

～サンキュ！女性の健康ストレス意識調査～

## コロナや猛暑で防衛意識高まる？ 日常的に健康対策している女性 7 割

### 将来困らないように「健康投資」の傾向顕著に

#### 一方でストレスのある人ほど、夜更かし・暴飲暴食・買い過ぎ傾向

株式会社ベネッセコーポレーション（本社：岡山県岡山市、代表取締役社長：小林 仁、以下：ベネッセ）が発行する生活情報誌実売 NO.1\*『サンキュ！』では、毎月全国のご家庭に取材を行っており、「家計管理が上手な人ほど、健康管理も重視している」という実態を、把握してきました。そこで、20～50 代の既婚女性 517 人を対象に、健康やストレスに関する調査を実施したところ、**病気になるよう自律的に健康対策をしている女性が約 7 割**いることが明らかになりました。健康対策をする理由で多かったのが、不調や老化など直接的な原因の次に「**なんとなく将来困らないように**」という理由が **4 割にのぼりました**。新型コロナウイルス感染症や猛暑など予測できない環境変化を経験することが増え、自己防衛意識が強まったことが背景にあると考えられます。また、ストレスを感じていると答えた人は 7 割にのぼり、**ストレスのある人は、ない人と比較して、「夜更かし、暴飲暴食、買い過ぎ」が顕著であり、健康に関連する買い物金額が約 2 倍**という結果も出ました。詳細結果は以下をご覧ください。

\*日本 ABC 協会発行「ABC REPORT 雑誌 発行社レポート 2022.1～12」掲載データより、「生活実用情報誌」カテゴリ内の雑誌においての、書店売りの平均販売部数の比較。定期購読誌を除く。

### ■ 結果サマリー

1. 病気になるよう健康対策をしている女性 7 割  
理由は、不調や老化に次いで「**なんとなく将来困らないように**」
2. 新型コロナウイルス感染症 5 類移行後も、健康にかかるお金は変わらない 8 割
3. 健康対策で多いのは、体にいい食品を選ぶ 41% 歯の定期健診や口腔ケア 38%
4. 積極的に取り入れている体にいい食品は、ヨーグルトやヨーグルトドリンクが 1 位
5. ストレスを感じている既婚女性 7 割。要因に家事、経済問題、仕事
6. ストレスのある人ほど、体調不良の傾向。夜更かし・暴飲暴食・買い過ぎが顕著

