



**SHIBUYA WOMEN'S WELLNESS SCORE
WHITE PAPER**

はじめに	P4
------	----

プロジェクト・調査企画について	P5
-----------------	----

1 調査の背景・意義

1-1	背景	P6
1-2	意義	P10
1-3	ウェルネスの定義と調査の目的	P11

2 調査概要

2-1	実施体制	P12
2-2	WEB定量調査概要	P15
2-3	イベント参加者調査概要	P17

3 調査視点

3-1	渋谷のウェルネス課題（仮説①）	P20
3-2	渋谷のウェルネス課題（仮説②）	P21

4 分析視点

4-1	渋谷のウェルネス課題（仮説①）に基づく分析視点	P22
4-2	渋谷のウェルネス課題（仮説②）に基づく分析視点	P24

WEB定量調査結果と分析	P26
--------------	-----

5 健康満足度と健康状態の把握

5-1	健康状態	P27
5-2	健康満足度	P28
5-3	生活習慣状況（食事・運動・睡眠）	P31
5-4	サマリー	P34

6 健康満足度と健康状態・生活スタイルの関連性について

6-1	ダイエット意識	P35
6-2	美意識	P37
6-3	ライフスタイル志向	P40
6-4	サマリー	P42

7 「やせ」とウェルネス介入必要層についての深掘り

- 7-1 「やせ」の割合について（対象者プロフィール）・・・P43
- 7-2 スポーツ・フレイル的
 & ウェルネス介入必要層について・・・P45
- 7-3 婦人科的& ウェルネス介入必要層について・・・P46
- 7-4 サマリー・・・P48

イベント参加者調査結果と分析・・・P49

8 健康満足度と身体的にウェルビーイングな状態の相関性

- 8-1 調査と分析の概要・・・P50
- 8-2 身体年齢・パーソナルスコア
 ：記述統計と体格別分析結果・・・P50
- 8-3 身体年齢・パーソナルスコア
 ：記述統計と年代別分析結果・・・P52
- 8-4 実査説明会と
 身体年齢・パーソナルスコア測定の様子・・・P53
- 8-5 骨密度：記述統計と年代別分析・・・P53

9 健康満足度と身体的にウェルビーイングな状態の相関性

- 9-1 調査と分析の概要・・・P56
- 9-2 「健康満足度の高・低」と
 身体的にウェルビーイングな状態指標の分析・・・P56
- 9-3 「健康満足度の高・低」と骨密度の分析・・・P57
- 9-4 サマリー・・・P58

総括・・・P59

10 Key Findings

- 10-1 女性のウェルビーイング醸成施策の重要性について・・・P60
- 10-2 渋谷ウェルネスタイプについて・・・P60
- 10-3 渋谷らしいウェルネス向上アプローチについて・・・P61

11 Next Action

- 11-1 渋谷ウェルネスタイプの活用について・・・P62
- 11-2 正しい知識を得る機会および意識改革の実現・・・P64
- 11-3 渋谷をフィールドとした産官学民医連携
 によるウェルネス実現（仮）・・・P65

12 専門家からのフィードバック

SHIBUYA WOMEN'S WELLNESS SCORE WHITE PAPER

一般社団法人渋谷未来デザインは、慶應義塾大学SFC研究所（中澤研究室 中澤 仁、本田 由佳）及び株式会社読売広告社と共同でSHIBUYA WOMEN'S WELLNESS SCORE プロジェクトを始動しました。

本プロジェクトでは、渋谷で活動するすべての女性が生涯にわたり活躍できるウェルビーイングな社会実現を目指すために都市生活における健康な行動・ライフスタイルとは何か？「多様なシブヤ・ステークホルダー」を抱える「渋谷ならではの20-40代女性のウェルネス」意識・実態を探る活動を行います。

今回、プロジェクト活動の一環として、『渋谷関係人口層※(渋谷に住む人、働く人、学ぶ人、訪れる人など)の女性一人ひとりのウェルビーイングを高める、都市生活における健康な行動・ライフスタイルとは何か？』をテーマとした「SHIBUYA WOMEN'S WELLNESS調査2024」を実施しましたので、その結果についてご報告させていただきます。

本調査を通じて渋谷における女性のウェルネス課題及び渋谷らしいウェルネス像の可視化を行うことで、渋谷で活動するすべての女性が生涯にわたり活躍できるウェルビーイングな社会実現に向けた施策検討や基礎データとして活用することを目指していきます。

プロジェクト・調査企画について



1-1 背景

1) 包括的でウェルビーイングな社会の実現

日本では、人生100年時代の健康寿命延伸と女性特有の健康課題に着目したフェアネス（公平）で包括的でウェルビーイングな社会の実現が求められている。日本は諸外国と比較し、妊産婦死亡率、周産期死亡率ともに低率で世界で最も安全なレベルの周産期体制を提供している。一方で、結婚や妊娠を望まない若者の増加による少子化問題や、若い世代の望まぬ妊娠のための人工中絶、ドメスティックバイオレンス、児童虐待などの増加、妊娠高齢化に伴う不妊治療数の増加など多くの問題を抱えている。これらは、健康教育の根底となる性と生殖に関する教育とプレコンセプションケア（男女ともに性や妊娠・出産に関する正しい知識を身に付け、健康管理を行うよう促すこと）の国際標準への未到達とそれに伴うヘルスリテラシーの低さが大きな要因の一つになっているものと考えられており、プレコンセプションケアを含む成育医療等に関する研究や相談支援等を含めた取り組みが始まっている。※1

2) 女性の健康課題解決への関心

近年、女性の活躍と経済成長の関係がますます注目されており、この流れを受けて、日本政府は「女性版骨太の方針2024」※2を発表し、女性特有の健康課題に焦点を当てた多角的な政策を発表した。その中でも、令和6年度中に開設予定の「女性の健康ナショナルセンター（仮称）」※3は、医療界にも大きな影響を及ぼす計画の一つであり、今後、市区町村の女性特有の疾患や健康問題に関する具体的な対応と研究の促進されるとともに、女性のライフステージごとの健康状態に関するデータを広範に収集し、解析する必要も出てくる。同センターを中心として、各種研究事業を活用しながら、妊娠・出産を含めた女性の生涯にわたる健康課題に関わる研究等に取り組むとともに、リテラシーの向上も図りながら、女性の生涯にわたる健康課題を幅広くカバーするための基盤データの収集を進める予定である。

また「経済財政運営と改革の基本方針 2024」※4では、若年期から高齢期に至るまでの予防・健康づくりのため、①全世代型健康診断等によるプロアクティブケア推進 ②ウェアラブル端末などの活用による健康データの利活用 ③保険者と事業主の連携（コラボヘルス）の深化 ④若い時期からのプレコンセプションケアを推進するとの方針を立てている。さらには、妊娠・出産、不妊、産後ケア等のライフイベントや女性特有の健康課題について、フェムテック（Female(女性)とTechnology(テクノロジー)からなる造語であり、生理や更年期など女性特有の悩みについて、先進的な技術を用いた製品・サービスにより対応するもの。）の利活用に係る支援を行うことも求められている。

3) 女性へのフォーカスと、当該自治体住民にとどまらない多様なステークホルダーを含む対象設定

令和4年の東京都の調査※5において、渋谷区は、外国人旅行者の訪問先が初めて都内で首位になり「国際観光都市」としての存在感を高めている。性と生殖に関する健康教育とプレコンセプションケアの領域の政策や支援を強化する必要があるが、渋谷区の若者の健康の現状は明らかではない。渋谷区は、昼間人口・来街者の多い大都市圏（昼夜人口比率240%）でもあり、様々な活動も彼らを中心に行われている。昨今、月経前症候群（PMS）や更年期の症状の数が多いほど、仕事のパフォーマンスが低下する可能性のあることも報告されている※6。これらをサポート・解決する手段としては、エストロゲン（女性ホルモンの1種）値の変動による情緒不安定になる就業女性に向けた女性のからだと心の講座、管理向けの講座を提供することやかかりつけ婦人科医制度なども挙げられているが、若年女性の健康講座が少ない。

渋谷区では、5年に1回の頻度で「渋谷区健康づくり区民意識調査」※7が実施されレポートされている。調査内容は基本的な健康習慣のみであり、対象も区民=住民に限定されている。渋谷区のみならず、市区町村レベルで、女性の個々のライフステージやライフスタイルごとに、女性ホルモンの状況を踏まえて、女性特有の疾患や健康問題に関するデータを収集・分析し、実態を正確に把握した上で、女性の健康を生涯にわたって包括的に支援する取り組みは行われていないのが現状である。

さらに、令和5年に発表された健康日本21（第三次）では女性に関する項目が新設され、骨粗しょう症の検診受診率を現状より10ポイント引き上げ、15%まで向上させる目標が示されている。骨粗しょう症検診は、健康増進法のもと、40～70歳の女性を対象に5歳刻みで実施されることが推奨されている。しかしながら、渋谷区では現在骨粗しょう症検診は実施しておらず、21歳～70歳の女性を対象に、限定した人数での骨量測定会・健康教育を実施するにとどまる状況である。

4) 感情的なウェルビーイングと身体的なウェルビーイングの重要性

世界保健機関（WHO）は「健康」を「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」※8と定義している。ウェルネス（wellness）とは、健康を身体の側面だけでなくより広義に総合的に捉えた概念で、文化、国々によって、異なる理解がなされている。ウェルネスは、「well」と、病気を意味する「illness」が組み合わさって作られた言葉で、広辞苑には「心身ともに良好な状態」と記載されている。厚生労働省は、「ウェルネスにはいくつかの側面があり、感情的にウェルビーイング（人生に効果的に対処し、満足のいく人間関係を築く）、身体的にウェルビーイング（身体活動、健康的な食事、睡眠の必要性を認識する）などが含まれる」※9としている。そのためウェルビーイングな社会実現を目指すために、感情的・身体的なウェルビーイングが求められると考える。

5) 女性の健康課題として懸念される痩せすぎの女性（BMI18.5未満）増加と、 若年女性のウェルネスへの注目

国民栄養調査（厚生労働省）によると、ウェルネスとウェルビーイングに影響する近年の我が国の女性の健康課題として、痩せすぎの女性（BMI18.5未満）増加が挙げられる。我が国は、痩せすぎの女性の増加により、低出生体重児も増加していることが大きな問題となっている。※10

また、健康日本21（第三次）では、栄養・食生活は、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みであり、多くの非感染性疾患（NCDs）の予防・重症化予防のほか、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上について示されており、特に、20~30代女性を対象としたやせの者（BMI18.5未満の者）の割合の減少（15%未満）の目標値と取組を推進することが明確に書かれている。※11

一般社団法人日本生活習慣病予防協会においても、ウェルネスとウェルビーイングに影響する近年の我が国の女性の健康課題として、痩せすぎの女性（BMI18.5未満）増加を挙げていることから、渋谷区の現状分析と取組の推進は重要である。

さらに、渋谷区の医療費の現状を中分類による疾病別医療費統計で見たところ、令和4年度（令和4年4月～令和5年3月診療分）において患者一人当たりの医療費が最も高いのは、「妊娠及び胎児発育に関連する障害」（渋谷区国民健康保険第3期データヘルス計画及び第4期特定健康診査等実施計画（令和6年度～11年度）※12で、他の市区町村とは異なる特徴が渋谷区にはある。妊娠及び胎児発育に関連する障害は、出生体重が1500g未満の「極低出生体重児」や出生体重が1000g未満の「超低出生体重児」において多く発症する傾向が見られ、出生体重が2500g未満の低出生体重児は、将来的に慢性の非感染性疾患（NCDs）のリスクを負う報告もあるため、健康寿命延伸と医療費削減政策において、着目すべき問題であり、早急に課題究明と対策が必要である。また、先ほど述べたように、日本における低出生体重児の増加は、女性のやせだけでなく、低栄養が影響していることも一因だと報告されている（瀧本 秀美, ライフサイクルチェーンにおける女性のやせの問題, 日本肥満学会誌, 24(1):6-10, 2018）。また、痩せた女性は妊娠しても、体重増加が不足しがちとなる「やせ妊婦」になりやすく、「やせ妊婦」から生まれる子どもは早産、低出生体重児等の割合が高くなり、長期的に高血圧、2型糖尿病、腎機能障害、発達障害、うつ病等の健康リスクが高いことが示唆されている（Feng Liu et al. Effect of breastfeeding quality improvement on breastfeeding rate in very low birth weight and extremely low birth weight infants Chinese journal of contemporary pediatrics, 18(10):937-942, 2016）。

この背景として、女性のやせを好む価値観の普及や、女性の就労率の増加による欠食や運動不足、適切な体形や適切な生活習慣に関する知識・認識の不足等が挙げられる（馬場 安希 ほか、女子青年における瘦身願望についての研究、教育心理学研究、48(3):267-274, 2000）ことから、渋谷区では、やせ女性が多い可能性があり、その要因を調査する必要があると考えた。さらに、BMI値が18.5未満のやせた女性は、骨粗しょう症による転倒・骨折、筋肉量の低下等によるロコモティブシンドローム（歩行困難等の要介護リスクが高い状態）、高血糖や糖尿病、生理不順や無月経、不妊症、貧血、冷え・血行不良等の様々な疾患や症状を患うリスクが高くなることが示唆されている（江澤 郁子：解説 ダイエットと骨そしょう症、母子保健情報、40:40-43, 1999）（俵万里子：若年女性の体型およびやせ願望が食行動と疲労自覚症状に及ぼす影響の検討、北陸学院 大学・北陸学院大学短期学部研究紀要、6:263-269, 2013）。それらの疾患や症状は、女性の就労意欲や生産性の低下、欠勤回数の増加等の女性のQOL（Quality of life：生活の質）の低下にも大きな影響を与えることが予測される。

女性のやせ・低栄養の問題は、女性の生涯の健康のみならず、次世代の子どもの健康にも長期的で深刻な影響を与え、それらの女性・子どもにかかる生涯の医療コスト、女性の就労率の低下や少子化の加速等を考えると、渋谷区全体で早急に取り組むべき健康課題であるといえる。

1-2 意義

本調査の渋谷におけるウェルネスとは、「健康に関連する感情的・身体的にウェルビーイングな状態と、からだ、心、地域社会を含む全体的な幸福を伴う健康状態」と暫定的に設定し、調査を設計した。そして、渋谷における若年女性のウェルネスとして、からだと心の状態や地域社会を含む全体的な幸福を伴う健康状態と意識を調査し、ウェルネスの実態を明らかにすることを目的とした。

さらに、それらウェルネスデータからライフスタイルの軸で心身の健康タイプを判別できる心身のウェルネススコアを検討し、最終的には、渋谷で活動するすべての女性が生涯にわたり活躍できるウェルビーイングな社会実現に向けた施策検討や基礎データとして活用することを目的とする。

なお、今回の調査で対象を女性に限定しているのは、日本政府が「女性版骨太の方針2024」※3において、女性特有の健康課題に焦点を当てた多角的な政策を発表したことと、成育過程にある者及びその保護者並びに妊産婦に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策の総合的な推進に関する法律に基づく成育基本方針※12において、心身及びその健康について正しい知識や情報を入手することは、主体的に行動し、健康を享受するために必要であるが、特に、女性は妊娠・出産や女性特有の更年期疾患を経験する可能性があり、女性の健康課題解決に向けた取り組みについて、明記されているからである。

さらに、東京都内で、渋谷区は、「国際観光都市」であり、渋谷駅・原宿駅・代官山駅など、商業施設が多く、多様な女性が集まる日本を代表する街である一方で、ヘルスリテラシー（健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと）が低い可能性もある。若年女性の「やせ」は、貧血や月経異常のみならず、将来の妊孕力（妊娠する能力）低下のみならず、将来、糖尿病や骨粗しょう症等になるリスクが高いという報告がある。

