

<現代人の健康と食生活に関する意識調査>

95%の人がまだ知らない生活習慣病の“トリプルリスク”

代表的なリスク要因「**血圧・血糖・血中脂質**」が気になる人は過半数、でも3つ同時ケアしているのはわずか1割
我が身に降りかからないと動かない男性・健康情報に敏感な女性、という男女の健康意識の違いも明らかに！

『トリプルリスクを考える会』は、**生活習慣病の代表的なリスク要因である高血圧・高血糖・高血中脂質について、1つでも該当すると他の2つも悪くなる可能性があるという“トリプルリスク”**に関する正しい知識と対処法を紹介し、健康的な生活習慣づくりを世の中に広めていくことを目的に発足いたしました。

発足に際し、当会のメンバーであり糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病に関連する疾病に造詣の深い岡部クリニック院長・岡部正先生監修のもと、30-60代男女を対象に「現代人の健康と食生活に関する調査」を実施いたしましたので、結果についてご報告いたします。新生活シーズンが始まる時期でもありますし、生活習慣を改めて見直すきっかけとしていただければ幸いです。

調査結果の詳細につきましては次頁以降をご覧ください。これらの調査結果も踏まえまして、当会では今後トリプルリスクの啓発を広く行ってまいります。

No	調査トピックス	ページ
1	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康診断に向けてケアする人の過半数が駆け込み派！ － 食事の制限時間を全く気にしない人も2割存在など、意外と適当な健康意識が浮き彫りに。 	2
2	<ul style="list-style-type: none"> ● 血圧・血糖・血中脂質、過半数が気にしているが、3つ同時ケアしてるのはわずか1割！ － 我が身に降りかかるまで動かない男性・健康情報に敏感な女性、という男女の違いも明らかに。 	3
3	<ul style="list-style-type: none"> ● 食生活の中で摂り過ぎが気になるワースト3は、“糖分・塩分・脂肪分”。 － ダイエットを常に意識する女性、飲みの席での食事が気になる男性、と男女でも違いが！？ ● 健康・食生活のターニングポイントは40代！ － 血圧・血糖・血中脂質と同様、塩分・糖分・脂肪分が気になり始めた／ケアし始めたのも40代が最多。 ● 同時に複数ケアは難しい？ 9割の人が同時に3つ以上ケアできないと回答！ － 塩分・糖分・脂肪分のケア方法として、約半数が便利な対策商品を取り入れている。 	4 2 5
4	<ul style="list-style-type: none"> ● 95%の人がまだ知らない“トリプルリスク”！内容を理解すると対策したくなる人が大多数。 ● 正しい理解度は約1割！メタボ＝太っていること、という見た目のイメージが蔓延！？ ● 健康診断に引っかけりそうな芸能人ワースト10も、ぽっちゃり体型が独占！ 	6
5	<調査概要・調査総評>	7



<調査総評 要旨（岡部クリニック院長 岡部正先生）>

生活習慣病予防のためには血圧・血糖・血中脂質、そしてそれらに影響を及ぼしやすい塩分・糖分・脂肪分の“3つ同時ケア”をすることが非常に大切です。しかし今回の調査結果にもあったように、同時に複数ケアすることはなかなか難しいことだと思います。最初から全てやろうとしないで、最初は1つから始めて徐々に範囲を増やしていくなど、着実に継続する工夫が必要になってきます。いつまでも健康な生活が送れるように、血圧・血糖値・血中脂質の3つのリスク要因について日頃から意識することをお勧めします。（※調査総評全文はP.7に掲載）

【本件問い合わせ先】

『トリプルリスクを考える会』事務局 triple-risk@prinfo.jp

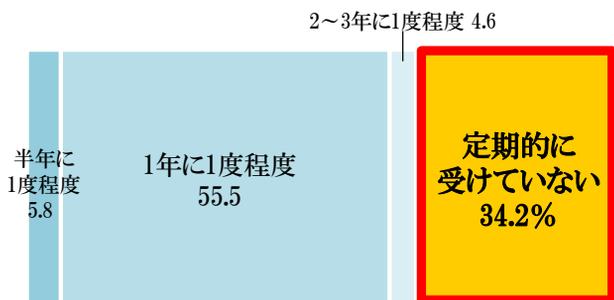
<健康診断について>

- **健康診断**に向けてケアする人の過半数が**駆け込み派**！
- 健康診断を**定期的**に受けていない人が**3人に1人以上**も存在。前日の**食事の制限時間を全く気にしない**人も**2割**存在など、意外と**適当な健康意識**が浮き彫りに。

