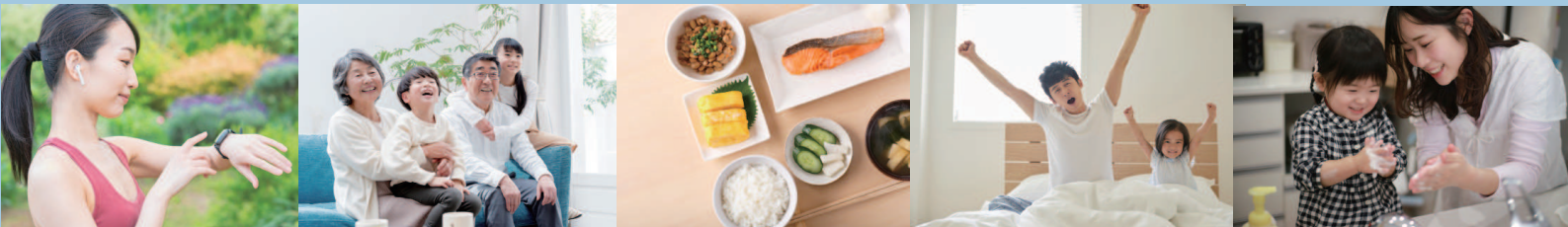
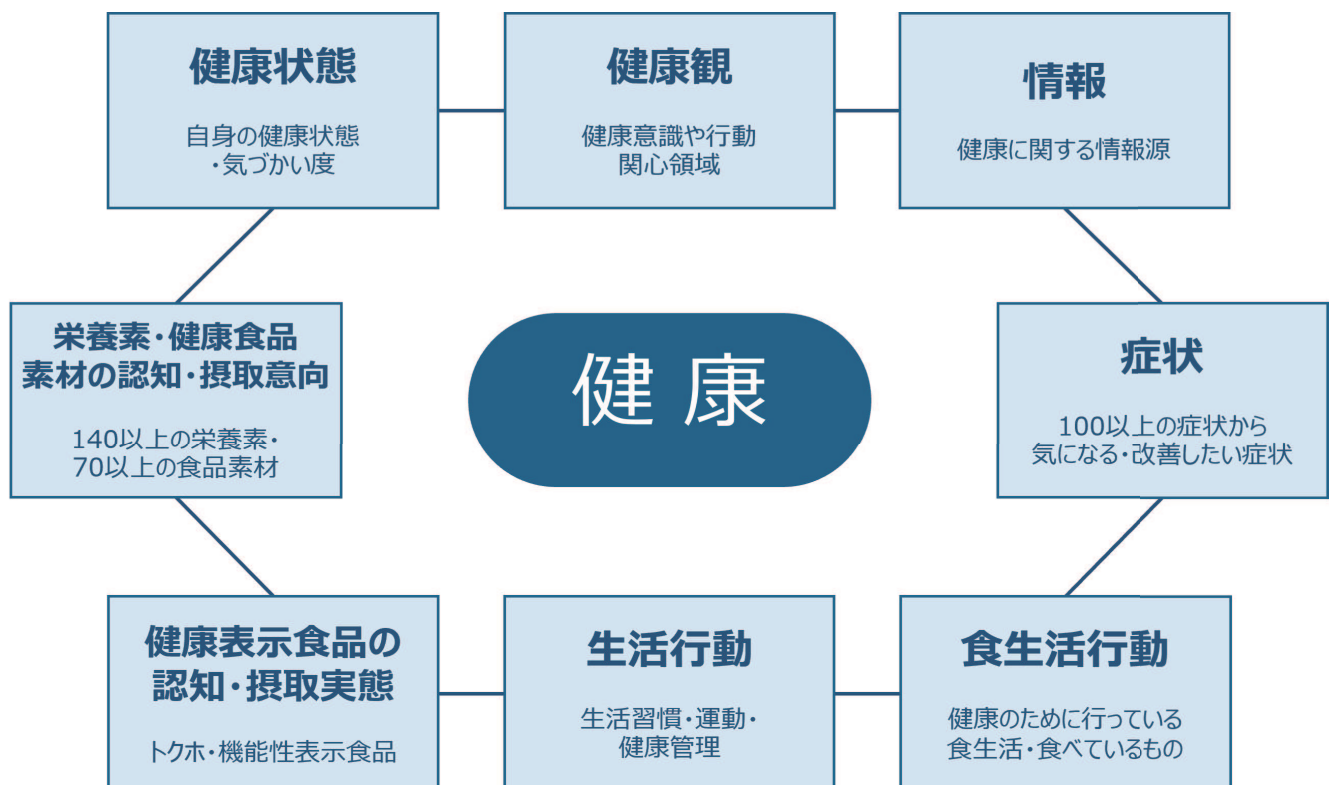


