



KIRIN
WELL-BEING
DESIGN LAB

90

REPORT

VOL.90

あなたのくらしのアンケート

日々の体調管理

SEARCH FOR HEALTH
AND HAPPINESS

4 August
2021

KIRIN WELL-BEING DESIGN LAB

サマリー

あなたは、日々どのように体調管理を行っていますか？
健康に関する情報源や、ウェアラブル端末を活用した体調管理の実施状況についてもお聞きしました。

麒麟ウェルビーイング研究所は、「日々の体調管理」について調査を実施（2021年4月20日～4月27日、全国、ウェブ調査）、男女20～79歳 計5,795名の回答をまとめました。

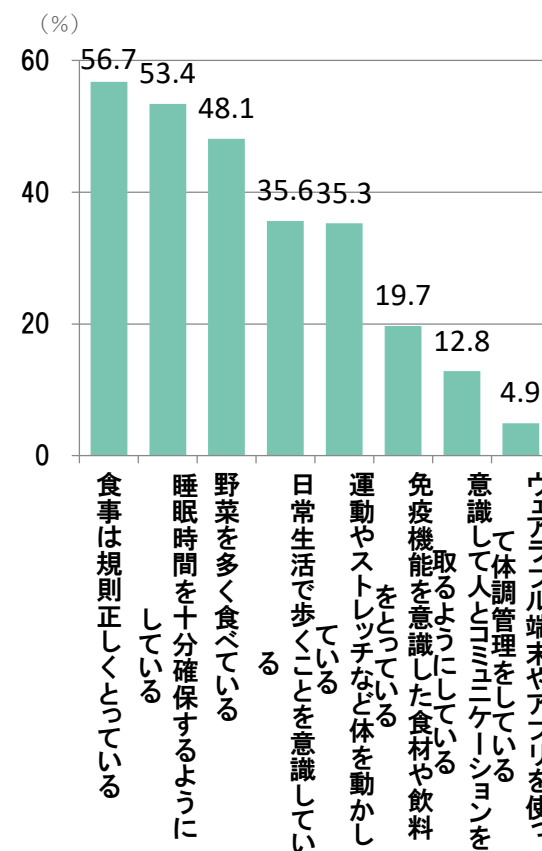
日頃実践している体調管理のための具体的な行動としては、「食事を規則正しくとっている」「睡眠時間を十分確保するようにしている」「野菜を多く食べている」などが上位項目として挙がりました。

健康に関する情報源は、女性では「TV」、男性では「家族との会話」がトップで、若年層ではTwitterやInstagramなどのSNSやYouTubeから情報を収集しているようです。

ウェアラブル端末を使用して体調管理を実践している人は、回答者の約5%で、使用者の8割超が「役立っている」と回答しています。

このレポートが、日々の体調管理を考えるきっかけとなれば幸いです。

Q 健康に関することで、あなたご自身にあてはまることは？（項目一部抜粋）



Q.身体の健康状態は？/心の健康状態は？

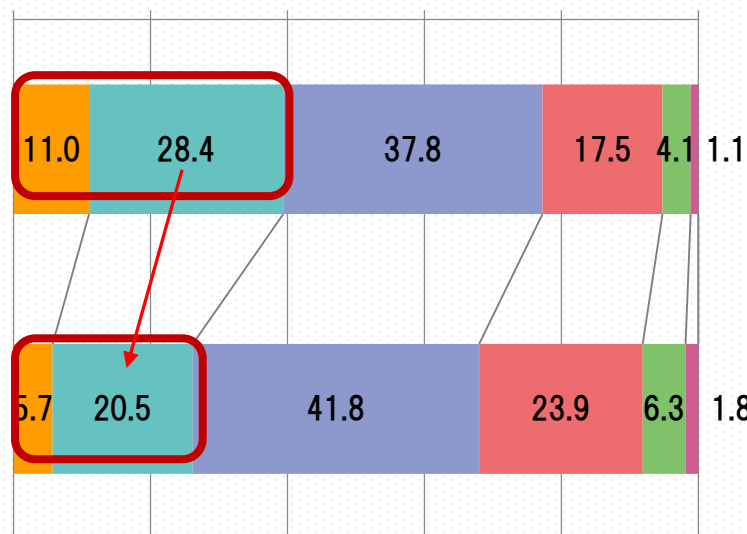
～2020年7月調査結果比較

現在の身体の健康状態と心の健康状態についてそれぞれ聞いた。いずれも「とても調子がいい」「調子がいい」の合計が、昨年7月の同様の調査結果と比べて10ポイント減少。昨年7月と比べて、心身共に調子が良好と感じている人が減っている。

身体の健康状態は？

(20年7月調査結果、21年4月調査結果)

0% 20% 40% 60% 80% 100%

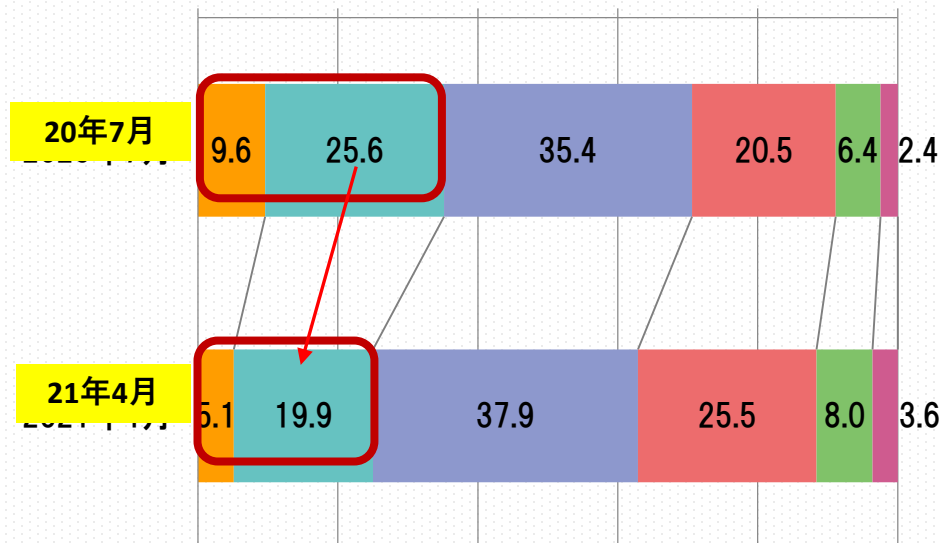


- とても調子がいい
- 調子がいい
- どちらかといえば調子がいい
- どちらかといえば調子はよくない
- 調子はよくない
- 全く調子はよくない

心の健康状態は？

(20年7月調査結果、21年4月調査結果)

