

令和4年度 インターネット福祉保健モニター 第2回アンケート

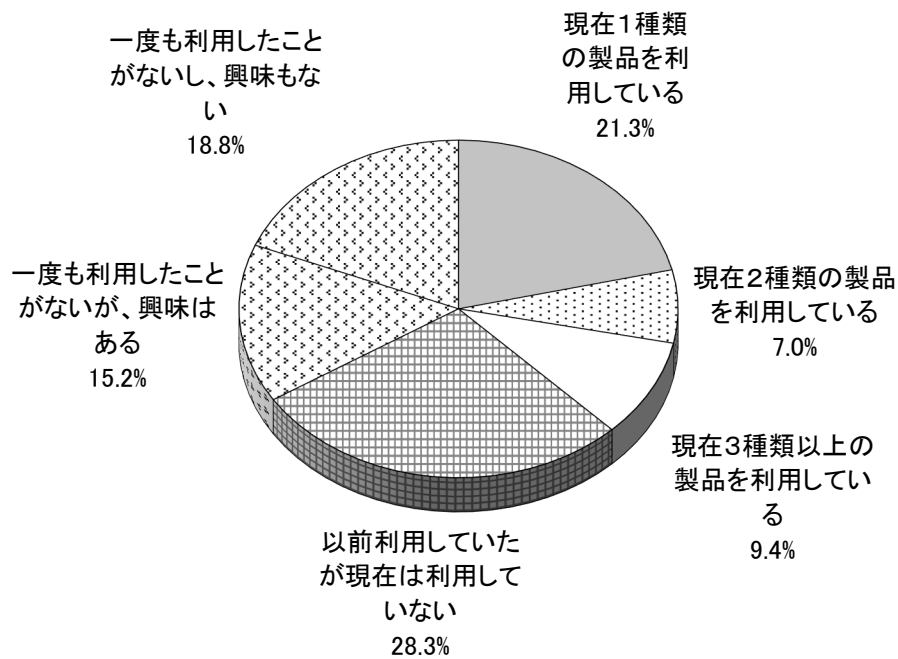
「健康食品に関する意識や認知度等」について

＜アンケートの設問＞

Q1	あなたは、健康食品を利用していますか。（1つ選択）
Q2	（質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ）あなたは、健康食品をどのくらいの頻度で利用していますか（していましたか）。（1つ選択）
Q3	（質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ）あなたは、現在（健康食品を利用していた当時）、基礎疾患をお持ちですか（お持ちでしたか）。
Q4	（質問3で「基礎疾患がある（あった）」と回答した人へ）あなたは、健康食品を利用する前に、摂取について専門家に相談しましたか。（複数選択）
Q5	健康食品について、正しいと思う選択肢はどれですか。（正しいと思う選択肢をすべて選択）
Q6	（質問1で「利用している」「利用していた」と回答した人へ）あなたが健康食品を利用する（した）目的は何ですか。（3つまで選択）
Q7	あなたが健康食品を購入（摂取）するとき、（しようとするとき、したとき）、何に重点をおいて選択していますか（いましたか）。（複数選択）
Q8	（質問1で「利用している」「利用していた」と回答した人へ）あなたは健康食品をどこで購入しますか（していましたか）。（3つまで選択）
Q9	（質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ）あなたは利用した健康食品について、「製品名」や「どれくらいの期間」「どれだけの量」摂取したか等の記録をつけていますか。
Q10	あなたは、「特定保健用食品（トクホ）」をご存知ですか。
Q11	あなたは、「栄養機能食品」をご存知ですか。
Q12	あなたは、「機能性表示食品」をご存知ですか。
Q13	あなたは、「指定成分等含有食品」をご存知ですか。
Q14	東京都では、若年層に健康食品の適正利用を促す取組として、ホームページ「磨け！選択眼」を開設しています。あなたは、「磨け！選択眼」で行っている、ダンス等を用いたパフォーマンス動画を活用した啓発手法について、どう思いますか。
Q15	あなたは、「磨け！選択眼」のホームページをご覧になって、健康食品に対する意識は変わりましたか。（複数選択）
Q16	（質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ）あなたは、健康食品を購入する際、どのような情報を参考にしましたか。（3つまで選択）
Q17	（質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ）あなたは、利用している（いた）健康食品について、どの程度満足しています（いました）か。
Q18	（質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ）あなたは、これまでに健康食品を利用して、かゆみや発疹、おなかを壊すなどの体調不良を感じたことがありますか。
Q19	（質問18で「ある」または「確信が持てないがある」と回答した方へ）あなたは、健康食品を利用して体調不良を感じた後、どのような対応をしましたか。（複数選択）
Q20	あなたは健康食品の適正利用について、どのような情報発信があるとよいと思いますか。情報発信の内容や方法について、自由にご回答ください。（自由回答）

Q1. あなたは、健康食品を利用していますか。(1つ選択)

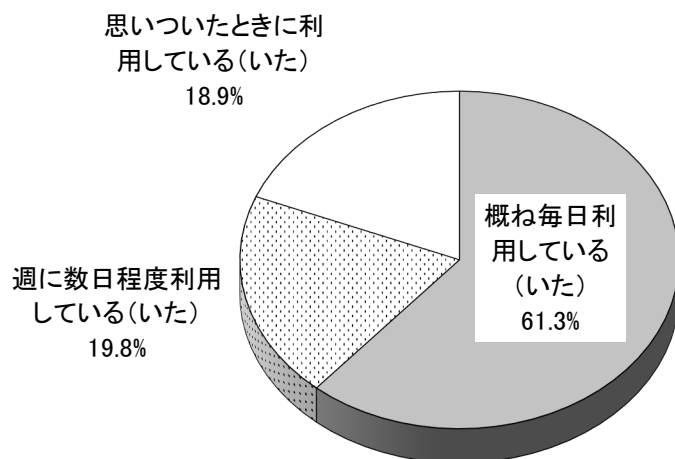
【全体】(N=329)



健康食品を利用しているかを聞いたところ、「以前利用していたが現在は利用していない」が28.3%で最も多く、次いで、「現在1種類の製品を利用している」が21.3%、「一度も利用したことがないし、興味もない」が18.8%の順だった。

Q2. (質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ)あなたは、健康食品をどのくらいの頻度で利用していますか(していましたか)。(1つ選択)

