

TERG

Discussion Paper No.405

健康アプリケーションによる健康増進の効果に関するアンケート
(基本集計結果)

林 承煥*, 吉田 浩†

Seunghwan LEEM, Hiroshi YOSHIDA

31 March, 2019

TOHOKU ECONOMICS RESEARCH GROUP

概要

本調査は、携帯電話またはタブレットやウェアブラ端末による健康アプリケーションの使用がもたらす健康増進の効果について学術的な調査を行うことを目的としている。スクリーニング（事前調査）を通して、「20歳~59歳」、「会社員（被雇用人）」、「健康アプリケーションを使っている、もしくは使った経験がある」という3つの条件を満たしたネットリサーチのモニター会員を対象にして、本調査を行った。全国47都道府県の会員を調査対象とし、最終的に1,033件の回答を得た。調査は東北大学大学院経済学研究科研究倫理審査委員会の承認を得て、2019年3月26日から3月27日にかけて行われた。

本調査は独立行政法人科学技術振興機構（JST）の研究成果展開事業「センター・オブ・イノベーション（COI）プログラムのCOI若手連携研究ファンドデジタル分野・調査研究（FS）」の支援によって行われた。

キーワード：健康増進アプリ、保健活動、就労者の健康、IT活用

GRADUATE SCHOOL OF ECONOMICS AND
MANAGEMENT TOHOKU UNIVERSITY
27-1 KAWAUCHI, AOBA-KU, SENDAI,
980-8576 JAPAN

* 東北大学経済学研究科 高齢経済社会研究センター 特任助教 林 承煥

† 東北大学経済学研究科 高齢経済社会研究センター 教授 吉田 浩

健康アプリケーションによる健康増進の効果に関するアンケート（基本集計結果）

目 次

A. 全体集計結果	—————	2
B. 性別・年齢集計結果	—————	9
C. 調査票	—————	77

A. 全体集計結果

Q1. あなたが現在、所有している（もしくは使用中の）IT 機器は何ですか（複数回答）。

表 1 IT 機器使用状況

Q1	N	%
全体	1033	100.0
iOS のスマートフォン	619	59.9
iOS のタブレット	129	12.5
Android のスマートフォン	419	40.6
Android のタブレット	94	9.1
Apple Watch	29	2.8
Fitbit	19	1.8
その他【 】	10	1.0
今は持っていない	7	0.7

Q2. 現在、使っている（または過去に使ったことがある）健康アプリケーションの種類について回答してください（単一回答）。

表 2 健康アプリケーションの使用状況

Q2	全体	現在、使っている	過去に使ったが、現在は、使っていない	一度も使ったことない	無回答
睡眠管理	1033	207	300	526	0
	100.0	20.0	29.0	50.9	0.0
心拍数	1033	145	153	735	0
	100.0	14.0	14.8	71.2	0.0
血圧測定	1033	103	119	811	0
	100.0	10.0	11.5	78.5	0.0
ワークアウト(運動、歩数など)	1033	657	282	94	0
	100.0	63.6	27.3	9.1	0.0
体重管理	1033	386	276	371	0
	100.0	37.4	26.7	35.9	0.0
健康レシピ・ダイエットレシピ	1033	160	260	613	0
	100.0	15.5	25.2	59.3	0.0
生理日管理	529	263	126	140	0
	100.0	49.7	23.8	26.5	0.0
ストレス・気分	1033	78	118	837	0
	100.0	7.6	11.4	81.0	0.0
その他【 】	1033	28	38	902	65
	100.0	2.7	3.7	87.3	6.3

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

Q3. 使っている（または過去に使ったことがある）健康アプリケーションの内容（機能等）についてお伺いします。

※複数のアプリを使った（使っている）経験がある場合、一番長く使ったアプリケーションについて回答してください（単一回答）

表3 健康アプリケーションの機能

Q3	全体	はい	いいえ
アプリケーションは有料ですか	1033	121	912
	100.0	11.7	88.3
健康データの記録は自動的に行われますか	1033	646	387
	100.0	62.5	37.5
健康データが一定期間蓄積されますか	1033	954	79
	100.0	92.4	7.6
健康データが他の健康サービスと繋がりますか	1033	432	601
	100.0	41.8	58.2
健康データの見える化(グラフ、図など)ができますか	1033	901	132
	100.0	87.2	12.8
健康改善のためのアドバイスがありますか	1033	508	525
	100.0	49.2	50.8
努力を評価してくれるメッセージが出ますか	1033	495	538
	100.0	47.9	52.1
他の人の健康データと比べられますか	1033	166	867
	100.0	16.1	83.9
健康データを家族で共有できますか	1033	160	873
	100.0	15.5	84.5
努力の成果に応じてポイント等のインセンティブがありますか	1033	309	724
	100.0	29.9	70.1
定期的に健康活動を促すメッセージが出ますか	1033	466	567
	100.0	45.1	54.9
(健康との関連のある) 広告の表示がありますか	1033	425	608
	100.0	41.1	58.9
(健康とは関連のない) 広告の表示がありますか	1033	341	692
	100.0	33.0	67.0
自分向けに細かくカスタマイズできる機能がありますか	1033	370	663
	100.0	35.8	64.2
健康に関する目標の設定ができますか	1033	719	314
	100.0	69.6	30.4

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

Q4. 使っている（または過去に使った）健康アプリケーションによる、健康の改善（効果）はどれほどですか（単一回答）

表4 健康アプリケーションの健康改善効果

Q4	全体	効果がない	あまり効果ない	やや効果がある	効果がある
睡眠管理	507	62	233	186	26
	100.0	12.2	46.0	36.7	5.1
心拍数	298	39	133	91	35
	100.0	13.1	44.6	30.5	11.7
血圧測定	222	25	84	83	30
	100.0	11.3	37.8	37.4	13.5
ワークアウト(運動、歩数など)	939	46	261	455	177
	100.0	4.9	27.8	48.5	18.8
体重管理	662	38	186	327	111
	100.0	5.7	28.1	49.4	16.8
健康レシピ・ダイエットレシピ	420	31	153	192	44
	100.0	7.4	36.4	45.7	10.5
生理日管理	389	11	61	175	142
	100.0	2.8	15.7	45.0	36.5
ストレス・気分	196	27	71	74	24
	100.0	13.8	36.2	37.8	12.2
その他【Q2S9FAの選択内容】	66	10	17	27	12
	100.0	15.2	25.8	40.9	18.2

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

Q5. 健康管理に健康アプリケーションを使った理由（もしくは使っている理由）は何ですか（複数回答）。

※複数のアプリを使った（使っている）経験がある場合、一番長く使ったアプリケーションについて回答してください

表5 健康アプリケーションの使う理由

Q5	N	%
全体	1033	100.0
発病したため	57	5.5
健康診断結果(発病リスク)を見て	196	19.0
体重計・血圧計などの数値上昇(リスク上昇)	285	27.6
スマートフォンに無料で入っていたから、もしくは無料でダウンロードして使用が可能だったから	425	41.1
好奇心で	376	36.4
医療従事者(医師や看護師など)の勧めがあったから	34	3.3
周り(家族・知人)の人の勧めがあったから	102	9.9
テレビやネットCMなどを見て	69	6.7
健康管理において、使いやすさから(便利だから)	434	42.0
その他【 】	37	3.6

Q6. 健康管理のために健康アプリケーションの使用をやめた理由は何ですか（複数回答）

※複数のアプリを使った経験がある場合、一番長く使ったアプリケーションについて回答してください

表6 健康アプリケーションの使用をやめる理由

Q6	N	%
全体	1033	100.0
思ったより、健康改善の効果がなかったため	262	25.4
健康活動の効果がすぐに見える化されないため	68	6.6
アプリを直感的に操作できなかったため	72	7.0
アプリの動作が重かったため	107	10.4
データの入力が面倒になったため	372	36.0
何をしたら、健康になるのか具体的な指示がなかったため	82	7.9
アプリの使用料が高いから	28	2.7
広告が煩わしいから	92	8.9
忙しくて、活用する機会がなかったため	201	19.5
プライバシー(個人情報の漏れ)の不安があったため	22	2.1
健康活動を促す機能がなかったため	36	3.5
健康改善(または努力の成果)に関するインセンティブがなかったため	47	4.5
十分な健康効果があって、もう要らなくなったため	37	3.6
その他【 】	38	3.7
やめてはいない(継続使用中)	229	22.2

Q7. あなたが感じているあなたの健康状況についてお伺いします（単一回答）

表7 健康状態

Q7	全体	よくない	あまりよくない	ややよい	よい
睡眠の質	1033	146	475	329	83
	100.0	14.1	46.0	31.8	8.0
心拍機能	1033	30	205	550	248
	100.0	2.9	19.8	53.2	24.0
血圧	1033	63	216	443	311
	100.0	6.1	20.9	42.9	30.1
身体的な活力	1033	82	383	431	137
	100.0	7.9	37.1	41.7	13.3
適切な体重の維持	1033	181	400	339	113
	100.0	17.5	38.7	32.8	10.9
バランスある栄養摂取	1033	131	421	383	98
	100.0	12.7	40.8	37.1	9.5
生理(周期等が順調かどうか)	529	49	95	225	160
	100.0	9.3	18.0	42.5	30.2
メンタルヘルス(気分)の維持	1033	137	362	421	113
	100.0	13.3	35.0	40.8	10.9
全般的な健康状況	1033	52	326	523	132
	100.0	5.0	31.6	50.6	12.8

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

Q8. あなたの仕事とお勤めの企業の状況についてお伺いします（単一回答）

※複数職業がある方は、メインのものについてお答えください。

表8 仕事について

Q8	全体	はい	いいえ
あなたの主な仕事は事務(デスクワーク)ですか	1033	635	398
	100.0	61.5	38.5
あなたの主な仕事は作業活動(製造、運転、機械・設備の修理および管理など)によるものですか	1033	218	815
	100.0	21.1	78.9
あなたの主な仕事は上記(1, 2)以外の接客の業務ですか	1033	292	741
	100.0	28.3	71.7
あなたが属している企業は上場企業ですか	1033	360	673
	100.0	34.8	65.2
毎年、会社内で健康検診を受けていますか	1033	937	96
	100.0	90.7	9.3
毎年、会社内でメンタルヘルス検診を受けていますか	1033	462	571
	100.0	44.7	55.3
勤務途中で食べる食事は主に、自炊による弁当ですか	1033	499	534
	100.0	48.3	51.7
勤務途中で食べる食事は主に、外食(または購入する弁当)ですか	1033	402	631
	100.0	38.9	61.1
勤務途中で食べる食事は主に、勤務先で提供されるもの(社員食堂等)ですか	1033	214	819
	100.0	20.7	79.3
あなたの1日の平均勤務時間は、8時間以内ですか	1033	606	427
	100.0	58.7	41.3
あなたの1日の平均勤務時間は、8時間を超えて10時間以内ですか	1033	400	633
	100.0	38.7	61.3
あなたの1日の平均勤務時間は、10時間を超えて12時間以内ですか	1033	142	891
	100.0	13.7	86.3
あなたの1日の平均勤務時間は、12時間以上ですか	1033	85	948
	100.0	8.2	91.8
休日出勤が月2回以上(代休なし)ですか	1033	218	815
	100.0	21.1	78.9

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

Q9. あなたの家族構成についてお伺いします。あてはまるものをそれぞれ1つずつお選びください。(単一回答)

※ご自身の子ども(または孫)などが複数いる場合、そのうち一人でも同居していると「同居」を、すべての子ども(または孫)などと別居している場合は「別居」をお選びください。【その他以外必須入力】

表9 家族構成

Q9	全体	同居	別居	該当なし	無回答
配偶者	1033	556	26	451	0
	100.0	53.8	2.5	43.7	0.0
子	1033	426	52	555	0
	100.0	41.2	5.0	53.7	0.0
子の配偶者	1033	6	27	1000	0
	100.0	0.6	2.6	96.8	0.0
あなたの父母	1033	224	621	188	0
	100.0	21.7	60.1	18.2	0.0
配偶者の父母	1033	29	446	558	0
	100.0	2.8	43.2	54.0	0.0
孫	1033	2	30	1001	0
	100.0	0.2	2.9	96.9	0.0
祖父母	1033	33	316	684	0
	100.0	3.2	30.6	66.2	0.0
兄弟姉妹	1033	71	657	305	0
	100.0	6.9	63.6	29.5	0.0
他の親族	1033	6	480	547	0
	100.0	0.6	46.5	53.0	0.0
その他【 】	1033	11	28	927	67
	100.0	1.1	2.7	89.7	6.5

注：表の上段は回答者数(人)。下段は全体に対する比率(%)。

B. 性別・年齢集計結果

Q1. あなたが現在、所有している（もしくは使用中の）IT 機器は何ですか（複数回答）。

表 10 男女年齢階級別 IT 機器の使用状況

Q1	全体	iOS のスマートフォン	iOS のタブレット	Android のスマートフォン	Android のタブレット	Apple Watch	Fitbit	その他	今は持っていない		
全体	1033	619	129	419	94	29	19	10	7		
	100	59.9	12.5	40.6	9.1	2.8	1.8	1	0.7		
男性	全体	504	276	76	233	63	21	13	7	5	
		100	54.8	15.1	46.2	12.5	4.2	2.6	1.4	1	
	20～24	18	14	5	5	2	1	1	0	0	
		100	77.8	27.8	27.8	11.1	5.6	5.6	0	0	
	25～29	99	58	16	42	12	6	2	2	1	
		100	58.6	16.2	42.4	12.1	6.1	2	2	1	
	30～34	64	35	11	28	6	5	1	0	0	
		100	54.7	17.2	43.8	9.4	7.8	1.6	0	0	
	35～39	73	43	10	32	6	1	3	1	0	
		100	58.9	13.7	43.8	8.2	1.4	4.1	1.4	0	
	40～44	68	36	8	34	12	3	2	1	1	
		100	52.9	11.8	50	17.6	4.4	2.9	1.5	1.5	
	45～49	69	28	8	39	7	2	1	1	1	
		100	40.6	11.6	56.5	10.1	2.9	1.4	1.4	1.4	
	50～54	65	33	15	34	13	3	2	2	1	
		100	50.8	23.1	52.3	20	4.6	3.1	3.1	1.5	
	55～59	48	29	3	19	5	0	1	0	1	
		100	60.4	6.3	39.6	10.4	0	2.1	0	2.1	
	女性	全体	529	343	53	186	31	8	6	3	2
			100	64.8	10	35.2	5.9	1.5	1.1	0.6	0.4
20～24		36	31	3	4	1	0	0	0	0	
		100	86.1	8.3	11.1	2.8	0	0	0	0	
25～29		108	84	9	25	5	2	0	1	0	
		100	77.8	8.3	23.1	4.6	1.9	0	0.9	0	
30～34		97	64	13	34	3	2	3	0	0	
		100	66	13.4	35.1	3.1	2.1	3.1	0	0	
35～39		63	39	9	25	3	2	0	0	1	
		100	61.9	14.3	39.7	4.8	3.2	0	0	1.6	
40～44		70	37	3	34	7	0	2	1	0	
		100	52.9	4.3	48.6	10	0	2.9	1.4	0	
45～49		66	39	7	27	3	0	0	1	1	
		100	59.1	10.6	40.9	4.5	0	0	1.5	1.5	
50～54		65	37	5	25	8	2	1	0	0	
		100	56.9	7.7	38.5	12.3	3.1	1.5	0	0	
55～59		24	12	4	12	1	0	0	0	0	
		100	50	16.7	50	4.2	0	0	0	0	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