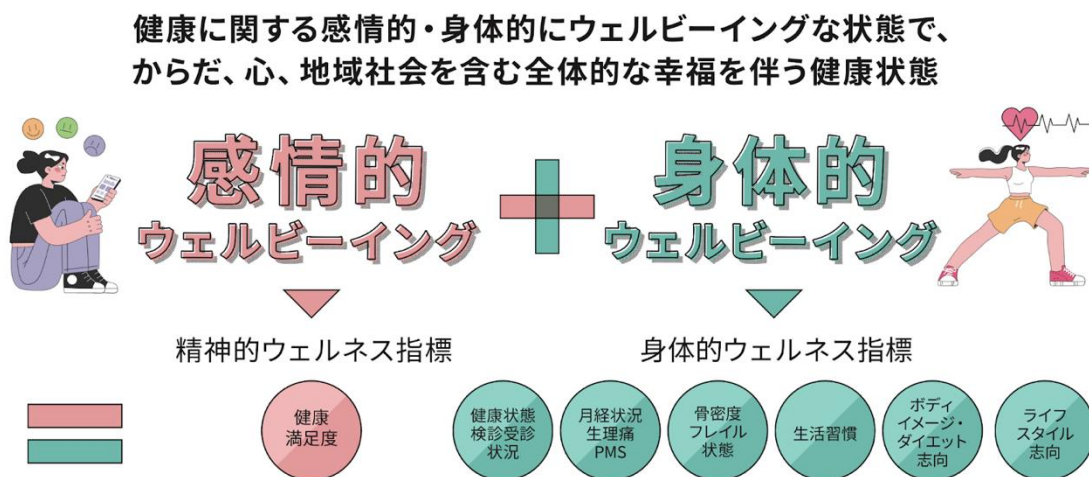
前項の背景から、今回我々は、渋谷関係人口層（渋谷に住む人、働く人、学ぶ人、訪れる人など）のウェルネス状態の実態を把握する基礎データを収集し、分析することで、渋谷で活動する女性の一人一人が、自分のライフステージやライフプランに適した健康管理を行うことができたり、ウェルネスに関する正しい知識や情報を手軽に受け取れるようになったりする街について産官学民で考え、提案（提言）したいと考えた。

1-3 ウェルネスの定義と調査の目的について

渋谷における若年女性のウェルネスとして、からだと心の状態や地域社会を含む全体的な幸福を伴う健康状態と意識を①ネットアンケート(定量調査)、②イベント実査およびアンケート調査の二軸から調査し、ウェルネスの実態を明らかにすることを目的とした。

また、身体的な健康状態だけでなく、感情的な健康状態も重要なことから、本調査では、健康満足度の高・低での比較を行えるように調査設計し、ウェルネスを生み出す要因(説明変数)検証を目指した。今後、ウェルネスデータからライフスタイルの軸で心身の健康タイプを判別できる心身のウェルネススコア化を検討し、最終的には、渋谷で活動するすべての女性が生涯にわたり活躍できるウェルビーイングな社会実現に向けた施策検討や基礎データとして活用することを目指していく。感情的ウェルビーイングは精神的ウェルネス指標が充されている状態のことで、身体的ウェルビーイングは身体的ウェルネス指標が充されている状態のことを指す。

【図1 ウェルネスの定義について】

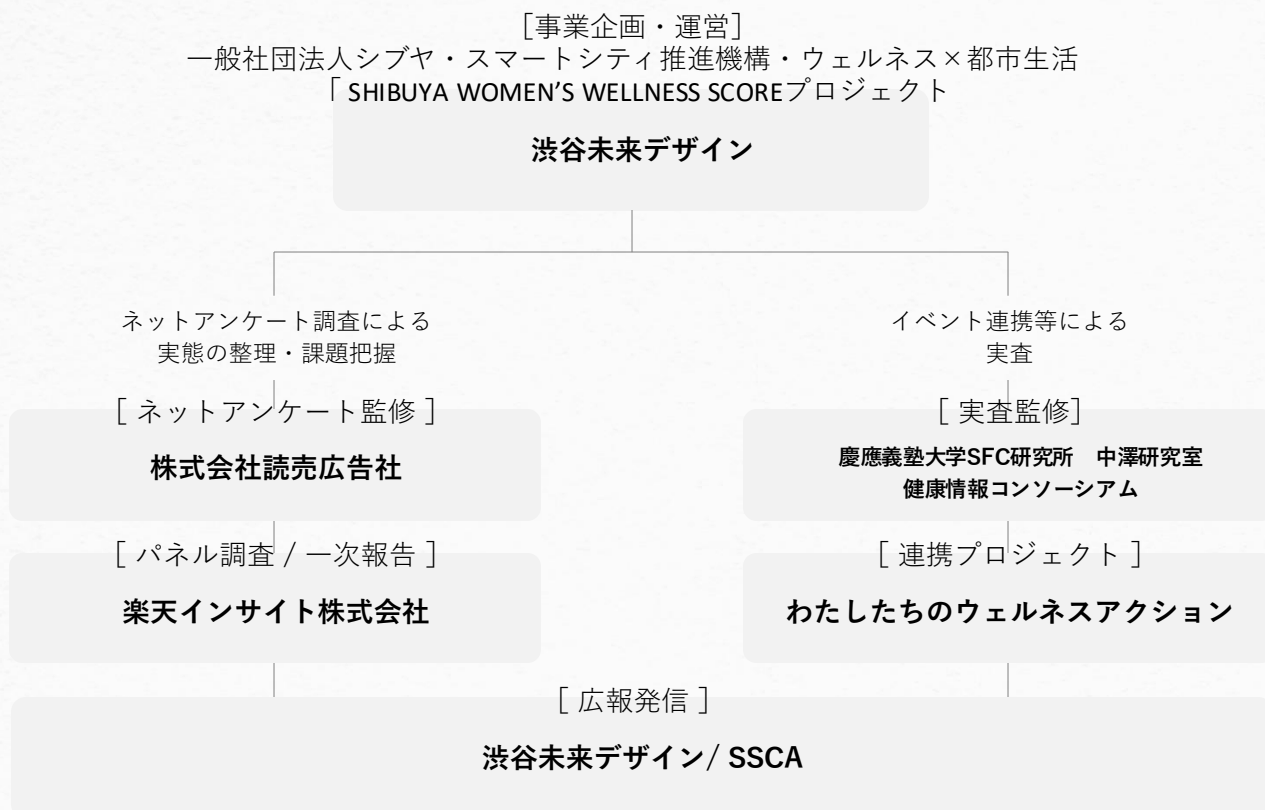


慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム TeamROSE

2-1 調査実施体制

調査は図2の体制で実施した。

【図2 調査実施体制】



1) 調査主体

① 一般社団渋谷未来デザイン（以下「渋谷未来デザイン」）

渋谷未来デザインは、ダイバーシティとインクルージョンを基本に、渋谷に住む人、働く人、学ぶ人、訪れる人など、渋谷に集う多様な人々のアイデアや才能を、領域を越えて収集し、オープンイノベーションにより社会的課題の解決策と可能性をデザインする本格的な産官学民連携組織。【一般社団法人シブヤ・スマートシティ推進機構・ウェルネス×都市生活「SHIBUYA WOMEN'S WELLNESS SCOREプロジェクト」】のプロジェクトリーダーとして参画。

<https://fds.or.jp/>

② 株式会社読売広告社・都市生活研究所

都市生活研究所は、THE FUTURE IS ALREADY THERE IN THE CITY.～「都市」と「生活者」の潮流から、既に起こった未来への変化を知覚・分析する～を理念に活動する組織。

「都市」と「生活者」が互いに影響を与えあい、変化しあう関係であることに着目。「生活者」だけでなく、その活動の場である「都市」も同時にみつめることで、時代の潮流や社会・地域の課題を発見する研究開発&コンサルティング組織である。本調査では、調査企画および考察を担っている。なお、【一般社団法人シブヤ・スマートシティ推進機構・ウェルネス×都市生活「SHIBUYA WOMEN'S WELLNESS SCOREプロジェクト」】のサブリーダーとして参画。

<https://www.yomiko.co.jp/>

③ 慶應義塾大学SFC研究所

（慶應義塾大学環境情報学部（中澤研究室：慶應義塾大学 環境情報学部 教授 中澤 仁、慶應義塾大学大学院 政策・メディア研究科 特任准教授 本田 由佳）

21世紀の先端研究をリードする研究拠点として、ヒトが行う様々な活動を円滑に支援するセンシング、AI（人工知能）、インタラクション（相互作用）技術、IoT技術を活用した研究や、ライフスタイルやライフコースごとの健康情報啓発と健康教育プログラムの研究開発をしている。

実際の活動は下記のとおり。

① 慶應義塾大学環境情報学部 中澤研究室が推進するコンソーシアム（慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム）が拠点主催をする3月2日ホワイトトリボンラン（明治公園）での実査

② 慶應義塾大学環境情報学部 中澤研究室が主催し、慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム TeamROSEが協力するイベントへの参画（女性の健康研究チーム）

③ 慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム (<https://hip.sfc.keio.ac.jp>) の特例会員であるヘルスピット株式会社が提供するパーソナルスコア※の測定

※パーソナルスコアとは、筋力と体形に関する簡単な計測結果から算出される身体指標で、身体年齢を表現するもの

今回の調査において、慶應義塾大学環境情報学部 中澤研究室は、調査票の企画・設計と情報科学監修および、中澤研究室が推進する健康情報コンソーシアム所属の専門家医師の協力・指導のもと、調査結果に医学的な検討とアプローチをかけ合わせ、追加検証を実施している。

※今回の調査において、慶應義塾大学SFC研究所（中澤研究室）は、一般社団法人渋谷未来デザインより【調査企画・設計と情報科学・健康情報学的監修と利活用】に関する委託を受け参画
産婦人科 佐藤 雄一先生（産科婦人科館出張 佐藤病院）、整形外科 田中 雅博先生（永山病院 整形外科 骨粗しょう症センター）、整形外科 古川陽介先生（福山整形外科クリニック、慶應義塾大学SFC研究所）は、医学アドバイザーとして参画。

2) 関連機関

一般社団法人シブヤ・スマートシティ推進機構（以下「SSCA」）

「渋谷区基本構想」で掲げる未来像の実現に向け、「渋谷区スマートシティ推進基本方針」に基づき、産官学民連携のもと、多様性に溢れた街である渋谷区独自のスマート化を推進し、ウェルビーイング（幸福・心の豊かさ）及びシティプライドの向上に寄与するために設立された産官学民共創組織。

本調査は【SSCA・ウェルネス×都市生活SHIBUYA WOMEN'S WELLNESS SCORE プロジェクト】の活動として実施されたものである。

<https://shibuya-sca.or.jp/>

3) 関連プロジェクト

① わたしたちのウェルネスアクション

女性が心身ともに健やかに自分らしく生きられる社会を目指し、渋谷から世界に向けて女性の健康課題解決やウェルネス向上のために活動する事業。2022年3月に「Women's Wellness Action from Shibuya」として発足し、2024年4月からは”性別や年齢・文化などの垣根を超えてよりボーダレスに皆で女性のウェルネス向上に取り組みたい”という趣旨から事業名を変更。事業に賛同する個人や企業と連携した啓発活動や渋谷を中心としたイベントの実施によるコミュニティの拡大、渋谷未来デザインの事業や関連イベントとの連携を通したメッセージ発信を展開している。

② LIFE TUNING DAYS

自分のバランスを見つめ、本来あるべき姿に自分をTUNINGする（＝整える）。その考えかたを実践し、参加する人が本来の自分を見つけ、取り戻すためのトータルウェルネスプラットフォームとして株式会社B-connectが実施するプロジェクト。今回の調査では、LIFE TUNINGDAYSのイベントスペースで実査を行った。

2-2 WEB定量調査概要

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・実態を調査し、スコア化する。渋谷らしいウェルネス像を定義づけると共に、基礎データとして活用する。

渋谷未来デザインをプロジェクトリーダーとし、読売広告社が調査企画、慶応義塾大学SFC研究所（中澤研究室）が調査内容を学術面から設計、調査結果を考察した。

【表1 WEB定量調査表】

項目	内容
1	実査委託先 楽天インサイト株式会社
2	本調査対象 渋谷在住・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
3	配信エリア 1都3県在住者※1
4	配信期間 2024年3月2日(土)~3月14日(木)
5	設問数 スクリーニング調査:11問 本調査:60問
6	回答者数 スクリーニング調査分析数 21,878人 ※2 16,000人
7	本調査分析数 1,600人
8	主な調査項目 ① 年齢 ② 就勤・在学状況・雇用形態 ③ 未婚既婚 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 同居家族 ⑥ 体重・身長・BMI※3 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

※1 楽天インサイトおよび楽天インサイト提携パネルのパネル情報を用い、1都3県在住者へ配信

考察においては

配信全体1都3県在住の20~40代女性を「東京圏(1都3県)女性」と記載し、

SC調査にて抽出された渋谷在住・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代女性を「渋谷女性」と記載

※2 スクリーニング回収全数（対象者に絞り込む前）

※3 BMI値は身長・体重から慶応義塾大学環境情報学部 中澤研究が算出

【表2 WEB定量調査割付表】

	年代	結婚	健康満足度	グループ数	人数
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	18	253
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	18	387
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	18	130
通学者	20代		①高い ②低い	2	13
来訪者	①20代②30代 ③40代		①高い ②低い	6	671

2-3 イベント実査概要

渋谷未来デザインが実施している「わたしたちのウェルネスアクション」と連携して、イベントに実査(アンケートや検査)を組み込んでいくことで女性のウェルネス意識の実態を把握する。「渋谷ウェルビー ラボ」として、慶應義塾大学SFC研究所(中澤研究室)が主催となり、2024年3月に3日間実施した。

【表3 イベント実査概要表】

項目	内容
1	イベント体制 主催：慶應義塾大学環境情報学部 中澤研究室 女性の健康保健室 共催：渋谷未来デザイン
2	日時 ①3月2日(土)13時30分~15時30分 ②3月16日(土)11時00分~15時30分 ③3月17日(日)11時00分~15時30分
3	場所 ①東京体育館プール棟2Fレストラン 「Arabian Restaurant&Cafe Bar Oasis」 ②③渋谷フクラス(東急プラザ渋谷) 4階LIFE TUNING DAYSイベントスペース
4	実査内容 ①骨密度検査 ②パーソナルスコア(握力・閉眼片足立ち・腹囲) ③体組成計測定 ④アンケート調査 ※3日間共通
5	実査人数 ①38名(内アンケート10名) ②20名(内アンケート4名) ③20名(内アンケート3名) 実査計:78名、アンケート計17名

1) 対象集団

イベント実査の対象者は、ネットにおけるイベント告知を任意で閲覧し、イベントに参加した者のうち、20代-40代の渋谷区在勤・在学・在住の女性で、データ提供に同意した者78名(うち、アンケート17人)とした。

2) 調査した項目と定義

測定した項目は、①骨密度、②パーソナルスコア(握力・閉眼片足立ち・腹囲)、③体組成(体脂肪率、全身・部位別筋肉量測定)、④アンケート調査である。

① 超音波骨密度測定(古野電気株式会社製：CM-300)

超音波を使って踵(かかと)の骨の骨密度を調べる方法。踵の骨の中を超音波が通るときの速度や量を計算し、値を出す。超音波が人体を透過しても特に害はなく、測定にかかる時間は1~2分。測定の結果は、同じ年齢の平均値(100%)と比べて何%か、また若年成人時と比べて何%なのかが表される。また今回の実査においては、日本骨粗鬆症学会認定医資格を持つ整形外科医3名と女性ヘルスケア専門医資格を持つ産婦人科医、女性健康科学を専門にしている研究者とで相談し、同じ年齢の平均値と比べて80%未満の方に対して、骨粗しょう症の診断に使用される測定方法であるDXA(Dual Energy X-Ray Absorptiometry：デキサ)骨密度検査を促し、希望者には紹介状をお渡しすることとした。

② パーソナルスコア(ヘルスビット社)

筋力と体型に関する簡易な計測結果から算出される指標。結果を「身体年齢」として表現することで、行動変容に繋がる指標として使用する。

③ 生体インピーダンス式体組成測定(株式会社タニタ製：MC-780A-N)

体内に微弱な電流を流して身長・体重・性別・電気抵抗値等から体組成を推定する「生体インピーダンス法」を用いた。測定は約1分。体脂肪、筋肉、体水分、骨量、基礎代謝等を計測できる。

④ アンケート

WEB定量調査と同様の内容を調査した。

3) 実査参加の条件

① 参加条件

- i 同意取得時点で、20歳以上40歳未満の女性（妊娠中の方の参加不可）
- ii 本趣旨を十分理解し賛同を得られた方
- iii 日本語の読解、聞き取りができる方
- iv 下記8電極整体インピーダンス法による体組成測定（タニタ製）、
超音波式骨密度測定における注意事項を遵守できる方
 - ・ 事前に素足になり、身につけているアクセサリ類等を外せる方
 - ・ 事前に手足を電解ティッシュで拭ける方

② 不参加条件

- i 立位での姿勢維持が難しい方
- ii 妊娠中および妊娠の可能性がある方
（本調査で用いる生体インピーダンス式体組成計測での電流・電圧は、胎児への影響はなく安全であることは医療工学的に証明されているが、妊娠中および妊娠の可能性があるため、妊娠というイベントそのものが幸福度に大きく影響する可能性があるため、今回は対象外とした。）
- iii 他の治験または研究に参加している方
- iv その他、ラボ責任者が本研究の対象者として不適当と判断した方

