

2024年6月12日  
キューサイ株式会社

報道関係 各位

ヒントは「運動・人との繋がり」  
**70代が最も前向きに年齢を重ねていると判明！**  
約4,500人アンケート【第1回 全国ウェルエイジング調査】結果

キューサイ株式会社(本社:福岡県福岡市、代表取締役社長:佐伯 澄)は、企業ミッションとして掲げる“ウェルエイジングの浸透・普及”を目指し、全国アンケート調査『第1回 全国ウェルエイジング調査』を実施しました。本調査では前向きに年齢を重ねるヒントを徹底分析し、全3弾にわたり結果を発表します。第2弾の今回は、自身のカラダとココロの健康度を自己採点した「ウェルエイジングスコア」の年代別傾向や、高スコアの方が心掛けている生活習慣を分析していきます。



■ウェルエイジングとは

人生 100 年時代といわれる現代において、年齢に抗うのではなくありのままの自分を受け入れ、ココロ豊かに生きることを当社は「ウェルエイジング」と定義しました。当社はこの考え方を浸透・普及させることで、健康寿命の延伸だけでなく、年齢（エイジング）とポジティブに向き合い多様な生き方を認め合える社会の実現を目指しています。



■本調査のポイント・概要

本調査では、自身のカラダとココロの健康度を自己採点した「ウェルエイジングスコア」を軸に、さまざまな視点で前向きに年齢を重ねるためのヒントを分析します。

<調査概要>

調査期間：2024年2月16日～2月20日

調査方法：インターネットリサーチ

対象：4,512人（全国／男女／20～79歳）

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない場合があります。

※貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は、【キューサイ調べ】と出典の明記をお願い申し上げます。

## ■ 調査結果まとめ

結果発表第 2 弾の今回は、ウェルエイジングスコアが高い人・低い人の傾向を分析し、高スコアの方が心掛けている生活習慣を明らかにします。

### <年代別傾向>

I. 前向きに年齢を重ねている実感は 70 代が最も高い！

II. 年齢を前向きに重ねられない理由は、男女で傾向が異なる。

男性は働き世代の 50 代、女性はライフスタイルの変化が激しい 20 代がワーストスコアに。

◇男性ワースト：50 代、働き世代 30～50 代で右肩下がり。

◇女性ワースト：20 代、年齢と比例して上昇。

### <ウェルエイジングスコア別傾向>

III. スコアが高いグループはココロの健康度が、低スコアグループの約 5.7 倍！

IV. スコアが高いグループはマイナス約 1.60 歳、カラダが「若い」と実感。

### <前向きに年齢を重ねるヒント（行動編）>

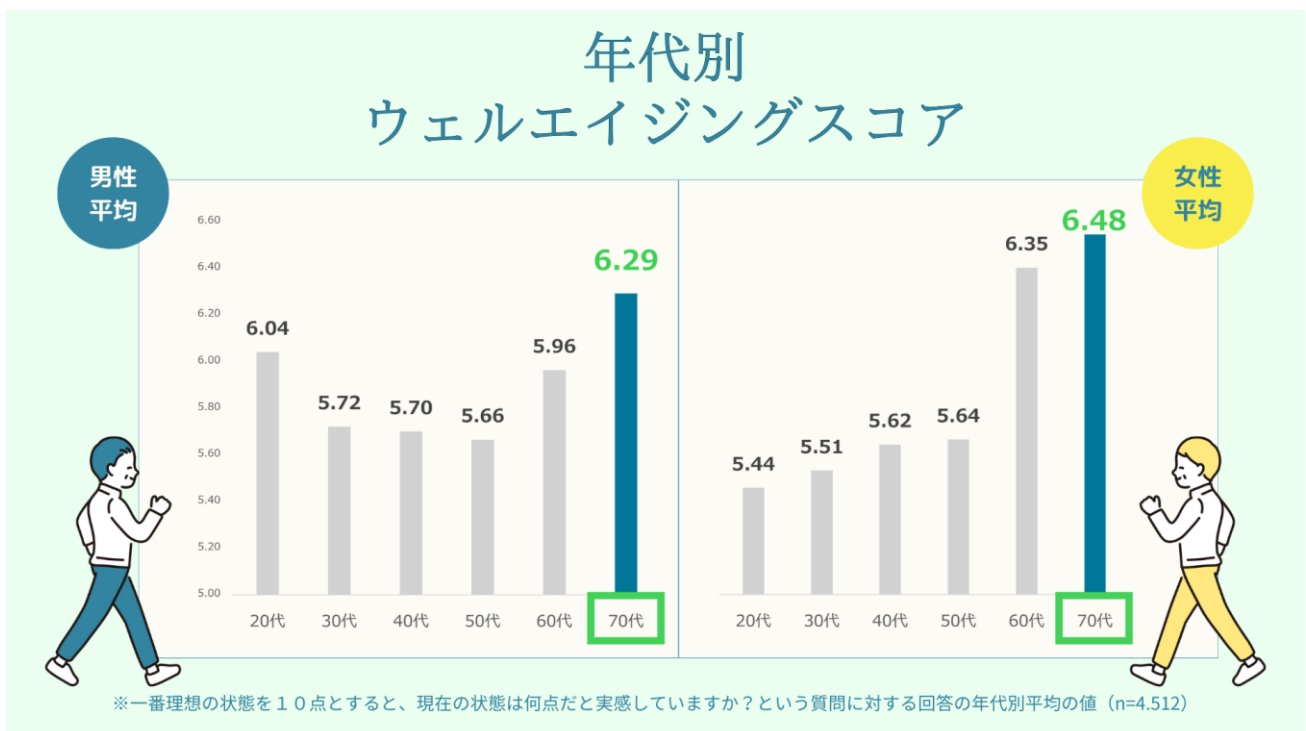
V. カラダの健康への心がけ：1 位：ジム、2 位：スポーツ、3 位：規則正しい生活

