

## 健康行動の意外な組み合わせ、これって何のため？

2015“健康行動”共同調査は、  
**多様な健康行動を総合的に検討できる**ところに特徴があります。

- ・運動している人は、食生活も気を使っているの？
- ・美容に気を付けている人は、適度な運動や睡眠もきちんと取っているの？

など、**行動の組み合わせはどうなっている**のでしょうか？

**きちんと組み合わせの実態も把握できれば、**

「運動も食生活も気になる人への画期的なサービス」

「美容に運動って本当に必要なの？」と思っている人にぴったりの情報」などが  
もっと創造できるかもしれません。

ここでは、健康行動の組み合わせに関する結果の一部をご紹介します。

さらに、なぜこれをどっちも行うのだろう？なぜこれとこれは両方行わないのだろう？などと考えることで、**人々がその行動をする意味が見えてきそうです。**

データの詳細はP.7～P.10を参照ください。

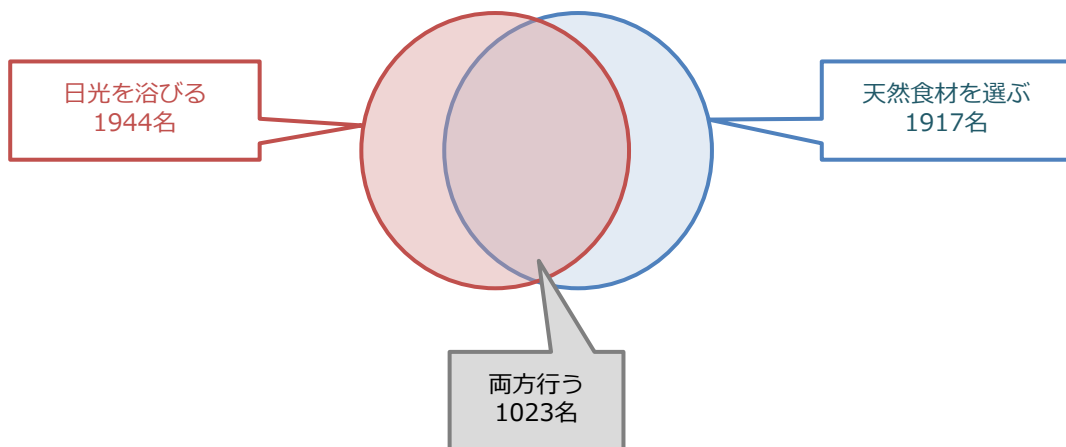
---

# 健康行動の意外な組み合わせ、これって何のため？

一見無関係な健康行動でも同じ人が行っているものがある。たとえば「日光を浴びる」と「天然食材を選ぶ」。

一見無関係そうに見える「太陽の光を浴びること」と「天然の食材を選ぶこと」で、両方を行っている人たちが多くいます。日光を浴びる人のうち、天然食材を選ぶ人は52.6%、逆に天然食材を選ぶ人のうち、日光を浴びる人は53.4%です。

どちらも「自然を身体に取り込むこと」という点では共通しています。この二つの行動をしている人たちは、共通して「自然」や「天然」が「健康」のカギだと考えているのかもしれない。



※「行動している人」とは、それぞれの行動について意識的にしているかどうかを尋ね、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した人を指す

