

## NEWS LETTER (調査レポート)

報道関係各位

## 健康に関する意識調査2022

「からだの健康よりこころの健康を優先したい」70%、20代女性では85%

「健康第一主義に息苦しさをを感じる」50%、「健康のための取り組みは自身で自由に選択したい」95%

「健康管理のために勤務先から行動・習慣を制限されたらストレスを感じる」85%、20代では92%

インターネットリサーチ (<http://www.mobile-research.jp/>) を展開するネットエイジア株式会社 (<http://www.netasia.co.jp/>) (本社:東京都中央区、代表取締役:三清 慎一郎、以下ネットエイジア)は、2022年3月15日～3月16日の2日間、「健康に関する意識調査」をインターネットリサーチにより実施し、20歳～69歳の男女1,000名の回答を集計いたしました。

今後もネットエイジアでは、世の中の関心が高いテーマの調査、今後のトレンドを占える調査など、マーケティングシーンで役立つさまざまな情報をインターネットリサーチによりタイムリーに提供してまいります。

## Index

## 《健康に関する意識・実態》……………P.2-8

・普段行っている健康によいと言われる行動・習慣 TOP2「手洗い・うがい」「バランスのとれた食事」

男性では「ウォーキング・ジョギング」が2位、女性では「バランスのとれた食事」が2位

・普段行っている健康によくないと言われる行動・習慣 TOP2「スマホの見過ぎ」「夜ふかし」

・「からだの健康よりこころの健康を優先したい」70%、20代女性では85%

・「最近の健康であることが何よりも大切という風潮は行き過ぎだと感じる」35%、30代男性では46%

・「健康第一主義に息苦しさをを感じる」50%、「健康のための取り組みは自身で自由に選択したい」95%

・「健康によいと言われる行動・習慣であっても、それらを他人に押しつけることには賛同しない」93%

・“好きなことを我慢しても長生きしたい”より“寿命が縮まるとしても好きなことは我慢したくない”を選択 72%

・「健康のために何かを我慢したことがある」48%、60代男性では59%

・健康のためでも我慢したくないと思うもの TOP4「甘いもの」「炭水化物」「スマホの利用」「飲酒」

・「健康であることを押しつけられ、不快な思いをしたことがある」20%

・健康によい行動・習慣を押しつけられた人の48%が「自身の行動・習慣を変えざるを得なかった」と回答

## 《勤務先で行われる健康管理に関する意識・実態》……………P.9-14

・勤務先で行われる従業員の健康管理に関するビジネスパーソンの意識

「従業員の健康管理をするべき」80%、「健康管理のために従業員の行動・習慣を制限する必要はない」66%

・勤務先の健康管理の効果に対する意識 「健康管理をしてくれると仕事のモチベーションが上がる」46%、

「健康管理をしてくれると勤務先への愛着が深まる」45%

・「健康管理のために勤務先から行動・習慣を制限されたらストレスを感じる」85%、20代では92%

「仕事のモチベーションが低下する」20代では79%、「勤務先への愛着が薄れる」20代では70%

・「健康管理のために不本意な行動・習慣を強制されると、転職したいと感じる」65%、20代女性では86%

・勤務先の健康管理に関する経験 「休憩中の行動・習慣を制限された」9%

・健康のための取り組みを押しつけられた人の58%が「自身の行動・習慣を変えざるを得なかった」と回答

・「健康管理としてテレワーク中の行動・習慣を制限されたことがある」テレワーカーの14%

・勤務先が行う健康管理に対する要望 「自分に必要だと思う取り組みを選べるようにしてほしい」87%、

「健康度が上がった人にはインセンティブを付与してほしい」72%

NEWS LETTER (調査レポート)

《健康に関する意識・実態》

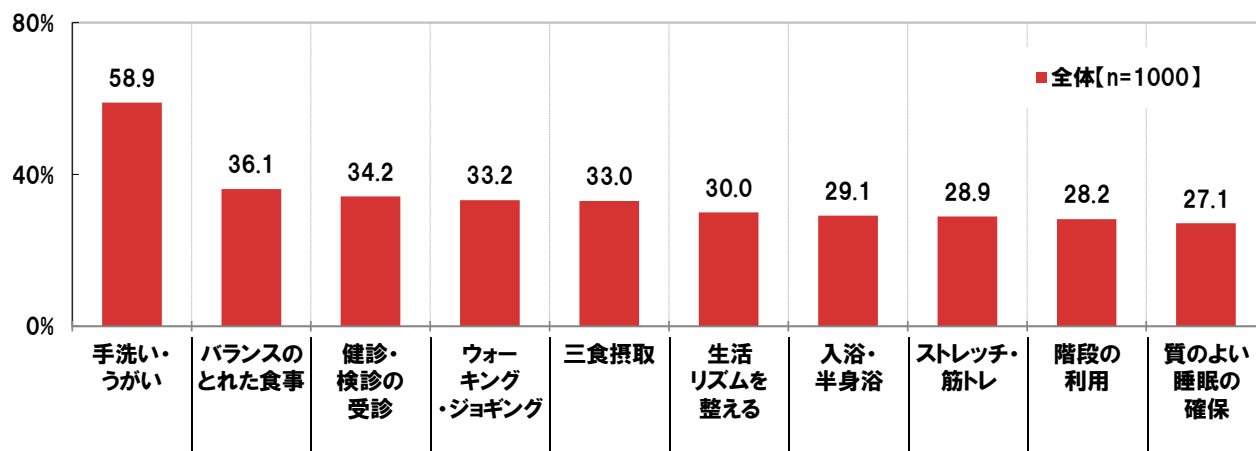
◆普段行っている健康によいと言われる行動・習慣 TOP2「手洗い・うがい」「バランスのとれた食事」

男性では「ウォーキング・ジョギング」が2位、女性では「バランスのとれた食事」が2位

20歳～69歳の男女1,000名(全回答者)を対象に、健康に関する意識や実態について調査を行った。

全回答者(1,000名)に、普段行っている健康によいと言われる行動・習慣を聞いたところ、「手洗い・うがい」(58.9%)が突出して高くなった。新型コロナウイルス感染拡大を受け、手洗い・うがいを適時行っている人が多いのではないだろうか。次いで高くなったのは、「バランスのとれた食事」(36.1%)、「健診・検診の受診」(34.2%)、「ウォーキング・ジョギング」(33.2%)、「三食摂取」(33.0%)、「生活リズムを整える」(30.0%)、「入浴・半身浴」(29.1%)、「ストレッチ・筋トレ」(28.9%)、「階段の利用」(28.2%)、「質のよい睡眠の確保」(27.1%)だった。

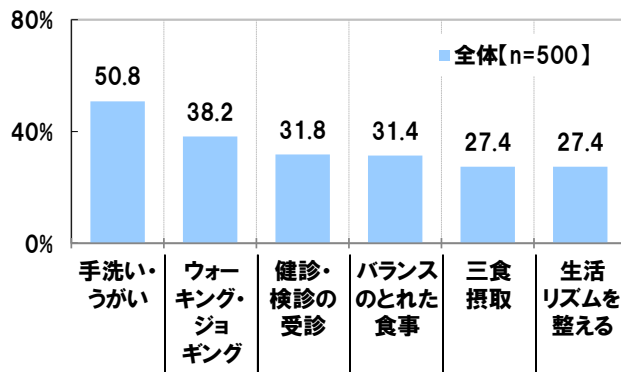
◆普段行っている健康によいと言われる行動・習慣 [複数回答形式] ※上位10位までを表示



