

「免疫」に関する意識調査について

～直近1年間で健康のために新たに取り入れた生活習慣は「免疫ケア」がトップ

外出日数・時間が長い人ほど、日常的に続けられそうな取り組みに『免疫維持機能がある飲料などの摂取を選択～

キリンホールディングス株式会社（社長 磯崎功典）は、2021年11月10日（水）～14日（日）の5日間、一般消費者3747人に対して「免疫」についての意識調査を行いました。

トピックス

■免疫に対する知識について

- ・『「免疫」とは何か知っていますか?』という質問で「知っている」と回答した方は8割以上となったが（Q1）、「免疫」に自然免疫と獲得免疫があることを知っている人は4割弱で（Q3）、免疫細胞の中には上下関係があることや免疫細胞の司令塔である「pDC（プラズマサイトイド樹状細胞）」のことを知っている人は1割程度だった（Q4）。つまり、「免疫」という言葉を漠然と知っている人は多いものの、「免疫」の仕組みを知っている人はあまり多くないと言える。
- ・「過労」、「睡眠不足」、「不規則な生活」、「ストレス」を免疫低下要因として考える人が多いことが分かった（Q7）。
- ・「免疫」は健康につながることを9割以上の人は知っている（Q5）。

■免疫に対する意識・行動について

- ・2020年11月からの1年間では、どの世代においても8割前後の人が、免疫に対する関心や意識が「強くなった/やや強くなった」ことが分かった（Q8）。
- ・一方で、「免疫」の維持・向上のために実際に行動している人は3割程度で、4割の人は免疫の維持・向上のために行動したい意識はあるが、まだ実際の行動が取れていない（Q9）。「免疫」の維持に向けて差し迫った行動の必要性を感じていない、もしくは、行動するためのハードルが高いことがうかがえる。「免疫ケア」を日常的に続けるためには、ハードルの低い施策が必要と考えられる。
- ・「ヨーグルト」、「乳酸菌飲料」、「納豆」は、免疫の維持に有効な食品というイメージが高い（Q10）。
- ・現在、健康について関心のある事柄は、「免疫ケア」、「ストレス低減」、「睡眠の質」、「疲労回復」。女性の方が健康に対する意識が高いこともうかがえた（Q11）。
- ・健康のために以前から取り入れている生活習慣としては、「筋力強化」、「ストレス軽減」、「睡眠の質」、「疲労回復」のスコアが高かった。一方で、この1年間で健康のために新たに取り入れた生活習慣は「免疫ケア」が1位となり、この変化には新型コロナウイルス感染症の影響もうかがえる（Q11-1、11-2）。
- ・「免疫ケア」をする上で日常的に続けられそうな取り組み、続けることが難しい取り組みを尋ねたところ、「難しい」が「続けられそう」を大きく上回ったのは、「適度な運動」（47.0%）、「ストレスの発散」（32.3%）。一方で、「続けられそう」が「難しい」を大きく上回ったのは「休養・休憩時間の確保」（33.4%）、「免疫」維持機能があるサプリメントの摂取（26.7%）、「免疫」維持機能がある飲料の摂取（28.6%）、「免疫」維持機能がある食品の摂取（18.6%）。サプリメントや飲料などの摂取はハードルが低いと考えられており、男女差もあまりなかった。日中忙しい方が多い30代以下では、特にその傾向が強く見られた（Q12）。

■直近の生活変化と「免疫ケア」について

- ・2021年10～11月の間、週2日以上外出している人が全体の8割となり（Q13）、週5日以上外出している人は5割超であった（Q14）。また、同期間中の1日当たりの平均外出時間については、1～3時間という人が約4割、平均して7時間以上外出している人は3割弱。20代～50代の人、外出日数が多く、外出時間も長くなっている傾向が見られた。
- ・「『免疫ケア』をする上で日常的に続けられそうな取り組み」と、直近1カ月間の「1週間当たりの平均外出日数」および「1日当たりの平均外出時間」をクロス比較したところ、外出日数が多い人や外出時間が長い人ほど、「『免疫』維持機能があるサプリメント・飲料・食品の摂取」を、日常的に続けられそうな取り組みとして挙げる傾向が見られた。

キリングループは、自然と人を見つめるものづくりで、「食と健康」の新たなよるこびを広げ、こころ豊かな社会の実現に貢献します。

調査概要

1. **対象：全国20歳以上の男女 有効回答数 3747名**

2. **調査方法：インターネット調査**

3. **調査期間：2021年11月10日（水）～11月14日（日）**

※「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和3年1月1日現在）」によるウエイトバックを実施

※四捨五入のため、合計値が必ずしも一致しない場合があります

（お客様お問い合わせ先）

キリンホールディングス株式会社 お客様相談室（フリーダイヤル）0120-770-502

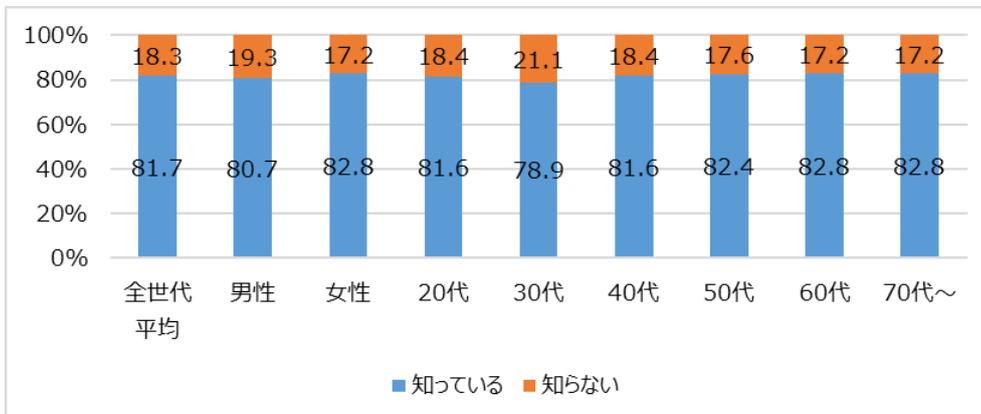
企業情報 Web サイト <https://www.kirinholdings.com/> 商品・サービス情報 Web サイト <https://www.kirin.co.jp/>

調査結果

■免疫に対する知識について

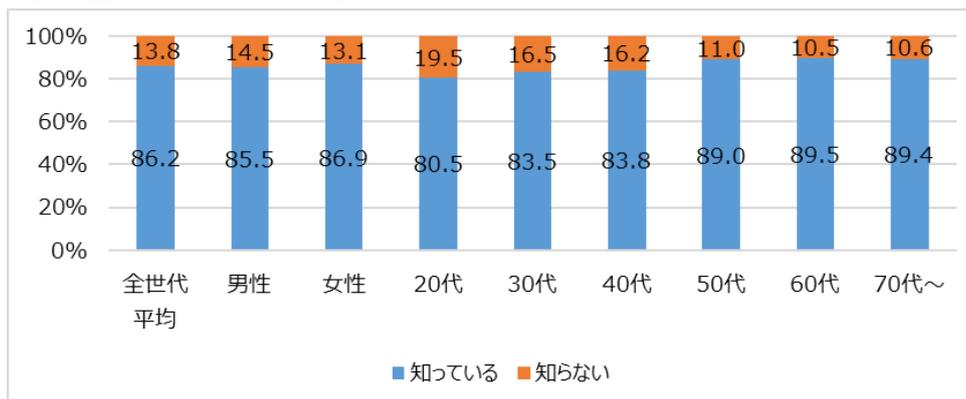
Q1.「免疫」とは何か知っていますか？

・全体では8割以上の方が「知っている」と回答。



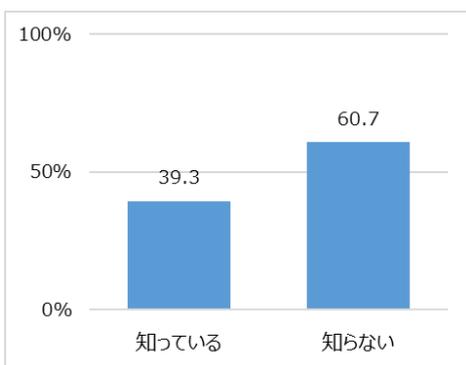
Q2.「免疫」とは人間に本来備わっている防御システムで、身体の中の免疫細胞が外敵から身を守るために働くことを知っていますか？

