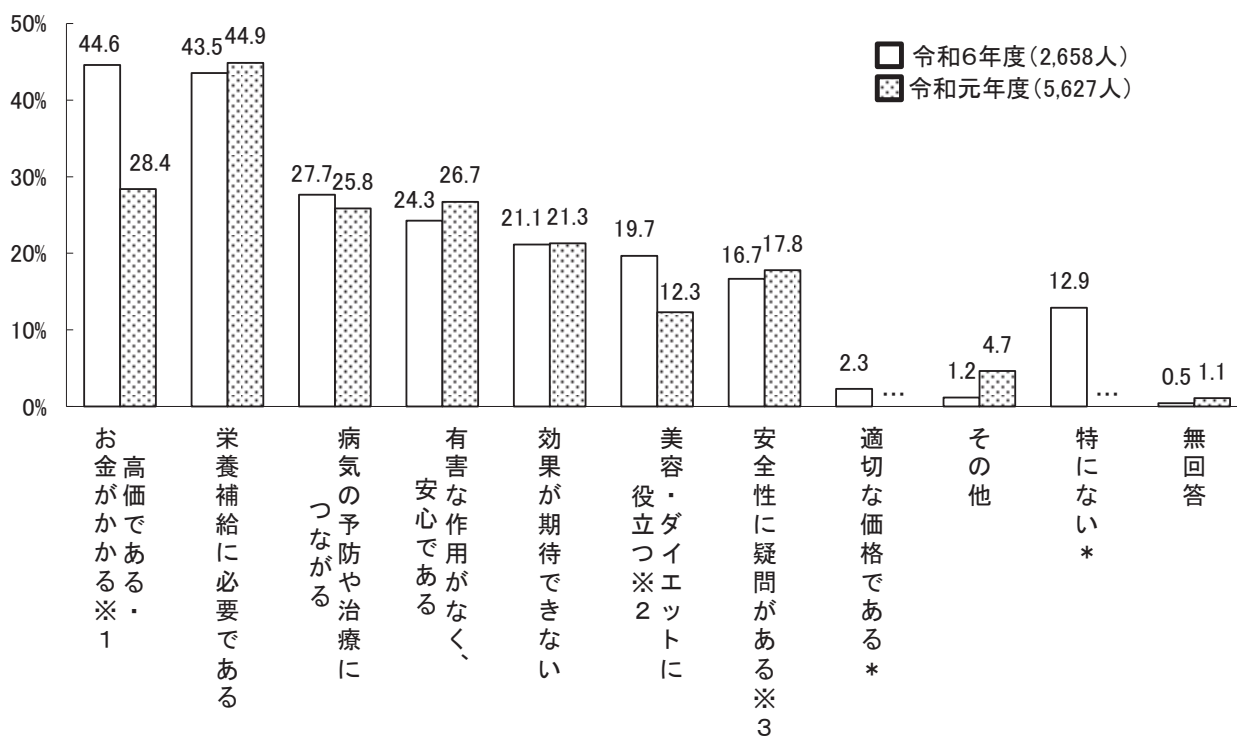


第2章 健康食品の使用状況

1 健康食品のイメージ[複数回答]

20歳以上の世帯員（2,658人）に、健康食品のイメージを聞いたところ、「高価である・お金がかかる」の割合が44.6%で最も高く、次いで「栄養補給に必要である」が43.5%、「病気の予防や治療につながる」が27.7%となっている。「高価である・お金がかかる」は令和元年度調査（28.4%）と比べて16.2ポイント増えている。（図Ⅱ-2-1）

図Ⅱ-2-1 健康食品のイメージ[複数回答]



- （注1） ※1は、令和元年度調査では「高価である」としていた。
（注2） ※2は、令和元年度調査では「美容に役立つ」としていた。
（注3） ※3は、令和元年度調査では「信用ができない」としていた。
（注4） ※4は、令和元年度調査では選択肢を設けていなかった。

(1) 健康食品のイメージ[複数回答]－性・年齢階級別

健康食品のイメージは、男女とも「栄養補給に必要である」「高価である・お金がかかる」の割合が男性約4割、女性4割超

健康食品のイメージを性・年齢階級別にみると、「栄養補給に必要である」及び「高価である・お金がかかる」の割合が男性は約4割（41.5%、40.8%）となっており、女性は4割を超えている（45.7%、48.6%）。20代では男女ともに「栄養補給に必要である」が6割を超えている（62.5%、68.0%）。（表Ⅱ-2-1）

