

2024年12月9日  
キューサイ株式会社

報道関係 各位

## 【12/9～西鉄福岡駅】「メラーメン」より「メトレ」という選択肢 67.7%が抱える健康不安に、キューサイが提案する忘年会後の新習慣

キューサイ株式会社(本社:福岡市中央区、代表取締役社長:佐伯 澄)は、全国 20～79 歳の 603 名を対象とした、「忘年会シーズンにおける健康課題と飲食実態」に関する調査を実施しました。調査結果では、67.7%が健康面での課題を感じており、特に働き世代である 30～40 代では 7 割を超えるという実態が判明しました。この結果を踏まえ、当社は忘年会後の定番「メのラーメン」に代わり、駅階段を活用した「新習慣「メトレ」を提案する場として、12月9日(月)から15日(日)までの7日間、西鉄福岡(天神)駅での広告展開を行います。また本広告では、当社公式 X アカウントで10月に開催し、健康への想いを詠んだ「第2回ウェルエイジング川柳大賞」の受賞作品も展示します。この取り組みを通じて、福岡から新しい健康習慣の発信を目指してまいります。



### ■ 調査まとめ

- I. 忘年会シーズンの健康課題 67.7%が不安を抱える、30～40 代では約 7 割超に
  - 健康課題が「気になる」と回答した割合は 67.7%
  - 年代別では 40 代が 75.3%でトップ、次いで 30 代で 71.7%と働き世代が高い結果
- II. 運動不足が最大の課題、対策実施は 3 割を下回る
  - 運動不足が課題との回答が 48.5%でトップ
  - 対策実施者は、25.2%にとどまる
- III. 飲み会後の「メの食事」33.3%が習慣、福岡では体調管理の一環としても
  - 飲み会後に「メの食事」をする割合は 33.3%
  - 「メの食事」の理由「空腹」、「コミュニケーション」、「日頃からの習慣」がトップ 3
  - 福岡では「酔いを覚ます」「二日酔い予防」が全国比+7.5%となり体調管理の一環に
- IV. 「メの食事」に 6 割超が罪悪感、福岡では「歩く」が対策として高い傾向
  - 罪悪感を感じる割合は 63.2%
  - 年代別では 30 代が 74.1%でトップ
  - 福岡では対策として、「普段より歩くようにする」が 46.9%と高い(全国比+16.7%)

## <調査概要>

調査期間：2024年11月16日～11月23日

調査方法：インターネットリサーチ

調査対象：全国20～79歳の603名（福岡：302名、其他都道府県：301名）

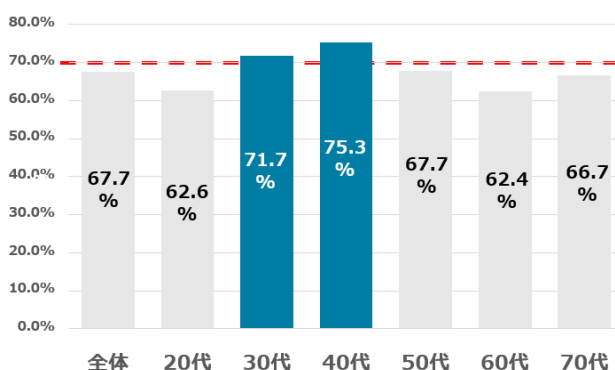
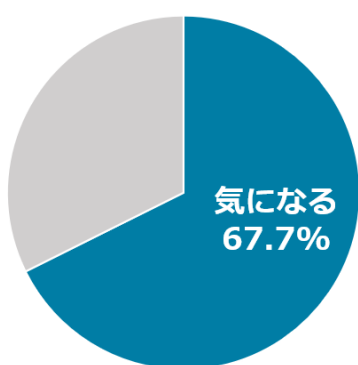
※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない場合があります。

※貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は、【キューサイ調べ】と出典の明記をお願い申し上げます。

## I. 忘年会シーズンの健康課題67.7%が不安を抱える、30～40代では約7割超に

忘年会シーズンに健康課題がどの程度気になるか7段階で評価してもらった結果、「とても気になる」が14.3%、「気になる」が26.2%、「やや気になる」が27.2%となりました。年代別では40代がトップで75.3%、次いで30代が71.7%となり、働き世代が高い結果となりました。

