

健康ニーズ調査 2017 = 健康表示その後 =

= 1998年⇒2017年、健康マーケットを解明する生活者調査 =

～期待膨らむ“健康マーケット”、需要喚起の方策は？～

- ◎健康マーケティングのバイブル、20年目の時系列調査です!!
- ◎10代～70代男女の“健康ニーズ”について価値観・意識と行動実態を探ります。
- ◆健康のために食べる食品・栄養素・健康食品素材・サプリメント約400アイテムの時系列データベースです。
健康イメージ、今年の食品は何? チョコレート、オイル系食材の次は?
栄養素・健康食品素材: 乳酸菌系・アスタキサンチン・難消化性デキストリン…、今年の成長株は何?
- ◆約100項目の症状と、健康意識・情報源・健康キーワードを網羅。
- ◆“機能性表示食品”は定着したか、“トクホ”との差は縮まったのか?

★二次調査を実施!! 女性対象：家族のための対策は? / 男性対象：自己管理の実態は?

〔女性対象☆二次調査〕

家族の健康ニーズ 2017

～主婦 / 妻 / 母親としての健康対策は?～

- ◆家族のための健康管理意識、メニュー作り・調理行動、生活や運動の支援は?
- ◆夫のメタボ対策・気づかい、子供の食育・心がけ
◎本調査『健康ニーズ調査2017』とのクロス集計を提供(本調査・二次調査を共にご購入の場合)
◎08年『家族の健康ニーズ調査』、12年『家族の健康ニーズ2012』と時系列比較を実施

〔男性対象☆二次調査〕

男性のセルフケア実態調査

～食・家事・美容行動と健康ライフ～

- ◆今どきの男性のセルフケア(自己管理)の実態、食生活と家事スタイル・美容行動を探る
- ◆健康への気づかい・行動との関連性は?
◎本調査『健康ニーズ調査2017』とのクロス集計を提供(本調査・二次調査を共にご購入の場合)
◎08年『男の“見た目”ケア調査』、12年『男のセルフケア調査』と時系列比較を実施

〔ご案内〕“時系列データのオーダーメイド集計”ご対応可能です。

2016年「健康ニーズ基本調査2016」	2015年「健康ニーズ調査2015＝健康表示＝」
2014年「健康ニーズ基本調査2014」	2013年「健康ニーズ調査2013＝不調ケア＝」
2012年「健康ニーズ基本調査2012」	2011年「健康ニーズ調査2011＝食の安全＝」
2010年「健康ニーズ基本調査2010」	2009年「健康ニーズ調査2009＝節約時代＝」
2008年「健康ニーズ基本調査2008」	2007年「健康ニーズと情報行動に関する調査2007」
2006年「健康ニーズ基本調査2006」	2005年「健康と食生活に関する調査2005」
2004年「健康ニーズ基本調査2004」	2003年「健康ライフに関する調査2003」
2002年「健康ニーズ基本調査2002」	2001年「健康と食習慣に関する調査」
2000年「健康ニーズ基本調査2000」	1999年「健康志向食品に関する調査」
1998年「健康ニーズ基本調査」	

性年代別・属性別・各種セグメント別に、一般男女の健康ニーズはどう変わったのか?
貴社の課題に即した設問をピンポイントでお選びいただき、貴社指定の集計軸にて時系列集計を実施いたします。
◇〇〇の症状を気にしている人で伸びているものは何? 食品では? 生活習慣では? 栄養素では?
◇30～50代の健康オタクで実行するようになったことは? 年収別にみて増えていることは?
※詳細は、弊社担当者までお問い合わせください。費用は別途お見積もりいたします。

【調査概要】《本調査》
 ・調査対象：首都圏の15～79歳の男女個人
 ・調査方法：「モニターリサーチ・システム」利用によるFAX調査
 ・サンプル数：有効回収数1,507人（発送数2,200人・回収率68.5%）
 ・調査期間：2017年9月27日（水）～10月5日（木）

《女性対象☆二次調査》
 ・《本調査》に回答した女性
 ・FAX調査
 ・有効回収数548人（回収率69.7%）
 ・2017年12日（木）～17日（火）

《男性対象☆二次調査》
 ・《本調査》に回答した男性
 ・FAX調査
 ・有効回収数497人（回収率68.9%）
 ・2017年13日（金）～18日（水）

【アウトプット】《本調査》
 (1) 調査報告書：A4判・約60ページ・2017年11月発行予定
 (2) 集計結果表：A4判・約1,000ページ・2017年11月発行予定
 単純集計表、クロス集計表（性年代別・未婚家族形態別・子供の有無・職業別・体型別・予備群別・住居形態別・世帯年収・生活習慣・持病別・健康意識別・情報源別・健康用語別・・・）、全体ベース20年間の時系列一覧表、他
 (3) 集計データ（CD-ROM）：クロス集計、ローデータ、他一式

《女性対象☆二次調査》
 (1) 調査報告書：A4判・約30ページ・2017年12月発行予定
 (2) 集計結果表：A4判・約800ページ・2017年11月発行予定
 I：単純集計表・クロス集計表
 II：本調査とのクロス集計

