



## 「エイジングケアのアンケート」まとめ

日本の平均年齢は2015年で46.0歳。特に団塊ジュニア世代がこれから更年期を迎える時期に入り、女性の包括的健康支援について注目も集まり、女性の健康・医療は時代が要請するテーマと言える。

まずは加齢による身体変化をどうとらえているか、全国の女性に調査した。

身体変化への不安は30代から8割方の女性が持ち始め、更年期真っ最中の50代でピークとなる。不安の内容は上の表のとおり、40代までは美容上の変化がトップだが、50代になると脳の機能や体力の低下、さらに生活習慣病や癌といった病気の不安に変わる。

こうした不安要素に対して、実際に何か対策をしている人は実に少ない。36項目に及ぶ症状の中で対策している人が多い項目でも、20%前後。「特に対策していない」とする人が半数近くで50代でも4割近い。

対策している人が多かったのは、30代は肩こりと冷え、40代で白髪と生理不順、50代以上は白髪とコレステロール値の上昇だった。さらに、今は気にしてないけれど、これから対策を考えようと思っている項目は、体重の増加、皮膚の乾燥、疲れやすい、体力の衰えといったところ。

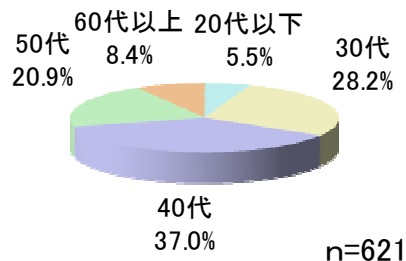
特に加齢対策で話題になる商品等を17種挙げて、利用経験と今後の興味を確認したら、まだまだ利用も興味も薄い状況が明らかになった。白髪染めは当然で、今後は歯に興味あり。さらに遺伝子検査で不安要素を確認して漢方等の穏やかな対処療法を検討したいといったところか。

更年期は病気ではないと、何となく我慢して過ごしてしまう女性が多いが、更年期後に起こる病気の可能性についてまだまだ認知が薄く、その分市場も大きい。情報提供の役割も大きいと言える。

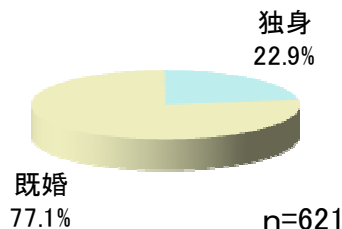


# 「エイジングケアのアンケート」回答者プロフィール

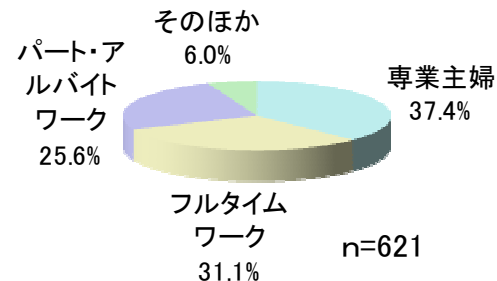
年齢



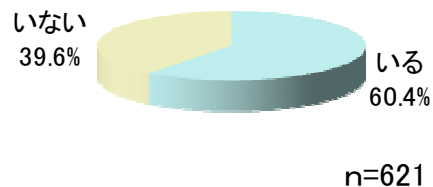
未婚



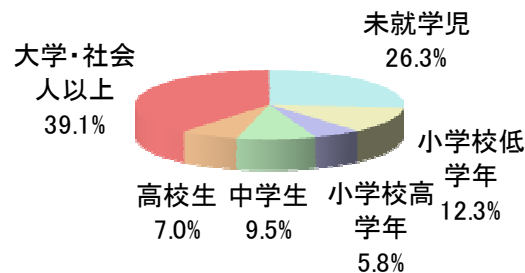
働き方



お子様の有無



末子年齢



【居住地】

No.	居住地	n	%
20	静岡県	5	0.8
21	愛知県	16	2.6
22	三重県	4	0.6
23	滋賀県	3	0.5
24	京都府	12	1.9
25	大阪府	80	12.9
26	兵庫県	76	12.2
27	奈良県	2	0.3
28	和歌山県	4	0.6
29	鳥取県	1	0.2
30	岡山県	10	1.6
31	広島県	9	1.4
32	香川県	5	0.8
33	愛媛県	8	1.3
34	高知県	2	0.3
35	福岡県	24	3.9
36	熊本県	1	0.2
37	鹿児島県	2	0.3
38	沖縄県	1	0.2
	全体	621	100.0

リビングくらしHOW研究所は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



## 【設問一覧】

- Q1. 次の各項目について、ここ1~2年で感じるようになった症状はありますか？ それは更年期症状だと思いますか？ それぞれ当てはまるものを選んでください。
- Q2. Q1で「ここ1~2年で症状を感じるようになったが、更年期症状ではないと思う」「ここ1~2年で症状を感じるようになり、更年期症状のように思う」を選んだ項目のなかで、現在、なにか対策をしているものがありますか？ 対策をしている項目をすべて選んでください。
- Q3. Q2で「対策をしている」と答えた項目の中で、特に気にしているもの一つについて、その項目名と対策、その費用を教えてください。
- Q4. Q1で「ここ1~2年で症状を感じるようになったが、更年期症状ではないと思う」「ここ1~2年で症状を感じるようになり、更年期症状のように思う」を選んだ項目のなかで、今はしていないが、これから対策をしなくては、と思っているものがありますか？ 対策を考えている項目をすべて選んでください。
- Q5. Q4で「対策を考えている」と答えた項目の中で特に気になっているもの一つについて、その項目名と、検討している対策を具体的に教えてください。
- Q6. 加齢によって自分自身にこれから起こる変化について、今、不安に思っていることや心配はありますか？
- Q7. Q6で「とてもある」「ある」と答えた人にお聞きします。それは何に関することですか？ 当てはまるものをすべて選んでください。
- Q8. 次の項目について、それぞれあなたの気持ちや実態に当てはまるものを選んでください。
- Q9. サプリメントや健康食品、食材で、あなたが健康のために日常的に利用しているものをすべて選んでください。
- Q10. ここ2、3年であなたが健康や美容のために新しく始めたり、頻度などを増やしている習慣や生活行動はありますか？ あてはまるものをすべて選んでください。
- Q11. あなたが現在利用している、または利用したことがあるものをすべて選んでください。
- Q12. 利用したことはないけれど、興味がある商品・サービスをすべて選んでください。
- Q13. 美容の維持(化粧品・エステ・美容機器など)にかけてもよいと思う費用は、月額でどれくらいですか？
- Q14. 健康の維持(医者・サプリメント・整体・スポーツクラブなど)にかけてもよいと思う費用は、月額でどれくらいですか？
- Q15. エイジングケアや、更年期などについての情報は何かから入手しますか？ 当てはまるものをすべて選んでください。
- Q16. Q15で選んだ項目の中で、もっとも役立っているものを一つ選び、具体的な名称や簡単な中身を教えてください。
- Q17. 更年期対策のために、あったらよいと思う商品・サービスがあれば教えてください。
- Q18. エイジングケアや、女性の健康について知りたいことがあれば、教えてください。



Q1. 次の各項目について、ここ1~2年で感じるようになった症状はありますか？ それは更年期症状だと思いますか？  
それぞれ当てはまるものを選んでください。(n=621)

(%)

	生理不順	閉経	肩こり	腰痛	四十肩・五十肩	関節痛	冷え	むくみ	体重が減った	体重が増えた	皮膚の乾燥	乾燥による肌の痒み	頭痛	めまい・吐き気	急に顔がほてる	汗をかきやすい	動悸・息切れ	疲れやすい
ここ1~2年で症状を感じるようになったが、更年期症状ではないと思う	10.6	4.2	16.7	16.3	6.4	11.1	11.8	11.1	5.5	16.4	21.6	15.5	9.3	6.8	3.4	5.5	8.7	19.0
ここ1~2年で症状を感じるようになり、更年期症状のように思う	14.2	9.7	5.5	6.4	6.6	6.9	8.7	6.1	1.6	7.1	8.5	7.6	5.6	6.0	10.1	7.2	7.9	12.1
症状を感じない	59.4	72.3	29.8	43.6	77.8	71.3	28.3	55.2	87.3	58.9	25.8	43.6	57.3	74.9	79.1	72.1	73.4	41.1
3年以上前から症状を感じている	15.8	13.8	48.0	33.7	9.2	10.6	51.2	27.5	5.6	17.6	44.1	33.3	27.7	12.4	7.4	15.1	10.0	27.9

	怒りやすく、イライラする	くよくよしたり、憂鬱になる	寝つきが悪い、眠りが浅い	膣乾燥感・外陰部の痛み・性交痛	体や手足のこわばり(朝、起きたときなど)	シミ・くすみ	シワ	抜け毛・髪の毛のヤセ	白髪が増えた	髪質が変わった	歯の黄ばみ・くすみ	歯茎のやせ・歯に物が詰まりやすくなった	歯槽膿漏	老眼	人や物の名前を思い出しにくくなった	集中力が落ちた	体力が落ちた	コレステロール値の上昇
ここ1~2年で症状を感じるようになったが、更年期症状ではないと思う	11.9	11.4	16.1	3.5	6.3	21.9	21.9	18.2	24.2	12.9	12.4	19.5	6.6	15.8	23.3	17.9	27.5	8.4
ここ1~2年で症状を感じるようになり、更年期症状のように思う	13.7	11.8	9.7	4.5	6.0	8.7	8.7	10.3	12.2	6.4	4.3	6.3	3.5	11.6	11.4	10.0	11.1	7.2
症状を感じない	52.2	55.4	53.6	85.0	79.4	24.5	34.6	46.1	30.0	63.8	52.8	47.5	79.2	55.4	42.7	52.2	32.4	66.3
3年以上前から症状を感じている	22.2	21.4	20.6	6.9	8.4	44.9	34.8	25.4	33.7	16.9	30.4	26.7	10.6	17.2	22.5	20.0	29.0	18.0

「ここ1~2年で症状を感じるようになったが、更年期症状ではないと思う」上位

- ①体力が落ちた ②白髪が増えた ③人や物の名前を思い出しにくくなった ④シミ・くすみ ④シワ

「ここ1~2年で症状を感じるようになり、更年期症状のように思う」上位

- ①生理不順 ②怒りやすく、イライラする ③白髪が増えた ④疲れやすい ⑤くよくよしたり、憂鬱になる

「3年以上前から症状を感じている」上位

- ①冷え ②肩こり ③シミ・くすみ ④皮膚の乾燥 ⑤シワ



Q1. 次の各項目について、ここ1~2年で感じるようになった症状はありますか？ それは更年期症状だと思いますか？ それぞれ当てはまるものを選んでください。

【30代(n=175)】

■ ここ1~2年で症状を感じるようになったが、更年期症状ではないと思う ■ ここ1~2年で症状を感じるようになり、更年期症状のように思う  
■ 3年以上前から症状を感じている ■ 症状を感じない

