

子どものホンネ「久々に会ったお父さんが太っていたらショック」が6割！  
単身赴任のお父さんの2人に1人が“太った”と実感 7割が、食生活が乱れる傾向に！  
～父の日にはお父さんに健康習慣<sup>※1</sup>を贈ろう！～

花王株式会社ヘルシアは、6月17日の「父の日」を前に、「お父さんの健康」に関する調査を、1年以上単身赴任している40代～50代のお父さん203名、お父さんと離れて暮らす20代～40代の子ども468名を対象に実施しました。

【調査結果サマリー】

単身赴任のお父さんの実態

- 最も多いのは、外食や間食が増えた「**暴飲暴食タイプ**」。暴飲暴食タイプほど、体型変化を子どもから指摘されている。
- 2人に1人は“太った”ことを実感**しており、特に“ぽっこりお腹”を気にしている。

父と離れて暮らす子どもの実態

- 約6割が、父がスリムな健康体型をしていたらリスペクト。特に、**娘は約7割がリスペクト**すると回答！
- 離れて暮らすお父さんへの**最大の心配事は“健康・体調面”**。
- 子どもの半数近くが父の日のプレゼント選びには悩んでおり、昨年プレゼントをあげなかった4人に1人は“何を選んでいいかわからない”と回答。

<単身赴任のお父さんの実態>

●**食生活の変化 最も多いのは暴飲暴食タイプ！**

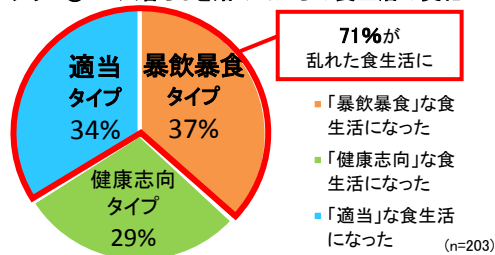
単身赴任のお父さんの食生活を、①外食、間食、飲み会の多い「**暴飲暴食タイプ**」、②健康面を意識した自炊をする「**健康志向タイプ**」、③不規則に単品で済ませる「**適当タイプ**」の3グループに分けたところ、「**暴飲暴食タイプ**」が最も多いという実態が明らかとなりました。(グラフ①)

●**2人に1人は“太った”と実感！気になるのは“ぽっこりお腹”**

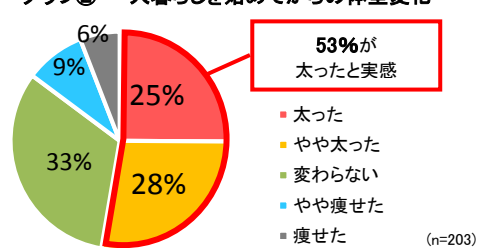
家族と離れて生活を始めてから「太った」と感じたお父さんは半数以上。(グラフ②)気になる変化として多いのは「**お腹がでてきた**」が最も多い。(グラフ③) また、子どもに体型変化を指摘されたのは「**暴飲暴食タイプ**」のお父さんが最も多かったことから、単身生活によって変化した食生活が、体型変化にも大きく影響しているということが窺えます。(グラフ④)

今回の調査では、単身生活によって食生活が乱れやすいことが示されましたが、単身赴任者は年々増加傾向にあります<sup>※2</sup>。また、40代以上(74歳未満)の男性の2人に1人は「**メタボリックシンドローム**」に該当、もしくは予備軍である<sup>※3</sup>とされており、お父さん世代の多くは健康に注意が必要といえるでしょう。

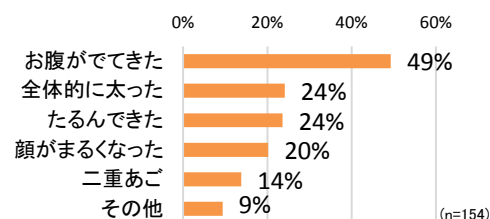
グラフ① 一人暮らしを始めてからの食生活の変化



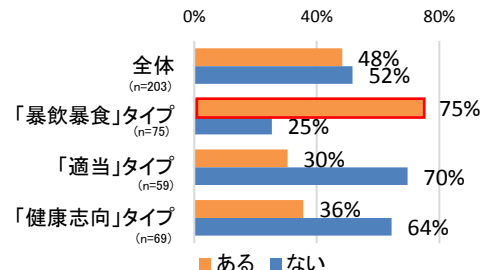
グラフ② 一人暮らしを始めてからの体型変化



グラフ③ 一人暮らしを始めて、体型や容姿の変化で気になること(複数回答)