《男性対象☆二次調査》
 (1) 調査報告書：A4判・約30ページ・2017年12月発行予定
 (2) 集計結果表：A4判・約800ページ・2017年11月発行予定
 I：単純集計表・クロス集計表
 II：本調査とのクロス集計

(3) 集計データ（CD-ROM）

※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。

【調査参加・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参加・購入いただく方式で実施いたします。

調査タイトル	定価	MDBメンバー価格	セット価格		
【本調査】 健康ニーズ調査 2017	440,000円	390,000円	○	○	○
【女性対象☆二次調査】 家族の健康ニーズ 2017	320,000円	280,000円	○	○	
【男性対象☆二次調査】 男性のセルフケア実態調査	320,000円	280,000円	○		○
定価			760,000円	640,000円	640,000円
MDBメンバー価格	※弊社の会員制情報提供サービス「マーケティング・データ・バンク」にご登録 いただいている事業所に限定させていただきます。		690,000円	570,000円	570,000円

【連絡先・申込書ご送付先】
 ●（株）日本能率協会総合研究所 経営・マーケティング研究部 リサーチグループ（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 URL<<http://www.jmar.biz/>>
 TEL 03-6202-1287 FAX 03-6202-1294 e-mail <info_mlmc@jmar.co.jp>

JMAR 生活者調査レポート●申込書

※下記にレ印を付け、必要事項をご記入の上、ご送付ください。FAXにてご送信いただいても結構です。

「健康ニーズ調査2017」

- 本調査 ⇒ 購入する 興味がある（説明が聞きたい、調査票が見たい）
- 女性対象☆二次調査 ⇒ 購入する 興味がある（説明が聞きたい、調査票が見たい）
- 男性対象☆二次調査 ⇒ 購入する 興味がある（説明が聞きたい、調査票が見たい）
- “時系列データのオーダーメイド集計”に興味がある（説明が聞きたい）

(SSR17004) 20 年 月 日
 ※下記所定欄にご記入いただくお客様の個人情報は、商品の発送及び小社からの新商品・調査・企画・情報提供サービスのご案内に利用させていただきます。本主旨をご了承賜りご記入くださいますようお願いいたします。

フリガナ		MDBメンバーコード				
会社名						
部 課 ・ 役 職 名		フリガナ				
		ご担当者名				
T E L		F A X				
郵便番号	〒	e-mail				
住 所						
連絡事項		ご請求金額		お支払予定日		
			円 (消費税別)	年	月	日

「健康ニーズ調査 2017=健康表示その後=」調査項目案

★印：2017年新規追加項目

1. 健康状態と健康観

- ◎健康状態：健康だと思う～健康ではないと思う ◎健康への気づかひ度：積極的に気づかっている～全く気づかしていない
- ◎健康への関心領域：食生活/睡眠/身体を動かす/ストレス/生活習慣病予防/ダイエット/美容/老化防止←奇数年用
- ◎健康についての考え方や行動：以前より健康に気づかうようになった/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/身体は健康より心の健康づくりに関心がある/健康によいことに関する出費はあまり惜しまない/とりたてて今より健康になりたいとは考えていない/食べる時健康にいいものよりおいしいものを選ぶことが多い/いつも食べるものの栄養成分やその効果を意識している/栄養成分の摂取量が足りているのかわからない/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/不足しがちな栄養成分は、サプリメントなどで補いたい/不足しがちな栄養成分は、医薬品で補いたい/不足を補うより、身体に溜まったものを出したい/病気になるため、やせたい・太りたくない/美容のため、やせたい・太りたくない/身軽に動くため、やせたい・太りたくない/若さを保つため、やせたい・太りたくない/いつまでも元気でいたいので、健康には気づかっている

