

うんち白書

2020



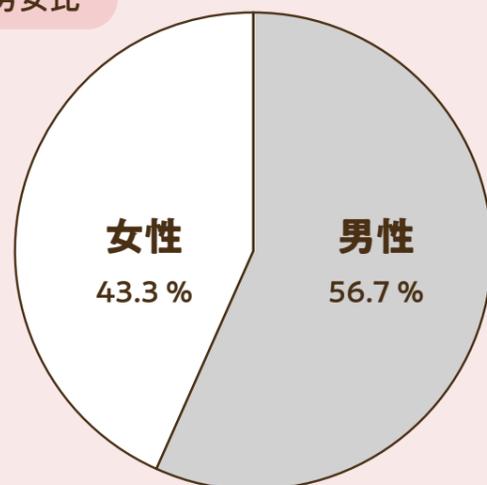
調査概要

調査目的

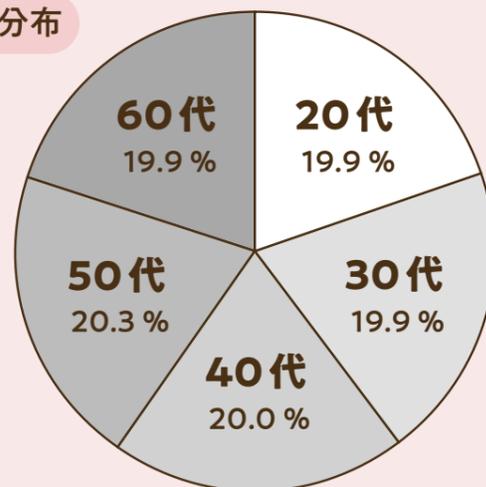
本レポートは、ウンログ株式会社(以下、ウンログ)が目指す、「観便を利用した健康管理とセルフケアによって健康寿命を延伸する」という趣旨のもと、20代~60代の男女を対象に行ったアンケート調査の結果がまとめられています。各世代の健康や腸内環境への意識をアンケートによって調査、分析し、**人生100年時代における健康づくりの課題を抽出すること**を目的としています。

調査対象: 日本国内に住む20~69歳の男女
調査期間: 2020年8月
調査方法: インターネットによるアンケート調査
サンプル数: 1105人

男女比



年齢分布



《本調査のコンテンツ利用について》

本調査について公開している情報(以下、コンテンツ)は、どなたでも以下の遵守事項に従い、表示・複製・掲載・印刷することが可能です。コンテンツ利用にあたっては、遵守事項に同意したものとみなします。

【遵守事項】

- ・コンテンツを利用するにあたり、文言などの表現を含む改変を行わないこと。
- ・利用者がコンテンツを用いて行う一切の行為について、ウンログは何ら責任を負わないこと。
- ・コンテンツを利用する際は、必ず出典: ウンログ株式会社「うんち白書2020」(<http://unlog.co.jp/contents/2020/survey-report>)を明記すること。

