

2024年4月19日

各位

ジブラルタ生命保険株式会社

## 身体と心の健康づくりに関する調査 2024

～身体と心の健康を 100 点満点で自己採点  
「身体の健康」は平均 61.5 点、「心の健康」は平均 58.5 点～

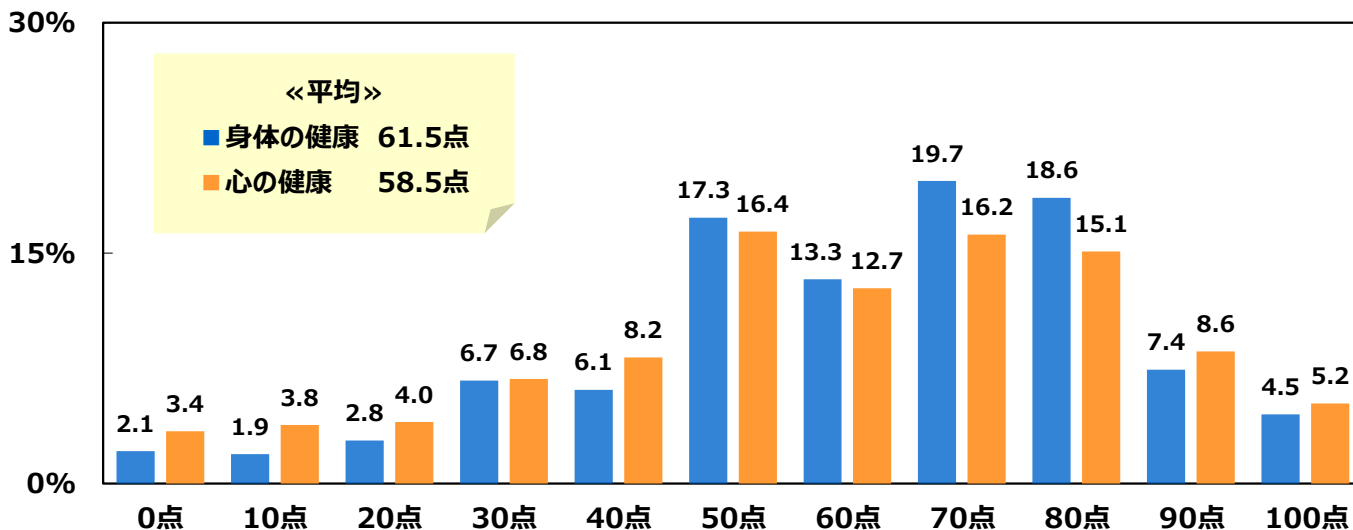
ジブラルタ生命保険株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長 兼 CEO：添田 毅司）は、20歳～69歳の男女2,000名（男性1,000名 女性1,000名）を対象に、「身体と心の健康づくりに関する調査2024」をインターネットリサーチで実施し、集計結果を公開しました。（調査協力会社：ネットエイジア株式会社）

◆ 身体と心の健康を 100 点満点で自己採点  
「身体の健康」は平均 61.5 点、「心の健康」は平均 58.5 点

自身の健康の自己評価について聞いたところ、身体と心の健康のいずれも「50点」や「70点」、「80点」に回答が集まり、身体と心の健康の自己採点では平均61.5点、心の健康の自己採点では平均58.5点という結果に。

回答傾向をみると、身体と心の健康には正の相関があることがうかがえます。

### Q. 身体と心の健康を100点満点で自己採点すると何点になる？



◆今年、応援したいアスリート 男性アスリートでは「大谷翔平さん」がダントツ、女性アスリートでは1位「平野美宇さん」

今年、応援したいアスリートを聞いたところ、男性アスリートではメジャーリーガーの「大谷翔平さん」がダントツとなり、2位「石川祐希さん」、3位「三笥薫さん」、女性アスリートでは1位「平野美宇さん」、2位「早田ひなさん」、3位「古賀紗理那さん」となりました。

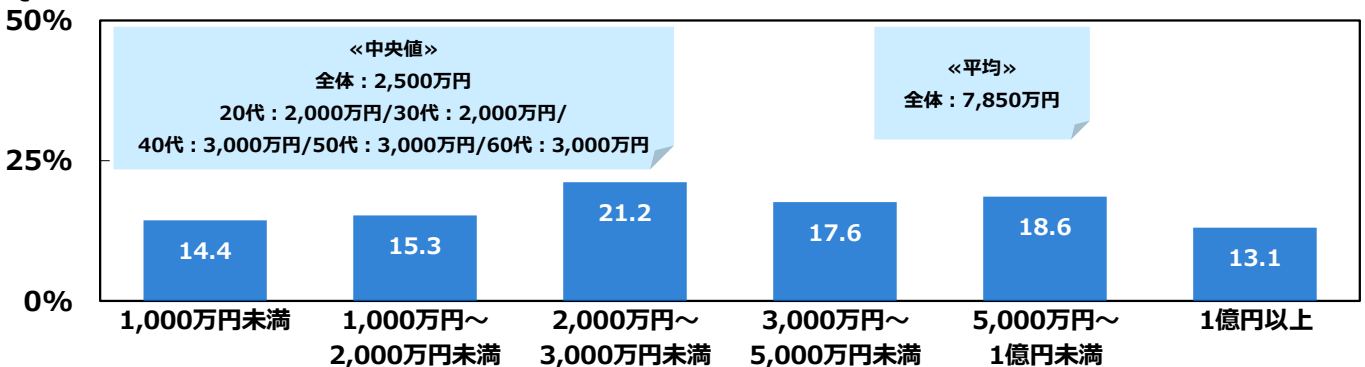
Q. 今年、応援したいアスリートは？

男性アスリート			女性アスリート		
1位	大谷翔平 (野球)	657名	1位	平野美宇 (卓球)	13名
2位	石川祐希 (バレーボール)	23名	2位	早田ひな (卓球)	12名
3位	三笥薫 (サッカー)	19名	3位	古賀紗理那 (バレーボール)	10名
4位	井上尚弥 (ボクシング)	17名	4位	伊藤美誠 (卓球)	9名
5位	山本由伸 (野球)	15名	5位	池江璃花子 (水泳)	6名
	高橋藍 (バレーボール)	15名			

◆老後の生活資金としてあれば安心できる貯蓄額 中央値は2,500万円

老後の生活資金として、いくらぐらい貯蓄があれば安心できるか聞いたところ、「2,000万円～3,000万円未満」(21.2%)に回答が集まり、中央値は2,500万円。20代・30代では中央値が2,000万円、40代以上では中央値が3,000万円でした。

Q. 老後の生活資金として、いくらぐらい貯蓄があれば安心できる？



◆最強のメンタルを持っていると思う芸能人 1位「明石家さんま」2位「アンミカ」3位「なかやまきんに君」

最強のメンタルを持っていると思う芸能人を聞いたところ、お笑いタレントの「明石家さんま」が1位となり、2位「アンミカさん」、3位「なかやまきんに君」、4位「武井壮さん」、5位「松岡修造さん」という結果になりました。

Q. 最強のメンタルを持っていると思う芸能人は？

1位	明石家さんま	69名
2位	アンミカ	40名
3位	なかやまきんに君	31名
4位	武井壮	27名
5位	松岡修造	26名

## 調査結果 index

### ◆“幸せ”に対する意識について

……p.5

・“幸せ”のために必要だと思うもの 1位「お金」2位「健康」3位「家族」

### ◆身体・心・健康の自己評価について

……p.6

・身体・心・健康を100点満点で自己採点すると？

「身体・心・健康」は平均61.5点、「心の健康」は平均58.5点

### ◆身体・心・健康づくりとスポーツについて

……p.7~14

・身体・心・健康づくりとして行っていること 男性1位は「十分に睡眠・休養をとる」、女性1位は「歯磨きを欠かさない」

・健康診断の受診状況 「1年に1回受けている」51%、「受けたことがない」31%

・「スポーツを実施している」42%、20代男性では57%

実施しているスポーツ 1位「ジョギング・ランニング」2位「自転車」3位「ゴルフ」

・今後実施したいと思うスポーツ 1位「ジョギング・ランニング」2位「水泳」3位「自転車」

20代男性では「サッカー」、60代男性では「ゴルフ」が2位

・今年開催される国際大会で、見たいと思う競技 1位「野球」2位「サッカー」3位「バレーボール」

20代男性・40代男性では「サッカー」、20代女性では「バレーボール」が1位

・今年、応援したいアスリート

男性アスリートでは「大谷翔平さん」がダントツ、2位「石川祐希さん」3位「三笥薫さん」

女性アスリートでは1位「平野美宇さん」2位「早田ひなさん」3位「古賀紗理那さん」

・過去に行われたスポーツの国際大会で心に最も残っているシーン

オリンピックでは「荒川静香選手のフリースケーティングとエキシビション」、

ワールド・ベースボール・クラシックでは「村上宗隆選手のサヨナラタイムリー」、

FIFAワールドカップでは「三笥薫選手の“三笥の1ミリ”」、

ラグビーワールドカップでは「福岡堅樹選手の逆転トライ」など

### ◆心・健康づくりとストレス解消について

……p.15~18

・ストレス解消のために行っていること

1位「おいしいものを食べる」2位「テレビ・映画・動画を見る」3位「十分な睡眠をとる」

20代女性では「音楽を聞く・歌う」が1位

・働き方改革として職場に導入されていること

1位「有給休暇取得促進」2位「長時間労働の是正」3位「テレワーク・在宅勤務」

・仕事におけるストレスを軽減するために職場に導入してほしいこと

1位「週休3日」2位「有給休暇取得促進」3位「副業・兼業の解禁」

・お気に入りの“癒しスポット”

北海道・東北では「猪苗代湖」「五稜郭公園」、関東では「恩賜上野動物園」「みなとみらい」、

北陸・甲信越では「彌彦神社」「諏訪湖」、東海では「天の岩戸」「香嵐渓」、近畿では「嵐山」「大阪城公園」、

中国・四国では「大山」「出雲大社」、九州・沖縄では「阿蘇」「宮古島」など

そのほか、「家・自宅」「近所の公園」「近所の飲食店」といった回答も

## ・オススメの“パワースポット”

北海道・東北では「盛岡八幡宮」「松島」、関東では「鶴岡八幡宮」「明治神宮」、北陸・甲信越では「彌彦神社」「戸隠神社」、東海では「伊勢神宮」「三嶋大社」、近畿では「伏見稻荷大社」「箕面滝」、中国・四国では「出雲大社」「厳島神社」、九州・沖縄では「太宰府天満宮」「屋久島」など

## ◆悩み・相談相手について

……p.19～22

・「人間関係に悩みがある」35%、40代以上の女性では40%超

誰との人間関係に悩んでいる？ 1位「会社の先輩・上司」2位「配偶者・パートナー」3位「会社の同僚」

・現在抱えている悩みはどのようなことに関する悩み？

1位「お金」2位「身体の健康」3位「仕事」4位「心の健康」5位「リタイア後の暮らし」

20代女性では「容姿」「恋愛・結婚」が高い傾向

・「身体の健康について相談している相手がいる」45%、「心の健康について相談している相手がいる」35%

相談している相手のTOP3は「家族」「病院・クリニックの医師・看護師」「友人」

## ◆健康づくりのためにかけるお金について

……p.23

・身体の健康づくりのために1カ月間でかけてもいいと思う金額 平均6,263円

・心の健康づくりのために1カ月間でかけてもいいと思う金額 平均5,736円

## ◆老後の生活資金について

……p.24～25

・老後の生活資金としてあれば安心できる貯蓄額 中央値は2,500万円

現時点で安心できる貯蓄額に対しどのくらい準備できている？ 「0割」が35%で最多

## ◆健康づくりの“失敗あるある”について

……p.26

・健康づくりについて経験した失敗 1位「明日からと言って先延ばしにする」2位「結果が出なくてすぐに諦める」

3位「ダイエットとリバウンドを繰り返す」4位「健康器具を買うだけで使わない」「目標を立てただけで満足する」

60代男性では「はりきりすぎて身体を痛める」が1位

## ◆“健康づくり”とエンタメ

……p.27～28

・健康づくりの相談をしたいと思う芸能人 「なかやまきんに君」がダントツ、

男性回答では2位「武井壮さん」3位「タモリさん」、女性回答では2位「アンミカさん」3位「田中みな実さん」

・最強のメンタルを持っていると思う芸能人

1位「明石家さんまさん」2位「アンミカさん」3位「なかやまきんに君」4位「武井壮さん」5位「松岡修造さん」



本ニュースリリースの内容の転載にあたりましては、  
「ジブラルタ生命調べ」と付記のうえご使用いただきますよう、お願い申し上げます。

■本リリースに関するお問い合わせ先

ジブラルタ生命保険株式会社 広報チーム 【Tel】 03-5501-6563

## アンケート調査結果

### ◆“幸せ”に対する意識について

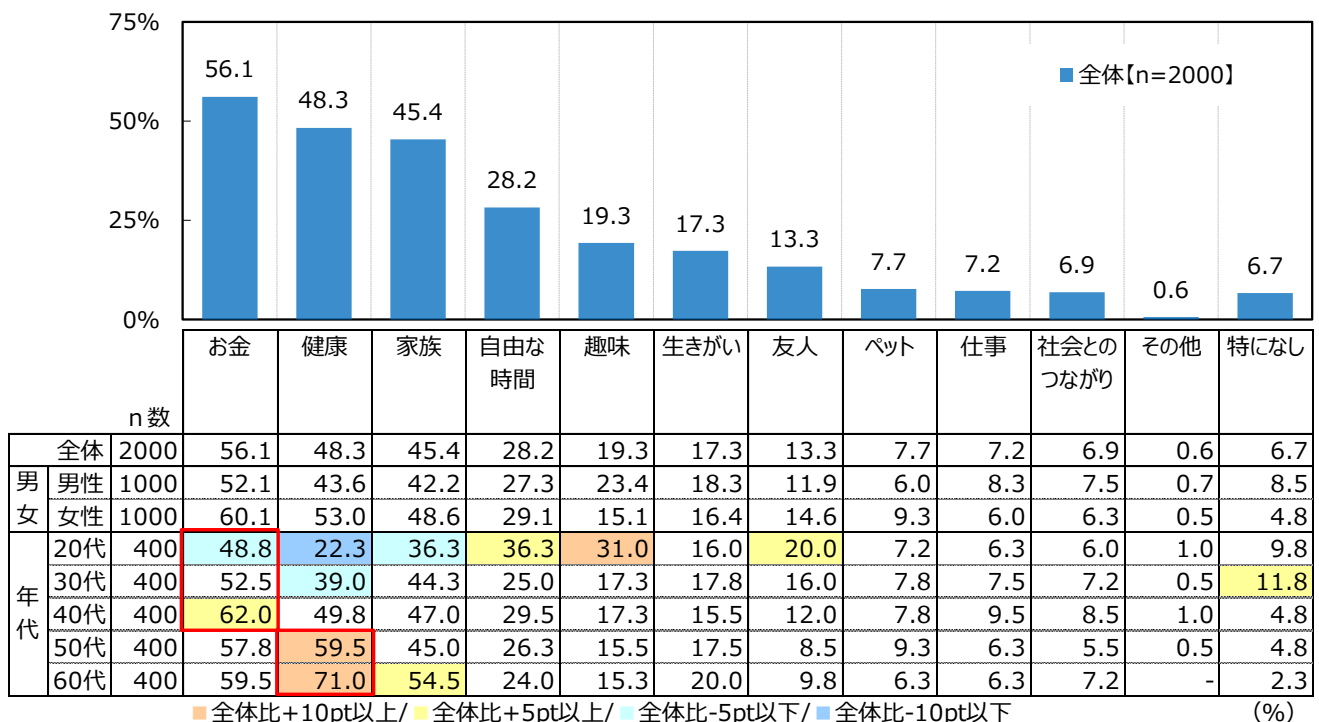
#### ・“幸せ”のために必要だと思うもの 1位「お金」2位「健康」3位「家族」

