

【調査概要】

1. 調査対象者 : 30歳から59歳までの男女1200人

年代	男性	女性
30-39歳	200	200
40-49歳	200	200
50-59歳	200	200
小計	600	600
合計	1200	

2. 調査方法 : インターネット

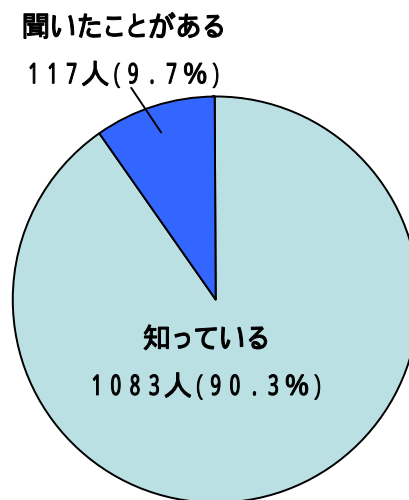
3. 調査期間 : 2008年12月26日(金)~28日(日)

【主な調査結果の詳細】

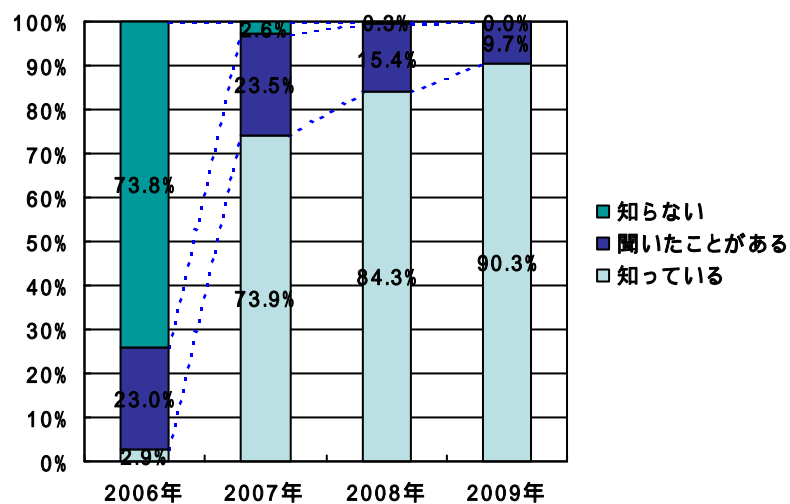
1. 「メタボリックシンドローム」という言葉を知っている人が4年連続増加し、90%を突破。知らない人は、調査以来初めて0人。

「メタボリックシンドローム」という言葉を「知っている」と回答した人は全体（1200人）のうち1083人（90.3%）と、2006年の調査開始以来はじめて90%を超えました。さらに「知らない」と回答した人は0人となりました。

