JMAR
JMA Research Institute Inc



JMAR生活者調査レポートシリーズ

健康ニーズ基本調査2026《番外編》

「健康ニーズ基本調査」本編の内容を踏まえた番外編調査



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

株式会社日本能率協会総合研究所

Feature

健康ニーズ基本調査 2026《番外編》レポートの特徴

01 『健康ニーズ基本調査』番外編調査2回目の実施

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』。昨年、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した。調査実施のリクエスト多数につき、2026年も実施いたします。



02 15～79歳の男女対象 2025年との時系列比較実施

番外編調査では、本編同様に15～79歳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に加えて、昨年との時系列変化も捉えます。

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通状況を詳細把握

便通の頻度から自身の便通に対する自己評価、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通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。

Case

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2026《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.　腸活と便通実態

◇便通の頻度
◇便通の自己評価(「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
便通改善／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



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」を活用したインターネット調査
・**サンプル数**：1,600サンプル予定（性別・年代・エリア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 11月中下旬予定
※「健康ニーズ基本調査2026」にご回答いただいた方への追跡調査ではありませんのでご注意ください。

■調査のアウトプット

・**調査報告書**：PDFデータ（2027年1～2月頃完成予定）
・**集計データ**：単純集計・クロス集計表（Excelデータ：性年代別／職業別／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《番外編》」 **定価370,000円（税別）／ＭＤＢメンバー価格350,000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

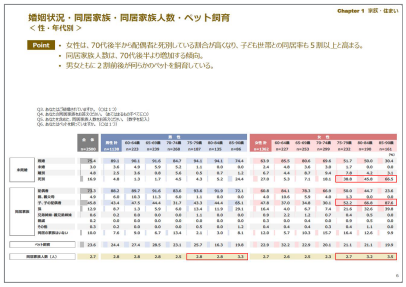
「健康ニーズ基本調査 2026」
本編も一緒にご検討ください

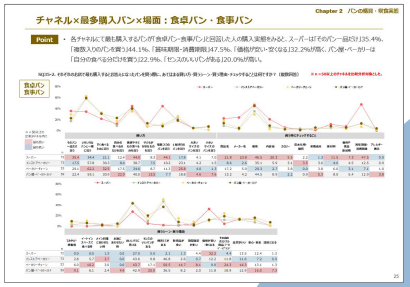
12月11日（金）までのお申込み限定
予約特価330,000円（税別）

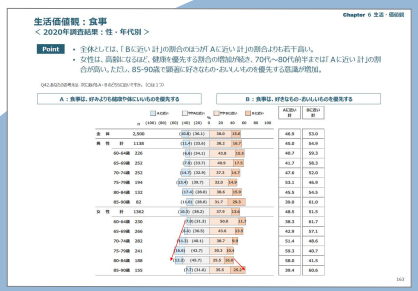
調査の説明を聞きたい・調査票を確認したいなどございましたら、お気軽に下記の連絡先までお問い合わせください。

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