

# イー・ウーマン調査

## 「私の健康・元気」に関する調査

株式会社 イー・ウーマン  
<http://www.ewoman.co.jp/>

日々、「私」にとってのベストを尽くすためには、「元気」でいるための自己管理が欠かせない。ここで、「元気」な人とは、具体的にどういう人を言うのだろうか。今回、「元気な人」を分解し、その要素や自己管理のノウハウを共有するため、イー・ウーマンリーダーズの、「私」に関する管理について問い合わせ、783名より回答を得た。

### ■ 「元気」と「健康」は別? ..... グラフ1 グラフ2

「あなたは元気(エネルギー)ですか?」という問い合わせに対して、73.95%が「はい」と回答した。この「元気」ということばに関連して、「元気な人」と「健康な人」の人物像について聞いたところ、両者には大きな違いが見られた。「「元気な人」とはどんな人だと思いますか?」という問い合わせに対して、最も多かったのは「気持ちが前向きな人」86.97%であり、次に「心が健全な人」69.60%であった。一方、「健康な人」とは?と同様に聞いたところ、「カラダが健康な人」が92.08%と9割以上の人回答し、次に「規則正しい生活をしている人」68.97%であった。「元気な人」のイメージで特徴的なのは、「周りに良い影響を与える人」65.77%と、「仕事を楽しんでいる人」54.79%である。「健康な人」が肉体的な健康や生活習慣をイメージさせることに対して、「元気な人」とは、これらの健康や周りに与える前向きな影響をイメージさせていることがわかる。自由回答において、「元気と健康を別に認識していることに改めて気がついた」「元気な人と健康な人の違いを考えたこともなかったので、脳に効いた」などのコメントが見られるように、私たちは無意識に、しかし必然に「肉体」と「こころ」のそれぞれと向き合っていると思われる。

### ■ 働く女性の睡眠と食事 ..... グラフ3 グラフ4 グラフ5

「健康と美容、どちらか一つを選ぶならどちらに興味がありますか?」と聞いたところ、87.23%が「健康」と回答した。双方は関連するものと思うが、「美容以外の観点で、シゴトを持つ女性の健康管理」についての情報を求める声も多く見られることから、ここでは、「生活習慣」に関するいくつかの結果を示す。まず、「睡眠」については、回答者の64.11%が睡眠の工夫をしていると回答している。その内容として、最も多いのは「寝具の工夫(35.76%)」。特に「自分に合った枕」「低反発枕」など「枕」に対するこだわりが多く見られた。その他、各自の工夫が興味深い。「香り」や「音」を取り入れることで心地よさをアップさせる、「首にタオル!」「温度・湿度を調節」といった季節に合わせた工夫をするなどの回答がみられる。また、「良い自分の状況をイメージする」というように、寝る前のこころの調整も意識的に行っている人は多い。

次に、「食事」。食べ方で気をつけることについて62.45%が「栄養バランス」を選択した。「ゆっくり食べる」といったスピードよりも、食べる内容を重視する傾向が見られる。

### ■ 最大の関心ごとは「短時間で」ストレスフリー! ..... グラフ6 表1

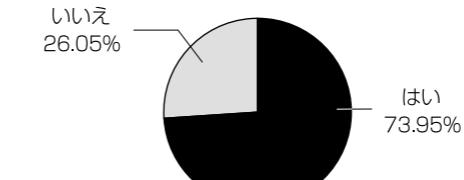
「運動」は、疲れやストレスを外へ出す一つの活動として、取り入れられることがある。「運動をしていますか?」と聞いたところ、45.98%が「運動をしている」と回答した。その具体的な内容として、「ヨガ・ストレッチ」が最も多く45.83%、次に「ジョギング・ウォーキング」で40.83%であった。「その他(35.56%)」の具体例は表1に見られるように様々であり、それが「私」に合った運動を取り入れていることがわかる。「就業時間以外の短時間で、病気とまではいかないが、放ってはおけない疲れやストレスをいかに取り除くか、が最大の関心ごと」という自由回答にも見られるように、いかに短い時間で、うまく疲れやストレスを外へ出すかという観点は、興味深い。「運動」をひとつの手法と考えると、例えば、通勤時間を利用して意識的に「歩く」、仕事や家の合間に「スクワット」をする、就寝前に「ヨガやストレッチ」をする人もいる。

