

2022年3月29日

ビジネスパーソンの健康づくりに関する調査2022

健康づくりのために使っている金額 平均4,260円/月、昨年より587円上昇
テレワークでストレスを感じる同僚や上司の振る舞い 1位「あいまいな指示出し」
健康的イケメンだと思う芸能人 1位「佐藤健さん」2位「木村拓哉さん」

大和証券グループ本社が100%出資する銀行で、「えらべる預金」を展開している株式会社大和ネクスト銀行 (<https://www.bank-daiwa.co.jp/>) (本社:東京都千代田区、代表取締役社長 夏目景輔)は、ビジネスパーソンの心身の健康に関する意識と実態を探るため、2022年2月18日～2月19日の2日間、全国の20歳～59歳の男女ビジネスパーソンを対象に、今年で3回目となる「ビジネスパーソンの健康づくりに関する調査」をインターネットリサーチにより実施し、1,000名の有効サンプルを集計しました。(調査協力会社:ネットエイジア株式会社)

Topics

- **ビジネスパーソンの健康と健康寿命に関する自己評価** ■p.2～p.4

 - ビジネスパーソンの“からだの健康” 83%が「健康である」と自己評価
 - 「からだが健康」と実感する人の割合 20代・30代男性では昨年より上昇、40代女性では昨年より下降
 - ビジネスパーソンの“こころの健康” 74%が「健康である」と自己評価
 - 「こころが健康」と実感する人の割合 40代女性では昨年より下降
 - ビジネスパーソンの「健康寿命」の予想 平均69.9歳
 - ビジネスパーソンの「資産寿命」の予想 平均73.0歳
- **ビジネスパーソンの健康づくりのための取り組み** ■p.5～p.7

 - 健康づくりのために定期的に測定しているもの 1位「体重」2位「歩数」3位「体温」、50代では「血圧」が3位に
 - 健康づくりのためにしていること 1位「なるべく歩いたり階段を使う」「タバコを吸わない」「手洗い・うがいをする」
 - 健康づくりを始めたきっかけ 1位「見た目・体型の変化」2位「健康診断の結果」、「コロナ流行」が4位に
 - 継続することが難しい健康づくりのための取り組み 1位「運動・スポーツをする」2位「ストレスを溜めない」
 - 健康づくりのために使っている金額 平均4,260円/月、昨年より587円上昇
- **ビジネスパーソンのストレス解消のための取り組み** ■p.8～p.9

 - ビジネスパーソンのストレス解消法 「動画視聴」39%、20代では50%
 - “こころが健康”と実感するビジネスパーソンの25%が「運動・スポーツ」でストレスを解消
 - ストレス解消のために使っている金額 平均8,230円/月、昨年より1,787円上昇
- **職場における健康サポート** ■p.10

 - 職場で行われている従業員の健康サポート 3位「予防接種費用の補助」2位「ストレスチェック」、1位は？
 - 職場で行ってほしい従業員の健康サポート 1位「長時間労働の是正」
- **仕事に対するモチベーションと仕事上のストレス** ■p.11～p.12

 - 仕事に対するモチベーションが上がること 男性1位は「適正な評価を受ける」、女性1位は「感謝される」
 - テレワークでストレスを感じる同僚や上司の振る舞い 1位「あいまいな指示出し」2位「依頼・相談の放置」、「さぼっていないかチェック」「ちょっとしたことでオンライン会議」「オンライン会議で顔出しを強要」「早朝や深夜に電話」「チャットの途中で音信不通」も上位にランクイン
 - 同僚から言われて仕事のモチベーションが上がったセリフ 1位「ありがとう」2位「すごいね」3位「さすがだね」
 - 無茶ぶり上司に言えたらスカッとするセリフ 1位「あなたがやってください」2位「無理です・出来ません」
- **健康とエンタメ** ■p.13

 - 健康的イケメンだと思う芸能人 1位「佐藤健さん」2位「木村拓哉さん」、「横浜流星さん」が大幅上昇し4位に
 - 健康的美人だと思う芸能人 1位「綾瀬はるかさん」2位「中村アンさん」、「長澤まさみさん」が大幅上昇し4位に

