

2013年4月25日

Press Release

楽天リサーチ株式会社
楽天株式会社

習慣的な基礎体温の測定、1割弱に 春先に体調や肌質の変化、感じる人が過半数

— 美容・基礎体温に関する調査 —

URL: <http://research.rakuten.co.jp/report/20130425/>

楽天リサーチ株式会社（本社：東京都品川区、代表取締役社長：森 学）と楽天株式会社（本社：東京都品川区、代表取締役会長兼社長：三木谷 浩史）は、運営する女性向け新美容・健康サービス「楽天キレイ℃ナビ」の協力を得て、美容・基礎体温に関するインターネット調査を実施しました。今回の調査は、2013年4月15日から16日の2日間、楽天リサーチに登録しているモニター（約230万人）の中から、全国の20歳から49歳の女性900人を対象に行いました。

■ □ 調査結果概要 □ ■

■ 季節の変わり目に体調や肌質の変化を感じるが約8割。具体的な時期は3月、4月に集中

季節の変わり目の体調や肌質の変化の有無については、「はい」が81.2%と大多数を占める結果となった。また、体調や肌質の変化を感じる時期については、「3月」（51.7%）、「4月」（51.4%）、「10月」（33.9%）と、3月、4月の春先が高い結果となった。

■ 具体的な変化は「肌の乾燥」がトップ。20代では「吹き出物が出る」が45.6%という結果に。

具体的な変化の項目については、「肌が乾燥する」が75.6%と圧倒的に多く、以下「体がだるい」（41.0%）、「眠くなる」（39.3%）が続いた。年代別で見たときに差があった項目としては「吹き出物が出る」で、30代（38.6%）、40代（28.2%）に対して、20代では45.6%という高い結果となった。

■ 日々実施している習慣1位は「睡眠をたっぷりとるように心がけている」。また5人に1人が「特になにもしない」と回答

体調を維持・整えるために日々実施している習慣については、「睡眠をたっぷりとるように心がけている」が47.0%と約半数を占める結果に。また、習慣的に「基礎体温をつけている」との回答は8.8%だった。「特にない」の回答は全体の21.0%となり、5人に1人が特に何もしていないことが分かった。

■ 基礎体温をつけ始めたきっかけは「月経が不順なため」がトップ。

基礎体温をつけ始めたきっかけについては、トップが「月経が不順なため」(41.8%)、以下「妊娠をしたいから」(36.7%)、「婦人科系の疾病が心配だったため」(36.7%)と続いた。

■ 基礎体温をつけている人の約8割が「ほぼ毎日」測定。

管理方法は「専門の紙」や「無料アプリ」と多様。

基礎体温の測定の頻度については、「ほぼ毎日」(83.5%)が約8割と大多数を占める結果となった。また、日々の管理方法については、「基礎体温計専用の紙で」が38.0%、「無料の基礎体温計管理アプリで」(30.4%)が続いた。

■ 基礎体温測定は半数以上が「興味があると回答」。

基礎体温の興味については、半数以上が「興味がある」(50.5%)と回答。基礎体温測定を継続することで分かることとして知っていることを聞いたところ、「生理日・排卵日が予測できる」(82.3%)が圧倒的に多く、続いて「排卵しているかがわかる」(58.2%)、「生理不順改善につながる」(39.4%)と続いた。肌のリズムやダイエットに有効なタイミングが分かる、など美容や健康に役立つ指標でもある点については、認知が低いことも改めて分かった。

■ 気になっている美容項目は「肌を整えるスキンケア方法」が59.6%でトップ。

美容や化粧品に費やしている金額は、「3,000円未満」が49.8%。普段健康や美容について気になっていることについては、1位が「素肌を整えるスキンケア方法」(59.6%)、続いて「自分に似合うヘアスタイル」(45.7%)、「健康・美肌になれるレシピ」(44.0%)という結果となった。