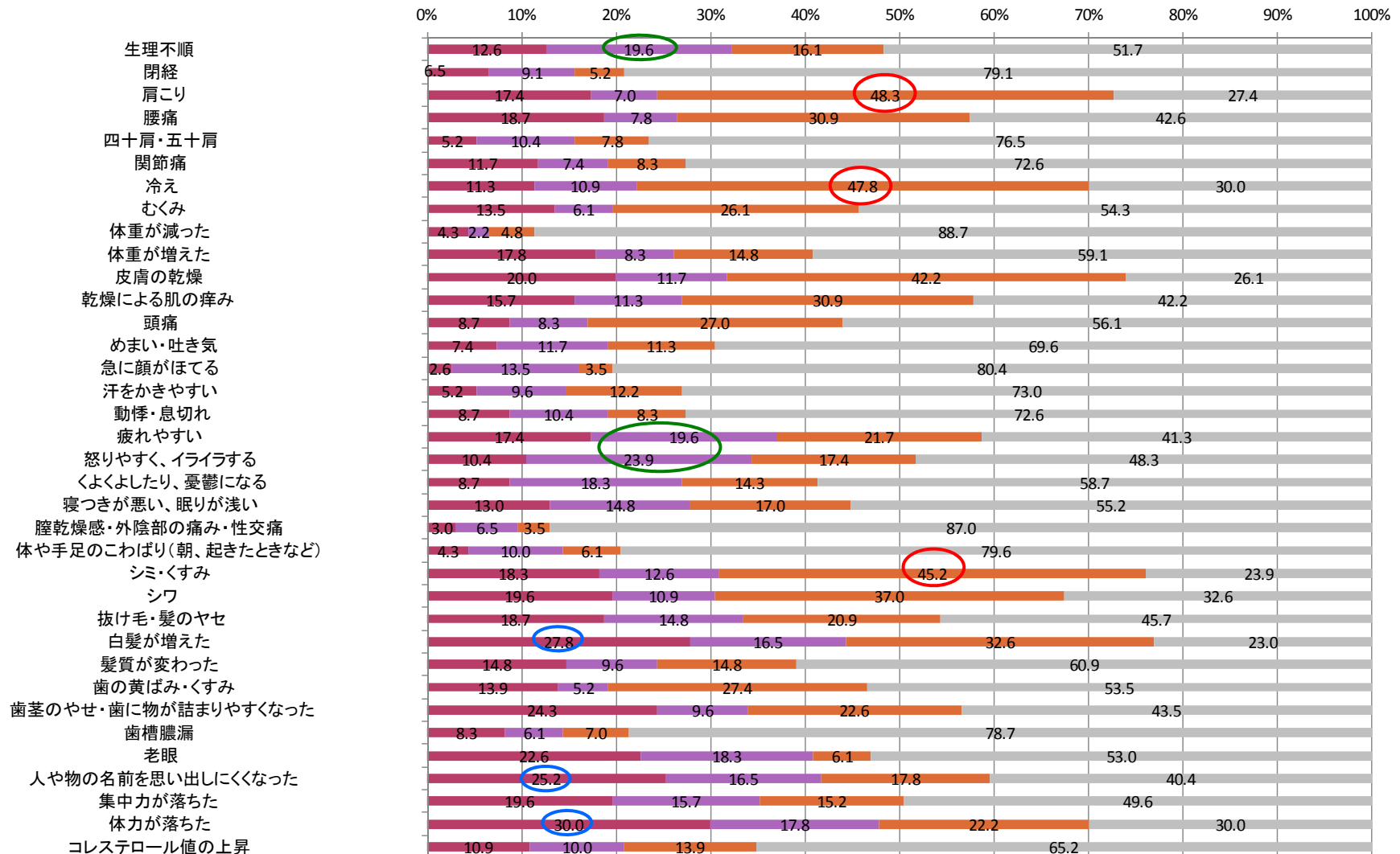




Q1. 次の各項目について、ここ1~2年で感じるようになった症状はありますか？ それは更年期症状だと思いますか？ それぞれ当てはまるものを選んでください。

【40代(n=230)】

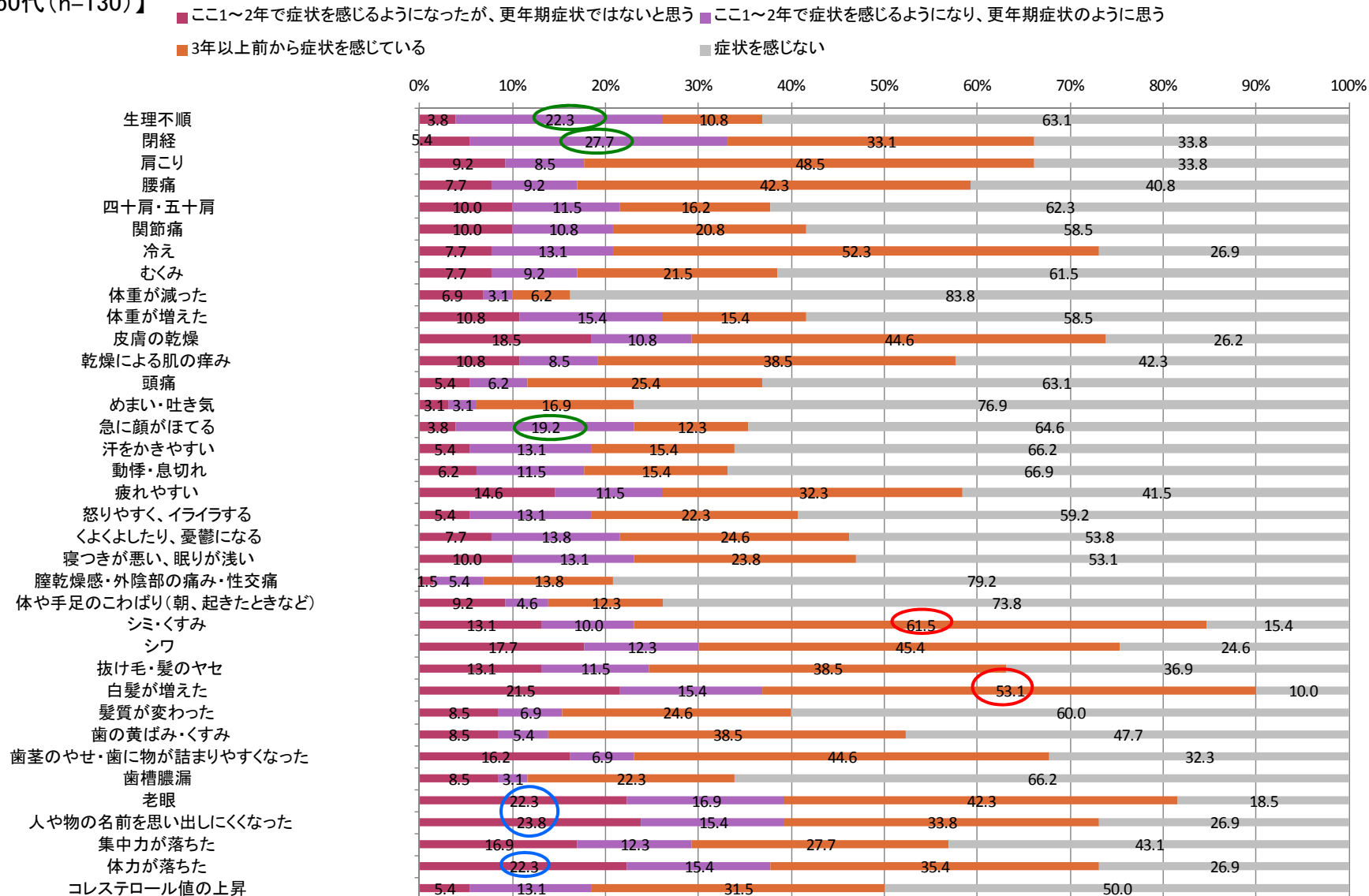
■ ここ1~2年で症状を感じるようになったが、更年期症状ではないと思う ■ ここ1~2年で症状を感じるようになり、更年期症状のように思う  
■ 3年以上前から症状を感じている ■ 症状を感じない





Q1. 次の各項目について、ここ1~2年で感じるようになった症状はありますか？ それは更年期症状だと思いますか？ それぞれ当てはまるものを選んでください。

【50代(n=130)】



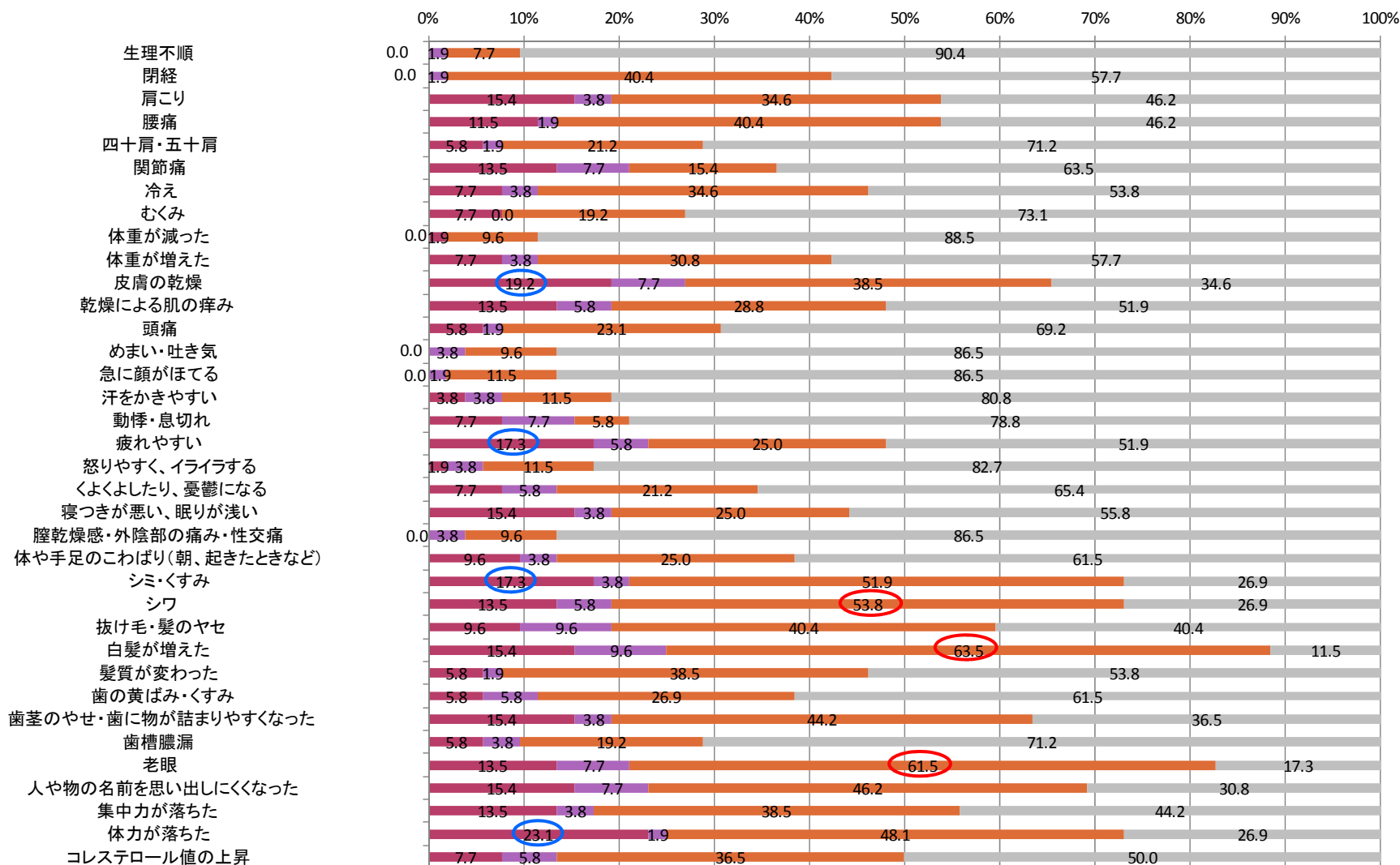




Q1. 次の各項目について、ここ1~2年で感じるようになった症状はありますか？ それは更年期症状だと思いますか？ それぞれ当てはまるものを選んでください。

【60代以上 (n=52)】

■ ここ1~2年で症状を感じるようになったが、更年期症状ではないと思う ■ ここ1~2年で症状を感じるようになり、更年期症状のように思う  
■ 3年以上前から症状を感じている ■ 症状を感じない







Q1. ここ1~2年で感じるようになった症状はありますか？ それは更年期症状だと思いますか？

**【年代別まとめ】** ※20代以下はn数が少ないため省略

**●30代 約6割が「冷え」に悩む シミ・くすみ、シワと肌の悩みも出始める**

「3年以上前から症状を感じている」ものは、「冷え」がトップで約6割。次いで、肩こり、皮膚の乾燥がそれぞれ約5割。

「ここ1~2年で感じるようになったが、更年期症状ではないと思う」ものの上位は、①シミ・くすみ 約34.3%②シワ 約30.3%③体力が落ちた 約30.3%

「ここ1~2年で感じるようになり、更年期症状だと思う症状」は、非常に少ない。

**●40代 精神面、生理不順で更年期を感じる 白髪や老眼が気になり始める**

「3年以上前から症状を感じている」のは①肩こり 約48.3%②冷え 約47.8%。ついで、シミ・くすみ 約45.2%。

「ここ1~2年で感じるようになったが、更年期症状ではないと思う」ものの上位は、①体力が落ちた 約30.0%②白髪が増えた 約27.8%③人や物の名前を思い出しにくくなった 約25.2%

「ここ1~2年で感じるようになり、更年期症状のように思う」ものは、①怒りやすく、イライラする 約23.9%②生理不順 約19.6%③疲れやすい 約19.6%④くよくよしたり、憂鬱になる 約18.3%④老眼 約18.3%。ただ、老眼は、「ここ1~2年で症状を感じるようになったが、更年期症状ではないと思う」という人が約22.6%で、こちらのほうが多い。

**●50代 閉経、生理不順やホットフラッシュで更年期を実感 過半数がシミ・くすみ、白髪と3年以上の付き合い**

「3年以上前から症状を感じている」のは①シミ・くすみ 約61.5%②白髪が増えた 約53.1%③冷え 約52.3%

「ここ1~2年で感じるようになったが、更年期症状ではないと思う」ものの上位は、①人や物の名前を思い出しにくくなった 約23.8%②老眼 約22.3% ②体力が落ちた 約22.3%

