Suntory Wellness

日本全国 実感年齢 白書 2022

全国約1万人に実施した年齢意識調査から
人生100年時代のヒントを探る

はじめに

人生100年時代と言われる時代、私たち日本人の年齢に対する意識を一緒に見直してみませんか?

何歳になっても個性を尊重し、多様なライフスタイルを実現するために。
画一的な指標である「実年齢」とは別に、個人の主観性を重視した新しい年齢基準として
サントリーウエルネスは「実感年齢」を提唱します。

そこで、日本人の年齢意識を今一度見つめ直すために、
全国約1万人を対象とした大規模調査を実施しました。その結果をまとめたものが「実感年齢白書 2022」です。

みなさんが、ご自身の年齢の捉え方について考える一助となれば幸いです。

監修者紹介

兒玉隆之 教授

人は誰でも歳を取っていきます。
ココロやカラダに自信がなくなっていくのは当然のことです。
実年齢ではなく「年齢を感じる」こととは?
これらの疑問に対して、日々変化する心身から自身の“若さ”をいかに主観的・客観的に捉えているかを『実感年齢』という概念によって現していく試みが、実感年齢白書です。
この白書を通じて日本人の“年齢”に対する向き合い方を考えていくことは、我々一人一人の健康のあり方を見つめ直すだけでなく、これからの日本がむかえる超高齢社会や新型コロナウイルス感染症による影響が残る、今日の社会情勢においても重要な取り組みとなると考えています。

Profile

1992年国立療養所福岡東病院附属リハビリテーション学院卒業後、理学療法士として脳神経障害患者のリハビリテーションに従事しながら、久留米大学大学院医学研究科を修了(博士(医学))。現在は、京都橘大学健康科学部教授および久留米大学高次脳疾患研究所研究員を務める。専門である神経生理学およびリハビリテーション科学領域の立場から、脳波解析を主なツールとし人の「脳内機能ネットワーク」や「こころとからだの健康」の解明に取り組んでいる。近年は、応用脳科学の視点から脳波による情動可視化の研究にも取り組んでおり、自動車や化粧品会社などとの企業共同研究も行っている。日本ヘルスプロモーション理学療法学会理事・評議員。著書・共著に『神経・生理心理学』、『Neurological Physical Therapy』などがある。

調査概要

調査手法	インターネットでのアンケート調査
対象者	全国の20歳～79歳の男女　10,894名
実施期間	2021年12月10日 ～ 2021年12月15日
調査委託先	株式会社マクロミル

回答数（年代別）（人）

20代	1409
30代	1772
40代	2095
50代	1820
60代	2149
70代	1649

回答数（都道府県別）（人）

北海道	430	石川県	112	岡山県	217
青森県	219	福井県	112	広島県	218
岩手県	219	山梨県	112	山口県	218
宮城県	220	長野県	219	徳島県	112
秋田県	112	岐阜県	218	香川県	112
山形県	112	静岡県	324	愛媛県	112
福島県	219	愛知県	430	高知県	112
茨城県	219	三重県	219	福岡県	324
栃木県	219	滋賀県	218	佐賀県	112
群馬県	218	京都府	217	長崎県	219
埼玉県	429	大阪府	538	熊本県	218
千葉県	429	兵庫県	324	大分県	112
東京都	750	奈良県	218	宮崎県	112
神奈川県	536	和歌山県	112	鹿児島県	218
新潟県	219	鳥取県	112	沖縄県	219
富山県	112	島根県	112		

集計処理について

- 【CHAPTER1　日本社会に存在する「年齢意識」】および【特集：コロナ禍における心身の変化】においては上表の回収サンプルに対して、都道府県別の実際の人口構成比に合わせたウエイトバックを実施。（WB値が2.0未満に調整）
- 【CHAPTER2 新しい年齢のバロメーター「実感年齢」】のp.18においては年代バイアスを排除するため、60-70代をベースとして集計。
- 【CHAPTER3　分析!「実感年齢」が若い人ってどんな人?】においては年代バイアスを排除するため、60-70代をベースとして集計。
- 【CHAPTER4　大公開!全国「実感年齢」ランキング】においては年代バイアスを排除するため、各都道府県の性年代の構成バランスを全国平均に合わせたウエイトバックを実施。

*ウェイトバックは補正の過程で四捨五入しているため、n 数の合計値は単純に足し上げた値にならないことがある。
*集計値は小数点以下第２位を四捨五入しているため、回答率の合計値や差分値に僅かなずれが生じることがある。

CHAPTER 1

日本社会に存在する「年齢意識」

「いい歳をして」「もう歳なのに」といった年齢にまつわる言葉をよく耳にします。調査ではまず、日本の社会に存在している年齢に対するイメージや先入観を探りました。

Topic

・「おじさん」「おばさん」と思う平均年齢は●●歳から!
・年齢にまつわる先入観によって傷ついている人が多数存在。

P6

CHAPTER 2

新しい年齢のバロメーター「実感年齢」

人生100年時代、何歳になっても多様なライフスタイルを実現するために。実年齢という「画一的な基準」だけでなく、カラダ+ココロの相互関係に着目した新しい尺度として「実感年齢」を提唱します。

Topic

・あなたの「実感年齢」を全国の平均スコアと比較!

P14

CHAPTER 3

分析!「実感年齢」が若い人ってどんな人?

「実感年齢」が若い人のライフスタイルや考え方にはどのような特徴があるのでしょうか。多面的な分析から、今日から実践できそうなヒントを探っていきます。

Topic

・「実感年齢」に影響しているのは「健康」や「容姿」の状態だけではなく、「パーソナリティ」や「考え方」に差を発見。
・浮かび上がった3つのヒント。

P19

CHAPTER 4

大公開!全国「実感年齢」ランキング

「実感年齢」は地域性や県民性によっても変わるのでしょうか?あなたの住む都道府県の「実感年齢」は?
ランキング形式でご紹介します。

Topic

・気になる1位は●●県!

P27

SPECIAL FEATURE

特集:コロナ禍における心身の変化

コロナ禍においては、我々のカラダだけでなくココロにも影響を与えた可能性があります。今回の調査では皆さんが感じた心身の変化を読み解きます。

Topic

・カラダorココロに影響を受けたと感じる人は●●%
・今後したいこと1位は●●!

P32

CHAPTER

1

日本社会に存在する「年齢意識」

Point.

「いい歳をして恥ずかしい」や、「もう歳なのに…」といった、年齢に対して
ネガティブな印象がする言葉を、日常生活の中でよく耳にすることはありませんか?
この章では、日本人の「年齢に対するイメージ」や「年齢への先入観」の実態を明らかにしていきます。

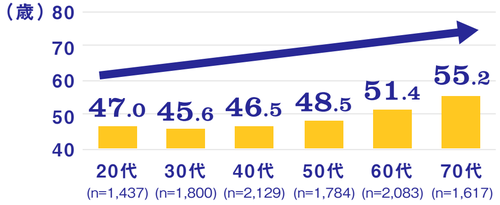
年齢にまつわるイメージを大調査

日常でよく聞く年齢にまつわる様々な「呼び方」。
世の中の人は何歳くらいのイメージを持っているのでしょうか。

Q. 何歳以上から「おじさん」?「おばさん」?

平均 **49.0** 歳

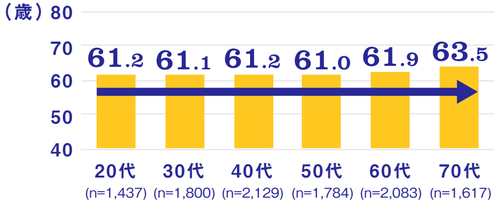
20-70代全体(n=10,851)



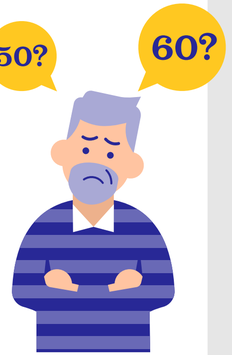
Q. 何歳以上から「シニア」?

平均 **61.6** 歳

20-70代全体(n=10,851)

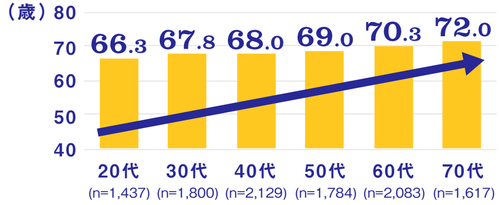


Q. 何歳以上から「おじいさん」?「おばあさん」?



平均 **69.0** 歳

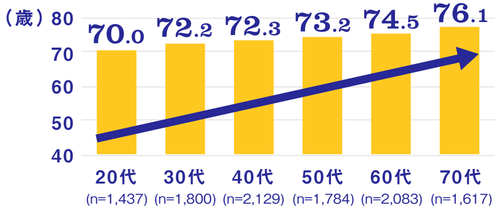
20-70代全体(n=10,851)



Q. 何歳以上から「お年寄り」?

平均 **73.1** 歳

20-70代全体(n=10,851)



Point.

