

2025 年 1 月 30 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

〈報道関係のみなさま〉

女性は「肌」、男性は「目」 年代・性別で異なる健康の悩み

～50 代からの朝日新聞 Re ライフプロジェクト「健康」意識調査

株式会社朝日新聞社(代表取締役社長 CEO:角田克)が運営する 50 代以上向けのメディア・コミュニティ「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」(<https://www.asahi.com/relife/>)は、「健康法と運動習慣」についてアンケートを実施しました。Re ライフプロジェクトのコミュニティ「読者会議」のメンバーを対象に昨年 6 月から 7 月にかけて実施し、50～70 代を中心に 2,346 人から回答を得ました。人生後半を自分らしく楽しむ「Re ライフ読者会議メンバー」が、日ごろからどのように自分の健康に向き合っているのかを探りました。



アンケートでは、健康管理や健康維持に「気を付けている」と回答した人が 9 割を超え、約 85%が健康診断や人間ドックを定期的(年 1 回以上)に受診していました。健康維持のために取り組んでいることとしては「栄養バランスのとれた食事をとる」が最も多く、「水分をこまめにとる」と「休養や睡眠を十分にとる」が続いて上位となりました。気になっている体の症状は、年代や性別によって異なることも分かりました。女性は 50-70 代すべてで肌の悩みが多く出ました。男性は 50-70 代ともに「目の疲れ」「肩こり」「腰痛」が上位になるなか、60 代から 70 代になるにつれ「頻尿」や「筋力の低下」が多くなりました。

お問い合わせ

朝日新聞社事業本部コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com

2025 年 1 月 30 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

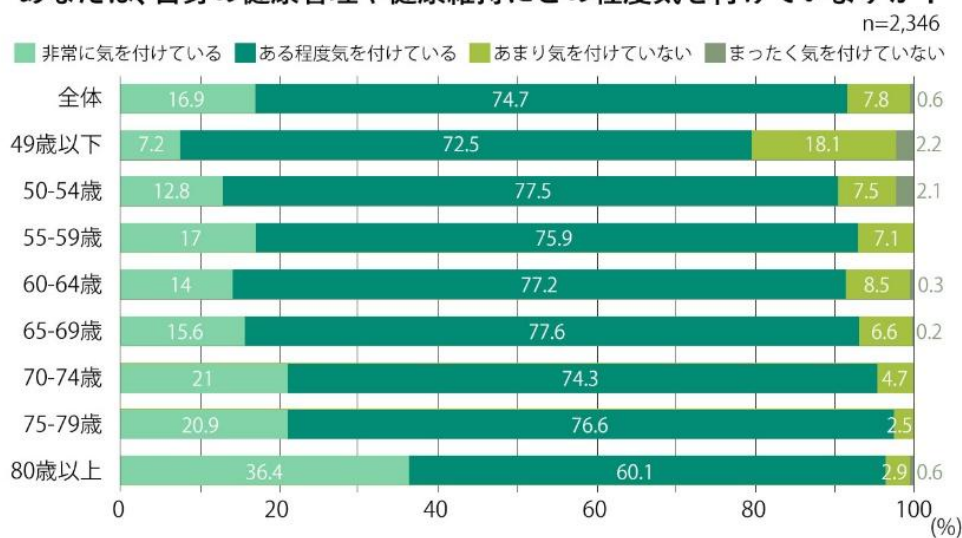
つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

(1) 健康管理や健康維持に「気を付けている」人が 9 割超

健康管理や健康維持にどの程度気を付けているかについては、「非常に気を付けている」16.9%と「ある程度気を付けている」74.7%と、合計 91.6%の人が「気を付けている」と回答しました。70 歳以上は「非常に気を付けている」が 20%を超え、80 歳以上では約 36%とさらに増えていました。

