

# 健康ニーズ基本調査 2012

1998年⇒2012年 健康マーケットを解明する生活者調査

～“健康市場”再起の方策は？ 健康ニーズ変質の現実と行方～

〔女性対象☆二次調査〕

## 家族の健康ニーズ2012

～主婦 / 妻 / 母親としての  
夫の健康対策・子供の食育～

〔男性対象☆二次調査〕

## 男のセルフケア調査

～今どきの男磨きと  
家事スタイル～

女性 / 男性  
二次調査  
を実施!!

### ◆健康マーケティングのバイブル、15年目の時系列調査です!!

2011年「健康ニーズ調査2011 =食の安全=」  
2009年「健康ニーズ調査2009 =節約時代=」  
2007年「健康ニーズと情報行動に関する調査2007」  
2005年「健康と食生活に関する調査2005」  
2003年「健康ライフに関する調査2003」  
2001年「健康と食習慣に関する調査」  
1999年「健康志向食品に関する調査」

2010年「健康ニーズ基本調査2010」  
2008年「健康ニーズ基本調査2008」  
2006年「健康ニーズ基本調査2006」  
2004年「健康ニーズ基本調査2004」  
2002年「健康ニーズ基本調査2002」  
2000年「健康ニーズ基本調査2000」  
1998年「健康ニーズ基本調査」

⇒本調査：70代男女を追加、今どきの現役世代60代とのギャップは？  
⇒二次調査を実施!! 女性対象：家族のため / 男性対象：自分ケアの実態

### ◆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350アイテムの時系列データベースです。

◎ブームの食品・定番の食品は？：トマト・しょうが・ヨーグルト…、今年の商品は何？

◎栄養素・健康食品素材：ヒアルロン酸・グルコサミン・セサミン…、今年の商品は？

### ◆約90項目の症状と、健康意識・行動・情報源・健康キーワードを捉えます。

【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〕 健康ニーズ基本調査2012	430,000円	390,000円	○	○	○
〔女性対象☆二次調査〕 家族の健康ニーズ2012	320,000円	280,000円	○	○	
〔男性対象☆二次調査〕 男のセルフケア調査	320,000円	280,000円	○		○
	定価		750,000円	630,000円	630,000円
	MDBメンバー価格		690,000円	570,000円	570,000円

※価格は  
消費税別

◇二次調査のみの購入の場合、「集計結果表Ⅱ(本調査とのクロス集計：健康ニーズ別・症状別…他)」のご提供はできません。

※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。

## 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  
 ◎健康への気づかい意識：積極的に気づかっている～全く気づかっていない  
 ◎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 ←偶数年用  
 ◎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. 健康意識と情報

- ◎健康に関する情報源：「ためしてガッテン」/「はなまるマーケット」/「あさイチ」\* /「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/育児雑誌/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/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) \*  
 ◎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/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)/抗糖化作用/抗糖化物質\* /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/NK細胞\*/マイナスイオン/酵素/酵素\*/麹\*/宿便/腸内洗浄/腹式呼吸法/部分やせ/骨盤矯正/セルライト/加齢臭/食育/マクロビオティック/糖質制限食\*/新型インフルエンザ/熱中症  
 ◎現在心配していること：食品に含まれる農薬などの化学物質/食品に含まれる食品添加物・合成保存料/遺伝子組み替え食品/食器や食品の容器に含まれる化学物質/寄生虫など/食中毒を引き起こす細菌/O-157等の細菌/食品の衛生管理/BSE(狂牛病)/口蹄疫/水道水の安全性/大気安全性/紫外線の害/室内の空気安全性/たばこの煙/環境ホルモン/ダイオキシン/PCB/放射能汚染/放射線照射食品/輸入食品/有害ミネラル/アクリルアミド/トランス型脂肪酸/飽和脂肪酸/住まいの中のダニやカビ/シックハウス症候群/電気製品から出る電磁波/新たにアレルギーになること/風邪やインフルエンザの流行\* ←11年・05年・00年・98年調査

