

## メタボリック症候群と健康意識に関する調査

- 健康を「意識している」人は9割、実際に「自分の生活が健康的だと思う」人は6割
- 99%の人が「メタボリック症候群」を認知。  
「特定健診・特定保健指導」の開始は74%が認知
- 自分がメタボリック症候群に「あてはまらない」と思う人は74%。  
うち5割が、「将来メタボリック症候群になる不安がある」
- メタボリック予防のため行いたいダイエット 1位「ウォーキング(60%)」  
2位「ストレッチ(25%)」、3位「食事によるダイエット(21%)」

2008年4月18日  
株式会社マクロミル  
(証券コード：東証一部 3730)

株式会社マクロミル（本社：東京都港区、社長：辻本秀幸）は、全国20～59歳の男女を対象に、「メタボリック症候群と健康意識に関する調査」を実施いたしました。調査手法はインターネットリサーチ。調査期間2008年4月4日（金）～4月5日（土）。有効回答数は1032名から得られました。

### 【調査結果概要】

#### 【1】健康を「意識している」人は9割、実際に「自分の生活が健康的だと思う」人は6割

20～59歳の男女に、日常生活においてどの程度健康を意識しているのか尋ねたところ、「意識している」が35%、「やや意識している」が56%で、合計91%の人が健康を「意識している」結果となりました。一方で、自分自身の生活が健康的だと思うか尋ねたところ、「健康的である」が7%、「どちらかといえば健康的である」が56%で、実際に自分の生活が「健康的」だと思っている人は63%でした。

#### 【2】99%の人が「メタボリック症候群」を認知。 「特定健診・特定保健指導」の開始は74%が認知

「メタボリック症候群」について知っているかを尋ねたところ、「知っている」は70%、「詳しい基準は知らないが、何となく知っている」が29%で、99%の人が「メタボリック症候群」を認知している結果となりました。また、2008年4月よりメタボリック症候群予防のため「特定健診・特定保健指導」が開始されたことについて、知っているかを尋ねたところ、「知っている」と回答した人は74%でした。

#### 【3】自分がメタボリック症候群に「あてはまらない」と思う人は74%。 うち5割が、「将来メタボリック症候群になる不安がある」

メタボリック症候群の条件を提示後、自分がメタボリック症候群にあてはまると思うか尋ねたところ、「おそらくあてはまらない」が24%、「あてはまらない」が50%で、74%の人が「あてはまらない」と回答しました。また、自分はメタボリック症候群に「あてはまらない」と思っている人に、将来メタボリック症候群になる不安があるかを尋ねたところ、半数の5割が「不安がある」と回答しました。

#### 【4】メタボリック予防のため行いたいダイエット 1位「ウォーキング(60%)」 2位「ストレッチ(25%)」、3位「食事によるダイエット(21%)」

メタボリック症候群予防のためダイエットを行っているか尋ねたところ、「現在行っている」は21%、「今はしていないが、これから行う予定」が35%で、ダイエットを「行う(行っている)」と回答した人は55%でした。また、メタボリック症候群予防のため行っている(行いたい)ダイエット方法について尋ねたところ、1位は「ウォーキング(60%)」、2位「ストレッチ(25%)」、3位「食事によるダイエット(21%)」となりました。男女別にみると、男性では「ウォーキング」のほか、「筋力トレーニング」「ジョギング」などが上位に挙がっているのに対し、女性では「ストレッチ」「WiiFit」などが上位に挙がりました。

「メタボリック症候群と健康意識に関する調査」

【調査結果詳細】

■調査概要

調査方法：	インターネットリサーチ
調査地域：	全国
調査対象：	20歳以上59歳以下の男女（マクロミルモニタ会員） ※「学生」は除く
有効回答数：	1032人
調査日時：	2008年4月4日（金）～4月5日（土）
調査機関：	株式会社マクロミル

I. 健康について

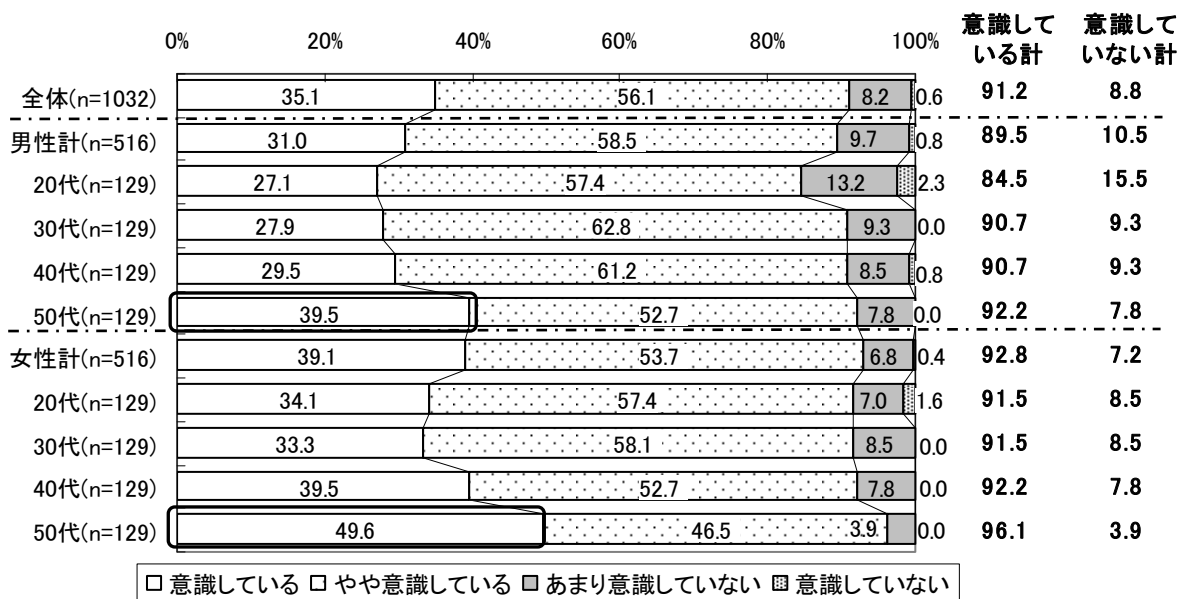
■健康を「意識している」人は9割。50代で特に健康への意識は高まる

20～59歳の男女に、日常生活においてどの程度健康を意識しているのか尋ねたところ、「意識している」が35%、「やや意識している」が56%で、合計91%の人が健康を「意識している」結果となりました。

性年代別にみると、50代男女それぞれで「意識している」という回答が、40代に比べ10ポイント以上高くなっています。50代では、健康に対する意識が他世代よりも強くなっているようです。（図1）