「ここ1~2年で感じるようになり、更年期症状のように思う」の上位は、①閉経 約27.7%②生理不順 約22.3%③急に顔がほてる 約19.2%④老眼 約16.9%⑤体重が増えた 約15.4%⑤白髪が増えた 約15.4%⑤人や物の名前を思い出しにくくなった 約15.4%⑤体力が落ちた 約15.4%。ただ、「老眼／白髪／人や物の名前を思い出しにくくなった／体力が落ちた」については、「ここ1~2年で症状を感じるようになったが、更年期症状ではないと思う」という人のほうが多い。

**●60代 白髪、老眼、シワなど3年以上前から感じている症状が増加**

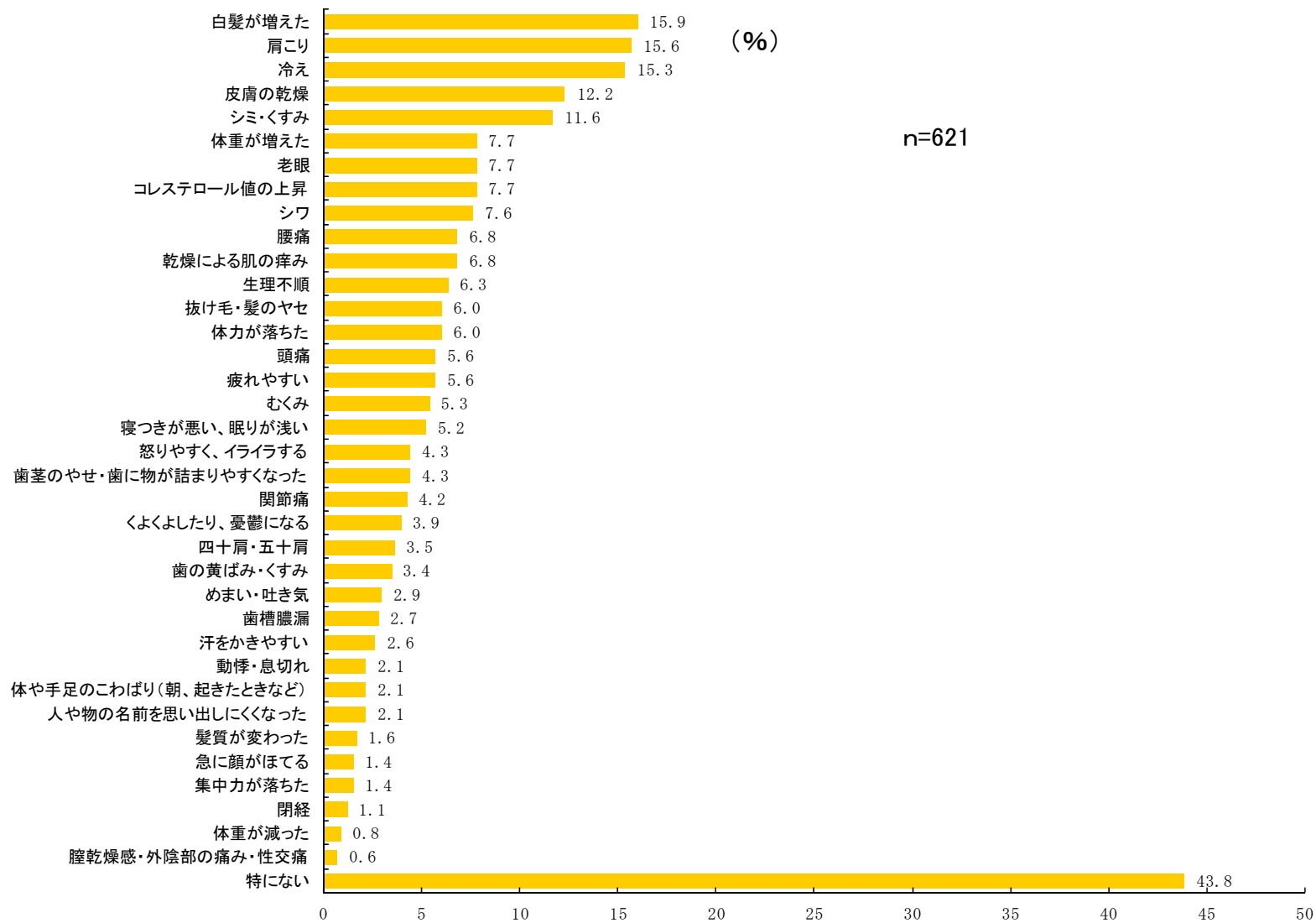
「3年以上前から症状を感じている」のは①白髪が増えた 約63.5%②老眼 約61.5% ③シワ 約53.8%

「ここ1~2年で感じるようになったが、更年期症状ではないと思う」ものの上位は、①体力が落ちた 約23.1% ②皮膚の乾燥 約19.2%③疲れやすい 約17.3% ④シミ・くすみ 約17.3%

「ここ1~2年で感じるようになり、更年期症状のように思っているもの」は減り、すべて1割以下に。

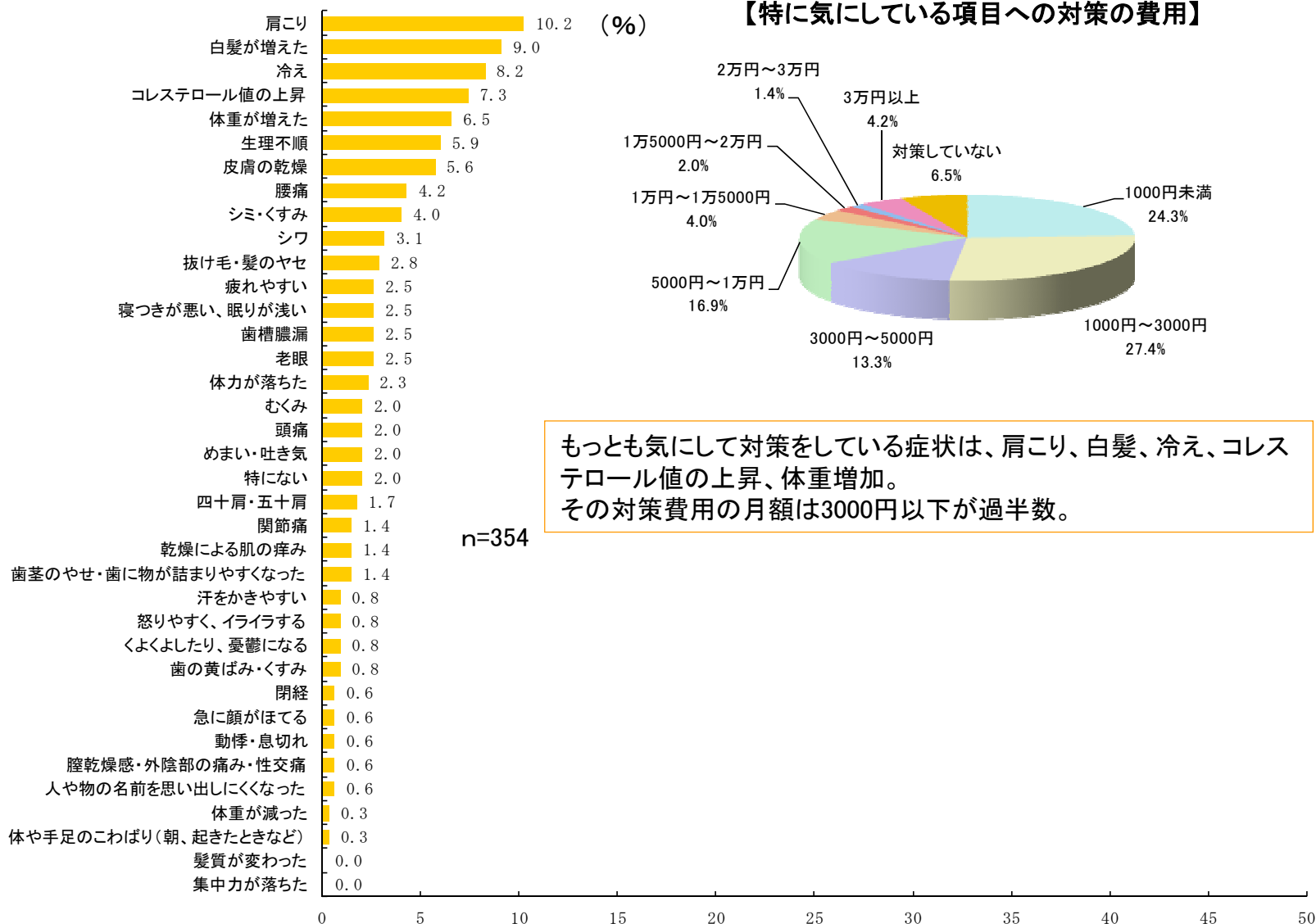


Q2. Q1で選んだ項目のなかで、現在、なにか対策をしているものがありますか？ 対策をしている項目をすべて選んでください。





Q3. Q2で「対策をしている」と答えた項目の中で、特に気にしているもの一つについて、その項目名と対策を教えてください。



n=354



## 【特に気にしている項目への対策】(FAから抜粋)

### 肩こり

- ・鍼・整体に定期的に行く。とにかく体を温める(ホカロンの積極的使用など)。(42歳/千葉県/既婚/フルタイム)
- ・整体に行く、血行改善のバンドを購入、ヨガを始める。(32歳/大阪府/独身/フルタイム)
- ・家でストレッチや軽いトレーニングをしている。(52歳/東京都/既婚/専業主婦)

### 白髪

- ・1~2か月おきに、自身で白髪染めをしている。(45歳/埼玉県/独身/フルタイム)
- ・毎月定期的に美容院で白髪染めをしている。また地肌から改善との事で地肌ケアの集中ケア用品を愛用しています。(40歳/東京都/既婚/パート・アルバイト)
- ・白髪を染める(美容院に行く・自宅で染める)回数が増えた。(52歳/兵庫県/既婚/専業主婦)

### 冷え

- ・ホッカイロを貼る、厚手の靴下を履く、お風呂に入ってマッサージ、温かい飲み物を飲む、ココアを飲む、厚着しすぎない。(29歳/群馬県/独身/パート・アルバイト)
- ・少し高価な下着を購入する。湯たんぽの使用。代謝をあげるために軽いランニングを始めた。(41歳/大阪府/既婚/専業主婦)
- ・病院で血流を促す目的でビタミン剤を処方してもらっている(45歳/埼玉県/既婚/専業主婦)

### コレステロール値の上昇

- ・なるべく歩くようにして、間食を減らす。ココナッツオイルを食事に取り入れる。(28歳/東京都/既婚/専業主婦)
- ・内科受診し内服薬を飲み始めた。脂肪の多い食事にならないよう気をつけ、週3回以上ウォーキングを行っている。(63歳/埼玉県/既婚/専業主婦)
- ・青汁とサプリを飲んでいる(41歳/神奈川県/既婚/フルタイム)

### 体重の増加

- ・漢方薬とウォーキングと食事(52歳/福井県/既婚/そのほか)
- ・車移動が多かったのに対して最近ウォーキングをするようになりました。(44歳/福岡県/既婚/専業主婦)

