



2020年10月8日

調査結果

シニア世代の健康・元気な秘訣は…
「バランスの良い食事・睡眠・適度な運動」に加えて、「手洗い・うがいの徹底」も！
～「シニア世代の健康・元気な秘訣実態調査」を実施～

日本では9月21日に敬老の日を、国際的には10月1日に国際高齢者デー(※)を迎えましたが、共栄火災海上保険株式会社(本社:東京都港区新橋1-18-6、社長:助川龍二)はこのほど、50歳以上の男女1,028名を対象に、健康状態や健康維持のために日頃から心がけていることなどについて、「シニア世代の健康・元気な秘訣実態調査」を実施しました。

本調査は、新型コロナウイルス感染防止に向けてステイホーム、テレワークが継続されている9月に実施しましたので、コロナ禍での影響が懸念されましたが、予想以上にシニア世代の元気が浮かび上がってきました。

(※)国際高齢者デーは、1991年から国際連合加盟国が定める国際デー。毎年10月1日。
 高齢者の権利や高齢者差別、高齢者虐待撤廃などの意識向上を目的としている。

《調査結果サマリー》

●7割の方が、元気に体調を維持

現在の健康状態を尋ねたところ、「体調もよく元気」(21.0%)、「元気な方だ」(49.5%)と、7割の方が元気に体調を維持されていることが判りました。反対に、「健康に不安」を感じている方は、27.7%と3割にも達せず、少数派となっています。

●健康へのきっかけは、体調不良や体型、体力・運動機能の低下から

最も多かった回答が「体力・運動機能の低下」で、半数近い47.2%の方が回答されています。これに「体型が気になった」(28.9%)、「体調や体の症状が気になった」(28.7%)が続きます。このように“自覚症状”が注意信号として点滅し、健康へのきっかけになっているようです。

●バランスの良い食事、睡眠・休養、適度な運動が健康維持ベスト3

「手洗い・うがいの徹底」「規則正しい生活」も上位に

健康を維持する上で日頃から心がけていることに対しては、医療機関での「定期的な健康診断」(42.5%)よりも、「バランスの良い食事」(58.6%)、「睡眠・休養」(56.8%)、「適度な運動」(49.1%)がベスト3の回答となりました。また、コロナ禍での影響なのでしょうか、「手洗い・うがいの徹底」が46.8%と4位になっています。

また、日頃から心がけている運動は、「ウォーキング・散歩」(65.0%)が圧倒的に多い回答でした。

●健康維持費は半数近くが月額1万円未満

健康維持に使っている月々の費用は「使っていない」方が3割(30.1%)を占める中、最も多かったのが「5,000円未満」(36.2%)で、それに次ぐ「5,000円以上1万円未満」(18.5%)を加えると半数近く(54.7%)が1万円未満となりました。

シニア世代は、多くの費用をかけず、普段の生活の中で健康維持に取り組まれていることが伺えました。

●シニア世代は、「～80歳」(30.9%)、「～90歳」(25.9%)まで健康で長生きしたい

人生100年時代にあって、シニア世代に何歳まで健康で長生きしたいかを尋ねたところ、「～100歳」「101歳以上」と回答された方は合わせて13.4%に止まりました。厚生労働省が発表する健康寿命(男性72.14歳、女性74.79歳)を上回る、「～80歳」が最も多く30.9%、次いで「～90歳」が25.9%となっています。

【調査概要】

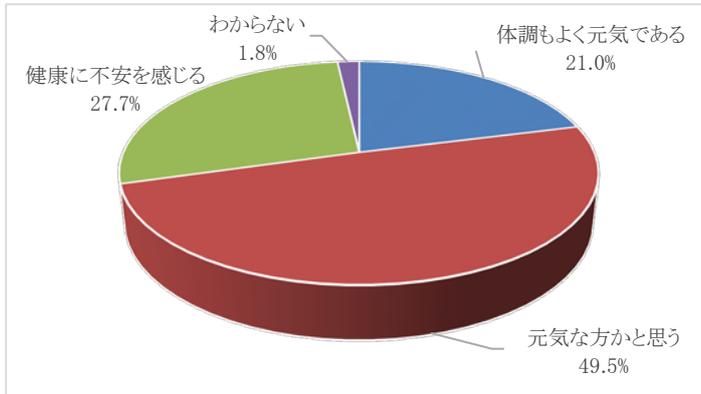
名 称 「シニア世代の健康・元気な秘訣実態調査」
実施時期 2020年9月10日～17日
調査方法 インターネットを通じてのWEB調査
調査対象 全国の50歳以上の男女
調査人数 1,028名(有効回答数)