本調査の背景

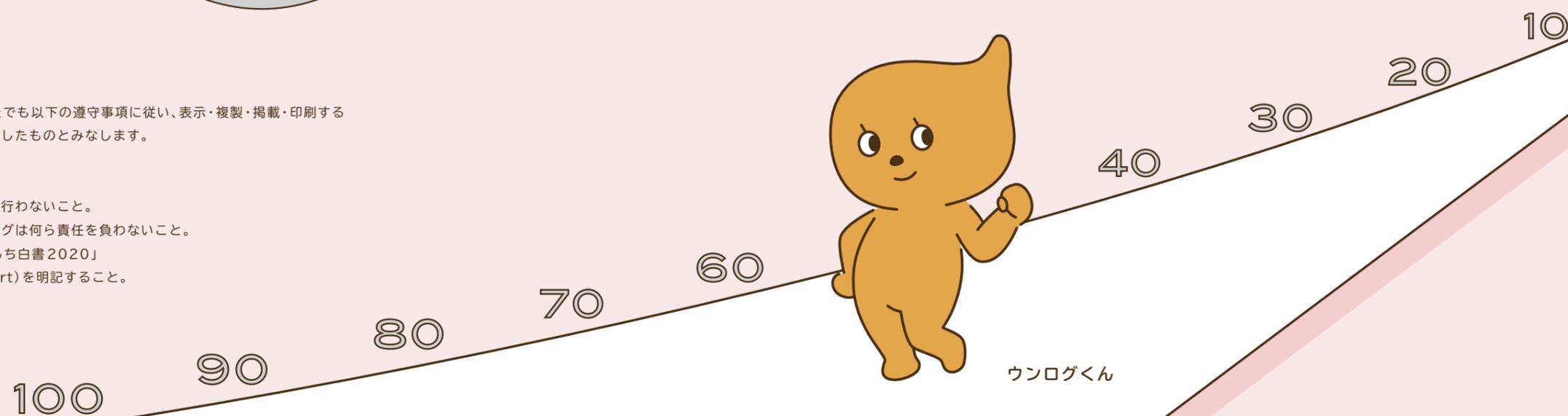
日本では健康寿命と実際の寿命の差が、男性8.84歳、女性12.35歳と大きいことが課題となっており(※)。この結果、高齢者介護の深刻化や医療費の増大などの問題が引き起こされているのが現状です。厚生労働省の掲げる「健康日本21」でも、健康寿命の延伸を目指して、さまざまな施策が実施されています。

同省の「健康増進延伸プラン」の中には、PHR(パーソナルヘルスレコード)の活用促進が掲げられており、2019年からは「国民の健康づくりに向けたPHRの推進に関する検討会」を実施するなど導入に向けた動きが活発になっています。また、企業や自治体もモバイルPHRサービスの提供を開始しており、PHR導入は今後ますます加速することが予想されます。

ウンログは2012年より、うんちをチェックする観便を用い、健康指標としてうんちをスコア化する「ウンスコア」を提供してきました。近年の研究では、腸内環境と健康の関係が明らかになり、日々の健康管理やセルフケアにとって腸内環境を把握する観便とうんちの数値化はますます重要な健康指標になる可能性があります。

今回は、観便による健康把握の可能性を明らかにするため、観便の実態と腸の健康意識、ブリストルスケールによって分類した便性状と自己肯定感の変化を把握するアンケート調査を実施しました。

(※)厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」(平成30年3月)



ウンログくん

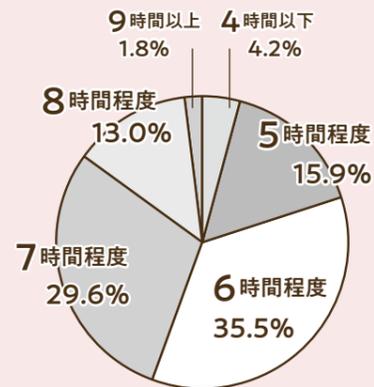
寿命に対する考え

生活習慣と健康意識に関するデータ

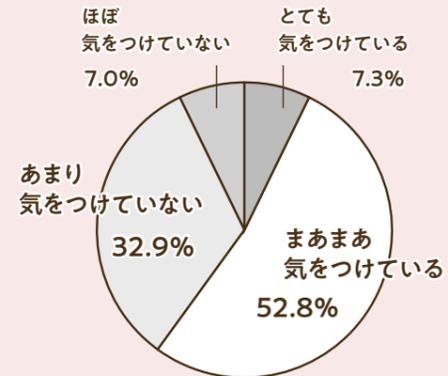
(n=1105)