✓「シニア」を除いて、世代ごとに傾向差が見られる結果となりました。
✓このような「呼び方」からイメージされる年齢は決して共通ではなく、人によって異なるようです。

年齢に結びついている様々なイメージ

Q. 60歳以上の世代について想像したとき、似合うと感じることは?

20-70 代全体 (n=10,851)

1位
魚を食べる
68.9%

2位
読書をする
65.2%

3位
朝早く起きて
散歩をする
63.5%

4位	若い時からの趣味に熱中し続ける	62.3%
5位	夫婦でデートをする	58.7%
6位	同世代で集まって交流する	56.7%
7位	スニーカーを履きこなす	56.5%
8位	地域活動・ボランティア活動をする	55.3%
9位	ジーンズを履きこなす	52.2%
10位	焼き肉を食べる	51.9%
11位	書道をする	51.9%
12位	おめかしをする	51.6%
13位	登山をする	48.9%
14位	友達を増やす	47.1%
15位	田舎に移住する	43.8%
16位	自分よりも若い世代に混じって交流する	42.7%
17位	ダンスを踊る	40.1%
18位	恋愛をする	34.1%
19位	若い時から着ている服を愛用する	33.6%
20位	流行を追いかけ続ける	28.9%
21位	大学に入学する	28.5%
22位	テレビゲームをする	28.5%
23位	地味な服を着る	27.4%
24位	ベンチャーで起業する	27.0%
25位	年の差婚をする	26.9%

26位
YouTuber
になる
26.8%

27位
他人に対して
ライバル心を持つ
24.6%

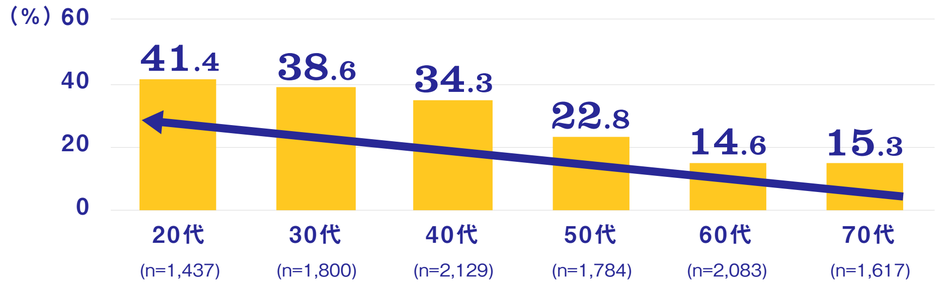
28位
アイドルの
追っかけをする
17.8%

Point. 60歳以上の世代については健康的・教養的なイメージが上位に挙がる一方で“ライバル心を持つ”や“アイドルに夢中になる”などのイメージは少なく、年齢への先入観が垣間見える結果に。

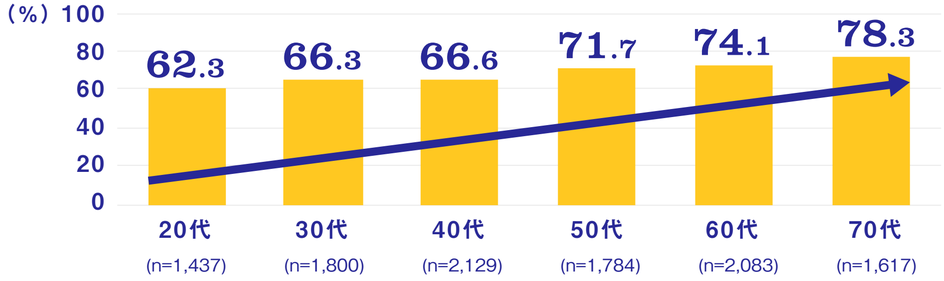
ジェネレーションギャップのある年齢イメージ

世代によっても「年齢に対するイメージ」は異なることが多いようです。
ここでは例として、服装（ファッション）のイメージについての調査結果をご紹介します。

60歳以上の世代は
地味な服を着る
ことが似合うと思う



年齢を意識せず、
自分が好きな
服を着たい



Point. 「好きな服を着たい」という気持ちは年代とともに上がりますが、下世代が思うイメージと比較してみると、本人と周りの意識のギャップが拡大しているように見受けられます。

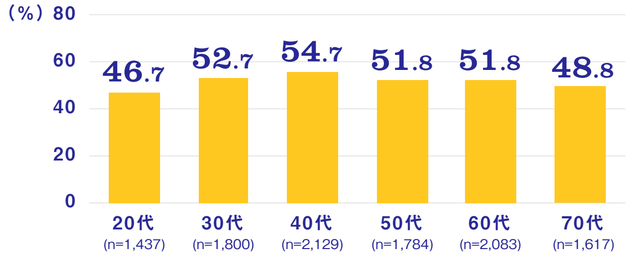
年齢にまつわるネガティブな先入観

初対面のシーンなど、日常生活の中で誰しも他人の年齢を気にしてしまうものです。
一方で“つい年齢でその人の中身まで判断してしまった”経験を持つ人は少なくないのではないでしょうか。

歳をとるほど、頭が固くなるものだと思う

51.4%

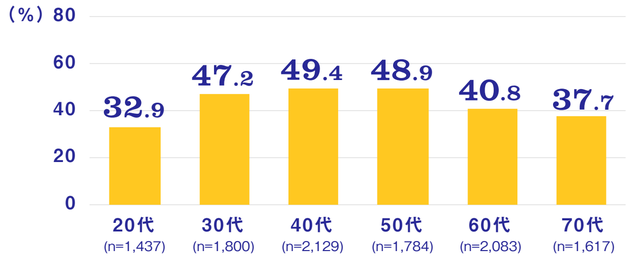
20-70 代全体 (n=10,851)



「最近の若者は・・・」とつい思ってしまうことがある

43.4%

20-70 代全体 (n=10,851)



Point. 全ての年代において、年齢への先入観や偏見が一定数存在しているようです。特に働き盛りの30代～50代においてスコアがやや高い結果が出ています。

みんなのリアル体験談!

年齢にまつわる「他人に言われて落ち込んだエピソード」を広く伺いました。

昭和と平成だと考え方が違うと言われた。
男性(34歳)

ピンクの服を着てたら友達から「普通ピンクは若い子しか着ないよ」と言われ悲しくなった。
女性(44歳)

転職で年齢不問と書いてあったのに、年齢を理由に書類選考で落とされたのはショックだった。
男性(59歳)

これからも恋をしたいと言ったら「もういいでしょう」と言われた。
女性(63歳)

自分より年齢の若い人が「もう年寄りだから」と言われた。
女性(31歳)

「老害」と言われて傷ついた。
男性(38歳)

恋愛に興味があるが年齢を理由にネガティブな意見ばかり聞く。
男性(43歳)

趣味を楽しんでいると「いつまでそんな生活をしているのか」と言われる。
女性(43歳)

そろそろ年なんだから「年相応に落ち着いたら」と言われた。
女性(56歳)

若い人に「残業は私がやるから、先に上がってください」と労われて落ち込んだ。
男性(72歳)

「スカートの丈が短い」と言われた。
女性(76歳)

Point. 世間に形成されている“年相応のイメージ”が障壁となって、本人が「本当はやりたいこと」を、我慢してしまうケースが多く見受けられます。

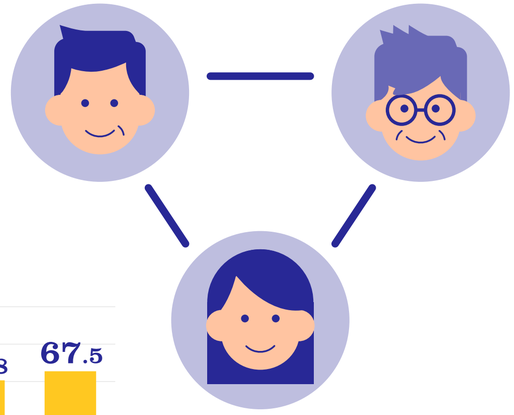
理想の社会像について

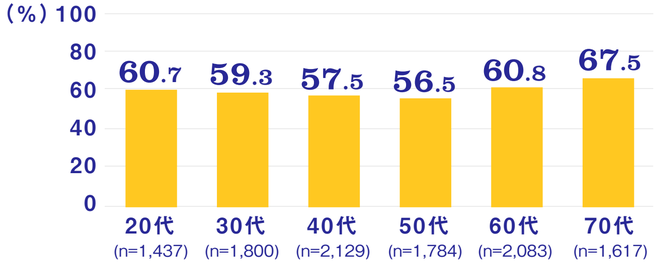
パーソナルな経験談だけでなく、社会の目線でも広くご意見を伺いました。

もっと世代を越えて交流できる社会になってほしい

60.2%

20-70 代全体 (n=10,851)

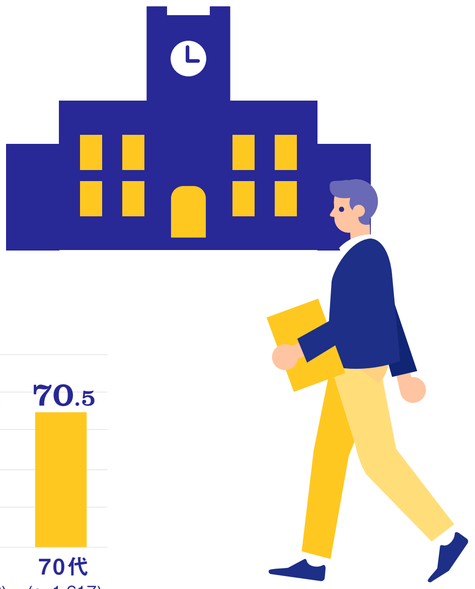


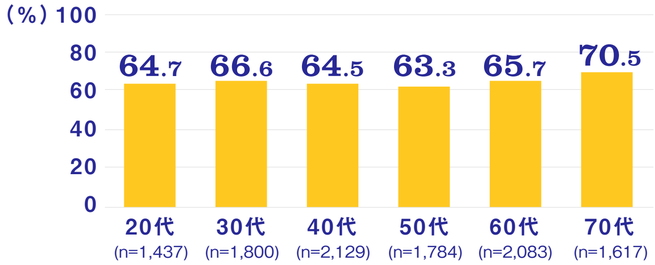


何歳でも大学で学び直せるような社会になってほしい

65.8%

20-70 代全体 (n=10,851)