調査結果

■ ビジネスパーソンの健康と健康寿命に関する自己評価 ■

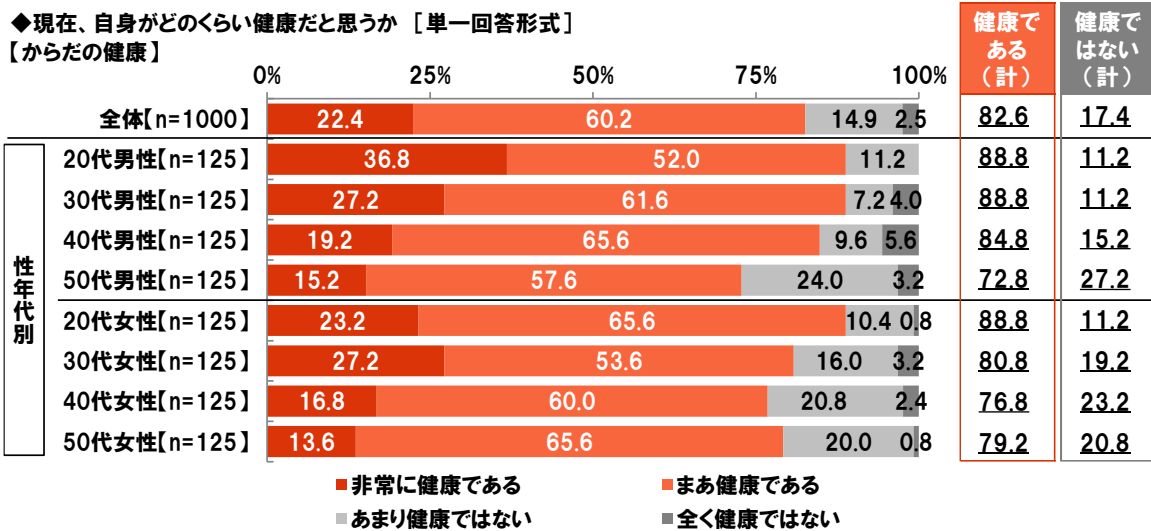
◆ビジネスパーソンの“からだの健康” 83%が「健康である」と自己評価

◆「からだが健康」と実感する人の割合 20代・30代男性では昨年より上昇、40代女性では昨年より下降

全国の20歳～59歳の男女ビジネスパーソン1,000名(全回答者)に、心身の健康状態について聞きました。

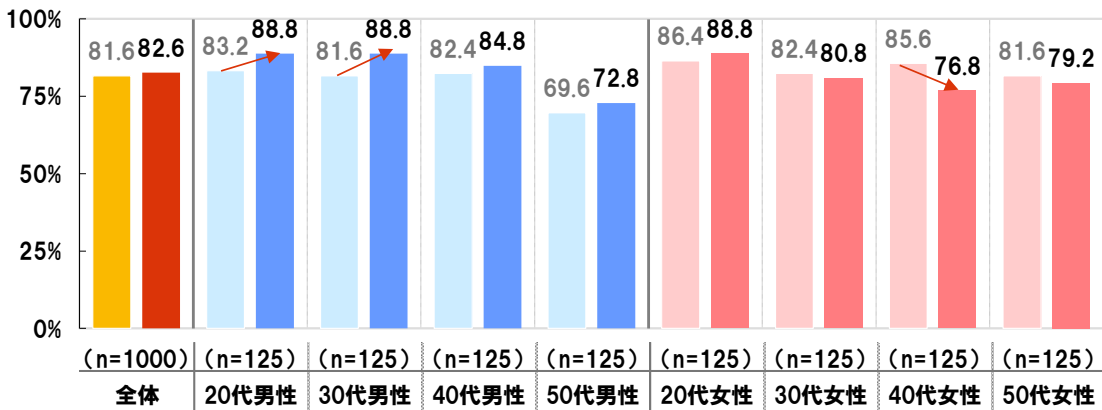
まず、【からだの健康】について、自身がどのくらい健康だと思うか聞いたところ、『健康である(計)』(「非常に健康である」と「まあ健康である」の合計)は82.6%でした。ビジネスパーソンの多くが、自身のからだの健康状態を良好だと考えているようです。

性年代別にみると、『健康である(計)』と回答した人の割合は、男性では20代と30代(いずれも88.8%)が高く、50代(72.8%)が最も低くなりました。女性では20代(88.8%)が最も高く、40代(76.8%)が最も低くなりました。



昨年の調査結果と比較すると、自身のからだを健康だと自己評価した人の割合は、20代男性(2021年83.2%→2022年88.8%)と30代男性(2021年81.6%→2022年88.8%)では5ポイント以上上昇しました。他方、40代女性(2020年85.6%→2021年76.8%)では8.8ポイント下降しました。

《経年比較》自身のからだを健康だと自己評価した人の割合(左:2021年調査 右:2022年調査)



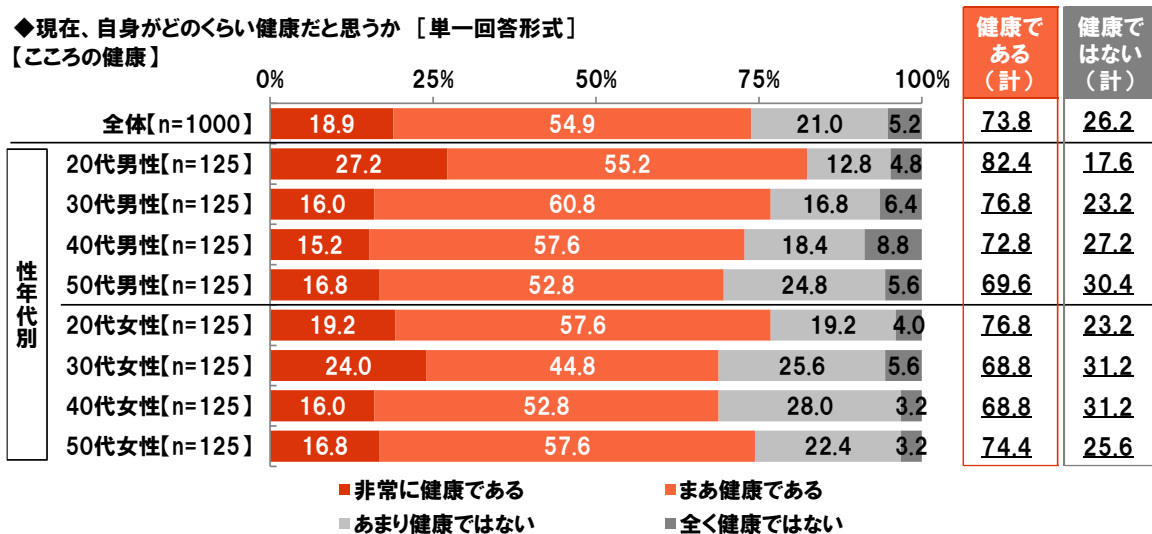
◆ビジネスパーソンの“こころの健康” 74%が「健康である」と自己評価

◆「こころが健康」と実感する人の割合 40代女性では昨年より下降

次に、全回答者(1,000名)に、【こころの健康】について、自身がどのくらい健康だと思うか聞いたところ、『健康である(計)』は73.8%となり、からだの健康と比べると『健康である(計)』と回答した人の割合はやや低くなりました。

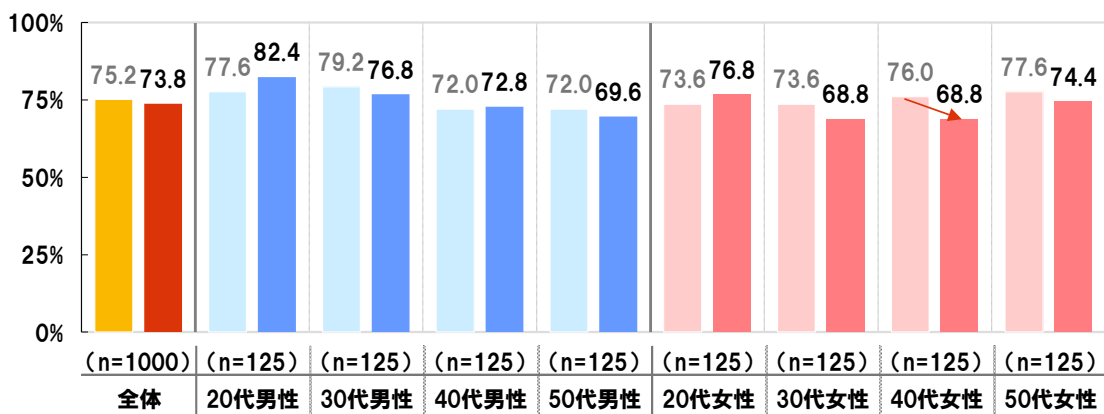
性年代別にみると、『健康である(計)』と回答した人の割合は、男性では20代82.4%、30代76.8%、40代72.8%、50代69.6%と、年代が上がるほど低くなる傾向が見られました。女性では20代(76.8%)、50代(74.4%)と比べて30代と40代(いずれも68.8%)が低くなりました。

◆現在、自身がどのくらい健康だと思うか [単一回答形式]
【こころの健康】



昨年の調査結果と比較すると、自身のこころを健康だと自己評価した人の割合は、40代女性(2021年76.0%→2022年68.8%)では7.2ポイント下降しました。

《経年比較》自身のこころを健康だと自己評価した人の割合(左:2021年調査 右:2022年調査)