男女別にみると、男女とも「手洗い・うがい」(順に50.8%、67.0%)が1位となり、男性では2位「ウォーキング・ジョギング」(38.2%)、女性では2位「バランスのとれた食事」(40.8%)となった。

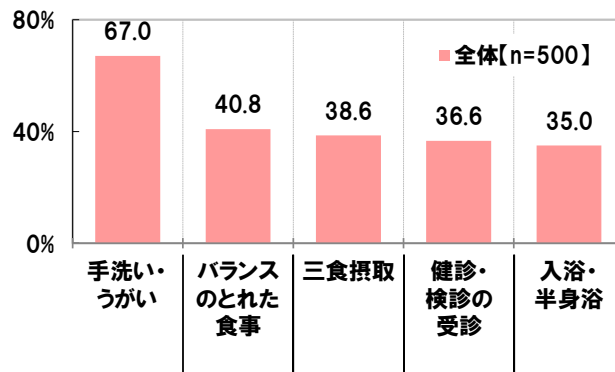
◆普段行っている健康によいと言われる行動・習慣 [複数回答形式] ※上位5位までを表示

対象:男性



◆普段行っている健康によいと言われる行動・習慣 [複数回答形式] ※上位5位までを表示

対象:女性



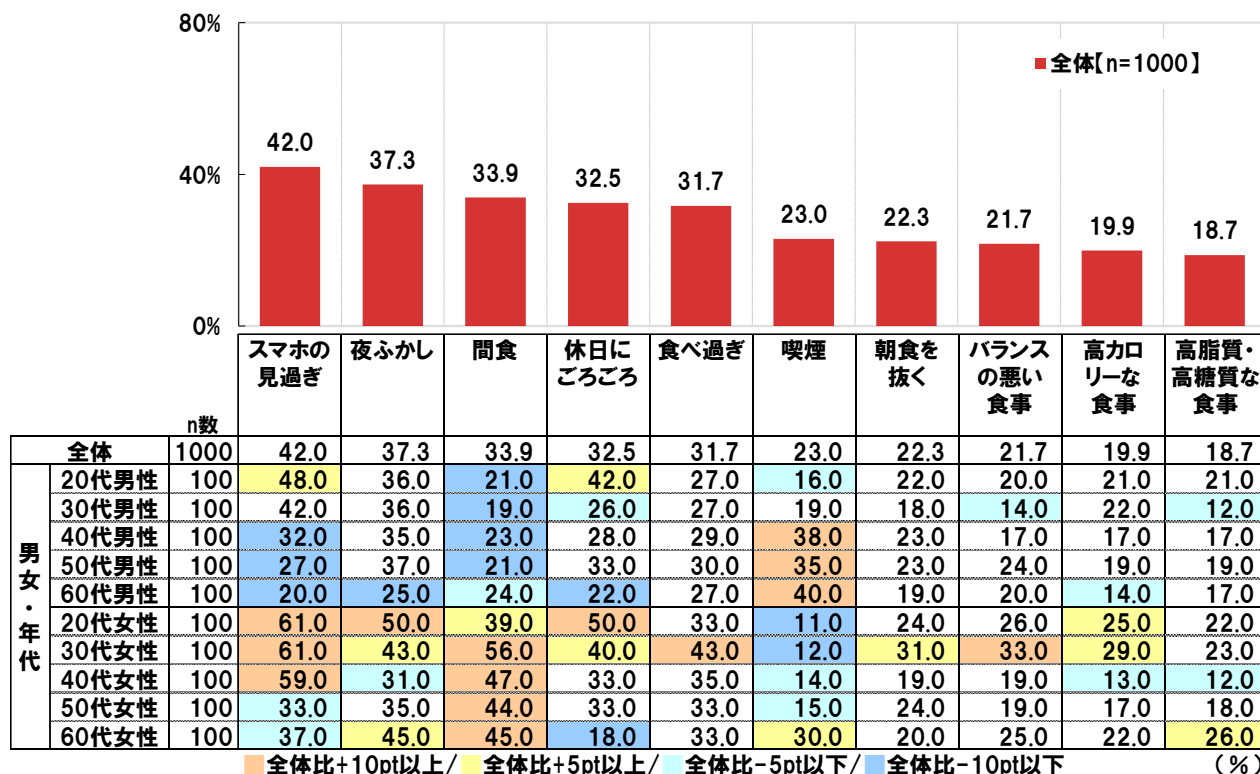
# NEWS LETTER (調査レポート)

## ◆普段行っている健康によくないと言われる行動・習慣 TOP2「スマホの見過ぎ」「夜ふかし」

他方、普段行っている健康によくないと言われる行動・習慣を聞いたところ、「スマホの見過ぎ」(42.0%)が最も高くなり、「夜ふかし」(37.3%)、「間食」(33.9%)、「休日にごろごろ」(32.5%)、「食べ過ぎ」(31.7%)が続いた。スマホに依存気味の人や、生活習慣・食生活が乱れ気味の人が多い結果となった。

男女・年代別にみると、20代女性と30代女性では「スマホの見過ぎ」が61.0%と、6割を超えた。若年女性には、メッセージアプリやSNSの利用などで長時間スマホを操作するという人が多いのではないだろうか。

◆普段行っている健康によくないと言われる行動・習慣 [複数回答形式] ※上位10位までを表示



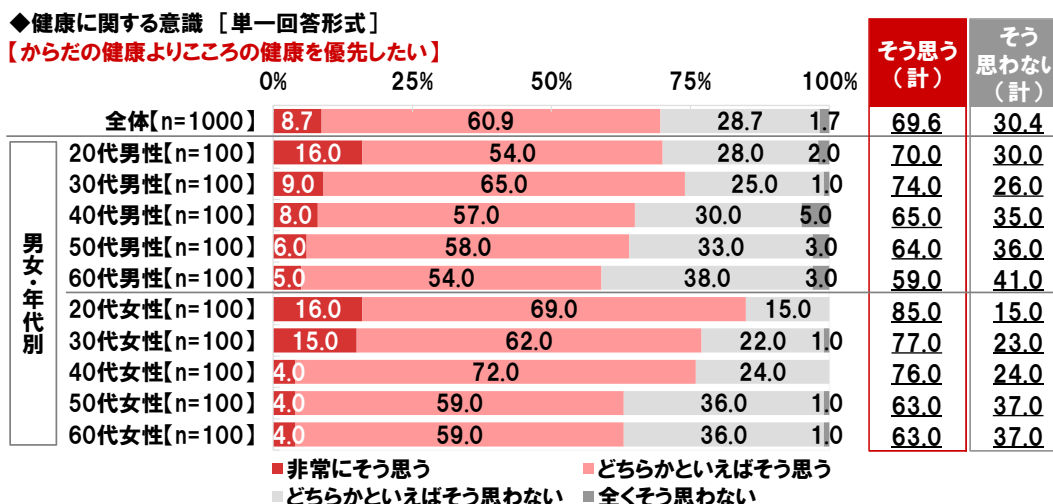
NEWS LETTER (調査レポート)

