



報道関係者各位

2013年(平成25年)10月31日

株式会社ファンケル 「健康寿命」とそのための対策に関するアンケート調査 実施
“自分だけは死ぬまで元気”
「寿命」と「健康寿命」が同じだと信じている人が60%!
「健康寿命」伸長のための「血管トレーニング」に潜在需要?

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義され、介護等を必要とせず、自立して健康に暮らせる期間を指します。2000年にWHO(世界保健機関)が健康寿命を提唱して以来注目を集め、日本においても、最近では安倍内閣の「成長戦略」の中に、「健康寿命の延伸」という項目が盛り込まれました。

この度ファンケルは「健康寿命」と、「健康寿命」と密接な関係を持つ「血管の健康」※1に着目し、中高年世代の方の意識を探るべく、40代～70代の男女1000名を対象にアンケート調査を実施いたしました。

--*-*-*
【調査概要】
 ◇方法:Webによるアンケート ◇調査対象:全国各地40～70代の男女(各125名)
 ◇調査期間:2013年9月27日～10月7日 ◇回答者数:1000名
 --*-*-*

調査結果概要	
1. 「健康寿命」とは？安倍首相の成長戦略に取り上げられるも、認知度はまだ40%未満	「健康寿命」という言葉を知らないと回答した人は60%以上。年代が上がると関心も上がるという傾向は見られましたが、認知度はまだ高いとはいえないことが分かりました。
2. 「健康寿命を延ばしたい」という意識はあるものの、積極派は約26%と、まだ少数	自身の健康寿命について質問したところ、62.5%の人が「延ばしたい」と回答しました。ただし、「可能な限り延ばしたい」と回答した積極派は25.9%と、意外にも多くはありませんでした。また、安倍首相の成長戦略に「健康寿命の延伸」という項目が盛り込まれたことについては、「賛成」と回答した人は58.1%でした。
3. 介護を受けたくない最大の理由は「家族に迷惑をかけたくない」	自分自身が「介護が必要な状態になること」について聞いたところ、「家族など周りの人に迷惑をかけたくない」65.3%がトップになりました。さらに、「介護状態になるくらいなら生きていたくない」という究極の意見を持つ人も36.1%と、少なからずいることが分かりました。
4. 自分だけは死ぬまで元気？介護が必要な期間を、平均より大幅に短く見積もる人多数	今回の調査では60.4%の人が自身の「寿命」と「健康寿命」を同年であると回答しました。実際、その差は約10年あるにも関わらず、「寿命」＝「健康寿命」という認識を多くの方が持っていることが分かりました。
5. 健康寿命を延ばすのに鍛えたいのは「脳」・「血管」・「筋肉」。「血管トレーニング」に潜在需要？	「健康寿命」を延ばすために、鍛えられるなら鍛えたいと考える体の部分を聞いたところ、1位「脳」、2位「血管」、3位「筋肉」という結果になりました。脳トレ、筋トレは既に存在しますが、「血管のトレーニング」についても、潜在需要があるといえそうです。
6. 血管の詰まりを防ぐために重要な、コレステロールについての知識の浸透率は低い	血管の健康に大に関わるコレステロールの知識は、特に「HDLコレステロールを上げる」「nonHDLコレステロールを下げる」など、現在正しいと考えられている新しい知識について、まだ浸透していないことが分かりました。

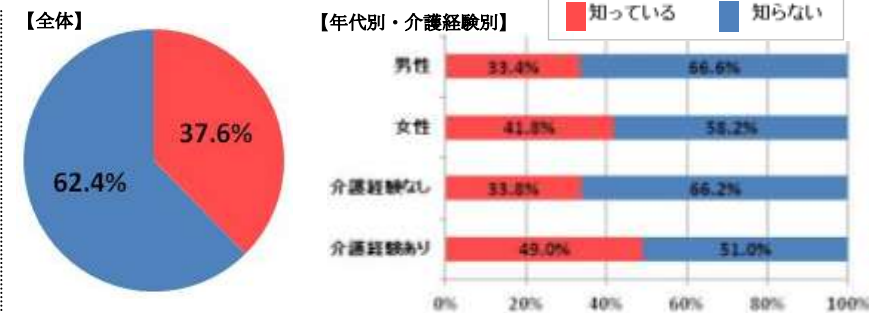
※本リリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず「ファンケル調べ」と明記してください。