◆ビジネスパーソンの「健康寿命」の予想 平均69.9歳

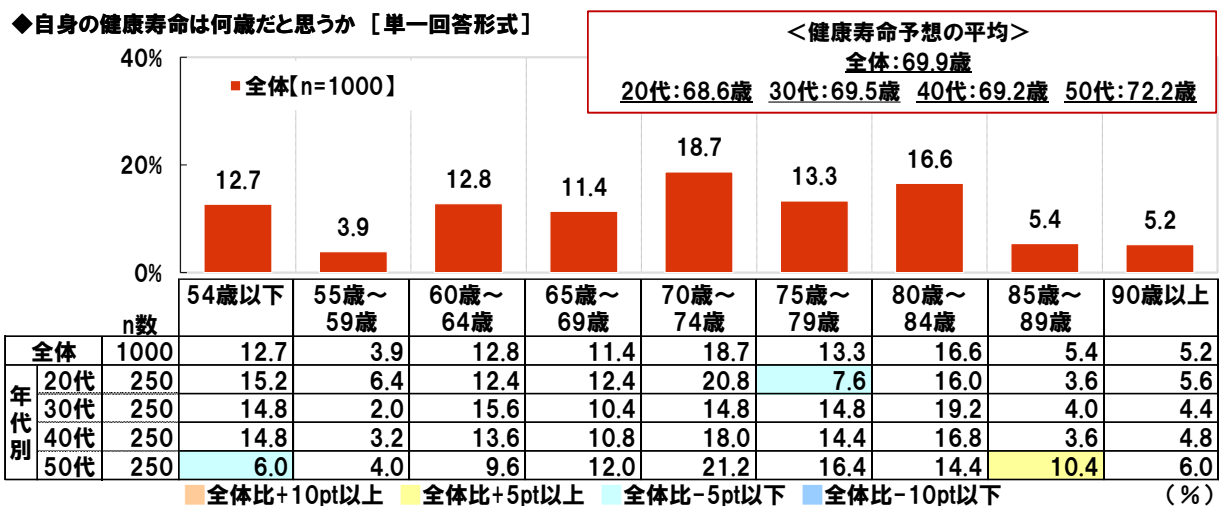
◆ビジネスパーソンの「資産寿命」の予想 平均73.0歳

健康上の問題で日常生活を制限されることなく生活できる年齢を意味する“健康寿命”や、資産を枯渇させずに生活できる年齢を意味する“資産寿命”について聞きました。

まず、全回答者(1,000名)に、自身の健康寿命は何歳だと思うか聞いたところ、「70歳～74歳」(18.7%)や「80歳～84歳」(16.6%)に回答が集まり、健康寿命予想の平均は69.9歳となりました。

年代別にみると、健康寿命予想の平均は、20代では68.6歳、30代では69.5歳、40代では69.2歳、50代では72.2歳と、年代が上がるほど高くなる傾向がみられました。

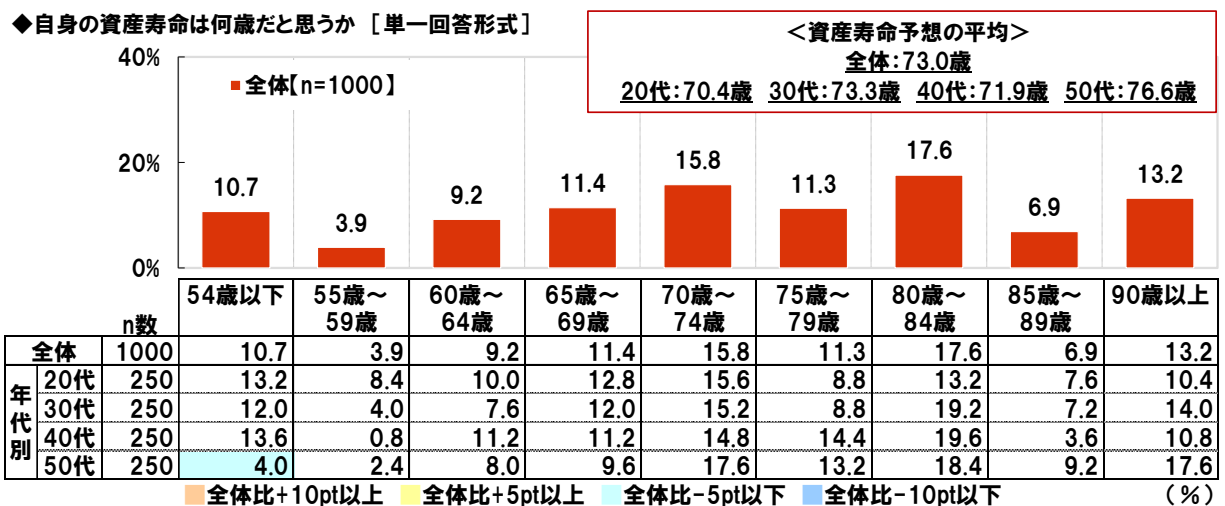
◆自身の健康寿命は何歳だと思うか [単一回答形式]



次に、全回答者(1,000名)に、自身の資産寿命は何歳だと思うか聞いたところ、「70歳～74歳」(15.8%)や「80歳～84歳」(17.6%)に回答が集まり、資産寿命予想の平均は73.0歳となりました。

年代別にみると、資産寿命予想の平均は、20代では70.4歳、30代では73.3歳、40代では71.9歳、50代では76.6歳でした。

◆自身の資産寿命は何歳だと思うか [単一回答形式]



■ ビジネスパーソンの健康づくりのための取り組み ■

◆健康づくりのために定期的に測定しているもの 1位「体重」2位「歩数」3位「体温」、50代では「血圧」が3位に

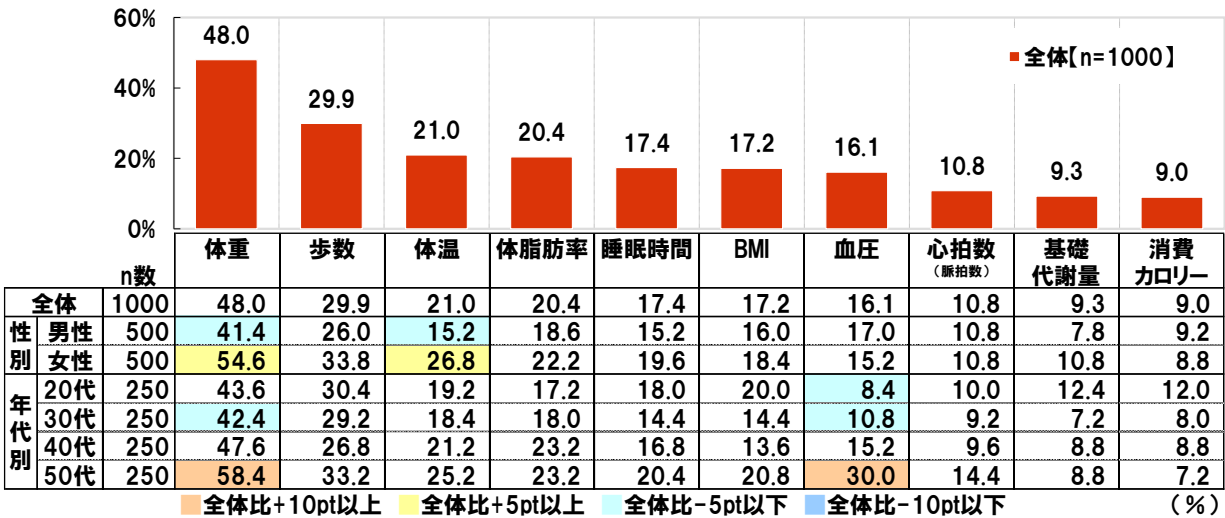
◆健康づくりのためにしていること 1位「なるべく歩いたり階段を使う」「タバコを吸わない」「手洗い・うがいをする」