全国の20歳～69歳の男女2,000名（全回答者）に対し、“幸せ”に対する意識について質問しました。

全回答者（2,000名）に、“幸せ”のために必要だと思うものを聞いたところ、「お金」（56.1%）が最も高くなりました。経済的な蓄えは、幸せのために欠かせないと感じている人が多いのではないのでしょうか。次いで高くなったのは、「健康」（48.3%）、「家族」（45.4%）、「自由な時間」（28.2%）、「趣味」（19.3%）でした。「お金」が半数を超え1位になった一方で、「健康」や「家族」は半数近く、「自由な時間」は約3割と、お金では買えないものに価値を見出している人や、お金は大事だがお金があっても人生はままならないと考える人も多いのかもしれない。

年代別にみると、20代から40代では「お金」（20代48.8%、30代52.5%、40代62.0%）、50代以上では「健康」（50代59.5%、60代71.0%）が1位でした。また、20代では「自由な時間」（36.3%）や「趣味」（31.0%）、「友人」（20.0%）が全体と比べて5ポイント以上高くなりました。20代には、自由な時間や趣味の時間、友人と過ごす時間を確保できるように、働き方改革が進むことに期待を寄せている人が多いのではないのでしょうか。

#### ◆“幸せ”のために必要だと思うもの（制限回答形式：3つまで）



◆**身体の健康と心の健康の自己評価について**

◆**身体の健康・心の健康を 100 点満点で自己採点すると？**

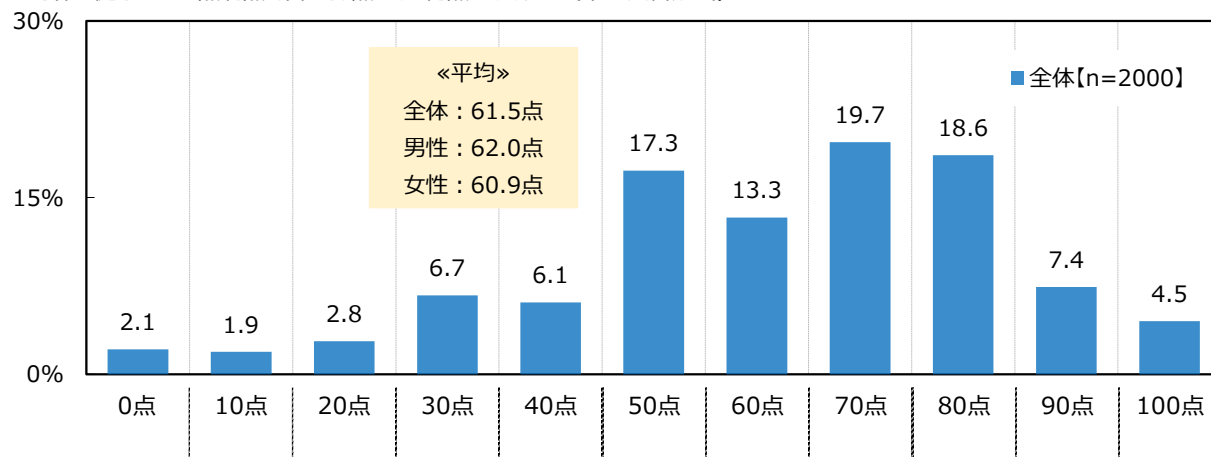
**「身体の健康」は平均 61.5 点、「心の健康」は平均 58.5 点**

自身の健康の自己評価について質問しました。

全回答者（2,000 名）に、身体の健康と心の健康を 100 点満点で自己採点すると何点になるか聞いたところ、【身体の健康】では、「50 点」（17.3%）や「70 点」（19.7%）、「80 点」（18.6%）に回答が集まり、平均は 61.5 点でした。

男女別にみると、平均は、男性 62.0 点、女性 60.9 点でした。

◆**身体の健康を100点満点で自己採点すると何点になるか**（単一回答形式）

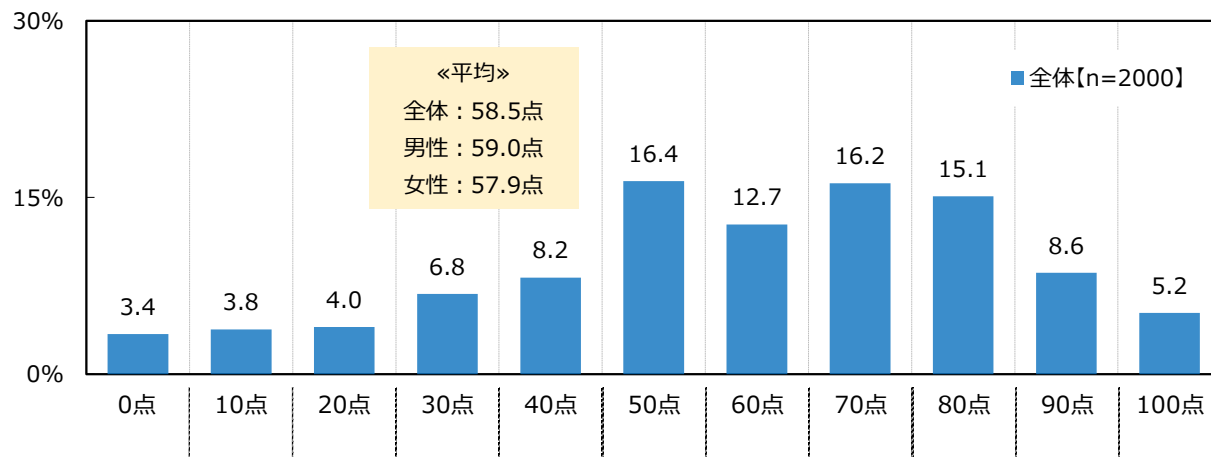


【心の健康】では、「50 点」（16.4%）や「70 点」（16.2%）、「80 点」（15.1%）に回答が集まり、平均は 58.5 点でした。【身体の健康】の平均（61.5 点）と比べると、【心の健康】の平均（58.5 点）のほうが 3.0 点低くなりました。

男女別にみると、平均は、男性 59.0 点、女性 57.9 点でした。

【身体の健康】と【心の健康】に関する回答傾向をみると、いずれも同じようなカーブを描いており、両者には正の相関があることがうかがえます。

◆**心の健康を100点満点で自己採点すると何点になるか**（単一回答形式）



◆**身体の健康づくりとスポーツについて**

**身体の健康づくりとして行っていること 男性 1 位は「十分に睡眠・休養をとる」、女性 1 位は「歯磨きを欠かさない」**

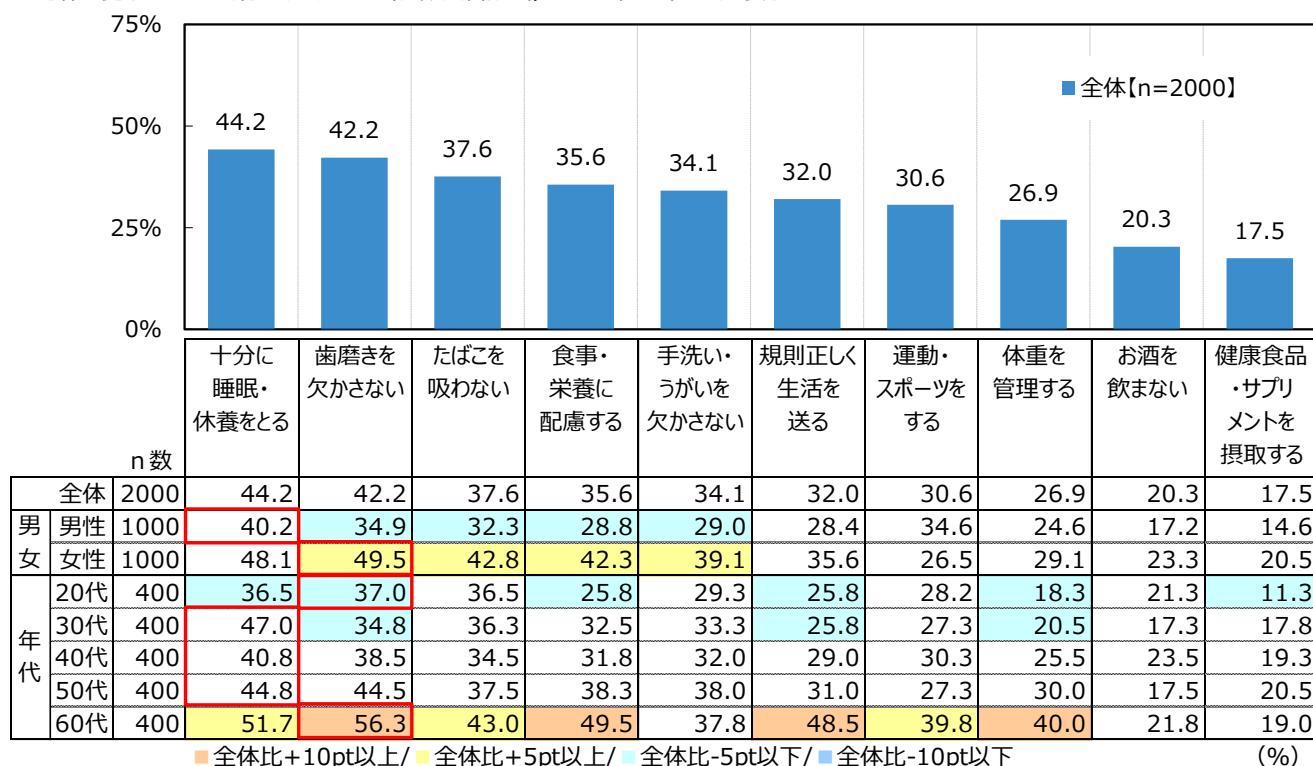
身体の健康づくりについて質問しました。

全回答者（2,000 名）に、身体の健康づくりとして行っていることを聞いたところ、「十分に睡眠・休養をとる」（44.2%）が最も高くなりました。なるべく疲れを溜めないようにしっかり休息をとることを心がけている人が多いようです。次いで高くなったのは、「歯磨きを欠かさない」（42.2%）、「たばこを吸わない」（37.6%）、「食事・栄養に配慮する」（35.6%）、「手洗い・うがいを欠かさない」（34.1%）でした。

男女別にみると、男性では「十分に睡眠・休養をとる」（40.2%）、女性では「歯磨きを欠かさない」（49.5%）が 1 位でした。

年代別にみると、30 代から 50 代では「十分に睡眠・休養をとる」（30 代 47.0%、40 代 40.8%、50 代 44.8%）が 1 位となったのに対し、20 代と 60 代では「歯磨きを欠かさない」（20 代 37.0%、60 代 56.3%）が 1 位となり 60 代では半数を超えました。シニア世代では歯や歯茎の老化が気になり始める人が増えるためか、毎日の歯磨きの大切さや、口内環境が健康に与える影響を再認識している人が多いのではないのでしょうか。

◆**身体の健康づくりとして行っていること**（複数回答形式） ※上位10位までを表示

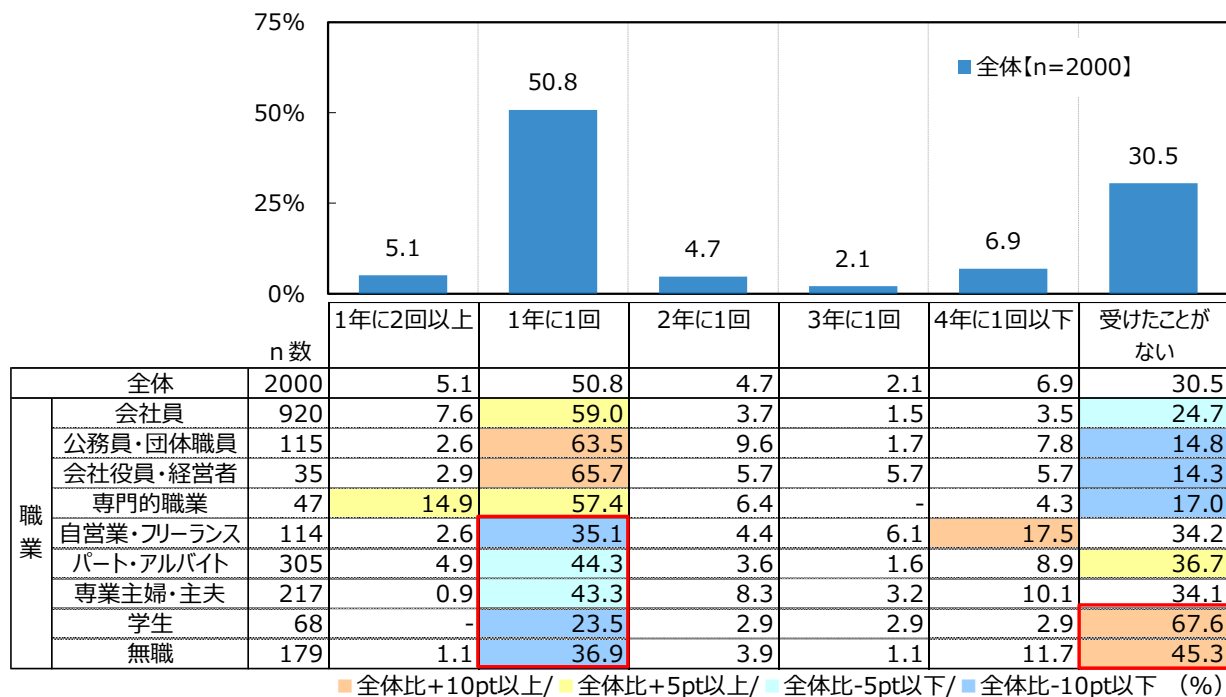


**・健康診断の受診状況 「1年に1回受けている」51%、「受けたことがない」31%**

全回答者（2,000名）に、健康診断（人間ドック含む）をどのくらいの頻度で受けているか聞いたところ、「1年に1回」（50.8%）が突出して高くなりました。勤め先の定期健康診断を受診している人や、人間ドックを毎年受診している人が多いのではないのでしょうか。そのほか、「1年に2回以上」が5.1%、「2年に1回」が4.7%、「3年に1回」が2.1%、「4年に1回以下」が6.9%となり、「受けたことがない」は30.5%でした。