### 生理不順

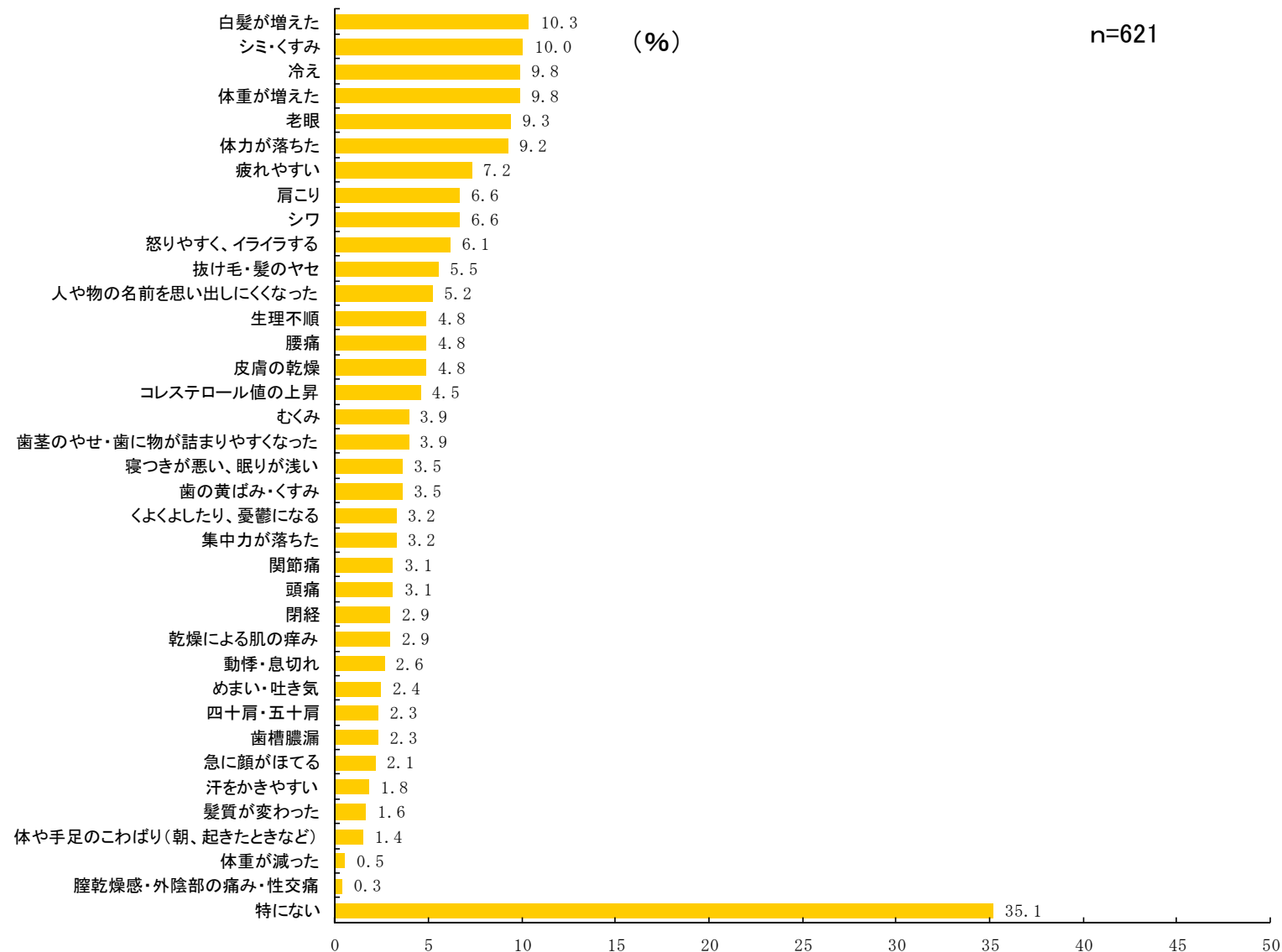
- ・産婦人科でホルモン剤を処方してもらっています。(40歳/三重県/独身/パート・アルバイト)
- ・豆乳や小豆のゆで汁を飲んでいる(36歳/兵庫県/既婚/専業主婦)

### 皮膚の乾燥

- ・お風呂のお湯にひば油を入れている。乾燥対策のボディソープやクリームを使う。(55歳/千葉県/既婚/専業主婦)
- ・コラーゲンドリンクの摂取(29歳/東京都/独身/フルタイム)

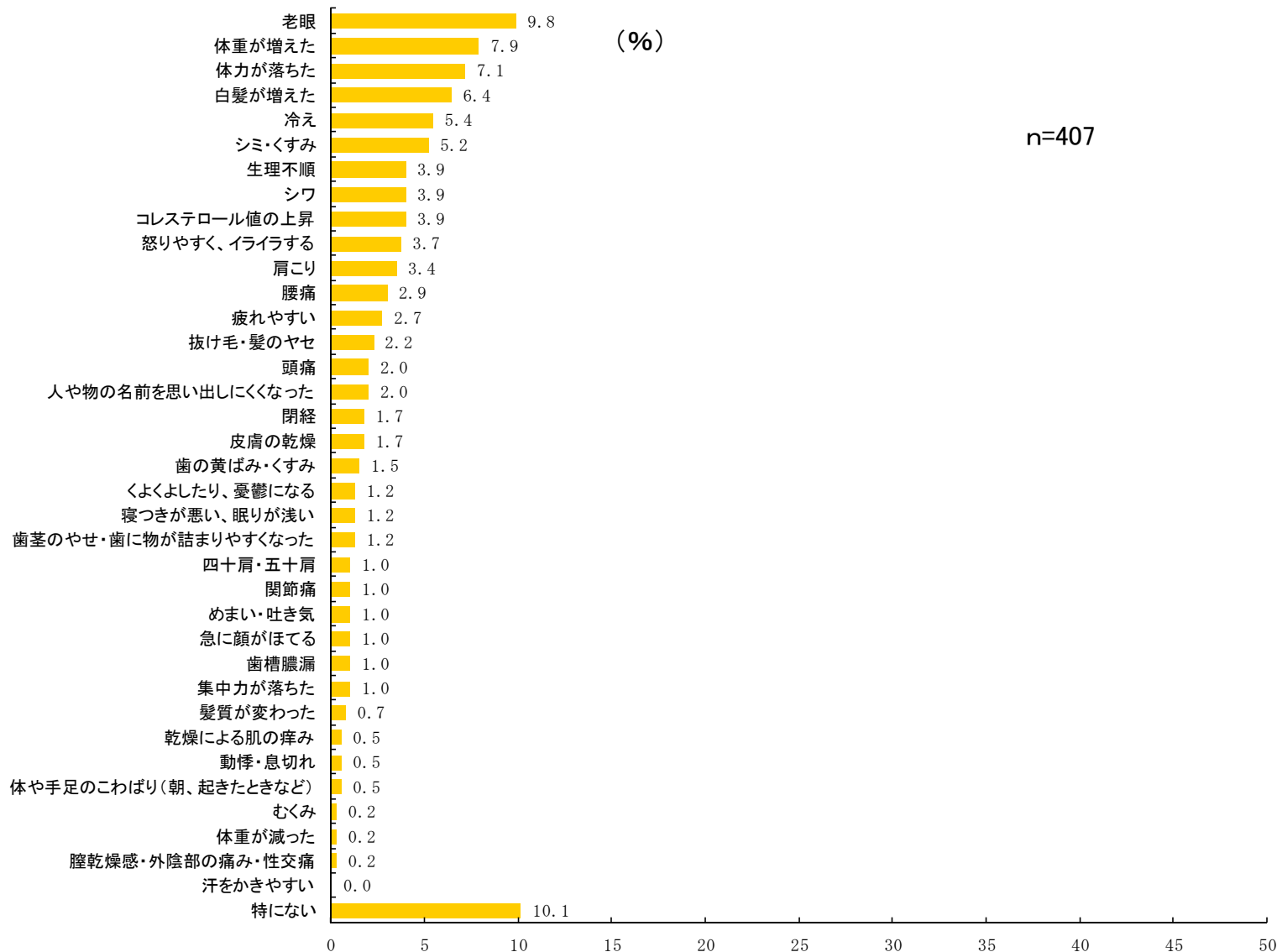


Q4. Q1で選んだ項目のなかで、今はしていないが、これから対策をしなくては、と思っているものがありますか？  
対策を考えている項目をすべて選んでください。





Q5. Q4で「対策を考えている」と答えた項目の中で特に気になっているもの一つについて、その項目名と、検討している対策を具体的に教えてください。





## 【特に気にしている項目について、検討している対策】(FAから抜粋)

### 老眼

- ・老眼鏡を検討中。仕事に差し障るので、早急に…。(42歳/千葉県/既婚/フルタイム)
- ・サプリメントとメガネ(49歳/千葉県/既婚/フルタイム)

### 体重の増加

- ・やっぱり運動はしないとダメだと思うようになった… とりあえず、歩く! 階段を使うことから!(30歳/大阪府/既婚/フルタイム)
- ・間食を減らす。毎朝、野菜スムージーを飲む。(51歳/東京都/既婚/パート・アルバイト)

### 体力の低下

- ・体力を維持するために、定期的な運動(ウォーキング等)をしなければならないと思っている。スポーツクラブの入会等検討したい。(68歳/岡山県/既婚/専業主婦)
- ・筋力アップの運動を定期的に続けたい(55歳/埼玉県/既婚/パート・アルバイト)

### 白髪

- ・利尻こんぶのシャンプーに代えようか検討中です。(31歳/広島県/既婚/フルタイム)
- ・自宅で白髪染めに挑戦してみようと思ってます(48歳/兵庫県/既婚/専業主婦)

### 冷え

- ・冷えに効果的と言われる生姜を効率良く摂取出来るサプリメントの愛飲。また、冷え性対策の腹巻きや、絹の靴下を購入し愛用したいと思っています。(40歳/東京都/既婚/パート・アルバイト)
- ・筋肉を付ける(56歳/神奈川県/既婚/パート・アルバイト)

### しみ・くすみ

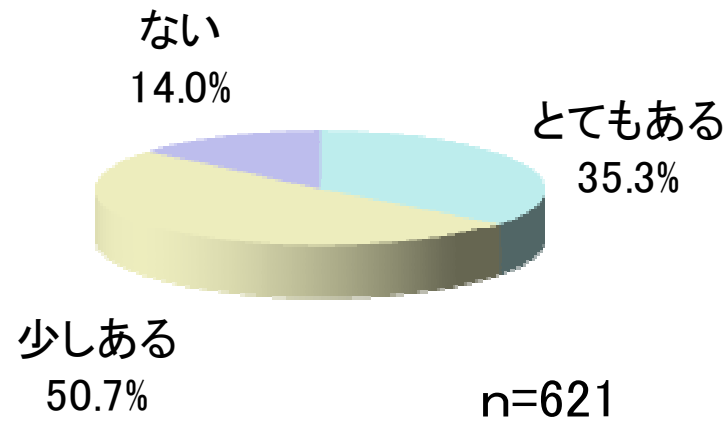
- ・美容皮膚科に通う(43歳/埼玉県/独身/フルタイム)
- ・美白効果のある化粧品や薬を飲む(41歳/神奈川県/既婚/専業主婦)



