

# 健康ニーズ調査 2019

= 1998年⇒2019年、健康マーケットを解明する生活者調査 =

～現在の健康ニーズから見えてくる、今後のニーズの変化とは?～

- ◎健康マーケティングのバイブル、22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。
- ◆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。
- 【マーケット理解のための注目ポイント】 “筋力” “骨” “糖質(ロカボ)” “プロテイン” の次は何?
- 【健康表示を検証】 “機能的表示食品” はどの程度定着、“トクホ” との差は縮まったのか。

★好評につき、お得な「時系列 2018」とのセットをご用意!!

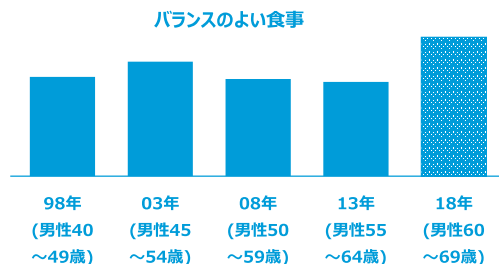
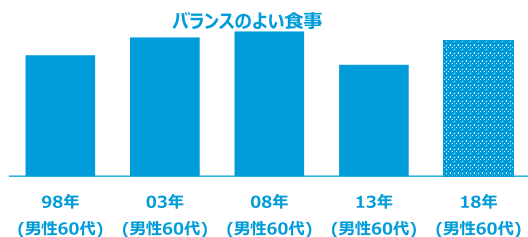
## 健康ニーズ時系列 2018 「時系列分析レポート」 & 「時系列データ集」

健康に関する意識・行動についての21年間の変化を捉えます

◆健康ブーム、メタボブームを経て、21年間で生活者の健康意識と行動はどのように変化したのか?

◎時系列分析レポート：21年間の変化を、以下の2つの視点から分析します。

- 分析視点① ターゲットとする年代を過去の同年代と比較、健康への関心、気づかひや行動が拡大したのか縮小したのか?
- 分析視点② ターゲットとする年代について過去若かった時と比較、変化した傾向は何か? 変わらない傾向は何か?



※グラフの数値はダミーです

分析視点① 例えば現在の男性60代は、10年前・20年前の男性60代と比較して…

分析視点② 例えば現在の男性60代は、10年前の50代、20年前の40代だった時と比較して…

◎時系列データ集：全体ベース時系列比較(98年～18年)、性別時系列比較(男性・女性毎の98年～18年)、性年代別時系列比較(男性10代・男性20代…女性60代・女性70代毎の98年～18年)、性年代別コホート比較(18年男性70～79歳…13年男性65～74歳…98年男性50～59歳…と年代を過去に遡っての比較)を行ったデータ集です。

- |                      |                           |                           |
|----------------------|---------------------------|---------------------------|
| 98年「健康ニーズ基本調査」       | 05年「健康と食生活に関する調査2005」     | 12年「健康ニーズ基本調査2012」        |
| 99年「健康志向食品に関する調査」    | 06年「健康ニーズ基本調査2006」        | 13年「健康ニーズ調査2013＝不調ケア＝」    |
| 00年「健康ニーズ基本調査2000」   | 07年「健康ニーズと情報行動に関する調査2007」 | 14年「健康ニーズ基本調査2014」        |
| 01年「健康と食習慣に関する調査」    | 08年「健康ニーズ基本調査2008」        | 15年「健康ニーズ調査2015＝健康表示＝」    |
| 02年「健康ニーズ基本調査2002」   | 09年「健康ニーズ調査2009＝節約時代＝」    | 16年「健康ニーズ基本調査2016」        |
| 03年「健康ライフに関する調査2003」 | 10年「健康ニーズ基本調査2010」        | 17年「健康ニーズ調査2017＝健康表示その後＝」 |
| 04年「健康ニーズ基本調査2004」   | 11年「健康ニーズ調査2011＝食の安全＝」    | 18年「健康ニーズ基本調査2018」        |

