



報道関係者各位

1月7日は「つめ切りの日」！ 『貝印ツメキリ白書2024』発表

～ツメキリの正しい使い方やネイルケアの意外な注意点をご紹介します～

グローバル刃物メーカーの貝印株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長兼COO:遠藤 浩彰)は全国15歳～69歳の男女1,200名を対象に「爪に関する意識調査」(2024年12月2日～12月9日/インターネット調査)を実施いたしました。

1月7日は、新年を迎えてからはじめて切る爪「七草爪」にちなんで「つめ切りの日」とされています。一般的に無病息災を祈って1月7日に食べるとされている「七草粥」を作ったときに残った七草を水に浸し、爪がやわらかくなるまで指を浸したあとに爪を切ると、邪気を払って健康に過ごせると言い伝えられてきたことに由来しています。今回はそんな「つめ切りの日」をきっかけに、普段の爪のお手入れ方法や、爪へのこだわりを調査しました。後半では、ツメキリ国内シェアNo.1※の貝印が、爪のお手入れ方法やよくある爪の悩みの解決方法についてご紹介します。

※:SOO 2023年1月-2023年12月より自社推計

調査結果TOPICS

- ・10代～20代男性は、半数近くが高校生以下から爪にこだわりを持ち始めたという結果に。
- ・爪に悩みがある人は4割以上！男女ともに手は「割れ/欠け」、足は「巻き爪」が上位に
- ・知らない間に深爪かも？爪を切る時「白い部分は残さない」男性は女性の2倍
- ・正しい爪の切り方を知っている人は1割程度、「端から端へ切っていく」人が半数近く
- ・5～10年同じツメキリを使っている人が4割弱！
- ・購入時の悩みは「買う前に事前に試せない」「どの形状・サイズを買っていいかわからない」が上位に

調査概要

調査期間:2024年12月2日～12月9日
調査方法:インターネット調査
調査対象:全国15～69歳男女 1,200名

調査詳細(一部抜粋)

1. 爪へのこだわり

10～20代男性は、半数近くが高校生以下から爪にこだわりを持ち始めたと回答。
30代以上の男性よりも早い段階で爪にこだわりを持ち始めているという結果に。

ネイルケアの実態を探るため、爪へのこだわりについて調査しました。

「爪の長さ」については全体で**40.3%**、「爪の表面(肌触りなど)」については**33.5%**、「爪の形」については**31.5%**の人がこだわりが「ある」「どちらかといえばある」と回答しています。どの項目でも女性の方がこだわりを持つ人は多かったものの、男女間で大きな違いは見られませんでした。

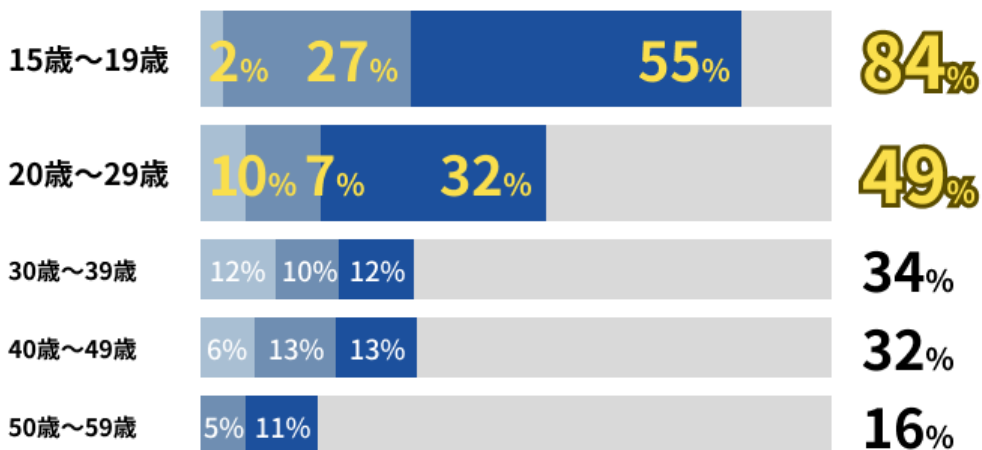
また、こだわりを持ち始めた年齢について、10代～20代男性では半数近くが高校生以下から爪にこだわりを持ち始めたと回答しており、30代以上の男性よりも早い段階で爪にこだわりを持ち始めていることが分かります。

