



SHIBUYA WOMEN'S WELLNESS調査2024

Webアンケート（定量）調査 結果一覧



調査概要

調査概要①

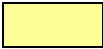
1 調査目的	渋谷在住・在学・在勤及び渋谷に高頻度で訪れる20~40代女性を対象に、ネットアンケート調査による女性のウェルネス意識・実態把握とスコア化を行うとともに、渋谷らしいウェルネス像の定義づけを行う。また、今後渋谷に関わる人たちのウェルネス向上のアクションに向けた基礎データとして活用する。				
2 調査手法	・ネットアンケート調査				
3 対象者条件	渋谷在住、渋谷区在勤（正規/非正規）及び 渋谷に高頻度で訪れる（週 1 ～ 2 回以上）の20~40代女性				
割付					
		年代	結婚	健康満足度	グループ数
	在住者	①20代 ②30代 ③40代	①未婚 ②既婚（子あり） ③既婚（子なし）	①高い ②低い	1 8
	勤務者 （正規）	①20代 ②30代 ③40代	①未婚 ②既婚（子あり） ③既婚（子なし）	①高い ②低い	1 8
	勤務者 （非正規）	①20代 ②30代 ③40代	①未婚 ②既婚（子あり） ③既婚（子なし）	①高い ②低い	1 8
	通学者	20代		①高い ②低い	2
	来訪者	①20代 ②30代 ③40代		①高い ②低い	6
4 調査期間	2024年3月2日(土)~3月14日(木)				
5 調査項目	スクリーニング調査:11問 本調査:60問				
6 調査機関	楽天インサイト株式会社				

調査概要②

7 設定課題（仮説）	①ヘルスリテラシーやウェルネススコアの低さが、「やせ」割合を増加させ、将来の健康リスクを増加させるのではないか？ ②健康満足度が高い層にも、医学的に課題のあるウェルネス介入必要層が多く存在するのではないか？
8 分析視点・ポイント	①現状のウェルネス関連意識・行動の把握 ー渋谷女性は、首都圏女性平均と比べ 健康状態のウェルネススコアが低いのでは？／実態として健康に関する正しい知識（行動）が低いのでは？ ②精神的ウェルネス指標「健康満足度の高・低」での比較から、ウェルネスを生み出す要因（説明変数）の把握 ー食事・睡眠状況等は「健康満足度」高・低で差が見受けられるのでは？（相関関係があるのでは）／「健康満足度」高につながるライフスタイルは何か？
9 主な調査項目	① 年齢 ② 就労・在学状況・雇用形態 ③ 未婚 ④ 活動エリア（渋谷区内で行く頻度が高い駅を活動エリアと定義） ⑤ 家族構成・同居家族 ⑥ 体重・身長・BMI ⑦ ボディイメージ・理想体重 ⑧ 生活習慣（栄養・運動・睡眠） ⑨ 健康満足度 ⑩ 月経状況 ⑪ 婦人科受診状況 ⑫ ヘルスリテラシー ⑬ 美意識 ⑭ ライフスタイル ⑮ ファッション意識

調査結果詳細

※数表内の網掛け

-  全体値より10ポイント以上高いもの
-  全体値より5ポイント以上高いもの
-  全体値より5ポイント以上低いもの
-  全体値より10ポイント以上低いもの

但しn=30未満は除く、以降のページも同様

SC8/健康状態（全体傾向）

- SCの現在の健康状態を見ると、「よい計」が64.2%。年代別で見ると、いずれの年代も6割前後と高いが、特に20代が7割弱と高め。
- 本調査の現在の健康状態を見ても、「よい計」が76.3%と高い。年代別で見てもいずれの年代も7割台と高く、特に20代は78.9%と高め。
子ども有無別では、子どもありで「よい計」が8割半ばと高め。

SC8.あなたの現在の健康状態はいかがですか。

SC調査

		(n)	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	TOP2	BTTM2
年代	全体	(16,000)	32.3	31.9	23.3	10.1	2.4	64.2	12.5
	20代	(4,889)	36.1	33.1	20.3	8.5		69.3	10.4
	30代	(5,007)	33.0	31.7	23.1	9.5	2.7	64.7	12.2
	40代	(6,104)	28.6	31.1	25.9	11.8	2.5	59.7	14.3
子ども有無	子どもあり	(6,088)	35.8	33.1	21.9	7.7		68.9	9.2
	子どもなし	(9,912)	30.1	31.2	24.2	11.6	2.9	61.3	14.5

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

本調査

		(n)	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	TOP2	BTTM2
年代	全体	(1,600)	45.3	30.9	13.4	8.9		76.3	10.3
	20代	(445)	44.9	33.9	9.4	10.3		78.9	11.7
	30代	(577)	47.7	30.2	12.7	8.0		77.8	9.5
	40代	(578)	43.3	29.4	17.3	8.8		72.7	10.0
子ども有無	子どもあり	(389)	53.2	32.6	9.0	3.9		85.9	5.1
	子どもなし	(1,211)	42.8	30.4	14.9	10.6		73.2	12.0

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

SC9/健康満足度（全体傾向）

- SCの健康満足度を見ると、「満足している計」が54.7%と半数以上の人が健康に対して満足感を感じている。
- 年代別で見ても、いずれの年代も半数以上が満足と回答。特に健康状態が「よい」が高かった20代で満足度も6割を超え高め。
- 本調査の健康満足度を見ると、「満足している計」が70.6%と高く、年代別で見ても、いずれの層で7割前後の人が満足感を感じている。
- 子どもあり有無では、子どもあり層で8割の満足度。

SC9.あなたの【健康満足度】をお知らせください。

SC調査

		(n)	満足している	やや満足している	どちらともいえない	あまり満足していない	満足していない	TOP2	BTTM2
全体		(16,000)	16.8	37.9	22.9	16.9	5.5	54.7	22.4
年代	20代	(4,889)	21.1	39.9	19.6	15.1	4.4	60.9	19.5
	30代	(5,007)	16.4	36.9	24.2	16.7	5.8	53.3	22.5
	40代	(6,104)	13.8	37.1	24.5	18.4	6.2	50.8	24.7
子ども有無	子どもあり	(6,088)	16.8	40.9	23.1	15.3	4.0	57.7	19.2
	子どもなし	(9,912)	16.8	36.0	22.8	17.9	6.5	52.8	24.3

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

本調査

		(n)	満足している	やや満足している	どちらともいえない	あまり満足していない	満足していない	TOP2	BTTM2
全体		(1,600)	25.3	45.3	9.1	15.6	4.7	70.6	20.3
年代	20代	(445)	28.1	46.3	6.7	14.2	4.7	74.4	18.9
	30代	(577)	24.6	44.5	10.4	16.3	4.2	69.2	20.5
	40代	(578)	23.9	45.3	9.7	15.9	5.2	69.2	21.1
子ども有無	子どもあり	(389)	28.0	52.4	7.2	9.8	2.6	80.5	12.3
	子どもなし	(1,211)	24.4	43.0	9.7	17.4	5.4	67.5	22.8

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

SC8/現在の健康状態（健康満足度高/低での分析）

- 健康満足度高の「よい」はいずれの年代でも6割前後と高く、想定通りではあるが、健康満足度は健康状態と密接になっていることが実証された。
- 特に30代で高く6割半ば。
- 健康満足度低はいずれの層も低く、「よい」は1割に満たない。健康満足度低の「よくない計」を見ると20代で5割半ばと他の年代と比べ不調者が多い。
- 健康状態認識を、子ども有無で見ると、子どもあり層で「よい」が半数を超え、「よい」計は8割半ばと「子どもなし」を10pt以上上回る。

SC8.あなたの現在の健康状態はいかがですか。

		(n)	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	TOP2	BTTM2
全体		(1,600)	45.3	30.9	13.4	8.9		76.3	10.3
満足度高		(1,130)	60.9	34.5	4.3			95.4	0.3
年代	20代	(331)	58.9	37.5	3.3			96.4	0.3
	30代	(398)	64.1	32.7	3.0			96.7	0.3
	40代	(401)	59.4	33.9	6.5			93.3	0.2
満足度低		(324)	4.3	17.3	31.2	40.7	6.5	21.6	47.2
年代	20代	(84)	2.4	16.7	25.0	50.0	6.0	19.0	56.0
	30代	(118)	8.5	16.1	32.2	35.6	7.6	24.6	43.2
	40代	(122)	18.9	34.4	39.3	5.7		20.5	45.1
どちらともいえない		(146)	15.8	33.6	44.5	5.5		49.3	6.2
子ども有無	子どもあり	(389)	53.2	32.6	9.0	3.9		85.9	5.1
	子どもなし	(1,211)	42.8	30.4	14.9	10.6		73.2	12.0

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

SC8・9/健康満足度と健康状態の差分の比較

- 健康状態が「よい」と回答した人から、現在の健康満足度「満足している」の差分をみたところ、差分が大きいのは満足度高の30代。
満足度高の30代は6割半ばの人が、健康状態が「よい」と感じているが、健康に対する満足度が特に高くはなく3割半ば（差が約30ポイント）と、健康欲が高いことがうかがえる。

SC8.あなたの現在の健康状態はいかがですか。
SC9.あなたの【健康満足度】をお知らせください。

SC8

	n	よい	よくない	よい計	よくない計
全体	(1,600)	45.3	1.4	76.3	10.3
満足度高	(1,130)	60.9	0.0	95.4	0.3
20代	(331)	58.9	0.0	96.4	0.3
30代	(398)	64.1	0.0	96.7	0.3
40代	(401)	59.4	0.0	93.3	0.2
満足度低	(324)	4.3	6.5	21.6	47.2
20代	(84)	2.4	6.0	19.0	56.0
30代	(118)	8.5	7.6	24.6	43.2
40代	(122)	1.6	5.7	20.5	45.1
どちらともいえない	(146)	15.8	0.7	49.3	6.2
子どもあり	(389)	53.2	1.3	85.9	5.1
子どもなし	(1,211)	42.8	1.4	73.2	12.0

SC9

満足している	満足していない	満足している計	満足していない計
25.3	4.7	70.6	20.3
35.8	0.0	100.0	0.0
37.8	0.0	100.0	0.0
35.4	0.0	100.0	0.0
34.7	0.0	100.0	0.0
0.0	23.1	0.0	100.0
0.0	25.0	0.0	100.0
0.0	20.3	0.0	100.0
0.0	24.6	0.0	100.0
0.0	0.0	0.0	0.0
28.0	2.6	80.5	12.3
24.4	5.4	67.5	22.8

SC8-SC9の差分

【満足している】	【満足していない】	【満足している計】	【満足していない計】
20.0	-3.3	5.6	-9.9
25.0	0.0	-4.6	0.3
21.1	0.0	-3.6	0.3
28.6	0.0	-3.3	0.3
24.7	0.0	-6.7	0.2
4.3	-16.7	21.6	-52.8
2.4	-19.0	19.0	-44.0
8.5	-12.7	24.6	-56.8
1.6	-18.9	20.5	-54.9
15.8	0.7	49.3	6.2
25.2	-1.3	5.4	-7.2
18.3	-4.0	5.7	-10.8

SC10/現在体重・理想体重の比較

- 理想の体重から現在の体重の差分をみたところ、年代間の差はみられない。
- 健康満足度が低い層では差分が大きく、特に満足度低の30代・40代で6kgと大きい。
- 現状の体重が理想体重に近いのは健康満足度が高い層。

SC10.現在の身長と体重をお知らせください。また、理想とする（なりたい）体重もお知らせください。（整数でお答えください）（半角数字でご記入ください）

現在体重：__kg

		n	平均 値	最 小 値	最 大 値
全体		(1,600)	51.77	30.00	98.00
満足度高		(1,130)	51.27	30.00	92.00
	20代	(331)	49.86	30.00	92.00
	30代	(398)	51.24	32.00	90.00
	40代	(401)	52.46	40.00	90.00
満足度低		(324)	53.56	30.00	98.00
	20代	(84)	51.87	34.00	88.00
	30代	(118)	53.46	30.00	83.00
	40代	(122)	54.82	30.00	98.00
どちらともいえない		(146)	51.65	38.00	84.00
子どもあり 子どもなし	子どもあり	(389)	51.67	32.00	85.00
	子どもなし	(1,211)	51.80	30.00	98.00

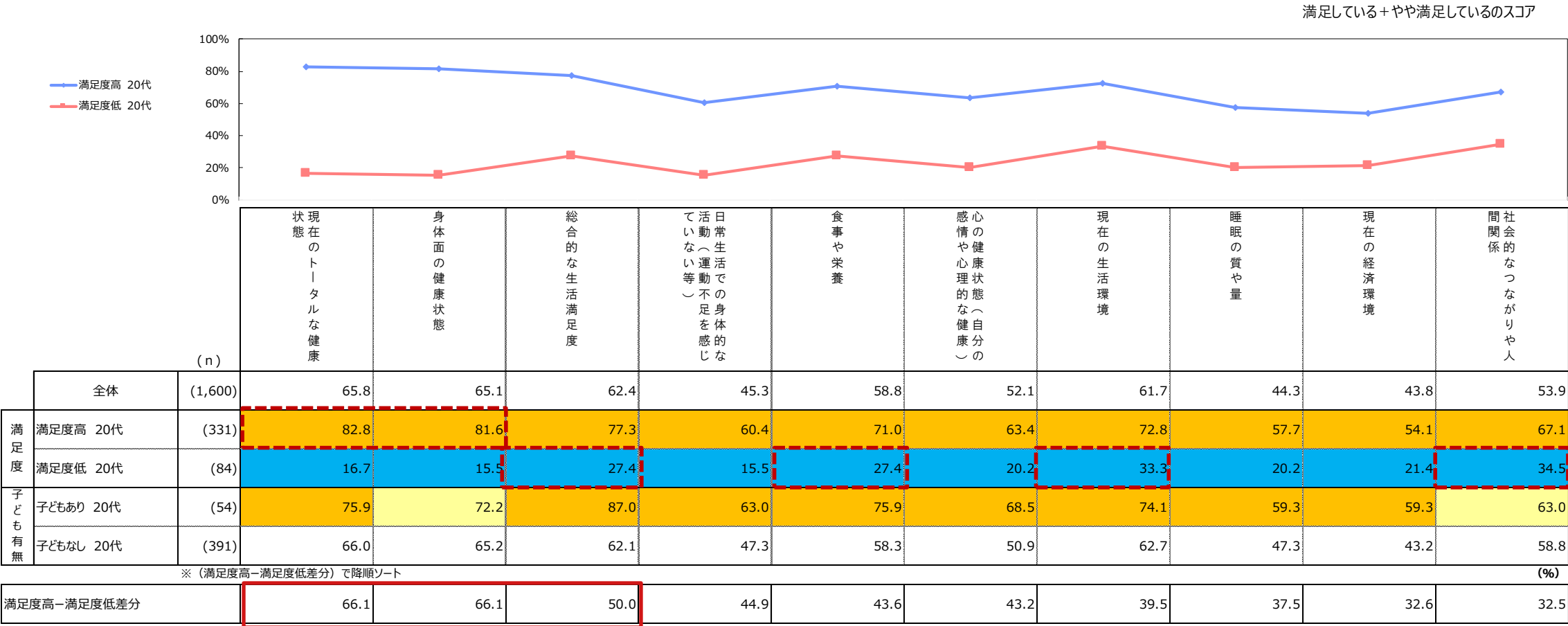
理想（なりたい）体重：__kg

平均 値	最 小 値	最 大 値	平均値差分 (理想-現実)
47.69	30.00	73.00	-4.08
47.71	30.00	73.00	-3.56
46.45	30.00	65.00	-3.41
47.77	32.00	73.00	-3.47
48.67	38.00	70.00	-3.79
47.69	30.00	70.00	-5.87
46.32	36.00	60.00	-5.55
47.51	30.00	60.00	-5.95
48.80	35.00	70.00	-6.02
47.60	37.00	65.00	-4.05
47.94	32.00	70.00	-3.73
47.61	30.00	73.00	-4.19

Q1/「健康」満足度（健康満足度高/低での分析） 20代

- 健康満足度の高低の差を見ると、「現在のトータルな健康状態」「身体面の健康状態」が60pt以上の差がみられる。
- 20代の健康に対する項目の満足度を見ると、満足度が高い層で「現在のトータルな健康状態」「身体面の健康状態」が8割を超えTOP2。次いで「総合的な生活満足度」が77%で続く。
- 健康満足低は全体的に満足度が低い、そのなかで上位は「社会的なつながりや人間関係(34.5)」 「現在の生活環境(33.3)」 「総合的な生活満足度(27.4)」 「食事や栄養(27.4)」が上位。「社会的なつながりや人間関係」は20代が一番スコアが高い。満足度低の下位は、身体面の健康状態(15.5)、身体的な活動(15.5)、トータルな健康状態(16.7)と続く。

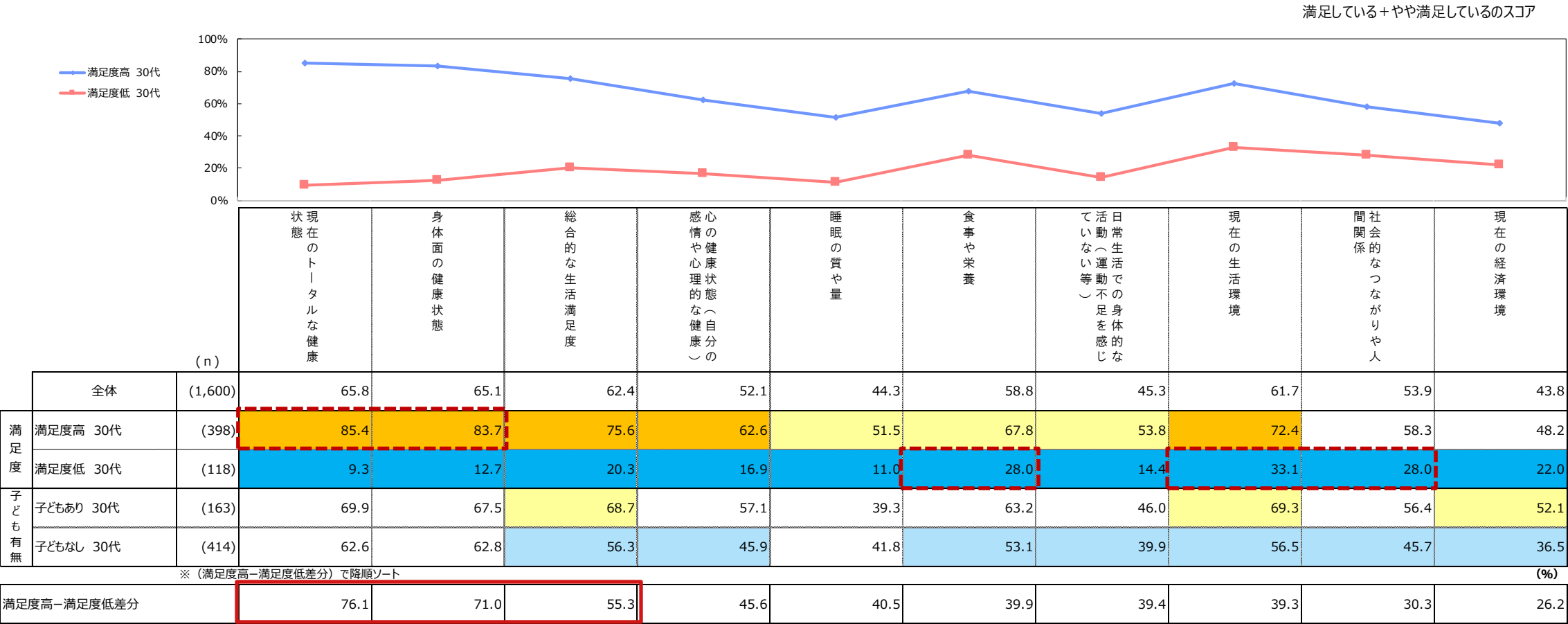
Q1.あなたは、「健康」に対してどの程度満足されていますか。※昨今の「健康」の位置づけに関しては、身体的な健康だけではなく、精神的な健康など、様々な側面の健康が注目されています。



Q1/「健康」満足度（健康満足度高/低での分析） 30代

- 健康満足度の高低の差を見ると、「現在のトータルな健康状態」「身体面の健康状態」が70pt以上の差がみられる。
- 30代の健康に対する項目の満足度を見ると、満足度が高い層で「現在のトータルな健康状態」「身体面の健康状態」が8割を超え突出。
- 健康満足低は全体的に満足度が低いが、そのなかで上位は「現在の生活環境(33.1)」「食事や栄養(28.0)」「社会的なつながりや人間関係(28.0)」が3割前後で上位。社会的なつながりや人間関係は20代と比較し5ポイント以上スコアが落ちている。満足度低の下位は、トータルな健康状態(9.3)、睡眠の質や量(11.0)、身体面の健康状態(12.7)と続く。20代よりもさらに全体的なスコアが低下。20代と比較し、睡眠の質や量の満足度が約9pt低下している点も注視。

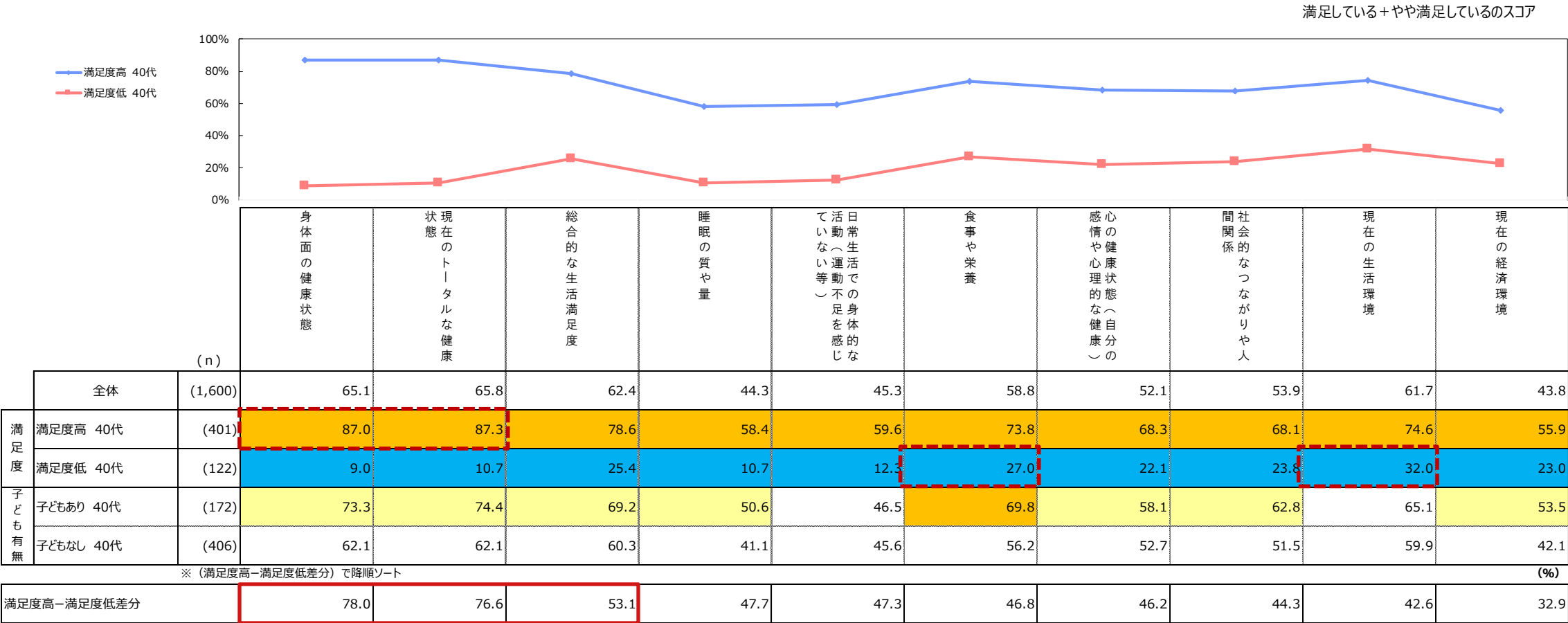
Q1.あなたは、「健康」に対してどの程度満足されていますか。※昨今の「健康」の位置づけに関しては、身体的な健康だけではなく、精神的な健康など、様々な側面の健康が注目されています。



Q1/「健康」満足度（健康満足度高/低での分析） 40代

- 健康満足度の高低の差を見ると、「身体面の健康状態」「現在のトータルな健康状態」が70pt以上の差がみられ、20代・30代よりも差分が大きい。
- 40代の健康に対する項目の満足度を見ると、満足度が高い層で「身体面の健康状態」「現在のトータルな健康状態」が9割弱でTOP2。
- 健康満足低層は全体的に満足度が低い、そのなかで上位は「現在の生活環境(32.0)」「食事や栄養(27.0)」が3割前後を獲得。社会的なつながりや人間関係は20代と比較し約10ポイントもスコアが落ちている。満足度低の下位は、身体面の健康状態(9.0)、トータルな健康状態(10.7)、睡眠の質や量(10.7)と続く。身体面の健康状態においては前出30代よりもややではあるが、さらにスコアが低下する傾向。

Q1.あなたは、「健康」に対してどの程度満足されていますか。※昨今の「健康」の位置づけに関しては、身体的な健康だけではなく、精神的な健康など、様々な側面の健康が注目されています。



Q2・3/運動習慣（健康満足度高/低での分析）

- 健康満足度高では、『軽い運動』は9割以上、『中程度の運動』は7割、『高い運動』『とても高い運動』でも半数以上が実施（「15分未満」～「2時間以上」）している。
- 一方、健康満足度低では、『軽い運動』は8割強、『中程度の運動』は6割弱、『高い運動』『とても高い運動』は3割台の実施率で、満足度高に比べて低い。
- 各強度の運動実施者について、継続している年数に満足度の高低で差はみられない。

Q2.あなたは普段、週にどのくらいの時間、運動をしていますか。
Q3.あなたが普段行っている運動は、いつくらいから始めましたか。継続年数をお知らせください。

1.軽い運動（散歩、ストレッチなど）

		n	1 5 分 未 満	1 5 分 ～ 3 0 分 未 満	3 0 分 ～ 1 時 間 未 満	1 時 間 ～ 2 時 間 未 満	2 時 間 以 上	し わ 運 て れ 動 い て 禁 止 な い と い 医 師 か ら 言 わ れ 動 れ 禁 止 と 医 師 か ら 言	運動している計	
全体		(1,600)	21.9	21.9	20.4	13.4	11.5	10.8	0.1	89.1
健康満足度	満足度高	(1,130)	20.2	21.9	22.4	14.2	13.1	8.3	0.0	91.7
	満足度低	(324)	25.6	20.4	16.4	13.6	7.1	16.7	0.3	83.0

2.中程度の運動（ジョギング、サイクリング、ヨガ、ピラティス、ラジオ体操など）

全体		(1,600)	29.3	10.9	13.1	8.9	5.8	31.6	0.4	68.0
健康満足度	満足度高	(1,130)	28.8	11.8	14.3	10.3	6.9	27.4	0.4	72.1
	満足度低	(324)	28.7	9.6	10.2	5.9	2.8	42.6	0.3	57.1

3.高い運動（ランニング、水泳など）

全体		(1,600)	31.4	5.3	6.0	4.7	3.3	48.5	0.8	50.7
健康満足度	満足度高	(1,130)	33.7	6.4	6.8	4.8	3.9	43.8	0.6	55.6
	満足度低	(324)	23.1	3.4	3.7	5.6	1.9	60.8	1.5	37.7

4.とても高い運動（ハイインテンシティトレーニング、スポーツ競技など）

全体		(1,600)	32.8	5.1	3.6	2.3	1.9	53.3	1.1	45.6
健康満足度	満足度高	(1,130)	35.0	6.0	4.1	2.5	2.5	49.3	0.7	50.0
	満足度低	(324)	24.1	3.7	2.2	1.9	0.9	64.8	2.5	32.7

1.軽い運動（散歩、ストレッチなど）

		n	半 年 未 満	半 年 ～ 1 年 未 満	1 年 ～ 2 年 未 満	2 年 ～ 3 年 未 満	3 年 ～ 4 年 未 満	4 年 ～ 5 年 未 満	5 年 ～ 1 0 年 未 満	1 0 年 ～ 1 5 年 未 満	1 5 年 ～ 2 0 年 未 満
全体		(1,426)	15.4	10.3	12.8	12.5	7.5	8.0	11.4	5.4	4.0
健康満足度	満足度高	(1,036)	14.1	10.6	13.0	12.5	7.8	8.1	10.8	5.9	4.2
	満足度低	(269)	16.7	7.8	13.4	13.4	6.3	8.6	13.8	4.1	3.0

2.中程度の運動（ジョギング、サイクリング、ヨガ、ピラティス、ラジオ体操など）

全体		(1,088)	32.7	12.4	10.8	11.7	6.9	5.6	8.3	4.4	1.7
健康満足度	満足度高	(815)	31.8	11.7	11.3	11.0	7.6	5.6	9.3	4.5	1.3
	満足度低	(185)	31.9	16.2	10.3	15.7	4.3	5.9	5.4	3.2	2.2

3.高い運動（ランニング、水泳など）

全体		(811)	54.1	6.7	8.0	7.2	5.1	4.6	5.2	3.1	0.6
健康満足度	満足度高	(628)	52.7	6.7	8.4	7.0	5.4	4.6	6.4	2.9	0.5
	満足度低	(122)	55.7	6.6	5.7	10.7	4.1	4.9	0.8	4.1	0.8

4.とても高い運動（ハイインテンシティトレーニング、スポーツ競技など）

全体		(730)	65.1	5.2	5.6	6.0	4.4	3.4	3.7	1.6	0.4
健康満足度	満足度高	(565)	63.7	5.8	5.1	6.4	4.4	3.5	4.1	1.6	0.5
	満足度低	(106)	65.1	4.7	8.5	5.7	4.7	2.8	2.8	1.9	0.0

Q4/食事頻度 朝食（健康満足度高/低での分析）

- 朝食の摂食頻度は「ほぼ毎日」が健康満足度高で6割弱で、週に4日以上摂食者は7割を超える。
- 健康満足度低では、「ほぼ毎日」は4割半ばで、週に4日以上摂食者は6割。「ほとんど食べられていない・食べていない」が2割半ばと、朝食を摂らない者が一定数みられた。
- 健康満足度の高低によらず、高年齢層ほど「ほぼ毎日」が高い。

