

健康のため、男女 60 代・70 代で拡大する“肉食化” 『健康ニーズ基本調査 2018』結果の報告

株式会社日本能率協会総合研究所（代表取締役社長：譲原正昭 本社：東京都港区）は、2018年10月に、首都圏在住の15～79歳の男女個人を対象に、『健康ニーズ基本調査 2018』を実施いたしました。本調査は1998年から毎年継続的に実施しており、今回、性・年代別、コウホート（世代別）の時系列分析を行いましたので、その結果も併せて本リリースで一部をご紹介します。
(http://www.jmar.biz/report/life/18_health.html)

Summary

◆健康情報源、「テレビ」は02年ピークで減少、「インターネット」は年々増加。

「テレビ」は03年8割弱(ピーク02年)→18年5割まで減少。「インターネット」は年々増加、18年では4割超。男女とも60代・70代は「テレビ」はほぼ8割で、「インターネット」とは圧倒的な差。「インターネット」は女性30代で6%→56%と最も増加。

◆「肉を食べる」は増加続き22%。「魚を食べる」は03年44%→18年25%に減少。

年代別では、“肉食化”は女性60代・男女70代で拡大、“魚離れ”は男女40代～60代で目立つ。コウホートでは、男女とも現70代世代は50代だった時より“肉で健康”意識が大幅増。女性現40代世代・現50代世代は若い時より“健康のため魚”という意識が薄れた。

◆注目健康用語は『低糖質(ロカボ)』『口内フローラ』『血管年齢』。

『低糖質(ロカボ)』は16年3%→18年7%と倍増。女性20代で10ポイント以上増加し14%。

『口内フローラ』は16年11%→18年15%に拡大。『血管年齢』は16年25%→18年29%、男性70代、女性60代・70代で約5割が挙げ、特に男性40代・50代で10ポイント以上増加。

◆男女40代は健康不安が高まるが、気づかいは30代より低下し、楽にやせたい。

健康への気づかいは男女とも40代は30代より低下、自己管理意識も低下。健康不安は男女とも40代で30代より急増、病気を意識した体型崩れへの不安も増加する。『EMSマシン』の使用意向は男女とも40代を中心に高い。

【調査概要】

- ・調査対象：首都圏在住の15～79歳の男女個人
 - ・調査方法：日本能率協会総合研究所「モニターリサーチ・システム」利用によるFAX調査
 - ・有効回収数：1,335人(発送数2,000人、有効回収率66.8%)
 - ・調査実施日：2018年9月28日～10月4日
- ※時系列調査の過去データも含め、母集団人口の性・年代別構成比に基づきウエイトバック集計を行いました。

