

ヘルスケアに関する調査データ  
～関心と行動実態 編～

2021年9月

朝日大学マーケティング研究所

- 調査手法 : WEBリサーチ
- 調査期間 : 2021年 9月10日 (金) ~ 9月13日 (月)
- 調査対象 : 首都圏在住の男女 20歳~59歳
- 有効回答 : 440名

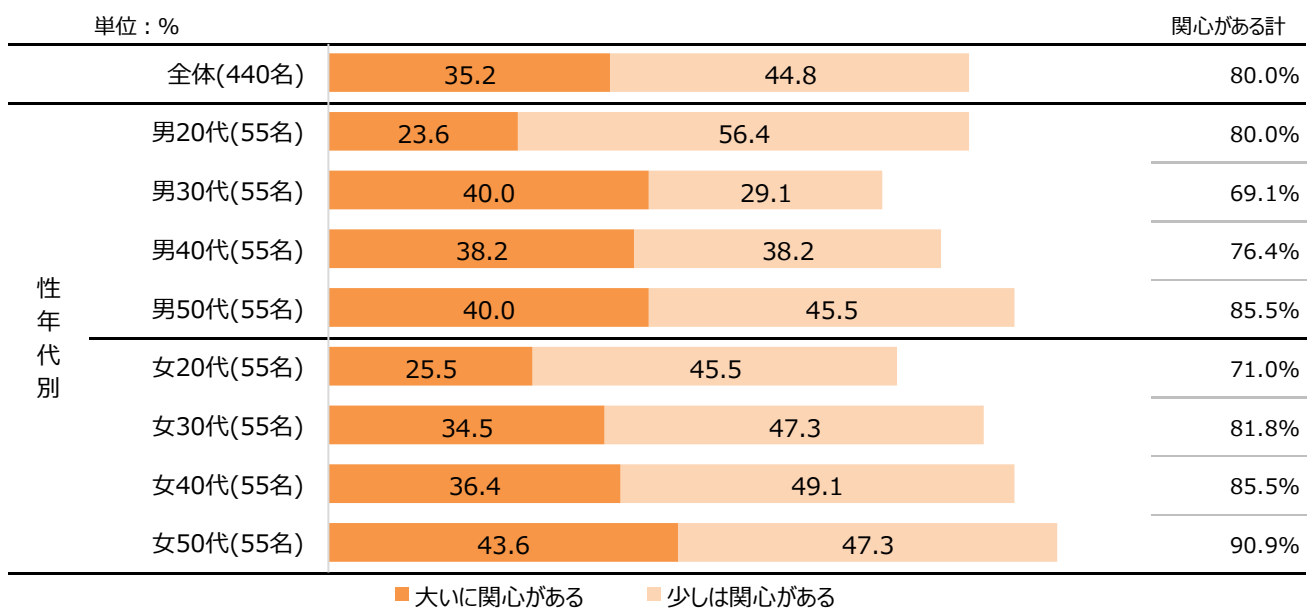
【内訳】

	男性	女性
20~29歳	55名	55名
30~39歳	55名	55名
40~49歳	55名	55名
50~59歳	55名	55名
<hr/>		
合計	220名	220名