■ まだまだ知られていない、「健康寿命」についての認知度

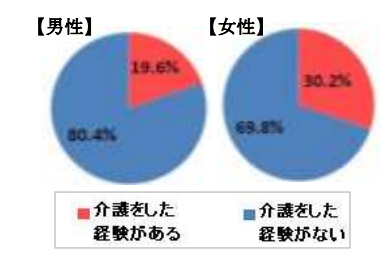
「健康寿命」という言葉の認知度を確認したところ、62.4%の人が「知らない」という結果になりました(Q1)。男女では差が付き、女性の方が8.4ポイント、認知度が高いという結果になりました。また、介護経験の有無で見ると、介護経験のある人の方が、15.2ポイント認知度が高いという結果になりました。

これに関連して、自身で介護を行った経験について質問したところ、女性の方が10.6ポイント経験率が高いことが分かり、まだまだ男性の介護に対する関与度も低いことも分かりました。

Q1. 「健康寿命」という言葉を知っていますか。(単数回答)



Q2. あなたは、ご家族などの介護を自身で行ったご経験がありますか。(単数回答)



一方、2013年(平成25年)6月に発表された、安倍首相の成長戦略において「健康寿命の延伸」という項目があることを知っているか質問したところ、「知らない人」が63.3%、「知っている人」(「聞いたことはある」「内容まで知っている」の合計)は36.7%で、「健康寿命」の認知度とほぼ一致しました。また、「内容まで知っている人」は1.9%とほとんどいないということがわかりました(Q3)。

また、この質問では年代差が見受けられ、「知っている人」(「聞いたことはある」「内容まで知っている」の合計)は、40代の方が25.6%であったのに対し、50代では28.8%、60代では39.2%、70代では53.2%まで上がり、年代が高いほうがより身近に感じるせいか、関心が高まり、言葉が頭に残っているものと思われる。

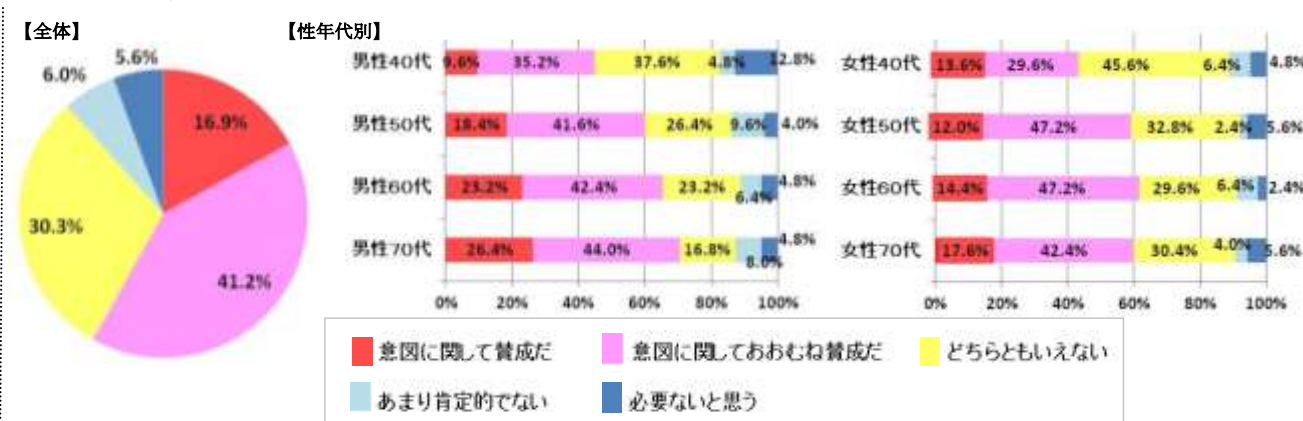
Q3. 平成25年6月に発表された、安倍首相の成長戦略において「国民の『健康寿命』の延伸」という項目があることを知っていますか。(単数回答)



