

「40歳を過ぎると体質が変わる」は本当だった！？ 疲れやすいし、健診も引っかかる… 40歳からの健康に関するアンケート調査

「〇歳はお肌の曲り角」「〇歳を過ぎると体質が変わる」など、年齢と健康の変化について聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。「働き盛り」とも呼ばれる 40 代に入り、責任のある仕事でストレスを感じながらも体には無理をさせてしまう事もあるかもしれません。

保険ショップ『保険クリニック』は、40 歳以上の人は、健康のどんな悩みを抱えいつ頃がターニングポイントとなったのかなどについて、40 歳から 60 歳の男女各 300 名を対象にアンケート調査を実施しました。

■調査結果抜粋

- 1) 40 歳から 60 歳の 80%以上が普段から健康に気をつけており、内容は「食事内容」「運動」でした。(Q1)
- 2) 現在感じている体の不調は 47.5%が「腰・肩・膝の痛み」、次いで「疲れやすい」「視力の低下」でした。(Q2)
- 3) 男性の 55.7%、女性の 70.0%がダイエット経験があり、その目的は半数近くが「健康維持」でした。
また、そのうち 54.6%が「効果があった」と回答しました。(Q3,4)
- 4) 「〇歳を過ぎると体質が変わる」等という言われは、年齢に違いがあるものの、多くは「40 歳」でした。(Q5)
- 5) 半数近くが体質が変わる時期があったと回答しており、最も多い年齢は「40 歳」でした。
その内容は、体力と代謝に関する変化で、その両方の変化を感じた人が目立ちました。(Q6)
- 6) 健康診断で初めて指摘を受けた年齢を聞くと、「40 歳」が最も多い回答でした。(Q7)
- 7) 健康診断で要再検査以上の指摘の後、4 人に 1 人は病院に行っていないことが分かりました。(Q8)
- 8) 健康診断で要再検査以上の指摘を受けた人の 13.6%が保険加入や見直しを検討したと回答しました。(Q9)

■調査方法

サンプル数 : 男女 600 名(男性 300 名、女性 300 名)

年 齢 : 40 歳～60 歳

調査方法 : Web アンケート

調査期間 : 2017 年 10 月 13 日

※本リリースの分析は、弊社で行ったアンケート結果に基づいたものです。

※本リリースの調査結果や分析をご利用いただく際は、『保険クリニック調べ』と明記ください。



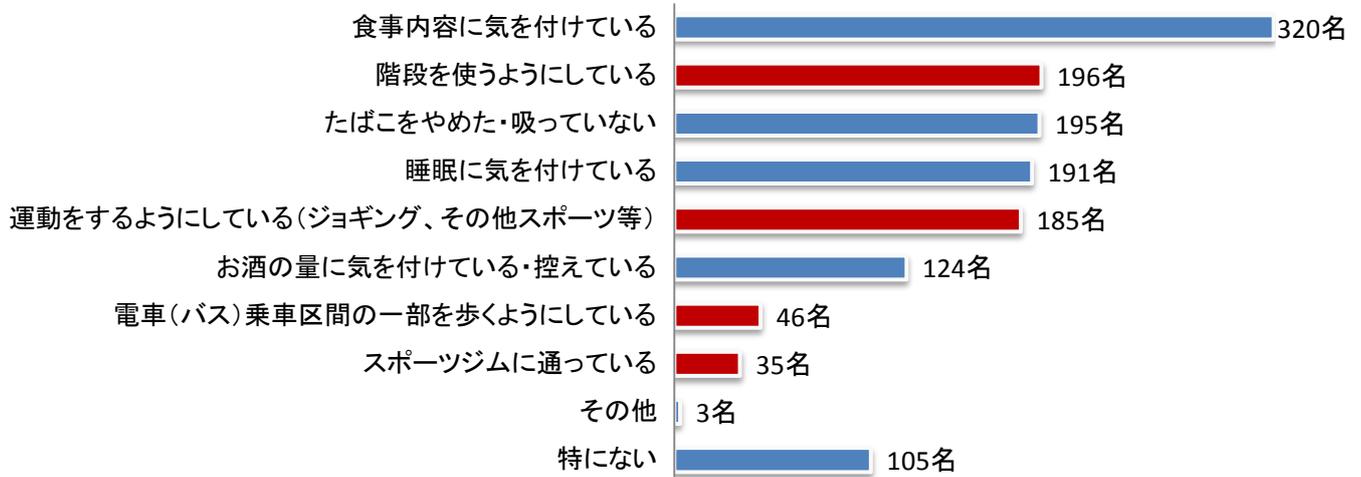
【本件に関するお問い合わせ】

株式会社アイリックコーポレーション 広報宣伝部 山本

TEL: 03-5840-9561 E-mail: branding@irrc.co.jp

■調査結果詳細

Q1. 普段から健康に気をつけていることはありますか。(複数回答)



