

「節目年齢（女性は7の倍数、男性は8の倍数の年齢）と生活意識に関する調査」

「忍耐力アップ」女性 7の倍数「35歳」で4割弱 「42歳」では3割に減少
「闘争心減退」男性 8の倍数「48歳」で5割強 「40歳」と比べ急増
「女子力アップ」女性 7の倍数「35歳」で8人に1人

あなたの夢は？ 人生で一番嬉しかったことは？ 最も大切なものは？

将来不安なこと「健康」がトップで6割

なりたい節目年齢 男性は $8 \times 3 =$ 「24歳」女性は $7 \times 3 =$ 「21歳」

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）と生活意識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）の生活意識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

「節目の変化」について（女性は7年前、男性は8年前と比較）

- ◆ 「忍耐力アップ」女性 7の倍数「35歳」で4割弱 「42歳」では3割に減少
- ◆ 「闘争心減退」男性 8の倍数「48歳」で5割強 「40歳」と比べ急増
- ◆ 「女子力アップ」女性 7の倍数「35歳」で8人に1人
- ◆ 「夢や希望が増えた」男性 8の倍数「32歳」で2割

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、女性は7年前、男性は8年前と比較し、精神的な部分についての変化を聞いたところ、「忍耐力」については、全体で「増えた」25.9%、「同じくらい」53.6%、「減った」20.5%となった。「増えた」との回答は女性35（7×5）歳で38.5%と高く、7年前の28（7×4）歳の頃よりも耐える力がついたとの回答が4割弱となった。女性の42（7×6）歳（30.5%）、49（7×7）歳（29.0%）では3割前後、56（7×8）歳（19.5%）、63（7×9）歳（22.0%）では2割前後となっており、女性の節目年齢である42歳と56歳で忍耐力が「増えた」との回答が減少する傾向がみられた。

「闘争心」では、全体で「増えた」4.1%、「同じくらい」44.4%、「減った」51.6%と、「減った」との回答が半数を超えた。特に、男性48（8×6）歳で53.0%と、男性40（8×5）歳の38.5%よりも14.5ポイント高く、男性48歳で「闘争心が減った」との回答が急激に多くなっている。

「女子力/男子力」では、全体で「増えた」5.4%、「同じくらい」61.7%、「減った」32.9%となった。女性35歳で7年前の28歳の頃よりも「減った」との回答が42.0%と他の節目年齢よりも高く、女子力の低下を感じている人が多いことがわかった。一方で、「増えた」との回答も12.5%あり、8人に1人は女子力がアップしていた。また、「減

った」との回答は、男性 48 歳で 33.0%と、男性 40 歳の 23.5%よりも 9.5 ポイント高くなっており、男性 48 歳は「闘争心」と同様に、「男子力」の低下を感じる人が多くなっていることがわかった。

「夢・希望」では、全体で「増えた」11.8%、「同じくらい」53.0%、「減った」35.3%となった。男性 32 (8×4) 歳で「増えた」との回答が他の節目年齢よりも高く、20.5%が 24 (8×3) 歳の頃よりも夢や希望が「増えた」と回答した。

- ◆ あなたの夢は？ 女性「63歳」の3割弱は「健康」
- ◆ 人生で一番嬉しかったことは？ 1位「妊娠/出産/子供」 2位「結婚/プロポーズ」
- ◆ 最も大切なものは？ 男性56歳「妻」4割強 女性56歳「夫」2割半

全回答者 2,000 名に対し、夢や野望を自由回答にて聞いたところ、「ずっと健康で元気に過ごす」(女性 42 歳)や「家族が皆健康であること」(男性 40 歳)といった『健康』関連が 14.1%となった。『健康』関連の回答は、女性 63 歳で 27.5%と、女性 56 歳の 17.5%よりも 10.0 ポイント高くなっており、健康を望む回答が多くみられた。続いて多かったのは、「平穏に暮らすこと」(男性 64 歳)や「毎日楽しく生きる事」(女性 63 歳)といった『暮らし』関連 (12.9%)、「お金の困らない生活をする」(女性 35 歳)、「宝くじで、1等の当選」(男性 48 歳)といった『お金』関連 (10.2%) となった。

次に、これまでの人生の中で、一番嬉しかったことを自由回答にて聞いたところ、36.4%が『妊娠/出産/子供』関連(「子供が生まれたこと」男性 40 歳、「ひとり娘の結婚式」女性 56 歳)のことを回答した。続いて『結婚/プロポーズ』関連(「今の女房と結婚できたこと」男性 64 歳、「プロポーズされたこと」女性 35 歳)で 13.0%となった。

また、今のあなたにとって最も大切なものを単一回答で聞いたところ、「妻/夫」(29.7%)と「子供」(28.2%)がそれぞれ3割弱で拮抗する形となり、『家族』が最も大切だという回答が得られた。男性 48 歳においては、「妻」(30.5%)、「子供」(36.0%)、「健康」(9.5%)となっているが、次の節目年齢の 56 (8×7) 歳になると、「妻」(43.0%)、「子供」(15.0%)、「健康」(17.5%)と、「子供」は 21.0 ポイント低くなり、「健康」は 8.0 ポイントアップ、「妻」に関しては 12.5 ポイント高くなった。女性 49 歳においては、「夫」(25.0%)、「子供」(40.0%)、「健康」(12.5%)となっているが、次の節目年齢の 56 歳になると、「夫」(25.5%)、「子供」(28.0%)、「健康」(22.5%)と、「子供」は 12.0 ポイント低下、「夫」は 0.5 ポイントしか増えず、「健康」が 10.0 ポイント高くなった。

- ◆ 将来不安なこと「健康」がトップで6割、「病気」5割弱、「親の介護」3割

将来について不安なことを複数回答で聞いたところ、「健康」(60.8%)がトップとなり、続いて「お金」(59.6%)、「病気」(47.8%)、「親の介護」(30.8%)、「子供の未来」(25.9%)、「日本の未来」(24.7%)となった。

「健康」が不安との回答が高かったのは、男性 48 歳 (65.5%)、男性 56 歳 (64.0%)、女性 56 歳 (67.0%) でそれぞれ 6 割半前後。「お金」では、年齢が低いほど不安との回答が高く、男性では、32 歳 (70.0%)、40 歳 (69.0%)、48 歳 (69.0%) 女性では 35 歳 (71.5%)、42 歳 (71.0%) で約 7 割となっている。