Q4.あなたの食事の頻度についてお知らせください。それぞれあてはまるものを1つずつお知らせください。

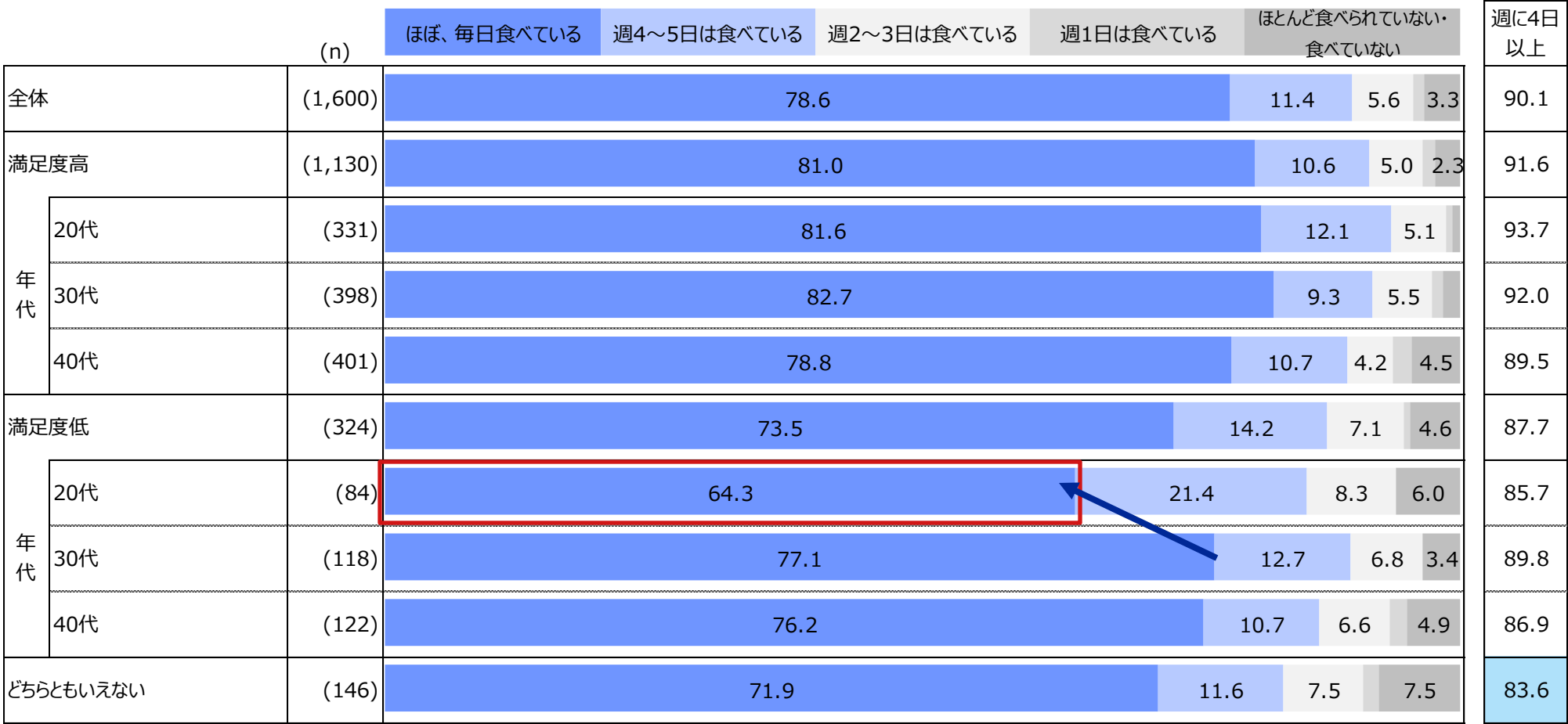
		(n)	ほぼ、毎日食べている	週4～5日は食べている	週2～3日は食べている	週1日は食べている	ほとんど食べられていない・ 食べていない	週に4日 以上
全体		(1,600)	55.1	13.8	9.1	3.8	18.2	68.9
満足度高		(1,130)	58.7	13.3	8.6	3.5	15.9	71.9
年代	20代	(331)	55.6	14.8	10.3	5.1	14.2	70.4
	30代	(398)	57.3	12.8	10.8	3.3	15.8	70.1
	40代	(401)	62.6	12.5	5.0	2.5	17.5	75.1
満足度低		(324)	44.4	15.7	10.8	4.9	24.1	60.2
年代	20代	(84)	38.1	20.2	17.9		22.6	58.3
	30代	(118)	44.1	12.7	10.2	5.9	27.1	56.8
	40代	(122)	49.2	15.6	6.6	6.6	22.1	64.8
どちらともいえない		(146)	50.7	13.7	9.6	3.4	22.6	64.4

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q4/食事頻度 昼食（健康満足度高/低での分析）

- 昼食の摂食頻度は「ほぼ毎日」が健康満足度高で8割強で、週に4日以上の摂食者は9割を超える。
- 健康満足度低では、「ほぼ毎日」は7割強で、週に4日以上の摂食者は9割弱と、健康満足度高より「ほぼ毎日」は低いものの、週に4日以上の摂食率に大差はない。
- 健康満足度低の20代は「ほぼ毎日」が6割半ばと30代以上を10pt以上下回った。

Q4.あなたの食事の頻度についてお知らせください。それぞれあてはまるものを1つずつお知らせください。

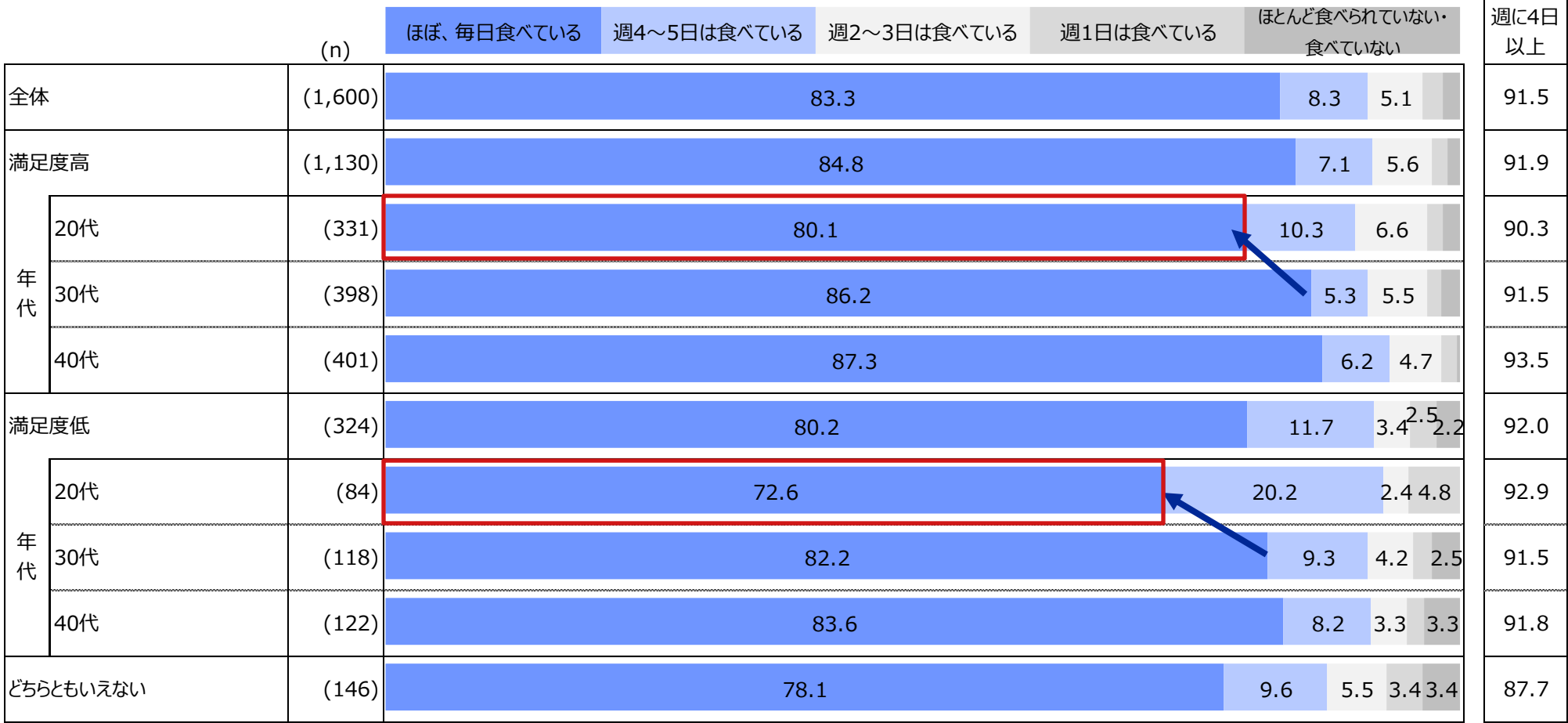


※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q4/食事頻度 夕食（健康満足度高/低での分析）

- 夕食の摂食頻度は「ほぼ毎日」が健康満足度高で8割半ばで、週に4日以上の摂食者は9割を超える。
- 健康満足度低においても、「ほぼ毎日」は8割で、週に4日以上の摂食者は9割強と、満足度高と大差はない。
- 健康満足度の高低によらず、20代は30代以上に比べて「ほぼ毎日」の摂食率が5pt以上低い。

Q4.あなたの食事の頻度についてお知らせください。それぞれあてはまるものを1つずつお知らせください。



※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q5/食事状況（健康満足度高/低での分析）

- 「毎日2回以上」～「毎日1回」の毎日1回以上で見ると、『ごはん』は6割強と最も高い。
次いで『乳製品』『緑黄色野菜』『パン』が3割台で続く。
- 一方「食べなかった」では、『シリアル』が58.7%と最も高く、『カップ麺(インスタント)』『ファストフード』『ナッツ類』が3割台で続く。

Q5.あなたはこの1ヶ月に、次の食べ物をどのくらいの頻度で食べましたか。それぞれあてはまるものを1つずつお知らせください。

	(n)	毎日2回以上	毎日1回	週4～6回	週2～3回	週1回	週1回未満	食べなかった	覚えていない	毎日1回以上
ごはん	(1,600)	34.4	29.1			16.6	11.3	3.6	2.9	63.4
パン	(1,600)	4.4	25.7	14.0		22.9	15.2	11.3	5.8	30.1
麺類	(1,600)	2.5	7.1	12.0	33.1		24.3	13.8	5.8	9.6
シリアル	(1,600)	4.0	5.1	8.7	6.1	12.3	58.7		4.2	4.9
肉	(1,600)	7.7	17.4		32.2		29.7	6.6	2.8	25.1
魚（※サケ、いわし、さんま、カレイ、ニシン、かわはぎ）	(1,600)	3.0	5.7	10.5	30.8	21.2	16.3	10.9		8.7
その他の海鮮類	(1,600)	5.4	8.3		22.8	24.3	18.8	13.5	5.1	7.3
卵	(1,600)	4.6	21.2		22.8	28.5		12.4	6.6	25.8
大豆・大豆食品	(1,600)	6.1	20.5		18.9	27.4	12.9	6.4	5.4	26.6
緑黄色野菜	(1,600)	13.3	24.8		22.9		25.8	6.5	3.1	38.0
キノコ類	(1,600)	5.9	13.9		19.3	29.2	15.4	7.7	6.2	19.8
イモ類	(1,600)	2.5	7.6	12.1	28.4	22.7	14.4	9.4	3.1	10.1
その他野菜	(1,600)	11.2	16.3		18.0	25.0	12.3	5.6	5.7	27.4
海藻類	(1,600)	3.0	8.8	12.3	25.8	18.7	12.5	14.3	4.8	11.8
果物	(1,600)	3.4	14.4	12.4	21.0	15.6	15.9	15.4		17.8
ナッツ類	(1,600)	3.1	7.8	7.8	13.6	13.2	18.6	32.4	3.6	10.9
乳製品	(1,600)	11.3	27.3		15.3	19.5	8.8	8.1	7.9	38.5
カップ麺(インスタント)	(1,600)	4.4	8.6	14.9	26.7		39.2		3.4	2.8
ファストフード	(1,600)	2.7	8.4	16.7	32.5		33.8		3.1	2.8
甘い菓子類・コンビニデザート	(1,600)	6.1	13.4	14.3	28.3		15.3	11.7	9.3	19.4

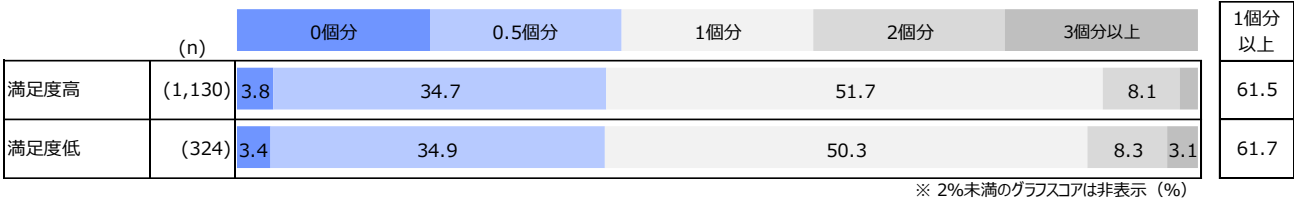
※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q6/タンパク質の摂取量（健康満足度高/低での分析）

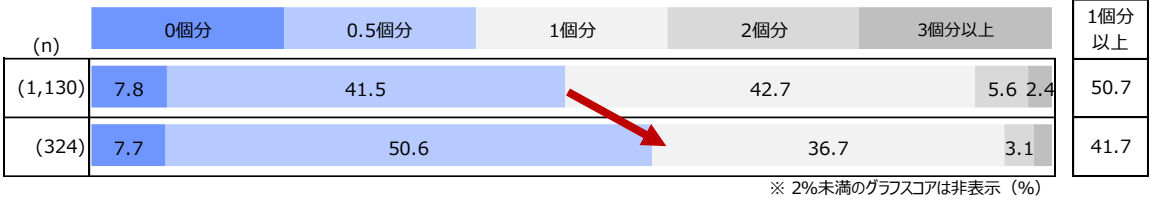
- タンパク質の摂取量について、『肉類』は1回の食事で握りこぶし「1個分」以上が健康満足度高低ともに6割以上、『魚介類』『卵類』は半数以上、『乳製品』は4割以上と、満足度の高低で差はない。
- 『大豆および大豆製品』は1回の食事で「1個分」以上が満足度高で半数強と満足度低を9pt上回る。

Q6. 1回の食事での平均的なタンパク質の摂取量についてお伺いします。
あなたは、以下のタンパク質をそれぞれ1回の食事でとる場合、平均して、握りこぶし【何個分】くらい1食分として摂取しますか。それぞれあてはまるものを1つずつお知らせください。

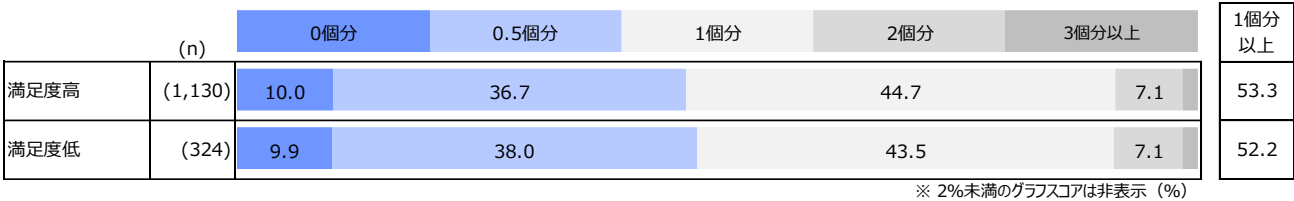
◆1.肉類（牛、豚、鶏、ハムなど）



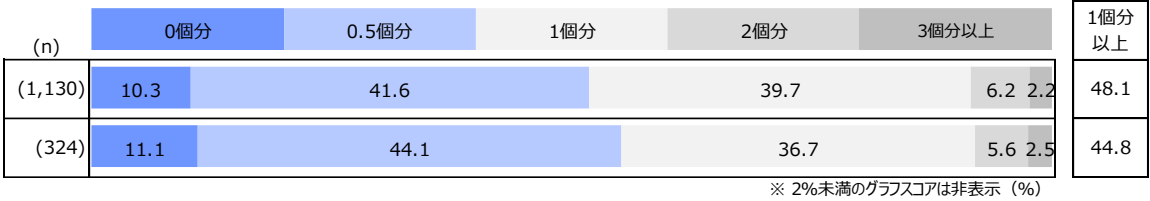
◆4.大豆および大豆製品（大豆、納豆、豆腐など）



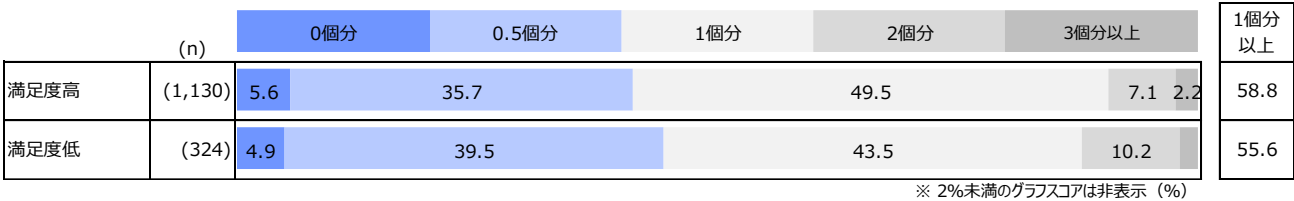
◆2.魚介類（サケ、いわし、さんまなど）



◆5.乳製品（ヨーグルト、チーズなど）



◆3.卵類（鶏卵、うずら卵など）



Q7・8/水・酒の頻度（健康満足度高/低での分析）

- 水の摂取量は、健康満足度高で1,000ml以上が5割半ばと、満足度低が5割程度なのに対し高く、摂取している水の量が多かった。
- 年代別では、健康満足度の高低によらず、若年層ほど1,000mlの水を摂取している割合が高まる。
- 酒の摂取量は、健康満足度高で週に1日以上が4割半ばと、満足度低が3割半ばなのに対し高い。

Q7.あなたは1日にどのくらいのお水（お茶・コーヒー等を除く）を飲みますか。最もあてはまるものをお知らせください。
Q8.あなたは週にどのくらいの頻度でお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。最もあてはまるものをお知らせください。

水頻度

(n)		500ml未満	500～1,000ml 未満	1,000～1,500ml 未満	1,500～2,000ml 未満	2,000ml以上	飲まない	1,000 ml以上
全体	(1,600)	12.1	31.8		27.7	16.6	8.6 3.1	52.9
満足度高	(1,130)	11.3	30.4		28.8	17.3	9.4 2.8	55.5
年代	20代	7.3	27.2		33.8	18.7	10.6 2.4	63.1
	30代	11.3	28.6		25.9	18.1	11.8 4.3	55.8
	40代	14.7	34.7		27.4	15.5	6.0	48.9
満足度低	(324)	15.4	31.8		26.5	16.4	6.8 3.1	49.7
年代	20代	10.7	27.4		25.0	22.6	9.5 4.8	57.1
	30代	14.4	33.9		27.1	18.6	4.2	50.0
	40代	19.7	32.8		27.0	9.8	7.4 3.3	44.3
どちらともいえない	(146)	11.0	43.2		21.9	11.6	6.8 5.5	40.4

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

酒の頻度

		毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月に1～3日	ほとんど飲まない 以前は飲んでいましたが 今はお酒を飲むことを やめた	飲まない (飲めない)	週に1日 以上
		9.8	5.4	9.6	17.1	14.6	14.4	5.3	23.9
		10.2	6.0	10.7	17.9	12.9	13.3	5.4	23.6
		6.0	4.8	13.6	23.3	15.4	14.5	3.3	19.0
		8.0	5.5	8.8	18.3	15.3	11.8	6.8	25.4
		15.7	7.5	10.2	13.0	8.5	13.7	5.7	25.7
		8.6	4.6	6.5	15.1	19.4	16.4	4.6	24.7
		3.6	4.8	7.1	23.8	19.0	19.0	3.6	19.0
		9.3	3.4	5.9	8.5	22.9	17.8	6.8	25.4
		11.5	5.7	6.6	15.6	16.4	13.1	3.3	27.9
		8.9	2.1	8.2	15.1	17.1	19.2	5.5	24.0

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

Q9/たばこの頻度（健康満足度高/低での分析）

- 健康満足度高・低いずれも喫煙率は2割強。
- 「毎日」喫煙割合は満足度高・低ともに1割前後で、平均喫煙本数は満足度高で11.0本、満足度低で14.9本。
「毎日」の喫煙率は同程度だが、喫煙本数は満足度低のほうが多かった。
- 年代別では、満足度の高低によらず、高年齢層ほど「毎日」の喫煙率が高まる。

Q9.あなたはたばこを吸いますか。

		(n)	毎日吸っている		時々吸う日がある	以前は吸っていたが 1か月以上吸っていない	吸わない	毎日の人の 平均	時々の人 の平均	
全体		(1,600)	10.1	9.6	78.7			11.7	3.6	
満足度高		(1,130)	9.9	9.6	78.7			11.0	4.1	
年代	20代	(331)	7.6	8.2	82.8			7.9	4.6	
	30代	(398)	10.1	2.0	7.5	80.4			13.2	3.8
	40代	(401)	11.7		13.0	73.6			10.8	4.0
満足度低		(324)	10.8	9.6	77.8			14.9	2.0	
年代	20代	(84)	6.0	4.8	10.7	78.6			8.4	1.3
	30代	(118)	11.0		8.5	79.7			17.1	2.0
	40代	(122)	13.9		9.8	75.4			15.1	5.0
どちらともいえない		(146)	10.3	8.9	80.8			9.9	0.0	

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）（本）

Q10・11/睡眠時間・睡眠の質（健康満足度高/低での分析）

- 一日の平均睡眠時間は、健康満足度高で「6時間以上7時間未満」が38.7%とボリュームゾーン。高年齢層ほど睡眠時間6時間未満の割合が高まり、より平均睡眠時間が短い傾向。
- 健康満足度低においては「5時間以上6時間未満」と「6時間以上7時間未満」が各3割程度。6時間未満が半数弱を占め、健康満足度高に比べて、平均睡眠時間は短い傾向。40代で6時間未満の割合が半数を超えて、健康満足度高と同様に、他年代に比べると平均睡眠時間が短い。
- 睡眠の質では、健康満足度高は「良い睡眠が取れている」が3割弱であったのに対し、健康満足度低は1割に満たず、睡眠の質の差は顕著。

Q10.あなたは普段、睡眠時間は十分に取れていますか。1日の平均睡眠時間をお知らせください。

Q11.あなたの睡眠の質についてお知らせください。

睡眠時間

(n)		5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上
全体	(1,600)	8.8	24.6	36.9		20.5	7.1 2.1
満足度高	(1,130)	6.5	22.8	38.7		22.6	7.8
年代	20代	(331)	4.8	17.2	41.7	24.8	10.0
	30代	(398)	7.5	23.6	39.2	22.1	7.0
	40代	(401)	7.0	26.7	35.7	21.2	6.7 2.7
満足度低	(324)	15.1	30.9	30.2		14.8	5.2 3.7
年代	20代	(84)	13.1	31.0	31.0	15.5	6.0 3.6
	30代	(118)	10.2	29.7	33.1	16.1	5.1 5.9
	40代	(122)	21.3	32.0	27.0	13.1	4.9
どちらともいえない	(146)	11.6	24.7	38.4		17.1	5.5 2.7

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

睡眠の質

		毎晩良い睡眠が 取れている	たまに不快感や目覚めが 悪いことがある	良い睡眠が 取れないことが多い
全体		22.4	50.1	27.5
満足度高		28.6	51.8	19.6
年代	20代	33.2	51.7	15.1
	30代	24.9	52.5	22.6
	40代	28.4	51.1	20.4
満足度低		4.9	43.8	51.2
年代	20代	4.8	50.0	45.2
	30代	4.2	39.0	56.8
	40代	5.7	44.3	50.0
どちらともいえない		13.7	50.7	35.6

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q12/検診受診有無（健康満足度高/低での分析） 20代

- 受診あり計で見ると、ほとんどの健診・検査で、満足度高層が満足度低層の受診率を上回る。
- 定期的に受信している検診や検査について、20代では「企業健康診断」が最も高く、「歯科検診」「眼科検診」と続く。この傾向は、満足度高・満足度低共通。
- 受診あり計で見ると、上位3つの健診では、満足度高層と満足度低層の間で、受診率に大きなスコアの差は見られない。※20代は、後述する30－40代比較で、受診差は少ない傾向。
- 一方、「子宮頸がん検診」「乳がん検診」では、満足度高層の受診率が、満足度低層を10pt以上上回る。

Q12.あなたは、以下にあげる検診や検査を定期的に受診していますか。

満足度高

	(n)	毎年定期的に 受診している	2年に1度定期的に 受診している	それ以外の頻度で 定期的に受診している	気になった時だけ 受診している	過去受診していたが、 今は受診していない	今まで受診 したことはない	
企業健康診断	(331)	62.5				8.8	6.3 4.2 4.5 13.6	
自治体健康診断	(331)	9.1	5.1 6.6	6.6 4.5	68.0			
乳がん検診	(331)	11.5	11.5	7.6	9.4 5.4	54.7		
子宮頸がん検診	(331)	13.9	21.5		8.2	12.1 8.8	35.6	
子宮体がん検診	(331)	6.6	10.3 5.4	7.9 5.7	64.0			
婦人科検診	(331)	12.7	11.2 6.6	13.0 6.0	50.5			
歯科検診	(331)	36.0			5.4	16.6	20.2 10.9 10.9	
歯周病検診	(331)	20.8		4.5 8.2	13.6 6.0	46.8		
骨粗鬆症検診	(331)	4.8	3.0 5.7 3.3	81.6				
眼科検診	(331)	19.3		8.5 10.3	23.0	10.9	28.1	

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

満足度低

	(n)	毎年定期的に 受診している	2年に1度定期的に 受診している	それ以外の頻度で 定期的に受診している	気になった時だけ 受診している	過去受診していたが、 今は受診していない	今まで受診 したことはない	現在受 診あり計	現在受 信なし計			
	(84)	63.1					3.6 3.6 8.3 6.0 15.5	78.6	21.4			
	(84)	7.1	4.8 4.8	8.3	6.0	69.0			25.0	75.0		
	(84)	13.1	7.1 2.4 6.0	6.0	65.5					28.6	71.4	
	(84)	16.7	17.9		3.6 7.1	6.0	48.8			45.2	54.8	
	(84)	7.1	11.9	2.4 6.0	4.8	67.9					27.4	72.6
	(84)	16.7	10.7	7.1	14.3	50.0				48.8	51.2	
	(84)	23.8		10.7	15.5	26.2	15.5	8.3	76.2	23.8		
	(84)	14.3	6.0	9.5	14.3	6.0	50.0			44.0	56.0	
	(84)	4.8 3.6 3.6	86.9							13.1	86.9	
	(84)	10.7	6.0	14.3	31.0		6.0	32.1	61.9	38.1		

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

※ 上位3位

Q12/検診受診有無（健康満足度高/低での分析） 30代

- 20代同様、受診あり計で見ると、ほとんどの健診・検査で、満足度高層が満足度低層の受診率を上回る。
- 定期的に受信している検診や検査について、30代では「歯科検診」が最も高く、「企業健康診断」「子宮頸がん検診」と続く。TOP2は、満足度高・満足度低共通。一方、受診あり計で見ると、歯科検診で6pt、「企業健康診断」と「子宮頸がん検診」ではいずれも約15～20pt、満足度高層の受診率が、満足度低層を上回る。
- また、「婦人科健診」「乳がん検診」「自治体健康診断」など複数項目でも、満足度高層・低層間で受診率のスコア差が比較的大きい。

Q12.あなたは、以下にあげる検診や検査を定期的に受診していますか。

満足度高

	(n)	毎年定期的に受診している	2年に1度定期的に受診している	それ以外の頻度で定期的に受診している	気になった時だけ受診している	過去受診していたが、今は受診していない	今まで受診したことはない	現在受診あり計	現在受信なし計
企業健康診断	(398)	71.1					4.3 3.3 8.3 3	10.3	7.3
自治体健康診断	(398)	8.8	4.0 4.5	7.8	8.8	66.1			
乳がん検診	(398)	31.9		11.6	5.3	8.8	7.0	35.4	
子宮頸がん検診	(398)	33.9		21.1		8.3	8.3	7.5	20.9
子宮体がん検診	(398)	11.1	7.0	7.3	8.0	5.0	61.6		
婦人科検診	(398)	25.1		9.8	7.0	15.8	9.5	32.7	
歯科検診	(398)	45.2			5.8	11.6	20.6	11.1	5.8
歯周病検診	(398)	29.6		5.3	9.0	15.8	5.5	34.7	
骨粗鬆症検診	(398)	3.0 3.0 3.0	2.5	86.2					
眼科検診	(398)	20.9		6.0	6.0	24.1		11.6	31.4

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

満足度低

	(n)	毎年定期的に受診している	2年に1度定期的に受診している	それ以外の頻度で定期的に受診している	気になった時だけ受診している	過去受診していたが、今は受診していない	今まで受診したことはない	現在受診あり計	現在受信なし計
企業健康診断	(118)	58.5					2.5	21.2	16.1
自治体健康診断	(118)	4.2	4.2 2.5	8.5	79.7				
乳がん検診	(118)	20.3		6.8	6.8	16.1	48.3		
子宮頸がん検診	(118)	32.2		17.8		5.1	13.6	29.7	
子宮体がん検診	(118)	11.9	5.9	5.9 3.4	7.6	65.3			
婦人科検診	(118)	22.0		3.4 5.1	14.4	12.7	42.4		
歯科検診	(118)	37.3			11.9	26.3	15.3	7.6	
歯周病検診	(118)	22.9		2.5 5.9	18.6	5.9	44.1		
骨粗鬆症検診	(118)	3.4	93.2						
眼科検診	(118)	15.3		4.2	8.5	29.7		11.0	31.4

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

※ 上位3位

Q12/検診受診有無（健康満足度高/低での分析） 40代

- 20-30代同様、受診あり計で見ると、全ての健診・検査で、満足度高層が満足度低層の受診率を上回る。
- 定期的に受信している検診や検査について、40代では「歯科検診」が最も高く、「企業健康診断」「乳がん検診」と続く。この傾向は、満足度高・満足度低共通。
- 受診あり計で見ると、満足度高層・低層いずれも、トップの「歯科検診」については受診率が8割を超える。一方、満足度高層では、上位3項目の受診率がいずれも8割を超える一方、満足度低層では、上位3項目のうち、「歯科検診」を除き受診率は6割台。「乳がん検診」など婦人系検診において10pt以上差があるというのは懸念事項。
- 40代では、満足度高層・低層共通で、20代～30代と比較して健診受診率は全体的に高め。

Q12.あなたは、以下にあげる検診や検査を定期的に受診していますか。

満足度高

	(n)	毎年定期的に 受診している	2年に1度定期的に 受診している	それ以外の頻度で 定期的に受診している	気になった時だけ 受診している	過去受診していたが、 今は受診していない	今まで受診 したことはない
企業健康診断	(401)	70.1				4.23.04.7	9.78.2
自治体健康診断	(401)	13.5	11.06.2	9.5	14.5	45.4	
乳がん検診	(401)	45.4		21.4		7.56.27.7	11.7
子宮頸がん検診	(401)	42.4		21.4		7.56.011.7	11.0
子宮体がん検診	(401)	18.7	11.26.2	11.2	12.0	40.6	
婦人科検診	(401)	38.4		14.08.2	10.5	11.5	17.5
歯科検診	(401)	52.9			5.511.2	17.7	6.76.0
歯周病検診	(401)	40.1		4.58.2	15.0	4.0	28.2
骨粗鬆症検診	(401)	6.23.54.7	10.57.0	68.1			
眼科検診	(401)	28.4		4.57.7	26.4	8.2	24.7

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

満足度低

	(n)	毎年定期的に 受診している	2年に1度定期的に 受診している	それ以外の頻度で 定期的に受診している	気になった時だけ 受診している	過去受診していたが、 今は受診していない	今まで受診 したことはない	現在受 診あり計	現在受 信なし計			
	(122)	59.8					2.5	3.4	18.0	12.3	69.7	30.3
	(122)	7.4	6.6	2.5	12.3	16.4	54.9				28.7	71.3
	(122)	39.3				18.0	3.3	6.6	12.3	20.5	67.2	32.8
	(122)	37.7			14.8	6.6	7.4	14.8	18.9	66.4	33.6	
	(122)	16.4	9.0	6.6	6.6	14.8	46.7				38.5	61.5
	(122)	28.7		7.4	8.2	16.4	17.2	22.1	60.7	39.3		
	(122)	38.5			3.3	10.7	27.9	13.9	5.7	80.3	19.7	
	(122)	27.9		3.3	9.0	16.4	9.0	34.4	56.6	43.4		
	(122)	5.7	4.9	9.8	7.4	70.5				22.1	77.9	
	(122)	26.2		7.4	28.7	12.3	24.6	63.1	36.9			