## 3. 気になる症状

- ◎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/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/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/低体温/痔/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/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/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

## 4. 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/マスク\*/食後に歯を磨く/禁煙/お酒を飲まない日(休肝日)  
 【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/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/アロマセラピー/マッサージ  
 ◎健康施設・サービスの利用：トレーニングジム/フィットネススタジオ/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/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/ネット上の健康管理サービス\*  
 ◎健康機器 ①利用率 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/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

## 5. 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/中食(買った弁当や惣菜)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/ぶどう/さくらんぼ(チェリー)/パイナップル/梅/あんず/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/プラム/キウイ/アサイー/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/ノンアルコール飲料/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/果実酢・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/ゼロ表示の食品・飲料

## 6. 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/リコピレン/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/プロアントシアニジン(PAC)/ルチン/アスタキサンチン/サラシア/グリコーゲン/レスベラトロール/クルクミン/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/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/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/エミューオイル\*/オリゴ糖/ニグロオリゴ糖(NOS)/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/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/クロロゲン酸/クエン酸/乳酸/フルーツ酸/リンゴ酸/キノ酸/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/ベータラクタoglobulin

◎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/スピリリナ/青汁(ケール)/梅肉エキス/にんにくエキス/アロエ/高麗人参/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/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/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)/プラセンタ/酵素/核酸/酵母/ビール酵母/紅麹/パフィア

## ◇フェースシート

\*属性:性別/年齢/未既婚/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/濃い味付け/朝食/車/健康診断/メタボ健診...他 \*持病(慢性疾患)

【調査概要】	【調査のアウトプット】
・調査対象:首都圏の15~79歳の男女個人	(1)調査報告書:A4判・65ページ・2012年11月発刊
・調査方法:(株)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	(2)集計結果表:A4判・2分冊999ページ・2012年10月発刊 単純集計表、クロス集計表(性年代別・属性別・健康ニーズ別・リスク別・症状別...他を予定)
・有効回収数:1,490人(発送数2,100人・回収率71.0%)	(3)集計データ(CD-ROM):クロス集計、ローデータ、他一式
・調査期間:2012年9月26日(水)~10月4日(木)	

FAXフリーダイヤル 0120-78-7620 e-mail <info\_mlmc@jmar.co.jp> URL<http://www.jmar.biz/hot/>

●(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
---	---

## 「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。

- |              |                      |                               |                               |                                       |
|--------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 【第45弾 本調査】   | <b>健康ニーズ基本調査2012</b> | <input type="checkbox"/> 購入する | <input type="checkbox"/> 検討する | <input type="checkbox"/> 調査票が見たい・関心あり |
| 【第45弾 女性:二次】 | <b>家族の健康ニーズ2012</b>  | <input type="checkbox"/> 購入する | <input type="checkbox"/> 検討する | <input type="checkbox"/> 調査票が見たい・関心あり |
| 【第45弾 男性:二次】 | <b>男のセルフケア調査</b>     | <input type="checkbox"/> 購入する | <input type="checkbox"/> 検討する | <input type="checkbox"/> 調査票が見たい・関心あり |

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

〔女性対象☆二次調査〕

# 家族の健康ニーズ2012

～主婦 / 妻 / 母親としての、夫のメタボ対策・子供の食育～

## ◆家族のための、健康管理意識

メニュー作り・調理行動、生活時間、運動支援・・・

## ◆夫の健康実態・健康への気づかい・食生活の心がけ・・・

子供の健康実態・不安感・食育意識・食生活の心がけ

◎本調査[健康ニーズ基本調査2012]調査結果とクロス集計を提供(本調査・二次調査共にご購入の場合)