- ◆ なりたい節目年齢 男性は8×3＝「24歳」 女性は7×3＝「21歳」

全回答者 2,000 名に対し、もしなれるとしたら何歳になりたいか、女性は 7 の倍数の年齢/男性は 8 の倍数の節目年齢で聞いた。約 2000 年前に書かれた、中国の最古の医学書の一つといわれる『黄帝内経 (こうていだいけい)』では、男女の生理的な変化が腎気 (生命活動に必要とされるエネルギーの基礎物質) の状態によって、女性は 7 年周期、男性は 8 年周期ごとに説明されており、成長に伴い、腎気は充実していき、男性は 32 歳ごろ、女性は 28 歳ごろで最もみなぎり、その後は衰退していくとされているが、その年齢になりたいとの回答は、男性で 17.4%、女性で 20.0%となった。男性では「24 歳」(34.2%)、女性では「21 歳」(40.5%) が最も高く、黄帝内経で書かれてい

る、最高に体が充実する節目年齢をこれから迎えていくことになる1周期前の年齢になりたいという結果になった。

続いて、何歳まで生きたいと思うかと、希望する寿命を自由回答で聞いたところ、全体では「80～89歳」が最も多く45.7%となった。

自分の健康状態をしっかりと自覚することは難しいものです。東洋医学では、わずかな体調の変化のうちに早めに気づいて、必要な養生（セルフケア）をしていくことがとても大切と考えられています。寿命が延びている現代こそ、日々の生活の中で節目年齢を意識し自分で体に配慮し、上手な健康管理を心掛けてはいかがでしょうか。

■『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、髪や毛がよく伸びてくる。	8歳	乳歯が永久歯に生え変わり、髪や毛がよく伸びてくる。
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、女性としての体が出来上がる。	32歳	筋骨や筋肉の状態が最高となり、男性としての体が出来上がる。
35歳	顔の色つやにかけりが見え始め、髪や頬のほりなどに衰えがあらわれる。	40歳	体力にかけりが見え始める。髪や毛も抜け始め、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。顔はやつれ、しわや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。性気なく、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。

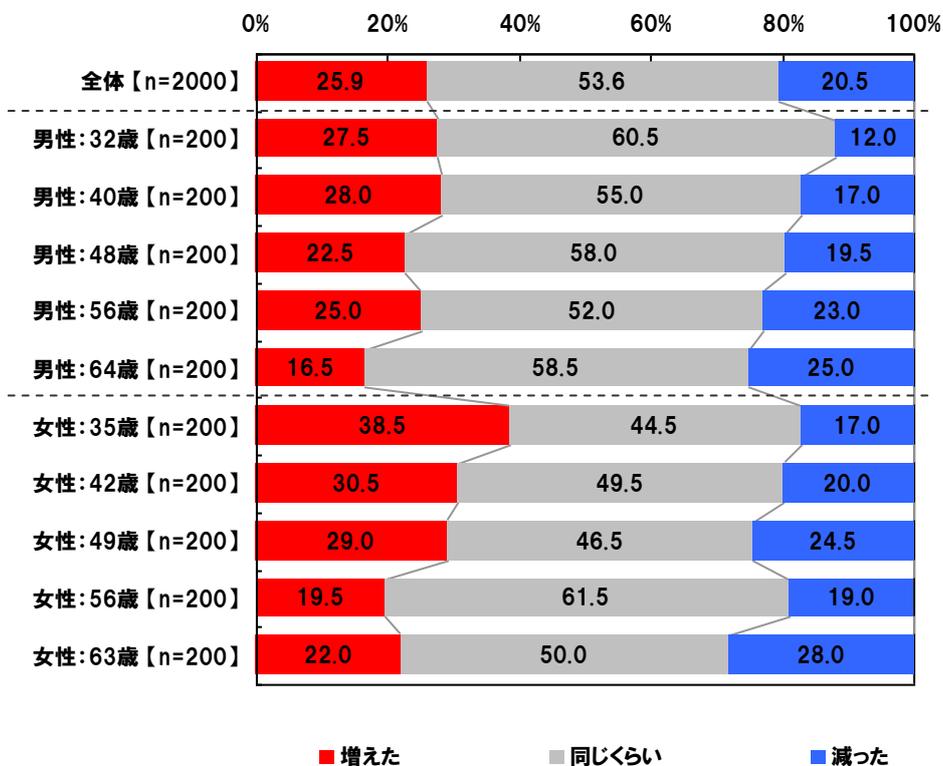
■現代版「7の倍数」「8の倍数」目安表

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始めるのは、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。

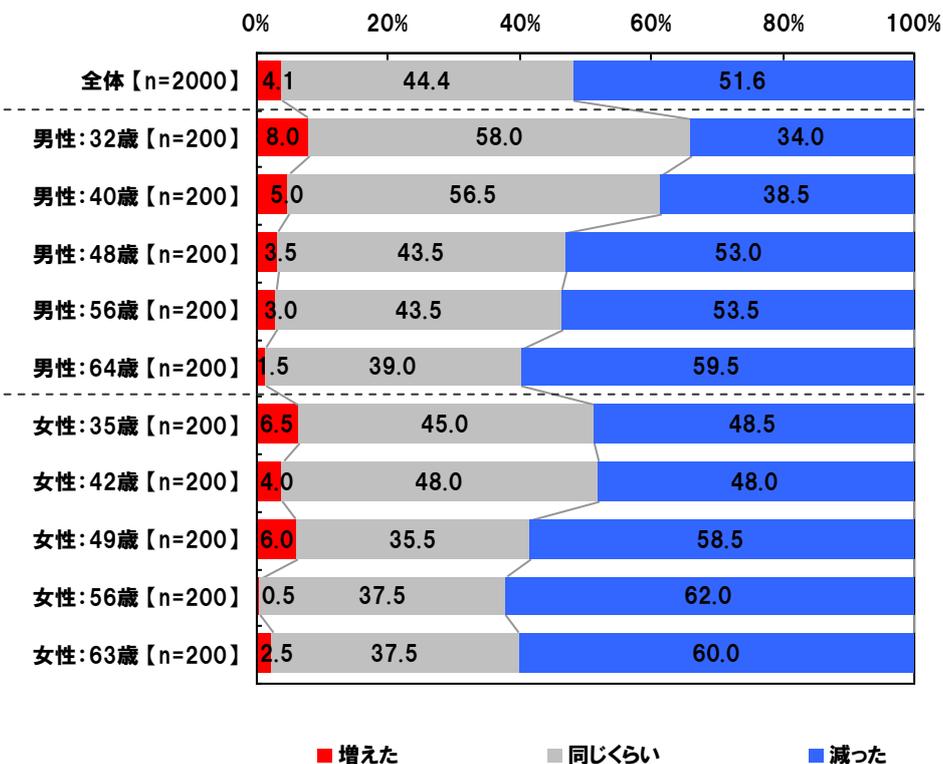
女性 「7の倍数」でみる体調の変化		男性 「8の倍数」でみる体調の変化	
※体の変化には個人差があります		※体の変化には個人差があります	
35歳	むくみ、急な発汗、頭痛、めまいがみられる。	40歳	疲れがとれない、お酒が翌日に残る。近くが見えにくい。不眠。白髪が増える。めまいがみられる。
42歳	不眠、動機、近くが見えにくい。白髪が増える。疲れがとれない。冷えのほせ。	48歳	白髪が増える。性的に衰えてくる。
49歳	閉経を迎える。ホットフラッシュ、うつ、粘膜の乾燥がみられる。	56歳	冷えを自覚。尿が近くなる。寝ている時、足の裏がほてる。
56歳	それまで冷えを感じていない人でも、腹部～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。足がむくみややすくなる。
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。		