調査を設計・実施する際に、渋谷における若年女性のウェルネスとしての課題仮説構造を2点立てた。

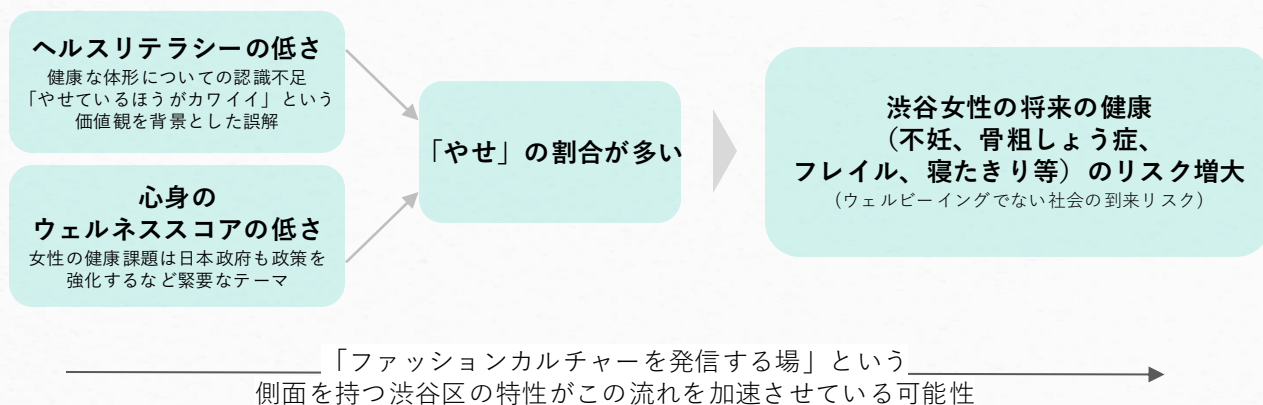
※なお、定量調査では、渋谷関係人口層として、渋谷に住む人、働く人、学ぶ人、訪れる人などを調査対象とし、対象条件として、渋谷区在住・在勤（正規/非正規）及び渋谷区に高頻度で訪れる（週1〜2回以上）20〜40代女性と設定。以下、渋谷関係人口層の女性＝「渋谷女性」と表記する。

3-1 渋谷のウェルネス課題（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？

健康的な体形についての認識不足（「やせている方がカワイイ」という価値観を背景とした誤解等）などの「ヘルスリテラシーの低さ」や、女性の健康課題は日本政府も政策を強化するなど緊要なテーマであることからの「心身ウェルネススコアの低さ」から、「やせ」の割合が多くなっている。それが、「渋谷女性」の将来の健康（不妊、骨粗しょう症、フレイル、寝たきり等）のリスク増大に繋がり、ウェルビーイングではない社会の到来リスクに繋がっている。渋谷区は「ファッションカルチャーを発信する場」なため、この流れを加速させている可能性がある。

【図2 仮説①の概念図】

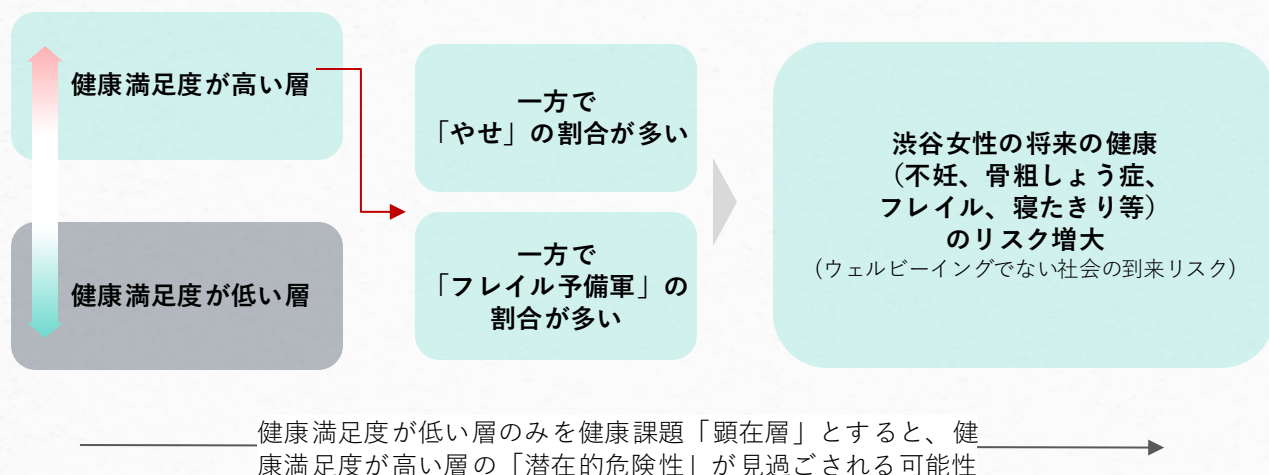


3-2 渋谷のウェルネス課題（仮説②）

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？

「健康満足度」が高い一方で「やせ」や「フレイル予備軍」（健康状態が比較的良好でありながら、体力や筋力の低下が始まっている状態にある人々）の割合が多く、「渋谷女性」の将来の健康（不妊、骨粗しょう症、フレイル、寝たきり等）のリスク増大につながっている可能性がある。健康満足度が低い層のみを健康課題「顕在層」とすると、健康満足度が高い層の「潜在的危険性」が見過ごされる可能性がある。

【図3 仮説②の概念図】



4-1 渋谷のウェルネス課題（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ないか？に基づく分析視点

前項仮説課題イメージをもとに、調査の分析ポイントを下記の通り設定した。

1) 分析視点①現状のウェルネス関連意識・行動把握

① 分析のポイント

- ・健康状態は、東京圏/1都3県女性平均と比べて低いのでは？
- ・実態として、健康に関する正しい知識がないのではないのか？

② 分析方法

ネットアンケート調査結果をもとに分析を実施

③ 分析項目

【図4 分析視点①の概念図】

身体的ウェルネス指標

健康状態

婦人科等
検診
受診率

食事状況

睡眠状況

運動習慣

月経異常
有無

フレイル
状態

ライフスタイル指標

ヘルス
リテラシー

ダイエット
意識

ヘルスケア
意識

美意識

自己意識

つながり
意識

暮らし
意識

精神的ウェルネス指標

健康
満足度

2) 分析視点②

精神的ウェルネス指標の比較によるウェルネスを生み出す要因

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）を探り、「渋谷女性×ウェルネス×都市生活」の改善策につながるヒントを見出す。

（参考）

ネットアンケート調査で精神的ウェルネス指標について「Q. あなたの「健康満足度をお知らせください」という質問で確認。回答項目としては「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」としている。

① 分析のポイント

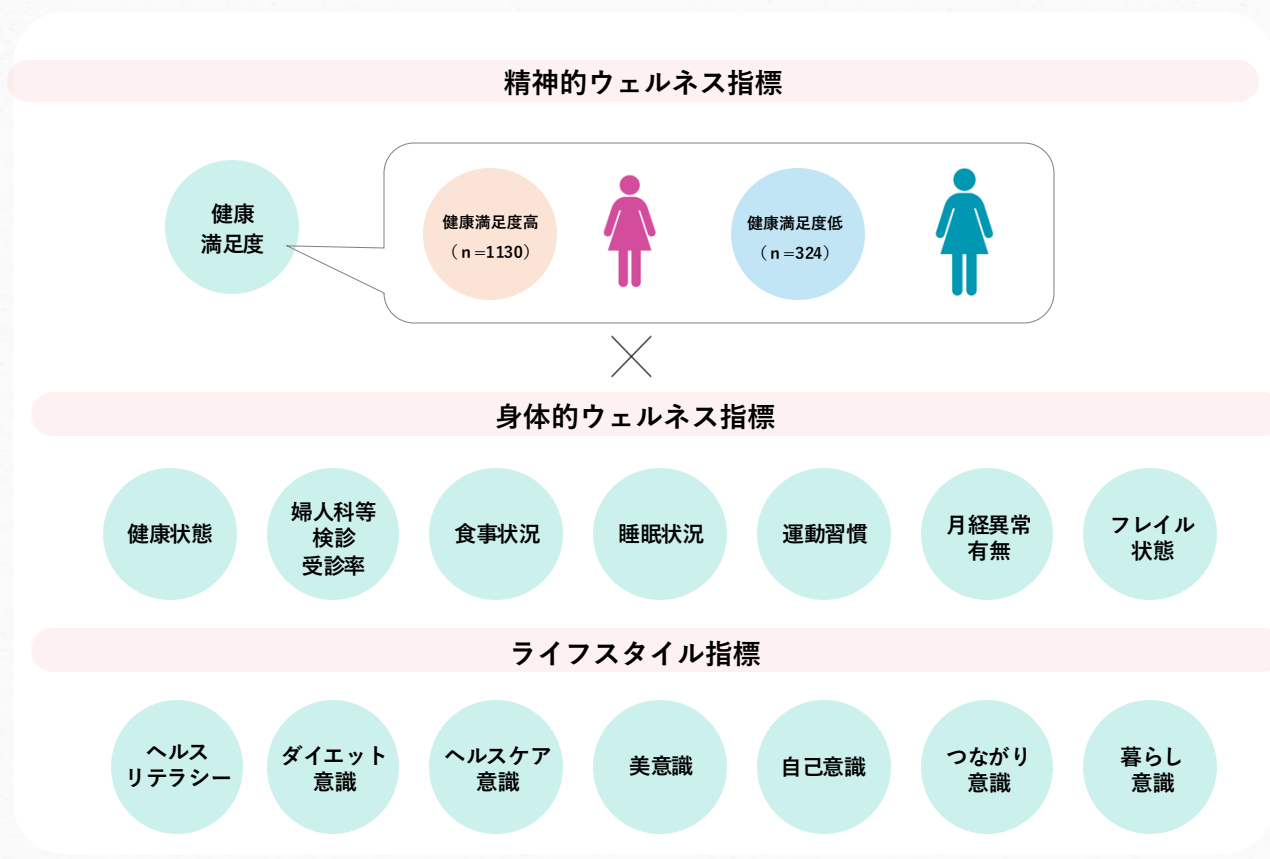
- ・ 食事・睡眠状況等は「健康満足度の高・低」で差が見受けられ、相関関係があるのでは？
- ・ 健康満足度高につながるライフスタイルは何か？

② 分析方法

ネットアンケート調査結果をもとに分析を実施

③ 分析項目

【図5 分析視点②の概念図】



4-2 渋谷のウェルネス課題（仮説②）健康満足度高層にも、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？に基づく分析視点

1) 分析視点③

ウェルネス指標と女性健康科学的アプローチによる渋谷モデルの共創

慶應義塾大学SFC研究所による、精神的ウェルネス指標「健康満足度の高・低」と女性健康科学的アプローチ「婦人科学、スポーツ・フレイル的アプローチ」をかけ合わせ、追加検証を実施。あわせてBMI値や、筋力検証から、ウェルネス介入必要層（ウェルネス向上のために女性健康科学的アプローチが必要とされる属性）を設定。当プロジェクトでは「やせ」願望や美意識の偏りと、健康との関係性を見つめる独自視点から、“渋谷モデル”を共創するヒントを見出すこととする。

① 分析のポイント

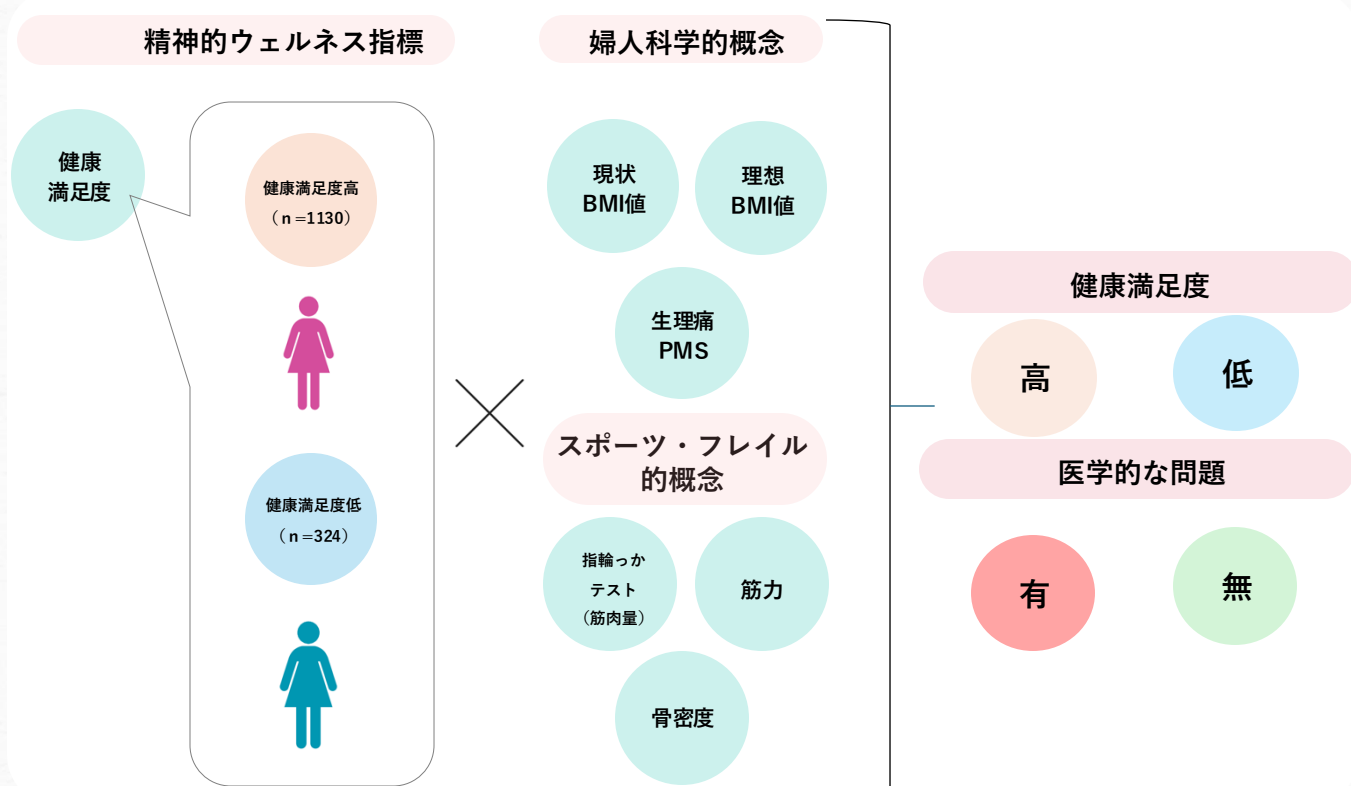
- ・「渋谷女性」ならではの「やせ」状況とウェルネスの関係性は？
- ・「渋谷女性」ならではのウェルネス課題と解決のポイントは？

② 分析方法

ネットアンケート調査結果およびイベント実査結果をもとに分析を実施

③ 分析項目

【図6 分析視点③の概念図】



【表4 本調査の学術領域別アプローチ方法と調査項目】

学術領域別アプローチ方法	説明	評価項目
① 婦人科学的アプローチ	婦人科疾患等に関連するアプローチ	現状BMI値、理想BMI値、生理（月経）痛・月経前症候群（PMS）ボディイメージ・理想体重、生活習慣（栄養・運動・睡眠）、婦人科受診状況、ヘルスリテラシー、美意識、ライフスタイル、ファッション意識等
② スポーツ・フレイル的アプローチ	運動レベルなどに依存する筋力等の低下から及ぼす身体機能・社会行動的に関連するアプローチ	筋力・骨密度等
③ 女性健康科学的アプローチ	①と②を足したアプローチ	

学術的に、「産婦人科学」を大きな領域で分類すると、これまで妊娠・分娩に関連した「周産期医学」、不妊症やホルモンに関連した領域を中心とした「生殖内分泌学」、婦人科がんなどの腫瘍を扱う「婦人科腫瘍学」の3つが柱となっていたが、人生100年時代を迎えた我が国において、近年、QOLの維持・向上のために、女性に特有な心身にまつわる疾患を主として予防医学の観点から取り扱うことを目的とする「女性ヘルスケア」が4つ目の柱と取り入れられ、女性医学や女性健康科学が注目されている。

渋谷女性のウェルネスタイプと指標は、健康満足度を主体とした心理アプローチ「感情的ウェルビーイング」と婦人科学的、スポーツ・フレイル的を掛け合わせた女性健康科学的アプローチ「身体的ウェルビーイング」の2分類にした。さらに、女性健康科学アプローチについては、婦人科学とスポーツ・フレイルは2領域で指標設定をして、分析・検討することとした。なお婦人科領域は、なお婦人科領域は、我が国の産婦人科領域の領域（公益社団法人 日本産科婦人科学会）※13の定義をベースとして「①生殖内分泌学」「②周産期医学」「③婦人科腫瘍学」「④女性ヘルスケア」を含むものとした。

