

2025 年 11 月 5 日

プレスリリース

中小企業向け法人保険のエヌエヌ生命 **中小企業経営者の妻に聞く夫婦の「心身の健康」に関する意識調査** ～ お互いの健康について話し合う経営者夫婦の 81.9%が、夫婦仲が良い ～

生命保険を通じて日本の中小企業を応援するエヌエヌ生命保険株式会社（代表取締役社長：マリウス・ポペスク、本社：東京都渋谷区、以下「エヌエヌ生命」）は、11 月 22 日の「いい夫婦の日」を前に、全国の中小企業経営者※（以下、経営者）を夫に持つ妻（以下、経営者の妻）300 名を対象に、妻の立場から見た夫婦の「心身の健康」に関する意識調査をおこない、経営者の妻を通して経営者夫婦の健康意識を探りました。

※本調査では、従業員 300 名未満の規模の「会社経営者」、または「従業員のいる自営業者」を中小企業経営者と定義しています。

<調査結果まとめ>

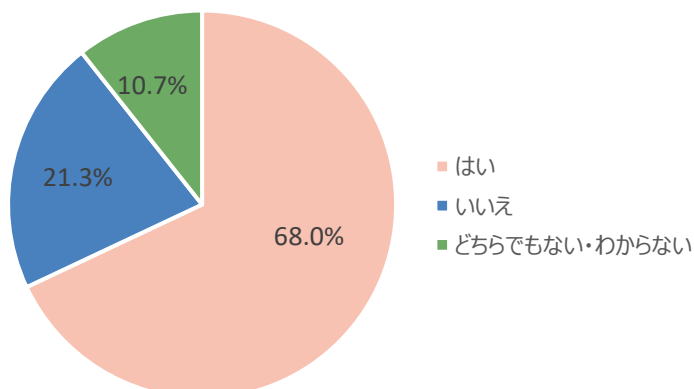
- 夫とお互いの健康について話し合うことがある 68.0%、そのうち夫婦仲が良いと思う 81.9%
- 定期的に健康診断を受けるよう夫に勧めている 65.7%、夫から勧められる 41.7%
- 自分の健康のためにしていることがある経営者の妻 71.3%、夫 60.0%
- 夫が「心身の健康」のために取り組んでいることは、1 位「健康診断」（32.3%）、2 位「軽度の運動」（28.0%）、3 位「栄養バランスのとれた食事」（26.3%）
- 健康維持のために使っているお金の月平均は、経営者の妻 14649.4 円、夫 15729.1 円
- 経営者の妻であることが幸せかわからない 42.3%、一方で、夫の役に立っていると思う 67.7%
- 経営者の妻がストレスを感じることは、1 位「家事」（33.0%）、2 位「夫の言動や振舞い」（26.0%）、3 位「自分の収入」（25.0%）
- 悩み事や心配事がある 61.3%、一番の相談相手は「夫」

<調査結果詳細>

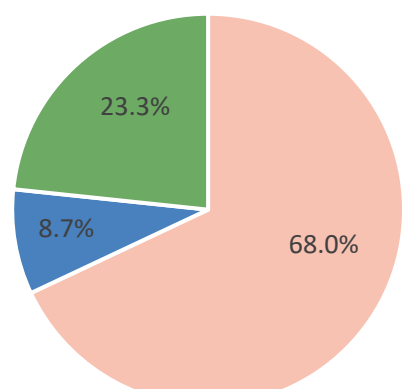
(1) 夫とお互いの健康について話し合うことがある 68.0%、そのうち夫婦仲が良いと思う 81.9%

経営者の妻 300 名に、夫とお互いの健康について話し合うことがあるか聞いたところ、「はい」と回答したのは 68.0%でした。また、夫婦仲が良いと思うか聞いたところ、「はい」と回答したのは 68.0%でした。

あなたは夫とお互いの健康について話し合うことがありますか
 (n = 300、単一回答)