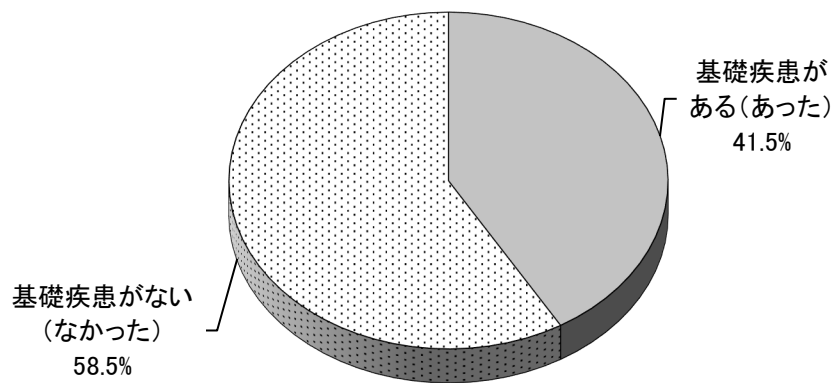
【全体】(N=217)



質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ健康食品をどのくらいの頻度で利用しているか聞いたところ、「概ね毎日利用している(いた)」が61.3%で最も多く、次いで、「週に数日程度利用している(いた)」が19.8%、「思いついたときに利用している(いた)」が18.9%の順だった。

Q3. (質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ)あなたは、現在(健康食品を利用していた当時)、基礎疾患をお持ちですか(お持ちでしたか)。

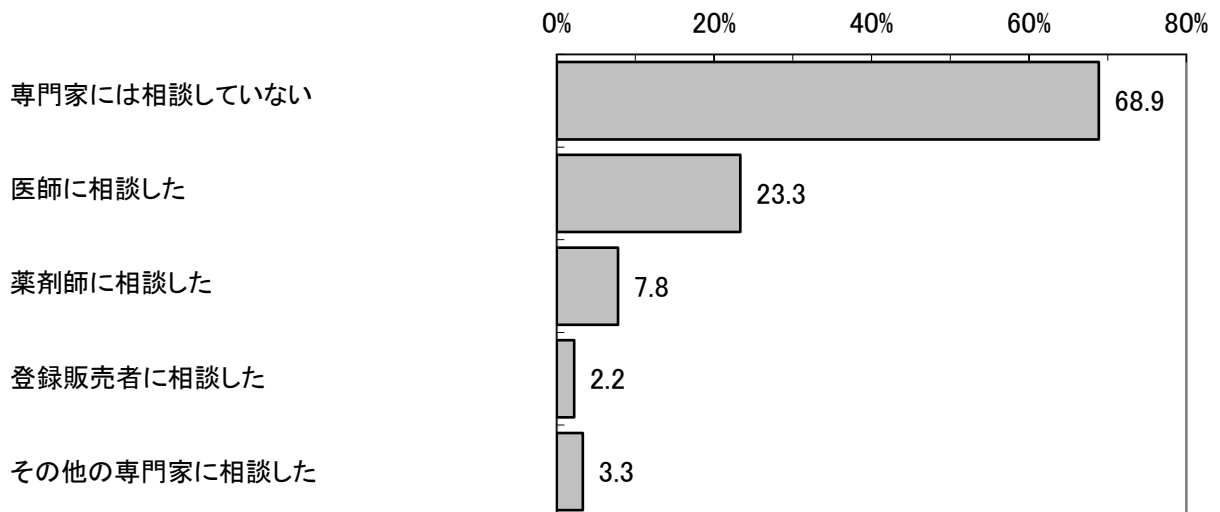
【全体】(N=217)



質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ基礎疾患の有無について聞いたところ、「基礎疾患がない(なかった)」が58.5%、「基礎疾患がある(あった)」が41.5%であった。

Q4. (質問3で「基礎疾患がある(あった)」と回答した人へ)あなたは、健康食品を利用する前に、摂取について専門家に相談しましたか。(複数選択)

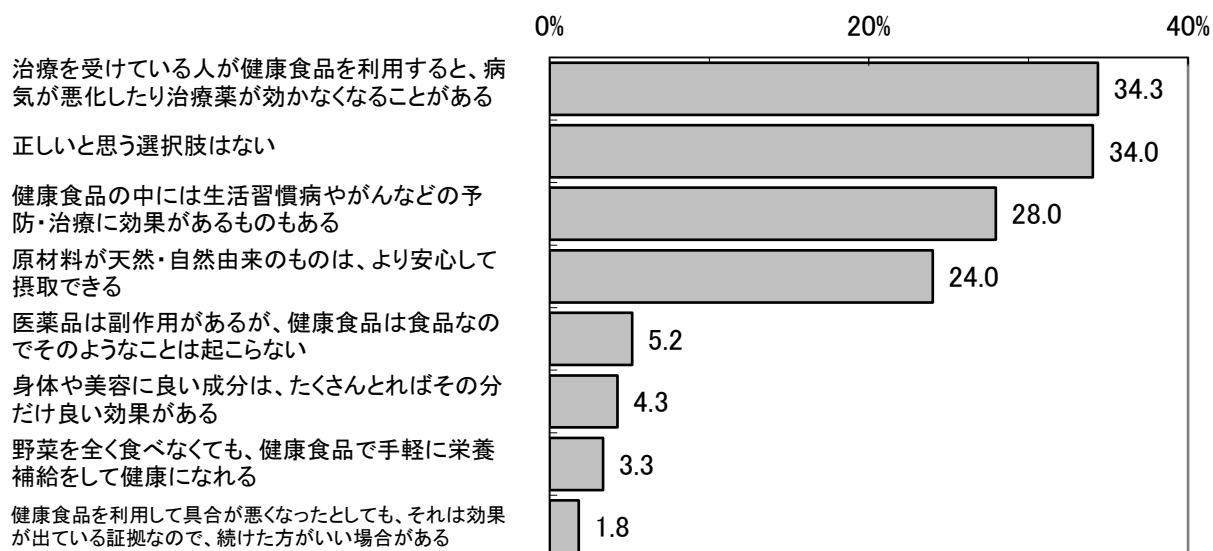
【全体】(N=90)



