

「健康ニーズ基本調査2012」結果の速報

— 加齢とともに加速する健康への気づかい、 70代男女に切実な“いつまでも元気”でいたい —

株式会社日本能率協会総合研究所（代表取締役社長：加藤 文昭 本社：東京都港区）は、2012年9月～10月に、首都圏在住の15～79歳の男女個人を対象に、『健康ニーズ基本調査2012』を実施いたしました。本調査は、一般男女の健康に対するニーズを明らかにする総合的な調査ですが、この中から、下記のような実態が明らかになりましたのでご報告いたします。

(<http://www.jmar.biz/hot/hotanq45.html>)

◆男女とも70代・60代で“いつまでも元気”と切実な願い。

健康不安のピークは男性30代・女性40代。

「いつまでも元気でいたいので、健康には気づかっている」は、男女とも60代で6割、70代で7割以上。「将来の健康には不安がある」は、男性30代が53%、女性40代が63%とピーク。

◆女性60代・70代は「普段の食事」から栄養摂取、

男女とも50代は「サプリメント」で補いたい。

「普段の食事を工夫して」は男性は60代で3割を超え70代で4割。女性は30代以上で3割を超え、60代が5割とピーク、70代も46%。「サプリメントで補いたい」は男女とも50代でピーク。

◆万人が健康を意識して食べている大豆製品・乳製品。

男女とも加齢とともに野菜・くだもの中心に種類が増加。

全体では「納豆」「牛乳」「ヨーグルト」「豆腐」の順。3割以上の食品は、男性は10代～40代が5～6品目、50代・60代と倍増し、70代で50品目。女性は10代7品目から70代72品目まで増加。

◆50代は男性6割・女性7割が健康志向食品を定期摂取、

切実な衰えを食事+健康食品でカバーする女性70代。

男性は「摂取あり」が20代・30代・50代で半数を超え、50代が60%とピーク。女性は20代で半数を、40代で6割を超え、50代で70%とピーク、60代で減少、70代では増加に転じて7割弱。

◆子供・夫・自分の健康ために『野菜を多く』。

子供には生活のリズムを習慣化、夫には健康診断と減塩配慮。

女性の自分のためには、「朝食は必ず食べる」、「野菜を多く食べる」が6割台。既婚女性の夫のためは「野菜を多くする」79%。子供のいる既婚女性の子供のためは「野菜を多くする」80%。

【調査概要】

- ・調査対象：首都圏在住の15～79代の男女個人
- ・調査方法：日本能率協会総合研究所「モニターリサーチ・システム」利用によるFAX調査
- ・有効回収数：1,490人（発送数2,100人、有効回収率71.0%）
- ・調査実施日：2012年9月26日（水）～10月4日（木）

《本件についてのお問い合わせ先》

株式会社日本能率協会総合研究所 生活者HOTアンケート事務局 担当：土井
〒100-0004 東京都千代田区大手町2-2-1 新大手町ビル2階
TEL:03-6202-1287 FAX:03-6202-1294 E-mail:info_mlmcc@jmar.co.jp

◆男女とも70代・60代で“いつまでも元気”と切実な願い。
健康不安のピークは男性30代・女性40代。

健康についての考え方や行動についてあてはまることを聞きました。健康全般の項目では、「以前より健康に気づかうようになった」が51%、「将来の健康には不安がある」「自分の健康は自分自身で管理している」が4割台、「いつまでも元気でいたいので、健康には気づかっている」が4割弱と目立っていました。これらの項目を性・年代別に比較したのが図表1です。

「以前より健康に気づかうようになった」は、男性は50代～70代で6割を超え、女性は30代～70代で6割前後と、男女とも年とともに健康への気づかいは増加しています。

