

今と将来のために、自分なりにできることを実践! 20～30代「健康志向男子」のおもいと行動

生活者研究センター
主任研究員 青木 基

20～30代男性は、一見、健康への不安とは無縁のように思えます。しかし、健康意識の高い人たちにインタビュー調査をしてみると、今のうちから将来を見据えて、健康のために、自分なりにできることから日常的に取り組んでいる姿が見えてきました。今どき20～30代「健康志向男子」の健康行動とその裏にあるおもいを紹介します。

- 若者とミドル、異なる健康へのおもいと行動
- 若者世代の健康行動は、手軽なことから日々実践
- 将来を見据えて、今のうちから自分なりの健康生活
- 「ありがたい」自分とそのおもい

【調査概要】

「20～30代男性の健康価値観と実態」

調査期間：2014年7月
調査方法：グループインタビュー
調査対象：健康・美容・身だしなみに関心がある20～30代男性
回答者数：24人

「40～50代男性の健康価値観と実態」

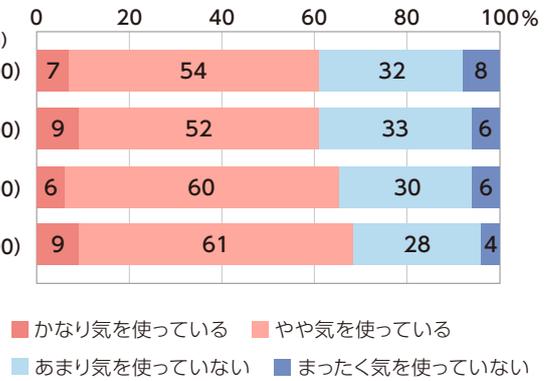
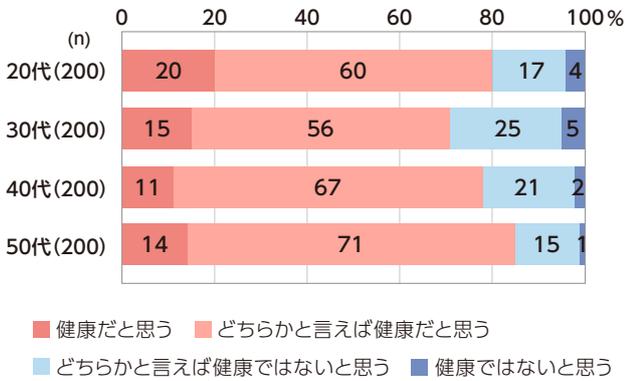
調査期間：2014年7～9月
調査方法：家庭訪問インタビュー
調査対象：40～54歳既婚男性
対象者数：12人

「男性の健康に関する実態」

調査期間：2014年7月
調査方法：インターネット調査
調査対象：20～50代男性
回答者数：800人

若者とミドル、異なる健康へのおもいと行動

20～50代男性に「現在の健康状態」「健康への気づかい」について調査したところ、年代ごとの大きな差は見られず、20～30代の若者世代も40～50代のミドル世代と同様であることがわかりました(図1、2)。



20～50代男性 800人(花王 生活者研究センター調べ)

(図1) 現在の健康状態

(図2) 健康への気づかい

しかし、実態を細かく見ていくと、そのおもいや行動は両者で違いが見られます。日頃行っている運動は、若者では自宅での筋トレやランニングが多く、ミドルではウォーキングが多いようです(表1)。