《本件についてのお問い合わせ先》

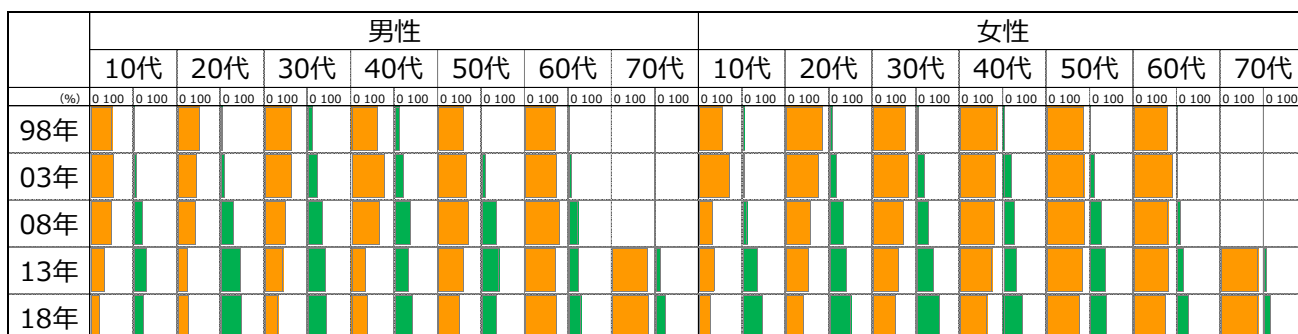
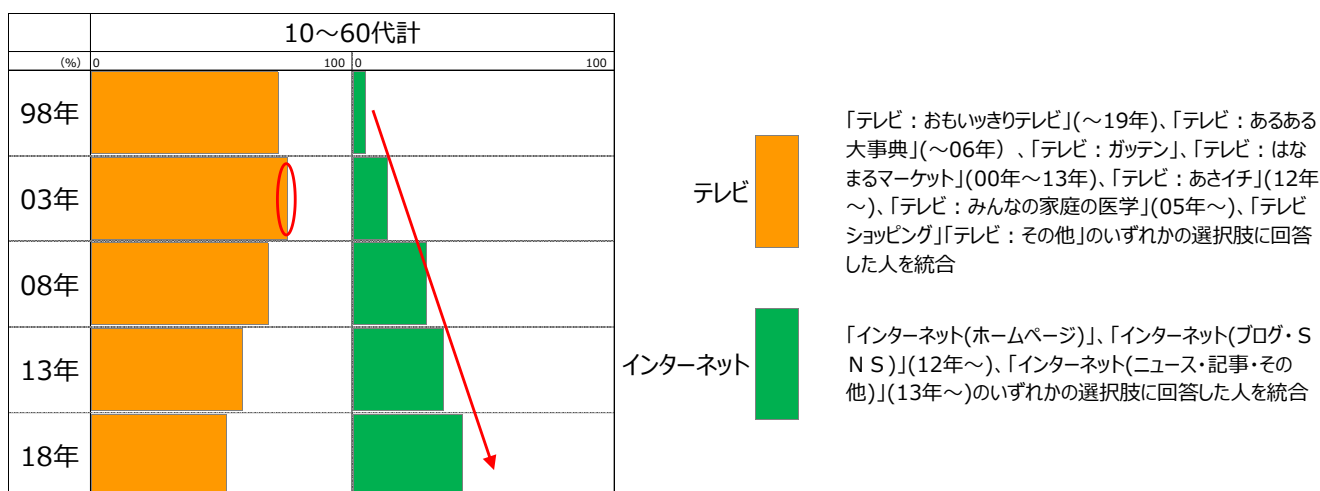
株式会社 日本能率協会総合研究所 経営・マーケティング研究部 担当：土井
〒105-0011 東京都港区芝公園3-1-22
TEL:03-3578-7607 FAX:03-3578-7614 E-mail:info_mlmc@jmar.co.jp

Point!

- ◆健康情報源として、「テレビ」は03年8割弱(ピーク02年) →18年5割まで減少。「インターネット」は年々増加し、13年3分の1超、18年では4割超の主要情報源の一つに。
- ◆男女とも60代・70代は「テレビ」がほぼ8割と変動少なく首位をキープ、「インターネット」とは圧倒的な差。
- ◆20年間で、「インターネット」は女性30代で6%→56%と最も増加。「テレビ」は女性20代で87%→41%と最も減少。

図表1 健康に関する情報源：テレビ vs. インターネット

「Q. あなたが健康に関して参考になっている情報源は？」(複数回答)

