お知らせ

想いと技術をつなぎ、
想像を超える未来を切り拓く

2026 年 2 月 20 日

キヤノンマーケティングジャパン株式会社

2/22 は頭痛の日　「頭痛じゃない日」に着目した記録習慣と複合要因の把握が示す自己理解からセルフケアマネジメントへの示唆

キヤノンマーケティングジャパン株式会社（代表取締役社長：足立正親、以下キヤノン MJ）は、社内起業プログラムから生まれた頭痛セルフケアサポートアプリ「ヘッテッテ」※1において、2 月 22 日の頭痛の日ならびにβ版提供開始から 1 年を迎えるにあたり、ユーザーの日々の記録データをもとに、日常生活での頭痛セルフケアに関する傾向を分析しました。その結果、頭痛の誘因は単一では語りにくく複数の要因が重なり得ること、また頭痛がない日も含めた記録が自己理解や行動のきっかけになり得ることが示唆されました。今後も「ヘッテッテ」は、「頭痛じゃない日を変えていく」というコンセプトのもと、頭痛で悩む方々の気づきと行動を後押しし、多様な関係者と協働しながら改善を考えるセルフケアマネジメントに向けた新たな視点を広げてまいります。

頭痛は、プレゼンティーズム（健康問題による業務パフォーマンスの低下）を引き起こす主要な要因の一つとされており、特に片頭痛による生産性の損失は、年間約 2 兆 3,856 億円にのぼると推計されています※2。こうした背景のもと、キヤノン MJ は頭痛セルフケアサポートアプリ「ヘッテッテ」を 2025 年 2 月 21 日に提供開始し、2 月 22 日の頭痛の日ならびに β 版提供開始から 1 年を迎えるにあたり、ユーザーが日々ハビットトラッカーに記録したデータを分析しました。
本分析は、ユーザーの頭痛がない日も含めた記録がどのような自己理解や行動のきっかけとなり得るか、その傾向を把握することを目的としています。得られた結果は、頭痛セルフケアの在り方を考えるための視点や、今後多様な医療関係者やサービスとの協働に活かし、新たなケアを広げて行くことを目指します。

■分析概要
・期間：2025 年 2 月 21 日から 2026 年 2 月 12 日まで
・対象：「ヘッテッテ」利用者のうち分析許可を得たユーザー
・内容：
①頭痛誘因タイプ判定の集計・傾向
②記録データから見える特徴
③継続ユーザーの声・利用状況から見た気づき／行動変化の示唆

■分析結果
①頭痛誘因タイプ判定の集計・傾向
「ヘッテッテ」では、頭痛の誘因に関する 18 項目の質問に回答することで、自身の頭痛誘因タイプを 8 つから判定できます。分析の結果、「光・音・においに敏感タイプ」（18.8%）、「いつも首がずーんタイプ」（18.2%）、「季節のうつろい苦手タイプ」（15.3%）が上位となりました。この結果は、頭痛に関する誘因が、感覚刺激（光・音・におい）、首肩まわりの違和感、季節・気象の変化など、日常のさまざまな場面に誘因が広がっていることを示しています。

また、タイプ判定を行ったユーザーの 95%以上の方が、2 つ以上の頭痛誘因タイプに該当しており、生活習慣や環境の要因が個人の中でも複雑に重なって頭痛を誘発し得ることがうかがえます。そのため頭痛の原因はひとつと断定するのではなく、複数の視点で自分の傾向を把握し、整理することが重要です。

だからこそ、日常のセルフケアは“これさえやれば”ではなく、自分に合う選択肢を複数持ち、無理なく続けるかたちで生活に組み込むことが重要と考えます。「ヘッテッテ」では、タイプ判定を結論ではなく手がかりとして位置づけ、記録から生まれる「気づき」と次の「行動」へつなげる体験設計を重視しています。

〇頭痛タイプの内訳

1 位 光・音・におい・・・「いろいろ過敏」タイプ　18.8%
2 位 いつも首がずーん「万年首肩重」タイプ　18.2%
3 位 季節のうつろいに憂鬱「変わり目苦手」タイプ　15.3%
4 位 寝すぎもダメよ「睡眠リズム不調」タイプ　14.4%
5 位 いいことも悪いことも「ストレス満載!!!」タイプ　12.5%

〇頭痛誘因タイプの該当数内訳

1 位「頭痛誘因タイプ 4 つに該当」 24.4%
2 位「頭痛誘因タイプ 5 つに該当」 22.3%
3 位「頭痛誘因タイプ 6 つに該当」 17.6%
4 位「頭痛誘因タイプ 3 つに該当」 16.9%
5 位「頭痛誘因タイプ 7 つに該当」 7.2%

