

「健康ニーズ基本調査 2014」結果の速報

— シニア男女は“いつまでも元気でいたい”から、 「乳製品」「肉」を食べてしっかり“ロコモ”対策 —

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、2014年9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 2014』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/life/life16.html>)

◆太りたくない40代男女、将来の健康不安が拡大する50代男女、

“いつまでも元気でいたい”と健康に気づかう70代男女。

男女とも、「太りたくない」は40代、「将来の健康には不安がある」は50代でピーク。「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、60代で半数超、70代では7割前後。

◆『ロコモティブシンドローム』は、この5年間で

女性60代・70代・50代の注目集めて1割台に。

気になる健康用語に『ロコモ』を挙げる人は全体の6.5%に過ぎないものの、女性60代・50代では5年間で10ポイント以上増加、女性70代でも3年間で5ポイント以上増加。

◆男女60代・70代で、「乳製品を食べる」「肉を食べる」を実行する人が増加中。

「肉を食べる」は、12年から13年で5ポイント以上増加。12年から14年は男女とも70代で10ポイント以上、女性60代で15ポイント以上、男性60代で5ポイント以上増加。

◆家庭の食卓を担う女性40代・50代で、

野菜・大豆・魚をバランスよく食べる和食中心の食行動が減少。

「魚を食べる」は、女性50代で02年54%から14年38%と15ポイント以上減少。「和食中心にする」は、01年から14年で女性40代が14ポイント、女性50代が16ポイント減少。

◆03年のテレビ主導の健康ブーム・06年のメタボブームの時は、

特定の食品を食べて健康にと行動拡大、以降は縮小傾向。

平均回答数は03年の27.5項目、次いで01年の26.9項目、06年の25.2項目。03年は「ほうれん草」「にんじん」「豆類」「りんご」「緑茶」の5項目が前年から10ポイント以上増加した。

【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：1,249人(発送数1,800人、有効回収率69.8%)
- ・調査実施日：2014年9月25日(木)～30日(火)

※時系列比較では、過去の調査対象と揃え、10～60代計(有効回収数1,055人)で分析しました。

《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 消費者研究部 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

