

**「節目年齢と健康に関する調査」
～女性は7の倍数、男性は8の倍数の年齢が“節目年齢”～**

「節目年齢で健康」3人に2人

節目年齢女子「7年周期の体調の変化が思い当たる」4割弱
節目年齢男子「8年周期の体調の変化が思い当たる」3割
節目年齢周期を最も感じているのは、「女性49歳」で約半数

高血圧症 「男性48歳」で急激にアップ
「女性35歳」 「肩こり」6割弱、「疲れが取れない」4割半ば、「手足が冷える」4割強

若さを保つためにチャレンジやケアしたい部分
「女性35歳」で「肌」7割弱、「スタイル」8割

健康的で素敵な56歳男性 「所ジョージさん」と「片岡鶴太郎さん」

養命酒製造株式会社は、節目年齢（女性は7の倍数の年齢、男性は8の倍数の年齢）と健康に関するインターネットリサーチを実施しました。調査は2011年2月19日～2月21日の3日間で行い、合計2,000名の有効回答を回収しました。

東洋医学では、女性の体は7の倍数の年齢、男性の体は8の倍数の年齢で体調の変化がおとずれると言われています。そこで、30歳以降の節目年齢にあたる男性（32歳/40歳/48歳/56歳/64歳）と女性（35歳/42歳/49歳/56歳/63歳）の健康状態に迫る調査を実施し、以下の結果となりました。

アンケート総括

- ◆ **「節目年齢で健康」3人に2人**
- ◆ **『健康』を実感は、節目年齢「女性42歳」で7割強、節目年齢「男性64歳」で5割半**
- ◆ **節目年齢女子「7年周期の体調の変化が思い当たる」4割弱**
- ◆ **節目年齢男子「8年周期の体調の変化が思い当たる」3割**
- ◆ **節目年齢周期を最も感じているのは、「女性49歳」で約半数**

30歳以降の節目年齢にあたる男性（32歳/40歳/48歳/56歳/64歳）、女性（35歳/42歳/49歳/56歳/63歳）の2,000名に対し、現在の健康状態について聞いたところ、『健康である』（「非常に健康である」と「どちらかといえば健康である」の合計）は65.6%と、3人に2人となった。『健康である』が高かったのは、女性42（7×6）歳で73.5%と7割を超えた。一方、『健康である』の割合が最も低かったのは男性64（8×8）歳で56.0%となった。『健康ではない』（「全く健康ではない」と「どちらかといえば健康ではない」の合計）においても、男性64歳は24.5%と、約4人に1人が健康ではないと回答している。

次に、東洋医学では、女性は7の倍数の年齢、男性は8の倍数の年齢で体調の変化がおとずれると言われている

ことに対し、この周期の変化に思い当たることがあるか聞いたところ、「なんとなく思い当たる」は 34.6% (女性 38.6%、男性 30.5%)、「思い当たらない」は 65.5% となった。男性よりも女性で節目年齢の体調の変化を感じている人が多く、特に女性 49 (7×7) 歳では約半数の 48.5% が「なんとなく思い当たる」と回答した。女性の 49 歳前後は、閉経が始まり更年期の諸症状が見られることから、体調の変化を感じている人が多いのではないだろうか。

◆ **高血圧症 「男性 48 歳」で急激にアップ**

◆ **体の不調のサインが多い「女性 35 歳」**

「肩こり」6 割弱、「疲れが取れない」4 割半ば、「手足が冷える」4 割強

全回答者 2,000 名に対し、診断された病気や症状を複数回答にて聞いたところ、「高血圧症」14.3%、「高脂血症」11.6%、「内臓脂肪型肥満」5.7% となった。「高血圧症」に関しては、年齢が高くなるにつれて割合も高くなっているが、特に男性の節目年齢 40 (8×5) 歳 (7.0%) と 48 (8×6) 歳 (19.5%) での差が 12.5 ポイントと大きく、男性 48 歳において「高血圧症」の注意が必要であることがわかった。

続いて、現在体に関して感じていることを複数回答にて聞いたところ、最も多かったのは「肩こりがある」で 43.3%、続いて「疲れが取れない」32.4%、「腰痛である」26.9% となった。特に女性 35 (7×5) 歳では、「肩こりがある」59.0%、「疲れが取れない」46.0%、「手足が冷える」41.5% となり、体の不調のサインが多くセルフケアが必要な様子が窺える結果となった。

◆ **若さを保つためにチャレンジやケアしたい部分**

「女性 35 歳」で「肌」7 割弱、「スタイル」8 割

全回答者 2,000 名に対し、節目年齢の周期に注目し、女性は 7 年後、男性は 8 年後に向けて、若さを保つためにチャレンジやケアをしたいと思う部分を複数回答にて聞いたところ、多い順に「体力・筋力」62.9%、「体のスタイル・体型」56.6%、「心・精神面」53.3% となった。各年齢で多かった項目を見ると、男性では 32 (8×4) 歳で「体のスタイル・体型」、40 歳以降は「体力・筋力」が、女性では 35 歳、42 歳、49 歳で「体のスタイル・体型」、56 (7×8) 歳以降で「体力・筋力」がそれぞれ最も多くなっており、「体のスタイル・体型」から「体力・筋力」へと意識が変化している様子が窺える。また、女性ではどの年代においても上位 4 項目が 50.0% を超えており、若さを保つために努力をしたい部分が多いことがわかった。特に女性 35 歳の容姿に対するケア意識は高く、「肌」67.5%、「体のスタイル・体型」80.0% という結果になった。

