

約1,800人のV会員に聞いた！
「健康に関する調査」 レポート

ユニークデータを解決力に。CCC MK HOLDINGS

strictly confidential

【閲覧制限A】提出部署様のみ

本資料「健康に関する調査レポート」を
ダウンロードいただきまして、誠にありがとうございます。

今回は…

- ☑ アンケートからわかる健康に対する意識と行動
- ☑ CCCMKホールディングスでの健康関心層へのアプローチ手法

をご紹介します。

1. 調査概要
2. 健康に関する調査レポート
 - 2-1 健康意識
 - 2-2 健康を維持するために重要と思うこと
 - 2-3 健康を維持するために意識的に取り組んでいること
 - 2-4 健康を維持するために利用しているもの
 - 2-5 まとめ
3. CCCMKホールディングスでできること
 - 3-1 健康関心層向け施策のセグメント例
 - 3-2 Vヘルスナビとは
 - 3-3 健康関心層向け施策のイメージ
4. データ販売のご案内
5. お問い合わせ先

健康に関するアンケート 調査概要	
調査地域	：全国
調査対象者	：男女20～69歳のV会員
有効回答数	：1,798サンプル
調査期間	：2024年2月6日(火)～2024年2月13日(火)
実査機関	：CCCMKホールディングス株式会社
調査方法	：インターネット調査

※本調査では、性別・年代別の構成が日本の人口構成比に近くなるように回収を行っています。

回収数は以下のとおりです。

	全体	男性					女性				
		20代	30代	40代	50代	60代	20代	30代	40代	50代	60代
回答者数	1798	149	164	207	207	176	143	159	205	206	182
%	100.0	8.3	9.1	11.5	11.5	9.8	8.0	8.8	11.4	11.5	10.1

■自身の健康について「とても気を付けている」～「まったく気を付けていない」の7段階で調査したところ…

・全体では、約1割が「とても気を付けている」と回答

気を付けている合計（「とても気を付けている」～「まあ気を付けている」の合計）は7割を超える

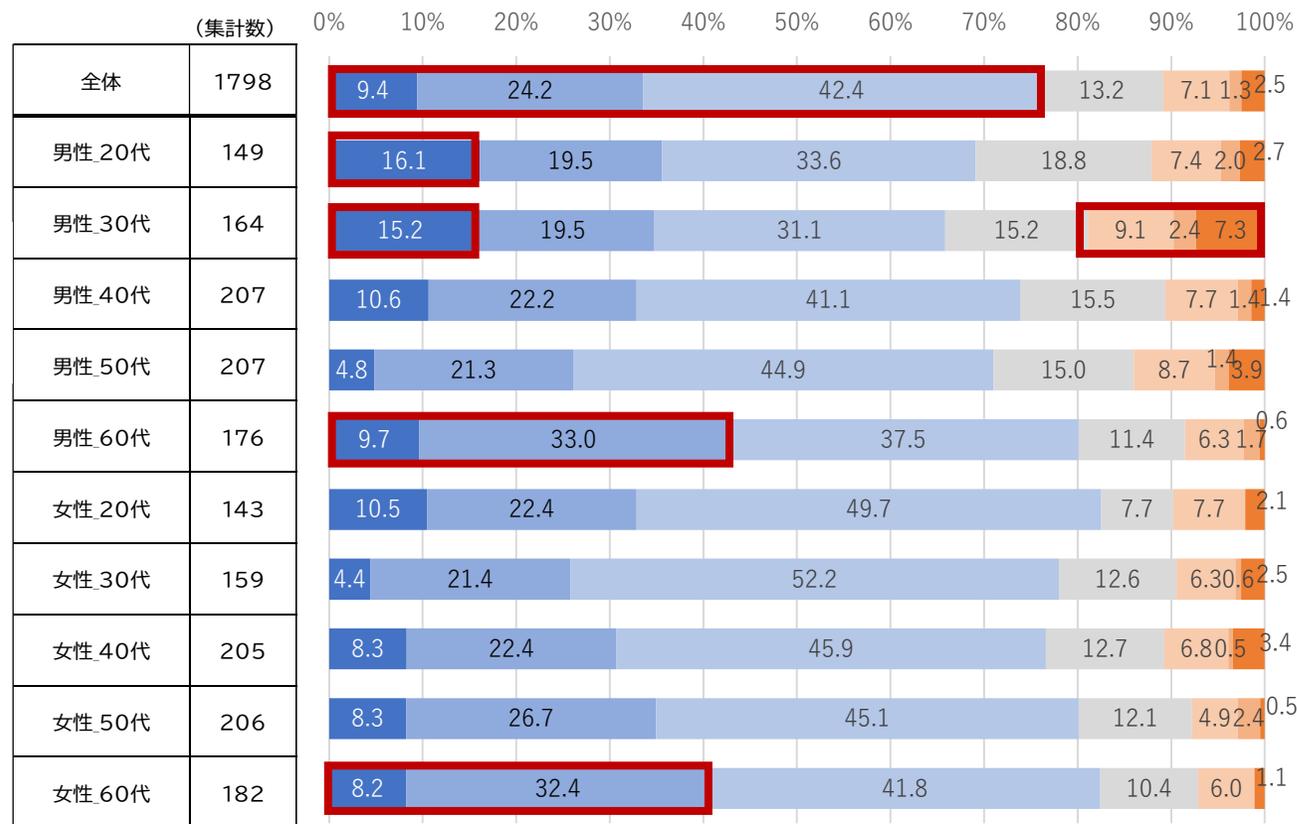
・「とても気を付けている」「気を付けている」の上位2項目の合計は、全体では3割強だが、60代男女が4割を超える

