

『健康診断に関するアンケート』 にご協力ありがとうございました ～アンケートの結果を皆さんと共有いたします～

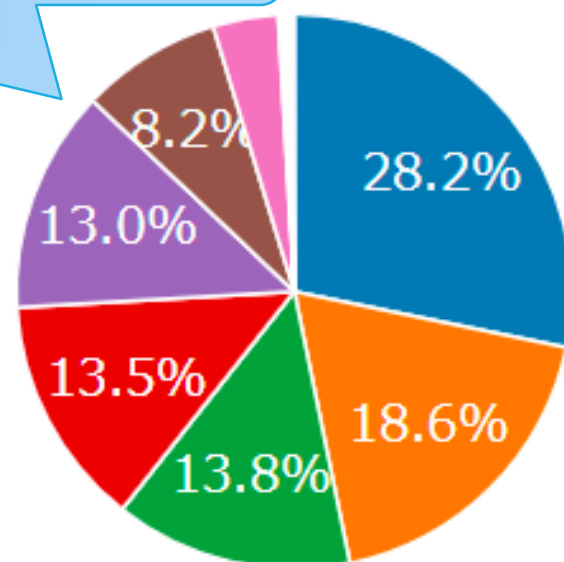
アンケート概要 【調査方法】PepUpアンケート 【調査対象】PepUp登録者
【調査実施日】2022年6月 【回答数】534/1751人中
ご協力いただいた方には7月末に50Pプレゼントします。お楽しみに！

Q1. 普段から健康に気を付けていることはありますか。

- 朝食を毎日食べる・・・28.2%
- スポーツ、体操、
ジョギングなど運動をしている・・・18.6%
- 十分な睡眠・・・13.8%
- 健康診断、人間ドックを受ける・・・13.5%



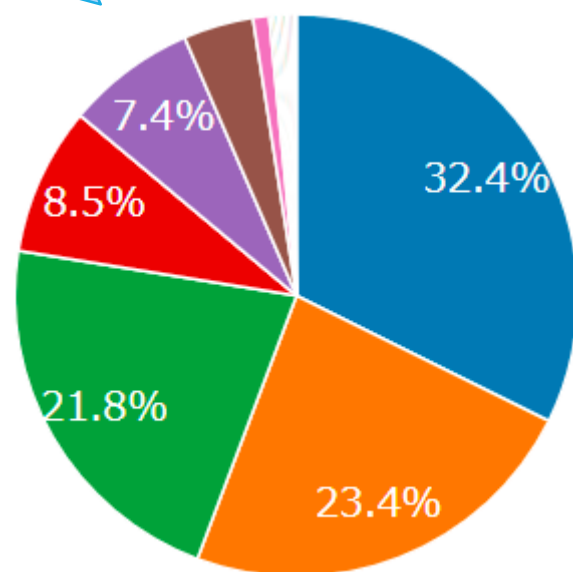
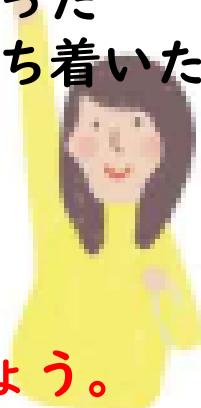
基本的なことをしっかりと！
健康診断で毎年の健康状態の変化を
把握することも大切です。



Q2. 気を付けていることでどんな健康効果を感じますか。

- 特にない・・・32.4%
- 風邪や病気にかかりにくくなった・・・23.4%
- BMIが改善した・・・21.8%
- ストレスが軽減された・・・8.5%
- ・ 疲れにくくなった ・ 姿勢がよくなった
- ・ 血圧が下がった ・ 体重増加が落ち着いた

