

# 20代～60代の働く男女 9,400人に聞く 「ストレス・睡眠と腸の健康意識調査」結果概要

## 働く男女に聞く、ストレス・睡眠と腸の健康意識調査 趣旨と目的

コロナ禍で迎える新生活。新生活は誰しもが、新たな期待や不安を抱えがちなタイミングです。そこで、全国の20代～60代の働く男女 9,400名を対象に「ストレス」「睡眠」に関する悩みのレベル・内容、コロナ禍前後での変化などについて聞くとともに、健康のバロメーターといわれる「腸」について、「腸年齢」を測定し、腸の健康状態やケアの実態について調査しました。これらの調査結果をもとに、「ストレス」「睡眠」と「腸の健康意識」における相関についても分析しました。

## 調査概要

【調査対象】全国47都道府県の20代～60代の働く男女 9,400人(各県200人、男女・年代別に均等)

【調査方法】インターネット調査

【調査期間】2021年2月12日(金)～2月22日(月)

※集計データの構成比(%)は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計は100%にならない場合があります。

## 主要結果一覧

### I. ストレスについて

p5～6

- ストレス度は平均48.4点。働き盛りの30代(51.9点)・40代(51.3点)のストレスが高い
- 現在感じるストレスは「仕事・家事・育児・学業」、コロナ禍でストレスが強まったのは「生活環境」
- 睡眠や食生活などでストレス対策を講じてはいるものの、十分な満足は得られていない
- コロナ禍で迎える新年度、62.2%が「例年よりストレスを感じる」と回答

### II. 睡眠について

p6～8

- 良質な睡眠が取れているのは46.4%と半数以下。平日の睡眠時間は「6時間未満」が46.5%
- 働く人の52.6%と2人に1人が「睡眠悩み」を抱えている
- 「睡眠悩み」がある人は、睡眠時間は「短く」、ストレスは「高い」傾向に
- 「睡眠悩み」TOP3は、「眠りが浅い」(35.9%)、「疲れが取れない」(27.7%)、「睡眠時間が短い」(25.4%)
- 66.1%が「睡眠悩み」に対策を講じるも満足度は低く、「どうしていいかわからない」が2割も

### III. 腸の健康意識について

p9～10

- 腸の健康を気にする人は63.0%
- ストレスが低い人は体力も気持ちも容姿も「実年齢より若い」が多く、ストレスが高い人は「実年齢より年上」が多い
- 「腸が丈夫」は4人に1人(26.6%)、一方、「丈夫ではない」は3人に1人(29.6%)
- 「腸が丈夫」の半数は「健康に自信あり」(50.4%)、「丈夫ではない」の6割は「健康に自信がない」と回答

- 自身の健康に「自信がある」のは4人に1人(24.5%)、3人に1人は「自信がない」(37.3%)
- 体力も気持ちも容姿も、年代が上がるに連れ「実年齢より若い」と回答する割合が高くなる

#### IV. 腸年齢について

p11~12

- 『腸年齢チェックシート』で腸年齢を診断すると、腸年齢が「実年齢より若い」のは60代が最多
- 逆に、20代は「腸はもはや老人」が15.1%と最も多く、腸年齢と実年齢の逆転現象が起きている
- 腸の健康が気になる人は、腸の老化が進行している
- 腸年齢が「実年齢より若い」人の3人に1人は「健康に自信がある」(35.1%)と感じている
- 「腸はもはや老人」の人では、過半数が「健康に自信がない」(56.0%)と感じている
- 腸年齢が「実年齢より若い」人は34.4点とストレスが低い
- 「腸はもはや老人」の人では61.9点とストレスが高め
- 腸年齢が「実年齢より若い」と「睡眠悩み」は少ないが、腸年齢の老化が進むほど「睡眠悩み」を感じる割合が高くなる

#### V. 都道府県ランキング

p13~14

- 現在のストレスが高い県 TOP3 は「福岡県」「茨城県」(同率 52.2 点)、「長崎県」(51.9 点)。低い県 TOP3 は「埼玉県」(43.6 点)、「沖縄県」(44.4 点)、「神奈川県」(44.6 点)
- 現在のストレスが高いエリア別 TOP1 は「近畿地方」(48.9 点)
- コロナの影響で今年の新年度は例年よりストレスを感じる TOP3 は「和歌山県」「宮崎県」(同率 69.5%)、「群馬県」(69.0%)。感じない TOP3 は「香川県」(45.0%)、「埼玉県」(44.5%)、「鳥取県」(44.0%)
- 睡眠に関する悩みを感じる県 TOP3 は「福岡県」(61.5%)、「埼玉県」「和歌山県」(同率 59.0%)。睡眠悩みを感じない県 TOP3 は「山梨県」(53.5%)、「愛媛県」(53.0%)、「栃木県」(52.5%)
- 健康に自信がある県 TOP3 は「埼玉県」(33.0%)、「沖縄県」「東京都」(同率 32.0%)。健康に自信がない県 TOP3 は「岐阜県」(47.5%)、「奈良県」「新潟県」(同率 43.5%)
- 健康に自信がない県エリア別 TOP1 は「北海道地方」(40.5%)
- 腸年齢が実年齢より若い人が多い県 TOP3 は「山梨県」(35.0%)、「東京都」(33.0%)、「鳥取県」「大阪府」「福島県」(同率 32.5%)。腸はもはや老人が多い県 TOP3 は「岩手県」(14.5%)、「千葉県」(13.5%)、「和歌山県」(12.5%)

### 働く男女に聞く、ストレス・睡眠と腸の健康意識調査 総括

#### ■ ストレス自己採点は 48.4 点

コロナ禍で迎える新年度、62.2%が「例年以上にストレスが高い」と感じている

今のストレスを自己採点してもらくと平均で 48.4 点となり、働き盛りの 30 代(51.9 点)・40 代(51.3 点)のストレスが高くなっています。現在感じているストレスは「仕事・家事・育児・学業」(68.3%)、「お金」(62.0%)ですが、コロナ禍でストレスが強まったのは「生活環境」(37.8%)、「仕事・家事・育児・学業」(37.5%)、「お金」(35.3%)が上位となっています。また、コロナ禍で迎える新年度については、6 割以上の人が「例年よりストレスを感じる」(62.2%)と答えています。