・男性20代・30代では「とても気を付けている」が他の年代と比べて高い一方、

男性30代は気を付けていない合計（「あまり気を付けていない」～「まったく気を付けていない」合計）が高い

Q.あなたは、ご自身の健康にどのくらい気を付けていますか。

- とても気を付けている
- 気を付けている
- まあ気を付けている
- どちらともいえない
- あまり気を付けていない
- 気を付けていない
- まったく気を付けていない



■健康維持のために重要と思うことを調査したところ…

- ・全体では「**健康的な生活習慣の維持**」が最も高い（31.8%）
- ・性別・年代別では回答に差が見られ、**男性では「体力の維持・向上」が女性の同年代と比較すると高い**
女性は全体的に「健康的な生活習慣の維持」が男性よりも高く、
20・30代では「ストレスやメンタルヘルスの管理」の回答が2割に達する
- ・「**病気や不調の早期発見**」は男女とも40代以上で増加する傾向

Q.あなたは、ご自身の健康を維持するために、
以下の選択肢の中で何が最も重要だと思いますか。

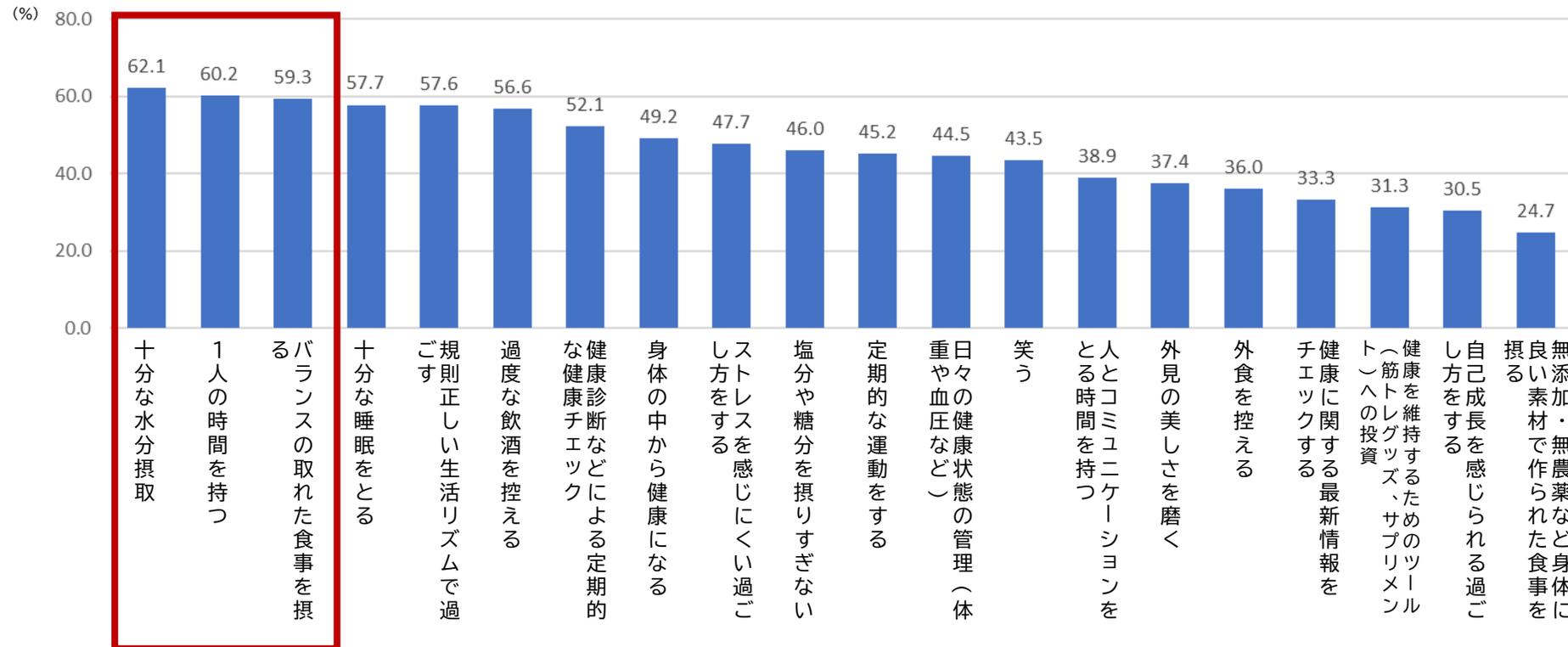
- ・健康的な生活習慣の維持
- ・体力の維持・向上
- ・睡眠と休息の量や質の向上
- ・ストレスやメンタルヘルスの管理
- ・病気や不調の早期発見
- ・この中にはない・わからない

	(集計数)	健康的な生活習慣の維持	体力の維持・向上	睡眠と休息の量や質の向上	ストレスやメンタルヘルスの管理	病気や不調の早期発見	この中にはない・わからない	(%)
全体	1798	31.8	16.6	18.8	15.6	10.1	7.1	