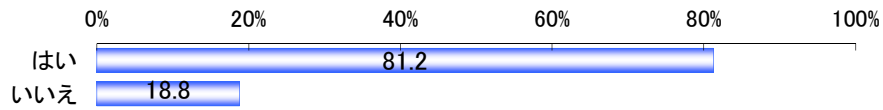
■ □ 調査結果 □ ■

■ 季節の変わり目に体調や肌質の変化を感じるが約8割。具体的な時期は3月、4月に集中

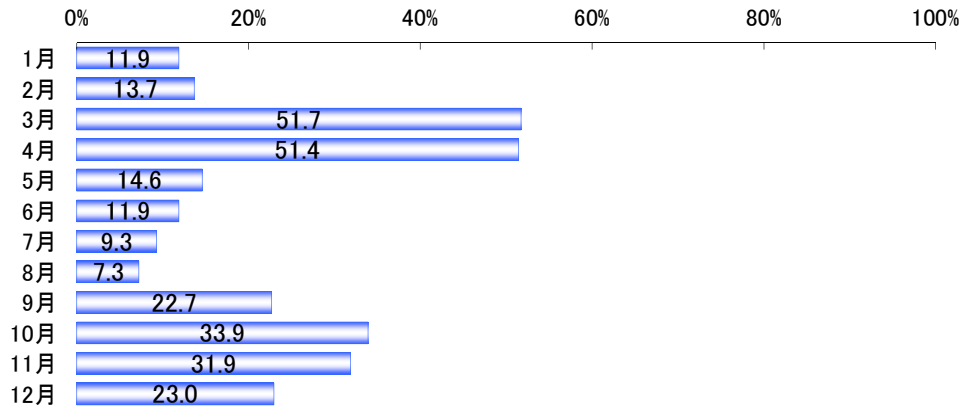
まず初めに、全員に季節の変わり目の体調や肌質の変化の有無について聞いたところ、「はい」が81.2%と大多数を占める結果となり、少なからず変化を感じている方が多いことが読み取れた。

また、体調や肌質の変化を感じる時期については、「3月」(51.7%)、「4月」(51.4%)の春先が高い結果となり、次いで「10月」(33.9%)、「11月」(31.9%)という結果となった。

◇季節の変わり目における体調や肌質の変化の有無 (n=900) 単位：%



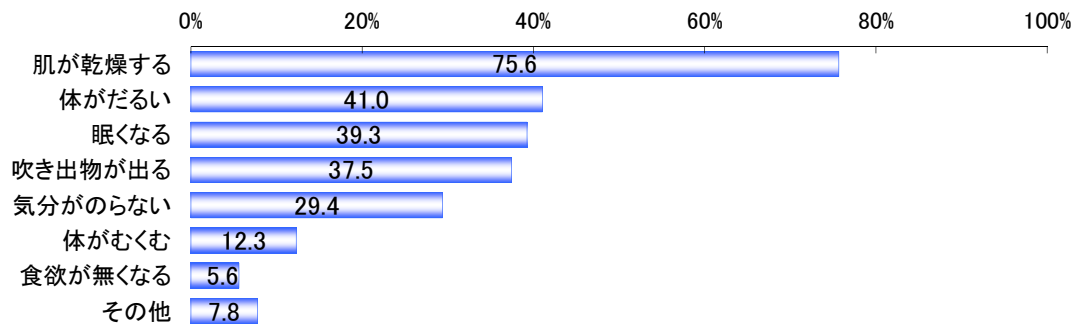
◇体調や肌質の変化を感じる時期について (n=731) 複数選択 単位：%



■具体的な変化は「肌の乾燥」がトップ。20代では「吹き出物が出る」が45.6%という結果に。

続いて、変化を感じる方に具体的な変化を聞いたところ、「肌が乾燥する」が75.6%と圧倒的に多く、以下「体がだるい」(41.0%)、「眠くなる」(39.3%)が続いた。年代別で見たときに差があった項目としては「吹き出物が出る」で、30代(38.6%)、40代(28.2%)に対して、20代では45.6%という高い結果となった。