Q2-1. 現在、使っている（または過去に使ったことがある）健康アプリケーションの種類について回答してください。【睡眠管理】

表 1 1 男女年齢階級別健康アプリケーションの使用状況【睡眠管理】

Q2-1【睡眠管理】		全体	現在、使っている	過去に使ったが、現在は、使っていない	一度も使ったこと ない
全体		1033	207	300	526
		100	20	29	50.9
男性	全体	504	106	137	261
		100	21	27.2	51.8
	20～24	18	4	8	6
		100	22.2	44.4	33.3
	25～29	99	22	34	43
		100	22.2	34.3	43.4
	30～34	64	16	17	31
		100	25	26.6	48.4
	35～39	73	12	18	43
		100	16.4	24.7	58.9
	40～44	68	12	18	38
		100	17.6	26.5	55.9
	45～49	69	10	21	38
		100	14.5	30.4	55.1
	50～54	65	16	16	33
		100	24.6	24.6	50.8
	55～59	48	14	5	29
		100	29.2	10.4	60.4
女性	全体	529	101	163	265
		100	19.1	30.8	50.1
	20～24	36	6	18	12
		100	16.7	50	33.3
	25～29	108	25	44	39
		100	23.1	40.7	36.1
	30～34	97	20	33	44
		100	20.6	34	45.4
	35～39	63	10	14	39
		100	15.9	22.2	61.9
	40～44	70	9	23	38
		100	12.9	32.9	54.3
	45～49	66	10	16	40
		100	15.2	24.2	60.6
	50～54	65	20	8	37
		100	30.8	12.3	56.9
	55～59	24	1	7	16
		100	4.2	29.2	66.7

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 1 2 【心拍数】

Q2-2【心拍数】		全体	現在、使っ ている	過去に使ったが、現 在は、使っていない	一度も使っ たことない	
全体		1033	145	153	735	
		100	14	14.8	71.2	
男性	全体	504	107	86	311	
		100	21.2	17.1	61.7	
	20～24	18	3	3	12	
		100	16.7	16.7	66.7	
	25～29	99	25	19	55	
		100	25.3	19.2	55.6	
	30～34	64	17	10	37	
		100	26.6	15.6	57.8	
	35～39	73	13	6	54	
		100	17.8	8.2	74	
	40～44	68	11	12	45	
		100	16.2	17.6	66.2	
	45～49	69	14	16	39	
		100	20.3	23.2	56.5	
	50～54	65	15	12	38	
		100	23.1	18.5	58.5	
	55～59	48	9	8	31	
		100	18.8	16.7	64.6	
	女性	全体	529	38	67	424
			100	7.2	12.7	80.2
20～24		36	0	7	29	
		100	0	19.4	80.6	
25～29		108	7	15	86	
		100	6.5	13.9	79.6	
30～34		97	10	9	78	
		100	10.3	9.3	80.4	
35～39		63	6	8	49	
		100	9.5	12.7	77.8	
40～44		70	3	11	56	
		100	4.3	15.7	80	
45～49		66	4	7	55	
		100	6.1	10.6	83.3	
50～54		65	8	7	50	
		100	12.3	10.8	76.9	
55～59		24	0	3	21	
		100	0	12.5	87.5	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 1 3 【血圧測定】

Q2-3【血圧測定】		全体	現在、使 っている	過去に使ったが、現 在は、使っていない	一度も使っ たことない	
全体		1033	103	119	811	
		100	10	11.5	78.5	
男性	全体	504	79	80	345	
		100	15.7	15.9	68.5	
	20～24	18	3	4	11	
		100	16.7	22.2	61.1	
	25～29	99	17	18	64	
		100	17.2	18.2	64.6	
	30～34	64	10	12	42	
		100	15.6	18.8	65.6	
	35～39	73	9	6	58	
		100	12.3	8.2	79.5	
	40～44	68	8	7	53	
		100	11.8	10.3	77.9	
	45～49	69	14	11	44	
		100	20.3	15.9	63.8	
	50～54	65	10	11	44	
		100	15.4	16.9	67.7	
	55～59	48	8	11	29	
		100	16.7	22.9	60.4	
	女性	全体	529	24	39	466
			100	4.5	7.4	88.1
20～24		36	0	5	31	
		100	0	13.9	86.1	
25～29		108	5	5	98	
		100	4.6	4.6	90.7	
30～34		97	2	7	88	
		100	2.1	7.2	90.7	
35～39		63	5	5	53	
		100	7.9	7.9	84.1	
40～44		70	1	2	67	
		100	1.4	2.9	95.7	
45～49		66	2	5	59	
		100	3	7.6	89.4	
50～54		65	7	6	52	
		100	10.8	9.2	80	
55～59		24	2	4	18	
		100	8.3	16.7	75	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表14 【ワークアウト（運動、歩数など）】

Q2-4【ワークアウト(運動、歩数など)】		全体	現在、使っている	過去に使ったが、現在は、使っていない	一度も使ったことない
全体		1033	657	282	94
		100	63.6	27.3	9.1
男性	全体	504	345	119	40
		100	68.5	23.6	7.9
	20～24	18	9	5	4
		100	50	27.8	22.2
	25～29	99	58	32	9
		100	58.6	32.3	9.1
	30～34	64	43	18	3
		100	67.2	28.1	4.7
	35～39	73	55	10	8
		100	75.3	13.7	11
	40～44	68	50	13	5
		100	73.5	19.1	7.4
	45～49	69	51	15	3
		100	73.9	21.7	4.3
	50～54	65	40	20	5
		100	61.5	30.8	7.7
	55～59	48	39	6	3
		100	81.3	12.5	6.3
女性	全体	529	312	163	54
		100	59	30.8	10.2
	20～24	36	20	15	1
		100	55.6	41.7	2.8
	25～29	108	69	24	15
		100	63.9	22.2	13.9
	30～34	97	58	30	9
		100	59.8	30.9	9.3
	35～39	63	35	21	7
		100	55.6	33.3	11.1
	40～44	70	33	32	5
		100	47.1	45.7	7.1
	45～49	66	41	19	6
		100	62.1	28.8	9.1
	50～54	65	44	15	6
		100	67.7	23.1	9.2
	55～59	24	12	7	5
		100	50	29.2	20.8

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 1 5 【体重管理】

Q2-5【体重管理】		全体	現在、使 っている	過去に使ったが、現 在は、使っていない	一度も使っ たことない	
全体		1033	386	276	371	
		100	37.4	26.7	35.9	
男性	全体	504	183	103	218	
		100	36.3	20.4	43.3	
	20～24	18	3	5	10	
		100	16.7	27.8	55.6	
	25～29	99	33	28	38	
		100	33.3	28.3	38.4	
	30～34	64	27	10	27	
		100	42.2	15.6	42.2	
	35～39	73	25	14	34	
		100	34.2	19.2	46.6	
	40～44	68	26	11	31	
		100	38.2	16.2	45.6	
	45～49	69	21	18	30	
		100	30.4	26.1	43.5	
	50～54	65	27	9	29	
		100	41.5	13.8	44.6	
	55～59	48	21	8	19	
		100	43.8	16.7	39.6	
	女性	全体	529	203	173	153
			100	38.4	32.7	28.9
20～24		36	11	20	5	
		100	30.6	55.6	13.9	
25～29		108	46	38	24	
		100	42.6	35.2	22.2	
30～34		97	44	36	17	
		100	45.4	37.1	17.5	
35～39		63	28	20	15	
		100	44.4	31.7	23.8	
40～44		70	18	27	25	
		100	25.7	38.6	35.7	
45～49		66	22	15	29	
		100	33.3	22.7	43.9	
50～54		65	26	12	27	
		100	40	18.5	41.5	
55～59		24	8	5	11	
		100	33.3	20.8	45.8	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 16 【健康レシピ・ダイエットレシピ】

Q2-6【健康レシピ・ダイエットレシピ】		全体	現在、使っている	過去に使ったが、現在は、使っていない	一度も使ったことない	
全体		1033	160	260	613	
		100	15.5	25.2	59.3	
男性	全体	504	66	101	337	
		100	13.1	20	66.9	
	20～24	18	3	3	12	
		100	16.7	16.7	66.7	
	25～29	99	17	31	51	
		100	17.2	31.3	51.5	
	30～34	64	10	15	39	
		100	15.6	23.4	60.9	
	35～39	73	7	14	52	
		100	9.6	19.2	71.2	
	40～44	68	8	10	50	
		100	11.8	14.7	73.5	
	45～49	69	7	14	48	
		100	10.1	20.3	69.6	
	50～54	65	12	7	46	
		100	18.5	10.8	70.8	
	55～59	48	2	7	39	
		100	4.2	14.6	81.3	
	女性	全体	529	94	159	276
			100	17.8	30.1	52.2
20～24		36	9	16	11	
		100	25	44.4	30.6	
25～29		108	20	28	60	
		100	18.5	25.9	55.6	
30～34		97	16	28	53	
		100	16.5	28.9	54.6	
35～39		63	16	22	25	
		100	25.4	34.9	39.7	
40～44		70	7	24	39	
		100	10	34.3	55.7	
45～49		66	10	22	34	
		100	15.2	33.3	51.5	
50～54		65	11	14	40	
		100	16.9	21.5	61.5	
55～59		24	5	5	14	
		100	20.8	20.8	58.3	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 17 【生理日管理】

Q2-7【生理日管理】		全体	現在、使っ ている	過去に使ったが、現 在は、使っていない	一度も使っ たことない
全体		529	263	126	140
		100	49.7	23.8	26.5
女性	全体	529	263	126	140
		100	49.7	23.8	26.5
	20～24	36	26	8	2
		100	72.2	22.2	5.6
	25～29	108	79	20	9
		100	73.1	18.5	8.3
	30～34	97	59	32	6
		100	60.8	33	6.2
	35～39	63	34	22	7
		100	54	34.9	11.1
	40～44	70	30	16	24
		100	42.9	22.9	34.3
	45～49	66	21	13	32
		100	31.8	19.7	48.5
	50～54	65	14	14	37
		100	21.5	21.5	56.9
	55～59	24	0	1	23
		100	0	4.2	95.8

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 18 【ストレス・気分】

Q2-8【ストレス・気分】		全体	現在、使っている	過去に使ったが、現在は、使っていない	一度も使ったことない	
全体		1033	78	118	837	
		100	7.6	11.4	81	
男性	全体	504	48	66	390	
		100	9.5	13.1	77.4	
	20～24	18	3	3	12	
		100	16.7	16.7	66.7	
	25～29	99	14	20	65	
		100	14.1	20.2	65.7	
	30～34	64	8	6	50	
		100	12.5	9.4	78.1	
	35～39	73	2	8	63	
		100	2.7	11	86.3	
	40～44	68	3	8	57	
		100	4.4	11.8	83.8	
	45～49	69	4	9	56	
		100	5.8	13	81.2	
	50～54	65	11	7	47	
		100	16.9	10.8	72.3	
	55～59	48	3	5	40	
		100	6.3	10.4	83.3	
	女性	全体	529	30	52	447
			100	5.7	9.8	84.5
20～24		36	1	4	31	
		100	2.8	11.1	86.1	
25～29		108	9	14	85	
		100	8.3	13	78.7	
30～34		97	8	9	80	
		100	8.2	9.3	82.5	
35～39		63	7	5	51	
		100	11.1	7.9	81	
40～44		70	1	6	63	
		100	1.4	8.6	90	
45～49		66	1	7	58	
		100	1.5	10.6	87.9	
50～54		65	2	4	59	
		100	3.1	6.2	90.8	
55～59		24	1	3	20	
		100	4.2	12.5	83.3	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 1 9 【その他】

Q2-9【その他】		全体	現在、使 っている	過去に使ったが、現 在は、使っていない	一度も使っ たことない	無回答	
全体		1033	28	38	902	65	
		100	2.7	3.7	87.3	6.3	
男性	全体	504	18	22	437	27	
		100	3.6	4.4	86.7	5.4	
	20～24	18	2	0	14	2	
		100	11.1	0	77.8	11.1	
	25～29	99	6	6	79	8	
		100	6.1	6.1	79.8	8.1	
	30～34	64	4	4	54	2	
		100	6.3	6.3	84.4	3.1	
	35～39	73	2	2	65	4	
		100	2.7	2.7	89	5.5	
	40～44	68	0	2	65	1	
		100	0	2.9	95.6	1.5	
	45～49	69	2	2	62	3	
		100	2.9	2.9	89.9	4.3	
	50～54	65	1	5	55	4	
		100	1.5	7.7	84.6	6.2	
	55～59	48	1	1	43	3	
		100	2.1	2.1	89.6	6.3	
	女性	全体	529	10	16	465	38
			100	1.9	3	87.9	7.2
20～24		36	1	1	33	1	
		100	2.8	2.8	91.7	2.8	
25～29		108	2	2	95	9	
		100	1.9	1.9	88	8.3	
30～34		97	1	2	89	5	
		100	1	2.1	91.8	5.2	
35～39		63	1	1	56	5	
		100	1.6	1.6	88.9	7.9	
40～44		70	0	1	65	4	
		100	0	1.4	92.9	5.7	
45～49		66	1	4	57	4	
		100	1.5	6.1	86.4	6.1	
50～54		65	2	4	53	6	
		100	3.1	6.2	81.5	9.2	
55～59		24	2	1	17	4	
		100	8.3	4.2	70.8	16.7	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

Q3. 使っている（または過去に使ったことがある）健康アプリケーションの内容（機能等）についてお伺いします。※複数のアプリを使った（使っている）経験がある場合、一番長く使ったアプリケーションについて回答してください（単一回答）

