

～3月18日は世界睡眠の日～ 美容と健康の秘訣は、快適な睡眠にある!? 「シニアの美容と睡眠の意識調査」結果報告

2016年3月16日
株式会社CHINTAI

株式会社CHINTAI（本社：東京都港区、代表取締役会長兼社長：佐藤茂）が発行する賃貸経営マガジン「わんだふるオーナーズ」は、世界睡眠の日（3月18日）を前に、全国の賃貸オーナー50歳以上の男女653名を対象に、「シニアの美容と睡眠の意識調査」を実施いたしました。

調査結果により、約7割は美容と健康に重要なのは「睡眠」だと感じており、そのうちの約9割は何かしらの睡眠グッズを検討または購入の経験があると回答。「快適な睡眠はお金に換えられない価値がある」と感じているシニア層が多いことが明らかになりました。

調査結果は以下の通りです。

●美容・健康に関して、2人に1人はサプリメント・健康食品を使用または購入したことがある！

- 美容への月額支出額は、1位「1万円以下」42.9%、2位「3万円以下」43.5%とほぼ同数に
- 61.4%が「サプリメント・健康食品」を試したことがあると回答し、もっとも関心が高い

●美容・健康のために大事にしていること、1位は「睡眠」！

- 2位「食事」、3位「運動」と続き、4位以降を大きく引き離す結果に
- 1日の平均睡眠時間は、「7時間」40.6%と「6時間」32.5%で約7割以上を占める

●快適な睡眠にもっとも重要なのは「枕」である！

- ベット・マットレス・布団を抑え、もっとも大事なアイテムとして関心が高い
- 過去に検討または購入をしたことがある快眠グッズとして63.4%の選択率

≪快適な睡眠はお金に換えられない価値がある！と74.6%が感じている！≫

■「睡眠の日」とは

2011年に財団法人精神・神経科学振興財団が日本睡眠学会と協力し、3月18日と9月3日を春と秋の「睡眠の日」と制定。3月18日は世界睡眠医学会（World Association of Sleep Medicine）が定めた「世界睡眠の日」。

■調査概要

調査期間 : 2016年1月20日（水）～2月20日（土）
調査対象 : 50歳以上の男女 653名
調査方法 : 賃貸経営マガジン「わんだふるオーナーズ」読者アンケートによる、郵送・FAX・WEB回答方式