【図1】健康に対する意識

Q.あなたは普段、ご自身の「健康」をどの程度意識していますか。



■健康のために意識していることは、「喫煙しない」が74%で最多。次いで「適度な休養を取っている」が73%、「バランスのとれた食生活を心がけている」が71%

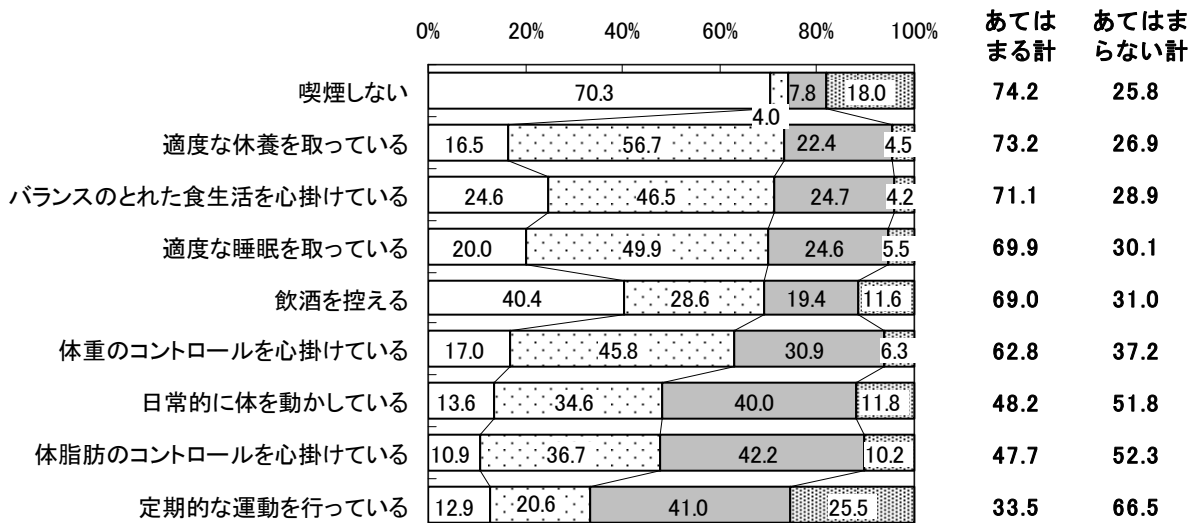
健康に関するそれぞれの項目に、自身がどの程度あてはまるかを尋ねたところ、「喫煙しない」「適度な休養を取っている」「バランスのとれた食生活を心がけている」「適度な睡眠を取っている」「飲酒を控える」といった項目に関しては、それぞれ約7割の人が「あてはまる(あてはまる+ややあてはまる)」と回答しており、休息や飲食に関連する項目は比較的意識されているようです。

一方、「定期的な運動を行っている」は34%で、他の項目に比べ低い割合になっています。(図2)

性年代別にみると、女性50代では「日常的に体を動かしている」が62%、「定期的な運動を行っている」が42%と、他年代の女性に比べ10ポイント以上高い結果となりました。(図2\_1)

【図2】健康に関する意識(n=1032)

Q.あなたは、下記の内容にどの程度あてはまりますか。



□ あてはまる □ ややあてはまる □ あまりあてはまらない ■ あてはまらない

【図2\_1】健康に関する意識(属性別)

	喫煙しない	適度な休養を取っている	バランスのとれた食生活を心がけている	適度な睡眠を取っている	飲酒を控える	体重のコントロールを心がけている	日常的に体を動かしている	体脂肪のコントロールを心がけている	定期的な運動を行っている
全体(n=1032)	74.2	73.2	71.1	69.9	69.0	62.8	48.2	47.7	33.5
男性計(n=516)	64.1	68.2	63.8	65.1	61.4	57.0	48.3	43.6	35.9
男性/20代(n=129)	67.4	68.2	64.3	62.8	65.1	62.0	56.6	49.6	44.2
男性/30代(n=129)	61.2	71.3	64.3	62.8	65.9	56.6	46.5	46.5	34.9
男性/40代(n=129)	60.5	62.8	61.2	63.6	60.5	50.4	35.7	35.7	27.1
男性/50代(n=129)	67.4	70.5	65.1	71.3	54.3	58.9	54.3	42.6	37.2
女性計(n=516)	84.3	78.1	78.5	74.6	76.6	68.6	48.1	51.7	31.2
女性/20代(n=129)	86.0	76.0	74.4	78.3	78.3	65.9	43.4	41.9	27.9
女性/30代(n=129)	87.6	77.5	76.7	78.3	76.7	69.0	45.0	51.2	26.4
女性/40代(n=129)	84.5	77.5	79.1	68.2	75.2	65.1	41.9	55.8	28.7
女性/50代(n=129)	79.1	81.4	83.7	73.6	76.0	74.4	62.0	58.1	41.9

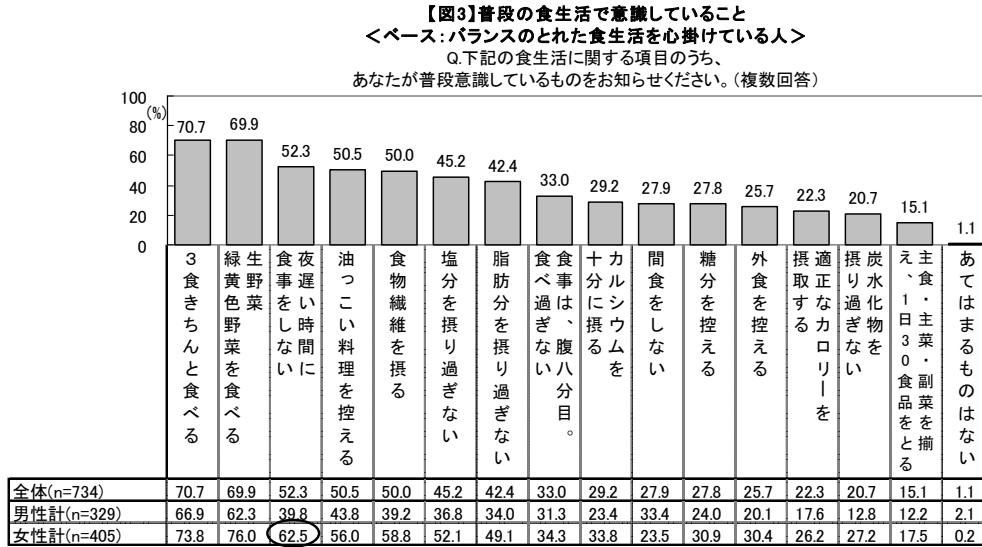
※数値は「あてはまる」+「ややあてはまる」の合計値

■ 食生活で意識していることは

「3食きちんと食べる」「生野菜・緑黄色野菜を食べる」が、それぞれ約7割

バランスのとれた食生活を心掛けている人を対象に、普段の食生活でどのようなことを意識しているか尋ねたところ、「3食きちんと食べる」が71%、「生野菜・緑黄色野菜を食べる」が70%、次いで「夜遅い時間に食事をしない」が52%となりました。

性別でみると、各項目において意識している割合は、全体的に男性に比べ女性の方が高く、特に「夜遅い時間に食事をしない」は男性に比べ20ポイント以上高い結果となりました。(図3)



