

調査概要

【調査対象】 リサーチコミュニティ「MyVoice」の登録メンバー

【調査方法】 ウェブ形式のアンケート調査

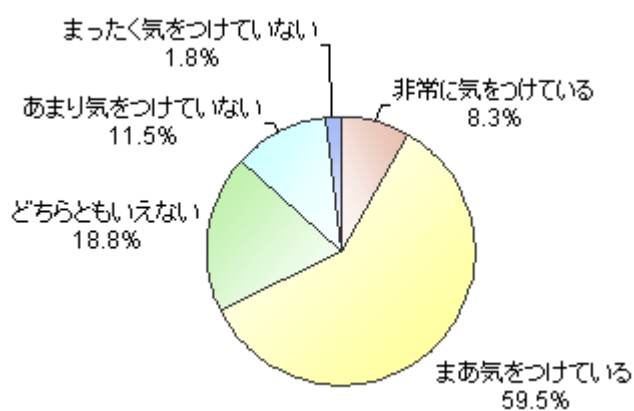
【調査時期】 2008年5月1日～5月5日 【回答者数】14,369名

【調査結果掲載URL】<http://www.myvoice.co.jp/biz/surveys/11810>

性別	男性	女性	合計	年代	10代	20代	30代	40代	50代以上	合計
度数	6,610	7,759	14,369	度数	249	2,100	5,401	4,180	2,439	14,369
%	46%	54%	100%	%	2%	15%	37%	29%	17%	100%

