



報道関係者 各位

2011年11月8日

**～マルハニチロホールディングス、「40代50代の健康に関する調査」～**

**健康状態 肥満 52.1%、メタボ 25.3%、血圧高め 28.6%**  
**50代では『血圧高め』は男性 4割、女性 3割弱**

**10年前は3キロ以上軽かった 4割強**

**就業状況が背景に、最近1年間の健康診断受診率で大きな男女差**  
**『再検査項目有り』約4割、そのうち3割半は放置**  
**動脈硬化検査受診 15.9%、眼底検査受診 44.3%**  
**「バリウム検査よりは胃カメラ検査」**

**健康に良いと思う寿司ネタ 1位 アジ**

**タバコの値段 平均 962.7円なら禁煙**

**DHAと云えば「認知症予防」4人に1人**

**現実的に怖いと思う病気 がん 78.5%、脳卒中 69.6%**  
**女性 50代では「認知症」68.0%**

**日本での「脂肪税」導入に『賛成』29.3%**

株式会社マルハニチロホールディングス (<http://www.maruha-nichiro.co.jp/>) (所在地：東京都江東区豊洲3-2-20 代表取締役社長 久代 敏男)は、2011年10月15日～10月17日の3日間で、40～59歳の男女に対し「40代50代の健康に関する調査」をインターネットリサーチ（モバイルリサーチ）で実施し、1,000名の有効回答サンプルを集計しました。

**「40代50代の健康に関する調査」 調査結果**

◆**現在の健康状態 肥満 52.1%、メタボ 25.3%、血圧高め 28.6%**

◆**50代では『血圧高め』男性 4割、女性 3割弱**

◆**10年前は3キロ以上軽かった 4割強**

全回答者 1,000名に対し、現在の健康と10年前の健康について聞きました。

現在の健康状態、体重、血圧、メタボリック・シンドロームについて聞きましたところ、健康状態についてみると、全体では「よい」26.9%、「まあよい」52.1%、「あまりよくない」18.8%、「よくない」2.2%となりました。

次に、体重についてみると、全体では「普通」が38.1%と4割弱でしたが、『肥満である(計)』（「肥満である」と「やや肥満である」の合計）は52.1%と半数を超えました。

また、血圧についてみると、全体では「普通」が56.1%と半数を超えており、『高め(計)』（「高め」と「やや高め」の合計）は28.6%と3割弱となりました。女性に比べ男性の方が『高め(計)』の割合は高く、特に、男性50代では『高め(計)』（40.0%）が4割という結果となりました。

そして、メタボリック・シンドロームについてみると、全体では「メタボリック・シンドロームではない」が60.6%であるものの、「メタボリック・シンドロームである」との回答も25.3%と2割半になりました。「メタボリック・シンドロームである」の割合は女性に比べ男性の方が高く、男性40代では31.6%、男性50代では33.6%とどちらも3割強という結果となりました。

10年前の健康状態についても、体重、血圧、メタボリック・シンドロームについて聞きましたところ、健康状態についてみると、全体では『10年前の方がよい(計)』(「10年前の方がよい」と「どちらかといえば10年前の方がよい」の合計)は64.4%と6割半となりました。

次に、体重についてみると、全体では「現在の±3kg以内だった」が42.5%と4割強ですが、『現在より3kg以上軽かった』(「現在より3kg~9kg軽かった」と「現在より10kg以上軽かった」の合計)も41.8%となり、4割強は10年前と比べ体重が増えているという結果となりました。

また、血圧についてみると、全体では「変わらない」64.1%が6割半となり、『10年前の方が低い(計)』(「10年前の方が低い」と「どちらかといえば10年前の方が低い」の合計)が32.4%と、3割強が10年前に比べ血圧が高くなっているという結果となりました。

そして、メタボリック・シンドロームについてみると、全体では「メタボリック・シンドロームではなかったと思う」は75.3%、「メタボリック・シンドロームだったと思う」は15.1%と1割半となりましたが、男性50代では「メタボリック・シンドロームだったと思う」(24.0%)は、2割半となりました。

#### ◆就業状況が背景に、最近1年間の健康診断受診率で大きな男女差

##### ◆『再検査項目有り』約4割、そのうち3割半は放置

##### ◆動脈硬化検査受診15.9%、眼底検査受診44.3%

##### ◆「バリウム検査よりは胃カメラ検査」

全回答者(1,000名)に対し、健康診断について聞きました。

社会人になってから健康診断を受診しているか聞きましたところ、全体では「最近1年間に受診した」が66.8%、「受診したことはあるが、最近1年間は受診していない」30.1%、「社会人になってから受診していない」3.1%となりました。

全体では「最近1年間に受診した」との回答が66.8%ですが、男女別にみると、男性では77.8%、女性では55.8%と22.0ポイントの開きが見られました。女性でも“有職者(パート・アルバイトを含まない)”では68.9%と7割弱であるのに対し、“パート・アルバイト/専業主婦(主夫)/無職”では49.6%となっていることから、男性に比べ女性の最近1年間の健康診断受診率低さの背景には、就業状況があることが窺えます。

次に、最近1年間に健康診断を受診した668名に対し、検査内容や検査結果について聞きました。

検査内容を聞きましたところ、全体で「受けた」との回答は、動脈硬化検査では15.9%、胃部レントゲン検査(バリウム検査)では56.4%、胃部内視鏡検査(胃カメラ検査)では17.2%、腹部エコー検査では39.1%、眼底検査では44.3%という結果となりました。

そして、検査結果について、再検査項目があったか聞きましたところ、全体では「複数あった」13.2%、「1つあった」25.9%となり、『再検査項目があった(計)』は39.1%と約4割となりました。

再検査項目があったと回答した261名について、その後、再検査や治療を行ったか聞きましたところ、全体では「再検査し、治療も行った(行っている)」36.0%、「再検査はしたが、治療は行っていない」28.7%と『再検査を行った(計)』は64.7%と6割半となりましたが、「再検査も治療も行っていない」も35.2%と3割半となりました。

また、全回答者(1,000名)に対し、バリウム検査と胃カメラ検査のメリット・デメリットを説明した上で、胃の検査をするとしたら、バリウム検査と胃カメラ検査のどちらを希望するか聞きましたところ、全体では『バリウム検査を希望する(計)』(「バリウム検査を希望する」と「どちらかといえばバリウム検査を希望する」の合計)は46.4%、『胃カメラ検査を希望する(計)』(「胃カメラ検査を希望する」と「どちらかといえば胃カメラ検査を希望する」の合計)は53.6%となり、胃カメラ検査を希望する人の割合の方が高くなりました。

#### ◆健康に良いと思う寿司ネタ1位 アジ

- ◆お酒を「ほぼ毎日」2割強、喫煙『1日1箱以上』1割
- ◆『血圧高め』お酒を飲む層、タバコを吸う層ともに3割
- ◆タバコの値段 平均962.7円なら禁煙

全回答者（1,000名）に対し、日頃の食事や嗜好品について聞きました。

肉、魚、野菜を日頃、どれくらいの頻度で食べているか聞きましたところ、全体では肉、魚は「週に2~3日程度」がそれぞれ最も多く、肉では43.5%、魚では54.4%となりました。野菜では「ほぼ毎日」が最も多く67.4%でした。

肉、魚、野菜を食べている頻度を、“健康状態がよい”層（現在の健康状態で「よい」または「まあよい」との回答者）と“健康状態がよくない”層（現在の健康状態で「あまりよくない」または「よくない」との回答者）に分けてみると、『週2日以上』食べている割合は、肉（健康状態がよい層86.9%、健康状態がよくない層88.6%）と野菜（健康状態がよい層96.7%、健康状態がよくない層95.3%）では健康状態がよい層とよくない層で大きな開きは見られませんでした。魚を食べる頻度では、健康状態がよい層（75.3%）と健康状態がよくない層（65.7%）では9.6ポイントの開きが見られ、“健康状態がよい”層が高くなりました。

また、お寿司のネタとして好きなもの、健康に良いと思うもの聞きましたところ、“好きな寿司ネタ”は、全体では1位「マグロ（中トロ）」（54.1%）、2位「エビ」（52.1%）、3位「マグロ（赤身）」48.7%、4位「サーモン」（47.2%）、5位「イカ」（46.5%）となりました。

“健康に良いと思う寿司ネタ”は、全体では1位「アジ」（64.6%）、2位「イワシ」（59.5%）、3位「サバ」（45.9%）、4位「サンマ」（43.9%）、5位「マグロ（赤身）」（38.0%）となっており青魚が上位5項目中4位までを占めました。

次に、嗜好品について、お酒（アルコール飲料）を飲む頻度と吸っているタバコの本数を、聞きましたところ、現在のお酒（アルコール飲料）を飲む頻度は、全体では「ほぼ毎日」22.9%、「週に4~5日程度」8.3%、「週に2~3日程度」10.8%、「週に1日程度」9.2%、「それ以下の頻度」26.0%、「全く飲まない」22.8%となりました。

最近10年間の平均のお酒（アルコール飲料）を飲む頻度と併せてみると、「頻度が増えた」は7.9%、「変わらない」は76.8%、「頻度が減った」は15.3%となり、1割半はお酒（アルコール飲料）を飲む頻度が減っているという結果となりました。

吸っているタバコの本数は、全体では「全く吸わない」が68.6%と7割弱であるものの、「1日40本以上」0.9%、「1日20本~39本程度」9.1%となっており、『1日1箱以上（1箱=20本として）』が10.0%で1割となりました。

最近10年間の平均の吸っているタバコの本数と併せてみると、「本数が増えた」は2.4%、「変わらない」は78.3%、「本数が減った」は19.3%と、約2割はタバコを吸う本数が減っているという結果となりました。

また、最近10年間平均のお酒を飲む頻度で“お酒を飲む”層と“お酒を飲まない”層に分け、現在の血圧についてみると、“お酒を飲む”層では『血圧高め（計）』（血圧が「高め」と「やや高め」の合計）は30.0%、“お酒を飲まない”層では『血圧高め（計）』は22.0%となり、同様に、最近10年間平均の吸っているタバコの本数で“タバコを吸う”層と“タバコを吸わない”層に分け、現在の血圧についてみると、“タバコを吸う”層では『血圧高め（計）』は30.8%、“タバコを吸わない”層では『血圧高め（計）』26.9%となりました。

そして、現在タバコを吸っている314名に対し、タバコの販売額がいくらになったら禁煙するか聞きましたところ、「いくらになっても禁煙しない」は19.1%、「500-599円」28.0%、「1,000-1499円」28.7%となりました。また、「いくらになっても禁煙しない」との回答者を除いた254名の平均金額は962.7円となりました。

