

経営者JP 総研 エグゼクティブ・ウォッチ vol.1

エグゼクティブの「健康」・「ダイエット」に関する意識調査

一流の人に痩せる努力は不要?! ダイエットをしないエグゼクティブの健康管理

エグゼクティブの6割(55.8%)は「ダイエットをしていない」!

健康意識者は約9割、日頃から心がけているエグゼクティブの行動とは?

エグゼクティブ向けの転職・キャリア支援サービスを展開する株式会社 経営者JP(本社:東京都渋谷区 代表取締役社長・CEO 井上和幸)は、さまざまな切り口からエグゼクティブパーソンの意識・行動トレンドを追う『経営者JP総研 エグゼクティブ・ウォッチ!』調査を開始しました。今後定期的に、イマドキの経営者・エグゼクティブの生態やホンネを探り、レポートしてまいります。

第一回は、当社とお付き合いのあるエグゼクティブの男女約10,000名(有効回答数310名)を対象に「健康管理」「ダイエット」に関する意識調査を実施。食生活や体のケアなど、役職別に分析しながらエグゼクティブならではのリアルな声に迫ってみました!

<主な調査結果>

■あれ、意外?エグゼクティブの6割近くが「ダイエットをしていない」?!

・ダイエットをしていない 55.8% ・ダイエットをしている 44.2%

*ダイエットをしていないのは、意識が低いのではなく、不要だから?!でしょうかね。

■エグゼクティブの健康管理は「3種の神器」の愚直な実行!

1位 定期的な運動をする61.1% 2位 規則正しい食生活を心がける52.3% 3位 十分な睡眠をとる48.1%

*モーレツ管理職像はもはや過去のもの?皆さん、ちゃんと運動し、規則正しく食べ、しっかり寝ていらっしゃる模様です。

■高い?低い?健康のための月々の出費は?

1位 1~5万円 41.3% 2位 1万円以下 32.2% 3位 5~10万円 11.3%

*皆さん、しっかり投資されていますね。10%は5~10万円、経営者の10%は10万円以上を使われています。お金で健康が買えるなら、経営者にとっては安いもの?!

■テッパンは「整体・マッサージ」。トレンドの健康リラクゼーションは?

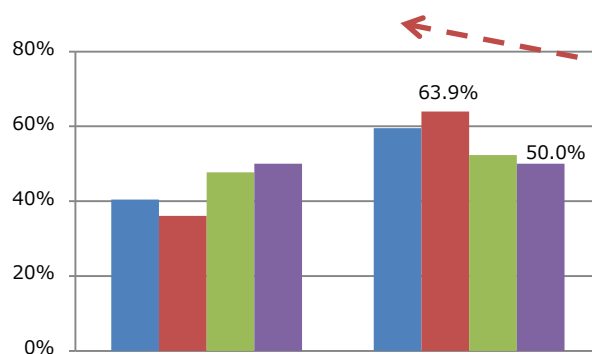
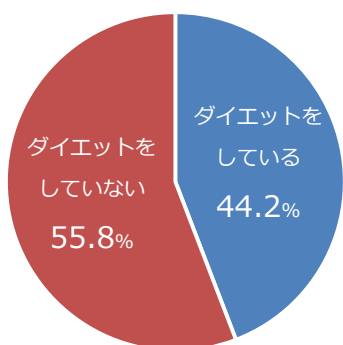
1位 整体・マッサージ 2位 49.8% 温泉 31.8% 3位 健康ランド・スパリゾート15.2%