全回答者(1,000名)に、健康づくりのために、定期的に測定(健康診断での測定除く)しているものを聞いたところ、「体重」(48.0%)が突出して高くなりました。日頃から体重の増減をチェックしている人が多いようです。次いで高くなったのは、「歩数」(29.9%)、「体温」(21.0%)、「体脂肪率」(20.4%)、「睡眠時間」(17.4%)でした。スマホアプリや歩数計で歩数をカウントしている人や、体調の確認のために体温を測っている人が少なくないようです。

男女別にみると、「体重」(男性41.4%、女性54.6%)と「体温」(男性15.2%、女性26.8%)は、男性と比べて女性のほうが10ポイント以上高くなりました。

年代別にみると、50代では「血圧」(30.0%)が他の年代と比べて高くなりました。

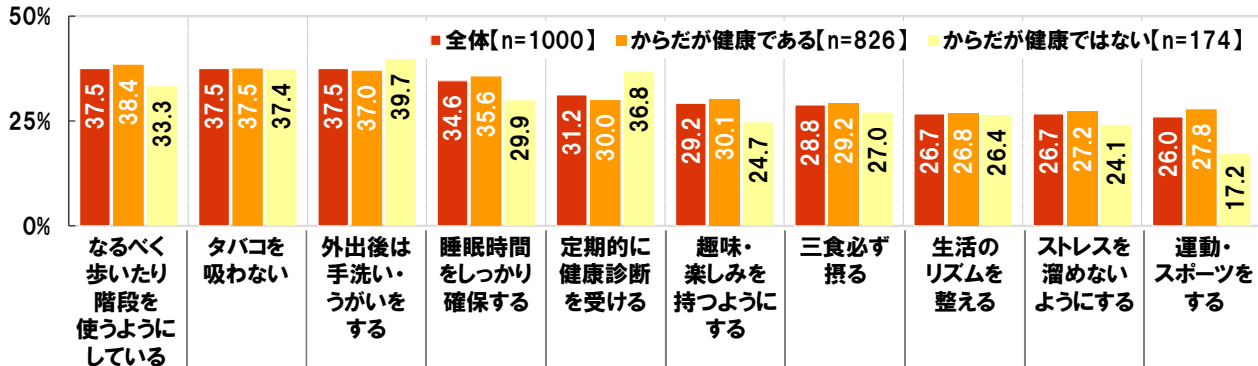
◆健康づくりのために、定期的に測定しているもの〔複数回答形式〕 ※上位10位までを表示



全回答者(1,000名)に、健康づくりのためにしていることを聞いたところ、「なるべく歩いたり階段を使うようにしている」「タバコを吸わない」「外出後は手洗い・うがいをする」(いずれも37.5%)が最も高くなりました。次いで高くなったのは、「睡眠時間をしっかり確保する」(34.6%)、「定期的に健康診断を受ける」(31.2%)でした。

からだの健康状態別にみると、「運動・スポーツをする」は、からだが健康な人では27.8%と、健康ではない人(17.2%)と比べて10.6ポイント高くなりました。

◆健康づくりのためにしていること〔複数回答形式〕 ※上位10位までを表示

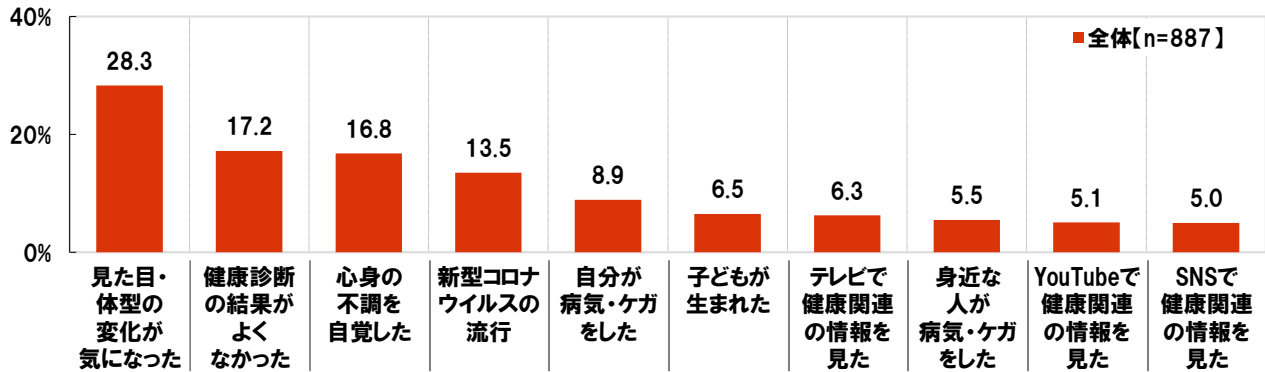


- ◆健康づくりを始めたきっかけ 1位「見た目・体型の変化」2位「健康診断の結果」、「コロナ流行」が4位に
- ◆継続することが難しい健康づくりのための取り組み 1位「運動・スポーツをする」2位「ストレスを溜めない」

どのようなことが、健康づくりを始めるきっかけになっているのでしょうか。

健康づくりのためにしていることがある人(887名)に、健康づくりを始めたきっかけを聞いたところ、「見た目・体型の変化が気になった」(28.3%)が最も高くなりました。理想の見た目や体型に近づきたいという気持ちから、健康づくりに取り組み始めた人が多いようです。次いで高くなったのは、「健康診断の結果がよくなかった」(17.2%)、「心身の不調を自覚した」(16.8%)、「新型コロナウイルスの流行」(13.5%)、「自分が病気・ケガをした」(8.9%)でした。健康診断の結果や心身の不調、病気・ケガなど、自身の健康に関する問題が顕在化してから、初めて健康づくりの必要性を感じたという人は少なくないようです。

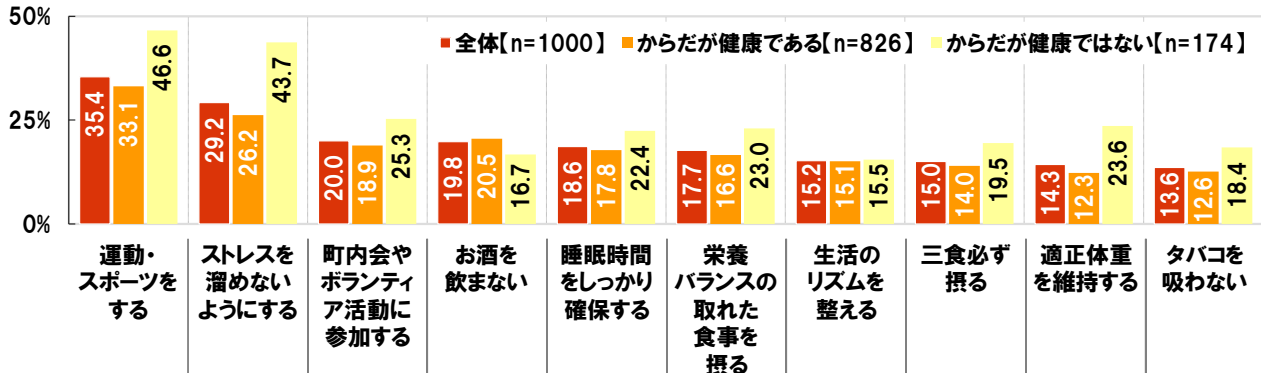
◆健康づくりを始めたきっかけ [複数回答形式] 対象:健康づくりのためにしていることがある人 ※上位10位までを表示



