

2023年10月12日

<オリジナル調査結果を発表>

世代間における健康・寿命への意識の違いは？ 「健康プレッシャー」と「寿命不安」

株式会社スコープ(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:横山 繁)データドリブンプロモーション本部(DDP 本部)は、「健康意識の世代間差」に関する意識・行動について調査結果を発表しました。

10月は健康強調月間です。残暑も落ち着き、平年並みの気温となる場所が増え、外で体を動かすのにも最適な季節となりました。健康は人生の中で最も価値ある財産と言われることがあります。ただ、健康という言葉は人によって定義が異なります。そこで今回は、20代と60代男女を対象に健康や自身の寿命に対する考え方を調査しました。以下に一部の調査結果を掲載します。

【TOPICS】～回答から見えたこと(抜粋)～

1. 世代間による健康観の違い。若者は心と身体のバランス、中高年層は精神力もカギ。
2. 自分自身の幸せを追求する60代男性、家族のために健康を守りたい60代女性。
3. 寿命と人生観にズレ? 平均寿命よりも短い寿命を望む20代。

【設問リスト】

- ① 自身にとっての「健康」といえる状態
- ② 「健康でいたい」と強く思う時の具体例
- ③ 自身の健康のための行動
- ④ 自身の健康のために使う金額
- ⑤ 自身の世代の寿命観

【集計結果の一部】

<自身にとっての「健康」といえる状態についての意識>

n=400 * 20代および60代 合計・年代別・性年代別スコア

	全体(n=400)	年代別		性年代別			
		20代(n=200)	60代(n=200)	20代男性(n=100)	20代女性(n=100)	60代男性(n=100)	60代女性(n=100)
病気がないこと	64.8%	52.5%	77.0%	45.0%	60.0%	74.0%	80.0%
ぐっすりよく寝れること	61.8%	54.0%	69.5%	49.0%	59.0%	58.0%	81.0%
食欲がある・何を食べても(飲んでも)美味しいと感じること	55.5%	39.5%	71.5%	29.0%	50.0%	57.0%	86.0%
身体が軽く、軽快に動けること	51.0%	40.5%	61.5%	41.0%	40.0%	52.0%	71.0%
1日1日を無事に過ごせること	48.5%	45.0%	52.0%	43.0%	47.0%	51.0%	53.0%
生きていることが幸せであると感ずること	46.0%	36.0%	56.0%	28.0%	44.0%	49.0%	63.0%
ストレスや不満が無いこと	44.5%	42.5%	46.5%	37.0%	48.0%	42.0%	51.0%
いつも笑顔で生活できていること	39.3%	31.0%	47.5%	29.0%	33.0%	43.0%	52.0%
不安や悩みがないこと	38.8%	29.5%	48.0%	28.0%	31.0%	43.0%	53.0%
筋力が付いていて、足腰が丈夫な状態であること	38.5%	31.5%	45.5%	26.0%	37.0%	43.0%	48.0%
栄養バランスのとれた食事を摂ること	37.8%	38.0%	37.5%	34.0%	42.0%	31.0%	44.0%
太っていない・体重が超過していないこと	33.5%	35.0%	32.0%	33.0%	37.0%	25.0%	39.0%
生きるエネルギーに満ち溢れている状態であること	33.0%	29.0%	37.0%	24.0%	34.0%	33.0%	41.0%
肌や髪の状態が良いこと	31.3%	31.5%	31.0%	24.0%	39.0%	14.0%	48.0%
家族円満であること	28.0%	16.0%	40.0%	16.0%	16.0%	33.0%	47.0%
血液の数値が良いこと	27.3%	22.5%	32.0%	21.0%	24.0%	24.0%	40.0%
困難なことにも立ち向かえることが出来る精神力があること	26.0%	19.0%	33.0%	18.0%	20.0%	24.0%	42.0%
人間関係が上手くいっていること	25.5%	21.5%	29.5%	21.0%	22.0%	20.0%	39.0%
長生きできること	22.0%	25.0%	19.0%	25.0%	25.0%	21.0%	17.0%
社会に生きがいを感じる	20.3%	18.5%	22.0%	19.0%	18.0%	21.0%	23.0%
毎日運動やスポーツを続けていること	17.3%	17.0%	17.5%	18.0%	16.0%	19.0%	16.0%
視力が良いこと	16.8%	11.0%	22.5%	8.0%	14.0%	21.0%	24.0%
仕事が上手くいっている状態であること	14.0%	14.5%	13.5%	13.0%	16.0%	13.0%	14.0%
たくさんの友人に囲まれていること	10.0%	9.5%	10.5%	8.0%	11.0%	9.0%	12.0%
人・社会から認められること	7.3%	8.0%	6.5%	8.0%	8.0%	6.0%	7.0%
見栄えの良い筋肉がついている状態であること	6.8%	9.0%	4.5%	12.0%	6.0%	4.0%	5.0%

「健康」は単に病気を予防することだけでなく、睡眠や食欲、運動能力、ストレスや不満・不安・人間関係の問題など、生理面や精神面の両方が重要な要素となっているようです。20代:食事は“バランスよく”、ストレス大敵、身体のコンディションをしっかりと整えたい。60代女性:多くの項目が挙がり、とびぬけて高いスコアは「困難なことにも耐えうる精神力」。

【全体考察】

今回の調査から、世代により健康観と寿命観に大きな違いがあることがわかりました。

20代では、自分自身の寿命を短めに考えている傾向が見られました。この背景には老いや将来の経済的苦労を避けたい意識があり、将来の不安や寿命の伸びに対する不安感が存在しています。身体的健康だけでなく、将来の安定やキャリア形成、心理的健康にも焦点を当て、若者の幸福感や健康への意識を高める取り組みを社会全体で改めて構築する必要があるのではないのでしょうか。

60代男性は、自身の健康に自信を持ちつつも、定年退職を人生の役割の終わりと捉える傾向も見えますが、最近では定年制度の変化も話題になることが多く、個人の自己実現の機会の増加などプラスの方向に向けての可能性を秘めていると思います。60代女性は、自身の体調変化に加え、家事や介護、家族のことなどに対応する必要があることから、「健康であること」へのプレッシャーを感じています。身体的な健康に加え、メンタルヘルスやストレス管理など、幅広い健康要素へのニーズがあり、それに応える製品やサービスのさらなる拡充が必要です。

弊社は、多くのお得意先から「健康」をテーマとした委託を受ける機会があります。特に、2019年より都内の某区に於いて官民一体で進めている「シニア向け定期イベント」のお手伝いは極めて豊かな学びのある経験となり、これらの知見を基にしたシニアマーケティングに特化した独自のノウハウとサービスを提供しております。皆様からのお問い合わせを心よりお待ちしております。

▶さらに詳しい集計データを含む調査結果は [こちら](#) をご覧ください。

※本情報の引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い致します。

<調査概要>

■調査方法:ウェブ調査

■調査エリア:全国

■調査対象者:20代男女/60代男女

■サンプル数:本調査 合計400サンプル(20代/60代 男・女 各100サンプル)

■調査期間:2023年2月2日(木)~7日(火)

■株式会社アスマークが運営するモニターサイト『D style web』の登録会員を対象に調査を実施

【株式会社スコープ】

代表取締役社長:横山 繁

設立:1989年4月1日

所在地:東京都千代田区富士見2-10-2 飯田橋グラン・ブルーム28階

事業内容:総合企画事業 総合広告事業 総合制作事業

企業サイト:<https://www.scope-inc.co.jp/>

問合せ先:koho@scope-inc.co.jp