

Suntory Wellness

日本全国

実感年齢

白 2022 書

vol.2 実践篇



はじめに

人生100年時代と言われる時代、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。
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
私たちは「実感年齢」という考え方をご提案しています。(詳しくは実感年齢白書 vol.1をご覧ください。)

実感年齢白書 vol.2では、
全国約1万人を対象とした大規模調査から「実感年齢が若い方々の特徴」を深掘りして分析。
ココロもカラダも若々しく生きるライフスタイルを6つのタイプに分類してご紹介します。

読者の皆さんお一人おひとりが
「今日から気軽に取り組めそうなこと」を見つけるキッカケとなれば幸甚です。



監修者紹介



兒玉隆之 教授

「実感年齢白書2022」は、多くの方々に精読いただいています。本書が、“若々しさ”にはココロとカラダの充実が重要であることの気づきの書となっていれば幸甚です。しかし、まだまだ新型コロナウイルス感染症の影響で外に思うように出られない状況の中においては、心身の健康を維持・向上させることがなかなか難しいのではないのでしょうか。そこで私たちは、もう少し踏み込んで「実感年齢を若く保ちいきいきとした毎日過ごすための方法は？」ということについて考えてみました。今回、実感年齢白書の第二弾として、皆さん自身の実感年齢について考えるだけでなく、“実感年齢が若い人”を自身のライフスタイルや心身の状態からタイプ別にとらえ、それらをヒントにいきいきとした人生を歩んでいくための具体的な取り組みを考えだしました。是非、皆さんに本書を読んでいただき、若々しく楽しい毎日を過ごしていただきたいと思います。

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		

CHAPTER

1

新しい年齢のバロメーター 「実感年齢」

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、ココロ+カラダ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

・実感年齢が若い人ほど、生活全般での「幸福度」が高い結果に!

P6

CHAPTER

2

あなたはどれ? 実感年齢を若々しく生きる 6つのタイプ

「実感年齢」が若い人のライフスタイルにはココロ+カラダの好循環が存在。また、6つに分類した人々のタイプによって、良いサイクルを回すモチベーションの作り方が異なることが分かりました。

Topic

・簡単なチャートで、あなたが当てはまるタイプを診断!

P11

CHAPTER

3

タイプ別に解説! 実感年齢を若々しく生きる ヒント

6つのタイプごとに、性格やライフスタイルを分析。それぞれの個性に着目しながら、お一人おひとりに合った「キッカケづくり」をご提案します。

Topic

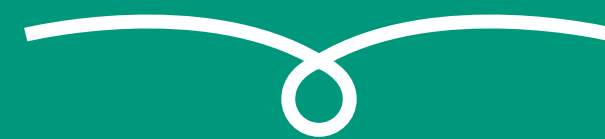
・あなたに合った「モチベーションスイッチ」をご紹介します!

P16



CHAPTER

1



新しい年齢のバロメーター「実感年齢」

Point.

あなたが「自分で感じる自分の年齢」は何歳ですか？実際の年齢と差はありますか？
約1万人の分析結果から、「実感年齢」が若い人は生活全般における「幸福度」が高く
ココロ+カラダの両面で充実している様子が浮かび上がりました。

「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。
そんな思いから「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

ココロ+カラダ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



＼例えば、50歳の同級生でも実感年齢は異なる／

実感年齢
45歳



実感年齢
50歳



実感年齢
55歳



実感年齢
60歳



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。)

全国調査における平均値

実感年齢から実年齢を 引き算した数字			実感年齢から実年齢を 引き算した数字			実感年齢から実年齢を 引き算した数字		
実年齢	実感年齢 (平均値)		実年齢	実感年齢 (平均値)		実年齢	実感年齢 (平均値)	
20歳	22.2	2.2	40歳	39.8	-0.2	60歳	56.4	-3.6
21歳	24.0	3.0	41歳	41.3	0.3	61歳	57.7	-3.3
22歳	26.3	4.3	42歳	40.6	-1.4	62歳	58.1	-3.9
23歳	26.6	3.6	43歳	42.1	-0.9	63歳	58.8	-4.2
24歳	26.0	2.0	44歳	42.8	-1.2	64歳	59.7	-4.3
25歳	26.5	1.5	45歳	44.4	-0.6	65歳	61.0	-4.0
26歳	27.9	1.9	46歳	44.9	-1.1	66歳	60.5	-5.5
27歳	28.4	1.4	47歳	45.7	-1.3	67歳	62.3	-4.7
28歳	29.1	1.1	48歳	46.7	-1.3	68歳	62.1	-5.9
29歳	30.9	1.9	49歳	47.4	-1.6	69歳	63.8	-5.2
30歳	31.1	1.1	50歳	48.8	-1.2	70歳	64.3	-5.7
31歳	33.3	2.3	51歳	50.0	-1.0	71歳	65.1	-5.9
32歳	33.3	1.3	52歳	50.3	-1.7	72歳	66.0	-6.0
33歳	34.1	1.1	53歳	51.5	-1.5	73歳	67.4	-5.6
34歳	34.1	0.1	54歳	51.7	-2.3	74歳	66.7	-7.3
35歳	35.2	0.2	55歳	53.9	-1.1	75歳	68.7	-6.3
36歳	36.4	0.4	56歳	52.0	-4.0	76歳	68.5	-7.5
37歳	37.0	0.0	57歳	54.0	-3.0	77歳	70.6	-6.4
38歳	37.0	-1.0	58歳	53.0	-5.0	78歳	70.7	-7.3
39歳	38.2	-0.8	59歳	55.1	-3.9	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」と様々な満足度の関係性

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？

幸福度

「実感年齢」が
若いグループ
(n=835)
満足度

63.3%

VS

「実感年齢」が
高いグループ
(n=975)
満足度

40.0%

*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。

健康



「実感年齢」が
若いグループ
(n=835)
満足度

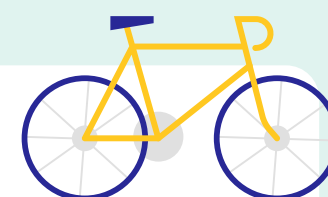
VS

「実感年齢」が
高いグループ
(n=975)
満足度

61.0%

27.8%

趣味



「実感年齢」が
若いグループ
(n=835)
満足度

VS

「実感年齢」が
高いグループ
(n=975)
満足度

65.9%

41.0%

容姿



「実感年齢」が
若いグループ
(n=835)
満足度

VS

「実感年齢」が
高いグループ
(n=975)
満足度

48.2%

18.8%

人間関係



「実感年齢」が
若いグループ
(n=835)
満足度

VS

「実感年齢」が
高いグループ
(n=975)
満足度

60.9%

40.5%

仕事



「実感年齢」が
若いグループ
(n=835)
満足度

VS

「実感年齢」が
高いグループ
(n=975)
満足度

44.7%

24.3%

CHAPTER

2



あなたはどれ？

実感年齢を若々しく生きる6つのタイプ

Point.

「実感年齢」が若い人のライフスタイルにはココロ+カラダの“良い関係性”が存在。

その良い関係性を生み出すキッカケとして「6タイプのモチベーションのつくり方」があることが分かりました。

まずは、6つの中からあなたに似たタイプを探してみましょう！

「実感年齢」が若い人のライフスタイル

「実感年齢」が若い人には、ココロ+カラダの“良い関係性”が存在！

健康のために意気込んで何かを始めたものの、途中で投げ出してしまったり、ストレスばかりが増えてしまったりした経験はありませんか？

実感年齢が若い人たちは、カラダだけでなくココロの充実も意識することによって、生活全般における「幸福度」が増していく好循環を生み出しているようです。



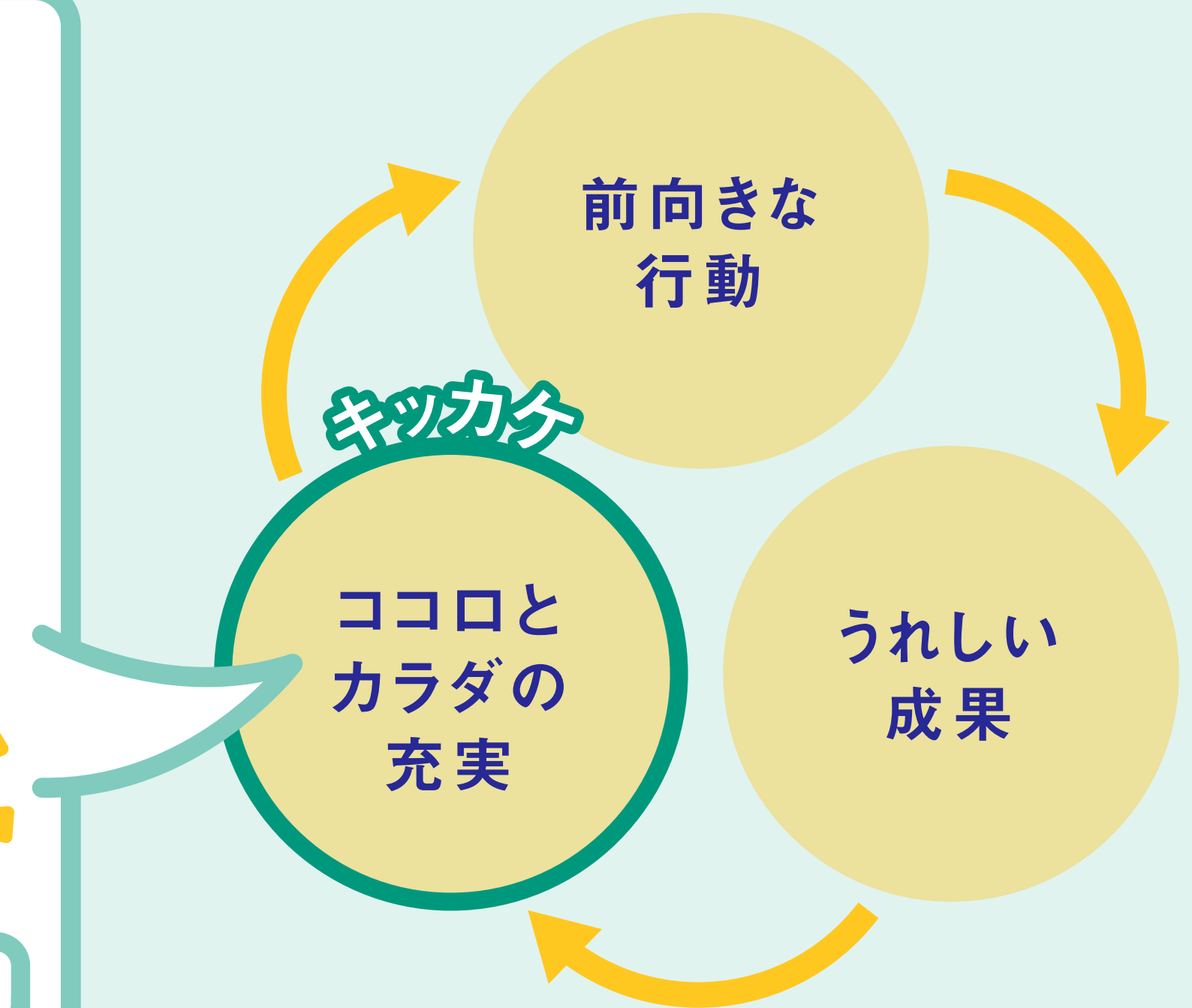
実感年齢を若々しく生きる秘訣

良いサイクルが回り始める“キッカケ”に注目!

