

## 健康行動は年代と性別でまったく違う

健康行動研究会の調査では、日本全国の20代～60代まで、さまざまな人々に調査しています。

### 人によって健康行動はどう違うのでしょうか？

その特徴から、**社会状況の時代による違い、加齢による影響、その人の置かれている状況による影響**、などが考察できます。

まずは、性別や年齢といったわかりやすいところから見ていきましょう。

データの詳細はP.4～P.5を参照ください。

---

# 健康行動は年代と性別でまったく違う

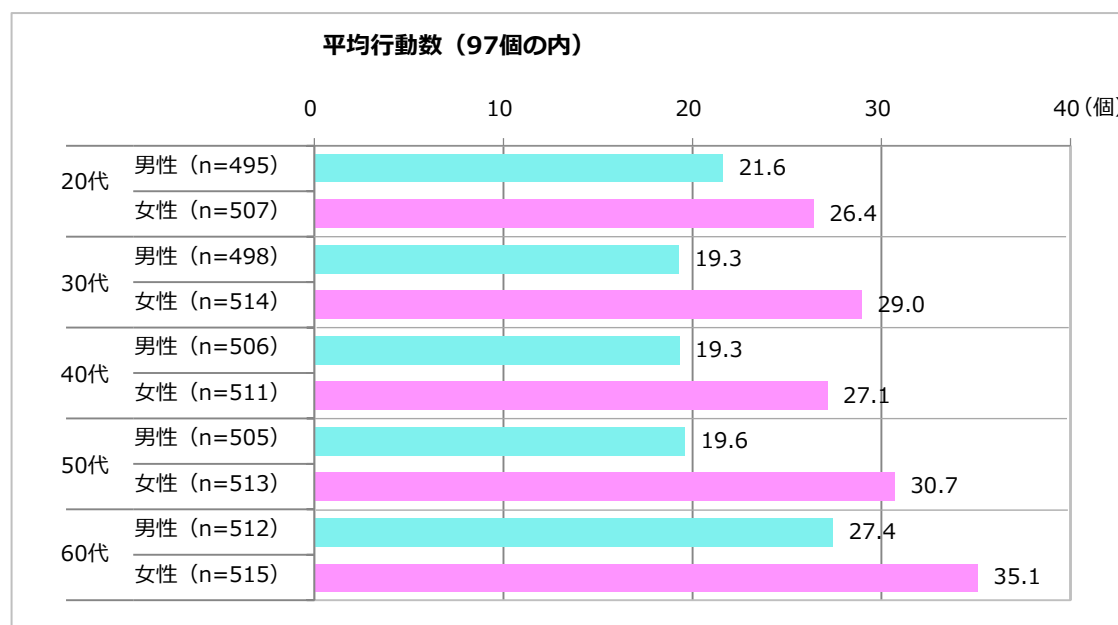
健康行動を多く行っているのは、シニアと女性。

若年者よりも高齢（特に60代）の人たちで健康行動の数は多くなっています。

また、どの世代でも男性よりも女性のほうが行っている健康行動の数は10個ほど多くなっています。男性は60代になってから健康行動が一気に増えますが、女性は若いときから健康行動を意識して徐々に増えています。

女性では、40代で少し低下している様子も見えますが、子どもの巣立ちなど、女性のライフスタイルが変わる時期の影響がある可能性もあるのかもしれませんが。

また、男性は30代～50代、働き盛りと呼ばれるような時期には、なかなか健康行動を行いにくい様子が見られます。



※97個の行動について、それぞれの行動を意識的にしているか尋ね、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した数を、性・年代別に平均値として示しています。

ただし、ここでは97個の健康行動を、行動の種類に分けずにカウントしています。世代によって、数だけでなく行う行動の種類が変わっているかもしれませんが、それはこのグラフでは確認できません。

次のページで、行う健康行動の「種類の違い」を見てみましょう。

# 健康行動は年代と性別でまったく違う

若者は衛生に関する行動が多く、高齢になるほど食生活が重視される。

下の表は、20代～60代、それぞれの世代で行っている人が多い健康行動のトップ5を示したものです。

## 世代共通の健康行動

どの世代も、朝食と嗜好品に関連する行動は、意識して行っている人が多いです。どの年齢でも、もしくはいつの世代でも、「朝食を食べること」「嗜好品でリラックスすること」は重要だったり、手軽にできる健康行動として人気があるのかもしれませんが。

## 世代による違い

しかし、世代による違いが見られるものもあります。

若年者では歯磨きや手洗い・うがいなど、「清潔」に関わる行動が上位にあります。高齢になるにつれてコンビニ弁当を食べない、野菜を食べるなど、「食生活」に関連する行動がランキング上位に増えていきます。

高齢層は全体的に健康行動を行っている割合が若年層よりも高いので、高齢層で若年層でやっているような行動をやめて別の行動をし始める、というよりは、新たに健康行動を増やしていく、特に「食生活」への意識が高まっていくようです。

(世代別) 行っている人が多い健康行動ランキングベスト5

順位	20代 (n=1002)	30代 (n=1012)	40代 (n=1017)	50代 (n=1018)	60代 (n=1027)
1	毎日朝食 (64.4)	毎日朝食 (70.1)	毎日朝食 (73.3)	毎日朝食 (78.3)	毎日朝食 (89.1)
2	歯磨き (59.2)	嗜好品でリラックス (65.3)	嗜好品でリラックス (66.0)	嗜好品でリラックス (68.1)	コンビニ弁当や総菜を食べない (72.3)
3	手洗い・うがい (58.3)	手洗い・うがい (64.6)	手洗い・うがい (62.1)	コンビニ弁当や総菜を食べない (62.0)	嗜好品でリラックス (70.0)
4	嗜好品でリラックス (57.8)	歯磨き (61.3)	歯磨き (59.3)	野菜を食べる (60.4)	夜遅くに食べない (69.9)
5	趣味や好きなこと (57.0)	コンビニ弁当や総菜を食べない (56.3)	コンビニ弁当や総菜を食べない (58.8)	歯磨き (58.9)	野菜を食べる (68.5)

※それぞれの行動を意識的にしているか尋ね、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した人の割合

このように、性別や年齢による健康行動の違いは見られますが、だからといって、すべての女性・すべての高齢層が同じように健康行動を取っているわけではなく、個人個人の行動は様々です。

この後のレポートは、健康行動の多様さや、健康行動の背景にある人々の思いや考え方などを確認しながら、「なぜ・どのような人が・どんな健康行動を行うのだろうか？」という疑問に、少しずつ迫っていきます。