- ◆DHAと言えば「認知症予防」4人に1人
- ◆“DHAを意識して毎日食事”約2割
- ◆「魚を食べると健康になると思う」9割強

### ◆「魚を食べることが不足していると思う」7割強

全回答者（1,000名）に対し、DHA や魚の摂取について聞きました。

DHA（ドコサヘキサエン酸）のイメージを聞きましたところ、全体では「血液をサラサラにする」（51.3%）が最も多く、次いで「記憶力の向上」（40.2%）、「生活習慣病の予防」（37.0%）、「老化の抑制」（35.9%）、「コレステロールの低下」（35.4%）、「中性脂肪の低下」（32.4%）、「認知症予防」（25.8%）が続きました。

“DHA を意識して毎日食事している”層では「老化の抑制」（51.1%）、「コレステロールの低下」（44.2%）で“DHA を意識せず毎日食事している”層よりも10ポイント以上高くなりました。

そして、DHA の摂取について聞きましたところ、全体では、“DHA を意識して毎日の食事をしているか”は『あてはまる（計）』（「あてはまる」と「どちらかといえばあてはまる」の合計、以下同様）が19.0%と約2割、“DHA 入りの食品を摂取しているか”では『あてはまる（計）』は17.5%、“DHA のサプリメントを摂取しているか”では『あてはまる（計）』は9.0%でした。

次に、魚の摂取について聞きましたところ、全体では、“魚を食べると健康になると思うか”は『あてはまる（計）』が91.9%となり、“魚を食べることが不足していると思うか”では『あてはまる（計）』が71.1%、特に40代では75.4%と7割半となりました。

全体の9割強は魚を食べると健康になると思いつつも、7割強は魚を食べることが不足していると思っている、という結果となりました。

### ◆健康のために行いたいこと“ストレスをためないようにする”97.5%

“魚を摂取する機会を増やす”91.8%

### ◆健康のために禁煙 喫煙者の47.8%が『行いたい』

### ◆現実的に怖いと思う病気「がん」78.5%、「脳卒中」69.6%

女性50代では「認知症」68.0%

### ◆日本での「脂肪税」導入に『賛成』29.3%

全回答者（1,000名）に対し、健康のために行いたいことについて聞きました。

健康のために行いたいことを聞きましたところ、『行いたい（計）』（「行いたい」と「やや行いたい」の合計、以下同様）が最も高くなったのは、ストレスをためないようにする（97.5%）、次いで、野菜を摂取する機会を増やす（96.8%）、睡眠時間を増やす（93.3%）、魚を摂取する機会を増やす（91.8%）、運動量を増やす（91.0%）、DHA を摂取する機会を増やす（88.9%）が続きました。

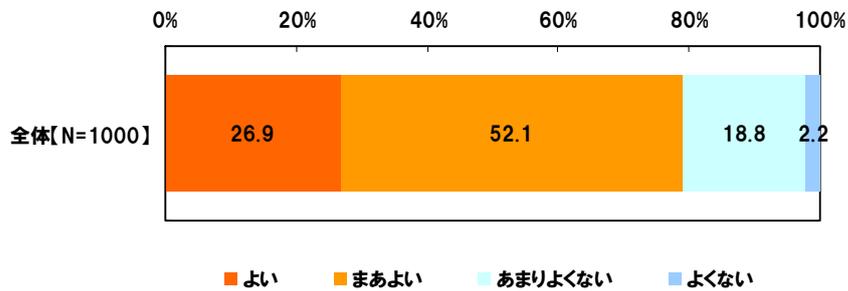
断酒について、お酒（アルコール飲料）を飲んでいる772名でみると、『行いたい（計）』は37.3%となりました。また、禁煙するタバコの販売額の平均額が962.7円、喫煙者の19.1%がいくらになっても禁煙しないという結果でしたが、禁煙について、タバコを吸っている314名でみると、『行いたい（計）』は47.8%という結果となりました。

次に、自身の健康状態を考え、現実的に怖いと思う病気を聞きましたところ、「がん」（78.5%）が最も高く、次いで、「脳卒中」（69.6%）、「心臓病・心筋梗塞」（66.3%）、「認知症」（57.5%）、「糖尿病」（56.3%）が続きました。

男女別にみると、女性では「認知症」が64.0%となっており、男性の51.0%と比べ13.0ポイント高く、特に50代女性では68.0%と7割弱が怖いと思う病気と回答しました。

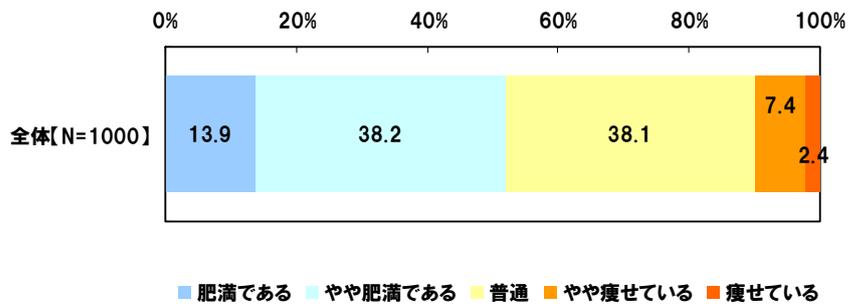
最後に、デンマーク政府が国民の平均寿命を延ばす為に、10月1日からバターなどの動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸を一定以上含む食品に対する課税（脂肪税）を開始したとのニュースがありましたが、日本政府が「脂肪税」を導入することに賛成か反対かを聞きましたところ、全体では「賛成」8.0%、「どちらかといえば賛成」21.3%とそれらを合わせた『賛成（計）』は29.3%、「反対」34.2%、「どちらかといえば反対」36.5%とそれらを合わせた『反対（計）』は70.7%となり、反対派が過半数を占めました。

◆【現在】健康状態  
(単一回答形式)



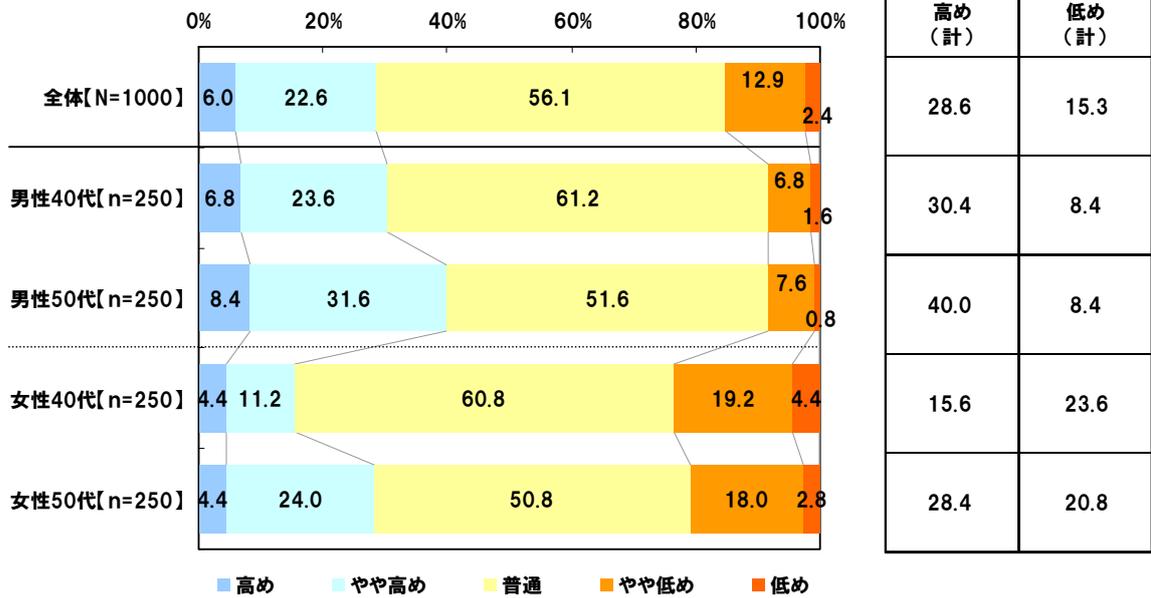
よい(計)	よくない(計)
79.0	21.0

◆【現在】体重  
(単一回答形式)

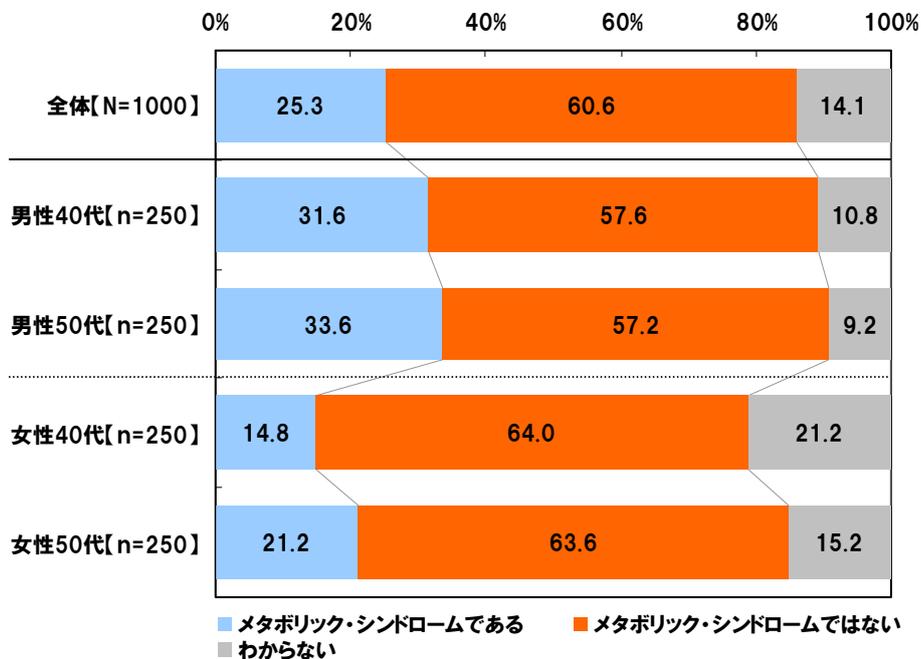


肥満である(計)	痩せている(計)
52.1	9.8

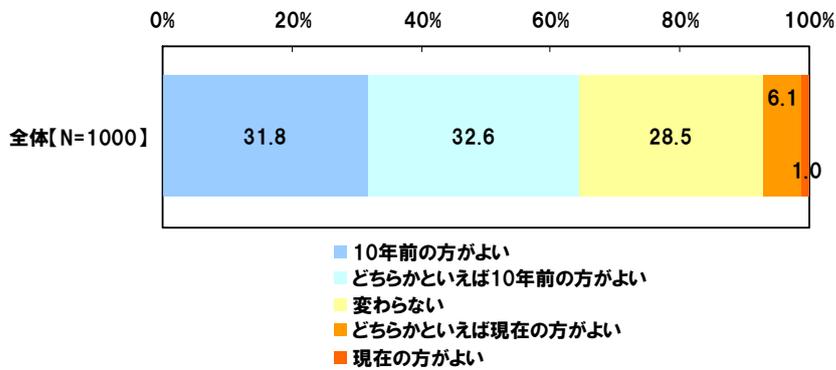
◆【現在】血圧  
(単一回答形式)



