



シオノギヘルスケア「第1回 全国もの忘れと脳活 大規模調査」

健康価値の提供を通じて社会に貢献するシオノギヘルスケア株式会社（本社：大阪府大阪市 代表取締役社長：吉本 悟、以下シオノギヘルスケア）は、9月の「世界アルツハイマー月間」および9月21日「世界アルツハイマーデー」にちなみ、40代～70代男女5,640人を対象に「脳活・もの忘れ実態調査」を行い、主な調査結果をまとめました。

**都道府県別に40代～70代の男女120人ずつ、全国5,640人を対象に調査を実施！
若い世代ほど“もの忘れ度”が高いなど、これまでの定説を覆す結果に！**

全国脳活県ランキング 1位「栃木県」 2位「奈良県」 3位「岐阜県」

実践率5割、年約1.7万円かける「脳活」の現状や課題が浮き彫りに…

「サステナブル脳活」「タイパ脳活」「オーガニック脳活」のニーズから“ながら脳活”が注目！

性・年代別分析から見えたギャップや最新脳活トレンドなど

杏林大学名誉教授・古賀良彦先生と脳活の達人・明星真司氏による解説も！

<調査結果概要> 詳細は、2ページ目よりご覧ください

<もの忘れ編>

- ・日常生活での「もの忘れあるあるランキング」(P2)
「もの忘れあるある」3位～5位の項目は、実は40代が最も多い結果に。
- ・あなたはどこまで覚えている？「もの忘れ度チェック！」(P4)
若い世代ほど「もの忘れ度」が高いなど、これまでの定説を覆す結果に。
- ・以前の自分と比べて「もの忘れが増えた」と感じる人は4割
64.8%が自分のもの忘れに対する危機感あり(P7)
- ・「もの忘れ脳」への曲がり角、平均55.2歳(P8)

<脳活編>

- ・40代～70代の脳活実践率は51.9% (P9)
実践率が高いのは「手指を動かす」「クイズやドリル」「ゲーム」の順。
- ・脳活で重視するのは「長く続けられるもの」「効率的なもの」「自然と脳活につながるもの」(P11)
- ・脳活が続かない理由1位は、「効果があるかどうかすぐにわからない」から(P13)
- ・日常生活の中でできる“ながら脳活”3人に2人はやってみたい(P14)
見るだけ、聞くだけ、五感を刺激 そんな“ながら脳活”に関心あり



Doctor's Voice 調査結果に対する精神科医古賀良彦先生のご見解

今回の調査結果について、精神科医で杏林大名誉教授の古賀良彦先生にコメントをいただきました。

都道府県別ランキング 脳活実践率/もの忘れへの危機感/もの忘れあるある/もの忘れ度 (P16)

<「脳活道場」編集長 明星真司氏による解説> 脳活の達人、明星編集長オススメの脳活グッズ・サービスを紹介 (P18)

「第1回 全国もの忘れと脳活 大規模調査」調査概要 ■実施時期：2023年7月31日（月）～8月2日（水） ■調査手法：インターネット調査

■調査対象：都道府県別に40代～70代の男女120人ずつ、全国5,640人 ■実査委託先：楽天インサイト

※グラフの構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため100%にならない場合があり、表記した数字の合算した値と異なる場合があります。

<本資料に関するお問い合わせ先>

シオノギヘルスケア「第1回 全国もの忘れと脳活大規模調査」PR事務局（株）電通PRコンサルティング内）

【紙・WEB担当】杉山 TEL：080-6574-9993 / Email：a-sugiyama@dentsuprc.co.jp

【TV担当】市村 TEL：090-6496-2741 / Email：masato.ichimura@dentsuprc.co.jp

もの忘れ編

1994年、「国際アルツハイマー病協会」(ADI) は、世界保健機関 (WHO) と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の予防啓発を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、さまざまな取り組みを行っています。「世界アルツハイマーデー」および「世界アルツハイマー月間」にちなみ、シオノギヘルスケアでは、40代～70代の男女5,640人を対象に、「もの忘れと脳活」に関する調査を行いました。

■ ついつい忘れてしまう！ 日常生活での「もの忘れあるあるランキング」

日常的なものの忘れ度合いを把握するため、さまざまな項目を提示し当てはまるかどうか答えてもらいました。

結果では、約6割が「当てはまる（当てはまる+まあ当てはまる計）」と回答したのが「久しぶりに会った人の名前が思い出せないことがある」（57.1%）で、5,640人のうち3,218人が該当。次いで「言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある」（56.3%）も3,174人が当てはまると回答しています。

以下、「周りの人から同じことを何度も言うと言われたことがある」（23.8%、1,342人）「今日が何日なのか、日付や曜日がわからなくなることがある」（23.7%、1,336人）、「5分前に聞いた話を思い出せないことがある」（20.8%、1,175人）などの順となりました [表1]。

【表1】 ついつい忘れてしまう！

日常生活での「もの忘れあるあるランキング」

| | もの忘れ項目 | 該当者数(※) | % |
|----|-----------------------------------|---------|------|
| 1位 | 久しぶりに会った人の名前が思い出せないことがある | 3,218人 | 57.1 |
| 2位 | 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある | 3,174人 | 56.3 |
| 3位 | 周りの人から「同じことを何度も言う」と言われたことがある | 1,342人 | 23.8 |
| 4位 | 今日が何日なのか、日付や曜日がわからなくなることがある | 1,336人 | 23.7 |
| 5位 | 5分前に聞いた話を思い出せないことがある | 1,175人 | 20.8 |
| 6位 | 財布や鍵など、いつも使う物を置いた場所が分からなくなることがある | 949人 | 16.8 |
| 7位 | 電話したい人の番号を呼び出して電話をかけることに手こずることがある | 714人 | 12.7 |
| 8位 | 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いに手こずることがある | 374人 | 6.6 |

全体 (n=5,640)

(※)「当てはまる」「まあ当てはまる」「どちらでもない」「まあ当てはまらない」「当てはまらない」の5段階で質問した場合の該当者数

■ あるあるトップ5を分析！ 年代が上の方にありがちなイメージの「もの忘れあるある」が実は40代が最も多い結果に

性・年代別にみると、設問毎にこれまでの常識が覆されるようなさまざまな傾向が見えてきました。もの忘れあるあるランキングのトップ5の分析結果をご報告します。 [表2]

1位 久しぶりに会った人の名前が思い出せないことがある

同年代の男女比較は、全年代で高いのは「男性」に

「もの忘れあるある該当者」の割合は、同年代の男女で比較するとどの年代でも「男性」が高くなりました。年代別では、60代が男女ともに高く、中でも最も高いのは60代男性でした。反対に最も低いのは40代女性。次いで40代男性となりました。男女差が大きいのは70代で、70代男性は女性に比べ、約8pt高くなりました。また「人の名前」という点で男性が女性よりも忘れやすい傾向があることが分かりました。

【表2】 日常生活での「もの忘れあるある」性・年代別分析 (%)

| 1位 久しぶりに会った人の名前が思い出せない | | | |
|------------------------|------|---|------|
| | 男性 | | 女性 |
| 40代 | 52.1 | ≡ | 52.0 |
| 50代 | 57.7 | > | 56.5 |
| 60代 | 64.3 | > | 58.7 |
| 70代 | 60.3 | > | 52.6 |

もの忘れ編

【表2】日常生活での「もの忘れあるある」性・年代別分析 (%)

2位 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある

1位とは逆で同年代の男女比較は、全年代で高いのが「女性」

1位の久しぶりに会った人の名前とは逆の結果となり、忘れ度を同年代の男女で比較すると「女性」が高くなりました。中でも最も高いのは50代女性で、反対に最も低いのは40代男性で、続いて70代の男性、女性となりました。男女差が大きいのは40代で、40代女性は男性に比べ、約9pt高くなりました。また、「言葉」という点では、女性が男性よりも忘れやすい傾向があることが分かりました。

| 2位 言おうとしている言葉がすぐに出てこない | | | |
|------------------------|------|---|------|
| | 男性 | | 女性 |
| 40代 | 52.3 | < | 61.0 |
| 50代 | 55.7 | < | 61.2 |
| 60代 | 56.2 | ≒ | 56.8 |
| 70代 | 53.5 | ≒ | 53.8 |

3位 周りの人から「同じことを何度も言う」と言われたことがある

男女ともに「40代」が高く、女性は年代が下がるほど大きい割合に

男女ともに「40代」が高くなり、最も低いのは50代男性、続いて70代女性となりました。年代が高くなるにつれて、「同じことを何度も言う」、「自分の言ったことを忘れる」と思われがちですが、今回は真逆の結果となり、女性は年代が下がるほど割合が大きくなることが分かりました。

| 3位 周りの人から「同じことを何度も言う」と言われた | | | |
|----------------------------|------|---|------|
| | 男性 | | 女性 |
| 40代 | 24.3 | ≒ | 25.0 |
| 50代 | 22.5 | < | 24.6 |
| 60代 | 23.7 | ≒ | 23.6 |
| 70代 | 23.7 | > | 22.6 |

(%)

4位 今日が何日なのか、日付や曜日がわからなくなることがある

男女ともに「40代」が高く、女性は年代が下がるほど大きい割合に

忘れ度は、男女ともに「40代」が高く、70代女性が最も低いという結果となりました。こちらも一般的には年代が上がるほど忘れがちなこととしてよく思われがちですが、本調査においては逆で、男女とも40代が最も高くなりました。

| 4位 今日が何日なのか日付や曜日がわからなくなる | | | |
|--------------------------|------|---|------|
| | 男性 | | 女性 |
| 40代 | 26.9 | < | 31.4 |
| 50代 | 21.9 | < | 25.6 |
| 60代 | 19.9 | < | 23.9 |
| 70代 | 21.1 | > | 18.0 |

(%)

5位 5分前に聞いた話を思い出せないことがある

男女ともに「40代」が高く、年代が下がるほど大きい割合に

もの忘れ度は、同年代の男女で比較すると「男性」が高くなりました。また、男女ともに「40代」が高く、反対に「70代」が低いという結果となりました。こちらも4位の回答同様に、一般的には年代が上がるほど忘れがちなこととしてよく思われがちですが、本調査においては逆で、男女ともに年代が下がるほど、割合が大きくなりました。

| 5位 5分前に聞いた話を思い出せない | | | |
|--------------------|------|---|------|
| | 男性 | | 女性 |
| 40代 | 26.3 | > | 20.0 |
| 50代 | 23.8 | > | 18.7 |
| 60代 | 22.6 | > | 17.4 |
| 70代 | 20.2 | > | 16.2 |

(%)

Doctor's Voice 調査結果に対する精神科医古賀良彦先生のご見解

若い世代の覚える力は弱まっている？

働き盛りの40代は日々忙しく、またIT機器の発達もあり、記憶の定着に無頓着な可能性。

今回の「もの忘れあるある」などの設問で40代の「忘れてしまった」数値が高く出たのは、40代は働き盛りで忙しく、またIT機器の発達により、日々の記憶の定着に無頓着なことが影響している可能性があります。記憶はリハーサル（何度も思い出すこと）によって強化されますが、忙しく、またキャブチャなどを撮っておけばいつでも見返せる現代の働き盛りの世代にとっては、自分で努力して思い出す時間的余裕も必要性も薄いため、記憶が定着しづらいのかもしれませんが。

もの忘れ編

■ あなたはどこまで覚えている？「もの忘れ度チェック！」

今日の朝ごはんや最近見ていたドラマのタイトルなど15の項目を挙げ、「忘れてしまった」ことについて答えてもらいました。

15項目中、「忘れてしまった」の回答が多いのが「小学校1年生の担任の先生の名前」（39.4%）、次いで「小学校6年生の時のクラス（6年何組か）」（30.5%）でした。また、21.3%の人が「初恋の人の名前」を忘れていました。15個中忘れた物事の個数の平均は1.8個となりました【表3】。

もの忘れ度チェックシート※忘れてしまった項目を回答

- 今日の朝ご飯は？
- 昨日のお昼ご飯は？
- 一昨日の晩ご飯は？
- 一番最近電話をかけた人は？
- 現在の自宅または自分の携帯の電話番号は？
- 預貯金通帳/カードの暗証番号は？
- 実印の置き場所は？
- 結婚記念日は？
- 小学校1年生の担任の先生の名前は？
- 小学校6年生の時のクラス（6年何組か）は？
- 実家・生家の住所は？
- 初恋の人の名前は？
- 過去に交際した人（いわゆる元カノ・元カレ）の名前は？
- 岸田文雄首相の前の首相は？
- 一番最近見ていたドラマのタイトル名は？

要注意項目

【表3】もの忘れ度 回答一覧

| 順位 | 項目 | もの忘れ度(%) |
|-----|--------------------------|----------|
| 1位 | 小学校1年生の担任の先生の名前 | 39.4 |
| 2位 | 小学校6年生の時のクラス（6年何組か） | 30.5 |
| 3位 | 初恋の人の名前 | 21.3 |
| 4位 | 一番最近見ていたドラマのタイトル名 | 19.7 |
| 5位 | 過去に交際した人（いわゆる元カノ・元カレ）の名前 | 13.8 |
| 6位 | 一昨日の晩ご飯 | 10.2 |
| 7位 | 一番最近電話をかけた人 | 8.2 |
| 8位 | 岸田文雄首相の前の首相 | 7.9 |
| 9位 | 結婚記念日 | 6.1 |
| 10位 | 昨日のお昼ご飯 | 4.7 |
| 11位 | 実家・生家の住所 | 4.6 |
| 12位 | 実印の置き場所 | 4.2 |
| 13位 | 預貯金通帳/カードの暗証番号 | 3.6 |
| 14位 | 今日の朝ご飯 | 2.3 |
| 15位 | 現在の自宅または自分の携帯の電話番号 | 2.0 |

全国平均
忘れてしまった**1.8個**

性・年代別の平均個数

| | 男性 | | 女性 |
|-----|-----|---|-----|
| 40代 | 2.3 | > | 1.6 |
| 50代 | 1.9 | > | 1.5 |
| 60代 | 1.7 | > | 1.4 |
| 70代 | 1.9 | > | 1.6 |