健康ニーズ基本調査 2021

～続くコロナ禍、生活者の健康意識と生活行動を掴む～



15～79歳の男女を対象とした
1998年～2021年の24年にわたる時系列調査



Point

- ✓ 時系列比較で読み解く、注目の"免疫力"。"発酵食品""腸内環境""デトックス"の次は何？
- ✓ 巣ごもり生活で拡大した"運動不足"の改善意欲。増加傾向だった運動習慣は、継続しているのか？
- ✓ 2020年で目立った生活習慣を見直す傾向、老化防止・若さを保つ意識の拡大の行方は？

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（* 選択肢は隔年で変更）
- ◆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／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通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／病気にならないため、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：「ガッテン」／「あさイチ」／「林 修の今でしょ！講座」★／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（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／血柱／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／プラントベース★／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／天気痛★／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／噛む力の衰え★／飲み込む力の衰え★／慢性疲労／生理痛／生理不順／更年期障害／自律神経の乱れ★／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／高血糖／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／胃の病気／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／目の下のかま／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／足のにおい

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）

4. 健康表示について

- ◆健康表示の認知：（* 隔年での調査項目） 特定保健用食品（トクホ）／機能性表示食品／栄養機能食品
- ◆健康表示で選ぶ食品：（* 隔年での調査項目） 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

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/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/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/パパイア/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/ハーブティー/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/プロテイン飲料/アミノ酸飲料★/白湯(湯ぎまし)

【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/お酢(穀物酢・米酢等)★/黒酢/もろみ酢/香酢/果実酢(りんご酢等)/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/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/クナ酸/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/ガリシニア/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/ガセリ菌(LG菌/ラクトバチルス・ガセリ菌)/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/プラズマ乳酸菌★/βラクトリン★/ヘルペティカス菌★/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

◆感染対策意識の程度★

■「健康ニーズ基本調査 2021」のご案内

【調査概要】

- 調査対象：首都圏在住の 15 ～ 79 歳の男女個人
- 調査方法：「モニターリサーチ・システム」利用による郵送・FAX 調査
- サンプル数：1,300 人前後を予定
- 調査期間：2021 年 9 月下旬予定

【調査のアウトプット】

- 調査報告書：PDF ファイル・2021 年 11 月末～12 月初旬発行予定
- 集計結果表：クロス集計他・Excel ファイル
- ローデータ：Excel ファイル

※ CD-ROM にてご納品させていただきます。

※ 納品するアウトプットは、全て電子データにてご提供します。（「調査報告書」の紙媒体でのご納品は別途費用にてお承り致します。）

※ 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します。

【調査購入のご案内】

「健康ニーズ基本調査 2021」：定価 460,000 円 ・MDB メンバー価格 420,000 円（税別）

※ MDB メンバー価格の適用は、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、株式会社日本能率協会総合研究所が保有します。

※ 本調査をご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】

株式会社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 3-1-22

TEL 03-3578-7607 FAX 03-3432-0109

URL : <https://www.jmar.biz/> 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。

「健康ニーズ基本調査 2021」

☐ 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）

☐ 購入する

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			
TEL	FAX							
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	