※ベースは【バランスのとれた食生活を心掛けている】という設問で「あてはまる」もしくは「ややあてはまる」と回答した人

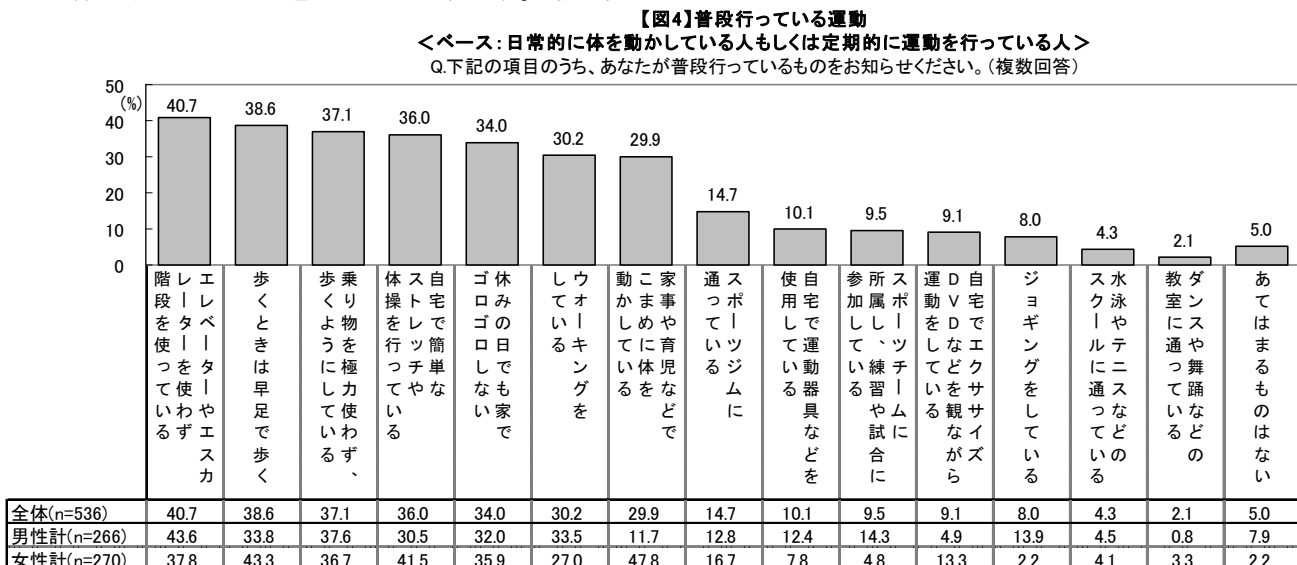
■ 日常的な体の動かし方・運動は、男女によって違いがある

男性「エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使っている(44%)」

女性「家事や育児などで、こまめに体を動かしている(48%)」

日常的に体を動かしている、もしくは定期的に運動を行っている人を対象に、体を動かすことに関する各項目のうちあてはまるものを尋ねたところ、「エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使っている」が41%で最多、次いで「歩くときは早足で歩く」が39%、「乗り物を極力使わず、歩くようにしている」が37%となり、日常生活の中で意識して体を動かしている様子が窺われます。

性別でみると、男性は「エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使っている」が44%で最も多く、女性は「家事や育児などで、こまめに体を動かしている」が48%で最も多くなりました。全体的に、男女によって日常的な体の動かし方には違いがあるようです。(図4)

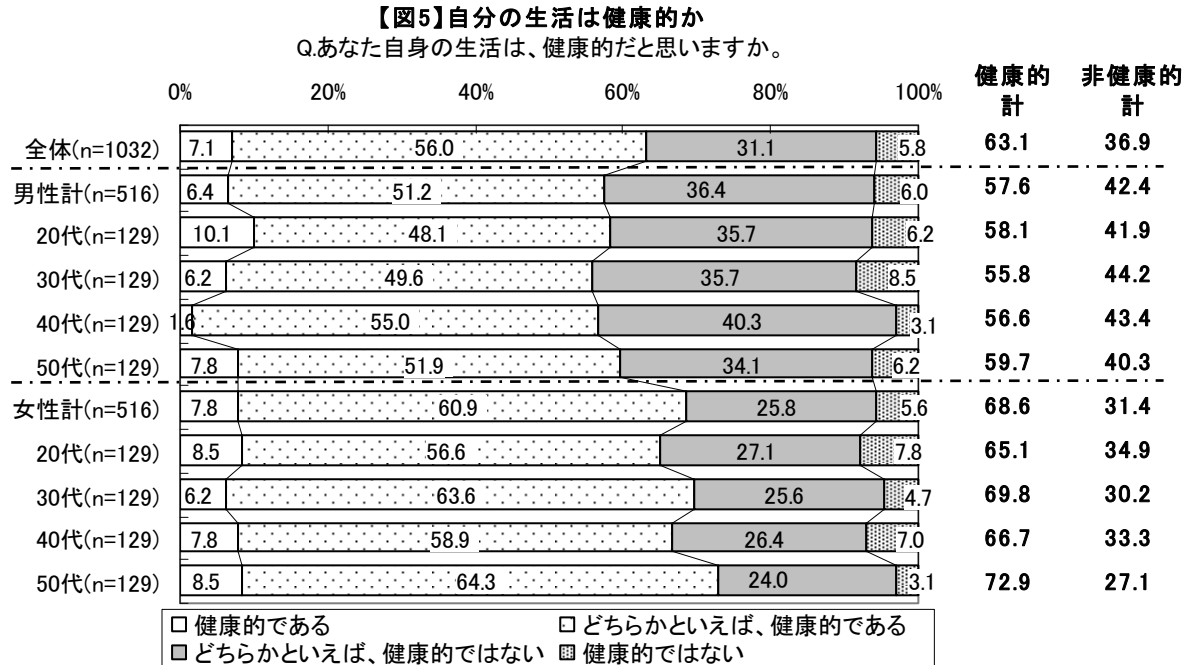


※ ベースは【日常的に体を動かしている】もしくは【定期的な運動を行っている】という設問で、「あてはまる」もしくは「ややあてはまる」と回答した人

## ■自身の生活を「健康的だと思う」人は6割

自分自身の生活が健康的だと思うか尋ねたところ、「健康的である」が7%、「どちらかといえば健康的である」が56%で、実際に自分の生活が「健康的」だと思っている人は63%でした。

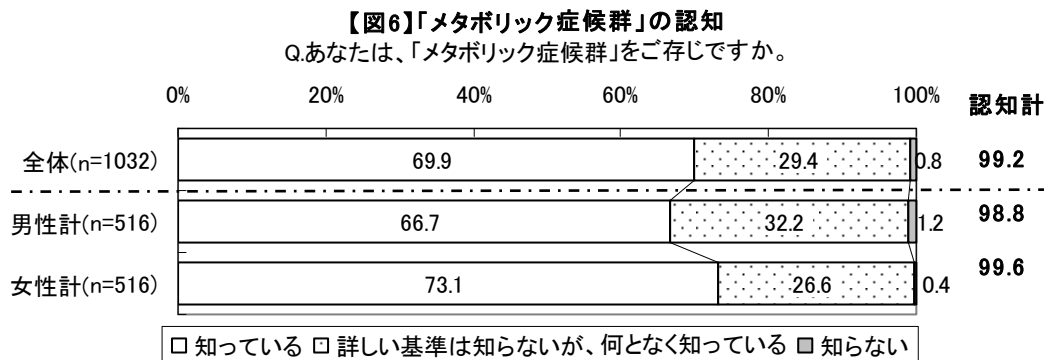
男女別にみると、男性に比べ女性の方がどの年代においても自身の生活を「健康的である」と感じている人が多いようです。(図5)



