

アンファーpresents 47都道府県、4,700人に一斉調査！

「ニッポン健康大調査2022」を発表！

運動、睡眠改善により全国健康実行力は2年連続上昇！日本一健康県に輝いたのは「徳島県」

アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:叶屋宏一)は、全国47都道府県各100人(男女50:50、20代~60代まで各10人)計4,700人を対象に、個々人の日常生活習慣の行動や、将来の健康に関する考えなど、“未病対策に対する考え方”を調査した『ニッポン健康大調査2022』を行いました。



【調査概要】

- ・調査手法:web調査
- ・対象地域:全国
- ・対象者条件:①男女 ②20代以上
- ・サンプル数:n=4,700s

▼「健康実行力」算出のための“健康5項目”とは▼

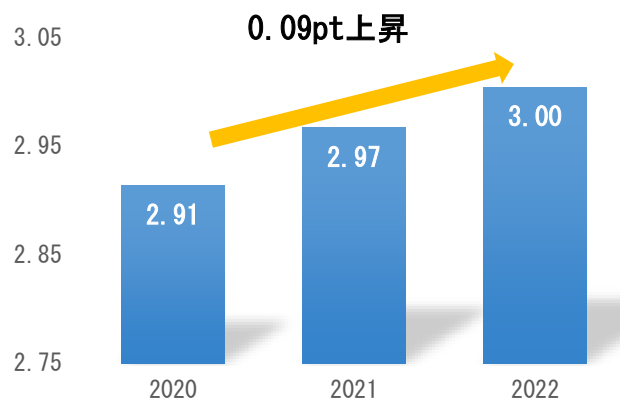
- 運動 :週に2回以上、30分以上の運動を行う
- 食生活:朝食週に5回以上、間食・夜食をしない食事時間が20分以上
- 睡眠:睡眠時間が6時間以上8時間未満、寝る前のスマホが1週間に1回未満
- 嗜好品:飲酒週5日以下・1合以下、喫煙をしないまたはやめている
- ストレス:18項目のストレス尺度から、ストレスの強さを算出

【調査結果サマリー】

- 2022年 健康実行力 総合スコア
- 前年比(2022年 vs 2021年) +0.04
- 前々年比(2022年 vs 2020年) + 0.09

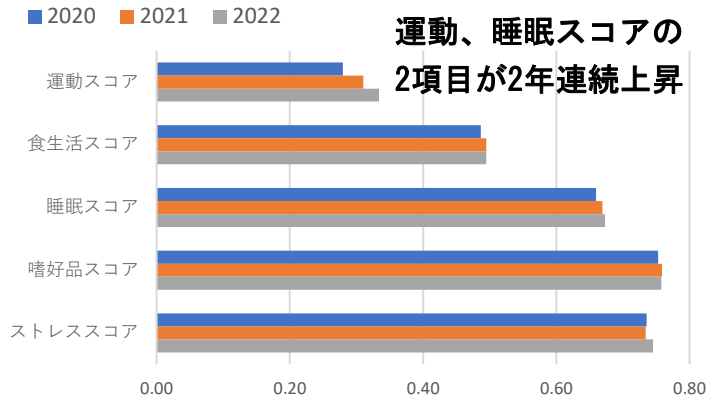
<解説>

コロナ感染拡大による様々な変化を経て、2022年の健康実行力総合スコアは2年連続で上昇しております。感染者数拡大による厳しい行動規制を受けた昨年に比べ、運動や睡眠改善に取り組むなど健康維持に繋がる項目がプラスに転じており、健康意識の高まりがうかがえます。



■2022年 健康実行力 項目別スコア

- 運動スコア:前年比+0.08pt (2年連続上昇)
- 食生活スコア:前年比±0pt
- 睡眠スコア:前年比+0.01pt (2年連続上昇)
- 嗜好品スコア:前年比±0pt
- ストレス:前年比+0.01pt



<解説>

健康実行力を5項目別に見ると、前年比では運動スコア、睡眠スコア、ストレススコアの3項目が上昇、コロナ以前と比較すると運動スコア、睡眠スコアの2項目が2年連続で上昇しております。