(個)

■ 「もの忘れ度チェック」トップ10を分析！

60代・70代男性は同年代の女性と比較し「初恋の人」、「過去に交際した人の名前」は覚えているが、「結婚記念日」は忘れるという驚きの結果に！

さらに、食べたご飯は、男女ともに年代が下がるほど忘れる率が高まるなど、こちらも多く項目で、もの忘れ度が40代が高く、70代が低いという結果が表れました。

性・年代別にみると、設問毎にこれまでの常識が覆されるようなさまざまな傾向が見えてきました。もの忘れ度チェックのトップ10をご報告いたします。【表4】

1位 小学校1年生の担任の先生の名前

同年代の男女比較は、全年代で高いのが「男性」40代の男女差は約11ptの開き

同年代の男女で比較すると、もの忘れ度は全年代で「男性」が高くなりました。年代では70代が男女ともに高くなりました。男女差が大きいのは40代で、男性は女性に比べ約11pt高くなりました。

【表4】もの忘れ度 回答一覧 (%)

| 1位 小学校1年生の担任の先生の名前 | 男性 | | 女性 |
|--------------------|------|---|------|
| 40代 | 43.2 | > | 32.1 |
| 50代 | 39.2 | > | 35.8 |
| 60代 | 40.8 | > | 35.0 |
| 70代 | 46.5 | > | 40.4 |

もの忘れ編

[表4] もの忘れ度 回答一覧 (%)

2位 小学校6年生の時のクラス（6年何組か）

同年代の男女比較は、全年代で高いのが「男性」。男性40代>女性60代に

同年代の男女で比較すると、もの忘れ度は全年代で「男性」が高くなりました。年代別では70代が男女ともに高くなりました。なお、男性で最も低い40代男性よりも、40代~60代女性は、小学6年生の時のクラスを覚えていることがわかりました。

| 2位 小学校6年生の時のクラス（6年何組か） | | | | |
|------------------------|------|---|------|--|
| | 男性 | | 女性 | |
| 40代 | 28.3 | > | 24.5 | |
| 50代 | 30.0 | > | 25.9 | |
| 60代 | 30.2 | > | 26.6 | |
| 70代 | 40.9 | > | 36.6 | |

3位 初恋の人の名前

最も高いのは「40代男性」。60代・70代で高いのは「女性」

性・年代別で最ももの忘れ度が高いのが40代男性となりました。反対に最も覚えているのは60代男性となりました。

| 3位 初恋の人の名前 | | | | |
|------------|------|---|------|--|
| | 男性 | | 女性 | |
| 40代 | 23.9 | > | 21.8 | |
| 50代 | 21.7 | ≒ | 21.3 | |
| 60代 | 18.8 | ≒ | 19.1 | |
| 70代 | 21.8 | ≒ | 22.4 | |

4位 一番最近見ていたドラマのタイトル名

同年代の男女比較、全年代で高いのが「男性」。40代男性と60代女性の差は約3倍に

同年代の男女で比較すると、もの忘れ度は全年代で「男性」が高くなりました。年代別では、男女ともに、40代が高くなりました。なお、最も高い40代男性（30.2%）と最も低い60代女性（11.7%）の差は約3倍と大きく開きました。

| 4位 一番最近見ていたドラマのタイトル名 | | | | |
|----------------------|------|---|------|--|
| | 男性 | | 女性 | |
| 40代 | 30.2 | > | 16.8 | |
| 50代 | 23.6 | > | 15.5 | |
| 60代 | 23.3 | > | 11.7 | |
| 70代 | 20.4 | > | 13.4 | |

5位 過去に交際した人（いわゆる元カノ・元カレ）の名前

「初恋の人の名前」と同様に、60代・70代で高いのは「女性」

年代別で比較すると、忘れ度は男女ともに70代が高くなりました。なお、最も低いのは、男性60代と女性50代が同率となりました。なお、3位の「初恋の人の名前」同様に、60代、70代は女性が男性よりも過去に交際した人の名前を忘れていく傾向があることがわかりました。

| 5位 過去に交際した人（元カノ・元カレ）の名前 | | | | |
|-------------------------|------|---|------|--|
| | 男性 | | 女性 | |
| 40代 | 14.5 | > | 12.8 | |
| 50代 | 13.4 | > | 11.3 | |
| 60代 | 11.3 | < | 14.2 | |
| 70代 | 16.0 | < | 17.2 | |

6位 一昨日の晩ご飯

同年代の男女比較は、全年代で高いのが「男性」。年代が下がるほど大きい割合に

同年代の男女で比較すると、もの忘れ度は全年代で「男性」が高くなりました。年代別では男女ともに、年代が下がるほど、もの忘れ度が高まる傾向があることがわかりました。なお、最も高い40代男性（20.0%）と、最も低い70代女性（4.4%）の差は約5倍と大きく開きました。

| 6位 一昨日の晩ご飯 | | | | |
|------------|------|---|------|--|
| | 男性 | | 女性 | |
| 40代 | 20.0 | > | 11.2 | |
| 50代 | 12.7 | > | 7.6 | |
| 60代 | 9.7 | > | 5.8 | |
| 70代 | 8.8 | > | 4.4 | |

7位 一番最近電話をかけた人

同年代の男女比較は、全年代で高いのが「男性」。年代が下がるほど割合が大きく、40代男性と70代女性の差は約5倍に

同年代の男女で比較すると、忘れ度は全年代で「男性」が高くなりました。年代別では男女ともに、年代が下がるほど、忘れ度が高まる傾向があることがわかりました。中でも最も高い40代男性（15.3%）と、最も低い70代女性（3.2%）の差は約5倍と大きく開きました。

| 7位 一番最近電話をかけた人 | | | | |
|----------------|------|---|-----|--|
| | 男性 | | 女性 | |
| 40代 | 15.3 | > | 8.3 | |
| 50代 | 12.1 | > | 6.4 | |
| 60代 | 8.6 | > | 5.3 | |
| 70代 | 5.7 | > | 3.2 | |

もの忘れ編

【表4】もの忘れ度 回答一覧 (%)

8位 岸田文雄首相の前の首相

男女ともに「40代」が高く、70代男性と60代女性との差は2倍以上に

年代別では40代の男女が同率（12.4%）で高くなりました。反対に最も低いのは男性は70代（4.9%）、女性は60代（5.1%）となり、40代との差は2倍以上と大きく開きました。

9位 結婚記念日

「初恋の人の名前」「過去に交際した人」とは真逆となり、60代・70代で高いのは「男性」最も高い70代男性は、同年代女性と比較すると約2倍の差に

同年代の男女で比較すると、3位「初恋の人の名前」と5位「過去に交際した人の名前」と逆の結果となり、40代・50代は女性が、60代・70代は男性が結婚記念日を忘れていた傾向があることがわかりました。なお、最も高いのは70代男性で、約1割（10.4%）が忘れており、同年代の女性はその半分以下（5.0%）となりました。

10位 昨日のお昼ご飯

「一昨日の晩ご飯」同様に、同年代の男女比較は、全年代で高いのが「男性」。年代が下がるほど大きい割合に。また40代男性と70代女性では約6倍の差が

同年代の男女で比較すると、6位の「一昨日の晩ご飯」と同様に、もの忘れ度は全年代で「男性」が高くなりました。その差は、各世代で2倍～3倍程度の開きがありました。

年代別では50代・60代女性が同率となった以外は、男女ともに年代が下がるほどもの忘れ度が高まる傾向があることがわかりました。なお、最も高い40代男性（9.5%）と、最も低い70代女性（1.6%）の差は約6倍と大きく開きました。

（参考）今日の朝ご飯

「一昨日の晩ご飯」「昨日のお昼ご飯」同様に、同年代の男女比較は、全年代で高いのが「男性」。年代が下がるほど大きい割合に。また40代男性と70代女性は約18倍の差が

「今日の朝ご飯」は全体で14位で、比較的覚えている方が多い結果でしたが、6位の「一昨日の晩ご飯」と10位「昨日のお昼ご飯」とご飯系の回答と同様の傾向でした。

同年代の男女で比較すると、「一昨日の晩ご飯」「昨日のお昼ご飯」同様に、もの忘れ度は全年代で「男性」が高くなりました。その差は、各世代で約2倍の開きがありました。

年代別では男女ともに、年代が下がるほど、もの忘れ度が高まる傾向があることがわかりました。なお、最も高い40代男性（7.4%）と、最も低い70代女性（0.4%）の差は18倍以上と大きく開きました。

| 8位 岸田文雄首相の前の首相 | | 男性 | 女性 |
|----------------|--------|------|----|
| 40代 | 12.4 = | 12.4 | |
| 50代 | 7.5 < | 9.0 | |
| 60代 | 6.5 > | 5.1 | |
| 70代 | 4.9 < | 5.8 | |

| 9位 結婚記念日 | | 男性 | 女性 |
|----------|--------|-----|----|
| 40代 | 4.5 ÷ | 4.6 | |
| 50代 | 5.5 ÷ | 6.1 | |
| 60代 | 5.1 ÷ | 4.7 | |
| 70代 | 10.4 > | 5.0 | |

| 10位 昨日のお昼ご飯 | | 男性 | 女性 |
|-------------|-------|-----|----|
| 40代 | 9.5 > | 4.2 | |
| 50代 | 6.8 > | 2.7 | |
| 60代 | 4.9 > | 2.7 | |
| 70代 | 4.2 > | 1.6 | |

| （参考）今日の朝ご飯 | | 男性 | 女性 |
|------------|-------|-----|----|
| 40代 | 7.4 > | 2.6 | |
| 50代 | 3.0 > | 1.1 | |
| 60代 | 1.7 ÷ | 1.0 | |
| 70代 | 1.1 ÷ | 0.4 | |

Doctor's Voice

お金のことと、家庭内外でのコミュニケーションに必要な項目のもの忘れには注意。

40代で「一昨日の晩ご飯」「昨日のお昼ご飯」などの忘れ度が高いのは、前述のように働き盛りの多忙さが影響しているのかもしれない。また、人の記憶は情緒と結びつくと定着しやすいと言われます。結婚記念日について70代男性の倍程度70代女性が覚えているのは、女性の方が結婚記念日を大切にしている表れと考えられます。

今回のチェック項目で重要なのは、「預貯金通帳/カードの暗証番号」や「実印の置き場所」などのお金周りのこと、家庭内外のコミュニケーションに関わる「結婚記念日」や「一番最近電話をかけた人」などです。これらを忘れてしまうと生活やコミュニケーションに支障を来すため、ご自分の忘れ度をチェックいただいた際、これらを忘れてしまっていたら要注意です。

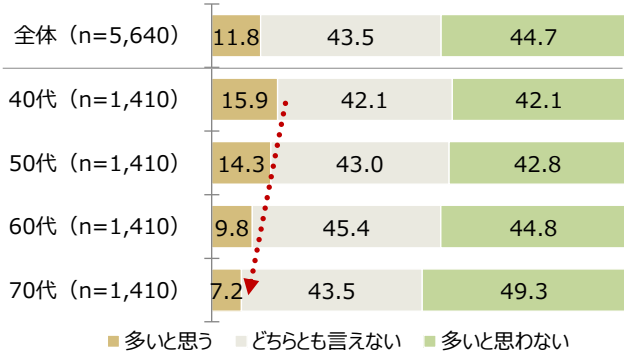
もの忘れ編

■ 以前の自分と比べて「もの忘れが増えた」と感じる人は4割

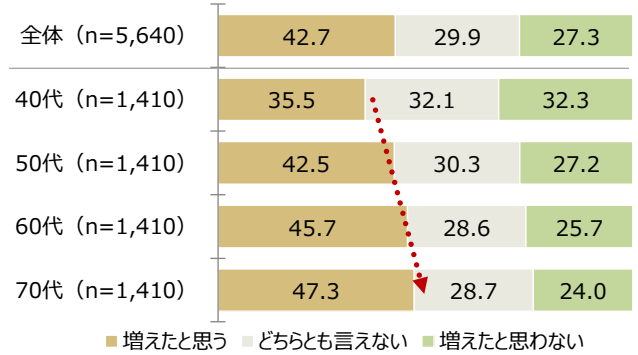
同年代と比べて自分はもの忘れが多いと思うかと聞くと、4割は「多いと思わない」（44.7%）と答えており、「多いと思う」は、年代が上がるとともに減り、70代は7.2%と少なくなっています。一方、以前の自分と比べて、もの忘れが増えたと思うかと聞くと、42.7%は「増えたと思う」と答えています。年代別に見ると、40代は35.5%ですが、年代が上がるとともに増え、70代は47.3%が「以前の自分と比べて、もの忘れが増えた」と答えています〔グラフ1〕。

【グラフ1】 自分のもの忘れの程度

① 同年代と比べて、自分はもの忘れが多いと思う(%)



② 以前の自分と比べて、もの忘れが増えたと思う(%)