## ■ 働く人の 2 人に 1 人が睡眠に悩みがあり、ストレス度も高い傾向

何らかの対処を行うものの満足度は低く、どうしていいかわからない“睡眠対処難民”が 2 割も

働く人のうち、「良質な睡眠が取れている」のは 46.4%と半数以下。平日の睡眠時間「6 時間未満」が 46.5%となり、(52.6%)と 2 人に 1 人が「睡眠悩み」を抱えています。働く人のおよそ半数は、良質な睡眠が取れず、睡眠時間も短く、睡眠悩みを抱えているようです。睡眠悩みがあると答えた人ほど、睡眠時間「6 時間未満」(64.7%)が多く、ストレス度の自己採点(68.5 点)は高くなっています。

また、睡眠悩みの TOP3 として、「眠りが浅い」(35.9%)、「疲れが取れない」(27.7%)、「睡眠時間が短い」(25.4%)が挙げられました。睡眠悩みを抱える人の 66.1%が何らかの対策を講じていますが、対策に対する満足度は低く、20.1%は「何をしてもいいかわからず何も対処できていない」と“睡眠対処難民”状態です。

## ■ 働く人の 6 割が腸の健康を気にしている。「腸が丈夫」と答えた人は 3 割弱しかいない

腸が丈夫な人の半数は健康に「自信あり」、「腸が丈夫ではない人」は 6 割が健康に「自信がない」

自身の健康について聞くと、「自信がある」24.5%、「自信がない」37.3%となり、健康に自信がない人の方が多くなっています。また、6 割は「腸の健康が気になる」(63.0%)と関心を持っていますが、3 割は「腸は丈夫ではない」(29.6%)と答え、「腸が丈夫」(26.6%)な人より多くなっています。

また、「腸が丈夫」と答えた人の半数は「健康に自信がある」(50.4%)と答えています。また、「腸が丈夫ではない」と答えた人の 6 割は「健康に自信がない」(61.1%)と答えており、「健康に自信がある」と答えたのは 12.3%しかいませでした。腸の健康と自身の健康には、自覚できる相関関係があるようです。

## ■ 腸年齢チェック 腸年齢が若い人は、健康に自信があり、ストレスや睡眠悩みが少ない

腸内環境研究の権威である辨野義己先生監修の『腸年齢チェックシート』で腸年齢を診断すると、「実年齢より若い」27.5%、「実年齢よりやや高い」38.5%、「腸の老化が進行」24.7%、「腸はもはや老人」9.3%となりました。腸年齢が「実年齢より若い」のは 60 代(37.3%)に多く、20 代は「腸はもはや老人」が 15.7%と最も多く、腸年齢と実年齢の逆転現象が見られました。

また、腸年齢が若い人では健康に自信がある人が多く、ストレスは低く、睡眠悩みも少なくなりますが、腸の老化が進行している人では、健康に自信が持てず、ストレスは高く、睡眠悩みも多いという傾向が見られました。

## <腸年齢チェックシート>

今回の調査では、下記の「腸年齢チェックシート」を使い、おおよその腸年齢を把握する手法を採用しました。

食生活に関すること	生活習慣に関すること	トイレ(排便)に関すること
朝は時間がなく、いつもあわただしい	アルコールを毎日多く飲む	トイレの時間は決まっておらず、不規則
朝食は摂らないことが多い	タバコをよく吸う	おならが臭いと言われる
食事の時間が不規則	顔色が悪く、老けて見られる	いきまないと便が出てこないことが多い
野菜はあまり食べず、不足気味	肌が荒れたり吹き出物がよくできたりする	排便後も便が残っている感じがする
肉が大好きで、よく食べる	ストレスをいつも感じる	便が硬くて出にくい
週に4回以上、外食をする	体を動かす習慣がなく、運動不足	コロコロとした便が出る
牛乳や乳製品はあまり摂らない	寝つきが悪く、寝不足気味	ときどき便がゆるくなる
		便の色が黒っぽい
		出た便が便器の底に沈むことが多い
		便が臭いとよく言われる

『腸年齢チェックシート』監修：辨野義己先生（一般社団法人『辨野腸内フローラ研究所』）

# 1. ストレスについて

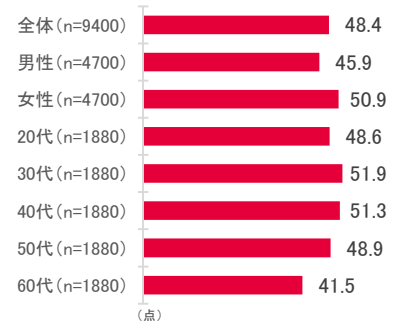
## 1.現在のストレス実態

- 自分のストレス採点は 48.4 点
- ストレスに感じるのは「仕事」、コロナ禍でストレス度が強まったのは「生活環境」

ストレスがあると答えた 8,267 人に現在のストレス度を「まったくない 0 点」～「もう限界 100 点」で自己採点してもらいました。平均点は 48.4 点となり、男性 (45.9 点) より女性 (50.9 点) がやや高く、30 代 (51.9 点)・40 代 (51.3 点) でストレス度が高めとなっています [図 1]。

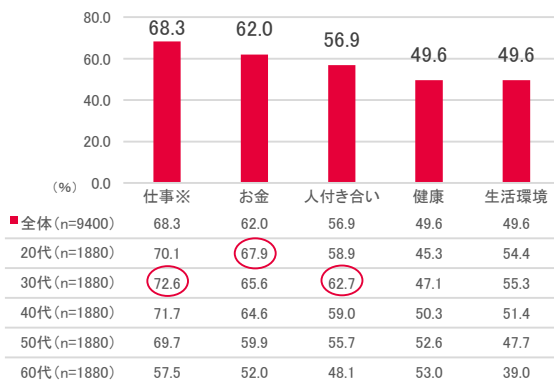
人付き合い、仕事・家事・育児・学業、お金、健康、生活環境の 5 項目のストレス度を聞くと、現在ストレスを感じるものは「仕事・家事・育児・学業」(68.3%)、「お金」(62.0%)、「人付き合い」(56.9%)が多く、「仕事・家事・育児・学業」は 30 代 (72.6%)、「お金」は 20 代 (67.9%)、「人付き合い」は 30 代 (62.7%) のストレスが高くなっています [図 2-1]。一方、コロナ禍でストレスが強まったものを聞くと、「生活環境」(37.8%)、「仕事・家事・育児・学業」(37.5%)、「お金」(35.3%) の順となり、いずれも 20 代のストレスが高くなっています [図 2-2]。若い年代の方がストレスを感じやすい傾向があるようです。

[図 1]現在のストレス採点 (平均点)