◆【現在】メタボリック・シンドローム  
(単一回答形式)

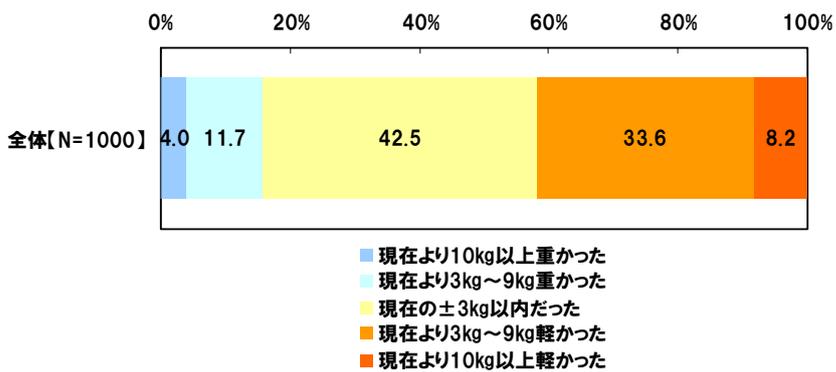


◆【10年前との比較】健康状態  
(単一回答形式)



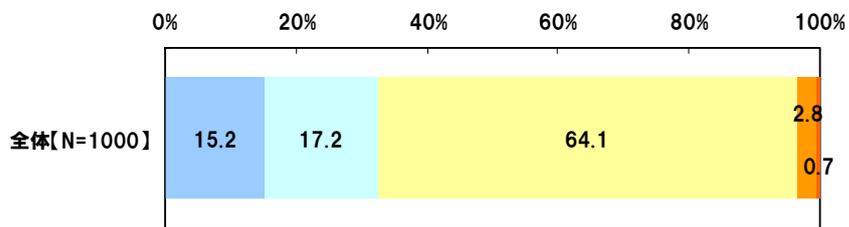
10年前の方がよい(計)	現在の方がよい(計)
64.4	7.1

◆【10年前との比較】体重  
(単一回答形式)



3kg以上重かった(計)	3kg以上軽かった(計)
15.7	41.8

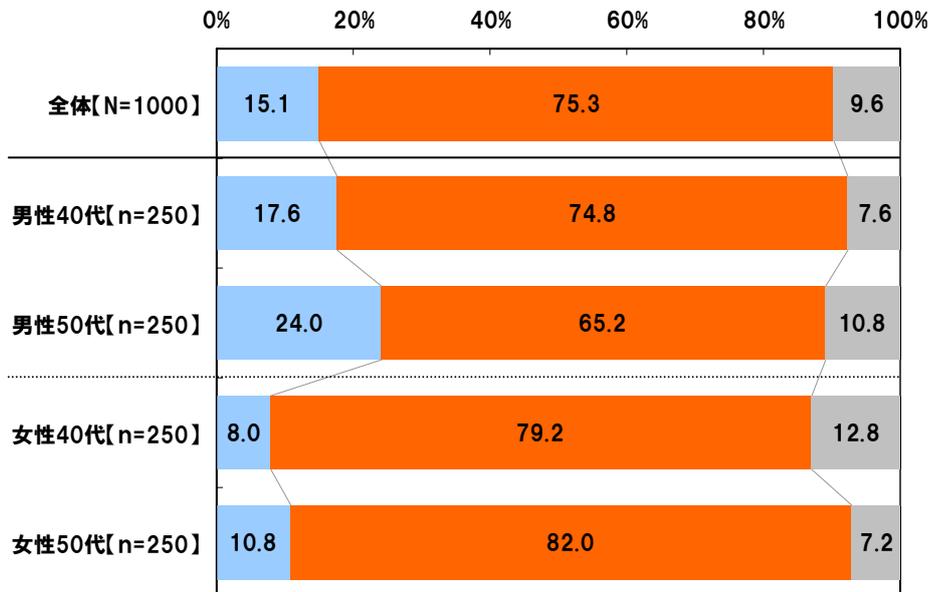
◆【10年前との比較】血圧  
(単一回答形式)



10年前の方が低い(計)	10年前の方が高い(計)
32.4	3.5

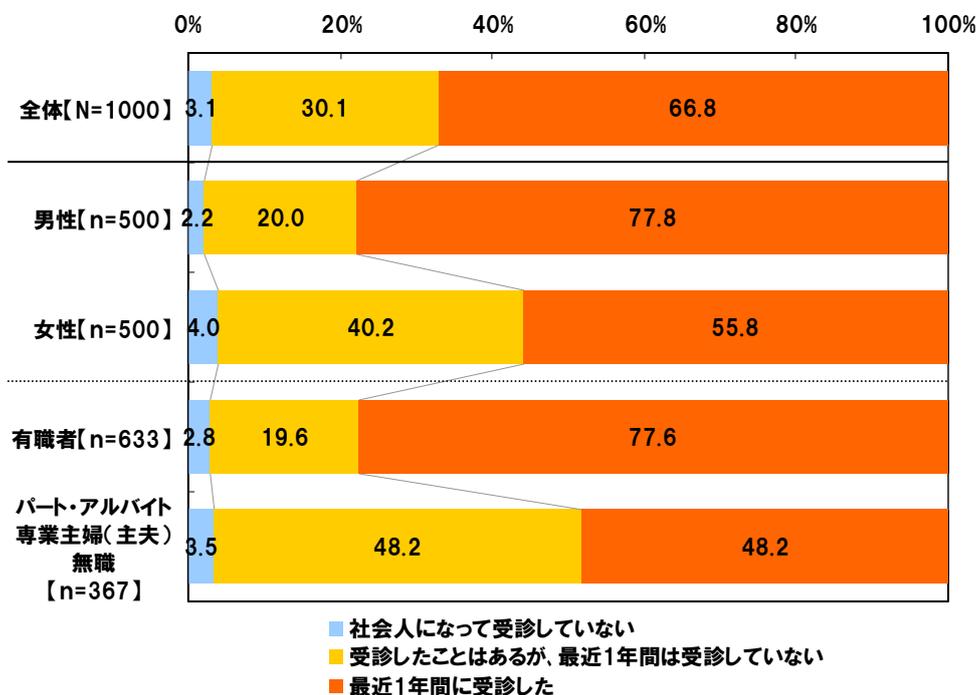
- 10年前の方が低い
- どちらかといえば10年前の方が低い
- 変わらない
- どちらかといえば10年前の方が高い
- 10年前の方が高い

◆【10年前】メタボリック・シンドローム  
(単一回答形式)

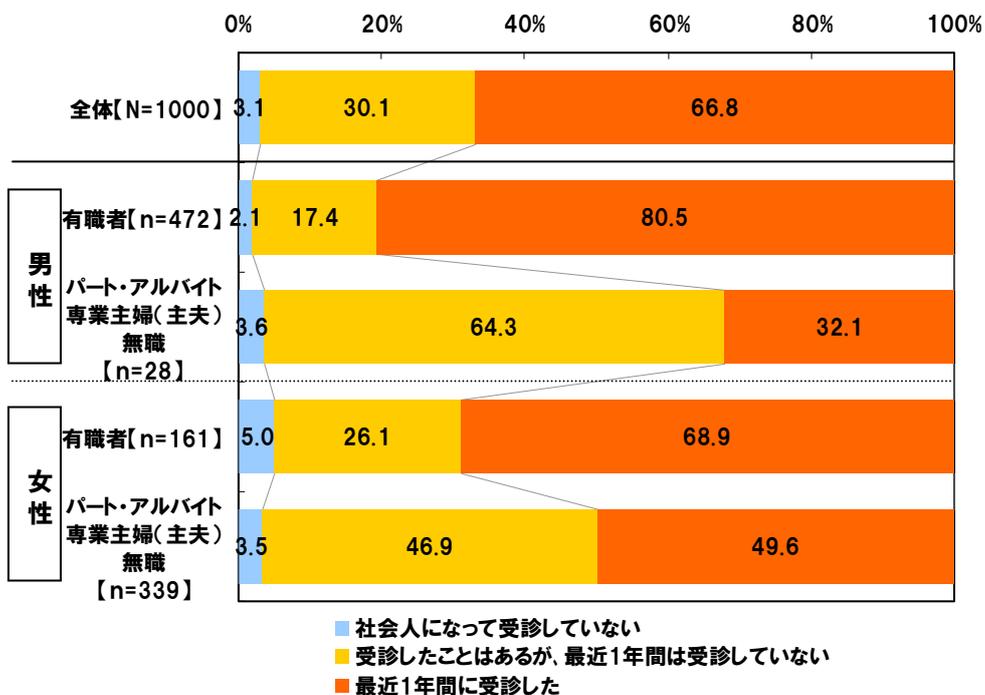


- メタボリック・シンドロームだったと思う
- メタボリック・シンドロームではなかったと思う
- 覚えていない

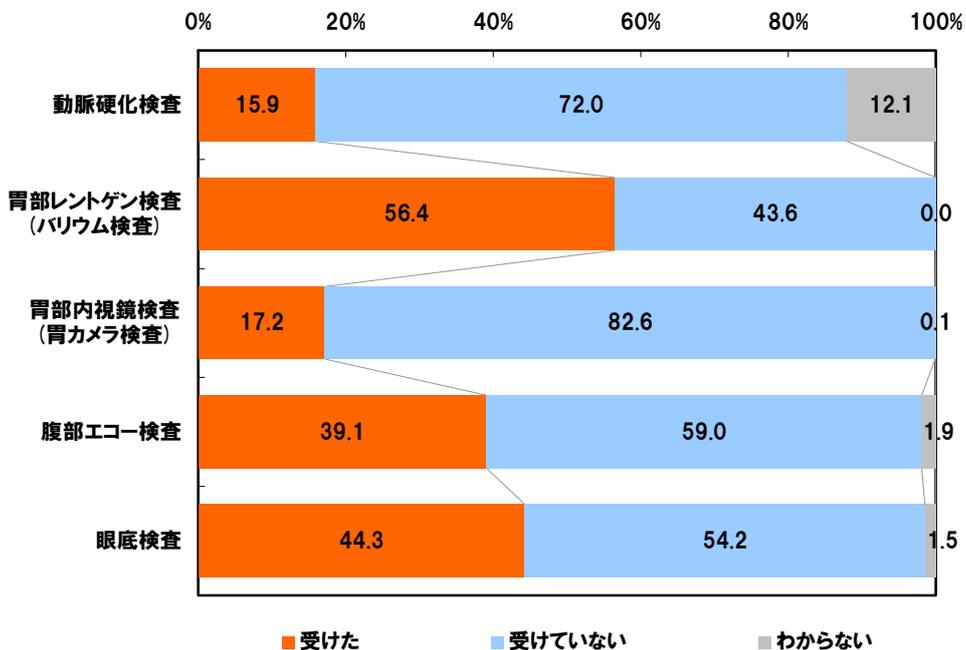
◆社会人になってから健康診断を受診しているか  
(単一回答形式)