### 今どきのやりくり上手さんは、健康管理も重視。先手を打つ「健康投資」で自分も家族も幸せに



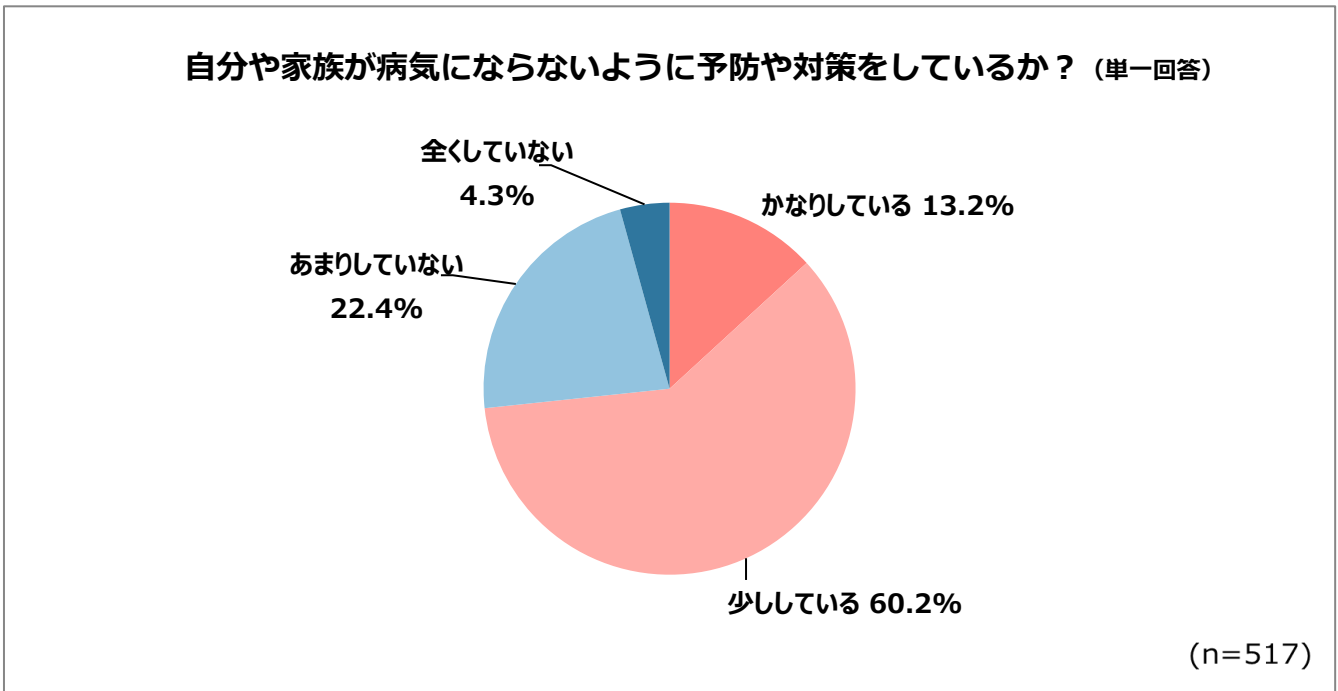
近年コロナ禍や共働き増加、高齢化などを背景に、健康維持は年代問わず関心が高まり、知識やスキルを必要とする課題となってきたと感じます。全国の子育て世代のご家庭を取材していると、やりくりが上手で生活スキルのある人ほど、**病気になる時のお金や時間などの損失も考え、体力づくりや健康情報の収集、定期健診など先んじて対策をされています**。今回の調査では、病気になるよう**健康対策する既婚女性が多い**ことが定量的にも明らかになりました。ただ一方で、**ストレスを感じている人ほど、病気ではないが健康でもない未病状態にある人が多く、夜更かしや暴飲暴食、買い過ぎといった悪習慣の傾向が見られました**。子育て世代は特にストレス過多という傾向もでており、『サンキュ！』では、中長期でお金や時間をかけて健康対策をする「**健康投資**」を雑誌や WEB で提唱しています。9 月からはフェムテックアワードや魚食推進プレゼントキャンペーンなど、楽しく取り組める企画も作りました。自分の心身の健康に目を向けることが、家族や周りの人の幸せにつながり、ウェルビーイングの好循環を作るといことをこれからもお伝えしていきたいと思ひます。