男性 20代	149	26.8	15.4	24.8	18.1	6.7	8.1	
男性 30代	164	30.5	15.2	19.5	16.5	6.1	12.2	
男性 40代	207	22.2	19.8	18.4	18.8	13.0	7.7	
男性 50代	207	21.3	23.7	20.3	11.6	14.5	8.7	
男性 60代	176	36.4	23.3	10.2	9.1	16.5	4.5	
女性 20代	143	33.6	10.5	23.8	22.4	5.6	4.2	
女性 30代	159	38.4	9.4	20.8	20.1	4.4	6.9	
女性 40代	205	34.6	12.2	20.5	17.1	7.8	7.8	
女性 50代	206	35.4	17.5	18.4	14.1	9.2	5.3	
女性 60代	182	41.2	15.4	13.2	10.4	14.3	5.5	

■健康を維持するために意識的に取り組んでいることを調査したところ…

- ・「十分な水分摂取」「1人の時間を持つ」「バランスの取れた食事を摂る」が上位3項目である

Q.あなたは、ご自身の健康を維持するために、次のことにどの程度意識的に取り組んでいますか。



※スコアは「常に意識的に取り組んでいる」「やや意識的に取り組んでいる」の合計値

■ 「健康維持のために重要と思うこと」別に健康を維持するための取り組みを見たところ

- ・ 「体力の維持・向上」では「定期的な運動をする」「自己成長を感じられる過ごし方をする」が高い
- ・ 「ストレスやメンタルヘルスの管理」では「1人の時間を持つ」が高い
- ・ 「病気や不調の早期発見」では「健康診断などによる定期的な健康チェック」が高い