WEB定量調査結果と分析



5 健康満足度と健康状態の把握

分析視点①現状のウェルネス関連意識・行動把握に基づく、健康満足度と健康状態・生活スタイルの関連性について分析した。

5-1 健康状態

スクリーニング調査全体(「東京圏/1都3県女性」の人口構成比にて分析)の健康状態を見ると、「よい計」が64.2%と半数以上の人健康に対して満足感を感じている。

スクリーニング調査全体(東京圏/1都3県女性の人口構成比にて分析)の数値に対し、「渋谷女性」は健康満足度が高い点が特徴であった。「渋谷女性」でみると「満足している計」が76.3%とボリュームゾーンで、健康状態が「ふつう」「あまりよくない」「よくない」人はマイノリティだが、きわめて少ないとまでは言えない現状。

Q あなたの現在の健康状態はいかがですか。

【図7 スクリーニング調査全体(東京圏/1都3県女性)の健康状態】

		(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		(16,000)	32.3	31.9	23.3	10.1	2.4	64.2	12.5
年代	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

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

【図8 渋谷女性の健康状態】

		(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
年代	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

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

5 健康満足度と健康状態の把握

5-2 健康満足度

1) 健康満足度

スクリーニング調査全体(東京圏/1都3県女性の人口構成比にて分析)の健康満足度を見ると、「満足している計」が54.7%と半数以上の方が健康に対して満足感を感じている。スクリーニング調査全体(東京圏/1都3県女性の人口構成比にて分析)の数値に対し、「渋谷女性」は健康満足度が高い点の特徴であった。渋谷関係人口層でみると「満足している計」が70.6%とボリュームゾーンで、健康満足度が低い人はマイノリティだが、きわめて少ないとまでは言えない構成である。(5人いれば1人は健康満足度が低い人ということがうかがえる)

Q あなたの【健康満足度】をお知らせください。

【図9 スクリーニング調査全体の健康満足度】

		(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

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

【図10 渋谷女性の健康満足度】

		(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

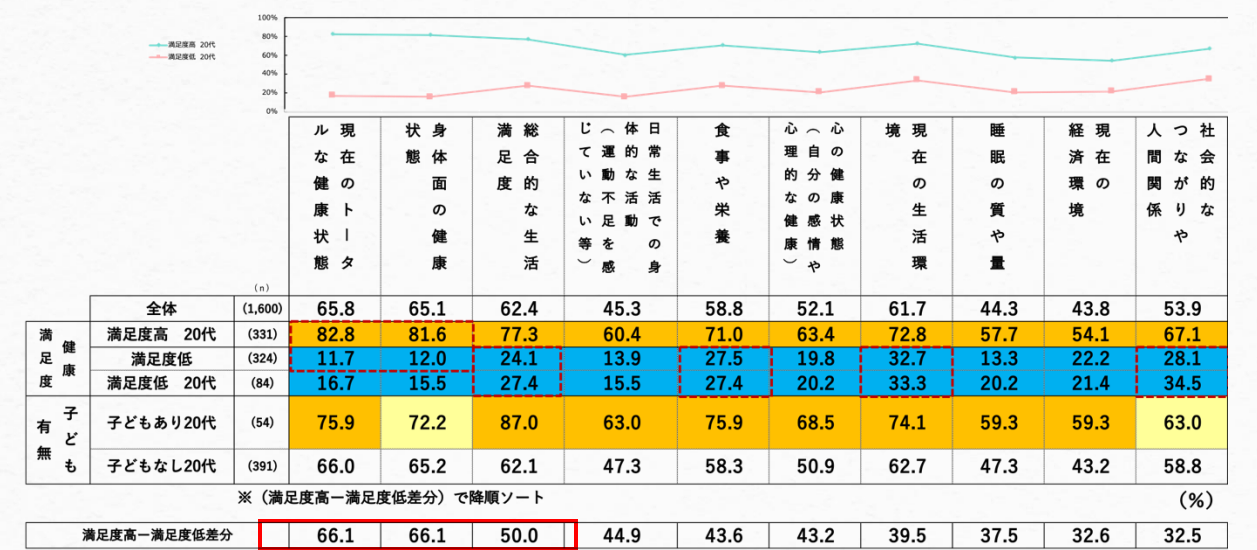
※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

2) 各項目の健康満足度×健康満足度の高・低

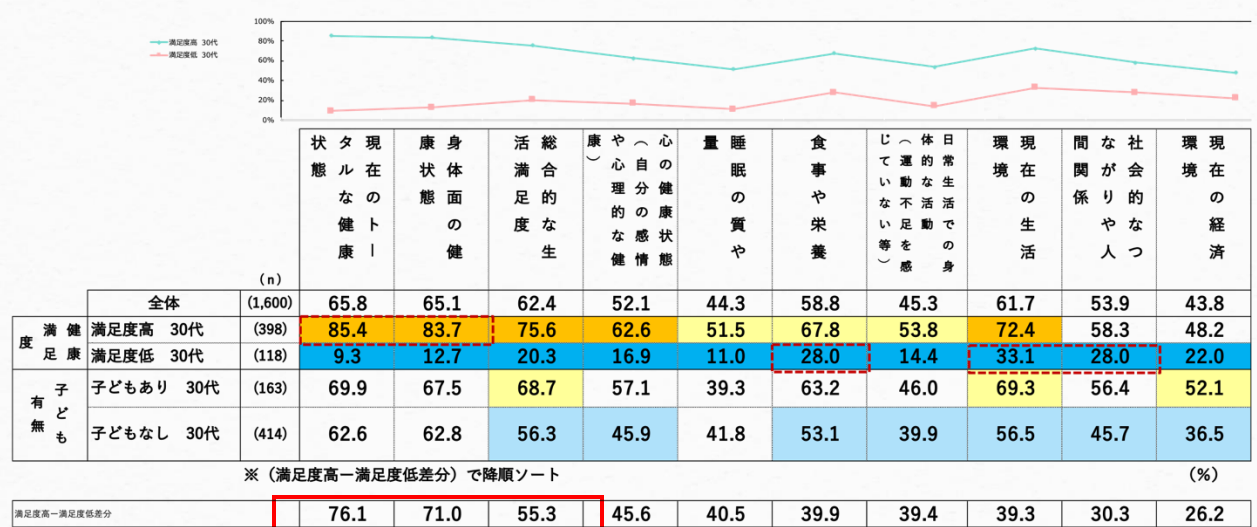
各項目の健康満足度において、健康満足度の低での差をみると、「現在のトータルな健康状態」「身体面の健康状態」という項目で60pt以上の差がみられる。

Q あなたは、以下の「健康」に対してどの程度満足されていますか

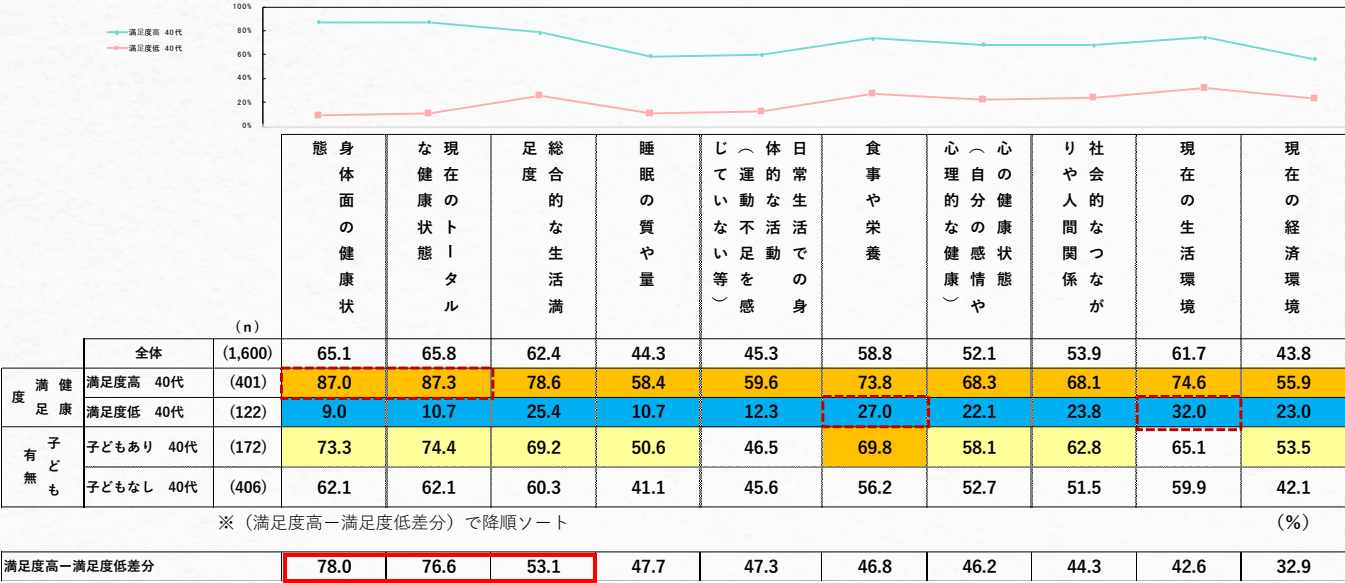
【図11 健康満足度（健康満足度の高・低での分析） 20代】



【図12 健康満足度（健康満足度高/低での分析） 30代】



【図13 健康満足度（健康満足度の高・低での分析） 40代】



5-3 生活習慣状況（食事・運動・睡眠）

1) 食事頻度（朝食）

「渋谷女性」の朝食の摂食頻度は「ほぼ毎日」が健康満足度高層で6割弱で、週に4日以上の摂食者は7割を超える。健康満足度低層では、「ほぼ毎日」は4割半ばで、週に4日以上の摂食者は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。

Q あなたの食事の頻度についてお知らせください『朝食』

【図14 渋谷女性の食事頻度（朝食）】

(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
健康満足度高	(1,130)	58.7	13.3	8.6	3.5	15.9	71.9
年代	20代	55.6	14.8	10.3	5.1	14.2	70.4
	30代	57.3	12.8	10.8	3.3	15.8	70.1
	40代	62.6	12.5	5.0	2.5	17.5	75.1
健康満足度低	(324)	44.4	15.7	10.8	4.9	24.1	60.2
年代	20代	38.1	20.2	17.9		22.6	58.3
	30代	44.1	12.7	10.2	5.9	27.1	56.8
	40代	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（%）

5 健康満足度と健康状態の把握

2) 運動習慣

「渋谷女性」の健康満足度高層では、『中程度の運動』は7割している。一方、健康満足度低層では、『中程度の運動』は6割弱と低かった。

Q あなたは普段、週どのくらいの時間、運動をしていますか

【表5 渋谷女性の運動習慣】

1.軽い運動（散歩、ストレッチなど）

		n	15分未満	15分〜30分未満	30分〜1時間未満	1時間〜2時間未満	2時間以上	運動禁止でない医師から言われている	運動禁止と医師から言われている	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（ハイク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

3) 睡眠時間と睡眠の質

「渋谷女性」は健康満足度高層で「6時間以上7時間未満」が38.7%とボリュームゾーン。健康満足度低層においては「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、健康満足度高層に比べて、平均睡眠時間は短い傾向であった。

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。

Q 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。
Q あなたの睡眠の質についてお知らせください。

【図15 渋谷女性の睡眠時間と睡眠の質】

● 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
健康満足度高		(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
健康満足度低		(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

		(n)	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		(1,600)	22.4	50.1	27.5
健康満足度高		(1,130)	28.6	51.8	19.6
年代	20代	(331)	33.2	51.7	15.1
	30代	(398)	24.9	52.5	22.6
	40代	(401)	28.4	51.1	20.4
健康満足度低		(324)	4.9	43.8	51.2
年代	20代	(84)	4.8	50.0	45.2
	30代	(118)	4.2	39.0	56.8
	40代	(122)	5.7	44.3	50.0
どちらともいえない		(146)	13.7	50.7	35.6

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（％）

5-4 サマリー

1) 東京圏/1都3県女性と比較し、「渋谷女性」は、健康満足度が高いが、健康満足度低層も5人中1人の割合で存在する（図9、10から）

- ①「渋谷女性」と、スクリーニング調査全体（東京圏/1都3県女性の人口構成比にて分析）を比較し、健康満足度を見ると、「東京圏/1都3県女性」の「満足している計」が54.7%に対し、「渋谷女性」は「満足している計」が70.6%となっている。
- ②一方で、「渋谷女性」のうち「満足していない計」は20.3%であり、健康満足度低層は、マイノリティだが、5人いれば1人が該当するという状況。

2) 健康状態が良好な人が、健康満足度という精神的ウェルネス指標が高い傾向が見受けられる（図14、15、表5から）

- ①「渋谷女性」のいずれの年代も「現在のトータルな健康状態」及び「身体面の健康状態」において、健康満足度「高低」の差として60pt以上の差が見られ、健康満足度高層の方が健康状態がよいことがうかがえる。
- ②運動習慣も、『軽い運動』『中程度の運動』『高い運動』『とても高い運動』ともに、健康満足度高層が満足度低層を上回り健康維持のために運動していることが見受けられる。
- ③睡眠時間も健康満足度高層は「6時間以上7時間未満」が38.7%とボリュームゾーンなのに対し、満足度低層は「5時間以上6時間未満」と「6時間以上7時間未満」が多い。
- ④睡眠の質では、健康満足度高層は「良い睡眠が取れている」が3割弱であったのに対し、満足度低層は1割に満たず、睡眠の質の差は顕著。

分析視点②ダイエット、ヘルスケア、美意識、ライフスタイルと健康満足度の関連性について分析した。

6-1 ダイエット意識

「渋谷女性」のダイエット意識は、「自分自身の見た目や健康について気になる」が最も高く、「体重や体形に興味関心がある」、「痩せたいというよりも「太りたくない」という意識は強い」が続く。

健康満足度低層は「痩せたいと日々思っている」「食事内容を改善したいと思っている」「運動について改善したいと思っている」などの項目が、健康満足度高層と比較して5pt以上高く、生活改善や痩身意向が満足度高層を上回る。

健康満足度高層は「健康維持を心掛けている」「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」などの項目が、健康満足度低層と比較して10pt以上高く、自己管理能力意識が高いことがうかがえる。

世代別にみていくと、20代の健康満足度高層は、同性や異性からの印象を気にしてダイエットをしている傾向が強く、社会的な視点からのダイエット意識が高いと言える。一方、健康満足度低層は、運動や食事の改善、痩せたいという意識が強く、生活習慣の改善や体型への不満がダイエットを促進させていると考えられる。

30～40代の健康満足度高層は、バランスの良い食事を摂ることやボディポジティブを心がけるなど、健康維持に対する意識が高く、健康的なライフスタイルを追求する傾向が強いためだと考えられる。一方、30～40代の健康満足度低層は、運動や食事の改善、ダイエットへの興味や関心が高く、健康問題への不満がダイエットに繋がっていると考えられる。

これらから、健康満足度高層は、全世代共通で、自己肯定感や自己管理能力が高いと推測できる。一方健康満足度低層は、自己改善の努力や意識が強く、自己肯定感や自己管理能力が低い傾向が見られ、健康満足度の高低によって、ダイエットに対する意識や動機が異なることがうかがえる。

6-2 美意識

「渋谷女性」の自分の容姿に対する満足度（TOP2）は、健康満足度高層が不満層（BTTM2）を9pt上回る。健康満足度低層では不満層が、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。