Point. 「本当はこうあってほしい」という様々な意見が全世代から聞かれました。年齢に縛られない社会の実現を、多くの人が望んでいるようです。

SUMMARY

“実年齢”に縛られがちな日本社会の年齢に対するイメージの実態が明らかに

“七五三”“成人”“還暦”など、年齢は言うまでもなく我々日本人の暮らしを彩ってくれる大切な指標です。一方で、“年相応”や“いい歳して”という言葉があるように、広い世代において様々な年齢への先入観や偏見も根強く残っています。周りの人たちの目線や、社会からの無言の圧力などによって過度に実年齢を気にしすぎることは、その人の自信や行動にブレーキをかけてしまうという「負の側面」に、いま一度注目すべきと考えます。

Topics

その人の実年齢から
ネガティブな先入観を
抱いてしまうケースが多い。

Topics

世間の年齢への先入観が
「年齢に関係なく本当は
やりたいこと」を
我慢させてしまう要因にも。

Topics

年齢への偏見がある一方で
実年齢に縛られない
社会の実現に
共感する人も多い。

次章では… 日本人の年齢の捉え方を変える?「新指標」をご提案。

CHAPTER

2

新しい年齢のバロメーター「実感年齢」

Point.

前章の調査結果では、知らず知らずのうちに「実年齢」に縛られ、
自分の生き方にネガティブな影響をもたらしている人が数多くいることが明らかになりました。
しかし、人生100年時代にそんな画一的な年齢イメージに縛られているわけにはいきません。
この章では日本人の年齢に対する向き合い方を変える、新指標をご提案します。

「実感年齢」とは

人生100年時代、何歳になっても個性が尊重され、多様なライフスタイルを実現するために。
実際の年齢という「画一的」な基準だけでなく、個人によって異なる「主観性」を重視した基準があってもよいのではないか。
そのような想いから「実感年齢」という指標をつくりました。

実年齢

実際の年齢

単にその人が生まれてから何年経つかを示す
画一的な基準

実感年齢

自分自身で感じる自分の年齢

カラダ＋ココロの相互関係から感じられる
本人の主観を含んだ年齢の基準

同じ実年齢であっても、個人によって
実感年齢は異なることに意味がある

あなたもCHECK!

あなたの
実感年齢は?

歳

※自分が思う自分の年齢

－

あなたの
実年齢は?

歳

＝

実感年齢から
実年齢を引き算すると?

歳

この数字を覚えておきながら、次のページで全国調査の結果と比較してみましょう。

あなたもCHECK!

あなたと同年齢の人と比べていかがでしたか?

（あなたの実年齢に該当する行をご覧ください。）

実年齢	実感年齢	実感年齢から実年齢を引き算した数字
20歳	22.2	2.2
21歳	24.0	3.0
22歳	26.3	4.3
23歳	26.6	3.6
24歳	26.0	2.0
25歳	26.5	1.5
26歳	27.9	1.9
27歳	28.4	1.4
28歳	29.1	1.1
29歳	30.9	1.9
30歳	31.1	1.1
31歳	33.3	2.3
32歳	33.3	1.3
33歳	34.1	1.1
34歳	34.1	0.1
35歳	35.2	0.2
36歳	36.4	0.4
37歳	37.0	0.0
38歳	37.0	-1.0
39歳	38.2	-0.8

実年齢	実感年齢	実感年齢から実年齢を引き算した数字
40歳	39.8	-0.2
41歳	41.3	0.3
42歳	40.6	-1.4
43歳	42.1	-0.9
44歳	42.8	-1.2
45歳	44.4	-0.6
46歳	44.9	-1.1
47歳	45.7	-1.3
48歳	46.7	-1.3
49歳	47.4	-1.6
50歳	48.8	-1.2
51歳	50.0	-1.0
52歳	50.3	-1.7
53歳	51.5	-1.5
54歳	51.7	-2.3
55歳	53.9	-1.1
56歳	52.0	-4.0
57歳	54.0	-3.0
58歳	53.0	-5.0
59歳	55.1	-3.9

実年齢	実感年齢	実感年齢から実年齢を引き算した数字
60歳	56.4	-3.6
61歳	57.7	-3.3
62歳	58.1	-3.9
63歳	58.8	-4.2
64歳	59.7	-4.3
65歳	61.0	-4.0
66歳	60.5	-5.5
67歳	62.3	-4.7
68歳	62.1	-5.9
69歳	63.8	-5.2
70歳	64.3	-5.7
71歳	65.1	-5.9
72歳	66.0	-6.0
73歳	67.4	-5.6
74歳	66.7	-7.3
75歳	68.7	-6.3
76歳	68.5	-7.5
77歳	70.6	-6.4
78歳	70.7	-7.3
79歳	71.5	-7.5

あなたの数字の方が低ければ
あなたは周りに比べて
「実感年齢」が若い人

あなたの数字の方が高ければ
あなたは周りに比べて
「実感年齢」が高い人

「実感年齢」が若い人の特徴

回答結果を分析したところ、「実感年齢」が若い人は、単に健康や容姿への満足ではなく、生活全般で感じている「幸福度」が高い結果に。

Q. 生活全般におけるあなたの満足度は?

健康

「実感年齢」が若いグループ (n=835)	VS	「実感年齢」が高いグループ (n=975)
満足度 61.0%		満足度 27.8%

幸福度

「実感年齢」が若いグループ (n=835)	VS	「実感年齢」が高いグループ (n=975)
満足度 63.3%		満足度 40.0%

人間関係

「実感年齢」が若いグループ (n=835)	VS	「実感年齢」が高いグループ (n=975)
満足度 60.9%		満足度 40.5%

容姿

「実感年齢」が若いグループ (n=835)	VS	「実感年齢」が高いグループ (n=975)
満足度 48.2%		満足度 18.8%

仕事

「実感年齢」が若いグループ (n=835)	VS	「実感年齢」が高いグループ (n=975)
満足度 44.7%		満足度 24.3%

趣味

「実感年齢」が若いグループ (n=835)	VS	「実感年齢」が高いグループ (n=975)
満足度 65.9%		満足度 41.0%

*年代バイアスを排除するため、集計値は 60-70 代をベースとしている。
*実感年齢と実年齢の差分を求め、「実感年齢が若いグループ」=「実感年齢の方が低い上位 20%」、「実感年齢が高いグループ」=「実年齢の方が低い下位 20%」に分類した。

次章では・・・「実感年齢」に自信がなくても大丈夫!まずは「心持ち」が鍵に?!すぐに取り組めるヒントを探ります。

CHAPTER

3

分析!「実感年齢」が若い人ってどんな人?

Point.

新指標「実感年齢」が若い人達には、どのような特徴があるのでしょうか。

生活習慣や、大切にしている考え方、はたまた恋愛の意識は!?

この章では、「実感年齢」が若いグループの特徴を分析することで、カラダとココロを若く保つヒントを紐解いていきます。

分析!「実感年齢」が若い人ってどんな人?

「実感年齢」が若い人達ほど、生活全般において「幸福度」高く過ごしている傾向がありました。
「実感年齢」を若く保つには、どのような習慣や心持ちが鍵になるのか?多面的にヒントを探っていきます。

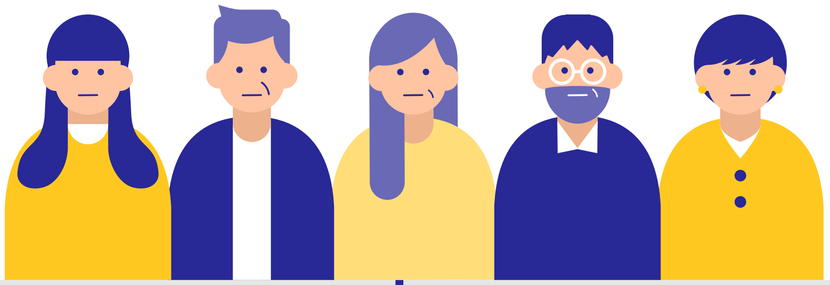
年代によって「実感年齢」の感じ方にバラつきがあるため、本章では60-70代に絞って比較を行うことで考察をしていきます。

「実感年齢」が若いグループ
60-70代(n=835)

VS

食生活
睡眠・休息
運動
パーソナリティ
人との交流
ファッション

「実感年齢」が高いグループ
60-70代(n=975)



*年代バイアスを排除するため、集計値は60-70代をベースとしている。
*実感年齢と実年齢の差分を求め、「実感年齢が若いグループ」=「実感年齢の方が低い上位20%」、「実感年齢が高いグループ」=「実年齢の方が低い下位20%」に分類した。

ライフスタイルからパーソナリティまで、特徴的な「違い」を抽出 気になる結果は…

分析!「実感年齢」が若い人ってどんな人?