◆社会人になってから健康診断を受診しているか  
(単一回答形式)

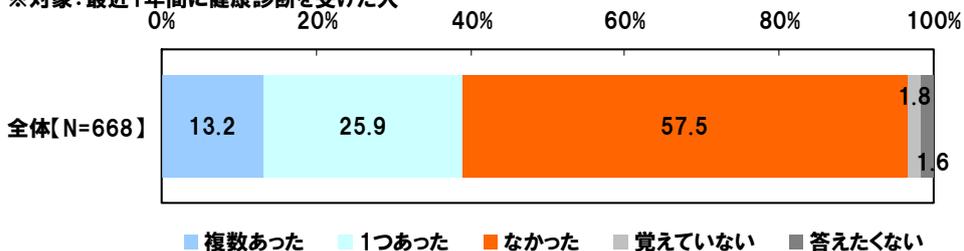


◆最近1年間の健康診断で受けた検査  
(単一回答形式)  
全体【N=668】※対象:最近1年間に健康診断を受けた人



◆最近1年間の健康診断の結果に再検査項目があったか  
(単一回答形式)

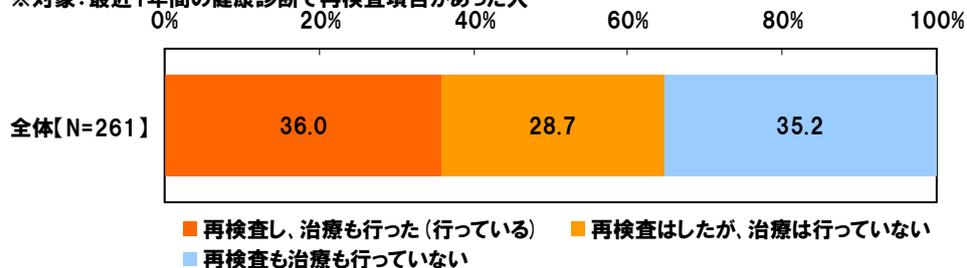
※対象:最近1年間に健康診断を受けた人



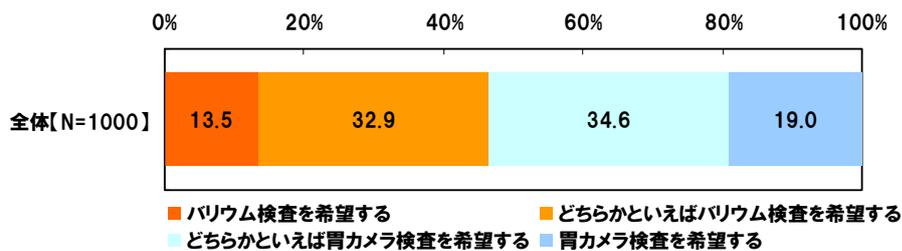
再検査項目 あった(計)
39.1

◆最近1年間の健康診断の結果に再検査項目があったか  
(単一回答形式)

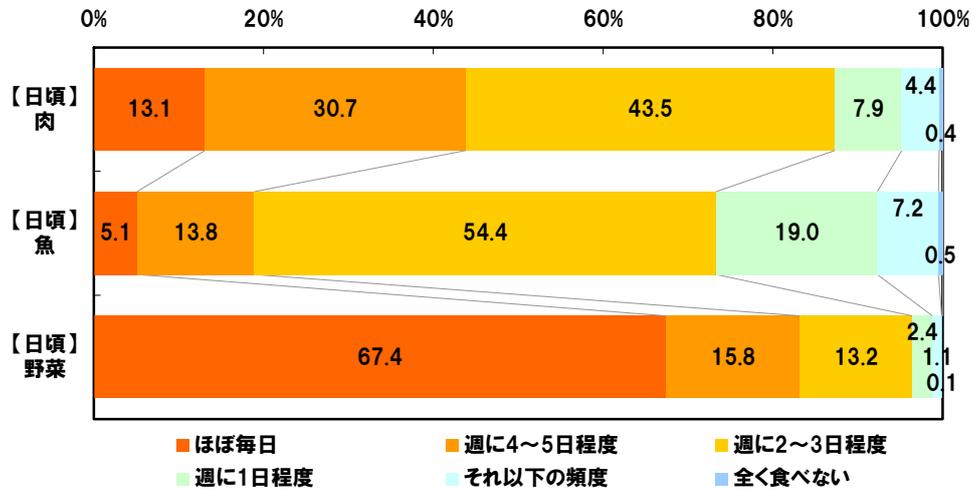
※対象: 最近1年間の健康診断で再検査項目があった人



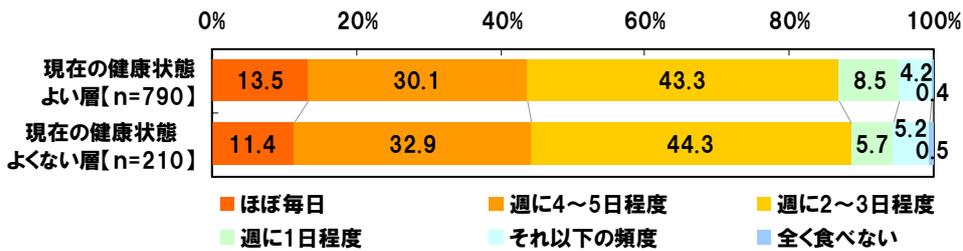
◆バリウム検査と胃カメラ検査のどちらを希望するか  
(単一回答形式)



◆【日頃】肉・魚・野菜を食べている頻度  
(単一回答形式)  
全体[N=1000]

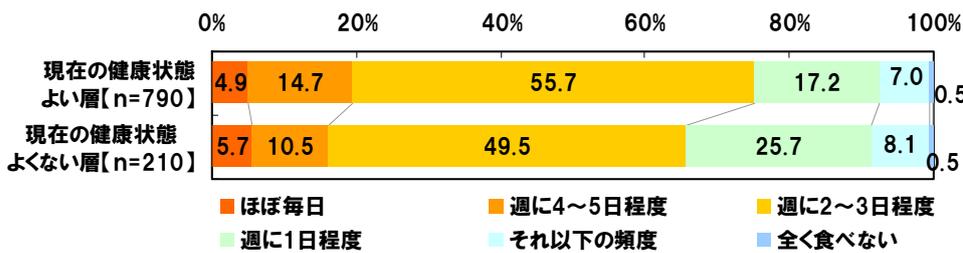


◆【日頃】肉を食べている頻度  
(単一回答形式)



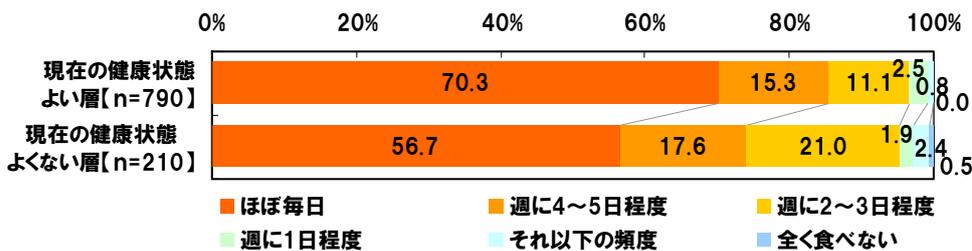
週2日以上 (計)
86.9
88.6

◆【日頃】魚を食べている頻度  
(単一回答形式)



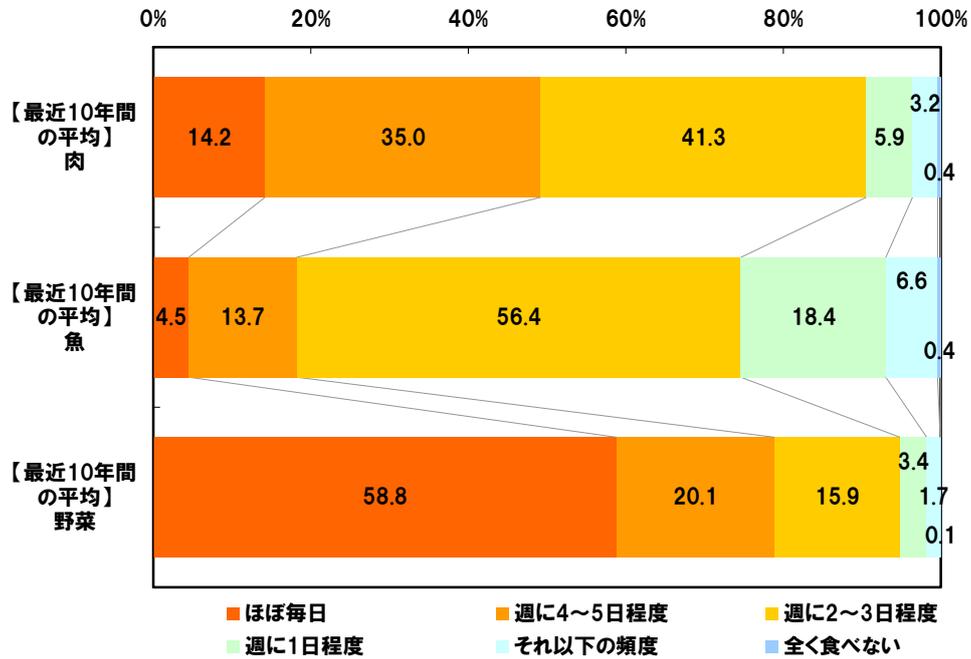
週2日以上 (計)
75.3
65.7

◆【日頃】野菜を食べている頻度  
(単一回答形式)

