

「健康ニーズ調査2013」結果の速報

男女とも30代を境に加齢の実感急増

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、2013年9月に、首都圏在住の15～79歳の男女個人を対象に、『健康ニーズ調査2013』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/hotanq49.html>)

**健康情報源はクチコミと『ためしてガッテン』、
マスコミからネットニュースにシフトの兆し。**

「家族から」「友人・知人から」が3割超、次いで「テレビ番組『ためしてガッテン』」32%の順。

健康のため“魚”“肉”を食べる意識が拡大中。

若い女性で『魚』復活、シニアでより『肉』を意識。

「魚を食べる」は3.7ポイント増加、特に女性10代・20代で急増して2割を超えた。「肉を食べる」は1割前後から19%に増加、特に男性70代・女性50代～70代で増加が目立つ。

菌の種類意識が広がる『乳酸菌』系成分大躍進。

『たんぱく質』『アミノ酸』を摂るため“魚”“肉”。

『カルシウム』67%、『乳酸菌』『ビタミンC』『ビフィズス菌』5割以上。09年から『乳酸菌』『ビフィズス菌』『たんぱく質』『アミノ酸』『グルコサミン』『ガセリ菌』『酵素』が5ポイント以上増。

男女とも50代が悩みのピーク、“目”から衰えを実感。

女性は「しみ」「白髪」と外見の悩みで加齢を意識。

3割以上の症状の数、女性は10代・20代で10項目以上、30代から増加し50代が28項目でピーク。

「疲れやストレス」は男女とも40代がピーク。

「老い」は男性30代・40代で急増、女性は30代以降高水準。

「老いや衰え」は男性は30代から増え始め、40代で8割を超えて70代まで同水準。女性は10代・20代でも3割弱・4割弱、30代で7割に急増し、40代から70代まで8割を超える。

病院・市販薬は不調時のみ、睡眠は不調時に普段より増加、

食への気づきは不調と関係なく普段から意識。

「睡眠に気づかう」を不調時に意識する人は84%、「普段からして、不調時は増える」が44%。

【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：1,257人（発送数1,800人、有効回収率69.8%）
- ・調査実施日：2013年9月20日（金）～26日（木）

過去の調査対象と揃え、主に2013年10～60代計（有効回収数1060人）のデータで分析しました。

《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 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

健康情報源はクチコミと『ためしてガッテン』、 マスコミからネットニュースにシフトの兆し。

健康に関して参考にしてしている情報源を、1998年から聞いています。

今回の結果では、「家族から」「友人・知人から」というクチコミが3割を超えて1位・2位でした。クチコミは、年代別には男女とも10代～40代で上位を占めています。過去からの推移を見ると健康ブームだった02年がピークで、その後は3割前後の同水準が続いています。

