

報道関係者各位

2017年9月14日（木）  
株式会社イノベージ

【脳の健康に関する意識調査・後半】  
脳の健康管理について、中高年の意識や取り組み状況を調査

**60代の4割は脳の健康管理を始めている！**  
取り組んでいる内容は「適度な運動」「趣味やサークル」等。  
また、脳の健康のために大切だと考えるものは、全世代で「睡眠」が上位に。

脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」を運営する株式会社イノベージ（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長：高山雅行）は、40～69歳までの男女312名を対象に「脳の健康」に関する意識調査を実施しました。

### 調査背景・目的

2025年に人口の約1割以上、1300万人が認知症や認知症予備軍になるといわれており、日々多くのメディアでも認知症予防や、認知機能の維持・向上に纏わる情報が取り上げられています。また、書店でも脳に関する本が多く取り扱われており、脳関連の商品やサービスが幅広く普及し始めています。今回は、40～60代の中高年を対象に、現在の脳の健康管理についての意識や取り組み状況などを調査しました。

### 調査概要

調査機関：2017年8月25日（金）～8月27日（日）  
実施方法：インターネット調査（マクロミル社モニター利用）  
調査対象：40歳～69歳の男女（調査業・広告代理業を除く）  
回答者数：312人（40代男性・40代女性・50代男性・50代女性・60代男性・60代女性 各52名）  
※記載転載の際は「脳トレーニングジム ブレインフィットネス® 調べ」と記載ください。

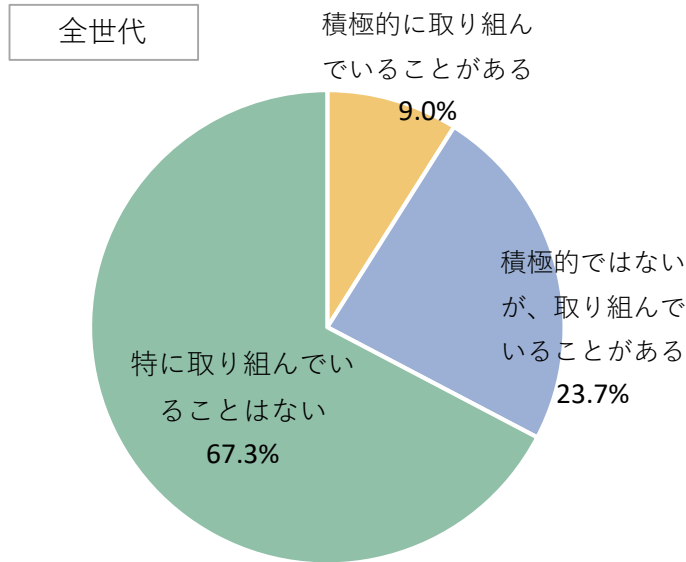
### 調査結果トピックス

- ✓ 脳の健康維持に「積極的に取り組んでいる人」は全体の9.0%、「積極的ではないが取り組んでいることがある」と回答した人が23.7%となり、合計すると回答者の約3割が脳の健康維持のために取り組んでいることがあるという結果になりました。(P.2)
- ✓ 具体的に取り組んでいる内容は「適度な運動」「趣味や習い事」等の項目が目立ちました。(P.3)
- ✓ 取り組んでいない、または積極的には取り組んでいない理由は「何が有効な情報かわからない」が全世代で上位となりました。(P.4)
- ✓ 脳の健康維持に大切だと考えるものは「睡眠」「食事」「運動」の順となりました。(P.5)
- ✓ 脳の健康維持のために興味があるものには、「自宅でも簡単にできるドリルやパズル」「自宅でも簡単にできるパソコンやスマホのゲームやアプリ」が上位にあがりました。(P.6)

【本件に関するお問合せ・体験取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベージ 「ブレインフィットネス®」 担当：森下  
(TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp / web：https://brain-fitness.jp)