（山本沙織 サンキュ！編集長 ブランドマーケティング室室長/水産庁さかなの日推進委員会委員）

## ■ 調査結果データ

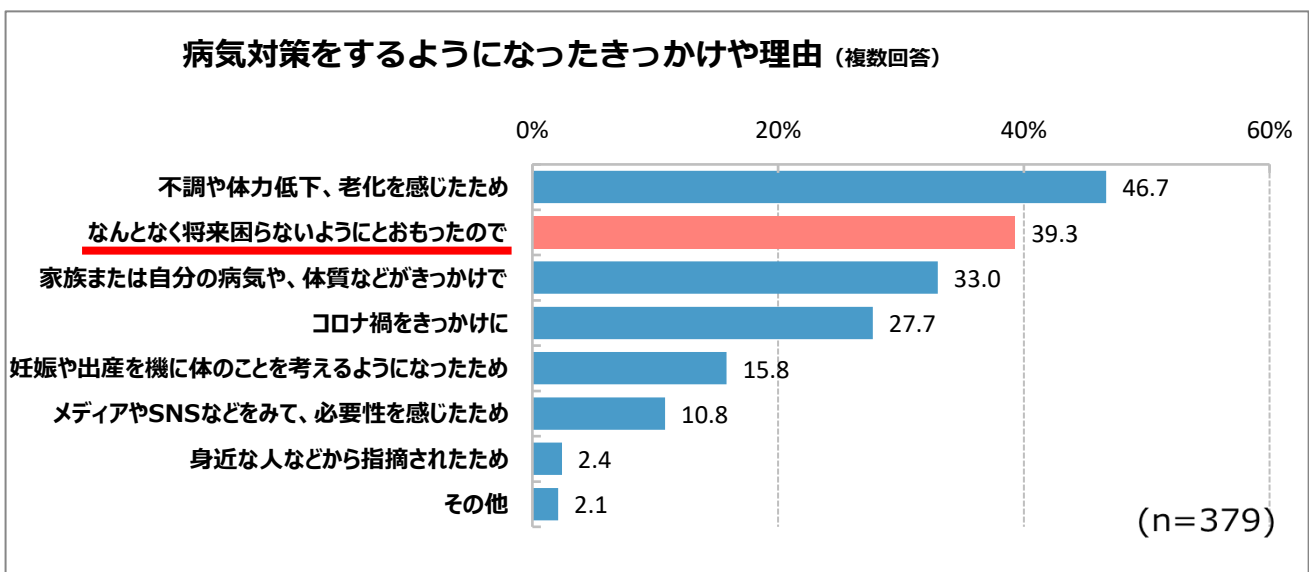
### 1. 自分や家族が病気にならないための対策や予防をしている 73.4%

自分や家族の健康について、あなたのお気持ちに最も近いものをお選びください、と聞いたところ、自分や家族が病気にならないよう対策や予防を「かなりしている」「少ししている」という回答が合計で7割超に。



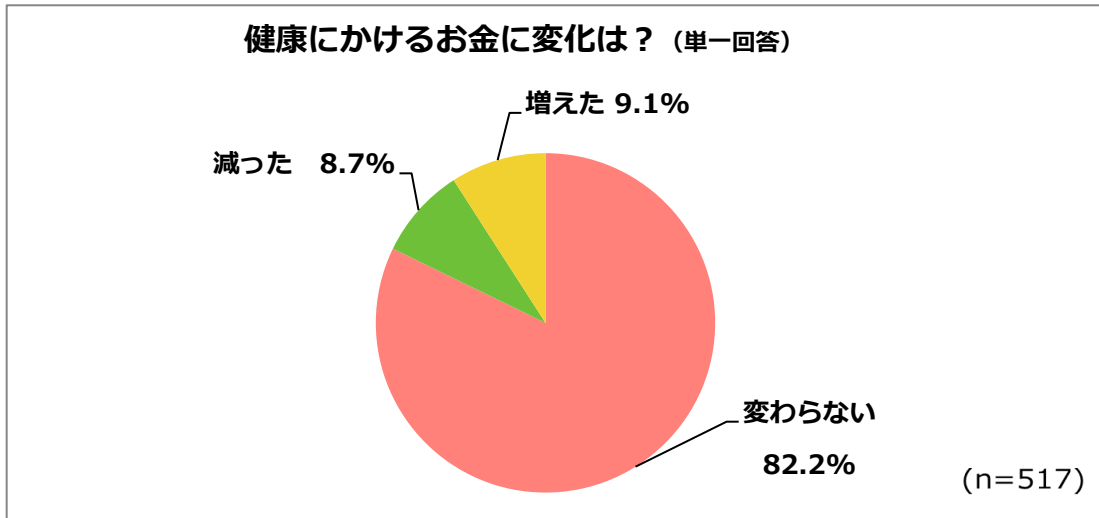
### ● 病気にならないように対策や予防を行う背景。4割が「なんとなく将来困らないように」

自分や家族が病気にならないように対策や予防をしている人にきっかけや理由をきいたところ、40代以上を中心に不調や老化といった直接的な原因が多く30代以下はなんとなく将来困らないようにとおもったのが多かった。コロナ禍を経て自己防衛がスタンダード化したと考えられる。



