

報道関係各位

健康に関する意識調査2025

「からだの健康よりこころの健康を優先したい」62%、50代女性では69%

「健康であることを押しつけられ、不快な思いをしたことがある」は5人に1人

「健康管理のために不本意な行動・習慣を強制されると、転職したいと感じる」61%、20代男性では71%

インターネットリサーチを展開するネットエイジア株式会社(<https://netasia.co.jp/>) (本社: 東京都中央区、代表取締役: 三浦 慎一郎、以下ネットエイジア)は、2025年8月1日～8月4日の4日間、『健康に関する意識調査』をインターネットリサーチにより実施し、20歳～69歳の男女1,000名の回答を集計いたしました。

今後もネットエイジアでは、世の中の関心が高いテーマの調査、今後のトレンドを占える調査など、マーケティングシーンで役立つさまざまな情報をインターネットリサーチによりタイムリーに提供してまいります。

《健康に関する意識・実態》………p.2-9

・普段行っている健康によいと言われる行動・習慣 1位「手洗い・うがい」

・普段行っている健康によくないと言われる行動・習慣 TOP3「スマホの見過ぎ」「夜ふかし」「休日にごろごろ」

・「からだの健康よりこころの健康を優先したい」62%、50代女性では69%

・「最近の健康であることが何よりも大切という風潮は行き過ぎだと感じる」39%、40代男性では50%超

・「健康のための取り組みは自身で自由に選択したい」85%

「健康によいと言われる行動・習慣であっても、それらを他人に押しつけることには賛同しない」82%

・自身の生き方について “寿命が縮まるとしても好きなことは我慢したくない”が多数派、50代女性では79%

・「健康のために何かを我慢したことがある」50代男性では58%

・健康のためでも我慢したくないと思うもの 1位「甘いもの」2位「炭水化物」3位「スマホの利用」

・「健康であることを押しつけられ、不快な思いをしたことがある」は5人に1人

・「自身の行動・習慣を変えざるを得なかった」健康によい行動・習慣を押しつけられたことがある男性では66%

《勤務先で行われる健康管理に関する意識・実態》………p.10-15

・勤務先で行われる従業員の健康管理についてのビジネスパーソンの意識

「従業員の健康管理をするべき」73%、「健康管理のために従業員の行動・習慣を制限する必要はない」61%

・「健康管理のために勤務先から行動・習慣を制限されると、ストレスを感じる」76%、50代では80%

・「健康管理のために不本意な行動・習慣を強制されると、転職したいと感じる」61%、20代男性では71%

・勤務先の健康管理に関する経験 「休憩中の行動・習慣を制限された」13%

・「自身の行動・習慣を変えざるを得なかった」健康のための取り組みを押しつけられた人の60%

・テレワーカーの14%が「健康管理としてテレワーク中の行動・習慣を制限されたことがある」と回答

・勤務先が行う健康管理に対する要望 「自分に必要だと思う取り組みを選べるようにしてほしい」75%、
「健康度が上がった人にはインセンティブを付与してほしい」66%

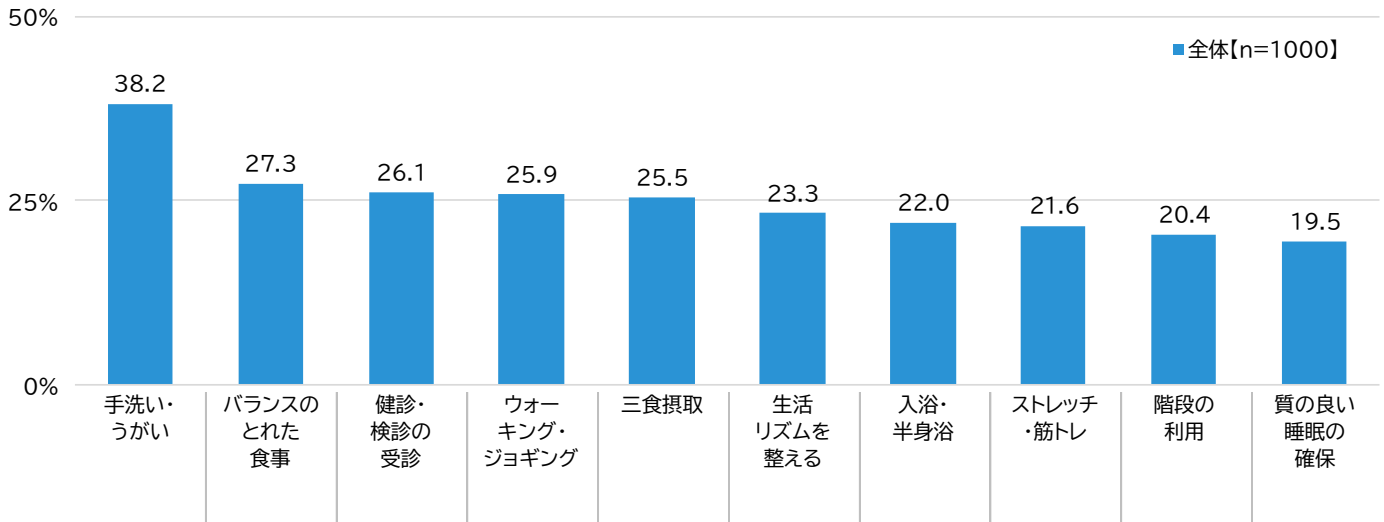
《健康に関する意識・実態》

◆普段行っている健康によいと言われる行動・習慣 1位「手洗い・うがい」

20歳～69歳の男女1,000名(全回答者)を対象に、健康に関する意識や実態について調査を行った。

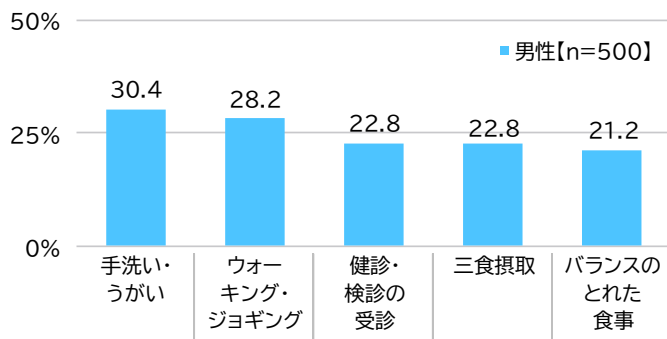
全回答者(1,000名)に、普段行っている健康によいと言われる行動・習慣を聞いたところ、「手洗い・うがい」(38.2%)が最も高く、次いで「バランスのとれた食事」(27.3%)、「健診・検診の受診」(26.1%)、「ウォーキング・ジョギング」(25.9%)、「三食摂取」(25.5%)となった。

◆普段行っている健康によいと言われる行動・習慣 [複数回答形式] ※上位10位までを表示

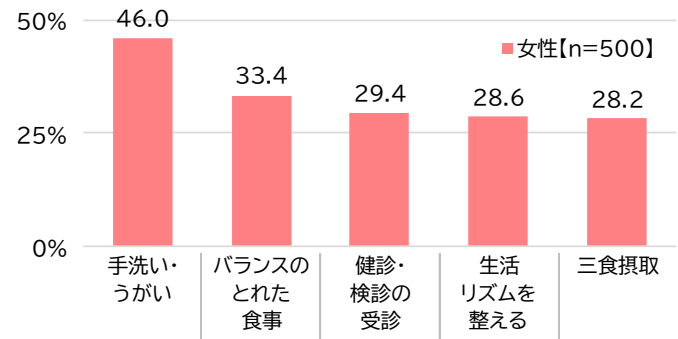


男女別にみると、男女とも「手洗い・うがい」(順に30.4%、46.0%)が最も高く、男性では「ウォーキング・ジョギング」(28.2%)、女性では「バランスのとれた食事」(33.4%)が続いた。

