

# 年代によって異なる 健康に関する意識と実態

健康に対する世の中での関心は高いが、一般の生活者は健康をどのようにとらえているのだろうか。本レポートでは、肉体的健康と精神的健康について、生活者の意識と実態を調査し、年代別の特徴を明らかにするとともに、肉体的・精神的に健康な生活を送るための要因を探った。

## ■健康のために「睡眠」「食事」「運動」が重視されている

- ・ 60~70代は「運動」を最も重視している。
- ・ 健康のためにやっていることは「食生活に気をつける」が全体のトップだが、20代は「タバコを吸わない」がトップ。

## ■健康状態に満足している人は70代が最も多く、約6割。 40代が最も少なく約4割にとどまる

- ・ 健康に満足している理由、満足していない理由トップは「病気の有無」。
- ・ 20代は「幸せ感」「ストレス」「精神的安定」「友人・知人との関係」など、精神的な面や人づきあいについても理由として挙げている。

## ■精神的に健康だと思わない人は、20代が最も多く約3割

- ・ 20代で精神的に健康だと思える人は、健康状態の満足度も高い。
- ・ 20代で精神的に健康だと思わない人は、様々な心身の疲れや体の不調をかかえている。
- ・ 20代で精神的に健康だと思える人は「食生活に気をつける方法がわかる」、「信頼できる友人がいる」人が過半数。