

3月20日は未病の日！日本の親子は、お互いを大切にできていなかった？**【調査】慢心しているシニア男性、一方で子世代の過半数は「突然の体調悪化」を心配**シニア男性が注意する病気は、「高血圧（55.7ポイント）」が1位、
突然死に繋がる腹部大動脈瘤（AAA）への注意は3.3ポイント

親子での物理的距離、心理的距離は健康意識にどう影響する？

日本ゴア合同会社（以下、日本ゴア）は、腹部大動脈瘤（AAA）の啓発を目的に、65歳以上の男性（以下、シニア男性）と30-40代男女（以下、子世代）を対象に「普段の生活に関するアンケート」を実施しました。多死社会と呼ばれる現代において、ますます重要視される健康寿命の延伸と、サイレントキラーと呼ばれる腹部大動脈瘤（AAA）の早期発見の重要性を啓発することを目的としています。

**【調査結果 サマリー】****◆「理想」と「現実」の過度なギャップ**

- シニア男性の75.7%が「健康で活動的な生活」を理想としながらも、「実現できている」と感じる人はわずか36.9%
- 「健康管理を怠りたくない」と考えるシニア男性は52.7%以上。実際は、1年に1回健康診断を受けている人が74.0%いる一方で、腹部エコーを受診している割合は18.7%と低迷

◆子世代のシニア男性への深い不安

- 父親の「突然の体調悪化」を心配する子世代は53.1%、特に定期的に連絡を取っている子ほど不安が高い
- 父親の生活状況で気になることは、「運動不足（31.4%）」「偏った食事（23.0%）」「社会との接点減少（21.0%）」、「突然死」を心配する声も27.9%

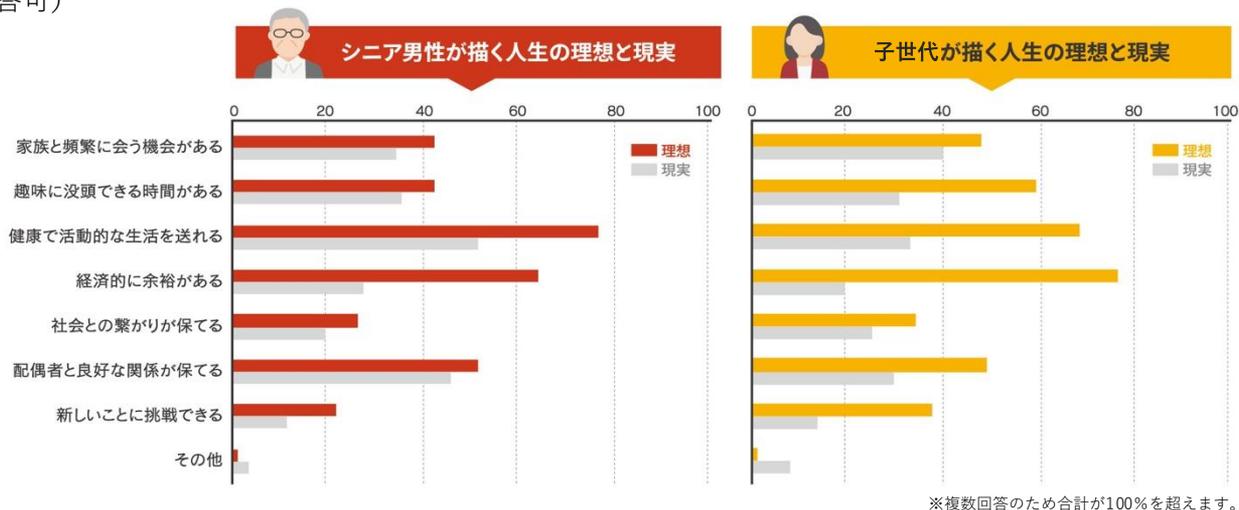
◆見えない健康リスクへの危機感の欠如

- 高血圧を気にするシニア男性は55.7%と半数以上であったが、高血圧がリスク因子となる「腹部大動脈瘤（AAA）」に注意している人は2.3%と低い結果に。
- 健康診断結果を「毎回家族と共有している」シニア男性は全体の38.7%、家族間の健康コミュニケーション不足が明らかに