・全体では8割以上の方が「知っている」と回答。



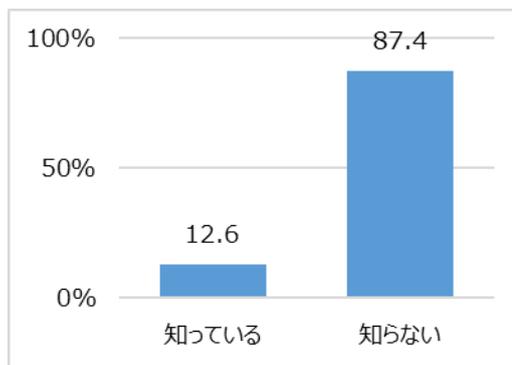
Q3.免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があることを知っていますか？

・体内での免疫のはたらきが、大きく「自然免疫」と「獲得免疫」に分類されることは、4割弱の方に知られている。



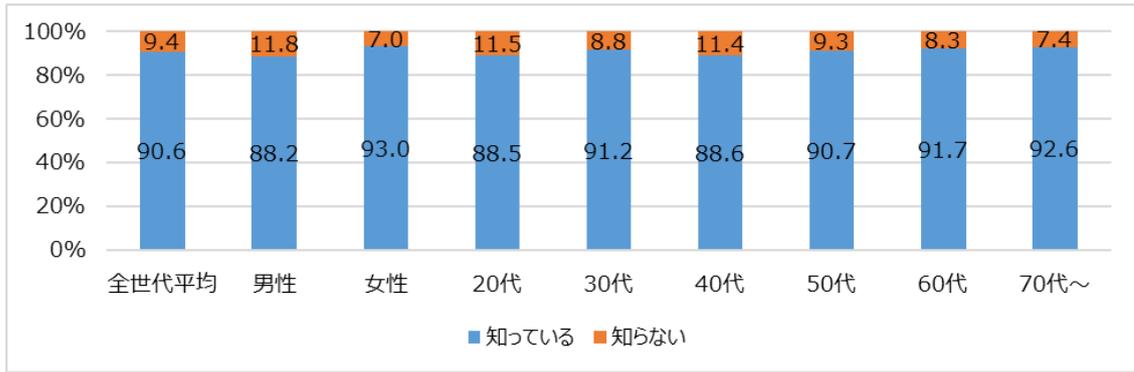
Q4.免疫細胞の中には上下関係があることや、免疫細胞の司令塔である「pDC（プラズマサイトイド樹状細胞）」のことを知っていますか？

・免疫細胞が体内でどのように活動しているか、その仕組みは、まだ十分には知られていない。



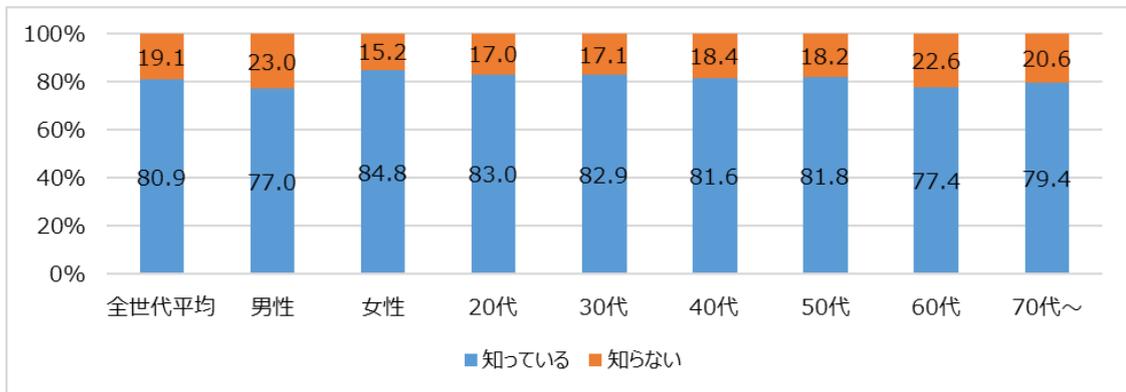
Q5.免疫の維持が健康につながることを知っていますか？

・全体では9割以上の方が「知っている」と回答。



Q6.免疫は生活習慣の乱れなどで、簡単に下がることを知っていますか？

・全体では8割以上の方が「知っている」と回答。

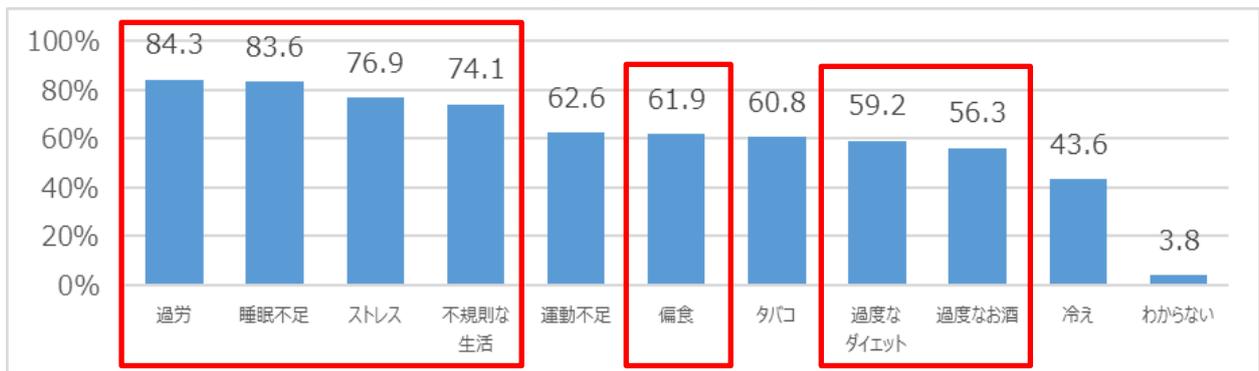


Q7.免疫を下げってしまう要因として、知っているものを教えてください。(複数回答可)

※過労/運動不足/睡眠不足/偏食/過度なダイエット/タバコ/過度なお酒/冷え/不規則な生活/ストレス/わからないの中から選択して回答

・一般に免疫を下げってしまう要因として考えられているものを選択肢として挙げたところ、「過労」、「睡眠不足」、「不規則な生活」、「ストレス」を免疫低下要因として考える人が多いことが分かった。

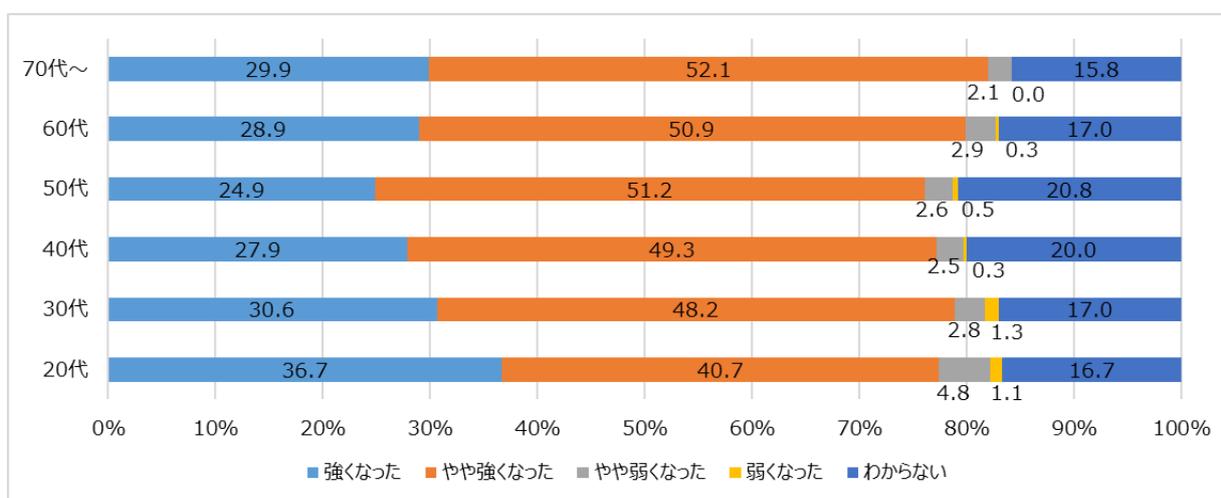
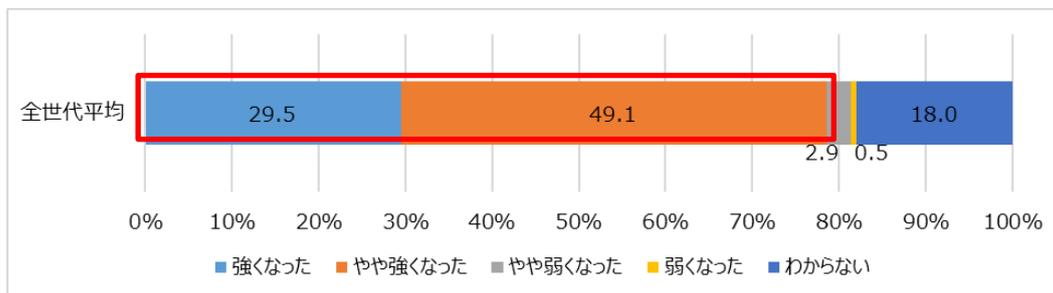
・「偏食」、「過度なダイエット」、「過度なお酒」といった飲食に関することを回答した人は6割弱であった。



