
－ダイキン「第13回 現代人の空気感調査」－
総合報告書

夏の空気と健康に関する意識調査

平成20年7月

ダイキン工業株式会社

<目次>

I. 調査概要	1
1. 調査目的	2
2. 調査の実施要領	2
II. 調査結果	3
1. 真夏の部屋の設定温度	4
2. 耳で聞いた時に涼しいと感じる温度/暑いと感じる温度	6
(1) 耳で聞いた時に涼しいと感じる温度	6
(2) 耳で聞いた時に暑いと感じる温度	8
3. 健康の観点から空気を意識する度合い	10
4. 部屋の設定温度を下げたい方か	12
5. 地球温暖化の実感	14
(1) 地球温暖化を実感することの有無	14
(2) 地球温暖化を実感する時	16
6. 地球温暖化防止に繋がることの実践度	17
7. メタボ対策やメタボ予防	19
(1) メタボ対策やメタボ予防に効果的だと思うこと	19
(2) 最もつらそうなメタボ対策やメタボ予防	22
(3) 最も楽そうなメタボ対策やメタボ予防	24
8. 継続的に実践しているメタボ対策やメタボ予防	26
9. してしまっている基礎代謝を下げる行為	28
10. 分かっているけどやめられないメタボリックな行為	30

I . 調查概要

1. 調査目的

ダイキン工業では、“空気”にこだわり、また空調の技術を進化させてきた空調のトップメーカーとして、日頃あまり意識されてこなかった“空気”について、より多くの方々に関心を持っていただきたいと考え、2002年から“空気”に関する現代人の意識を探るための「現代人の空気感調査」を実施してきました。

13回目となる今回の調査は、健康という観点から現代人の空気環境に対する意識や実態調査を行い、自分でメタボリックだと思っている人とメタボリックだと思っていない人との違いを浮き彫りにすることを目的に実施しました。

2. 調査の実施要領

(1) 調査対象者及びサンプル数

全国の20代～50代の成人男女、400人

<サンプル配分>

(単位：人)

		合計	20代	30代	40代	50代
合計		400	100	100	100	100
男性	メタボだと思っている人	100	25	25	25	25
	メタボだと思っていない人	100	25	25	25	25
女性	メタボだと思っている人	100	25	25	25	25
	メタボだと思っていない人	100	25	25	25	25

(2) 調査方法

インターネット調査

(3) 調査時期

2008年6月13日（金）～6月16日（月）

(4) 質問項目

- ・夏の部屋の設定温度
- ・聞いた時に涼しいと感じる温度と暑いと感じる温度
- ・健康の観点から空気を意識しているか
- ・部屋の温度を他の人より下げたい方だと思うか
- ・地球温暖化を意識することがあるか、どういう時に意識するか
- ・地球温暖化防止に繋がることを積極的に実践しているか
- ・効果がありそうなメタボ対策、そのなかでつらそうな対策と楽そうな対策は何か
- ・継続的に行っているメタボ対策【メタボだと思っている人のみ】
- ・日頃している基礎代謝を下げてしまう行為
- ・わかっているけどやめられないメタボな行為【メタボだと思っている人のみ】
- ・回答者の基本属性（性別、年代、自分をメタボだと思うかの自己判断）

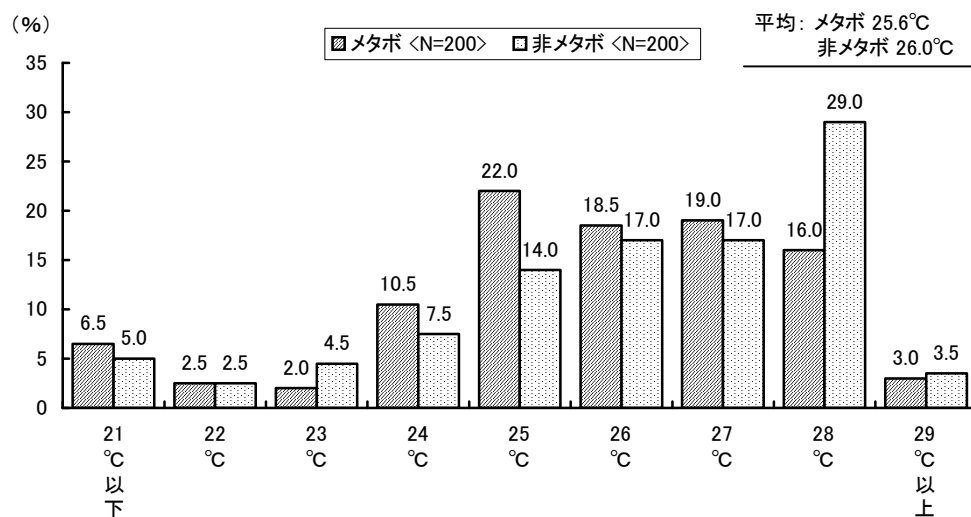
II. 調査結果

1. 真夏の部屋の設定温度

<メタボでない人>では「28℃」(29.0%)が最も多いが、<メタボな人>は「25℃」(22.0%)がトップ。

夏の暑い時期、部屋の温度を何度に設定しているのか聞きました。

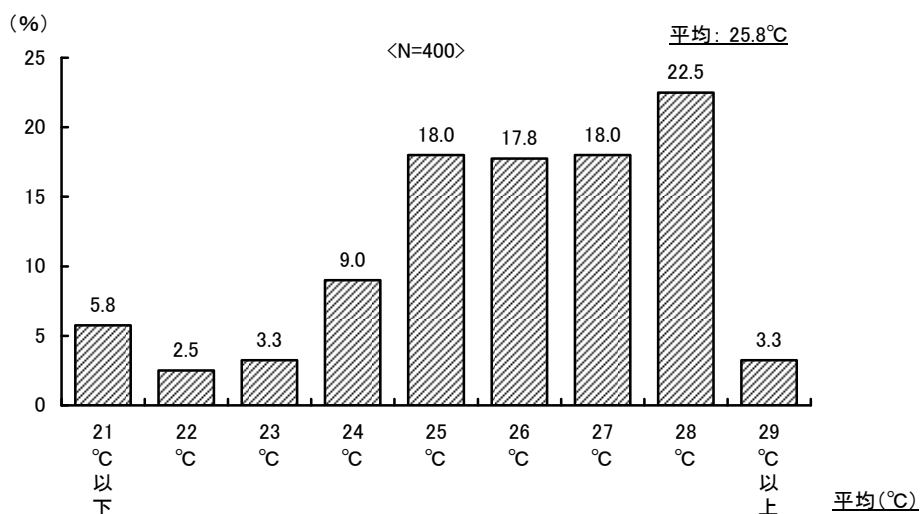
図 1. メタボ・非メタボ別に見た[真夏の部屋の設定温度]



《メタボ・非メタボ別》

<メタボでない人>では「28℃」(29.0%)が第1位となっていますが、<メタボな人>では「25℃」(22.0%)が最も多く、次いで「27℃」(19.0%)、「26℃」(18.5%)の順となっており、「28℃」(16.0%)は1割台にすぎず第4位となっています。

図 2. 全体で見た[真夏の部屋の設定温度]



性別	男性 <n=200>	6.0	1.5	3.5	11.5	20.5	18.5	12.5	22.0	4.0	25.7
	女性 <n=200>	5.5	3.5	3.0	6.5	15.5	17.0	23.5	23.0	2.5	25.9
年代	20代 <n=100>	8.0	3.0	5.0	11.0	14.0	17.0	21.0	18.0	3.0	25.5
	30代 <n=100>	6.0	2.0	1.0	6.0	20.0	15.0	20.0	27.0	3.0	26.0
	40代 <n=100>	5.0	3.0	5.0	11.0	18.0	19.0	16.0	20.0	3.0	25.7
	50代 <n=100>	4.0	2.0	2.0	8.0	20.0	20.0	15.0	25.0	4.0	26.0

《全体》

最も多いのは「28°C」(22.5%)で、以下「25°C」「27°C」(各 18.0%)、「26°C」(17.8%)が続いています。

平均は 25.8°C です。

《属性別》

性別に見ると、<男性>は「25°C」(20.5%)、「24°C」(11.5%)が<女性>を上回っているのに対して、<女性>は「27°C」(23.5%)が<男性>を上回っています。

年代別に見ると、<20代>は「27°C」(21.0%)が最も多くなっていますが、30代以上はいずれの年代も「28°C」(30代 27.0%、40代 20.0%、50代 25.0%)が最も多くなっています。

