

2019年11月27日
株式会社F Jネクスト

～ 風邪・インフルエンザのシーズン到来！！ ～
首都圏の単身生活者『生活事情』アンケート第7弾
「病気・ケガへの備え」アンケート

- ・ 常備している救急用品、トップ3は「薬」「絆創膏」「体温計」
- ・ 休むかどうかの判断は38.0度、高熱が出ないと休まない？
- ・ インフルエンザ予防接種、毎年行っている人は約3割

～ 看病して欲しい有名人は

「新垣結衣」さん、「石原さとみ」さん、「深田恭子」さん～

寒く乾燥する冬。風邪やインフルエンザが流行するシーズンが訪れました。罹らないためには、手洗いやうがい、予防接種やマスクの着用など、日頃の予防対策が重要です。

では、独身の単身生活者は病気やケガに対し、どの程度備えをしているのでしょうか？

そこでFJネクストでは、「病気・ケガへの備え」をテーマに、単身生活者の意識と実態を調査しました。

■ 調査概要 ■

- ◆ 調査期間：2019年10月9日～11日
- ◆ 調査方法：インターネットによる調査
(インターネット調査会社を通じてサンプリング・集計)
- ◆ 調査対象：首都圏^{*}在住で、ワンルームに住む
独身・ひとり暮らしの20代、30代男女計400人
※1都3県(東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県)

【調査対象】

人	合計 (%)
男性	200 (50.0)
女性	200 (50.0)
合計 (%)	400 (100.0)

(回答者の職業等)

	会社員 正規・非正規 問わず	大学生 大学院・短大 含む	専門 学校生	専門家 医師・弁護士・ 会計士など	自営業	自由業	パート・ アルバイト	その他
人	302	18	2	10	4	15	40	9
(%)	(75.5)	(4.5)	(0.5)	(2.5)	(1.0)	(3.8)	(10.0)	(2.3)

(回答者の居住地)

	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県
人	51	36	218	95
(%)	(12.8)	(9.0)	(54.5)	(23.8)

この件に関するお問い合わせは、下記までお願いします。
株FJネクスト 経営企画室 担当：伊藤・須之内 TEL 03-6733-7711

◆ 要 約 ◆

<質問1> ひとり暮らしで病気になった時のことを考えると不安ですか？

◆ 約6割が“不安”。男性より女性が不安を感じている

<質問2> 病気・ケガへの備えは万全ですか？ 100点満点で自己採点してください。

◆ 自己採点、43.4点が平均点。普段からの備えは万全とは言えず

<質問3> 自宅で常備している救急用品は何ですか？

◆ トップ3は「薬」「絆創膏」「体温計」。男性と比べて、女性の所有率が高い

<質問4> どのような種類の薬を常備されていますか？

◆ トップ5は「かぜ薬」「頭痛薬」「目薬」「解熱鎮痛薬」「胃腸薬」

<質問5> ご自宅に救急箱はありますか？

◆ 救急箱、約7割の人が“持っていない”