表20 【アプリケーションは有料ですか】

Q3-1【アプリケーションは有料ですか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	121	912
		100	11.7	88.3
男性	全体	504	67	437
		100	13.3	86.7
	20～24	18	3	15
		100	16.7	83.3
	25～29	99	20	79
		100	20.2	79.8
	30～34	64	11	53
		100	17.2	82.8
	35～39	73	10	63
		100	13.7	86.3
	40～44	68	11	57
		100	16.2	83.8
	45～49	69	4	65
		100	5.8	94.2
	50～54	65	5	60
		100	7.7	92.3
	55～59	48	3	45
		100	6.3	93.8
女性	全体	529	54	475
		100	10.2	89.8
	20～24	36	2	34
		100	5.6	94.4
	25～29	108	10	98
		100	9.3	90.7
	30～34	97	9	88
		100	9.3	90.7
	35～39	63	7	56
		100	11.1	88.9
	40～44	70	7	63
		100	10	90
	45～49	66	7	59
		100	10.6	89.4
	50～54	65	11	54
		100	16.9	83.1
	55～59	24	1	23
		100	4.2	95.8

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 2 1 【健康データの記録は自動的に行われますか】

Q3-2【健康データの記録は自動的に行われますか】		全体	はい	いいえ	
全体		1033	646	387	
		100	62.5	37.5	
男性	全体	504	341	163	
		100	67.7	32.3	
	20～24	18	12	6	
		100	66.7	33.3	
	25～29	99	59	40	
		100	59.6	40.4	
	30～34	64	49	15	
		100	76.6	23.4	
	35～39	73	51	22	
		100	69.9	30.1	
	40～44	68	42	26	
		100	61.8	38.2	
	45～49	69	47	22	
		100	68.1	31.9	
	50～54	65	45	20	
		100	69.2	30.8	
	55～59	48	36	12	
		100	75	25	
	女性	全体	529	305	224
			100	57.7	42.3
20～24		36	16	20	
		100	44.4	55.6	
25～29		108	63	45	
		100	58.3	41.7	
30～34		97	57	40	
		100	58.8	41.2	
35～39		63	30	33	
		100	47.6	52.4	
40～44		70	43	27	
		100	61.4	38.6	
45～49		66	46	20	
		100	69.7	30.3	
50～54		65	37	28	
		100	56.9	43.1	
55～59		24	13	11	
		100	54.2	45.8	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 2 2 【健康データが一定期間蓄積されますか】

Q3-3【健康データが一定期間蓄積されますか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	954	79
		100	92.4	7.6
男性	全体	504	461	43
		100	91.5	8.5
	20～24	18	15	3
		100	83.3	16.7
	25～29	99	86	13
		100	86.9	13.1
	30～34	64	59	5
		100	92.2	7.8
	35～39	73	67	6
		100	91.8	8.2
	40～44	68	60	8
		100	88.2	11.8
	45～49	69	68	1
		100	98.6	1.4
	50～54	65	62	3
		100	95.4	4.6
	55～59	48	44	4
		100	91.7	8.3
女性	全体	529	493	36
		100	93.2	6.8
	20～24	36	34	2
		100	94.4	5.6
	25～29	108	107	1
		100	99.1	0.9
	30～34	97	93	4
		100	95.9	4.1
	35～39	63	55	8
		100	87.3	12.7
	40～44	70	68	2
		100	97.1	2.9
	45～49	66	57	9
		100	86.4	13.6
	50～54	65	58	7
		100	89.2	10.8
	55～59	24	21	3
		100	87.5	12.5

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 2 3 【健康データが他の健康サービスと繋がりますか】

Q3-4【健康データが他の健康サービスと繋がりますか】		全体	はい	いいえ	
全体		1033	432	601	
		100	41.8	58.2	
男性	全体	504	226	278	
		100	44.8	55.2	
	20～24	18	7	11	
		100	38.9	61.1	
	25～29	99	52	47	
		100	52.5	47.5	
	30～34	64	29	35	
		100	45.3	54.7	
	35～39	73	38	35	
		100	52.1	47.9	
	40～44	68	25	43	
		100	36.8	63.2	
	45～49	69	29	40	
		100	42	58	
	50～54	65	28	37	
		100	43.1	56.9	
	55～59	48	18	30	
		100	37.5	62.5	
	女性	全体	529	206	323
			100	38.9	61.1
20～24		36	19	17	
		100	52.8	47.2	
25～29		108	36	72	
		100	33.3	66.7	
30～34		97	41	56	
		100	42.3	57.7	
35～39		63	18	45	
		100	28.6	71.4	
40～44		70	25	45	
		100	35.7	64.3	
45～49		66	32	34	
		100	48.5	51.5	
50～54		65	25	40	
		100	38.5	61.5	
55～59		24	10	14	
		100	41.7	58.3	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 2 4 【健康データの見える化（グラフ、図など）ができますか】

Q3-5【健康データの見える化(グラフ、図など)ができますか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	901	132
		100	87.2	12.8
男性	全体	504	430	74
		100	85.3	14.7
	20～24	18	13	5
		100	72.2	27.8
	25～29	99	83	16
		100	83.8	16.2
	30～34	64	55	9
		100	85.9	14.1
	35～39	73	66	7
		100	90.4	9.6
	40～44	68	57	11
		100	83.8	16.2
	45～49	69	57	12
		100	82.6	17.4
	50～54	65	59	6
		100	90.8	9.2
	55～59	48	40	8
		100	83.3	16.7
女性	全体	529	471	58
		100	89	11
	20～24	36	32	4
		100	88.9	11.1
	25～29	108	99	9
		100	91.7	8.3
	30～34	97	91	6
		100	93.8	6.2
	35～39	63	55	8
		100	87.3	12.7
	40～44	70	62	8
		100	88.6	11.4
	45～49	66	54	12
		100	81.8	18.2
	50～54	65	57	8
		100	87.7	12.3
	55～59	24	21	3
		100	87.5	12.5

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 2 5 【健康改善のためのアドバイスがありますか】

Q3-6【健康改善のためのアドバイスがありますか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	508	525
		100	49.2	50.8
男性	全体	504	214	290
		100	42.5	57.5
	20～24	18	6	12
		100	33.3	66.7
	25～29	99	52	47
		100	52.5	47.5
	30～34	64	28	36
		100	43.8	56.3
	35～39	73	29	44
		100	39.7	60.3
	40～44	68	29	39
		100	42.6	57.4
	45～49	69	26	43
		100	37.7	62.3
	50～54	65	30	35
		100	46.2	53.8
	55～59	48	14	34
		100	29.2	70.8
女性	全体	529	294	235
		100	55.6	44.4
	20～24	36	28	8
		100	77.8	22.2
	25～29	108	66	42
		100	61.1	38.9
	30～34	97	56	41
		100	57.7	42.3
	35～39	63	36	27
		100	57.1	42.9
	40～44	70	36	34
		100	51.4	48.6
	45～49	66	33	33
		100	50	50
	50～54	65	29	36
		100	44.6	55.4
	55～59	24	10	14
		100	41.7	58.3

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 2 6 【努力を評価してくれるメッセージが出ますか】

Q3-7【努力を評価してくれるメッセージが出ますか】		全体	はい	いいえ	
全体		1033	495	538	
		100	47.9	52.1	
男性	全体	504	224	280	
		100	44.4	55.6	
	20～24	18	5	13	
		100	27.8	72.2	
	25～29	99	53	46	
		100	53.5	46.5	
	30～34	64	27	37	
		100	42.2	57.8	
	35～39	73	32	41	
		100	43.8	56.2	
	40～44	68	27	41	
		100	39.7	60.3	
	45～49	69	30	39	
		100	43.5	56.5	
	50～54	65	32	33	
		100	49.2	50.8	
	55～59	48	18	30	
		100	37.5	62.5	
	女性	全体	529	271	258
			100	51.2	48.8
20～24		36	21	15	
		100	58.3	41.7	
25～29		108	57	51	
		100	52.8	47.2	
30～34		97	52	45	
		100	53.6	46.4	
35～39		63	29	34	
		100	46	54	
40～44		70	40	30	
		100	57.1	42.9	
45～49		66	30	36	
		100	45.5	54.5	
50～54		65	29	36	
		100	44.6	55.4	
55～59		24	13	11	
		100	54.2	45.8	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 2 7 【他の人の健康データと比べられますか】

Q3-8【他の人の健康データと比べられますか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	166	867
		100	16.1	83.9
男性	全体	504	93	411
		100	18.5	81.5
	20～24	18	4	14
		100	22.2	77.8
	25～29	99	23	76
		100	23.2	76.8
	30～34	64	15	49
		100	23.4	76.6
	35～39	73	12	61
		100	16.4	83.6
	40～44	68	6	62
		100	8.8	91.2
	45～49	69	13	56
		100	18.8	81.2
	50～54	65	13	52
		100	20	80
	55～59	48	7	41
		100	14.6	85.4
女性	全体	529	73	456
		100	13.8	86.2
	20～24	36	6	30
		100	16.7	83.3
	25～29	108	10	98
		100	9.3	90.7
	30～34	97	14	83
		100	14.4	85.6
	35～39	63	8	55
		100	12.7	87.3
	40～44	70	13	57
		100	18.6	81.4
	45～49	66	12	54
		100	18.2	81.8
	50～54	65	8	57
		100	12.3	87.7
	55～59	24	2	22
		100	8.3	91.7

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 2 8 【健康データを家族で共有できますか】

Q3-9【健康データを家族で共有できますか】		全体	はい	いいえ	
全体		1033	160	873	
		100	15.5	84.5	
男性	全体	504	97	407	
		100	19.2	80.8	
	20～24	18	5	13	
		100	27.8	72.2	
	25～29	99	29	70	
		100	29.3	70.7	
	30～34	64	16	48	
		100	25	75	
	35～39	73	11	62	
		100	15.1	84.9	
	40～44	68	6	62	
		100	8.8	91.2	
	45～49	69	11	58	
		100	15.9	84.1	
	50～54	65	14	51	
		100	21.5	78.5	
	55～59	48	5	43	
		100	10.4	89.6	
	女性	全体	529	63	466
			100	11.9	88.1
20～24		36	7	29	
		100	19.4	80.6	
25～29		108	12	96	
		100	11.1	88.9	
30～34		97	10	87	
		100	10.3	89.7	
35～39		63	11	52	
		100	17.5	82.5	
40～44		70	5	65	
		100	7.1	92.9	
45～49		66	11	55	
		100	16.7	83.3	
50～54		65	5	60	
		100	7.7	92.3	
55～59		24	2	22	
		100	8.3	91.7	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 2 9 【努力の成果に応じてポイント等のインセンティブがありますか】

Q3-10【努力の成果に応じてポイント等のインセンティブがありますか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	309	724
		100	29.9	70.1
男性	全体	504	151	353
		100	30	70
	20～24	18	3	15
		100	16.7	83.3
	25～29	99	31	68
		100	31.3	68.7
	30～34	64	21	43
		100	32.8	67.2
	35～39	73	24	49
		100	32.9	67.1
	40～44	68	21	47
		100	30.9	69.1
	45～49	69	19	50
		100	27.5	72.5
女性	全体	529	158	371
		100	29.9	70.1
	20～24	36	10	26
		100	27.8	72.2
	25～29	108	34	74
		100	31.5	68.5
	30～34	97	34	63
		100	35.1	64.9
	35～39	63	16	47
		100	25.4	74.6
	40～44	70	19	51
		100	27.1	72.9
	45～49	66	18	48
		100	27.3	72.7
50～54	65	20	45	
	100	30.8	69.2	
55～59	24	7	17	
	100	29.2	70.8	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 3 0 【定期的に健康活動を促すメッセージが出ますか】

Q3-11【定期的に健康活動を促すメッセージが出ますか】		全体	はい	いいえ	
全体		1033	466	567	
		100	45.1	54.9	
男性	全体	504	209	295	
		100	41.5	58.5	
	20～24	18	9	9	
		100	50	50	
	25～29	99	52	47	
		100	52.5	47.5	
	30～34	64	27	37	
		100	42.2	57.8	
	35～39	73	23	50	
		100	31.5	68.5	
	40～44	68	31	37	
		100	45.6	54.4	
	45～49	69	24	45	
		100	34.8	65.2	
	50～54	65	23	42	
		100	35.4	64.6	
	55～59	48	20	28	
		100	41.7	58.3	
	女性	全体	529	257	272
			100	48.6	51.4
20～24		36	24	12	
		100	66.7	33.3	
25～29		108	60	48	
		100	55.6	44.4	
30～34		97	45	52	
		100	46.4	53.6	
35～39		63	31	32	
		100	49.2	50.8	
40～44		70	32	38	
		100	45.7	54.3	
45～49		66	29	37	
		100	43.9	56.1	
50～54		65	23	42	
		100	35.4	64.6	
55～59		24	13	11	
		100	54.2	45.8	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 3 1 【（健康との関連のある）広告の表示がありますか】

Q3-12【（健康との関連のある） 広告の表示がありますか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	425	608
		100	41.1	58.9
男性	全体	504	181	323
		100	35.9	64.1
	20～24	18	8	10
		100	44.4	55.6
	25～29	99	40	59
		100	40.4	59.6
	30～34	64	22	42
		100	34.4	65.6
	35～39	73	26	47
		100	35.6	64.4
	40～44	68	21	47
		100	30.9	69.1
	45～49	69	31	38
		100	44.9	55.1
	50～54	65	22	43
		100	33.8	66.2
	55～59	48	11	37
		100	22.9	77.1
女性	全体	529	244	285
		100	46.1	53.9
	20～24	36	19	17
		100	52.8	47.2
	25～29	108	55	53
		100	50.9	49.1
	30～34	97	47	50
		100	48.5	51.5
	35～39	63	29	34
		100	46	54
	40～44	70	36	34
		100	51.4	48.6
	45～49	66	31	35
		100	47	53
	50～54	65	18	47
		100	27.7	72.3
	55～59	24	9	15
		100	37.5	62.5

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表3-2 【(健康とは関連のない) 広告の表示がありますか】

Q3-13【(健康とは関連のない) 広告の表示がありますか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	341	692
		100	33	67
男性	全体	504	150	354
		100	29.8	70.2
	20～24	18	5	13
		100	27.8	72.2
	25～29	99	37	62
		100	37.4	62.6
	30～34	64	24	40
		100	37.5	62.5
	35～39	73	18	55
		100	24.7	75.3
	40～44	68	18	50
		100	26.5	73.5
	45～49	69	21	48
		100	30.4	69.6
	50～54	65	20	45
		100	30.8	69.2
	55～59	48	7	41
		100	14.6	85.4
女性	全体	529	191	338
		100	36.1	63.9
	20～24	36	17	19
		100	47.2	52.8
	25～29	108	42	66
		100	38.9	61.1
	30～34	97	42	55
		100	43.3	56.7
	35～39	63	21	42
		100	33.3	66.7
	40～44	70	27	43
		100	38.6	61.4
	45～49	66	20	46
		100	30.3	69.7
	50～54	65	13	52
		100	20	80
	55～59	24	9	15
		100	37.5	62.5

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表3-3 【自分向けに細かくカスタマイズできる機能がありますか】

