

2016年6月6日

株式会社日本能率協会総合研究所

健康診断における尿酸値に対する意識・行動実態調査

尿酸値ケアのために継続的に摂取したいものはヨーグルト等の乳製品

株式会社日本能率協会総合研究所(代表取締役社長:加藤 文昭 本社:東京都港区)では、全国の20歳～69歳の男女1,000人に対し、尿酸値に関する調査を実施致しました。

【調査概要】

調査目的	尿酸値に対する意識・理解度を把握すること
調査対象者	全国20歳～69歳の男女
調査方法	インターネット調査
調査時期	2016年5月18日(水)～5月22日(日)
回収サンプル数	1,000名

<まとめ>

1. 健康診断で測定する諸指標のうち、「血圧」「血糖値」「血液」「脂質」「BMI」「尿酸値」の認知は高くそれぞれ8割超。尿酸値が基準範囲外になることが身体に及ぼす影響や、自身の数値を認知している割合は、それぞれ2割超程度。「尿酸値」は認知されているものの、詳しい内容はよく知られていないという状況がうかがえる。
2. 尿酸値を気にしている方は約2割で、気にしたきっかけとしては「健康診断等で尿酸値が高かった」「お酒が好き」が多く挙げられた。尿酸値は、「生活習慣に気を付ける」「軽めの運動をする」「食事のプリン体量に気を付ける」ことでコントロールできると思われる。
3. 尿酸値に関していくつか説明文を呈示したところ、特に興味関心を喚起した説明文は、「プリン体はほとんどすべての食品に含まれている。」「尿酸値の上昇を起こさないために、日常から生活習慣・食生活に気を付けることが大切。」であった。尿酸値のコントロールのために生活習慣・食生活で継続できそうなことは「水を多めに飲む」「軽めの運動をする」「塩分をとり過ぎないようにする」が多く挙げられた。
4. 食品に含まれているプリン体の摂取を減らすために、今後習慣的に摂りたい食品を尋ねたところ、「ヨーグルト・チーズ等の乳製品」「米・うどん・そば・パン等の穀物類」「昆布・ひじき・わかめ等の海藻類」が多く挙げられた。また、プリン体・尿酸値対策食品で継続しやすいものの1位は「プリン体に作用する乳酸菌のヨーグルト」であった。

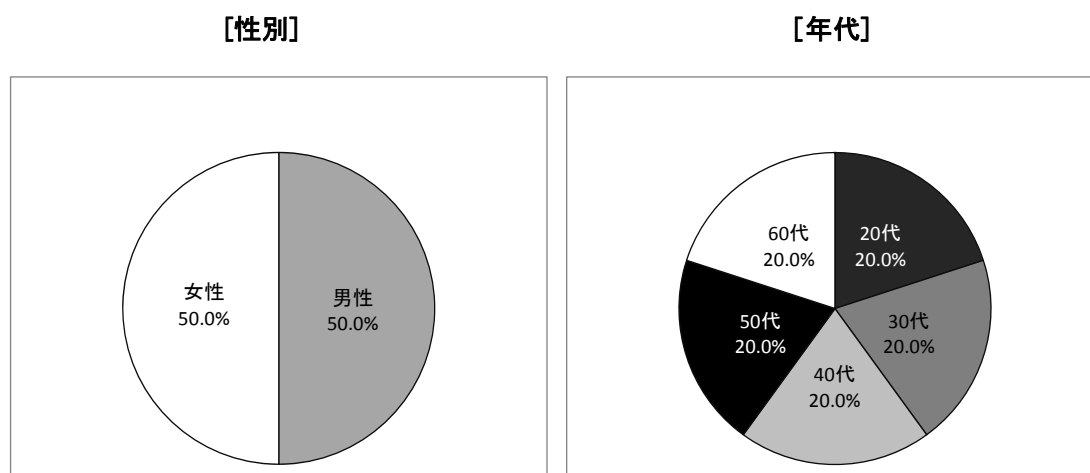
《本件についてのお問い合わせ先》

(株)日本能率協会総合研究所 消費者研究部(担当:池田・稲富)

TEL: 03-6202-1287 FAX: 03-6202-1294 E-mail: info@jmar.biz

※弊社に無断で、本リリースの転載・引用を固く禁じます。

【対象者属性】(n=1000)

