

News Release

健康に自信がある人、サプリメントの摂取 6 割超 コロナ禍で「対面の会話が減った」中高年、8 割超

体力への自信は高齢者の方が高く、記憶力と体力への自信は相関することが判明

株式会社ナリス化粧品(代表者：村岡弘義 本社：大阪市福島区)は、コロナ禍が2年を過ぎ長期化している昨今、2000名以上の中高年の男女を対象に、日常の行動・意識について調査をしましたので報告します。尚、この調査は、当社から5月21日に発売する新製品の機能性表示食品「EPA&DHA」の発売に伴い行ったものです。
調査対象：全国の40歳～79歳の男女 2,185名
うち男性：1,083名 女性：1,102名
実施期間：2022年3月7日～13日
調査方法：インターネットによる調査。内容によって回答者が異なるため、n数は、各図表に記入している数字を参照ください。また、WEBで本人が答える調査につき、高齢層でPCやインターネットを使いこなせる人が対象となっている点は考慮する必要があります。



【調査トピックス】

1. コロナ禍で、「対面の会話が減った」8割超。

「外出の機会が減った」約9割、「運動の機会が減った」6割超。女性の方が「減った」と感じている人が多い。

2. 「記憶力に自信がない」6割超、「体力に自信がない」約7割。

若年層ほど「自信がない」人が多く、記憶力と体力の自信は相関している。記憶力に「とても自信がある」人の約半数が、体力も「とても自信がある」。

3. あてはまるのが多い順、

「人の顔を見ても名前が思い出せない」、「何をしようとしていたか忘れることがある」、「とっさに言葉が出てこない時がある」「『あれ』・『それ』などの言葉を使うことが多い」。記憶力に自信がない人の方が、体力に自信がない人に比べて、あてはまる人の割合が高い傾向。

4. 「人と会話をするのが好き」、あてはまらない人の方が多い。

40代は、男性よりも女性の方が、人との会話が嫌い。

男性は60代前半以外の全ての年代で「あてはまらない」人の方が多い、女性は50代以上の層で「あてはまる」人の方が多い傾向。

5. 「健康に自信がある」と答えた人は、サプリメントを摂取している割合が高い。

「とても自信がある」と答えた人の6割超がサプリメントを摂取しており、自信がない割合が高いほど、摂取率が下がる傾向。

【調査結果】

1. コロナ禍で、「対面の会話が減った」8割超。

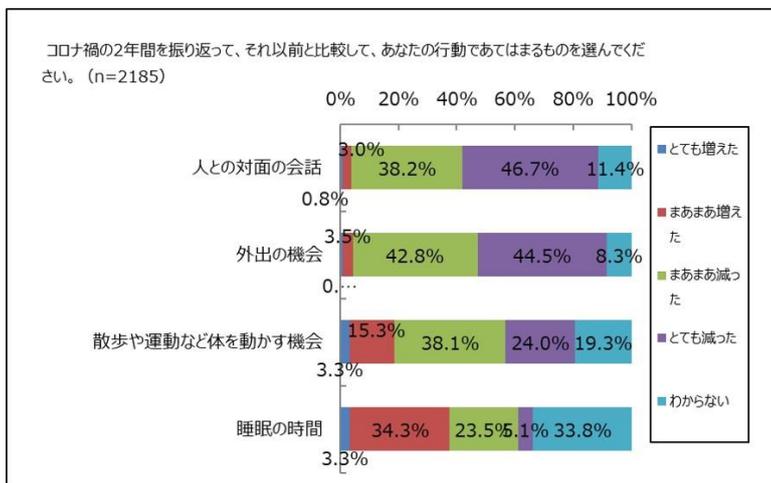
全国の40歳～79歳の男女2,185名に、コロナ禍の2年間を振り返って、日ごろの生活について感じることを聞きました。

対面での会話について「とても減った」と「まあまあ減った」と答えた人を合わせると、84.9%と8割を超える人が対面での会話の機会を減らしています。また、外出の機会を聞くと、87.3%と、約9割近い人が減ったと答えています。散歩や運動など、身体を動かす機会については、62.1%と6割を超える人が「減った」と答えています。睡眠の時間については、「増えた」人が37.6%、「減った」人が28.6%、「わからない」と答えた人が33.8%でした。