0% 20% 40% 60% 80% 100%

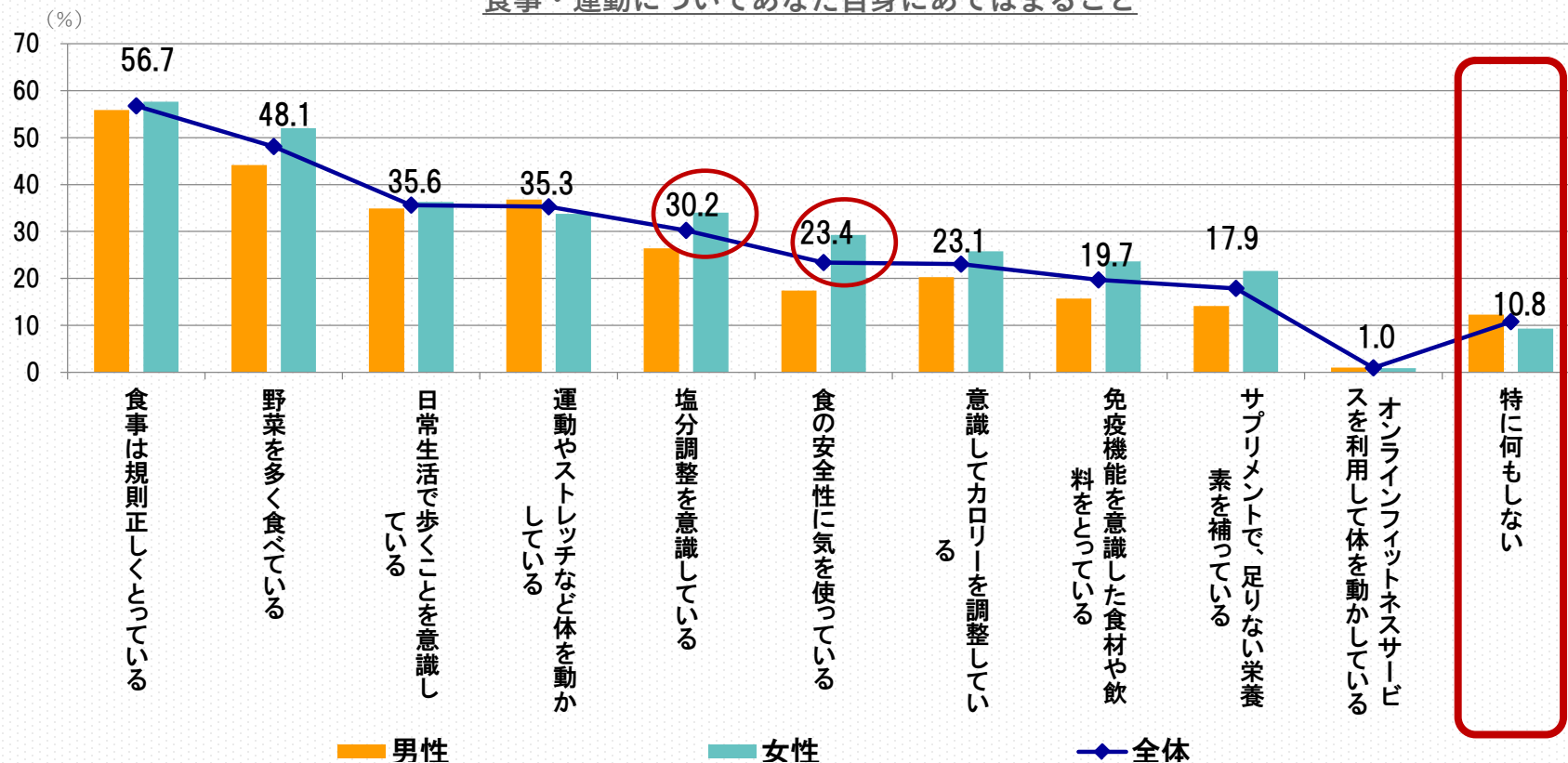


- とても調子がいい
- 調子がいい
- どちらかといえば調子がいい
- どちらかといえば調子はよくない
- 調子はよくない
- 全く調子はよくない

Q. 食事、運動についてあてはまること

男女ともに、「食事は規則正しくとっている」がトップで「野菜を多く食べている」が続く。「塩分調整を意識している」「食の安全性に気を使っている」は、男性に比べて女性の方が高い結果。「特になにもしない」は男女とも1割程度存在。

