

全都道府県トータル 4700 名大調査を実施！健康・予防意識を総ランキング化！

『ニッポン“健康意識”大調査』

健康意識高い県ランキング、堂々の1位は宮城県！最下位はお隣の〇〇県！？

アンファース株式会社（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、「病気の予防に対する意識」「予防として行っている事柄」「そのきっかけ」「体調が悪いときの対応」「かかりつけ医がいるか」など、個々人の考えや県民性を含めた“予防医学に対する考え方”を調査するために、『ニッポン健康意識大調査』を実施いたしました。

この調査では、各都道府県によって健康意識や健康になるための行動力に大きな差があること、また、近隣の都道府県であっても違いがあることが明らかになりました。このことから、健康意識の高低を左右するのは地域差ではなく、都道府県ごとの違いにあることが伺える結果となりました。

健康意識高い県ランキング

1	宮城県	70.9	25	石川県	58.2
2	三重県	69.1	26	沖縄県	58.2
3	大阪府	69.1	27	栃木県	58.2
4	滋賀県	68.2	28	富山県	57.3
5	兵庫県	66.4	29	岐阜県	57.3
6	徳島県	66.4	30	奈良県	57.3
7	東京都	65.5	31	島根県	57.3
8	長野県	64.5	32	岡山県	57.3
9	大分県	64.5	33	宮崎県	56.4
10	青森県	63.6	34	岩手県	56.4
11	鹿児島県	63.6	35	長崎県	55.5
12	静岡県	62.7	36	千葉県	54.5
13	福岡県	62.7	37	鳥取県	53.6
14	福井県	61.8	38	広島県	53.6
15	京都府	61.8	39	佐賀県	53.6
16	愛媛県	61.8	40	熊本県	50.9
17	和歌山県	60.9	41	茨城県	50.0
18	北海道	60.0	42	山口県	50.0
19	山形県	60.0	43	山梨県	49.1
20	香川県	60.0	44	高知県	49.1
21	愛知県	59.1	45	福島県	49.1
22	埼玉県	59.1	46	新潟県	47.3
23	群馬県	58.2	47	秋田県	46.4
24	神奈川県	58.2			

病気になってから対処するのではなく、あらかじめ病気を予防する「予防医学」に注目が集まっている昨今。健康維持だけでなく、アンチエイジングという観点からも、今後さらに予防医学への関心が高まることが予想されます。

今回の調査で明らかになったのは、都道府県ごとに健康に対する意識に差があるということです。たとえば「健康意識高い県ランキング」では、第1位の宮城県（70.9pt）と最下位の秋田県（46.4pt）とでは、実に24.5ptもの差があることが明らかになりました。同じ東北であっても、健康意識に差があることがわかります。また、「健康気にしない県ランキング」では、福島

県（24.5pt）に次いで秋田県（22.7pt）が第2位。こちらでも秋田県が上位につけています。

その他の調査では、「病院嫌いな県ランキング」で第1位となった石川県（61.8pt）。行きたくない理由としては、「治療費をなるべく払いたくない（30.9pt）」「いつも混んでいる・またされたくない（26.5pt）」となっています。ちなみに、もっとも「治療費をなるべく払いたくない」と回答したのは山口県（41.4pt）、「いつも混んでいる・またされたくない」と回答したのは神奈川県（36.5pt）でした。このあたり、県民性が表れていると考えられます。

「病状にかかわらず同じかかりつけ医に行く」という質問では、病院数第1位の東京都（30.5pt）が36位、健康意識No.1の宮城県（26.4pt）は45位となりました。1位はなんと、「治療費をなるべく払いたくない」で第1位だった山口県（島根県と同率の53.8pt）でした。つまり、かかりつけ医に行くという傾向は、病院数や健康意識とはあまり関係ないことがわかりました。

