

【2025年 健康意識調査】

**20代・30代女性は「ダイエット・筋トレ」への興味が高い！
一方で金銭面でのハードルが高め？**

CCCMK ホールディングス株式会社（本社：神奈川県横浜市、代表取締役社長 兼 CEO：高橋誉則）は、このたび、全国20～69歳のV会員1,796名を対象に、インターネット上での意識調査「Vアンケート」によって、「2025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。



「2025年 健康意識調査」ダイジェスト

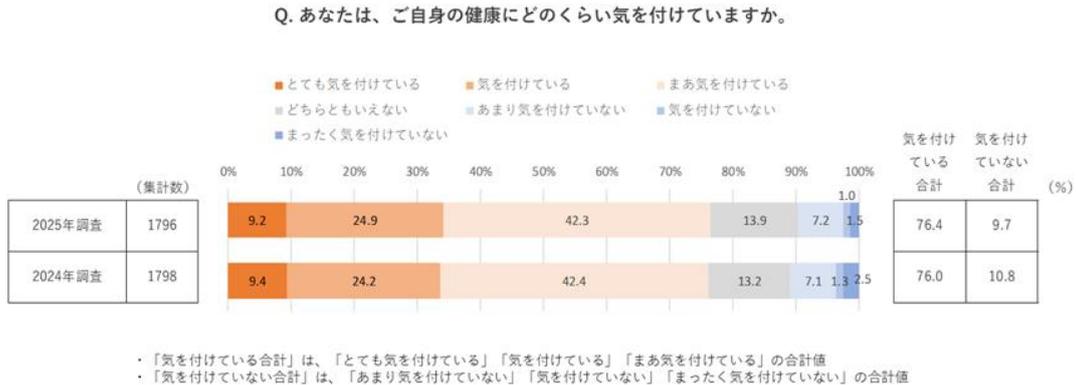
- (1) 全体の76.4%が健康に気を付けている
- (2) 「睡眠の質改善」に関心を持っている人が多い
- (3) 20代・30代は将来の健康のための投資に肯定的！一方でハードルも感じている

生活者は、健康に過ごすためにどのようなことに注目し、日々の生活に取り入れているのでしょうか。本調査では、健康に対する意識や関心に加え、ヘルスケアへの取り組みや健康への投資意識、さらに健康的な生活を送る上での課題やハードルについても明らかにしました。

(1) 全体の76.4%が健康に気を付けている

はじめに、健康にどのくらい気を付けているかを調査しました。

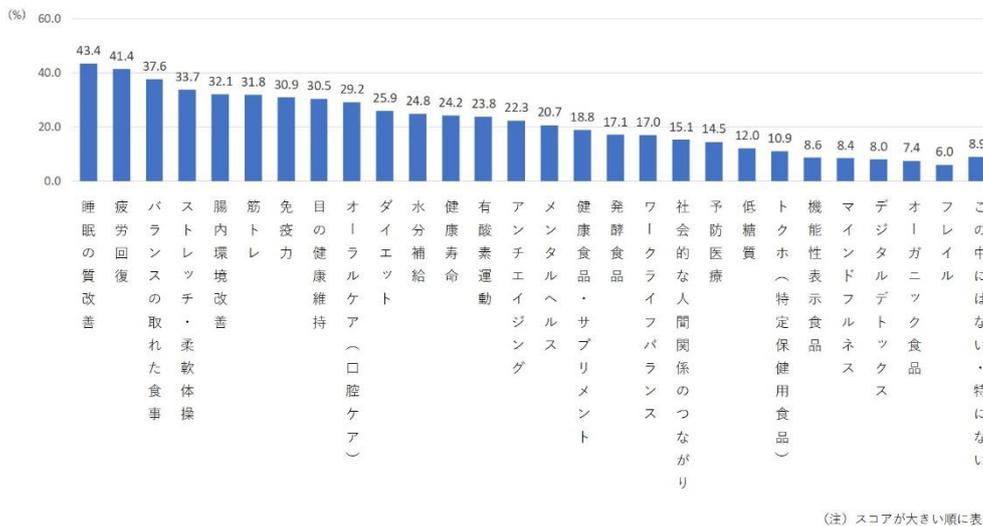
「気を付けている」（「とても気を付けている」「気を付けている」「まあ気を付けている」の合計値）と回答した人は76.4%で、多くの生活者が「健康に気を付けている」と回答しました。これは昨年とほぼ同様の結果であり、引き続き高い健康意識が保たれていることがうかがえます。



(2) 「睡眠の質改善」に関心を持っている人が多い

生活者が関心を寄せている健康関連のテーマについて調査を行いました。

Q. 次に挙げる健康に関連する内容で、関心があるものを選択してください。（複数選択可、n=1,796）



全体では、「睡眠の質改善」「疲労回復」に関心があると回答した人がいずれも4割を超え、特に注目されているテーマであることがわかりました。続いて「バランスの取れた食事」も多くの支持を集めました。特別な取り組みを行うというよりも、日常的に行う睡眠や食事といった基本的な生活習慣のなかで、疲労回復や健康維持を期待している生活者が多いことがうかがえます。