あなたは、自身の健康管理や健康維持にどの程度気を付けていますか？



(2) 定期健診受診率約 85%、かかりつけ医も 70%

医療機関などで健康診断や人間ドックを定期的（年 1 回以上）に受診している人は全体で 84.8%でした。50 代以上から 8 割を超えていました。定期的に健康チェックをすることで、健康維持に役立っている人が多い様子がうかがえます。定期的に受診している「かかりつけ医」がいるかどうかは、「いる」が 1,645 人で 70.1%、「いない」が 701 人で 29.9%となりました。かかりつけ医が「いる」と回答した人は健康診断や人間ドックを定期的（年に 1 回以上）に受診している人が 89.8%で、かかりつけ医が「いない」と回答した人の 72.9%より多くなりました。

お問い合わせ

朝日新聞社事業本部コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com

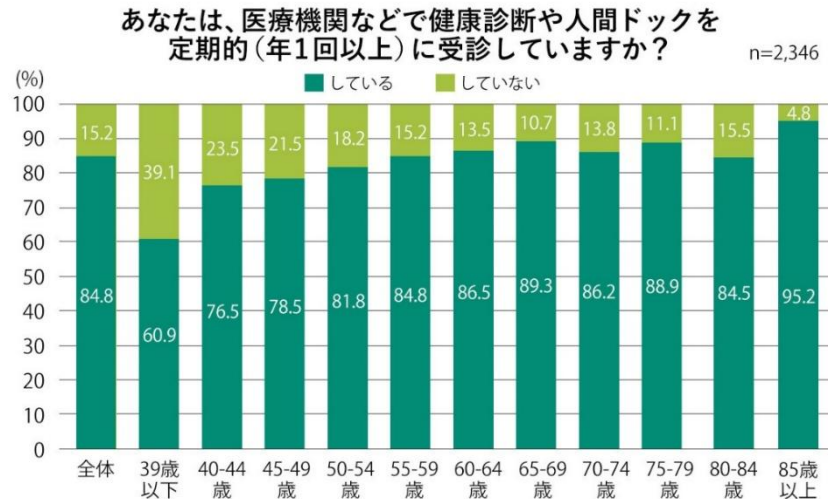
2025 年 1 月 30 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社



(3) 気になる症状は 年代や性別で変化 女性は「肌」 男性は「目の疲れ」

日ごろから感じている体の症状や気になることは、性別や年代によって異なる結果が出ました。女性は50-70代すべてで「肌のシミ・そばかす」や「肌のしわ・たるみ」の肌の悩みが多く出ました。男性は50-70代ともに「目の疲れ」「肩こり」「腰痛」が上位になるなか、60代から70代になるにつれ「頻尿」や「筋力の低下」が多くなりました。男女ともに70代になると「聞こえにくさ」「目のかすみ」など身体の機能的な悩みが寄せられました。

あなたが日頃から感じている、体の症状や気になることは何かありますか。

| 50代 女性 n=302 | | 60代 女性 n=440 | | 70代 女性 n=255 | |
|--------------|-----------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|
| 1 | 肌のシミ・そばかす 49.3% | 1 | 肌のしわ・たるみ 43.6% | 1 | 肌のしわ・たるみ 43.1% |
| 2 | 肩こり 48.3% | 2 | 肌のシミ・そばかす 42.5% | 2 | 肌のシミ・そばかす 36.1% |
| 3 | 目の疲れ 46.0% | 3 | 目の疲れ 37.0% | 3 | 腰痛 31.8% |
| 4 | 白髪の増加 45.4% | 4 | 肩こり 35.2% | 4 | 膝や足の関節の痛み 31.4% |
| 5 | 肌のしわ・たるみ 43.7% | 5 | 白髪の増加 34.5% | 5 | 目の疲れ 29.4% |
| 6 | 目のかすみ 31.5% | 6 | 腰痛 31.1% | 6 | 筋力の低下 29.0% |
| 7 | 腰痛 29.8% | 7 | 筋力の低下 26.8% | 7 | 白髪の増加 27.8% |
| 8 | 眠りが浅い 29.5% | 8 | 目のかすみ 25.7% | 8 | 肩こり 27.1% |
| 9 | 筋力の低下 23.5% | 9 | 膝や足の関節の痛み 25.2% | 9 | 聞こえにくさ 23.5% |
| 10 | 足のむくみ 23.2% | 10 | 眠りが浅い 22.3% | 10 | 目のかすみ 22.7% |