**Q1. 現在、脳の健康を維持または向上させるために、何か取り組んでいることはありますか？**  
(単一回答・n=312)



脳の健康を維持または向上させるための、現在の取り組み状況を調査したところ、全体の約3割が取り組んでいることがあると回答しました。

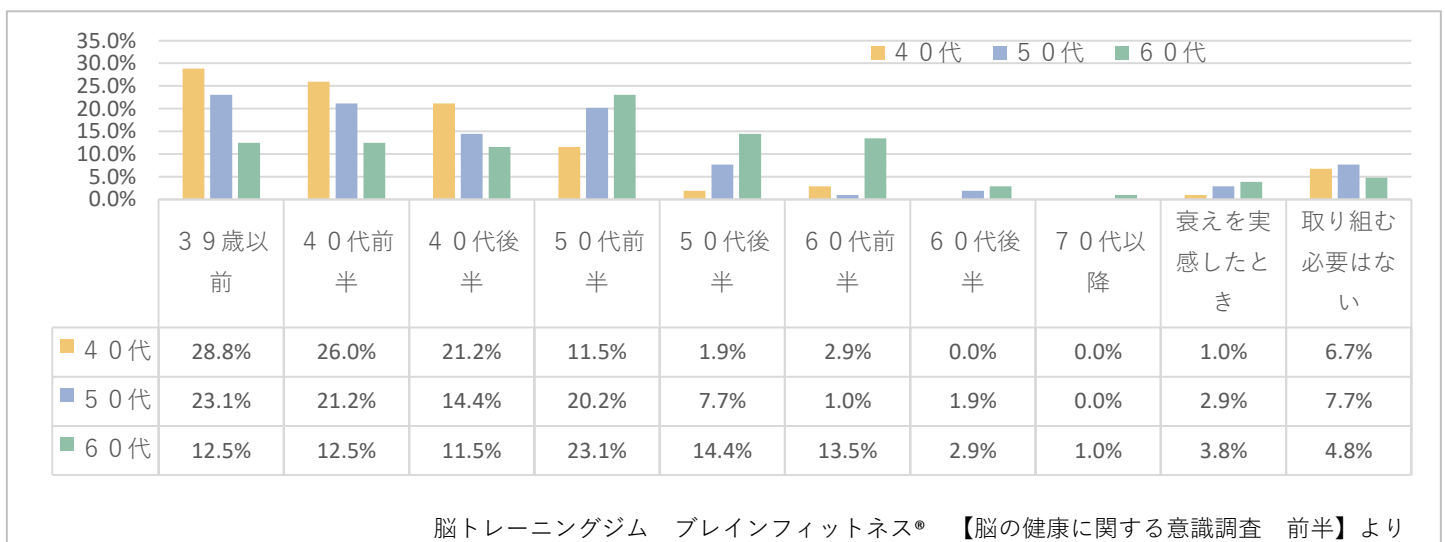
世代別に「積極的に取り組んでいることがある」「積極的ではないが取り組んでいることがある」と回答した人を合計すると、40代では25.9%、50代では31.8%、60代では40.4%の人がすでに取り組んでいることがあるという結果になりました。

「脳の健康管理は何歳ごろから取り組むべきだと思いますか」という質問に対しては、全体の3/4以上が「50代前半」までに取り組むべきだと回答しましたが（参照）、今回の結果より、意識と取り組み状況にギャップがあることがうかがえます。

世代別

	積極的に取り組んでいることがある	積極的ではないが、取り組んでいることがある	特に取り組んでいることはない
40代	3.8%	22.1%	74.0%
50代	10.6%	21.2%	68.3%
60代	12.5%	27.9%	59.6%

**【参考】 脳の健康管理は何歳ごろから取り組むべきだと思いますか？(単一回答・n=312)**



【本件に関するお問合せ・体験取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベージ 「ブレインフィットネス®」 担当：森下

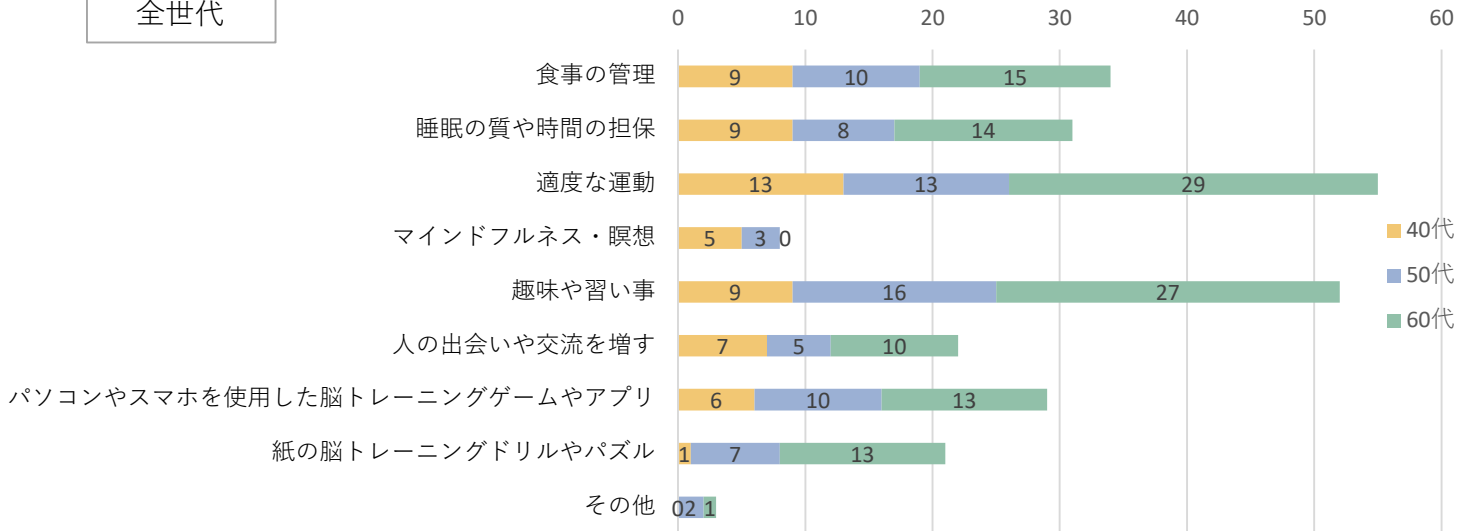
(TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp / web：https://brain-fitness.jp)