◇具体的な体調や肌質の変化の内容について (n=731) 複数選択 単位：%

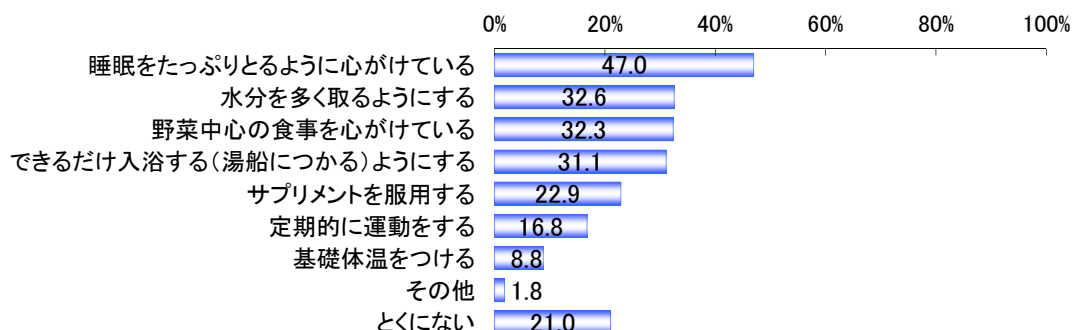


		n	吹き出物が出る	肌が乾燥する	食欲が無くなる	体がだるい	体がむくむ	気分がのらない	眠くなる	その他
全体		731 100.0	274 37.5	553 75.6	41 5.6	300 41.0	90 12.3	215 29.4	287 39.3	57 7.8
年代	20代女性	241 100.0	110 45.6	185 76.8	15 6.2	106 44.0	30 12.4	78 32.4	106 44.0	19 7.9
	30代女性	249 100.0	96 38.6	198 79.5	16 6.4	101 40.6	36 14.5	73 29.3	101 40.6	15 6.0
	40代女性	241 100.0	68 28.2	170 70.5	10 4.1	93 38.6	24 10.0	64 26.6	80 33.2	23 9.5

■日々実施している習慣1位は「睡眠をたっぷり取るように心がけている」。
5人に1人が「特になにもしない」と回答

体調を維持・整えるために日々実施している習慣については、「睡眠をたっぷり取るように心がけている」が47.0%と約半数を占めており、続いて「水分を多く取るようにする」(32.6%)、「野菜中心の食事を心がけている」(32.3%)という結果となった。また、習慣的に「基礎体温をつけている」との回答は8.8%だった。「とくにない」の回答は全体の21.0%となり、5人に1人が特に何もしていないことが分かった。

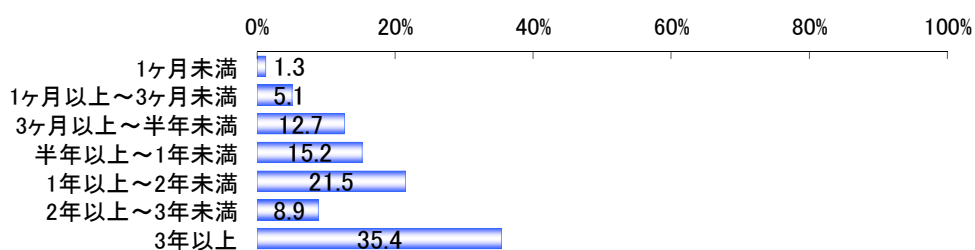
◇体調を維持・整えるために実施している習慣について (n=900) 複数選択 単位：%



■ 基礎体温をつけ始めたきっかけは「月経が不順なため」がトップ。
検温理由、世代間にも差が。

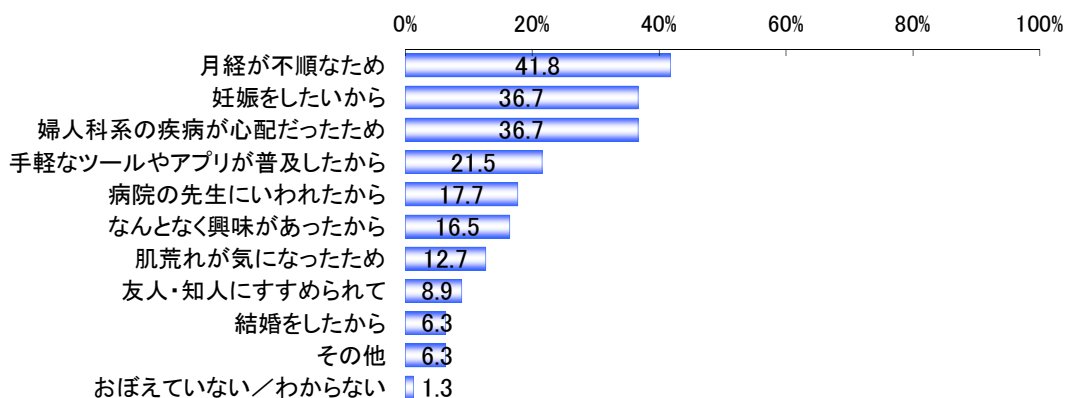
次に前問で「基礎体温をつける」と回答している方に、いつから基礎体温をつけ始めたか聞いたところ、「3年以上」(35.4%)が最も多い結果となった。以下「1年以上～2年未満」(21.5%)、「半年以上～1年未満」(15.2%)と続いた。全体的にみても、習慣的に基礎体温をつけている方は、最近から始めたのではなく、比較的長期間実施していることが見受けられた。

