

**“体の本当の年齢”を知っていますか？ 知られざる老化偏差値・テロメアに注目！  
7割が「老化度を科学的に知りたい」と回答 「健康意識と老化不安に関する調査」  
それって「健康安心バイアス」？ 健康習慣あり9割でも未病検査意識は低い日本人**

見えない健康・病気を“見える化”する株式会社ミルテル（本社：広島県広島市、代表取締役社長：加藤 俊也 以下、ミルテル）は、全国の20代～60代の男女1,000人を対象に「健康意識と老化不安に関する調査」を実施しましたので発表いたします。その結果、約9割が健康を意識して生活しているにもかかわらず、体内の老化や細胞レベルでの状態把握には至っていない実態も明らかになりました。さらに、20代で既に老化を実感している人が約2割にのぼり、老化はもはや中高年だけの問題ではなく、世代を超えて関心が高まるテーマであることが浮き彫りとなりました。

### ＜調査背景＞

人生100年時代の到来により、「健康寿命の延伸」や「予防医療」への関心は年々高まっています。食事・運動・睡眠などのセルフケアを習慣化する人も増え、健康意識は社会全体に広がりを見せています。ミルテルは、細胞の老化指標であるテロメアの長さを測定し“体内の老化度”を可視化する「テロメアテスト」など、見えない健康・病気を“見える化”する企業として、より多くの人自身が体の変化に早期に気づき、予防や生活改善につなげていける社会の実現を目指しています。こうした背景のもと、今回ミルテルでは、生活者の健康意識と老化に対する不安、そして「体内年齢」に関する関心の実態を把握することを目的に、全国の20～60代の男女1,000人を対象とした「健康意識と老化不安に関する調査」を実施しました。

### 【今回の調査結果のポイント】

- 9割が健康を意識して行動をしていますが、“体の中の状態”はノーチェックな日本人
- 73.1%が「老化を実感」。白髪・疲れ・筋力低下…加齢の兆候トップ5が明らかに
- 知られざる老化偏差値・テロメアに注目！ 73.7%が「老化度を知りたい」と回答

## 9割が健康を意識して行動をしていますが、“体の中の状態”はノーチェックな日本人

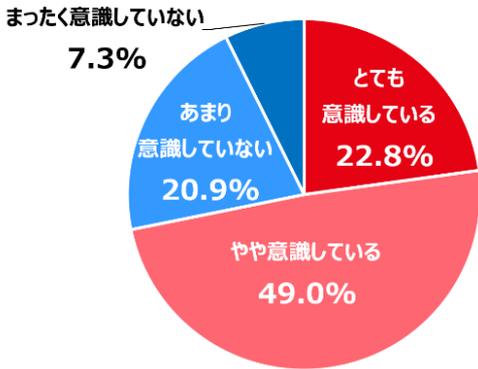
日常的に健康を意識している人は、今や国民のスタンダード。日ごろ健康管理についてどの程度意識しているかを聞いてみたところ、「意識している」は71.8%（「やや意識している」49.0%、「とても意識している」22.8%）が健康管理を意識していると回答。性年代別で見ると、男性では60代、女性では50代から健康意識はより高まります。また、全体の9割となる89.4%が「健康のために心がけていることがある」ともわかりました。その内容は「毎日水分をこまめに摂るようにしている」59.8%、「野菜や果物を積極的に摂取している」44.0%、「睡眠時間を確保するようにしている」41.4%、「日常的に歩く・階段を使うなど体を動かしている」40.2%と、日ごろから健康を意識しさまざまな行動を心掛ける様子がうかがえます。その一方で、健康診断や一般的な検査以上に“体の内側の状態”を知る手段は、まだ浸透していないのが現実。比較的身近な「生活習慣病リスク予測検査」でも検査経験は11.8%。体質や将来の病気リスクを知る「遺伝子検査」ではわずか4.1%に留まり、「がん検査」や「アレルギー検査」など病気発見のための検査はしていても、未病対策までできていない実態が浮かび上がりました。健康意識が高いからこそ安心しているのかもしれませんが。