質問3で「基礎疾患がある(あった)」と回答した人へ健康食品を利用する前に、摂取について専門家に相談したか聞いたところ、「専門家には相談していない」が68.9%で最も多く、次いで、「医師に相談した」が23.3%、「薬剤師に相談した」が7.8%の順だった。

Q5. 健康食品について、正しいと思う選択肢はどれですか。(正しいと思う選択肢をすべて選択)

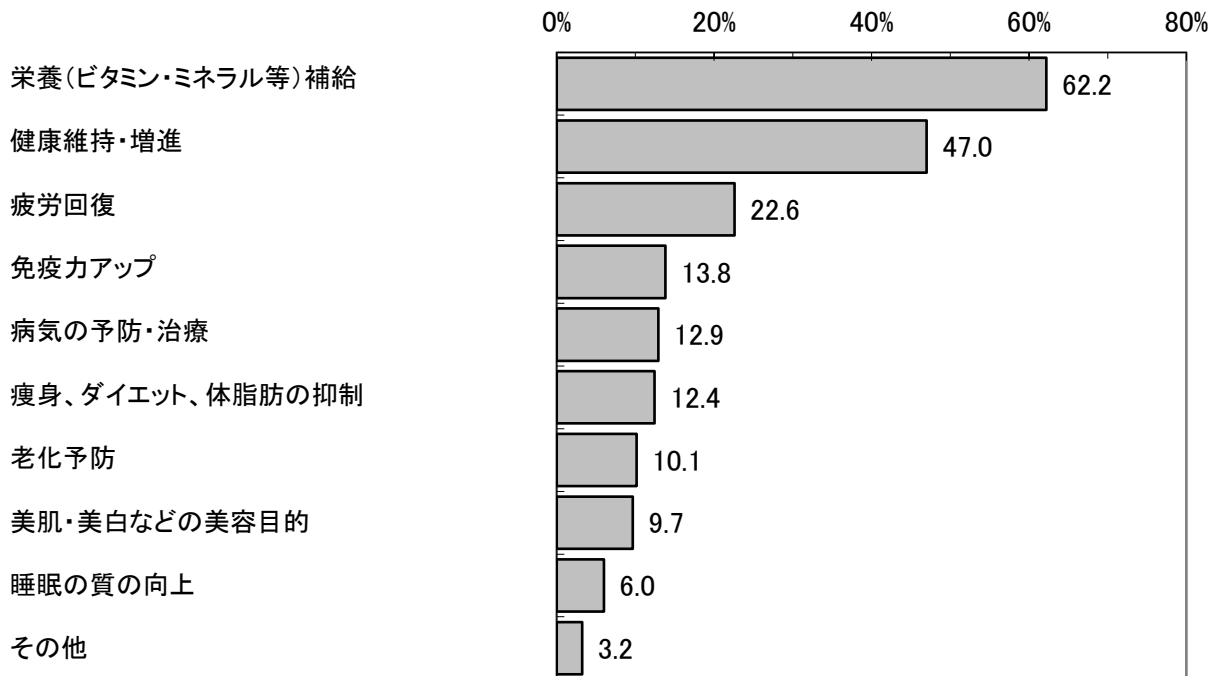
【全体】(N=329)



健康食品について、正しいと思う選択肢はどれかを聞いたところ、「治療を受けている人が健康食品を利用すると、病気が悪化したり治療薬が効かなくなることがある」が34.3%で最も多く、次いで、「正しいと思う選択肢はない」が34.0%、「健康食品の中には生活習慣病やがんなどの予防・治療に効果があるものもある」と回答した人が28.0%、「原材料が天然・自然由来のものは、より安心して摂取できる」が24.0%の順だった。

Q6. (質問1で「利用している」「利用していた」と回答した人へ)あなたが健康食品を利用する(した)目的は何ですか。(3つまで選択)

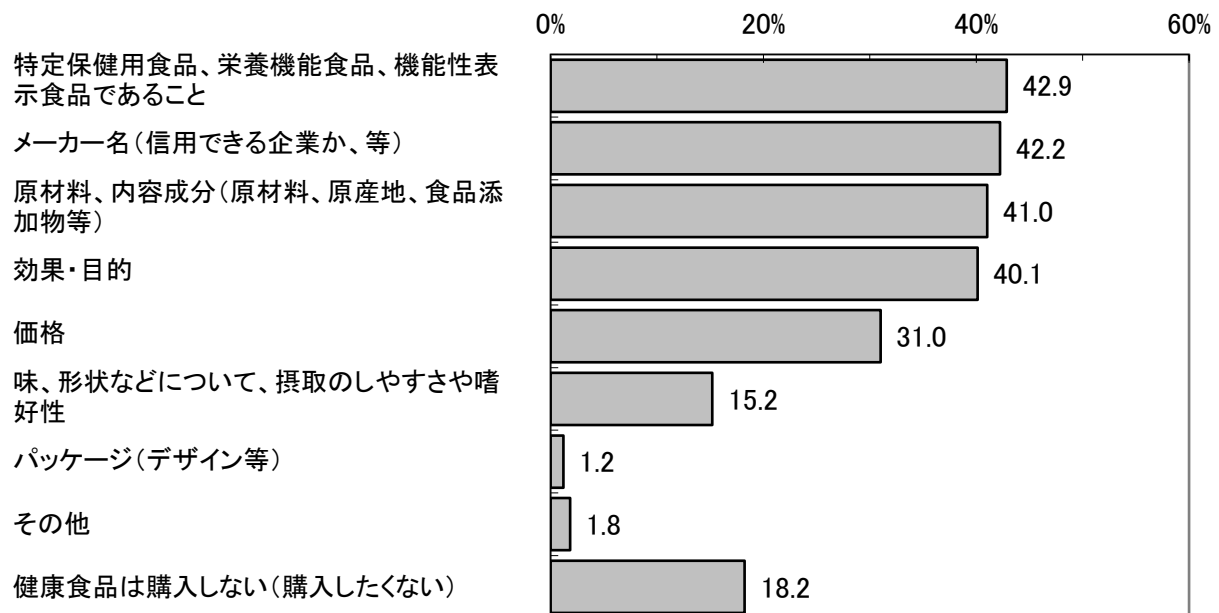
【全体】(N=217)