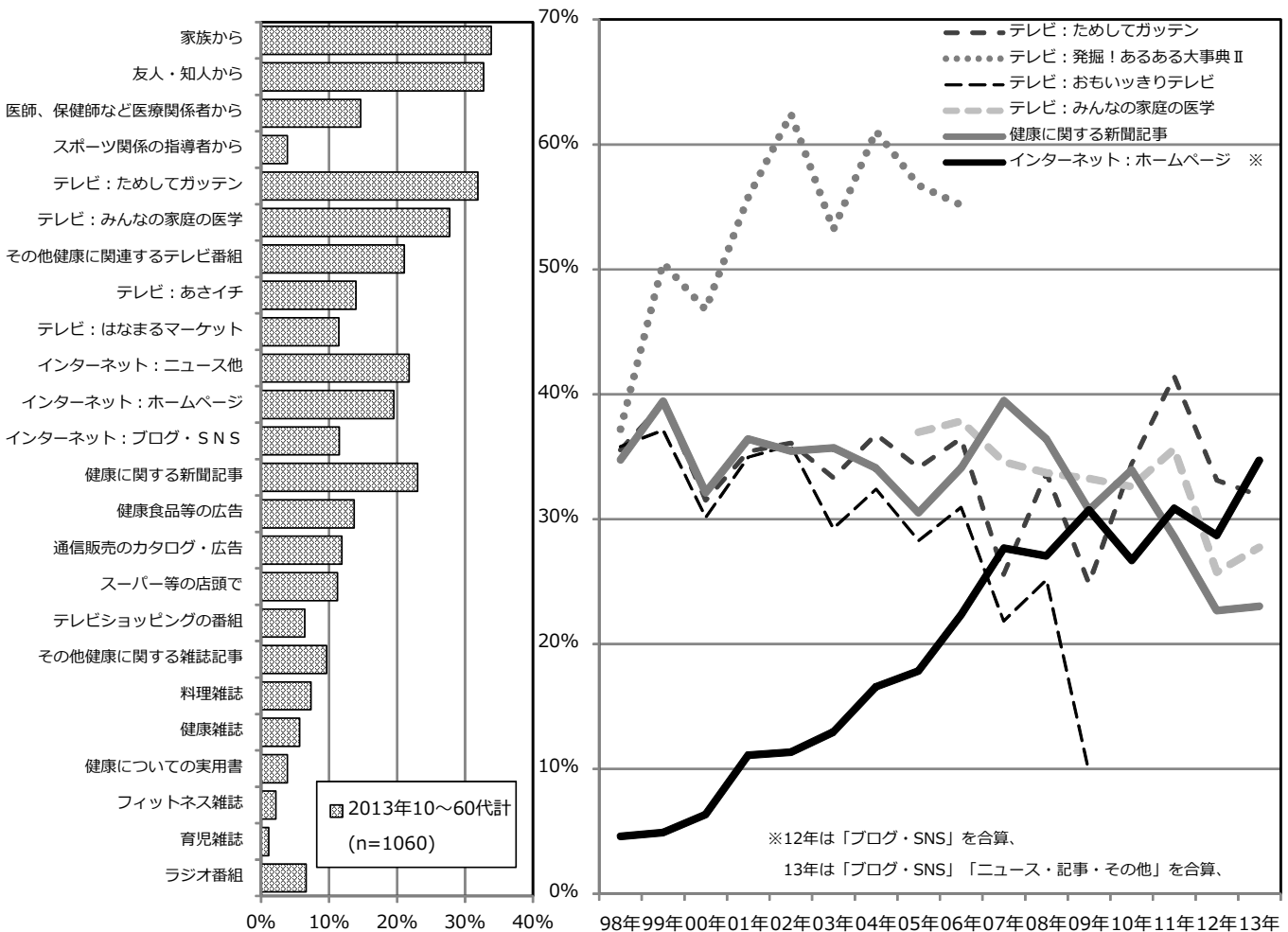
3位は「テレビ番組『ためしてガッテン』」が32%と3割を超え、男女とも50代～70代では1位の情報源でしたが、若い年代では低水準です。テレビ番組は、過去、『発掘！あるある大事典』（07年1月放映中止）が02年の62%をピークに06年まで5割以上の高水準で推移、『おもいっきりテレビ』（09年3月まで）も98年から06年まではほぼ3割を超えていました。この健康ブームを象徴する番組がない現在は、全年代に健康情報を発信するようなパワーのある番組は見当たりません。

もう一つのマスコミ、「健康に関する新聞記事」は、98年から10年まで3割を超えており、メタボブームの07年には40%とピークでしたが、23%まで減少しました。

代わって伸びてきたのがインターネットです。「インターネット（ホームページ）」は、98年4.6%から順調に伸び、07年以降3割前後と主要な情報源になりました。12年に「インターネット（ブログ・SNS）」を追加、今回「インターネット（ニュース・記事・その他）」を追加して22%とネット系で一番の情報源になりました。この3項目いずれかに回答した人は35%に上ります。

健康情報源は、マスコミからネットのニュースにシフトする傾向です。しかしながら、ネットは興味のある人にしか届かない・読まない情報源なので、ブームを仕掛けるのは難しそうです。

図表1 健康についての情報源 (MA)