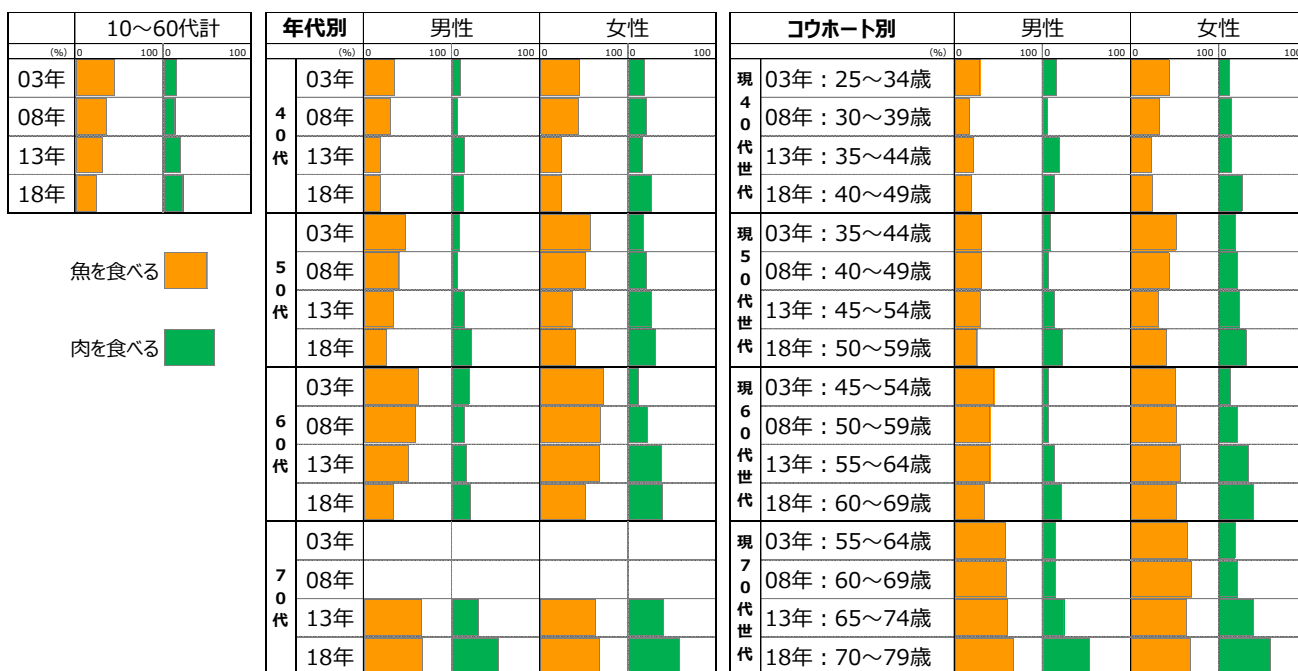


Point!

- ◆健康のために「肉を食べる」は増加傾向続き 22%に。「魚を食べる」はピーク 03 年 44%→18 年 25%で約 20 ポイント減少。
- ◆年代別にみると、「肉食化」は女性 60 代・男女 70 代で拡大、「魚離れ」は男女 40 代～60 代で目立つ。
- ◆コウホートでみると、男女とも現 70 代世代は 50 代だった時より「肉で健康」意識が大幅に増える一方、女性現 40 代・現 50 代世代は若い時より「健康のため魚」という意識が薄れた。

図表 2 健康のために食生活で行っていること：魚 vs. 肉

「Q. 食事や食生活で、あなたが健康や美容を意識して、積極的に実行していることは？」(複数回答)



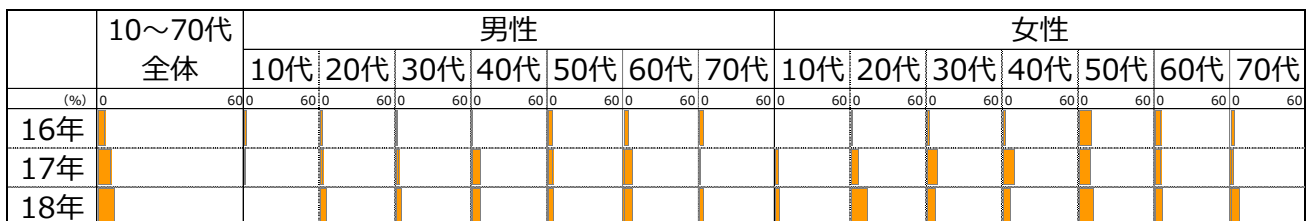
Point!

- ◆ 『低糖質(ロカボ)』は16年3%→18年7%と倍増。女性20代で10ポイント以上増加して14%に。
- ◆ 『口内フローラ』は16年11%→18年15%に拡大。男性20代では16年→18年で10ポイント以上増加。
- ◆ 『血管年齢』は16年25%→18年29%で気になる人が拡大。男性70代、女性60代・70代で約5割の人が挙げた健康用語だが、特に男性40代・50代で10ポイント以上増加。

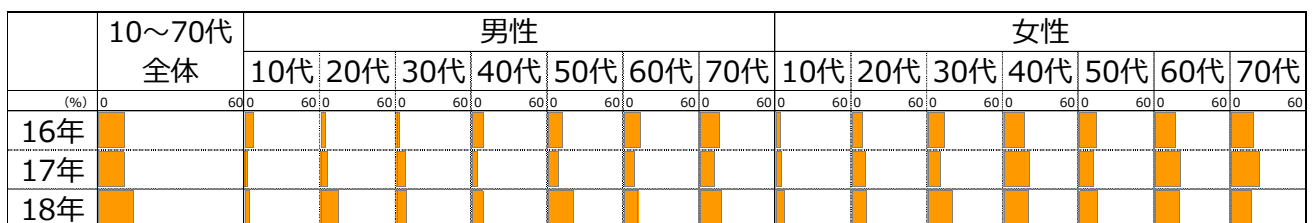
図表3 気になる健康用語

「Q.次にあげる最近の健康に関する用語について、あなたご自身が気になっているものは？」
62の選択肢を提示(複数回答)