いきなり「新しいコトを始めましょう」と言われても、これまでの習慣を変えるのは簡単なことではありません。
一人ひとりに合った“小さなキッカケ”を見つけることが、最初の一步としてオススメです。

キッカケは人によって様々。
全国調査の結果から

“モチベーションスイッチ”が
異なる6タイプを分析



実感年齢を若々しく生きる6タイプ

周りから良い刺激をもらう
アンテナタイプ

ボリューム
22%

実感年齢
-14 歳

おしゃれでテンションUP
フィーリングタイプ

ボリューム
16%

実感年齢
-12 歳

くつろぎの時間を満喫
アットホームタイプ

ボリューム
13%

実感年齢
-15 歳

毎日コツコツ積み重ね
ルーティンタイプ

ボリューム
16%

実感年齢
-12 歳

交流で元気をもらい合う
コミュニティタイプ

ボリューム
23%

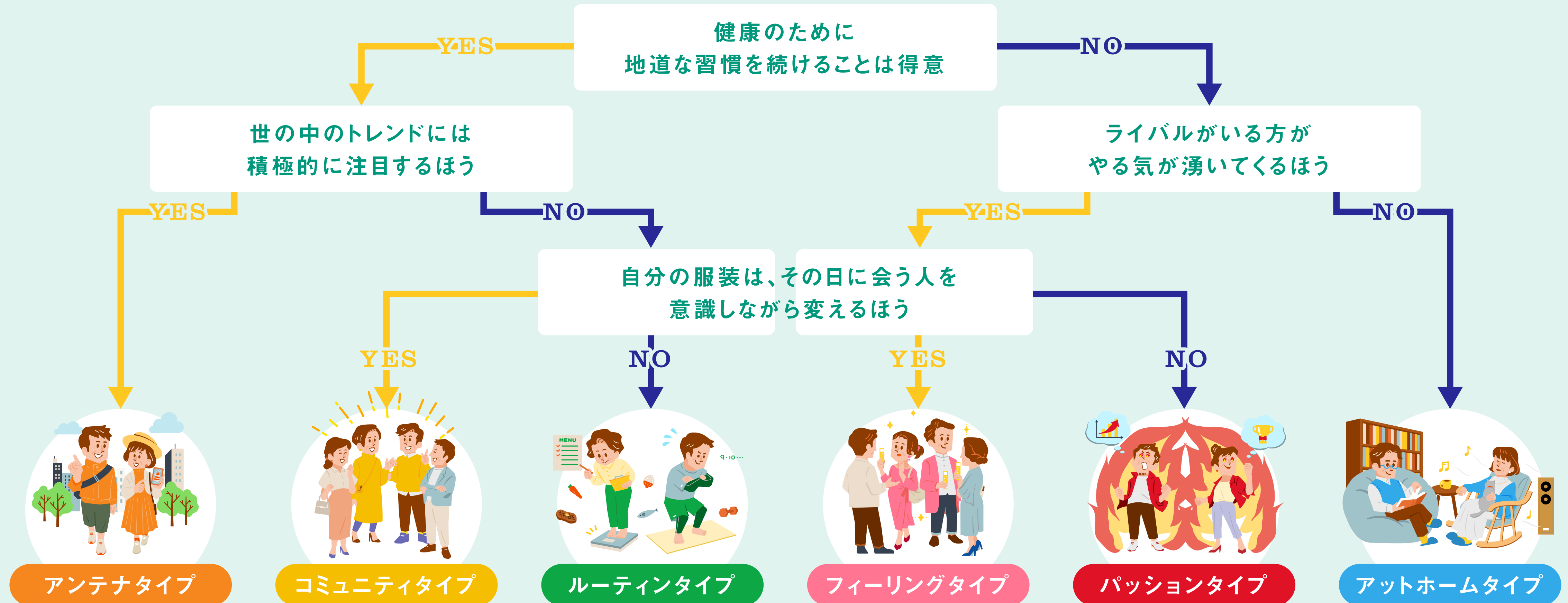
実感年齢
-12 歳

ライバルと切磋琢磨
パッションタイプ

ボリューム
10%

実感年齢
-12 歳

あなたはどのタイプ?簡易診断チャート

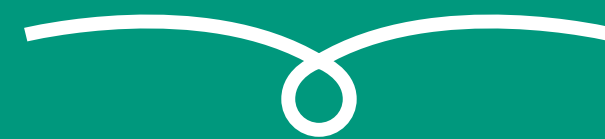


次章では… タイプ別の“モチベーションスイッチ”をご紹介します!



CHAPTER

3



タイプ別に解説！ 実感年齢を若々しく生きるヒント

Point.

