

2024年3月25日

報道関係各位

CCCMK ホールディングス株式会社

生活者約 1,800 人に聞いた！【2024 年健康意識調査】
若年層はメンタルヘルス、40 代以上は病気の早期発見を重視？
～4 人に 1 人は「歩数計アプリ」で健康維持～

CCCMK ホールディングス株式会社(本社：東京都渋谷区、代表取締役社長 兼 CEO：高橋誉則)は、全国 20～69 歳の男女 1,798 名を対象に、インターネット上での意識調査「T アンケート」によって、『2024 年健康意識調査』を実施しましたので、お知らせいたします。



■2024 年健康調査 ダイジェスト

- 「健康に気を付けている」は全体の 7 割！30 代男性は健康意識の差が大きい
- 若年層はメンタルヘルスケアの管理、40 代以上は病気の早期発見を重要視
- 普段の生活の中で取り入れやすい方法で「健康維持」を実践
- ヘルスケアアプリでは歩数計が健康維持に活用されている

コロナ禍を経験し、これまで以上に健康管理に気を付けるようになった方も増えたのではないのでしょうか。最近ではさまざまな健康食品・サプリメント、健康管理アプリなどが登場し、ヘルスケア領域が注目されています。今回は T 会員の「健康意識・行動」に関する調査結果をご紹介します。

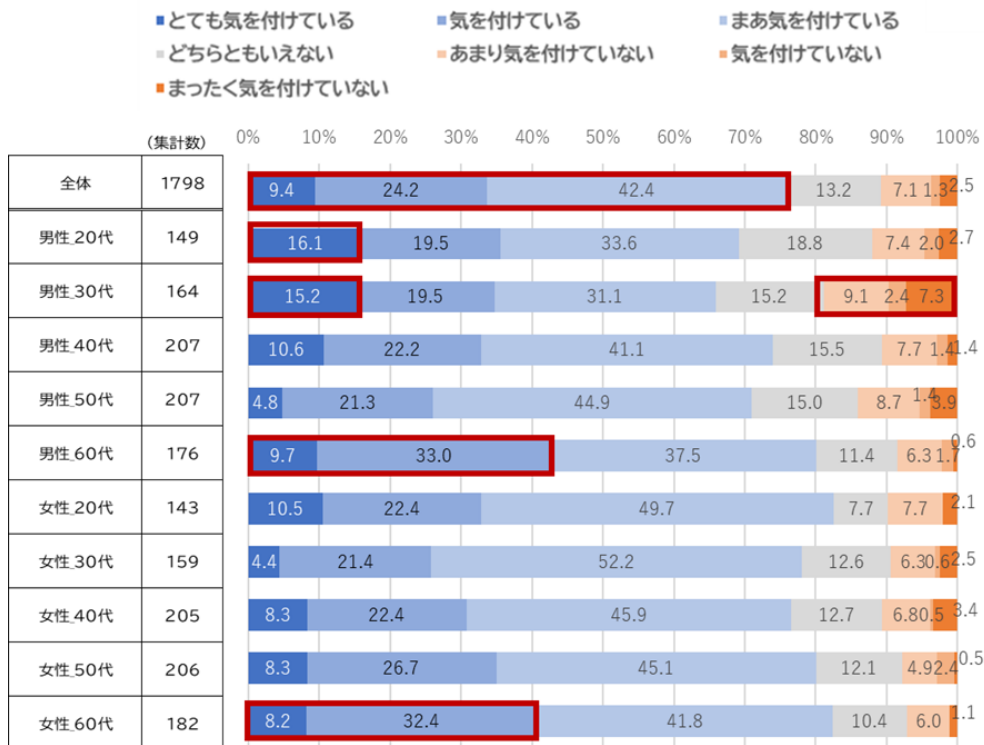
●「健康に気を付けている」は全体の 7 割！30 代男性は健康意識の差が大きい

自身の健康について「とても気を付けている」から「まったく気を付けていない」までの 7 段階で回答してもらったところ、全体の約 1 割の方が「とても気を付けている」と回答しました。また「気