うれしい効果がたくさん！
病気は突然起こるのではなく、
日々の連続の延長線上にあるのです。
よい習慣を健康な未来へつなげましょう。



Q3. おススメの健康法、健康自慢エピソードを教えてください。

参考になるエピソードをたくさん教えていただきました。
ありがとうございます！みなさんも参考にしてください。

毎朝の筋トレ、湯船につかりたっぷり
汗をかく、クエン酸摂取、良く笑う

休日の森林ウォーキング
公園、緑道を歩いて気分転換してます。

塩分を控えた食事と
一口を小さくすること

尿酸値対策でビールを
やめました！

出来るだけ毎日納豆などの
醗酵食品を食べるように
しています。

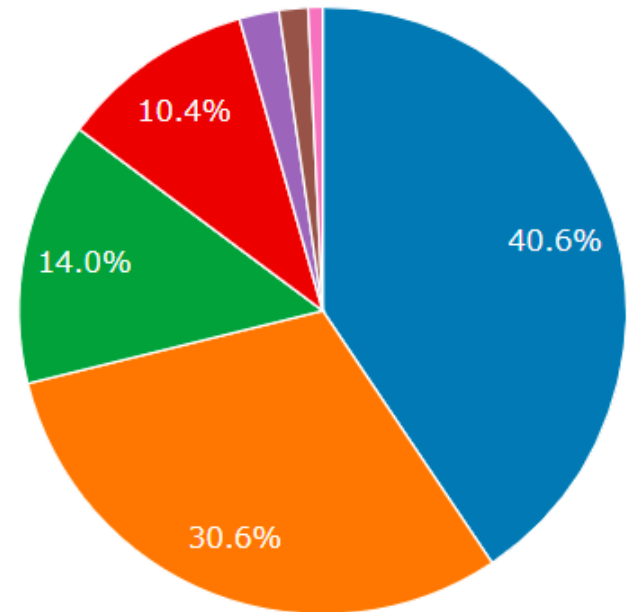
歯を磨くときは目を
瞑って行う。手軽にマ
インドフルネス（瞑
想）を日常に取り入れ
ることができます。
丁寧に磨くこともでき
るのでおすすめです。

PC画面を背筋をまっ
すぐ伸ばした時の高
さにあわせる。
（前かがみは首、肩
への負担大）

食生活を気を付けること。
ランニング、筋トレなどの運動。
サウナやヨガでリラックス。
よく眠ること・・・よく笑うのも健康の秘訣ですね。

Q4. 「〇歳を過ぎると体質が変わる」等というのを聞いたことがありますか。
またそれは何歳ですか。

- 40代・・・40.6%
- 30代・・・30.6%
- 50代・・・14.0%
- 聞いたことがない・・・10.4%

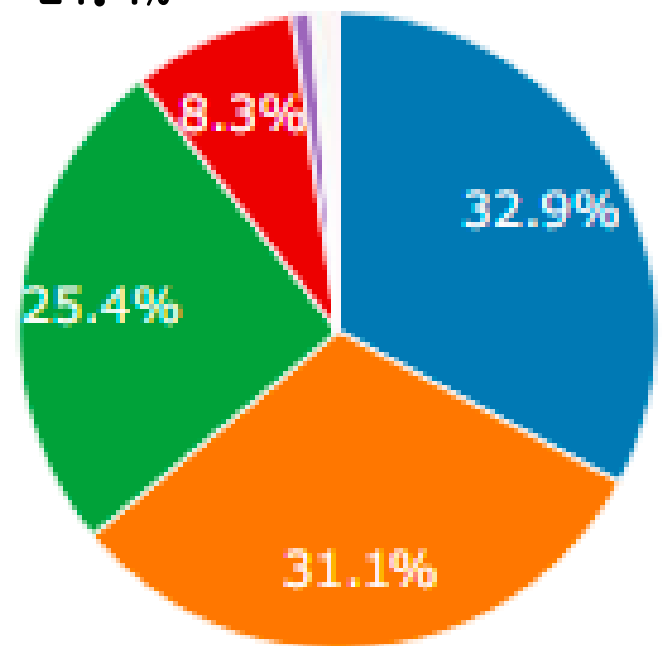


「不惑」の40代。初老でもありますね。
いろいろな病気がリアルに迫ってくる年代です。
不調を感じて健康意識がめばえてくるものこの年代。
健康なつもりでも、生活習慣病の芽が宿っていることが大いにあります。健診で体をチェックし、自覚症状が出る前に病気の兆候を発見しましょう。

