

20年間で平均年間総実労働時間は約150時間減少、それでも「休んでも疲れが取れない」「情報疲労社会」に

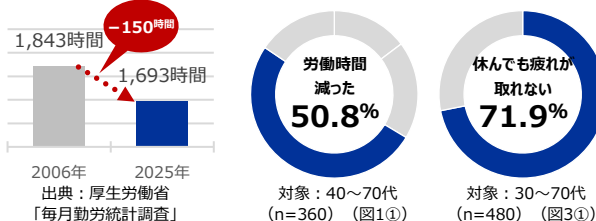
セルフケアは「病気に備える」ものから、心身を整える“先回りセルフケア”へ

村下先生に聞く「セルフケアの20年間の変化と、これからの健康づくり」

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）は、2026年4月に発足20周年を迎えました。これにちなみ、20年前の2006年と現在（2026年）におけるセルフケアに対する考え方や行動の変化を明らかにするため、20～70代の男女を対象に調査を実施しました。また、20年間以上地域住民の健康を見守り続ける弘前大学副学長の村下公一先生に、「セルフケアの20年間の変化と、これからの健康づくり」についてお話を伺いました。

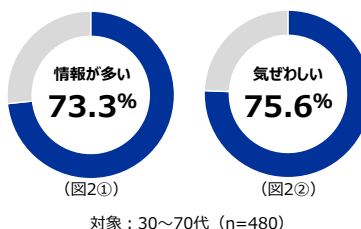
①20年間で労働時間は減少するも「疲れ」は増加

20年前に比べ労働時間は平均で年間150時間減少、半数が「減った」と実感
しかし、約7割は「休んでも疲れが取れない」と回答



②情報過多による情報疲労が要因に

20年前と比べ「情報が多く」「気ぜわしい」
働く体力疲労から情報過多の情報疲労へ



先回りセルフケアのヒント 「3C」のすすめ

Choice 選ぶ
情報を増やすだけでなく、今の自分に必要なものを選ぶ。

Customize 組み合わせる

睡眠、運動、食事などを自分の生活に合わせて組み合わせる。

Check 状態を知る

アプリやウェアラブル機器も活用しながら自分の身体と心の変化を把握する。

※村下先生への取材内容を参考に作成

③セルフケアは「病気を防ぐ」ものから心身を整える“先回りセルフケア”へ

20年前のセルフケア			現在のセルフケア				
	2006年			2026年	2006年	差分	
1位 病気を防ぐ	24.0%	➡	1位 心を整える	39.8%	13.3%	+26.5	30～70代 (n=480) (pt差)
2位 自分らしくいる	21.5%		2位 身体の不調を未然に防ぐ	36.0%	15.0%	+21.0	
3位 疲れを改善	19.8%		3位 病気を防ぐ	35.6%	24.0%	+11.7	

(図8)

④自分のメンタルを最優先する、“メンパチョイス”による先回りセルフケアが拡大

20年前のセルフケア			現在のセルフケア				
	2006年			2026年	2006年	差分	
無理な人間関係を控える	6.8%	➡	無理な人間関係を控える	28.3%	6.8%	+21.5	セルフケア実践者 2026年 (n=516) 2006年 (n=264) (pt差)
会食や飲み会を控える	4.5%		会食や飲み会を控える	10.5%	4.5%	+5.9	
十分な睡眠をとる	25.8%		十分な睡眠をとる	41.9%	25.8%	+16.1	

(図10)

メンパとは、心理的な負担の少なさを表すメンタルパフォーマンス（Mental Performance）の略語で、費用対効果の「コスパ」、時間対効果の「タイパ」に続く価値観です。情報過多の現代で、決断疲れや失敗によるストレスを避け、「心の負荷を減らすこと」を最優先する考え方で。

「セルフケア意識・行動の20年間の変化調査」調査概要

- 実施時期：2026年6月18日（木）～6月22日（月）
- 調査対象：全国の20～70代の男女600人
- 調査手法：インターネット調査
- 調査委託先：楽天インサイト株式会社 ※グラフの構成比（％）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。