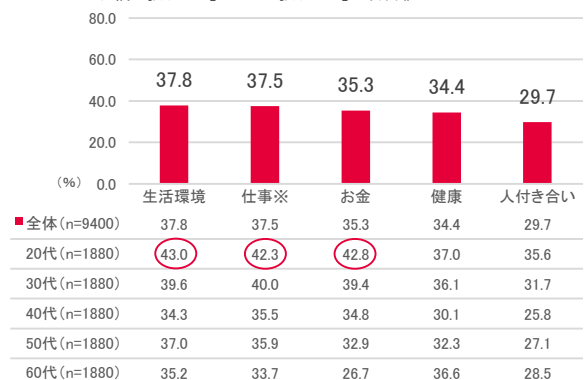
[図 2-1]現在、ストレスを感じる項目

スコアは「ストレスを感じている」+「やや感じている」の合計値



[図 2-2]コロナ禍で強まったストレス項目

スコアは「コロナ禍で強まった」+「やや強まった」の合計値



※「仕事」は「仕事・家事・育児・学業」のことです。

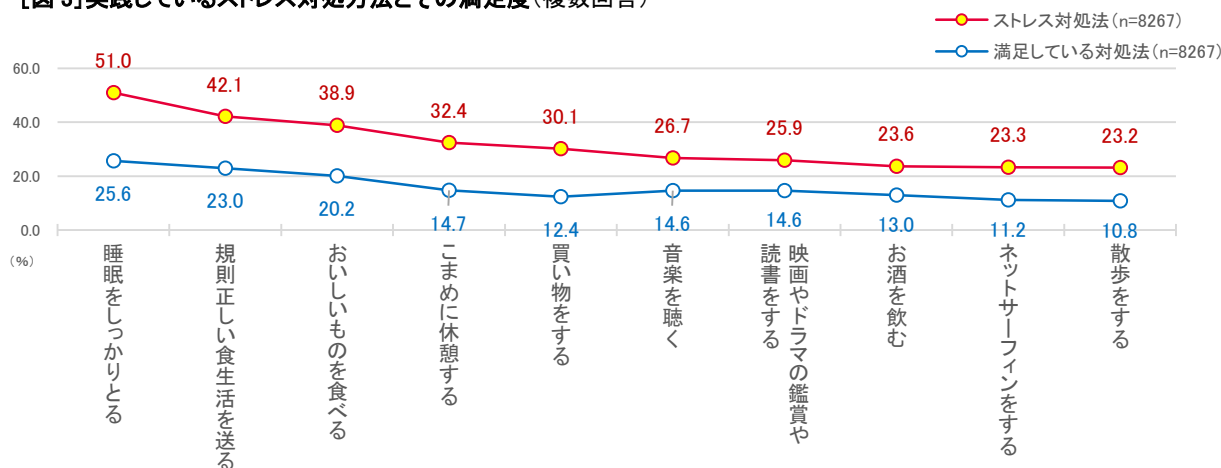
## 2. ストレスの対処方法

- 睡眠や食生活などあれこれストレス対策を講じてはいるものの十分な満足は得られていない

ストレスがあると答えた 8,267 人にストレスへの対処方法を聞きました。すると、「睡眠をしっかり取る」(51.0%)、「規則正しい食生活を送る」(42.1%)などが実践されています。しかし、その対処法に満足しているかと聞くと、「睡眠」25.6%、「規則正しい食生活」23.0%と実践度が高いものでも満足度は低く、ストレス対処法への満足度は総じて低くなっています [図 3]。

ストレスにさらされ何かと対処しているにも関わらず、その効果を感じられずにいる様子が伺えます。

[図 3]実践しているストレス対処方法とその満足度(複数回答)



### 3. 新年度ストレスに対する新型コロナの影響

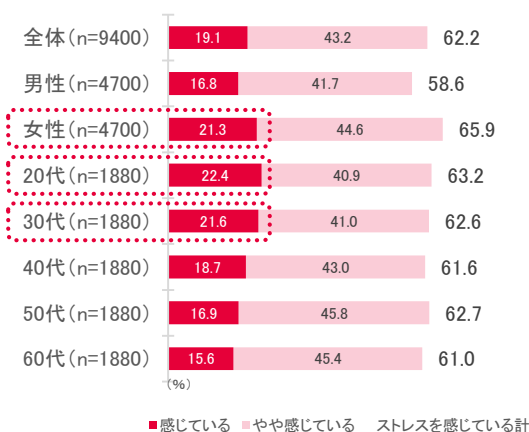
#### ● 今年例年よりストレスフルな新年度に コロナの影響で例年よりストレスが増す人が6割も

新しいことが始まる新年度は、なにかとストレスも高くなりやすい時期です。

今年コロナ禍で新年度がスタートしますが、その影響で例年よりストレスを感じるかと聞くと、全体の62.2%が「ストレスを感じる」(感じている19.1%+やや感じている43.2%)と答えました。

また、どの年代も6割以上がコロナの影響で例年以上にストレスを感じると答えていますが、女性と20代・30代はストレスをより強く感じる割合が2割(女性21.3%、20代22.4%、30代21.6%)を超え高くなっています[図4]。

[図 4]今年の新年度は、  
コロナ禍で例年よりストレスを感じるか



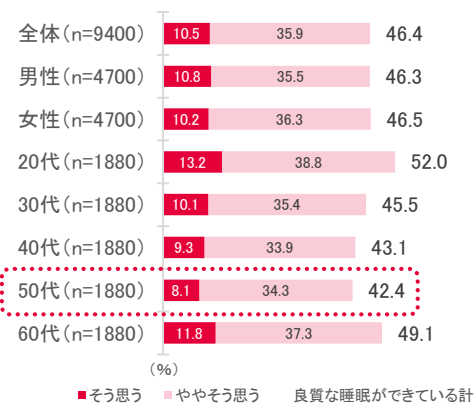
## II. 睡眠について

### 1. 現在の睡眠実態

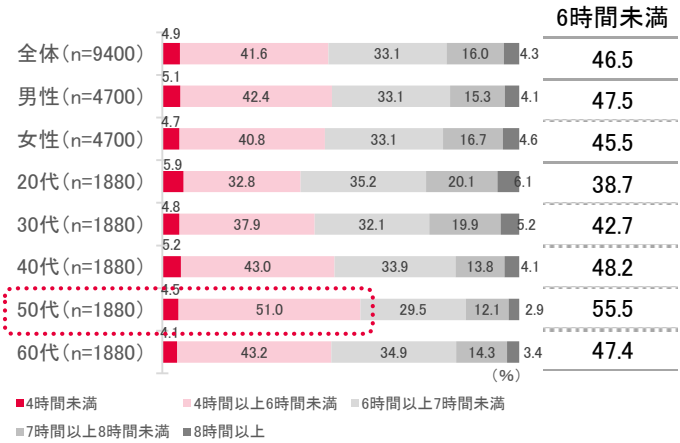
- 良質な睡眠が取れているのは46.4%。平日の睡眠時間は「6時間未満」が46.5%も
- 50代は良質な睡眠が取れていない割合も、睡眠時間が短い割合も高い