<質問6> 「風邪かな？」と感じたときどうしていますか？

◆ 約6割が「睡眠をとる」、「市販薬を服用」

<質問7> ひとり暮らしでの風邪予防法として、
日頃実践しているものは何ですか？

◆ 「手洗い・うがい」「規則正しい生活」「栄養のある食事」が3大風邪予防対策

<質問8> 発熱の際、体温が何度以上になったら仕事（学校）を休みますか？

◆ 高熱が出ないと休まない？ 判断目安は38.0度

<質問9> インフルエンザの予防接種をおこなっていますか？直近3年間でお答えください。

◆ インフルエンザ予防接種、毎年行っている人は約3割。

予防接種する理由は「会社の決まり」、しない理由は「面倒」「お金がかかる」

<質問10> イザ！という時のために、所在地を把握している近所の病院はありますか？

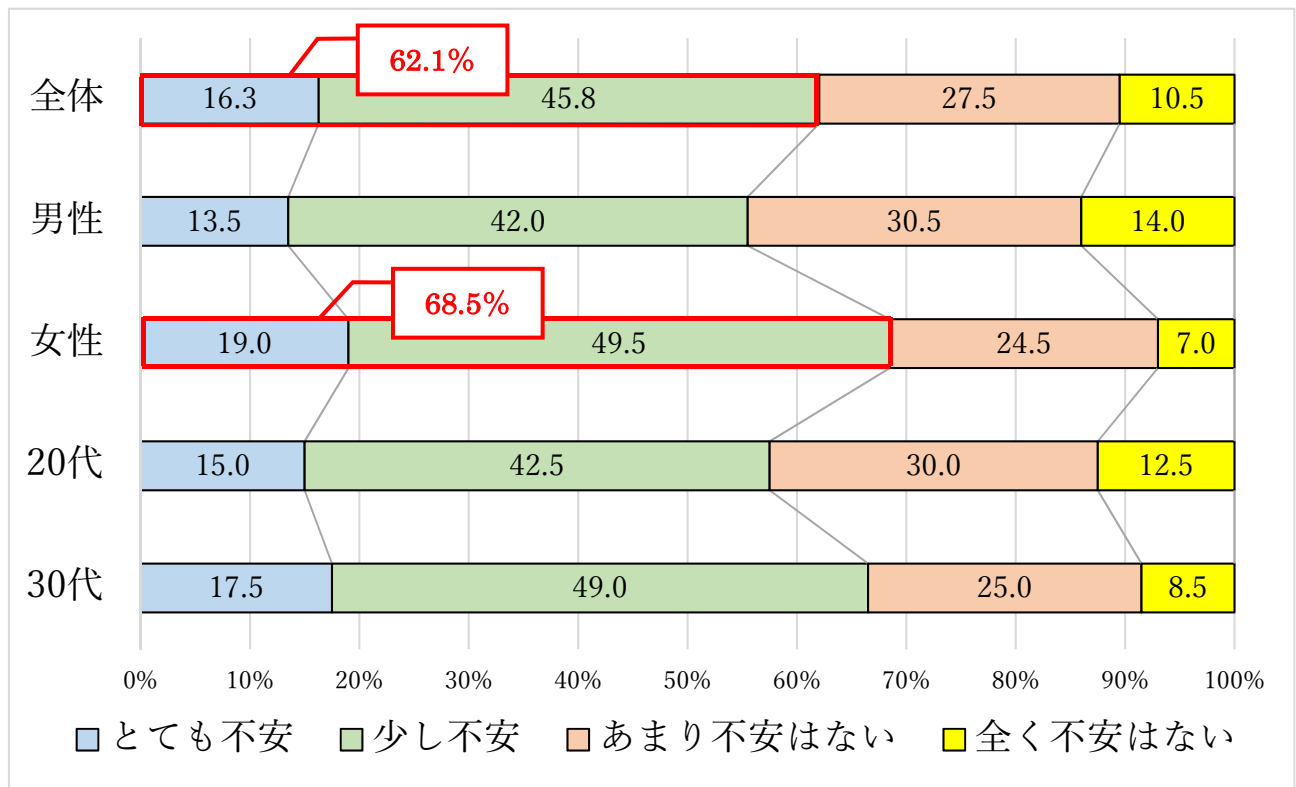
◆ トップは「内科」、次いで「歯科」。「把握していない」は約4人に1人

<質問11> 病気の際に、看病して欲しい有名人は誰ですか？

◆ 看病して欲しい有名人1位は「新垣結衣」さん、

次いで「石原さとみ」さん、「深田恭子」さんと、上位を女優陣が独占！

<質問1> ひとり暮らしで病気になった時のことを考えると不安ですか？（%：複数回答）



◆ 約6割が“不安”。男性より女性が不安を感じている。

「とても不安」(16.3%)、「少し不安」(45.8%)を合わせると62.1%と、約6割の人が“不安”と回答しました。ただ、ひとり暮らしということを考えて、“不安はない”という人が4割近く(38.0%)いるというのは、案外高い数字とも言えそうです。

男女別では、女性の方が“不安”を感じて(男性：55.5%<女性：68.5%)います。また、年代別では、30代の方が“不安”なのは(20代：57.5%<30代：66.5%)のは、年齢を重ねるだけ自分の健康に自信が持てなくなるという事かもしれません。

【“不安”の主な理由】

「近くに頼れる人がいない」、「ひとりでは病院に行けない」、「看病してくれる人がいない」、「買い物に行けない」、「食事を作る人がいない」といった单身生活ゆえの理由が目立ちます。

