

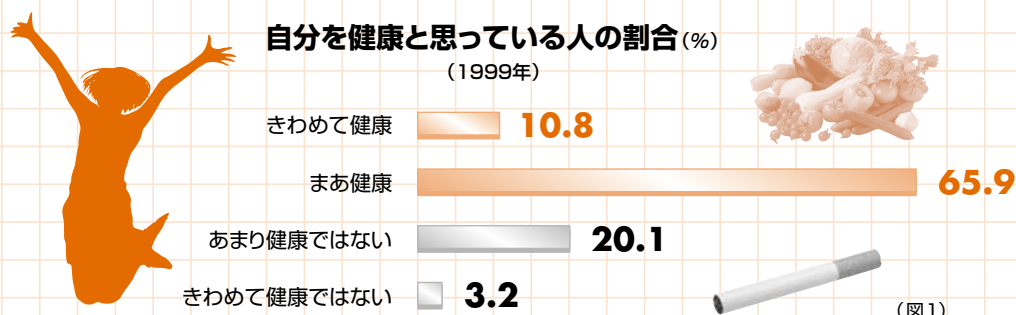
# D-SCAN

大広・生活者情報総合データベース

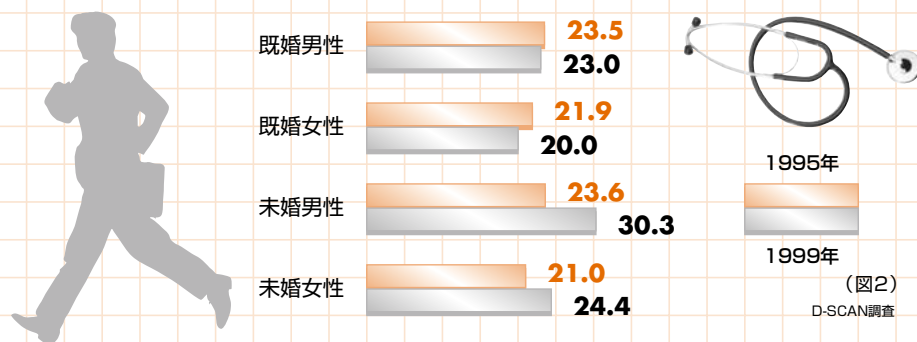
2000/11

## 健康・ストレス篇

若い世代ほど健康に自信なし、しかしストレス解消のメニューは豊富



「あまり健康ではない+きわめて健康ではない」と思っている人の変化 (%)  
(1995年→1999年)



### CONTENTS

健康志向がグッと高まるのは  
男女とも50代から

健康の評価

健康のためにしていること

喫煙状況・ストレスの程度

D-SCANモニター グループ・インタビュー

多彩な健康商品を活用して積極的に「セルフケア」!

# 健康志向がグッと高まるのは男女とも50代から

## 健康の評価

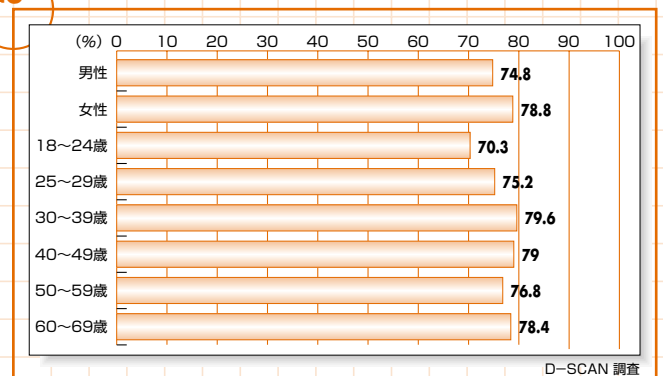
### ●4人に3人は自分を「健康」と思っている

「自分の健康についての評価」では、「健康だ」と思っている人（きわめて健康+まあ健康）は76.6%で、4人に3人が自分は健康であると考えている。しかし95年と比較すると、その割合は0.8%減少した。男女で見ると、女性の方が「健康だ」と思っている人が多い。年代別に見ると、「健康だ」と思っている人が最も多いのは30代。続いて40代、60代、50代。最下位は18～24歳層で、若者ほど元気がない結果となった。（図1、図3）