を付けている」（「とても気を付けている」～「まあ気を付けている」）と回答した方の合計は全体の7割を超えました。

性年代別に見ると、30代男性は「とても気を付けている」が15.2%と比較的高いものの、「気を付けていない」（「あまり気を付けていない」～「まったく気を付けていない」合計）と回答した方の合計が2割近くと他よりも高いスコアでした。**健康に対する意識は30代男性の中でも分かれている**ようです。

Q.あなたは、ご自身の健康にどのくらい気を付けていますか。



●若年層はメンタルヘルスケアの管理、40代以上は病気の早期発見を重要視

次に、「健康を維持するためにどんなことが重要と考えられているか」について、「健康的な生活習慣の維持」が全体の31.8%と最も高くなりましたが、性別・年代別で見ると傾向が異なるようです。

まず性別に着目すると、男性は「体力の維持・向上」が女性の同年代と比較するといずれも高く、女性は「健康的な生活習慣の維持」が男性の同年代と比較すると高くなりました。

続いて年代に着目すると、「病気や不調の早期発見」は40代以上で増加傾向がみられたほか、「ストレスやメンタルヘルスの管理」は比較的若い年代で高いなど、男女ともに年代によって健康の捉え方が異なることがうかがえます。

Q.あなたは、ご自身の健康を維持するために、以下の選択肢の中で何が最も重要だと思いますか。

	(集計数)	健康的な生活習慣の維持	体力の維持・向上	睡眠と休息の量や質の向上	ストレスやメンタルヘルスの管理	病気や不調の早期発見	この中にはない・わからない
全体	1798	31.8	16.6	18.8	15.6	10.1	7.1
男性 20代	149	26.8	15.4	24.8	18.1	6.7	8.1
男性 30代	164	30.5	15.2	19.5	16.5	6.1	12.2
男性 40代	207	22.2	19.8	18.4	18.8	13.0	7.7
男性 50代	207	21.3	23.7	20.3	11.6	14.5	8.7
男性 60代	176	36.4	23.3	10.2	9.1	16.5	4.5
女性 20代	143	33.6	10.5	23.8	22.4	5.6	4.2
女性 30代	159	38.4	9.4	20.8	20.1	4.4	6.9
女性 40代	205	34.6	12.2	20.5	17.1	7.8	7.8
女性 50代	206	35.4	17.5	18.4	14.1	9.2	5.3
女性 60代	182	41.2	15.4	13.2	10.4	14.3	5.5

● 普段の生活の中で取り入れやすい方法で「健康維持」を実践

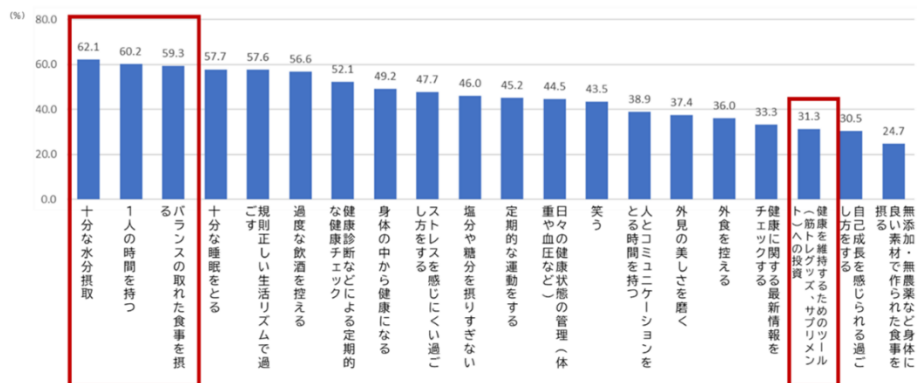
次に「健康を維持するために意識的に取り組んでいること」について、各取り組みに対し「常に意識的に取り組んでいる」「やや意識的に取り組んでいる」と回答したスコアを分析したところ、「十分な水分摂取」「1人の時間を持つ」「バランスの取れた食事を摂る」「十分な睡眠をとる」など、**普段の生活の中で取り組みやすい方法**が上位にあげられました。