調査データ

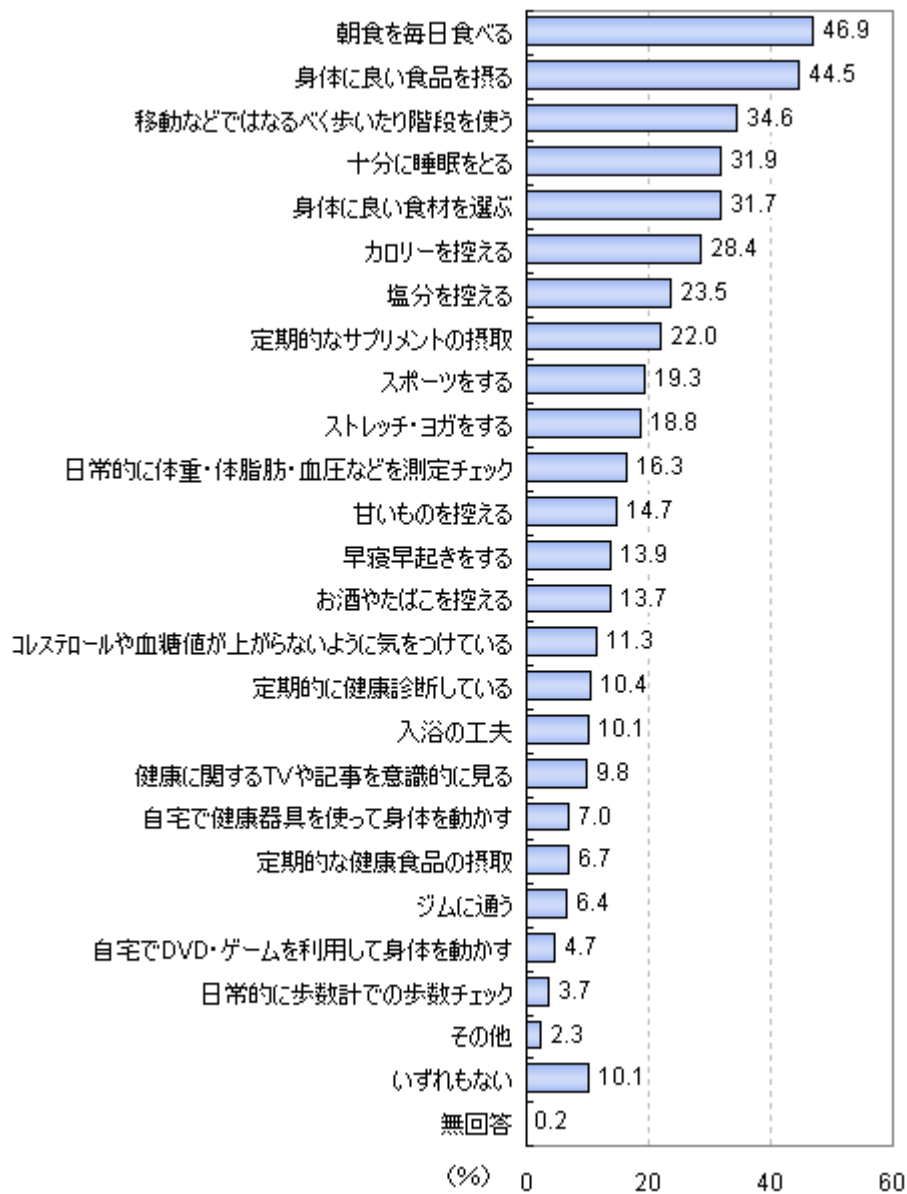
1)健康に「気をつけている」は、68%



健康に「非常に気をつけている」は 8.3%、「まあ気をつけている」は 59.5%で、気をつけている割合は 67.8%となりました。

【図 1】健康への関心

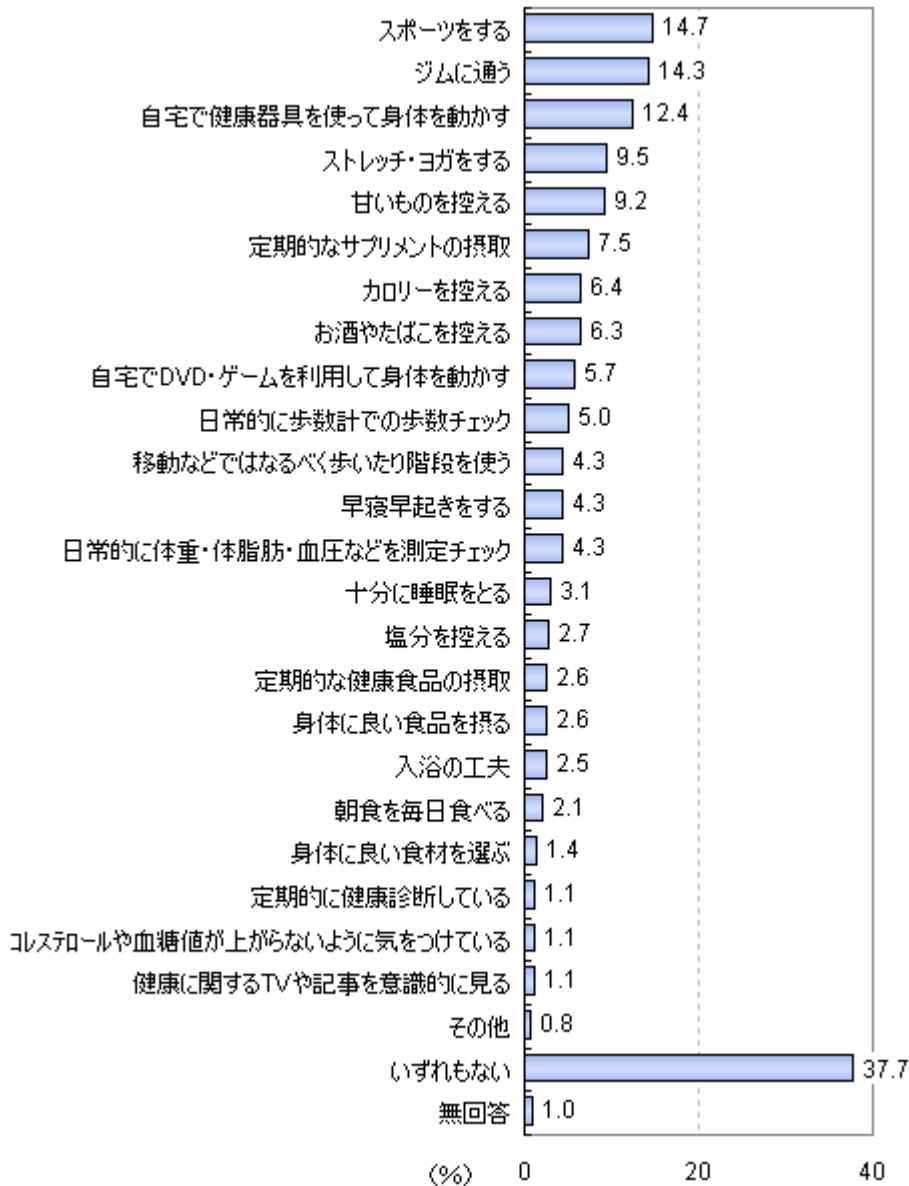
2) 現在実行しているのは、「朝食を毎日食べる」47%が最多



健康の維持・増進のために現在行っていることは、「朝食を毎日食べる」が 46.9%で最も多くなりました。2位は、「身体に良い食品を摂る」(44.5%)が続きました。