◆普段行っている健康によいと言われる行動・習慣
[複数回答形式] ※上位5位までを表示
対象: 男性



◆普段行っている健康によいと言われる行動・習慣
[複数回答形式] ※上位5位までを表示
対象: 女性



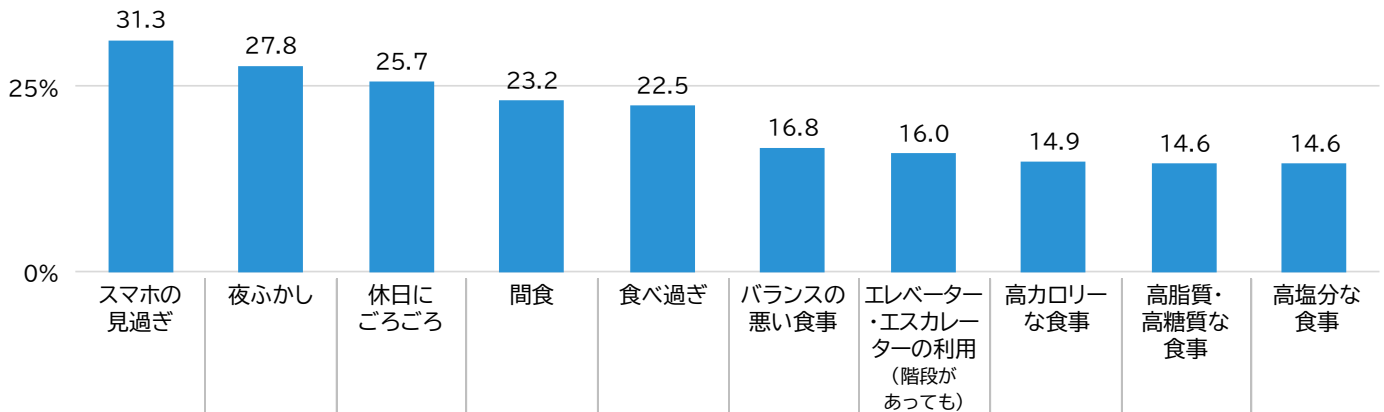
◆普段行っている健康によくないと言われる行動・習慣 TOP3「スマホの見過ぎ」「夜ふかし」「休日にごろごろ」

一方、普段行っている健康によくないと言われる行動・習慣を聞いたところ、「スマホの見過ぎ」(31.3%)が最も高く、「夜ふかし」(27.8%)、「休日にごろごろ」(25.7%)、「間食」(23.2%)、「食べ過ぎ」(22.5%)が続いた。「スマホの見過ぎ」や「夜ふかし」、「休日にごろごろ」といった生活リズムの乱れのほか、「間食」や「食べ過ぎ」といった食生活の乱れに関する行動・習慣もTOP5に挙がる結果となった。

◆普段行っている健康によくないと言われる行動・習慣 [複数回答形式] ※上位10位までを表示

50%

■全体[n=1000]



男女・年代別にみると、「スマホの見過ぎ」は20代～40代女性(20代女性44.0%、30代女性43.0%、40代女性45.0%)で4割を上回った。若年層～中年層の女性では、SNS等の利用で長時間スマホを利用してしまう人も多いのではないだろうか。

◆普段行っている健康によくないと言われる行動・習慣(男女・年代別) [複数回答形式] ※上位10位までを表示

		スマホの見過ぎ	夜ふかし	休日にごろごろ	間食	食べ過ぎ	バランスの悪い食事	エレベーター・エスカレーターの利用 (階段があっても)	高カロリーな食事	高脂質・高糖質な食事	高塩分な食事
	n数										
全体	1000	31.3	27.8	25.7	23.2	22.5	16.8	16.0	14.9	14.6	14.6
男女・年代	20代男性	40.0	25.0	25.0	11.0	16.0	18.0	14.0	17.0	14.0	15.0
	30代男性	31.0	30.0	27.0	17.0	24.0	15.0	7.0	14.0	14.0	12.0
	40代男性	21.0	29.0	21.0	15.0	20.0	12.0	14.0	13.0	14.0	11.0
	50代男性	18.0	25.0	28.0	12.0	24.0	24.0	14.0	21.0	17.0	21.0
	60代男性	16.0	18.0	21.0	16.0	21.0	9.0	20.0	18.0	12.0	13.0
	20代女性	44.0	35.0	31.0	30.0	27.0	23.0	14.0	17.0	13.0	15.0
	30代女性	43.0	23.0	33.0	28.0	24.0	14.0	19.0	12.0	10.0	14.0
	40代女性	45.0	32.0	29.0	36.0	27.0	20.0	17.0	16.0	22.0	18.0
	50代女性	28.0	31.0	27.0	36.0	16.0	18.0	21.0	8.0	11.0	11.0
	60代女性	27.0	30.0	15.0	31.0	26.0	15.0	20.0	13.0	19.0	16.0

■ 全体比+10pt以上/
 ■ 全体比+5pt以上/
 ■ 全体比-5pt以下/
 ■ 全体比-10pt以下

(%)

◆「からだの健康よりこころの健康を優先したい」62%、50代女性では69%

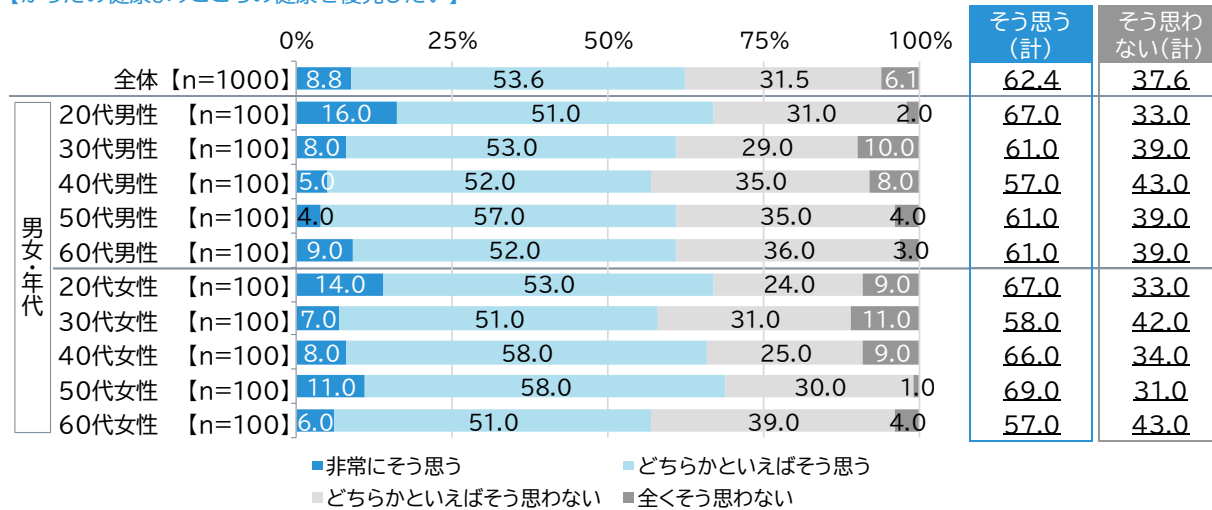
◆「最近の健康であることが何よりも大切という風潮は行き過ぎだと感じる」39%、40代男性では50%超

全回答者(1,000名)に、健康に関する意識を聞いたところ、【からだの健康よりこころの健康を優先したい】では「非常にそう思う」が8.8%、「どちらかといえばそう思う」が53.6%で、合計した『そう思う(計)』は62.4%、「全くそう思わない」が6.1%、「どちらかといえばそう思わない」が31.5%で、合計した『そう思わない(計)』は37.6%となった。身体的な健康より、精神的な健康を重視する人が多いようだ。