<グラフ 1-1> 『メタボリックシンドローム』という言葉を知っていますか？（単一回答）



<グラフ 1-2> 『メタボリックシンドローム』の認知の推移

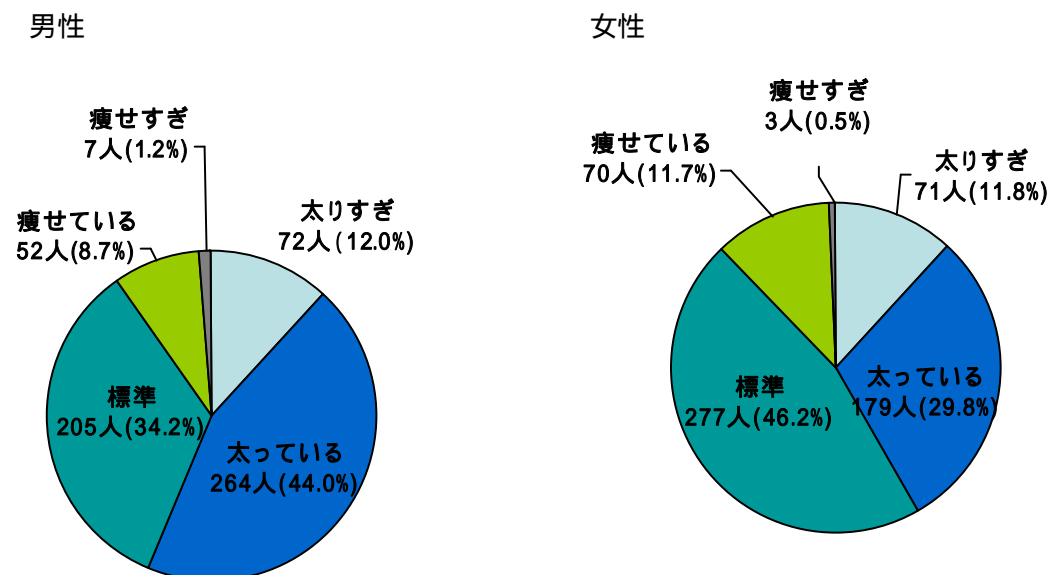


2. 女性より男性の方が、自分を「太っている」と感じ、肥満解消（ダイエット）の必要性を感じているが、実際に努力しているのは女性の方が多い。

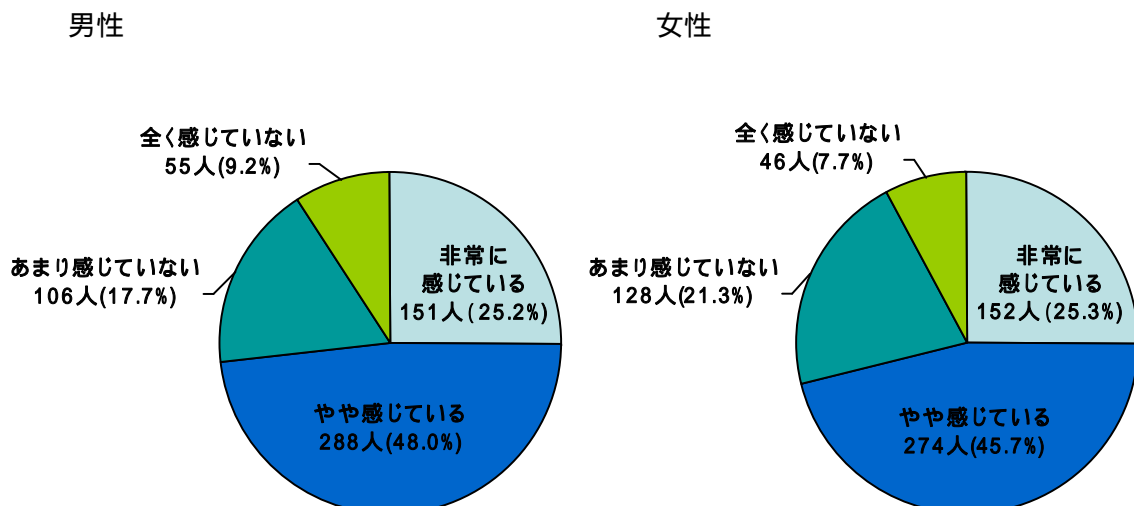
男性の 336 人（56.0%）、女性の 250 人（41.6%）が、自分のことを「太りすぎ / 太っている」と感じ、男性の 439 人（73.2%）、女性の 426 人（71.0%）は、「肥満解消（ダイエット）の必要性を非常に / やや」感じています。しかし、ダイエットの必要性を非常に / やや感じている人のうち、実際にダイエットの努力をかなりしている / まあしている人は、男性が 240 人（54.7%）、女性が 264 人（62.0%）と、女性の方が多くなっています。

40 代男性においてはダイエットの努力をかなり / まあしている人 56.5%と、昨年の 50.0%から大幅に増えており、この年代のメタボリックシンドロームへの関心の高さがうかがえます。

<グラフ 2-1> 現在のご自分の状態をどのように感じていますか？（単一回答）



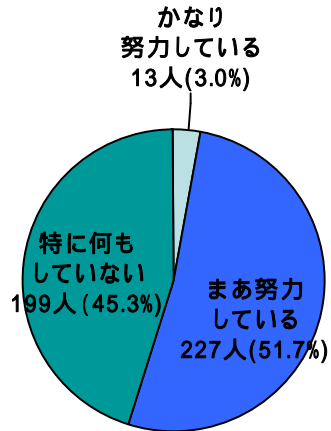
<グラフ 2-2> 肥満解消（ダイエット）の必要性を感じていますか？（単一回答）



