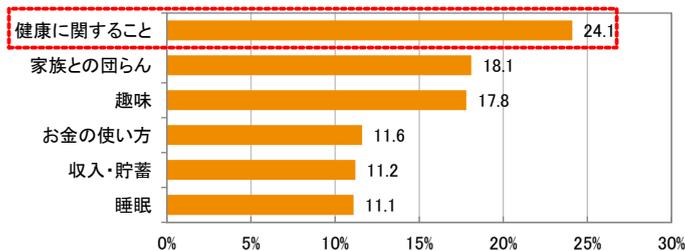


健康に満足している人が行う生活の工夫

生活において特に重視していることをたずねたところ、「健康に関すること」が最も多く、健康に対する世の中の関心の高さがうかがえます。

WHOは健康を「肉体的、精神的、社会的、すべてが満たされた状態にあること」と定義していますが、一般的に健康とは、肉体的な健康をイメージすることが多いのではないのでしょうか。ここでは、健康がどのように認識されているのか、健康に満足している人と満足していない人の違いを見ていきます。

図1. 生活において特に重視していること



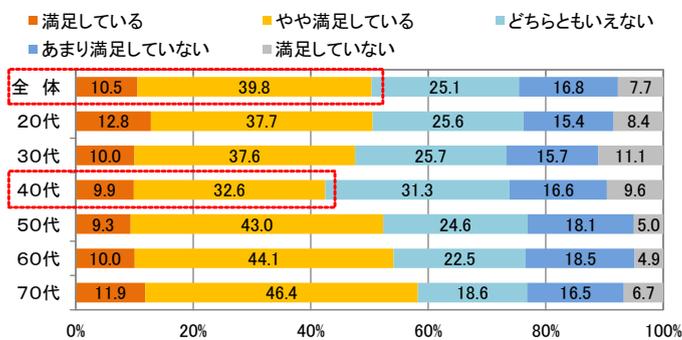
※10%以上の上位項目 [n:全体/1800]

健康状態に満足している人が多いのは70代で約6割。40代が最も少なく、約4割にとどまる。

現在の健康状態の満足度を見てみると、「満足」「やや満足」と答えた人は全体の約半数である。年代別に見ると、70代が約6割と最も高く、40代が最も低く約4割となっています。

60-70代は定年退職などによって、時間的な余裕が出てくる年代であるため、食生活に気を付けたり、適度な運動を行っている人が多いという調査結果があり、そういったことが影響しているのではないのでしょうか。一方40代は、仕事や子育てでも多忙な時期なうえ、体の老化や体力の衰えを感じ始める年代でもあることが影響していると考えられます。

図2. 現在の健康状態に対する満足度



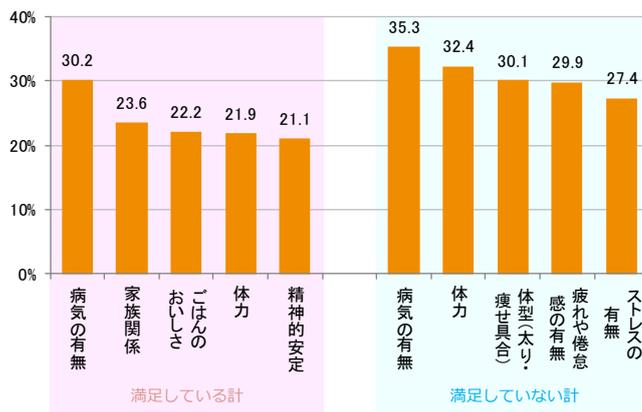
[n:全体/1800 (年代別nはp4調査概要を参照)]

健康に満足している理由、満足していない理由のトップは「病気の有無」。満足していない人は「体力」「体型」「疲れ」も高い。

健康に満足している理由は、「病気の有無」がトップで約3割、次に「家族関係」や「ごはんのおいしさ」などが約2割となっています。

健康に満足していない理由も「病気の有無」がトップで約4割となっていますが、「体力」「体型」「疲れ」も高く、3割前後に上っています。病気ではなくても、体力が無いことや体型の変化、疲れを感じることも健康ではないと感じる要素となっているようです。

図3. 現在の健康状態の満足度の理由（上位5項目）



※複数回答 [n:満足している計/906 満足していない計/442]