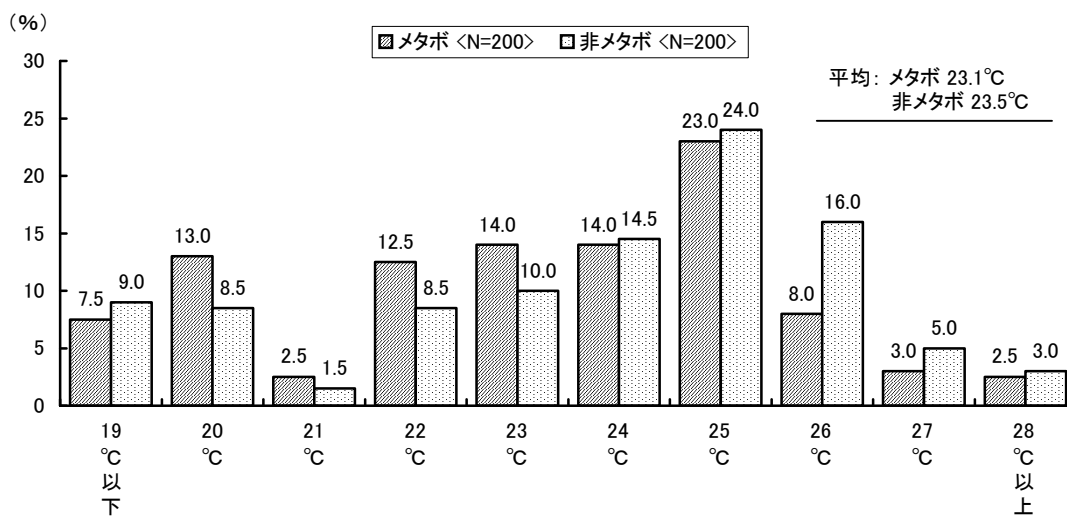
2. 耳で聞いた時に涼しいと感じる温度/暑いと感じる温度

耳で聞いた時に“涼しく感じる”温度の全体の最多は「25℃」（23.5%），“暑く感じる”温度の全体の最多は「30℃」（35.8%）。

(1) 耳で聞いた時に涼しいと感じる温度

部屋の温度が何度に設定されていると聞いた時に涼しいと感じるのか、その温度を聞きました。

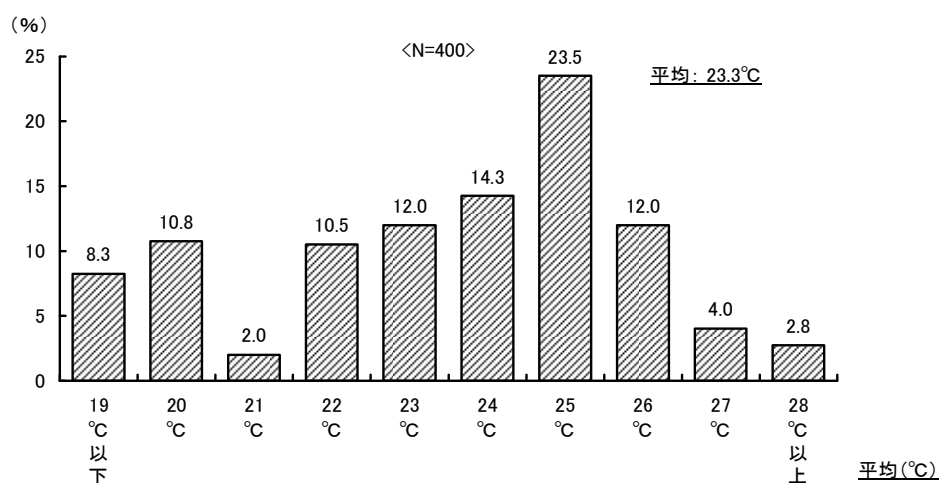
図 3. メタボ・非メタボ別に見た[聞いた時に涼しいと感じる温度]



《メタボ/非メタボ別》

<メタボな人>は「20℃」（13.0%）、「22℃」（12.5%）、「23℃」（14.0%）が<メタボでない人>を上回っているのに対して、<メタボでない人>は「26℃」（16.0%）などが<メタボな人>を上回っています。平均温度も<メタボな人>は 23.1℃となっており、<メタボでない人>（23.5℃）よりわずかですが低くなっています。

図 4. 全体で見た[聞いた時に涼しいと感じる温度]



性別	平均(°C)											
	19°C 以下	20°C	21°C	22°C	23°C	24°C	25°C	26°C	27°C	28°C 以上	平均	
男性 <n=200>	7.5	10.5	1.5	11.5	11.5	16.0	24.5	13.0	2.5	1.5	23.3	
女性 <n=200>	9.0	11.0	2.5	9.5	12.5	12.5	22.5	11.0	5.5	4.0	23.3	
年代	20代 <n=100>	10.0	11.0	1.0	13.0	15.0	20.0	17.0	7.0	4.0	2.0	22.9
	30代 <n=100>	7.0	14.0	3.0	11.0	8.0	11.0	28.0	10.0	6.0	2.0	23.3
	40代 <n=100>	9.0	9.0	2.0	8.0	14.0	15.0	23.0	11.0	5.0	4.0	23.4
	50代 <n=100>	7.0	9.0	2.0	10.0	11.0	11.0	26.0	20.0	1.0	3.0	23.6

《全体》

最も多いのは「25°C」(23.5%)で2割強があげています。以下、「24°C」(14.3%)、「23°C」
「26°C」(各12.0%)などが1割強の割合で続いています。

平均は23.3°Cです。

《属性別》

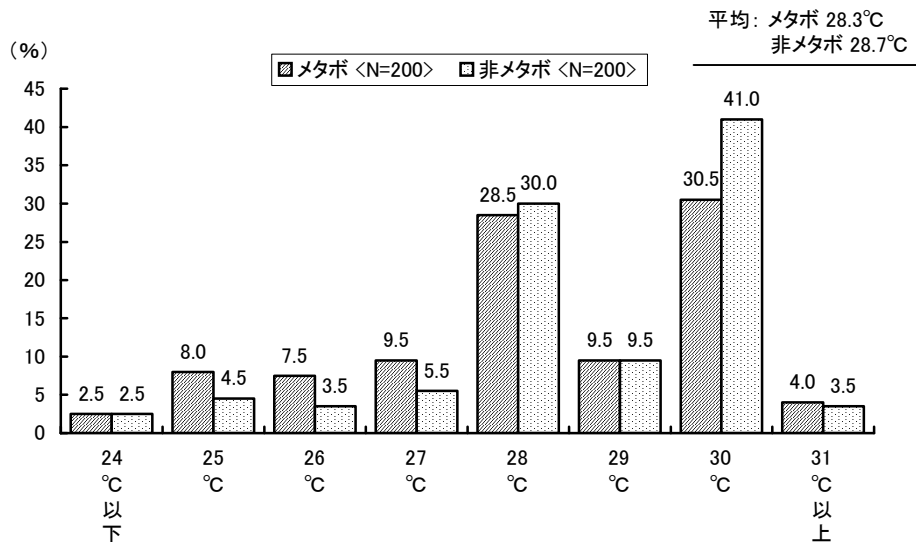
性別に見ても、あまり差がありません。

年代別に見ると、<20代>は「24°C」(20.0%)が最も多くなっていますが、30代以上では「25°C」(30代28.0%、40代23.0%、50代26.0%)が最も多くなっています。平均温度も<20代>は22.9°Cであるのに対して、<30代>は23.3°C、<40代>は23.4°C、<50代>は23.6°Cと、30代以上の方がやや高くなっています。

(2) 耳で聞いた時に暑いと感じる温度

部屋の温度が何度に設定されていると聞いた時に暑いと感じるのか、その温度について聞きました。

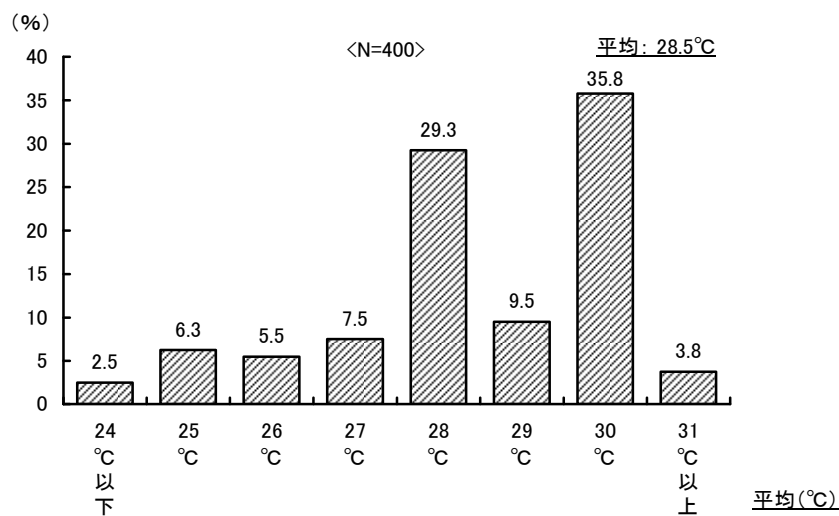
図 5. メタボ・非メタボ別に見た[聞いた時に暑いと感じる温度]



《メタボ・非メタボ別》

＜メタボな人＞＜メタボでない人＞ともに最も多いのは「30°C」ですが、その割合は＜メタボでない人＞（41.0%）が＜メタボな人＞（30.5%）を大きく上回り、＜メタボな人＞は「25°C」「26°C」「27°C」がわずかずつ上回っています。平均温度についても＜メタボでない人＞（28.7°C）より＜メタボな人＞（28.3°C）の方がわずかに低くなっています。

図 6. 全体で見た[聞いた時に暑いと感じる温度]



