

報道関係各位

株式会社日本能率協会総合研究所
マーケティング・データ・バンク

「健康ニーズ基本調査 2002」結果の速報

運動不足を実感、肩こり・ぜい肉を何とかしたい

株式会社日本能率協会総合研究所(代表取締役社長:榮 武男 本社:東京都港区)の運営する情報提供サービス機関マーケティング・データ・バンクは、首都圏(一都三県)に在住する15~69歳の男女を対象に、「健康ニーズ基本調査 2002」を実施いたしました。1998年より毎年継続的に行っている健康をテーマにした自主企画調査で、《健康ブーム》のホンネと背景を探るため、健康意識・ニーズ・行動を網羅的に調査いたしました。その結果、下記のような実態が明らかになりました。

(http://www.jmar.co.jp/MDB/hot_anq/hotanq16.html)

**男女共通に「運動不足」が気になるトップ。男性は「腰痛」「体力の衰え」、
女性は「肩こり」「ぜい肉」、何とかしたいが、運動はイヤ。**

気になる症状は男性の58%、女性の64%が「運動不足」を挙げトップ。積極的に改善したい症状は、男性が「運動不足」35%、「腰痛」29%、「体力の衰え」25%の順、女性が「肩こり」35%、「運動不足」33%、「ぜい肉」32%の順でした。「運動不足」は男女に共通して気になる症状です。

「体脂肪」「血液サラサラ」は過半数が気になる言葉、

男性は生活習慣病関連用語、女性は骨とダイエット用語に敏感。

最近の健康に関する用語のトップは「体脂肪」の67%、次いで「血液サラサラ」の56%、「疲労回復」の50%と続きます。男性の方が高かった用語は、「中性脂肪」「血糖値」「滋養強壮」「-GTP値」の4項目、女性が倍以上高かった用語は「骨密度」「宿便」「低インシュリンダイエット」「アミノ酸ダイエット」「GI値」「キレート作用」の6項目でした。

ダントツ健康情報源は「発掘!あるある大事典」。

店頭情報やインターネットも躍進中。

健康について参考にしてしている情報源のトップは「テレビ番組 発掘!あるある大事典」の62%、次いで、「家族から」「ためしてガッテン」「おもいっきりテレビ」「健康に関する新聞記事」「友人・知人から」の5項目がいずれも35~36%と僅差で続きます。「スーパー等の店頭」「インターネット」も全体では1割強ですが、過去5年間で倍増しています。

【調査概要】

- ・ 調査対象 : 首都圏(一都三県)在住の男女(15~69歳)
- ・ 調査方法 : 日本能率協会総合研究所「J-FAXリサーチ」システム利用によるFAX調査
- ・ 有効回収数 : 1,075人(発送数1,400人、有効回収率76.8%)
- ・ 調査実施日 : 2002年9月24日~10月1日