**Q2.脳の健康を維持または向上させるために、具体的には何に取り組んでいますか？**

(複数回答・40代n=27 50代n=33 60代n=42)

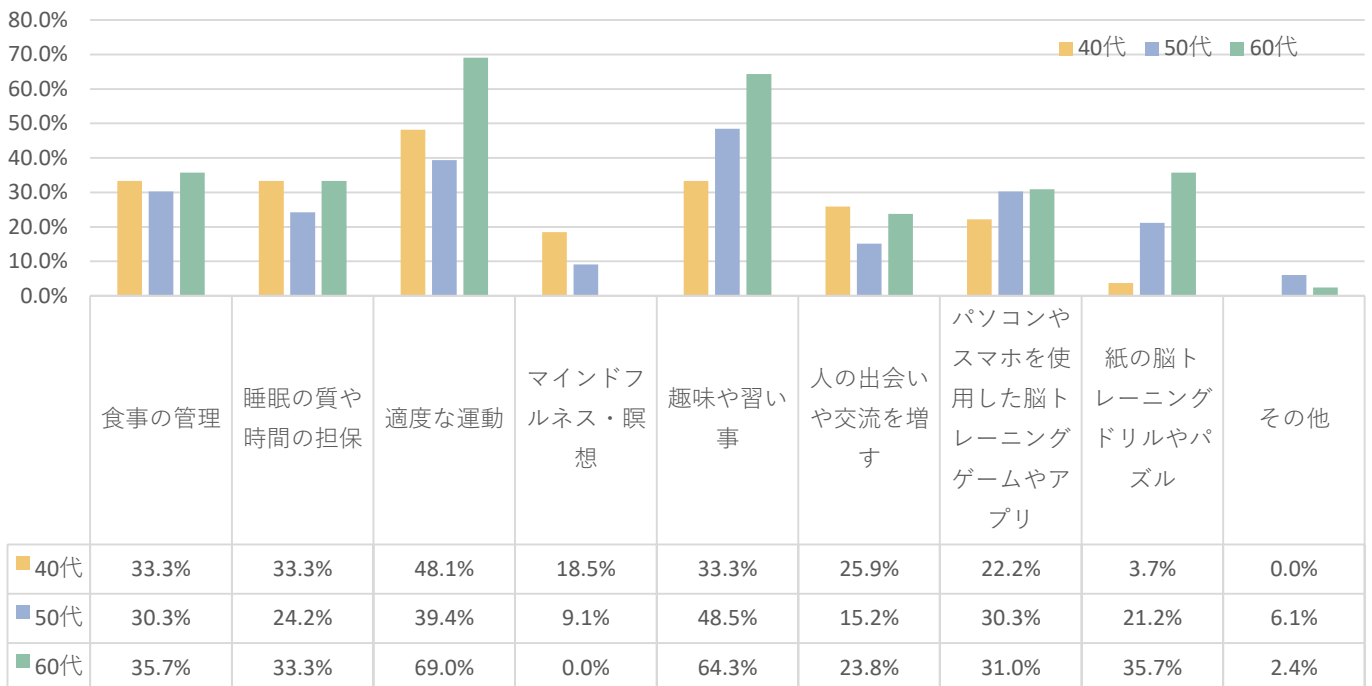
現在、脳の健康を維持または向上するために「積極的に取り組んでいる」または「取り組んでいることがある」と回答した方に対して、具体的な取り組み内容を調査したところ、「適度な運動」や「趣味や習い事」が上位となりました。