◆女性は7年前/男性は8年前と比較した、精神的な部分についての変化（単一回答形式）

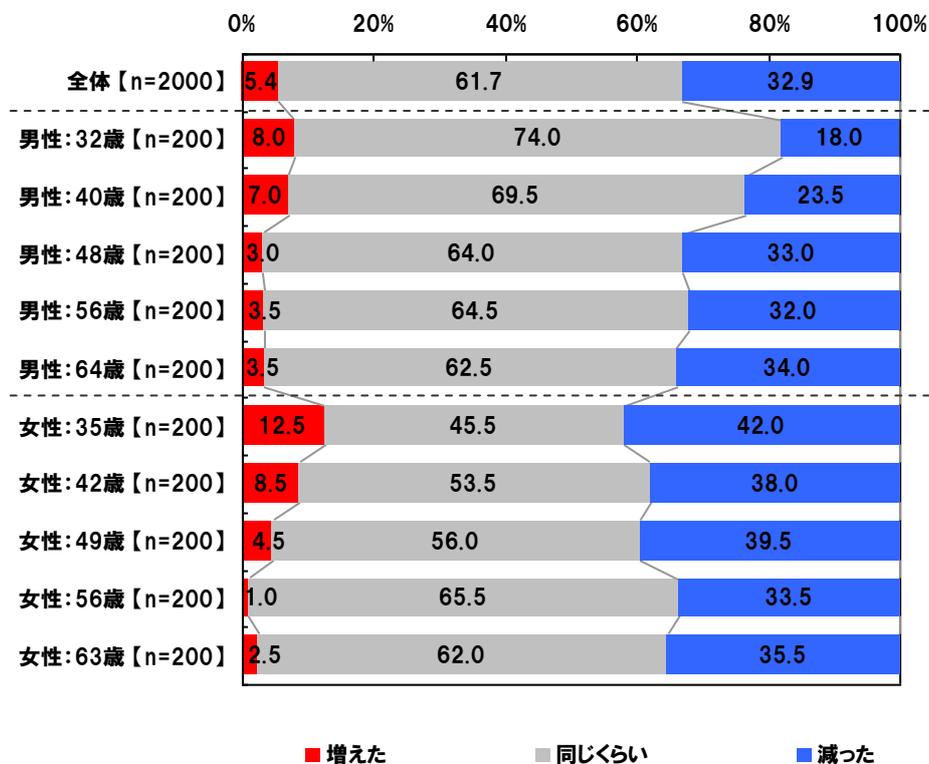
【忍耐力】



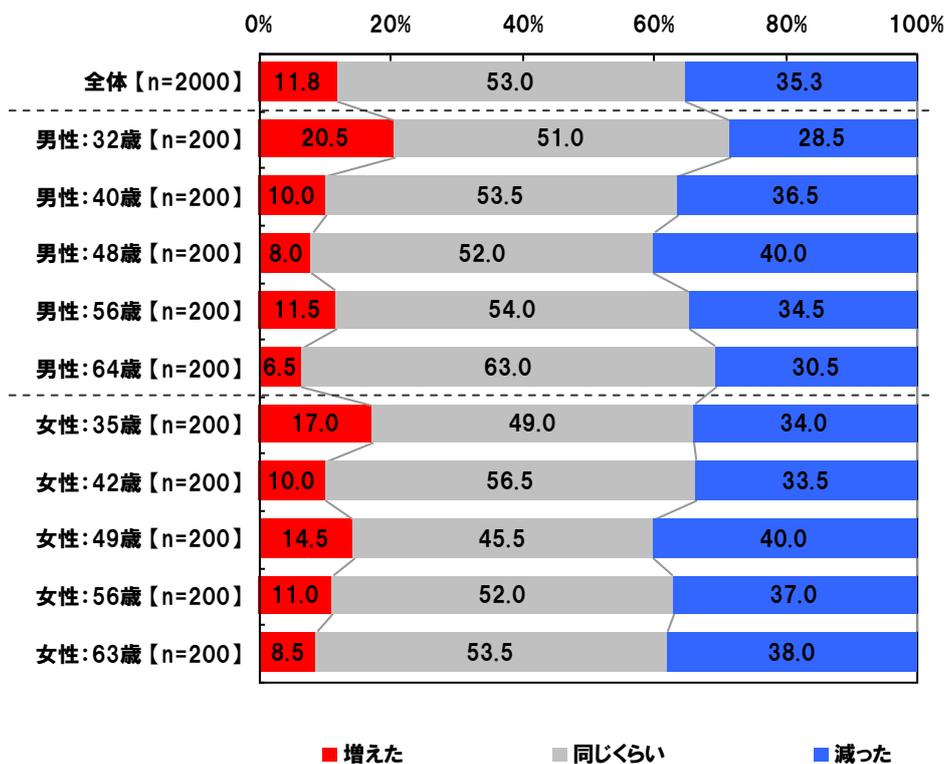
【闘争心】



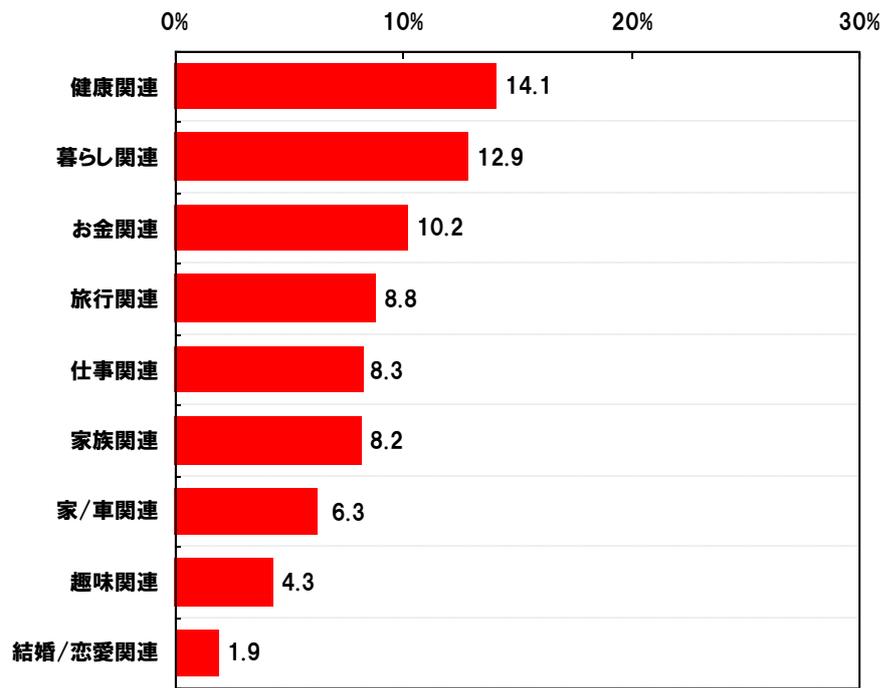