◆人生観に対する「理想」と「現実」のギャップが浮き彫りに！

シニア男性の理想は「健康で活動的な生活を送れること」、一方で子世代は「経済的に余裕があること」。

Q1.あなたの「理想の人生」と「現在の生活」について、それぞれ当てはまるものをお選びください。（複数回答可）



どの項目においても、理想（濃い色）に比べて現実（薄い色）の値が低く、理想とする生活の実現に至っていない傾向が見られます。特に「経済的余裕」や「健康で活動的な生活」など、重視度の高い項目ほど理想と現実のギャップが大きい傾向があります。

具体的には、シニア男性（左グラフ）は「健康で活動的な生活を送れる」ことを最も重視しており（75.7%）、次いで「経済的に余裕がある」（63.3%）を理想としています。子世代（右グラフ）は「経済的に余裕がある」ことを最も重視しており（75.5%）、次いで「健康で活動的な生活を送れる」（67.3%）を理想としています。

どちらの世代も「家族と頻繁に会う機会がある」「趣味に没頭できる時間がある」ことを重視しており、生活の質に関する要素が重要視されています。

◆世代によって異なる幸福感の違い。一方で共通点も？

Q2.生活の中で「幸せを感じる瞬間」をすべて教えてください。（複数回答可）

順位	シニア男性 (65歳以上)	子世代 (30、40代男女)
1位	健康で活動的に過ごしているとき 72.7%	趣味に没頭しているとき 56.3%
2位	家族との団らん 58.0%	健康で活動的に過ごしているとき 54.0%
3位	趣味に没頭しているとき 38.3%	家族との団らん 51.0%
4位	人との交流 26.3%	人との交流 27.3%
5位	何か新しいことに挑戦するとき 17.7%	何か新しいことに挑戦するとき 20.3%

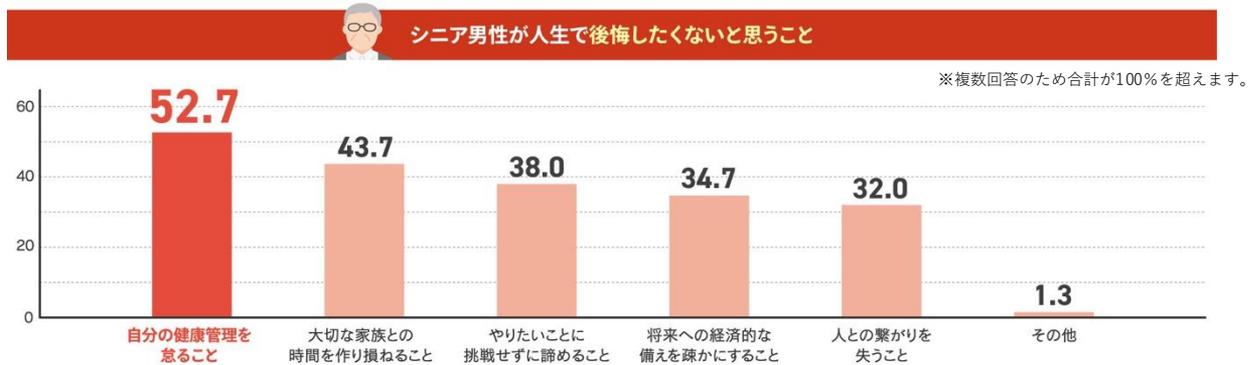
※複数回答のため合計が100%を超えます。

シニア男性にとって「健康で活動的に過ごす」ことは圧倒的に幸福感につながる要素（1位、72.7%）である一方で、子世代で同項目は2位（54.0%）となっており、自己実現（趣味）と健康のバランスを重視していることが分かりました。家族と過ごす価値については、ほぼ同じ割合で重要視していることが伺える結果となりました。