◆ **年相応に見られることが多いのは「男性 56 歳」**

◆ **健康的で素敵な 56 歳男性 「所ジョージさん」と「片岡鶴太郎さん」**

全回答者 2,000 名に対し、実年齢より若く見られるか、それとも老けて見られるかを聞いたところ、『若く見られる』(「常に若く見られる」と「どちらかといえば若く見られることが多い」の合計) と回答した割合が高いのは「女性 49 歳」、「年相応に見られることが多い」と回答した割合が高いのは「男性 56 歳」となった。還暦に近い、節目年齢 56 (8×7) 歳の男性の落ち着き振りや男の自信が何となく感じられる結果となった。

また、各節目年齢 (2011 年 2 月 19 日時点) の有名人の中で「一番健康的だと思う人」・「一番素敵だと思う人」を聞いたところ、健康的で素敵な 56 歳男性 1 位は「所ジョージさん」となった。2 位は「片岡鶴太郎さん」が続く結果となった。

■『黄帝内経』をもとにした「年齢と体の変化」

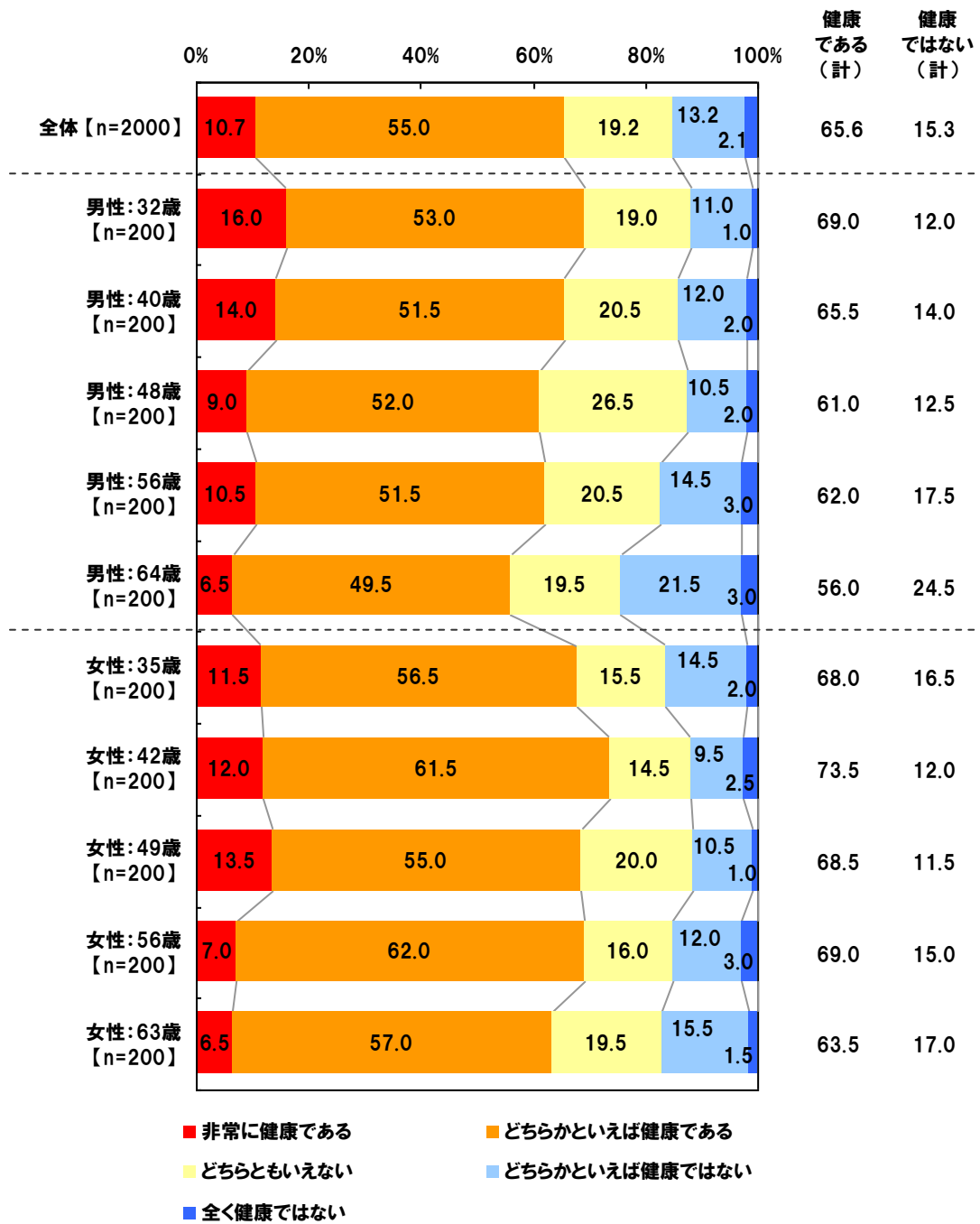
女性 「7の倍数」		男性 「8の倍数」	
※体の変化には個人差があります		※体の変化には個人差があります	
7歳	乳歯が永久歯に生え変わり、髪のコがよくなる。	8歳	乳歯が永久歯に生え変わり、髪のコがよくなる。
14歳	女性として発育し、初潮を迎え、子供を授かることができるようになる。	16歳	男性として発育し、精通を迎える。女性と和合し子供を授かることができるようになる。
21歳	体が成熟し、骨格も形成され、親知らずが生えてくる。女性としての体が出来上がる。	24歳	体が成熟し、骨格も形成され、親知らずが生えてくる。男性としての体が出来上がる。
28歳	筋骨や毛髪の状態が最高となり、女性としての体が最も充実する。	32歳	筋骨や筋肉の状態が最高となり、男性としての体が最も充実する。
35歳	顔の色つやにかげりが見え始め、毛髪や頬のはりなどに衰えがあらわれる。	40歳	体力にかげりが見え始める。髪のコも抜け始め、歯は痩せてつやがなくなる。
42歳	顔がやつれ、髪に白いものが混じり始める。	48歳	肉体的に衰えが始まり、活動力が低下する。顔がやつれ、しわや白髪が目立つようになる。
49歳	肉体的にも衰えはじめ、閉経を迎え、子供を授かることができなくなる。	56歳	筋肉の活動が自由でなくなり、運動能力が落ちる。精気なく、生殖機能も弱まり、体全体が老化する。
		64歳	五臓六腑をはじめ身体的に衰え、歯や毛髪が抜け落ちる。