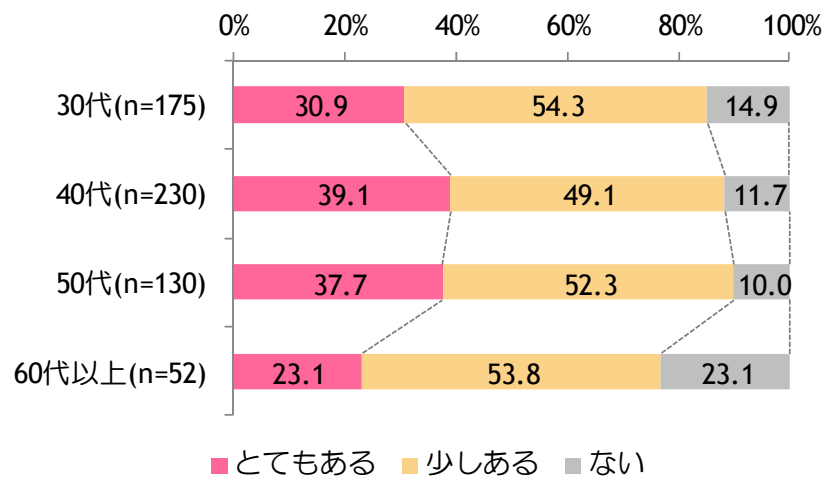


Q6. 加齢によって自分自身にこれから起こる変化について、今、不安に思っていることや心配はありますか？

【全体】



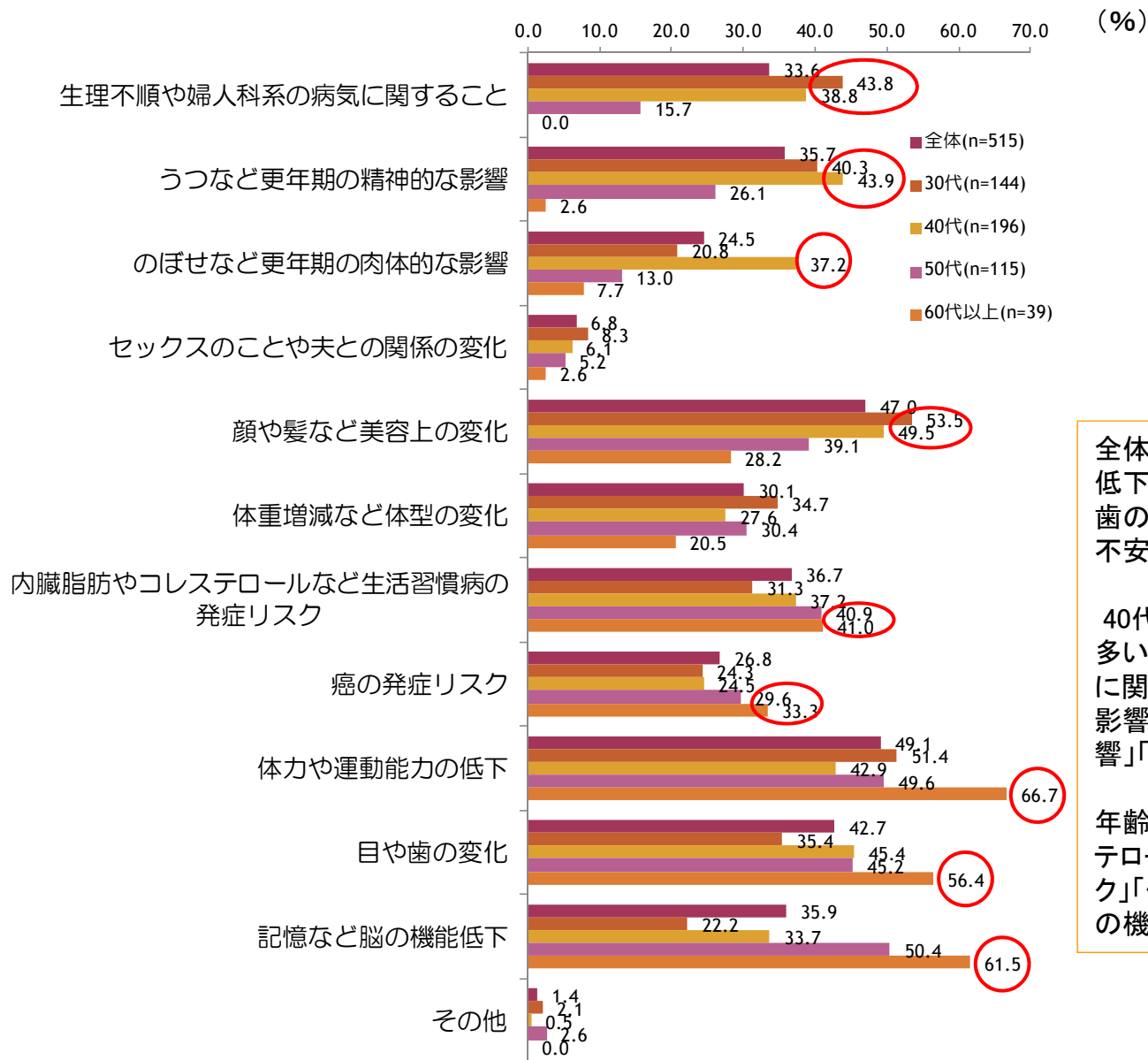
【年代別】



加齢によって自分自身に起こる変化について、不安や心配がある人は約86%。



Q7. Q6で「とてもある」「ある」と答えた人にお聞きします。それは何に関することですか？ 当てはまるものをすべて選んでください。」



全体のデータでは、①体力や運動能力の低下②顔や髪など美容上の変化③目や歯の変化への不安が大きく、各4割以上が不安に思っている。

40代以下のほうが不安に思っている人が多いのは、「生理不順や婦人科系の病気に関すること」「うつなど更年期の精神的な影響」「のぼせなど更年期の肉体的な影響」「顔や髪など美容上の変化」。

年齢があがるにつれ、「内臓脂肪やコレステロールなど生活習慣病」「癌の発症リスク」「体力や運動能力の低下」「記憶など脳の機能低下」を不安に思う人が増える。



Q8. 次の項目について、それぞれあなたの気持ちや実態に当てはまるものを選んでください。(n=621) (%)

※年代別データは、20代以下はn数が少ないため省略

		実年齢より若く見られたい	年齢なりに美しくありたい	男性からの好感度を意識する	女性からの好感度を意識する	エイジングケアの情報を積極的に集めたい	エイジングケアしたいと思うが、情報が多くてどれを实践したらよいか分からない	エイジングケアの新商品・新サービスはどんなを試したい	高くても、効果を実感できるエイジングケア商品・サービスは利用したい	手ごろな値段のエイジングケア商品・サービスを利用したい	友人とエイジングケアについて情報交換したい	洋服を買う際、自分の年代に合ったブランドであるか重視する	若い人向けのブランドでも、気に入ったものがあれば購入する	自分の健康管理ができています	ストレスをためない・上手に発散ができています
全体 (n=621)	とてもそう思う	41.7	46.9	13.0	24.0	22.9	27.1	17.7	10.0	25.9	17.2	16.4	16.1	6.3	8.4
	ややそう思う	37.2	42.2	35.6	45.6	39.3	38.6	26.6	21.9	47.7	31.1	37.8	42.0	32.0	28.0
	どちらともいえない	16.1	9.0	33.8	22.9	26.2	25.0	34.6	35.4	19.0	33.0	30.0	29.6	39.8	33.5
	あまりそう思わない	3.9	1.1	13.7	6.4	9.5	6.8	15.3	21.4	4.2	13.0	11.8	10.0	16.6	19.3
	全くそう思わない	1.1	0.8	3.9	1.1	2.1	2.6	5.8	11.3	3.2	5.6	4.0	2.3	5.3	10.8
30代 (n=175)	とてもそう思う	45.1	53.7	20.0	30.9	25.1	33.1	16.0	7.4	33.1	18.9	18.9	17.1	5.1	9.1
	ややそう思う	37.1	37.1	38.9	46.3	35.4	40.0	35.4	24.0	46.3	33.1	44.0	41.1	26.3	24.0
	どちらともいえない	13.7	8.6	28.6	17.1	29.1	21.1	29.7	35.4	14.9	31.4	26.3	30.3	43.4	32.0
	あまりそう思わない	3.4	0.0	9.7	4.6	8.6	5.1	14.9	25.1	4.0	13.1	8.0	9.1	16.0	20.6
	全くそう思わない	0.6	0.6	2.9	1.1	1.7	0.6	4.0	8.0	1.7	3.4	2.9	2.3	9.1	14.3
40代 (n=230)	とてもそう思う	42.6	47.0	11.7	23.5	23.0	26.1	20.9	13.5	25.7	19.6	16.5	16.5	7.0	8.3
	ややそう思う	36.5	40.4	33.9	45.2	39.1	39.1	21.3	19.1	47.0	31.7	37.4	42.6	30.9	27.8
	どちらともいえない	16.5	10.9	34.3	23.9	25.7	26.5	37.4	34.8	19.6	33.5	33.9	30.4	40.4	37.0
	あまりそう思わない	3.5	1.3	17.0	7.0	10.0	6.1	13.9	20.0	4.8	10.9	10.0	8.7	16.5	17.0
	全くそう思わない	0.9	0.4	3.0	0.4	2.2	2.2	6.5	12.6	3.0	4.3	2.2	1.7	5.2	10.0
50代 (n=130)	とてもそう思う	40.8	43.8	8.5	19.2	23.8	23.8	17.7	10.8	23.1	14.6	13.1	17.7	6.9	6.2
	ややそう思う	40.0	46.2	36.2	45.4	41.5	37.7	23.8	23.1	49.2	33.8	33.1	41.5	38.5	33.8
	どちらともいえない	11.5	6.9	36.2	26.9	23.1	24.6	32.3	32.3	18.5	26.9	30.8	26.9	35.4	31.5
	あまりそう思わない	6.2	2.3	12.3	6.9	9.2	8.5	18.5	19.2	3.8	15.4	16.2	12.3	16.9	20.8
	全くそう思わない	1.5	0.8	6.9	1.5	2.3	5.4	7.7	14.6	5.4	9.2	6.9	1.5	2.3	7.7
60代以上 (n=52)	とてもそう思う	34.6	34.6	5.8	9.6	11.5	15.4	11.5	5.8	11.5	7.7	11.5	9.6	5.8	13.5
	ややそう思う	34.6	53.8	23.1	48.1	40.4	30.8	21.2	19.2	50.0	19.2	26.9	32.7	46.2	32.7
	どちらともいえない	28.8	11.5	51.9	30.8	34.6	38.5	46.2	42.3	28.8	51.9	34.6	38.5	44.2	38.5
	あまりそう思わない	1.9	0.0	19.2	11.5	11.5	11.5	17.3	25.0	5.8	15.4	19.2	15.4	3.8	7.7
	全くそう思わない	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	3.8	3.8	7.7	3.8	5.8	7.7	3.8	0.0	7.7