グラフ④ 体型や容姿の変化を子どもに指摘されたことがあるか

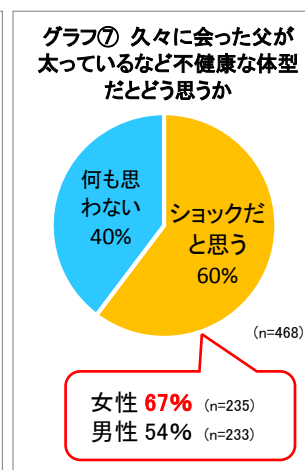
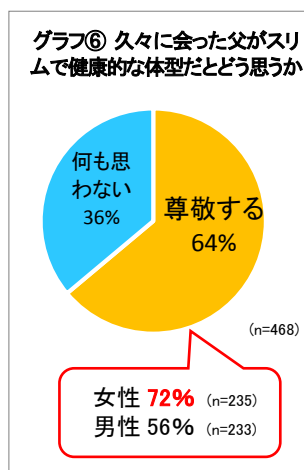
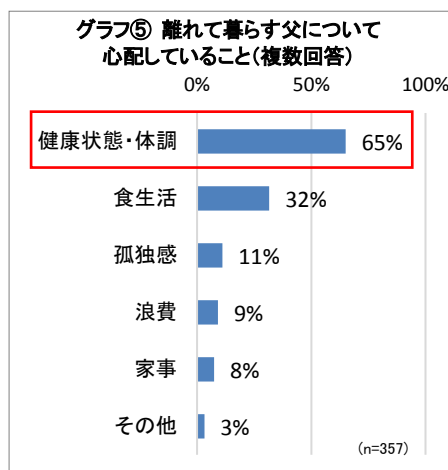


## ＜離れて暮らす父を想う子どもの実態＞

### ●心配事 1位は健康状態・体調、2位は食生活。スリムで健康的な父ほどリスペクト度は高い。

離れて暮らしている子どもの、お父さんへの心配事として圧倒的に多かったのは「健康状態・体調」でした。(グラフ⑤)また、久々に会った時のお父さんの体型については、6割以上の子どもが『スリムで健康的な体型だと尊敬する』と答えています。(グラフ⑥) 反対に『太っているなど、不健康な体型だと思うか?』との問いには6割の子どもが「ショックだと思う」と回答しました。(グラフ⑦)

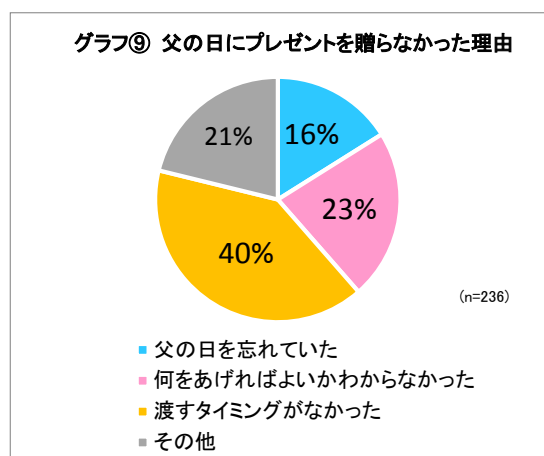
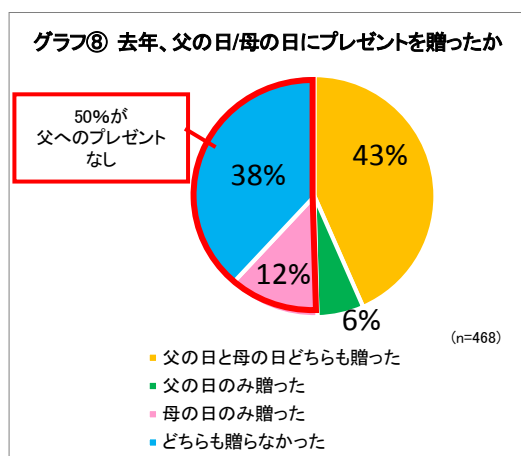
お父さんの体型に対する意識は娘の方が高く、息子よりも娘の方がお父さんの健康や体型にはシビアという実態も明らかとなりました。(グラフ⑥・⑦)