◆女性は7年前/男性は8年前と比較した、精神的な部分についての変化（単一回答形式）
【女子力/男子力】



【夢・希望】



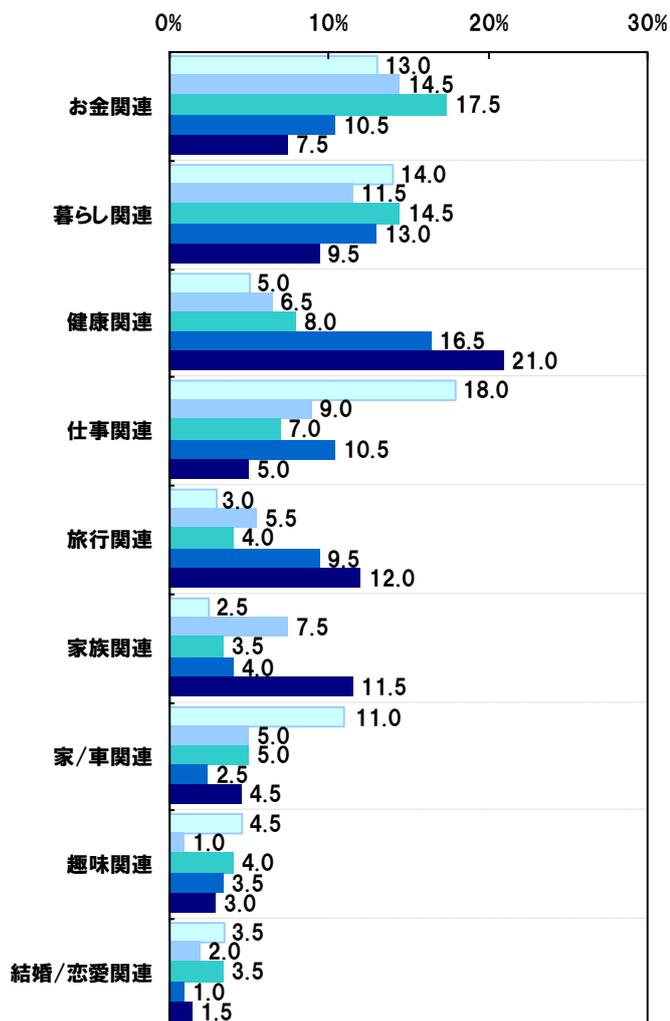
◆夢や野望 (自由回答形式)



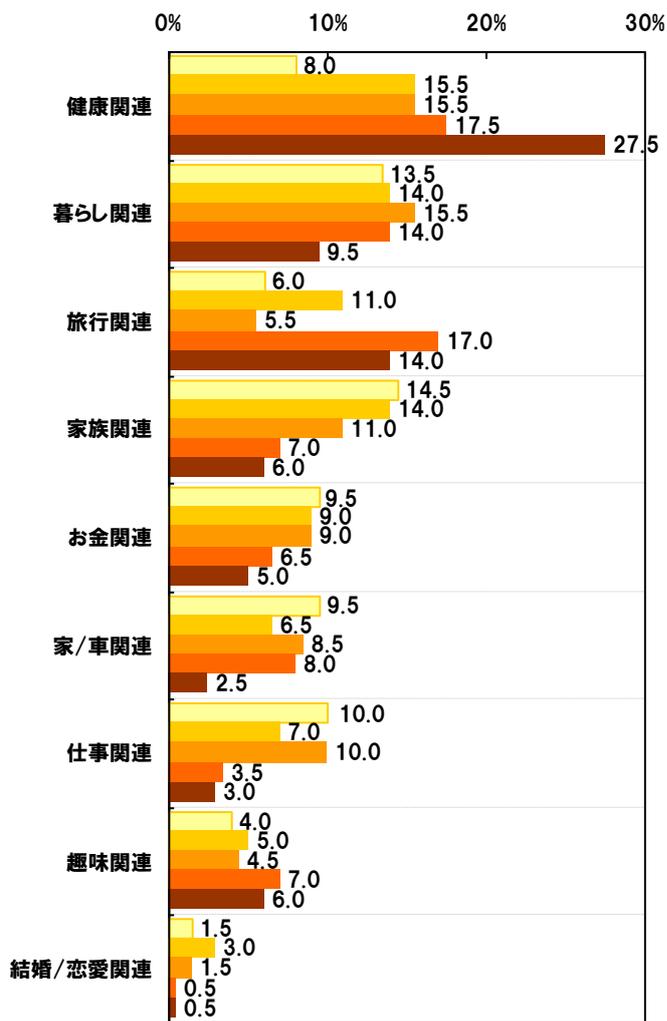
■ 合計【n=2000】

◆夢や野望 (自由回答形式)