■ 積極的とまでいかない、「健康寿命」に対しての意識

安倍首相の成長戦略に「健康寿命の延伸」という項目が盛り込まれたことについて、賛否を聞いたところ、「賛成」「おおむね賛成」を合わせて58.1%という結果になりました(Q4)。また、女性は、50代で賛成意見が増え、その後は大きく変わりませんが、男性は年齢を重ねるにつれ、賛成意見が増え続ける傾向にありました。

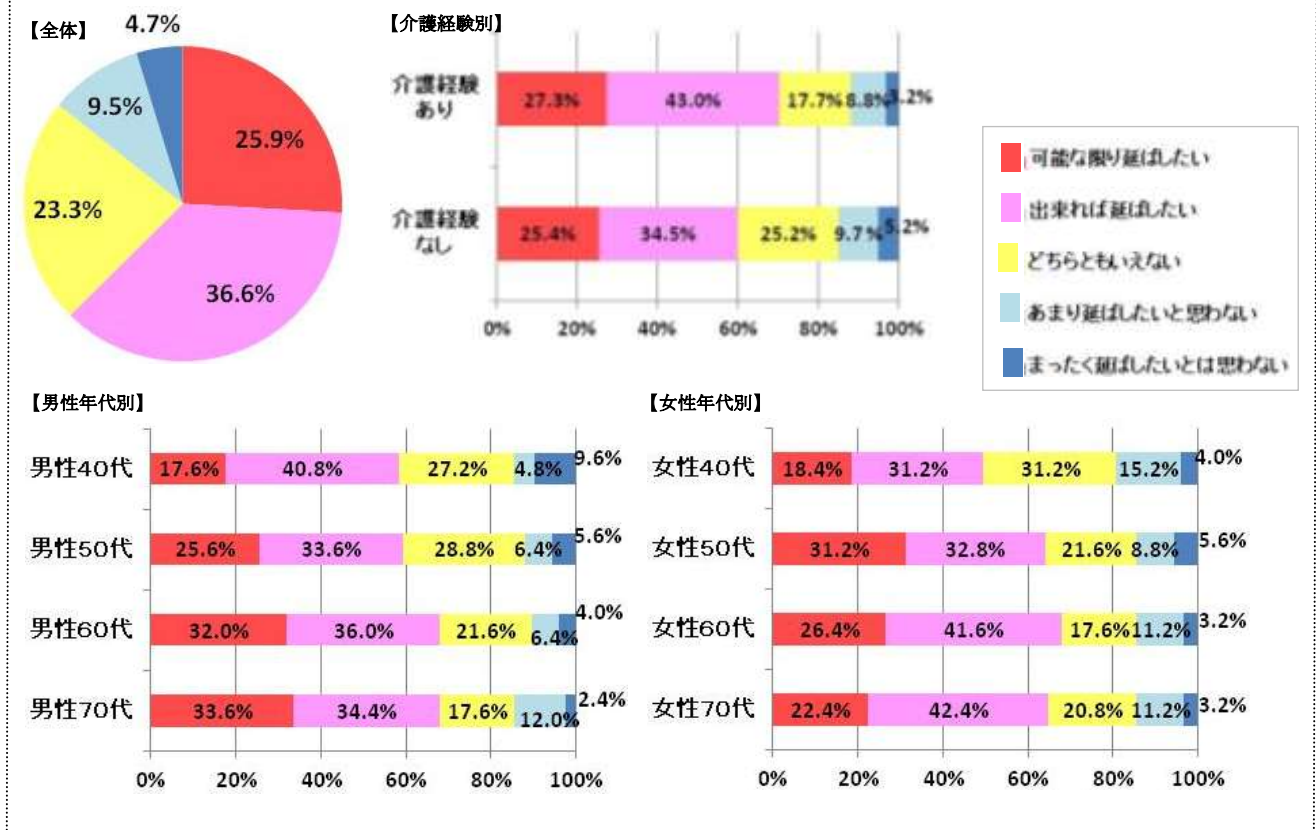
Q4. 安倍首相の成長戦略に挙げられている、国民の健康寿命を延ばすことに対してどう思いますか。(単数回答)