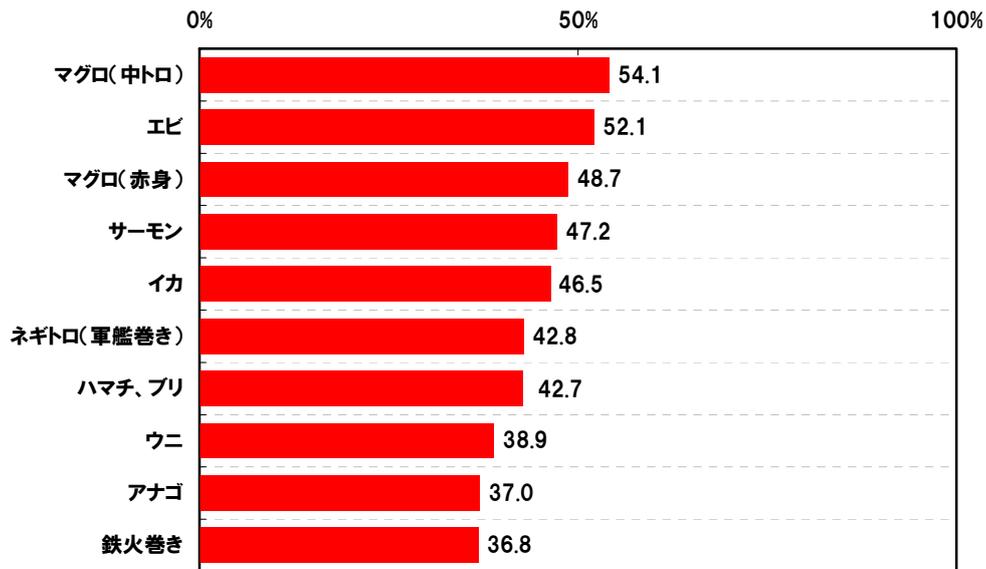


週2日以上 (計)
96.7
95.3

◆【最近10年間の平均】肉・魚・野菜を食べている頻度  
(単一回答形式)  
全体[N=1000]

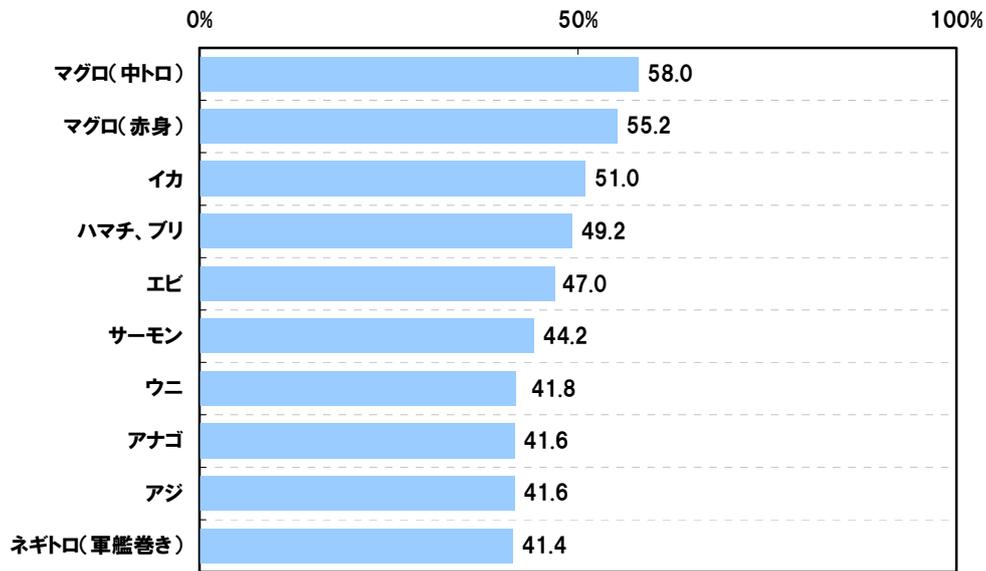


◆好きな寿司ネタ  
(複数回答形式)  
※1位~10位まで表示



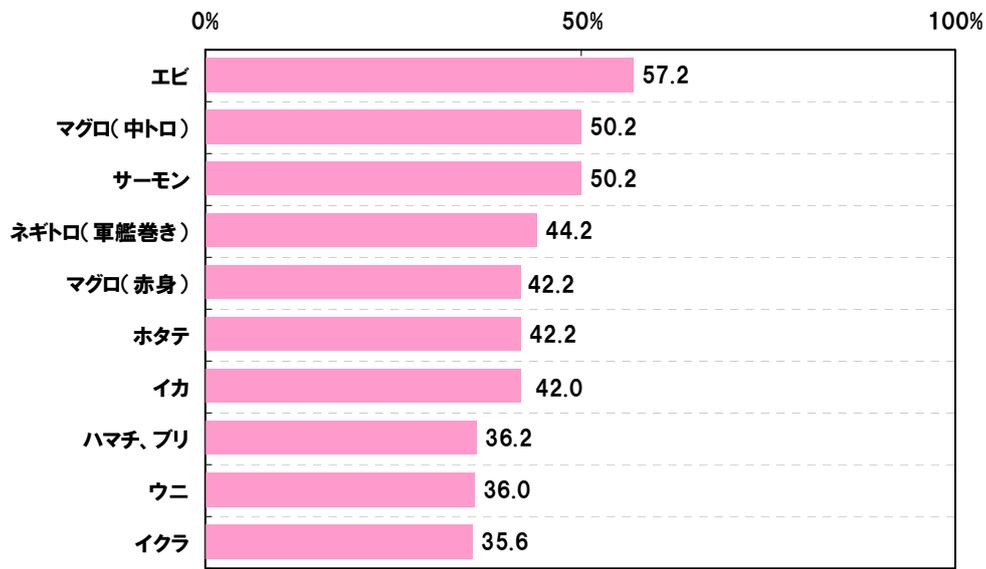
■全体[N=1000]

◆好きな寿司ネタ  
(複数回答形式)  
※上位10項目まで表示



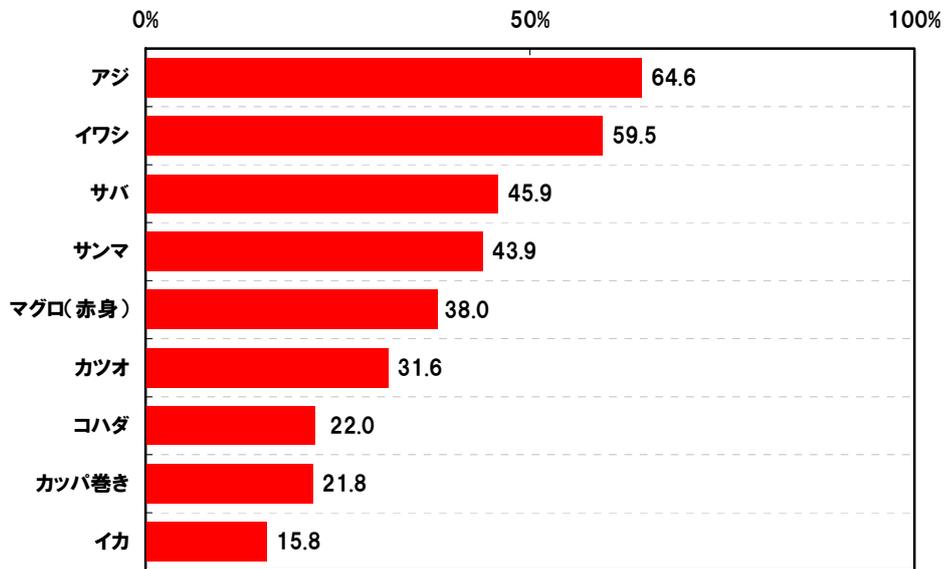
■ 男性[n=500]

◆好きな寿司ネタ  
(複数回答形式)  
※上位10項目まで表示



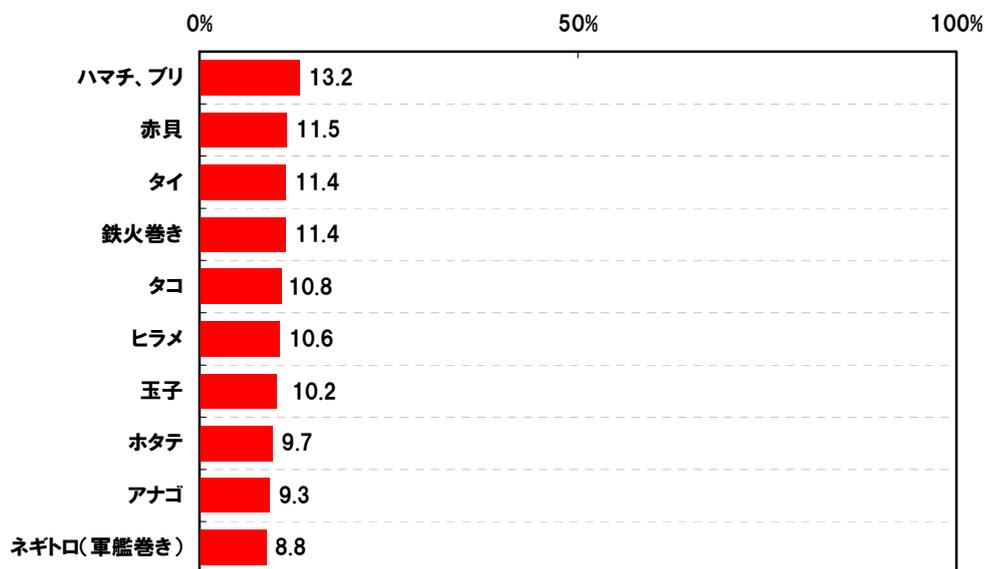
■ 女性[n=500]

◆健康に良いと思う寿司ネタ  
(複数回答形式)  
※1位~10位まで表示



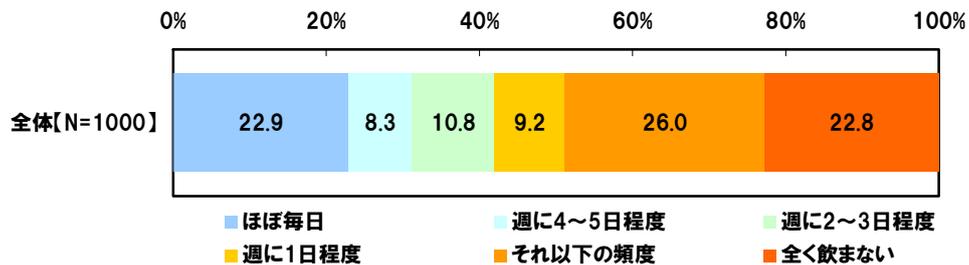
■全体[N=1000]

◆健康に良いと思う寿司ネタ  
(複数回答形式)  
※11位~20位まで表示

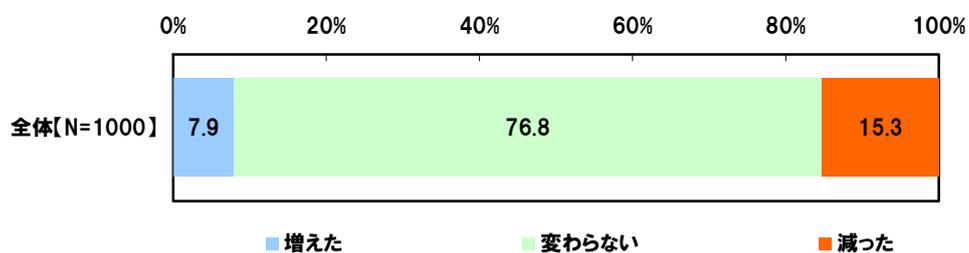


■全体[N=1000]