VI. ココロの健康への心がけ：1 位：前向きに過ごす、2 位：人と会う、3 位：規則正しい生活

### <年代別傾向>

I. 前向きに年齢を重ねている実感は 70 代が最も高い！

ウェルエイジング（カラダもココロも健康で前向きに年齢を重ねる）という考え方を提示した上で、現在実感している点数を自己評価してもらった結果を年代別で分析すると、男女ともに 70 代が TOP という結果となりました。



またその自己評価に至った理由を聞いたところ、男女ともに加齢によるカラダの悩みを感じつつも、趣味を楽しんだり、人とのコミュニケーションでココロはポジティブな状態であることがわかりました。

# TOP of Wellageing

70代に聞きました「あなたが前向きに年齢を重ねていると感じる理由は？」

男性

カラダの変化を受け入れ  
日々の運動や趣味の時間が楽しみ

👍 年齢を重ねた割に健康だと感じる。  
若い頃からの趣味活動を継続している。(75歳)

👍 たしかに高齢者になり体力が衰える。でも、  
気力は体力とは違う。心掛けて気力の充実が  
出来る。(77歳)

👍 55歳で卓球を始め、まだ伸びしろを感じて  
いる。youtubeで検索してパソコンの使い方  
も日々研究し上達している。(73歳)



女性

ポジティブな考え方を意識！  
人とのコミュニケーションが楽しみ

👍 日々向上心を持ち、体に良い食事、  
笑いのある生活をと実行しています。(77歳)

👍 好きな趣味でレベルアップを目指して、努力  
して充実している。また一緒に楽しむ仲間が  
いるので楽しい。(73歳)

👍 ほぼ毎日ジムで仲間たちと楽しくダンスや  
ピラティスなどができていて、精神的にも  
穏やかに過ごしている。(70歳)



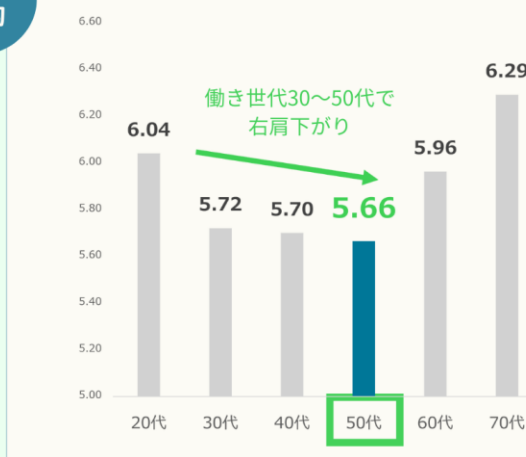
※【ウェルエイジング】の点数をつけた理由を教えてくださいという設問に対するフリー回答、年齢はアンケート回答時点

## Ⅱ. 年齢を前向きに重ねられない理由は、男女で傾向が異なる。男性は働き世代の 50 代、女性はライフスタイルの変化が激しい 20 代がワーストスコアに。

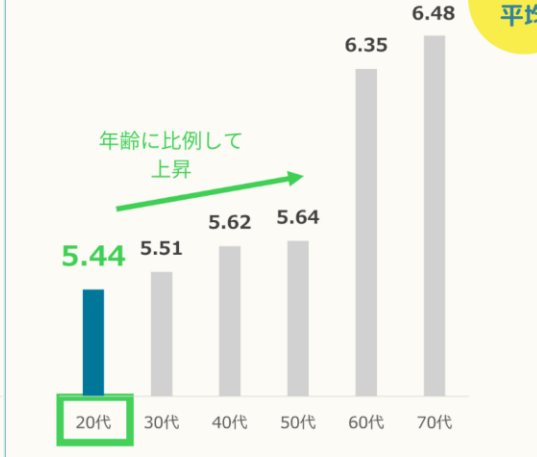
一方、もっともスコアが低かった年代には男女差が見られました。男性は 50 代がワーストで働き世代にあたる 30～50 代で右肩下がりに、女性は結婚・出産・仕事などでライフスタイルが変化しやすい 20 代がワーストとなり、前向きになれない理由には男女で違いがあることがコメントからもわかります。