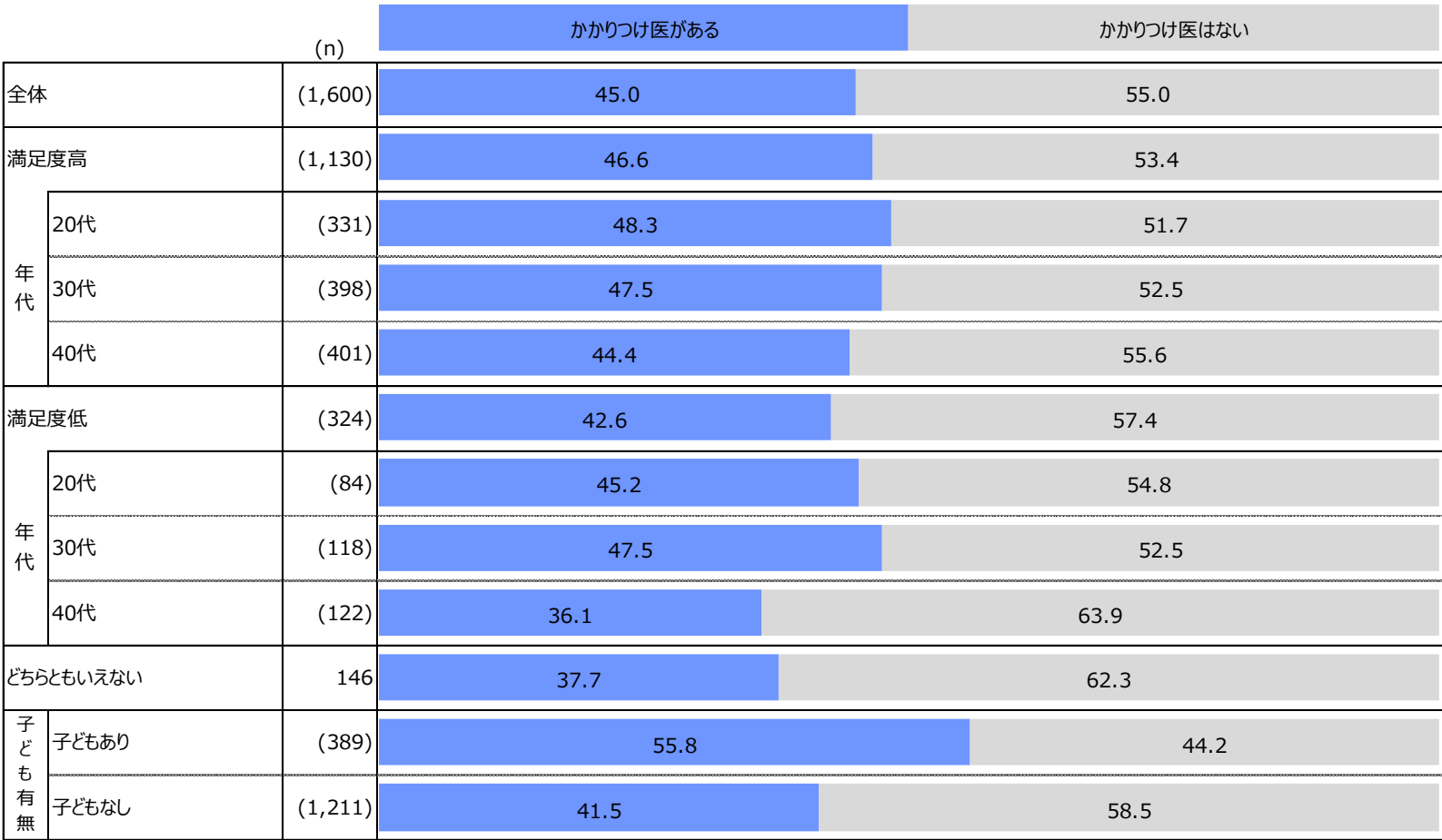
※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

※ 上位3位

Q13/かかりつけ医有無（健康満足度高/低での分析）

- 全体では、「かかりつけの婦人科医はない」が55.0%で、「かかりつけの婦人科医がある」を10pt程度上回る。
- 「満足度高」「満足度低」のそれぞれの年代別で見ても、「かかりつけ医がある」が4割台、「かかりつけ医はない」が5～6割台と大きな傾向差は見られない。
- 子ども有無で見ると、子どもあり層の5割半ばが、「かかりつけの婦人科がある」と回答し、他の属性より高い傾向。

Q13.あなたは、かかりつけの婦人科はありますか。※かかりつけ医とは、総合病院などは含まず、些細なことでも相談できる信頼している診療所・クリニックとしてお考えください。



※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q17/生理痛・PMS時の体調やコンディション影響度（健康満足度高/低での分析）

- 生理痛やPMS（月経前症候群）による、普段の体調やコンディションへの影響について、満足度低層の全ての年代で「生理痛」のBTM3計が7割強～後半、「PMS（月経前症候群）」でも、6割台後半～7割台と、いずれもTOP2スコアを大きく上回った。
- 一方、満足度高層では、「生理痛」「PMS（月経前症候群）」共通して、20代・30代でBTM3計がTOP2計を上回るものの、満足度低層ほど大きなスコア差は見られない。

Q17.生理痛やPMSがある時は、どれくらい普段の体調やコンディションに影響していると思いますか。ご自身のお考えに最も近いものをお知らせください。

生理痛

		(n)	症状がないので全く影響はない(体調低下率0%)	症状はあるが、体調には影響しない(体調低下率0%)	やや調子が悪くなる(体調低下率1～10%)	調子が悪くなる(体調低下率10～20%)	かなり調子が悪くなる(体調低下率20%以上)	TOP2	BTM3
全体		(1,567)	14.0	24.4	28.7	22.3	10.6	38.4	61.6
満足度高		(1,108)	15.5	28.0	28.7	20.0	7.8	43.5	56.5
年代	20代	(329)	10.9	27.7	26.4	24.3	10.6	38.6	61.4
	30代	(396)	14.1	24.7	32.6	21.2	7.3	38.9	61.1
	40代	(383)	20.9	31.6	26.6	15.1	5.7	52.5	47.5
満足度低		(314)	9.2	15.6	27.4	27.7	20.1	24.8	75.2
年代	20代	(82)	7.3	14.6	24.4	31.7	22.0	22.0	78.0
	30代	(115)	12.2	13.0	27.0	27.0	20.9	25.2	74.8
	40代	(117)	7.7	18.8	29.9	25.6	17.9	26.5	73.5
どちらともいえない		(145)	12.4	16.6	31.7	27.6	11.7	29.0	71.0
子ども有無	子どもあり	(379)	15.3	25.1	31.1	19.8	8.7	40.4	59.6
	子どもなし	(1,188)	13.6	24.2	27.9	23.1	11.2	37.8	62.2

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

PMS(月経前症候群)

		(n)	症状がないので全く影響はない(体調低下率0%)	症状はあるが、体調には影響しない(体調低下率0%)	やや調子が悪くなる(体調低下率1～10%)	調子が悪くなる(体調低下率10～20%)	かなり調子が悪くなる(体調低下率20%以上)	TOP2	BTM3
全体			20.8	21.7	27.9	18.8	10.8	42.5	57.5
満足度高			23.3	24.0	28.5	16.6	7.6	47.3	52.7
年代	20代		19.5	21.6	26.7	22.2	10.0	41.0	59.0
	30代		20.7	23.0	31.8	15.7	8.8	43.7	56.3
	40代		29.2	27.2	26.6	12.8	4.2	56.4	43.6
満足度低			14.6	15.6	24.8	23.9	21.0	30.3	69.7
年代	20代		12.2	18.3	25.6	20.7	23.2	30.5	69.5
	30代		15.7	13.0	23.5	23.5	24.3	28.7	71.3
	40代		15.4	16.2	25.6	26.5	16.2	31.6	68.4
どちらともいえない			15.2	17.2	29.7	24.8	13.1	32.4	67.6
子ども有無	子どもあり		19.5	21.1	33.8	19.0	6.6	40.6	59.4
	子どもなし		21.2	21.9	26.0	18.8	12.1	43.1	56.9

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q14・15/月経日数・周期（健康満足度高/低での分析）

- 月経日数は、健康満足度高で「3～7日以内」が8割とボリュームゾーン。健康満足度低は7割強。
- 月経周期は、健康満足度高で「25～38日以内」が8割とボリュームゾーン。健康満足度低では7割弱で、「不定期」が1割半ばみられる。

Q14.あなたの月経日数についてお知らせください。※平均日数でお答えください。差し支えない範囲でご回答ください。
Q15.あなたの月経周期についてお知らせください。※平均周期でお答えください。

月経日数

		(n)	3日未満	3～7日以内	8日以上	月によって異なる	わからない	閉経している
全体		(1,600)	3.9	78.2	4.3	8.1	3.5	2.1
満足度高		(1,130)	3.7	80.2	4.0	7.2	3.0	
年代	20代	(331)	5.1	77.6	7.9	6.9		
	30代	(398)	3.3	84.2	2.3	7.5	2.3	
	40代	(401)	3.0	78.3	2.5	7.0	4.7	4.5
満足度低		(324)	3.7	71.9	5.9	9.9	5.6	3.1
年代	20代	(84)		72.6	6.0	11.9	6.0	2.4
	30代	(118)	3.4	80.5	4.2	3.4	5.9	2.5
	40代	(122)	5.7	63.1	7.4	14.8	4.9	4.1
どちらともいえない		(146)	5.5	76.7	2.7	11.6	2.7	

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

月経周期

		(n)	25日未満	25～38日以内	39日以上	不定期	わからない
全体		(1,567)	7.0	77.3	4.3	8.2	3.2
満足度高		(1,108)	6.7	79.6	4.7	6.3	2.7
年代	20代	(329)	6.1	78.4	5.5	7.6	2.4
	30代	(396)	6.6	81.8	5.3	4.0	2.3
	40代	(383)	7.3	78.3	3.4	7.6	3.4
満足度低		(314)	8.0	69.1	4.1	15.3	3.5
年代	20代	(82)	3.7	68.3	8.5	15.9	3.7
	30代	(115)	5.2	74.8		13.0	5.2
	40代	(117)	13.7	64.1	3.4	17.1	
どちらともいえない		(145)	6.9	77.2	2.1	7.6	6.2

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q16・18/月経痛・対処方法（健康満足度高/低での分析）

- 月経痛は、健康満足度高で「わずかに痛みを感じる程度で、日常に支障はない」が29.7%、「痛みがあるが、日常に支障ない」22.6%と、痛みはあるものの日常に支障がない者が半数以上。一方、健康満足度低では、「痛みがあり、日常に支障が少しある」24.2%、「痛みにより、日常への支障を感じる事が多い」14.6%、「痛みがひどく寝込むことがあり、日常に支障をきたしている」11.8%と、月経痛で日常に支障をきたしている者が半数以上みられ、より重症度は高い。
- 年代別では、満足度の高低によらず、若年層ほど日常に支障がある月経痛を感じている割合が高まる。
- 対処方法は、満足度高・低いいずれも「鎮痛剤を服用する」「お腹や腰を温める、入浴などのセルフケアをする」が上位。「鎮痛剤を服用」「低用量ピルを服用」は重症度の高い満足度低で高い。

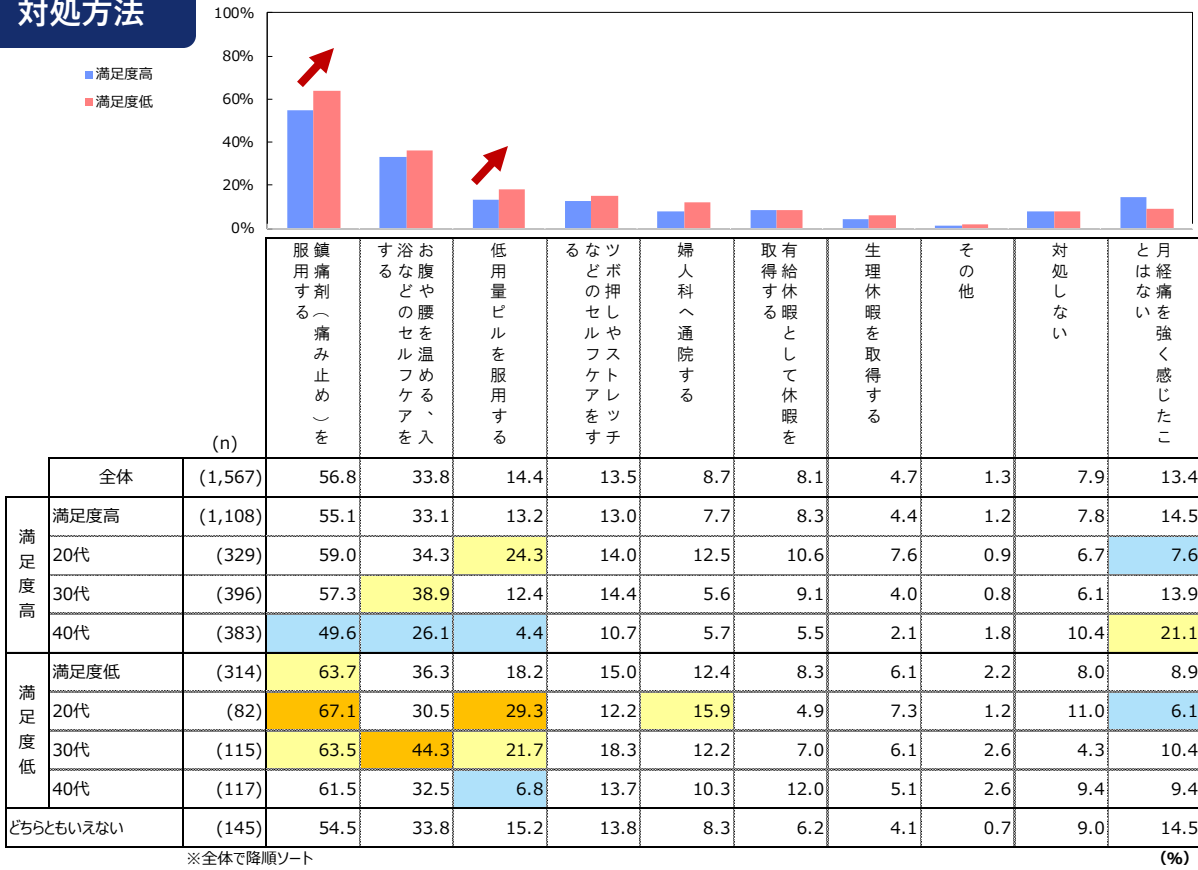
Q16.あなたは月経痛はありますか。月経痛による日常生活への影響度についてお知らせください。
Q18.月経痛が強い場合のあなたなりの対処方法をお知らせください。

月経痛

		(n)						
			痛みを感じることはなく、 日常に支障はない	わずかに痛みを感じる程度で、 日常に支障はない	痛みがあるが、 日常に支障はない	痛みがあり、 日常に支障が少しある	痛みにより、日常への 支障を感じる事が多い	痛みがひどく寝込むことがあり、 日常に支障をきたしている
全体		(1,567)	16.3	26.2	22.4	21.8	8.6	4.7
満足度高		(1,108)	18.2	29.7	22.6	19.9	6.9	2.7
年代	20代	(329)	11.2	28.6	22.5	25.5	7.3	4.9
	30代	(396)	17.9	27.8	24.5	20.2	7.3	2.3
	40代	(383)	24.5	32.6	20.6	14.6	6.3	
満足度低		(314)	10.8	17.2	21.3	24.2	14.6	11.8
年代	20代	(82)	4.9	14.6	19.5	31.7	14.6	14.6
	30代	(115)	12.2	15.7	22.6	20.9	18.3	10.4
	40代	(117)	13.7	20.5	21.4	22.2	11.1	11.1
どちらともいえない		(145)	13.1	19.3	23.4	31.0	8.3	4.8

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

対処方法



※全体で降順ソート

Q19・20/月経前後の気持ち（健康満足度高/低での分析） 20代

- 月経前1週間の各症状の有訴者率（軽度～非常に強い）は、満足度高で概ね半数以上、満足度低では6割以上と、満足度低のほうが高よりも有訴者率が高い。特に差が大きいのは「希望が持てなかった」「不安と緊張を感じた、ピリピリしていた、ぎりぎりな感じだった」「気分が波があった」といった精神的症状。
- 月経後では、満足度高は各症状の有訴者率は4割弱から5割強にとどまり、月経前1週間に比べて概ね10pt以上低く、特に身体的症状の有訴者率が低下する。満足度低の有訴者率は「人と衝突したり、うまくいかなかったりする」を除いて半数以上と、満足度高に比べて不調を感じており、特に「疲れやすく、だるい、元気がない」は月経前と同程度みられる。

Q19.月経が始まる直前から1週間前を振り返ってお答えください。以下の症状がありましたか。以下の症状の程度に応じ、自分に当てはまるものを選んでください。
Q20.普段、あなたは以下の症状はありますか。月経直前から1週間および月経期間を除いてお答えください。以下の症状の程度に応じ、自分に当てはまるものを選んでください。

Q19満足度高

	(n)	全くない	ごくわずか	軽度	中程度	強い	非常に強い
希望が持てなかった	(329)	26.7	23.7	26.7	14.3	5.2	3.3
不安と緊張を感じた、ピリピリしていた、ぎりぎりな感じだった	(329)	21.0	26.7	23.1	13.7	9.4	6.1
気分が波があった（急に悲しくなったり涙が出たりした）	(329)	17.9	18.2	16.4	23.4	14.0	10.0
人と衝突したり、うまくいかなかったりした	(329)	27.4	22.2	20.1	19.8	5.8	4.9
疲れやすかった、だるかった、元気がなかった	(329)	13.1	16.7	22.8	24.3	13.7	9.4
特定のものを食べたくてしかなかった	(329)	27.1	19.1	22.2	16.4	9.7	5.5
寝過ぎた、居眠りをした、起きづかった	(329)	15.5	19.1	21.6	20.4	12.8	10.6
乳房の張り、お腹の張り、体重増加があった	(329)	22.8	22.8	21.9	18.8	8.5	5.2

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q20満足度高

	全くない	ごくわずか	軽度	中程度	強い	非常に強い
希望が持てなかった	33.1	26.1	19.8	14.3	5.2	
不安と緊張を感じた、ピリピリしていた、ぎりぎりな感じだった	27.1	30.1	19.8	14.9	5.8	2.4
気分が波があった（急に悲しくなったり涙が出たりした）	23.1	27.1	22.5	18.8	4.9	3.6
人と衝突したり、うまくいかなかったりした	35.3	24.9	19.8	11.2	5.2	3.6
疲れやすかった、だるかった、元気がなかった	17.3	29.5	22.5	17.3	9.1	4.3
特定のものを食べたくてしかなかった	31.3	28.3	19.8	12.8	5.8	2.1
寝過ぎた、居眠りをした、起きづかった	22.2	24.9	25.2	15.2	7.6	4.9
乳房の張り、お腹の張り、体重増加があった	37.4	26.1	16.4	12.5	4.3	3.3

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q19満足度低

	(n)	全くない	ごくわずか	軽度	中程度	強い	非常に強い
希望が持てなかった	(82)	18.3	12.2	22.0	13.4	11.0	23.2
不安と緊張を感じた、ピリピリしていた、ぎりぎりな感じだった	(82)	12.2	12.2	23.2	14.6	15.9	22.0
気分が波があった（急に悲しくなったり涙が出たりした）	(82)	7.3	12.2	15.9	22.0	9.8	32.9
人と衝突したり、うまくいかなかったりした	(82)	17.1	19.5	22.0	22.0	8.5	11.0
疲れやすかった、だるかった、元気がなかった	(82)	7.3	7.3	18.3	11.0	22.0	34.1
特定のものを食べたくてしかなかった	(82)	17.1	18.3	13.4	14.6	20.7	15.9
寝過ぎた、居眠りをした、起きづかった	(82)	7.3	11.0	13.4	22.0	24.4	22.0
乳房の張り、お腹の張り、体重増加があった	(82)	19.5	12.2	19.5	22.0	6.1	20.7

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q20満足度低

	全くない	ごくわずか	軽度	中程度	強い	非常に強い
希望が持てなかった	18.3	17.1	18.3	18.3	14.6	13.4
不安と緊張を感じた、ピリピリしていた、ぎりぎりな感じだった	14.6	22.0	25.6	15.9	12.2	9.8
気分が波があった（急に悲しくなったり涙が出たりした）	9.8	26.8	17.1	23.2	8.5	14.6
人と衝突したり、うまくいかなかったりした	26.8	28.0	19.5	9.8	8.5	7.3
疲れやすかった、だるかった、元気がなかった	6.1	11.0	23.2	20.7	17.1	22.0
特定のものを食べたくてしかなかった	20.7	14.6	29.3	15.9	11.0	8.5
寝過ぎた、居眠りをした、起きづかった	9.8	14.6	22.0	26.8	18.3	8.5
乳房の張り、お腹の張り、体重増加があった	31.7	15.9	26.8	11.0	7.3	7.3

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q19・20/月経前後の気持ち（健康満足度高/低での分析） 30代

- 月経前1週間の各症状の有訴者率（軽度～非常に強い）は、満足度高で概ね4割以上、満足度低では半数以上と、満足度低のほうが高よりも有訴者率が高い。特に差が大きいのは「希望が持てなかった」「不安と緊張を感じた、ピリピリしていた、ぎりぎりな感じだった」「気分が波があった」「人と衝突したり、うまくいかなかったりした」等の精神的症状。
- 月経後では、満足度高は各症状の有訴者率は3割弱から5割強にとどまり、月経前1週間に比べて概ね10pt以上低く、特に身体的症状の有訴者率が低い。満足度低の有訴者率は各症状概ね4割以上と、満足度高に比べて不調を感じており、特に「疲れやすく、だるい、元気がない」「寝過ぎて、居眠りをしたり、起きづらい」は月経前と同程度みられる。

Q19.月経が始まる直前から1週間前を振り返ってお答えください。以下の症状がありましたか。以下の症状の程度に応じ、自分に当てはまるものを選んでください。
Q20.普段、あなたは以下の症状はありますか。月経直前から1週間および月経期間を除いてお答えください。以下の症状の程度に応じ、自分に当てはまるものを選んでください。

Q19満足度高

	(n)	全くない	ごくわずか	軽度	中程度	強い	非常に強い
希望が持てなかった	(396)	40.7		21.7		18.4	10.9 5.3 3.0
不安と緊張を感じた、ピリピリしていた、ぎりぎりな感じだった	(396)	31.6		20.5	21.5	13.1	8.3 5.1
気分が波があった（急に悲しくなったり涙が出たりした）	(396)	26.5	15.9		24.0	16.4	9.6 7.6
人と衝突したり、うまくいかなかったりした	(396)	36.4		22.2		20.5	12.9 5.6 2.5
疲れやすかった、だるかった、元気がなかった	(396)	17.4	16.7		21.2	20.5	15.2 9.1
特定のものを食べたくてしかなかった	(396)	40.2		16.7		17.9	11.4 9.3 4.5
寝過ぎた、居眠りをした、起きづかった	(396)	20.7	20.2		19.7	19.2	13.1 7.1
乳房の張り、お腹の張り、体重増加があった	(396)	25.8		21.7		22.0	17.9 7.1 5.6

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q20満足度高

	全くない	ごくわずか	軽度	中程度	強い	非常に強い
希望が持てなかった	44.9		26.3		14.4	8.6 3.5 2.3
不安と緊張を感じた、ピリピリしていた、ぎりぎりな感じだった	38.1		29.3		18.4	8.1 3.8 2.3
気分が波があった（急に悲しくなったり涙が出たりした）	33.8	27.0		19.4	11.4	5.8 2.5
人と衝突したり、うまくいかなかったりした	44.4		27.3		14.9	6.6 5.1
疲れやすかった、だるかった、元気がなかった	21.2	27.5		25.3	13.1	8.3 4.5
特定のものを食べたくてしかなかった	43.9		23.0		19.2	7.3 4.3 2.3
寝過ぎた、居眠りをした、起きづかった	26.8	29.0		21.5	12.4	7.1 3.3
乳房の張り、お腹の張り、体重増加があった	39.9		31.1		15.4	8.6 3.5

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q19満足度低

	(n)	全くない	ごくわずか	軽度	中程度	強い	非常に強い
希望が持てなかった	(115)	25.2	10.4		25.2	10.4	16.5 12.2
不安と緊張を感じた、ピリピリしていた、ぎりぎりな感じだった	(115)	11.3	18.3		22.6	14.8	15.7 17.4
気分が波があった（急に悲しくなったり涙が出たりした）	(115)	14.8	11.3		20.9	17.4	19.1 16.5
人と衝突したり、うまくいかなかったりした	(115)	25.2	15.7		26.1	16.5	5.2 11.3
疲れやすかった、だるかった、元気がなかった	(115)	7.0	11.3	13.9		19.1	18.3 30.4
特定のものを食べたくてしかなかった	(115)	32.2		13.9		13.9	13.9 12.2
寝過ぎた、居眠りをした、起きづかった	(115)	14.8	13.0		16.5	17.4	20.0 18.3
乳房の張り、お腹の張り、体重増加があった	(115)	20.0	16.5		17.4	19.1	16.5 10.4

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q20満足度低

	全くない	ごくわずか	軽度	中程度	強い	非常に強い
希望が持てなかった	24.3	15.7		20.0	16.5	8.7 14.8
不安と緊張を感じた、ピリピリしていた、ぎりぎりな感じだった	20.0	23.5		21.7	15.7	9.6 9.6
気分が波があった（急に悲しくなったり涙が出たりした）	15.7	25.2		17.4	18.3	13.0 10.4
人と衝突したり、うまくいかなかったりした	25.2	31.3		19.1	11.3	5.2 7.8
疲れやすかった、だるかった、元気がなかった	7.0	11.3	23.5		19.1	17.4 21.7
特定のものを食べたくてしかなかった	33.9		20.9		14.8	13.9 9.6 7.0
寝過ぎた、居眠りをした、起きづかった	15.7	12.2		25.2	15.7	16.5 14.8
乳房の張り、お腹の張り、体重増加があった	35.7		26.1		13.9	11.3 4.3 8.7

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q19・20/月経前後の気持ち（健康満足度高/低での分析） 40代

- 月経前1週間の各症状の有訴者率（軽度～非常に強い）は、満足度高で2割半ばから半数程度にとどまり、他年代と比べて最も低い。満足度低では概ね半数以上と、満足度低のほうが高よりも有訴者率が高い。また、年代別では精神的症状で満足度低の高年齢層ほど有訴者率が低い。
- 月経後では、満足度高は各症状の有訴者率は2割弱から4割強にとどまり、他年代と比べて最も低い。満足度低の有訴者率は各症状4割以上と、満足度高に比べて不調を感じている。年代別では、他年代と比べて「特定のものを食べたくてしかなかった」「乳房の張り、お腹の張り、体重増加があった」を除いて最も低い。

Q19.月経が始まる直前から1週間前を振り返ってお答えください。以下の症状がありましたか。以下の症状の程度に応じ、自分に当てはまるものを選んでください。
Q20.普段、あなたは以下の症状はありますか。月経直前から1週間および月経期間を除いてお答えください。以下の症状の程度に応じ、自分に当てはまるものを選んでください。

Q19満足度高

	(n)	全くない	ごくわずか	軽度	中程度	強い	非常に強い
希望が持てなかった	(383)	54.0	19.8	16.2	4.7	2.9	2.3
不安と緊張を感じた、ビリビリしていた、ぎりぎりな感じだった	(383)	45.4	26.1	14.4	7.3	5.0	
気分が波があった（急に悲しくなったり涙が出たりした）	(383)	38.9	27.2	18.0	8.9	4.4	2.6
人と衝突したり、うまくいかなかったりした	(383)	52.5	22.7	12.5	8.6	2.6	
疲れやすかった、だるかった、元気がなかった	(383)	20.6	28.5	21.7	17.0	8.4	3.9
特定のものを食べたくてしかなかった	(383)	48.8	23.5	12.3	9.4	3.7	2.3
寝過ぎた、居眠りをした、起きづらかった	(383)	31.1	22.2	21.4	13.1	9.1	3.1
乳房の張り、お腹の張り、体重増加があった	(383)	31.3	25.6	22.2	12.8	6.0	2.1

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q20満足度高

	全くない	ごくわずか	軽度	中程度	強い	非常に強い
希望が持てなかった	56.9	25.3	9.1	5.0	2.3	
不安と緊張を感じた、ビリビリしていた、ぎりぎりな感じだった	49.9	29.0	11.7	6.0	2.1	
気分が波があった（急に悲しくなったり涙が出たりした）	41.8	32.9	12.5	8.1	3.1	
人と衝突したり、うまくいかなかったりした	52.5	27.4	9.7	7.8	2.1	
疲れやすかった、だるかった、元気がなかった	23.5	35.0	21.7	12.0	5.0	2.9
特定のものを食べたくてしかなかった	51.4	22.7	12.0	8.4	3.9	
寝過ぎた、居眠りをした、起きづらかった	37.6	30.3	14.4	10.7	4.7	2.3
乳房の張り、お腹の張り、体重増加があった	49.1	26.6	11.7	7.8	3.4	

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q19満足度低

	(n)	全くない	ごくわずか	軽度	中程度	強い	非常に強い
希望が持てなかった	(117)	30.8	18.8	23.1	9.4	10.3	7.7
不安と緊張を感じた、ビリビリしていた、ぎりぎりな感じだった	(117)	22.2	23.9	21.4	14.5	9.4	8.5
気分が波があった（急に悲しくなったり涙が出たりした）	(117)	25.6	13.7	21.4	16.2	13.7	9.4
人と衝突したり、うまくいかなかったりした	(117)	32.5	18.8	20.5	12.0	7.7	8.5
疲れやすかった、だるかった、元気がなかった	(117)	6.0	8.5	22.2	23.1	19.7	20.5
特定のものを食べたくてしかなかった	(117)	38.5	11.1	18.8	10.3	14.5	6.8
寝過ぎた、居眠りをした、起きづらかった	(117)	14.5	11.1	19.7	23.1	17.1	14.5
乳房の張り、お腹の張り、体重増加があった	(117)	15.4	16.2	26.5	16.2	15.4	10.3