表Ⅱ-2-1 健康食品のイメージ[複数回答]－性・年齢階級別

	総数	安 心 有 害 な 作 用 が な く、	病 気 の 予 防 や 治 療 に	栄 養 補 給 に 必 要 で あ る	美 容 ・ ダ イ エ ツ ト に 役 立 つ	効 果 が 期 待 で き な い	安 全 性 に 疑 問 が あ る	か 高 価 で あ る ・ お 金 が	適 切 な 価 格 で あ る	そ の 他	特 に な い	無 回 答
総数	100.0 (2,658)	24.3	27.7	43.5	19.7	21.1	16.7	44.6	2.3	1.2	12.9	0.5
男	100.0 (1,384)	25.7	27.5	<u>41.5</u>	14.5	21.7	14.0	<u>40.8</u>	2.8	1.0	15.0	0.5
20～29歳	100.0 (80)	20.0	28.8	<u>62.5</u>	20.0	16.3	10.0	30.0	6.3	2.5	11.3	－
30～39歳	100.0 (152)	17.8	23.0	47.4	23.0	14.5	6.6	38.8	2.0	0.7	20.4	0.7
40～49歳	100.0 (213)	24.4	25.8	51.6	25.8	20.2	13.1	42.7	0.9	1.4	11.3	0.9
50～59歳	100.0 (310)	25.5	23.9	38.4	17.1	21.9	16.1	45.2	2.6	1.3	14.5	－
60～69歳	100.0 (256)	27.0	29.3	36.3	9.8	23.4	14.8	42.2	0.4	0.8	13.3	0.4
70～79歳	100.0 (233)	26.2	34.3	34.3	4.7	27.9	18.5	43.8	5.6	0.4	15.5	0.9
80歳以上	100.0 (140)	37.1	27.9	36.4	3.6	21.4	12.1	29.3	5.0	0.7	20.7	0.7
女	100.0 (1,272)	22.6	27.8	<u>45.7</u>	25.4	20.4	19.5	<u>48.6</u>	1.7	1.4	10.6	0.4
20～29歳	100.0 (103)	27.2	30.1	<u>68.0</u>	47.6	9.7	8.7	46.6	1.0	2.9	6.8	－
30～39歳	100.0 (148)	14.9	26.4	60.1	45.9	16.2	15.5	50.0	0.7	1.4	5.4	－
40～49歳	100.0 (182)	17.6	25.8	43.4	34.6	20.9	17.0	57.7	1.6	0.5	9.9	－
50～59歳	100.0 (258)	19.4	30.6	46.1	28.3	20.9	22.1	53.5	0.4	2.7	8.5	0.4
60～69歳	100.0 (195)	22.6	28.7	43.6	21.5	26.7	24.1	56.4	1.0	0.5	8.2	－
70～79歳	100.0 (225)	30.7	28.0	35.6	10.2	24.0	21.3	44.9	3.6	0.9	11.6	0.9
80歳以上	100.0 (161)	26.7	23.6	36.6	3.1	17.4	20.5	26.1	3.7	1.2	23.6	1.2

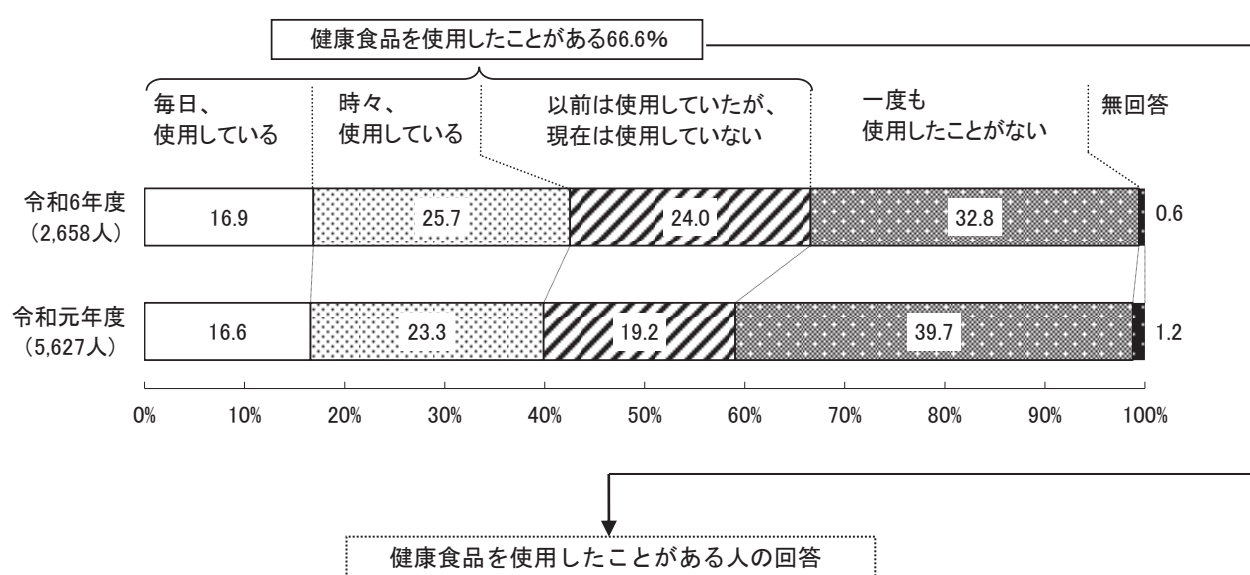
2 健康食品の使用実態と使用の目的[複数回答]、使用のきっかけ[複数回答]

20歳以上の世帯員(2,658人)に、これまでに健康食品を使用したことがあるか聞いたところ、「毎日、使用している」の割合が16.9%、「時々、使用している」が25.7%、「以前は使用していたが、現在は使用していない」が24.0%となっており、これらを合わせた健康食品を使用したことがある人の割合は66.6%となっている。(図Ⅱ-2-2)

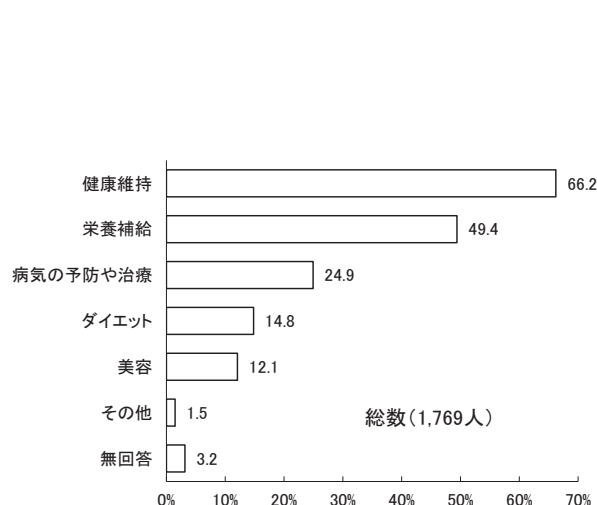
また、健康食品を使用したことがある人(1,769人)に、使用する目的は何か聞いたところ、「健康維持」が66.2%となっている。(図Ⅱ-2-3)