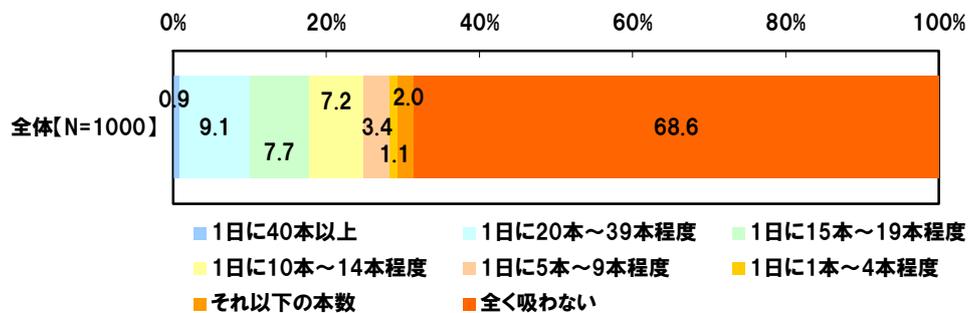
◆お酒(アルコール飲料)を飲む頻度  
(単一回答形式)



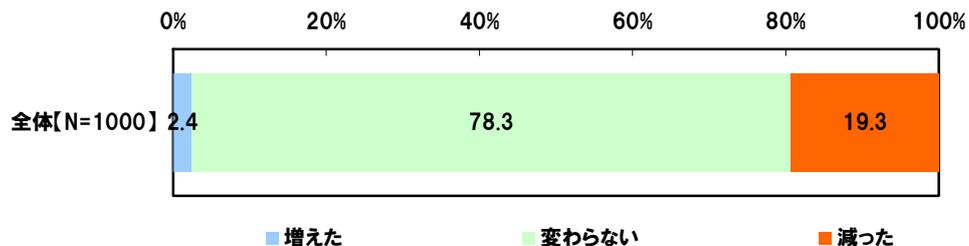
◆お酒(アルコール飲料)を飲む頻度の変化



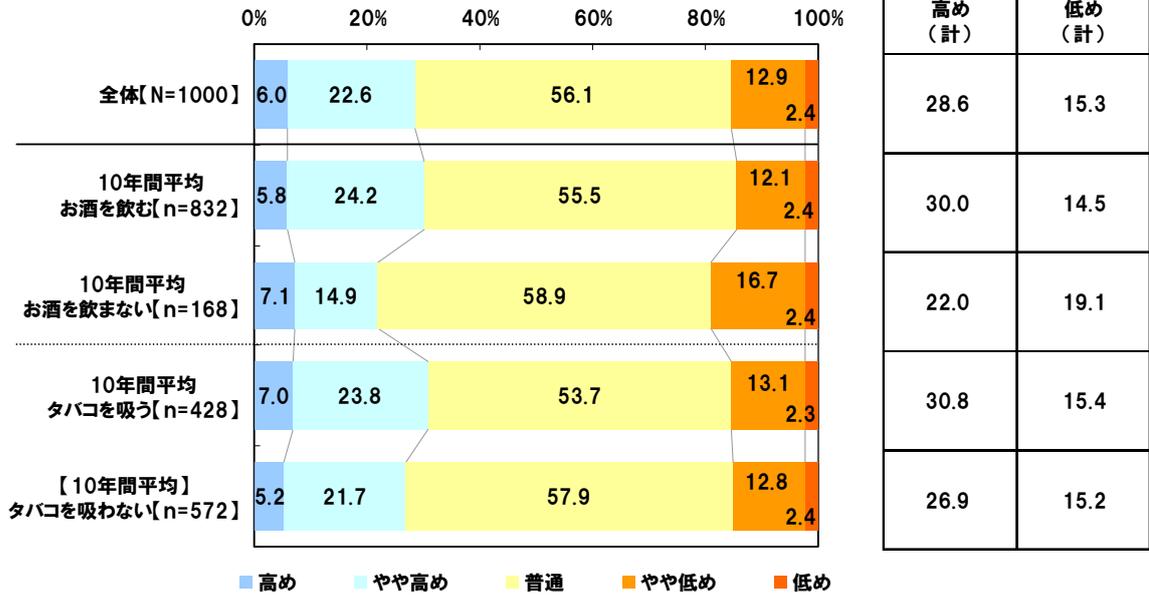
◆吸っているタバコの本数  
(単一回答形式)



◆吸っているタバコの本数の変化

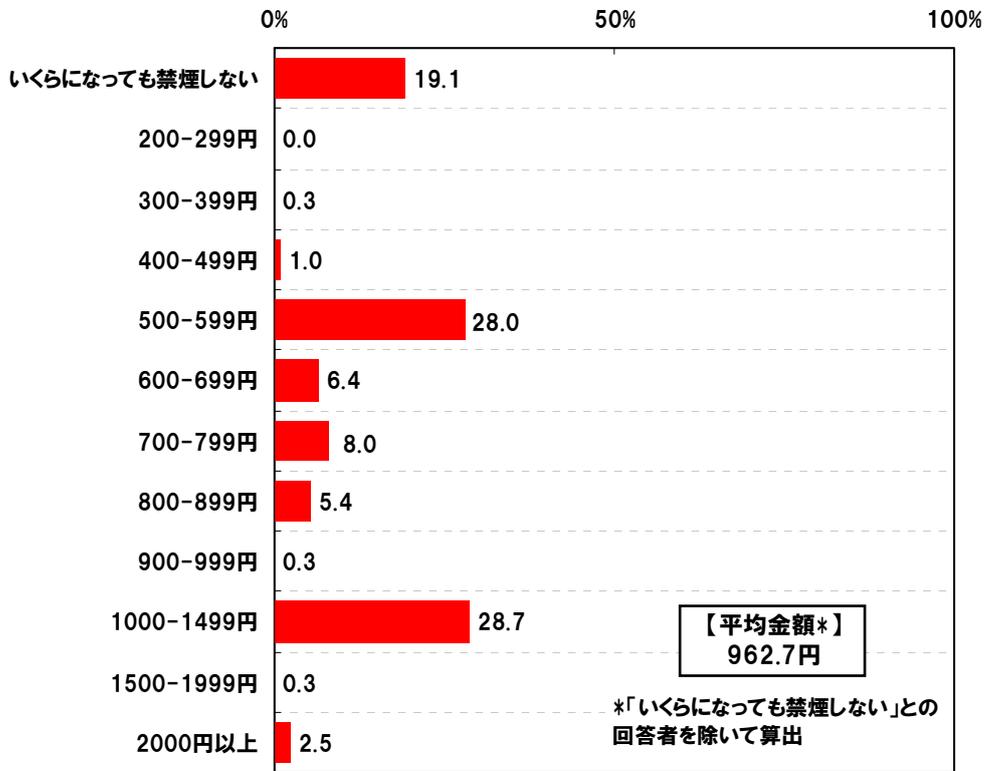


◆【現在】血圧  
(単一回答形式)



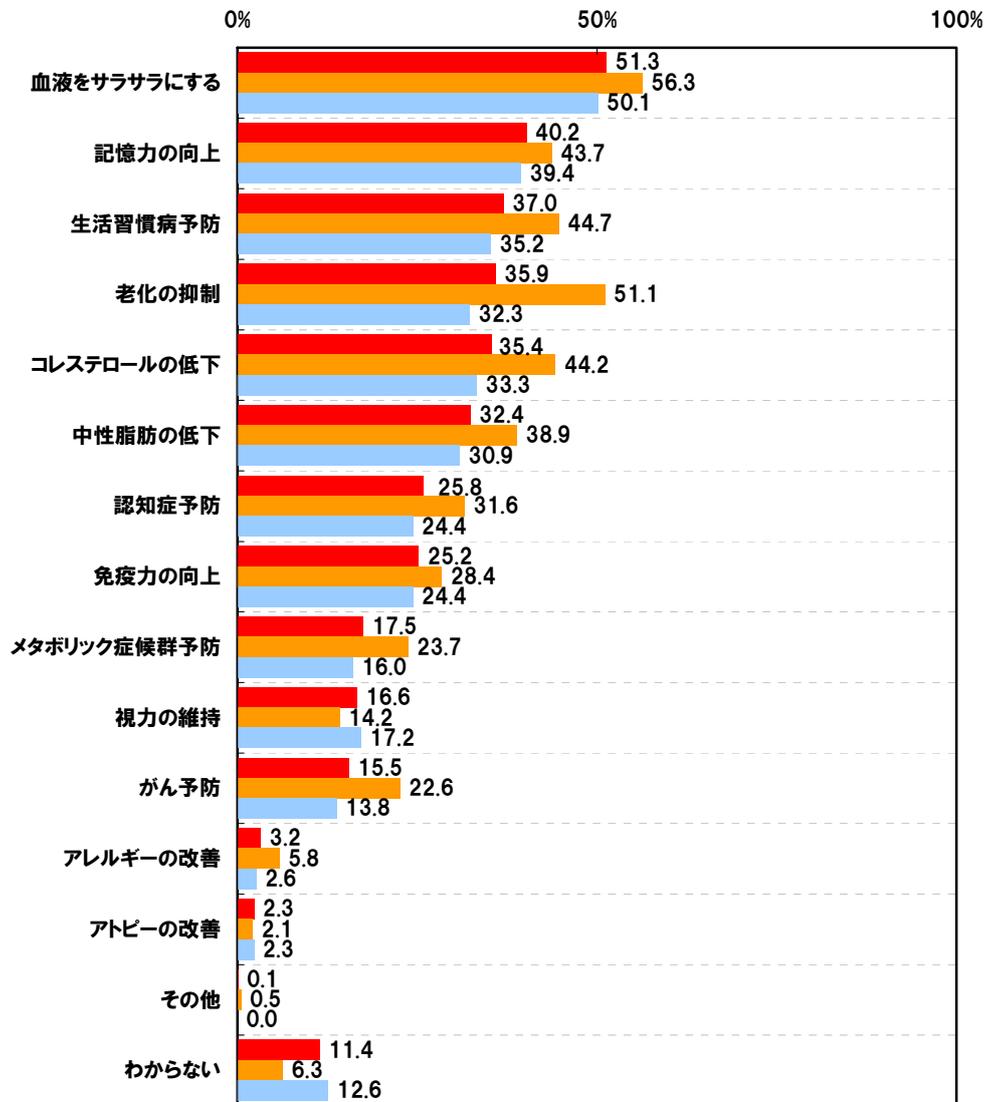
◆タバコの販売額がいくらになったら禁煙するか  
(自由回答形式)