調査の冒頭で、健康診断を定期的に行っているか伺ったところ、**定期的に行っていない人が3人に1人以上も存在**することが分かりました。

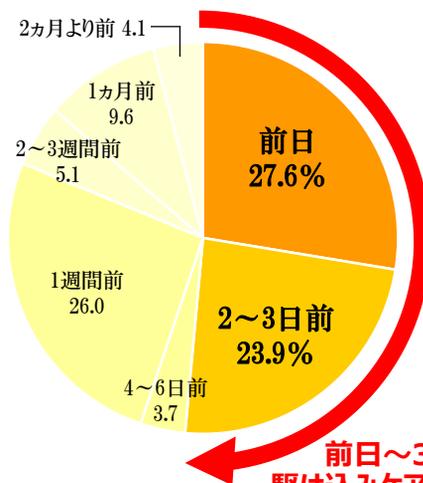
健康診断に備えてどのくらい前からケアしていますか？、という設問に対して、4割以上の方が事前にケアしている、と回答していたものの、その**過半数**が前日～2・3日前からケアをする**“駆け込み派”**ということも明らかになりました。

Q.健康診断を定期的に行っていますか？
(SA, n=1200)



健康診断を定期的に行っていない人が3人に1人以上！

Q.健康診断に備えて、どのくらい前からケアしていますか？
(SA, n=511 (健康診断に備えて事前にケアする人))



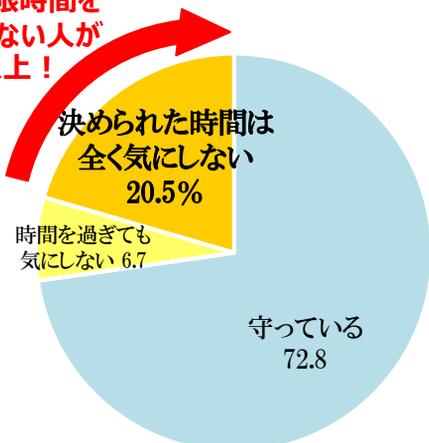
前日～3日前の駆け込みケア派が過半数

さらに、健康診断前の食事制限を守っていますか？、という設問には、4人に3人程度の方が守っていると回答した一方で、「**決められた時間は全く気にしない**」という強者が**2割**もいることが判明。普段から継続的にケアせず健康診断前に駆け込みケアをしたり、食事制限時間を全く気にしなかったりと、意外と**適当な健康意識**が浮き彫りになりました。

また、**健康診断の結果が正常な場合**、健康状態は問題ないと思いますか？、という設問に対しては、**8割以上の方が問題ない**と思うと回答。健康診断の数値には現れにくい、“隠れ高血糖”や“早朝高血圧”などの生活習慣病予備軍が存在するということについては、まだそれほど認識されていないようです。

Q.健康診断前の食事制限時間を守っていますか？
(SA, n=1200)

食事の制限時間を全く気にしない人が2割以上！



Q.健康診断の結果が正常な場合、健康状態は問題ないと思いますか？ (SA, n=1200)