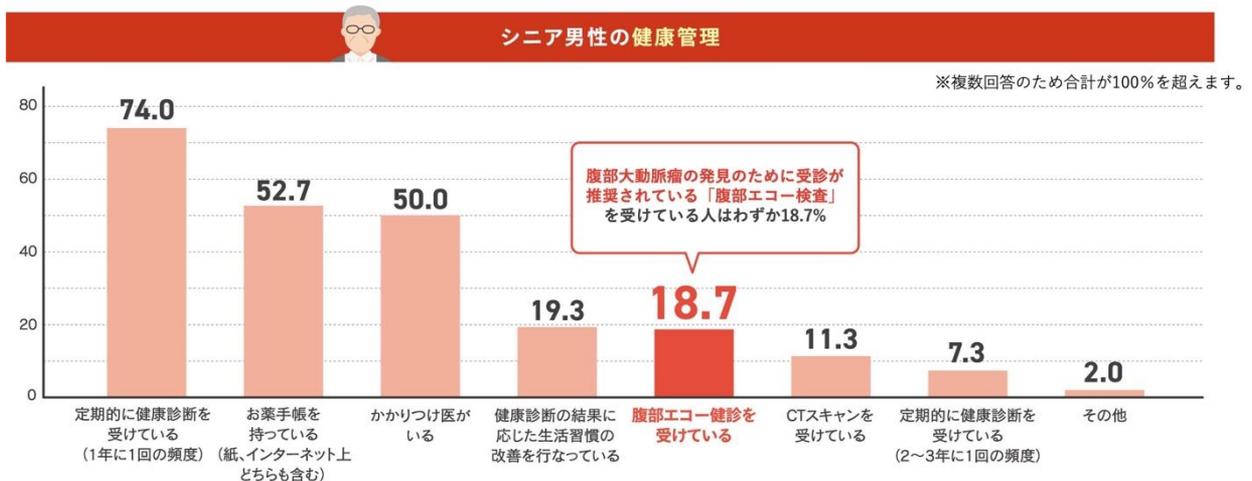
この結果は、年齢や人生のステージによって「幸せを感じる瞬間」の優先順位が変化することを示しており、特にシニア世代では健康の重要性が著しく高まると言えます。

◆人生観の理想で「健康」と家族との関係値を重要視していたシニア男性（65歳以上の男性）。一方で、「健康管理を怠りたくない」のに専門検査は受けていない矛盾

Q3.あなたが「後悔したくない」と思うことを教えてください。（複数回答可）



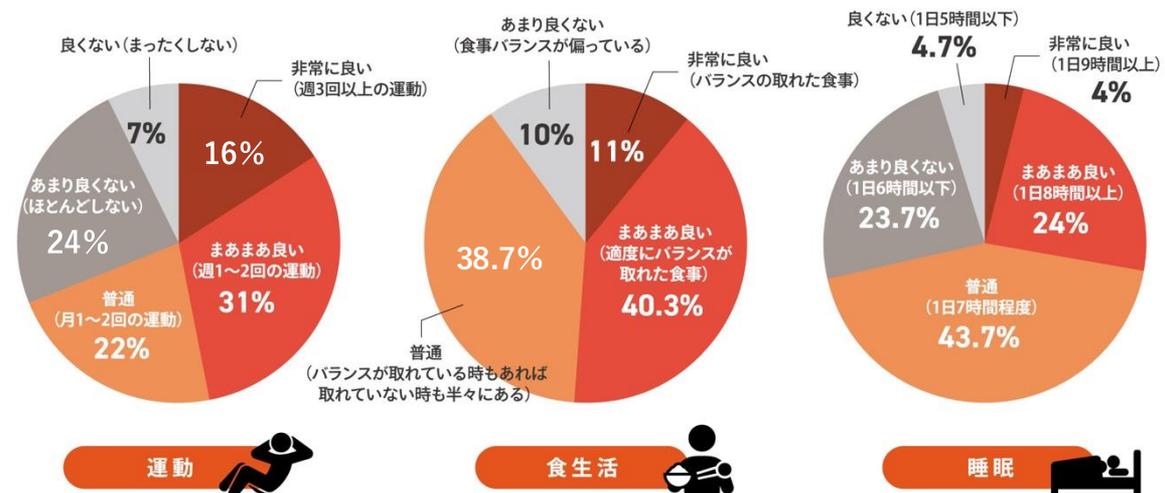
Q4.ご自身の健康管理について、当てはまるものはありますか。当てはまるものを全てお選びください。（複数回答可）