<男女別>

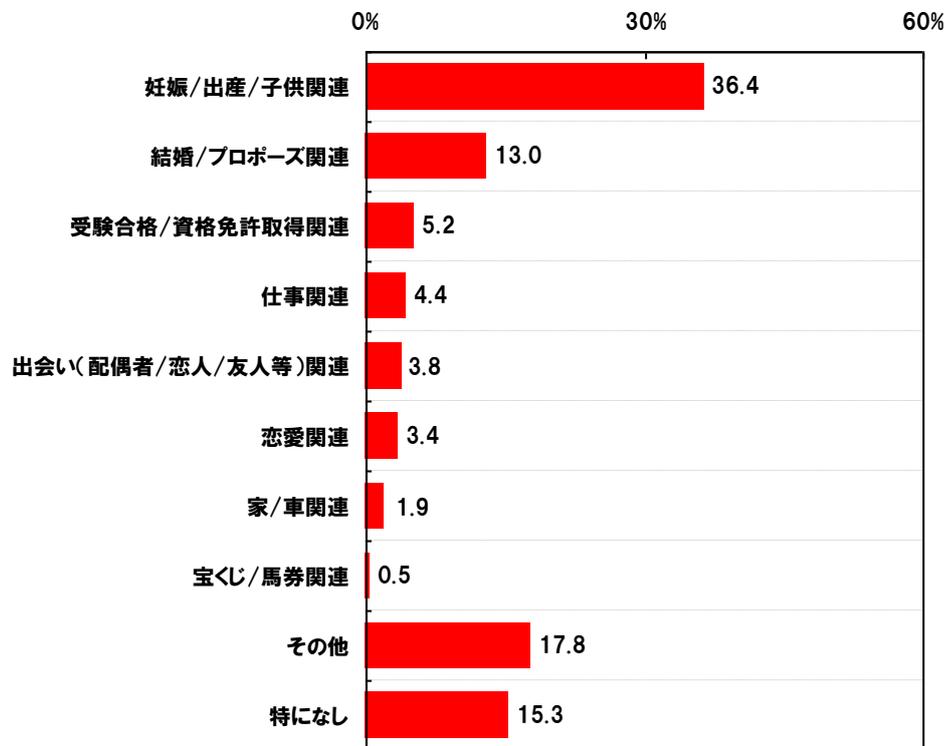


□ 男性:32歳 [n=200]
 □ 男性:40歳 [n=200]
 □ 男性:48歳 [n=200]
 □ 男性:56歳 [n=200]
 □ 男性:64歳 [n=200]



□ 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]