質問1で「利用している」「利用していた」と回答した人へ健康食品を利用する(した)目的は何か聞いたところ、「栄養(ビタミン・ミネラル等)補給」が62.2%で最も多く、次いで、「健康維持・増進」が47.0%、「疲労回復」が22.6%の順だった。

Q7. あなたが健康食品を購入(摂取)するとき、(しようとするとき、したとき)、何に重点をおいて選択していますか(いましたか)。(複数選択)

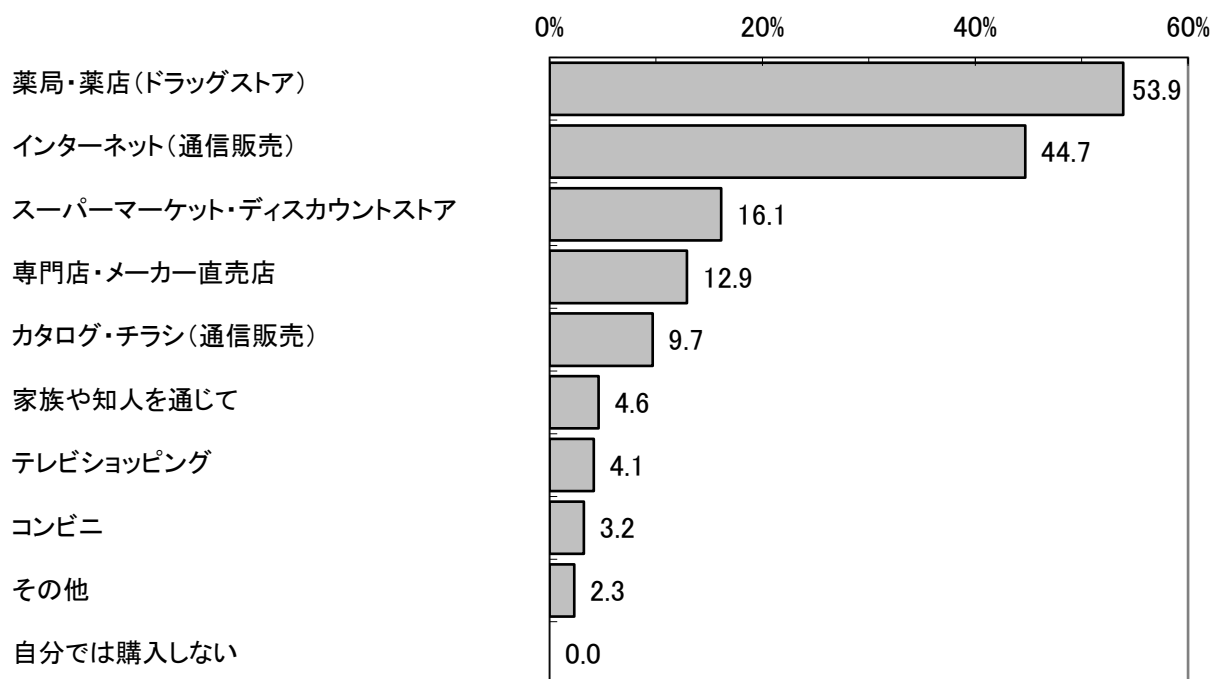
【全体】(N=329)



健康食品を購入(摂取)するとき、(しようとするとき、したとき)、何に重点をおいて選択しているか聞いたところ、「特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品であること」が42.9%で最も多く、次いで、「メーカー名(信用できる企業か、等)」が42.2%、「原材料、内容成分(原材料、原産地、食品添加物等)」が41.0%、「効果・目的」が40.1%、「価格」が31.0%の順だった。

Q8. (質問1で「利用している」「利用していた」と回答した人へ)あなたは健康食品をどこで購入しますか(していましたか)。(3つまで選択)

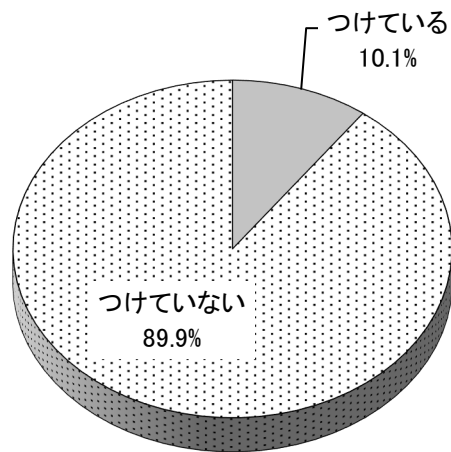
【全体】(N=217)



質問1で質問1で「利用している」「利用していた」と回答した人へ健康食品をどこで購入するか聞いたところ、「薬局・薬店(ドラッグストア)」が53.9%で最も多く、次いで、「インターネット(通信販売)」が44.7%、「スーパーマーケット・ディスカウントストア」が16.1%の順であった。

Q9. (質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ)あなたは利用した健康食品について、「製品名」や「どれくらいの期間」「どれだけの量」摂取したか等の記録をつけていますか。

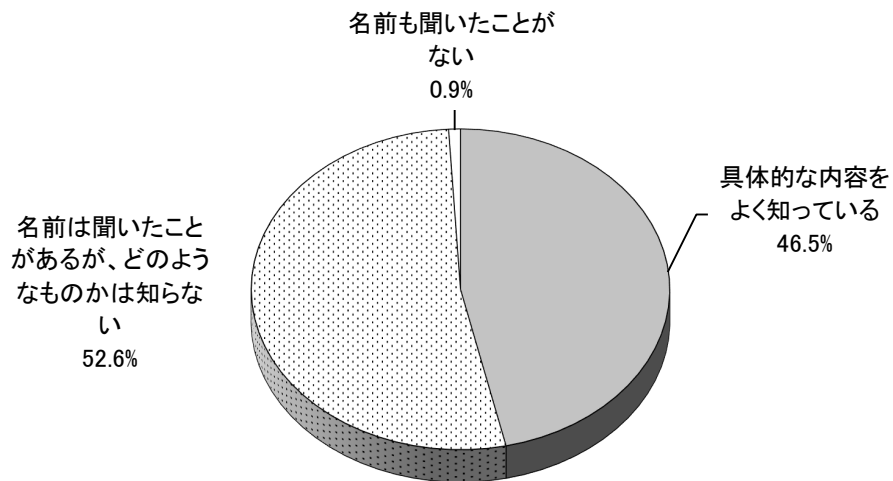
【全体】(N=217)