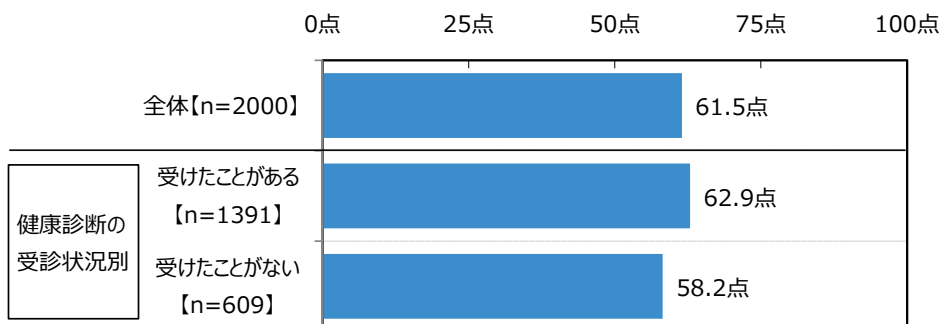
職業別にみると、自営業・フリーランスやパート・アルバイト、非就業層（専業主婦・主夫、学生、無職）では「1年に1回」（自営業・フリーランス35.1%、パート・アルバイト44.3%、専業主婦・主夫43.3%、学生23.5%、無職36.9%）が全体と比べて5ポイント以上低くなり、学生と無職では「受けたことがない」（学生67.6%、無職45.3%）が最も高くなりました。

◆健康診断（人間ドック含む）をどのくらいの頻度で受けているか（単一回答形式）



ここで、身体の健康の自己採点結果を健康診断の受診状況別にみると、健康診断を受けたことがある方では自己採点の平均は62.9点と、健康診断を受けたことがない方（58.2点）と比べて4.7点高くなりました。健康診断を受けることが、身体の健康状態を確認する良い機会となり、健康維持・改善に向けた日常行動へつながるのではないのでしょうか。

◆身体の健康の自己採点（平均）





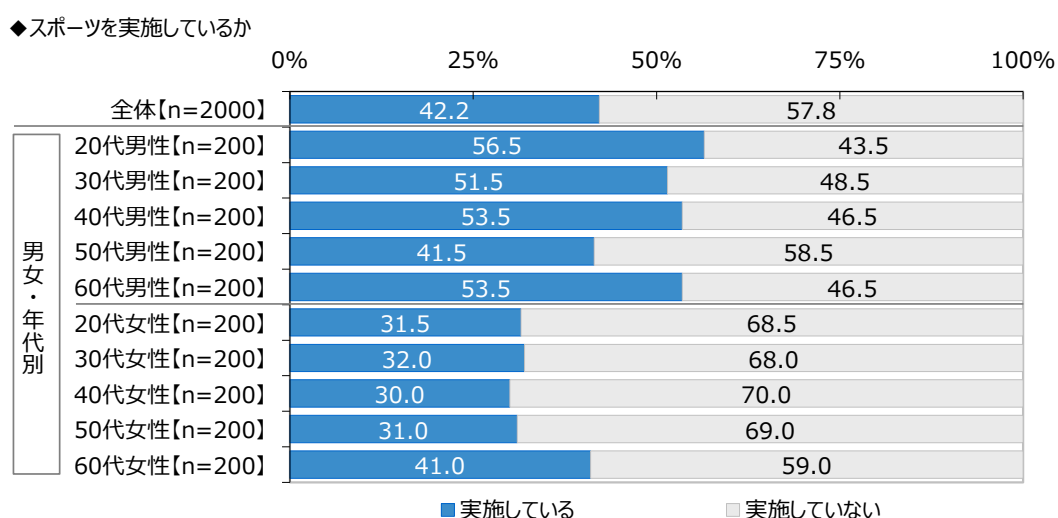
・「スポーツを実施している」42%、20代男性では57%

実施しているスポーツ 1位「ジョギング・ランニング」2位「自転車」3位「ゴルフ」

続いて、スポーツについて質問しました。

全回答者（2,000名）に、スポーツを実施しているか聞いたところ、「実施している」は42.2%、「実施していない」は57.8%となりました。

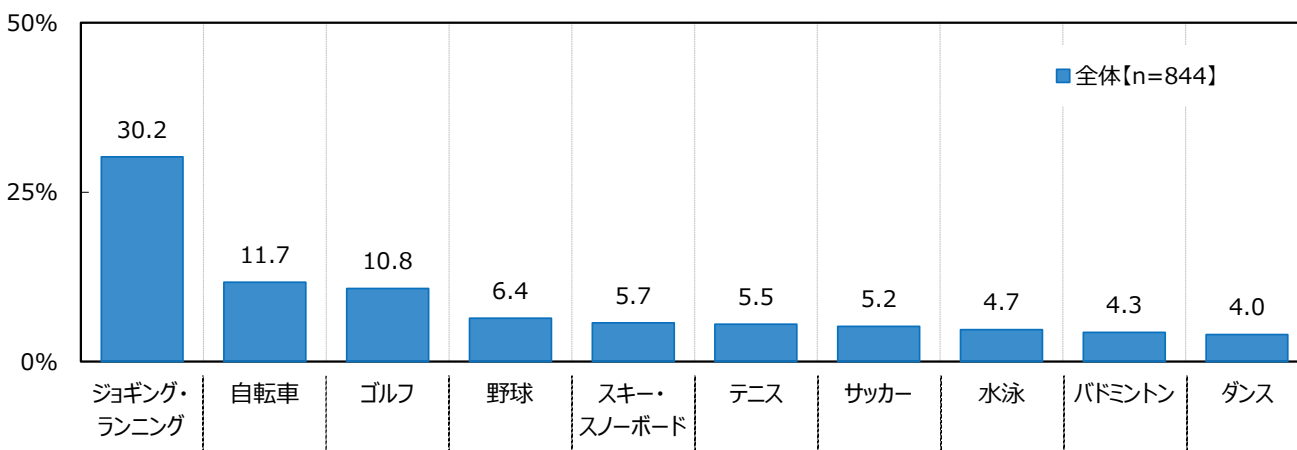
男女・年代別にみると、スポーツを実施している人の割合は、男性では20代（56.5%）が最も高くなりました。他方、女性では60代（41.0%）が突出して高くなりました。60代女性には、仕事や家事の負担が減ったことで自由な時間が増え、健康づくりや趣味としてスポーツに取り組めるようになった人が多いのではないのでしょうか。



スポーツを実施している方（844名）に、実施しているスポーツを聞いたところ、「ジョギング・ランニング」（30.2%）が突出して高くなりました。体力や健康を維持するために、定期的に自宅周辺やランニングコースを走っている人が多いのではないのでしょうか。次いで高くなったのは、「自転車」（11.7%）、「ゴルフ」（10.8%）、「野球」（6.4%）、「スキー・スノーボード」（5.7%）でした。

◆実施しているスポーツ（複数回答形式） ※上位10位までを表示

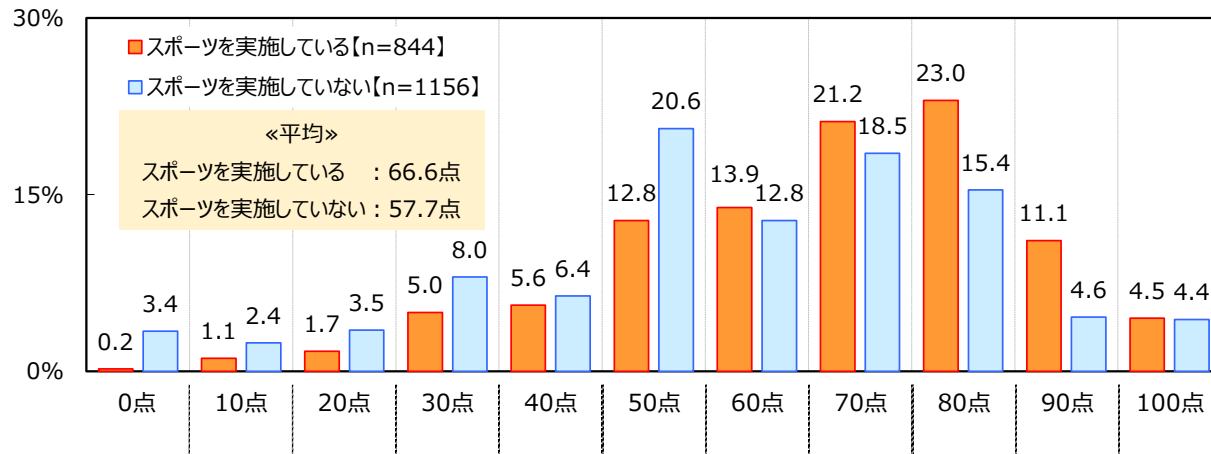
対象：スポーツを実施している方



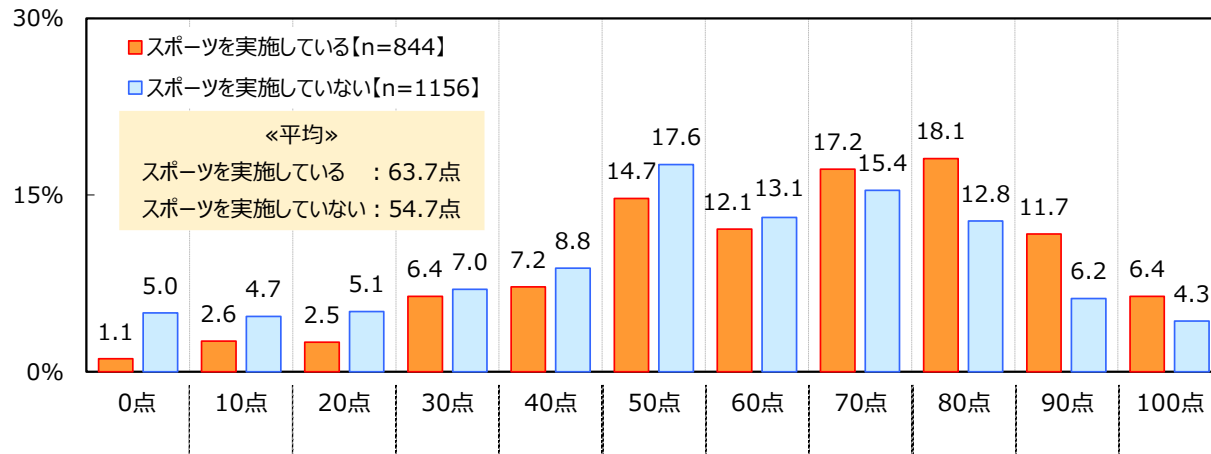
ここで、身体の健康と心の健康の自己採点結果をスポーツの実施状況別にみると、スポーツを実施している方は、【身体の健康】では平均 66.6 点、【心の健康】では平均 63.7 点となり、スポーツを実施していない方（【身体の健康】平均 57.7 点、【心の健康】平均 54.7 点）と比べて、【身体の健康】では 8.9 点、【心の健康】では 9.0 点高くなりました。スポーツに取り組むことが健康維持・改善につながり、健康状態に対する自己評価を引き上げている実態がうかがえます。

一方で、スポーツを実施していない方では、【身体の健康】と【心の健康】のいずれにおいても「50 点」（身体の健康 20.6%、心の健康 17.6%）が最も高くなっており、まずまずの自己評価にとどまっている人が多いとわかりました。

◆身体の健康を100点満点で自己採点すると何点になるか（単一回答形式）



◆心の健康を100点満点で自己採点すると何点になるか（単一回答形式）



**・今後実施したいと思うスポーツ 1位「ジョギング・ランニング」2位「水泳」3位「自転車」**

**20代男性では「サッカー」、60代男性では「ゴルフ」が2位**

また、今後実施したいと思うスポーツを聞いたところ、1位「ジョギング・ランニング」（13.2%）、2位「水泳」（6.1%）、3位「自転車」（5.3%）、4位「テニス」（4.4%）、5位「ゴルフ」（4.2%）となりました。

男女・年代別にみると、男性ではいずれの年代でも「ジョギング・ランニング」が1位となり、20代では「サッカー」（10.5%）、30代では「水泳」「自転車」（いずれも7.5%）、40代と50代では「自転車」（40代9.0%、50代8.5%）、60代では「ゴルフ」（12.0%）が2位でした。他方、女性では20代から40代は「ジョギング・ランニング」（20代12.0%、30代12.5%、40代11.0%）が1位となったのに対し、50代と60代は「水泳」（50代6.5%、60代8.0%）が1位となりました。

◆今後実施したいと思うスポーツ（複数回答形式） ※全体は上位10位、男女・年代別は上位5位までを表示

	全体【n=2000】	%
1位	ジョギング・ランニング	13.2
2位	水泳	6.1
3位	自転車	5.3
4位	テニス	4.4
5位	ゴルフ	4.2
6位	バドミントン	4.0
7位	スキー・スノーボード	3.5
8位	ダンス	3.2
9位	サッカー	3.1
10位	野球	2.8

20代男性【n=200】			30代男性【n=200】			40代男性【n=200】			50代男性【n=200】			60代男性【n=200】		
順位	スポーツ	%	順位	スポーツ	%	順位	スポーツ	%	順位	スポーツ	%	順位	スポーツ	%
1位	ジョギング・ランニング	16.0	1位	ジョギング・ランニング	19.0	1位	ジョギング・ランニング	20.5	1位	ジョギング・ランニング	15.0	1位	ジョギング・ランニング	15.0
2位	サッカー	10.5	2位	水泳	7.5	2位	自転車	9.0	2位	自転車	8.5	2位	ゴルフ	12.0
3位	野球	9.5	2位	自転車	7.5	3位	サッカー	7.5	3位	野球	5.5	3位	自転車	9.0
4位	バドミントン	8.5	4位	サッカー	7.0	4位	スキー・スノーボード	6.5	4位	水泳	5.0	4位	テニス	6.5
5位	スキー・スノーボード	6.5	5位	ゴルフ	6.0	5位	ゴルフ	6.0	5位	ゴルフ	3.0	5位	水泳	5.5