◆「からだの健康よりこころの健康を優先したい」70%、20代女性では85%

◆「最近の健康であることが何よりも大切という風潮は行き過ぎだと感じる」35%、30代男性では46%

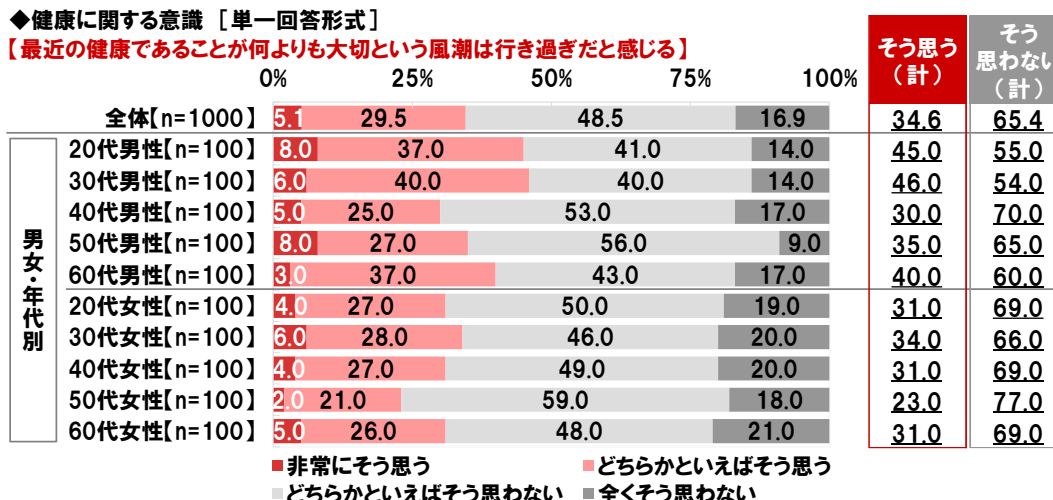
全回答者(1,000名)に、健康に関する意識を聞いたところ、【からだの健康よりこころの健康を優先したい】では「非常にそう思う」が8.7%、「どちらかといえばそう思う」が60.9%で、合計した『そう思う(計)』は69.6%、「全くそう思わない」が1.7%、「どちらかといえばそう思わない」が28.7%で、合計した『そう思わない(計)』は30.4%となった。

男女・年代別にみると、『そう思う(計)』と回答した人の割合は20代女性(85.0%)が突出して高くなった。



また、【最近の健康であることが何よりも大切という風潮は行き過ぎだと感じる】では『そう思う(計)』は34.6%、『そう思わない(計)』は65.4%となった。健康であることはもちろん大切であるが、“健康であること”を最優先の課題と捉え、そのためなら大抵のことは犠牲になっても仕方がないとする考え方に対しては、否定的な意見を持つ人は少なくないようだ。

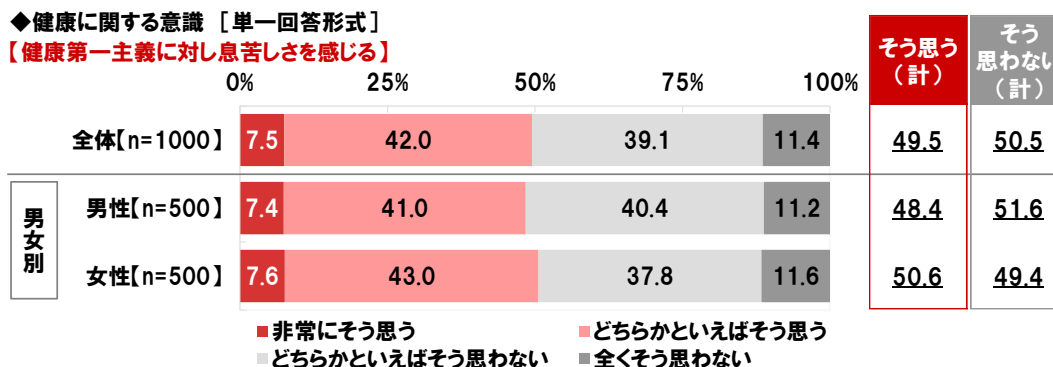
男女・年代別にみると、『そう思う(計)』と回答した人の割合は30代男性(46.0%)が最も高くなった。



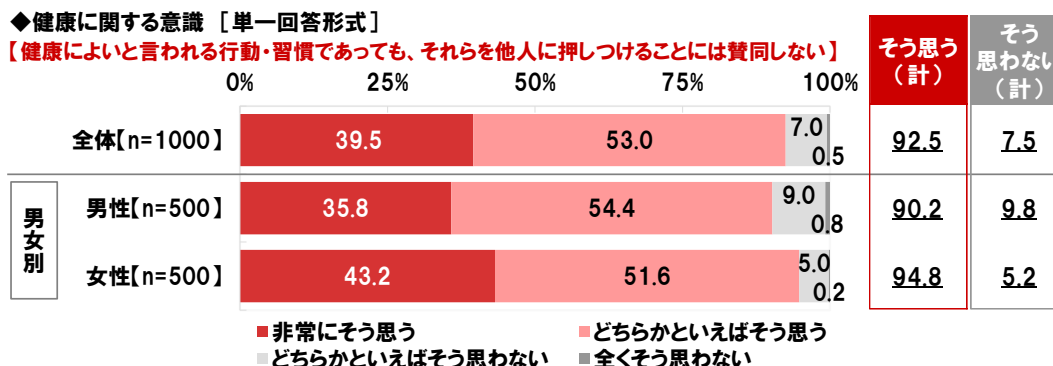
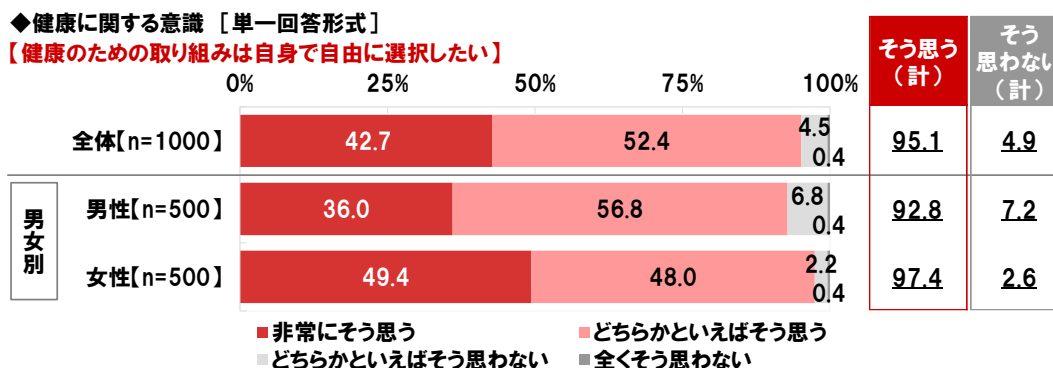
NEWS LETTER (調査レポート)

- ◆「健康第一主義に息苦しさを感ずる」50%、「健康のための取り組みは自身で自由に選択したい」95%
- ◆「健康によいと言われる行動・習慣であっても、それらを他人に押しつけることには賛同しない」93%

【健康第一主義に対し息苦しさを感ずる】では『そう思う(計)』は 49.5%、『そう思わない(計)』は 50.5%と、両者が拮抗する結果となった。健康第一主義とは、好きなものや人生の楽しみを犠牲にしても健康を最優先にしようとする考えを指すが、そのような考えに覆われた周囲の空気感に対しては、生き方や生活の自由度が少ないと感じストレスが溜まってしまふ人が約半数に及んだ。



また、【健康のための取り組みは自身で自由に選択したい】では『そう思う(計)』は 95.1%、【健康によいと言われる行動・習慣であっても、それらを他人に押しつけることには賛同しない】では『そう思う(計)』は 92.5%と、いずれも大多数の人が肯定した。