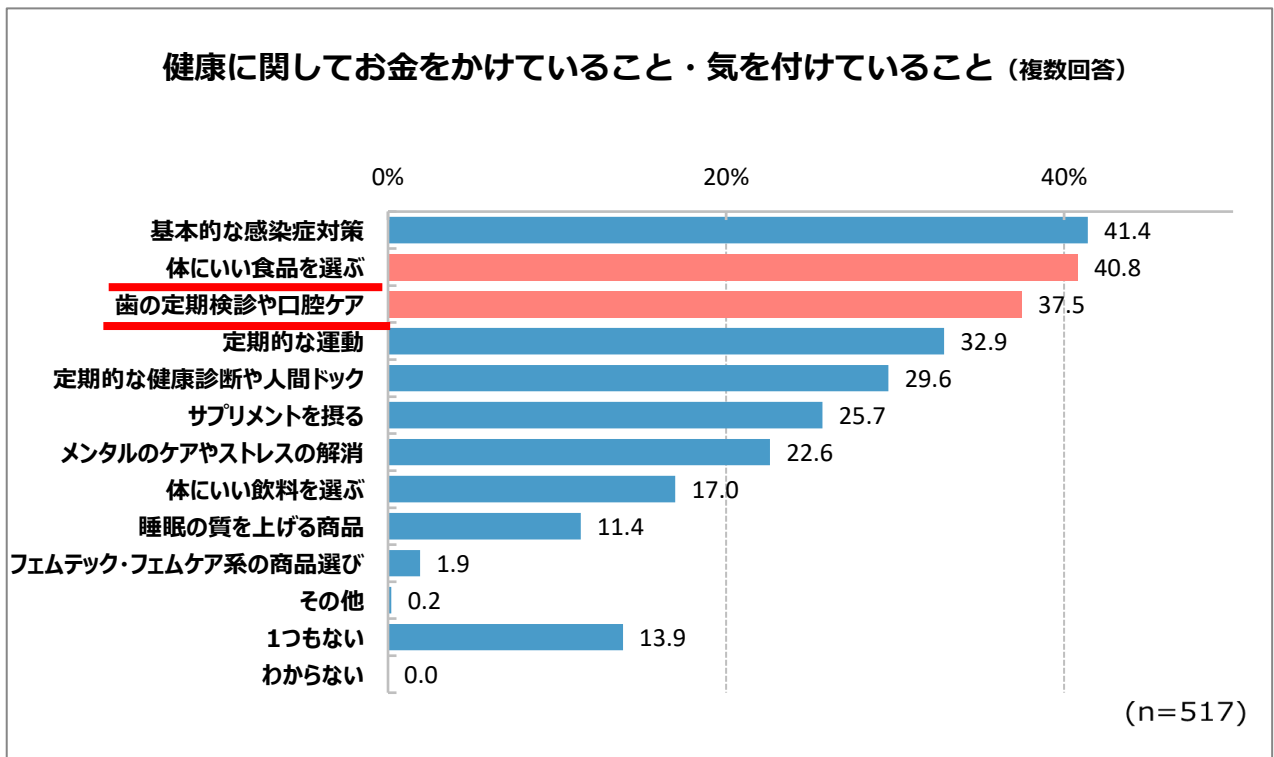
## 2.新型コロナウイルス感染症 5 類移行後の健康にかけるお金は？—「変わらない」82.2%

2023 年の 5 月に新型コロナウイルス感染症が 5 類感染症に移行してから、自分や家族の健康についてかけるお金に変化はあるかと聞いたところ、変わらないが大半に。