◆太りたくない 40 代男女、将来の健康不安が拡大する 50 代男女、
 “いつまでも元気でいたい”と健康に気づかう 70 代男女。

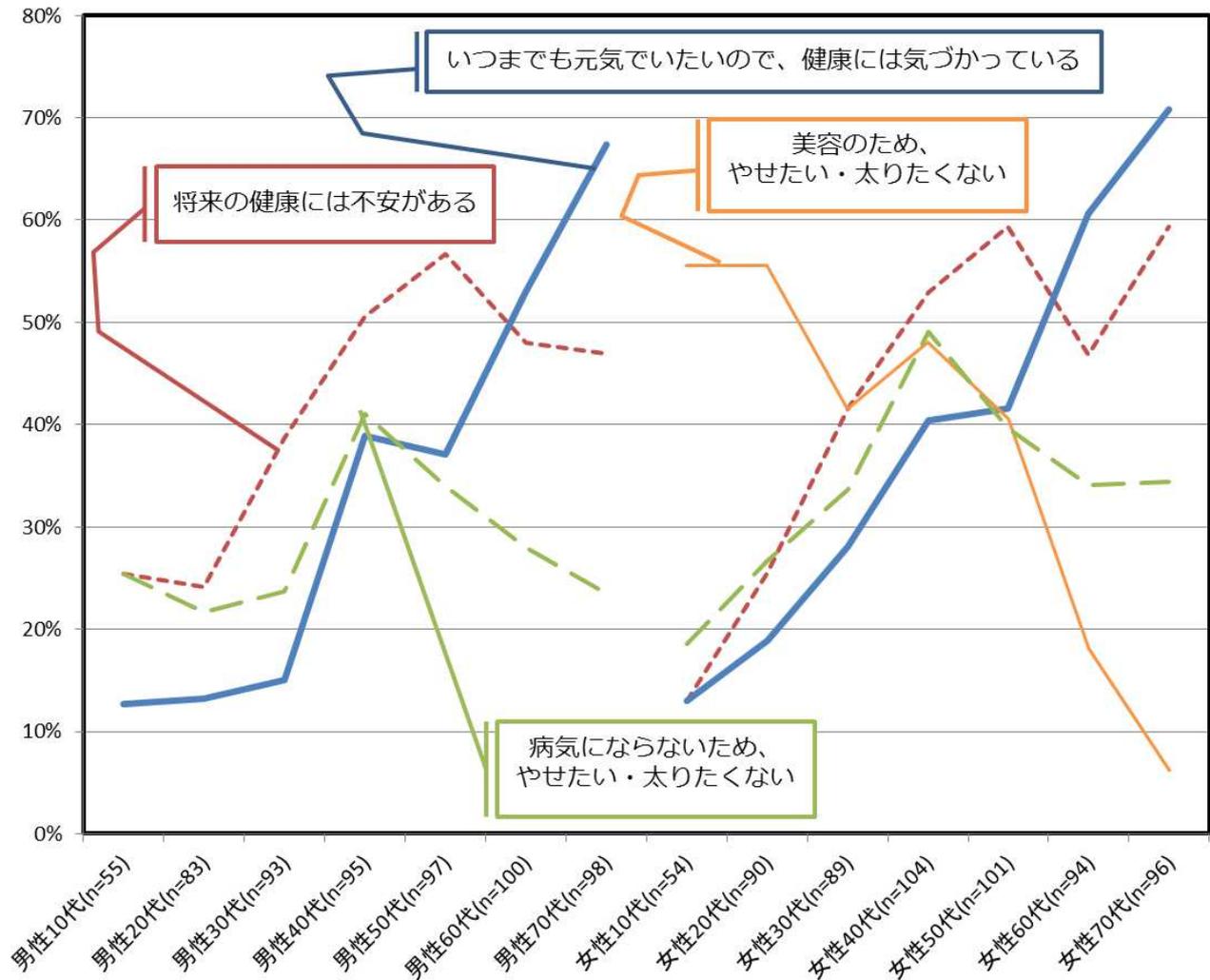
健康についての考え方や行動について、年代別に見てみました。

「病気になるため、やせたい・太りたくない」という意識は、男女とも 40 代がピークです。女性では 10 代・20 代で「美容のため、やせたい・太りたくない」との考えが過半数と高く、40 代で「病気予防」「美容」の両面でやせたい意識が強くなりますが、60 代以降は体型への意識は少なくなります。

「将来の健康には不安がある」意識は、男女とも 20 代から 50 代にかけて急拡大し、50 代が健康不安のピーク、60 代になると不安は少し落ち着きを見せます。

「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、60 代になると男女とも半数を超え、70 代では 7 割前後に達します。健康を気づかうか聞いた設問でも男女とも 60 代・70 代では気づかう人が 8～9 割と非常に高く、いつまでも元気でいたい、つまり、寝たきりや要介護にならないよう、いかに健康寿命を長くするかという長寿健康意識が、70 代男女の健康を気づかう行動原理となっているものと思われま

図表 1 健康についての考え方や行動 (MA)