同じく健康食品を使用したことがある人に使用するようになったきっかけは何か聞いたところ、「家族・友人・知人の口コミ」の割合が32.1%で最も高く、次いで「テレビ・ラジオの番組やCM」が29.4%となっている。(図Ⅱ-2-4)

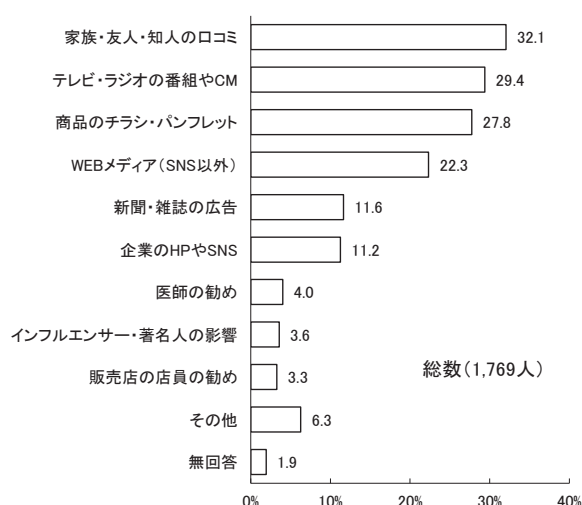
図Ⅱ-2-2 健康食品の使用実態



図Ⅱ-2-3 健康食品の使用の目的[複数回答]



図Ⅱ-2-4 健康食品の使用のきっかけ[複数回答]

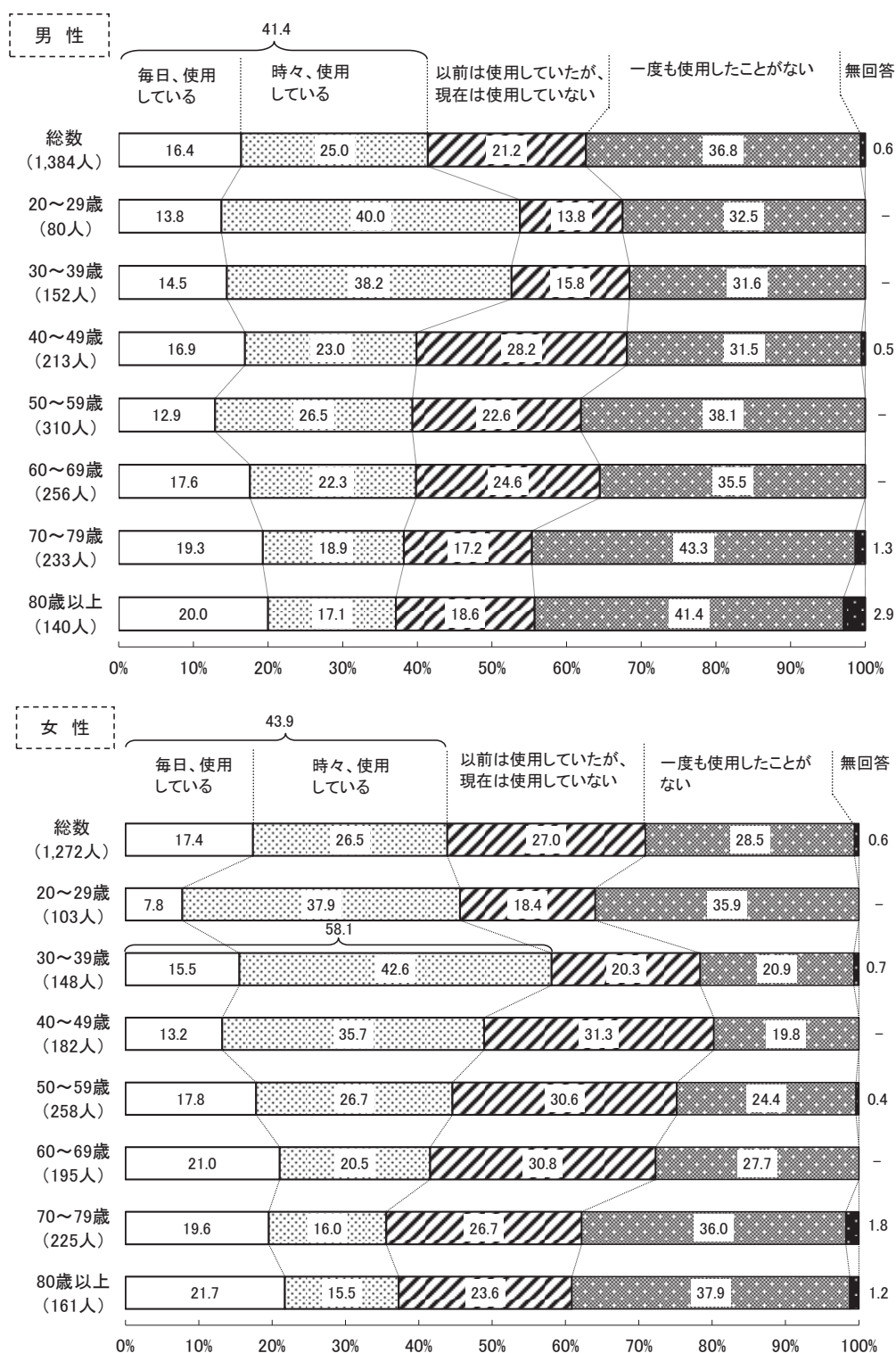


(1) 健康食品の使用実態－性・年齢階級別

健康食品を使用している割合は、30代女性では約6割

健康食品の使用実態を性・年齢階級別でみると、「毎日、使用している」と「時々、使用している」を合わせた割合は、男性 41.4%、女性 43.9%となっており、30代女性では 58.1%となっている。(図Ⅱ-2-5)