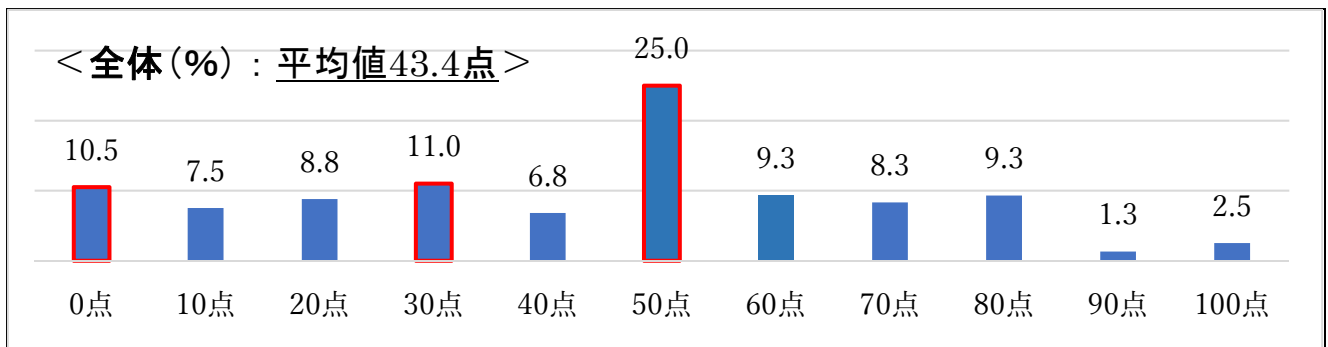
また、「薬が常にない」、「備えをしていない」といった日頃の備えに関するもの、「39℃の熱を出したとき、動けなくて辛かった」、「胃腸炎で関節がものすごく痛く、高熱を出した時は薬も買いに行けず本当に大変だった」といった体験談や、「医療費がかかる」、「孤独死という言葉がよぎる」といった声もありました。

【“不安はない”主な理由】

「風邪くらいなら何とかなる」、「ほとんど病気になったことがない」、「すぐに治る」、「寝ていれば治るので」、「重い病を患ったことがない」など、これまでの体験に基づく自信のようなものが見られました。

また、「薬や食料を常備している」、「日頃から健康に気を遣っている」、「体調管理に自信がある」、「病院も店も把握している」など、日頃の備えに関する声などもありました。

<質問2> 病気・ケガへの備えは万全ですか？ 100点満点で自己採点してください。



%	0点	10点	20点	30点	40点	50点	60点	70点	80点	90点	100点	平均値
男性	11.0	8.5	8.0	11.0	5.0	23.5	7.5	10.0	10.5	1.5	3.5	44.3点
女性	10.0	6.5	9.5	11.0	8.5	26.5	11.0	6.5	8.0	1.0	1.5	42.5点
20代	6.0	4.5	9.0	10.5	5.5	27.5	12.0	9.5	10.5	1.5	3.5	48.5点
30代	15.0	10.5	8.5	11.5	8.0	22.5	6.5	7.0	8.0	1.0	1.5	38.3点

◆ **自己採点は平均43.4点。普段からの備えは万全とは言えず。**

病気・ケガに対する備えの自己採点は平均43.4点でした。「50点」に届かず、備えは十分ではないという認識のようです。また、男性に比べ女性、20代に比べ30代の自己採点が厳しく、特に30代の平均点は38.5点と40点台を切っています。

因みに“80点以上”（「80点」～「100点」の合計）の人は13%でした。

<質問3> 自宅で常備している救急用品は何ですか？ (% : 複数回答)

位		全体	男性	女性
1	薬	77.3	70.5 ①	84.0 ②
2	絆創膏	77.0	67.0 ②	87.0 ①
3	体温計	69.0	62.5 ③	75.5 ③
4	湿布薬	31.5	25.0	38.0
	冷却シート		26.5	36.5
6	消毒液	27.3	27.0	27.5
7	水枕	14.5	11.5	17.5
8	包帯	13.5	12.5	14.5
9	何も常備していない	6.5	8.0	5.0
10	その他	1.0	1.0	1.0

◆ **トップ3は「薬」「絆創膏」「体温計」。男性と比べて、女性の所有率が高い**

単身生活者は自宅にどんな救急用品を常備しているのでしょうか。

所有率が高いトップ3は「薬」(77.3%)、「絆創膏」(77.0%)、「体温計」(69.0%)でした。4位（「湿布薬」「冷却シート」31.5%）以下とは数字に開きがあり、上位3品目が単身生活者の「定番」救急用品と言えそうです。