### ●年々「不健康」感が強まる若年層

若者の不健康感は時系列で見ると、さらに顕著になる。未婚男性の「健康ではない」（あまり健康ではない+きわめて健康ではない）と思う人の割合は、95年の23.6%から毎年増え続けており99年には30.3%と3割を越えた。未婚女性も同様の傾向を示し、95年の21%から99年には24.8%に。一方、既婚者は男女とも「健康だ」と思う人が増加。若者の不健康感が全体での「健康」の割合の減少させている。（図2）

図3 健康と思う人 <きわめて健康+まあ健康>（性年代別）



## 健康のためにしていること

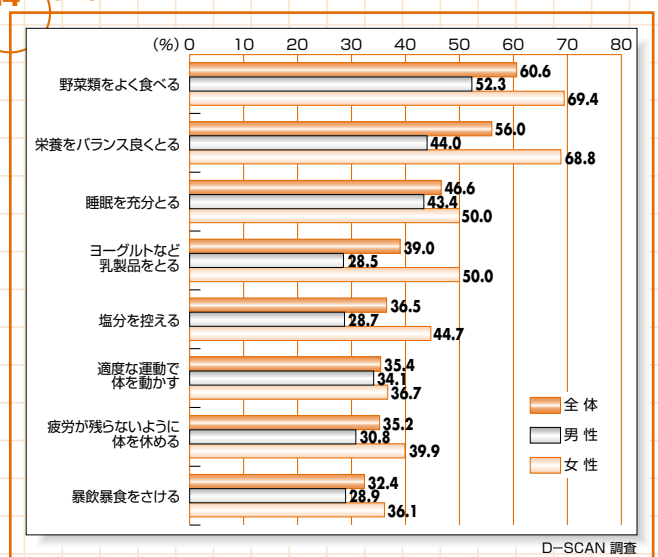
### ●乳製品、ビタミン剤、適度な運動が旬

「健康のためにしていること」では、「野菜類をよく食べる」「栄養をバランス良くとる」「睡眠を充分とる」がベスト3。女性の方が多くの項目に積極的に取り組んでいる。95年と比較するとポイントが減少した項目が多いが、増えたのは「ヨーグルトなどの乳製品をとる」「ビタミン剤など栄養剤を愛用する」「適度な運動をする」など。市販の健康的食品を活用し、ウォーキングなど身近な運動に親しむ生活者の様子が垣間見られる。（図4）

### ●50代が「健康に真剣」ターニングポイント

健康のための様々なことに取り組む比率は、年代を追って徐々に増えていくが、男女とも50代を境にさらにぐっと高まる。とくに「成人病予防に効果のある食品をとる」「成人病などの定期診断を受ける」「塩分を控える」。生活習慣病予防を真剣に考える時期といえよう。逆に若年層が取り組む比率の方が高いのは「肉など精のつくものを食べる」「スポーツで体を鍛える」などアクティブな項目だ。

図4 健康のためにしていること



## 喫煙状況

### ●たばこを吸う人は4割

「現在たばこを吸うか」では、「吸う」（だいたい毎日吸う+ときどき吸う）39.2%、「吸わない」（今は吸わないが以前に吸っていた+以前から全く吸わない）60.7%で、喫煙者比率は約4割となった。性年代別で見ると「以前からまったく吸わない」人は40代以上の女性に多く、30代以下の女性ではその比率はぐっと少なくなる。また「以前吸っていたがやめた」人は50代以上の男性、30代女性、25～29歳女性が多い。たばこを吸う女性が増えたが、出産等を契機としてやめるケースが多いようだ。（図5）