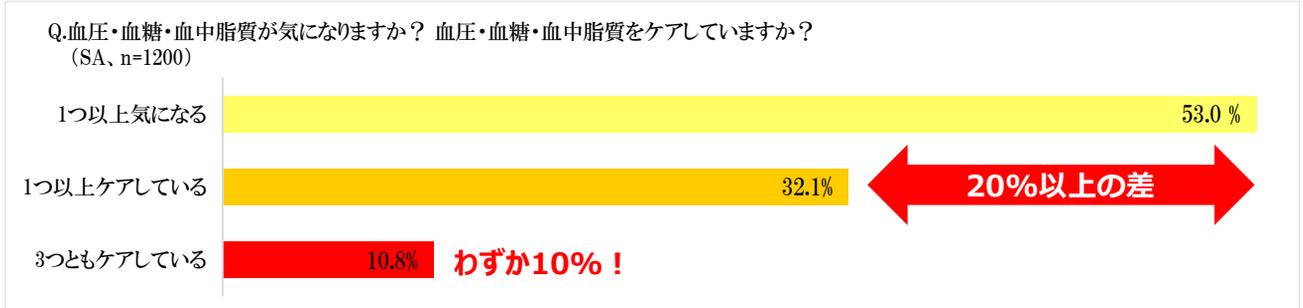


8割以上の方が健康診断結果の数値が正常なら健康状態は問題ないと回答

<血圧・血糖・血中脂質について>

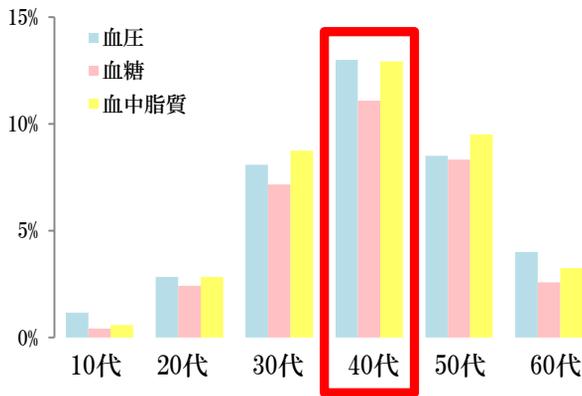
- 血圧・血糖・血中脂質、過半数が気にしているが、3つ同時ケアしてるのはわずか1割！
- 血圧・血糖・血中脂質が気になり始めるのは男女とも40代から。気になるキッカケとしては我が身に降りかかるまで動かない男性、健康情報に敏感な女性という違いも明らかに。

次に、代表的な生活習慣病のリスクファクターである「血圧・血糖・血中脂質」について伺ったところ、過半数の人が1つ以上気にしていることが分かりました。一方、1つ以上ケアしている人は約3割、3つともすべてケアしている人は1割しかないということも判明。生活習慣病が気になっているものの、ケアまでできている人は少なく、さらに3つ同時ケアできている人はわずか1割という健康に対する意識と行動のギャップが浮かび上がってきました。

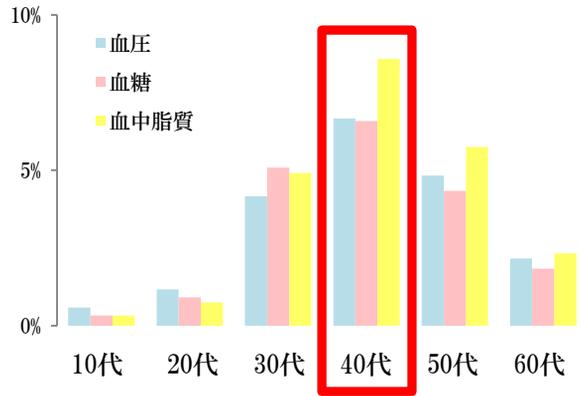


血圧・血糖・血中脂質が気になり始めた／ケアし始めた年代は、どちらも40代が最多という結果に。また、気になり始めたキッカケについて、男性は「健康診断で悪い結果が出たから」、女性は「メディア等で健康情報に触れて」と回答する傾向があります。我が身に降りかかるまで動かない男性、健康情報に敏感な女性という男女の違いがあると言えます。

Q.血圧・血糖・血中脂質が気になり始めたのはいつ頃ですか？
(SA, n=1200)



Q.血圧・血糖・血中脂質をケアし始めたのはいつ頃ですか？
(SA, n=1200)

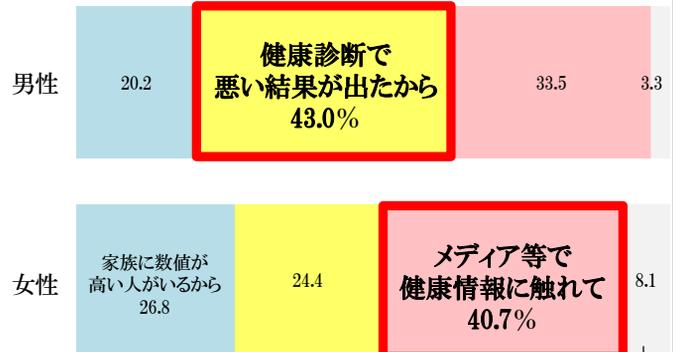


Q.血圧・血糖・血中脂質が気になり始めたキッカケは何ですか？
(SA, n=451(血圧)・384(血糖)・454(血中脂質))



血圧は家族の体験、血糖は健康情報、血中脂質は健康診断結果とそれぞれキッカケが異なる傾向が

Q.血圧が気になり始めたキッカケは何ですか？
(SA, n=242(男性)・209(女性))

