

### サントリー100年ライフ プロジェクト 「ウェルビーイング トрендサーベイ2020」

ー 新型コロナウイルス感染症の流行で高まる自己防衛意識。  
身体ケアは“痩身”から“創身”へ。見た目より身体づくりに重点。  
健康行動のトップは「朝食摂取」。昨年より顕著に行動が変化。 ー

サントリー食品インターナショナル（株）では、「健康で、前向きに、自分らしく生き続けたい」と願う方々に寄添い、サポートできる企業でありたいという思いのもと、2018年9月に「100年ライフ プロジェクト」（ニュースリリース No.SBF0746 参照）を発足しました。その活動の一環として、2014年より実施している「健康と飲料レポート」を昨年から「ウェルビーイング トрендサーベイ」へと発展的に拡張し、今年も引き続き実施しました。新型コロナウイルス感染症の流行に伴って生じた新しい生活様式における健康への意識や行動変化について、過去の調査との比較も合わせて、調査結果をご報告します。

#### 調査結果サマリー

##### 1. 自己防衛意識の高まりが顕著。60%以上が健康投資を経験。

身体ケア意識は「痩身から創身へ」。見た目だけでなく身体づくりも注視。

■コロナ禍をきっかけに、62.3%が「病気にかかりにくい身体づくり」の重要性を実感。58.0%が「自分のカラダを守れるのは自分だけである」と考えが変化し、全世代で健康に対する「自己防衛意識」が高まった。さらに、61.9%が健康投資をするようになった。

■身体ケアに関して、37.1%が「見た目の改善よりも健康的な体型を維持したい」と回答し、見た目だけでなく身体づくりの意向があらわれた。

##### 2. 新しい生活様式における気になる健康キーワードは、「糖尿病」がコロナに次いで第2位。第3位は「高血圧症」が入り、生活習慣病関連がランクイン。

■気になる自身の健康に関するキーワードは、トップの「新型コロナウイルス感染症」に次いで、第2位「糖尿病／高血糖」、第3位「高血圧症」という結果に。多くの世代が生活習慣病関連項目に高い関心を持った。

- 将来気をつけたい／予防したい症状のトップ3は昨年と同じく「認知症」「がん」「免疫力の低下」となっているが、最も気をつけたい症状は、「がん」「認知症」に次いで「糖尿病／血糖値の高さ」が3位にランクイン。特に若年層で不安視の傾向がある。
- 健康に関連するトレンドキーワードでは、今年は「免疫力」が「メタボ」を上回る。

### 3. 新しい生活様式における健康行動のトップは、「朝食摂取」。昨年から大幅上昇。

- 現在実施している健康行動トップ3は「朝食摂取」「休養」「野菜から食べる」。中でも「朝食摂取」は昨年と比較しても大きくスコアが上昇し、2位から1位となった。
- テレワークを実施するようになった人は健康意識が強まり、健康行動を実践する割合も高い傾向が見られた。

### 4. 健康行動を実践するものの、習慣化できている人の割合は全体の約3分の1にとどまる。

- 約70%がなにかしらの健康行動を実施しているものの、習慣化に至る割合は全体の36.5%にとどまる。
- 健康行動をできていない理由トップ3は「意思が弱い」「お金がかかる」「時間がとれない」。また昨年からの変化では、「ひとりで取り組むことへの不安・寂しい」が大きく上昇した。

### 5. トクホ・機能性表示飲料が、コロナ禍の“健康習慣化のアイテム”として機能。

「身体」「食生活」「運動」への意識が高まり、健康行動をスタートさせるブースターとして機能していることがうかがえる。

- トクホ・機能性表示飲料の飲用頻度は一週間当たり平均1.95回と昨年よりも微減となったが、20代の飲用頻度は増加した。
- トクホ・機能性表示飲料は、飲用後の「身体」「食生活」「運動」などの意識が他の飲料カテゴリーよりも高く、健康行動のきっかけとなる役割となっていることがうかがえる。
- トクホ・機能性表示飲料飲用者の84.3%が健康行動を実施。半数近くが習慣化を実現。運動の継続やダイエットへの関心も高く、手軽にできる健康管理系ウェブサービスを利用して測定結果を気にする傾向がある。

## ＜目次＞

### I. 新しい生活様式における「健康意識」

- (1) コロナ禍における生活の変化
- (2) コロナ禍における健康意識の変化
- (3) コロナ禍で対策していること
- (4) 気になる自身の健康に関するキーワード
- (5) 将来気をつけたい／予防したい症状
- (6) 気になる健康トレンドキーワード

### II. 新しい生活様式における「健康行動」

- (7) 現在行っている健康行動
- (8) テレワーク実施者が行っている健康行動
- (9) 健康行動の実施率
- (10) 健康行動ができていない理由
- (11) 健康関連サービスの利用率

### III. 健康と飲料

- (12) トクホ・機能性表示飲料の飲用頻度（1週間あたりの合計飲用頻度）
- (13) トクホ・機能性表示飲料の飲用と健康行動の関連性
- (14) トクホ・機能性表示飲料のヘビーユーザーにおける健康行動の特徴
- (15) トクホ・機能性表示飲料の飲用がもたらす健康意識・行動への影響

※トクホ・機能性表示飲料とは特定保健用食品または機能性表示食品の「緑茶・麦茶飲料」「ウーロン茶・混合茶（ブレンド茶）飲料」「炭酸飲料」「スポーツドリンク」「コーヒー飲料」を指します。また文中では「トクホ飲料」「機能性表示飲料」と表記します。

※健康行動とは、調査表項目における食事、運動、睡眠等を含めた健康に関する行動を指します。

## ＜調査概要＞

調査地域：全国

調査期間：2020年8月4日（火）～8月11日（火）

調査手法：インターネット調査

調査対象：20～70代の男女

※飲料・食品・医薬品、広告・マスコミ・調査関連に従事する人を除く

調査人数：スクリーニング調査 30,000人

（男性14,805人、女性15,195人）

※人口構成比に合わせてウェイトバック集計

本調査 2,700人

（男性1,330人、女性1,370人）

※人口構成比とスクリーニング出現率に合わせてウェイトバック集計

## 1. 新しい生活様式における「健康意識」

コロナ禍で変わった健康意識。自己防衛意識の高まりが顕著。

60%以上が健康投資を経験。身体のケア意識は「痩身から創身へ」。

見た目だけでなく身体づくりも注視。

新しい生活様式における気になる健康キーワードは、

「糖尿病」がコロナに次いで第2位。

第3位は「高血圧症」が入り、生活習慣病関連がランクイン。

### (1) コロナ禍における生活の変化

60%以上が健康に投資するように。運動不足やストレスが増加した一方、食生活は改善傾向。コロナ禍での生活への影響が見られる。

新型コロナウイルス感染症の流行によって生活に変化があったと感じている項目(図1)の中で「健康に投資するようになった」人は6割を超えており(61.9%)、全世代において健康への意識が強まっていることが見て取れます。

他に上位4項目は、「ストレスが増えた(70.3%)」「栄養バランスが改善した(66.4%)」「運動する機会が減った(61.5%)」「太った・体重が増えた(61.1%)」でした。自粛生活の影響で運動不足やストレス増加が見られる一方で、自宅で過ごす機会が増えたことで食生活をより整え、改善することができるようになった可能性があります。

【図1】コロナ禍における生活の変化

Q. 新型コロナウイルス感染症の影響について、あなたに近いと思うのはどちらですか。

		健康になった 計	不健康になった 計	健康に投資するようになった 計	健康の投資を控えるようになった 計	太った 体重が増えた 計	痩せた 体重が減った 計	運動する機会が増えた 計	運動する機会が減った 計	栄養バランスが改善した 計	栄養バランスが悪くなった 計	食べすぎる機会が増えた 計	腹八分目に節制する機会が増えた 計	ストレスが増えた 計	ストレスが減った 計	睡眠に不安を感じるようになった／不安が増した 計	睡眠の質が改善した 計	認知機能の不安が増した 計	注意力や集中力が増し、 脳機能が活性化した 計	理想の見た目の体型を維持したい 計	健康をベスアップできる 体型を維持したい 計	
全体		(2700)	54.8	45.2	61.9	38.1	61.1	38.9	38.5	61.5	66.4	33.6	49.3	50.7	70.3	29.7	56.1	43.9	55.6	44.4	49.1	50.9
性年代	男性 20代	(180)	57.0	43.0	62.0	38.0	59.1	40.9	44.3	55.7	61.2	38.8	48.8	51.2	65.2	34.8	50.3	49.7	54.1	45.9	58.0	42.0
	男性 30代	(227)	64.2	35.8	66.7	33.3	55.8	44.2	45.9	54.1	70.4	29.6	46.6	53.4	64.5	35.5	50.6	49.4	50.6	49.4	55.5	44.5
	男性 40代	(266)	51.5	48.5	64.6	35.4	62.6	37.4	41.0	59.0	56.6	43.4	53.8	46.2	67.1	32.9	59.0	41.0	57.3	42.7	58.5	41.5
	男性 50代	(221)	53.0	47.0	55.6	44.4	57.5	42.5	32.9	67.1	54.8	45.2	49.0	51.0	71.2	28.8	55.8	44.2	52.1	47.9	52.5	47.5
	男性 60代	(254)	54.0	46.0	58.6	41.4	51.9	48.1	38.8	61.2	68.0	32.0	36.5	63.5	63.7	36.3	44.6	55.4	42.5	57.5	42.0	58.0
	男性 70代	(182)	64.9	35.1	62.6	37.4	51.3	48.7	52.9	47.1	68.2	31.8	35.6	64.4	59.4	40.6	52.7	47.3	55.8	44.2	32.5	67.5
	女性 20代	(175)	59.2	40.8	63.5	36.5	64.7	35.3	44.1	55.9	66.9	33.1	62.0	38.0	72.8	27.2	60.2	39.8	63.3	36.7	70.8	29.2
	女性 30代	(221)	55.8	44.2	71.6	28.4	71.4	28.6	41.0	59.0	74.2	25.8	60.4	39.6	70.6	29.4	62.7	37.3	60.4	39.6	60.4	39.6
	女性 40代	(263)	40.8	59.2	63.3	36.7	73.1	26.9	26.5	73.5	64.2	35.8	52.1	47.9	80.9	19.1	63.4	36.6	67.7	32.3	45.5	54.5
	女性 50代	(223)	52.0	48.0	52.3	47.7	62.7	37.3	31.2	68.8	60.1	39.9	51.6	48.4	72.0	28.0	60.5	39.5	55.0	45.0	41.3	58.7
	女性 60代	(268)	51.7	48.3	63.6	36.4	56.0	44.0	32.1	67.9	70.7	29.3	52.8	47.2	77.4	22.6	63.4	36.6	55.1	44.9	43.2	56.8
	女性 70代	(220)	61.0	39.0	57.6	42.4	65.2	34.8	38.9	61.1	81.9	18.1	42.0	58.0	74.4	25.6	47.8	52.2	53.8	46.2	32.8	67.2