2. 健康情報と気になる症状

- ◎健康に関する情報源：「カッテン」/「あさいち」/「たけしの健康エンターテインメント!みんなの家庭の医学」/テレビショッピングの番組/その他テレビ番組/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/その他雑誌記事/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/通信販売のカタログ/広告/友人・知人から/家族から/医師・保健師・医療関係者から/薬局・ドラッグストアの薬剤師から★/スポーツ関係の指導者から/インターネット(ホームページ)/インターネット(ブログ・SNS)/インターネット(ニュース・記事・その他)
- ◎気になる健康用語：有酸素運動/体脂肪/基礎代謝/BMI/かくれ肥満/皮下脂肪/内臓脂肪/血圧/血糖値/骨密度/γ-GTP値/肝機能向上/中性脂肪/悪玉コレステロール(LDL)/尿酸値/プリン体/活性酸素/抗酸化作用・抗酸化物質(スカベンジャー)/抗糖化・抗糖化物質・終末糖化産物(AGE)/サイレントキラー(慢性炎症)/メタボリックシンドローム(メタボ)/ロコモティブシンドローム(ロコモ)/プロバイオティクス/腸内環境(腸内フローラ)/口内環境(口内フローラ)/デトックス(毒抜き)/アンチエイジング/ピロリ菌/疲労回復/滋養強壮/血液サラサラ/免疫力/NK細胞/サーチュイン遺伝子(長寿遺伝子)/マイナスイオン/酸素/菌活/宿便/腸内洗浄/腹式呼吸法/部分やせ/サルコペニア肥満/骨盤矯正/セルライト/加齢臭/食育/ファイトケミカル/マクロバイオティク/ミネラル/スーパーフード/オメガ3/血流改善/血管年齢/糖質制限食/低糖質(ロカボ)/ヘルシースナッキング★/熱中症/ヒートショック★/ホットフラッシュ/睡眠負債★
- ◎症状 ①気になる症状 ②改善したい症状
- 【体調】肩こり/腰痛/手足の関節の痛み/冷え性/貧血/不眠/寝つきが悪い/目覚めが悪い/日中の眠気/疲れやすい/だるい/気分がすぐれない/風邪をひきやすい・治りにくい/食欲不振/胃痛・胸焼け/胃腸が弱い/便秘気味/下痢気味/ストレス/イライラする
- 【自覚症状】アトピーの症状/花粉症の症状/通年性のアレルギー性鼻炎/食物アレルギー/その他アレルギー症状/立ちくらみ/のぼせ・ほてり・発汗/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/鼻血/めまい・耳鳴り/老化/気力・活力の衰え/体力の衰え/筋力の衰え/姿勢が悪い/物忘れ/目・視力の衰え/耳・聴力の衰え/味覚の衰え★/慢性疲労★/生理痛/生理不順/更年期障害/低体温/痔/頻尿/排尿トラブル
- 【体型など】太りすぎ(肥満)/やせすぎ/適正体重の維持/ぜい肉・お腹が出ている/体脂肪率/運動不足
- 【病気に対する不安】生活習慣病(成人病)全般/糖尿病/高血圧/低血圧/動脈硬化/中性脂肪/高脂血症/コレステロール値/心臓病/脳血栓/脳卒中/がん/胃や腸の病気/肝機能障害/痛風/骨密度・骨粗しょう症/骨折/緑内障/認知症(痴呆)/うつ/不妊
- 【その他】日焼け/しみ・そばかす/紫外線の害/肌の張り/肌のたるみ/肌荒れ/肌のかさつき/乾燥/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・かゆみ/ムダ毛・体毛/白髪/抜け毛/髪質・髪につや/虫歯/口臭/歯周病/歯の色/体臭/腋臭/加齢臭/水虫/足のおい

3. 健康に関する行動

- ◎健康のために行っていること
- 【生活習慣】規則正しい生活/早寝/早起き/昼寝をする★/水を飲む・水分を摂る/手を洗う/うがい/マスクを使う/食後に歯を磨く/禁煙/お酒を飲まない日(休肝日)をもうける/強いお酒は飲まないようにする
- 【運動】なるべく歩く・なるべく階段を使う/日常生活でなるべく体を動かす/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・水中ウォーキング・アクアビクス/エアロビクス・ダンス等/筋力トレーニング/その他の各種スポーツ/脳のトレーニング(ゲーム・パズル等)
- 【健康管理】健康診断を受ける/歯科検診を受ける/体重を測る/体脂肪を測る/体温を測る/血圧を測る/血糖値を測る/骨密度を測る/カロリー計算をする/遺伝子検査をする/ウェアラブル端末を使う★/スマホのアプリやパソコンで健康管理をする★
- 【リラクゼーション】眠る/枕や寝具にこだわる/寝る前に温かいものを飲む/寝る前はカフェインを控える★/入浴/半身浴/寝る前にぬるい湯の入浴/寝起きに熱い湯の入浴・シャワー/足湯/ゲルマニウム温浴・岩盤浴/入浴剤を使う/アロマテラピー/マッサージ/湿度に気づかう(加湿・除湿等)/空気の汚れに気づかう(ニオイ・除菌・ハウスダスト等)

4. 健康表示について

- ◎健康表示の認知：①特定保健用食品(トクホ) ②機能性表示食品 ③栄養機能食品
- ◎健康表示で選ぶ食品 ①特定保健用食品(トクホ) ②機能性表示食品：サプリメント/炭酸飲料・コーラ/果実・野菜飲料★/お茶飲料★/乳酸菌飲料★/その他飲料/ノンアルコール飲料(ビール・カクテル等)/菓子/調味料/加工食品/乳製品/生鮮食品(野菜・くだもの・肉・魚など)
- ◎定期的に摂取している健康志向食品：健康食品/サプリメント/栄養ドリンク/機能性ドリンク/機能性お茶ドリンク/バランス栄養食/ゼリー飲料/ゼロ表示の食品・飲料/特定保健用食品(トクホ)/機能性表示食品/栄養機能食品

「健康ニーズ調査 2017=健康表示その後=」調査項目案

★印：2017年新規追加項目

5. 食生活に関する行動

◎健康のために食生活で行っていること：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（種類を多く）食べる／テレビ等で健康にいいと取り上げられたものを食べてみる／昔から食べられている食品を食べる／旬のものを食べる★／発酵食品を食べる★／外食を減らす／中食を減らす／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／なるべく炭水化物を摂らない／なるべく糖質を摂らない／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／野菜を最初に食べる／生野菜を食べる／大豆など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／なるべく水を飲む／なるべくよく噛む