Q1 忘年会シーズンにおいて健康課題はどの程度気になりますか？（n=603）

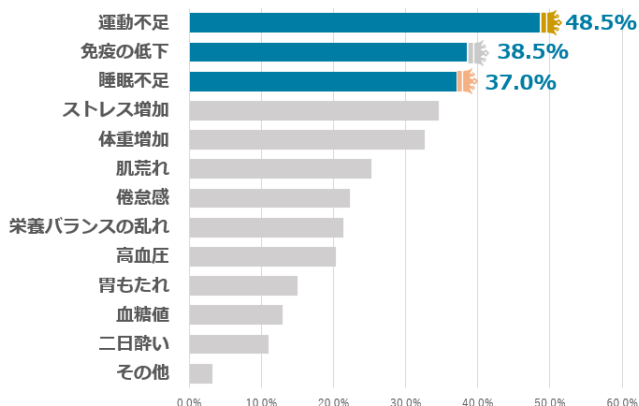


※健康課題が気になる程度を7段階で自己評価してもらい、Top3を「気になる」で集計した値

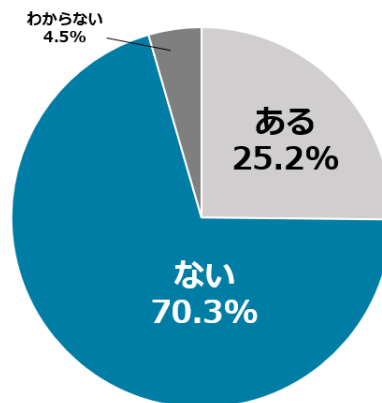
## II. 運動不足が最も気になる健康課題、対策実施者は3割を割り込む

忘年会シーズンに気になる健康課題として最も多かったのは「運動不足」で48.5%。次いで「免疫の低下」の38.5%、「睡眠不足」37.0%と続きます。一方で、意識的に対策を実施している人は25.2%にとどまり、課題を認識しながらも70.3%の方は具体的なアクションに至っていない現状が浮き彫りとなりました。

Q2 忘年会シーズンに気になる健康課題について当てはまることを全て選択してください。複数回答（n=408）



Q3 忘年会シーズンにおいて特別に行っている健康対策がありますか？（n=603）

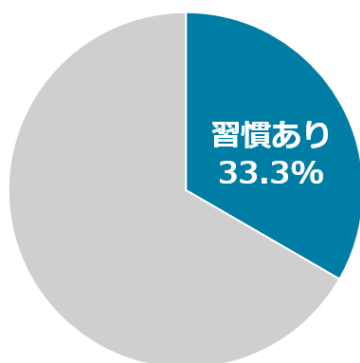


※11月中旬から12月下旬までの期間において特別に行っている健康対策の有無を「ある」、「ない」、「わからない」の3段階で集計した値

### III. 飲み会後の「メの食事」33.3%が習慣あり、福岡では体調管理の手段としても

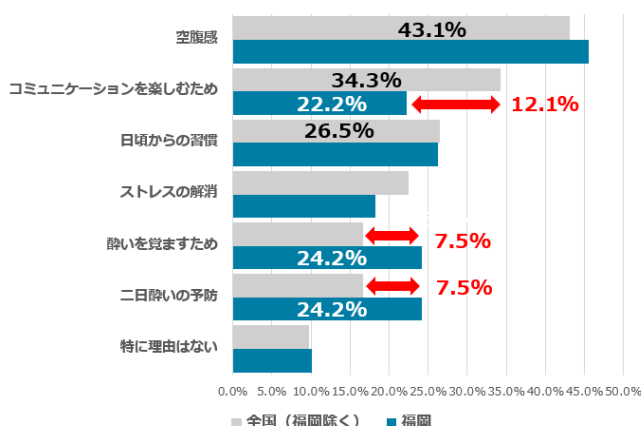
飲み会後の「メの食事」習慣がある人は33.3%という結果になりました。その理由については、全国では、「空腹感」が43.1%でトップ。次いで、「コミュニケーションを楽しむため」34.3%、「日頃からの習慣」26.5%という結果になりました。一方、福岡に絞って深掘すると、全国比で「酔いを覚ますため」、「二日酔いの予防」の割合が高く、反対に「コミュニケーションを楽しむため」が低くなる傾向がみられました。このことから、福岡ではメの食事は空腹を満たすための習慣であることはもちろん、飲んだ後の"体調管理の手段"としても捉える傾向もあるのではと推察されます。

Q4 飲み会後に「メの食事」をとる習慣がありますか？  
(n=603)