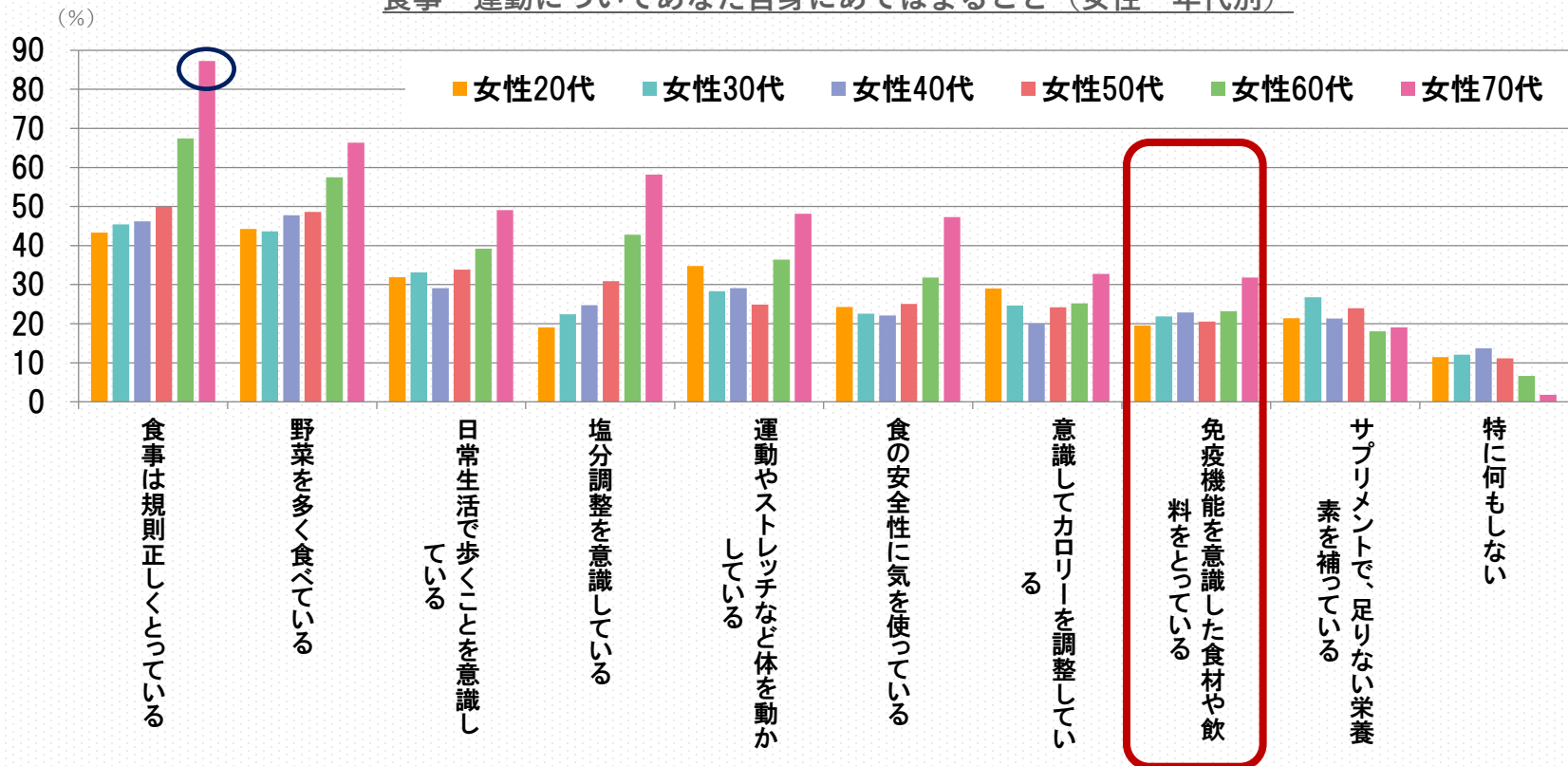
食事・運動についてあなた自身にあてはまること



Q.食事、運動についてあてはまること（女性・年代別）

女性では全体的に他年代に比べて70代が高く、「食事を規則正しく」は9割近くが選択。「免疫機能を意識した食材や飲料をとっている」は70代は3割、それ以外の年代は2割程度。

