

# ヘルスケアに関する調査データ

～課題と情報 編～

2021年10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
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。

# 1. ヘルスケアに関する困りごと

- ヘルスケアの困りごとでは「長続きしない」（29.5%）、「なかなか効果が得られない」（24.1%）、「思ったとおりに実行できない」（23.2%）の割合が高かった。
- 男女差をみると、「長続きしない」（13.7ポイント差）、「やる気・意欲がない」（9.0ポイント差）で差が大きかった。いずれも技術というより心理に関わる要因。
- 他に「かかりつけ医など相談できる人がいない」「測定や記録が面倒・忘れてしまう」など、サポート体制に関わる要因でも、女性の割合が高かった。

## Q.ご自身のヘルスケア（健康管理）に関して、お困りのことをすべて選んでください。

%表示	男性 ※各年代55名ずつ (220名)					女性 ※各年代55名ずつ (220名)				
	20代	30代	40代	50代	20代	30代	40代	50代		
長続きしない 29.5	22.7	25.5	16.4	25.5	23.6	36.4	30.9	38.2	38.2	38.2
なかなか効果が得られない 24.1	20.5	16.4	21.8	20.0	23.6	27.7	16.4	34.5	38.2	21.8
思ったとおりに実行できない 23.2	20.0	14.5	20.0	16.4	29.1	26.4	21.8	34.5	27.3	21.8
やり方・進め方がわからない 21.6	19.1	29.1	12.7	23.6	10.9	24.1	20.0	29.1	29.1	18.2
知識や情報が足りない 20.2	21.4	21.8	25.5	23.6	14.5	19.1	18.2	20.0	14.5	23.6
費用が高い・費用が掛かる 17.7	15.9	16.4	20.0	18.2	9.1	19.5	9.1	21.8	20.0	27.3
測定や記録が面倒、忘れてしまう 15.7	12.3	12.7	9.1	16.4	10.9	19.1	7.3	25.5	23.6	20.0
やる気・意欲がない 15.0	10.5	12.7	7.3	12.7	9.1	19.5	10.9	18.2	27.3	21.8
時間が取れない 13.0	13.6	10.9	16.4	10.9	16.4	12.3	10.9	18.2	14.5	5.5
かかりつけ医など相談できる人がいない 12.0	8.2	10.9	3.6	9.1	9.1	15.9	7.3	21.8	16.4	18.2
一緒に取り組む仲間がない 8.9	10.0	12.7	10.9	10.9	5.5	7.7	9.1	14.5	0.0	7.3
場所・スペースがない 6.1	4.5	5.5	3.6	1.8	7.3	7.7	1.8	10.9	12.7	5.5
このなかにはない 23.2	25.0	16.4	38.2	20.0	25.5	21.4	32.7	14.5	23.6	14.5

※ハッチングは25%以上（「このなかにはない」は除く）

- ヘルスケアの情報源として「インターネット」(63.6%)と「テレビ」(45.0%)の割合が高かった。
- 「テレビ」は男性(37.3%)と女性(52.7%)の差が大きく、女性中心に活用されている情報源。
- 女性の割合が3番目に高かったのは「クチコミ」であり、特に女30~40代が高かった。
- 「医師(かかりつけ医)、医療機関」は女40~50代で割合が高かった。

Q. 普段からヘルスケア(健康管理)に関する知識・情報を見聞きしている情報源をすべて選んでください。

情報源	%表示	男性 ※各年代55名ずつ (220名)					女性 ※各年代55名ずつ (220名)				
		20代	30代	40代	50代	20代	30代	40代	50代		
インターネット	63.6	61.8	54.5	60.0	56.4	76.4	65.5	60.0	67.3	65.5	69.1
テレビ	45.0	37.3	20.0	40.0	38.2	50.9	52.7	38.2	47.3	54.5	70.9
新聞	12.3	12.7	0.0	14.5	16.4	20.0	11.8	5.5	16.4	9.1	16.4
一般雑誌、一般書籍	11.4	11.4	3.6	18.2	10.9	12.7	11.4	5.5	12.7	10.9	16.4
クチコミ	10.9	8.6	14.5	12.7	5.5	1.8	13.2	7.3	21.8	14.5	9.1
医師(かかりつけ医)、医療機関	9.8	9.1	9.1	9.1	7.3	10.9	10.5	1.8	1.8	18.2	20.0
健康雑誌、家庭用医学書	6.1	7.3	1.8	9.1	5.5	12.7	5.0	7.3	3.6	0.0	9.1
ラジオ	5.9	8.2	5.5	14.5	5.5	7.3	3.6	5.5	5.5	1.8	1.8
スポーツジム、スポーツ教室	5.7	5.9	9.1	7.3	3.6	3.6	5.5	5.5	9.1	1.8	5.5
保健所、役所	2.5	3.2	3.6	7.3	1.8	0.0	1.8	0.0	0.0	3.6	3.6
会報誌、広報誌など	2.0	3.6	1.8	9.1	1.8	1.8	0.5	1.8	0.0	0.0	0.0
講義、講座、シンポジウム	2.0	2.3	1.8	5.5	1.8	0.0	1.8	1.8	1.8	3.6	0.0
このなかにはない	23.6	25.0	32.7	30.9	30.9	5.5	22.3	32.7	25.5	16.4	14.5