《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

マーケティング・データ・バンク

担当: 土井・加納

〒105-0011 東京都港区芝公園3-1-38 秀和芝公園3丁目ビル4F

TEL:03-3434-7508 FAX:03-3578-7506 E-mail:haruko_doi@jmar.co.jp

**男女共通に「運動不足」が気になるトップ。
男性は「腰痛」「体力の衰え」、女性は「肩こり」「ぜい肉」、
何とかしたいが、運動はイヤ。**

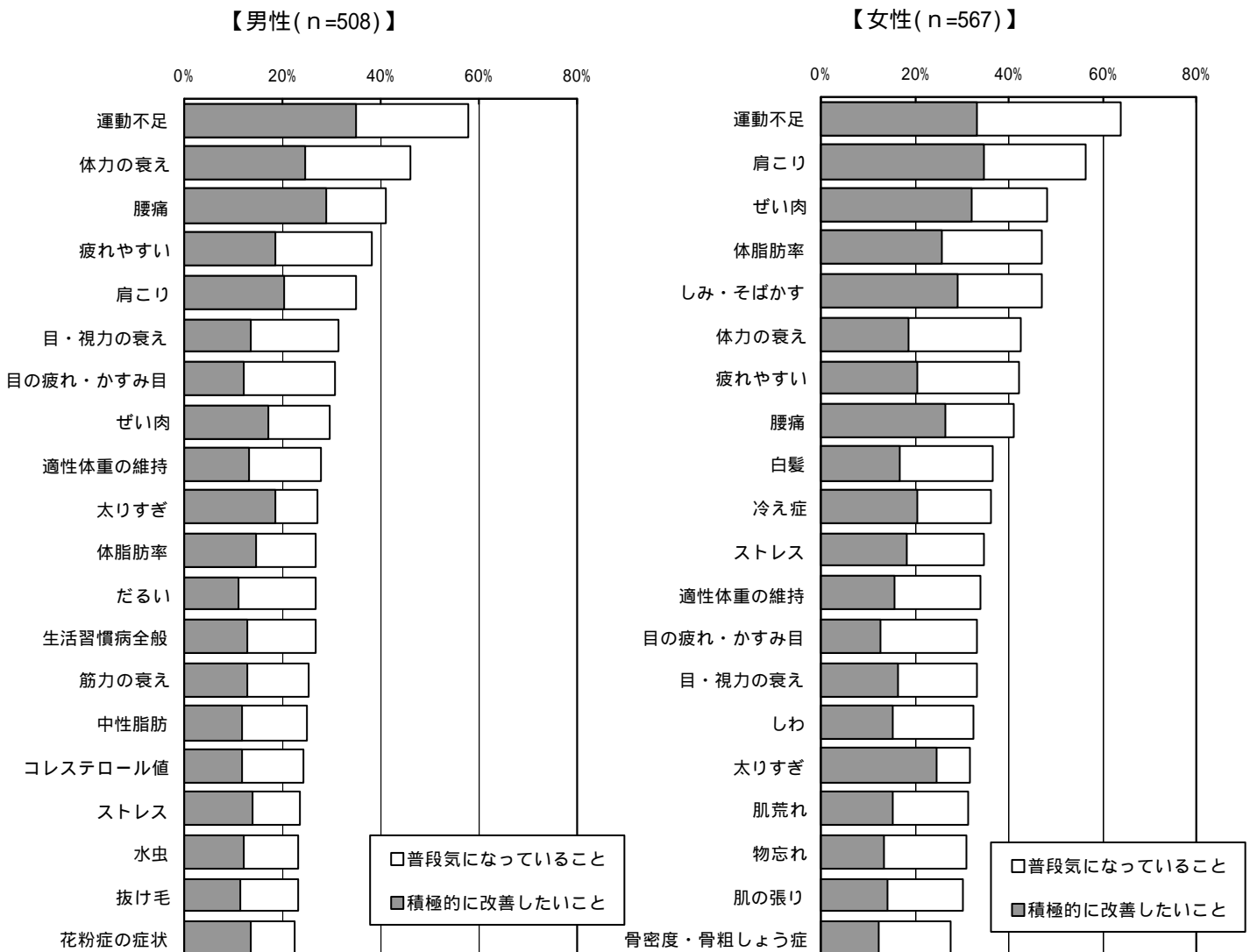
体調・体型・病気・美容など81項目の症状について、気になるもの・改善したいものを聞いてみました。気になる症状のベスト5は「運動不足」「肩こり」「体力の衰え」「腰痛」「疲れやすい」、男女別でも男性の58%、女性の64%が「運動不足」を挙げトップでした。「運動不足」は男女に共通して気になる症状のようです。

積極的に改善したい症状ベスト5は、「運動不足」「肩こり」「腰痛」「ぜい肉」「体力の衰え」でした。男性が「運動不足」35%、「腰痛」29%、「体力の衰え」25%の順、女性が「肩こり」35%、「運動不足」33%、「ぜい肉」32%の順でした。いずれも運動で改善される症状のようです。

別の設問で、健康・美容を意識して積極的に実行していることを聞いたところ、全体では「眠る」「野菜を多く」「朝食は食べる」「体重を測る」が過半数を超えた項目でしたが、運動関連の項目は「なるべく歩く・階段を使う」が44%と比較的多かったものの、「散歩・ウォーキング」20%、「定期的なからだを動かす」18%と運動を積極的に行っている人は2割にも満たない状況でした。

男女ともに「運動不足」を実感し、そのため「肩こり」「腰痛」といった症状が現われ、「体力の衰え」「ぜい肉」などを気にして、何とかしたいとは思っている人は多いのです。しかし、せいぜい「なるべく歩く」努力をする程度で、運動は何もしていない、というのが実態なのでしょう。

気になる症状・改善したい症状 (MA)



**「体脂肪」「血液サラサラ」は過半数が気になる言葉、
男性は生活習慣病関連、女性は骨とダイエット用語に敏感。**

最近の健康に関する用語を28項目挙げ、気になっているものを選んでもらいました。

トップは「体脂肪」で67%の人が気になる健康用語に挙げています。次いで「血液サラサラ」の56%、「疲労回復」の50%と続きます。健康について意識したとき、まず気になるのが、体脂肪・血液・疲労について、といえるでしょう。

