



2019年12月24日

SOMPOひまわり総健リサーチ第2弾
「糖尿病予備軍と非予備軍の生活習慣比較調査」
～健康維持・管理への投資額・意欲が高い一方で、摂取カロリーや飲酒量が多い予備軍、
運動よりも継続しにくい食のコントロール、管理の難しさが明らかに～

SOMPOひまわり生命保険株式会社（社長：大場 康弘、以下、「当社」）は、健康応援企業としての取組みをさらに発展させるために、本年11月より健康に関する調査・研究・情報発信チームとして「SOMPOひまわり総合健康応援団^{※1}」（以下、「SOMPOひまわり総健」）を発足しております。

この度、このSOMPOひまわり総健リサーチ第2弾として、1年のうちで最も生活習慣が乱れると言われる12月にあわせて「糖尿病予備軍と非予備軍の生活習慣比較調査」を実施しました。1年以内に糖尿病予備群と診断された300名と、非予備群の300名を対象に摂取カロリーや運動時間などの生活習慣の実態を調査し、第1部として両者にどのような生活の違いがあるのかを検証。さらに第2部として、糖尿病予備軍が診断後どのような形で生活習慣の改善に取り組んでいるのかを詳しく調査し、その結果を公表いたします。

※1「SOMPOひまわり総合健康応援団」は広報グループ内の特別チームとして発足しました。

1. 調査結果サマリー

■PART1：糖尿病予備軍と非予備軍の生活習慣の違い

- ・糖尿病予備軍と非予備軍の生活習慣を比較すると、摂取カロリーに関しては糖尿病予備軍（平均1,822kcal/日）に対し、非予備軍（平均1,625kcal/日）と200kcal近い差。1週間の平均運動時間や飲酒量にも差が見られた。
- ・糖尿病予備軍との診断後、健康管理・維持にかかる月々の費用は非予備軍よりも糖尿病予備軍が多い。また、仕事へのストレス、仕事以外の生活へのストレスともに糖尿病予備軍の方が高い。

■PART2：糖尿病予備軍の生活習慣改善意識と実態

- ・糖尿病予備軍との診断を受けた後、70%以上の方が「生活習慣改善意識が高まった」と回答する一方で、実際に継続的に改善に取り組んでいる人は約40%。
- ・生活改善の取り組みが3年以上続いた人は15%未満。挫折の原因は1位「意思の弱さ（51.9%）」、2位「管理方法が適当でうやむやになった（30.8%）」
- ・生活習慣アプリの利用者は、長く継続する傾向に。

■参考：糖尿病予備軍の保険加入意識

- ・糖尿病予備軍の3分の1以上が「糖尿病と診断されても加入でき、さらに糖尿病が改善されるとお金が戻る保険サービス」に興味があると回答。うち半数は料金に関わらず加入意向が高い傾向に。

2. 調査概要

調査対象：全国の30代～60代の男女ビジネスパーソン600名

① 糖尿病予備軍300名

② 非糖尿病予備軍300名

*ビジネスパーソンの定義：1日8時間、週5日以上正社員または契約社員として勤務する人

*糖尿病予備軍の定義：1年以内に受診した健康診断で「空腹時の血糖値が110mg/dl以上」であった。
もしくは「糖尿病予備軍」「糖尿病境界型」等の診断を受けている人

調査手法：インターネット調査

調査期間：2019年12月6日～12月9日

※各調査結果の詳細は次頁以降をご参照ください。

※本調査結果をご利用の場合は、「SOMPOひまわり総健調べ」のクレジットを併記ください。

SOMPOひまわり総合健康応援団の発足背景・概要

SOMPOひまわり生命では、2016年度より商品・サービスを通じてお客さまが健康になることを応援する健康応援企業として、保険本来の機能（Insurance）に健康を応援する機能（Healthcare）を組み合わせた、「保険+健康（Insurhealth®：インシュアヘルス）」を提供しています。