会話の機会について、年齢性別で見ると、女性の方が、「とても減った」と答えている人の割合が高く、40代後半以上のすべての世代で、5割を超えて、「とても減った」と答えています。また、女性は、全ての世代で、「まあまあ減った」と答えている人よりも「とても減った」と答えている人が多いですが、男性は、「とても減った」と答えている人よりも「まあまあ減った」と答えている人の方が多く存在します。

外出の機会について見ると、女性の方が、「とても減った」と答えている人が「まあまあ減った」と答えている人を上回り、男性は、「とても減った」と答えている人よりも「まあまあ減った」と答えている人の方が多くなりました。また、男性は、年齢によって、意識の変化の傾向は見られませんが、女性は、年齢を重ねるほど、外出の機会が「とても減った」と答えている人が多い傾向が見られ、外出を自粛している高齢層が多いことが予想されます。

散歩や運動の機会については、全体的に「とても減った」と答えている人よりも「まあまあ減った」と答えている人の方が多く、増えたと答えている人も2割弱存在していることがわかりました。外出機会の減少により、散歩や運動など身体を動かす機会を増やしている層が存在することも考えられます。



コロナ禍の2年間を振り返って、それ以前と比較して、あなたの行動ではまるものを選んでください。

		人との対面の会話					
		とても増えた	まあまあ増えた	まあまあ減った	とても減った	わからない	
		2185	0.8%	3.0%	38.2%	46.7%	11.4%
男性	40歳～44歳	155	2.6%	5.8%	45.2%	35.5%	11.0%
	45歳～49歳	165	0.6%	3.0%	42.4%	38.2%	15.8%
	50歳～54歳	165	0.0%	3.6%	51.5%	32.7%	12.1%
	55歳～59歳	165	0.0%	0.6%	43.0%	44.8%	11.5%
	60歳～64歳	165	1.2%	2.4%	45.5%	41.8%	9.1%
	65歳～69歳	165	0.0%	1.8%	36.4%	48.5%	13.3%
	70歳以上	103	0.0%	3.9%	43.7%	44.7%	7.8%
女性	40歳～44歳	165	3.0%	6.1%	29.7%	47.3%	13.9%
	45歳～49歳	165	1.2%	4.8%	24.8%	53.9%	15.2%
	50歳～54歳	165	0.6%	2.4%	35.2%	52.1%	9.7%
	55歳～59歳	165	0.6%	3.0%	35.2%	51.5%	9.7%
	60歳～64歳	165	0.0%	0.6%	33.9%	54.5%	10.9%
	65歳～69歳	165	0.6%	0.6%	37.6%	52.1%	9.1%
	70歳以上	112	0.0%	3.6%	30.4%	58.9%	7.1%

コロナ禍の2年間を振り返って、それ以前と比較して、あなたの行動ではまるものを選んでください。

		外出の機会					
		とても増えた	まあまあ増えた	まあまあ減った	とても減った	わからない	
		2185	0.8%	3.5%	42.8%	44.5%	8.3%
男性	40歳～44歳	155	3.9%	8.4%	41.9%	34.8%	11.0%
	45歳～49歳	165	1.2%	3.6%	49.7%	34.5%	10.9%
	50歳～54歳	165	0.0%	2.4%	44.8%	42.4%	10.3%
	55歳～59歳	165	1.2%	3.0%	41.2%	44.8%	9.7%
	60歳～64歳	165	0.6%	3.6%	53.9%	36.4%	5.5%
	65歳～69歳	165	0.0%	3.6%	46.7%	43.0%	6.7%
	70歳以上	103	0.0%	4.9%	47.6%	39.8%	7.8%
女性	40歳～44歳	165	1.8%	5.5%	40.6%	42.4%	9.7%
	45歳～49歳	165	1.2%	3.0%	39.4%	48.5%	7.9%
	50歳～54歳	165	0.0%	3.6%	36.4%	50.9%	9.1%
	55歳～59歳	165	0.6%	1.2%	44.2%	47.9%	6.1%
	60歳～64歳	165	0.0%	1.2%	38.8%	50.9%	9.1%
	65歳～69歳	165	0.0%	3.0%	38.2%	52.7%	6.1%
	70歳以上	112	0.0%	2.7%	35.7%	55.4%	6.2%