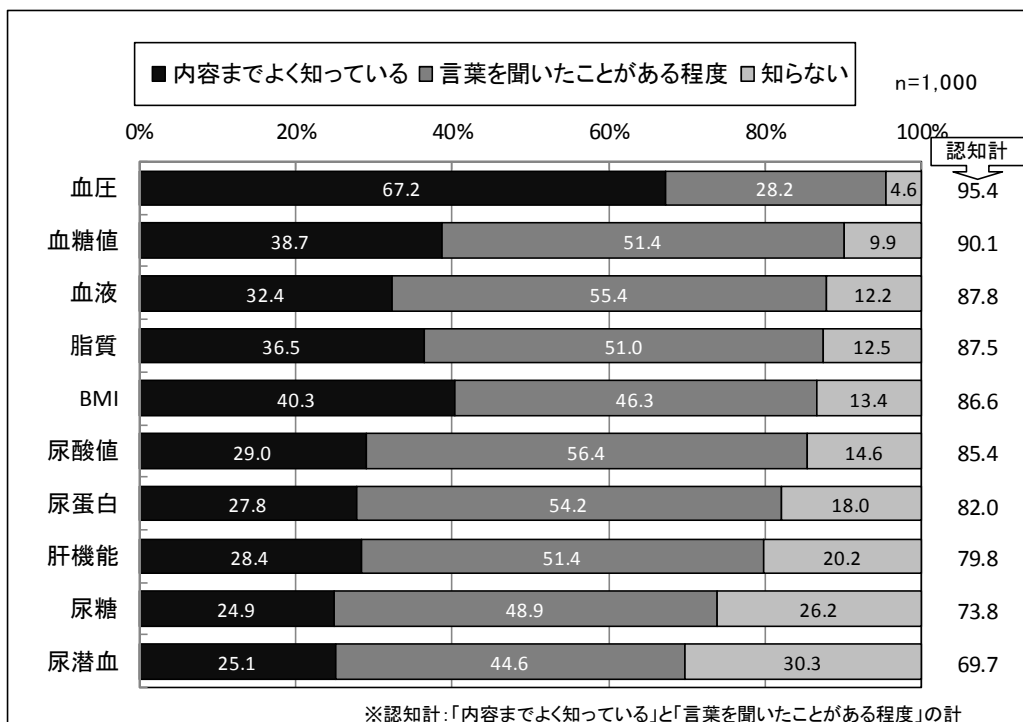


＜調査結果＞

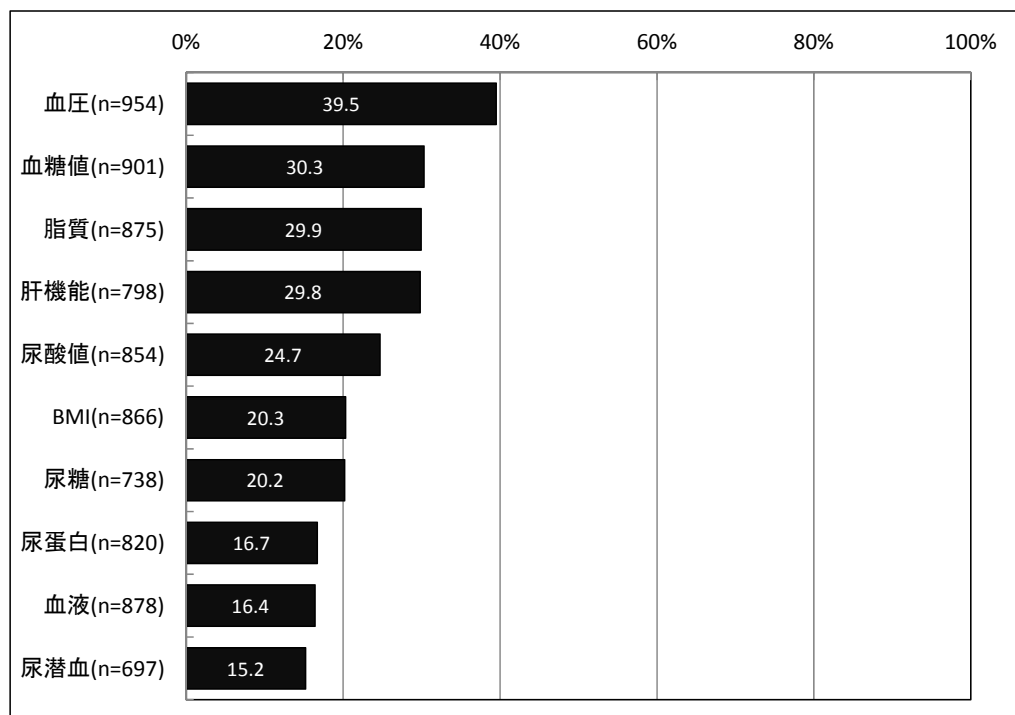
●健康診断で測定する諸指標のうち、「血圧」「血糖値」「血液」「脂質」「BMI」「尿酸値」の認知は高くそれぞれ 8 割超。尿酸値が基準範囲外になることが身体に及ぼす影響や、自身の数値を認知している割合は、それぞれ 2 割超程度。「尿酸値」は認知されているものの、詳しい内容はよく知られていないという状況がうかがえる。