次に睡眠について聞きました。まず、良質な睡眠について聞くと、「良質な睡眠が取れている」と答えたのは46.4%(そう思う10.5%+ややそう思う35.9%)と半数以下しかおらず、50代は42.4%とさらに低くなっています[図5-1]。また、平日の睡眠時間を聞くと、「6時間未満」と答えた人が46.5%で、ここでも50代は55.5%と半数以上が睡眠時間「6時間未満」となっています[図5-2]。

【図 5-1】良質な睡眠が取れている



【図 5-2】平日 1 日の平均睡眠時間

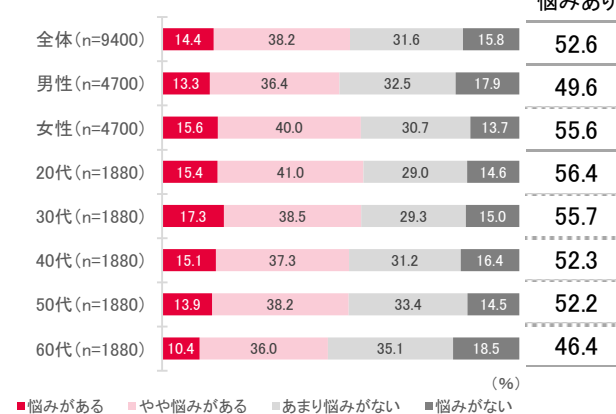


## 2. 睡眠悩みの実態

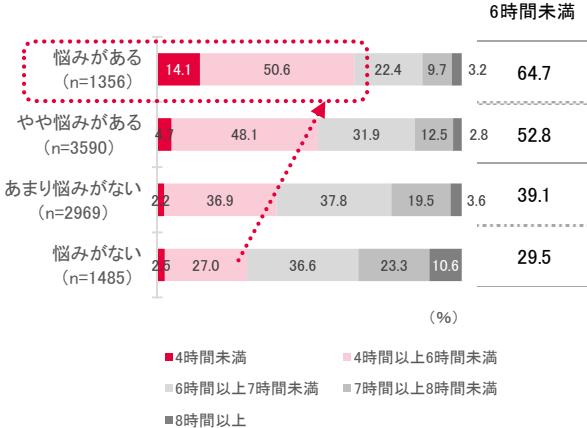
- 2人に1人(52.6%)は睡眠悩みを抱えている
- 睡眠悩みがある人ほど、睡眠「6時間未満」の割合が高い

睡眠に対して悩みがあるかと聞くと、全体の半数以上 52.6% (悩みがある 14.4% + やや悩みがある 38.2%) が悩みを感じています [図 6-1]。この「睡眠悩み」とさきほどの睡眠時間 (図 5-2) を見ると、「睡眠悩み」がある人ほど睡眠時間が短く、睡眠時間が短い割合が高く、「睡眠悩みを感じている」と答えた人では 64.7% になっていました [図 6-2]。睡眠に悩みがあるほど、睡眠時間は短めようです。

【図 6-1】睡眠悩みの有無



【図 6-2】睡眠悩み別、平日の平均睡眠時間



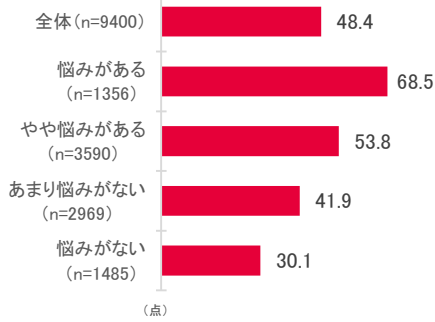
## 3. 睡眠悩みとストレス

- 「睡眠悩み」がある人ほど、ストレス度が高い
- 「睡眠悩み」TOP3 は、「眠りが浅い」「疲れが取れない」「睡眠時間が短い」

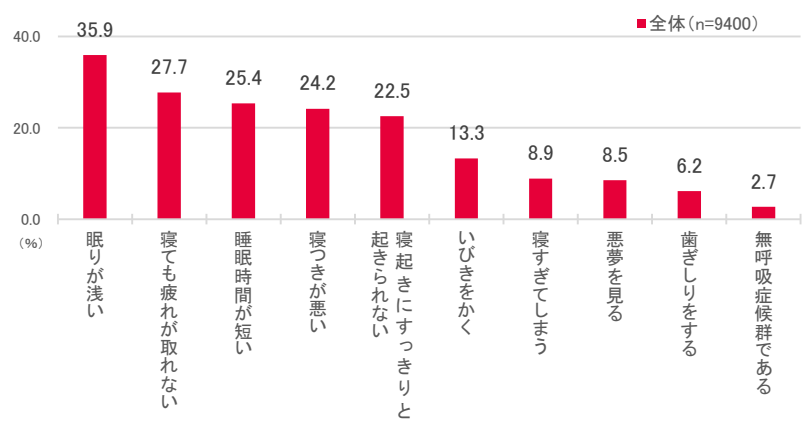
睡眠に悩みがある人はストレスも高そうです。睡眠悩みの有無別 (図 6-1) に、前述図 1 の現在のストレス度の自己採点の結果を見てみました。ストレス度の平均点は 48.4 点でしたが、睡眠悩みがある人のストレス度は 68.5 点と高く、悩みがない人 (30.1 点) の倍以上もストレス度が高くなっています [図 7]。

また、睡眠の悩みを具体的に聞くと「眠りが浅い」(35.9%)、「寝ても疲れが取れない」(27.7%)、「睡眠時間が短い」(25.4%) などが上位に挙げられました [図 8]。

【図 7】睡眠悩み別現在のストレス採点 (平均点)



【図 8】睡眠で悩んでいること(複数回答)