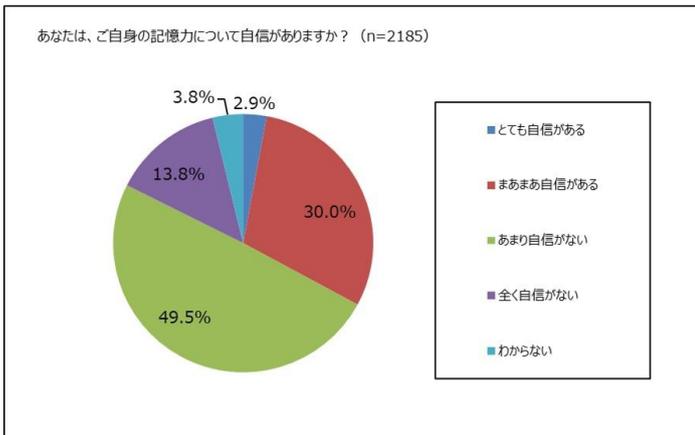
コロナ禍の2年間を振り返って、それ以前と比較して、あなたの行動ではまるものを選んでください。

		散歩や運動など体を動かす機会					
		とても増えた	まあまあ増えた	まあまあ減った	とても減った	わからない	
		2185	3.3%	15.3%	38.1%	24.0%	19.3%
男性	40歳～44歳	155	7.1%	16.1%	38.1%	20.6%	18.1%
	45歳～49歳	165	3.6%	11.5%	39.4%	23.0%	22.4%
	50歳～54歳	165	1.8%	9.7%	47.3%	23.6%	17.6%
	55歳～59歳	165	3.6%	17.0%	40.6%	21.8%	17.0%
	60歳～64歳	165	4.2%	21.2%	41.8%	18.8%	13.9%
	65歳～69歳	165	3.0%	19.4%	40.0%	20.0%	17.6%
	70歳以上	103	1.0%	20.4%	43.7%	21.4%	13.6%
女性	40歳～44歳	165	4.2%	14.5%	30.3%	27.3%	23.6%
	45歳～49歳	165	3.6%	13.3%	34.5%	25.5%	23.0%
	50歳～54歳	165	3.0%	7.3%	35.2%	28.5%	26.1%
	55歳～59歳	165	3.0%	16.4%	29.7%	30.3%	20.6%
	60歳～64歳	165	1.2%	17.0%	35.2%	23.0%	23.6%
	65歳～69歳	165	3.6%	16.4%	41.2%	24.2%	14.5%
	70歳以上	112	2.7%	17.0%	38.4%	27.7%	14.3%

2. 「記憶力に自信がない」6割超、「体力に自信がない」約7割。若年層ほど「自信がない」人が多く、記憶力と体力の自信は相関する。

ご自身の記憶力について、自信があるかどうか聞きました。全体では、「とても自信がある」2.9%、「まあまあ自信がある」30.0%で、合わせて32.9%。「あまり自信がない」49.5%、「全く自信がない」13.8%を合わせて、63.3%と6割を超える人が記憶力について「自信がない」と答えました。

これを、年齢性別で見ると、「あまり自信がない」49.5%と答えているボリュームゾーンの人、年齢や性別による差が見られませんが、「まあまあ自信がある」と答えているのは男性が多い傾向があり、「全く自信がない」と答えているのは、女性の若年層に多い傾向が見られます。※インターネットを使用した調査につき、高齢層で「まあまあ自信がある」と答えている人が多いのは、考慮して見る必要があります。