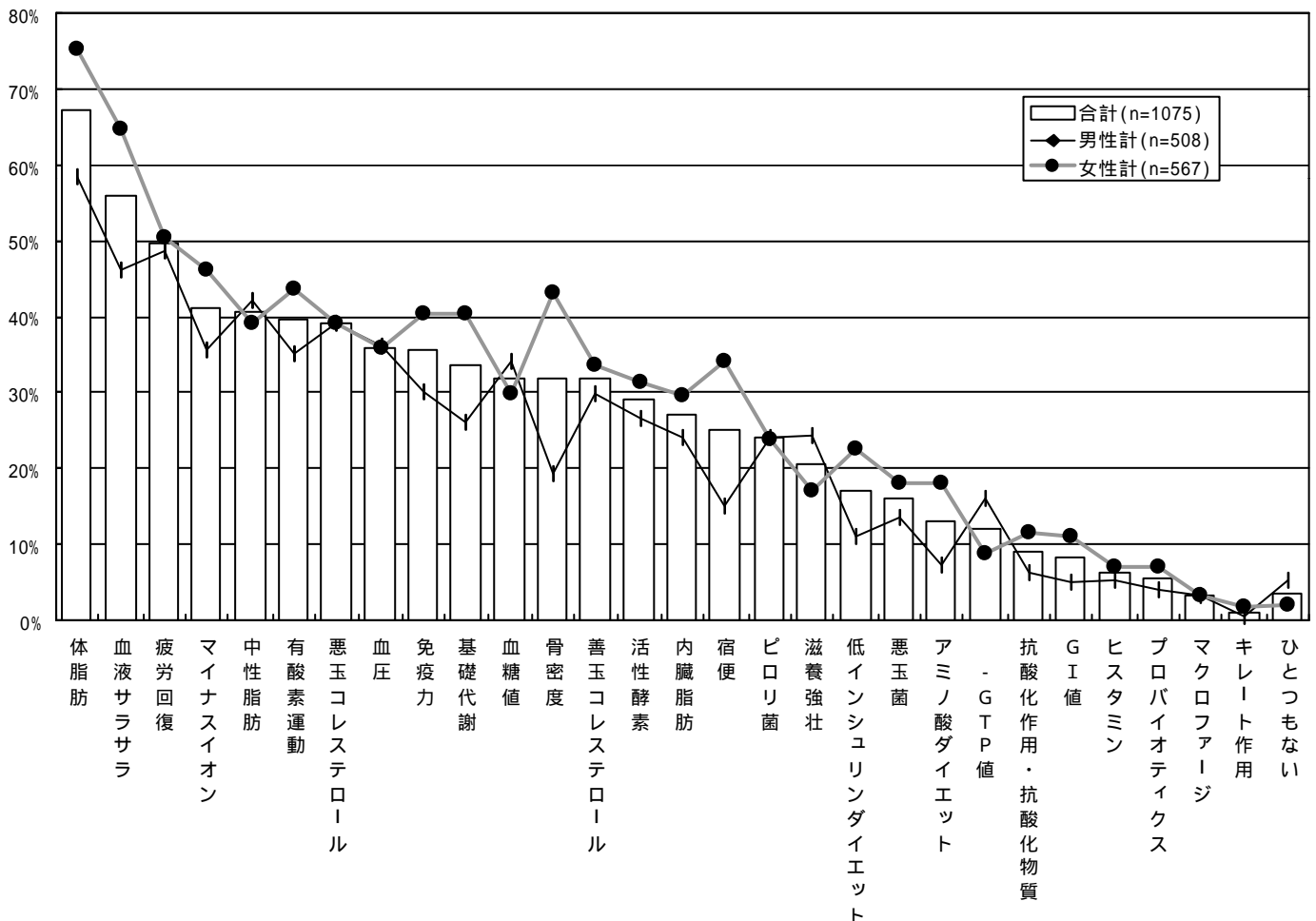
さらに、全体の4割前後の人が気にしているのが、「マイナスイオン」「中性脂肪」「有酸素運動」「悪玉コレステロール」の4項目でした。今年に入ってさまざまな家電製品などに発生機能が付加され、話題となった「マイナスイオン」は、多くの人が気になる言葉のようです。