■ 免疫に対する意識・行動について

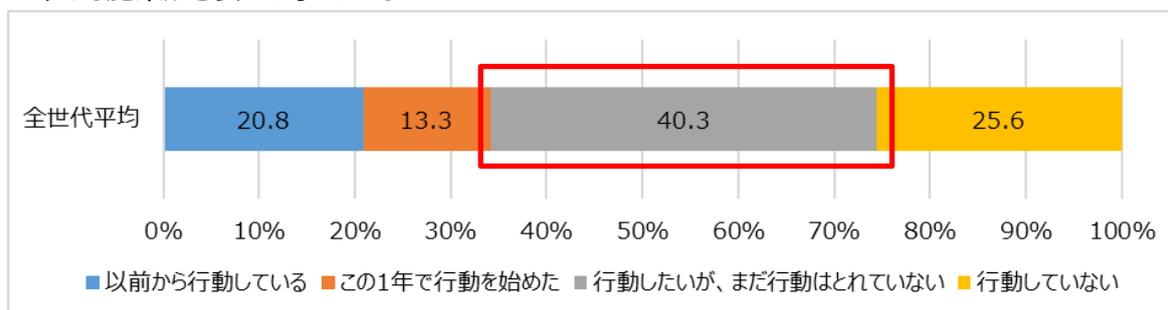
Q8.直近 1 年で、免疫に対する関心・意識が強くなりましたか？

・2020 年 11 月からの 1 年間において、どの世代においても 8 割前後の方が、免疫に対する関心や意識が「強くなった」、「やや強くなった」と回答した。中でも、20 代では「強くなった」と回答する人が、他の世代よりも多い割合で見られた。



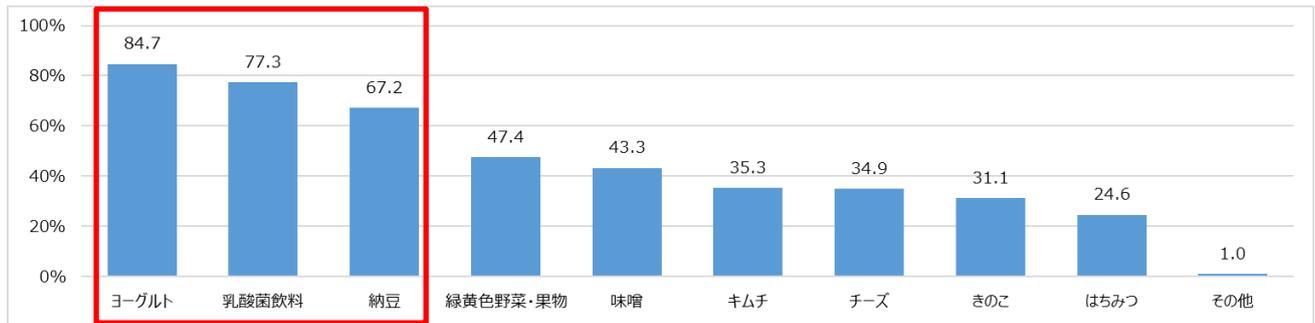
Q9.直近 1 年で、免疫の維持・向上のために、何か行動しましたか？

- ・「行動したいが、まだ行動はとれていない」「行動していない」と回答した人は全体の 6 割超となっており、なかなか具体的なアクションに移せない人が多いことが分かった。
- ・「行動したいが、まだ行動はとれていない」(40.3%)の人には、「免疫ケア」に継続して取り組むためにハードルを下げる施策が必要だと考えられる。



Q10.免疫の維持に有効な食品・食材として、イメージのあるものを教えてください。（複数回答可）

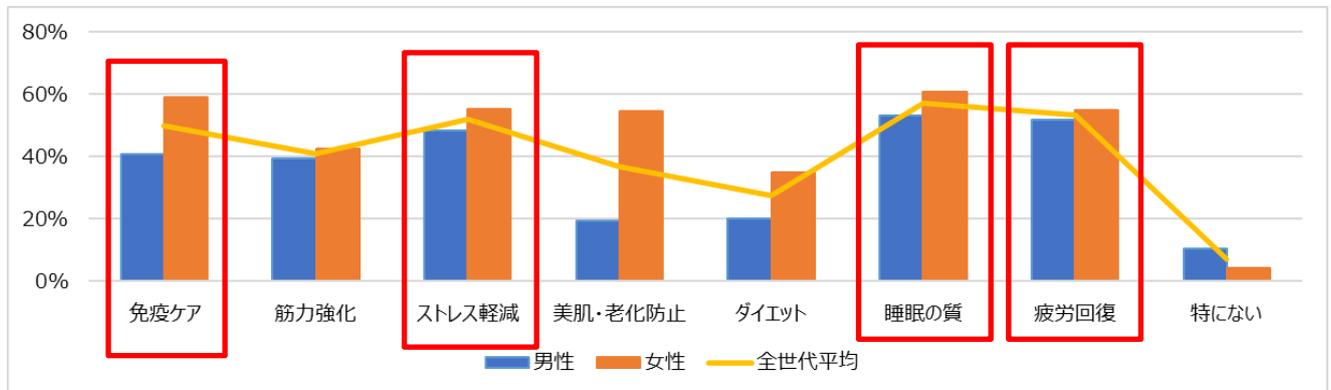
・「ヨーグルト」、「乳酸菌飲料」、「納豆」は、免疫の維持に有効な食品というイメージが高いことが分かった。