◇ 基礎体温をつけ始めた時期 (n = 79) 単位：%



基礎体温をつけ始めたきっかけについては、トップが「月経が不順なため」(41.8%)、以下「妊娠をしたいから」(36.7%)、「婦人科系の疾病が心配だったため」(36.7%)と続いた。年代別に見ると、20代では「月経が不順なため」(53.3%)が30代(40.0%)、40代(26.3%)に比べて圧倒的に多く、また「手軽なツールやアプリが普及したから」という項目でも33.3%と、他の年代(30代：20.0%、40代：5.3%)と比べて大きな差がつく結果となった。40代では「婦人科系の疾病が心配だったため」が52.6%となり、20代(30.0%)、30代(33.3%)と大きな差が開いた。

◇ 基礎体温をつけ始めたきっかけについて (n = 79) 複数選択 単位：%

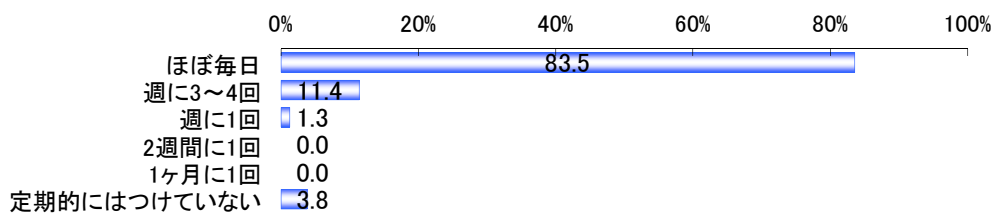


		n	月経が不順なため	妊娠をしたから	婦人科系の疾病が心配	一般的なツールやアプリから	病院の先生にいわれたから	なんとなく興味があったから	肌荒れが気になったため	友人・知人にすすめられた	結婚をしたから	その他	おぼえていない／わからない
全体		79	33	29	29	17	14	13	10	7	5	5	1
		100.0	41.8	36.7	36.7	21.5	17.7	16.5	12.7	8.9	6.3	6.3	1.3
年代(10代)	20代女性	30	16	10	9	10	5	4	4	2	0	2	0
		100.0	53.3	33.3	30.0	33.3	16.7	13.3	13.3	6.7	0.0	6.7	0.0
	30代女性	30	12	14	10	6	7	7	3	4	4	1	0
	100.0	40.0	46.7	33.3	20.0	23.3	23.3	10.0	13.3	13.3	3.3	0.0	
	40代女性	19	5	5	10	1	2	2	3	1	1	2	1
	100.0	26.3	26.3	52.6	5.3	10.5	10.5	15.8	5.3	5.3	10.5	5.3	

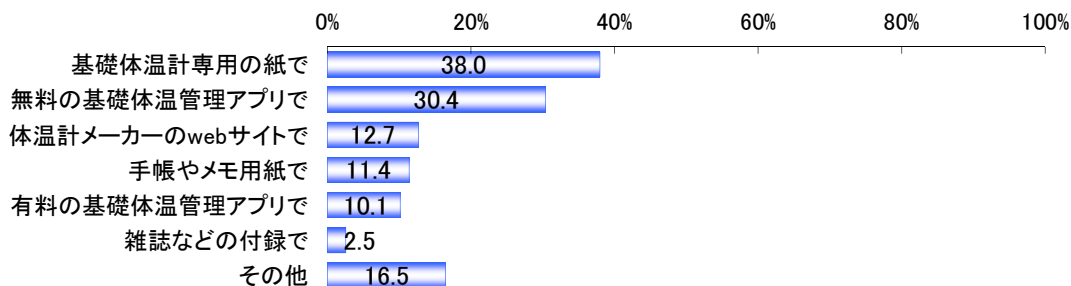
■基礎体温をつけている人の約8割が「ほぼ毎日」測定。管理方法は「基礎体温計専用の紙」が多数。