食生活

栄養バランスを意識している

75.3% VS 57.8%

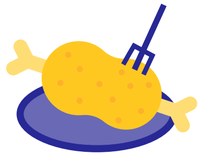
野菜を意識して食べる

82.6% VS 72.4%

ビールが好き

37.5% VS 33.9%

食べたいモノは我慢しない



57.5% VS 47.8%

睡眠・休息

健康習慣を苦とせず楽しめるほうだ

55.8% VS 30.6%

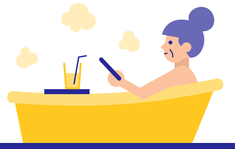
リフレッシュのために積極的に外出するほうだ

54.9% VS 32.5%

自分なりのストレス発散法がある

58.2% VS 38.0%

自分の趣味の時間を大切にする



80.6% VS 64.4%

運動

なるべく階段を使う

61.7% VS 40.0%

仲間と一緒に楽しむ運動をしている

24.0% VS 11.6%

1日の平均歩数

5552歩 VS 3963歩

「実感年齢」が若いグループの回答率(n=835)　「実感年齢」が高いグループの回答率 (n=975)

＊年代バイアスを排除するため、集計値は60-70代をベースとしている。
＊実感年齢と実年齢の差分を求め、「実感年齢が若いグループ」＝「実感年齢の方が低い上位20%」、「実感年齢が高いグループ」＝「実年齢の方が低い下位20%」に分類した。

Point. 実感年齢が若い人は「野菜を意識してい食べる」一方で「ビールが好き」のスコアが高いことは興味深い点です。また「健康習慣を苦とせず楽しめる」「仲間と一緒に楽しむ運動」など、ストイックになりすぎず“楽しみを取り入れようとしている”姿が想像されます。

分析!「実感年齢」が若い人ってどんな人?

パーソナリティ

人生の目標がある

48.2% VS 23.5%

思い切りがよい

55.0% VS 34.8%

挑戦心がある

48.8% VS 20.7%

好奇心が強い

66.3% VS 47.0%

私は●●歳まで生きたい

89.0歳 VS 83.1歳

私は●●歳までお洒落を楽しみたい

82.6歳 VS 76.7歳

よく笑う

57.9% VS 36.0%

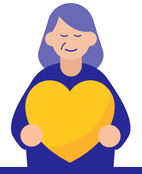
自分に自信を持っている

55.0% VS 22.3%

インドア派

59.5% VS 72.8%

愛されるよりも愛したい派



48.3% VS 39.5%

「実感年齢」が若いグループの回答率(n=835)　「実感年齢」が高いグループの回答率 (n=975)

＊年代バイアスを排除するため、集計値は60-70代をベースとしている。
＊実感年齢と実年齢の差分を求め、「実感年齢が若いグループ」＝「実感年齢の方が低い上位20%」、「実感年齢が高いグループ」＝「実年齢の方が低い下位20%」に分類した。

Point. 「人生の目標がある」「挑戦心がある」のスコアに大きな差が見受けられました。また「思い切りがよい」「愛されるよりも愛したい派」など、自ら積極的に行動しようとする気持ちが強いようです。

分析!「実感年齢」が若い人ってどんな人?

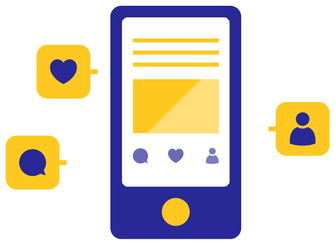
人との交流

パーティーが好き

33.5% VS 19.2%

リーダーを
よく任される

36.7% VS 19.2%



SNSを
使いこなしている

21.4% VS 11.0%

1週間の外出日数

4.6日 VS 3.9日

異性の友達の数

3.4人 VS 1.7人

同性の友達の数

7.9人 VS 5.0人

美容・ファッション

周りから
「若々しい」
と褒められる

65.9% VS 24.4%

自分の姿を
鏡でよく
チェックする
ほうだ

49.0% VS 27.7%

ジーンズを
履くほう

55.2% VS 44.1%

ファッションは
自分の個性を
表現するもの
だと思う

68.7% VS 51.4%

「実感年齢」が若いグループの回答率(n=835)　「実感年齢」が高いグループの回答率 (n=975)

＊年代バイアスを排除するため、集計値は60-70代をベースとしている。
＊実感年齢と実年齢の差分を求め、「実感年齢が若いグループ」＝「実感年齢の方が低い上位20%」、「実感年齢が高いグループ」＝「実年齢の方が低い下位20%」に分類した。

Point. 「パーティーが好き」「リーダーをよく任される」など、コミュニティの輪の中心に身を置いている人が多いようです。また「周りから若々しさを褒められる」「鏡をよくチェックする」など、人との関わりの中で自然と自身の容姿への関心が高まっていくような好循環が考えられます。

詳細データ

その他にも、さまざまな興味深い調査結果が得られました。以下にいくつかのデータを抜粋してご紹介します。

健康	実感年齢が若いグループ (n=835)	実感年齢が高いグループ (n=975)	差分
記憶力には自信がある	42.5%	19.3%	23.1%
頭の回転には自信がある	53.9%	24.0%	29.9%
健康診断の結果には自信がある	38.4%	14.4%	24.0%
朝から活動的なほうだ	60.2%	29.2%	31.0%
自分なりの健康習慣がある	58.4%	33.5%	24.9%
健康習慣を苦とせず楽しめるほうだ	55.8%	30.6%	25.1%
ストレスを溜めない工夫をする	60.4%	36.0%	24.4%
他人と交流することも健康につながると思う	78.5%	62.1%	16.4%
病気の時は薬に頼りすぎないようにしている	59.1%	45.2%	13.9%
あまり病気をしないほうだ	72.9%	42.1%	30.8%
カラダだけでなくココロの健康も大切と思う	90.6%	83.0%	7.7%
体重を定期的に測っている	76.3%	61.9%	14.4%
抗酸化を意識している	32.3%	20.9%	11.4%
健康に関する情報を集めているほうだ	46.2%	31.1%	15.1%
紫外線には気をつけている	48.2%	35.4%	12.8%
脳の健康のために行っている習慣がある（パズルや脳トレなど）	50.1%	37.8%	12.3%
「健康寿命」を意識している	66.3%	47.2%	19.1%
空気清浄機などを使って、空気をキレイにするように心がけている	36.3%	28.5%	7.8%
サプリメントを活用している	39.7%	34.0%	5.7%
健康診断や人間ドックは欠かさないように受けている	63.9%	54.4%	9.5%

運動	実感年齢が若いグループ (n=835)	実感年齢が高いグループ (n=975)	差分
同世代に比べて体力に自信がある	49.7%	9.1%	40.6%
競技スポーツをしている	10.4%	3.8%	6.5%
筋トレの習慣がある	30.5%	12.6%	18.0%
なるべく階段を使う	61.7%	40.0%	21.7%
体操をする習慣がある	34.3%	17.4%	16.9%
ストレッチ・柔軟体操をする習慣がある	43.3%	25.2%	18.1%
ジョギングやランニングをする習慣がある	18.1%	9.6%	8.5%
仲間と一緒に楽しむ運動をしている	24.0%	11.6%	12.5%
1日8000歩以上歩く	28.5%	16.2%	12.3%
20歳以降に新しく始めたスポーツがある	32.0%	16.8%	15.2%
スマートフォンやスマートウォッチで健康管理をしている	29.3%	20.4%	8.9%
フィットネス・ジムに通っている	14.2%	7.7%	6.5%
マッサージをする習慣がある	22.5%	14.7%	7.8%
靴やウェアなど運動は形から入る	26.1%	18.3%	7.9%
スポーツの大会に出場している	8.1%	4.7%	3.4%

パーソナリティ	実感年齢が若いグループ (n=835)	実感年齢が高いグループ (n=975)	差分
挑戦心がある	48.8%	20.7%	28.1%
人生の目標がある	48.2%	23.5%	24.6%
好奇心が強い	66.3%	47.0%	19.2%
楽観的（ポジティブ思考）だ	63.3%	38.3%	25.0%
勝ち負けにこだわるほうだ	37.8%	27.8%	10.0%
自分に自信を持っている	55.0%	22.3%	32.7%
座右の銘がある	38.9%	22.3%	16.7%
自分の趣味の時間を大切にする	80.6%	64.4%	16.2%
流行には敏感だ	29.4%	15.1%	14.3%
よく笑う性格だ	57.9%	36.0%	21.9%
自分の個性を主張したい	48.3%	32.6%	15.7%
思い切りがよい	55.0%	34.8%	20.1%
異性にモテたいと思う	44.3%	28.5%	15.7%
環境問題に関心がある	57.9%	45.5%	12.4%
家に居るより外出するほうが好きだ	42.0%	27.8%	14.3%
自分は幸せだと思う	71.6%	50.1%	21.5%
マイペースな性格だ	65.3%	63.0%	2.3%
喜怒哀楽がハッキリしている	48.7%	42.0%	6.7%
お金持ちになりたいと思う	66.1%	58.2%	8.0%
食べたいモノは我慢しない	57.5%	47.8%	9.7%
好き嫌いがハッキリしている	60.8%	57.6%	3.2%

＊年代バイアスを排除するため、集計値は60-70代をベースとしている。 ＊実感年齢と実年齢の差分を求め、「実感年齢が若いグループ」＝「実感年齢の方が低い上位20%」、「実感年齢が高いグループ」＝「実年齢の方が低い下位20%」に分類した。 ＊集計値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、差分が単純に引き算した値にならないことがある。