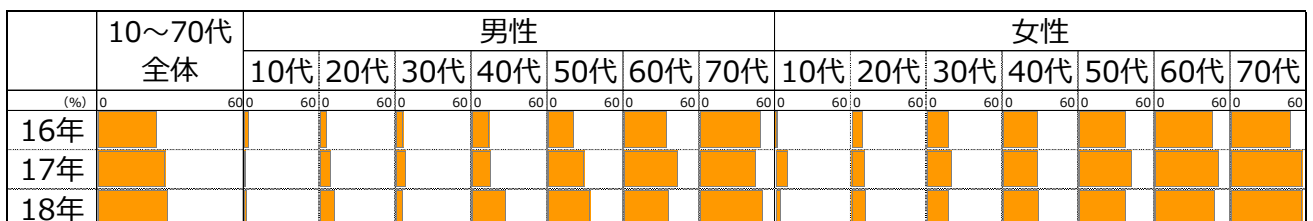
『低糖質(ロカボ)』



『口内フローラ』



『血管年齢』



Point!

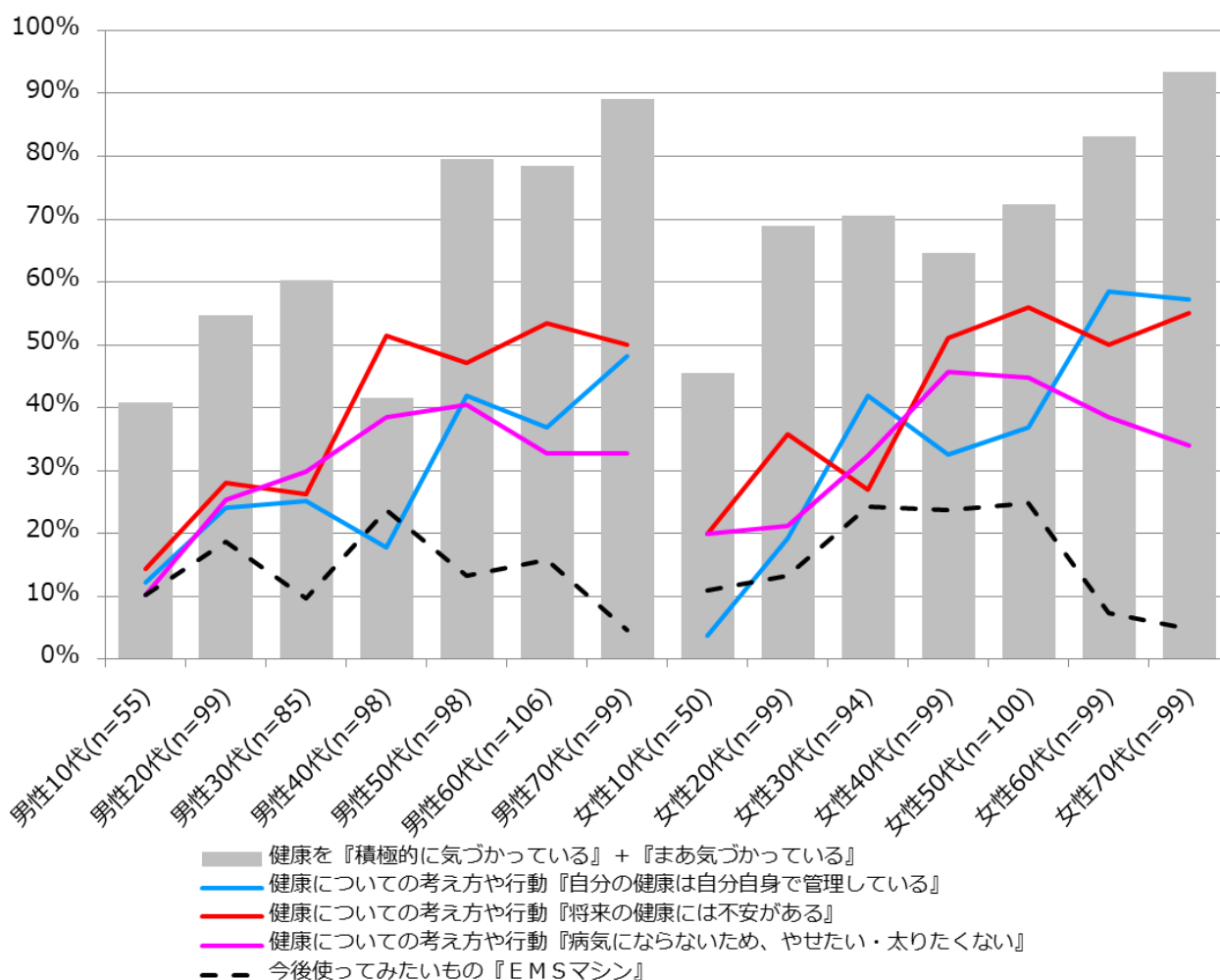
- ◆健康への気づかいは、加齢とともに高まる傾向だが、男女とも40代では30代より低下傾向が目立つ。健康の自己管理意識も40代は30代より低下する。
- ◆健康不安は、男女とも40代で30代より急増、病気を意識した体型崩れへの不安も同様に増加する。
- ◆楽しんでやせられる機器『EMS マシン』を使ってみたい意向は男女とも40代を中心に高い。