■現代版「7の倍数」「8の倍数」目安表

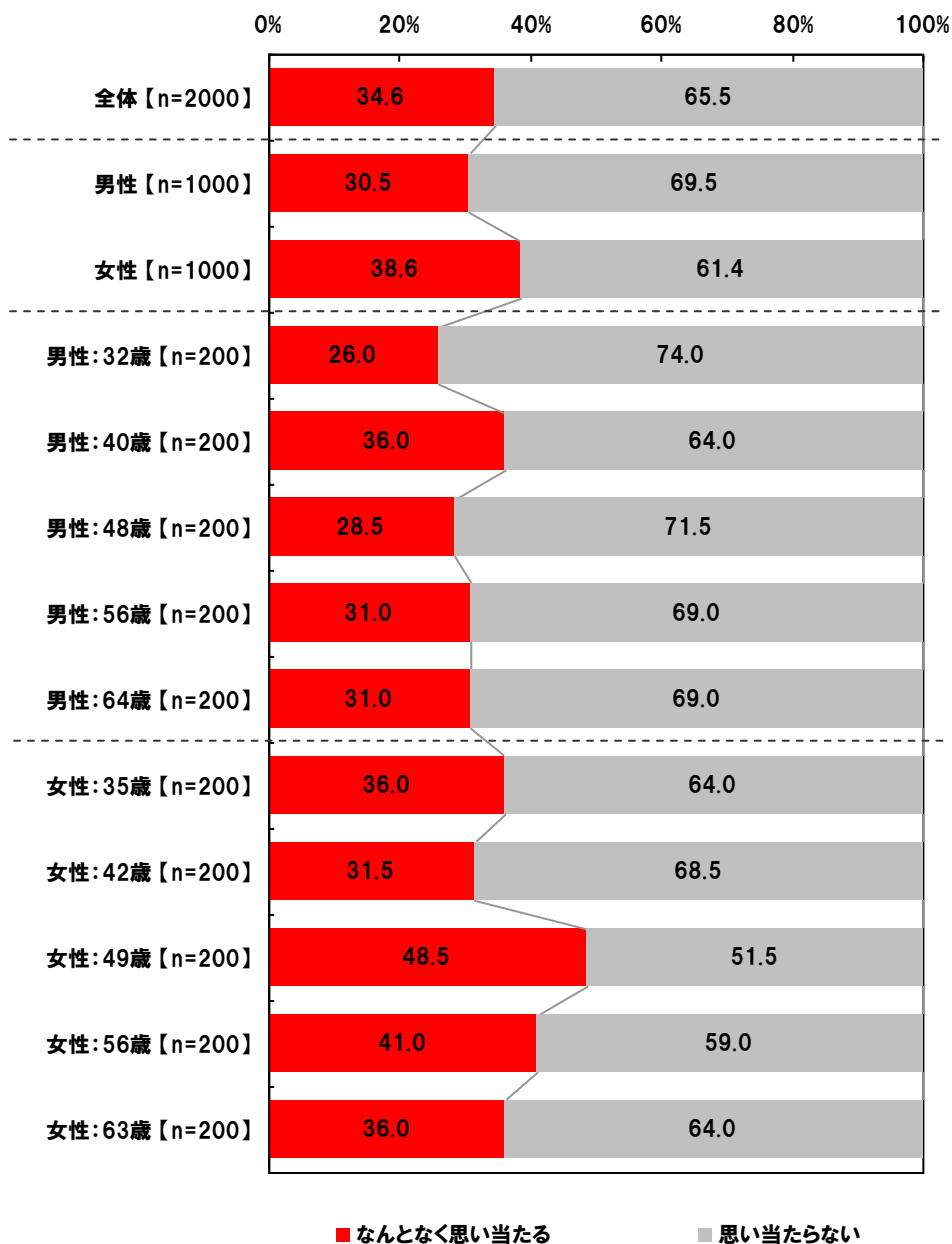
成長期～性成熟期のピークの年齢は女性は28歳くらい、男性は32歳くらいであるため、気になる体調の変化があらわれはじめるのは、それ以降となります。よって、この表では、女性は35歳から、男性は40歳からの項目を挙げています。