＜本リリースに関するお問い合わせ＞

株式会社ミルテル 広報事務局（株式会社 one 内） 担当：高橋  
メールアドレス：press@one-inc.co.jp 電話：080-4145-3088

Q.日ごろ健康管理についてどの程度意識していますか？

(n=1,000、単数回答)



MiRTEL

Q.日ごろの健康管理についてどの程度意識していますか？

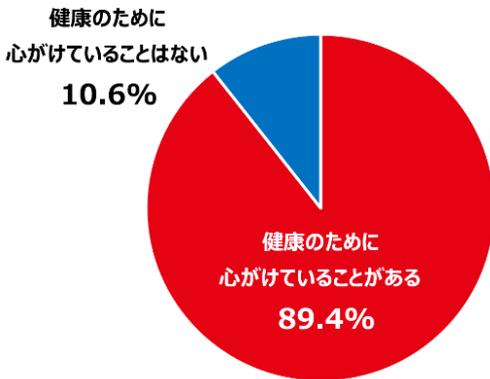
(n=1,000、単数回答)

【性年代別】 【意識している/意識していない】		意識している	意識していない
全体	1000	71.8%	28.2%
男性	20代	66.0%	34.0%
	30代	65.0%	35.0%
	40代	70.0%	30.0%
	50代	67.0%	33.0%
	60代	82.0%	18.0%
女性	20代	60.0%	40.0%
	30代	69.0%	31.0%
	40代	70.0%	30.0%
	50代	83.0%	17.0%
	60代	86.0%	14.0%

MiRTEL

Q.健康のために心がけていることはありますか？

(n=1,000、単数回答)



MiRTEL

Q.健康のためにどのようなことを心がけていますか？

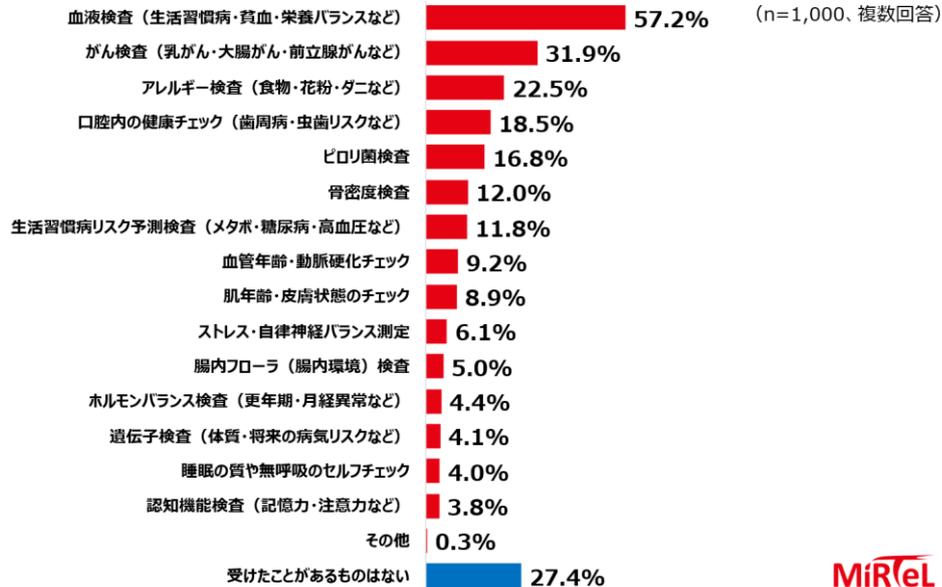
(n=894、複数回答)



MiRTEL

<本リリースに関するお問い合わせ>  
 株式会社ミルテル 広報事務局 (株式会社 one 内) 担当: 高橋  
 メールアドレス: [press@one-inc.co.jp](mailto:press@one-inc.co.jp) 電話: 080-4145-3088

