

平成19年10月30日
株式会社 アサツー ディ・ケイ

もともと元気で働くために……

知力も体力も鍛え続けたい、21世紀の頑張るシニアたち。 ～現役であり続けるために、「脳」も「体」も「心」もトレーニング～

(ADK生活者総合調査結果から)

株式会社アサツー ディ・ケイ(本社:東京都中央区、取締役社長:長沼孝一郎、以下ADK)では、2000年より「ADK生活者総合調査」「ADK体験接点調査」など、生活者を取巻く環境を総合的に捉える自主調査を定期的実施しており、生活者の意識、消費行動、情報メディアや広告との関わり、商品やブランド(銘柄)とのつながりなどの総合的な生活者データベースの整備をしております。

このたび「第16回ADK生活者総合調査(2007/05実施)」から、シニア世代(50代以上)の健康に関する項目を抽出して概要をまとめましたので、その結果を報告させていただきます。これは、高齢者雇用安定法改正などにもとない、60才以上の勤労者増加が予想されるなか、シニア世代が、今後も働き続けるために何を意識しているかを考察することを目的としたものです。

シニア男女が、60才を越えて働き続けることが今後増えていくことが予想されますが、仕事をしていくうえで必要となる、知力、体力を維持し、老化を防止するための努力をしています。

若い世代よりも健康意識が高く、日々の健康管理を行っているだけでなく、若い世代と同じように近年流行の脳トレーニングにも励む姿が調査を通して浮き彫りになってきました。

運動、食事による「体」のケア、ストレスをためないという「心」のケア意識は、若い世代でも高くなっていますが、それ以上に50～60代シニア男女の意識の高さをあらためて認識する結果となっています。「脳・知力」のケアも、現代を生きるシニアにとっては大切な事柄になっているようです。

- ①男女共に60代は70%以上が健康管理に高い関心。
(「自分の健康管理はしっかりとやっている」: 60代男性72%、女性76%、女性20～40代も過半数超える)
- ②60代シニアの75%が、日頃から意識的に体を動かすように努力している。
(「日頃から身体を動かすようにしている」: 60代男性で76%、60代女性で75%)
- ③50代・60代女性、60代男性の7割が、健康維持・向上のために、運動や食事などに気をつけている。
(男性50代61%、60代68%、女性50代71%、60代74%)
- ④ストレスに対する心のケアをしている人は50～60代が男女共に70%以上。
(女性50代70%、60代74%、女性は20代から過半数以上、男性50代73%、60代74%)
- ⑤「計算やパズルなどで脳のトレーニングをしている」割合は男女全体で3割。各年代に分散し、50代女性では4割を超えている。
(計算やパズルなどで脳のトレーニングをしている」: 50代女性で42%、30～60代女性の全てで男性を上回る)

この調査結果に関するお問合せ先

コーポレート本部 広報室 矢島 正司 Tel:03-3547-2003/e-mail:yajimas@adk.jp
R&D本部コミュニケーションサイエンス局生活者研究グループ 栗田 英一
Tel:03-3547-2136/e-mail:kurita@adk.jp

調査詳細及びデータ

<「第16回ADK生活者総合調査」概要>

調査目的:	生活者の意識、価値観、行動を捉え、広告戦略立案などの、参考に供するデータベースを構築する。
調査地域:	首都圏
調査対象:	中学1年生～69才男女
回収サンプル数:	2,941人(今回は20～69才2,680人を分析の対象としました。)
調査方法:	郵送調査
対象者抽出方法:	調査会者保有のモニターパネル登録者より、人口構成に応じ割り当て抽出
調査期間:	2007年5月9日～6月8日