男女別に気になる用語に挙げられた項目を見てみると、28項目中21項目は女性の方が気になる人が多い言葉でした。全体的に女性の方が健康用語に関心が高いようです。

男性の方が女性より3ポイント以上高かった用語は、「中性脂肪」「血糖値」「滋養強壮」「-GTP値」の4項目でした。「滋養強壮」以外はいずれも健康診断などで生活習慣病の警告値になるような言葉でした。

女性が男性より15ポイント以上高かった用語は、「体脂肪」「血液サラサラ」「骨密度」「宿便」の4項目、倍以上の差となったのは、「骨密度」「宿便」「低インシュリンダイエット」「アミノ酸ダイエット」「GI値」「キレート作用」の6項目でした。特に「骨密度」は男性より24ポイントも多い43%にも達し、女性にとって気になる人の多い言葉でした。ダイエット用語も女性の方がより関心の高い用語です。その他、生活習慣病関連用語も男性のものよりテレビなどでよく登場する話題性のある言葉が多く挙げられています。

気になる健康用語 (MA)



ダントツ健康情報源は「発掘！あるある大事典」。 店頭情報やインターネットも躍進中。

20項目のメディアを挙げ、健康に関して参考に使っている情報源について、聞いてみました。

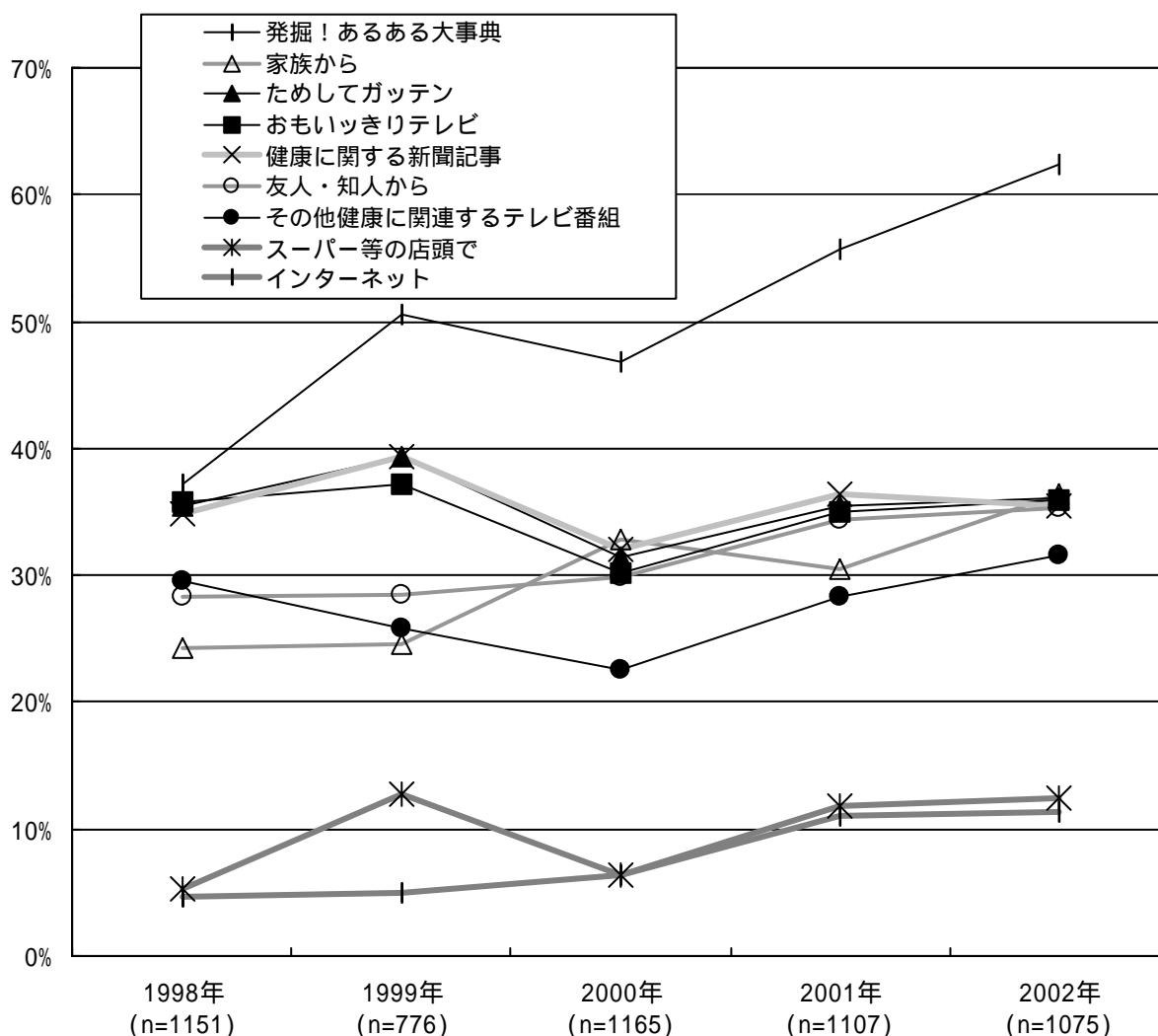
トップは「テレビ番組 発掘！あるある大事典」の62%で、この番組は3人に2人が健康情報の参考にしており、2位以下を大きく引き離しました。次いで、「家族から」「ためしてガッテン」「おもいっきりテレビ」「健康に関する新聞記事」「友人・知人から」の5項目がいずれも35～36%と僅差で続き、「その他健康に関するテレビ番組」が32%でした。この上位7項目中テレビ番組が4項目、口コミが2項目で、マスコミ・口コミが二大健康情報源と言えるのでしょうか。以下、「はなまるマーケット」「その他健康に関する雑誌記事」「健康食品等の広告」「医師、保健婦、医療関係者から」「料理雑誌」「スーパー等の店頭で」「インターネット」...という順でした。