全回答者(1,000名)に、継続することが難しい健康づくりのための取り組みを聞いたところ、「運動・スポーツをする」(35.4%)が最も高くなり、次いで、「ストレスを溜めないようにする」(29.2%)、「町内会やボランティア活動に参加する」(20.0%)、「お酒を飲まない」(19.8%)、「睡眠時間をしっかり確保する」(18.6%)となりました。運動やスポーツをなかなか続けられない人や、ストレスを解消できていない人が多いようです。

からだの健康状態別にみると、「運動・スポーツをする」(からだ健康な人33.1%、健康ではない人46.6%、以下同順)、「ストレスを溜めないようにする」(26.2%、43.7%)、「適正体重を維持する」(12.3%、23.6%)は、からだ健康な人と比べて健康ではない人のほうが10ポイント以上高くなりました。からだ健康ではないと感じている人には、運動・スポーツの継続や適正体重のキープを難しいと感じていたり、ストレスを溜め込んでいたりする傾向があるようです。

◆継続することが難しい健康づくりのための取り組み [複数回答形式] ※上位10位までを表示



◆健康づくりのために使っている金額 平均4,260円/月、昨年より587円上昇

ビジネスパーソンは、健康づくりのためにどのくらいお金を使っているのでしょうか。

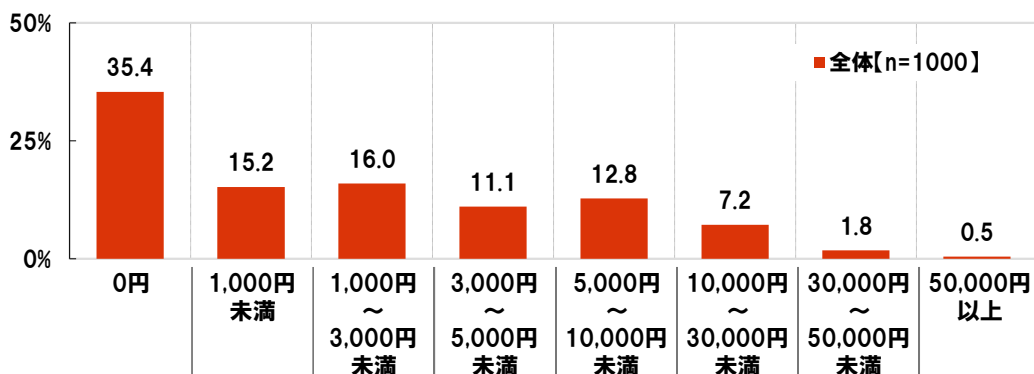
全回答者(1,000名)に、健康づくりのために、1ヶ月間に使っているお金を聞いたところ、「0円」(35.4%)が最も高くなったほか、「1,000円未満」(15.2%)、「1,000円～3,000円未満」(16.0%)、「5,000円～10,000円未満」(12.8%)などに回答が分かれ、平均額は4,260円となりました。

男女別に平均額をみると、男性3,913円、女性4,607円と、女性のほうが694円高くなりました。

昨年の調査結果と比較すると、平均額は2021年3,673円→2022年4,260円と587円上昇しました。

年代別にみると、20代では2021年3,900円→2022年5,072円、50代では2021年3,916円→2022年4,944円と、いずれも1,000円以上の大幅上昇となりました。

◆健康づくりのために、1ヶ月間に使っているお金 [単一回答形式]



◆健康づくりのために1ヶ月間に使っているお金 ※平均を表示

全体[n=1000]	4,260円
男性[n=500]	3,913円
女性[n=500]	4,607円
20代[n=250]	5,072円
30代[n=250]	3,336円
40代[n=250]	3,688円
50代[n=250]	4,944円

《2021年調査》健康づくりのために1ヶ月間に使っているお金 ※平均を表示

全体[n=1000]	3,673円
男性[n=500]	3,544円
女性[n=500]	3,801円
20代[n=250]	3,900円
30代[n=250]	3,272円
40代[n=250]	3,602円
50代[n=250]	3,916円

■ ビジネスパーソンのストレス解消のための取り組み ■

- ◆ビジネスパーソンのストレス解消法 「動画視聴」39%、20代では50%
- ◆“こころが健康”と実感するビジネスパーソンの25%が「運動・スポーツ」でストレスを解消

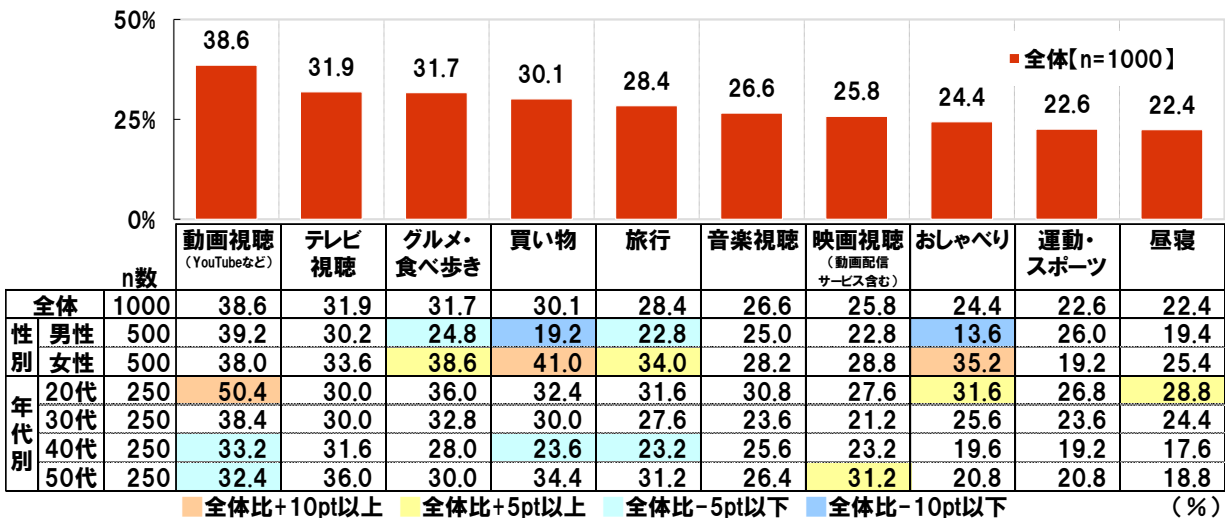
ビジネスパーソンのストレス解消について聞きました。

全回答者(1,000名)に、ストレス解消のためにしていることを聞いたところ、「動画視聴(YouTubeなど)」(38.6%)が最も高くなりました。次いで高くなったのは、「テレビ視聴」(31.9%)、「グルメ・食べ歩き」(31.7%)、「買い物」(30.1%)、「旅行」(28.4%)でした。