| 50代 男性 n=104 | | 60代 男性 n=351 | | 70代 男性 n=351 | |
|--------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|
| 1 | 目の疲れ 37.5% | 1 | 目の疲れ 34.8% | 1 | 腰痛 37.6% |
| 2 | 肩こり 33.7% | 2 | 腰痛 33.0% | 2 | 頻尿 29.3% |
| 3 | 腰痛 29.8% | 3 | 肩こり 30.5% | 3 | 筋力の低下 27.6% |
| 4 | 眠りが浅い 28.8% | 4 | 眠りが浅い 26.8% | 4 | 目の疲れ 27.4% |
| 5 | 目のかすみ 26.0% | 5 | 血压が高い 22.8% | 5 | 聞こえにくさ 25.4% |
| 6 | 抜け毛・薄毛 23.1% | 6 | 目のかすみ 22.5% | 6 | 眠りが浅い 24.2% |
| 7 | 筋力の低下 22.1% | 7 | 膝や足の関節の痛み 19.9% | 7 | 血压が高い 23.1% |
| 7 | 花粉症 22.1% | 7 | 花粉症 19.9% | 8 | 膝や足の関節の痛み 22.8% |
| 9 | 頭痛 21.2% | 9 | 筋力の低下 18.5% | 9 | 目のかすみ 21.1% |
| 10 | 白髪の増加 20.2% | 10 | 頻尿 18.2% | 10 | もの忘れ 20.2% |

お問い合わせ

朝日新聞社事業本部コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com

2025 年 1 月 30 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

(4) 健康維持には「栄養バランスのとれた食事」「水分をこまめに」「休養や睡眠」

「健康法」について、健康維持のために取り組んでいることは「栄養バランスのとれた食事をとる」が最も多くなりました。続いて、「水分をこまめにとる」「休養や睡眠を十分にとる」の二つが上位になりました。食事についてはそのほか「野菜の多い食事をとる」「1日3回決まった時間に食事をする」「たんぱく質の多い食事をとる」なども上位となり、日ごろの食生活に気を付けている人が多いことが分かりました。

あなたは、ご自身の健康維持のために何か取り組んでいることはありますか？

n=2,346

■全体 ■80歳以上 ■75-79歳 ■70-74歳 ■65-69歳 ■60-64歳 ■55-59歳 ■50-54歳 ■49歳以下 (%)

| | 栄養 バランス のとれた 食事をとる | 水分を こまめに とる | 休養や 睡眠を 十分にとる | 野菜の 多い 食事をとる | 手洗い・ うがい をこまめに する | 体重を 測る | 運動や スポーツ をする | 散歩を する | ストレッチ をする | 1日3回 決まった 時間に 食事をする | 血圧を 測る | たんぱく 質の多い 食事をとる |
|--------|-----------------------------|-------------------|---------------------|--------------------|----------------------------|-----------|--------------------|-----------|--------------|------------------------------|-----------|-----------------------|
| 全体 | 57.5 | 50.3 | 48 | 42.4 | 42 | 41.9 | 32.4 | 32.3 | 28 | 26.7 | 26 | 25.3 |
| 80歳以上 | 60.1 | 50.3 | 47.4 | 42.8 | 32.9 | 47.4 | 28.9 | 48.6 | 23.7 | 54.3 | 56.1 | 22.5 |
| 75-79歳 | 63.5 | 48 | 48.8 | 45.1 | 45.1 | 49.6 | 39.8 | 39.8 | 25.8 | 43 | 41.4 | 26.2 |
| 70-74歳 | 56.1 | 51.7 | 42 | 44.8 | 40.6 | 50 | 39.8 | 35.4 | 28.5 | 35.1 | 37.8 | 24.9 |
| 65-69歳 | 55.9 | 54.4 | 45.9 | 39 | 43.7 | 48.3 | 31.7 | 35.6 | 27.3 | 27.8 | 32.4 | 24.1 |
| 60-64歳 | 60.6 | 45.3 | 54.7 | 44.3 | 43 | 47.4 | 34.5 | 31.9 | 28.5 | 20.7 | 21.2 | 25.6 |
| 55-59歳 | 56.7 | 45.1 | 47.8 | 44.2 | 42 | 34.8 | 33.5 | 27.2 | 29.5 | 14.7 | 12.9 | 29.9 |
| 50-54歳 | 57.8 | 53.5 | 48.1 | 47.6 | 48.7 | 26.7 | 25.1 | 23 | 32.1 | 12.8 | 9.1 | 24.1 |
| 49歳以下 | 52.8 | 53.1 | 48.9 | 35.8 | 39.2 | 25 | 23.3 | 20.8 | 28.1 | 13.6 | 3.9 | 25.3 |