※全体と比較して 5pt 以上 10pt 以上 -5pt 以下 -10pt 以下

## (2) コロナ禍における健康意識の変化

6割前後が「病気にかかりにくい身体づくりが大切」

「自分のカラダを守れるのは自分だけである」と感じるように。

健康意識が変化し、自己防衛意識が高まる。

さらに「見た目の改善」よりも「健康的な体型を維持したい」という

意向があらわれ、身体づくりは「痩身から創身へ」。

新型コロナウイルス感染症の流行によって、健康に関する意識に変化があったかを聞いたところ、「健康リスクは誰にでも起こりえると思うようになった」が64.3%と最も多く、次いで「日頃から、病気にかかりにくい身体づくりが大切だと思うようになった」(62.3%)が挙げられました。また、「自分のカラダを守れるのは、自分だけであると思うようになった」についても6割近くが感じており、健康に対する自己防衛意識が高まっていることがわかります(図2)。

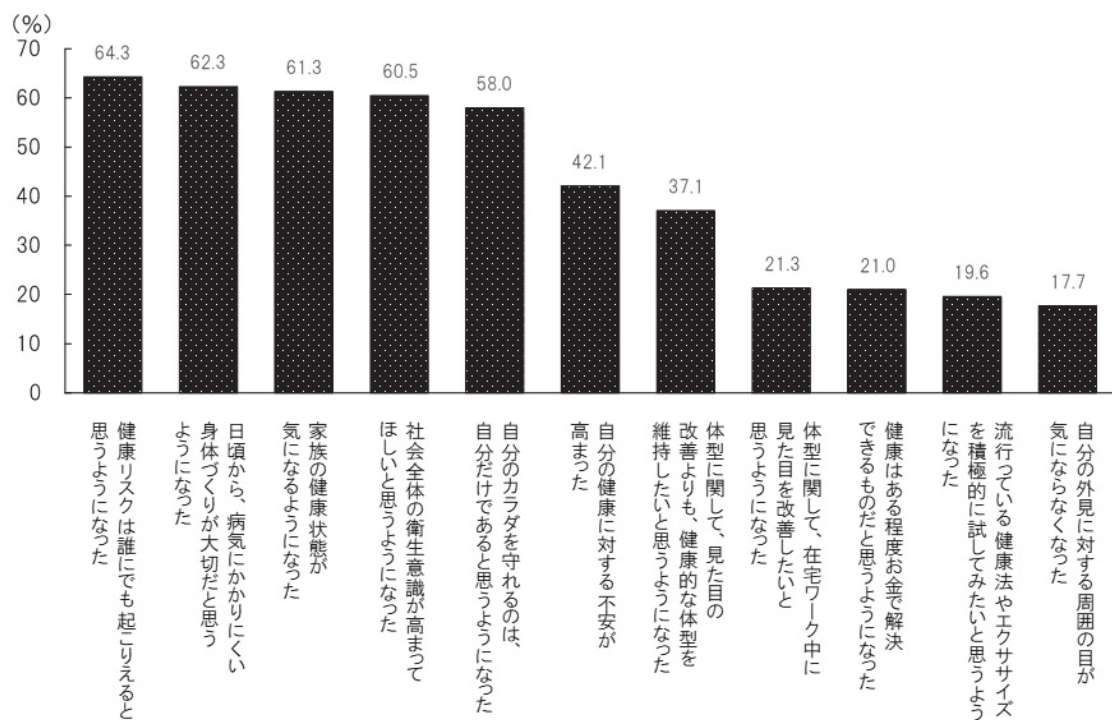
体型に関する項目では、37.1%が「見た目の改善よりも、健康的な体型を維持したいと思うようになった」と回答し、健康をベースにした身体づくりへの意向があらわれています。

コロナ禍において、「見た目」だけではなく、「健康的な身体づくり」の意識が強まったと考えられます。

【図2】コロナ禍における健康意識の変化

Q. 新型コロナウイルス感染症の流行によって、健康に関する意識に変化はありましたか。

(n=2,700) ※「とてもそう思う」「そう思う」の合計スコア



### (3) コロナ禍で対策していること

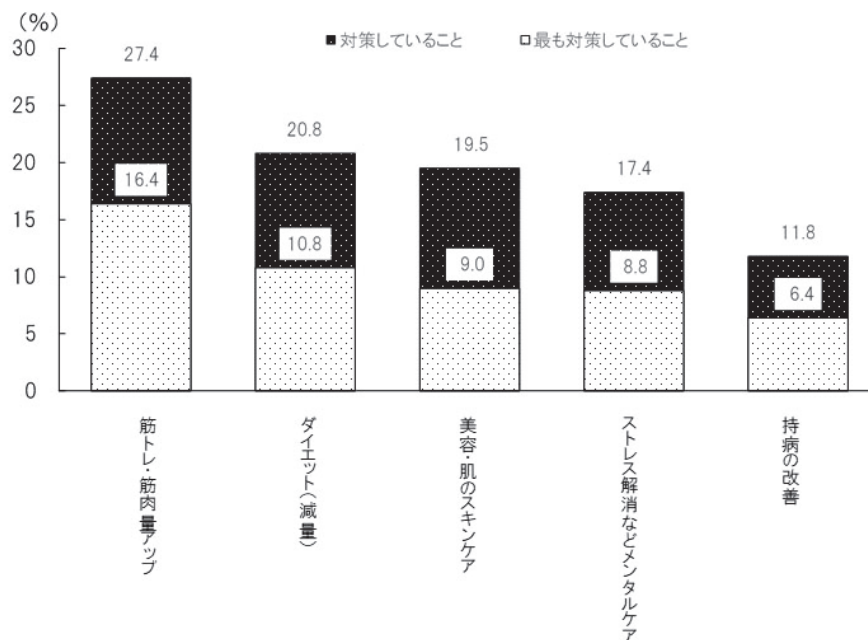
コロナ禍での健康対策、第1位は「筋トレ」。  
理由は「見た目の改善」より「身体づくり」が上回り、  
「痩身から創身へ」意識が変化。

新型コロナウイルス感染症の流行後対策していることは「筋トレ・筋肉量アップ (27.4%)」、「ダイエット (減量) (20.8%)」、「美容・肌のスキンケア (19.5%)」が上位となりました (図3)。コロナ禍における運動不足から生じた筋力低下や体重増加を解消したいという意識があるようにうかがえます。

【図3】 コロナ禍で対策していること

Q. 新型コロナウイルス感染症の流行後、あなたが最も行っていることは何ですか。

(n=2,700) ※「あてはまるものはない」を除外

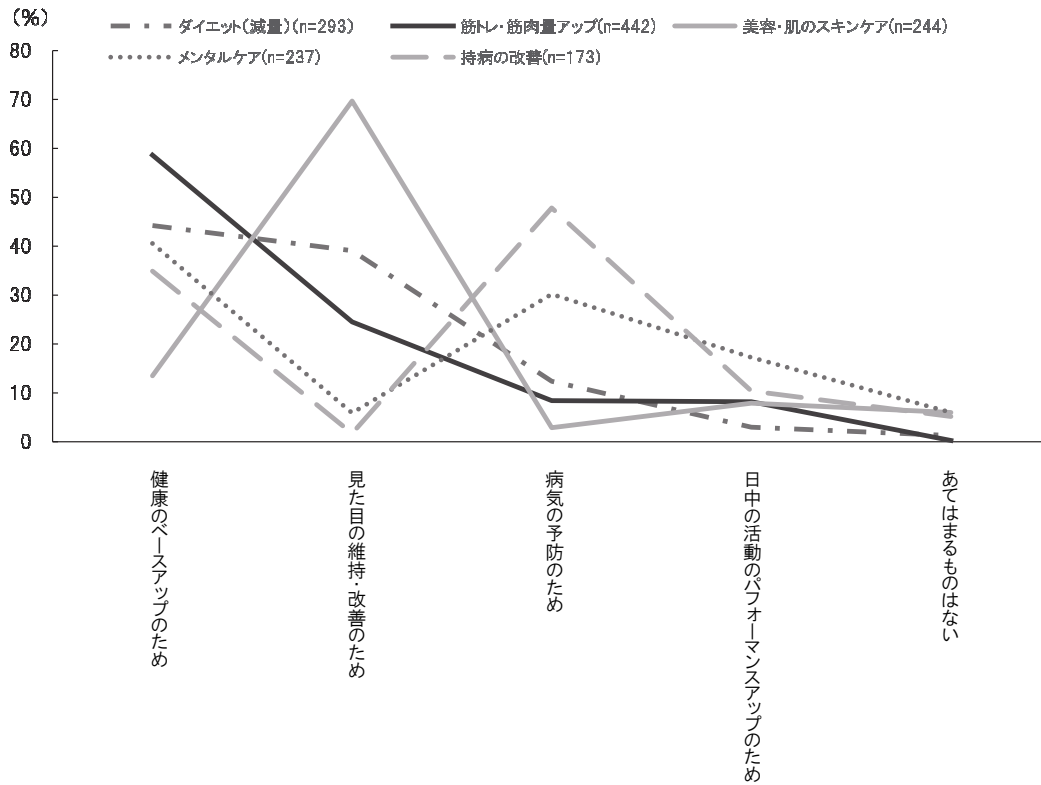


また、対策をしている理由としては、美容を除くと「見た目の維持・改善のため」よりも「健康のベースアップのため」のほうが高い割合でした（図4）。ここでも「見た目の改善」より「身体づくり」が上回り、健康意識の高まりが見て取れます。