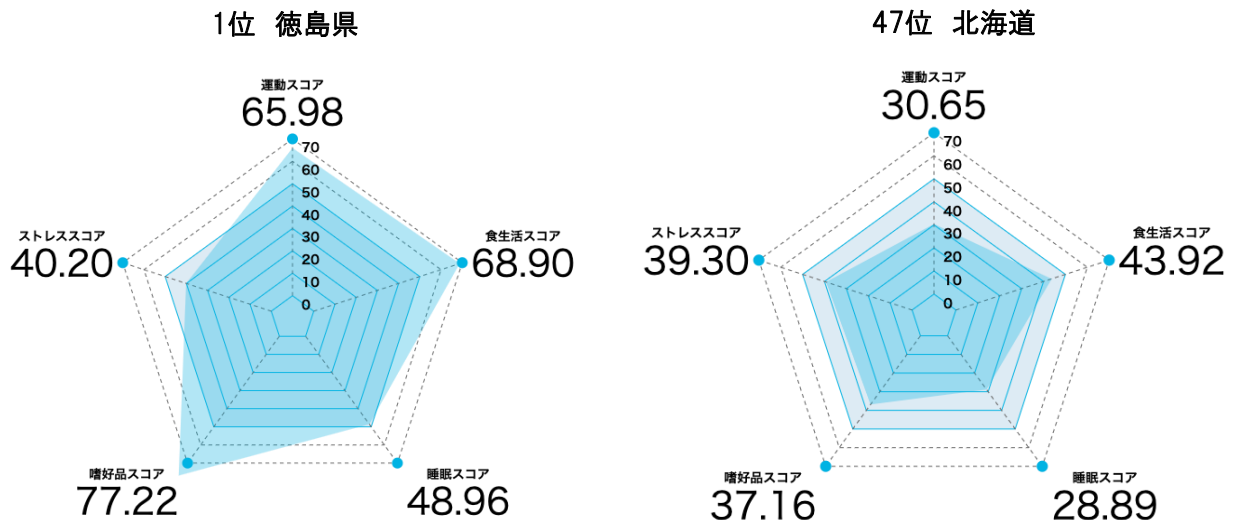
「運動スコア」を構成する健康習慣では、自宅でのトレーニング、ヨガ、筋力トレーニングなどの屋内トレーニングや、人との距離を保ちながら屋外で運動可能なウォーキングやジョギングの運動習慣が大幅に向上、また運動頻度や運動時間においても2年連続で増加傾向にあります。同様に「睡眠スコア」も2年連続で上昇しており、在宅時間が増加した影響からか寝具にお金をかけたり、香りや音楽を睡眠時に取り入れるなど、睡眠環境を整えたとの回答数が増加傾向にあります。コロナ禍中であった前年度の「ストレススコア」はコロナ自粛生活や感染不安などの影響からスコアが低下しましたが、ワクチンなどの普及、マスク生活などのマナーや環境への順応によって昨年、2年前に比べスコアが改善しております。一方で「うつ病」に対する罹患不安は前年比+1.09ptと上昇しており、コミュニケーション不足による孤独感や仕事や生活に対する不安を抱える人が増加していることも事実です。

■2022年 都道府県別 健康生活習慣実行力ランキング

1位 徳島県(前年3位)、2位 静岡県(前年4位)、3位 宮城県(前年22位)

47位 北海道(前年40位)、46位 新潟県(前年41位)、45位 青森県(前年47位)

■ 全国平均値 ■ 対象都道府県値



健康生活習慣 実行力ランキング第1位は徳島県！

1位 徳島県

昨年3位から2ランクアップし総合スコア全国1位に輝いた徳島県は、嗜好品スコア1位、運動スコア3位と堅調です。コロナ禍の影響で全国的な飲酒量の増加が目立つ中、飲酒、喫煙習慣スコアは全国で最も低く、健康的な生活習慣を身につけた県民が多いようです。また、県内では運動機会につながる様々な取り組みが実施されており、地域に親しみのある踊りと体操を組み合わせた「阿波踊り体操」や、歩くことで健康ポイントが付与され様々な特典が受けられる健康促進アプリの促進なども健康意識の高まりに繋がっているようです。一方ストレススコアは26位から41位と大きく下降しております。全国の中でも在宅勤務の導入が最下位という結果もあり、通勤時や職場でのストレスなどが影響している可能性がうかがえます。

▼徳島県の健康促進に関する取り組みは下記参照

<https://www.pref.tokushima.lg.jp/kenkou>

47位 北海道

総合スコアは前年40位から下降し最下位に転落。全てのスコアで全国平均を下回る結果となりました。中でも運動スコアの下落が著しく、運動に関して「家にいる時間は有効活用したい」「自宅でエクササイズ」の回答数は1位となったものの、運動時間は全国で最下位となっております。同様に喫煙者の意識として「早くやめなければと感じている」が1位であるのに対し、喫煙習慣スコアは45位、喫煙本数も44位と嗜好品スコアも低位です。さらに健康実行しない理由として「健康に対する不安がない」が1位となっているなど、健康意識は高いものの実行に繋がっていない可能性も明らかとなりました。