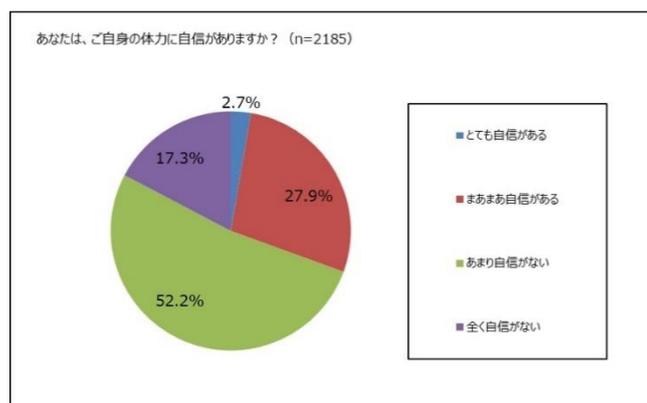
あなたは、ご自身の記憶力について自信がありますか？

		とても自信がある	まあまあ自信がある	あまり自信がない	全く自信がない	わからない	
全体		2185	2.9%	30.0%	49.5%	13.8%	3.8%
男性	40歳～44歳	155	4.5%	31.6%	43.2%	14.2%	6.5%
	45歳～49歳	165	4.8%	30.3%	49.1%	12.1%	3.6%
	50歳～54歳	165	2.4%	24.8%	53.9%	15.2%	3.6%
	55歳～59歳	165	3.0%	34.5%	43.0%	14.5%	4.8%
	60歳～64歳	165	0.6%	33.9%	52.7%	10.9%	1.8%
	65歳～69歳	165	1.8%	30.3%	56.4%	10.3%	1.2%
	70歳以上	103	2.9%	47.6%	43.7%	5.8%	0.0%
女性	40歳～44歳	165	6.1%	26.1%	43.0%	20.6%	4.2%
	45歳～49歳	165	5.5%	18.2%	45.5%	23.6%	7.3%
	50歳～54歳	165	3.0%	22.4%	50.3%	18.2%	6.1%
	55歳～59歳	165	1.2%	22.4%	55.2%	17.0%	4.2%
	60歳～64歳	165	0.6%	27.3%	58.8%	10.3%	3.0%
	65歳～69歳	165	0.6%	40.6%	48.5%	6.7%	3.6%
	70歳以上	112	3.6%	39.3%	45.5%	9.8%	1.8%

次に、ご自身の体力に自信があるかどうか聞きました。全体では、「とても自信がある」2.7%、「まあまあ自信がある」27.9%で、合わせて30.6%と、約3割の人が自信があり、「あまり自信がない」52.2%、「全く自信がない」17.3%の合わせて69.5%と約7割の人が自信がないと答えていることから、記憶力よりも体力に自信がない人の方が多かったことがわかりました。

年齢性別で見ると、52.2%と半数の人が答えている「あまり自信がない」人は年齢や性別で大きな差はないようですが、「まあまあ自信がある」と答えているのは、男性も女性も、ともに年齢が上がるほど、多いことがわかりました。また、「全く自信がない」と答えているのも、男性も女性も、ともに年齢が低いほど多く、年齢が上がるにつれ、少ない傾向があるとわかりました。

最後に、健康に自信があるかどうか聞きました。全体では、「とても自信がある」2.4%、「まあまあ自信がある」34.2%で合わせて36.6%の人が自信があると答え、「あまり自信がない」50.1%、「全く自信がない」13.3%で合わせて63.4%で、記憶力への自信と似た傾向が見られました。記憶力・体