この章では、6つのタイプの特徴を詳しく分析。

それぞれの人に合った「良いサイクルが生み出されるキッカケ」を読み解いていきます。

皆さんお一人おひとりが「今日から試せそうなこと」を見つけてみましょう！

周りから良い刺激をもらう アンテナタイプ

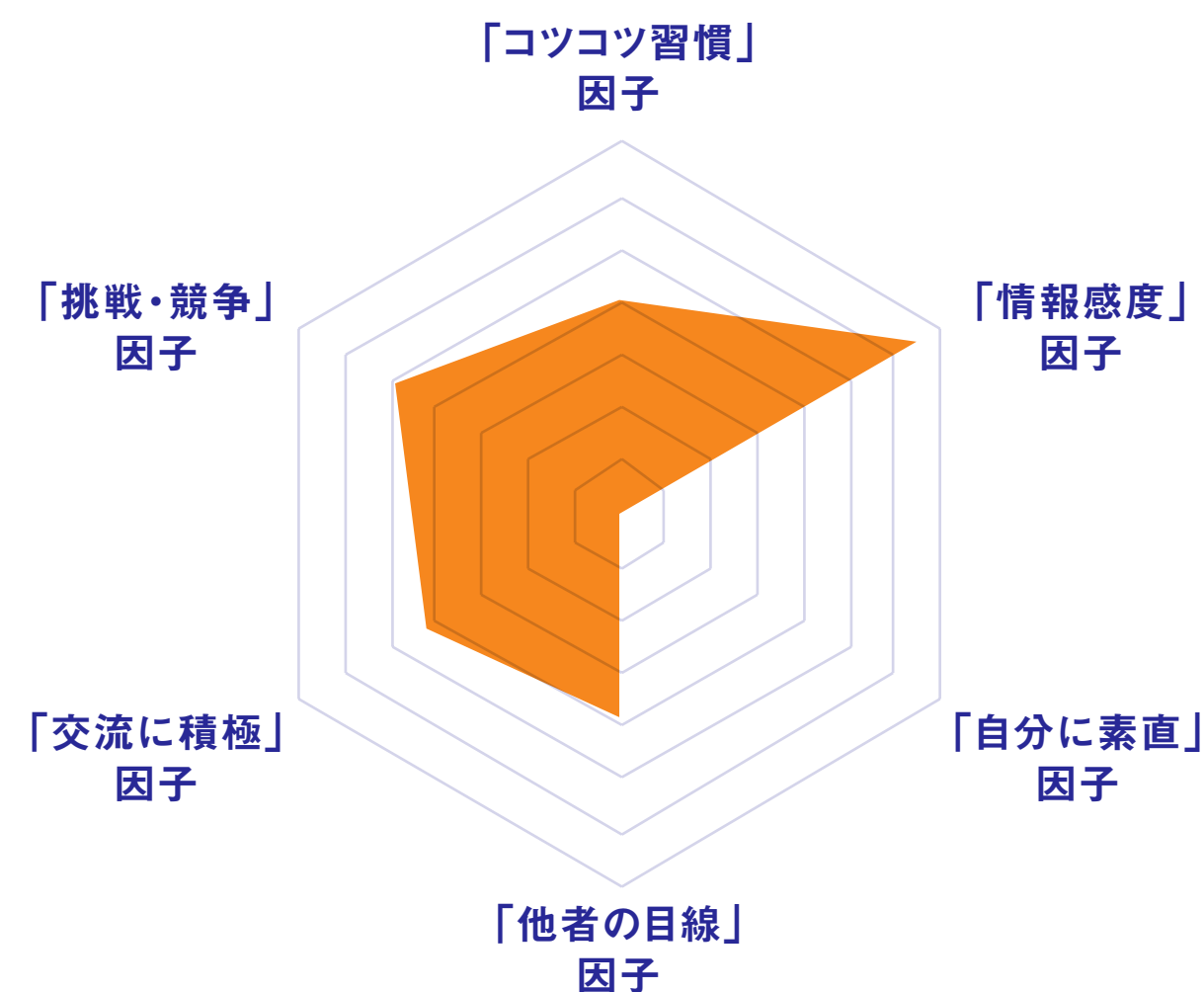


ボリューム
22%

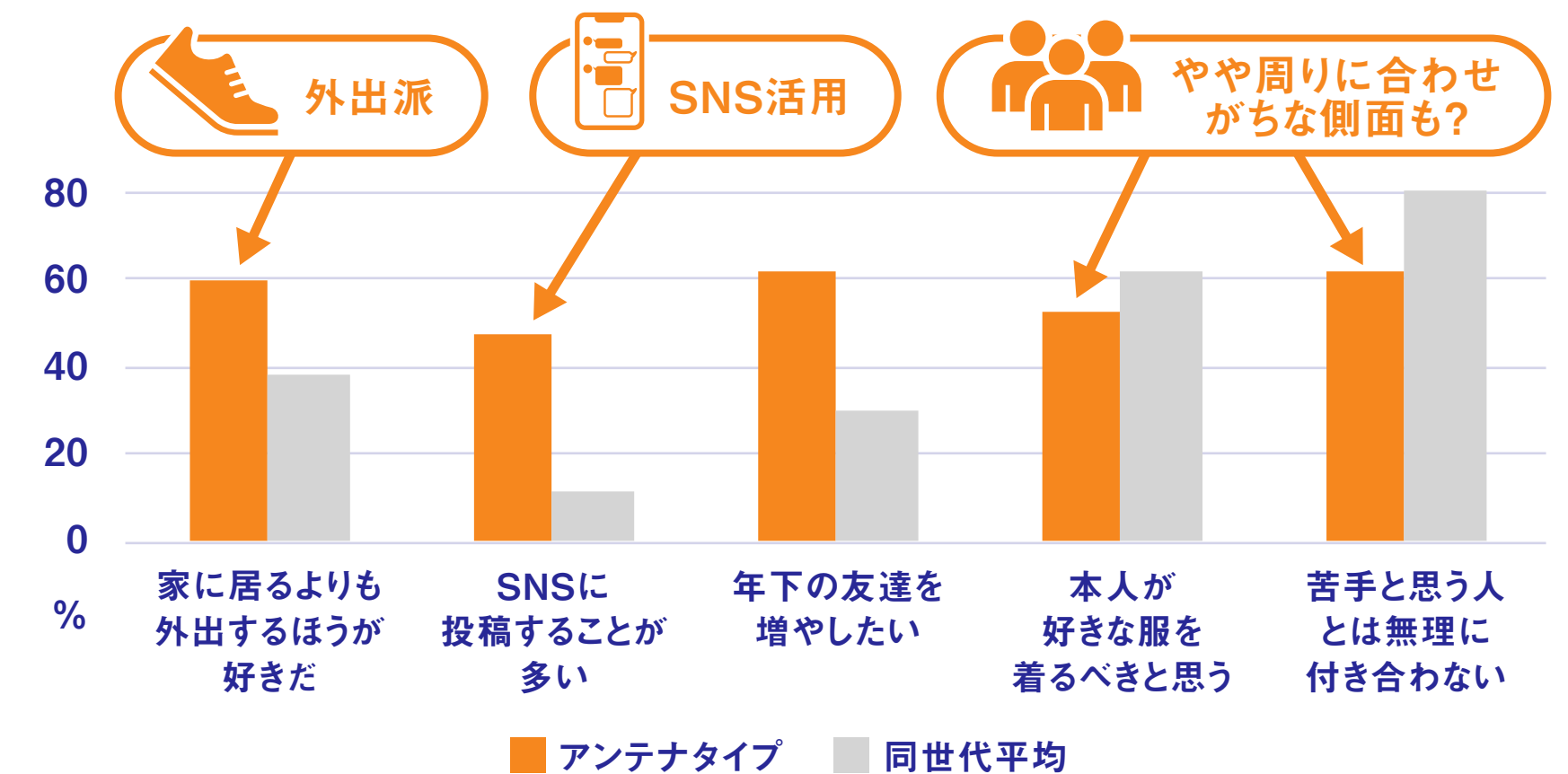
実感年齢
-14 歳

世の中のトレンドを積極的にキャッチアップ。周りの人や社会から刺激を受け取り、自分のモチベーションにつなげることが得意なタイプです。

- 「情報感度」と「挑戦・競争」の意識を持ち合わせていることが特徴です。



- 家に居るよりも外出が好きで、トレンドをキャッチアップする積極性があるようです。
- 一方で「苦手と思う人とは無理に付き合わない」のスコアが低く、少し周りに合わせてしまうところがあるようです。



モチベーションスイッチ

あこがれ像の発見

若々しく生きるための習慣と言われても、いきなり何かを始めるのは難しいものです。まずは、あなたが直感的に「私もこうなりたい!」と思える人を探してみてもいいかもしれません。右脳的に想像したゴールイメージが、アンテナタイプの皆さんの行動を後押ししてくれるでしょう。

さらに実感年齢を若々しく生きるために

疲れたら自分に向き合う時間も

周りを気にしすぎて、ストレスが溜まってしまうことが多いタイプかもしれません。例えば「スマホを見る時間を減らす日」を設けてみるなど、“自分に向き合う”時間を増やしてみることもオススメです。

おしゃれでテンションUP フィーリングタイプ

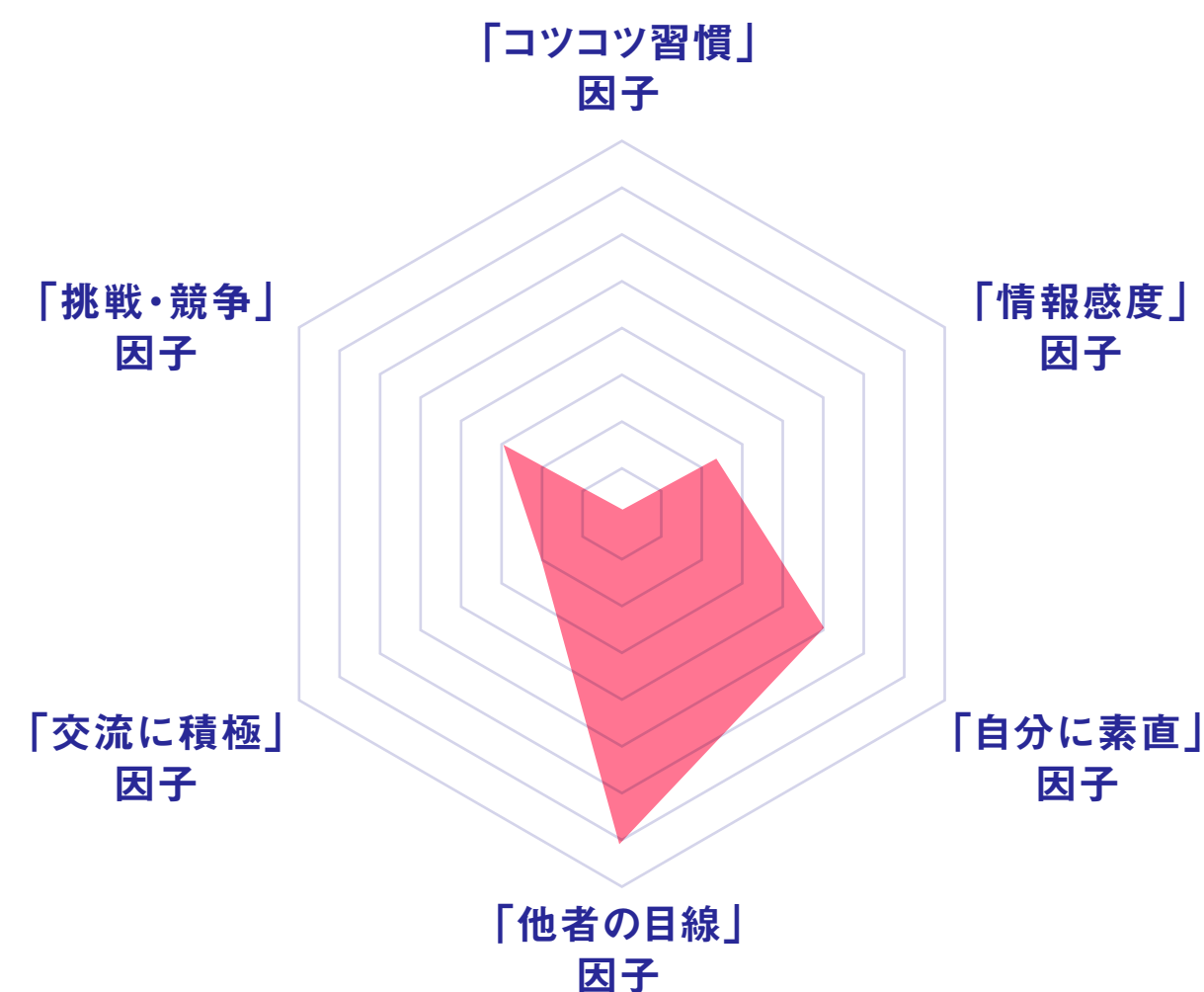


ボリューム
16%

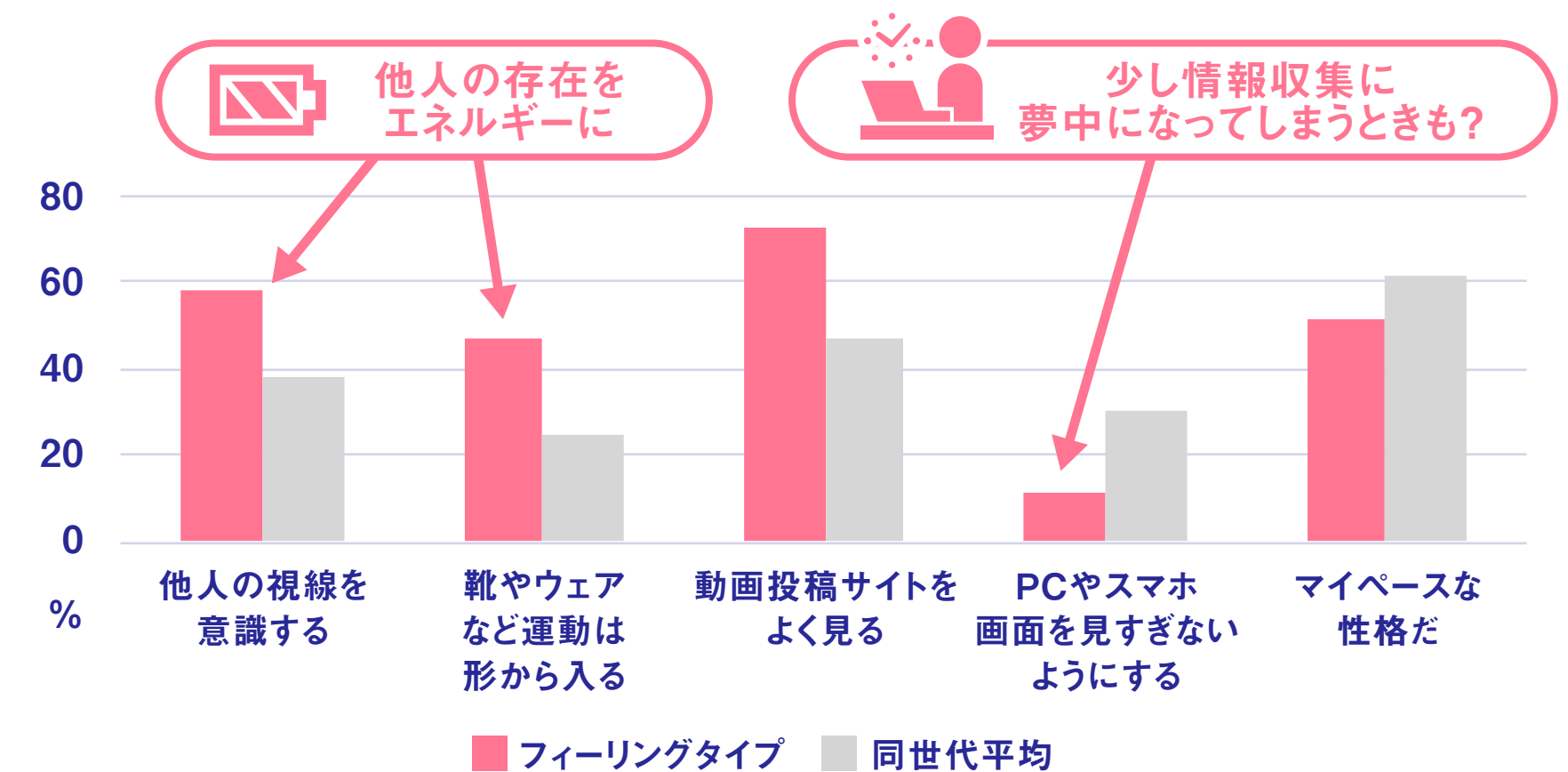
実感年齢
-12 歳

おしゃれをしてお出かけした日は、ちょっと新しい自分になれる。周りの目線や期待をうまく自分のエネルギーに変えていくことが得意なタイプです。

- 他のタイプに比べて「他者の目線」因子のウェイトが高いことが特徴です。



- 「他人の視線を意識する」や「靴やウェアなど運動は形から入る」といったスコアが高く、例えばファッションを楽しむことがココロの刺激になっている様子が伺えます。
- 一方で「PCやスマホ画面を見すぎないようにする」「マイペースな性格だ」のスコアがやや低く、自分の時間をゆっくり作ることが少し苦手な側面があるかもしれません。