【図4】コロナ禍で対策していることとその目的

Q.（新型コロナウイルス感染症の流行後に最も行っていることについて）その対策を行っているのはなぜですか。  
最もあてはまるものをひとつだけお選びください。

※最も実施している対策ベース



#### (4) 気になる自身の健康に関するキーワード

気になる自身の健康に関するキーワードは  
 トップの「新型コロナウイルス感染症」に次いで、  
 第2位「糖尿病／高血糖」、第3位「高血圧症」と、生活習慣病関連が上位に。

最近、気になっている自身の健康に関するキーワード（病名、症状、健康法など）について、自由回答で聴取しました（図5）。全体では「新型コロナウイルス感染症」がトップで、次いで「糖尿病／高血糖」、「高血圧症」でした。性別年代別に見ても、生活習慣病関連のキーワードが上位に挙がっており、関心が高いことがうかがえます。

【図5】気になる健康に関するキーワード（上位10位を抜粋）

Q. 最近メディア（TV番組、雑誌・ウェブ記事など）や周りから聞いて、あなたご自身が気になる健康に関するキーワード（病名、症状、健康法など）を最大5つまで教えてください。

※「特になし」回答者を除く

全体(n=2,183)			【全体／性別】			女性(n=1,123)		
男性(n=1,061)								
件数	%		件数	%		件数	%	
1位	新型コロナウイルス感染症	644 29.5	1位	新型コロナウイルス感染症	314 29.6	1位	新型コロナウイルス感染症	330 29.4
2位	糖尿病／高血糖	304 13.9	2位	糖尿病／高血糖	172 16.2	2位	高血圧症	132 11.7
3位	高血圧症	291 13.3	3位	高血圧症	159 15.0	3位	糖尿病／高血糖	132 11.7
4位	(その他の)がん ※単に「がん」含む	176 8.1	4位	(その他の)がん ※単に「がん」含む	108 10.2	4位	コレステロール	77 6.8
5位	肥満症	132 6.0	5位	肥満症	78 7.3	5位	認知症／アルツハイマー病／物忘れ	71 6.3
6位	コレステロール	126 5.8	6位	脳卒中／脳梗塞／脳出血	68 6.4	6位	(その他の)がん ※単に「がん」含む	68 6.1
7位	認知症／アルツハイマー病／物忘れ	119 5.4	7位	メタボリックシンドローム	56 5.3	7位	糖質／ロカボ	56 5.0
8位	脳卒中／脳梗塞／脳出血	110 5.1	8位	コレステロール	50 4.7	8位	肥満症	54 4.8
9位	糖質／ロカボ	105 4.8	9位	糖質／ロカボ	49 4.6	9位	ダイエット／減量	52 4.7
10位	ダイエット／減量	89 4.1	10位	認知症／アルツハイマー病／物忘れ	48 4.5	10位	(単に)血糖値／ヘモグロビンA1C	43 3.8
						10位	脳卒中／脳梗塞／脳出血	42 3.8
						10位	腰痛	42 3.8
						10位	骨粗しょう症	42 3.8

## 【年代別】

20代-30代(n=666)			
		件数	%
1位	新型コロナウイルス感染症	220	33.1
2位	糖尿病／高血糖	95	14.3
3位	肥満症	54	8.1
3位	(その他の)がん ※単に「がん」含む	54	8.1
5位	ダイエット／減量	44	6.7
6位	糖質／ロカボ	43	6.5
6位	生活習慣病／成人病	43	6.5
8位	高血圧症	41	6.2
9位	筋トレ／トレーニング	31	4.6
10位	脳卒中／脳梗塞／ 脳出血	25	3.7

40代-50代(n=761)			
		件数	%
1位	新型コロナウイルス感染症	216	28.4
2位	糖尿病／高血糖	86	11.3
3位	高血圧症	85	11.2
4位	(その他の)がん ※単に「がん」含む	52	6.8
5位	コレステロール	46	6.1
6位	肥満症	45	5.9
7位	糖質／ロカボ	44	5.8
8位	中性脂肪	38	5.1
9位	更年期／更年期障害	38	5.0
10位	ダイエット／減量	33	4.4
10位	脳卒中／脳梗塞／ 脳出血	34	4.4

60代-70代(n=756)			
		件数	%
1位	新型コロナウイルス感染症	207	27.4
2位	高血圧症	164	21.7
3位	糖尿病／高血糖	123	16.3
4位	認知症／アルツハイマー病／物忘れ	76	10.0
5位	(その他の)がん ※単に「がん」含む	70	9.2
6位	コレステロール	60	7.9
7位	脳卒中／脳梗塞／ 脳出血	52	6.8
8位	腰痛	46	6.1
9位	狭心症／心筋梗塞	45	6.0
10位	メタボリックシンドローム	38	5.0

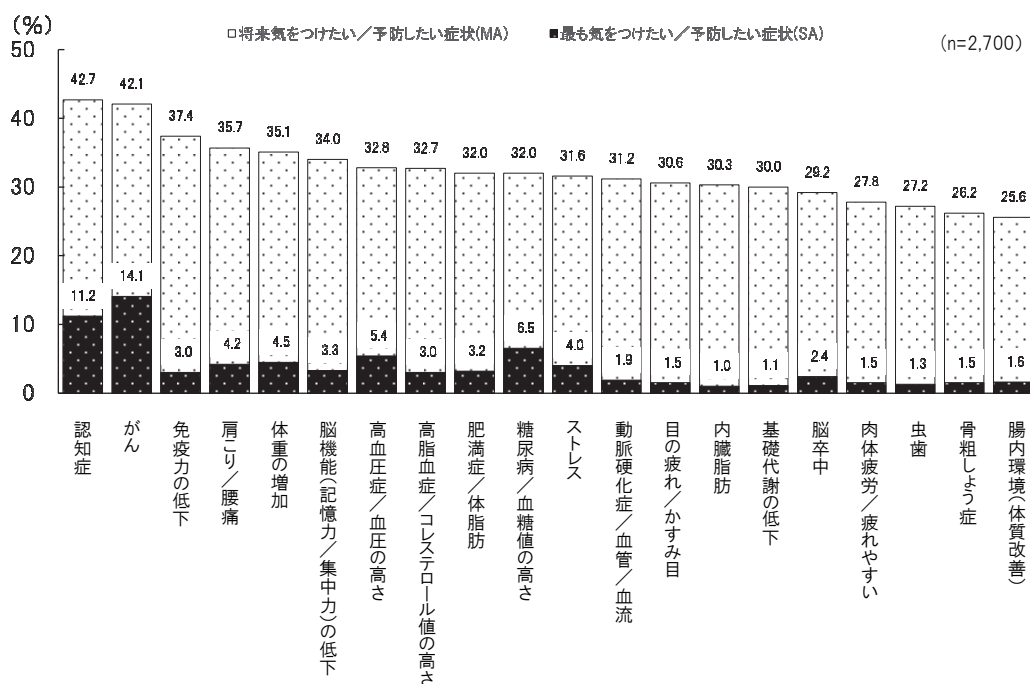
## (5) 将来気をつけたい／予防したい症状

将来最も予防したい症状は「がん」「認知症」に加え、「糖尿病／血糖値の高さ」がランクイン。特に若年層で不安視の傾向あり。

将来気をつけたい／予防したい症状について聞いたところ、「認知症（42.7%）」「がん（42.1%）」「免疫力の低下（37.4%）」がトップ3でした（図6）。また、最も予防したい症状について聞くと、「がん」「認知症」に続いて「糖尿病／血糖値の高さ」が3位にランクインしました。特に20代、30代で糖尿病や血糖値の高さに関する不安が大きい傾向が見られます。