また、食事や睡眠以外にも「1人の時間を持つ」が上位にあるように、環境を用意することも健康維持の一つとして捉えられていることがわかりました。

また、「健康に関する最新情報をチェックする」や「健康を維持するためのツール（筋トレグッズ、サプリメント）への投資」は全体の3割台にとどまりました。

健康維持のためにあえて時間やお金をかけるのではなく、生活の中で無理せずできることを意識して行っている方が多いようです。

Q.あなたは、ご自身の健康を維持するために、次のことにとどの程度意識的に取り組んでいますか。



※スコアは「常に意識的に取り組んでいる」「やや意識的に取り組んでいる」の合計値

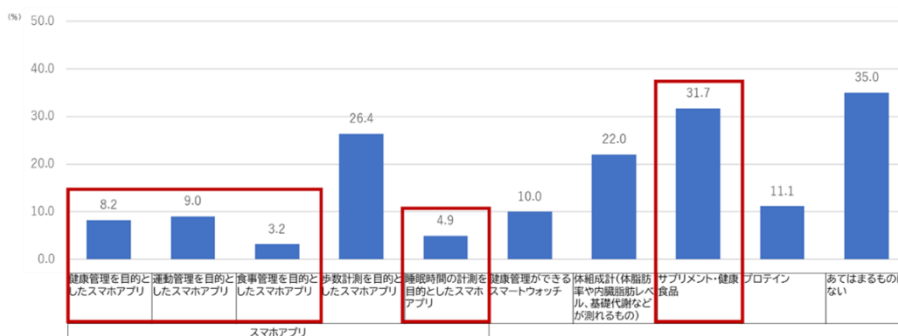
●ヘルスケアアプリでは歩数計が健康維持に活用されている

「健康維持のためにどのようなものを利用しているのか」については、「サプリメント・健康食品」が31.7%で最も高く、「歩数計測を目的としたスマホアプリ」が26.4%でした。

また「歩数計測」「健康管理」「運動管理」「食事管理」「睡眠時間の計測」などそれぞれの目的に特化したスマホアプリの利用を調査したところ、「歩数計測」を目的としたアプリ（26.4%）以外は利用率が10%未満でした。

健康維持のために意識的に行っていることとして、**食事や睡眠の回答は多かったものの、アプリによる管理を行っている方はまだ一部**のようです。

Q.あなたが、ご自身の健康を維持するために、現在利用しているものをすべてお答えください。(複数回答可)



●まとめ

今回の調査からは、健康への意識は全体で高く、健康維持のために何を重視するかは性別、年代で差が見られることがわかりました。以下より無料でダウンロードいただける調査レポートでは、健康維持のために重要視するもの別の取り組みや利用ツールに関する分析、健康関心層へのアプローチ手法もご覧いただけます。

■本調査詳細データのご案内

CCC MKホールディングスでは、本調査の詳細をご紹介するコラムをホームページで公開しています。また、健康に対する考え方・調査結果サマリーや、アプローチ施策イメージをご紹介しており、無料でダウンロードいただけます。

<https://www.cccmk.co.jp/columns/research1>



■調査概要

調査方法：インターネット（T アンケート）

調査期間：2024年2月6日(火)～2024年2月13日(火)

調査地域：全国

調査対象者：男女20～69歳のT会員

サンプル数：1,798 サンプル

※性別・年代別の構成が日本人口構成比に近くなるようにサンプルを回収しています。

本件に関するお問い合わせ：

CCCMKホールディングス株式会社 広報：畠中
TEL：03-6800-4464