モチベーションスイッチ

ちょっとしたお披露目の場

周りからの視線が集まる場に、積極的に身を投じてみる。その分「自分はこんな服装も似合うんだ」と嬉しくなるようなチャンスが増えるかもしれません。特別なパーティーに限らず、特に用事がない日でも繁華街へショッピングに出かけるなど「小さなお披露目」も大切なスイッチです。

さらに実感年齢を若々しく生きるために

マイペースに取り組める習慣も

自分で目標を決めてコツコツ取り組むことは少し苦手な側面があるかもしれません。例えば「ストレッチ」や「深呼吸」など、無理なくマイペースに始められる“プチ習慣”を作ってみることもオススメです。

交流で元気をもらい合う コミュニティタイプ

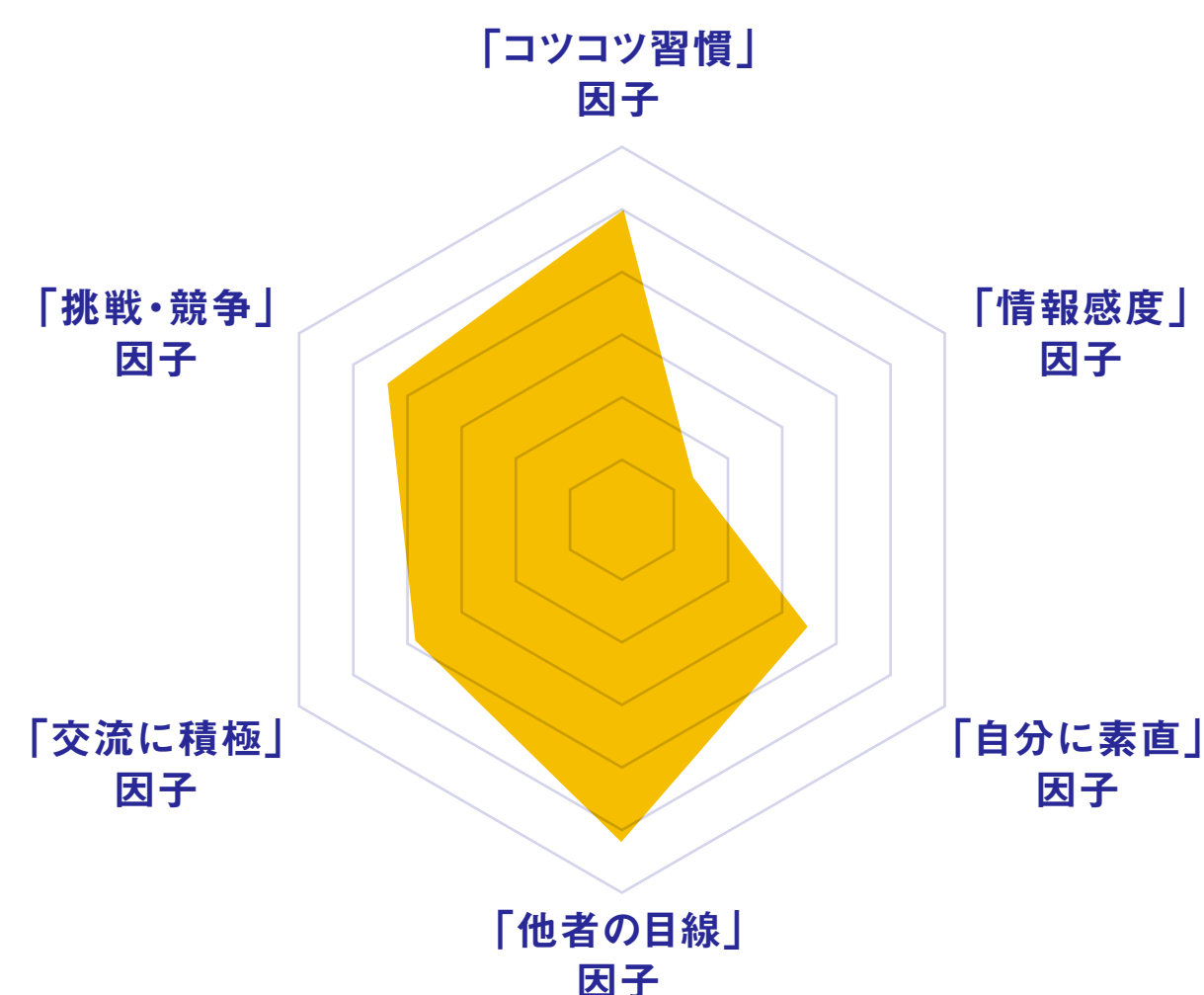


ボリューム
23%

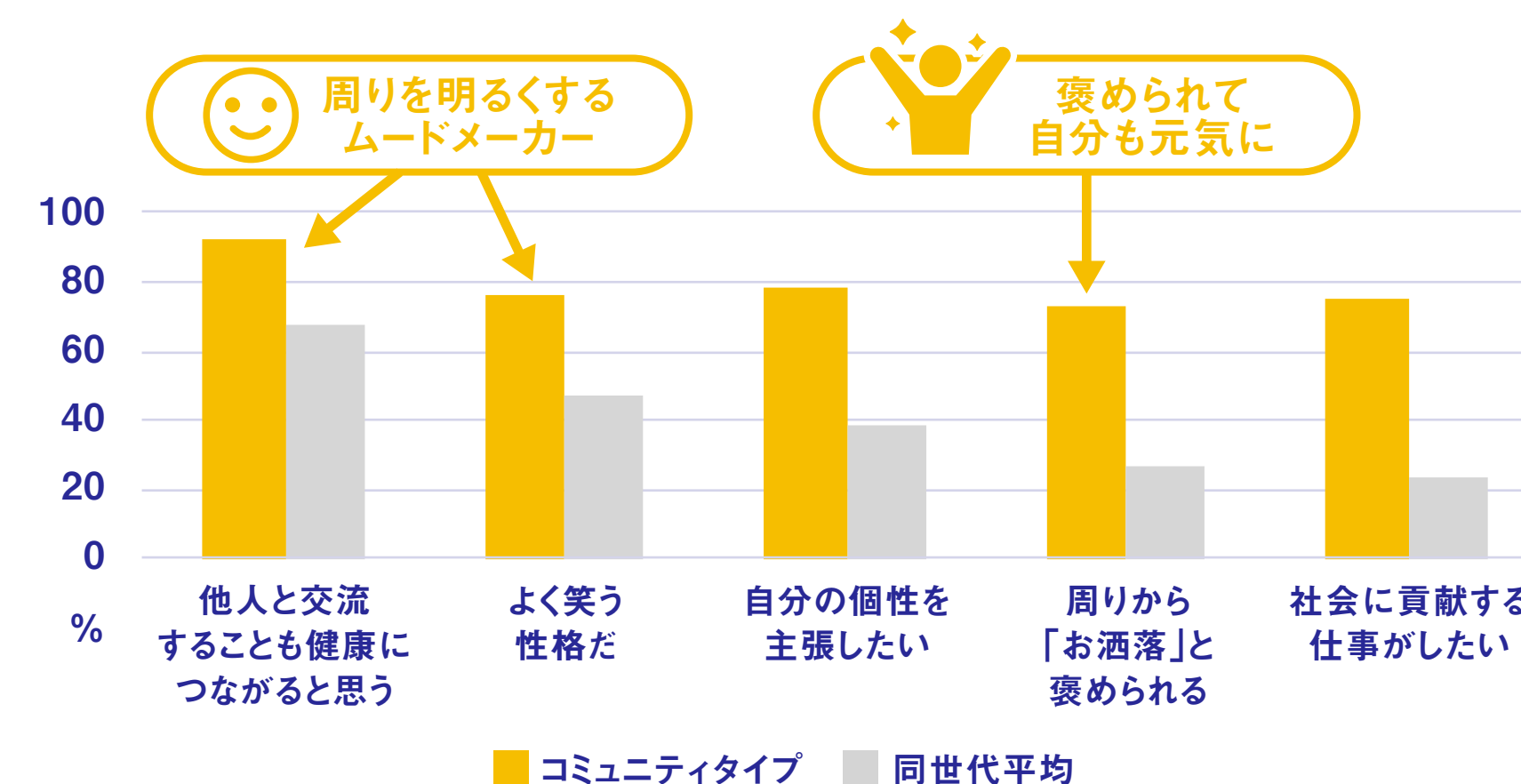
実感年齢
-12 歳

自分が笑顔になると周りも笑顔になる。ムードメーカーで、人との交流を元気に変えていくことが得意なタイプです。

- 「他人の目線」因子と、自分自身で取り組む「コツコツ習慣」因子の二面性を兼ね備えていることが特徴です。



- 「他人と交流することも健康につながると思う」「社会に貢献する仕事がしたい」など、周りとのつながりを大切にしているタイプです。
- 「自分の個性を主張したい」のスコアも高く、コミュニティの中で自分の軸も強く持っている人物像が伺えます。



モチベーションスイッチ

あなたから周りへの刺激

周囲の人から頼りにされているコミュニティタイプ。
周りの人に刺激を与えて「ありがとう」と言われれば、あなた自身ももっと元気になれるでしょう。例えば、自分から仲間を誘う用事を増やすことは、良いループのキッカケになるはずです。

さらに実感年齢を若々しく生きるために

周りに教えたくなるような情報収集も

「情報感度」のスコアがやや低めのようにですが、無理に世の中のトレンドに敏感になる必要はありません。例えば、あなたが知った素敵な情報を周りの人教えてみて、コミュニティがもっと盛り上がる。そんな小さなキッカケを増やしてみても良いかもしれません。