Q3-14【自分向けに細かくカスタマイズできる機能がありますか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	370	663
		100	35.8	64.2
男性	全体	504	188	316
		100	37.3	62.7
	20～24	18	8	10
		100	44.4	55.6
	25～29	99	46	53
		100	46.5	53.5
	30～34	64	25	39
		100	39.1	60.9
	35～39	73	23	50
		100	31.5	68.5
	40～44	68	25	43
		100	36.8	63.2
	45～49	69	23	46
		100	33.3	66.7
	50～54	65	24	41
		100	36.9	63.1
	55～59	48	14	34
		100	29.2	70.8
女性	全体	529	182	347
		100	34.4	65.6
	20～24	36	20	16
		100	55.6	44.4
	25～29	108	33	75
		100	30.6	69.4
	30～34	97	34	63
		100	35.1	64.9
	35～39	63	23	40
		100	36.5	63.5
	40～44	70	25	45
		100	35.7	64.3
	45～49	66	20	46
		100	30.3	69.7
	50～54	65	22	43
		100	33.8	66.2
	55～59	24	5	19
		100	20.8	79.2

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 3 4 【健康に関する目標の設定ができますか】

Q3-15【健康に関する目標の設定ができますか】		全体	はい	いいえ	
全体		1033	719	314	
		100	69.6	30.4	
男性	全体	504	347	157	
		100	68.8	31.2	
	20～24	18	10	8	
		100	55.6	44.4	
	25～29	99	67	32	
		100	67.7	32.3	
	30～34	64	47	17	
		100	73.4	26.6	
	35～39	73	52	21	
		100	71.2	28.8	
	40～44	68	43	25	
		100	63.2	36.8	
	45～49	69	53	16	
		100	76.8	23.2	
	50～54	65	44	21	
		100	67.7	32.3	
	55～59	48	31	17	
		100	64.6	35.4	
	女性	全体	529	372	157
			100	70.3	29.7
20～24		36	31	5	
		100	86.1	13.9	
25～29		108	77	31	
		100	71.3	28.7	
30～34		97	76	21	
		100	78.4	21.6	
35～39		63	45	18	
		100	71.4	28.6	
40～44		70	51	19	
		100	72.9	27.1	
45～49		66	41	25	
		100	62.1	37.9	
50～54		65	36	29	
		100	55.4	44.6	
55～59		24	15	9	
		100	62.5	37.5	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

Q4. 使っている（または過去に使った）健康アプリケーションによる、健康の改善（効果）はどれほどですか（単一回答）

表 3 5 【睡眠管理】

Q4-1【睡眠管理】		全体	効果がない	あまり効果 ない	やや効果が ある	効果がある	
全体		507	62	233	186	26	
		100	12.2	46	36.7	5.1	
男性	全体	243	23	116	91	13	
		100	9.5	47.7	37.4	5.3	
	20～24	12	1	3	7	1	
		100	8.3	25	58.3	8.3	
	25～29	56	7	22	25	2	
		100	12.5	39.3	44.6	3.6	
	30～34	33	3	14	16	0	
		100	9.1	42.4	48.5	0	
	35～39	30	2	16	10	2	
		100	6.7	53.3	33.3	6.7	
	40～44	30	4	13	10	3	
		100	13.3	43.3	33.3	10	
	45～49	31	4	17	10	0	
		100	12.9	54.8	32.3	0	
	50～54	32	2	18	8	4	
		100	6.3	56.3	25	12.5	
	55～59	19	0	13	5	1	
		100	0	68.4	26.3	5.3	
	女性	全体	264	39	117	95	13
			100	14.8	44.3	36	4.9
20～24		24	0	8	15	1	
		100	0	33.3	62.5	4.2	
25～29		69	9	34	23	3	
		100	13	49.3	33.3	4.3	
30～34		53	9	27	15	2	
		100	17	50.9	28.3	3.8	
35～39		24	4	10	9	1	
		100	16.7	41.7	37.5	4.2	
40～44		32	7	11	13	1	
		100	21.9	34.4	40.6	3.1	
45～49		26	4	14	7	1	
		100	15.4	53.8	26.9	3.8	
50～54		28	5	9	11	3	
		100	17.9	32.1	39.3	10.7	
55～59		8	1	4	2	1	
		100	12.5	50	25	12.5	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 3 6 【心拍数】

Q4-2【心拍数】		全体	効果がない	あまり効果 ない	やや効果が ある	効果がある	
全体		298	39	133	91	35	
		100	13.1	44.6	30.5	11.7	
男性	全体	193	19	91	55	28	
		100	9.8	47.2	28.5	14.5	
	20～24	6	0	3	0	3	
		100	0	50	0	50	
	25～29	44	9	18	10	7	
		100	20.5	40.9	22.7	15.9	
	30～34	27	2	11	11	3	
		100	7.4	40.7	40.7	11.1	
	35～39	19	0	8	8	3	
		100	0	42.1	42.1	15.8	
	40～44	23	3	13	6	1	
		100	13	56.5	26.1	4.3	
	45～49	30	3	18	7	2	
		100	10	60	23.3	6.7	
	50～54	27	1	10	9	7	
		100	3.7	37	33.3	25.9	
	55～59	17	1	10	4	2	
		100	5.9	58.8	23.5	11.8	
	女性	全体	105	20	42	36	7
			100	19	40	34.3	6.7
20～24		7	3	2	2	0	
		100	42.9	28.6	28.6	0	
25～29		22	4	11	7	0	
		100	18.2	50	31.8	0	
30～34		19	2	10	6	1	
		100	10.5	52.6	31.6	5.3	
35～39		14	4	4	3	3	
		100	28.6	28.6	21.4	21.4	
40～44		14	2	6	4	2	
		100	14.3	42.9	28.6	14.3	
45～49		11	2	4	5	0	
		100	18.2	36.4	45.5	0	
50～54		15	3	4	7	1	
		100	20	26.7	46.7	6.7	
55～59		3	0	1	2	0	
		100	0	33.3	66.7	0	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 3 7 【血圧測定】

Q4-3【血圧測定】		全体	効果がない	あまり効果 ない	やや効果が ある	効果がある	
全体		222	25	84	83	30	
		100	11.3	37.8	37.4	13.5	
男性	全体	159	18	63	52	26	
		100	11.3	39.6	32.7	16.4	
	20～24	7	0	3	2	2	
		100	0	42.9	28.6	28.6	
	25～29	35	6	10	14	5	
		100	17.1	28.6	40	14.3	
	30～34	22	5	9	5	3	
		100	22.7	40.9	22.7	13.6	
	35～39	15	0	5	7	3	
		100	0	33.3	46.7	20	
	40～44	15	1	7	4	3	
		100	6.7	46.7	26.7	20	
	45～49	25	4	12	5	4	
		100	16	48	20	16	
	50～54	21	1	6	9	5	
		100	4.8	28.6	42.9	23.8	
	55～59	19	1	11	6	1	
		100	5.3	57.9	31.6	5.3	
	女性	全体	63	7	21	31	4
			100	11.1	33.3	49.2	6.3
20～24		5	1	1	2	1	
		100	20	20	40	20	
25～29		10	2	1	7	0	
		100	20	10	70	0	
30～34		9	0	5	4	0	
		100	0	55.6	44.4	0	
35～39		10	2	3	4	1	
		100	20	30	40	10	
40～44		3	1	1	1	0	
		100	33.3	33.3	33.3	0	
45～49		7	0	3	4	0	
		100	0	42.9	57.1	0	
50～54		13	0	7	6	0	
		100	0	53.8	46.2	0	
55～59		6	1	0	3	2	
		100	16.7	0	50	33.3	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表38 【ワークアウト（運動、歩数など）】

Q4-4【ワークアウト(運動、歩数など)】		全体	効果がない	あまり効果 ない	やや効果が ある	効果がある	
全体		939	46	261	455	177	
		100	4.9	27.8	48.5	18.8	
男性	全体	464	23	121	222	98	
		100	5	26.1	47.8	21.1	
	20～24	14	1	3	6	4	
		100	7.1	21.4	42.9	28.6	
	25～29	90	8	31	32	19	
		100	8.9	34.4	35.6	21.1	
	30～34	61	2	13	29	17	
		100	3.3	21.3	47.5	27.9	
	35～39	65	0	14	41	10	
		100	0	21.5	63.1	15.4	
	40～44	63	5	19	29	10	
		100	7.9	30.2	46	15.9	
	45～49	66	3	21	33	9	
		100	4.5	31.8	50	13.6	
	50～54	60	1	14	29	16	
		100	1.7	23.3	48.3	26.7	
	55～59	45	3	6	23	13	
		100	6.7	13.3	51.1	28.9	
	女性	全体	475	23	140	233	79
			100	4.8	29.5	49.1	16.6
20～24		35	2	9	16	8	
		100	5.7	25.7	45.7	22.9	
25～29		93	3	25	50	15	
		100	3.2	26.9	53.8	16.1	
30～34		88	5	28	40	15	
		100	5.7	31.8	45.5	17	
35～39		56	1	10	37	8	
		100	1.8	17.9	66.1	14.3	
40～44		65	5	24	28	8	
		100	7.7	36.9	43.1	12.3	
45～49		60	2	18	29	11	
		100	3.3	30	48.3	18.3	
50～54		59	3	21	25	10	
		100	5.1	35.6	42.4	16.9	
55～59		19	2	5	8	4	
		100	10.5	26.3	42.1	21.1	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 3 9 【体重管理】

Q4-5【体重管理】		全体	効果がない	あまり効果 ない	やや効果が ある	効果がある	
全体		662	38	186	327	111	
		100	5.7	28.1	49.4	16.8	
男性	全体	286	18	77	145	46	
		100	6.3	26.9	50.7	16.1	
	20～24	8	1	0	5	2	
		100	12.5	0	62.5	25	
	25～29	61	6	18	28	9	
		100	9.8	29.5	45.9	14.8	
	30～34	37	2	11	20	4	
		100	5.4	29.7	54.1	10.8	
	35～39	39	2	10	19	8	
		100	5.1	25.6	48.7	20.5	
	40～44	37	2	15	16	4	
		100	5.4	40.5	43.2	10.8	
	45～49	39	0	14	20	5	
		100	0	35.9	51.3	12.8	
	50～54	36	0	5	22	9	
		100	0	13.9	61.1	25	
	55～59	29	5	4	15	5	
		100	17.2	13.8	51.7	17.2	
	女性	全体	376	20	109	182	65
			100	5.3	29	48.4	17.3
20～24		31	1	8	16	6	
		100	3.2	25.8	51.6	19.4	
25～29		84	2	24	43	15	
		100	2.4	28.6	51.2	17.9	
30～34		80	5	27	37	11	
		100	6.3	33.8	46.3	13.8	
35～39		48	0	8	28	12	
		100	0	16.7	58.3	25	
40～44		45	5	13	18	9	
		100	11.1	28.9	40	20	
45～49		37	3	14	14	6	
		100	8.1	37.8	37.8	16.2	
50～54		38	3	11	19	5	
		100	7.9	28.9	50	13.2	
55～59		13	1	4	7	1	
		100	7.7	30.8	53.8	7.7	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 4 0 【健康レシピ・ダイエットレシピ】

Q4-6【健康レシピ・ダイエットレシピ】		全体	効果がない	あまり効果 ない	やや効果が ある	効果がある	
全体		420	31	153	192	44	
		100	7.4	36.4	45.7	10.5	
男性	全体	167	16	67	70	14	
		100	9.6	40.1	41.9	8.4	
	20～24	6	0	2	2	2	
		100	0	33.3	33.3	33.3	
	25～29	48	6	25	14	3	
		100	12.5	52.1	29.2	6.3	
	30～34	25	4	8	11	2	
		100	16	32	44	8	
	35～39	21	1	10	9	1	
		100	4.8	47.6	42.9	4.8	
	40～44	18	2	4	10	2	
		100	11.1	22.2	55.6	11.1	
	45～49	21	1	7	11	2	
		100	4.8	33.3	52.4	9.5	
	50～54	19	0	6	11	2	
		100	0	31.6	57.9	10.5	
	55～59	9	2	5	2	0	
		100	22.2	55.6	22.2	0	
	女性	全体	253	15	86	122	30
			100	5.9	34	48.2	11.9
20～24		25	1	8	13	3	
		100	4	32	52	12	
25～29		48	4	13	28	3	
		100	8.3	27.1	58.3	6.3	
30～34		44	3	17	20	4	
		100	6.8	38.6	45.5	9.1	
35～39		38	1	13	17	7	
		100	2.6	34.2	44.7	18.4	
40～44		31	3	16	9	3	
		100	9.7	51.6	29	9.7	
45～49		32	0	10	17	5	
		100	0	31.3	53.1	15.6	
50～54		25	1	6	15	3	
		100	4	24	60	12	
55～59		10	2	3	3	2	
		100	20	30	30	20	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 4 1 【生理日管理】

Q4-7 【生理日管理】		全体	効果がない	あまり効果 ない	やや効果が ある	効果がある
全体		389	11	61	175	142
		100	2.8	15.7	45	36.5
女性	全体	389	11	61	175	142
		100	2.8	15.7	45	36.5
	20～24	34	0	4	16	14
		100	0	11.8	47.1	41.2
	25～29	99	0	9	46	44
		100	0	9.1	46.5	44.4
	30～34	91	3	11	43	34
		100	3.3	12.1	47.3	37.4
	35～39	56	2	7	28	19
		100	3.6	12.5	50	33.9
	40～44	46	3	9	14	20
		100	6.5	19.6	30.4	43.5
	45～49	34	1	11	15	7
		100	2.9	32.4	44.1	20.6
	50～54	28	2	10	12	4
		100	7.1	35.7	42.9	14.3
	55～59	1	0	0	1	0
		100	0	0	100	0

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 4 2 【ストレス・気分】

Q4-8【ストレス・気分】		全体	効果がない	あまり効果 ない	やや効果が ある	効果がある	
全体		196	27	71	74	24	
		100	13.8	36.2	37.8	12.2	
男性	全体	114	15	42	41	16	
		100	13.2	36.8	36	14	
	20～24	6	1	1	1	3	
		100	16.7	16.7	16.7	50	
	25～29	34	7	12	10	5	
		100	20.6	35.3	29.4	14.7	
	30～34	14	4	3	4	3	
		100	28.6	21.4	28.6	21.4	
	35～39	10	0	4	5	1	
		100	0	40	50	10	
	40～44	11	1	7	3	0	
		100	9.1	63.6	27.3	0	
	45～49	13	0	5	8	0	
		100	0	38.5	61.5	0	
	50～54	18	0	8	7	3	
		100	0	44.4	38.9	16.7	
	55～59	8	2	2	3	1	
		100	25	25	37.5	12.5	
	女性	全体	82	12	29	33	8
			100	14.6	35.4	40.2	9.8
20～24		5	1	1	3	0	
		100	20	20	60	0	
25～29		23	4	8	11	0	
		100	17.4	34.8	47.8	0	
30～34		17	1	6	8	2	
		100	5.9	35.3	47.1	11.8	
35～39		12	0	6	3	3	
		100	0	50	25	25	
40～44		7	1	3	1	2	
		100	14.3	42.9	14.3	28.6	
45～49		8	3	2	2	1	
		100	37.5	25	25	12.5	
50～54		6	1	2	3	0	
		100	16.7	33.3	50	0	
55～59		4	1	1	2	0	
		100	25	25	50	0	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 4 3 【その他 【Q2S9FA の選択内容】】