※ハッチングは20%以上(「このなかにはない」は除く)

### 3. ヘルスケアで知りたい情報

- ヘルスケアで知りたい情報としては、「身体の健康について」（48.0％）の割合が最も高く、「ココロの健康について」（35.2％）と「体型の維持について」（31.6％）が3割台で続いた。
- 「測定器具について」を除くすべての項目で、男性より女性のほうが高く、最も差が大きかったのは「体型の維持について」で11.4ポイントの差がみられた。
- 「ココロの健康について」は、女30代（49.1％）と女40代（43.6％）の割合が4割以上と特に高かった。

Q.ヘルスケア（健康管理）に関して、知りたい知識・情報をすべて選んでください。

%表示	男性 ※各年代55名ずつ (220名)					女性 ※各年代55名ずつ (220名)				
	20代	30代	40代	50代	20代	30代	40代	50代		
身体の健康について 48.0	45.0	38.2	36.4	45.5	60.0	50.9	40.0	49.1	61.8	52.7
ココロの健康について 35.2	31.4	25.5	23.6	36.4	40.0	39.1	30.9	49.1	43.6	32.7
体型の維持について 31.6	25.9	20.0	34.5	21.8	27.3	37.3	38.2	45.5	29.1	36.4
食事について 27.5	23.6	16.4	32.7	23.6	21.8	31.4	21.8	36.4	29.1	38.2
運動について 23.2	20.9	14.5	25.5	20.0	23.6	25.5	23.6	25.5	23.6	29.1
睡眠について 23.0	20.9	14.5	25.5	20.0	23.6	25.0	23.6	32.7	16.4	27.3
病気や怪我について（予防、症状、治療法など） 21.8	19.1	16.4	21.8	14.5	23.6	24.5	10.9	27.3	25.5	34.5
サプリメントについて 20.2	18.2	9.1	27.3	21.8	14.5	22.3	18.2	25.5	20.0	25.5
ヘルスケアのやり方・進め方について 17.5	14.5	16.4	14.5	16.4	10.9	20.5	10.9	29.1	20.0	21.8
人間ドックや健康診断について 16.1	15.0	9.1	18.2	14.5	18.2	17.3	10.9	27.3	16.4	14.5
薬について 14.8	12.7	12.7	12.7	16.4	9.1	16.8	12.7	16.4	14.5	23.6
医師や医療機関について 12.0	11.4	7.3	12.7	12.7	12.7	12.7	3.6	20.0	14.5	12.7
ヘルスケアに関する知識・情報の情報源について 11.6	10.5	7.3	14.5	12.7	7.3	12.7	3.6	18.2	12.7	16.4
ヘルスケアをサポートするアプリ・道具について 8.6	6.4	3.6	7.3	7.3	7.3	10.9	3.6	20.0	9.1	10.9
ヘルスケアをサポートする機関・施設について 8.2	6.4	3.6	10.9	7.3	3.6	10.0	1.8	16.4	10.9	10.9
測定器具について 7.0	8.6	3.6	12.7	12.7	5.5	5.5	1.8	9.1	7.3	3.6
このなかにはない 24.5	27.3	34.5	34.5	27.3	12.7	21.8	32.7	23.6	14.5	16.4

※ハッチングは25%以上（「このなかにはない」は除く）

## 4. ヘルスケアで計測や記録を行っている項目

- ヘルスケアで計測や記録を行っている項目としては「体重・BMI」（44.8%）の割合が最も高く、「体脂肪率」（24.1%）と「体温」（20.7%）が2割台で続いた。
- 男性の実施率を年代別で見ると20～40代と50代には大きな差がみられた。割合が高いのは50代。一方、女性については年代差が男性ほど大きくなかった。
- 「体重・BMI」「体脂肪率」「腹囲、内臓脂肪レベル」など体型に関する項目については男50代の実施率が高かった。50代においては、女性より男性のほうが体型を気に掛けている。