図Ⅱ-2-5 健康食品の使用実態－性・年齢階級別



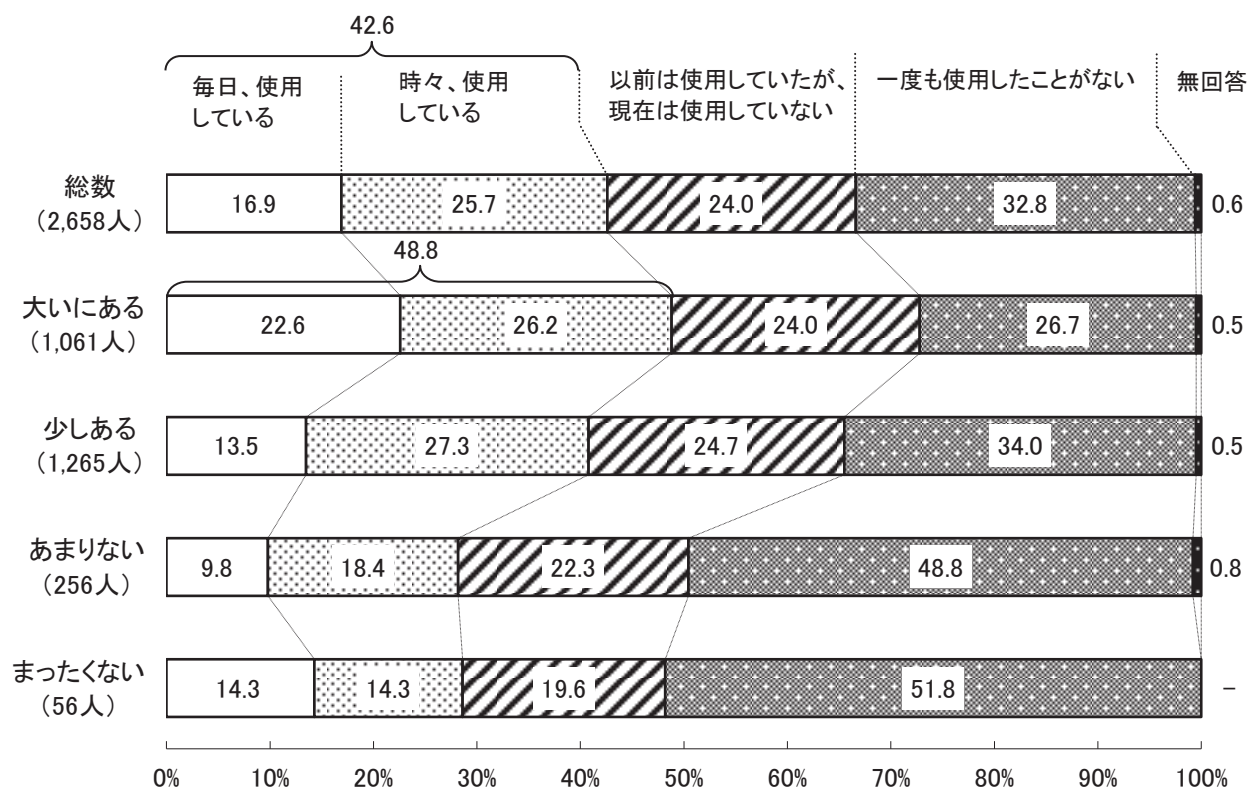
(2) 健康食品の使用実態－食生活・生活習慣の改善意欲別

健康食品を使用している割合は、食生活・生活習慣の改善意欲が大いにある人では約5割

健康食品の使用実態を食生活・生活習慣の改善意欲別にみると、食生活・生活習慣の改善意欲が大いにある人では、「毎日、使用している」と「時々、使用している」を合わせた割合が48.8%となっている。

一方で、食生活・生活習慣の改善意欲がまったくない人では、「一度も使用したことがない」割合が51.8%となっている。(図Ⅱ-2-6)