生活習慣

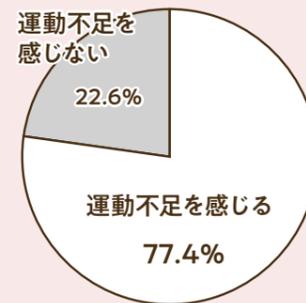
睡眠時間



食生活への意識

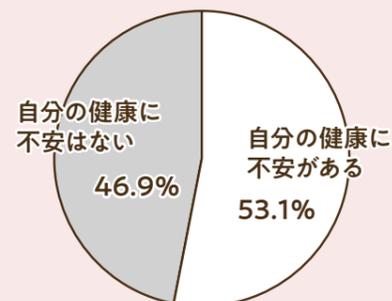


運動量

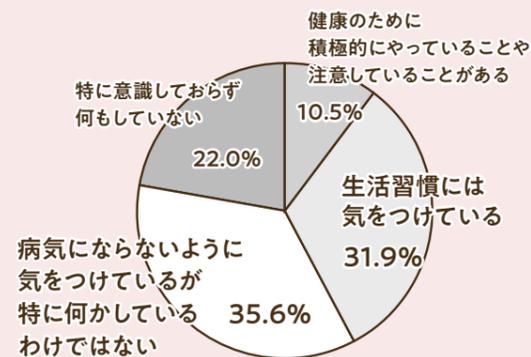


健康意識

健康への不安



健康への取り組み



希望する健康寿命と希望する寿命の差・平均9.85歳

寿命に対する考えと日本の現状はほぼ一致。まずは意識改革が必要か



希望する健康寿命と希望する寿命をそれぞれ調査したところ、半数を超える**53.8%**が**健康寿命よりも寿命の方が長い**と回答した。また、希望する健康寿命と希望する寿命の差は平均9.85歳となり、実際の日本の現状とほぼ同じという結果になった。

今後は、寿命を迎えるまでに身体行動が制限される期間が一定期間あることが通常という意識を改革し、希望する健康寿命と希望する寿命の年齢差をなくすことが課題となる。

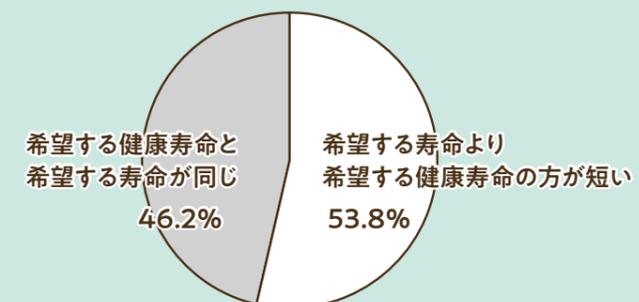
希望する健康寿命 (n=1105)

59歳以下	60~64歳	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80~84歳	85~89歳	90~94歳	95~99歳	100歳以上
4.8%	3.0%	3.3%	7.5%	12.4%	20.5%	20.3%	13.5%	4.3%	10.4%

希望する寿命

59歳以下	60~64歳	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80~84歳	85~89歳	90~94歳	95~99歳	100歳以上
9.8%	6.2%	8.1%	12.4%	16.8%	19.4%	12.7%	6.4%	1.9%	6.3%

健康寿命より寿命の方が長い



希望する健康寿命と希望する寿命の差

平均 **9.85** 歳

観便とお腹の健康意識について

観便する人は57.8%と半数以上。
観便の結果から46.1%が生活行動に変化があると回答。

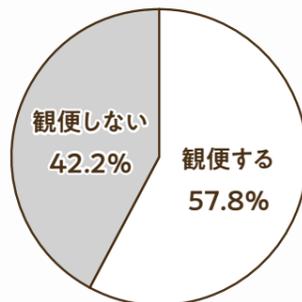
排便時に観便を実施すると回答したのは57.8%と、半数以上がうんちをチェックしていることがわかった。また、観便の結果によって、46.1%が生活の行動に変化があると回答した。

観便を実施しない、もしくは観便をしてもその結果によって生活行動が変わらないと回答したのは全体(n=1074)の73.4%にのぼり、健康管理へ観便を利用する人の割合はまだ低いことがわかった。