加えて、「自分流の健康管理ノウハウ、ありますか?」と聞いたところ60.15%が「ある」と回答した。具体的には、「客観的に自分を見る」という回答にも見られるように、疲れやストレスをためず外へ出すための第一歩として、「自分自身の状態を正しく知ることが大切なのかもしれない。

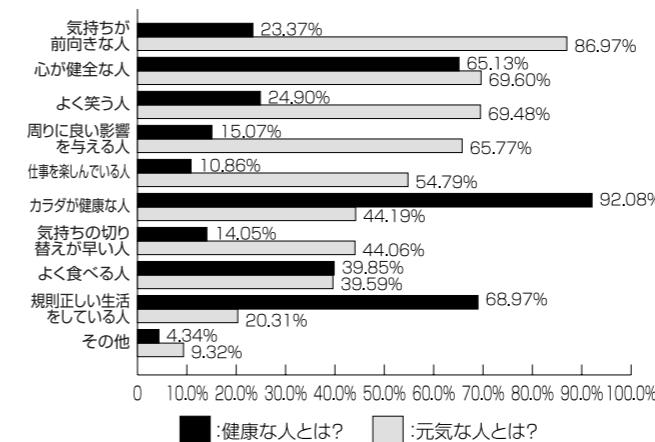
### ■ 婦人科に望むこと ..... グラフ7 グラフ8

現在、日本全体では、女性の乳がんと子宮がんが急速に増えているといわれている。早期発見、早期治療によって治ることの方が多いと言われているが、早期発見のための検診はどの程度受けられているのだろうか。女性に「年に一度以上、婦人科検診は行っていますか?」と聞いたところ746名中、半数の50.80%が「行っている」と回答した。「必要だとは思うが、婦人科へ行きにくい」と自由回答にあるように、現状では検診や来院に対する抵抗感がみられる。その背景として、「婦人科への要望、ありますか?」と聞いたところ40.49%が「ある」と回答した。具体的な内容として多く見られたのは、「医師」の存在についてである。「やはり、同性である女性の医師に診てもらいたいが、予約が取りにくい」もしくは、「女性の気持ちに共感できる医師(女医希望という意味ではない)」が少ない」という意見もあった。また、「産科・婦人科がわかっている」といふ「検診だけでなく、メンタル分のケアも考えて欲しい」「婦人科に特設カウンセリングサービスなどがあると良い」といった「配慮」「メンタルケア」について意見が多く見られる。そして、「働く女性に通いやすい婦人科」として、診療時間帯や予約制度などの見直しを検討する声も多い。また、男性の意見として、「配偶者の内診に立ち合わせてほしい」というものや「プライバシー保護に配慮」というものが見られた。大切なことは、社会全体として、こうした意見を「発信し続けていくこと」ではないだろうか。

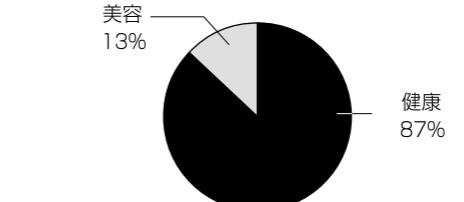
グラフ1 あなたは元気(エネルギー)ですか?