図Ⅱ-2-6 健康食品の使用実態－食生活・生活習慣の改善意欲別



(3) 健康食品の使用の目的[複数回答]一性・年齢階級別

20代～30代において、「栄養補給」の割合が男性は7割超、女性は6割超

健康食品の使用の目的を性・年齢階級別にみると、20代～30代において、「栄養補給」の割合が男性は7割を超え、女性では6割を超えている（63.6%～77.8%）。

一方、「健康維持」の割合が、80歳以上の男性で82.1%、70代の女性で74.3%となっている。（表Ⅱ-2-2）

表Ⅱ-2-2 健康食品の使用の目的[複数回答]一性・年齢階級別

	総数	病気の予防や治療	健康維持	栄養補給	ダイエット	美容	その他	無回答
総数	100.0 (1,769)	24.9	66.2	49.4	14.8	12.1	1.5	3.2
男	100.0 (867)	26.0	67.1	51.7	11.3	3.1	1.6	3.3
20～29歳	100.0 (54)	27.8	68.5	<u>77.8</u>	7.4	13.0	1.9	5.6
30～39歳	100.0 (104)	13.5	52.9	<u>74.0</u>	19.2	3.8	3.8	2.9
40～49歳	100.0 (145)	27.6	66.9	60.0	16.6	7.6	2.1	0.7
50～59歳	100.0 (192)	22.4	63.0	44.3	16.7	1.6	1.0	3.6
60～69歳	100.0 (165)	30.9	73.3	40.0	6.7	1.2	1.2	2.4
70～79歳	100.0 (129)	31.8	67.4	40.3	5.4	—	1.6	7.0
80歳以上	100.0 (78)	26.9	<u>82.1</u>	50.0	—	—	—	2.6
女	100.0 (901)	23.9	65.3	47.2	18.2	20.8	1.3	3.0
20～29歳	100.0 (66)	10.6	48.5	<u>63.6</u>	27.3	36.4	—	3.0
30～39歳	100.0 (116)	19.0	56.9	<u>63.8</u>	33.6	31.9	3.4	0.9
40～49歳	100.0 (146)	21.2	59.6	52.1	29.5	33.6	1.4	1.4
50～59歳	100.0 (194)	29.9	65.5	42.3	18.6	21.1	1.5	1.0
60～69歳	100.0 (141)	27.0	72.3	42.6	12.1	16.3	0.7	6.4
70～79歳	100.0 (140)	25.0	<u>74.3</u>	36.4	7.1	8.6	0.7	5.7
80歳以上	100.0 (98)	24.5	71.4	40.8	1.0	1.0	1.0	3.1

(4) 健康食品の使用のきっかけ[複数回答]－性・年齢階級別

男女ともに、20代では「家族・友人・知人の口コミ」の割合が約5割となっている

健康食品の使用のきっかけを性・年齢階級別にみると、男女ともに、20代では「家族・友人・知人の口コミ」の割合が約5割となっている（男性 50.0%、女性 48.5%）。「新聞・雑誌の広告」の割合は、80歳以上では男性 30.8%、女性 24.5%となっている。（表Ⅱ-2-3）

表Ⅱ-2-3 健康食品の使用のきっかけ[複数回答]－性・年齢階級別

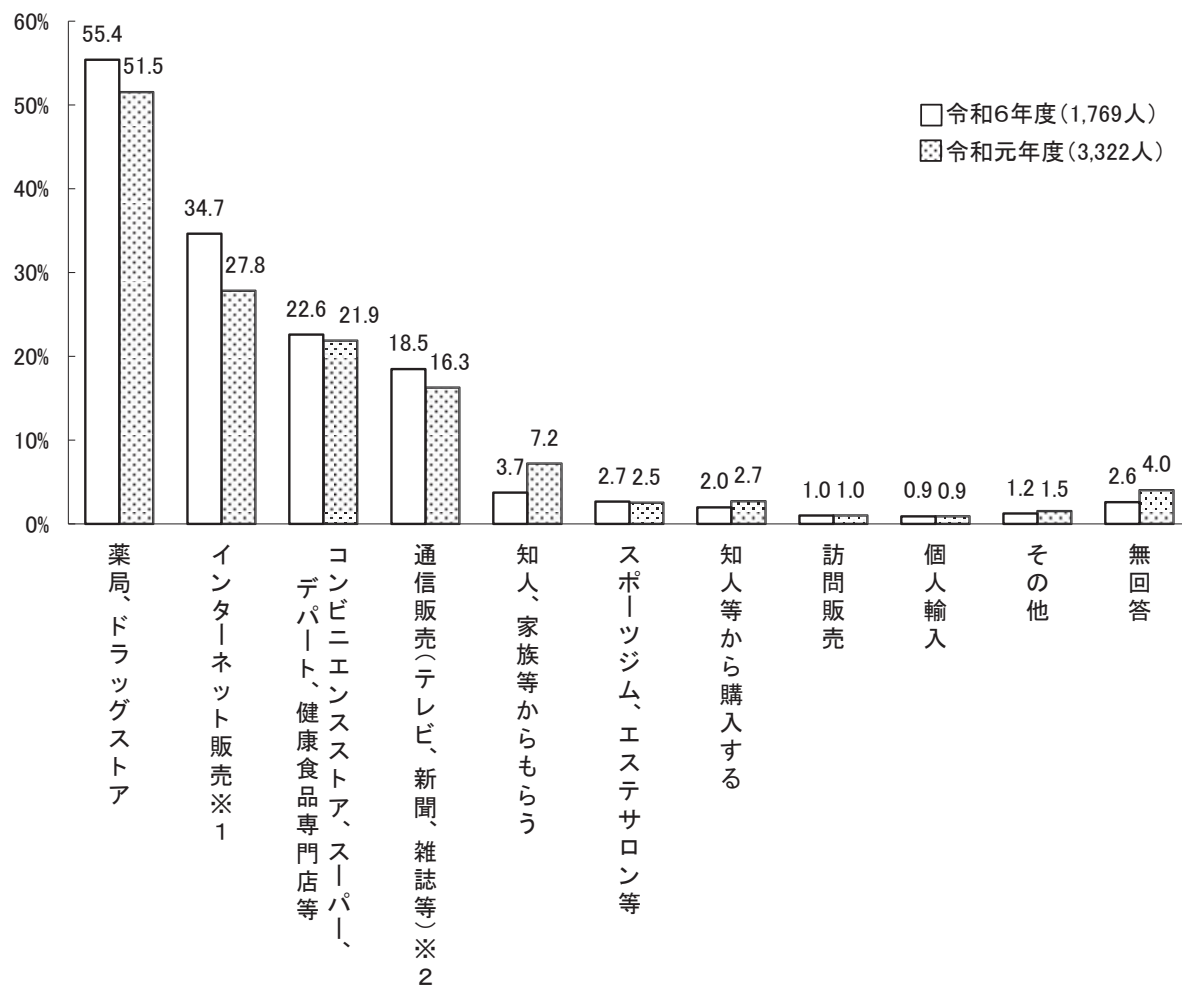
	総 数	商 品 の チ ラ シ ・ パ ン フ レ ッ ト	テ レ ビ ・ C M ・ ラ ジ オ の 番 組	企 業 の H P や S N S	（ W E B S T S メ デ ィ ア 以 外 ）	家 族 ・ 友 人 ・ 知 人 の 口 コ ミ	新 聞 ・ 雑 誌 の 広 告	販 売 店 の 店 員 の 勧 め	医 師 の 勧 め	著 名 人 の 影 響	イ ン フ ル エ ン サ ー ・	そ の 他	無 回 答
総数	100.0 (1,769)	27.8	29.4	11.2	22.3	32.1	11.6	3.3	4.0	3.6		6.3	1.9
男	100.0 (867)	30.2	30.7	9.3	25.6	30.1	11.2	1.6	3.1	2.1		5.7	2.0
20～29歳	100.0 (54)	13.0	3.7	14.8	22.2	<u>50.0</u>	－	3.7	－	5.6		11.1	－
30～39歳	100.0 (104)	19.2	15.4	11.5	28.8	35.6	1.0	1.9	1.9	4.8		10.6	1.9
40～49歳	100.0 (145)	30.3	21.4	10.3	37.9	26.9	2.8	1.4	2.1	4.8		4.8	1.4
50～59歳	100.0 (192)	28.6	29.2	7.3	34.4	29.7	8.9	1.6	4.2	1.0		5.7	2.1
60～69歳	100.0 (165)	32.7	34.5	9.7	25.5	28.5	10.3	1.8	4.2	－		5.5	1.2
70～79歳	100.0 (129)	40.3	55.0	10.1	12.4	23.3	26.4	1.6	2.3	0.8		1.6	3.9
80歳以上	100.0 (78)	38.5	42.3	3.8	1.3	30.8	<u>30.8</u>	－	5.1	－		3.8	2.6
女	100.0 (901)	25.3	28.1	13.1	19.1	34.0	12.0	4.9	4.9	5.0		6.9	1.9
20～29歳	100.0 (66)	9.1	16.7	28.8	25.8	<u>48.5</u>	3.0	1.5	3.0	6.1		7.6	－
30～39歳	100.0 (116)	17.2	12.9	21.6	24.1	30.2	－	2.6	8.6	18.1		10.3	－
40～49歳	100.0 (146)	21.9	21.9	15.1	30.8	38.4	4.1	7.5	2.7	10.3		5.5	2.1
50～59歳	100.0 (194)	22.2	28.9	16.5	25.8	33.5	9.8	5.2	7.2	2.6		6.2	1.5
60～69歳	100.0 (141)	32.6	39.7	7.1	18.4	24.1	17.0	2.8	3.5	－		7.1	2.8
70～79歳	100.0 (140)	37.1	32.1	4.3	3.6	37.1	23.6	8.6	3.6	－		6.4	2.1
80歳以上	100.0 (98)	29.6	38.8	4.1	1.0	32.7	<u>24.5</u>	3.1	4.1	－		6.1	4.1