- ・健康診断で測定する諸指標について認知の程度を尋ねたところ、認知の割合（「内容までよく知っている」「言葉を聞いたことがある程度」の計）は「血圧」が 95.4%で最も高く、次いで「血糖値」（90.1%）、「血液」（87.8%）、「脂質」（87.5%）、「BMI」（86.6%）、「尿酸値」（85.4%）と続きます。（図表 1）
- ・また、それぞれの項目の認知者にその項目の数値が基準範囲外になると身体にどのような影響があるか知っているかを尋ねたところ、「血圧」が 39.5%で最も高く、次いで「血糖値」（30.3%）、「脂質」（29.9%）、「肝機能」（29.8%）、「尿酸値」（24.7%）と続いています。（図表 2）
- ・「尿酸値」認知者にご自身の尿酸値の数値を尋ねたところ、「わからない」が 76.5%となっており、数値を把握している方は 23.5%となっています。（図表 3）

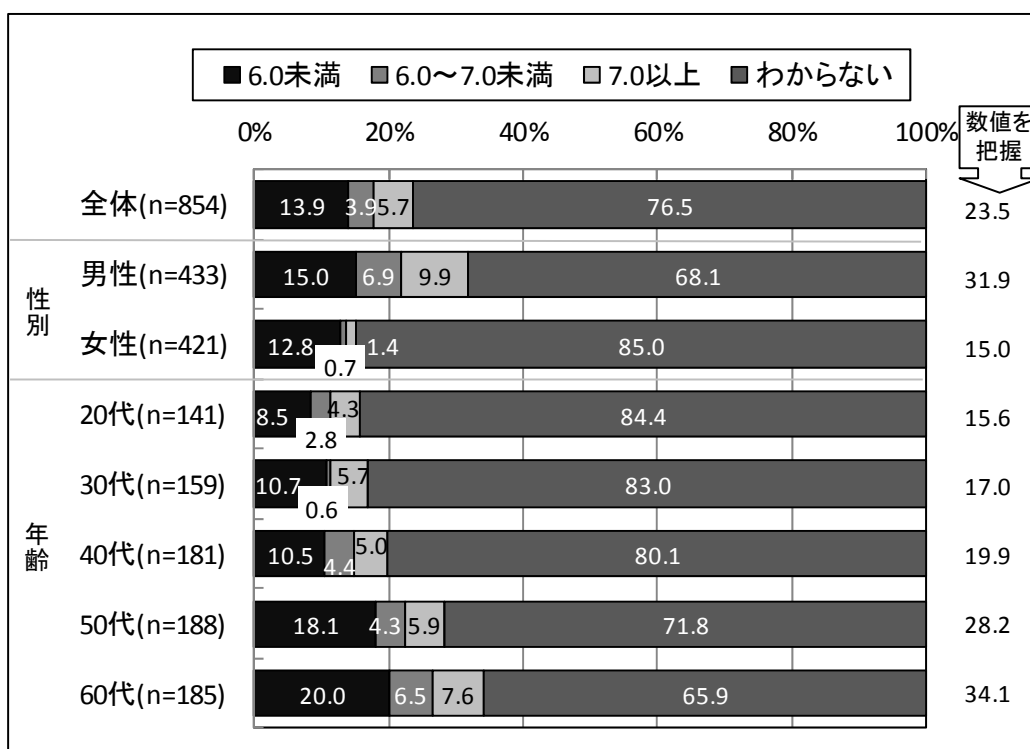
図表 1:健康診断で測定する以下の項目について、それぞれの程度ご存知ですか。
(それぞれ1つずつ選択)



図表 2:あなたがご存知の健康診断の測定項目の中で、「基準範囲外」となるとどのような身体への影響があるかご存知のものはありますか。(いくつでも選択可)