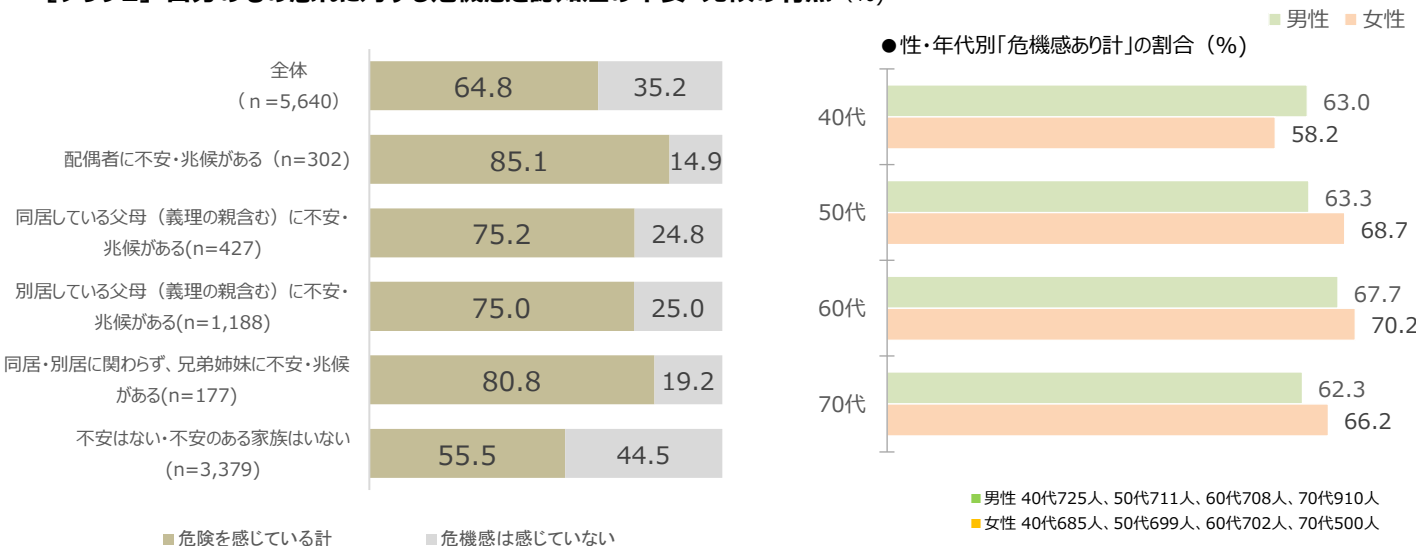


■ 64.8%が自分のもの忘れに対する危機感あり。家族に認知症の不安や兆候がある人の危機感強い。女性は60代>40代で危機感に10pt以上の差

自分のもの忘れに対する危機感を聞くと、全体では64.8%がもの忘れに対する危機感を感じています。家族の認知症の不安・兆候別に見ると、「配偶者に不安・兆候がある」人で85.1%と危機感が強く、他に同居・別居に限らず家族に認知症の不安・兆候がある層で危機感が強くなっています。

性・年代別に見ると、男性は年代による変化があまり見られませんが、女性は40代58.2%→60代70.2%と、年代差が大きくなっています〔グラフ2〕。

【グラフ2】 自分のもの忘れに対する危機感と認知症の不安・兆候の有無 (%)



Doctor's Voice

アルツハイマー型認知症は非家族性のケースが多く、家族が健康だからといって安心するのは禁物。

どのような家族構成であっても、自身のもの忘れを客観的・前向きに見つめましょう。

調査では家族に認知症の不安・兆候がある人で自身のもの忘れへの危機感が高くなる傾向が見られましたが、実はアルツハイマー型認知症は家族性（血縁関係にある家族に同一の疾患が見られやすい）のケースよりも、非家族性のケースの方が多いのです。家族に認知症の不安・兆候がないからと言って、あなたも健康にいられると過信せず、もの忘れへの危機感はどうなでも持ちましょう。

また、今回の調査では高齢層ほど以前の自分と比べもの忘れが増えたと自覚しているものの、反対に高齢層ほど同年代と比べもの忘れが多いとは考えない傾向が明らかになりました。加齢によるもの忘れは仕方がないが、飛び抜けたものではないと自身を肯定する心理が背景にあると言えます。高齢になると自身を否定することが減る傾向にあると言われ、これは生きていく上で悪いことではないのですが、健康寿命を長く保ち、ウェルビーイングを実現していくためには、自分がもの忘れをしてしまったらそれを認め、前向きに対処していくことが重要です。

■ 「もの忘れ脳」への曲がり角、平均55.2歳。

未婚の人で曲がり角が早め（46.89歳）

グラフ1で「以前の自分と比べもの忘れが増えた」と答えた人を対象に、もの忘れが増えたと感じ始めた年齢を聞きました。すると、平均では55.2歳となりました。

未既婚別で見ると、未婚の人のもの忘れが増えた年齢が46.89歳と早く、一人で暮らしていることとももの忘れには関係があるのかもしれませんが。

もの忘れが増えた年齢

| | n | 平均 |
|-----|-------|---------------|
| 全体 | 2,411 | 55.2 歳 |
| 未婚 | 339 | 46.89歳 |
| 既婚 | 1,775 | 56.54歳 |
| 離死別 | 297 | 56.80歳 |

以前よりもの忘れが増えたと感じる人ベース

Doctor's Voice

「もの忘れ脳」への曲がり角である55歳から定年を迎えるまでの10年間は大事な期間。もの忘れが増えたと自覚したら、65歳からの長い生活を充実させるためにも、もの忘れを防ぎ脳を活性化させる具体的な取り組みを始めましょう。

生活者の方々がもの忘れが増えたと感じ始めた年齢は平均で55.2歳となりました。これは一般的には役職定年の年齢で、自身の加齢やそれによるもの忘れ等について自覚をしたり、周囲から指摘をされる年齢と言えます。65歳定年制の仕事をしている方にとってはここから先の10年間は大切な期間。仕事のパフォーマンスを維持し、自分の社会的役割を失わないためにも、また65歳からの長い生活を充実させるためにも、もの忘れを自覚したなら、脳を活性化させるための取り組み「脳活」を始めてみましょう。55歳はこれからの人生を充実したものにするのに、まだ十分間に合う年齢です。

脳活編

世界保健機関（WHO）によると、世界の認知症患者は5,500万人を突破しており、人口の高齢化につれ、患者は2030年までに7,800万人、2050年までに1億3,900万人に増加すると予想されています。

認知症の予防には、食事や運動などの毎日の健康習慣とともに、脳に刺激を与え活性化させる「脳活」も有効とされています。ここからは、脳を元気にする脳活の実態をレポートします。

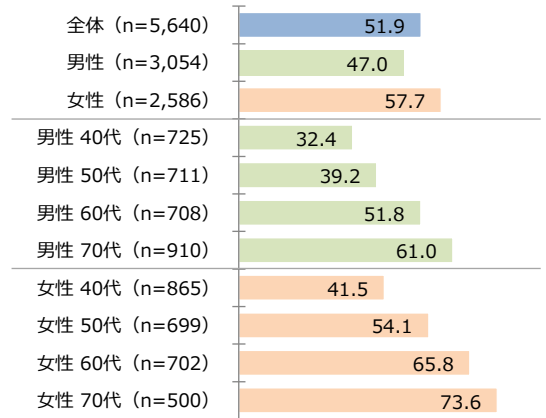
■ 40代～70代の脳活実践率は51.9%、70代女性は73.6%が脳活実践中

脳の働きによいとされる行動を挙げ、現在行っているものを答えてもらいました。

その結果、普段の健康習慣以外の脳活13項目 [表5] のうち、いずれかを実践している人は5,640人中2,928人で、脳活実践率は全体平均で51.9%となりました。脳活を実践している人は、男性が3,054人中1,436人で実践率は47.0%、女性は2,586人中1,492人で実践率は57.7%となり、女性の方が脳活率が高くなっています。

性・年代別に見ると、年代が上がるに連れ実践率も高くなっています。男性40代（32.4%）が最も低く、女性70代が最も高く73.6%が脳活を実践しています [グラフ3]。

【グラフ3】 脳活実践率(%)



■ 脳活内容、実践率が高いのは「手指を動かす」「クイズやドリル」「ゲーム」の順

■ 女性・年代が上の層で「手指を動かす」が人気

どのような脳活が実践されているのを見ると、「手指を動かすようにする」（34.4%）が最も高く、脳活実践者2,928人中1,008人が実践しています。次いで、「(脳活にいいという)クイズやドリルを解く」（31.8%）「(脳活にいいという)ゲームをする」（31.3%）などの順となりました [表5]。

また、性・年代別に実践している脳活の内容を見てみると、男性は脳活にいいという「ゲーム」「パズル」「クイズやドリル」など、遊びながら楽しめる脳活に取り組む傾向があり、女性は「手指を動かす」を実践する人が多く、いつでもどこでもできる脳活が人気のようです。男性も年代が上がる「手指を動かす」脳活を実践する人が増えてきます [表6・次ページ]。

【表5】 実践している脳活ランキング

| | 脳活内容 | 該当者数 | % |
|-----|---|--------|------|
| 1位 | 手指を動かすようにする | 1,008人 | 34.4 |
| 2位 | (脳活にいいという) クイズやドリルを解く | 931人 | 31.8 |
| 3位 | (脳活にいいという) ゲームをする | 916人 | 31.3 |
| 4位 | (脳活にいいという) パズルを解く | 864人 | 29.5 |
| 5位 | (脳活にいいという) スマホなどのアプリを利用する | 774人 | 26.4 |
| 6位 | なるべく暗算したり、メモを取らないようにして生活する | 504人 | 17.2 |
| 7位 | 語学学習をする | 294人 | 10.0 |
| 8位 | 楽器を演奏する | 274人 | 9.4 |
| 9位 | 料理をしながらストレッチなど、同時に違うこと（脳の違う部分を使うと言われる）を行う | 232人 | 7.9 |
| 10位 | 脳の活性化にいいと言われる食材やサプリを積極的に摂る | 219人 | 7.5 |
| 11位 | 脳活の特集番組や記事を積極的に見る・読む | 160人 | 5.5 |
| 12位 | 脳活をテーマにした雑誌や書籍を読む | 65人 | 2.2 |
| 13位 | 脳活にいいというサウンド（ガンマ波サウンド）を聴く | 37人 | 1.3 |

普段の生活習慣以外の脳活実践者 (n=2,928)

脳活編

【表6】性・年代別 実践している脳活ランキング(%)

| 40代男性 (n=235) | | 50代男性 (n=279) | | 60代男性 (n=367) | | 70代男性 (n=555) | |
|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|------|
| 脳活にいいというゲームをする | 30.2 | 脳活にいいというゲームをする | 33.0 | 脳活にいいというパズルを解く | 33.0 | 脳活にいいクイズやドリルを解く | 40.7 |
| 脳活にいいというパズルを解く | 28.1 | 脳活にいいクイズやドリルを解く | 28.3 | 手指を動かすようにする | 32.2 | 手指を動かすようにする | 36.4 |
| 手指を動かすようにする | 25.5 | 手指を動かすようにする | 28.0 | 脳活にいいというゲームをする | 30.2 | 脳活にいいというパズルを解く | 33.0 |
| 脳活にいいスマホアプリを利用 | 23.8 | 脳活にいいというパズルを解く | 25.8 | 脳活にいいスマホアプリを利用 | 30.2 | 脳活にいいというゲームをする | 29.0 |
| 脳活にいいクイズやドリルを解く | 23.0 | 脳活にいいスマホアプリを利用 | 25.1 | 脳活にいいというパズルを解く | 22.3 | 脳活にいいスマホアプリを利用 | 23.8 |
| 40代女性 (n=284) | | 50代女性 (n=378) | | 60代女性 (n=462) | | 70代女性 (n=368) | |
| 脳活にいいというゲームをする | 33.5 | 手指を動かすようにする | 32.8 | 手指を動かすようにする | 36.4 | 手指を動かすようにする | 47.0 |
| 手指を動かすようにする | 29.9 | 脳活にいいというゲームをする | 31.2 | 脳活にいいクイズやドリルを解く | 34.8 | 脳活にいいクイズやドリルを解く | 38.9 |
| 脳活にいいというパズルを解く | 27.8 | 脳活にいいスマホアプリを利用 | 29.4 | 脳活にいいというゲームをする | 34.6 | 脳活にいいというパズルを解く | 38.0 |
| 脳活にいいスマホアプリを利用 | 27.5 | 脳活にいいというパズルを解く | 28.0 | 脳活にいいというパズルを解く | 29.4 | 脳活にいいというゲームをする | 29.3 |
| 脳活にいいクイズやドリルを解く | 17.6 | 脳活にいいクイズやドリルを解く | 25.7 | 脳活にいいスマホアプリを利用 | 28.1 | 脳活にいいスマホアプリを利用 | 23.4 |

■ 睡眠、運動、食事、ストレスを貯めない等、普段の生活習慣を整えることを前提に、脳活は実践されている

現在行っている脳活について聞いた際、脳活につながるような普段の生活習慣についても実践状況を合わせて聞いていたのでここでご紹介します。「趣味を楽しむ」(34.7%)「しっかり睡眠を取る」(29.1%)「適度な運動をする」(24.3%)「ストレスを貯めすぎないようにする」(24.0%)「栄養バランスのいい食事を心がける」(23.5%)等、普段の生活習慣を整えることをまずは前提に、脳活が実践されていることがわかります【表7】。

【表7】脳活にもつながる普段の生活習慣 実践状況 トップ10

| | 生活習慣 | 該当者数 | % |
|----|----------------------|--------|------|
| 1位 | 趣味を楽しむ | 1,959人 | 34.7 |
| 2位 | しっかり睡眠を取る | 1,639人 | 29.1 |
| 3位 | 適度な運動をする | 1,371人 | 24.3 |
| 4位 | ストレスをためすぎないようにする | 1,351人 | 24.0 |
| 5位 | 栄養バランスのいい食事を心がける | 1,324人 | 23.5 |
| 6位 | 音楽を聴く | 1,243人 | 22.0 |
| 7位 | ストレッチや体操をする | 1,181人 | 20.9 |
| 8位 | 興味のあることについて学ぶ | 1,164人 | 20.6 |
| 9位 | 家族や友人となるべく外出するよう心がける | 823人 | 14.6 |
| 9位 | なるべく外出する | 821人 | 14.6 |

全体 (n=5,640)

Doctor's Voice

バランスよく食べ、よく眠り、そういった生活習慣で脳を守ることを前提に、「手指を動かす」などの脳活をするのが理想的。

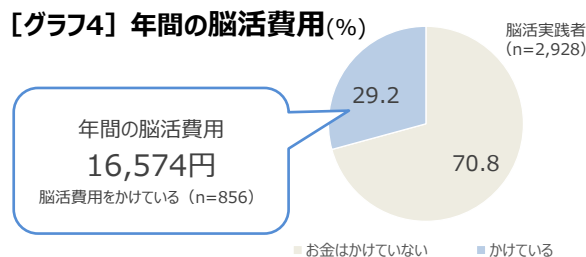
脳活を始める前に、まずはバランスよく食べ、よく眠り、脳を大事にすることが重要です。それらは生活習慣として上位に挙げられています。そのように大事にした脳を積極的に働かせる「脳活」として、「手指を動かす」が高率で挙げられています。電車の中や会社の休憩時間でも、毎日どこでもできることですし、本人にとって負荷の少ない運動なので実践率が高いのだでしょうね。