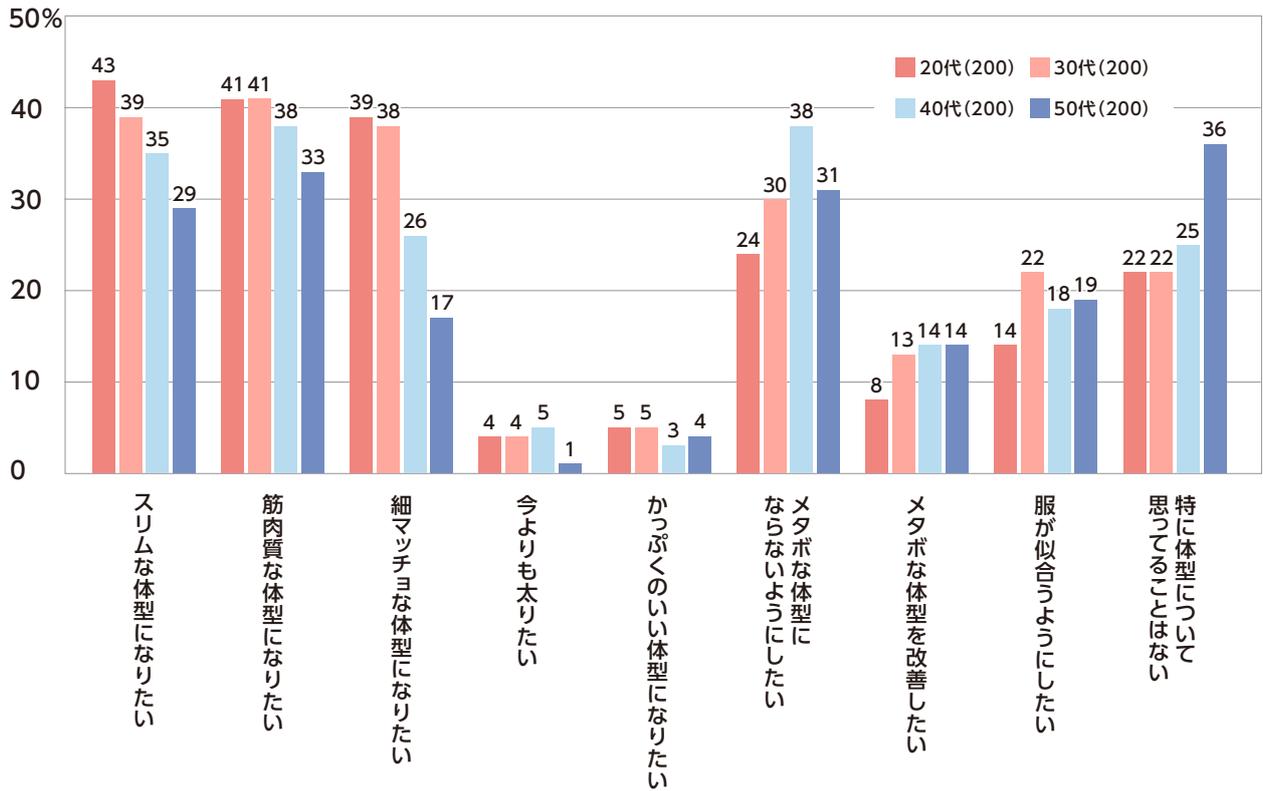
なりたい体型については、若者は「スリム」「筋肉質」「細マッチョ」など細身でいながら適度に筋肉を付けたいというおもいが強く、ミドルでは「メタボな体型にならないようにしたい」などの切実なおもいが伝わってきます(図3)。

(表1) 実践している運動

(%)

(n)	20代 (122)	30代 (113)	40代 (115)	50代 (96)
ウォーキング・歩くこと	31	39	44	47
ジョギング・ランニング	37	38	25	21
ストレッチ	27	27	21	17
自宅で筋トレ	41	26	19	14
スポーツジムで筋トレ	9	20	10	14

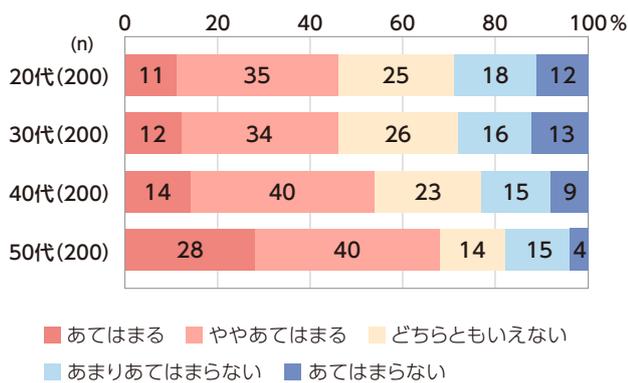
運動をしている20～50代男性 446人(花王 生活者研究センター調べ)
(複数回答/上位5項目)



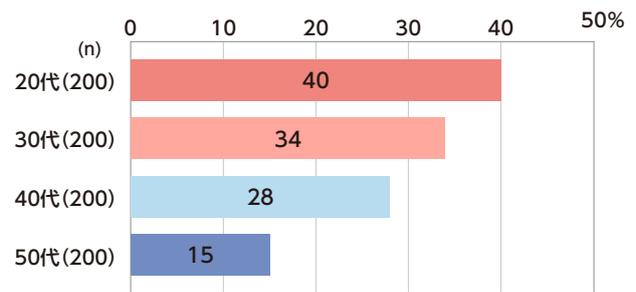
20～50代男性 800人(花王 生活者研究センター調べ)
(複数回答)

