

# 実感空間モニターネットアンケート 「健康の意識と実態」集計結果・ダイジェスト版

## ■ 今回の調査について

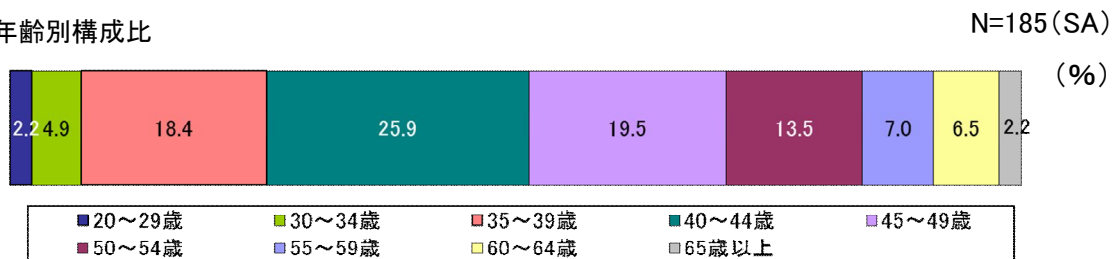
健康に関する調査の第二弾です。今回は、健康診断受診状況や機器保有状況、改善したいと思っている症状や更年期障害についてお聞きし、自身の健康に対する意識や機器への関心度合い、そして、女性の加齢に伴う大きなテーマである更年期障害についての実態を探りました。

## ■ 調査概要

### 【調査概要】

調査方法 アイ・キューブ実感空間モニターへのネットアンケート  
調査期間 2010年10月12日(火)～10月17日(日)  
サンプル数 185名  
対象者属性

### ■ 年齢別構成比



### ■ 職業構成比

専業主婦47.0%、フルタイム勤務11.9%、パート・アルバイト34.1%、自由業・自営業3.2%、その他3.8%

## ■ 総評

自身の健康については、7割強の方が多少なりとも健康に不安を感じており、年代別にみると40代で高い比率が見られました。ガンや更年期などに漠然と不安を感じている方も多い一方で、自覚症状や健診結果もその理由として挙がってきました。

子宮がん健診、一般的な健康診断、乳がん健診の受診率が5割前後と高く、生活習慣病健診は、14.1%にとどまりました。また、専業主婦、乳幼児を抱える女性はどの健診も受診率が低く、課題と言えます。

改善したいと思っている症状のトップは肩こりでしたが、特に20代、30代では、70%以上の方が肩こりに悩んでいることがわかりました。また、腰痛、目の疲れ、体脂肪の悩みは中高年に多く、更年期障害は40代後半から50代、高血圧は60歳以上の方に多いようです。

更年期に多い症状についてたずねたところ、汗、動悸、息切れ、ほてりの回答者は、40代、50代に集中していました。更年期対策には、運動や、気分転換の趣味、外出のほか、漢方やサプリ、大豆製品の摂取が挙がってきました。

所有している健康機器については、体温計、体重計(体重のみ)、体重体組成計の普及率が高く、欲しいと思っている製品のトップはマッサージチェアでした。

## ■健康に対する不安



### ◇多くの人が少しは感じる健康不安。40代がそんな自覚のきっかけのとき。

「大いにある」の回答は14.6%にとどまりましたが、60.5%の方が、「少しある」と回答しており、全体の3/4程度の方が、何らかの健康不安を感じているということがわかりました。

年代別にみると、30代では、「全くない」の回答が3割前後で、「少しある」の回答が50%台ですが、40代になると、「全くない」が2割を下回り、「少しある」の回答が60%を超えます。ただ、その後、年齢とともに不安が増えていくわけではなく、40代が、老化のサインを感じたり、将来の健康について考え始める年齢だと考えられます。

## ■不安の理由

不安が「大いにある」「少しある」と回答した方の理由に注目してみました。なお、不安が「どちらかというもない」「全くない」回答者は、「自覚症状がない」「よく眠れる」「健康診断の結果が良好」などのご意見が目立ちました。

### ◇婦人科系の病気や更年期、ガンに対する漠然とした心配。

多くの健康な人にとって、年齢を重ねるとともに、更年期、がん、骨粗しょう症などに対する漠然とした不安が増しているようです。そして、“40代”をこれらのことを考える節目と捉えている方も多いようです。