◆ 『ロコモティブシンドローム』は、この5年間で

女性 60代・70代・50代の注目集めて1割台に。

健康用語について 52 項目を挙げ、気になっているものを答えてもらいました。

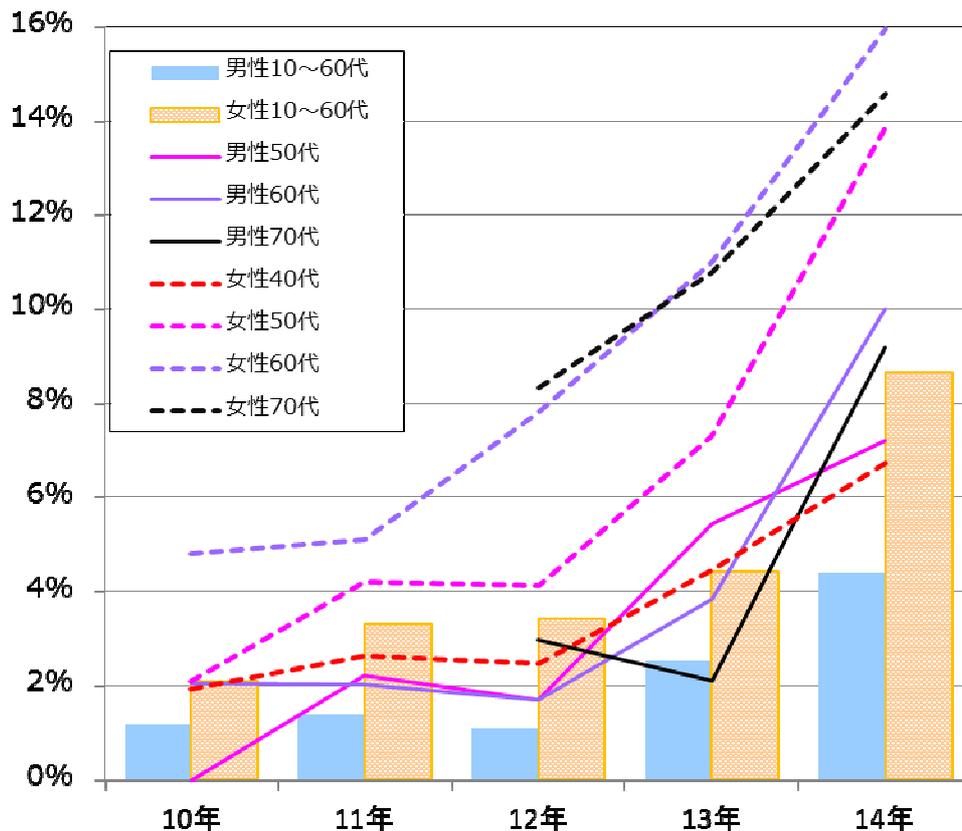
全体では、『体脂肪』が 6 割を超えて 1 位、次いで『内臓脂肪』『デング熱』『有酸素運動』『基礎代謝』が 4 割弱で続きます。

一方、『ロコモティブシンドローム』は、加齢に伴う骨・関節・筋力などの様々な運動器の衰えや障害のことで、寝たきりや要介護の主要な原因となると、近年、注目を集めています。今回の調査では 44 位、年々徐々に増加していますが、全体の 6.5% の人が気にしているに過ぎません。気になる健康用語としては、一般男女に浸透しているとは言えない状況です。

しかしながら、性・年代別に推移を見ると、女性 60 代・50 代では 5 年間で 10 ポイント以上増加、女性 70 代でも 3 年間で 5 ポイント以上増加して、シニア女性では 1 割台半ばとなりました。男性 50～70 代でも増加傾向です。

要介護にならないために、健康寿命を維持したいと切実に願っている年代の男女で、『ロコモティブシンドローム』という健康用語は浸透しつつあるようです。

図表 2 気になる健康用語『ロコモティブシンドローム』(MA)