弘前大学副学長 村下公一先生に聞く セルフケアの20年間の変化と、これからの健康づくり

青森県の短命県返上を目指し、弘前大学は20年間以上、生活習慣から遺伝子まで多角的に調査・研究する「岩木健康増進プロジェクト」を展開。

膨大な健診ビッグデータの収集とフィードバックを通じて、健康とウェルビーイングの革命を推進。

人生100年時代の健康革命を推進する村下先生に、「セルフケアの20年間の変化と、これからの健康づくり」についてお話を伺いました。



【クレジット表記のお願い】

本資料のデータを転載いただく際には、出典として、

「セルフケア意識・行動の20年間の変化調査」（第一三共ヘルスケア）と表記くださいますようお願い申し上げます。

1. 20年前との社会環境の変化

20年前と比べワーク・ライフ・バランスが浸透し

労働環境が改善し労働時間は減少するも、疲労感は増加。

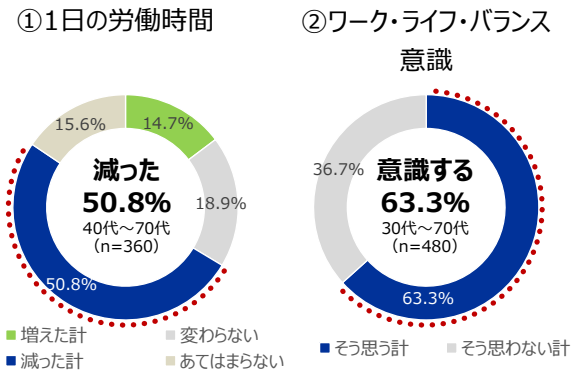
平成から令和へ、この20年で私たちを取り巻く環境は大きく変化しています。厚生労働省によると1人当たりの平均年間総実労働時間※1は約150時間短くなり、今回の調査でも50.8%が「1日の労働時間が減った」と回答。その推進力がワーク・ライフ・バランスで63.3%が20年前に比べ「ワーク・ライフ・バランスを意識するようになった」と回答しています【図1】。

※1：厚生労働省「毎月勤労統計調査」より 常用労働者 1人平均年間総実労働時間 2006年1,843時間→2025年1,693時間

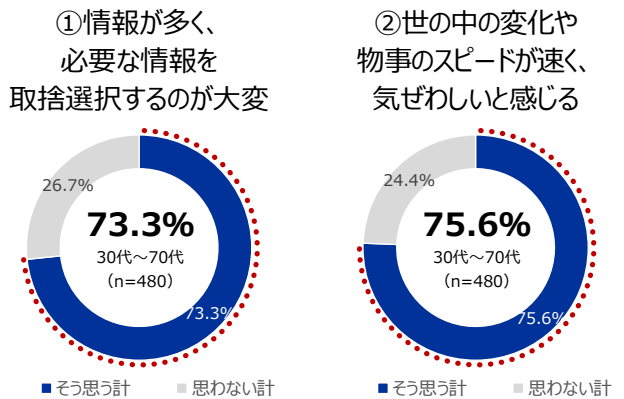
日本で現在のようなタッチパネル式スマートフォンが本格的に発売されたのは2008年7月です※2。20年前にはなかったスマートフォンが生活に定着した現在、73.3%が「（20年前に比べ）情報が多く、必要な情報を取捨選択するのが大変」、75.6%が「（20年前に比べ）世の中の変化や物事のスピードが速く、気ぜわしいと感じる」と回答しています【図2】。

※2：総務省「令和元年版 情報通信白書」より編集 <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r01/html/nd1111110.html>

【図1】 20年前と現在の労働環境の変化



【図2】 20年前と現在の情報環境の変化



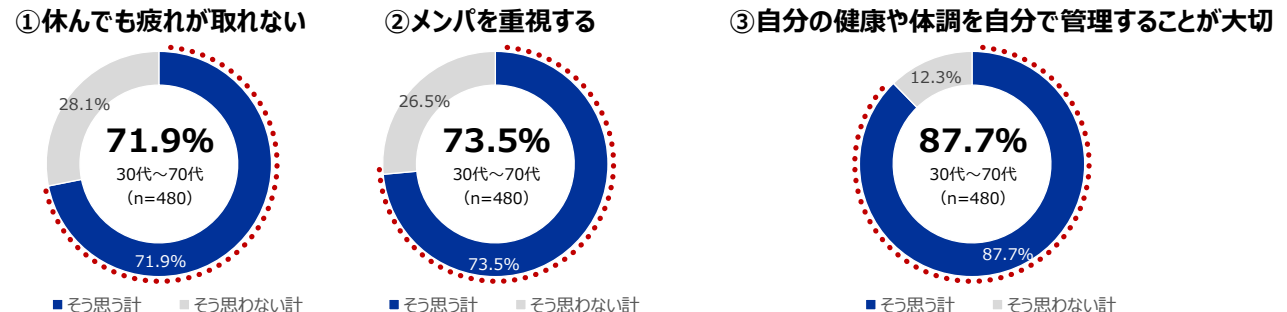
【図1】 ①： ■ 増えた計は（20年前に比べ）「増えた」「やや増えた」の合計値 ■ 減った計は（20年前に比べ）「減った」「やや減った」の合計値
【図1】 ② / 【図2】 ①②： ■ そう思う計は「そう思う」「ややそう思う」の合計値 ■ そう思わない計は「そう思わない」「あまりそう思わない」の合計値

