

2021年12月

報道関係各位

## 働く女性の「インナーケア」に関する意識調査

株式会社ナガセビューティケア

長瀬産業株式会社(本社:東京都中央区/代表取締役社長:朝倉 研二)の100%子会社である、株式会社ナガセビューティケア(東京都中央区日本橋本町1-2-8/代表取締役社長:千葉 敏英)では、このたび、全国の20歳代~50歳代の働く女性を対象とした‘働く女性の「インナーケア」に関する意識調査’と題したアンケート調査を実施いたしました(調査期間:2021年10月27日~29日、有効回答数500人)。ここに調査結果がまとまりましたのでご報告いたします。

すべての年代において、8割以上の働く女性が  
「健康」や「若々しさ」を保つために  
インナーケアに取り組むたいと回答!

インナーケアはイキイキと過ごすために大事!  
一方「面倒くさい」「何をしたらいいのか分からない」などの声も



### トピックス

- 8割以上の女性がインナーケアを“聞いたことがあるけどよく知らない”または“知らない”と回答。しかし実際は約9割がインナーケアに該当する習慣を何かしら取り入れているという結果に
- 最も解決したい悩みは“体重の増加”。肌悩みは年齢が上がるほど上位に
- 健康食品やサプリメント・美容ドリンクや健康ドリンクを飲むと回答した方は“身体や気持ち が楽になる”、“肌の調子が良くなった”と健康から美容、精神面まで効果があると回答
- インナーケアとアウターケアはどちらも大事。重要視の割合はほぼ同率に
- 全ての年代で、インナーケアは“イキイキと自分らしく生きるために重要” “今後も取り組んでいきたい”ともに8割以上
- インナーケアに取り組むのは、“健康”や“若々しさ”維持のため

【ナガセビューティケアに関するお問い合わせ先】

テレワーク実施に伴い、お問い合わせにつきましては pr@nagase.co.jp まで  
メールにてご連絡を頂きますようお願い申し上げます。

株式会社ナガセビューティケア 広報担当 小谷内

HP アドレス <https://nbc.jp> ※調査結果はウェブサイトからもご覧頂けます

※2022年8月25日、記載内容・表記に一部修正がございました。  
該当箇所や詳細についてのお問い合わせにつきましては下記までご連絡ください。  
ナガセビューティケア広報事務局(株式会社ブランドテックス・ジャパン内) 担当:栗原  
電話:03-3564-2361 FAX:03-3564-5238 メール:kurihara@brandex.co.jp

参考資料

## 働く女性の「インナーケア」に関する意識調査

### 【調査概要】

アンケート対象：全国の有職女性500名

年齢：20歳代～50歳代(20代125人、30代125人、40代125人、50代125人)

地域：全国

調査方法：インターネットによるアンケート記入式

調査時期：2021年10月27日～29日

### 【調査項目一覧】

- 【1】 あなたは「インナーケア」という言葉をご存じですか。 ……P.7
- 【2】 インナーケアとは、身体の内側から健康面や美容面に取り組むことです。  
ご自身のインナーケアについてコロナ禍以前から取り入れていたこと、コロナ禍から  
新しく取り入れるようになったことを全て教えてください。 ……P.8
- 【3】 コロナ禍で、特にインナーケアを意識して実践するようになりましたか。 ……P.10
- 【4】 コロナ禍からインナーケアを取り入れることになったきっかけに近いものを全て教えてください。 ……P.11
- 【5】 インナーケアを実践して効果があったものはありますか。あてはまるものを選んでください。 ……P.12
- 【6】 インナーケアにおいて解決したい具体的な悩みを教えてください。 ……P.13
- 【7】 「健康食品・サプリメントを摂る」「美容ドリンクを飲む」「健康ドリンクを飲む」と答えた方に  
質問します。飲み続けて実際に起きた効果(身体の調子や気持ち等)について教えてください。 ……P.14
- 【8】 インナーケアにひと月どの程度お金をかけていますか。 ……P.15
- 【9】 先ほど答えていただいたインナーケアの悩みを全て解決できるとしたら、月にいくらまでお金を  
かけられますか。 ……P.15
- 【10】 インナーケア、アウターケア(日焼け止め、美容液、ヘアケア等身体に塗布する外側のケア)に  
ついてそれぞれ重要視している割合を教えてください。 ……P.16
- 【11】 インナーケアを行わない理由を教えてください。 ……P.16
- 【12】 若々しくイキイキと自分らしく年を重ねていくために、インナーケアは重要だと思いますか。 ……P.18
- 【13】 今後も生活の中でインナーケアに取り組んでいきたいと思いませんか。 ……P.19
- 【14】 【13】の理由を教えてください。 ……P.20

株式会社ナガセビューティケア

## 働く女性の「インナーケア」に関する意識調査の目的

コロナ禍において自宅で過ごす時間が増え、身体の内側にまで労われるようになった女性が増えたと推測される今、インナーケアに対してどのような価値観が生じ、実際に行動の変化があったのかを探ります。

### ■ 「インナーケア」という言葉は、「聞いたことがあるけどよく知らない」「知らない」合わせて全体の8割以上に

「インナーケア」という言葉を知っていますかと質問したところ、「聞いたことはあるがよく知らない」(50.8%)、「知らない」(35.8%)と答えた方が全体の8割以上に上りました。  
年代別で比較すると、「よく知っている」と答えたのは20代が20.0%で、最も多い結果になりました。一方、「知らない」と答えた最も多い世代は40代で44.0%でした。(→調査結果の詳細は P. 7)

### ■ コロナ禍以前からのインナーケアは、食事や入浴など日常生活での工夫がトップ3 コロナ禍からは、「体温を測る」が最多

コロナ禍以前、コロナ禍から取り入れているインナーケアについて質問したところ、コロナ禍前は「野菜を先に食べる」(38.0%)という回答が最も多く、「バランスの良い食事を心がける」(37.2%)、「入浴の際、湯船にゆっくりつかる」(36.4%)と続きました。食事や入浴など、日常生活の中で工夫されている方が多いようです。  
コロナ禍からは、「体温を測る」(21.8%)が最多となりました。(→調査結果の詳細は P. 8)

### ■ 約9割の働く女性が、何かしらのインナーケアを取り入れている

また、【Q1】で、インナーケアを“聞いたことがあるけどよく知らない”“知らない”と答えた方が8割以上となったものの、取り入れていることに「あてはまるものはない」と答えた方は14.8%となりました。残りの約9割の方は意識せずとも何かしらのインナーケアを実施していることが浮き彫りになりました。(→調査結果の詳細は P. 9)

### ■ インナーケア、コロナ禍で意識して実践しているのは1割 コロナ禍以前からは3割

コロナ禍で特にインナーケアを意識してするようになったかを質問したところ、全体の1割が「コロナ禍から意識して実践している」(9.8%)と答え、「コロナ禍以前から意識して実践している」と回答した方は3割(30.0%)となりました。  
一方、「コロナ禍以前から意識していないし、実践していない」方も3割(31.0%)となり、全体と年代別でも最も多い回答になりました。(→調査結果の詳細は P. 10)