性別	男性 <n=200>	2.0	5.0	7.0	8.5	29.5	6.0	37.5	4.5	平均(°C)
	女性 <n=200>	3.0	7.5	4.0	6.5	29.0	13.0	34.0	3.0	
年代	20代 <n=100>	3.0	7.0	7.0	5.0	26.0	9.0	40.0	3.0	28.6
	30代 <n=100>	2.0	5.0	5.0	7.0	31.0	7.0	42.0	1.0	28.5
	40代 <n=100>	2.0	7.0	5.0	10.0	29.0	11.0	29.0	7.0	28.5
	50代 <n=100>	3.0	6.0	5.0	8.0	31.0	11.0	32.0	4.0	28.4

《全体》

最も多いのは「30°C」(35.8%)で、次いで「28°C」(29.3%)の順となっています。それ以外の温度はいずれもあまり多くありません。平均は28.5°Cです。

《属性別》

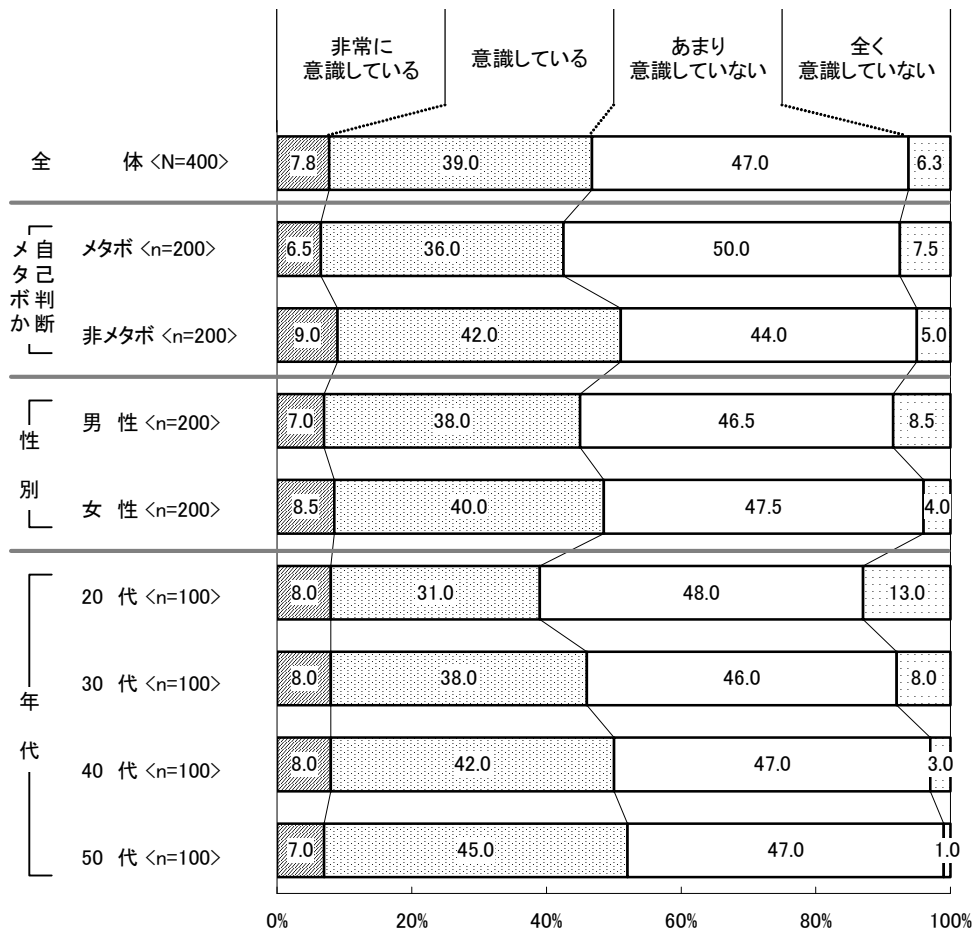
年代別に見ると、<30代><20代>では「30°C」(42.0%、40.0%)が4割を示し他の温度を大きく上回っていますが、<40代><50代>はいずれも「30°C」と「28°C」が拮抗しています。

3. 健康の観点から空気を意識する度合い

「あまり意識していない」(47.0%)が半数弱を占め、「全く意識していない」(6.3%)を合わせると半数強が“意識していない”(53.3%)と答える。

健康という観点から日頃空気をどの程度意識しているのかについて聞きました。

図 7. 健康の観点から空気を意識する度合い



《全体》

「あまり意識していない」(47.0%)が半数弱を占め、「全く意識していない」(6.3%)を合わせると“意識していない”(53.3%)が半数を超え、「非常に意識している」(7.8%)と「意識している」(39.0%)を合わせた“意識している”(46.8%)を上回っています。

《メタボ・非メタボ別》

「非常に意識している」「意識している」とともに<メタボでない人>(9.0%、42.0%)が<メタボな人>(6.5%、36.0%)を上回っており、両者を合わせた“意識している”が<メタボでない人>(51.0%)では半数強を占めていますが、<メタボな人>では“意識していない”(57.5%)が半数を超えています。

《属性別》

性別に見ると、＜男性＞は「全く意識していない」（8.5％）が＜女性＞（4.0％）を上回るなど、“意識していない”は＜男性＞（55.0％）の方がやや上回っています。

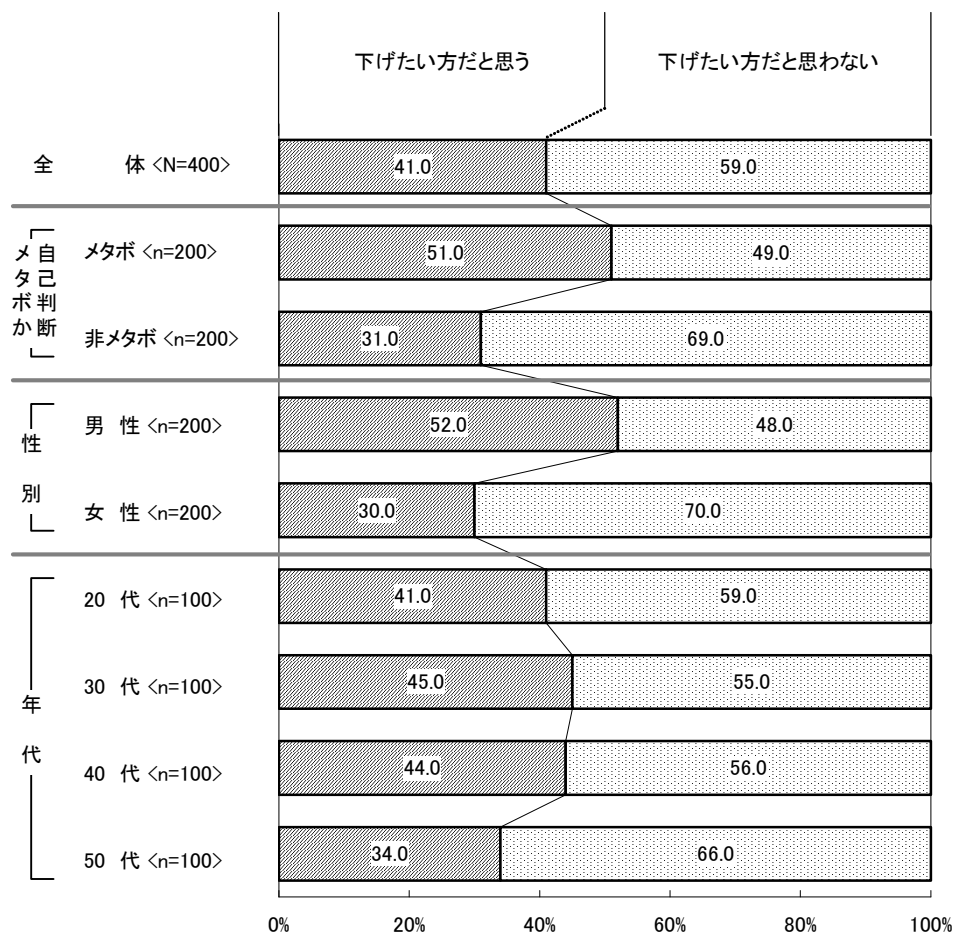
年代別に見ると、年齢の高い人ほど「意識している」が多く、＜50代＞では半数以上が“意識している”（52.0％）と回答しているのに対して、「全く意識していない」は若い人ほど多く、＜20代＞では“意識していない”（61.0％）が6割を超えています。

4. 部屋の設定温度を下げたい方か

「下げたい方だと思う」(41.0%) が 4 割で、「下げたい方だと思わない」(59.0%) がほぼ 6 割。性別では<男性>、メタボ/非メタボ別では<メタボな人>に「下げたい方だと思う」が多い。