次に、関心のあるテーマについて性年代別に分析しました。

Q. 次に挙げる健康に関連する内容で、関心があるものを選択してください。（複数回答）

(集計数)	睡眠の質改善	疲労回復	バランスの取れた食事	ストレッチ・柔軟体操	腸内環境改善	筋トレ	免疫力	目の健康維持	オーラルケア（口腔ケア）	ダイエット	水分補給	健康寿命	有酸素運動	アンチエイジング	メンタルヘルス	
全体	1796	43.4	41.4	37.6	33.7	32.1	31.8	30.9	30.5	29.2	25.9	24.8	24.2	23.8	22.3	20.7
男性20代	155	38.1	37.4	34.2	18.7	15.5	41.3	21.9	24.5	24.5	15.5	25.8	16.1	22.6	9.0	22.6
男性30代	161	41.6	40.4	28.6	24.8	26.1	36.0	25.5	23.0	27.3	23.6	21.1	19.9	23.6	15.5	16.1
男性40代	197	42.6	43.1	27.4	27.4	24.9	34.0	23.9	29.9	23.9	22.8	20.3	22.8	21.3	17.8	21.8
男性50代	219	37.4	36.5	29.7	29.7	26.0	35.6	23.3	27.4	22.4	25.1	18.7	23.3	27.4	13.7	16.4
男性60代	175	32.0	33.1	28.0	25.7	28.6	26.9	28.6	28.0	20.6	14.3	22.9	31.4	21.7	15.4	9.1
女性20代	148	53.4	51.4	50.0	43.9	33.1	39.9	31.8	26.4	34.5	43.2	27.7	16.9	31.1	18.2	29.7
女性30代	153	59.5	54.2	49.7	47.7	36.6	38.6	35.3	33.3	39.2	45.8	36.6	24.2	25.5	34.6	30.7
女性40代	191	50.3	48.7	46.1	36.6	43.5	26.2	37.2	34.6	36.1	31.4	25.7	21.5	24.1	35.6	26.7
女性50代	216	42.6	41.7	43.1	41.2	41.7	23.6	42.1	36.6	35.2	23.6	24.5	29.2	23.1	30.1	23.1
女性60代	181	40.9	30.9	43.1	42.0	42.5	21.5	38.1	38.1	29.8	18.2	28.2	33.7	18.8	31.5	12.7

※全体のスコアが大きい順に、上位15位までの項目を表示

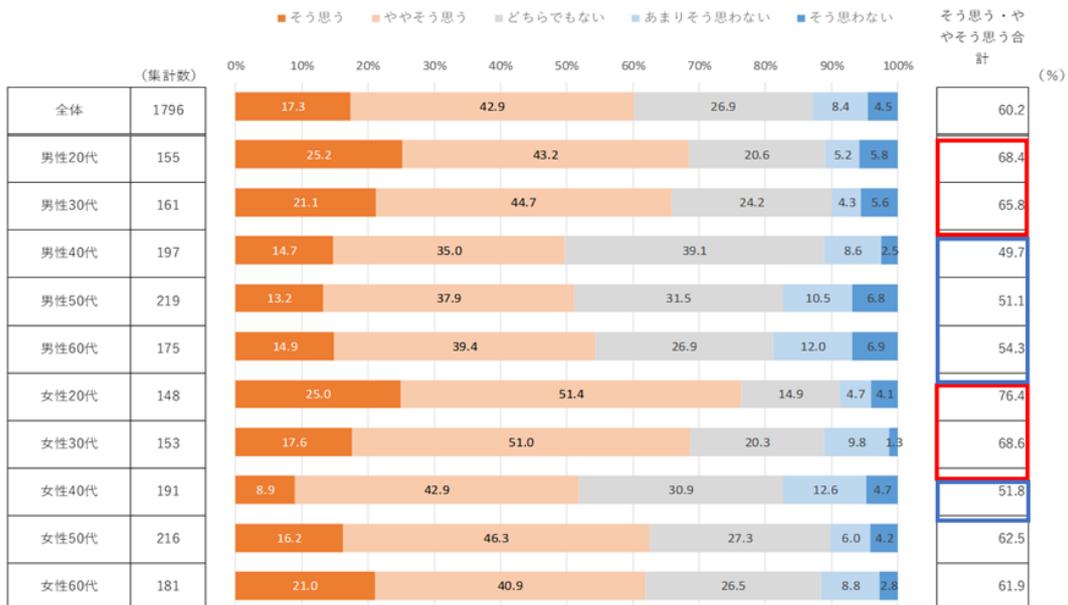
「バランスの取れた食事」は、男性が20%～30%台であるのに対し、女性はいずれの年代でも40%以上と高く、特に20代女性では50%に達しました。女性の方が食生活への関心が高い傾向が見られます。「健康寿命」に関しては、男女ともに年代が上がるにつれ関心が高くなっています。

