

10～70 歳代の男女 2,527 人に調査
高年齢層にも意外と広がる！スマホアプリ・ウェアラブルデバイスでの健康管理
世代で違う、記録している身体・健康に関するデータ

株式会社インテージヘルスケア(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:仁司与志矢)は、京浜・京阪神の 16～79 歳の男女 2,527 人を対象に、「健康」に関する意識と実態の把握を目的とした自主企画調査「生活健康基礎調査 2022 (第 32 回)」を実施しました。今回はその中から、一般生活者が身体や健康に関するどのような情報を、どのような方法で記録しているかを分析しました。

[分析結果のポイント]

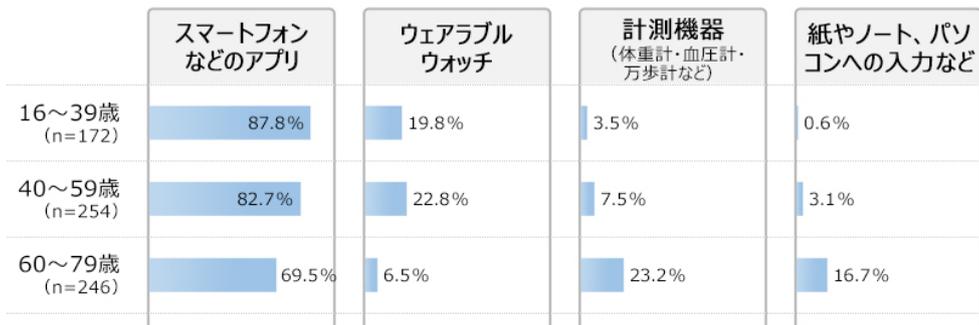
- 60～70 歳代の高年齢層でも、計測・記録におけるスマートフォンのアプリやウェアラブルウォッチ(活動量計)などのデジタルデバイスの活用が広がりつつある
- 健康意識が高まる 60～70 歳代では、血圧・体重・歩数・心拍数を記録している割合が高い

60～70 歳代の高年齢層でも利用が広がるスマートフォンなどのアプリやウェアラブルウォッチ

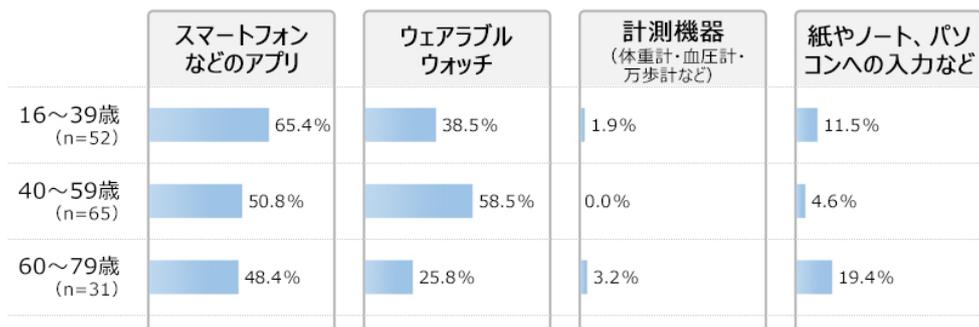
身体や健康に関するデータを記録している人に、どのような手段で記録しているか確認したところ、特に「歩数」と「睡眠時間・質」において「スマートフォンなどのアプリ」や「ウェアラブルウォッチ」の割合が高い結果になりました。これらは、60～70 歳代の高年齢層でも同様の傾向が見られました。高年齢層でもデジタルデバイスの普及が進んでいると考えられます。