2026年、日本は「休んでも疲れが取れない」慢性的な疲労感が続く傾向に、約7割が「メンパを重視」。 現代人の約9割が健康・体調はセルフケアが大切と回答。

情報過多で気ぜわしさが増す現代社会。71.9%が「（20年前に比べ）休んでも疲れが取れない」と回答しており、疲労感が途切れず続く、慢性的な疲労社会ともいえる実態がうかがえました。こうした背景からか、73.5%が「メンパ※3を重視する」と回答しています。また、87.7%が「（20年前に比べ）自分の健康や体調を自分で管理することが大切」と回答しています【図3】。

※3：メンパ＝心理的な負担の少なさを表すメンタルパフォーマンスの略語

【図3】 20年前と比べた体調の変化



【図3】 ■ そう思う計は「そう思う」「ややそう思う」の合計値 ■ そう思わない計は「そう思わない」「あまりそう思わない」の合計値

2. 意識する健康テーマ、健やかさの内容の変化

意識している健康テーマ、今は「食生活」、20年前は「人間関係・コミュニケーション」が1位。
この20年で「睡眠」「腸活」「食生活」の意識が上昇。

疲労回復や腸活、ダイエットなど健康に関する24のテーマを提示し、意識しているテーマを選んでもらいました。20年前の意識している健康テーマは「人間関係・コミュニケーション」（19.4%）、「運動」（15.6%）、「ダイエット」（15.2%）の順、現在は「食生活」（34.4%）、「運動」（28.8%）、「疲労回復」（27.5%）の順となりました。

20年前に比べ特に意識が高まった健康テーマは、「腸内環境・腸活」（6.5%→27.3% +20.8ポイント）、「睡眠・睡眠サポート」（7.1%→27.5% +20.4ポイント）、「食生活」（14.4%→34.4% +20.0ポイント）でした【図4】。

【図4】意識している健康テーマ（上位10項目）

①20年前			②現在			20年前との差分
順位	健康テーマ	割合(%)	順位	健康テーマ	割合(%)	
1位	人間関係・コミュニケーション	19.4	1位	食生活	34.4	+20.0
2位	運動	15.6	2位	運動	28.8	+13.1
3位	ダイエット	15.2	3位	疲労回復	27.5	+12.7
4位	疲労回復	14.8	3位	睡眠・睡眠サポート	27.5	+20.4
5位	食生活	14.4	5位	腸内環境・腸活	27.3	+20.8
6位	休息	13.1	6位	休息	25.0	+11.9
7位	美容・肌ケア	12.9	7位	血糖コントロール・高血圧予防・コレステロール改善等	21.0	+17.5
8位	メンタルヘルス・ストレス管理	10.8	8位	オーラルケア	19.0	+15.6
9位	睡眠・睡眠サポート	7.1	8位	メンタルヘルス・ストレス管理	19.0	+8.1
10位	腸内環境・腸活／毛髪ケア	6.5	10位	美容・肌ケア	17.9	+5.0
30代以上（n=480）			10位	ダイエット	17.9	+2.7
			30代以上（n=480）			(pt差)