※対象: 現在タバコを吸っている人



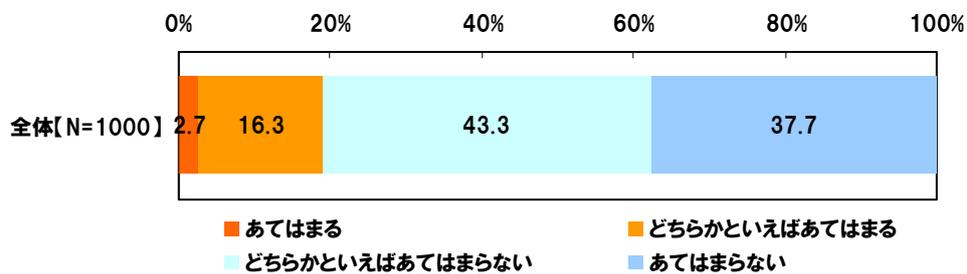
■ 全体[N=314]

◆DHA(ドコサヘキサエン酸)のイメージ  
(複数回答形式)



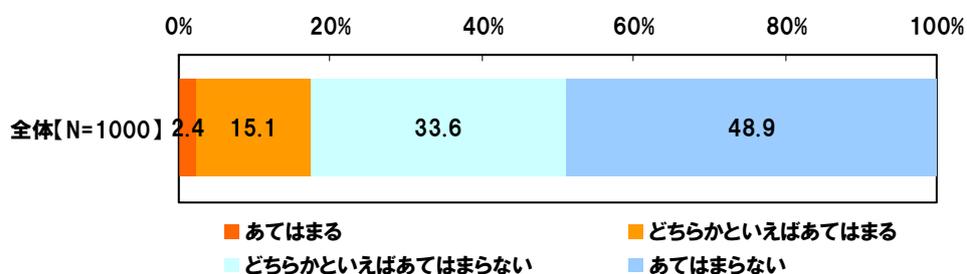
■ 全体[N=1000]  
 ■ DHAを意識して毎日食事をしている[n=190]  
 ■ DHAを意識せず毎日食事をしている[n=810]

◆DHAを意識して毎日食事しているか  
(単一回答形式)



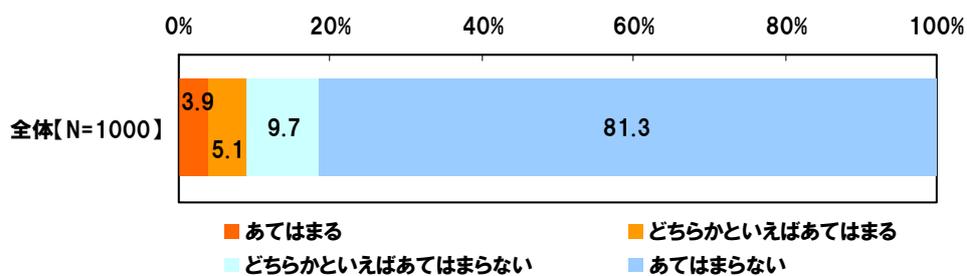
あてはまる (計)
19.0

◆DHA入りの食品を摂取しているか  
(単一回答形式)



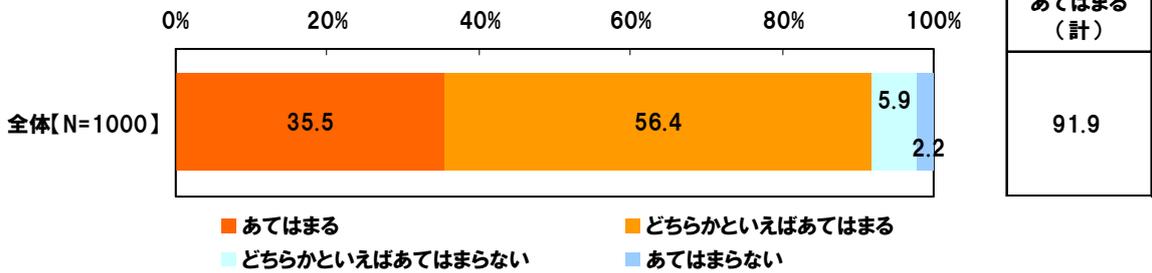
あてはまる (計)
17.5

◆DHAのサプリメントを摂取しているか  
(単一回答形式)

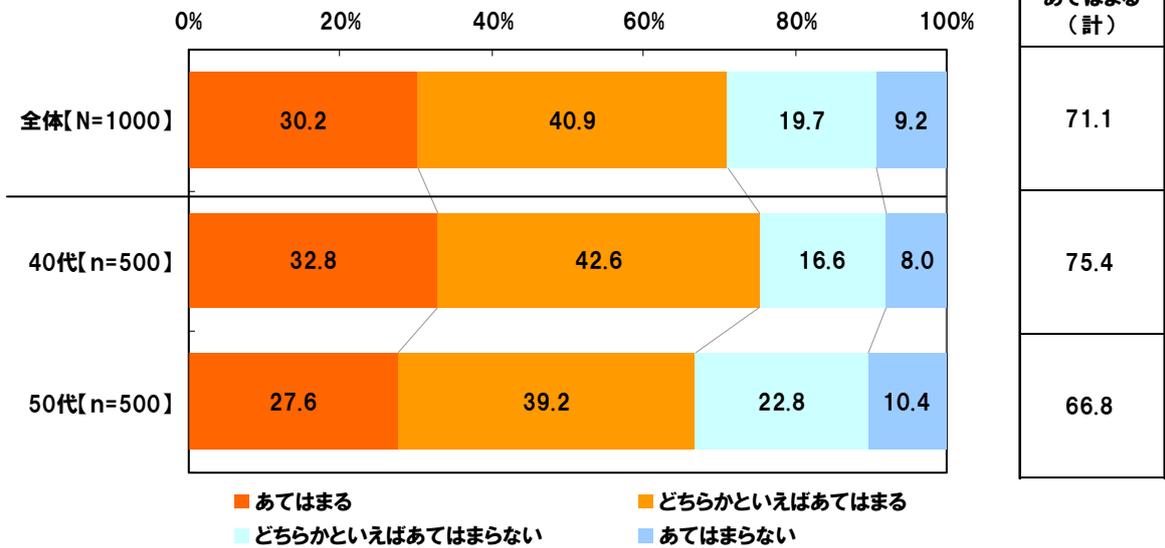


あてはまる (計)
9.0

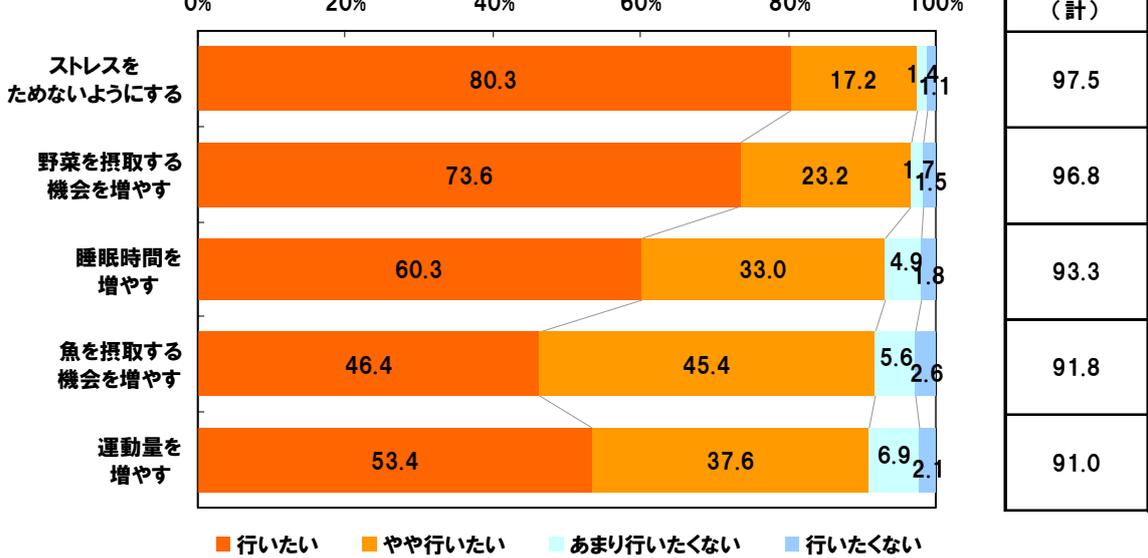
◆魚を食べると健康になると思う  
(単一回答形式)



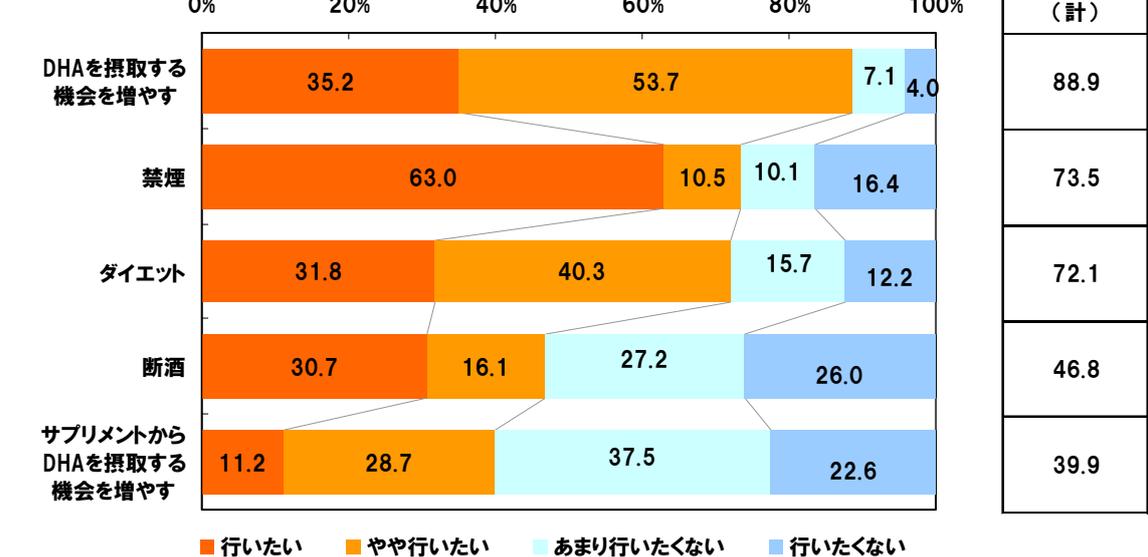
◆魚を食べることが不足していると思う  
(単一回答形式)



◆健康のためにやりたいと思うか  
(単一回答形式)  
全体[N=1000]

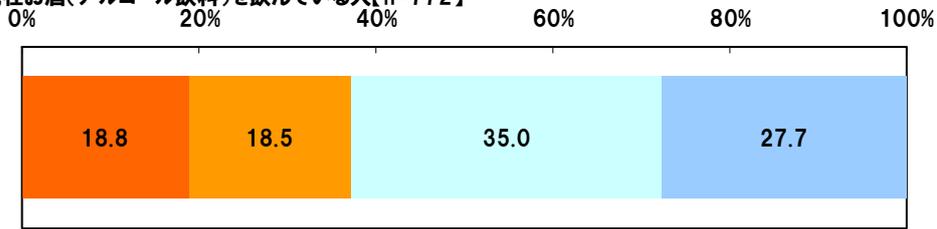


◆健康のためにやりたいと思うか  
(単一回答形式)  
全体[N=1000]