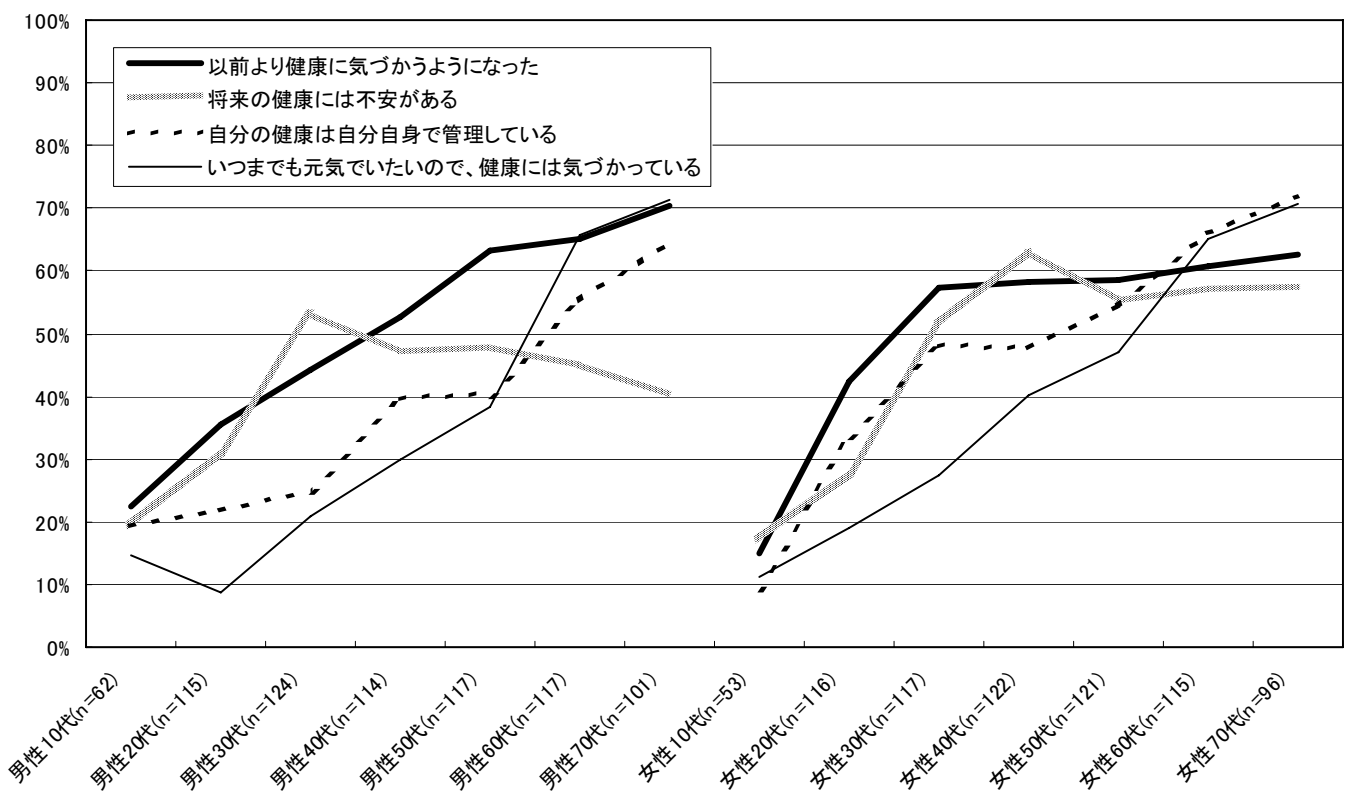
「自分の健康は自分自身で管理している」は、男性60代～70代、女性50代～70代で5割を超えており、男女とも年とともに健康を管理する自覚も増加しています。

「いつまでも元気でいたいので、健康には気づかっている」は、男女とも60代で6割、70代で7割以上となり、加齢による増加が特に顕著でした。

男女とも、加齢とともに健康への関心は高まりますが、特に70代・60代では“いつまでも元気でいたい”という切実な願いが強い動機付けとなり、今まで以上に健康に気づかい、自分で管理している様子です。

一方、「将来の健康には不安がある」は、男性30代が53%、女性40代が63%と最も多い年代で、健康不安のピークは男性が30代、女性が40代といえます。

図表1 健康についての考え方や行動 (MA)