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q20満足度低

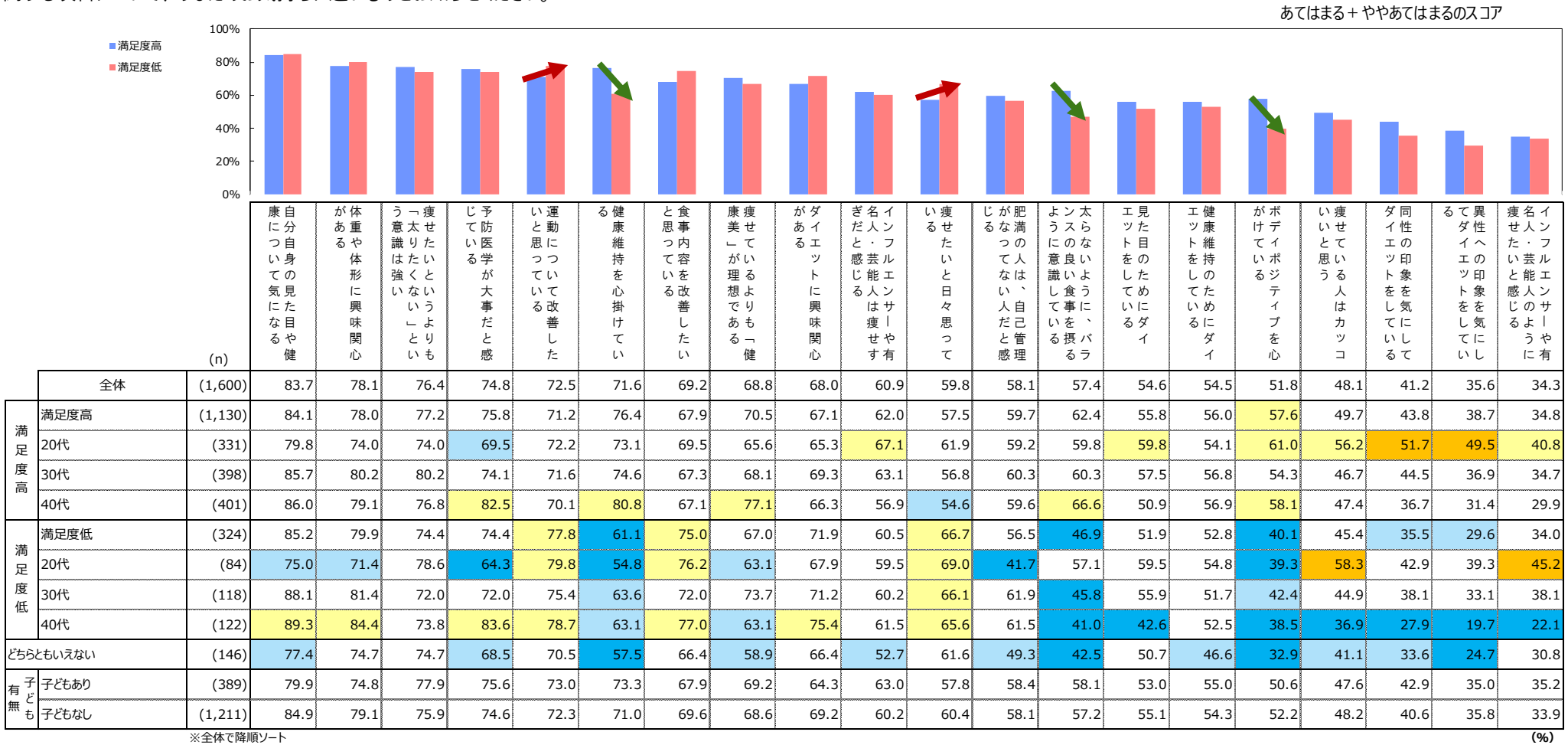
	全くない	ごくわずか	軽度	中程度	強い	非常に強い
希望が持てなかった	28.2	26.5	12.0	16.2	9.4	7.7
不安と緊張を感じた、ビリビリしていた、ぎりぎりな感じだった	23.9	23.9	18.8	19.7	6.8	6.8
気分が波があった（急に悲しくなったり涙が出たりした）	22.2	21.4	16.2	22.2	12.0	6.0
人と衝突したり、うまくいかなかったりした	34.2	23.1	14.5	15.4	7.7	5.1
疲れやすかった、だるかった、元気がなかった	2.6	16.2	23.1	23.1	23.1	12.0
特定のものを食べたくてしかなかった	33.3	20.5	17.9	13.7	9.4	5.1
寝過ぎた、居眠りをした、起きづらかった	12.0	25.6	21.4	19.7	12.0	9.4
乳房の張り、お腹の張り、体重増加があった	30.8	22.2	16.2	12.8	11.1	6.8

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q21/ダイエット意識（健康満足度高/低での分析）

- 全体で見ると、「自分自身の見た目や健康について気になる」が83.7%で最も高く、「体重や体形に興味関心がある」78.1%、「痩せたいというよりも「太りたくない」という意識は強い」76.4%が続く。
- 満足度高層で見ると、20代で「同性の印象を気にしてダイエットをしている」51.7%、「異性への印象を気にしてダイエットをしている」49.5%が全体を10pt以上上回る。それ以外にも、満足度高層の20代では、全体を5pt以上上回る項目が30代以上と比較して多く、よりダイエットに対する意識が高い層と言える。
- 満足度低層では、「運動について改善したいと思っている」「食事内容を改善したいと思っている」「痩せたいと日々思っている」などの項目が、幅広い年代で全体と比較して5pt以上高い。

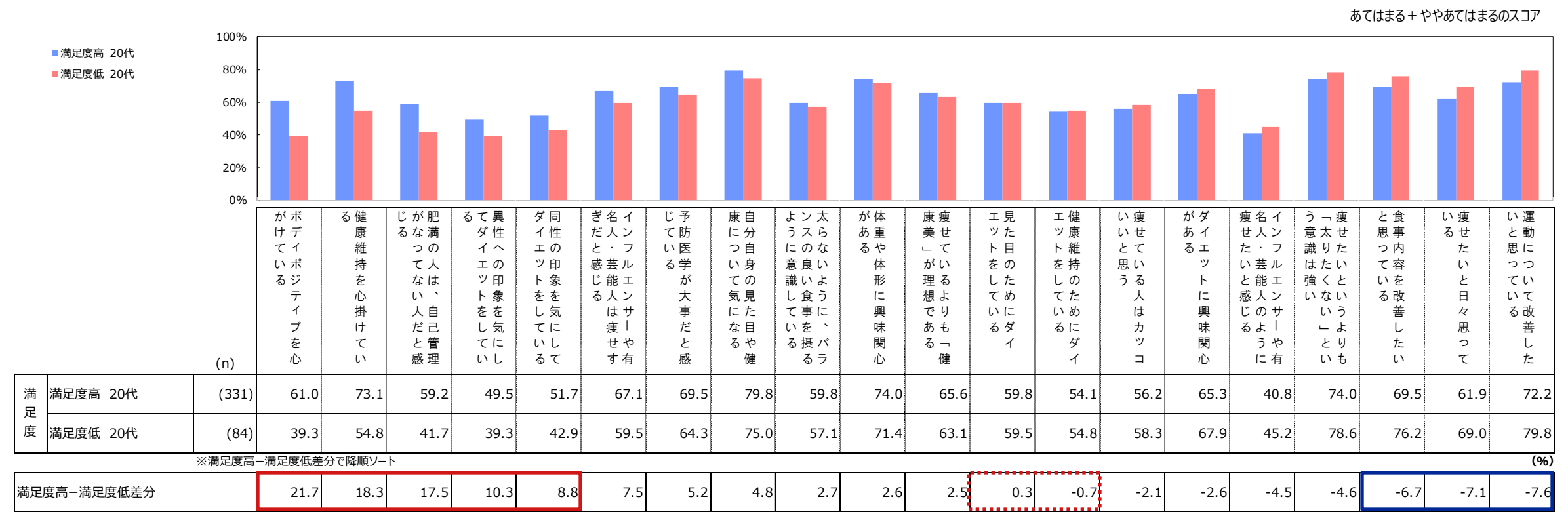
Q21.ダイエットに関する項目について、あなたのお気持ちに近いものをお知らせください。



Q21/ダイエット意識（健康満足度高/低での分析） 20代

- 健康満足度高と満足度低の差分が大きいのは、「ボディポジティブを心がけている」「健康維持を心掛けています」「肥満の人は、自己管理がなっていない人だと感じる」で20pt前後の差がみられた。
また、「見た目のためにダイエットをしている」「健康維持のためにダイエットをしている」といった見た目・健康目的のダイエットの実施状況で健康満足度高低の間に差はないが、「異性への印象を気にしてダイエットをしている」「同性の印象を気にしてダイエットをしている」が健康満足度高でより高く、周囲からどう見られるかに対して敏感。
- 健康満足度低では、「食事内容を改善したい」「痩せたい」「運動について改善したい」と生活改善や痩身意向が満足度高を上回る。

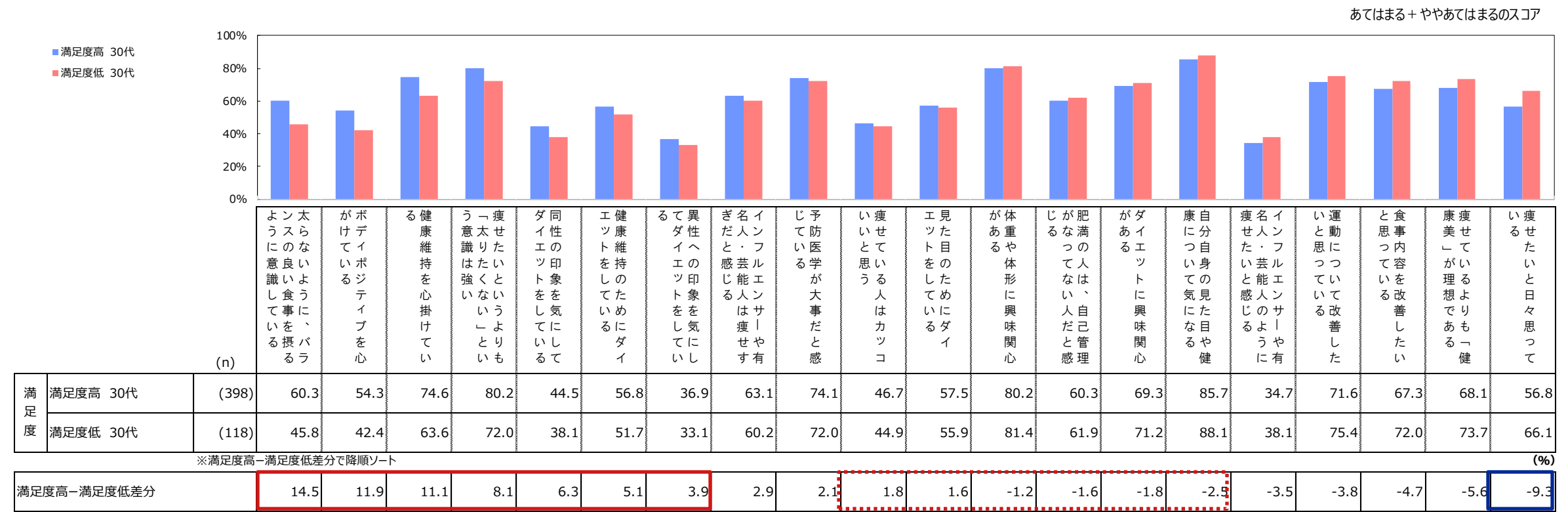
Q21.ダイエットに関する項目について、あなたのお気持ちに近いものをお知らせください。



Q21/ダイエット意識（健康満足度高/低での分析） 30代

- 健康満足度高と満足度低の差分が大きいのは、「太らないように、バランスの良い食事を摂るように意識している」「ボディポジティブを心がけている」「健康維持を心掛けている」で10pt以上の差がみられた。
ダイエットに対する興味関心や他人の体型に対する評価（痩せている人はカッコいい、肥満の人は自己管理不足）といった項目では健康満足度の高低で差はみられないが、「痩せたい」というよりも「太りたくない」という意識は強いをはじめ、満足度高は多様な理由でダイエットを行っている。
- 健康満足度低では、「痩せたいと日々思っている」が満足度高を10pt弱上回り、より切実。

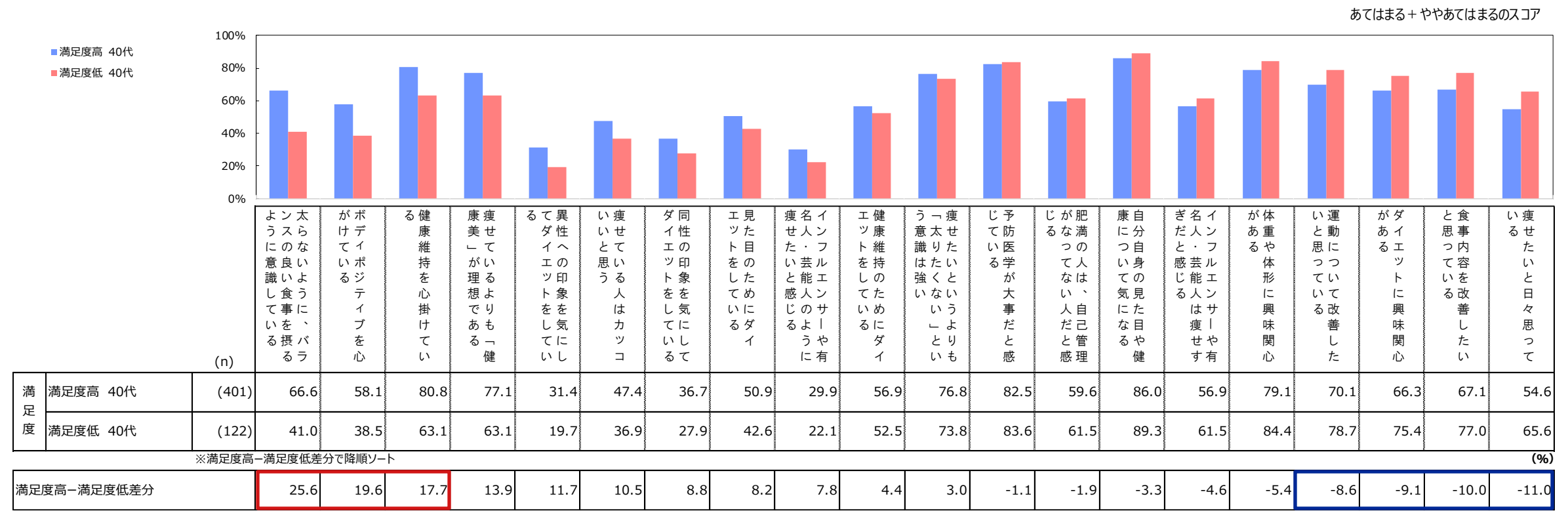
Q21.ダイエットに関する項目について、あなたのお気持ちに近いものをお知らせください。



Q21/ダイエット意識（健康満足度高/低での分析） 40代

- 健康満足度高と満足度低の差分が大きいのは、「太らないように、バランスの良い食事を摂るように意識している」「ボディポジティブを心がけている」「健康維持を心掛けている」で20pt前後の差がみられた。30代も同様の意識で健康満足度高低の差が大きい、30代よりも40代の方が差が顕著。
- 健康満足度低では、「運動について改善したい」「ダイエットに興味関心がある」「食事内容を改善したい」「痩せたいと日々思っている」といった生活改善や痩身意向が満足度高を10pt前後上回った。

Q21.ダイエットに関する項目について、あなたのお気持ちに近いものをお知らせください。

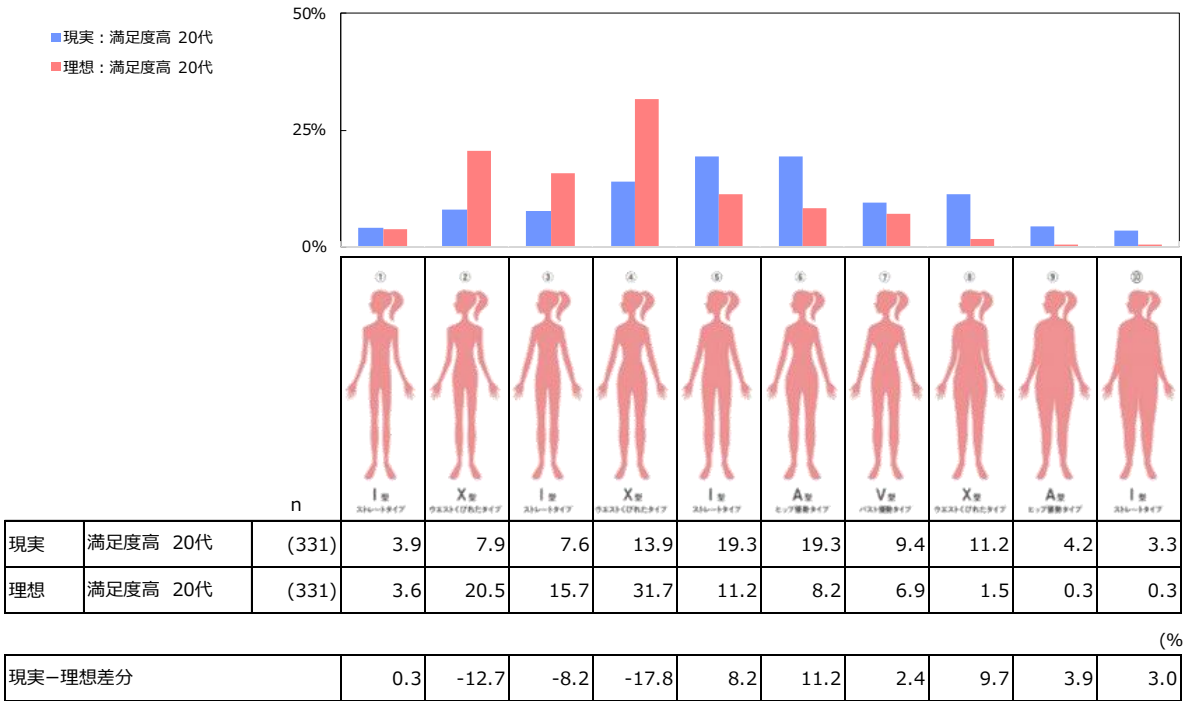


Q22/体形の現在と理想と差分（健康満足度高/低での分析） 20代

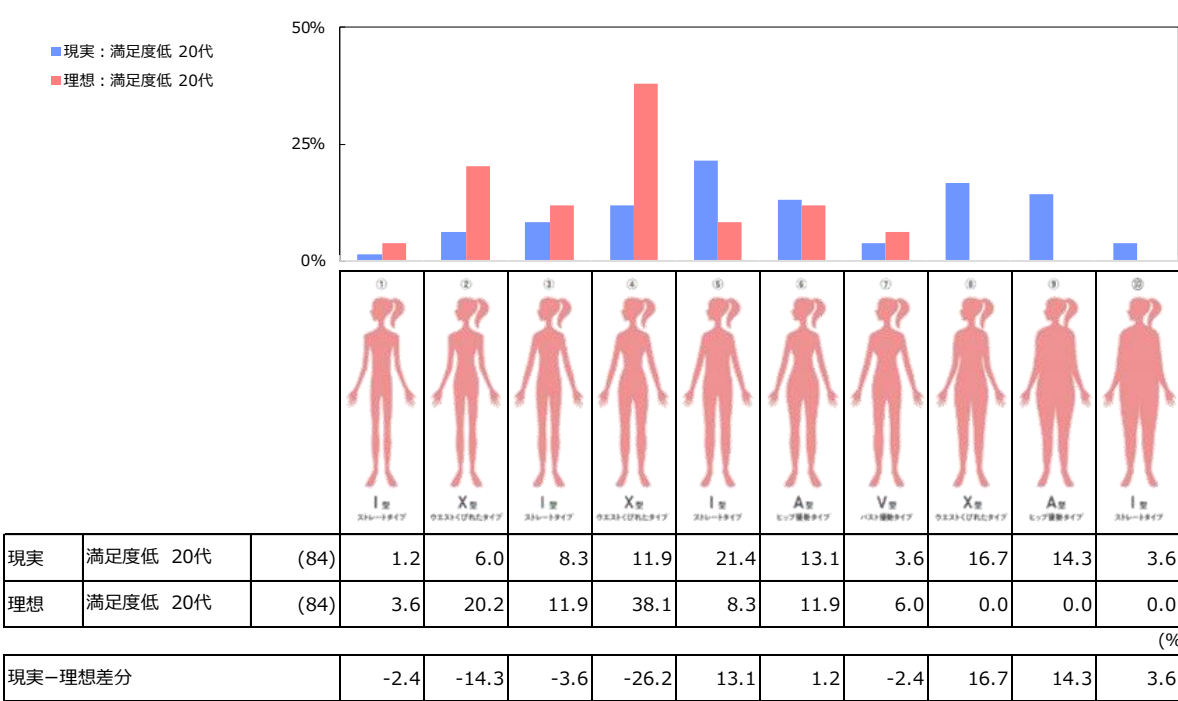
- 健康満足度高では、現実には「5.I型ストレートタイプ」と「6.A型ヒップ優勢タイプ」が各19.3%でボリュームゾーンで、標準的な体型が多い。理想は「4.X型ウエストくびれたタイプ」が31.7%と最も高く、より細身の「2.X型ウエストくびれたタイプ」20.5%も人気。
- 健康満足度低では、現実には「5.I型ストレートタイプ」21.4%と、「8.X型ウエストくびれたタイプ」16.7%、「9.A型ヒップ優勢タイプ」14.3%と健康満足度高よりも肥満度の高い体型が多い。理想は、満足度高と同様に「4.X型ウエストくびれたタイプ」が38.1%と最も高く、より細身の「2.X型ウエストくびれたタイプ」20.2%も人気。

Q22.あなたの現在の体格に近いシルエットを1つ選択してください。また、理想とする（なりたい）シルエットも選択してください。

満足度高



満足度低

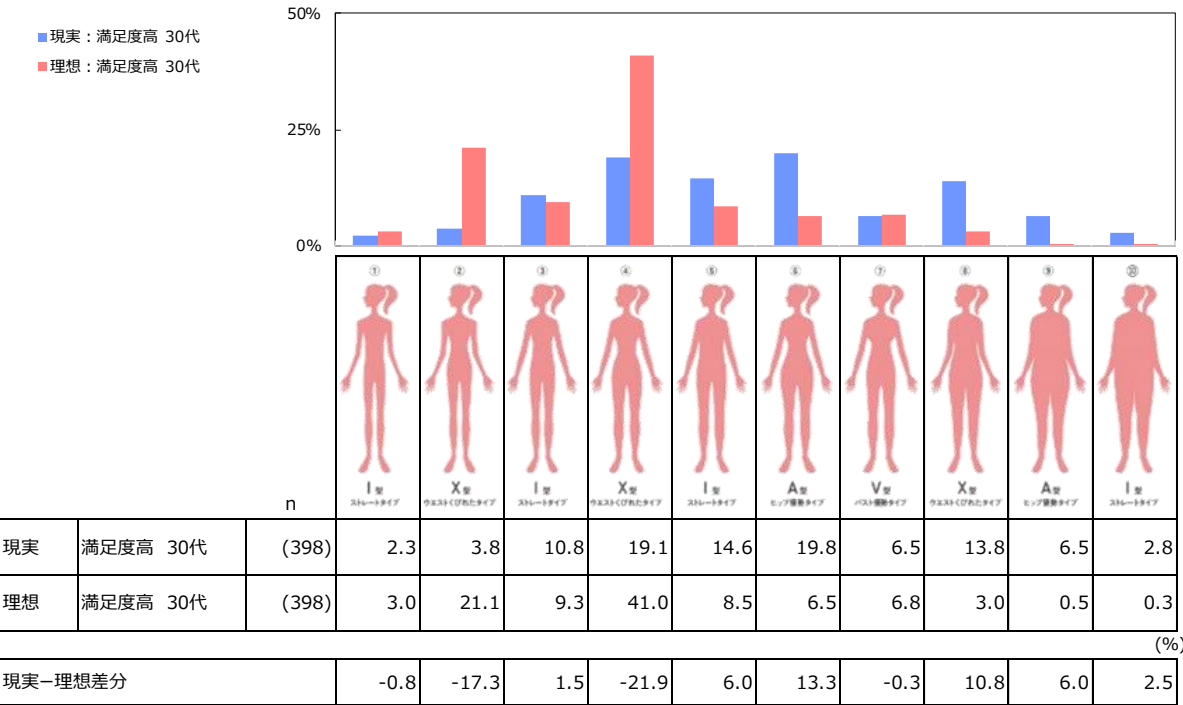


Q22/体形の現在と理想と差分（健康満足度高/低での分析） 30代

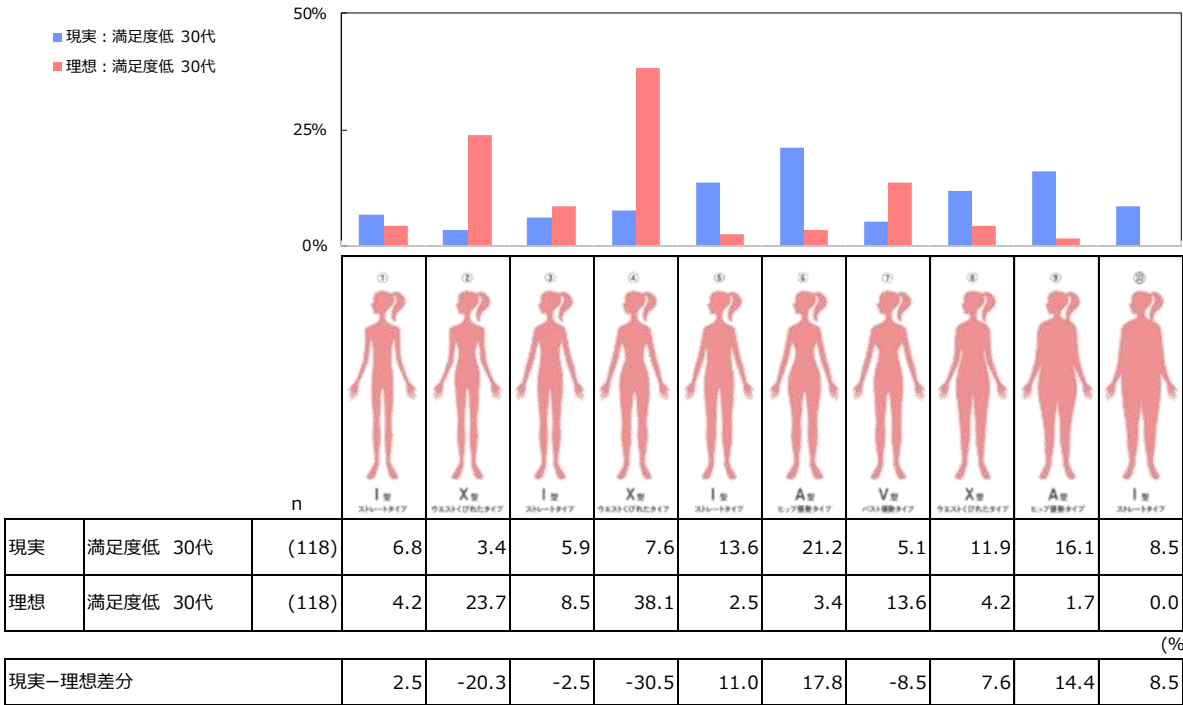
- 健康満足度高では、現実には「6.A型ヒップ優勢タイプ」19.8%、「4.X型ウエストくびれたタイプ」19.1%がボリュームゾーン。理想は「4.X型ウエストくびれたタイプ」が41.0%と突出して高く、より細身の「2.X型ウエストくびれたタイプ」21.1%も人気。
- 健康満足度低では、現実には「6.A型ヒップ優勢タイプ」21.2%、「9.A型ヒップ優勢タイプ」16.1%がボリュームゾーンで、健康満足度高よりも9~10の肥満度の高い体型が多い。理想は、満足度高と同様に「4.X型ウエストくびれたタイプ」が38.1%と最も高く、より細身の「2.X型ウエストくびれたタイプ」23.7%も人気。

Q22.あなたの現在の体格に近いシルエットを1つ選択してください。また、理想とする（なりたい）シルエットも選択してください。

満足度高



満足度低

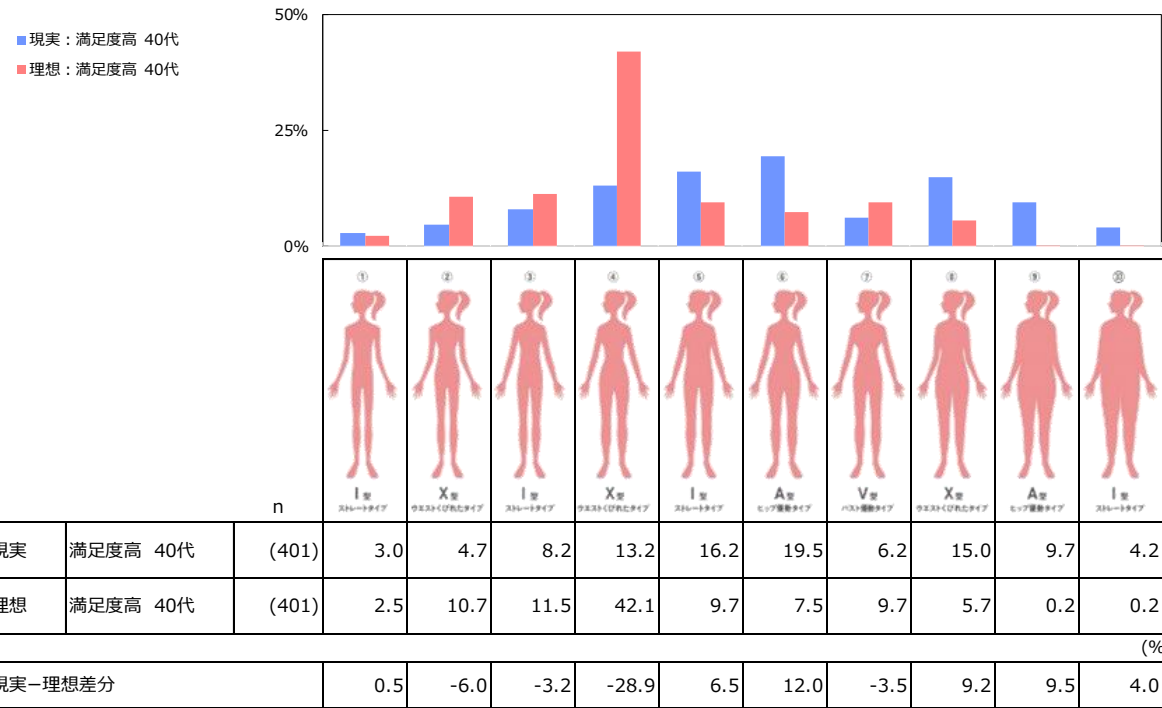


Q22/体形の現在と理想と差分（健康満足度高/低での分析） 40代

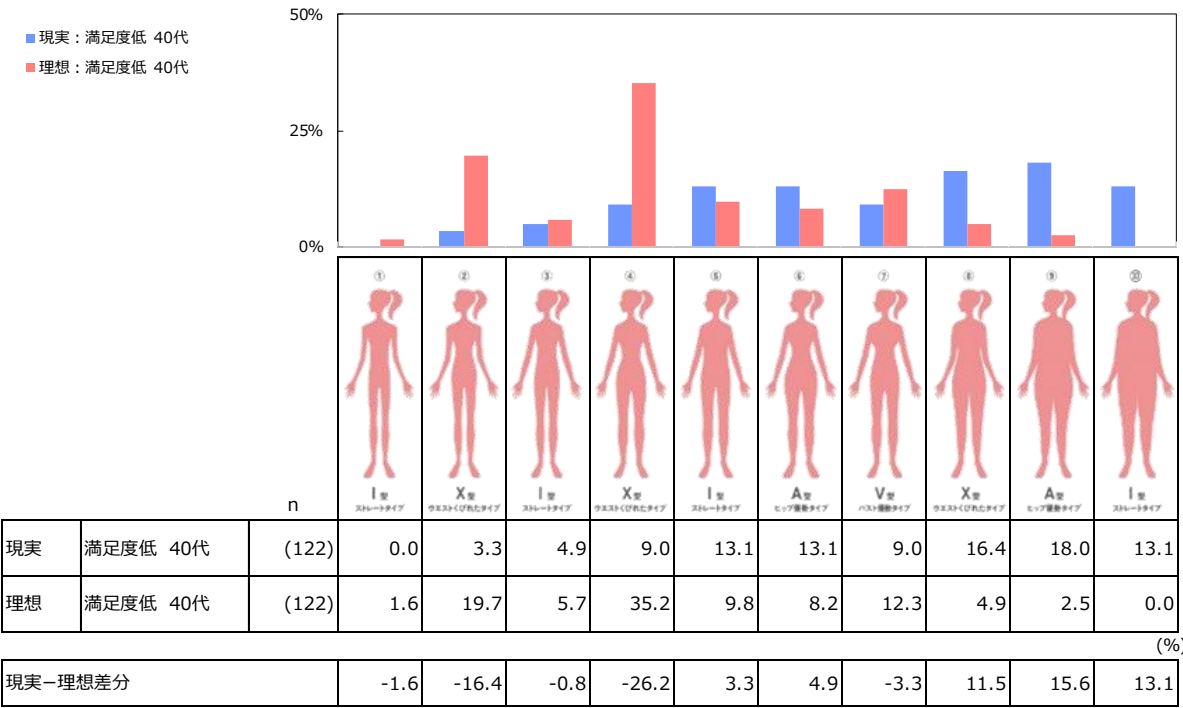
- 健康満足度高では、現実には「6.A型ヒップ優勢タイプ」19.5%、「5.I型ストレートタイプ」16.2%、「8.X型ウエストくびれたタイプ」15.0%がボリュームゾーン。理想は「4.X型ウエストくびれたタイプ」が42.1%と突出して高い。
- 健康満足度低では、現実には「9.A型ヒップ優勢タイプ」18.0%、「8.X型ウエストくびれたタイプ」16.4%、「10.I型ストレートタイプ」13.1%で、特に9~10は高年齢層ほど割合が高まり、満足度高でも同様の傾向がみられるものの、満足度低はより肥満割合が高い。理想は、満足度高と同様に「4.X型ウエストくびれたタイプ」が35.2%と最も高く、より細身の「2.X型ウエストくびれたタイプ」19.7%も人気。