*疲れた体を癒すには、やっぱりお風呂!?温泉、健康ランド・スパリゾートなどリラクゼーション施設がそれぞれランクイン

<<アンケート調査 DATA>>

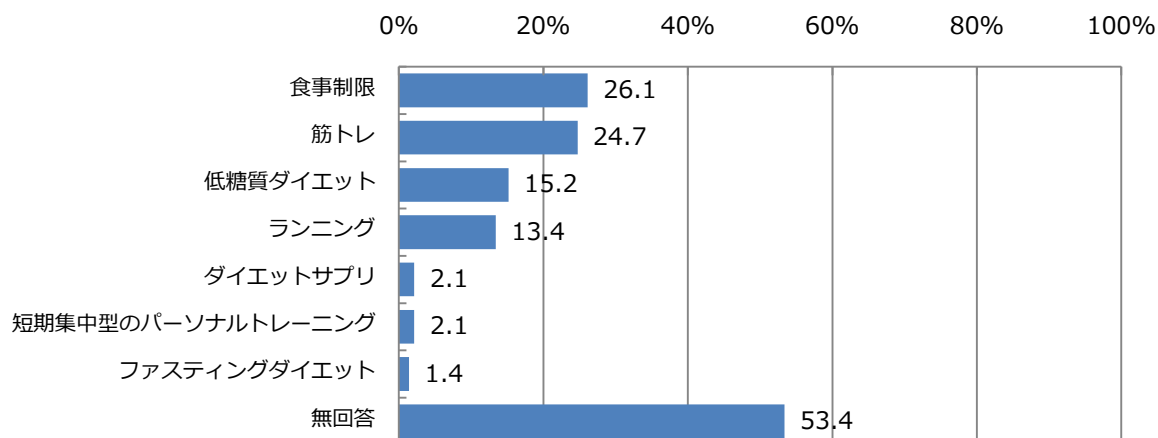
■夏真っ只中、いまダイエットをしていますか？

「いま、ダイエットをしていますか？」と質問したところ55.8%が【ダイエットをしていない】と回答、約2人に1人が「ダイエットをしていない」ことがわかりました。



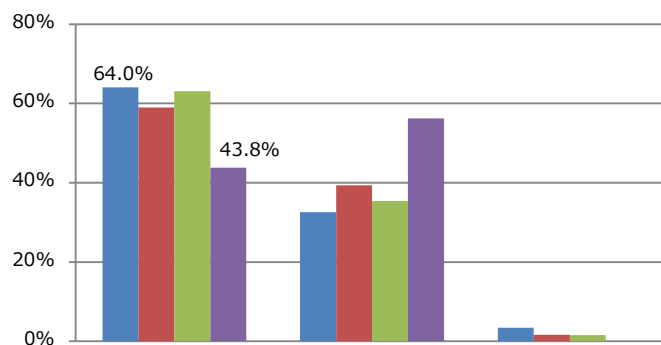
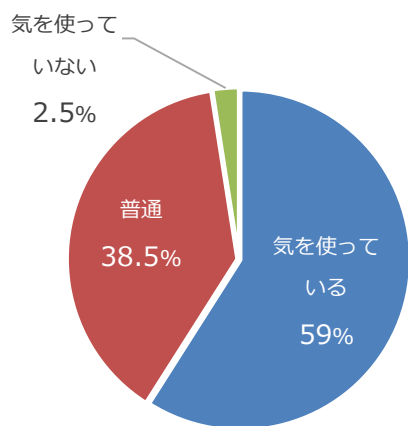
職種	人数	ダイエットをしている	ダイエットをしていない
経営者	94	40.4%	59.6%
幹部・役員クラス	64	36.1%	63.9%
部長クラス	71	47.7%	52.3%
課長クラス	33	50.0%	50.0%
全体	262	44.2%	55.8%

役職別で見ると、ダイエットをしていない【経営幹部・役員クラス】が63.9%と最も高く、役職が上がるにつれてダイエット見られます。またダイエットをしていると回答した方に、「具体的にどんなダイエットをしていますか？」と質問したところ、26.1%が【食事制限】、24.7%が【筋トレ】、15.2%が【低糖質ダイエット】という結果が得られました。