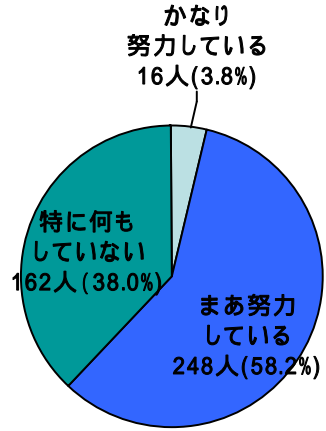
<グラフ 2-3> あなたは肥満解消（ダイエット）に向けた努力をしていますか？

（上記で、「非常に感じている / やや感じている」の回答者、単一回答）

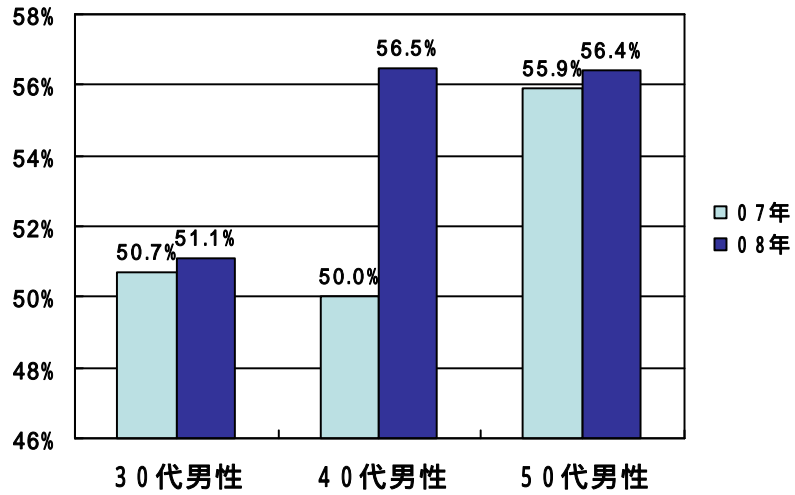
男性



女性



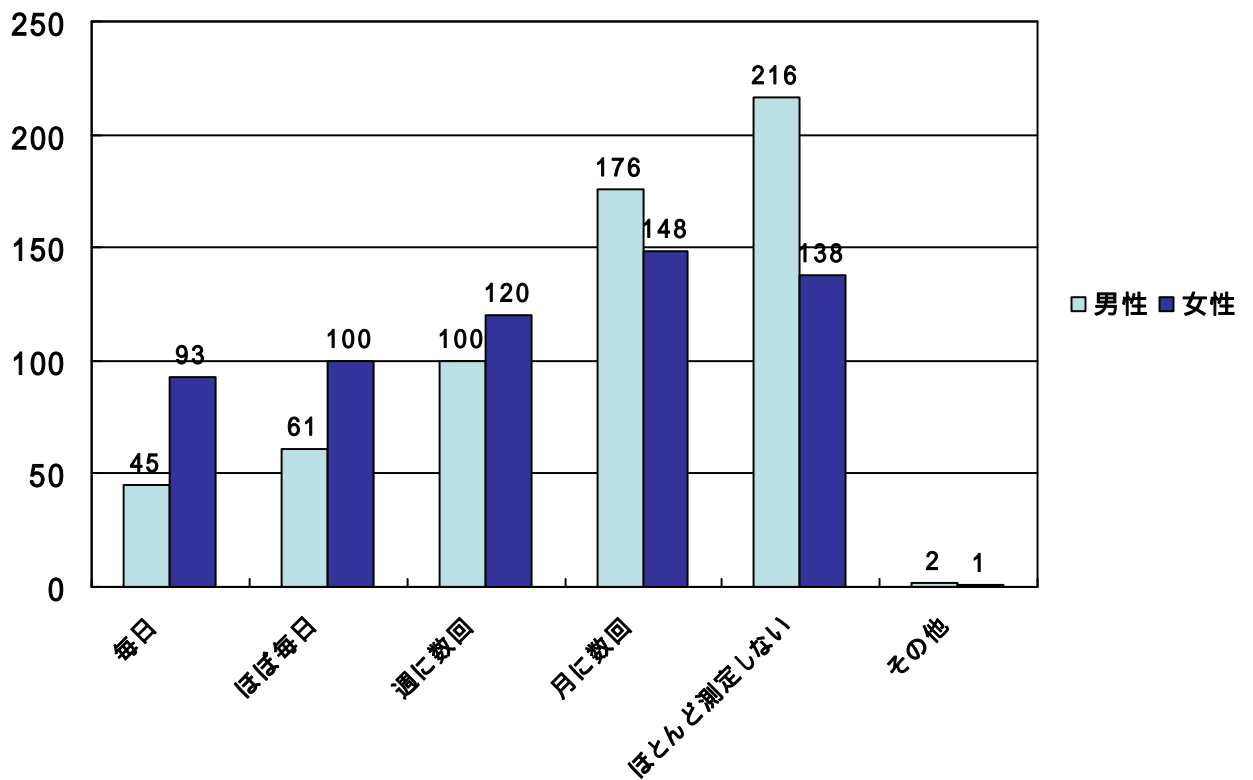
ご参考：男性の年代別努力度の変化



3. 女性の半数が、週に数回は体重測定をしている。

女性の193人(32.2%)が体重を毎日/ほぼ毎日測定しており、週に数回を含めると、313人(52.2%)と、半数以上の女性がこまめに体重をチェックしています。一方男性は、毎日/ほぼ毎日106人(17.7%)、週に数回を含めても206人(34.4%)にとどまりました。

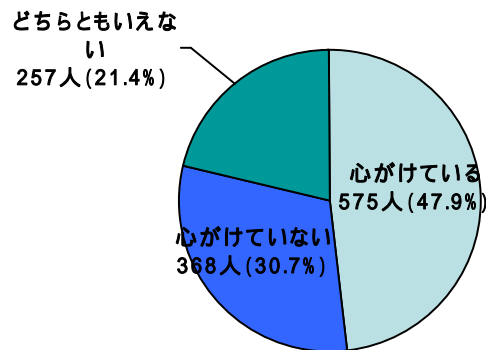
(単位：人)