### ■ インナーケアを取り入れたきっかけは、「身体を動かさなくなったこと」が7割以上

インナーケアを取り入れるきっかけを質問したところ、「家で過ごす時間が増えて身体を動かさなくなった」(45.3%)という回答が最も多く、「身体を動かさなくなり体重が増えた」(29.6%)と続きました。コロナ禍で「身体を動かさなくなったこと」がきっかけで、健康への危機感を覚えたり実際に症状として表れている方が多い方がわかりました。(→調査結果の詳細は P. 11)

■ **全体では「ストレッチをする」「疲れたらすぐに休む」「入浴の際、湯船にゆっくりつかる」がトップ3**  
**年代別では20代で「筋トレをする」が最多**

取り入れたインナーケアについて実践して効果があったものを質問したところ、全体では「ストレッチをする」(19.2%)「疲れたらすぐに休む」(18.6%)「入浴の際、湯船にゆっくりつかる」(18.3%)がトップ3となりました。運動と休息のバランスを上手に取る事が効果につながるといえるかもしれません。

年代別で比較すると、全体では9位の「筋トレをする」(14.3%)が、20代では24.5%と最も多い回答になりました。

また、20代と30代の若年層では食事に関する回答は上位にないものの、40代では23.1%、50代では22.6%と、「バランスの良い食事を心がける」がともにトップになりました。(→調査結果の詳細はP. 12)

■ **最も解決したいのは、「体重の増加」肌悩みは年齢が上がるほど上位に**

インナーケアに取り組んでいる方に解決したい悩みについて質問したところ、全体で「体重の増加」(48.0%)が最も多い回答で、全ての年代で1位もしくは2位となりました。コロナ禍によって運動量が減少傾向にある事も影響して、体重の維持はどの年代でも抱えている悩みといえそうです。

年代別で比較すると、20代では「体重の増加」に次いだ悩みが「ストレス／不安感」(39.1%)となり、若い年代では精神的な悩みを重視している傾向があるようです。

肌など「見た目」に関することでは、20代は「毛穴の目立ち、黒ずみ」(33.6%)、「肌のニキビ」(29.1%)など若年層特有の悩みが上位に入り、50代では「肌のたるみ」「肌のシミ」(22.6%)、「肌のしわ」(18.9%)など加齢に関する悩みが10位以内に入る結果になりました。(→調査結果の詳細はP. 13)

■ **「身体や気持ちが楽になる」「肌の調子が良くなった」**  
**健康から美容、精神面まで幅広い効果**

健康食品やサプリメント、美容ドリンク、健康ドリンクを摂取している方に効果について質問したところ、最も多い回答は「調子が良くなった、気持ちが楽になった」(17人)となり、「シミが減った、肌の調子が改善された」(14人)、「疲れが取れた、元気になった」(9人)と続きました。

身体や肌の調子、気持ちの部分での精神面まで、効果が広くあらわれていることがわかりました。

(→調査結果の詳細はP. 14)

■ **インナーケアにかかる費用は「0円」が3割以上**  
**次いで「1,000円～1,499円」「5,000円以上」と続く**

インナーケアにひと月どの程度お金をかけているかについて質問したところ、「0円」(34.2%)が最も多く、次いで「1,000円～1,499円」(12.4%)、「5,000円以上」(10.2%)と続きました。

お金をかけずに日常生活の範囲内で取り入れている方と毎月まとまった費用をかける方と、二極化している傾向があるといえそうです。

(→調査結果の詳細はP. 15)

## ■ 悩みを全て解決できるなら、月約5,000円までかけていい…

### 年代別では、50代が最も高く40代で低い結果に

インナーケアの悩みを全て解決できるとしたら、月にいくら金額をかけられるかについて質問したところ、全体では平均で4977.7円となりました。年代別では、50代が最も高い金額で5361.5円、最も低い金額は40代で4694.7円という結果になりました。(→調査結果の詳細はP. 15)

## ■ インナーケアとアウターケアはどちらも大事 重要視の割合はほぼ同率の結果に

### 年代別では、年齢が高い層でインナーケア重視派

インナーケアとアウターケアの重要視する割合を質問したところ、全体ではインナーケアが4.95に対しアウターケアが5.05と微差で多いものの、ほぼ同率の結果になりました。年代別では、40代と50代でインナーケアの割合が平均を超え、年齢が高い層で内側のケアをより重視していることがわかりました。(→調査結果の詳細はP. 16)

## ■ インナーケアって何だろう…

### 行わない理由は、「インナーケアを良く知らない」が最多

インナーケアを行わない理由について質問したところ、「インナーケアを良く知らない／概念がわからない」(55人)など、インナーケアについてはっきりと浸透していないことが理由として大きいことがわかりました。(→調査結果の詳細はP. 16)

## ■ コロナ禍から意識しているのに実施していない方は「面倒くさい」のほか、

### 「時間がない」「お金がかかる」など物理的な余裕がないことが多い傾向

【Q3】の「コロナ禍で、特にインナーケアを意識して実践するようになりましたか」の質問と比較したところ、「コロナ禍から意識はしているが実践できていない」「コロナ禍以前から意識はしているが実践できていない」方は、“やらなければならないけど面倒”“やりたいけど余裕がなくできない”傾向があることがわかりました。(→調査結果の詳細はP. 17)

## ■ インナーケアは若々しくイキイキと自分らしく生きるために重要だと思う、約9割

若々しくイキイキと自分らしく年を重ねていくために、インナーケアは重要だと思うかどうかを質問したところ、「とても重要だと思う」(40.6%)、「まあまあ重要だと思う」(49.0%)を合わせて89.6%と約9割の方が重要だと思っていることがわかりました。(→調査結果の詳細はP. 18)

## ■ 年代別による比較は僅差 若い世代もインナーケアへの関心は高い

年代別で比較をすると、どの年代でも「とても重要だと思う」「まあまあ重要だと思う」をあわせると8割を超え、若い世代もイキイキと生きていくうえでインナーケアの重要さを感じていることがわかりました。最も高かったのは40代で、93.6%となりました。(→調査結果の詳細はP. 18)

## ■ 今後もインナーケアに「取り組みたい」8割以上

今後も生活の中でインナーケアに取り組んでいきたいかどうかを質問したところ、「取り組んでいきたい」(32.0%)、「出来るだけ取り組んでいきたい」(54.4%)をあわせて86.4%と8割以上の方がインナーケアに取り組むたいと思っていることがわかりました。(→調査結果の詳細はP. 19)

**■ 若い世代も関心が高いだけでなくインナーケアに取り組む意識も高い**

年代別で比較をすると、「インナーケアを重要だと思いますか」の質問同様、どの年代でも「取り組んでいきたい」「出来るだけ取り組んでいきたい」をあわせると8割を超え、若い世代も意識して取り組んでいきたいということがわかりました。  
(→調査結果の詳細は P. 19)