※別途、「時系列データのオーダーメイド集計・分析」のご対応も可能です。詳細はお問い合わせください。

【調査概要】

- ・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1,280人（発送数2,000人・有効回収率64.0%）
- ・調査期間：2019年9月26日（木）～10月4日（金）

【アウトプット】

「健康ニーズ調査2019」

- (1) 調査報告書：A4判・63ページ・2019年11月発行（全体、性別、性年代別、過去5年間の時系列比較、他）
- (2) 集計結果表：A4判・2分冊1,138ページ・2019年11月発行  
単純集計表、クロス集計表（性年代別・未既婚家族形態別・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21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

※納品する各種集計データは、母集団人口構成比に基づきウエイトバック集計を行った結果をご提供いたします。

「健康ニーズ時系列2018」

- (1) 時系列分析レポート2018：A4判・117ページ・2018年12月発行
- (2) 時系列データ集2018（CD-ROM）

※各年の母集団人口構成比に基づいたウエイトバック集計を①～④で実施。

- ①全体ベース時系列比較（98年～18年）、
- ②性別時系列比較（男性・女性毎の98年～18年）、
- ③性年代別時系列比較（男性10代・男性20代…女性60代・女性70代毎の98年～18年）、
- ④性年代別コホート比較（18年男性70～79歳…13年男性65～74歳…98年男性50～59歳…と同じ世代同士の過去との比較）

【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参加・購入いただく方式で実施いたします。

- ・「2019」＋「時系列2018」セット **新価格**：定価730,000円（税別）・MDBメンバー価格\*650,000円（税別）
- ・「2019」のみ：定価450,000円（税別）・MDBメンバー価格\*400,000円（税別）
- ・「時系列2018」のみの場合：頒価600,000円（税別）・MDBメンバー価格\*560,000円（税別）

\*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らせていただきます。

※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。

【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）
- 〒105-0011 東京都港区芝公園3-1-2 URL<<https://www.jmar.biz/>>
- TEL 03-3578-7607 FAX 03-3578-7614 e-mail <[info\\_mlmc@jmar.co.jp](mailto: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2019」

- 「2019」＋「時系列2018」 ⇒  購入する  興味がある（説明が聞きたい、調査票が見たい）
- 「2019」のみ ⇒  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2018」のみ ⇒  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）

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

## 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：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/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/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惜しまない/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/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/身軽に動かすため、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：「ガッテン」/「あさイチ」/「たけしの家庭の医学」/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/★血糖値スパイク/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)/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)/★フレイル/プロバイオティクス/★プレバイオティクス/★シンバイオティクス/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/★光老化/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/★脳疲労/酸素/菌活/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/ファイトケミカル/マクロバイオティク/★ヴィーガン(完全菜食主義者)/★グルテンフリー/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/★オーダーメイドサプリメント/熱中症/ヒートショック/ホットフラッシュ/睡眠負債/ブルーライト
- ◎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/目覚め/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
- 【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/★目が乾く(ドライアイ)/せき、声・のどのかすれ/★口が乾く(ドライマウス)/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/足のむくみ
- 【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/内臓脂肪
- 【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 ←奇数年の調査項目
- ◎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) ←奇数年の調査項目
- ◎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



## 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／野菜を最初に食べる／生野菜を食べる／有機（オーガニック）食品を食べる／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／ブラム／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）や機能性表示食品等のコーラ・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／鶏の胸肉／羊肉（ラム等）

【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）

## 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-リボ酸／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／コーヒーポリフェノール／★カカオポリフェノール／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／ニゲロオリゴ糖（NOS）／ミルクオリゴ糖（ラクチュロース）／★ガラクトオリゴ糖／★フラクトオリゴ糖／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／バラチノース／アラビノース／アルギン酸／ラクトピオン酸／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：酒／たばこ／茶／コーヒー／甘味／濃い味／朝食／★交友関係／車／健康診断／メタボ健診… \*持病（慢性疾患）