部屋の設定温度を他の人よりも下げたい方だと思うかについて聞きました。

図 8. 部屋の設定温度を他の人より下げたい方だと思うか



《全体》

「下げたい方だと思う」(41.0%) が 4 割で、ほぼ 6 割が「下げたい方だと思わない」(59.0%) と回答しています。

《メタボ・非メタボ別》

<メタボな人>は「下げたい方だと思う」(51.0%) が半数以上を占めており、<メタボでない人>(31.0%) を大きく上回っています。

《属性別》

性別に見ると、＜男性＞は「下げたい方だと思う」（52.0%）が半数以上を占めていますが、＜女性＞（30.0%）では3割にすぎません。

年代別に見ると、＜50代＞は「下げたい方だと思う」（34.0%）が3割強にとどまり、他の年代に比べて少なくなっています。

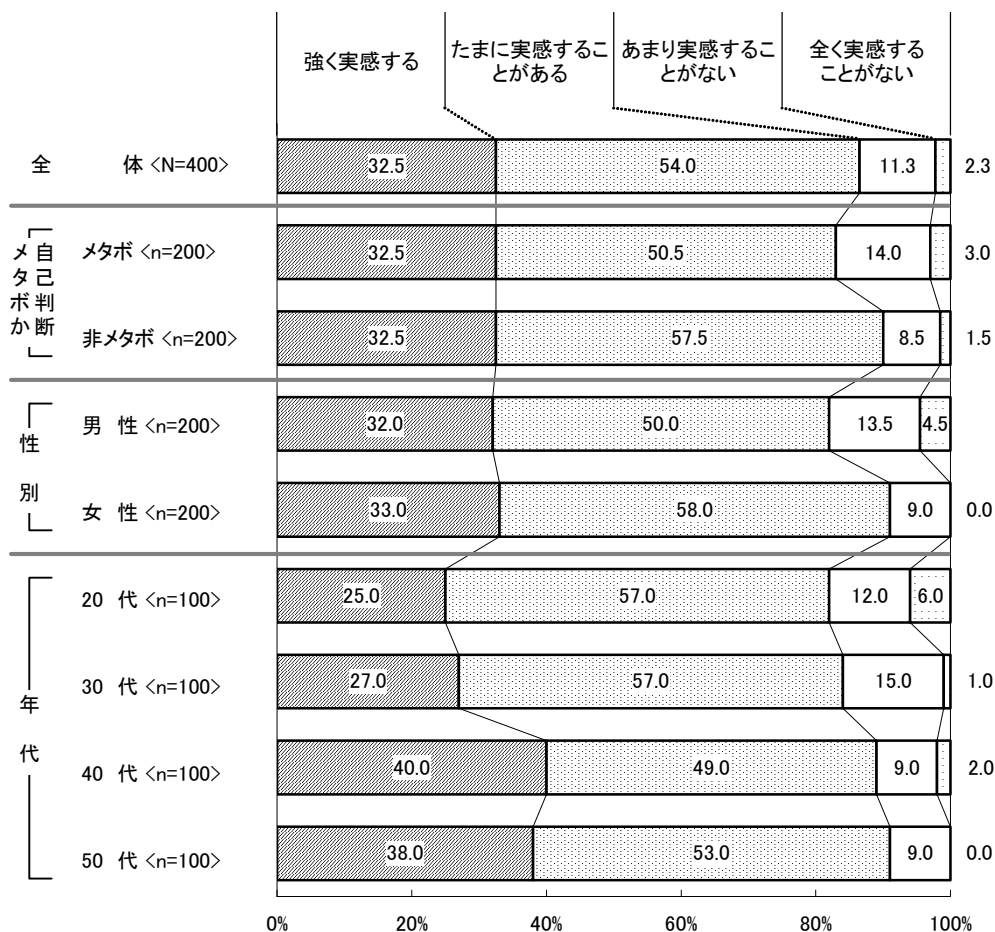
5. 地球温暖化の実感

「強く実感する」(32.5%)が3割強、「たまに実感することがある」(54.0%)が5割強と、「実感する」(86.5%)が大半を占める。

(1) 地球温暖化を実感することの有無

日々の生活のなかで地球温暖化が進んでいると実感することがあるかについて聞きました。

図 9. 地球温暖化を実感することの有無



《全体》

「強く実感する」(32.5%)が3割強、「たまに実感することがある」(54.0%)が5割強となっており、あわせると「実感する」(86.5%)が8割以上を占めます。「あまり実感することがない」(11.3%)は1割にとどまり、「全く実感することがない」(2.3%)はごくわずかです。

《メタボ・非メタボ別》

「強く実感する」については<メタボな人><メタボでない人>(各32.5%)に差が

ありませんが、「たまに実感することがある」は<メタボでない人> (57.5%) が<メタボな人> (50.5%) をやや上回っています。

《属性別》

性別に見ると、<女性>は“実感する”(91.0%)が9割を超えており、<男性>(82.0%)以上に実感しているようです。

年代別に見ると、「強く実感する」は<40代>(40.0%)、<50代>(38.0%)に特に多く、<20代>(25.0%)、<30代>(27.0%)を上回っています。

(2) 地球温暖化を実感する時

地球温暖化を実感すると回答した人に、どんな時に地球温暖化を実感するのか具体的にあげてもらいました。

自分自身の経験として、「夏に異常に暑い日がある」(20件)、「連日猛暑が続く」(2件)、「ヒートアイランド現象で夜になっても気温が下がらない」(5件)、「朝から暑い」(1件)といった“夏の暑さが厳しくなった”ことや、「暑くなる時期が早まっている」(8件)、「夏が長くなった」(2件)との“暑い時期が長くなった”こと、「冬でも昔ほど雪が降らない」(9件)、「冬でも昔ほど寒くならない」(7件)、「雪解けが早くなった、雪渓が小さくなった」(3件)、「花が咲く時期が早くなった」(1件)との“暖冬”、さらに、「暑くなったり急に寒くなったりする」(2件)、「寒い時期に暑かったり、暑い時期に寒かったりする」(1件)との“寒暖の異常”があげられています。また、「北海道でも冷房なしでいられなくなった」(1件)との声もあります。

一方、ニュース等の報道で知ったこととして、「異常気象」(8件)、「天候不順」(5件)、「自然災害」(5件)、「豪雨」(4件)、「北極、南極の氷が溶けている」(3件)、「海面上昇」(2件)、という言葉を見たり聞いたりした時との声も多くあげられています。

■ 回答内容

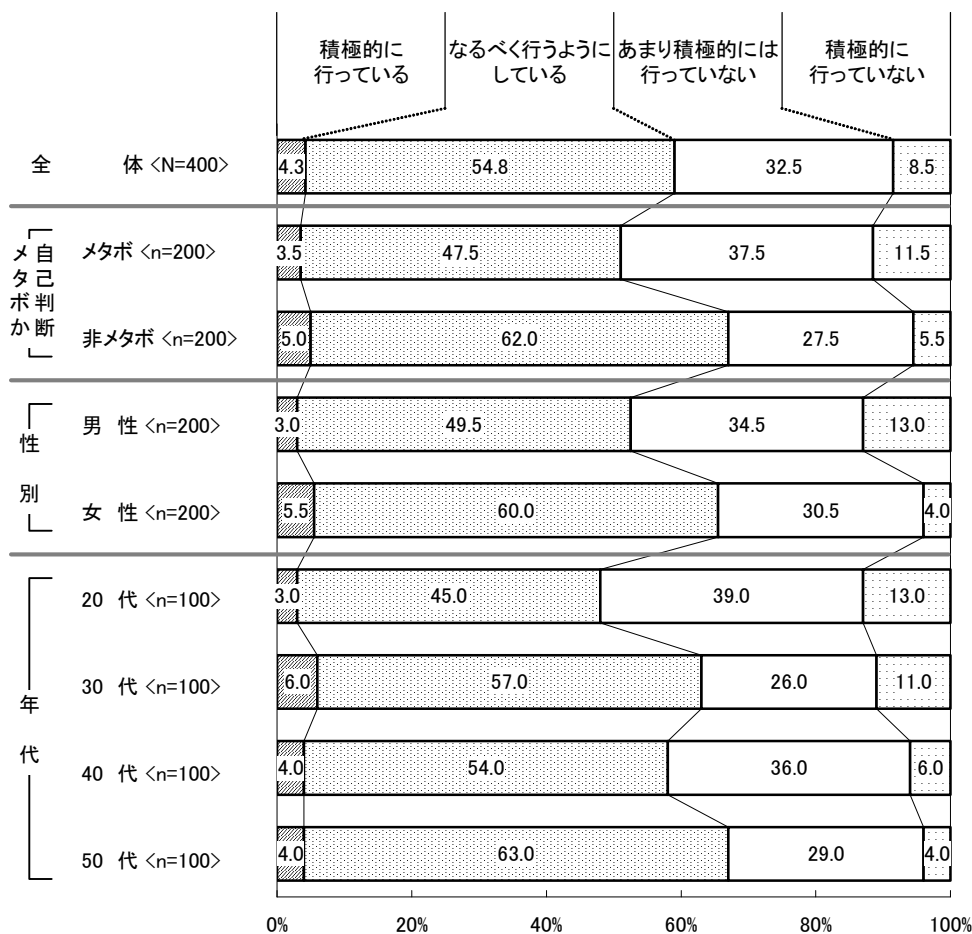
- ・夏に異常に暑い日がある (20件)
- ・連日猛暑が続く (2件)
- ・ヒートアイランド現象で夜になっても気温が下がらない (5件)
- ・朝から暑い (1件)
- ・暑くなる時期が早まっている (8件)
- ・夏が長くなった (2件)
- ・暑くなったり急に寒くなったりする (2件)
- ・寒い時期に暑かったり、暑い時期に寒かったりする (1件)
- ・冬でも昔ほど雪が降らない (9件)
- ・冬でも昔ほど寒くならない (7件)
- ・雪解けが早くなった、雪渓が小さくなった (3件)
- ・花が咲く時期が早くなった (1件)
- ・北海道でも冷房なしでいられなくなった (1件)
- ・四季がはっきりしなくなった (1件)
- ・異常気象という言葉聞いたとき (8件)
- ・天候不順 (5件)
- ・自然災害 (5件)
- ・豪雨 (4件)
- ・北極、南極の氷が溶けている (3件)
- ・海面上昇のニュースを見たとき (2件)