※「メの食事」習慣の有無について、必ず食べる、時々食べるを「習慣あり」として集計した値

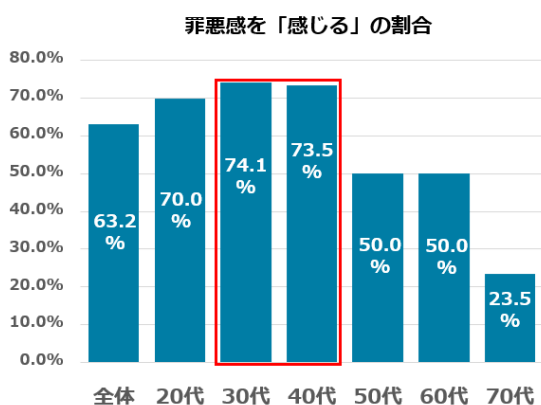
Q5 「メの食事」をとる理由は主に何ですか？  
複数回答 (n=201)



### IV. 「メの食事」に6割超が罪悪感、対策では「歩く」を最も実践

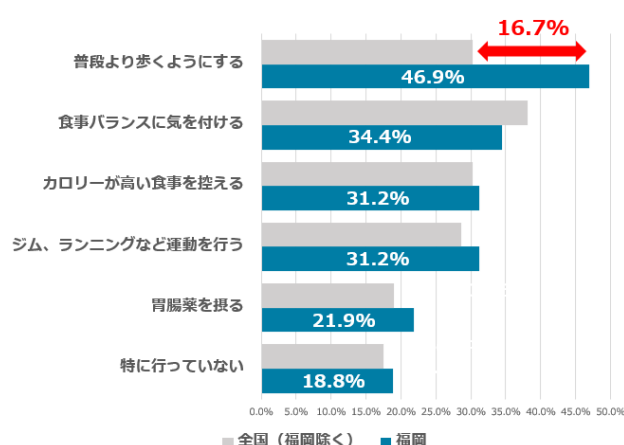
「メの食事」習慣を持つ人の63.2%がその行動に対して罪悪感を感じており、特に働き世代の30～40代が高い結果となりました(30代:74.1%、40代:73.5%)。一方で、50代以降は罪悪感が低下する傾向が見え、70代では23.5%まで減少と、年代による価値観の違いが明らかになりました。また、「メの食事」に罪悪感を感じる人が実践している対策として、福岡では「普段より歩くようにする」(46.9%)が、全国と比較しても16.7%も高い結果となり、気軽に実践出来る運動習慣が好まれる傾向が浮き彫りになりました。

Q6 「メの食事」を食べることに罪悪感を感じていますか？  
(n=201)



※「メの食事」罪悪感の有無について、7段階で評価してもらいTop3を「感じる」として集計した値

Q7 「メの食事」による罪悪感を感じた後に、  
何らかの対策を取っていますか？複数選択 (n=127)



## ■ 広告概要

当社が本社を構える福岡で、通勤利用に加え繁華街からも近く、忘年会帰りの往来も多い同駅を「歩く習慣」が根付く地域特性を踏まえ選定しました。

- 掲出期間：2024年12月9日（月）～15日（日）
- 掲出場所：西鉄福岡（天神）駅構内



### 【メトレとは】

忘年会シーズンの気になる健康課題に対して、キューサイが提案するメの新習慣。飲み会後の定番「メのラーメン」に代わり、駅の階段を使った軽い運動をメにする提案です。エスカレーターではなく階段を選ぶという小さな習慣の積み重ねが食べすぎ飲みすぎの罪悪感を軽減し、心も体もリフレッシュ。前向きな翌日を迎えられる新しいメの習慣づくりを目指します。

## ■ 実施背景

当社はカラダもココロもすこやかで、いくつになっても“人生初”の体験に踏み出せる「ウェルエイジング」な世の中の実現を目指し企業活動に取り組んでいます。

忘年会シーズンは、仕事やプライベートでも多忙なことから生活リズムが乱れやすい時期です。調査結果では、67.7%が健康面での不安を感じており、特に運動不足への懸念が顕著でした。しかし実態として、対策を実行できていないことも今回発覚しました。また福岡においては、「普段より歩くようにする」という気軽な運動習慣が好まれる傾向も判明しています。そこで、本社を構える福岡から、日常生活の延長で無理なくできる新しい健康習慣の提案が必要だと考え、今回の取り組みを実施する運びとなりました。カラダの健康とココロの前向きさを同時に叶える「メトレ」を通じて、“ウェルエイジング”な社会の実現に貢献してまいります。

ウェルエイジング川柳の特設ページはこちらから↓

URL : <https://corporate.kyusai.co.jp/wellaging/senryu/>

なお、本プレスリリースは福岡経済記者クラブにお届けしております。

【本件のお問い合わせ先、画像のご依頼など】

キューサイ株式会社 広報窓口

TEL : 092-724-0179 メールアドレス : [koho@kyusai.co.jp](mailto:koho@kyusai.co.jp)

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索