### ●たばこを吸う未婚女性は、5年前の1.25倍に

喫煙者の割合は95年と比較すると1.9%増えている。このような時系列での増加の「主役」は未婚女性だ。「吸う」人の割合は95年の23.9%→29.9%と1.25倍に増えている。続いて増加率が高いのは既婚女性で、16.9%→19.6%と1.16倍に。未婚男性も増加で、47.9%→54.6%と1.14倍。唯一減少したのは既婚男性で58.4%→56.1%で0.96倍。（図6）

図5 喫煙状況

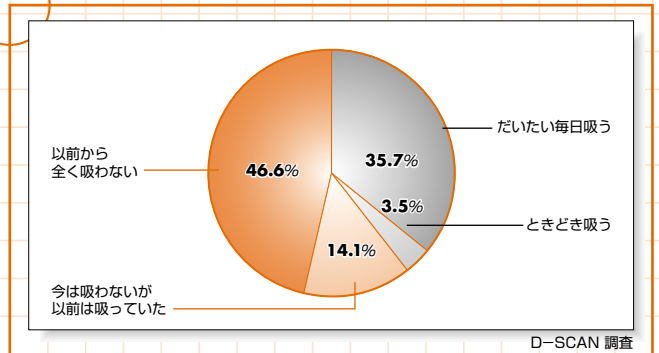
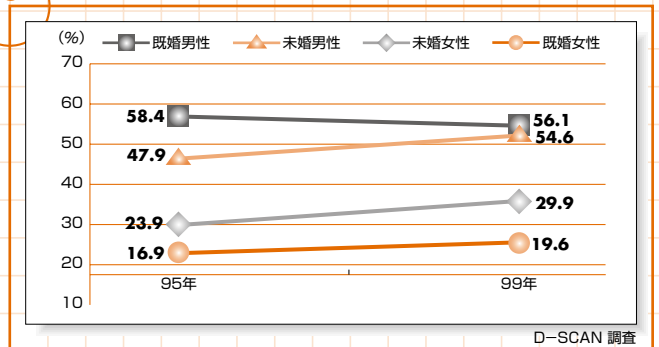


図6 喫煙率の5年間の変化



## ストレスの程度

### ●30代女性の93%がストレスを感じる生活をしている

「毎日の生活でストレスを感じるか」では、「感じる」（しばしば感じる+たまに感じる）人が82.5%。女性の方がストレスを感じる比率が高い（84.5%）。とりわけ高いのは30代の女性で、なんと93.1%がストレスを感じている。続いて18～24歳女性の87.8%、40代女性の87.2%。男性では40代の85.7%が最も高い。（図7）

### ●酒で、化粧で、未婚女性の元気なストレス解消法

「ストレス解消のためにしていること」では、「睡眠を充分とる」「親しい人と話す」「趣味に熱中する」がベスト3。女性は「買い物」「食べ歩き」「親しい人と話す」、男性は「酒」「たばこ」「スポーツ」でストレス解消するケースが多い。独特なのが未婚女性の行動だ。「酒で解消」は26.2%で未婚男性を上回る高い比率、「化粧で」という人も12.6%で年々増えている。「音楽で」は20.3%で他の層より圧倒的に高い。また「リラクゼーション施設を利用」は4%と数値は低いですが、全体平均の3倍以上。ストレスが強いとしながらも様々な手段で行動的に解消している。（図8）

図7 ストレスの程度

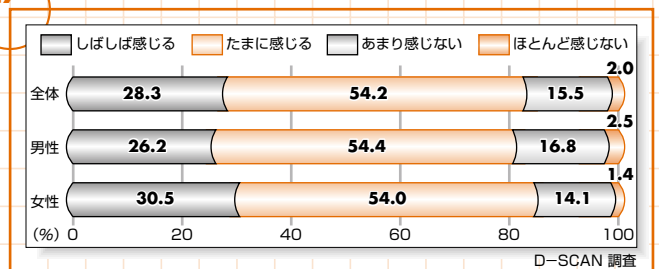
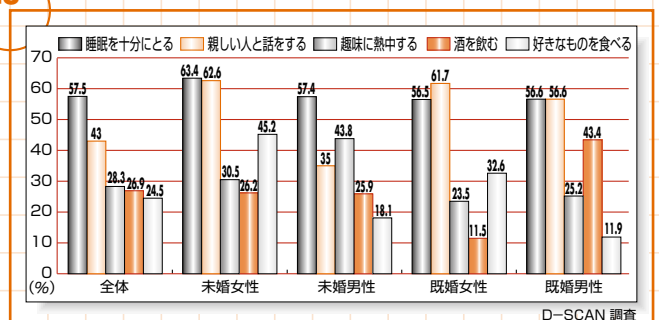


