No.SS　0009
2021.5.30

TBS 総合嗜好調査

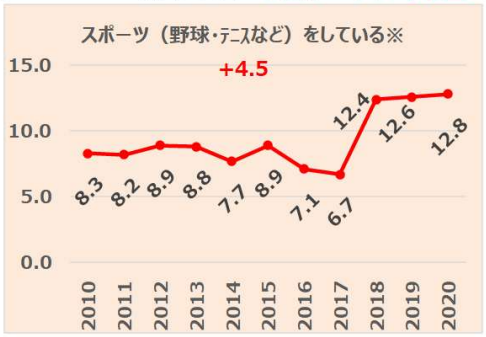
あらゆるものの「好み」について長期的に調査し、
今後の生活者の動向を捉える調査データベースです。

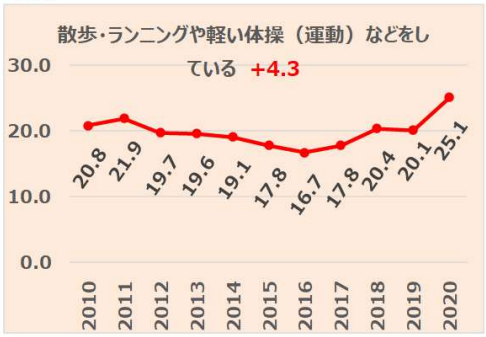
コロナ禍と梅雨で運動不足！
みんなは健康維持のために何してる？

6月も近づき、いよいよ梅雨本番。加えて新型コロナによる緊急事態宣言の延長が検討されるなど、運動不足になりがちな期間が長くなりそうです。
さて、普段人々は健康のために何をしているのでしょうか？また、この10年で変化はあるでしょうか？
今回は「健康のためにしていること」の調査結果をご紹介します。
（2010-2020年調査時の増減が4ポイント以上のものを挙げています。）

Ｑ１６９　あなたが健康のために何かしていることが次の中にあればすべてお知らせください。(%)

【2010-2020年調査時の **増加が4ポイント以上** 降順】





※　～2017年：ﾃﾆｽやｺﾞﾙﾌ、山登りなどのｽﾎﾟｰﾂをしている

【2010-2020年調査時の **減少が4ポイント以上** 昇順】

「健康診断を受ける」が約40％で増加傾向のなか、具体的な行動では「スポーツ」「散歩・ランニング」など身体を動かすものが増加しています。一方で「健康食品・飲料の使用」「油分やカロリーを控える」など、「食」に関する行動は１０年前から減少傾向にあります。
（「健康食品・飲料の使用」は2019・2020年と増加し始めてはいますが）

「〇〇を摂取した方が良い」「〇〇を控える」など、
「食」を制限するよりも身体を動かしたいという志向が強くなっているのでしょうか？

東京地域 約1,200名　阪神地区 約600名　男女　配布自記式
1975年は18～59歳、1976年は15～59歳、1977-2004年は13～59歳、2005-2013年は13～69歳、2014年以降は13-74歳
時系列データは東京地域 約1,000名 男女　13～59歳　を対象

TBS 総合嗜好調査概要　https://www.jds.company/datebase02p/

企画・実施：株式会社TBSテレビ
販売：JDS 株式会社ジェーディーエス　TEL：(03)3358-1601　URL: https://jds.company/inquiry/