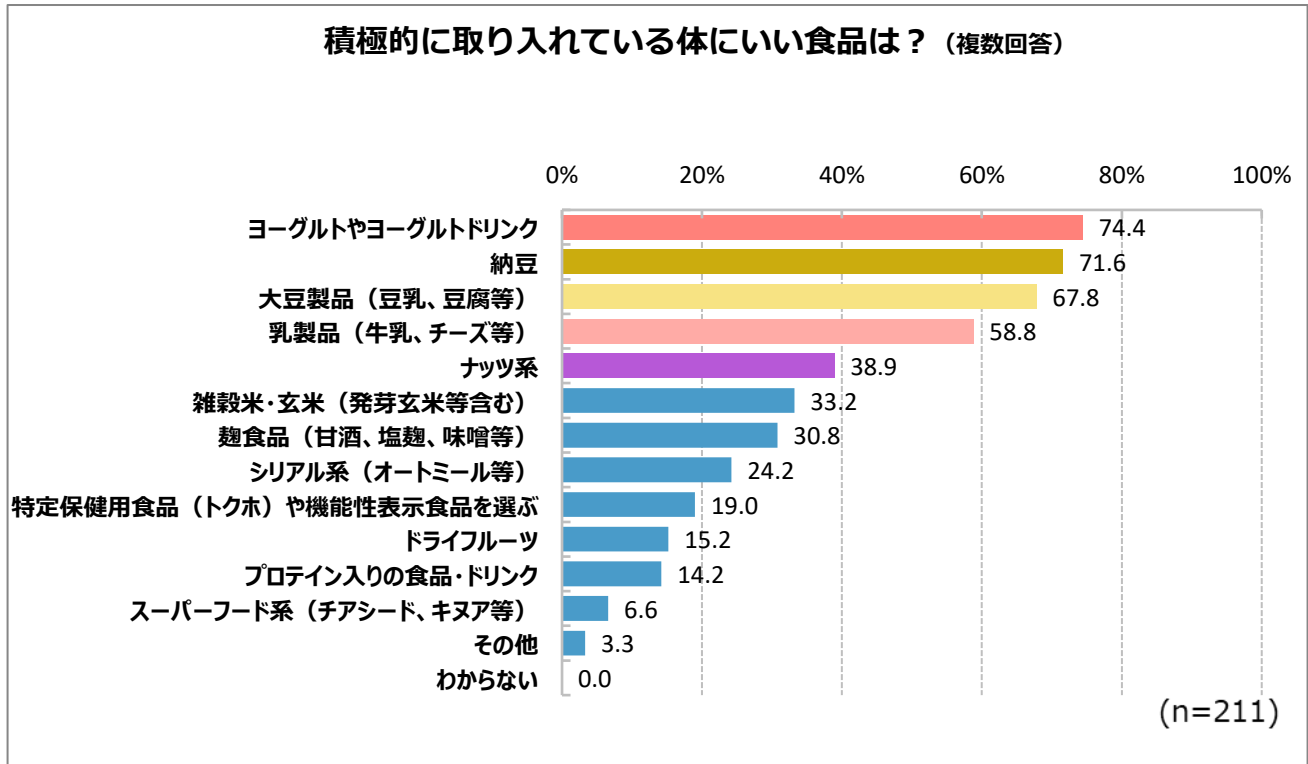
## 3.健康に関してお金をかけていることは？—「体にいい食品」「歯や口のケア」

ノーマスク生活になり、口元のケアが気になる人が増えているほか、先々にお金がかかることへの予防意識が高まった。またストレスのある人ほど、体にいい飲料を選ぶ傾向があり、手軽さを求めている可能性あり。サプリは約 26%と 4 人に 1 人が摂取し、30 代 18% 50 代 35%と高年齢ほど多かった。サプリでとりいれているのは 1 位ビタミン、2 位ミネラル、3 位コラーゲン、4 位乳酸菌。サプリをとる理由は、健康を維持するためが 6 割、次いで美容・ダイエットのためが 4 割超、体調不良改善 4 割と、予防目的が多い。