上記の結果から、「健康管理を怠ることを後悔したくない」と考える人が半数以上いる一方で、特別な検査を受けている人は限定的であることがわかります。1年に1回健康診断を受けている人は74.0%いる一方で、腹部大動脈瘤（AAA）の発見に有効な「腹部エコー検査」を受けている人はわずか18.7%にとどまっており、意識と行動の乖離が見られます。

◆運動・食・睡眠環境は？シニア男性の健康習慣を一斉調査！

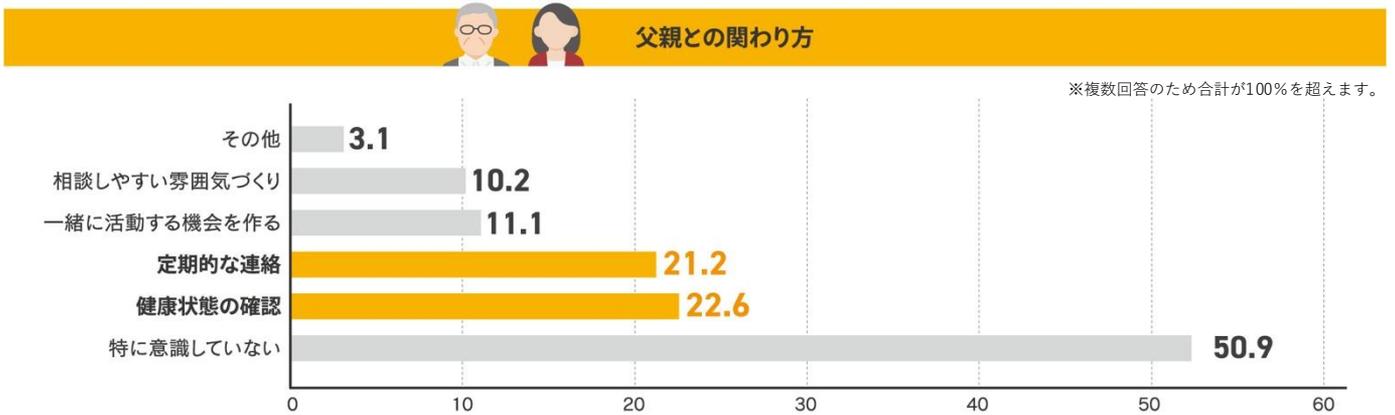
Q5.ご自身の生活習慣を5段階で評価してください。



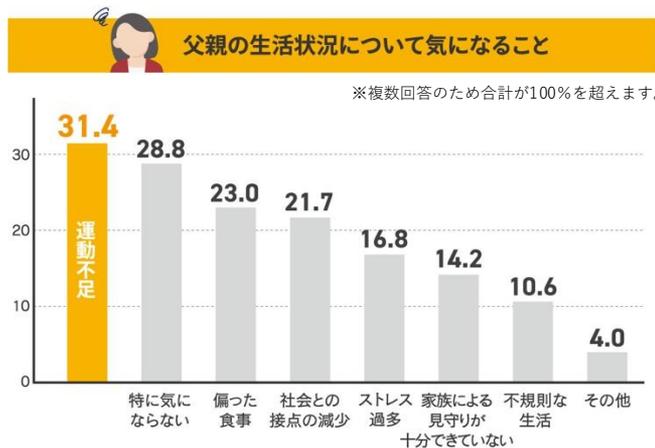
運動、食生活、睡眠に対して、「非常に良い」と回答した人は2割以下という結果でした。自身の生活習慣について高く評価している人（非常に良い、まあまあ良いという回答した人）は、運動・食生活では約半数、睡眠については3割以下となっており、不眠大国と呼ばれる日本の現状が伺える結果となりました。

