「メイクをするのが面倒」(26.6%)と回答。
- ◆ マスク着用率が最も高い都道府県は「広島県」。最も低いのは「奈良県」。
- ◆ マスク着用ルール緩和後の変化として、「外すことが増えた」は約2割にとどまる。約7割が「緩和前と変わらない」。
- ◆ マスク着用ルール緩和後、最も変化のあった都道府県は「沖縄県」。3割以上(32.0%)が「外すことが増えた」と回答。ルール緩和後の“脱マスク変化率”は広島県(11.0%)の約3倍。

TOPIC2

最も新型コロナ感染拡大期と変わらず、手指消毒や手洗い・うがいなどの
“感染対策”を実施している都道府県は「鳥取県」。

- ◆ マスクを外すことによる感染リスクについて、7割以上が「高まると思う」と回答。
- ◆ 約9割が手指消毒や手洗い・うがいなどの感染対策の重要性を感じつつも、約5人に1人(20.9%)は新型コロナ感染拡大期(2020年)に比べ、感染対策の実施頻度が「少なくなった」と回答。
- ◆ 「鳥取県」は、全国で最も新型コロナ感染拡大期(2020年)と変わらず、またはそれ以上に手指消毒や手洗い・うがいなどの“感染対策”を実施しており、約9割がその実施頻度は「変わらない」「多くなった」と回答。

TOPIC3

「マスク着用ルール緩和」の今こそ、適切なセルフケアを。

【解説】 内科医・正木初美先生 ～セルフケアの重要性と誰もがができる健康管理方法～



- ◆ マスク着用ルールの緩和により、再び新型コロナ感染拡大の可能性も。
「3密」でのマスク着用や、手指消毒や手洗い・うがいなどの感染対策は引き続き心がけて。
- ◆ 睡眠不足やストレス・疲れにより免疫力が下がっているときは要注意。
- ◆ 健康3原則「睡眠」「1日3回の食事」「適度な運動」を継続することが健康を保つためのカギ。
毎日続けることが難しい人は、自分のルールや仕組みを作ってみて。

—調査概要—

- 実施時期:2023年3月17日(金)~19日(日) ■調査方法:インターネット調査
- 調査対象:全国男女4,700人(性・年代・都道府県別均等割付)

※図表の構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計が必ずしも100%にならない場合があります。