## Q.これまでに受けたことがある健康検査を教えてください



MiRTEL

## 73.1%が「老化を実感」。白髪・疲れ・筋力低下…加齢の兆候トップ5が明らかに

「最近、老化を感じる…」そんな声は珍しくありません。そこで加齢とともに気になること聞いてみました。部位ごとにも分けて細かく聞いてみましたが、全体のトップ5は「白髪が増えた」47.1%、「疲れが取れにくくなった」36.8%、「筋力や体力の衰えを感じる」33.8%、「視力の衰えを感じる（老眼など）」30.3%、「シミやくすみが増えた」29.8%。自覚しやすい白髪やシミといった見た目の変化や身体機能における加齢の兆候が上位に並びます。また、老化実感や年をとることにに対する不安を聞いたところ、73.1%が「老化を実感している」（「とても感じる」26.8%、「やや感じる」46.3%）と回答。老化のほか、老後の健康や長生きにも7割以上の方が「不安」を感じています。何歳ごろから老化を感じたかは、全体としては老化を感じはじめるのはおおよそ30代から。40代が26.4%（40代前半13.3%、40代後半13.1%）と年代ではもっとも割合は高くなりますが、自身の年齢前後から人は常に「老化」を感じていることも明らかになりました。

## Q.あなたが加齢とともに気になることを教えてください

## 【頭髪に関すること】

(n=1,000、複数回答)



MiRTEL

## Q.あなたが加齢とともに気になることを教えてください

## 【顔や肌に関すること】

(n=1,000、複数回答)



MiRTEL

&lt;本リリースに関するお問い合わせ&gt;

株式会社ミルテル 広報事務局（株式会社 one 内） 担当：高橋  
 メールアドレス：press@one-inc.co.jp 電話：080-4145-3088

Q.あなたが加齢とともに気になることを教えてください

【口腔・歯に関すること】

(n=1,000、複数回答)

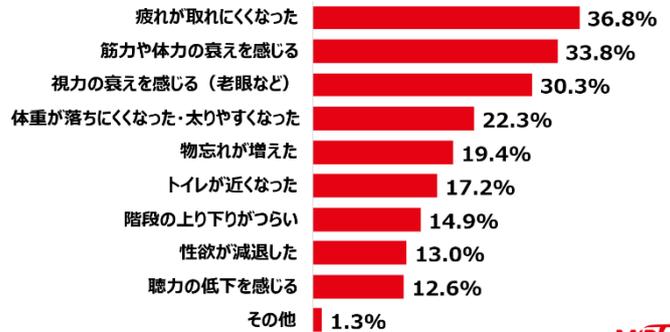


MiRTEL

Q.あなたが加齢とともに気になることを教えてください

【全身の機能に関すること】

(n=1,000、複数回答)



MiRTEL

Q.あなたが加齢とともに気になることを教えてください

【生活に関すること】

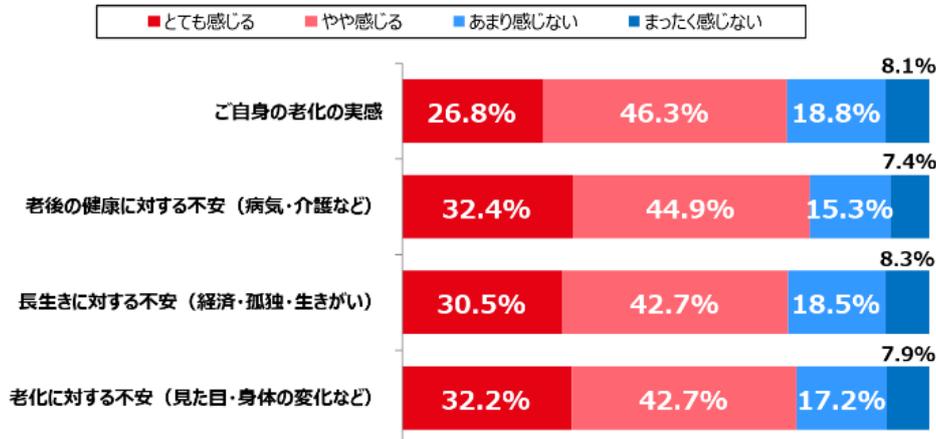
(n=1,000、複数回答)