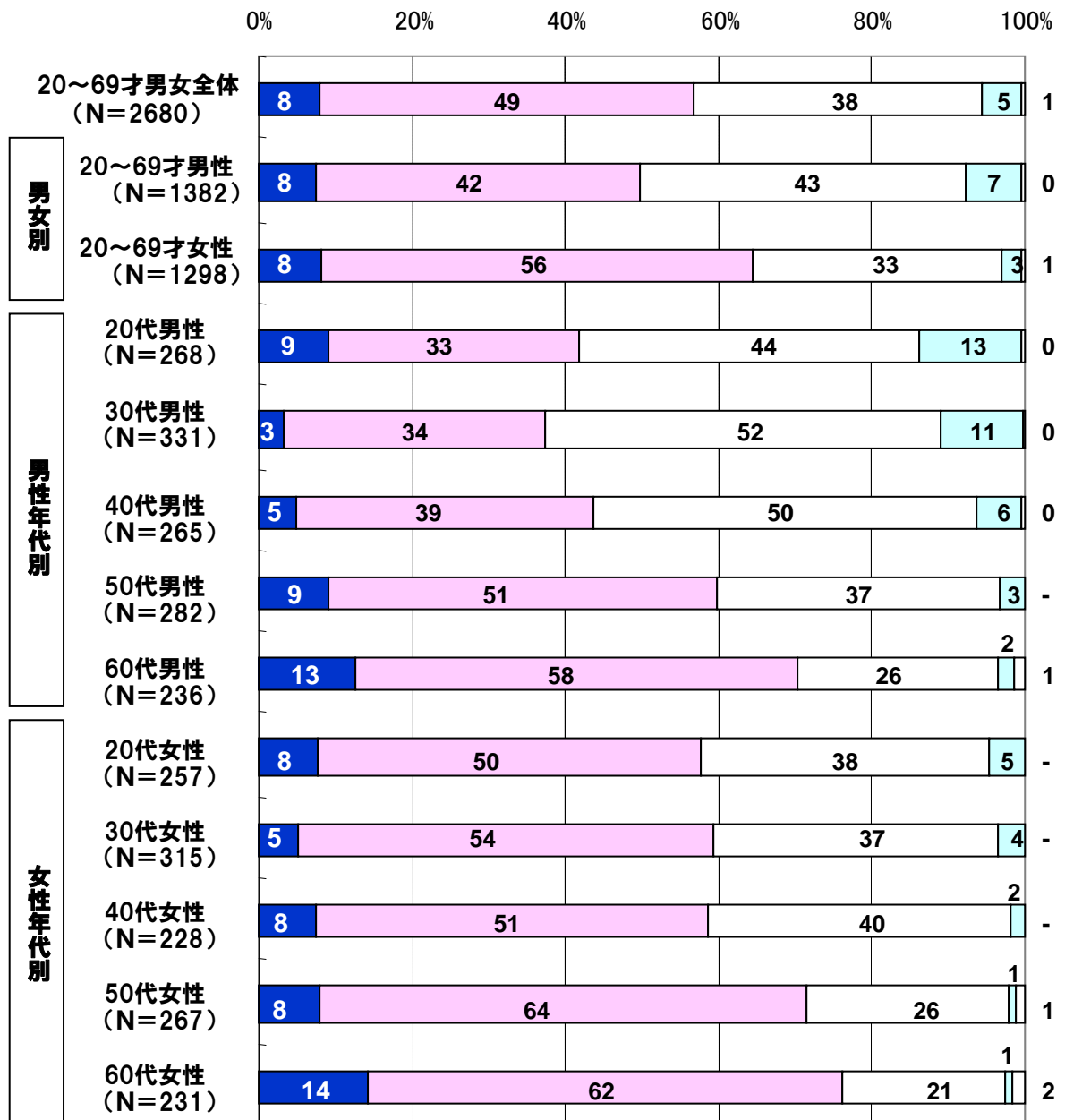
■シニア層は健康管理に高い意識を持つ。特に男女共に60代は70%以上が「自分の健康管理をしっかりとやっている」

・健康全般の意識に関する、「自分の健康管理はしっかりとやっている」という調査項目では、「非常にあてはまる」、「ややあてはまる」という回答が、男性、女性共に50代が40代を10ポイント以上、上回りました。女性は50代、60代が、男性は60代で70%を超えシニア層の関心の高さを示しています。