◆男女 60 代・70 代で、

「乳製品を食べる」「肉を食べる」を実行する人が増加中。

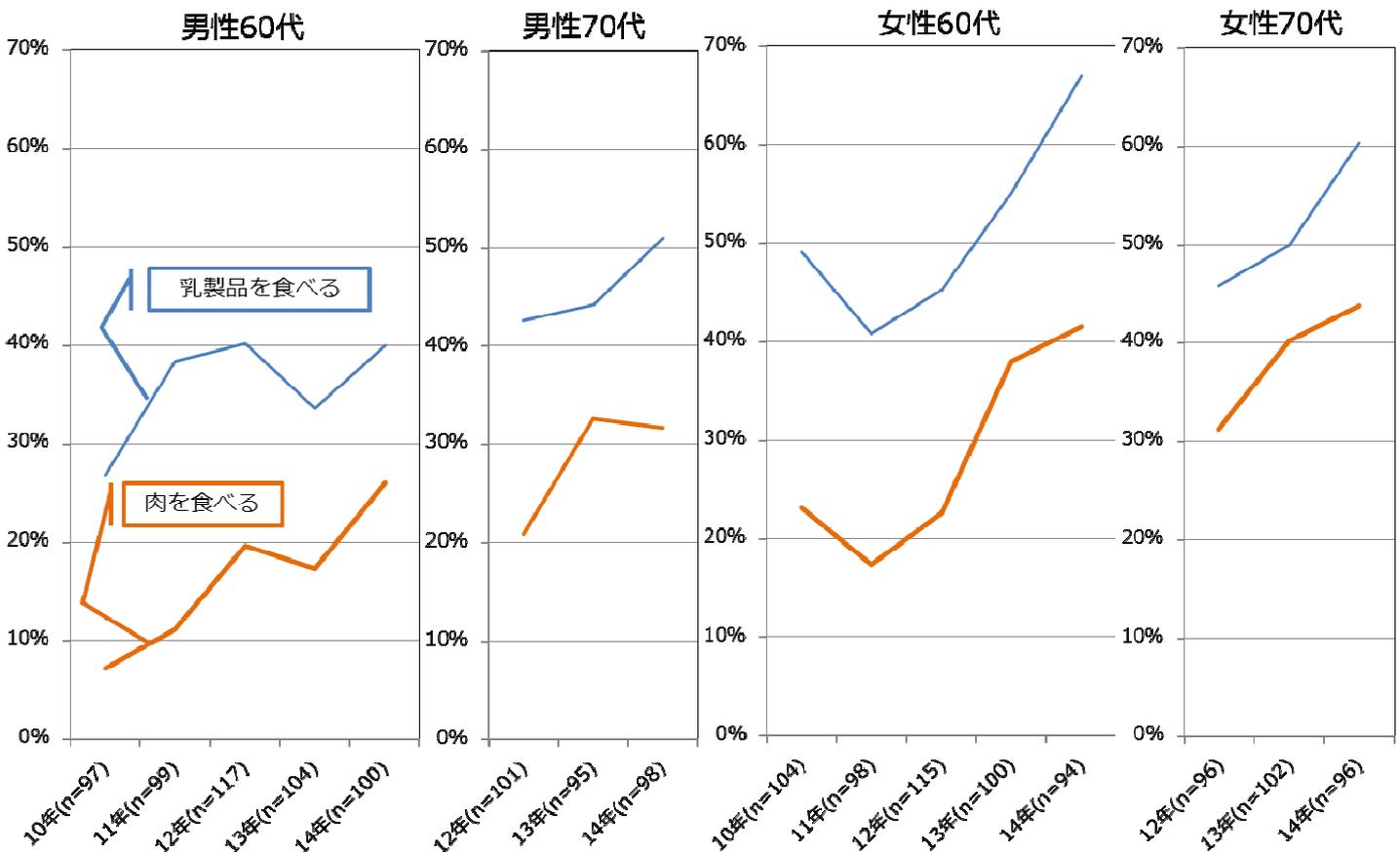
健康のために食生活で行っていることを聞いた中から、「乳製品を食べる」「肉を食べる」と回答した人を見てみました。

「乳製品を食べる」ことは、全体では 34%の人が意識していました。10 年から 14 年にかけては 3 割前後、11 年が 29%と最も低く、以降 14 年まで微増しています。シニア男女の推移を見ると、女性 60 代で 11 年から 14 年で 26 ポイント増加したほか、女性 70 代で 12 年から 14 年で 15 ポイント増加していました。

「肉を食べる」は、全体では 20%、12 年から 13 年にかけて 5 ポイント以上増加し、14 年は高水準が続きました。これを 12 年から 14 年のシニア男女の推移を見ると、男女とも 70 代では 10 ポイント以上増加、女性 60 代では 15 ポイント以上、男性 60 代でも 5 ポイント以上増加しており、この 3 年間で急速に意識され始めたことが分かります。

長寿健康意識が強い年代の男女では、「乳製品」「肉」といったたんぱく質をきちんと食べる意識が高まっています。『ロコモティブシンドローム』という言葉自体よりも、筋肉などの運動器を維持して健康寿命を伸ばそうという考え方が広まりつつあると推測されます。

図表 3 健康のために「乳製品」「肉」を食べる意識 (MA)