## II. メタボリック症候群について

### ■99%の人が「メタボリック症候群」を認知している

「メタボリック症候群」について知っているかを尋ねたところ、「知っている」は70%、「詳しい基準は知らないが、何となく知っている」が29%で、99%の人が「メタボリック症候群」を認知している結果となりました。「メタボリック症候群」は非常に高い割合で浸透しているようです。(図6)

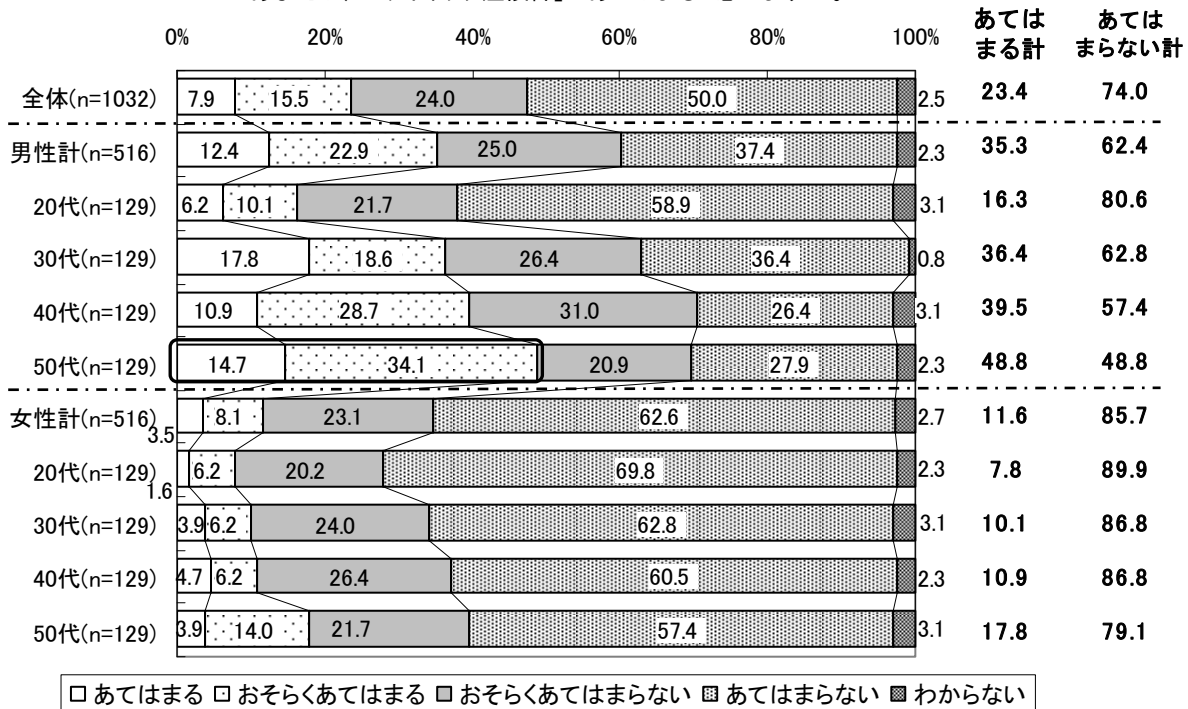


## ■ 自分がメタボリック症候群に「あてはまらない」と思う人は74%

メタボリック症候群の条件を提示後、自分がメタボリック症候群にあてはまると思うか尋ねたところ、「おそらくあてはまらない」が24%、「あてはまらない」が50%で、74%の人が「あてはまらない」と回答しました。

一方、性年代別に「あてはまる(あてはまる+おそらくあてはまる)」と回答した人を見ると、高齢層になるほど「あてはまる」と回答する割合が多くなっています。また、男性では20代から30代の間で20ポイント以上多くなっているほか、男性50代では約半数が「あてはまる」と回答しています。(図7)

【図7】自分は「メタボリック症候群」にあてはまるか  
Q.あなたは、「メタボリック症候群」にあてはまると思いますか。



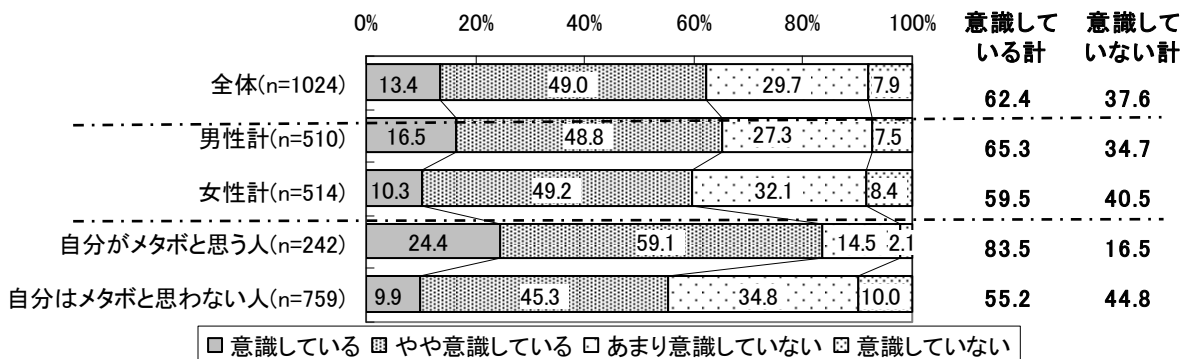
## ■ 62%の人が日常生活で、メタボリック症候群を「意識している」

日常生活の中で、どの程度「メタボリック症候群」を意識しているか尋ねたところ、「意識している」が13%、「やや意識している」が49%で、合計62%の人がメタボリック症候群を「意識している」と回答しました。

自分がメタボリック症候群に「あてはまる」と思っている人は、日常生活でもメタボリック症候群を「意識している」割合が84%と、高い割合になりました。(図8)