【本調査に関する問合せ先】

■わんだふるオーナーズ編集部

TEL : 03-5771-4606 / FAX : 03-5771-4643 / MAIL : wo@chintai.co.jp

※本調査の詳細は公式ホームページからご確認いただけます / http://www.chintai.net/wonderful_owners/

※本調査を転載・引用される場合は、「わんだふるオーナーズ調べ 2016」とクレジット表記をお願いいたします。

【メディアからのお問合せ先】

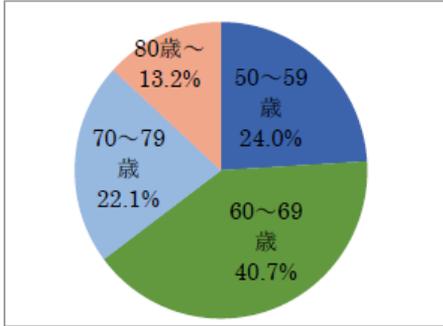
株式会社エイブル&パートナーズ 経営戦略本部 広報担当 高橋 / 中田

TEL : 03-5770-2618 FAX : 03-5770-2607 MAIL : pr@able-partners.co.jp

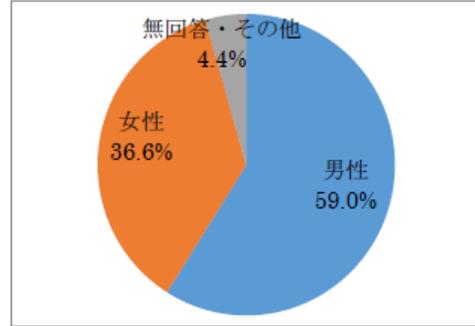
添付資料①

アンケート回答者属性

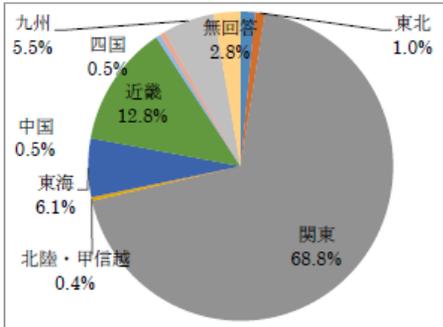
▼年齢層



▼性別



▼地域

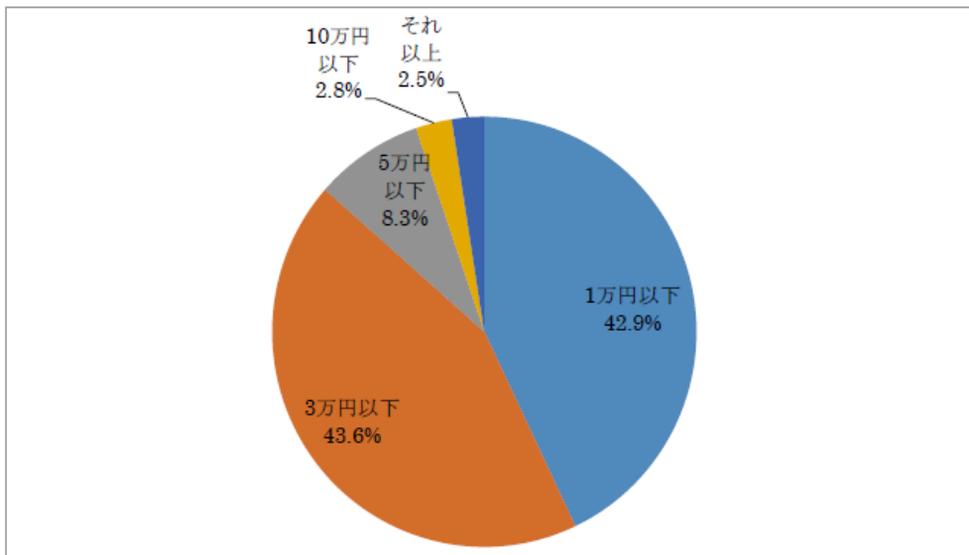


回答者は、
50代が 24.0%
60代が 40.7%
70代が 22.1%
関東在住が 68.8%

有効回答数：653名

設問数：8問（うち、選択式7問、自由記述1問）

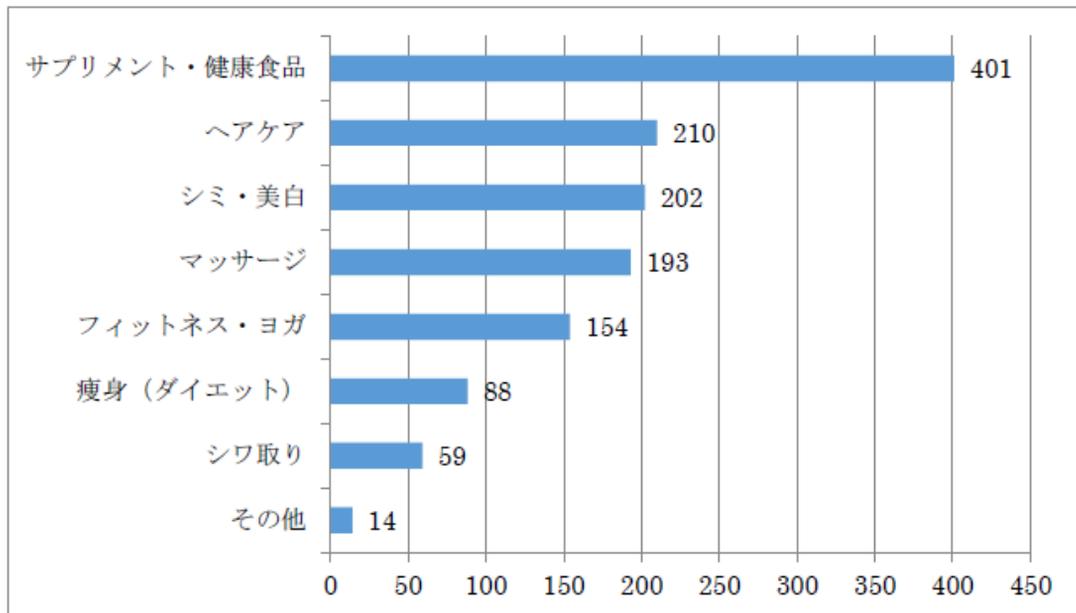
【Q1】美容（衣服・化粧品・健康）への支出/月はどれくらいでしょうか？



	1万円以下	3万円以下	5万円以下	10万円以下	それ以上
選択者数	280	284	54	18	16
比率	42.9%	43.5%	8.3%	2.8%	2.5%