男女・年代別にみると、『そう思う(計)』と回答した人の割合は50代女性(69.0%)で最も高くなった。

◆健康に関する意識 [単一回答形式]

【からだの健康よりこころの健康を優先したい】

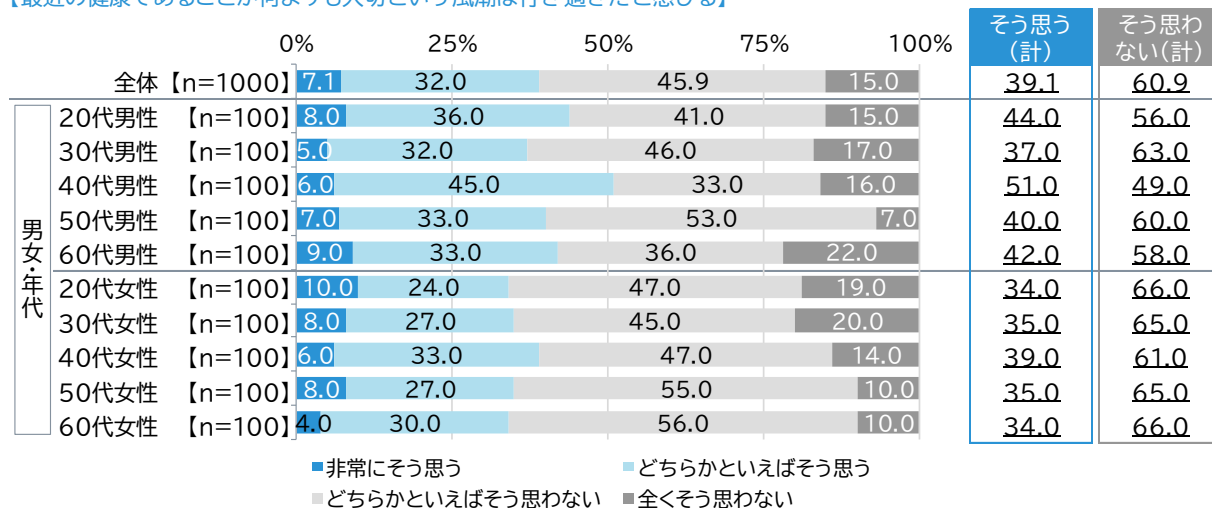


また、【最近の健康であることが何よりも大切という風潮は行き過ぎだと感じる】では、『そう思う(計)』は39.1%、『そう思わない(計)』は60.9%となった。

男女・年代別にみると、『そう思う(計)』と回答した人の割合は40代男性では51.0%と、全体よりも11.9ポイント高くなった。

◆健康に関する意識 [単一回答形式]

【最近の健康であることが何よりも大切という風潮は行き過ぎだと感じる】



◆「健康のための取り組みは自身で自由に選択したい」85%

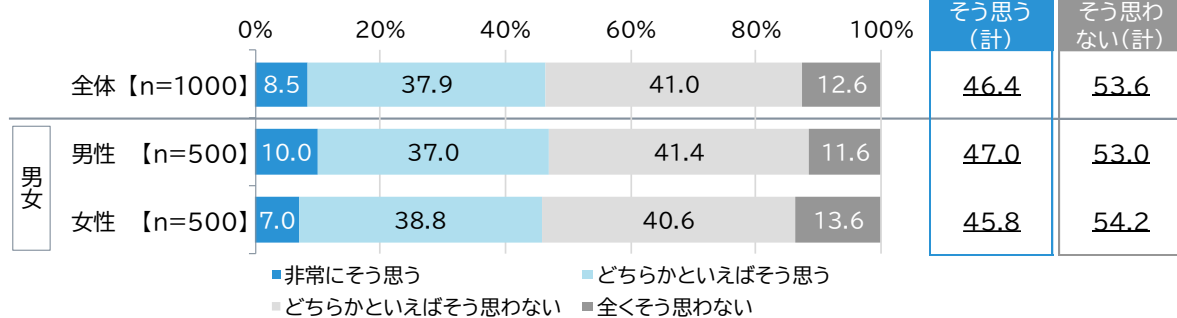
「健康によいと言われる行動・習慣であっても、それらを他人に押しつけることには賛同しない」82%

【健康第一主義(※)に対し息苦しさをを感じる】では、『そう思う(計)』は46.4%、『そう思わない(計)』は53.6%となった。

※好きなものや人生の楽しみを犠牲にしても健康を最優先にしようとする考え

◆健康に関する意識 [単一回答形式]

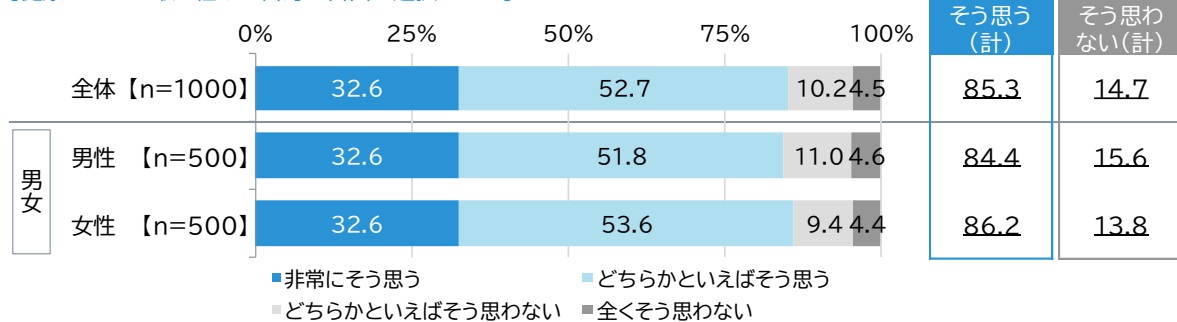
【健康第一主義に対し息苦しさをを感じる】



また、【健康のための取り組みは自身で自由に選択したい】では『そう思う(計)』は85.3%、【健康によいと言われる行動・習慣であっても、それらを他人に押しつけることには賛同しない】では『そう思う(計)』は81.5%と、いずれにおいても、肯定する人が8割以上となった。健康のためであっても、各個人に合った取り組みや習慣を自由に取入れることが望ましいと考える人が多いようだ。

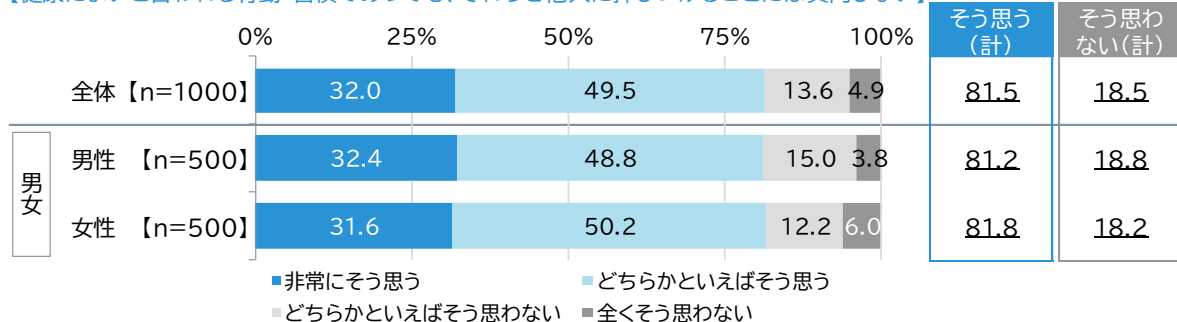
◆健康に関する意識 [単一回答形式]

【健康のための取り組みは自身で自由に選択したい】



◆健康に関する意識 [単一回答形式]