【図8】メタボリック症候群に対する意識くベース:メタボリック症候群認知者>

Q.あなたは、日常生活の中で「メタボリック症候群」をどの程度意識していますか。

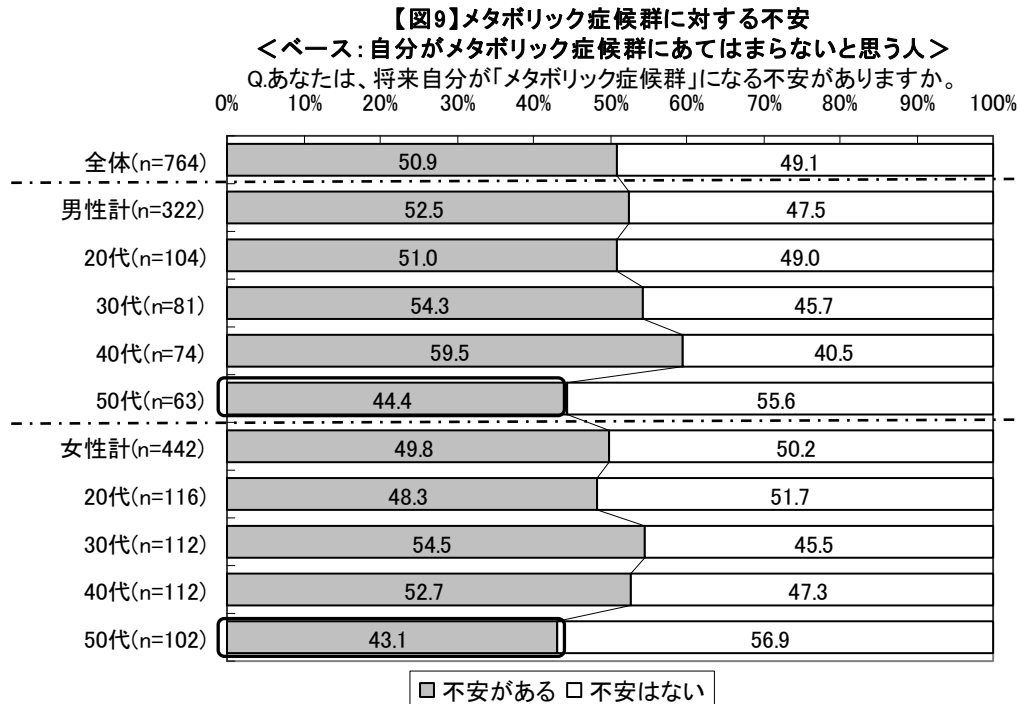


※自分がメタボだと思う人=メタボリック症候群に「あてはまる」もしくは「おそらくあてはまる」と回答した人  
自分はメタボと思わない人=メタボリック症候群に「あてはまらない」もしくは「おそらくあてはまらない」と回答した人

## ■ 5割の人が、将来メタボリック症候群になる「不安がある」

現在自分がメタボリック症候群に「あてはまらない」と思っている人に対して、将来メタボリック症候群になる不安があるかを尋ねたところ、半数の5割が「不安がある」と回答しました。

性年代別にみると、男女とも50代で「不安がある」と回答した割合は、他の年代と比べて低い割合になっています。(図9)

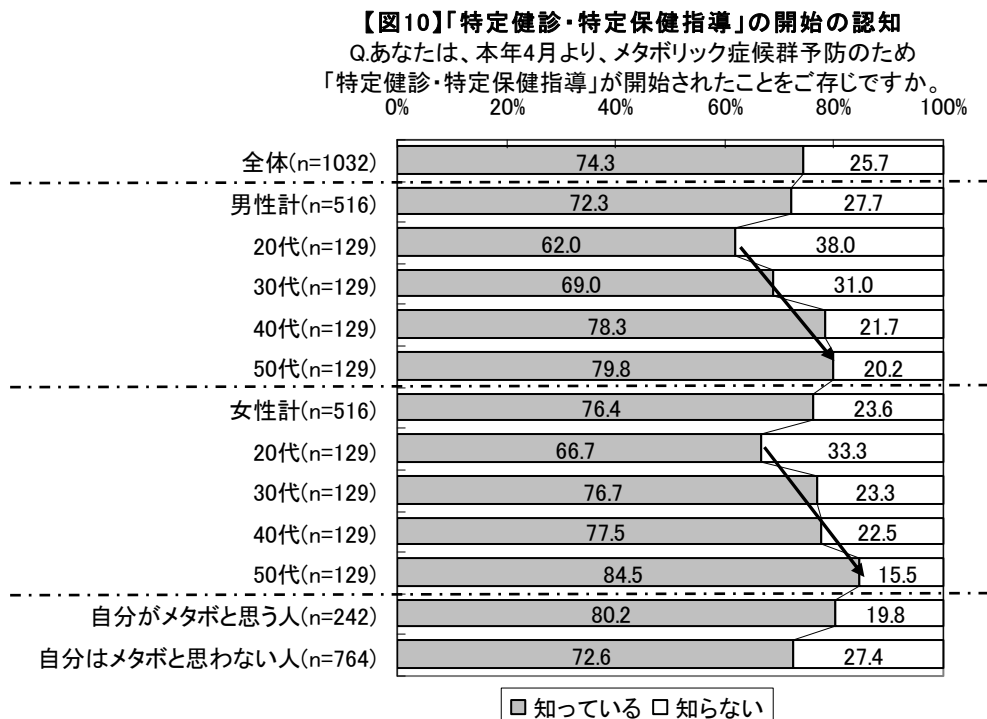


※ ベースは、自分がメタボリック症候群に「あてはまらない」もしくは「おそらくあてはまらない」と回答した人

## ■ 「特定健診・特定保健指導」の開始は74%が認知

2008年4月より、メタボリック症候群予防のため「特定健診・特定保健指導」が開始されたことについて、知っているか尋ねたところ、「知っている」と回答した人は74%となりました。

性年代別にみると、男女とも高齢層ほど認知が高くなっています。(図10)



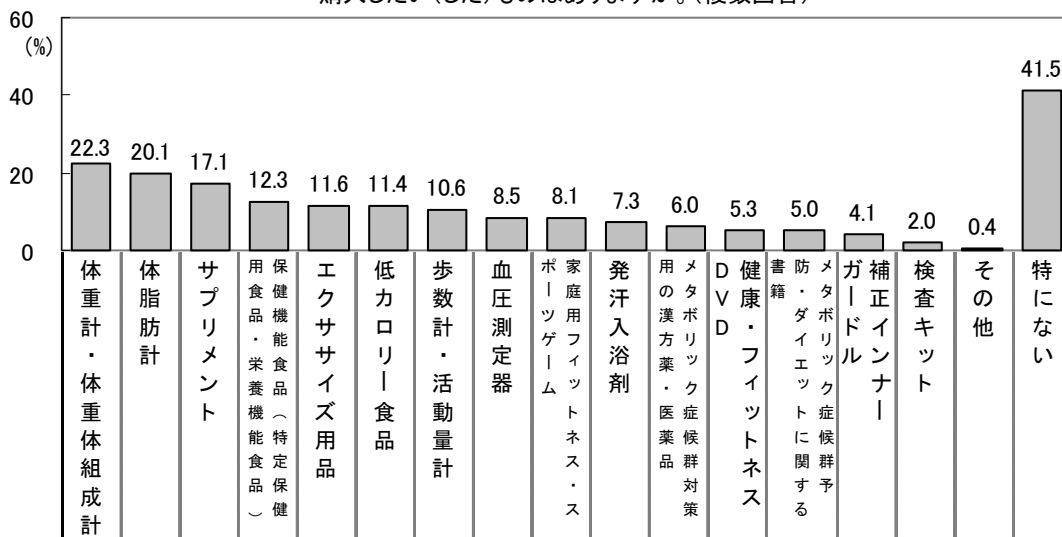
### Ⅲ. メタボリック症候群の対策について

■ メタボリック症候群予防のため購入したい(した)ものは、「体重計・体重体組成計」が22%で最多。次いで「体脂肪計」が20%、「サプリメント」が17%

メタボリック症候群予防のために購入したい(した)ものについて尋ねたところ、「体重計・体重体組成計」が22%で最多となりました。次いで「体脂肪計」が20%、「サプリメント」が17%となりました。男女別にみると、「保健機能食品」や「低カロリー食品」など食品によってメタボリック予防を試みる人は、男性に比べ女性の方が多くなっています。(図11)