◆女性60代・70代は「普段の食事」から栄養摂取、
男女とも50代は「サプリメント」で補いたい。

健康についての考え方や行動についてあてはまることを聞きました。食生活の項目では、「不足しがちな栄養成分は、普段の食事を工夫して摂りたい」が29%と約3割に対し、「不足しがちな栄養成分は、サプリメントなどで補いたい」は18%と2割未満でした。また、「食べる時に健康にいいものよりおいしいものを選ぶことが多い」も4人に1人という結果でした。これらの項目を性・年代別に比較したのが図表2です。

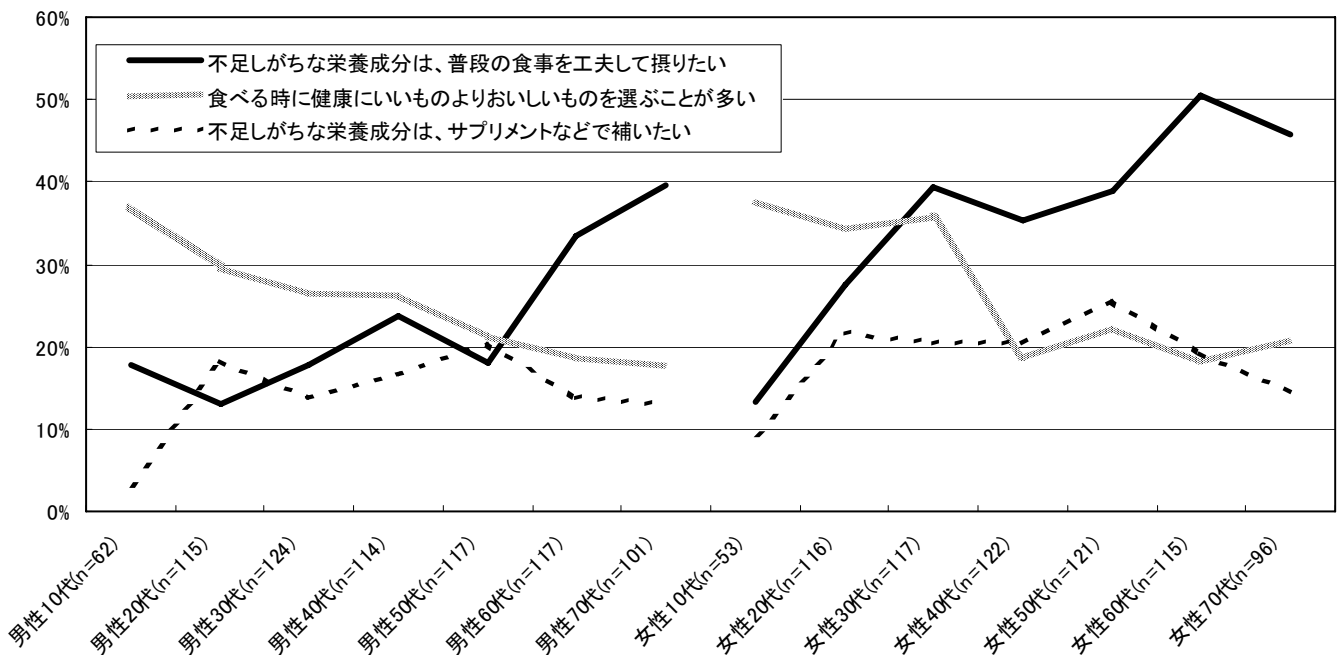
栄養を「普段の食事を工夫して摂りたい」と答えた人は、男性は60代で3割を超え70代で4割と意識が高まります。女性は30代以上で3割を超え、60代が50%とピーク、70代も46%でした。

一方、栄養を「サプリメントなどで補いたい」と答えた人は、男女とも20代で意識が増加し、50代でピークを迎えます。

「食べる時に健康にいいものよりおいしいものを選ぶことが多い」は、男女とも若年層ほど高く、年とともに減少します。男性は年とともに徐々に減少しますが、女性は10代～30代が3割台なのに対し40代～70代が2割前後とギャップが大きいようです。