毎日コツコツ積み重ね ルーティンタイプ

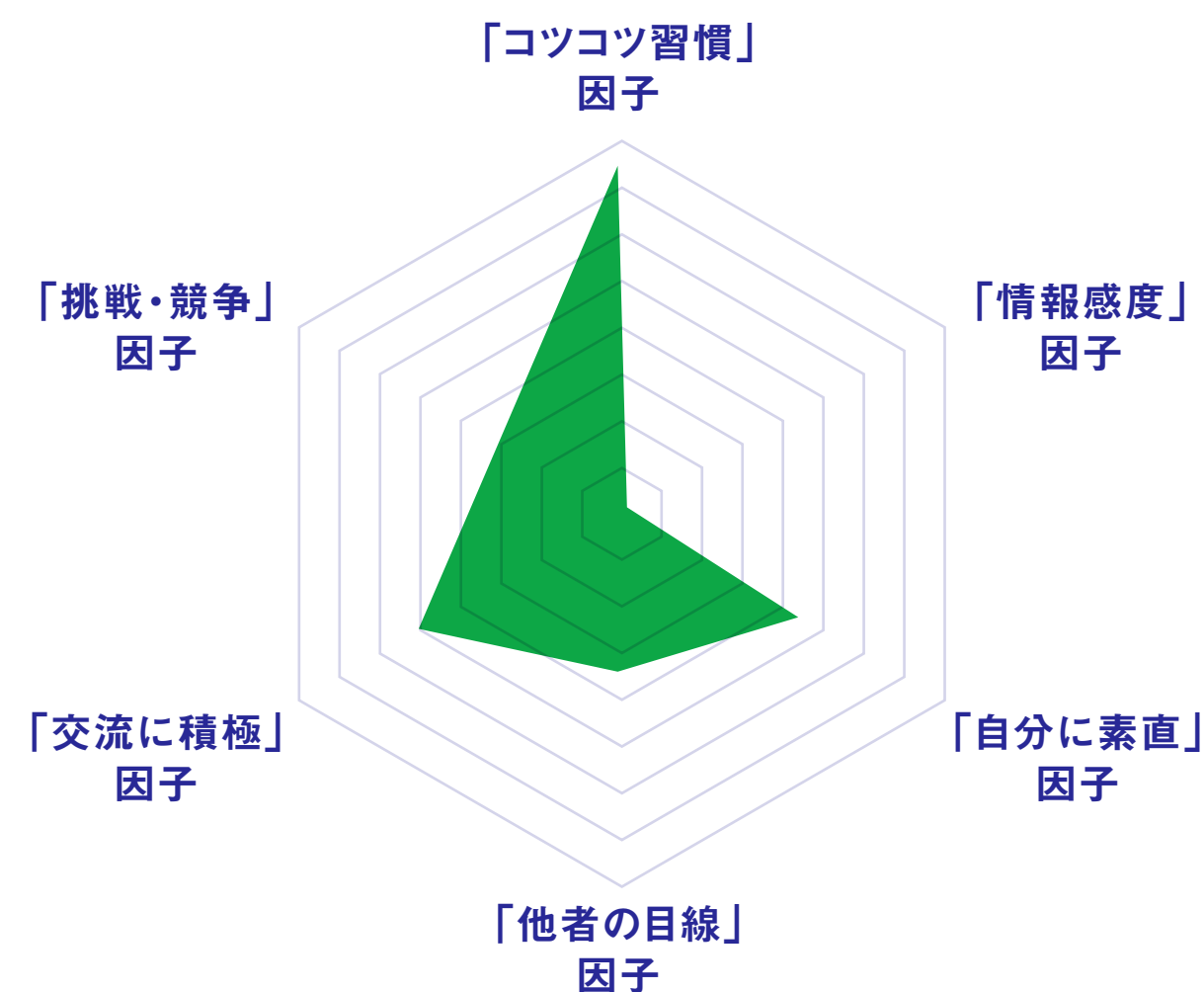


ボリューム
16%

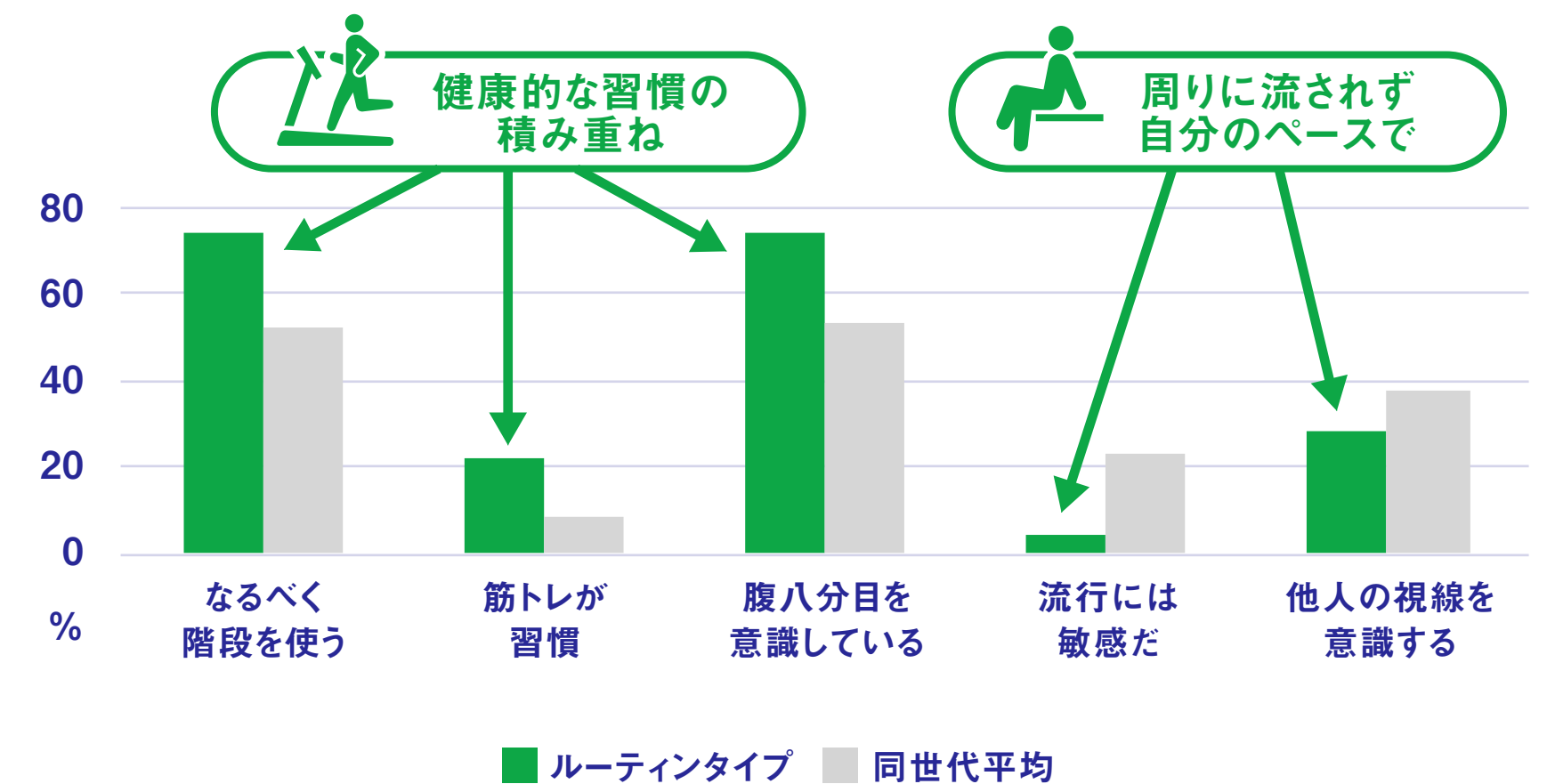
実感年齢
-12 歳

どんなことにでもコツコツ取り組める。自分自身に向き合って、地道に成果を積み重ねていくことが得意なタイプです。

- 他のタイプに比べて「コツコツ習慣」因子のウェイトが顕著に高いことが特徴です。



- 「なるべく階段を使う」「筋トレが習慣」などのスコアが高く、自分ひとりでも何かにじっくり取り組むことが苦でないタイプです。
- 「流行には敏感だ」や「他人の視線を意識する」のスコアは低めで、あまり自分のペースを崩されたくないと思う人が多いようです。



モチベーションスイッチ

自分で自分を褒める工夫

習慣化し、コツコツと取り組むことが得意なルーティンタイプ。
例えば、毎日の行動や成果をちょっとしたメモにしてみるなど「振り返ったときに自分が誇らしくなる」ようなひと工夫をするだけで、習慣の質がさらに高まるかもしれません。

さらに実感年齢を若々しく生きるために

他人と一緒にやる習慣も

ジョギングやダイエットなど、他人と一緒にやればさらにモチベーションが高まる習慣もあるかもしれません。また、あなたが当たり前に行っていることは周りから見たら「見習いたい」ことかもしれません。コミュニケーションから自分自身がもっと誇らしくなる好循環をつくれたらベストです。

