

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2023」を発表！

「福岡県」が日本一健康な都道府県として初の全国1位を獲得！最下位は2年連続「北海道」

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)を対象に、個々人の生活習慣の行動や、将来の健康に関する考えなど、“未病対策に対する考え方や行動”を調査した「ニッポン健康大調査2023(以下、本調査)」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”▼

- 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】

健康実行力 総合スコア:2.74(前年比-0.26)

健康実行力 5項目(前年比)

■運動: -0.023pt ■食生活:+0.003pt ■睡眠:+0.022pt ■嗜好品:-0.258pt ■ストレス:-0.006pt

本調査では「健康実行力」が前年比-0.26pとなり、健康に対する意識や行動が低下していることが明らかになりました。コロナ禍での様々な規制が段階的に緩和され、外出や会食などでの飲酒機会が増加した影響からか「嗜好品」スコアは著しく低下しています。また、「運動」スコアも低下しており、健康に対する支出額は前年より791円減少しています。一方で「食生活」「睡眠」のスコアは上昇しており、基本的な生活習慣を維持しつつも外出や外食機会の増加によって健康に関する行動特性が変化していることがうかがえます。

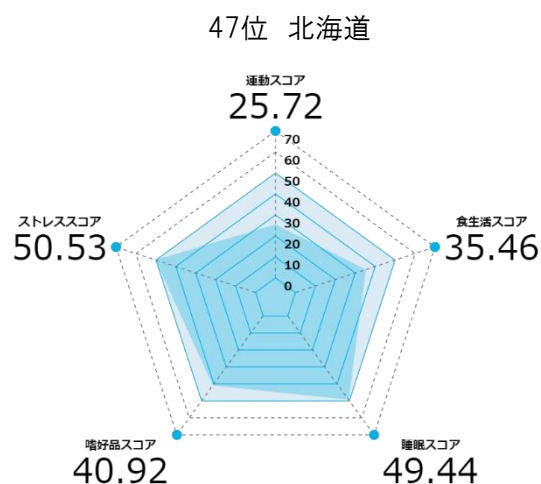
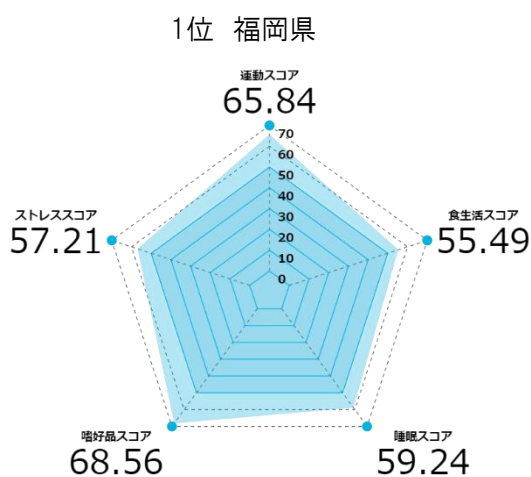
**【47都道府県 健康実行力ランキング】** ※( )内は前年順位

昨年43位からジャンプアップ！2023年の47都道府県健康実行力ランキング第1位は福岡県！

1位 福岡県(43)、2位 千葉県(33)、3位 東京都(8)

47位 北海道(47)、46位 青森県(45)、45位 福井県(20)

■ 全国平均値 ■ 対象都道府県値



**1位 福岡県**

43位と低迷した昨年から大幅にスコアを伸ばし、1位へ一気に上昇。運動スコア、睡眠スコア、嗜好品スコアの3項目において昨年下位だったスコアを大きく上げ、いずれも10位以内となっています。全項目が平均を上回り、バランスよく1位となりました。

特徴項目でも、1週間あたりの運動頻度が1位、ストレッチやヨガの習慣も2位となっています。また、飲酒習慣スコアでも3位と、コロナ禍での様々な制限が少しずつ緩和される中でも、健康的な生活習慣を送ろうとする県民が多いようです。また、県内でも「ふくおか健康ポイントアプリ」の促進など健康意識の醸成にも取り組んでいます。