Q.あなたは、ご自身の健康を維持するために、次のことにどの程度意識的に取り組んでいますか。

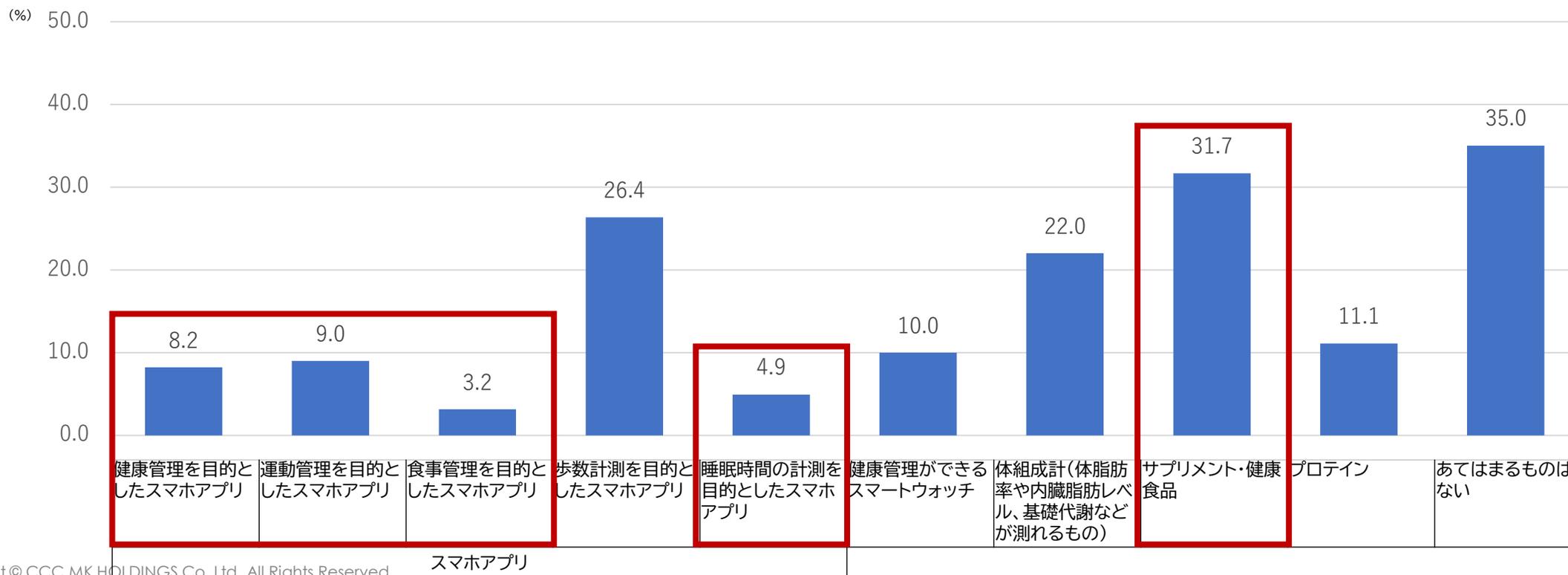
	(集計数)	1人の時間を持つ	バランスの取れた食事を摂る	十分な睡眠をとる	健康診断などによる定期的な健康チェック	身体の中から健康になる	定期的な運動をする	人とコミュニケーションをとる時間を持つ	外見の美しさを磨く	健康を維持するためのツール(筋トレグッズ、サプリメント)への投資	自己成長を感じられる過ごし方をする
全体	1798	60.2	59.3	57.7	52.1	49.2	45.2	38.9	37.4	31.3	30.5
健康的な生活習慣の維持	572	59.3	67.0	60.3	56.6	58.0	48.1	37.1	37.6	30.1	28.5
体力の維持・向上	298	60.1	60.7	60.4	55.0	50.3	59.1	40.3	41.3	40.9	40.9
睡眠と休息の量や質の向上	338	66.0	64.2	67.5	52.7	51.8	51.8	47.3	45.9	33.7	34.6
ストレスやメンタルヘルスの管理	280	70.4	54.6	59.6	46.1	45.0	37.9	42.1	36.4	31.1	31.8
病気や不調の早期発見	182	57.1	56.0	52.7	64.8	44.0	37.4	40.1	33.0	30.8	24.7