20代女性【n=200】			30代女性【n=200】			40代女性【n=200】			50代女性【n=200】			60代女性【n=200】		
順位	スポーツ	%	順位	スポーツ	%	順位	スポーツ	%	順位	スポーツ	%	順位	スポーツ	%
1位	ジョギング・ランニング	12.0	1位	ジョギング・ランニング	12.5	1位	ジョギング・ランニング	11.0	1位	水泳	6.5	1位	水泳	8.0
2位	ダンス	8.5	2位	水泳	7.0	2位	バドミントン	5.5	2位	ジョギング・ランニング	5.5	2位	ジョギング・ランニング	5.5
3位	水泳	7.5	3位	バドミントン	4.5	3位	水泳	5.0	3位	自転車	3.5	3位	ダンス	5.5
4位	バドミントン	6.5	4位	スキー・スノーボード	4.0	3位	テニス	5.0	3位	テニス	3.5	4位	テニス	4.5
5位	テニス	5.5	5位	バレーボール	3.0	5位	ダンス	5.0	5位	ゴルフ	3.0	4位	卓球	4.5
				ボルダリング・クライミング	3.0					バドミントン	3.0			
										ダンス	3.0			

**・今年開催される国際大会で、見たいと思う競技 1位「野球」2位「サッカー」3位「バレーボール」**

**20代男性・40代男性では「サッカー」、20代女性では「バレーボール」が1位**

今年開催される国際大会で、見たいと思う競技を聞いたところ、1位は「野球」（29.0％）でした。野球が今年開催されるオリンピックの競技種目に入っていないものの1位に選ばれた背景には、メジャーリーグで歴史的な活躍を見せる大谷翔平選手に対する注目度の高さがあるのではないのでしょうか。次いで、2位「サッカー」（22.6％）、3位「バレーボール」（16.2％）、4位「バスケットボール」（13.6％）、5位「陸上競技」（10.5％）となりました。

男女・年代別にみると、20代男性と40代男性では「サッカー」（20代男性27.0％、40代男性34.5％）、20代女性では「バレーボール」（18.5％）が1位となりました。

◆今年開催される国際大会で、見たいと思う競技（複数回答形式） ※全体は上位10位、男女・年代別は上位5位までを表示

	全体【n=2000】	%
1位	野球	29.0
2位	サッカー	22.6
3位	バレーボール	16.2
4位	バスケットボール	13.6
5位	陸上競技	10.5
6位	卓球	9.5
	ラグビー	9.5
8位	テニス	7.9
9位	水泳	7.6
10位	スケート	7.0

20代男性【n=200】		%	30代男性【n=200】		%	40代男性【n=200】		%	50代男性【n=200】		%	60代男性【n=200】		%
1位	サッカー	27.0	1位	野球	29.0	1位	サッカー	34.5	1位	野球	41.0	1位	野球	50.0
2位	野球	25.5	2位	サッカー	22.0	2位	野球	34.0	2位	サッカー	29.0	2位	サッカー	42.0
3位	バスケットボール	14.5	3位	バレーボール	12.5	3位	ボクシング	14.5	3位	卓球	14.0	3位	ラグビー	20.5
4位	バレーボール	11.0	4位	バスケットボール	12.0	4位	バスケットボール	14.0		バスケットボール	12.5	4位	ゴルフ	20.0
5位	卓球	8.5	5位	陸上競技	11.5	5位	バレーボール	13.0	4位	ラグビー	12.5	5位	陸上競技	19.0
										陸上競技	12.5			

20代女性【n=200】		%	30代女性【n=200】		%	40代女性【n=200】		%	50代女性【n=200】		%	60代女性【n=200】		%
1位	バレーボール	18.5	1位	野球	17.5	1位	野球	22.5	1位	野球	23.0	1位	野球	33.5
2位	野球	13.5	2位	バレーボール	16.0	2位	バレーボール	22.0	2位	バレーボール	21.0	2位	バレーボール	20.0
3位	バスケットボール	11.5	3位	バスケットボール	15.0	3位	バスケットボール	14.0		サッカー	21.0	3位	バスケットボール	17.0
4位	サッカー	10.0	4位	サッカー	10.5	4位	サッカー	13.5	4位	スケート	15.5		卓球	17.0
5位	テニス	6.0	5位	テニス	6.0	5位	水泳	11.0	5位	陸上競技	14.0	5位	サッカー	16.0
				バドミントン	6.0									

**・今年、応援したいアスリート**

**男性アスリートでは「大谷翔平さん」がダントツ、2位「石川祐希さん」3位「三笥薫さん」**

**女性アスリートでは1位「平野美宇さん」2位「早田ひなさん」3位「古賀紗理那さん」**

どの選手の活躍を期待したいという人が多いのでしょうか。

全回答者（2,000名）に、今年、応援したいアスリートを聞いたところ、男性アスリートでは「大谷翔平さん（野球）」（657名）がダントツとなり、2位「石川祐希さん（バレーボール）」（23名）、3位「三笥薫さん（サッカー）」（19名）、4位「井上尚弥さん（ボクシング）」（17名）、5位「山本由伸さん（野球）」「高橋藍さん（バレーボール）」（いずれも15名）と続きました。

他方、女性アスリートでは1位「平野美宇さん（卓球）」（13名）、2位「早田ひなさん（卓球）」（12名）、3位「古賀紗理那さん（バレーボール）」（10名）、4位「伊藤美誠さん（卓球）」（9名）、5位「池江璃花子（水泳）」（6名）と、TOP5には卓球選手が多く挙がりました。

◆今年、応援したいアスリート（競技）（自由回答形式） ※上位10位までを表示  
全体【n=2000】

男性アスリート			女性アスリート		
	名			名	
1位	大谷翔平（野球）	657	1位	平野美宇（卓球）	13
2位	石川祐希（バレーボール）	23	2位	早田ひな（卓球）	12
3位	三笥薫（サッカー）	19	3位	古賀紗理那（バレーボール）	10
4位	井上尚弥（ボクシング）	17	4位	伊藤美誠（卓球）	9
5位	山本由伸（野球）	15	5位	池江璃花子（水泳）	6
	高橋藍（バレーボール）	15	6位	大坂なおみ（テニス）	5
7位	羽生結弦（フィギュアスケート）	13	7位	北口榛花（やり投げ）	4
8位	宇野昌磨（フィギュアスケート）	12	8位	阿部詩（柔道）	3
	久保健英（サッカー）	12		坂本花織（フィギュアスケート）	3
10位	河村勇輝（バスケットボール）	9		長谷川唯（サッカー）	3
	錦織圭（テニス）	9			
	八村塁（バスケットボール）	9			

**・過去に行われたスポーツの国際大会で心に最も残っているシーン**

**オリンピックでは「荒川静香選手のフリースケーティングとエキシビション」、**  
**ワールド・ベースボール・クラシックでは「村上宗隆選手のサヨナラタイムリー」、**  
**FIFA ワールドカップでは「三笥薫選手の“三笥の1ミリ”」、**  
**ラグビーワールドカップでは「福岡堅樹選手の逆転トライ」など**

全回答者（2,000名）に、過去に行われたスポーツの国際大会で、心に最も残っているシーンを聞きました。回答が多く挙げられた【オリンピック】や【ワールド・ベースボール・クラシック】、【FIFA ワールドカップ】、【ラグビーワールドカップ】に注目してみると、【オリンピック】では「平野歩夢選手（スノーボード）が高難度の技をすべて決めたところ」や「羽生結弦選手（フィギュアスケート）の演技を終える最後の場面」、【ワールド・ベースボール・クラシック】では「荒川静香選手（フィギュアスケート）のフリースケーティングとエキシビション」、【FIFA ワールドカップ】では「高橋尚子選手（マラソン）のサングラスを取った時」、【ラグビーワールドカップ】では「船木和喜選手（スキージャンプ）ら4人の選手が抱き合った瞬間」といったシーンがありました。

また、【ワールド・ベースボール・クラシック】では「大谷翔平選手が最後に三振をとったところ」や「村上宗隆選手のサヨナラタイムリー」、【FIFA ワールドカップ】では「三笥薫選手の“三笥の1ミリ”」や「堂安律選手のドイツ戦での得点」、【ラグビーワールドカップ】では「ファフ・デクラーク選手の2連続優勝が決まった瞬間に見せた男泣き」や「福岡堅樹選手が逆転トライを決めた瞬間」といったシーンが挙げられました。

◆過去に行われたスポーツの国際大会で、心に最も残っているシーン（自由回答形式） ※大会別に回答を抜粋して表示

**オリンピック**

開催時期・回	選手名	競技名	シーン	理由（抜粋）
北京2022 冬季	平野歩夢	スノーボード	高難度の技をすべて決めたところ	金メダルになるかどうか決まるところで完璧に決めてみせた
東京2020 夏季	伊藤美誠	卓球	準決勝	白熱した試合だった
平昌2018 冬季	羽生結弦	フィギュアスケート	演技を終える最後の場面	金メダル2連覇が決まった瞬間
ソチ2014 冬季	浅田真央	フィギュアスケート	フリーでの演技	魂のこもった演技で、すべて技を成功させた
トリノ2006 冬季	荒川静香	フィギュアスケート	フリースケーティング、エキシビション	演技の美しさに涙が出た
シドニー2000 夏季	高橋尚子	マラソン	サングラスを取った時	ラストスパートにかける気合いに感動した
長野1998 冬季	原田雅彦	スキージャンプ	団体戦の優勝決定	本当に嬉しそうに感動した
長野1998 冬季	船木和喜	スキージャンプ	4人の選手が抱き合った瞬間	日本人としてとても誇らしかった
ロス1984 夏季	山下泰裕	柔道	決勝戦	ケガをしていて勝利した
ロス1984 夏季	カール・ルイス	陸上	4冠	あまりの強さに感動した

**ワールド・ベースボール・クラシック**

開催時期・回	選手名	競技名	シーン	理由（抜粋）
2023年	大谷翔平	野球	最後に三振をとったところ	優勝が決めた瞬間
2023年	村上宗隆	野球	サヨナラタイムリー	不振だったのに、大事な場面で打ってとても感動した
2023年	吉田正尚	野球	メキシコ戦でのホームラン	粘り強さで日本を勝利に導き感動した
2009年	イチロー	野球	韓国戦でのタイムリーヒット	ここで打ってほしいと思うシーンだった

**FIFAワールドカップ**

開催時期・回	選手名	競技名	シーン	理由（抜粋）
2022年	三笥薫	サッカー	“三笥の1ミリ”	重要な得点シーンだった
2022年	堂安律	サッカー	ドイツ戦での得点	心に響いた
2022年	浅野拓磨	サッカー	ドイツ戦での得点	素晴らしいシュートだった
2010年	本田圭佑	サッカー	フリーキック	試合を決めた瞬間

**ラグビーワールドカップ**

開催時期・回	選手名	競技名	シーン	理由（抜粋）
2023年	ファフ・デクラーク	ラグビー	2連続優勝が決まった瞬間	男泣きしたところに感動した
2019年	福岡堅樹	ラグビー	逆転トライを決めた瞬間	ワンチームで格上国を破った
2015年	五郎丸歩	ラグビー	トライを決めた瞬間	感動的だった

◆心の健康づくりとストレス解消について

・ストレス解消のためにやっていること

**1位「おいしいものを食べる」2位「テレビ・映画・動画をみる」3位「十分な睡眠をとる」**

**20代女性では「音楽を聞く・歌う」が1位**

心の健康づくりについて質問しました。

全回答者（2,000名）に、ストレス解消のためにやっていることを聞いたところ、1位「おいしいものを食べる」（42.6%）、2位「テレビ・映画・動画をみる」（37.7%）、3位「十分な睡眠をとる」（36.4%）、4位「音楽を聞く・歌う」（31.4%）、5位「コーヒー・紅茶を飲む」（29.1%）となりました。グルメやエンタメ、嗜好品を楽しんだり、しっかり睡眠をとったりすることを通じて、ストレスを解消している人が多いようです。

男女・年代別にみると、男性では20代と50代は「おいしいものを食べる」（20代33.5%、50代33.0%）が1位、30代は「十分な睡眠をとる」（34.0%）が1位、40代と60代は「テレビ・映画・動画をみる」（40代36.5%、60代44.0%）が1位でした。他方、女性では20代は「音楽を聞く・歌う」（49.5%）が1位でした。

◆ストレス解消のためにやっていること（複数回答形式） ※全体は上位10位、男女・年代別は上位5位までを表示

	全体【n=2000】	%
1位	おいしいものを食べる	42.6
2位	テレビ・映画・動画をみる	37.7
3位	十分な睡眠をとる	36.4
4位	音楽を聞く・歌う	31.4
5位	コーヒー・紅茶を飲む	29.1
6位	買い物をする	27.6
7位	旅行・ドライブに行く	26.0
8位	入浴する	23.4
9位	運動・スポーツをする	21.7
10位	お酒を飲む	21.0

20代男性【n=200】		%	30代男性【n=200】		%	40代男性【n=200】		%	50代男性【n=200】		%	60代男性【n=200】		%
1位	おいしいものを食べる	33.5	1位	十分な睡眠をとる	34.0	1位	テレビ・映画・動画をみる	36.5	1位	おいしいものを食べる	33.0	1位	テレビ・映画・動画をみる	44.0
2位	音楽を聞く・歌う	32.5	2位	おいしいものを食べる	33.5	2位	運動・スポーツをする	34.5	2位	テレビ・映画・動画をみる	31.5	2位	お酒を飲む	37.0
3位	十分な睡眠をとる	29.0	3位	テレビ・映画・動画をみる	27.5	3位	おいしいものを食べる	34.0	3位	十分な睡眠をとる	27.0	3位	十分な睡眠をとる	35.0
4位	テレビ・映画・動画をみる	28.0	4位	ゲームをする	23.5	4位	十分な睡眠をとる	30.5	4位	音楽を聞く・歌う	26.5	4位	コーヒー・紅茶を飲む	32.0
5位	運動・スポーツをする	26.0	5位	コーヒー・紅茶を飲む	23.0	4位	コーヒー・紅茶を飲む	30.5	5位	旅行・ドライブに行く	25.0	5位	旅行・ドライブに行く	30.5