Q あなたご自身の容姿にどの程度満足されていますか

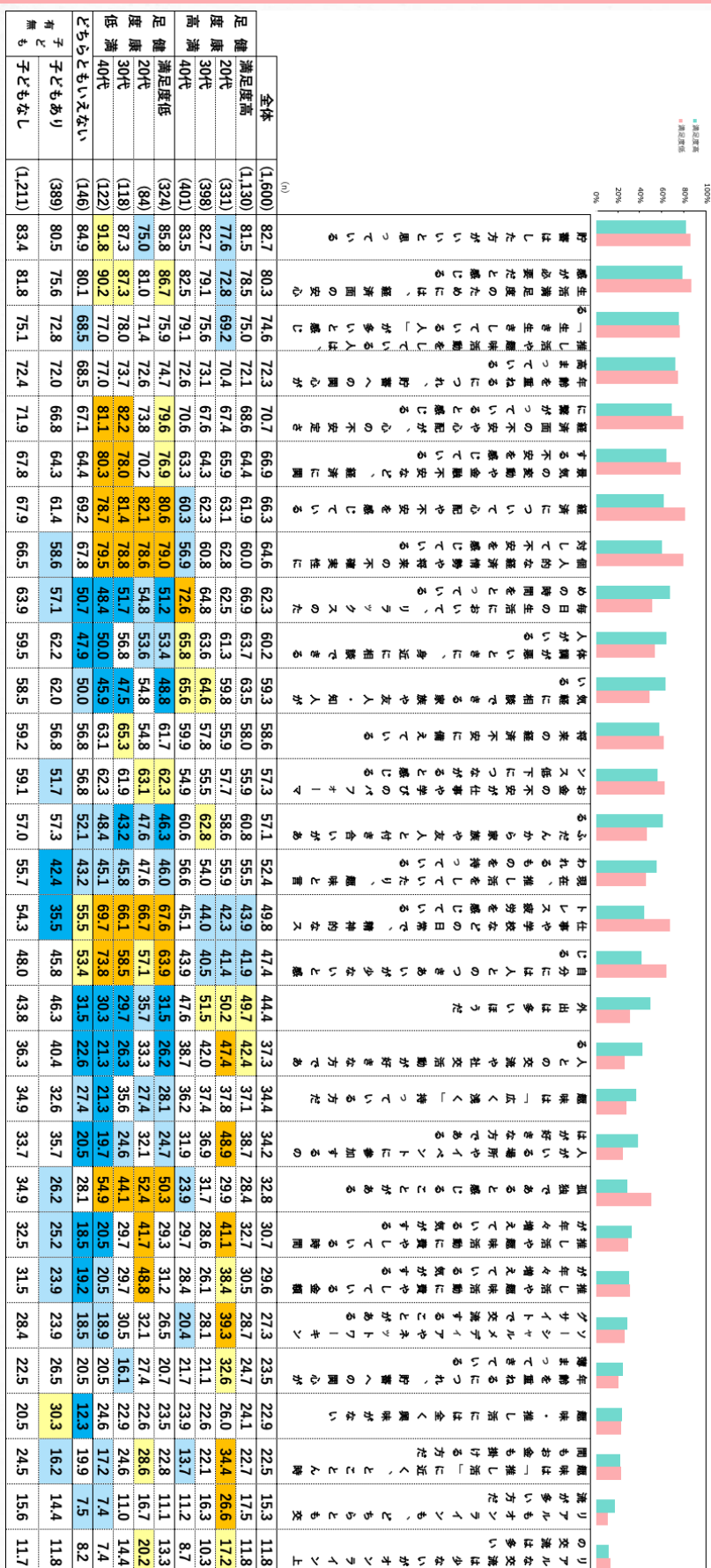
【図17 渋谷女性の容姿に対する満足度】

		(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)	4.8	29.1	25.8	27.3	13.1	33.9	40.4
健康満足度高		(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
健康満足度低		(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（%）

Q 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。

【図18 渋谷女性の美意識傾向】



※全体で降順ソート

「渋谷女性」の健康満足度別では、健康満足度高層で「美しさのために、メンタルケアを心掛けている」が全体を5pt以上上回る。一方、健康満足度低層では、複数項目で全体を5～10pt以上下回る。これらから、健康満足度が低い人は、内面からのケア・メンタルケアを気に掛けていない傾向があり、健康満足度の高さは、自己肯定感や自己管理能力への自負心や自尊心とのつながりの可能性が示唆される。

世代別でみていくと、20代の健康満足度高低の差分が大きい点は「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」といった項目。

30代の健康満足度の高・低の差分が大きい点は「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、健康満足度高層は、美しさのために具体的な行動（メンタルケア・筋トレ）をとっていることがうかがえる。

6-3 ライフスタイル志向

「渋谷女性」全体で見ると、「貯蓄はした方がいいと思っている」(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。

健康満足度の高・低の差が大きい点は「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」「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」「ふだんから家族や友人と付き合いがある」などの項目。

健康満足度低層は「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」「孤独であると感じることがある」「自分には人とのつきあいが少ないと感じる」などが高い。不安やストレスといった項目のスコアが高く、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、人付き合い懸念、孤独さといった項目のスコアが高い傾向である。

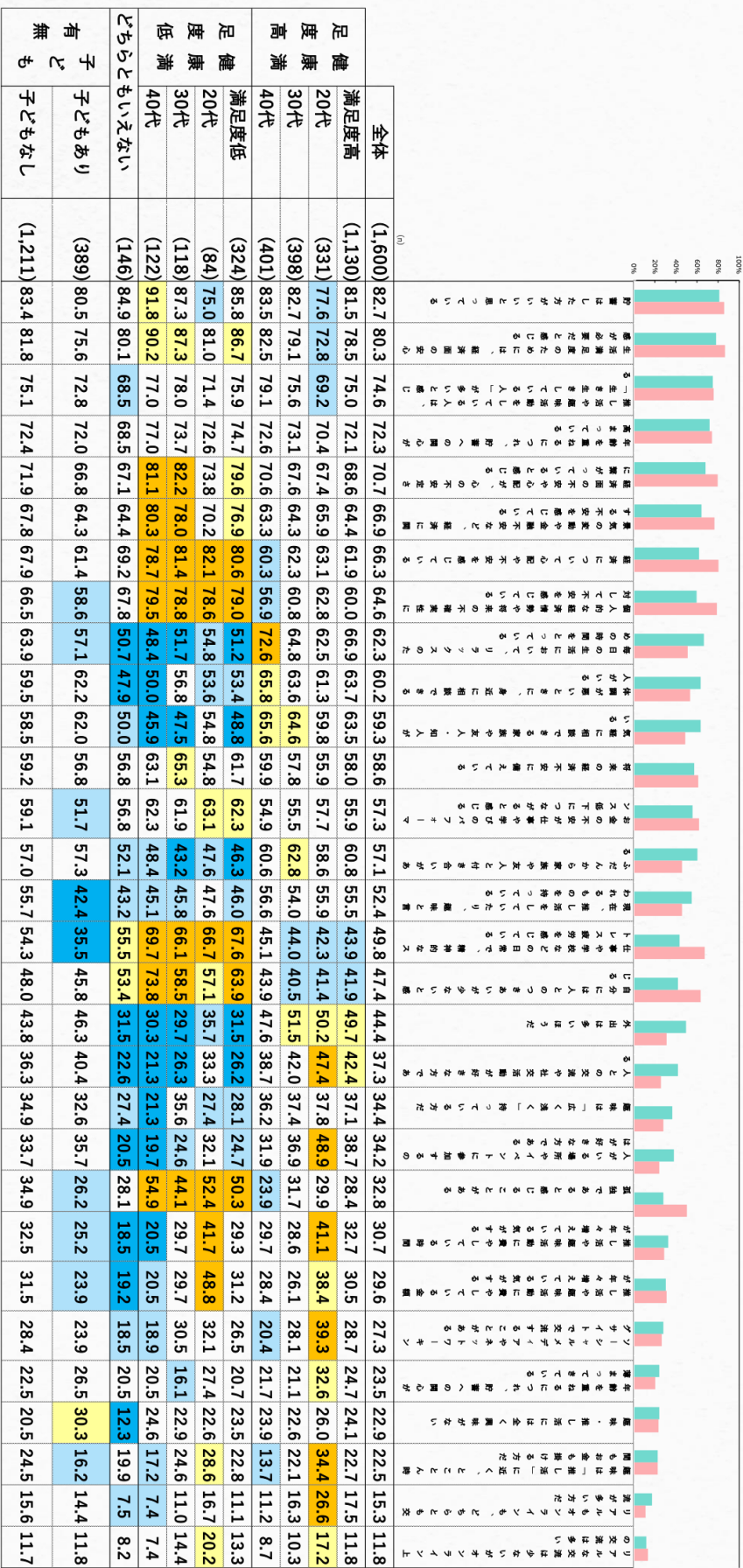
年代別で見ると、健康満足度高層では、特に20代で、「推し活」「趣味」「人との交流」といった項目のスコアが全体を10pt以上上回る一方、健康満足度低層では、全世代共通して、前述のとおり、自身や経済や将来に対する不安、仕事や学校に対するストレス、人付き合いの少なさ、孤独さといった項目のスコアが高い傾向である。

これらから、健康満足度低層の孤独感が高い点に注目してみると、健康満足度低層の傾向として「内向的な気質」が見受けられる。特に20代という若い年代から「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」「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」といったような傾向が高いことがこの調査より課題として発見された。この課題については渋谷区のダイバーシティという構想や視点からも重要課題と考える。

6 健康満足度と健康状態・生活スタイルの関連性について

Q 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。

【図19 渋谷女性のライフスタイル志向】



※全体で降順ソート

6-4 サマリー

1) 健康満足度の違いによるダイエットの動機の違いが見受けられる (図16より)

- ①「渋谷女性」の健康満足度低層は「運動について改善したい」「食事内容を改善したい」「痩せたいと日々思っている」などの項目が、健康満足度高層と比較して5pt以上高く、生活改善や痩身意向が満足度高層を上回る。
- ②「渋谷女性」の健康満足度高層は「健康維持を心掛けている」「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」などの項目が、健康満足度低層と比較して10pt以上高く、自己管理能力意識が高いことがうかがえる。

2) 健康満足度低層は満足度高層と比べ孤独感や経済的不安が強い様子 (図20より)

- ①「渋谷女性」の「健康満足度の高・低」での差分が大きい点は「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」「気軽に相談できる家族や友人・知人がいる」などの項目。
- ②「渋谷女性」の健康満足度低層は「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」「孤独であると感じることがある」「自分には人とのつきあいが少ないと感じる」などが高い。不安やストレス項目のスコアが高く、自身や経済・将来不安、仕事や学校に対するストレス、人付き合い懸念、孤独といった項目のスコアが高い傾向。

3) 健康満足度低層は「人からどう思われているか」など、満足度高層に比べて他人からの視線に敏感な傾向が見受けられる (図20より)

- ①「渋谷女性」の20代の「健康満足度の高・低」での差分が大きい点は「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」といった項目。
- ②「渋谷女性」の30代の「健康満足度の高・低」の差が大きい点は「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、健康満足度高層は、美しさのために具体的な行動（メンタルケア・筋トレ）をとっていることがうかがえる。
- ③「渋谷女性」の40代の健康満足度「高低」の差が大きい点は、「美しさのために、筋トレ、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、30代同様、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）をとっていることがうかがえる。
- ④「渋谷女性」の30代～40代の健康満足度低層は、「人からどう思われているか気になる」が高く、周囲からの視線に敏感であることがうかがえる。

分析視点③より「やせ」とウェルネス介入必要層について分析した。

7-1 「やせ」の割合について（対象者プロフィール）

【表6 本調査の対象者プロフィール】

● 記述統計量

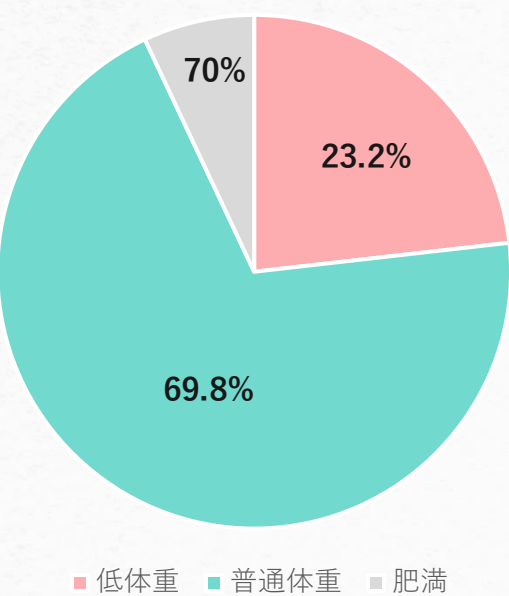
	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
AGE	1,600	20.0	49.0	35.7	8.0
身長	1,600	143.0	195.0	159.3	5.5
体重：_kg	1,600	30.0	98.0	51.8	8.2
理想（なりたい）体重：_kg	1,600	30.0	73.0	47.7	5.5
現BMI	1,600	12.3	38.1	20.4	3.0
理想BMI	1,600	11.7	30.4	18.8	1.8
有効なケース数（リストごと）	1,600				

平均年齢は 35.7 ± 8.0 歳、平均BMIが 20.4 ± 8.0 (kg/m²)となった。厚生労働省から発表されている令和元年度の国民健康・栄養調査結果※13の20-40代女性のBMIの平均※14は 21.7 ± 3.5 (kg/m²)であるため、「渋谷女性」の20-40代女性のBMIは、国民健康・栄養調査結果に比較して低い結果となった。さらに、米国より報告されている報告（Rich-Edwards et al, Physical Activity, Body Mass Index, and Ovulatory Disorder Infertility.Epidemiology 13(2):p 184-190,2002.）より、排卵障害などが起きづらいなどの健康な状態であることができるBMIの平均値は21～23.9(kg/m²)とされることから考えても、少し低い結果であると考えられる。20.4(kg/m²)は普通体重の判定領域ではあるが、BMIの平均値を1.0-1.5(kg/m²)ほど上げることが求められるのかもしれない。

また、なりたい体重（理想体重）から計算した理想BMIは、 18.8 ± 1.8 (kg/m²)であり、1標準偏差の範囲としては17.0～20.6を目指していることから、全体的に、やせすぎ領域（BMI18.5未満）に近い体重や体型を求めていることがわかる。

なお全体の割合グラフは図17のとおり。

【図20 渋谷女性のBMIの分布】



(参考) BMIについて

体格は、単に体重が多い、少ないではなく、身長と体重から簡単に判定することができる。体格を表す指標として国際的に用いられている指数として、BMI (Body Mass index) があり、[体重 (kg)] ÷ [身長 (m) の2乗] で求められる。18歳以上では、BMIが「22」になるときの体重が、適正体重 (標準体重) と言われ、病気になりにくい体重で、さまざまな病気にかかるリスクが低いといわれている。

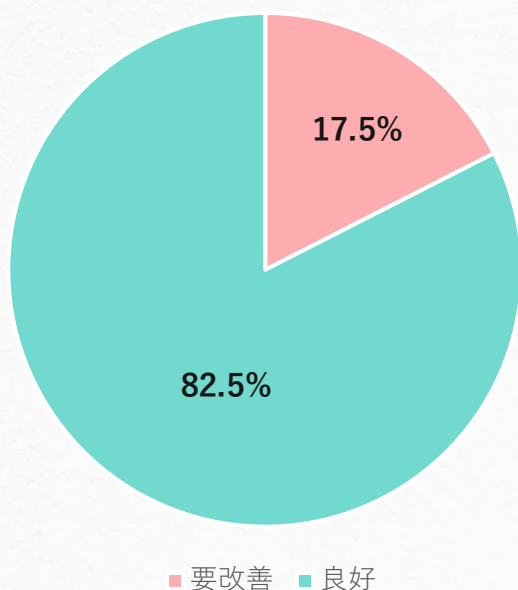
日本肥満学会の基準では、BMI25以上を「肥満」と定義しており、18.5未満は「低体重 (やせ)」、BMI18.5～24.9を普通体重に分類する。今回の調査では、この3分類の分布の確認を行った。

【表7 BMIの判定基準】

BMI(kg/m ²)	判定	WHO基準
< 18.5	低体重	Underweight
18.5 ≤ BMI < 25.0	普通体重	Normal range
25.0 ≤ BMI	肥満	Pre-obese

7-2 スポーツ・フレイル的アプローチから分析したウェルネス介入必要層について

【図21 スポーツ・フレイル的アプローチから分析した渋谷女性のウェルネスの現状】



スポーツリハビリフレイル（整形外科）的アプローチでウェルネス介入必要層が17.5%いる。フレイル予備軍が17.5%存在していることとなる。年代で見ると、20代、40代が高く、30代が低い割合になっていた。20代は運動不足・やせ等、40代は筋力低下・老化等が原因と思われる。フレイル予備軍は骨折や将来寝たきりになるリスクがあるため、早急に改善すべき課題である。

なお、ウェルネス介入必要層の分析については、ふくらはぎの筋肉量を評価するための簡易的な方法である「指輪っかテスト」を用い、実際に参加者に実施してもらい、その結果を集計したデータを使用して分析している。「指輪っかテスト」は、両手の親指と人差し指でふくらはぎを囲むことで、筋肉量や筋力の状態を評価できる方法で、簡便かつ効果的に個人の健康状態を把握することができるテストである。