図8 ストレス解消と飲食行動



# 多彩な健康商品を活用して積極的に「セルフケア」!

## ●自分の健康は自分で管理

医療費抑制の流れ、生活習慣病へのリスク低減、介護など老後の不安から、自ら積極的に健康を管理する「セルフケア」意識が高まっている。また軽い病気なら病院へ行かずに買い求めた薬で対処する「セルフメディケーション」の動向も、増大する国民医療費を抑制するものとして期待されている。処方箋なしに買える大衆薬は街の薬局でカウンター越しに買えるという意味でOver The Counter = OTCと呼ばれており、効能の高い医療用医薬品をOTCに転換するスイッチOTCが増えている。

なおアメリカでは、97年に医家向け薬品の消費者向け広告規制が緩和されたことから、DTC (Direct To Consumer) 広告が急成長している(99年市場規模:15億9千万ドル)。DTC広告により消費者の医薬品に対する関心が高められ、スイッチOTCが増加することが期待されている。

## ●若者ほど健康に自信がない、疲れやすい、肩が凝る

これまでの健康の定義は医者などが診て「客観的に判断」するものだったが、最近では自分が体の状態をどう意識するかという「主観的な健康度」のほうが重視されている。若い世代ほど不健康感が高く、健康上の悩みを持っていることが多くの調査で報告されているのは、このような自己判断による面が大きいだろう。若者の多くは健康に自信がないと訴え、特に「肩こり・腰痛」の悩みが強い。また「疲れやすい、だるい」「風邪をひきやすい」人が多く、女性は「便秘がち」「頭痛」、男性は「太ってきた」ことに悩んでいる。

## ●体調家電や検診サービスを駆使

体脂肪計、血圧計、歩数計、塩分測定器、マッサージ機など体調管理に使われる家電の売れ行きがよい。家庭用マッサージ機の普及率は全世帯の18%になった。さらにゆらぎでリラックス感を得られるベッド、光センサーで硬直した筋肉を検出するマッサージ機など、ハイテクを駆使した健康機器も続々登場。自宅で手軽に健康作りがトレンドになっている。また尿などを郵送すると診断結果を返送してくれる検診サービスも増えている。

## ●特定保健用食品、公的認可で市場拡大

健康を切り口にした食品の高付加価値化が進んでいる。特定保健用食品(トクホ)認可は栄養改善法に基づき91年に発足。従来、食品は健康との関わりを表示、広告することが禁止されていたが、特保食品は厚生省が効能表示を認めたもの。人気のヨーグルト商品が認可された97年から市場が拡大。特保食品コーナーを設けるスーパーなど小売り側の販促も積極的になっている。

## D-SCANのご紹介

「D-SCAN」は、生活者に関する情報総合データベースを目指す取り組みです。今回は、この「D-SCAN調査」の回答データから、健康やストレスに関心のある未婚女性を対象としてグループインタビューを実施いたしました。D-SCAN調査では回答者の追跡調査が可能なシステムになっているため、D-SCANでの回答をスクリーニング条件としたアンケート調査やグループインタビューの実施が可能です。

### 【D-SCAN 調査仕様】

- (1) 調査地域／首都圏40km圏内
- (2) 調査対象／18~69才の男女個人
- (3) サンプル数／3,000サンプル(有効回収)
- (4) 抽出方法／3段確率比例抽出法  
※サンプリング名簿:住民基本台帳
- (5) 調査日程／実査:1999年10月