健康のため“魚”“肉”を食べる意識が拡大中。

若い女性で『魚』復活、シニアでより『肉』を意識。

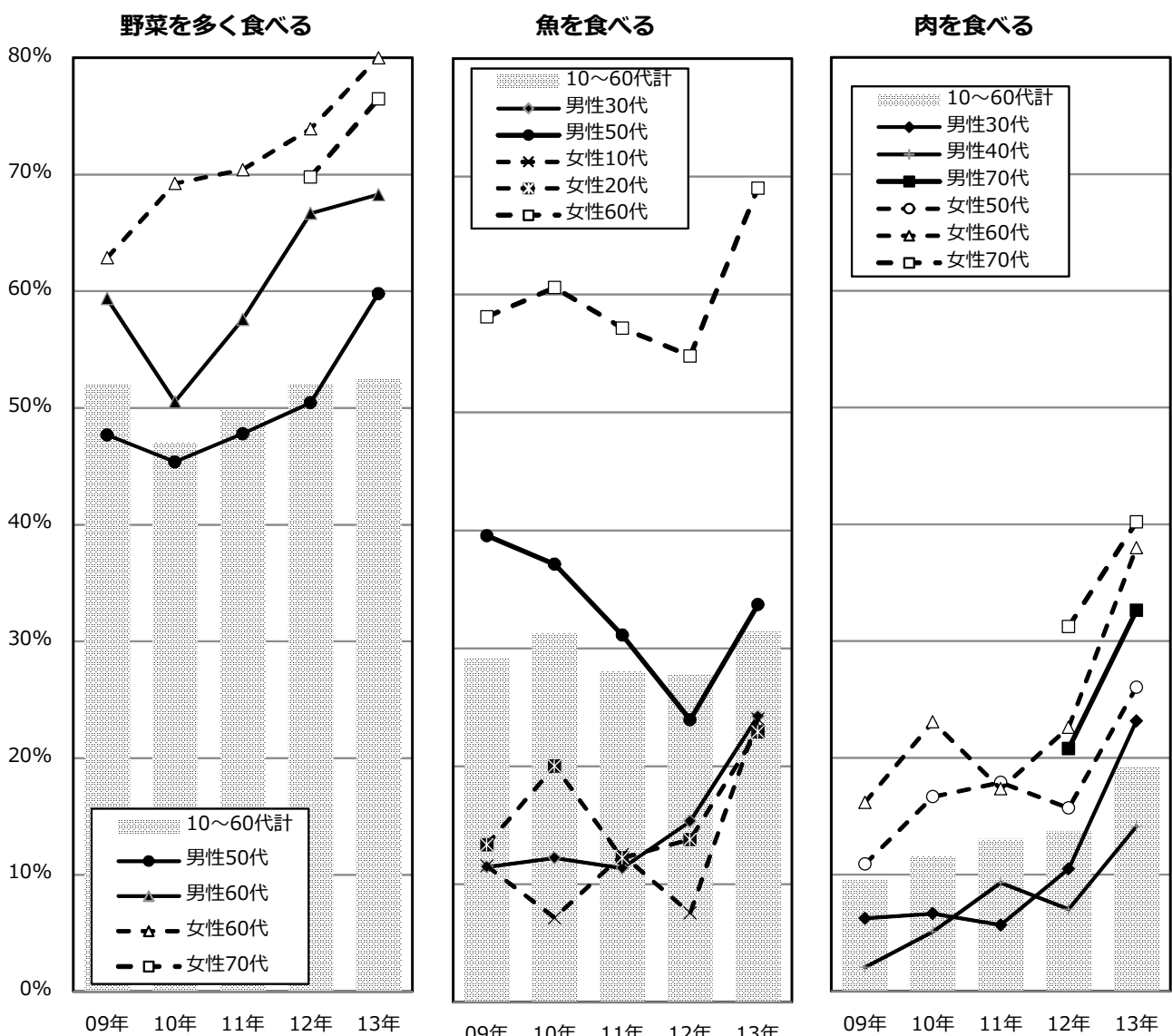
食事や食生活で健康を意識して積極的に実行していることを30項目の選択肢の中から聞きました。「朝食は必ず食べる」61%、「三食欠かさない」53%、「野菜を多く食べる」52%が半数を超えて上位3項目でした。過去からこの3項目がベスト3を占めていることに変化はありません。

「野菜を多く食べる」のこの5年間の推移を見ると、10年に5割を下回ったのが徐々に回復しています。年代別に推移を見ると、特に男性50代・60代、女性60代・70代で増加が目立っています。

