

# 健康ニーズ基本調査 2010

1998年⇒2010年、健康マーケットを解明する生活者調査  
健康意識・症状・行動・食品・栄養素・健康素材の基本データ集  
～健康ブームの行方と、“健康市場”拡大へのアプローチを探る～

## ◆恒例の健康マーケティングのバイブル、13年目の時系列調査です!!

2009年「健康ニーズ調査2009」	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」

## ◆健康のために食べる食品・栄養素・健康食品素材・サプリメントなど 約340アイテムの時系列データベースです。

◎食品の定番:緑黄色野菜・乳製品・豆腐・納豆・・・、凋落傾向に歯止めをかける食品は何?

◎栄養素・健康食品素材:ヒアルロン酸・グルコサミン・コエンザイムQ10・ノニ、今年の成長株は?

## ◆90項目の症状を網羅、意識と行動、情報源・キーワードを捉えます。

◎メタボリックシンドローム⇒新型インフルエンザ⇒2010年注目のキーワードは?

## ◆オプション「時系列分析レポート」発表予定!!

◎性年代別の意識の変遷:13年の健康ブームで健康情報に敏感に反応した層/生活が変化した層

### 【調査概要】

- ・調査対象:首都圏の15～69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1,049人(発送数1,500人・回収率69.9%)
- ・調査期間:2010年9月29日(水)～10月5日(火)

今回も“メタボ予備群”を定義(腹囲・BMIより)し、健康意識や行動の差を分析します。

### 【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。

- ・『本調査』+『時系列』セット:定価700,000円(税込735,000円)・MDBメンバー価格630,000円(税込661,500円)
- ・『本調査』のみ:定価420,000円(税込441,000円)・MDBメンバー価格380,000円(税込399,000円)
- ※『時系列』のみの場合は、頒価580,000円(税込609,000円)・MDBメンバー価格540,000円(税込567,000円)

### 【『本調査』のアウトプット】

- (1)調査報告書:A4判・68ページ・2010年11月発行(全体、男女・年代別比較、過去5年の時系列比較、他)
- (2)集計結果表:A4判・908ページ・2010年10月発行  
単純集計表、クロス集計表(性年代別・予備群別・未既婚家族形態別・職業別・世帯年収別・性年齢5歳階級別・生活習慣別・健康状態別・健康用語別・情報源別・健康意識別・・・)、全体ベース13年分の時系列一覧表、他
- (3)集計データ(CD-ROM):クロス集計、ローデータ、他一式

### 【『時系列』のアウトプット】

- (1)時系列分析レポート:A4判・82ページ・2010年12月発行(全体、男女・年代別時系列比較、健康年表13年史、他)
- (2)時系列データ集:A4判・603ページ・2010年10月発行(性年代別13年分時系列クロス集計表) (3)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らせていただきます。

# 「健康ニーズ基本調査 2010」調査項目案

★印：2010年の追加項目

## 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～全く気づかいていない

◎健康への関心領域：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

◎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
- ・身体の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
- ・食べるとき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

## 2. 健康情報と気になる症状

◎健康に関する情報源：テレビ「ためしてガッテン」／テレビ「はなまるマーケット」／テレビ「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／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／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)

◎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／ $\gamma$ -GTP値／中性脂肪／悪玉コレステロール(LDL)／尿酸値／プリン体／抗酸化作用・抗酸化物質(スカベンジャー)／活性酸素／メタボリックシンドローム／ロコモティブシンドローム★／プロバイオティクス／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／マイナスイオン／酸素／宿便／腹式呼吸法／部分やせ／骨盤矯正／セルライト／加齢臭／食育／食事バランスガイド／LOHAS(ロハス)／マクロバイオティク／新型インフルエンザ／トランス脂肪酸★／飽和脂肪酸★

◎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／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／通年性アレルギー性鼻炎／その他アレルギー症状／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／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／生理痛／生理不順／更年期障害／痔

【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／認知症(痴呆)

【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／かゆみ／ムダ毛・体毛／白髪／抜け毛／髪質・髪のかさつき／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／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うける

【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／エアロビクス・ダンス等／筋力トレーニング／その他スポーツ

【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

【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／睡眠を意識して寝酒を飲む／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