女性 「7の倍数」 でみる体調の変化		男性 「8の倍数」 でみる体調の変化	
※体の変化には個人差があります		※体の変化には個人差があります	
35歳	むくみ、急な発汗、頭痛、めまいがみられる。	40歳	疲れがとれない。お酒が翌日に残る。近くが見えにくい。不眠。めまいがみられる。
42歳	不眠、動悸、近くが見えにくい。白髪が増える。疲れがとれない。冷えのぼせ。	48歳	白髪が増える。性的に衰えてくる。
49歳	閉経を迎える。ホットフラッシュ、うつ、粘膜の乾燥がみられる。	56歳	冷えを自覚。尿が近くなる。寝ている時、足の裏がほてる。
56歳	それまで冷えを感じていない人でも、腹部～臀部～下半身を中心に、冷えを自覚する。	64歳	筋肉が衰えてくる。足がむくみやよくなる。
63歳	頻尿など尿症状が現れる。寝ている時、足の裏がほてる。	72歳	白内障などで、ものがかすんで見えたり、二重に見えたりすることがある。
70歳	白内障などで、見えにくくなる。	80歳	腰痛・膝痛などで活発に体を動かしにくくなる。食欲が落ちてくる。耳が聞こえにくくなる。物忘れをするようになる。
77歳	足腰が弱くなる。日常の活動の合間に楽な姿勢で休むことが多くなる。食が細くなる。		
84歳	物忘れの回数が多くなる。耳が聞こえにくくなる。		