【調査対象者の内訳】

年 代	男 性	女 性	合 計
50歳～59歳	257名	265名	522名
60歳以上	239名	267名	506名
合計	496名	532名	1,028名

Q1. あなたの健康状態についてお尋ねします。いまの健康状態はいかがですか。

シニア世代に現在の健康状態を尋ねたところ、「健康に不安」を感じている方々(27.7%)を大きく上回り、「体調もよく元気である」が21.0%、「元気な方かと思う」(49.5%)を合わせると70.5%の方々が元気に体調を維持されていることが判りました。

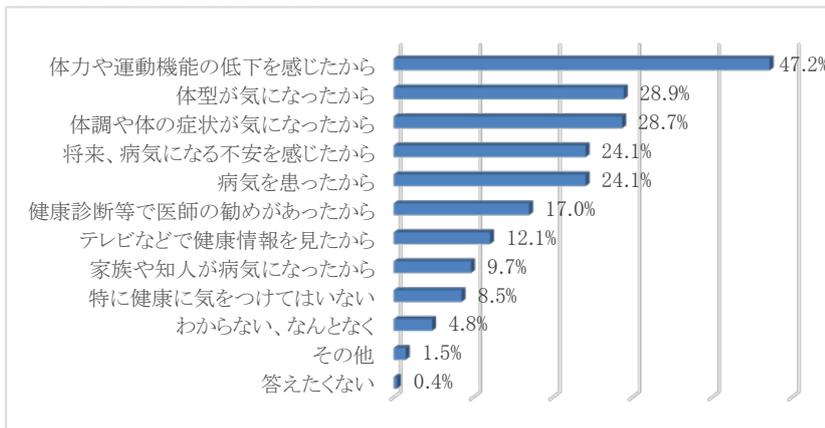


体調もよく 元気である	元気な方 かと思う	健康に不 安を感じる	わか らない
216人	509人	285人	18人
21.0%	49.5%	27.7%	1.8%

Q2. あなたが健康に気をつけるようになったきっかけは何ですか。(複数回答可)

自身の自覚症状といえる、「体力・運動機能の低下」(47.2%)を筆頭に、「体型が気になった」(28.9%)、「体調や体の症状が気になった」(28.7%)が、健康に気をつける契機になったと答えています。

半面、「健康診断等で医師の勧め・・・」(17.0%)や、情報化社会にあつての「テレビなどで健康情報を見た・・・」(12.1%)が少数派となりました。この回答について男女別に見ますと、「健康診断等で医師の勧め・・・」が男性21.6%に対し女性は11.8%と低く、また、「テレビなどで健康情報を見た・・・」は男性が7.1%に対し女性は16.7%と、傾向に差が見られます。

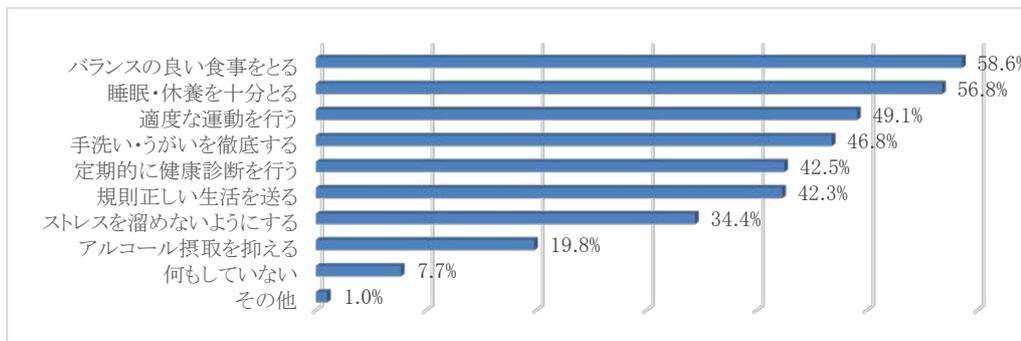


	病気を患ったから	体調や体の症状が気になったから	体力や運動機能の低下を感じたから	体型が気になったから	将来、病気になる不安を感じたから	家族や知人が病気になったから	健康診断等で医師の勧めがあったから	テレビなどで健康情報を見たから	わからない、なんとなく	答えたくない	特に健康に気をつけてはいない	その他
全体(人)	248人	295人	485人	297人	248人	100人	175人	124人	49人	4人	87人	15人
〃(%)	24.1%	28.7%	47.2%	28.9%	24.1%	9.7%	17.0%	12.1%	4.8%	0.4%	8.5%	1.5%
男性(人)	139人	138人	234人	141人	114人	37人	107人	35人	22人	1人	46人	6人
〃(%)	28.0%	27.8%	47.2%	28.4%	23.0%	7.5%	21.6%	7.1%	4.4%	0.2%	9.3%	1.2%
女性(人)	109人	157人	251人	156人	134人	63人	68人	89人	27人	3人	41人	9人
〃(%)	20.5%	29.5%	47.2%	29.3%	25.5%	7.7%	11.8%	16.7%	5.1%	0.6%	7.7%	1.7%