◎健康を意識して食べる食品

【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／おくら／春菊／小松菜／チンゲンサイ／ニラ／しそ／パセリ／モロヘイヤ／あしたば／ゴーヤー／ケール★／キャベツ／きゅうり★／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／きのこ類／枝豆／大豆／あずき／豆類／ごま／唐辛子／こしょう

【くだもの】みかん／バナナ／いちご／ブルーベリー／ラズベリー（フランボワーズ）／クランベリー／りんご／桃（ピーチ）／ぶどう／さくらんぼ／パイナップル／梅／あんず／スイカ／ゆず／すだち／梨（和梨）／ブルー／グレープフルーツ／オレンジ／レモン／ライム／シークワサー／アセロラ／カシス／アボカド／ザクロ／かりん／いちじく／干しぶどう／パパイア／マンゴー／プラム／キーウィ／アサイー／くこの実（ゴジベリー）／アーモンド／くるみ／チアシード／麻の実（ヘンプ）

【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／スムージー／乳酸菌飲料／ミネラルウォーター／海洋深層水／水素水／炭酸水（無糖）★／スポーツドリンク／コーヒー／ココア／紅茶／緑茶／抹茶／麦茶／はと麦茶／そば茶／烏龍茶／プーアル茶／ハーブティ／ジャスミン茶／ブレンド茶／ゆず茶／ルイボスティ／黒豆茶★／その他の健康茶／お酢飲料／しょうが湯／甘酒／赤ワイン／カロリー・糖質オフ等の機能性ビール／ノンアルコール飲料（ビール・カクテル等）／トクホ（特定保健用食品）のコーラ・炭酸飲料／エナジードリンク／薬用酒／青汁／酵素ドリンク／白湯（湯ざまし）

【畜産・海産物】牛乳／チーズ／ヨーグルト／スキムミルク／卵／こんぶ／わかめ／めかぶ／のり／ひじき／もずく／寒天／青ざかな（いわし・さば・あじ等）／小魚／えび・イカ・たこ／カキ（牡蠣）／貝類／うなぎ／レバー／豚肉

【その他の食材・加工食品】そば／麦／大麦／全粒粉／玄米／発芽玄米／雑穀（五穀米・古代米等）／お粥／栄養強化米等／オートミール／シリアル（コーンフレーク等）／豆腐／納豆／豆乳／きなこ／大豆粉★／大豆ミート（ソイミート）★／こんにゃく／紅花油／ごま油／米油／健康油（脂肪のつきにくい油等）／オリーブオイル／グレープシードオイル／ココナッツオイル／エゴマ（しそ油）／亜麻仁油（アマニ油）／アーモンドミルク／ライスマルク／カレー／キムチ／ぬか漬け★／黒砂糖（黒糖）／はちみつ／黒酢／もろみ酢／香酢／果実酢・その他の酢／梅干し／チョコレート（カカオ）／こんにゃくゼリー／にがり／ダイエット食品（シェイク・スープ等）

◎摂取しないように意識しているもの：農薬などの化学物質／食品添加物・合成保存料など／遺伝子組み換え食品／たばこの煙／環境ホルモン／ダイオキシン／PCB／放射線／輸入食品／問題の起きた産地の食品・原材料／トランス型脂肪酸／飽和脂肪酸／カフェイン／アルコール／グルテン★／糖質★

6. 栄養素・健康食品素材の認知・摂取意向

◎成分・栄養素 ①認知 ②摂取意向：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／ビタミンC／パントテン酸／ナイアシン（ニコチン酸）／葉酸／β-カロチン／リコピン／ケルセチン（ビタミンP）／ヘスペリジン（ビタミンP）／コエンザイムQ10／カプサンチン／ルテイン／β-クリプトキサンチン／α-リポ酸／ポリフェノール／カテキン／フラボノイド／テアフラビン／タンニン／アントシアニン／プロアントシアニン（PAC）／ルチン／アスタキサンチン／サラシア／グリコゲン／レスベラトロール／クルクミン／コーヒーポリフェノール／リンゴポリフェノール／カルシウム／カリウム／鉄／ヘム鉄／亜鉛／マグネシウム／セレン／白金ナノコロイド／ナトリウム／ヨウ素／リン／クロム／モリブデン／フッ素／バナジウム／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／不飽和脂肪酸／中鎖脂肪酸／オレイン酸／リノール酸／共役リノール酸（CLA）／γ-リノレン酸／EPA／DHA／レシチン／ホスファチジルセリン（PS）／卵黄コリン／セラミド／ミルクセラミド／植物ステロール／アラキドン酸／たんぱく質（プロテイン）／アミノ酸／ペプチド／ミルクペプチド／卵黄ペプチド／卵白ペプチド／イミダペプチド／アスパラギン酸／グルタミン酸／アルギニン／オルニチン／タウリン／カゼイン／L-シトルリン／L-カルニチン／コラーゲン／ヒアルロン酸／グルコサミン／MSM／CPP／MBP／ラクトフェリン／鉄ラクトフェリン／グルタチオン／テアニン／ギャバ（γ-アミノ酪酸）／エラスチン／アンセリン／スルフォラファン／オリゴ糖／ニグロオリゴ糖（NOS）／ミルクオリゴ糖（ラクチュロース）／アスパルテーム／キシリトール／リカルデント／トレハロース／パラチノース★／アラビノース／アルギン酸／ラクトビオン酸／フコイダン／フコキサンチン／コンドロイチン／ベータグルカン／大豆イソフラボン／大豆サポニン／大豆グロブリン／大豆ペプチド／エクオール／クロロゲン酸／クエン酸／乳酸／フルーツ酸／リンゴ酸／キナ酸／カプサイシン／ゴマリグナン／セサミン／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／エミューオイル