一方、自分自身の健康寿命についての意識を聞いたところ、健康寿命を「伸ばしたい」と考える人（「可能な限り伸ばしたい」「出来れば伸ばしたい」の合計）は62.5%に上りました。しかし、「可能な限り伸ばしたい」という強い希望を持つ人は25.9%にとどまり、強い希望を持つ積極派は、それほど多くないことがわかりました（Q5）。

この問いについても、男性は年代が上がるほど「伸ばしたい」と答える人が増える傾向が見られました。また、介護経験のある人は70.3%が「伸ばしたい」と回答し、介護経験有無で10.4ポイントの差が見られました。

Q5. ご自身の健康寿命についてどう思いますか。（単数回答）



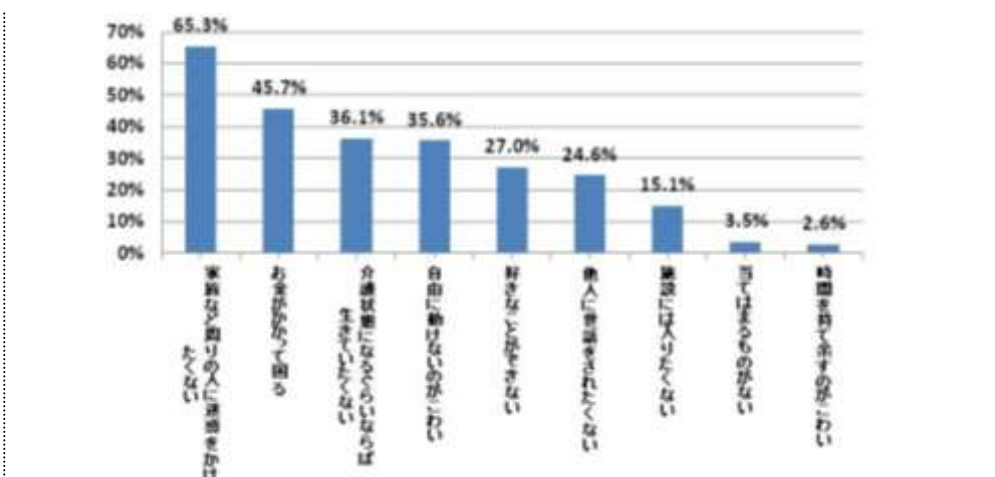
■ 介護を死よりも恐れる人も。家族への想いが一番強い、「介護が必要な状態になること」への意識

自身が「介護が必要な状態になること」について聞いたところ、2位以下を圧倒的に引き離して1位になったのは「家族など周りの人に迷惑をかけたくない」という想いでした。この回答から、自分自身のことよりも強く、「家族の負担になることを避けたい」と考えていることがわかりました（Q6）。

また、同じ質問において、36.1%の人が「介護状態になるくらいなら生きていたくない」と答えています。Q5において、健康寿命を「可能な限り伸ばしたい」と答えた人はそれを下回る25.9%でした。

「介護状態になるくらいなら生きていたくない」と答える人が36.1%もいる一方、健康寿命を「可能な限り伸ばしたい」と答える人がそれよりも少ないことから、自分が介護を受ける可能性に対する意識の甘さが潜んでいるのではないかと考えられます。