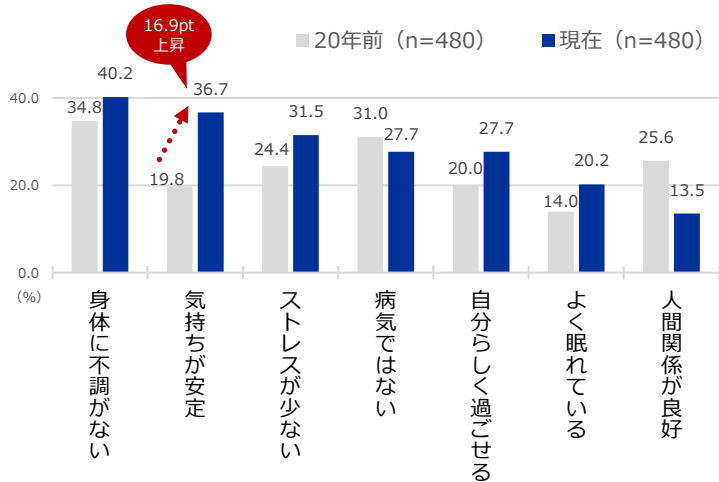
●提示した24の健康テーマ：食生活、運動、疲労回復、睡眠・睡眠サポート、腸内環境・腸活、休息、美容・肌ケア、メンタルヘルス・ストレス管理、ダイエット、血糖コントロール・高血圧予防・コレステロール改善等、オーラルケア、自律神経を整える、栄養補給（ビタミン、栄養バランス等）、人間関係・コミュニケーション、毛髪ケア、免疫ケア、骨・関節・筋肉サポート、アレルギー（花粉症を含む）対策、アイケア、脳機能サポート、フットケア、デジタルデトックス、体温調節サポート、フェムケア

現在の「健やかさ」は、心身に不調がなく、気持ちが安定しストレスが少ない状態のこと。
20年前に比べ、自身の「気持ちの安定」を重視するメンパ傾向も。

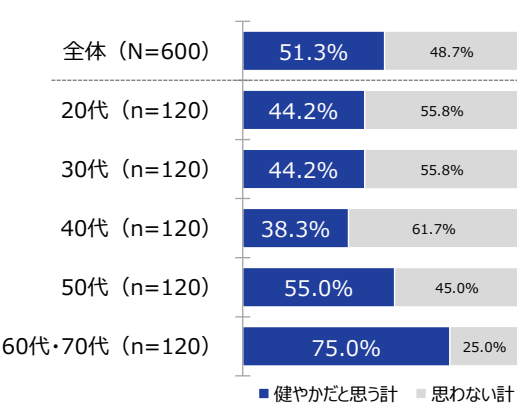
第一三共ヘルスケアでは、2035年ビジョンとして「ひとりひとりの健やかな人生のライフパートナー」を掲げています。そこで、「健やかさ」に該当する項目を聞きました。20年前は「身体に不調がない」（34.8%）、「病気ではない」（31.0%）、「人間関係が良好」（25.6%）が多く、現在は「身体に不調がない」（40.2%）、「気持ちが安定」（36.7%）、「ストレスが少ない」（31.5%）が多くなっています。20年前と比べると現在は、「気持ちが安定」（19.8%→36.7% +16.9ポイント）が重視されるようになっていきます【図5】。

また、現在自身が「健やかだと思う」と回答したのは全体の51.3%で、高齢層ほど自身の健やかさを実感している傾向が見られました【図6】。

【図5】「健やか」と思うこと



【図6】今現在の自身の健やかさ意識



3. セルフケアの変化

自分自身の健康を守り、対処する「セルフケア」。2026年の実践率は58.8%、20年前の3.5倍に！

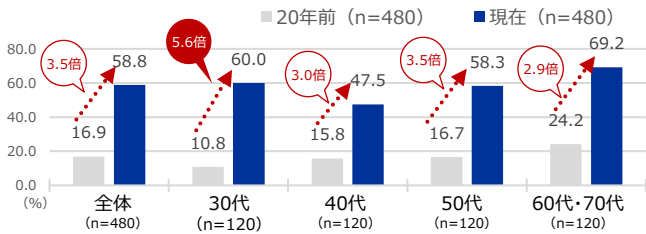
当社では、「セルフケアとは自分自身の健康を守り、対処すること」と定義しています。