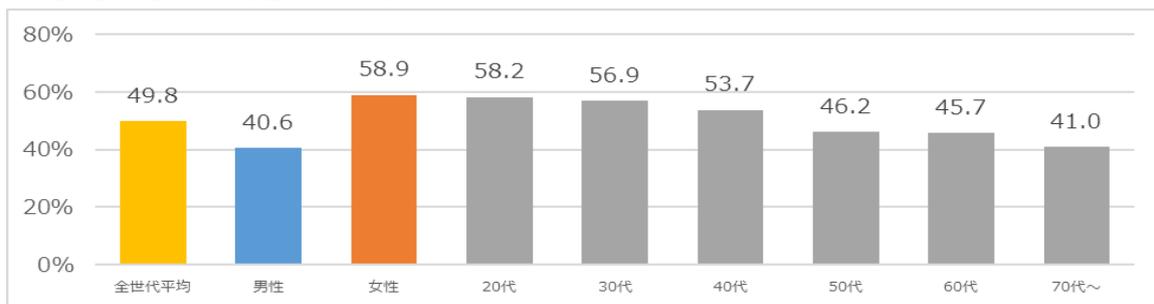
Q11.現在あなたが関心のある、健康に対する取り組みは何ですか？（複数回答可）

※免疫ケア/筋力強化/ストレス軽減/美肌・老化防止/ダイエット/睡眠の質/疲労回復/特にない から選択して回答

・「免疫ケア」、「ストレス軽減」、「睡眠の質」、「疲労回復」などへの関心が高いことが分かった。女性の方が健康に対する意識が高いこともうかがえる。



・「免疫ケア」を選択した人について内訳を見ると、女性や20代・30代の6割弱が関心を寄せており、全体平均よりも関心が高いことが分かった。

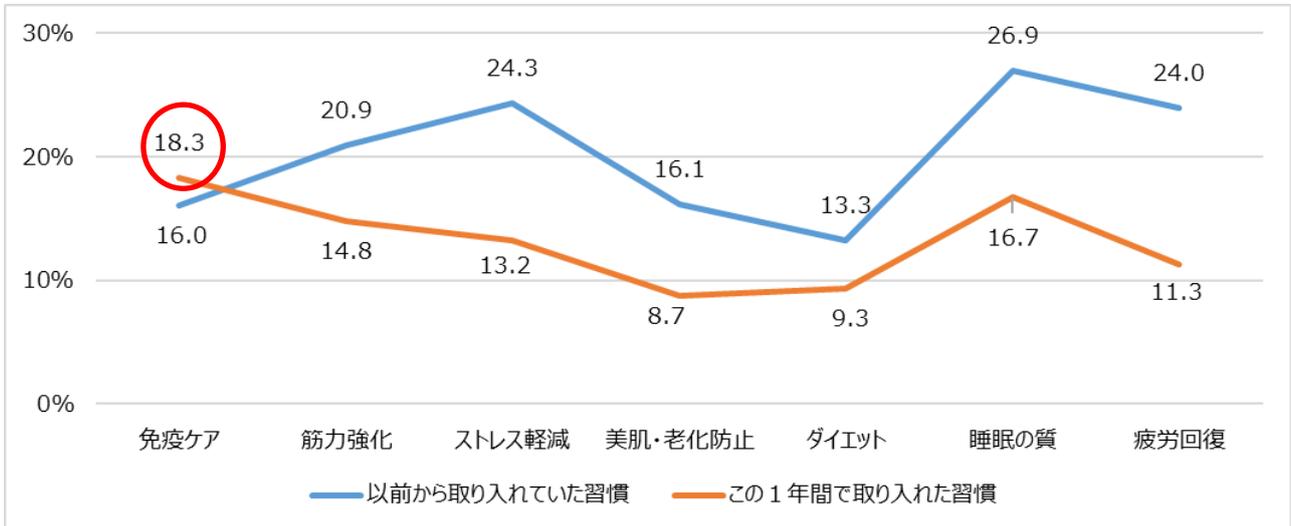


Q11-1.「関心のある健康に対する取り組み」と答えたものの中で、以前から生活習慣に取り入れていたことはありますか？

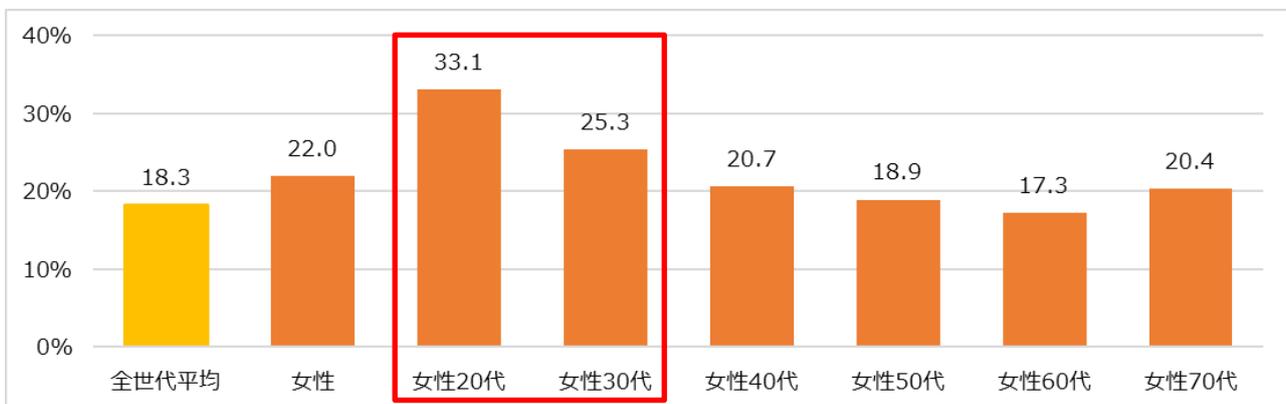
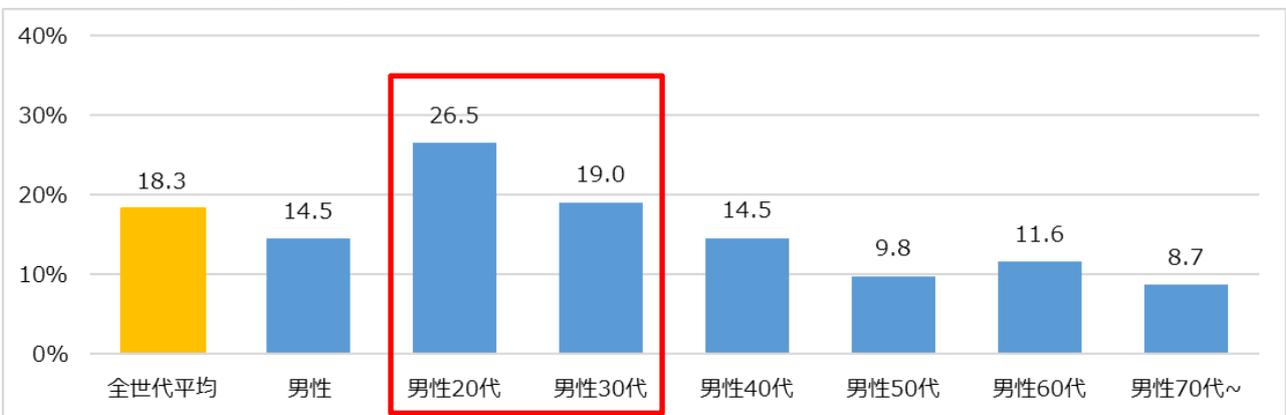
Q11-2.「関心のある健康に対する取り組み」と答えたものの中で、この1年間で新たに生活習慣に取り入れたことはありますか？

※それぞれ、(Q.11)で挙げた8つの選択肢から、複数回答可

・以前から取り入れている習慣としては、「筋力強化」、「ストレス軽減」、「睡眠の質」、「疲労回復」に関する生活習慣のスコアが高かった。一方、この1年間で始めた健康に対する取り組みは「免疫ケア」が1位となった。



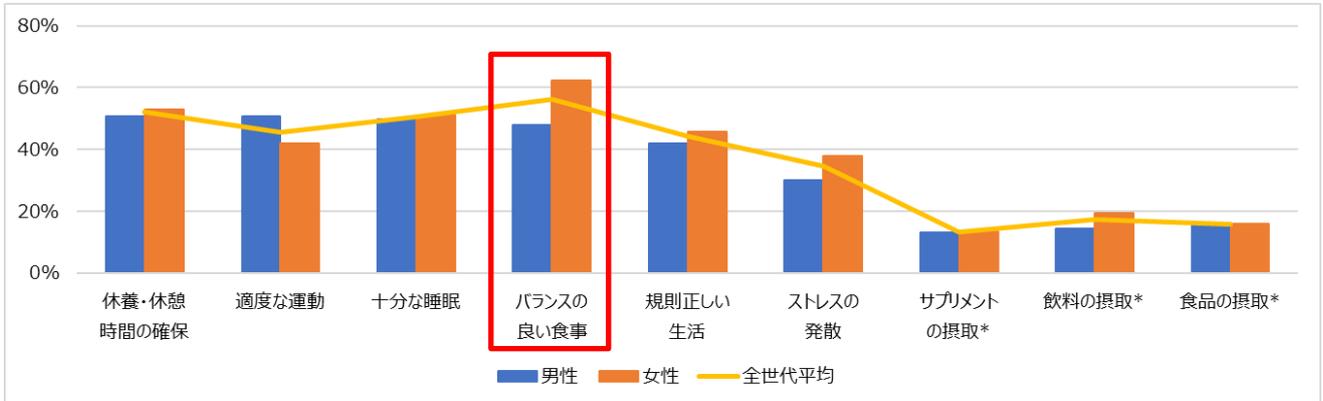
・「この1年間で取り入れた生活習慣」に「免疫ケア」を挙げた人について性別で見ると、男性よりも女性の方が、新たに「免疫ケア」を取り入れていることが分かる。さらに世代別で見ると、20代・30代は男女共に、他の世代よりもこの1年間で「免疫ケア」を取り入れた人が多いことも分かった。