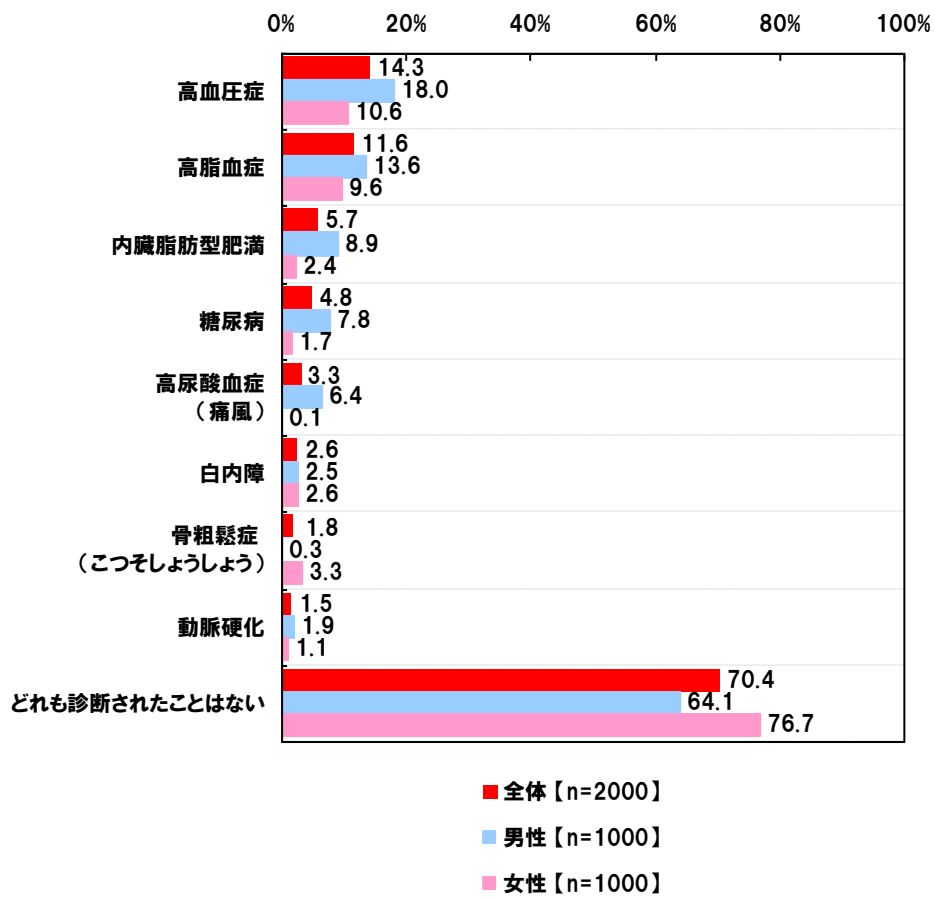
◆現在の健康状態について（単一回答形式）



◆女性は7の倍数の年齢、男性は8の倍数の年齢で体調の変化がおとずれると
 言われていることに対し、思い当たることがあるか（単一回答形式）

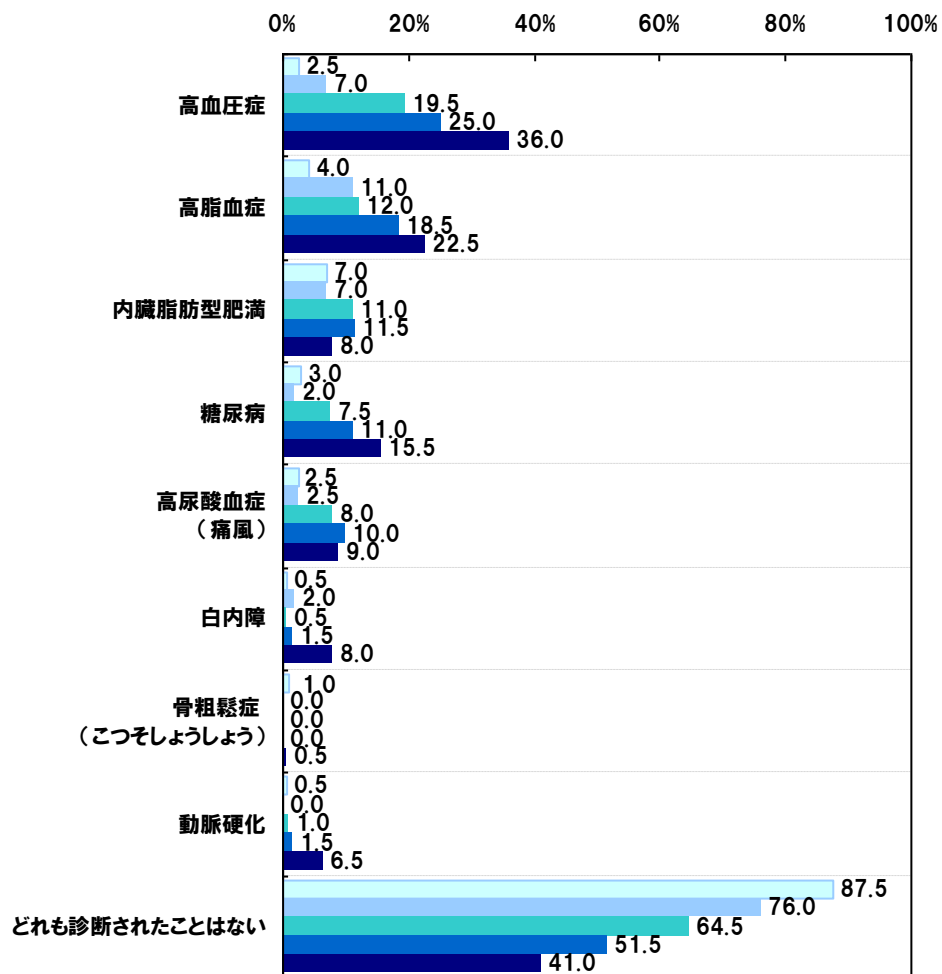


◆診断された病気や症状（複数回答形式）



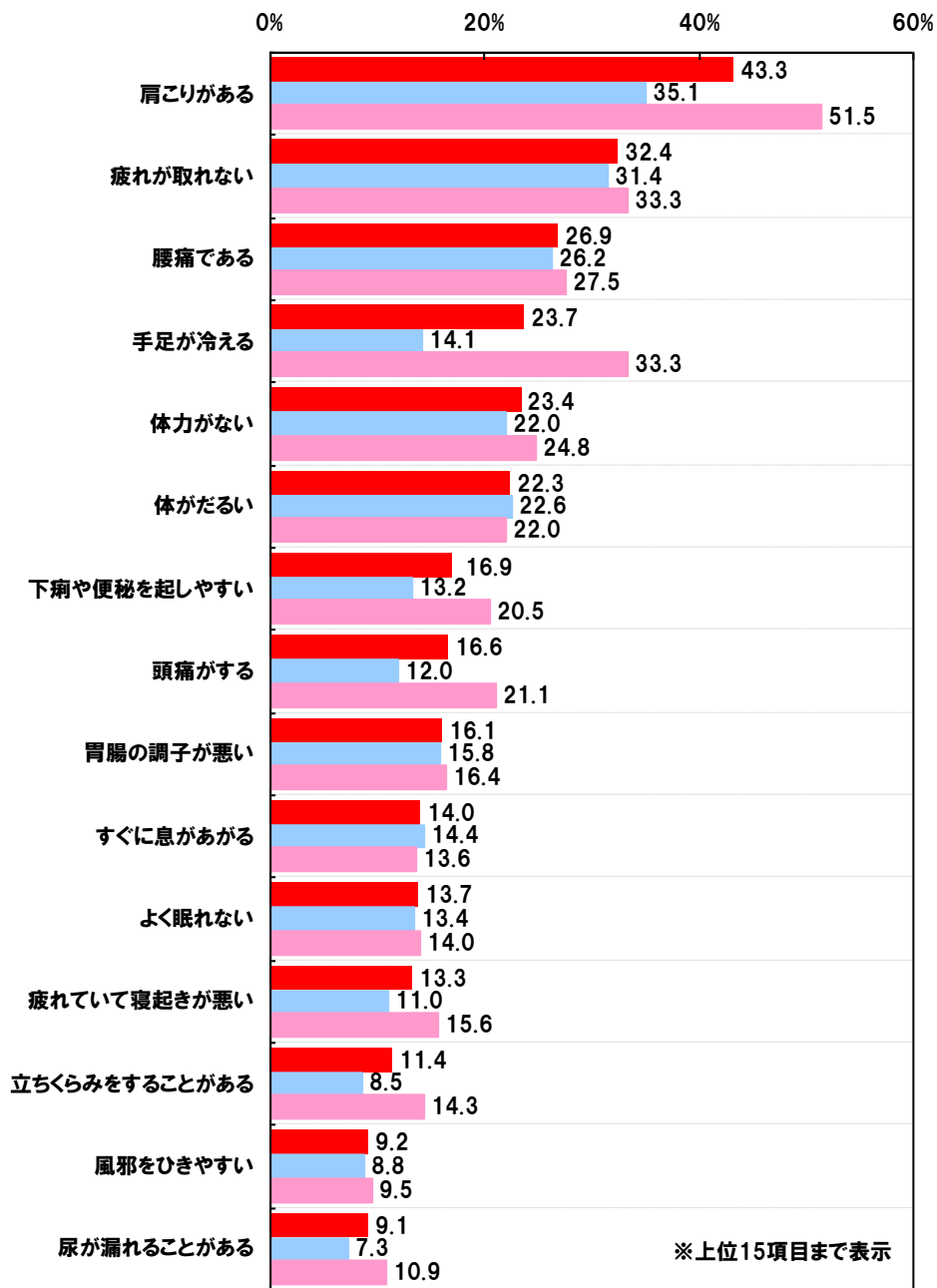
◆診断された病気や症状（複数回答形式）

<男性>



- 男性:32歳【n=200】
- 男性:40歳【n=200】
- 男性:48歳【n=200】
- 男性:56歳【n=200】
- 男性:64歳【n=200】

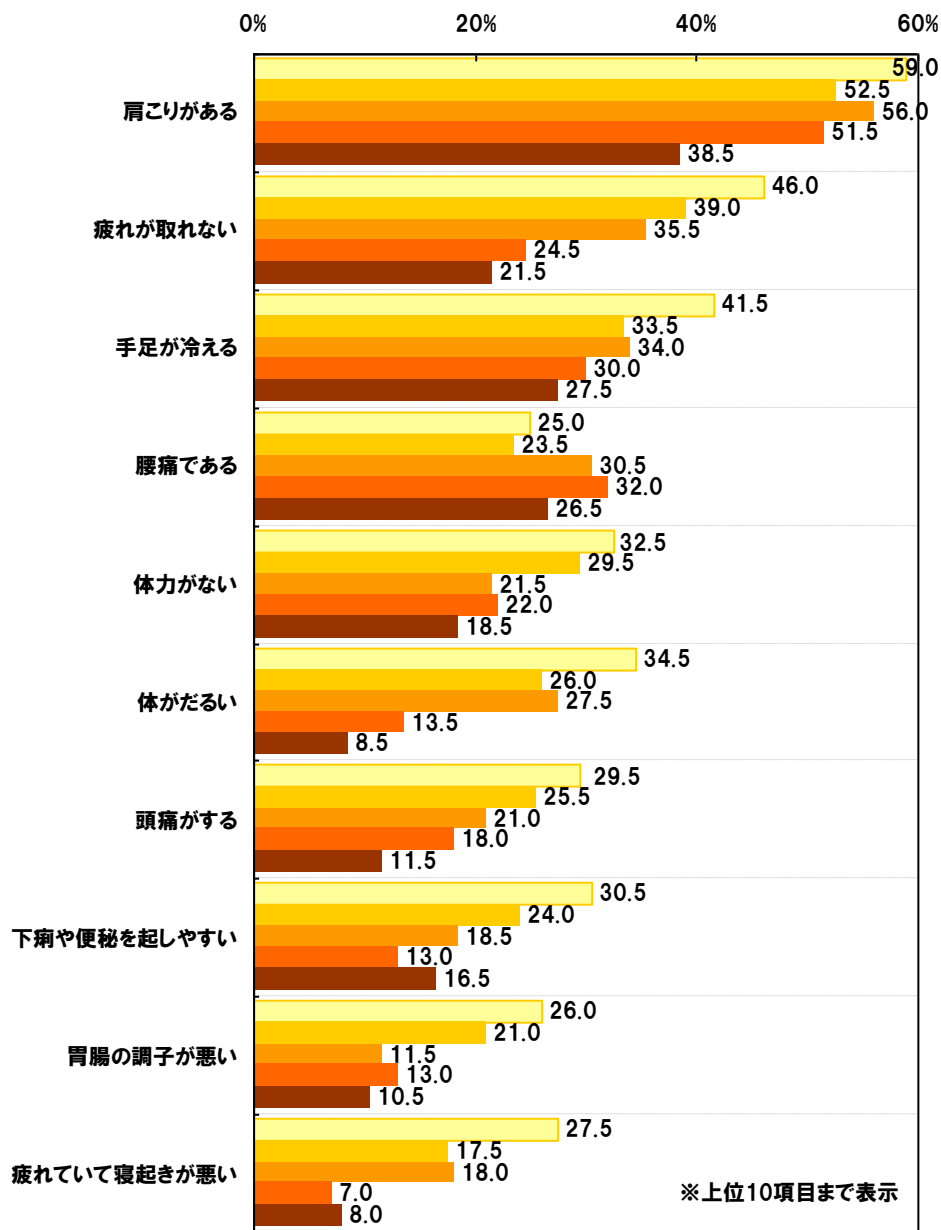
◆現在、体に関して感じていること（複数回答形式）



- 全体【n=2000】
- 男性【n=1000】
- 女性【n=1000】