質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ利用した健康食品について、「製品名」や「どれくらいの期間」「どれだけの量」摂取したか等の記録をつけているか聞いたところ、「記録をつけていない」が89.9%、「記録をつけている」が10.1%であった。

Q10. あなたは、「特定保健用食品(トクホ)」をご存知ですか。

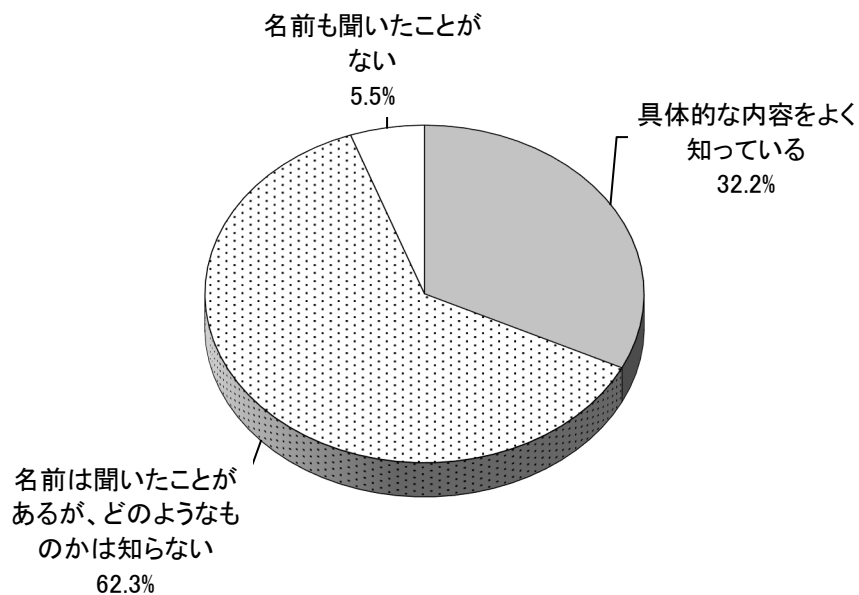
【全体】(N=329)



「特定保健用食品(トクホ)」について知っているか聞いたところ、「名前は聞いたことがあるが、どのようなものかは知らない」が52.6%で最も多く、次いで、「具体的な内容をよく知っている」が46.5%、「名前も聞いたことがない」が0.9%であった。

Q11. あなたは、「栄養機能食品」をご存知ですか。

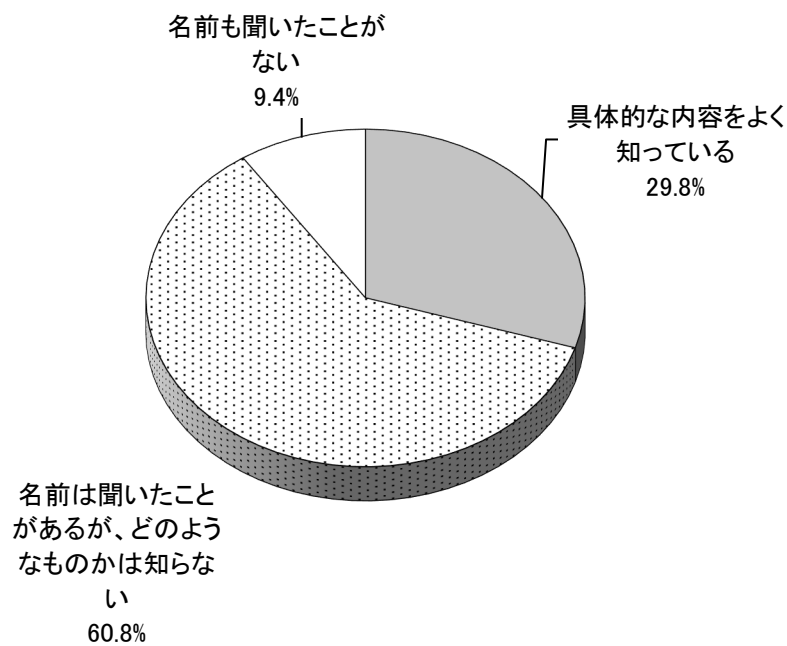
【全体】(N=329)



「栄養機能食品」について知っているか聞いたところ、「名前は聞いたことがあるが、どのようなものかは知らない」が62.3%で最も多く、次いで、「具体的な内容をよく知っている」が32.2%、「名前も聞いたことがない」が5.5%であった。

Q12. あなたは、「機能性表示食品」をご存知ですか。

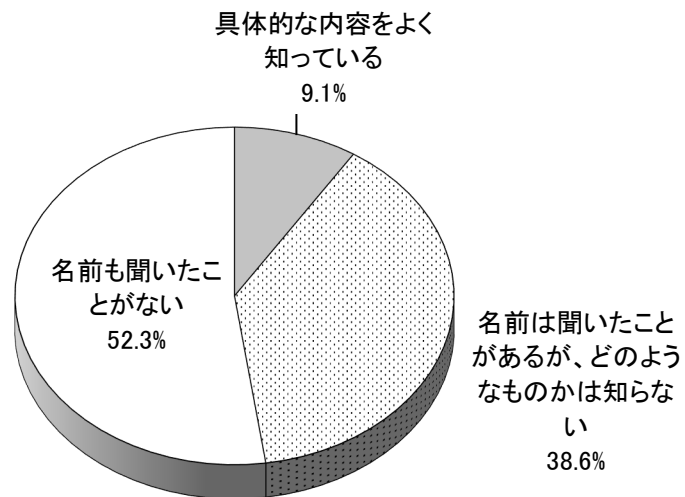
【全体】(N=329)



「機能性表示食品」について知っているか聞いたところ、「名前は聞いたことがあるが、どのようなものかは知らない」が60.8%で最も多く、次いで、「具体的な内容をよく知っている」が29.8%、「名前も聞いたことがない」が9.4%であった。