(P9 【表5】で)6位に挙げられた「なるべく暗算したり、メモを取らないようにして生活する」も生活の中でできる脳活です。経験的に何が長続きして役に立つかは知っていて、それを選んで行っているのかもしれませんが。いずれにせよ脳を大事にする生活習慣を前提にしてこれらの脳活を実践されていることは、理想的と言えます。

- 脳活する人の約7割は脳活にお金をかけていない
- 費用をかけている人の脳活費用は年間16,574円

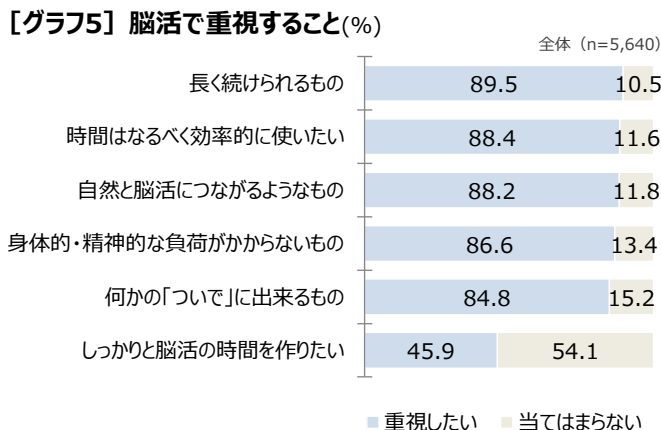
生活習慣以外の脳活を実践している2,928人に、脳活にかかる1年間の金額を聞くと、約7割が「お金はかけていない」(70.8%)と答えました。

お金をかけている856人の平均金額を算出すると、脳活費用は年間16,574円となりました【グラフ4】。



- 脳活で重視するのは「長く続けられるもの」「効率的なもの」「自然と脳活につながるもの」

調査対象全員の5,640人に自分の生活に脳活を取り入れる場合、どのようなことを重視するか聞きました。すると、「長く続けられるものが良い」(89.5%)が最も高く、5,640人のうち5,050人が重視したいと答え、持続可能な脳活が支持されています。一方、「しっかりと脳活の時間を作りたい」は45.9%と半数以下(2,589人)で、4,984人が「時間はなるべく効率的に使いたい」(88.4%)と、脳活にもタイプ志向が見られました。また、4,972人は「自然と脳活に繋がる」(88.2%)オーガニックな脳活を重視しています【グラフ5】。



- 長く続いた脳活は、「楽器を演奏する」「手指を動かすようにする」など

脳活で重視するポイントは「継続性」ということから、長く続く脳活について脳活実践者に聞きました。

脳活13項目(P9 [表5])のそれぞれの継続期間を聞いた結果、1年以上継続した脳活は「脳活の特集番組や記事を積極的に見る・読む」(83.1%)、「楽器を演奏する」(82.8%)、「手指を動かすようにする」(80.8%)が上位となっています。

10年以上継続した脳活は、「楽器を演奏する」(60.9%)、「手指を動かすようにする」(52.1%)、「料理をしながらストレッチなど、同時に違うことを行う」(45.3%)が上位となっています【表8】。

【表8】 長く続く脳活

| ①1年以上継続した脳活 (%) | | ②10年以上継続した脳活 (%) | | | |
|-----------------|---------------------------|------------------|----|----------------------------|------|
| 1位 | 脳活の特集番組や記事を積極的に見る・読む | 83.1 | 1位 | 楽器を演奏する | 60.9 |
| 2位 | 楽器を演奏する | 82.8 | 2位 | 手指を動かすようにする | 52.1 |
| 3位 | 手指を動かすようにする | 80.8 | 3位 | 料理をしながらストレッチなど、同時に違うことを行う | 45.3 |
| 4位 | 脳活をテーマにした雑誌や書籍を読む | 76.9 | 4位 | なるべく暗算したり、メモを取らないようにして生活する | 40.3 |
| 5位 | 料理をしながらストレッチなど、同時に違うことを行う | 75.0 | 5位 | 語学学習をする | 35.0 |

Doctor's Voice

脳活で大事なことはサステナブルなこと。難しすぎないことを複数行って飽きずに継続する工夫を。

昔やっていたことであればチャレンジしやすいことが複数見つかるはず。

調査で脳活で重視することとして「長く続けられるもの」「時間をなるべく効率的に使えるもの」「自然と脳活に繋がるもの」が挙げられたように、脳活で大事なことは、サステナブルな（持続可能性が高い）ことです。お金をかけない人が多いこともその表れでしょう。1回やってみたら飽きてしまった、ということのないように工夫して脳活を行う必要があります。

1年以上継続した脳活で2位、10年以上継続した脳活では1位に「楽器を演奏する」が挙げられましたが、楽器は練習しているうちに積み重ねにより楽しくなってきますから、それが長続きする理由なのでしょうね。自分の患者さんにはウクレレを勧めたりもします。高齢になって難しい楽器を弾きこなせるようになるには相当の精進が必要ですが、ウクレレは難しすぎないのでお勧めできるのです。

また、飽きないためにも、脳活は複数行った方が良いでしょう。どれか1つに絞ってしまうと続けられなかった時に挫折感が強くなってしまいます。自分には趣味もないのに複数もやることを思いつかない、と言う患者さんが特に男性で多くいますが、今趣味として行っていなくとも、昔楽しかったことを思い出せばいいのです。部屋の隅にハーモニカなどの楽器は転がっていませんか？釣りは？自転車は？今から新しいことにチャレンジするよりも、昔楽しかったことを思い出して再開するのが良いでしょう。もし昔楽しいとまではいかなかったとしても、ちょっとやったことのあることをいくつか試すと1つ2つ気に入るものが出てくるはずですよ。

脳活仲間と競い合うのもいいですね。軽い運動などで競い合うと適度に競争心が満たされます。運動でなくとも、例えばブリッジなどのカードゲーム。仲間を集める必要があるのでコミュニケーションを取るし、頭も使うし体力も使います。ボードゲームなどもいいでしょうね。お孫さんと楽しむのもいいでしょう。

短い時間でかまわないので、毎日楽しんで行うことが最も効果的。

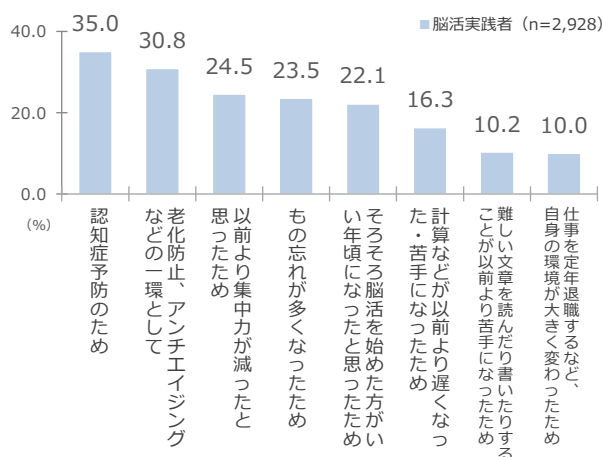
一日で脳活にかける時間は30分は長いくらいです。短い時間でいいので、毎日楽しんで行うことが大事です。料理なども、料理中はいやなことを一瞬忘れるということでストレスも軽減されるし、脳活として良いものです。仕事などで忙しい毎日でも、ストレスから自分を解き放つために5分10分でいいのでちょっとした副菜を作る、などが効果的です。

「手指を動かす」も継続しやすい脳活で上位でしたが、これも楽しく行うには道具が介在した方がいいでしょうね。一人でやるなら折紙、二人でやるならあやとりなど、何でもいいのですが道具が介在した方が楽しめるでしょう。

■ 脳活実践者が脳活で目指すのは「認知症予防」と「老化防止」

脳活実践者に脳活を始めた理由を聞くと、「認知症予防のため」（35.0%）、「老化防止、アンチエイジングなどの一環として」（30.8%）、「以前より集中力が減ったため」（24.5%）、「もの忘れが多くなったため」（23.5%）、「そろそろ脳活を始めた方がいい年頃になったと思ったため」（22.1%）が上位に挙げられました【グラフ6】。

【グラフ6】 脳活のきっかけ（複数回答）

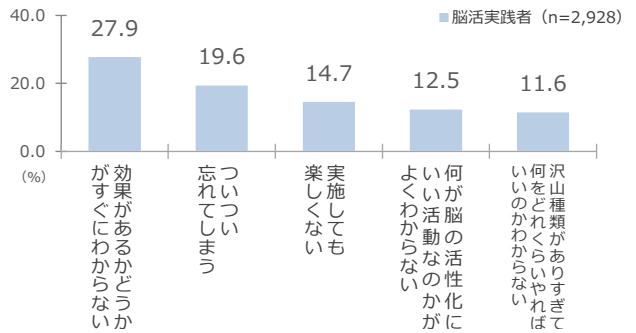


脳活編

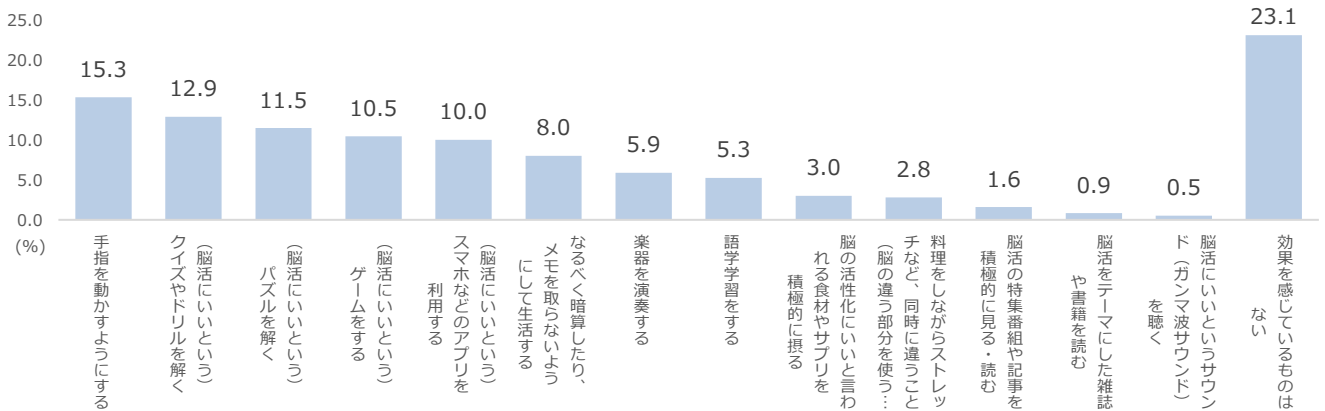
■ 脳活が続かない理由は、「効果があるかどうか」がすぐにわからないから

脳活実践者に、脳活を続ける上でネックとなることを聞きました。すると、「効果があるかどうか」がすぐにわからない（27.9%）が最も多くなりました【グラフ7】。現在行っている脳活で効果を感じているものを聞くと、基本的には行っている脳活には効果を感じているようです【グラフ8】。

【グラフ7】 脳活継続のネック トップ5



【グラフ8】 効果を感じている脳活（複数回答）



Doctor's Voice

脳活で認知症にならない訳ではないが、自分のもの忘れなどに前向きに対処する方法として脳活はやはり大切。

日々の生活を振り返り、何ができるようになったかを前向きに見つけながら脳活を行っていくことが重要。

脳活をしたら認知症にならないという訳ではありませんし、老化を「防止」することも難しいですが、もの忘れをはじめとした色々な面での自分の衰えを認識し、無理のない方法で前向きに対処する方法として、脳活はやはり大切です。脳活継続のネックとして「効果があるかどうか」がすぐにわからないが挙げられていますが、一方で効果を感じている脳活として7割以上の方が具体的な脳活を挙げてくれたように、すぐにはわからなくとも、脳活をやった意味がないということはないでしょう。脳活は毎日コツコツ行うものです。日々の生活を振り返り、昨日と比べて今日、何ができるようになったかを前向きに楽しみを見つけ、脳活の効果を前向きに楽しみに評価していくことが大事なのだと思います。

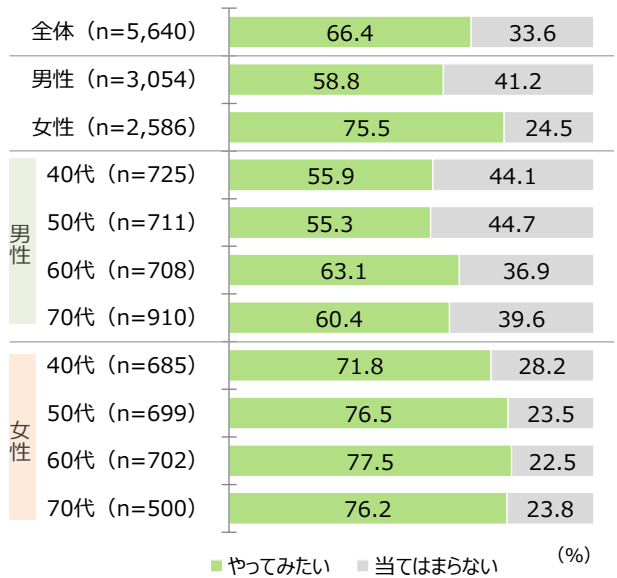
■ 日常生活の中でできる“ながら脳活” 3人に2人はやってみたい

P11の「グラフ5」で脳活で重視するポイントの3位に「自然と脳活に繋がるようなものが良い」が挙げられましたが、脳活を改めて行うのではなく、普段の日常生活を行いながら脳活もできるというのが“ながら脳活”です。

“ながら脳活”をやってみたいかと聞くと、66.4%と3人に2人が「やってみたい」と答えました。男性（58.8%）より女性（75.5%）の方が意欲が高めですが、男女とも年代が上がるに連れ、やってみたいと答えた人が増えています【グラフ9】。