Q8. 次の項目について、それぞれあなたの気持ちや実態に当てはまるものを選んでください。

### 【エイジング意識についてのまとめ】

全体のデータをみると、

「実年齢より若く見られたい」と答えた人が約78.9%

「年齢なりに美しくありたい」と答えた人が約89.1%

男性からの好感度を意識する人が約48.6%、女性からの好感度を意識する人が約69.6%。

年代が下なほど他人の目を意識していて、30代がもっとも割合が大きく、男性からの好感度を意識する人は6割弱、女性の好感度を意識する人は8割弱。

エイジングケア情報を積極的に集めたい人は全体の約62.2%。

一方で、情報が多くてどれを実践したらよいか分からないと思っている人も65.7%いる。

迷っている人の割合は、年代が若いほど大きい。

エイジングケア商品・サービスの利用意向は、

新しいものをどんどん試したい人が全体の約44.3%。

年代別にみると、若い年代のほうが積極的。

高くても効果を実感できるものは利用したい人が、全体の約31.9%。

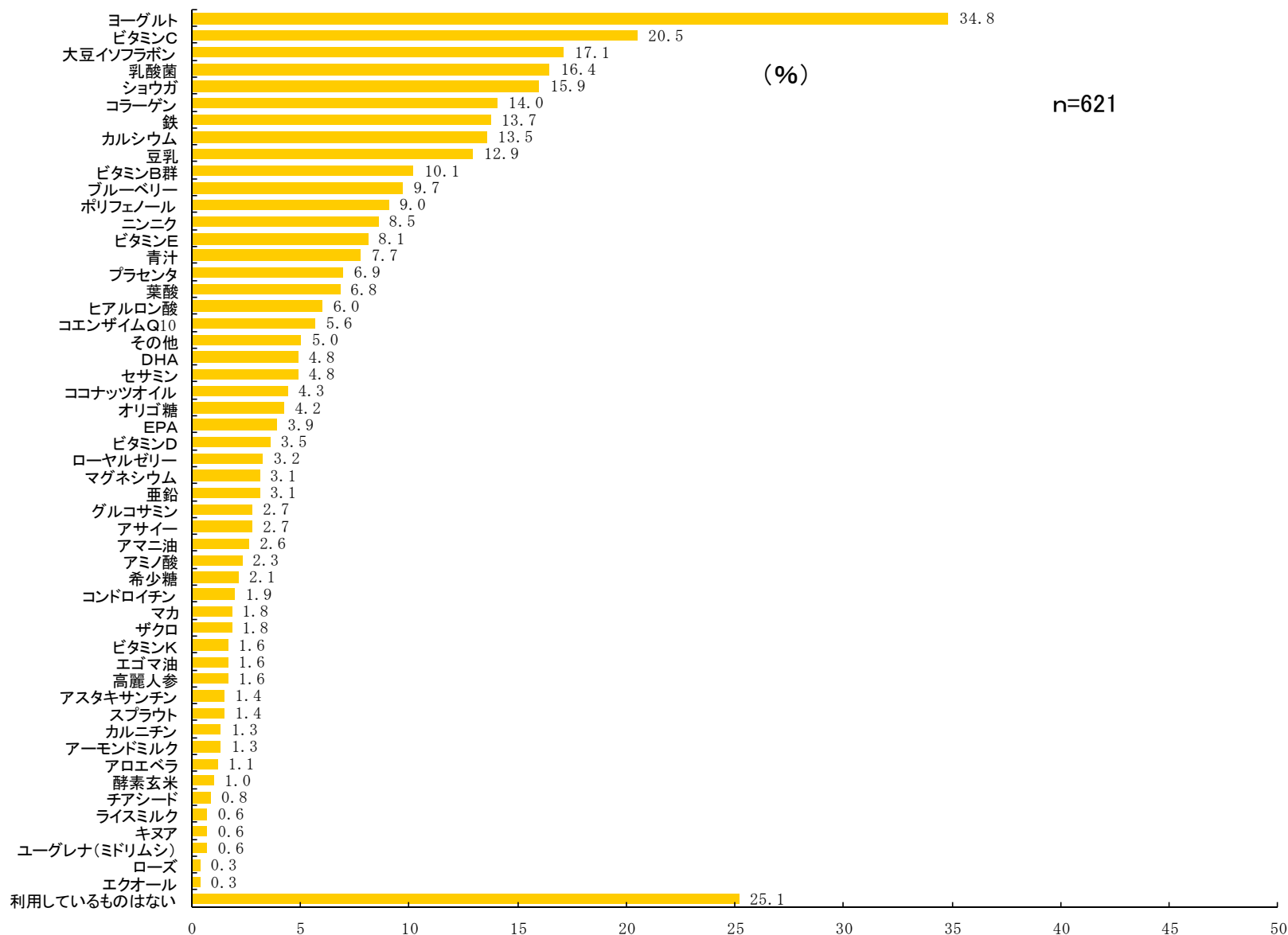
手ごろな値段のものを利用したい人は、全体の約73.6%。

健康管理ができていると思う人は、年代が上がるにつれ増え、60代以上は過半数。

ストレスをためない生活ができている人も、年代が上がるにつれ増え、60代以上は約46.2%

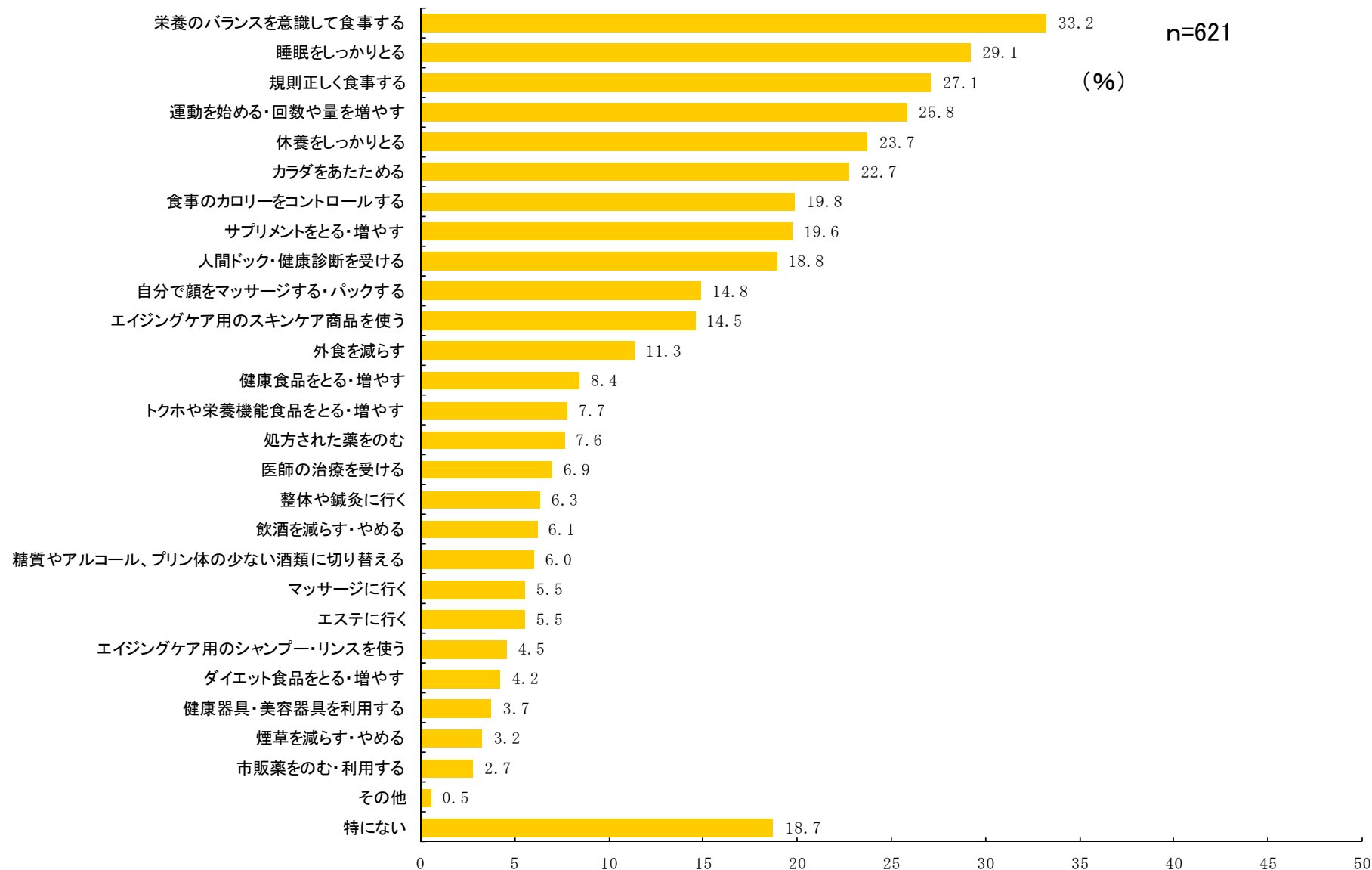


Q9. サプリメントや健康食品、食材で、あなたが健康のために日常的に利用しているものをすべて選んでください。



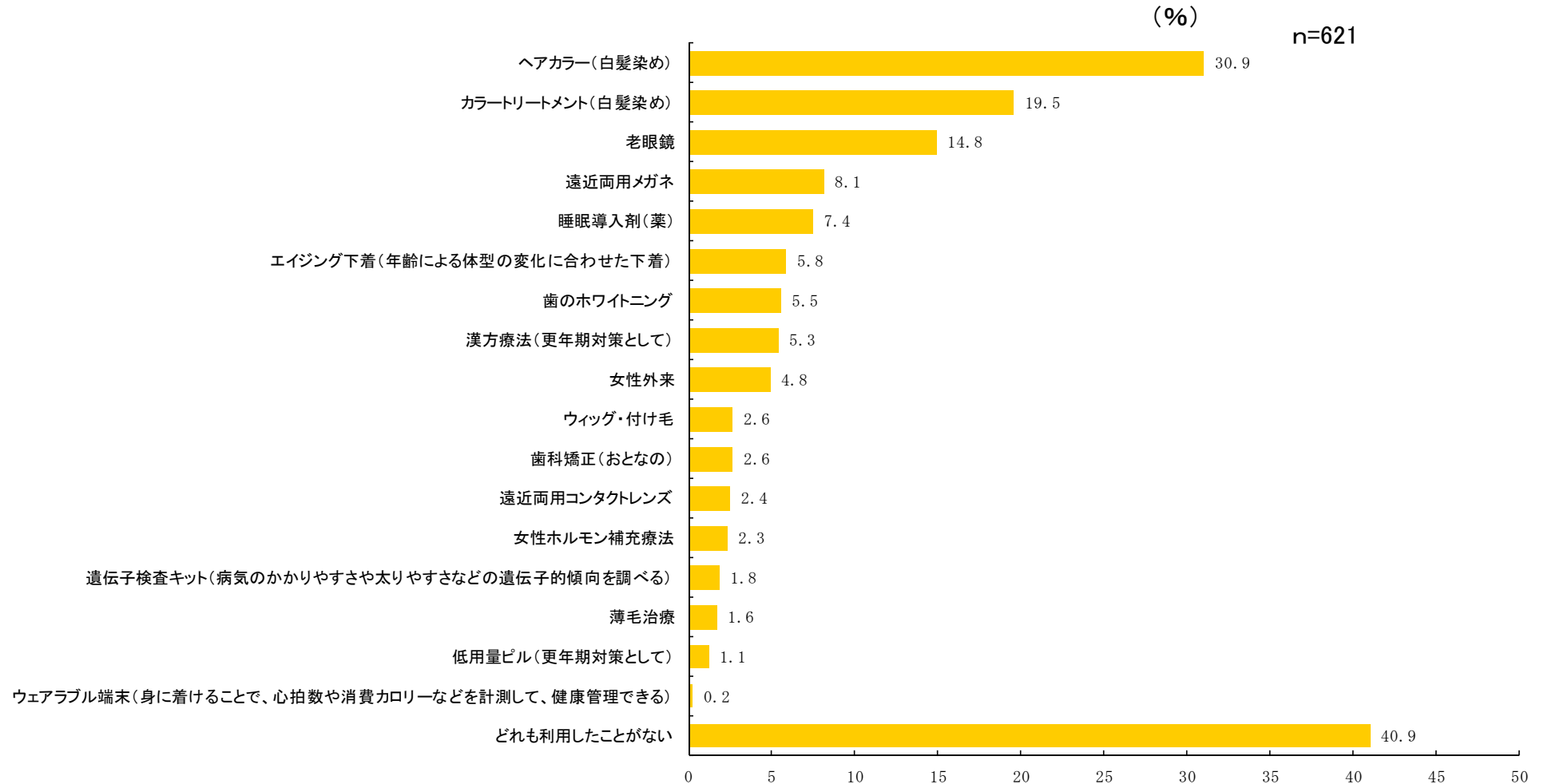


Q10.ここ2、3年であなたが健康や美容のために新しく始めたり、頻度などを増やしている習慣や生活行動はありますか？  