全世代



世代別に回答率をみると「適度な運動」は、60代のおよそ7割近くの方が取り組んでおり、実践しやすい項目のように思えます。最近話題の「マインドフルネス・瞑想」については、40代では実践中の方が少数いるものの、60代では0人となり世代ごとに差が見られました。「その他」の回答には、「英会話」（50代男性）「指先を使うパソコンや手紙を書く」（60代女性）などがあげられました。

世代別



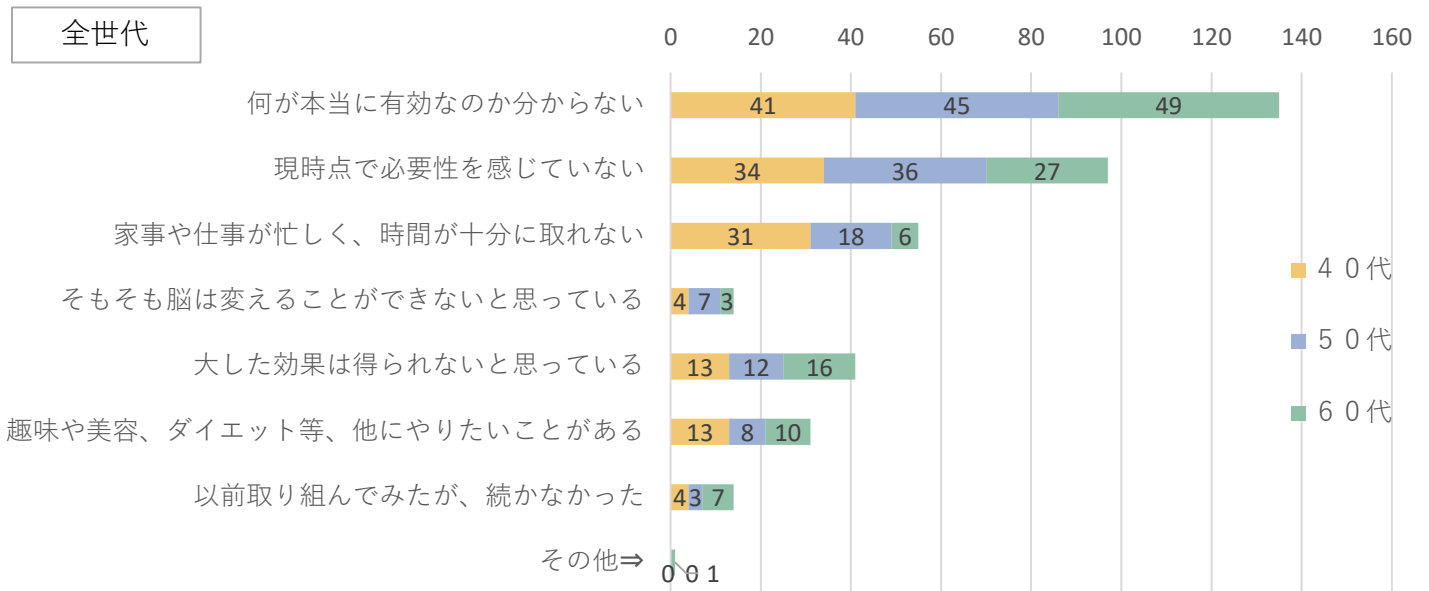
【本件に関するお問合せ・体験取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベージ 「ブレインフィットネス®」 担当：森下