3 健康食品の購入先[複数回答]

健康食品を使用したことがある人（1,769 人）に、健康食品の購入先を聞いたところ、「薬局、ドラッグストア」の割合が 55.4%と最も高くなっている。

「インターネット販売」の割合は令和元年度調査(27.8%)と比べて 6.9 ポイント増加し、34.7%となっている。（図Ⅱ-2-7）

図Ⅱ-2-7 健康食品の購入先[複数回答]



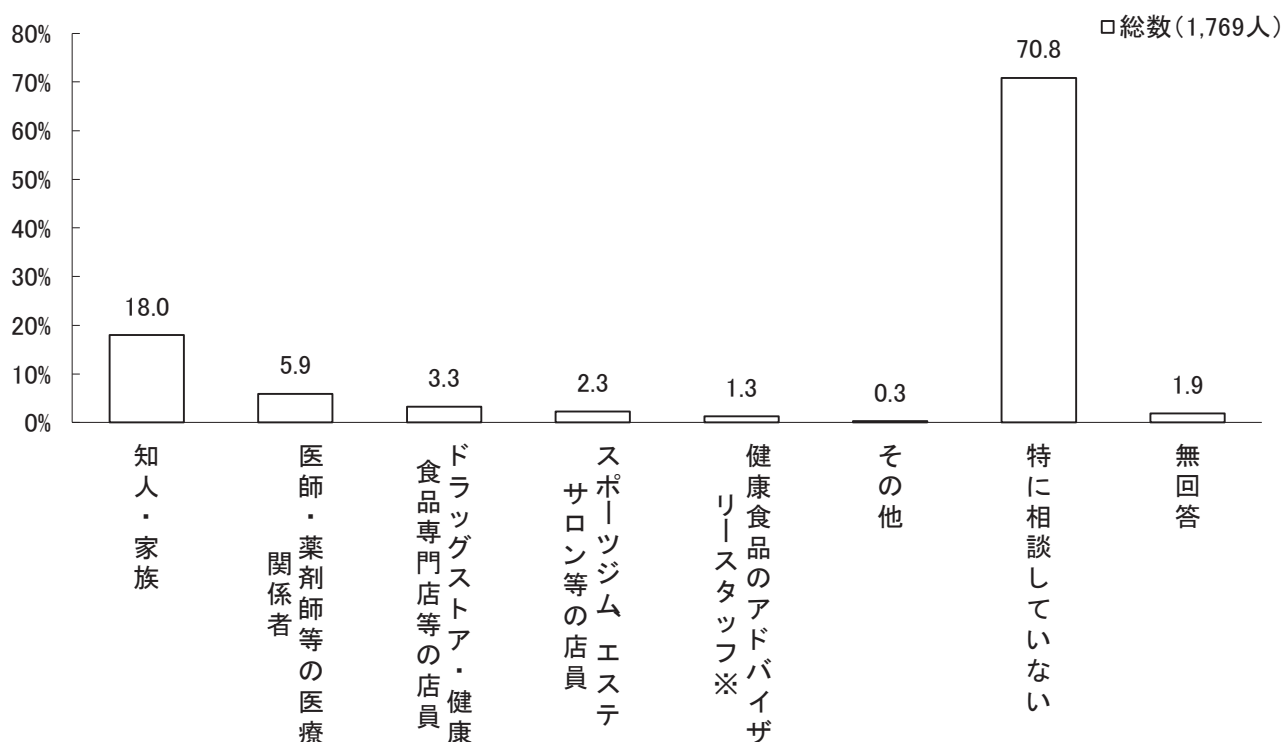
(注1) ※1は、令和元年度調査では「インターネット、携帯サイトなどの通信販売」としていた。