◎08年『家族の健康ニーズ調査』と時系列比較を実施

### 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/父・義父/祖母/祖父/既婚の娘・嫁/既婚の息子・婿/未婚の娘/未婚の息子/姉妹/兄弟/孫

◎生活の考えや行動：料理することは好き/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/料理は得意な方/レシピを自分なりにアレンジして作る/創作料理を作る/本格的な中華やイタリアンを手作りした/料理は素材から手作りする/出来合い品（冷凍食品・レトルト・惣菜等）を上手に活用/食事は外食や惣菜で済ます/食費を切り詰める/調理時間を短縮する/安心・安全な食材を使う/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/健康に良い食材を使う/摂り過ぎに注意している/盛りつけや彩りに気を配る/冷蔵庫はいつもいっぱい/地方名産の食材等をお取り寄せ/おいしいものなら多少高くてもかまわない/スローフードに関心/食育に関心/日常的にお弁当/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/家族の一部が揃わない/家族がばらばら/自分一人で食べる/食事中にテレビを見る/テレビは見ない/食事中はおしゃべりでにぎやか/おしゃべりをしない/いつも決まった飲み物\*/メニューで違う飲み物\*/お酒が登場/お酒は登場しない/食べ物についての話題/健康についての話題/イベントの食卓（誕生日・ホームパーティ等）が多い/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】和風メニュー/洋風メニュー/中華メニュー

【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（牛乳・チーズ・ヨーグルト等）/汁物（味噌汁・スープ等）/お茶・コーヒーなどの飲み物/お酒（アルコール）

【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・冷凍食品の利用/市販の惣菜や弁当の利用/丼など一皿完結型の料理/品数が多い/ボリュームが多い/簡単な料理が多い/手の込んだ料理が多い/外食

### 2. 健康表示のある食品の利用

◎加工食品について①普段利用している食品②健康表示 ・成分を確認 ③特定保健用食品（トクホ）のマークを確認

【加工食品】インスタント米飯・粥等/パン/カップめん・インスタントめん/シリアル・コーンフレーク/納豆/豆腐/ヨーグルト/チーズ/火腿・ソーセージ等/ハンバーグ・ミートボール等/魚肉ソーセージ・かまぼこ等/インスタントスープ/インスタント味噌汁/デザート・ゼリー等

【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・お酢飲料/甘味料・テーブルシュガー

【菓子】飴・キャンディ/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（せんべい・あられ等）

【飲料】清涼飲料/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

\*特定保健用食品（トクホ）の購入チャネル：大型スーパー/食品中心のスーパー/生協の店舗/コンビニ/ドラッグストア・薬局/100円ショップ/駅の売店/ホームセンター・ディスカウントショップ/デパート/自然食品店・専門店/個人商店/自動販売機/生協の協同購入・個人宅配/生協以外の宅配サービス（有機野菜・乳製品・食材等）/通信販売/テレビショッピング/インターネットショッピング/訪問販売

### 3. 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/自宅で仕事・持ち帰る/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/風邪をひきやすい/治りにくい/せき、声・のど

【体型】太りすぎ（肥満）/急に太った/やせすぎ/急にやせた/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

【病気の不安】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/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（痴呆）

【その他】肌荒れ/肌の乾燥/しわ/顔色が悪い/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/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/禁煙・タバコの量/休肝日・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/カロリー計算をする/塩分計を使う

【機器の利用】電動歯ブラシ/浄水器/空気清浄器/加湿器/除湿器/マッサージチェア

【運動させる】なるべく歩く・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/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・一緒に行く/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/その他スポーツ施設

【機器・用具の利用】トレーニングマシン（ランニング・自転車こぎ・乗馬等）/トレーニング器具/トレーニングできるゲーム機（Wii Fit等）/万歩計・歩数計/EMSマシン/機能性下着（運動効果を高める下着等）

【食生活】三食欠かさない／朝食は必ず食べる／腹八分目／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る／昔から食べられている食品を食べる／外食を減らす／中食(買った弁当や惣菜)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(買った水)★／なるべくよく噛む／好き嫌いをなくす

