

01 Woman's Trend

スマホやPCの利用で酷使しているけれど、正しいケア情報は不足気味？

86.4%が気になることがある、目の健康や見え方

◆年代別 気になる目の不調 トップ10 (表1)

	疲れる	乾いた感じがする	視力低下	眼精疲労から来ると思われる頭痛・肩こり	かすんで見える	ショボショボする	ピントが合いづらい	光を見るとまぶしい	小さな文字が見えづらい	夕方になると見えづらい
30代以下(566n)	81.4	57.6	45.9	40.1	35.5	28.3	24.2	23.3	17.0	14.7
40代(495n)	73.3	51.1	41.0	40.8	37.8	37.2	34.3	27.7	25.9	23.6
50代(392n)	69.1	63.8	43.9	43.1	39.8	37.5	34.4	30.4	30.4	25.3
60代以上(211n)	62.6	61.6	31.8	31.3	29.9	28.9	27.5	22.3	22.3	19.0

◆年代別 目の健康について疑問に思うこと フリーアンサーから (表2)

	最多出現ワード	特徴・傾向
30代以下	視力	▶視力低下の進行が悩み ▶疲れ目対策は温めるのいい？冷やすのいい？ ▶子どもの目の健康が気になる
40代	老眼	▶視力低下やかすみ目の進行は老化のせい？ ▶眼科で検診を受けるタイミングが分からない
50代	老眼	▶長年コンタクトを使用してきて目への負担が心配 ▶加齢による不調と病気の区別が分からない ▶老眼の進行は抑えられないのか ▶遠近両用メガネや老眼鏡を使用するタイミングや選び方
60代以上	白内障	▶白内障の手術のタイミング ▶高齢になるとコンタクトは使用しない方がいいのか？

プライベート、仕事を問わず、スマホやパソコンなどデジタル機器を見ない、使わない生活はもはや考えにくくなっている昨今、気になるのは、目の健康。1927人の回答が集まった。

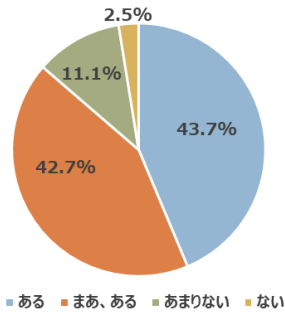
実に86.4%もの人が、「目の健康や見え方について気になることがある」（ある+まあ、ある）と答えており（**グラフ1**）、その具体的な内容は世代によって違いが現れる。

30代以下の若い層では、「疲れ」「乾き」に続いて「視力低下」「眼精疲労が原因と思われる頭痛・肩こり」が上位にくる。40代になると「かすん

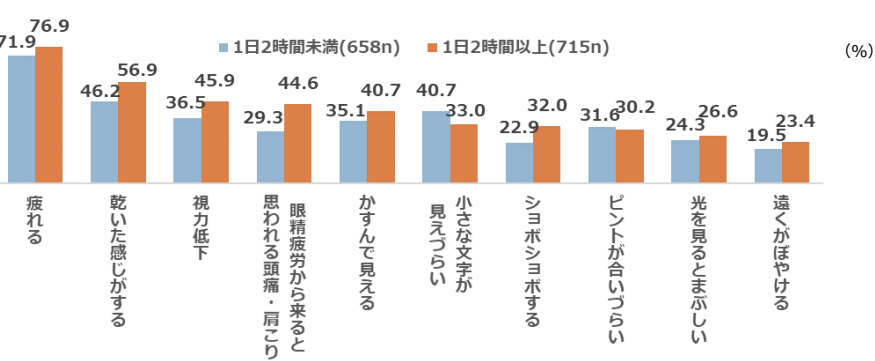
で見える」「小さな文字が見えづらい」といった老眼の始まりかもしれない症状が上位に。50代では、より、老眼的な症状が本格的になる（**表1**）。50代は、「目の健康や見え方で気になることがある」が他の世代に比べて、約6～9ポイント高い92.0%と、辛さや悩みを多く抱えている世代だ。