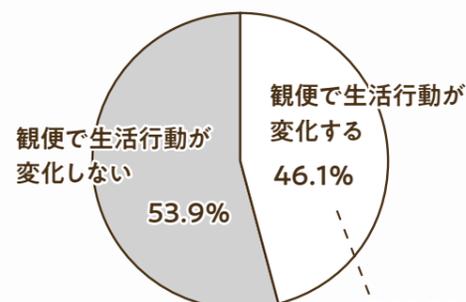
1. 観便の実施

(n=1074)



2. 観便の結果による生活行動の変化

(n=621)



主に変化するもの

- 水分摂取量が変わる 25.1%
- 整腸剤を飲む 19.2%
- 食事の内容を変える 21.7%

腸の健康不安は、全身の健康不安に比べて約10pt低い。
しかし、2人に1人が「お腹の悩みがある」と回答。
お腹の悩みに対して55.6%は何も対策をしていない。

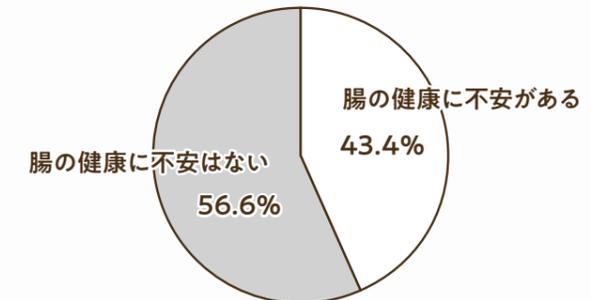
「腸の健康に不安がある」と回答した人は43.4%となり、「全身の健康に不安がある」と回答した53.1%に比べて約10pt低いことがわかった。一方で、お腹に悩みがある人は53.6%となり、2人に1人は便秘や下痢などのお腹の悩みがあった。

お腹の悩みに対して、通院や服薬をしていると回答した人は31.7%となり、通院や服薬はせずに腸活を行って対策をしているのは12.7%にとどまった。**55.6%はお腹の悩みがあっても何も対策をしていないことが明らかになった。**



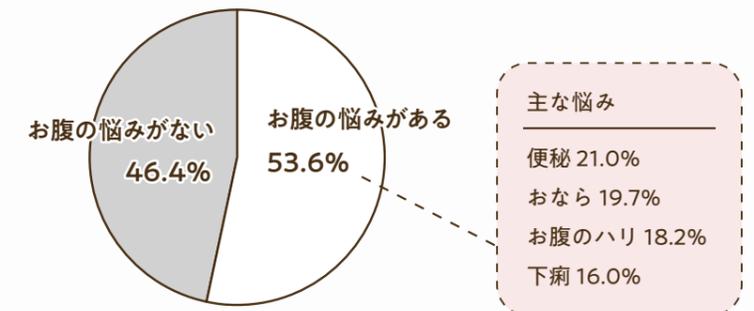
3. 腸の健康不安

(n=1074)

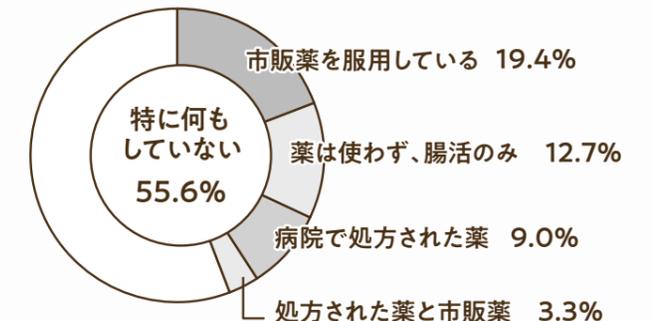


4. お腹の悩み

(n=1074)



5. お腹の悩みへの対策



便性状と自己肯定感の変化

観便を実施する方が自己肯定感が高くなる可能性。
 通常BS3,4,5のうんちが出る人も自己肯定感が高くなる傾向に。
 BS6,7は自己肯定感が低い傾向。特に生きがいはBS3,4,5より15.9pt低い。



