

## 健康維持の方法に関するグローバル調査

## 6割超が家族や友達、ペットと過ごすことが健康維持につながると考え実践していることが明らかに

GfKは17カ国、23,000名のインターネットユーザーに対し、健康維持方法についての調査を実施し、その結果を発表しました。

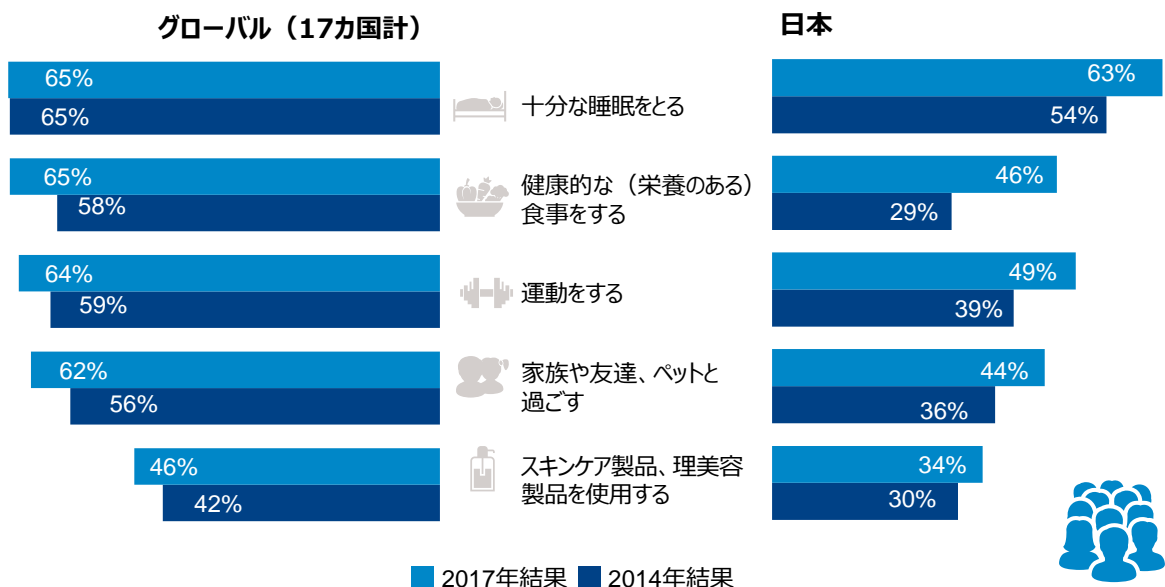
## 【概要】

- ・グローバルでは、65%が健康維持のために「十分な睡眠」と「健康的な食事」を実施。
- ・グローバル、日本ともに健康維持に対する意識の高まりが顕著に。

世界17カ国の23,000名に、身体の健康を保つために日常的にどのようなことを行っているかを尋ねました。グローバル(17カ国計)の結果をみると、「十分な睡眠をとる」、「健康的な(栄養のある)食事をする」が共に65%、「運動をする」が64%、「家族や友達、ペットと過ごす」が62%で上位4項目となりました。2014年の調査結果※1と比べると「睡眠を十分にとる」の割合は変化がなかったものの、「健康的な食事をする」は7%ポイント、「運動をする」は5%ポイント、「家族や友達、ペットと共に過ごす」は6%ポイント上昇しました。また、「テクノロジー機器の使用を控える」や「特定の食事制限を行う」も10%ポイント以上上昇するなど、その他の項目でも上昇が見られました。「クオリティ・タイム」に対する考えや、健康を保つためにすべきことに対する理解が世界的に深まっていることが伺える結果となりました。

日本の状況を見ると、最も多くの人が行っているのは、「十分な睡眠をとる」で63%に達しました。次いで、「運動をする」(49%)、「健康的な(栄養のある)食事をする」(46%)、「家族や友達、ペットと過ごす」(44%)となりました。2014年の調査と比べると、すべての調査項目で実施者の割合が上昇しました。特に「健康的な(栄養のある)食事をする」は17%ポイント上昇しており、食生活面での意識が高まっていることが伺えました。

## Q. 身体の健康を保つために日常的にどのようなことを行っていますか？ 上位5項目※2



※1. 2014年の調査対象はオランダを除く16カ国21,000名

※2. 「十分な睡眠をとる」、「健康的な(栄養のある)食事をする」、「運動をする」、「家族や友達、ペットと過ごす」、「スキンケア製品・理美容製品を使用する」、「瞑想やリラクゼーションをする」、「テクノロジー機器を使わない」、「特定の食事制限を行う」、「ハーブセラピー、ホリスティック療法、代替医療をする」、「歯、目、肌などの美容整形や保存療法をする」の10項目のうち上位5つを抜粋

-- 調査概要 --

調査国：世界17カ国（アルゼンチン、オーストラリア、ベルギー、ブラジル、カナダ、中国、フランス、ドイツ、イタリア、日本、メキシコ、オランダ、ロシア、韓国、スペイン、イギリス、アメリカ合衆国）

調査対象：15歳以上の消費者23,000人

調査方法：インターネット調査(各国のオンライン人口の構成比にあわせてウェイトバック集計を実施)

調査時期：2017年夏

※本調査に関する17カ国の詳細情報は以下よりご覧いただけます。

<http://www.gfk.com/global-studies/global-studies-activities-physical-health/>

※本リリースに関するお問い合わせ先

GfK ジャパン  
広報グループ 茶野 絢子  
tel : 03-5350-4623 Email : [info.jp@gfk.com](mailto:info.jp@gfk.com)  
<http://www.gfk.com/jp>