Q13. あなたは、「指定成分等含有食品」をご存知ですか。

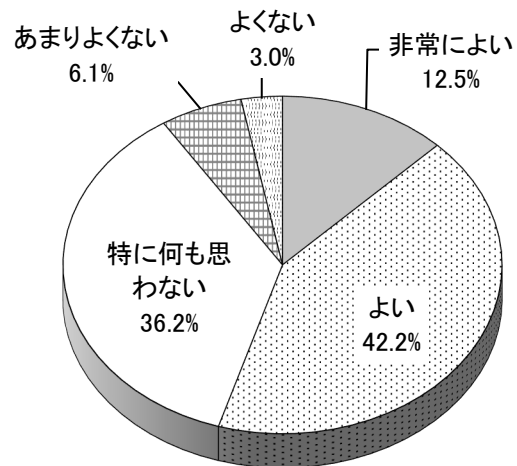
【全体】(N=329)



「指定成分等含有食品」について知っているか聞いたところ、「名前も聞いたことがない」が52.3%で最も多く、次いで、「名前は聞いたことがあるが、どのようなものかは知らない」が38.6%、「具体的な内容をよく知っている」が9.1%であった。

Q14. 東京都では、若年層に健康食品の適正利用を促す取組として、ホームページ「磨け！選択眼」を開設しています。あなたは、「磨け！選択眼」で行っている、ダンス等を用いたパフォーマンス動画を活用した啓発手法について、どう思いますか。

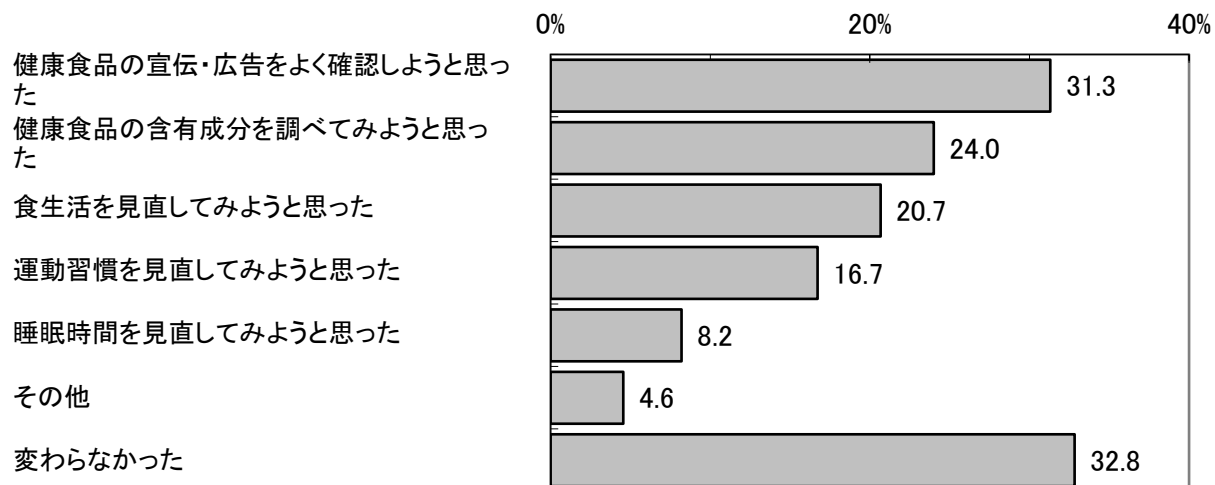
【全体】(N=329)



「磨け！選択眼」で行っている、ダンス等を用いたパフォーマンス動画を活用した啓発手法について、どう思うか聞いたところ、「よい」と回答した人が42.2%で最も多く、次いで、「特に何も思わない」と回答した人が36.2%、「非常に良い」と回答した人が12.5%の順であった。

Q15. あなたは、「磨け！選択眼」のホームページをご覧になって、健康食品に対する意識は変わりましたか。(複数選択)

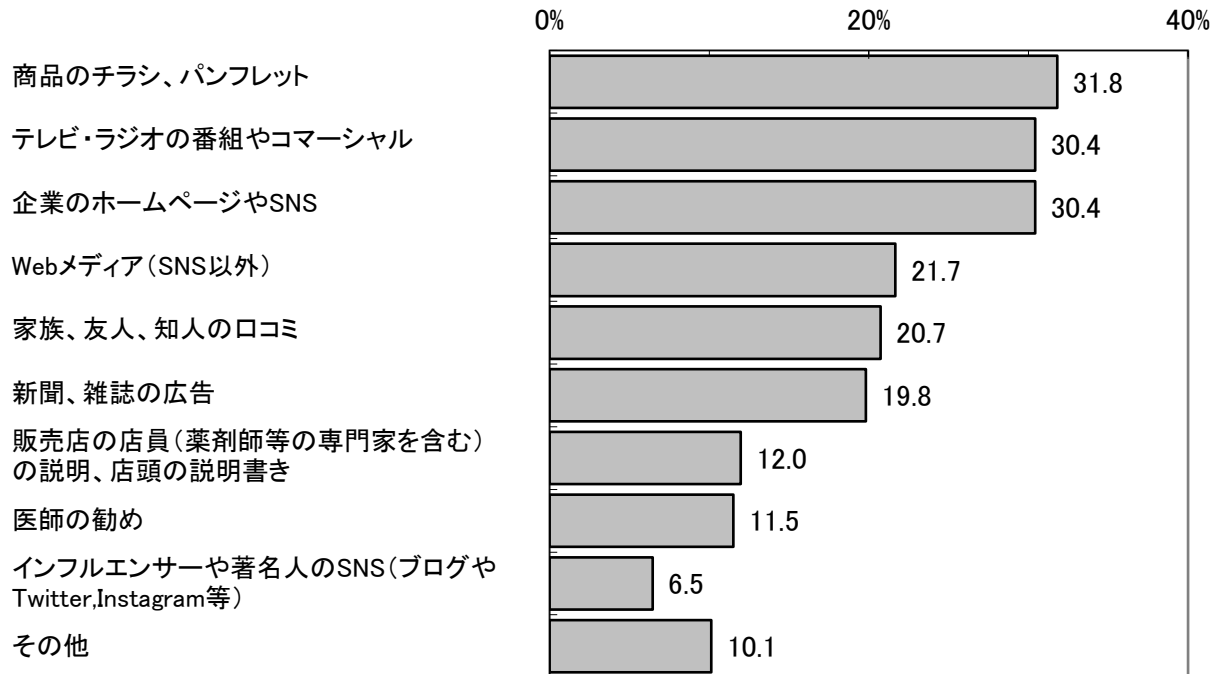
【全体】(N=329)