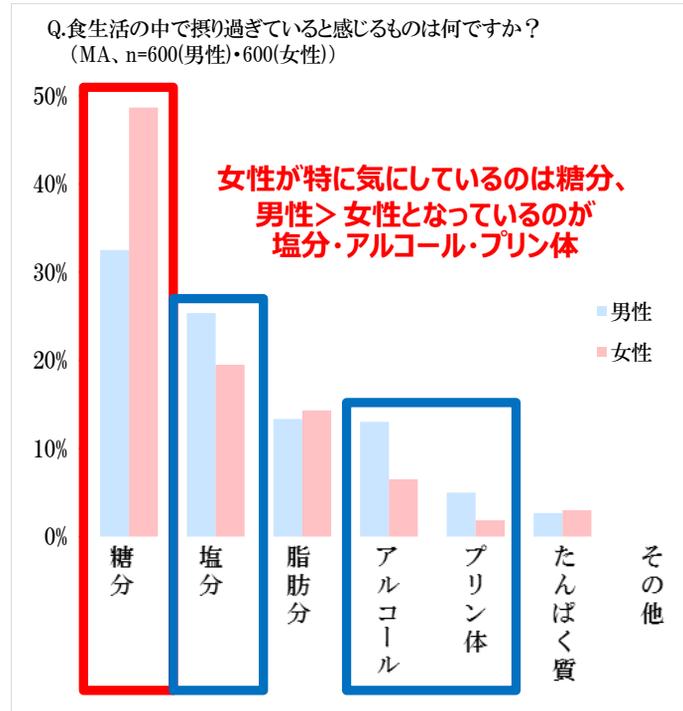
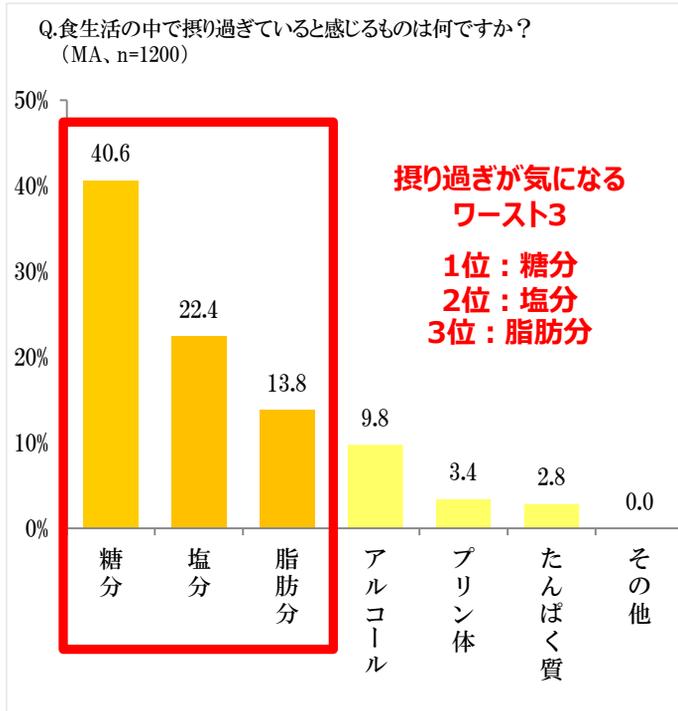