Q6. どんな変化でしたか？

- からだの変化（疲れやすい・回復が遅い）・・・32.9%
- 代謝の変化（太りやすい・痩せにくい）・・・31.1%
- 見た目の変化（白髪・シワ・肌の調子）・・・24.4%
- 変化はない・・・8.3%

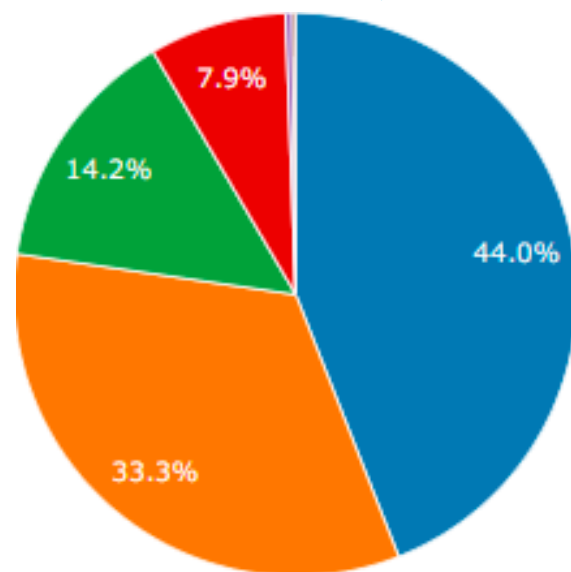
甘いもの、脂が苦手になったなど味覚の変化
じんましんがでるなどホルモンバランスの変化
肩こり、しびれなどの違和感
風邪をひきやすい、治りにくいなど免疫力の低下
・・・共感します。



Q7. 健康診断ではじめて指摘（要経過観察、要再検査、要精密検査、要治療）があったのはいつですか。

- 20代～30代・・・44.6%
- 40代・・・33.3%
- 指摘を受けたことがない・・・14.2%
- 50代・・・7.9%

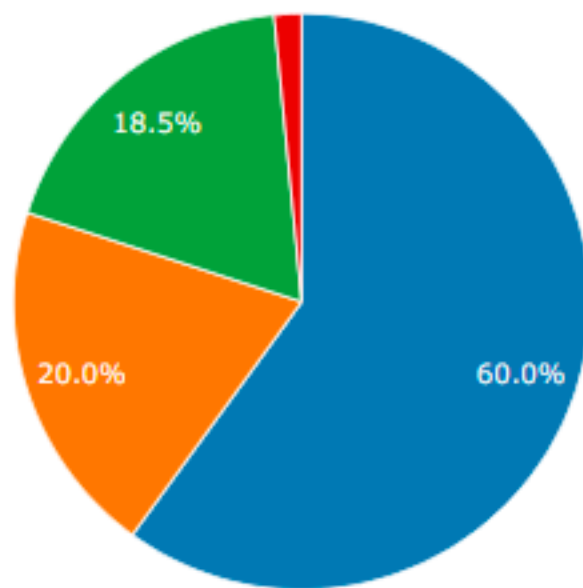
20代～30代ではやくも指摘がありますが、40代からが多くなっています。



Q8. 要検査以上の指摘後、病院に行ったことはありますか。

- 行ったことがある・・・60.0%
- 対象になったことがない・・・20.0%
- 行ったことがない・・・18.5%

年代	行ったことがある	行ったことがない	対象になったことがない	無回答
10代			1	
20代	11	19	16	
30代	34	14	33	2
40代	103	33	31	3
50代	120	26	19	2
60代	40	3	2	1
70代	1		1	