記録に用いている方法

歩数を記録している人 ※複数回答



睡眠時間や睡眠の質を記録している人 ※複数回答



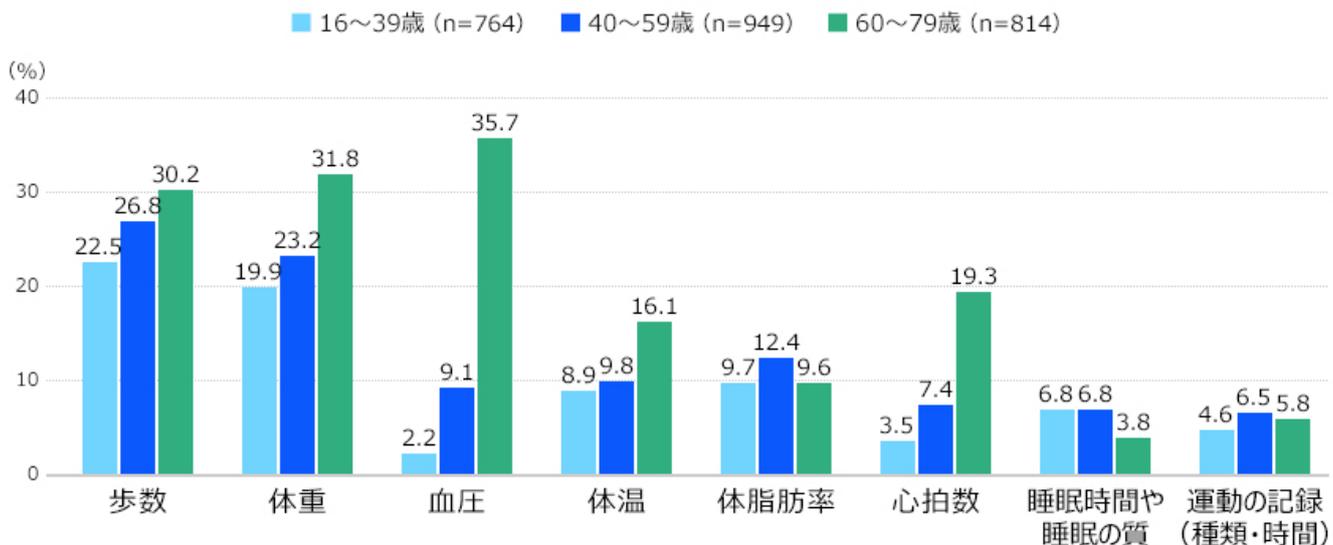
年代により関心が高まる項目が違う！「記録している項目ランキング」

記録している項目では「歩数(26.6%)」がもっとも多く、次いで「体重(25.0%)」、「血压(15.6%)」が多い結果になりました。「血压」や「心拍数」は、他の年代と比べると高齢層が記録している割合が高くなっています。その目的は「健康管理全般として」や「医師の指示、医師等との共有のため」が多く、自身の健康管理に加えて、必要に迫られて記録していることがうかがえます。

記録している項目ランキング ベスト8		
1位	歩数	26.6%
2位	体重	25.0%
3位	血压	15.6%
4位	体温	11.6%
5位	体脂肪率	10.7%
6位	心拍数	10.1%
7位	睡眠時間や睡眠の質	5.9%
8位	運動の記録（種類・時間）	5.7%

データ：生活健康基礎調査
© INTAGE GROUP

記録している項目（年代別）



データ：生活健康基礎調査
© INTAGE GROUP

◆考察

身体や健康に関する情報を取得・活用していくことは「生活習慣病の予防や未病対策」につながる行動と考えられます。

今回の調査結果から、デジタルデバイスの進化と普及により、歩数や睡眠時間・質の記録では、高齢層でもアプリやウェアラブルデバイスが活用されていることが分かりました。

予防・未病対策の観点では、定期的な健康診断の結果を待つのではなく、より高い頻度で自身の身体や健康に関する情報と向き合うことが重要です。スマートフォンなどのアプリやウェアラブルデバイスは健康データを簡単に取得・蓄積し、推移を見ることができるとして予防・未病対策と相性が良いとされており、医療への応用も研究が進んでいます。このような、個人で取得した健康データに加えて、各種医療情報と連動した PHR(Personal Health Record)[※]の活用も期待されています。

PHR は、ばらばらに存在している個人の健康診断結果や医療、介護情報などを一元化し、本人や家族が管理・活用することで日常生活の改善やセルフケアを実現することを目指します。PHR により「記憶ではなくデータに基づいた」予防・未病の取り組みや治療、介護の質向上が期待されます。

今後、ウェアラブルデバイスの普及や PHR の進展により、データに基づいた健康管理、予防・未病の取り組みはどのように向上していくのでしょうか。インテージヘルスケアでは、生活者視点での情報収集・分析にも取り組んでいきます。

※「個人の健康診断結果や服薬歴等の健康等情報を電子記録として本人や家族が正確に把握するための仕組み」(厚生労働省『民間 PHR 事業者による健診等情報の取扱いに関する基本的指針』及び『民間利活用作業班報告書』を取りまとめました)(報道発表資料)2021年4月23日 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_18246.html

マーケティング・インサイト事業部 ヘルスケアリサーチ 1 部
久保田 翔

◆生活健康基礎調査について

「生活健康基礎調査」は、生活者の健康状態・健康意識、市販薬の使用実態を捉え、市販薬と生活者との関わりに関する経年データを整備することを目的としたもので、本年で 32 回目となります。なお、このリリースは本調査の中から、調査結果を抜粋して作成しています。

調査対象者	16～79歳の男女個人 ※2018年から対象年齢上限を69歳から79歳に拡大
調査地域	京浜・京阪神
調査方法	郵送調査
サンプル抽出	株式会社インテージが保有する郵送調査モニターを対象に、国勢調査による人口構成比に合わせて割当抽出
有効サンプル数	男女計 2,527 サンプル
調査実施期間	2022年4月8日(金)～2022年5月17日(火)
調査主体	株式会社インテージヘルスケア マーケティング・インサイト事業部 ヘルスケアリサーチ 1 部

【株式会社インテージヘルスケア】 <https://www.intage-healthcare.co.jp/>

株式会社インテージヘルスケアは、ヘルスケア領域のマーケティングリサーチおよび医薬品開発・製造販売後調査・安全性業務支援をコアビジネスと位置付けています。インテージグループのヘルスケア領域を担う各社※と一体となり、ソリューションを提供。それにより、ヘルスケア領域のあらゆる課題に対して、「医療消費者」起点のデータの価値化による、最適な意思決定をサポートしていきます。

株式会社インテージヘルスケアは2019年4月、株式会社アスクレップと株式会社アンテリオが経営統合し、スタートしました。

※ 株式会社協和企画、株式会社インテージリアルワールド、株式会社プラメド、Plamed Korea Co., Ltd.

【報道関係のお問い合わせ先】

■株式会社インテージヘルスケア

経営企画本部 経営企画部 広報担当 川畑(かわばた)

TEL:03-5294-8393(代)

お問い合わせ: pr-ihc@intage.com

【本調査に関するお問い合わせ先】

■株式会社インテージヘルスケア

マーケティング・インサイト事業部 ヘルスケアリサーチ1部

担当:久保田・戸根

TEL:03-5294-8393(代)

お問い合わせフォーム: <https://www.intage-healthcare.co.jp/contact/service/>