【図 2】健康のために現在行っていること

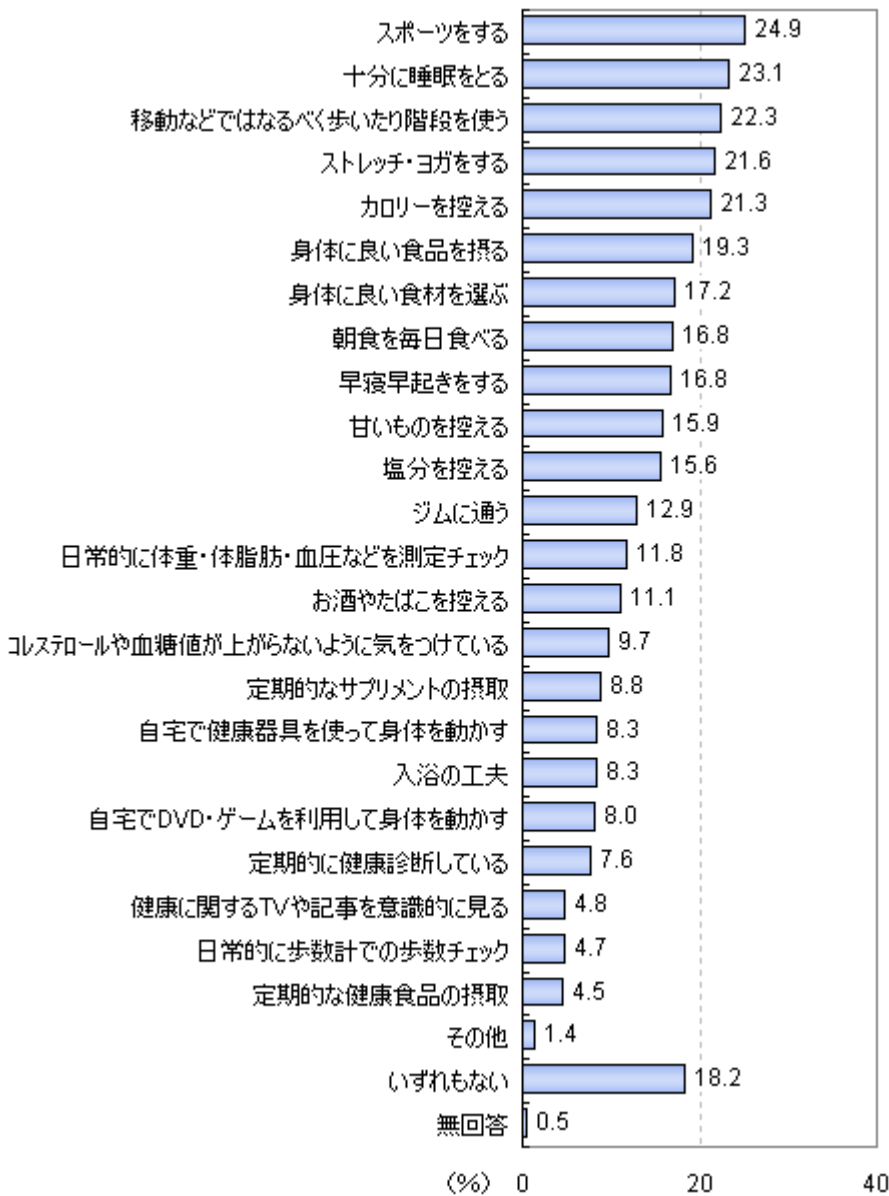
3) やめてしまったことは、「スポーツ」、「ジム」



健康の維持・増進のために以前行っていたがやめてしまったことは、「スポーツをする」(14.7%)、「ジムに通う」(14.3%)が上位2位となりました。

【図3】健康のために行っていてやめてしまったこと

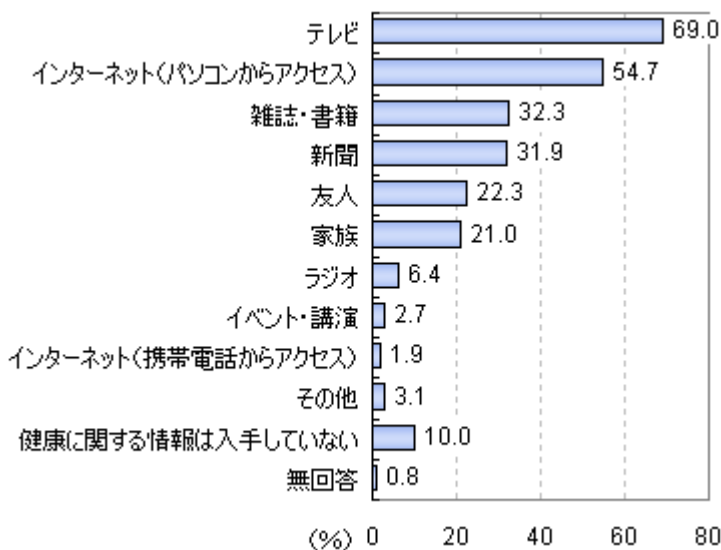
4) 今後行いたいのは、「スポーツ」25%、「十分な睡眠」23%



健康の維持・増進のために今後行いたいこと・新たに始めたいことは、「スポーツをする」が 24.9%でトップとなり、「十分に睡眠をとる」(23.1%)が続きました。

【図 4】今後続けたい・新たに始めたいこと

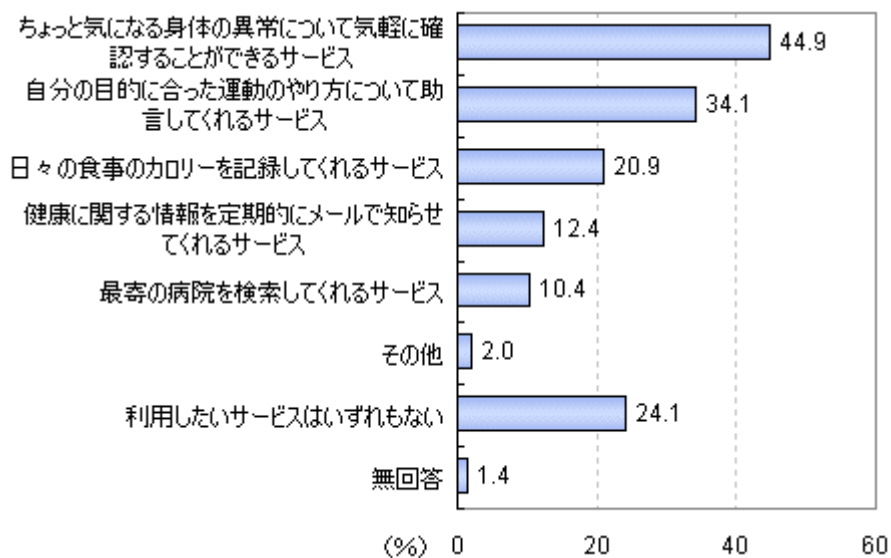
5) 健康についての情報源は、「テレビ」69%、「インターネット」55%



情報源は、「テレビ」が 69.0%、「インターネット(パソコンからアクセス)」が 54.7%で、過半数となりました。

【図 5】健康情報の入手経路

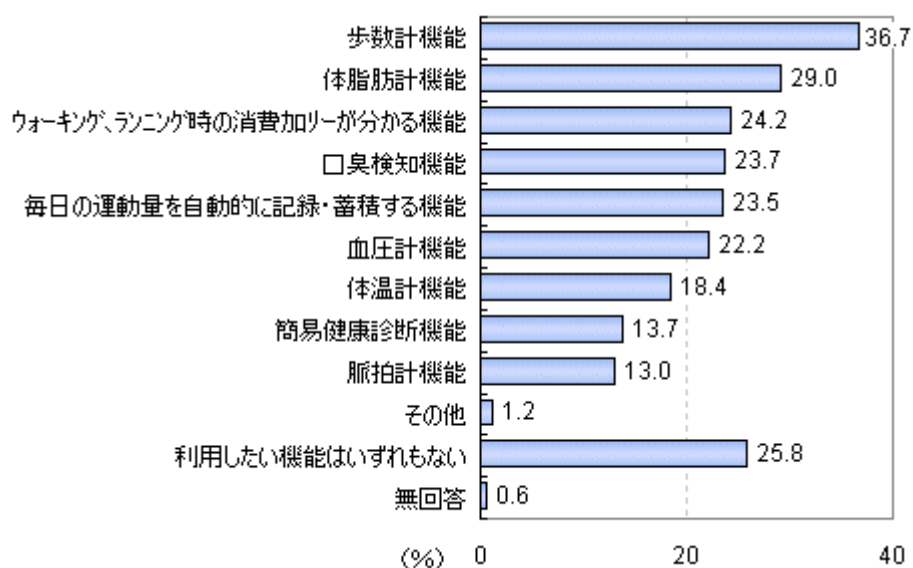
6) 利用したいサービス、トップは「身体の異常について確認できるサービス」



健康維持のためにあったら利用したいサービスは、「ちょっと気になる身体の異常について気軽に確認することができるサービス」が 44.9%でトップとなりました。