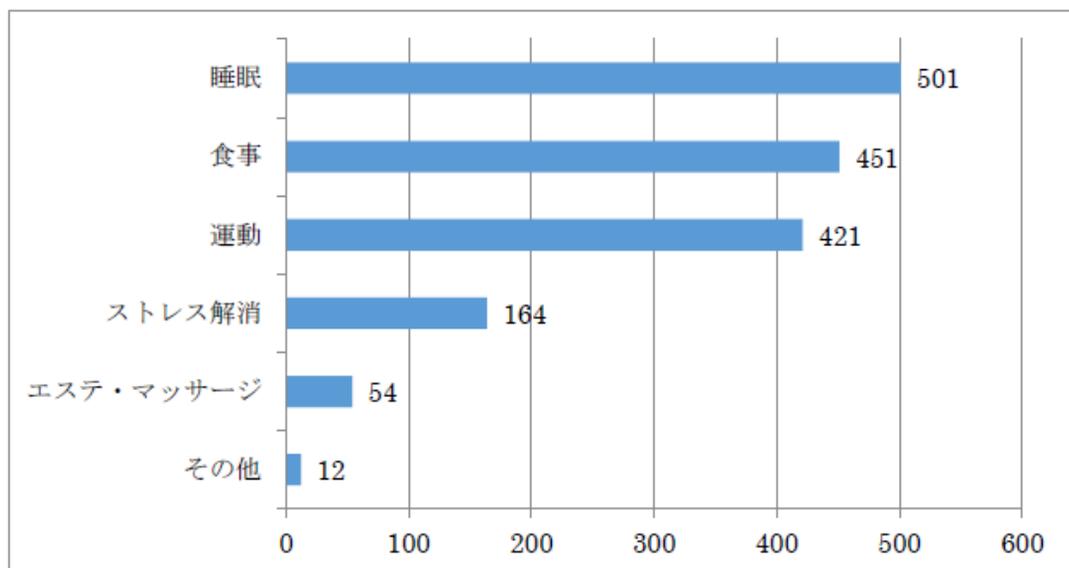
添付資料②

【Q2】美容・健康に関して、使用/購入したことがあるものについて、教えてください。(複数回答可)



	サプリメント・健康食品	ヘアケア	シミ・美白	マッサージ	フィットネス・ヨガ	痩身(ダイエット)	シワ取り	その他
選択者数	401	210	202	193	154	88	59	14
選択率	61.4%	32.2%	30.9%	29.6%	23.6%	13.5%	9.0%	2.1%

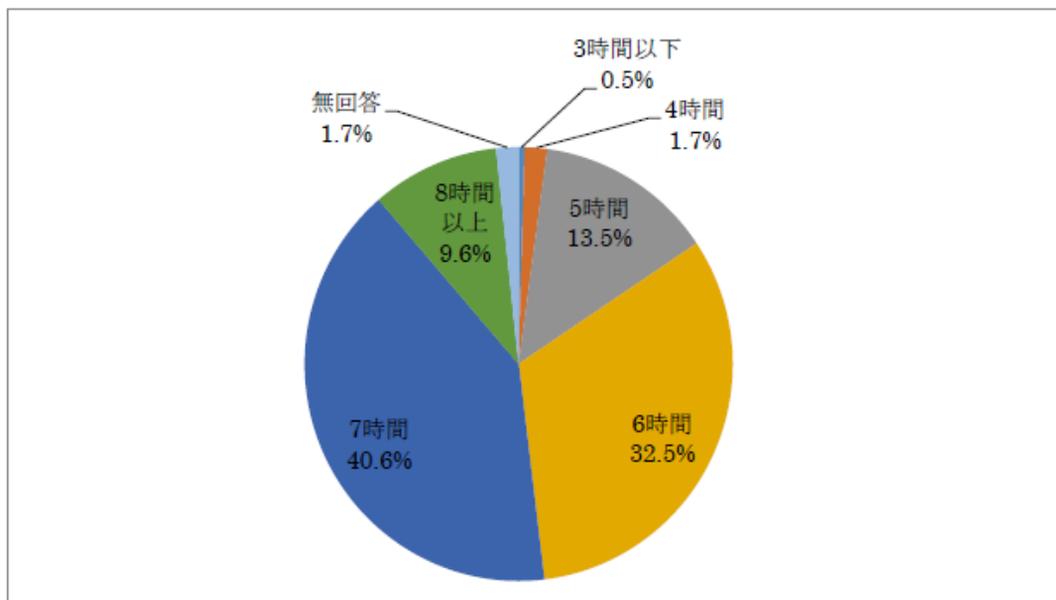
【Q3】美容・健康のために大事にしていることを教えてください。(複数回答可)