男女別で見ると、すべての品目で女性の所有率が男性より高く、女性の意識の高さが伺えます。

<質問4> どのような種類の薬を常備されていますか？ (%：複数回答)

位	サンプル数(人)			
	全体	男性	女性	
1	かぜ薬	84.5	86.5 ①	82.7 ①
2	頭痛薬	59.2	43.3	72.6 ②
3	目薬	52.8	50.4 ②	54.8
4	解熱鎮痛薬	50.8	44.7 ③	56.0 ③
5	胃腸薬	40.8	35.5	45.2
6	虫刺され薬	34.6	27.7	40.5
7	皮膚薬(湿疹・かゆみ)	33.3	28.4	37.5
8	下痢止め薬	23.3	29.1	18.5
9	咳止め薬	21.7	20.6	22.6
10	うがい薬	20.1	18.4	21.4
11	その他	0.6	0.0	1.2

◆トップ5は「かぜ薬」「頭痛薬」「目薬」「解熱鎮痛薬」「胃腸薬」

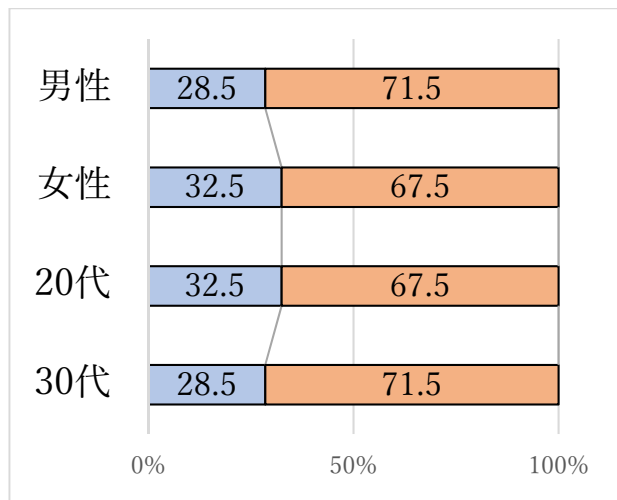
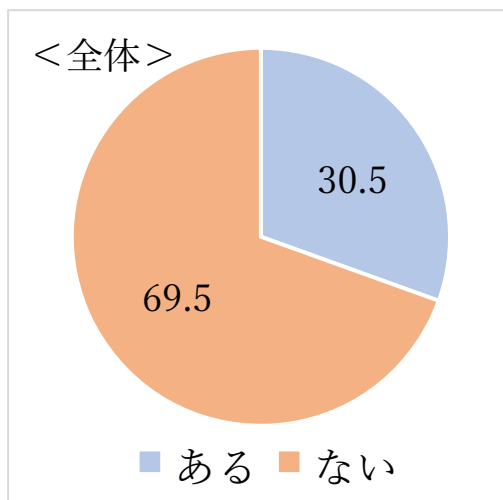
前問で「薬」を選択した人(309人)に、薬の種類を聞いてみました。

所有率が高いのは、「かぜ薬」(84.5%)を筆頭に、「頭痛薬」(59.2%)、「目薬」(52.8%)、「解熱鎮痛薬」(50.8%)、「胃腸薬」(40.8%)で、特に「かぜ薬」は8割超の高所有率で、一人暮らしでは最も必要な薬と言えそうです。

男女別では、「かぜ薬」「下痢止め薬」以外は女性の所有率が男性より高く、特に「頭痛薬」は約7割(72.6%)と、男性とは約30ポイントの開きがあります。薬の準備についても、女性の意識は高いようです。

<質問5> ご自宅に救急箱はありますか？

(%)



◆救急箱、約7割の人が“持っていない”

救急用品の保管場所といえば「救急箱」。実際に自宅にあるかどうかを聞いてみました。

結果は、「ある」30.5%、「ない」69.5%と、約7割が持っていないことがわかりました。ひとり暮らしともなると、必ずしも「救急箱」という形で救急用品を持つ必要はないのかもしれませんが。

男女・年代別では、男性より女性(28.5%<32.5%)、30代より20代(28.5%<32.5%)の方が、所有率は高いようです。

<質問6> 「風邪かな？」と感じたときどうしていますか？（%：複数回答）

位		全体	男性	女性
1	睡眠をとる	66.0	64.0 ①	68.0 ①
2	市販薬を服用	59.3	53.0 ②	65.5 ②
3	栄養のある食事を摂る	38.5	36.0 ③	41.0 ③
4	病院に行く	30.5	29.0	32.0
5	栄養ドリンクを飲む	26.0	24.5	27.5
6	発汗を促す	14.8	18.5	11.0
7	特に何もしない	6.0	6.0	6.0
8	その他	0.5	1.0	0.0