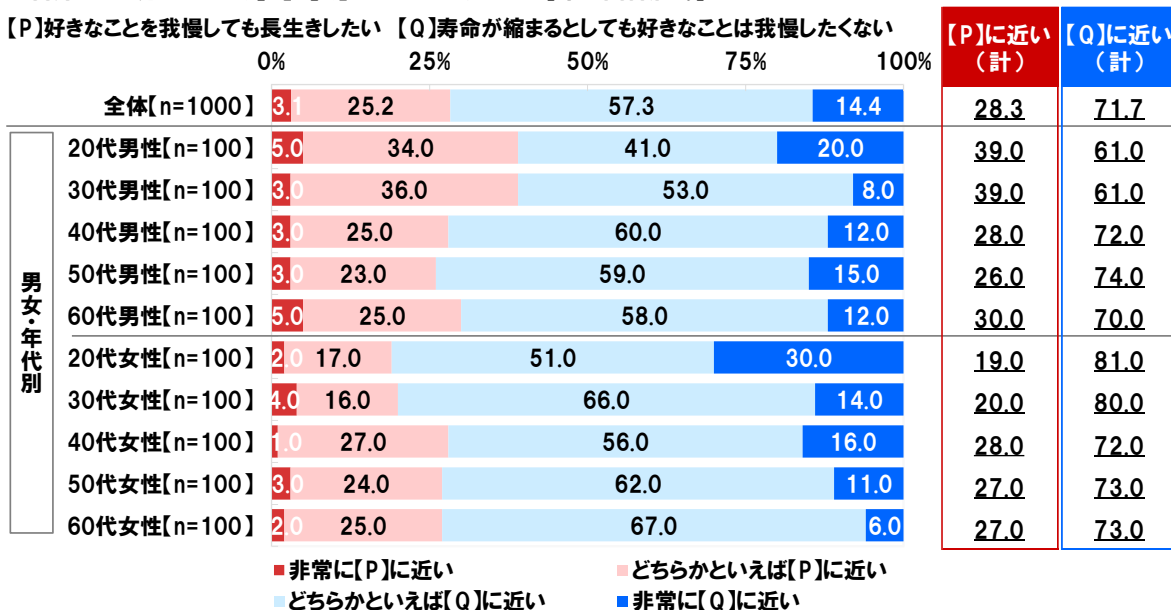
**NEWS LETTER (調査レポート)**

◆“好きなことを我慢しても長生きしたい”より“寿命が縮まるとしても好きなことは我慢したくない”を選択 72%

全回答者(1,000名)に、自身の生き方について、【好きなことを我慢しても長生きしたい】と【寿命が縮まるとしても好きなことは我慢したくない】ではどちらに近いか聞いたところ、『【好きなことを我慢しても長生きしたい】に近い(計)』(「非常に」と「どちらかといえば」の合計、以下同じ)は 28.3%、『【寿命が縮まるとしても好きなことは我慢したくない】に近い(計)』は 71.7%となった。本当にしたいことは我慢せずに生きることによって、自身の意思を尊重した自分らしい生き方を実現し、生きがいのある人生や納得感のある人生を送りたいと考える人が大半を占めた。

男女・年代別にみると、『【寿命が縮まるとしても好きなことは我慢したくない】に近い(計)』と回答した人の割合は 20代女性(81.0%)が最も高くなった。

◆自身の生き方について、【P】と【Q】ではどちらに近いか [単一回答形式]



NEWS LETTER (調査レポート)

◆「健康のために何かを我慢したことがある」48%、60代男性では59%

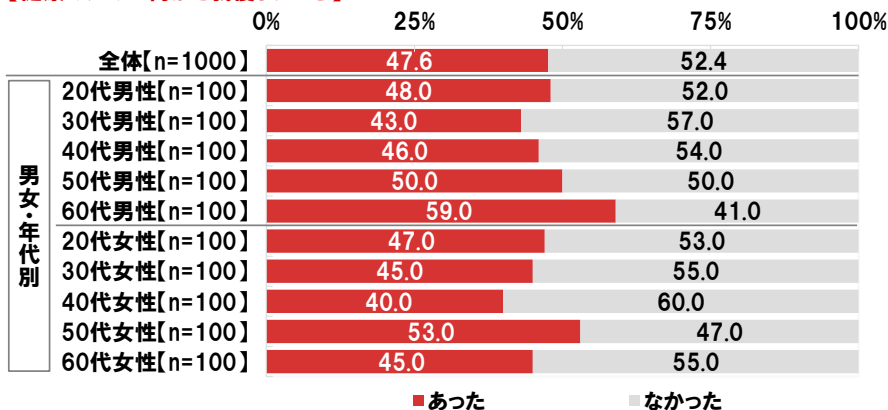
◆健康のためでも我慢したくないと思うもの TOP4「甘いもの」「炭水化物」「スマホの利用」「飲酒」

全回答者(1,000名)に、健康のために何かを我慢したことがあったか聞いたところ、「あった」は47.6%、「なかった」は52.4%となった。

男女・年代別にみると、「あった」と回答した人の割合は60代男性(59.0%)が最も高くなった。

◆健康に関する経験 [単一回答形式]

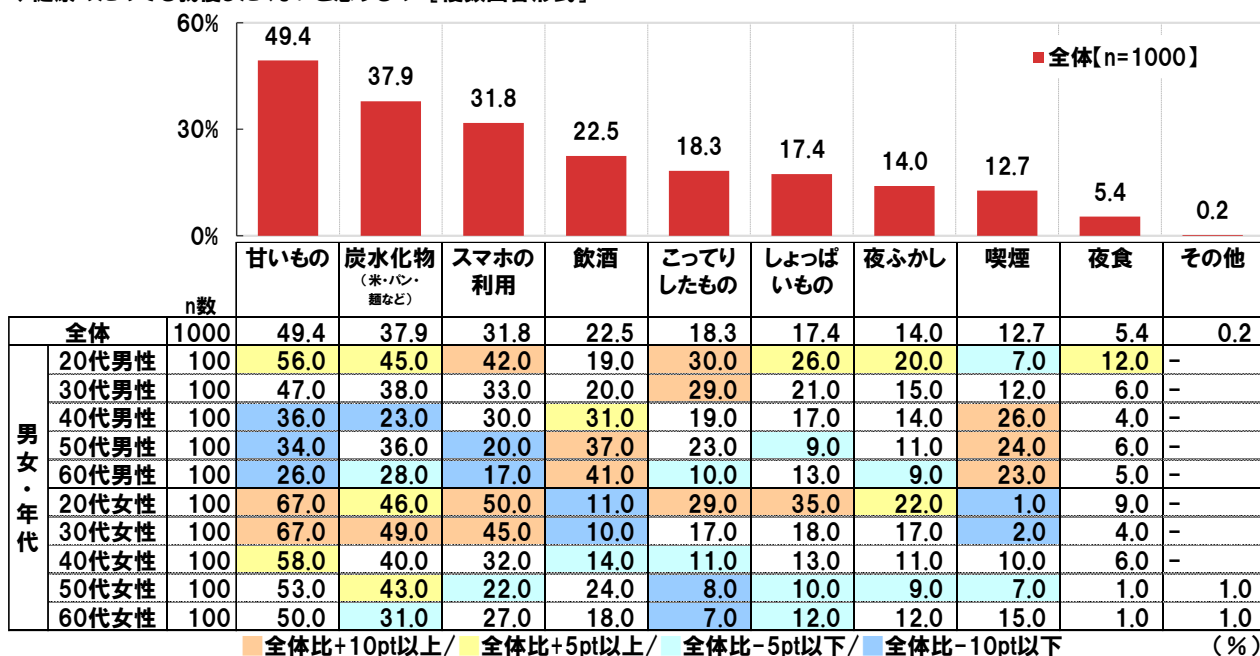
【健康のために何かを我慢したこと】



また、健康のためでも我慢したくないと思うものを聞いたところ、「甘いもの」(49.4%)が突出して高くなった。健康のためとはいえ、自分へのご褒美として食べるスイーツや疲れたときに口にするスイーツなどを諦めたくないという人が多いのではないだろうか。次いで高くなったのは、「炭水化物(米・パン・麺など)」(37.9%)、「スマホの利用」(31.8%)、「飲酒」(22.5%)、「こってりしたもの」(18.3%)だった。