■日ごろ、健康に気を使っていますか？

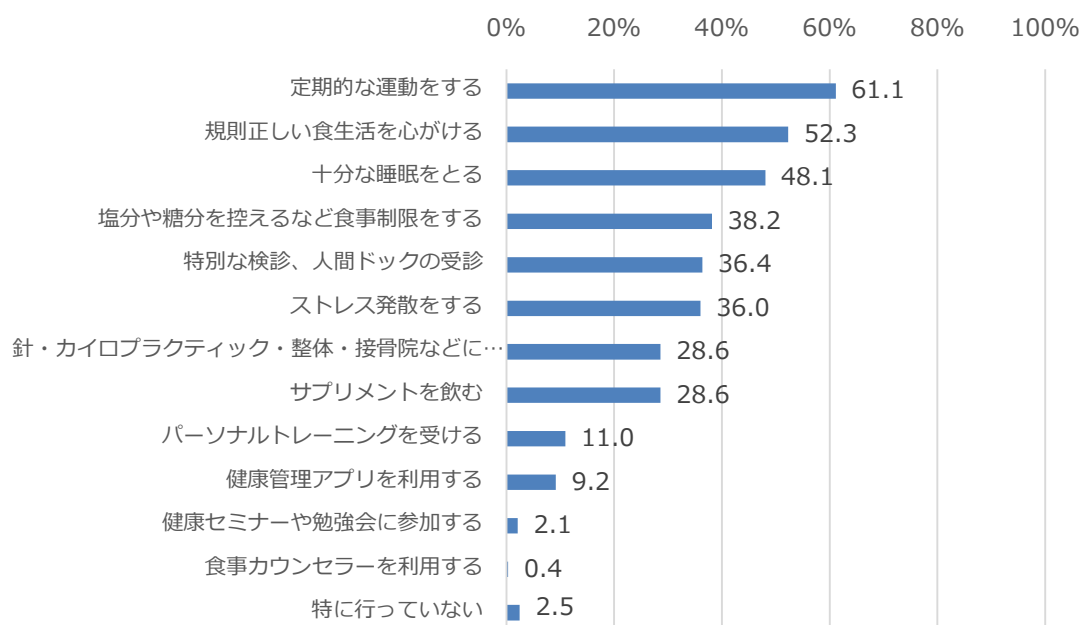
「日ごろ、健康に気を使っていますか？」と質問したところ、59%のエグゼクティブが【気を使っている】、38.5%が【普通】、2.5%が【気を使っていない】と回答、半数以上のエグゼクティブが健康に対して意識が高いことが分かりました。【経営者】が64%と最も高く役職別によって意識の違いが見られます。



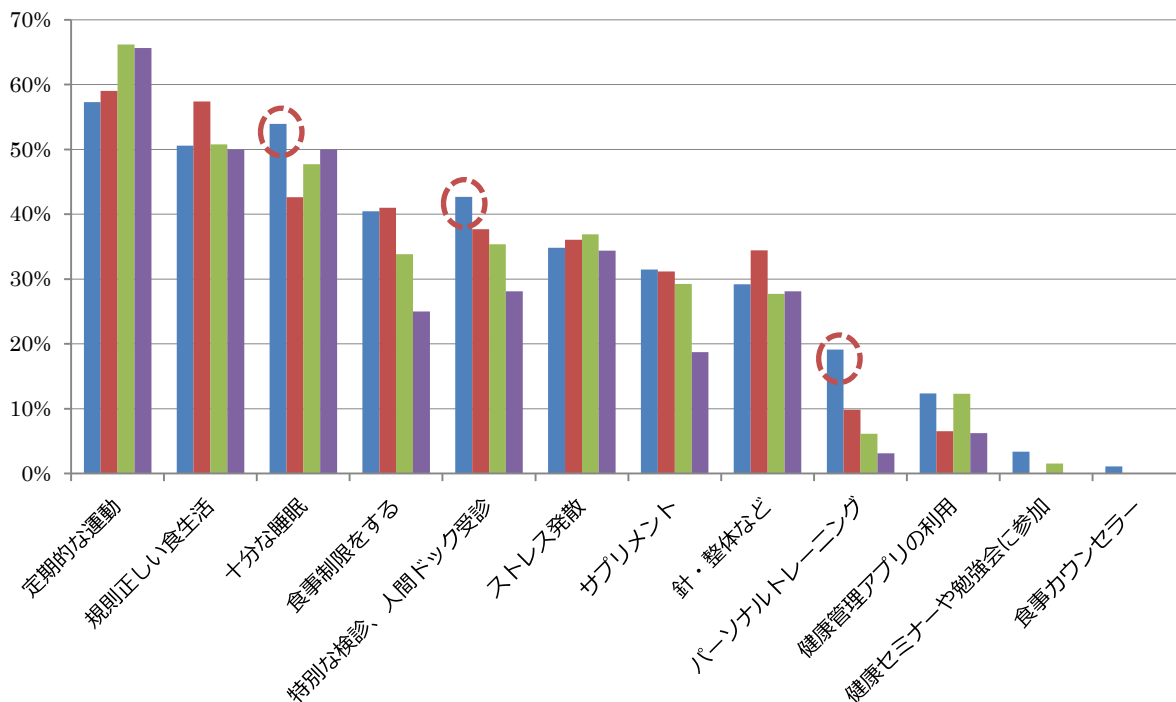
役職	人数	気を使っている	普通	気を使っていない
経営者	94	64.0%	32.6%	3.4%
幹部・役員クラス	64	59.0%	39.3%	1.6%
部長クラス	71	63.1%	35.4%	1.5%
課長クラス	33	43.8%	56.3%	0.0%
全体	262	59.0%	38.5%	2.5%