くつろぎの時間を満喫 アットホームタイプ

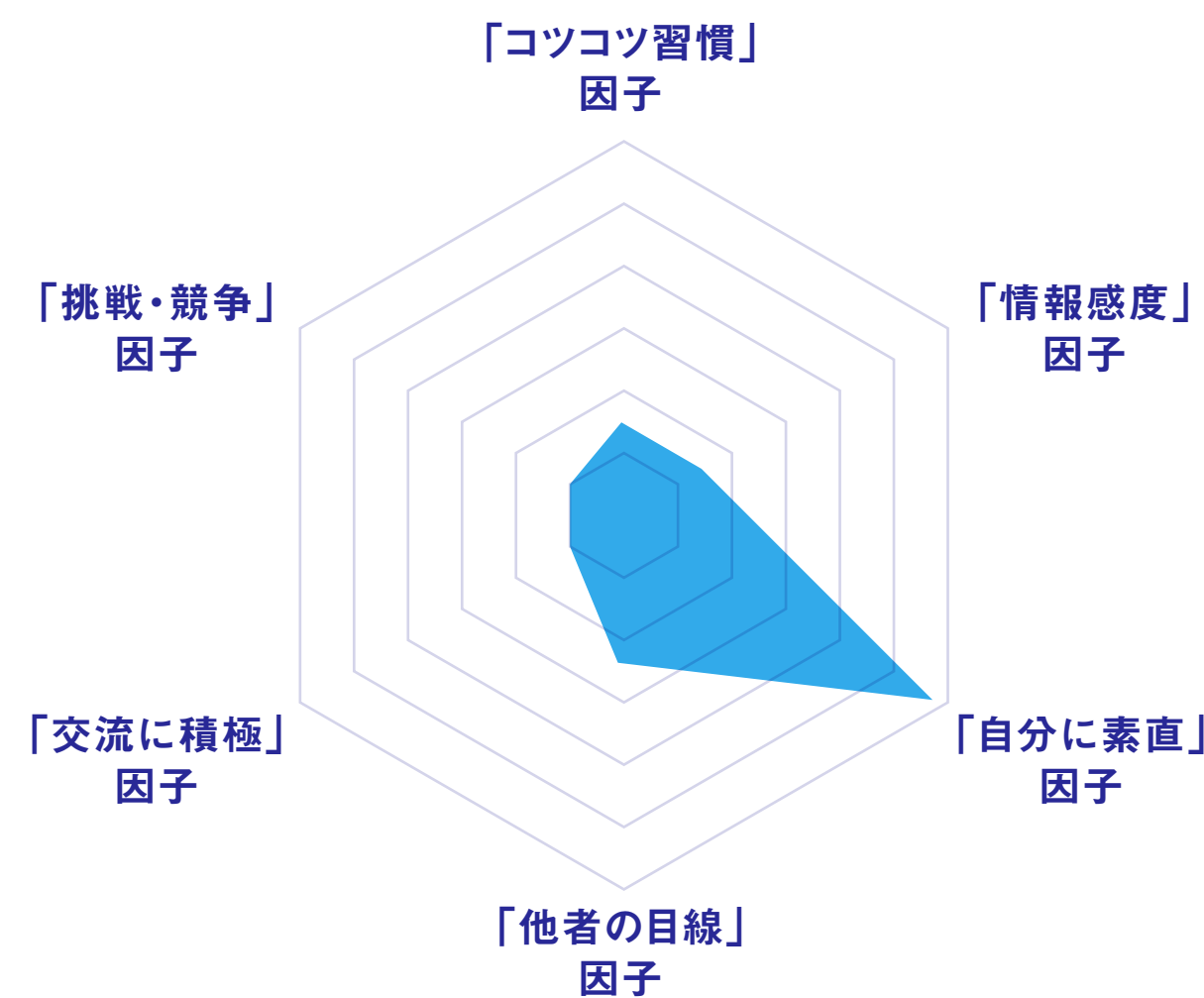


ボリューム
13%

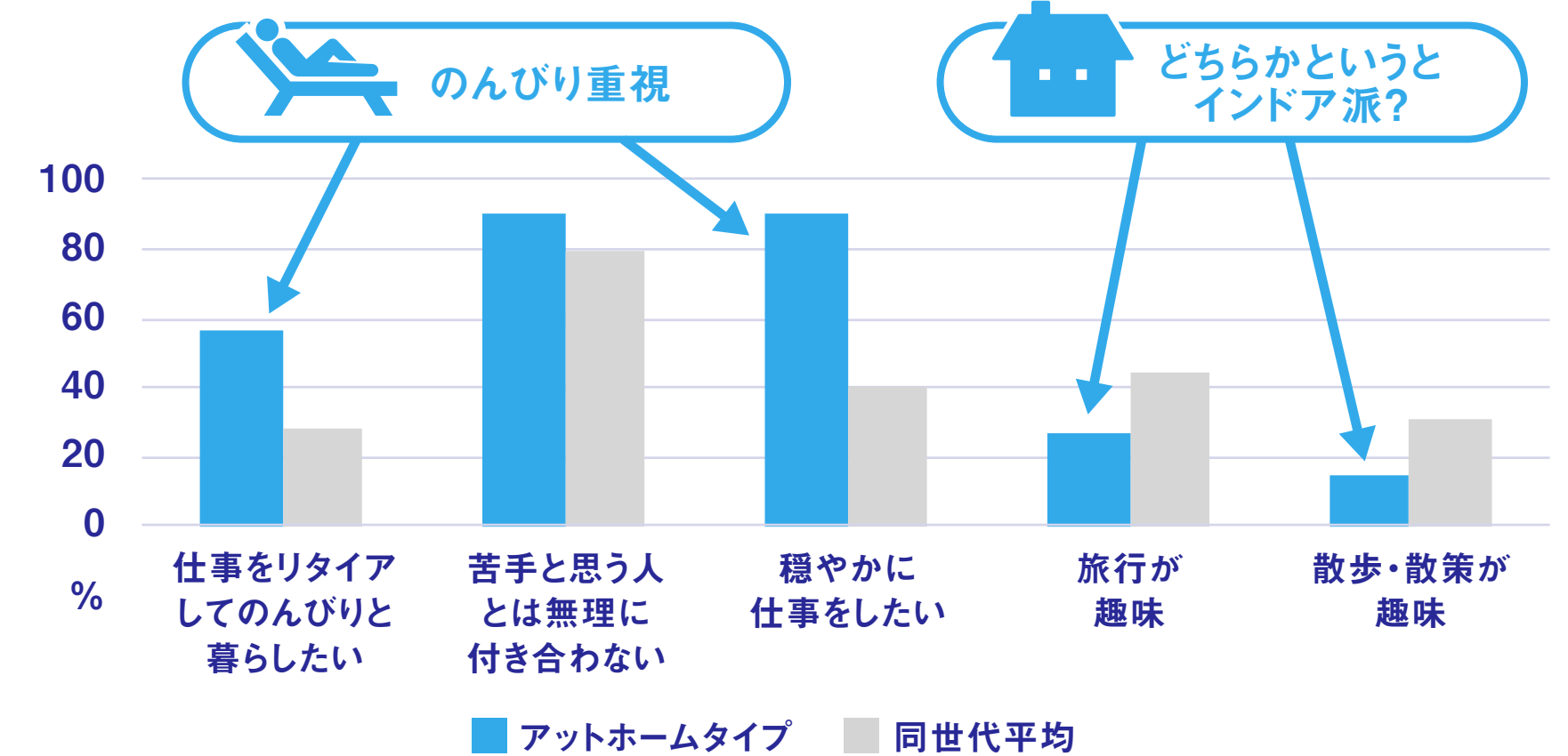
実感年齢
-15 歳

他人との争いを好まず、穏やかな日常を大切にする。自分の価値観で、マイペースに人生の充足感を高めていくことが得意なタイプです。

- 他のタイプに比べて「自分に素直」因子のウエイトが顕著に高いことが特徴です。



- 「苦手と思う人とは無理に付き合わない」「穏やかに仕事をしたい」など、のんびりな時間を大切にするタイプのようです。
- 「旅行が趣味」「散歩・散策が趣味」のスコアもやや低めで、どちらかといえば家の中で自分の好きなことを楽しみたい人物像が想像されます。



モチベーションスイッチ

お気に入りのものを見返す時間

日常の幸せを見つけるのが上手なアットホームタイプ。
自分の本や音楽のコレクションなど、お気に入りのものに触れる時間が良い意味で「ココロの満足感」をさらに高めていくキッカケになるかもしれません。

さらに実感年齢を若々しく生きるために

身近なところに新発見があるかも

「旅行」や「散歩」を趣味にしている方の割合がやや低く「新しいお気に入り」に出会う機会を増やしてみてもよいかもしれません。近所なのに行っていないお店に入ってみるなど、身近なところでマイペースに探索してみることもおすすめです。