Q22.あなたの現在の体格に近いシルエットを1つ選択してください。また、理想とする（なりたい）シルエットも選択してください。

満足度高



満足度低



Q24/容姿の満足度（健康満足度高/低での分析） 20代/30代/40代

- 自分の容姿に対する満足度（TOP2）は、健康満足度高で41.2%。不満層（BTM2）を9pt上回る。
いずれの年代も満足度は同程度。
- 健康満足度低では不満層が65.4%と、満足層（TOP2）を50ptと大きく上回る。
特に30代以上で「満足していない」が3割を超えて高い。

Q24.あなたご自身の容姿にどの程度満足されていますか。

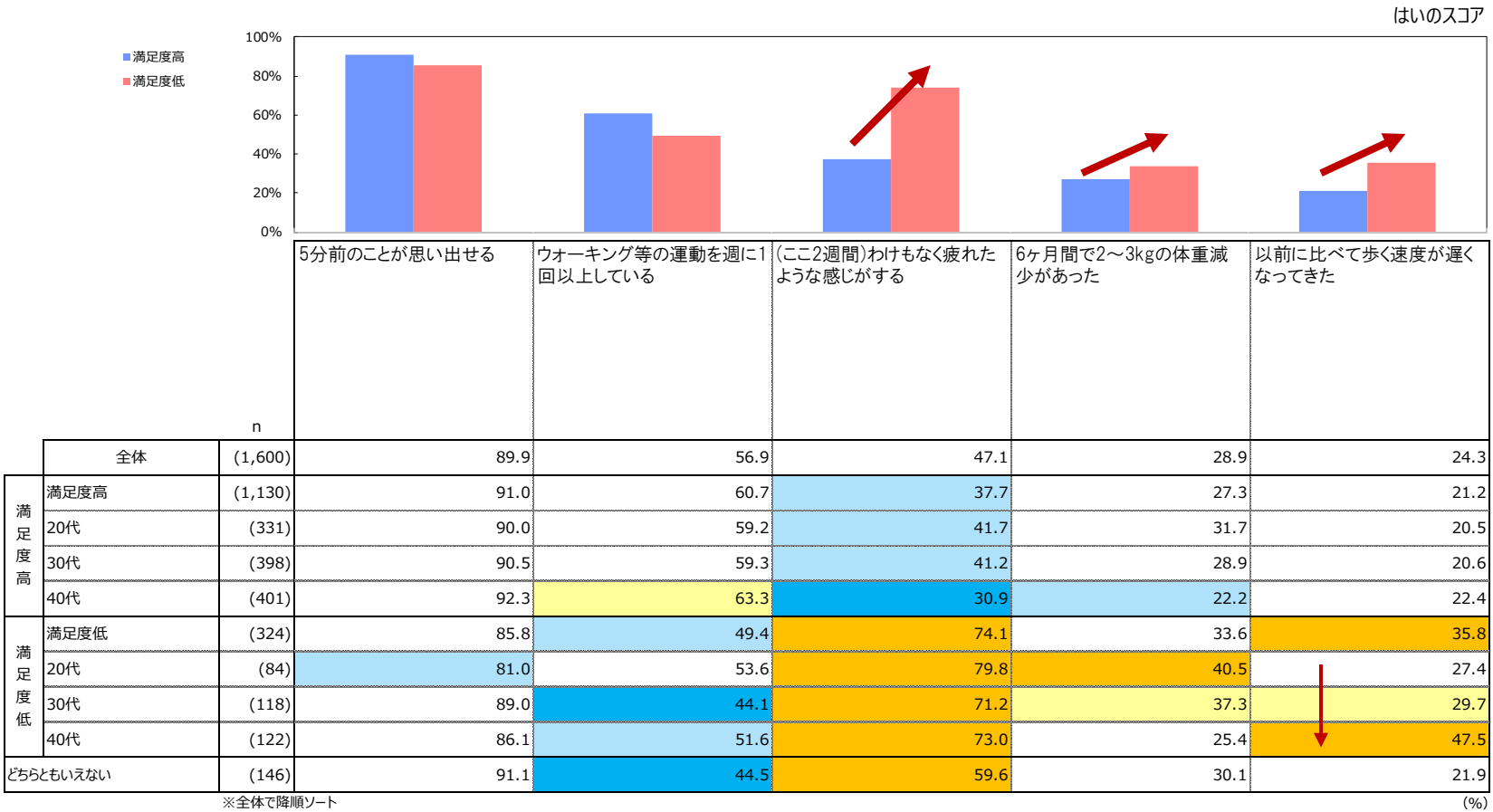
		(n)	満足している	やや満足している	どちらともいえない	あまり満足していない	満足していない	TOP2	BTM2
全体		(1,600)	4.8	29.1	25.8	27.3	13.1	33.9	40.4
満足度高		(1,130)	5.8	35.4	26.4	23.8	8.6	41.2	32.4
年代	20代	(331)	7.3	35.0	24.2	24.8	8.8	42.3	33.5
	30代	(398)	4.3	36.9	25.9	23.6	9.3	41.2	32.9
	40代	(401)	6.2	34.2	28.7	23.2	7.7	40.4	30.9
満足度低		(324)	2.2	13.3	19.1	36.4	29.0	15.4	65.4
年代	20代	(84)	2.4	11.9	23.8	42.9	19.0	14.3	61.9
	30代	(118)		16.9	14.4	33.9	33.9	17.8	67.8
	40代	(122)	3.3	10.7	20.5	34.4	31.1	13.9	65.6
どちらともいえない		(146)	2.7	15.1	35.6	33.6	13.0	17.8	46.6

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q25/フレイル状況（健康満足度高/低での分析）

- 全体では、「5分前のことが思い出せる」89.9%、「ウォーキング等の運動を週に1回以上している」56.9%。フレイルの各症状の有訴者率は半数以下。
- 健康満足度別では、「わけもなく疲れたような感じがする」「6ヶ月間で2～3kgの体重減少があった」「以前に比べて歩く速度が遅くなってきた」といった不調に関する項目は、満足度低が高に比べて高い。
- 年代別では「以前に比べて歩く速度が遅くなってきた」は健康満足度低の高年齢層ほど高まる。

Q25.以下の質問に対して、自分に当てはまるものを選んでください。



Q26/フレイルテスト（健康満足度高/低での分析）

■ フレイルチェックテストでは、健康満足度高は「隙間ができる」18.1%、満足度低は15.7%とフレイル疑いの割合はいずれも低く、同程度であった。

Q26.指輪っかテストをしてみましょう。まず、両手の親指と人差し指で輪を作ります。利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

		(n)	囲めない	ちょうど囲める	隙間ができる
全体		(1,600)	24.8	57.7	17.5
満足度高		(1,130)	22.7	59.3	18.1
年代	20代	(331)	21.5	58.6	19.9
	30代	(398)	24.9	58.8	16.3
	40代	(401)	21.4	60.3	18.2
満足度低		(324)	32.4	51.9	15.7
年代	20代	(84)	23.8	60.7	15.5
	30代	(118)	35.6	47.5	16.9
	40代	(122)	35.2	50.0	14.8
どちらともいえない		(146)	24.7	58.2	17.1

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q27/日光浴・貧血（健康満足度高/低での分析）

- 『軽装で日光を浴びた頻度』は健康満足度高で「いつも」が23.9%、『日焼け止めを使用した外出』は38.5%と満足度低を10pt前後上回る。
一方、『日焼け止めの「不」使用での外出』は健康満足度の高低で差はない。
- 『貧血の症状を感じること』『顔色が悪いと指摘されること』『体がだるい、疲れやすいと感じること』は、健康満足度低で有訴者率（「いつも」~「まれに」）が満足度高に比べて10pt以上高く、頻度もより頻回。

Q27.この3ヶ月間について、以下の項目についてお知らせください。※軽装とは、腕や足などが出るような服装を指します。

◆軽装で日光を浴びた頻度

(n)		いつも（毎日）	たいてい（5、6日/週）	ときどき（3、4日/週）	まれに（1、2日/週）	全くない（1日未満/週）
満足度高	(1,130)	23.9	24.1	19.8	18.6	13.6
満足度低	(324)	13.6	20.1	25.9	21.9	18.5

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

◆日焼け止めを使用した外出頻度

(n)		いつも（毎日）	たいてい（5、6日/週）	ときどき（3、4日/週）	まれに（1、2日/週）	全くない（1日未満/週）
満足度高	(1,130)	38.5	20.7	12.8	12.7	15.3
満足度低	(324)	30.6	21.0	13.3	15.4	19.8

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

◆日焼け止めの「不」使用での外出頻度

(n)		いつも（毎日）	たいてい（5、6日/週）	ときどき（3、4日/週）	まれに（1、2日/週）	全くない（1日未満/週）
満足度高	(1,130)	13.7	14.2	15.1	27.7	29.3
満足度低	(324)	15.7	13.6	13.6	31.5	25.6

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

◆立ちくらみや息切れなど、貧血の症状を感じる頻度

(n)		いつも（毎日）	たいてい（5、6日/週）	ときどき（3、4日/週）	まれに（1、2日/週）	全くない（1日未満/週）
満足度高	(1,130)	4.0	7.1	16.7	30.2	42.0
満足度低	(324)	6.2	10.8	23.5	28.7	30.9

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

◆顔色が悪いと指摘される頻度

(n)		いつも（毎日）	たいてい（5、6日/週）	ときどき（3、4日/週）	まれに（1、2日/週）	全くない（1日未満/週）
満足度高	(1,130)	2.2	4.2	11.2	21.8	60.5
満足度低	(324)	3.7	7.1	17.3	26.2	45.7

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

◆体がだるい、疲れやすいと感じる頻度

(n)		いつも（毎日）	たいてい（5、6日/週）	ときどき（3、4日/週）	まれに（1、2日/週）	全くない（1日未満/週）
満足度高	(1,130)	9.5	15.0	27.3	31.4	16.7
満足度低	(324)	36.4	26.9	23.8	10.2	2.8

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q28/健康症状（健康満足度高/低での分析）

- いずれの症状も健康満足度高の有訴者率（「強い」~「弱い」）は概ね半数以上、満足度低では概ね6割以上と、満足度低で有訴者率はより高い。
- 健康満足度低で、症状が「強い」が高いのは『腰や手足が冷えやすい』『寝つきが悪い、または眠りが浅い』『疲れやすい』『肩こり、腰痛、手足の痛みがある』で4割を超える。

Q28.以下の症状について、あなたご自身にあてはまるものをお知らせください。

◆顔がほてる

	(n)	強い	中程度	弱い	無い
満足度高	(1,130)	4.018.3	25.7	52.0	
満足度低	(324)	7.124.1	27.8	41.0	

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

◆汗をかきやすい

	(n)	強い	中程度	弱い	無い
満足度高	(1,130)	12.130.0	25.8	32.1	
満足度低	(324)	20.729.9	27.5	21.9	

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

◆腰や手足が冷えやすい

	(n)	強い	中程度	弱い	無い
満足度高	(1,130)	34.136.8	18.1	11.0	
満足度低	(324)	50.330.9	13.0	5.9	

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

◆息切れ、動悸がする

	(n)	強い	中程度	弱い	無い
満足度高	(1,130)	2.818.8	31.4	47.0	
満足度低	(324)	11.733.0	33.0	22.2	

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

◆寝つきが悪い、または眠りが浅い

	(n)	強い	中程度	弱い	無い
満足度高	(1,130)	12.928.1	28.0	31.0	
満足度低	(324)	41.030.6	18.8	9.6	

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

◆怒りやすく、すぐイライラする

	強い	中程度	弱い	無い
	7.825.6	36.6	30.0	
	24.736.1	27.5	11.7	

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

◆くよくよしたり、憂うつになることがある

	強い	中程度	弱い	無い
	8.322.7	33.6	35.3	
	34.929.3	24.7	11.1	

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

◆頭痛、めまい、吐き気がよくある

	強い	中程度	弱い	無い
	4.920.9	32.7	41.5	
	18.535.2	30.6	15.7	

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

◆疲れやすい

	強い	中程度	弱い	無い
	13.134.0	32.7	20.3	
	49.137.3	10.8	2.8	

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

◆肩こり、腰痛、手足の痛みがある

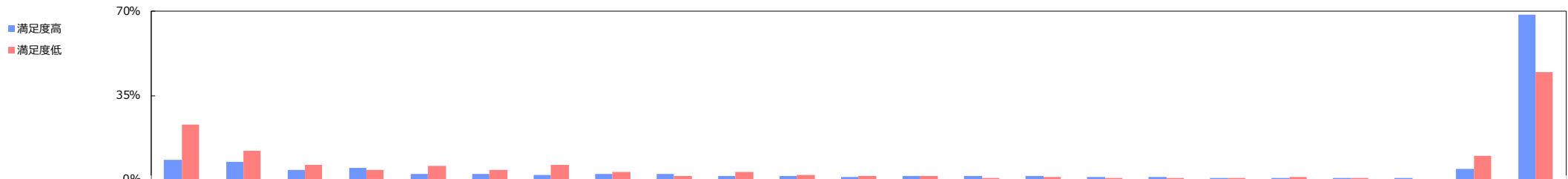
	強い	中程度	弱い	無い
	23.033.5	24.0	19.5	
	49.430.2	15.1	5.2	

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q29/既往歴（健康満足度高/低での分析）

- 全体では、「既往歴なし」は62.9%。「鬱・メンタル不調」11.4%、「子宮筋腫」8.1%といった症状が1割前後みられた。
- 健康満足度低では「既往歴なし」が44.8%と、満足度高に比べて20pt以上低く、具体的な疾患では、「鬱・メンタル不調」が22.8%でトップ。「鬱・メンタル不調」は若年層ほど高まり、20代では3割みられる。また、「子宮筋腫」は40代で2割半ばと高い。

Q29.あなたの既往歴(現在、治療中も含む)をお知らせください。



		n	鬱・メンタル不調	子宮筋腫	子宮内膜症	卵巣のう腫	甲状腺疾患	脂質異常症	高血圧	多嚢胞性卵巣症候群	子宮頸がん	メニエール病	がん（女性疾患以外）	循環器疾患	妊娠糖尿病	糖尿病	妊娠高血圧症候群	乳がん	子宮体がん	卵巣がん	膠原病	骨粗鬆症	変形性関節症	その他	既往歴なし
満足度高	全体	(1,600)	11.4	8.1	4.6	4.4	3.0	2.7	2.6	2.3	2.1	1.8	1.3	1.1	1.1	1.1	1.0	0.8	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	5.6	62.9
	満足度高	(1,130)	8.1	7.1	4.0	4.6	2.2	2.1	1.8	2.2	2.2	1.5	1.3	1.1	1.2	1.2	1.2	0.9	0.8	0.6	0.4	0.5	0.5	4.3	68.6
	20代	(331)	14.2	2.7	3.3	3.0	0.9	2.7	2.1	4.8	2.7	1.2	2.7	1.5	2.1	2.1	2.1	0.9	1.8	1.8	0.9	0.9	1.2	4.2	70.7
	30代	(398)	5.8	6.0	4.0	3.8	2.0	1.3	0.8	1.3	2.8	1.3	0.8	1.3	1.3	0.8	1.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.3	2.5	74.4
	40代	(401)	5.2	11.7	4.5	6.7	3.5	2.5	2.5	1.0	1.2	2.0	0.7	0.5	0.2	0.7	0.5	1.7	0.0	0.2	0.5	0.7	0.2	6.2	61.1
満足度低	満足度低	(324)	22.8	11.7	6.2	3.7	5.6	3.7	5.9	3.1	1.5	3.1	1.9	1.5	1.5	0.6	0.9	0.3	0.3	0.6	0.9	0.6	0.0	9.6	44.8
	20代	(84)	29.8	1.2	2.4	1.2	1.2	1.2	2.4	4.8	0.0	3.6	1.2	2.4	1.2	0.0	2.4	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	0.0	7.1	52.4
	30代	(118)	22.0	5.1	8.5	1.7	5.1	2.5	5.9	4.2	0.8	1.7	3.4	1.7	2.5	0.8	0.8	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0	9.3	46.6
	40代	(122)	18.9	25.4	6.6	7.4	9.0	6.6	8.2	0.8	3.3	4.1	0.8	0.8	0.8	0.8	0.0	0.8	0.8	0.8	0.8	1.6	0.0	11.5	37.7
どちらともいえない		(146)	11.6	7.5	5.5	4.1	3.4	4.8	2.1	1.4	2.1	1.4	0.0	0.7	0.0	1.4	0.0	1.4	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	6.2	58.9

※全体で降順ソート

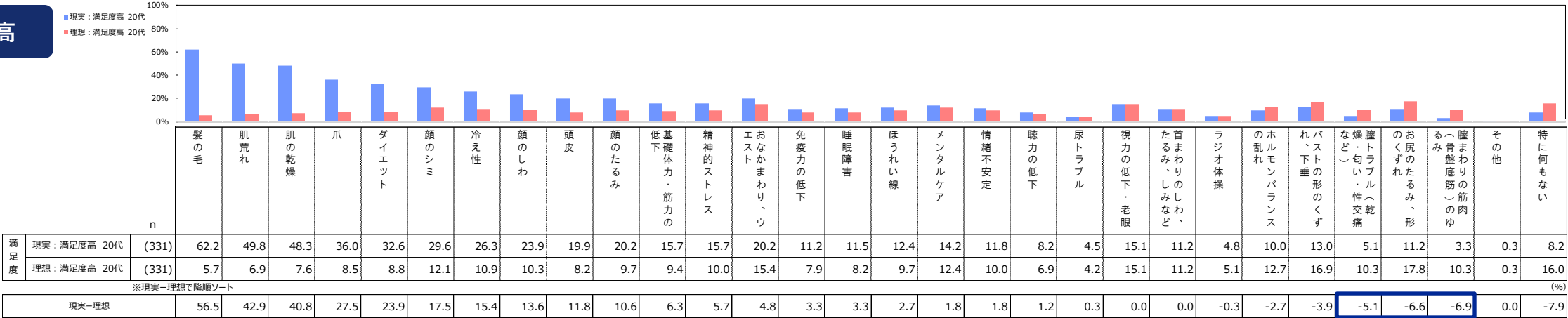
(%)

Q30/ケア状況の実施状況の理想と現実と差分（健康満足度高/低での分析） 20代

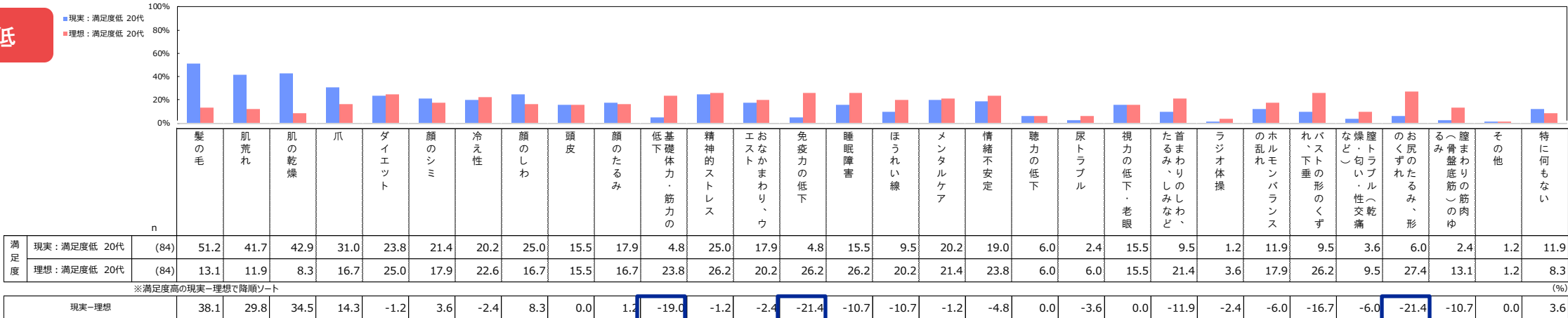
- 健康満足度高が行っている、体や心のケアの上位は、「髪の毛」「肌荒れ」「肌の乾燥」「爪」「ダイエット」「顔のシミ」といったスキンケア・ヘアケア関連が上位。一方、興味はあるが実施できていない体や心のケアは、「お尻のたるみ、形のくずれ」「バストの形のくずれ、下垂」「おなかまわり、ウエスト」といった体型に関する項目が上位。実施できていないケアが実施ケアを上回るのは、「膣トラブル」「お尻のたるみ、形のくずれ」「膣まわりの筋肉のゆるみ」。
- 健康満足度低が実施しているケアの上位は「髪の毛」「肌の乾燥」「肌荒れ」「爪」と満足度高と同様。実施できていないケアは「お尻のたるみ、形のくずれ」「精神的ストレス」「睡眠障害」「バストの形のくずれ、下垂」「免疫力の低下」「ダイエット」とメンタルや睡眠に関する項目が上位にあがる。多くの項目で、実施できていないケアが実施ケアを上回るが、特に「基礎体力・筋力の低下」「お尻のたるみ、形のくずれ」「免疫力の低下」で20pt前後と差が大きい。

Q30.体や心のケア（ウェルネスクア）についてお知らせください。あなたの実施状況にあうものをお選びください。

満足度高



満足度低

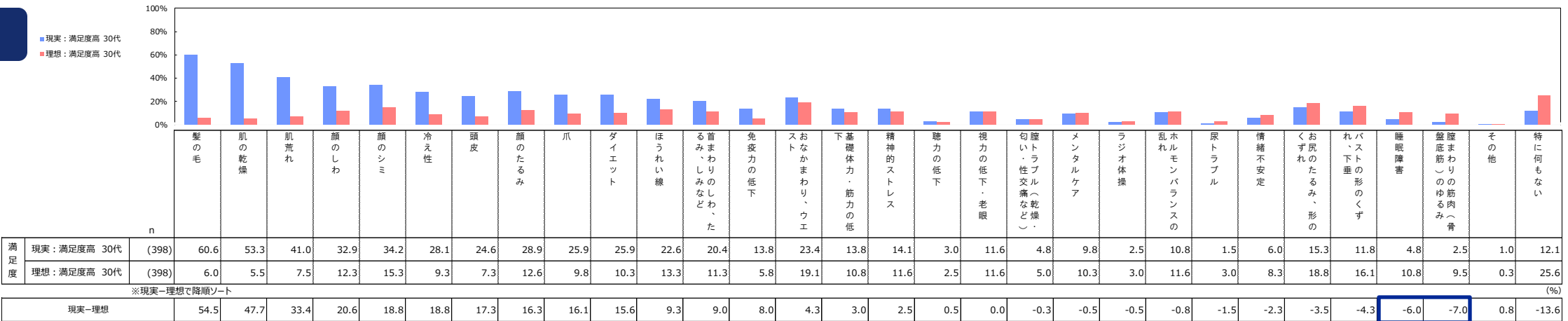


Q30/ケア状況の実施状況の理想と現実と差分（健康満足度高/低での分析） 30代

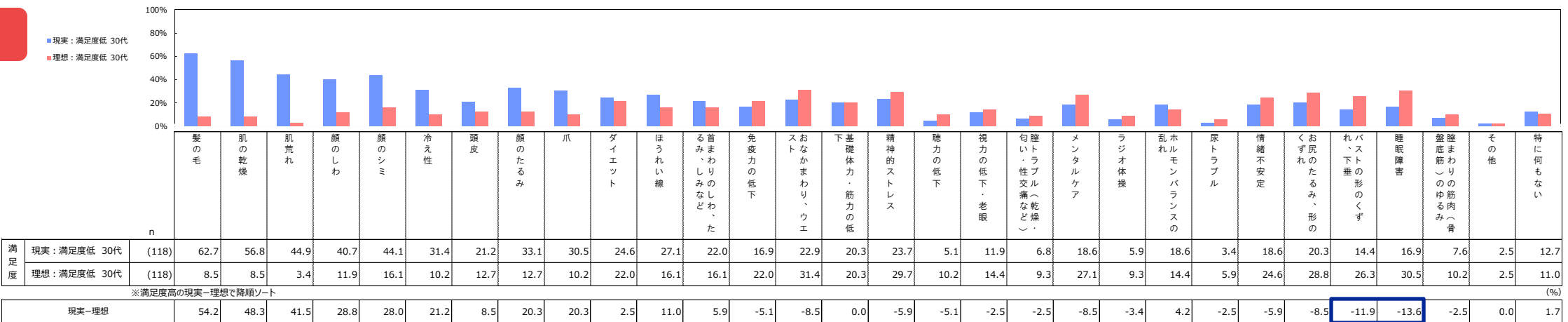
- 健康満足度高が行っている、体や心のケアの上位は、「髪の毛」「肌の乾燥」「肌荒れ」「顔のシミ」「顔のしわ」といったスキンケアやヘアケア関連が上位。20代よりも「シミ」「しわ」ケアが高い。一方、興味はあるが実施できていない体や心のケアは、「おなかまわり、ウエスト」「お尻のたるみ、形のくずれ」「バストの形のくずれ、下垂」といった体型に関する項目が上位。実施できていないケアが実施ケアを上回るのは、「睡眠障害」「膝まわりの筋肉のゆるみ」。
- 健康満足度低が実施しているケアの上位は「髪の毛」「肌の乾燥」「肌荒れ」「顔のシミ」「顔のしわ」と満足度高と同様。実施できていないケアは「おなかまわり、ウエスト」「睡眠障害」「精神的ストレス」「お尻のたるみ、形のくずれ」とメンタルや睡眠に関する項目が上位にあがる。多くの項目で、実施できていないケアが実施ケアを上回るが、特に「バストの形のくずれ、下垂」「睡眠障害」で10pt以上と差が大きい。

Q30.体や心のケア（ウェルネスケア）についてお知らせください。あなたの実施状況にあうものをお選びください。

満足度高



満足度低

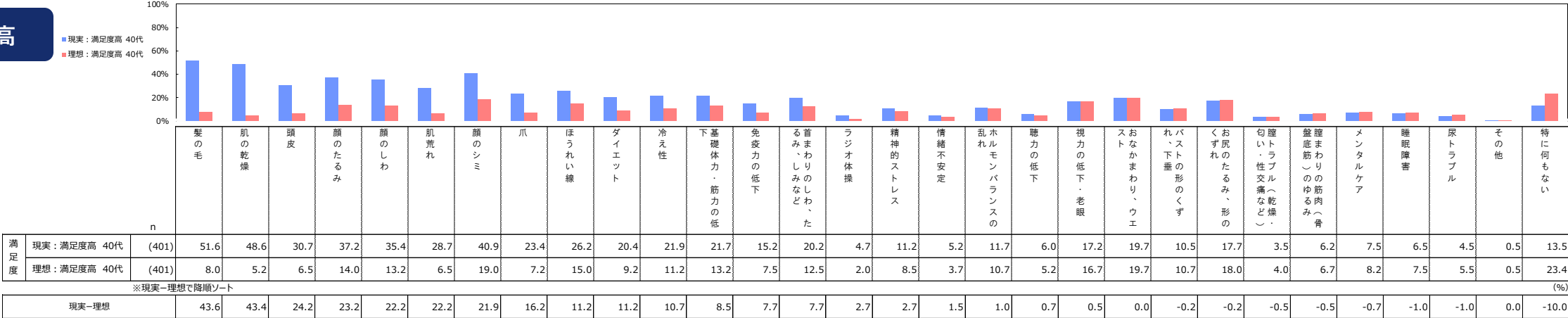


Q30/ケア状況の実施状況の理想と現実と差分（健康満足度高/低での分析） 40代

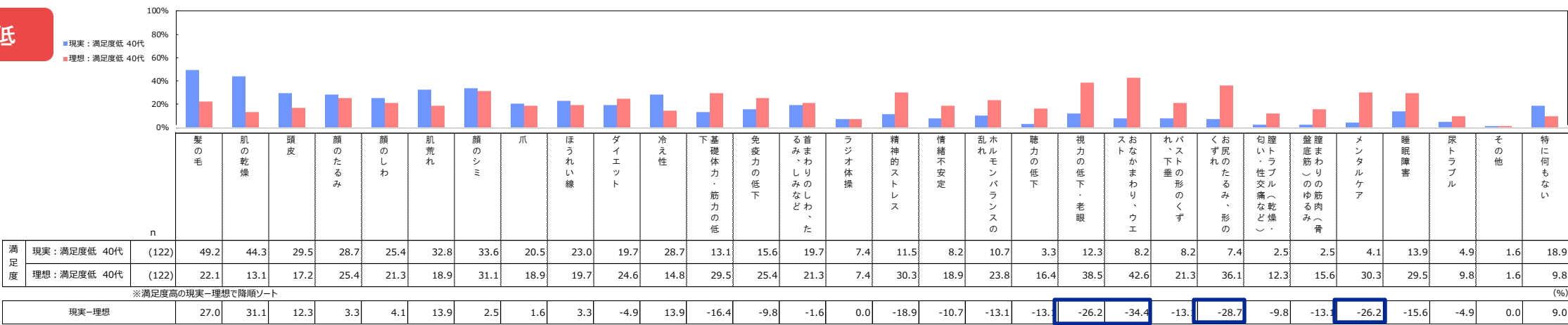
- 健康満足度高が行っている、体や心のケアの上位は、「髪の毛」「肌の乾燥」「顔のシミ」「顔のたるみ」「顔のしわ」といったスキンケアやヘアケア関連が上位。一方、興味はあるが実施できていない体や心のケアは、「おなかまわり、ウエスト」「顔のシミ」「お尻のたるみ、形のくずれ」「視力の低下・老眼」「ほうれい線」といった加齢に関する項目が上位。実施できていないケアが実施ケアを上回る項目はほとんどみられず、意識の高さがうかがえる。
- 健康満足度低が実施しているケアの上位は「髪の毛」「肌の乾燥」「顔のシミ」「肌荒れ」と満足度高と同様。実施できていないケアは「おなかまわり、ウエスト」「視力の低下・老眼」「お尻のたるみ、形のくずれ」「顔のシミ」「精神的ストレス」「メンタルケア」とメンタルや加齢に関する項目が上位にあがる。多くの項目で、実施できていないケアが実施ケアを上回るが、特に「視力の低下・老眼」「メンタルケア」「お尻のたるみ、形のくずれ」「おなかまわり、ウエスト」で25pt以上と差が大きい。