生鮮三品のもう一つ「魚を食べる」は、12年から13年にかけて3.7ポイント増加しています。03年には46%の人が健康のために“魚”と意識していましたが、長期的に下落し、12年が最低でしたが、回復に転じました。特に女性10代・20代で急増して2割を超えました。“和食”が話題になったせいか、将来の食を担う若い女性で魚への関心が高まったのが、今後に期待できそうです。

「肉を食べる」を見ると、過去1割前後で推移していたのですが、今回19%と増加が目立っています。特に男性70代・女性50代～70代とシニア層で健康のために“肉”という意識が広がりました。運動機能維持のためには肉や魚もしっかり摂るといった啓蒙活動が伝わっているようです。

図表2 健康のために食生活で行っていること (MA)



菌の種類意識が広がる『乳酸菌』系成分大躍進。

『たんぱく質』『アミノ酸』を摂るため“魚”“肉”。

栄養素・健康食品の素材等の196項目の成分を挙げ、「名前だけでも知っているもの」という認知と、「今後積極的に摂りたいと思っているもの」という摂取意向を聞きました。

摂取意向の1位は『カルシウム』の67%、次いで『乳酸菌』『ビタミンC』『ビフィズス菌』が5割以上で続きます。いずれも認知9割以上で、誰でもが知っていて摂りたいと思っている、健康成分の代表格と言えます。以下、図表3の5位から12位までは3割以上5割未満、13位から28位までは2割台、29位から40位までは1割台でした。

この中で09年からの推移を見ると、『乳酸菌』『ビフィズス菌』『たんぱく質』『アミノ酸』『グルコサミン』『ガセリ菌』『酵素』の7項目は摂取意向が5ポイント以上増加しました。特に『乳酸菌』『たんぱく質』は20ポイントを超える伸びでした。

食生活で肉や魚もしっかり食べる意識が増加しているのと連動してか、『たんぱく質』『アミノ酸』を摂りたいという意識が増加しました。魚の栄養素として知られる『DHA』『EPA』も低迷が続いていたのですが、12年から13年にかけて増加に転じました。具体的な食品で、健康や身体にいいことを意識して積極的に食べるものを聞いた設問で、『青ざかな』は長年減少傾向にありましたが、今回4.2ポイント増加しました。

一方、『乳酸菌』『ビフィズス菌』『ガセリ菌』といった乳酸菌系の成分の摂取意向の増加も目立っています。加えて今回初めて選択肢に追加した『R-1乳酸菌』がランクインするなど、大躍進です。調査開始以来、積極的に食べる食品で5割以上をキープしてきた『ヨーグルト』も、菌の種類が意識されるようになってきた様子です。

図表3 栄養素・健康食品素材の摂取意向 (MA)

1位	カルシウム	21位	ブルーベリーエキス
2位	乳酸菌	22位	キシリトール
3位	ビタミンC	23位	カリウム
4位	ビフィズス菌	24位	β-カロチン
5位	食物繊維	25位	ビタミンB1
6位	鉄	26位	青汁(ケール)
7位	たんぱく質(プロテイン)	27位	ナットウキナーゼ
8位	コラーゲン	28位	ビタミンB2
9位	アミノ酸	29位	リコピン
10位	ビタミンA	30位	カテキン
11位	ヒアルロン酸	31位	ガセリ菌 (LG菌/ラクトバチルス・ガセリ菌)
12位	大豆イソフラボン	32位	ローヤルゼリー
13位	ビタミンE	33位	コエンザイムQ10(CoQ10)
14位	ビタミンB群	34位	R-1乳酸菌
15位	DHA(ドコサヘキサエン酸)	35位	亜鉛
16位	ポリフェノール	36位	ビタミンB12
17位	オリゴ糖	37位	クエン酸
18位	セサミン	38位	酵素
19位	ビタミンD	39位	ビタミンB6
20位	グルコサミン	40位	EPA(エイコサペンタエン酸)

10~60代計(n=1060)