**■ インナーケアに取り組むのは“健康”や“若々しさ”維持のため**

今後もインナーケアに取り組んでいきたいと回答した理由の傾向をまとめると、「健康でいたい」(169人)と健康を理由に挙げた方が圧倒的に多く、「若くいたい・若々しくいたい」(75人)、「大切・必要だと思うから」(48人)、「元気でいたい／いきいきとしていたい」(44人)、「綺麗でいたい」(26人)がトップ5となりました。

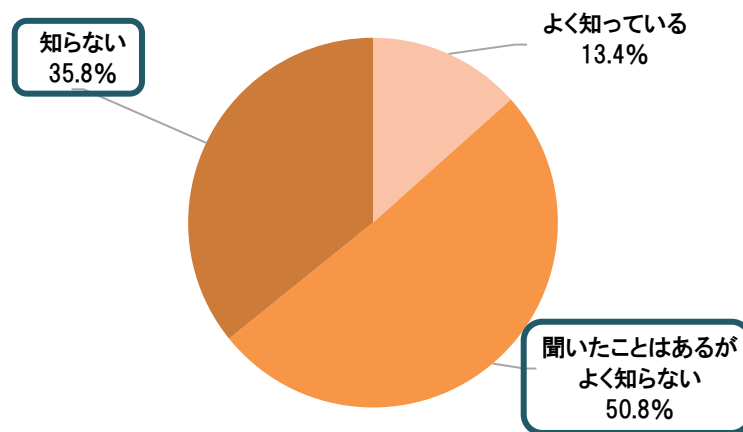
一方、「取り組みたくない」と答えた方の理由としては、「面倒くさい」「時間がない」などが挙がりました。  
(→調査結果の詳細は P. 20)

【1】あなたは「インナーケア」という言葉をご存じですか。

## 「インナーケア」という言葉は、 “聞いたことがあるけどよく知らない” “知らない” 合わせて全体の8割以上に

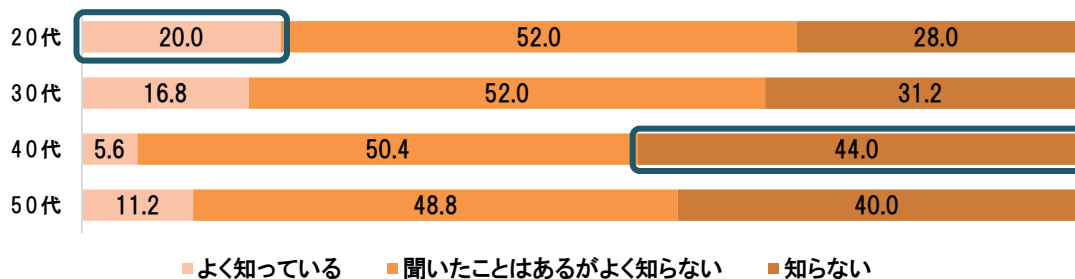
「インナーケア」という言葉を知っていますかと質問したところ、「聞いたことはあるがよく知らない」(50.8%)、「知らない」(35.8%)と答えた方が全体の8割以上に上りました。

【全体(%) n=500、単一回答】



年代別で比較すると、「よく知っている」と答えたのは20代が20.0%で、最も多い結果になりました。一方、「知らない」と答えた最も多い世代は40代で44.0%でした。

【年代別(%) 各世代n=125、単一回答】



【2】 インナーケアとは、身体の内側から健康面や美容面に取り組むことです。  
 ご自身のインナーケアについてコロナ禍以前から取り入れていたこと、コロナ禍から新しく取り入れるようになったことを全て教えてください。

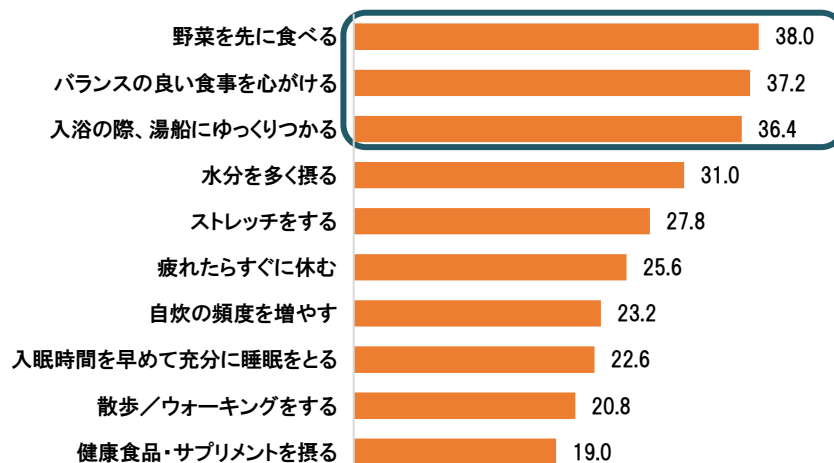
## コロナ禍以前からのインナーケアは、 食事や入浴など日常生活での工夫がトップ3 コロナ禍からは、「体温を測る」が最多

コロナ禍以前、コロナ禍から取り入れているインナーケアについて質問したところ、コロナ禍以前は「野菜を先に食べる」(38.0%)という回答が最も多く、「バランスの良い食事を心がける」(37.2%)、「入浴の際、湯船にゆっくりつかる」(36.4%)と続きました。食事や入浴など、日常生活の中で工夫されている方が多いようです。

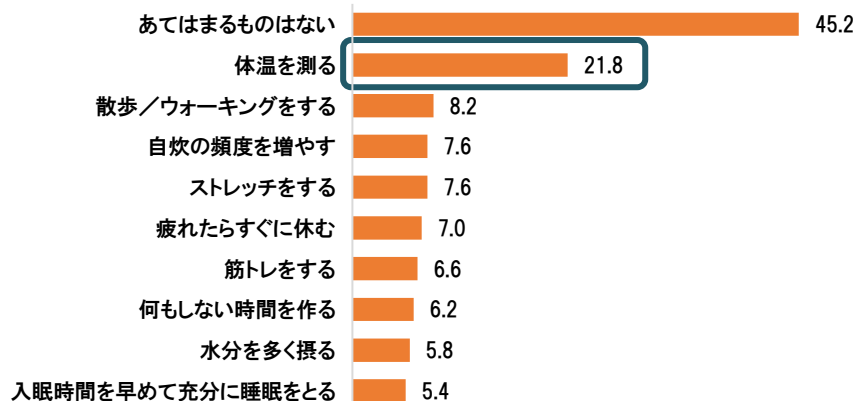
コロナ禍からは、「体温を測る」(21.8%)が最多となりました。

【全体(%) 複数回答】

■コロナ禍以前から取り入れていること



■コロナ禍から取り入れていること





## 約9割(85.2%)の働く女性が、 何かしらのインナーケアを取り入れている

また、【Q1】で、インナーケアを“聞いたことがあるけどよく知らない”、“知らない”と答えた方が8割以上となったものの、インナーケアを取り入れていることに「あてはまるものはない」と答えた方は14.8%となりました。残りの約9割の方は意識せずとも何かしらのインナーケアを実施していることが浮き彫りになりました。