「SOMPOひまわり総健」はこの健康応援企業としての取組みをさらに強化するために、今後、“人生100年時代の健康”を軸に、幅広い世代を対象に調査・研究を行い、世の中の動きにあわせた様々な取組みを情報発信してまいります。

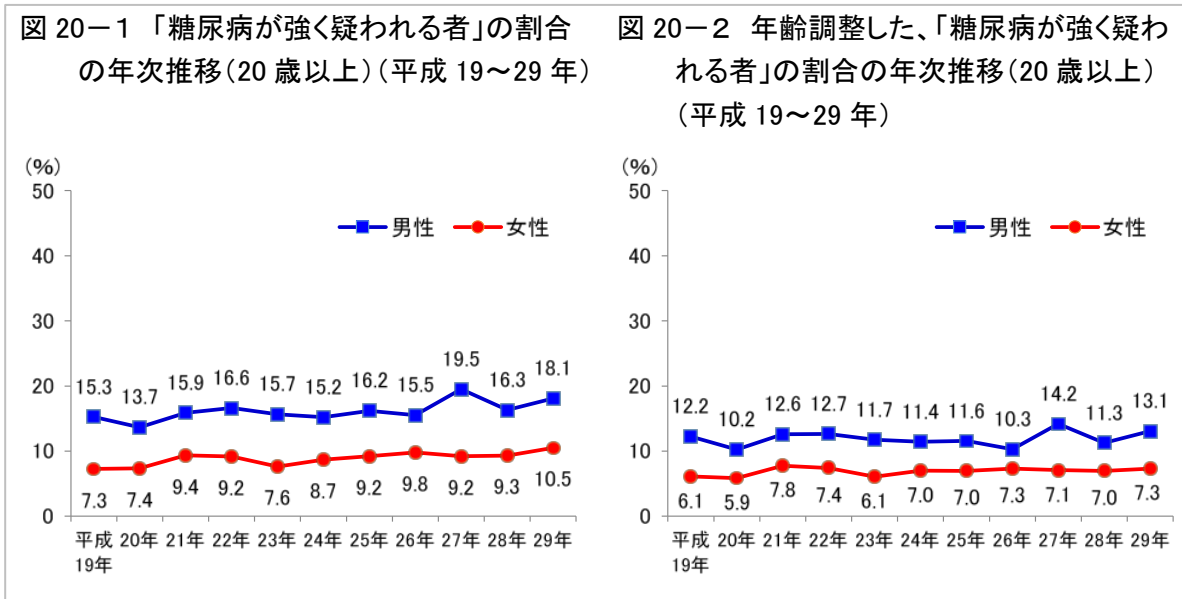
■参考：第1弾調査「7歳の人生100年時代調査（2019年11月13日リリース）

<https://www.himawari-life.co.jp/~media/himawari/files/company/news/2019/a-01-2019-11-13.pdf>

PART 1. 糖尿病予備軍と非予備軍の生活習慣の違い

忘年会等で飲酒や外食機会が増えるとともに、年末で繁忙期を迎える12月。生活時間も不規則になりがちで、ビジネスパーソンにとっては最も生活習慣が崩れがちな月とされています。そうした生活習慣の乱れに起因する生活習慣病の中でも、特に近年患者数の増加が顕著で、重症化による医療費の圧迫が懸念されているのが“糖尿病”です。今回はこの“糖尿病予備軍”に焦点をあてて調査を実施することとしました。

直近1年以内の健康診断で糖尿病予備軍と診断されたビジネスパーソン300名と非予備軍のビジネスパーソン300名それぞれに、食事や運動、睡眠といった生活の実態について調査し比較しています。