家庭の食、家族の健康を担う女性は、栄養を「普段の食事」でという意識が高いのですが、特に女性60代・70代は「サプリメント」より「普段の食事」で摂取するという意識が強いようです。

図表2 健康と食についての考え方 (MA)



◆万人が健康を意識して食べている大豆製品・乳製品。
男女とも加齢とともに野菜・くだもの中心に種類が増加。

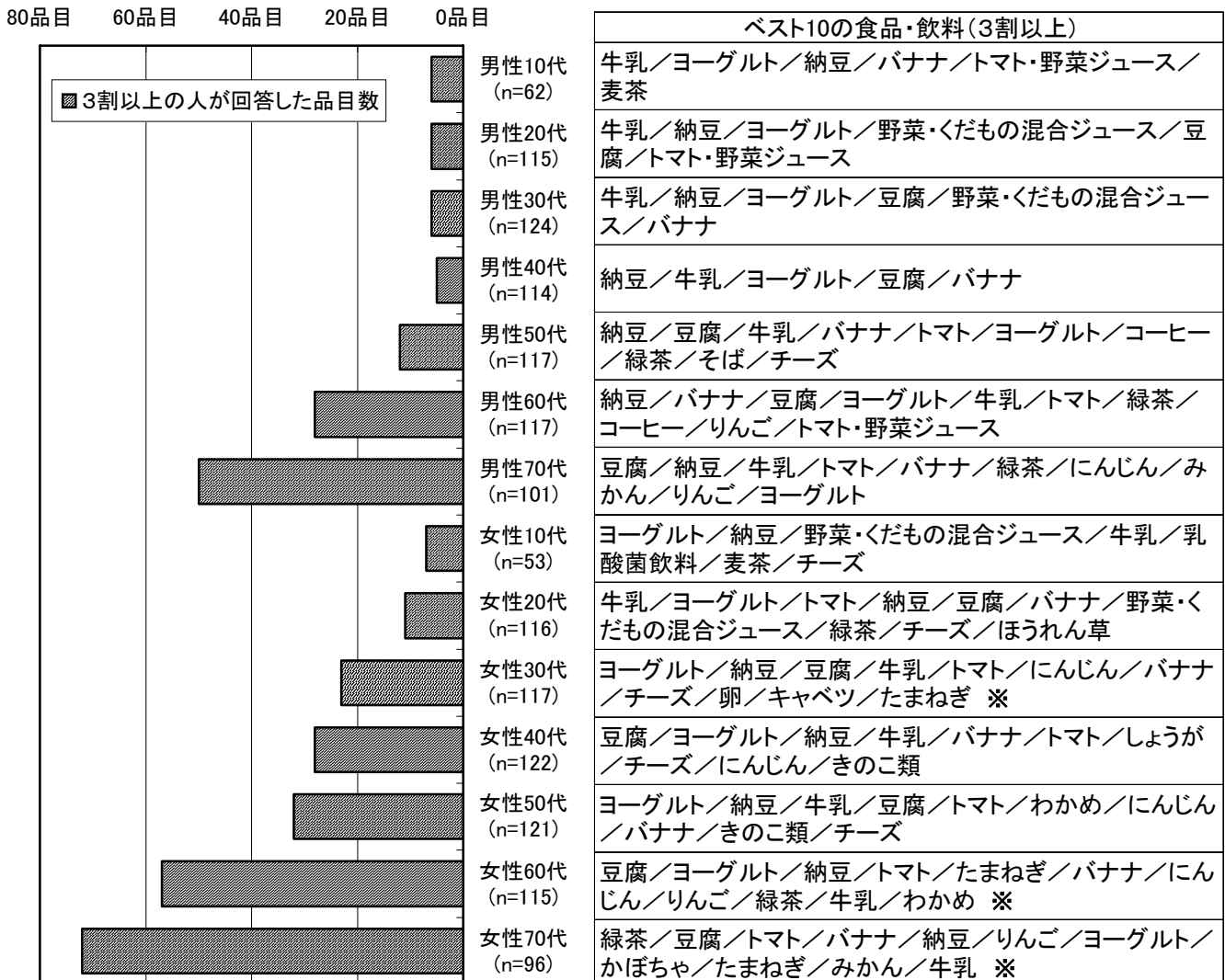
153品目の食品・飲料を挙げ、健康や身体にいいことを意識して積極的に食べているものを答えてもらいました。全体では「納豆」「牛乳」「ヨーグルト」「豆腐」の順でいずれも5割以上の方が健康のために食べており、健康を意識する食品として、大豆製品・乳製品の人気は続いています。