図表4 健康への気づかい

「Q.あなたは、普段健康を気づかっていますか？」(単数回答)

「Q.健康についての考え方や行動について、あなたにあてはまることは？」(複数回答)

「Q.ご家庭にあるかどうかに関わらず、あなたが今後使ってみたい機器は？」(複数回答)



『健康ニーズ基本調査 2018』は、首都圏在住の15～79歳の男女個人を対象に、一般男女の健康に対するニーズを明らかにする総合的な調査です。本調査は1998年から毎年継続的に実施しており、今回、性・年代別、コウホート（世代別）の時系列分析を行いましたので、その結果も併せて本リリースで一部をご紹介します。

【『健康ニーズ基本調査 2018』調査の内容】

- 1) 健康状態と健康観
①現在の健康状態 ②健康への気づかい
③健康についての関心領域 ④健康に関する意識と行動
- 2) 健康情報と気になる症状
①健康に関する情報源 ②気になる健康用語
③気になる症状（体調／自覚症状／体型など／病気に対する不安など／その他）
- 3) 健康に関する行動
①健康のために行っていること（生活習慣／運動／健康管理／他）
②健康施設・サービスの利用 ③健康機器の使用率と使用意向
- 4) 食生活に関する行動
①健康のために食生活で行っていること
②健康のために食べているもの（野菜／くだもの／飲料／畜産・海産物／加工食品）
③健康志向食品の摂取
- 5) 栄養素・健康食品素材の認知・摂取意向

【『健康ニーズ時系列分析レポート 2018』の掲載内容】

- 1) 健康に関する24年 ①24年史 ②年表
- 2) 全体時系列比較（10～60代計）
- 3) 性・年代別時系列比較
- 4) コウホート別時系列比較
- 5) 性年代別・コウホート別健康ニーズの時系列変化

【調査購入のご案内】

本調査は、弊社自主企画による調査に複数企業にご参加いただく方式で実施し、以下のアウトプット一式を提供いたします。

・『健康ニーズ基本調査 2018』のアウトプット

- (1) 調査報告書：A4判・63頁・2018年11月発行
- (2) 集計結果表：A4判・2分冊1,123頁・2018年11月発行
- (3) 集計データ（CD-ROM）：クロス集計、ローデータ、他一式

・『健康ニーズ時系列分析レポート 2018』のアウトプット

- (1) 時系列分析レポート 2018：A4判・117頁・2018年12月発行
- (2) 時系列データ集（CD-ROM）：全体ベース、性別、性年代別、性年代別コウホート

・購入費用：

- 『2018』 + 『時系列』セット：定価780,000円(税別)・M D Bメンバー価格700,000円(税別)
『2018』のみ：定価450,000円(税別)・M D Bメンバー価格400,000円(税別)
『時系列』のみの場合：頒価600,000円(税別)・M D Bメンバー価格560,000円(税別)

※本調査の成果物の著作権は（株）日本能率協会総合研究所が保有します。

※弊社は、本調査にご参加・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参加・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。

《本件についてのお問い合わせ先》

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：土井
〒105-0011 東京都港区芝公園3-1-22

TEL:03-3578-7607 FAX:03-3578-7614 E-mail:info_mlmc@jmar.co.jp

本件引用の際は、お手数ですが、上記あて掲載紙をご送付ください。