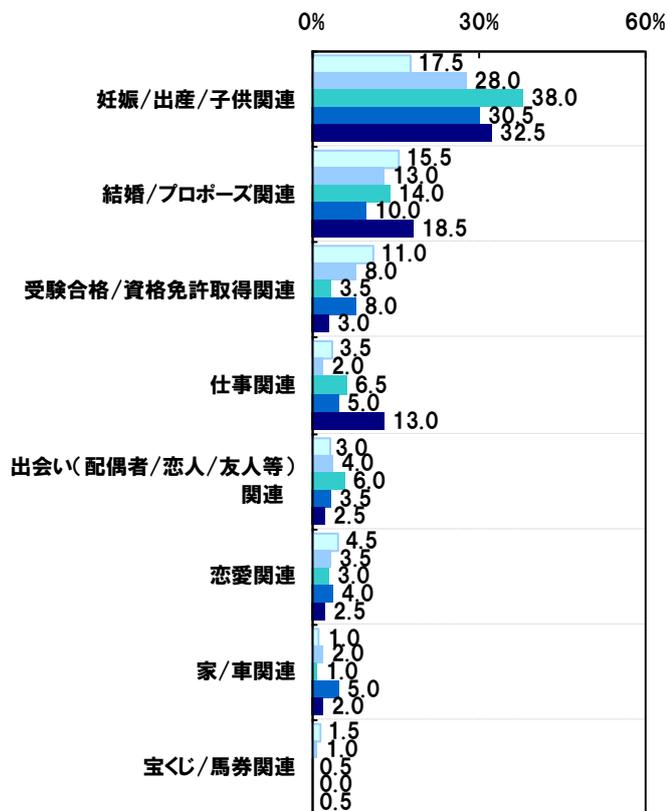
◆今までの人生の中で一番嬉しかったこと（自由回答形式）



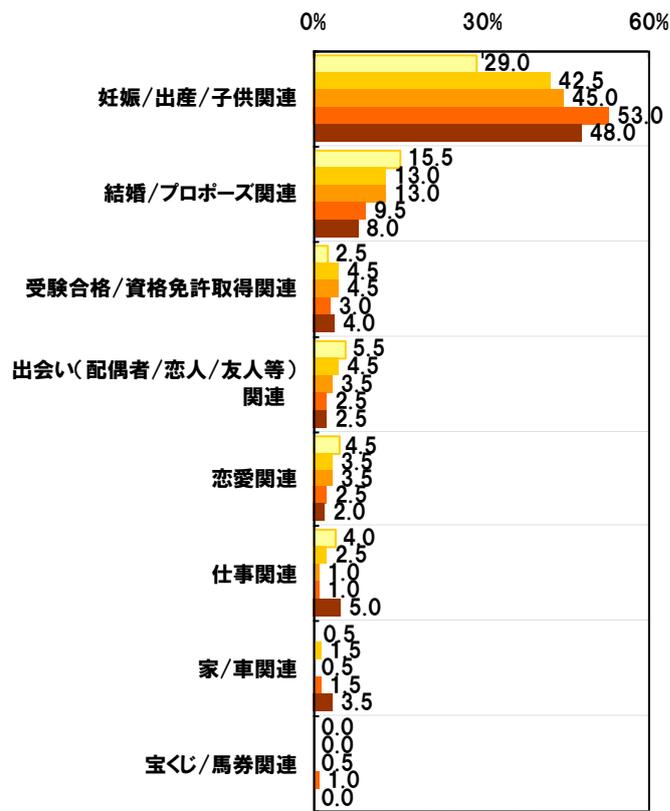
■ 合計【n=2000】

◆今までの人生の中で一番嬉しかったこと（自由回答形式）

<男女別>

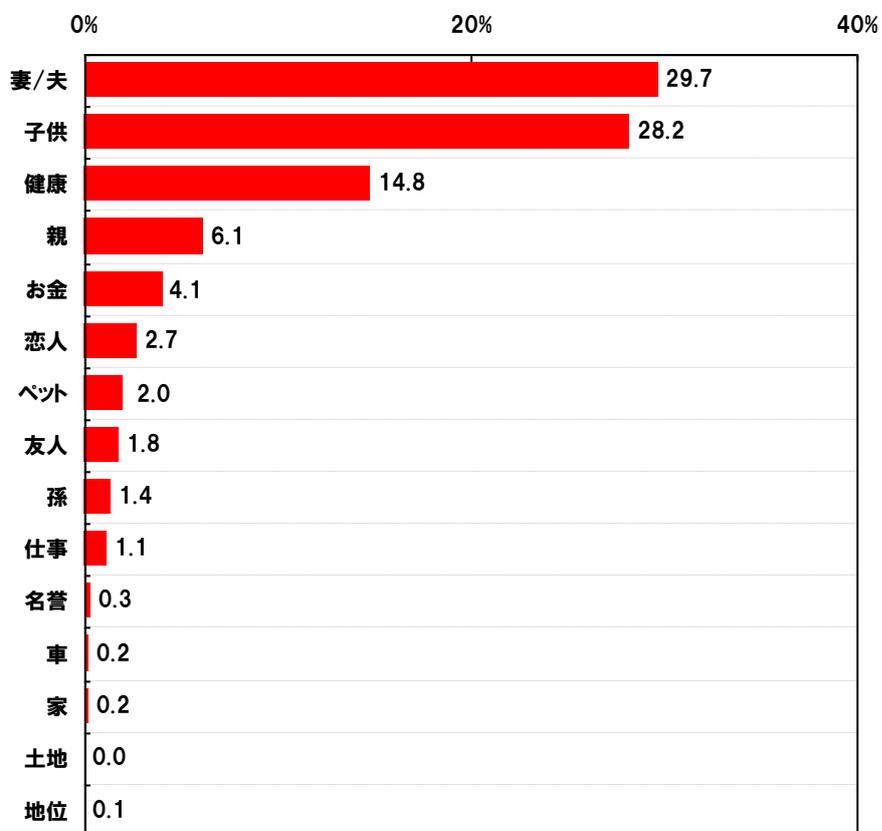


- 男性:32歳【n=200】
- 男性:40歳【n=200】
- 男性:48歳【n=200】
- 男性:56歳【n=200】
- 男性:64歳【n=200】



- 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】

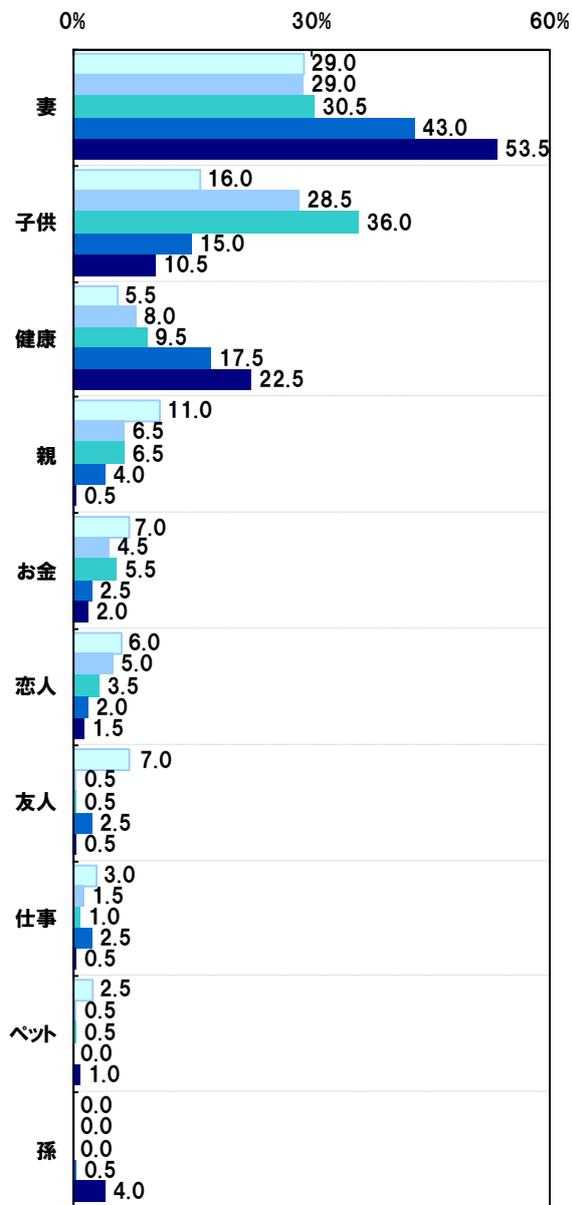
◆今のあなたにとって最も大切なもの (単一回答形式)



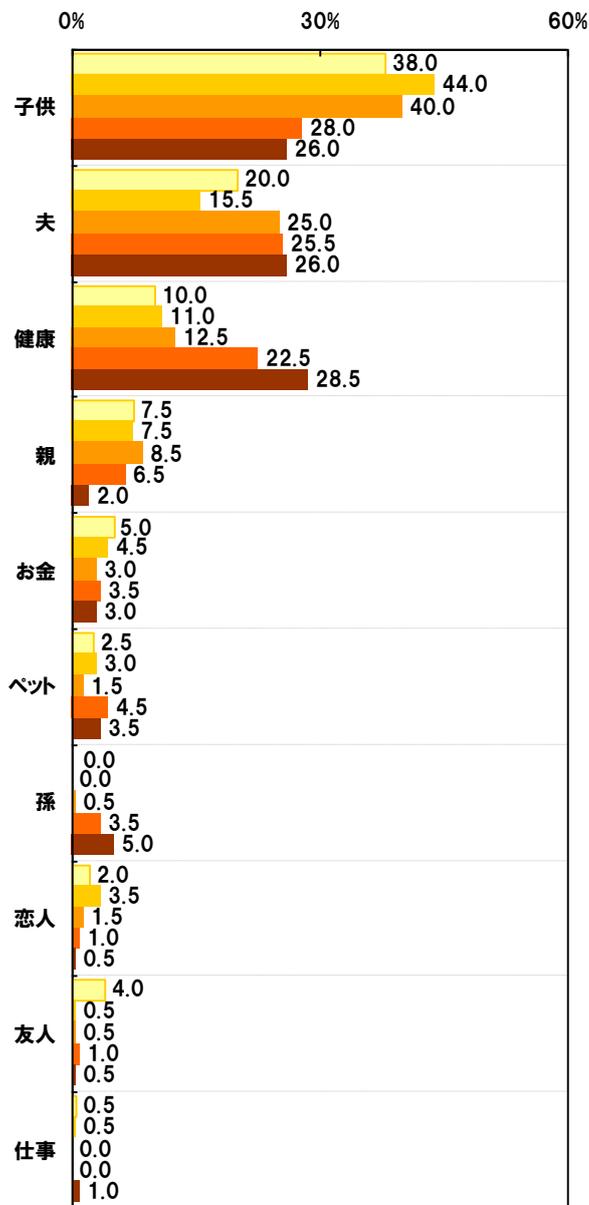
■全体 [n=2000]

◆今のあなたにとって最も大切なもの (単一回答形式)