20年前に「セルフケアに取り組んでいた」のは16.9%、

現在は58.8%と、この20年で3.5倍にもなっています。

実践率は60代・70代が69.2%と高く、伸び率は30代が10.8%から60.0%と、5.6倍にもなっています【図7】。

【図7】セルフケア実践率



セルフケアの捉え方は、20年前の「病気を防ぐ」ものから、

「心を整える」「不調を未然に防ぐ」メンパ重視の“先回りセルフケア”へとアップデート。

自身が考えるセルフケアを選んでみると、

20年前は、「病気を防ぐ」（24.0%）、

「自分らしくいる」（21.5%）、「疲れを

改善する」（19.8%）が多く、現在は

「心を整える」（39.8%）、「身体の不

調を未然に防ぐ」（36.0%）、「病気を

防ぐこと」（35.6%）の順となりました

【図8】。

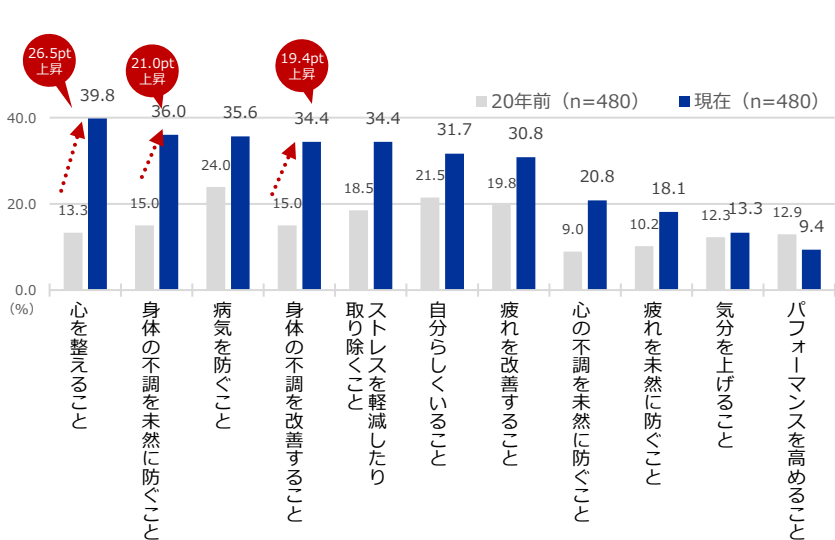
20年前は病気を防ぐことを重視していた

のに対し、現在は身体だけでなく心の不調

を未然に防ぐ“先回りのセルフケア”へとアッ

プデートしてるようです。

【図8】自身が考える「セルフケア」とは？



20年前から実践率が伸びたセルフケアは、「腸活」「食生活」「運動」「睡眠」。

セルフケアを実践している人に図4と同じ

24の健康テーマを提示し、実践するセルフ

ケアを選んでもらいました。

20年前も現在も実践しているセルフケア

は「休息」が1位ですが、20年前と比較する

と、「腸内環境・腸活」（5.7%→22.3%

+ 16.6ポイント）、「食生活」（20.5%

→33.9% + 13.5ポイント）、「運動」

（22.0%→35.1% + 13.1ポイント）、

「睡眠・睡眠サポート」（11.4%→23.8%

+ 12.5ポイント）の実践率が大きく伸びて

います【図9】。

【図9】実践している「セルフケア」（上位10項目）

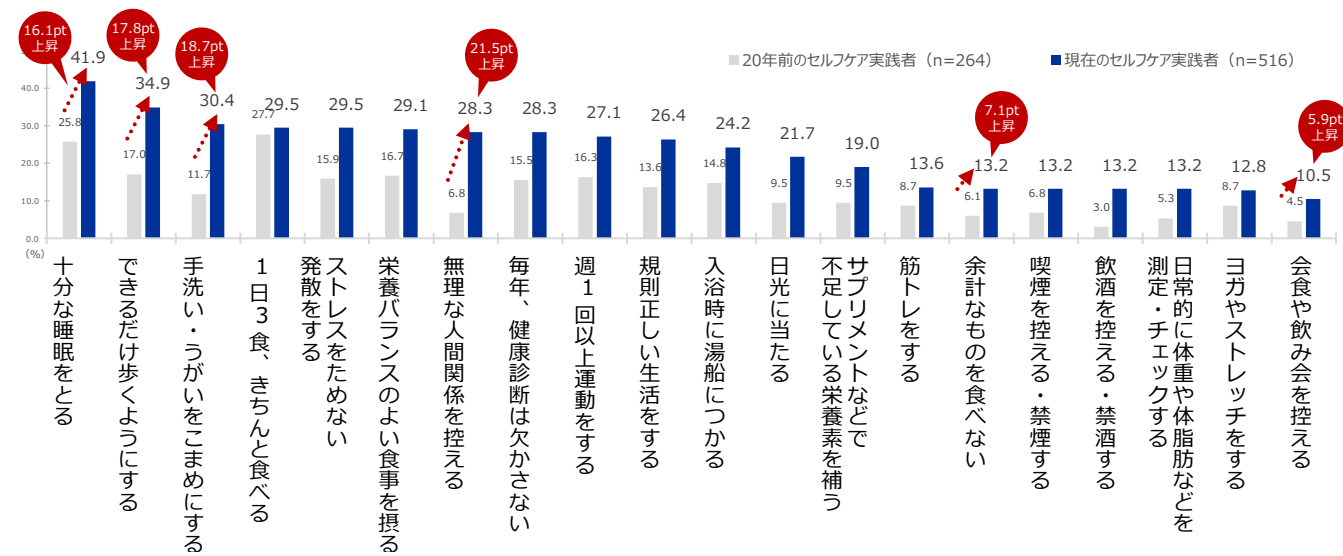
① 20年前			② 現在			20年前との差分
1位	休息	26.5	1位	休息	35.5	+ 8.9
2位	疲労回復	23.5	2位	運動	35.1	+ 13.1
3位	運動	22.0	3位	食生活	33.9	+ 13.5
4位	食生活	20.5	4位	疲労回復	26.4	+ 2.9
5位	ダイエット	12.5	5位	睡眠・睡眠サポート	23.8	+ 12.5
5位	人間関係・コミュニケーション	12.5	6位	腸内環境・腸活	22.3	+ 16.6
7位	睡眠・睡眠サポート	11.4	7位	栄養補給（ビタミン、栄養バランス等）	20.2	+ 10.7