◎健康食品素材 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／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／びわ／柿の葉／グアバ葉／ローズヒップ／エキナセア／キャットクロー／ノコギリヤシ／マカ／ノニ／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／フラバンジェノール／マリアアザミ／乳酸菌／ビフィズス菌／ガセリ菌（LGG菌）／ラクトバチルス・ガッセリ菌／植物性乳酸菌／ケフィア／免疫ミルク／乳清（ホエイ）／プラセンタ／酵素／核酸／酵母／ビール酵母／紅麹／米麹（米糀）／パフィア／納豆菌／ユグレナ（ミドリムシ）／R-1乳酸菌／乳酸菌シロタ株／ラブレ菌／フェカリス菌／プロボリス／ローヤルゼリー／花粉（ビーポーレン）／亜麻仁油（アマニ油）／卵黄油／黒にんにく★／キトサン／カキ肉エキス／しじみエキス／深海鮫エキス（スクワラン）／シルク

【フェースシート】

*属性：性別／年齢／未既婚／家族構成／職業・身分／同居の子供／住居形態／世帯年収 *体型：身長／体重／BMI値／腹囲

*生活習慣：お酒／たばこ／お茶／コーヒー／甘いもの／濃い味付け／朝食／車／健康診断／メタボ健診… *持病（慢性疾患）

「女性対象☆二次調査」家族の健康ニーズ2017」調査項目案

★印：2017年新規追加項目

1. 食卓づくりの意識・実態と理想

- ◎食事の用意の分担：100%（全てご自身）～0%（全く用意しない）＊食事の用意をする家族：夫／母・義母／未婚の娘…他
- ◎食生活の考えや行動：料理好き／家族が喜んでくれるので料理が楽しい／イベントや来客時には手の込んだ料理を作りたい／料理は得意／レシピを自分なりにアレンジ／創作料理／本格的な中華やイタリアンを手作り／料理は素材から手作り／出来合い品を上手に活用／食事は外食や惣菜／食費切り詰め／調理時間を短縮／安心・安全な食材／ゴミを出さない／健康を意識して食事に気を配る／バランスに気を配る／健康に良い食材／国産の食材★／摂り過ぎに注意／盛りつけや彩りに気を配る／冷蔵庫はいつもいっぱい／お取り寄せ／おいしいものなら高くてもOK／スローフード／食育／お弁当／パン作り／お菓子作り／家庭菜園
- ◎普段の食卓に多い場面：家族全員が揃う／一部揃わない／ばらばら／自分一人／食事中にテレビ／見ない／食事中はおしゃべり／しない／決まった飲み物／違う飲み物／酒が登場／酒はない／食べ物のお話／健康のお話／イベントの食卓／友人を招く
- ◎食卓のメニュー・調理方法 ①朝食 ②夕食 ③増やしたい ④減らしたい：【タイプ】和風／洋風／中華【主食】ご飯／パン／麺類【料理】肉料理／魚料理／野菜料理／豆腐・納豆など大豆の料理／卵料理／海藻類の料理／くだもの／乳製品／汁物／お茶・コーヒー／お酒【調理方法】炒め物／揚げ物やフライ／焼く／ゆでる／煮物／煮込み料理／オープン料理【作り方】手作り料理／インスタント・冷凍食品／惣菜や弁当／一皿完結型／品数が多い／ボリュームが多い／簡単な料理／手の込んだ料理／外食
- ◎食品の健康表示 ①普段利用 ②特定保健用食品（トクホ）のマークを確認 ③機能性表示食品を確認【加工食品】インスタント米飯・粥等／パン／カップめん／シリアル／納豆／豆腐／ヨーグルト／チーズ／ハム・ソーセージ等／ハンバーグ等／魚肉ソーセージ等／漬物★／インスタントスープ／インスタント味噌汁／デザート等【調味料】食用油／ドレッシング／マヨネーズ／マーガリン等／しょう油／酢／甘味料【菓子】飴／タブレット菓子（錠菓）／ガム／チョコレート／クッキー・ビスケット／米菓（飲料・その他）炭酸飲料・コーラ／果実・野菜飲料／機能性飲料／スポーツドリンク／茶系飲料（ドリンク）／お茶・ハーブ（ティーバッグ・茶葉）／コーヒー飲料／乳酸菌飲料／ヨーグルトドリンク／豆乳／ゼリー飲料／サプリメント★／生鮮食品★
- *トクホ等の購入チャネル：大型スーパー／食品スーパー／生協／コンビニ／ドラッグ／100円ショップ／販売店／ホームセンター／デパート／自然食品店／個人商店／自販機／生協の協同購入／宅配サービス／通信販売／テレビ通販／ネット通販／訪問販売