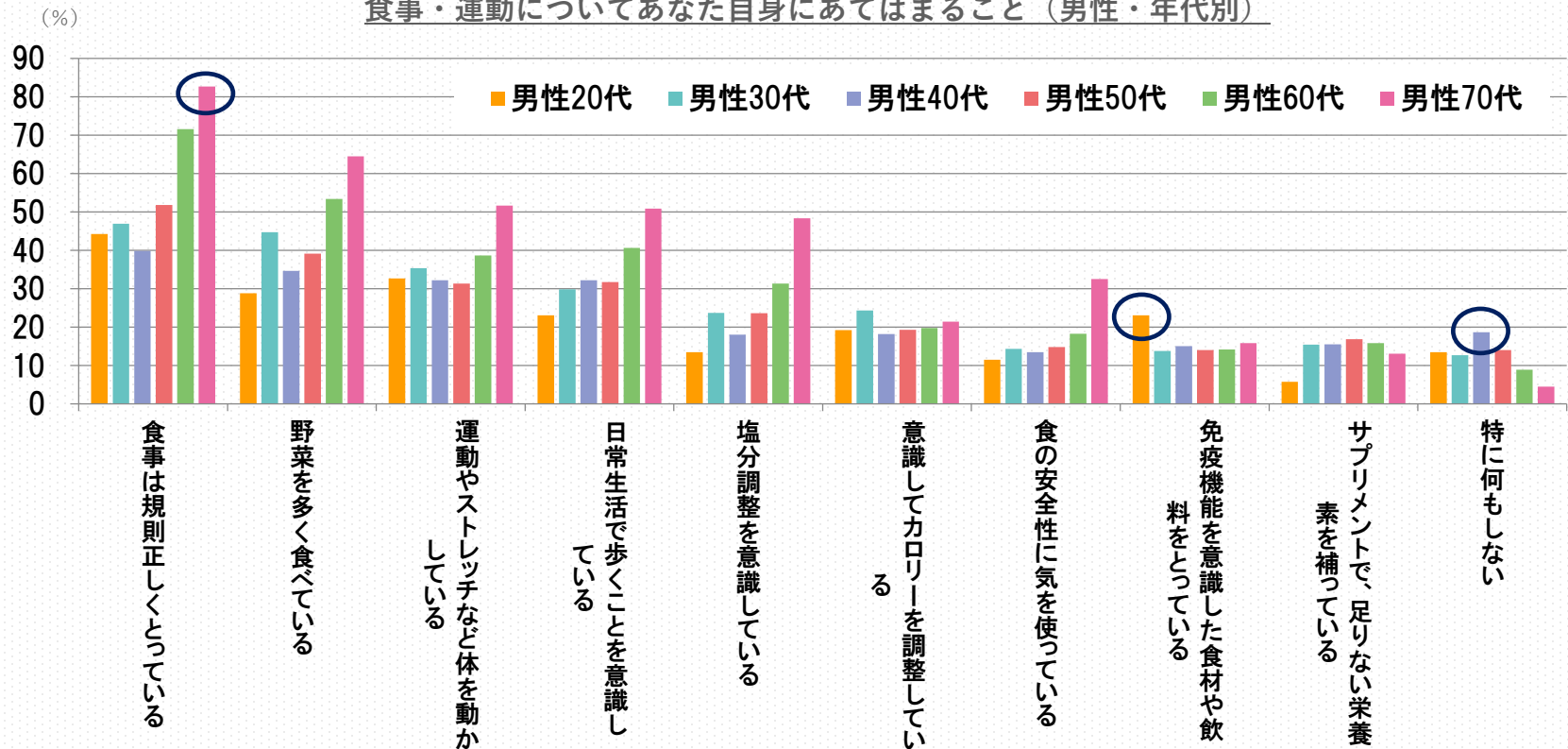
食事・運動についてあなた自身にあてはまること（女性・年代別）



Q.食事、運動についてあてはまること（男性・年代別）

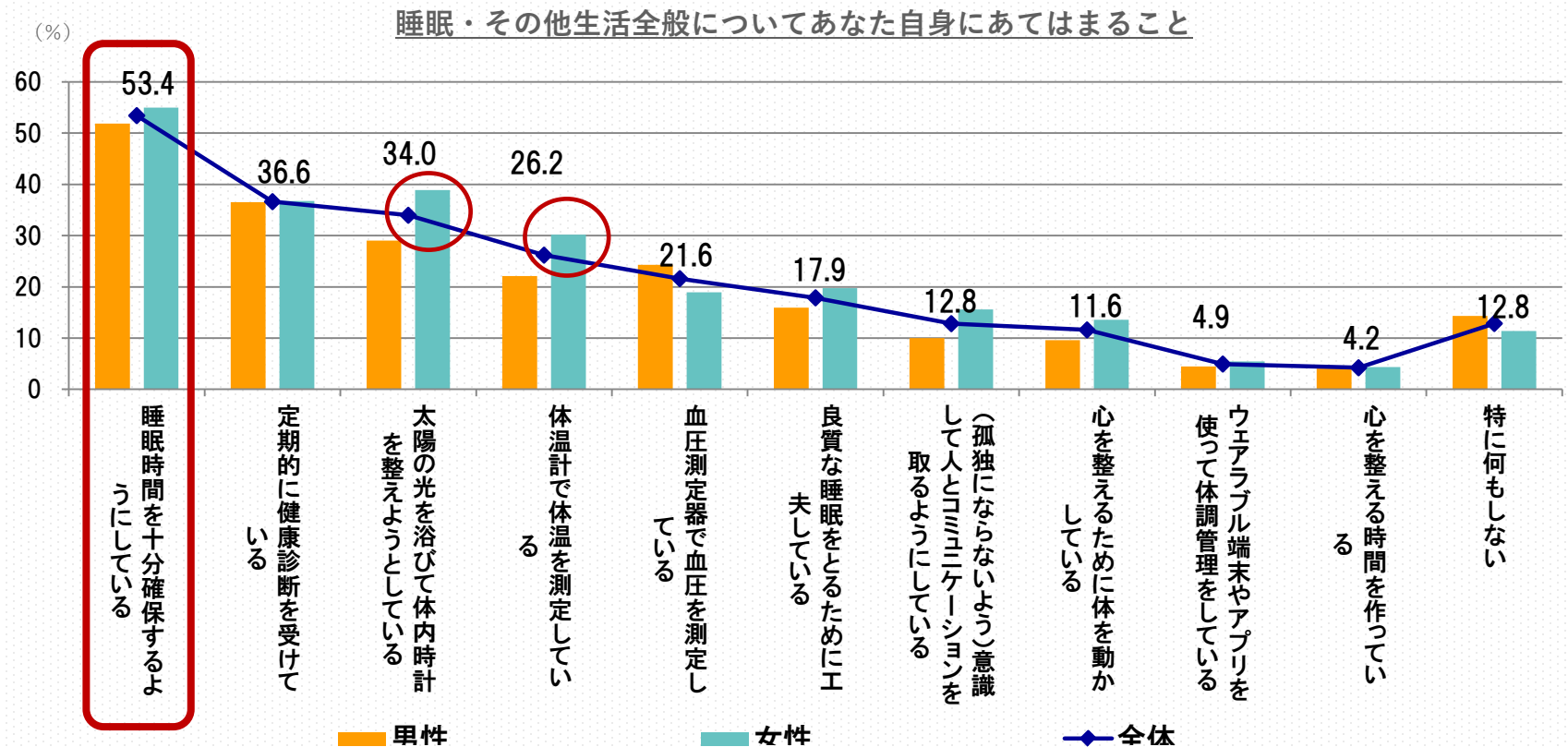
男性も全体的に他年代に比べて70代が高く、「食事を規則正しく」は8割超が選択。「免疫機能を意識した食材や飲料の摂取」は20代が2割超と他年代に比べてやや高い。男性40代は「特に何もしない」が男女の各年代に比べて高く、2割程度存在。

食事・運動についてあなた自身にあてはまること（男性・年代別）



Q. 睡眠・その他生活全般についてあてはまること

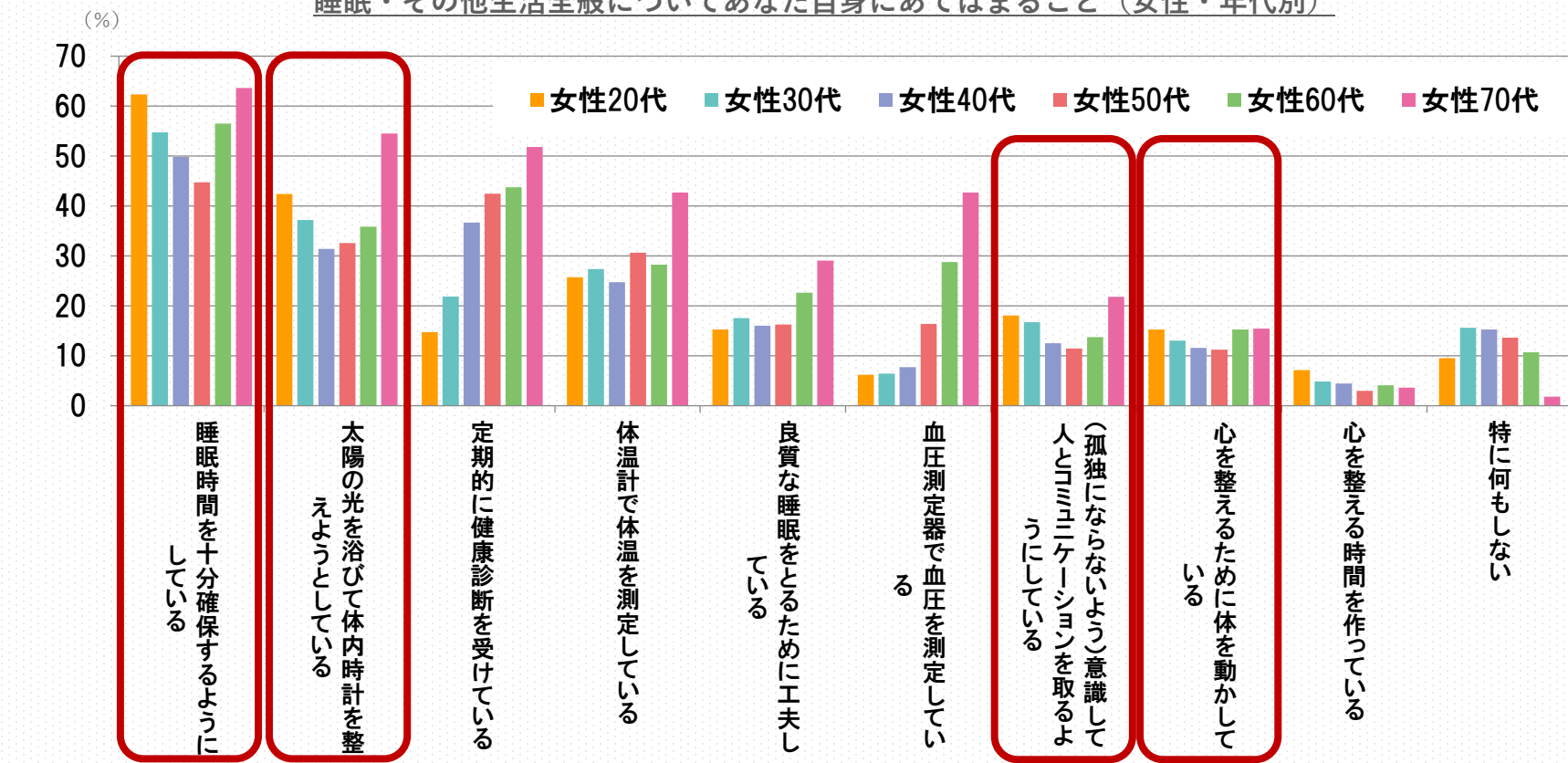
男女ともに、「睡眠時間を十分に確保するようにしている」がトップ。「太陽の光を浴びて体内時計を整えようとしている」「体温計で体温を測定している」は男女間で差があった。