6. 地球温暖化防止に繋がることの実践度

「積極的に行っている」(4.3%)と「なるべく行うようにしている」(54.8%)を合わせた“行っている”(59.0%)はほぼ6割、「あまり積極的には行っていない」(32.5%)と「積極的に行っていない」(8.5%)の“行っていない”(41.0%)は4割。

地球温暖化防止に繋がることを積極的に実践しているかについて聞きました。

図 10. 地球温暖化防止に繋がることの実践度



《全体》

「積極的に行っている」(4.3%)はごくわずかですが、「なるべく行うようにしている」(54.8%)を半数以上があげており、ほぼ6割が“行っている”(59.0%)と回答しています。一方、「あまり積極的には行っていない」(32.5%)は3割強、「積極的に行っていない」(8.5%)は1割弱で、“行っていない”(41.0%)は4割強となっています。

《メタボ・非メタボ別》

<メタボでない人>では“行っている”(67.0%)が7割弱を占めているのに対して、<メタボな人>(51.0%)では半数にとどまっています。

《属性別》

性別に見ると、“行っている”は<女性>（65.5%）では6割を超えていますが、<男性>（52.5%）では半数強にとどまっています。

年代別に見ると、おおむね年齢の高い人ほど“行っている”が多く、<50代>（67.0%）では7割弱を占めていますが、<20代>（48.0%）では半数に満たなく、“行っていない”（52.0%）が上回っています。

7. メタボ対策やメタボ予防

効果的だと思われるのは「食べ物の節制」や「適度な運動」、次いで「お酒を控える」。最もつらそうなことも「食べ物の節制」や「適度な運動」。楽そうなのは「薬やサプリメントの摂取」や「十分な睡眠」。

(1) メタボ対策やメタボ予防に効果的だと思うこと

メタボ対策やメタボ予防にはどんなことが効果的だと思うか、各項目に効果的だと思う順位をつけてもらいました。

◆付加ポイント[※]での比較

表 1. メタボ対策やメタボ予防に効果的だと思うこと

		サンプル数	食べ物の節制	適度な運動	お酒を控える	ストレスをためない	十分な睡眠	薬やサプリメントの摂取	温度変化による刺激	エステ	その他
全 体		400	7.8	7.7	5.3	4.4	4.2	2.6	2.2	2.1	0.2
メボ タか	メタボ	200	7.7	7.8	5.1	4.5	4.4	2.7	2.3	2.3	0.2
	非メタボ	200	7.9	7.6	5.5	4.2	4.0	2.5	2.1	1.9	0.1
性別	男 性	200	7.7	7.7	5.2	4.3	4.3	2.6	2.3	2.3	0.2
	女 性	200	8.0	7.7	5.4	4.4	4.1	2.6	2.1	2.0	0.2
年 代	20 代	100	7.4	7.4	5.7	4.5	4.2	2.3	2.3	2.3	0.2
	30 代	100	8.0	7.7	5.3	4.4	4.2	2.5	2.1	2.0	0.2
	40 代	100	8.1	8.0	5.3	4.3	4.2	3.0	2.0	2.1	0.2
	50 代	100	7.8	7.6	4.8	4.2	4.4	2.6	2.2	2.0	0.2

※1 位に 9 点、2 位に 8 点、3 位に 7 点、以下順に 9 位の 1 点までポイントを付加した。
なお、効果があると思わないものには順位を付加しなかったため 0 点として計算した。

《全体》

ポイント化した結果を見ると、最も効果的と思われるのは「食べ物の節制」（7.8 点）で、次いで「適度な運動」（7.7 点）となっており、この 2 つが他を引き離しています。以下、「お酒を控える」（5.3 点）、「ストレスをためない」（4.4 点）、「十分な睡眠」（4.2 点）などが続いています。

《メタボ・非メタボ別》

<メタボでない人>では「食べ物の節制」（7.9 点）が最も高くなっていますが、<メタボな人>では「適度な運動」（7.8 点）がトップです。

《属性別》

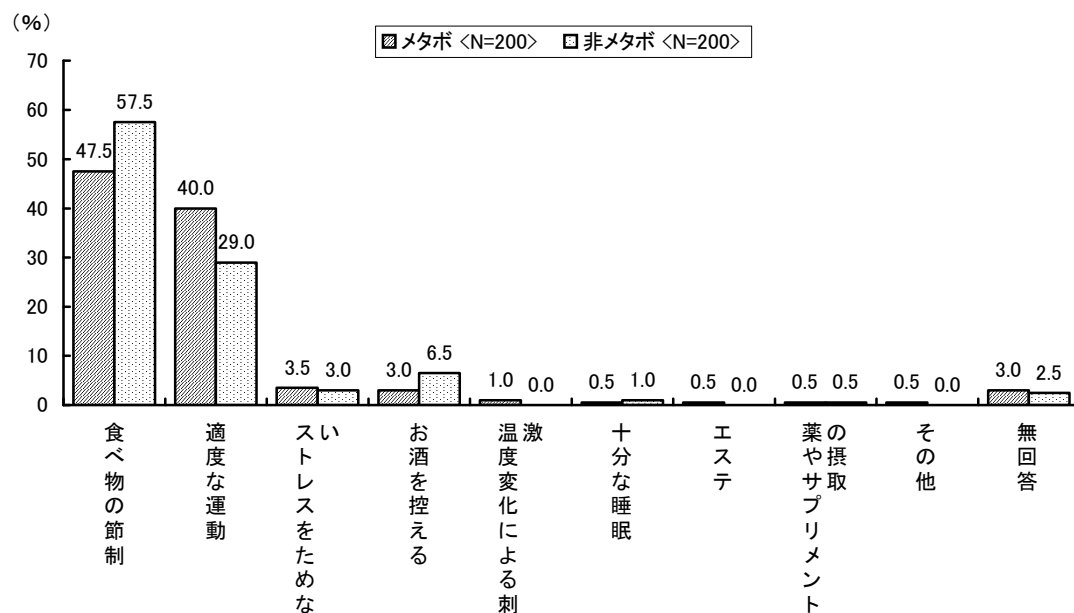
性別に見ると、＜女性＞は「食べ物の節制」（8.0点）がとりわけ高く、＜男性＞（7.7点）を上回っています。

年代別に見ると、＜40代＞＜30代＞は「食べ物の節制」（8.1点、8.0点）が特に高くなっています。＜20代＞は「お酒を控える」（5.7点）が他の年代を上回っています。

◆第1項目での比較

また、視点を変えて、メタボ対策やメタボ予防に効果的だと思うことで第1位にあげられている項目を見てみました。

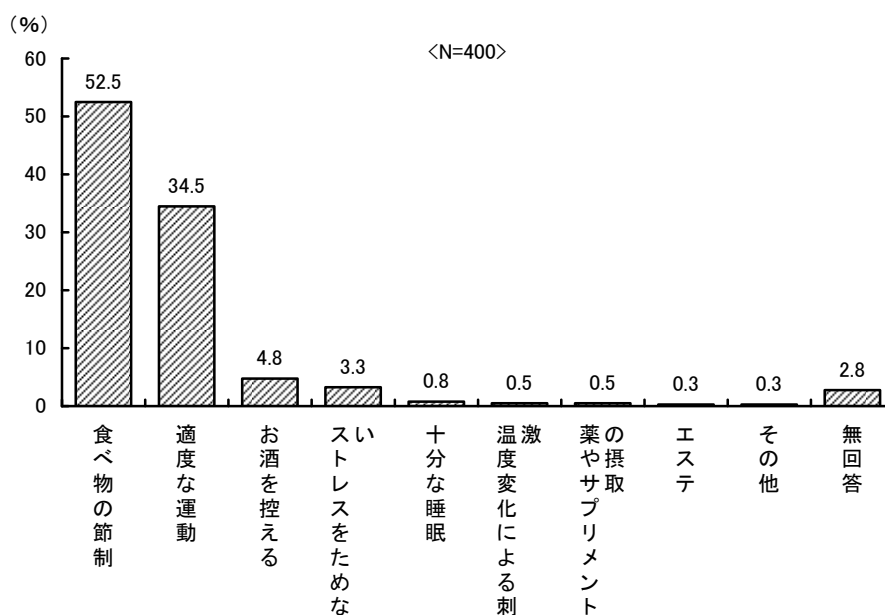
図 11. メタボ・非メタボ別に見た[メタボ対策やメタボ予防に効果的だと思う第1位項目]