【図11】メタボリック症候群予防のため購入したい(した)もの

Q.あなたは、メタボリック症候群予防のため購入したい(した)ものはありますか。(複数回答)



全体(n=1032)	22.3	20.1	17.1	12.3	11.6	11.4	10.6	8.5	8.1	7.3	6.0	5.3	5.0	4.1	2.0	0.4	41.5
男性計(n=516)	23.4	20.2	15.3	10.7	9.9	9.1	10.5	10.5	5.0	5.8	6.0	3.7	4.3	1.4	2.3	0.6	47.1
女性計(n=516)	21.1	20.0	18.8	14.0	13.4	13.8	10.7	6.6	11.2	8.7	6.0	7.0	5.8	6.8	1.7	0.2	35.9
自分がメタボと思う人(n=242)	25.6	20.2	19.0	16.5	14.5	15.7	13.2	14.9	9.1	8.7	14.0	5.4	6.6	5.0	2.5	0.8	33.9
自分はメタボと思わない人(n=764)	21.1	19.6	16.1	10.5	10.2	9.9	9.7	6.2	7.1	6.7	3.3	5.0	4.1	3.4	1.6	0.1	44.0

### ■ メタボリック症候群予防のためのダイエット

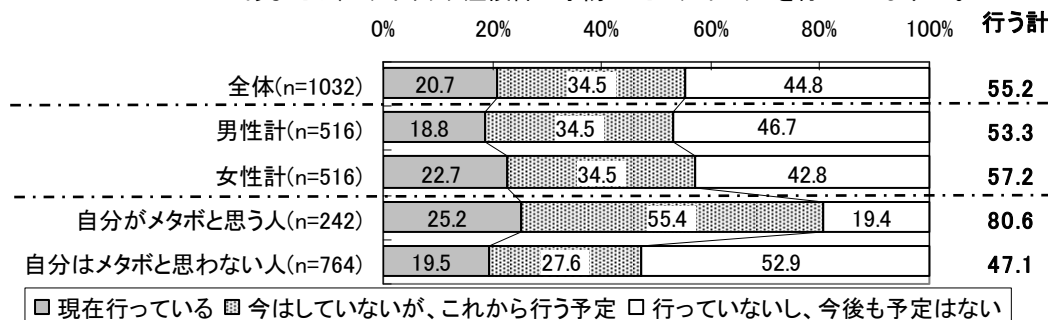
「現在行っている」は21%、「今はしていないが、これから行う予定」は35%

メタボリック症候群予防のためダイエットを行っているか尋ねたところ、「現在行っている」が21%、「今はしていないが、これから行う予定」が35%と、合計で55%の人がメタボリック症候群予防のためのダイエットを「行う(行っている)」と回答しました。

特に、自分がメタボリック症候群に「あてはまる」と思っている人は、81%がメタボリック症候群予防のためのダイエットを「行う(行っている)」と回答しています。(図12)

【図12】メタボリック症候群予防のためのダイエットの有無

Q.あなたは、メタボリック症候群の予防のためダイエットを行っていますか。



□ 現在行っている ■ 今はしていないが、これから行う予定 □ 行っていないし、今後も予定はない



## ■メタボリック予防のため行いたいダイエット 1位「ウォーキング(60%)」 2位「ストレッチ(25%)」、3位「食事によるダイエット(21%)」

メタボリック症候群予防のため行っている(行いたい)ダイエット方法について尋ねたところ、1位は「ウォーキング(60%)」、2位「ストレッチ(25%)」、3位「食事によるダイエット(21%)」となりました。

男女別にみると、男性では「ウォーキング」のほか、「筋力トレーニング」「ジョギング」などが上位に挙がっているのに対し、女性では「ストレッチ」「WiiFit」などが上位に挙がりました。(図13)

**【図13】メタボリック症候群予防のため行っている(行いたい)ダイエット方法**  
**<ベース:ダイエットを行っている(行う予定の)人>**

Q.メタボリック症候群予防のために行っている(行いたい)ダイエット方法をお知らせください。(複数回答)

順位	全体(n=570)	%	順位	男性計(n=275)	%	順位	女性計(n=295)	%
1	ウォーキング	59.5	1	ウォーキング	62.2	1	ウォーキング	56.9
2	ストレッチ	24.6	2	筋力トレーニング	30.5	2	ストレッチ	31.9
3	食事によるダイエット	21.4	3	ジョギング	22.2	3	WiiFit	28.1
4	筋力トレーニング	21.2	4	自転車・エアロバイク	20.0	4	食事によるダイエット	25.1
5	WiiFit	20.4	5	水泳	18.2	5	半身浴	22.4
6	自転車・エアロバイク	15.4						
6	半身浴	15.4						
8	水泳	15.1						
9	ジョギング	13.0						
10	サウナ・岩盤浴	12.8						
11	ヨガ・ピラティス	12.6						
12	ダイエット用サプリメント	11.9						
13	ダイエット食品	10.9						
14	骨盤矯正ダイエット	9.5						
15	リンパマッサージ	9.3						
16	その他スポーツ	8.9						
17	健康・フィットネスDVD	7.9						
18	ジョーバ運動	6.3						
19	振動系ベルト・器具による運動	5.8						
20	アロマテラピー	4.6						
21	電気刺激(EMS機器)	4.0						
22	加圧トレーニング	3.9						
23	ダンス・舞踊	3.3						
24	耳ツボダイエット	2.3						
25	痩身エステ	1.6						

順位	男性20代(n=60)	%	順位	女性20代(n=66)	%
1	ウォーキング	58.3	1	ウォーキング	56.1
2	筋力トレーニング	41.7	2	WiiFit	30.3
3	ジョギング	30.0	2	ストレッチ	30.3
4	水泳	28.3	4	半身浴	24.2
5	自転車・エアロバイク	20.0	4	食事によるダイエット	24.2
5	ストレッチ	20.0			
5	食事によるダイエット	20.0			

順位	男性30代(n=76)	%	順位	女性30代(n=81)	%
1	ウォーキング	59.2	1	ウォーキング	58.0
2	筋力トレーニング	28.9	2	ストレッチ	33.3
3	ジョギング	18.4	3	WiiFit	30.9
3	自転車・エアロバイク	18.4	4	半身浴	28.4
3	ストレッチ	18.4	5	骨盤矯正ダイエット	24.7

順位	男性40代(n=70)	%	順位	女性40代(n=76)	%
1	ウォーキング	52.9	1	ウォーキング	48.7
2	筋力トレーニング	25.7	2	ストレッチ	34.2
3	ジョギング	22.9	3	WiiFit	31.6
4	自転車・エアロバイク	20.0	4	ヨガ・ピラティス	26.3
5	WiiFit	18.6	5	食事によるダイエット	23.7