我が身に降りかかるまで動かない男性、健康情報に敏感な女性、と男女で傾向が異なる結果に

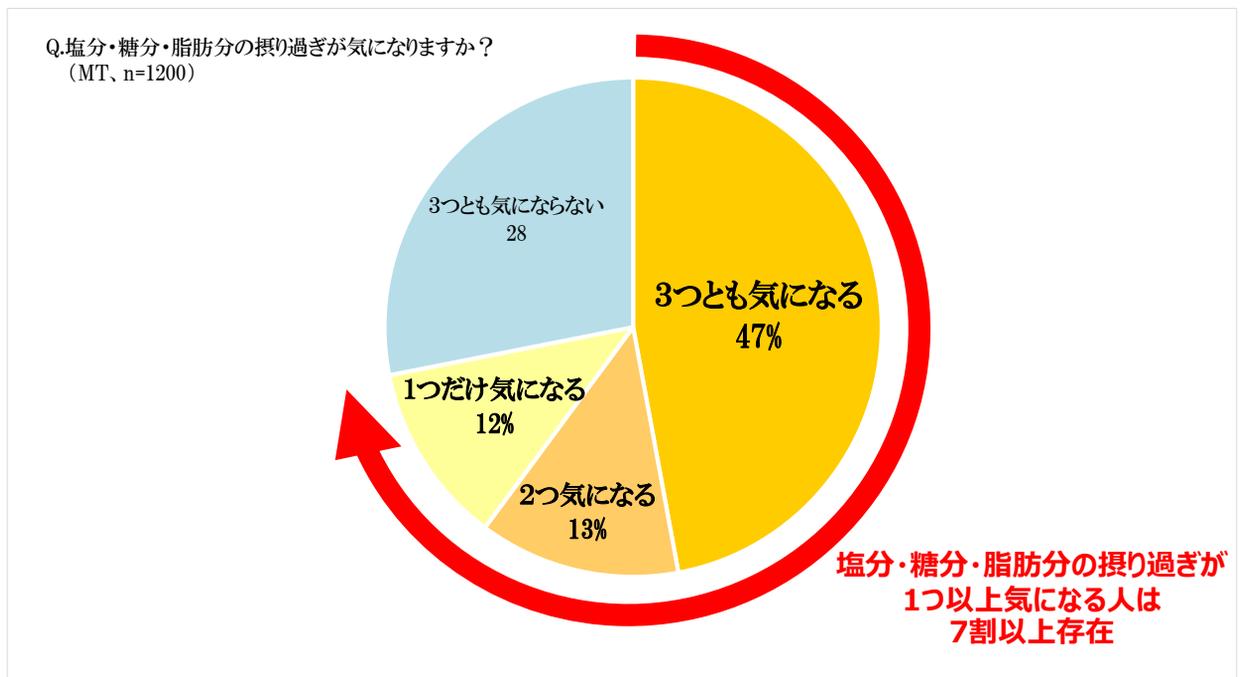
<食生活について①>

- 食生活の中で**摂り過ぎが気になるワースト3は、“糖分・塩分・脂肪分”**。
- **ダイエットを常に意識する女性、飲みの席での食事が気になる男性、と男女でも違いが!?**
- **塩分・糖分・脂肪分の摂り過ぎがどれか1つでも気になる人は7割以上も!**

普通の食生活について何うと、**摂り過ぎが気になるものワースト3は、1位 糖分、2位 塩分、3位 脂肪分**、という結果になりました。さらに、**男性は塩分・アルコール・プリン体が女性より優位**になっています。男性は飲みの席でのビールや塩分多めのおつまみが気になっている様子が想像できます。また、**女性は糖分を気にする傾向が特に強く、昨今の糖質オフブームやロカボなどの健康情報を敏感にキャッチしている結果**と言えるかもしれません。



ちなみに、**塩分・糖分・脂肪分の摂り過ぎを1つ以上気にしている人は7割以上もいる**ことが分かりました。やはり摂り過ぎが気になるワースト3だけあって、生活習慣病につながりやすい塩分・糖分・脂肪分の3つは多くの人が気になっているようです。