- ・40歳を目の前にして、体力や更年期など漠然と不安。(30代後半)
- ・現在は健康だが、加齢による更年期、ガン、ぼけなど漠然とした不安がある。(50代前半)
- ・年齢的に、まわりの元気だった人達が体調を崩されるのを聞き、今元気でいつ健康を崩すか分からないなあと不安を感じることもある。(60代前半)

### ◇健診・検査で指摘されたから・健診を受けていないから

健康診断で、要観察項目があった、コレステロール値や血圧が高いなどの理由を挙げた方も目立ちました。また、退職や結婚以来、最近健康診断を受けていないため、不安に感じておられる方もおられました。

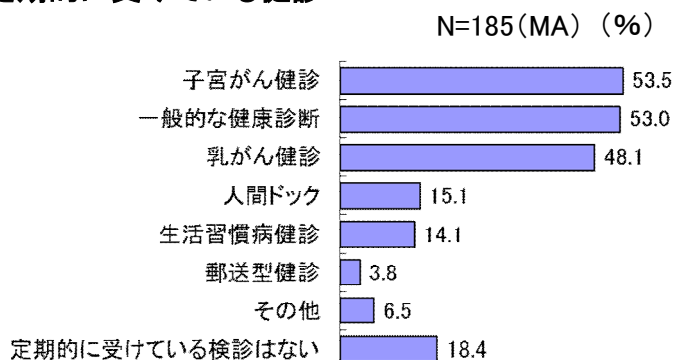
- ・結婚してから会社勤めをしていないため年一回の健康診断を受けていないので5年前からどう変っているか不安。(30代後半)
- ・健康診断での肝臓の数値が上がったため。(50代前半)
- ・少し肥満なので、不安があります。しかし、なかなかダイエットできません。(40代前半)

### ◇年齢を重ねるとともに感じる自覚症状

疲れやすい、風邪をひきやすい・治りにくい、眠れないなどの自覚症状を理由に挙げているかたも多くおられました。40代、50代の方からのご意見が中心でした。老いを自覚し始める年齢と言えます。

- ・年と共に段々体力がなくなり、何をしてもしんどくなってきた。疲れると、必ず胃腸が悪くなる。(50代前半)
- ・年齢とともに、少しのことで疲れるようになってきたり、以前より風邪をひきやすくなってきたりしている。(40代後半)