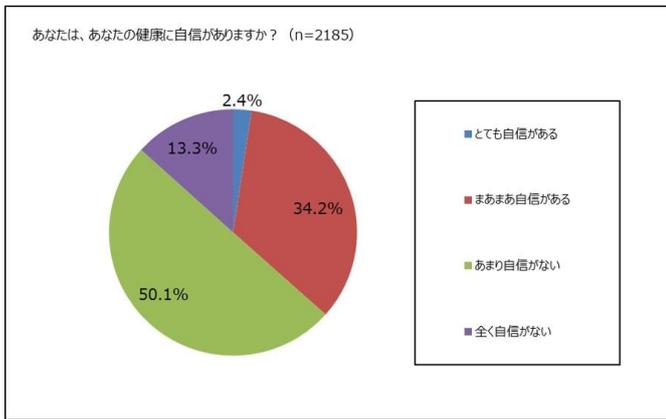


あなたは、ご自身の体力に自信がありますか？

		とても自信がある	まあまあ自信がある	あまり自信がない	全く自信がない	
全体		2185	2.7%	27.9%	52.2%	17.3%
男性	40歳～44歳	155	7.7%	27.7%	47.7%	16.8%
	45歳～49歳	165	1.8%	28.5%	52.1%	17.6%
	50歳～54歳	165	2.4%	27.3%	57.0%	13.3%
	55歳～59歳	165	3.6%	35.2%	50.9%	10.3%
	60歳～64歳	165	1.8%	37.0%	47.3%	13.9%
	65歳～69歳	165	2.4%	31.5%	50.3%	15.8%
	70歳以上	103	1.9%	35.0%	51.5%	11.7%
女性	40歳～44歳	165	4.2%	19.4%	49.7%	26.7%
	45歳～49歳	165	4.2%	16.4%	47.9%	31.5%
	50歳～54歳	165	0.6%	24.2%	55.8%	19.4%
	55歳～59歳	165	2.4%	17.6%	57.0%	23.0%
	60歳～64歳	165	1.8%	24.8%	57.6%	15.8%
	65歳～69歳	165	0.6%	36.4%	51.5%	11.5%
	70歳以上	112	0.9%	33.9%	55.4%	9.8%

力・健康の中では、体力に自信がない人が最も多いようです。

年齢性別で見ると、記憶力・体力への自信と同様に、半数の「あまり自信がない」人では、年齢性別で大きな差がないようです。60代後半女性は、「まあまあ自信がある」と答えている人が47.9%と、「あまり自信がない」43.0%を超えて多く、「全く自信がない」と答えているのは40代全般の女性で2割を超え、多くの女性が健康不安を抱えているようです。



体力と記憶力の自信についてクロス集計してみました。体力に「とても自信がある」と答えた人の 46.6%と約半数が、記憶力についても「とても自信がある」と答えており、体力に「まあまあ自信がある」と答えた人の 53.5%と、約半数が「まあまあ自信がある」と答えています。最もボリュームゾーンである「あまり自信がない」と答えた人では、61.6%と 6 割を超える人が、記憶力も「あまり自信がない」と答えています。体力に「全く自信がない」と答えた人は「あまり自信がない」43.2%が最もボリュームゾーンですが、「全く自信がない」と答えている人が、36.1%と、体力と記憶力の自信はほぼ相関すると言えることがわかりました。

