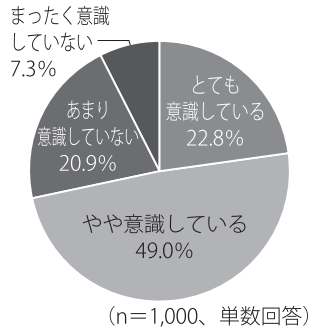


Q. 日ごろ健康管理についてどの程度意識をしていますか？



日ごろから健康管理について、どの程度意識しているかを聞く、
「とても」「やや」「あまり」「まったく」

20代でも約2割が老化を実感

ミルテルが1000人に健康意識調査

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を活用し、新たなソリューションを提供するミルテル（広島市、加藤俊也社長）は、全国の20～60代男女1000人に「健康意識と老化不安に関する調査」を行ったが、約9割の人は健康を意識して生活していることが分かった。また、20代で既に老化を実感している人が約2割に見られるなど、老化は中高年層に限らず、世代を超えて関心が高まるテーマであることも示された。

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。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（末病状態を見える化する「テロメアテスト」、疾患リスクを早期に層別化する「ミアテス」などの提供を通じて、見えない健康・病気を『見える化する企業』として、一人でも多くの人が自身の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る。

人生100年時代と言われる中、「健康寿命の延伸」や「予防医療」への関心は高まりを見せており、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る。今回、生活者の健康意識と老化に対する不安や、体内年齢に関する関心の実態を把握することを目的に、7月にインターネットによる調査を実施した。

意識している「22.8%」、「やや意識している」49.0%で、7割強は日常的に健康管理意識を有していた。これら意識している人を性年代別に見ると、男性は20代66.0%、30代65.0%、40代70.0%、50代67.0%、60代82.0%、女性は20代60.0%、30代69.0%、40代70.0%、50代83.0%、60代86.0%で、男性では60代、女性では50代から健康意識がより高まりを見せてくる。

また、約9割（89.4%）が「健康のために心がけていることがある」ということ

も分かった。主な内容は、「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%、「栄養バランスを意識した食事を心がけている」37.7%、「定期的な運動やストレッチをしている」36.7%、「食べ過ぎ・間食を控えるようにしている」35.2%、「健康診断や人間ドックを定期的に受けている」35.2%、「ストレスをためないよう意識している」32.6%、「腸内環境を意識して発酵食品などを摂取している」30.1%、「体重や体脂肪率を定期的にチェックしている」29.1%、「就寝・起床時間を一定に保つようしている」24.8%、「アルコールやたばこを控えている」9.6%、「深呼吸・瞑想・マインドフルネスを実践している」8.5%、「スマホ・パソコンの使用時間を意識的に制限している」0.2%、その他

「抜けた髪が増えた」21.5%、「髪の毛のボリュームが減った」19.8%、「顔や肌に関することで、シミやくすみが増えた」29.8%、「ほうれい線が目立つようになった」26.8%、「肌のハリや弾力がなくなってきた」21.4%、「口腔・歯に関する」19.5%、「歯の黄ばみや着色」16.8%、「口臭」13.6%と聞いている、73.1%が

「老化に対する意識も高まっている」と回答した（とても感じる26.8%、やや感じる46.3%の合計）。さらに、老化だけでなく今後の健康や長生きにも、7割以上の人が「不安」を感じていることも分かった。

では、何歳ごろから老化を感じ始めたかという点、全体として老化を感じ始めるのは、おおよそ30代からのもので、年代では40代が最も割合が高くなるが、ほとんどの人は常に自身の年齢前後から「老化」を感じているようである。

多くの加齢や病気のリスクに早めに備えたいと思っている中で、近年、注目されているのがテロメア。テロメアは染色体の端にある構造体で、細胞の老化を決定する重要な構造体であることから、加齢による疾患にも関連している。ミルテルの「テロメアテスト」は、このテロメアを解析し、持って生まれた「遺伝子の強さ（テロメア強度）」や、日々受けるストレスによる「遺伝子の疲労度（テロメア疲労度）」を測定するもので、テロメア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る。

今回の調査では、73.1%が「知らなかった」とするなど、このテロメア自体の認知度はまだ低かったものの、テロメアの仕組みとテスト内容を説明した上で受けたかを聞くと、66.4%が「受けてみたい」（ぜひ受けたい15.5%、機会があれば受けたい50.9%）とするなど、科学的に体の内側を知る手段に対しての強い関心も示された。