## ■定期的に受けている健診



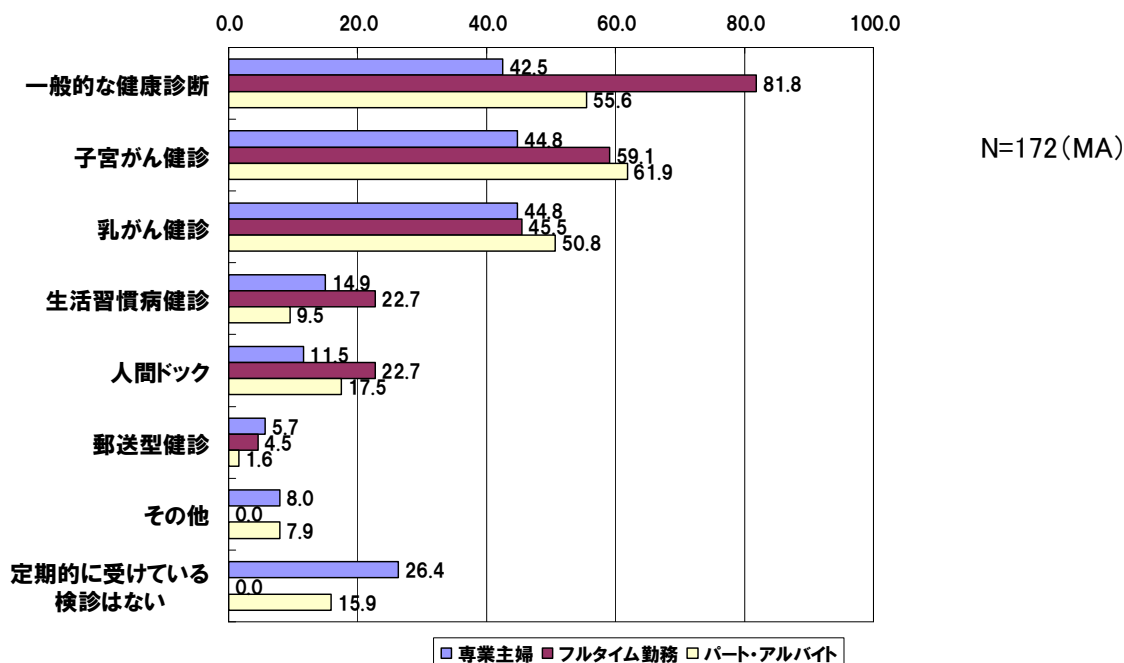
### ◇婦人科系のがん健診や一般的な健康診断でも、受診しているのは約半数

「子宮がん健診」(53.5%)、「一般的な健康診断」(53.0%)、「乳がん健診」(48.1%)の受診率が高く、4位以下は、受診率が大幅に下がりました。「人間ドック」「生活習慣病健診」は15%程度にとどまりました。

定期的に受けている健診は、「子宮がん健診」「一般的な健康診断」が半数強という結果でした。年齢別では、40代前半の受診率が最も高く、子宮がん健診、一般的な健康診断、乳がん健診とも6割以上の方が受診していました。50代では、どの健診も受診率が下がりましたが、60歳以上の方はサンプル数が16名と少ないものの、ほとんどの方が一般的な健康診断を受診していました。

また、「健康に対する不安」の回答別に受診率をみると、「少し不安がある」と回答した方の受診率が他よりも高く、「どちらかというとな」と回答した方では、全体的に受診率が低く、特に「子宮がん健診」「乳がん健診」の受診率が低く30%台にとどまっていました。

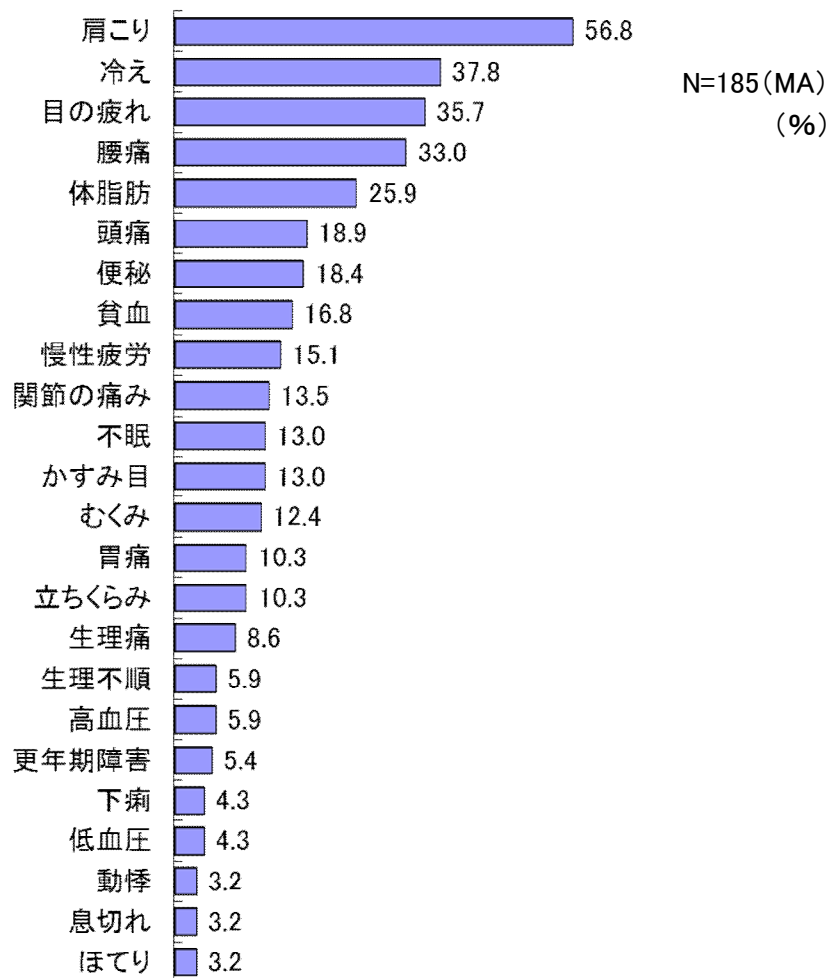
## ■定期的に受けている健診(職業別)



