

<報道関係各位>

2024年12月10日
クラシエ薬品株式会社

<セルフケアの“もやもや”に関する調査を実施>

セルフケア実践者の約6割が効果実感に課題ありと回答

～セルフケアは対処療法に加えて“本質的な健康維持や改善”を求める時代に～

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、生活者が抱えるセルフケアのお悩みやセルフメディケーションの課題を明らかにすることを目的に、20代～60代の男女を対象とした「セルフケアの“もやもや”に関する意識調査」を実施しました。

当社では、これまで半世紀以上にわたり、生活者の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。2025年以降は、超高齢化社会の到来や健康寿命の延伸といった社会の変化に伴い、生活者の予防医学や健康寿命の意識がより一層高まることが予想されます。そこで、今回は“セルフケア”に注目し、その実態や課題を探る調査を実施しました。

「セルフケアの“もやもや”に関する調査」サマリー

- 「セルフケア」を実施している人は約7割
セルフケアの目的は「健康維持」がトップ、タイパ意識の傾向も
- テレビ番組やSNSなど身近な情報がセルフケアを始めるきっかけに
- セルフケアでイメージする対処法／
睡眠・運動・食事といった“生活習慣での対処”がトップ3に
- セルフケア実践者の約6割が効果を実感できていないと回答
一方、セルフケア意識が高い人ほど効果の実感度が高い傾向も
- 「食事/栄養」や「知識/気持ち」へのケアは、セルフケア意識の高低で実践に大きな差
- 理想のセルフケアは“不調への対処”ではなく“健康の維持・予防”

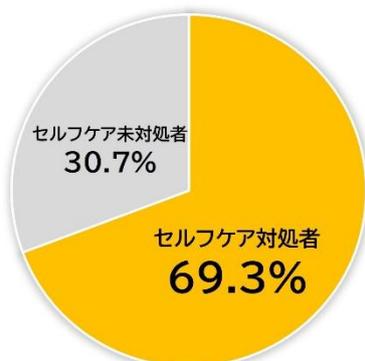
① セルフケアの実態について

● 「セルフケア」を実践している人は約7割

セルフケアの目的は「健康維持」がトップ、タイパ意識の傾向も

20代～60代の男女に、不調を感じたときに自分で対処する「セルフケア」を実践しているか尋ねたところ、69.3%の方が「セルフケア」を実践していると回答しました。また、セルフケアの目的は「健康維持」が33.2%と最も多い結果となりました。5位には「病院に行く／通う時間を節約するため」（23.7%）が入り、セルフケアに対するタイパ意識もうかがえます。

セルフケア実践の割合



サンプル数=20,000ss

セルフケア*をする目的

*処方薬以外の対処

1. 健康維持	33.2%
2. 病院に行くほど辛くはない 不調の症状に対処するため	30.3%
3. 病院に行く前に自分で対処・改善 できると思うため	24.5%
4. なるべく処方薬や病院に 頼りたくないため	24.1%
5. 病院に行く／通う時間を節約するため	23.7%

● テレビ番組や SNS など身近な情報がセルフケアを始めるきっかけに

セルフケアの実践者に対し、セルフケアの情報源について尋ねたところ、「テレビ番組」(10.7%)や「SNS」(9.8%)が始めるきっかけの上位にランクインしました。また、参考になっている情報源では「ネット上の記事・まとめサイト」(14.7%)が最も多い結果となりました。この結果から、テレビや SNS をきっかけにセルフケアを始め、その後は自分にあった方法をネット上で探し、情報を得ている可能性が考えられます。

セルフケアを始めるきっかけとなる情報源

1. テレビ番組	10.7%
2. SNS上の投稿	9.8%
3. インターネット上の記事・まとめサイト	9.7%
4. 検索サイト(Yahoo!JAPANなど)	7.7%
5. テレビCM	5.7%

セルフケアの参考にしている情報源

1. ネット上の記事・まとめサイト	14.7%
2. SNS上の投稿	12.0%
3. テレビ番組	11.5%
4. 検索サイト(Yahoo!JAPANなど)	11.1%
5. 友人・知人からの口コミ	6.3%

● セルフケアでイメージする対処法／

睡眠・運動・食事といった“生活習慣での対処”がトップ3に

続いて、セルフケアでイメージする対処法について尋ねたところ、「睡眠・休養を十分にとる」が63.1%と最も多く、次いで「適度な運動をする」(50.4%)と「食事の栄養バランスに気をつける」(47.7%)が上位に入る結果となりました。生活者の多くは睡眠・運動・食事といった“取り組みやすい生活習慣”をセルフケアとしてイメージしていることが分かります。