性・年代別に、153品目のうち3割以上の方が回答した品目数と上位10品目の具体的な食品・飲料を挙げたのが、図表3です。ベスト10の品目をみると、どの年代にも大豆製品・乳製品が含まれています。

男性は、品目数をみると10代～40代まで5～6品目と食べるものに対する健康意識が低水準ですが、50代・60代と倍増し、70代では50品目に達します。40代までは大豆製品・乳製品の他は野菜系ジュースやバナナ程度ですが、50代以上で野菜・くだものを中心に様々な食品が揚がっており、特に70代ではここに挙げたベスト10すべて、6割以上の方が健康を意識して食べていました。

女性は、3割以上の方が回答した品目数をみると、10代の7品目から70代の72品目まで加齢とともに比例して多くなります。ベスト10の食品・飲料の回答率は40代・50代では4割以上、60代・70代では6割以上となります。若いうちは乳製品・大豆製品の他はジュース程度なのですが、30代以降、健康を意識して食べる野菜やくだもの・飲料の種類が増え、加齢とともに多様な食品を意識して食べている様子です。

図表3 健康のために食べている食品・飲料 (MA)



※同率10位をすべて記載

◆ 50代は男性6割・女性7割が健康志向食品を定期摂取、 切実な衰えを食事+健康食品でカバーする女性70代。

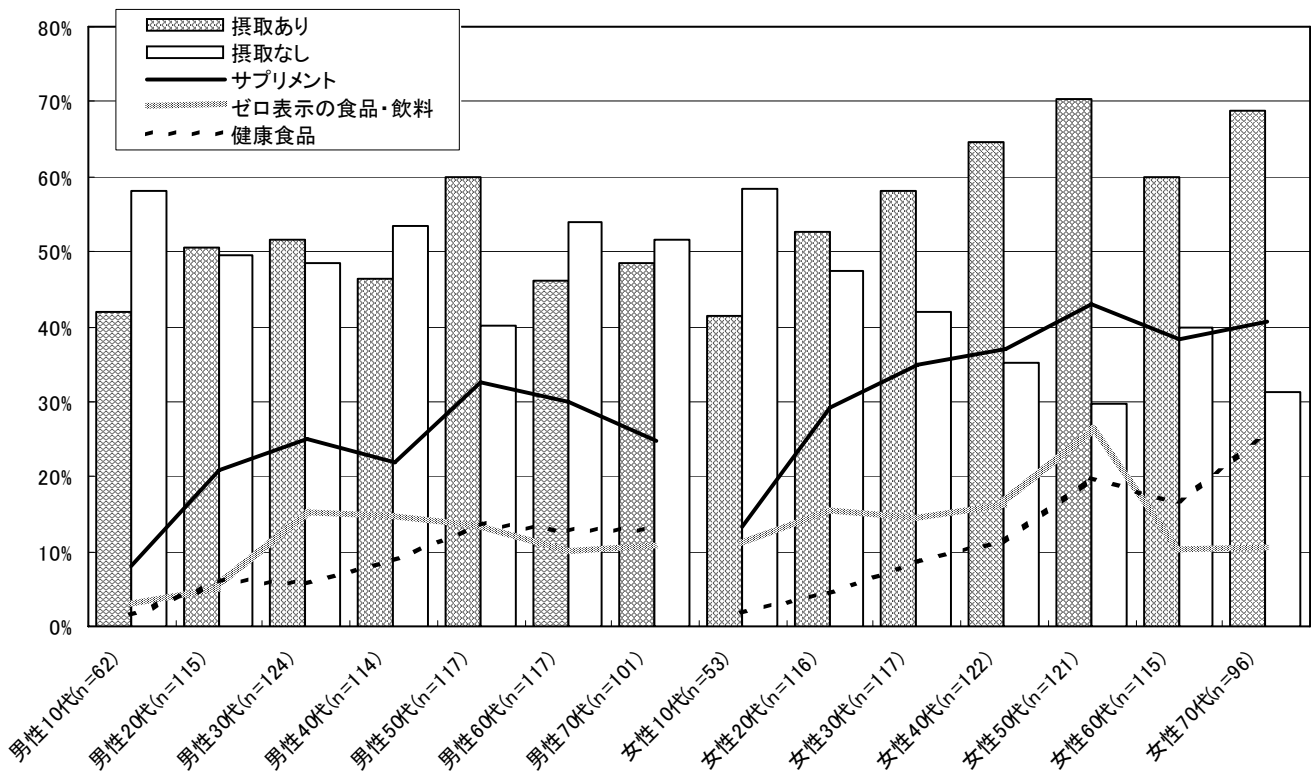
「サプリメント（栄養素を補う錠剤型の食品）」「ゼロ表示の食品・飲料（カロリーゼロ・脂肪ゼロ・コレステロールゼロ・糖質ゼロ・アルコールゼロ等）」「健康食品（生薬・健康茶等）」等、9項目の健康志向食品を挙げ、健康維持のために定期的に食べたり飲んだりしているものを聞きました。1項目以上回答している「摂取あり」と1つも回答のない「摂取なし」を性年代別に比較したのが、図表4です。