◆子世代と父親との健康コミュニケーション課題が明らかに。父親との関わり方は？

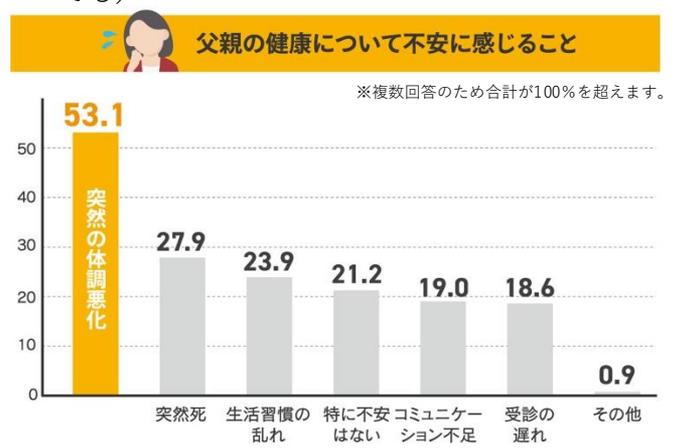
Q6.父親との関わり方で心がけていることはありますか。当てはまるものを全てお選びください。（いくつでも）



Q7.父親の生活状況について気になることを教えてください。（いくつでも）



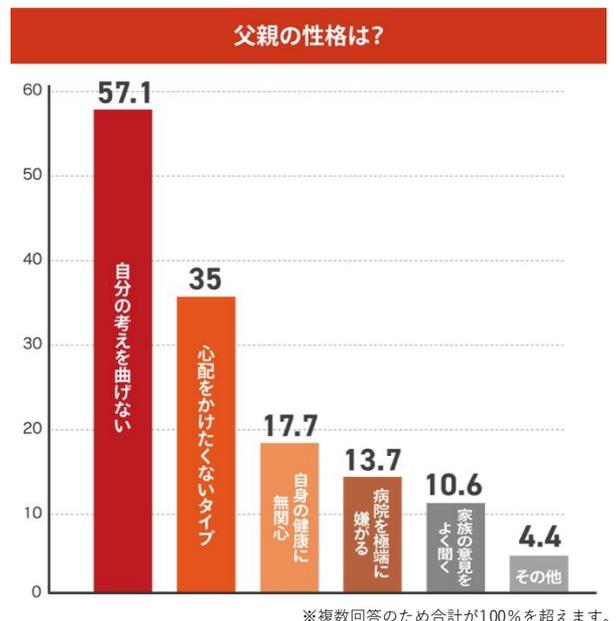
Q8.父親の健康について不安に感じることはありますか。当てはまるものを全てお選びください。（いくつでも）



子世代の多くが「突然死」や「突然の体調悪化」を含む父親の健康に強い不安を持っていることが分かりました。特に父親との心の距離が近い人ほど、この不安が顕著に現れています。また、父親の生活習慣では「社会との接点の減少」「偏った食事」「運動不足」が上位を占め、これらが子世代の不安を高めている可能性があります。

「父親の性格について、当てはまるものをお選びください。（複数選択可）」という別の質問に対して、第1位「自分の考えを曲げない（57.1%）」、第2位「心配をかけたくないタイプ（35.0%）」、第3位「自身の健康に無関心（17.7%）」という結果が出ました。

この結果をさらに詳しく分析したところ、自分の父親の性格を「心配をかけたくないタイプ」だと思っている子世代ほど、普段の父親との関わり方について「定期的な連絡」「健康状態の確認」を心がけていることが判明しました。（次頁参照）



◆物理的な距離、心的な距離は父親への不安ごとにもどう関係する？

「定期的な連絡」をしている人（48人）は、「突然死」を心配する割合が52.1%と非常に高く、「突然の体調悪化」も75.0%と最も高い値を示しています。「健康状態の確認」をしている人（51人）も、「突然の体調悪化」の心配が72.5%と高い傾向です。総じて、父親と積極的に関わっている人ほど父親の健康への不安が高く、特に「突然の体調悪化」と「突然死」への懸念が顕著に表れていることが表から読み取れます。

