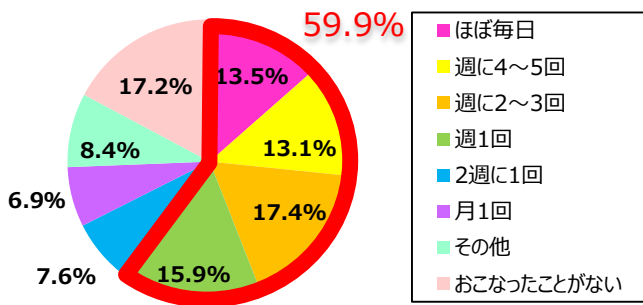


**働く女性は、自分磨きも短時間で効率重視？
軽い運動は、「自宅」で行う「宅トレ」派が8割超。
宅トレと一緒にやりたいことは、スキンケアが1位に。**

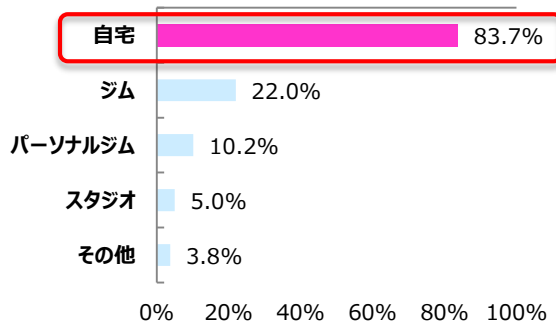
10月に入り、秋風が気持ち良くカラッとしたこの時期は、体を動かしたくなる人も多いのではないのでしょうか。そこで、肌バリアを整えながら健康的な肌に導くスキンケアブランド「バリアリペア」を展開するマンドムでは、20代～30代の働く女性に対し、「健康と美容に関する調査」を実施いたしましたので、ご報告いたします。
【調査方法】インターネットリサーチ 【調査時期】2019年9月実施 【調査対象】20～39歳 働く女性511名

■半数以上が軽い運動を週1回以上行っており、宅トレ派が8割以上！

Q. 普段、ストレッチや簡単な筋トレなどの軽い運動はどの程度行いますか？ (n=511) 単一回答



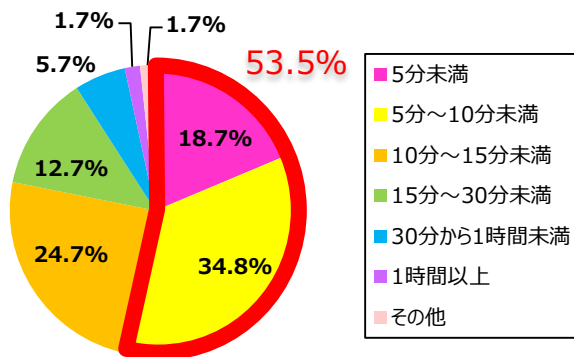
Q. ストレッチや簡単な筋トレなどの軽い運動は、どこで行いますか？ (n=423) 複数回答



働く女性の半数以上が、週に1回以上軽い運動を行っているという結果となり、実施場所は自宅が8割以上という結果となりました。

■軽い運動は10分未満が過半数！

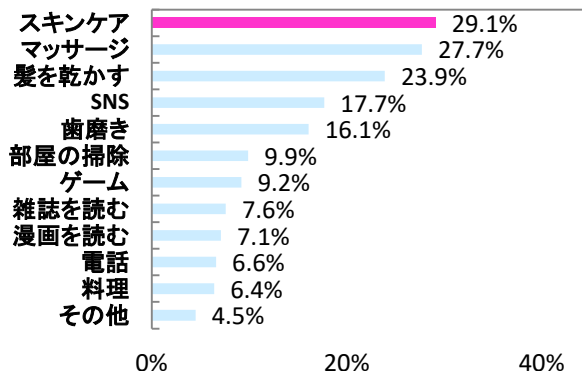
Q. ストレッチや簡単な筋トレなどの軽い運動は1日平均何分行っていますか？ (n=423) 単一回答



■軽い運動と一緒にやりたいことは、「スキンケア」が1位！

Q. ストレッチや簡単な筋トレなどの軽い運動をする場合、一緒にやりたいことはありますか？ (n=287※) 複数回答

※軽い運動と一緒に何か行いたいと回答した人



軽い運動の実施時間は、10分未満が過半数を占め、5分～10分未満が最も多い結果となりました。続いて、軽い運動と一緒にやりたいことを聞いたところ、「スキンケア」が最も多い結果となりました。

スキンケアの中でも両手が自由に使える「シートマスク」なら、何かをしながらのケアにもおすすめです。

運動はしたいけど、なかなか続かないという方は、

「シートマスクをしている5分10分だけ頑張る！」と、目標を決めてトライしてみるのも良いかもしれませんね！

顔にフィットする設計で“ながら美容”にもおすすめの「メンテナンスマスク」が新発売！

～乳酸菌由来の美容成分配合*で、肌バリアの整った肌へ～
*乳酸桿菌／乳酸酵液（保湿）

顔にフィットする設計なので、軽い運動をしながらでも使用でき、効率を求める忙しい女性にもおすすめのシートマスクです。

＜バリアリペア メンテナンスマスク＞

<https://www.barrier-repair.jp/maintenancemask/>

バリアリペア メンテナンスマスク



透明感タイプ

ハリタイプ

本件に関する報道関係者様からのお問合せ先： 株式会社マンドム 広報部

青山オフィス：上水（あげみず）・萩原（はぎわら） TEL 03-5766-2485 FAX 03-5766-2486 E-mail press@mandom.com