MiRTEL

Q.あなたの老化実感や年をとることに対する不安を教えてください

(n=1,000、単数回答)



MiRTEL

＜本リリースに関するお問い合わせ＞  
 株式会社ミルテル 広報事務局（株式会社 one 内） 担当：高橋  
 メールアドレス：press@one-inc.co.jp 電話：080-4145-3088

Q.何歳ごろから老化を感じましたか？

【年代別集計】

(n=731、単数回答)

	全体	10代	20代前半	20代後半	30代前半	30代後半	40代前半	40代後半	50代前半	50代後半	60代以降
全体	731	1.2%	9.7%	9.7%	12.6%	10.0%	13.3%	13.1%	12.2%	10.5%	7.7%
20~24歳	50	14.0%	86.0%	-	-	-	-	-	-	-	-
25~29歳	60	-	36.7%	63.3%	-	-	-	-	-	-	-
30~34歳	65	-	7.7%	30.8%	61.5%	-	-	-	-	-	-
35~39歳	64	-	1.6%	6.3%	56.3%	35.9%	-	-	-	-	-
40~44歳	75	1.3%	-	8.0%	10.7%	34.7%	45.3%	-	-	-	-
45~49歳	84	1.2%	-	1.2%	6.0%	17.9%	47.6%	26.2%	-	-	-
50~54歳	78	-	-	-	1.3%	5.1%	14.1%	50.0%	29.5%	-	-
55~59歳	88	-	-	-	1.1%	3.4%	6.8%	28.4%	43.2%	17.0%	-
60~64歳	82	-	-	-	1.2%	2.4%	4.9%	7.3%	24.4%	40.2%	19.5%
65~69歳	85	-	-	2.4%	-	-	2.4%	4.7%	9.4%	34.1%	47.1%



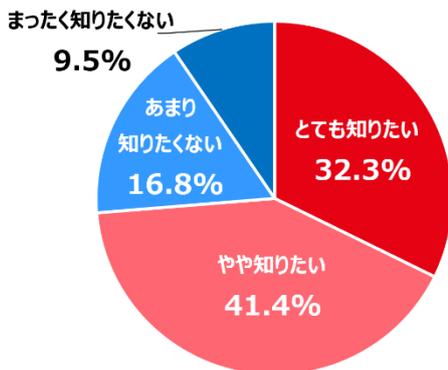
知られざる老化偏差値・テロメアに注目！ 73.7%が「老化度を知りたい」と回答

健康志向が高まる中、加齢や病気のリスクに早めに備えたいもの。そんな中、近年注目されているのが、染色体の末端にあるテロメアです。テロメアは細胞の寿命や老化の進行度を示す“老化偏差値”とも言われ、その長さを測ることで“老化度”を科学的に可視化できるとされています。今回、自身の「老化度」について科学的検査で知りたいかを聞いたところ、「老化度を知りたい」人は 73.7%（「とても知りたい」32.3%、「やや知りたい」41.4%）。「テロメアテスト」の潜在的なニーズがうかがえますが、注目すべきは性年代別の結果。20~30代女性では「とても知りたい」が4割を超えています。老化への不安は高くないものの、健康意識が高いため、“備え”の姿勢がうかがえます。