“ながら脳活”をやってみたい理由を聞くと、「脳活のためだけに時間を割くのは難しいから」「脳活だけに特化するより取り組みやすそう」「効率的」「好きなことをやりながらできる」「続けられそう」など、好意的な意見が寄せられました。

【グラフ9】 “ながら脳活”の実践意向



“ながら脳活”をやってみたい理由（自由回答）

脳活のためだけに時間を割くのは難しい

- 認知症の予備軍でもない段階でわざわざそのために時間を使わなければならないとは思わないので、何かの作業や行動のついでにやるのが認知力向上につながるならできかなと思う（大阪府 60代 男性）
- 脳活だけのために時間を割くのは難しいけど、「ながら」なら簡単に取り入れられそうなので（福岡県 40代 女性）
- 効果があるか分からない脳活だけに、あえて時間を割きたくない。効率良く何かしながらなら続けられそう（石川県 70代 女性）
- 時間がなくても出来そう（北海道 60代 女性）

好きなことをやりながらできる

- テレビを観ながら、運転中、ラジオを聴きながらということなら、無理なく続けできそうだから（群馬県 50代 女性）
- ドラマや映画を見ながら出来るものがあればよい（大分県 50代 女性）
- スマホをいじりながら出来るなら楽しくなりそう（福井県 40代 女性）
- 家事が好きなので家事をしながらなら続きそう（愛媛県 50代 女性）
- 好きな動画を観ながら行えば、面倒な気持ちが軽減されるから（島根県 50代 女性）
- 面倒なことは嫌いなので家事の合間に楽に出来るのが良い（岩手県 60代 女性）

脳活だけに特化するより取り組み易い・負担がない

- 脳活だけに特化するより取り組みやすそう（茨城県 70代 女性）
- 特に脳活を意識せず取り入れることが可能だから（群馬県 70代 女性）
- 普段の生活をしながらできるので負担がかからない（埼玉県 70代 女性）
- 家事で忙しいので、家事をしながら行いたい（鳥取県 40代 女性）
- 時間、金、レベルなどが負担にならずに能力改善されるのが自然で良い。知らず知らずのうち効果が出てのはありがたい（群馬県 70代 男性）

- 脳活のために時間を取るの難しいから、ながらなら出来る気がする（富山県 50代 女性）
- 仕事、義母の食事の世話、時々頼まれる孫の子守りなど、自分の事由になる時間が限られる中、“ながら脳活”は効率がいい（山形県 60代 女性）
- 「脳活のためだけ」だとためらうけど、“ながら脳活”であればスムーズに始められそう気がする（神奈川県 50代 男性）
- 日常的に、スケジュール的に「脳活」をする時間を持つという自分なりのこだわりも必要だと思いますが、「ながら」的に生活の動作に溶け込んだものもよいのかも。硬軟交えての生活リズム、大切ですね（山形県 70代 男性）

効率的にできそう

- 時間を有効に使いたいから（福島県 70代 男性）
- 効果があるか分からない脳活だけに、あえて時間を割きたくない。効率良く何かしながらなら続けられそう（石川県 70代 女性）
- 2つの事柄を同時に処理できそうだから（静岡県 70代 男性）
- タイムパフォーマンスが良いものが好きだから（佐賀県 50代 女性）
- 同時並行で出来そうなので時間の無駄が省ける（岩手県 40代 男性）
- 時間を効率よく使えそうだから（静岡県 50代 男性）
- タイバが良さそう（北海道 40代 男性）
- 時短で脳活出来るのならそれにこしたことはない（鳥取県 40代 女性）

続けられそう

- コスパが良く、続けできそう（福井県 70代 男性）
- 無理をしなくて続けられそうだから（宮城県 70代 女性）
- 苦痛を感じることなく持続的にできそうに思えた（埼玉県 70代 女性）
- ストレッチしながら音だけが聞こえる、また脳活に良い音楽などを聞けたら続けられそう（奈良県 50代 女性）
- あらためてやると負担を感じるがついでなら継続（栃木県 70代 男性）
- わざわざ脳活の為に時間を取るのではなく“ながら脳活”なら持続出来そう。持続しないと効果も無い（新潟県 70代 女性）
- 「ながら」なら習慣化しやすく続けできそう（栃木県 40代 女性）

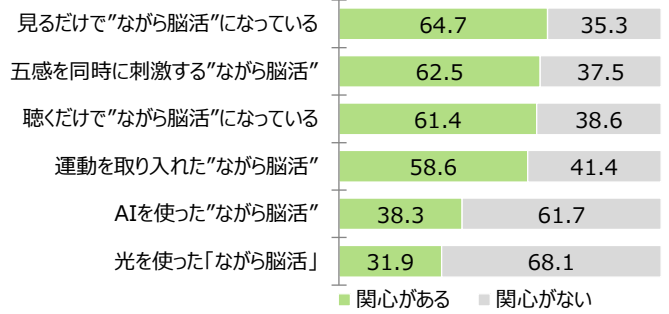
脳活編

■ 見るだけ、聞くだけ、五感を刺激 そんな“ながら脳活”に関心あり

どのような“ながら脳活”に関心があるのか聞いてみると、「見るだけで“ながら脳活”になっているもの」(64.7%)、「五感を同時に複数刺激する“ながら脳活”」(62.5%)、「聴くだけで“ながら脳活”になっているもの」(61.4%)が関心が高くなっています。いずれも男性より女性のスコアが高く、年代とともに関心も高くなっています【グラフ10】。

【グラフ10】 関心がある“ながら脳活” (%)

全体 (n=5,640)

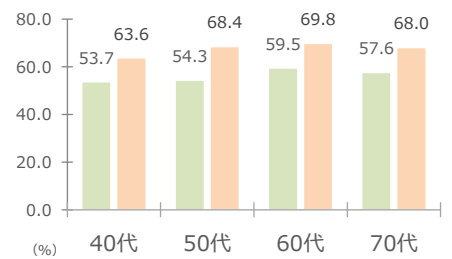
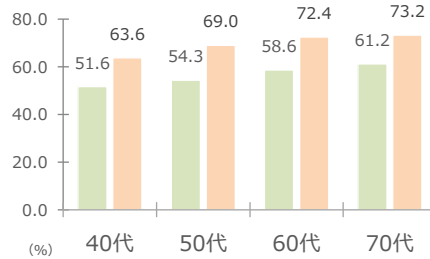
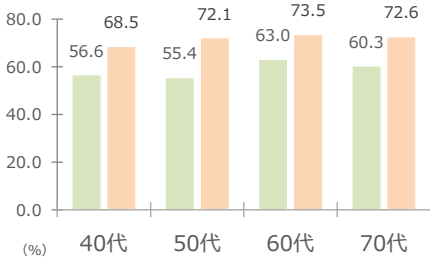


●性・年代別「関心がある」の割合 「関心がある」のスコア ■男性 ■女性

①見るだけで“ながら脳活”

②五感を同時に複数刺激する“ながら脳活”

③聴くだけで“ながら脳活”



■男性 40代725人、50代711人、60代708人、70代910人
■女性 40代685人、50代699人、60代702人、70代500人

Doctor's Voice

脳活で五感を刺激することは効果的。

調査では五感を同時に刺激する脳活への関心が高いようですが、確かにそのような脳活は効果的です。例えば本を読むのが楽しみの方は黙って読むだけでなく声を出して本を読むと、脳を鍛えるのに役立ちます。自転車も、準備運動もいらず始めることができ、街の様子を見る聞く、においを嗅ぐ、触ると五感の要素を短い時間で味わえて効果的です。

“ながら脳活”では、脳が本来持つ機能を上手に保つことが重要。

“ながら脳活”への関心が高まっていますが、人間の脳は、並列して複数の情報を処理できる「ながら機能」を持っています。その能力は、コンピューターを超えるほどのものです。脳活には集中が望ましいためご自分の認識においては集中して脳活をしつつ、“ながら脳活”によって、上手に脳に刺激をし続けることが重要です。

基本は十分な休養、脳活によるトレーニング、トレーニングの効果を最大限発揮させるための栄養。脳への投資を積極的に。

脳に対してはずっと刺激を与えるのではなく、ちゃんと脳を休ませてあげることが重要です。脳によい休養を与えてあげましょう。休養と言っても、睡眠だけでなく、楽しみを与えることも大切です。そして十分に休ませた脳を脳活によって鍛えるべきです。脳活の効果を脳に存分に行き渡らせるには、エビデンスが明確な食品やサプリメントの摂取も大切でしょう。健康食品は一般に高額、かつ皆さんが投資を惜しまない分野です。脳への投資も同様に考え、休ませること、脳活、そして脳活が十分に効果を発揮する土台としての栄養素の摂取と、それぞれへの投資を惜しまないでください。



古賀良彦 (こが・よしひこ) 先生 精神科医

うつ病、睡眠障害、統合失調症治療・研究のエキスパート。日本催眠学会名誉理事長、日本薬物脳波学会副理事長などの要職を務める。アロマテラピーや食品、ぬり絵の効果を脳波分析や脳機能画像を用いて検証し、臨床への応用を試行。抗うつ薬に反応しない難治性うつ病に対しては、患者の前頭部に非侵襲的に磁気刺激を与える経頭蓋磁気刺激療法を行う。現在は、杏林大学を退職し名誉教授。

都道府県別ランキング

都道府県別で比較したところ、脳活実践県 1 位と、もの忘れ度チェックで 3 つ項目で忘れていない 1 位を獲得したのが、栃木県でした。栃木県は「小1の担任」「初恋の人」「過去に交際した人の名前（いわゆる元カノ・元カレ）」の名前を忘れない県、3冠達成！

■ 脳活実践県 1 位は「栃木県」 実践率約 6 割

脳活の実践率を都道府県別に見ると、「栃木県」が最も高く 60.8% が脳活を実践しています。次いで、「奈良県」（59.2%）、「岐阜県」（57.5%）の順となっています。

脳活する人が少ないのは、「富山県」（44.2%）、「大分県」（45.8%）、「岡山県」（46.7%）の順となりました

[表9]。

【表9】 都道府県別 脳活実践率

| | | | （%） | | |
|----|-------------|------|-----|---------------------|------|
| 1位 | 栃木県 | 60.8 | 47位 | 富山県 | 44.2 |
| 2位 | 奈良県 | 59.2 | 46位 | 大分県 | 45.8 |
| 3位 | 岐阜県 | 57.5 | 45位 | 岡山県 | 46.7 |
| 4位 | 沖縄県 | 56.7 | 44位 | 徳島県、鳥取県 和歌山県、茨城県 | 47.5 |
| 5位 | 山形県、東京都、長野県 | 55.8 | | | |

■ 都道府県別 もの忘れ度ランキングでも脳活実践率 1 位の栃木県が、「小1の担任」「初恋の人」「元カノ・元カレ」の名前を忘れない県、3冠達成！ 鹿児島、長野も複数項目で上位にランクイン！

「もの忘れ度」トップ5の項目を47都道府県別に見た結果が [表10] です。

三重県は「小1の担任の先生の名前」「初恋の人の名前」で1位、「過去に交際した人の名前（いわゆる元カノ・元カレ）」で5位です。沖縄県は「小1の担任の先生の名前」「6年のクラス」で3位、「ドラマのタイトル」で2位でした。

一方、もの忘れする人が少ない県を見ると、長野県は「小1の担任の先生の名前」47位、「6年のクラス」45位、鹿児島県は「ドラマのタイトル」「過去に交際した人の名前」でともに46位でした。また、栃木県は「小1の担任の先生の名前」「初恋の人の名前」「過去に交際した人の名前」で47位と、人の名前を忘れない県の3冠を達成しています。

【表10】 都道府県別 もの忘れ度ランキング

| 小学校1年生の担任の先生の名前 (%) | | | 小学校6年生の時のクラス (%) | | | 初恋の人の名前 (%) | | | 一番最近見ていたドラマのタイトル (%) | | | 過去に交際した人の名前 (%) | | |
|---------------------|--------------------|------|------------------|-------------|------|-------------|---------------------------|------|----------------------|---|------|-----------------|-----------------|------|
| 1位 | 三重県 | 52.5 | 1位 | 山口県 | 41.7 | 1位 | 三重県 | 30.8 | 1位 | 青森県、沖縄県 | 28.3 | 1位 | 岡山県 | 25.0 |
| 2位 | 高知県、沖縄県 | 49.2 | 2位 | 石川県 | 40.0 | 2位 | 秋田県 | 27.5 | 3位 | 広島県 | 26.7 | 2位 | 大阪府、長崎県 | 20.0 |
| 4位 | 石川県、岡山県 | 48.3 | 3位 | 沖縄県 | 39.2 | 3位 | 千葉県 | 26.7 | 4位 | 島根県 | 25.8 | 4位 | 香川県 | 19.2 |
| 6位 | 兵庫県、長崎県 | 47.5 | 4位 | 岐阜県、宮崎県 | 38.3 | 4位 | 茨城県、埼玉県 東京都、徳島県 高知県 | 25.8 | 5位 | 茨城県 | 25.0 | 5位 | 三重県 | 18.3 |
| 47位 | 栃木県、長野県 山形県 | 26.7 | 47位 | 福島県 | 16.7 | 47位 | 栃木県、和歌山県 | 15.0 | 47位 | 熊本県 | 12.5 | 47位 | 栃木県 | 5.0 |
| 44位 | 福井県、新潟県 岩手県、青森県 | 31.7 | 46位 | 青森県 | 19.2 | 45位 | 奈良県 | 15.8 | 46位 | 鹿児島県 | 13.3 | 46位 | 鹿児島県 | 7.5 |
| 40位 | 北海道 | 32.5 | 45位 | 長野県、富山県 | 20.8 | 44位 | 北海道、岩手県 山梨県 | 16.7 | 45位 | 佐賀県 | 14.2 | 45位 | 神奈川県、山梨県 兵庫県 | 9.2 |
| 39位 | 福島県、熊本県 | 33.3 | 43位 | 熊本県、埼玉県、栃木県 | 24.2 | 41位 | 滋賀県 | 17.5 | 44位 | 山形県、千葉県 山梨県、長野県 和歌山県、香川県 愛媛県、宮崎県 | 15.8 | 42位 | 岩手県 | 10.0 |