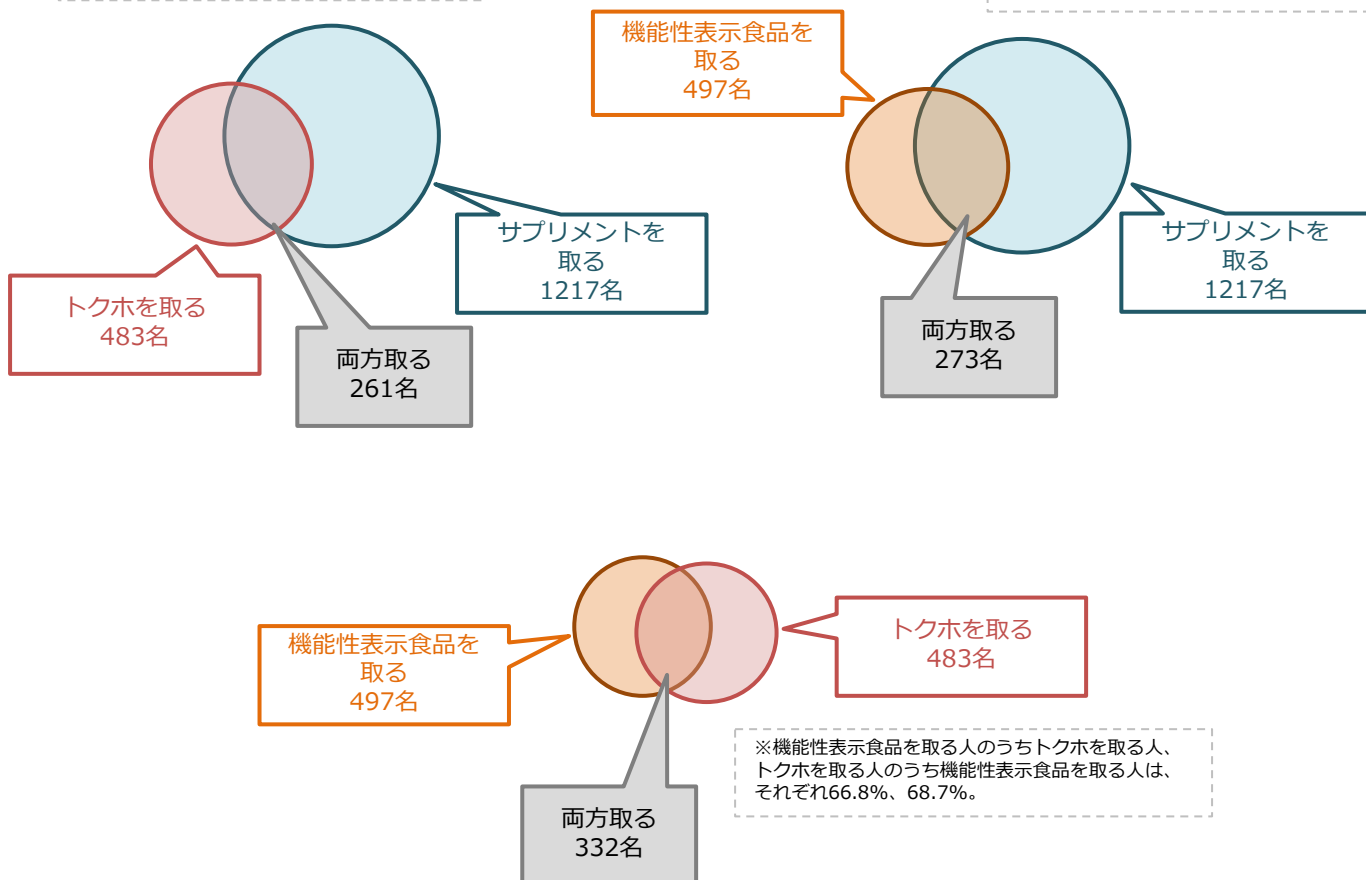
# 健康行動の意外な組み合わせ、これって何のため？

一見関係のありそうな健康を目的とした食品でも「特定保健用食品（トクホ）」「機能性表示食品」と「サプリメント」では使っている人が異なる。一方、「機能性表示食品を取る」と「トクホを取る」は使っている人が重なっている。

同じ健康を目的とした食品でも、「特定保健用食品（トクホ）」「機能性表示食品」と「サプリメント」では使っている人たちが異なっています。トクホ、機能性表示は特定の病気への関心がある人（その製品がうたっている血圧、体脂肪などが気になっている人）が使っていたり、サプリよりも食事らしく摂取したい人が使っているのかもしれませんが。

※トクホを取る人のうち、サプリメントを摂る人は54.0%だが、サプリメントを摂る人のうち、トクホを取る人は21.4%にとどまる。

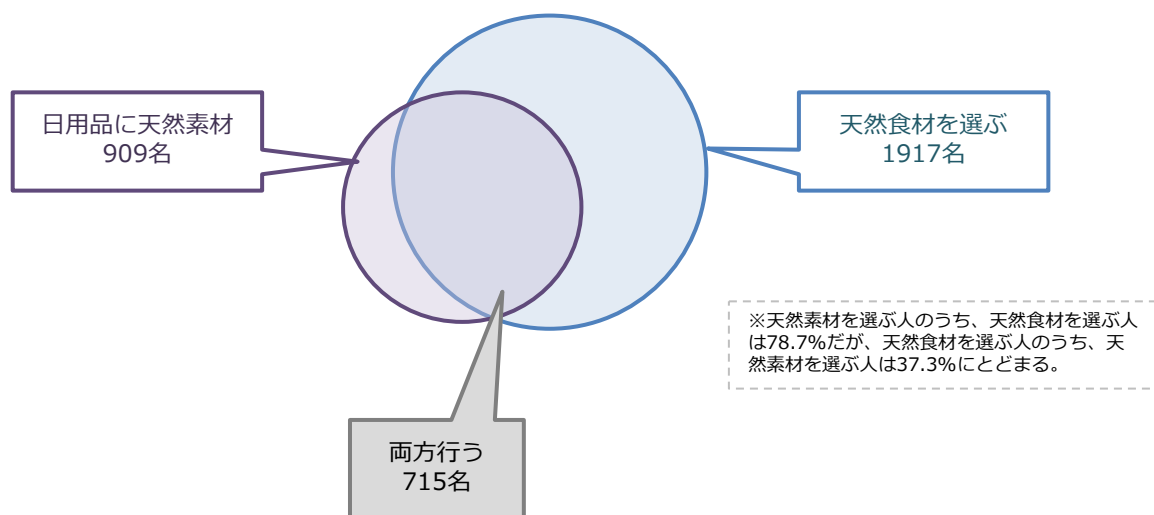
※機能性表示食品を取る人のうち、サプリメントを摂る人は54.9%だが、サプリメントを摂る人のうち、機能性表示食品を取る人は22.4%にとどまる。