【食事作り】和食中心／野菜を多く／くだものを多く／大豆など植物性たんぱく質を多く／乳製品を多く／海藻類を多く／魚を多く／肉を多く／食事はなるべく手作り／安心・安全な食品を選ぶ／食品添加物の少ない食品を選ぶ／健康にいいことを表示した食品を選ぶ／健康にいいことを表示したアルコール(カロリー・糖質等オフのビール等)を選ぶ／ノンアルコール飲料(ビール・カクテル等)を選ぶ★／カロリーを減らす／塩分を減らす／脂肪を減らす／甘いものを減らす／インスタント食品を減らす／調理にミネラルウォーター等の水

【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★

#### 4. 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：息子／娘(0歳児／1～2歳児／3歳以上の幼児／小学1～3年／小学4～6年／中学生／高校生／大学生／社会人)

◎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・病気になるやすい／すぐに熱が出る／風邪をひきやすい・治りにくい／寝つきが悪い・夜泣きする／肩こり・腰痛／疲れやすい／食欲不振・胃腸が弱い／便秘気味／下痢気味／ストレス／アトピー／花粉症／食物アレルギー★／その他アレルギー症状／頭痛／のどが弱い・扁桃腺が腫れやすい／鼻づまり／鼻血★／目・視力／耳・聴力

【体型】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／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(キレやすい等)★

◎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／テレビやゲーム時間を決める／薄着にする

【運動させる】なるべく歩く・階段を使う／日常生活でなるべく体を動かす／なるべく屋外で遊ぶ／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(Wii Fit等)

【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(排便状況等)★

【機器の利用】浄水器／空気清浄器／加湿器／除湿器／エアコンを使う／エアコンを使わない

【食生活】三食欠かさない／朝食は必ず食べる／腹八分目／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る／昔から食べられている食品を食べる／外食を減らす／中食(買った弁当や惣菜)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(買った水)★／なるべくよく噛む／好き嫌いをなくす

【食事作り】和食中心／野菜を多く／くだものを多く／大豆など植物性たんぱく質を多く／乳製品を多く／海藻類を多く／魚を多く／肉を多く／食事はなるべく手作りする／おやつはなるべく手作りする／安心・安全な食品を選ぶ／食品添加物の少ない食品を選ぶ／カロリーを減らす／塩分を減らす／脂肪を減らす／甘いものを減らす／インスタント食品を減らす／調理にミネラルウォーター等の水

【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★

◇フェースシート(属性は本調査の回答より)

\*年齢／1ヶ月の食費／食・健康情報でのインターネット利用(企業のHP／医者HP／個人のブログ等／利用しない／もともと使わない)

#### 【調査概要】

- ・調査対象：首都圏の15～69歳の女性  
(本調査『健康ニーズ基本調査2012』の回答者)
- ・調査方法：FAX調査
- ・有効回収数：474人(発送数644人・回収率73.6%)
- ・調査期間：2012年10月11日(木)～16日(火)

#### 【調査のアウトプット】

- (1)調査報告書：A4判・36ページ・2012年12月発行
- (2)集計結果表：A4判・2分冊899ページ・2012年11月発行  
I：単純集計表、クロス集計表(性年代別・属性別)  
II：クロス集計表(健康ニーズ別・症状別・健康意識別・・・他)
- (3)集計データ(CD-ROM)：クロス集計、ローデータ、他一式

〔男性対象☆二次調査〕

## 男のセルフケア調査

～今どきの男磨きと家事スタイル～

◆身だしなみと、頭髪ケア／ひげケア／ニオイケア／体毛ケア／肌ケアの実態

◆自分ケアの実態：食生活・運動・メンタルケア

◆家事・調理の実態：カジメン／弁当男子…

◎本調査[健康ニーズ基本調査2012]調査結果とクロス集計を提供(本調査・二次調査共にご購入の場合)