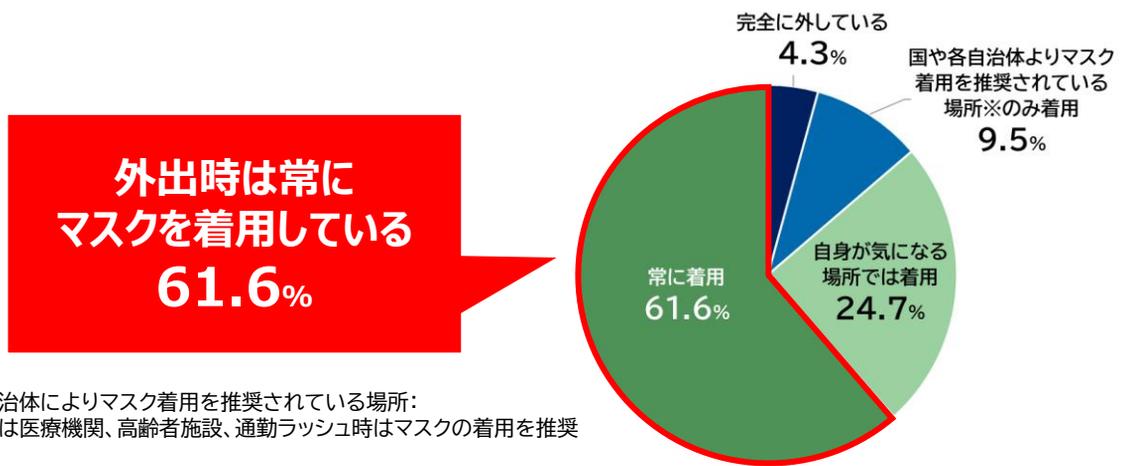
TOPIC1

“マスク着用率”が最も高い都道府県は「広島県」、最も低いのは「奈良県」。

- ◆3月13日のマスク着用ルール緩和を受けてもなお、「完全に外している」と回答した人はわずか4%程度。約6割が「外出時は常にマスクを着用している」。

全国47都道府県の男女を対象に、現在の外出時のマスク着用状況について聞きました。その結果、「完全に外している」と回答した人は、わずか4.3%でした。「常に着用している」と回答した人が約6割(61.6%)に上り、2023年3月13日にマスク着用ルールが緩和された今でも、多くの人がマスクを欠かさない生活を送っていることが明らかになりました。日本では、コロナ禍を通じてマスクの着用が生活に深く浸透していることがうかがえます《図表1》。

《図表1》 外出時のマスク着用状況 (n=4,700)

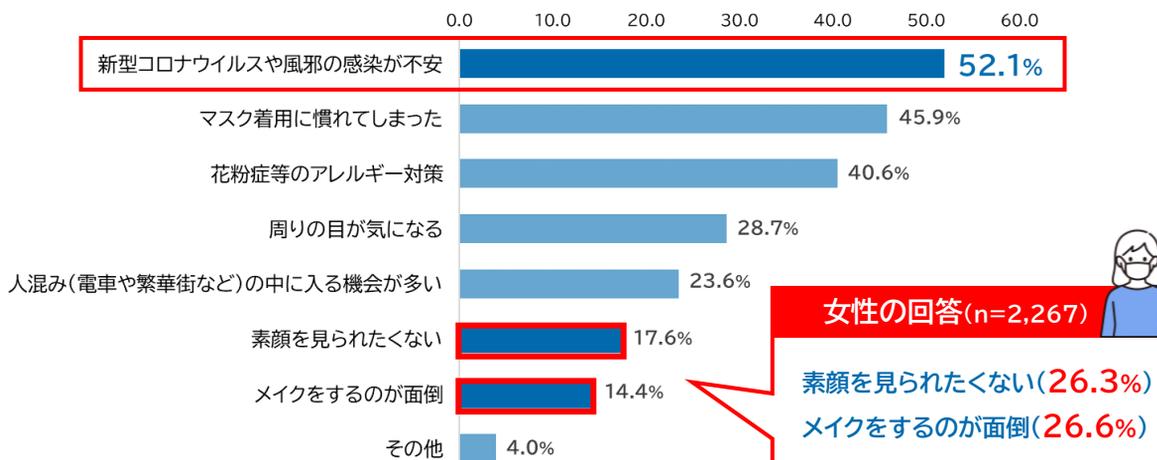


外出時は常にマスクを着用している
61.6%

- ◆マスク着用理由で最も多いのは「新型コロナウイルスや風邪の感染が不安」。女性は約4人に1人が「素顔を見られたくない」(26.3%)、「メイクをするのが面倒」(26.6%)と回答。

マスク着用ルールの緩和後も着用している理由は、「新型コロナウイルスや風邪の感染が不安」(52.1%)が最も多く、今でも感染症への不安を感じている人が半数以上いることが分かります。また、女性は約4人に1人が「素顔を見られたくない」(26.3%)、「メイクをするのが面倒」(26.6%)と回答しており、マスクの着用が定着したからこそ生じる状況の変化に対する抵抗感が見受けられます《図表2》。

《図表2》 マスク着用の理由 (図表1:「完全に外している」と回答した人を除く n=4,499)



◆ マスク着用率が最も高い都道府県は「広島県」。最も低いのは「奈良県」。

続いて、起きている時間全体を100%とした場合のマスク着用率(マスクを着用している時間の割合)について聞いたところ、全国平均値が65.5%であったのに対し、「広島県」は72.0%と7割を超え、全国で最もマスク着用率が高い結果となりました。一方、最もマスク着用率の低い都道府県は「奈良県」(56.4%)でした《図表3》。

《図表3》 都道府県別マスク着用率 (n=4,700)