8位	栄養補給（ビタミン、栄養バランス等）	9.5	8位	美容・肌ケア	17.6	+ 10.4
9位	メンタルヘルス・ストレス管理	8.3	9位	オーラルケア	17.2	+ 11.9
10位	美容・肌ケア	7.2	10位	毛髪ケア	13.2	+ 9.0
20年前のヘルスケア実践者（n=264）（%）			現在のヘルスケア実践者（n=516）（%）			(pt差)

コロナ禍を経てセルフケア行動に変化あり？

自分の気持ちを大事にして無理をしない“メンパチョイス”なセルフケアが拡大。

セルフケアの具体的な行動は、「十分な睡眠をとる」(41.9%)、「できるだけ歩くようにする」(34.9%)、「手洗い・うがい」をこまめにする(30.4%)の順となり、20年前と比べ、「睡眠」が+16.1ポイント、「歩く」が+17.8ポイント、「手洗い・うがい」が+18.7ポイントと高くなっています。コロナ禍を経て、基本的な健康習慣により積極的に取り組むようになったのかもしれませんが。また、「無理な人間関係を控える」(6.8%→28.3% +21.5ポイント)、「余計なものを食べない」(6.1%→13.2% +7.1ポイント)、「会食や飲み会を控える」(4.5%→10.5% +5.9ポイント)など、自分なりの社会とのつながり方を考え、無理をしない“メンパチョイス”のセルフケアも増えています【図10】。

【図10】 現在と20年前の具体的なセルフケア行動（現在のセルフケア上位20項目）



コラム：酷暑列島日本 夏の暑さ不調とセルフケア

「酷暑日」という新しい予報用語も制定され、厳しい暑さが続く日本の夏。近年の夏の暑さによる不調について聞くと、「身体のだるさ・疲れやすさ」(32.8%)、「夏バテ・熱中症への不安」(29.7%)、「疲れが取れにくい」(29.2%)などが上位に挙がりました。そんな夏の暑さによる不調の対策として、現在行っているセルフケアを聞くと、「こまめに水分をとる」(46.3%)、「冷房や扇風機などで室温を調整」(33.5%)、「十分な睡眠をとる」(32.7%)が挙げられ、今後取り入れたいセルフケアでは、「十分な睡眠をとる」(24.3%)、「こまめに水分をとる」(21.3%)、「ストレッチや軽い運動」(19.7%)の順となりました。スマホネイティブな20代は、他の世代と比べ「スマホやSNSを見る時間を減らす」を現在行っているセルフケアとして挙げる人が多く、今後取り組みたいセルフケアも「情報から離れてぼーっとする時間をつくる」が最多でした。スマホの使用時間が長い20代だけに、デジタルデトックスがセルフケアにつながるようです。