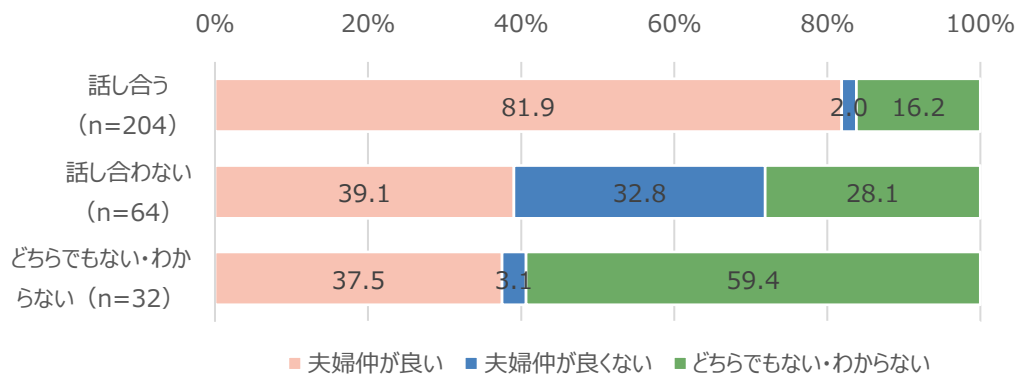


あなたは夫婦仲が良いと思いますか
 (n = 300、単一回答)



夫とお互いの健康について話し合うことがあるかの問いに「はい」と回答した 204 名（68.0%）の経営者の妻のうち、81.9%は「夫婦仲が良い」と回答しています。

あなたは夫とお互いの健康について話し合うことがありますか×あなたは夫婦仲が良いと思いますか（n=300、単一回答）

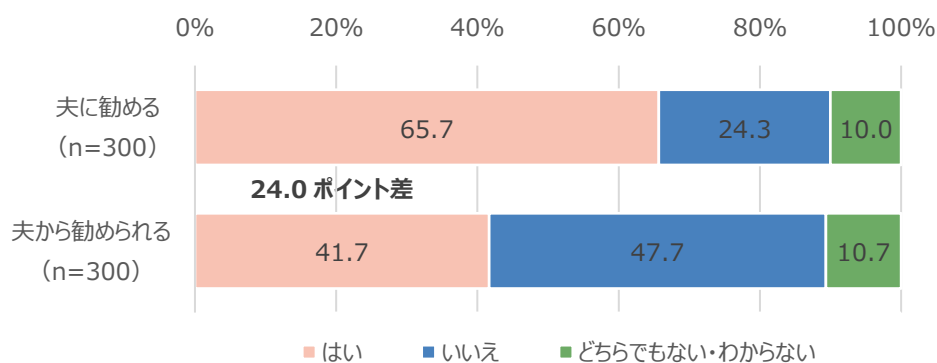


（2）定期的に健康診断を受けるよう夫に勧めている 65.7%、夫から勧められる 41.7%

経営者の妻 300 名に、夫に、定期的に健康診断を受けるよう勧めているか聞いたところ、「はい」と回答したのは 65.7%だったのに対して、夫から、定期的に健康診断を受けるよう勧められるか聞いたところ、「はい」と回答したのは 41.7%で、24.0 ポイントの差がありました。

あなたは夫に、定期的に健康診断を受けるよう勧めていますか（n=300、単一回答）

あなたは夫から、定期的に健康診断を受けるよう勧められますか（n=300、単一回答）



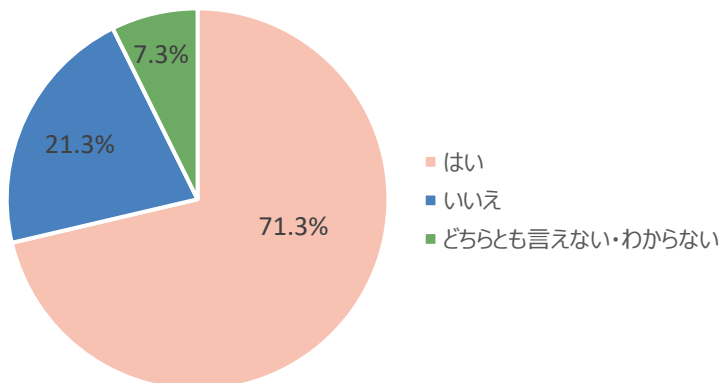
経営者の妻 300 名に、実際に、定期的に健康診断を受けているか聞いたところ、「はい」と回答したのは 66.7%で、夫が定期的に健康診断を受けているかという問いにも、66.7%が「はい」と回答しています。