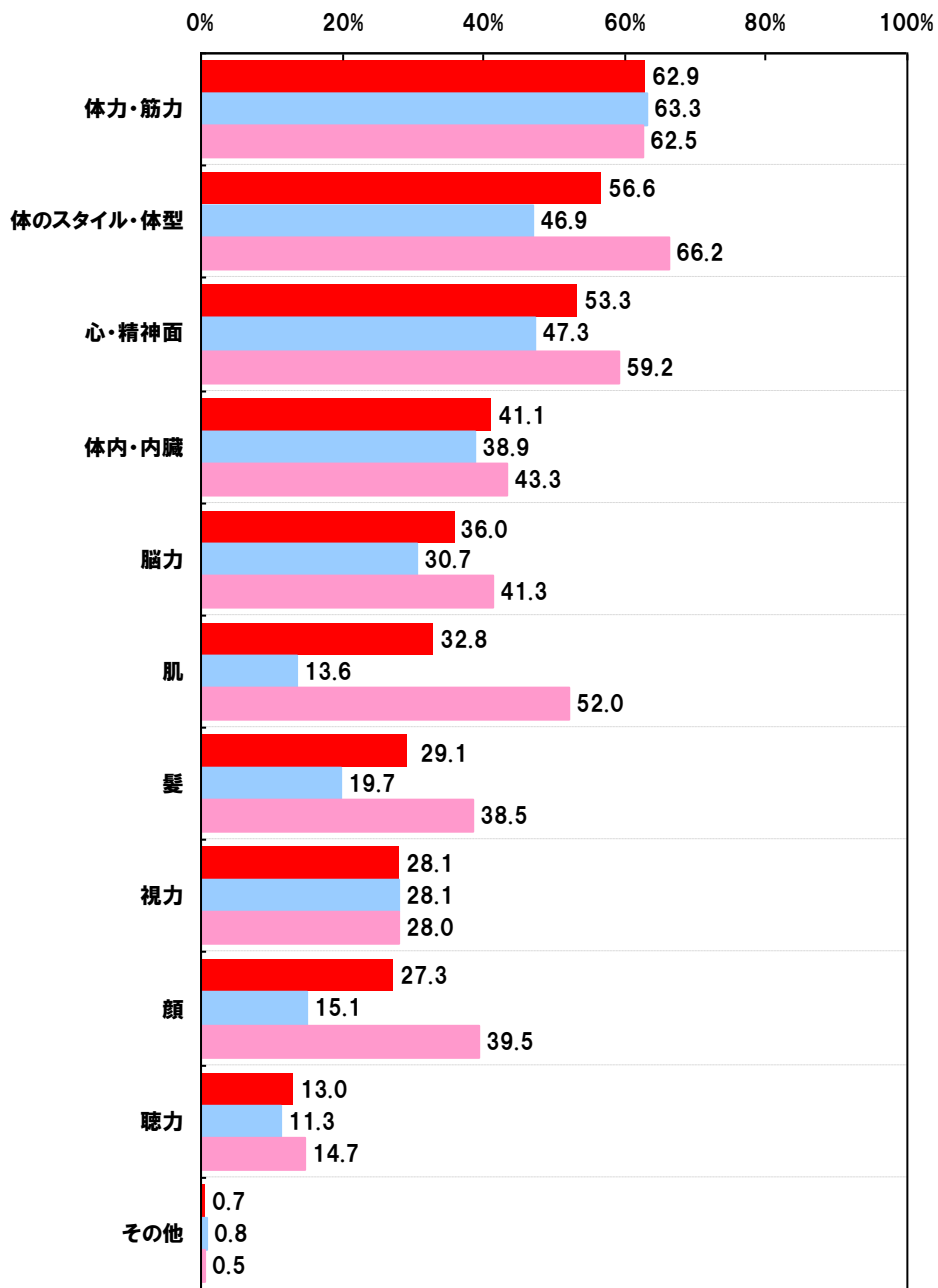
◆現在、体に関して感じていること（複数回答形式）

<女性>



- 女性:35歳【n=200】
- 女性:42歳【n=200】
- 女性:49歳【n=200】
- 女性:56歳【n=200】
- 女性:63歳【n=200】

◆女性は7年後、男性は8年後に向けて、若さを保つためにチャレンジやケアをしたいと思う部分
(複数回答形式)



■ 全体【n=2000】
■ 男性【n=1000】
■ 女性【n=1000】

◆女性は7年後、男性は8年後に向けて、若さを保つためにチャレンジやケアをしたいと思う部分
(複数回答形式)

<性・年齢別> ※上位5位

男性:32歳【n=200】 (%)

1	体のスタイル・体型	59.0
2	体力・筋力	53.0
3	心・精神面	50.5
4	体内・内臓	32.5
5	髪	22.0
	顔	22.0

女性:35歳【n=200】 (%)

1	体のスタイル・体型	80.0
2	肌	67.5
3	心・精神面	62.0
4	体力・筋力	56.5
5	体内・内臓	43.0

男性:40歳【n=200】 (%)

1	体力・筋力	64.0
2	心・精神面	51.5
3	体のスタイル・体型	49.5
4	体内・内臓	37.5
5	脳力	27.5

女性:42歳【n=200】 (%)

1	体のスタイル・体型	75.0
2	心・精神面	60.0
3	体力・筋力	58.0
4	肌	53.5
5	顔	45.5

男性:48歳【n=200】 (%)

1	体力・筋力	65.5
2	体のスタイル・体型	51.0
3	心・精神面	45.0
4	体内・内臓	36.5
5	視力	29.5

女性:49歳【n=200】 (%)

1	体のスタイル・体型	68.0
2	体力・筋力	63.0
3	心・精神面	63.0
4	肌	54.5
5	体内・内臓	40.5
	脳力	40.5

男性:56歳【n=200】 (%)

1	体力・筋力	63.0
2	心・精神面	44.0
3	体内・内臓	43.0
4	体のスタイル・体型	40.0
5	視力	34.5

女性:56歳【n=200】 (%)