続いて、基礎体温の測定の頻度について聞いたところ、「ほぼ毎日」(83.5%)が約8割と大多数を占める結果となった。また、日々の管理方法については、「基礎体温計専用の紙で」が38.0%と最も多く、次いで「無料の基礎体温計管理アプリで」(30.4%)が続いた。

◇基礎体温をつける頻度について (n=79) 単位：%



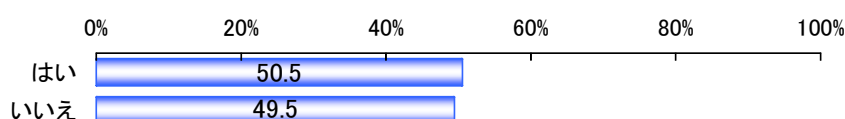
◇基礎体温の管理方法について (n=79) 複数選択 単位：%



■ 基礎体温測定は半数以上が「興味があると回答」。

現在基礎体温を測定していない方に基礎体温の測定についての興味を聞いたところ、半数以上が「興味がある」(50.5%)と回答。この多さから見ても、興味は持っているが、定期的な測定にはいたっていない方が多いことが見受けられた。

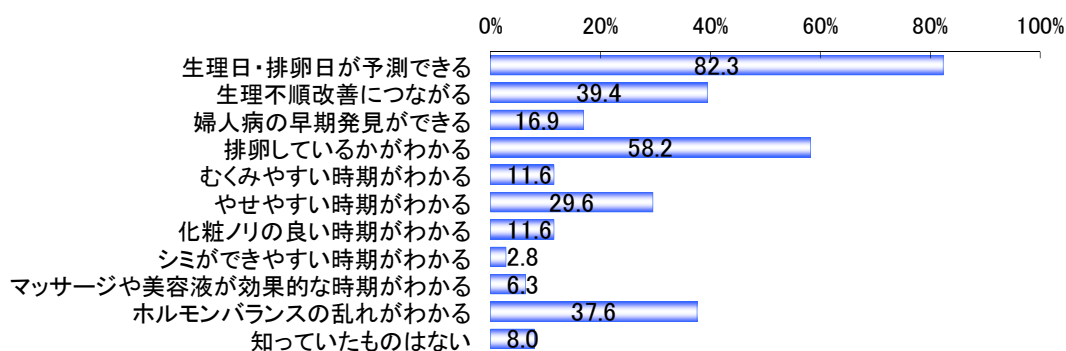
◇ 基礎体温測定の興味について (n=821) 単位：%



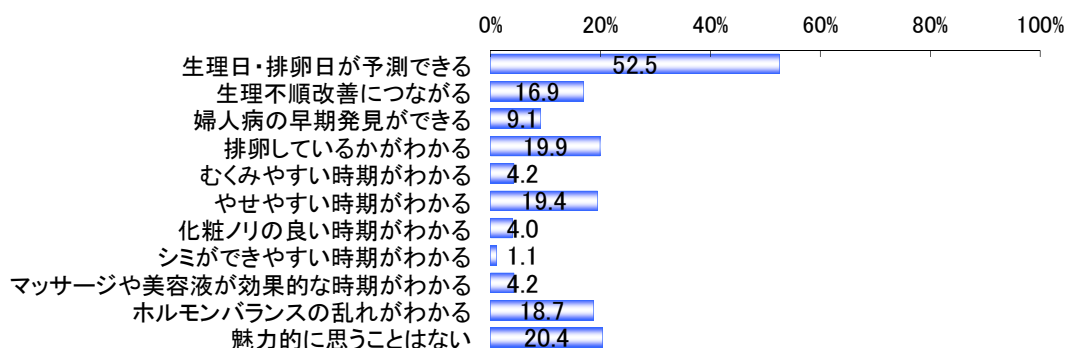
また、基礎体温測定を継続することで分かることとして知っていることを聞いたところ、「生理日・排卵日が予測できる」(82.3%)が圧倒的に多く、続いて「排卵しているかがわかる」(58.2%)、「生理不順改善につながる」(39.4%)と続いた。

その項目の中で魅力的に思うことについては、「生理日・排卵日が予測できる」(52.5%)、「排卵しているかがわかる」(19.9%)、「やせやすい時期がわかる」(19.4%)という結果となった。肌のリズムやダイエットに有効なタイミングが分かる、など美容や健康に役立つ指標でもある点については、認知が低いことも改めて分かった。

