

# 健康ニーズ基本調査 2020

～ with コロナ時代の " 新たな健康ニーズ " を定量的に捉える～



= 1998年⇒2019年⇒2020年、健康マーケットを解明する生活者調査 =

Point

## 1. 健康に関する食品・栄養素・症状・健康キーワードなど幅広く網羅

10代～70代男女に、健康のために食べる食品・飲料・栄養素・サプリメント約400アイテム、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して聞いたデータベースです。

Point

## 2. 23年間の時系列データベース

毎年各社のマーケターが定点観測に利用している、健康マーケティングのための定番調査です。特定の属性や項目の変化を捉える、オーダーメイド時系列集計のご対応なども可能です。

Point

## 3. with コロナ時代の健康ニーズの変化を分析

2019年⇒2020年の比較から、コロナ禍で《変化したこと》《変化しない・元に戻ったこと》を客観的に分析、《これから変化すること》を考察します。

Point

## 4. 女性視点の「家族の健康ニーズ」とは

女性回答者を対象に二次調査を実施。主婦として / 妻として / 母親としての、健康意識とその対策を調査します。08年、12年、17年と時系列比較できます。

Point

## 5. 健康と紐づけて、男性の「日常」「食・家事」「身だしなみ」を分析

男性回答者を対象に二次調査を実施。選択いただいた領域でオーダーメイドのアウトプットをご提供する方式です。08年、12年、17年と時系列比較できます。

### 【マーケット理解のための注目ポイント】

- ➔ 19年に回復の兆しをみせた健康へのポジティブな意識は、コロナ禍で更に高まったのか？ 変質したのか？
- ➔ 時系列比較で読み解く、"免疫力"への注目のされ方は？ "抗コロナウイルス"を意識した生活習慣の実態は？
- ➔ 注目の"発酵食品""腸内環境"の次は何？ "筋力""骨""糖質(ロカボ)""プロテイン"のトレンドは続くのか？

【アウトプットと調査概要】

◆本調査「健康ニーズ基本調査 2020」

- (1) 調査報告書：A4判・約60ページ・2020年11月発行予定
  - (2) 集計結果表：A4判・2分冊約1,200ページ・2020年11月発行予定  
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
- ・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
  - ・有効回収数：1,494人  
（有効回収率67.9%・発送数2,200人）
  - ・調査期間：2020年9月10日（木）～16日（水）

◆女性対象☆二次調査「家族の健康ニーズ 2020」

- (1) 調査報告書：A4判・約40ページ・2020年11月発行予定
  - (2) 集計結果表：A4判・約900ページ・2020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）：クロス集計、ローデータ、他一式
- ・調査対象：《本調査》に回答した女性
  - ・調査方法：FAX調査
  - ・有効回収数：571人  
（有効回収率79.4%・発送数719人）
  - ・調査期間：2020年9月23日（水）～30日（水）

◆男性対象☆二次調査：選択いただいた領域でオーダーメイドのアウトプットをご提供する方式です。都度見積もらせていただきます。

- ・調査対象：《本調査》に回答した男性
- ・調査方法：FAX調査
- ・有効回収数：658人（有効回収率84.9%・発送数775人）
- ・2020年9月25日（金）～10月2日（金）

※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。

【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。

- ・本調査 + 女性対象☆二次調査 セット：定価650,000円（税別）・MDBメンバー価格\*580,000円（税別）
- ・本調査「健康ニーズ基本調査 2020」のみ：定価450,000円（税別）・MDBメンバー価格\*400,000円（税別）
- ・女性対象☆二次調査「家族の健康ニーズ 2020」のみ：定価340,000円（税別）・MDBメンバー価格\*300,000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りさせていただきます。

※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りさせていただきます。

【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・山口・荒木）  
〒105-0011 東京都港区芝公園3-1-2 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。

「健康ニーズ基本調査2020」

- 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 ⇒  見積希望  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		

# 「健康ニーズ基本調査 2020」調査項目

★印：2020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←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／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
- ★◎コロナ禍をきっかけに、新たに始めた健康法・やめた（できなくなった）健康法の有無

## 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」／★テレビの生活情報・バラエティ番組／★テレビのニュース番組／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／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atalog・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（SNS・ブログ・動画サイト）／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／★血栓／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）／★セカンドミール効果／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／マクロビオティック／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／★低GI／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

- ◎健康のためにやっていること
- 【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）
- ◎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／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／店頭での健診サービス（病院以外で行うセルフ血液検査・骨密度等）
- ◎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／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）／マイナスイオン家電／機能性下着



# 「健康ニーズ基本調査 2020」調査項目

★印：2020年新規追加項目

## 4. 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／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／こしよ
- 【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（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스티ー／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／★プロテイン飲料／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／ライスミルク／★オーツミルク／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）
- ◎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. 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／★短鎖脂肪酸／オレイン酸／リノール酸／共役リノール酸（CLA）／γ-リルン酸／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／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／ヘータグルカン／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／スピリリナ／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・ジョーンズ・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／ガゼリ菌（LG菌／ラクトバチルス・ガゼリ菌）／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）／バフィア／納豆菌／ユーグレナ（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／プロポリス／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
- \*生活習慣：＜お酒＞毎日飲む／飲む／飲まない ＜たばこ＞吸う／過去喫煙やめた／吸わない ＜生活習慣＞お茶／コーヒー／甘いもの／濃い味／早食い・ドカ食い・ながら食い／夜食・間食／朝食を抜く／夕食を寝る前2時間以内／外食／交友関係／★テレワーク／薬服用／身体を動かすのはきらい ＜交通・外出＞自家用車／電車・バス／★外出頻度減少 ＜健康診断＞メタボ健診／健康診断・人間ドッグ…
- \*持病（慢性疾患）の有無 \*体型：身長／体重／BMI値／腹囲

# 「〔女性対象☆二次調査〕家族の健康ニーズ2020」調査項目

★印：2020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／★免疫力／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／★ノンアルコール飲料（ビール・カクテルなど）／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／駅売店／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／自宅でも仕事・持ち帰り／★テレワーク／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／★生野菜／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／水道水を選べる／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／★食品添加物減／インスタント食品減／調理に浄水器の水【定期的な摂取】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・学齢 ◎ 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／★生野菜／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／水道水を選べる／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／★食品添加物減／インスタント食品減／調理に浄水器の水【定期的な摂取】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〕4項目の領域とその調査項目

★印：2020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／自宅でも仕事・持ち帰り／★テレワーク中心／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／夜遅くに食事を食べる／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／未滿だが飲む／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／★1人…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／★平日の食事作り／★休日の食事作り【後片づけ】手洗いする／食器洗い機／ふく／しま／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／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／ベットの餌やり・散歩

## 3. 身だしなみ・体型ニーズ

- ◎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～おしゃれでない ◎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・がっちり型／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／頭皮が脂っばい／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／脂っばい／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. グルーミング行動の実態

- ◎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／★舌ブラシ・ジェル等／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／★ムダ毛を梳（す）く  
\*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／★ツーブロック【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】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
- ◎整髪や髪のカケアの使用タイプ：ヘアトニック／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：【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／★ヒゲ脱毛している【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）