セルフケアのイメージがある対処法

1. 睡眠・休養を十分にとる	63.1%
2. 適度な運動をする	50.4%
3. 食事の栄養バランスに気をつける	47.7%
4. 自分でストレッチ・ヨガなどをする	37.8%
5. ゆっくり入浴する/半身浴をする	27.8%

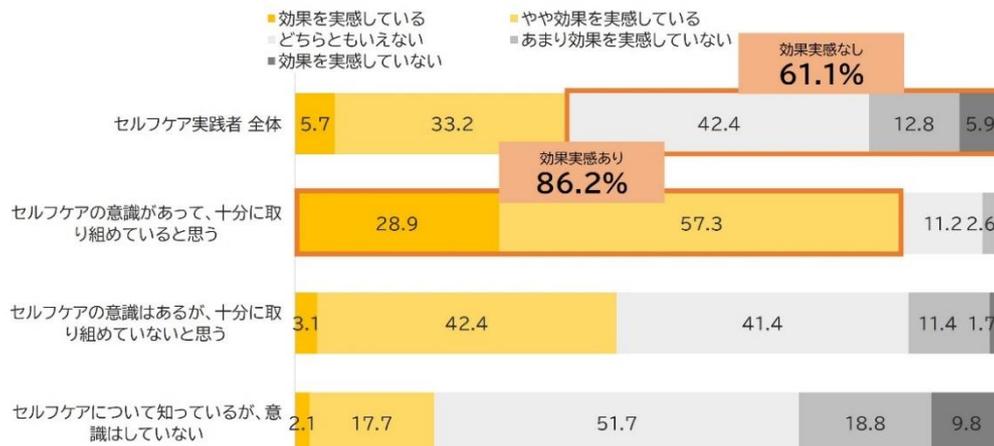
② セルフケアの“もやもや”について

● セルフケア実践者の約6割が効果を実感できていないと回答

一方、セルフケア意識が高い人ほど効果の実感度が高い傾向も

セルフケア実践者に対し、効果を実感しているか尋ねたところ、約6割が効果を実感できていないと回答しました。一方で、セルフケアの意識と実践度で比較すると、“セルフケアの意識があって、十分に組み合わせている”人のうち、8割以上が効果を実感しているという結果になりました。

セルフケア実践の効果実感(%)



さらに、セルフケアの意識と実践度別に対処法の数を比較したところ、意識と実践度が高い人は、対処法の数も多いことが分かりました。

この結果から、セルフケアに意識的に取り組み、積極的に実践している人ほど、効果実感が高くなる傾向にあることが分かりました。

セルフケア意識別の対処法の数

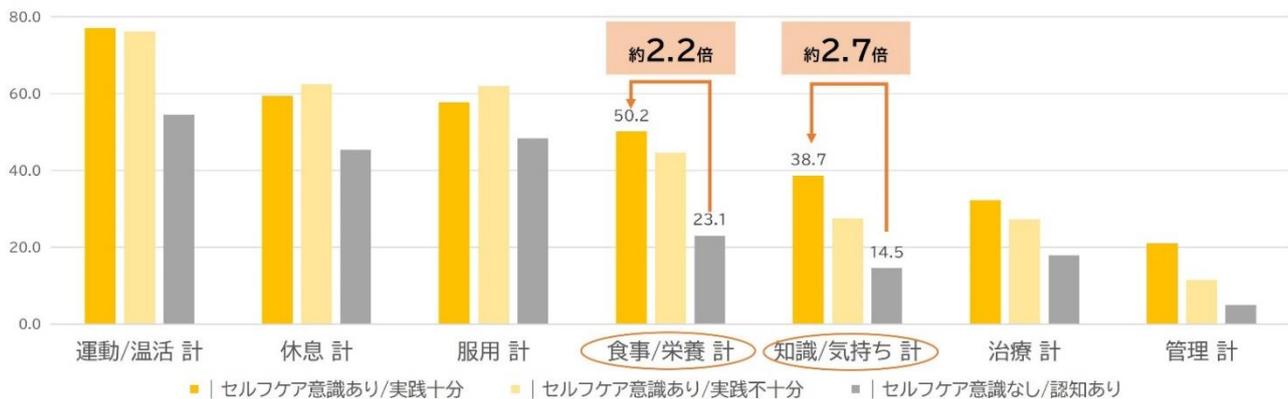
セルフケアの意識と実践度	実践している対処法の数
セルフケアの意識があつて、十分に組み立てていると思う	7種類
セルフケアの意識はあるが、十分に組み立てていないと思う	6種類
セルフケアについて知っているが、意識はしていない	3種類
セルフケアについて知らない	2種類