詳細データ

その他にも、さまざまな興味深い調査結果が得られました。以下にいくつかのデータを抜粋してご紹介します。

睡眠	実感年齢が若いグループ (n=835)	実感年齢が高いグループ (n=975)	差分
朝起きたら運動をしている	22.4%	12.0%	10.4%
寝る前にストレッチをしている	21.0%	13.2%	7.8%
自分なりのストレス発散法がある	58.2%	38.0%	20.2%
寝る前に楽しいことを考えるようにしている	33.4%	22.5%	10.9%
自分でマッサージをする	37.5%	27.4%	10.0%
寝具にこだわる	38.8%	29.9%	8.9%
早起きを意識している	45.1%	34.8%	10.3%
睡眠時間だけでなく睡眠の質を意識している	66.3%	51.4%	14.9%
入浴時間を楽しんでいる	47.6%	37.3%	10.3%
休日は寝溜めしない	72.4%	56.8%	15.6%
パソコンやスマホの画面を見すぎないようにする	35.0%	28.7%	6.3%
規則正しい生活を送っている	73.7%	60.6%	13.0%
睡眠時間は十分とっている	62.1%	52.8%	9.3%

恋愛			
異性にモテたいと思う	44.3%	28.5%	15.7%
自分は異性にモテるほうだ	30.5%	13.3%	17.2%
過去に付き合っていた彼氏・彼女は多いほうだ	25.7%	14.3%	11.4%
バレンタインにチョコレートを沢山もらえる(もらえた)ほうだ	16.0%	9.5%	6.5%
学生時代はヤンチャだったと思う	21.4%	17.9%	3.5%
人生で自分から告白した回数は多いほうだ	18.7%	13.9%	4.8%
恋愛は「愛したい」派	48.3%	39.5%	8.7%

デジタル活用	実感年齢が若いグループ (n=835)	実感年齢が高いグループ (n=975)	差分
SNS(Twitter・facebook・Instagramなど)を使いこなしている	21.4%	11.0%	10.4%
スマートウォッチを使いこなしている	13.5%	7.5%	6.0%
SNS(Twitter・facebook・Instagramなど)に投稿することが多い	11.2%	6.4%	4.9%
スマートフォンを使いこなしている	41.8%	24.2%	17.6%
自分からインターネットで情報発信をしたい	11.1%	7.0%	4.2%
カメラで「自撮り(セルフィー)」をよくする	7.1%	4.5%	2.6%
同世代と比べて自分はデジタルに詳しいと思う	38.0%	24.5%	13.5%
健康管理にスマートフォンを活用している	31.6%	22.7%	8.9%
インターネット上で他人と交流する	17.2%	12.6%	4.7%
インターネットで世の中のトレンドを追いかける	23.9%	17.5%	6.4%
YouTuber(動画配信者)のコンテンツを楽しんでいる	37.0%	30.2%	6.8%
テレビやパソコンでゲームをする	17.8%	15.5%	2.3%
YouTube(動画投稿サイト)をよく観る	48.5%	43.8%	4.8%
スマートフォンでゲームをする	23.9%	21.6%	2.3%
インターネット(ECサイト)で買い物をする	70.2%	64.9%	5.3%

美容	実感年齢が若いグループ (n=835)	実感年齢が高いグループ (n=975)	差分
周りから「若々しい」と褒められる	65.9%	24.4%	41.5%
自分の素肌に自信がある	31.3%	12.8%	18.5%
周りから「お洒落」と褒められる	39.5%	16.9%	22.6%
定期的に頭皮マッサージをしている	29.3%	14.8%	14.4%
お洒落を楽しんでいる	48.1%	25.1%	22.9%
ハイヒールを履くほうだ	10.3%	5.7%	4.6%
自分の姿を鏡でよくチェックするほうだ	49.0%	27.7%	21.3%
髪型にはこだわっている	41.4%	24.8%	16.7%
同年代と比べて白髪が少ないと思う	33.4%	20.7%	12.7%
肌つやを気にかけるほうだ	55.5%	35.0%	20.5%
爪のケアを怠らないほうだ	41.6%	28.1%	13.6%
ファッションのブランドにこだわる	21.2%	14.6%	6.5%
髪の状態を気にかけるほうだ	59.7%	43.3%	16.4%
ファッションは自分の個性を表現するものだと思う	68.7%	51.4%	17.2%
身体の露出の多い服が好み	7.5%	5.9%	1.5%
ジーンズを履くほうだ	55.2%	44.1%	11.1%
他人の視線を意識する	38.0%	32.8%	5.2%
少し変わっていても本人が好きな服を着るべきと思う	67.4%	59.6%	7.7%
スニーカーを履くほうだ	70.4%	64.1%	6.4%

＊年代バイアスを排除するため、集計値は60-70代をベースとしている。 ＊実感年齢と実年齢の差分を求め、「実感年齢が若いグループ」＝「実感年齢の方が低い上位20%」、「実感年齢が高いグループ」＝「実年齢の方が低い下位20%」に分類した。 ＊集計値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、差分が単純に引き算した値にならないことがある。

SUMMARY

「実感年齢」が若い要因として、単に健康や容姿の状態だけでなく、“心持ち”の側面から数多くのヒントが浮かび上がりました。

Hint 1

何事にも楽しむ工夫を取り入れてみる!

健康を意識して「我慢」ばかりしていませんか?実感年齢が若い人は、健康意識が高い一方で「好きな食べ物を我慢しない」「ビールが好き」といった意外な傾向も。「健康習慣を苦としない」ために、カラダ・ココロの両面のバランスがとれた“心地よい習慣”を見つけることが大切なのかもしれません。

Hint 2

まずは小さな目標からコツコツと自信に変えてみる!

「実感年齢」が若い人の生活には、目標を立てる⇒達成して自信がつく⇒また次の挑戦がしたくなる…といった好循環が存在しているようです。とはいえ、いきなり大きな目標を立てても達成は難しく、むしろ落ち込んでしまうことも。先ずは小さな目標を設定することから始めてみましょう。

Hint 3

少しお洒落したくなるような外出の予定を増やしてみる!

誰しも、人に会わない日は自分の外見に気を使わなくなるものです。一方で「実感年齢」が若い人は、コミュニティの中に積極的に身を置き、その中で自分を見つめる機会を多く持っているようです。外の世界と接し続けることで、自分をアップデートする様々な刺激を受け取る。そんな姿勢が大切なのかもしれません。

Q. あなたが今日から取り組んでみたいものはどれですか?

できることからスタートしてみましょう!

- ☐ ストレス発散タイムを意識的に設けてみる
- ☐ 散歩やジョギングなどに家族や友人を誘ってみる
- ☐ 少し頑張ればクリアできそうな小さな目標を立ててみる
- ☐ 達成した小さな目標をメモに残してみる
- ☐ いつもよりしっかり鏡で自分をチェックする
- ☐ 近所の気になっていた場所にお出かけしてみる

CHAPTER

4

大公開! 全国「実感年齢」ランキング

Point.

「実年齢」とは異なり、個人によって異なる「主観性」が影響を及ぼす「実感年齢」には、
地域環境や県民性などによって全国で差があるのではないか?
そんな仮説をもとに、本章では都道府県別のランキングを作成しました。
あなたがお住まいの地域の結果はいかに!? ぜひ見比べてみてください。