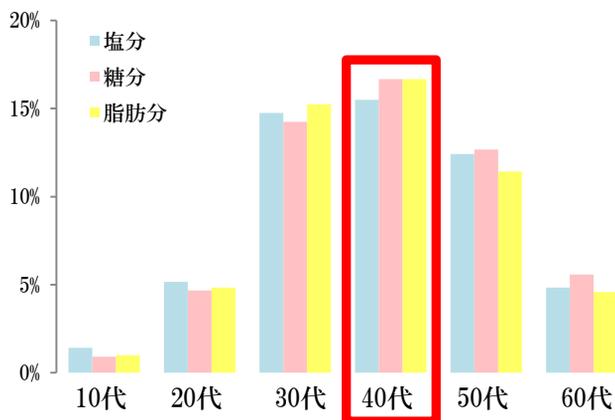


<食生活について②>

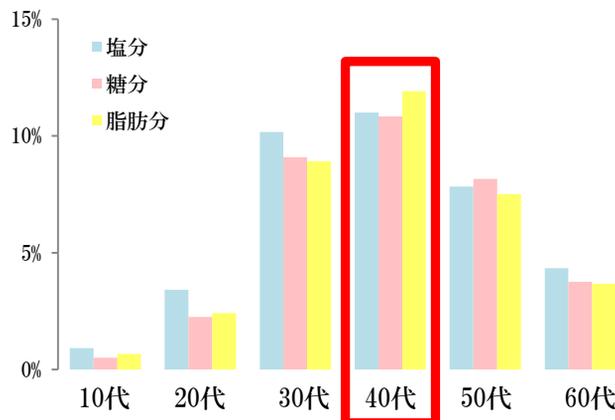
- 健康・食生活のターニングポイントは40代！ 血圧・血糖・血中脂質と同様、塩分・糖分・脂肪分が気になり始めた／ケアし始めたのも40代が最多！
- 同時に複数ケアは難しい？ 9割の人が同時に3つ以上ケアできないと回答。
- 塩分・糖分・脂肪分のケア方法として、約半数が便利な対策商品を取り入れている。

次に、“塩分・糖分・脂肪分”が気になり始めた／ケアし始めた年代について伺ったところ、どちらも40代が最多であることが分かりました。“血圧・血糖・血中脂質”が気になり始めた／ケアし始めた年代も40代が最多であったことから、身体の衰えを実感し始める40代が健康・食生活の大きなターニングポイントになっているようです。

Q.塩分・糖分・脂肪分が気になり始めたのはいつ頃ですか？
(SA, n=1200)



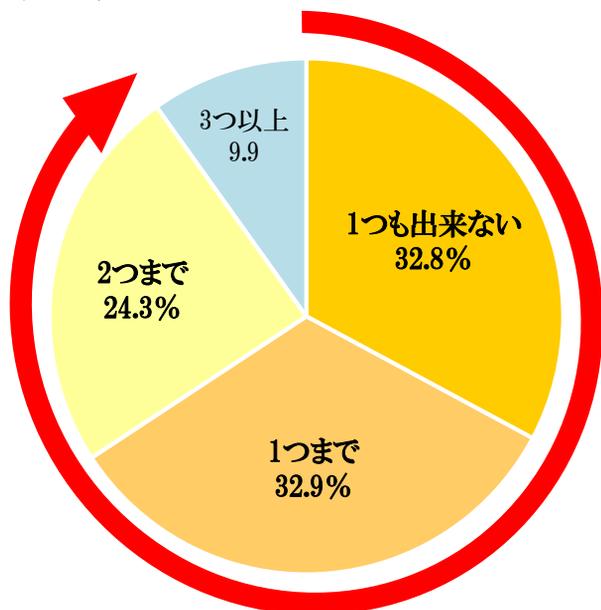
Q.塩分・糖分・脂肪分をケアし始めたのはいつ頃ですか？
(SA, n=1200)



また、一度の食事で同時に摂りすぎをケアできるのはいくつまでですか？という問いには、3つ以上ケアできないという人が9割と大多数に上りました。普段の食事の中で、たくさんのことに気を配るのは難しいイメージがあるようです。

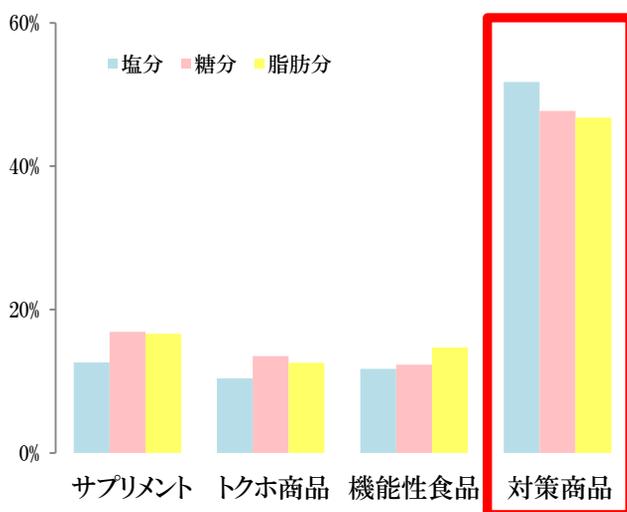
ちなみに、塩分・糖分・脂肪分のケアについては、ほぼ半数の人が対策商品を活用していると回答しており、手軽にケアできる便利な商品があれば積極的に使いたいという忙しい現代人の状況を表している結果となりました。

Q.一度の食事で同時に摂り過ぎをケアできるのは、いくつまでですか？
(SA, n=1200)



同時に3つ以上ケアできない人が
全体の9割以上

Q.塩分・糖分・脂肪分を実際にどのようにケアしていますか？
(SA, n=452(塩分)・415(糖分)・421(脂肪分))