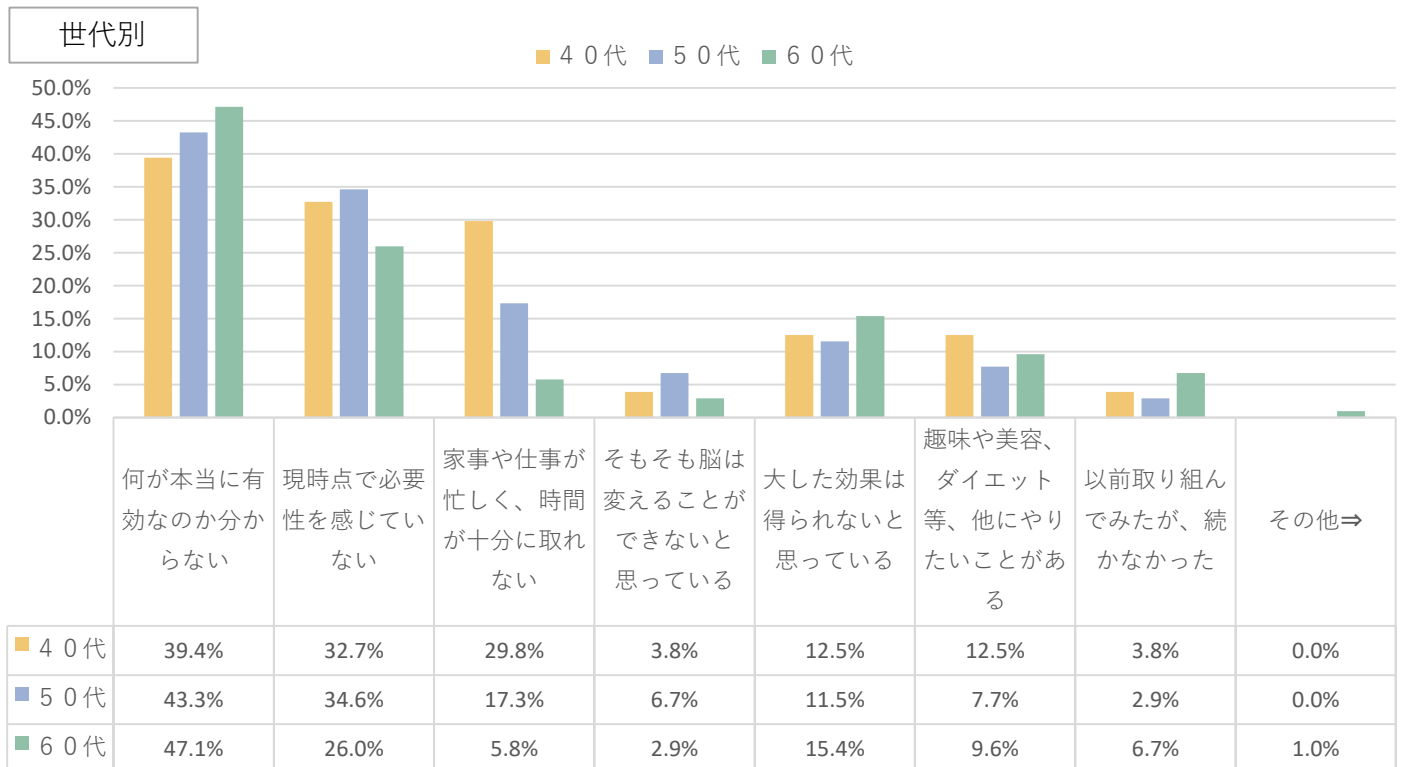
(TEL : 03-6277-1671 FAX : 03-6277-1672 mail : info@innovage.co.jp / web : https://brain-fitness.jp)

**Q3.脳の健康を維持または向上させることに、積極的に取り組んでいない、または取り組まない理由について、あてはまるものをお選びください。**  
(複数回答・40代n=100 50代n=93 60代n=91)

Q1で「特に取り組んでいることはない」「積極的ではないが取り組んでいることがある」と回答した対象者に対し、積極的に取り組まない理由を調査したところ、「何が本当に有効なのか分からない」という回答が上位となり、次いで「現時点で必要性を感じていない」という回答が続きました。



世代別に回答率を比較してみると、60代の47.1%と半分近くの回答者が「何が有効か分からない」にチェックしています。「現時点で必要性を感じていない」と回答した割合は40代や50代と比較して、60代になると26.0%と少なくなるのがわかります。



