

アンファ- presents 47都道府県、4,700人に一斉調査！

「ニッポン健康大調査2019」を発表！

「滋賀県」が日本一健康な県として初の全国1位を獲得！

アンファ-株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役:三山 熊裕)は、全国47都道府県各100人(男女50:50、20代~60代まで各10人)を対象に、個々人の日常生活習慣の行動や、将来の健康に関する考えなど、“未病対策に対する考え方”を調査した『ニッポン健康大調査2019』を行いました。



【調査概要】

- ・調査手法: web調査
- ・対象地域: 全国
- ・対象者条件: ①男女 ②20代以上
- ・サンプル数: n=4,700s

▼「健康実行力」算出のための“健康5項目”とは▼

- 運動 : 週に2回以上、30分以上の運動を行う
- 食生活: 朝食週に5回以上、間食・夜食をしない食事時間が20分以上
- 睡眠: 睡眠時間が6時間以上8時間未満、寝前のスマホが1週間に1回未満
- 嗜好品: 飲酒週5日以下・1合以下、喫煙をしないまたはやめている
- ストレス: 18項目のストレス尺度から、ストレスの強さを算出

【調査結果サマリー】

・健康実行力5項目の前年比較

■運動: +5pt ■食生活: +3pt ■睡眠: +1pt ■嗜好品: -1pt ■ストレス: -2pt

・総括

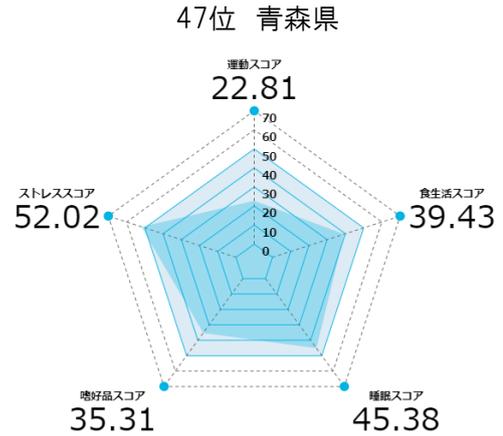
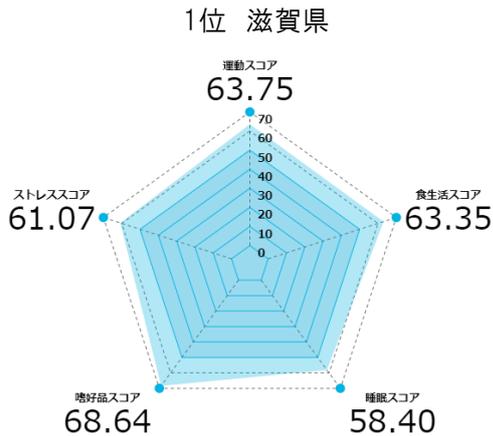
国が呼びかける働き方改革により、自分の時間を有効的に使い、充実した生活を送れるようになったようです。一方で、飲み会の増加や業務時間の制限が増えることでストレスを抱える人も増えたのではないかと考えられます。また、都道府県ごとに行っている“健康への取り組み”も大きく寄与していると考えられます。

健康生活習慣 実行ランキング第1位は前年25位からの急上昇、滋賀県！

【健康生活習慣 実行ランキング】

1位 滋賀県(前年25位)、2位 島根県、3位 東京都

47位 青森県、46位 福井県、45位 愛媛県



1位 滋賀県

総合スコアが前年25位から1位に上昇。飲酒・喫煙とも健全で、嗜好品スコアが1位、運動スコア4位、食生活スコア5位など、すべてのスコアが10位以内という素晴らしい結果になりました。特徴項目では、運動頻度が1位、三大疾病の医療保険の加入率が1位の一方、医療費の高額化への懸念が強い傾向があります。また、滋賀県は「健康しが」という取り組みを通じて、県民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指しており、この活動も大きく寄与していると考えられます。

47位 青森県

総合スコアが前年45位から最下位にダウン。運動スコアが最下位で、喫煙習慣でも45位と低い順位となりました。唯一全国平均を上回るのはストレススコアで、18位。特徴項目では、「スポーツ・運動」をしたい(2位)という意識は強いものの、実際の運動習慣と結びついていない傾向があります。