Q. 睡眠・その他生活全般についてあてはまること（女性・年代別）

全体的に他年代に比べて70代が高い。「睡眠時間を十分確保するようにしている」「太陽の光を浴びて体内時計を整えようとしている」「（孤独にならないよう）意識して人とコミュニケーションを取るようにしている」「心を整えるために体を動かしている」はU字型を示す。

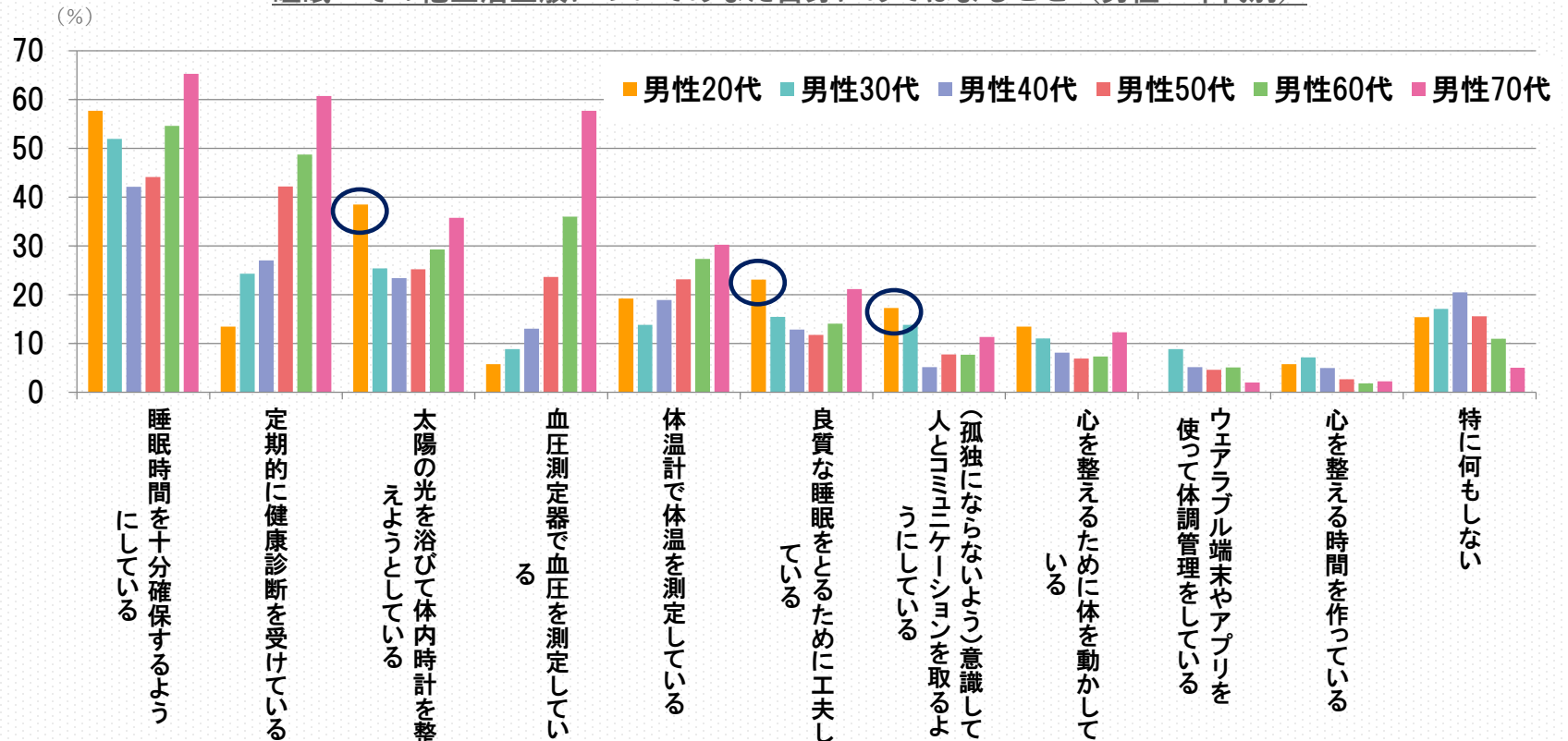
睡眠・その他生活全般についてあなた自身にあてはまること（女性・年代別）



Q. 睡眠・その他生活全般についてあてはまること（男性・年代別）

全体的に70代が高いが、「太陽の光を浴びて体内時計を整えようとしている」「良質な睡眠をとるために工夫している」「（孤独にならないよう）意識して人とコミュニケーションを取るようにしている」は20代が高い。

