



9割以上が「肩こりの症状がある」
原因は「目の疲れ」「長時間の同じ姿勢」

首都圏の女性989人に肩こりの症状があるかを聞いたところ、「慢性的に凝っている」65.9%、「たまに凝る」27.1%となり、9割以上が肩こりの症状があると回答した(グラフ)。「慢性的に凝っている」と回答した人は、24歳以下63.0%、25～29歳65.1%、30～34歳65.1%、35歳以上68.8%となり、年代が上がるほど高い数値となった。

また、肩こりの症状がある人に、肩こりの原因は何だと思うかを聞いたところ、「目の疲れ(パソコン画面の見すぎなど)」87.1%、「長時間同じ姿勢でいる(デスクワークなど)」75.0%が高い数値となり、次いで「疲れの蓄積」57.6%、「冷えや血行の悪さ」56.4%と続く(グラフ)。

肩こり対策は「お風呂で温まる」

肩こりの症状がある人に、肩こり対策としてやっていることを聞いたところ、「お風呂で温まる」が60.3%で1位、「自分でマッサージ」が58.8%で2位となった(グラフ)。

24歳以下は、肩こりを「我慢する」と回答した人が20.8%と他の年代より高い数値となった。また、35歳以上は、「お店などでマッサージ」と回答した人が5割以上と他の年代より高い数値となった。

肩こり改善のために湿布や鎮痛剤を利用する人に、購入したことがある商品を見たところ、「サロンシップ」45.3%、「ビップエレキバン」30.1%、「パテックス」17.5%と続く(グラフ)。

< 回答者プロフィール >

年齢 : 24歳以下5.5%、25～29歳27.5%、30～34歳42.2%、35歳以上24.9%。平均年齢31.3歳。
居住地 : 東京都59.3%、神奈川県15.6%、千葉県13.1%、埼玉県11.2%、茨城県0.8%。
未婚 : 未婚74.5%、既婚25.5%。
暮らし : 親と同居(未婚)46.5%、一人暮らし23.2%、夫婦二人暮らし17.9%、夫婦と子供5.6%、その他6.8%。

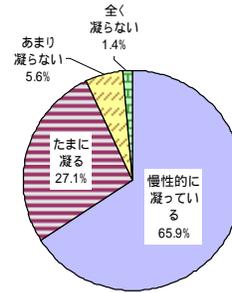
< 調査実施 > シティリビング

シティリビング オフィスで働く女性のための情報紙。一流企業で働くOLとのコミュニケーションを最も効率よく実現するためのマルチアプローチを展開しています。
(シティリビングについて詳しくは <http://cityliving.jp/>)

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

(グラフ) 肩こりの症状があるか (N=979)



(グラフ) 肩こりの症状がある人のみ 肩こりの原因は何だと思うか (N=908) (複数回答)



(グラフ) 肩こりの症状がある人のみ 肩こり対策としてやっていること (N=906) (複数回答)



(グラフ) 肩こり改善のために湿布や鎮痛剤を利用する人のみ 購入したことがある商品(10位まで) (N=906) (複数回答)