その中から、上位7項目と伸びの目立った2項目の過去5年間のデータを比較してみたのが下記グラフです。

今年1位の「あるある大事典」は、5年前は他のテレビ番組と大差なかったのが、年々飛躍的に伸びています。話題性もあり、日曜日の夜の放映で視聴率も高く、「健康情報」＝「あるある」という認識がより定着してきたのでしょう。

「家族から」「友人・知人から」という口コミのメディアも、過去5年間で徐々に上昇しています。健康情報がマスコミ発だけでなく、家族で・友達間で、気軽に話題に上がるテーマとなっている現われなのでしょう。また、「スーパー等の店頭」「インターネット」も全体では1割強ですが、過去5年間で倍増しています。

健康に関して参考に使っている情報源 (MA)



今年度の「健康ニーズ基本調査 2002」は、
からだに、何を摂り込み・何を排除したい？：健康意識・行動・情報源などから健康ブームの
ホンネと背景を探ります。

気になる症状・改善したい症状・気になる健康用語は？：体調・体型・病気・美容など 81 項目
の症状を網羅し、ニーズを把握、新たに健康キーワード 28 項目への反応を調査しました。

実行している健康法・健康機器・健康志向食品の利用は？：健康法 62 項目の行動状況、健康
機器 20 項目の利用・利用意向、健康志向食品 13 項目の利用実態について聞き、健康のための行動を捉
えました。

健康のために食べる食品、採りたい栄養素は？：食品 116 アイテム、栄養素 94 アイテム、健康
食品素材 50 アイテムのデータベースです。

本調査は健康マーケティングの基礎データとして必要不可欠な調査です。今回はその中から、「気になる
症状・改善したい症状」「気になる健康用語」「健康に関して参考にしている情報源」に焦
点を当てて結果の速報をご報告しております。

(http://www.jmar.co.jp/MDB/hot_anq/hotanq16.html)

【マーケティング・データ・バンクとは】

マーケティング・データ・バンクは、社団法人日本能率協会グループのシンクタンク、株式会社日本能率
協会総合研究所（社長：榮 武男 本社：東京都港区）が運営する、国内最大級のメンバー制ビジネス情報
提供サービス機関です(<http://www.jmar.co.jp/MDB/>)。

開設以来 30 年以上、日本を代表する様々な業種の企業約 2,000 社の企画 / 調査 / 営業 / 技術部門の方々
にご利用いただいております。官庁統計、公開調査資料、業界紙、各種民間企業発表資料など約 12 万点の
蔵書を有し、独自の検索システムを構築いたしております。

各種業界事情に通じ検索手法をマスターしたスタッフにより、さまざまなビジネスデータを提供すること
が可能です。

電話 1 本で必要な情報を入手できるシステムとして、年間約 12 万件のお問い合わせに的確、迅速に対応
し、情報収集のパートナーとして高い評価をいただいております。

《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

マーケティング・データ・バンク

担当：土井・加納

〒105-0011 東京都港区芝公園 3 - 1 - 38 秀和芝公園 3 丁目ビル 4 F

TEL:03-3434-7508 FAX:03-3578-7506 E-mail:haruko_doi@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。