■健康のために行っている対策は何ですか？

健康に【気を使っている】と回答した方に対して「健康のために行っている対策は何ですか？」と質問したところ、61.1%【定期的な運動をする】、52.3%【規則正しい食生活を心がける】、48.1%【十分な睡眠をとる】という結果がでました。

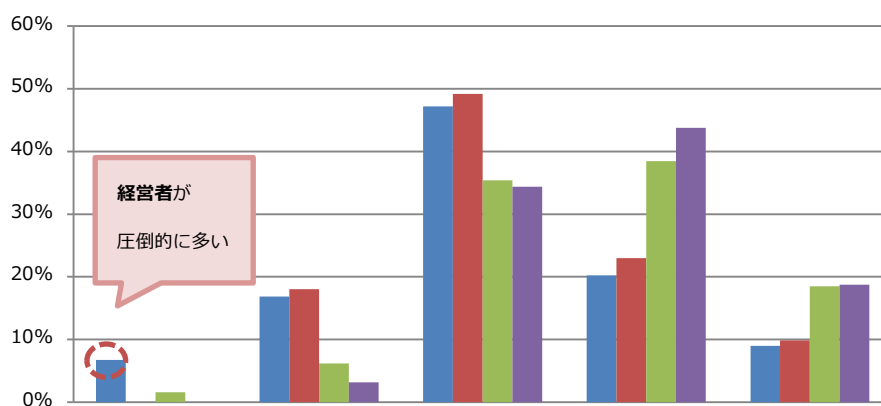


役職によって違いがみられ、【特別な検診・人間ドック】や【パーソナルトレーニング】など時間とお金のかかるケアについては経営者の利用が高く、【十分な睡眠】をとっているのも経営者が多いのが特徴的です。