【健康によいと言われる行動・習慣であっても、それらを他人に押しつけることには賛同しない】



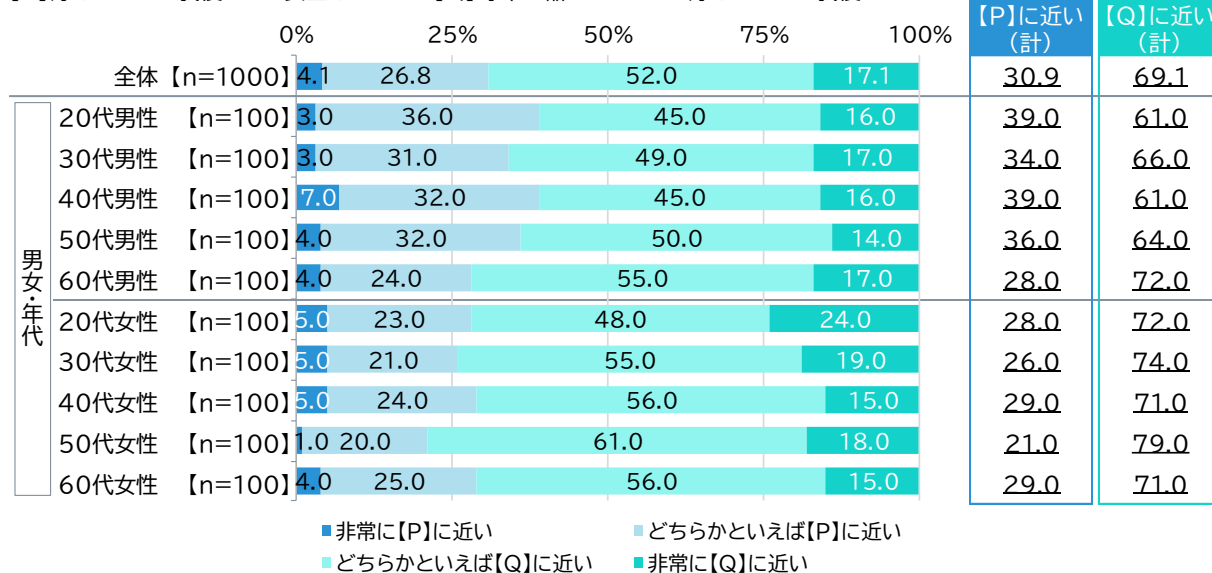
◆自身の生き方について “寿命が縮まるとしても好きなことは我慢したくない”が多数派、50代女性では79%

全回答者(1,000名)に、自身の生き方について、【好きなことを我慢しても長生きしたい】と【寿命が縮まるとしても好きなことは我慢したくない】ではどちらに近いかに聞いたところ、『【好きなことを我慢しても長生きしたい】に近い(計)』(「非常に」と「どちらかといえば」の合計、以下同じ)は30.9%、『【寿命が縮まるとしても好きなことは我慢したくない】に近い(計)』は69.1%となった。こころの健康を保つためにも、好きなことを我慢する必要はないと考える人が多いのではないだろうか。

男女・年代別にみると、50代以下の男性では『【好きなことを我慢しても長生きしたい】に近い(計)』(20代39.0%、30代34.0%、40代39.0%、50代36.0%)と回答した人が各年代で3人に1人以上となった。50代以下の男性では、健康のために好きなことを犠牲にすることはやむを得ないと思う人は少なくないようだ。また、『【寿命が縮まるとしても好きなことは我慢したくない】に近い(計)』は50代女性(79.0%)が最も高く、約8割を占めた。

◆自身の生き方について、【P】と【Q】ではどちらに近いか [単一回答形式]

【P】好きなことを我慢しても長生きしたい 【Q】寿命が縮まるとしても好きなことは我慢したくない



◆「健康のために何かを我慢したことがある」50代男性では58%

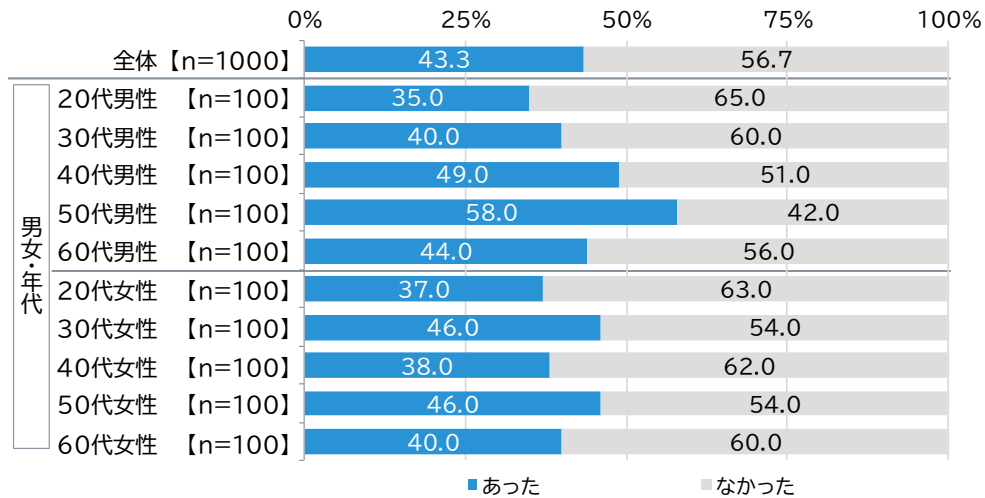
◆健康のためでも我慢したくないと思うもの 1位「甘いもの」2位「炭水化物」3位「スマホの利用」

全回答者(1,000名)に、健康のために何かを我慢したことがあったか聞いたところ、「あった」は43.3%、「なかった」は56.7%となった。

男女・年代別にみると、「あった」と回答した人の割合が最も低かったのは20代男性(35.0%)、最も高かったのは50代男性(58.0%)であった。男性では20代から50代では年齢が上がるにつれ「あった」と回答した人の割合が高くなる傾向がみられたが、60代男性では44.0%と、50代男性よりも14.0ポイント低くなった。

◆健康に関する経験 [単一回答形式]