男女別にみると、「買い物」(男性19.2%、女性41.0%)と「おしゃべり」(男性13.6%、女性35.2%)は、男性と比べて女性のほうが20ポイント以上高くなりました。女性には、ショッピングをしたり、身近な人とおしゃべりしたりすることでストレスを発散している人が多いようです。

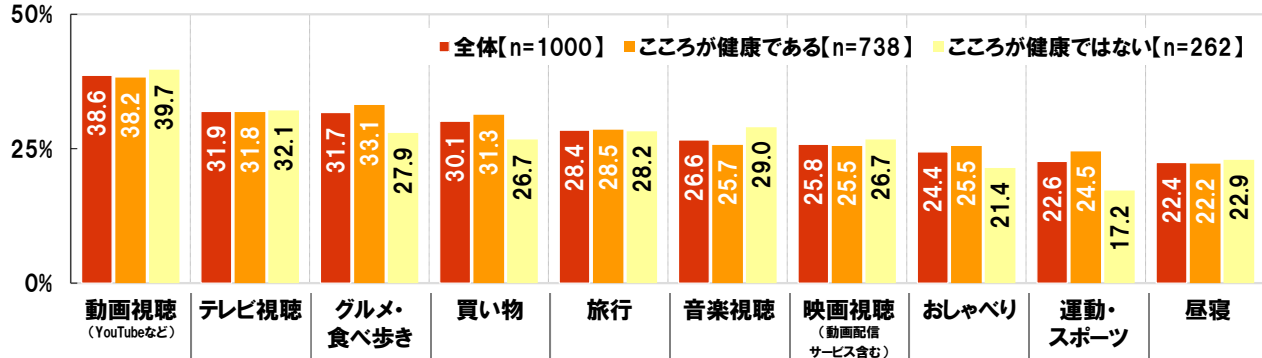
年代別にみると、20代では「動画視聴(YouTubeなど)」(50.4%)が他の年代と比べて高くなりました。また、50代では「テレビ視聴」(36.0%)が最も高くなりました。

◆ストレス解消のためにしていること [複数回答形式] ※上位10位までを表示



こころの健康状態別にみると、「運動・スポーツ」はこころが健康な人では24.5%と、健康ではない人(17.2%)と比べて7.3ポイント高くなりました。

◆ストレス解消のためにしていること [複数回答形式] ※上位10位までを表示

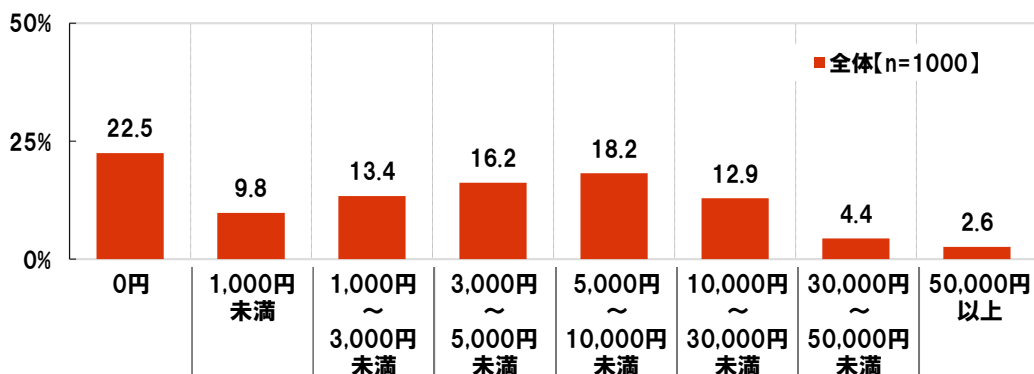


◆ストレス解消のために使っている金額 平均8,230円/月、昨年より1,787円上昇

全回答者(1,000名)に、ストレス解消のために、1ヶ月間に使っているお金を聞いたところ、「0円」(22.5%)のほか、「1,000円～3,000円未満」(13.4%)、「3,000円～5,000円未満」(16.2%)、「5,000円～10,000円未満」(18.2%)などに回答が分かれ、平均額は8,230円となりました。

昨年の調査結果と比較すると、平均額は2021年6,443円→2022年8,230円と1,787円上昇しました。年代別にみると、30代では2021年5,862円→2022年9,456円と、3,594円の大幅上昇となりました。

◆ストレス解消のために、1ヶ月間に使っているお金 [単一回答形式]



◆ストレス解消のために1ヶ月間に使っているお金 ※平均を表示

全体[n=1000]	8,230円
男性[n=500]	8,097円
女性[n=500]	8,363円
20代[n=250]	8,392円
30代[n=250]	9,456円
40代[n=250]	7,924円
50代[n=250]	7,148円

《2021年調査》ストレス解消のために1ヶ月間に使っているお金 ※平均を表示

全体[n=1000]	6,443円
男性[n=500]	6,328円
女性[n=500]	6,558円
20代[n=250]	6,640円
30代[n=250]	5,862円
40代[n=250]	7,186円
50代[n=250]	6,084円

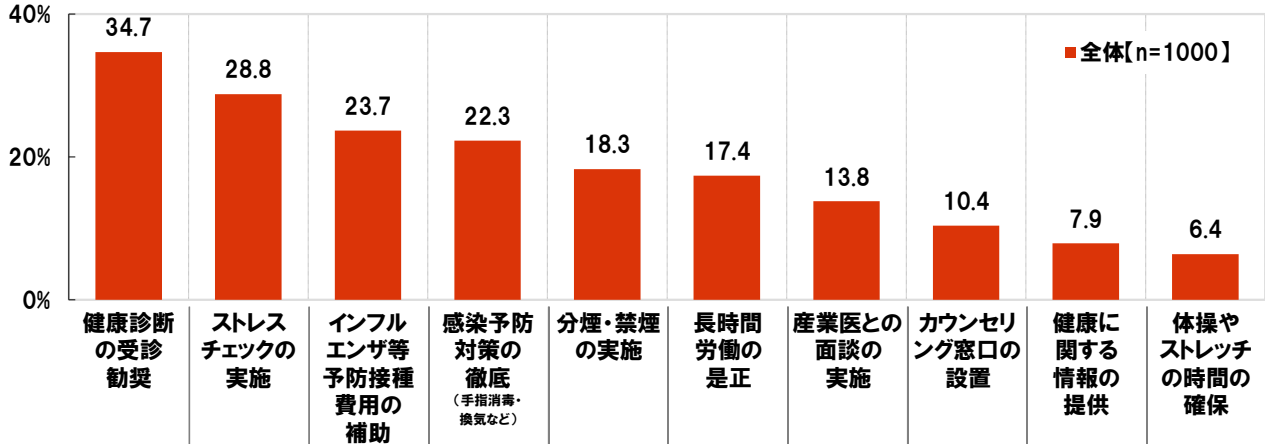
■ 職場における健康サポート ■

- ◆職場で行われている従業員の健康サポート 3位「予防接種費用の補助」2位「ストレスチェック」、1位は？
- ◆職場で行ってほしい従業員の健康サポート 1位「長時間労働の是正」

