

健康だけど、72%が筋力低下、68%が頻繁な疲労を実感 このままで大丈夫？ 40～50 代男性の健康実態 「My Kao 暮らしラボ」にて、11 月 12 日公開

花王株式会社では、暮らしに関わる様々な調査を行っています。人生 100 年時代と言われる今、40～50 代はまさに折り返し地点で、人生後半の選択肢も趣味や孫育て、移住、長く働き続けるなど、多様になっています。いずれの選択肢においても、基盤となるのは健康、いかに健康寿命を延ばせるかです。40～50 代の男性は、いま自分の体と心とどう向き合っているのでしょうか？ その実態データを、国際男性デーに合わせて、「My Kao 暮らしラボ」(※1) にて 2024 年 11 月 12 日に公開します。

40～50 代は社会的な責任が増し、家庭では子供の教育、親の介護などさまざまな役割を担うようになる一方で、確実に身体は変化し不調も増える年代です。これからの人生をアクティブに過ごすために、この時期に自分の健康に向き合うきっかけにいただければと考えます。

【主な調査結果のポイント】

- 男性の健康意識は女性より低い？！
- 「なんとなく不調」に油断は禁物！
- 上手にストレスケア、心のケアをしていますか？

【調査概要】

「生活者の意識と行動に関する調査」

- ◎ 2014 年 9 月 / インターネット調査 / 首都圏在住 20～60 代男女 / 2,838 人
- ◎ 2022 年 9 月 / インターネット調査 / 首都圏在住 20～60 代男女 / 2,878 人
- ◎ 2024 年 9 月 / インターネット調査 / 首都圏在住 20～60 代男女 / 3,078 人

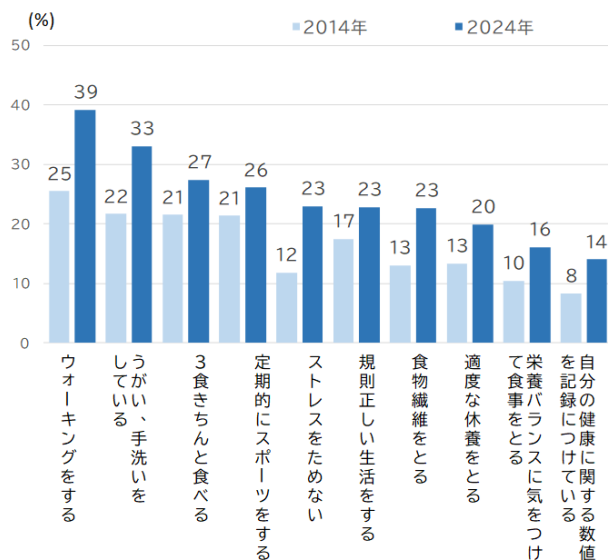
「暮らしと健康に関する調査」

- ◎ 2021 年 12 月 / インターネット調査 / 首都圏在住 40～50 代男性 / 10,895 人
- ◎ 2022 年 12 月 / インターネット調査 / 「暮らしの研究」読者 / 6,189 人

●男性の健康意識は女性より低い？！

生活習慣病の増加とともに、医療の重点は「病気を治す」から、最近では「病気になる前の予防」へ移り変わっています。2008年以降、特定健康診査（通称メタボ健診）や特定保健指導（生活習慣病リスクの高い人への生活習慣改善の指導）の導入、企業でのストレスチェックの義務化、また新型コロナ禍の影響などもあり、40～50代男性の健康行動はこの10年間で増加傾向にあります。健康には「運動」「睡眠・休養」「食事」のバランスが重要ですが、男性が女性より実施率が高い健康行動は、「ウォーキング」（39%）、「定期的にスポーツ」（26%）の2つのみ。「睡眠を十分にとる」（28%）、「適度な休養」（20%）、「ゆっくり入浴」（10%）や、「3食きちんと食べる」（27%）、「食物繊維をとる」（23%）、「夜遅い時間に食事をしない」（17%）など、睡眠・休養や食事に関することは、女性に比べ実施率が低いのが実情です。

10年で増加した健康維持のための行動（40～50代男性）



首都圏在住40～50代男性 2014年(656人)、2024年(721人)
比較可能な23項目中10項目抜粋(複数回答)
2024年9月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ

健康維持のためにおこなっていること（40～50代男女）

項目	行動	実施率 (%)	
		男性 (721人)	女性 (695人)
運動	ウォーキングをする	39%	29%
	定期的にスポーツをする	26%	18%
	歩く時は早足で歩く	22%	23%
	エスカレーターなどを使わず、階段を使っている	21%	27%
	家事や育児などでこまめに体を動かしている	6%	16%
睡眠・休養	睡眠を十分にとる	28%	37%
	適度な休養をとる	20%	28%
	ゆっくり入浴する	10%	19%
食事	3食きちんと食べる	27%	33%
	食物繊維をとる	23%	34%
	塩分を控える	18%	25%
	夜遅い時間に食事をしない	17%	30%
	栄養バランスに気をつけて食事をとる	16%	28%
	油分を控える	12%	21%