### 【全体(%) 複数回答】

■コロナ禍以前から取り入れていたこと	
野菜を先に食べる	38.0
バランスの良い食事を心がける	37.2
入浴の際、湯船にゆっくりつかる	36.4
水分を多く摂る	31.0
ストレッチをする	27.8
疲れたらすぐに休む	25.6
自炊の頻度を増やす	23.2
入眠時間を早めて十分に睡眠をとる	22.6
散歩/ウォーキングをする	20.8
健康食品・サプリメントを摂る	19.0
白湯を飲む	18.2
腹八分目を心がける	17.2
美容や健康に良い食べ物や飲み物を積極的に摂る	14.8
あてはまるものはない	14.8
筋トレをする	12.4
食事の時間を早める	10.0
何もしない時間を作る	9.8
半身浴をする	9.4
体温を測る	8.8
香り(お花、アロマ等)を取り入れる	8.8
ヨガをする	8.4
お酒の量を減らす	6.8
健康ドリンクを飲む	6.2
美容ドリンクを飲む	4.2
漢方薬を飲む	4.2
座禅や瞑想をする	2.6
ファスティングを定期的に行う	1.2

■コロナ禍から取り入れるようになったこと	
あてはまるものはない	45.2
体温を測る	21.8
散歩/ウォーキングをする	8.2
ストレッチをする	7.6
自炊の頻度を増やす	7.6
疲れたらすぐに休む	7.0
筋トレをする	6.6
何もしない時間を作る	6.2
水分を多く摂る	5.8
入眠時間を早めて十分に睡眠をとる	5.4
バランスの良い食事を心がける	5.4
お酒の量を減らす	4.2
野菜を先に食べる	3.6
健康食品・サプリメントを摂る	3.4
腹八分目を心がける	2.8
食事の時間を早める	2.8
ヨガをする	2.4
香り(お花、アロマ等)を取り入れる	2.4
入浴の際、湯船にゆっくりつかる	2.2
美容や健康に良い食べ物や飲み物を積極的に摂る	2.0
健康ドリンクを飲む	1.8
白湯を飲む	1.6
美容ドリンクを飲む	1.2
座禅や瞑想をする	1.0
半身浴をする	0.8
ファスティングを定期的に行う	0.8
漢方薬を飲む	0.8

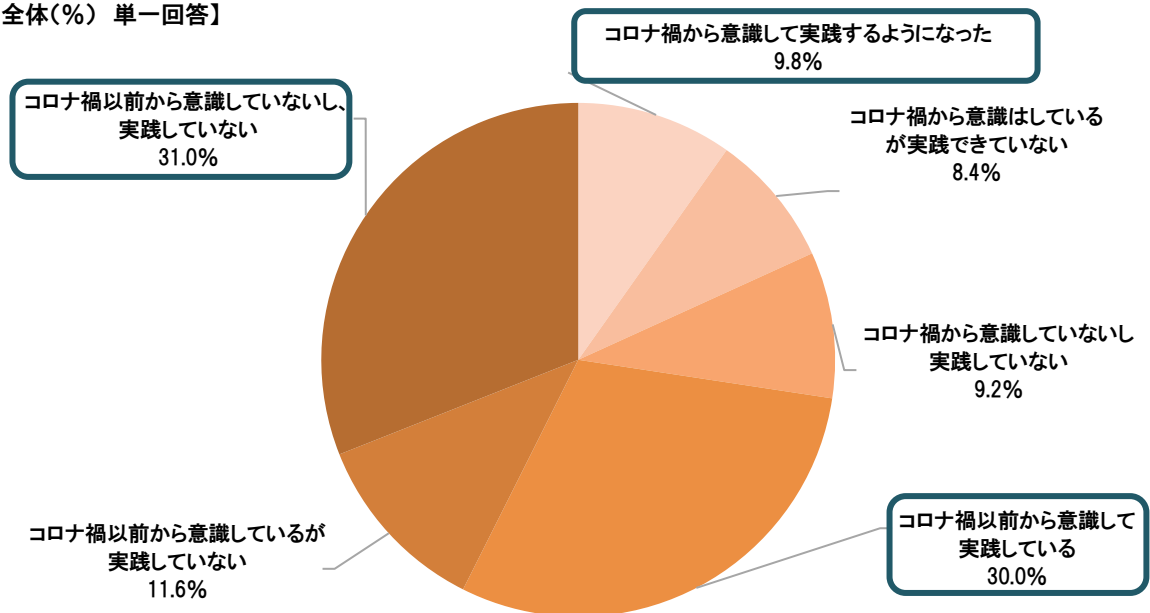
【3】 コロナ禍で、特にインナーケアを意識して実践するようになりましたか。

## インナーケア、コロナ禍で意識して実践しているのは1割 コロナ禍以前からは3割

コロナ禍で特にインナーケアを意識してするようになったかを質問したところ、全体の1割が「コロナ禍から意識して実践している」(9.8%)と答え、「コロナ禍以前から意識して実践している」と回答した方は3割(30.0%)となりました。

一方、「コロナ禍以前から意識していないし、実践していない」方も3割(31.0%)となり、全体と年代別でも最も多い回答になりました。

【全体(%) 単一回答】



【年代別】



■コロナ禍から意識して実践するようになった

■コロナ禍以前から意識して実践している

■コロナ禍から意識はしているが実践できていない

■コロナ禍以前から意識しているが実践していない

■コロナ禍から意識していないし実践していない

■コロナ禍以前から意識していないし、実践していない

【4】 コロナ禍からインナーケアを取り入れることになったきっかけに近いものを全て教えてください。

## インナーケアを取り入れたきっかけは、 「身体を動かさなくなったこと」が7割以上

インナーケアを取り入れるきっかけを質問したところ、「家で過ごす時間が増えて身体を動かさなくなった」(45.3%)という回答が最も多く、「身体を動かさなくなり体重が増えた」(29.6%)と続きました。コロナ禍で「身体を動かさなくなったこと」がきっかけで、健康への危機感を覚えたり実際に症状として表れている方が多い方がわかりました。

【(%) n=274 複数回答】

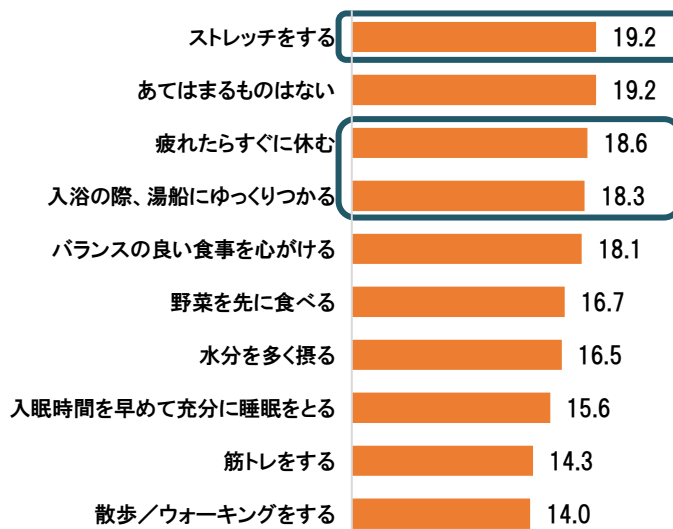


【5】 コロナ禍以前に取り入れていた、コロナ禍以降に取り入れたインナーケアについて、次の中で実践して効果があったものはありますか。

## 全体では「ストレッチをする」「疲れたらすぐに休む」 「入浴の際、湯船にゆっくりつかる」がトップ3 年代別では20代で「筋トレをする」が最多

取り入れたインナーケアについて実践して効果があったものを質問したところ、全体では「ストレッチをする」(19.2%)「疲れたらすぐに休む」(18.6%)「入浴の際、湯船にゆっくりつかる」(18.3%)がトップ3となりました。運動と休息のバランスを上手に取る事が効果につながるといえるかもしれません。