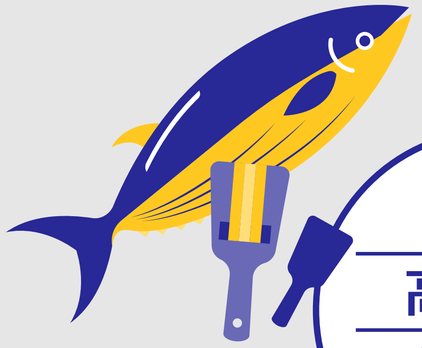
CHAPTER 4

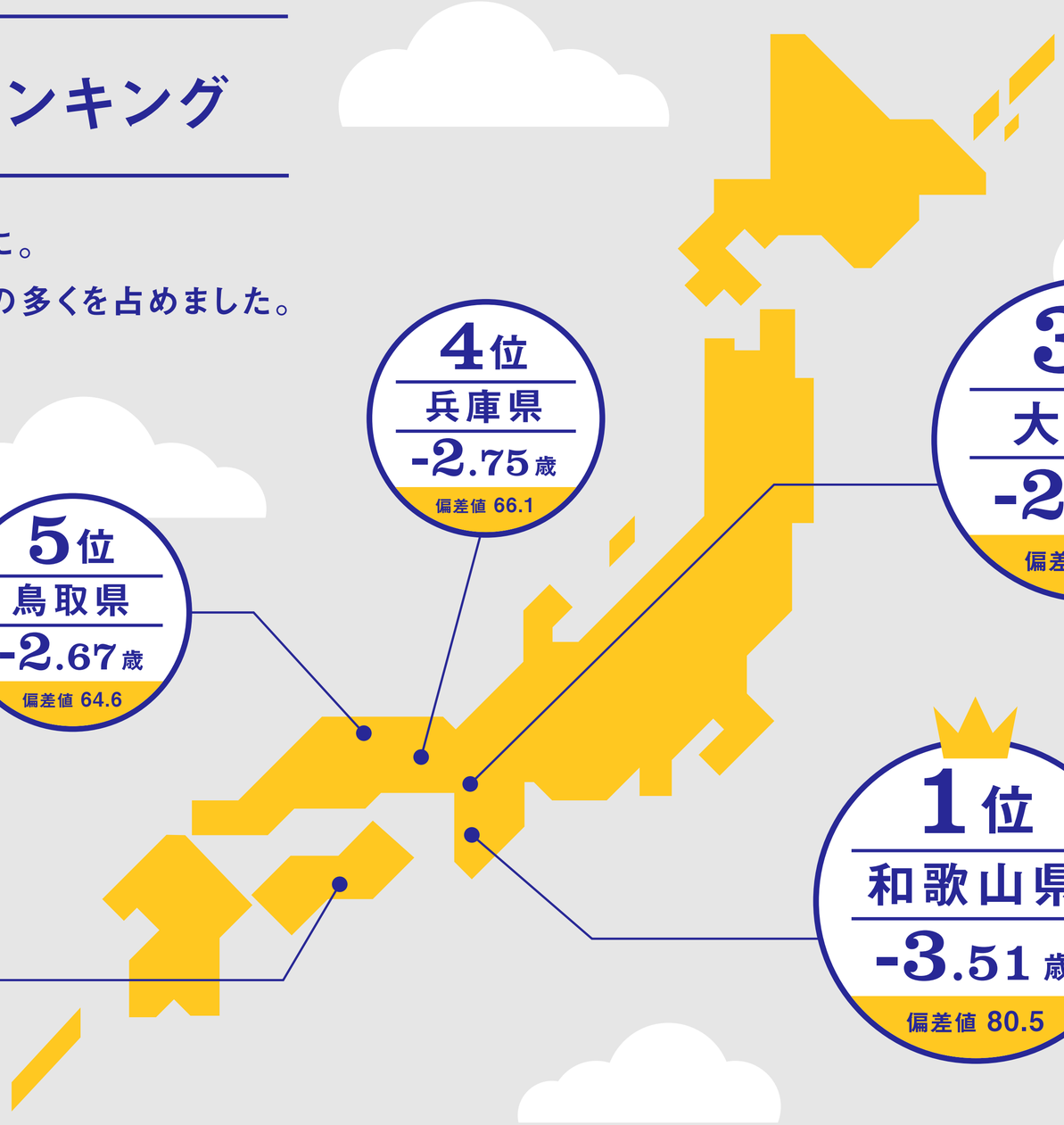
全国「実感年齢」ランキング

ランキング1位は和歌山県という結果に。
近畿・中四国地方の都道府県が上位の多くを占めました。

全国平均

-1.96 歳





2位 高知県 -2.81 歳
偏差値 67.2

5位 鳥取県 -2.67 歳
偏差値 64.6

4位 兵庫県 -2.75 歳
偏差値 66.1

3位 大阪府 -2.80 歳
偏差値 67.0

1位 和歌山県 -3.51 歳
偏差値 80.5

全国「実感年齢」ランキング

		実感年齢-実年齢	偏差値
1位	和歌山県	-3.51歳	80.5
2位	高知県	-2.81歳	67.2
3位	大阪府	-2.80歳	67.0
4位	兵庫県	-2.75歳	66.1
5位	鳥取県	-2.67歳	64.6
6位	香川県	-2.60歳	63.2
7位	埼玉県	-2.51歳	61.5
8位	福岡県	-2.38歳	59.1
9位	千葉県	-2.30歳	57.5
10位	京都府	-2.18歳	55.3
11位	岐阜県	-2.17歳	55.1
11位	栃木県	-2.17歳	55.1
13位	鹿児島県	-2.12歳	54.1
14位	山梨県	-2.10歳	53.7
15位	佐賀県	-2.07歳	53.2
15位	福井県	-2.07歳	53.2

		実感年齢-実年齢	偏差値
17位	群馬県	-2.05歳	52.8
18位	島根県	-2.02歳	52.2
18位	東京都	-2.02歳	52.2
20位	神奈川県	-1.98歳	51.5
21位	沖縄県	-1.98歳	51.5
22位	広島県	-1.96歳	51.1
23位	茨城県	-1.92歳	50.3
24位	熊本県	-1.91歳	50.1
25位	愛知県	-1.89歳	49.8
26位	三重県	-1.87歳	49.4
27位	大分県	-1.82歳	48.4
28位	宮城県	-1.79歳	47.9
29位	新潟県	-1.78歳	47.7
30位	奈良県	-1.75歳	47.1
31位	北海道	-1.72歳	46.5
32位	富山県	-1.66歳	45.4

		実感年齢-実年齢	偏差値
33位	滋賀県	-1.63歳	44.8
34位	長崎県	-1.61歳	44.4
35位	岡山県	-1.57歳	43.7
35位	石川県	-1.57歳	43.7
37位	静岡県	-1.56歳	43.5
38位	長野県	-1.49歳	42.2
39位	福島県	-1.42歳	40.8
40位	山形県	-1.35歳	39.5
41位	宮崎県	-1.32歳	38.9
42位	徳島県	-1.31歳	38.7
43位	岩手県	-1.29歳	38.4
44位	青森県	-1.22歳	37.0
45位	山口県	-1.10歳	34.7
46位	愛媛県	-0.93歳	31.5
47位	秋田県	-0.74歳	27.9

全国平均

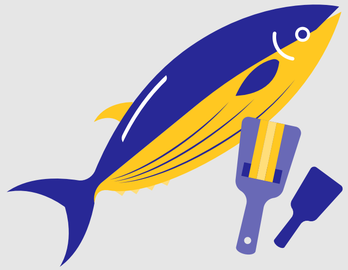
-1.96 歳

＊「実感年齢（自身で感じている自身の年齢）」－「実年齢」の差分の平均値をランキング化。例）実感年齢：55歳－実年齢：60歳＝ 差分：－5歳
＊年代バイアスを排除するため、各都道府県の性年代の構成バランスを全国平均に合わせたウエイトバックを行っている。

CHAPTER 4

全国「実感年齢」ランキング

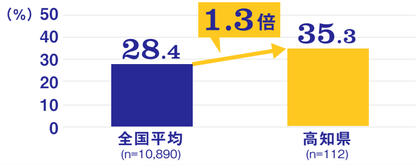
高知県の特徴



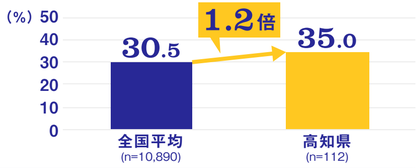
2位

高知県民は、盛り上がる場を好み、友人との時間を大切にしている人が多いようです。

パーティーが好き



皆でカラオケで盛り上がるのが好き

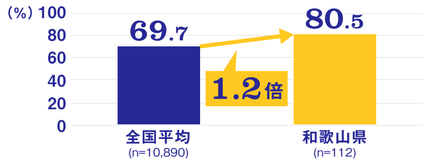


和歌山県の特徴

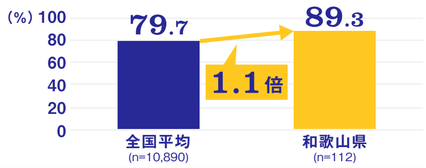
1位

和歌山県民は、自分の好きな服を着たいと思ったり、ココロの健康を重視したりするなど、メンタリティに特徴があるようです。

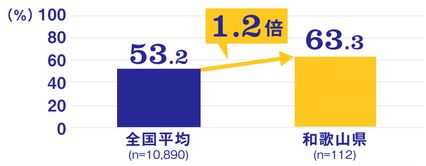
年齢を意識せず、自分が好きな服を着たい



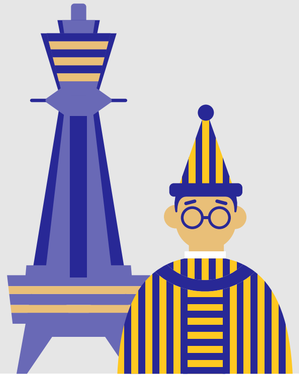
カラダだけでなくココロの健康も大切と思う



睡眠時間は十分とっている



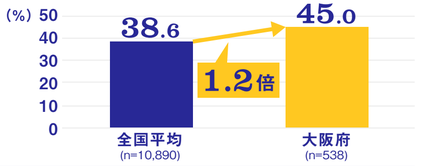
大阪府の特徴



3位

大阪府民は、自分の個性を大切にし、コミュニティの中でも主役になることが多いようです。

自分の個性を主張したい



情報の発信者になったり、人の注目を集める「主役になれる環境」に満足

COLUMN

さまざまな「実感年齢」ランキング

趣味別ランキング（60-70代）TOP15

実感年齢ー実年齢

1位 ボディケア
（ネイルケアやフットケアなど）
実感年齢ー実年齢
-8.48

2位 ダンス・フラダンス・バレエ・フラメンコ
実感年齢ー実年齢
-8.29

3位 バスケットボール
実感年齢ー実年齢
-8.04

4位	筋トレ	-8.02
5位	格闘技	-7.51
6位	お茶・お華	-7.07
7位	ボウリング	-6.96
8位	楽器の演奏・ボーカル	-6.71
9位	水泳（プールなど）	-6.58
10位	ジョギング・ランニング・マラソン	-6.57
11位	スキー・スノーボード	-6.51
12位	ボランティア・地域活動	-6.32
13位	バレーボール	-6.30
14位	写真・動画撮影	-6.26
15位	バドミントン	-6.23

好きな音楽ジャンル別ランキング（60-70代）TOP15

実感年齢ー実年齢

1位 ゲーム音楽
実感年齢ー実年齢
-7.67

2位 ヒップホップ
実感年齢ー実年齢
-6.50

3位 エレクトリック／テクノ／ハウス
実感年齢ー実年齢
-6.45

4位	ミュージカル	-6.29
5位	メタル	-6.21
5位	K-POP	-6.21
7位	R&B	-6.00
8位	クラシック音楽	-5.92
8位	アニメソング	-5.92
10位	ブルース	-5.91
11位	ジャズ	-5.69
12位	オルタナティヴ	-5.64
13位	ロック	-5.61
14位	ワールド音楽	-5.42
15位	カントリー	-5.25

＊年代バイアスを排除するため、本頁の集計値は 60-70 代をベースとしている。

Point.