男性は、「摂取あり」が20代・30代・50代で半数を超えており、50代が60%とピークです。「サプリメント」をみると、50代が33%とピーク、次いで60代が30%でした。「健康食品」は男性50代～70代で1割台と支持されていました。一方、「ゼロ表示の食品・飲料」は30代・40代で約15%と、お腹が出るなど体型の崩れが目立ち始める年代に摂取されていました。

女性は、「摂取あり」が20代で半数を、40代で6割を超え、50代で70%とピーク、60代でいったん減少しますが、70代では増加に転じて7割弱となります。「サプリメント」をみると、50代が43%とピークなのが60代で減少、70代で再び4割を超えます。「健康食品」は50代で2割が60代で減少、70代では26%と最も多くなります。「ゼロ表示の食品・飲料」は50代がピーク、次いで40代多いという結果でした。

先に見たように、男女とも50代は栄養成分をサプリメントで補いたい意識が高いので、それを証明する結果となりました。一方、女性60代・70代とも、意識ではサプリメントより“普段の食事”志向が強いのですが、実際の摂取で見ると女性70代は「摂取あり」が50代に次いで多いという結果でした。女性70代は、本来は食事や様々な食品で栄養摂取したいと思い、食べているのですが、“いつまでも健康でいたい”のに60代よりも身体の衰えや不具合を実感し、食も細くなり、その分「サプリメント」や「健康食品」に頼る現実があるのでしょうか。

図表4 定期的に摂取している健康志向食品（MA）



◆子供・夫・自分の健康ために『野菜を多く』。

子供には生活のリズムを習慣化、夫には健康診断と減塩配慮。

生活習慣・運動・健康管理・リラクゼーション・食生活等の健康行動について、10代～60代の女性が積極的に実行していることを聞きました。さらに、10代～60代女性を対象にした二次調査で夫のため・子供のための気づかいについて聞き、これらを比較したのが、図表5です。

