



## 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



## 調査概要・ご案内



Overview

### ■調査概要

- ・調査対象：首都圏（一都三県）に居住する15～79歳の男女
- ・調査方法：「モニターリサーチ・システム」を活用した郵送・FAX調査
- ・サンプル数：1,600サンプル予定（性年代に基づき母集団人口構成比に準拠して回収）
- ・調査期間：2023年9月下旬

### ■調査のアウトプット

- ・調査報告書：PDFデータ（11月末完成予定）
- ・集計データ：単純集計・クロス集計表（Excelデータ：年代別／職業別／健康状態別／健康意識別など）
- ・ローデータ：Excelファイル  
※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。）

### ■調査購入のご案内

「健康ニーズ基本調査2023」 定価470,000円(税別)／MDBメンバー価格440,000円(税別)

- ◆集計表にないクロス集計をご希望の際は、オーダーメイド集計にてお承りいたします。  
（都度お見積りさせていただきますのでお問い合わせください。）

※MDBメンバー価格の適用は、当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。

ご案内

調査の説明を聞きたい・調査票を確認したいなどございましたら、

お気軽に下記の連絡先までお問い合わせください。

## アウトプットのパッケージ例

Output

婚姻状況・同居家族・同居家族人数・ペット飼育

※本表は、2023年9月の調査結果に基づき作成されています。また、本表はあくまで参考情報としてご利用ください。

項目	割合
既婚	75.2%
未婚	24.8%
同居家族	68.5%
別居家族	31.5%
ペット飼育	42.1%



生活習慣：食事

※本表は、2023年9月の調査結果に基づき作成されています。また、本表はあくまで参考情報としてご利用ください。

項目	割合
野菜摂取量が多い	65.1%
野菜摂取量が少ない	34.9%
運動習慣がある	58.7%
運動習慣がない	41.3%



連絡先

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（担当：山口・荒木）  
 〒105-0011 東京都港区芝公園3-1-22

TEL. 03-3578-7607

e-mail. info\_mlmc@jmar.co.jp