ビジネスパーソンのからだところの健康を守るための、職場での取り組みについて聞きました。

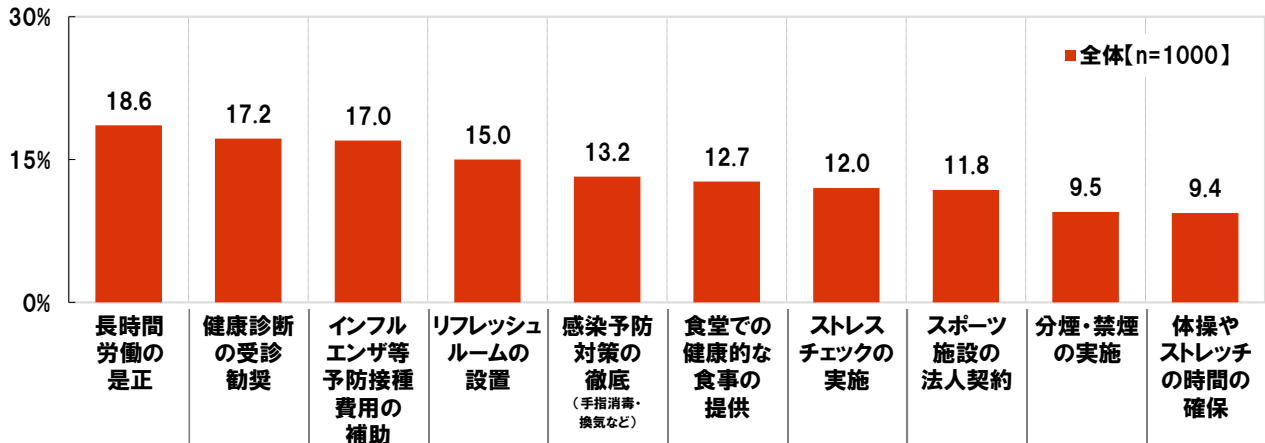
全回答者(1,000名)に、職場で行われている従業員の健康をサポートする取り組みを聞いたところ、「健康診断の受診勧奨」(34.7%)が最も高く、次いで、「ストレスチェックの実施」(28.8%)、「インフルエンザ等予防接種費用の補助」(23.7%)、「感染予防対策の徹底(手指消毒・換気など)」(22.3%)、「分煙・禁煙の実施」(18.3%)となりました。健康診断、ストレスチェックといった従業員の健康状態を把握するための取り組みや、予防接種費用の補助、感染予防対策といった感染症に関する取り組みが上位となりました。

◆職場で行われている従業員の健康をサポートする取り組み【複数回答形式】※上位10位までを表示



次に、全回答者(1,000名)に、今後(または今後も)、職場で行ってほしい従業員の健康をサポートする取り組みを聞いたところ、「長時間労働の是正」(18.6%)が最も高くなりました。過労や睡眠不足で健康を損なわないよう配慮してほしいと希望する人が多いようです。次いで高くなったのは、「健康診断の受診勧奨」(17.2%)、「インフルエンザ等予防接種費用の補助」(17.0%)、「リフレッシュルームの設置」(15.0%)、「感染予防対策の徹底(手指消毒・換気など)」(13.2%)でした。また、「食堂での健康的な食事の提供」(12.7%)や「スポーツ施設の法人契約」(11.8%)も上位となりました。毎日のランチで健康的な食事を摂れたり、割引価格でスポーツ施設を利用できたりすると、無理なく健康づくりに取り組めると期待するビジネスパーソンは少なくないようです。

◆今後(または今後も)、職場で行ってほしい従業員の健康をサポートする取り組み【複数回答形式】※上位10位までを表示



■ 仕事に対するモチベーションと仕事上のストレス ■

- ◆仕事に対するモチベーションが上がること 男性1位は「適正な評価を受ける」、女性1位は「感謝される」
- ◆テレワークでストレスを感じる同僚や上司の振る舞い 1位「あいまいな指示出し」2位「依頼・相談の放置」、
「さぼっていないかチェック」「ちょっとしたことでオンライン会議」「オンライン会議で顔出しを強要」
「早朝や深夜に電話」「チャットの途中で音信不通」も上位にランクイン

ビジネスパーソンの仕事に対するモチベーションと仕事上のストレスについて聞きました。

まず、全回答者(1,000名)に、どのようなことで仕事に対するモチベーションが上がるか聞いたところ、1位は「感謝される」(38.0%)でした。周りから感謝されていると実感すると、仕事に対して前向きに取り組める人が多いのではないのでしょうか。以降、2位「適正な評価を受ける」(35.6%)、3位「頼りにされる」(32.5%)、4位「褒められる」(30.4%)、5位「やりたい仕事に取り組める」「快適な環境で仕事ができる」(いずれも28.5%)となりました。

男女別にみると、男性回答の1位は「適正な評価を受ける」(33.2%)、女性回答の1位は「感謝される」(45.0%)でした。男性には、実績や能力に見合う評価を受けることで仕事への意欲がアップするという人が多いようです。

◆仕事に対するモチベーションが上がること [複数回答形式] ※上位10位までを表示

順位	全体[n=1000]	%	順位	男性[n=500]	%	順位	女性[n=500]	%
1位	感謝される	38.0	1位	適正な評価を受ける	33.2	1位	感謝される	45.0
2位	適正な評価を受ける	35.6	2位	感謝される	31.0	2位	適正な評価を受ける	38.0
3位	頼りにされる	32.5	3位	頼りにされる	29.0	3位	褒められる	37.0
4位	褒められる	30.4	4位	やりたい仕事に取り組める	24.8	4位	頼りにされる	36.0
5位	やりたい仕事に取り組める	28.5	5位	褒められる	23.8	5位	快適な環境で仕事ができる	35.2
	快適な環境で仕事ができる	28.5	6位	快適な環境で仕事ができる	21.8	6位	円滑にコミュニケーションがとれる	32.8
7位	円滑にコミュニケーションがとれる	25.3	7位	仕事を任せてもらう	21.0	7位	やりたい仕事に取り組める	32.2
8位	仕事を任せてもらう	21.6	8位	スキルアップできる	18.0	8位	仕事を任せてもらう	22.2
9位	スキルアップできる	19.3	9位	円滑にコミュニケーションがとれる	17.8	9位	仲間が頑張っている	21.4
10位	仲間が頑張っている	16.6	10位	尊敬する人と仕事ができる	13.2	10位	スキルアップできる	20.6

次に、テレワークをすることがある人(331名)に、テレワークにおける同僚や上司の振る舞いでストレスを感じることを聞いたところ、1位は「あいまいな指示出し」(25.1%)でした。テレワークでは、わからないことを逐一確認しにくいと感じ、指示の内容があいまいだとイライラする人が多いのではないのでしょうか。以降、2位「依頼・相談の放置」(16.0%)、3位「さぼっていないかチェック」(14.5%)、4位「オンライン会議で頻繁にフリーズ」(14.2%)、5位「ちょっとしたことでオンライン会議」(13.3%)となりました。また、「オンライン会議で顔出しを強要」(12.1%)や「早朝や深夜に電話」(10.0%)、「チャットの途中で音信不通」(10.0%)、「オンライン会議での映り込みに嫌な顔(家族やペットの映り込み)」(8.5%)などがランキング上位に入りました。