20代女性【n=200】		%	30代女性【n=200】		%	40代女性【n=200】		%	50代女性【n=200】		%	60代女性【n=200】		%
1位	音楽を聞く・歌う	49.5	1位	おいしいものを食べる	57.0	1位	おいしいものを食べる	55.0	1位	おいしいものを食べる	55.0	1位	おいしいものを食べる	51.0
2位	おいしいものを食べる	46.5	2位	十分な睡眠をとる	46.5	2位	十分な睡眠をとる	42.0	2位	コーヒー・紅茶を飲む	44.5	2位	テレビ・映画・動画をみる	49.5
3位	テレビ・映画・動画をみる	40.5	3位	買い物をする	40.5	3位	テレビ・映画・動画をみる	39.5	3位	テレビ・映画・動画をみる	41.0	3位	十分な睡眠をとる	42.0
4位	買い物をする	38.5	4位	テレビ・映画・動画をみる	39.0	4位	買い物をする	39.0	4位	十分な睡眠をとる	40.0	4位	コーヒー・紅茶を飲む	40.0
5位	十分な睡眠をとる	38.0	5位	コーヒー・紅茶を飲む	33.5	5位	音楽を聞く・歌う	38.0	5位	買い物をする	33.5	5位	買い物をする	36.0

・働き方改革として職場に導入されていること

1位「有給休暇取得促進」2位「長時間労働の是正」3位「テレワーク・在宅勤務」

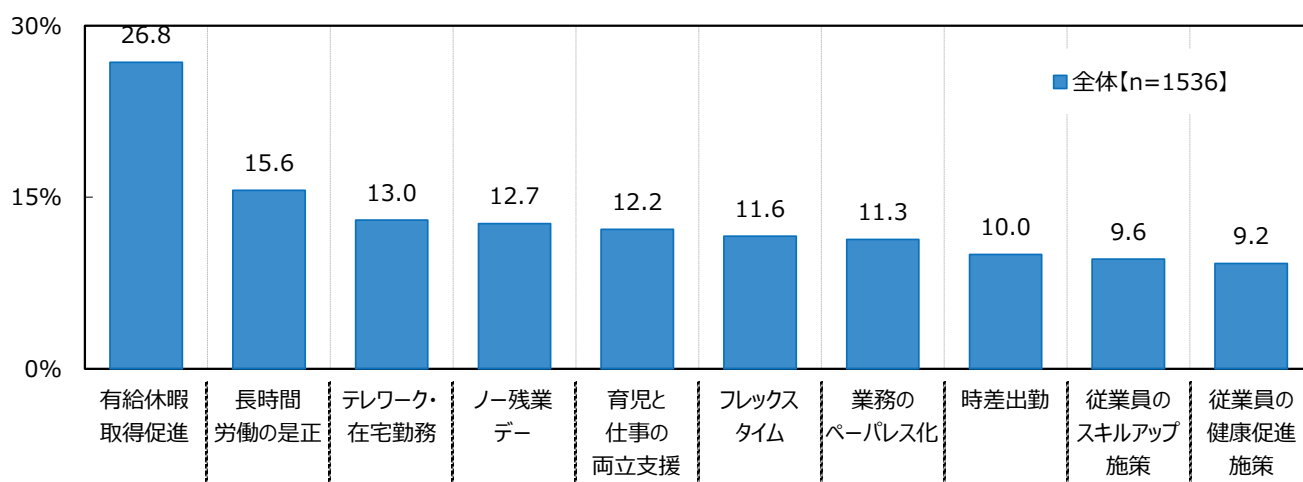
・仕事におけるストレスを軽減するために職場に導入してほしいこと

1位「週休3日」2位「有給休暇取得促進」3位「副業・兼業の解禁」

有職者（1,536名）に、働き方改革として、自身の職場に導入されていることを聞いたところ、「有給休暇取得促進」（26.8%）が最も高くなり、「長時間労働の是正」（15.6%）、「テレワーク・在宅勤務」（13.0%）、「ノー残業デー」（12.7%）、「育児と仕事の両立支援」（12.2%）が続きました。

◆働き方改革として、自身の職場に導入されていること（複数回答形式） ※上位10位までを表示

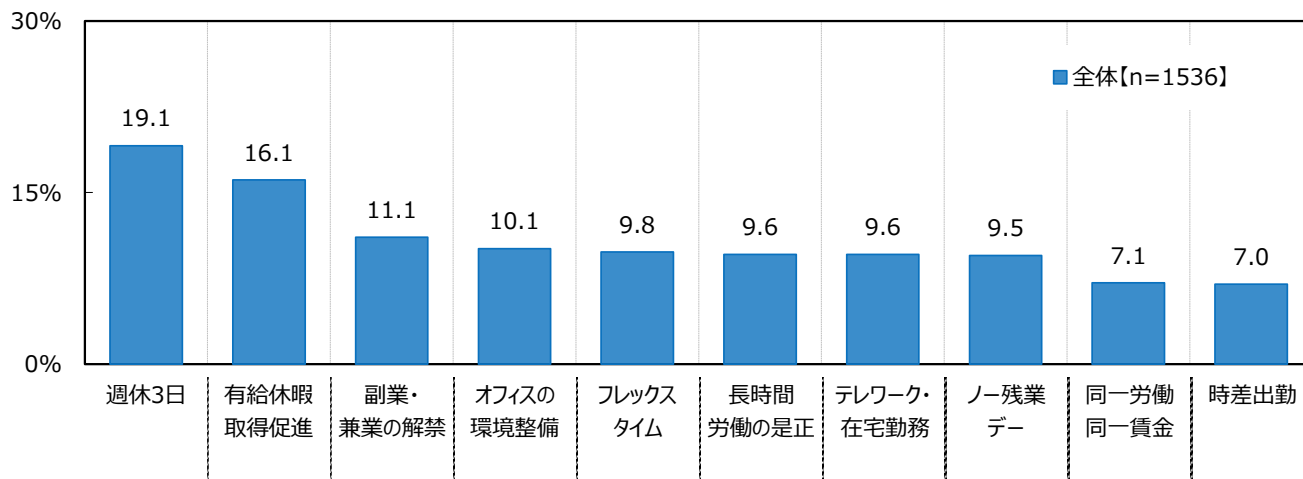
対象：有職者



また、仕事におけるストレスを軽減するために、職場に導入してほしいことを聞いたところ、「週休3日」（19.1%）が最も高くなりました。休日が1日増えると、疲労回復やストレス解消を図りやすくなると思う人が多いのではないのでしょうか。次いで高くなったのは、「有給休暇取得促進」（16.1%）、「副業・兼業の解禁」（11.1%）、「オフィスの環境整備」（10.1%）、「フレックスタイム」（9.8%）でした。

◆仕事におけるストレスを軽減するために、職場に導入してほしいこと（複数回答形式） ※上位10位までを表示

対象：有職者





## ・お気に入りの“癒しスポット”

北海道・東北では「猪苗代湖」「五稜郭公園」、関東では「恩賜上野動物園」「みなとみらい」、  
北陸・甲信越では「彌彦神社」「諏訪湖」、東海では「天の岩戸」「香嵐渓」、近畿では「嵐山」「大阪城公園」、  
中国・四国では「大山」「出雲大社」、九州・沖縄では「阿蘇」「宮古島」など  
そのほか、「家・自宅」「近所の公園」「近所の飲食店」といった回答も

全回答者（2,000名）に、お気に入りの“癒しスポット”を聞いたところ、北海道・東北では「登別温泉：硫黄泉が身体に効く」や「猪苗代湖：広い湖と磐梯山を一緒に眺められる」、「函館公園：自然が多く空気が綺麗で落ち着く」、「五稜郭公園：一回りすると適度に良い運動になる」、関東では「恩賜上野動物園：動物に癒される」や「みなとみらい：景観が最高」、「東京ディズニーリゾート：夢の時間を過ごせる」、「那須：自然がたくさんある」、北陸・甲信越では「彌彦神社：神聖な雰囲気でもあり癒される」や「諏訪湖：湖を見ていると癒される」、「平泉寺白山神社：心が安らぐ」、「姨捨：善光寺平を一望できる」、東海では「天の岩戸：空気が澄んでいて心地いい」や「富士山：季節によって様々な姿を見ることができる」、「安城産業文化公園デンパーク：花と緑に囲まれて、癒される」、「香嵐渓：自然豊かで季節を感じられる」、近畿では「嵐山：紅葉や景色が綺麗で、食べ物も美味しい」や「立里荒神社：お参りをすると落ち着く」、「大阪城公園：庭園の桜が綺麗」、「東大寺：親しみがあり、行くと落ち着く」、中国・四国では「大山：雄大で癒される」や「祖谷のかずら橋：大自然の中にあり、空気が綺麗で落ち着く」、「蒜山：自然に癒される」、「出雲大社：気持ちが落ち着く」、九州・沖縄では「マリニワールド海の中道：大水槽の中を悠々と泳ぐ魚を眺めると癒される」や「阿蘇：景観が素晴らしい」、「筑後川：のんびり日光浴ができる」、「宮古島：リフレッシュできる」といった回答がありました。

そのほか、「家・自宅」や「近所の公園」、「近所の飲食店」といった回答もみられました。

◆お気に入りの“癒やしスポット”（自由回答形式） ※スポットの所在エリア別に回答を抜粋して表示

### 北海道・東北

スポットの名称	理由（抜粋）
登別温泉（北海道）	硫黄泉が身体に効く
猪苗代湖（福島県）	広い湖と磐梯山を一緒に眺められる
函館公園（北海道）	自然が多く空気が綺麗で落ち着く
五稜郭公園（北海道）	一回りすると適度に良い運動になる
中野もみじ山（青森県）	紅葉が綺麗

### 北陸・甲信越

スポットの名称	理由（抜粋）
彌彦神社（新潟県）	神聖な雰囲気でもあり癒される
諏訪湖（長野県）	湖を見ていると癒される
平泉寺白山神社（福井県）	心が安らぐ
姨捨（長野県）	善光寺平を一望できる
津南ひまわり広場（新潟県）	たくさんのひまわりに囲まれて元気や癒しをもらえる

### 近畿

スポットの名称	理由（抜粋）
嵐山（京都府）	紅葉や景色が綺麗で、食べ物も美味しい
立里荒神社（奈良県）	お参りをすると落ち着く
大阪城公園（大阪府）	庭園の桜が綺麗
東大寺（奈良県）	親しみがあり、行くと落ち着く
六甲山（兵庫県）	夜景を見たり、登山をしたりできる

### 九州・沖縄

スポットの名称	理由（抜粋）
マリニワールド海の中道（福岡県）	大水槽の中を悠々と泳ぐ魚を眺めると癒される
阿蘇（熊本県）	景観が素晴らしい
筑後川（福岡県）	のんびり日光浴ができる
高千穂峡（宮崎県）	神秘的な場所
宮古島（沖縄県）	リフレッシュできる

### 関東

スポットの名称	理由（抜粋）
恩賜上野動物園（東京都）	動物に癒される
みなとみらい（神奈川県）	景観が最高
東京ディズニーリゾート（千葉県）	夢の時間を過ごせる
那須（栃木県）	自然がたくさんある
長瀬岩畳（埼玉県）	自然の中でリラックスできる

### 東海

スポットの名称	理由（抜粋）
天の岩戸（三重県）	空気が澄んでいて心地いい
富士山（静岡県）	季節によって様々な姿を見ることができる
安城産業文化公園デンパーク（愛知県）	花と緑に囲まれて、癒される
香嵐渓（愛知県）	自然豊かで季節を感じられる
鬼岩公園（岐阜県）	人が少なく自然が多い

### 中国・四国

スポットの名称	理由（抜粋）
大山（鳥取県）	雄大で癒される
祖谷のかずら橋（徳島県）	大自然の中にあり、空気が綺麗で落ち着く
蒜山（岡山県）	自然に癒される
桂浜（高知県）	海が好き
出雲大社（島根県）	気持ちが落ち着く

**・オススメの“パワースポット” 北海道・東北では「盛岡八幡宮」「松島」、関東では「鶴岡八幡宮」「明治神宮」、北陸・甲信越では「彌彦神社」「戸隠神社」、東海では「伊勢神宮」「三嶋大社」、近畿では「伏見稻荷大社」「箕面滝」、中国・四国では「出雲大社」「厳島神社」、九州・沖縄では「太宰府天満宮」「屋久島」など**

また、オススメの“パワースポット”を聞いたところ、北海道・東北では「北海道神宮：静かで荘厳な雰囲気」や「盛岡八幡宮：参拝に行くとパワーをもらえる」、「松島：スピリチュアルな雰囲気を感じる」、「奥入瀬溪流：行くと気分がスッキリする気がする」、関東では「鶴岡八幡宮：神聖な気持ちになる」や「明治神宮：都会の中のオアシス」、「御岩神社：特別な空気を感じる」、「三峯神社：神秘的な雰囲気」、北陸・甲信越では「富士山：見ていてパワーが湧く」や「彌彦神社：明るい気持ちになれる」、「戸隠神社：パワーをもらえる気がする」、「善光寺：力が湧いてくる」、東海では「熱田神宮：心が洗われる」や「伊勢神宮：守られていると感じる」、「三嶋大社：ご利益がある」、「名古屋城：しゃちほこのパワー」、近畿では「伏見稻荷大社：神聖な雰囲気がある」や「生田神社：心が落ち着く」、「大神神社：パワーを感じる」、「箕面滝：心がスッキリする」、中国・四国では「出雲大社：良い縁に恵まれそう」や「厳島神社：歴史を感じられる」、「桂浜：波と砂浜が神秘的」、「金持神社：宝くじ当せんなど金運アップのご利益がある」、九州・沖縄では「太宰府天満宮：力強い雰囲気」や「屋久島：自然豊かで元気をもらえる」、「大分縣護國神社：気持ちが鎮まる気がする」、「高千穂峡：神話の世界を感じることができる」といった回答がありました。

◆オススメの“パワースポット”（自由回答形式） ※スポットの所在エリア別に回答を抜粋して表示

**北海道・東北**

スポットの名称	理由（抜粋）
北海道神宮（北海道）	静かで荘厳な雰囲気
盛岡八幡宮（岩手県）	参拝に行くとパワーをもらえる
松島（宮城県）	スピリチュアルな雰囲気を感じる
奥入瀬溪流（青森県）	行くと気分がスッキリする気がする
金蛇水神社（宮城県）	神社の空気感が清浄で清々しい

**北陸・甲信越**

スポットの名称	理由（抜粋）
富士山（山梨県）	見ていてパワーが湧く
彌彦神社（新潟県）	明るい気持ちになれる
戸隠神社（長野県）	パワーをもらえる気がする
善光寺（長野県）	力が湧いてくる
称名滝（富山県）	癒される

**近畿**

スポットの名称	理由（抜粋）
伏見稻荷大社（京都府）	神聖な雰囲気がある
生田神社（兵庫県）	心が落ち着く
大神神社（奈良県）	パワーを感じる
箕面滝（大阪府）	心がスッキリする
那智御瀧（和歌山県）	浄められる

