

# Research Report①

健康行動研究会は、2015年に発足し、現代の「健康」について明らかにするための研究活動を行っています。「健康とは何か？」を理解し、生活の中で活かしていただくために、研究の結果明らかになったことを広く発信していく予定です。

今回は、2015年度の第1期研究活動の中から明らかになったことの一部を、考察や今後の展開などを含め、リサーチレポートとしてまとめました。

レポートの結果から、現代の「健康」がどうなっていくのか？これからこうなっていくのでは？など、皆さんも思い描いてみてください。

## 5000人の健康行動97個の実態が明らかに どんな行動を組み合わせて、何のためにおこなっているのか？

### 調査結果のポイント

#### 健康行動は年代と性別でまったく違う

- ・健康行動を多く行っているのはシニアと女性
- ・若者は衛生に注意（20代2位「歯磨き」3位「手洗い・うがい」）、高齢層は食生活重視（60代top5全て食事に関する行動）

#### 健康行動の意外な組み合わせ、これって何のため？

- ・「日光を浴びる」と「天然食材を選ぶ」、実は両方やっている人が多い
- ・「トクホ」と「機能性表示食品」は同じ、でも「サプリメント」とは違う

#### 健康行動は「やりたい」でも「なかなかできない」

- ・嫌な気持ちをコントロール「したい」は67.9%、でも「している」はたった25.2%
- ・運動「したい」人でも、ジム通いやジョギング実施は2割以下

#### 子どもができると母親は長生きを意識する

- ・6歳までの小さな子どもがいる母親は45.3%が長生き意識、20-30代女性の中で最も高い

#### 長生きしたい人は、健康行動も「楽しみながら」やっている

- ・長生きしたい人は、したくない人よりも、食生活を整える、笑う、などの行動が多い
- ・長生きしたい人は「楽しく」健康行動を行っている割合が長生きしたくない人の2倍以上

#### 「病気」であることは必ずしも「不健康」ではない

- ・慢性の疾患・不調があっても2人に1人が「自分は健康」
- ・「自分は健康」と思う人は、思わない人よりも生活が充実

#### お問い合わせ先

“健康行動”研究会事務局 株式会社応用社会心理学研究所 担当：田中  
〒540-0031 大阪市中央区北浜東1-8 北浜東森田ビル5F  
Tel 06-6941-2171 Fax 06-6941-2081  
<http://www.aspect-net.co.jp>

## ■ “健康行動”研究会とは

健康日本21などの政府の健康政策の推進や、数々の健康関連商品・サービスの新発売など、近年ますます人々の健康への関心は高まっているようです。健康は食事や運動、住まいや衣服、あるいは趣味など、様々な領域と関連しています。健康についてよりよく理解するためには、何かひとつの領域の「健康」について考えるだけでなく、様々な領域を俯瞰して考えるべきなのではないか。

そのような考えのもと、食品・飲料、家電、日用品、化粧品、衣類、医薬品、広告・出版など、幅広い業種の16企業が集まることによって、2015年春、「健康行動研究会」の第1期の活動が始まりました。人によって捉え方の違う「健康」の正体を明らかにし、その知見を自社のマーケティングに応用することで、さらに人々にとって必要とされる「健康商品・サービス」を提供するため、研究活動を行っています。

2015年度には、「健康行動」に関する大規模調査を実施しました。その結果の一部をここに報告します。今後も、“健康行動”研究会は研究知見を広く発信していきます。

### ・第1期（2015年度）参加企業（五十音順）

アサヒグループホールディングス株式会社

株式会社 応用社会心理学研究所

株式会社 学研ホールディングス

サンスター株式会社

宝ヘルスケア株式会社

ミスノ株式会社

株式会社 ミルボン

株式会社 読売広告社（メディカルライフ研究所）

…など（その他企業については非公開）

## ■ “健康行動”共同調査の概要

- 調査目的 : 健康行動の実施実態と、その背後にある人々の健康に対する思い・考え方を明らかにする
- 調査期間 : 調査項目のボリュームが大きいため、
  - ① 2015年7月4日（土）～7月8日（水）
  - ② 2015年7月16日（木）～7月28日（火）の2段階で実施
- 質問項目数 : ① 20問 ② 15問
- 調査対象者 : 日本全国の20代～60代の男女
- 有効回答数 : ① 5076サンプル ② 4363サンプル

性・年代別サンプル数：①（②）

年代	男性	女性
20代	495(387)	507(401)
30代	498(441)	514(423)
40代	506(433)	511(441)
50代	505(444)	513(462)
60代	512(464)	515(467)

- 調査で扱った健康行動 : 幅広い年代・性別の147人に「心身の健康維持・増進、病気の予防のためにやっていること・心がけていること」についてアンケートで自由記述の回答を求めた。そのアンケートの結果をもとに、整理・構造化し、食事・運動から美容・リラックス・周囲との関係など、幅広い領域の行動を97個作成

- 調査方法 : インターネット調査
- 調査企画設計 : 株式会社応用社会心理学研究所