なお、男女を比較すると、女性は20代から過半数を超え、男性に比べ20～50代全てで10ポイント以上高く、総じてきちんと健康管理をしていることが窺えます。

自分の健康管理はしっかりとやっている

■ 非常にあてはまる ■ ややあてはまる □ あまりあてはまらない □ 全くあてはまらない □ 不明

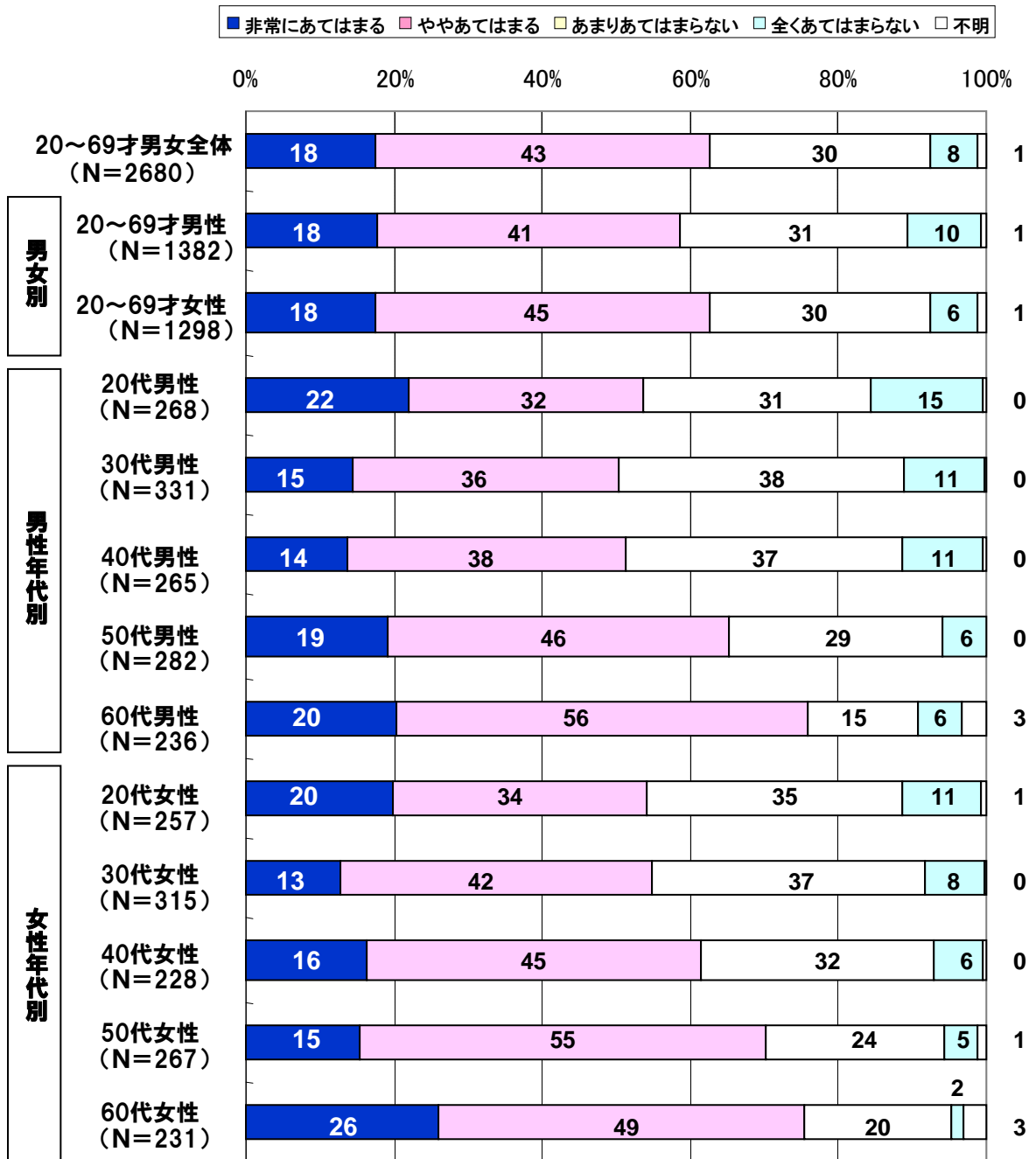


注:右端の「不明」率で、<0>は「該当者はいるが比率として1%未満」を意味し、<->は「該当者が1人もいない」ことを意味します。

■60代シニアの75%が、日頃から意識的に体を動かすように努力している。

- ・「日頃からできるだけ体を動かすようにしている」に対し「非常にあてはまる」、「ややあてはまる」と答えた男性は、50代で65%、60代76%で20~40代を大きく上回りました。
- 一方、女性は40代から60%を超え50代で既に70%に達していますが、男女共に“体を動かさなければ”という自覚を持って生活している人は、60代では4人中3人に達することがわかりました。