あなたは、あなたの健康に自信がありますか？

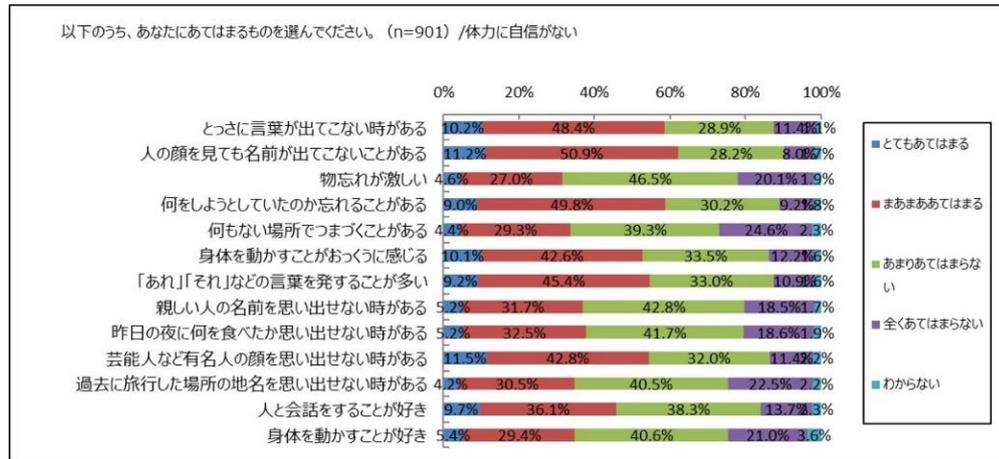
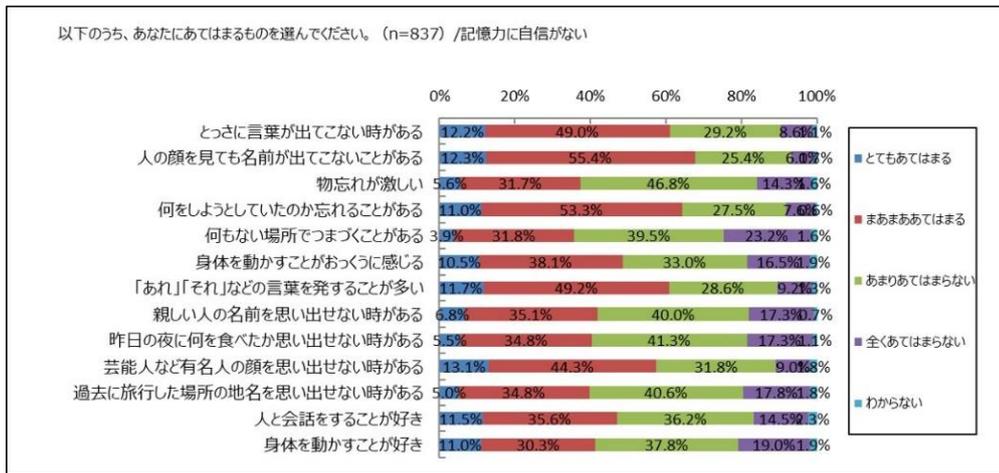
		とても自信がある	まあまあ自信がある	あまり自信がない	全く自信がない	
		2185	2.4%	34.2%	50.1%	13.3%
男性	40歳～44歳	155	5.8%	30.3%	49.7%	14.2%
	45歳～49歳	165	3.6%	28.5%	53.3%	14.5%
	50歳～54歳	165	1.8%	30.9%	60.0%	7.3%
	55歳～59歳	165	4.2%	37.0%	49.1%	9.7%
	60歳～64歳	165	1.8%	35.2%	50.9%	12.1%
	65歳～69歳	165	0.6%	39.4%	49.7%	10.3%
	70歳以上	103	1.9%	41.7%	45.6%	10.7%
女性	40歳～44歳	165	4.2%	28.5%	46.7%	20.6%
	45歳～49歳	165	4.2%	24.2%	50.9%	20.6%
	50歳～54歳	165	0.6%	33.3%	50.9%	15.2%
	55歳～59歳	165	1.2%	32.7%	48.5%	17.6%
	60歳～64歳	165	1.2%	34.5%	49.7%	14.5%
	65歳～69歳	165	1.2%	47.9%	43.0%	7.9%
	70歳以上	112	0.9%	38.4%	51.8%	8.9%

あなたは、ご自身の記憶力について自信がありますか？

		とても自信がある	まあまあ自信がある	あまり自信がない	全く自信がない	わからない	
		2185	2.9%	30.0%	49.5%	13.8%	3.8%
あなたは、ご自身の体力に自信がありますか？	とても自信がある	58	46.6%	32.8%	8.6%	8.6%	3.4%
	まあまあ自信がある	609	3.3%	53.5%	34.5%	5.6%	3.1%
	あまり自信がない	1141	1.0%	23.6%	61.6%	11.1%	2.7%
	全く自信がない	377	1.3%	10.9%	43.2%	36.1%	8.5%

3. あてはまるのが多い順、「人の顔を見ても名前が思い出せない」、「何をしようとしていたか忘れることがある」、「とっさに言葉が出てこない時がある」「『あれ』『それ』などの言葉を使うことが多い」。