Q30.体や心のケア（ウェルネスケア）についてお知らせください。あなたの実施状況にあうものをお選びください。

満足度高



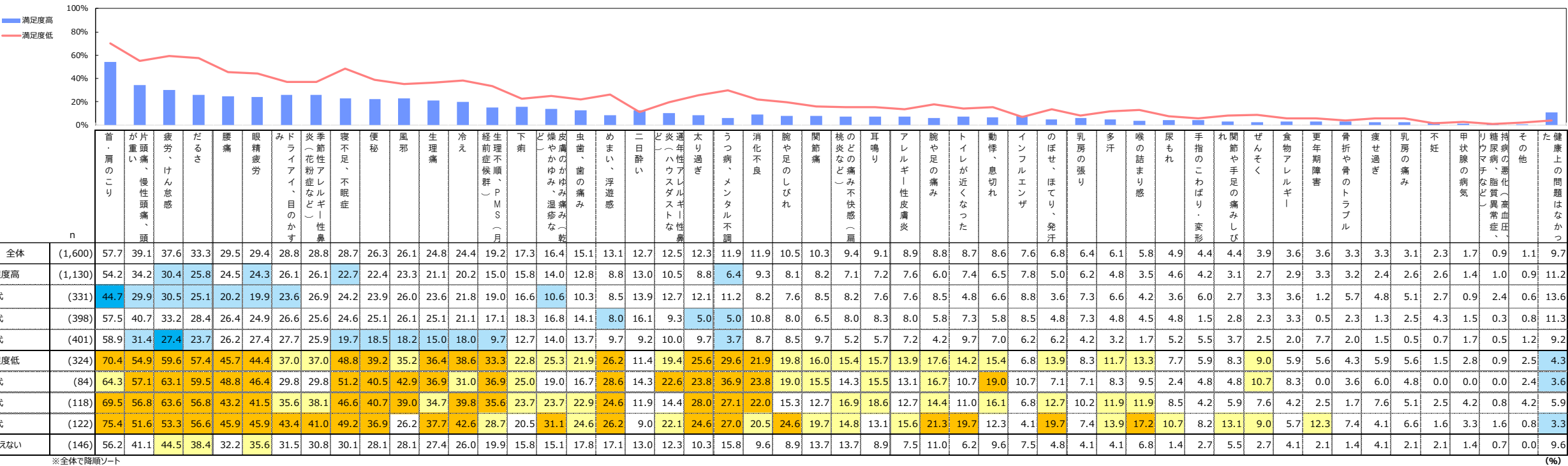
満足度低



Q31/健康症状（健康満足度高/低での分析）

- 全体では、「首・肩のこり」57.7%、「片頭痛、慢性頭痛、頭が重い」39.1%、「疲労、けん怠感」37.6%、「だるさ」33.3%が上位にあがる。
- 健康満足度高に比べて、満足度低は全般にスコアが高く症状が多岐にわたるが、特に「疲労、けん怠感」「だるさ」で30pt前後と大きく上回る。

Q31.体あなたの体の不調などの健康上の問題についてお伺いします。過去1年間で以下、健康上の症状はありましたか。あてはまるものをすべてお知らせください。



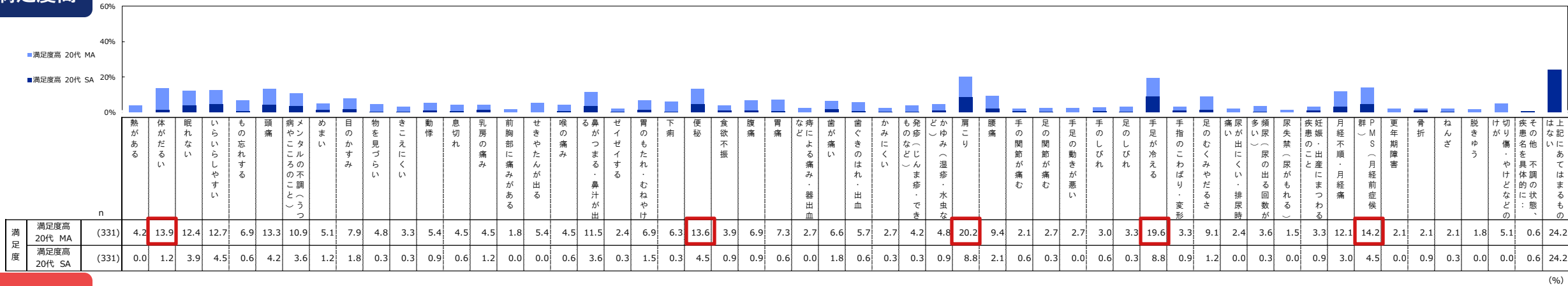
※全体で降順ソート

Q32/健康状態（健康満足度高/低での分析） 20代

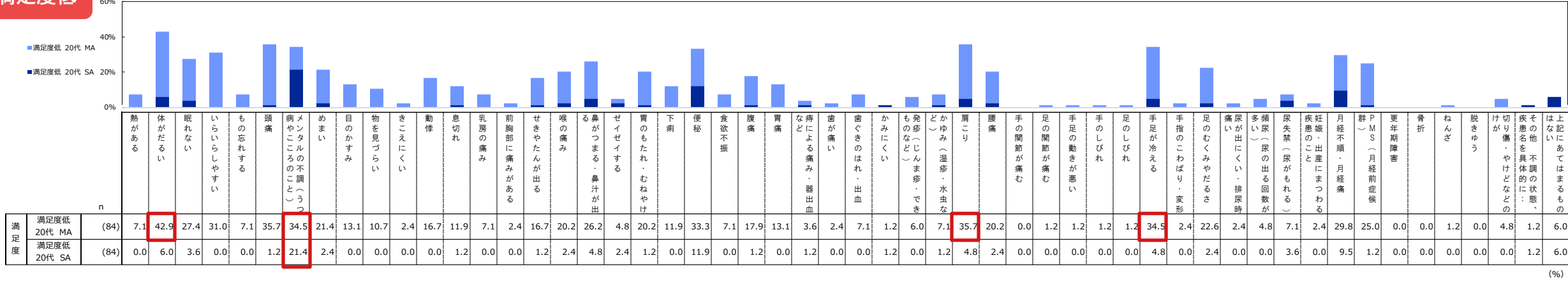
- 健康満足度高の体の具合の悪いところは、「肩こり」20.2%、「手足が冷える」19.6%、「PMS」14.2%、「体がだるい」13.9%、「便秘」13.6%が上位。最も具合の悪いところも同様の項目が上位であるが、1割に満たない。
- 健康満足度低では、「体がだるい」42.9%がトップで、「頭痛」「肩こり」各35.7%、「メンタルの不調」「手足が冷える」各34.5%が上位で、満足度高に比べて感じている不調が多い。最も具合の悪いところでは、「メンタルの不調」が21.4%で最も高く、他の不調は1割以下。「メンタルの不調」が満足度低の他年代と比べても最も高い。

Q32.あなたはここ数日、病気やけがなどで体の具合の悪いところ(自覚症状)がありますか。あてはまるものをすべてお知らせください。

満足度高



満足度低

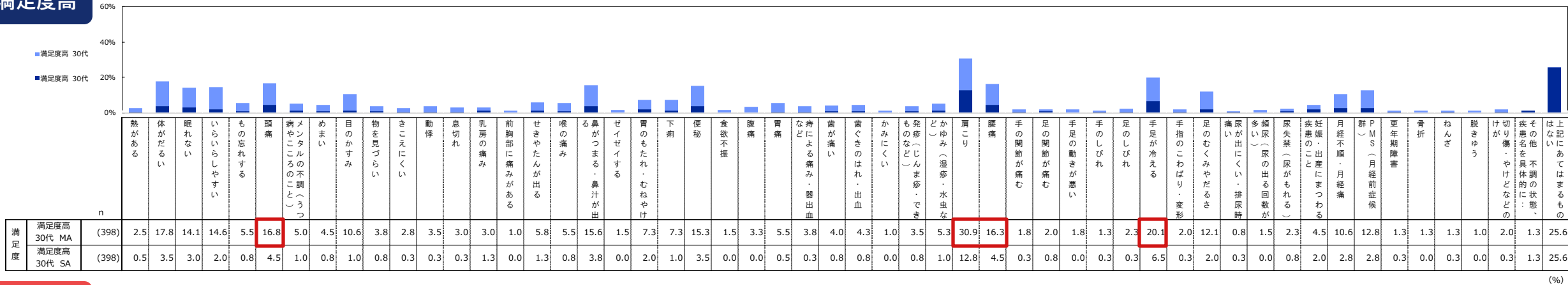


Q32/健康症状（健康満足度高/低での分析） 30代

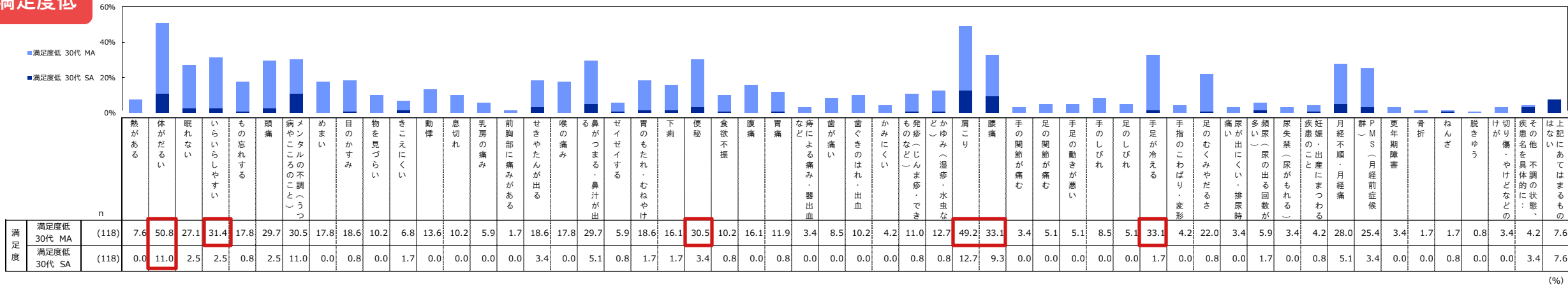
- 健康満足度高の体の具合の悪いところは、「肩こり」30.9%、「手足が冷える」20.1%、「体がだるい」17.8%、「頭痛」16.8%、「腰痛」16.3%が上位。最も具合の悪いところも同様の項目が上位であるが、1割以下。
- 健康満足度低では、「体がだるい」50.8%がトップで、「肩こり」49.2%、「腰痛」「手足が冷える」各33.1%、「いらいら」31.4%が上位で、満足度高に比べて感じている不調が多い。「体がだるい」は満足度低の他年代と比べて最も高い。最も具合の悪いところの各不調は1割以下。

Q32.あなたはここ数日、病気やけがなどで体の具合の悪いところ(自覚症状)がありますか。あてはまるものをすべてお知らせください。

満足度高



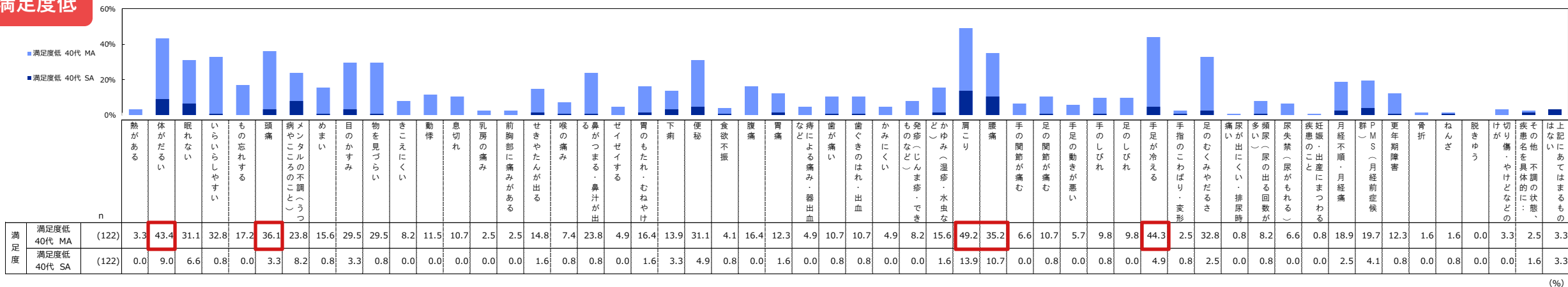
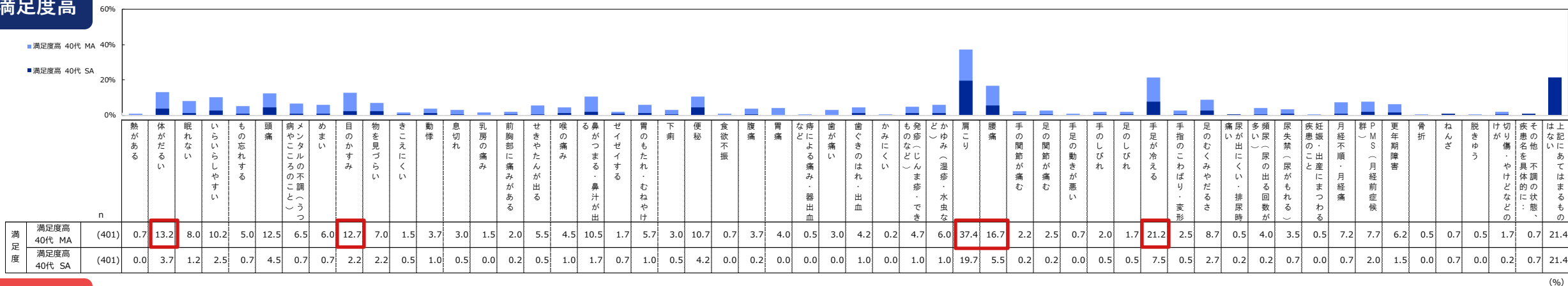
満足度低



Q32/健康症状（健康満足度高/低での分析） 40代

- 健康満足度高の体の具合の悪いところは、「肩こり」37.4%、「手足が冷える」21.2%、「腰痛」16.7%、「体がだるい」13.2%、「目のかすみ」12.7%が上位。最も具合の悪いところは、「肩こり」が19.7%と高い。「肩こり」「腰痛」は健康満足度の高低によらず、高年齢層ほど高まる。
- 健康満足度低では、「肩こり」49.2%、「手足が冷える」44.3%、「体がだるい」43.4%、「頭痛」36.1%、「腰痛」35.2%が上位で、満足度高に比べて感じている不調が多い。最も具合の悪いところでは各不調は1割以下。

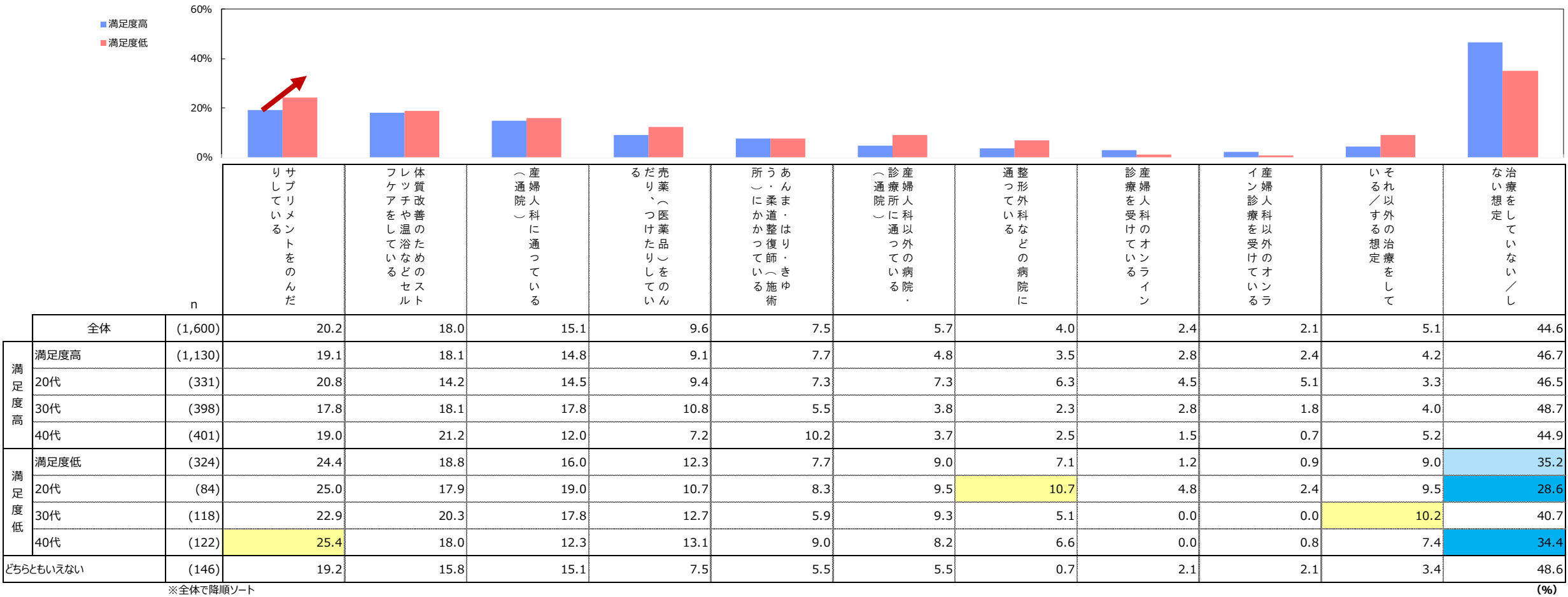
Q32.あなたはここ数日、病気やけがなどで体の具合の悪いところ(自覚症状)がありますか。あてはまるものをすべてお知らせください。



Q33/健康症状に対するケア（健康満足度高/低での分析）

- 全体では、「サプリメントをのんだりしている」20.2%、「体質改善のためのストレッチや温浴などセルフケアをしている」18.0%、「産婦人科に通っている」15.1%が上位。
- 健康満足度高では、「サプリメント」と「セルフケア」が同程度行われている。
- 健康満足度低では、「サプリメント」の服用率が満足度高に比べて5pt高いものの、他のケアでは差は見られず、不調を感じているものの特別なケアはしていない様子。

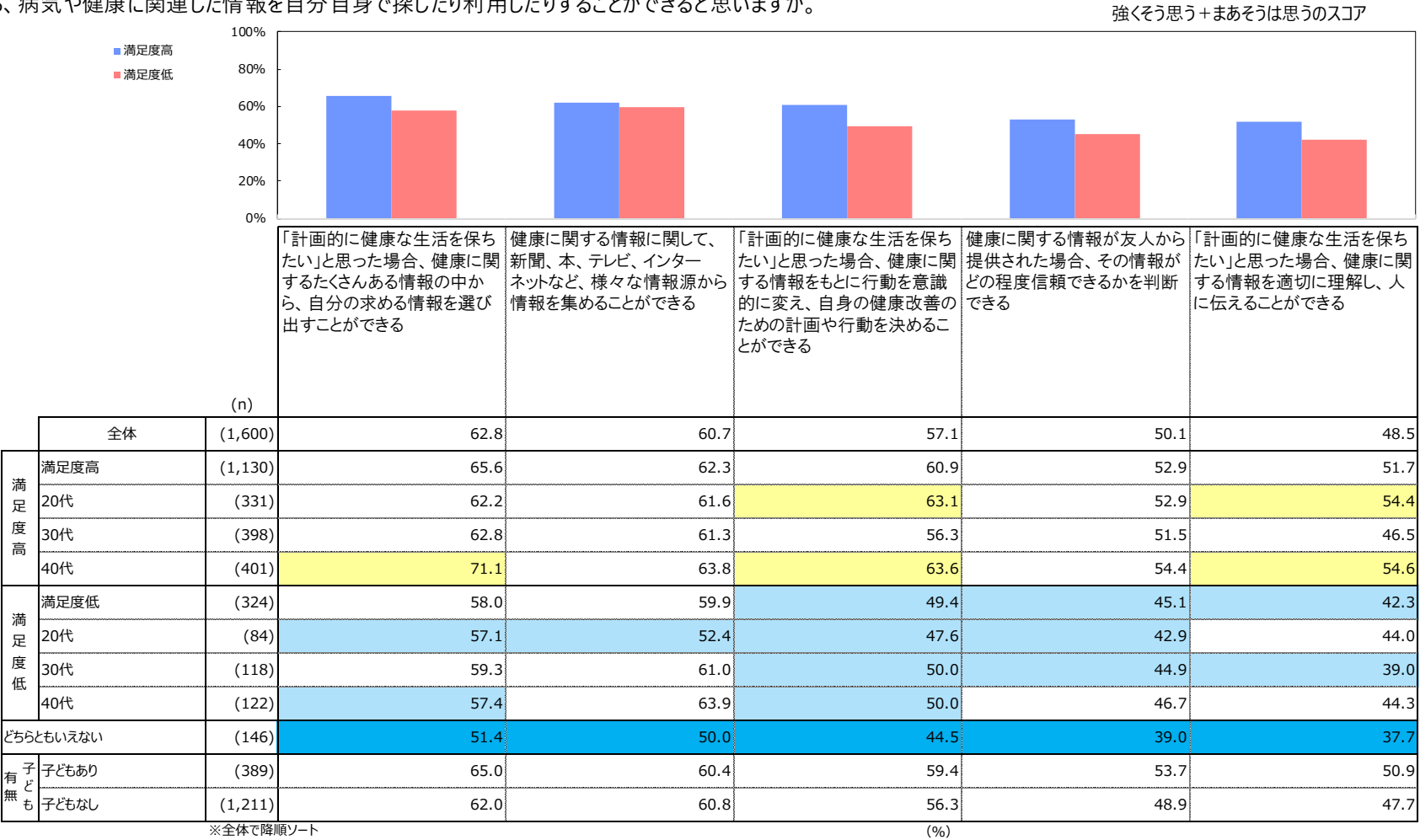
Q33.最も気になる症状に対して、なんらかの治療やケアをしていますか。（現在症状が無い方は、あった場合を想定してお知らせください）



Q34/情報感度（健康満足度高/低での分析）

- 各項目についてTOP2計スコアで見ると、「たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出すことができる」（62.8%）、「健康に関する情報に関して、新聞、本、テレビ、インターネットなど、様々な情報源から情報を集めることができる」（60.7%）がいずれも6割台で高い。
- 満足度別で見ると、満足度低層では、下位3項目で、いずれも全体を5pt以上下回る結果。
- 年代別で見ても、満足度高層では、20代と40代で、複数項目が全体を5pt以上上回る一方、満足度低層では、全年代で、全体を5pt以上下回る項目が複数。

Q34.あなたは、もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を自分自身で探したり利用したりできると思いますか。

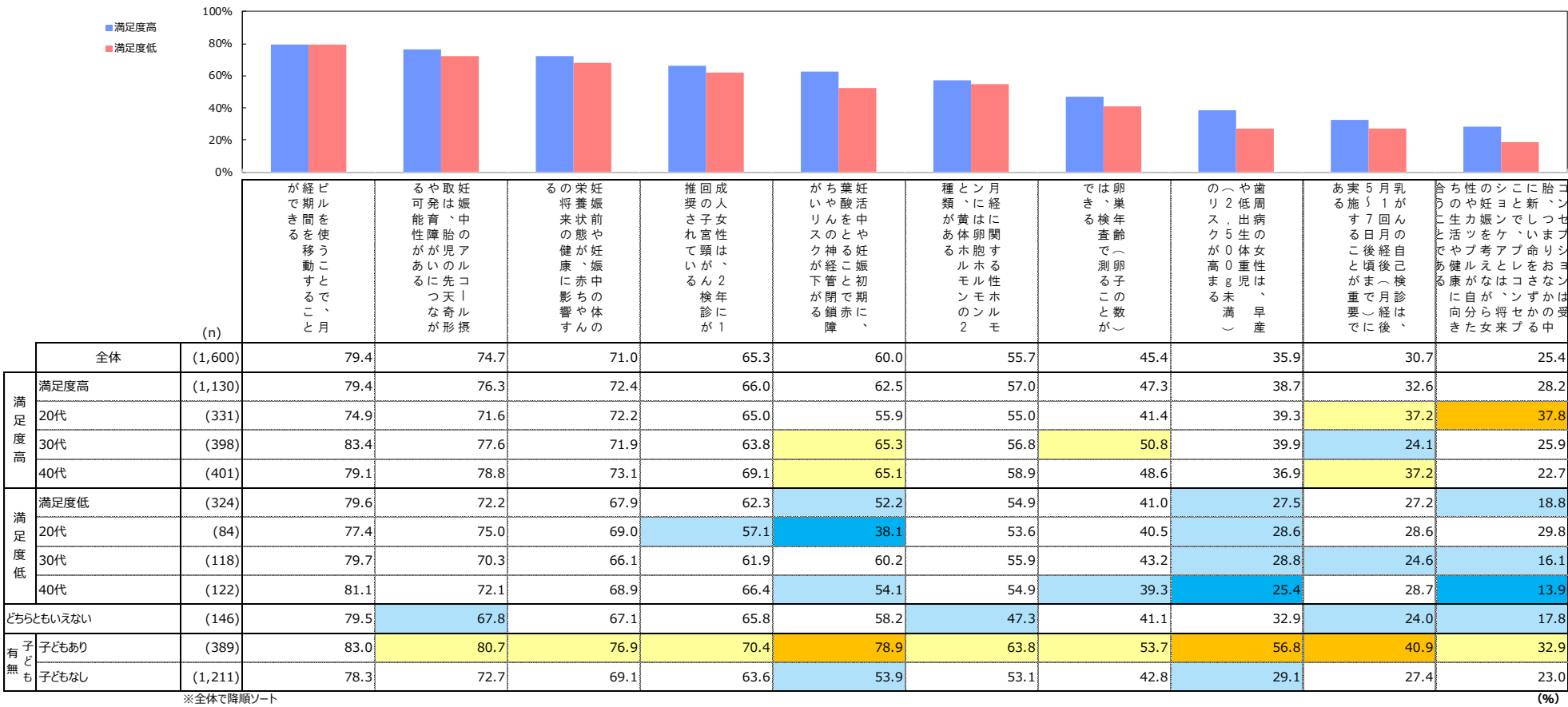


Q35/ヘルスリテラシー①（健康満足度高/低での分析）

- 全体で見ると、「ピルを使うことで、月経期間を移動することができる」(79.4%)が最も高く、「妊娠中のアルコール摂取は、胎児の先天奇形や発育障がいにつながる可能性がある」(74.7%)、「妊娠前や妊娠中の体の栄養状態が、赤ちゃんの将来の健康に影響する」(71.0%)がいずれも7割台で続く。
- 満足度別では、満足度高層の30代と40代で、「妊活中や妊娠初期に、葉酸をとることで赤ちゃんの神経管閉鎖障がいリスクが下がる」、20代と40代で「乳がんの自己検診は、月1回月経後に実施することが重要である」がそれぞれ全体を5pt以上上回る。
- 一方、満足度低層では、20代で「妊活中や妊娠初期に、葉酸をとることで赤ちゃんの神経管閉鎖障がいリスクが下がる」、40代で「歯周病の女性は、早産や低出生体重児のリスクが高まる」「コンセプション／プレコンセプションケア」について、それぞれ全体を10pt以上下回る結果。

Q35.あなたが「妊娠」「女性の健康」に対してご存知のことをお知らせください。詳しく知っている程度を100%として、あなたの認知度合にあうものをお知らせください。

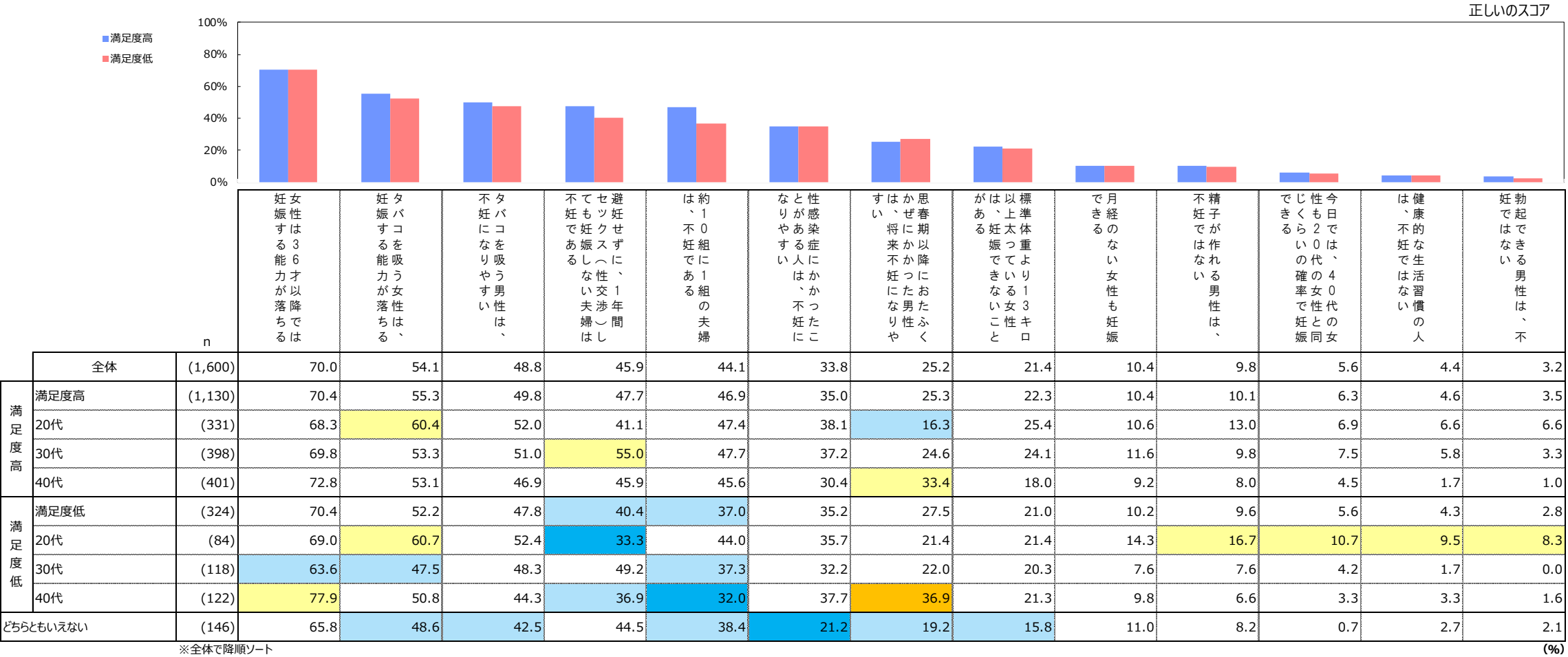
詳しく知っている＋少し知っているのスコア



Q36/ヘルスリテラシー②（健康満足度高/低での分析）

- 全体で見ると、「女性は36歳以降では妊娠する能力が落ちる」を正解としている人が7割見られる。次いで「煙草を吸う女性は、妊娠する能力が落ちる」が半数程度で続く。
- 満足度別では、満足度高層・低層ともに全体と傾向は同じ。

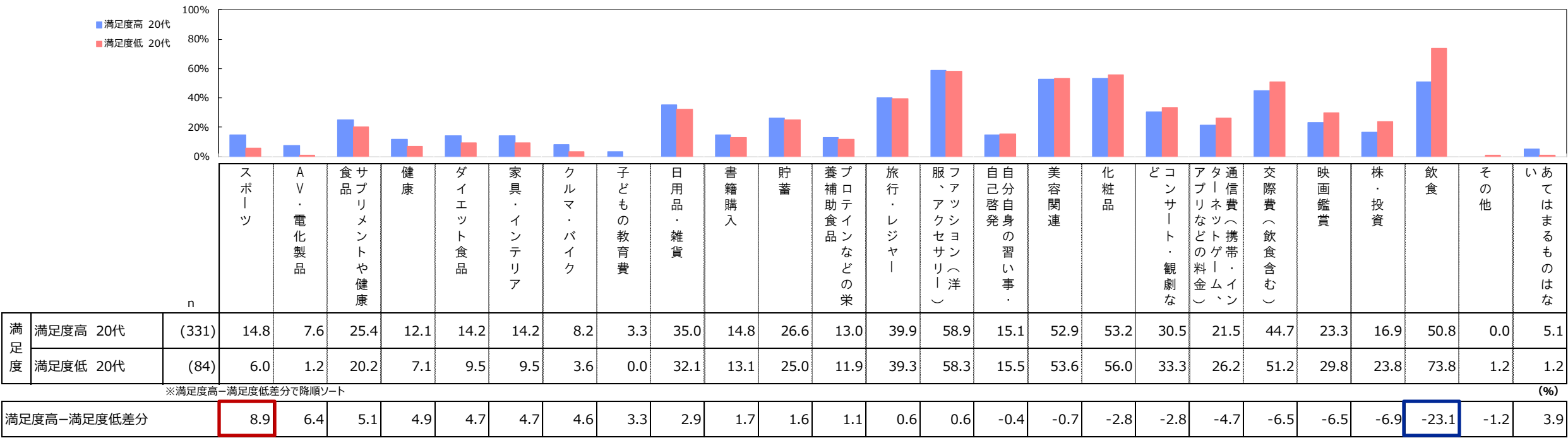
Q36. 以下は「子どもを授かる能力」に関する文章です。「正しい」と思う選択肢、「間違い」と思う選択肢を選んでください。わからない場合には、「わからない」を選択してください。