「磨け！選択眼」のホームページをご覧になって、健康食品に対する意識は変わったか聞いたところ、「変わらなかった」が32.8%で最も多く、次いで、「健康食品の宣伝・広告をよく確認しようと思った」が31.3%、「健康食品の含有成分を調べてみようと思った」が24.0%の順であった。

Q16. (質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ)あなたは、健康食品を購入する際、どのような情報を参考にしましたか。(3つまで選択)

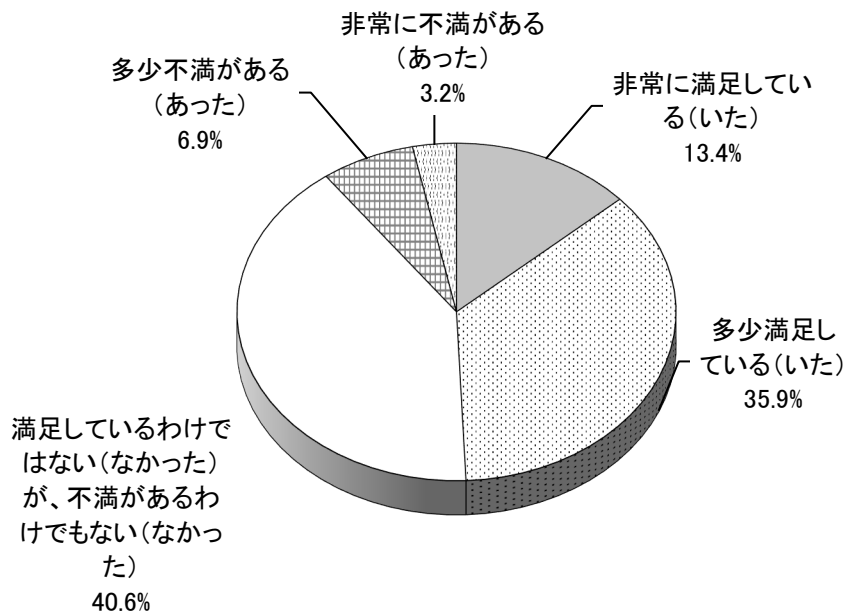
【全体】(N=217)



質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ健康食品を購入する際、どのような情報を参考にしたか聞いたところ、「商品のチラシ、パンフレット」が31.8%で最も多く、「テレビ・ラジオの番組やコマーシャル」と「企業のホームページやSNS」が30.4%であった。

Q17. (質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ)あなたは、利用している(いた)健康食品について、どの程度満足しています(いました)か。

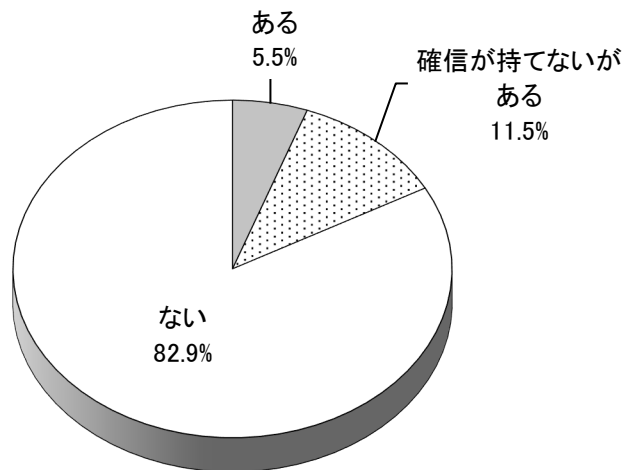
【全体】(N=217)



質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ利用している(いた)健康食品について、どの程度満足しているか聞いたところ、「満足しているわけではない(なかった)が、不満があるわけでもない(なかった)」が40.6%で最も多く、次いで、「多少満足している(いた)」が35.9%、「非常に満足している(いた)」が13.4%の順であった。

Q18. (質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へ)あなたは、これまでに健康食品を利用して、かゆみや発疹、おなかを壊すなどの体調不良を感じたことがありますか。

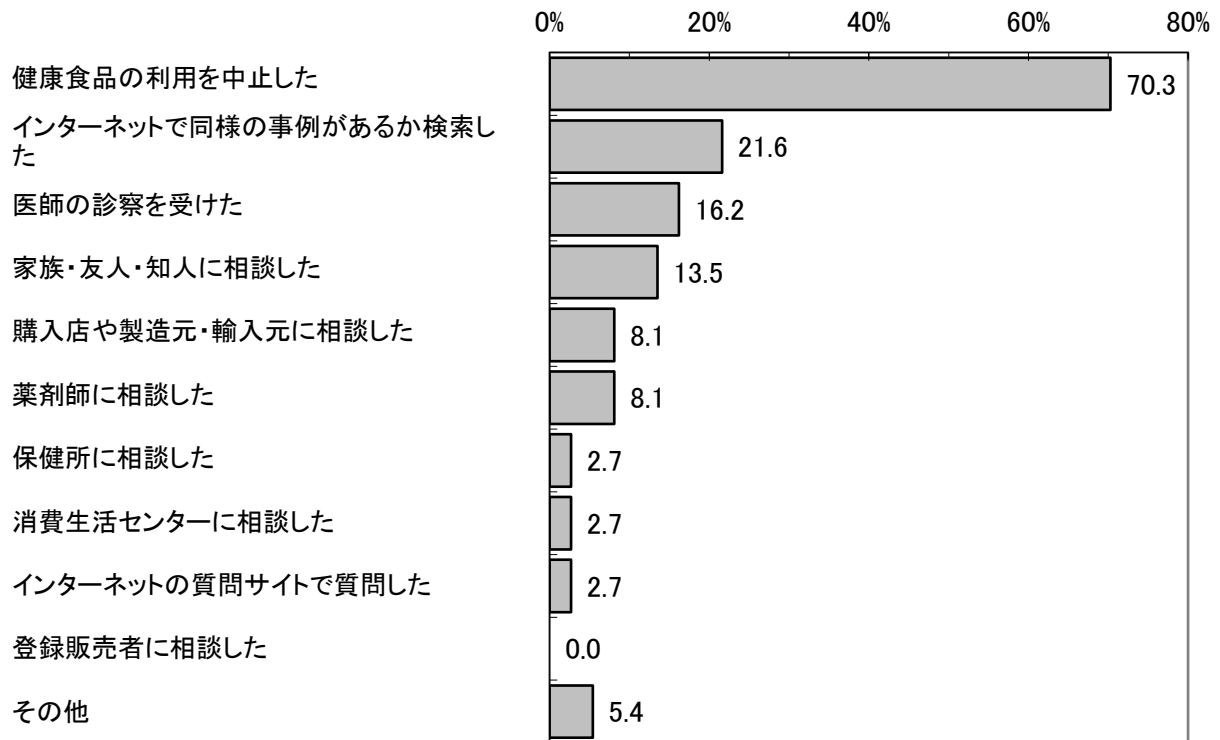
【全体】(N=217)