<全国平均値> 65.5%(起きている時間全体を100とし、マスク着用時間の割合を1~100で回答)

第1位~第3位

① **広島県(72.0%)**

② 岐阜県(70.1%)

③ 愛知県(69.9%)

第45位~第47位

④5 佐賀県(60.3%)

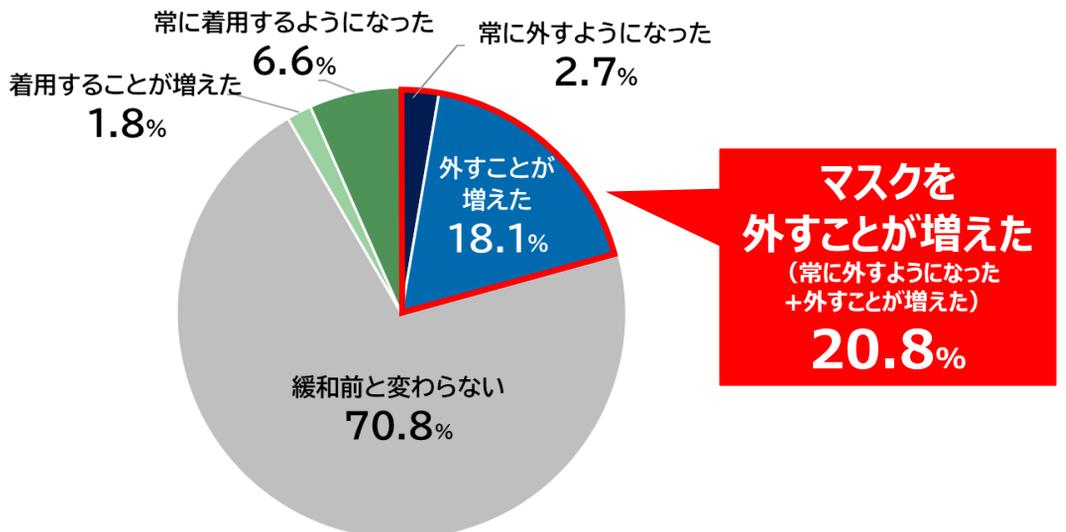
④6 福岡県(60.1%)

④7 **奈良県(56.4%)**

◆ マスク着用ルール緩和後の変化として、「外すことが増えた」は約2割にとどまる。約7割が「緩和前と変わらない」。

マスク着用ルール緩和後のマスク着用の変化について、約7割(70.8%)が「緩和前と変わらない」と回答。「常に外すようになった」(2.7%)または「外すことが増えた」(18.1%)と回答した割合の合計は約2割(20.8%)にとどまり、マスク着用ルールの緩和が、生活者の「マスク習慣」を大きく変えるには至っていないことがうかがえます《図表4》。

《図表4》 マスク着用ルール緩和後の変化 (n=4,700)



◆ マスク着用ルール緩和後、最も変化のあった都道府県は「沖縄県」。3割以上(32.0%)が「外すことが増えた」と回答。ルール緩和後の“脱マスク変化率”は広島県(11.0%)の約3倍。

マスク着用ルール緩和後のマスク着用の変化を都道府県別に見ると、沖縄県は「常に外すようになった」(7.0%)または「外すことが増えた」(25.0%)と回答した割合の合計が全国平均を10ポイント以上も上回る32.0%となり、全国で最も変化のあった都道府県であることが分かりました《図表5》。マスク着用率が最も高かった「広島県」は、「常に外すようになった」(1.0%)または「外すことが増えた」(10.0%)と回答した割合の合計がわずか11.0%であったことと比較すると、約3倍の変化がみられます。

《図表5》都道府県別マスク着用ルール緩和後の“脱マスク変化率” (n=4,700)

<全国平均値> 20.8%(常に外すようになった+外すことが増えた)

第1位～第3位

① 沖縄県(32.0%)

② 佐賀県(31.0%)

③ 大阪府(29.0%)

第43位～第47位

④③ 群馬県/島根県(15.0%)