【図6】将来気をつけたい／予防したい症状（全体スコア上位20項目を抜粋）

Q. あなたが、将来気をつけたい、もしくは予防したい症状として、あてはまるものをすべてお選びください。また、その中で最も気をつけたい、もしくは最も予防したい症状をひとつだけお選びください。



全体(MA)	(2700)	42.7	42.1	37.4	35.7	35.1	34.0	32.8	32.7	32.0	32.0	31.6	31.2	30.6	30.3	30.0	29.2	27.8	27.2	26.2	25.6
男性 20 代	(180)	42.1	43.8	35.1	29.2	35.6	27.5	31.9	29.3	31.6	41.7	35.2	29.2	26.6	34.4	26.0	32.5	28.7	33.8	24.6	20.0
男性 30 代	(227)	34.6	43.0	29.8	41.3	34.1	29.6	27.8	31.4	39.4	39.3	38.4	29.8	24.4	29.0	29.7	32.7	26.9	31.9	15.5	20.6
男性 40 代	(266)	28.8	37.0	31.3	30.9	36.5	27.3	31.2	28.7	34.8	27.3	32.6	25.5	23.5	30.3	28.3	24.5	25.0	28.0	13.2	21.6
男性 50 代	(221)	35.6	36.6	24.9	25.7	30.0	23.4	35.8	31.5	27.7	31.3	24.9	26.1	25.7	27.4	16.0	24.7	22.9	22.8	7.7	16.2
男性 60 代	(254)	30.2	41.6	23.4	25.9	21.2	17.3	38.2	34.2	22.1	25.9	21.0	22.9	28.8	22.6	11.0	21.1	15.0	20.1	8.3	14.1
男性 70 代	(182)	38.5	35.1	35.3	27.2	17.6	36.2	42.2	28.7	17.2	30.7	7.0	29.3	28.2	17.8	21.9	24.4	17.1	9.6	9.9	15.8
女性 20 代	(175)	57.4	60.0	52.9	55.7	55.5	49.7	44.9	48.4	54.5	55.5	47.2	48.8	40.0	48.2	50.4	53.4	58.3	41.6	51.5	41.0
女性 30 代	(221)	55.4	58.0	58.0	59.5	55.2	51.1	41.3	42.3	52.0	50.6	55.1	45.6	44.1	48.2	53.6	46.8	49.1	52.8	47.0	52.4
女性 40 代	(263)	50.9	47.9	49.8	45.1	51.8	50.0	30.0	29.4	40.2	37.0	43.9	36.1	37.2	37.4	41.7	31.1	42.9	34.3	39.2	38.4
女性 50 代	(223)	41.7	37.3	28.2	30.5	30.8	27.1	22.1	25.1	26.2	20.6	35.7	25.0	24.9	32.7	32.3	22.8	20.9	24.0	25.8	32.6
女性 60 代	(268)	50.3	33.7	38.5	36.2	29.6	36.2	29.7	36.9	21.3	20.5	24.9	32.8	35.5	17.6	26.1	24.4	17.6	17.0	40.0	19.3
女性 70 代	(220)	51.1	35.8	45.1	23.1	23.6	34.9	23.2	28.5	19.8	13.0	13.3	26.8	28.0	22.7	26.9	19.4	15.5	13.1	34.3	16.6

※全体と比較して 5pt 以上 10pt 以上 -5pt 以下 -10pt

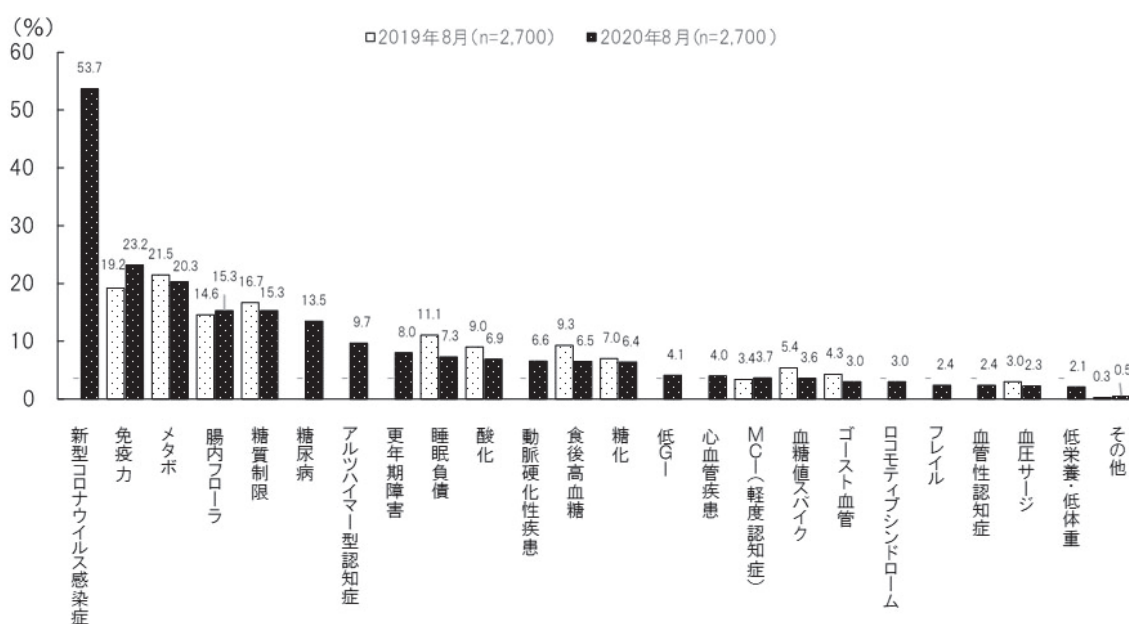
## (6) 気になる健康トレンドキーワード

健康に関するトレンドキーワードで気になるのは、  
今年は「免疫力」が「メタボ」を上回る。

最近メディア（TV番組、雑誌・ウェブ記事など）で話題になっている健康に関するキーワードについて、気になっているものについて聞くと、トップ5は「新型コロナウイルス感染症（53.7%）」「免疫力（23.2%）」「メタボ（20.3%）」「腸内フローラ（15.3%）」「糖質制限（15.3%）」でした（図7）。コロナ禍の影響を受け、前年トップだった「メタボ」を抑えて「新型コロナウイルス感染症」および「免疫力」が上位になっています。

【図7】気になる健康に関するキーワード

Q. 健康に関する言葉の中で、あなたが現在気になっているものをすべてお選びください。



## Ⅱ. 新しい生活様式における「健康行動」

新しい生活様式における健康行動は、「朝食摂取」が大幅上昇しトップに。  
健康行動を実践するものの、習慣化に至る人は全体の約3分の1にとどまる。

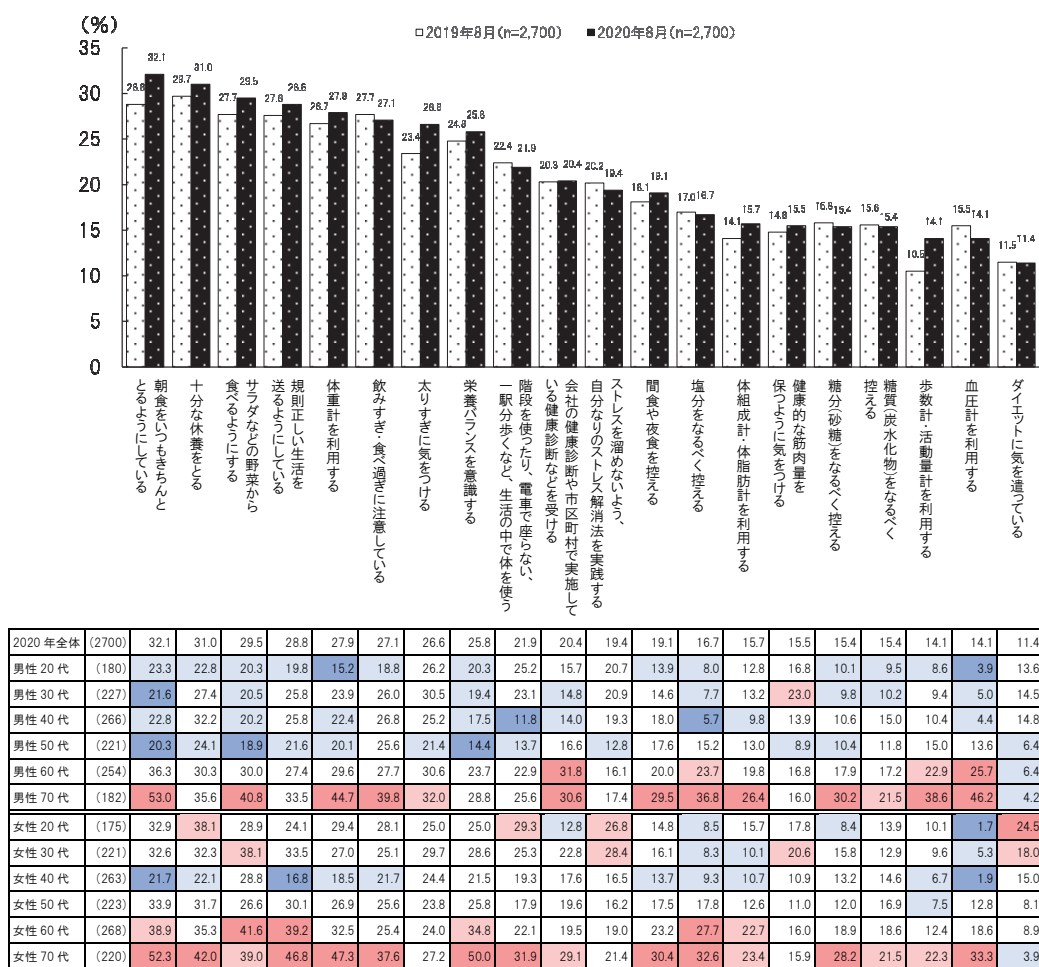
### (7) 現在行っている健康行動

現在実施している健康行動トップ3は「朝食摂取」「休養」「野菜から食べる」。  
「朝食摂取」は前年との差分も大きく、新しいライフスタイルへの変化を示す。

現在実際に行っている健康行動について聞いてみると「朝食をいつもきちんととるようにしている (32.1%)」「十分な休養をとる (31.0%)」「サラダなどの野菜から食べるようにする (29.5%)」がトップ3でした (図8)。第1位の「朝食をいつもきちんととるようにしている」は前年調査との差分(3.3ポイント)も大きく、新しい生活様式の中で顕著に変化が表れた健康行動であるといえます。