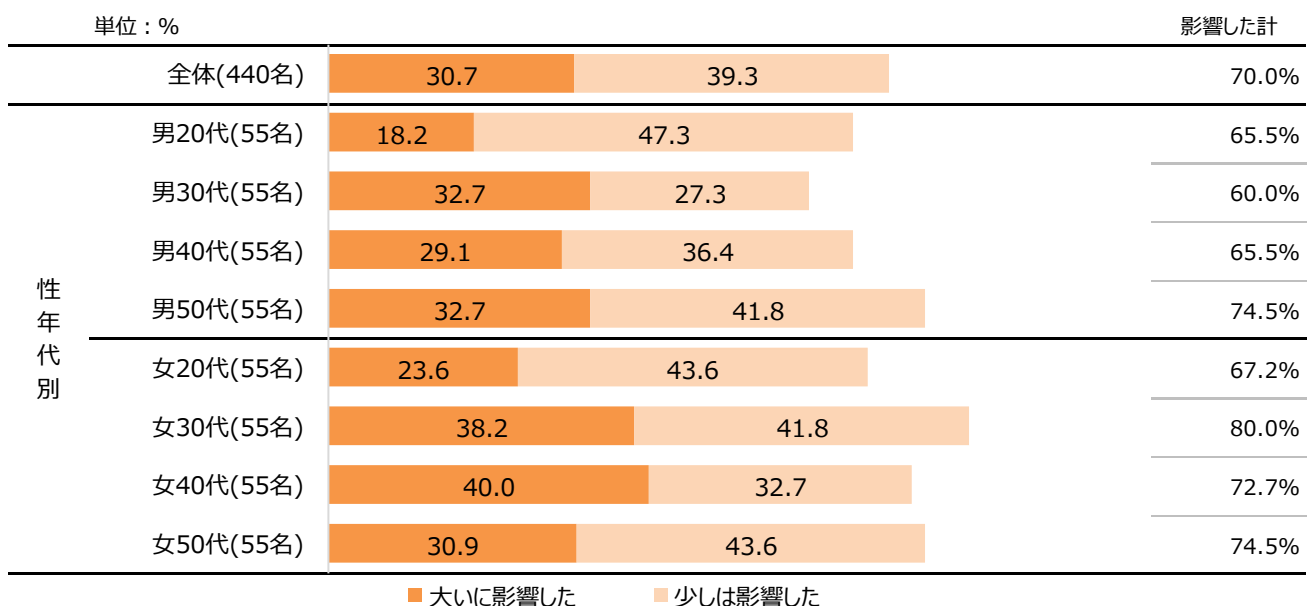
※ヘルスケア（健康管理）とは、病気や怪我の予防など健康の維持・増進を目的にした管理行動を指します。

- ヘルスケアに対して「大いに関心がある」と回答した割合は、男女とも50代で高く、20代で低い。男性では30～50代の年代差が小さいが、女性には高年代層ほど割合が高い傾向がみられる。
- コロナ禍が自身のヘルスケアへの関心の程度に与えた影響について「大いに影響した」の割合とみると20～40代では男性より女性のほうが高く、50代では女性より男性のほうが高い。
- 「大いに関心がある」と「大いに影響した」の割合を比べると、後者のほうが高いのは女30～40代だけ。コロナ禍が自身のヘルスケアに関心を持つきっかけとなったのは、相対的にこの層で多いと推察できる。