※スコアは「常に意識的に取り組んでいる」「やや意識的に取り組んでいる」の合計値項目の一部を抜粋して掲載

■健康を維持するために現在利用しているものを全体で見ると

- ・「サプリメント・健康食品」が31.7%で最も高く、「歩数計測を目的としたスマホアプリ」が続く
- ・今回聴取したスマホアプリの中では、「歩数計測目的」を除く「健康管理」「運動管理」「食事管理」「睡眠時間の計測」を目的としたアプリの利用率が10%未満となっている

Q.あなたが、ご自身の健康を維持するために、現在利用しているものをすべてお答えください。(複数回答可)



- 「健康維持のために重要と思うこと」の回答別に、健康を維持するために現在利用しているものを見ると
 - ・ 「体組成計」は「健康的な生活習慣の維持」「病気や不調の早期発見」で「サプリメント・健康食品」は「病気や不調の早期発見」の回答者の利用率が他よりも高い
 - ・ 「健康的な生活習慣の維持」「体力の維持・向上」の回答者は、今回聴取したもののいずれかを利用している割合が他よりも高い

Q.あなたが、ご自身の健康を維持するために、現在利用しているものをすべてお答えください。(複数回答可)

	(集計数)	健康管理を目的としたスマホアプリ	運動管理を目的としたスマホアプリ	食事管理を目的としたスマホアプリ	歩数計測を目的としたスマホアプリ	睡眠時間の計測を目的としたスマホアプリ	健康管理ができるスマートウォッチ	体組成計 (体脂肪率や内臓脂肪レベル、基礎代謝などが測れるもの)	サプリメント・健康食品	プロテイン	あてはまるものはない	(%)
全体	1798	8.2	9.0	3.2	26.4	4.9	10.0	22.0	31.7	11.1	35.0	
健康的な生活習慣の維持	572	10.7	10.8	3.1	30.6	6.1	11.5	27.1	32.7	12.2	29.4	
体力の維持・向上	298	10.7	11.7	3.4	30.5	4.0	8.7	19.1	32.2	15.8	30.9	
睡眠と休息の量や質の向上	338	6.8	11.2	4.7	24.6	7.1	12.1	22.5	32.2	10.4	35.8	
ストレスやメンタルヘルスの管理	280	6.8	7.1	3.2	26.8	3.6	8.2	17.9	32.1	10.0	34.3	
病気や不調の早期発見	182	5.5	3.8	2.2	21.4	3.8	11.5	26.4	37.9	7.7	34.1	

【健康意識】

- 全体の7割以上が健康に気を付けていると回答
- 20代・30代男性は「健康にとっても気を付けている」が最も高い一方、30代男性は気を付けていない人も目立つ

【健康を維持するために重要と思うこと】

- 性別や年代で差が見られる
男女を比較すると、男性では「体力の維持・向上」が、女性では「健康的な生活習慣の維持」が高い傾向
- 「病気や不調の早期発見」は男女とも40代以上で増加傾向が見られ、
「ストレスやメンタルヘルスの管理」は比較的若い年代で高くなっている
年代によって健康の対象が異なると考えられる

【健康を維持するために意識的に取り組んでいること】

- 「十分な水分摂取」「1人の時間を持つ」「バランスの取れた食事を摂る」「十分な睡眠をとる」など、
普段の生活の中で取り組みやすいものが上位
- 「体力の維持・向上」を重要と考えている人では、「定期的な運動をする」「自己成長を感じられる過ごし方をする」「健康を維持するためのツール（筋トレグッズ、サプリメント）への投資」が高い