<男女別>

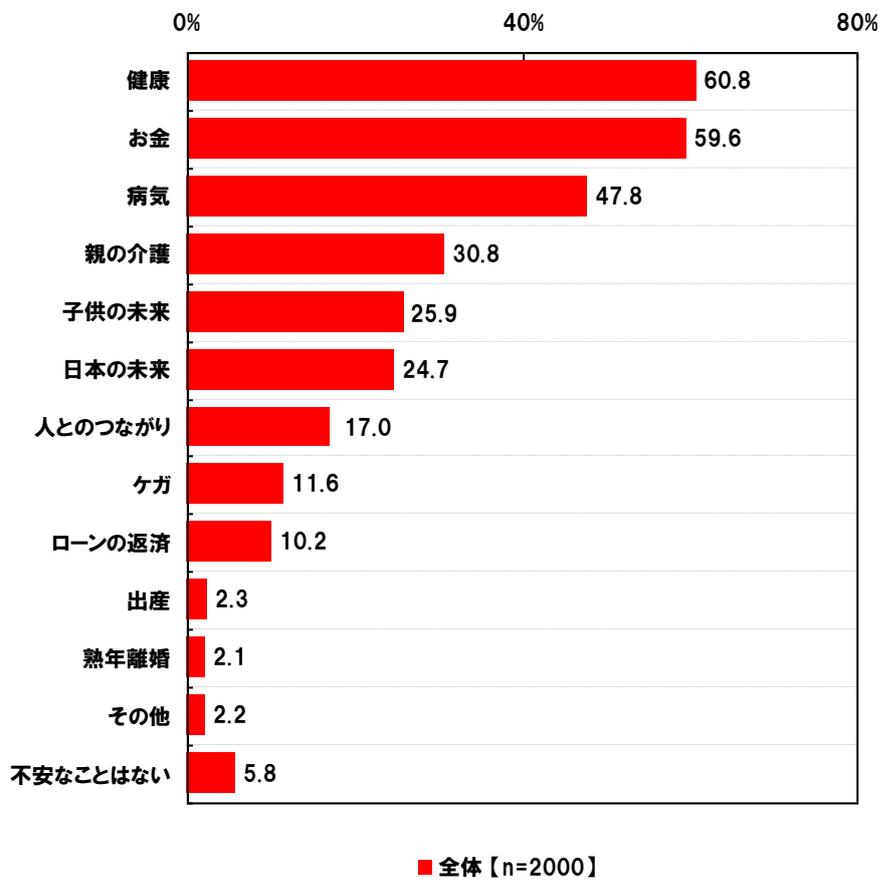


□ 男性: 32歳 [n=200]
 □ 男性: 40歳 [n=200]
 □ 男性: 48歳 [n=200]
 □ 男性: 56歳 [n=200]
 □ 男性: 64歳 [n=200]



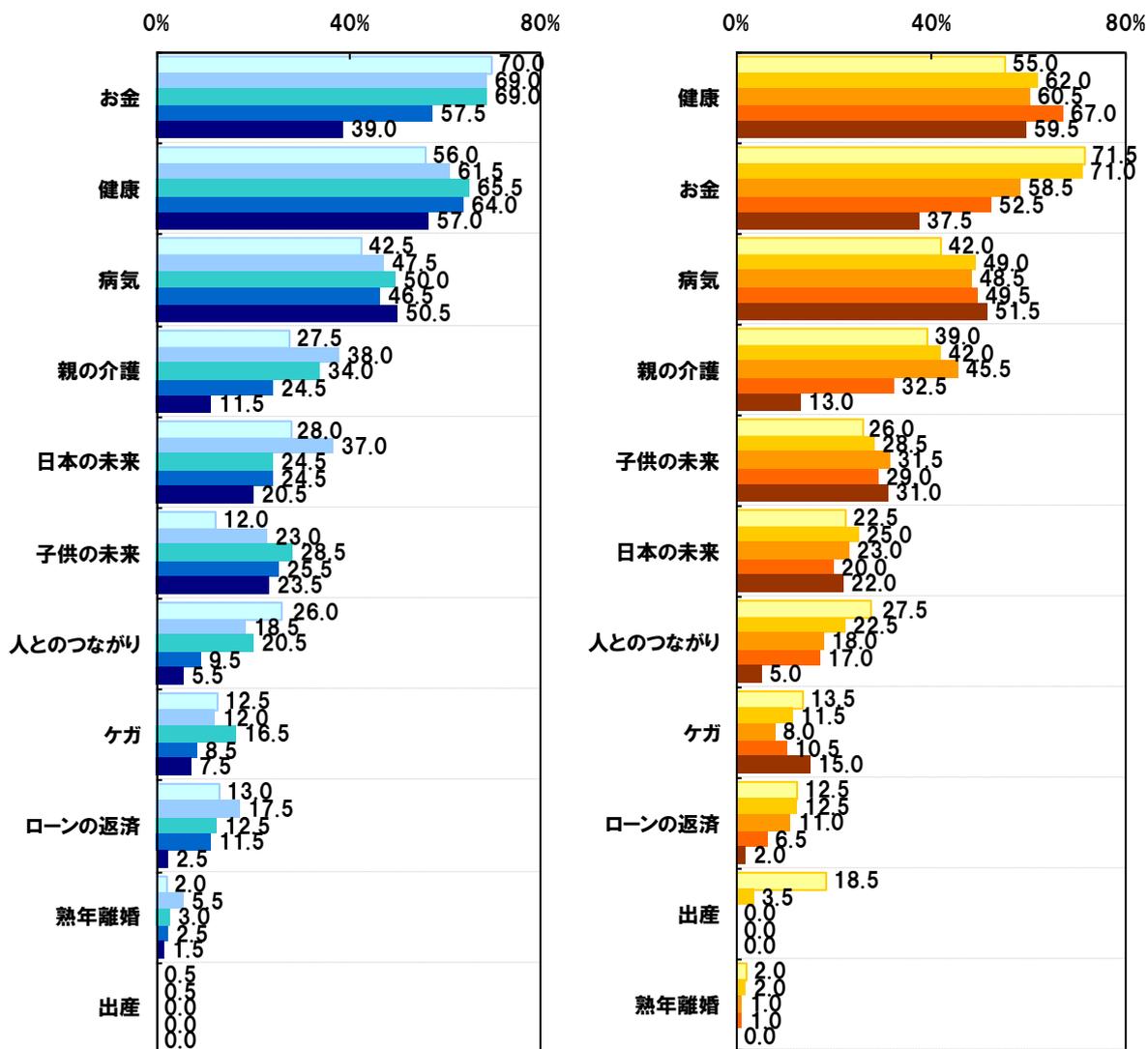
□ 女性: 35歳 [n=200]
 □ 女性: 42歳 [n=200]
 □ 女性: 49歳 [n=200]
 □ 女性: 56歳 [n=200]
 □ 女性: 63歳 [n=200]