● 「食事/栄養」や「知識/気持ち」へのケアは、セルフケア意識の高低で実践に大きな差

続いて、セルフケア意識の高低で対処法の内容を比較したところ、「食事/栄養」では意識ありと意識なしの間で約 2.2 倍、「知識/気持ち」へのケアにおいては約 2.7 倍の差がみられました。

この結果から、セルフケアの方法として、運動や休息、サプリメントや市販薬の服用は比較的多くのセルフケア実践者が取り入れている方法であるのに対し、食事・栄養面への配慮や正しい知識の習得、メンタル面のケアについてはセルフケア意識の高低によって実践率に大きな差があることが分かりました。この実践率の差が、セルフケアの効果実感の有無にも影響している可能性が考えられます。

セルフケア意識別の対処法内容(%)



※食事/栄養は、「食事の栄養バランスに気をつける」、「腸内環境を整える」、「刺激物やアルコール、カフェインを控えるようにする」を含む。

※知識/気持ちは、「予防/改善のための正しい知識を身につける」、「趣味を楽しむ」、「マインドフルネスを行う」、「認知行動療法を行う」を含む。

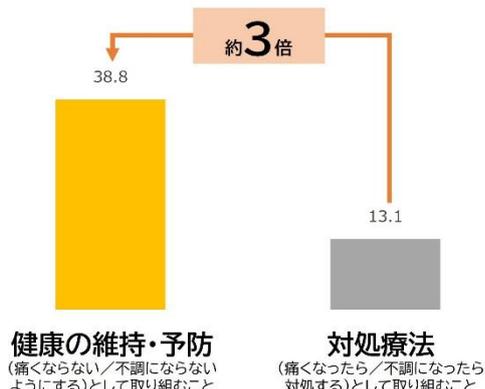
③ 理想のセルフケアについて

● 理想のセルフケアは“不調への対処”ではなく“健康の維持・予防”

理想のセルフケアについて尋ねたところ、「気軽に取り組めること」(50.6%)が最も多い結果となりました。また、「対処療法」と「健康の維持・予防」で比較したところ、「健康の維持・予防」が“理想のセルフケア”と感じている人は「対処療法」よりも約3倍にのぼりました。この結果から、生活者の求める理想のセルフケアには“養生(※)”的な考えが含まれていることが分かります。

※養生とは、病気やケガをしないよう、食事や運動など日常生活の中で健康を維持することを意味します。

理想の方法: 予防vs対処療法(%)



理想の方法: ランキング

1. 気軽に取り組めること	50.6%
2. 日常生活の中で自然と取り組めること	45.5%
3. 自分の体質に合った食、休み方、運動で健康が維持できること	40.4%
4. 健康の維持・予防(痛くならない/不調にならないようにする)として取り組むこと	38.3%
5. 薬に頼らず、不調の症状を改善/健康を維持できること	36.7%

「セルフケアの“もやもや”に関する調査」まとめ

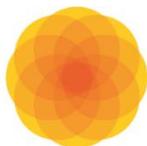
本調査より、セルフケアは対処療法に加えて“本質的な健康維持や改善”を求める時代に変化していることが分かりました。セルフケアの効果を実感できる「セルフケア上手」になるためには、複数のセルフケアの組み合わせること、そして「食事/栄養」や「知識/気持ちのケア」といった項目のセルフケアを工夫することがポイントです。

当社では、今後も漢方や東洋医学（養生）の視点を通して、生活者のセルフケアをサポートしていきます。

<調査概要>

- 実施時期：2024年11月15日（金）～11月17日（日）
 - 調査手法：オンラインアンケート調査
 - 調査対象：調査① 全国20～60代の男女20,000人（年代別の人口構成比に合わせて回収）
調査② セルフケアを実施する20-60代の男女1,030人（性年代別（10代刻み）で均等回収し、結果をウェイトバックして集計）
 - 調査委託先：株式会社 H.M. マーケティングリサーチ
- ※構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

■クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。
クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つけ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。