目の健康についてギモンに思うことを聞いたフリーアンサーにも、年代的な特徴が現れる（**表2**）。30代以下では視力低下についての記述が多いほか、スマホやパソコンに触れる機会が増えている子どもの視力を心配する声も散見される。老眼の

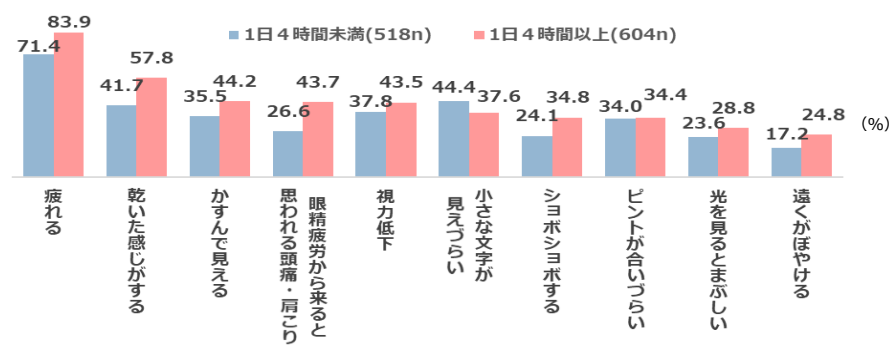
◆目の健康や見え方について気になることの有無 (1927n) (グラフ1)



◆スマホ利用者に聞いた気になる目の不調 上位項目 1日のスマホ利用時間別 (グラフ2)



◆パソコン利用者に聞いた気になる目の不調 上位項目 1日のパソコン利用時間別 (グラフ3)



悩みが深刻化する40代・50代では、老眼鏡・遠近両用メガネの選び方や眼科の受診タイミングに関するギモンが多くなる。

気になる目の不調、何が原因だと思うかを聞いたところ、トップは「加齢」66.9%。次いで「長時間のパソコン操作」43.4%、「長時間のスマホ操作」は37.1%。スマホやパソコンの利用時間と目の不調の関連性を見ると、長時間利用者の方が不調を感じている割合は高くなっている（**グラフ2・3**）。

◇
このように多くの人が感じている目の不調、対策は「市販の目薬を利用」53.2%、「遠くを見る」32.4%、「ツボ押し・マッサージ」31.3%、「目を温める」26.6%などが上位。ただこんな対策を行いながらも、「目薬は何度もさすとよくないと聞いたのが本当？」「疲れ目のケアは温める、冷やす、どちらが正しい？」「不調が加齢のせいなのか病気なのか分からないので眼科に行きづらい」などの声があり、目の健康について正しい情報が不足気味な実態が見られた。（所長 西 桂子）

2019.1.30～2.3 リビングWeb・あんふあんWeb・シティリビングWebでのWeb調査 集計数：1927人 平均年齢：45.32歳/ 内訳：30代以下35.2% 40代29.7% 50代22.1% 60代以上13.0%/フルタイムワーク35.8% パート・アルバイトワーク24.9% 専業主婦33.3% その他6.1% データは小数点2位以下四捨五入

02 Working Woman's Real

【20代・30代女性(独身・DINKS)の朝食事情】
毎朝食べている人が約7割
とりあえず空腹を満たしているけれど…

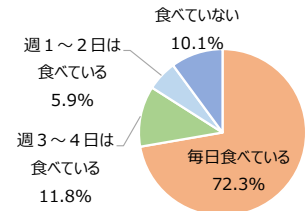
フルタイム勤務の20代・30代女性（独身・DINKS）に勤務日の朝食事情を調査したところ、毎日食べる人が約7割。最もよく朝食をとる場所は自宅（89.7%）がほとんどで、職場という人は8.4%。準備方法は、約半数が「自分で調理」、約4割が「調理不要なものを購入」している。

メニュー内容は「主食メインの軽食(パンやサンドイッチ、おにぎりや飲み物など)」が59.8%と最多。よくとっている栄養素や成分のトップは「炭水化物」70.1%で、次にポイントが高い「タンパク質」42.1%、「乳酸菌・ビフィズス菌」29.9%と大きな差があることから、栄養をとることより空腹を満たすことが優先されている様子が見えてくる。