【(%) n=442 複数回答】



年代別で比較すると、全体では9位の「筋トレをする」(14.3%)が、20代では24.5%と最も多い回答になりました。

また、20代と30代の若年層では食事に関する回答は上位にないものの、40代では23.1%、50代では22.6%と、「バランスの良い食事を心がける」がともにトップになりました。(次頁の表参照)

順位	実践した方法	割合 (%)
1	ストレッチをする	19.2
2	あてはまるものはない	19.2
3	疲れたらすぐに休む	18.6
4	入浴の際、湯船にゆっくりつかる	18.3
5	バランスの良い食事を心がける	18.1
6	野菜を先に食べる	16.7
7	水分を多く摂る	16.5
8	入眠時間を早めて十分に睡眠をとる	15.6
9	筋トレをする	14.3
10	散歩/ウォーキングをする	14.0
11	自炊の頻度を増やす	12.4
12	健康食品・サプリメントを摂る	11.1
13	体温を測る	10.2
14	白湯を飲む	9.3
15	腹八分目を心がける	8.6
16	何もしない時間を作る	6.6
17	ヨガをする	6.3
18	美容や健康に良い食べ物や飲み物を積極的に摂る	5.9
19	お酒の量を減らす	5.4
20	食事の時間を早める	5.2
21	香り(お花、アロマ等)を取り入れる	4.8
22	半身浴をする	4.5
23	漢方薬を飲む	2.9
24	美容ドリンクを飲む	2.3
25	健康ドリンクを飲む	2.0
26	座禅や瞑想をする	1.8
27	ファスティングを定期的に行う	1.4

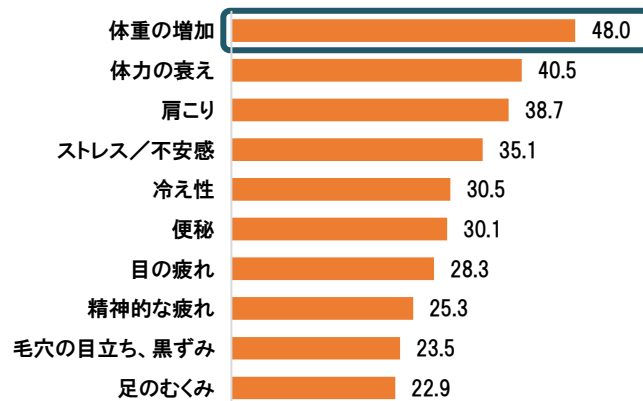
20代		30代		40代		50代					
1	筋トレをする	24.5	1	あてはまるものはない	22.9	1	バランスの良い食事を心がける	23.1	1	バランスの良い食事を心がける	22.6
2	入浴の際、湯船にゆっくりつかる	20.9	2	ストレッチをする	21.2	2	野菜を先に食べる	20.4	2	ストレッチをする	21.7
3	水分を多く摂る	19.1	3	水分を多く摂る	20.3	3	散歩/ウォーキングをする	17.6	2	野菜を先に食べる	21.7
4	あてはまるものはない	19.1	3	疲れたらすぐに休む	20.3	4	入浴の際、湯船にゆっくりつかる	16.7	2	疲れたらすぐに休む	21.7
5	ストレッチをする	18.2	5	入眠時間を早めて十分に睡眠をとる	19.5	4	入眠時間を早めて十分に睡眠をとる	16.7	3	あてはまるものはない	18.9
6	疲れたらすぐに休む	17.3	6	入浴の際、湯船にゆっくりつかる	18.6	5	ストレッチをする	15.7	4	入浴の際、湯船にゆっくりつかる	17.0
7	入眠時間を早めて十分に睡眠をとる	12.7	7	散歩/ウォーキングをする	16.1	5	あてはまるものはない	15.7	5	体温を測る	16.0
8	散歩/ウォーキングをする	11.8	8	筋トレをする	15.3	6	疲れたらすぐに休む	14.8	5	自炊の頻度を増やす	16.0
9	自炊の頻度を増やす	11.8	8	バランスの良い食事を心がける	15.3	7	健康食品・サプリメントを摂る	13.0	6	水分を多く摂る	15.1
10	バランスの良い食事を心がける	11.8	8	野菜を先に食べる	15.3	8	体温を測る	12.0	7	白湯を飲む	14.2
11	野菜を先に食べる	10.0	9	自炊の頻度を増やす	12.7	9	腹八分目を心がける	11.1	8	入眠時間を早めて十分に睡眠をとる	13.2
12	体温を測る	9.1	10	健康食品・サプリメントを摂る	11.9	9	水分を多く摂る	11.1	9	腹八分目を心がける	12.3
13	健康食品・サプリメントを摂る	8.2	11	白湯を飲む	10.2	10	自炊の頻度を増やす	9.3	10	健康食品・サプリメントを摂る	11.3

【6】 インナーケアにおいて解決したい具体的な悩みを教えてください。

## 最も解決したいのは、「体重の増加」 肌悩みは年齢が上がるほど上位に

インナーケアに取り組んでいる方に、解決したい悩みについて質問したところ、全体で「体重の増加」(48.0%)が最も多い回答で、全ての年代で1位もしくは2位となりました。コロナ禍によって運動量が減少傾向にある事も影響して、体重の維持はどの年代でも抱えている悩みといえそうです。

【(%) n=442 複数回答】



年代別で比較すると、20代では「体重の増加」に次いだ悩みが「ストレス/不安感」(39.1%)となり、若い年代では精神的な悩みを重視している傾向があるようです。(次頁の表参照)

順位	悩み	割合 (%)
1	体重の増加	48.0
2	体力の衰え	40.5
3	肩こり	38.7
4	ストレス/不安感	35.1
5	冷え性	30.5
6	便秘	30.1
7	目の疲れ	28.3
8	精神的な疲れ	25.3
9	毛穴の目立ち、黒ずみ	23.5
10	足のむくみ	22.9
11	頭痛	21.3
12	肌の乾燥	21.0
13	肌のシミ	19.9
14	肌のたるみ	17.6
15	肌のくすみ	17.2
16	肌のしわ	16.3
17	マスクによる肌荒れ	16.1
18	髪の毛の抜け	15.4
19	肌のニキビ	14.9
20	女性ホルモンに関わる不調	14.5
21	免疫の強化	14.3
22	食生活の乱れ	13.1
23	不眠	11.5
24	血行不良	10.9
25	加齢	9.5
26	貧血	9.0
27	あてはまるものはない	6.1
28	薄毛	5.0
29	血圧が高い/血糖値が高い	3.6
30	アトピー	3.4