《メタボ・非メタボ別》

＜メタボでない人＞では「食べ物の節制」（57.5%）が際立っていますが、＜メタボな人＞では「適度な運動」（40.0%）も4割と比較的多く、トップの「食べ物の節制」（47.5%）とあまり差がありません。

図 12. 全体で見た[メタボ対策やメタボ予防に効果的だと思う第 1 位項目]



性別	男性 <n=200>	47.5	39.0	5.0	2.0	1.5	0.5	0.5	0.5	0.5	3.0
	女性 <n=200>	57.5	30.0	4.5	4.5	-	0.5	0.5	-	-	2.5
年代	20代 <n=100>	41.0	42.0	4.0	5.0	-	-	-	-	-	7.0
	30代 <n=100>	52.0	35.0	3.0	4.0	2.0	-	2.0	-	-	2.0
	40代 <n=100>	58.0	33.0	7.0	-	1.0	1.0	-	-	-	-
	50代 <n=100>	59.0	28.0	5.0	4.0	-	1.0	-	1.0	-	2.0

《全体》

最も多いのは「食べ物の節制」(52.5%)で半数以上を占めています。次いで多いのは「適度な運動」(34.5%)です。そのほかの項目はいずれもさほど多くありません。

《属性別》

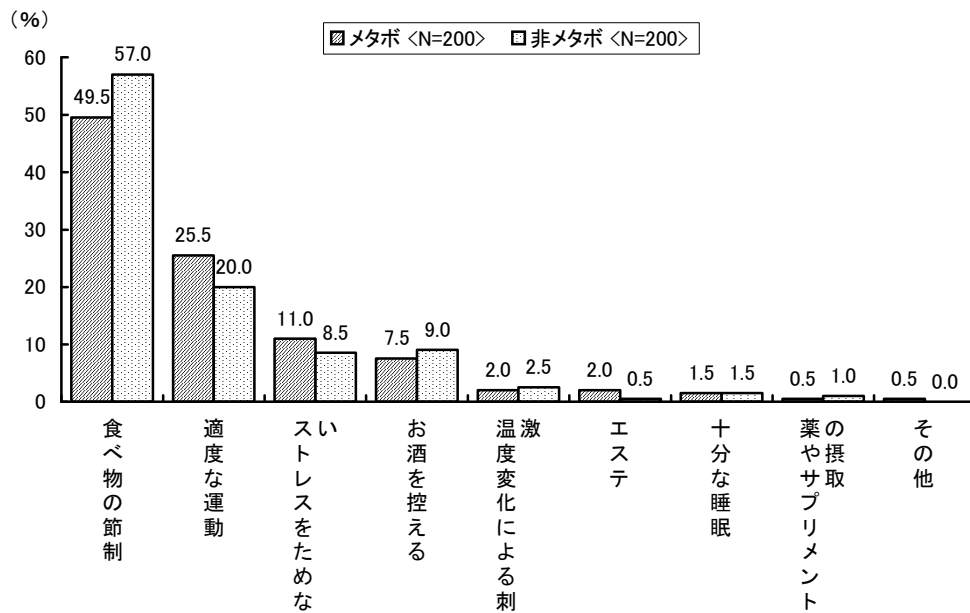
性別に見ると、<女性>は「食べ物の節制」(57.5%)がとりわけ多くなっているのに対して、<男性>は「適度な運動」(39.0%)も少なくなく、<女性>を上回っています。

年代別に見ると、「食べ物の節制」は年齢の高い人ほど多いのに対して、「適度な運動」は若い人ほど多くなっています。

(2) 最もつらそうなメタボ対策やメタボ予防

あげられているメタボ対策/メタボ予防のなかで最もつらそうだと思うことは何かについて聞きました。

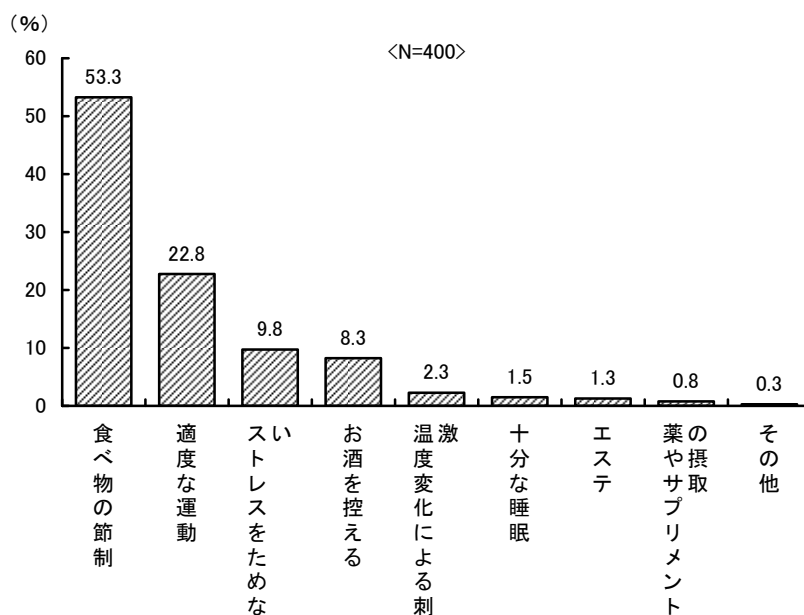
図 13. メタボ・非メタボ別に見た「最もつらそうなメタボ対策やメタボ予防」



《メタボ・非メタボ別》

<メタボでない人>は「食べ物の節制」(57.0%)がとりわけ多く<メタボな人>(49.5%)を上回っています。一方、<メタボな人>は「適度な運動」(25.5%)が<メタボでない人>(20.0%)を上回っています。

図 14. 全体で見た[最もつらそうなメタボ対策やメタボ予防]



性別	男性 <n=200>	50.0	23.0	9.5	12.0	1.0	2.0	1.5	0.5	0.5
	女性 <n=200>	56.5	22.5	10.0	4.5	3.5	1.0	1.0	1.0	-
年代	20代 <n=100>	43.0	28.0	12.0	7.0	4.0	2.0	2.0	1.0	1.0
	30代 <n=100>	58.0	27.0	8.0	7.0	-	-	-	-	-
	40代 <n=100>	56.0	22.0	9.0	5.0	2.0	3.0	2.0	1.0	-
	50代 <n=100>	56.0	14.0	10.0	14.0	3.0	1.0	1.0	1.0	-

《全体》

最も多いのは「食べ物の節制」(53.3%)で、次いで「適度な運動」(22.8%)の順となっています。以下「ストレスをためない」(9.8%)、「お酒を控える」(8.3%)などが続いています。これは前章で検証した《効果があること》とほぼ同様の結果となっています。効果があると考えられていることは続けることがつらいことでもあるようです。

《属性別》

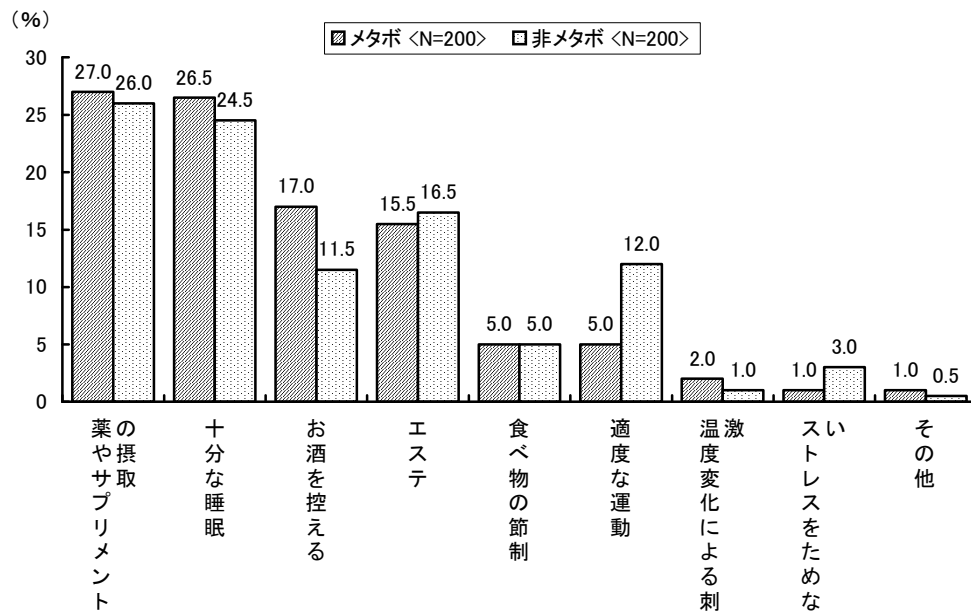
性別に見ると、<女性>は「食べ物の節制」(56.5%)が特に多く、<男性>(50.0%)を上回っています。

年代別に見ると、<20代>は「食べ物の節制」(43.0%)が他の年代ほどには多くありません。また、「適度な運動」は若い人ほど多く、年齢が高くなるにしたがって少なくなっており、<50代>(14.0%)では1割強にとどまっています。