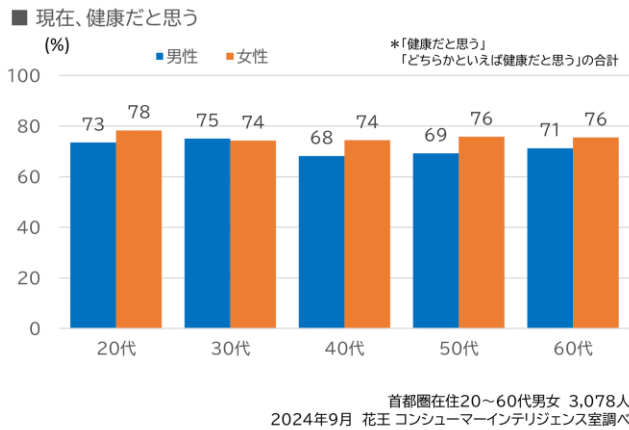
運動、睡眠・休養、食事に関わる14項目抜粋
首都圏在住40～50代男女 1,416人(複数回答)
2024年9月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ

●「なんとなく不調」に油断は禁物！

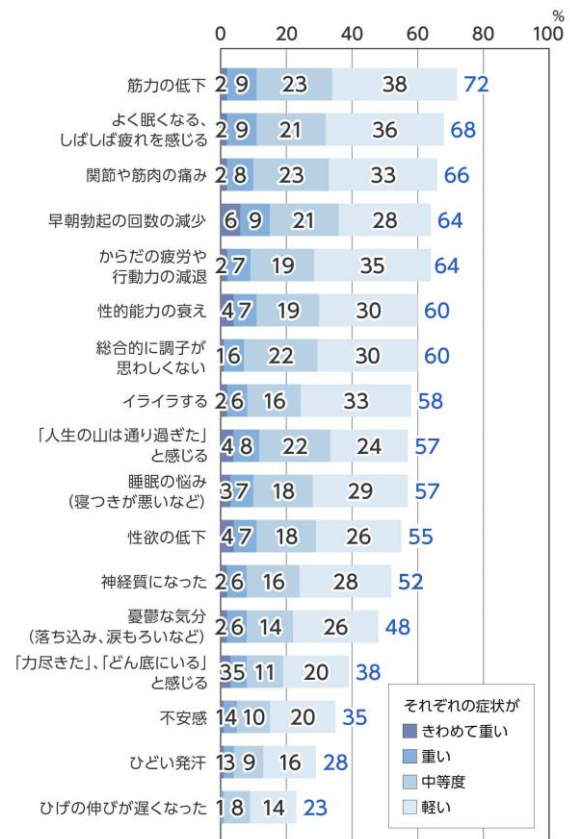
自分が健康と思う割合にはあまり年代差がなく、40～50代男性も約7割は「自分は健康」と思っています。その一方で、ほとんどの人が何らかの不調を感じています。半数以上が感じている不調*には「筋力の低下」（72%）、「よく眠くなる、しばしば疲れを感じる」（68%）、「関節や筋肉の痛み」（66%）、「早朝起床の回数の減少」、「からだの疲労や行動力の減退」、「性的能力の衰え」、「総合的に調子が思わしくない」「イライラする」「睡眠の悩み」などがあります。

*その症状が「きわめて重い」「重い」「中等度」「軽い」の合計

1つ1つは加齢変化や疲れによる一時的なものかもしれませんが、長引くようなら「いつもの不調」と油断するのは禁物です。これらは、男性ホルモンの減少によって生じる男性更年期障害（LOH 症候群）のセルフケアチェック指標となる不調でもあります。



40~50代に見られる体調変化 (男性)



※加齢男性症状調査表 (AMS) の項目に対し、その症状が「きわめて重い」「重い」「中等度」「軽い」「なし」の5択

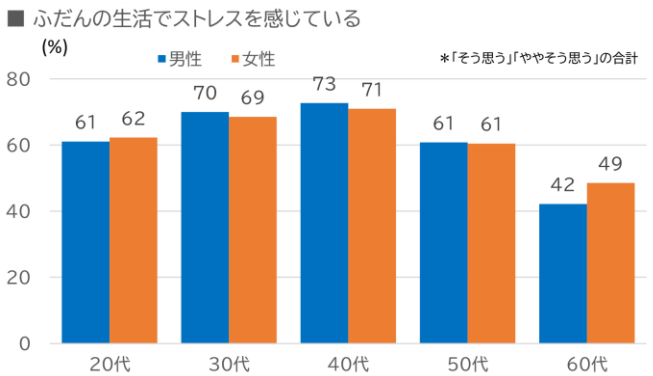
首都圏在住 40~50代男性 10,895人
2021年12月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ

加齢変化や更年期を認めたくないという心理もあるのか、家族の心配をよそに自分の体のことを顧みない男性は少なくないようです。受診するか迷ったら、セルフチェックで簡易診断する方法もあります。必要に応じて医療の手を借りることも大切です。