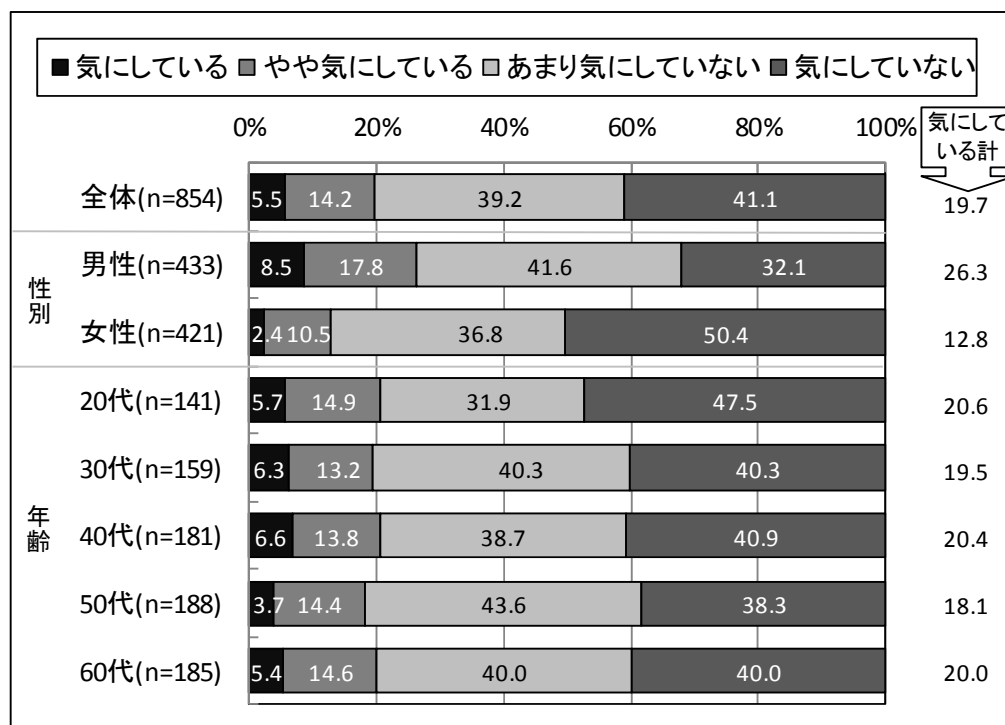
図表 3: (尿酸値認知者のみ回答)あなたの尿酸値はどの位かお分かりですか。
(1つだけ選択)



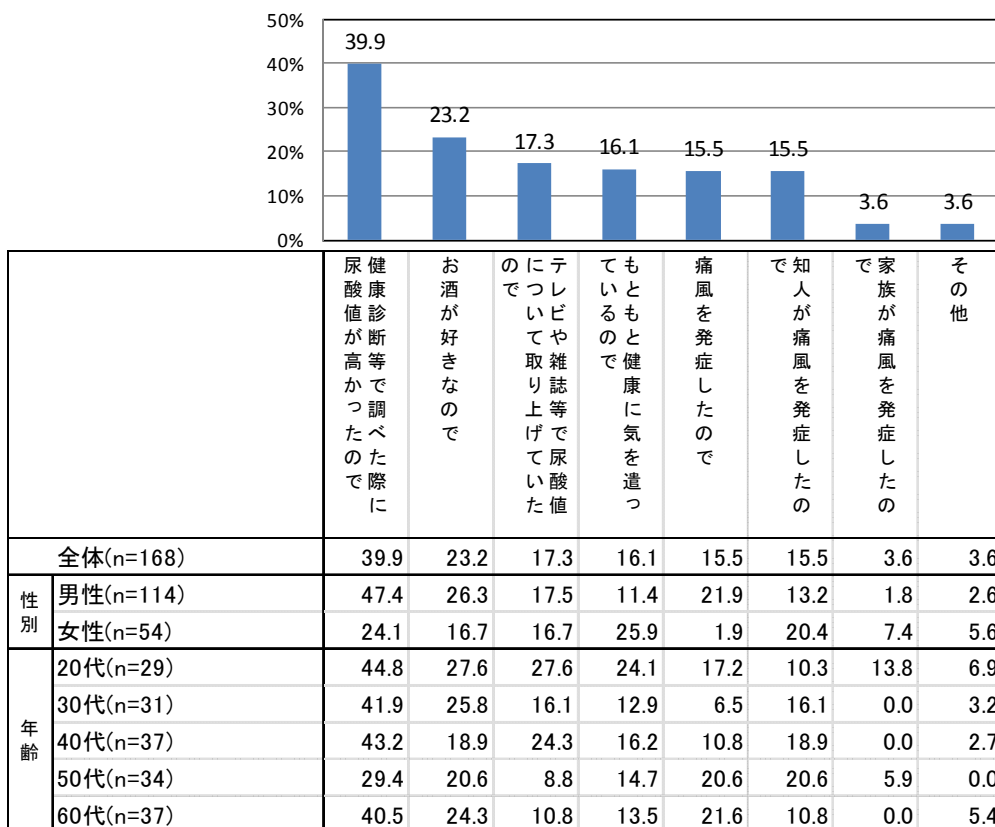
●尿酸値を気にしている方は約 2 割で、気にしたきっかけとしては「健康診断等で尿酸値が高かった」「お酒が好き」が多く挙げられた。尿酸値は、「生活習慣に気を付ける」「軽めの運動をする」「食事のプリン体量に気を付ける」ことでコントロールできていると思われる。