✓趣味別ランキングでは、複数人で行うことが多い「ダンス」「バスケットボール」のほか、「お茶・お華」や「ボランティア・地域活動」など運動系ではないものも上位にランクインしています。

✓好きな音楽ジャンル別ランキングでは、1位「ゲーム音楽」2位「ヒップホップ」という結果に。60-70代の中でも「実感年齢」が若い人は、何歳になってもこのようなカルチャーに興味を持ち続けているようです。

SPECIAL
FEATURE

特集：コロナ禍における心身の変化

Point.

コロナ禍により、日本でも人々の生活は変化せざるを得ない状況が続いています。
それによって、心身にはどのような影響が及んでいるのでしょうか。
「実感年齢白書」では、20代から70代の人を対象に、コロナ禍におけるカラダとココロの変化について調査を実施。
肉体的な衰えや、精神的な衰えなど、「実感年齢」にも通じる変化の実態に迫りました。

特集：コロナ禍における心身の変化

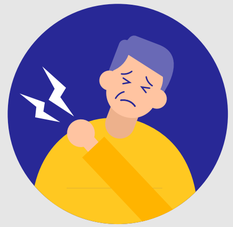
コロナ禍の生活を通じて、カラダだけでなくココロの状態も変化したと感じる人は多いのではないでしょうか。
カラダ・ココロの2つの側面から、全国約1万人にアンケートを行った結果をご紹介します。

Q. あなたはコロナ禍で身体や心の衰えを感じましたか？

YES 62.0%

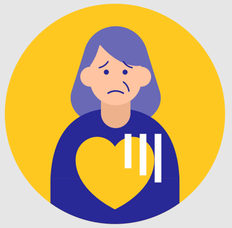
カラダとココロに分けてみると

20-70代全体（n=10,851）



カラダの衰え

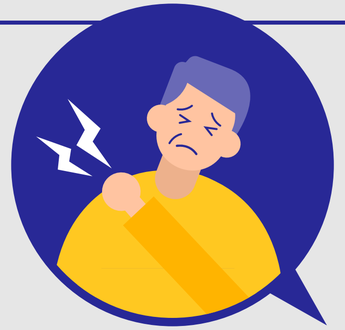
	NO	YES
YES	14.5%	40.6%
NO	38.0%	6.9%



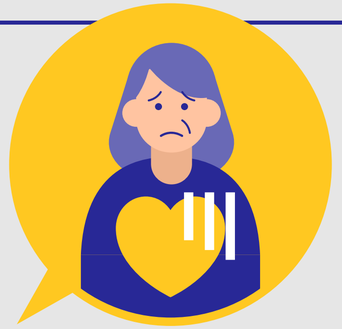
ココロの衰え

Point.
✓4区分の中でカラダもココロも両方衰えたと感じている人が40.6%と最多に。
✓カラダの衰えはないが、ココロは衰えたと感じた人も一定数存在しています。

特集：コロナ禍における心身の変化

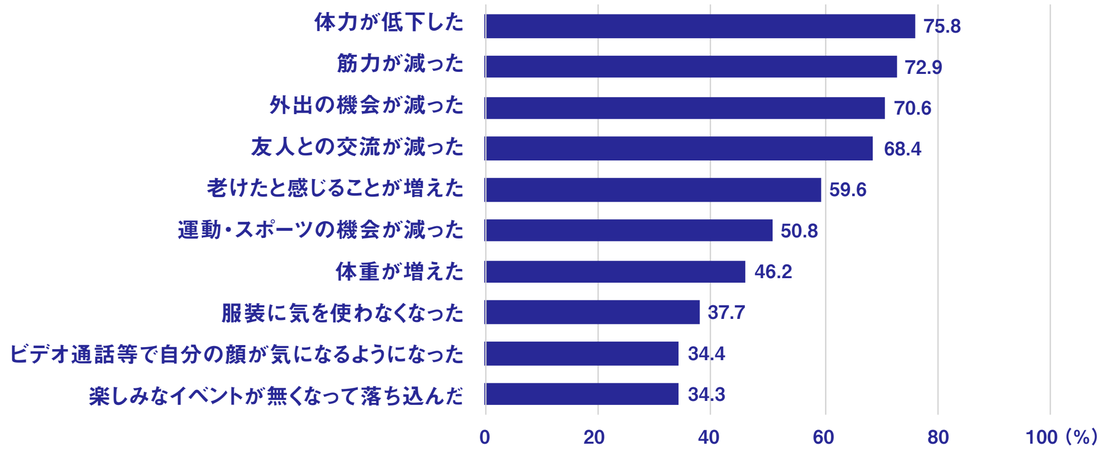


カラダ・ココロそれぞれの衰えを感じた人には、どのような変化があったのでしょうか。

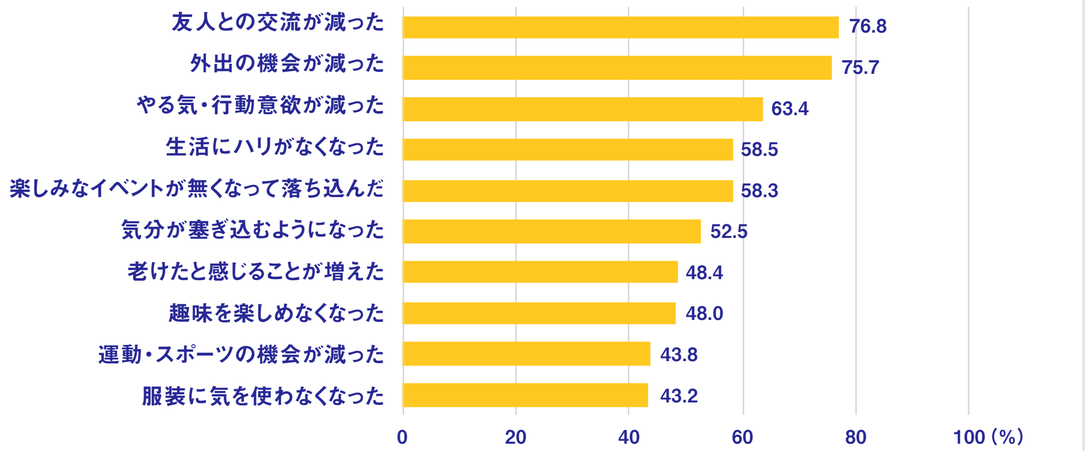


Q. コロナ禍で感じた変化は?

カラダの衰えを感じた人の変化TOP10 (n=1,567)



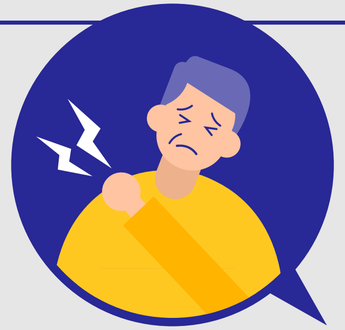
ココロの衰えを感じた人の変化TOP10 (n=748)



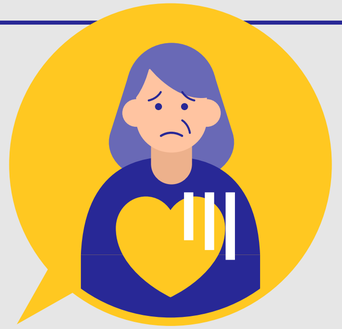
Point.

✓両方のランキングで上位に入っている「外出の機会減少」や「友人との交流減少」は、カラダ・ココロの双方に影響しているようです。
✓特に「友人との交流減少」はココロの衰えを感じた人の変化1位であり、メンタルの面で大きな影響をもたらしていることが想像されます。

特集：コロナ禍における心身の変化

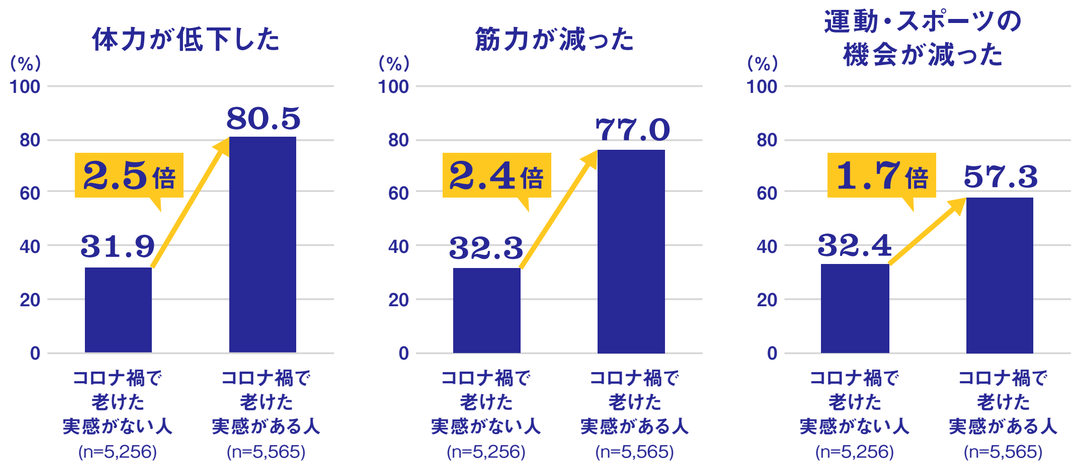


「コロナ禍の暮らしが“老けた実感”の入り口となった」と感じる声も今回のアンケートから多く聞かれました。
ここでは、どんな事柄が“老けた実感”につながるのか?を読み解いていきます。