**九州・沖縄**

スポットの名称	理由（抜粋）
太宰府天満宮（福岡県）	力強い雰囲気
屋久島（鹿児島県）	自然豊かで元気をもらえる
大分縣護國神社（大分県）	気持ちが鎮まる気がする
高千穂峡（宮崎県）	神話の世界を感じることができる
青井阿蘇神社（熊本県）	境内を一周すると心がスッキリする

**関東**

スポットの名称	理由（抜粋）
鶴岡八幡宮（神奈川県）	神聖な気持ちになる
明治神宮（東京都）	都会の中のオアシス
御岩神社（茨城県）	特別な空気を感じる
三峯神社（埼玉県）	神秘的な雰囲気
香取神宮（千葉県）	いつもパワーをもらえる

**東海**

スポットの名称	理由（抜粋）
熱田神宮（愛知県）	心が洗われる
伊勢神宮（三重県）	守られていると感じる
三嶋大社（静岡県）	ご利益がある
養老の滝（岐阜県）	マイナスイオンがたくさん出ている
名古屋城（愛知県）	しゃちほこのパワー

**中国・四国**

スポットの名称	理由（抜粋）
出雲大社（島根県）	良い縁に恵まれそう
厳島神社（広島県）	歴史を感じられる
桂浜（高知県）	波と砂浜が神秘的
須佐神社（島根県）	パワーをもらえる
金持神社（鳥取県）	宝くじ当せんなど金運アップのご利益がある

◆悩み・相談相手について

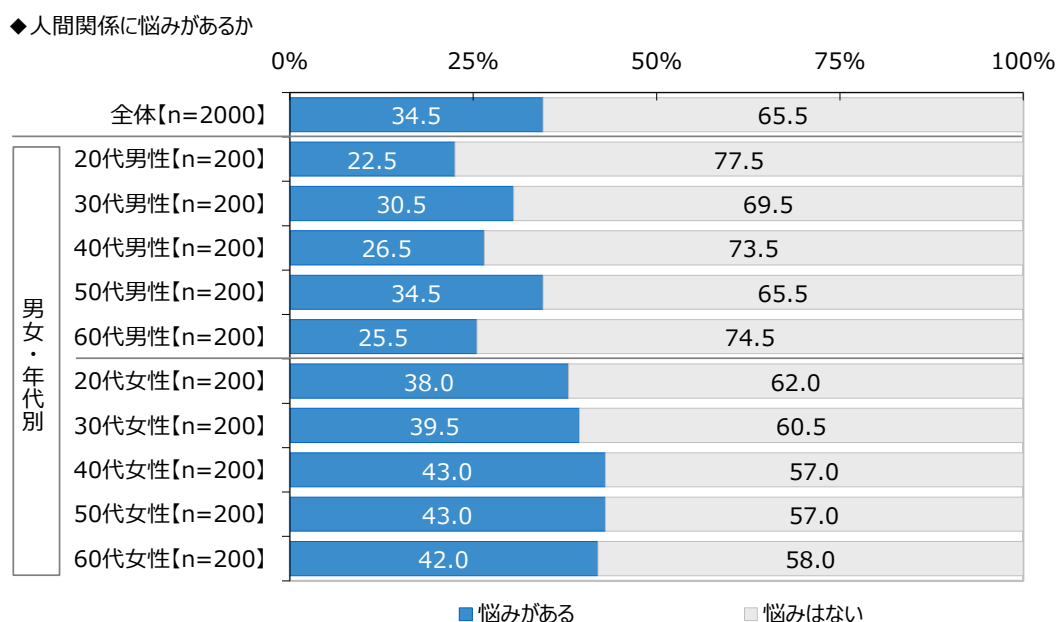
・「人間関係に悩みがある」35%、40代以上の女性では40%超

誰との人間関係に悩んでいる？ 1位「会社の先輩・上司」2位「配偶者・パートナー」3位「会社の同僚」

抱えている悩みや相談相手について質問しました。

全回答者（2,000名）に、人間関係に悩みがあるか聞いたところ、「悩みがある」は34.5%、「悩みがない」は65.5%となりました。周囲の人との関係が悩みの種の一つになっている人は少なくないようです。

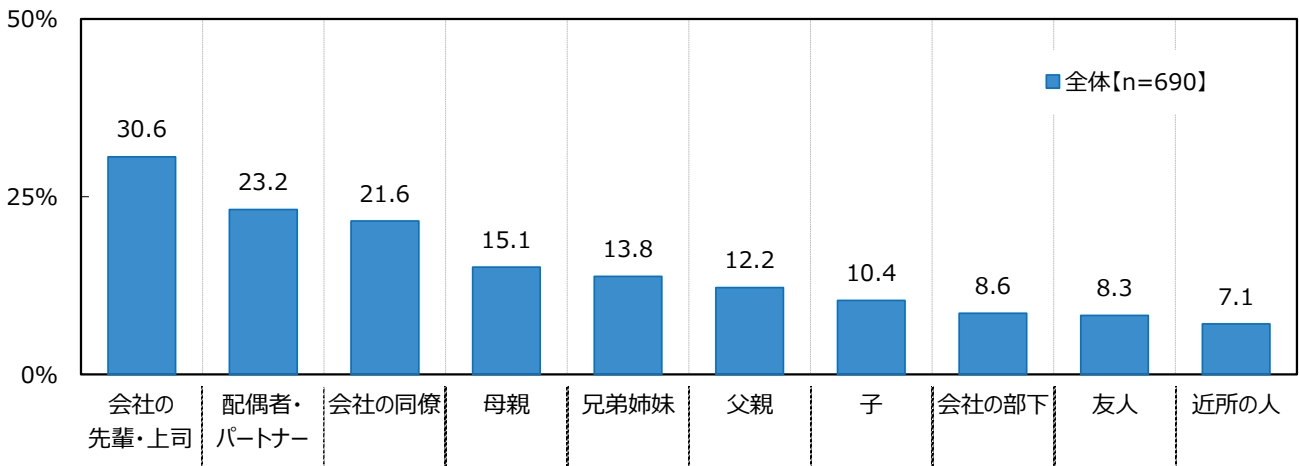
男女・年代別にみると、人間関係に悩みがある人の割合は、いずれの年代においても男性と比べて女性のほうが高くなる傾向がみられ、40代以上の女性（40代女性43.0%、50代女性43.0%、60代女性42.0%）では4割を超えました。



人間関係に悩みがある方（690名）に、誰との人間関係に悩んでいるか聞いたところ、「会社の先輩・上司」（30.6%）が最も高くなり、「配偶者・パートナー」（23.2%）、「会社の同僚」（21.6%）、「母親」（15.1%）、「兄弟姉妹」（13.8%）が続きました。

◆誰との人間関係に悩んでいるか（複数回答形式） ※上位10位までを表示

対象：人間関係に悩みがある方



次に、どのような悩みか、悩みの内容を聞いたところ、1位の「会社の先輩・上司」では「パワハラ、セクハラ」「マウントをとりたがる」「モラハラ発言が多い」、2位の「配偶者・パートナー」では「話し合いができない」「価値観の違い」「自分勝手」、3位の「会社の同僚」では「パワハラ」「マウントをとってくる」「陰口をあちこちで言う」、4位の「母親」では「よく頭ごなしに怒ってくる」「何でも口を出してきてうるさい」「わがママを押し付ける」、5位の「兄弟姉妹」では「押しつけがましい行動が多い」「性格の不一致」「子どものことに口出ししてくる」といった回答がありました。

◆人間関係の悩みはどのような悩みか（自由回答形式） ※上位5位についての回答を抜粋して表示

対象：人間関係に悩みがある方

**会社の先輩・上司**  
【n=212】

パワハラ、セクハラ  
マウントをとりたがる  
モラハラ発言が多い  
陰口が多い  
話を聞いてくれない

**配偶者・パートナー**  
【n=160】

話し合いができない  
価値観の違い  
自分勝手  
怒りっぽい  
干渉が多い

**会社の同僚**  
【n=148】

パワハラ  
マウントをとってくる  
陰口をあちこちで言う  
高圧的で人によって態度を変える  
愚痴が終わらない

**母親**  
【n=104】

よく頭ごなしに怒ってくる  
何でも口を出してきてうるさい  
わがママを押し付ける  
嫌がらせが止まらない  
言い合いになる

**兄弟姉妹**  
【n=95】

押しつけがましい行動が多い  
性格の不一致  
子どものことに口出ししてくる  
ずる賢く立ち回る  
相続の件でもめている

・現在抱えている悩みはどのようなことに関する悩み？

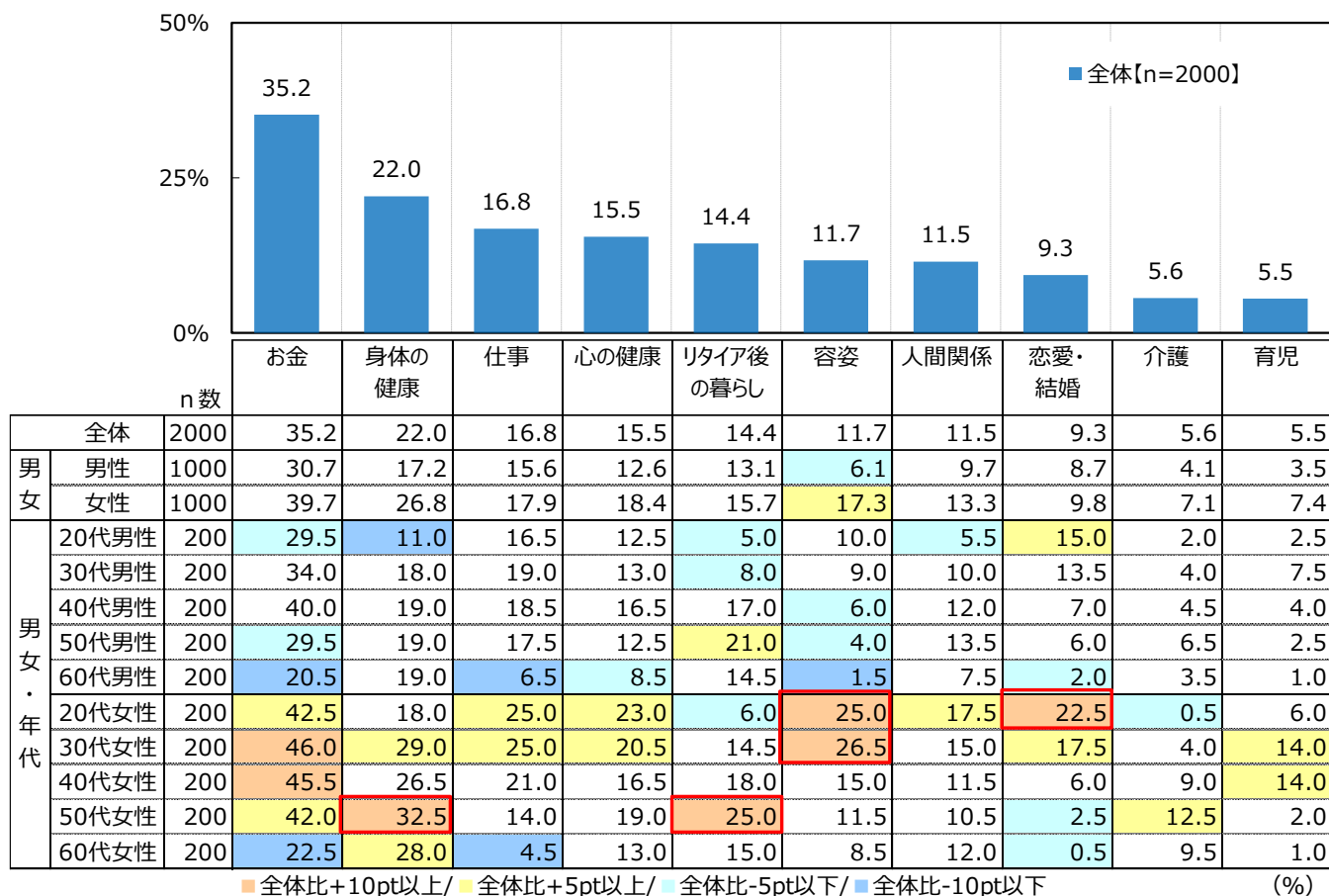
1位「お金」2位「身体の健康」3位「仕事」4位「心の健康」5位「リタイア後の暮らし」

20代女性では「容姿」「恋愛・結婚」が高い傾向

全回答者（2,000名）に、現在抱えている悩みは、どのようなことに関する悩みか聞いたところ、「お金」（35.2%）が最も高くなりました。お金に関する不安を抱えている人は多いようです。次いで高くなったのは、「身体の健康」（22.0%）、「仕事」（16.8%）、「心の健康」（15.5%）、「リタイア後の暮らし」（14.4%）でした。

男女・年代別にみると、20代女性では「容姿」（25.0%）と「恋愛・結婚」（22.5%）、30代女性では「容姿」（26.5%）、50代女性では「身体の健康」（32.5%）と「リタイア後の暮らし」（25.0%）が全体と比べて10ポイント以上高くなりました。

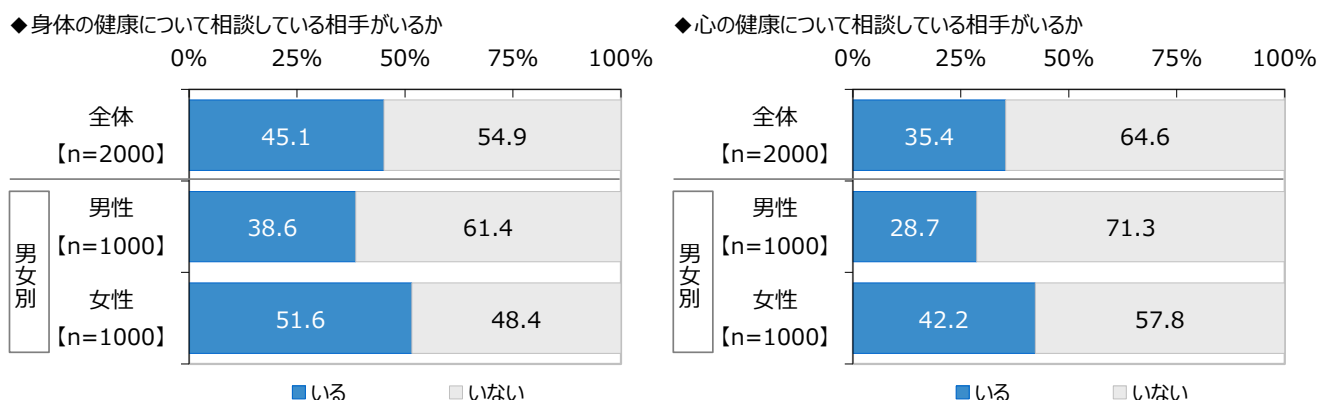
◆現在抱えている悩みは、どのようなことに関する悩みか（複数回答形式） ※上位10位までを表示