■ 健康のために月々どのくらいの金額を費やしていますか？

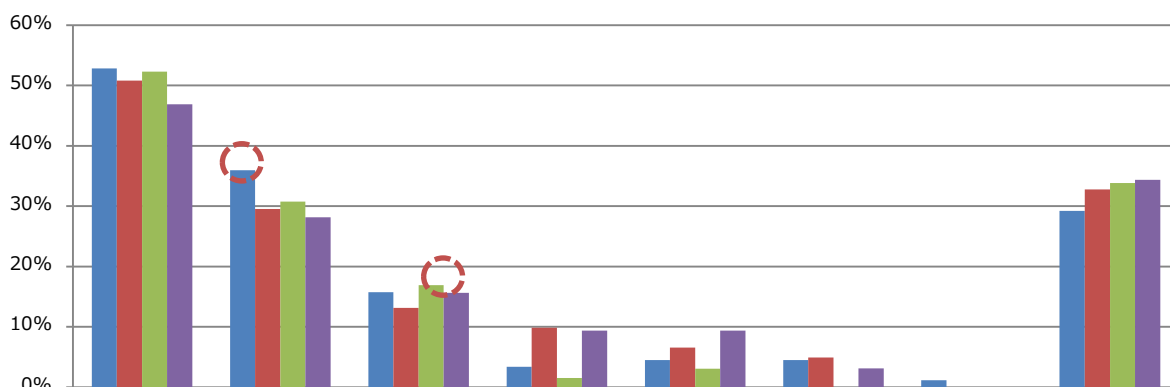
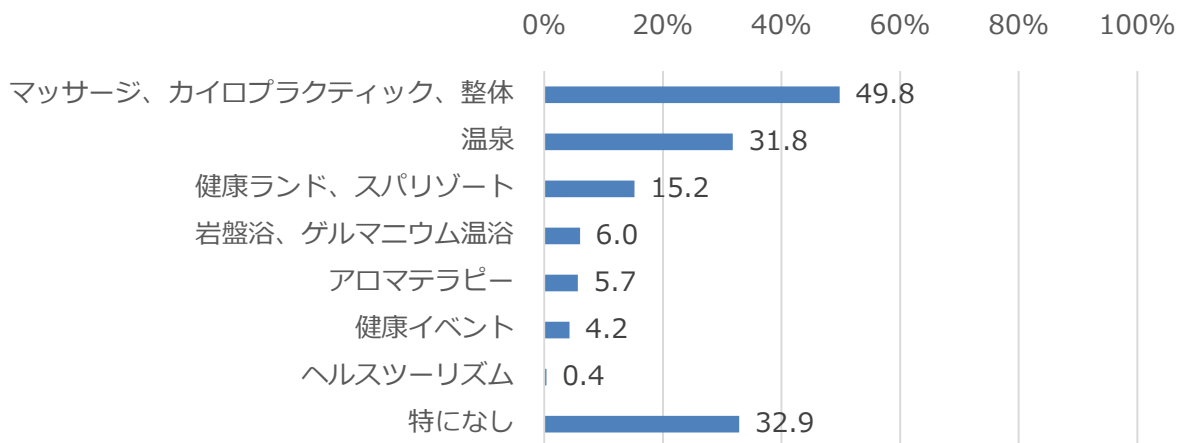
「健康のために月々どのくらいの金額を費やしていますか？」と質問したところ、41.3%のエグゼクティブが【1~5万円】、32.2%が【1万円以下】、11.3%が【5~10万円】と回答しました。【10万以上】費やしている人は経営者が圧倒的に多いのですが、同じくらい【まったくお金をかけていない】人がいるのも特徴的です。「お金」をかけるだけでは健康を維持できないことが伺えます。



役職	人数	10万円以上	5~10万円	1~5万円	1万円以下	お金をかけない
経営者	94	6.7%	16.9%	47.2%	20.2%	9.0%
幹部・役員クラス	64	0.0%	18.0%	49.2%	23.0%	9.8%
部長クラス	71	1.5%	6.2%	35.4%	38.5%	18.5%
課長クラス	33	0.0%	3.1%	34.4%	43.8%	18.8%
全体	262	2.5%	11.3%	41.3%	32.2%	12.7%

■健康管理のために利用しているリラクゼーション・レジャーは何ですか？

「健康のために利用しているリラクゼーション・レジャーは何ですか？」と質問したところ、49.8%のエグゼクティブが【マッサージ・カイロプラクティック・整体】、31.8%が【温泉】15.2%が【健康ランド・スパリゾート】と回答しました。