本調査では、通常の便性状をブリストルスケール（以下、BS）を用いて調査した。また、健康度、幸福度、生きがいを5段階（非常に感じる、感じる、どちらでもない、あまり感じない、全く感じない）で調査し、便性状との相関を分析した。

観便をする人の方が、観便をしない人に比べて健康度、幸福度、生きがいの全ての項目において、「非常に感じる」、「感じる」の割合が高い結果となった。幸福度においては、観便をする人のほうが10.4pt高くなっている。

また、BSごとの結果をみると、BS3,4,5が全ての項目において「非常に感じる」、「感じる」の割合が高くなっている。一方で、BS6,7（下痢）は全てにおいて割合が低く、幸福度はBS3,4,5に比べて14.8pt、生きがいは15.9ptと大きな差があった。

※ブリストルスケールとは※

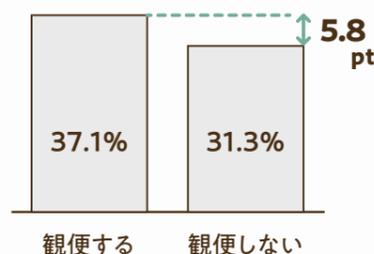
1997年に英国のブリストル大学が提唱したうんちの分類指標です。うんちの形状と硬さを7段階に分け、便秘や下痢の診断項目の一つとして使用されています。ブリストルスケールが1~2は便秘、3~5は正常便、6~7は下痢に分類されます。ウンログの記録項目ではこのブリストルスケールを採用しています。

便秘		正常便			下痢	
タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ4	タイプ5	タイプ6	タイプ7
ころころ	かちかち	ぶりぶり	ほそほそ	ふわふわ	どろどろ	びちびち

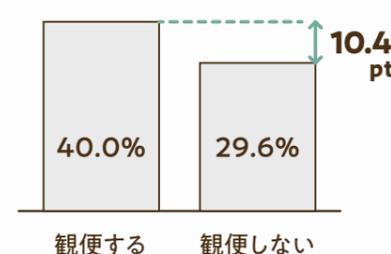
(n=1105)