Q4-9【その他 【Q2S9FA の選択内容】】		全体	効果がない	あまり効果 ない	やや効果が ある	効果がある
全体		66	10	17	27	12
		100	15.2	25.8	40.9	18.2
男性	全体	40	9	10	12	9
		100	22.5	25	30	22.5
	20～24	2	0	0	0	2
		100	0	0	0	100
	25～29	12	5	4	1	2
		100	41.7	33.3	8.3	16.7
	30～34	8	3	1	3	1
		100	37.5	12.5	37.5	12.5
	35～39	4	0	1	2	1
		100	0	25	50	25
	40～44	2	0	1	1	0
		100	0	50	50	0
	45～49	4	0	1	2	1
		100	0	25	50	25
	50～54	6	1	2	2	1
		100	16.7	33.3	33.3	16.7
	55～59	2	0	0	1	1
		100	0	0	50	50
女性	全体	26	1	7	15	3
		100	3.8	26.9	57.7	11.5
	20～24	2	0	0	2	0
		100	0	0	100	0
	25～29	4	0	1	3	0
		100	0	25	75	0
	30～34	3	0	1	1	1
		100	0	33.3	33.3	33.3
	35～39	2	0	0	2	0
		100	0	0	100	0
	40～44	1	1	0	0	0
		100	100	0	0	0
	45～49	5	0	4	0	1
		100	0	80	0	20
	50～54	6	0	1	4	1
		100	0	16.7	66.7	16.7
	55～59	3	0	0	3	0
		100	0	0	100	0

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

Q5. 健康管理に健康アプリケーションを使った理由（もしくは使っている理由）は何ですか（複数回答）。

表4-4 男女年齢階級別・使う理由

Q5	全体	発病したため	健康診断結果(発病リスク)を見て	体重計・血圧計などの数値上昇(リスク上昇)	スマートフォンに無料で入っていたから、もしくは無料でダウンロードして使用が可能だったから	好奇心で	医療従事者(医師や看護師など)の勧めがあったから	周り(家族・知人)の人の勧めがあったから	テレビやネットCMなどを見て	健康管理において、使いやすさから(便利だから)	その他	
全体	1033	57	196	285	425	376	34	102	69	434	37	
	100	5.5	19	27.6	41.1	36.4	3.3	9.9	6.7	42	3.6	
男性	全体	504	39	139	148	196	195	23	47	36	145	19
		100	7.7	27.6	29.4	38.9	38.7	4.6	9.3	7.1	28.8	3.8
	20～24	18	4	3	6	9	9	2	2	3	7	1
		100	22.2	16.7	33.3	50	50	11.1	11.1	16.7	38.9	5.6
	25～29	99	14	29	16	39	42	7	12	11	22	5
		100	14.1	29.3	16.2	39.4	42.4	7.1	12.1	11.1	22.2	5.1
	30～34	64	3	17	25	22	29	3	6	2	19	2
		100	4.7	26.6	39.1	34.4	45.3	4.7	9.4	3.1	29.7	3.1
	35～39	73	3	18	23	23	26	3	7	6	20	1
		100	4.1	24.7	31.5	31.5	35.6	4.1	9.6	8.2	27.4	1.4
	40～44	68	3	16	21	27	27	1	9	5	17	1
		100	4.4	23.5	30.9	39.7	39.7	1.5	13.2	7.4	25	1.5
	45～49	69	4	27	19	29	23	1	4	4	16	3
		100	5.8	39.1	27.5	42	33.3	1.4	5.8	5.8	23.2	4.3
	50～54	65	5	17	24	28	22	4	6	2	24	4
		100	7.7	26.2	36.9	43.1	33.8	6.2	9.2	3.1	36.9	6.2
	55～59	48	3	12	14	19	17	2	1	3	20	2
		100	6.3	25	29.2	39.6	35.4	4.2	2.1	6.3	41.7	4.2
女性	全体	529	18	57	137	229	181	11	55	33	289	18
		100	3.4	10.8	25.9	43.3	34.2	2.1	10.4	6.2	54.6	3.4
	20～24	36	0	1	7	18	17	1	7	3	16	2
		100	0	2.8	19.4	50	47.2	2.8	19.4	8.3	44.4	5.6
	25～29	108	2	5	21	44	35	3	14	7	61	6
		100	1.9	4.6	19.4	40.7	32.4	2.8	13	6.5	56.5	5.6
	30～34	97	2	8	28	47	39	1	7	2	59	1
		100	2.1	8.2	28.9	48.5	40.2	1	7.2	2.1	60.8	1
	35～39	63	2	14	24	22	17	3	8	6	45	0
		100	3.2	22.2	38.1	34.9	27	4.8	12.7	9.5	71.4	0
	40～44	70	1	7	21	21	25	1	5	8	41	3
		100	1.4	10	30	30	35.7	1.4	7.1	11.4	58.6	4.3
	45～49	66	6	9	14	34	19	0	4	1	29	3
		100	9.1	13.6	21.2	51.5	28.8	0	6.1	1.5	43.9	4.5
	50～54	65	2	12	15	29	18	1	7	4	29	3
		100	3.1	18.5	23.1	44.6	27.7	1.5	10.8	6.2	44.6	4.6
	55～59	24	3	1	7	14	11	1	3	2	9	0
		100	12.5	4.2	29.2	58.3	45.8	4.2	12.5	8.3	37.5	0

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

Q7. あなたが感じているあなたの健康状況についてお伺いします（単一回答）

表 4 5 【睡眠の質】

Q7-1【睡眠の質】		全体	よくない	あまりよく ない	ややよい	よい	
全体		1033	146	475	329	83	
		100	14.1	46	31.8	8	
男性	全体	504	64	245	155	40	
		100	12.7	48.6	30.8	7.9	
	20～24	18	3	7	6	2	
		100	16.7	38.9	33.3	11.1	
	25～29	99	8	50	31	10	
		100	8.1	50.5	31.3	10.1	
	30～34	64	6	35	18	5	
		100	9.4	54.7	28.1	7.8	
	35～39	73	7	41	20	5	
		100	9.6	56.2	27.4	6.8	
	40～44	68	8	33	22	5	
		100	11.8	48.5	32.4	7.4	
	45～49	69	14	32	19	4	
		100	20.3	46.4	27.5	5.8	
	50～54	65	12	27	23	3	
		100	18.5	41.5	35.4	4.6	
	55～59	48	6	20	16	6	
		100	12.5	41.7	33.3	12.5	
	女性	全体	529	82	230	174	43
			100	15.5	43.5	32.9	8.1
20～24		36	5	17	10	4	
		100	13.9	47.2	27.8	11.1	
25～29		108	13	50	35	10	
		100	12	46.3	32.4	9.3	
30～34		97	11	50	28	8	
		100	11.3	51.5	28.9	8.2	
35～39		63	12	23	22	6	
		100	19	36.5	34.9	9.5	
40～44		70	16	23	25	6	
		100	22.9	32.9	35.7	8.6	
45～49		66	15	23	24	4	
		100	22.7	34.8	36.4	6.1	
50～54		65	7	30	25	3	
		100	10.8	46.2	38.5	4.6	
55～59		24	3	14	5	2	
		100	12.5	58.3	20.8	8.3	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 4 6 【心拍機能】

Q7-2【心拍機能】		全体	よくない	あまりよく ない	ややよい	よい	
全体		1033	30	205	550	248	
		100	2.9	19.8	53.2	24	
男性	全体	504	16	114	277	97	
		100	3.2	22.6	55	19.2	
	20～24	18	0	5	11	2	
		100	0	27.8	61.1	11.1	
	25～29	99	3	23	52	21	
		100	3	23.2	52.5	21.2	
	30～34	64	2	13	35	14	
		100	3.1	20.3	54.7	21.9	
	35～39	73	3	14	45	11	
		100	4.1	19.2	61.6	15.1	
	40～44	68	1	20	30	17	
		100	1.5	29.4	44.1	25	
	45～49	69	1	16	42	10	
		100	1.4	23.2	60.9	14.5	
	50～54	65	3	12	37	13	
		100	4.6	18.5	56.9	20	
	55～59	48	3	11	25	9	
		100	6.3	22.9	52.1	18.8	
	女性	全体	529	14	91	273	151
			100	2.6	17.2	51.6	28.5
20～24		36	0	8	16	12	
		100	0	22.2	44.4	33.3	
25～29		108	2	15	59	32	
		100	1.9	13.9	54.6	29.6	
30～34		97	1	12	49	35	
		100	1	12.4	50.5	36.1	
35～39		63	2	10	31	20	
		100	3.2	15.9	49.2	31.7	
40～44		70	2	11	34	23	
		100	2.9	15.7	48.6	32.9	
45～49		66	2	18	33	13	
		100	3	27.3	50	19.7	
50～54		65	3	10	39	13	
		100	4.6	15.4	60	20	
55～59		24	2	7	12	3	
		100	8.3	29.2	50	12.5	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 4 7 【血圧】

Q7-3【血圧】		全体	よくない	あまりよく ない	ややよい	よい	
全体		1033	63	216	443	311	
		100	6.1	20.9	42.9	30.1	
男性	全体	504	45	121	226	112	
		100	8.9	24	44.8	22.2	
	20～24	18	0	7	5	6	
		100	0	38.9	27.8	33.3	
	25～29	99	6	18	56	19	
		100	6.1	18.2	56.6	19.2	
	30～34	64	2	17	29	16	
		100	3.1	26.6	45.3	25	
	35～39	73	2	10	45	16	
		100	2.7	13.7	61.6	21.9	
	40～44	68	6	17	26	19	
		100	8.8	25	38.2	27.9	
	45～49	69	7	22	27	13	
		100	10.1	31.9	39.1	18.8	
	50～54	65	11	18	20	16	
		100	16.9	27.7	30.8	24.6	
	55～59	48	11	12	18	7	
		100	22.9	25	37.5	14.6	
	女性	全体	529	18	95	217	199
			100	3.4	18	41	37.6
20～24		36	2	3	21	10	
		100	5.6	8.3	58.3	27.8	
25～29		108	1	20	51	36	
		100	0.9	18.5	47.2	33.3	
30～34		97	1	19	33	44	
		100	1	19.6	34	45.4	
35～39		63	1	11	29	22	
		100	1.6	17.5	46	34.9	
40～44		70	4	11	25	30	
		100	5.7	15.7	35.7	42.9	
45～49		66	6	11	20	29	
		100	9.1	16.7	30.3	43.9	
50～54		65	1	16	26	22	
		100	1.5	24.6	40	33.8	
55～59		24	2	4	12	6	
		100	8.3	16.7	50	25	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 4 8 【身体的な活力】

Q7-4【身体的な活力】		全体	よくない	あまりよくない	ややよい	よい	
全体		1033	82	383	431	137	
		100	7.9	37.1	41.7	13.3	
男性	全体	504	31	186	218	69	
		100	6.2	36.9	43.3	13.7	
	20～24	18	1	7	5	5	
		100	5.6	38.9	27.8	27.8	
	25～29	99	7	33	41	18	
		100	7.1	33.3	41.4	18.2	
	30～34	64	4	18	32	10	
		100	6.3	28.1	50	15.6	
	35～39	73	3	27	34	9	
		100	4.1	37	46.6	12.3	
	40～44	68	5	25	26	12	
		100	7.4	36.8	38.2	17.6	
	45～49	69	4	35	25	5	
		100	5.8	50.7	36.2	7.2	
	50～54	65	4	23	31	7	
		100	6.2	35.4	47.7	10.8	
	55～59	48	3	18	24	3	
		100	6.3	37.5	50	6.3	
	女性	全体	529	51	197	213	68
			100	9.6	37.2	40.3	12.9
20～24		36	4	9	18	5	
		100	11.1	25	50	13.9	
25～29		108	13	43	45	7	
		100	12	39.8	41.7	6.5	
30～34		97	5	48	31	13	
		100	5.2	49.5	32	13.4	
35～39		63	6	19	29	9	
		100	9.5	30.2	46	14.3	
40～44		70	12	26	23	9	
		100	17.1	37.1	32.9	12.9	
45～49		66	5	19	32	10	
		100	7.6	28.8	48.5	15.2	
50～54		65	4	23	27	11	
		100	6.2	35.4	41.5	16.9	
55～59		24	2	10	8	4	
		100	8.3	41.7	33.3	16.7	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 4 9 【適切な体重の維持】

Q7-5【適切な体重の維持】		全体	よくない	あまりよくない	ややよい	よい	
全体		1033	181	400	339	113	
		100	17.5	38.7	32.8	10.9	
男性	全体	504	74	204	171	55	
		100	14.7	40.5	33.9	10.9	
	20～24	18	2	4	8	4	
		100	11.1	22.2	44.4	22.2	
	25～29	99	14	38	33	14	
		100	14.1	38.4	33.3	14.1	
	30～34	64	10	30	16	8	
		100	15.6	46.9	25	12.5	
	35～39	73	11	28	30	4	
		100	15.1	38.4	41.1	5.5	
	40～44	68	13	29	20	6	
		100	19.1	42.6	29.4	8.8	
	45～49	69	11	33	22	3	
		100	15.9	47.8	31.9	4.3	
	50～54	65	9	24	25	7	
		100	13.8	36.9	38.5	10.8	
	55～59	48	4	18	17	9	
		100	8.3	37.5	35.4	18.8	
	女性	全体	529	107	196	168	58
			100	20.2	37.1	31.8	11
20～24		36	9	8	13	6	
		100	25	22.2	36.1	16.7	
25～29		108	17	49	36	6	
		100	15.7	45.4	33.3	5.6	
30～34		97	19	39	30	9	
		100	19.6	40.2	30.9	9.3	
35～39		63	15	20	21	7	
		100	23.8	31.7	33.3	11.1	
40～44		70	21	24	17	8	
		100	30	34.3	24.3	11.4	
45～49		66	9	26	26	5	
		100	13.6	39.4	39.4	7.6	
50～54		65	11	21	20	13	
		100	16.9	32.3	30.8	20	
55～59		24	6	9	5	4	
		100	25	37.5	20.8	16.7	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表50 【バランスある栄養摂取】