40代以上では指摘を受けたら再検査に行かれる方が多いです。

再検査の内容は、

血液関連（血糖値、HbA1c、コレステロール、中性脂肪）・・・123人

肝臓関連（γ-GTP、ALT(GPT)、AST(GOT))・・・83人

胃関連（ピロリ菌など）・・・50人

尿関連（尿タンパク、尿糖など）・・・36人

若いころはなんでもなかったのに・・・

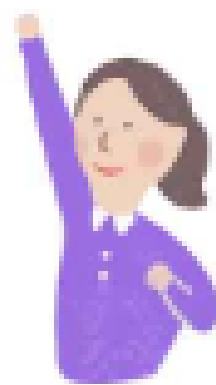
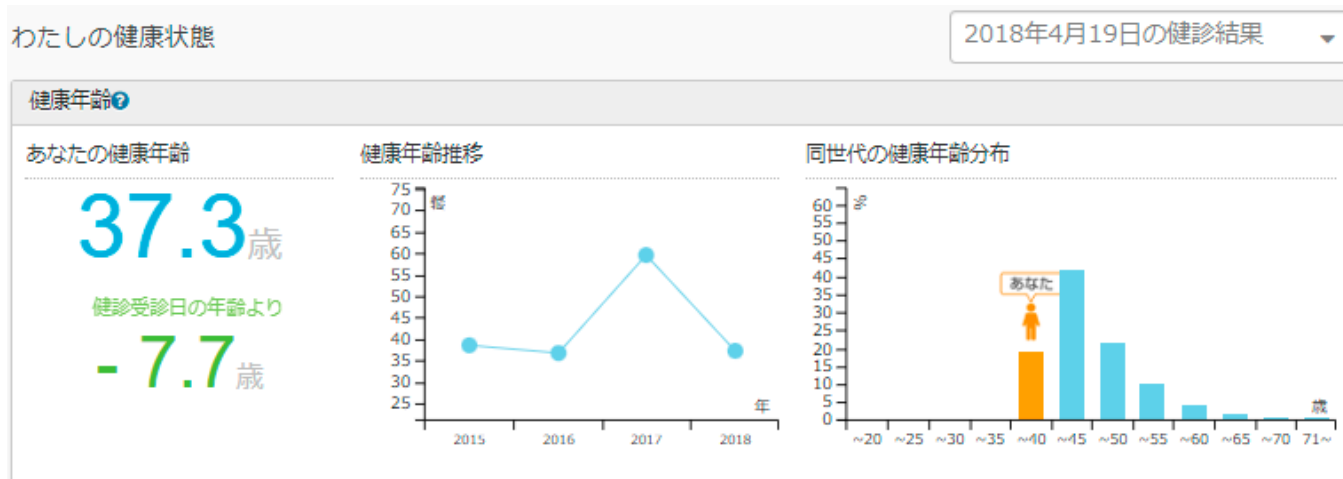
Q10. 再検査に行ってどうでしたか？ (結果、感想などをお聞かせください)

- ・ 早期治療につながった
- ・ 問題、異常なかった
- ・ 再検査で異常なしだったが、しっかり検査できて安心した
- ・ 投薬治療になった
- ・ 食事に気を付けるようになった
- ・ 貧血になっていたのを病院で話したら食事で改善するように進められたので
気をつけています
- ・ 治療するまでではなく、注意して生活するよう指導され、
生活習慣を改善し3か月後再度検査した。
- ・ 長期的に飲酒量を減らす必要があることを痛感した

行くか行くまいか迷うところですが、異常なしでも安心につながった、
生活習慣を見直すきっかけになった、など行ってよかったというご意見が多かったです。

今回のアンケートで年代があがってくるごとに健康意識が高まり、
健康診断の結果を活用いただいていることがわかりました。
健診や人間ドックの目的は、自覚症状が出る前に病気の徴候を発見
することです。健康を守る上でも、体をきめ細かくチェックし、病
気の早期発見に威力を発揮する人間ドックや健診を毎年受けるよう
にしましょう。

PepUpでは健康診断の結果から、健康年齢を予測しています。
からだの管理と健康習慣づくりにご活用ください！



ポイント獲得にはPepUpへの登録が必要です！

PepUp.

1 お届けした登録案内通知をご用意
ください



2 スマホまたはPCから
ご登録できます



<https://pepup.life>



認証コードがわからない方はこちらをご覧ください

住友理工健康保険組合

PepUp.