健康ニーズ基本調査2002 調査項目

健康度：健康だと思う / どちらかといえば健康な方だと思う / どちらかといえば健康ではない / 健康ではないと思う

健康への気づかい度：積極的に気づかっている / まあ気づかっている / どちらともいえない / あまり気づかっている / 全く気づかっている

関心のあること：体調の維持・回復 / 体質改善 / ストレスの解消・発散 / 美容 / 外見の若さを保つ / 身体の老化防止 / 体型の維持 / 身体をきたえる・筋肉をつける / スリムな身体づくり

自覚症状について (1)気になる症状 (2)改善したい症状

< 体調・自覚症状 > 肩こり / 腰痛 / 手足の関節の痛み / 冷え性 / 貧血 / 不眠 / 目覚めが悪い / 疲れやすい / だるい / 気分がすぐれない / 風邪をひきやすい / 食欲不振 / 胃痛・胸焼け / 胃腸が弱い / 便秘気味 / 下痢気味 / 立ちくらみ / 頭痛 / 動悸・息切れ / 目の疲れ・かすみ目 / せき、声・のどのかすれ / 鼻づまり / 耳鳴り / ストレス / アトピーの症状 / 花粉症の症状 / 通年性アレルギー性鼻炎 / その他アレルギー症状 / イライラする / 老化 / 気力・活力の衰え / 体力の衰え / 筋力の衰え / 物忘れ / 目・視力の衰え / 耳・聴力の衰え / 生理痛 / 生理不順 / 更年期障害 / 痔

< 体型 > 太りすぎ・肥満 / 痩せすぎ / 適正体重の維持 / ぜい肉 / 体脂肪率 / 運動不足

< 病気に対する不安 > 生活習慣病全般 / 糖尿病 / 高血圧 / 低血圧 / 動脈硬化 / 心臓病 / 脳卒中 / がん / 胃や腸の病気 / 肝機能障害 / コレステロール値 / 中性脂肪 / 痛風 / 骨密度・骨粗しょう症

< その他 > 日焼け / しみ・そばかす / 紫外線の害 / 肌の張り / 肌荒れ / しわ / 顔色が悪い / 顔のむくみ / 目の下のくま / にきび・ふきでもの / しっしん・痒み / ムダ毛・体毛 / 白髪 / 抜け毛 / 虫歯 / 口臭 / 歯周病 / 体臭 / 腋臭(ワキガ) / 水虫 / 足のにおい

その他、普段気になっていること(自由回答)

実行している健康法

< 生活習慣 > 規則正しい生活 / 早寝 / 早起き / 水を飲む / 手を洗う / うがい / 食後に歯を磨く / 禁煙 / お酒を飲まない日をもつける

< 運動 > なるべく歩く・なるべく階段を使う / 定期的に身体を動かす / 散歩・ウォーキング / 自転車・サイクリング / ラジオ体操 / ヨガ / ストレッチ / ジョギング / 水泳 / エアロビクス・ダンス / 筋力トレーニング / その他スポーツ / スポーツジム・スタジオに行く

< 健康管理 > 健康診断を受ける / 体重を測る / 体脂肪を測る / 体温を測る / 血圧を測る / カロリー計算をする

< リラクゼーション > 眠る / 入浴する / 足湯 / 入浴剤をつかう / アロマセラピー / 温泉・温浴施設に行く / マッサージなどに行く / エステティックサロンに行く

< 食生活 > 三食欠かさない / 朝食は必ず食べる / 腹八分目を心がけている / バランスのよい食事 / 1日30品目食べる / テレビで取り上げられたものを食べる / 昔から食べられている食品を食べる / 外食を減らす / 夜遅く食べない / ダイエットする / なるべくカロリーを摂らない / なるべく塩分を摂らない / なるべく脂肪を摂らない / なるべく甘いものを摂らない / なるべく食品添加物を摂らない / インスタント食品を摂らない / 和食中心にする / 野菜を多く食べる / 緑黄色野菜を食べる / 有機野菜を食べる / 植物性たんぱく質を食べる / くだもの食べる / 乳製品を食べる / 海藻類を食べる / 魚を食べる / 肉を食べる

あなたの健康法(自由回答)

健康機器について (1)使用率 (2)使用意向

体重計 / 体脂肪計 / 体温計 / 婦人体温計 / 血圧計 / 塩分計 / 万歩計 / 脂肪燃焼量表示機能付万歩計 / 電動歯ブラシ / 浄水器 / 浄水機能付シャワーヘッド / 空気清浄器 / 加湿器 / 除湿器 / マッサージチェア / 低周波や電動のマッサージ器 / 骨密度計 / トレーニングマシン / EMSマシン / マイナスイオン発生機能付家電