Q7-6【バランスある栄養摂取】		全体	よくない	あまりよくない	ややよい	よい	
全体		1033	131	421	383	98	
		100	12.7	40.8	37.1	9.5	
男性	全体	504	54	200	201	49	
		100	10.7	39.7	39.9	9.7	
	20～24	18	2	10	3	3	
		100	11.1	55.6	16.7	16.7	
	25～29	99	9	42	34	14	
		100	9.1	42.4	34.3	14.1	
	30～34	64	8	24	23	9	
		100	12.5	37.5	35.9	14.1	
	35～39	73	10	30	31	2	
		100	13.7	41.1	42.5	2.7	
	40～44	68	6	31	28	3	
		100	8.8	45.6	41.2	4.4	
	45～49	69	7	25	31	6	
		100	10.1	36.2	44.9	8.7	
	50～54	65	9	20	29	7	
		100	13.8	30.8	44.6	10.8	
	55～59	48	3	18	22	5	
		100	6.3	37.5	45.8	10.4	
	女性	全体	529	77	221	182	49
			100	14.6	41.8	34.4	9.3
20～24		36	9	15	10	2	
		100	25	41.7	27.8	5.6	
25～29		108	17	57	27	7	
		100	15.7	52.8	25	6.5	
30～34		97	16	41	31	9	
		100	16.5	42.3	32	9.3	
35～39		63	8	21	27	7	
		100	12.7	33.3	42.9	11.1	
40～44		70	8	35	22	5	
		100	11.4	50	31.4	7.1	
45～49		66	3	30	26	7	
		100	4.5	45.5	39.4	10.6	
50～54		65	12	18	28	7	
		100	18.5	27.7	43.1	10.8	
55～59		24	4	4	11	5	
		100	16.7	16.7	45.8	20.8	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 5 1 【生理（周期等が順調かどうか）】

Q7-7【生理(周期等 が順調かどうか)】		全体	よくない	あまりよく ない	ややよい	よい
全体		529	49	95	225	160
		100	9.3	18	42.5	30.2
女性	全体	529	49	95	225	160
		100	9.3	18	42.5	30.2
	20～24	36	6	9	12	9
		100	16.7	25	33.3	25
	25～29	108	9	19	45	35
		100	8.3	17.6	41.7	32.4
	30～34	97	6	16	45	30
		100	6.2	16.5	46.4	30.9
	35～39	63	6	6	27	24
		100	9.5	9.5	42.9	38.1
	40～44	70	9	9	33	19
		100	12.9	12.9	47.1	27.1
	45～49	66	2	13	32	19
		100	3	19.7	48.5	28.8
	50～54	65	7	22	24	12
		100	10.8	33.8	36.9	18.5
	55～59	24	4	1	7	12
		100	16.7	4.2	29.2	50

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 5 2 【メンタルヘルス（気分）の維持】

Q7-8【メンタルヘルス(気分)の維持】		全体	よくない	あまりよくない	ややよい	よい	
全体		1033	137	362	421	113	
		100	13.3	35	40.8	10.9	
男性	全体	504	56	184	213	51	
		100	11.1	36.5	42.3	10.1	
	20～24	18	3	6	5	4	
		100	16.7	33.3	27.8	22.2	
	25～29	99	13	37	37	12	
		100	13.1	37.4	37.4	12.1	
	30～34	64	8	24	26	6	
		100	12.5	37.5	40.6	9.4	
	35～39	73	8	24	37	4	
		100	11	32.9	50.7	5.5	
	40～44	68	8	22	26	12	
		100	11.8	32.4	38.2	17.6	
	45～49	69	7	28	30	4	
		100	10.1	40.6	43.5	5.8	
	50～54	65	5	27	29	4	
		100	7.7	41.5	44.6	6.2	
	55～59	48	4	16	23	5	
		100	8.3	33.3	47.9	10.4	
	女性	全体	529	81	178	208	62
			100	15.3	33.6	39.3	11.7
20～24		36	10	8	16	2	
		100	27.8	22.2	44.4	5.6	
25～29		108	12	36	50	10	
		100	11.1	33.3	46.3	9.3	
30～34		97	18	37	26	16	
		100	18.6	38.1	26.8	16.5	
35～39		63	9	16	30	8	
		100	14.3	25.4	47.6	12.7	
40～44		70	12	25	26	7	
		100	17.1	35.7	37.1	10	
45～49		66	5	25	28	8	
		100	7.6	37.9	42.4	12.1	
50～54		65	10	23	25	7	
		100	15.4	35.4	38.5	10.8	
55～59		24	5	8	7	4	
		100	20.8	33.3	29.2	16.7	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 5 3 【全般的は健康状況】

Q7-9【全般的は健康状況】		全体	よくない	あまりよくない	ややよい	よい	
全体		1033	52	326	523	132	
		100	5	31.6	50.6	12.8	
男性	全体	504	28	178	246	52	
		100	5.6	35.3	48.8	10.3	
	20～24	18	2	5	8	3	
		100	11.1	27.8	44.4	16.7	
	25～29	99	12	30	46	11	
		100	12.1	30.3	46.5	11.1	
	30～34	64	5	21	31	7	
		100	7.8	32.8	48.4	10.9	
	35～39	73	1	25	41	6	
		100	1.4	34.2	56.2	8.2	
	40～44	68	1	25	33	9	
		100	1.5	36.8	48.5	13.2	
	45～49	69	1	33	30	5	
		100	1.4	47.8	43.5	7.2	
	50～54	65	4	23	32	6	
		100	6.2	35.4	49.2	9.2	
	55～59	48	2	16	25	5	
		100	4.2	33.3	52.1	10.4	
	女性	全体	529	24	148	277	80
			100	4.5	28	52.4	15.1
20～24		36	2	10	19	5	
		100	5.6	27.8	52.8	13.9	
25～29		108	3	28	59	18	
		100	2.8	25.9	54.6	16.7	
30～34		97	3	23	56	15	
		100	3.1	23.7	57.7	15.5	
35～39		63	4	14	30	15	
		100	6.3	22.2	47.6	23.8	
40～44		70	6	22	32	10	
		100	8.6	31.4	45.7	14.3	
45～49		66	3	19	37	7	
		100	4.5	28.8	56.1	10.6	
50～54		65	1	23	34	7	
		100	1.5	35.4	52.3	10.8	
55～59		24	2	9	10	3	
		100	8.3	37.5	41.7	12.5	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

Q8. あなたの仕事とお勤めの企業の状況についてお伺いします（単一回答）

※複数職業がある方は、メインのものについてお答えください。

表5-4 【あなたの主な仕事は事務（デスクワーク）ですか】

Q8-1【あなたの主な仕事は事務（デスクワーク）ですか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	635	398
		100	61.5	38.5
男性	全体	504	296	208
		100	58.7	41.3
	20～24	18	7	11
		100	38.9	61.1
	25～29	99	54	45
		100	54.5	45.5
	30～34	64	41	23
		100	64.1	35.9
	35～39	73	40	33
		100	54.8	45.2
	40～44	68	36	32
		100	52.9	47.1
	45～49	69	39	30
		100	56.5	43.5
	50～54	65	42	23
		100	64.6	35.4
	55～59	48	37	11
		100	77.1	22.9
女性	全体	529	339	190
		100	64.1	35.9
	20～24	36	17	19
		100	47.2	52.8
	25～29	108	69	39
		100	63.9	36.1
	30～34	97	54	43
		100	55.7	44.3
	35～39	63	39	24
		100	61.9	38.1
	40～44	70	46	24
		100	65.7	34.3
	45～49	66	52	14
		100	78.8	21.2
	50～54	65	45	20
		100	69.2	30.8
	55～59	24	17	7
		100	70.8	29.2

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表55【あなたの主な仕事は作業活動（製造、運転、機械・設備の修理および管理など）によるものですか】

Q8-2【あなたの主な仕事は作業活動 (製造、運転、機械・設備の修理および 管理など)によるものですか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	218	815
		100	21.1	78.9
男性	全体	504	155	349
		100	30.8	69.2
	20～24	18	9	9
		100	50	50
	25～29	99	38	61
		100	38.4	61.6
	30～34	64	18	46
		100	28.1	71.9
	35～39	73	22	51
		100	30.1	69.9
	40～44	68	22	46
		100	32.4	67.6
	45～49	69	21	48
		100	30.4	69.6
女性	全体	529	63	466
		100	11.9	88.1
	20～24	36	5	31
		100	13.9	86.1
	25～29	108	10	98
		100	9.3	90.7
	30～34	97	11	86
		100	11.3	88.7
	35～39	63	12	51
		100	19	81
	40～44	70	6	64
		100	8.6	91.4
	45～49	66	10	56
		100	15.2	84.8
50～54	65	8	57	
	100	12.3	87.7	
55～59	24	1	23	
	100	4.2	95.8	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 5 6 【あなたの主な仕事は上記（1，2）以外の接客の業務ですか】

Q8-3【あなたの主な仕事は上記 (1, 2)以外の接客の業務ですか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	292	741
		100	28.3	71.7
男性	全体	504	131	373
		100	26	74
	20～24	18	4	14
		100	22.2	77.8
	25～29	99	32	67
		100	32.3	67.7
	30～34	64	10	54
		100	15.6	84.4
	35～39	73	17	56
		100	23.3	76.7
	40～44	68	20	48
		100	29.4	70.6
	45～49	69	24	45
		100	34.8	65.2
	50～54	65	15	50
		100	23.1	76.9
	55～59	48	9	39
		100	18.8	81.3
女性	全体	529	161	368
		100	30.4	69.6
	20～24	36	14	22
		100	38.9	61.1
	25～29	108	38	70
		100	35.2	64.8
	30～34	97	32	65
		100	33	67
	35～39	63	17	46
		100	27	73
	40～44	70	20	50
		100	28.6	71.4
	45～49	66	11	55
		100	16.7	83.3
	50～54	65	21	44
		100	32.3	67.7
	55～59	24	8	16
		100	33.3	66.7

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表57 【あなたが属している企業は上場企業ですか】

Q8-4【あなたが属している企業は上場企業ですか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	360	673
		100	34.8	65.2
男性	全体	504	192	312
		100	38.1	61.9
	20～24	18	8	10
		100	44.4	55.6
	25～29	99	45	54
		100	45.5	54.5
	30～34	64	31	33
		100	48.4	51.6
	35～39	73	28	45
		100	38.4	61.6
	40～44	68	18	50
		100	26.5	73.5
	45～49	69	22	47
		100	31.9	68.1
	50～54	65	21	44
		100	32.3	67.7
	55～59	48	19	29
		100	39.6	60.4
女性	全体	529	168	361
		100	31.8	68.2
	20～24	36	12	24
		100	33.3	66.7
	25～29	108	37	71
		100	34.3	65.7
	30～34	97	24	73
		100	24.7	75.3
	35～39	63	22	41
		100	34.9	65.1
	40～44	70	24	46
		100	34.3	65.7
	45～49	66	25	41
		100	37.9	62.1
	50～54	65	16	49
		100	24.6	75.4
	55～59	24	8	16
		100	33.3	66.7

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 5 8 【毎年、会社内で健康検診を受けていますか】

Q8-5【毎年、会社内で健康検診を受けていますか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	937	96
		100	90.7	9.3
男性	全体	504	461	43
		100	91.5	8.5
	20～24	18	15	3
		100	83.3	16.7
	25～29	99	84	15
		100	84.8	15.2
	30～34	64	60	4
		100	93.8	6.3
	35～39	73	70	3
		100	95.9	4.1
	40～44	68	64	4
		100	94.1	5.9
	45～49	69	65	4
		100	94.2	5.8
	50～54	65	58	7
		100	89.2	10.8
	55～59	48	45	3
		100	93.8	6.3
女性	全体	529	476	53
		100	90	10
	20～24	36	31	5
		100	86.1	13.9
	25～29	108	105	3
		100	97.2	2.8
	30～34	97	88	9
		100	90.7	9.3
	35～39	63	56	7
		100	88.9	11.1
	40～44	70	64	6
		100	91.4	8.6
	45～49	66	57	9
		100	86.4	13.6
	50～54	65	56	9
		100	86.2	13.8
	55～59	24	19	5
		100	79.2	20.8

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表5-9 毎年、会社内でメンタルヘルス検診を受けていますか】

Q8-6【毎年、会社内でメンタルヘルス検診を受けていますか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	462	571
		100	44.7	55.3
男性	全体	504	243	261
		100	48.2	51.8
	20～24	18	10	8
		100	55.6	44.4
	25～29	99	52	47
		100	52.5	47.5
	30～34	64	32	32
		100	50	50
	35～39	73	30	43
		100	41.1	58.9
	40～44	68	30	38
		100	44.1	55.9
	45～49	69	30	39
		100	43.5	56.5
	50～54	65	29	36
		100	44.6	55.4
	55～59	48	30	18
		100	62.5	37.5
女性	全体	529	219	310
		100	41.4	58.6
	20～24	36	13	23
		100	36.1	63.9
	25～29	108	55	53
		100	50.9	49.1
	30～34	97	43	54
		100	44.3	55.7
	35～39	63	26	37
		100	41.3	58.7
	40～44	70	28	42
		100	40	60
	45～49	66	26	40
		100	39.4	60.6
	50～54	65	22	43
		100	33.8	66.2
	55～59	24	6	18
		100	25	75

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表60 【勤務途中で食べる食事は主に、自炊による弁当ですか】

Q8-7【勤務途中で食べる食事は主に、自炊による弁当ですか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	499	534
		100	48.3	51.7
男性	全体	504	188	316
		100	37.3	62.7
	20～24	18	9	9
		100	50	50
	25～29	99	43	56
		100	43.4	56.6
	30～34	64	28	36
		100	43.8	56.3
	35～39	73	26	47
		100	35.6	64.4
	40～44	68	25	43
		100	36.8	63.2
	45～49	69	28	41
		100	40.6	59.4
50～54	65	19	46	
	100	29.2	70.8	
55～59	48	10	38	
	100	20.8	79.2	
女性	全体	529	311	218
		100	58.8	41.2
	20～24	36	24	12
		100	66.7	33.3
	25～29	108	56	52
		100	51.9	48.1
	30～34	97	57	40
		100	58.8	41.2
	35～39	63	41	22
		100	65.1	34.9
	40～44	70	44	26
		100	62.9	37.1
	45～49	66	44	22
		100	66.7	33.3
50～54	65	36	29	
	100	55.4	44.6	
55～59	24	9	15	
	100	37.5	62.5	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 6 1 【勤務途中で食べる食事は主に、外食（または購入する弁当）ですか】