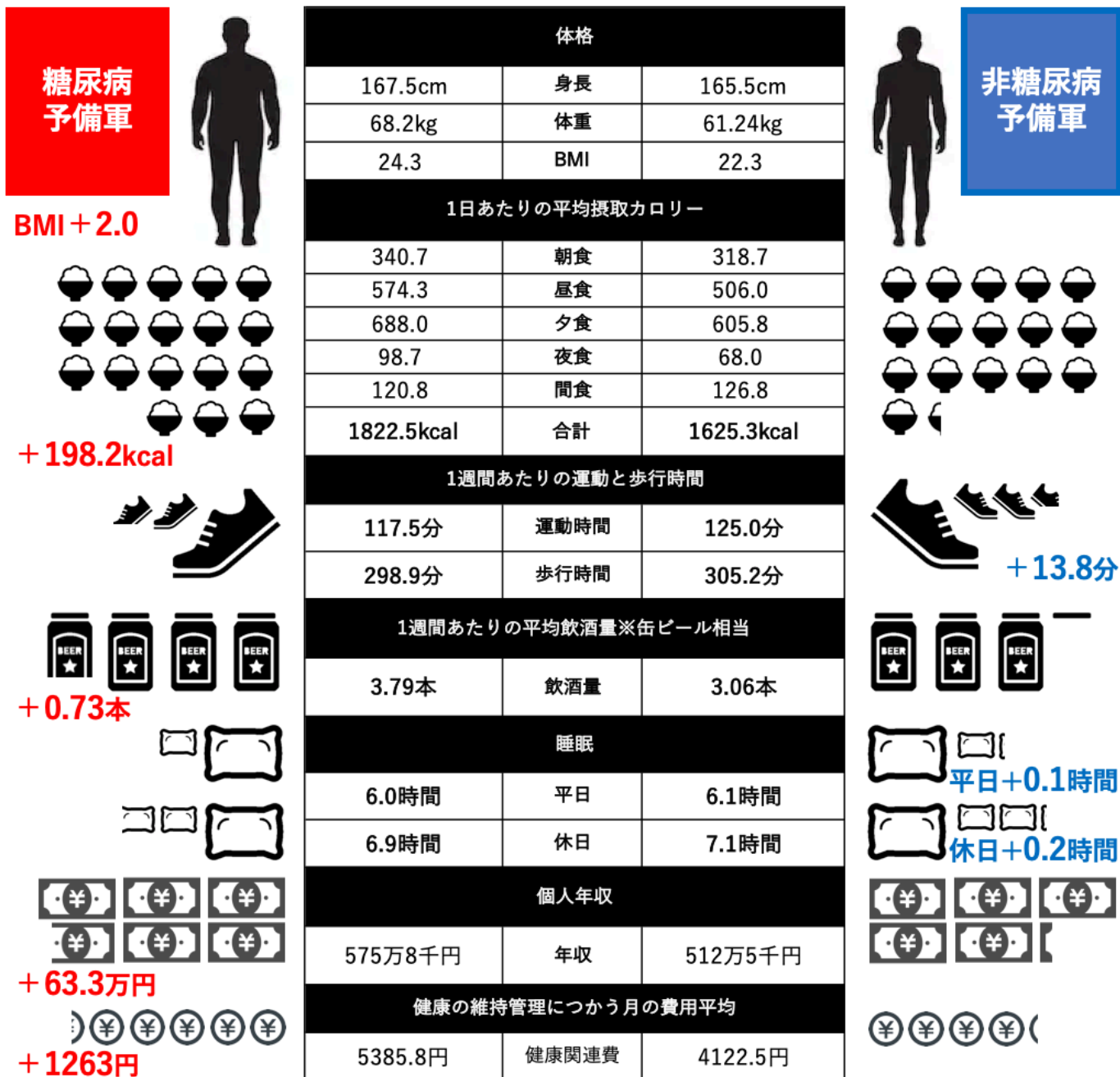


(厚生労働省 平成29年「国民健康・栄養調査」糖尿病に関する状況より)