### ◇専業主婦、特に乳幼児を抱える女性が受診しやすい環境づくりが課題

職業別にみると、フルタイム勤務者の「一般的な健康診断」の受診率が81.8%と突出していました。専業主婦は、すべての健診について受診率が低く、「定期的に受けている健診はない」の回答も26.4%に上りました。また、家族構成で見ると、乳幼児を抱える方の受診率が低く、子宮がん、乳がん、一般的な健康診断ともに40%前後です。健康に対する不安解消のためにも、専業主婦、特に小さい子どものいる女性が受診しやすい環境づくりも重要な課題と言えます。

## ■改善したいと思っている症状



### ◇トップは、肩こり。20代、30代で、悩む人が多い。

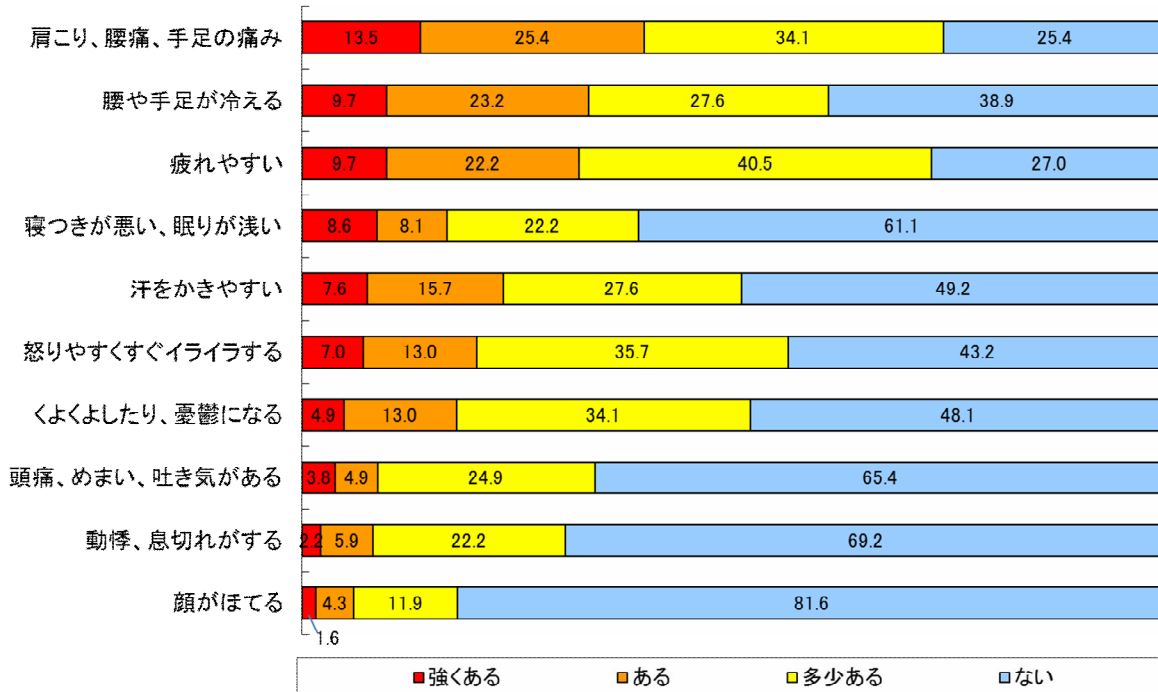
トップは肩こりで、過半数の方が改善したいと思っています。次いで、冷え、目の疲れ、腰痛が続きます。年代別にみると、肩こりは、20代、30代では70%を超え、40代、50代では50%台、60歳以上は12.5%でした。

### ◇中高年に多い腰痛、目の疲れ、体脂肪の悩み

2位の「冷え」、4位の「腰痛」は、40代の回答が比較的多くなっていました。3位の「目の疲れ」は50代、60代で比較的回答が多くなっています。5位の「体脂肪」40代以上で回答が多く、「中年太り」という言葉があるように、代謝の下がる40代ぐらいから気になり始める悩みと言えます。

## ■日常的に抱えている症状

N=185(MA)  
(%)



### ◇上位は、肩こり、腰痛、冷えなどの不快症状。

「強くある」「ある」を加えた結果を見ると、トップは「肩こり、腰痛、手足の痛み」、次いで、「腰や手足が冷える」「疲れやすい」でした。年代別に見ても、回答者は30代～50代に広く分布しています。