男女・年代別にみると、20代女性では「スマホの利用」(50.0%)が他の層と比べて特に高くなった。

◆健康のためでも我慢したくないと思うもの [複数回答形式]



## NEWS LETTER (調査レポート)

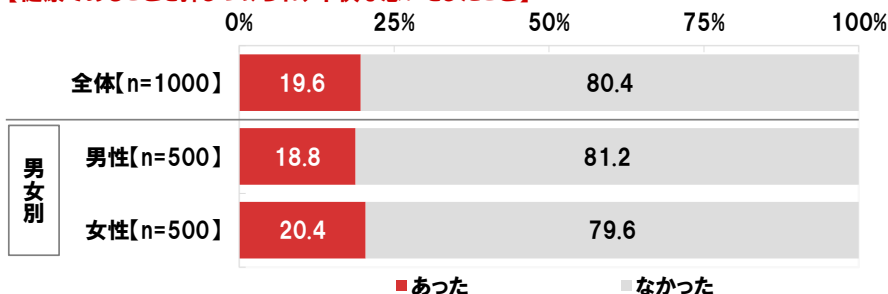
### ◆「健康であることを押しつけられ、不快な思いをしたことがある」20%

### ◆健康によい行動・習慣を押しつけられた人の48%が「自身の行動・習慣を変えざるを得なかった」と回答

全回答者(1,000名)に、健康であることを押しつけられ、不快な思いをしたことがあったか聞いたところ、「あった」は19.6%となった。健康を何よりも優先する風潮のために、個人の自由が尊重されず、嫌な思いをした経験がある人は少なくないようだ。

#### ◆健康に関する経験 [単一回答形式]

##### 【健康であることを押しつけられ、不快な思いをしたこと】

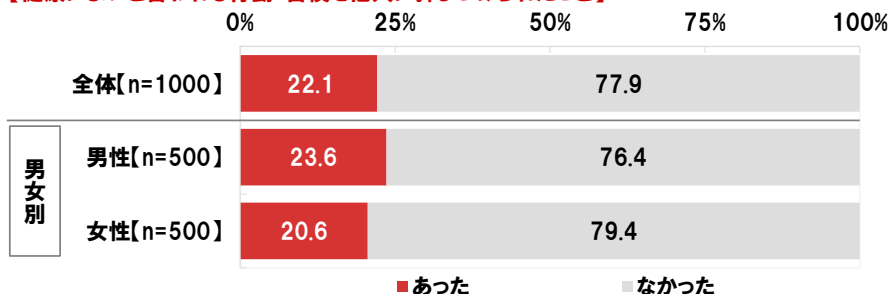


また、健康によいと言われる行動・習慣を他人に押しつけられたことがあったか聞いたところ、「あった」は22.1%となった。

健康によいと言われる行動・習慣を他人に押しつけられたことがある人(221名)に、押しつけられたことで自身の行動・習慣を変えざるを得なかったことがあったか聞いたところ、「あった」は48.0%となった。健康によいとはいえ、価値観の一方的な押しつけが相手の行動・習慣を制限し、変更を余儀なくしているケースは多いのではないだろうか。

#### ◆健康に関する経験 [単一回答形式]

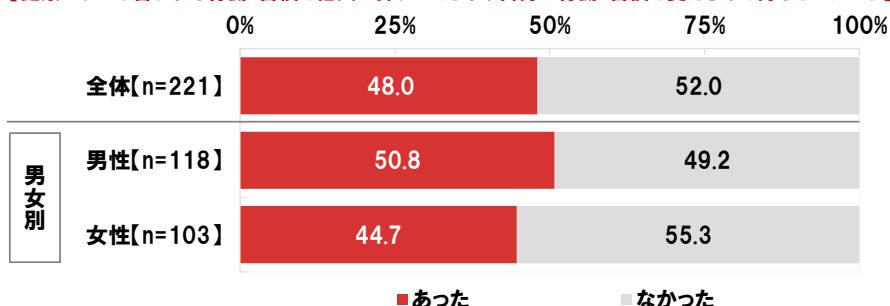
##### 【健康によいと言われる行動・習慣を他人に押しつけられたこと】



#### ◆健康に関する経験 [単一回答形式]

##### 対象: 健康によいと言われる行動・習慣を他人に押しつけられたことがある人

##### 【健康によいと言われる行動・習慣を他人に押しつけられ、自身の行動・習慣を変えざるを得なかったこと】





NEWS LETTER (調査レポート)

《勤務先で行われる健康管理に関する意識・実態》

◆勤務先で行われる従業員の健康管理に関するビジネスパーソンの意識

「従業員の健康管理をするべき」80%、「健康管理のために従業員の行動・習慣を制限する必要はない」66%

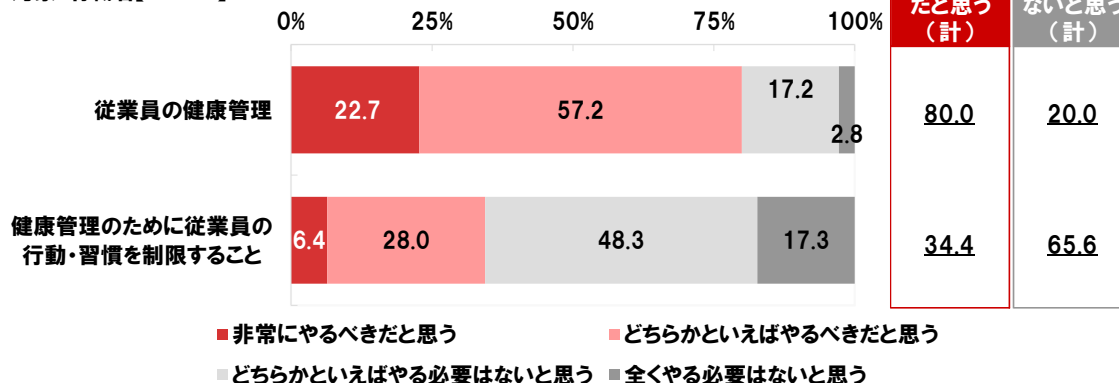
◆勤務先の健康管理の効果に対する意識 「健康管理をしてけると仕事のモチベーションが上がる」46%、「健康管理をしてけると勤務先への愛着が深まる」45%

企業の従業員に対する健康管理(健康診断、ストレスチェック、保健指導の実施など健康状態の管理や、健康維持・増進のためのサポートなど)について質問した。

有職者(669名)に、勤務先が行う従業員の健康管理についての是非を聞いたところ、【従業員の健康管理】では「非常にやるべきだと思う」が22.7%、「どちらかといえばやるべきだと思う」が57.2%で、合計した『やるべきだと思う(計)』は80.0%、「全くやる必要はないと思う」が2.8%、「どちらかといえばやる必要はないと思う」が17.2%で、合計した『やる必要はないと思う(計)』は20.0%となった。