(5) 平均睡眠時間 6-7 時間

平均睡眠時間は「6 時間以上 7 時間未満」が 37.3%で最も多く、「5 時間以上 6 時間未満」31.3%、「7 時間以上 8 時間未満」19.4%が続きました。8 時間以上寝る人は 3.7%ととても少ない結果となりました。

お問い合わせ

朝日新聞社事業本部コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com

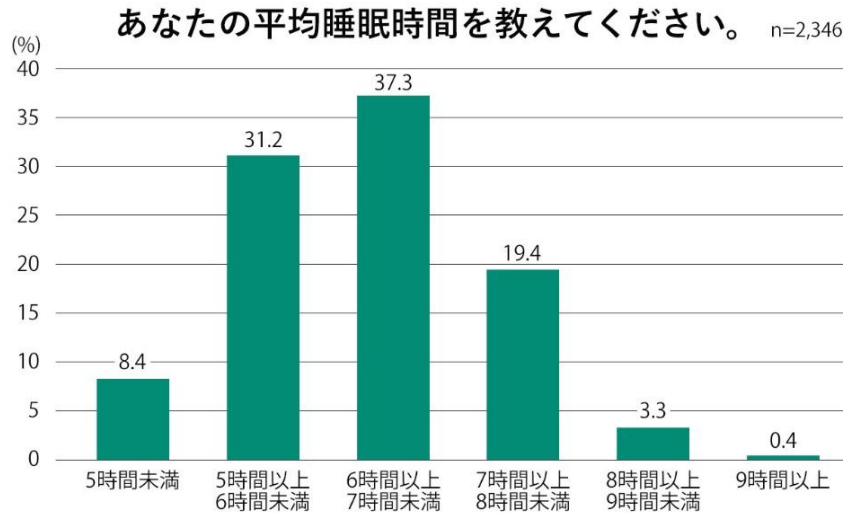
2025 年 1 月 30 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社



(6) 健康法について、寄せられた回答の一部を紹介します。

●毎日、朝の食事の際に、黒酢とすりゴマ、青のりを混ぜ込んだ納豆と、バナナときな粉を混ぜ込んだ自家製ヨーグルトを食べています。(男性、60代前半、神奈川県)

●かかりつけ医の運動や食事に関するアドバイスが非常に役に立っています。たとえば、野菜をいっぱい食べること、散歩が必要なことなど。(男性、85歳以上、神奈川県)

●玄米と野菜中心の食事。糖質を控えめにしています。日中を含めて、血糖値の急激な変動に伴う眠気などが出にくくなり、集中して物事に取り組みやすく、結果的に早寝早起きがしやすくなります。(女性、50代後半、埼玉県)