◆【断酒】健康のために行いたいと思うか  
(単一回答形式)

現在お酒(アルコール飲料)を飲んでいる人【n=772】

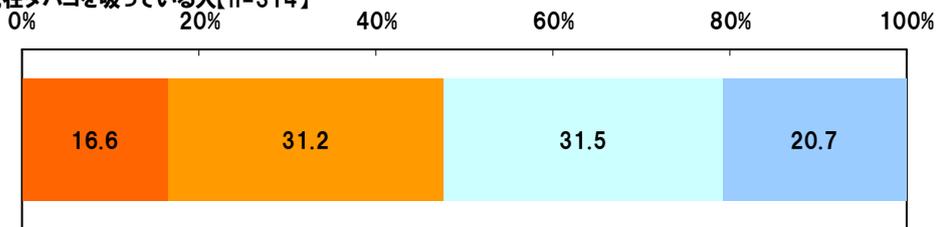


行いたい (計)
37.3

■ 行いたい   ■ やや行いたい   ■ あまり行いたくない   ■ 行いたくない

◆【禁煙】健康のために行いたいと思うか  
(単一回答形式)

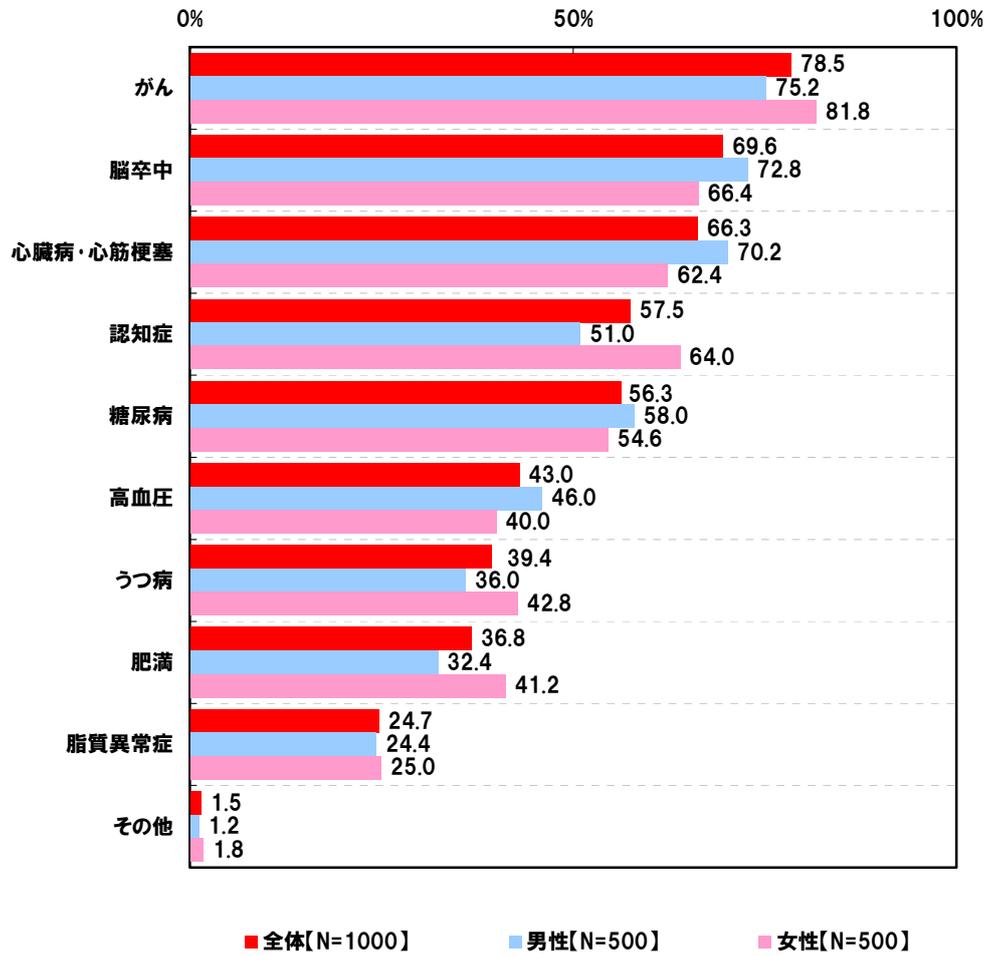
現在タバコを吸っている人【n=314】



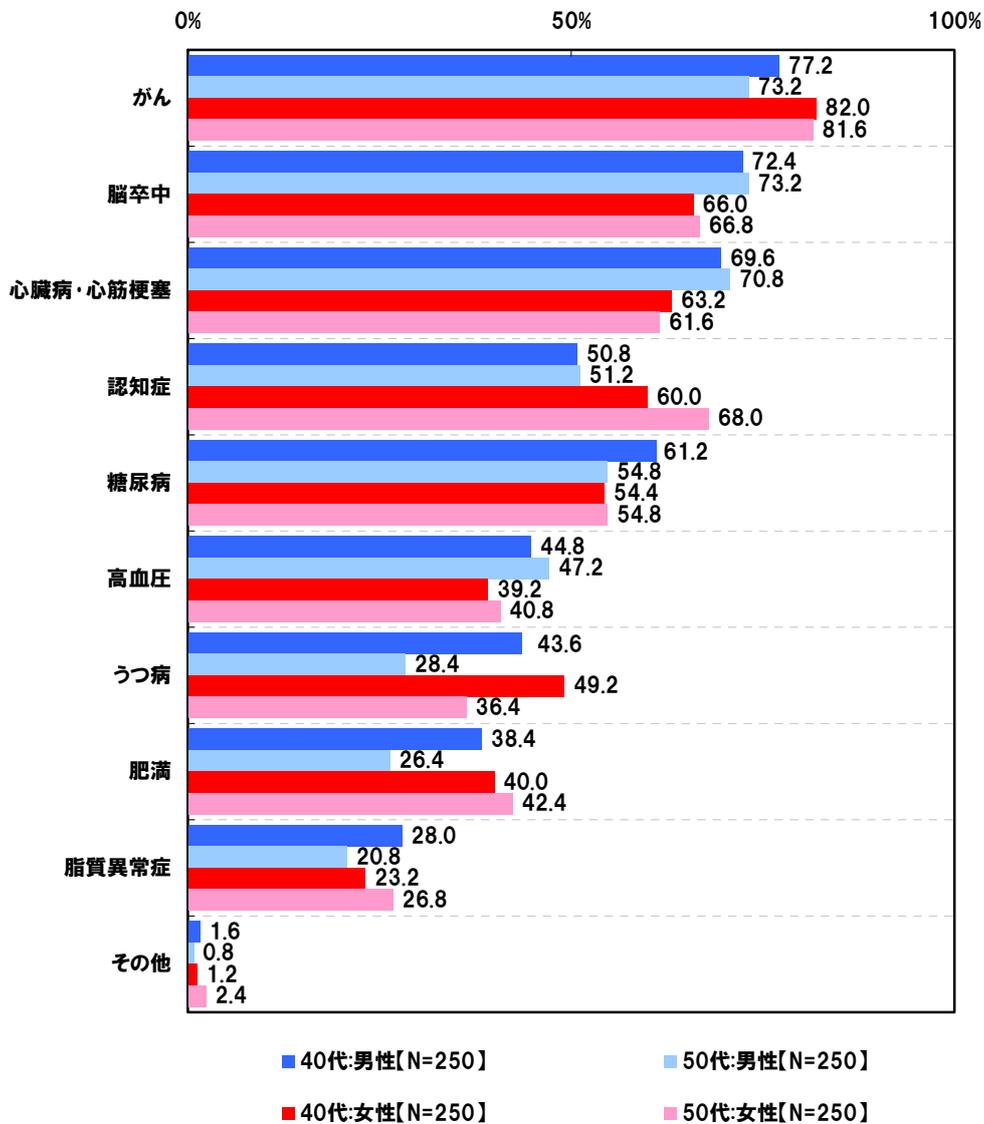
行いたい (計)
47.8

■ 行いたい   ■ やや行いたい   ■ あまり行いたくない   ■ 行いたくない

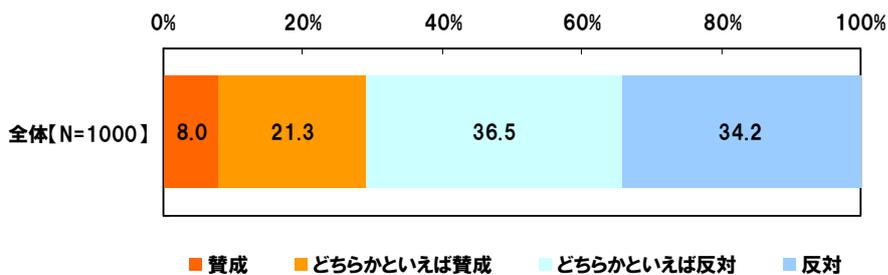
◆自身の健康状態を考え、現実的に怖いと思う病気  
(複数回答形式)



◆自身の健康状態を考え、現実的に怖いと思う病気  
(複数回答形式)



◆脂肪税を導入することに賛成か反対か  
(単一回答形式)



賛成 (計)	反対 (計)
29.3	70.7

**(調査概要)**

- ◆調査タイトル：40代50代の健康に関する調査
- ◆調査対象：ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする  
40歳～59歳の男女
- ◆調査対象者の内訳  
：男性40代（250名）男性50代（250名）女性40代（250名）女性50代（250名）
- ◆調査期間：2011年10月15日～10月17日
- ◆調査方法：インターネット調査（モバイルリサーチ）
- ◆調査地域：全国
- ◆有効回答数：1,000サンプル（有効回答母数から1,000サンプルを抽出）
- ◆実施機関：ネットエイジア株式会社  
（調査協力会社：ネットエイジア株式会社 担当：吉田）

**■■報道関係の皆様へ■■**

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、  
「マルハニチロホールディングス調べ」と付記のうえ  
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

**■■本調査に関するお問合せ窓口■■**

株式会社マルハニチロホールディングス  
TEL : 03-6833-0826  
Eメール : koho@maruha-nichiro.co.jp  
受付時間 : 9時00分～18時00分（月～金）

**■■会社概要■■**

代表者名 : 代表取締役社長 久代 敏男  
設立 : 2004年4月  
(2007年10月に、株式会社マルハグループ本社から  
株式会社マルハニチロホールディングスに社名変更)  
所在地 : 東京都江東区豊洲3-2-20 豊洲フロントビル  
業務内容 : 水産事業、食品事業、畜産事業、保管・物流事業

会社および商品の詳細は <http://www.maruha-nichiro.co.jp/> をご覧ください。