### ◇汗、動悸、息切れ、ほてりは40代、50代の比率が高い

設問に挙げた項目は、「更年期障害」でよくみられる症状です。更年期障害は一般的に40代後半から50代前半に症状が強く表れる方が多いと言われています。そこで、年代別に、40代、50代の方に「強くある」や「ある」の回答の多い項目に注目してみると、「汗をかきやすい」「動悸、息切れがする」「顔がほてる」の3項目がクローズアップされてきました。

「汗をかきやすい」は、「強くある」や「ある」の回答者が、40歳以上で多く、「動悸、息切れがする」は、「強くある」「ある」「多少ある」とも、回答者が、40代、50代に集中していました。また、「顔がほてる」は、「ある」と答えた方は全員40代・50代で、「多少ある」と回答された方も40代・50代に集中していました。

## ■更年期対策

### ◇なるべく運動をして、身も心も軽く

運動するように心がけているという方が多いようです。ウォーキングやストレッチ、スポーツジム通い、ヨガ、テニスのほか、乗馬をして運動と癒しの両得という方もおられました。

- ・薬は飲んでいない。なるべく体をうごかすために、ジムに行ってます。(50代前半)
- ・運動をして汗をかくようにしている。(40代後半)
- ・乗馬で運動&癒し。帰りに友達と牧場でランチしたりデザートを食べておしゃべりして帰る。外で体を動かすことが大好きな上、それプラスで、かなりすっきり元気になれます。(50代前半)

### ◇仕事や趣味に没頭、友人とのランチで気分転換、アロマセラピーでリラックス

更年期のことを意識しないよう、気持ちを他の方面に向ける、というご意見が多くみられました。具体的には、仕事や趣味などに没頭する、お友達とランチやおしゃべりを楽しむ、外出をする、アロマセラピーでリラックスする、などが挙がりました。

- ・体を冷やさない。更年期を意識しないよう集中して出来る趣味や勉強、友達とおしゃべりをするようしています。毎日の生活の中にウォーキングを取り入れる。(50代後半)
- ・働くこと。楽しく時間をすごせる仲間と一緒にいること。(40代後半)
- ・出かけるなどして気分転換をはかる。(40代後半)
- ・リラックスできるような音楽をきく。アロマでリラックスする。(40代後半)