夫から定期的に健康診断を受けるように勧められていると回答した 125 名（41.7%）の経営者の妻のうち、実際に健康診断を受けていると回答したのは 81.6%でした。一方、夫に定期的に健康診断を受けるように勧めていると回答した 197 名（65.7%）の経営者の妻のうち、実際に夫が定期的に健康診断を受けていると回答したのは 75.1%であることから、経営者夫婦が健康診断を受診する背景の中に、配偶者からの勧奨があるとも推察されます。

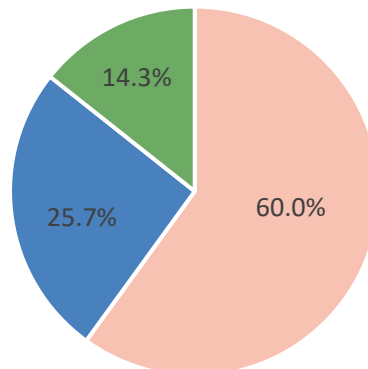
(3) 自分の健康のためにしていることがある経営者の妻 71.3%、夫 60.0%

経営者の妻 300 名に、自分の健康のためにしていることがあるか聞いたところ、「はい」と回答したのは 71.3%でした。また、経営者の妻 300 名に、夫は、自身の健康のためにしていることがあるか聞いたところ、「はい」と回答したのは 60.0%でした。経営者の妻と夫には 11.3 ポイントの差があり、経営者の妻の方が、健康意識が高いことが分かりました。

あなたは自分の健康のためにしていることがありますか
(n = 300、単一回答)

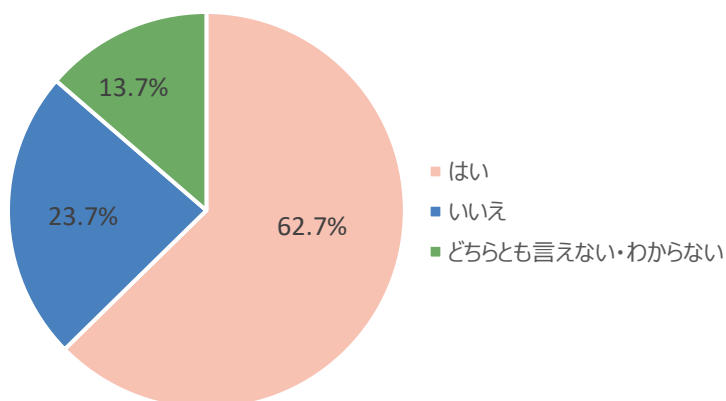


あなたの夫は、自身の健康のためにしていることがありますか
(n = 300、単一回答)

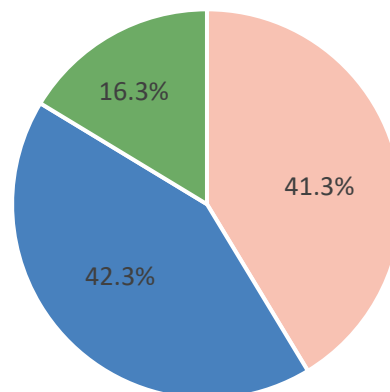


さらに、夫の健康のためにしていることがあるか聞いたところ、「はい」と回答したのは 62.7%だったのに対して、夫は、妻の健康のために何かしてくれるか聞いたところ、「はい」と回答したのは 41.3%と、その差は 21.4 ポイントありました。経営者の妻は、自分の健康だけでなく夫の健康にも気を遣っている人が多いことが分かりました。

あなたは夫の健康のためにしていることがありますか
(n = 300、単一回答)



あなたの夫は、あなたの健康のために何かしてくれますか
(n = 300、単一回答)



(4) 夫が「心身の健康」のために取り組んでいることは、1 位「健康診断」(32.3%)、2 位「軽度の運動」(28.0%)、3 位「栄養バランスのとれた食事」(26.3%)