肌など「見た目」に関することでは、20代は「毛穴の目立ち、黒ずみ」(33.6%)、「肌のニキビ」(29.1%)など若年層特有の悩みが上位に入り、50代では「肌のたるみ」「肌のシミ」(22.6%)、「肌のしわ」(18.9%)など加齢に関する悩みが10位以内に入る結果になりました。

20代		30代		40代		50代	
1	体重の増加 53.6	1	体重の増加 52.5	1	体重の増加 48.1	1	肩こり 38.7
2	ストレス/不安感 39.1	2	体力の衰え 51.7	2	体力の衰え 43.5	2	体重の増加 36.8
3	冷え性 38.2	3	肩こり 44.9	3	ストレス/不安感 37.0	3	体力の衰え 33.0
4	肩こり 37.3	4	ストレス/不安感 40.7	4	肩こり 33.3	4	目の疲れ 28.3
5	毛穴の目立ち、黒ずみ 33.6	5	冷え性 39.8	5	便秘 31.5	5	ストレス/不安感 22.6
6	体力の衰え 32.7	6	便秘 38.1	6	精神的な疲れ 27.8	5	肌のたるみ 22.6
7	足のむくみ 31.8	7	目の疲れ 33.1	7	目の疲れ 25.0	5	肌のシミ 22.6
8	便秘 30.9	8	精神的な疲れ 30.5	8	冷え性 23.1	8	冷え性 19.8
9	頭痛 30.0	9	足のむくみ 29.7	9	毛穴の目立ち、黒ずみ 20.4	8	便秘 18.9
10	肌のニキビ 29.1	10	肌の乾燥 27.1	9	肌のたるみ 20.4	8	肌のしわ 18.9
11	精神的な疲れ 28.2	10	肌のくすみ 27.1	9	肌のシミ 20.4	11	頭痛 16.0

【7】「健康食品・サプリメントを摂る」「美容ドリンクを飲む」「健康ドリンクを飲む」と答えた方に質問します。飲み続けて実際に起きた効果(身体の調子や気持ち等)について教えてください。

## 「身体や気持ちが楽になる」 「肌の調子が良くなった」 健康から美容、精神面まで幅広い効果

健康食品やサプリメント、美容ドリンク、健康ドリンクを摂取している方に効果について質問したところ、最も多い回答は「調子が良くなった、気持ちが楽になった」(17人)となり、「シミが減った、肌の調子が改善された」(14人)、「疲れが取れた、元気になった」(9人)と続きました。身体や肌の調子、気持ちの部分での精神面まで、効果が広くあらわれていることがわかりました。

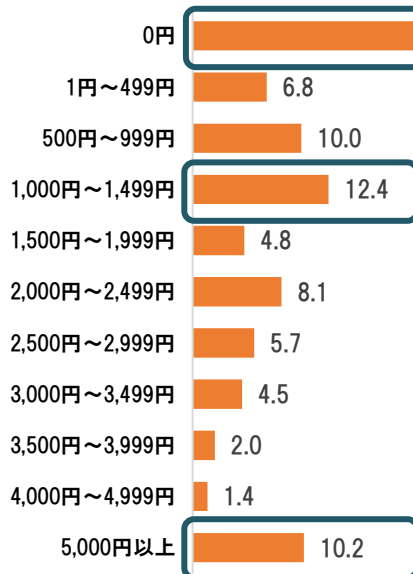
【n=137 自由回答】

1	調子が良くなった、気持ちが楽になった	17
2	シミが減った、肌の調子が改善された	14
3	疲れが取れた、元気になった	9
4	便秘改善	9
5	風邪を引かなくなった	5

【8】 インナーケアにひと月どの程度お金をかけていますか。

インナーケアにかかる費用は「0円」が3割以上  
次いで「1,000円～1,499円」、「5,000円以上」と続く

【(%) n=442 単一回答】



インナーケアにひと月どの程度お金をかけているかについて質問したところ、「0円」(34.2%)が最も多く、次いで「1,000円～1,499円」(12.4%)、「5,000円以上」(10.2%)と続きました。

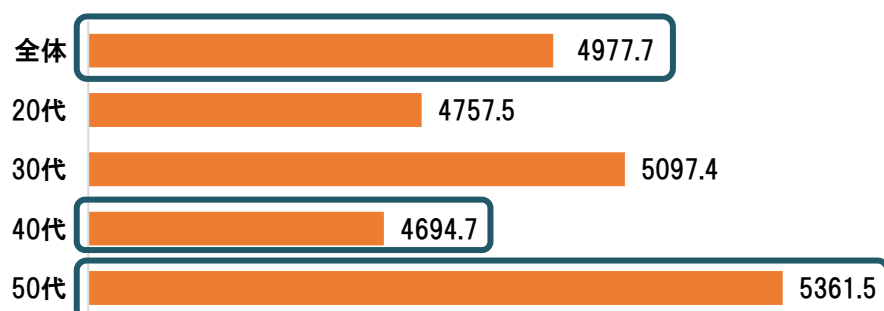
お金をかけずに日常生活の範囲内で取り入れている方と毎月まとまった費用をかける方と、二極化している傾向があるといえそうです。

【9】 先ほど答えていただいたインナーケアの悩みを全て解決できるとしたら、月にいくらまでお金をかけられますか。

悩みを全て解決できるなら、月約5,000円までかけていい・・・  
年代別では、50代が最も高く40代で低い結果に

インナーケアの悩みを全て解決できるとしたら、月にいくら金額をかけられるかについて質問したところ、全体では平均で4977.7円となりました。年代別では、50代が最も高い金額で5361.5円、最も低い金額は40代で4694.7円という結果になりました。

【(円) n=415 自由回答】



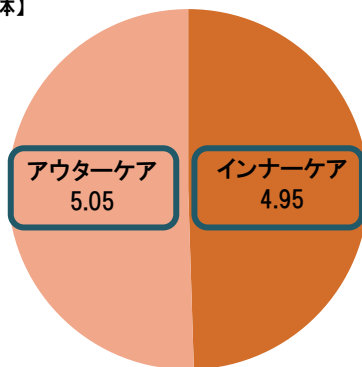
【10】 インナーケア、アウターケア(日焼け止め、美容液、ヘアケア等身体に塗布する外側のケア)についてそれぞれ重要視している割合を教えてください。