【図8】現在行っている健康行動（上位20項目）

Q. あなたが現在、健康のために行っている行動として、あてはまるものをすべてお教えてください。



※全体と比較して 5pt 以上 10pt 以上 -5pt 以下 -10pt 以下

## (8) テレワーク実施者が行っている健康行動

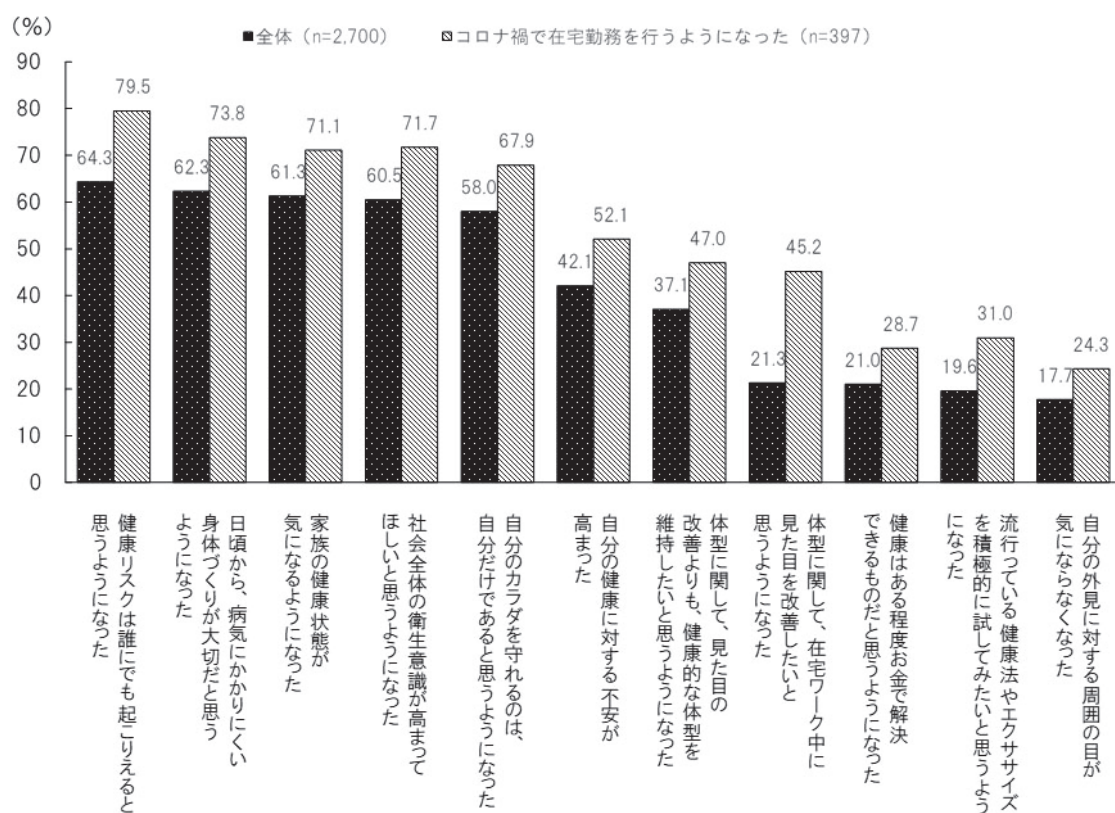
コロナ禍でテレワークを行うようになった人は健康意識が高まり、  
健康行動を実践する割合も高い傾向である。

コロナ禍でテレワークが増加したことがどのような影響を与えているかを見たところ、コロナ禍でテレワークを行うようになった人のほうが、健康意識が強くなっていることがわかります(図9)。以前とは異なる生活となり、運動習慣や生活リズムが変わったことで、より健康に目を向ける機会が増えたと推測されます。

【図9】コロナ禍における健康意識の変化(テレワーク実施有無での比較)

Q. 新型コロナウイルス感染症の流行によって、健康に関する意識に変化はありましたか。

※「とてもそう思う」「そう思う」の合計スコア

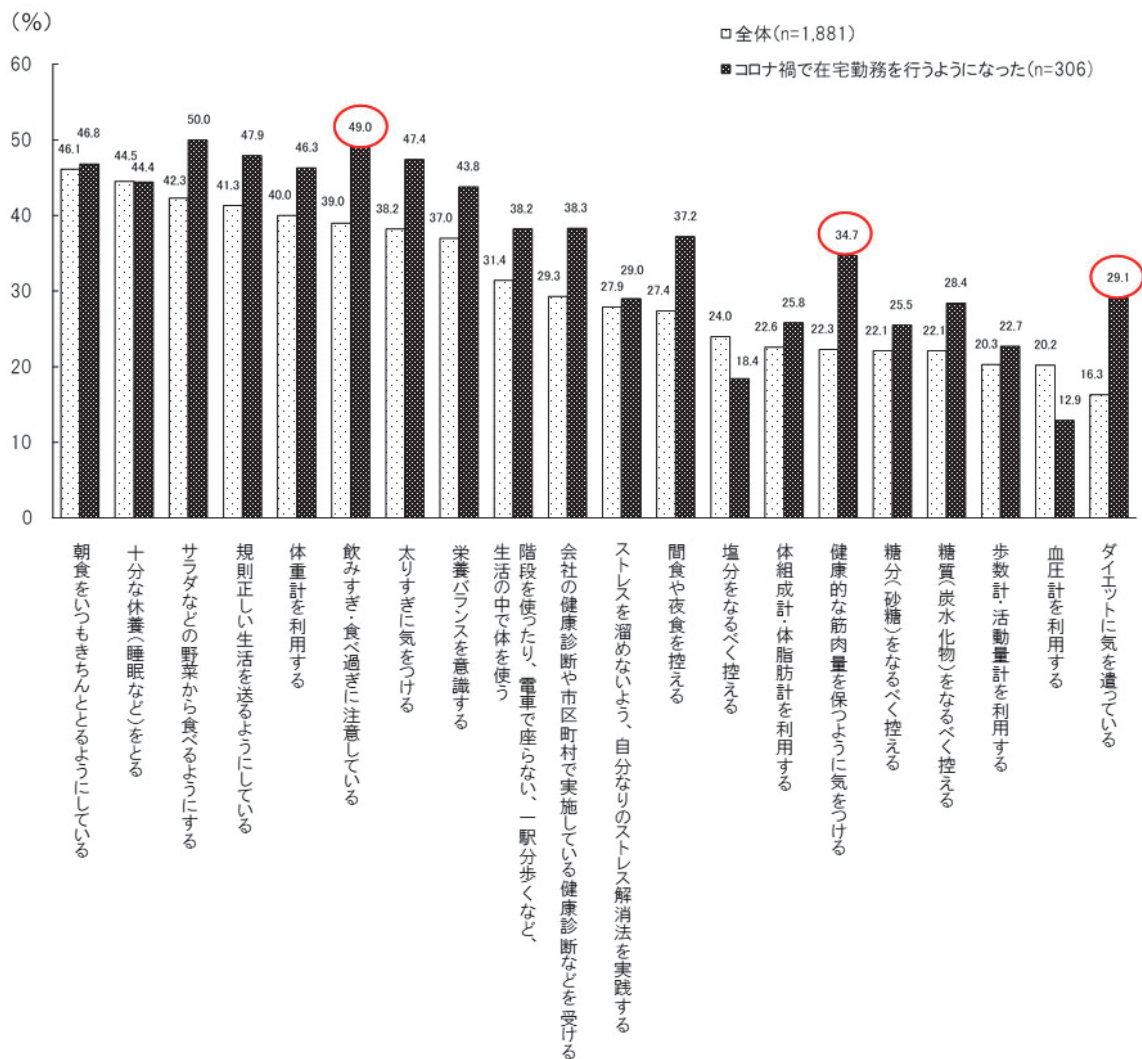


また、「現在健康行動を行っている」と回答した人を対象に、コロナ禍でテレワークを行うようになった人とそうでない人を比較してみると、テレワーク実施者の方が10ポイント以上高いスコアの項目は「飲みすぎ・食べ過ぎに注意している（49.0%）」「健康的な筋肉量を保つように気をつける（34.7%）」「ダイエットに気を遣っている（29.1%）」でした（図10）。通勤機会が減るテレワーク実施者は、運動不足を懸念し今まで以上に健康行動を意識的に取っていると推測されます。