経営者の妻 300 名に、夫が、「心身の健康」のために既に取り組んでいることは何かと聞いたところ、1 位「健康診断」(32.3%)、2 位「軽度の運動」(28.0%)、3 位「栄養バランスのとれた食事」(26.3%)という結果でした。同様に、自分の「心身の健康」のために既に取り組んでいることは何かと聞いたところ、1 位「軽度の運動」(50.3%)、2 位「栄養バランスのとれた食事」(49.0%)、3 位「健康診断」(42.7%)という結果でした。

「心身の健康」のために既に取り組んでいることは何ですか（n = 300、複数回答） 上位 5 位

順位	夫が既に取り組んでいること	%	順位	妻が既に取り組んでいること	%
1 位	健康診断	32.3	1 位	軽度の運動	50.3
2 位	軽度の運動	28.0	2 位	栄養バランスのとれた食事	49.0
3 位	栄養バランスのとれた食事	26.3	3 位	健康診断	42.7
4 位	人との交流	22.3	4 位	人との交流	35.3
5 位	早寝早起き	17.7	5 位	漢方・サプリメント摂取	26.0

（5）健康維持のために使っているお金の月平均は、経営者の妻 14649.4 円、夫 15729.1 円

経営者の妻 300 名に、健康維持のために、妻自身が使っているお金の月平均はどれくらいか聞いたところ、132 名（44.0%）が「わからない」と回答しましたが、168 名（56.0%）の平均は 14649.4 円でした。

また、健康維持のために、夫が使っているお金の月平均がどれくらいか聞いたところ、183 名（61.0%）が「わからない」と回答しましたが、117 名（39.0%）の平均は 15729.1 円でした。

経営者夫婦は健康維持のために月平均で 1 万円以上使い、夫の方が高額であることが分かりました。

健康維持のために、あなた自身が使っているお金は、月平均でどれくらいですか？（n = 168、単一回答）

健康維持のために、あなたの夫が使っているお金は、月平均でどれくらいですか？（n = 117、単一回答）

	n	健康維持のために使っている月平均額
妻	168	14649.4 円
夫	117	15729.1 円

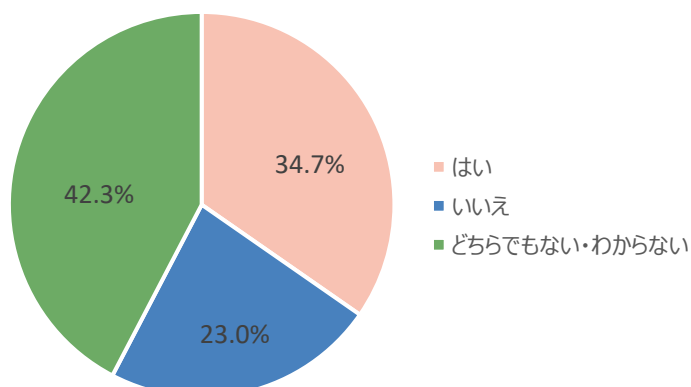
（6）経営者の妻であることが幸せかわからない 42.3%、一方で、夫の役に立っていると思う 67.7%

経営者の妻 300 名に、経営者の妻であることが幸せだと思うか聞いたところ、「はい」と回答したのは 34.7%で、「どちらでもない・わからない」との回答が 42.3%と最も多い結果となりました。

一方で、夫の役に立っていると思うかと聞いたところ、「はい」と回答したのは 67.7%で、経営者の妻として夫の役に立っているという自負が垣間見える結果となりました。