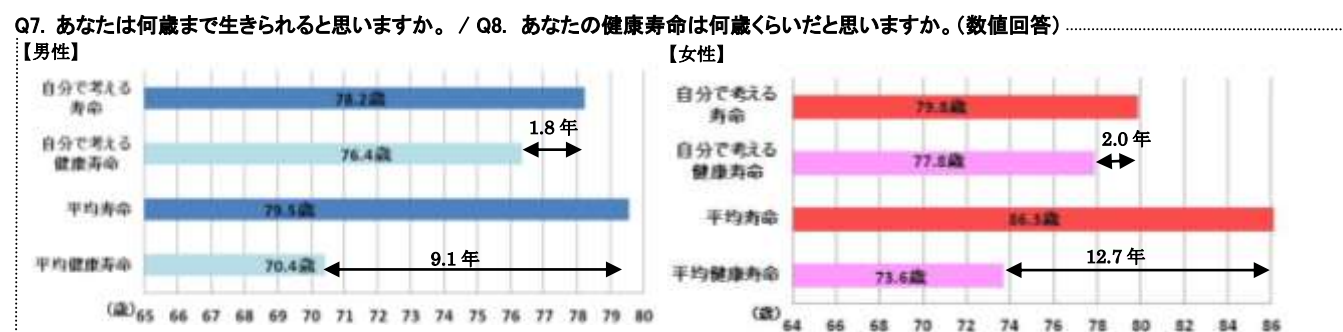
Q6. 自分自身が「介護が必要な状態」になることについて、あなたの考えに合うものを3つまでお選びください。（複数回答）



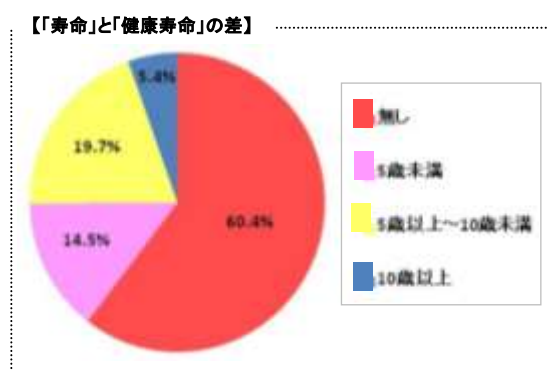
■ 「自分だけは死ぬまで元気」と楽観視、自身の「寿命」・「健康寿命」予想

自分自身の「寿命」と「健康寿命」について何歳と考えるか、それぞれ予想を聞いたところ、『自分で考える「寿命」』は、男性で78.2歳(回答者平均)という結果となり、日本人男性の「平均寿命」である79.6歳※2とほぼ近い予想となりました。また、女性の『自分で考える「寿命」』は、平均79.8歳(回答者平均)という結果で、日本人女性の「平均寿命」86.3歳※2対し6.5年短い、控えめな予想となりました(Q7、Q8)。

一方、『自分で考える「健康寿命」』は、男性が76.4歳、女性が77.8歳と、男女ともに『自分で考える「寿命」』と約2年しか変わらないという結果でした。しかし、実際の日本人の「平均寿命」と「健康寿命」の差は、男性で9.1年※2、女性で12.7年※2であり、控えめだった『自分で考える「寿命」』の見積もりとは対称的に、『自分で考える「健康寿命」』は、非常に楽観的な見積もりといえます。



「寿命」の予想については、男性は妥当、女性は低く見積もりましたが、「健康寿命」の見積もりについては、男女ともに非常に高く見積もっていました。さらに、男女とも、「寿命」と「健康寿命」はほぼ変わらないと捉えており、回答者個人の回答を確認してみると、今回の調査ではなんと60.4%の人が「寿命」と「健康寿命」を同年だと回答していました。