2. 夫の健康管理

- ◎夫の年齢 ◎夫の職業：会社員・公務員（フルタイム勤務）／管理職／経営者・自営業／パート・アルバイト・嘱託／自由業／無職
- ◎夫の仕事・日常生活：朝早く出かける／夜遅く帰宅／残業が多い／自宅仕事／持ち帰り／休日が不規則／身体を動かす仕事／出歩く仕事／デスクワーク／ストレスが多い／接待など夜の付き合い／出張が多い／昼食は買って食べる／昼食は手作り弁当／昼食は社員食堂・職場の弁当等／昼食は外食／食事が不規則／車を使用／自転車を使用／電車やバスを使用／徒歩が多い／お酒／タバコ
- ◎夫の健康状態：健康だと思う～健康ではないと思う
- ◎夫の気になる症状：【体調】肩こり／腰痛／不眠／疲れやすい／ストレス／アトピー／花粉症／鼻づまり／頭痛／老化／物忘れ／痔／便秘気味／下痢気味／食欲不振／胃腸が弱い／風邪／せき【体型】太りすぎ／急に太った／やせすぎ／急にやせた／適正体重／ぜい肉・お腹／体脂肪率／運動不足【病気の不安】生活習慣病／糖尿病／高血圧／低血圧／動脈硬化／中性脂肪／内臓脂肪／高脂血症／コレステロール値／心臓病／脳血栓／脳卒中／がん／胃や腸の病気／肝機能障害／痛風／認知症【その他】肌荒れ／肌の乾燥／しわ／顔色が悪い／にきび／しっしん／ムダ毛／白髪／抜け毛／フケ／虫歯／歯周病／歯槽膿漏／口臭／体臭／腋臭／加齢臭／水虫／足のにおい
- ◎夫の健康のための気づかい：【生活習慣】規則正しい生活／早寝／早起き／安眠／入浴／手洗い／うがい／マスク／歯磨き／タバコの量／お酒の量【健康管理】健康診断／体重を測る／体脂肪を測る／体温を測る／血圧を測る／血糖値を測る／カロリー計算／塩分計【運動させる】なるべく歩く／日常生活でなるべく体を動かす／散歩／自転車／ジョギング／運動のために外出する・アウトドアに行く／運動に誘う／子供と一緒にスポーツをする【スポーツ施設の利用】スポーツクラブ・トレーニングジム／プール／ゴルフコース・ゴルフ練習場【食生活】三食／朝食／腹八分目／バランスのよい食事／1日30品目／テレビ等の健康にいいもの／昔から食べられている食品／旬のもの★／発酵食品★／野菜を最初★／外食を減らす／中食を減らす／間食を減らす／夜遅く食べない／ダイエット／水を飲む／水道水を避ける／よく噛む／好き嫌いをなくす【食事作り】和食中心／野菜／くだもの／植物性たんぱく質／乳製品／海藻類／魚／肉／手作り／安心・安全な食品／食品添加物の少ない食品／健康にいいことを表示した食品／健康にいいことを表示したアルコール／ノンアルコール飲料を選ぶ／カロリー減／塩分減／脂肪減／甘いもの減／炭水化物減★／糖質減★／インスタント食品減／調理に浄水器の水【定期的に摂取】健康食品／サプリメント／栄養ドリンク／機能性ドリンク／機能性お茶ドリンク／バランス栄養食／ゼリー飲料／トクホ食品／ゼロ表示の食品・飲料／青汁／野菜ジュース等★／機能性表示食品★／栄養機能食品★

3. 子供の健康管理と食育

- ◎同居している未婚の子供の人数 ◎子供の性別・年齢 ◎子供の健康状態：健康だと思う～健康ではないと思う
- ◎子供の気になる症状：【体調】身体が弱い／すぐに熱／風邪／寝つき／夜泣き／肩こり／腰痛／疲れやすい／食欲不振／胃腸／便秘／下痢／ストレス／アトピー／花粉症／食物アレルギー／その他アレルギー／頭痛／のど／扁桃腺／鼻づまり／鼻血／目／視力／耳／聴力【体型】太りすぎ／やせすぎ／適正体重／ぜい肉・お腹／体脂肪率／運動不足／運動能力【その他】肌荒れ／肌の乾燥／顔色が悪い／にきび／しっしん・かゆみ／抜け毛／虫歯／歯並び／口臭／体臭／水虫／食事が不規則／偏食／情緒不安定
- ◎子供の健康のための気づかい：【生活習慣】規則正しい生活／早寝／早起き／安眠／入浴／手洗い／うがい／マスク／歯磨き／テレビやゲームの時間／薄着【運動させる】なるべく歩く／日常生活でなるべく体を動かす／屋外で遊ぶ／なるべくスポーツをする／習い事でスポーツ／学校等のクラブ活動でスポーツ／親と一緒にスポーツ／アウトドアに連れて行く／トレーニングできるゲーム機【健康管理】健康診断／体重を測る／体脂肪を測る／体温を測る／トイレのチェック【食生活】三食／朝食／腹八分目／バランスのよい食事／1日30品目／テレビ等の健康にいいもの／昔から食べられている食品／旬のもの★／発酵食品★／野菜を最初★／外食を減らす／中食を減らす／間食を減らす／夜遅く食べない／ダイエットする／水を飲む／水道水を避ける／なるべくよく噛む／好き嫌いをなくす【食事作り】和食中心／野菜／くだもの／植物性たんぱく質／乳製品／海藻類／魚／肉／食事は手作り／おやつは手作り／安心・安全な食品／食品添加物の少ない食品／カロリー減／塩分減／脂肪減／甘いもの減／炭水化物減★／糖質減★／インスタント食品減／調理に浄水器の水【定期的に摂取】健康食品／サプリメント／栄養ドリンク／機能性ドリンク／機能性お茶ドリンク／バランス栄養食／ゼリー飲料／トクホ食品／ゼロ表示の食品・飲料／青汁／野菜ジュース等★／機能性表示食品★／栄養機能食品★
- 【フェースシート】＊属性：本調査と共通 ＊1ヶ月の食費 ＊健康情報収集でのネット利用（企業HP／医療関係HP／SNS等）