# 健康行動の意外な組み合わせ、これって何のため？

天然日用品を選ぶ人の約8割が食材も天然を選ぶ一方、天然食材を選ぶ人のうち天然日用品を選ぶのは約4割。天然素材は「食材」から「日用品」へ広がる？

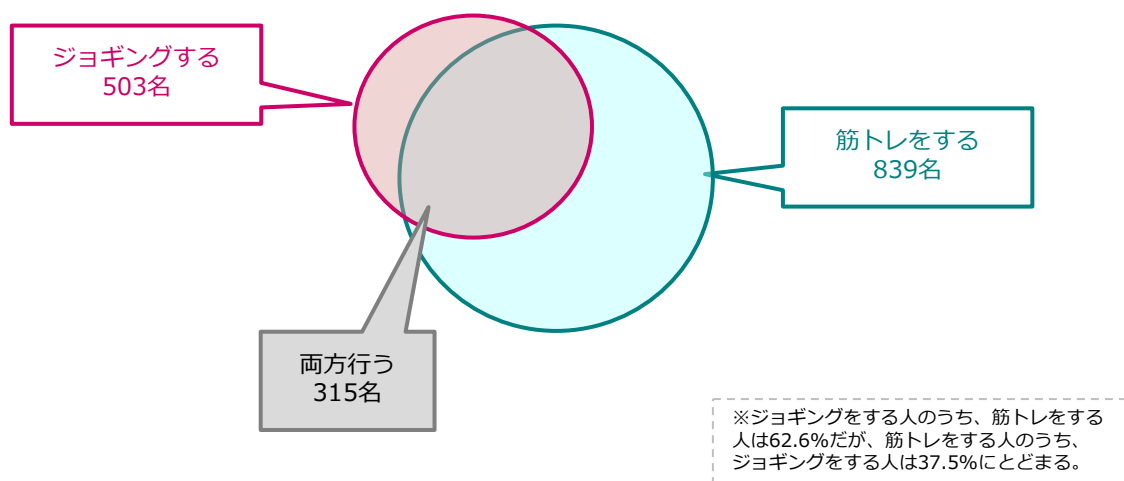
「日用品に天然素材」「天然食材を選ぶ」は同じ「天然の素材」で、共通している人が多くなっていますが、日用品よりは食品に注目する人が多くなっています。また、天然食材を選ぶ人の中でも一部の人が日用品にも天然のものを選んでいますが、このことから、天然素材は「食材」から「日用品」へと使用が広がっていく可能性があります。



# 健康行動の意外な組み合わせ、これって何のため？

ジョギングをする人の約6割が筋トレをするが、筋トレをする人のうちジョギングをしているのは約4割。

ジョギングと筋トレは運動という意味では共通しており、共通して行っている人も多くなっています。しかし、ジョギングをしている人の多くが筋トレを行っている一方で、筋トレをする人たちのうちジョギングをしているのは一部です。筋トレで身につく筋力は、ジョギングなどをするにも必要な要素であると考えられているのかもしれませんが。



健康行動を組み合わせで見ると、いくつかのパターンがありそうです。例えば、「日光」と「天然食材」を同時にやっている人が多いのは、それによって何か共通して得られるものがあり、それを求めているのかもしれませんが。

「サプリ」と「トクホ」が同時に行われないのは、サプリに求めるものとトクホに求めるものが違うのかもしれませんが。

また、ここで示したのは、多くの人々が考えている傾向です。一人一人がみんな違うように、どのように行動を組み合わせるかは、やはり一人一人違います。「サプリ」と「トクホ」をどちらも選ぶ人は、では何を求めているのでしょうか？「サプリ」では得られない何かを「トクホ」で補っているのかもしれませんが。

このように、いくつかの組み合わせを見ても、その背景に人々のいろんな考え方が見えてくるような気がします。それがどんなものか、皆さんも考えてみてください。