- 糖尿病予備軍と非予備軍の生活習慣を比較すると、1日の摂取カロリーに関しては糖尿病予備軍(平均1,822kcal)に対し、非予備軍(平均1,625kcal)と200kcal近い差。飲酒量に関しても、予備軍(缶ビール相当で約3.8本/週)、非予備軍(約3本/週)と1本近い差が出る結果に。一方で、1週間の運動時間と歩行時間の合計に関しては予備軍(平均416.4分)に対して非予備軍(平均430.2分)とそれほど大きな差がない傾向。
- 一方で糖尿病予備軍(平均年収575.8万)と非予備軍(平均年収512.5万)が、それぞれ健康管理・維持にかかる月々の費用を比較したところ、糖尿病予備軍との診断後は、予備軍は(平均5,385円/月)に対して非予備軍(平均4,123円/月)と健康への投資意識は高くなる傾向。
- また、食事の間隔や主食の種類といった、血糖値のコントロールに直結する食事の仕方や中身についても糖尿病予備軍と診断された後は、いずれの項目も予備軍の方が意識し実践できている人が多い。つまり、糖尿病予備軍と診断された後は危機感を持ち、実際に生活習慣を変えていく意識を持っている人が多い傾向が分かる。

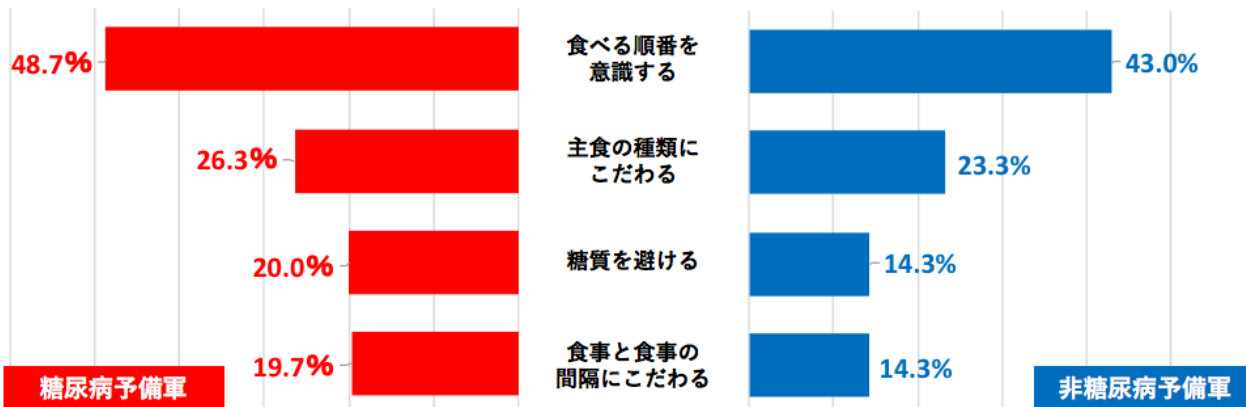
Q1.あなたの現在の体型や普段の生活実態について回答ください：FA & SA

n=糖尿病予備軍300名、非糖尿病予備軍300名



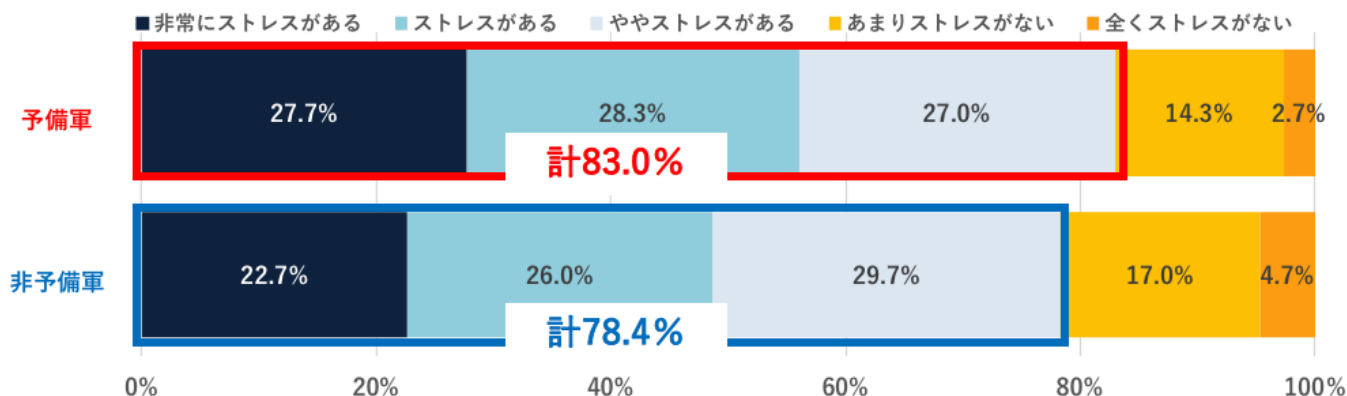