【表8 渋谷女性年代別指輪っかテスト判定状況】

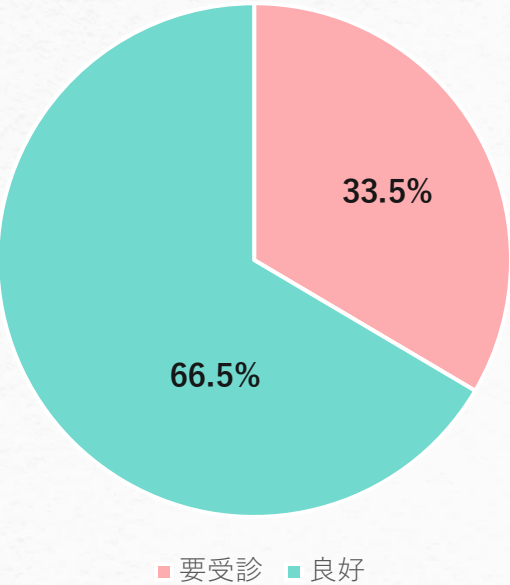
クロス表

指輪っか判定

		要改善	良好	合計
20代	度数	84	361	445
	年代の%	18.9%	81.1%	100.0%
	指輪っか判定の%	30.0%	27.3%	27.8%
	総和の%	5.3%	22.6%	27.8%
	残差	6.1	-6.1	
30代	度数	93	484	577
	年代の%	16.1%	83.9%	100.0%
	指輪っか判定の%	33.2%	36.7%	36.1%
	総和の%	5.8%	30.3%	36.1%
	残差	-8.0	8.0	
40代	度数	103	475	578
	年代の%	17.8%	82.2%	100.0%
	指輪っか判定の%	36.8%	36.0%	36.1%
	総和の%	6.4%	29.7%	36.1%
	残差	1.8	-1.9	
合計		280	1320	1600
		17.5%	82.5%	100.0%
		100.0%	100.0%	100.0%
		17.5%	82.5%	100.0%

7-3 婦人科学的アプローチから分析したウェルネス介入必要層について

【図22 婦人科学的アプローチから分析した渋谷女性のウェルネスの現状】



婦人科学的アプローチでウェルネス介入必要層が33.5%いる。要受診の基準として、今回は月経日数と月経周期どちらも異常な人を要受診としている。月経日数や周期の異常は、婦人科疾患に結びつかない場合もあるが、排卵障害や不妊、更年期障害等につながるおそれがあるため、要受診の人をスクリーニングする場合の一つの簡単手法として今回採用し、確認をした。近年、低容量ピルを利用する人が増え、月経日数・周期をコントロールしていることもあることから、今後は、低容量ピル摂取の有無も合わせて調査し、変数調整することも必要だと考えている。今後は、これらの検討と、要受診の方に対して、産婦人科検診の周知が必要になっていく。

【表9 渋谷女性の年代別月経異常の状況】

(要改善：月経周期25日未満または39日以上、月経日数3日未満または8日以上)

クロス表		月経状態判定		
		要改善	良好	合計
20代	度数	153	292	445
	年代の%	34.4%	65.6%	100.0%
	月経状態判定の%	28.5%	27.4%	27.8%
	総和の%	9.6%	18.3%	27.8%
	残差	3.9	-3.9	
30代	度数	164	413	577
	年代の%	28.4%	71.6%	100.0%
	月経状態判定の%	30.6%	38.8%	36.1%
	総和の%	10.3%	25.8%	36.1%
	残差	-29.3	29.3	
40代	度数	219	359	578
	年代の%	37.9%	62.1%	100.0%
	月経状態判定の%	40.9%	33.7%	36.1%
	総和の%	13.7%	22.4%	36.1%
	残差	25.4	-25.4	
全年代		536	1064	1600
		33.5%	66.5%	100.0%
		100.0%	100.0%	100.0%
		33.5%	66.5%	100.0%

Q 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。

【図23 渋谷女性の年代別月経痛の状況】

● 生理(月経)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	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 (%)

【図24 渋谷女性のPMSの状況】

● 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)				
全体		(1,567)	20.8	21.7	27.9	18.8	10.8
健康満足度高		(1,108)	23.3	24.0	28.5	16.6	7.6
年代	20代	(329)	19.5	21.6	26.7	22.2	10.0
	30代	(396)	20.7	23.0	31.8	15.7	8.8
	40代	(383)	29.2	27.2	26.6	12.8	4.2
健康満足度低		(314)	14.6	15.6	24.8	23.9	21.0
年代	20代	(82)	12.2	18.3	25.6	20.7	23.2
	30代	(115)	15.7	13.0	23.5	23.5	24.3
	40代	(117)	15.4	16.2	25.6	26.5	16.2
どちらともいえない		(145)	15.2	17.2	29.7	24.8	13.1
子ども	子どもあり	(379)	19.5	21.1	33.8	19.0	6.6
	子どもなし	(1,188)	21.2	21.9	26.0	18.8	12.1

※ 2%未満のグラフスコアは非表示 (%)

7-4 サマリー

1) 「やせ」傾向の割合

- ①「渋谷女性」の「やせ」の割合が23.2%だった。
- ②「渋谷女性」の20代は25.6%となっており、「健康日本21（第3次）」（厚生労働省）によるやせ（BMI18.5未満）の減少目標値<20代女性のやせの者の割合目標20%>と比較しても、渋谷区ではその割合が高いことがわかる。

2) 「渋谷女性」の「生活習慣状況」は状況すべてが「良」と判断できる層が1割に満たない

- ①朝食を毎日食べている、②中程度の運動を1週間に1回以上している、③睡眠時間が6～7時間である、この3点を全て満たしている層を「生活習慣状況（食事・運動・睡眠）の状況すべてが「良」と判断できる層」として設定。「渋谷女性」のうち、この条件を満たしているのは6.2%にとどまった。

3) 「やせ」割合だけでなく、フレイル予備軍や、月経日数が周期「要受診」層など、「渋谷女性」はウェルネス介入必要層が多い

- ①スポーツ・フレイルを用いて分析すると、ウェルネス介入が必要な方が17.5%いることがわかった。フレイル予備軍が17.5%存在していることとなる。
- ②フレイル予備軍は、年代で見ると、20代、40代が多く、30代が少ない割合になっていた。
- ③月経日数か周期のどちらかが異常な人は、更年期障害や妊娠障害につながるおそれがあるため、月経日数か周期どちらかが異常な人を「要受診」としたとき、33.5%が対象となった。

4) 「渋谷女性」は健康満足度が高くても、「やせ」や「フレイル傾向」など、医学的に課題のある層が多く存在

- ①身体的ウェルネス指標として体格・月経状況・生活習慣が良好、かつフレイル傾向もなく、精神的ウェルネス指標として健康満足度高層は全体の5.4%にとどまる。
- ②精神的ウェルネス指標として健康満足度が高いにも関わらず、身体的ウェルネス指標として「やせ」や「肥満」が認められたり、「フレイル傾向」「月経異常」が認められる層が65.3%も存在する。
- ③身体的ウェルネス指標として体格・月経状況・生活習慣が良好にも関わらず、精神的ウェルネス指標として健康満足度が低い層もわずか（0.8%）であるが存在。健康状態が良いにも関わらず、健康満足度が低いという状況に関しては、「やせ願望」が高く・理想体重が低いという点が懸念事項として挙げられる。
- ④身体的ウェルネス指標として体格・月経状況・生活習慣、フレイル傾向の改善が必要で、精神的ウェルネス指標として健康満足度が低い層は28.6%存在する。

イベント（2 - 3 参照）参加者調査結果と分析



まず、主要項目の記述統計を算出した。対象者をBMIにより3群に分け、その頻度を記述した。さらにBMI<18.5kg/m²の内訳を把握した。次に、BMIによる3群の内訳と低体力者（握力、バランス機能等）、低骨密度者（年齢比較80%未満）の頻度を把握した。次に、ネットアンケート回答がある17名に対して、「健康満足度の高・低」と骨密度や握力に関する結果についてクロス集計表を作成し、その頻度と割合を算出した（8項目）。

8-1 調査と分析の概要

2024年3月2日、3月16日、3月17日に実施した実査の結果については下表のとおり。ボランティアで集まったのは渋谷区に在住、在勤、在学の21歳～49歳までの女性である、今回は、任意で行なっているため、①骨密度、②パーソナルスコア（握力・閉眼片足立ち・腹囲）、③体組成（体脂肪率、全身・部位別筋肉量測定）、④ネットアンケート調査のうち全てを実施できていないこともあり、それぞれ収集できた人数は、①66人、②50人、③42人、④17人であった。なお、今回は、③体組成データ以外について、報告する。

8-2 身体年齢・パーソナルスコア：記述統計と体格別分析結果

【表10 渋谷女性のBMI体格判定別スポーツ・フレイル的アプローチから分析したウェルネス状況】

身体年齢・パーソナルスコア（体格の分析）

調査期間：2024年3月2日・16日・17日

対象者：渋谷区在住・在勤・在学の20-40代女性

	全体 n=50	低体重（やせ）群 （BMI18.5未満） n=3	普通体重群 （BMI18.5以上25未満） n=43	肥満群 （BMI25以上） n=4
年齢（歳）				
平均（最小値・最大値）	37.2 21-49	44.3 44-45	37.0 21-49	34 22-42
身体年齢（kg/m ² ）				
平均（標準偏差）	33.9 ± 8.21	39 ± 2.65	33.2 ± 7.87	37.8 ± 13.30
身体年齢と実年齢の差（歳）				
平均（標準偏差）	-3.3 ± 6.05	-5.3 ± 2.89	-3.8 ± 5.75	3.8 ± 7.50
パーソナルスコア				
平均（標準偏差）	66.2 ± 12.03	64.3 ± 5.51	67.4 ± 11.47	54.5 ± 17.06
BMI（kg/m ² ）				
平均（標準偏差）	21.0 ± 2.69	17.0 ± 0.90	20.7 ± 1.52	28.0 ± 1.92
握力左（kg）				
平均（標準偏差）	24.6 ± 3.67	23.1 ± 1.97	24.6 ± 3.79	25.6 ± 3.61
握力右（kg）				
平均（標準偏差）	26.9 ± 4.01	26.8 ± 1.01	26.7 ± 3.84	28.5 ± 7.23
片足閉眼立ち（秒）				
平均（標準偏差）	56.8 ± 37.29	37.3 ± 28.10	57.3 ± 37.24	65.0 ± 47.96

身体年齢・パーソナルスコア測定ボランティアは50人で、年齢の平均は37.2歳(範囲21-49歳)であった。身体年齢の平均は 33.9 ± 8.21 歳、パーソナルスコアの平均は 66.2 ± 12.02 であった。身体年齢の平均は、実際の年齢よりも-3.3歳若い結果となった。

BMI 18.5 kg/m^2 未満のやせは3人で全体の5.0%であった。体格層別にみると、パーソナルスコアは、低体重群 64.3 ± 5.51 pt、普通体重群 67.4 ± 11.47 pt、肥満群 54.5 ± 17.06 ptとなっており、普通体重群で、高いポイントである傾向が確認できた。低体重群をさらに確認してみると、体力指標となる、握力(左)と片足閉眼立ちが、他の2群よりも低い傾向であった。

8 健康満足度と身体的にウェルビーイングな状態の相関性

8-3 身体年齢・パーソナルスコア：記述統計と年代別分析結果

【表11 渋谷女性年代別スポーツ・フレイル的アプローチから分析したウェルネス状況】

身体年齢・パーソナルスコア（年代の分析）				
	全体	20代 (BMI18.5未満)	30代	40代
	n=50	n=7	n=23	n=20
年齢（歳）				
平均（最小値・最大値）	37.2 21-49	24.7 21-28	35.0 30-37	44.2 40-49
身体年齢（kg/m2）				
平均（標準偏差）	33.9 ± 8.21	22.9 ± 5.15	32.5 ± 6.50	39.5 ± 6.07
身体年齢と実年齢の差（歳）				
平均（標準偏差）	-3.3 ± 6.05	-1.9 ± 5.37	-2.4 ± 6.16	-4.7 ± 6.14
パーソナルスコア				
平均（標準偏差）	66.2 ± 12.03	71.7 ± 12.68	66.2 ± 12.35	64.3 ± 11.43
BMI（kg/m2）				
平均（標準偏差）	21.0 ± 2.69	22.0 ± 3.67	21.3 ± 2.32	20.4 ± 2.72
握力左（kg）				
平均（標準偏差）	24.6 ± 3.67	24.4 ± 3.86	24.4 ± 4.03	24.8 ± 3.33
握力右（kg）				
平均（標準偏差）	26.9 ± 4.01	26.3 ± 3.49	26.9 ± 4.58	27.1 ± 3.64
片足閉眼立ち（秒）				
平均（標準偏差）	56.8 ± 37.29	85.1 ± 36.77	59.0 ± 36.88	44.2 ± 33.39

年代別にみると、パーソナルスコアは、20代群71.7 ± 12.68pt、30代群66.2 ± 12.36pt、40代群64.3 ± 11.43ptとなっており、年代との負の相関が見られ、加齢の傾向が確認できた。体力面では、握力は、年代ごとの差の傾向が見られないのに対して、片足閉眼立ちは、年代との負の相関の傾向が認められた。

8 健康満足度と身体的にウェルビーイングな状態の相関性

8-4 実査説明会と身体年齢・パーソナルスコア測定の様子



8-5 骨密度：記述統計と年代別分析結果

骨密度（年代の分析） ※体格情報は収集していないため年代の分析のみ

調査期間：2024年3月2日・16日・17日

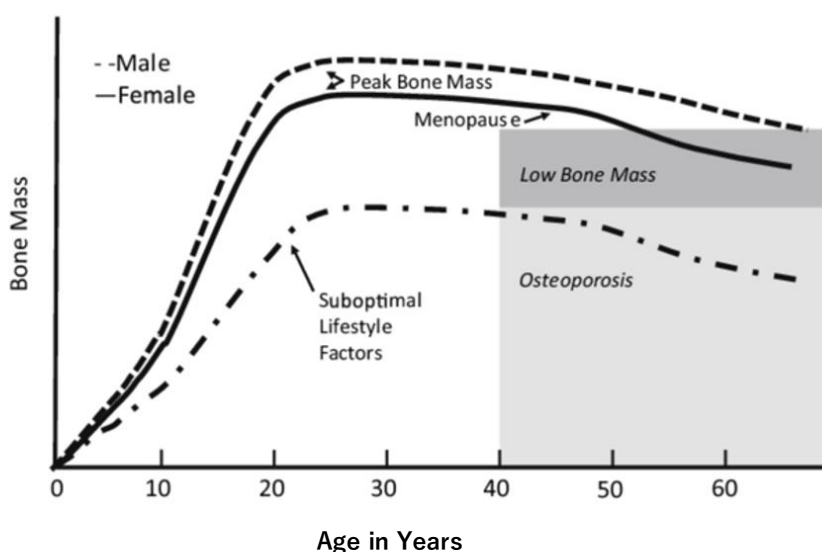
対象者：渋谷区在住・在勤・在学の20-40代女性

【表12 渋谷女性の年代別骨密度の状況】

骨密度（年代の分析）		※体格情報は収集していないため年代の分析のみ							
調査期間：2024年3月2日・16日・17日									
対象者：渋谷区在住・在勤・在学の20-40代女性									
		全体		20代 (BMI18.5未満)		30代		40代	
項目		n=66		n=15		n=26		n=25	
年齢（歳）	平均（最小値・最大値）								
	n(%)	36.1	21-49	24.9	21-28	34.8	30-39	44.2	40-49
SOS									
	平均（標準偏差）	1514.8 ± 30.61		1527.9 ± 15.26		1519.7 ± 31.88		1501.8 ± 32.15	
ZSC									
	平均（標準偏差）	-0.5 ± 0.98		-0.3 ± 0.48		-0.4 ± 1.10		-0.7 ± 1.07	
若年比較（%）									
	平均（標準偏差）	88.0 ± 15.88		94.3 ± 8.45		90.7 ± 16.81		81.4 ± 16.40	
	ウェルネス領域 80%以上 (n(%))	44	66.7	15	100.0	11	44.0	15	60.0
	要注意 80%未満(n(%))	22	33.3	0	0.0	14	56.0	10	40.0
同年齢比較（%）									
	平均（標準偏差）	91.8 ± 17.09		94.0 ± 8.61		93.6 ± 19.21		88.5 ± 18.60	
	ウェルネス領域 80%以上 (n(%))	48	72.7	15	100.0	18.0	69.2	15	60.0
	要注意 80%未満 (n(%))	18	27.3	0	0.0	8.0	30.8	10	40.0

骨密度や骨量は、13歳ごろから急激に増え始め、18歳ごろにはピークになる。これを医学用語で、ピークボーンマス(peak bone mass)という。つまり人生の最大骨量に達するに達する(Kalkwarf HJ et al, The bone mineral density in childhood study: bone mineral content and density according to age, sex, and race J Clin Endocrinol Metab 92(6):2087-99,2007)。
)。その後は横ばいとなり、女性は50歳の閉経ごろから急激に右肩下がりに徐々に減少すると言われている(図22)。