順位	男性50代(n=69)	%	順位	女性50代(n=72)	%
1	ウォーキング	78.3	1	ウォーキング	65.3
2	筋力トレーニング	27.5	2	食事によるダイエット	33.3
2	食事によるダイエット	27.5	3	ストレッチ	29.2
4	自転車・エアロバイク	21.7	4	半身浴	20.8
5	ジョギング	18.8	5	WiiFit	19.4

順位	自分がメタボだと思う人(n=195)	%	順位	自分はメタボと思わない人(n=360)	%
1	ウォーキング	63.6	1	ウォーキング	56.1
2	筋力トレーニング	21.0	2	ストレッチ	26.7
2	食事によるダイエット	21.0	3	WiiFit	21.9
4	自転車・エアロバイク	20.5	4	筋力トレーニング	21.4
5	ストレッチ	19.0	5	食事によるダイエット	21.1

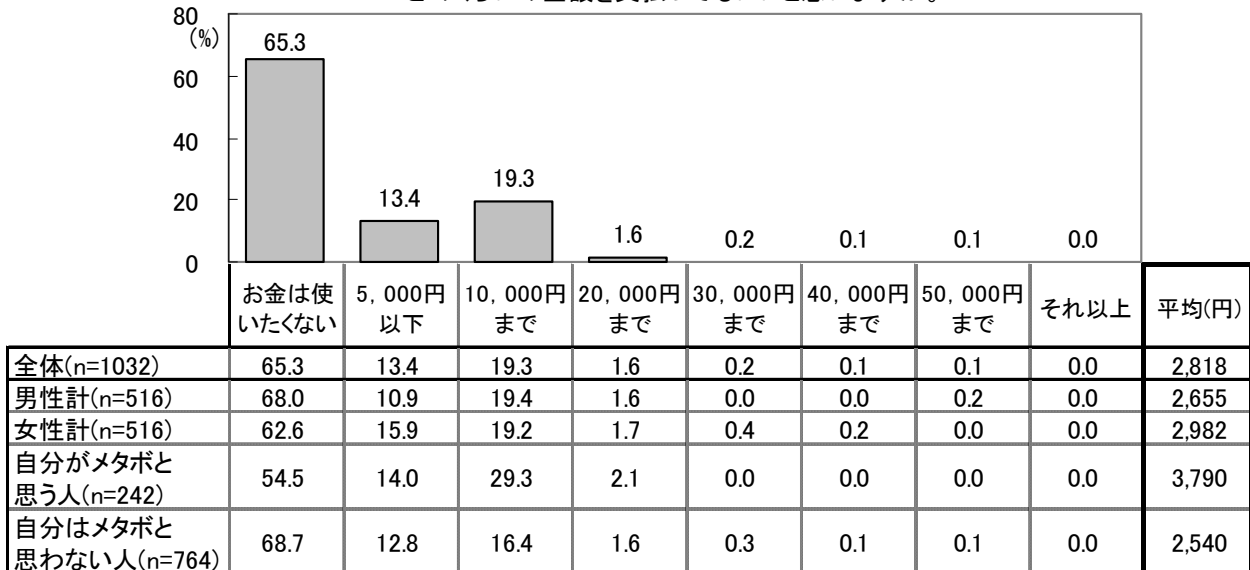
■メタボリック症候群予防のため支払ってもいい金額は、1ヶ月あたり平均2,818円

メタボリック症候群予防のため、支払ってもいいと思う1ヶ月あたりの金額を尋ねたところ、平均金額は2,818円となりました。一方で、「お金は使いたくない」という回答も65%となりました。

自分がメタボリック症候群に「あてはまる」と思っている人は、支払ってもいいと思う1ヶ月あたりの金額が3,790円と、自分がメタボリック症候群に「あてはまらない」と思っている人に比べ、1200円以上高くなっています。(図14)

【図14】メタボリック症候群予防のために支払ってもいい金額(円/月)

Q.あなたは、メタボリック症候群予防のため、1ヶ月あたりどのくらいの金額を支払ってもいいと思いますか。



※平均の算出に関しては、「お金は使いたくない」は「0円」で計算しています。

※5000円以下は具体的な数値を聴取し計算しています。

※異常値は削除しています

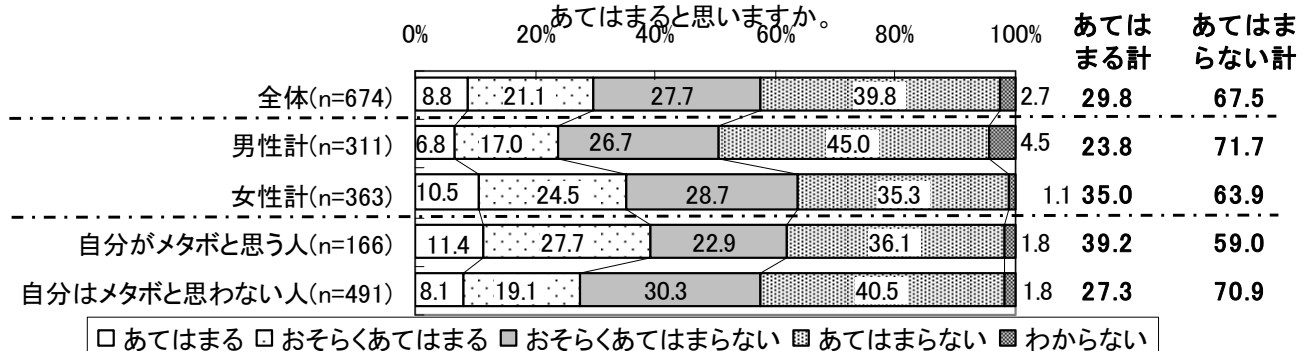
■自身がメタボリック症候群に「あてはまる」と思う人のうち配偶者もメタボリック症候群に「あてはまる」と思う人は約4割

自分の配偶者がメタボリック症候群にあてはまると思うかを尋ねたところ、30%の人が配偶者をメタボリック症候群に「あてはまると思う」と回答しました。

自分がメタボリック症候群に「あてはまる」と思っている人で、配偶者もメタボリック症候群に「あてはまる」と思う人は約4割で、自分がメタボリック症候群に「あてはまらない」と思っている人に比べ、配偶者をメタボリックに「あてはまる」と思う割合は10ポイント以上高くなっています。(図15)

