

2024年2月15日
株式会社SVPジャパン

SVPトレンド調査 「Z世代の健康意識について」

～6割以上が健康を意識。日々の健康データ取得も進む～



会員制マーケットリサーチサービスを提供している、株式会社SVPジャパン（本社：東京都中央区、代表取締役社長：橋本 雅、以下「SVPジャパン」）は、「Z世代の健康意識」をテーマにインターネット調査を実施。一都三県（東京都/埼玉県/神奈川県/千葉県）の男女1,000名が回答。その調査結果をレポートにまとめた。

■ 調査目的

人生100年時代と言われる現在、企業においても従業員の健康を管理・確保する職場づくりが課題になっている。そんな中、今後の社会を担っていくZ世代は、健康に対してどんな価値観を持ち、実践しているのだろうか。彼らの健康意識について理解する。

■ 調査概要

調査時期	2024年1月
調査方法	インターネット調査
調査対象	18歳～26歳、30歳～42歳
有効回答数	18歳～26歳 男女500名、30歳～42歳 男女500名 の合計1,000名
調査機関	アイブリッジ株式会社

■ 本レポート構成

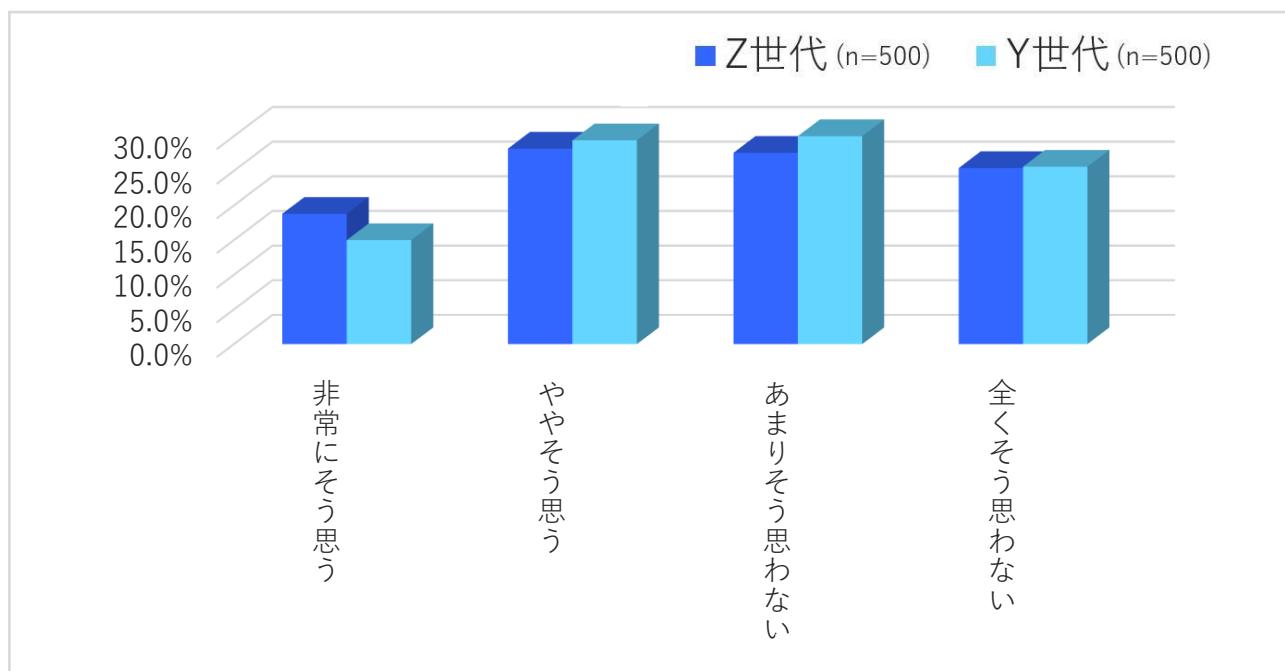
- ・調査概要
- ・調査結果サマリー
- ①《健康意識》 ②《対処法と利用したいサービス》 ③《アプリによる健康データ取得》 ④《長生き》 ⑤《課題と提言》
- ・アンケート調査結果（設問8）

6割以上が健康を意識 「睡眠」「ウォーキング」「適度な運動」が健康維持への主な取り組み



- ・Z世代の6割以上が健康を意識。Y世代より4ポイント低いものの、若年層からの健康意識の高まりを確認。
- ・健康のために行っていることとして、約3割が「睡眠」「ウォーキング」「水分補給」「適度な運動」をあげている。
- ・Y世代は、食事や運動、健康診断など、全ての項目で割合が高くなっており、Z世代より、健康への取り組みの幅が広いことがわかる。

■ 設問例 「人生100年時代と言われていますが、長生きをしたいと思いますか。」



- ・両世代いずれにおいても、肯定派（『非常にそう思う』+『ややそう思う』）が否定派（『あまりそう思わない』+『全くそう思わない』）よりも少ない結果となった。
- ・Z世代の肯定派47.0%に対し、否定派は53.0%。また、肯定派はY世代よりZ世代の方がやや多かった。

詳しくは、本レポートに記載。

■本レポートの購読について

本サービスのご利用は、SVP会員様限定でございます。

ご希望の場合は、当社SVP会員になっていただきますと、定期的に配信する経済レポートを全てご購読いただけます。
なお、SVP会員になっていただきますと、ビジネス調査に関する、クイックリサーチとプロジェクトリサーチもご利用いただけます。

お問い合わせは、[こちらをクリック](#)



資料請求

お問い合わせ

SVP会員の方は、[こちらをクリック](#)



会員サイト

SVPトレンド調査更新スケジュール…毎月第3木曜日の発刊を予定

[会社概要]

社名 : 株式会社SVPジャパン
代表取締役 : 橋本 雅
所在地 : 東京都中央区日本橋蛸殻町1-38-9 宮前ビル2F
設立年月日 : 1974年7月1日
事業内容 : 会員制のビジネス情報提供サービス
URL : <https://www.svpjapan.com/>

[本プレスリリースに関するお問い合わせ先]

株式会社SVPジャパン DX推進部 デジタルマーケティング課
info@svpjapan.com

※本レポートの内容、画像等の一部もしくは全部の複製、無断での転載・複写をお断りいたします。