- ・ 「尿酸値」認知者に、尿酸値を気にしているか尋ねたところ、「気にしている」計(「気にしている」5.5%、「やや気にしている」14.2%)は 19.7%でした。(図表 4)
- ・ 「尿酸値」を気にしている方に、そのきっかけを尋ねたところ、「健康診断等で調べた際に尿酸値が高かったのが」39.9%と最も高く、次いで「お酒が好きなので」(23.2%)、「テレビや雑誌等で尿酸値について取り上げていたので」(17.3%)と続いています。(図表 5)
- ・ 「尿酸値」認知者に、尿酸値のコントロールに効果がありそうだと思うものを尋ねたところ、「生活習慣に気を付ける」が 30.1%と最も高く、次いで「軽めの運動をする」(24.8%)、「食事のプリン体量に気を付ける」(23.4%)と続いています。また、「尿酸値」を気にしている方では「尿酸値を下げる薬を飲む」が 41.1%と最も高く、次いで「軽めの運動をする」(36.9%)、「生活習慣に気を付ける」「食事のプリン体量に気を付ける」(ともに 33.3%)と続いています。(図表 6)

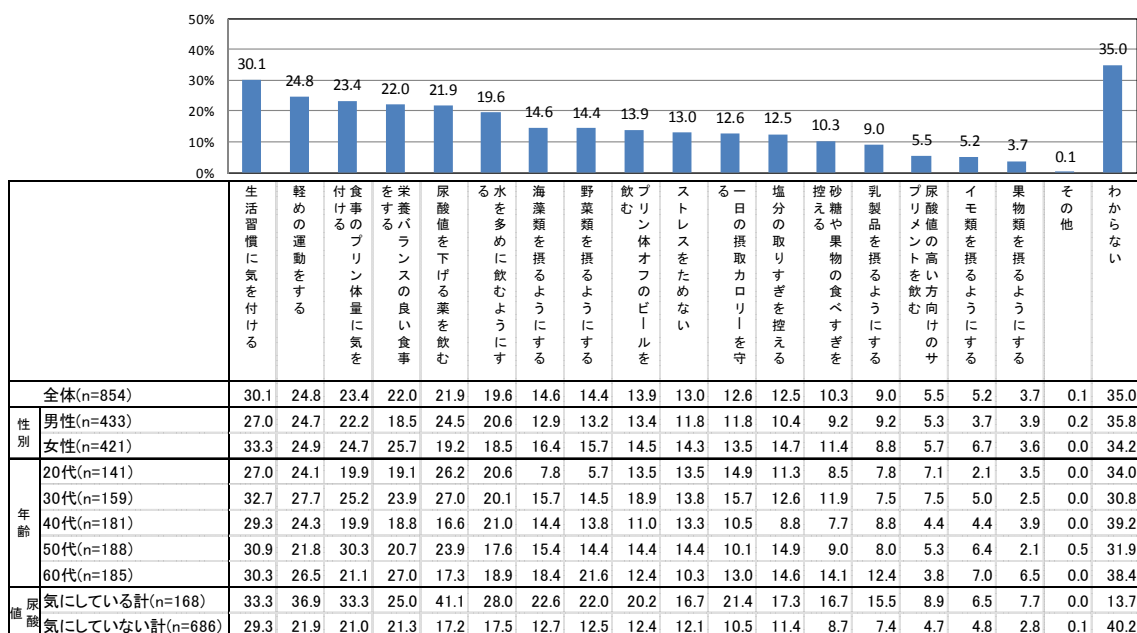
図表 4: (尿酸値認知者のみ回答) あなたはご自身の尿酸値を気にしていますか。
(1つだけ選択)



図表 5: (尿酸値を気にしている方のみ回答) あなたが尿酸値を気にするようになったきっかけは何ですか。(いくつでも選択可)



図表 6: (尿酸値認知者のみ回答)尿酸値をコントロールする対策として、効果がありそうだと思うものがありますか。(いくつでも選択可)