文字 50%以上 文字 30%以上 文字 20%以上 文字 20%未満

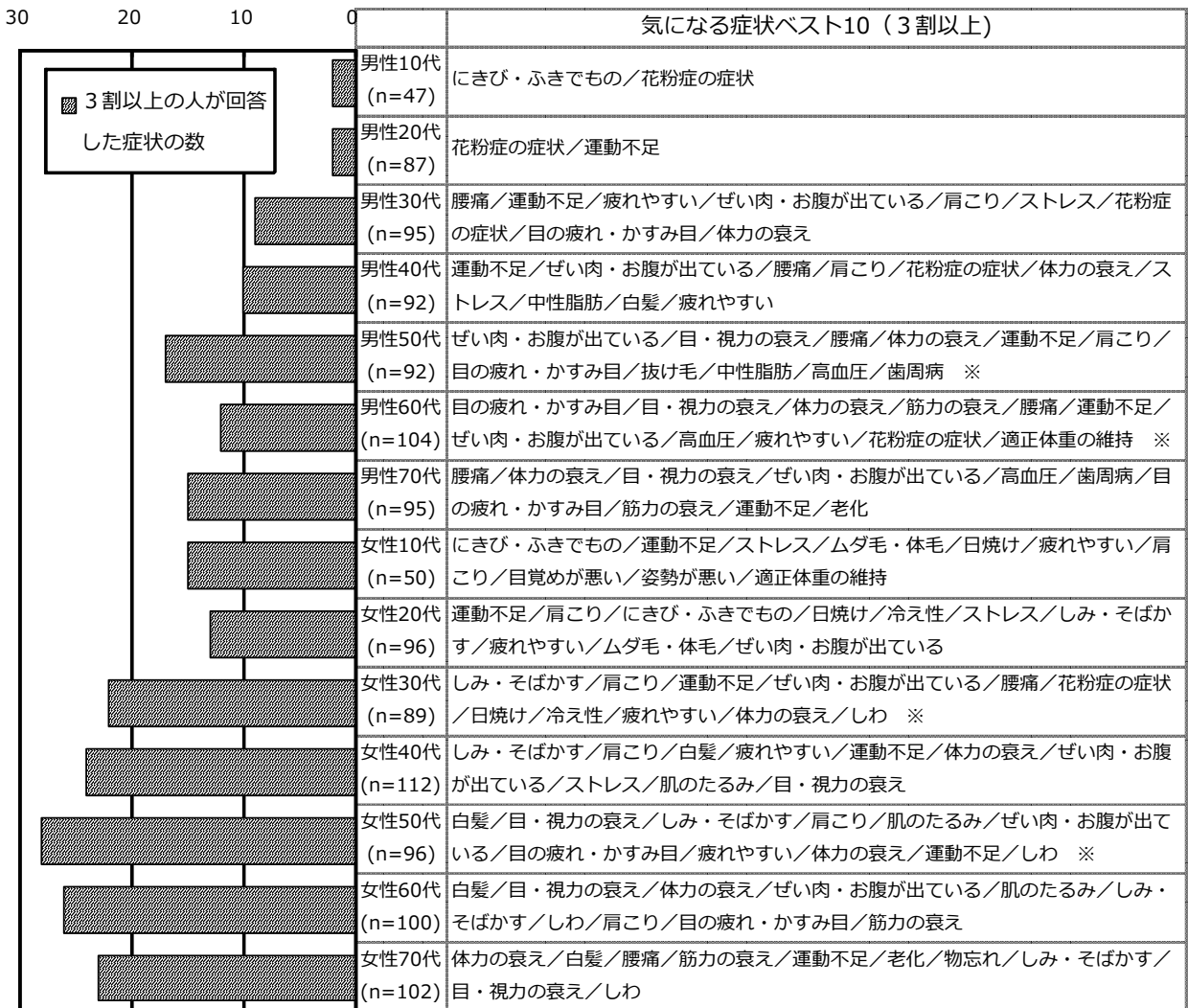
男女とも50代が悩みのピーク、“目”から衰えを実感。 女性は「しみ」「白髪」と外見の悩みで加齢を意識。

