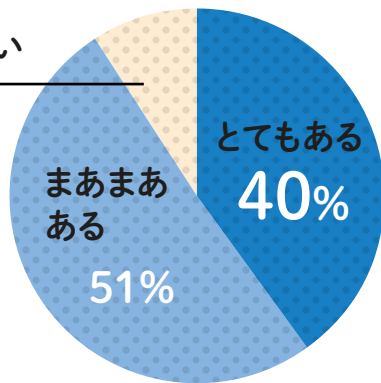


「健康習慣とセルフケア」に関する調査Q  
 「人生100年時代」を迎え、心身を整える「セルフケア」への意識が高まっています。昨今の環境変化を受け、メンタルケアやデジタルツールの活用を含め、皆様が日頃大切にしている健康習慣の実態を探りました。

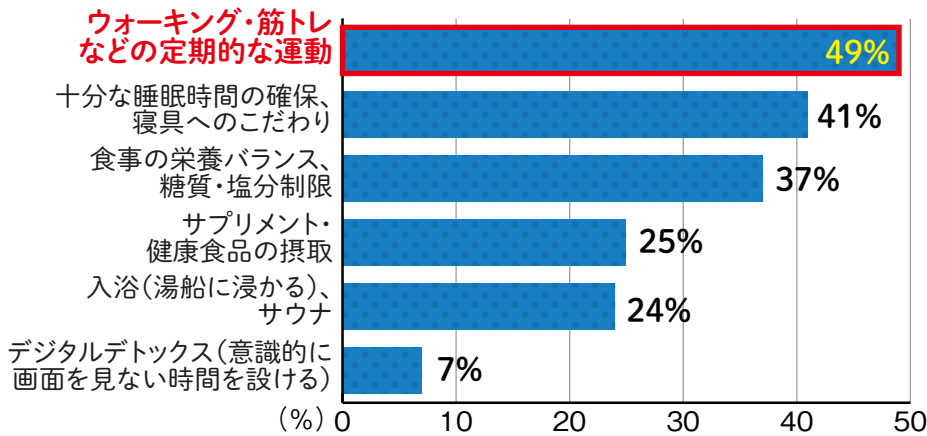
## Q1 健康・セルフケアへの関心度

あまりない  
9%



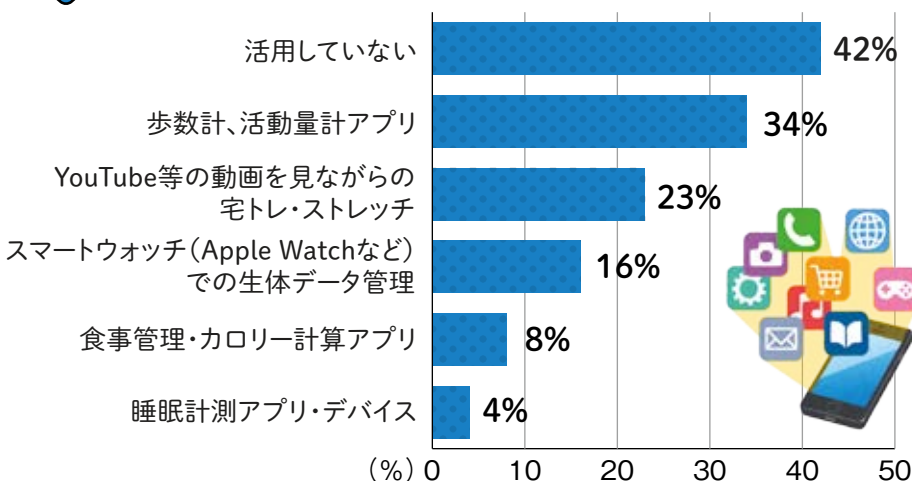
「とてもある」「まあまあある」と回答した方が圧倒的多数を占め、世代を問わず高い関心が寄せられていますね。

## Q2 健康のために「継続して」行っていること (複数回答)



運動・睡眠・食事の三本柱が習慣の主流です。さらに寝具へのこだわりや入浴、定期検診など、日頃から心身を労わり、状態を客観的にチェックする質の高いセルフケアを実践している様子が、結果から詳しく窥えます。

## Q3 デジタルデバイスやアプリの活用 (複数回答)



## Q4

### 健康や美容に関する商品を購入する、決め手 (複数回答)

- 1 安心感・信頼感がある  
(国内製造、認証取得、企業の透明性など) ..... 65%
- 2 コスパが良い(継続しやすい価格) ..... 51%
- 3 医師・専門家監修 ..... 30%
- 4 時短でケアできる(タイパが良い) ..... 28%
- 5 無添加・オーガニック・自然由来 ..... 28%



SNS等のデジタルと専門知見を賢く使い分け、商品選びは「安心・信頼」が最優先。タイパやコスパも意識しつつ、確かな根拠に基づいた納得感のあるケアを選ぶのが今どきの主流といえそうです。

## Q5

### 主な情報収集の手段 (複数回答)

- 1 SNS(Instagram, X, TikTokなど)やインフルエンサーの投稿  
..... 52%
- 2 家族・友人・知人からの口コミ ..... 34%
- 3 YouTubeなどの動画サイト ..... 32%
- 4 テレビ番組・CM ..... 30%
- 5 新聞・雑誌・書籍 ..... 24%
- 6 医師や専門家、インストラクターのアドバイス ..... 24%



## Q6

### 会社の福利厚生として、「利用している」または「今後導入してほしい」もの (複数回答)

- 1 人間ドックやがん検診等の受診費用補助 ..... 49%
- 2 フィットネスクラブやスポーツ施設の利用料金補助 ..... 30%
- 3 リフレッシュ休暇や、通院・不調のための特別休暇制度 ..... 28%

検診補助やリフレッシュ支援など、公私ともに「自分を整える環境」を職場に求める声が多数寄せられました。

Comment

「階段で息切れ」「筋肉痛が2日後」など、ふとした瞬間に感じる衰え。今回の調査では「小さな文字が読みづらい」「残業がしんどくなった」といった現役世代の切実な悩みも届きました。

でも、それをきっかけに自分らしい対策を始めた方も大勢います!「ウォーキングで頭痛がスッキリ」「寝具を替えて快調になった」「プール習慣で整骨院いらず」「ストレッチ習慣」など、日常のちょっとした工夫が確かな手応えと自信に繋がっています。

最近ではアプリで食事を「見える化」したり、体のケアと同じくらい「心の安定」を大切にすることが今どき流です。頑張りすぎず、今の自分にぴったりの「心地よい習慣」を賢く選ぶこと。それこそが、人生100年時代を軽やかに歩む秘訣と言えます。

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました!

#### 実施概要

- ・実施期間 …… 4/21～5/15
- ・調査方法 …… Googleフォームによるアンケート
- ・回答数 …… 101件

#### お問い合わせ

福井商工会議所  
総務・会員サービス課  
TEL 0776-33-8250