ライバルと切磋琢磨 パッションタイプ

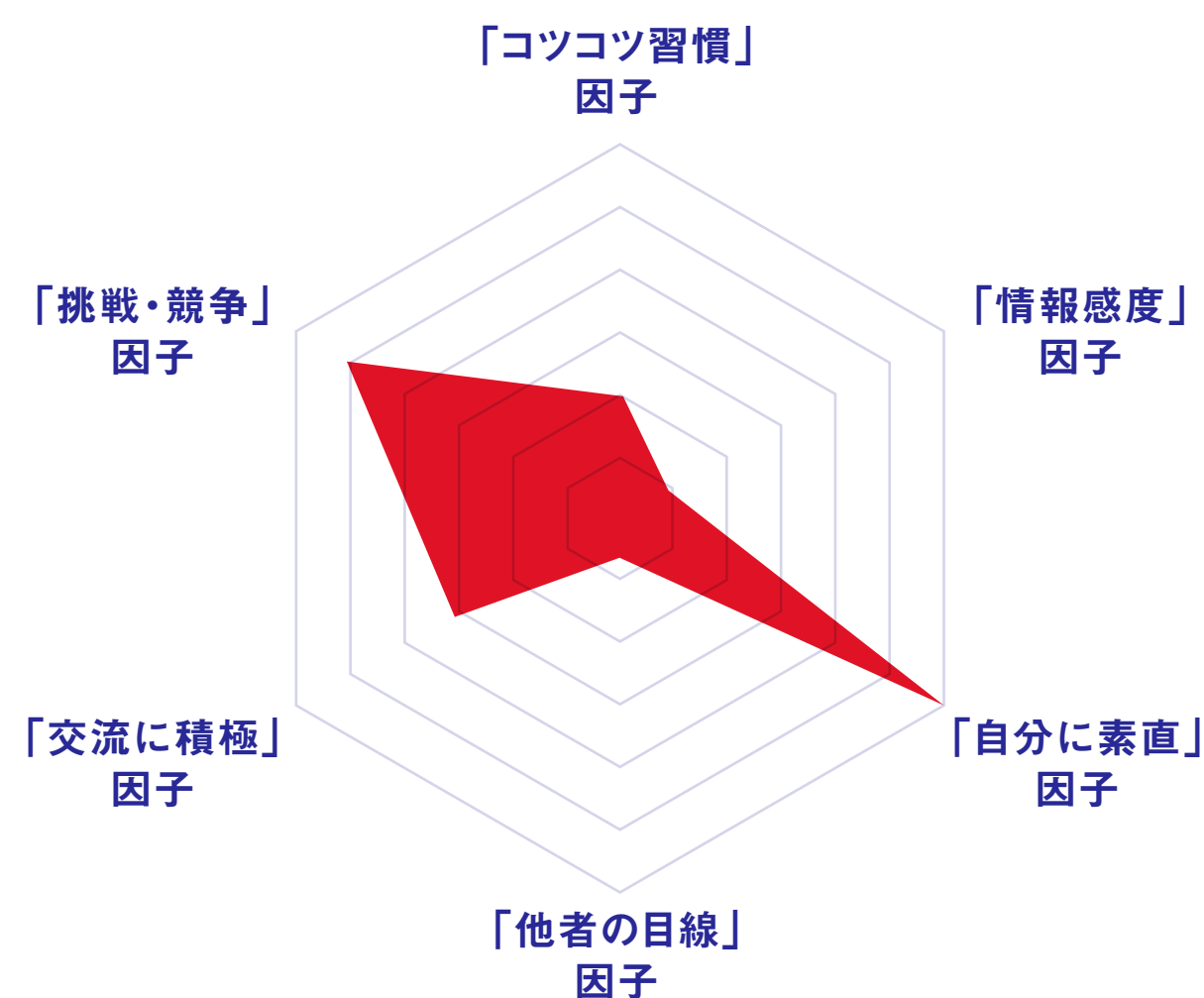


ボリューム
10%

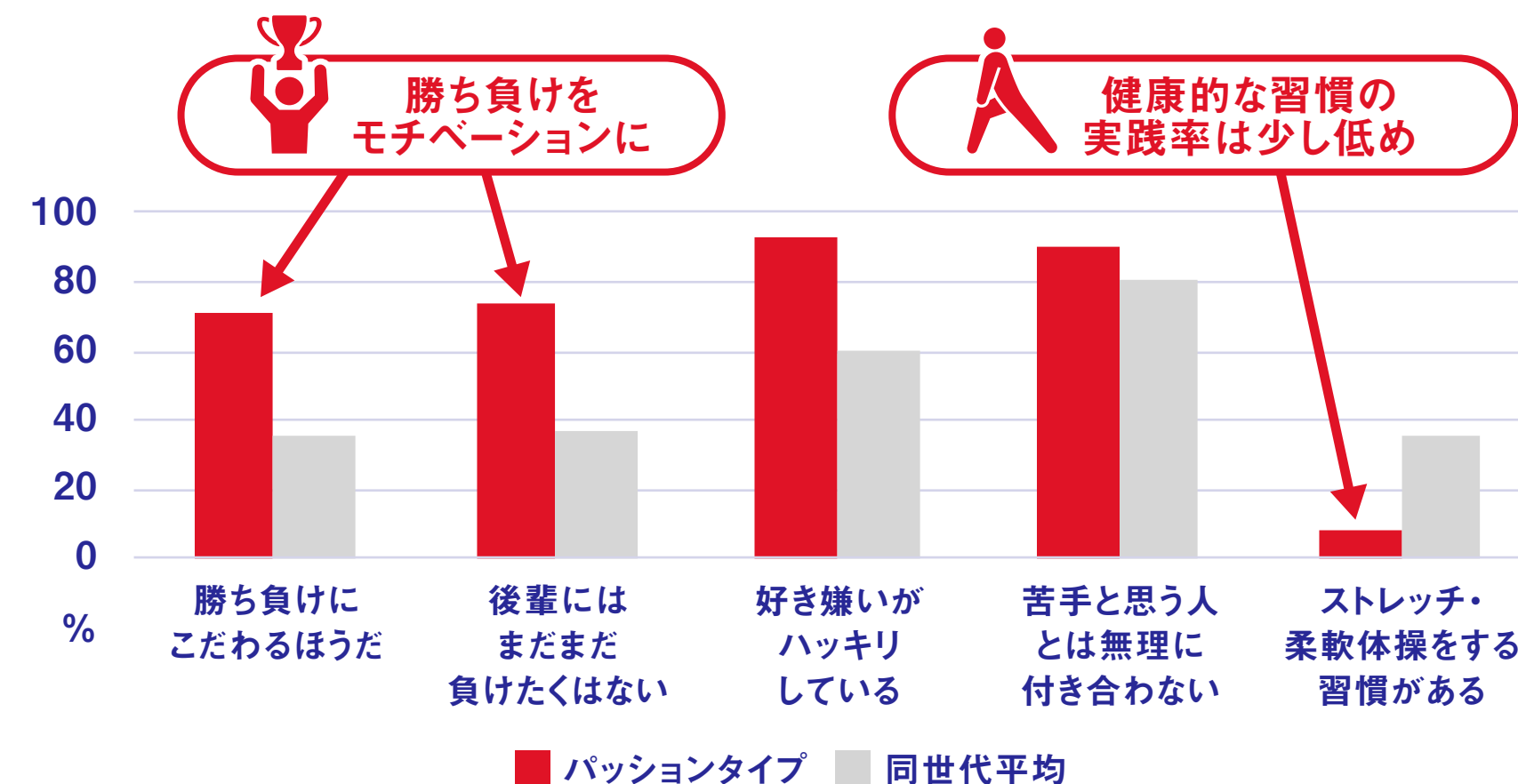
実感年齢
-12 歳

競い合える相手がいると、やる気が湧いてくる。周りの人との切磋琢磨を通じて自分のモチベーションを高めていくことが得意なタイプです。

- 「自分に素直」因子と「挑戦・競争」因子の二面性を強く兼ね備えていることが特徴です。



- 「勝ち負けにこだわるほうだ」「後輩にはまだまだ負けたくない」などのスコアが高く、ライバルがいる方がやりがいも増すタイプのようです。
- 一方で「ストレッチ・柔軟体操をする習慣がある」人は少なく、自分一人で行き続ける習慣はあまり持っていない一面が想像されます。



モチベーションスイッチ

心の中でのライバル探し

ライバルが新たに登場すると、さらに新鮮なモチベーションが湧いてくるはず。例えば、周りの人の近況をチェックすることは、自分自身が目標を立てるときの刺激材料に。そんなことも良いキッカケになりそうです。

さらに実感年齢を若々しく生きるために

自分一人で行き止まる目標も

ライバルがいないとき、自分一人で行き止まる目標を立ててコツコツ取り組むことは少し苦手なタイプかもしれません。例えば周りに目標を宣言してみるなど、自分のモチベーションが高まる工夫をすることもオススメです。

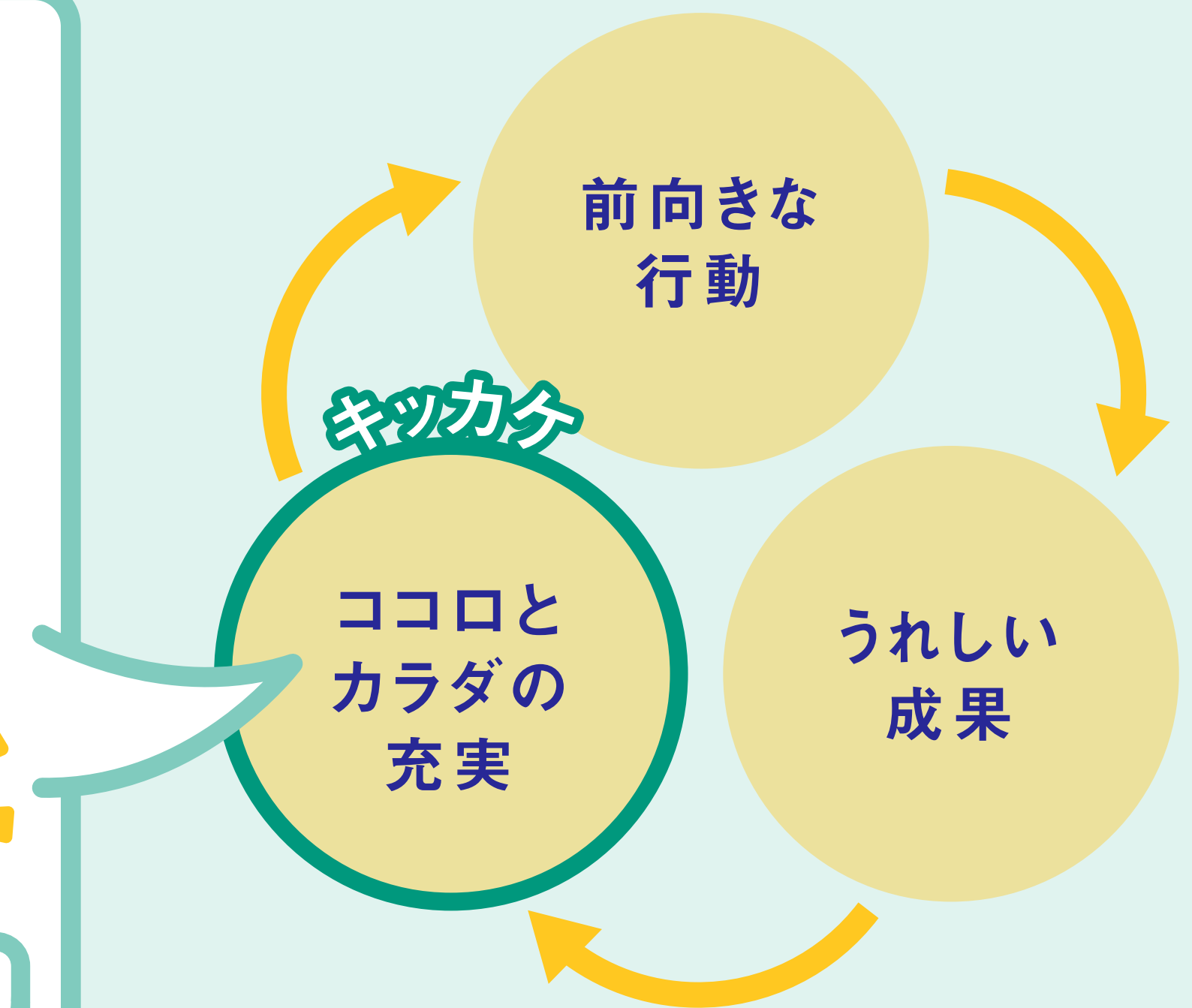
実感年齢を若々しく生きるヒント

キッカケを意識して、ココロとカラダの両面が充実した「実感年齢サイクル」を!

まずはあなたに合った「モチベーションスイッチ」を見つけましょう。

また、あなたとは異なるタイプの人と積極的に接することで、さらに別のスイッチも見つかるでしょう。

あなたに合った
モチベーションスイッチは
見つかりましたか?



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)

「実感年齢白書2022」では、一万人を超える方々のアンケートによるご協力のもと、年齢意識を再考し、元気にいきいきとした毎日を過ごすためには“若々しい実感年齢”が重要であることが明らかとなりました。実感年齢が若々しい人は、他者や社会からの評価を意識しながら、日々自分自身を磨いていることが特徴です。このことは、単にカラダが元気であるということのみでなく、気持ちや意識といったココロの充実度も若さの大事な要素であることを意味します。

しかし実際には、一人一人の思考性、取り巻く人間関係、環境や社会などが異なるため、「自分自身に合った若々しい実感年齢づくりとは何か」ということが次の視点となってきます。そのヒントを探るべく、50-70代男女の中でも「実感年齢」が「実年齢」よりも若い上位グループのアンケート結果から、そのタイプを具体的に抽出しました。分析の結果、6つのタイプが明らかとなり、Yes/Noチャート(自分自身への意識を問う内向的質問と他者や社会に対する意識を問う外向的質問から成る)からそれらのタイプが導かれることが分かりました。

大きくは、自分自身の価値観や満足感を高めるための方法に気づきがあり、それに取り組むことでエネルギーを得ることのできる「アンテナタイプ」「フィーリングタイプ」「ルーティンタイプ」と、自分自身しっかりとした価値観を有しながらも、他者や社会へ時に協応的、時に競争的に接していくことでやる気やエネルギーを得ることのできる「アットホームタイプ」「コミュニティタイプ」「パッションタイプ」に分けられました。さらに、因子チャートレーダーからは、6つのタイプそれぞれで優位な因子が異なっており、全てが高い傾向を示すタイプはいなかったことは興味深いポイントです。

これらのように、実感年齢が同じであっても、その若々しさの在り方は決して一つではありません。カラダとココロは両者を高めていくことが重要ですが、自分自身に合った実感年齢を若くする方法は様々なのです。それぞれのタイプを見つけ、さらに各タイプが持つ『モチベーションスイッチ』を入れることで実感年齢にさらなる変化をもたらすかもしれません。また、それぞれのタイプは決して単独的かつ普遍的なものではありません。自身のタイプと繋がることのできる別のタイプのヒントをうまく取り入れることで新しい世界が広がりを見せてくれるかもしれません。