Q2.食事の際以下の各項目をどれぐらい実践していますか？

n=糖尿病予備軍300名、非糖尿病予備軍300名



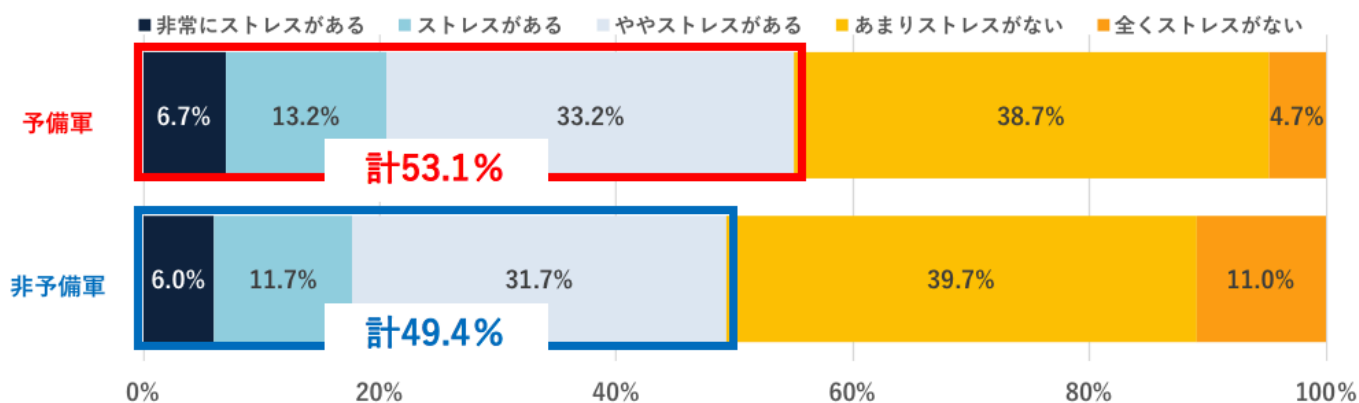
Q3-1.現在の仕事に関するストレスについてあてはまるものを選択ください (SA)

n=糖尿病予備軍300名、非糖尿病予備軍300名



Q3-2.現在の仕事以外の生活に関するストレスについてあてはまるものを選択ください (SA)

n=糖尿病予備軍300名、非糖尿病予備軍300名



PART 2. 糖尿病予備軍の生活習慣改善意識と実態

糖尿病予備軍と診断された人は、実際にどれくらい生活習慣の改善について意識・実践できているのでしょうか？PART 2では、糖尿病予備軍300名に対して、具体的な生活習慣改善の取組みについて調査しました。

■糖尿病予備軍と診断されてから、70%以上の方が「生活習慣改善意識が高まった」と回答。

一方で実際に継続的に改善に取り組んでいる人は約40%。

■生活習慣の改善で取組んだ具体的な内容、第1位は「食生活全体の改善(49.7%)」次いで「糖質のコントロール(45.7%)」「間食や夜食の削減(39.4%)」と食に関する取組みがメインに。

一方で継続しやすかった取組みとしては第2位に「定期的な運動(29.7%)」第3位「歩く距離や時間を増やす(27.4%)」と活動系が高くなり、食事コントロールの難しさが浮き彫りに。