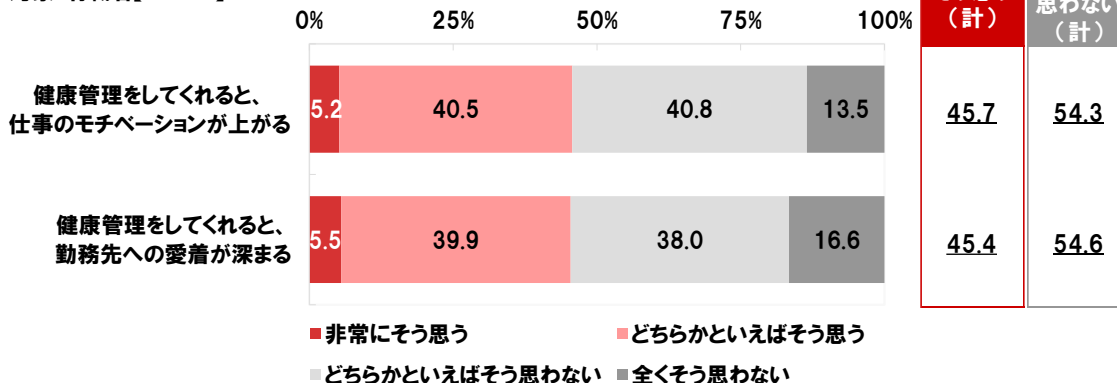
また、【健康管理のために従業員の行動・習慣を制限すること】では『やるべきだと思う(計)』は34.4%、『やる必要はないと思う(計)』は65.6%となった。健康管理の必要性を大多数の人が認める一方で、健康管理が行動・習慣の制限にまで及ぶことに対しては大半の人が行き過ぎだと感じるようだ。

◆以下のことを、勤務先はやるべきだと思うか、やる必要はないと思うか [各単一回答形式]  
対象:有職者[n=669]



健康管理の効果に対する意識を聞いたところ、【健康管理をしてけると、仕事のモチベーションが上がる】では「非常にそう思う」が5.2%、「どちらかといえばそう思う」が40.5%で、合計した『そう思う(計)』は45.7%、【健康管理をしてけると、勤務先への愛着が深まる】では『そう思う(計)』は45.4%となり、両方とも肯定派は半数を下回った。

◆勤務先が従業員の健康管理をすることに対する意識 [各単一回答形式]  
対象:有職者[n=669]



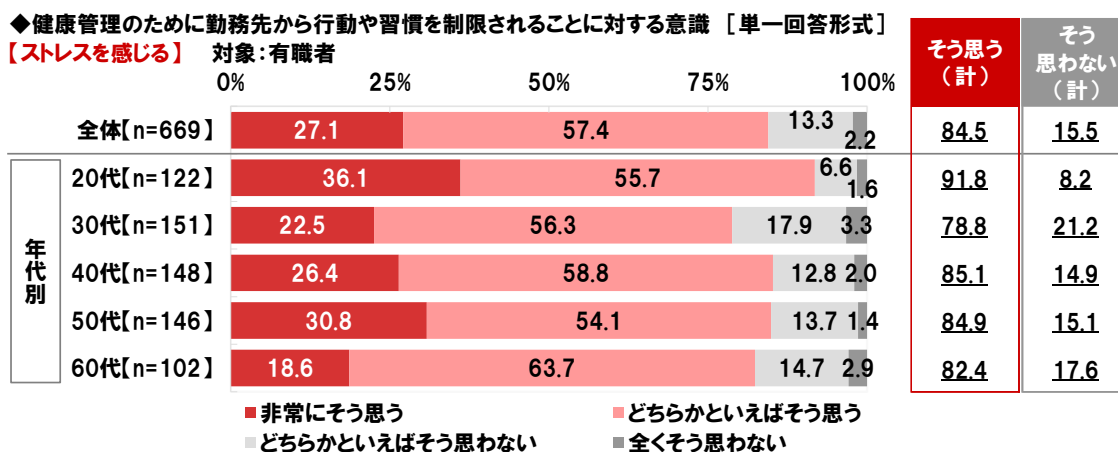
# NEWS LETTER (調査レポート)

- ◆「健康管理のために勤務先から行動・習慣を制限されたらストレスを感じる」85%、20代では92%  
 「仕事のモチベーションが低下する」20代では79%、「勤務先への愛着が薄れる」20代では70%
- ◆「健康管理のために不本意な行動・習慣を強制されると、転職したいと感じる」65%、20代女性では86%

では、健康管理のために勤務先から行動や習慣を制限されたり強制されたりすることに対し、どのように感じる人が多いのだろうか。

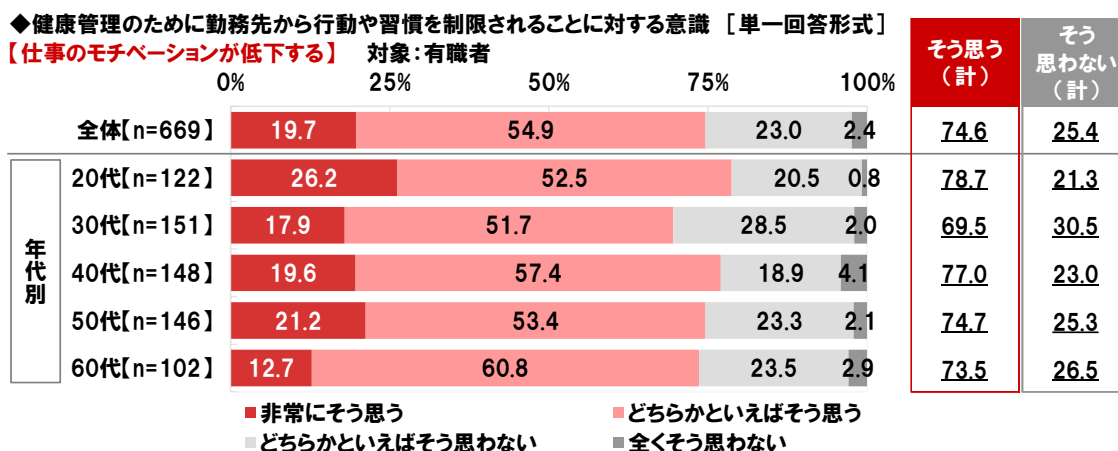
有職者(669名)に、健康管理のために勤務先から行動や習慣を制限されることに対する意識を聞いたところ、【ストレスを感じる】では『そう思う(計)』は84.5%となった。

年代別にみると、『そう思う(計)』と回答した人の割合は20代(91.8%)が突出して高くなった。



【仕事のモチベーションが低下する】では『そう思う(計)』は74.6%となった。健康管理という目的であっても、行動や習慣を制限されると、仕事への意欲が低下すると感じる人が多いのではないだろうか。