1	体力・筋力	66.0
2	体のスタイル・体型	60.5
3	心・精神面	51.5
4	脳力	50.0
5	肌	43.0

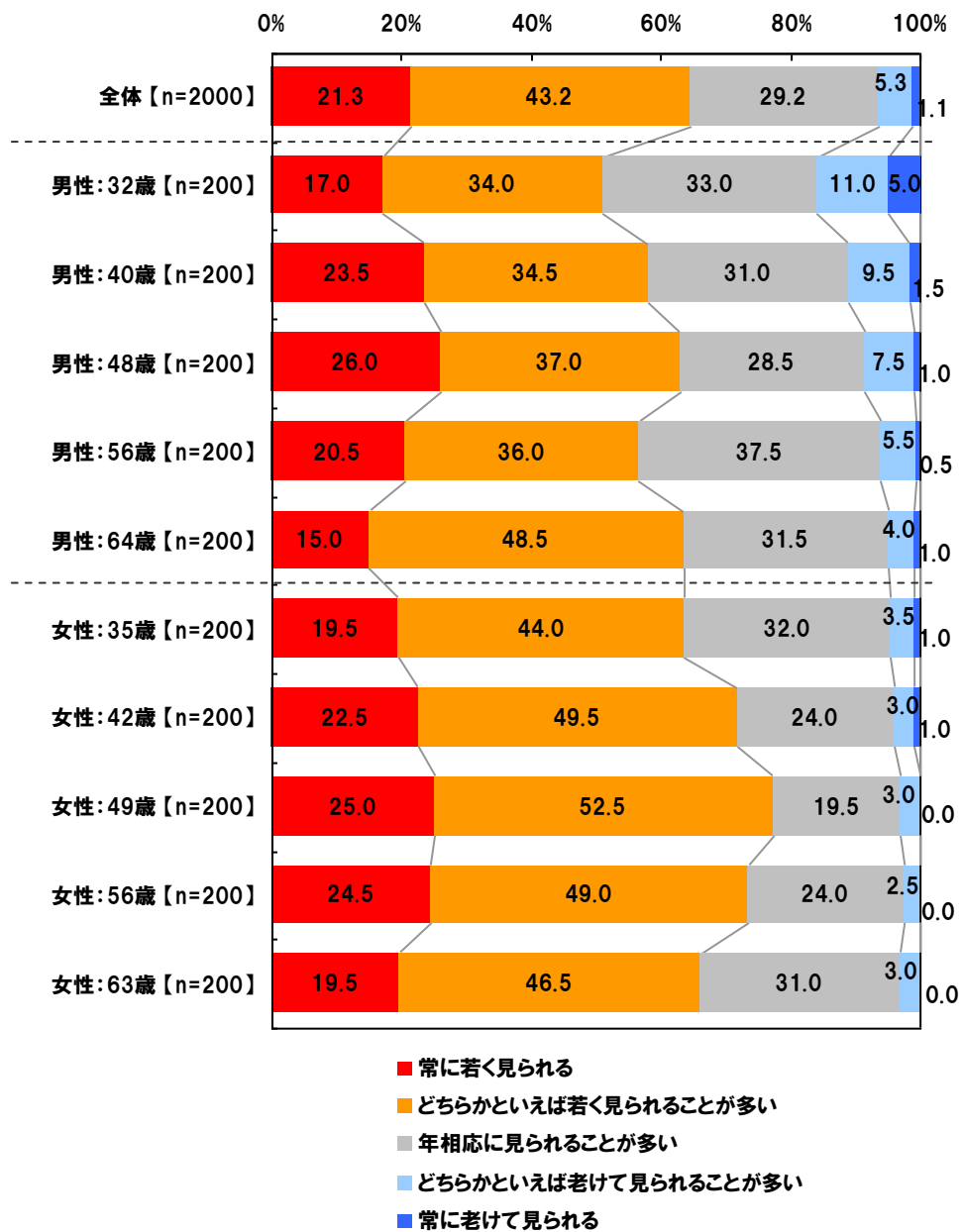
男性:64歳【n=200】 (%)

1	体力・筋力	71.0
2	心・精神面	45.5
3	脳力	45.5
4	体内・内臓	45.0
5	視力	36.0

女性:63歳【n=200】 (%)

1	体力・筋力	69.0
2	心・精神面	59.5
3	脳力	53.0
4	体内・内臓	50.0
5	体のスタイル・体型	47.5

◆実年齢よりも若く見られるか、老けて見られるか (単一回答形式)



◆「一番健康的だと思う」、「一番素敵だと思う」節目年齢有名人（単一回答形式）

節目年齢56歳男性有名人

全体【n=2000】

■一番健康的だと思う人		(人)
1	所 ジョージ	400
2	片岡 鶴太郎	135

■一番素敵だと思う人		(人)
1	所 ジョージ	619
2	片岡 鶴太郎	134

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル：節目年齢と健康に関する調査
- ◆調査対象：ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
男性（32歳/40歳/48歳/56歳/64歳）
女性（35歳/42歳/49歳/56歳/63歳） 各年齢200名 合計2,000名
- ◆調査期間：2011年2月19日～2月21日
- ◆調査方法：インターネット調査（モバイルリサーチ）
- ◆調査地域：全国
- ◆有効回答数：2,000サンプル（有効回答母数から2,000サンプルを抽出）
- ◆実施機関：ネットエイジア株式会社