健康志向食品等の常用率：医療用医薬品 / 一般用医薬品 / 特定保健用食品に許可された食品 / 栄養機能食品に許可された食品 / 健康補助食品の認定を受けた食品 / 特定の症状の効果が認められた食品 / 健康食品 / 栄養素を補うサプリメント / ダイエットサプリメント / 栄養ドリンク / 機能性ドリンク / バランス栄養食 / ゼリー飲料

積極的に食べている食品

< 緑黄色野菜 > ほうれん草 / にんじん / かぼちゃ / トマト / ピーマン / ブロッコリー / グリーンアスパラガス / 春菊 / 小松菜 / ニラ / しそ / パセリ / モロヘイヤ / あしたば / ゴーヤー

< その他の野菜など > キャベツ / なす / さつまいも / いも類 / ごぼう / ねぎ / たまねぎ / にんにく / しょうが / しいたけ / まいたけ / きのこと / 枝豆 / 大豆 / あずき / 豆類 / ごま / 唐辛子 / こしょう / 松の実 / くこの実 /アーモンド / くるみ

< くだもの > みかん / バナナ / いちご / ブルーベリー / ラズベリー / クランベリー / りんご / パイナップル / 梅 / プルーン / グレープフルーツ / レモン / アセロラ / カムカム / アボガド / ザクロ / かりん / カシス / いちじく / 干しぶどう / パパイア

< 飲料 > トマト・野菜ジュース / 野菜・くだもの混合ジュース / 天然果汁飲料 / 乳酸菌飲料 / ミネラルウォーター / 海洋深層水 / スポーツドリンク / コーヒー / ココア / 紅茶 / 緑茶 / はと麦茶 / 烏龍茶 / プーアル茶 / ハーブティ / その他の健康茶 / 赤ワイン / 薬用酒

< 畜産・海産物 > 牛乳 / チーズ / ヨーグルト / 卵 / こんぶ / わかめ / のり / ひじき / もずく / 青ざかな / 小魚 / えび / カキ / うなぎ / レバー / 豚肉

< その他食材・加工食品 > そば / 麦 / 玄米 / 発芽玄米 / アマランス / キヌア / 豆腐 / 納豆 / 豆乳 / 酢大豆 / こんにゃく / 紅花油 / 植物油 / 健康油 / オリーブオイル / グレープシードオイル / カレー / キムチ / 黒砂糖 / はちみつ / 黒酢 / 梅干し / チョコレート

栄養素について (1)認知 (2)摂取意向

< ビタミン・ミネラル類 > ビタミンA / ビタミンD / ビタミンE / ビタミンK / ビタミンB群 / ビタミンB1 / ビタミンB2 / ビタミンB6 / ビタミンB12 / ナイアシン / パントテン酸 / 葉酸 / ビタミンC / ベータカロチン / リコピン / コエンザイムQ10 / カプサンチン / ルテイン / - クリプトキサンチン / カルシウム / カリウム / 鉄 / 亜鉛 / マグネシウム / セレン / ナトリウム / ヨウ素 / リン / クロム / モリブデン / フッ素

< 脂質・たんぱく質・糖質等 > 不飽和脂肪酸 / オレイン酸 / リノール酸 / - リノレン酸 / EPA / DHA / レシチン / ホスファチジルセリン / セラミド / たんぱく質 / アミノ酸 / ペプチド / アスパラギン酸 / グルタミン酸 / アルギニン / タウリン / カゼイン / コラーゲン / グルコサミン / CPP / MBP / ラクトフェリン / グルタチオン / テアニン / ギャバ / オリゴ糖 / アスパルテーム / キシリトール / リカルデント / アルギン酸 / フコイダン / コンドロイチン / ベータグルカン / ヒアルロン酸

< 食物繊維・ポリフェノール・その他 > 食物繊維 / セルロース / ペクチン / 難消化性デキストリン / アルギン酸 / ナトリウム / キチン・キトサン / グルコマンナン / ムチン / フラボノイド / ポリフェノール / カテキン / タンニン / アントシアニン / ルチン / ケルセチン / 大豆イソフラボン / 大豆サポニン / 大豆グロブリン / クロロゲン酸 / クエン酸 / 乳酸 / リンゴ酸 / カプサイシン / ゴマリグナン / アリシン / カフェイン / クロロフィル / ナットウキナーゼ / ベータラクトグロブリン