(3) 最も楽そうなメタボ対策やメタボ予防

メタボ対策やメタボ予防のなかで最も楽そうだと思うことは何かについて聞いてみました。

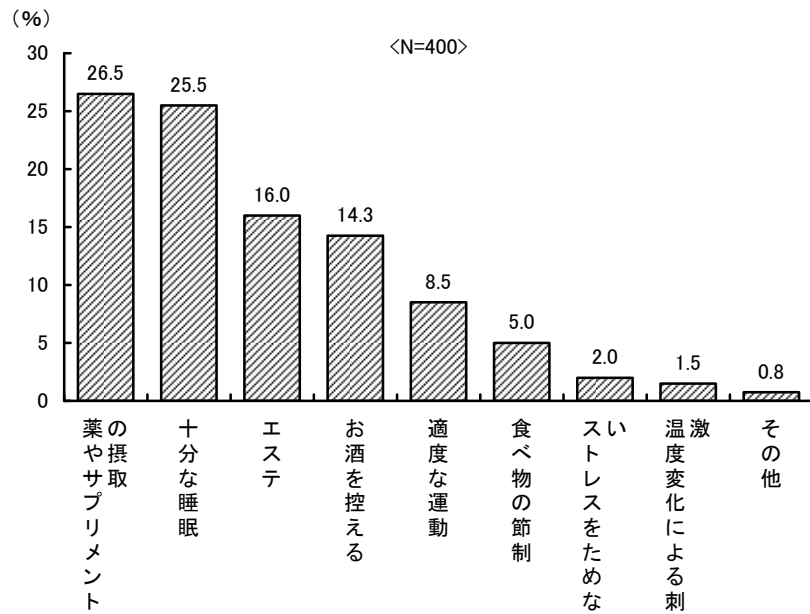
図 15. メタボ・非メタボ別に見た「最も楽そうなメタボ対策やメタボ予防」



《メタボ・非メタボ別》

あまり大きな違いは見られませんが、「お酒を控える」は<メタボな人> (17.0%) が<メタボでない人> (11.5%) を、「適度な運動」は<メタボでない人> (12.0%) が<メタボな人> (5.0%) をわずかずつですが上回っています。

図 16. 全体で見た「最も楽そうなメタボ対策やメタボ予防」



性別	男性 <n=200>	25.5	28.0	11.5	14.5	11.0	4.5	2.5	2.0	0.5
	女性 <n=200>	27.5	23.0	20.5	14.0	6.0	5.5	1.5	1.0	1.0
年代	20代 <n=100>	22.0	24.0	20.0	15.0	9.0	7.0	1.0	2.0	-
	30代 <n=100>	25.0	24.0	17.0	17.0	9.0	3.0	2.0	1.0	2.0
	40代 <n=100>	32.0	23.0	15.0	12.0	8.0	5.0	4.0	1.0	-
	50代 <n=100>	27.0	31.0	12.0	13.0	8.0	5.0	1.0	2.0	1.0

《全体》

最も多いのは「薬やサプリメントの摂取」(26.5%)で、次いで「十分な睡眠」(25.5%)の順となっています。以下、「エステ」(16.0%)、「お酒を控える」(14.3%)などが続いています。

《属性別》

性別に見ると、<女性>は「エステ」(20.5%)が<男性>(11.5%)を上回っています。

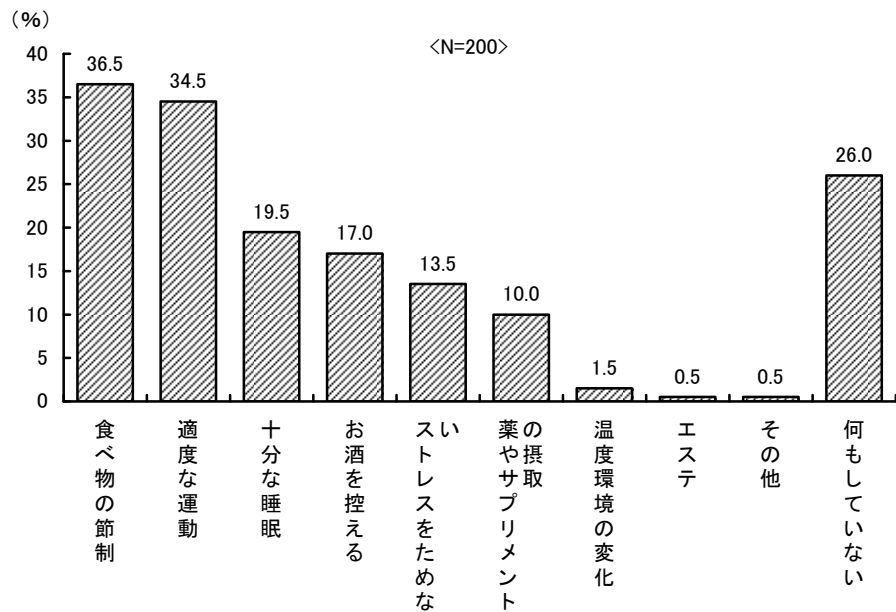
年代別に見ると、<40代>は「薬やサプリメントの摂取」(32.0%)が特に多く他の年代を上回っているのに対して、<50代>では「十分な睡眠」(31.0%)が最も多くなっています。

8. 継続的に実践しているメタボ対策やメタボ予防

「何もしていない」(26.0%)は2割強で、7割以上が“何らかのことに実践している”(74.0%)。実践していることでは「食べ物の節制」(36.5%)、「適度な運動」(34.5%)がトップ2。

自分をメタボだと思っている人に、メタボ対策やメタボ予防としてどのようなことを継続的に実践しているのかについて聞きました。

図 17. 継続的に実践しているメタボ対策やメタボ予防【複数回答】(メタボと思っている人のみ)



性別	男性 <n=100>	34.0	36.0	20.0	18.0	15.0	7.0	2.0	-	-	27.0
	女性 <n=100>	39.0	33.0	19.0	16.0	12.0	13.0	1.0	1.0	1.0	25.0
年代	20代 <n=50>	32.0	40.0	20.0	22.0	4.0	10.0	4.0	-	-	22.0
	30代 <n=50>	30.0	24.0	14.0	18.0	16.0	6.0	-	2.0	-	38.0
	40代 <n=50>	34.0	32.0	18.0	12.0	8.0	6.0	2.0	-	2.0	26.0
	50代 <n=50>	50.0	42.0	26.0	16.0	26.0	18.0	-	-	-	18.0

《メタボだと思っている人全体》

「何もしていない」(26.0%)という人は2割強で、“何らかのことに実践している”(74.0%)という人が7割以上を占めています。なかなか実践率は高いようです。

具体的に実践している内容を見ると、「食べ物の節制」(36.5%)が最も多く、次いで「適度な運動」(34.5%)の順となっています。以下、「十分な睡眠」(19.5%)、「お酒を控える」(17.0%)、「ストレスをためない」(13.5%)などが続いています。

これらの項目は、前の章で《効果があると思うこと》や《最もつらいこと》としてあげられた項目とほぼ一致しています。つらいことも、メタボ対策/メタボ予防に効果があると思って耐えて頑張っているという人が多いようです。

《属性別》

性別に見ると、「食べ物の節制」「薬やサプリメントの摂取」は＜女性＞（39.0%、13.0%）の方がやや上回っています。

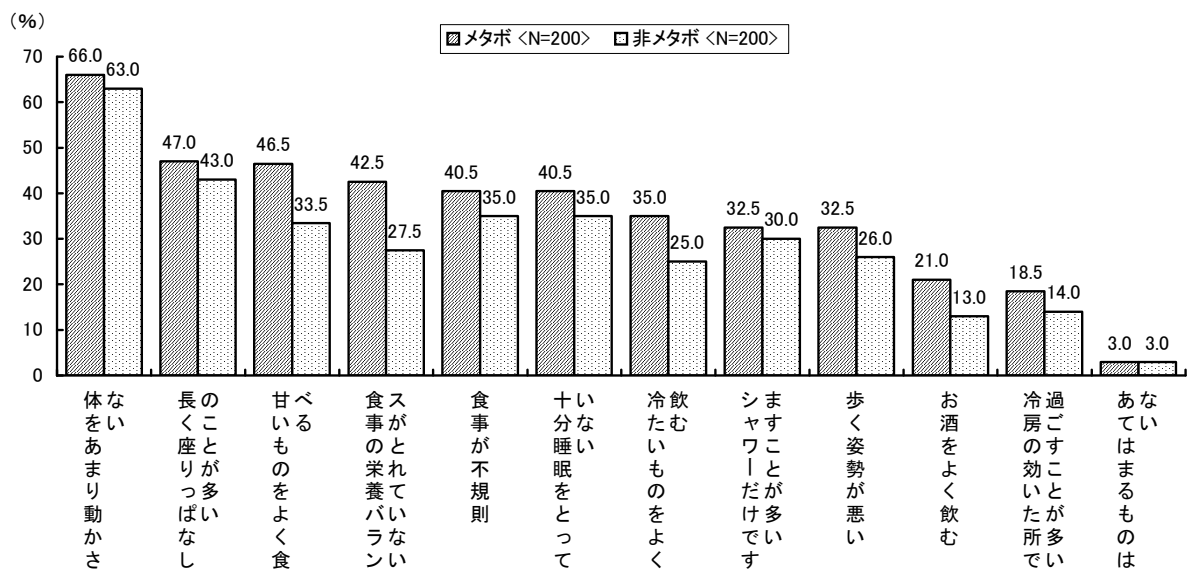
年代別に見ると、＜50代＞は「食べ物の節制」（50.0%）、「適度な運動」（42.0%）、「十分な睡眠」（26.0%）、「ストレスをためない」（26.0%）と、主立った多くの項目が他の年代を上回っています。一方、＜30代＞は「何もしていない」（38.0%）が他の年代を大きく上回っています。