◆家庭の食卓を担う女性 40 代・50 代で、

野菜・大豆・魚をバランスよく食べる和食中心の食行動が減少。

健康のために食生活で行っていることを聞いた中から、家族の食事を担う女性 40 代・50 代の回答の 01 年からの推移を見てみました。

「野菜を多く食べる」は女性 40 代・50 代とも 01 年では 7 割を超えていましたが、6 割前後となっています。

「バランスのよい食事」は、女性 40 代で 01 年の 64% から 14 年 45% と 18 ポイント減少しています。

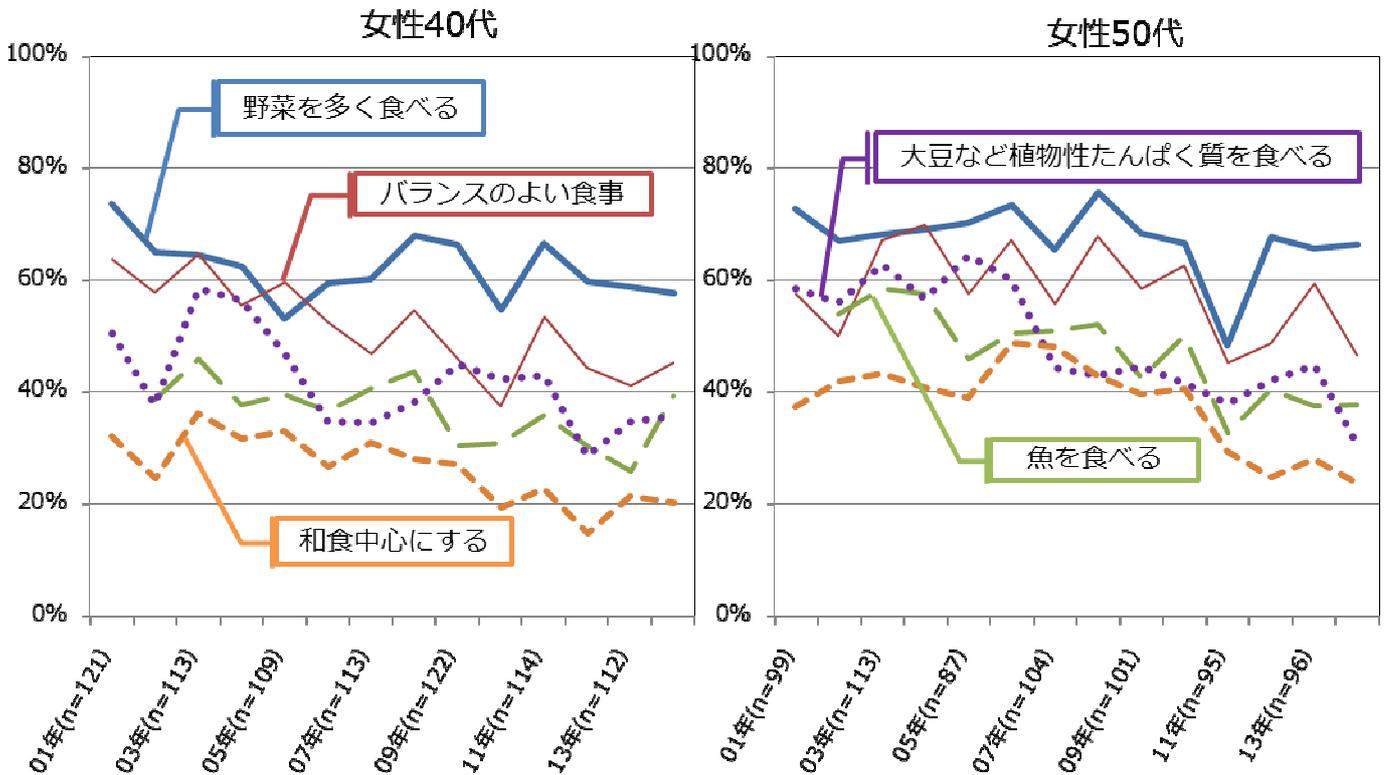
「魚を食べる」は、女性 50 代で 02 年 54% から 14 年 38% と 16 ポイント減少しています。

「大豆など植物性たんぱく質を食べる」は、01 年から 14 年で女性 40 代が 15 ポイント、女性 50 代が 28 ポイント減少しています。

「和食中心にする」は、01 年から 14 年で女性 40 代が 12 ポイント、女性 50 代が 14 ポイント減少しています。

野菜・大豆・魚などをバランスよく食べる和食中心の食行動は、家庭の食卓を担う女性 40 代・50 代では減少傾向といえます。従来から健康にいいとされてきた日本型食生活は、21 世紀になってから一般家庭の食卓では徐々に少なくなっている様子です。