【健康を維持するために利用しているもの】

- 「サプリメント・健康食品」が31.7%で最も高く、「歩数計測を目的としたスマホアプリ」が26.4%で続く
- 「健康管理」「運動管理」「食事管理」「睡眠時間の計測」を目的としたアプリの利用は10%未満
健康維持のために食事や睡眠を意識する人は多いものの、アプリによる管理を行っているのは一部の模様

CCC MK HOLDINGSでは、約1.3億人（有効ID数）のV会員のデータを活用して 健康関心層向けのセグメント設計が可能です！

	セグメントイメージ	対象人数
	Vヘルスナビユーザー	約 125 万人
	LSアンケートにて 趣味：健康/ジョギング・ウォーキングと回答された方	約 140 万人
	蔦屋書店にて健康実用書を購買している方 (家庭医学)	約 50 万人
	WEB行動にて健康興味関心者	約 400 万人

※セグメント間に人数の重複がございます
※2024年3月時点の数字です

Vヘルスナビとは、歩数計を基盤としたヘルスケアアプリで 利用しているV会員へアプローチが可能です

アプローチ可能者数

アプリ利用者数

約140万人

4つの広告媒体

①ラリー ②ミッション ③インアップメッセージ ④ホーム画面バナー



POINT



- ✔ 目的に合わせて活用可能な4つの広告媒体をご用意
- ✔ Vポイントに交換可能なマイル付与タイミングで商品・サービスの告知が可能 (①・②)
- ✔ セグメント配信で効率的にアプローチが可能 (①・②・③)

資料はこちら



保有するソリューションを活用して 健康関心層向けのマーケティング施策が可能です！

分析・調査

認知

興味喚起

獲得



リサーチ

仕事に関する調査を
ビジネスパーソンに
向けて実施



デジタル

Yahoo!、UNIVERSE Adsで
の健康食品の
デジタル広告を配信



郵送DM

ご自宅にDMを郵送し、
サプリメントの無料モニター応募を促進



メール

3~5問のアンケートメールを配信し、回答とと
もに商材への興味を高めながらLP遷移を促進



ID-POS分析

健康関連書籍購買者の
特徴を可視化し分析



TVCM

対象となる健康関心層がTV視
聴している時間帯の分析、
CM出稿、CM視聴分析



Vヘルスナビ

Vヘルスナビユーザーへのインアップメッセージ
にてキャンペーン参加を促進

本レポートで使用したアンケート結果は販売しております。

調査・分析名	集計サンプル数	ご納品物	形式	質問数	価格
Z世代に関するアンケート	1,564サンプル	【基本納品物】 ・ GT表 ・ 性年代別クロス集計表 【オプション納品物】 (1) 職業×性別クロス集計表 (2) 現在満足度HML別クロス集計表 (3) 計画購買HML別クロス集計表	エクセル ファイル	11問	【基本納品物】 1万円 【オプション納品物】 1つにつき +5,000円 ※いずれも税別

※HML：対象者ををHeavy (H) /Middle (M) /Light (L) に分類して分析

■アンケート調査項目

1	性別・年代	6	SNS別利用目的（新しい情報を得るため、流行に乗るため等16項目）
2	同居家族	7	口コミ影響度（インターネット/リアルな口コミ それぞれ7段階）
3	職業	8	商品別 事前決定/その場決定（お菓子、日用雑貨、飲食店等11項目）
4	【平日】時間帯別行動（食事、自由時間、睡眠など11項目）	9	お金に対する意識（各5段階評価）
5	【平日】SNS別利用時間（X、Instagram、TikTok、YouTube）	10	ライフスタイル意識（各5段階評価）
		11	生活満足度（現在満足度/5年後にありたい満足度、100点満点）

CCC MK HOLDINGS では、 ご相談も無料で受付中

健康系商材のマーケティングについては
お気軽にご相談ください！

お打ち合わせ予約

お問い合わせフォーム

<https://www.cccbiz.jp/contact>

メールでのお問い合わせ

mks-info@ccc.co.jp

ホームページ：<https://www.cccmk.co.jp/>