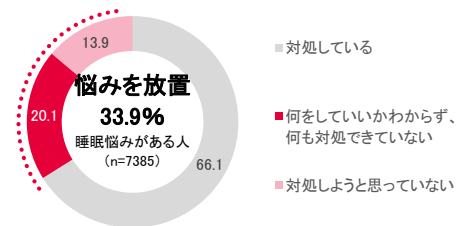


## 4. 睡眠悩みへの対処方法

- 7割近くが睡眠悩みに何らかの対策を講じているが、満足度はいずれも低い
- 何をしたいのかわからない“睡眠対処難民”が2割(20.1%)も

図 8 で具体的な「睡眠悩み」を挙げた 7,385 人に、「睡眠悩み」の対処について聞きました。66.1%は何らかの対処方法を講じていますが、20.1%は「何をしたいかわからず、何も対処できていない」、13.9%は「対処しようと思っていない」と答え、3人に1人(33.9%)は睡眠悩みがあっても何もせず放置しているようです[図 9-1]。

【図 9-1】睡眠悩みへの対処の実態



「睡眠悩み」の具体的な対処法として、「ゆっくりお風呂に入る」(28.2%)、「早めに布団に入るようにする」(24.0%)、「温かい飲み物を飲む」(18.7%)が上位に挙げられましたが、実践率はいずれも低くなっています[図 9-2]。また、それらの対処法の満足度を聞くと、「ゆっくりお風呂に入る」(18.3%)、「早めに布団に入るようにする」(12.3%)、「温かい飲み物を飲む」(11.4%)と対処法上位でさえ 10%台と低く、満足していない様子が伺えます。

【図 9-2】実践している睡眠悩み対処法とその満足度(複数回答)





### III. 腸の健康意識について

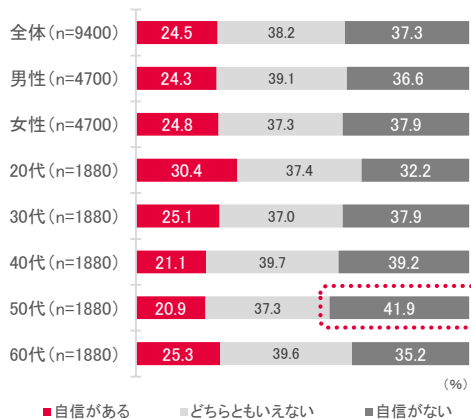
#### 1. 現在の健康状態

- 自身の健康に自信があるのは 2 割台。
- 3 人に 1 人は自信がない
- ストレスが高いほど健康に自信がない人が多い

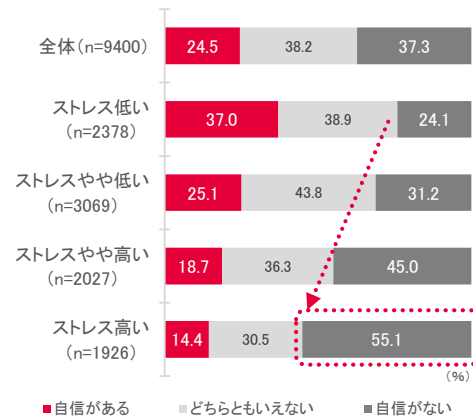
次に、自身の健康に自信があるかどうか聞きました。すると、「どちらともいえない」が 38.2%と多いものの、健康に「自信がある」24.5%、健康に「自信がない」37.3%となり、健康に自信がない人の方が多くなっています。中でも 50 代は 41.9%が「自信がない」と答えています[図 10-1]。また、ストレス度の自己採点別<sup>\*</sup>に見ると、ストレス度が高くなるほど健康に「自信がない」人の割合が高くなり、自己採点 76 点以上のハイストレス層では、55.1%が健康に「自信がない」と答えています[図 10-2]。

<sup>\*</sup>ストレス低い=自己採点 0~25 点 ストレスやや低い=自己採点 26~50 点 ストレスやや高い=自己採点 51~75 点 ストレス高い=自己採点 76~100 点

[図 10-1]健康への自信



[図 10-2]健康への自信(ストレス別)



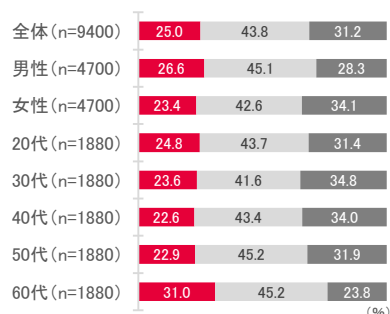
#### 2. 体力、気持ち、容姿に対する実年齢との意識ギャップ

- 「体力」も「気持ち」も「容姿」も、年代が上がるに連れ「実年齢より若い」意識が増える
- しかし、ストレスが高い人ほど「実年齢より年上」が多い

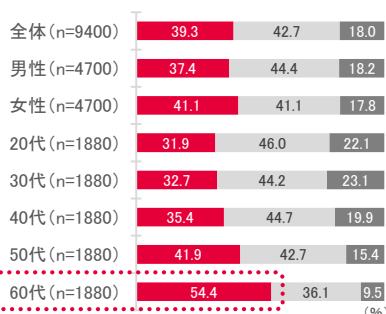
自身の「体力」「気持ち」「容姿」について、実年齢と比べてどう思うか聞きました。いずれも「実年齢と同じ」が多いものの、年代が上がるにつれ「実年齢より若い」と回答する割合が増えています。60 代の半数以上 (54.4%) が「気持ち」は「実年齢より若い」と答えています[図 11]。