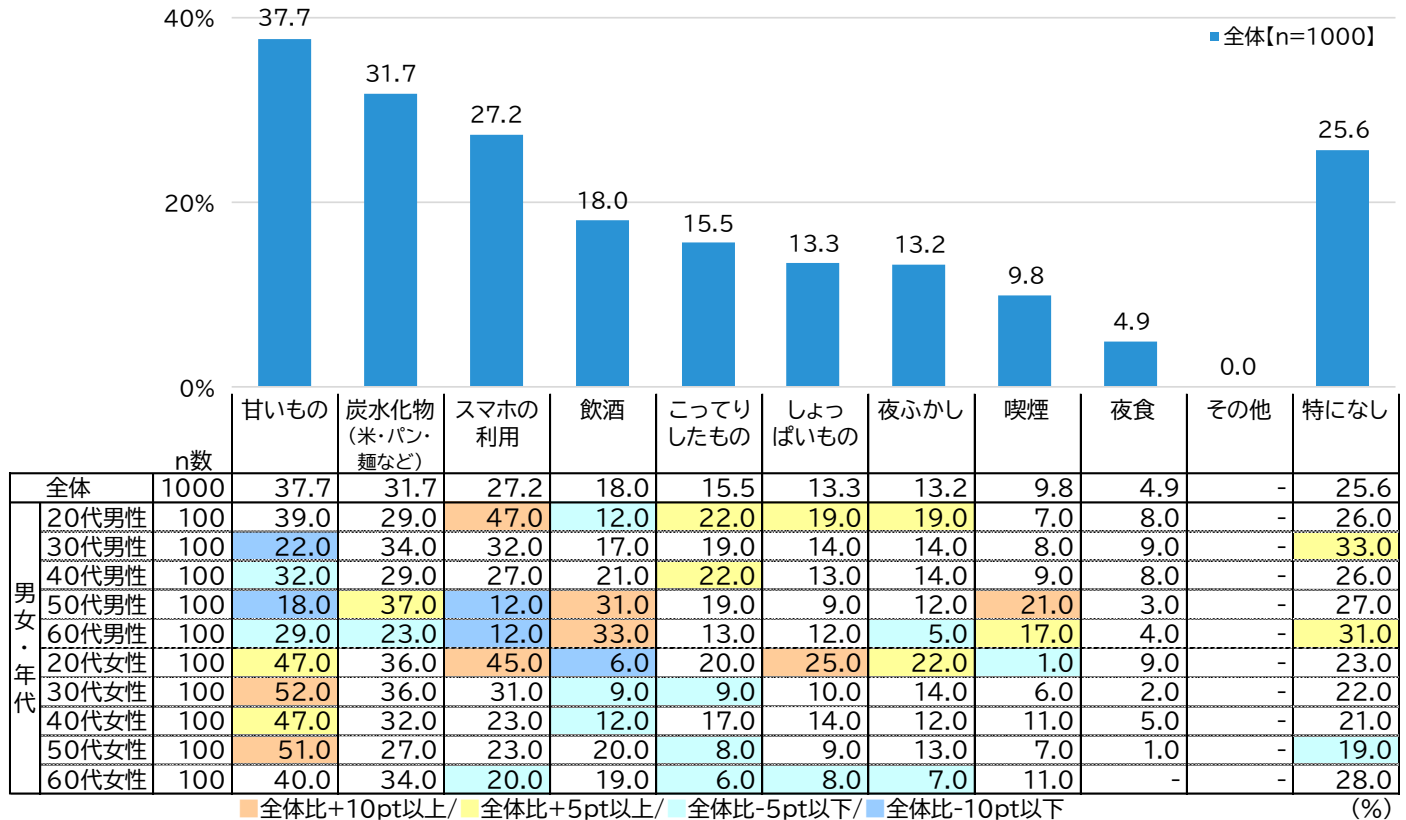
【健康のために何かを我慢したこと】



また、健康のためでも我慢したくないと思うものを聞いたところ、「甘いもの」(37.7%)が最も高く、次いで「炭水化物(米・パン・麺など)」(31.7%)、「スマホの利用」(27.2%)、「飲酒」(18.0%)、「こってりしたもの」(15.5%)となった。甘いものやお酒を自身へのご褒美としている人も多いのではないだろうか。

男女・年代別にみると、「甘いもの」は50代以下の女性で高くなる傾向にあり、特に30代女性(52.0%)と50代女性(51.0%)では半数を上回った。また、「スマホの利用」は男女ともに20代(20代男性47.0%、20代女性45.0%)が突出して高くなった。50代以上の男性では「飲酒」(50代男性31.0%、60代男性33.0%)が3割以上となった。

◆健康のためでも我慢したくないと思うもの [複数回答形式]



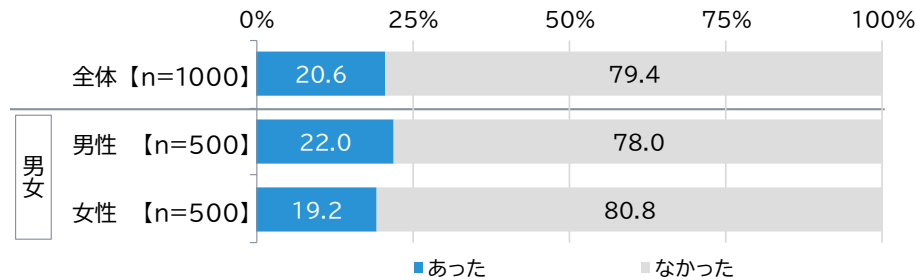
◆「健康であることを押しつけられ、不快な思いをしたことがある」は5人に1人

◆「自身の行動・習慣を変えざるを得なかった」健康によい行動・習慣を押しつけられたことがある男性では66%

全回答者(1,000名)に、健康であることを押しつけられ、不快な思いをしたことがあったか聞いたところ、「あった」は20.6%となった。健康第一主義的な意見への同調圧力などで、堅苦しい思いをしている人は少なくないのではないだろうか。

◆健康に関する経験 [単一回答形式]

【健康であることを押しつけられ、不快な思いをしたこと】



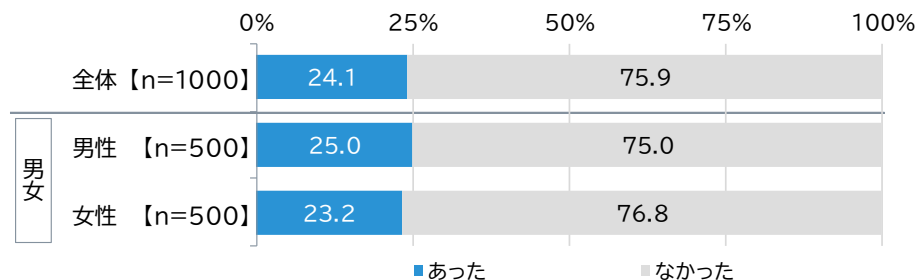
また、健康によいと言われる行動・習慣を他人に押しつけられたことがあったか聞いたところ、「あった」は24.1%となった。

健康によいと言われる行動・習慣を他人に押しつけられたことがある人(241名)に、押しつけられたことで自身の行動・習慣を変えざるを得なかったことがあったか聞いたところ、「あった」は58.1%となった。

男女別にみると、「あった」と回答した人の割合は男性(66.4%)が女性(49.1%)よりも17.3ポイント高くなった。

◆健康に関する経験 [単一回答形式]

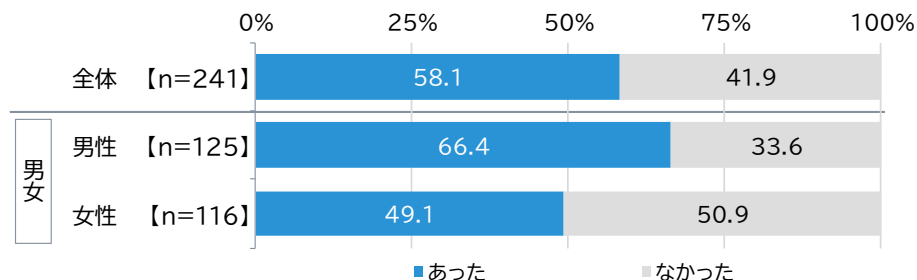
【健康によいと言われる行動・習慣を他人に押しつけられたこと】



◆健康に関する経験 [単一回答形式]

対象:健康によいと言われる行動・習慣を他人に押しつけられたことがある人

【健康によいと言われる行動・習慣を他人に押しつけられ、自身の行動・習慣を変えざるを得なかったこと】



《勤務先で行われる健康管理に関する意識・実態》

◆勤務先で行われる従業員の健康管理についてのビジネスパーソンの意識

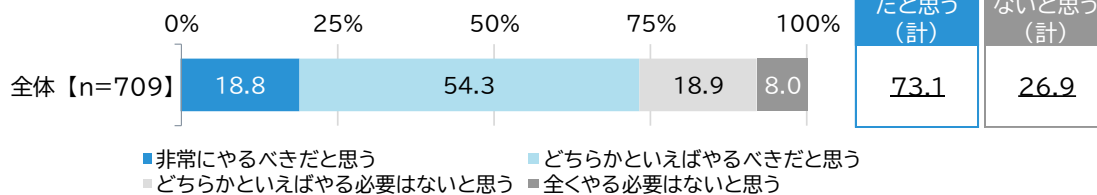
「従業員の健康管理をするべき」73%、「健康管理のために従業員の行動・習慣を制限する必要はない」61%