1. 観便の実施と自己評価

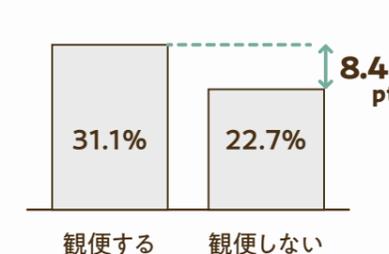
自分は健康だと感じる



自分はしあわせだと感じる

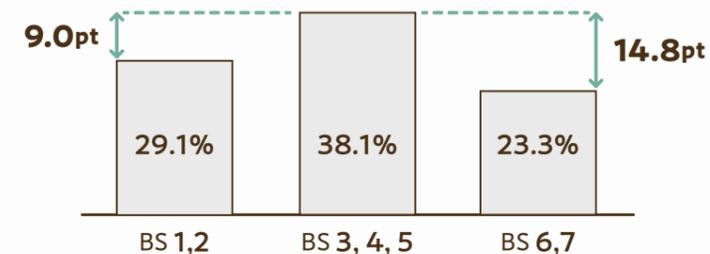


生きがいを感じている



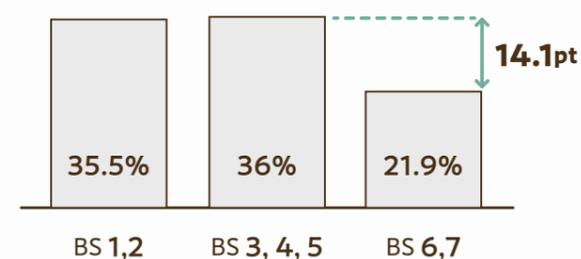
2. ブリストルスケールと幸福度

自分はしあわせだと感じる

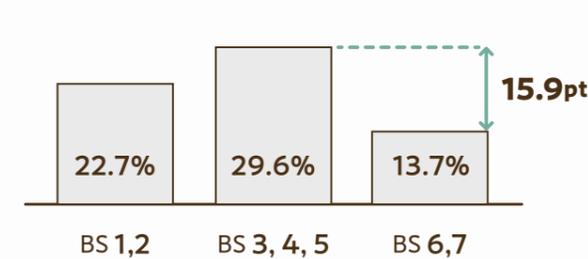


3. BS6,7における健康度と生きがい

自分は健康だと感じる



生きがいを感じている



考察と今後の展望



アンケートの結果から、健康寿命への意識、観便の実施状況や便性状と自己評価の変化について調査・分析を行いました。

今回の調査では、観便の実施率は50%を超え、半数以上がうんちの観察を行っていることがわかりました。しかし、健康管理への行動変容を起こすのはそのうち46.1%にとどまる結果となっています。また、観便をしていない人と、観便をしても行動変容がない人は全体の73.4%にのぼりました。これらの結果は、観便によって把握できる健康情報や実際の観便方法が浸透していない結果であると考えられます。

観便を実施している方が自己肯定感が高くなるという結果から、観便によって心の健康管理もできる可能性がわかりました。また、便性状と自己肯定感も関係があると考えられ、観便を通じて腸活を行うことで心身ともに健康を目指すことができると予想されます。今後は、観便を利用して、体の健康づくりはもちろん、よりよく生きるための「心の健康づくりメソッド」の確立を目指して参ります。

理想とする健康寿命と理想とする寿命の年齢差は平均9.85歳となり、日本の現状とほぼ同じという結果となりました。高齢化により高齢者介護が当たり前の社会状況において、健康上の問題で日常生活が制限される期間が一定期間あることが、常態だと認識されていることが考えられます。健康寿命の延伸に向けたフィジカルな施策はもちろん、「生涯現役」や「ピンピンコロリ」といった寿命の迎え方が実現可能であるという意識改革を行う必要があります。観便の啓発だけでなく、健康寿命への意識改革も進行していくことが望ましいといえます。

ウンログ株式会社

2013年創業。あなたの体と心の健康を映し出す鏡である”うんち”を使ったヘルスケアサービスを展開。うんちを観察する観便と、良いうんちを出すための腸活を通じて、誰もが自分でおなかの中から健康管理と健康増進を可能にする「すっきり革命」を起こします。

うんちによって健康を数値化するうんち記録アプリ「ウンログ」は2020年9月に70万ダウンロードを突破しました。

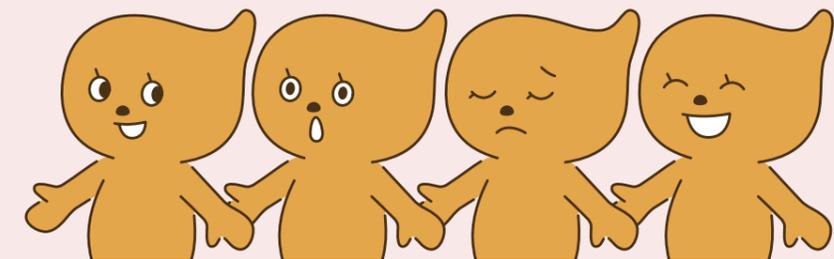
詳しくはウンログHPをご覧ください。

<https://unlog.co.jp/>



うんチェックで100年いいうんちプロジェクト

近年の研究で、腸内環境の状態と全身の健康が深く関係していることが明らかとなり、腸内環境を整える腸活も多くの人が取り入れるようになってきました。「うんチェックで100年いいうんちプロジェクト」は、ウンログが創業以来推奨してきた観便と腸活によって、誰もが楽しく、ポジティブに健康管理・セルフケアすることを可能にし、人生100年時代を健康に生きることを目指したプロジェクトです。ウンログ独自の観便手法「うんチェック」を浸透させ、誰もが人生100年いいうんちを出し続けられる世界の実現を目指します。



ウンログくん ウンログのメインキャラクター。あなたの腸の中で生まれた元気なうんち。好きな言葉は「すっきり」。



うんち記録アプリ「ウンログ」

