



OLのセルフメディケーション生活 肌ケアにビタミン剤、疲労回復にドリンク剤

OLのセルフメディケーション生活をテーマに、首都圏に勤務する独身OL597人の美容と健康について調査した。

まず、肌の悩みについて。「乾燥肌」や「敏感肌」など、13の選択肢の中で最大となったのが、意外に「毛穴の広がり・黒ずみ」だった。皮脂が詰まって炎症を起こしたり、開いた毛穴がたるみに見えるなど、年齢を超えた悩みのようだ。一方「大人のにきび」は年齢が低いほど、また「しみ」「くすみ」は30代になると一気に増える。

肌荒れが気になるのは睡眠不足のとき73%、生理前64%、季節の変わり目58%など。24歳以下では、ストレスを感じたときも61%と高い。肌のために心がけていることのトップは、十分な睡眠をとること。次いでバランスの良い食事、サプリメントの摂取が僅差で続く。24歳以下では睡眠や食事など普通の生活で肌荒れ防止を心がける傾向が強く、25歳以上ではサプリメントの摂取やエステへの依存度が高い。3カ月以内で総合ビタミン剤を使用したのは全体の58%。飲んでいるビタミン剤の1位がチョコラBB。服用目的は肌荒れ改善がトップ。また、ビタミン剤を選ぶ際に重視するポイントは、21%の「価格」を2倍以上はなして「成分」という結果に。

OLが美容のために今後したいことは、睡眠・食事・運動に続いて「マッサージ」36%、「エステ」31%。35歳以上ではエステが4割近い数字になっている。

健康についての意識も高く、特に太らないこと、歯や歯茎の健康についての関心が高い。一方、自覚症状のベスト5は、肩こり、冷え性、便秘、ドライアイ、腰痛。冷房で冷えすぎて、肩こり、頭痛、腰痛に、パソコンやOA機器を使う仕事は肩こりやドライアイを引き起こす。特に肩こりは「慢性的にこっている」が62%と深刻。解消法はストレッチ・ヨガなど体をほぐす運動がトップ、次いでマッサージや整体。マッサージ器もぜひ欲しいが39%、46%が気に入るものがあったら買ってもいいと回答している。選ぶ際のポイントも機能性がトップ。

マッサージや整体などの施術を受けているOLも多く、最も利用経験者が多かったのはリフレクソロジー。マッサージサービスを受けられるスポットも増え続けていて、短時間から出来、着替えの手間もない気軽さが受けている。反面、一時的な回復ではなく根本的なゆがみから矯正する整体やカイロプラクティックの人気も高まっている。

3カ月以内にドリンク剤を飲んだOLは52%。飲んだことのあるドリンク剤1位はリポビタン。35歳以上の43%がリポビタンを、25～29歳ではチョコラBBドリンク、30～34歳ではアルフェミニに支持が集まっている。飲む目的は圧倒的に疲労回復。選ぶポイントは、成分、味、価格の順。効果・効能がある成分重視はもちろんだが、味も大切な要因のようだ。

<調査概要>

- ・Citywave東京会員の20代・30代に2003年11月4日～11日、アンケートを実施。
- ・未婚者からの回答597通を集計
- ・年齢構成 24歳以下10.5%、25～29歳38.9%、30～34歳32.9%、35～39歳17.7%

図1 OLの肌の悩み 年代別(%)

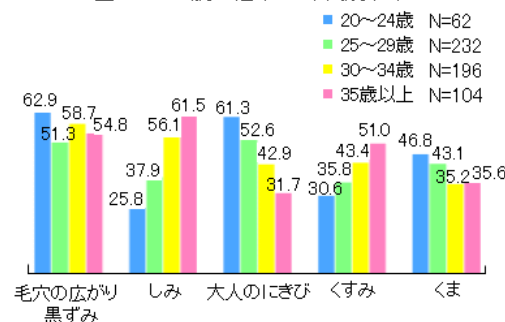


図2 受けたことのあるマッサージ (%) 複数回答

1位	リフレクソロジー・足つば	65.5
2位	整体・カイロプラクティック	47.6
3位	指圧マッサージ	45.8
4位	アロママッサージ	38.3
5位	あかすり	34.0

図3 肌の美容のためにしていること (%) N=589 複数回答

1位	十分な睡眠	56.7
2位	バランスのよい食事	46.5
3位	サプリメントの摂取	45.3
4位	運動	26.8
5位	無添加・自然派化粧品の使用	25.0
5位	マッサージ	25.0

リビングくらしHOW研究所 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>
【問い合わせ】 TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430



< 調査項目 >

1. 健康に強い関心を持っているか (年齢別) (未既婚別)
2. 薬はなるべく使わないようにしているか (年齢別) (未既婚別)
3. 太らないように気を配っているか (年齢別) (未既婚別)
4. 歯や歯ぐき (歯肉) の健康に気を配っているか (年齢別) (未既婚別)
5. 定期的に病院 (歯科は除く) に通っているか (年齢別) (未既婚別)
6. 定期的に健康食品を利用しているか (年齢別) (未既婚別)
7. 朝食は必ず食べるか (年齢別) (未既婚別)
8. 塩分のとり過ぎに注意しているか (年齢別) (未既婚別)
9. 糖分のとり過ぎに注意しているか (年齢別) (未既婚別)
10. 健康のために実行していること (年齢別) (未既婚別)
11. 美容のために実行していること (年齢別) (未既婚別)
12. 自覚症状があるもの (年齢別) (未既婚別)
13. 「ない」以外の回答者、その症状で病院に行ったことはあるか (年齢別) (未既婚別)
14. この3ヵ月間に総合ビタミン剤を使ったか (年齢別) (未既婚別)
15. 「使った」回答者、使った商品の銘柄名 (年齢別) (未既婚別)
16. 総合ビタミン剤を選ぶポイント (年齢別) (未既婚別)
17. 総合ビタミン剤を選ぶ中で一番重視するポイント (年齢別) (未既婚別)
18. 総合ビタミン剤を服用する目的 (年齢別) (未既婚別)
19. この3ヵ月間にドリンク剤を飲んだか (年齢別) (未既婚別)
20. 「飲んだ」回答者、飲んだことのあるドリンク剤名 (年齢別) (未既婚別)
21. ドリンク剤を選ぶポイント (年齢別) (未既婚別)
22. ドリンク剤を選ぶ中で一番重視するポイント (年齢別) (未既婚別)
23. ドリンク剤を飲む目的 (年齢別) (未既婚別)
24. 肌の悩み (年齢別) (未既婚別)
25. どのような時にお肌が荒れると感じるか (年齢別) (未既婚別)
26. お肌の美容のために日常心がけて行っていること (年齢別) (未既婚別)
27. お肌の美容のために今後行いたいこと (年齢別) (未既婚別)
28. 肩や足が凝る方か (年齢別) (未既婚別)
29. 肩こりの原因 (年齢別) (未既婚別)
30. マッサージ器が欲しいと思うか (年齢別) (未既婚別)
31. マッサージ器を購入するとしたら、どこで購入すると思うか (年齢別) (未既婚別)
32. マッサージを選ぶ時に最も重要なポイント (年齢別) (未既婚別)
33. 今まで受けたことのあるマッサージ (年齢別) (未既婚別)
34. 骨は日々生まれ変わることを知っているか (年齢別) (未既婚別)
35. 健康な骨作りのためにも心がけていること、または意識していること (年齢別) (未既婚別)
36. 未既婚 (年齢別)
37. 暮らし方 (年齢別) (未既婚別)

リビングくらしHOW研究所 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。
あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

【問い合わせ】 TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430