◆ **約6割が「睡眠をとる」、「市販薬を服用」**

「風邪かな？」と感じたときの行動を聞きました。結果は1位「睡眠をとる」（66.0%）、2位「市販薬を服用」（59.3%）、3位「栄養のある食事を摂る」（38.5%）でした。このうち1位、2位は約6割が回答しており、一般的な行動と言えそうです。一方「病院に行く」人は約3割（30.5%）に留まりました。

ここでも、ほとんどの行動（「発汗を促す」以外）で女性の実行率が高いことがわかります。

<質問7> ひとり暮らしでの風邪予防法として、日頃実践しているものは何ですか？

（%：複数回答）

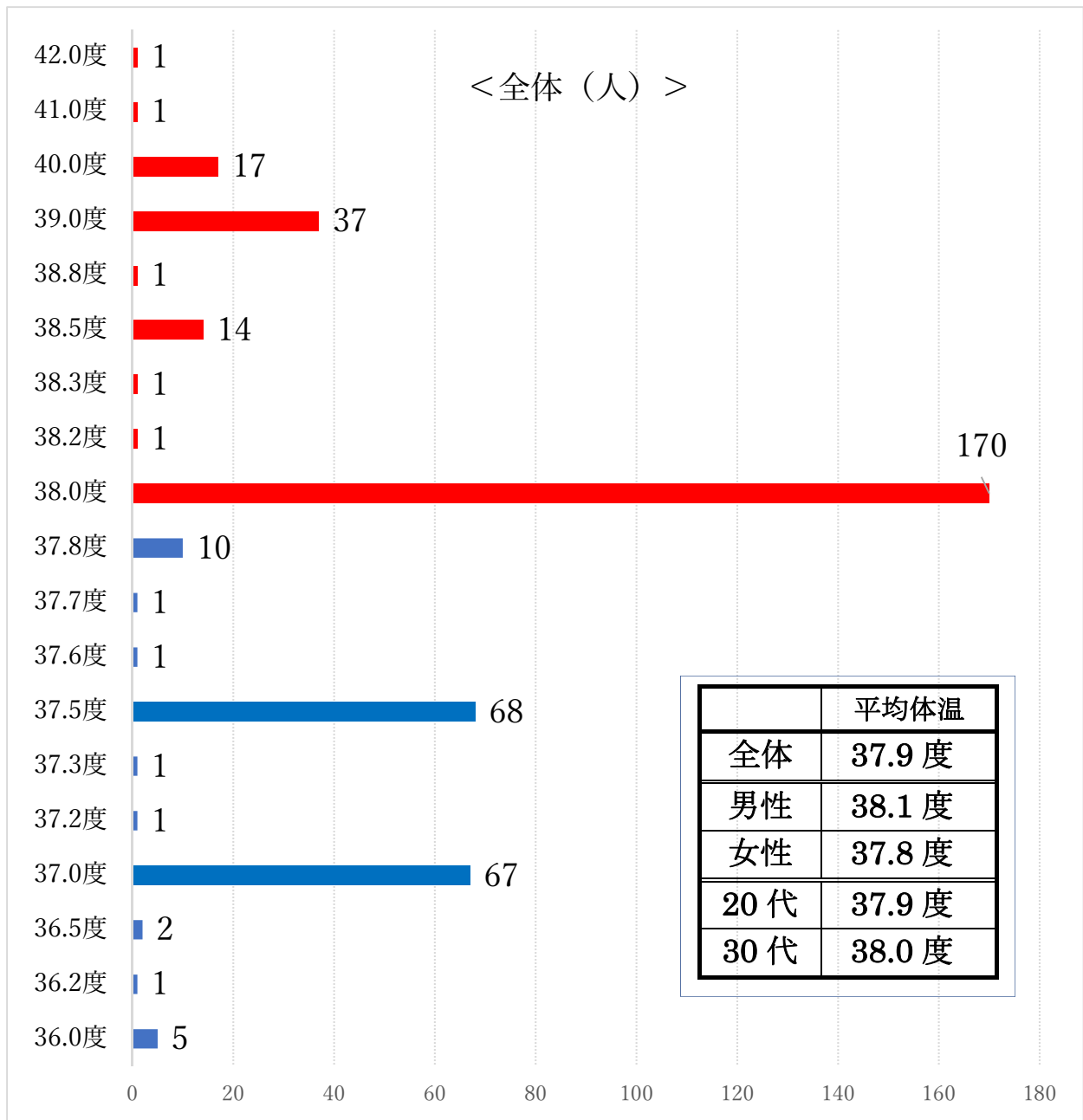
位		全体	男性	女性
1	手洗い・うがい	68.8	64.0 ①	73.5 ①
2	規則正しい生活	39.8	34.5 ③	45.0 ②
3	栄養のある食事を摂る	38.0	35.0 ②	41.0 ③
4	外出時のマスク着用	33.0	25.5	40.5
5	湯船につかる	17.5	15.5	19.5
6	加湿器の利用	14.3	12.0	16.5
	特に対策はしていない		17.5	11.0
8	その他	1.3	1.0	1.5