Q1

自分の爪に**こだわり**を持ち始めた年齢について



10代～20代男性は、半数近くが高校生以下から爪にこだわりを持ち始めたと回答



小学生
 中学生
 高校生
 20代前半～50代後半・覚えてない



調査詳細(一部抜粋)

2. 爪に関する悩み

爪に悩みがある人は4割以上！男女ともに手は「割れ/欠け」、足は「巻き爪」が上位に

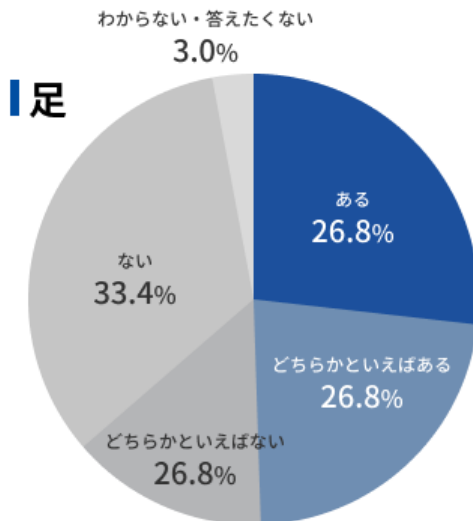
爪に悩みがある人は4割以上で、手よりも足の爪に悩みを持つ人が多いという結果になりました。また、男性よりも女性が悩みを抱えている割合が高いということが分かっています。

具体的な悩みについて、足の爪については「巻き爪」「形が悪い」「爪が分厚い」、手の爪については「爪が割れやすい・欠けやすい」「縦筋が目立つ」「ささくれがある」が上位に挙がりました。

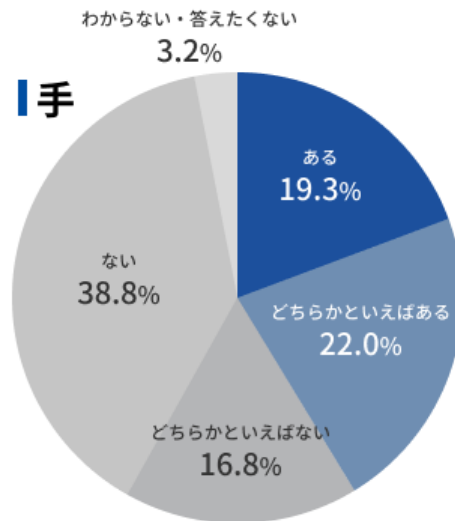
Q2 爪に関する悩みについて

爪に悩みがある人は4割以上！

男女ともに手は「割れ/欠け」、足は「巻き爪」が上位に



- 1位：巻き爪 40.1%
- 2位：形が悪い 25.9%
- 3位：爪が分厚い 23.7%



- 1位：爪が割れやすい 40.4%
- 2位：縦筋が目立つ 31.6%
- 3位：ささくれがある 22.9%

調査詳細(一部抜粋)

3. 爪のお手入れ

知らない間に深爪かも？爪を切る時「白い部分は残さない」男性は女性の2倍

手の爪を切りたいと思う長さについて調査したところ「2mmくらいの白い部分」で短くしたいと感じる人が最も多く、特に女性は男性よりも長めに爪を保つ傾向が見られました。