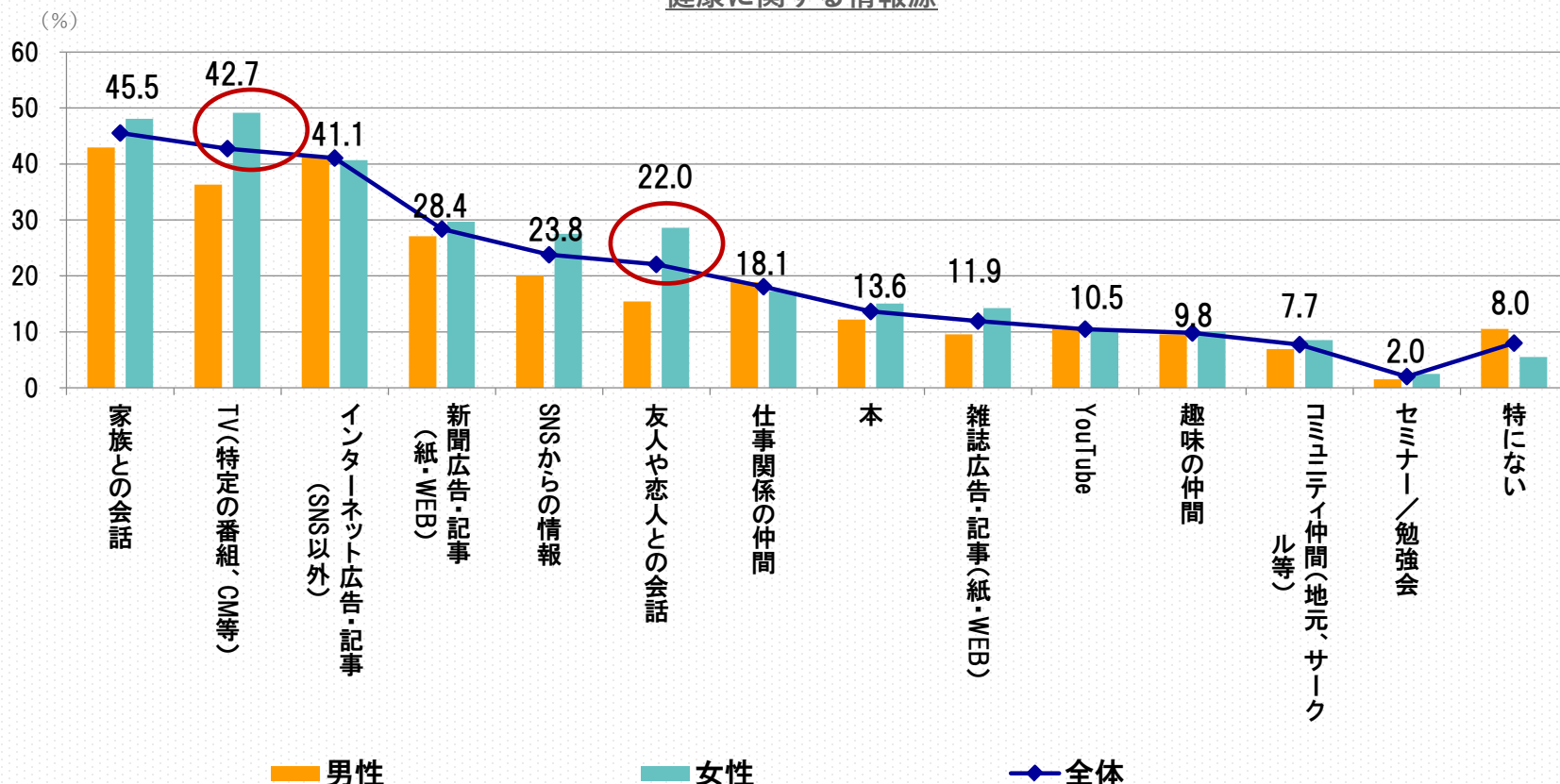
睡眠・その他生活全般についてあなた自身にあてはまること（男性・年代別）



Q.健康に関する情報源

健康に関する情報源について聞いた。男性トップは「家族との会話」、女性トップは「TV」。「TV」「友人・恋人との会話」は男女間で10ポイント以上の差がある。

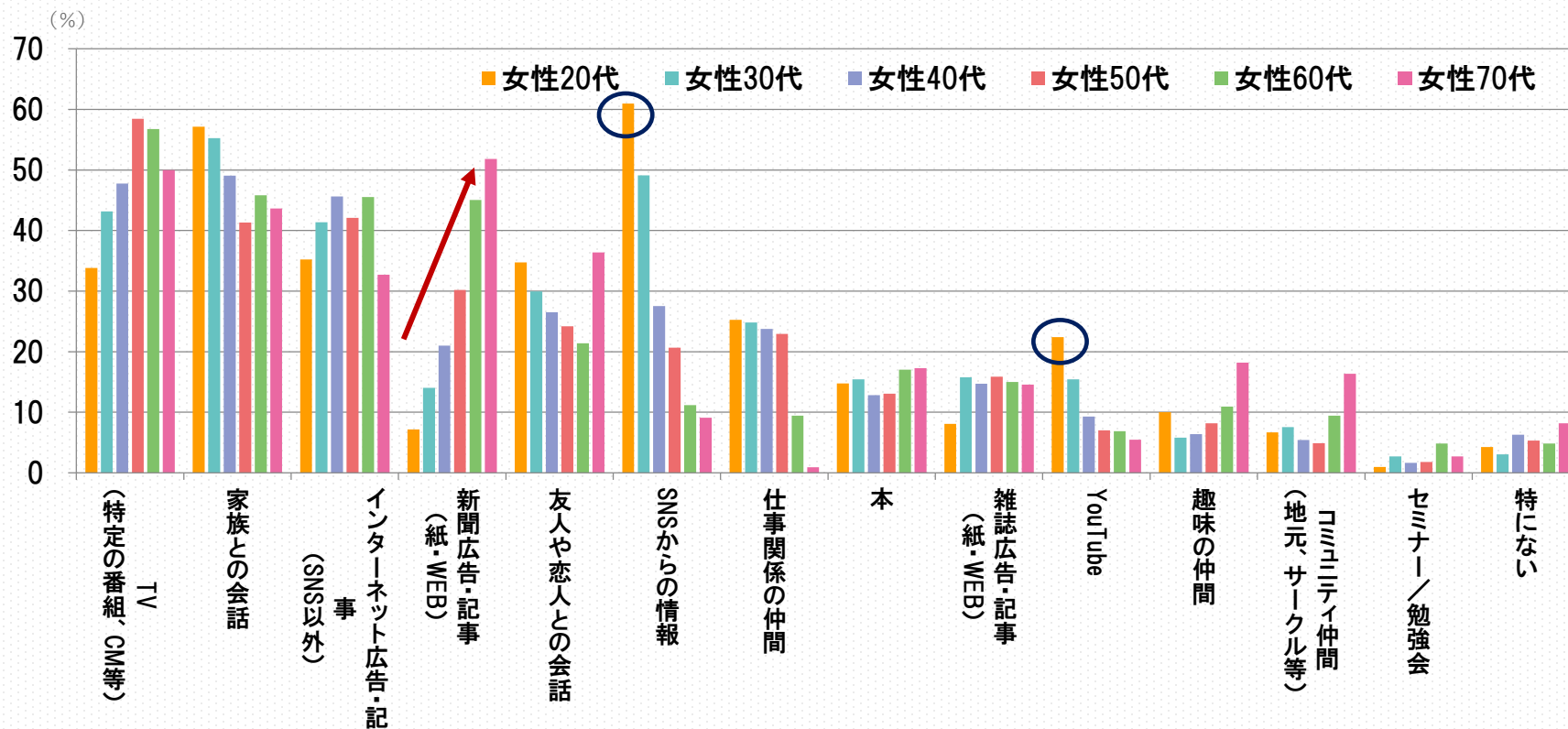
健康に関する情報源



Q.健康に関する情報源（女性・年代別）

女性では「SNSからの情報」「YouTube」の20代の選択率が、他年代と比べて10ポイント以上高い。また「新聞広告・記事（紙・WEB）」は20代～50代が3割以下であるのに対し、60代は4割、70代は5割を超える。