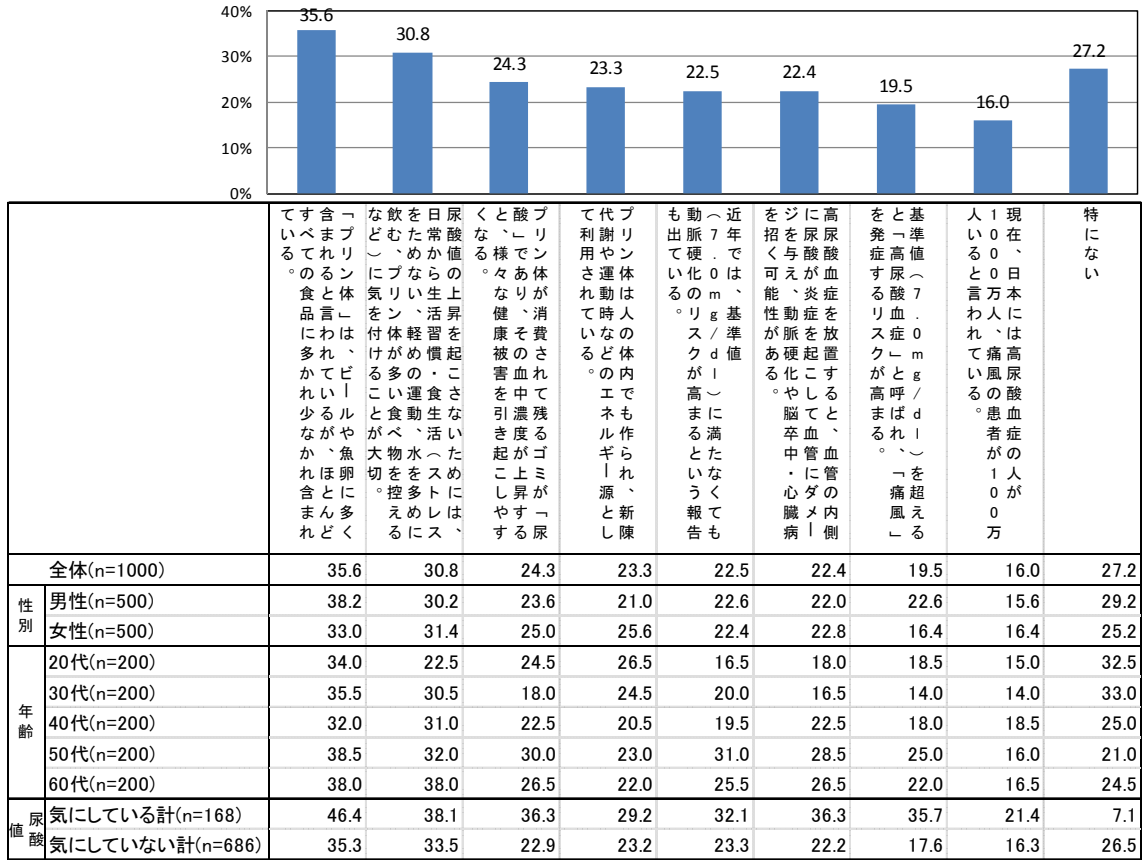
●尿酸値に関していくつか説明文を呈示したところ、特に興味関心を喚起した説明文は、「プリン体はほとんどすべての食品に含まれている。」「尿酸値の上昇を起こさないために、日常から生活習慣・食生活に気を付けることが大切。」であった。

尿酸値のコントロールのために生活習慣・食生活で継続できそうなことは「水を多めに飲む」「軽めの運動をする」「塩分をとり過ぎないようにする」が多く挙げられた。

- 尿酸値に関する説明文を呈示し、興味関心を持ったものを尋ねたところ、「「プリン体」は、ビールや魚卵に多く含まれると言われているが、ほとんどすべての食品に多かれ少なかれ含まれている。」が 35.6%と最も高く、次いで「尿酸値の上昇を起こさないためには、日常から生活習慣・食生活(ストレスをためない、軽めの運動、水を多めに飲む、プリン体が多い食べ物を控えるなど)に気を付けることが大切。」が 30.8%、「プリン体が消費されて残るゴミが「尿酸」であり、その血中濃度が上昇すると、様々な健康被害を引き起こしやすくなる。」が 24.3%と続きます。(図表 7)
- 尿酸値のコントロールをした方がよいと思うか尋ねたところ、「そう思う計」(「そう思う」26.0%、「ややそう思う」(45.4%))は 71.4%となりました。(図表 8)
- 具体的にどのようなことであれば継続できそうかを尋ねたところ、「水を多めに飲む」が 52.5%と最も高く、次いで「軽めの運動をする」(37.1%)、「塩分をとり過ぎないようにする」(31.3%)と続きます。(図表 9)