◎健康施設・サービスの利用：トレーニングジム(スポーツクラブでのマシンジム等)／フィットネススタジオ(スポーツクラブのエアロビクス等)／プール／カルチャーセンター・ダンス教室・ヨガ教室など／スポーツ教室／テニスクラブ・テニスコート／ゴルフコース・ゴルフ練習場／体育館・コート・グラウンド／温泉・温浴施設(サウナ・スーパー銭湯等)／マッサージ／足ツボマッサージ／鍼・灸施術所／カイロプラクティック／エステティックサロン

◎健康機器 ①使用率 ②使用意向：体重計／体脂肪計／体組成計／骨密度計／体温計／婦人体温計／血圧計／塩分計／血糖値計／万歩計・歩数計／高機能万歩計(運動量・脂肪燃焼量等の表示機能付)／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／トレーニングマシン(ランニング・自転車こぎ・乗馬等)／トレーニング用器具(ダンベル等)／トレーニングできるゲーム機(Wii Fit等)／EMSマシン(筋肉電気刺激運動器)／マイナスイオン発生機能付家電／機能性下着(運動効果を高める下着等)

## 4. 食生活に関する行動

### ◎食生活の心がけ

- ・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
- ・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
- ・なるべく炭水化物を摂らない
- ・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
- ・大豆など植物性たんぱく質を食べる
- ・くだものを食べる
- ・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/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/きのご類/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(チェリー)/パイナップル/梅/プルーン/グレープフルーツ/オレンジ/レモン/ライム/シークワーサー/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/パイナップル/マンゴー/ブラム/キーウィ/くこの実/アーモンド/くるみ【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/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/その他の健康茶/お酢飲料/しょうが湯/赤ワイン/カロリー・糖質オフのビール/薬用酒/青汁【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/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★/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/こんにやく/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/エゴマ(しそ油)/カレー/キムチ/黒砂糖(黒糖)/はちみつ/黒酢/もろみ酢/香酢/その他の酢/梅干し/チョコレート/こんにやくゼリー/にがり

◎定期的に摂取する健康志向食品:健康食品/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/機能性お茶ドリンク/バランス栄養食/ゼリー飲料

## 5. 栄養素・健康食品素材の認知・摂取意向

◎成分・栄養素について 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/グリコーゲン/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/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/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/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/オリゴ糖/ニゲロオリゴ糖(NOS)/アスパルテム/キシリトール/リカルデント/トレハロース/アラビノース/アルギン酸/ラクトビオン酸★/フコイダン/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/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/ゴマリゲナン/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

◎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(ケール)/梅肉エキス/にんにくエキス/アロエ/高麗人参(オタネニンジン)/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(マンネンタケ)/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/グアバ葉/ローズヒップ/エキナセア/キャッツクロー/ノコギリヤシ/マカ/ノニ(モリンダ・シトリフォリア)/ガルシニア・カンボジア/ギムネマ・シルベスタ/サイリウム(オオバコの種皮)/セント・ジョンズ・ウオート(SJW)/ピクノジェノール/フラバンジェノール(フランス海岸松樹皮エキス)/プロポリス/ローヤルゼリー/花粉/亜麻仁油(アマニ油)/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(スクワラン)/シルク/乳酸菌/ビフィズス菌/ガセリ菌(LG菌/ラクトバチルス・ガッセリ菌)/植物性乳酸菌/免疫ミルク/乳清(ホエイ)/酵素/核酸/酵母/ビール酵母/紅麹

### ◇フェースシート

- \*属性:性別/年齢/未婚/職業/家族構成/住居形態/世帯年収 \*体型:身長/体重/BMI値/腹囲(ウエストサイズ)
- \*生活習慣:お酒/たばこ/お茶/コーヒー/甘いものを/濃い味付け/朝食/健康診断/メタボ健診/他 \*持病(慢性疾患)

# 「時系列分析レポート」

= オフショ ン 販 売 中 =

◎性・年代別の健康意識の変遷を分析します。

◎13年の健康ブームを経て、

敏感に反応した人/生活が変化した人は?