「〔男性対象☆二次調査〕男性のセルフケア実態調査」調査項目案

★印：2017年新規追加項目

1. 日常生活の実態

- ◎仕事や日常生活の実態：朝早く外出／夜遅く帰宅／残業が多い／自宅で仕事・持ち帰る／休日が不規則／身体を動かす仕事／出歩くことの多い仕事／デスクワークの多い仕事／ストレスが多い／夜の付き合いが多い／出張が多い／食事が不規則／夜遅くに食事をする／朝食を抜く／昼食は買って食べている／昼食は手作り弁当／昼食は給食・社員食堂・職場の仕出し弁当等／昼食は外食／車を使用／自転車を使用／電車やバスを使用／徒歩が多い／お酒を毎日／週1以上★／未満だが飲む★／タバコを吸う
- ◎普段の服装 ①平日 ②休日：制服／作業着／ビジネススーツ／ビジネスカジュアル／カジュアル／スポーツウェア／ゴルフウェア／アウトドアウェア ◎普段の運動頻度：1日3回以上～行っていない
- ◎普段の運動種目：ゴルフ／テニス／サッカー・フットサル／野球・ソフトボール／その他球技／ジョギング／水泳／自転車／散歩・ウォーキング／登山・トレッキング／アウトドアスポーツ／筋力トレーニング／ストレッチ／体操／武道・格闘技
- ◎運動の目的・手段：健康／体型／衰え／鍛える／精神面／仲間／勝つ／自然／出費／レジャー／学校や職場／チーム／親子…他

2. 食生活・家事の実態

- ◎身の回りの世話 ①自分 ②家族：【食事】朝食の用意／昼食の用意／夕食の用意／後片付け【日用品の購入】食事の材料／飲料・お酒・菓子等の嗜好品／自分で使う石鹸・シャンプー等／自分で使う整髪料・シェービング剤等／洋服／下着・靴下【その他】洗濯／アイロン／ズボンのプレス／靴磨き／室内の掃除／自分の健康管理 *世話している家族：妻／母・義母／未婚の娘…他
- ◎食生活・家事のスキルと行動 ①よく行うこと ②できる：【調理方法】汁物を作る／ご飯を炊く／炒める／フライパンで焼く／網で焼く／揚げる／煮る／煮込む／ゆでる／和える／切って盛りつける【下ごしらえ】包丁で皮をむく／ピーラーで皮をむく／千切り・みじん切り／魚を下ろす／だしをとる【調理場面】つまみ／急須でお茶／弁当／パン／菓子／そば打ち／テーブルクッキング／アウトドア料理【後片付け】手洗いうる／食器洗い機／ふく／しまう／鍋や道具を洗う・片付ける／包丁を研ぐ【ゴミの始末】生ゴミ／ゴミの分別／ゴミを出す【台所掃除】流し／排水口／ゴミ収納カゴ／除菌・漂白／調理台／コンロ・レンジ台／キッチンの床／換気扇／冷蔵庫内の整理・掃除【洗濯】洗濯機／手洗い／干す／取り込む／畳む／アイロンかけ【掃除する場所】リビング・ダイニング／キッチン／寝室／浴室・洗面所／トイレ【子供の育児・教育】食事補助（離乳食等）／おむつ替え・トイレ補助／お風呂／着替え／寝かしつけ／送り迎え／遊び相手／読み聞かせ／学習補助／子供の食事の用意★【家計管理】家計簿／預貯金の管理【その他】布団干し／電球等の交換／日曜大工／水やり・草取り／家庭菜園／ペットの餌やり・散歩