一方で、「老化偏差値」とも言えるテロメア自体の認知度はまだ低く、73.1%が「知らなかった」と回答。しかし、テロメアの仕組みとテスト内容を説明したうえで受けたいかを尋ねたところ、66.4%が「受けたい」と回答しました（「是非受けたい」15.5%、「機会があれば受けたい」50.9%）。今の自分の状態を知ること、将来の健康リスクに備えた生活習慣の見直しや対策ができるものとして、今後の広がりが期待されます。

Q.あなたはご自身の「老化度」を科学的検査で知りたいですか？

(n=1,000、単数回答)



Q.あなたはご自身の「老化度」を科学的検査で知りたいですか？

(n=1,000、単数回答)

【性年代別】

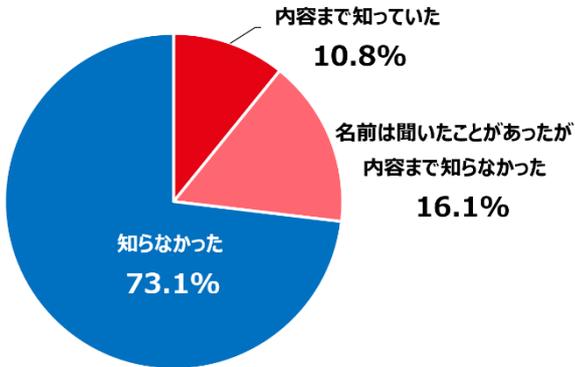
	全体	1000	とても知りたい	やや知りたい	あまり知りたくない	まったく知りたくない
男性	20代	100	32.3%	41.4%	16.8%	9.5%
	30代	100	24.0%	38.0%	26.0%	12.0%
	40代	100	29.0%	38.0%	17.0%	16.0%
	50代	100	21.0%	45.0%	22.0%	12.0%
	60代	100	25.0%	52.0%	15.0%	8.0%
	70代	100	30.0%	45.0%	19.0%	6.0%
女性	20代	100	45.0%	27.0%	14.0%	14.0%
	30代	100	43.0%	37.0%	14.0%	6.0%
	40代	100	36.0%	40.0%	12.0%	12.0%
	50代	100	30.0%	51.0%	15.0%	4.0%
	60代	100	40.0%	41.0%	14.0%	5.0%



＜本リリースに関するお問い合わせ＞  
 株式会社ミルテル 広報事務局（株式会社 one 内） 担当：高橋  
 メールアドレス：press@one-inc.co.jp 電話：080-4145-3088

Q.あなたは「テロメア」について知っていますか？

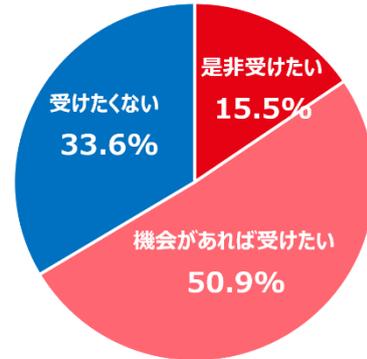
(n=1,000、単数回答)



MiRTEL

Q.あなたは「テロメアテスト」を受けてみたいと思いますか？

(n=1,000、単数回答)



MiRTEL

## 「テロメアテスト」で老化と健康リスクを見える化し“早めに備える”時代へ

近年、運動や食事、睡眠など日常生活で健康を意識する方が非常に増えています。しかし、実は多くの方が“体の中の老化”までは把握できていないのが現実です。例えば、健康診断で異常がなくても、細胞レベルでは老化が進んでいることがあります。その“見えない老化”を科学的に可視化できるのが、染色体の末端にあるテロメアです。テロメアは細胞が分裂するたびに短くなり、やがて細胞が分裂できなくなると“老化細胞”へと変化します。これが、いわば身体の老化の起点。さらに、テロメアの末端にある「G テール」は、生活習慣の改善によって状態を良好に保つことが可能だと考えられています。つまり、「テロメアテスト」は老化の進行度を把握し、病気の予兆に早く気づく“予防のための手段”とも言えます。今回の調査では、73.1%の方が老化を実感しており、「老化度を知りたい」という声も7割を超えました。若年層の女性においては“早めに備える”という予防意識も見られますが、「テロメアテスト」はそのニーズに応える新たな選択肢です。