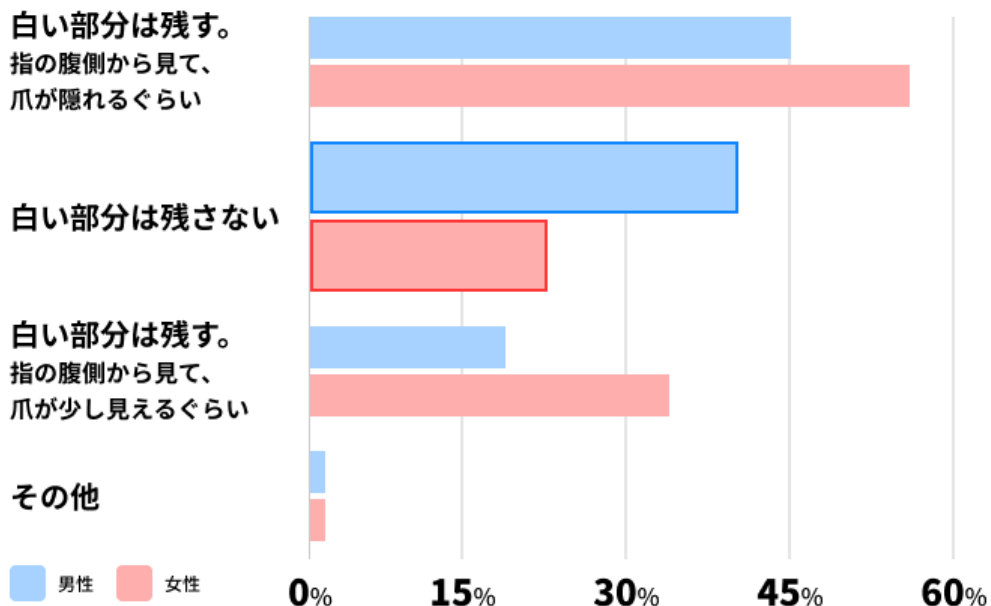
また、実際に爪を切る時にどの程度残すかについては、男性では「白い部分は残さない」と答えた人が女性の約2倍という結果になりました。

Q3

手の爪を手入れする時、 爪をどの程度残すか

知らない間に深爪かも？

白い部分を残さない男性は女性の2倍に



調査詳細(一部抜粋)

4. 爪の切り方

正しい爪の切り方を知っている人は1割程度、「端から端へ切っていく」人が半数近く

正しい爪の切り方や整え方について「あまり知らない」「全く知らない」と答えた人が全体の6割以上を占め、特に年齢が高くなるほど認知度が低い傾向が見られました。

また、切り方については「爪の端から端へ切っていく」と答えた人が最も多い結果になりました。貝印が推奨する左右対称に爪を整えやすい切り方である「中央を切り、次いで先両端を落とし、形を整えていく」を実践している人は、少数であることが明らかになりました。

Q4 爪の切り方について

正しいツメキリのポイント知っていますか？

「端から端へ切っていく」人が半数近くに

爪の切り方

「十分知っている」「まあ知っている」15.4%

爪の端から端へ切っていく

48.1%

両端を切り、
次いで中央を落とし、
形を整えていく

27.0%

中央を切り、
次いで両端を落とし、形を
整えていく

24.5%

形を綺麗に整えるなら
この切り方がおすすめ

調査詳細(一部抜粋)