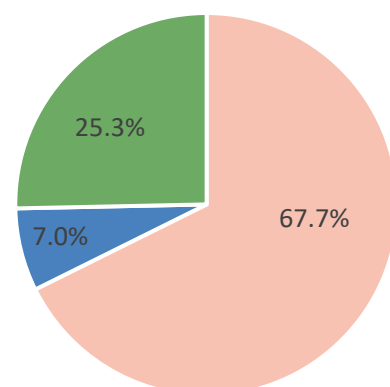
あなたは経営者の妻であることが幸せだと思いますか

（n = 300、単一回答）



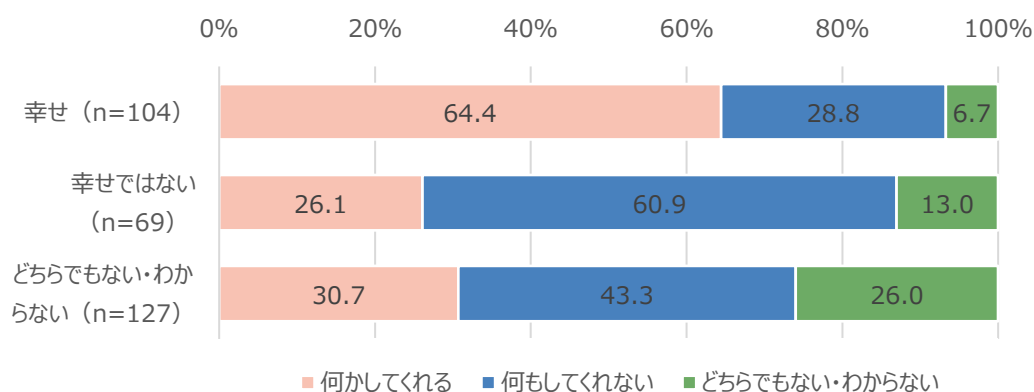
あなたは夫の役に立っていると思いますか

（n = 300、単一回答）



また、経営者の妻であることが幸せだと思うかの問いに「はい」と回答した 104 名（34.7%）のうち 64.4%が、夫が妻の健康のために「何かしてくれる」と回答しています。一方、経営者の妻であることが幸せだと思うかの問いに「いいえ」と回答した 69 名（23.0%）のうち 60.9%は、夫が妻の健康のために「何もしてくれない」と回答しています。このことから、経営者の妻の幸せには、夫が妻の健康のために何かしてくれるという思いやりの行動も関係しているようです。

あなたは経営者の妻であることが幸せだと思いますか×あなたの夫は、あなたの健康のために何かしてくれますか
(n = 300、単一回答)



(7) 経営者の妻がストレスを感じることは、1 位「家事」（33.0%）、2 位「夫の言動や振舞い」（26.0%）、3 位「自分の収入」（25.0%）

経営者の妻 300 名に、現在、ストレスを感じるのはどんなことが聞いたところ、1 位「家事」（33.0%）、2 位「夫の言動や振舞い」（26.0%）、3 位「自分の収入」（25.0%）という結果でした。

年代別で 1 位を見ると、20 代は「家事」（51.7%〈参考値〉）、30 代は「家事」（39.4%）、40 代は「家事」（46.0%）、50 代は「人生への漠然とした不安」（28.0%）、60 代は「夫の言動や振舞い」（36.0%）、70 代は「自分の健康」（28.0%）でしたが、どの年代も上位 3 位には「家事」が入る結果となりました。

あなたが現在、ストレスを感じるのはどんなことですか (n = 300、複数回答)

【全体】(n=300) 上位 5 位

順位	ストレスを感じること	%
1 位	家事	33.0
2 位	夫の言動や振舞い	26.0
3 位	自分の収入	25.0
4 位	人生への漠然とした不安	22.3
5 位	夫の収入	18.7

(8) 悩み事や心配事がある 61.3%、一番の相談相手は「夫」

経営者の妻 300 名に、悩み事や心配事があるか聞いたところ、「はい」と回答したのは 61.3%でした。

また、普段、悩み事や心配事などを相談できる人が誰かを聞いたところ、悩み事や心配事の内容に関係なく「夫」との回答が最も多い結果となり、夫が一番の相談相手だということが分かりました。

あなたが普段、以下についての悩み事や心配事などを相談できる人は誰ですか（n=300、複数回答）

夫の仕事について（n=300）上位 5 位

あなたのプライベートについて（n=300）上位 5 位

順位	相談相手	%
1 位	夫	26.7
2 位	相談はしない	18.7
3 位	子ども	16.3
4 位	悩みや心配はない	14.0
5 位	わからない	13.7

