

2008年10月29日

やっぱり「脂肪」が気になる！

健康のために改善したい項目、「お腹周り」がトップ

上位6位までをメタボリックシンドロームに深く関わる「脂肪」関連項目が独占

ロンザジャパン株式会社は、2008年7月、一般消費者男女1,000名を対象にインターネットによる「健康に関する調査」を実施した。調査対象者のうち約9割が、健康のために改善したい項目があると回答した。最も多かった項目は「お腹周り」で、続く上位6位までがメタボリックシンドロームに深く関わる「脂肪」に関連する項目が占めた。また改善したい項目がある人のうち、メタボリックシンドローム対策を行っている人は約4割、ダイエットや運動などを実際に行っている人はそれぞれ約半数を超えており、「健康」へ関心の高さが伺える結果となった。特定健診制度開始にともなう「メタボリックシンドローム」に対する認知の広がりとともに、性別・年代を問わず「健康を改善・維持したい」という日本人の姿が浮き彫りとなった。

● 健康のため改善したい項目は「お腹周り」がトップ。「脂肪」に関連する項目が上位6位までを独占

健康のため改善したいと思う項目を肌、血圧、骨、血糖値などを含む17項目より複数回答してもらったところ、1000名中87.1%が「改善したいと思う」何らかの項目を挙げ、改善したい項目がないとした人はわずか12.9%という結果になった(別添グラフ1)。「健康のため改善したい項目がある人(871名)」のうち、「お腹周り」を改善したいと回答した人が57.9%で第1位。次いで「体重」50.5%、「体脂肪率」48.6%、「中性脂肪」30.2%、「内臓脂肪」30.0%、「コレステロール値」25.8%と続き、上位6位までをメタボリックシンドロームに深く関わる「脂肪」に関連するものが占めた(別添グラフ2)。特に40代、50代男性では「お腹周り」(54.5%、55.0%)に次いで「中性脂肪」(42.0%、44.0%)が第2位となっている。今や「お腹周り」という項目は日本人の最も気になるものとなっていることがわかり、メタボリックシンドロームに対する認知の広がりが伺われる。

● 約4割がメタボリックシンドローム対策を実行中 - 男性は40代、女性は50代が最多

メタボリックシンドローム対策を実行しているかという質問に対し、「健康のため改善したい項目がある人(871名)」のうち39.2%が実行中と回答した。男女ともにメタボリックシンドローム健診の対象者である40代、50代が多く、40代男性が50.0%でトップ、次いで50代女性の48.7%と続く(別添グラフ3)。また、20代男性でも42.1%もの方が対策を実行していると回答していることから、「メタボ」という言葉の普及がメタボリックシンドローム健診の対象にはならない若い世代の健康意識をも向上させる結果につながっていることが予想できる。

● 半数以上がダイエット中 - ダイエットの目的は「健康維持のため」

ダイエットへの取り組みについて聞いたところ、「健康のため改善したい項目がある人(871名)」の半数以上(53.6%)がダイエット中であることがわかった(別添グラフ4)。また、「健康のため改善したい項目がある人」のダイエットの目的*で一番多かったのは「健康維持のため」で34.2%。次に「メタボ対策のため」22.0%、「美容のため」20.1%と続いた。

*ダイエットの目的は「健康維持のため」、「美容のため」、「メタボ対策のため」、「病気の改善のため」、「運動/スポーツのための体重管理」、「その他の理由」からの複数回答

● **継続的に取り組んでいる運動/スポーツは「ウォーキング」が突出**

「健康のため改善したい項目がある人(871名)」のうち 58.6%が何らかの運動/スポーツ*に継続的に取り組んでいることがわかった。取り組んでいる運動/スポーツは、「ウォーキング」が 251名(28.8%)で突出して高い結果となった(別添グラフ5)。また性年代別で見ると、特に 50代女性 115名中の 43.5%が「ウォーキング」に取り組んでおり、他の層を大きく上回っている。