役職	人数	マッサージ カイロ・整体	温泉	健康ランド・ スパリゾート	岩盤浴	アロマ	健康イベント	ヘルスツーリズム	特になし
経営者	94	52.8%	36.0%	15.7%	3.4%	4.5%	4.5%	1.1%	29.2%
幹部・役員クラス	64	50.8%	29.5%	13.1%	9.8%	6.6%	4.9%	0.0%	32.8%
部長クラス	71	52.3%	30.8%	16.9%	1.5%	3.1%	0.0%	0.0%	33.8%
課長クラス	33	46.9%	28.1%	15.6%	9.4%	9.4%	3.1%	0.0%	34.4%
全体	262	49.8%	31.8%	15.2%	6.0%	5.7%	4.2%	0.4%	32.9%

【温泉】の利用者は経営者が36%と最も多く、部長クラス、課長クラスは【健康ランド】の利用者が多いようです。役職によって利用している施設に違いが見られます。

■具体的にどのような体のケア・ダイエットをしていますか？

「具体的にどのような体のケア・ダイエットをしていますか？あなたのオススメがあれば教えてください」と質問したところ下記があげられました。

- ・体幹強化トレーニング。特に60歳を過ぎた方には健康寿命アップのためにも必須です。(経営幹部・役員クラス)
- ・SUP、サーフィンなどのマリンスポーツ。まさにこれからの時期にはおススメ。(経営者)
- ・美味しいものを体の要求に沿って食べる。併せて、知識がなければ栄養指導を受ける。(経営者)
- ・日常生活の中で、「マインドフルネス」を心がける。(部長クラス)
- ・精神的な面が多いですが、芸術鑑賞をすること。(経営者)
- ・毎日笑顔で生きること、これに尽きます。(経営者)
- ・人間関係を円満に保つことが体の健康にもつながります。(経営幹部・役員クラス)

調査結果から

エグゼクティブの健康に関する意識は、役職を問わず高く全体で9割。日頃から心がけている対策は【定期的な運動】【食生活】【睡眠】と日常生活における基本行動が高い結果となりました。また【ダイエットをしていない】と回答した割合は全体の半数以上と高く、【ダイエットをしていない人】の9割は、日頃から【健康に気を使っている】人だということがわかりました。

健康のためにお金を使っている人は全体で8割と非常に高く、【1万～5万円】【1万円以下】【5万～10万円】の順になり、役職が上がるほど健康に投資する意識が高くなるようです。また、【10万円以上】使っているのは経営者がトップ。部長、課長クラスはお金をかけずに健康管理をしていることがわかりました。

今回の調査結果により、エグゼクティブパーソンの多くが健康でありたいと願い、日常から「健康管理」を考えていることがわかりました。トレーニングなどで体を鍛えることよりも、「定期的な運動」「規則正しい食生活」「十分な睡眠」の基本行動をきちんと継続することで「ダイエット」を不要とすることが伺えます。「忙しくても運動する時間をつくる」「アルコールや脂肪分の多い食事を控える」「不規則な生活をしない」など、自らを律することができる能力は、仕事においても影響するといえるでしょう。

■調査概要

- ・実施期間 : 2017年7月5日～7月21日
- ・調査対象 : エグゼクティブの男性・女性 (課長職以上)
- ・調査機関 : 経営者JPメルマガ会員 : 約 10,000 名 (有効回答数 310 名)
- ・調査手法 : インターネット調査

※データ利用の際は「経営者 JP 総研事務局 中村・藤田」までご連絡いただければ幸いです。

本調査の著作権は「株式会社 経営者 JP」に帰属します。

■株式会社 経営者JPについて

弊社は、明日の日本を担う志高き経営者・リーダーを育成・輩出するための「集い、学び、執行する最高の場」を提供すべく4事業を展開しております。エグゼクティブサーチ事業(経営層特化の人材紹介)／コンサルティング事業(組織・人材・経営コンサルティング、講師・顧問派遣、EQコンサルティングサービス)／セミナー事業(経営者・リーダー対象セミナーの主催)／会員事業(志高きリーダーの会員組織の主催運営、コンテンツ提供・物販)

■本件に関する問い合わせ先

株式会社 経営者JP 広報担当 中村・藤田 <http://www.keieisha.jp/>
 TEL: 03-6408-9700/FAX: 03-6408-9701 E-mail: info@keieisha.jp