一方、父親との物理的な距離では、同居している人（56人）では、「突然死」の心配が28.6%、「突然の体調悪化」が48.2%という結果が出ました。最も遠い距離（車や公共交通機関で2時間以上）に住んでいる人（53人）は、「突然の体調悪化」の心配が56.6%と最も割合が高くなっています。物理的な距離が離れているほど「突然の体調悪化」や「突然死」への不安傾向が高く、緊急時の対応に時間を要し、難しくなる等課題が生じる可能性があります。

父親の健康について不安に感じること		突然死	突然の体調悪化	生活習慣の乱れ	受診の遅れ	コミュニケーション不足	特に不安はない	その他	
全体		226	27.9	53.1	23.9	18.6	19.0	21.2	0.9
父親との関わり方	近 定期的な連絡	48	52.1	75.0	33.3	25.0	12.5	8.3	0.0
	健康状態の確認	51	29.4	72.3	37.3	19.6	17.6	2.0	0.0
	一緒に活動する機会を作る	25	32.0	60.0	36.0	28.0	8.0	8.0	0.0
	相談しやすい雰囲気づくり	23	30.4	65.2	34.8	30.4	26.1	8.7	0.0
	遠 特に意識していない	115	24.3	45.2	18.3	14.8	24.3	31.3	0.9
	その他	7	14.3	14.3	0.0	14.3	0.0	71.4	14.3
父親との物理的距離	近 同居している	56	28.6	48.2	30.4	12.5	19.6	25.0	3.6
	車や公共交通機関で30分未満の場所で暮らしている	62	25.8	56.5	25.8	19.4	16.1	16.1	0.0
	車や公共交通機関で30分以上1時間未満の場所で暮らしている	28	25.0	42.9	10.7	17.9	14.3	35.7	0.0
	車や公共交通機関で1時間以上2時間未満の場所で暮らしている	27	25.9	59.3	14.8	22.2	22.2	14.8	0.0
	遠 車や公共交通機関で2時間以上の場所で暮らしている	53	32.1	56.6	26.4	22.6	22.6	18.9	0.0
	その他	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

※複数回答のため合計が100%を超えます。

◆高血圧は気にするが、高血圧がリスク因子となる病気は知らない実態

Q9.現在、気にしている病気をすべてお選びください。（複数回答可）

自身が注意している病気

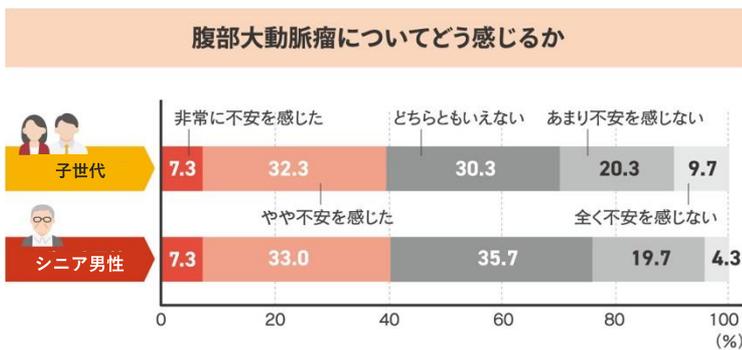


※複数回答のため合計が100%を超えます。

上記の結果から、高血圧を気にしている人が55.7%と半数を超える一方で、高血圧の合併症である腹部大動脈瘤（AAA）を気にしている人はわずか2.3%にとどまることが分かりました。

腹部大動脈瘤（AAA）になりやすい要因に関する説明※を読んでも、不安を感じる人（非常に不安を感じた、やや不安を感じたと回答した人）はシニア世代、子世代ともに4割程度に留まり、病気への危機感の薄さが浮き彫りになりました。