	睡眠	食事	運動	ストレス解消	エステ・マッサージ	その他
選択者数	501	451	421	164	54	12
選択率	65.6%	59.0%	55.1%	21.5%	7.1%	1.6%

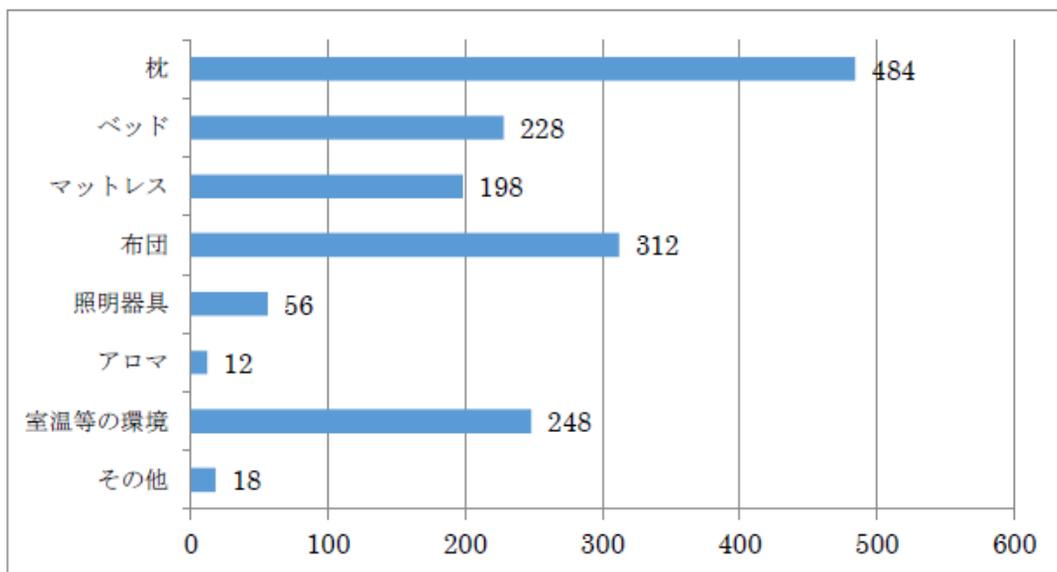
添付資料③

【Q4】 平均的な1日の睡眠時間はどれくらいですか？



	3時間以下	4時間	5時間	6時間	7時間	8時間以上	無回答
選択者数	3	11	88	212	265	63	11
比率	0.5%	1.7%	13.5%	32.5%	40.6%	9.6%	1.7%