女性10代～60代が自分のために行っていることは、「朝食は必ず食べる」、「野菜を多く食べる」が6割台、次いで「三食欠かさない」「手を洗う」が5割台の順。

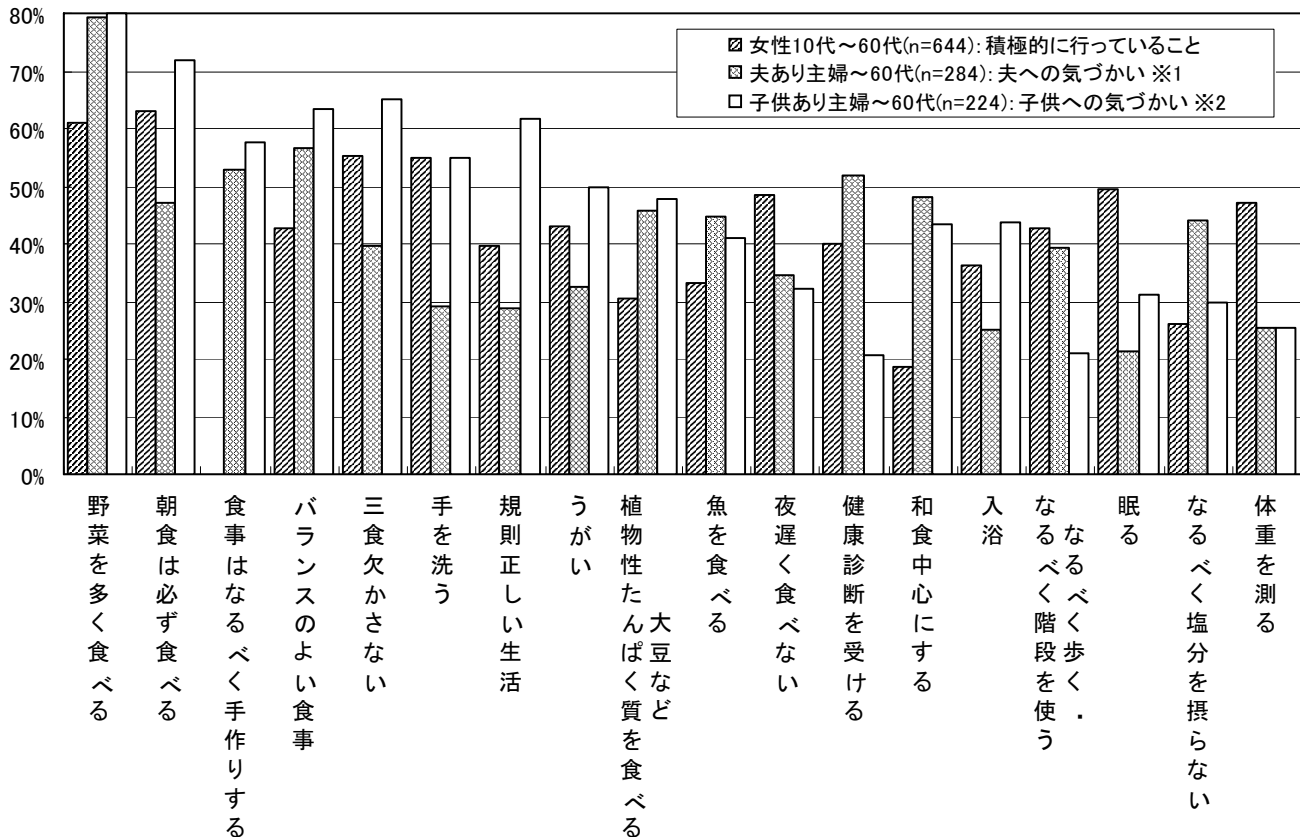
既婚女性の夫のための健康配慮は、「野菜を多くする」が79%と高く、次いで「バランスのよい食事」「食事はなるべく手作りする」「健康診断」が5割台で続きます。

子供のいる既婚女性の子供のための気づかいは、「野菜を多くする」が80%、「朝食は必ず食べる」が72%、以下「三食欠かさない」「バランスのよい食事」「規則正しい生活」が6割台、「食事はなるべく手作りする」「手洗い」「うがい」が5割台で続きます。

「野菜」は自分のためでも上位ですが、それにも増して子供のため、夫のために意識されています。「手作り」「バランスのよい食事」「大豆など植物性たんぱく質」「魚」「和食」は、子供や夫のために多い気づかいです。