各都道府県n=120

都道府県別ランキング

■ 都道府県別 もの忘れあるあるランキング 上位5県と下位5県を発表

福島県、鳥取県、鹿児島県は、「もの忘れあるある」がそこまでない！？

今回の調査は都道府県別の傾向を見るため、各都道府県120人ずつを対象としています。「もの忘れあるあるランキング」トップ5の項目を47都道府県別に見た結果が【表11】です。「久しぶりに会った人の名前が思い出せない」「言おうとしている言葉がすぐに出てこない」の2項目で島根県が1位、「言おうとしている言葉がすぐに出てこない」「周りの人から同じことを何度も言うと言われた」で茨城県が2位、「日付や曜日がわからなくなる」1位の香川県は「周りの人から同じことを何度も言うと言われた」で同率2位、「5分前に聞いた話を思い出せない」1位の群馬県は「久しぶりに会った人の名前が思い出せない」3位となっています。

【表11】 都道府県別 日常生活での「もの忘れあるあるランキング」

| 久しぶりに会った人の名前が思い出せない (%) | | | 言おうとしている言葉がすぐに出てこない (%) | | | 周りの人から「同じことを何度も言う」と言われた (%) | | | 今日が何日なのか日付や曜日がわからなくなる (%) | | | 5分前に聞いた話を思い出せない (%) | | |
|-------------------------|-------------|------|-------------------------|-------------|------|-----------------------------|---------------------|------|---------------------------|------|------|---------------------|---------|------|
| 1位 | 島根県 | 69.2 | 1位 | 島根県 | 68.3 | 1位 | 岩手県 | 35.8 | 1位 | 香川県 | 31.7 | 1位 | 群馬県 | 29.2 |
| 2位 | 福井県 | 66.7 | 2位 | 茨城県 | 65.8 | 2位 | 茨城県、香川県 | 31.7 | 2位 | 青森県 | 30.8 | 2位 | 秋田県 | 28.3 |
| 3位 | 群馬県、愛知県 | 64.2 | 3位 | 山形県 | 65.0 | 4位 | 群馬県、三重県、愛媛県 | 30.0 | 2位 | 愛媛県 | 30.0 | 2位 | 大阪府 | 28.3 |
| 5位 | 山形県、熊本県、宮崎県 | 63.3 | 4位 | 香川県 | 63.3 | 7位 | 福島県 | 29.2 | 4位 | 和歌山県 | 29.2 | 4位 | 茨城県 | 26.7 |
| 8位 | 栃木県、岐阜県 | 62.5 | 5位 | 秋田県、栃木県、岐阜県 | 62.5 | 8位 | 山形県、宮城県、岐阜県、山口県、長崎県 | 28.3 | 5位 | 富山県 | 28.3 | 5位 | 滋賀県、香川県 | 25.8 |

各都道府県n=120

一方、もの忘れする人が少ない都道府県は下記のようになりました。「久しぶりに会った人の名前が思い出せない」47位の鹿児島県は「言おうとしている言葉がすぐに出てこない」46位、「日付や曜日がわからなくなる」47位の鳥取県は「周りの人から同じことを何度も言うと言われた」46位、「5分前に聞いた話を思い出せない」47位の福島県は「日付や曜日がわからなくなる」46位となっています。

| 久しぶりに会った人の名前が思い出せない (%) | | | 言おうとしている言葉がすぐに出てこない (%) | | | 周りの人から「同じことを何度も言う」と言われた (%) | | | 今日が何日なのか日付や曜日がわからなくなる (%) | | | 5分前に聞いた話を思い出せない (%) | | |
|-------------------------|---------|------|-------------------------|-------------|------|-----------------------------|-------------|------|---------------------------|-------------|------|---------------------|----------|------|
| 47位 | 鹿児島県 | 48.3 | 47位 | 静岡県 | 42.5 | 47位 | 京都府 | 14.2 | 47位 | 鳥取県 | 16.7 | 47位 | 福島県 | 10.8 |
| 46位 | 岡山県 | 49.2 | 46位 | 鹿児島県、佐賀県 | 43.3 | 46位 | 北海道、鳥取県、沖縄県 | 16.7 | 46位 | 福島県、神奈川県 | 17.5 | 46位 | 奈良県 | 15.8 |
| 45位 | 三重県、徳島県 | 50.0 | 44位 | 沖縄県、岡山県、京都府 | 46.7 | 43位 | 東京都、宮崎県 | 17.5 | 44位 | 奈良県、長崎県 | 19.2 | 45位 | 新潟県、石川県 | 16.7 |
| 43位 | 神奈川、奈良県 | 50.8 | 41位 | 岩手県、埼玉県 | 51.7 | 41位 | 広島県 | 18.3 | 42位 | 山梨県、京都府 | 20.0 | 45位 | 京都府、鳥取県 | 16.7 |
| 41位 | 宮城県、東京都 | 52.5 | 39位 | 東京都、宮崎県 | 52.5 | 40位 | 富山県、山梨県、福岡県 | 19.2 | 40位 | 三重県、高知県、大分県 | 20.8 | 45位 | 宮崎県、鹿児島県 | 16.7 |

各都道府県n=120

脳活の達人、「脳活道場」編集長 明星真司氏による解説

■ 長く・継続して続けられる「サステナブル脳活」が鍵。楽しみながら脳活できる“ながら脳活”に注目！

今回、脳活で重視することとして、約9割の方が「長く続けられる脳活」を挙げていました。まさに、脳活においては「継続すること」が最も重要で、長く・継続して続けられる「サステナブル脳活」を実践できるかが鍵になります。

そのためには、自分が積極的に楽しんでできる脳活を見つけることが大切です。絵画教室や英会話教室、スマホ教室などなんらかの教室に参加するのもいいでしょう。家の周囲を歩いたり筋肉をつける運動をしたりして体を鍛えるのもいいでしょう。人との交流や学習・運動に挑戦していくことが脳活につながります。なお、その際は、実現できそうな目標をいくつか立て、それに向かってチャレンジしてほしいものです。実現したときの達成感も、継続していくためには必要となります。ぜひとも、楽しみながら日常生活に脳活を取り入れる“ながら脳活”を実践していくのはいかがでしょうか。

■ 注目が集まる「タイパ脳活」「オーガニック脳活」 明星編集長オススメの脳活を紹介。

また、脳活で重視することとして、「時間はなるべく効率的に使いたい」という、「**タイパ（タイムパフォーマンス）脳活**」を重視する声や、「自然と脳活につながる」という、「**オーガニック脳活**」が挙がっていました。利き手と反対の手で歯磨き、料理をしながら足上げ運動をするといった、日々の生活に少し工夫を加えた“ながら脳活”など、脳活のやり方は様々あります。私がオススメする脳活グッズやサービスを一例として紹介しますので、皆さまが楽しみながら、継続出来そうな脳活に出会い、実践いただくきっかけになればと思います。

◆ 明星編集長オススメ、脳活グッズ・サービス



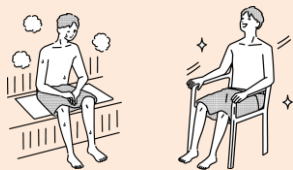
時間が計算式で表示される時計
日常生活に組み込まれるので脳活には理想的。リラックしているときの計算問題は、脳活に○。



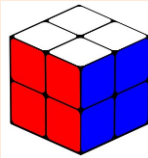
会話できるコミュニケーションロボット
日々の会話・コミュニケーションは最大の脳活。



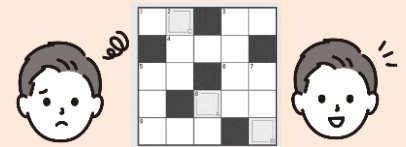
音声メディア×運動
オーディオブックやラジオなどを聞きながら体を動かすと、二重課題のデュアルタスクとなり、効果的な脳活に。



サウナの「ととのう」= 脳活に
サウナ→水風呂の温度差で脳活。ロウリュウも○。

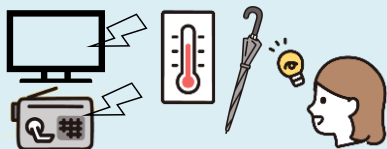


2×2のルービックキューブ
頭も手指も使うので、脳活に良い。手の指を曲げたり伸ばしたり体操をするのも○。



脳活クイズ/脳活ドリル
脳を使うことを意識的に取り入れるのは効果的です。疲労感が達成感にもつながります。

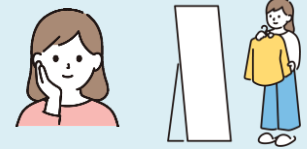
◆ 明星編集長オススメ、今すぐできる日常に取り入れられる脳活



その日の天気を耳でチェック
頭の中で行動計画を組み立てることが脳活に



散歩のお供にカメラ・スマホ
写真スポットを探しながら、日々の変化をパシャリ



鏡をまじまじと見てみる
身だしなみや、顔・肌のチェックも脳活に



『脳活道場』 明星真司・編集長

認知症・もの忘れの予防を目的とした季刊誌『脳活道場』『脳活道場ハンディポケット版』編集長。神奈川県出身。獨協大学経済学部卒業後、1996年にわかさ出版入社。健康・美容・ダイエットについての情報を扱う雑誌『わかさ』編集部を経て、『脳活道場』編集部に異動。同誌12号（2016年12月末発売）から編集長。現在、51号まで発売。(社)日本認知症コミュニケーション協議会認定 認知症ライフパートナー。

(参考) 都道府県別ランキング ～脳活実践率・自分のもの忘れに対する危機感～

■ 脳活実践率

| | | | | | |
|-----|------|------|----------------|------|------|
| 1位 | 栃木県 | 60.8 | 23位 | 愛知県 | 51.7 |
| 2位 | 奈良県 | 59.2 | 23位 | 兵庫県 | 51.7 |
| 3位 | 岐阜県 | 57.5 | 28位 | 島根県 | 50.8 |
| 4位 | 沖縄県 | 56.7 | 28位 | 山口県 | 50.8 |
| 5位 | 山形県 | 55.8 | 28位 | 高知県 | 50.8 |
| 5位 | 東京都 | 55.8 | 31位 | 群馬県 | 50.0 |
| 5位 | 長野県 | 55.8 | 31位 | 石川県 | 50.0 |
| 8位 | 岩手県 | 55.0 | 31位 | 福井県 | 50.0 |
| 8位 | 京都府 | 55.0 | 34位 | 青森県 | 49.2 |
| 8位 | 大阪府 | 55.0 | 34位 | 千葉県 | 49.2 |
| 8位 | 熊本県 | 55.0 | 34位 | 愛媛県 | 49.2 |
| 12位 | 秋田県 | 54.2 | 34位 | 佐賀県 | 49.2 |
| 12位 | 山梨県 | 54.2 | 38位 | 新潟県 | 48.3 |
| 12位 | 滋賀県 | 54.2 | 38位 | 三重県 | 48.3 |
| 12位 | 宮崎県 | 54.2 | 38位 | 広島県 | 48.3 |
| 12位 | 鹿児島県 | 54.2 | 41位 | 茨城県 | 47.5 |
| 17位 | 北海道 | 53.3 | 41位 | 和歌山県 | 47.5 |
| 17位 | 宮城県 | 53.3 | 41位 | 鳥取県 | 47.5 |
| 17位 | 福岡県 | 53.3 | 41位 | 徳島県 | 47.5 |
| 17位 | 長崎県 | 53.3 | 45位 | 岡山県 | 46.7 |
| 21位 | 埼玉県 | 52.5 | 46位 | 大分県 | 45.8 |
| 21位 | 香川県 | 52.5 | 47位 | 富山県 | 44.2 |
| 23位 | 福島県 | 51.7 | 各都道府県n=120 (%) | | |
| 23位 | 神奈川県 | 51.7 | | | |
| 23位 | 静岡県 | 51.7 | | | |

■ 自分のもの忘れに対する危機感

(「危機感あり計」の割合)

| | | | | | |
|-----|-----|------|----------------|------|------|
| 1位 | 広島県 | 74.2 | 24位 | 熊本県 | 65.0 |
| 2位 | 山口県 | 72.5 | 27位 | 神奈川県 | 64.2 |
| 3位 | 群馬県 | 71.7 | 27位 | 岡山県 | 64.2 |
| 3位 | 富山県 | 71.7 | 29位 | 埼玉県 | 63.3 |
| 3位 | 香川県 | 71.7 | 29位 | 島根県 | 63.3 |
| 3位 | 福岡県 | 71.7 | 31位 | 茨城県 | 61.7 |
| 7位 | 福井県 | 70.0 | 31位 | 兵庫県 | 61.7 |
| 8位 | 北海道 | 69.2 | 31位 | 鳥取県 | 61.7 |
| 8位 | 宮城県 | 69.2 | 31位 | 佐賀県 | 61.7 |
| 8位 | 山形県 | 69.2 | 31位 | 宮崎県 | 61.7 |
| 8位 | 岐阜県 | 69.2 | 36位 | 福島県 | 60.8 |
| 8位 | 三重県 | 69.2 | 36位 | 高知県 | 60.8 |
| 8位 | 大分県 | 69.2 | 38位 | 滋賀県 | 60.0 |
| 14位 | 栃木県 | 68.3 | 39位 | 京都府 | 59.2 |
| 14位 | 千葉県 | 68.3 | 40位 | 山梨県 | 58.3 |
| 14位 | 長野県 | 68.3 | 40位 | 静岡県 | 58.3 |
| 14位 | 長崎県 | 68.3 | 40位 | 奈良県 | 58.3 |
| 18位 | 青森県 | 67.5 | 40位 | 鹿児島県 | 58.3 |
| 18位 | 東京都 | 67.5 | 44位 | 沖縄県 | 57.5 |
| 20位 | 石川県 | 66.7 | 45位 | 大阪府 | 56.7 |
| 20位 | 愛知県 | 66.7 | 46位 | 和歌山県 | 54.2 |
| 20位 | 徳島県 | 66.7 | 47位 | 愛媛県 | 53.3 |
| 23位 | 秋田県 | 65.8 | 各都道府県n=120 (%) | | |
| 24位 | 岩手県 | 65.0 | | | |
| 24位 | 新潟県 | 65.0 | | | |