**・「身体の健康について相談している相手がいる」45%、「心の健康について相談している相手がいる」35%  
相談している相手の TOP3 は「家族」「病院・クリニックの医師・看護師」「友人」**

全回答者（2,000名）に、自身の健康について相談している相手がいるか聞いたところ、【身体の健康】では「いる」が45.1%、「いない」が54.9%、【心の健康】では「いる」が35.4%、「いない」が64.6%となりました。

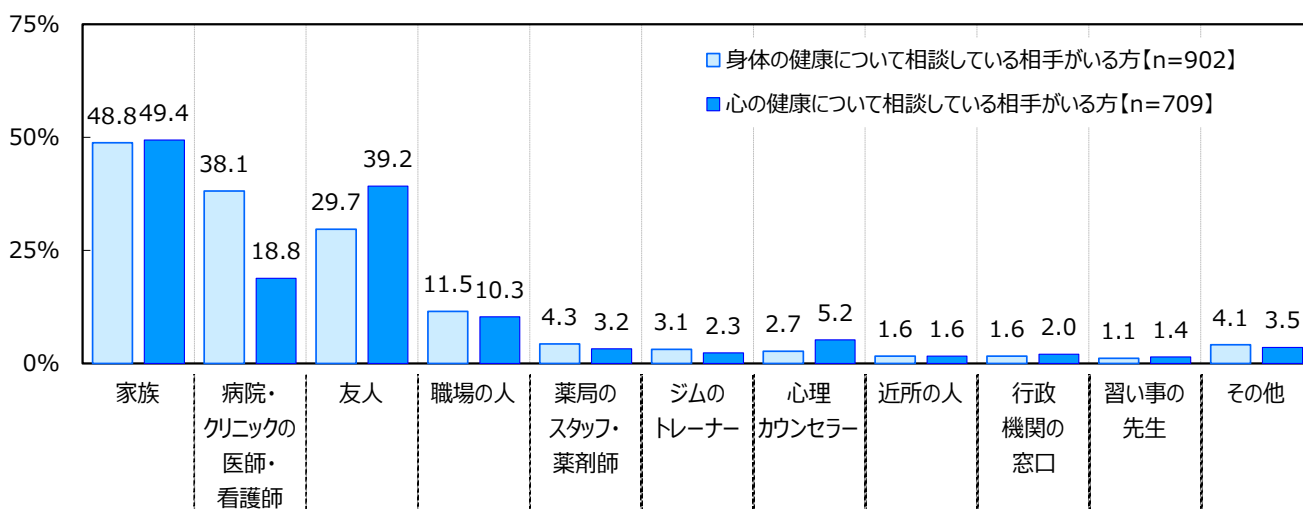
男女別にみると、女性では身体の健康について相談している相手がいる人の割合は51.6%、心の健康について相談している相手がいる人の割合は42.2%と、男性（順に38.6%、28.7%）と比べて10ポイント以上高くなりました。



自身の健康について相談している相手がいる方（身体の健康 902名、心の健康 709名）に、相談している相手を聞いたところ、【身体の健康】【心の健康】のいずれも TOP3 は「家族」（身体の健康 48.8%、心の健康 49.4%）、「病院・クリニックの医師・看護師」（身体の健康 38.1%、心の健康 18.8%）、「友人」（身体の健康 29.7%、心の健康 39.2%）でした。身近な家族や友人、専門家に相談している人が多いようです。

◆ 身体の健康について相談している相手／心の健康について相談している相手（各複数回答形式）

対象：身体の健康について相談している相手がいる方／心の健康について相談している相手がいる方



◆健康づくりのためにかけるお金について

・身体の健康づくりのために1カ月間でかけてもいいと思う金額 平均 6,263 円

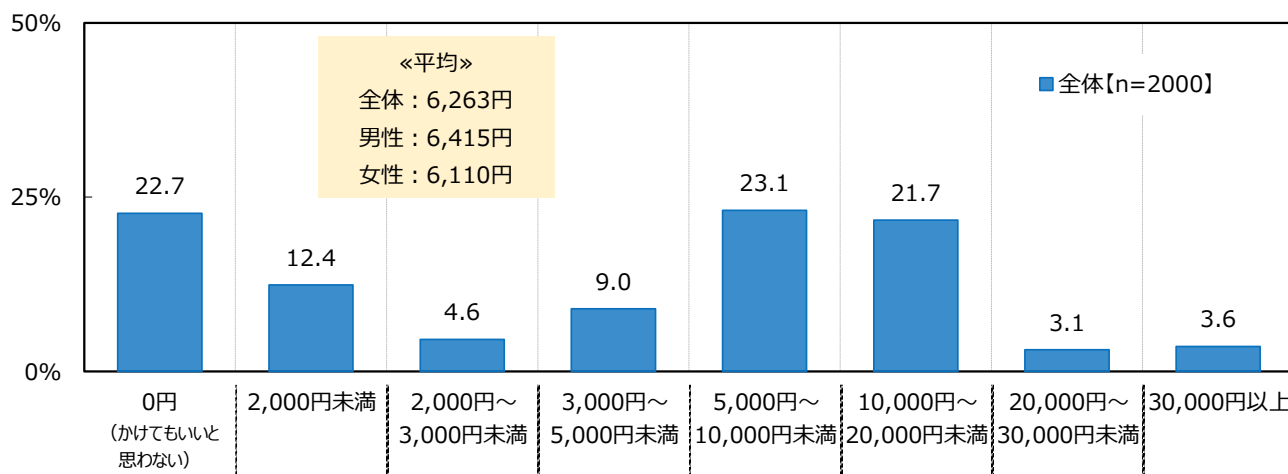
・心の健康づくりのために1カ月間でかけてもいいと思う金額 平均 5,736 円

健康づくりのためにかけるお金について質問しました。

全回答者（2,000 名）に、身体<sup>①</sup>の健康づくりのために1カ月間でかけてもいいと思う金額を聞いたところ、「5,000 円～10,000 円未満」（23.1%）や「10,000 円～20,000 円未満」（21.7%）に回答が分かれ、平均は6,263 円でした。また、「0 円（かけてもいいと思わない）」は22.7%となりました。現在抱えている悩みでは1位が「お金」、2位が「身体<sup>①</sup>の健康」となっていました。身体<sup>①</sup>の健康づくりが大事だと理解しているものの、実際の生活では優先順位が下がり理想通りにお金をかけることができない人がいるのではないのでしょうか。

男女別に見ると、平均は男性 6,415 円、女性 6,110 円でした。

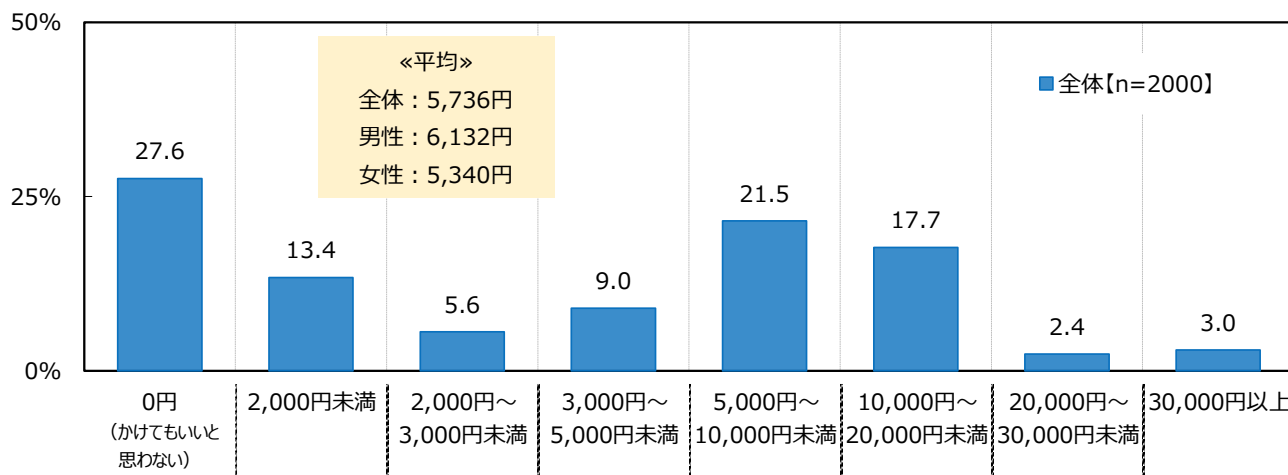
◆身体<sup>①</sup>の健康づくりのために1カ月間でかけてもいいと思う金額（数値入力形式）



心<sup>②</sup>の健康づくりのために1カ月間でかけてもいいと思う金額を聞いたところ、「0 円（かけてもいいと思わない）」（27.6%）や「5,000 円～10,000 円未満」（21.5%）、「10,000 円～20,000 円未満」（17.7%）に回答が分かれ、平均は5,736 円でした。

男女別に見ると、平均は男性 6,132 円、女性 5,340 円でした。

◆心<sup>②</sup>の健康づくりのために1カ月間でかけてもいいと思う金額（数値入力形式）



◆老後の生活資金について

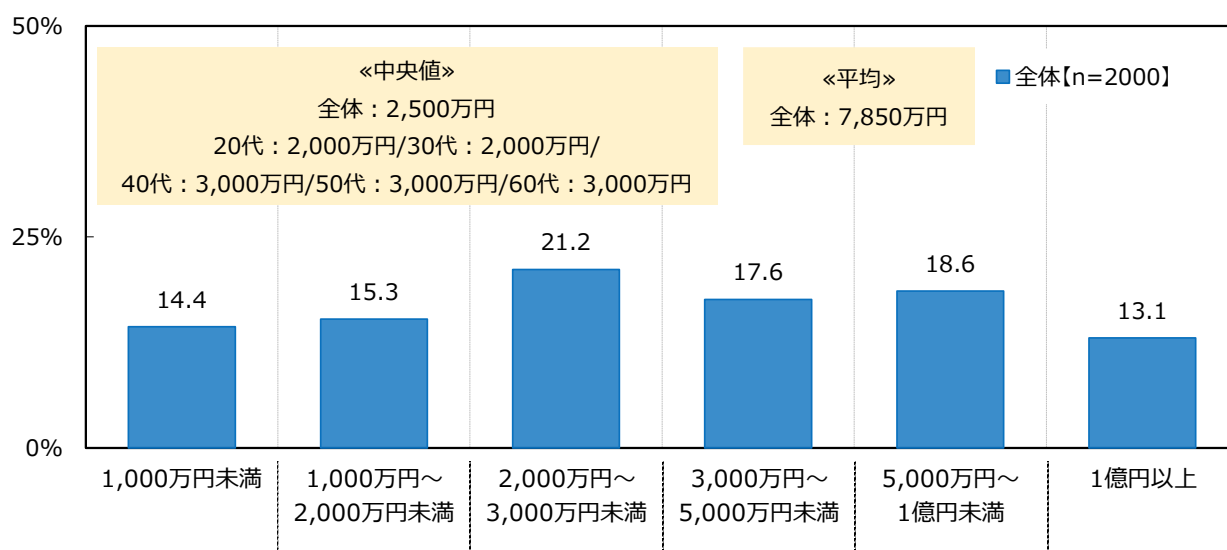
・**老後の生活資金としてあれば安心できる貯蓄額 中央値は 2,500 万円**

**現時点で安心できる貯蓄額に対しどのくらい準備できている？ 「0割」が 35%で最多**

老後の生活資金について質問しました。

全回答者（2,000 名）に、老後の生活資金として、いくら貯蓄があれば安心できるか聞いたところ、「2,000 万円～3,000 万円未満」（21.2%）や「3,000 万円～5,000 万円未満」（17.6%）、「5,000 万円～1 億円未満」（18.6%）に回答が集まり、中央値は 2,500 万円でした。

◆老後の生活資金として、いくら貯蓄があれば安心できるか（数値入力形式）

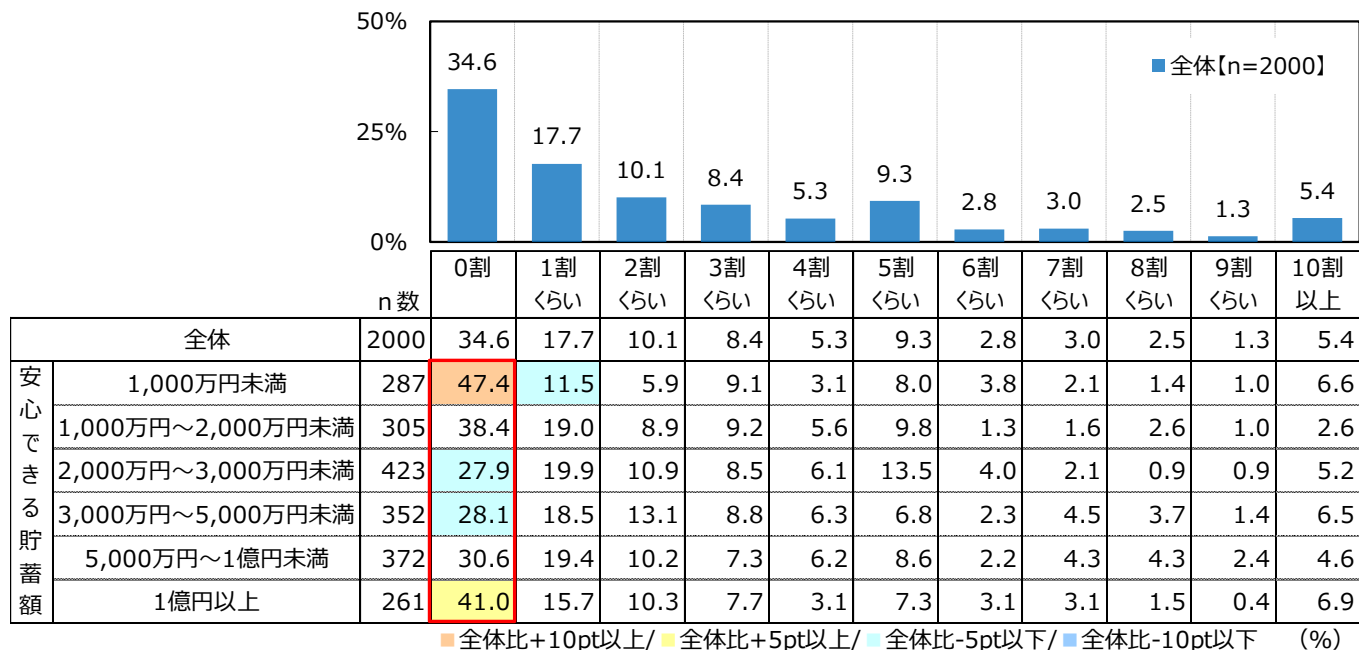




また、現時点で準備できている老後の生活資金は、老後の生活資金として安心できる貯蓄額に対する割合でどのくらいか聞いたところ、「0割」（34.6%）が特に高くなり、「1割くらい」（17.7%）、「2割くらい」（10.1%）、「5割くらい」（9.3%）、「3割くらい」（8.4%）が続きました。安心できる貯蓄額に対し、ほとんど準備することができていない人が多いようです。