企業の従業員に対する健康管理（健康診断、ストレスチェック、保健指導の実施など健康状態の管理や、健康維持・増進のためのサポートなど）について質問した。

有職者（709名）に、勤務先が行う従業員の健康管理についての是非を聞いたところ、【従業員の健康管理】では「非常にやるべきだと思う」が18.8%、「どちらかといえばやるべきだと思う」が54.3%で、合計した『やるべきだと思う（計）』は73.1%、「全くやる必要はないと思う」が8.0%、「どちらかといえばやる必要はないと思う」が18.9%で、合計した『やる必要はないと思う（計）』は26.9%となった。

◆以下のことを、勤務先はやるべきだと思うか、やる必要はないと思うか [単一回答形式]

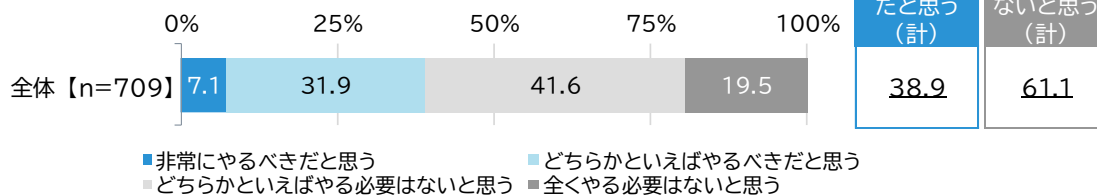
【従業員の健康管理】 対象：有職者



また、【健康管理のために従業員の行動・習慣を制限すること】では『やるべきだと思う（計）』は38.9%、『やる必要はないと思う（計）』は61.1%となった。勤務先が健康管理をすることについては肯定的だが、個人の行動・習慣には干渉されたくない考える人が多いようだ。

◆以下のことを、勤務先はやるべきだと思うか、やる必要はないと思うか [単一回答形式]

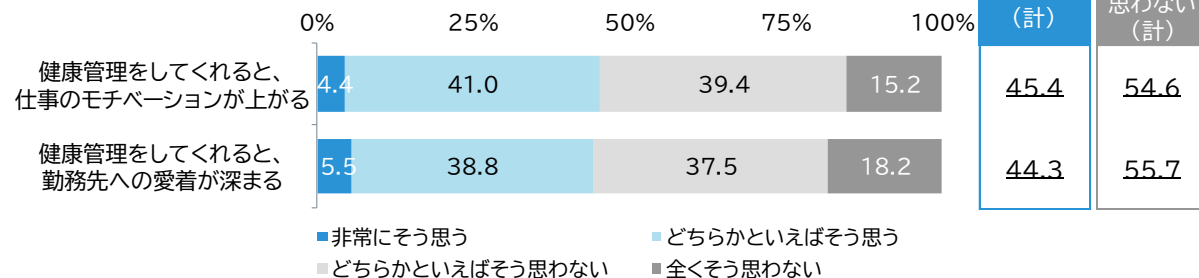
【健康管理のために従業員の行動・習慣を制限すること】 対象：有職者



健康管理の効果に対する意識を聞いたところ、【健康管理をしてくれると、仕事のモチベーションが上がる】では「非常にそう思う」が4.4%、「どちらかといえばそう思う」が41.0%で、合計した『そう思う（計）』は45.4%、【健康管理をしてくれると、勤務先への愛着が深まる】では『そう思う（計）』は44.3%となり、両方とも肯定派は4割半ばにとどまった。

◆勤務先が従業員の健康管理をすることに対する意識 [各単一回答形式]

対象：有職者【n=709】



◆「健康管理のために勤務先から行動・習慣を制限されると、ストレスを感じる」76%、50代では80%

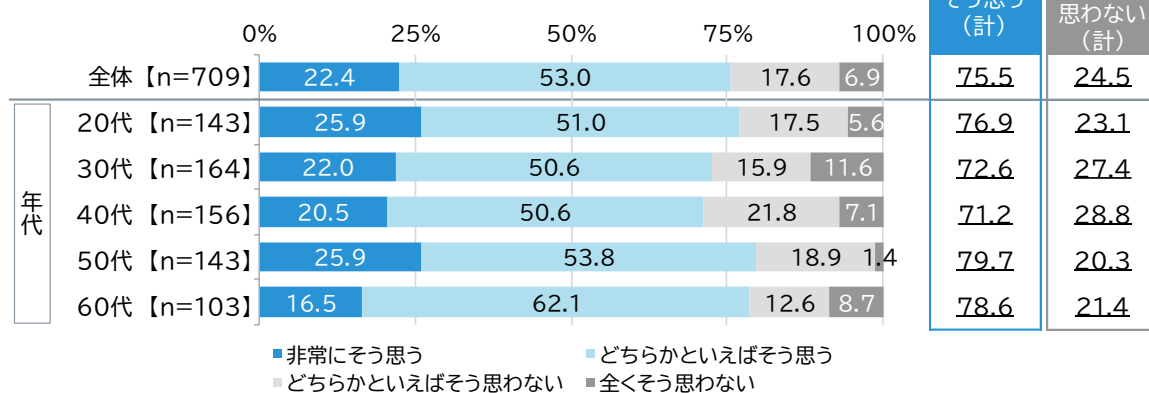
◆「健康管理のために不本意な行動・習慣を強制されると、転職したいと感じる」61%、20代男性では71%

有職者(709名)に、健康管理のために勤務先から行動・習慣を制限されることに対する意識について質問した。
健康管理のために勤務先から行動・習慣を制限されることについて、【ストレスを感じる】では『そう思う(計)』は75.5%となった。

年代別にみると、『そう思う(計)』と回答した人の割合はいずれの年代でも7割台となり、最も高くなった50代では79.7%だった。

◆健康管理のために勤務先から行動・習慣を制限されることに対する意識 [単一回答形式]

【ストレスを感じる】 対象:有職者

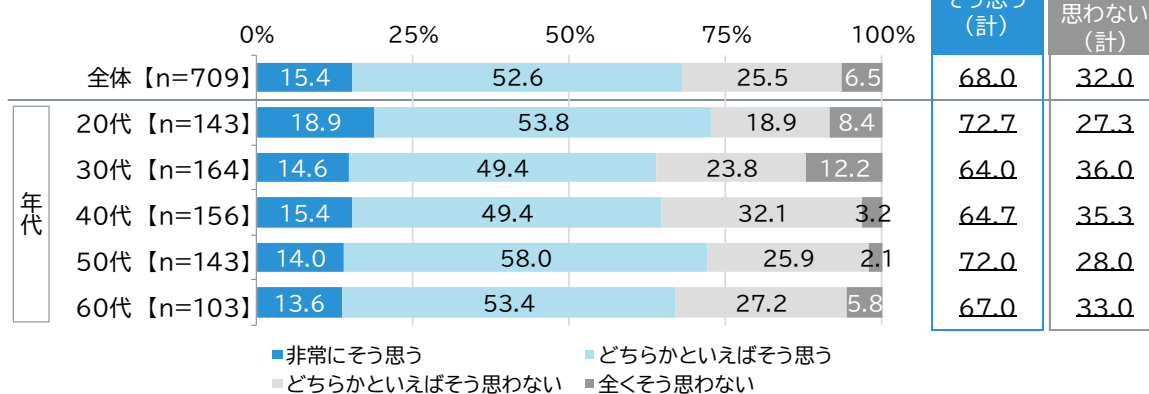


【仕事のモチベーションが低下する】では『そう思う(計)』は68.0%となった。

年代別にみると、『そう思う(計)』と回答した人の割合は、20代(72.7%)と50代(72.0%)で7割を上回った。

◆健康管理のために勤務先から行動・習慣を制限されることに対する意識 [単一回答形式]