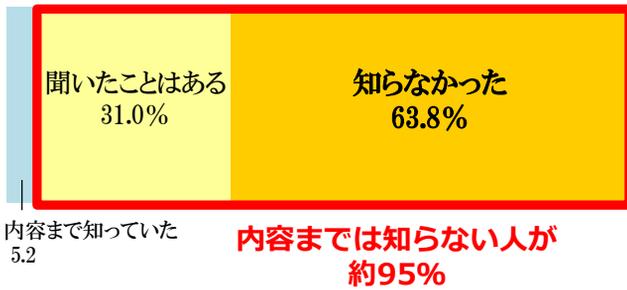
塩分・糖分・脂肪分のケアについては
ほぼ半数の人が対策商品を活用

<トリプルリスクについて>

- **95%の人がまだ知らない“トリプルリスク”！** 内容を理解すると対策したくなる人が大多数。
- **正しい理解度は約1割！** メタボ＝太っていること、という見た目のイメージが蔓延！？
- **健康診断に引っかかりそうな芸能人ワースト10も、ぽっちゃり体型が独占！**
太っている＝メタボというイメージが先行している！？

最後に、「**血圧・血糖・血中脂質のどれか1つでも該当すると、他の2つも悪くなる可能性がある**」という“トリプルリスク”について知っているか伺ったところ、**内容まで知っている人は5%とごく一部**であるという結果になりました。しかし、内容を理解すると、**大多数の人が対策を取りたいと回答**。今は知らないだけで、内容を知るとその危険性に対してしっかりケアしたいと思う人が多いようです。

Q.「**血圧・血糖・血中脂質のどれか1つが悪くなると、他の2つも悪くなる可能性がある**」ということを知っていましたか？
(SA, n=1200)



Q. このことを知って、対策を取りたいと思いませんか？
(SA, n=1200)



今回の調査では、**メタボを正しく理解できている人は約1割と低い**ことも判明。「**腹囲が基準を超えている**」「**体重と腹囲が基準を超えている**」など、**メタボ＝太っていること、という見た目のイメージが蔓延**してしまっているようです。

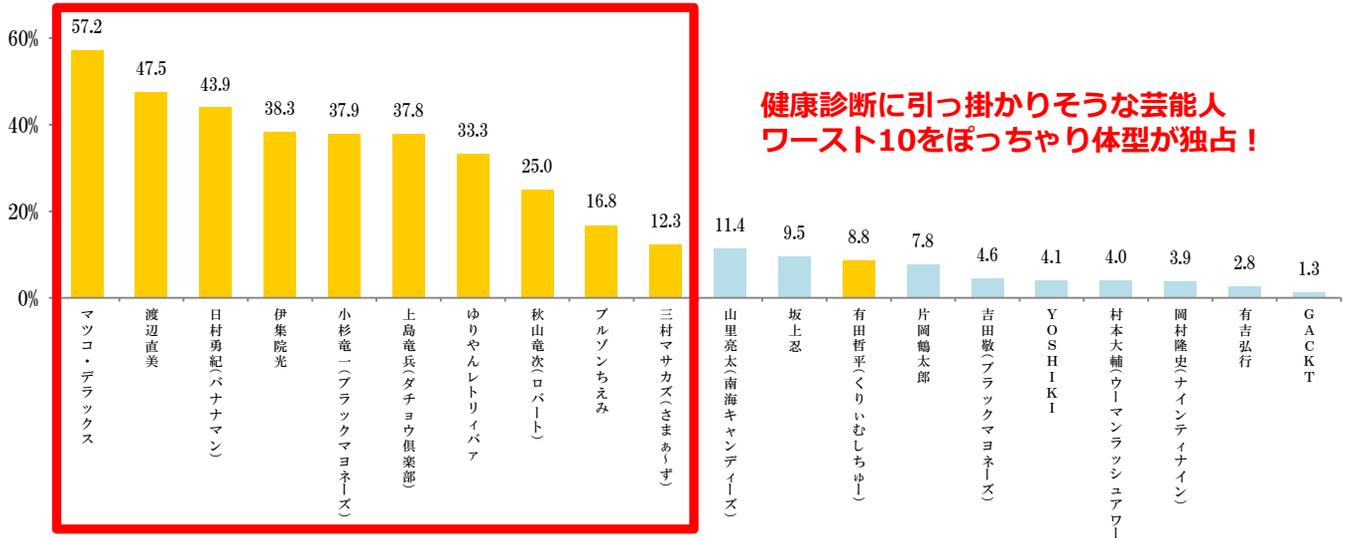
ちなみに、**健康診断に引っかかりそうな芸能人**は、1位 **マツコデラックス**さん、2位 **渡辺直美**さん、3位 **日村勇紀**さん、など**ワースト10をぽっちゃり体型が独占**する結果に。やはり、「**太っている＝メタボ**」という**イメージが先行**しているようです。