Q12. (Q11) で「免疫ケア」を選択した方にお聞きます。免疫ケアのために具体的に取り組んでいることを教えてください。(複数回答可)

※休養・休憩時間の確保/適度な運動/十分な睡眠/バランスの良い食事/規則正しい生活/ストレスの発散/「免疫」維持機能があるサプリメントの摂取/「免疫」維持機能がある飲料の摂取/「免疫」維持機能がある食品の摂取 から選択して回答

- ・全体では「バランスの良い食事」が好スコアとなった。
- ・「適度な運動」以外は、全体的に女性の方が、スコアが高いことが分かった。



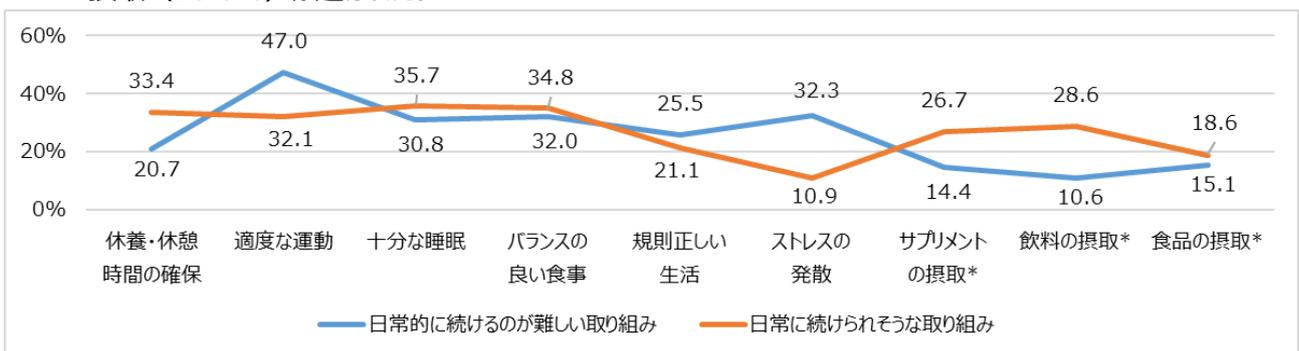
*「免疫」維持機能があるサプリメントの摂取、「免疫」維持機能がある飲料の摂取、「免疫」維持機能がある食品の摂取

Q12-1.免疫ケアを行う上で、日常的に続けるのが難しいと感じる取り組みは何ですか？

Q12-2.免疫ケアを行う上で、日常的に続けられそうな取り組みは何ですか？

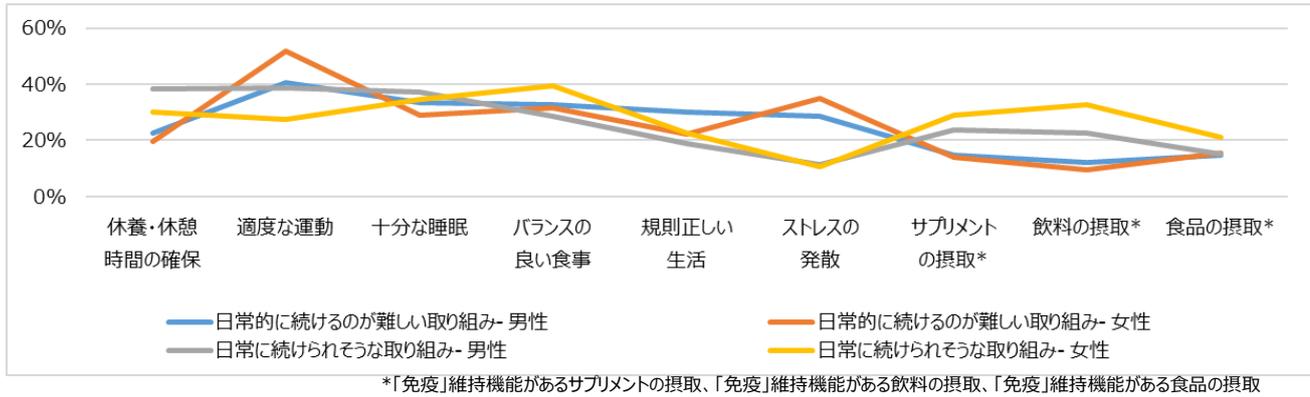
※それぞれ、(Q12) で挙げた 9 つの選択肢から、3 つを上限として回答可

- ・「日常的に続けるのが難しい」が「日常的に続けられそう」を大きく上回ったのは、「適度な運動」(47.0%)、「ストレスの発散」(32.3%)。一方で、「日常的に続けられそう」が「日常的に続けるのが難しい」を大きく上回ったのは、取り組むハードルが低い「休養・休憩時間の確保」(33.4%)、「免疫」維持機能があるサプリメントの摂取(26.7%)、「免疫」維持機能がある飲料の摂取(28.6%)、「免疫」維持機能がある食品の摂取(18.6%)が選ばれた。