◆将来について不安なこと（複数回答形式）



◆将来について不安なこと（複数回答形式）

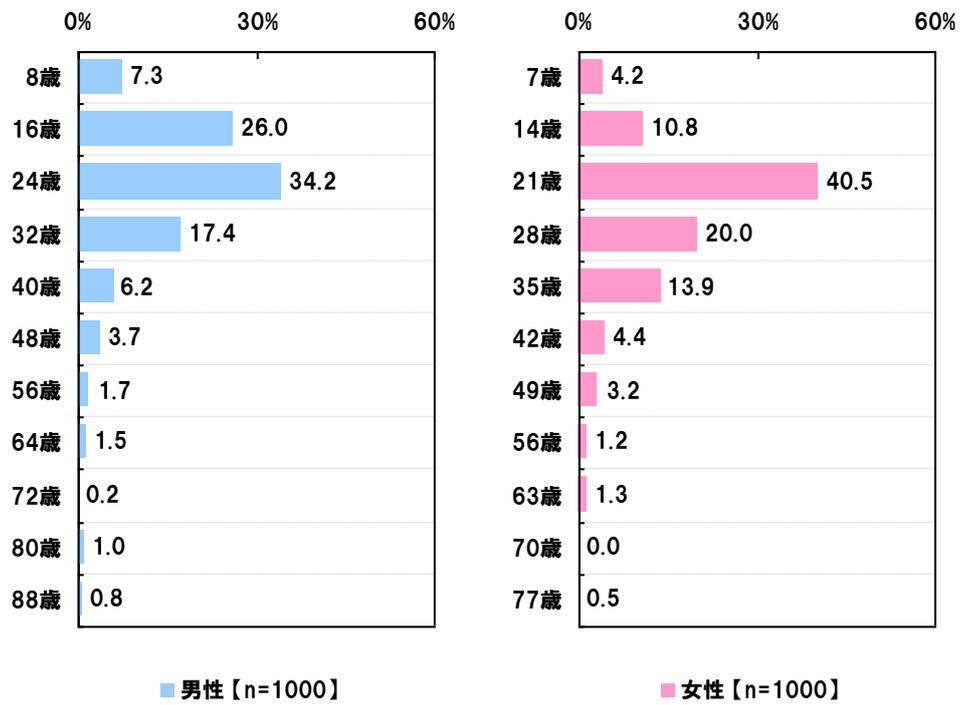
<男女別>



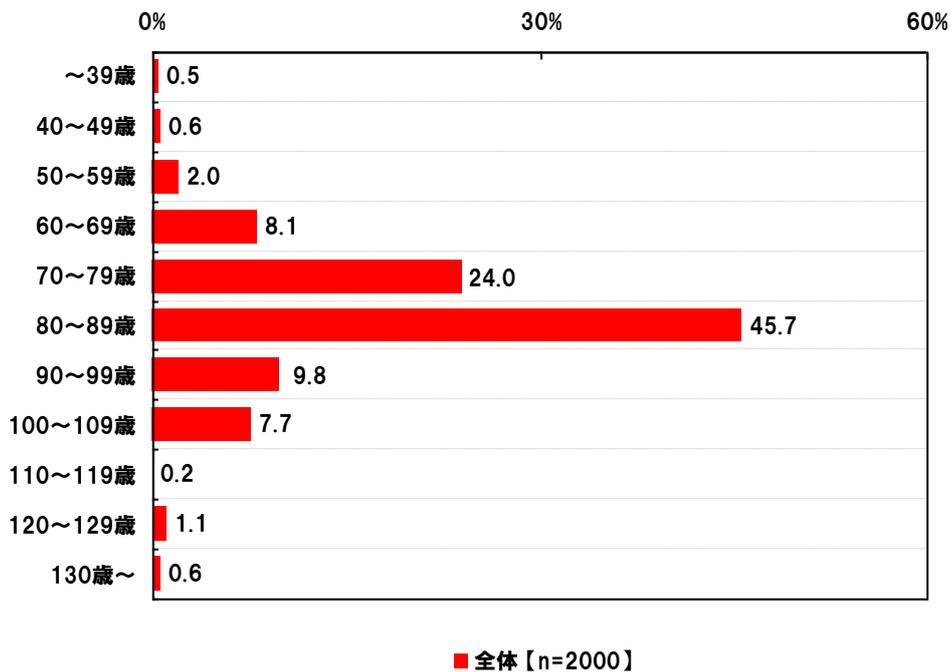
□ 男性:32歳【n=200】
 □ 男性:40歳【n=200】
 □ 男性:48歳【n=200】
 □ 男性:56歳【n=200】
 □ 男性:64歳【n=200】

□ 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】

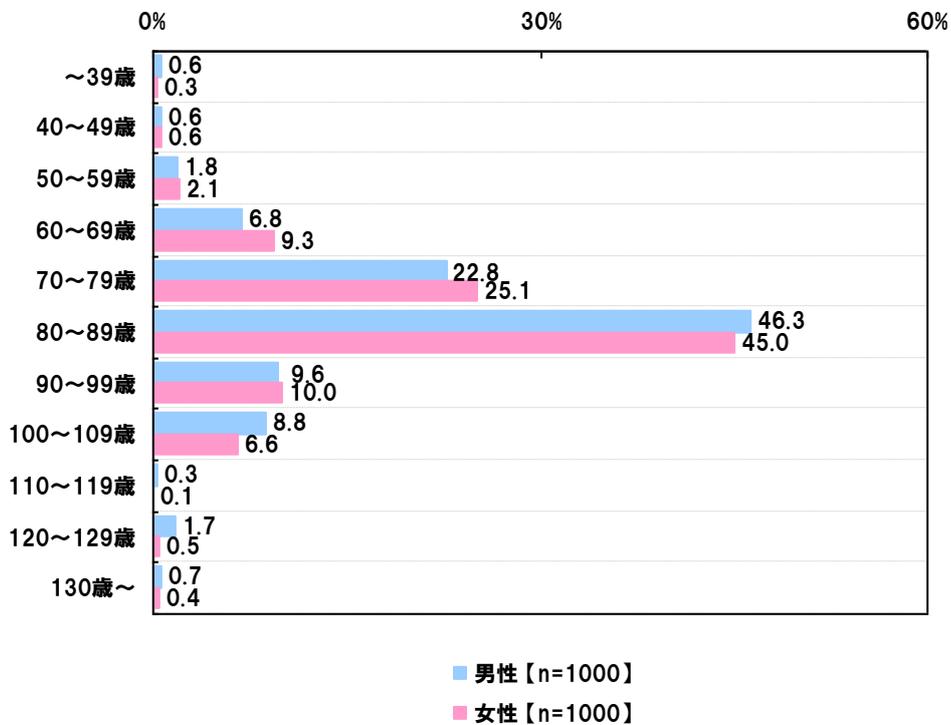
◆なりたい節目年齢 (単一回答形式)



◆何歳まで生きたいと思うか（自由回答形式）



◆何歳まで生きたいと思うか（自由回答形式）
 <男女別>



◆調査概要◆

- ◆調査タイトル：節目年齢（女性は7の倍数、男性は8の倍数の年齢）と生活意識に関する調査
- ◆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