## ◆健康意識13年史:

13年間の健康ブームの変遷を年表にまとめます。

## ◆性・年代別健康意識分析:

性・年代別に、健康に対する基本的な考え方や態度の変化を検証します。

## ◆項目別時系列分析:

注目を浴びたキーワード・食品・栄養素・健康食品素材等について、反応の強弱・時期を性・年代別に検証します。

## 【調査のアウトプット】

- (1)時系列分析レポート: A4判・A4判・82ページ・2010年12月発行(全体、男女・年代別時系列比較、健康年表13年史、他)
- (2)時系列データ集: A4判・603ページ・2010年10月発行(性年代別13年分時系列クロス集計表)
- (3)CD-ROM: 性年代別13年分時系列クロス集計データ

= 「健康ニーズ調査」バックナンバー=

第34弾 健康ニーズ調査2009

◇節約時代の健康マーケットを解明

◇注目の“心の健康”“健康投資”、正念場の“メタボ対策”

第31弾 健康ニーズ基本調査2008

【女性対象★二次調査】家族の健康ニーズ調査

◇夫の健康管理・メタボ対策/子供の健康管理・食育…

【男性対象★二次調査】男の“見た目”ケア調査

◇身だしなみニーズと実態・メタボ意識と対策…

第28弾 健康ニーズと情報行動に関する調査2007

◇テーマは“健康情報”と“メタボ対策”、健康情報源の行方?

第26弾 健康ニーズ基本調査2006

【2006年オプション】健康ニーズ時系列編

◇“健康ブーム”は、誰にどんな変化をもたらしたのか

第24弾 健康と食生活に関する調査2005

◇生活習慣病予防・ダイエット・体調管理のための食行動は?

第22弾 健康ニーズ基本調査2004

第19弾 健康ライフに関する調査2003

◇食生活と健康志向食品・睡眠・運動に注目!!

第16弾 健康ニーズ基本調査2002

第13弾 健康と食習慣に関する調査

◇不足を補う健康食品・栄養素・健康素材のニーズ

第11弾 健康ニーズ基本調査2000

第8弾 健康志向食品に関する調査(1999年)

◇バランス栄養食・サプリメント・ゼリー飲料・

ドリンク剤・乳製品・ニアウォーター摂取の実態

第6弾 健康ニーズ基本調査(1998年)

※バックナンバーについてもお気軽にお問い合わせください

FAXフリーダイヤル 0120-78-7620

### 【連絡先・申込書ご送付先】

#### ●(株)日本能率協会総合研究所

〒100-0004 東京都千代田区大手町2-2-1 新大手町ビル2階

「生活者HOTアンケート」事務局 (担当: 土井)

TEL 03-6202-1287 FAX 03-6202-1294

#### ●(株)日本能率協会総合研究所

〒541-0042 大阪市中央区今橋3-1-7 日本生命今橋ビル7階

MDB大阪

TEL 06-6233-2306 FAX 06-6233-2349

e-mail <info\_mlmc@jmar.co.jp>  
URL<http://www.jmar.biz/hot/>

<生活者HOTメンバー>登録(無料)のおすすめ

JMARでは、自主企画による「生活者HOTアンケート」をシリーズ化し、継続的に実施しております。家庭の中の変化に着目し、これから動き出す市場・大きな潮流となるテーマについて、タイムリーな調査を実施しております。注目市場の基礎データが欲しいが、本格的に自社調査を実施するには時機尚早…このようなテーマを総合的にとらえ、大規模調査を実施し、リーズナブルな費用で傾向値や企画開発のヒントとなる基礎データをご提供しております。

生活者HOTメンバー(無料)にご登録いただければ、新規テーマの調査予告・ご案内と、調査終了のご報告(A4判数頁程度のサマリー)を随時FAXにてご送付させていただきます。また、生活者HOTメンバーの皆様から、調査テーマの募集や調査設計時のご意見募集も随時行なっております。

## 「生活者HOTアンケート」シリーズ●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。

### 「健康ニーズ基本調査2010」について

- 購入する ⇒  『本調査』+ 『時系列』セット  『本調査』のみ  『時系列』のみ  
 購入を検討する  興味がある(説明が聞きたい、調査票が見たい、報告書が見たい)

「健康ニーズ調査」バックナンバーに興味がある  「生活者HOTメンバー」に登録する

※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。  
(GB1033)

フリガナ				MDBメンバーコード		
会社名				印		
部課・役職名	フリガナ					
	ご担当者名					
TEL		FAX				
郵便番号	〒	—	e-mail			
住所						
連絡事項	ご請求金額			お支払い予定日		
	円 (消費税込)			年 月 日		