[図 11]実年齢との比較

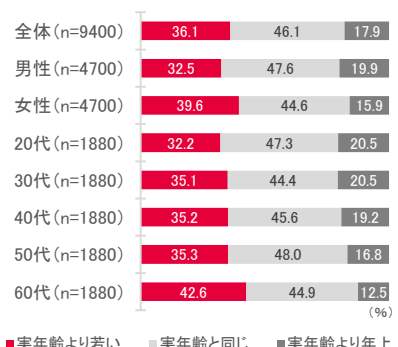
##### ●体力



##### ●気持ち

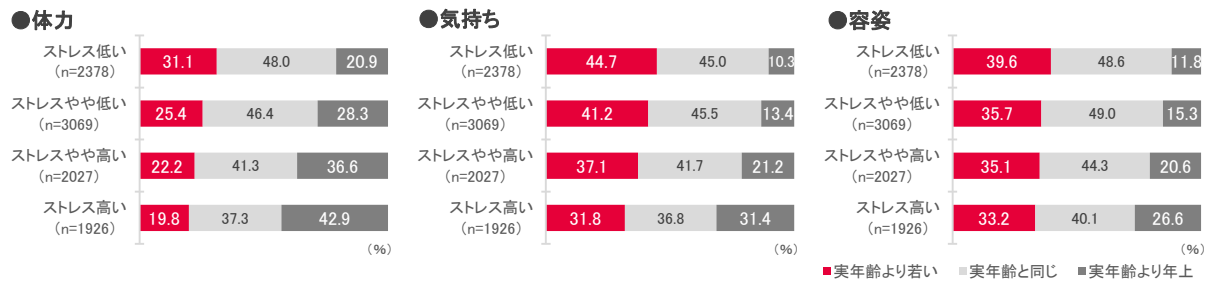


##### ●容姿



また、ストレスとの関係で見ると、ストレスが低い人は「実年齢より若い」と答え、ストレスが高い人は「実年齢より年上」と答える人が多くなっています[図 12]。

[図 12]実年齢との比較(ストレス度別)



### 3. 腸の健康に対する意識

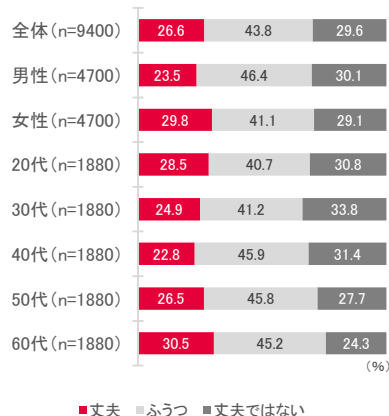
- 「腸が丈夫」と答えた人は 4 人に 1 人だが、腸の健康を気にする人は 6 割
- 腸が丈夫な人は自身の健康に自信があり、腸が丈夫ではない人は健康にも自信がない

腸は食べ物を消化し栄養を吸収し排泄するだけでなく、外敵から体を守る免疫機能をコントロールするなど全身の健康に大きく関わっています。近年、「腸内フローラ」や「脳腸相関」などの言葉が知られるようになり、腸の健康が世界的に注目されています。

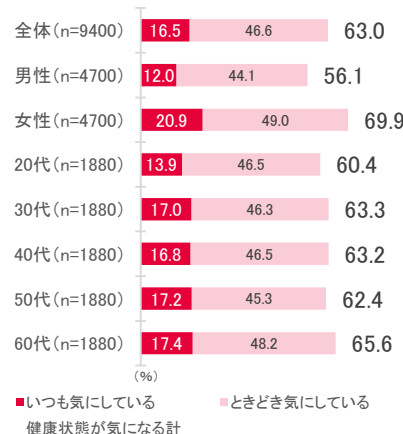
そんな腸について、自身の腸は丈夫と思うかと聞くと、4人に1人は「丈夫」(26.6%)と答えています、「丈夫ではない」(29.6%)と答えた人の方がやや多くなっています[図 13-1]。また、腸の健康状態がどの程度気になるかと聞くと、63.0%が「気になる」(いつも気になる 16.5%+ときどき気になる 46.6%)と答えました[図 13-2]。

腸の丈夫さと健康への自信は比例関係があるようで、腸が丈夫と答えた人の 50.4%は「健康に自信がある」と答え、腸が丈夫ではない人の 61.1%は「健康に自信がない」と答えています[図 13-3]。

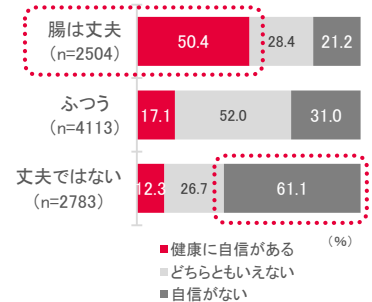
[図 13-1]腸の丈夫さ



[図 13-2]腸の健康が気になる



[図 13-3]腸の丈夫さと健康自信



# IV. 腸年齢について

## 1. 腸年齢とは

健康に大きく関わる腸ですが、自身の腸の健康状態を知るひとつの指標として「腸年齢」があります。腸年齢を自分で判定できるのが、腸内環境研究の権威である辨野義己(べんの・よしみ)先生監修による『腸年齢チェックシート』(右図)です。

「食事」「生活習慣」「トイレ・排便」に関する 24 のチェック項目で構成され、「はい」「いいえ」で回答します。今回の調査で「はい」と回答した人の割合は右列のとおりです。

診断は、「はい」と答えた数が多いほど腸年齢が老化傾向となり、下記のように 4 段階で自分の腸の老化度が把握できます。

### ■腸年齢診断(「はい」の数で診断します)

0~4個	実年齢より若い	腸年齢が実年齢より若く理想的。腸内環境が大変良好。
5~9個	実年齢よりやや高い	まずまずの腸内環境だが、腸年齢は実年齢より10歳ほど高い。
10~14個	腸の老化が進行	腸内環境はかなり危ない。腸年齢は実年齢より20歳ほど高い。
15個以上	腸はもはや老人	腸内環境は危ない状態。腸年齢は実年齢を30歳以上上回っている。

### ■腸年齢チェックシート

	チェック項目	はい(%)
食事	<input type="checkbox"/> 朝は時間がなく、いつもあわただしい	36.4
	<input type="checkbox"/> 朝食は摂らないことが多い	23.7
	<input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則	28.1
	<input type="checkbox"/> 野菜はあまり食べず、不足気味	33.9
	<input type="checkbox"/> 肉が大好きで、よく食べる	48.8
	<input type="checkbox"/> 週に4回以上、外食をする	9.4
	<input type="checkbox"/> 牛乳や乳製品はあまり摂らない	31.9
生活習慣	<input type="checkbox"/> アルコールを毎日多く飲む	20.0
	<input type="checkbox"/> タバコをよく吸う	19.7
	<input type="checkbox"/> 顔色が悪く、老けて見られる	14.5
	<input type="checkbox"/> 肌が荒れたり吹き出物がよくできたりする	31.8
	<input type="checkbox"/> ストレスをいつも感じる	50.6
	<input type="checkbox"/> 体を動かさず習慣がなく、運動不足	60.6
	<input type="checkbox"/> 寝つきが悪く、寝不足気味	39.4
トイレ・排便	<input type="checkbox"/> トイレの時間は決まっておらず、不規則	58.5
	<input type="checkbox"/> おならが臭いと言われる	35.3
	<input type="checkbox"/> いきまないと便が出てこないことが多い	24.5
	<input type="checkbox"/> 排便後も便が残っている感じがする	32.0
	<input type="checkbox"/> 便が硬くて出にくい	24.8
	<input type="checkbox"/> コロコロとした便が出る	24.5
	<input type="checkbox"/> とくどき便がゆるくなる	52.9
<input type="checkbox"/> 便の色が黒っぽい	13.5	
<input type="checkbox"/> 出た便が便器の底に沈むことが多い	39.3	
<input type="checkbox"/> 便が臭いと言われる	25.3	