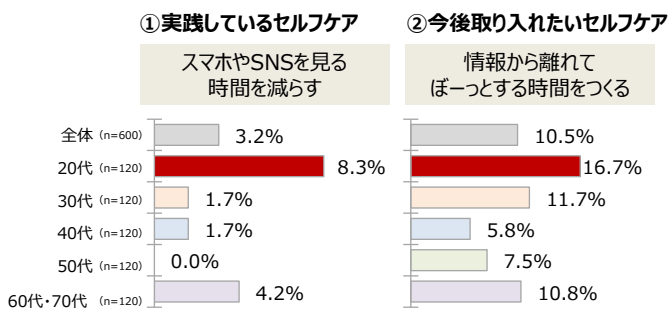
夏の暑さによる不調

1位	身体のだるさ・疲れやすさ	32.8
2位	夏バテ・熱中症への不安	29.7
3位	疲れが取れにくい	29.2
4位	よく眠れない・眠りが浅い	27.5
5位	やる気が出にくい	20.8
全体 (N=600)		(%)

夏の暑さ不調対策としてのセルフケア

①実践しているセルフケア	②今後取り入れたいセルフケア
1位 46.3 こまめに水分をとる	1位 24.3 十分な睡眠をとる
2位 33.5 冷房や扇風機などで室温を調整	2位 21.3 こまめに水分をとる
3位 32.7 十分な睡眠をとる	3位 19.7 ストレッチや軽い運動
4位 31.3 日傘・帽子・冷感素材の衣類などで暑さを避ける	4位 15.2 塩分・ミネラルを補給
5位 25.2 入浴・シャワーなどで身体を整える	4位 15.2 日傘・帽子・冷感素材の衣類などで暑さを避ける
全体 (N=600) (%)	

20代の夏の暑さ不調対策としてのデジタルデトックスなセルフケア



弘前大学副学長 村下公一先生に聞く セルフケアの20年間の変化と、これからの健康づくり



村下公一（むらした・こういち）先生

弘前大学副学長／東京大学グローバルWell-being総合研究所副所長・健康未来イノベーション研究機構長・教授
青森県庁、ソニー、東大フェロー等を経て、弘前大学医学研究科教授に就任。2014年より現職。弘前大学COI拠点では副拠点長として産学連携マネジメントを総括し、弘前大学COI-NEXT拠点では拠点全体の総括責任者を務める。「地域中核・特色ある研究大学強化促進事業（J-PEAKS）」では研究・社会実装戦略のコアとなるWell-being戦略を統括。文部科学省ほか政府系委員等多数。専門は、地域産業（イノベーション）政策論、社会（予防）医学。

今回の調査では、20年前と現在のセルフケア意識・行動の変化が明らかになりました。そこで、20年以上にわたり地域住民の健康を見つめ続け、健康づくりやウェルビーイング研究を続けてきた村下先生に、その背景と今後のセルフケアについて伺いました。

■セルフケアは「病気予防」から「ウェルビーイング」へ

今回の調査では、20年前と比べセルフケア実践率が大幅に上昇し、「病気を防ぐ」だけでなく、「心を整える」「ストレスを軽減する」といった心身の健やかさを重視する傾向が見られました。こうした変化について村下先生は、セルフケアが「病気にならないための対策」から、「心身を整え、自分らしく過ごすための取り組み」へと広がっていると指摘します。

村下先生より

長生きだけでなく、日々の満足感や幸せを含む
“**ウェルビーイング**”が重視される時代になってきていると
感じます。

■情報過多の時代だからこそ、

自分を整える視点が重要に

20年前と比べて情報過多による脳疲労が増えています。調査では、「20年前に比べて情報が多く、取捨選択するのが大変」「世の中の変化やスピードが速く気ぜわしい」と感じる人が7割を超えました。また、自分の心理的安全＝「メンバ」を重視するセルフケアも増えています。この結果を受け村下先生は、スマートフォンやSNSの普及によって、睡眠や休息だけでなく、情報との付き合い方そのものがセルフケアになりつつあると分析します。

村下先生より

今回の結果からも、自分に合った健康との向き合い方を
模索する人が増えていることがうかがえます。

■これからは“先回りセルフケア”の時代へ

これからウェルビーイングがますます重視されるようになり、セルフケアは、自分の状態を知り、自分に合った方法で、自分らしいセルフケアを実践することが主流になっていくでしょう。村下先生は、AIやウェアラブル機器の進歩によって、セルフケアは不調への対処から将来の健康リスクを見据えたものへと進化していくと話します。