【図10】現在行っている健康行動（テレワーク実施者との比較）

Q. あなたが現在、健康のために行っている行動として、あてはまるものをすべて教えてください。

※健康行動実施者ベース



## (9) 健康行動の実施率

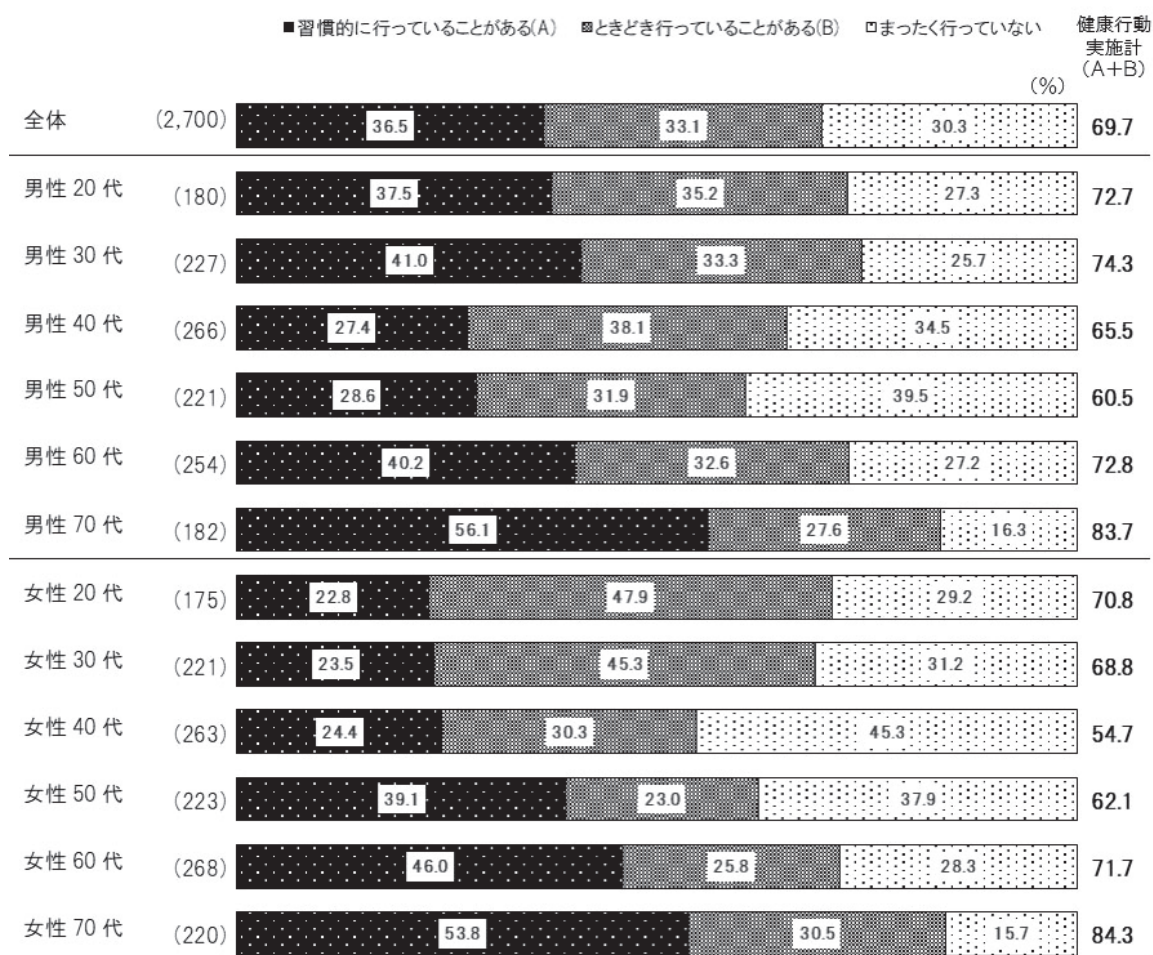
約70%の人が健康行動を実施するものの、  
習慣化に至る人は全体の36.5%にとどまる。

健康行動の実施率を見ると、全体で69.7%の人が何らかの健康行動を実践しています。しかし習慣化の割合を見ると全体の36.5%にとどまっています(図11)。

性年代別に見ると、健康のために何らかの行動を習慣的およびときどき行っている割合は、男女ともに40代、50代が低い傾向にあります。一方で20代、30代女性は、健康行動の実施率は比較的高いものの、習慣化の割合は他の性別年代と比べて低くなっています。

【図11】健康行動 実施状況

Q. あなたは、健康のために普段から行っていることはありますか。



## (10) 健康行動ができていない理由

### 健康行動ができていない理由トップ3は

「意思が弱い」「お金がかかる」「時間がとれない」。

前年との比較では「ひとりで取り組むのは不安・寂しい」が大きく上昇。

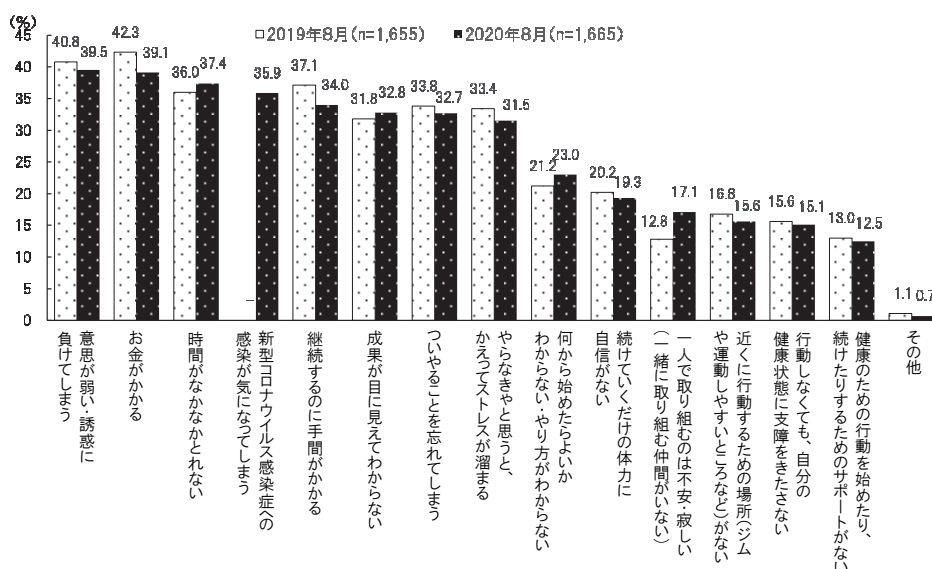
健康行動を実施する意向があるにもかかわらずできていない人を対象に、その理由を聞いてみると、「意思が弱い・誘惑に負けてしまう (39.5%)」が1位で、「お金がかかる (39.1%)」「時間がなかなかとれない (37.4%)」「新型コロナウイルス感染症への感染が気になってしまう (35.9%)」が続きました(図12)。

前年調査との比較では、大きな変化がない中「一人で取り組むのは不安・寂しい」が+4.3ポイントと顕著に増加しました。コロナ禍において、トレーニングを受ける、誰かと一緒に運動するなどの意向があっても、濃厚接触を避けるために実施するのが難しいといった不満や不安が見受けられます。

【図12】健康行動ができていない理由

Q. 「やりたいけれど実際にはやっていない健康行動がある」回答者対象) あなたが、健康のための行動をしたいのになかなかできない理由をすべてお選びください。

※健康行動実施意向あり&非実施者



2020年全体	(1665)	39.5	39.1	37.4	35.9	34.0	32.8	32.7	31.5	23.0	19.3	17.1	15.6	15.1	12.5	0.7
男性 20代	(107)	35.7	39.3	46.1	35.6	36.1	18.4	36.5	40.1	27.9	21.9	22.0	23.1	16.9	17.4	-
男性 30代	(135)	46.4	46.9	53.7	36.1	41.9	28.9	31.8	23.6	34.0	15.5	18.6	21.8	14.0	15.9	-
男性 40代	(161)	38.8	44.0	55.1	34.9	29.7	28.5	38.1	28.4	20.5	19.6	13.0	19.6	11.2	9.2	-
男性 50代	(117)	37.0	43.0	33.8	33.4	30.8	40.0	31.6	21.2	21.6	10.2	16.7	15.4	11.8	14.9	-
男性 60代	(161)	31.6	42.5	36.0	38.3	37.5	28.9	23.8	28.2	22.4	12.4	17.6	10.6	16.5	10.9	1.7
男性 70代	(125)	33.5	15.9	22.5	32.2	23.5	41.7	37.2	19.1	13.3	19.4	10.3	8.1	18.1	9.8	1.6
女性 20代	(112)	64.5	47.7	48.2	36.9	50.1	24.4	31.6	39.8	31.1	34.9	32.2	21.0	12.6	27.0	0.4
女性 30代	(140)	57.4	53.3	55.3	37.3	49.5	35.6	47.3	47.3	28.7	29.1	21.1	21.5	18.8	13.5	3.9
女性 40代	(130)	40.0	43.9	37.0	29.3	38.2	43.3	37.2	55.6	32.0	26.0	22.3	22.1	18.3	15.1	-
女性 50代	(131)	40.4	36.5	23.3	32.3	33.5	39.7	37.1	32.5	20.8	22.0	18.4	9.0	13.0	8.4	-
女性 60代	(177)	32.0	24.7	23.8	38.3	22.4	30.9	17.2	19.9	19.0	12.0	10.6	7.4	16.4	9.2	-
女性 70代	(170)	28.3	35.7	20.9	42.6	22.9	33.4	29.6	29.2	10.7	14.7	10.5	12.5	13.8	6.1	0.3