## Q.ご自身の身体やココロのヘルスケア（健康管理）について、どの程度の関心をお持ちですか。

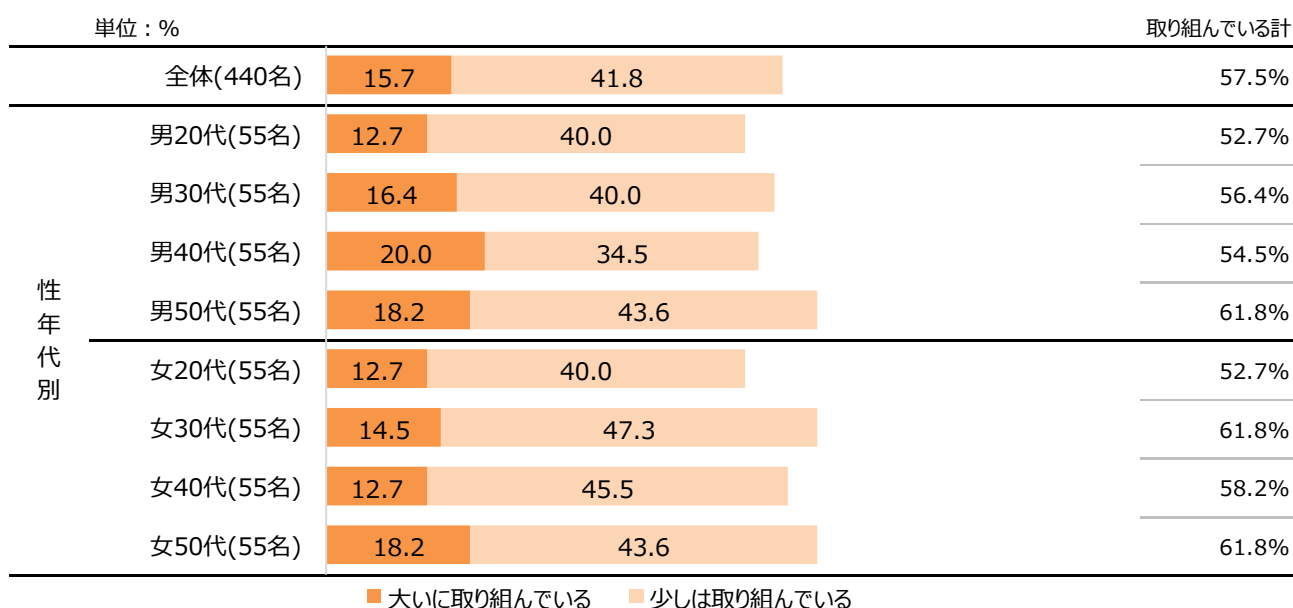


## Q.コロナ禍は、ご自身のヘルスケア（健康管理）に対する関心の程度に影響しましたか。



- ヘルスケアを目的とした行動に取り組んでいる割合（「大いに取り組んでいる」「少しは取り組んでいる」の合計）は全体では57.5%であった。最も高い層（男女50代、女30代）と最も低い層（男女20代）の差は1割未満であった。
- ヘルスケアを目的に取り組んでいる行動に掛かる費用は、全体の月平均で5,479円であった。金額は男女とも50代が高く、女50代（7,451円）で最も高かった。また、年代別に男女差を比べると、最も大きかったのは20代（男3,454円⇔女5,128円）であった。

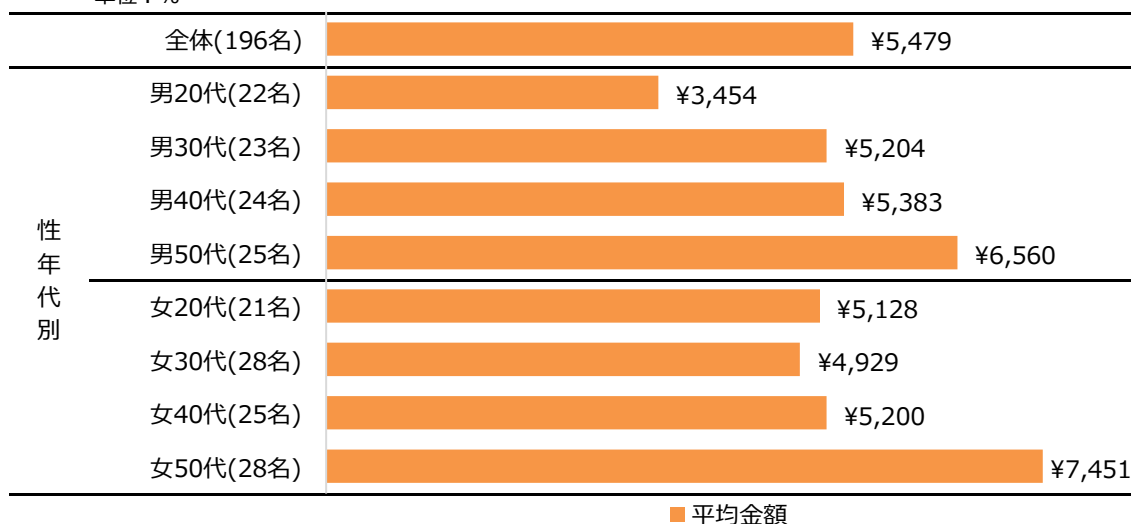
### Q.普段からご自身のヘルスケア（健康管理）を目的とした行動に取り組んでいますか。



### Q.ご自身でヘルスケア（健康管理）を目的に取り組んでいる行動の費用は、月平均では、いくらですか。

N=ヘルスケア（健康管理）を目的とした行動を費用を掛けて行っている層

単位：%



※平均金額は以下の換算値で加重平均値を計算

1,000円未満=500円 1,000~2,000円未満=1,500円 2,000~3,000円未満=2,500円 3,000~5,000円未満=4,000円 5,000~7,000円未満=6,000円 7,000~10,000円未満=7,500円 10,000~15,000円未満=12,500円 15,000円以上=20,000円