質問1で「利用している」「以前利用していた」と回答した人へこれまでに健康食品を利用して、かゆみや発疹、おなかを壊すなどの体調不良を感じたことがあるか聞いたところ、「ない」が82.9%で最も多く、次いで、「確信が持てないがある」が11.5%、「ある」が5.5%の順であった。

Q19. (質問18で「ある」または「確信が持てないがある」と回答した方へ)あなたは、健康食品を利用して体調不良を感じた後、どのような対応をしましたか。(複数選択)

【全体】(N=37)



質問18で「ある」または「確信が持てないがある」と回答した方へ健康食品を利用して体調不良を感じた後、どのような対応をしたか聞いたところ、「健康食品の利用を中止した」が70.3%で最も多く、「インターネットで同様の事例があるか検索した」が21.6%、「医師の診察を受けた」が16.2%であった。

Q20. あなたは健康食品の適正利用について、どのような情報発信があるとよいと思いますか。
情報発信の内容や方法について、自由にご回答ください。(自由回答)

健康食品の適正利用について、どのような情報発信があるとよいか聞いたところ、238人から自由意見が寄せられた。主な意見は以下のとおりである。

1 情報発信の方法について

- ・『磨け！選択眼』のページで、高校生によるダンスや音楽での啓蒙は面白いと思いました。少なくとも出演した生徒やその関係者(生徒の友人で動画を視聴した人など)は、知る・考えるきっかけとなり、サプリを容易に摂取することの危険性などを知ることができているのかなあと感じます。一方で、「大切なことは、まず医師や薬剤師に相談しよう」というしめくりが、高校生や大学生などにとってはハードルが高いことのように思われます。なかなか相談できないから、専門家に相談せず、安易にドラッグストアやネット等で購入してしまうのではないのでしょうか。高校生なら、学校の保健教諭に相談してみても、などハードルを下げるのはいかがでしょうか。一方、大学生くらいの年齢層では高校生と異なりバイト代などがあり購入することがより容易になっていると思います。SNSもよく活用しているようです。薬剤師に無料でオンライン相談できる窓口(匿名・顔出し無し)の開設と、その周知のため「大学にポスター掲示」「大学HPに広告出稿」など効果があるのではと考えました。(40代、会社員、女性)
- ・ 医療施設での掲示(40代、会社員、男性)
- ・ インターネット、地域の会合、東京都及び市、区の広報、学校教育の場などでの情報発信。(60代、無職、女性)
- ・ スーパーなどの食品売り場でポスターなどで周知する。(50代、会社員、女性)
- ・ 家庭科などの授業に取り入れて欲しい(50代、その他、女性)
- ・ 若い世代の人に正しい情報を届けてほしい。サプリは魔法の薬ではないことを発信することはとてもいいと思う。学校の保健の授業で教えてほしいと思う。(50代、団体職員(NPO含む)、女性)
- ・ 医薬品 医薬部外品 特定保健用食品 機能性表示食品 栄養機能食品 特別用途食品などの違いが一目で分かるページ(50代、会社員、男性)
- ・ 15～30秒程度のアピール版をつくり、CMなどで広めてほしい！(40代、自営業、男性)
- ・ SNS等(50代、その他、女性)
- ・ 若者が使用するツールとしてTikTokでの影響力は大きいので、TikTokにUPするのがよい。(50代、会社員、女性)
- ・ 電車内の動画広告の活用(50代、主婦、女性)
- ・ 店頭で啓蒙出来るような機会があると良いかと思います。(50代、主婦、女性)

2 情報発信の内容について

- ・ どのような人が使っていて、どのような効果や副作用があったかがわかる情報(50代、会社員、女性)
- ・ リスクの有無、被害情報等(60代、会社員、男性)
- ・ どの程度続ければ効果が出るのか知りたい。それにより、ロングランのコストが解り、判断材料になる。(50代、会社員、男性)
- ・ なるべく食品で摂取をして健康を保ちたいが、忙しかったりするものでどうしてもサプリで安心を買っている感じがします。確かな情報を得て選ぶようにしたいと思う。(60代、主婦、女性)
- ・ マイナスの効果をもっと知らせるべきだと思う。(60代、会社員、女性)
- ・ メリットばかりではなく、効果がない、健康被害がある場合があるなどのデメリットも知った上で利用したほうが良いので、現在のようなメリットを前面に押し出すような情報発信ではなく、並行してデメリットも強く発信する必要がある。(40代、団体職員(NPO含む)、男性)
- ・ 医師などによる適切な解説があると良いです。(70代、自営業、男性)
- ・ 各製品に摂取過多、多種類摂取のリスクをもっと大きく表示するべきだと思う。自身の経験から一度全てのサプリメントを中止したところ肝臓の値が劇的に改善した。サプリメントや健康食品は食品と謳っているため手軽に摂取してしまうと思うので食品という名称を使わない等すべきだと思う。(60代、無職、女性)

3 その他

- ・ かかりつけ医に相談することが良いと思います。(80代、主婦、女性)
- ・ 商品を販売する業者には、健康食品の定義の表記、該当商品の正確な説明をすることを義務あるいは努力義務として、消費者が理解できるような情報整理のためのルールを決めると良いのではないかと思います。(40代、福祉サービス提供事業従事者、女性)