生活習慣病のトリプルリスクは、日常生活の中でケアできることも多くあります。正しく効率的なケア方法を知り、恐ろしい生活習慣病をきちんと予防しましょう。

Q.「**メタボ(メタボリックシンドローム)**」とはどういう状態を指すと思いますか？(SA, n=1200)



Q.健康診断で引っかかりそうな芸能人は誰だと思いますか？(MA, n=1200)



調査概要

期間	2018年1月26日～28日	対象	30-60代 男女
回答数	1200人	エリア	全国
手法	インターネットリサーチ	機関	株式会社クロスマーケティング

<調査総評> 岡部クリニック院長 岡部 正 先生



■プロフィール

医学博士。亀田総合病院副院長を経て、1996年東京・銀座に岡部クリニックを設立。日本病態栄養学会評議員、日本糖尿病学会認定専門医・指導医、日本肥満学会会員などを務める。1996年「脂肪体重を減らすヤセ方が正しい」（青春出版社）を上梓。以後、体重ではなく体脂肪を減らす減量法が定着。1997年「かくれ肥満に目覚めよ」（青春出版社）がベストセラーとなり、かくれ肥満という造語が世の中に定着した。2005年6月、テレビで初めてメタボリックシンドロームを取り上げ、警鐘を鳴らす。近著「コレステロールと中性脂肪を自力で下げる本」（2015年）では、真の悪玉である酸化LDLコレステロールを取り上げた。

生活習慣病の代表的なリスク要因である高血圧・高血糖・高血中脂質のうち、どれか1つでも該当すると他の2つも悪くなるというリスク（トリプルリスク）があります。当然のことながら、1つだけ数値が高いよりも、2つ3つと要因が重なると重篤な疾患を起こすリスクが高くなってしまいます。（1人だけだと大した悪さをしない不良も、2・3人集まってしまうと大きな悪事を働きがちといったようなイメージ）また、健康診断では空腹時など条件が限定されていることもあり、「隠れ高血糖」や「早朝高血圧」「食後高脂血症」などが発見できない可能性があります。たとえ健康診断で異常なしと言われても油断せずに生活習慣病予防のために血圧・血糖・血中脂質、そしてそれらに影響を及ぼしやすい塩分・糖分・脂肪分の“3つ同時ケア”をすることが非常に大切です。



しかし今回の調査結果にもあったように、同時に複数をケアすることはなかなか難しいことだと思います。最初から全てやろうとせず、最初は1つから始めて徐々に範囲を増やしていくなど、着実に継続する工夫が必要になってきます。忙しいときなどには便利な対策商品を活用していくのも1つの手段でしょう。

なお、「メタボ（メタボリックシンドローム）＝太っていること」と勘違いしている人が多いようですが、メタボを単なる見た目の問題と安易に捉えるのは危険です。本来、メタボとは、内臓脂肪の蓄積が原因で高血圧・高血糖・高血中脂質などが重なっている状態を指し、心筋梗塞や脳梗塞など重篤な疾患を予防するために定められたものなので、見た目はあくまでも“1つの指標”に過ぎません。いつまでも健康な生活が送れるように、血圧・血糖値・血中脂質の3つのリスク要因について日頃から意識することをお勧めします。

『トリプルリスクを考える会』とは……

- 会名 : トリプルリスクを考える会
- メンバー : 岡部クリニック院長 岡部正先生、料理研究家・管理栄養士 岩崎啓子先生
- 発足日 : 2018年2月26日（月）
- 活動目的 : 生活習慣病の代表的なリスク要因である高血圧・高血糖・高血中脂質について、1つでも該当すると他の2つも悪くなる可能性があるという“トリプルリスク”に関する正しい知識と対処法を紹介し、健康的な生活習慣づくりを世の中に広めるべく情報発信をしていきます。
- WEBサイト : <http://triple-risk.jp/>

【本件問い合わせ先】
『トリプルリスクを考える会』事務局 triple-risk@prinfo.jp