Q37/お金の使い道（健康満足度高/低での分析） 20代

- 健康満足度高では、「ファッション」「化粧品」「美容関連」「飲食」が半数を超えて上位。「ファッション」「化粧品」「美容関連」は健康満足度低と差はない。お金の使い道としては相対的に高くないものの、「スポーツ」では満足度高が満足度低を9pt上回る。
- 健康満足度低では、「飲食」が73.8%と突出して高く、「ファッション」「化粧品」「美容関連」「交際費」が5割台で続く。「飲食」は満足度高を23ptと大きく上回った。

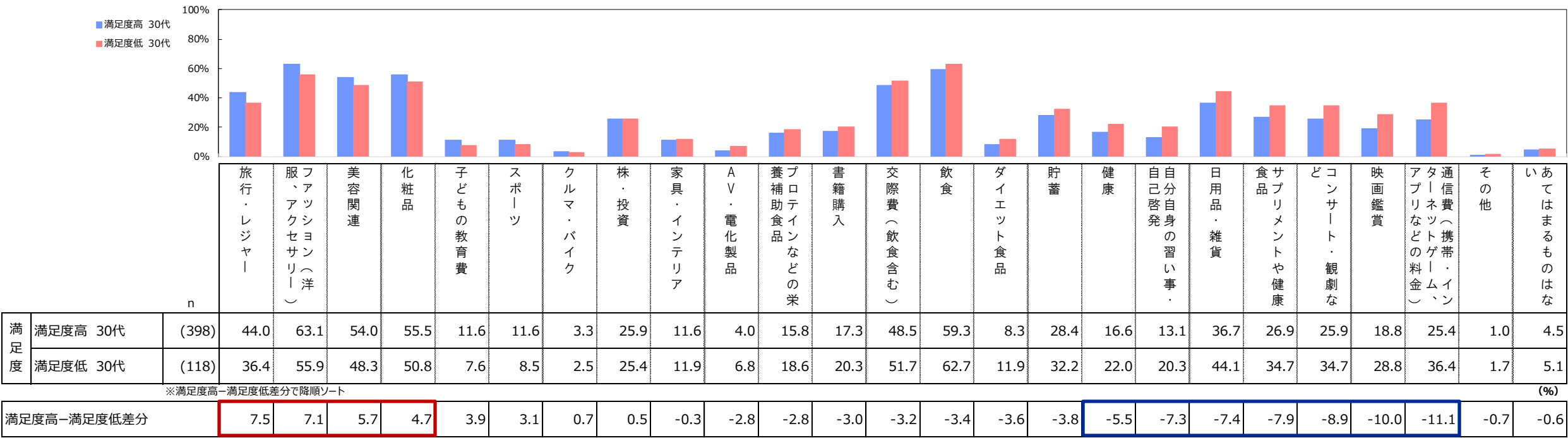
Q37.あなたは普段、どのようなものにお金を使っていますか。



Q37/お金の使い道（健康満足度高/低での分析） 30代

- 健康満足度高では、「ファッション」「飲食」「化粧品」「美容関連」が半数を超えて上位。
上位の「ファッション」「化粧品」「美容関連」や、「旅行、レジャー」は満足度高が満足度低を上回る。
- 健康満足度低では、「飲食」が62.7%と最も高く、「ファッション」「交際費」「化粧品」が5割台で続く。
「健康」や「サプリメントや健康食品」をはじめインドア系の趣味を中心に、満足度高を上回る。

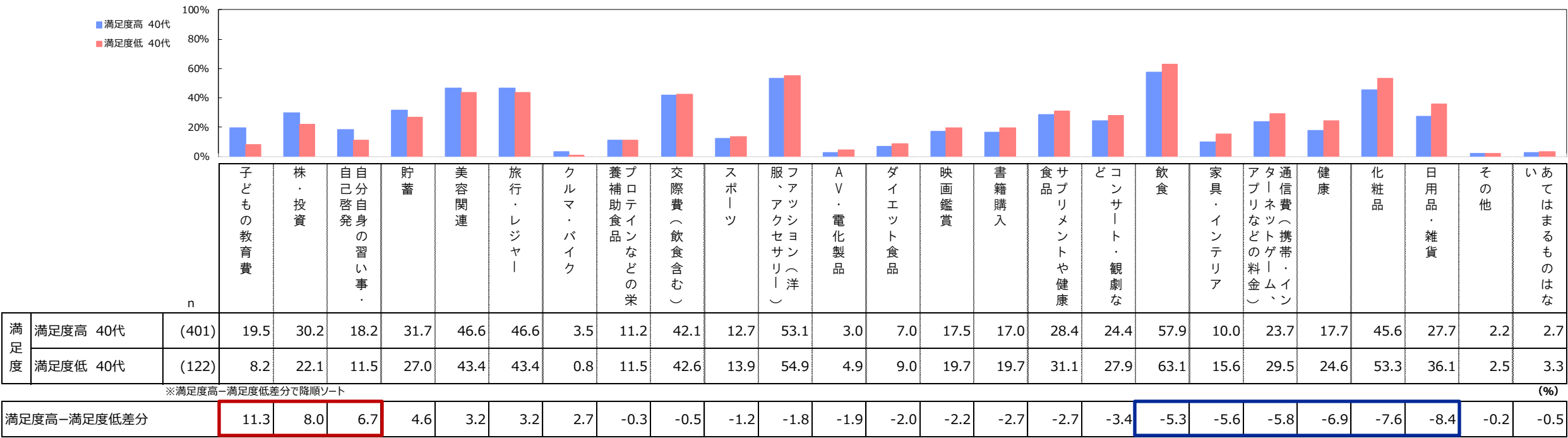
Q37.あなたは普段、どのようなものにお金を使っていますか。



Q37/お金の使い道（健康満足度高/低での分析） 40代

- 健康満足度高では、「飲食」「ファッション」「美容関連」「旅行・レジャー」「化粧品」が5割前後で上位。
上位の「ファッション」「美容関連」「旅行・レジャー」は満足度低との差は見られない。
お金の使い道としては相対的に高くないものの「子どもの教育費」「株・投資」「自分自身の習い事・自己啓発」では満足度高が満足度低を上回る。
- 健康満足度低では、「飲食」が63.1%と最も高く、「ファッション」「化粧品」が5割台で続く。
「飲食」や「健康」をはじめ多くの項目で満足度高を上回る。

Q37.あなたは普段、どのようなものにお金を使っていますか。

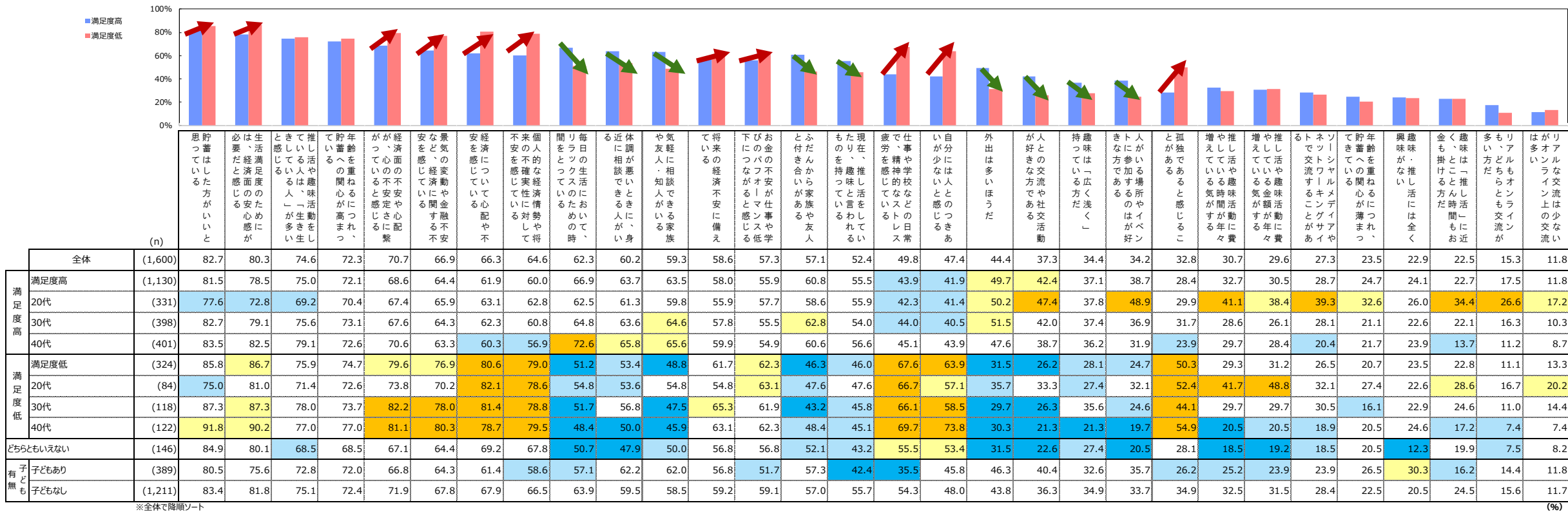


Q38/ライフスタイルの傾向（健康満足度高/低での分析）

- 全体で見ると、「貯蓄はした方が良く思っている」(82.7%)が最も高く、「生活満足度のためには、経済面の安心感が必要だと感じる」(80.3%)、「推し活や趣味活動をしている人は、“生き生きしている人”が多いと感じる」(74.6%)が続く。
- 満足度別で見ると、満足度高層では、「外出は多い方だ」「人との交流や社交活動が好きな方である」といった項目が高い一方、満足度低層では、「経済について心配や不安を感じている」「個人的な経済情勢や将来の不確実性に対して不安を感じている」「仕事や学校などの日常で、精神的なストレス疲労を感じている」など、不安やストレスといった項目のスコアが特に高い傾向。
- 年代別で見ると、満足度高層では、特に20代で、「推し活」「趣味」「人との交流」といった項目のスコアが全体を10pt以上上回る一方、満足度低層では、全世代共通して、前述のとおり、自身や経済や将来に対する不安、仕事や学校に対するストレス、人付き合いの少なさ、孤独さといった項目のスコアが高い傾向。

Q38. 以下にあげる項目について、あなたのお気持ちに近いものをお知らせください。

そう思うのスコア



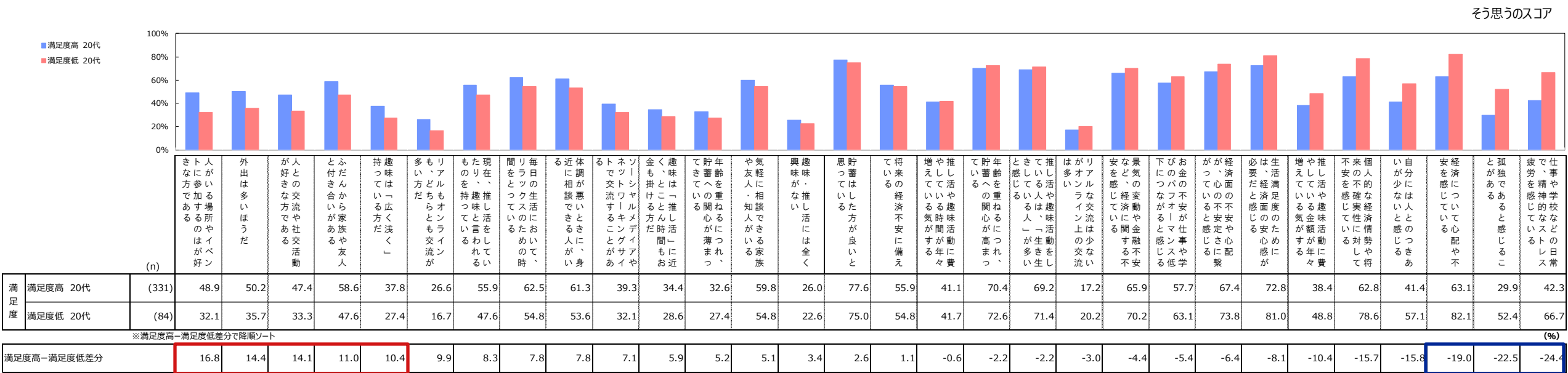
※全体で降順ソート

(%)

Q38/ライフスタイルの傾向（健康満足度高/低での分析） 20代

- 健康満足度高と満足度低の差分が大きいのは、「人がいる場所やイベントに参加するのは好きな方である」「外出は多いほうだ」「人との交流や社交活動が好きな方である」「ふだんから家族や友人と付き合いがある」「趣味は「広く浅く」持っている方だ」で10pt以上の差がみられ、満足度低と比べて人との交流や趣味がある様子。
- 対して健康満足度低では、満足度高と比べて経済的不安が強い様子で、特に「経済について心配や不安を感じている」「孤独であると感じることがある」「仕事や学校などの日常で、精神的なストレス疲労を感じている」で満足度高を概ね20pt以上上回る。
- 「趣味は「推し活」に近く、とことん時間もお金も掛ける方だ」「推し活や趣味活動に費やしている時間が年々増えている気がする」「推し活や趣味活動に費やしている金額が年々増えている気がする」といった推し活関連や、「ソーシャルメディアやネットワーキングサイトで交流することがある」「リアルな交流は少ないがオンライン上の交流は多い」といったオンライン上の交流は満足度の高低を問わず若年層ほど高まる傾向。

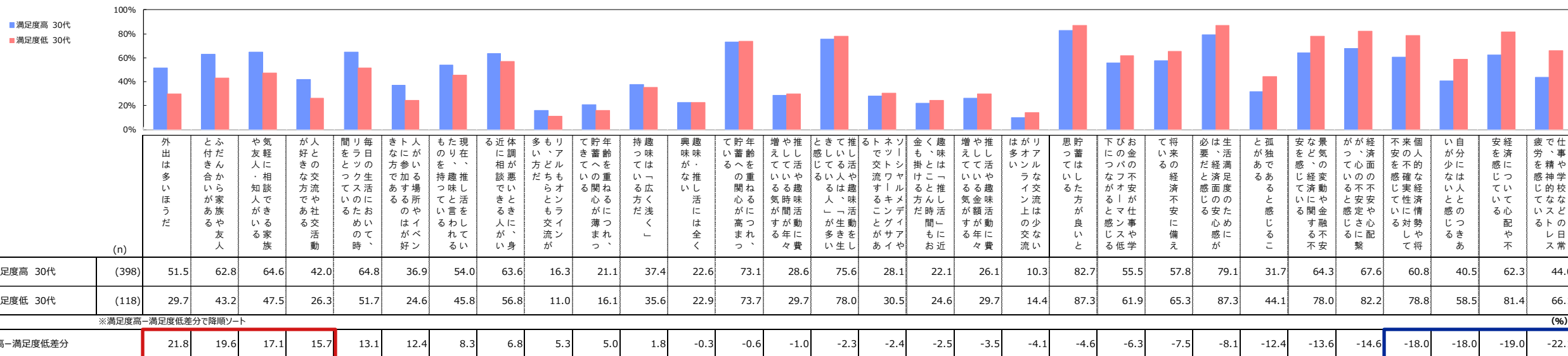
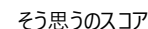
Q38. 以下にあげる項目について、あなたのお気持ちに近いものをお知らせください。



Q38/ライフスタイルの傾向（健康満足度高/低での分析） 30代

- 健康満足度高と満足度低の差分が大きいのは、「外出は多いほうだ」「ふだんから家族や友人と付き合いがある」「気軽に相談できる家族や友人・知人がいる」「人との交流や社交活動が好きな方である」で20pt前後の差がみられ、満足度低と比べて人との交流や趣味がある様子。
- 対して健康満足度低では、満足度高と比べて経済的不安が強い様子で、特に「個人的な経済情勢や将来の不確実性に対して不安を感じている」「自分には人とのつきあいが少ないと感じる」「経済について心配や不安を感じている」「仕事や学校などの日常で、精神的なストレス疲労を感じている」で満足度高を20pt前後上回る。

Q38. 以下にあげる項目について、あなたのお気持ちに近いものをお知らせください。

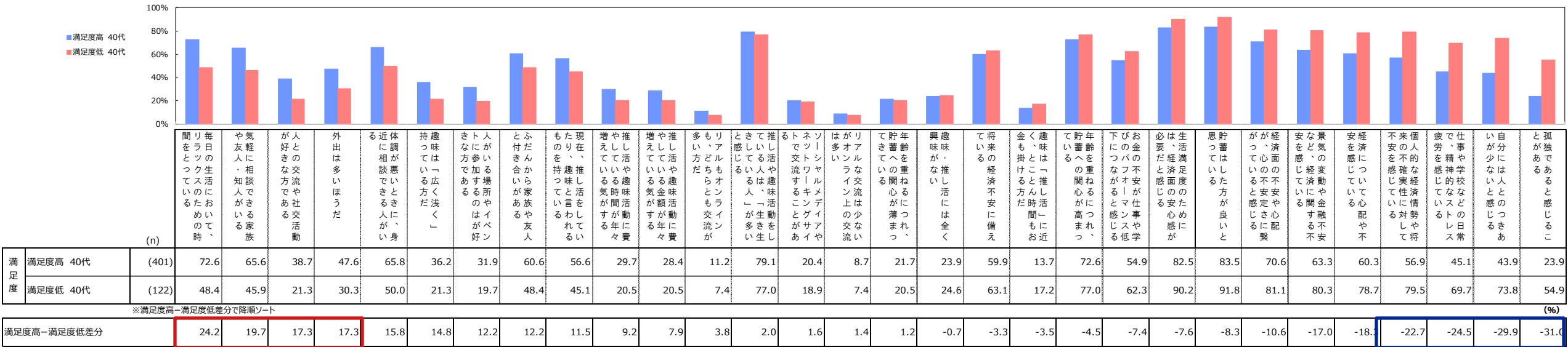


Q38/ライフスタイルの傾向（健康満足度高/低での分析） 40代

- 健康満足度高と満足度低の差分が大きいのは、「毎日の生活において、リラックスのための時間をとっている」「気軽に相談できる家族や友人・知人がいる」「人との交流や社交活動が好きである」「外出は多いほうだ」で20pt前後の差がみられ、満足度低と比べてセルフケアができており、人との交流や趣味もある様子。
- 対して健康満足度低では、満足度高と比べて孤独感や経済的不安が強い様子で、特に「個人的な経済情勢や将来の不確実性に対して不安を感じている」「仕事や学校などの日常で、精神的なストレス疲労を感じている」「自分には人とのつきあいが少ないと感じる」「孤独であると感じることがある」で満足度高を20pt以上上回る。
- 「生活満足度のためには、経済面の安心感が必要だと感じる」「経済面の不安や心配が、心の不安定さに繋がっていると感じる」といった経済面の安心感が生活満足度や心の安定につながるという意識は健康満足度低の高年齢層ほど高かった。

Q38.以下にあげる項目について、あなたのお気持ちに近いものをお知らせください。

そう思うスコア



Q39/交流相手の有無（健康満足度高/低での分析）

- 健康満足度高では『友人・知人』は8割以上、『家族（親）』は8割、『家族（兄弟・姉妹）』は6割強、週に1日以上交流している。一方、前問でより孤独感が強い健康満足度低では、満足度高に比べていずれの相手でも交流している割合が低い。

Q39.あなたは、普段どのくらい交流しますか。

◆友人・知人(職場・学校)

(n)		ほぼ毎日	週に5～6日程度	週に3～4日程度	週に1～2日程度	交流はしない
満足度高	(1,130)	19.6	25.8	20.9	18.1	15.6
満足度低	(324)	14.5	25.3	17.0	18.2	25.0

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

◆友人・知人(職場・学校以外)

(n)		ほぼ毎日	週に5～6日程度	週に3～4日程度	週に1～2日程度	交流はしない
満足度高	(1,130)	8.8	9.4	15.4	49.2	17.2
満足度低	(324)	6.8	6.2	13.0	42.0	32.1

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

◆多世代交流

(n)		ほぼ毎日	週に5～6日程度	週に3～4日程度	週に1～2日程度	交流はしない
満足度高	(1,130)	5.2	6.1	10.4	21.5	56.7
満足度低	(324)	2.8	5.6	7.4	13.6	70.7

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

◆家族(親)

(n)		ほぼ毎日	週に5～6日程度	週に3～4日程度	週に1～2日程度	交流はしない
満足度高	(1,130)	22.1	7.8	11.3	38.6	20.2
満足度低	(324)	25.0	7.1	12.0	27.2	28.7

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

◆家族(兄弟・姉妹)

(n)		ほぼ毎日	週に5～6日程度	週に3～4日程度	週に1～2日程度	交流はしない
満足度高	(1,130)	9.3	6.3	10.5	34.4	39.5
満足度低	(324)	7.4	4.6	8.0	26.5	53.4

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

◆趣味仲間

(n)		ほぼ毎日	週に5～6日程度	週に3～4日程度	週に1～2日程度	交流はしない
満足度高	(1,130)	5.2	5.6	9.2	30.6	49.4
満足度低	(324)	2.5	3.1	9.6	25.6	59.3

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

◆オンライン

(n)		ほぼ毎日	週に5～6日程度	週に3～4日程度	週に1～2日程度	交流はしない
満足度高	(1,130)	7.4	6.0	9.6	16.9	60.0
満足度低	(324)	7.1	4.9	7.7	15.1	65.1

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

◆推し活仲間

(n)		ほぼ毎日	週に5～6日程度	週に3～4日程度	週に1～2日程度	交流はしない
満足度高	(1,130)	5.3	5.0	7.3	15.2	67.1
満足度低	(324)	2.8	4.0	7.1	11.4	74.7

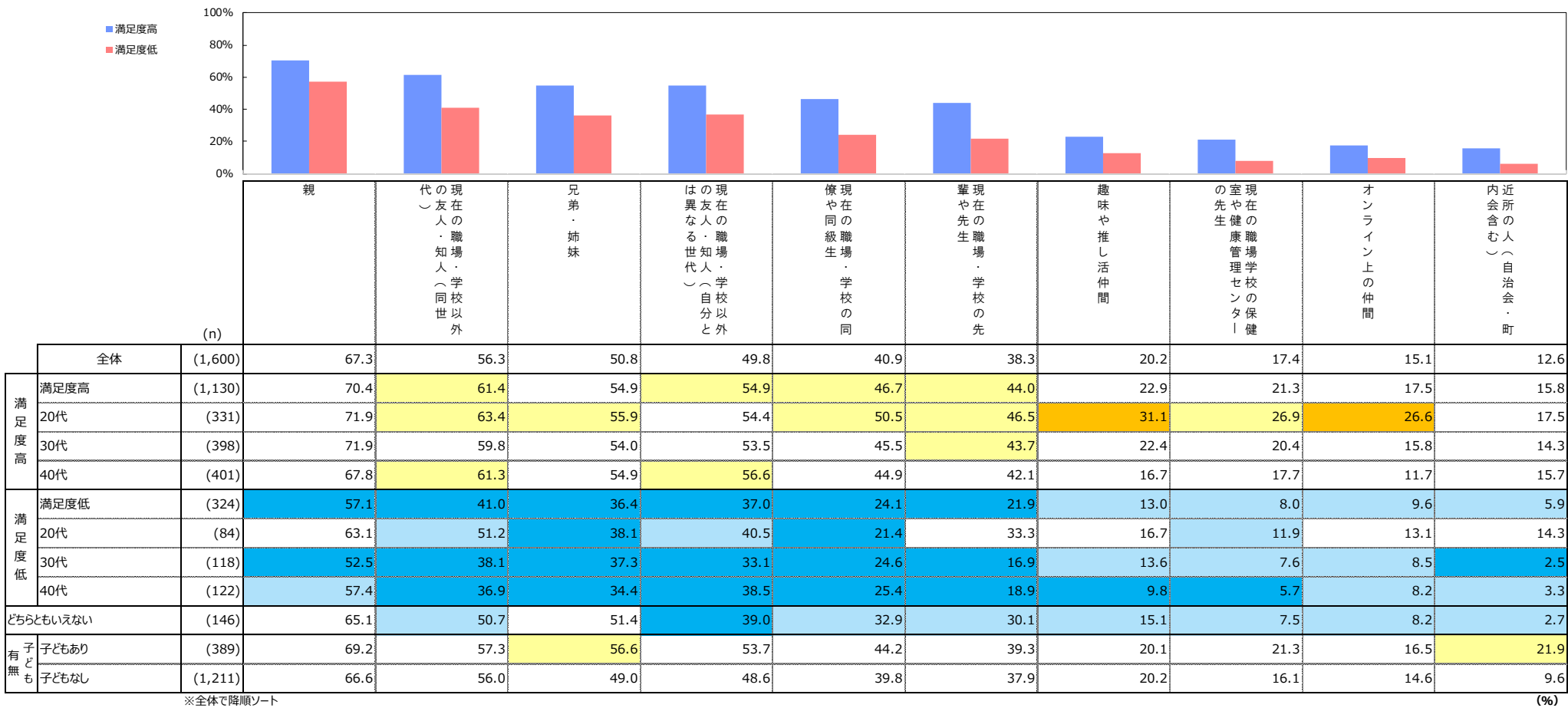
※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

Q40/相談相手の有無（健康満足度高/低での分析）

- 全体では、「親」(67.3%) が最も高く、「現在の職場・学校以外の友人・知人（同世代）」(56.3%)、「兄弟・姉妹」(50.8%) が続く。
- 満足度別で見ると、満足度高層では、複数項目で全体を5pt以上上回るのに対し、満足度低層では、全項目で全体を5～10pt以上下回る結果。
- 年代別で見ると、満足度高層の20代では、特に、「趣味や推し活仲間」「オンライン上の仲間」が全体を10pt以上上回る。
- 満足度低層の年代別では、20代で「兄弟・姉妹」「現在の職場・学校の同僚や同級生」が全体を10pt以上下回り、また、30代～40代では、全ての項目で、全体を5pt～10pt以上下回る。子ども有無では、子どもあり層で「兄弟・姉妹」「近所の人」が全体を5pt以上上回り高め。

Q40.あなたは、困ったときに相談できる人はいますか。

相談できる+まあ相談できるのスコア



Q41/生活満足度（健康満足度高/低での分析）

- 今の生活環境に対する満足度（TOP2）は、健康満足度高で73.0%。いずれの年代も7割を超える高い満足度。
- 健康満足度低では32.4%と、健康満足度高を40pt以上下回る。
- 今の仕事・ワークライフに対する満足度（TOP2）は健康満足度高で64.1%。いずれの年代も概ね6割を超える高い満足度。
- 健康満足度低では25.0%と、健康満足度高を40pt程度下回る。健康と生活環境、仕事の満足度は密接に絡み合っているといえる。年代別では、高年齢層ほど不満足度（BTM2）が高まる。

Q41.以下の項目についてお知らせください。

今の生活環境

(n)		満足している	まあ満足している	どちらともいえない	あまり満足していない	満足していない
全体	(1,600)	13.8	48.4	19.5	12.8	5.6
年代	満足度高	(1,130)	18.2	54.8	16.4	8.4 2.2
	20代	(331)	20.2	52.3	16.3	10.3
	30代	(398)	16.6	54.0	17.1	9.3 3.0
	40代	(401)	18.2	57.6	15.7	6.0 2.5
年代	満足度低	(324)	2.8	29.6	25.9	25.3 16.4
	20代	(84)	26.2	31.0	25.0	16.7
	30代	(118)	3.4	30.5	23.7	23.7 18.6
	40代	(122)	3.3	31.1	24.6	27.0 13.9
どちらともいえない		(146)	3.4	40.4	29.5	18.5 8.2

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

今の仕事・ワークライフ

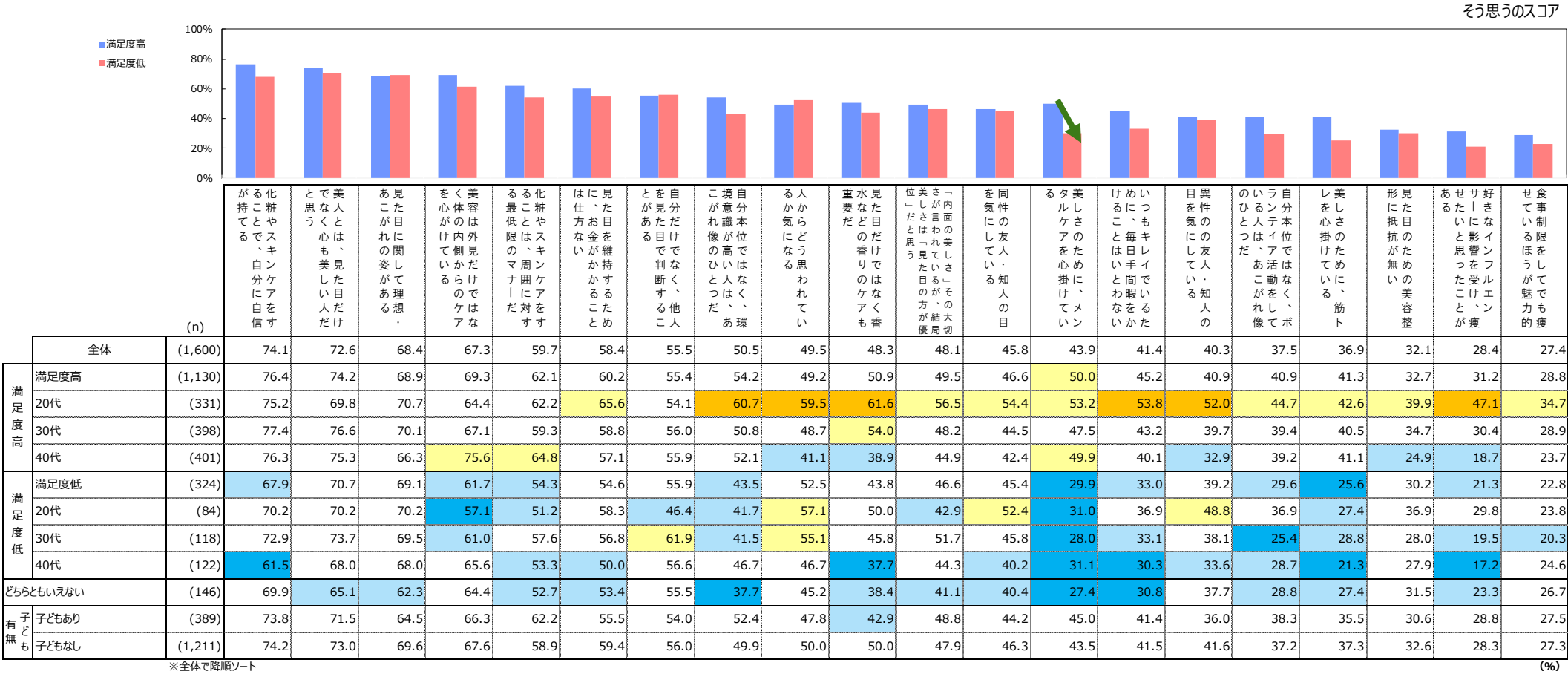
TOP2	BTM2	満足している	まあ満足している	どちらともいえない	あまり満足していない	満足していない	TOP2	BTM2
62.1	18.4	13.0	40.6	22.9	14.8	8.8	53.6	23.6
73.0	10.6	16.7	47.3	20.7	10.9	4.3	64.1	15.2
72.5	11.2	20.5	44.4	20.8	10.0	4.2	65.0	14.2
70.6	12.3	13.8	46.0	21.6	12.8	5.8	59.8	18.6
75.8	8.5	16.5	51.1	19.7	9.7	3.0	67.6	12.7
32.4	41.7	5.2	19.8	24.7	27.8	22.5	25.0	50.3
27.4	41.7	4.8	21.4	27.4	25.0	21.4	26.2	46.4
33.9	42.4	7.6	19.5	22.0	27.1	23.7	27.1	50.8
34.4	41.0	3.3	18.9	25.4	30.3	22.1	22.1	52.5
43.8	26.7	34.2	35.6	15.8	13.0		35.6	28.8