図表 4 健康のための「野菜」「バランスよく」「大豆」「魚」「和食」意識 (MA)



◆03年のテレビ主導の健康ブーム・06年のメタボブームの時は、 特定の食品を食べて健康にと行動拡大、以降は縮小傾向。

食品・飲料 160 項目を挙げて、健康のために食べているものを聞きました。そのうち、01年から14年まで比較できる 100 項目について、その何項目を選択したかの平均回答数を時系列比較したのが下記グラフです。

平均回答数が最も多かったのが 03 年の 27.5 項目、次いで 01 年の 26.9 項目、06 年の 25.2 項目でした。07 年以降は平均回答数が徐々に減少し、11 年以降は 20 項目を下回る低水準が続いています。

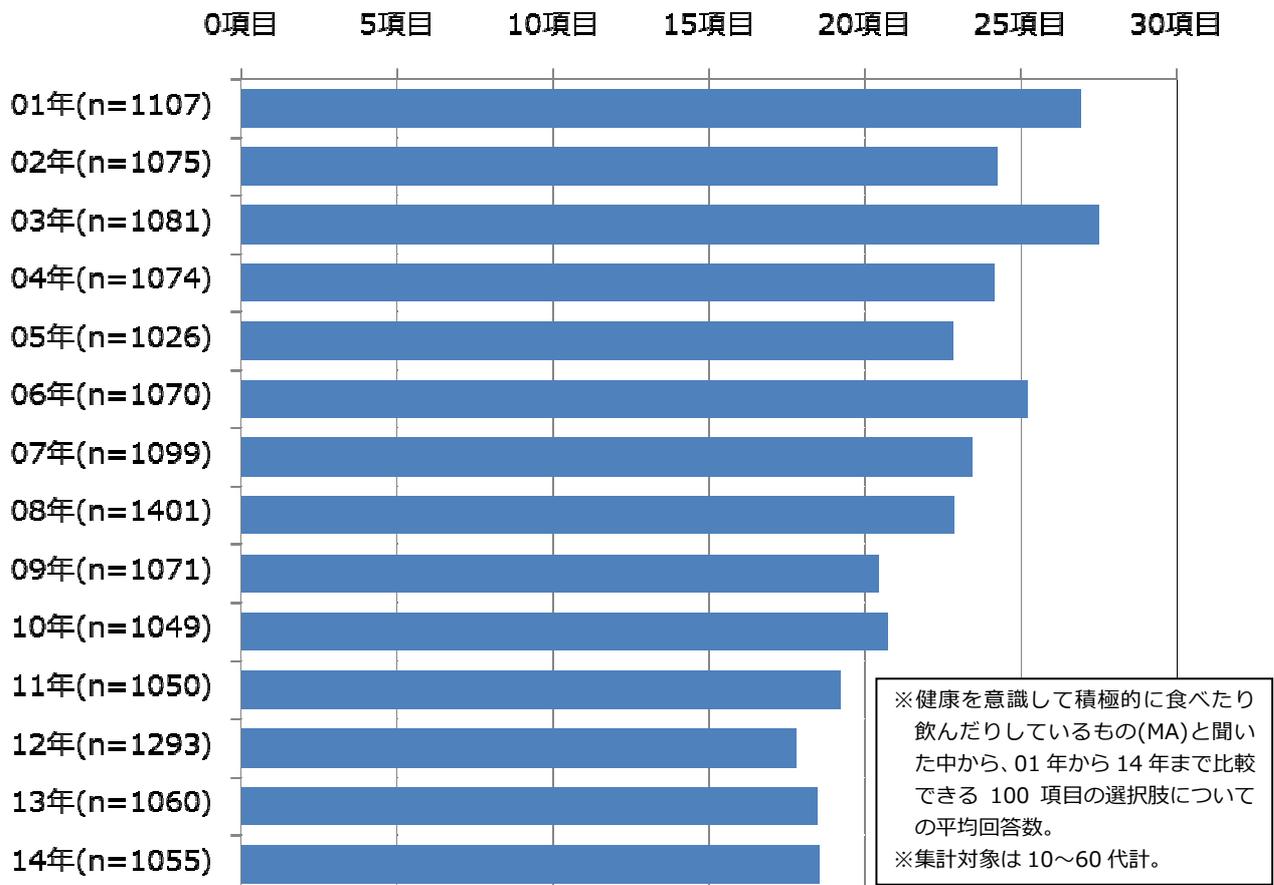
03 年は「ほうれん草」「にんじん」「豆類」「りんご」「緑茶」の 5 項目が前年から 10 ポイント以上増加しているなど、特に様々な食品について健康を意識して食べる人が多かった年でした。この 03 年前後の時期はテレビの健康情報番組が大人気で、〇〇が××予防にいいと番組で紹介された食品が翌日のスーパーの棚から消えるという社会現象が話題になりました。テレビ主導の健康ブームと言えます。