*アンケートの詳細は以下を参照ください。

○【Re ライフ白書】健康管理は「食事」から 睡眠は平均 6-7 時間が最多

Re ライフ読者会議「健康法と運動習慣について」のアンケートから＜前編＞

<https://www.asahi.com/relife/article/16214683>

*今回アンケートは「健康法と運動習慣についてのアンケート」として、Re ライフ読者会議メンバーを対象に実施。調査期間は 2025 年 6 月 24 日～7 月 14 日、有効回答は 2,346 人(男性 42.6%、女性 56.9%、その他 0.5%)。年代別の割合は 49 歳以下＝15.3%、50-54 歳＝8.0%、55-59 歳＝9.5%、60-64 歳＝16.5%、65-69 歳＝17.5%、70-74 歳＝15.4%、75-79 歳＝10.4%、80 歳以上＝7.4%でした。現在の健康状態については「よい」14%、「まあよい」32.9%、「普通」37.5%、「あまりよくない」14%、「よくない」1.7%でした。

2025 年 1 月 30 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

【編集部コメント】

「Re ライフプロジェクト」をご存じでしょうか。

人生の後半も自分らしく、前向きに生きたい——。そんな思いを抱く 50 代以上のみなさんを応援する取り組みです。

このプロジェクトは、朝日新聞社が 2014 年から続けています。活動の柱は大きく三つ。メディア(紙面・ウェブ)での発信、コミュニティ、イベントです。コミュニティのメンバーは現在、約 6 万人。朝日新聞の読者に限らず、多様な方が参加しています。共通しているのは、好奇心が旺盛で、デジタルを積極的に活用し、社会とのつながりや貢献に関心が高いことです。

今回ご紹介するのは、特に関心が高い「健康」に関するアンケート結果。健康維持のために取り組んでいることで一番多かったのは「栄養バランスのとれた食事をとる」でした。実際どんな食事をとられているのか、気になりますね。

Re ライフ世代の新参者である私自身、年明けから、大豆製品を意識的に食生活に取り入れる「ソイ活」を始めました。納豆や豆腐、みそ汁などを中心に、1 日 1 食は大豆食品をとることを心がけています。手軽で続けやすく、日々の食事を見直すきっかけにもなっています。

次回は、同じアンケートから「運動」をテーマにお届けします。Re ライフ世代は、どんな運動を意識し、どんな悩みを抱いているのか。ぜひご注目ください。

(朝日新聞社Reライフプロジェクトリーダー 吉浜 織恵)

「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」について

朝日新聞 Re ライフプロジェクトは、50 代以上のアクティブ世代が、人生後半も自分らしく、豊かに生きることを応援する参加型プロジェクトです。

新聞紙面や Web サイト「Re ライフ.net」といった朝日新聞のメディア基盤や、イベント、参加者コミュニティを活用し、調査・商品開発支援・情報発信までを一気通貫で提供しています。

シニア向けの商品・サービスを開発したい企業や、対象世代への訴求を強化したい企業に対し、リアルな生活者の声に基づくマーケティング支援を行っています。

(支援例)

- ・コミュニティと連携した定量調査／定性調査、グループインタビュー
- ・対象世代のリアルな声を活かした商品モニター会、商品・サービス開発支援
- ・訴求軸を捉えた、新聞社ならではの多様なコンテンツ開発・情報発信

お問い合わせ

朝日新聞社事業本部コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com

2025 年 1 月 30 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

Re ライフ.net(プロジェクト公式サイト): <https://www.asahi.com/relife/>

Re ライフプロジェクトは、会員制コミュニティ「読者会議」のメンバーを対象に、健康や住まい、暮らし、働き方、学び方など、様々なテーマでアンケートを実施し、「Re ライフ白書」として公式サイトで公開しています。今回のアンケートも白書に掲載しています。

Re ライフ白書の一覧ページ: <https://www.asahi.com/relife/topics/10143010>

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】朝日新聞社メディア事業本部コンテンツ&コミュニティ部 Re ライフプロジェクトチーム relife-info@asahi.com

お問い合わせ

朝日新聞社事業本部コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com