記憶力に自信がないと答えた 837 名と、体力に自信がないと答えた 901 名にそれぞれ、あてはまるものを選んでもらいました。2. でわかったように、記憶力と体力の自信には相関関係がありましたが、あてはまるものとして、選んだものも似ている傾向がありました。忘れがちなものとしてあてはまるもので多いのは、「人の顔を見ても名前が思い出せない」・「何をしようとしていたのか忘れることがある」・「とっさに言葉が出てこないことがある」・「『あれ』『それ』などの言葉を使うことが多い」は拮抗して多く、約 6 割の人が「あてはまる」と答えています。体力に関わる「何もない場所ですつまくことがある」は、記憶力に自信がない人では、35.7%が「あてはまる」と答え、体力に自信がない人では、33.7%の人が「あてはまる」と答え、「身体を動かすのがおっくうに感じる」では、記憶力に自信がない人は、48.6%の人が「あてはまる」と答え、体力に自信がない人は 52.7%の人が「あてはまる」と答えていることから、あまり差がないことがわかりました。また、「身体を動かすことが好き」にあてはまるかどうかの質問では、記憶力に自信がないと答えた人が、41.3%「あてはまる」と答え、体力に自信がないと答えた人は、34.8%の人しか「あてはまる」と答えませんでした。体力に自信がない人は、身体を動かすのが好きではない人が 6 割と超えることがわかりました。



4. 「人と会話をするのが好き」、「あてはまらない」人の方が多。40代は、男性よりも女性の方が、人とのお話が嫌い。

また、人と会話をするのが好きか否か聞いた質問では、全体では「あてはまる」と答えた人は45.8%、「あてはまらない」と答えた人が52%で、会話をするのが好きでない人の方が多いとわかりました。最も「あてはまらない」と答えた人が多いのは、40代前半の年齢層で、男性で60.4%、女性では63.5%の人が「あてはまらない」と答えています。40代後半でも、男性54.3%、女性56.5%と人と会話をすることが好きでない人の方が多数派です。「会話をすることが好き」にあてはまるのは多いのは65歳以上の女性で、約6割の人が好きに「あてはまる」と答えています。一般的には、女性の方が、人とのお話が好きなような印象がありますが、一概にそうとは言えない実態がわかりました。

5. 「健康に自信がある」と答えた人は、サプリメントを摂取している割合が高い。

以下のうち、あなたにあてはまるものを選んでください。

		人と会話をすることが好き	とてもあてはまる	まあまああてはまる	あまりあてはまらない	全くあてはまらない	わからない
		901	9.7%	36.1%	38.3%	13.7%	2.3%
男性	40歳～44歳	63	3.2%	34.9%	55.6%	4.8%	1.6%
	45歳～49歳	70	7.1%	32.9%	35.7%	18.6%	5.7%
	50歳～54歳	71	7.0%	19.7%	49.3%	22.5%	1.4%
	55歳～59歳	62	6.5%	32.3%	43.5%	16.1%	1.6%
	60歳～64歳	57	14.0%	47.4%	29.8%	8.8%	0.0%
	65歳～69歳	65	10.8%	24.6%	50.8%	13.8%	0.0%
	70歳以上	43	4.7%	41.9%	37.2%	14.0%	2.3%
女性	40歳～44歳	63	9.5%	27.0%	41.3%	22.2%	0.0%
	45歳～49歳	69	7.2%	31.9%	37.7%	18.8%	4.3%
	50歳～54歳	78	6.4%	43.6%	32.1%	12.8%	5.1%
	55歳～59歳	85	15.3%	44.7%	29.4%	8.2%	2.4%
	60歳～64歳	73	15.1%	32.9%	37.0%	12.3%	2.7%
	65歳～69歳	56	7.1%	51.8%	30.4%	7.1%	3.6%
	70歳以上	46	21.7%	45.7%	23.9%	8.7%	0.0%

あなたは、何らかの健康食品・サプリメントを摂取していますか？

		摂取している	摂取していない	わからない	
全体		2185	41.2%	56.6%	2.2%
あなたは、あなたの健康に自信がありますか？	とても自信がある	53	62.3%	37.7%	0.0%
	まあまあ自信がある	747	41.6%	57.7%	0.7%
	あまり自信がない	1094	41.5%	57.0%	1.5%
	全く自信がない	291	35.1%	55.3%	9.6%