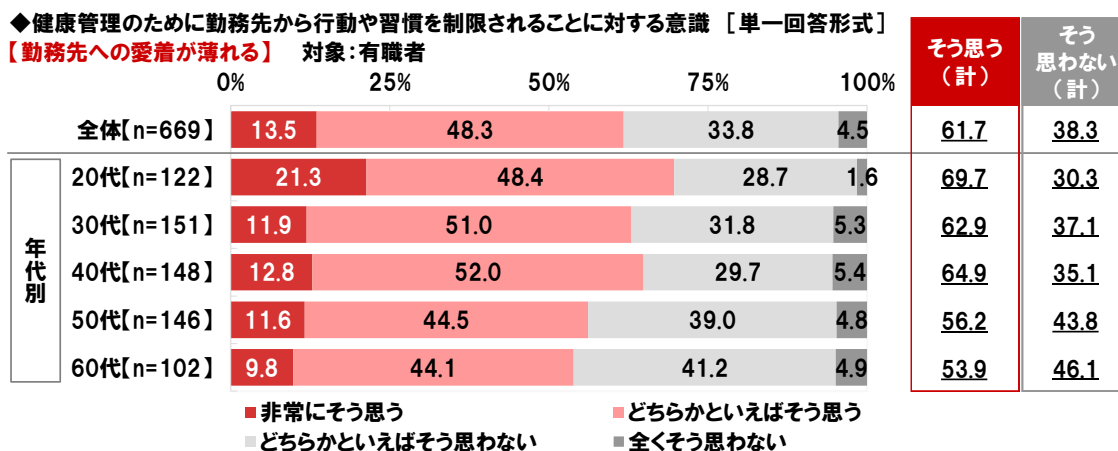
年代別にみると、『そう思う(計)』と回答した人の割合は20代(78.7%)と40代(77.0%)では約8割となった。



# NEWS LETTER (調査レポート)

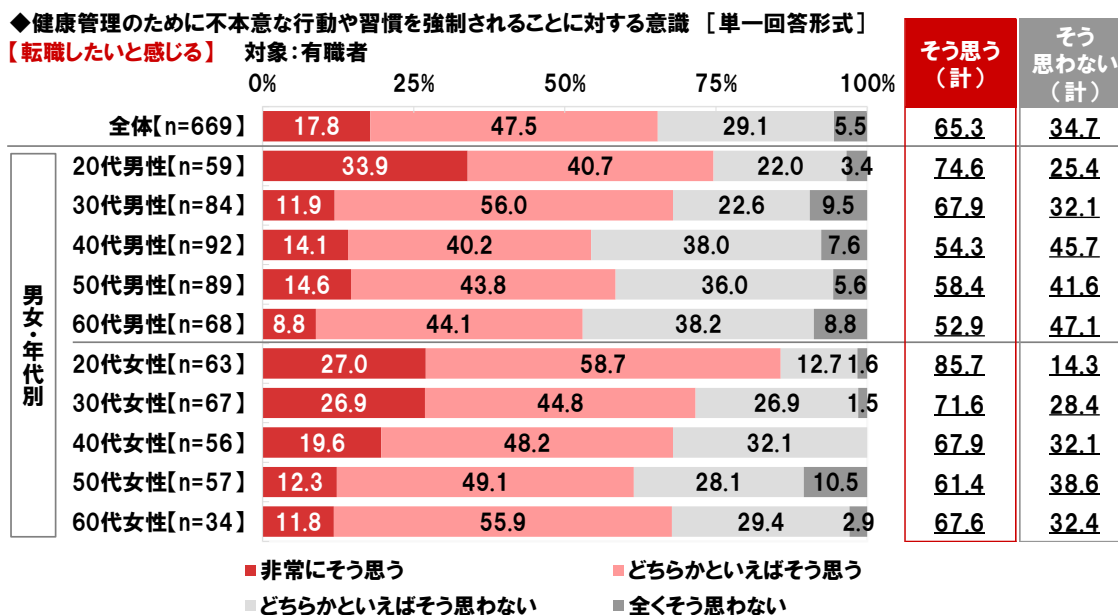
【勤務先への愛着が薄れる】では『そう思う(計)』は61.7%となった。

年代別にみると、『そう思う(計)』と回答した人の割合は20代(69.7%)が特に高くなった。



健康管理のために不本意な行動や習慣を強制されることに対する意識を聞いたところ、【転職したいと感じる】では『そう思う(計)』は65.3%となった。健康管理のためとはいえ、勤務先によって本人が望まない行動や習慣を一方的に強いられると、3人に2人が転職を考えるようだ。

男女・年代別にみると、『そう思う(計)』と回答した人の割合は20代女性(85.7%)が突出して高くなった。



## NEWS LETTER (調査レポート)

◆勤務先の健康管理に関する経験「休憩中の行動・習慣を制限された」9%

◆健康のための取り組みを押しつけられた人の58%が「自身の行動・習慣を変えざるを得なかった」と回答

◆「健康管理としてテレワーク中の行動・習慣を制限されたことがある」テレワーカーの14%

続いて、有職者(669名)に、勤務先の健康管理に関する経験について質問した。

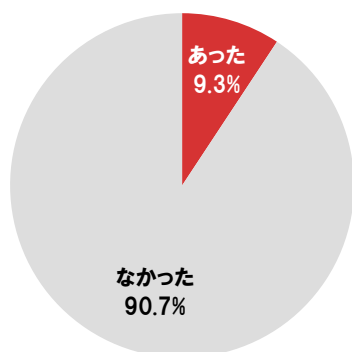
健康管理として勤務先から休憩中の行動・習慣を制限されたことがあったか聞いたところ、「あった」は9.3%となった。休憩中に関しては行動の自由は広く認められるべきであるが、行動・習慣の制限が休憩中にまで及んだケースもあるようだ。

また、健康管理が行き過ぎだと感じたことがあったか聞いたところ、「あった」は8.7%となった。

◆勤務先の健康管理に関する経験 [単一回答形式]

対象:有職者[n=669]

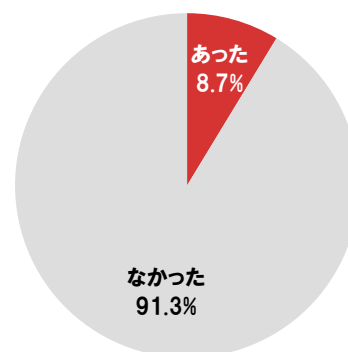
【健康管理として勤務先から休憩中の行動・習慣を制限されたこと】



◆勤務先の健康管理に関する経験 [単一回答形式]

対象:有職者[n=669]

【健康管理が行き過ぎだと感じたこと】

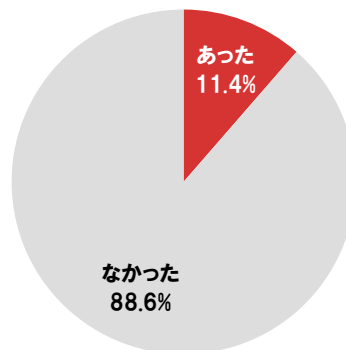


さらに、健康管理として健康のための取り組みを押しつけられたことがあったか聞いたところ、「あった」は11.4%と9人に1人の割合となった。

◆勤務先の健康管理に関する経験 [単一回答形式]

対象:有職者[n=669]

【健康管理として健康のための取り組みを押しつけられたこと】



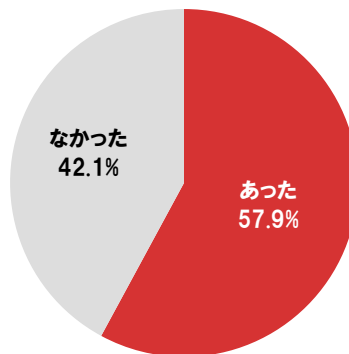
## NEWS LETTER（調査レポート）

健康管理として健康のための取り組みを勤務先で押しつけられたことがある人(76名)に、押しつけられたことで自身の行動・習慣を変えざるを得なかったことがあったか聞いたところ、「あった」は57.9%となった。勤務先が健康管理と称し、健康のための取り組みを一律に強制する場合、従業員の行動・習慣を強引に変えてしまっているケースは多いようだ。