【仕事のモチベーションが低下する】 対象:有職者

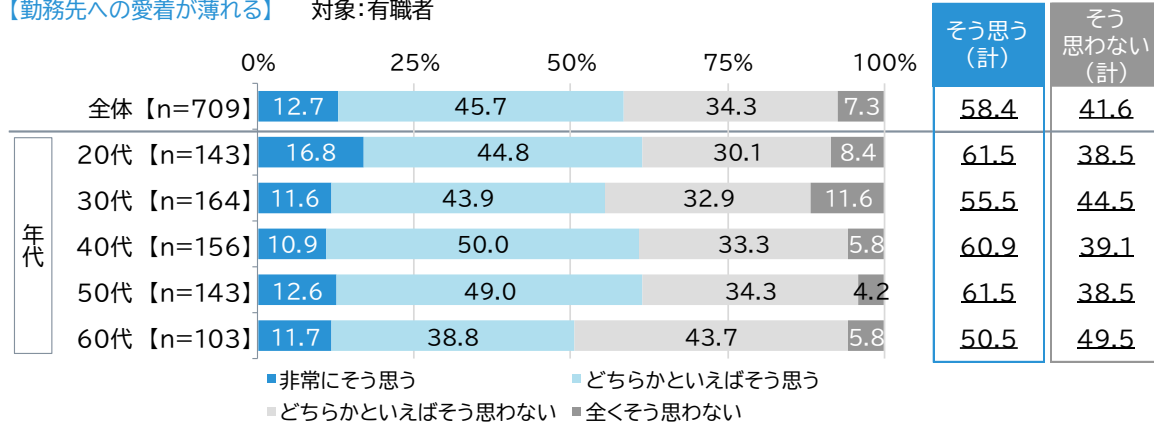


【勤務先への愛着が薄れる】では『そう思う(計)』は58.4%となった。

年代別にみると、『そう思う(計)』と回答した人の割合は20代(61.5%)、40代(60.9%)、50代(61.5%)で6割以上となった。

◆健康管理のために勤務先から行動・習慣を制限されることに対する意識 [単一回答形式]

【勤務先への愛着が薄れる】 対象:有職者

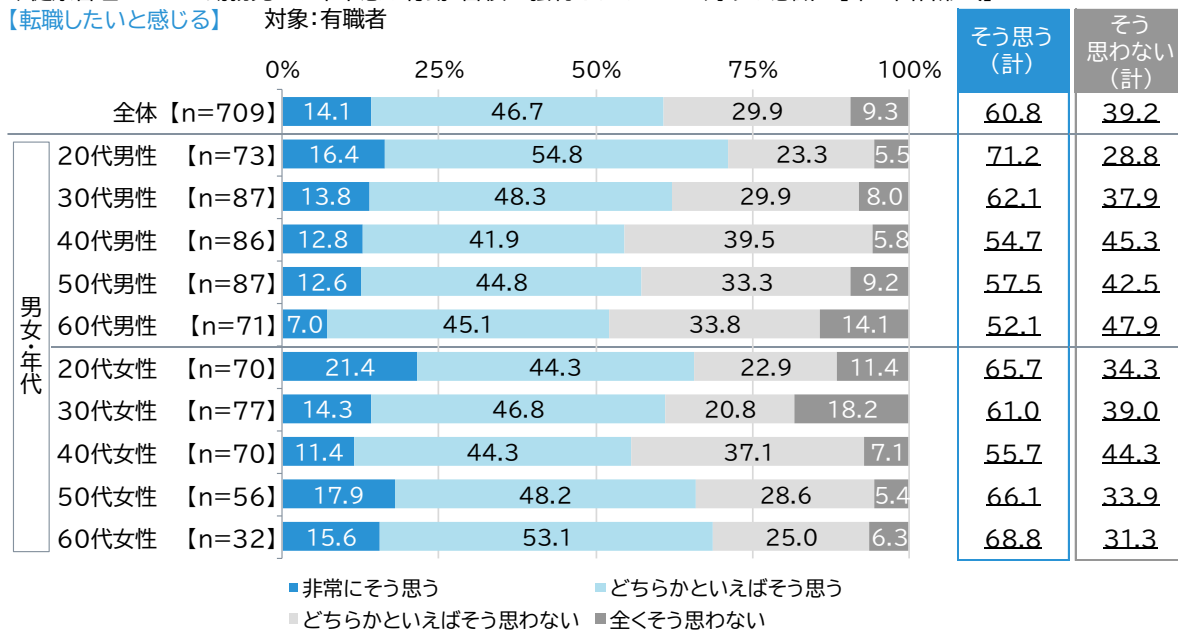


健康管理のために不本意な行動・習慣を強制されることに対する意識を聞いたところ、【転職したいと感じる】では『そう思う(計)』は60.8%となった。たとえ健康管理のためであっても、望まない行動・習慣を強制されるのであれば転職したいと感じる人は多いようだ。

男女・年代別にみると、『そう思う(計)』と回答した人の割合は20代男性では71.2%と、全体よりも10.4ポイント高くなった。

◆健康管理のために勤務先から不本意な行動・習慣を強制されることに対する意識 [単一回答形式]

【転職したいと感じる】 対象:有職者



◆勤務先の健康管理に関する経験「休憩中の行動・習慣を制限された」13%

◆「自身の行動・習慣を変えざるを得なかった」健康のための取り組みを押しつけられた人の60%

◆テレワーカーの14%が「健康管理としてテレワーク中の行動・習慣を制限されたことがある」と回答

有職者(709名)に、勤務先の健康管理に関する経験について質問した。

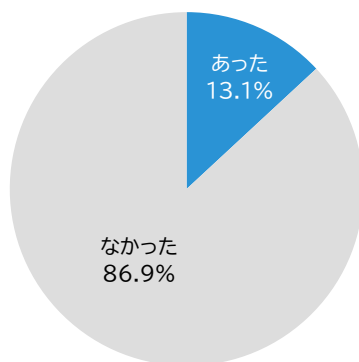
健康管理として勤務先から休憩中の行動・習慣を制限されたことがあったか聞いたところ、「あった」は13.1%となった。休憩中は労働から離れることが保障されていなければならないにもかかわらず、勤務先の指示によって自身の行動・習慣が制限されるケースもあるようだ。

また、健康管理が行き過ぎだと感じたことがあったか聞いたところ、「あった」は8.9%となった。

◆勤務先の健康管理に関する経験 [単一回答形式]

対象:有職者【n=709】

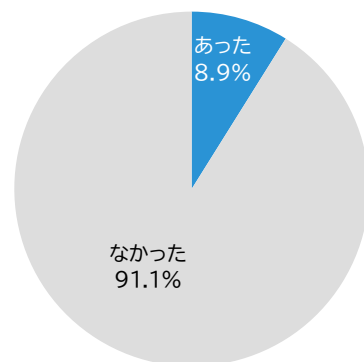
【健康管理として勤務先から休憩中の行動・習慣を制限されたこと】



◆勤務先の健康管理に関する経験 [単一回答形式]

対象:有職者【n=709】

【健康管理が行き過ぎだと感じたこと】

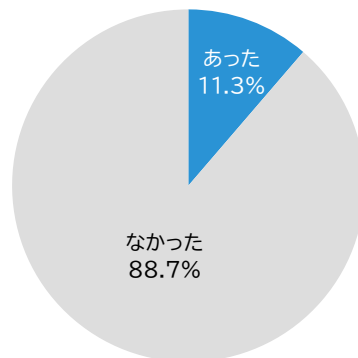


さらに、健康管理として健康のための取り組みを押しつけられたことがあったか聞いたところ、「あった」は11.3%となった。

◆勤務先の健康管理に関する経験 [単一回答形式]