Q.定期的に測定や記録を行っている項目をすべて選んでください。

%表示	男性 ※各年代55名ずつ (220名)					女性 ※各年代55名ずつ (220名)				
	20代	30代	40代	50代	20代	30代	40代	50代		
体重・BMI 44.8	44.5	32.7	38.2	45.5	61.8	45.0	45.5	40.0	45.5	49.1
体脂肪率 24.1	22.7	16.4	25.5	14.5	34.5	25.5	18.2	23.6	29.1	30.9
体温 20.7	17.7	20.0	14.5	10.9	25.5	23.6	21.8	21.8	27.3	23.6
歩数、歩行の距離・時間 17.0	16.4	9.1	10.9	14.5	30.9	17.7	16.4	20.0	10.9	23.6
血圧 14.8	19.1	9.1	18.2	12.7	36.4	10.5	1.8	9.1	12.7	18.2
脈拍 9.5	12.7	5.5	9.1	12.7	23.6	6.4	1.8	1.8	9.1	12.7
筋肉量、推定骨量 7.0	7.7	0.0	5.5	10.9	14.5	6.4	5.5	7.3	7.3	5.5
腹囲、内臓脂肪レベル 6.8	8.2	3.6	9.1	5.5	14.5	5.5	1.8	9.1	7.3	3.6
食事、摂取カロリーの記録 5.5	5.5	7.3	3.6	7.3	3.6	5.5	5.5	5.5	7.3	3.6
睡眠の記録 4.8	5.9	5.5	3.6	3.6	10.9	3.6	1.8	3.6	1.8	7.3
運動、消費カロリーの記録 4.5	6.4	3.6	1.8	10.9	9.1	2.7	0.0	3.6	3.6	3.6
血中酸素濃度 3.6	5.5	3.6	9.1	3.6	5.5	1.8	0.0	1.8	3.6	1.8
便の記録 2.7	0.9	1.8	1.8	0.0	0.0	4.5	0.0	5.5	5.5	7.3

※ハッチングは20%以上

## ● 「長続きしない」「効果が得られない」「思ったとおりに実行できない」がヘルスケアに関する困りごと

ヘルスケアの困りごととしては、技術面（「やり方・進め方がわからない」「知識や情報が足りない」など）よりも心理面（「長続きしない」「思ったとおりに実行できない」など）のほうが、あてはまる人は多い。

困りごとがある人の割合を性別で比べると女性のほうが高かった。「長続きしない」は女性のほうが13.7ポイントも高く、「やる気・意欲がない」も女性のほうが9ポイント高かった。他に「測定や記録が面倒、忘れてしまう」「かかりつけ医など相談できる人がいない」も女性の割合が高かった。

コロナ禍などをきっかけにヘルスケアへの関心が高まっているが、具体的かつ継続的な行動を促すには楽しみながら取り組める工夫や測定や記録をしやすい仕組みの提案が求められる。

## ● 主な情報源はインターネット、女性はテレビも活用

ヘルスケアの情報源としては、「インターネット」と「テレビ」の活用率が高かった。

「インターネット」の活用率は男女とも高かったが、「テレビ」は女性（52.7%）の活用率が男性（37.3%）を大きく上回った。年代別でみると、男女とも50代の割合が高かった。

女性には「クチコミ」も有力な情報源であり、女30代（21.8%）と女40代（14.5%）の活用率が高かった（女20代7.3%、女50代9.1%）。

また「医師（かかりつけ医）、医療機関」は女40代（18.2%）、女50代（20.0%）の活用率が高かった（女20代1.8%、女30代1.8%）。

女性は人づての情報の活用率が高いが、高年代層（40～50代）は単なるクチコミではなく専門家からの情報を頼りにしている。

## ● 「ココロの健康」「体型の維持」は女性の関心が高い情報

ヘルスケアに関しては「身体の健康について」の情報を知りたい人が最も多く、「ココロの健康について」「体型の維持について」が次いで多かった。

「ココロの健康について」（男性25.9%、女性37.3%）と「体型の維持について」（男性31.4%、女性39.1%）はともに女性の割合が高かった。「ココロの健康について」は、女性のなかでも特に30代（49.1%）と40代（43.6%）で4割以上と高かった。

女30代は「食事について」（36.4%）、「睡眠について」（32.7%）でも割合が3割を超えており求める情報の種類が相対的に多かった。

## ● ヘルスケア行動の実施率は男50代が高い

全体的に計測や記録の実施率が高かったのは「体重・BMI」「体脂肪率」「体温」の3項目であるが、いずれも男50代の実施率が高かった。男50代は他にも「歩数、歩行の距離・時間」「血圧」「脈拍」の実施率が高かった。男性は年代別（20～40代⇔50代）の実施率の差が大きかった。男性は50代になると、計測や記録を始める人が多くなる。

「体型の維持について」の情報を求める割合は女性で高かったが、計測や記録の実施率が高かったのは男50代であった。「体脂肪率」「腹囲、内臓脂肪レベル」でも男50代の実施率は高かった。

計測や記録の実施状況を見る限り、具体的に体型を気に掛けているのは男50代と言える。

トピックスリサーチ  
ヘルスケアに関する調査データ  
～課題と情報 編～

発行日 2021年 10月 31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)