『ニッポン大調査』概要

□調査

□調査時期：2017年7月27日（木）～2017年7月29日（土）

□対象人数：4700人

□調査対象者：20歳～69歳（男女）

□対象エリア：全国

□調査方法：インターネット調査

□調査対象者：47都道府県各100名（男女各50名）

男性/20-29才：10

男性/30-39才：10

男性/40-49才：10

男性/50-59才：10

男性/60-69才：10

女性/20-29才：10

女性/30-39才：10

女性/40-49才：10

女性/50-59才：10

女性/60-69才：10

■ 47都道府県ごとに“健康への意識”に差があることが明らかに！ 予防法にも差異

<同じ東北でも健康意識No.1の「宮城県」と最下位の「秋田県」>

「健康意識高い県ランキング」では、第1位が東北の宮城県（70.9pt）、次いで三重県・大阪府（同 69.1pt）となりました。最下位は、1位の宮城県と同じく東北の秋田県（46.4pt）です。また、「健康気にしない県ランキング」では、福島県（24.5pt）に次いで秋田県（22.7pt）が第2位。こちらでも秋田県が上位につけています。

健康気にしない県ランキング

1	福島県	24.5	25	福井県	14.5
2	秋田県	22.7	26	香川県	14.5
3	岡山県	21.8	27	岩手県	13.6
4	長崎県	20.9	28	山形県	13.6
5	山口県	20.9	29	埼玉県	13.6
6	愛知県	20.0	30	大阪府	13.6
7	北海道	18.2	31	佐賀県	13.6
8	新潟県	18.2	32	大分県	13.6
9	島根県	18.2	33	青森県	13.6
10	高知県	18.2	34	滋賀県	12.7
11	群馬県	17.3	35	宮崎県	12.7
12	神奈川県	17.3	36	鹿児島県	12.7
13	鳥取県	17.3	37	和歌山県	12.7
14	千葉県	17.3	38	石川県	11.8
15	愛媛県	17.3	39	兵庫県	11.8
16	熊本県	17.3	40	奈良県	11.8
17	栃木県	16.4	41	福岡県	11.8
18	山梨県	16.4	42	沖縄県	11.8
19	長野県	16.4	43	三重県	10.9
20	岐阜県	16.4	44	宮城県	10.9
21	広島県	16.4	45	静岡県	10.9
22	東京都	15.5	46	徳島県	10.0
23	京都府	14.5	47	富山県	9.1
24	茨城県	14.5			

<健康意識の差でみる「病気予防のためにしていること」>

「病気予防のためにしていること」という項目別に見てみると、「食生活に気をつけている」がもっとも高く45.9pt、「体重・体脂肪・血圧などをチェック」が36.7ptとなっています。ちなみに、健康意識が“もっとも高い”宮城県と、健康意識が“もっとも低い”秋田県では以下のとおりとなっています。

病気の予防のために、日頃実行していること

1	食生活に気をつけている	45.9
2	体重・体脂肪・血圧などをチェックする	36.7
3	体に良い食材を選ぶ	36.6
4	早寝・早起きを心掛ける	34.9
5	サプリメントを採る	33.2
6	禁酒や禁煙をしている	33.1
7	睡眠環境を整える	30.8
8	人間ドックや健康診断を受ける	26.3

9	スポーツ・運動をする	25.5
10	健康に関するTVや記事をチェックする	24.2
11	ストレッチやヨガを行う	18.2
12	入浴の仕方を工夫する	12.6
13	無添加・オーガニックなどのデイクア製品を選ぶ	11.4
14	健康器具や健康グッズを買う・使う	9.7
15	ジムに通う	6.8
16	オーガニック・自然素材のタオルや衣類を選ぶ	5.0