(図3) 体型についての意識

食生活を見てみると、若者はミドルより規則正しい食事をしている割合が低い傾向にあります(図4)。若者は健康上の問題があまりないため、朝食を抜いたり、深夜に食事をしたりと、メタボや生活習慣病など切実な問題を抱えているミドルに比べると意識が低いようです。その一方で、エナジードリンクの使用経験は若者に高く、元気を出したいなど、いざというときに単発的に取り入れているようでした(図5)。



(図4) 規則正しい食事をしているか



(図5) エナジードリンクの使用経験

20～50代男性 800人(花王 生活者研究センター調べ)

若者世代の健康行動は、手軽なことから日々実践

健康に関心の高い若者男性へのインタビュー調査では、仕事や育児などに忙しいため、時間やお金をかけなくても、自分なりに手軽に続けられる運動や食生活の方法を見つけて、健康維持のために取り入れていました。一方で「体にいい」とされる様々な健康情報が巷にあふれていて、取捨選択に戸惑っている様子も見受けられました。

時間やお金をかけなくても、「ながら」や手軽な方法で実践

ジムに行けなくても、自宅でちょっとした時間を見つけては腕立て伏せと腹筋。(36歳・未婚)



家ではバランスボールが相棒! インナーマッスルを鍛える。(29歳・既婚)



食事はベジファーストを実践して糖質の吸収をブロック。(35歳・未婚)

情報選択が困難。まずは「良さそうなこと」からトライ

情報が多すぎてわけがわからない。何が本当か戸惑ってしまう。(24歳・未婚)

良いと言われていること、できそうなことから試してみる。(34歳・既婚)

タレントが黒ゴマで健康になったと聞いたので自分も。(26歳・既婚)

将来を見据えて、 今のうちから自分なりの健康生活

今のうちから将来や老後の「健康」・「くらし」のことを強く意識する、今どきの“健康志向男子”たち。食事や運動、体に良さそうなことの情報収集など、さまざまな方面から、先を見据えた自分なりの健康行動に取り組んでいる姿が見えてきました。

将来の健康のために今から備えておきたい

65歳の定年まであと35年。
働けなくなったら困る。
(29歳・既婚)

体のことを考えると、やけ食い
もサラダ!
(34歳・既婚)

85歳くらいまで生きたい。
介護されない生活を目指したい。
(29歳・既婚)



「ありがたい」自分とそのおmoi

若者男性が健康を意識し、行動を実践する背景には、大きく次の3つのニーズが見てとれました。

◆ 体型(細マッチョ) ◆

細身だけれど適度に筋肉をつけたい。体型をさりげなくアピール。

おmoi

● 女性にモテたい ● カッコよく洋服を着こなしたい ● 子どもとプールに行って水着になったとき、カッコよくいたい。

行動

● ランニングや筋トレ、プロテインや腹筋マシンなどで効率よく。



◆ アンチエイジング ◆

内(健康)からも外(美容)からも老化を抑えてケアしたい。

おmoi

● 40歳になったとき、いかにも「中年のおじさん」にならないようにしたい。

行動

● サプリ ● スキンケア ● ランニングや自宅での筋トレ



◆ 健康と楽しみの両立 ◆

好きなことを我慢しないで楽しみたい。でも健康にも気をつけたい。

おmoi

● 楽しいことはしたいけど、それで健康を害したり、だらしのない人と思われたりしたくない。

行動

● おいしいものを食べたら、その分ランニングして消費 ● 自宅ではプリン体OFFの機能性ビール ● 翌朝の遅刻が怖いので週末しか飲まない。



これらの背景には、将来の不安に今から備えたいという堅実な安定志向や、周囲にどう思われるかを気にして、印象のいい外見でいることで良好な人間関係を築きたい、自信をつけたい、といったこの世代ならではの特徴が見てとれました。そして、そんな彼らだからこそ、遠い先を見据え、身の丈に合った健康行動を地道に実践。今できる努力はしておきたい、というおmoiが伝わってきました。

● お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 <http://www.kao.co.jp/life/>

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。