



JMAR生活者調査レポートシリーズ 健康ニーズ基本調査2026

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～2026年の29年にわたる時系列調査



Feature

健康ニーズ基本調査 2026 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～2026年、29年間の時系列データベース

1998年～2026年最新調査に渡る29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””歯の色”関連の関心は？

注目キーワードの「姿勢が悪い」という気になる症状や「歯の色」等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2026 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
体調の維持・回復/体質改善/ストレスの解消・発散
/美容/外見の若さを保つ/身体老化防止…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

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：2026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2026」 定価510,000円（税別）／MDBメンバー価格480,000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。

MDBメンバーの方は、
ポイントでの購入も可能です

ご案内

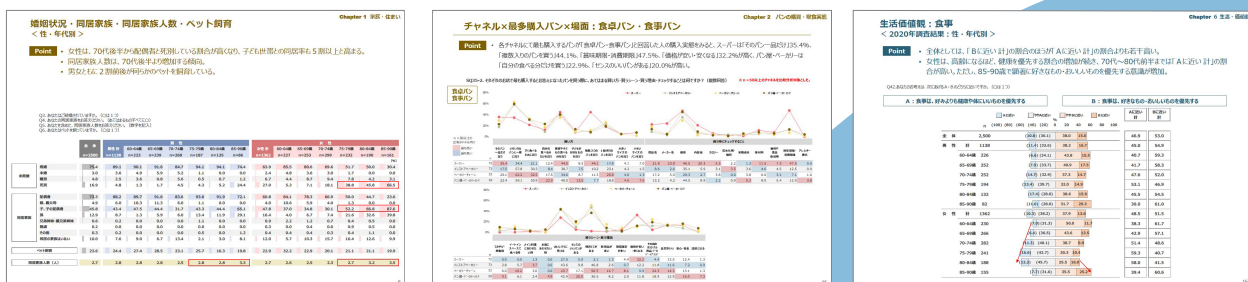
2025年実施の『健康ニーズ基本調査2025《番外編》』

睡眠や腸活、ストレスケア等について調査を実施しています。あわせてご検討ください。

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