Q3. 健康維持のために日頃から心がけていることは何ですか。(複数回答可)

健康維持で心がけるベスト3は、「バランスの良い食事をとる」(58.6%)、「睡眠・休養を十分とる」(56.8%)、「適度な運動を行う」(49.1%)となりました。この他、「手洗い・うがいの徹底」(46.8%)、「規則正しい生活」(42.3%)など、新しい生活様式を反映した回答も多くなっています。

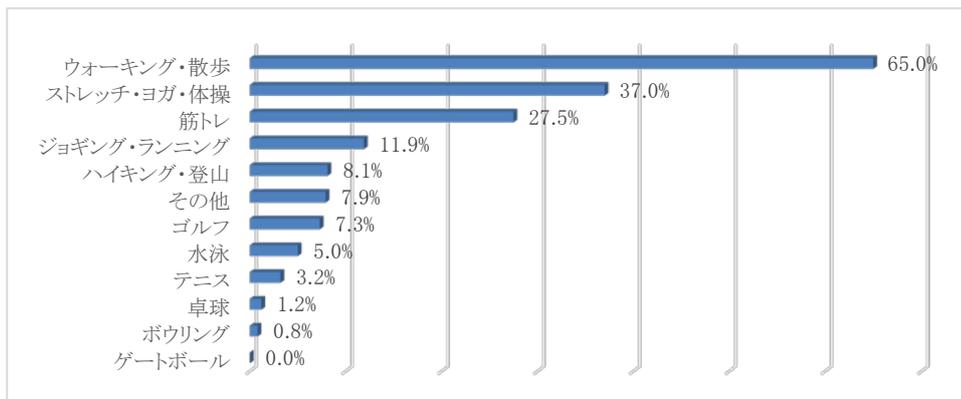
年代別では、いずれの項目も60歳以上の回答数が50代を上回っており、歳を重ねるとともに「健康維持」への意識が高まっていることが伺えました。



	適度な運動を行う	バランスの良い食事をとる	睡眠・休養を十分とる	アルコール摂取を抑える	ストレスを溜めないようにする	定期的に健康診断を行う	規則正しい生活を送る	手洗い・うがいを徹底する	何もしていない	その他
全体(人)	505人	602人	584人	204人	354人	437人	435人	481人	79人	10人
〃(%)	49.1%	58.6%	56.8%	19.8%	34.4%	42.5%	42.3%	46.8%	7.7%	1.0%
50代(人)	220人	269人	276人	91人	171人	185人	186人	223人	53人	9人
〃(%)	42.1%	51.5%	52.9%	17.4%	32.8%	35.4%	35.6%	42.7%	10.2%	1.7%
60歳～(人)	285人	333人	308人	113人	183人	252人	249人	258人	26人	1人
〃(%)	56.3%	65.8%	60.9%	22.3%	36.2%	49.8%	49.2%	51.0%	5.1%	0.2%

Q3-1. 上記回答で①適度な運動と答えた方にお聞きます。日頃から心がけている運動とは何ですか。(複数回答可)

日頃心がけている運動のトップは、「ウォーキング・散歩」(65.0%)。それに次ぐ「ストレッチ・ヨガ・体操」(37.0%)、「筋トレ」(27.5%)がベスト3となっています。特別な用具も必要としないウォーキングや散歩は手軽に始められる運動として人気が高いようです。反面、「ゴルフ」(7.3%)、「水泳」(5.0%)、「テニス」(3.2%)などは少数派となっています。

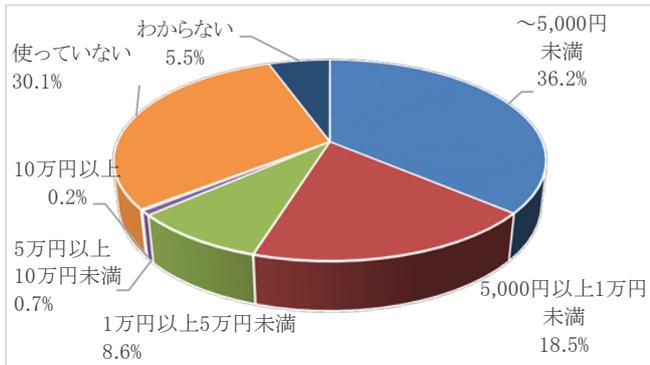


ジョギング・ランニング	ウォーキング・散歩	ハイキング・登山	筋トレ	ストレッチ・ヨガ・体操	ゴルフ	水泳	テニス	卓球	ボウリング	ゲートボール	その他
60人	328人	41人	139人	187人	37人	25人	16人	6人	4人	0人	40人
11.9%	65.0%	8.1%	27.5%	37.0%	7.3%	5.0%	3.2%	1.2%	0.8%	0.0%	7.9%

