



JMAR生活者調査レポートシリーズ

健康ニーズ基本調査2025

生活者の健康意識と生活行動から、最新の健康ニーズを捉える



15～79歳の男女を対象とした
1998年～2025年の28年にわたる時系列調査



Feature

健康ニーズ基本調査 2025 レポートの特徴

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

15～79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～2025年、28年間 の時系列データベース

1998年～2025年最新調査に渡る28年間のデータを蓄積しています。毎年各社のメーカ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。

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 注目ワード”姿勢が悪い” ”熱中症”関連の関心は？

昨年、急上昇した「姿勢が悪い」という気になる症状や「熱中症」関連の最新の関心状況はどう推移したか？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2025 調査項目

Survey item

1. 健康状態と健康観

- ◇現在の健康状態
- ◇健康への気づかい度
- ◇健康についての関心領域：*隔年で選択肢変更
食事・食生活／睡眠・休養をとる／身体を動かす
／ストレスをためない／美容／老化防止...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...etc
- 【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／青汁...etc
【畜産・海産物】牛乳／チーズ／ヨーグルト／寒天...
【その他食材・加工食品】玄米／オートミール...etc
- ◇定期的に摂取している健康志向食品
- ◇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」／テレビの生活情報番組／
テレビのニュース番組／ラジオ番組／健康雑誌／
家族から／インターネット：HP／インターネット：
SNS／インターネット：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：2025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2025」 定価500,000円（税別）／MDBメンバー価格470,000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

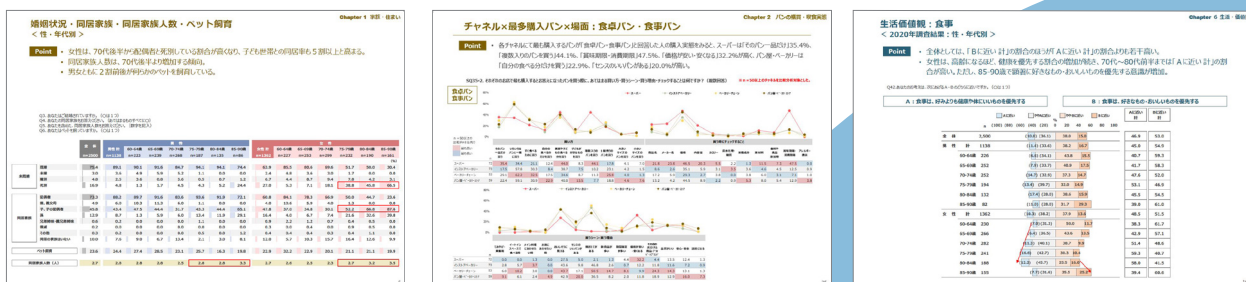
「健康ニーズ基本調査」初の番外編調査を別途実施！

睡眠、腸活等のテーマを確認していますので、ぜひ一緒にご検討くださいませ

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。

Output

アウトプットのパッケージ例



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