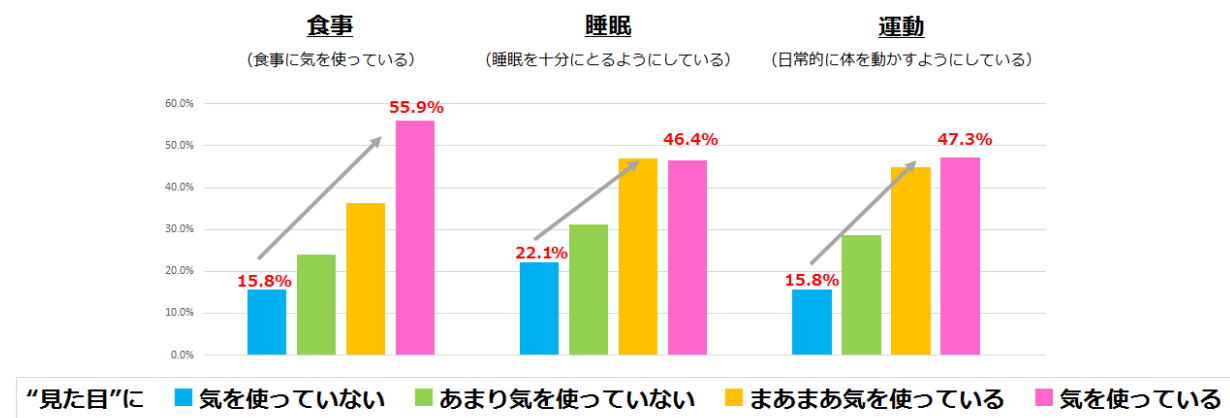


～スカルプDのアンファー “見た目”に関する意識調査～ 健康寿命延長への秘訣は、“見た目”に気を使うこと！ 『食事・睡眠・運動』が健康への第一歩に!?

アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役:三山 熊裕)は、一般社団法人日本健康生活推進協会(理事長 大谷泰夫)が主催する「日本健康マスター検定」(2017年2月26日に第一回試験を実施)に合わせ、40歳～69歳の男女891人(男性:445人、女性:446人)を対象に調査を行った『“見た目”に関する意識調査』(調査期間:2016年9月～10月)を発表します。

この調査では、“見た目”に気を使っている人は、『食事・睡眠・運動』への意識が高く、健康によい行動を日常生活に取り入れていることが明らかとなりました。

Q. あなたが健康のためにやっていることを全て選んでください。(複数回答)



歳を重ねると、耳にする回数が増える“健康”。しかし、健康を維持するために「何をすればいいのかわからない」「何から始めればいいのかわからない」という人も多いのではないのでしょうか?そんな人は、まずスキンケアやヘアケア、ファッションの力を借り“見た目”を気にしてみましよう。また、“見た目”のケアはアクティブに今後のライフスタイルを送ることができる簡単で新しい健康法になるかもしれません。

一般社団法人日本健康生活推進協会 理事長 大谷泰夫(おおたに やすお)氏のコメント

現在、介護など社会的な世話がなくても暮らしていける期間を表す健康寿命と平均寿命には、男性で約9年、女性で約12年の差があります(平成25年厚生労働省調べ)。従来、「健康」と「病気」という二分法の考え方が一般的でしたが、実際にはその中間領域に未病があります。未病は、病気になる前の状態のほか、一度病気を患った後の回復した状態も含まれ、健康寿命を延ばすために未病という考え方は欠かせません。今回アンファーが実施した、『“見た目”に関する意識調査』の結果にもあるよう、“見た目”に気を使うことが、生きるうえで大きな励みになり、その結果として、健康寿命を延ばす重要な一歩になることを期待したい。



“見た目”に関する意識調査 概要

□調査

□調査時期:2016年9月29日(木)～10月3日(月)

□対象人数:891名(男性:445人、女性:446人)

□調査対象者:40～69歳(男性/女性)

□対象エリア:一都三県

□調査方法:インターネット調査

□調査対象者:

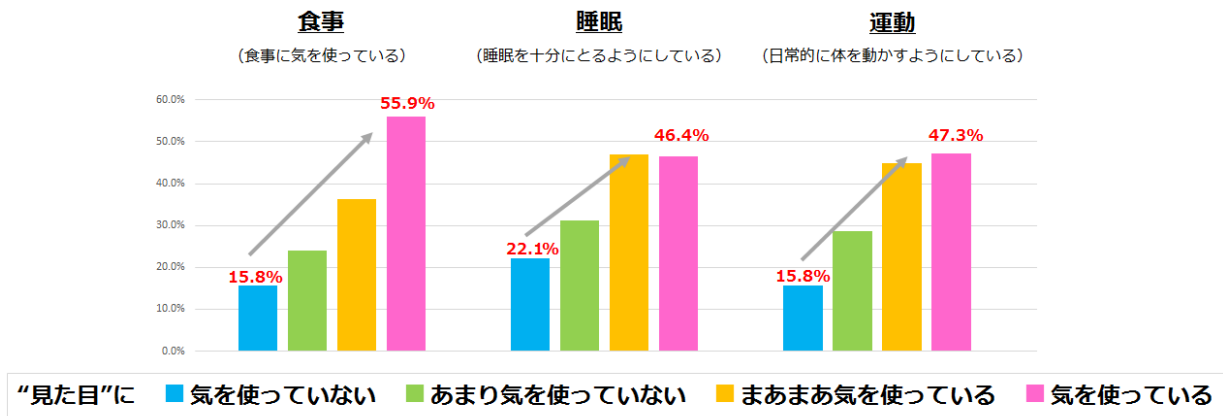
見た目に気を使っている	男性	111名
	女性	111名
見た目にまあまあ気を使っている	男性	112名
	女性	111名
見た目にあまり気を使っていない	男性	111名
	女性	113名
気を使っていない	男性	111名
	女性	111名

■“見た目”に気を使っている人は、『食事・睡眠・運動』への意識が高い！

“見た目”に「気をつかっている」「まあまあ気を使っている」「あまり気を使っていない」「気を使っていない」の4グループの『健康のためにやっていること』を比較すると、“見た目”に気を使っている人は『食事に気を使っている』(55.9%)、『睡眠を十分にとるようにしている』(46.4%)、『なるべく階段を使ったり、一駅多く歩いたり、日常的に体を動かすようにしている』(47.3%)の回答が高く、『食事・睡眠・運動』への意識が高いことがわかりました。

また、“見た目”に気を使っていない人は『特にやっていることはない』と回答した人が34.7%という結果となりました。

Q. あなたが健康のためにやっていることを全て選んでください。(複数回答)

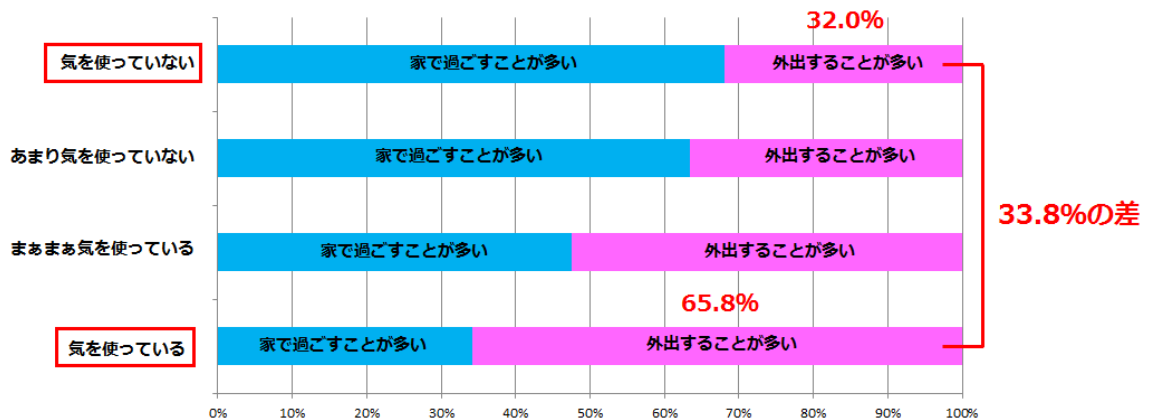


■“見た目”に気を使っている人はアクティブな人が多かった！

前項で、“見た目”に「気をつかっている」「まあまあ気を使っている」「あまり気を使っていない」「気を使っていない」の4つのグループの『食事・睡眠・運動』への意識差が明らかとなりましたが、休日の過ごし方にも違いがあることがわかりました。

「気を使っていない人」の外出率は32.0%、「気を使っている人」は65.8%と、その差は33.8%という結果に。“見た目”に気を使っている人は、休日は外出することが多く、アクティブに生活していることが伺えます。

Q. あなたの休日の過ごし方を教えてください。



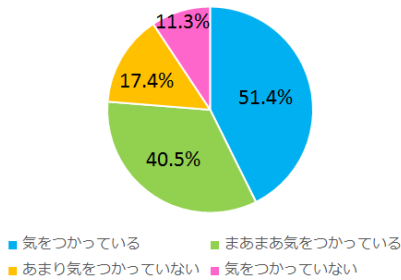
【ご参考】

■“見た目”のケアに対するの価値観にも大きな違いが

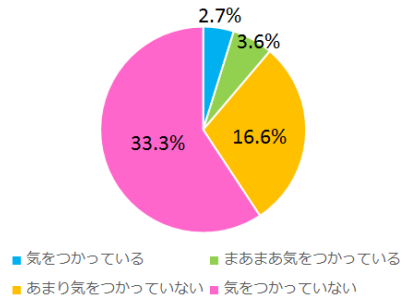
『見た目をケアすることはあなたにとってどのようなことですか?』と聞いてみたところ、「気を使っている人」は『自分の気持ちや行動を前向きにするものである』と回答した人が多く、「気を使っていない人」は『特に必要ではなく、心理や周囲との関係性に影響を及ぼすものではない』と回答しました。