P16-17の都道府県別ランキングの下位ランキングと、重複数値の関係で、「順位」が異なる部分もございます。(順番は変わりません) ご了承ください。

(参考) 都道府県別ランキング ～もの忘れ度ランキング～

■ 「小学校1年生の担任の先生の名前」忘れ度

| | | | | | |
|-----|------|------|----------------|-----|------|
| 1位 | 三重県 | 52.5 | 26位 | 山梨県 | 39.2 |
| 2位 | 高知県 | 49.2 | 26位 | 香川県 | 39.2 |
| 2位 | 沖縄県 | 49.2 | 26位 | 大分県 | 39.2 |
| 4位 | 石川県 | 48.3 | 29位 | 福岡県 | 38.3 |
| 4位 | 岡山県 | 48.3 | 30位 | 秋田県 | 37.5 |
| 6位 | 兵庫県 | 47.5 | 30位 | 大阪府 | 37.5 |
| 6位 | 長崎県 | 47.5 | 32位 | 京都府 | 36.7 |
| 8位 | 愛媛県 | 45.0 | 33位 | 富山県 | 35.8 |
| 9位 | 東京都 | 44.2 | 34位 | 宮城県 | 35.0 |
| 9位 | 神奈川県 | 44.2 | 34位 | 岐阜県 | 35.0 |
| 9位 | 山口県 | 44.2 | 36位 | 奈良県 | 34.2 |
| 9位 | 宮崎県 | 44.2 | 36位 | 鳥取県 | 34.2 |
| 13位 | 和歌山県 | 43.3 | 38位 | 福島県 | 33.3 |
| 13位 | 佐賀県 | 43.3 | 38位 | 熊本県 | 33.3 |
| 15位 | 茨城県 | 42.5 | 40位 | 北海道 | 32.5 |
| 15位 | 千葉県 | 42.5 | 41位 | 青森県 | 31.7 |
| 17位 | 埼玉県 | 41.7 | 41位 | 岩手県 | 31.7 |
| 17位 | 広島県 | 41.7 | 41位 | 新潟県 | 31.7 |
| 17位 | 徳島県 | 41.7 | 41位 | 福井県 | 31.7 |
| 20位 | 群馬県 | 40.8 | 45位 | 山形県 | 26.7 |
| 20位 | 愛知県 | 40.8 | 45位 | 栃木県 | 26.7 |
| 20位 | 滋賀県 | 40.8 | 45位 | 長野県 | 26.7 |
| 20位 | 島根県 | 40.8 | 各都道府県n=120 (%) | | |
| 24位 | 静岡県 | 40.0 | | | |
| 24位 | 鹿児島県 | 40.0 | | | |

■ 「小学校6年生の時のクラス」忘れ度

| | | | | | |
|-----|------|------|----------------|------|------|
| 1位 | 山口県 | 41.7 | 23位 | 福岡県 | 29.2 |
| 2位 | 石川県 | 40.0 | 27位 | 北海道 | 28.3 |
| 3位 | 沖縄県 | 39.2 | 27位 | 大分県 | 28.3 |
| 4位 | 岐阜県 | 38.3 | 27位 | 鹿児島県 | 28.3 |
| 4位 | 宮崎県 | 38.3 | 30位 | 秋田県 | 27.5 |
| 6位 | 大阪府 | 37.5 | 30位 | 山形県 | 27.5 |
| 6位 | 兵庫県 | 37.5 | 30位 | 新潟県 | 27.5 |
| 6位 | 高知県 | 37.5 | 30位 | 山梨県 | 27.5 |
| 6位 | 長崎県 | 37.5 | 30位 | 香川県 | 27.5 |
| 10位 | 三重県 | 36.7 | 35位 | 岩手県 | 26.7 |
| 10位 | 京都府 | 36.7 | 35位 | 奈良県 | 26.7 |
| 10位 | 佐賀県 | 36.7 | 35位 | 広島県 | 26.7 |
| 13位 | 鳥取県 | 35.8 | 38位 | 島根県 | 25.8 |
| 13位 | 岡山県 | 35.8 | 39位 | 福井県 | 25.0 |
| 15位 | 神奈川県 | 35.0 | 39位 | 静岡県 | 25.0 |
| 16位 | 茨城県 | 34.2 | 41位 | 栃木県 | 24.2 |
| 17位 | 和歌山県 | 33.3 | 41位 | 埼玉県 | 24.2 |
| 18位 | 東京都 | 32.5 | 41位 | 熊本県 | 24.2 |
| 18位 | 徳島県 | 32.5 | 44位 | 富山県 | 20.8 |
| 20位 | 千葉県 | 31.7 | 44位 | 長野県 | 20.8 |
| 20位 | 滋賀県 | 31.7 | 46位 | 青森県 | 19.2 |
| 22位 | 愛媛県 | 30.8 | 47位 | 福島県 | 16.7 |
| 23位 | 宮城県 | 29.2 | 各都道府県n=120 (%) | | |
| 23位 | 群馬県 | 29.2 | | | |
| 23位 | 愛知県 | 29.2 | | | |

P16-17の都道府県別ランキングの下位ランキングと、重複数値の関係で、「順位」が異なる部分もございます。(順番は変わりません) ご了承ください。

(参考) 都道府県別ランキング ～もの忘れ度ランキング～

■ 「初恋の人の名前」忘れ度

| | | | | | |
|-----|------|------|----------------|------|------|
| 1位 | 三重県 | 30.8 | 22位 | 福岡県 | 20.8 |
| 2位 | 秋田県 | 27.5 | 27位 | 新潟県 | 20.0 |
| 3位 | 千葉県 | 26.7 | 27位 | 島根県 | 20.0 |
| 4位 | 茨城県 | 25.8 | 27位 | 大分県 | 20.0 |
| 4位 | 埼玉県 | 25.8 | 27位 | 鹿児島県 | 20.0 |
| 4位 | 東京都 | 25.8 | 31位 | 青森県 | 19.2 |
| 4位 | 徳島県 | 25.8 | 31位 | 山形県 | 19.2 |
| 4位 | 高知県 | 25.8 | 31位 | 福島県 | 19.2 |
| 9位 | 大阪府 | 25.0 | 31位 | 福井県 | 19.2 |
| 9位 | 広島県 | 25.0 | 31位 | 京都府 | 19.2 |
| 9位 | 長崎県 | 25.0 | 36位 | 宮城県 | 18.3 |
| 9位 | 宮崎県 | 25.0 | 36位 | 長野県 | 18.3 |
| 13位 | 佐賀県 | 24.2 | 36位 | 愛知県 | 18.3 |
| 14位 | 愛媛県 | 23.3 | 36位 | 兵庫県 | 18.3 |
| 15位 | 群馬県 | 22.5 | 36位 | 熊本県 | 18.3 |
| 15位 | 岐阜県 | 22.5 | 41位 | 滋賀県 | 17.5 |
| 15位 | 静岡県 | 22.5 | 42位 | 北海道 | 16.7 |
| 15位 | 沖縄県 | 22.5 | 42位 | 岩手県 | 16.7 |
| 19位 | 鳥取県 | 21.7 | 42位 | 山梨県 | 16.7 |
| 19位 | 山口県 | 21.7 | 45位 | 奈良県 | 15.8 |
| 19位 | 香川県 | 21.7 | 46位 | 栃木県 | 15.0 |
| 22位 | 神奈川県 | 20.8 | 46位 | 和歌山県 | 15.0 |
| 22位 | 富山県 | 20.8 | 各都道府県n=120 (%) | | |
| 22位 | 石川県 | 20.8 | | | |
| 22位 | 岡山県 | 20.8 | | | |

■ 「一番最近見ていたドラマのタイトル」忘れ度

| | | | | | |
|-----|-----|------|----------------|------|------|
| 1位 | 青森県 | 28.3 | 23位 | 福岡県 | 19.2 |
| 1位 | 沖縄県 | 28.3 | 23位 | 長崎県 | 19.2 |
| 3位 | 広島県 | 26.7 | 28位 | 福島県 | 18.3 |
| 4位 | 島根県 | 25.8 | 28位 | 神奈川県 | 18.3 |
| 5位 | 茨城県 | 25.0 | 30位 | 岩手県 | 17.5 |
| 6位 | 富山県 | 24.2 | 30位 | 宮城県 | 17.5 |
| 7位 | 秋田県 | 23.3 | 30位 | 石川県 | 17.5 |
| 8位 | 新潟県 | 22.5 | 30位 | 岐阜県 | 17.5 |
| 8位 | 三重県 | 22.5 | 34位 | 北海道 | 16.7 |
| 8位 | 滋賀県 | 22.5 | 34位 | 愛知県 | 16.7 |
| 8位 | 兵庫県 | 22.5 | 34位 | 京都府 | 16.7 |
| 8位 | 高知県 | 22.5 | 37位 | 山形県 | 15.8 |
| 13位 | 群馬県 | 21.7 | 37位 | 千葉県 | 15.8 |
| 13位 | 大阪府 | 21.7 | 37位 | 山梨県 | 15.8 |
| 13位 | 岡山県 | 21.7 | 37位 | 長野県 | 15.8 |
| 13位 | 徳島県 | 21.7 | 37位 | 和歌山県 | 15.8 |
| 13位 | 大分県 | 21.7 | 37位 | 香川県 | 15.8 |
| 18位 | 栃木県 | 20.8 | 37位 | 愛媛県 | 15.8 |
| 18位 | 東京都 | 20.8 | 37位 | 宮崎県 | 15.8 |
| 18位 | 奈良県 | 20.8 | 45位 | 佐賀県 | 14.2 |
| 18位 | 鳥取県 | 20.8 | 46位 | 鹿児島県 | 13.3 |
| 22位 | 福井県 | 20.0 | 47位 | 熊本県 | 12.5 |
| 23位 | 埼玉県 | 19.2 | 各都道府県n=120 (%) | | |
| 23位 | 静岡県 | 19.2 | | | |
| 23位 | 山口県 | 19.2 | | | |

P16-17の都道府県別ランキングの下位ランキングと、重複数値の関係で、「順位」が異なる部分もございます。(順番は変わりません) ご了承ください。

(参考) 都道府県別ランキング ～もの忘れ度ランキング～

■ 「過去に交際した人の名前」忘れ度

| | | | | | |
|-----|------|------|-----|------|------|
| 1位 | 岡山県 | 25.0 | 23位 | 佐賀県 | 13.3 |
| 2位 | 大阪府 | 20.0 | 23位 | 熊本県 | 13.3 |
| 2位 | 長崎県 | 20.0 | 28位 | 福島県 | 12.5 |
| 4位 | 香川県 | 19.2 | 28位 | 群馬県 | 12.5 |
| 5位 | 三重県 | 18.3 | 28位 | 石川県 | 12.5 |
| 6位 | 富山県 | 17.5 | 28位 | 福井県 | 12.5 |
| 6位 | 奈良県 | 17.5 | 28位 | 滋賀県 | 12.5 |
| 6位 | 広島県 | 17.5 | 33位 | 山形県 | 11.7 |
| 9位 | 新潟県 | 16.7 | 33位 | 愛知県 | 11.7 |
| 9位 | 山口県 | 16.7 | 33位 | 京都府 | 11.7 |
| 9位 | 徳島県 | 16.7 | 33位 | 鳥取県 | 11.7 |
| 9位 | 沖縄県 | 16.7 | 33位 | 大分県 | 11.7 |
| 13位 | 茨城県 | 15.8 | 38位 | 北海道 | 10.8 |
| 13位 | 静岡県 | 15.8 | 38位 | 青森県 | 10.8 |
| 13位 | 福岡県 | 15.8 | 38位 | 宮城県 | 10.8 |
| 16位 | 秋田県 | 14.2 | 38位 | 岐阜県 | 10.8 |
| 16位 | 埼玉県 | 14.2 | 42位 | 岩手県 | 10.0 |
| 16位 | 東京都 | 14.2 | 43位 | 神奈川県 | 9.2 |
| 16位 | 長野県 | 14.2 | 43位 | 山梨県 | 9.2 |
| 16位 | 愛媛県 | 14.2 | 43位 | 兵庫県 | 9.2 |
| 16位 | 高知県 | 14.2 | 46位 | 鹿児島県 | 7.5 |
| 16位 | 宮崎県 | 14.2 | 47位 | 栃木県 | 5.0 |
| 23位 | 千葉県 | 13.3 | | | |
| 23位 | 和歌山県 | 13.3 | | | |
| 23位 | 島根県 | 13.3 | | | |

各都道府県n=120 (%)