* 継続的に取り組んでいる運動/スポーツ 23種から複数回答

● **サプリメント摂取にも意欲的 --- 約4割がサプリメントを摂取**

「健康のため改善したい項目がある人(871名)」にサプリメント摂取について聞いたところ、40.1%が現在何らかのサプリメントを摂取していることがわかった。現在摂取はしていないが、「今後、積極的に摂取したい」「今後、機会があれば摂取したい」と回答した人を合わせると6割を超え、サプリメントへの関心の高さが伺える結果となった(別添グラフ6)。性年代別では特に 50代女性の 57.4%が現在何らかのサプリメントを摂取している。ただし、今後の摂取に意欲的な人も含めた割合では 30代女性が 76.9%とトップだった。

【調査概要】

調査対象者: 20歳から59歳の男女1,000人
性年代別: 各125名

* 今回の調査は男女1,000名を対象として実施しましたが、調査分析には健康維持のために改善したい診断項目または項目がある男女871名に関する結果を取り上げています。

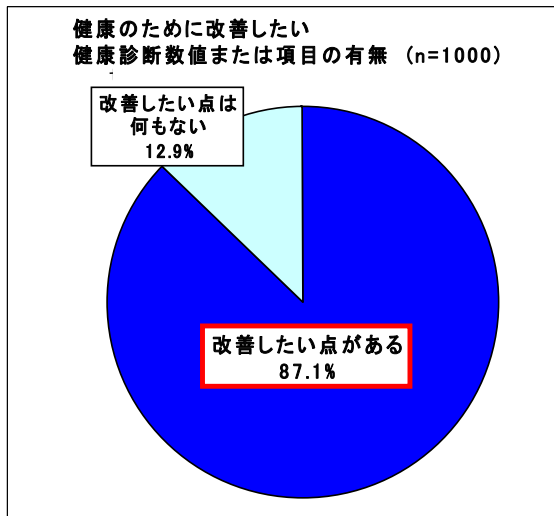
調査方法: インターネット

調査期間: 2008年7月19日～20日

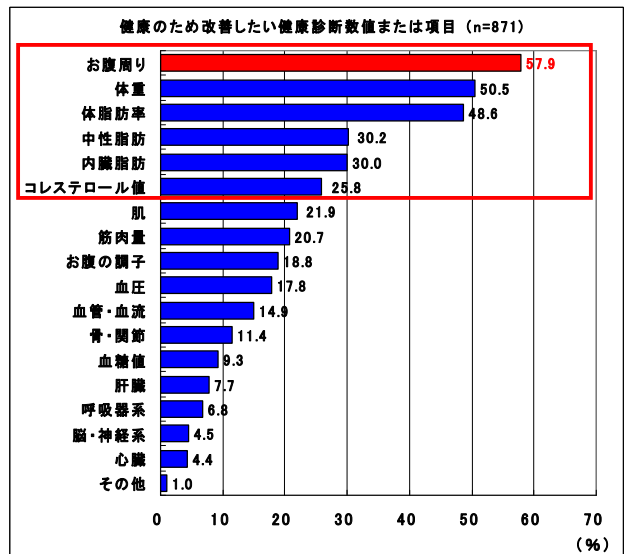