【図25 ライフコースに応じて変化する男女における骨量の変化とリスク】



今回の実査では、放射線をあてる正確な測定であるDXA(デキサ)の実施は不可能なため、通常、市区町村や検診で行われている超音波によるスクリーニング検査を行った。この検査は、超音波で測定されるSOS(スティフネス：一定の力を受けた時に、負荷を受けた筋肉が伸びようとする力に対する抵抗力)から、若年成人(20歳の健康な人)平均値を100としたときの現在の自分の骨量の割合を表した数値「若年比較(%)」と、自分と同年代の健康な成人の平均値を100としたときの現在の自分の骨量の割合を表した数値「同年齢比較(%)」についての確認を行なった。今回の実際では、骨粗しょう症の診断等は行っていない。測定した骨密度の結果については、日本骨粗鬆症学会認定医(<http://www.josteo.com/ja/specialist/rule.html>)資格を持つ整形外科医3名と女性ヘルスケア専門医(<https://www.jmwh.jp/n-ninteiseido.html>)資格のある産婦人科、女性健康科学を専門にしている研究者とで、同じ年齢の平均値(100%)と比べて80%未満の方に対して、骨粗しょう症の診断に使用される測定方法であるDXA(Dual Energy X-Ray Absorptiometry：デキサ：2種類の異なるX線を照射することで、筋肉や脂肪等の組織に関係なく、骨成分だけを測定する方法)骨密度検査を促し、希望者には紹介状をお渡しすることとした。

なお、今回の実査において、「同年齢比較（％）」で「80%未満」にある方には、慶應義塾大学環境情報学部中澤研究室が推進している慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム所属の専門医師（日本骨粗鬆症学会認定医資格のある整形外科医、女性ヘルスケア専門医資格のある産婦人科医）ら指導・アドバイスのもと、ご希望の方に、骨粗しょう症外来がスムーズに受信できる紹介状をご案内したところ、5名の方からご希望があり、紹介状をお渡しした。

紹介状をお渡しした中で、実際、大学病院を受診し、DXA検査を行った方は1名で、DXA骨密度検査の結果、骨粗しょう症の診断がついた。現在、骨粗しょう症の薬剤治療を開始しており、半年後に、再度DXA測定を行うことになっている（WHITE PAPERの記載についてご本人の了解済）

今回の実査において、各種測定後、管理栄養士の栄養指導・アドバイスを希望した者は3名だった。お困りごとなど、管理栄養士に相談があった内容は以下のとおり。実査後の所感として、管理栄養士は、今回の実査の参加者は比較的食への意識が高く、改善の意欲がある傾向に感じたとのことであった。

- ・仕事が忙しいと食事がおざなりになる
- ・バランスのよい食事を…と思ってもコストがかかる
- ・タンパク質の取り方やバランスの良い食事はどんなものか
- ・手軽にバランスを整える方法を知りたい

分析視点③より健康満足度と身体的にウェルビーイングな状態の相関性について分析をした。

9-1 調査と分析の概要

2024年3月2日、3月16日、3月17日の実査において、ネットアンケート回答が得られた17名のうち、体格・身体年齢・パーソナルスコア・骨密度のデータが揃っている7名に対して、健康満足度高・低と骨密度や握力に関する結果についてクロス集計表を作成し、その頻度と割合を算出した。結果については下表のとおり。

9-2 「健康満足度の高・低」と身体的にウェルビーイングな状態指標の分析

【表13 渋谷女性の「健康満足度の高・低」スポーツ・フレイル的アプローチから分析したウェルネス状況】

タイプ2群分類と指わっかテスト・体格・身体年齢・パーソナルスコアとの掛け合わせ分析

調査期間：2024年3月2日・16日・17日

対象者：渋谷区在住・在勤・在学の20-40代女性

項目	全体		健康満足度高値群 ハッピータイプ	健康満足度低値群 アンハッピータイプ
	n=7		n=5	n=2
年齢 (歳)	平均 (標準偏差) ※全体は最小-最大	33.4 27-43	33.6 ±6.62	33.0 ±2.83
20代 n(%)	2 28.6		2 40.0	0 0.0
30代 n(%)	4 57.1		2 40.0	2 100.0
40代 n(%)	1 14.3		1 20.0	0 0.0
体重	平均 (標準偏差) ※全体は最小-最大	50.7 46-58	51.8 ±4.92	48.0 ±0.00
身長	平均 (標準偏差) ※全体は最小-最大	160.6 156-168	161.3 ±5.29	159.0 ±1.41
BMI (kg/m2)	平均 (標準偏差) ※全体は最小-最大	19.8 18.9-20.5	19.8 ±0.93	19.0 ±0.28
理想体重 (kg)	平均 (標準偏差) ※全体は最小-最大	48.4 42-58	51.7 ±5.69	43.5 ±2.12
理想体重時のBMI (kg/m2)	平均 (標準偏差) ※全体は最小-最大	18.3 16-22	19.1 ±2.17	17.2 ±1.15
身体年齢 (kg/m2)	平均 (標準偏差) ※全体は最小-最大	30.4 18-42	29.0 ±10.37	34.0 ±2.83
身体年齢と実年齢の差 (歳)	平均 (標準偏差) ※全体は最小-最大	-3.0 -14-5	-4.6 ±6.80	1.0 ±5.66
パーソナルスコア	平均 (標準偏差) ※全体は最小-最大	68.3 53-90	71.2 ±14.72	61.0 ±11.31
握力左 (kg)	平均 (標準偏差) ※全体は最小-最大	22.8 19-29	23.5 ±3.86	20.9 ±2.55
握力右 (kg)	平均 (標準偏差) ※全体は最小-最大	25.4 18-33	27.0 ±4.00	21.5 ±4.31
片足閉眼立ち (秒)	平均 (標準偏差) ※全体は最小-最大	63 17-120	69.2 ±47.78	47.5 ±14.85
指わっかテスト				
ウェルネス領域 (ちょうど困める・困めない)	6 85.7		4 80.0	2 100.0
要注意・フレイル疑 (隙間ができる)	1 14.3		1 20.0	0 0.0

本研究の対象者である女性の年齢（平均±標準偏差）は全体で33.4歳（最小27歳-43歳）で、健康満足度高層、低層それぞれ33.6±6.62歳と33.0±2.83歳であった。体指標であるBMIは、健康満足度高値群では19.8kg/m2、低値群では19.1±2.17 kg/m2であるのに対して、理想とする体重のBMIは高値群で19.1±2.17kg/m2、低値群で17.2±1.15kg/m2であり、対象の人数が少ないものの低値群では「やせ願望」があることが伺えた。身体年齢の平均は健康満足度高層が29歳、健康満足度低層が34歳、パーソナルスコアの平均はそれぞれ71.2pt、61.0ptであり、どちらも健康満足度高層が良好な結果の傾向が認められた。体力指標となる握力、片足閉眼立ちも、健康満足度高層が良好な結果の傾向が認められたが、スポーツ・フレイル指標とした指わかテストの「要注意・フレイル（隙間ができる）」状態は、健康満足度高層のみで1名（1/7名）認められた。

9-3 「健康満足度の高・低」と骨密度の分析

「若年比較（％）」の全体平均（最小-最大）は85.7（69-112）、「同年齢比較（％）」の全体平均（最小-最大）は87.3（69-112）であった。同年代の健康な成人の平均値を100としたときを基準である項目「同年齢比較（％）」で、「80%未満」だった割合は、全体では42.9%、健康満足度高層で40.0%、低で50.0%であり、健康満足度の高低に関係なく、「80%未満」の者が認められた。

20代の健康な成人の平均値を100としたときの「若年比較（％）」で、「80%未満」だった割合は、全体では87.3（73-118）%、健康満足度高層で40.0%、低で50.0%であり、「若年比較（％）」と同様に、健康満足度高低に関係なく、「80%未満」の者が認められた。

【表14 渋谷女性の「健康満足度の高・低」と骨密度の状況】

タイプ2 群分類と骨密度との掛け合わせ分析				
調査期間：2024年3月2日・16日・17日				
対象者：渋谷区在住・在勤・在学の20-40代女性				
年齢 (歳)	平均（標準偏差）※全体は最小-最大	全体	健康満足度高値群 ハッピータイプ	健康満足度低値群 アンハッピータイプ
		n=7	n=5	n=2
		33.4 27-43	33.6 ±6.62	33.0 ±2.83
20代	n(%)	2 28.6	2 40.0	0 0.0
30代	n(%)	4 57.1	2 40.0	2 100.0
40代	n(%)	1 14.3	1 20.0	0 0.0
SOS				
	平均（標準偏差）※全体は最小-最大	1510.3 1477-1560	1504.6 ±26.31	1524.5 ±50.20
若年比較（％）				
	平均（標準偏差）※全体は最小-最大	85.7 69-112		
	ウエルネス領域（80%以上）n(%)	4 57.1	3 60.0	1 50.0
	要注意・骨粗鬆症疑（80%未満）n(%)	3 42.9	2 40.0	1 50.0
同年齢比較（％）				
	平均（標準偏差）※全体は最小-最大	87.3 73-118		
	ウエルネス領域（80%以上）n(%)	4 57.1	3 60.0	1 50.0
	要注意・骨粗鬆症疑（80%未満）n(%)	3 42.9	2 40.0	1 50.0

9-4 サマリー

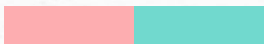
(1) 健康満足度高層の方が身体年齢や握力等で良好で、理想とする体重が標準域である傾向が見られた（表13より）

- ① 本研究の対象者である女性の年齢（平均±標準偏差）は全体で33.4歳（最小27歳～43歳）で、健康満足度高層が33.6±6.62歳と低層が33.0±2.83歳であった
- ② 体格指標であるBMIは、健康満足度高層では19.8kg/m²、低層では19.1±2.17kg/m²であるのに対して、理想とする体重のBMIは高層19.1±2.17kg/m²、低層で17.2±1.15kg/m²であり、低層では「やせ願望」があることが伺えた。
- ③ 身体年齢は健康満足度高層が20代、低層が34歳、パーソナルスコアはそれぞれ71.2pt、61.0ptと、どちらも健康満足度高層が良好な結果が認められた。
- ④ 体力指標となる握力、片足閉眼立ちも、健康満足度高層が良好な結果の傾向が認められたが、フレイル指標とした指圧テストの「要注意・フレイル（隙間ができる）」状態は、健康満足度高層の4で1名（1/7名）認められた。

(2) 健康満足度の高低に関係なく、骨密度に問題がある人が見られた（表14より）

- ① 骨密度に関して、若年成人（20歳の健康な成人）平均値を100としたときの現在の骨量の割合を表した数値「若年比較（％）」の全体平均（最小～最大）は85.7（69～112）、同年代の健康な成人の平均値を100としたときの基準である項目「同年齢比較（％）」の全体平均（最小～最大）は87.3（69～112）であった。
- ② 実査・アンケートグループにおいて、「若年比較（％）」で、全体平均（最小～最大）は87.3（69～112）であった。当該グループにおいて、「若年比較（％）80％未満」だった割合は、全体で42.9％。健康満足度高層で40.0％、低層で50.0％であり、健康満足度「高低」に関係なく、「80％未満」の者が認められた。
- ③ この実査・アンケートグループの「同年齢比較（％）」で、全体平均（最小～最大）は87.3（69～112）であった。当該グループにおいて、「同年齢比較（％）80％未満」だった割合は、全体で42.9％。健康満足度高層で40.0％、低層で50.0％であり、「健康満足度の高・低」に関係なく、「80％未満」の者が認められた。

総括



10-1 女性のウェルビーイング醸成施策の重要性について

「渋谷女性」の健康満足度の傾向から、ライフスタイル、自己イメージ等が健康満足度を高めていく鍵を握っていることがわかった。ライフスタイル、自己イメージ等によるターゲットごとのライフスタイルに即した健康的な選択を促すことで、よりポジティブなライフスタイル、ウェルネスライフへの満足度を高める意識を醸成出来ると考えられる。

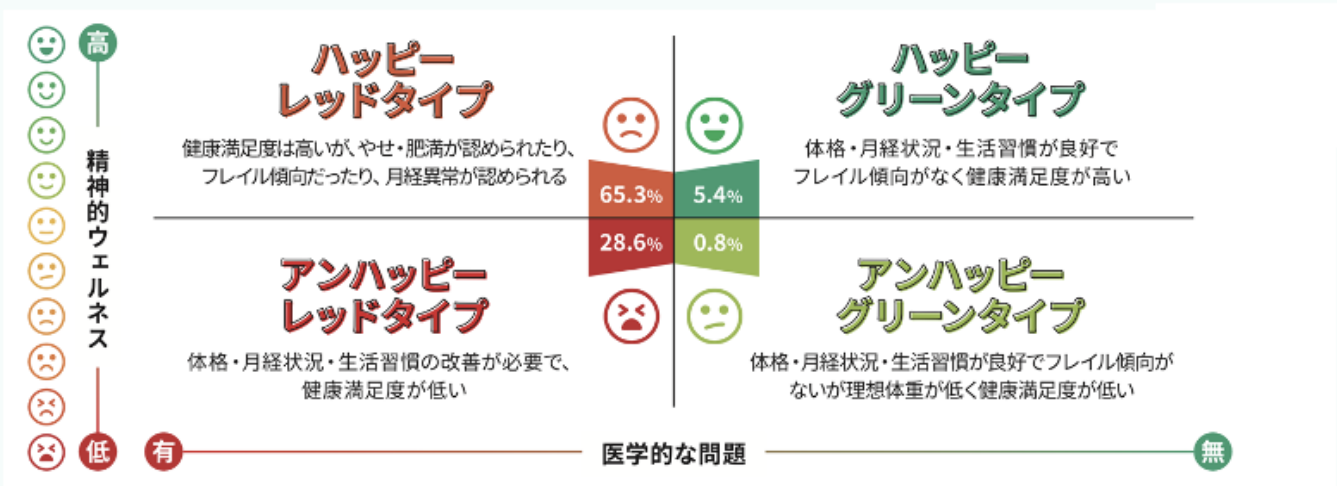
一方で、「健康満足度高」という「感情的ウェルビーイングの向上」のみでは、身体的に良好な状態の把握はできない可能性が認められ、「健康満足度」と「身体状況」を把握する指標との組み合わせで、女性のウェルネスを評価することの重要性が示唆された。

10-2 「渋谷ウェルネスタイプ」について

「渋谷女性」のうち健康満足度が高いにも関わらず、身体的ウェルネス指標として「やせ」や「肥満」が認められたり、「フレイル傾向」「月経異常」が認められたりする層が多く存在することが明らかになった。また健康満足度低層の中には「健康状態が良好」であるのに理想体重が低く、自身を追い込んでいると思われる者が潜在する。

「やせ」は、低出生体重児の出産や不妊などにつながる情報もあることから、注力課題としていくべきである。そこで、健康満足度という「感情的なウェルビーイング」の高低と、医学的な問題の有無を分析軸として4象限を設定した「渋谷ウェルネスタイプ」という枠組みを構築する。この「ハッピーグリーンタイプ」の増加が重要なテーマとなる。

【図23 「女性健康科学的アプローチ状況」と「感情的なウェルビーイング」から分類するタイプ判別マップ】



慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム TeamROSE

「渋谷ウェルネスタイプ」

10-3 渋谷らしいウェルネス向上アプローチについて

身体的ウェルネス指標として「やせ」や「肥満」が認められたり、「フレイル傾向」「月経異常」が認められる層である「ハッピーレッドタイプ」が多いことがわかった。

すべての女性が生涯にわたり活躍できるウェルビーイングな社会実現に向けて、「ハッピーグリーンタイプ」の増加を目指すことが、渋谷らしいウェルネス向上アプローチであると考えられる。

今回の調査で「渋谷女性」のウェルネスにおいて、キーとなる項目(アンケート実査)の実態を把握し、要因の仮説検証をすることができた。医学・ヘルスケアのエビデンス に基づいたシステムやサービスで、今の自分の状態を知って、少しの意識が変わるだけで、健康で美しくなれるということを渋谷に関わる人が知することで、まち全体としてのウェルネススコアを上げることができる。「ハッピーグリーンタイプ」を少しでも増やしていくことが、「渋谷女性」が生涯にわたり活躍できるウェルビーイングな社会実装につながると考える。

11-1 渋谷ウェルネスタイプの活用について

① 調査項目のパッケージ化

「渋谷ウェルネスタイプ」を活用して、「ハッピーグリーンタイプ」を増やしていくために、簡易的にからだと心の状態や地域社会を含む全体的な幸福を伴う健康状態と意識を調査できるように調査項目を整理してパッケージ化する。女性健康科学的アプローチで必要な分析項目は下表のとおり