### ◇サプリや漢方を使って積極的なケア

サプリメントや漢方などを服用しておられる方もおられます。50代前後の方が多く、具体的に強い症状を自覚しておられる方々なのかもしれません。

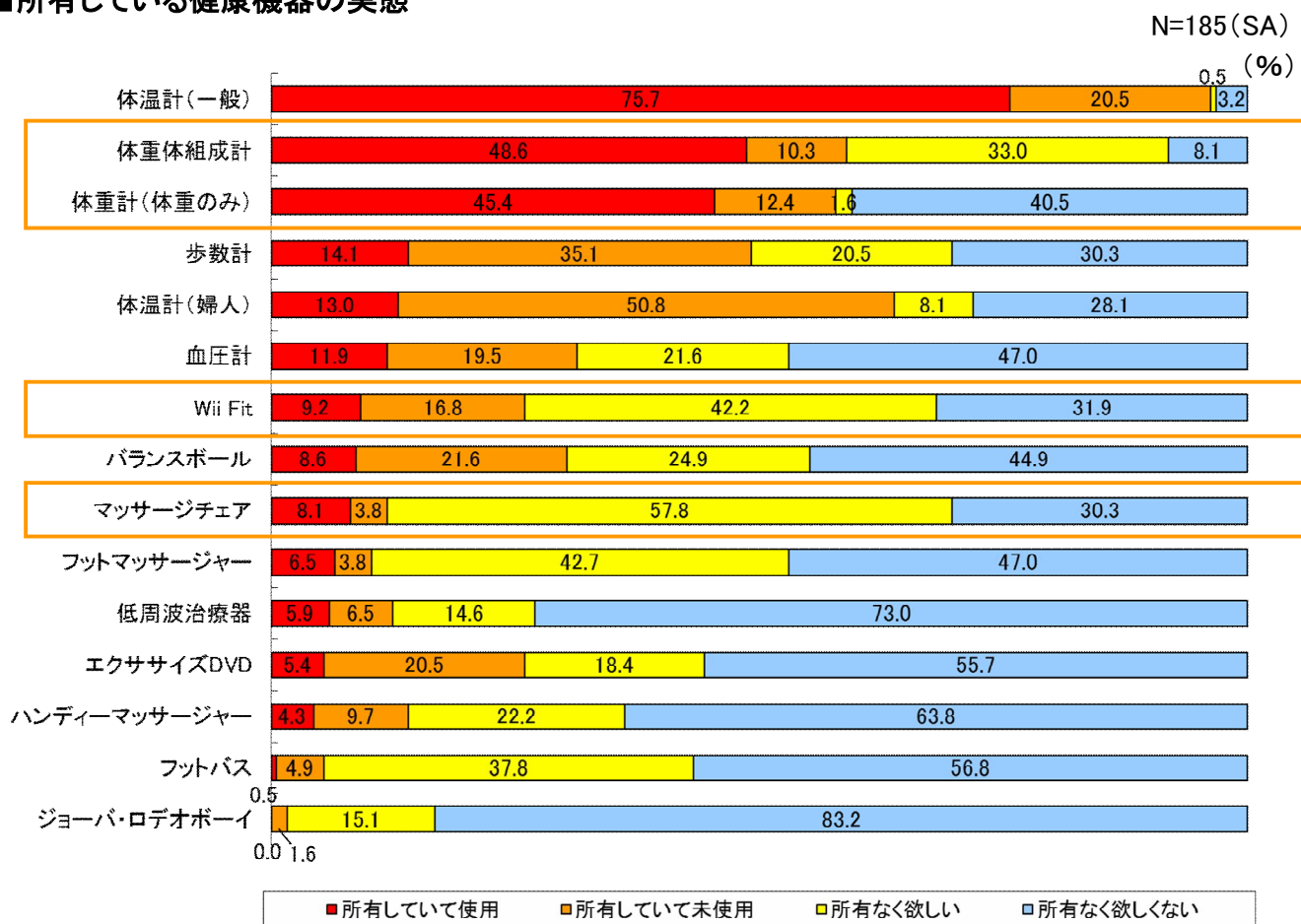
- ・血流の良くなる漢方薬を飲んでいる。なるべく外に出るようにする。あまり、うちにこもらないようにしている(40代後半)
- ・イソフラボンやカルシウムなどのサプリメントを服用する。(40代後半)
- ・更年期対策のサプリメントを常用している。(40代後半)

### ◇日々の食事に大豆製品や豆乳を取り入れて

大豆製品を摂るようにしている、豆乳を飲むようにしているといったご意見が見られました。大豆に含まれる「イソフラボン」が更年期障害に効果があることが知られています。こうした効果を期待して、大豆製品を積極的に摂取しておられるのでしょう。

- ・大豆製品をなるべく採るように心がける。(40代後半)
- ・豆乳飲料を毎日1本(200ml)飲む。(50代前半)

## ■所有している健康機器の実態



### ◇一家に一台の「体温計」、「体重計(体重のみ)」を上回る普及率の「体重体組成計」

「所有して使用」が最も多かったのは、「体温計(一般)」で、75.7%でした。所有して未使用を含めると96.2%となり、ほとんどの家庭に普及していることがわかります。「体重体組成計」の「所有して使用」割合は48.6%で、「体重計(体重のみ)」の45.4%をわずかに上回る結果となりました。「体重体組成計」は「現在は所有しておらず、今後欲しい」の回答も33.0%を占めています。

### ◇欲しいのは、憧れの「マッサージチェア」、疲れを癒す「フットケア機器」、流行の「Wii Fit」

「所有なく欲しい」の回答が最も多かったのは、マッサージチェア(57.8%)でした。所有している方は、1割程度と一握りですが、過半数の方が欲しいと思っている憧れの商品といえそうです。「フットマッサージャー」「フットバス」も4割前後の方が欲しいと回答しておられ、むくみや冷えを解消してくれるフットケア機器への購入意向が高いことがわかります。また、「Wii fit」は、すでに所有している方も全体の1/4強いるのですが、42.2%の方が欲しいと回答しておられ、家庭で楽しみながら取り組める健康機器としての魅力の高さが伺えます。