人が人生を豊かに過ごしていくためには、社会生活に適応していく社会的経験と自身の個性や価値観を主体的に形成していく個人化経験の両者が必要とされ、両者がときには葛藤や対立を生じつつも、相互に連関を持ちながらより変化していくことが重要と考えられています。今回の分析結果から抽出されたタイプも、同様の意味を有しており、若々しい実感年齢は豊かな人生に必要な要素であると考えられます。自身のタイプを発見することで、自・他を捉え直し、元気でいきいきとした毎日を作るためのきっかけとなるのではないかと思います。

本書で見ていただいた6つのタイプを皆さん自身と照らし合わせることは、ココロとカラダ両面のバランスを図るための、生きていく上での『心地よい生き方習慣』という道しるべを探ることだと思います。

本来「年齢」には、人の成長過程を表現するという意味があります。つまり、人は一生成長する生き物であるということなのです。まさしく実感年齢は、成長そして人生のバロメーターともいえます。本書が、ココロとカラダの在り方から自分を実感するための、そして若々しく元気に生きていくための一助となれば幸いです。

分析概要

- 実感年齢は年齢が上がるほど低めに見積もられる傾向があるため、年代バイアスを抑えるために分析対象を50-70代男女とした。
- 上記50-70代男女の中でも、実感年齢が実年齢より若い上位グループ(n=381)に対してクラスター分析を実施。
- クラスター分析に用いた因子は下記の通り。ライフスタイルを尋ねる様々な設問から6つの因子に分類した。

因子分析	因子1 「コソコソ 習慣」	因子2 「情報感 度」	因子3 「自分に素 直」	因子4 「他者の目 線」	因子5 「交流に積 極」	因子6 「挑戦・競 争」
自分なりの健康習慣がある	0.696	0.040	0.089	0.019	-0.097	0.036
健康習慣を苦とせず楽しめるほうだ	0.689	-0.060	0.087	0.022	0.018	-0.014
健康に関する情報を集めているほうだ	0.616	0.119	0.007	0.184	-0.116	-0.043
栄養バランスを意識している	0.556	-0.100	0.131	0.158	-0.080	-0.015
規則正しい生活を送っている	0.549	-0.135	0.102	-0.043	-0.078	0.051
なるべく階段を使う	0.532	0.025	0.143	-0.108	0.004	-0.089
抗酸化を意識している	0.531	0.210	-0.119	0.200	-0.187	0.033
パソコンやスマホの画面を見すぎないようにする	0.523	-0.034	-0.235	0.005	-0.069	0.113
早起きを意識している	0.509	0.011	-0.021	-0.034	-0.024	0.045
脳の健康のためにに行っている習慣がある(パズルや脳トレなど)	0.480	0.141	-0.090	0.048	-0.064	0.100
環境問題に関心がある	0.475	-0.055	0.047	0.023	0.044	0.121
病気の時は薬に頼りすぎないようにしている	0.451	-0.068	0.131	-0.026	0.033	-0.019
自分なりのストレス発散法がある	0.450	0.071	0.167	-0.041	0.054	0.037
寝る前に楽しいことを考えるようにしている	0.447	0.143	-0.032	0.014	0.021	0.074
筋トレの習慣がある	0.437	0.342	-0.089	-0.054	0.036	-0.050
1日8000歩以上歩く	0.418	0.181	-0.067	-0.153	0.083	-0.030
入浴時間を楽しんでいる	0.409	0.037	0.005	0.046	0.066	0.043
体重を定期的に測っている	0.406	-0.017	0.206	0.099	0.008	-0.128
睡眠時間は十分とっている	0.321	-0.075	0.031	-0.012	0.009	0.096
楽観的(ポジティブ思考)だ	0.331	-0.092	0.097	-0.115	0.193	0.240
健康診断や人間ドックは欠かさないように受けている	0.332	0.003	0.158	-0.018	0.123	-0.133
マッサージをする習慣がある	0.332	0.307	-0.093	0.073	0.051	-0.055
社会に貢献する仕事をしたい	0.340	-0.063	0.113	0.007	0.192	0.099
仲間と一緒に楽しむ運動をしている	0.343	0.336	-0.231	-0.085	0.195	0.015
他人と交流することも健康につながると思う	0.356	-0.138	0.256	0.116	0.351	-0.191
SNS(Twitter・facebook・Instagramなど)を使いこなしている	-0.035	0.687	0.081	0.005	0.040	0.025
自分からインターネットで情報発信をしたい	0.040	0.681	-0.049	-0.036	-0.025	0.145
インターネット上で他人と交流する	-0.005	0.671	0.010	-0.053	0.060	0.022
インターネットで世の中のトレンドを追いかける	-0.003	0.618	0.125	0.086	0.032	0.006
テレビやパソコンでゲームをする	-0.002	0.593	0.024	-0.097	-0.034	0.005
スマートフォンでゲームをする	-0.140	0.542	0.103	0.017	0.082	-0.114
スマートフォンを使いこなしている	-0.003	0.494	0.203	0.023	0.051	0.035
YouTube(動画投稿サイト)をよく観る	-0.116	0.488	0.362	-0.011	-0.017	-0.044
競技スポーツをしている	0.250	0.413	-0.297	-0.113	0.118	0.081
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	0.335	0.402	-0.063	0.006	0.014	-0.077
靴やウェアなど運動は形から入る	0.052	0.271	-0.016	0.197	0.117	0.046
フィットネス・ジムに通っている	0.316	0.397	-0.240	-0.036	0.059	-0.013
苦手と思う人とは無理に付き合わない	0.002	-0.065	0.611	0.021	-0.146	-0.034
穏やかに仕事をしたい	0.018	-0.015	0.603	0.067	-0.039	-0.178

	因子1 「コソコソ 習慣」	因子2 「情報感 度」	因子3 「自分に素 直」	因子4 「他者の目 線」	因子5 「交流に積 極」	因子6 「挑戦・競 争」
カラダだけでなくココロの健康も大切と思う	0.279	-0.157	0.574	0.112	0.096	-0.228
自分の趣味の時間を大切にする	0.157	0.017	0.536	-0.055	-0.033	0.142
自分の好きなことを仕事にしたい	0.045	-0.067	0.493	0.050	0.036	0.142
インターネット(ECサイト)で買い物をする	-0.066	0.317	0.477	0.054	-0.058	-0.081
好き嫌いがハッキリしている	-0.016	0.004	0.457	0.039	-0.150	0.323
服は実用性を重視する	0.206	-0.034	0.425	-0.104	-0.042	-0.062
マイベースな性格だ	0.179	0.064	0.417	-0.146	-0.004	0.113
食欲は旺盛なほうだ	-0.010	0.059	0.282	-0.077	0.273	0.042
仕事は自分ひとりで進めたいと思う	0.022	0.153	0.359	-0.057	-0.317	0.254
少し変わっていても本人が好きなのを着るべきと思う	-0.019	-0.013	0.361	0.309	0.055	-0.025
食べたいモノは我慢しない	-0.085	0.072	0.376	0.015	0.157	0.158
髪の状態を気にかけるほうだ	-0.022	-0.127	0.037	0.814	0.005	-0.014
肌つやを気にかけるほうだ	0.097	-0.116	-0.012	0.802	-0.034	-0.002
髪型にはこだわっている	-0.018	0.009	-0.088	0.712	-0.020	0.125
自分の姿を鏡でよくチェックするほうだ	0.015	-0.011	-0.009	0.703	0.045	0.045
他人の視線を意識する	-0.171	0.049	0.065	0.505	0.089	0.052
お酒落を楽しんでいる	0.054	-0.014	-0.025	0.501	0.149	0.115
サプリメントを活用している	0.246	0.174	0.022	0.285	-0.123	-0.041
流行には敏感だ	0.045	0.151	-0.096	0.354	0.127	0.256
ファッションは自分の個性を表現するものだと思う	0.043	-0.055	0.249	0.390	0.096	0.091
爪のケアを怠らないほうだ	0.157	0.009	-0.037	0.395	0.011	0.095
他人と交流することが好き	0.113	-0.072	-0.131	0.053	0.717	0.024
パーティーが好き	-0.039	0.036	-0.167	0.067	0.699	0.069
バーベキューが好き	-0.129	0.116	0.041	-0.016	0.529	0.053
家に居るより外出するほうが好きだ	0.113	-0.019	-0.073	-0.051	0.514	0.099
皆でカラオケで盛り上がるのが好き	-0.034	0.124	-0.139	0.109	0.496	-0.011
リフレッシュのために積極的に外出するほうだ	0.213	-0.010	0.001	0.007	0.452	0.068
異性にモテたいと思う	-0.168	0.069	0.132	0.046	0.308	0.289
お肉が好き	-0.178	0.056	0.353	-0.047	0.357	-0.004
お酒が好き	-0.079	0.109	0.028	-0.046	0.383	0.023
年下の友達が多いほうだ	0.108	0.103	-0.157	0.078	0.396	0.118
挑戦心がある	0.339	-0.052	-0.011	-0.057	0.046	0.625
ライバル心が強い	-0.040	0.066	-0.115	0.122	0.067	0.557
自分の個性を主張したい	0.054	-0.019	0.207	0.046	0.042	0.528
出世したいと思う	-0.028	0.074	-0.134	0.068	0.129	0.518
人生の目標がある	0.392	-0.071	0.053	-0.019	-0.033	0.516
勝ち負けにこだわるほうだ	-0.066	0.040	0.032	0.093	0.063	0.498
好奇心が強い	0.178	-0.075	0.258	-0.043	0.109	0.480
生涯現役で働きたい	0.176	-0.117	-0.010	0.019	0.133	0.336

クラスター分析

	クラスター 「アンテナ」 タイプ	クラスター 「フィーリン グ」 タイプ	クラスター 「コミュニ ティ」 タイプ	クラスター 「ルーティ ン」 タイプ	クラスター 「アットホー ム」 タイプ	クラスター 「パッショ ン」 タイプ
「コソコソ習慣」	0.02674	-0.193567	1.001672	0.701441	-0.90627	-0.3103
「情報感度」	0.741128	0.035927	0.27611	-0.75236	-0.89282	-0.61436
「自分に素直」	-1.19648	0.296857	0.693393	0.09132	-0.01673	0.87439
「他者の目線」	-0.04486	0.513284	1.043949	-0.10399	-0.72545	-0.71405
「交流に積極」	0.083925	0.001905	0.776207	0.17981	-1.01963	0.023124
「挑戦・競争」	0.281629	0.094192	0.874951	-0.192	-1.00218	0.606844
出現割合	22%	16%	23%	16%	13%	10%
「実感年齢」-「実年齢」 平均値	-14歳	-12歳	-12歳	-12歳	-15歳	-12歳

＊異なるものが混ざりあっている集団の中から互いに似たものを集めてクラスターを作り、対象を分類する方法

サントリーウエルネスでは
「#実感年齢で生きようプロジェクト」の一環として
2022年1月に「実感年齢白書 vol.1」を公開、
また2022年6月に本書「実感年齢白書 vol.2」を追加公開いたしました。

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 vol.2」）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