④⑤ 秋田県/岡山県(13.0%)

④⑦ 広島県(11.0%)

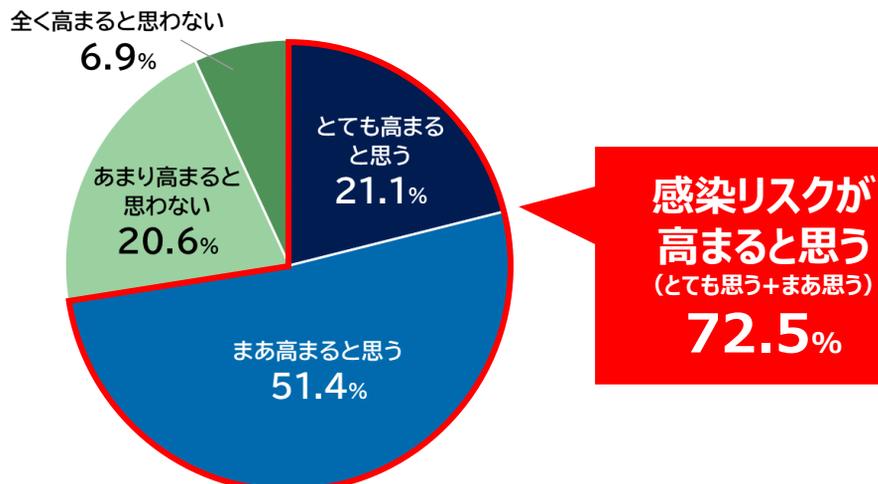
TOPIC2

最も新型コロナ感染拡大期と変わらず、手指消毒や手洗い・うがいなどの“感染対策”を実施している都道府県は「鳥取県」。

◆ マスクを外すことによる感染リスクについて、7割以上が「高まると思う」と回答。

次にマスクを外すことによる感染リスクについて聞いたところ、7割以上(72.5%)が「高まると思う(とても思う+まあ思う)」と回答しました《図表6》。新型コロナの新規感染者数が落ち着きつつあるものの、依然として多くの人が不安を感じているものと考えられます。

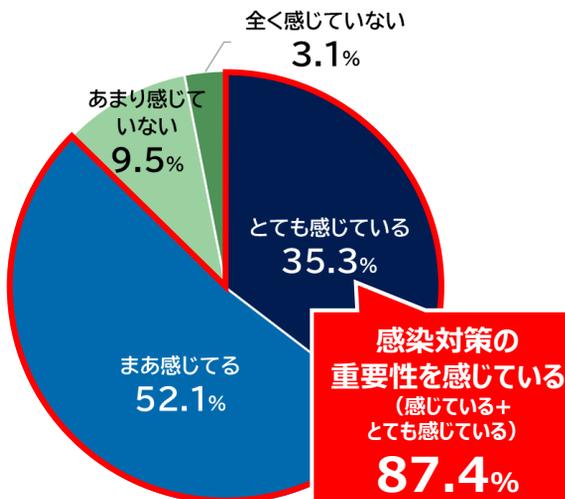
《図表6》マスクを外すことによる感染リスク (n=4,700)



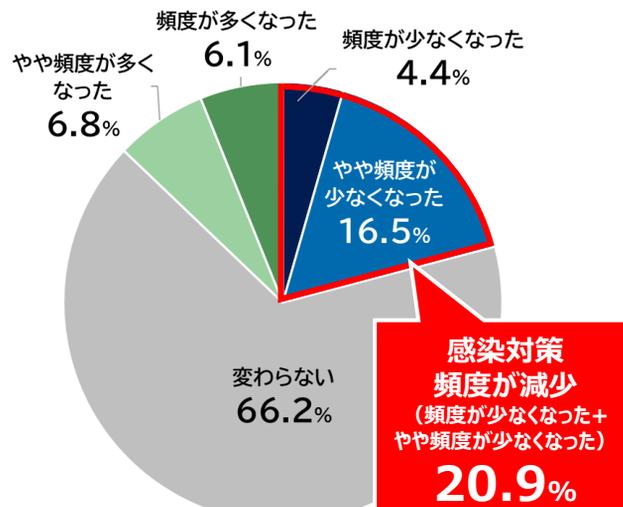
◆ 約9割が手指消毒や手洗い・うがいなどの感染対策の重要性を感じつつも、約5人に1人(20.9%)は新型コロナ感染拡大期(2020年)に比べ、感染対策の実施頻度が「少なくなった」と回答。