あなたは、何らかの健康食品・サプリメントを摂取していますか？

			摂取している	摂取していない	わからない
		2185	41.2%	56.6%	2.2%
男性	40歳～44歳	155	32.9%	61.9%	5.2%
	45歳～49歳	165	26.7%	69.1%	4.2%
	50歳～54歳	165	40.6%	57.6%	1.8%
	55歳～59歳	165	30.9%	66.7%	2.4%
	60歳～64歳	165	42.4%	57.0%	0.6%
	65歳～69歳	165	40.6%	59.4%	0.0%
	70歳以上	103	39.8%	59.2%	1.0%
女性	40歳～44歳	165	40.6%	53.9%	5.5%
	45歳～49歳	165	41.2%	53.9%	4.8%
	50歳～54歳	165	44.2%	54.5%	1.2%
	55歳～59歳	165	52.7%	44.2%	3.0%
	60歳～64歳	165	47.9%	52.1%	0.0%
	65歳～69歳	165	50.9%	48.5%	0.6%
	70歳以上	112	45.5%	54.5%	0.0%

何らかのサプリメントを摂取しているか否か聞きました。全体では、摂取している人が41.2%で、摂取していない人が56.6%ですので、摂取していないの方が多数派でした。年齢性別で見ると、比較的女性の方が摂取している人が多いようですが、年齢による大きな差はありませんでした。また、何らかのサプリメントを摂取しているかという質問と、健康に自信があるか否かの質問をクロス集計してみました。健康に「とても自信がある」と子てた人の62.3%と6割を超える人が摂取していると答えており、「全く自信がない」と答えた人は、55.3%と6割近くの人が摂取していないと答えています。健康への自信度が低いほど、サプリメントの接種率が低いことがわかりました。

■全体の考察

長引くコロナ禍の生活が続いていますが、普段の何気ない生活も、長期化すると、じわじわと大きな変化に繋がる可能性があると考えられます。今回の調査は、特に人の認知機能に影響を与える会話や、体力に繋がる運動や外出などに焦点をあてたものです。

対面の会話や外出の機会が減っていることは、ある程度想像できていましたが、人と話すことが好きな人よりも、あまり好きでないと答えた人の方が多かったことは驚きでした特に40代では、男性よりも女性の方が好きでないと答えた人が多いことがわかりました。コロナ禍で、会話が減ったことにより、より人との会話を求め、会話が好きだと再認識している人の方が多いのではないかと予想していましたが、そうではないことがわかりました。コロナ禍となり、より効率性が求められる、我慢が伴う付き合いから解放されたいと思う気持ちの表れであるかもしれません。ただし、年齢を重ねるほど、人と会わない・話さないということは認知機能を損なうことに繋がりますので、やはり、人との会話を楽しんでいただきたいと思います。また、体力や記憶力について、なんとなく関係はしているであろうということを予想していましたが、明らかに相関することがわかりました。最後に、サプリメントは、健康に自信がない人の方が、摂取するのではないかと予想していましたが、健康に自信がある人の方が摂取しているという現実も見えました。健康寿命延伸のため、健康に自信を持つためにサプリメントを摂取するという考え方もあると考えられ、上手に取り入れていただきたいと考えます。

【ナリス化粧品 取り扱い商品】

商品名：ナリス DHA & EPA (機能性表示食品)

容量：30日分 (150粒 5粒/1日)

価格：4,000円 (税抜) 4,400円 (税込)

特徴：記憶をサポートし、中性脂肪を減らすサプリメント

機能性関与成分/EPA・DHA (届出番号) G860

届出表示：本品には、EPA・DHAが含まれます。DHAには、中高年の認知機能の一部である、日常生活における数に関する情報の記憶と数・ことばに関する情報の判断や読み書きをサポートする機能があることが報告されています。DHA・EPAには中性脂肪を低下させる機能があることが報告されています。

・食生活は、主食、菜食、副菜色を基本に食事のバランスを。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