順位	相談相手	%
1 位	夫	42.0
2 位	自分の友人	34.3
3 位	子ども	24.0
4 位	自分の母親	19.3
5 位	相談はしない	12.7

家庭のことについて（n=300）上位 5 位

老後資金について（n=300）上位 5 位

順位	相談相手	%
1 位	夫	51.0
2 位	自分の友人	24.3
3 位	自分の母親	24.0
4 位	子ども	23.7
5 位	相談はしない	11.0

順位	相談相手	%
1 位	夫	48.3
2 位	相談はしない	20.0
3 位	わからない	13.3
4 位	子ども	9.7
5 位	悩みや心配はない	8.7

【本調査所感】エヌエヌ生命 カスタマーエクスペリエンス部 林佳寿子

当社では 2021 年より、「いい夫婦の日」にちなんだ中小企業経営者夫婦に関する意識調査について、毎年テーマを変えて実施しております。「ウェルビーイング」が注目されている昨今、本調査では、経営者の妻の立場から夫婦の心身の健康意識を通じて、経営者夫婦の関係性や実態を探ってみました。

本調査から、お互いの健康について意識することが夫婦仲にも影響しているのではないかと推察できます。

身体の健康について、経営者の妻が自身や夫の健康のために取り組む様子や、夫に定期的な健康診断の受診を勧めている様子がうかがえました。配偶者から定期的な健康診断の受診を勧められると、実際に本人の受診につながる傾向もあるようです。

また心の健康については、夫が妻の悩み事や心配事の一歩の相談相手になっていることがわかりました。お互いの健康について話し合う夫婦は、夫婦仲が良いという傾向からわかるように、夫婦でお互いを気遣うことが良い夫婦関係を築き、結果的に経営者の妻としての幸せにもつながっているのかもしれません。補足として、経営者の妻として幸せと回答した約 9 割（88.5%）が、お互いの健康について話し合うという結果もありました。経営者の妻が健康であること、また経営者

である夫が健康であることは、家庭はもちろん会社経営にも影響を及ぼすものであり、経営者夫婦にとっては、重要な課題でもあるでしょう。

当社が運営している中小企業経営者の妻に特化した情報サイト「つぐのわ」(<https://www.nnlife.co.jp/wife-succession/>)では、経営者の妻特有の疑問や不安に対応し、実践的なアドバイスや有益な情報を提供しています。ぜひ、本調査や「つぐのわ」を活用し、夫婦での話し合いや将来について考えるきっかけにいただけたらと願っています。

以上

【調査概要】

調査主体：エヌエヌ生命保険株式会社

調査対象者：全国の中小企業経営者の妻（20代以上、既婚）

※従業員 300 名未満の規模の会社経営者または従業員のいる自営業者

サンプルサイズ：300 名

(20代:29名、30代:71名、40代:50名、50代:50名、60代:50名、70代以上:50名)

調査年月：2025 年 8 月 29 日～9 月 5 日

調査手法：インターネット調査

実査委託先：楽天インサイト株式会社

※回答結果はパーセント表示を行っており、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出しているため、各回答の合計が 100%にならない場合があります。

【経営者の妻のための情報サイト つぐのわ 概要】

全国 13,000 名以上※の中小企業経営者の妻が登録する事業承継情報サイト。

※2025 年 9 月現在

一般社団法人緊急事業承継監査協会の伊勢田 篤史氏（弁護士）監修のもと、現経営者の突然の経営離脱・相続発生時における事前準備を促すことで中小企業の円滑な事業承継を支援しています。

URL：<https://www.nnlife.co.jp/wife-succession/>



本件に関する問い合わせ先（報道機関用）

エヌエヌ生命保険株式会社 カスタマーエクスペリエンス部 山中、林

TEL: 080-2080-7070 Email: il-jp-cep-team@nnlife.co.jp

株式会社 ProNico（プロニコ）小野

TEL: 090-4948-0868 Email: ono@pronico.jp

エヌエヌ生命は、1845 年にオランダで創立した NN グループの一員です。現在 NN グループはヨーロッパおよび日本を主な拠点とし、10 カ国にわたり、保険事業、年金事業、銀行および投資業務を展開しています。その名は、源流である「ナショナル・ネーデルランデン」に由来しています。エヌエヌ生命は、1986 年に日本で初めてのヨーロッパ生まれの生命保険会社として営業を開始して以来、約 40 年にわたり、「中小企業サポーター」として、中小企業の“大切なもの”を共に守る商品やサービスをご提供しています。エヌエヌ生命ウェブサイト：<https://www.nnlife.co.jp>