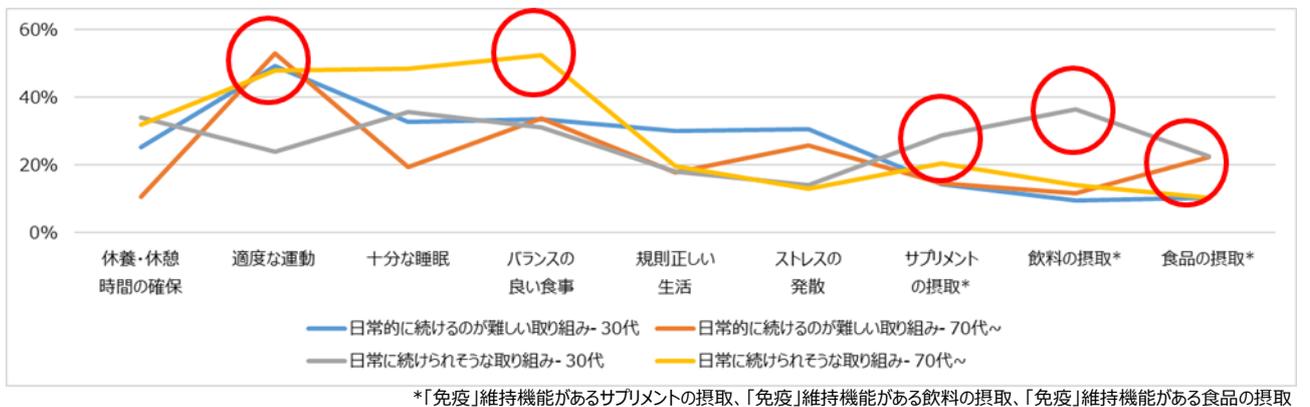


*「免疫」維持機能があるサプリメントの摂取、「免疫」維持機能がある飲料の摂取、「免疫」維持機能がある食品の摂取

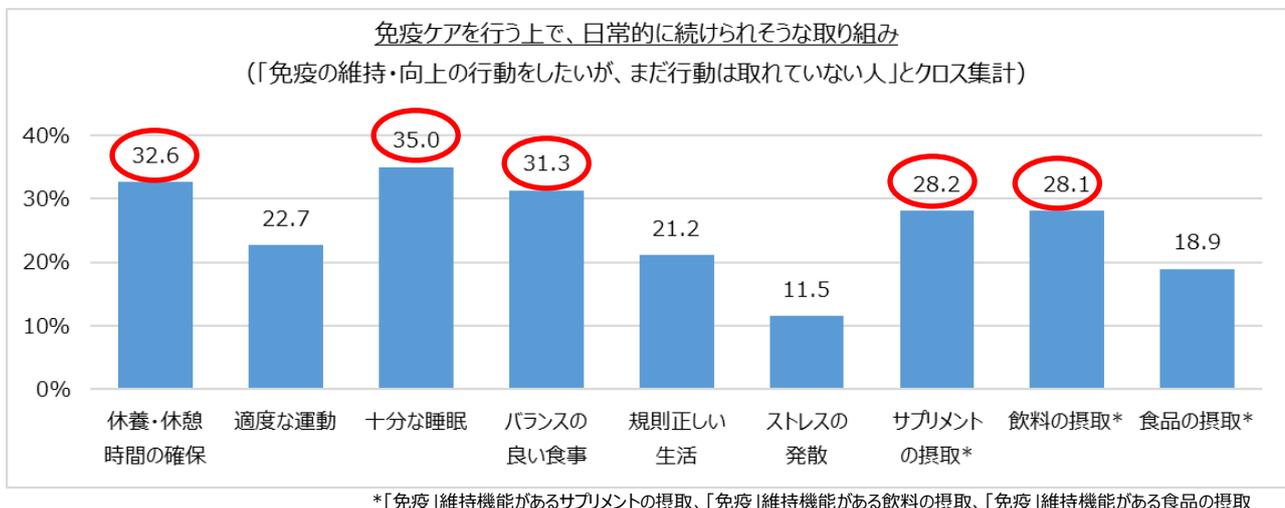
・(Q12-1) (Q12-2) を性別で見ると、男性は「バランスのよい食事」や「規則正しい生活」を、女性は「適度な運動」や「ストレスの発散」の継続が困難そうだと感じる人の方が、継続しやすいと感じる人よりも多いことが分かった。「『免疫』維持機能があるサプリメント/飲料/食品の摂取」を続けるのが困難そう、またはしやすそうだと感じる傾向について、男女差はあまり見られなかった。



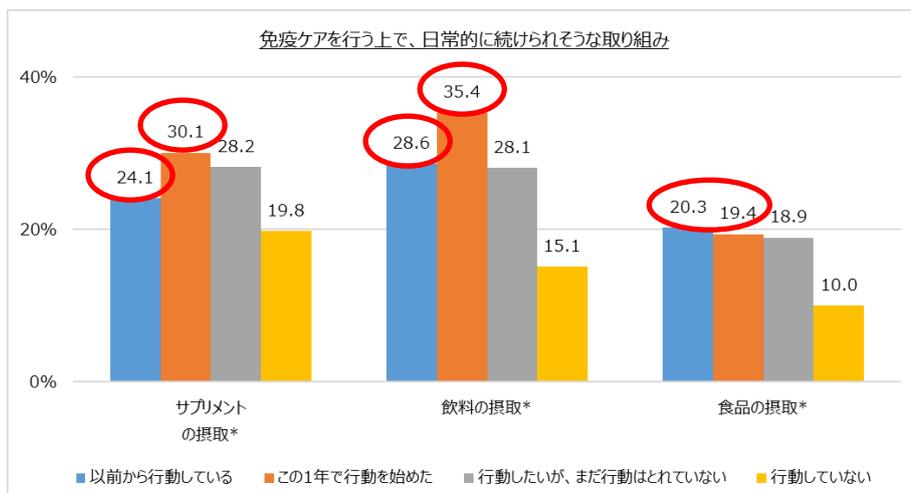
・(Q12-1) (Q12-2) を30代と70代で比較すると、70代は「十分な睡眠」や「バランスの良い食事」を継続しやすい取り組みとして挙げるが、30代ではその逆の傾向を示した。また、30代は「『免疫』維持機能があるサプリメント・飲料・食品の摂取」を続けられそうだと考える傾向が見られた。



(Q9) 「直近1年で、免疫の維持・向上のために、何か行動しましたか？」について「行動をしたいが、まだ行動は取っていない」と回答した人と、(Q12-2) 免疫ケアを行う上で日常的に続けられそうな取り組みをクロス比較すると、続けられそうな取り組みとして、約3割の人が休養や休憩時間の確保、十分な睡眠などの生活習慣改善に加え、「『免疫』維持機能があるサプリメント・飲料の摂取」と回答した。これらは、ハードルが低そうだと考えられていることが分かる。



さらに、(Q9)「直近1年で、免疫の維持・向上のために、何か行動しましたか?」と、(Q12-2)免疫ケアを行う上で日常的に続けられそうな取り組みをクロス比較すると、実際に行動を始めている人のうち3割の人が「免疫」維持機能があるサプリメント・飲料の摂取」なら続けられそうだと考えていることが分かった。

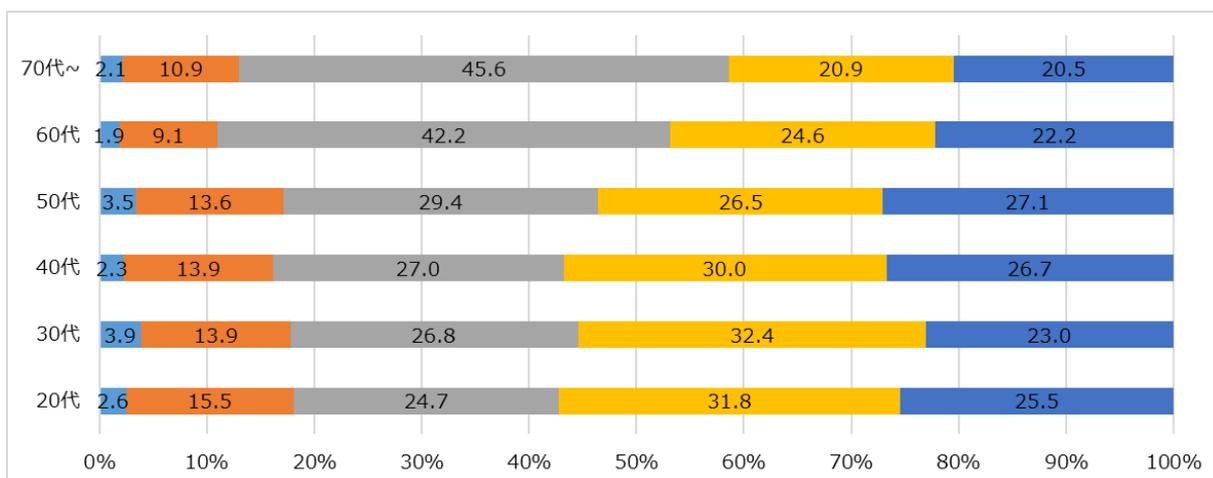
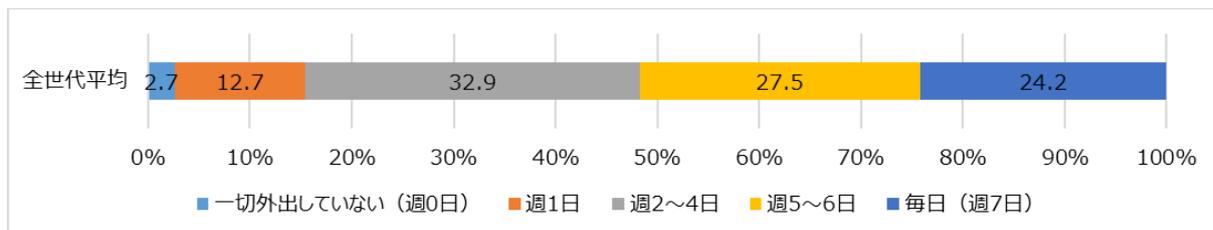