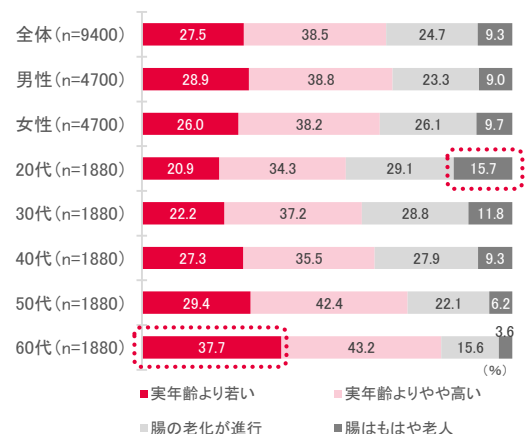
## 2. 働く人の腸年齢

- 腸年齢チェックシートで診断 腸年齢と実年齢が逆転?!
- 腸年齢が「実年齢より若い」は 60 代に多く、20 代は「腸はもはや老人」が年代別で最多

今回の調査対象者に「腸年齢チェックシート」に回答してもらった結果が[図 14]です。「実年齢より若い」27.5%、「実年齢よりやや高い」38.5%、「腸の老化が進行」24.7%、「腸はもはや老人」9.3%となりました。

年齢別に見ると、20 代 30 代の腸は「実年齢より若い」(20 代 20.9%、30 代 22.2%)が少なく、20 代は「もはや老人」の腸が 15.7%と多くなっています。逆に 60 代は 4 割が「実年齢より若い」となり(37.7%)、「もはや老人」の腸の持ち主は 3.6%しかいませんでした。

[図 14]腸年齢分布

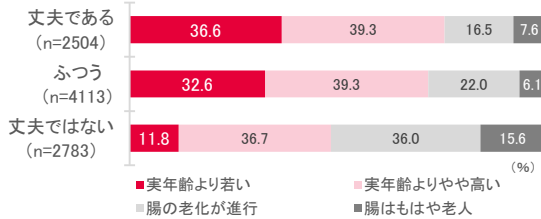


### 3. 腸の健康と腸年齢

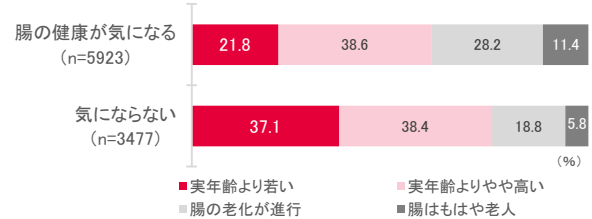
- 腸が丈夫な人は腸年齢も若い 腸の健康が気になる人は腸年齢の老化が進んでいる
- 気になるのはおなかからのサインかも？ サインを見逃さず健康管理に役立てて

図 13-1 腸の丈夫さ別に腸年齢をみると、腸が丈夫と回答した人ほど腸年齢が若く、「丈夫ではない」人ほど腸年齢の老化が進んでいるようです[図 15-1]。一方、図 13-2 の腸の健康状態が気になるかどうかで腸年齢を見ると、腸の健康が気になる人の方が腸年齢の老化が進んでいます[図 15-2]。腸の健康が気になるということは、便やガスなどおなかから何らかのサインが届いている状態で、腸内環境にトラブルが生じているのかもしれませんが。便はおなかからのお便りとも言われています。おなかからのサインを見逃さず、健康管理に役立てましょう。

【図 15-1】腸年齢分布(腸の丈夫さ別)



【図 15-2】腸年齢分布(腸健康別)



### 4. 腸年齢と健康

- 腸年齢が若いと、睡眠の悩みが少なく、健康に自信を持ち、ストレスは少ない傾向に

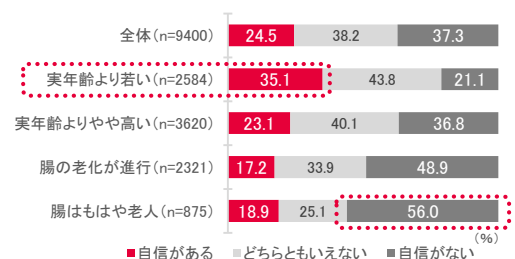
図 10-1 の健康への自信と腸年齢にも比例関係があるようです。腸年齢が「実年齢より若い」人は健康に自信があると答えた人が 35.1%と多いのに対し、腸の老化が進行し「腸はもはや老人」では、健康に自信がないと答えた人が 56.0%と半数を超えています[図 16-1]。

また、腸年齢が「実年齢より若い」人はストレス採点が 34.4 点と低いのに対し、「腸はもはや老人」は 61.9 点とストレスが高くなっています[図 16-2]。

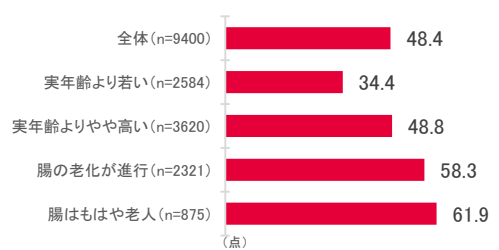
さらに、図 6-1 の睡眠悩みでも同様の傾向が見られ、腸年齢の老化が進むほどに睡眠悩みを感じる割合が高くなり、「腸はもはや老人」の人では 77.5%が睡眠悩みを抱えています[図 16-3]。