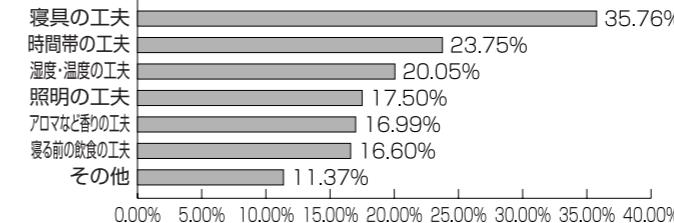
グラフ2 「元気な人」「健康な人」とは? (複数回答)



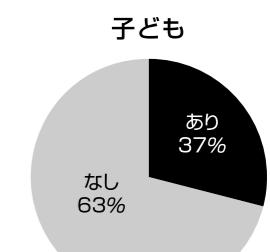
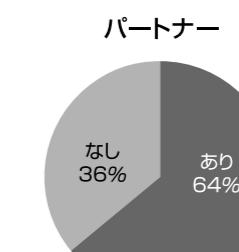
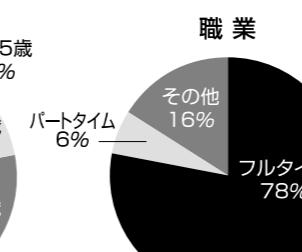
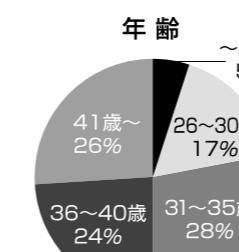
グラフ3 健康と美容、どちらか一つを選ぶならどちらに興味?



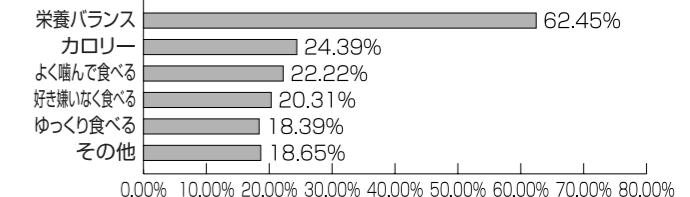
グラフ4 良い睡眠をとる工夫は? (複数回答)



## LEADERS DATA



グラフ5 食べ方で気をつけていることは? (複数回答)



グラフ6 どのような運動をしていますか? (N=360 複数回答)

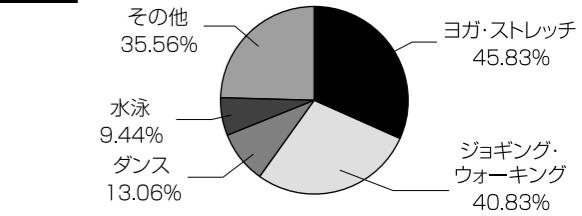
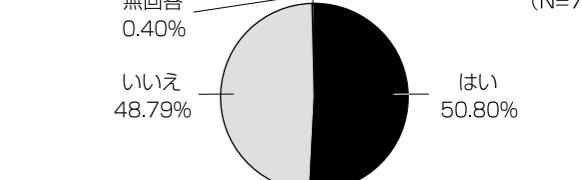


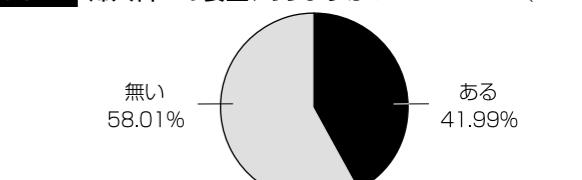
表1 その他、どのような運動をしていますか? (順不同、一部抜粋)

ピラティス	バドミントン・卓球・サッカー・タッチラグビー
ジム(筋肉トレーニングなど)	スノーボード・山登り
太極拳	気功・空手・武術・カンフー
バレエ	サイクリング・モータースポーツ
ゴルフ・テニス	呼吸法・骨盤体操
ラジオ体操	子どもを抱っこしながらスクワット・犬の散歩

グラフ7 年に一度以上、婦人科検診は行っていますか? 女性の方のみお答えください。 (N=746)



グラフ8 婦人科への要望、ありますか? (N=755)



<調査概要>  
調査実施:2008年2月7日(木)~2月12日(火)  
調査方法:インターネットによる自記入式アンケート  
対象:イー・ウーマンリーダーズ  
有効回答数:783名