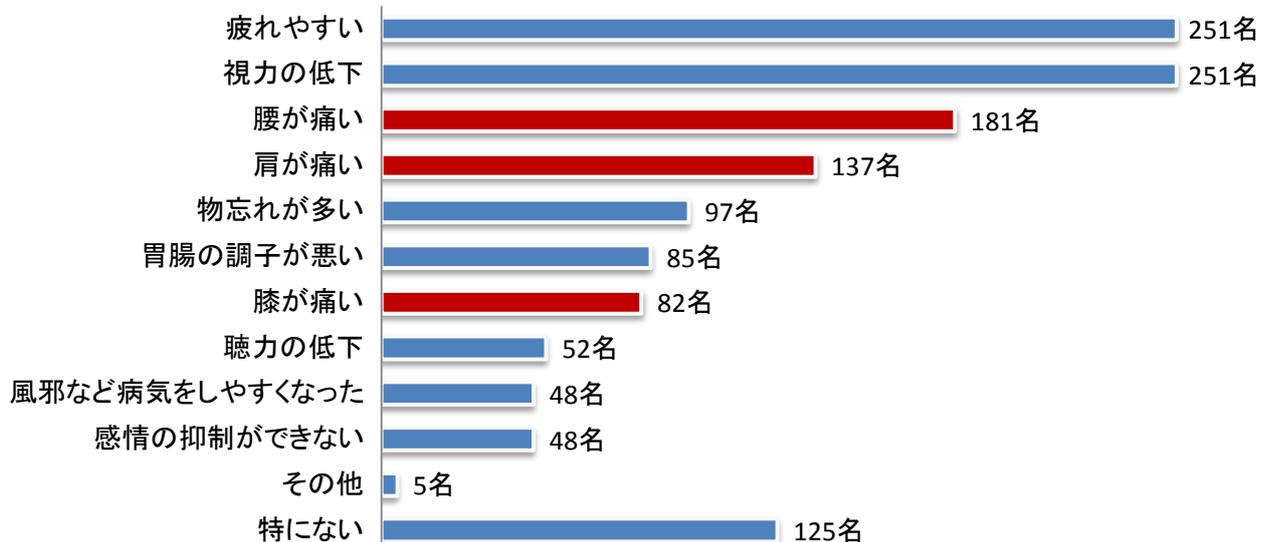
半数以上は、食事と運動を意識！

40 歳から 60 歳の男女 600 名に、普段から健康に気をつけていることを聞いてみました。

最も多かったのが「食事内容」で、53.3%が回答しました。

「階段を使うようにしている」「運動をするようにしている(ジョギング、その他スポーツ等)」「電車(バス)乗車区間の一部を歩くようにしている」「スポーツジムに通っている」など、意識して体を動かすようにしているのは 309 名で、こちらも半数を超える回答がありました。

Q2. 現在、体に感じる不調はありますか。(複数回答)