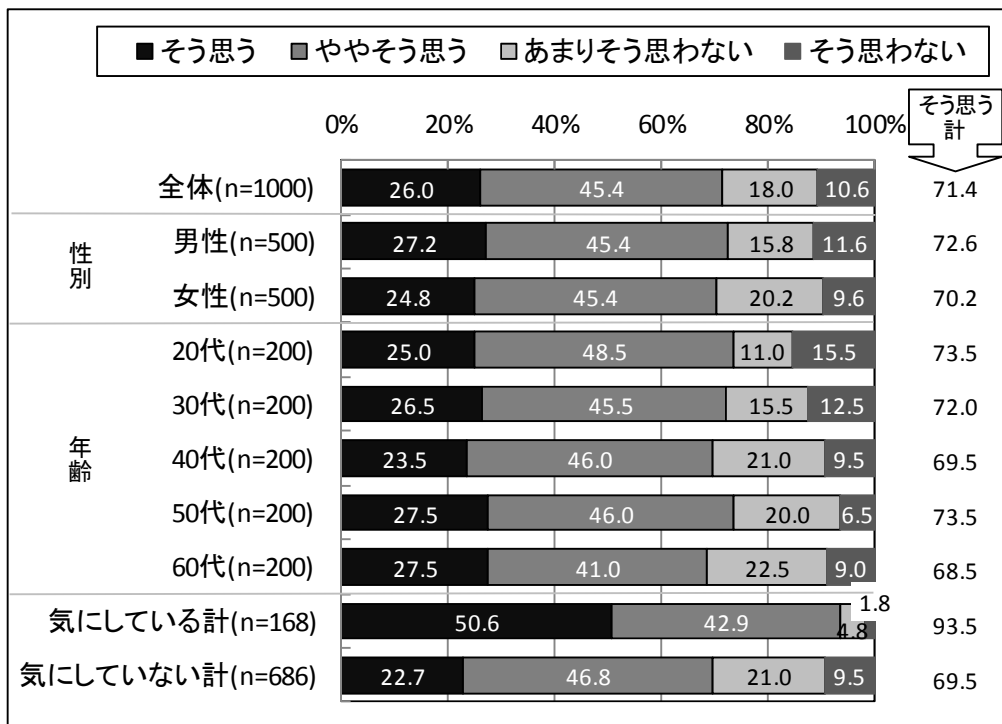
図表 7: 説明文の各文章のうち、あなたが興味関心をもった部分はどこですか。

(いくつでも選択可)

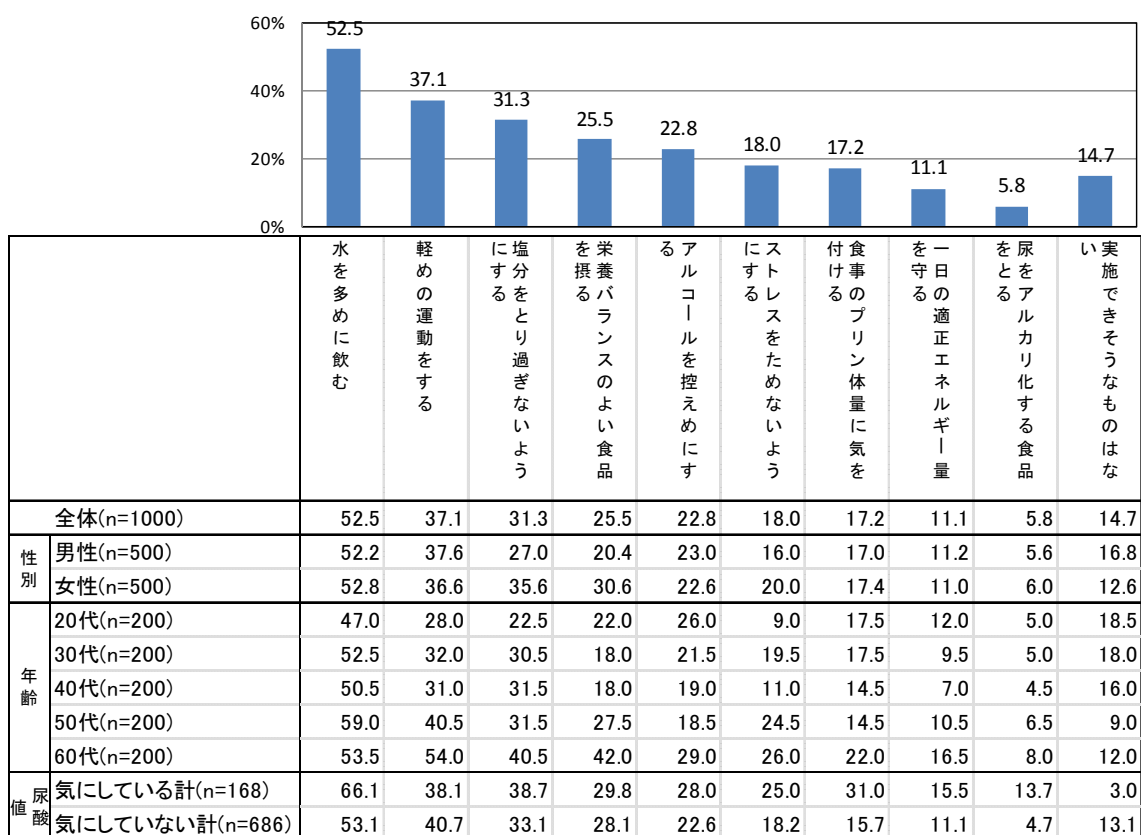


図表 8: あなたは、尿酸値が適切な数値になるようにコントロールした方がよいと思いませんか。

(1つだけ選択)



