

アンファーpresents 47都道府県、4,700人に一斉調査！

「ニッポン健康大調査2020」を発表！

「奈良県」が日本一健康な県として初の全国1位を獲得！最下位は2年連続「青森県」

アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:叶屋宏一 以下「アンファー」)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2020』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:+2.4pt ■食生活:+7.7pt ■睡眠:-0.4pt ■嗜好品:+0.9pt ■ストレス:-0.7pt

- ・総括

様々なスポーツの祭典の開催や五輪開催が予定されていたからか、運動スコアは2年連続で伸長。食生活についても同じく2年連続で大幅伸長となった。4月からの喫煙についての規制が厳しくなることもあり、嗜好品スコアも向上した。一方で睡眠とストレススコアは減少傾向がみられる。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 実行力ランキング第1位は奈良県！

【健康生活習慣 実行力ランキング】

1位 奈良県(前年4位)、2位 静岡県、3位 和歌山県
47位 青森県、46位 沖縄県、45位 福島県

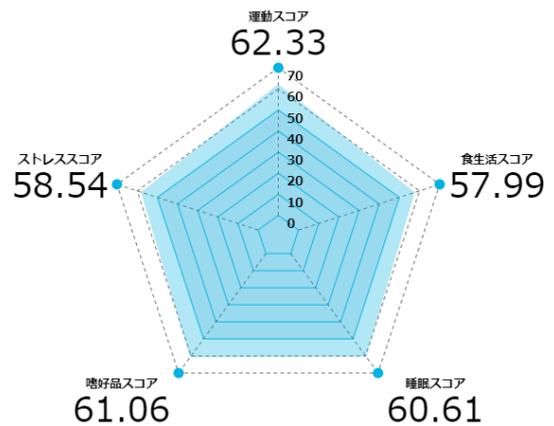
1位 奈良県

総合スコアが前年4位からついに1位へ。「定期的な運動をしている」という項目でも全国1位、「ウォーキング」「ジョギング」の頻度も共に全国1位となっており、積極的に運動しているといえます。また、「夕食は就寝の3時間前までに済ませる」全国1位など、規則的な生活を心掛けているようです。

また、奈良県では健康への取り組みも行われており、こちらも県民の健康状態へ寄与していると考えられます。

▼奈良県の取り組み

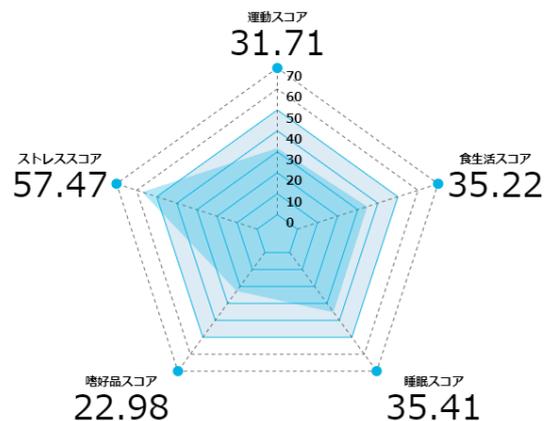
<http://www3.pref.nara.jp/sukoyaka/>



47位 青森県

総合スコアが2年連続最下位。運動スコア・嗜好品(酒・タバコ)スコアが最下位に加え、食生活スコア45位・睡眠スコア43位となっており、全てにおいて低順位となっております。

ただ、自由に生きているからか、ストレススコアは全国8位となっており、上位に位置しています。



【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)

コロナ感染症のニュース関連が毎日流されており、コロナ疲れや外出自粛からくる運動不足などによる健康への影響が心配されます。全世界におけるピンチをチャンスに変えるために、この機会に普段の健康への意識をより増やしていくことを提唱したいです。

なぜならコロナ感染症が引き起こす肺炎が悪化する原因として喫煙の影響や高血圧・糖尿病などの生活習慣病や循環器疾患(心血管疾患)・呼吸器疾患などの基礎疾患をもっている方があげられているからです。普段から基礎疾患をコントロールすることが有事の場合の予防にもつながることを再認識していただけたと思います。よって、禁煙・節酒、適度な運動、質の良い6-7時間睡眠をとることを心がけてください。奈良県の積極的に運動することや規則的な生活を心がけた結果、『健康生活習慣・実行力ランキング1位』になられたことを祝福したいと思います。一方、2年連続最下位になった青森県には『もう上がることはない!』とエールを送らせていただきます。



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2020」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4回目を迎える「ニッポン健康大調査2020」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2020】

健康生活習慣 実行ランキング							
順位	都道府県	偏差値	前年順位	順位	都道府県	偏差値	前年順位
1	奈良県	66.99	4	25	山形県	51.33	10
2	静岡県	66.90	16	26	長野県	50.91	25
3	和歌山県	66.21	13	27	福岡県	49.65	21
4	徳島県	62.64	27	28	長崎県	47.93	32
5	石川県	62.25	20	29	鳥取県	47.91	39
6	神奈川県	61.86	9	30	新潟県	47.27	41
7	高知県	60.07	8	31	佐賀県	45.46	35
8	広島県	58.88	36	32	千葉県	45.39	7
9	兵庫県	58.65	12	33	京都府	44.63	6
9	栃木県	58.65	34	34	富山県	44.54	38
11	山口県	58.39	15	35	埼玉県	43.71	33
12	愛媛県	57.86	45	36	岩手県	43.30	18
13	熊本県	57.82	24	37	香川県	43.18	42
14	茨城県	57.75	19	38	大分県	41.65	43
15	鹿児島県	55.71	40	39	岡山県	40.59	14
16	岐阜県	55.64	31	40	秋田県	39.65	44
17	滋賀県	54.59	1	41	愛知県	39.36	4
18	三重県	54.04	26	42	大阪府	37.96	17
19	東京都	53.94	3	43	福井県	37.02	46
20	島根県	52.98	2	44	宮崎県	35.61	29
21	群馬県	52.94	23	45	福島県	31.69	28
22	宮城県	52.08	37	46	沖縄県	26.56	30
23	北海道	51.85	11	47	青森県	24.49	47
24	山梨県	51.53	22				

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

[アンファー株式会社について](#)

アンファー株式会社は、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。

<p>【報道関係者お問合わせ先】 アンファー株式会社 PR課 TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155 Email:pr1@angfa.jp</p>	<p>【お客様からのお問合わせ先】 アンファー株式会社 〒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)]</p>
---	--