「朝食」「三食」「規則正しい生活」「うがい」「入浴」は、子供のために強く意識されています。子供には、朝しっかり食べて1日のリズムを作り、いい習慣を身につけさせたいニーズが高そうです。それに対し、夫のための意識が高いのは、「健康診断」「塩分を摂らない」程度でした。

図表5 女性の自分・夫・子供ための健康行動 (MA)



※1 ※2は「女性対象・二次調査：家族の健康ニーズ2012」の結果より：本調査「健康ニーズ基本調査2012」の回答者のうち、15～69歳の女性を対象に実施した二次調査。2012年10月11日(木)～16日(火)に、FAXによる調査を実施し、474人(発送644人・回収率73.6%)の有効回答。

※1：そのうち、夫のいる既婚女性284人の回答。

※2：そのうち、同居する未婚の子供のいる既婚女性224人の回答。

「健康ニーズ基本調査2012」は、一般男女の健康に対するニーズを明らかにするため、首都圏在住の15～79歳の男女個人を対象に、下記項目について調査しました。

- ①健康に関する意識全般
- ②健康情報と気になる健康用語
- ③気になる症状
- ④健康に関する行動
- ⑤食生活に関する行動
- ⑥栄養素・健康食品素材の認知・摂取意向

「女性対象・二次調査：家族の健康ニーズ2012」は、女性の家族の健康管理に対するニーズを明らかにするため、本調査に回答した女性を対象に、下記項目について調査しました。

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| ①食卓作りの意識・実態と理想 | 【女性対象・二次調査：調査概要】 |
| ②健康表示のある食品の利用 | ・調査対象：15～69代の女性（本調査の回答者） |
| ③夫の健康管理 | ・有効回収数：474人（発送数644人、有効回収率73.6%） |
| ④子供の健康管理と食育 | ・調査実施日：2012年10月11日（木）～16日（火） |

本調査は、健康マーケティングのための基礎データです。今回はその中から、「健康についての考え方や行動」「健康と食についての考え方」「健康のために食べている食品・飲料」「定期的に摂取している健康志向食品」「女性の自分・夫・子供ための健康行動」に焦点をあて、結果の速報を報告しております。

(<http://www.jmar.biz/hot/hotanq45.html>)

【調査購入のご案内】

本調査は、弊社自主企画による調査に複数企業にご参加いただく方式で実施し、以下のアウトプット一式を提供いたします。

「健康ニーズ基本調査2012」

- ・購入費用：定価430,000円(税別) / M D Bメンバー価格390,000円(税別)
- ・調査のアウトプット
 - (1) 調査報告書：A4判・65ページ・2012年11月発行
 - (2) 集計結果表：A4判・2分冊999ページ・2012年10月発行
 - (3) 集計データ（CD-ROM）：クロス集計、ローデータ、他

「女性対象・二次調査：家族の健康ニーズ2012」

- ・購入費用：定価320,000円(税別) / M D Bメンバー価格280,000円(税別) ※別途セット価格あり
- ・調査のアウトプット
 - (1) 調査報告書：A4判・36ページ・2012年12月発行
 - (2) 集計結果表：A4判・2分冊899ページ・2012年11月発行
 - (3) 集計データ（CD-ROM）：クロス集計、ローデータ、他

※本調査の成果物の著作権は（株）日本能率協会総合研究所が保有します。

※弊社は、本調査にご参加・購入いただいた企業（法人・個人）以外には、成果物を提供いたしません。ただし、本調査を告知するための限定的な利用、及び発刊から一定期間経過後はこの限りではありません。

※本調査の成果物のご利用はご参加・購入いただいた企業（法人・個人）の内部でのご利用のみに限らせていただきます。

《本件についてのお問い合わせ先》

株式会社日本能率協会総合研究所 生活者HOTアンケート事務局 担当：土井
〒100-0004 東京都千代田区大手町2-2-1 新大手町ビル2階
TEL:03-6202-1287 FAX:03-6202-1294 E-mail:info_mlmc@jmar.co.jp

本件引用の際は、お手数ですが、上記あて掲載紙をご送付ください。