【図15】配偶者のメタボリックあてはまり度くベース:既婚者>

Q.あなたから見て、あなたの配偶者はメタボリック症候群にあてはまると思いますか。



□ あてはまる □ おそらくあてはまる □ おそらくあてはまらない □ あてはまらない ■ わからない

## ■メタボリック症候群、配偶者に「対策して欲しい」87%

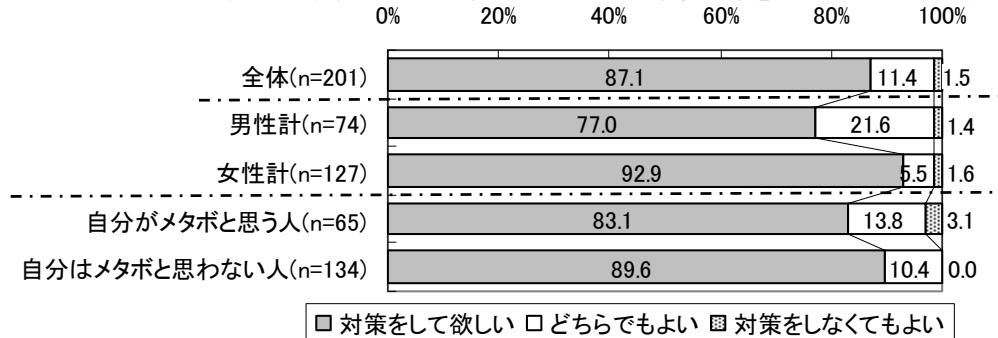
自分の配偶者がメタボリック症候群に「あてはまる」と思う人に、何らかのメタボリック対策をしてほしいと思うか尋ねたところ、「対策をして欲しい」という回答は87%になりました。

男女別にみると、配偶者に「対策して欲しい」と思う人は、女性が93%であるのに対し、男性では77%と、15ポイント以上の違いがありました。

自分がメタボリック症候群に「あてはまらない」と思っている人では、配偶者に「対策して欲しい」と思う人が90%と、自分がメタボリック症候群に「あてはまる」と思っている人に比べ、やや多くなっています。(図16)

【図16】配偶者のメタボリック症候群対策について  
＜ベース：配偶者がメタボリック症候群だと思う人＞

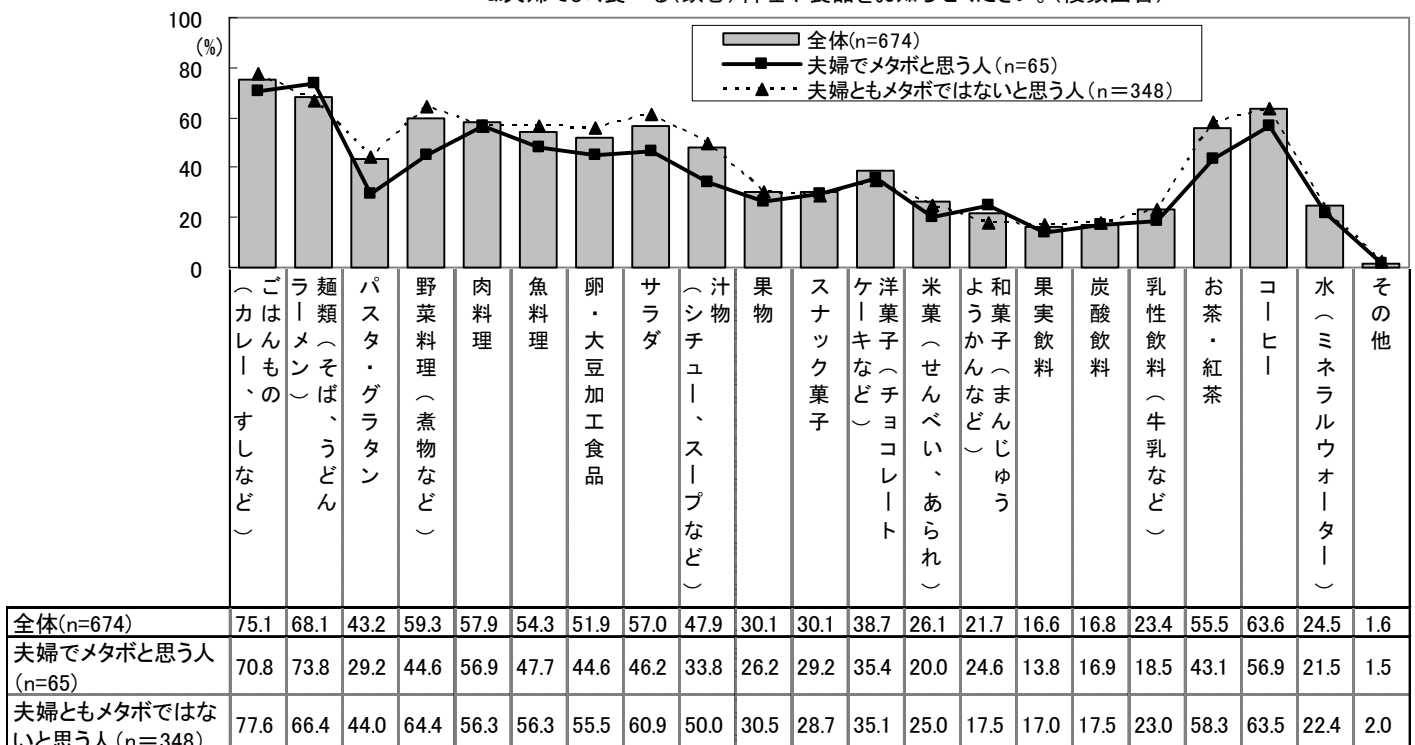
Q.あなたは、あなたの配偶者にメタボリック症候群対策をしてほしいと思いますか。



## ■夫婦ともにメタボリック症候群に「あてはまらない」と思う人は「野菜料理」「サラダ」などをよく食べる割合が高い

夫婦でよく食べるものについて尋ねたところ、夫婦ともにメタボリック症候群に「あてはまる」と思う人は「麺類」「和菓子」をよく食べる割合が高く、一方、夫婦でメタボリック症候群に「あてはまらない」と思う人は「野菜料理」「サラダ」「パスタ・グラタン」「お茶・紅茶」などをよく食べる（飲む）割合が高くなっています。(図17)

【図17】夫婦でよく食べる(飲む)料理や食品＜ベース：既婚者＞  
Q.夫婦でよく食べる(飲む)料理や食品をお知らせください。(複数回答)



**【 株式会社マクロミル 会社概要 】**

株式会社マクロミルは、さまざまな企業の商品やサービス等に対する消費者の声を、インターネットを活用して瞬時に集めるインターネット市場調査会社です。

国内 65 万人を超える独自調査モニタを調査対象として迅速なネットリサーチを行う「QuickMill」のほか、携帯電話を活用したモバイルリサーチ「MobileMill」、世界各国の消費者を対象にした海外市場調査「GlobalMill」など様々なネットリサーチサービスを展開しています。

社名 ■株式会社マクロミル  
本社 ■東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー11F 〒108-0075  
URL ■www.macromill.com  
設立 ■2000 年 1 月 31 日  
資本金 ■9 億 3,035 万円 ※2007 年 12 月末現在  
上場取引所 ■東証一部 ( 証券コード : 3730 )  
代表者 ■代表取締役社長 辻本 秀幸  
従業員数 ■209 名 ※2008 年 3 月末現在  
事業内容 ■インターネットを活用した市場調査 ( ネットリサーチ )

**—— 本件に関するお問い合わせ先 ——**

株式会社マクロミル 広報担当 : 関・西沢  
東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー11F 〒108-0075  
TEL:03-6716-0707 FAX:03-6716-0701 E-mail:press@macromill.com

**《 引用・転載時のクレジット表記のお願い 》**

本リリースの引用・転載の際は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。  
〈例〉「インターネット調査会社のマクロミルが実施した調査結果によると・・・」