日頃からできるだけ体を動かすようにしている

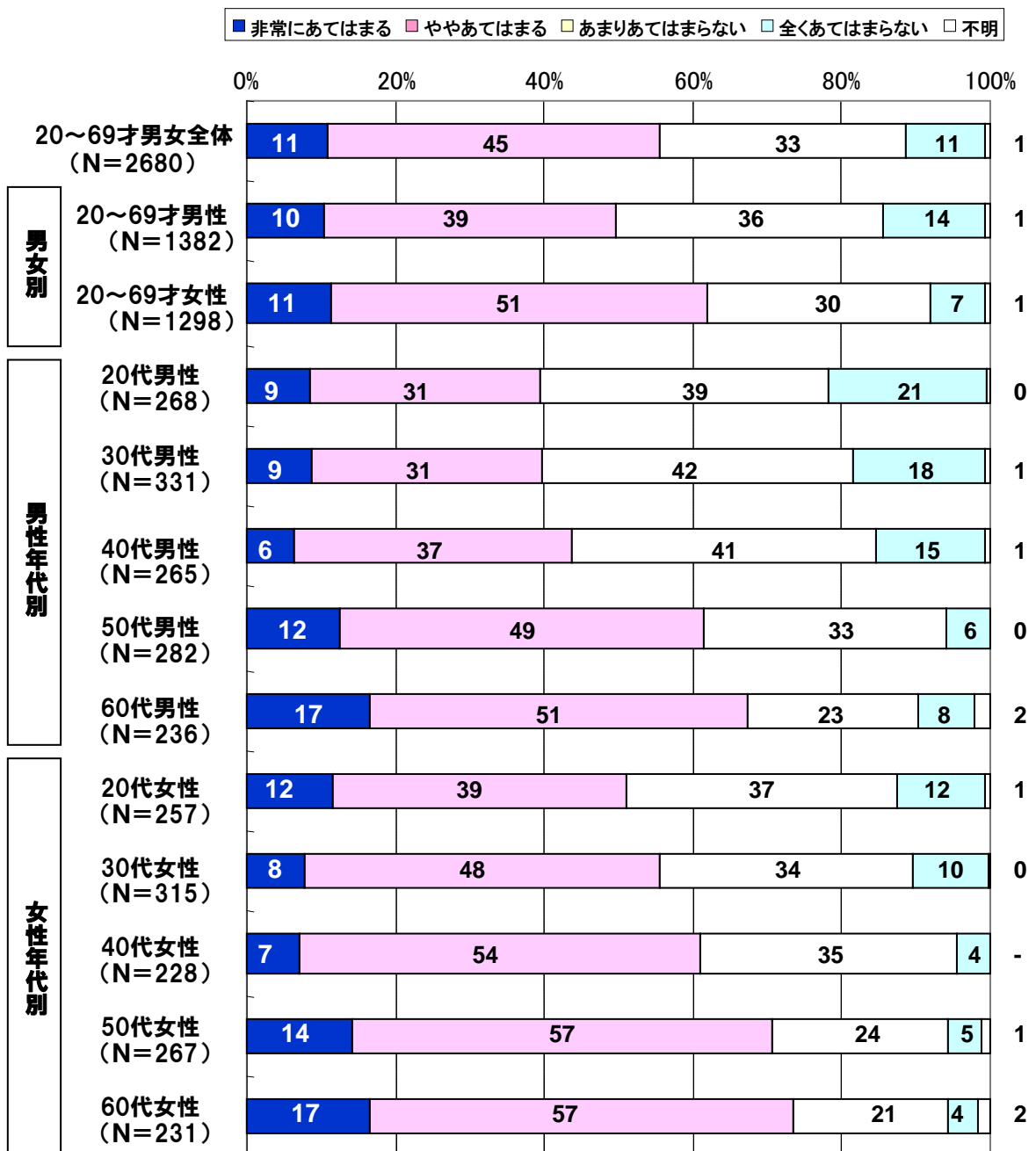


注: 右端の「不明」率で、<0>は「該当者はいるが比率として1%未満」を意味します。

■50代・60代女性、60代男性の7割が、健康維持・向上のために食事・運動などに気をつけている。

・「現在の健康状態の維持・向上のために運動・食事などに気をつけている」男性の比率は、20～40代では4割程度にとどまりますが、50代男性で約6割、60代では約7割とシニア層で非常に高くなっています。
 女性は各世代で男性より高い数値を示していますが、やはり50代から7割を超え、男女共にシニア層の高い意識がわかりました。