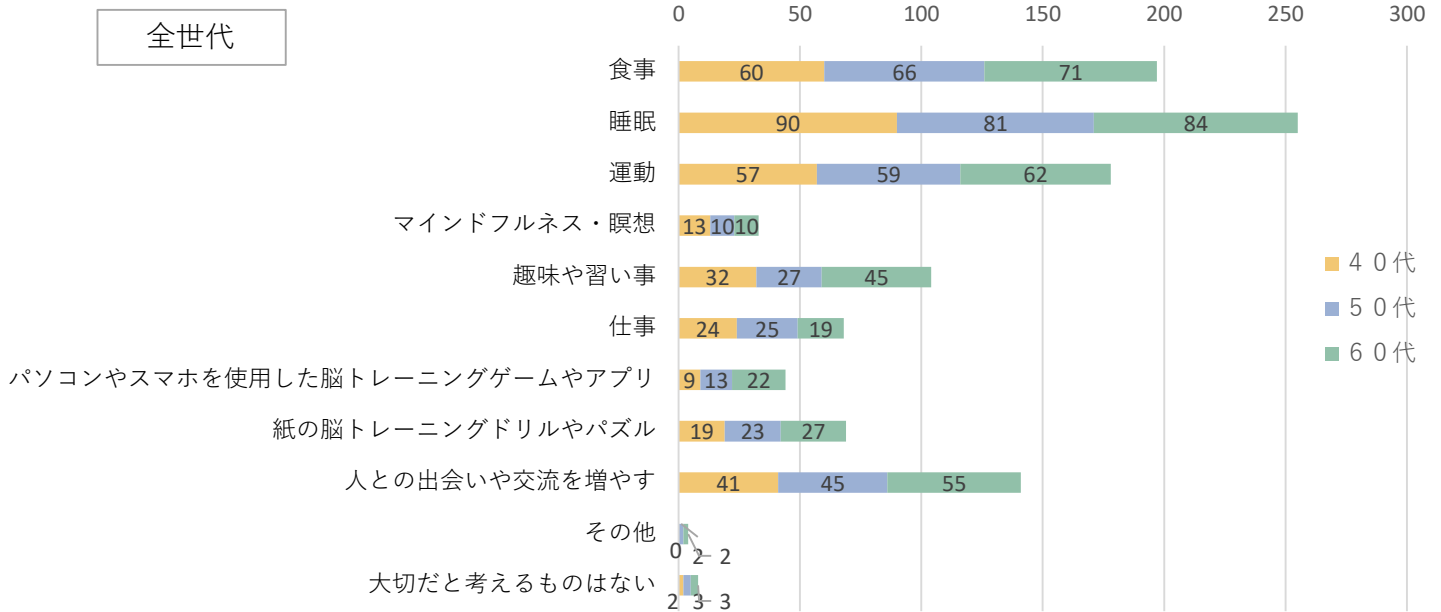
【本件に関するお問合せ・体験取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベージ 「ブレインフィットネス®」 担当：森下

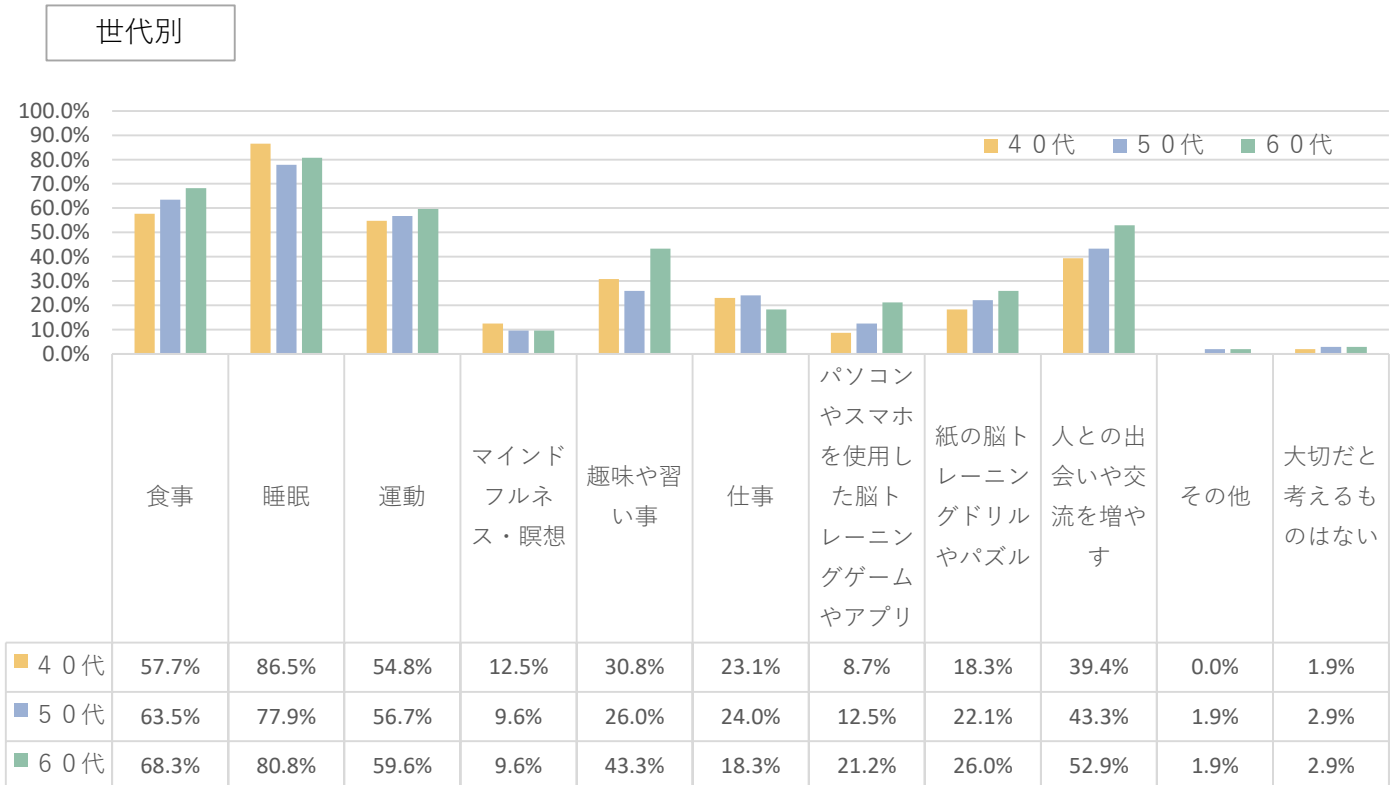
(TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp / web：https://brain-fitness.jp)