あてはまるものをすべて選んでください。





Q11.あなたが現在利用している、または利用したことがあるものをすべて選んでください。

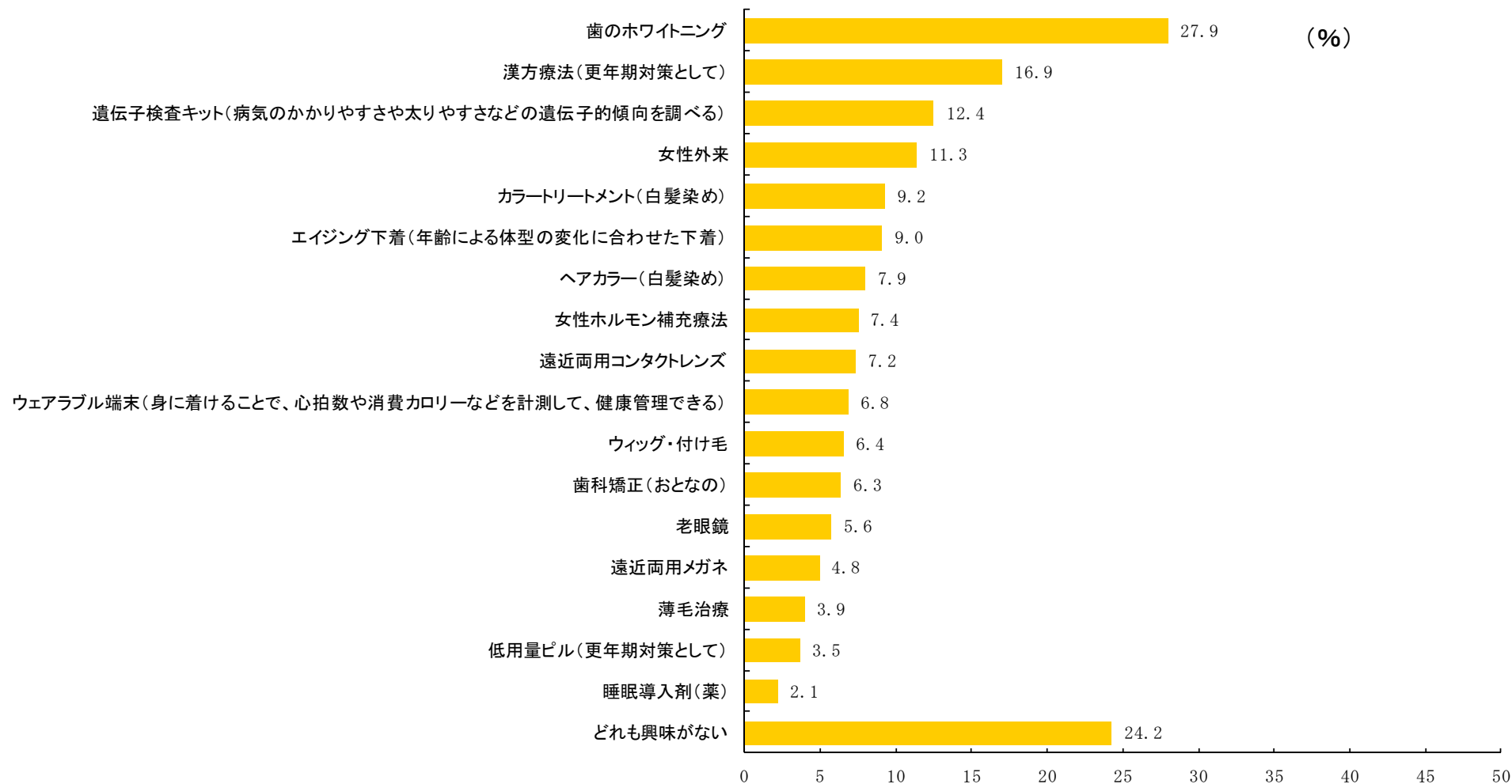






Q12.利用したことはないけれど、興味がある商品・サービスをすべて選んでください。

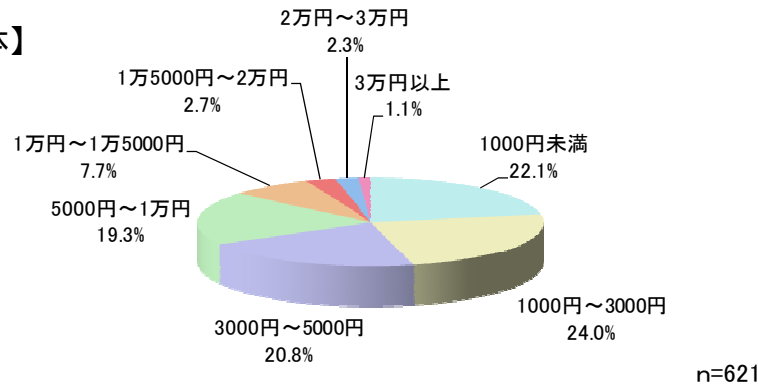
n=621



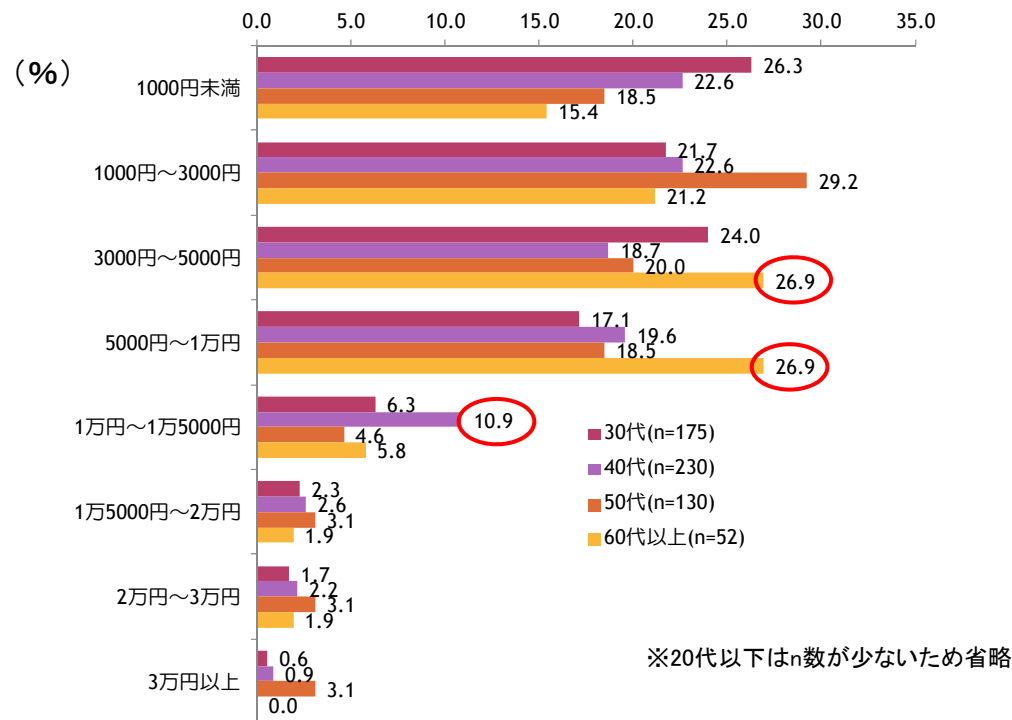


Q13. 美容の維持(化粧品・エステ・美容機器など)にかけてもよいと思う費用は、月額でどれくらいですか？

【全体】



【年代別】



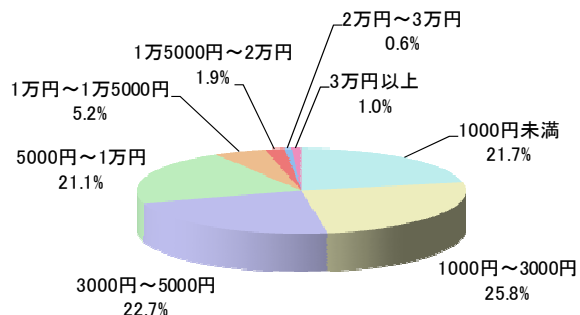
美容の維持にかけてもよいと思う費用の月額は、3000円以下が約46.1%。

60代は3000円~5000円、5000円~1万円という人がそれぞれ約26.9%と、金額が高め。  
1万円以上という人は、40代が16.6%と多い。



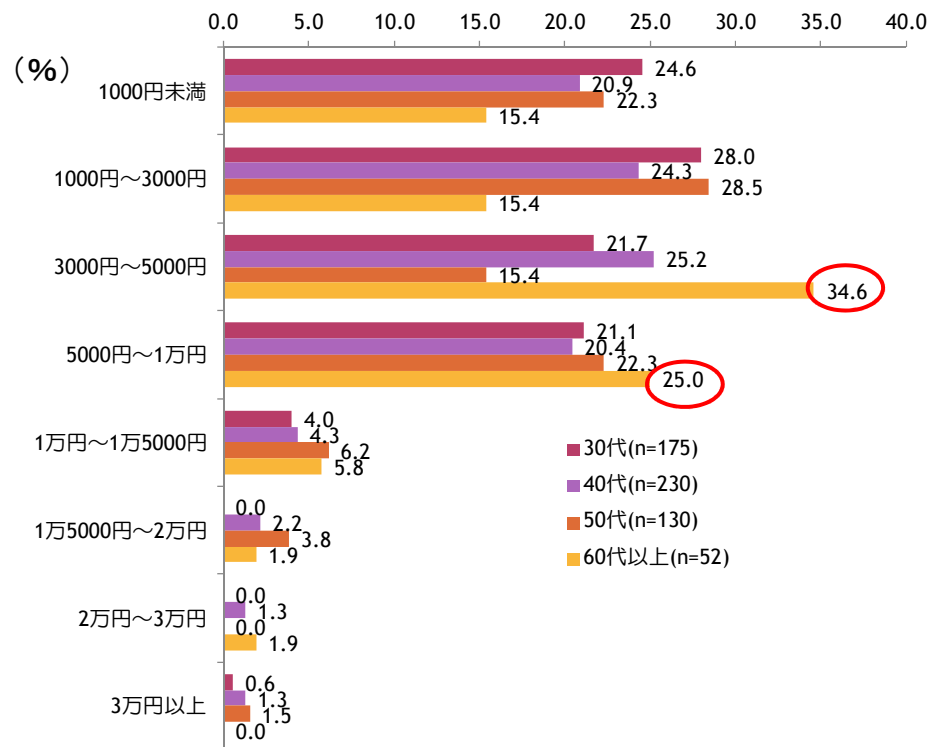
Q14.健康の維持(医者・サプリメント・整体・スポーツクラブなど)にかけてもよいと思う費用は、月額でどれくらいですか？

【全体】



【年代別】

n=621

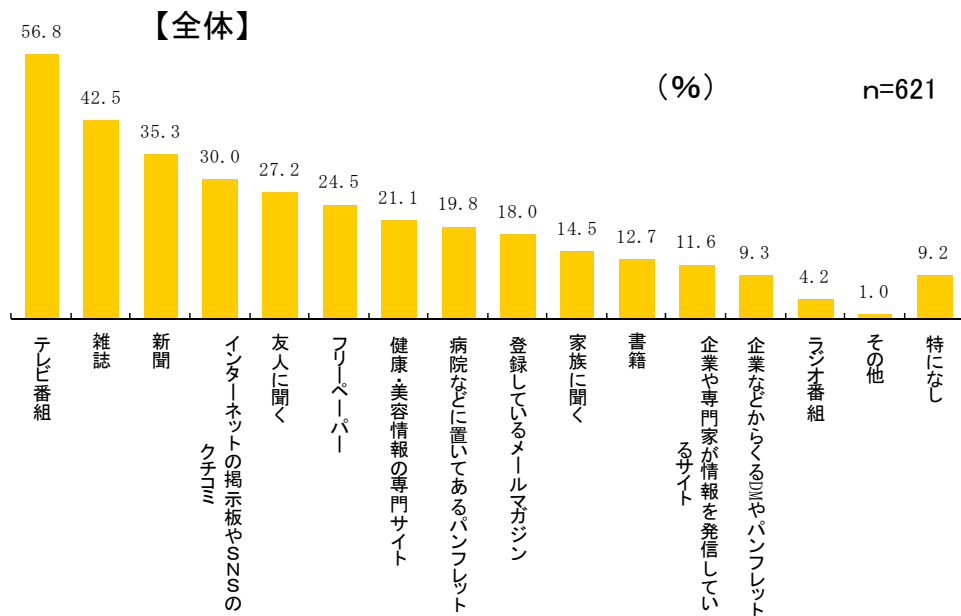


健康の維持にかけてもよいと思う費用の月額額は、3000円以下が5割弱。

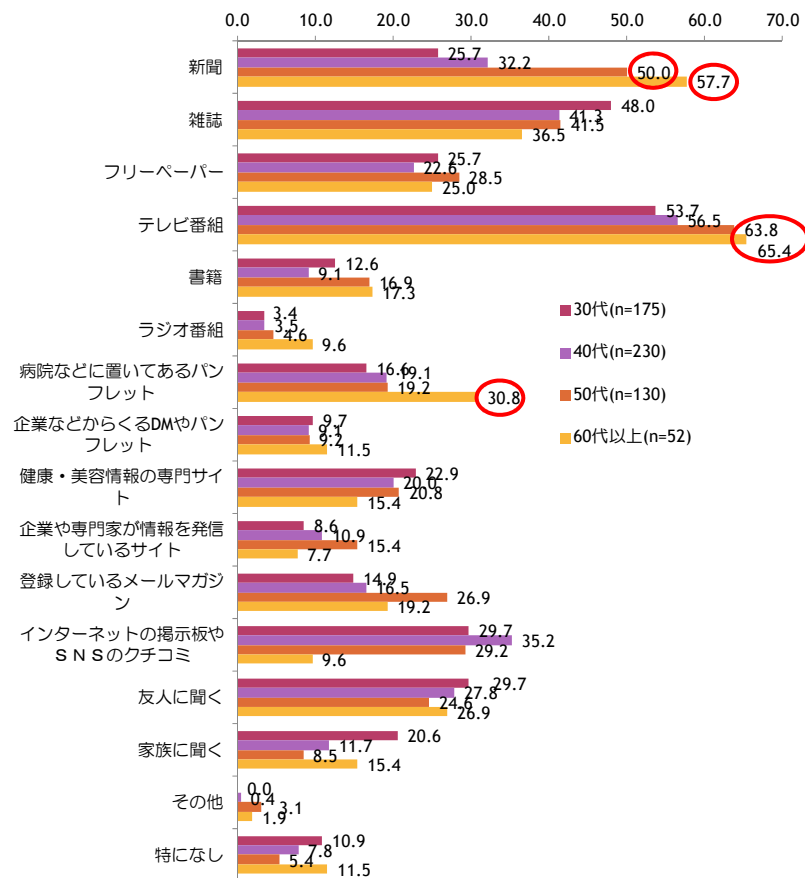
60代以上は、3000円~5000円が約34.6%、5000円~1万円が25.0%と金額が高め。



Q15. エイジングケアや、更年期などについての情報は何かから入手しますか？ 当てはまるものをすべて選んでください。(%)