Q4. 健康維持のために使っている費用(月額)はありますか？

回答者のうち3割の方が、健康維持のための費用を「使っていない」(30.1%)と回答されました。費用をかけている方でも、4割近い方が「～5,000円未満」(36.2%)であり、「5,000円以上1万円未満」(18.5%)を合わせて半数以上(54.7%)の方が1万円未満と回答されています。

Q3-1の心がけている運動であるウォーキングやストレッチ・ヨガ・体操、筋トレとも関連しますが、シニア世代は必要以上に費用をかけず健康維持に取り組まれていることが明らかになりました。

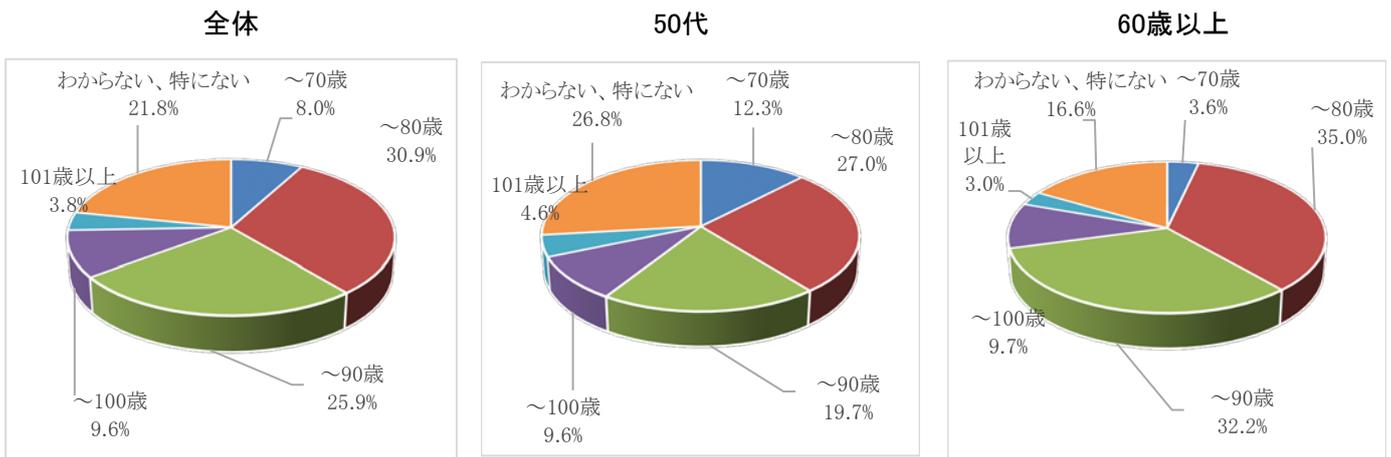


～5,000円未満	5,000円以上1万円未満	1万円以上5万円未満	5万円以上10万円未満	10万円以上	使っていない	わからない
344人	176人	82人	7人	2人	286人	52人
36.2%	18.5%	8.6%	0.7%	0.2%	30.1%	5.5%

Q5. あなたは何歳まで健康で長生きしたいですか。

「～80歳」と答えた方が30.9%、「～90歳」と答えた方が25.9%となり、人生100年時代にあっても、健康で自立した中の長生きとなると、大半の方が90歳までと回答されています。

年代別では、50代では90歳まで健康で長生きしたいと考える人が19.7%に対し、60歳以上では32.2%と、年齢が高くなるにつれ、健康長寿を望む傾向が強くなるようです。



	～70歳	～80歳	～90歳	～100歳	101歳以上	わからない、特になし
全体(人)	82人	318人	266人	99人	39人	224人
〃 %	8.0%	30.9%	25.9%	9.6%	3.8%	21.8%
50代(人)	64人	141人	103人	50人	24人	140人
〃 %	12.3%	27.0%	19.7%	9.6%	4.6%	26.8%
60歳～(人)	18人	177人	163人	49人	15人	84人
〃 %	3.6%	35.0%	32.2%	9.7%	3.0%	16.6%

以上