###

【参考資料】

■ グラフ 1:
約 9 割が健康のため「改善したい」項目あり

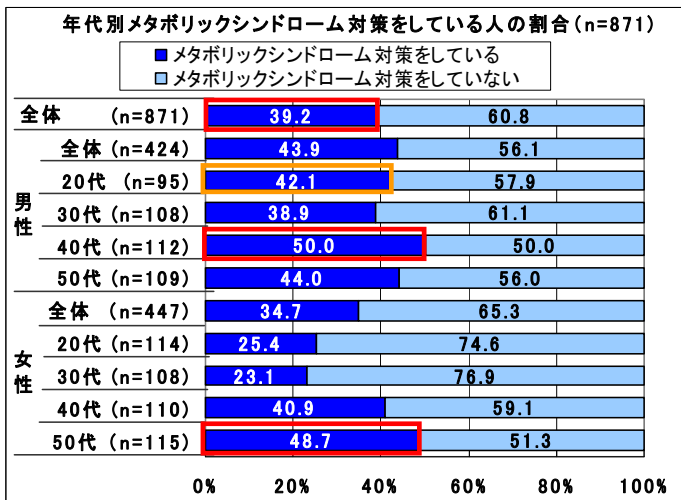


■ グラフ 2:
健康のため改善したい項目トップは「お腹回り」
メタボリックシンドローム関連項目が上位 6 位を占める

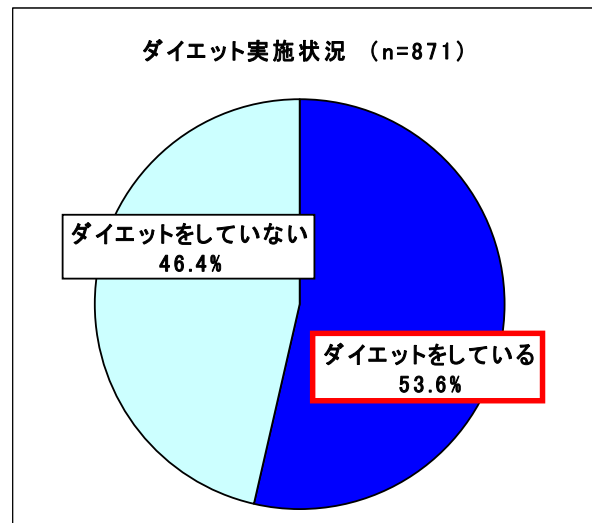


*健康のため改善したいと思う健康診断数値または項目を 17 項目から複数回答

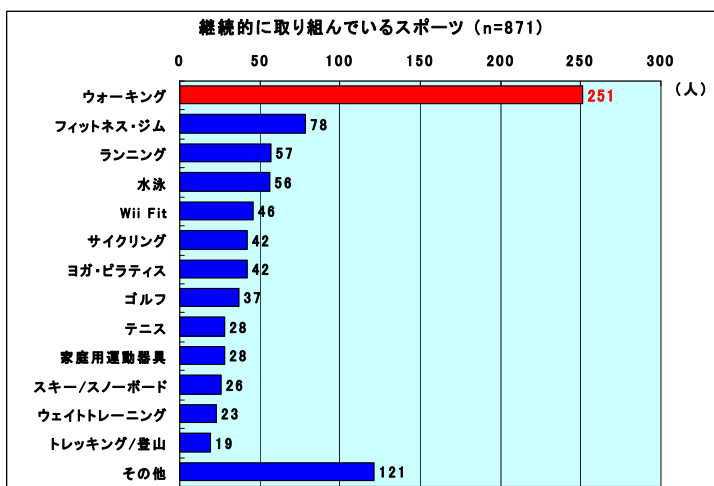
■ グラフ 3:
健康のため改善したい項目がある人の約 4 割が
メタボリックシンドローム対策を実行



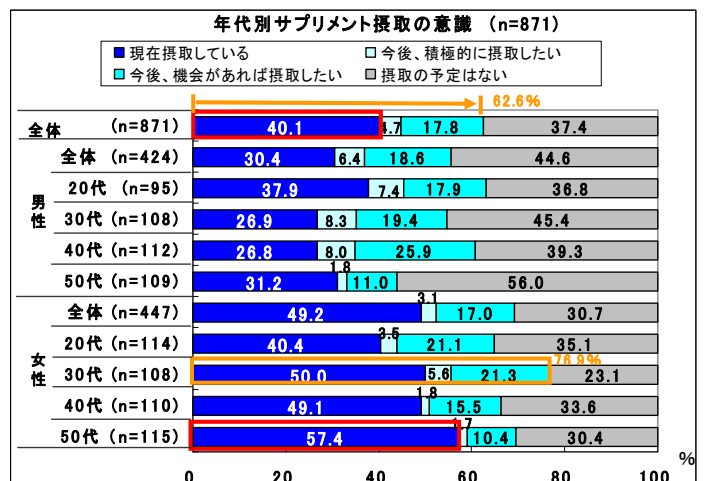
■ グラフ 4:
健康のため改善したい項目がある人の半数以上が
ダイエット中



■ グラフ 5:
健康のため改善したい項目がある人が
継続的に取り組んでいるスポーツ、トップは「ウォーキング」



■ グラフ 6:
健康のため改善したい項目がある人の約 4 割が
サプリメントを摂取している



*継続的に取り組んでいる運動/スポーツ 23 種からの複数回答