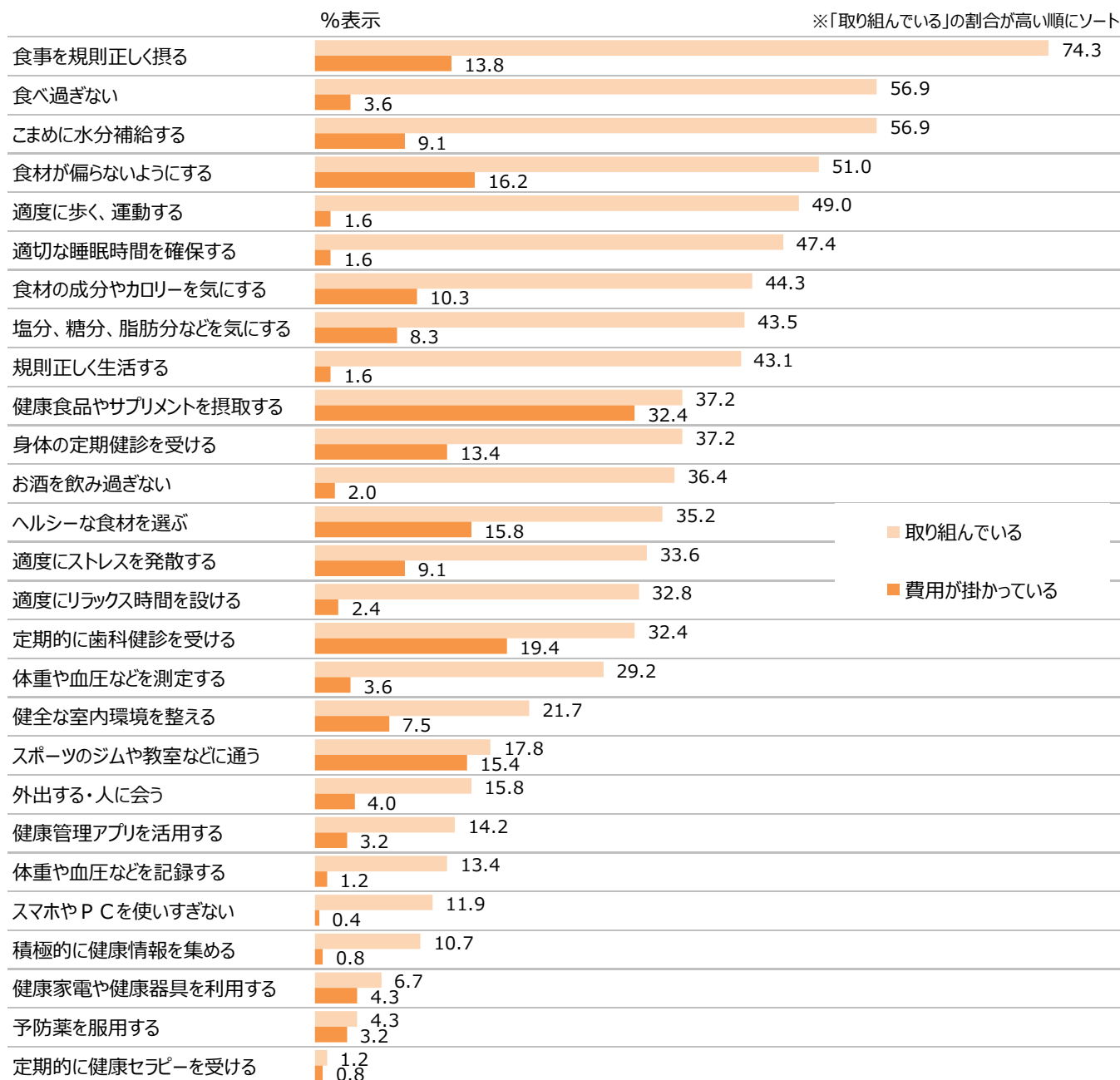
### 3. ヘルスケアを目的とした行動① 〈全体〉

- ヘルスケアを目的とした行動の具体的内容として、割合が5割を超えたのはすべて食に関するもの。トップは「食事を規則正しく摂る」(74.3%)であり、「食べ過ぎない」(56.9%)、「こまめに水分補給する」(56.9%)、「食材が偏らないようにする」(51.0%)と続いた。
- 一方で費用を掛けているものとしては、「健康食品やサプリメントを摂取する」(32.4%)がトップ。他に「定期的に歯科健診を受ける」(19.4%)、「食材が偏らないようにする」(16.2%)、「ヘルシーな食材を選ぶ」(15.8%)、「スポーツのジムや教室などに通う」(15.4%)と続いた。

Q.ご自身でヘルスケア（健康管理）を目的に取り組んでいる行動をすべて選んでください。

Q.そのなかで、費用が掛かっているものをすべて選んでください。

N=253名（自身でヘルスケア（健康管理）を目的に何らかの行動に取り組んでいる層）



### 3. ヘルスケアを目的とした行動② 〈属性別・取り組んでいる行動〉

- ヘルスケアを目的とした行動の具体的内容について属性別にみると、取り組んでいる行動の数やバラエティは性別では女性、年代別では50代が多かった。男20～40代が費用を掛けている行動は食に関するものにほぼ絞られるが、女性や50代には運動や睡眠に関わる行動もみられた。
- 「こまめに水分補給する」「食材が偏らないようにする」は女性や50代で実践者が多い行動。男50代では「身体の定期検診を受ける」、女50代では「定期的に歯科健診を受ける」の行動もみられた。