体調、自覚症状、体型、病気に対する不安、美容やエチケット等96項目の症状を挙げ、普段気になっていることを聞きました。

3割以上の方が回答した症状の数を見ると、男性は30代から気になる症状が増加し、50代が17項目でピーク。女性は10代・20代でも10項目以上挙げますが、30代から増加し、50代が28項目でピークでした。男女とも50代がいろいろな症状に悩むピークでした。

その具体的な症状の上位を見ると、男性は30代・40代で体型の変化や体調の悪さが気になり始め、50代で目に衰えを実感、60代で体力・筋力の衰え、70代で本格的に老い・衰えを実感します。女性は10代・20代でも美容の悩みがありますが、30代・40代で「しみ・そばかす」、50代・60代で「白髪」が1位で、外見から加齢を意識しています。50代で目に衰えを実感するのは男性と同様、70代になってようやく、体力・筋力・老化・物忘れと全般的な老化現象の悩みが多くなります。

図表4 気になる症状 (MA)



※ 同率10位を全て記載

**「疲れやストレス」は男女とも40代がピーク。
「老いや衰え」は男性30代・40代で急増、女性は30代以降高水準。**

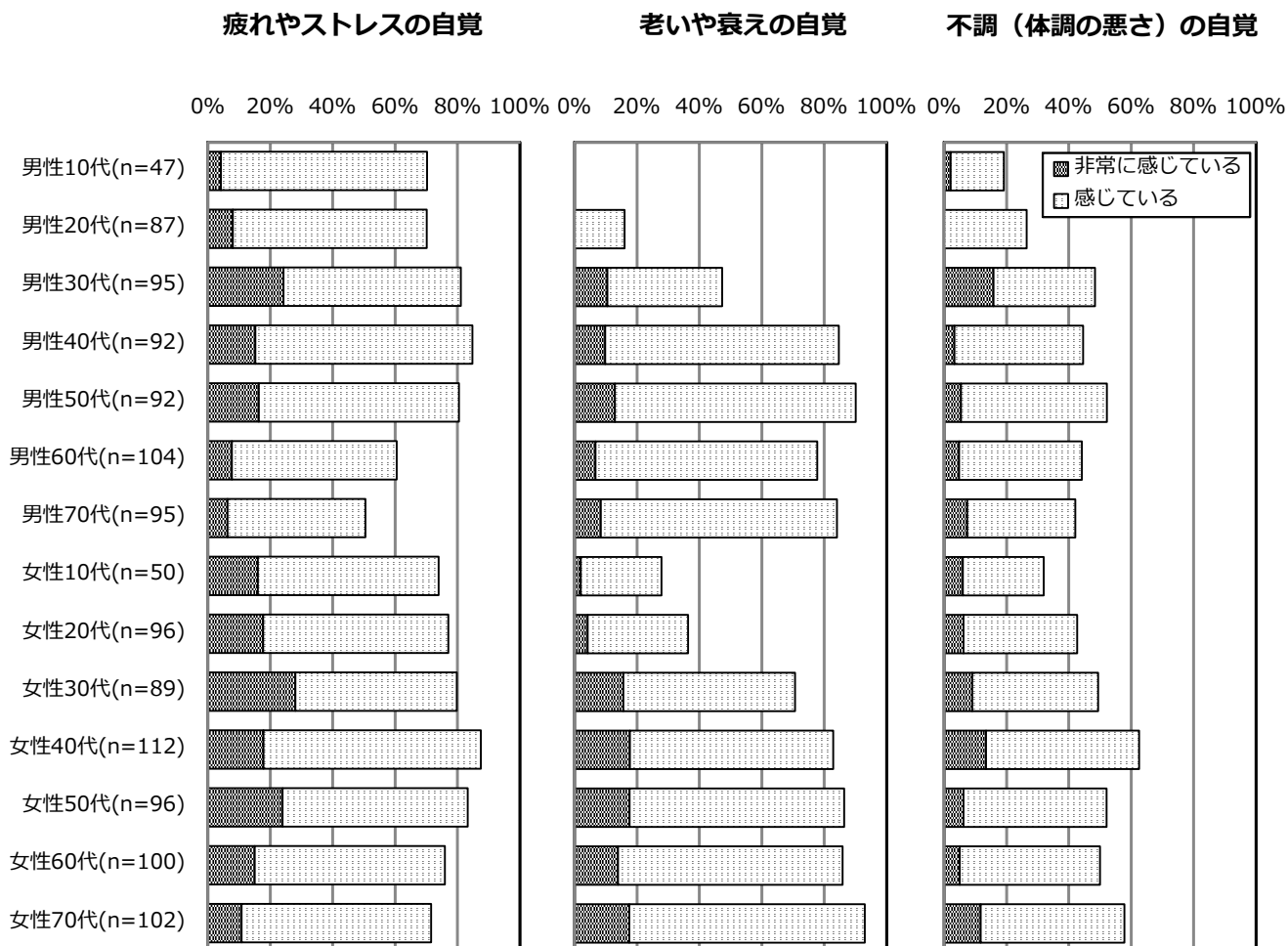
「疲れやストレス」「老いや衰え」「不調（体調の悪さ）」を感じているかどうか聞きました。