## 年代別 ウェルエイジングスコア

男性  
平均



女性  
平均



※一番理想の状態を 1.0 点とすると、現在の状態は何点だと実感していますか？という質問に対する回答の年代別平均の値 (n=4,512)

# WORST of Wellageing

## 「あなたが前向きに年齢を重ねていないと感じる理由は？」

50代  
男性

カラダの変化を感じ  
ココロまでネガティブに

- 睡眠が十分に取れないことで、精神や身体の不調を引き起こし、生きる喜びを損なっている気がする (53歳)
- 年々加齢により新しいことへ取り組みが低下して考えも湧いてこない (51歳)
- 会社での役割、居場所が分からなくなる時がしばしばある (53歳)



20代  
女性

公私ともに重なる負荷で  
意欲が低下

- 人間関係のストレスなどで、精神的にも肉体的にも疲労気味。(29歳)
- 職場で責任ある仕事を任されるようになり、プレッシャーを感じて精神的に辛く感じる事が多くなった。体力低下も感じる。(29歳)
- 体も出産してガタガタになったし、ココロも落ち着かない (21歳)



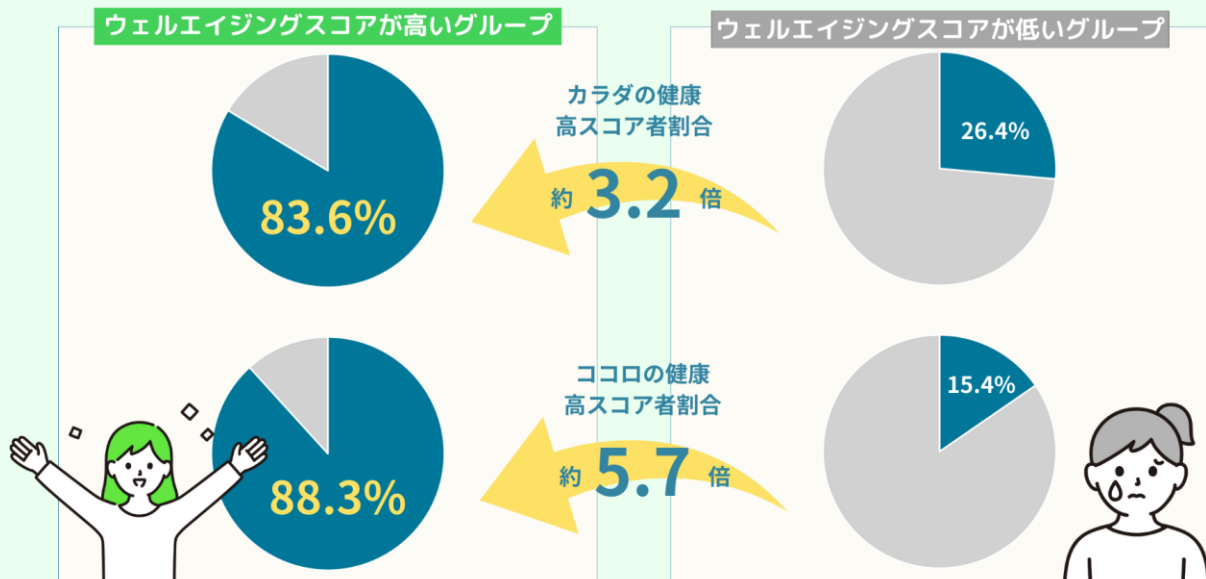
※【ウェルエイジング】の点数をつけた理由を教えてくださいという設問に対するフリー回答、年齢はアンケート回答時点

### <スコア別傾向>

Ⅲ. ウェルエイジングスコアが高いグループはココロの健康度が、低スコアグループの約5.7倍！

スコアが高いグループの方の、カラダの健康スコア・ココロの健康スコアをそれぞれ分析したところ、スコアが高い方はカラダ・ココロの健康度も大きく高いという結果となりました。中でもココロの健康度は高スコアのグループが低スコアのグループに比べて、約5.7倍高いとわかりました。