**Q.ご自身でヘルスケア（健康管理）を目的に取り組んでいる行動をすべて選んでください。**

N=自身でヘルスケア（健康管理）を目的に何らかの行動に取り組んでいる層

男20代（29名）		男30代（31名）		男40代（31名）		男50代（34名）	
食事を規則正しく摂る	79.3	食事を規則正しく摂る	64.5	食事を規則正しく摂る	56.7	食事を規則正しく摂る	82.4
食べ過ぎない	58.6			塩分、糖分、脂肪分などを気にする	50.0	適度に歩く、運動する	79.4
				食べ過ぎない	50.0	規則正しく生活する	76.5
				健康食品やサプリメントを摂取する	50.0	こまめに水分補給する	70.6
						塩分、糖分、脂肪分などを気にする	58.8
						食材が偏らないようにする	55.9
						身体の定期健診を受ける	55.9
						適切な睡眠時間を確保する	52.9
						食材の成分やカロリーを気にする	50.0
						食べ過ぎない	50.0
						体重や血圧などを測定する	50.0

※数字の単位：%

※割合が50%以上の行動を掲載

女20代（29名）		女30代（34名）		女40代（32名）		女50代（34名）	
食事を規則正しく摂る	72.4	食事を規則正しく摂る	73.5	食事を規則正しく摂る	87.5	食事を規則正しく摂る	76.5
食べ過ぎない	69.0	食べ過ぎない	64.7	こまめに水分補給する	65.6	こまめに水分補給する	73.5
こまめに水分補給する	58.6	こまめに水分補給する	55.9	食材が偏らないようにする	62.5	適切な睡眠時間を確保する	73.5
食材が偏らないようにする	55.2	規則正しく生活する	55.9	食べ過ぎない	56.3	食材が偏らないようにする	70.6
適度に歩く、運動する	51.7	食材が偏らないようにする	52.9	適切な睡眠時間を確保する	56.3	塩分、糖分、脂肪分などを気にする	67.6
		健康食品やサプリメントを摂取する	50.0	食材の成分やカロリーを気にする	50.0	食べ過ぎない	58.8
						食材の成分やカロリーを気にする	55.9
						定期的に歯科健診を受ける	52.9
						適度に歩く、運動する	52.9
						ヘルシーな食材を選ぶ	50.0
						健康食品やサプリメントを摂取する	50.0
						適度にリラックス時間を設ける	50.0

### 3. ヘルスケアを目的とした行動③ 〈属性別・費用が掛かっている行動〉

- ヘルスケアを目的とした行動について費用が掛かっているものを属性別で見ると、「健康食品やサプリメントを摂取する」が男20代を除く各層で上位に挙げられた。
- 費用が掛かっている行動のバラエティが多いのは男40代と女30代だが、割合が20%を超える行動の個数は女50代で最も多かった。
- 費用が掛かっている行動として「スポーツのジムや教室に通う」を挙げたのは男50代と女30～50代。

#### Q.そのなかで、費用が掛かっているものをすべて選んでください。

N=自身でヘルスケア（健康管理）を目的に何らかの行動に取り組んでいる層

男20代（29名）		男30代（31名）		男40代（31名）		男50代（34名）	
食事を規則正しく摂る	24.1	健康食品やサプリメントを摂取する	32.3	健康食品やサプリメントを摂取する	36.7	健康食品やサプリメントを摂取する	23.5
		ヘルシーな食材を選ぶ	22.6	塩分、糖分、脂肪分などを気にする	20.0	スポーツのジムや教室などに通う	23.5
		定期的に歯科健診を受ける	16.1	定期的に歯科健診を受ける	20.0	身体の定期健診を受ける	17.6
				健全な室内環境を整える	20.0	定期的に歯科健診を受ける	17.6
				食事を規則正しく摂る	16.7		
				食材の成分やカロリーを気にする	16.7		
				ヘルシーな食材を選ぶ	16.7		