#### 1. 日常生活の実態 = 08年『男の“見た目”ケア調査』と時系列比較=

◎仕事や日常生活の実態：朝早く出かける／夜遅く帰宅する／残業が多い／自宅で仕事をする・持ち帰る／休日が不規則・とりにくい／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／接待など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／昼食は手作り弁当を持参する／昼食は給食・社員食堂・職場の仕出し弁当等を食べる／昼食は外食している／通勤通学・仕事に車を使っている／通勤通学・仕事に自転車を使っている／通勤通学・仕事に電車やバスを使っている／通勤通学・仕事に徒歩が多い／お酒をよく飲む／タバコをよく吸う

◎普段の服装 ①平日の主な服装 ②休日の主な服装：制服／作業着／ビジネススーツ(背広&ネクタイ等)／ビジネスカジュアル(ジャケット&ノーネクタイ、クールビズ等)／カジュアル(ジーンズ&Tシャツ等)／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(ラジオ体操等)／武道・格闘技★

◎運動の目的・手段★：健康のため／体型のため／身体を衰えさせないため／鍛えるため／精神面／仲間と楽しむ／試合で勝つ／自然と親しむ／時間を作る／出かけて／出費が伴う／お金をかけずに／レジャーとして／学校や職場で／チームに所属して／親子で／ペット

#### 2. 食生活・家事の実態

◎身の回りのこと ①自分で行うこと ②家族にしてもらっていること = 08年『男の“見た目”ケア調査』と時系列比較=

【食事】朝食の用意／昼食の用意／夕食の用意／食事の後片付け 【日用品の買い物】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／父・義父／祖母／祖父／既婚の娘・嫁／既婚の息子・婿／未婚の娘／未婚の息子／姉妹／兄弟／孫

◎食生活・家事のスキルと行動★ ①自分でよく行うこと ②できること = 12年新設項目 =

【調理方法】鍋で汁物を作る／炊飯器でご飯を炊く／炒める／フライパンで焼く／網で焼く／油で揚げる／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／包丁で千切り・みじん切り／魚を三枚に下ろす・内臓を取る／乾物等からだしをとる 【調理場面】つまみ作り／急須でお茶をいれる／お弁当作り／パン作り／菓子作り／そば打ち等／テーブルクッキング／アウトドア料理 【食事の後片づけ】食器を手洗する／食器洗い機で洗う／食器をふく／食器をしまう／使った鍋や道具を洗う・片付ける／包丁を研ぐ 【ゴミの始末】生ゴミの始末／ゴミの分別／ゴミを出す 【台所掃除】流しの掃除／排水口の掃除／ゴミ収納カゴの掃除／除菌・漂白／調理台の掃除／コンロ・レンジ台の掃除／キッチンの床掃除／換気扇の掃除／冷蔵庫内の整理・掃除 【洗濯】洗濯機での洗濯／手洗いの洗濯／洗濯物を干す／洗濯物を取り込む／洗濯物を畳む／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・台所／自分の寝室・個室／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 【家計管理】家計簿／預貯金の管理 【その他】布団干し・シーツの交換／電球等の交換／日曜大工／植物の水やり・草取り／家庭菜園（野菜等）／ペットの餌やり・散歩

### 3. 身だしなみに対する意識 = 08年『男の“見た目”ケア調査』と時系列比較 =

◎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／すらりとした細身／骨太／がっしり型／中肉中背／上半身が逆三角形／お腹が出ていない／脚を長く／たるみがない

◎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：清潔に見られる／おしゃれ／若く見られる／若さを保つ／他人に不快感を与えない／自分が快適／自分の健康のため／仕事上の印象をよく／友人の印象をよく／家族の印象をよく／女性に嫌われないため／特定の女性を意識して

◎おしゃれの自信：おしゃれな方～おしゃれな方でない

◎若さの自信：若く見られる方～年上に見られる方

◎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・テカリ／髪・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】ニキビがしやすい／ニキビの跡／脂っぽい・テカリ／乾燥する／肌荒れを起こしやすい／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】体臭が強い／汗をかきやすい／汗のニオイ／ワキガ（腋の下）／足のニオイ／加齢臭 【体毛】眉が薄い・少ない／眉が濃い・多い／鼻毛が出る／体毛が薄い／毛深い・体毛が多い／わき毛が多い／胸毛が多い／太ももの毛が多い／スネの毛が多い