手指消毒や手洗い・うがいなどの感染対策の重要性については、約9割(87.4%)が「感じている(とても感じている+まあ感じている)」と回答しました《図表7》。一方、2020年の新型コロナ感染拡大期と比べ、これらの感染対策を実施する頻度に変化はあるかを聞くと、約5人に1人(20.9%)が「少なくなった(やや少なくなった+少なくなった)」と回答《図表8》。理由として、「コロナ禍に慣れてしまい、危機感が薄れた」(53.2%、n=4,700)が最も多く、感染対策は多くの人の生活習慣として根付いてはいるものの、一部では“コロナ慣れ”から感染対策の意識が薄らいでいることが示唆されます。

《図表7》 感染対策の重要性(n=4,700)



《図表8》 新型コロナ感染拡大初期と比べた感染対策実施頻度(n=4,700)



◆ 「鳥取県」は、全国で最も新型コロナ感染拡大期(2020年)と変わらず、またはそれ以上に手指消毒や手洗い・うがいなどの“感染対策”を実施しており、約9割がその実施頻度は「変わらない」「多くなった」と回答。

最後に、2020年の新型コロナ感染拡大期と比べた感染対策の実施頻度を都道府県別に見ると、全国で最も変わらず感染対策を実施しているのは「鳥取県」でした。「鳥取県」は、感染対策の実施頻度について「変わらない」(75.0%)または「多くなった(やや多くなった+多くなった)」(13.0%)と回答した割合が約9割(88.0%)に上り、大多数の県民が今でも継続的に感染対策を行っていることが分かりました《図表9》。

《図表9》 新型コロナ感染拡大期から変わらず、またはそれ以上に感染対策を実施している都道府県(n=4,700)

<全国平均値> 79.1%(「変わらない」「やや頻度が多くなった」「頻度が多くなった」と回答した割合)

第1位～第3位

- ① 鳥取県(88.0%)
- ② 神奈川県(87.0%)
- ③ 広島県/島根県(86.0%)

第41位～第47位

- ④1 石川県/三重県(72.0%)
- ④3 宮城県/大阪府/岐阜県/千葉県(71.0%)
- ④7 福井県(66.0%)

TOPIC3

「マスク着用ルール緩和」の今こそ、自身の体調に合わせたセルフケアを。

今回の調査によって、脱マスクの実態と各都道府県における特性が明らかになりました。調査結果を踏まえて、「セルフケアの重要性」や「誰もができる健康管理方法」などについて、内科医の正木初美先生に伺いました。

◆ **マスク着用ルールの緩和により、再び新型コロナ感染拡大の可能性も。**
「3密」でのマスク着用や、手指消毒や手洗い・うがいなどの感染対策は引き続き心がけて。

マスク着用ルールの緩和後も、「完全に外している」と回答した人はわずか4%程度という調査結果には、日常的にマスクを着用している方がかなり多い印象を受けました。しかし、これからの季節は花粉も少なくなり、夏に向けて気温が高くなると、少しずつマスクを外す機会が増えてくることが予想されます。現在は以前と比べ新型コロナウイルスの新規感染者数は少なくなっているものの、マスク着用率が低くなることで、新型コロナ感染再拡大の可能性も高まるといわれています。改めて感染リスクの高い「3密」(密閉空間・密集場所・密接場面)では意識的にマスクを着用することを心がけましょう。