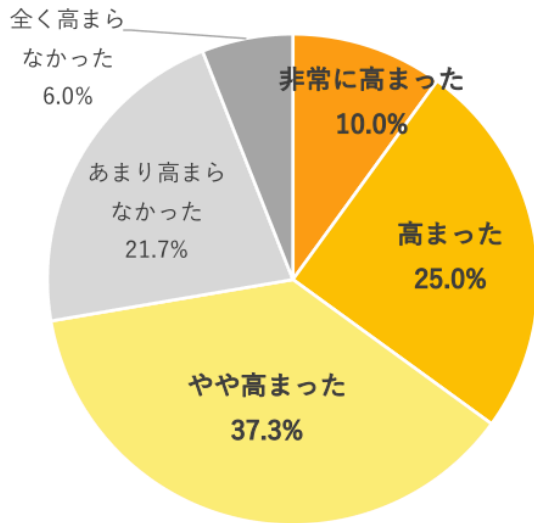
■実際に効果を感じた取組みとしては、「定期的な運動」「歩く距離や時間を増やす」に加えて「生活習慣の管理アプリ利用」が上位に。

■生活改善の取組みが、1年以上続いている人は約3割。食生活の管理だけではなく、運動を組み合わせているの方が長く続く傾向に。

■挫折の原因は1位「意思の弱さ(51.9%)」2位「管理方法が適当でうやむやになった(30.8%)」食事を中心とした生活習慣管理のための、適切な目標設定やモチベーションなどが継続の鍵か。

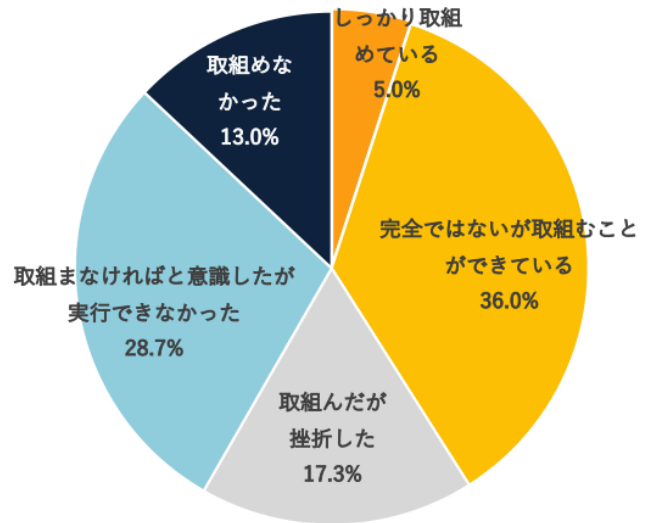
Q4.糖尿病予備軍と診断されてから、生活習慣の改善意識は高まりましたか。(SA)

n=糖尿病予備軍300名



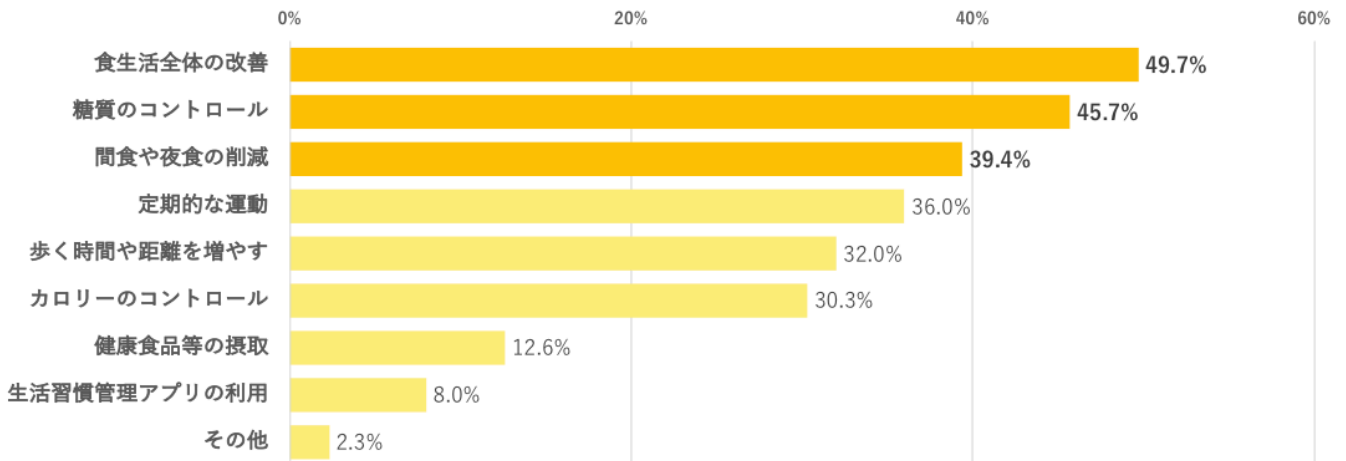
Q5.実際に生活習慣の改善に取り組むことができましたか。(SA)