### 株式会社ミルテル創業者／広島大学 大学院 医系科学研究科 教授 田原 栄俊（たはら ひでとし）



広島市出身 1989年、東京薬科大学薬学部製薬学科卒業、広島大学で、博士（薬学）を取得、2006年から、広島大学 細胞分子生物学研究室 教授として、老化およびがんの研究を推進している。世界オンリーワン技術のテロメアGテール長の開発に成功し、2012年に株式会社ミルテルを起業（大学発ベンチャー）しテロメアテストを実用化。老化の研究から、細胞老化に関わるマイクロRNAを同定して、抗がん剤としての核酸医薬の応用を進めている。その実用化のために、2021年には、新たに創薬ベンチャー 株式会社PURMX Therapeutics（パームエックス・セラピューティックス）を設立し、アスベストで発症する悪性胸膜中皮腫に対する核酸医薬治療薬を開発し、ヒトでのファーストインヒューマン医師主導治験を開始している。その他、2021年から広島大学 副学長に就任して、スタートアップエコシステム支援、ワクチン製造拠点プロジェクトなど、様々なスタートアップも含めた産学連携プロジェクトを立案している。

<本リリースに関するお問い合わせ>

株式会社ミルテル 広報事務局（株式会社 one 内） 担当：高橋  
メールアドレス：press@one-inc.co.jp 電話：080-4145-3088

**<調査概要>**

- 1.調査方法：インターネット調査
- 2.調査対象：全国の20代～60代の男女1,000人（性年代別均等割付）
- 3.調査実施日：2025年7月17日（木）