▼福岡県の健康促進に関する取り組みは下記参照

<https://www.fukuoka-kenko.biz/>

## 47位 北海道

前年に引き続き総合スコアで最下位となりました。運動スコア、食生活スコア、嗜好品スコアがいずれも低位にとどまっている一方、睡眠スコアは回復傾向です。

特徴項目は、健康習慣で早寝早起きや、睡眠に関する項目が高く、睡眠についての意識が相対的に高い傾向。また、健康習慣で自転車・サイクリングが1位なものも特徴的ですが、運動頻度や運動時間が少なく、運動習慣そのものは全体として低位になっています。

### 【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)

新型コロナウイルス感染症の影響により、マスク着用や手洗い・消毒などの予防行動が一般的になりました。これにより、感染症のリスクを減らすために健康的な行動を取ることが重要視されるようになりました。

また、健康アプリやウェアラブルデバイスなど、テクノロジーを活用した健康管理が一般的になることで、個人の健康意識や行動に大きな影響を与える可能性があります。さらに、社会的な活動の再開でストレスを発散させることや人との繋がりが回復することなどにより健康的なライフスタイルを取り戻せる人が増えることが予測されます。



福岡県が大幅にスコアを伸ばした1つの要因としては、コロナ禍においても比較的早くから感染者の追跡や検査、情報提供などを積極的に行い、地域の自治体や市民と連携して感染拡大を防止するための取り組みを行っていました。このような感染症対策が、福岡県の健康状態の改善につながった可能性もあります。

また、コロナ禍においても健康アプリによる健康増進への取り組みや健康イベントなどを積極的に開催し、健康づくりに取り組む機会を提供したのが奏功したと考えられます。引き続き健康増進に向けた取り組みの継続が必要であることに留意することが大切です。

北海道や青森県が低迷している原因は複数考えられますが、北国であっても必ずしも不健康になりやすいとは言えません。健康に影響を与える要因としては、食生活や運動習慣、喫煙や飲酒の習慣などが挙げられます。また、気候や環境の影響もあるかもしれませんが、地域によってはそれがプラスに働くこともあります。健康に関するランキングは、地域による文化的背景や習慣、政策の実施などの要素も含まれるため、各自治体レベルでの健康増進に対する取り組みが大切と思われます。

### ■日本人は健康的な生活習慣が実行できているのか？「ニッポン健康大調査2023」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。

## 【健康生活習慣 実行ランキング2023】

健康生活習慣 実行ランキング							
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	福岡県	69.81	43	25	香川県	50.34	28
2	千葉県	69.76	33	26	島根県	49.75	18
3	東京都	68.95	8	27	滋賀県	49.66	12
4	広島県	62.78	31	28	京都府	49.48	9
5	茨城県	62.22	22	29	岐阜県	49.25	17
6	和歌山県	61.84	16	30	大分県	47.68	23
7	神奈川県	60.97	4	31	群馬県	47.52	24
8	徳島県	60.04	1	32	長野県	45.89	34
9	兵庫県	58.79	42	33	沖縄県	44.79	13
10	奈良県	58.12	11	34	佐賀県	43.29	41
11	埼玉県	57.33	30	35	宮崎県	43.25	40
12	大阪府	57.32	19	36	山梨県	42.91	7
13	鹿児島県	56.64	25	37	高知県	40.84	10
14	静岡県	55.70	2	38	愛媛県	40.80	35
15	岡山県	55.24	26	39	岩手県	39.82	32
16	三重県	55.11	14	40	鳥取県	39.34	6
17	長崎県	54.29	27	41	山形県	37.13	38
18	石川県	53.79	5	42	秋田県	36.52	44
19	山口県	53.67	15	43	富山県	35.87	35
20	宮城県	51.85	3	44	福島県	33.78	39
21	愛知県	51.40	21	45	福井県	32.92	20
22	栃木県	51.19	29	46	青森県	30.78	45
23	熊本県	51.00	37	47	北海道	30.13	47
24	新潟県	50.44	46				

■ニッポン健康大調査WEBページ：[https://www.angfa.jp/health\\_survey/](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 PR課  
TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155  
Email:pr1@angfa.jp

#### 【お客様からお問合わせ先】

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)]