n=糖尿病予備軍300名



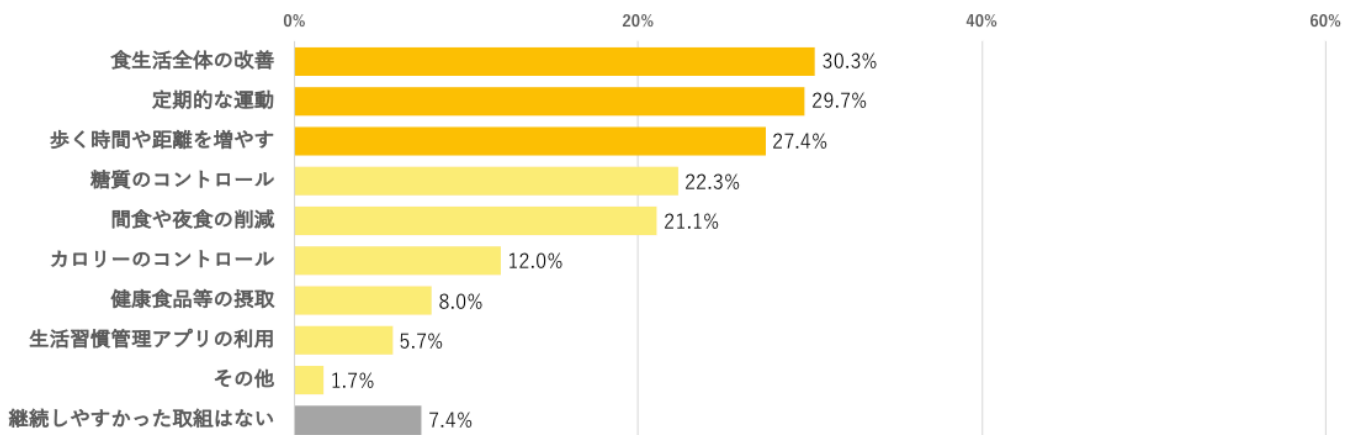
Q6.生活習慣の改善として取組んだのはどのようなことですか。(MA)

n=糖尿病予備軍のうち実際に生活改善に取り組んだ経験のある175名



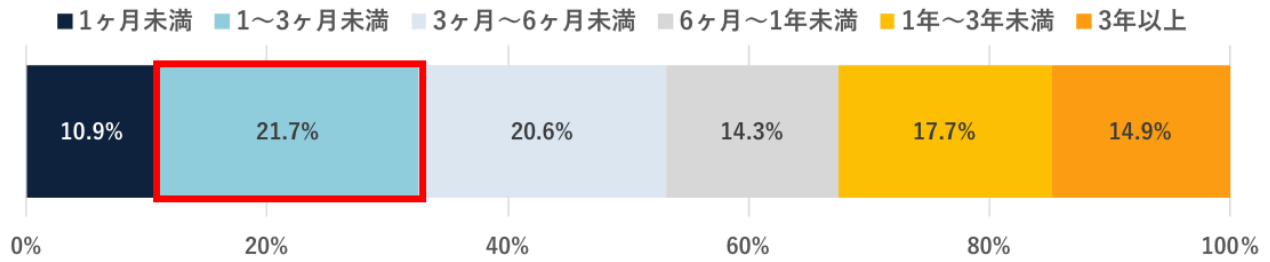
Q7.生活習慣の改善として、継続しやすかったのはどのような取り組みですか。(MA)