4. 全体のほぼ半数の人が、日ごろから「歩くこと」を心がけている。

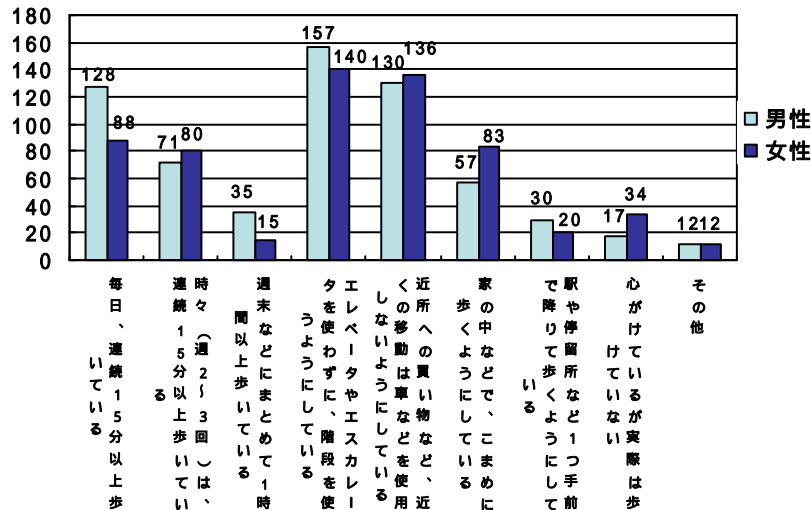
全体の 575 人 (47.9%) が、日ごろから歩くことを心がけています。その内容は、エレベーターやエスカレータを使わずに階段を使う、近所への買い物など近くの移動は車を使用しないようにしている、などは男女共通して多くなっています。また、男性では週末まとめて歩く、女性では家の中などでこまめに歩くようにしているなど、それぞれの生活に合わせて工夫しているようです。1日の平均歩数は、5000～8000 歩が 32.1%と一番多くなっています (歩数計でカウントしている方)

<グラフ 4-1> 日ごろから「なるべく歩く」ことを心がけていますか？ (単一回答)



<グラフ 4-2> 「なるべく歩く」とは、どの程度のことですか？ (「心がけている」回答者、複数回答)

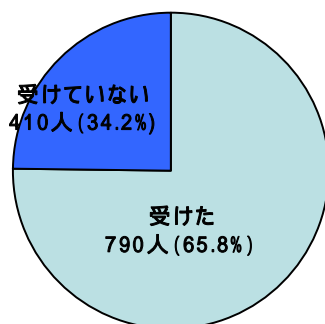
(単位：人)