【図 6】健康維持のためにあったら利用したいサービス

7) 携帯電話に付いていたら利用したい機能は、「歩数計機能」



健康維持のために携帯電話に付いていたら利用したい機能は、「歩数計機能」が 36.7%で最も多く、「体脂肪計機能」が 29.0%で続きました。

【図 7】健康維持のために携帯電話に付いていたら利用したい機能

8) 回答者のコメント・健康維持のためにもっとも気をつけていること

- 【男性・28歳】ウォーキング。歩くことでジムの運動とは違う、まわりの発見があるから
 - 【女性・31歳】運動をして体力をつける事を意識がけています。風邪等をひきにくくする為です
 - 【女性・32歳】現在母乳で育児をしている為、薬を一切飲めない為、風邪すらひけません。手洗い・うがいをこまめに、食事のバランスに気をつけています
 - 【女性・35歳】バランスの良い食事を取るよう心がけています。毎日の積み重ねが1番大事だと思うから
 - 【男性・36歳】カロリーを摂りすぎない事。太ることは万病の元です
 - 【男性・38歳】お酒を飲む機会が多いので、休肝日を作るようにしている
 - 【女性・40歳】無農薬・無添加の食材を選ぶ
 - 【女性・42歳】ストレスをためないようにしている。病は気からとも言うし、やっぱり前向きな気持ちが一番
 - 【男性・47歳】人間ドックを毎年1回受診している。早期発見早期治療が大切だから