「疲れやストレス」は男女とも40代がピークです。気になる症状の上位でも「肩こり」「腰痛」「運動不足」「ストレス」「疲れやすい」と疲れがたまった様子です。また、男性60代・70代では自覚が減少するのが特徴的で、リタイアとともにストレスから解放されているのでしょう。

「老いや衰え」は、男性は30代から感じる人が増え始め、40代で8割を超えて70代までほぼ同水準、そのピークは50代です。女性は10代・20代でも「老いや衰え」を感じている人が3割弱・4割弱いますが、30代で7割に急増し、40代から70代まで8割を超え、加齢とともに増加します。とはいえ、先に見たように、「老いや衰え」を感じる症状は加齢とともに変化します。30代・40代で男性は体型の崩れ、女性はしみで加齢を意識し始め、50代から目の衰え、60代・70代で体力・筋力の衰えと、その悩みは変わります。しかしながら、中年期以降、「老いや衰え」の実感は高水準でキープされるようです。

「不調（体調の悪さ）」の自覚のピークは、男性が50代、女性が40代でした。男性30代では「非常に感じている」が16%と高く、体調の不調を急激に感じ始めます。

図表5 不調の自覚 (SA)



病院・市販薬は不調時のみ、睡眠は不調時に普段より増加、 食への気づかいは不調と関係なく普段から意識。

健康のための6項目の行動について、普段と不調時にどのようにしているかを聞きました。

「病院に行く・病院の薬を服用する」は、不調時に行く人が最も多く、「普段からしていて、不調時は増える」「普段からしていて、不調時も変わらない」「普段はしていないが、不調時はする」を合わせて87%でした。この中で、「普段はしていないが、不調時はする」という不調時のみ利用する人が半数以上と多く、不調になったら病院というのが一般的です。年代別には、70代は男女とも「普段からしていて、不調時は増える」が最も多かったのが特徴的でした。