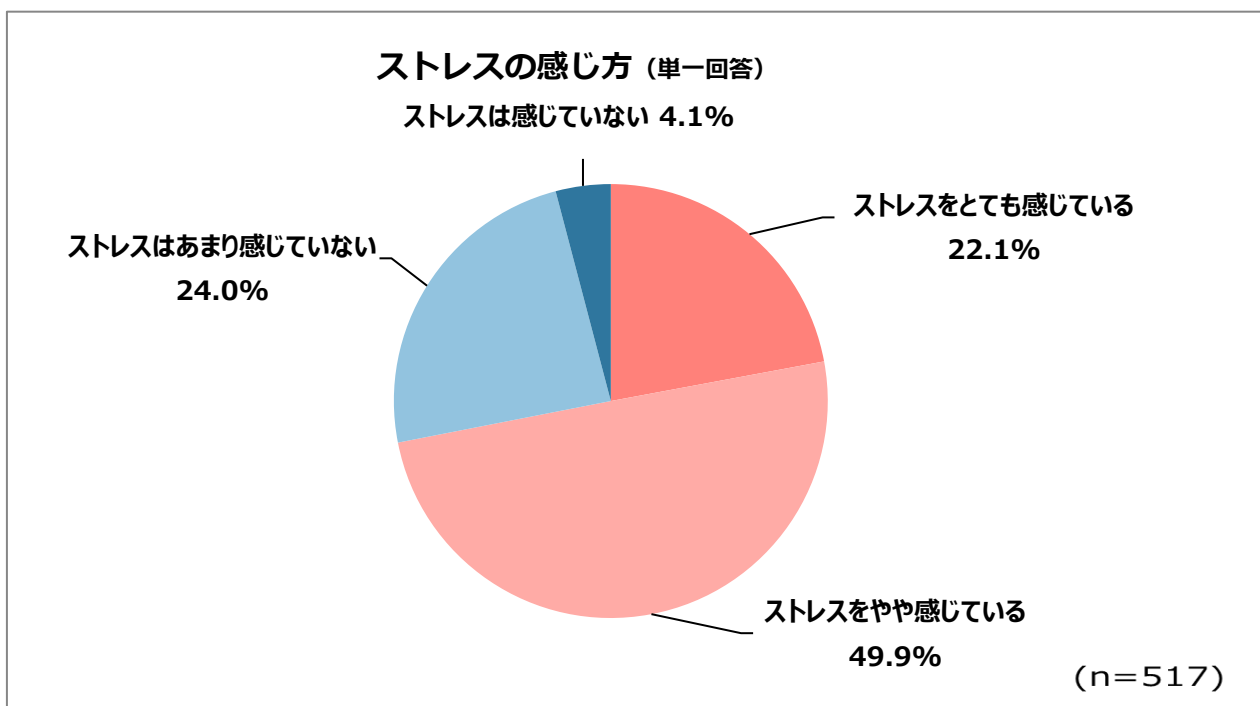
#### 4.積極的に取り入れている体にいい食品 — ヨーグルトやヨーグルトドリンクが1位

ヨーグルトなど乳製品が、最も多く「体にいい食品」として選ばれているほか、大豆製品、ナッツ系がロカボブームの影響か上位にあがった。



#### 5.ストレスを感じている既婚女性 約7割

現在のストレスの感じ方で最もお気持ちに近いものをお選びくださいという設問に対し、「ストレスをととても感じている」人は約22%、「やや感じている」人は約50%と、合わせて約7割の人がストレスを感じていることがわかった。