- 主人は働き盛りの40代後半、疲れや体力の衰えは老化現象と決めつけています。プライドもあるため更年期障害で病院に行くなんて全く考えたことないと思います(目に見えないものは信じないタイプ)。(40代女性)
- 父はきっと更年期だったと思う。精神的に不安定で不機嫌なのが当たり前、体調が悪くても薬は飲まないし、病院行ったらと何度言っても聞く耳持たず。ずーっと体調悪いアピールをされていてすごくイヤでした。(40代女性)
- 気温の変化に対応できない自分があります。いつもの不調なのか、新たな不調なのか判断しづらい。何科を受診したらいいか情報不足で困っている。(50代男性)

●上手にストレスケア、心のケアをしていますか？

40～50代男性の約7割は、ふだんの生活でストレスを感じています。仕事や人間関係のストレスは、自分ではどうにもできない部分もあり、好きな音楽を聴いたり、趣味に没頭したり、一人で静かに過ごすなど自分に合ったリラックス法で、自分のご機嫌は自分でとってストレスをためないことが大切です。ただし、40～50代男性のストレス対処法として2番目に多い「お酒を飲む」（32%：20～30代男性の1.8倍）は、睡眠の質を下げることになるので注意が必要です。この年代は、これまでの人生や将来について悩んだり、不安や焦燥感を抱くミッドライフ・クライシス（中高年の心の危機）に陥りやすくなります。しかし、男性は女性に比べて「心の健康」への関心が低く、年齢を重ねるにつれ、日頃から頻繁におしゃべりをする友人がいる割合も減る傾向にあります。「愚痴や弱音は話したくない」という思いが強いと、悩みを一人で抱えてしまいがちです。解決策は見つからなくても、話すだけでストレスや悩みが軽くなる体験が、男性にも必要なかもしれません。

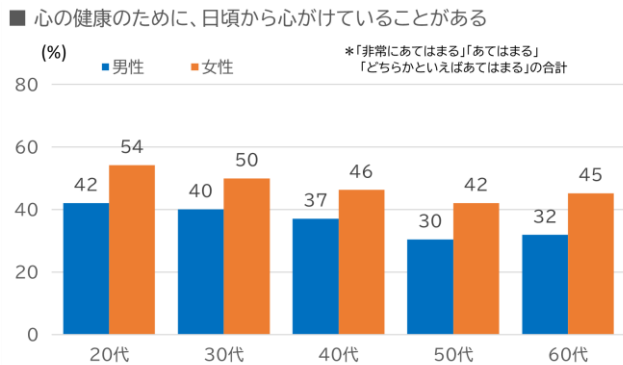


首都圏在住20～60代男女 3,078人
2024年9月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ

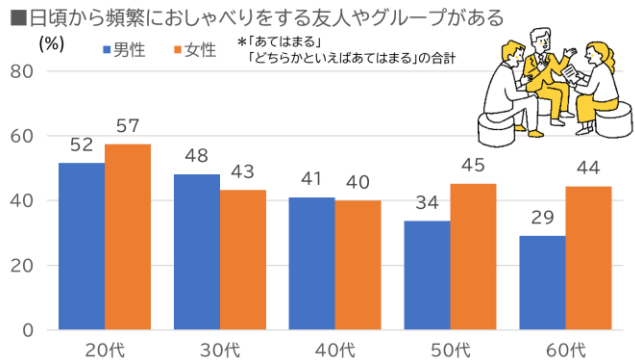
■男性のストレス対処法

	40～50代の方が高い	20～30代の方が高い
1 睡眠を十分にとる	38%	44%
2 お酒を飲む	32%	18%
3 テレビを見たり、音楽を聞いたりする	30%	26%
4 好きなものを食べる	28%	26%
5 ひとりになる	23%	29%
6 インターネットをする	23%	27%
7 自分の趣味に没頭する	21%	26%

ふだんの生活でストレスを感じている
首都圏在住 20～50代男性 961人（複数回答）
2022年9月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ



首都圏在住20～60代男女 3,078人
2024年9月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ



首都圏在住20～60代男女 3,078人
2024年9月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ

詳しくは以下 URL をご確認ください。

- ▶ My Kao くらしラボ 「「なんとなく不調」は要注意！ このままで大丈夫？ 40～50 代男性の健康実態」

<https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/special/008/>

(2024 年 11 月掲載)

参考資料

- 40 代以降の不調・イライラに要注意 知っていますか？ 男性の更年期

<https://www.kao.co.jp/lifei/life/report-82/>

- 男性の更年期症状をセルフチェックできる 簡略加齢男性症状調査表（AMS） [PDF]

<https://www.kao.co.jp/content/dam/sites/kao/www-kao-co-jp/lifei/report/82/selfcheck.pdf>

※1「My Kao くらしラボ」の説明

花王が運営する双方向のデジタルプラットフォーム「My Kao」内にある生活情報サイト。生活者一人ひとりの暮らしを見つめる長年の生活者研究から得られた知見を元に、家事・美容・健康などいまの暮らしに役立つハウツー情報や、これからのこころ豊かな暮らし、社会を考えるための情報を生活者視点で発信しています。

My Kao くらしラボ <https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/>