◆ **「手洗い・うがい」「規則正しい生活」「栄養のある食事」が3大風邪予防対策**

風邪予防法を聞いたところ、「手洗い・うがい」が最も多く約7割（68.8%）。以下、「規則正しい生活」（39.8%）、「栄養のある食事」（38.0%）、「外出時のマスク着用」（33.0%）となりました。

女性の実行率が男性より高く、特に「外出時のマスク着用」は女性が15ポイントも上回っています。

<質問8> 発熱の際、体温が何度以上になったら仕事（学校）を休みますか？（自由回答）



◆ 高熱が出ないと休まない？ 判断目安は38.0度

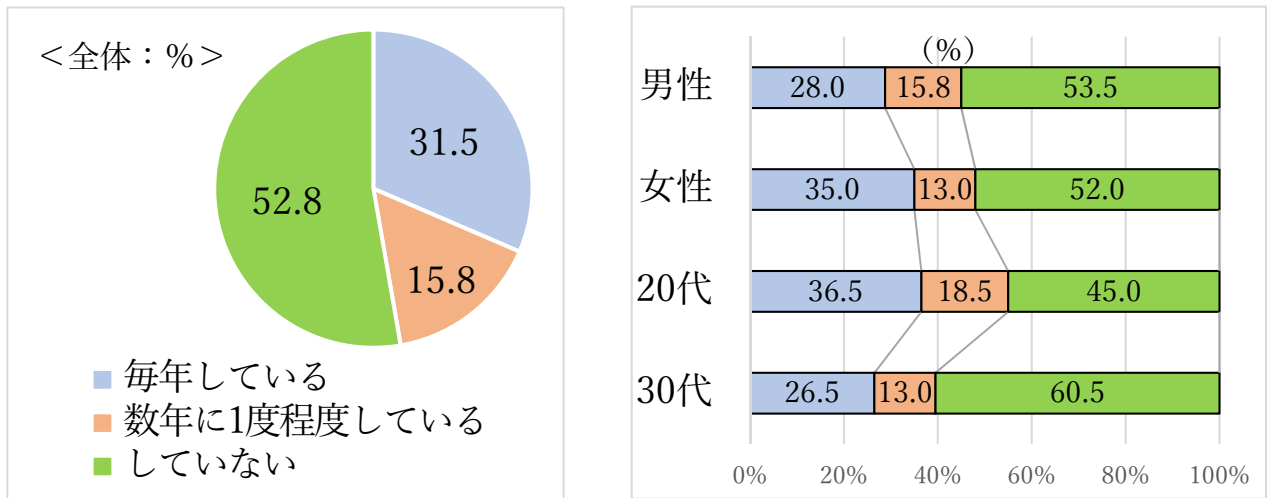
発熱の際、何度の体温で会社・学校を休むのでしょうか。

最も多かったのは「38.0度」（170人／42.5%）。次いで「37.5度」（68人／17.0%）、「37.0度」（67人／16.8%）の順で、全体平均は37.9度でした。因みに“38.0度以上”は243人（60.8%）、“38.0度未満”は157人（39.2%）と、前者の割合が多いことがわかります。

