



JMAR生活者調査レポートシリーズ

健康ニーズ基本調査2023

コロナ禍を経て日常へ、生活者の健康意識と生活行動を捉える



15～79歳の男女を対象とした
1998年～2023年の26年にわたる時系列調査



健康ニーズ基本調査 2023 レポートの特徴

Feature

01 健康に関する食品・栄養素・ 症状・用語を幅広く網羅

健康のために食べる食品・飲料・栄養素・サプリメント約400項目、体調・体型・病気等の症状約100項目と、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。

02 15~79歳の男女対象、男女 差・年代差を詳細に把握

15歳~79歳の幅広い年代の男女を対象に健康について調査、性・年代別に分析します。男性・女性特有の差や、加齢に伴う身体の変化、ライフステージによる変化が分かります。

03 1998年~2023年、26年間 の時系列データベース

1998年~2023年最新調査に渡る26年間のデータを蓄積しています。毎年各社のマーケティング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。

04 認知・摂取意向が伸長して いる栄養素・健康食品素材

毎年200を超える栄養素・健康食品素材の認知と摂取意向を聴取しています。認知・摂取意向が伸長した栄養素・健康食品素材を押さえることはマーケティング上、必須です。

05 コロナ前の日常を取り戻し つつある2023年の実態

2020年より続いたコロナ禍も、2023年5月に新型コロナウイルスが5類に引き下げられ、コロナ前の日常を取り戻しつつあります。最新の生活者の健康意識と生活行動を把握します。

レポートの 活用シーン <<<

1 商品開発担当者様

社内で仮説を通す
説得材料として活用

▶ 開発プロセスを効率化!

2 営業企画担当者様

消費者ニーズの
裏付けデータとして

▶ プレゼン時の説得力UP!

3 ブランドマネージャー様

各部門で消費者を理解する
ナレッジ共有に

▶ ニーズを踏まえたブランド管理を実現

4 調査担当者様

汎用性の高い
お助けデータとして重宝

▶ コスト・労力を大幅削減!



Case



健康ニーズ基本調査2023 調査項目

Survey item

1. 健康状態と健康観

- ◇現在の健康状態
- ◇健康への気づかひ度
- ◇健康についての関心領域：*隔年で選択肢変更
食事・食生活/ストレスをためない/美容/
睡眠・休養をとる/生活習慣病予防...etc
- ◇健康に関する意識と行動：
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...etc

3. 健康に関する行動

- ◇健康のためにおこなっていること：
 - 【生活習慣】
規則正しい生活/早寝/早起き/昼寝/
水を飲む/手を洗う/うがい/マスクを使う...etc
 - 【運動】
なるべく歩く/階段を使う/ウォーキング/
ラジオ体操/ヨガ/ストレッチ/ジョギング...etc
 - 【健康管理】
健康診断を受ける/歯科検診を受ける/
体重測定/血圧測定/ウェアラブル端末を使う...
 - 【リラクゼーション】
眠る/枕や寝具にこだわる...etc

4. 食生活に関する行動

- ◇健康のために食生活でおこなっていること：
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...etc
- ◇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...
 - 【くだもの】バナナ/ブルーベリー/レモン...etc
 - 【飲料】トマト・野菜ジュース/スムージー/乳酸菌飲料
炭酸水/青汁/プロテイン飲料/白湯...etc
 - 【畜産・海産物】牛乳/チーズ/ヨーグルト/卵/寒天...
 - 【その他の食材・加工食品】そば/玄米/オートミール...
- ◇健康表示の認知・選ぶ食品

2. 健康情報と気になる症状

- ◇健康に関する情報源：
テレビ番組「あさイチ」/「林修のレッスン!今でしょ」/
テレビのニュース番組/ラジオ番組/健康雑誌/
フィットネス雑誌/家族から/インターネット:HP/
インターネット: SNS・ブログ・動画サイト...etc
- ◇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/免疫力/尿酸値/
プリン体/活性酸素/フレイル/疲労回復/
腸内環境(腸内フローラ)/口内環境(口内フローラ)/
滋養強壮/セカンドミール効果...等70項目以上
- ◇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/目覚め/日中の眠気...etc
 - 【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/
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/老化...etc
 - 【体型など】太りすぎ(肥満)/やせすぎ/体脂肪率/
適正体重の維持/ぜい肉・お腹が出ている...etc
 - 【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/肝機能障害/痛風/緑内障...etc
 - 【その他】日焼け/しみ・そばかす/紫外線/肌荒れ
しわ/にきび・ふきでもの/白髪/髪につや...etc

5. 栄養素・素材の認知・摂取意向

- ◇栄養素：(1)認知 (2)摂取意向
ビタミンA/ビタミンC/パントテン酸/葉酸/
β-カロチン/リコピン/コエンザイムQ10/
カルシウム/カリウム/ヘム鉄/亜鉛/ヨウ素/
マグネシウム/リン/グルタチオン/テアニン/
トレハロース/大豆イソフラボン/エクオール...etc
- ◇健康食品素材：(1)認知 (2)摂取意向
小麦はい芽油/大麦若葉エキスをクロレラ/スピル
リナ/青汁/アロエ/高麗人参/ウコン/こんぶエ
キス/霊芝/アガリクス茸/杜仲茶/ケフィア/乳
清(ホエイ)/酵素/納豆菌/ユグレナ(ミドリムシ)
/ラブレ菌/黒にんにく/キトサン...etc