【ドクターからのコメント】

メディカルチェックスタジオ東京銀座クリニック院長 医学博士 知久正明(ちくまさあき)

徳島県は平成17年から12年連続「糖尿病死亡率全国ワースト1位を指摘されたため、県を挙げて糖尿病緊急事態宣言され、「打糖!!糖尿病」を啓発しています。スマホアプリを用いた「健康ポイント」などが県民の健康意識を高める要因となっているのでしょう。また、徳島県を代表する阿波踊りがコロナで中断されているストレスを歩く運動で代用できたら、糖尿病の発症予防にも加担できると思います。一方で、北海道の方も徳島県に負けずに頑張ってください。



コロナ禍では健康診断やがん検診、脳ドックなどの受診控えにより、がんや脳血管疾患の重症化が危惧されていましたが、現状では明らかな疾病の増加は報告されていません。しかし、引き続きの経過観察が必要です。

また、テレワークの普及により、外出控えなどを起因とした運動不足や睡眠障害による生活習慣病の悪化、人との接触が減ってストレスを感じることによるうつ病の発症などのリスクが増えると考えられます。マスクなしでも安心して運動ができる環境の整備や睡眠状態を把握するデバイスの開発、自治体レベルでの個人ストレスの早期発見などが期待されます。

【健康生活習慣 実行ランキング2022】

ニッポン健康大調査2022 総合ランキング							
順位	都道府県	偏差値	前年順位	順位	都道府県	偏差値	前年順位
1	徳島県	72.835	3	25	鹿児島県	48.913	25
2	静岡県	68.478	4	26	岡山県	48.684	34
3	宮城県	68.332	22	27	長崎県	48.298	30
4	神奈川県	65.664	10	28	香川県	47.912	28
5	石川県	62.193	29	29	栃木県	47.110	2
6	鳥取県	60.942	19	30	埼玉県	46.860	13
7	山梨県	60.879	43	31	広島県	44.754	6
8	東京都	59.931	1	32	岩手県	44.692	45
9	京都府	59.368	7	33	千葉県	44.650	17
10	高知県	57.054	12	34	長野県	44.421	18
11	奈良県	56.939	8	35	富山県	43.837	21
12	滋賀県	56.512	24	36	愛媛県	43.837	33
13	沖縄県	55.324	39	37	熊本県	42.961	11
14	三重県	55.282	5	38	山形県	42.409	20
15	山口県	54.333	26	39	福島県	41.127	32
16	和歌山県	54.135	23	40	宮崎県	41.033	42
17	岐阜県	54.135	16	41	佐賀県	40.981	15
18	島根県	54.125	46	42	兵庫県	40.533	37
19	大阪府	52.092	9	43	福岡県	39.855	44
20	福井県	51.853	31	44	秋田県	38.635	38
21	愛知県	51.571	35	45	青森県	31.391	47
22	茨城県	51.238	14	46	新潟県	30.297	41
23	大分県	50.914	36	47	北海道	22.083	40
24	群馬県	50.602	27				

■日本人は健康的な生活習慣が実行できているのか？「ニッポン大調査2022」の実施背景

人生100年時代の到来を見据え「予防医学」や「未病対策」というキーワードが重要視され、人々の健康に対する関心度が高まっています。アンファーは、個人の健康に対する意識や、健康的な生活習慣の行動変化を指標化し、未病改善の普及啓発につなげることを重要なミッションであると捉え、2017年より日本全国を対象とした一斉調査を開始いたしました。第6回目を迎える「ニッポン健康大調査2022」では、様々な医師監修の下、新たに未病対策の基本となる健康的な生活習慣の行動について、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠、ストレスのない生活、嗜好品の摂取など、“健康5項目”を基礎に調査しています。

■ニッポン健康大調査WEBページ：https://www.angfa.jp/health_survey/

アンファー株式会社について

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を支援すること。”という企業理念のもと、すべての人々に「美」と「健康」の提供を目指すトータルエイジングケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。2019年4月10日より、“Dクリニックグループ”※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。

【報道関係者お問合わせ先】

アンファー株式会社 広報課
TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155
Email:pr1@angfa.jp

【お客様からのお問合わせ先】

アンファー株式会社
〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F
TEL:0120-722-002 [営業時間:午前9時～午後9時(年中無休)]