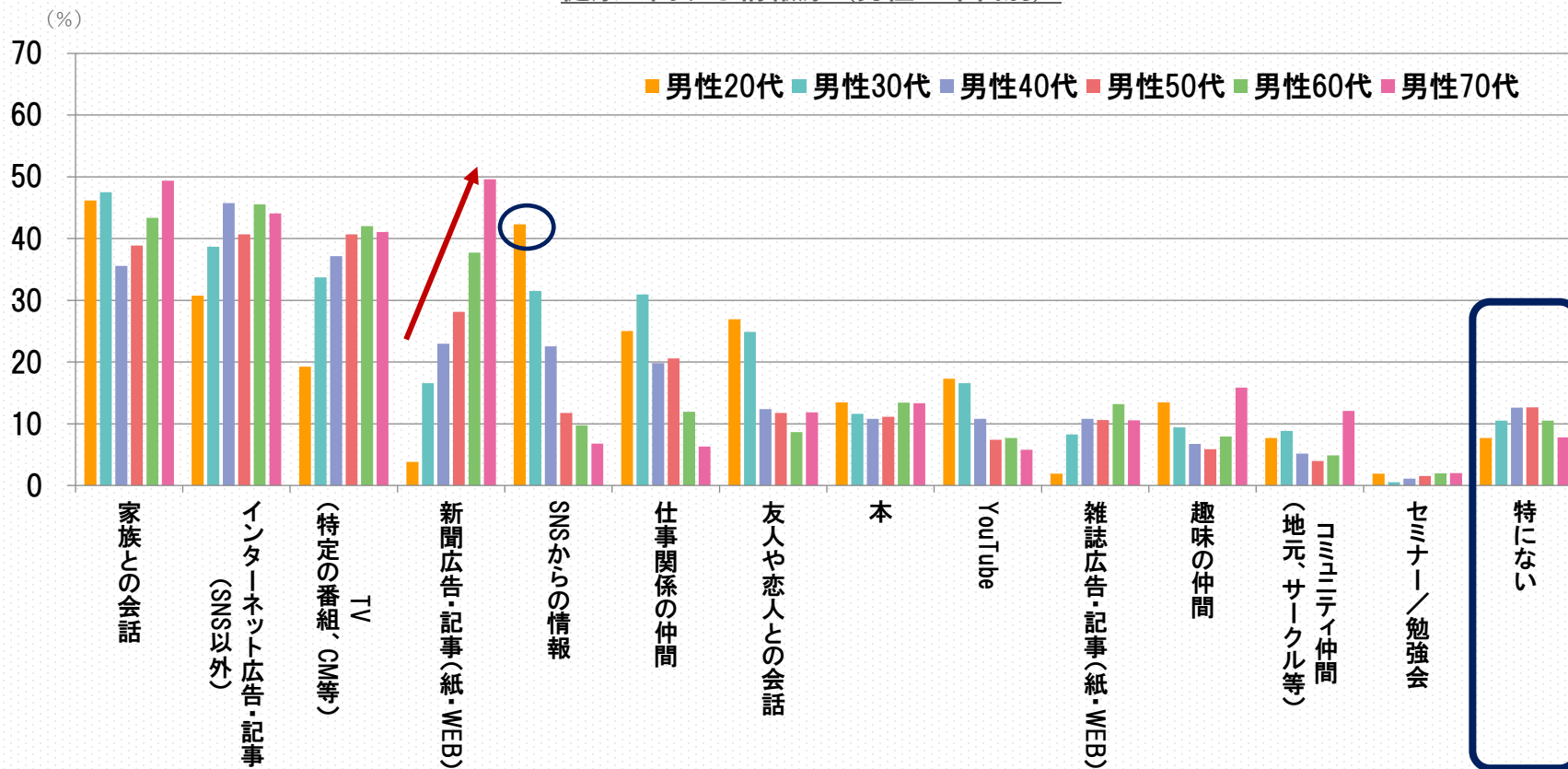
健康に関する情報源（女性・年代別）



Q.健康に関する情報源（男性・年代別）

男性でも「SNSからの情報」の20代の選択率は他年代より10ポイント以上高い。「新聞広告・記事（紙・WEB）」は女性同様20代～50代で3割以下だが、60代は4割、70代は5割弱。「特にない」も30～60代で1割を超え、どの年代でも女性の同年代より高い。

健康に関する情報源（男性・年代別）



Q.人におすすめしたい健康に関する情報源（自由回答）

SNSや動画サイト、アプリやポータルサイトなど、オンライン上で健康情報を収集している様子が見える。また、医療従事者などの専門家からの情報を大切にしているという意見もあった。