## カラダ・ココロの健康スコア



※カラダの健康・ココロの健康・ウェルエイジングな状態について、一番理想の状態を10点とすると、現在の状態は何点だと実感していますか？という設問に対し、それぞれのスコアで0～5点を「低スコア」、6～10点を「高スコア」として算出 (n=4,512)

#### IV. 高スコアなグループはマイナス約 1.60 歳、カラダが「若い」と実感。

カラダ・ココロ・見た目に対してご自身が感じている年齢について、スコアが高いグループ・低いグループで比較すると、すべての項目においてスコアが高いグループは低いグループに比べて自身の年齢より若いと感じていることがわかりました。特にカラダ年齢に関しては低いグループに比べて 1.60 歳も若いと感じており、一番ギャップが大きい結果となりました。

### カラダ・ココロ・見た目の実感年齢

	ウェルエイジングスコアが 高いグループ	ウェルエイジングスコアが 低いグループ
カラダ	-1.69 歳	-1.60 歳
ココロ	-1.98 歳	-0.89 歳
見た目	-1.90 歳	-0.95 歳

前向きに年齢を重ねていると感じている方は  
カラダ・ココロ・見た目すべてにおいて若い

※実感している年齢は、カラダ（身体面）・ココロ（精神面）・見た目について、ご自身の実感している年齢は実年齢と比べて、何歳くらい差があると感じていますか？という設問に対し、選択された年齢の平均値で算出（n=4,512）

#### <前向きに年齢を重ねるヒント（行動編）>

#### V. カラダの健康にはジムが TOP！

カラダの健康のために心掛けていることについて、スコアが高いグループ・低いグループで比較しました。スコアが高いグループはジムやスポーツでカラダを動かすことや前向きなアクションを意識している一方で、スコアが低いグループは禁煙・禁酒での節制や、サプリなどに安心感を求めるケアを意識していることがわかりました。

### 健康のために実践していることランキング (カラダ編)

POINT	ウェルエイジングスコアが 高いグループ	ウェルエイジングスコアが 低いグループ
1	運動や前向きなアクション ジムに通っている (70.7%)	節制や安心感を求める サプリなどを飲む (54.8%)
2	スポーツをする (70.4%)	喫煙を控える (54.6%)
3	規則正しい生活を送る (68.8%)	お酒を控える (52.2%)
4	定期的に健康診断を受けている (66.1%)	ダイエット (47.9%)
5	食事の栄養バランスを意識する (65.6%)	ストレッチをする (41.0%)

※ご自身の【カラダ（身体面）】の健康のために、普段から意識して取り組んでいることはありますか？ 上位3つをお答えください。（n=4,512）

## VI. ココロの健康には人との繋がりが鍵！

また、ココロの健康のために心掛けていることについても、スコアが高いグループ・低いグループで比較しました。スコアが高いグループは「友人・家族・恋人と会う」「おしゃれを楽しむ」など人との繋がりを意識している一方で、スコアが低いグループは「好きなものを食べる」「買い物をする」などストレス発散を意識していることがわかりました。



### ■当社による考察

「第1回 全国ウェルエイジング調査」第2弾の結果から、前向きに年齢を重ねる人の特徴が明らかになりました。若年層と比べて、高齢な方のウェルエイジングスコアが高かったことから、エイジング（加齢）によるカラダの変化があったとしても、ポジティブな考え方ができれば、前向きに年齢を重ねることができることがわかります。また、スコアが高いグループの傾向から、普段の心がけにもポジティブな傾向がみられました。第3弾では、エイジングによるカラダ・ココロの不調が訪れる年代やその対策を分析していきます。

- ・全国ウェルエイジング調査詳細 ▶ <https://corporate.kyusai.co.jp/wellaging/research/>
- ・第1弾リリース（全国ランキング） ▶ <https://corporate.kyusai.co.jp/news/detail.php?p=9745>

### ■会社概要

#### キューサイ株式会社

1965年に福岡県福岡市で創業し、ケールを原料とした青汁「ザ・ケール」をはじめとしたヘルスケア商品やスキンケア商品でカラダ本来のチカラを高め、カラダもココロもすこやかで、いくつになっても“人生初”の体験に踏み出せる「ウェルエイジング」な世の中の実現を目指し企業活動に取り組んでいます。 <https://corporate.kyusai.co.jp/>

人生初を、いつまでも。



ウェルエイジングカンパニー

なお、本プレスリリースは福岡経済記者クラブにお届けしております。

【本件のお問い合わせ先、画像のご依頼など】

キューサイ株式会社 広報窓口

TEL : 092-724-0179 メールアドレス : [koho@kyusai.co.jp](mailto:koho@kyusai.co.jp)

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索