*「免疫」維持機能があるサプリメントの摂取、「免疫」維持機能がある飲料の摂取、「免疫」維持機能がある食品の摂取

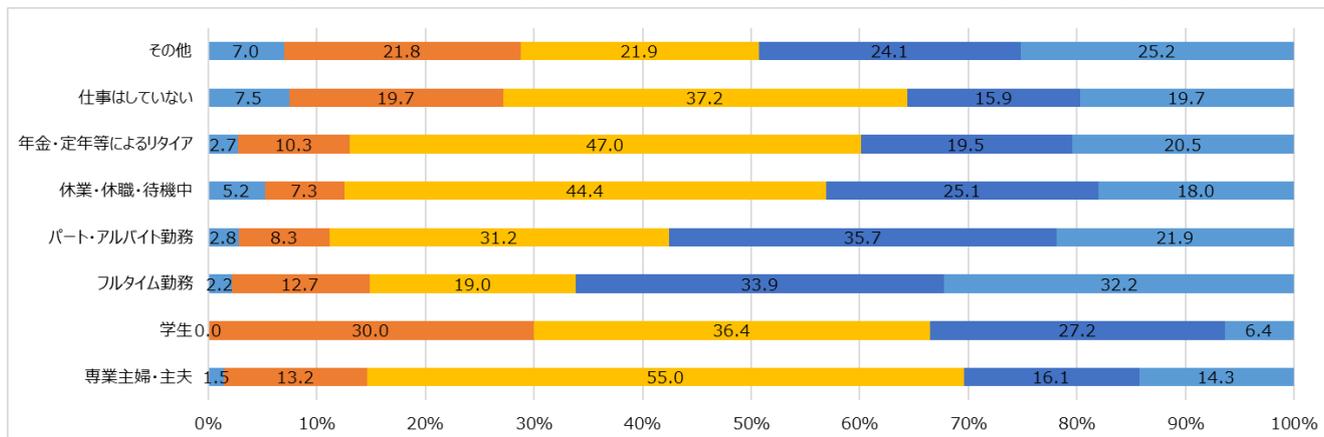
■直近の生活変化について

Q13.直近 1 か月を振り返ってみて、1 週間のうち平均して何日くらい外出しましたか？

・2021 年 10～11 月の間、週 2 日以上外出している人が全体の 8 割となり、週 5 日以上外出している人は 5 割超となっている。20 代～50 代の方が、外出日数が多い傾向が見られた。

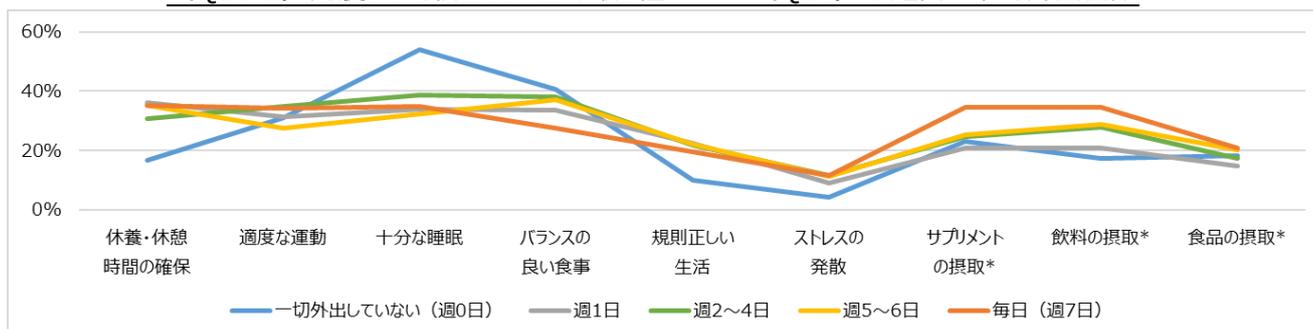


・職業別でみると、「学生」、「フルタイム勤務」、「パートタイム勤務」の方の外出時間が長くなる傾向にある。



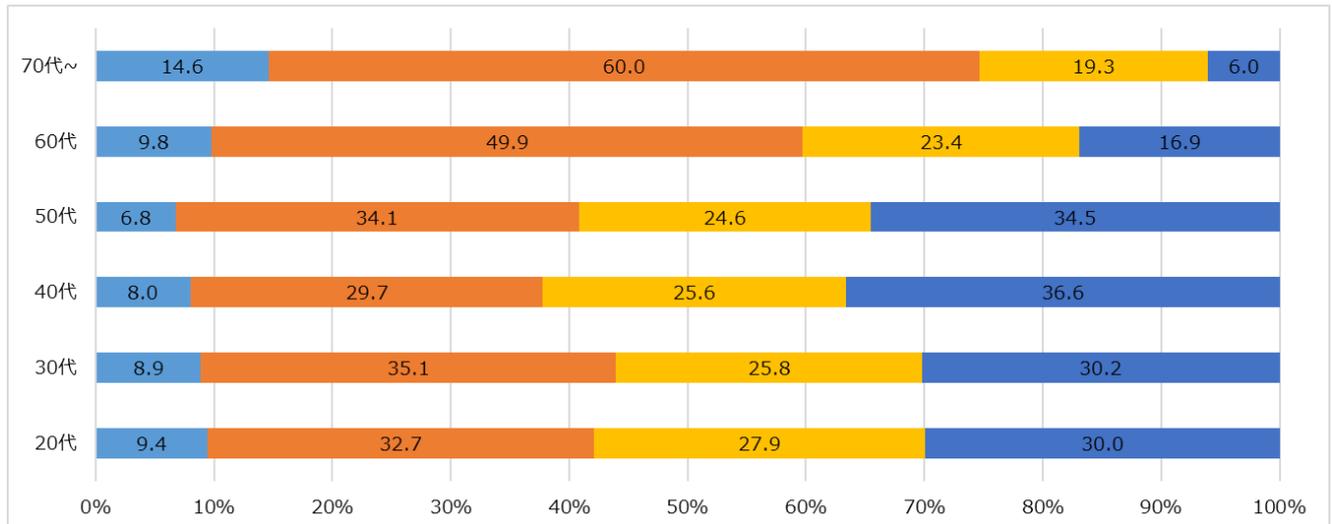
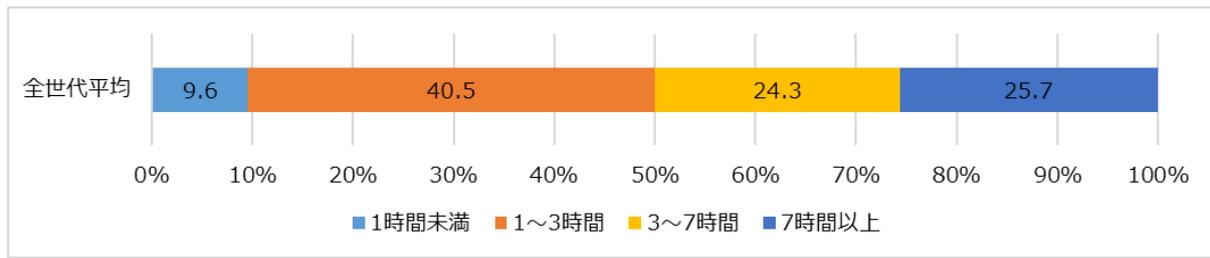
(Q12-2) 免疫ケアを行う上で、日常的に続けられそうな取り組みと、(Q13) 直近 1 か月を振り返ってみて、1 週間のうち平均して何日くらい外出したかをクロス比較したところ、外出日数が多い人ほど、「休養・休憩時間の確保」と「『免疫』維持機能があるサプリメント・飲料・食品の摂取」を、続けられそうな取り組みとして挙げる傾向が見られた。