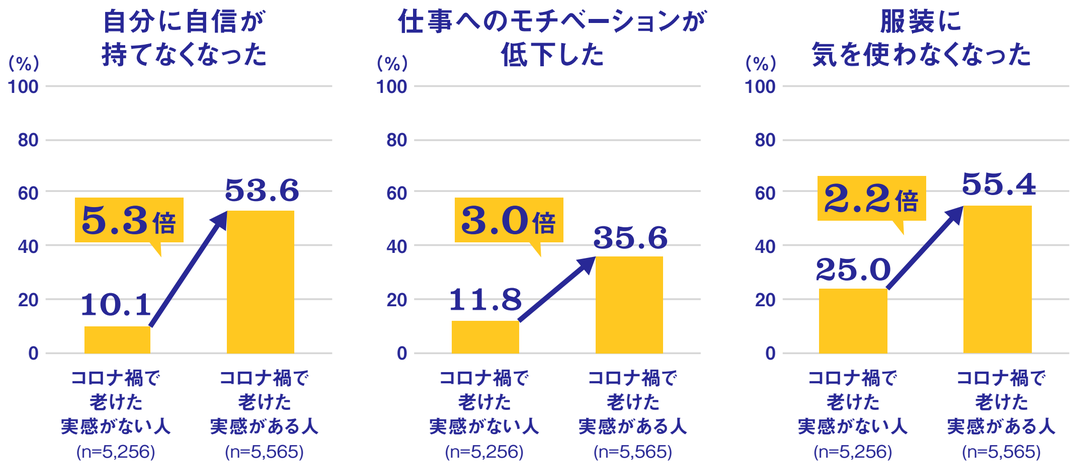


Q. コロナ禍で“老けた実感”がある人に特有の変化は?

カラダの衰えを感じた人



ココロの衰えを感じた人



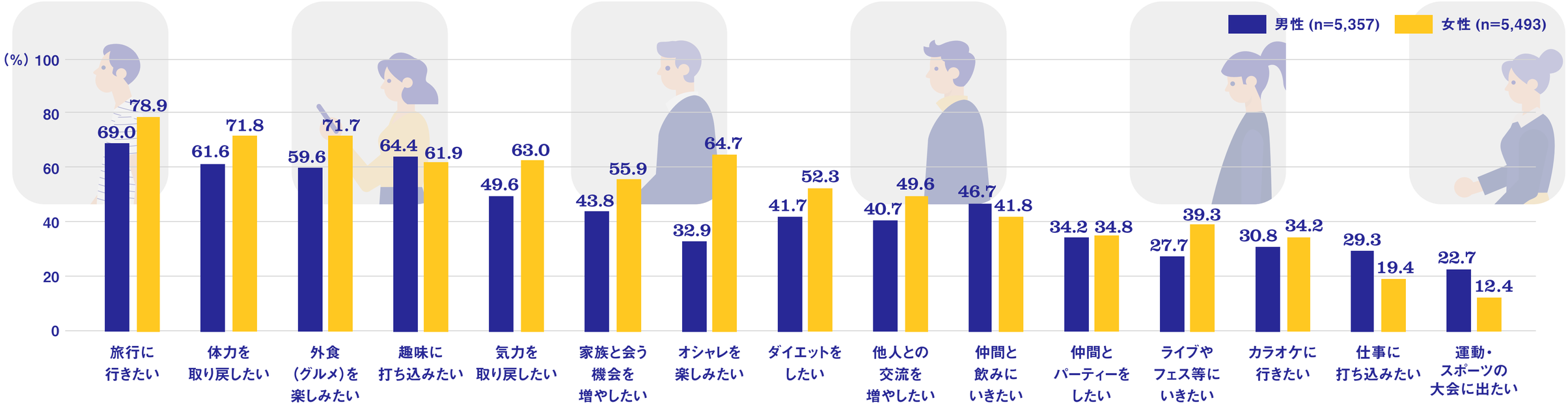
Point.

✓カラダの側面では「体力」「筋力」の低下が上位に。またココロの側面では「自分に自信が持てなくなった」という気持ちに大きな差を確認。
✓身体機能の変化だけでなく、“自己肯定感を失う”といった気持ちの変化も“老けた実感”のトリガーになりうるのかもしれません。

特集：コロナ禍における心身の変化

最後に、皆さんが「今後したいこと」を広く伺いました。

Q. 新型コロナウイルス感染症について未だ予断を許さない状況ではありますが、あなたが今後したいことは?



Point.

✓「オシャレ」を筆頭に“今後●●したい”気持ちは女性の方が強く持っているようです。
✓男性の方が欲求が高いものとしては「趣味」「仲間と飲みに」「仕事」「運動」が挙げられます。

おわりに

Comment 監修者のコメント

兒玉隆之 教授
（京都橘大学健康科学部）

今回の調査を通じて、「実感年齢」を若く回答した人は、生活満足度の高さと関連性をもつという結果が浮かび上がりました。特に「実感年齢」が若い人において、好奇心、積極的な外出や人との交流といった、やりたいことを楽しむことのできる心のあり方がポイントとなっている点は興味深いところです。ココロとカラダが共に充実していることが、生活満足度を高め、「実感年齢」を若く保つことにつながるのではないでしょうか。

調査結果における興味深いポイント

●「年齢にまつわるネガティブな先入観」において、“歳を取るほど頭が固くなる”という回答が40歳代に最も多かったことがみてとれます。（本書には掲載していないデータを含め）年齢にまつわるネガティブな経験に目を向けると「シニアと呼ばれることは嫌」と思う人や「応募するときに年齢制限を理由に諦めた」と多く回答したのも40歳代でした。これは、仕事や家庭に頑張っている世代が、自身の若い時との違いを強く実感していることを現しています。つまり、心身において「やれなくなってきたこと」と「まだまだやれる」ことを意識し始める過渡期なのかもしれません。

●「全国「実感年齢」ランキング」において、実感年齢が最も若かった都道府県として、1位和歌山県、2位高知県となりました。大都市ではなく地方都市であったことが興味深いポイントです。また、その特徴として“友人との時間”や“コミュニティ”の重要性が明らかとなりました。近年の老年医学領域における研究で、近隣のアメニティ（快適に過ごすための環境が整備されている状態）が低い地域で生活していても、社会志向的なライフスタイルをもつことでココロやカラダの機能を維持・向上できることが報告されています。今回の結果からも、実感年齢を捉えるうえでは、ココロとカラダのみならず自身を取り巻く人や社会との関連性も捉えていく必要があることが明らかとなりました。

●「コロナ渦における心身の変化」として、外出や友人との交流減少が、約40%の人にからだの衰えのみならず心の衰えをも生じさせてしまっている結果となっています。特に“自分に自信が持てなくなった”に対する回答では、老けた実感のある人はない人に比べ約5倍の数となっています。この自信というのは「自己効力感」とも言い換えられ、自己効力感が低下・欠如した状態では，幸福感は低く、運動や行動を避けるようになります。これまでの研究でも、主観的な年齢が実年齢より高い場合、認知機能の低下や不活発な生活、さらには若い人に比べ心臓疾患による死亡リスクが高かったことが報告されています。身体の機能低下は、運動や行動の調整や決定に関わる脳の廃用症候群ともいわれていることからも、心とからだの両者には密接な関係があり、かつ両者は分離できるものではないため、むしろ相乗的に充実させていくことが若くあるためには必要であると考えます。心理学者のアルバート・バンデューラは、自己効力感に影響する重要な要因の一つに「積極的な経験による成功体験」というのを挙げています。これは、設定された目標に対して努力を重ね達成された時，自己効力感は高まることを意味しています。実感年齢が若い人は，目標（自身にとって必要なこと）にコツコツと取り組むことのできる人間なのかもしれません。例えば、運動や食生活（栄養）などは、目標としての“無理のない毎日の積み重ね”の代表的なものとなるかもしれません。

人生100年時代において、実年齢に縛られずに実感年齢を若く保つことは、自分自身をきちんと理解できる力そのものであり、イキイキとした毎日につながるのではないかと思います。

サントリーウエルネスは今回、「#実感年齢で生きようプロジェクト」第一弾の取り組みとして、
日本人が持つ年齢に対する考え方の実態を把握するとともに、
個人の主観性を重視した新しい年齢基準「実感年齢」を軸に分析を行うことで、
実年齢に囚われずいきいきと過ごしている人に学ぶヒントを考察しました。

人生100年時代、何歳になっても個性が尊重され幸福に過ごせる社会の実現に貢献するため、
専門家や外部機関とも連携しながら、引き続き研究活動を進めてまいります。

本書の調査結果はご自由に引用いただけます。

※その際は出典（サントリーウエルネス「実感年齢白書 2022」）を明記いただきますようお願い致します。

取材・お問い合わせは下記までご連絡ください。

jikkan_nenrei_pj@ozma.co.jp

問い合わせ先

実感年齢で生きようプロジェクト 事務局

jikkan_nenrei_pj@ozma.co.jp

Suntory Wellness