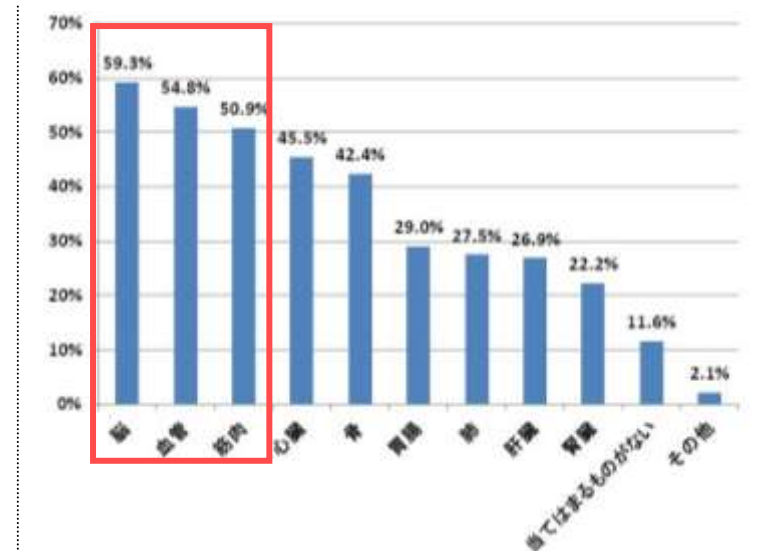
「介護状態になるくらいなら生きていたくない」と答える人が36.1%もいる一方で(Q6)、「健康寿命を可能な限り延ばしたい」と思っている人が25.9%にとどまったのは(Q5)、そもそも『自分の「寿命」と「健康寿命」の間に差はない』と、多くの人が思い込んでいるのが、大きな理由であるのかもしれません。

元気でいられる期間を少しでも長くするためには、まずは現実を直視することが、重要と考えられます。

■ 血管トレーニングに潜在需要？ 健康寿命を延ばすために、鍛えたい体の部位

「健康寿命」を延ばすために、鍛えられるなら鍛えたいと考える体の部分を聞いたところ、1位「脳」、2位「血管」、3位「筋肉」という結果になり、それぞれ過半数を超えました(Q9)。

Q9. 「健康寿命」を延ばすために、鍛えられるならば鍛えたいと考える体の部分はどこですか。(複数回答)



「脳」については認知症等を、「血管」については、心筋梗塞や脳梗塞を、「筋肉」については、筋力不足による転倒から寝たきりになることを、それぞれ想定しての回答かと予測されます。

「筋肉」の衰えを防ぐためのトレーニングは昔から言われていることであり、「脳トレーニング」も、近年一気に広まりました。これら2つに比べ実態のつかみにくい「血管」についても、「健康寿命」を延ばすのに重要な部位であるという認識は高く、血管を鍛える「血管トレーニング」についても、潜在需要があるといえそうです。