この結果から、休むかどうかの判断は「38.0度」前後とかなり高熱で、37度台半ばの熱では中々休まないというのが実態のようです。

男女の平均値を見ると、男性38.1度、女性37.8度と若干女性が低い結果となっています。

<質問9> インフルエンザの予防接種を行っていますか。直近3年間でお答えください。



◆ インフルエンザ予防接種、毎年行っている人は約3割。

予防接種する理由は「会社の決まり」、しない理由は「面倒」「お金がかかる」

インフルエンザ流行の季節になりましたが、この直近3年間で予防接種を「毎年している」人は約3割 (31.5%)、反対に「していない」人は過半数 (52.8%) でした。

男女別では「毎年している」人は、男性より女性の方が高いという結果が出ています。

【毎年している主な理由】

会社が義務化しているのが大きな理由で、半数以上が「会社が補助する」、「会社の規定」、「職場で決められている」でした。その他では、「雇ると大変だから」、「心配だから」、「習慣」などの意見もありました。

【数年に1度程度の主な理由】

「ワクチンがなかったりするから」、「気分により決めている」、「タイミングが合わなかったりする」、「費用が掛かるので、大事な予定がある年のみ」、「流行した年のみ」、「毎年は面倒」など。

【していない主な理由】

多いのは「面倒だから」、「お金がかかる」、「今まで雇ったことがない」、「忘れてしまう」、「時間がない」。また、「必要ない」、「注射が嫌い」という声もありました。

<質問10> イザ!という時のために、所在地を把握している近所の病院はありますか?

(% : 複数回答)

◆ トップは「内科」、次いで「歯科」。
「把握していない」は約4人に1人

イザ!という時を考えると、近所の病院の場所を把握しておくことは大切です。結果は「内科」(65.5%)、「歯科」(45.0%)の把握率が高いことがわかりました。この二つは日頃からお世話になる機会が多いという事かもしれません。

一方、「把握していない」人が約4人に1人 (25.3%) いました。

		全体	男性	女性
1	内科	65.5	58.0 ①	73.0 ①
2	歯科	45.0	38.0 ②	52.0 ②
3	耳鼻咽喉科	24.0	18.0	30.0
4	皮膚科	23.5	16.5	30.5 ③
5	眼科	22.3	21.0 ③	23.5
6	外科	15.5	20.0	11.0
7	その他	1.0	1.0	1.0
—	把握していない	25.3	34.0	16.5

男女を比べると、女性の数字が高いのがよくわかります。「内科」は7割、「歯科」は5割を上回り、「耳鼻咽喉科」、「皮膚科」も約3割と、いずれも男性の数字を上回っています。従って「把握していない」は少なく (16.5%)、男性 (34.0%) とは大きな差が出ました。

<質問 11> 病気の時に、看病して欲しい有名人は誰ですか？（自由回答） ※表内敬称略

位		全体（票）	男性（票）	女性（票）
1	新垣結衣／女優	19	14	5
2	石原さとみ／女優	16	13	3
3	深田恭子／女優	13	10	3
4	本田 翼／女優	12	11	1
5	綾瀬はるか／女優	10	8	2
6	有村架純／女優	8	7	1
7	田中 圭／俳優	7	0	7
8	吉岡里帆／女優	6	5	1
9	石田ゆり子／女優	5	5	0
9	高橋一生／俳優	5	2	3
9	マツコ・デラックス／タレント	5	0	5

◆ 看病して欲しい有名人1位は「新垣結衣」さん、
次いで「石原さとみ」さん、「深田恭子」さんと、上位を女優陣が独占！！

看病してほしい有名人1位は「新垣結衣」さんでした。ちなみに男性票のトップは「新垣結衣」さん、女性票のトップは「田中 圭」さんです。

トップ10は「マツコ・デラックスさん」（9位）以外はすべて俳優・女優の人たちが占めました。映画・ドラマなどで医者、看護師を演じるということもあり、お笑い・バラエティ系やスポーツ系の人よりイメージしやすいという事でしょうか？

以上

◆ 「株式会社FJネクスト」

事業内容：不動産の企画開発、売買、仲介 / 創業：1980年、東証1部上場（8935）

「都市住空間への挑戦と創造を通して、豊かな社会づくりに貢献していく」を企業理念に、首都圏にて『ガーラマンションシリーズ』を展開しています。社会の一線で活躍する首都圏の単身者の生活を支えるインフラとして、また、安定した収益を不動産に求める方への資産運用商品として、立地とクオリティにこだわったマンション開発に取り組んでいます。

※自社ブランドマンション供給実績：286棟・19,748戸（2019年10月末時点）

FJネクストホームページ： <https://www.fjnext.com>