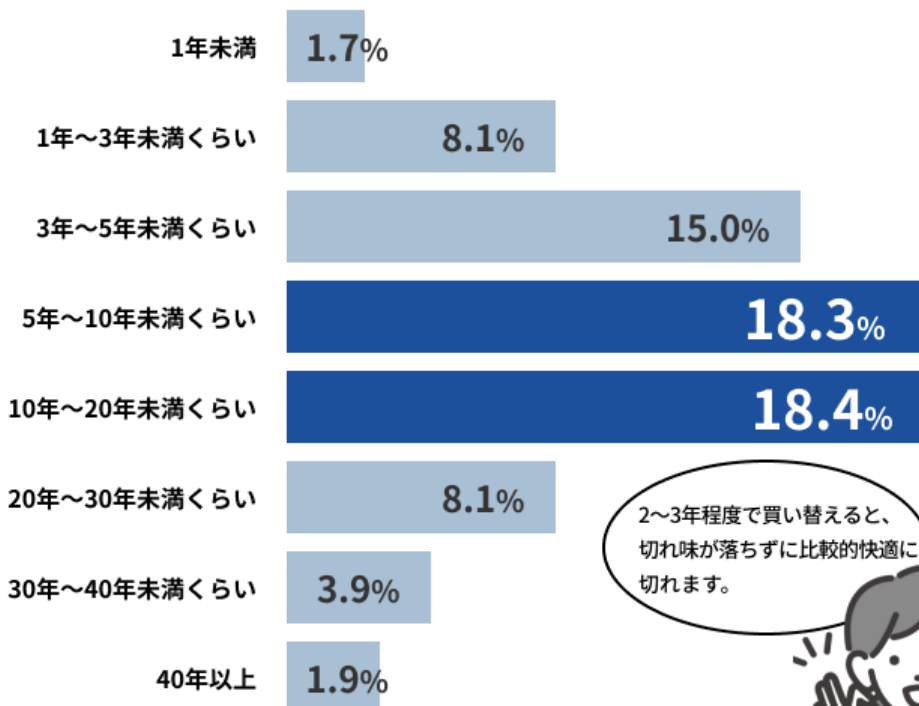
5. ツメキリの使用実態

5～10年同じツメキリを使っている人が4割弱！

ツメキリの使用年数は、全体では「5～10年未満くらい」「10年～20年未満くらい」と答える人の割合が高く、5年以上同じツメキリを使っている人が多いことが明らかになりました。

また、所持しているツメキリの数についても調査したところ、自宅にあるツメキリの数は1～2個が一般的で、60歳以上では3個以上の所有率が高いという結果になりました。

Q5

**自宅にあるツメキリのうち、
一番古いツメキリの大体の使用年数****「5年～10年同じツメキリを使っている人が4割弱」**

2～3年程度で買い替えると、
切れ味が落ちずに比較的快適に
切れます。



調査詳細(一部抜粋)

6. 新しくツメキリを購入する際の悩み

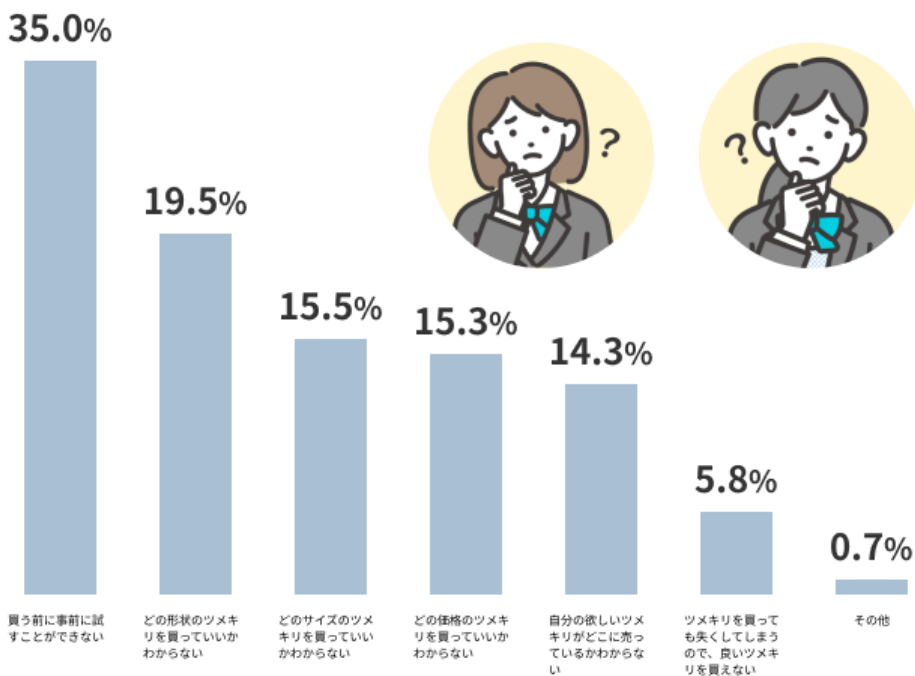
購入時の悩みは「買う前に事前に試せない」「どの形状・サイズを買っていいかわからない」が上位に

新しいツメキリを購入する際の悩みについて調査したところ、男女問わず「買う前に事前に試せない」「どの形状・サイズを買っていいかわからない」という意見が上位に挙がりました。

また購入時に最も重視されるポイントは「切れ味の良さ」で、次いで「切れ味の持続性」や「切った爪が飛び散らないこと」が挙げられました。また「爪に負担が少ない、爪が痛みづらい」といった点も重要視されており、爪に負担をかけずに切りたいと考える人が一定数いることが分かります。