◇ 基礎体温測定を継続することでわかる項目で知っていたことについて (n=900) 複数選択
単位：%



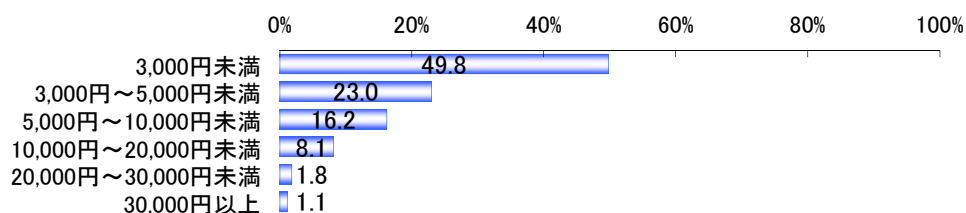
◇基礎体温測定を継続することでわかる項目で魅力的に思うことについて (n=828) 複数選択 単位：%



■気になっている美容項目は「素肌を整えるスキンケア方法」が59.6%でトップ。

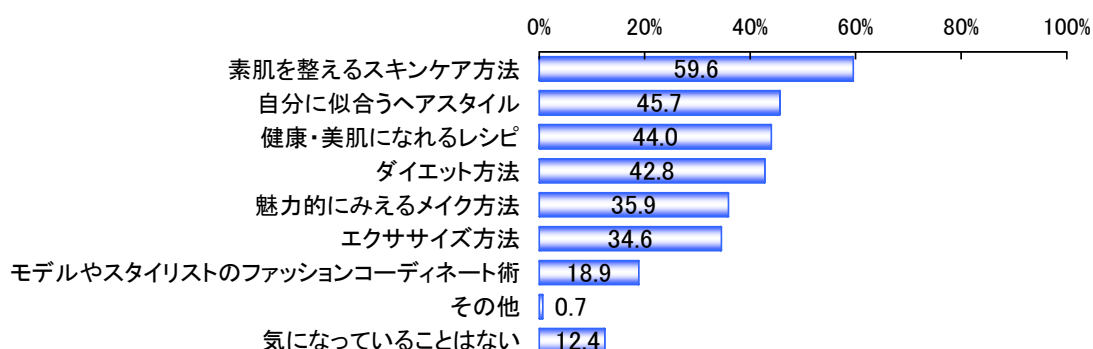
美容や化粧品に普段どの程度費やしているかを聞いたところ、「3,000円未満」が49.8%、続いて「3,000円～5,000円未満」(23.0%)、「5,000円～10,000円未満」(16.2%)となり、約半数が3,000円未満でおさめていることが分かった。

◇美容や化粧品に費やしている費用について(月額) (n=900) 単位：%



最後に、普段健康や美容について気になっていることを聞いたところ、1位が「素肌を整えるスキンケア方法」(59.6%)、続いて「自分に似合うヘアスタイル」(45.7%)、「健康・美肌になれるレシピ」(44.0%)という結果となった。「気になっていないことはない」が12.4%と、少数派であること、女性は何かしら健康や美容について気になる点があることが見受けられた。

◇健康や美容について普段気になっていること (n=900) 単位：%



【調査概要】

調査エリア : 全国
調査対象者 : 20歳から49歳女性
回収サンプル数 : 900サンプル
調査期間 : 2013年4月15日から4月16日
調査実施機関 : 楽天リサーチ株式会社

■楽天キレイ℃ナビ <http://kidona.rakuten.co.jp/>

基礎体温をもとに体のリズムを把握することで、「キレイ」をサポートする女性向け新美容・健康サービス。東芝製の専用基礎体温計が付いて月額170円（年払い2,000円）のスマートフォンアプリ。（iPhone, Android 共に対応。）専用の基礎体温計を用いて測定したデータを、ワイヤレスでスマートフォンに転送し、管理できる。日々の基礎体温管理や次回生理日予測、排卵日予測に加え、利用者の体のリズムに合わせた美容・ダイエット・レシピなどの「キレイUPアドバイス」を提供する。

以上

【お問い合わせ先】

楽天株式会社 広報部（担当：宗形、金森）
TEL：050-5817-1104 Email：pr@mail.rakuten.com