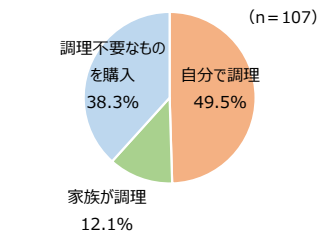
勤務日の朝食で重視することは、「短時間で食べられる」「準備が楽」がともに6割超え。次いで「おいしさ」「腹持ちの良さ」「栄養バランス」が各4割程度。朝食についての悩みを聞くと、「ごはんものの方が腹持ちはいいが、パン食に比べると洗い物が増えるので避けがち」「時短を考えると毎回同じメニューになってしまう」「寝たい気持ち強いので、すぐに食べられる炭水化物の多い。野菜がないので将来不安」など、時短と朝食の内容のバランスに悩む声が目立った。

2019.1.23～1.27 「シティリビングWeb」でのアンケート調査 集計数:119
暮らし方：一人暮らし35.3%、親と同居（独身）32.8%、夫婦二人暮らし31.9%

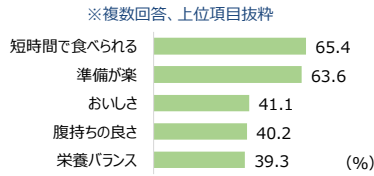
【勤務日(週5日として)の朝食の回数】



【勤務日の朝食の準備方法】



【勤務日の朝食で重視すること】

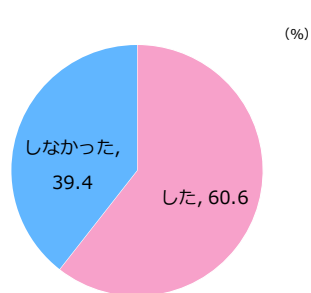


03 Seasonal Data

お花見に関するデータはくらしHOWサイト「暮らしの歳時記と消費」に掲載中！

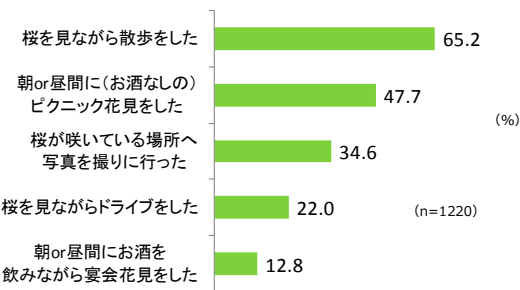
昨年、お花見をした女性は約6割！
桜散歩や日中のお酒なしピクニックが人気

【昨年(2018年)はお花見をしましたか？】



2018年にお花見をしたという女性は、全体の約6割。お花見の内容は「桜散歩」65.2%が最も多く、次いで「日中にお酒なしのピクニック」47.7%。夜に宴会をしたという声は1割以下と少数派で、フルタイムワーカーでも夜宴会は12.9%とそう多くない。フリーアンサーを見ると、昔は夜桜花見をしていた人たちが「寒い」「酒臭いのが嫌」「子どもができた」などの理由で、最近のお花見は専ら日中、という人も少なくないようだ。ちなみに、ピクニックや宴会の食事は、約半数

【昨年、お花見をした人対象】
【どんなお花見をしたか】※複数回答、上位5項目



が「手作りせず」にすべて購入しており、「一部手作り+ほぼ購入」も約2割。

日中のピクニックに次いで多かったのが「写真を撮りに行った」34.6%。年に1度同じ時期に咲くという桜の特徴から、「毎年同じ桜の木の下で家族写真を撮る(46歳)」などの声も散見され、成長を記録したり、皆で写真を撮る良い機会にもなっているよう。

今年のお花見予定は、約8割が「行くつもりにしている」と回答。たくさんの人が、春の訪れとともにやってくる桜の開花を待っている。

調査方法/Webアンケート 調査対象/「リビングWeb」「シティリビングWeb」「あんふあんWeb」ユーザー
【回答者プロフィール】未既婚：独身27.5%、既婚72.5% 子どもの有無：いる60.1%、いない39.9%
調査期間/2019.02.13～02.17 有効回答数/女性2014人（平均年齢：44.5歳）