**Q4.脳の健康を維持するために、大切だと考えるものをお選びください。（複数回答・n=312）**

脳の健康維持に大切なものを調査したところ「睡眠」「食事」「運動」「人との出会いや交流を増やす」の順となりました。



年代別の特徴では、40代の86.5%と9割近くの方が「睡眠」と回答しているのが分かります。「その他」の回答には、「歯の健康」（60代女性）「運動しながら計算を行う等、体を動かすのと同時に頭の中で他のことをする」（60代女性）などがあげられました。



【本件に関するお問合せ・体験取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベージ 「ブレインフィットネス®」 担当：森下

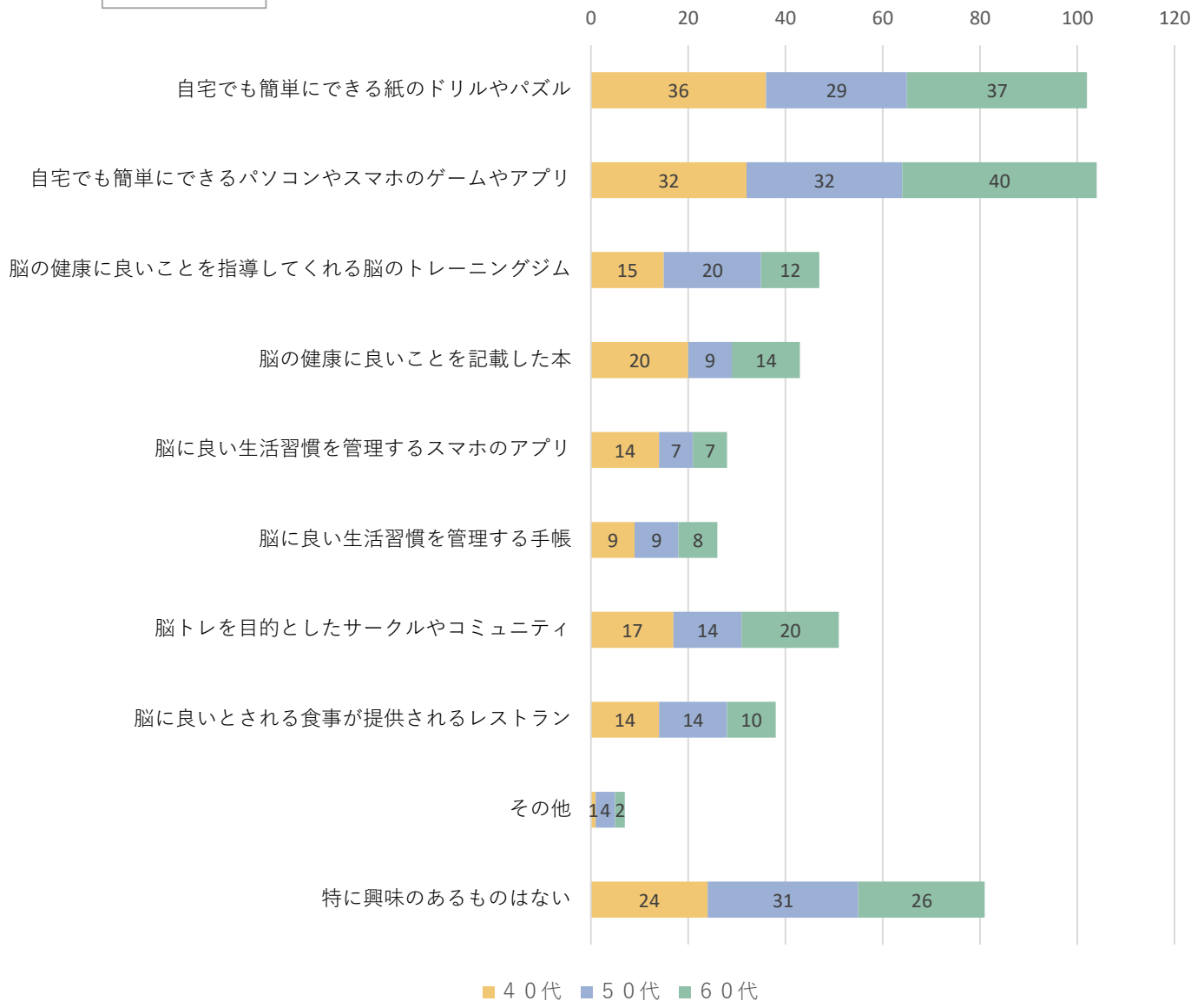
(TEL : 03-6277-1671 FAX : 03-6277-1672 mail : info@innovage.co.jp / web : https://brain-fitness.jp)