健康食品素材について (1)認知 (2)摂取意向

小麦はい芽油 / 大麦若葉エキス / クロレラ / スピルリナ / 青汁 / 梅肉エキス / にんにくエキス / アロエ / 高麗人参 / うこん / スッポン / ブルーベリーエキス / ノニ / こんぶエキス / シイタケエキス / 霊芝 / アガリクス茸 / 冬虫夏草 / メシマコブ / 杜仲茶 / 甜茶 / どくだみ茶 / イチョウ葉エキス / 桑の葉エキス / ギャバ葉 / ガルシニア・カンボジア / ギムネマ・シルベスタ / サイリウム / セント・ジョンズ・ウォート / ピクノジェノール / エキナセア / キャットクロー / ノコギリヤシ / プロポリス / ローヤルゼリー / 花粉 / 卵黄油 / キトサン / カキ肉エキス / しじみエキス / 深海鮫エキス / シルク / 乳酸菌 / ビフィズス菌 / 免疫ミルク / 酵素 / 核酸 / 酵母 / ビール酵母 / 紅麹

健康に関する情報源：おもいっきりテレビ / 発掘！あるある大事典 / ためしてガッテン / はなまるマーケット / その他健康に関連するテレビ番組 / ラジオ番組 / 健康に関する新聞記事 / 健康雑誌 / フィットネス雑誌 / 料理雑誌 / 育児雑誌 / その他健康に関する雑誌記事 / 健康についての実用書 / スーパー等の店頭で / 健康食品等の広告 / 友人・知人から / 家族から / 医師、保健婦など、医療関係者から / スポーツ関係の指導者から / インターネット

気になる健康用語：有酸素運動 / 体脂肪 / 基礎代謝 / 血圧 / 血糖値 / 骨密度 / - GTP値 / 内臓脂肪 / 中性脂肪 / 善玉コレステロール / 悪玉コレステロール / ピロリ菌 / 悪玉菌 / 疲労回復 / 滋養強壮 / プロバイオティクス / 血液サラサラ / 免疫力 / 活性酸素 / 抗酸化作用・抗酸化物質 / マクロファージ / キレート作用 / ヒスタミン / アミノ酸ダイエット / 低インシュリンダイエット / GI値 / マイナスイオン / 宿便

健康についての考え方や行動

- ・以前より健康に気づかう
- ・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
- ・身体より心の健康に関心がある
- ・健康に関する出費は惜しまない
- ・今より健康になりたいと思わない
- ・ストレス解消のためなら不健康でよい
- ・痩せるためなら不健康でよい
- ・食事でカロリーの摂取量を意識
- ・食事で栄養成分やその効果を意識
- ・食べたいものを食べている
- ・害のあるものは身体に入れない
- ・筋肉を鍛える運動を意識
- ・脂肪を燃焼させる運動を意識
- ・身体を衰えさせない運動を意識
- ・身体を動かすのはきらいだ
- ・体調不良は休養で改善
- ・体調不良は食生活の見直しで改善
- ・体調不良は健康食品で改善
- ・体調不良は市販の医薬品で改善
- ・体調不良は処方薬で改善

フェースシート：F1. 性別 F2. 年齢 F3. 未既婚 F4. 職業・身分 F5. 家族形態

F6. 該当事項 健康診断でいつも引っかかる / 病院にかかっている持病がある / 常に薬を服用している / アレルギー体質である / 身体が弱い / 食が細い / お酒を飲む / たばこを吸う / 食べ物の好き嫌が多い / 外食が多い

F7-1. 身長 F7-2. 体重 F7-3. BMI値

【調査結果入手の方法】本調査は、弊社自主企画による調査に複数企業をご購入いただく方式で実施いたしました。

ご購入いただく企業には下記調査アウトプットの一式をご提供いたします。

・調査購入費用：定価 400,000円 (MDBメンバー価格 360,000円) 別途消費税を申し受けます。

・調査アウトプット：

(1) 調査報告書(A4判・56ページ・2002年11月発行)

(2) 集計表一式(A4判・2分冊合計775ページ・2002年10月発行)

* 単純集計表

* 自由回答一覧表

* クロス集計表

(性年代別 / 未既婚属性別 / 性年令5才階級別 / 職業別 / 家族形態別 / 健康関連該当項目別 / 体型別 / 健康度別 / 健康への気づかい度別 / 健康への関心領域別 / 実行している健康法別 / 健康についての考え方や行動別 / その他質問クロス集計)

(3) 集計データ(CD-ROM): クロス集計、ローデータ、自由回答一覧表、他一式

本調査の報告書はご参加いただいた企業以外は入手できません。

データのご利用は社内に限らせていただきます。