※全体と比較して 5pt以上 10pt以上 -5pt以下 -10pt以下

## (11) 健康関連サービスの利用率

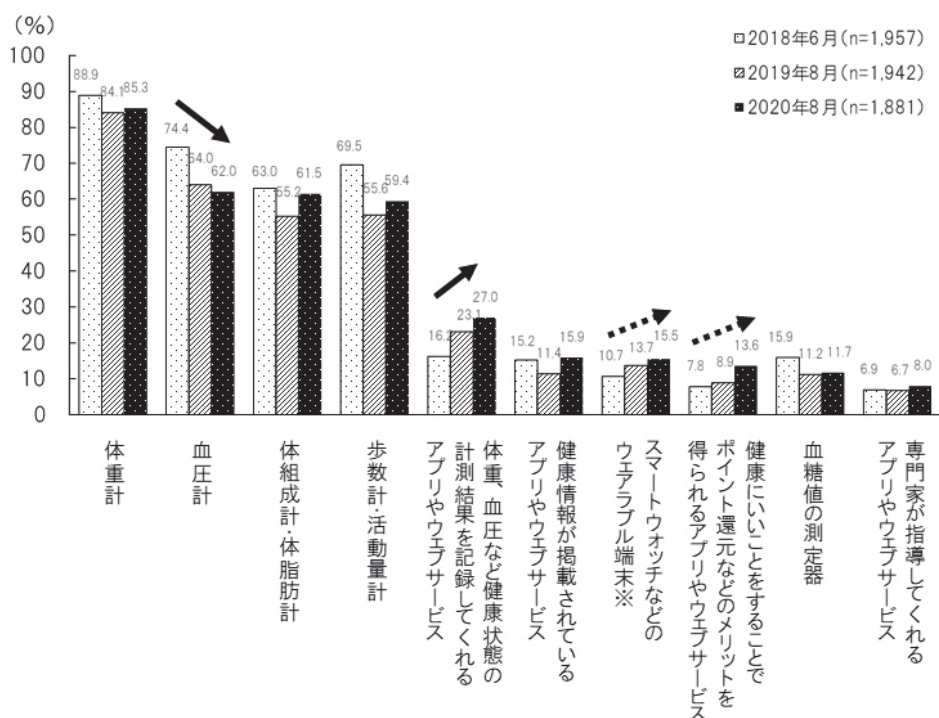
手軽にできる健康管理系ウェブサービスや  
ウェアラブル端末の利用率が若い層で伸長。

利用している健康関連サービスについて、2018年、2019年の調査結果も合わせて推移を示しました(図13)。この2年で血圧計の利用率は低下傾向にあり、一方で健康に関するウェブサービスやウェアラブル端末の利用は、20代、30代がけん引する形で増加傾向にあります。

【図13】健康関連サービスの利用率

Q. あなたは、健康のために以下のアプリや機器・サービスを利用していますか。

※健康行動を実施している人  
※「習慣的に利用している」「利用したことがある」の合計



2020年全体	(1881)	85.3	62.0	61.5	59.4	27.0	15.9	15.5	13.6	11.7	8.0
男性 20代	(132)	78.5	49.0	58.4	62.9	46.7	31.5	20.5	26.7	29.1	24.2
男性 30代	(136)	77.3	44.7	51.2	49.1	36.3	23.7	40.0	27.4	16.5	11.9
男性 40代	(175)	83.8	54.6	55.2	57.9	19.2	18.0	22.0	9.5	12.9	10.0
男性 50代	(141)	80.8	65.4	58.8	52.7	23.2	12.3	16.7	13.9	8.7	5.2
男性 60代	(207)	89.4	88.1	70.9	74.6	30.9	10.6	18.3	11.8	15.2	4.5
男性 70代	(160)	95.8	87.4	81.6	62.3	21.4	5.4	10.7	7.9	11.2	4.3
女性 20代	(115)	91.1	37.0	59.8	56.3	44.4	32.7	13.5	23.7	15.7	11.5
女性 30代	(161)	86.2	46.5	55.6	48.4	38.9	32.0	14.1	13.1	7.9	12.4
女性 40代	(185)	90.9	43.7	53.1	62.0	35.6	16.4	13.6	13.2	7.6	11.4
女性 50代	(149)	78.4	61.4	58.6	60.7	16.0	7.0	2.2	8.1	6.0	4.7
女性 60代	(184)	86.7	72.0	62.9	62.2	13.6	4.6	9.4	3.6	5.8	0.2
女性 70代	(197)	84.1	78.3	68.4	59.7	9.1	6.1	8.0	10.6	6.6	1.5

※全体と比較して 5pt 以上 10pt 以上 5pt 以下 10pt 以下  
※2018年6月は「ウェアラブル端末」のスコア

### III. 健康と飲料

トクホ・機能性表示飲料が、健康習慣化アイテムとして機能。  
「身体」「食生活」「運動」への意識が高まり、  
健康行動をスタートさせるブースターの役割であることがうかがえる。

#### (12) トクホ・機能性表示飲料の飲用頻度（1週間あたりの合計飲用頻度）

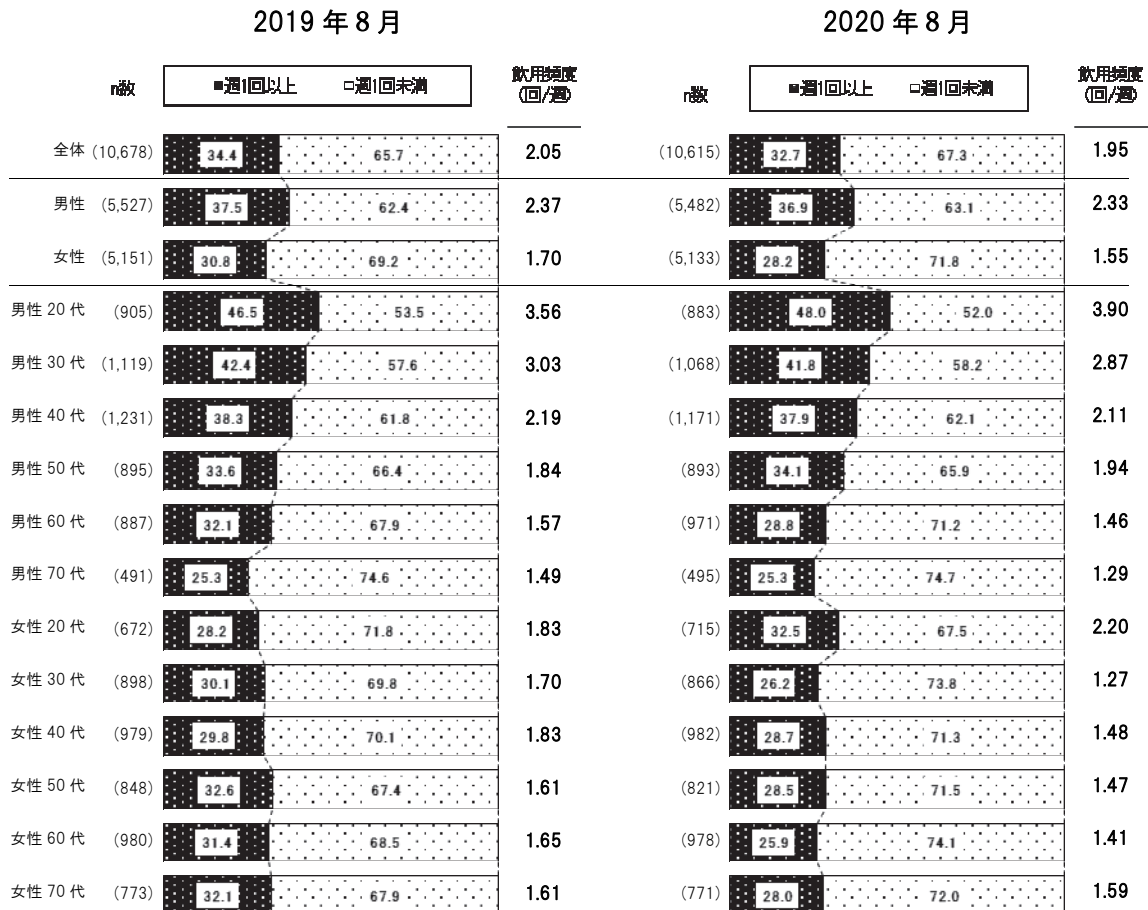
トクホ・機能性表示飲料の飲用頻度は  
 1週間あたり平均1.95回と昨年から微減。  
 20代での飲用頻度は増加。

トクホ・機能性表示飲料の飲用頻度は1週間あたり平均1.95回となっています。  
 (図14)。全体として飲用頻度は微減傾向にある中、男女ともに20代での飲用頻度が高くなっており、若い層でトクホ・機能性表示飲料の浸透が進んでいることがうかがえます。

【図14】 トクホ・機能性表示飲料の飲用頻度（1週間あたりの合計飲用頻度）

Q. あなたは、過去1年間に、ペットボトル、缶、ビンで市販されているトクホ・機能性表示飲料を  
 どの程度飲みましたか。

※1年以内にトクホ飲料または機能性表示飲料のいずれかの飲用者



### (13) トクホ・機能性表示飲料の飲用と健康行動の関連性

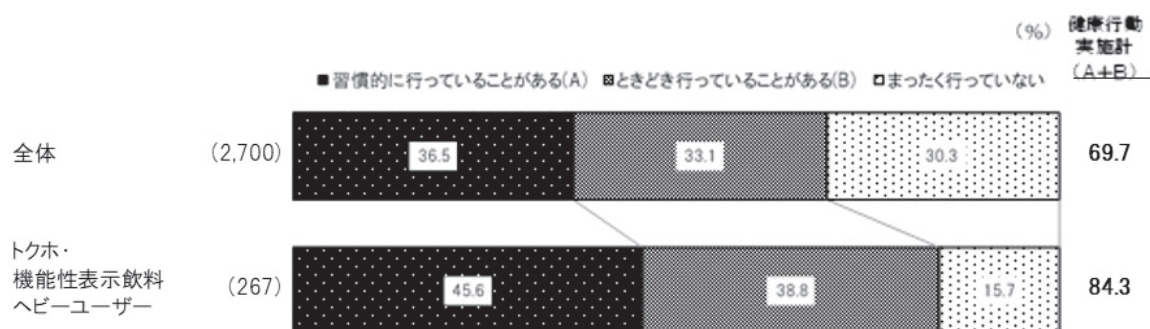
トクホ・機能性表示飲料を週1回以上飲んでいる人の84.3%が健康行動を実施しており、また全体の半数近くが健康行動を習慣化。