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

Q43/美意識（健康満足度高/低での分析）

- 全体で見ると、「化粧やスキンケアをすることで、自分に自信が持てる」(74.1%)が最も高く、「美人とは、見た目だけでなく心も美しい人だと思う」(72.6%)、「見た目に関して理想・あこがれの姿がある」(68.4%)が続く。
- 満足度別では、満足度高層で「美しさのために、メンタルケアを心掛けている」(50.0%)が全体を5pt以上上回る。一方、満足度低層では、複数項目で全体を5～10pt以上下回る。
- 年代別で見ると、特に満足度高層の20代では、複数項目で全体を5～10pt以上上回る一方、満足度低層では、全年代共通で、複数項目で全体を5～10pt以上下回った。
- また、「美しさのために、メンタルケアを心掛けている」については、満足度高層の20代と40代で全体を5pt以上上回る一方、満足度低層では、全年代とも全体を10pt以上下回った。

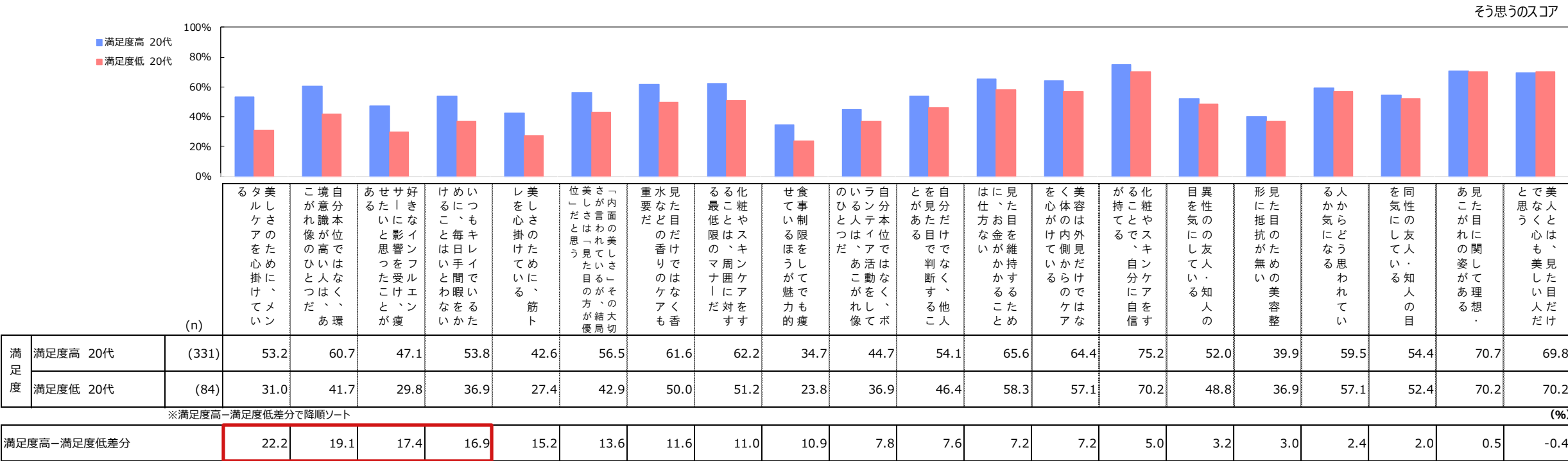
Q43.以下の項目について、あなたのお気持ちに近いものをお知らせください。



Q43/美意識（健康満足度高/低での分析） 20代

- 健康満足度の高低によらず、「化粧やスキンケアをすることで、自分に自信が持てる」「見た目に関して理想・あこがれの姿がある」「美人とは、見た目だけでなく心も美しい人だと思う」が上位に上がり、これらの項目では大きな差がみられなかった。
- 健康満足度高は、ほとんどの項目で満足度低の美意識を上回ったが、中でも「美しさのために、メンタルケアを心掛けている」「自分本位ではなく、環境意識が高い人は、あこがれ像のひとつだ」「好きなインフルエンサーに影響を受け、痩せたいと思ったことがある」「いつもキレイでいるために、毎日手間暇をかけることはいとわない」で20pt前後と差が大きい。

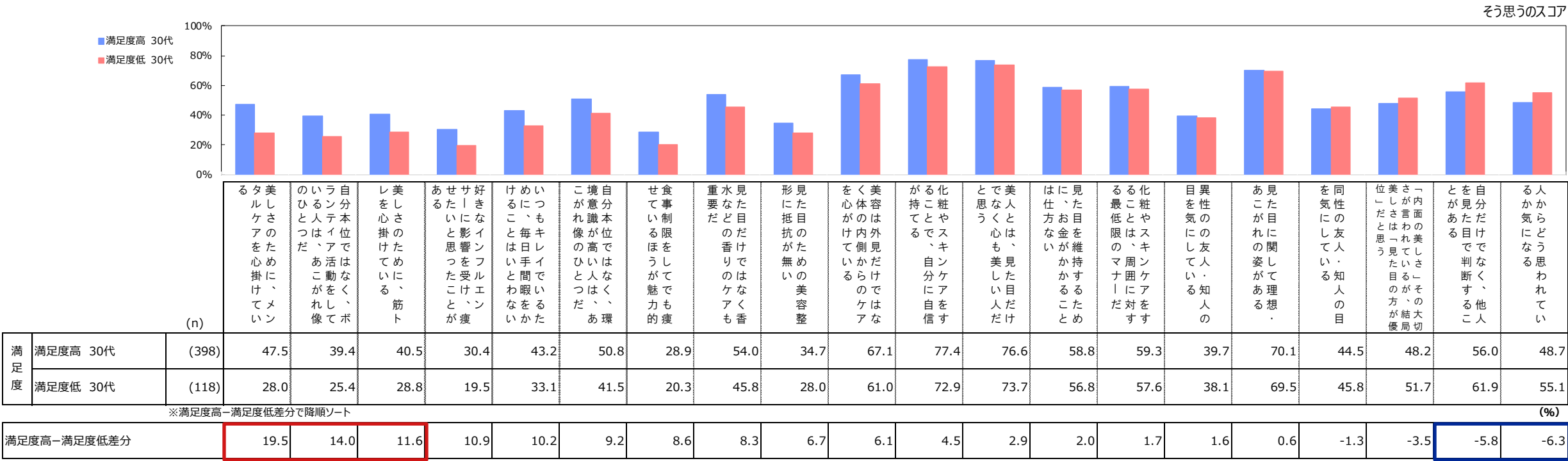
Q43.以下の項目について、あなたのお気持ちに近いものをお知らせください。



Q43/美意識（健康満足度高/低での分析） 30代

- 健康満足度の高低によらず、「化粧やスキンケアをすることで、自分に自信が持てる」「美人とは、見た目だけでなく心も美しい人だと思う」「見た目に関して理想・あこがれの姿がある」が上位にあがり、これらの項目では大きな差がみられなかった。
- 健康満足度高は、多くの項目で満足度低の美意識を上回ったが、中でも「美しさのために、メンタルケアを心掛けている」「自分本位ではなく、ボランティア活動をしている人は、あこがれ像のひとつだ」「美しさのために、筋トレを心掛けている」で差が大きく、美しさのために具体的な行動（メンタルケア・筋トレ）をとっている。
- 一方、健康満足度低は、「自分だけでなく、他人を見た目で判断することがある」「人からどう思われているか気になる」といった他人への視線・他人からの視線で満足度高に比べて敏感。

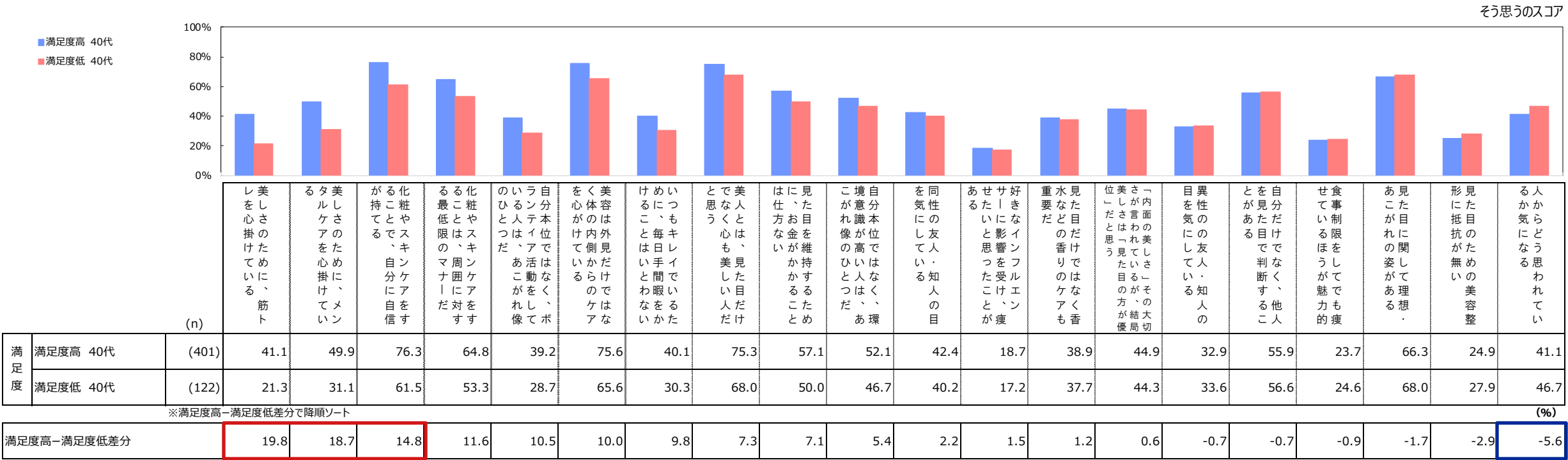
Q43.以下の項目について、あなたのお気持ちに近いものをお知らせください。



Q43/美意識（健康満足度高/低での分析） 40代

- 健康満足度高は、多くの項目で満足度低の美意識を上回ったが、中でも「美しさのために、筋トレを心掛けている」「美しさのために、メンタルケアを心掛けている」「化粧やスキンケアをするこ
とで、自分に自信が持てる」で差が大きく、美しさのために具体的な行動（メンタルケア・筋トレ・スキンケア）をとっている。
- 一方、健康満足度低は、「人からどう思われているか気になる」が高く、満足度高に比べて他人からの視線に敏感。

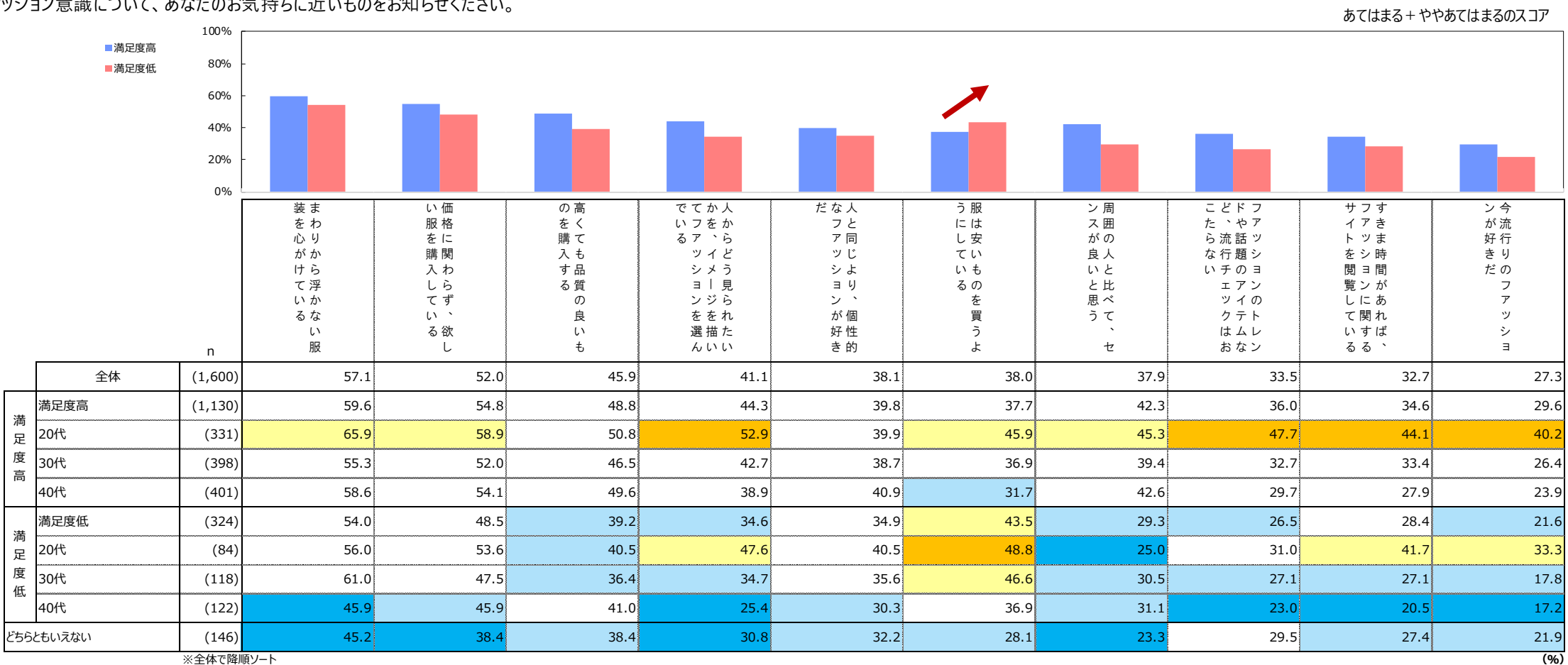
Q43.以下の項目について、あなたのお気持ちに近いものをお知らせください。



Q45/ファッション志向（健康満足度高/低での分析）

- 全体で見ると、ファッションの志向は「まわりから浮かない服装を心がけている」「価格に関わらず、欲しい服を購入している」「高くても品質の良いものを購入する」が概ね半数を超えて上位。
- 健康満足度高は、全般に満足度低に比べて意識が高いが、「服は安いものを買うようにしている」は満足度低で満足度高を上回る。
- 年代別では、健康満足度の高低を問わず、20代で他年代に比べて「人からどう見られたいかを、イメージを描いてファッションを選んでいる」や「すきま時間があれば、ファッションに関するサイトを閲覧している」「今流行りのファッションが好きだ」といったトレンドへの意識が高い。

Q45.ファッション意識について、あなたのお気持ちに近いものをお知らせください。

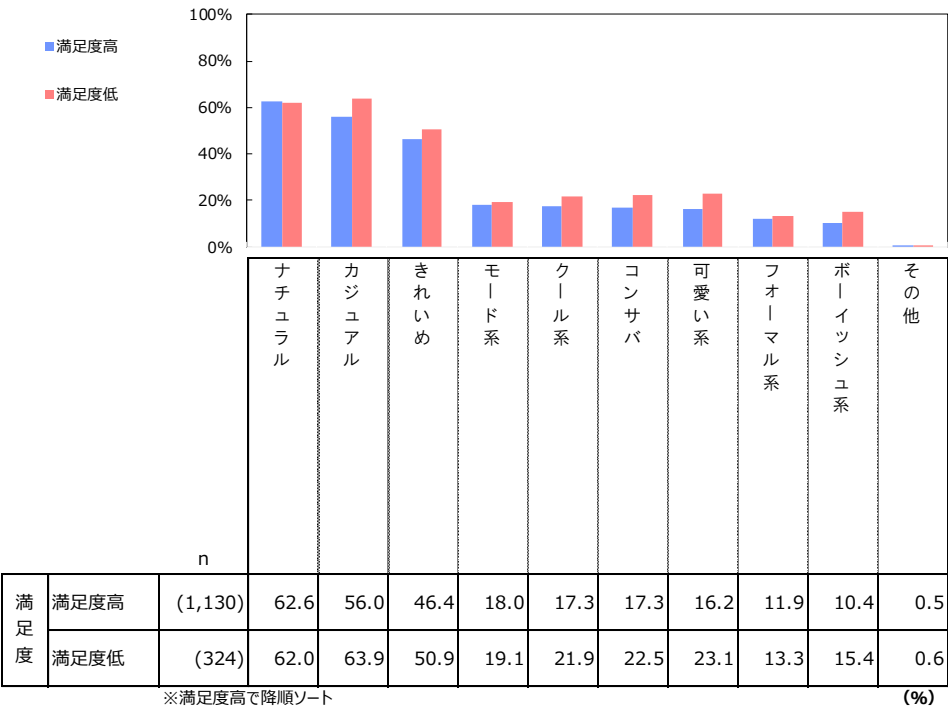


Q46/ファッションスタイル志向（健康満足度高/低での分析）

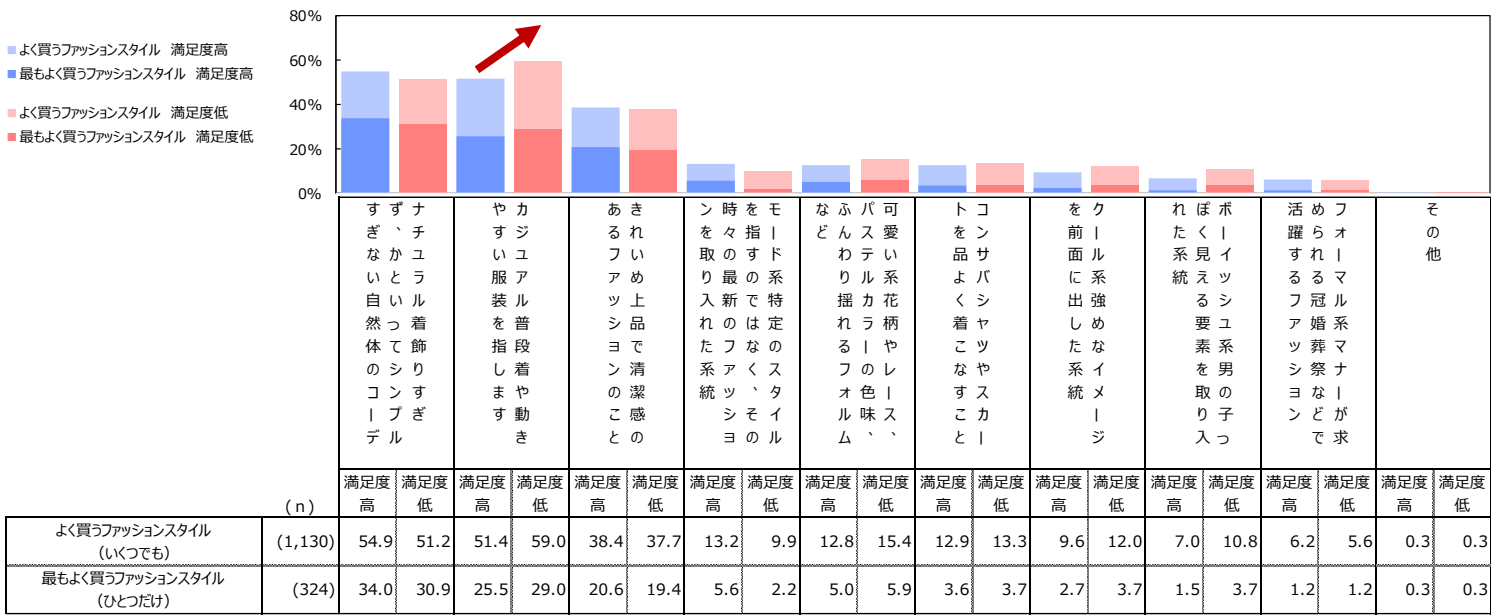
- 健康満足度の高低によらず、好きなファッションスタイルは「ナチュラル」「カジュアル」「きれいめ」が上位。
健康満足度低は、「カジュアル」「コンサバ」「可愛い系」「ボーイッシュ系」などで満足度高を上回り、好きなスタイルが多様。
- よく買うファッションスタイルも、同様に「ナチュラル」「カジュアル」「きれいめ」が満足度の高低によらず上位。
満足度低は「カジュアル」で満足度高を上回った。

Q46.あなたはどのようなファッションスタイルが好きですか。また、どのようなファッションをよく購入しますか。

好きなファッションスタイル



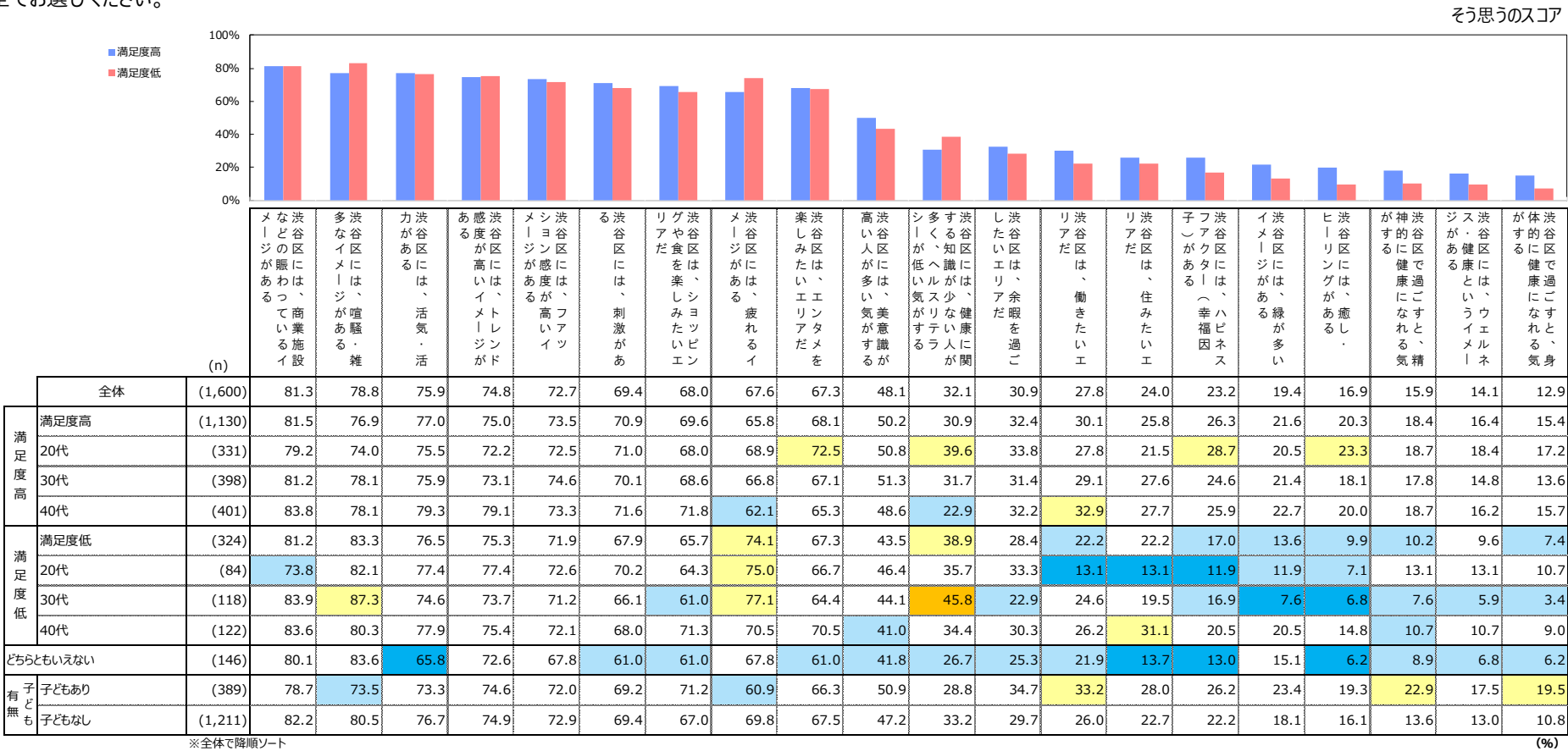
よく買うファッションスタイル



Q47/渋谷区に対するイメージ（健康満足度高/低での分析）

- 全体で見ると「渋谷区には、商業施設などの賑わっているイメージがある」(81.3%)が最も高く、「渋谷区には、喧騒・雑多なイメージがある」(78.8%)、「渋谷区には、活気・活力がある」(75.9%)が続く。
- 満足度高層では、特に20代で、「渋谷区はエンタメを楽しみたいエリアだ」「渋谷区にはハピネスファクターがある」「渋谷区には、癒し・ヒーリングがある」といった項目で全体を5pt以上上回る。
- 満足度低層では、「渋谷区には、疲れるイメージがある」「渋谷区には、健康に関する知識が少ない人が多く、ヘルスリテラシーが低い気がする」といったネガティブ項目で全体を5pt以上上回る。一方、「働きたいエリア」「ハピネスファクターがある」「緑が多いイメージがある」「癒し・ヒーリングがある」「精神的に健康になれる気がする」「渋谷区で過ごすと身体的に健康になれる気がする」といったポジティブ項目は5pt以上下回る。
- 子ども有無で見ると、子どもあり層では、「働きたいエリア」「精神的に健康になれる気がする」「身体的に健康になれる気がする」について、全体を5pt以上上回った。

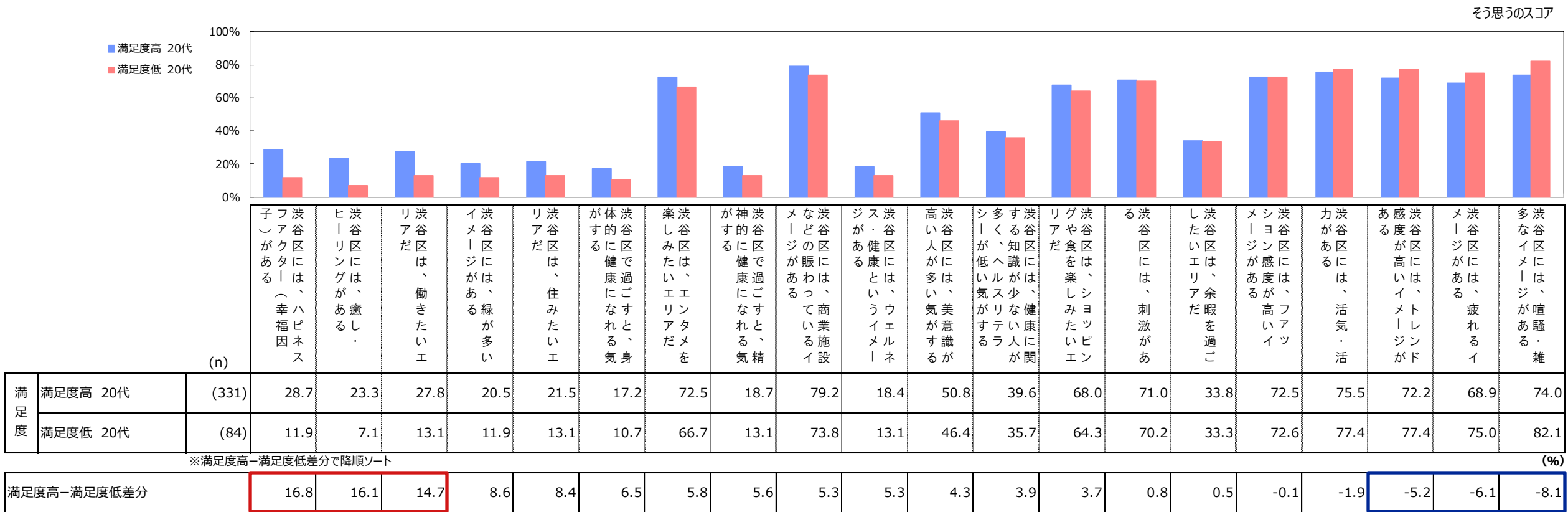
Q47.あなたのお気持ちに近いものを全てお選びください。



Q47/渋谷区に対するイメージ（健康満足度高/低での分析） 20代

- 健康満足度の高低によらず、「商業施設などの賑わっているイメージがある」「活気・活力がある」といったポジティブなイメージと「喧騒・雑多なイメージがある」といったネガティブなイメージが上位に想起される。
- 健康満足度高は、多くの項目で満足度低を上回るが、中でも「ハピネスファクターがある」「癒し・ヒーリングがある」「働きたいエリアだ」で10pt以上と差が大きい。
- 一方、健康満足度低は、「疲れるイメージがある」「喧騒・雑多なイメージがある」といったネガティブなイメージや、「トレンド感度が高いイメージがある」で満足度高を上回る。

Q47.あなたのお気持ちに近いものを全てお選びください。

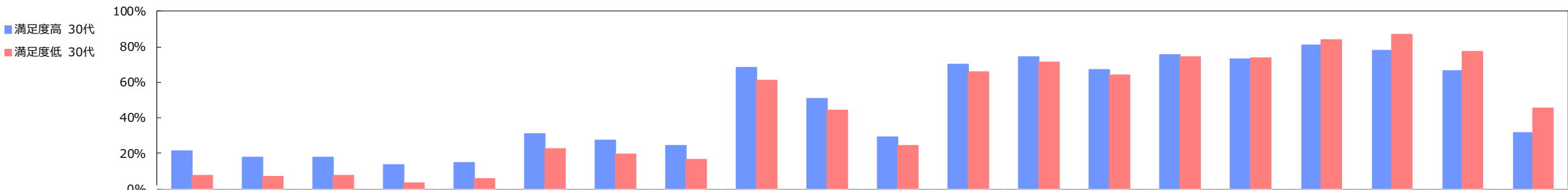


Q47/渋谷区に対するイメージ（健康満足度高/低での分析） 30代

- 健康満足度の高低によらず、「商業施設などの賑わっているイメージがある」「活気・活力がある」「ファッション感度が高いイメージがある」「トレンド感度が高いイメージがある」といったポジティブなイメージと、「喧騒・雑多なイメージがある」といったネガティブなイメージが上位に想起される。
- 健康満足度高は、多くの項目で満足度低を上回るが、中でも「緑が多いイメージがある」「癒し・ヒーリングがある」「渋谷区で過ごす、精神的に健康になれる気がする」「渋谷区で過ごす、身体的に健康になれる気がする」で10pt以上と差が大きく、心身への癒しのイメージが持たれている。
- 一方、健康満足低は、「喧騒・雑多なイメージがある」「疲れるイメージがある」「健康に関する知識が少ない人が多く、ヘルスリテラシーが低い気がする」といったネガティブなイメージで満足度高を上回る。

Q47.あなたのお気持ちに近いものを全てお選びください。

そう思うのスコア



※満足度高ー満足度低差分で降順ソート

(%)

満足度高ー満足度低差分	13.7	11.3	10.2	10.2	8.9	8.5	8.1	7.7	7.6	7.2	4.6	4.0	3.4	2.7	1.3	-0.6	-2.7	-9.1	-10.3	-14.1
-------------	------	------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-------	-------

Q47/渋谷区に対するイメージ（健康満足度高/低での分析） 40代

- 健康満足度の高低によらず、「商業施設などの賑わっているイメージがある」「活気・活力がある」「トレンド感度が高いイメージがある」「ファッション感度が高いイメージがある」といったポジティブなイメージと、「喧騒・雑多なイメージがある」といったネガティブなイメージが上位に想起される。
- 健康満足度高は、「渋谷区で過ごす、精神的に健康になれる気がする」「美意識が高い人が多い気がする」「渋谷区で過ごす、身体的に健康になれる気がする」「働きたいエリアだ」で満足度低を上回るものの、他年代に比べてスコア差は大きくない。
- 一方、健康満足度低は、「疲れるイメージがある」「健康に関する知識が少ない人が多く、ヘルスリテラシーが低い気がする」といったネガティブなイメージで満足度高を上回る一方、「エンタメを楽しみたいエリアだ」とのイメージも高い。

Q47.あなたのお気持ちに近いものを全てお選びください。