## ◆勤務先の健康管理に関する経験 [単一回答形式]

対象:健康管理として健康のための取り組みを勤務先で押しつけられたことがある人[n=76]

【健康のための取り組みを押しつけられ、自身の行動・習慣を変えざるを得なかったこと】

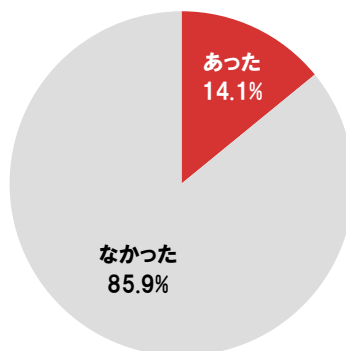


テレワークをすることがある有職者(184名)に、健康管理としてテレワーク中の行動・習慣を制限されたことがあったか聞いたところ、「あった」は14.1%と7人に1人の割合となった。

## ◆勤務先の健康管理に関する経験 [単一回答形式]

対象:テレワークをすることがある有職者[n=184]

【健康管理としてテレワーク中の行動・習慣を制限されたこと】



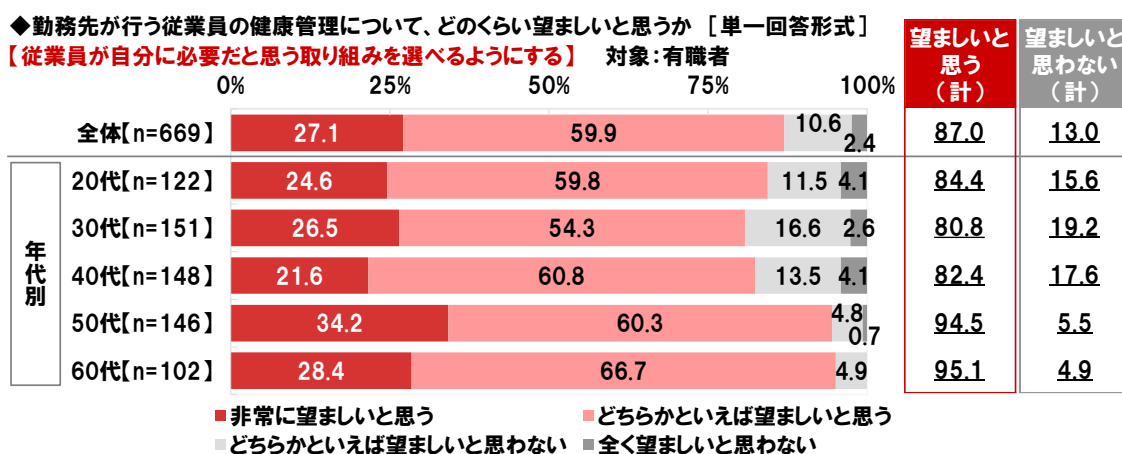
NEWS LETTER (調査レポート)

◆勤務先が行う健康管理に対する要望「自分に必要だと思う取り組みを選べるようにしてほしい」87%、「健康度が上がった人にはインセンティブを付与してほしい」72%

最後に、有職者(669名)に、勤務先が行う従業員の健康管理について、2つの施策例を提示し、どのくらい望ましいと思うか聞いた。

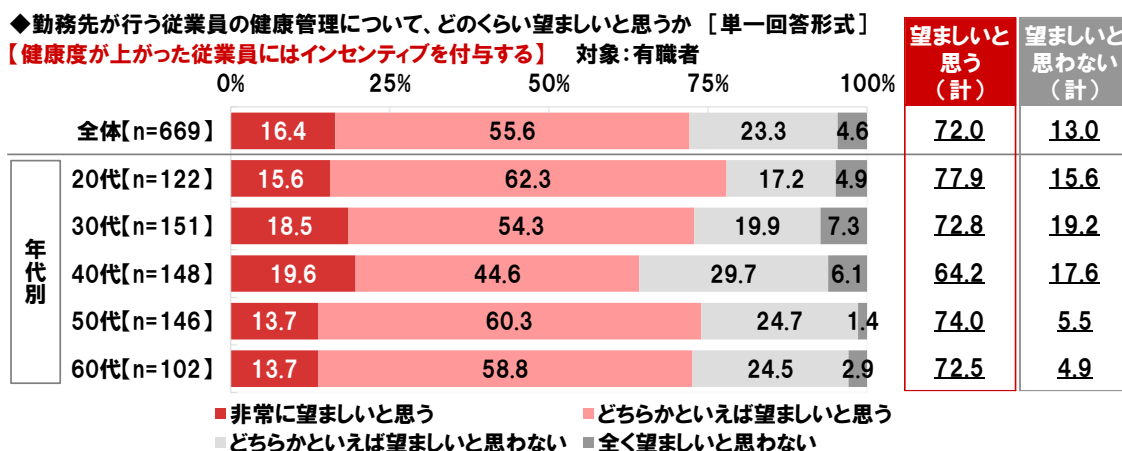
【従業員が自分に必要だと思う取り組みを選べるようにする】では「非常に望ましいと思う」が27.1%、「どちらかといえば望ましいと思う」が59.9%で、合計した『望ましいと思う(計)』は87.0%となった。健康のためにどのような取り組みを選ぶかということについて、大多数の人が個人の自由意思を尊重してほしいと望むようだ。

年代別にみると、『望ましいと思う(計)』と回答した人の割合は50代(94.5%)と60代(95.1%)が突出して高くなった。



また、【健康度が上がった従業員にはインセンティブを付与する】では『望ましいと思う(計)』は72.0%となった。

年代別にみると、『望ましいと思う(計)』と回答した人の割合は20代(77.9%)が最も高くなった。若年層では、健康増進に取り組むモチベーションを高める仕組みとなる成果報酬制度を望む声が多いようだ。



## NEWS LETTER (調査レポート)

## ◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 健康に関する意識調査2022
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのモニター会員を母集団とする20歳～69歳の男女
- ◆調査期間 : 2022年3月15日～3月16日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000名

	20代	30代	40代	50代	60代	計
男性	100s	100s	100s	100s	100s	500s
女性	100s	100s	100s	100s	100s	500s

- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

本ニュースレターは報道関係の皆様に向けて発信する報道用の調査レポートとなります。  
本ニュースレターに含まれる全ての情報や調査結果を、ネットエイジア株式会社の許可を得ることなく、広告宣伝や広報・PR活動等のために無断で転用することを禁止します。

## ■報道関係の皆様へ■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、  
「ネットエイジアリサーチ調べ」と付記のうえ  
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

## ■本調査に関するお問合せ窓口■

ネットエイジア株式会社 マーケティング事業本部  
TEL : 03-3531-1411  
FAX : 03-3531-1461  
URL : <http://www.mobile-research.jp/outline/contact.html>

## ■ネットエイジア株式会社 会社概要■

組織名 : ネットエイジア株式会社  
代表者名 : 代表取締役 三清 慎一郎  
設立 : 2005年2月  
所在地 : 東京都中央区晴海 1-8-10  
晴海アイランド トリトンスクエア オフィスタワーX 27階  
資本金 : 1億円  
主な業務内容 : ネットリサーチ事業  
URL : <http://www.mobile-research.jp/>