老化度の科学的把握に関心も

また、「加齢と共に気になる」ことを部位ごとに聞いている。それぞれの部位で上位3位までは「髪が増えた」47.1%、「抜け毛が増えた」21.5%、「髪の毛のボリュームが減った」19.8%、「顔や肌に関することで、シミやくすみが増えた」29.8%、「ほうれい線が目立つようになった」26.8%、「肌のハリや弾力がなくなってきた」21.4%、「口腔・歯に関する」19.5%、「歯の黄ばみや着色」16.8%、「口臭」13.6%と聞いている、73.1%が

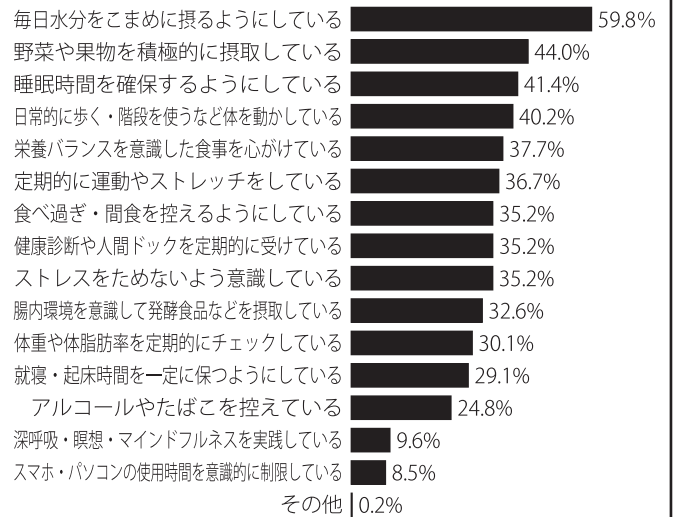
「老化に対する意識も高まっている」と回答した（とても感じる26.8%、やや感じる46.3%の合計）。さらに、老化だけでなく今後の健康や長生きにも、7割以上の人が「不安」を感じていることも分かった。

では、何歳ごろから老化を感じ始めたかという点、全体として老化を感じ始めるのは、おおよそ30代からのもので、年代では40代が最も割合が高くなるが、ほとんどの人は常に自身の年齢前後から「老化」を感じているようである。

多くの加齢や病気のリスクに早めに備えたいと思っている中で、近年、注目されているのがテロメア。テロメアは染色体の端にある構造体で、細胞の老化を決定する重要な構造体であることから、加齢による疾患にも関連している。ミルテルの「テロメアテスト」は、このテロメアを解析し、持って生まれた「遺伝子の強さ（テロメア強度）」や、日々受けるストレスによる「遺伝子の疲労度（テロメア疲労度）」を測定するもので、テロメア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る。

今回の調査では、73.1%が「知らなかった」とするなど、このテロメア自体の認知度はまだ低かったものの、テロメアの仕組みとテスト内容を説明した上で受けたかを聞くと、66.4%が「受けてみたい」（ぜひ受けたい15.5%、機会があれば受けたい50.9%）とするなど、科学的に体の内側を知る手段に対しての強い関心も示された。

Q. 健康のためにどのようなことを心がけていますか？



なった。同じく加齢と共に気になることで、全身の機能に関する「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%、生活に関する「睡眠が浅くなった・ぐっすり眠れない」24.6%、「将来の健康や介護について考えることが増えた」19.0%、「朝早く目が覚めるようになった」16.6%となっている。

老化に対する意識も高まっていると回答した（とても感じる26.8%、やや感じる46.3%の合計）。さらに、老化だけでなく今後の健康や長生きにも、7割以上の人が「不安」を感じていることも分かった。

では、何歳ごろから老化を感じ始めたかという点、全体として老化を感じ始めるのは、おおよそ30代からのもので、年代では40代が最も割合が高くなるが、ほとんどの人は常に自身の年齢前後から「老化」を感じているようである。

多くの加齢や病気のリスクに早めに備えたいと思っている中で、近年、注目されているのがテロメア。テロメアは染色体の端にある構造体で、細胞の老化を決定する重要な構造体であることから、加齢による疾患にも関連している。ミルテルの「テロメアテスト」は、このテロメアを解析し、持って生まれた「遺伝子の強さ（テロメア強度）」や、日々受けるストレスによる「遺伝子の疲労度（テロメア疲労度）」を測定するもので、テロメア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る。

今回の調査では、73.1%が「知らなかった」とするなど、このテロメア自体の認知度はまだ低かったものの、テロメアの仕組みとテスト内容を説明した上で受けたかを聞くと、66.4%が「受けてみたい」（ぜひ受けたい15.5%、機会があれば受けたい50.9%）とするなど、科学的に体の内側を知る手段に対しての強い関心も示された。