



JMAR生活者調査レポートシリーズ 健康ニーズ基本調査2025《番外編》

「健康ニーズ基本調査」本編の内容を踏まえた初の番外編調査



睡眠や腸活、ストレスケア、機能性表示食品、
たんぱく質摂取等についての意識・行動実態を把握



Feature

健康ニーズ基本調査 2025《番外編》 レポートの特徴

01 『健康ニーズ基本調査』 初の番外編調査として実施

毎年数多くの企業に支持されている『健康ニーズ基本調査』。今回、本編の内容を踏まえたうえで初めて番外編調査を実施します。本編で概況を捉えて番外編で更に詳しい情報を把握します。

02 15～79歳の男女対象、男女差・年代差を詳細に把握

番外編調査では、本編同様に15～79歳の幅広い年代の男女を調査対象とします。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 平均睡眠時間や睡眠の質 自己評価等、睡眠の実態把握

ここ数年、注目を集めている睡眠ビジネス市場。平均睡眠時間や自身の睡眠の自己評価、睡眠で困っていること、質の良い睡眠のために実行していることなど、睡眠の実態を把握します。

04 腸活とその背景にある 便秘状況を詳細把握

便秘の頻度から自身の便秘に対する自己評価、加えて、腸内環境を意識しておこなっていることなど、腸活の具体的な行動とその背景にある便秘の実態を詳細に捉えます。

05 注目テーマ、暑さ対策や たんぱく質の摂取実態

毎年更新している夏の暑さ、生活者が熱中症や日焼け、暑さ対策として実施していることや、摂取意向が高まるたんぱく質を摂る食品や動物性・植物性に対する意識等の注目テーマを確認。

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！





健康ニーズ基本調査2025《番外編》 調査項目

Survey item

1. 睡眠実態

- ◇1日の平均睡眠時間
- ◇睡眠の質の自己評価
- ◇睡眠の困りごと
 - 寝つきが悪い／夜中に目が覚める／朝早く目が覚める／いびきをかく・大きい／無呼吸を指摘された...etc
- ◇質の良い睡眠のために実行していること
 - 就寝・起床時間を一定にする／就寝前は、スマホやPCの使用を控える／入浴する／枕にこだわる...etc
- ◇日中の生活に与える影響
 - 遅刻／だるい・倦怠感／集中力が続かない...etc

2. 腸活と便秘実態

- ◇便秘の頻度
- ◇便秘の自己評価(「量」「すっきり感」)
- ◇排便チェック
- ◇腸内環境を意識しておこなっていること
 - 水分をしっかりとる／乳製品を食べる／納豆・味噌などの発酵食品を食べる／オリゴ糖を摂る／整腸剤・腸活サプリを利用する／朝食を抜かない...etc
- ◇腸活で期待する効果
 - 便秘改善／お腹のハリ・不快感の軽減／ダイエット／体臭改善／免疫力向上／健康寿命の延伸...etc

3. ストレス・メンタルケア

- ◇ストレスを感じる頻度
- ◇ストレス要因
 - 仕事・勉強の量が多すぎる／仕事・勉強の内容・質／職場・学校での人間関係／家族関係／恋愛関係／育児・子育ての負担／介護負担／経済的不安...etc
- ◇ストレス・メンタルケア目的のサービス・商品利用実態
 - メンタルヘルス関連アプリ／ヨガ・瞑想／温泉・サウナ／マッサージ・整体／入浴剤・バスソルト／アロマオイル・キャンドル／カウンセリング・セラピー／精神科・心療内科の受診...etc

4. 健康食品との付き合い方

- ◇機能性表示食品・トクホへの考え
- ◇機能性表示食品・トクホへの信頼度
- ◇機能性表示食品・トクホの選択重視点
 - 効果・効能の内容／科学的根拠(エビデンス)の有無／価格／味・飲みやすさ／ブランド・メーカー／口コミ・評判(医師・専門家の推奨等)／パッケージ表示のわかりやすさ／安全性(副作用の有無)／入手しやすさ／栄養バランス...etc
- ◇あえて選ぶ機能性表示食品・トクホ商品
 - お茶・コーヒーなどの飲料／乳酸菌飲料／炭酸・清涼飲料／ヨーグルト・乳製品／サプリメント...etc

5. 生活者の注目テーマ

- ◇熱中症・日焼け・暑さ対策
 - 1)意識して実行していること
 - 2)興味はあるものの実行できていないこと
- こまめに水分をとる／塩分・ミネラルをとる／日傘を使う／ネッククーラーを使う／ハンディファンを使う／ファン付きの服を着用する...etc
- ◇たんぱく質摂取の意識
- ◇たんぱく質を摂る食品
 - 鶏肉／豚肉／牛肉／白身魚／赤身魚／青魚／サケ類／貝類／エビ・カニ／イカ・タコ／卵／牛乳／チーズ／ヨーグルト／納豆...etc
- ◇動物性・植物性たんぱく質への意識

6. 基本情報

- ◇性別 ◇年齢
- ◇婚姻状況 ◇職業
- ◇家族形態 ◇同居家族について
- ◇住居形態 ◇世帯年収
- ◇飲酒・喫煙状況
- ◇生活習慣
 - お茶をよく飲む／コーヒーをよく飲む／甘いものをよく食べる／朝食を抜くことが多い／外食をよくする／身体を動かすことはきらいだ／常に薬を服用している／この1年間で体重の増減が±3kg以上あった／20歳の時の体重から10kg以上増加...etc
- ◇身長・体重 ◇健康気づかい意識



Overview

- ## ■調査のアウトプット

- ## ■調査購入のご案内

(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。)

※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定させていただきます。

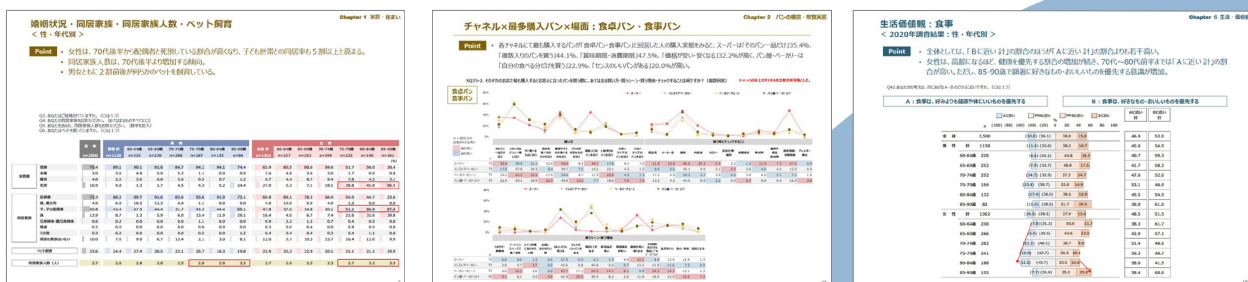
10月31日(金)までのお申込み限定

予約特価310,000円(税別)

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。

「健康二一ズ基本調査 2025」
本編も一緒にご検討ください

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