Q8-8【勤務途中で食べる食事は主に、 外食(または購入する弁当)ですか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	402	631
		100	38.9	61.1
男性	全体	504	230	274
		100	45.6	54.4
	20～24	18	8	10
		100	44.4	55.6
	25～29	99	40	59
		100	40.4	59.6
	30～34	64	24	40
		100	37.5	62.5
	35～39	73	35	38
		100	47.9	52.1
	40～44	68	34	34
		100	50	50
	45～49	69	27	42
		100	39.1	60.9
	50～54	65	36	29
		100	55.4	44.6
	55～59	48	26	22
		100	54.2	45.8
女性	全体	529	172	357
		100	32.5	67.5
	20～24	36	6	30
		100	16.7	83.3
	25～29	108	39	69
		100	36.1	63.9
	30～34	97	30	67
		100	30.9	69.1
	35～39	63	22	41
		100	34.9	65.1
	40～44	70	22	48
		100	31.4	68.6
	45～49	66	23	43
		100	34.8	65.2
	50～54	65	23	42
		100	35.4	64.6
	55～59	24	7	17
		100	29.2	70.8

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 6 2 勤務途中で食べる食事は主に、勤務先で提供されるもの（社員食堂等）ですか】

Q8-9【勤務途中で食べる食事は主に、勤務先で提供されるもの（社員食堂等）ですか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	214	819
		100	20.7	79.3
男性	全体	504	133	371
		100	26.4	73.6
	20～24	18	5	13
		100	27.8	72.2
	25～29	99	44	55
		100	44.4	55.6
	30～34	64	18	46
		100	28.1	71.9
	35～39	73	14	59
		100	19.2	80.8
	40～44	68	10	58
		100	14.7	85.3
女性	全体	529	81	448
		100	15.3	84.7
	20～24	36	8	28
		100	22.2	77.8
	25～29	108	23	85
		100	21.3	78.7
	30～34	97	11	86
		100	11.3	88.7
	35～39	63	10	53
		100	15.9	84.1
	40～44	70	8	62
		100	11.4	88.6
女性	45～49	66	8	58
		100	12.1	87.9
	50～54	65	6	59
		100	9.2	90.8
	55～59	24	7	17
		100	29.2	70.8

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 6 3 【あなたの1日の平均勤務時間は、8時間以内ですか】

Q8-10【あなたの1日の平均勤務時間は、8時間以内ですか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	606	427
		100	58.7	41.3
男性	全体	504	253	251
		100	50.2	49.8
	20～24	18	12	6
		100	66.7	33.3
	25～29	99	44	55
		100	44.4	55.6
	30～34	64	23	41
		100	35.9	64.1
	35～39	73	38	35
		100	52.1	47.9
	40～44	68	39	29
		100	57.4	42.6
	45～49	69	33	36
		100	47.8	52.2
	50～54	65	38	27
		100	58.5	41.5
	55～59	48	26	22
		100	54.2	45.8
女性	全体	529	353	176
		100	66.7	33.3
	20～24	36	21	15
		100	58.3	41.7
	25～29	108	64	44
		100	59.3	40.7
	30～34	97	61	36
		100	62.9	37.1
	35～39	63	43	20
		100	68.3	31.7
	40～44	70	53	17
		100	75.7	24.3
	45～49	66	50	16
		100	75.8	24.2
	50～54	65	41	24
		100	63.1	36.9
	55～59	24	20	4
		100	83.3	16.7

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 6 4 【あなたの1日の平均勤務時間は、8時間を超えて10時間以内ですか】

Q8-11【あなたの1日の平均勤務時間は、8時間を超えて10時間以内ですか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	400	633
		100	38.7	61.3
男性	全体	504	215	289
		100	42.7	57.3
	20～24	18	7	11
		100	38.9	61.1
	25～29	99	44	55
		100	44.4	55.6
	30～34	64	33	31
		100	51.6	48.4
	35～39	73	32	41
		100	43.8	56.2
	40～44	68	30	38
		100	44.1	55.9
	45～49	69	31	38
		100	44.9	55.1
	50～54	65	23	42
		100	35.4	64.6
	55～59	48	15	33
		100	31.3	68.8
女性	全体	529	185	344
		100	35	65
	20～24	36	11	25
		100	30.6	69.4
	25～29	108	47	61
		100	43.5	56.5
	30～34	97	39	58
		100	40.2	59.8
	35～39	63	16	47
		100	25.4	74.6
	40～44	70	19	51
		100	27.1	72.9
	45～49	66	19	47
		100	28.8	71.2
	50～54	65	26	39
		100	40	60
	55～59	24	8	16
		100	33.3	66.7

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 6 5 【あなたの1日の平均勤務時間は、10時間を超えて12時間以内ですか】

Q8-12【あなたの1日の平均勤務時間は、10時間を超えて12時間以内ですか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	142	891
		100	13.7	86.3
男性	全体	504	94	410
		100	18.7	81.3
	20～24	18	1	17
		100	5.6	94.4
	25～29	99	18	81
		100	18.2	81.8
	30～34	64	19	45
		100	29.7	70.3
	35～39	73	17	56
		100	23.3	76.7
	40～44	68	8	60
		100	11.8	88.2
	45～49	69	16	53
		100	23.2	76.8
	50～54	65	7	58
		100	10.8	89.2
	55～59	48	8	40
		100	16.7	83.3
女性	全体	529	48	481
		100	9.1	90.9
	20～24	36	4	32
		100	11.1	88.9
	25～29	108	10	98
		100	9.3	90.7
	30～34	97	11	86
		100	11.3	88.7
	35～39	63	5	58
		100	7.9	92.1
	40～44	70	1	69
		100	1.4	98.6
	45～49	66	4	62
		100	6.1	93.9
	50～54	65	9	56
		100	13.8	86.2
	55～59	24	4	20
		100	16.7	83.3

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 6 6 【あなたの 1 日の平均勤務時間は、12 時間以上ですか】

Q8-13【あなたの 1 日の平均勤務時間は、12 時間以上ですか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	85	948
		100	8.2	91.8
男性	全体	504	58	446
		100	11.5	88.5
	20～24	18	0	18
		100	0	100
	25～29	99	26	73
		100	26.3	73.7
	30～34	64	7	57
		100	10.9	89.1
	35～39	73	7	66
		100	9.6	90.4
	40～44	68	7	61
		100	10.3	89.7
	45～49	69	3	66
		100	4.3	95.7
	50～54	65	4	61
		100	6.2	93.8
	55～59	48	4	44
		100	8.3	91.7
女性	全体	529	27	502
		100	5.1	94.9
	20～24	36	5	31
		100	13.9	86.1
	25～29	108	5	103
		100	4.6	95.4
	30～34	97	3	94
		100	3.1	96.9
	35～39	63	1	62
		100	1.6	98.4
	40～44	70	3	67
		100	4.3	95.7
	45～49	66	4	62
		100	6.1	93.9
	50～54	65	5	60
		100	7.7	92.3
	55～59	24	1	23
		100	4.2	95.8

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 6 7 【休日出勤が月 2 回以上（代休なし）ですか】

Q8-14【休日出勤が月 2 回以上(代休なし)ですか】		全体	はい	いいえ
全体		1033	218	815
		100	21.1	78.9
男性	全体	504	118	386
		100	23.4	76.6
	20～24	18	3	15
		100	16.7	83.3
	25～29	99	26	73
		100	26.3	73.7
	30～34	64	19	45
		100	29.7	70.3
	35～39	73	15	58
		100	20.5	79.5
	40～44	68	14	54
		100	20.6	79.4
	45～49	69	16	53
		100	23.2	76.8
	50～54	65	19	46
		100	29.2	70.8
	55～59	48	6	42
		100	12.5	87.5
女性	全体	529	100	429
		100	18.9	81.1
	20～24	36	7	29
		100	19.4	80.6
	25～29	108	22	86
		100	20.4	79.6
	30～34	97	14	83
		100	14.4	85.6
	35～39	63	12	51
		100	19	81
	40～44	70	15	55
		100	21.4	78.6
	45～49	66	16	50
		100	24.2	75.8
	50～54	65	11	54
		100	16.9	83.1
	55～59	24	3	21
		100	12.5	87.5

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

Q9. あなたの家族構成についてお伺いします。あてはまるものをそれぞれ1つずつお選びください。(単一回答) ※ご自身の子ども(または孫)などが複数いる場合、そのうち一人でも同居していると「同居」を、すべての子ども(または孫)などと別居している場合は「別居」をお選びください。【その他以外必須入力】

表68 【配偶者】

Q9-1【配偶者】		全体	同居	別居	該当なし
全体		1033	556	26	451
		100	53.8	2.5	43.7
男性	全体	504	327	14	163
		100	64.9	2.8	32.3
	20~24	18	3	0	15
		100	16.7	0	83.3
	25~29	99	36	5	58
		100	36.4	5.1	58.6
	30~34	64	48	0	16
		100	75	0	25
	35~39	73	48	2	23
		100	65.8	2.7	31.5
	40~44	68	51	1	16
		100	75	1.5	23.5
	45~49	69	53	0	16
		100	76.8	0	23.2
	50~54	65	50	2	13
		100	76.9	3.1	20
	55~59	48	38	4	6
		100	79.2	8.3	12.5
女性	全体	529	229	12	288
		100	43.3	2.3	54.4
	20~24	36	9	1	26
		100	25	2.8	72.2
	25~29	108	36	5	67
		100	33.3	4.6	62
	30~34	97	50	1	46
		100	51.5	1	47.4
	35~39	63	32	3	28
		100	50.8	4.8	44.4
	40~44	70	31	1	38
		100	44.3	1.4	54.3
	45~49	66	37	0	29
		100	56.1	0	43.9
	50~54	65	29	1	35
		100	44.6	1.5	53.8
	55~59	24	5	0	19
		100	20.8	0	79.2

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 6 9 【子】

Q9-2【子】		全体	同居	別居	該当なし	
全体		1033	426	52	555	
		100	41.2	5	53.7	
男性	全体	504	257	27	220	
		100	51	5.4	43.7	
	20～24	18	3	0	15	
		100	16.7	0	83.3	
	25～29	99	30	2	67	
		100	30.3	2	67.7	
	30～34	64	35	0	29	
		100	54.7	0	45.3	
	35～39	73	40	1	32	
		100	54.8	1.4	43.8	
	40～44	68	42	2	24	
		100	61.8	2.9	35.3	
	45～49	69	46	0	23	
		100	66.7	0	33.3	
	50～54	65	37	11	17	
		100	56.9	16.9	26.2	
	55～59	48	24	11	13	
		100	50	22.9	27.1	
	女性	全体	529	169	25	335
			100	31.9	4.7	63.3
20～24		36	4	0	32	
		100	11.1	0	88.9	
25～29		108	17	0	91	
		100	15.7	0	84.3	
30～34		97	35	0	62	
		100	36.1	0	63.9	
35～39		63	25	2	36	
		100	39.7	3.2	57.1	
40～44		70	26	1	43	
		100	37.1	1.4	61.4	
45～49		66	28	2	36	
		100	42.4	3	54.5	
50～54		65	23	14	28	
		100	35.4	21.5	43.1	
55～59		24	11	6	7	
		100	45.8	25	29.2	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 7 0 【子の配偶者】

Q9-3【子の配偶者】		全体	同居	別居	該当なし	
全体		1033	6	27	1000	
		100	0.6	2.6	96.8	
男性	全体	504	5	14	485	
		100	1	2.8	96.2	
	20～24	18	0	0	18	
		100	0	0	100	
	25～29	99	1	6	92	
		100	1	6.1	92.9	
	30～34	64	0	0	64	
		100	0	0	100	
	35～39	73	0	0	73	
		100	0	0	100	
	40～44	68	1	0	67	
		100	1.5	0	98.5	
	45～49	69	2	0	67	
		100	2.9	0	97.1	
	50～54	65	0	3	62	
		100	0	4.6	95.4	
	55～59	48	1	5	42	
		100	2.1	10.4	87.5	
	女性	全体	529	1	13	515
			100	0.2	2.5	97.4
20～24		36	0	0	36	
		100	0	0	100	
25～29		108	0	1	107	
		100	0	0.9	99.1	
30～34		97	0	0	97	
		100	0	0	100	
35～39		63	0	1	62	
		100	0	1.6	98.4	
40～44		70	0	0	70	
		100	0	0	100	
45～49		66	1	1	64	
		100	1.5	1.5	97	
50～54		65	0	6	59	
		100	0	9.2	90.8	
55～59		24	0	4	20	
		100	0	16.7	83.3	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 7 1 【あなたの父母】

Q9-4【あなたの父母】		全体	同居	別居	該当なし	
全体		1033	224	621	188	
		100	21.7	60.1	18.2	
男性	全体	504	101	299	104	
		100	20	59.3	20.6	
	20～24	18	8	9	1	
		100	44.4	50	5.6	
	25～29	99	27	50	22	
		100	27.3	50.5	22.2	
	30～34	64	8	39	17	
		100	12.5	60.9	26.6	
	35～39	73	16	50	7	
		100	21.9	68.5	9.6	
	40～44	68	11	46	11	
		100	16.2	67.6	16.2	
	45～49	69	16	43	10	
		100	23.2	62.3	14.5	
	50～54	65	11	37	17	
		100	16.9	56.9	26.2	
	55～59	48	4	25	19	
		100	8.3	52.1	39.6	
	女性	全体	529	123	322	84
			100	23.3	60.9	15.9
20～24		36	13	18	5	
		100	36.1	50	13.9	
25～29		108	34	68	6	
		100	31.5	63	5.6	
30～34		97	20	61	16	
		100	20.6	62.9	16.5	
35～39		63	16	41	6	
		100	25.4	65.1	9.5	
40～44		70	15	46	9	
		100	21.4	65.7	12.9	
45～49		66	10	42	14	
		100	15.2	63.6	21.2	
50～54		65	13	32	20	
		100	20	49.2	30.8	
55～59		24	2	14	8	
		100	8.3	58.3	33.3	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 7 2 【配偶者の父母】

Q9-5【配偶者の父母】		全体	同居	別居	該当なし	
全体		1033	29	446	558	
		100	2.8	43.2	54	
男性	全体	504	15	262	227	
		100	3	52	45	
	20～24	18	0	5	13	
		100	0	27.8	72.2	
	25～29	99	2	33	64	
		100	2	33.3	64.6	
	30～34	64	2	34	28	
		100	3.1	53.1	43.8	
	35～39	73	1	47	25	
		100	1.4	64.4	34.2	
	40～44	68	4	41	23	
		100	5.9	60.3	33.8	
	45～49	69	3	41	25	
		100	4.3	59.4	36.2	
	50～54	65	1	34	30	
		100	1.5	52.3	46.2	
	55～59	48	2	27	19	
		100	4.2	56.3	39.6	
	女性	全体	529	14	184	331
			100	2.6	34.8	62.6
20～24		36	1	9	26	
		100	2.8	25	72.2	
25～29		108	4	35	69	
		100	3.7	32.4	63.9	
30～34		97	1	41	55	
		100	1	42.3	56.7	
35～39		63	1	27	35	
		100	1.6	42.9	55.6	
40～44		70	2	28	40	
		100	2.9	40	57.1	
45～49		66	2	27	37	
		100	3	40.9	56.1	
50～54		65	2	16	47	
		100	3.1	24.6	72.3	
55～59		24	1	1	22	
		100	4.2	4.2	91.7	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 7 3 【孫】