3. 身だしなみに対する意識

- ◎太っている自覚：太っている方～やせている方 ◎やせたい意識：積極的にやせたい～積極的に太りたい
- ◎理想の体型：筋肉質／細身／逆三角形／お腹…他 ◎身だしなみへの気づかい：とても気づかう方～全く気をつかわない方
- ◎身だしなみの目的：清潔／おしゃれ／若く見られる／若さを保つ／不快感／快適／健康／仕事上／友人／家族／女性／特定の女性
- ◎おしゃれの自信：おしゃれ～おしゃれてない ◎若さの自信：若く見られる～年上に見られる
- ◎見た目について ①自覚 ②悩み：【体型】筋肉質／脂肪質／骨太・がっしり型／細身／太め／中肉中背／上半身が逆三角形／お腹が出ている／お腹は出していない【髪の毛】薄い・少ない／濃い・多い／太い／細い／白髪／色が薄い／くせ毛／抜け毛／フケ／頭皮のかゆみ／頭皮が脂っぽい／頭皮のニオイ【ヒゲ】薄い・少ない／濃い・多い／太い／細い／白髪／剃りにくい【顔・肌】ニキビ／ニキビの跡／脂っぽい／乾燥／肌荒れ／肌のキメ・毛穴／しみ／しわ／ハリ・たるみ／くすみ／顔色が悪い／目の下のくま／唇が荒れやすい【歯・口】歯の色・黄ばみ・ヤニ／虫歯／歯周病／歯槽膿漏／口臭【ニオイ・汗】体臭／汗／汗のニオイ／ワキガ／足のニオイ／加齢臭【体毛】眉が薄い／眉が濃い／鼻毛が出る／体毛が薄い／毛深い／わき毛／胸毛／太ももの毛／スネ毛

4. 身だしなみケアの実態

- ◎グルーミング頻度 ①入浴（シャワー） ②入浴（バスタブ） ③洗髪 ④髪を切る ⑤ヒゲ剃り ⑥歯磨き
- ◎身だしなみケアの用品・行動：【全身】ボディローション／ボディミルク／ボディクリーム【顔】顔用化粧水／顔用クリーム・乳液／薬用クリーム／ペーパーシート／アフターシェーブ剤／日焼け止め／リップクリーム／脂とり紙／パック剤【ニオイ・香り】フレグランス剤／デオドラント剤／汗ふきシート／フットスプレー【歯・口】歯ブラシ／電動歯ブラシ／歯間ブラシ／デンタルフロス／薬用の歯磨き剤／歯磨き剤／洗口液／虫歯予防ガム／口臭予防ガム・錠菓【つめ】つめを切る／ヤスリで整える／つめを磨く【その他】耳掃除／眉毛カット／鼻毛カット／ムダ毛（スネ毛・胸毛等）を剃る／ムダ毛に脱色・除毛剤を使う
- *顔用化粧水等の該当事項：【入手方法】自分で買ったもの／あるもの【効果・効能】かゆみ・肌荒れ対策／ニキビ対策／ニオイ・汗対策／肌の保湿対策／美白／しみ対策／しわ対策／ハリ・たるみ対策／くすみ対策【選ぶ理由】薬用（医薬部外品）／天然成分・安全な原料／効果・効能／デザイン・広告／価格／いつも使っている商品／男性用の商品／女性用の商品
- ◎ボディウォッシュの使用タイプ：薬用ボディソープ／ボディソープ／薬用・医薬部外品の固形石鹸／固形石鹸／シャンプー（髪用）
- *該当事項：【使用感】さっぱり／しっとり／爽快感／香り／泡立ち／汚れ落ち【効果・効能】肌荒れ対策／ニキビ対策／汗対策…他
- ◎髪の状態と手入れ法：【長さ】坊主頭／短髪／中／長髪【状態】パーマ／白髪染め／カラーリング／植毛・増毛／かつら【利用器具】くし／ブラシ／ドライヤー／マッサージブラシ【自宅で】髪を切る／髪を染める【利用施設】理髪店／美容室／育毛・増毛サロン
- ◎洗髪剤の使用タイプ：薬用シャンプー／シャンプー／薬用リンス／リンス／トリートメント／ボディソープ／固形石鹸
- *該当事項：【効果・効能】フケ対策／抜け毛対策／頭皮の脂・毛穴対策／ニオイ・汗対策【選ぶ理由】薬用／天然成分／価格…他
- ◎整髪や髪のケアの使用タイプ：ヘアトニック／ヘアリキッド・ウォーター／スタイリングジェル／スタイリングフォーム・ムース／ワックス／ヘアクリーム／ボマード・チック／ヘアスプレー／育毛剤・養毛剤
- *該当事項：【使用感】スタイリングしやすい／寝ぐせにいい／ボリューム感がでる【選ぶ理由】効果・効能／デザイン・広告…他
- ◎ヒゲの状態と手入れ法：【ヒゲ等の状態】ヒゲは剃る／無精ヒゲを伸ばす／口ヒゲを伸ばす／あごヒゲを伸ばす／もみ上げを伸ばす【利用器具等】カミソリ（T字・使い捨て）／電気カミソリ／泡だて器／ヒゲトリマー／毛抜き／ハサミ
- ◎シェービング剤の使用タイプ：プレシェーブ剤／シェービング剤／アフターシェーブ剤／洗顔フォーム／洗顔料／固形石鹸（顔用）／固形石鹸（からだ用）／ボディソープ（からだ用）
- *該当事項：【使用感】泡立ち／ヒゲが柔らかくなる／すべりがよくなる【効果・効能】肌荒れ対策／ニキビ対策／毛穴対策…他
- 【フェースシート】*属性：本調査と共通 *身分・職業（会社員・公務員／管理職／経営者・自営業／パート・アルバイト／嘱託…他）