②記録データから見える特徴

「頭痛じゃない日を変えていく」というコンセプトのもと、「ヘッテッテ」では、頭痛が起きた日だけでなく、頭痛がない日も含めた日々の記録を重視しています。アプリ内で頭痛状況や日常の習慣、行動を視覚的に記録するハビットトラッカーの分析では、「頭痛なし」59.2%、「頭痛あり」40.8%という結果でした。このデータからも、ユーザーは痛くない日も含めて日常を記録し、振り返る習慣を取り入れていることがうかがえます。

痛い日だけでなく痛くない日にも目を向けることは、自分にとってコンディションの良い状態や、普段の過ごし方の違いに気づくきっかけになり得ます。「ヘッテッテ」は、こうした記録を手がかりに、生活背景や誘因の因果を紐解きながら、「気づき」を次の「行動」につなげていく体験づくりに取り組んでいます。

③継続ユーザーの声・利用状況から見た気づき／行動の変化の示唆

「ヘッテッテ」の継続ユーザーからは、セルフケアの習慣化や自己理解の促進につながったという前向きな声が多く寄せられています。記録を続けることで、自身の体調を客観的に見つめ直すきっかけだけでなく、市販薬の服薬状況の振り返りや、医療機関受診の後押しする可能性も示唆されています。

また、300 日以上記録を継続するユーザーも複数存在することからも、「ヘッテッテ」が単なる記録ツールにとどまらず、ユーザーが自分の頭痛と向き合い、理解を深めるための支援サービスとしての価値を持ち始めていることがうかがえます。

〇ユーザーの声

「記録によって、自分が思っていたよりも頭痛頻度が多い/少ないことが分かった」

「頭痛が起きる頻度や状況を把握しやすくなった。薬の服用回数や頭痛の記録を続けたい」

「頭痛がないときの過ごし方も意識するようになった」

「これまであまり分析したことがなかった頭痛タイプが分かり、病院での診察の際にも役立ちそう。また記録を振り返ることで、自分の頭痛を知れるし、気づきもある」

今後の展望

「ヘッテッテ」は今後も、「頭痛じゃない日」の価値をより多くの方に届けるべく、ユーザーの声を反映しながら、個人の記録から生まれる「気づき」を日常の「行動」へとつなげる体験設計をより一層高めてまいります。日々の記録によって可視化される誘因傾向や気づき、行動をもとに、生活習慣・ストレス要因・行動パターンを推測することで、潜在的な頭痛持ちの方々の傾向や行動変容のきっかけを把握し、改善に向けた継続的な支援につなげていきます。

さらに、こうした知見やデータを活かし、医療機関や製薬企業、生活関連サービスなど多様な関係者との連携を一層深めてまいります。未受診層を含めた幅広い生活者に対し、セルフメディケーションを含む最適な対処行動への気づきを与え、日常に取り入れやすい多様なセルフケアの選択肢を届けてまいります。

なお、本分析結果の一部は、第 53 回日本頭痛学会総会でも発表し、セルフケア定着支援の可能性について、一般ユーザーのみならず、医療関係者にとっても日常の記録データがもたらす示唆として関心を集めています。

※1.「ヘッテッテ」はキヤノン MJ の登録商標です。

※2. 参考文献：Shimizu T, et al. The Journal of Headache and Pain 2021

Disability, quality of life, productivity impairment and employer costs of migraine in the workplace

https://link.springer.com/article/10.1186/s10194-021-01243-5

経済的損失額の「約 2 兆 3856 億円」は、論文内の 1 ドル 112 円の為替レートで 213 億ドルを円換算した額です。

■ キヤノン MJ グループの新規事業創出への取り組み

キヤノン MJ グループはイノベーション人材の育成に取り組み、2017 年より社員による起業プログラム「Canon i Program」を開始し、延べ 200 名以上の社員が参加してきました。

また、未来志向で社会課題を解決するために新規事業の創出に取り組む専門組織「R&B（Research & Business Development）推進センター（現 R＆B 推進本部）」の立ち上げ、およびコーポレートベンチャーキャピタル（CVC）ファンド「Canon Marketing Japan MIRAI Fund」の設立などを通じて、最先端技術やビジネスアイデアを持つスタートアップ企業とのオープンイノベーションを加速させています。

■ 一般の方のお問合せ先：R&B 推進本部　ヘッテッテ事務局（headtetecontact@canon-mj.co.jp）

「ヘッテッテ」紹介ページ：https://corporate.canon.jp/profile/business/new-value-creation/headtete

「ヘッテッテ」公式 Instagram：
https://www.instagram.com/headtete_headache_app?igsh=anB6Zng0ZDlnOWRh&utm_source=qr

App Store：https://apps.apple.com/jp/app/id6741091537

Google Play：https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.canon_mj.htt

R&B ホームページ：https://corporate.canon.jp/profile/management-strategy/rb

※　「ヘッテッテ」は、iOS17.0 以上、Android7.0 以上に対応しています。

※　iOS は、米国およびその他の国々における Cisco 社の商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。

※　Android は Google LLC の商標です。