Q. 見た目をケアすることはあなたにとってどのようなことですか? (単一回答)

A. 見た目のケアは、自分の気持ちや行動を前向きにするものである



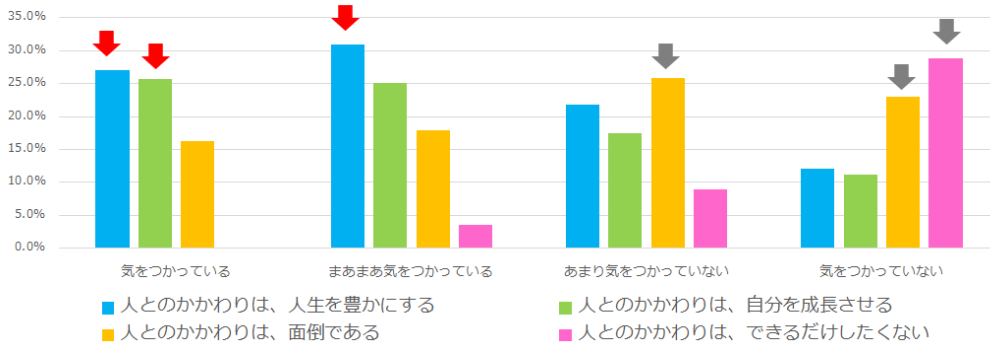
A. 見た目のケアは、特に必要ではなく、心理や周囲との関係性に影響を及ぼすものではない。



■人との関わりは「人生を豊かにし、自分を成長させる」

『人との関わり』について質問してみたところ、「気を使っている人」は『人生を豊かにする』『自分を成長させる』と回答。一方、「気を使っていない人」は『面倒』『したくない』と回答し、“見た目”に気を使っているかないかでは、コミュニケーションにも違いがあることが明らかとなりました。

Q. 人との関わりについて教えてください。



■“見た目”に「気を使っている人」の幸福度は「気を使っていない人」より1.3点高かった

さらに『幸福度』について質問してみたところ、“見た目”に「気を使っている人」は『幸福度』が高いという結果に。

『とても幸せである』を10点、『とても不幸である』を0点として聞いてみたところ、「気を使っている人」の平均が7.01点だったのに対し、「気を使っていない人」の平均は5.72点となり、「気を使っている人」が1.3点、幸福度が高いことが明らかとなりました。“見た目”に気を使うことは、幸福を感じるうえで重要であるということが伺えます。

Q. あなたの現在の幸福度を教えてください。(10点満点中)



<日本健康マスター検定とは>

“健康リテラシー”を身につけよう。

医療技術は日々進歩していますが、健康に問題や不安を抱える人は少なくありません。介護などを必要とせず、自立して日常生活を送れる期間のことを健康寿命といいますが、日本の平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります(平成25年厚生労働省調べ)。今後ますます進む超高齢社会のなかで、若々しく、いきいきと暮らしていくための必要な知識とスキル=健康リテラシーが多くの人にとって重要となってきています。これを学び、日々の生活を充実したものにするとともに、健康に関連した仕事にも活用していくことを目的とし、「日本健康マスター検定」が生まれました。

< **アンファー からだエイジング** の記事を紹介 >

からだエイジングは「あれ、もしかして!？」という誰もが感じるからだの悩みや疑問にさまざまな角度からお答えします。エイジングの問題点を体感できるコンテンツから、今、話題になっている健康・美容のニュース、エビデンスに基づいた豊富な医学情報まで役立つ情報をお届けしています。

■見た目印象を確実にUPさせる方法。それは、「骨」「表情」そして「エロス」!

<http://www.karada-aging.jp/practice/mitame-innsyou/>

■若く見える人ほど、いつまでもセクシーなのはなぜなのか?

<http://www.karada-aging.jp/column/dhea/>

■唇の荒れは見た目印象も半減! 周到リップケアで好感度UP

<http://www.karada-aging.jp/practice/lipcare/>

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、健康やかに生きる」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。

【お客様からのお問い合わせ先】

アンファー株式会社

〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F

TEL:0120-722-002 [営業時間:午前9時~午後9時(年中無休)]