トクホ・機能性表示飲料の飲用習慣と健康行動の実施率について相関を検証しました(図15)。週1回以上の頻度でトクホ・機能性表示飲料を飲んでいる人(ヘビーユーザー)は、健康のために何かしらの行動を習慣的およびときどき行っている人の割合が84.3%と、全体(69.7%)と比べて14.6ポイント高い結果となりました。また、健康行動が習慣化している人は、全体では36.5%にとどまったのに対し、ヘビーユーザーでは45.6%と半数近くにのびります。

【図15】 トクホ・機能性表示飲料の飲用頻度と健康行動の実施率との関連性

Q. あなたは、健康のために普段から行っていることはありますか。

※ヘビーユーザー＝週1回以上トクホ・機能性表示飲料を飲用



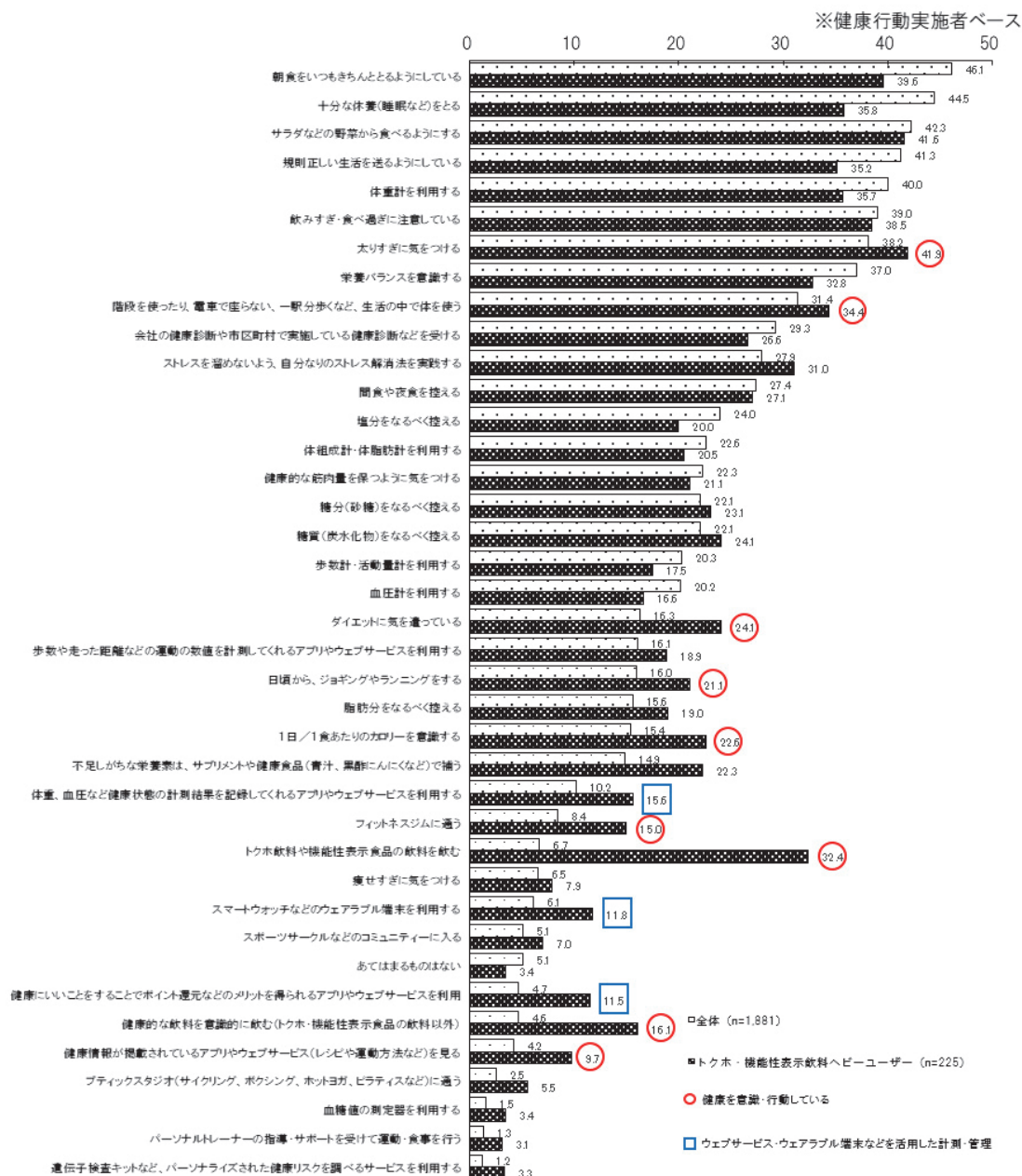
#### (14) トクホ・機能性表示飲料のヘビーユーザーにおける健康行動の特徴

トクホ・機能性表示飲料のヘビーユーザーは運動の継続やダイエットなどの行動実施率が高く、さまざまなサービスを活用して健康管理を行っている。

週1回以上の頻度でトクホ・機能性表示飲料を飲んでいる人（ヘビーユーザー）が行っている健康行動は、カロリーを意識する、意識的に身体を使う、ジムに通うなど、健康行動を意識・実践している割合が高くなっています（図16・丸）。また、手軽にできる健康管理系ウェブサービスやウェアラブル端末などを活用して健康行動を計測・管理する「健康管理のデジタル化」が、全体と比較し進んでいる傾向もあらわれました（図16・四角）。

【図16】 トクホ・機能性表示飲料の飲用頻度と行っている健康行動との関連

Q. あなたが現在、健康のために行っている行動として、あてはまるものをすべてお教えてください。



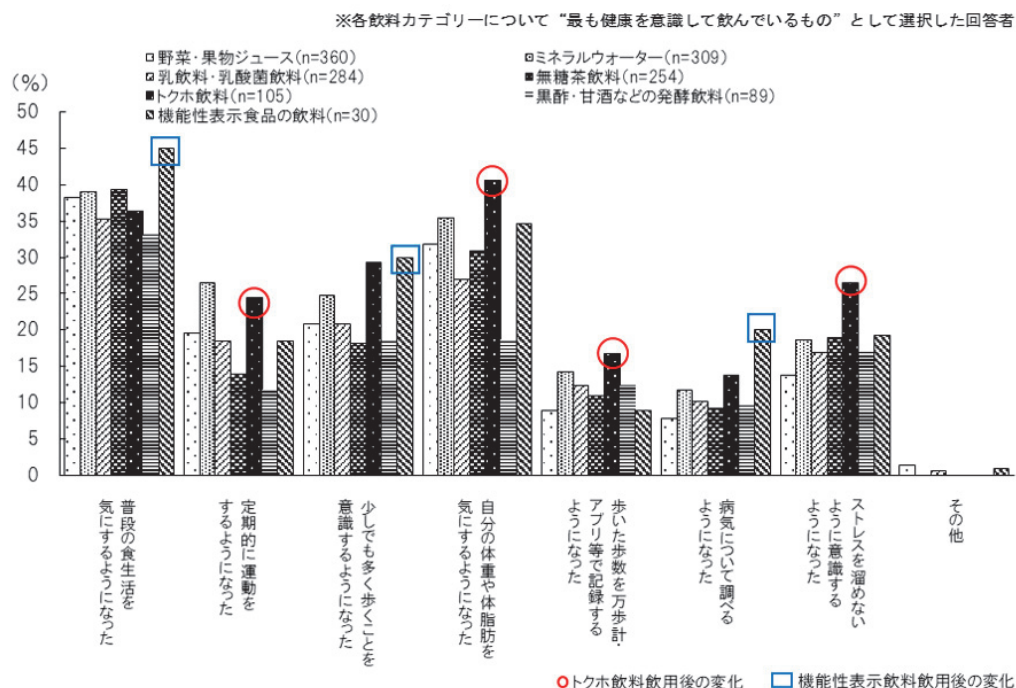
## (15) トクホ・機能性表示飲料の飲用がもたらす健康意識・行動への影響

トクホ・機能性表示飲料の飲用により「身体」「食生活」「運動」などへの意識が高まり、トクホ・機能性表示飲料は、健康行動をスタートさせるブースターとして機能していることがうかがえる。

健康を意識して飲む飲料を飲み始めてから、自分の中で変化した意識や行動について聞きました(図17)。トクホ飲料飲用後の変化としては「定期的に運動をする」「体重や体脂肪を気にする」「歩数を記録」「ストレスを溜めない」が他の飲料カテゴリーよりも高い傾向でした(図17・丸)。機能性表示飲料飲用後の変化では、「普段の食生活を気にする」「少しでも多く歩く」「病気について調べる」が高い結果となりました(図17・四角)。トクホ・機能性表示飲料を飲むことは、食生活や運動などの意識の高さや健康行動につながっていると推測されます。その傾向は、健康のために飲む飲料としてトップ3に挙げられている「野菜・果物ジュース」「ミネラルウォーター」「乳飲料・乳酸菌飲料」と比べても高く、トクホ・機能性表示飲料は、健康行動をスタートさせるブースターとして機能していることがうかがえます。

【図17】 トクホ・機能性表示飲料の飲用がもたらす健康意識・行動への影響

Q. あなたが、健康を意識して飲む飲料を飲み始めてから、自分の中で変化した意識や行動はありますか。  
あてはまるものをすべてお選びください。



以 上

水と生きる **SUNTORY**

「水と生きる」は、私たちがお客様や社会と交わす約束です。  
貴重な水を守り、水を育む自然環境を次世代につなぐこと。商品やサービスを通じて人々の心を潤すこと。  
水のように柔軟に力強く新たな価値創造に挑戦すること。  
これらの約束を果たすため、私たちは様々な活動に取り組んでいます。