安心できる貯蓄額別にみると、いずれの層も「0割」が最も高くなり、1,000万円未満の層では47.4%と特に高くなる傾向がみられました。

◆現時点で準備できている老後の生活資金は、老後の生活資金として安心できる貯蓄額に対する割合でどのくらいか（単一回答形式）



年代別にみると、20代では「0割」が46.0%と、全体と比べて10ポイント以上高くなりました。他方、60代では「5割くらい」が16.3%、「10割以上」が13.8%と、全体と比べて5ポイント以上高くなりました。

◆現時点で準備できている老後の生活資金は、老後の生活資金として安心できる貯蓄額に対する割合でどのくらいか（単一回答形式）

		n数	0割	1割 くらい	2割 くらい	3割 くらい	4割 くらい	5割 くらい	6割 くらい	7割 くらい	8割 くらい	9割 くらい	10割 以上	安心できる貯蓄額 (中央値)
全体		2000	34.6	17.7	10.1	8.4	5.3	9.3	2.8	3.0	2.5	1.3	5.4	2,500万円
年代	20代	400	46.0	20.5	11.8	8.3	2.3	3.5	2.5	0.3	1.8	0.8	2.5	2,000万円
	30代	400	38.8	22.0	9.0	8.5	5.8	7.5	2.8	1.3	0.5	1.0	3.0	2,000万円
	40代	400	37.3	17.8	10.8	10.0	6.8	8.3	2.8	2.0	1.5	0.3	2.8	3,000万円
	50代	400	31.5	15.5	11.8	7.2	6.0	10.8	2.8	5.3	3.3	1.3	4.8	3,000万円
	60代	400	19.3	12.5	7.0	8.0	5.5	16.3	3.3	6.3	5.3	3.0	13.8	3,000万円

■全体比+10pt以上/ ■全体比+5pt以上/ ■全体比-5pt以下/ ■全体比-10pt以下 (%)

◆健康づくりの“失敗あるある”について

・健康づくりについて経験した失敗 1位「明日からと言って先延ばしにする」2位「結果が出なくてすぐに諦める」  
 3位「ダイエットとリバウンドを繰り返す」4位「健康器具を買うだけで使わない」「目標を立てただけで満足する」  
 60代男性では「はりきりすぎて身体を痛める」が1位

健康づくりにおける失敗の経験について質問しました。

全回答者（2,000名）に、健康づくりについて経験した“失敗”を聞いたところ、1位は「明日からと言って先延ばしにする」（22.9%）でした。いざ取り組もうと思っても、面倒に感じたり気分が乗らなかつたりして、結局先延ばしにしたという経験がある人は多いようです。次いで、2位「結果が出なくてすぐに諦める」（17.3%）、3位「ダイエットとリバウンドを繰り返す」（14.8%）、4位「健康器具を買うだけで使わない」「目標を立てただけで満足する」（いずれも12.6%）となりました。

男女・年代別にみると、60代男性では「はりきりすぎて身体を痛める」（17.5%）が1位でした。

◆健康づくりについて経験した“失敗”（複数回答形式） ※全体は上位10位、男女・年代別は上位5位までを表示

	全体【n=2000】	%
1位	明日からと言って先延ばしにする	22.9
2位	結果が出なくてすぐに諦める	17.3
3位	ダイエットとリバウンドを繰り返す	14.8
4位	健康器具を買うだけで使わない	12.6
	目標を立てただけで満足する	12.6
6位	はりきりすぎて体を痛める	12.2
7位	我慢は良くないと言って先延ばしにする	11.7
8位	健康情報の多さに惑わされる	10.7
9位	サプリメントを途中で飲まなくなる	10.3
10位	健康診断前に改善した食生活が長続きしない	8.6
	健康診断前に改善した運動習慣が長続きしない	8.6

20代男性 【n=200】		%	30代男性 【n=200】		%	40代男性 【n=200】		%	50代男性 【n=200】		%	60代男性 【n=200】		%
1位	明日からと言って先延ばしにする	18.0	1位	明日からと言って先延ばしにする	15.5	1位	明日からと言って先延ばしにする	22.0	1位	明日からと言って先延ばしにする	18.5	1位	はりきりすぎて身体を痛める	17.5
2位	結果が出なくてすぐに諦める	11.5	2位	はりきりすぎて身体を痛める	14.5	2位	結果が出なくてすぐに諦める	17.5	2位	結果が出なくてすぐに諦める	13.5	2位	明日からと言って先延ばしにする	15.0
3位	ダイエットとリバウンドを繰り返す	11.0	3位	結果が出なくてすぐに諦める	13.0	3位	ダイエットとリバウンドを繰り返す	15.5	3位	健康診断前に改善した運動習慣が長続きしない	10.5	3位	健康情報の多さに惑わされる	13.5
4位	目標を立てただけで満足する	9.0	4位	ダイエットとリバウンドを繰り返す	11.5	4位	はりきりすぎて身体を痛める	15.5	4位	サプリメントを途中で飲まなくなる	10.0	4位	健康器具を買うだけで使わない	12.0
5位	我慢は良くないと言って先延ばしにする	8.5	5位	我慢は良くないと言って先延ばしにする	11.0	5位	目標を立てただけで満足する	15.0	5位	ダイエットとリバウンドを繰り返す	9.5	5位	健康診断前に改善した運動習慣が長続きしない	9.5
	サプリメントを途中で飲まなくなる	8.5												

20代女性 【n=200】		%	30代女性 【n=200】		%	40代女性 【n=200】		%	50代女性 【n=200】		%	60代女性 【n=200】		%
1位	明日からと言って先延ばしにする	27.0	1位	明日からと言って先延ばしにする	27.0	1位	明日からと言って先延ばしにする	28.5	1位	明日からと言って先延ばしにする	33.0	1位	明日からと言って先延ばしにする	24.5
2位	ダイエットとリバウンドを繰り返す	22.5	2位	結果が出なくてすぐに諦める	22.5	2位	結果が出なくてすぐに諦める	20.5	2位	結果が出なくてすぐに諦める	25.5	2位	健康器具を買うだけで使わない	19.0
3位	結果が出なくてすぐに諦める	22.0	3位	ダイエットとリバウンドを繰り返す	18.5	3位	ダイエットとリバウンドを繰り返す	19.5	3位	ダイエットとリバウンドを繰り返す	23.5	3位	健康情報の多さに惑わされる	17.5
4位	目標を立てただけで満足する	21.0	4位	目標を立てただけで満足する	17.5	4位	我慢は良くないと言って先延ばしにする	16.5	4位	健康器具を買うだけで使わない	17.5	5位	健康情報の多さに惑わされる	13.5
5位	我慢は良くないと言って先延ばしにする	12.5		我慢は良くないと言って先延ばしにする	17.5	5位	サプリメントを途中で飲まなくなる	15.5	5位	我慢は良くないと言って先延ばしにする	15.0		ダイエットとリバウンドを繰り返す	11.0
	健康情報の多さに惑わされる	12.5											目標を立てただけで満足する	11.0
												はりきりすぎて身体を痛める	11.0	
													健康診断前に改善した運動習慣が長続きしない	11.0

◆“健康づくり”とエンタメ

・健康づくりの相談をしたいと思う芸能人「なかやまきんに君」がダントツ、

男性回答では 2 位「武井壮さん」3 位「タモリさん」、女性回答では 2 位「アンミカさん」3 位「田中みな実さん」

最後に、全回答者（2,000 名）に、“健康づくり”をテーマに、イメージに合う芸能人について質問しました。

健康づくりの相談をしたいと思う芸能人を聞いたところ、「なかやまきんに君」（117 名）がダントツとなり、2 位「武井壮さん」（38 名）、3 位「アンミカさん」（26 名）、4 位「明石家さんまさん」（19 名）、5 位「タモリさん」（18 名）が続きました。

男女別にみると、男性回答・女性回答ともに「なかやまきんに君」（男性 62 名、女性 55 名）が 1 位となり、男性回答では 2 位「武井壮さん」（28 名）、3 位「タモリさん」（16 名）、女性回答では 2 位「アンミカさん」（22 名）、3 位「田中みな実さん」（14 名）と続きました。

芸能人を挙げた理由をみると、1 位の「なかやまきんに君」では「トレーニングで身体の整え方を教えてもらいたい」「信頼できる」「健康づくりについて楽しく相談できそう」「元気とやる気をもらえそう」、男性回答 2 位の「武井壮さん」では「身体も心も強そう」「身体のことなら何でも知っていそう」、男性回答 3 位の「タモリさん」では「知識と経験が豊富」「健康に気がつかっていそう」、女性回答 2 位の「アンミカさん」では「モチベーションを高めてくれそう」「知識が豊富ではっきりとアドバイスしてもらえそう」、女性回答 3 位の「田中みな実さん」では「健康や美容にストイックなイメージがある」「とても健康的で綺麗」といった回答がありました。

◆健康づくりの相談をしたいと思う芸能人（自由回答形式） ※上位10位までを表示

		全体 [n=2000]	名
1位		なかやまきんに君	117
2位		武井壮	38
3位		アンミカ	26
4位		明石家さんま	19
5位		タモリ	18
6位		田中みな実	16
7位		松岡修造	15
8位		マツコ・デラックス	13
9位		所ジョージ	11
10位		綾瀬はるか	8
		菜々緒	8
		天海祐希	8

		男性 [n=1000]	名	理由 (抜粋)
1位		なかやまきんに君	62	トレーニングで身体の整え方を教えてもらいたい/信頼できる
2位		武井壮	28	身体も心も強そう/身体のことなら何でも知っていそう
3位		タモリ	16	知識と経験が豊富/健康に気がつかっていそう
4位		明石家さんま	10	ずっと元気なイメージがある
5位		所ジョージ	9	相談をちゃんと聞いてくれそう
6位		松岡修造	7	ポジティブ思考になれそう
7位		GACKT	5	ストイック
		美木良介	5	ロングプレス健康法を実践している
9位		アンミカ	4	どんな些細な話でもしっかり聞いてくれて、的確なアドバイスをくれそう
		郷ひろみ	4	いつまでも若々しい

		女性 [n=1000]	名	理由 (抜粋)
1位		なかやまきんに君	55	健康づくりについて楽しく相談できそう/元気とやる気をもらえそう
2位		アンミカ	22	モチベーションを高めてくれそう/知識が豊富ではっきりとアドバイスしてもらえそう
3位		田中みな実	14	健康や美容にストイックなイメージがある/とても健康的で綺麗
4位		マツコ・デラックス	11	はっきりと叱りながらアドバイスをしてくれそう
5位		武井壮	10	健康法について詳しく
6位		明石家さんま	9	ズバッと言ってくれそう
		綾瀬はるか	8	いつも健康的で綺麗
7位		菜々緒	8	スタイルが良くて自身もストイックに鍛えているイメージがある
		松岡修造	8	前向きな気持ちになれそう
10位		天海祐希	7	体型維持や普段の食事について教えてほしい

**・最強のメンタルを持っていると思う芸能人**

**1位「明石家さんまさん」2位「アンミカさん」3位「なかやまきんに君」4位「武井壮さん」5位「松岡修造さん」**

また、最強のメンタルを持っていると思う芸能人を聞いたところ、1位「明石家さんまさん」（69名）、2位「アンミカさん」（40名）、3位「なかやまきんに君」（31名）、4位「武井壮さん」（27名）、5位「松岡修造さん」（26名）となりました。

男女別にみると、男性回答では1位「明石家さんまさん」（37名）、2位「武井壮さん」（17名）、3位「なかやまきんに君」（16名）、女性回答では1位「アンミカさん」（36名）、2位「明石家さんまさん」（32名）、3位「松岡修造さん」（17名）でした。

◆最強のメンタルを持っていると思う芸能人（自由回答形式） ※上位10位までを表示

全体【n=2000】			男性【n=1000】			女性【n=1000】		
順位	名前	名	順位	名前	名	順位	名前	名
1位	明石家さんま	69	1位	明石家さんま	37	1位	アンミカ	36
2位	アンミカ	40	2位	武井壮	17	2位	明石家さんま	32
3位	なかやまきんに君	31	3位	なかやまきんに君	16	3位	松岡修造	17
4位	武井壮	27	4位	タモリ	14	4位	なかやまきんに君	15
5位	松岡修造	26	5位	出川哲朗	9	5位	マツコ・デラックス	13
6位	マツコ・デラックス	18		松岡修造	9	6位	黒柳徹子	12
7位	タモリ	16	7位	高田純次	7	7位	松田聖子	10
8位	黒柳徹子	13		クロちゃん	6		武井壮	10
9位	クロちゃん	12	8位	ビートたけし	6	9位	フワちゃん	8
	出川哲朗	12		浜田雅功	6	10位	GACKT	6
							クロちゃん	6

注：本調査レポートの百分率表示は小数点第2位で四捨五入の丸め計算を行っているため、内訳の計と合計が一致しない場合や、内訳を合計しても100%とならない場合があります。

#### 《調査概要》

- ◆調査タイトル : 身体と心の健康づくりに関する調査 2024
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする  
20歳～69歳の男女
- ◆調査期間 : 2024年3月15日～3月18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 : 2,000名（有効回答から、男女・年代が均等になるように抽出）  
（内訳）

男性	女性	計
1,000	1,000	2,000

- ◆調査協力会社 : ネットエイジア株式会社

#### ■ ■ 会社概要 ■ ■

- 会社名 : ジブラルタ生命保険株式会社 : The Gibraltar Life Insurance Co., Ltd.
- 本社所在地 : 〒100-8953 東京都千代田区永田町 2-13-10
- 代表者名 : 代表取締役社長 兼 CEO 添田 毅司（そえだ たけし）
- 営業開始 : 2001年4月3日
- 営業種目 : 個人保険、個人年金保険、団体保険、団体年金保険、再保険



**本ニュースリリースの内容の転載にあたりましては、  
「ジブラルタ生命調べ」と付記のうえご使用いただきますよう、お願い申し上げます。**

■ 本リリースに関するお問い合わせ先  
ジブラルタ生命保険株式会社 広報チーム 【Tel】 03-5501-6563