村下先生より

AIやウェアラブル機器を活用して健康状態を日常的に把握する技術は、すでに実用化が進んでいます。
将来的には、遺伝子や健康データから病気のリスクを予測し、不調になる前から対策する
“**先回りセルフケア**”が当たり前になるでしょう。

“先回りセルフケア”のヒント

「3C」のすすめ

セルフケアの選択肢が広がる今、大切なのは自分に合った方法を見つけること。村下先生への取材内容をヒントに、セルフケアの考え方を「3C」に整理しました。

Choice—選ぶ

情報を増やすだけでなく
今の自分に必要なものを選ぶ。

Customize—組み合わせる

睡眠、運動、食事などを
自分の生活に合わせて組み合わせる。

Check—状態を知る

アプリやウェアラブル機器も活用しながら
自分の身体と心の変化を把握する。

※ 村下先生への取材内容を参考に作成

第一三共ヘルスケアのさまざまな取り組み

① 第一三共ヘルスケア「20周年記念サイト」について



20周年ロゴ

第一三共ヘルスケアは発足20周年を記念し、「20周年記念サイト」を公開しました。当社と、代表ブランドの歴史について社会や時代の変遷とともに紹介する「第一三共ヘルスケアとブランドの歩み」をはじめ、代表ブランドの知られざるエピソードをかるた風に紹介する「ちょっと気になるウラ話」、社員の想いや歩みを伝える特別映像など、多彩なコンテンツを掲載しています。

製品を通じて当社を知ってくださった方はもちろん、これまで当社に触れる機会が少なかった方にも楽しみながらご覧いただけるよう、親しみやすさや発見のある体験を大切にしました。製品の背景にある歴史や開発に携わった人々の想い、そして暮らしに寄り添い続けてきた当社の歩みを感じていただきながら、新たな発見により身近な存在としての第一三共ヘルスケアとの出会いにつながればと考えています。

▶▶▶ URL : www.daiichisankyo-hc.co.jp/20th/

② アカデミアと連携した共同研究の推進

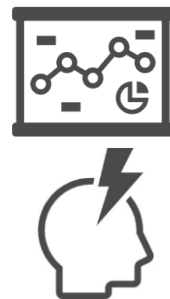
第一三共ヘルスケアは、2024年3月に弘前大学と共同研究講座「健康ライフサイエンス研究講座」を開設し、村下先生が所属するチームと研究を進めています。本講座では、青森県弘前市で20年以上続く「岩木健康増進プロジェクト」で蓄積された延べ約3万人規模、約3,000項目に及ぶ健康ビッグデータを活用し、睡眠やお口の健康、生活習慣病など、生活者に身近な健康課題について研究を行っています。

最近では、本研究の成果として、頭痛がある人では血中の「ネルボン酸」（脂肪酸の一種）が少ない傾向があることを新たに確認し、2026年5月に第67回日本神経学会学術大会で発表しました。性別や年代を問わず共通して見られた結果で、頭痛が起こる仕組みの解明や、将来的な予防・セルフケアにつながる研究成果として期待されています。

当社は今後も、弘前大学との共同研究を通じて、頭痛や睡眠、お口の健康など生活者に身近な健康課題への理解を深め、ひとりひとりのセルフケアに役立つ情報や価値の提供につなげてまいります。

【ご参考】ニュースリリース：頭痛が起こりやすい人に共通する血中成分を新たに確認（2026年5月22日付）

▶▶▶ URL : <https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/content/000142173.pdf>



■ 第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、OTC医薬品領域におけるリーディングカンパニーとしての強みを基盤に、機能性スキンケア・オーラルケア・食品分野へと事業領域を拡大し、生活者の健やかな人生に寄り添うトータルヘルスケア企業として成長を続けています。

私たちの理念を体現するコーポレートスローガン「Fit for You ひとりひとりの健やかな人生のライフパートナー」を掲げ、誰もが安心してセルフケア・セルフメディケーションに取り組める社会の実現に貢献してまいります。

【クレジット表記のお願い】

本資料のデータを転載いただく際には、出典として、

【「セルフケア意識・行動の20年間の変化調査」（第一三共ヘルスケア）】

と表記くださいますようお願い申し上げます。