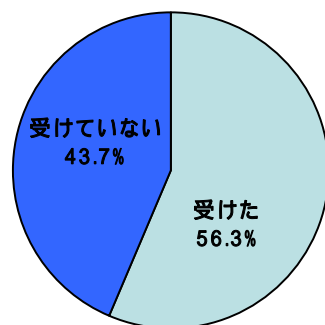
5. 全体の約65%が、過去1年間に健康診断を受け、昨年の調査より約10%増加した。

全体の790人(65.8%)が、過去一年間に健康診断を受けていると回答し、昨年の調査(56.3%)より9.5%増えました。特に30代男性の受診率は、大幅に増えています。健康診断受診者のうち、約7割の524人(68.6%)が、勤務先や学校などの定期診断を受診しています。

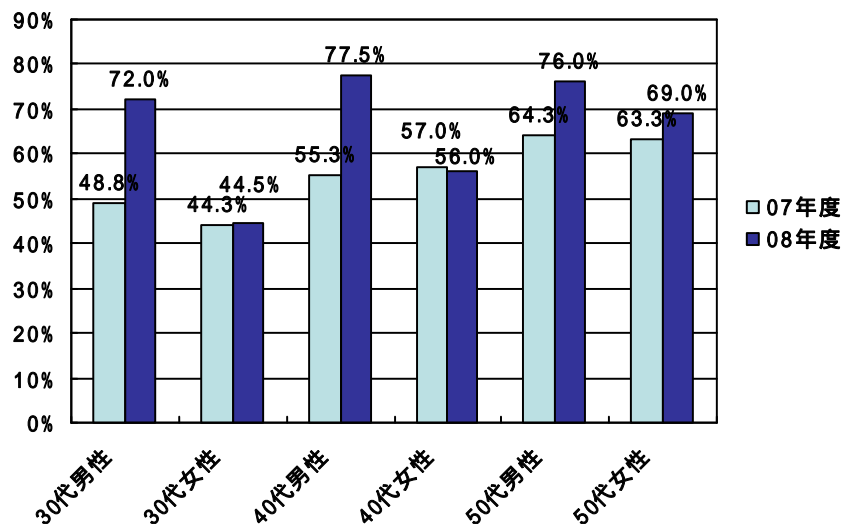
<グラフ 5-1> この1年間に健康診断を受けましたか。(単一回答)



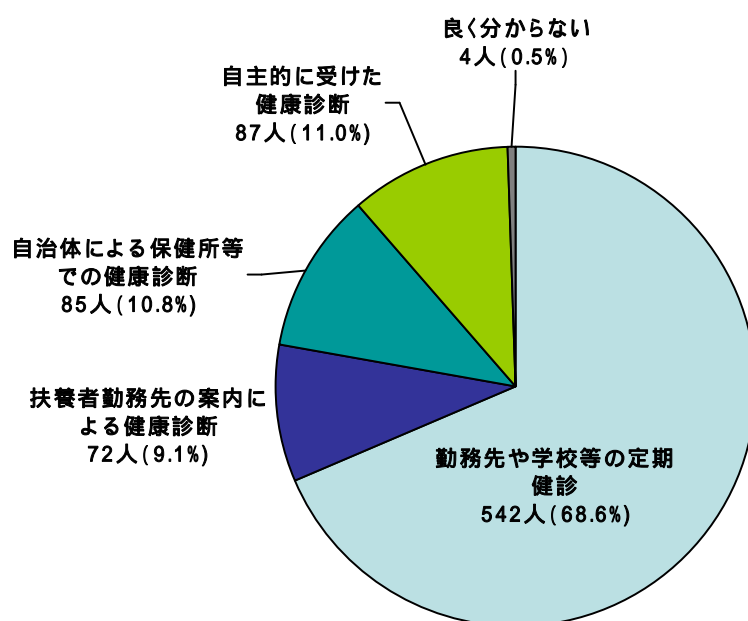
ご参考：昨年度調査結果



ご参考：年代別受診率の変化



<グラフ 5-2> 一番最近受けた健康診断の種類を教えてください。(単一回答)



* 一般の方のお問い合わせ先 *

オムロン ヘルスケア お客様サービスセンター

フリーダイヤル：0120-30-6606

(受付時間 9:00~19:00 [祝日を除く月~金])

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>