n=糖尿病予備軍のうち実際に生活改善に取り組んだ経験のある175名



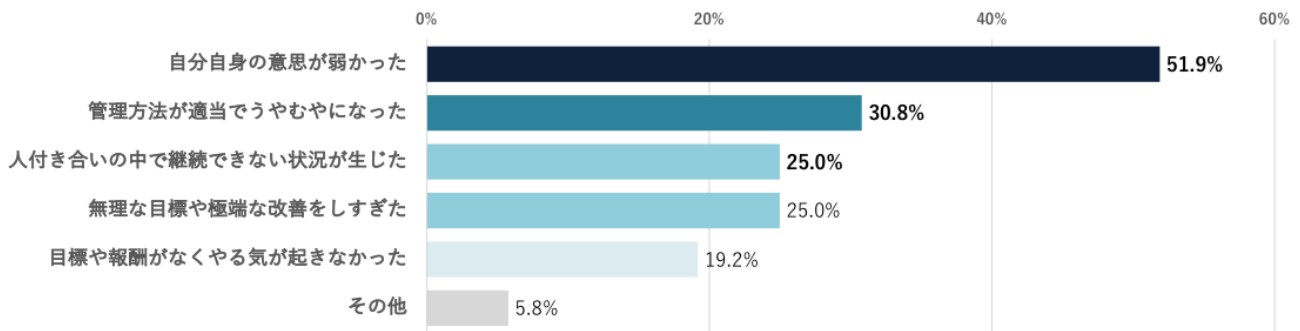
Q8.生活習慣の改善として取組みが継続している期間について教えてください。(SA)

n=糖尿病予備軍のうち実際に生活改善に取り組んだ経験のある175名



Q9.生活習慣の改善が挫折したのはどのような理由からですか。(MA)

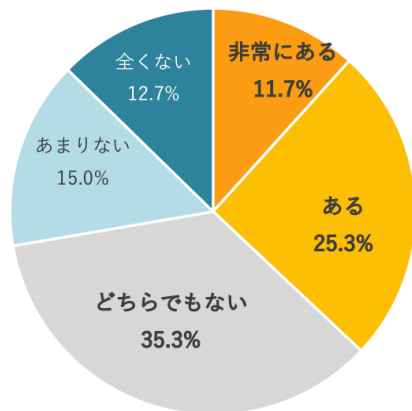
n=糖尿病予備軍のうち生活改善に挫折した人52名



参考：糖尿病予備軍の保険加入意識

SOMPOひまわり生命では、本日12月24日よりアプリを活用した糖尿病“重症化予防”サービス起点の「糖尿病の方の医療保険 ブルー」(<https://www.himawari-life.co.jp/goods/blue/>)を発売します。今回の調査では糖尿病予備軍300名に対して、この様な保険への加入意識についても調査しました。その結果、糖尿病予備軍の3分の1以上が「糖尿病と診断されても加入でき、さらに糖尿病が改善されるとお金が戻る保険サービス」に興味があると回答。うち半数は料金に関わらず加入意向が高い傾向にあることが明らかになっています。

参考1.糖尿病と診断されても加入でき、さらに糖尿病が改善されるとお金が戻る保険サービスに興味はありますか。(SA)
n=糖尿病予備軍300名



参考2.実際に保険商品があれば加入意向はどれぐらいですか。(SA)
n=糖尿病予備軍のうち保険商品に興味がある111名