(注2) ※2は、令和元年度調査では「テレビ、新聞、雑誌などの通信販売」としていた。

4 健康食品を使い始める前の相談相手〔複数回答〕

健康食品を使用したことがある人（1,769人）に、健康食品を使い始める前に相談するか聞いたところ、「特に相談していない」の割合が70.8%で最も高く、次いで「知人・家族」が18.0%、「医師・薬剤師等の医療関係者」が5.9%となっている。（図Ⅱ-2-8）

図Ⅱ-2-8 健康食品を使い始める前の相談相手〔複数回答〕



※ アドバイザリースタッフ

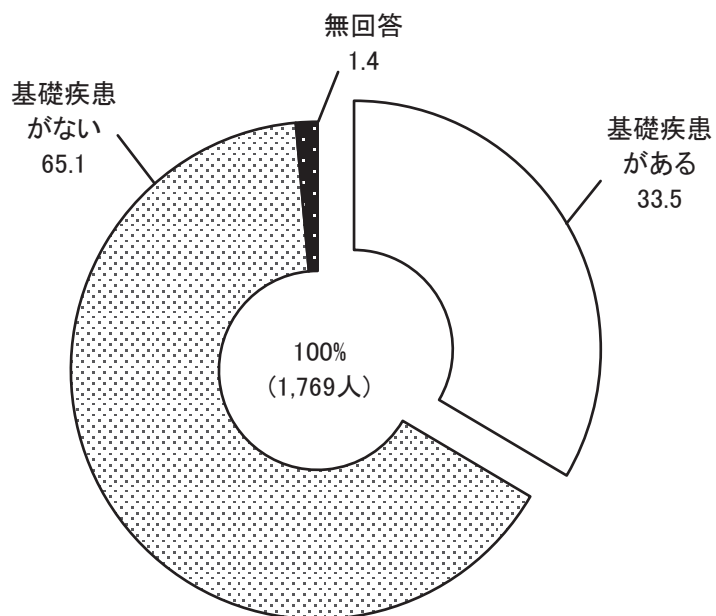
いわゆる「健康食品」の摂取を検討されている方または既に摂取されている方が、自らの健康づくりを進める上で目的にあった食品や、食生活の状況、健康状態に応じて、安全かつ適切に選択することができるように、健康食品に含まれる成分の機能や活用方法等について、正しく情報を提供できる助言者のこと。

（出典：『アドバイザースタッフ』ホームページ 消費者庁）

5 基礎疾患の有無

健康食品を使用したことがある人（1,769人）に、高血圧、高脂血症、糖尿病などの基礎疾患があるか聞いたところ、「基礎疾患がある」の割合が33.5%、「基礎疾患がない」が65.1%となっている。（図Ⅱ-2-9）

図Ⅱ-2-9 基礎疾患の有無



(1) 基礎疾患の有無一性・年齢階級別

70 代以上の男性及び 80 歳以上の女性では「基礎疾患がある」の割合が 6 割超

基礎疾患の有無を性・年齢階級別にみると、70 代以上の男性及び 80 歳以上の女性では「基礎疾患がある」の割合が 6 割を超えている（62.8%～65.3%）。(表Ⅱ-2-4)