体の不調は疲れやすさ、視力の低下、腰の痛み！

40 歳を超えた現在、体に感じる不調を聞いてみました。

同率の 1 位は「疲れやすい」と「視力の低下」で、それぞれ 251 名の回答がありました。

「腰が痛い」「肩が痛い」「膝が痛い」など、関節の痛みなどがある人は、合計で 285 名にのぼりました。

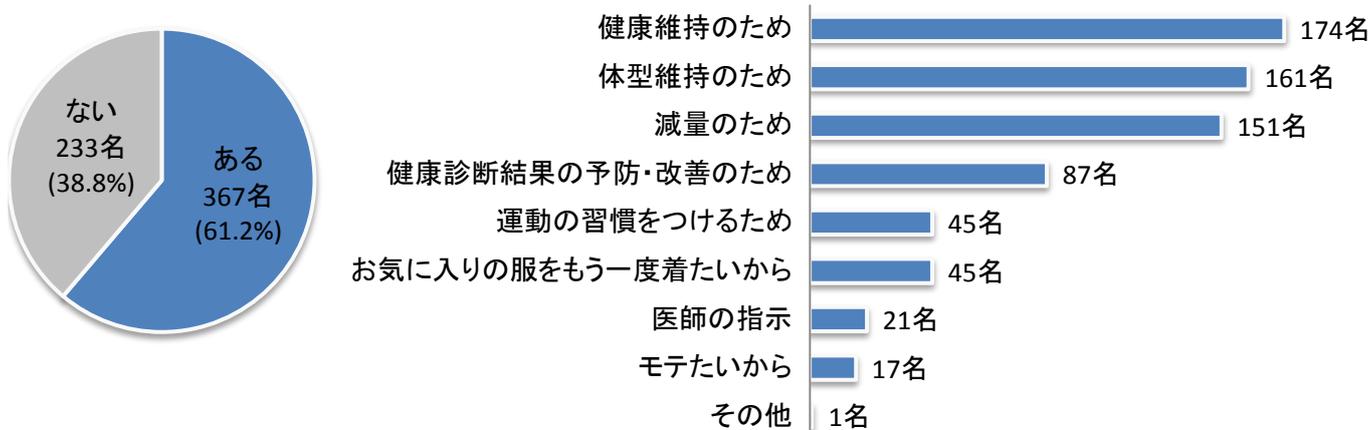


【本件に関するお問い合わせ】

株式会社アイリックコーポレーション 広報宣伝部 山本

TEL: 03-5840-9561 E-mail: branding@irrc.co.jp

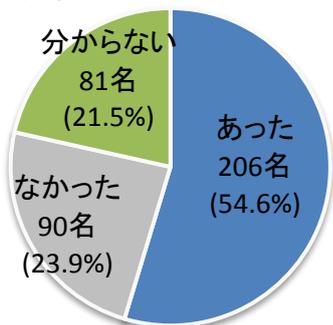
Q3. ダイエットをしたことはありますか。また、その目的は何でしたか。(複数回答)



約 60%がダイエット経験あり

これまでダイエットをしたことがある人に、その目的を聞いてみました。
 ダイエット経験は全体では 61.2%、男性が 55.7%、女性が 70.0%と、14.3%の開きがありました。
 ダイエットをしたことがある人の半数近くは健康維持を目的としていました。

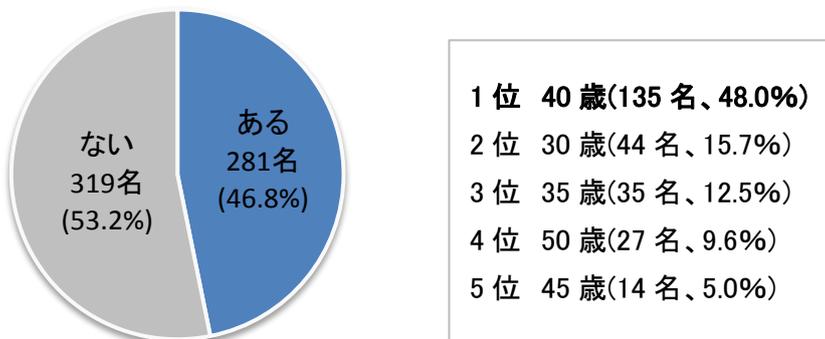
Q4. 効果はあったと思いますか。



半数以上は効果を実感

ダイエットをしたことがある 367 名に、その効果について聞いてみました。
 ダイエットの効果を実感したのは、205 名(54.6%)でした。

Q5. 「〇歳を過ぎると体質が変わる」等というのを聞いたことがありますか。またそれは何歳ですか。



よく聞くのは「40歳で要注意」

ある年齢を過ぎると体質が変わる、と聞く事もあります。
 それは何歳と言われることが多いのか聞いてみると、最も多いのは「40歳」で、135名が回答しました。

【本件に関するお問い合わせ】
 株式会社アイリックコーポレーション 広報宣伝部 山本
 TEL: 03-5840-9561 E-mail: branding@irrc.co.jp

Q6. 自分に当てはまる時期がありましたか。また、それはいつ頃・どんな変化でしたか。

- 1 位 40 歳(81 名、28.4%)
- 2 位 45 歳(45 名、15.8%)
- 3 位 35 歳(35 名、12.3%)
- 4 位 50 歳(32 名、11.2%)
- 5 位 30 歳(17 名、6.0%)
- 平均 41.0 歳



- 1 位 体力の変化(疲れやすい、回復が遅い等) 109 名
- 2 位 代謝の変化(太りやすい・痩せにくい・体型の変化等) 98 名
- 3 位 見た目の変化(白髪、シワ、肌の調子等) 32 名
- 4 位 視力の変化(老眼、視力低下等) 20 名
- 5 位 女性特有の変化(更年期障害、生理不順等) 11 名
- 病気になった、健康診断で指摘された 11 名