さらに女性を年代別に見ると、20代・30代では「ダイエット」「筋トレ」、30代・40代では「アンチエイジング」、40代以上では「腸内環境改善」への関心が高い傾向にあります。このように、性別や年代で関心のあるテーマにはさまざまな違いがあり、ライフステージに応じた健康意識の多様化が明らかになりました。

(3) 20代・30代は将来の健康のための投資に肯定的！一方でハードルも感じている

健康的な生活を始めてもすぐに効果が現れるとは限りません。そこで、この先も健康であるために、現在の生活にお金をかけることについての意識を調査しました。

Q. この先健康であるために、今お金をかけてもよいと思いますか。



全体では約6割が「そう思う」（「そう思う」「ややそう思う」の合計値）と回答し、将来の健康維持のためにお金をかけることに前向きな意識がうかがえました。性年代別で見ると、男女20代・30代で

「そう思う」「ややそう思う」の回答が高い一方、男性 40 代以降および女性 40 代では 50%前後と、20 代・30 代と比較すると 10 ポイント以上低い結果となりました。女性 50 代・60 代では再び伸びていることも特徴的です。

最後に、健康的な生活を目指す上での障壁・ハードルについて調査しました。

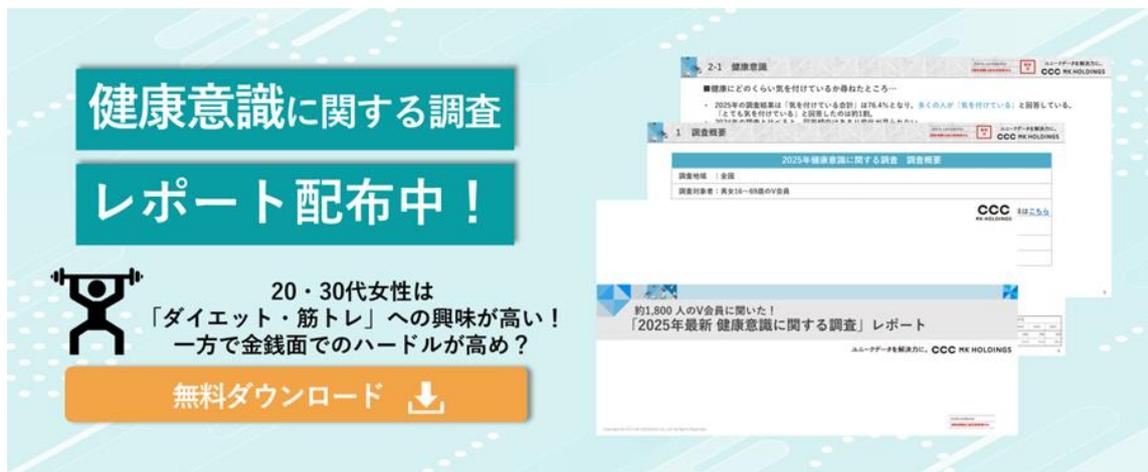


全体では「お金がかかる」が 42.8%と最も高く、次いで「モチベーションが続かない」「時間がない」と続きました。

性年代別に見ると、女性の 20 代・30 代では半数以上が「お金がかかる」と回答しました。また、「時間がない」は男女ともに年代が若いほど割合が高くなっています。この結果から、**20 代・30 代は将来の健康のためにお金をかけてもよいと考える人が多い一方で、実際にはお金や時間といったハードルも感じている**ということが明らかになりました。健康に関してさまざまなテーマに関心を持つほど、それに伴うコストや時間の確保が課題となっている様子が見えてきます。

<本調査詳細データのご案内> <https://www.cccbiz.jp/columns/research17>

CCCMK ホールディングスではお金の使い方に関する意識や行動に関するマーケティングのご相談も承っています。こちらの資料では、今回のレポートに掲載しきれない調査の詳細をご紹介します。無料でダウンロードいただけますので、ぜひご覧ください。



※CCCMKホールディングスでは、セキュリティ上厳重に管理された環境のもと、個人を特定できない状態でマーケティング分析を行っております。

※本コラムに記載された商品・サービス名は各社の商標または登録商標です。

※本記事を引用・転載をご希望の方は、事前にお問い合わせください。

<調査概要>

調査地域：全国

調査対象者：男女 20～69 歳の V 会員

調査期間：2025 年 6 月 12 日（木）～2025 年 6 月 17 日（火）

有効回答数：1,796 サンプル

※ 性別・年代別の構成が日本の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。

<参考：前回調査>

調査期間：2024 年 2 月 6 日（火）～2024 年 2 月 13 日（火）

有効回答数：1,798 サンプル

報道関係者からのお問い合わせ：

CCCMKホールディングス株式会社 事業広報グループ

TEL：045-522-8174

MAIL：cccmkpr@ccc.co.jp

問い合わせフォーム：<https://www.ccc.co.jp/info/press/>