また、約2割は新型コロナ感染拡大期と比べて手指消毒や手洗い・うがいなどの感染対策を実施する頻度が「少なくなった」ことも明らかになりました。しかし、物を介してウイルスに感染する「接触感染」を防ぐためには手指消毒や手洗い・うがいが重要です。こまめな感染対策は継続的に行いましょう。

◆ **睡眠不足やストレス・疲れにより免疫力が下がっているときは要注意。**

マスク着用ルールが緩和されたことにより、ご自身での健康管理がより一層大切になります。感染症は熱が出る前でも感染する力があるため、「周りが元気そうだから感染の心配はない」というわけではありません。高齢者の方や病気をお持ちの方だけではなく、健康な方でも、睡眠不足やストレス・疲れにより免疫力が落ちると、感染リスクが高まります。免疫が落ちていて感じたときは、お家でゆっくり休んだり、外に出る場合は周囲がマスクを外していたとしても意識的にマスクを着用するなど、体調や状況に応じて感染リスクを避ける行動を心がけましょう。



◆ **健康3原則「睡眠」「1日3回の食事」「適度な運動」を継続することが健康を保つためのカギ。**
毎日続けることが難しい人は、自分のルールや仕組みを作ってみて。

当たり前だと思うかもしれませんが、「睡眠」「1日3回の食事」「適度な運動」の3原則をしっかりと継続して行うことが、誰もができる健康であるための秘訣です。ただ、職場や家庭の事情から、この3原則を守る環境ではない方もいらっしゃると思います。その場合は、自分の中でのルールや仕組みを作ることが大切です。毎日すべてを取り入れることは難しいかもしれませんが、寝不足を感じた次の日は少し多めに睡眠をとる、運動不足を感じたら家を早めに出て一駅分歩く、食事はビタミンやタンパク質、食物繊維のあるものを意識的に選ぶなど、少しのことでよいので、3原則を意識することで体調は変わっていきます。



マスク着用ルールの緩和により、引き続き新型コロナ感染リスクが高まる可能性と隣り合わせの状態です。その中で、自分自身の健康を守り対処することがより重要になると考えます。マスク着用ルールが緩和された今だからこそ、日頃から自身の体調と向き合いながら生活するように心がけましょう。



内科医 正木初美先生(正木クリニック 院長)

日本臨床内科医会常任理事・専門医、大阪府内科医会理事・専門医、日本内科学会認定医、日本医師会認定スポーツ医、日本医師会認定産業医、正木クリニック院長。
 患者の気持ちに寄り添い、質の高い医療を提供することをモットーとする。

セルフケアのお役立ち情報を発信するウェブサイト「くすりと健康の情報局」

第一三共ヘルスケアでは、長年製薬事業に携わってきた経験と知識を生かし、「くすりと健康の情報局」を運営しています。気になる症状があればすぐスマートフォンで検索する時代に合わせ、身近な症状の原因・予防・対策や市販薬の役割などを紹介しています。症状が起こったときだけではなく、日頃から症状の特徴や薬に関する知識を深めるコンテンツをご用意し、情報を正確かつ分かりやすく伝え、セルフケア実践の一助となるサイトを目指しています。



くすりと健康の情報局

by 第一三共ヘルスケア

<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/>

セルフケア啓発YouTubeチャンネル「ねこいちさん ～楽しく健康セルフケア～」

「ねこいちさん ～楽しく健康セルフケア～」は、セルフケア情報をより身近に感じ親しんでもらいたいという想いを込め、2022年8月に誕生しました。

日常生活で感じる「ちょっとした不調」や放っておくと良くない「気をつけたい症状」、OTC医薬品の正しい使い方や病院を受診する目安、スキンケアやオーラルケアなどの正しい情報を分かりやすく伝えていきます。「ねこいちさん」は、アニメーションとしての楽しさとともに、セルフケア情報を生活者の皆さまにお届けするチャンネルとして、セルフケア推進に貢献します。



YouTubeアカウント：@neko_ichi_san

第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ*の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、スキンケアやオーラルケアへと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」を掲げ、その実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

* 第一三共グループは、イノベティブ医薬品(新薬)・ジェネリック医薬品・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。