40 歳が健康のターニングポイント？

実際に、体質の変化等が当てはまったかどうかを聞いてみると、半数近くが「ある」と回答しました。

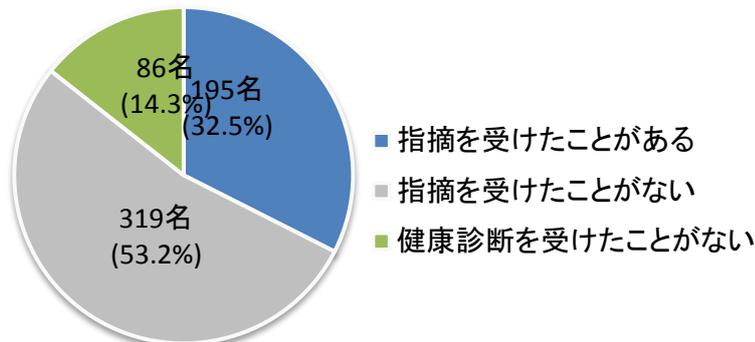
その時期は、前問と同じ「40 歳」が最も多く、次いで 45 歳、35 歳の順となりました。

体質の変化を感じた時期を男女別にみると、女性の方が、20 代や 30 代といった若年層を挙げる人が多い傾向にありました。加齢や生活習慣の積み重ね等によるものだけでなく、女性の場合は妊娠・出産など体に影響を与える要素が多い事もその要因の一つに考えられます。

またその変化の内容として最も多かったのが体力の変化に関するもので、「疲れやすくなった」「無理がきかなくなった」「体力が落ちた」という声がありました。次いで代謝の変化に関するもので、「太りやすくなった」「痩せにくくなった」「体重が増えなくなった」などでした。

「疲れやすく、太りやすくなった」のように、体力と代謝の両方の変化を感じた人が目立ちました。

Q7. 健康診断で初めて指摘(要経過観察、要再検査、要精密検査、要治療)があったのは何歳頃ですか。



- 1 位 40 歳(43 名、22.1%)
- 2 位 45 歳(31 名、15.9%)
- 3 位 35 歳(15 名、7.7%)
- 50 歳(15 名、7.7%)
- 5 位 30 歳(10 名、5.1%)
- 平均 40.6 歳

40 歳は体質だけじゃない！

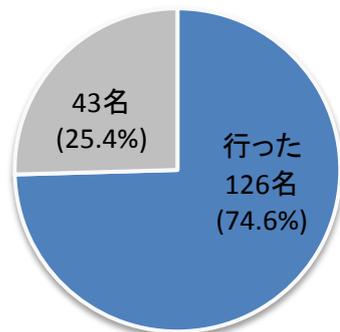
健康診断を受けて、初めて指摘を受けたのが何歳頃だったかを聞いてみました。

40 歳以上の約 3 人に 1 人は経過観察以上の何かしらの指摘を受けたことがある事が分かりました。

その時期は、前問の「体質の変化を感じた頃」とほぼ同じ順位となりました。

【本件に関するお問い合わせ】
 株式会社アイリックコーポレーション 広報宣伝部 山本
 TEL: 03-5840-9561 E-mail: branding@irrc.co.jp

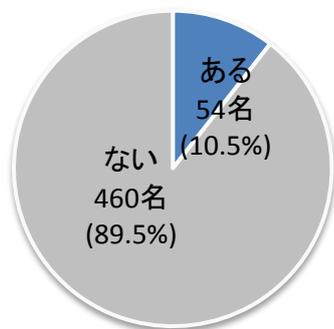
Q8. 要再検査以上の指摘後、きちんと病院に行きましたか。



4人に1人は再検査を受けず

健康診断で要再検査以上の指摘を受けたことがある人のうち、その後きちんと病院に行った人は74.6%でした。約4人に1人は「要再検査」や「要精密検査」等の指摘があっても病院に行っていないことが分かりました。

Q9. 健康診断を受けて、保険の加入や見直しを検討したことがありますか。



健康への心配が保険見直しのきっかけに

健康診断を受けて、保険の加入や見直しを検討したことがあるかを聞いたところ、10人に1人が「ある」と回答しました。

なかでも、要再検査以上の指摘は13.6%が「ある」と回答し、保険で備える“万が一”がより自分ゴトになった時に、保険の加入や見直しを考える傾向にあるようです。

しかし、病気などを経験すると、希望する十分な備えを保険ではカバーすることが難しくなってしまいます。

健康維持のために毎日の生活で気を付けるだけでなく、保険は今後起こり得るリスクにしっかり備えられるよう、健康なうちに対策をしておくことが重要です。