※数字の単位：%

※割合が15%以上の行動を掲載

女20代（29名）		女30代（34名）		女40代（32名）		女50代（34名）	
食材が偏らないようにする	24.1	健康食品やサプリメントを摂取する	47.1	健康食品やサプリメントを摂取する	34.4	健康食品やサプリメントを摂取する	44.1
健康食品やサプリメントを摂取する	24.1	食材が偏らないようにする	26.5	食材の成分やカロリーを気にする	18.8	定期的に歯科健診を受ける	38.2
こまめに水分補給する	17.2	定期的に歯科健診を受ける	26.5	スポーツのジムや教室などに通う	18.8	身体の定期健診を受ける	29.4
		ヘルシーな食材を選ぶ	23.5			食材が偏らないようにする	23.5
		食事を規則正しく摂る	17.6			ヘルシーな食材を選ぶ	20.6
		食材の成分やカロリーを気にする	17.6			スポーツのジムや教室などに通う	20.6
		身体の定期健診を受ける	17.6				
		スポーツのジムや教室などに通う	17.6				
		適度にストレスを発散する	17.6				

## ● 女性はヘルスケアへの関心が年齢の上昇とともに高まる

ヘルスケアに対する関心は、男女とも20代で弱く、30代以降は強まる。

自身のヘルスケアに対して「大いに関心がある」と回答した割合は、男性では30代（40.0%）→40代（38.2%）→50代（40.0%）とほぼ横ばいで推移するが、女性では30代（34.5%）→40代（36.4%）→50代（43.6%）と年齢の上昇とともに割合も高くなった。

ヘルスケアに対する関心のコロナ禍による影響（＝「大いに影響した」の回答割合）をみると、20～40代では男性より女性のほうが高く、特に女30代（38.2%）と女40代（40.0%）で高かった。50代では男50代（32.7%）が女50代（30.9%）をわずかに上回った。

上記の「大いに関心がある」と「大いに影響した」の割合を比べると、後者が高いのは女30～40代のみ。コロナ禍が自身のヘルスケアに関心を持つきっかけとなったのは、相対的にこの層で多いと推察できる。

## ● 女20代のヘルスケア高関心層は少数派だがヘルスケアを目的とした行動にはそれなりの費用を投じている

ヘルスケアを目的とした行動に取り組んでいるのは全体の57.5%であった。属性別でみると割合が最も高い層（61.8%）と最も低い層（52.7%）の差は9.1ポイントと小さかった。

取り組んでいる行動に掛かっている費用を月平均でみると、全体では5,479円であった。金額が高いのは男女とも50代で、女50代で7,451円と最も高かった（男50代は6,560円）。

女性には、ヘルスケアに対する関心が年齢の上昇とともに高まる傾向がみられたが、具体的な行動に掛かっている費用（20代:5,128円 30代:4,929円 40代:5,200円）には比例して高まる傾向はみられなかった。女20代でヘルスケアに関心を持つ層は少数派だが、掛かっている費用は30～40代とほぼ同レベルであった。女20代でもヘルスケアに関心を持つ層の行動は、他の年代に見劣りしない。

## ● ヘルスケアを目的とした行動は「食」に関するものが中心

ヘルスケアを目的に取り組んでいる行動として割合上位に挙げられたのは「食事を規則正しく摂る」（74.3%）、「食べ過ぎない」（56.9%）、「こまめに水分補給する」（56.9%）、「食材が偏らないようにする」（51.0%）など食に関するもの。

一方、費用が掛かっている行動としては、「健康食品やサプリメントを摂取する」（32.4%）の割合が最も高く、「定期的に歯科健診を受ける」（19.4%）、「食材が偏らないようにする」（16.2%）、「ヘルシーな食材を選ぶ」（15.8%）、「スポーツのジムや教室などに通う」（15.4%）が続いた。

「食材が偏らないようにする」と「ヘルシーな食材を選ぶ」は食材の宅配業者などがセールスポイントとして取り入れやすい内容であり、「スポーツのジムや教室などに通う」は男50代と女30～50代に割合が偏っている。「定期的に歯科健診を受ける」は費用を掛けて取り組んでいる人の割合が2割未満に留まっており、未開拓の顧客が多い。いずれもヘルスケアの視点を取り入れることで、効果的にアピールできる可能性がある。



トピックスリサーチ  
ヘルスケアに関する調査データ  
～関心と行動実態 編～

発行日 2021年 9月 30日

発行・調査分析 朝日大学 マーケティング研究所

〒501-0296

岐阜県瑞穂市穂積1851

TEL : 058-326-1173

お問い合わせ [marketing@alice.asahi-u.ac.jp](mailto:marketing@alice.asahi-u.ac.jp)