対象:有職者【n=709】

【健康管理として健康のための取り組みを押しつけられたこと】

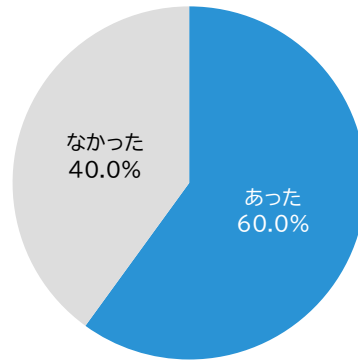


健康管理として健康のための取り組みを勤務先で押しつけられたことがある人(80名)に、押しつけられたことで自身の行動・習慣を変えざるを得なかったことがあったか聞いたところ、「あった」は60.0%となった。健康管理に強制的に取り組ませるような勤務先では、従業員の行動・習慣の変容を強いているケースが多いようだ。

◆勤務先の健康管理に関する経験 [単一回答形式]

対象:健康管理として健康のための取り組みを勤務先で押しつけられたことがある人【n=80】

【健康のための取り組みを押しつけられ、自身の行動・習慣を変えざるを得なかったこと】

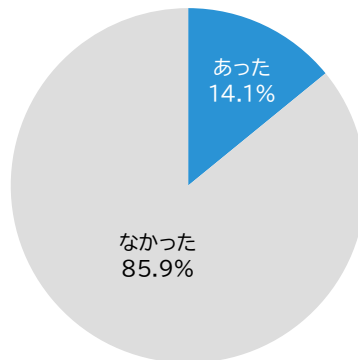


テレワークをすることがある有職者(149名)に、健康管理としてテレワーク中の行動・習慣を制限されたことがあったか聞いたところ、「あった」は14.1%となった。

◆勤務先の健康管理に関する経験 [単一回答形式]

対象:テレワークをすることがある有職者【n=149】

【健康管理としてテレワーク中の行動・習慣を制限されたこと】

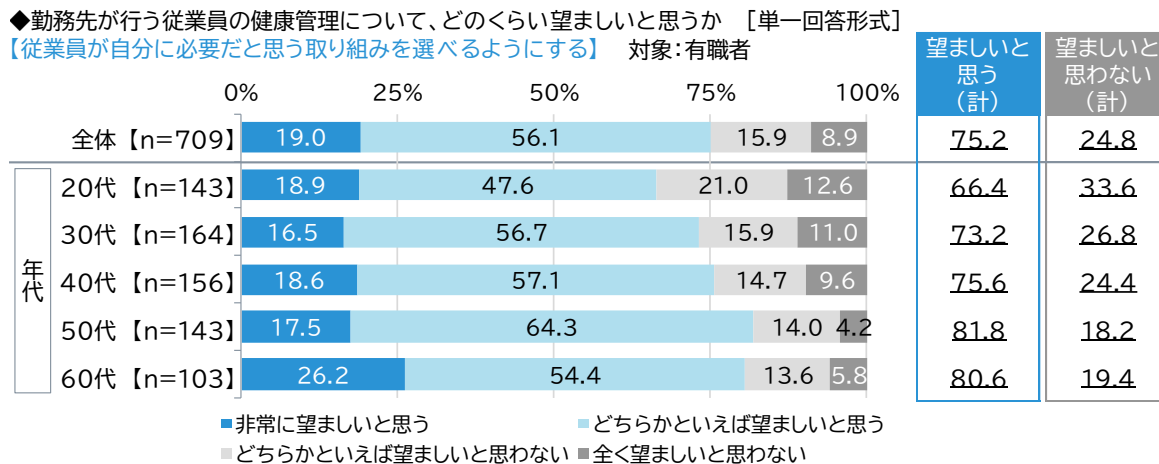


◆勤務先が行う健康管理に対する要望「自分に必要だと思う取り組みを選ぶようにしてほしい」75%、
「健康度が上がった人にはインセンティブを付与してほしい」66%

最後に、有職者(709名)に、勤務先が行う従業員の健康管理について、2つの施策例を提示し、どのくらい望ましいと思うか聞いた。

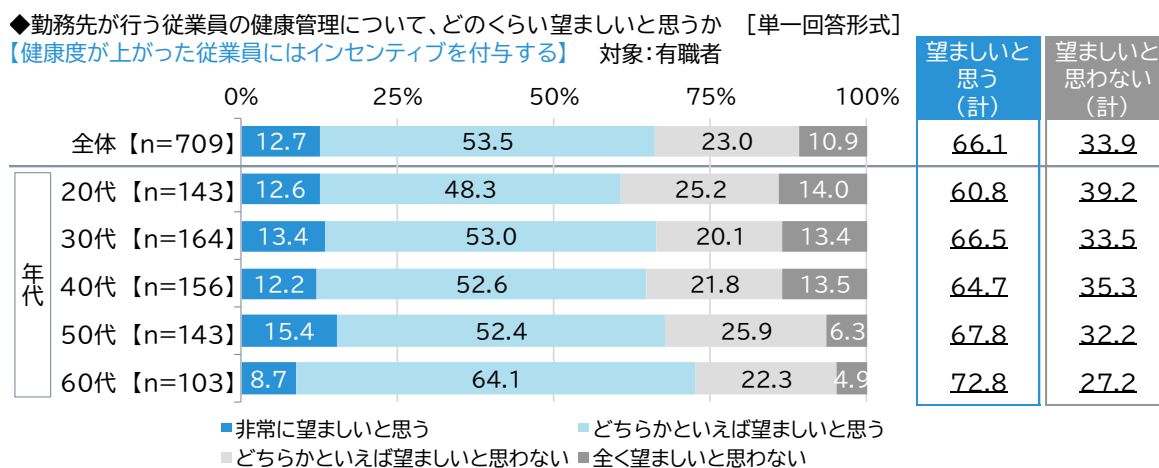
【従業員が自分に必要だと思う取り組みを選ぶようにする】では「非常に望ましいと思う」が19.0%、「どちらかといえば望ましいと思う」が56.1%で、合計した『望ましいと思う(計)』は75.2%となった。健康のための取り組みであっても、個人の意思で自由に選択できるようにすべきと考える人が多いようだ。

年代別にみると、『望ましいと思う(計)』と回答した人の割合は50代(81.8%)と60代(80.6%)では8割以上となった。



また、【健康度が上がった従業員にはインセンティブを付与する】では『望ましいと思う(計)』は66.1%となった。

年代別にみると、『望ましいと思う(計)』と回答した人の割合は60代(72.8%)が最も高く、7割を上回った。高年齢層では、成果に対して報酬等を与えることが健康増進意欲の向上に効果的だと考える人が多いようだ。



◆調査概要◆

- ◆調査タイトル :健康に関する意識調査2025
- ◆調査対象 :ネットエイジアリサーチのモニター会員を母集団とする20歳～69歳の男女
- ◆調査期間 :2025年8月1日～8月4日
- ◆調査方法 :インターネット調査
- ◆調査地域 :全国
- ◆有効回答数 :1,000名

	20代	30代	40代	50代	60代	計
男性	100s	100s	100s	100s	100s	500s
女性	100s	100s	100s	100s	100s	500s

- ◆実施機関 :ネットエイジア株式会社

本ニュースレターは報道関係の皆様に向けて発信する報道用の調査レポートとなります。
本ニュースレターに含まれる全ての情報や調査結果を、ネットエイジア株式会社の許可を得ることなく、
広告宣伝や広報・PR活動等のために無断で転用することを禁止します。

■報道関係の皆様へ■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「ネットエイジアリサーチ調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■本調査に関するお問合せ窓口■

ネットエイジア株式会社 マーケティング事業本部
TEL :03-3531-1411

■ネットエイジア株式会社 会社概要■

組織名 :ネットエイジア株式会社
 代表者名 :代表取締役 三清 慎一郎
 設立 :2005年2月
 所在地 :東京都中央区晴海1-8-10
 晴海アイランド トリトンスクエア オフィスタワーX 27階
 資本金 :1億円
 主な業務内容 :ネットリサーチ事業
 URL :<https://netasia.co.jp/>