現在の健康状態の維持・向上のために運動・食事などに気をつけている

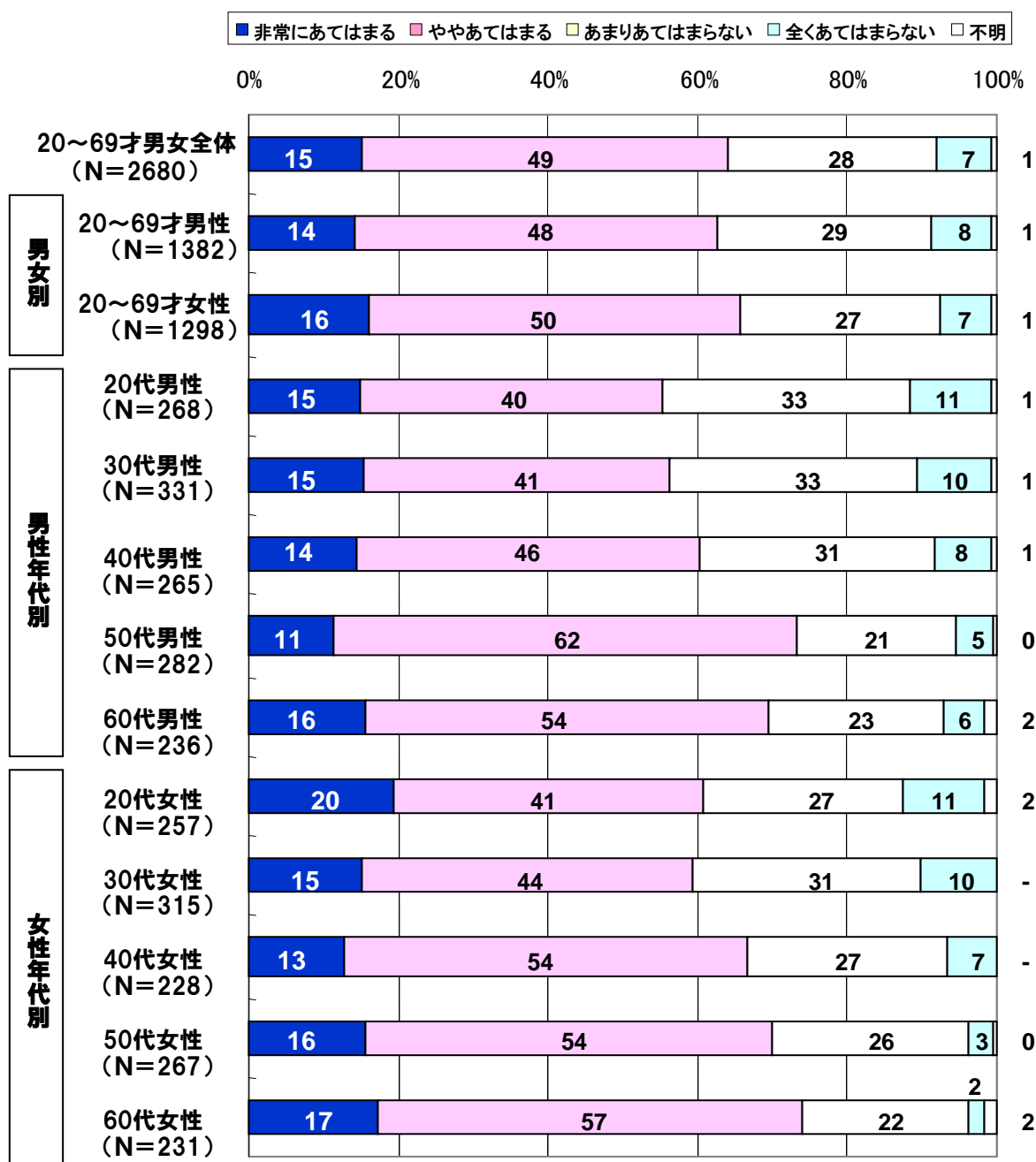


注：右端の「不明」率で、<0>は「該当者はいるが比率として1%未満」を意味し、<->は「該当者が1人もいない」ことを意味します。

■ ストレスに対する心のケアをしている人は、50～60代が男女共に70%以上。
若い世代の男女も、50%以上のストレスケアの意識を持っている。

- ・「ストレスをためないようにしている」への回答は、現代社会を反映してか、男性・女性共に各世代で半数を超える結果となりました。
- 中でも、シニアは男性が50代73%、60代70%、女性が50代70%、60代で74%と、より一層、高くなっています。