◆テレワークにおいてストレスを感じる同僚や上司の振る舞い [複数回答形式] 対象:テレワークをすることがある人 ※上位10位までを表示

順位	全体[n=331]	%
1位	あいまいな指示出し	25.1
2位	依頼・相談の放置	16.0
3位	さぼっていないかチェック	14.5
4位	オンライン会議で頻繁にフリーズ	14.2
5位	ちょっとしたことでオンライン会議	13.3
6位	オンライン会議で顔出しを強要	12.1
7位	早朝や深夜に電話	10.0
	チャットの途中で音信不通	10.0
9位	オンライン会議で顔のドアップ	8.8
10位	オンライン会議での映り込みに嫌な顔 (家族やペットの映り込み)	8.5

- ◆同僚から言われて仕事のモチベーションが上がったセリフ 1位「ありがとう」2位「すごいね」3位「さすがだね」
- ◆無茶ぶり上司に言えたらスカッとするセリフ 1位「あなたがやってください」2位「無理です・出来ません」

全回答者(1,000名)に、同僚から言われて仕事のモチベーションが上がったセリフを聞いたところ、「ありがとう」(119名)がダントツとなりました。感謝の気持ちを言葉で伝えられると、俄然やる気がアップする人が多いようです。以降、2位「すごいね」(62名)、3位「さすがだね」(55名)、4位「頼りになるね・頼りにしているよ」(44名)、5位「頑張っているね・頑張ったね」(34名)となりました。

◆同僚から言われて仕事のモチベーションが上がったセリフ
[自由回答形式] ※上位10位までを表示

順位	全体[n=1000]	名
1位	ありがとう	119
2位	すごいね	62
3位	さすがだね	55
4位	頼りになるね・頼りにしているよ	44
5位	頑張っているね・頑張ったね	34
6位	助かったよ・助かるよ	32
7位	頑張って・頑張ろう	29
	仕事が早いね	29
9位	仕事ができるね	14
10位	お疲れ様	9

仕事を無茶ぶりする上司に言えたらスカッとするセリフを聞いたところ、1位は「あなたがやってください」(245名)、2位は「無理です・出来ません」(69名)となりました。無理難題を押し付ける上司に対し、きっぱりと断れたら気持ちが晴れるだろうと考える人が多いようです。以降、3位「嫌です・やりたくありません」(21名)、4位「うるさい・うっせえわ」(15名)、5位「あなたは出来るんですか?」(14名)となりました。

◆仕事を無茶ぶりする上司に言えたらスカッとするセリフ
[自由回答形式] ※上位10位までを表示

順位	全体[n=1000]	名
1位	あなたがやってください	245
2位	無理です・出来ません	69
3位	嫌です・やりたくありません	21
4位	うるさい・うっせえわ	15
5位	あなたは出来るんですか?	14
6位	手本を見せてください	9
7位	ふざけるな	8
8位	いい加減にしてください	7
	もう(仕事)終わりました	7
	周りを見てください	7
	黙ってください	7

■ 健康とエンタメ ■

- ◆健康的イケメンだと思う芸能人 1位「佐藤健さん」2位「木村拓哉さん」、「横浜流星さん」が大幅上昇し4位に
- ◆健康的美人だと思う芸能人 1位「綾瀬はるかさん」2位「中村アンさん」、「長澤まさみさん」が大幅上昇し4位に

全回答者(1,000名)に、健康的イケメンだと思う芸能人を聞いたところ、1位「佐藤健さん」(29名)、2位「木村拓哉さん」(26名)、3位「武井壮さん」(25名)、4位「横浜流星さん」(22名)、5位「松岡修造さん」「鈴木亮平さん」(いずれも20名)となりました。昨年公開の映画『るろうに剣心 最終章 The Final / The Beginning』でアクションシーンを力強く演じていた佐藤健さんが1位でした。

昨年の調査結果と比較すると、「佐藤健さん」は2021年3位→2022年1位、「木村拓哉さん」は2021年4位→2022年2位、「横浜流星さん」は2021年10位圏外→2022年4位と順位が上昇しました。

また、健康的美人だと思う芸能人を聞いたところ、1位「綾瀬はるかさん」(94名)、2位「中村アンさん」(34名)、3位「北川景子さん」(28名)、4位「長澤まさみさん」(27名)、5位「土屋太鳳さん」(24名)となりました。明るく生き生きした笑顔が印象的な綾瀬はるかさんが1位となりました。

昨年の調査結果と比較すると、「中村アンさん」は2021年5位→2022年2位、「長澤まさみさん」は2021年10位→2022年4位、「杏さん」と「天海祐希さん」は2021年10位圏外→2022年10位と順位が上昇しました。

◆「健康的イケメン/健康的美人」だと思う芸能人 [各自由回答形式] ※上位10位までを表示
全体[n=1000]

順位	健康的イケメン	名	順位	健康的美人	名
1位	佐藤健	29	1位	綾瀬はるか	94
2位	木村拓哉	26	2位	中村アン	34
3位	武井壮	25	3位	北川景子	28
4位	横浜流星	22	4位	長澤まさみ	27
5位	松岡修造	20	5位	土屋太鳳	24
	鈴木亮平	20	6位	石原さとみ	23
7位	なかやまきんに君	19	7位	新垣結衣	22
8位	阿部寛	17	8位	菜々緒	16
	竹内涼真	17		米倉涼子	16
10位	菅田将暉	16	杏	13	
			天海祐希	13	

◆《2021年調査》「健康的イケメン/健康的美人」だと思う芸能人 [各自由回答形式]
※上位10位までを表示
全体[n=1000]

順位	健康的イケメン	名	順位	健康的美人	名
1位	武井壮	37	1位	綾瀬はるか	102
2位	竹内涼真	35	2位	北川景子	28
3位	佐藤健	30	3位	菜々緒	26
4位	木村拓哉	20	4位	土屋太鳳	25
5位	吉沢亮	15	5位	中村アン	24
6位	福山雅治	13		石原さとみ	24
7位	なかやまきんに君	12	7位	新垣結衣	20
	松岡修造	12	8位	米倉涼子	17
	田中圭	12	9位	深田恭子	16
10位	新田真剣佑	10	10位	長澤まさみ	13
	鈴木亮平	10		橋本環奈	13

《調査概要》

- ◆調査タイトル : ビジネスパーソンの健康づくりに関する調査 2022
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
全国の20歳～59歳の男女ビジネスパーソン
- ◆調査期間 : 2022年2月18日～2月19日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル(有効回答から性年代の比率が均等になるように抽出)

	20代	30代	40代	50代	計
男性	125s	125s	125s	125s	500s
女性	125s	125s	125s	125s	500s

- ◆調査協力会社 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「大和ネクスト銀行調べ」と付記のうえ、ご使用いただきますようお願い申し上げます。

■■会社概要■■

- 会社名 : 株式会社大和ネクスト銀行
- 代表者名 : 代表取締役社長 夏目 景輔
- 設立 : 2010年4月1日
- 開業 : 2011年4月15日
- 所在地 : 東京都千代田区丸の内一丁目9番1号