【表15 本調査で用いた女性健康科学的アプローチ視点の分析項目】

女性健康科学的検討領域		身体的にウェルビーイングな状態の評価指標
1	婦人科学	身長・体重、BMI、月経日数、月経周期、生活習慣（栄養・運動・睡眠状況）
2	スポーツ・フレイル	指輪っかテスト
3	女性健康科学	1と2をあわせたもの

これらの項目を確認できる項目に加え、「健康満足度」の項目を入れて、次頁のとおり整理する。スポーツ・フレイル領域に関しては気軽にできる指輪っかテストのみにすることで調査へのハードルを下げるができる。今後プレコンセプションケアに関する項目も含め、この項目の点数配分を分析して数値化を目指す。また、これらの項目については、ICT技術（アプリ等）を活用したイベント活動の定期実施などを検討する。

領域		項目	質問文案	選択肢
1		属性	年齢(年代)	
2	感情的ウェルビーイング		健康満足度	現在の健康状態に満足度が高いか
				高値群：A満足/Bやや満足している 低値群：C不満足/Dやや満足していない
3	身体的ウェルビーイング	婦人科学	身長・体重	
4		婦人科学	BMI	体重(kg)と身長(m)から算出する体格指数(BMI)から算出する値が普通体重か？それ以外(低体重/肥満)か？
				A:普通体重(BMI18.5-24.9) B: BMI18.5未満または25以上
5		婦人科学		月経周期は24~38日か？
				A:24~38日以内 B:25日未満または39日以上
6		婦人科学		月経日数は3~7日か？
				A:3~7日 B:3日未満または8日以上
7		婦人科学		朝食を毎日たべているか？
				A:食べている B:食べていない
8		婦人科学		運動を週100分以上しているか？
				A:している B:していない
9		婦人科学		睡眠は6~7時間とれているか？
				A:とれている B:とれていない

領域		検査方法	ポイント
10	スポーツ・フレイル	指輪っかテスト	ふくらはぎの周囲を手で囲う
			A:隙間ができない B:隙間ができる

※ 5, 6 についてはピルの接種についての有無を考慮することを今後検討する。

② 渋谷ウェルネスタイプの施作反映

i ハッピーレッド、アンハッピーレッドに対する意識啓発や仕組みづくり
レッドのグループに対して、産婦人科受診等の意識啓発を実施する。

ii タイプ別のウェルネス施策の実施

今後、女性健康科学（医学、栄養、運動、メンタルヘルス、創薬、未病等）に関わる様々な分野の専門家との討論を重ね、4タイプ別のウェルネス施策と医学的介入について検討をしていく予定。

iii ウェルネス施策をした後、どの程度ハッピーグリーントypesが増えているのか等の分析を実施する。

iv ハッピーグリーントypesへのインセンティブ付与

ハッピーグリーントypesに対して、インセンティブを付与することで、健康意識が高まり、ポジティブな習慣の維持や向上が期待される

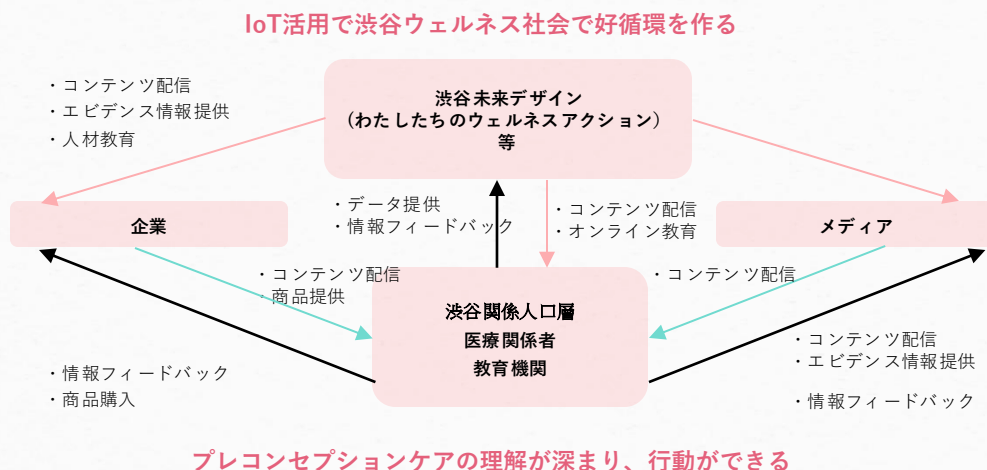
11-2 正しい知識を得る機会および意識改革の実現

「渋谷女性」の「やせ願望」の高さは、将来の健康（不妊、骨粗しょう症、フレイル、寝たきり等）のリスク増大につながる懸念が大きい。今回収集したデータの活用により、渋谷で活動する一人一人の女性に最適なウェルネス情報を提供する仕組みを一般社団法人渋谷未来デザインの「わたしたちのウェルネスアクション」プロジェクト等で産学官民医で検討する。（下図参照）
さらに、骨太方針2024で掲げられている「プレコンセプションケア」活動を組み込んだウェルネス施策を通じて、正しい知識を得る機会および意識改革を実現していく。

【図24 産学官民医で進める女性の健康支援と事業の取り組みイメージ（例）】

包括的なウェルビーイングな社会の実現に向けて

（現時点では、プレコンセプションケアの啓発、理解が進んでいなく、認知拡大が必要である。）



11-3 渋谷をフィールドとした産官学民医連携によるウェルネス実現（仮）

女性のウェルネスやウェルビーイングは単純に一つの原因・背景要因のみならず、複数の要因とパターンがあると考えられる。今回のアンケート調査と実査に置いて、渋谷関係人口層の感情的・身体的ウェルビーイングを女性健康科学的な面から簡易的に現状把握することを試みた結果、感情的ウェルビーイングの状態が良くても、身体的なウェルビーイングの状態、つまりウェルネス状態が悪く、ヘルスリテラシーが低い「ハッピーレッド」群が存在することがあることが明らかとなった。「ハッピーレッド」のグループに対しては、渋谷区ですでに実施している女性の健康づくり※16（骨量測定会、女性のための健康相談等）の周知や産婦人科受診等の意識啓発の実施のほかに、ウェルネス意識・行動変容の動機づけやアクションができる仕組みが必要と考えられることから、今後、情報系の研究者と医師以外に、デザイン・マーケティングの専門家や、渋谷区の保健所、歯科医、産業医師、産業保健師、健康運動指導士、管理栄養士、臨床心理士、カウンセラー、看護師、助産師、企業人事などと、渋谷ウェルネス啓発の方向性について、街全体としての施策の議論を行ってきたい。

厚生労働省は、令和6年3月、「厚生労働省における女性の健康対策について」を発表し、女性の健康については、今後、女性ホルモンの状況がライフステージごとに劇的に変化するという特性を踏まえた取組や、社会的な側面を含めた生涯にわたる支援を推進し、女性の健康施策を総合的にサポートするため、我が国における実態を正確に把握した上で、女性の健康を生涯にわたり包括的に支援するための研究や支援に取り組むこととするの指針を出している。

(https://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/keikaku_kanshi/siryo/pdf/ka34-2.pdf)。

今回収集したデータに関しては、「厚生労働省における女性の健康対策について」の推進にも貢献できる可能性は高い。今後、更なる分析として、多変量解析（因子分析・クラスター分析など）や機械学習分析を行うことで、さらに細かくタイプ分類するアルゴリズムを開発し、渋谷関係人口層のライフスタイルの影響や個別のヘルスリテラシーやニーズの違いを踏まえたサービスや施策を検討したいと考える。さらに、渋谷区の医療データや企業健診データとの連携、個人のウェアラブル端末に記録されるライフログデータとの連動を検討することで、新たな渋谷に関わる女性の予防・健康づくりとしてのウェルネスイノベーションの促進とフェムテック（女性特有の健康課題をテクノロジーの力で解決するための製品・サービス）の推進につながると考える。今後さらなる検討を行い、渋谷区として特に、健康日本21第3次の女性の健康の新項目目標（骨粗しょう症検診受診率15%、若年女性のやせの割合15%）の達成に貢献できる施策を検討していく予定である。今後検討を行う予定である。



坂本 優子

(順天堂大学医学部附属練馬病院整形外科 小児・AYA世代ボーンヘルスケアセンター センター長/慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム 大学発!骨と情報の専門家集団「TeamBONE」代表)

本調査の対象者のうち、健康満足度低層のBMIが $17.2\text{kg}/\text{m}^2$ と「やせ」の領域であったことは、骨の健康の面でも問題である。実際に30代の30%、40代の40%が「要精査」レベルだったことは驚きの結果だった。本調査は超音波装置を使った検査であり、骨粗しょう症の診断基準として採用されるレントゲンを使ったDXA法ではないため、あくまで推定値ではあるが、全国的に40代から5年ごとの骨粗しょう症検診を行うことが推奨されている。しかし、40代の検診率は低く、30代は対象ではないのが現状である。渋谷区の若年女性の骨粗しょう症予備軍は早期に診断し、生活習慣を変えるなどの対策を行えば、骨粗しょう症の予防は十分に可能と思われる。骨粗しょう症検診を実施していない渋谷区の早急な対応策が必要だと感じた。



田中 雅博

(社会医療法人三和会 りんくう永山病院 リハビリテーション科 永山病院 整形外科 骨粗しょう症センター長/慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム 大学発!骨と情報の専門家集団「TeamBONE」専門家メンバー)

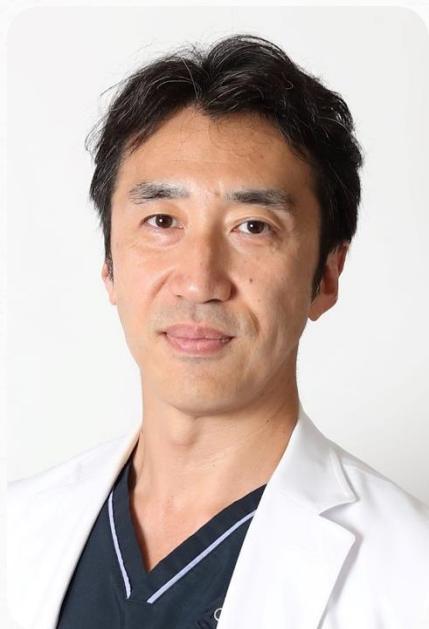
日本における骨粗しょう症による足の付け根の骨折は、年間約20万件ある。50歳以上の女性の3人1人が腰の骨を折り、5人に1人が足の付け根を折る現状がある。自覚症状の乏しい骨粗しょう症においては、骨粗しょう症を原因とする転倒や骨折、寝たきりの予防のため、65歳以上の女性、70歳以上の男性の方には骨密度検査をお勧めしているが、30代及び40代の渋谷女性の骨密度測定結果を鑑みると、要精検を必須とする方々が多く驚いている。若年女性においても早急な骨粗しょう症検診実施が望まれる。



古川 陽介

(医療法人社団 飛翔会 福山整形外科クリニック 院長/慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム 大学発!骨と情報の専門家集団「TeamBONE」専門家メンバー)

渋谷女性40代の骨密度要精検率は50.6%であり、2022年の全国40～44歳女性の調査結果2.5%、45～49歳女性の調査結果2.9%（公益財団法人 骨粗鬆症財団調査）に比べ、20倍以上の結果であることに大変驚いた。骨粗しょう症検診の目的は、無症状の段階で骨粗しょう症及びその予備群を発見し、早期に介入することである。将来の骨粗しょう症性骨折患者の減少、健康寿命の延伸のためにも、渋谷区では若年期からの骨粗しょう症検診の実施と受診率向上のための啓発を進める必要があると思われた。



佐藤 雄一

(産科婦人科館出張 佐藤病院 院長 佐藤病院グループ 代表 /慶應義塾大学SFC研究所 健康情報コンソーシアム 女性の健康の研究・啓発チーム「TeamROSE」代表)

女性が生涯を通じて、情緒的に豊かで身体的に健康であるためには、一人ひとりの行動やからだと心の状態に見える化し、婦人科的なサポートを受けていくことが大切である。

「SHIBUYA WOMEN'S WELLNESS調査2024」において、それらが調査・分析され、見える化されたことは素晴らしいことである。特に若年女性のやせは、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関連する。今後、これら項目や包括的なウエルネス調査の結果を、ライフステージごとに劇的に変化する女性ホルモンの特性のみならず、個人のライフスタイル、食事・運動を踏まえた産学官民医連携の女性の健康施策としてモデル化することを期待する。



井上 従子

（（社福）二葉保育園理事長 元神奈川県健康・未病担当局長 慶應義塾大学SFC研究所
上席所員）

「ちょっとおしゃれしてステキな街並みを歩いてみたい」女性の気分がアガる、ファッションブルタウン・シブヤ。そんな渋谷での今回の調査結果は大変ショッキングです。30代女性のほぼ3人に1人に骨密度の不安があり、骨粗しょう症や不妊症の潜在的リスクを抱えた予備軍かもしれない。そして、その背景には「痩せ過ぎ」が…。メタボ健診の影響もあり「スリムなほど健康」との思い込みやダイエット志向などに潜む危険を正しく理解して、ウェルネスを高めていくためには、区内の企業で働く女性への「健康経営」からのアプローチも期待されますし、世界的に超有名なデザイナーズ・トイレに簡易骨密度測定器を設置するなどもインパクト大と思われます。

景観デザインとともに社会デザインを導入し、ファッションブル&ウェルネスタウン渋谷が実現されることは、日本の女性全体にとっての希望とモデルになるでしょう。

1 < 科学技術部会（第5回）こども大綱 > | こども家庭庁

https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/8705b3f7-e2a6-4b35-8fca-320520a2d58b/1e79dfd1/20240311_councils_shingikai_kagaku_gijutsu_8705b3f7_05.pdf

2 < 女性版骨太の方針2024（女性活躍・男女共同参画の重点方針 2024）説明概要 > | 厚生労働省

https://www.gender.go.jp/policy/sokushin/pdf/sokushin/jyuten2024_setsume.pdf

3 < 「女性の健康」ナショナルセンター機能の構築について > | 厚生労働省

https://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/keikaku_kanshi/siryo/pdf/ka28-2.pdf

4 < 経済財政運営と改革の基本方針 2024 > | 内閣官房

https://www5.cao.go.jp/keizai-shimon/kaigi/cabinet/honebuto/2024/shiryo_05.pdf

5 < 令和 4 年国・地域別外国人旅行者行動特性調査報告書 > | 東京都

https://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.lg.jp/toukei/tourism/03_r4-hokoku.pdf

6 < 女性特有の健康課題による経済損失の試算と健康経営の必要性について > | 経済産業省

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/jyosei_keizaisonshitsu.pdf

7 < 渋谷区健康づくり区民意識調査 > | 渋谷区

次期渋谷区健康増進計画に向けて、区民の健康に関する意識や実態を把握し、基礎資料とするために渋谷区が実施している意識調査。区内に住民登録のある 18 歳以上の男女 3,000 名（住民基本台帳から無作為抽出）を対象にしている。

https://www.city.shibuya.tokyo.jp/kusei/shisaku/shibuyaku-kenko-plan/kenko_ishiki_tyousha.html

1 <科学技術部会（第5回）こども大綱> | こども家庭庁

https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/8705b3f7-e2a6-4b35-8fca-320520a2d58b/1e79dfd1/20240311_councils_shingikai_kagaku_gijutsu_8705b3f7_05.pdf

8 <健康の定義について> | 日本WHO

<https://japan-who.or.jp/about/who-what/identification-health/>

9 <ウェルネスとウェルビーイング> | 厚生労働省

<https://www.ejim.ncgg.go.jp/pro/overseas/c01/26.html>

10 <日本の女性のやせ過ぎ問題とその栄養対策 Part1> | 一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

<https://seikatsusyukanbyo.com/calendar/2022/010664.php>

11 健康日本 21(第三次)推進のための説明資料 | 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会

https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/135/136/137/d078227_d/fil/02_sankou.pdf

12 <渋谷区国民健康保険第3期データヘルス計画及び第4期特定健康診査等実施計画
(令和6年度から11年度)> | 渋谷区

<https://files.city.shibuya.tokyo.jp/assets/12995aba8b194961be709ba879857f70/fe8453f069e94566b4524891e077322a/keikaku.pdf>

13 <「我が国の産婦人科領域の領域」> | 公益社団法人 日本産科婦人科学会

<https://www.jsog.or.jp/medical/464/>

14 <令和元年国民健康・栄養調査報告> | 国民健康・栄養調査（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku_00002.html

15 <BMIの平均値及び標準偏差 - 年齢階級別，人数，平均値，標準偏差 - 男性・女性，15歳以上〔妊婦除外〕> | 国民健康・栄養調査（厚生労働省）

<https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0003224178>

16 <女性の健康> | 渋谷区

https://www.city.shibuya.tokyo.jp/kenko/iryo-kenko/kenko-zukuri/josei_kenkosodan.html