【第1位に輝いた滋賀県からのコメント】

■滋賀県知事 三日月大造様

滋賀県が、「ニッポン健康大調査2019」健康生活習慣実行力において、総合ランキング1位になり、注目されましたことをうれしく思います。

ご存知のように滋賀県は平均寿命が男性1位、女性4位にあり、その背景には生活習慣のよさが関連しているとみています。

今後も引き続き、市町、健康づくりボランティアの皆さんらとともにたばこ対策や減塩など健康づくりを進め、健康寿命延伸に向けて取り組んでまいりたいと思います。



■滋賀県出身 第29代 WBC世界バンタム級チャンピオン 山中慎介さん

出身である滋賀県が「健康県No.1」に輝いて非常に誇らしく思います。

実際、私や私の家族も運動や食事を中心に健康には心掛けて過ごしていましたので、県民の日々の心掛けが今回の結果につながったのだと思います。

今後もNo.1の座を譲ることなく、また、滋賀県から日本を元気にできるよう、健康第一で生活していきたいと思います。



【ドクターからのコメント】

メディカルチェックスタジオ東京銀座クリニック院長 医学博士 知久正明(ちくまさあき)

日本人の健康意識の差に関して地域差があることを表す、唯一無二の貴重なデータです。健康診断以外に、特別な検査をして健康チェックをする検診に興味を持つ方が増えており、これらのデータを用い国家レベルで一億総健康志向を働きかけることにより高齢化社会による医療財源不足や介護不足を乗り越える一つの手段ともなりえます。病気と健康の間の状態を未病と呼ばれています。しかし、現在の健康診断では心疾患・脳疾患・悪性腫瘍を病気になる前に発見することは難しく、前述のように脳ドックをはじめとした検診を受けることが重要視されています。2019年には働き方改革にて健康維持が推進され、2020年には56年ぶりに東京オリンピックが開催されます。禁煙活動や健康維持にスポーツが大切であることが広がっていることを期待しています。



日本人は健康的な生活習慣が実行できているのか？「ニッポン大調査2019」の実施背景

人生100年時代の到来を見据え「予防医学」や「未病対策」というキーワードが重要視され、人々の健康に対する関心度が高まっています。アンファーは、個人の健康に対する意識や、健康的な生活習慣の行動変化を指標化し、未病改善の普及啓発につなげることを重要なミッションであると捉え、2017年より日本全国を対象とした一斉調査を開始いたしました。第3回目を迎える「ニッポン健康大調査2019」では、様々な医師監修の下、新たに未病対策の基本となる健康的な生活習慣の行動について、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠、ストレスのない生活、嗜好品の摂取など、“健康5項目”を基礎に調査しています。

【健康生活習慣 実行ランキング2019】

健康生活習慣 実行ランキング							
順位	昨年順位	都道府県名	ポイント	順位	昨年順位	都道府県名	ポイント
1位	25	滋賀県	73.70	25位	35	長野県	50.57
2位	17	島根県	67.22	26位	9	三重県	50.02
3位	14	東京都	65.77	27位	2	徳島県	49.21
4位	27	愛知県	64.57	28位	16	福島県	48.97
5位	1	奈良県	64.57	29位	33	宮崎県	47.57
6位	36	京都府	59.04	30位	13	沖縄県	47.03
7位	26	千葉県	58.76	31位	24	岐阜県	46.96
8位	38	高知県	58.65	32位	8	長崎県	45.74
9位	18	神奈川県	58.06	33位	4	埼玉県	44.87
10位	28	山形県	57.95	34位	23	栃木県	44.69
11位	44	北海道	57.10	35位	29	佐賀県	44.17
12位	31	兵庫県	56.97	36位	22	広島県	44.08
13位	11	和歌山県	56.36	37位	30	宮城県	44.01
14位	21	岡山県	55.15	38位	41	富山県	42.00
15位	6	山口県	55.02	39位	37	鳥取県	41.85
16位	19	静岡県	54.45	40位	40	鹿児島県	39.58
17位	12	大阪府	54.37	41位	39	新潟県	37.52
18位	32	岩手県	53.98	42位	7	香川県	37.22
19位	34	茨城県	53.17	43位	47	大分県	36.47
20位	10	石川県	52.42	44位	43	秋田県	35.67
21位	42	福岡県	52.29	45位	46	愛媛県	32.47
22位	3	山梨県	52.08	46位	15	福井県	28.04
23位	20	群馬県	52.03	47位	45	青森県	25.73
24位	5	熊本県	51.88				

■ニッポン健康大調査WEBページ:https://www.angfa.jp/health_survey/

[アンファースト株式会社について](#)

アンファースト株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を支援すること。”という企業理念のもと、すべての人々に「美」と「健康」の提供を目指すトータルエイジングケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。2019年4月10日より、“Dクリニックグループ”※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。

【報道関係者お問合わせ先】	【お客様からお問合わせ先】
アンファースト株式会社 広報課 TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155 Email:pr1@angfa.jp	アンファースト株式会社 〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F TEL:0120-722-002 [営業時間:午前9時~午後9時(年中無休)]