### 4. 身だしなみケアの実態 = 08年『男の“見た目”ケア調査』と時系列比較 =

◎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】アフターシェーブ剤／日焼け止めクリーム・UVケア用品／リップクリーム／脂とり紙・シート／パック剤

【ニオイ・香り】オーデコロン・フレグランス剤（香水）／制汗剤／デオドラント剤／汗ふき・デオドラント用シート／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（医薬部外品）の歯磨き剤／歯磨き剤（薬用以外）／洗口液・うがい薬／虫歯予防ガム／錠菓／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・眉毛のケア／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

◎顔用化粧品等の使用タイプ：顔用化粧品／顔用クリーム・乳液／薬用クリーム／ふき取り化粧水のペーパーシート

\*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

◎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★：【入手方法】自分で買ったもの／あるもの【使用感】さっぱり／しっとり／爽快感がある／香りがいい／泡立ちがいい／汚れ落ちがいい【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

◎髪の状態と手入れ法：【髪の長さ】坊主頭／短髪／中くらい／長髪【髪の状態】パーマ／白髪染め／白髪ぼかし／カラーリング（茶髪にする等）／植毛・増毛／ヘアウィッグ／かつら【利用器具】くし／ブラシ／ドライヤー／頭皮マッサージブラシ【自宅で行うこと】髪を切る／髪を染める【利用施設】床屋・理髪店／美容室・ヘアサロン／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・コンディショナー／トリートメント／ボディソープ／固形石鹸

\*該当事項★：【入手方法】自分で買ったもの／あるもの【使用感】さっぱり／しっとり／さらさら／爽快感がある／香りがいい／泡立ちがいい／汚れ落ちがいい／髪型が整えやすくなる【効果・効能】かゆみ・フケ対策／抜け毛対策／頭皮の脂・毛穴対策／ニオイ・汗対策／髪や頭皮の保湿対策【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

◎整髪や髪の手入れ法：ヘアトニック／ヘアリキッド／ヘアキッド・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／ポマード・チック／ヘアスプレー／育毛剤・養毛剤

\*該当事項★：【入手方法】自分で買ったもの／あるもの【使用感】さっぱり／しっとり／さらさら／爽快感がある／香りがいい／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【効果・効能】かゆみ・フケ対策／抜け毛対策／頭皮の脂・毛穴対策／ニオイ・汗対策／髪や頭皮の保湿対策【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／安い商品／いつもの商品

◎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★：【入手方法】自分で買ったもの／あるもの【使用感】さっぱり／しっとり／爽快感がある／香りがいい／泡立ちがいい／ヒゲが柔らかくなる／すべりがよくなる【効果・効能】かゆみ・肌荒れ対策／ニキビ対策／脂・毛穴対策／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／安い商品／いつもの商品

◇フェースシート（属性は本調査の回答より）

\*年齢／身分・職業／同居の子供（乳幼児／保育園・幼稚園児／小学生／中学生／高校生／大学・短大・専門学校生／社会人）

#### 【調査概要】

- ・調査対象：首都圏の15～69歳の男性  
（本調査『健康ニーズ基本調査2012』の回答者）
- ・調査方法：FAX調査
- ・有効回収数：479人（発送数649人・回収率73.8%）
- ・調査期間：2012年10月12日（金）～17日（水）

#### 【調査のアウトプット】

- (1) 調査報告書：A4判・37ページ・2012年12月発行
- (2) 集計結果表：A4判・2分冊722ページ・2012年11月発行  
I：単純集計表、クロス集計表（性年代別・属性別）  
II：クロス集計表（健康ニーズ別・症状別・健康意識別・・・他）
- (3) 集計データ（CD-ROM）：クロス集計、ローデータ、他一式