## インナーケアとアウターケアはどちらも大事 重要視の割合はほぼ同率の結果に 年代別では、年齢が高い層でインナーケア重視派

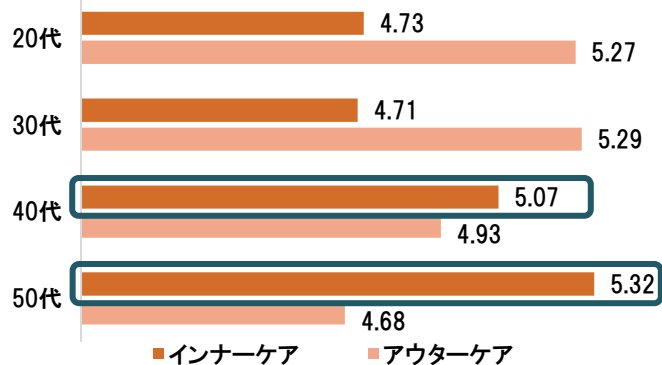
【(割) n=442 自由回答】

インナーケアとアウターケアの重要視する割合を質問したところ、全体ではインナーケアが4.95に対しアウターケアが5.05と微差で多いものの、ほぼ同率の結果になりました。年代別では、40代と50代でインナーケアの割合が平均を超え、年齢が高い層で内側のケアをより重視していることがわかりました。

【全体】



【年代別】

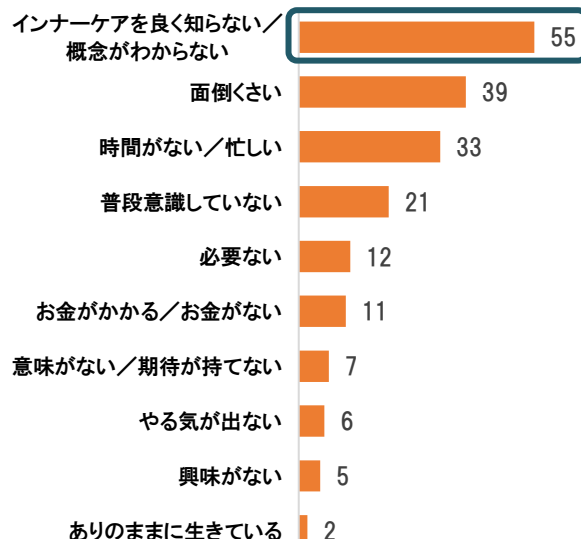


【11】 先ほど「コロナ禍から意識はしているが実践できていない」「コロナ禍から意識していないし実践していない」「コロナ禍以前から意識していないし、実践していない」と答えた方に質問します。インナーケアを行わない理由を教えてください。

## インナーケアって何だろう・・・ 行わない理由は、「インナーケアを良く知らない」が最多

【(人) 有効回答数=245  
自由回答】

インナーケアを行わない理由について質問したところ、「インナーケアを良く知らない／概念がわからない」(55人)など、インナーケアについてはっきりと浸透していないことが理由として大きいことがわかりました。





## コロナ禍から意識しているのに実施していない方は 「面倒くさい」のほか、「時間がない」「お金がかかる」など 物理的な余裕がないことが多い傾向

Q3「コロナ禍で、特にインナーケアを意識して実践するようになりましたか」の質問と比較したところ、「コロナ禍から意識はしているが実践できていない」「コロナ禍以前から意識はしているが実践できていない」方は、“やらなければならないけど面倒”“やりたいけど余裕がなくできない”傾向があることがわかりました。

【インナーケアをコロナ禍から意識はしているが実践できていない方 回答】

### <面倒>

- コロナ禍で自己肯定感が下がっており、特に目に見えやすい効果がわかりにくいインナーケアを自分に費やす気力に欠けているから
- めんどくさがりやだから
- 後回しにしがち
- 三日坊主
- 思っても中々実践出来ない
- 体重増加を意識しているが、食事制限や運動ができていない
- 長期的に続けるのが難しいから
- 毎日継続できない時がある。
- 面倒
- 面倒だと感じてしまうことがある
- 面倒になってしまう
- 面倒臭い

### <時間がない>

- インナーケアまでする時間がない
- まちまちで忘れる時間が無い
- ゆとりがない
- 育児をしていて余裕が少ない
- 子育てで時間がない
- 時間がとれない
- 時間がない
- 時間がない
- 時間と金銭面に余裕がない
- 自分の時間がない
- 忙しい
- 忙しいから
- 忙しくてそこまで気が回らない
- お湯を飲む、水分を多くとる、早めになるなどは実践できていると思うが、早く寝ようとする筋力する時間がとれなくなる。
- コロナ禍であるが、在宅ワークができない仕事であり、忙しさには変わりがなく疲れており自分を労る時間もない

### <何をしたらいいかわからない>

- やり方がわからない
- 何から始めれば良いかわからない
- 何したらいいかわからない
- 強く意識した事がない為
- 具体的な方法を知らない
- 具体的にどういふものかわからない
- 具体的に何をしたらいいか、曖昧で続きそうにないから

### <お金がかかる>

- お金がかかる
- 今以上出費すると生活が苦しくなるから
- 金銭面に余裕がない
- 他にも実践したい事はあるが、お金をかけられない

### <効果が感じられない>

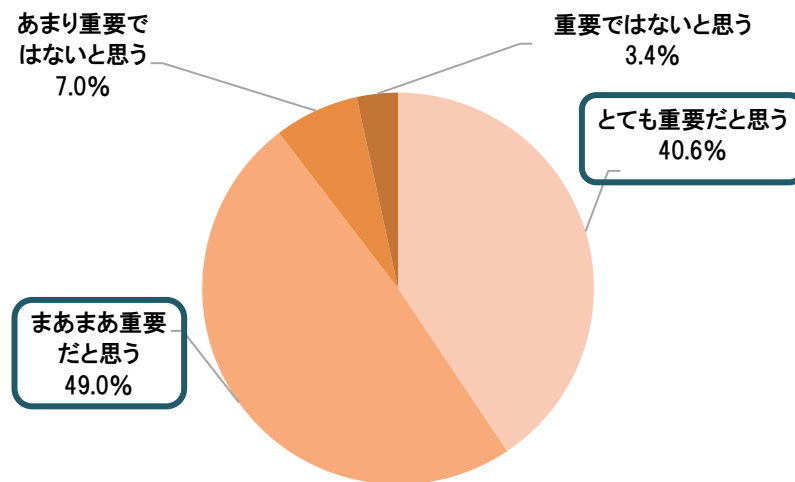
- いろいろなことをしても体調が良くならない
- 効果がわからないから

【12】若々しくいきいきと自分らしく年を重ねていくために、インナーケアは重要だと思いますか。

## インナーケアは若々しくいきいきと自分らしく生きるために重要だと思う、約9割

若々しくいきいきと自分らしく年を重ねていくために、インナーケアは重要だと思うかどうかを質問したところ、「とても重要だと思う」(40.6%)、「まあまあ重要だと思う」(49.0%)を合わせて89.6%と約9割の方が重要だと思っていることがわかりました。