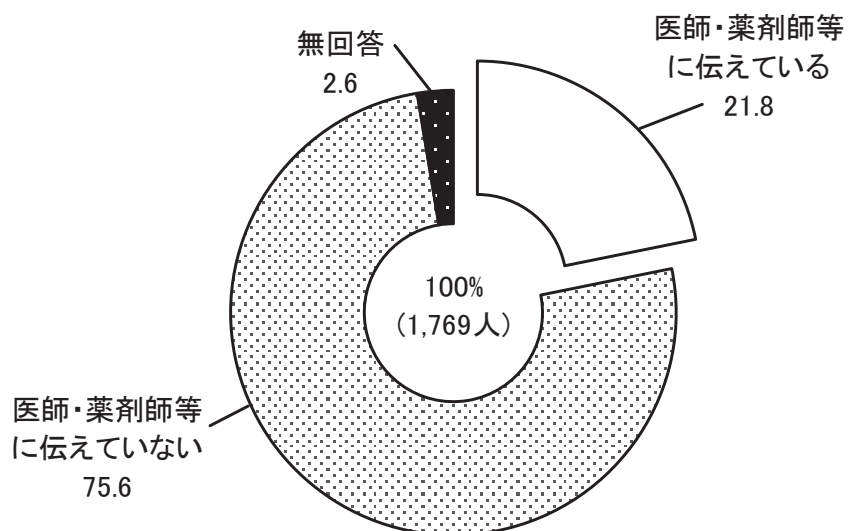
表Ⅱ-2-4 基礎疾患の有無一性・年齢階級別

	総 数	基 礎 疾 患 が あ る	基 礎 疾 患 が な い	無 回 答
総数	100.0 (1,769)	33.5	65.1	1.4
男	100.0 (867)	38.6	60.0	1.4
20～29歳	100.0 (54)	1.9	98.1	—
30～39歳	100.0 (104)	9.6	90.4	—
40～49歳	100.0 (145)	16.6	83.4	—
50～59歳	100.0 (192)	39.1	59.9	1.0
60～69歳	100.0 (165)	57.0	41.8	1.2
70～79歳	100.0 (129)	<u>63.6</u>	34.1	2.3
80歳以上	100.0 (78)	<u>62.8</u>	30.8	6.4
女	100.0 (901)	28.5	70.0	1.4
20～29歳	100.0 (66)	1.5	98.5	—
30～39歳	100.0 (116)	6.9	93.1	—
40～49歳	100.0 (146)	11.6	87.7	0.7
50～59歳	100.0 (194)	22.7	76.3	1.0
60～69歳	100.0 (141)	34.8	63.8	1.4
70～79歳	100.0 (140)	52.9	45.0	2.1
80歳以上	100.0 (98)	<u>65.3</u>	29.6	5.1

6 健康食品の使用に関する医師・薬剤師等への申告

健康食品を使用したことがある人（1,769人）に、医療機関・薬局で、健康食品を使用していることを医師・薬剤師等に伝えているか聞いたところ、「医師・薬剤師等に伝えている」の割合が21.8%、「医師・薬剤師等に伝えていない」が75.6%となっている。（図Ⅱ-2-10）

図Ⅱ-2-10 健康食品の使用に関する医師・薬剤師等への申告



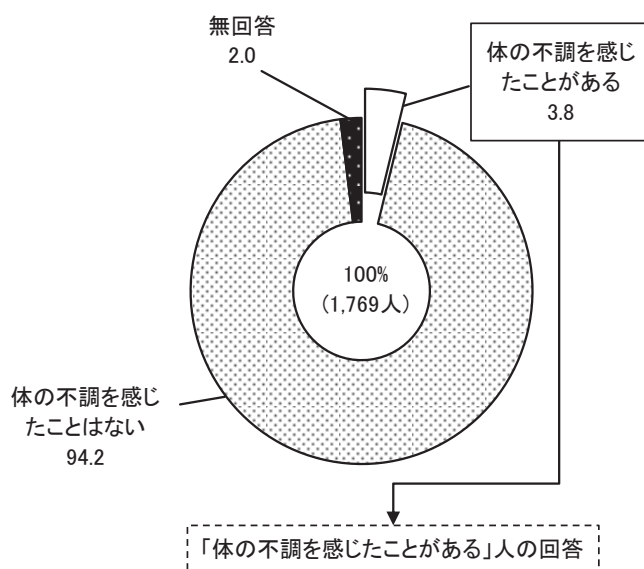
7 健康食品の使用による体の不調の有無とその症状[複数回答]、医療機関の受診の有無

健康食品を使用したことがある人（1,769人）に、健康食品の使用によって体の不調を感じたことがあるか聞いたところ、「体の不調を感じたことがある」の割合が3.8%、「体の不調を感じたことはない」の割合が94.2%となっている。（図Ⅱ-2-11）

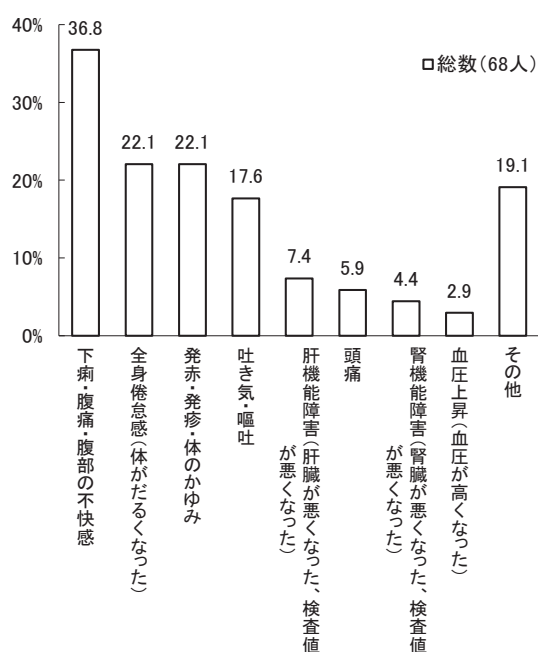
体の不調を感じたことがある人（68人）に、その症状を聞いたところ、「下痢・腹痛・腹部の不快感」の割合が36.8%、「全身倦怠感（体がだるくなった）」及び「発赤・発疹・体のかゆみ」が22.1%となっている。（図Ⅱ-2-12）

さらに、その症状で医療機関を受診したか聞いたところ、「受診した」割合は20.6%となっている。（図Ⅱ-2-13）

図Ⅱ-2-11 健康食品の使用による体の不調の有無



図Ⅱ-2-12 健康食品による体の不調（症状）
[複数回答]



図Ⅱ-2-13 健康食品による体の不調による
医療機関の受診の有無