ストレスをためないようにしている

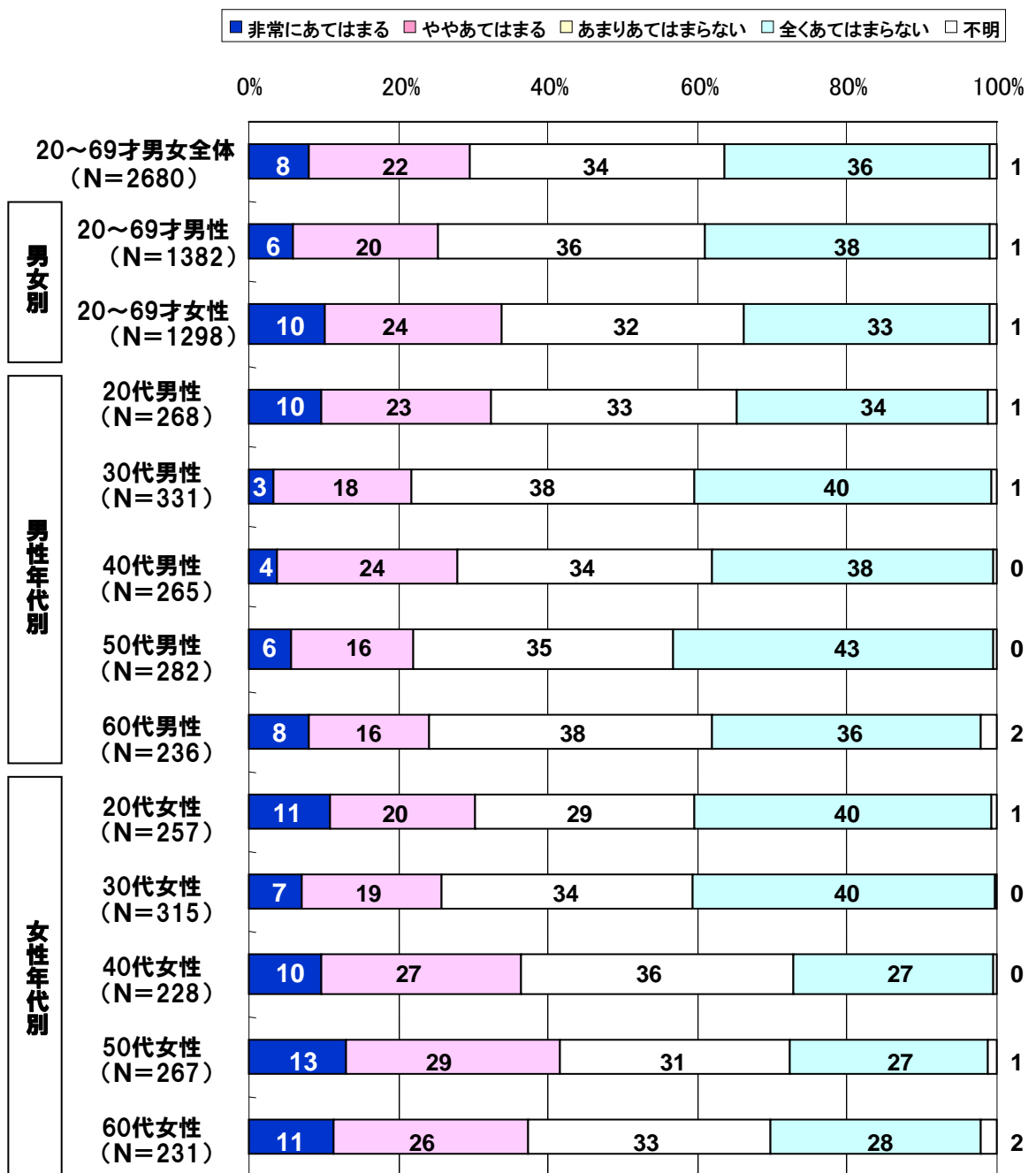


注:右端の「不明」率で、<0>は「該当者はいるが比率として1%未満」を意味し、<->は「該当者が1人もいない」ことを意味します。

■「計算やパズルなどで脳のトレーニングをしている」割合は、20～60代男女全体で3割。
若者に偏っているわけではなく、各年代に分散し、50代女性では4割を超えている。

・「計算やパズルなどで脳のトレーニングをしている」という設問に対して「非常にあてはまる」、「ややあてはまる」と答えた男性は20代が3割強であったのみで、他の年齢層は2割台でした。女性も全体的に高いとはいえませんが、20代の他の年代では全て男性を上回り、50代では4割を超える結果となりました。

計算やパズルなどで脳のトレーニングをしている



注:右端の「不明」率で、<0>は「該当者はいるが比率として1%未満」を意味します。