## 6. ストレスを感じている人が健康対策に使うお金は、感じていない人の2倍

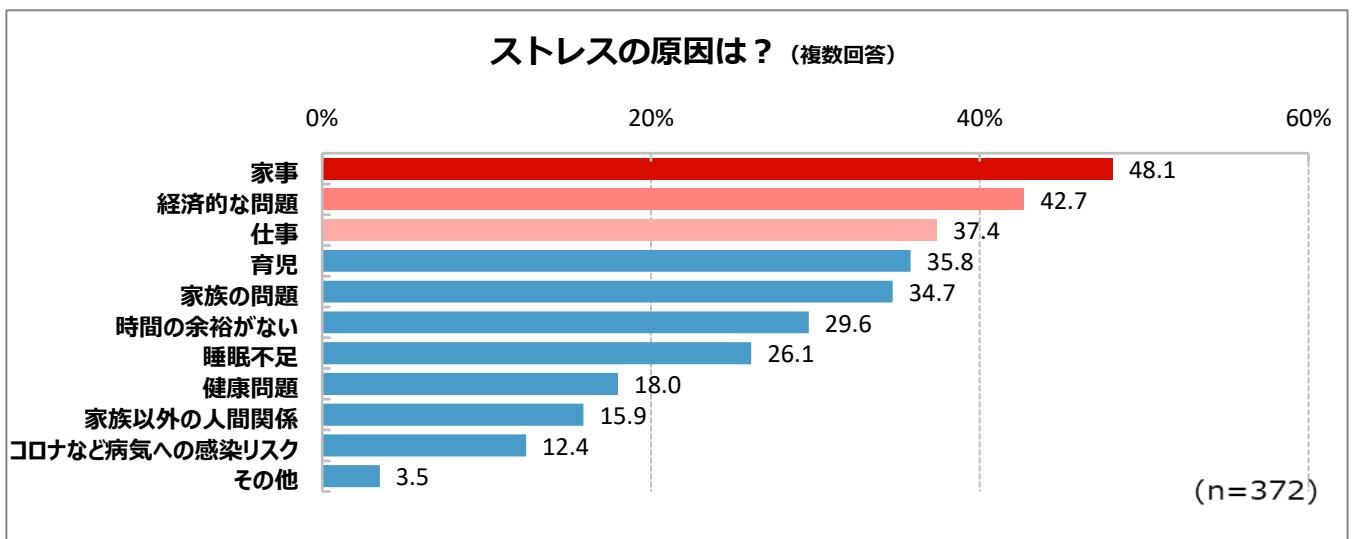
最近（直近3カ月以内）ご自身の健康のためにお金をかけたものがありますか？という設問に対し、ストレスを感じている人が購入したものの具体例は、ヨガスタジオ 25 万円、エアロバイク 15 万円、Apple watch 7 万円、旅行 5 万円、枕 3 万 5 千円など、ストレスは感じていないと回答した人に比較して、高額なものが目立ち、ストレスを解消する「帳消し消費」の傾向が見られた。