**Q5.脳の健康維持のために、どのようなものに興味がありますか？（複数回答・n=312）**

脳の健康維持のために、どのようなものに興味があるか調査した結果「自宅でも簡単にできるドリルやパズル」「自宅でも簡単にできるパソコンやスマホのゲームやアプリ」が上位となりました。ついで、「脳トレを目的としたサークルやコミュニティ」「脳の健康に良いことを支持してくれる脳のトレーニングジム」「脳の健康に良いことを記載した本」が続きました。

「その他」と回答した中にはサプリ（50代男性）、絵画（40代男性）、音楽をする（60代男性）などがあげられました。

全世代



【本件に関するお問合せ・体験取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベイジ 「ブレインフィットネス®」 担当：森下

(TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp / web：https://brain-fitness.jp)

## 総括

近年、多くのメディアで脳の健康管理に関する情報が流れておりますが、実際に取り組まれている方はまだ3割程度となりました。何歳から取り組むべきかという質問には、多くの人が50代前半までには取り組むべきだと回答していたのに対し、実際の取り組み状況は40代では25.9%、50代では31.8%、60代では40.4%と、取り組み状況が意識に追いついていない結果となりました。取り組まない理由は「何が有効な情報が分からない」という回答が上位となりましたが、さまざまな情報が飛び交う中で、どれがより信頼できる情報か見分けることの難しさを感じているようです。

また、脳の健康を維持するために大切なものでは、40代の9割近くが「睡眠」と回答したのは驚きでした。実際、睡眠不足によるパフォーマンスの衰えなどを実感しているのでしょうか。「睡眠」は毎日のこととなりますので、適切な知識をつけ、多くの人が睡眠時間の確保や質の向上に取り組めるようにしていきたいものです。

最後に、脳の健康管理のために興味のあるものでは、多くの回答が「自宅でできるもの」に集まりました。現状の脳健康サービスに関する選択肢のほとんどが自宅で簡単にできるものに限られている国内の状況を反映しているようです。

## 施設概要・会社概要

- ◇名称：脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」
- ◇所在地：東京都渋谷区恵比寿4-22-10 ユニゾebisu422 5F
- ◇公式サイト：<https://brain-fitness.jp/>
- ◇公式Facebook：<https://www.facebook.com/brainfitness.ebisu/>



ブレインフィットネス®とは...

脳の健康に良い生活習慣を身につけることを目的とした総合的な脳トレーニングジムです。脳トレ、筋トレ、有酸素運動、マインドフルネス瞑想、食事や睡眠のレクチャー及びアドバイスなどを提供しています。東北大学加齢医学研究所との共同研究により、認知機能を維持・改善する、認知症の将来発症リスクを減らすことを示唆する研究論文を収集・分析。分析結果をもとに医師、管理栄養士、睡眠テクノロジー企業、フィットネス指導者、マインドフルネス指導者らと共同でプログラムを開発しました。現在は社内にニューロサイエンスラボを設け脳科学者がさらにエビデンス研究を進め、トレーニングに最新の脳科学の知見を取り入れていきます。

## 会社概要

- ◇会社名：株式会社イノベッジ
- ◇設立：2013年3月4日
- ◇所在地：東京都渋谷区恵比寿4-11-9 クオーレエビス301
- ◇代表者：代表取締役社長 高山 雅行
- ◇事業内容：超高齢社会の課題解決カンパニー  
脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」 (<https://brain-fitness.jp/>) の運営、  
脳トレ・認知症予防の最新科学ニュースメディア「nounow (ノウナウ)」 (<http://www.nounow.jp>) の運営、  
その他、超高齢社会課題解決事業への投資やインキュベーションなどを行う。

【本件に関するお問合せ・体験取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベッジ 「ブレインフィットネス®」 担当：森下

(TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp/ web：https://brain-fitness.jp)