【年代別】



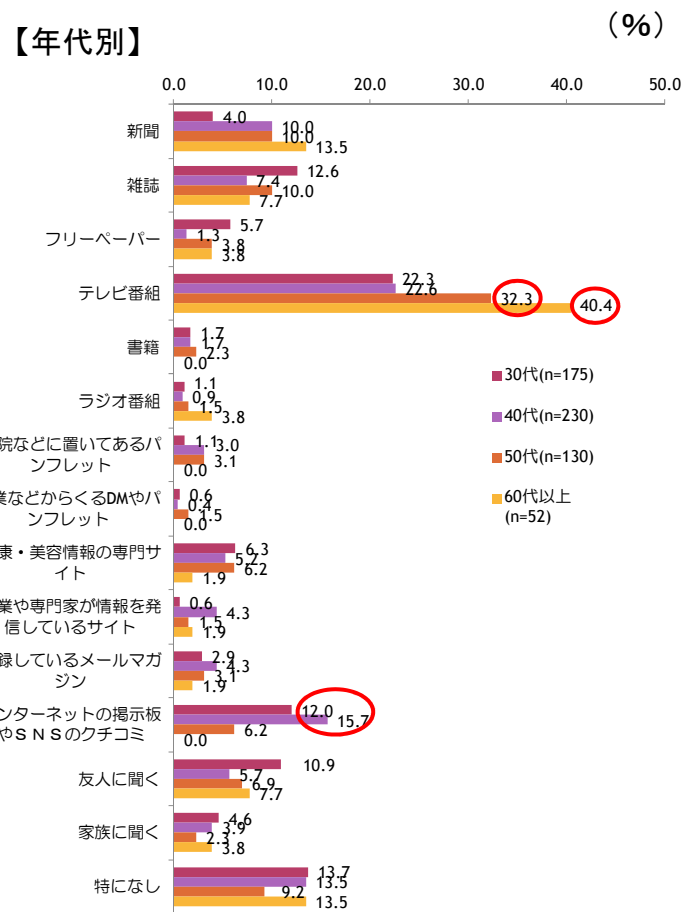
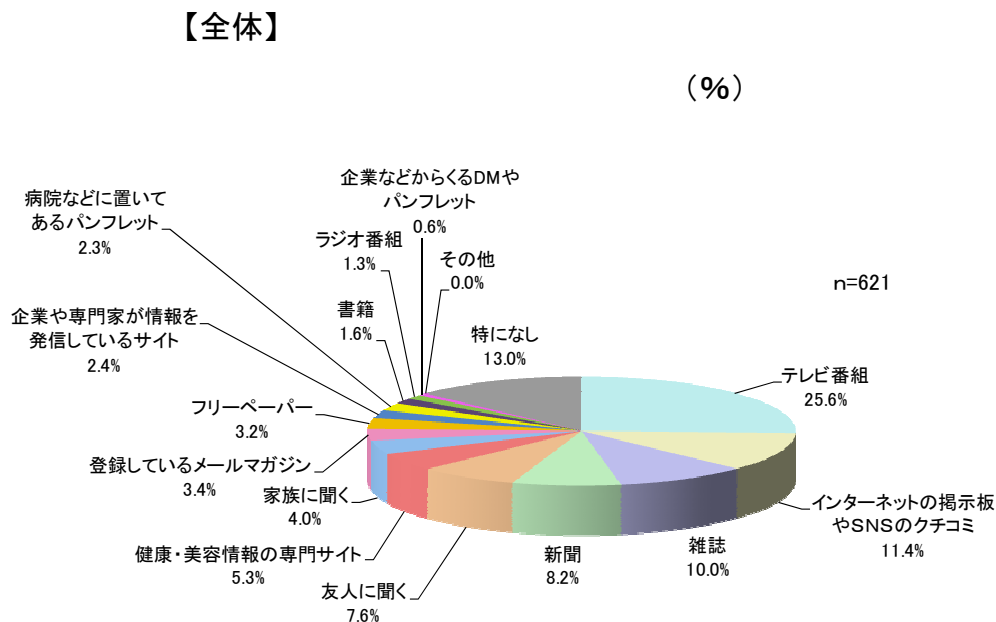
エイジングケアや更年期などについての情報源は  
①テレビ番組 約56.8%②雑誌 約42.5%③新聞 約35.3%とマスが主流。

ついで④インターネットの掲示板やSNSのクチコミ 約30.0%⑤友人に聞く 約27.2%と、クチコミを活用している。

60代以上は、病院に行く機会が多いためか、病院などに置いてあるパンフレットを見ている人が約3割。友人や家族に聞く人は、30代が多め。



Q16. Q15で選んだ項目の中で、もっとも役立っているものを一つ選び、具体的な名称や簡単な中身を教えてください。



よりピンポイントな情報にアクセスできるインターネットが、テレビ番組の次に重宝されている。  
50代、60代以上はテレビ番組がダントツ。

【最も役立っているものの、具体的な名称】  
テレビ番組＝「ためしてガッテン」「たけしの家庭の医学」「主治医が見つかる診療所」など  
雑誌＝「クロワッサン」など  
健康・美容情報の専門サイト＝「@cosme」など



Q17. Q17.更年期対策のために、あったらよいと思う商品・サービス(FAから抜粋)

- ・更年期は人それぞれ症状が異なると思います。専門家が一对一で細かく症状を聞き、それに対してのアドバイスを継続して行ってくれるサービスがあったら嬉しいです。もちろん有償で構いません。(45歳/東京都/既婚/パート・アルバイト)
- ・気軽に安価で通える更年期外来(婦人科外来のような)。市町村のガンなどの検診助成をもう少し低年齢から行ってもいいと思う。今の自分に必要な更年期対策を教えてくれるサービス(32歳/兵庫県/既婚/専業主婦)
- ・更年期検診。どこまで進んでいるのか、対策はどうしたらいいのか、年1で検診が受けられたら絶対行きます。(45歳/神奈川県/既婚/パート・アルバイト)
- ・ストレッチや体操、漢方薬、食事、化粧品などトータルで相談できる所(46歳/東京都/独身/フルタイム)
- ・健康と美容を兼ねた手軽に利用出来るサロンのような病院があれば通いたい。余りに高級だと敷居が高くて利用し辛い。(54歳/神奈川県/既婚/フルタイム)
- ・信頼できる企業の行う漢方について学びためせるセミナー(44歳/東京都/独身/フルタイム)
- ・エイジングに効く化粧品の正しい使い方や、食材の美味しい摂り方を教えてくれるセミナー。(36歳/岡山県/既婚/専業主婦)
  
- ・自覚症状が無いもしくは症状があっても更年期と関係無いと思っている可能性もあるので、手軽なカウンセリングや検査キットで判別できるといい。(30歳/東京都/既婚/フルタイム)
- ・自分の症状が更年期障害から来ているものなのか、簡単に調べられるサービス(42歳/宮城県/独身/パート・アルバイト)
- ・更年期症状が細かく記されている手帳だったり、そういう症状に気付いた時の正しい対処法や予防対策などを教えてもらえる医学サイト(44歳/福岡県/既婚/専業主婦)
  
- ・できるだけ、自然に近い方法(薬物療法などではなく)で症状が改善出来るものがあれば良いと思います。(32歳/兵庫県/既婚/専業主婦)
- ・更年期予防に効く成分が全て含まれたサプリ(34歳/広島県/既婚/専業主婦)
- ・美味しく手軽に食べられる、更年期障害を緩和できる栄養素の詰まっているお菓子。(30歳/東京都/既婚/フルタイム)
- ・普段の食生活で取り入れられるようなメニューの紹介サイト(39歳/千葉県/既婚/フルタイム)
- ・毎日欠かさず飲めるような手ごろなサプリメント。お店で見るとも高いので。(40歳/東京都/既婚/専業主婦)
- ・試食やお試しをもっと増やして。イベントなどで実施体験を増やしてくれたり、情報の提供をしてくれないと新しく取り入れられない。(35歳/大阪府/既婚/フルタイム)
- ・お試しパック。何事も高いお金を払って失敗したくない。(27歳/神奈川県/既婚/専業主婦)
- ・体温調整しやすい下着や、服(43歳/兵庫県/既婚/パート・アルバイト)
- ・補正ではなく、保温と吸湿にすぐれた下着。しかも蒸れなくて、できれば化繊でないもの。(42歳/千葉県/既婚/フルタイム)
  
- ・過ぎてしまったので、今思いつくことはあまりないのですが、女性同士で経験や対策等を話し合ったり、悩みをしゃべったり出来る組織と言うかシステムがあれば、気楽にその時期を通過し易いのでは・・と思う。(68歳/岡山県/既婚/専業主婦)
- ・同じ悩みを持つ人たちが集まって、話し合ったり、リフレッシュできる活動をするサークルや施設が欲しい。(53歳/石川県/既婚/パート・アルバイト)
- ・友達同士では、話しにくいことなどを、人生の先輩にお聞きできるサービスがあればいいと思う。(39歳/東京都/独身/フルタイム)
- ・予防するためにも、若い人向けの雑誌にも情報が欲しい。(28歳/東京都/既婚/専業主婦)
- ・体験談をまとめた情報誌(38歳/愛知県/既婚/専業主婦)
- ・男性にもっと更年期障害を正しく理解して貰い、家庭で協力してもらおうための啓蒙活動(55歳/東京都/既婚/パート・アルバイト)
- ・漠然とした症状が多くて異性には理解されにくいので、男性にも広く知ってもらえるように男性向けの情報誌にも更年期の情報を載せてほしい。(41歳/大阪府/既婚/専業主婦)





## Q18. エイジングケアや、女性の健康について知りたいこと(FAから抜粋)

- ・エイジングケアは、女性にとって、とても大切なテーマだと思います。でもお金はかけられません。高価なサプリメントや化粧品などではなく、気持ちを前向きに明るくしていける方法を知りたいです。(53歳/滋賀県/既婚/専業主婦)
- ・私自身自分の心身の衰えに本当にがっかりする毎日です。悪い所が次から次へと出て来て気が滅入ります。起こることは防ぎようがないので受け入れその都度対処するしかないのですが、そのことに対してどのように向き合ったら良いのか？気持ちの持ちようが分かればもう少し楽になれるような気がするので、その辺りのことを教えて頂きたいです。(45歳/東京都/既婚/パート・アルバイト)
- ・どのくらいの年齢から考えた方がよいのか 遅すぎるということがないようにするにはいつから意識をもつべきか(34歳/和歌山県/既婚/専業主婦)
- ・どのように変化していくのか、どのように日常生活を送ったらいいのか、気分転換など前向きでいられる方法を知りたい。(34歳/鳥取県/既婚/フルタイム)
- ・しみなどが薄くなる化粧品の紹介・人気ランキング(35歳/千葉県/既婚/専業主婦)
- ・シミやたるみは本当に化粧品で改善されるのか？サプリメントの正しい摂り方(51歳/兵庫県/既婚/パート・アルバイト)
- ・シミ取りの方法や料金、施設(病院など)の情報、また口コミ情報(52歳/千葉県/既婚/専業主婦)
- ・どういうケアをすれば、写真で若く見える方法を知りたい！(45歳/大阪府/既婚/フルタイム)
- ・顔が、老化している。いきいきとした肌質になりたいが、なかなかむづかしい。アラフォー、40代の無理せず、ツヤのある肌のメイク方法を知りたい。(39歳/東京都/独身/フルタイム)
- ・効果な化粧品、サプリ、健康食品や道具、治療等をしなくても、手頃に気軽にできるエイジングケア情報を知りたいです。(52歳/宮城県/既婚/専業主婦)
- ・手軽に買えるアンチエイジング食材の情報(47歳/東京都/既婚/パート・アルバイト)
- ・女性ホルモンを増やすのに良いものを知りたいです。食べ物やアロマやエクササイズなどなんでも試したいです。(31歳/広島県/既婚/フルタイム)
- ・情報に惑わされず、自分にあったケアを見つけるためにはどうしたらいいかを知りたい。(46歳/東京都/独身/フルタイム)
- ・いろんな健康食品があるが、その効果をどうやって確かめられますか？効果がわかりにくいものがあるので。(62歳/神奈川県/独身/そのほか)
- ・やはり医者にかかるのが一番いい？更年期用の薬やホルモンなどは太るというリスクがある、というのは本当でしょうか？(48歳/大阪府/既婚/フルタイム)
- ・漢方にとっても興味があるので効果的な漢方を知りたいです。(37歳/神奈川県/既婚/専業主婦)
- ・漢方の観点からの食の知識をつけて更年期に備えたい。(46歳/兵庫県/既婚/専業主婦)
- ・更年期はまだまだ先のことだと思う反面、かなり心配です。閉経の身体に与える影響について、分かりやすい説明文があれば読んでみたいと思います。(34歳/愛知県/既婚/フルタイム)
- ・更年期障害を少しでも軽く抑える方法を知りたいです(41歳/兵庫県/既婚/専業主婦)
- ・女性特有の病気とその予防や治療方法について知りたいです。(28歳/兵庫県/既婚/フルタイム)
- ・骨粗しょう症対策や体型の維持対策(45歳/大阪府/既婚/パート・アルバイト)
- ・年齢とともに運動量が減り、体形が変わってくることを防ぐ方法。また、更年期や老化とうまく付き合う方法。それらの悩みを共有できる人たちとの交流の場。(53歳/石川県/既婚/パート・アルバイト)
- ・どんどん太りやすくなるので、簡単に出来るダイエット方法。(51歳/東京都/既婚/パート・アルバイト)
- ・閉経後、健康のために心がけてはいかなければいけない食生活について知りたいです。(50歳/高知県/既婚/パート・アルバイト)
- ・白髪の原因・ケア・対策(食べ物など)について詳しく知りたいです。(41歳/東京都/独身/フルタイム)
- ・薄毛の髪型を美容師の意見が聞きたい(59歳/兵庫県/既婚/パート・アルバイト)