### ●子どもは父の日のプレゼント選びに悩んでいる。

子どもの半数は去年の父の日にプレゼントを贈っていないという結果となりました。(グラフ⑧)

送らなかった理由としては、「渡すタイミングがなかった」と離れて暮らしている距離的な問題を挙げる一方で、「何をあげればいいのか分からない」とプレゼント選びの難しさを挙げる子どももいました。(グラフ⑨)



### ■今年のプレゼントには“お父さんの健康”を応援するアイテムがおすすめ！

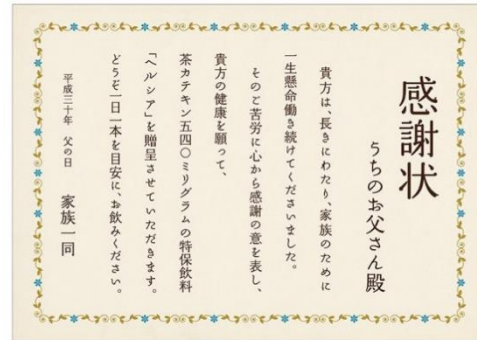
今回の調査では、一人暮らしのお父さんは暴飲暴食など乱れた食生活になりやすく、健康面で課題があることがわかりました。一方で、離れて暮らす子どもの多くがお父さんの健康を気にしており、久々に会うお父さんにはスリムで健康的な体でいてほしいと願っていることも明らかとなりました。花王ヘルシアは、父の日をきっかけに、お父さんの健康習慣作りを応援します。

※1 ヘルシアを飲むことをきっかけに、食生活や運動など、総合的な健康習慣を見直すこと

※2 出典:労働政策研究・研修機構『ユースフル労働統計 2016』

※3 出典:厚生労働省「平成 28 年国民健康・栄養調査報告」

## ■LOHACO 限定 ヘルシア父の日ギフト概要



### 【商品概要】

- ・商品名：ヘルシア緑茶 350ml ペットボトル 父の日デコレーションキット付き
- ・発売日：2018年5月14日(月)
- ・セット内容：
  - ①ヘルシア緑茶 350ml 6本
  - ②父の日デコレーションキット(クラフトボックス・デコシール)
  - ③感謝状
- ・価格：1,037円(税込)
- ・取り扱い：LOHACOにて数量限定で発売。売り切れ次第終了。  
URL：<https://lohaco.jp/event/healthy/>

### 【ヘルシア緑茶 商品特長】

脂肪の分解と消費に働く酵素の活性を高める茶カテキンを豊富に含んでおり\*、脂肪を代謝する力を高め、エネルギーとして脂肪を消費し、体脂肪を減らすのを助けるので、体脂肪が気になる方に適しています。

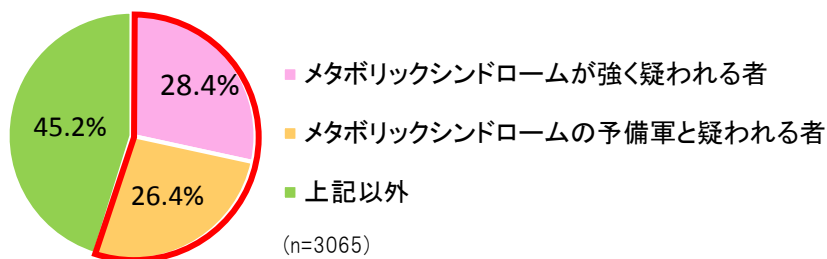
特定保健用食品。日本人間ドック健診協会推薦。

家庭でいれた濃いお茶に近い、緑茶葉の濃く深い味わいが楽しめます。

\*540mg/1日の摂取目安量 350ml 当たり

<参考データ>

・40代以上(74歳未満)の男性の2人に1人は「メタボリックシンドローム」に該当、もしくは予備軍。<sup>※3</sup>



※3 出典:厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査報告」

<調査概要>

調査方法 : インターネット調査

調査期間 : 2018年4月13日~4月16日

調査対象 : ①1年以上単身赴任している40代~50代の父親 203名

②父親と離れて暮らす20代~40代の子ども 468名

調査内容 : 父親の健康に関する調査

《本リリースに関するお問合せ》

『ヘルシア』PR事務局 後藤、有迫

TEL:03-4570-3167

MAIL:m-goto@prap.co.jp / y-arisako@prap.co.jp

《商品に関するお問い合わせ》

花王株式会社 商品広報部 庄司

TEL.03-3660-7259 FAX.03-3660-7848