 - 【男性・46歳】外食は極力控えて、バランスのよい食事を心がける。好きなものしか摂取しなくなるので
 - 【男性・47歳】睡眠を十分に取る。睡眠不足は仕事上でもミスを招き、ストレスをためるから
 - 【女性・50歳】サプリメントを摂取する。食事でなかなか栄養の必要な分量とれない
 - 【男性・57歳】酒・煙草を控えること。体によくはないことは分かっているのだから
- (他、全 6578 件)

<本件リリース調査結果およびマイボイスコムに関するお問い合わせ先>



マイボイスコム株式会社 広報担当

(TEL・FAX)03-5217-1911・03-5217-1913 (Email)keiko.hirooka@myvoice.co.jp

(URL)www.myvoice.co.jp/biz

- 会社概要
所在地 : 東京都千代田区神田錦町3-17-11 榮葉ビル5階
設立 : 1999年7月
資本金 : 1億7,800万円
代表者 : 代表取締役社長 高井和久
従業員数 : 53名
- 事業内容
ネットリサーチ、広告評価、Webサイト評価、行動付随分析、顧客満足度調査、リサーチレポート販売等
マイボイスコム(株)は26万人のモニターを有し、企業の皆さまにインターネット調査を企画、設計、集計、レポート作成、ご報告までトータルにサポートしている『ネットリサーチ会社』です。
- 情報発信
調査結果は弊社ホームページにも掲載し、また、本テーマ以外に約900件の調査結果を公表しています。