最近ご自身の健康のためにお金をかけたものは？	
ストレスを感じている（とても・やや）	4542 円
ストレスは感じていない（あまり・感じていない）	2438 円

※直近3カ月以内に健康のためにお金をかけたもの上位3つのうち1番高いものの平均額

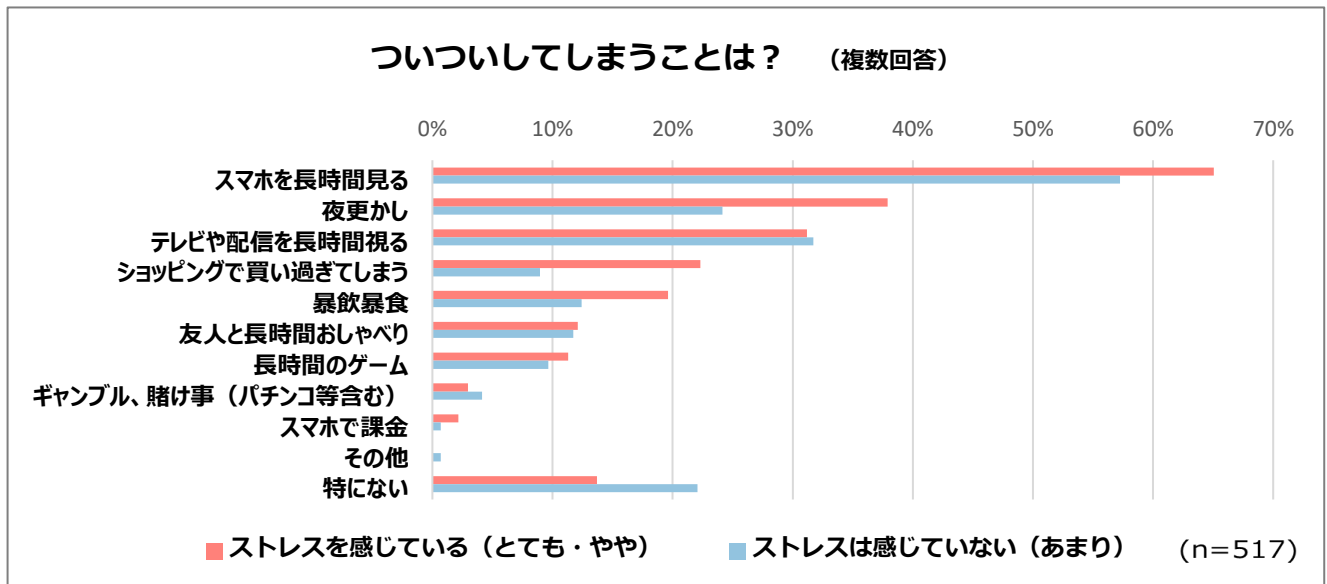
### ● ストレスの原因 家事 > お金 > 仕事

ストレスの原因として当てはまるものを聞いたところ、家事がトップ。共働きが増えているものの、女性に家事の負担が偏る現状が背景にあると考えられる。子どもの有無で傾向の差は見られなかった。



### ● ついついしてしまうこと。ストレスのある人ほど、夜更かし・暴飲暴食・買いすぎ

ストレスの有無関係なく、既婚女性の多くがスマホを長時間利用している。ストレスのある人の方が夜更かし、ショッピングで買い過ぎてしまう、暴飲暴食をしている傾向。スマホを長時間見ると回答した人に、何をみているか聞いたところ、SNS > 動画 > ショッピングの順に多かった。ストレスのある人ほど、ショッピングとゲームの割合が高いという結果に。



## 【調査概要】

調査名：サンキュ！女性の健康とストレス調査 / 実施時期：2023年7月21日(金)～2023年7月24日(月)

調査対象：20～50代既婚女性 517名 / 調査手法：インターネット

## 【ご参考】『サンキュ！』では、健康投資企画を実施中



健康  
投資

創刊 27 周年！生活情報誌実売 NO.1\*サンキュ！11月号（9月25日発売）

<https://39mag.benesse.ne.jp/library/>

### ■2号連続！健康にいい食べ方・食べ物を特集

10月、11月号で、腸に良い食べ方を特集。健康にいい食品として最も食べられているヨーグルトの紹介をしています。



10月号特集「知らないあなたはソンしてる!? ヨーグルト選びをアップデートしよう！」

<https://39mag.benesse.ne.jp/lifestyle/content/?id=161477>

11月号特集「腸にいい食べ方をすればいいことがいっぱい！」

### ■はじめよう健康投資！ENJOY！さかなの日キャンペーン実施中

水産庁が推進する「さかなの日」に賛同し、さかなの栄養やおいしさを広める活動をしています。さかなの日賛同企業とコラボしたプレゼントキャンペーンも実施中。<https://39mag.benesse.ne.jp/theme/sakananohi/>

### ■サンキュ！明るいミライ大賞 for woman 発表！

<https://39mag.benesse.ne.jp/lifestyle/content/?id=176316>

サンキュ！web 内にて、みんなのフェムケア♡フェムテック特設ページもオープン。（9/25～）

<https://39mag.benesse.ne.jp/theme/femtech/>

### ■女性が抱える健康の課題をテクノロジーで解決 第2回 Femtech Tokyo に出展

女性の課題を解決できる「フェムテック・フェムケア」を手がける企業が集まるイベント「第2回 Femtech Tokyo」（2023年10月5日（木）～7日（土）於東京ビッグサイト）に協力媒体として参加。『たまひよ』と共同ブースで、フェムテック企画の紹介などをします。

<https://onl.bz/mns9Fv1>

### \*「サンキュ！」基本情報\*

今年創刊 27 周年を迎えた、生活情報誌。雑誌（紙・デジタル）、月間約 2000 万人にリーチする、WEB ニュースニュースや LINE、インスタグラムなど公式 SNS のほか、1000 人以上のサンキュ！アンバサダーが活躍しています。

<https://39mag.benesse.ne.jp/>

### アプリ 働くママ向けニュースコミュニティアプリ「サンキュ！コメつぶ」

お金や家事をはじめ、仕事、ヘルスケア、子育て、趣味など暮らしに関するニュースをわかりやすく紹介。

ダウンロード先 <https://app.adjust.com/kyikx9u>

本件に関するお問い合わせ先

株式会社ベネッセホールディングス 広報部 明日・萩澤・宮本・濱野

TEL: 042-357-3658 FAX: 042-389-1757