人におすすめしたい健康に関する情報収集（自由回答）

TikTokやInstagramなどSNSからの情報が多いです。（20代男性）

YouTubeの本要約チャンネルはお勧めです。（60代男性）

ハピルス健康ポータルです（40代男性）

趣味の仲間の経験を聞いて参考にしている（60代男性）

栄養士や医療関係者と話しをすることが一番（40代男性）

かかりつけ医とのコミュニケーション（60代男性）

SNSや動画サイト

Instagramのダイエット体操を載せている人。実際に痩せることまでは望まないが、真似して行うだけで健康に近づけそうのため。（30代女性）

アプリやポータルサイト

FiNCアプリ内の、健康記事が役立っています。（40代女性）

家族・友人等

私の祖母（30代女性）

意外と、近所の方との立ち話から、得ることもあります。（コロナ禍なので、長話は禁物ですが）（50代女性）

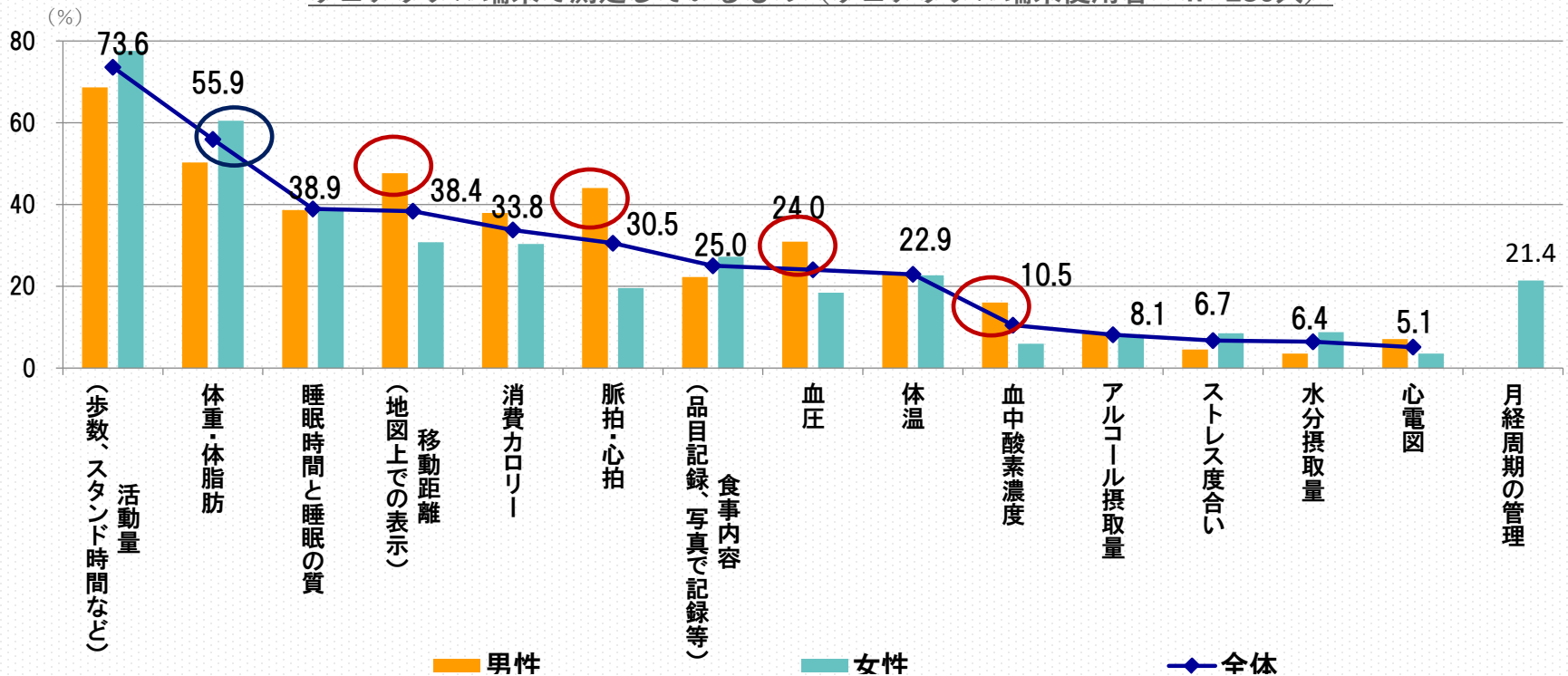
医療従事者や専門家

市区町村が主催している健康教室はかなり有意義な情報が手に入る。オープンで誰でも参加できるし医師、看護師、保健師、薬剤師、栄養士、理学療法士などの有資格者がきちんと指導している。（30代女性）

Q.ウェアラブル端末で測定しているもの（端末使用者）

ウェアラブル端末使用者（286人）に端末で測定しているものを聞いた。男女とも「活動量」がトップ。「体重・体脂肪」は女性で、「移動距離」「脈拍・心拍」「血圧」「血中酸素濃度」は男性で高く、いずれも男女間で10ポイント以上の差があった。

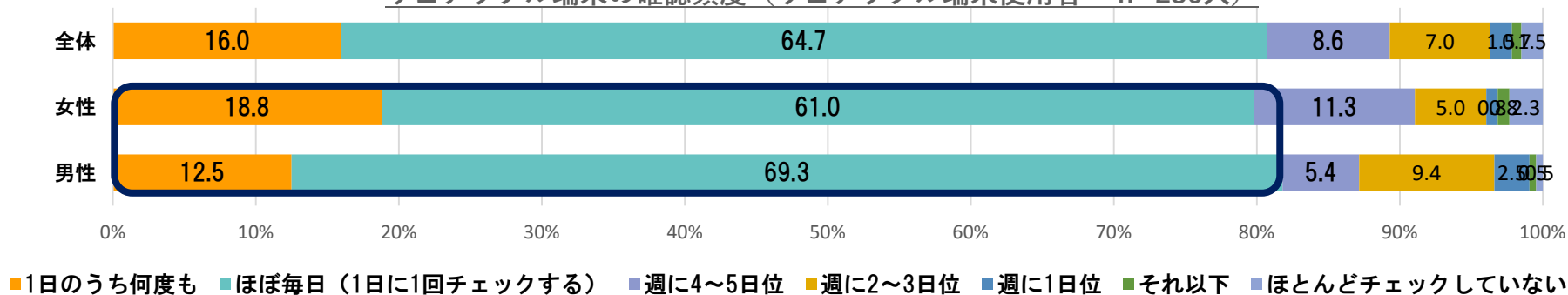
ウェアラブル端末で測定しているもの（ウェアラブル端末使用者 n=286人）



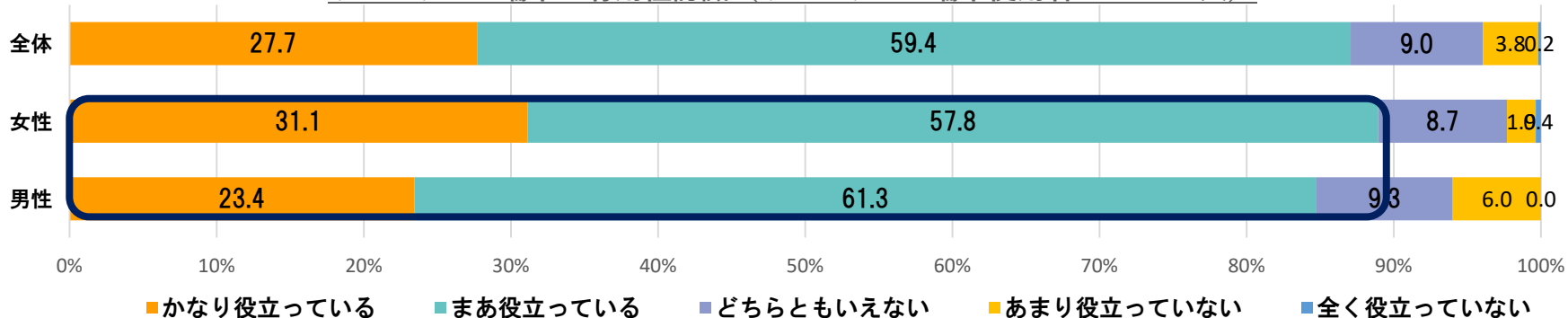
Q.ウェアラブル端末の確認頻度/有用性認識（端末使用者）

確認頻度は「ほぼ毎日」以上が男女ともに7割を超える。また、「かなり役に立っている」「まあ役に立っている」の合計は男女とも8割を超えており、ウェアラブル端末を使用している人の多くが有用性を実感しているようだ。

ウェアラブル端末の確認頻度（ウェアラブル端末使用者 n=286人）



ウェアラブル端末の有用性認識（ウェアラブル端末使用者 n=286人）



Q.ウェアラブル端末の使用目的（端末使用者）

「健康状態を知り、生活習慣を見直したいから」が男女ともにトップ。「タイムリーに自分の状態を把握して、次の行動を調整したいから」「最新のガジェットや機器を使うのが好きだから」は、いずれも男性で高く、男女差が10ポイント以上ある。