Q9-6【孫】		全体	同居	別居	該当なし	
全体		1033	2	30	1001	
		100	0.2	2.9	96.9	
男性	全体	504	2	17	485	
		100	0.4	3.4	96.2	
	20～24	18	0	0	18	
		100	0	0	100	
	25～29	99	1	6	92	
		100	1	6.1	92.9	
	30～34	64	0	0	64	
		100	0	0	100	
	35～39	73	0	1	72	
		100	0	1.4	98.6	
	40～44	68	0	2	66	
		100	0	2.9	97.1	
	45～49	69	0	2	67	
		100	0	2.9	97.1	
	50～54	65	1	2	62	
		100	1.5	3.1	95.4	
	55～59	48	0	4	44	
		100	0	8.3	91.7	
	女性	全体	529	0	13	516
			100	0	2.5	97.5
20～24		36	0	0	36	
		100	0	0	100	
25～29		108	0	1	107	
		100	0	0.9	99.1	
30～34		97	0	0	97	
		100	0	0	100	
35～39		63	0	1	62	
		100	0	1.6	98.4	
40～44		70	0	0	70	
		100	0	0	100	
45～49		66	0	2	64	
		100	0	3	97	
50～54		65	0	5	60	
		100	0	7.7	92.3	
55～59		24	0	4	20	
		100	0	16.7	83.3	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 7 4 【祖父母】

Q9-7【祖父母】		全体	同居	別居	該当なし	
全体		1033	33	316	684	
		100	3.2	30.6	66.2	
男性	全体	504	16	133	355	
		100	3.2	26.4	70.4	
	20～24	18	3	6	9	
		100	16.7	33.3	50	
	25～29	99	5	38	56	
		100	5.1	38.4	56.6	
	30～34	64	3	29	32	
		100	4.7	45.3	50	
	35～39	73	3	29	41	
		100	4.1	39.7	56.2	
	40～44	68	0	17	51	
		100	0	25	75	
	45～49	69	2	9	58	
		100	2.9	13	84.1	
	50～54	65	0	4	61	
		100	0	6.2	93.8	
	55～59	48	0	1	47	
		100	0	2.1	97.9	
	女性	全体	529	17	183	329
			100	3.2	34.6	62.2
20～24		36	6	17	13	
		100	16.7	47.2	36.1	
25～29		108	6	63	39	
		100	5.6	58.3	36.1	
30～34		97	2	46	49	
		100	2.1	47.4	50.5	
35～39		63	3	23	37	
		100	4.8	36.5	58.7	
40～44		70	0	15	55	
		100	0	21.4	78.6	
45～49		66	0	14	52	
		100	0	21.2	78.8	
50～54		65	0	5	60	
		100	0	7.7	92.3	
55～59		24	0	0	24	
		100	0	0	100	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 7 5 【兄弟姉妹】

Q9-8【兄弟姉妹】		全体	同居	別居	該当なし	
全体		1033	71	657	305	
		100	6.9	63.6	29.5	
男性	全体	504	26	317	161	
		100	5.2	62.9	31.9	
	20～24	18	5	5	8	
		100	27.8	27.8	44.4	
	25～29	99	8	54	37	
		100	8.1	54.5	37.4	
	30～34	64	3	39	22	
		100	4.7	60.9	34.4	
	35～39	73	3	55	15	
		100	4.1	75.3	20.5	
	40～44	68	3	47	18	
		100	4.4	69.1	26.5	
	45～49	69	3	49	17	
		100	4.3	71	24.6	
	50～54	65	1	38	26	
		100	1.5	58.5	40	
	55～59	48	0	30	18	
		100	0	62.5	37.5	
	女性	全体	529	45	340	144
			100	8.5	64.3	27.2
20～24		36	10	20	6	
		100	27.8	55.6	16.7	
25～29		108	12	77	19	
		100	11.1	71.3	17.6	
30～34		97	6	63	28	
		100	6.2	64.9	28.9	
35～39		63	7	40	16	
		100	11.1	63.5	25.4	
40～44		70	4	49	17	
		100	5.7	70	24.3	
45～49		66	3	39	24	
		100	4.5	59.1	36.4	
50～54		65	3	36	26	
		100	4.6	55.4	40	
55～59		24	0	16	8	
		100	0	66.7	33.3	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 7 6 【他の親族】

Q9-9【他の親族】		全体	同居	別居	該当なし	
全体		1033	6	480	547	
		100	0.6	46.5	53	
男性	全体	504	3	238	263	
		100	0.6	47.2	52.2	
	20～24	18	0	2	16	
		100	0	11.1	88.9	
	25～29	99	2	41	56	
		100	2	41.4	56.6	
	30～34	64	1	35	28	
		100	1.6	54.7	43.8	
	35～39	73	0	40	33	
		100	0	54.8	45.2	
	40～44	68	0	39	29	
		100	0	57.4	42.6	
	45～49	69	0	33	36	
		100	0	47.8	52.2	
	50～54	65	0	26	39	
		100	0	40	60	
	55～59	48	0	22	26	
		100	0	45.8	54.2	
	女性	全体	529	3	242	284
			100	0.6	45.7	53.7
20～24		36	0	18	18	
		100	0	50	50	
25～29		108	2	47	59	
		100	1.9	43.5	54.6	
30～34		97	0	47	50	
		100	0	48.5	51.5	
35～39		63	1	35	27	
		100	1.6	55.6	42.9	
40～44		70	0	36	34	
		100	0	51.4	48.6	
45～49		66	0	26	40	
		100	0	39.4	60.6	
50～54		65	0	23	42	
		100	0	35.4	64.6	
55～59		24	0	10	14	
		100	0	41.7	58.3	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

表 7 7 【その他】

Q9-10【その他】		全体	同居	別居	該当なし	無回答	
全体		1033	11	28	927	67	
		100	1.1	2.7	89.7	6.5	
男性	全体	504	5	15	453	31	
		100	1	3	89.9	6.2	
	20～24	18	1	0	15	2	
		100	5.6	0	83.3	11.1	
	25～29	99	3	1	88	7	
		100	3	1	88.9	7.1	
	30～34	64	0	4	58	2	
		100	0	6.3	90.6	3.1	
	35～39	73	0	2	65	6	
		100	0	2.7	89	8.2	
	40～44	68	0	3	61	4	
		100	0	4.4	89.7	5.9	
	45～49	69	1	2	62	4	
		100	1.4	2.9	89.9	5.8	
	50～54	65	0	2	60	3	
		100	0	3.1	92.3	4.6	
	55～59	48	0	1	44	3	
		100	0	2.1	91.7	6.3	
	女性	全体	529	6	13	474	36
			100	1.1	2.5	89.6	6.8
20～24		36	1	0	34	1	
		100	2.8	0	94.4	2.8	
25～29		108	1	1	97	9	
		100	0.9	0.9	89.8	8.3	
30～34		97	2	1	88	6	
		100	2.1	1	90.7	6.2	
35～39		63	0	1	55	7	
		100	0	1.6	87.3	11.1	
40～44		70	0	2	64	4	
		100	0	2.9	91.4	5.7	
45～49		66	0	3	59	4	
		100	0	4.5	89.4	6.1	
50～54		65	2	4	56	3	
		100	3.1	6.2	86.2	4.6	
55～59		24	0	1	21	2	
		100	0	4.2	87.5	8.3	

注：表の上段は回答者数（人）。下段は全体に対する比率（％）。

C. 調査票

C-1. 事前調査票

SQ1. 現在のご職業をお答えください。

※複数職業がある方は、メインのものをお答えください。

-
1. 公務員

 2. 経営者・役員

 3. 会社員(正規社員)

 4. 会社員(派遣社員/契約社員)

 5. その他

 6. 現在は勤めていない

SQ2. 健康アプリケーションを現在使っている、もしくはこれまでに使った経験がありますか。

-
1. 健康アプリケーションを現在使っている

 2. 健康アプリケーションを現在使っていないが、使った経験はある

 3. 健康アプリケーションをこれまでに使ったことはない/健康アプリケーションを知らない

- SQ1で「3」または、「4」を、SQ2で「1」または「2」を選択した人を対象にして、本調査を行った。

C-2. 本調査票

Q1. あなたが現在、所有している（もしくは使用中の）IT機器は何ですか（複数回答）。

-
1. iOSのスマートフォン

 2. iOSのタブレット

 3. Androidのスマートフォン

 4. Androidのタブレット

 5. Apple Watch

 6. Fitbit

 7. その他【FA】

 8. 今は持っていない

Q2. 現在、使っている（または過去に使ったことがある）健康アプリケーションの種類について回答してください。【その他以外必須入力】

	現在、使っている	過去に使ったが、現在は、使っていない	一度も使ったことない
1. 睡眠管理			
2. 心拍数			
3. 血圧測定			
4. ワークアウト（運動、歩数など）			
5. 体重管理			
6. 健康レシピ・ダイエットレシピ			
7. 生理日管理			
8. ストレス・気分			
9. その他【FA】			

Q3. 使っている（または過去に使ったことがある）健康アプリケーションの内容（機能等）についてお伺いします。

※複数のアプリを使った（使っている）経験がある場合、一番長く使ったアプリケーションについて回答してください。

	はい	いいえ
1. アプリケーションは有料ですか		
2. 健康データの記録は自動的に行われますか		
3. 健康データが一定期間蓄積されますか		
4. 健康データが他の健康サービスと繋がりますか		
5. 健康データの見える化（グラフ、図など）ができますか		
6. 健康改善のためのアドバイスがありますか		
7. 努力を評価してくれるメッセージが出ますか		
8. 他の人の健康データと比べられますか		
9. 健康データを家族で共有できますか		
10. 努力の成果に応じてポイント等のインセンティブがありますか		
11. 定期的に健康活動を促すメッセージが出ますか		
12. （健康との関連のある）広告の表示がありますか		
13. （健康とは関連のない）広告の表示がありますか		
14. 自分向けに細かくカスタマイズできる機能がありますか		
15. 健康に関する目標の設定ができますか		

Q4. 使っている（または過去に使った）健康アプリケーションによる、健康の改善（効果）はどれほどですか。

	効果がない	あまり効果ない	やや効果がある	効果がある
1. 睡眠管理				
2. 心拍数				
3. 血圧測定				
4. ワークアウト（運動、歩数など）				
5. 体重管理				
6. 健康レシピ・ダイエットレシピ				
7. 生理日管理				
8. ストレス・気分				
9. その他【Q2S9FAの選択内容】				

Q5. 健康管理に健康アプリケーションを使った理由（もしくは使っている理由）は何ですか（複数回答）。

※複数のアプリを使った（使っている）経験がある場合、

1. 発病したため
2. 健康診断結果（発病リスク）を見て
3. 体重計・血圧計などの数値上昇（リスク上昇）
4. スマートフォンに無料で入っていたから、もしくは無料でダウンロードして使用が可能だったから
5. 好奇心で
6. 医療従事者（医師や看護師など）の勧めがあったから
7. 周り（家族・知人）の人の勧めがあったから
8. テレビやネットCMなどを見て
9. 健康管理において、使いやすさから（便利だから）
10. その他【FA】

Q6. 健康管理のために健康アプリケーションの使用をやめた理由は何ですか（複数回答）。
 ※複数のアプリを使った経験がある場合、一番長く使ったアプリケーションについて回答してください。

- | |
|--------------------------------------|
| 1. 思ったより、健康改善の効果がなかったため |
| 2. 健康活動の効果がすぐに見える化されないため |
| 3. アプリを直感的に操作できなかったため |
| 4. アプリの動作が重かったため |
| 5. データの入力が面倒になったため |
| 6. 何をしたら、健康になるのか具体的な指示がなかったため |
| 7. アプリの使用料が高いから |
| 8. 広告が煩わしいから |
| 9. 忙しくて、活用する機会がなかったため |
| 10. プライバシー（個人情報の漏れ）の不安があったため |
| 11. 健康活動を促す機能がなかったため |
| 12. 健康改善（または努力の成果）に関するインセンティブがなかったため |
| 13. 十分な健康効果があって、もう要らなくなったため |
| 14. その他【FA】 |
| 15. やめてはいない（継続使用中） |

Q7. あなたが感じているあなたの健康状況についてお伺いします。

	よくない	あまりよくない	ややよい	よい
1. 睡眠の質				
2. 心拍機能				
3. 血圧				
4. 身体的な活力				
5. 適切な体重の維持				
6. バランスある栄養摂取				
7. 生理（周期等が順調かどうか）				
8. メンタルヘルス（気分）の維持				
9. 全般的健康状況				

Q8. あなたの仕事とお勤めの企業の状況についてお伺いします。

※複数職業がある方は、メインのものについてお答えください。

	はい	いいえ
1. あなたの主な仕事は事務（デスクワーク）ですか		
2. あなたの主な仕事は作業活動（製造、運転、機械・設備の修理および管理など）によるものですか		
3. あなたの主な仕事は上記（1, 2）以外の接客の業務ですか		
4. あなたが属している企業は上場企業ですか		
5. 毎年、会社内で健康検診を受けていますか		
6. 毎年、会社内でメンタルヘルス検診を受けていますか		
7. 勤務途中で食べる食事は主に、自炊による弁当ですか		
8. 勤務途中で食べる食事は主に、外食（または購入する弁当）ですか		
9. 勤務途中で食べる食事は主に、勤務先で提供されるもの（社員食堂等）ですか		
10. あなたの1日の平均勤務時間は、8時間以内ですか		
11. あなたの1日の平均勤務時間は、8時間を超えて10時間以内ですか		
12. あなたの1日の平均勤務時間は、10時間を超えて12時間以内ですか		
13. あなたの1日の平均勤務時間は、12時間以上ですか		
14. 休日出勤が月2回以上（代休なし）ですか		

Q9. あなたの家族構成についてお伺いします。あてはまるものをそれぞれ1つずつお選びください。

※ご自身の子ども（または孫）などが複数いる場合、そのうち一人でも同居していると「同居」を、すべての子ども（または孫）などと別居している場合は「別居」をお選びください。

【その他以外必須入力】

	同居	別居	該当なし
1. 配偶者			
2. 子			
3. 子の配偶者			
4. あなたの父母			
5. 配偶者の父母			
6. 孫			
7. 祖父母			
8. 兄弟姉妹			
9. 他の親族			
10. その他【FA】			

Q10. あなたが一番長く使っている（または使った）健康アプリケーション名と、今後、あったらよいと思う健康アプリケーションやアプリケーションへの要望などを自由に記入して下さい。

()