【全体(%) n=500 単一回答】

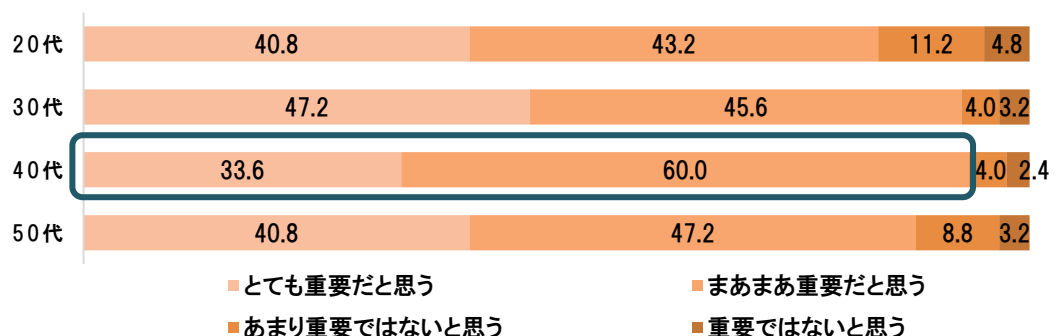


## 年代別による比較は僅差 若い世代もインナーケアへの関心は高い

年代別で比較をすると、どの年代でも「とても重要だと思う」「まあまあ重要だと思う」をあわせると8割を超え、若い世代もいきいきと生きていくうえでインナーケアの重要性を感じていることがわかりました。

最も高かったのは40代で、93.6%となりました。

【年代別】

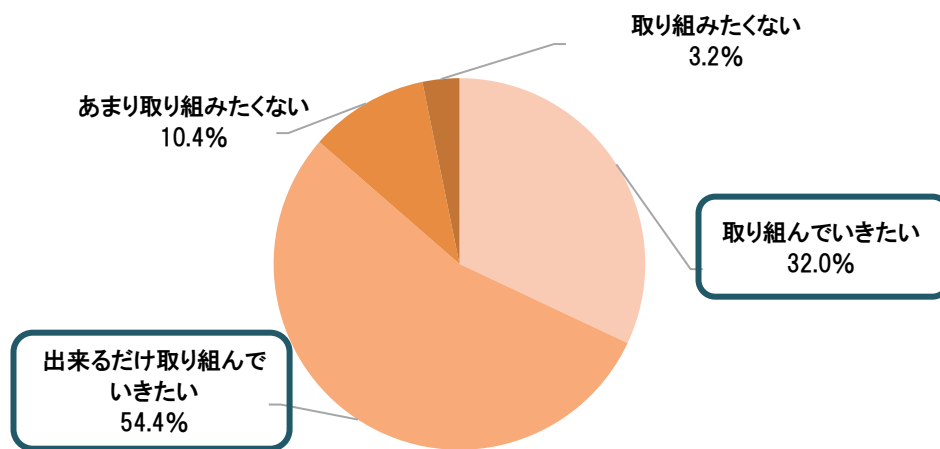


【13】 今後も生活の中でインナーケアに取り組んでいきたいと思いませんか。

## 今後もインナーケアに「取り組みたい」8割以上

今後も生活の中でインナーケアに取り組んでいきたいかどうかを質問したところ、「取り組んでいきたい」(32.0%)、「出来るだけ取り組んでいきたい」(54.4%)をあわせて86.4%と8割以上の方がインナーケアに取り組むたいと思っていることがわかりました。

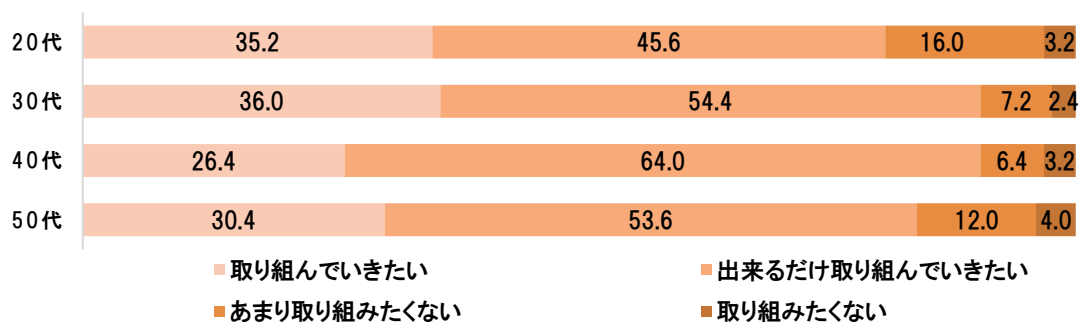
【全体(%) n=500 単一回答】



## 若い世代も関心が高いだけでなく インナーケアに取り組む意識も高い

年代別で比較をすると、「インナーケアを重要だと思いませんか」の質問同様、どの年代でも「取り組んでいきたい」「出来るだけ取り組んでいきたい」をあわせると8割を超え、若い世代も意識して取り組んでいきたいということがわかりました。

【年代別】



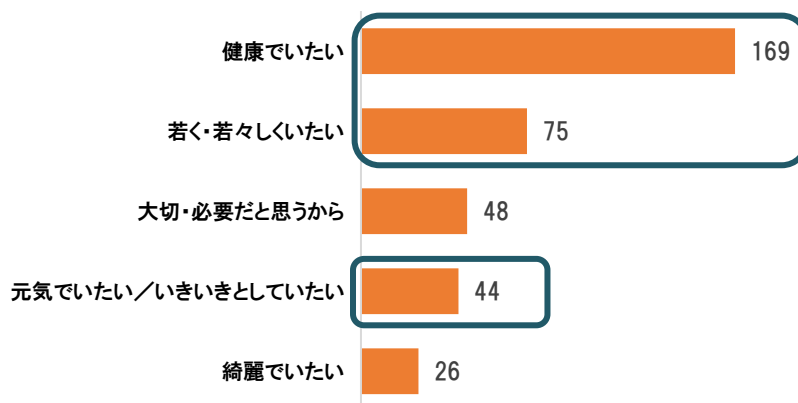
【14】【13】の理由を教えてください。

## インナーケアに取り組むのは “健康”や“若々しさ”維持のため

今後もインナーケアに取り組んでいきたいと回答した理由の傾向をまとめると、「健康でいたい」(169人)と健康を理由に挙げた方が圧倒的に多く、「若くいたい・若々しくいたい」(75人)、「大切・必要だと思うから」(48人)、「元気でいたい／いきいきとしていたい」(44人)、「綺麗でいたい」(26人)がトップ5となりました。

一方、「取り組みたくない」と答えた方の理由としては、「面倒くさい」「時間がない」などが挙がりました。

### 【全体(人) 自由回答】



### 【主な回答】

- ・骨粗鬆症、変形性膝関節症など身体に対して病名が付いてきている状況なので、痛みの軽減、今後の健康維持のためにやらなければいけない。(50代)
- ・インナーケア無くして心身の健康を維持するのは不可能だと思うから。(40代)
- ・40代になり、洋服やメイクなど見た目のことに気をつけても、しわやシミなど年齢による変化を強く感じるようになった。年を取ると、外見のことよりも中からのケアが必要だとは思っている。(40代)
- ・自分で自分の機嫌を取り面倒をみるには、内側からのサインと向き合えないといけなから。(30代)
- ・肌荒れなどの症状が出ているが皮膚科の先生に内側からのケアが大切であることを教わったから。(20代)