06 年は『メタボリックシンドローム』が話題になった年です。お腹が出ているのを気にして食生活を注意する人が増え、その分健康のために特定の食品を食べる意識も強くなったようです。

その後、メタボブームも終わりを告げ、テレビ主導の健康ブームが去って 10 年以上が経過し、健康のために特定の食品を意識して食べるという行動は低迷していたと言えます。

そのような中、14 年では「ヨーグルト」が 5 ポイント以上増加しました。特定の菌に効果があると話題になり、菌の機能性が消費の拡大につながりました。4 月から食品の機能性表示解禁が始まりますが、様々な食品において健康のための消費拡大に結びつくのが期待されています。

図表 5 健康のために食べている食品 100 項目の平均回答数



「健康ニーズ基本調査 2014」は、首都圏在住の 15～79 歳の男女個人を対象に、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。今回は、性・年代別に時系列比較を行った時系列分析を中心にご報告いたします。

【調査の内容】

- 1) 健康状態と健康観
 - ①現在の健康状態 ②健康への気づかい
 - ③健康についての関心領域 ④健康に関する意識と行動
- 2) 健康情報と気になる症状
 - ①健康に関する情報源 ②気になる健康用語
 - ③気になる症状（体調／自覚症状／体型など／病気に対する不安など／その他）
- 3) 健康に関する行動
 - ①健康のために行っていること（生活習慣／運動／健康管理／リラクゼーション等）
 - ②健康施設・サービスの利用 ③健康機器の使用率と使用意向
- 4) 食生活に関する行動
 - ①健康のために食生活で行っていること
 - ②健康のために食べているもの（野菜／くだもの／飲料／畜産・海産物／加工食品）
 - ③摂取しないように意識しているもの ④健康志向食品の摂取
- 5) 栄養素・健康食品素材の認知・摂取意向

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] [気になる健康用語『ロコモティブシンドローム』] [健康のために「乳製品」「肉」を食べる意識] [健康のための「野菜」「バランスよく」「大豆」「魚」「和食」意識] [健康のために食べている食品 100 項目の回答率の増減]に焦点をあて、結果の速報を報告しております。

<http://www.jmar.biz/life/life16.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。

- ・『本調査』 + 『時系列』 セット：定価 720,000 円(税別)・M D B メンバー価格 650,000 円(税別)
- ・『本調査』のみ：定価 430,000 円(税別)・M D B メンバー価格 390,000 円(税別)

※『時系列』のみの場合は、頒価 600,000 円(税別)・M D B メンバー価格 560,000 円(税別)

◆『本調査』のアウトプット

- (1)調査報告書：A4 判・65 ページ・2014 年 11 月発行
- (2)集計結果表：A4 判・2 分冊・1,033 ページ・2014 年 10 月発行
- (3)集計データ(C D - R O M)：クロス集計、ローデータ、他一式

◆『時系列』のアウトプット

- (1)健康ニーズ時系列分析レポート 2014：A4 判・76 ページ・2014 年 12 月発行
- (2)健康ニーズ時系列データ集 2014：A4 判・2 分冊・1,458 ページ・2014 年 10 月発行
- (3)時系列データ集 (C D - R O M)：2014 年 10 月発行

※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 消費者研究部 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。