腸年齢が若いと睡眠の悩みが少なく、健康に自信を持ち、ストレスは少ない傾向にあるようです。

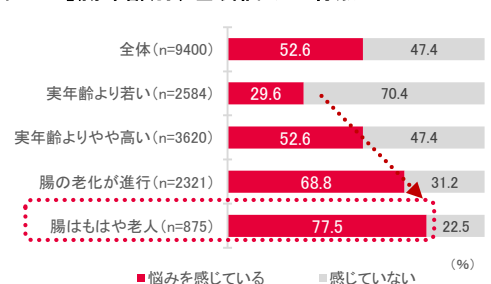
【図 16-1】腸年齢別、健康への自信



【図 16-2】腸年齢別、ストレス採点



【図 16-3】腸年齢別、睡眠悩みの有無



## V. 都道府県ランキング

今回の調査は、全国 47 都道府県から各 200 人ずつを対象に調査を行いました。調査結果から、現在のストレスの自己採点(前述図 1)、新年度のストレスに対するコロナの影響(前述図 4)、睡眠悩み(前述図 6-1)、健康への自信(前述図 10-1)、腸年齢(前述図 14)について、県別・エリア別の結果を発表します。

ストレスが高いのは、「福岡県」「茨城県」(同率 52.2 点)、「長崎県」(51.9 点)の順で、エリア別では「近畿地方」(48.9 点)がトップでした。ストレスが低いのは「埼玉県」(43.6 点)、「沖縄県」(44.4 点)、「神奈川県」(44.6 点)の順で、エリア別では「北海道地方」(46.4 点)が最も低い結果となりました。

4 月からの新年度、コロナの影響で例年よりストレスを感じる人が多いのは「和歌山県」「宮崎県」(同率 69.5%)、「群馬県」(69.0%)の順で、エリア別では「近畿地方」(64.5%)がトップでした。例年よりストレスを感じない人が多いのは「香川県」(45.0%)、「埼玉県」(44.5%)、「鳥取県」(44.0%)の順で、エリア別では「北海道地方」(41.5%)が多くなっています。

睡眠悩を感じているのは「福岡県」(61.5%)、「埼玉県」「和歌山県」(同率 59.0%)の順で、エリア別では「中国・四国地方」「東北地方」(同率 52.9%)がトップでした。睡眠の悩みを感じない人が多いのは「山梨県」(53.5%)、「愛媛県」(53.0%)、「栃木県」(52.5%)の順で、エリア別では「北海道地方」(49.0%)がトップでした。

健康への自信がないのは「岐阜県」(47.5%)、「奈良県」「新潟県」(同率 43.5%)の順で、エリア別では「北海道地方」(40.5%)がトップでした。健康に自信があるのは「埼玉県」(33.0%)、「沖縄県」「東京都」(同率 32.0%)の順で、エリア別では「関東地方」(28.1%)がトップでした。

また腸年齢を見ると、腸はもはや老人の割合が多いのが「岩手県」(14.5%)、「千葉県」(13.5%)、「和歌山県」(12.5%)の順となりました。実年齢より若い割合が多いのは「山梨県」(35.0%)、「東京都」(33.0%)、「鳥取県」「大阪府」「福島県」(32.5%)の順でした。エリア別に見ると「関東地方」は実年齢より若い(28.4%)も、腸はもはや老人(10.9%)もどちらも高くなっています。

「近畿地方」はストレスの自己採点もコロナによる新年度ストレスもどちらも高く、「福岡県」はストレス自己採点と睡眠悩みでトップとなっています。

	ストレスが高い		新年度ストレスを感じている		睡眠悩みを感じる		健康への自信がない		腸はもはや老人		
県別	1位	福岡県	52.2	和歌山県	69.5	福岡県	61.5	岐阜県	47.5	岩手県	14.5
	2位	茨城県	52.2	宮崎県	69.5	埼玉県	59.0	奈良県	43.5	千葉県	13.5
	3位	長崎県	51.9	群馬県	69.0	和歌山県	59.0	新潟県	43.5	和歌山県	12.5
	4位	群馬県	51.6	山形県	68.0	高知県	58.5	和歌山県	43.0	栃木県	12.0
	5位	和歌山県	51.5	栃木県	68.0	青森県	56.0	石川県	42.5	熊本県	11.5
エリア別	1位	近畿地方	48.9	近畿地方	64.5	中国・四国地方	52.9	北海道地方	40.5	関東地方	10.9
	2位	東海地方	48.7	東北地方	64.3	東北地方	52.9	東北地方	38.9	東北地方	9.8
	3位	東北地方	48.7	九州・沖縄地方	63.8	近畿地方	52.8	中部・甲信越地方	38.6	近畿地方	9.5
全国平均	48.4		62.2		52.6		37.3		9.3		

	ストレスが低い		新年度ストレスを感じていない		睡眠悩みを感じていない		健康への自信がある		腸年齢は実年齢より若い		
県別	1位	埼玉県	43.6	香川県	45.0	山梨県	53.5	埼玉県	33.0	山梨県	35.0
	2位	沖縄県	44.4	埼玉県	44.5	愛媛県	53.0	沖縄県	32.0	東京都	33.0
	3位	神奈川県	44.6	鳥取県	44.0	栃木県	52.5	東京都	32.0	鳥取県	32.5
	4位	東京都	45.1	岡山県	44.0	石川県	51.5	京都府	31.0	大阪府	32.5
	5位	山梨県	45.3	秋田県	43.0	佐賀県	51.5	鹿児島県	30.0	福島県	32.5
エリア別	1位	北海道地方	46.4	北海道地方	41.5	北海道地方	49.0	関東地方	28.1	関東地方	28.4
	2位	中部・甲信越地方	47.8	中国・四国地方	40.6	中部・甲信越地方	48.0	九州・沖縄地方	26.4	東海地方	28.4
	3位	関東地方	48.1	中部・甲信越地方	40.0	九州・沖縄地方	47.5	近畿地方	25.3	中国・四国地方	28.2
全国平均	48.4		37.8		47.4		24.5		27.5		

(点)

(%)

(%)

(%)

(%)

エリア別の都道府県と対象人数は下記のとおりです。

- 北海道地方(n=200) ●東北地方(青森県 岩手県 秋田県 山形県 宮城県 福島県 n=1200)
- 関東地方(群馬県 栃木県 茨城県 埼玉県 東京都 神奈川県 千葉県 n=1400)
- 甲信越・中部地方(富山県 新潟県 長野県 山梨県 石川県 福井県 n=1200)
- 東海地方(静岡県 愛知県 岐阜県 三重県 n=800) ●近畿地方(京都府 大阪府 滋賀県 兵庫県 奈良県 和歌山県 n=1200)
- 中国・四国地方(鳥取県 島根県 山口県 岡山県 広島県 高知県 香川県 愛媛県 徳島県 n=1800)
- 九州・沖縄地方(福岡県 大分県 佐賀県 長崎県 熊本県 宮崎県 鹿児島県 沖縄県 n=1600)

以上