これらから、腹部大動脈瘤（AAA）についてのヘルスリテラシーの低さと、啓発活動を行う必要性が見える結果となりました。



◆お互いの健康状況を把握していない家族は多数？

家族間で健康診断結果を共有しているのかどうかについての質問では、「毎回共有している」と回答した人はシニア男性で38.7%、子世代で16.7%という結果が出ました。シニア男性と子世代ともに、健康情報の開示についてはそこまで必要性を感じていない人が多いと伺えます。

※『腹部大動脈瘤（AAA）は、初期症状がほとんどなく、破裂した際の死亡率は約70%と言われており、命に関わる病気です。病気のリスクとして、「65歳以上の男性」、「高血圧」、「喫煙歴」、「家族歴※」のいずれかがある方がなりやすいことが分かっています。』※第一度近親者（両親・兄弟姉妹）が腹部大動脈瘤（AAA）と診断されたことがある

■アンケート結果から

今回の調査結果から、シニア男性と子世代の間で「健康」への認識に大きなギャップがあることが明らかになりました。シニア男性の75.7%が「健康で活動的な生活」を理想と掲げながらも、腹部大動脈瘤（AAA）などの命に関わる疾患へ注意している人は少なく、特別な検査を受けている人は限定的です。一方で子世代の半数以上が父親の「突然死」や「突然の体調悪化」を心配し、日々不安を抱えています。

腹部大動脈瘤（AAA）は「**自覚症状のないまま進行する病気＝サイレントキラー**」と呼ばれ、この病気への**無自覚という課題は、多死社会における健康寿命の延伸という社会的課題にも直結**しています。突然死などの悲劇を防ぎ、充実した人生を長く続けるためには、日常の健康習慣だけでなく、専門的な検査による早期発見が不可欠です。

当社では、この調査結果を踏まえ、「未病の段階」からの予防医療の重要性を広く啓発する活動を強化し、病気の恐ろしさを伝えるとともに、**家族全体で健康を見守る文化の醸成に貢献したい**と考えています。

年齢を重ねても充実した生活を送るためには、家族と健康に関するコミュニケーションを取ることも大切です。私たちは、医療専門家や関連団体とも連携しながら、健康寿命の延伸という社会課題の解決に向け、シニア男性とその家族が安心して健やかに暮らせる社会の実現に向けて取り組んでまいります。

専門医コメント

突然死を招くことも 65歳以上の方は一度は腹部エコー検査を

腹部大動脈瘤（AAA）は、サイレントキラー。ほとんど自覚症状がありません。

破裂する前に発見できれば、かなり安全に治療できて、突然死を防ぐことができます。

腹部大動脈瘤（AAA）の発見には、痛みや被曝の心配がない腹部エコー検査が推奨されています。腹部大動脈瘤（AAA）になりやすい人のキーワードは、「65歳以上」、「高血圧」、「喫煙」、「家族に腹部大動脈瘤（AAA）と診断された方がいる」です。

心当たりのある方は、一度は腹部エコー検査を受けてください。



国立循環器病研究センター副院長（心臓血管外科） 松田 均 先生

【調査概要】

全国の30～40代男女300人、65歳以上の男性300人を対象に「普段の生活に関するアンケート」を実施しました。

調査方法：Webアンケート

調査期間：2025年1月31日～2025年2月3日

調査パネル：楽天インサイト

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ゴア調べ】とご明記ください。

当社は、大切な家族を突然失う悲しみや病気を突如発症する苦しさなどをできる限り失くし、関連施設と一体になって啓発活動を行なっています。腹部大動脈瘤（AAA）の早期発見と予防に向けた啓発活動を通じて、健康な社会の実現を、より多くの方々が健康で安心した生活を送ることができることを願っています。

日本ゴア 会社概要

企業名：日本ゴア合同会社

コーポレートサイト：<https://www.gore.co.jp/>

腹部大動脈瘤（AAA）疾患啓発サイト：<https://fukubuecho.goremedical.com>

GORE-TEXでよく知られる独自のポリマー加工技術を特質として、自動車、半導体、電子機器、アパレル、医療機器などの分野にソリューションを提供しています。