※本調査では、小数点第2位を四捨五入しています。そのため、数字の合計が100%とならない場合があります。

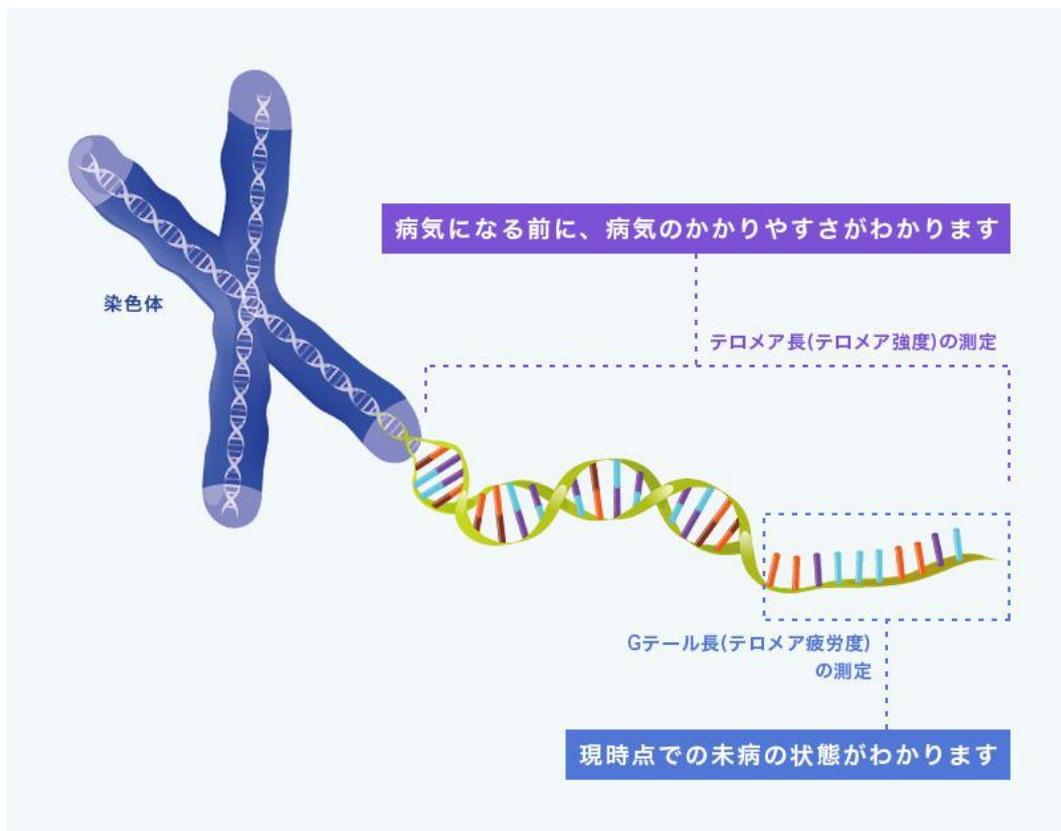
**●引用・転載時のクレジット表記のお願い**

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例> 見えない健康・病気を“見える化”する「株式会社ミルテル」が実施した調査結果によると…

**老化や病気のリスクを“見える化”できる、新しい健康チェック「テロメアテスト」**

「テロメアテスト」は、「自分の老化の進行度」や「病気にかかりやすい状態か？」を科学的にチェックできる検査です。テロメアとは、細胞の中にある染色体の端っこにある“遺伝子を守るカバー”のようなもので、年齢とともに短くなっていきます。これが短くなると、老化が進みやすくなり、病気のリスクも高まるといわれています。このテストでは、特に「Gテール」と呼ばれる部分に注目し、「テロメア年齢（テロメア強度）」「生活習慣やストレスによるダメージ（テロメアの疲労度）」の両方をチェックできます。Gテールは生活習慣によって回復が見込めるため、結果をもとに食事や運動、生活リズムを整えることで、将来の病気予防や健康寿命の延伸につなげることができます。



<本リリースに関するお問い合わせ>

株式会社ミルテル 広報事務局（株式会社 one 内） 担当：高橋  
メールアドレス：press@one-inc.co.jp 電話：080-4145-3088

**<「テロメアテスト」でわかること>**

- テロメアの長さから、これまでの自分の生活習慣や病歴によるストレスの積み重ねの度合いがわかります。病気がかかりやすさを科学的に把握することで、今後の健康習慣の見直しに役立ちます。
- G テールの長さから、今現在のストレスによる染色体の不安定さやテロメアの短くなりやすきの度合いがわかります。「疾患リスクが高い未病の状態」か、その予兆に気づき、早めの対策につなげることができます。

※テロメアの長さは個人差も大きく、寿命とは直接関係はありません。

**◆「テロメアテスト」について詳しくはこちらから**

<https://www.mirtel.co.jp/service/telomere/>

**◆「テロメアテスト」を受けられるミルテル契約医療機関を探す**

<https://www.mirtel.co.jp/service/search/>

**<企業情報>**

株式会社ミルテルは2012年に広島大学発のスタートアップ企業として、設立されました。見えない健康・病気を“見える化”するために、血液などの体液から病気の兆候を調べる技術「リキッドバイオプシー」と「データサイエンス」を活用し、新たなソリューションを提供していきます。生活や社会の基盤として寄り添い、世界の人々の抱える健康や病気の不安や希望をサイエンスで見える化するサイエンスソリューションプロバイダとして、皆様に笑顔にすることを目指しています。

- 社名：株式会社ミルテル
- 代表者：代表取締役社長 加藤 俊也
- 所在地：広島県広島市南区出汐一丁目2番10号
- ホームページ：<https://www.mirtel.co.jp/>

<本リリースに関するお問い合わせ>

株式会社ミルテル 広報事務局（株式会社 one 内） 担当：高橋  
メールアドレス：[press@one-inc.co.jp](mailto:press@one-inc.co.jp) 電話：080-4145-3088