P16-17の都道府県別ランキングの下位ランキングと、重複数値の関係で、「順位」が異なる部分もございます。(順番は変わりません) ご了承ください。

(参考) 都道府県別ランキング ～もの忘れあるある～

■ 久しぶりに会った人の名前が思い出せない

| | | | | | |
|-----|-----|------|----------------|------|------|
| 1位 | 島根県 | 69.2 | 25位 | 鳥取県 | 55.8 |
| 2位 | 福井県 | 66.7 | 25位 | 福岡県 | 55.8 |
| 3位 | 群馬県 | 64.2 | 28位 | 秋田県 | 55.0 |
| 3位 | 愛知県 | 64.2 | 28位 | 埼玉県 | 55.0 |
| 5位 | 山形県 | 63.3 | 28位 | 富山県 | 55.0 |
| 5位 | 熊本県 | 63.3 | 28位 | 和歌山県 | 55.0 |
| 5位 | 宮崎県 | 63.3 | 32位 | 福島県 | 54.2 |
| 8位 | 栃木県 | 62.5 | 32位 | 新潟県 | 54.2 |
| 8位 | 岐阜県 | 62.5 | 32位 | 山梨県 | 54.2 |
| 10位 | 香川県 | 61.7 | 32位 | 長野県 | 54.2 |
| 10位 | 愛媛県 | 61.7 | 32位 | 滋賀県 | 54.2 |
| 12位 | 大阪府 | 60.8 | 37位 | 静岡県 | 53.3 |
| 12位 | 佐賀県 | 60.8 | 37位 | 兵庫県 | 53.3 |
| 14位 | 青森県 | 60.0 | 37位 | 高知県 | 53.3 |
| 15位 | 広島県 | 58.3 | 40位 | 宮城県 | 52.5 |
| 15位 | 山口県 | 58.3 | 40位 | 東京都 | 52.5 |
| 15位 | 長崎県 | 58.3 | 42位 | 神奈川県 | 50.8 |
| 18位 | 岩手県 | 57.5 | 42位 | 奈良県 | 50.8 |
| 18位 | 茨城県 | 57.5 | 44位 | 三重県 | 50.0 |
| 18位 | 千葉県 | 57.5 | 44位 | 徳島県 | 50.0 |
| 18位 | 沖縄県 | 57.5 | 46位 | 岡山県 | 49.2 |
| 22位 | 石川県 | 56.7 | 47位 | 鹿児島県 | 48.3 |
| 22位 | 京都府 | 56.7 | 各都道府県n=120 (%) | | |
| 22位 | 大分県 | 56.7 | | | |
| 25位 | 北海道 | 55.8 | | | |

■ 言おうとしている言葉がすぐに出てこない

| | | | | | |
|-----|-----|------|----------------|------|------|
| 1位 | 島根県 | 68.3 | 26位 | 山梨県 | 55.8 |
| 2位 | 茨城県 | 65.8 | 26位 | 滋賀県 | 55.8 |
| 3位 | 山形県 | 65.0 | 26位 | 奈良県 | 55.8 |
| 4位 | 香川県 | 63.3 | 26位 | 愛媛県 | 55.8 |
| 5位 | 秋田県 | 62.5 | 30位 | 青森県 | 55.0 |
| 5位 | 栃木県 | 62.5 | 30位 | 福島県 | 55.0 |
| 5位 | 岐阜県 | 62.5 | 30位 | 千葉県 | 55.0 |
| 8位 | 新潟県 | 61.7 | 33位 | 群馬県 | 54.2 |
| 8位 | 富山県 | 61.7 | 33位 | 神奈川県 | 54.2 |
| 8位 | 山口県 | 61.7 | 33位 | 長崎県 | 54.2 |
| 11位 | 北海道 | 60.0 | 36位 | 長野県 | 53.3 |
| 11位 | 徳島県 | 60.0 | 36位 | 和歌山県 | 53.3 |
| 11位 | 熊本県 | 60.0 | 38位 | 東京都 | 52.5 |
| 14位 | 石川県 | 59.2 | 38位 | 宮崎県 | 52.5 |
| 14位 | 福井県 | 59.2 | 40位 | 岩手県 | 51.7 |
| 14位 | 福岡県 | 59.2 | 40位 | 埼玉県 | 51.7 |
| 17位 | 宮城県 | 58.3 | 42位 | 京都府 | 46.7 |
| 17位 | 広島県 | 58.3 | 42位 | 岡山県 | 46.7 |
| 19位 | 愛知県 | 57.5 | 42位 | 沖縄県 | 46.7 |
| 19位 | 大阪府 | 57.5 | 45位 | 佐賀県 | 43.3 |
| 19位 | 兵庫県 | 57.5 | 45位 | 鹿児島県 | 43.3 |
| 19位 | 鳥取県 | 57.5 | 47位 | 静岡県 | 42.5 |
| 19位 | 高知県 | 57.5 | 各都道府県n=120 (%) | | |
| 24位 | 三重県 | 56.7 | | | |
| 24位 | 大分県 | 56.7 | | | |

P16-17の都道府県別ランキングの下位ランキングと、重複数値の関係で、「順位」が異なる部分もございます。(順番は変わりません) ご了承ください。

(参考) 都道府県別ランキング ～もの忘れあるある～

■ 周りの人から「同じことを何度も言う」と言われた

| | | | | | |
|-----|------|------|----------------|------|------|
| 1位 | 岩手県 | 35.8 | 26位 | 千葉県 | 23.3 |
| 2位 | 茨城県 | 31.7 | 26位 | 長野県 | 23.3 |
| 2位 | 香川県 | 31.7 | 26位 | 佐賀県 | 23.3 |
| 4位 | 群馬県 | 30.0 | 29位 | 埼玉県 | 22.5 |
| 4位 | 三重県 | 30.0 | 30位 | 岡山県 | 21.7 |
| 4位 | 愛媛県 | 30.0 | 31位 | 滋賀県 | 20.8 |
| 7位 | 福島県 | 29.2 | 31位 | 和歌山県 | 20.8 |
| 8位 | 宮城県 | 28.3 | 31位 | 島根県 | 20.8 |
| 8位 | 山形県 | 28.3 | 34位 | 神奈川県 | 20.0 |
| 8位 | 岐阜県 | 28.3 | 34位 | 奈良県 | 20.0 |
| 8位 | 山口県 | 28.3 | 34位 | 徳島県 | 20.0 |
| 8位 | 長崎県 | 28.3 | 34位 | 大分県 | 20.0 |
| 13位 | 愛知県 | 26.7 | 38位 | 富山県 | 19.2 |
| 14位 | 栃木県 | 25.8 | 38位 | 山梨県 | 19.2 |
| 14位 | 石川県 | 25.8 | 38位 | 福岡県 | 19.2 |
| 14位 | 福井県 | 25.8 | 41位 | 広島県 | 18.3 |
| 17位 | 青森県 | 25.0 | 42位 | 東京都 | 17.5 |
| 17位 | 秋田県 | 25.0 | 42位 | 宮崎県 | 17.5 |
| 17位 | 新潟県 | 25.0 | 44位 | 北海道 | 16.7 |
| 17位 | 兵庫県 | 25.0 | 44位 | 鳥取県 | 16.7 |
| 17位 | 高知県 | 25.0 | 44位 | 沖縄県 | 16.7 |
| 17位 | 熊本県 | 25.0 | 47位 | 京都府 | 14.2 |
| 23位 | 静岡県 | 24.2 | 各都道府県n=120 (%) | | |
| 23位 | 大阪府 | 24.2 | | | |
| 23位 | 鹿児島県 | 24.2 | | | |

■ 今日が何日なのか日付や曜日がわからなくなる

| | | | | | |
|-----|------|------|----------------|------|------|
| 1位 | 香川県 | 31.7 | 22位 | 福井県 | 23.3 |
| 2位 | 青森県 | 30.8 | 22位 | 静岡県 | 23.3 |
| 3位 | 愛媛県 | 30.0 | 22位 | 愛知県 | 23.3 |
| 4位 | 和歌山県 | 29.2 | 22位 | 島根県 | 23.3 |
| 5位 | 富山県 | 28.3 | 22位 | 山口県 | 23.3 |
| 6位 | 大阪府 | 27.5 | 22位 | 福岡県 | 23.3 |
| 7位 | 宮城県 | 26.7 | 22位 | 沖縄県 | 23.3 |
| 7位 | 群馬県 | 26.7 | 33位 | 秋田県 | 22.5 |
| 7位 | 熊本県 | 26.7 | 34位 | 北海道 | 21.7 |
| 10位 | 鹿児島県 | 25.8 | 34位 | 埼玉県 | 21.7 |
| 11位 | 岩手県 | 25.0 | 34位 | 石川県 | 21.7 |
| 11位 | 栃木県 | 25.0 | 34位 | 広島県 | 21.7 |
| 11位 | 山梨県 | 25.0 | 38位 | 三重県 | 20.8 |
| 11位 | 長野県 | 25.0 | 38位 | 高知県 | 20.8 |
| 11位 | 岐阜県 | 25.0 | 38位 | 大分県 | 20.8 |
| 11位 | 岡山県 | 25.0 | 41位 | 山形県 | 20.0 |
| 11位 | 宮崎県 | 25.0 | 41位 | 京都府 | 20.0 |
| 18位 | 滋賀県 | 24.2 | 43位 | 奈良県 | 19.2 |
| 18位 | 兵庫県 | 24.2 | 43位 | 長崎県 | 19.2 |
| 18位 | 徳島県 | 24.2 | 45位 | 福島県 | 17.5 |
| 18位 | 佐賀県 | 24.2 | 45位 | 神奈川県 | 17.5 |
| 22位 | 茨城県 | 23.3 | 47位 | 鳥取県 | 16.7 |
| 22位 | 千葉県 | 23.3 | 各都道府県n=120 (%) | | |
| 22位 | 東京都 | 23.3 | | | |
| 22位 | 新潟県 | 23.3 | | | |

P16-17の都道府県ラ別ランキングの下位ランキングと、重複数値の関係で、「順位」が異なる部分もございます。(順番は変わりません) ご了承ください。

(参考) 都道府県別ランキング ～もの忘れあるある～

■ 5分前に聞いた話を思い出せない

| | | | | | |
|-----|------|------|-----|------|------|
| 1位 | 群馬県 | 29.2 | 26位 | 栃木県 | 20.0 |
| 2位 | 秋田県 | 28.3 | 26位 | 埼玉県 | 20.0 |
| 2位 | 大阪府 | 28.3 | 26位 | 福井県 | 20.0 |
| 4位 | 茨城県 | 26.7 | 29位 | 徳島県 | 19.2 |
| 5位 | 滋賀県 | 25.8 | 29位 | 佐賀県 | 19.2 |
| 5位 | 香川県 | 25.8 | 31位 | 北海道 | 18.3 |
| 7位 | 青森県 | 24.2 | 31位 | 宮城県 | 18.3 |
| 7位 | 山口県 | 24.2 | 31位 | 東京都 | 18.3 |
| 9位 | 岩手県 | 23.3 | 31位 | 長野県 | 18.3 |
| 9位 | 千葉県 | 23.3 | 31位 | 静岡県 | 18.3 |
| 9位 | 富山県 | 23.3 | 31位 | 島根県 | 18.3 |
| 9位 | 山梨県 | 23.3 | 37位 | 和歌山県 | 17.5 |
| 9位 | 岐阜県 | 23.3 | 37位 | 長崎県 | 17.5 |
| 9位 | 兵庫県 | 23.3 | 37位 | 沖縄県 | 17.5 |
| 9位 | 広島県 | 23.3 | 40位 | 新潟県 | 16.7 |
| 9位 | 大分県 | 23.3 | 40位 | 石川県 | 16.7 |
| 17位 | 岡山県 | 22.5 | 40位 | 京都府 | 16.7 |
| 17位 | 愛媛県 | 22.5 | 40位 | 鳥取県 | 16.7 |
| 19位 | 愛知県 | 21.7 | 40位 | 宮崎県 | 16.7 |
| 19位 | 熊本県 | 21.7 | 40位 | 鹿児島県 | 16.7 |
| 21位 | 山形県 | 20.8 | 46位 | 奈良県 | 15.8 |
| 21位 | 神奈川県 | 20.8 | 47位 | 福島県 | 10.8 |
| 21位 | 三重県 | 20.8 | | | |
| 21位 | 高知県 | 20.8 | | | |
| 21位 | 福岡県 | 20.8 | | | |

各都道府県n=120 (%)

P16-17の都道府県別ランキングの下位ランキングと、重複数値の関係で、「順位」が異なる部分もございます。(順番は変わりません) ご了承ください。

■シオノギヘルスケアのESG経営に関して

シオノギヘルスケアは、環境（Environment）、社会（Social）、ガバナンス（Governance）に配慮し、社会と共に成長いたします。国連サミットによる国際目標「SDGs（持続可能な開発目標）」の中では、特に「③すべての人に健康と福祉を」「⑧働きがいも経済成長も」「⑩人や国の不平等をなくそう」「⑪住み続けられるまちづくりを」「⑫つくる責任 つかう責任」「⑭海の豊かさを守ろう」「⑰パートナーシップで目標を達成しよう」に着目し、社会課題を解決するための様々な取り組みを進めています。



■シオノギヘルスケアのオウンドメディア・SNSの活用に関して

シオノギヘルスケアはすべての人が、セルフケアをより身近に、正しく実践できるよう、オウンドメディア（シオノギヘルスケアONLINE）や、公式SNS（X、Instagram、LINEなど）を通して製品情報・キャンペーン・各方面のPro（専門家）に学ぶセルフケア方法の発信など、皆さまの健康に役立つ情報・サービスを提供いたします。

また、HaaS（Healthcare as a Service）事業にも取り組んでおり、2023年4月にはHaaS事業の第一弾として、40Hz変調音による音刺激スピーカー「kikippa」の販売を開始いたしました。

オウンドメディア：シオノギヘルスケアONLINE (<https://www.shop.shionogi-hc.co.jp/>)

Twitter：@shionogi_hc (https://twitter.com/shionogi_hc)

Instagram：@shionogi_hc (https://www.instagram.com/shionogi_hc/)

LINE：@shionogi-hc

■シオノギヘルスケア株式会社について

SHIONOGI グループは創業以来 145 年以上にわたって、人々の健康に奉仕してまいりました。その中で、シオノギヘルスケアは、“常に人々の健康を守るために必要な最もよいヘルスケア価値を提供する”という経営理念のもと、2016年1月に設立されました。「すべての人に、やさしく、正しく、楽しくセルフケアを」をモットーに、ヘルスケア領域において、優れた製品・情報・サービスを通じて健やかで豊かな人生に貢献してまいります。

商号：シオノギヘルスケア株式会社（SHIONOGI HEALTHCARE CO., LTD.）

会社設立：2016年1月15日

会社開業：2016年4月1日

資本金：1,000万円

従業員数：約 130 名（2023 年 7 月現在）

代表者：代表取締役社長 吉本 悟

本社所在地：大阪府大阪市中央区北浜2丁目6番18号 淀屋橋スクエア7階

事業内容：一般用医薬品、医薬部外品、管理医療機器、健康食品などのヘルスケア商品の開発・製造販売

URL：<https://www.shionogi-hc.co.jp/>