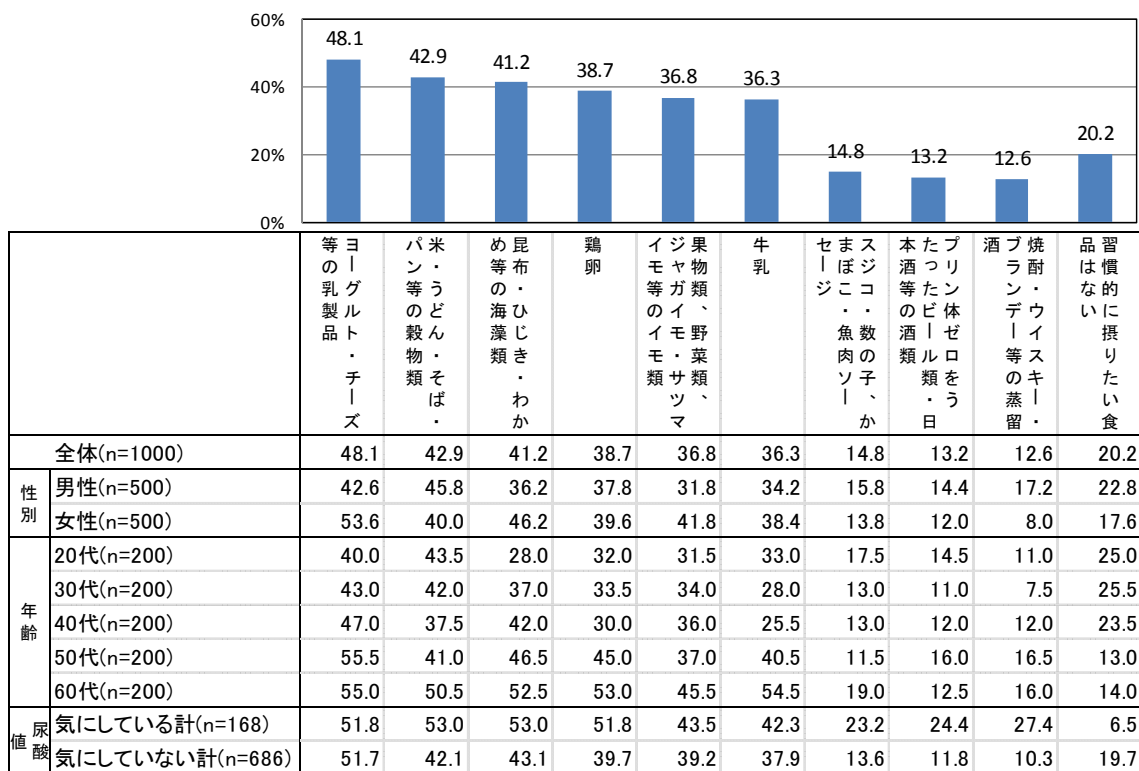
図表 9:あなたが尿酸値をコントロールするために、継続的に実施できそうなものはどれですか。
(いくつでも選択可)



●食品に含まれているプリン体の摂取を減らすために、今後習慣的に摂りたい食品を尋ねたところ、「ヨーグルト・チーズ等の乳製品」「米・うどん・そば・パン等の穀物類」「昆布・ひじき・わかめ等の海藻類」が多く挙げられた。また、プリン体・尿酸値対策食品で継続しやすいものの1位は「プリン体に作用する乳酸菌のヨーグルト」であった。

- ・ プリン体の摂取を減らすために、今後習慣的に摂取したいものを尋ねたところ、「ヨーグルト・チーズ等の乳製品」が 48.1%と最も高く、次いで「米・うどん・そば・パン等の穀物類」(42.9%)、「昆布・ひじき・わかめ等の海藻類」(41.2%)と続いています。(図表 10)
- ・ また、プリン体・尿酸値をケアする食品で、継続しやすいと思うものを尋ねたところ、「プリン体に作用する乳酸菌のヨーグルト」が 38.8%で最も高く、次いで「プリン体カットのビール類(発泡酒等)」(18.8%)、「プリン体カットのチューハイ・カクテル」(10.0%)と続いています。(図表 11)

図表 10: プリン体の摂取を減らすために、今後、習慣的に摂りたい食品はどれですか。
(いくつでも選択可)



図表 11: プリン体や尿酸値をケアする食品で、継続しやすいと思うものはありますか。
(いくつでも選択可)