「宮城県」

- ・食生活 54.5pt
- ・体重・体脂肪・血圧チェック 48.1pt
- ・体に良い食材 44.5pt
- ・サプリ 40.0pt

「秋田県」

- ・食生活 40.9pt
- ・体重・体脂肪・血圧チェック 31.8pt
- ・体に良い食材 29.1pt
- ・サプリ 21.8pt

■ もっとも「病院・クリニックに行きたくない」と回答したのは石川県！ 理由は治療費？

<積極的に病院に行く都道府県、行かない都道府県>

体調が悪いときの対処法として、「病院・クリニックにはなるべく行きたくない」と答えた人の割合では、第1位が石川県（61.8pt）となりました。次いで群馬県（58.2pt）、新潟県（58.2pt）、静岡県（58.2pt）となりました。行きたくない理由として石川県では、「治療費をなるべく払いたくない（30.9pt）」「いつも混んでいる・またされたくない（26.5pt）」となり、もっとも「治療費をなるべく払いたくない」と回答したのは山口県（41.4pt）、「いつも混んでいる・またされたくない」と回答したのは神奈川県（36.5pt）でした。

病院嫌いな県ランキング

1	石川県	61.8
2	群馬県	58.2
3	新潟県	58.2
4	静岡県	58.2
5	神奈川県	57.3
6	千葉県	57.3
7	栃木県	56.4
8	長野県	56.4
9	京都府	56.4
10	奈良県	56.4
11	香川県	56.4
12	茨城県	55.5
13	愛媛県	55.5
14	宮崎県	55.5
15	高知県	54.5
16	熊本県	54.5
17	鳥取県	54.5
18	大分県	53.6
19	北海道	53.6
20	岐阜県	53.6
21	沖縄県	53.6
22	島根県	52.7
23	愛知県	52.7
24	山口県	52.7
25	青森県	51.8
26	岩手県	51.8
27	宮城県	51.8
28	山形県	51.8
29	福島県	51.8
30	福井県	50.9
31	埼玉県	50.0
32	三重県	50.0
33	徳島県	50.0
34	岡山県	49.1
35	長崎県	49.1
36	佐賀県	49.1
37	秋田県	48.2
38	大阪府	48.2
39	兵庫県	48.2
40	鹿児島県	48.2
41	滋賀県	47.3
42	富山県	47.3
43	山梨県	47.3
44	東京都	46.4
45	和歌山県	45.5
46	福岡県	43.6
47	広島県	42.7

<病状にかかわらずかかりつけ医に行く割合>

「病状にかかわらず同じかかりつけ医に行く」という質問では、もっとも「治療費をなるべく払いたくない」という理由で“病院に行きたくない”と回答していた山口県が、島根県と同率の 53.8pt で第 1 位。次いで岐阜県 (49.0pt)、富山県 (48.3pt) となりました。ちなみに、病院数で第 1 位の東京都 (30.5pt) は 36 位、健康意識 No.1 の宮城県 (26.4pt) は 45 位でした。

■「病気に対する不安度」から見えてくる各都道府県民の健康意識！

<「病気への不安」と「健康への意識」の関係性>

さらに、「病気に対する不安がある」という質問をしてみたところ、もっとも不安を感じているのは北海道の 20.9pt、次いで三重県の 20.0pt、神奈川県・新潟県の 18.2pt となりました。三重県は「健康意識高い県ランキング」でも 2 位につけており、病気と健康に対する意識が高いことが伺えます。ちなみに、不安を感じる病気のトップは「歯周病」、女性にフォーカスすると「乳がん」が第 1 位でした。不安を感じたきっかけは「健康診断・人間ドック」が圧倒的なトップです。また、不安を感じている人ほど、健康に良いことを実行しており、病院に行く意識も高いことがわかりました。

<参考>

■都道府県別・平均 BMI (Body Mass Index) ランキング！

最後に、都道府県別の平均 BMI をランキングにしました。第 1 位は東京の女性 (27.40)。平均値でもトップは東京 (25.27) で、2 位以降は茨城県 (23.29)、青森県 (23.20) と続きます。厚生労働省が肥満の基準としている「BMI25 以上」に絞って見てみると、一位は茨城県の 27.27%。最下位の愛知県 (9.09%) とは実に 18pt も差がついているのがわかります。

[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。10 月に 30 周年を迎えます。「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、すべての人々に本当の「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、医薬品や宅配冷凍ジュース等、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。