9. してしまっている基礎代謝を下げる行為

「体をあまり動かさない」(64.5%)が最も多く、以下「長く座りっぱなしのことが多い」(45.0%)、「甘いものをよく食べる」(40.0%)、「食事が不規則」「十分睡眠をとっていない」(各 37.8%)などが続く。

メタボ対策やメタボ予防に反する基礎代謝を下げる行為のなかでどんなことをしてしまっているのか、あてはまるものを全てあげてもらいました。

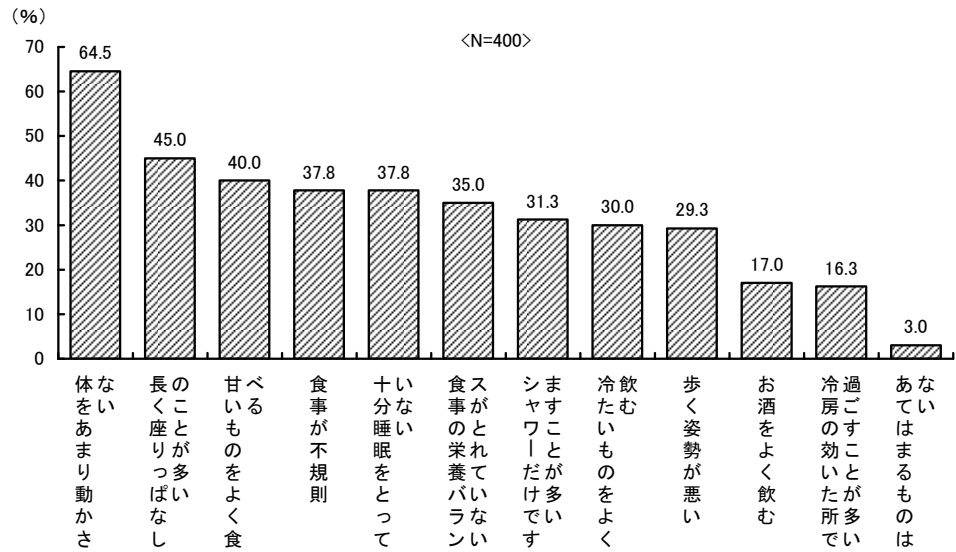
図 18. メタボ・非メタボ別に見た[してしまっている基礎代謝を下げる行為]【複数回答】



《メタボ・非メタボ別》

「食事が栄養バランスがとれていない」「甘いものをよく食べる」「冷たいものをよく飲む」を始め、全ての行為で<メタボな人>が<メタボでない人>を上回っています。

図 19. 全体で見た[してしまっている基礎代謝を下げる行為]【複数回答】



性別	男性 <n=200>	56.5	39.5	33.0	43.0	37.0	35.5	27.0	32.5	24.5	25.5	16.5	4.5
	女性 <n=200>	72.5	50.5	47.0	32.5	38.5	34.5	35.5	27.5	34.0	8.5	16.0	1.5
年代	20代 <n=100>	61.0	49.0	49.0	51.0	43.0	52.0	42.0	40.0	48.0	19.0	25.0	2.0
	30代 <n=100>	70.0	44.0	37.0	43.0	37.0	39.0	32.0	36.0	29.0	12.0	16.0	4.0
	40代 <n=100>	71.0	53.0	42.0	32.0	42.0	27.0	27.0	24.0	28.0	19.0	10.0	3.0
	50代 <n=100>	56.0	34.0	32.0	25.0	29.0	22.0	24.0	20.0	12.0	18.0	14.0	3.0

《全体》

「体をあまり動かさない」(64.5%)が最も多くあげられています。以下、「長く座りっぱなしのことが多い」(45.0%)、「甘いものをよく食べる」(40.0%)が4割台、「食事が不規則」「十分睡眠をとっていない」(各37.8%)、「食事の栄養バランスがとれていない」(35.0%)、「シャワーだけですますことが多い」(31.3%)、「冷たいものをよく飲む」(30.0%)が3割台で続いています。

《属性別》

性別に見ると、<女性>は「体をあまり動かさない」(72.5%)、「長く座りっぱなしのことが多い」(50.5%)、「甘いものをよく食べる」(47.0%)の上位3項目をとりわけ多くあげており、<男性>(56.5%、39.5%、33.0%)を大きく上回っています。一方、<男性>は「食事が不規則」(43.0%)が<女性>(32.5%)を上回っています。

年代別に見ると、<20代>は「食事の栄養バランスがとれていない」(52.0%)、「食事が不規則」(51.0%)、「甘いものをよく食べる」(49.0%)、「歩く姿勢が悪い」(48.0%)、「シャワーだけですますことが多い」(42.0%)、「冷たいものをよく飲む」(40.0%)、「冷房の効いた所で過ごすことが多い」(25.0%)と多くの項目が他の年代を上回っているのに対して、<50代>はほとんどの行為で他の年代を下回っています。

10. 分かっているけどやめられないメタボリックな行為

「間食」(10件)、「食べすぎ」(6件)など“食べ物”に関する内容が圧倒的。「お酒をよく飲む」(7件)、「運動不足」(6件)なども。

自分をメタボだと思っている人に、分かっているけどやめられないメタボリックな行為を具体的にあげてもらいました。

“食べ物”に関する内容が圧倒的に多く、具体的には「つまみ食い」などの「間食」(10件)、「大盛りを頼んでしまう」「満腹でも目が食べたい」などの「食べすぎ」(6件)、「甘いものを食べすぎる」(4件)、「暴飲暴食」(3件)などがあげられています。また、「深夜に夕食を食べる」(3件)、「食事が不規則」(2件)、「食べてすぐに横になる」(2件)というものや、「お菓子などは一袋食べきらないと物足りない」、「食事を制限しているが少なくしすぎると間食をとってしまう」、「ジャンクフードのLLを注文する」、「夜間のジャンクフード」、「飲んだあとのラーメン」(各1件)などもあげられています。

そのほか、“お酒”に関する内容もあげられており、「夜の晩酌」など「お酒をよく飲む」(7件)といった内容や、「会社の行きかえりぐらいしか歩かない」など「運動不足」(6件)もあげられています。

■ 回答内容

- ・間食 (女性/20代)
- ・間食 (女性/30代)
- ・間食 (女性/50代)
- ・間食 (女性/50代)
- ・間食 (男性/30代)
- ・間食 (男性/40代)
- ・間食がおおい (女性/50代)
- ・お菓子をつまんでしまう (女性/20代)
- ・つまみ食い (女性/40代)
- ・甘いものを食べる (女性/40代)
- ・食事と甘いものを食べる (男性/50代)
- ・糖分の取りすぎ (男性/30代)
- ・糖分を控えることや、食事の減量 (男性/40代)
- ・食べる (満腹でも目が食べたい) (女性/50代)
- ・大盛りを頼んでしまう。(男性/20代)
- ・外食(特にバイキングで食べ過ぎる) (男性/30代)
- ・好物の物を食べる (男性/50代)
- ・食べすぎ (男性/40代)
- ・食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、睡眠不足、ストレスを溜める (女性/30代)
- ・暴飲暴食 (女性/20代)
- ・暴飲暴食 (男性/30代)
- ・暴飲暴食 (男性/30代)
- ・深夜に夕食を食べること (男性/20代)
- ・朝食抜き、夕食が夜10時前後になる (男性/30代)
- ・夜食、間食 (男性/20代)

- ・仕事柄、食事が不規則になってしまう（男性/20代）
- ・食事時間（男性/30代）
- ・食べて横になる（男性/40代）
- ・食事をして、その時の疲れですぐ寝てしまう（男性/50代）
- ・脂っこい食事を摂ってしまう（男性/20代）
- ・栄養のバランスが悪いと思う（女性/30代）
- ・お菓子などは一袋食べないと物足りない（女性/20代）
- ・食事を制限はしているが、少なくしすぎると間食をとってしまう（男性/50代）
- ・運動する機会がない（女性/40代）
- ・運動をしないこと（女性/50代）
- ・運動不足（男性/30代）
- ・運動不足（男性/50代）
- ・会社の行きかえりぐらいしか歩かない（男性/20代）
- ・お酒をよく飲む（男性/50代）
- ・飲酒（男性/50代）
- ・飲酒（男性/50代）
- ・酒を1年365日ほとんど22歳頃から飲み続けている（男性/50代）
- ・毎日の飲酒、たばこ（男性/50代）
- ・夜の晩酌（焼酎をコップに1杯）（女性/30代）
- ・バランスが取れ節制した食事、メガマックとコーラのLLセット（男性/50代）
- ・夜間のジャンクフードを食す事（女性/40代）
- ・飲んだあとのラーメン（男性/40代）
- ・睡眠不足とストレス（女性/50代）
- ・ずっとパソコンに向かっている（男性/20代）