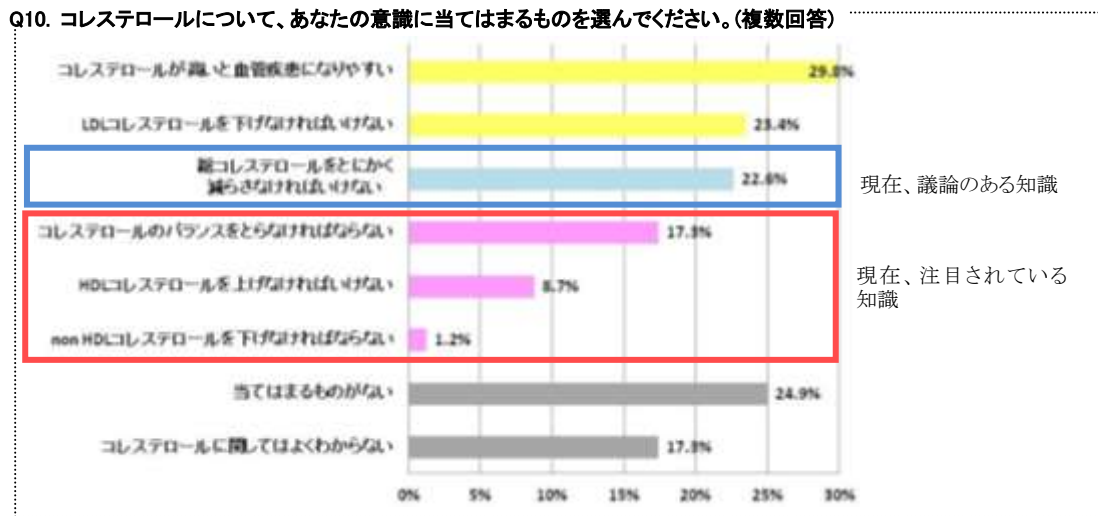
■ 血管を鍛えるために重要な、コレステロールについての知識は不足気味

「血管トレーニング」に関連して、血管を詰まらせないために重要となるコレステロール知識について、どの程度の情報が知られているのか調査をしました。

コレステロールについての意識を聞いたところ、1位は「コレステロールが高いと血管疾患になりやすい」29.8%で、コレステロールと血管疾患の関係については、約3割の人に認知されていることがわかりました。

また、2位は、「LDLコレステロールを下げなければいけない」で23.4%、3位は「総コレステロールをとにかく減らさなければいけない」で22.6%でした。これらの知識は古くから知られているものですが、実は3位の「総コレステロールを減らす」ことには、現在では一概にそうとは言えないという議論があります。

一方、4位以下の「コレステロールのバランスをとる」、「HDLコレステロールを上げる」「nonHDLコレステロールを下げる」などは、現在主流になりつつある、コレステロールについての新しい常識ですが、「コレステロールのバランスをとる」が17.3%だったものの、それ以外の知識については、10%以下の認知度で、まだまだ浸透しているとはいえない状況が浮き彫りになりました。コレステロールについての知識は、血管を鍛えて、血管の詰まりを回避するためには重要なポイントですが、最新の知識を身につけている人はまだ少ないことがわかりました(Q10)。



今回のアンケート調査により、「健康寿命」や「介護が必要になる可能性」についての認識は総じて甘く、しっかりと現実を直視する必要があるということがわかりました。また、回答者が信じる「自分は死ぬまで元気」を実現するためには、適切な情報を得て、生活習慣を改める等の努力が必要ですが、例えば「血管を詰まらせないためのコレステロールの知識」は豊富とはいえず、情報感度を高めることの重要性も明らかになりました。

- ※1 「健康寿命」と「血管の健康」には大きな関係があることが、血管系の疾患が「介護になる原因」の多くを占めることからわかっている。(下記コラム参照)
- ※2 平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」、健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」による。

(参考資料)

<p style="text-align: center;">日本人が要介護になる一番の原因は「血管の詰まり」</p> <p>Q9において、健康寿命のために鍛えたい体の部位として、回答者の方が「血管」を多くあげたのは、現実にそくしており、介護が必要になる理由で最も多いのは、血管系の疾患によるものです。</p> <p>さらに男性では、要介護者の3人に1人が、血管系の疾患で介護を受けています。</p> <p style="font-size: small;">厚生労働省 H22年国民生活基礎調査より</p>	<p style="text-align: center;">発芽玄米から見つかった「PSG」に「血管の詰まり」を防ぐ機能発見</p> <p>「血管の詰まり」を防ぐ効果について、近年注目されているのは、Q10にも登場した、「HDLコレステロール」を上げることや、「nonHDLコレステロール」を下げることであり、以前からいわれている「LDLコレステロール」を下げることと併せて重要なポイントです。</p> <p>これら3つのポイント、すべてについて期待もてる有力候補が、ファンケルの発芽玄米の研究から見つかりました。それが発芽玄米に0.02%しか含まれない、希少な「PSG」です。</p>
---	---

介護が必要になった原因 (男性)

原因	割合
脳血管疾患(脳卒中)	33%
心疾患(心臓病)	4%
認知症・関節疾患	4%
その他・不詳	30%
高齢による衰弱	11%
骨折・転倒	7%
認知症	21%