Q6 新しいツメキリを買う時の悩み

購入時の悩みに「買う前に事前に試せない」「どの形状・サイズを買っていいかわからない」が上位に



ツメキリアドバイザーによるツメキリQ&A

今回の調査で明らかになった多くの人が持つ爪の悩みやツメキリの使い方について、貝印のツメキリアドバイザーが解決策やオススメのお手入れ方法をご紹介します。

Q1:ツメキリの買い替えについて

調査でも30%以上の方が5年以上同じツメキリを使っていることが明らかになりました。ツメキリはどのくらいで買い替える必要がありますか。

A:おおよそ2～3年での買い替えがオススメ

切る爪の硬さや爪を切る頻度にもよりますが、期間でいうとおおよそ2～3年に1回の買い替えがオススメです。下記の現象が起こる場合は、特に買い替えが必要なサインです。

- ・爪を切った後に割れや欠けが起こる
- ・少しずつ爪を切ろうとすると刃が滑って切れない
- ・爪を切る瞬間に上刃が下刃より前に出て、「カチカチ」と2回音がする(Sサイズなどで多い)

Q2:爪の長さについて

爪を切る際、白い部分を残さない男性は世代に問わず3割以上いることが分かりました。爪はどのくらい残せばいいですか。

A:白い部分が残らないのは深爪！0.5mm～1mm残して切りましょう

白い部分は0.5mm～1mm残して、指と爪先が同じ高さになるように切ってください。白い部分がなくなるまで爪を切ると深爪になってしまいます。また、深爪を続けていると、爪と指を離れないようにしているイエローラインという組織がなくなり、少しずつ爪の形が変わってしまうことがあります。

Q3:やすりがけについて

爪を切った時に毎回やすりをかけている人は、男女ともに2割前後とかなり少ない結果となりました。やすりがけはなぜ必要ですか。

A:やすりがけをしないと、ひっかかりや割れの原因になります。

爪のやすりがけは実は重要な工程です。爪を切ったままにしておくと、何かに引っかかって割れや欠けが起こる原因になります。

Q4:爪の切り方について

爪を「端から端へ切っていく」と答える人は半数近くで、爪の整え方を「あまり知らない」「全く知らない」と答えた方が全体の6割以上でした。正しい切り方とポイントはありますか。

A:左右対称に整えやすい「真ん中を切って両端を整えていく」のがオススメです。

爪は左右対称に切ることで、形を保つことができます。端から切ると左右均等なカーブが作りにくいので、真ん中から少しずつ切ると左右対称に整えやすくなります。

Q5:爪の悩みについて

男女ともに手の爪は「割れ/欠け」、足の爪では「巻き爪」の悩みが多いことが分かりました。それぞれの対処法を教えてください。

A:切り方や保湿で改善できます

「割れ/欠け」については、切った時に割れる場合は少しずつ切ることで爪へのダメージを軽減できます。乾燥で割れや欠けが起こる場合は、爪先の裏側と指先の皮膚が接着している部分をネイルオイルやハンドクリームなどで保湿しましょう。「巻き爪」は爪をなるべくスクエア型にカットすることで、爪が巻くことを防ぐことができます。また、足の指に力がかかる歩き方をすることで、指の下からの圧力を爪に伝えることで爪が巻くことを防ぐなども予防策として挙げられます。

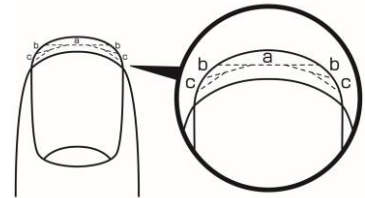
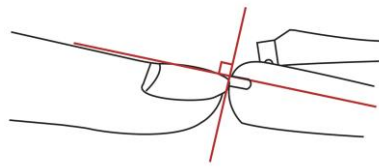
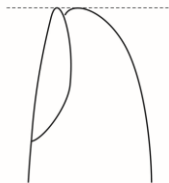
爪の正しいお手入れ方法

意外と知らない！爪を切る適切なタイミング

手の爪は1日に約0.1mm伸び、1ヶ月で約3mmになります。そのため、**手の爪を切るタイミングは5～7日に一度が理想的**です。一方で足の爪は、1日に約0.05mm伸び、1ヶ月で約1.5mmになります。**足の爪を切るタイミングは、10～14日に一度が適切**です。また、爪の先端から指先が見えるように切ってしまうと深爪になってしまうので注意が必要です。