(Q12-2) 免疫ケアで続けられそうな取り組み × (Q13) 1 週間の平均外出日数

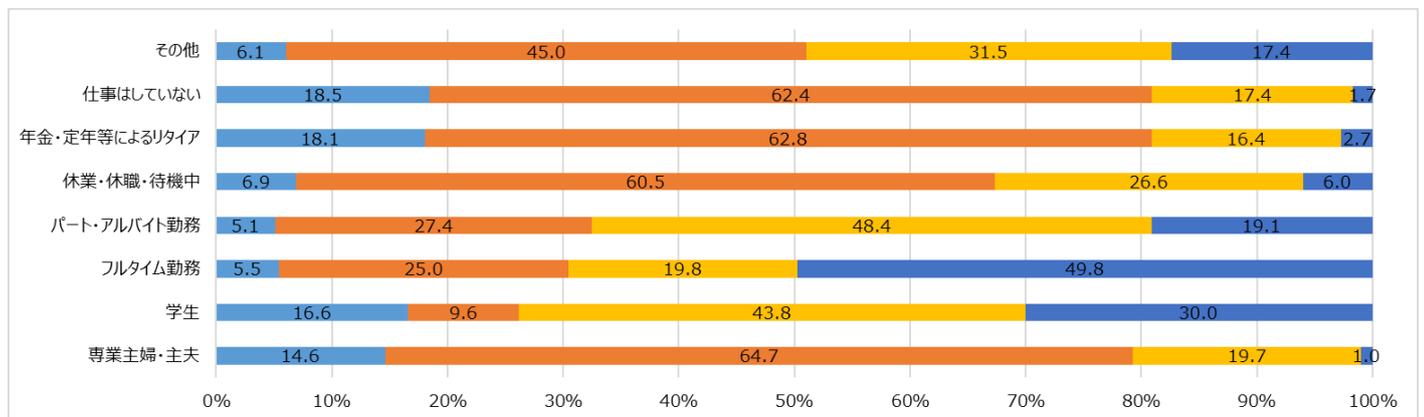


Q14.直近 1 か月を振り返ってみて、1 日当たりの平均外出時間はどの位になりますか？

・2021 年 10～11 月の間、1 日の平均外出時間が 1～3 時間という人が約 4 割、平均して 7 時間以上外出している方は 3 割弱、20 代～50 代の方が、外出時間が長い傾向が見られた。

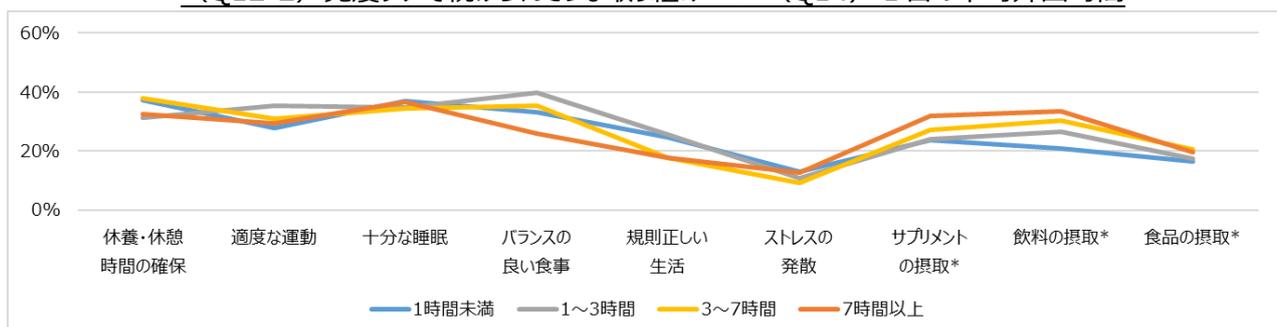


・職業別で見ると、「学生」、「フルタイム勤務」、「パートタイム勤務」の方の外出時間が長くなる傾向にある。



(Q12-2) 免疫ケアを行う上で、日常的に続けられそうな取り組みと (Q14) 直近 1 か月を振り返ってみて、1 日当たりの平均外出時間はどの位になりますか？ をクロス比較すると、1 日当たりの外出時間が長い人ほど、「『免疫』維持機能があるサプリメント・飲料・食品の摂取」と回答する傾向が見られた。

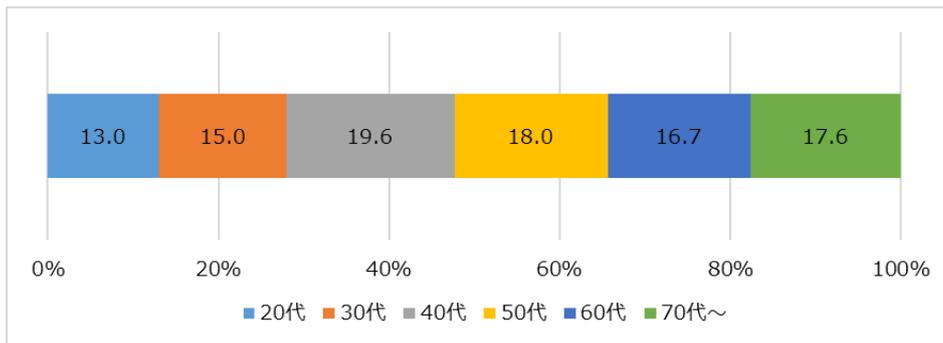
(Q12-2) 免疫ケアで続けられそうな取り組み × (Q14) 1 日の平均外出時間



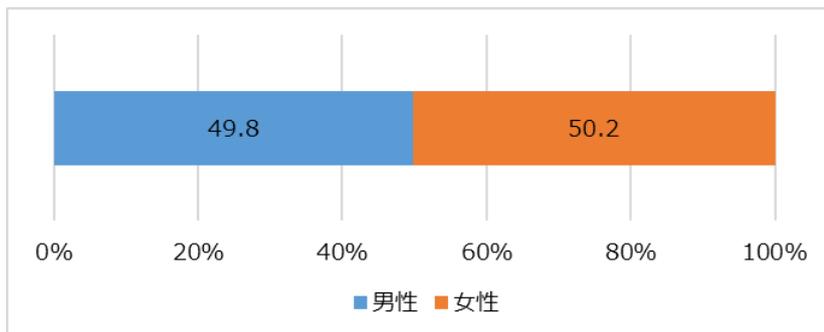
*「免疫」維持機能があるサプリメントの摂取、「免疫」維持機能がある飲料の摂取、「免疫」維持機能がある食品の摂取

■調査対象者 N=3747

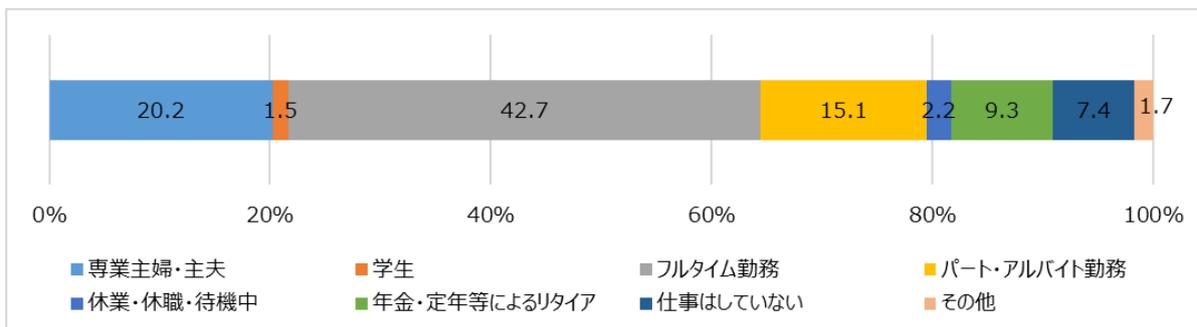
・年代別



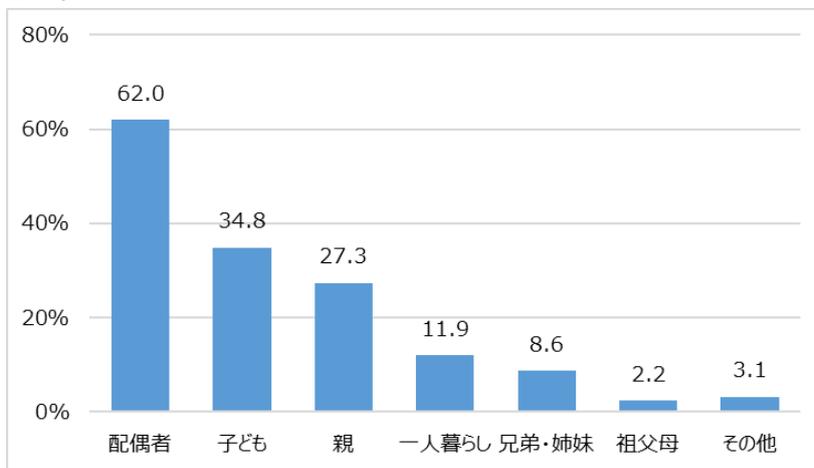
・性別



・職業別



・同居状況（複数回答可）



以上