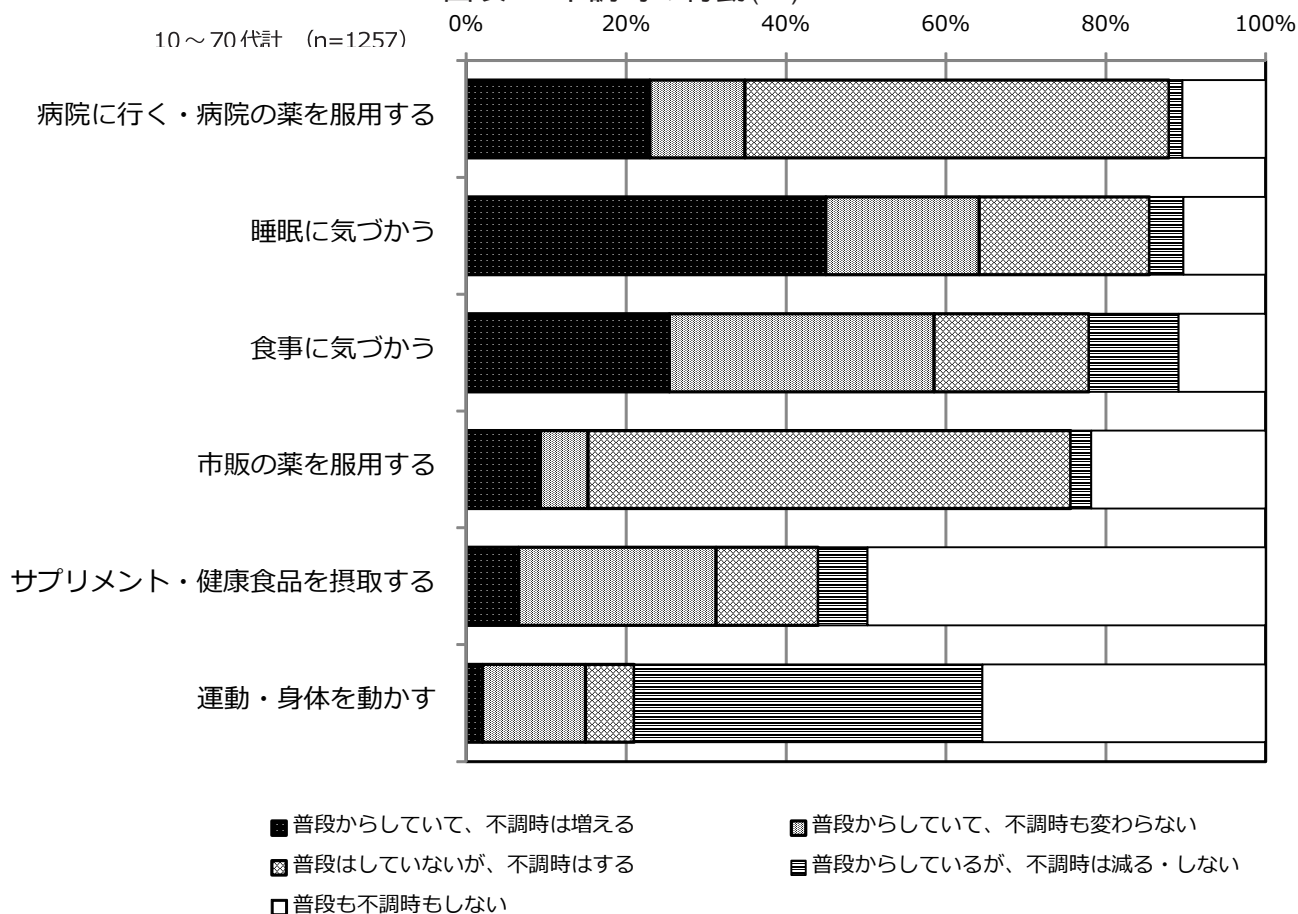
「睡眠に気づかう」を不調時に意識する人は84%、そのうち「普段からしていて、不調時は増える」が44%でした。睡眠は普段から気づかっており、不調時はより意識されるようです。

「食事に気づかう」を不調時に意識する人は76%、そのうち「普段からしていて、不調時も変わらない」が3割を超え、普段からの気づかひが多いものの、不調時だからと意識する人はそれほど多くはありません。

「市販の薬を服用する」を不調時に行く人は75%、6割は「普段はしていないが、不調時はする」人です。病院と同様、不調時のみ利用するのが一般的です。年代別に見ると、普段から病院に行っている人の多い70代で「普段も不調時もしない」が4割と多いのが目立っています。

「サプリメント・健康食品を摂取する」「運動・身体を動かす」は、不調時に行く人は4割・2割と少なく、不調とはあまり関連しないようです。「普段からしていて、不調時は増える」「普段からしていて、不調時も変わらない」「普段からしているが、不調時は減る・しない」を合わせた、普段から習慣になっている人は、サプリメント37%、運動57%でした。

図表6 不調時の行動(SA)



「健康ニーズ調査2013」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。

健康に関する意識全般
健康情報と気になる健康用語
気になる症状
不調ケアと健康に関する行動
食生活に関する行動
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、「健康についての情報源」「健康のために食生活で行っていること」「栄養素・健康食品素材の摂取意向」「気になる症状」「不調の自覚」「不調時の行動」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/hotanq49.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2013」

- ・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・70ページ・2013年11月発行
- (2) 集計結果表：A4判・2分冊1,057ページ・2013年10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定させていただきます。

《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。