貝印が教える！爪の正しい切り方

STEP1:「爪を切る」正しい爪の切り方



① 爪先の中央部を指の先端と同じ高さ切る

指と爪が同じ高さが理想です。または、爪先に白い部分を0.5～1ミリ残した長さに切りましょう。

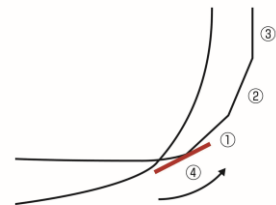
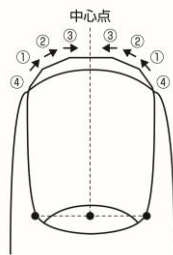
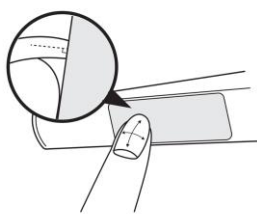
② 爪の切り口(切断面)が直角になるようツメキリの刃を合わせる

爪の縦・横アーチに合わせ、ツメキリを傾けます。切り口が直角になるよう刃と刃の間に爪を挟み込みます。

③ 爪先の中央部から左右のバランスよく少しずつ切る

爪先の中央部を三つの部分(a b c)に分けて少しずつ切ります。切る順番はa→b→b→c→cの順です。

STEP2:「爪の切り口を整える」正しいファイルのかけ方



① 爪の断面が垂直になるようファイルをあてる

爪に縦・横アーチとファイルの面が直角になるように合わせます。切り口のギザギザを、滑らかにしながら整えます。

② 爪の両面の手前から中央に向かって一方向に、ゆっくりかける

①→②→③ 一方の①→②→③
④→一方の④

③ 角はファイルを小さく動かし、爪先の弧の延長上で丸みをつけるようにかける

爪の繊維が割れてしまうため、ゴシゴシかけるのではなく、一方向でやすりをかけるのがポイント！

貝印のアイデアツメキリ

爪や爪を切る際の悩みに合わせて、ユニークなツメキリをラインナップしております。ここでは、さまざまなニーズに応える便利でアイデア溢れるツメキリをご紹介します。

**老眼でお困りの方に
関孫六 LEDルーペ付き**

刀匠関孫六の伝統から生まれたツメキリ。大きなルーペで刃先が拡大され、さらにLEDライトが付いているのでより見やすくなっているツメキリです。
(試供用ボタン電池付)

価格: ¥1,980(税込)

**利き手の逆で爪を切ったりツメキリを握るのが難しい方に
関孫六 握りやすいツメキリM**

利き手でなくても使いやすい 刀匠関孫六の伝統から生まれたツメキリ。利き手の逆でも持ちやすく切りやすいアシストリングが付いているので安定して色々な持ち方ができます。エッチング加工ツメヤスリはヤスリがけが滑らかで形よく仕上がります。切った爪が飛び散らず、切りやすい側面Uカットのストッパーケース付きです。

価格: ¥770 (税込)

**楽な姿勢で切りたい方に
関孫六 フレキシブルネイルクリッパーM**

刀匠関孫六の伝統から生まれたツメキリ。刃先が360度自由に動くダイヤル式なので、楽な姿勢でツメを切ることができます。

価格: ¥1,210(税込)

**厚み約3.9mm! 持ち運びたい方に
AUGER ツメキリLeaf**

コンパクトに収まる厚み約3.9mmの世界最薄級のツメキリです。緻密な金属加工技術「MIM」製法で製造しており、小さいながらもシャープな切れ味です。持ち運びやすく、外出や旅行でふと手元が気になった時にも使用できます。

価格: ¥5,500(税込)

**貝印株式会社**

1908年、刃物の町として有名な岐阜県関市に創業。カミソリやツメキリなどの身だしなみを整えるツールやビューティーツール、包丁をはじめとする調理器具や製菓用品、医療用刃物など、生活に密着した刃物を中心に1万アイテムにもおよび商品を展開。商品の企画、開発から生産、販売、物流までの一連を行っているグローバル刃物メーカー。

本社: 東京都千代田区岩本町3-9-5
代表取締役社長兼COO 遠藤 浩彰
<https://www.kai-group.com>

本件に関する読者の皆様からのお問い合わせ先

貝印株式会社 お客様相談室

〒101-8586 東京都千代田区岩本町3-9-5

TEL: 0120-016-410 (フリーアクセス・ひかりワイド)

<https://www.kai-group.com>