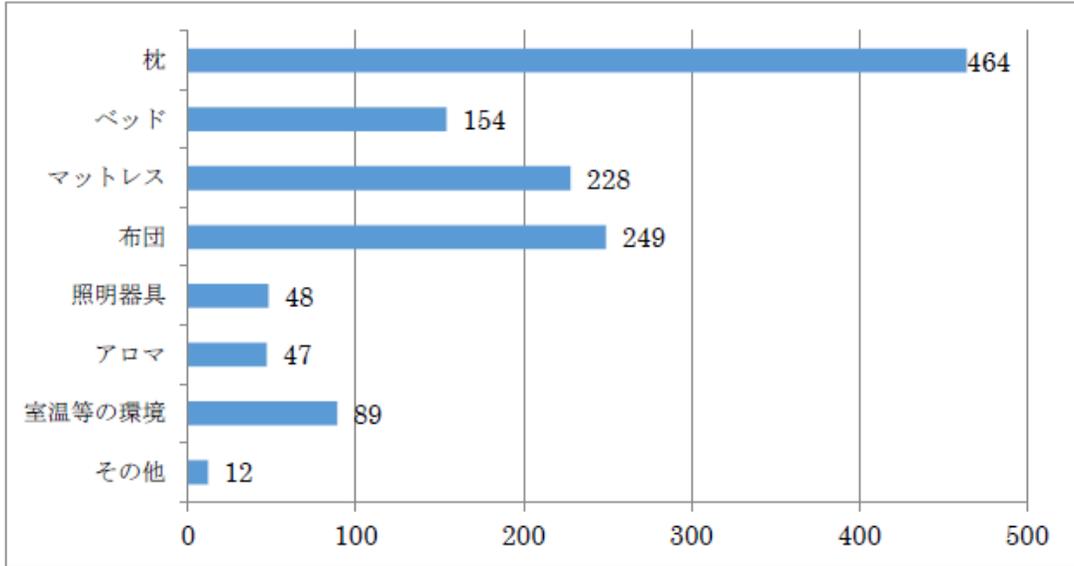
【Q5】 睡眠に重要だと思うものはどれでしょうか？（複数回答可）



	枕	ベッド	マットレス	布団	照明器具	アロマ	室温等の環境	その他
選択者数	484	228	198	312	56	12	248	18
選択率	63.4%	29.8%	25.9%	40.8%	7.3%	1.6%	32.5%	2.4%

添付資料④

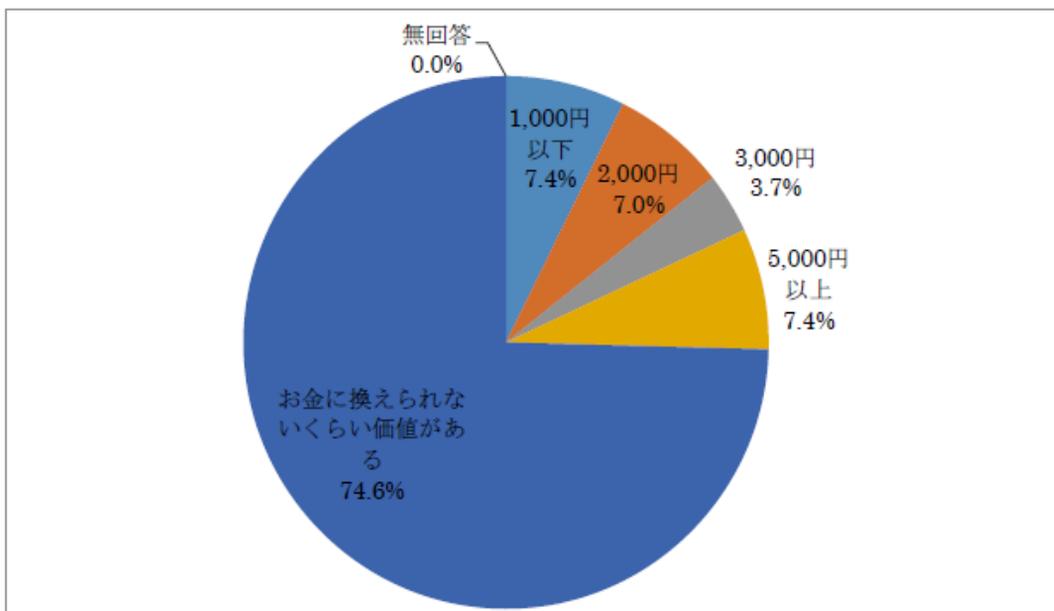
【Q6】過去、検討/購入したことがある快眠グッズについて教えてください。
(複数回答可)



	枕	ベッド	マットレス	布団	照明器具	アロマ	室温等の環境	その他
選択者数	464	154	228	249	48	47	89	12
選択率	60.7%	20.2%	29.8%	32.6%	6.3%	6.2%	11.6%	1.6%

※何かしら検討/購入したことがあると回答したのは全体の 89.7%。

【Q7】快適な睡眠の価値（1回分）はどれくらいだと思いますか？



	1,000円以下	2,000円	3,000円	5,000円以上	お金に換えられない
選択者数	48	46	24	48	487
比率	7.4%	7.0%	3.7%	7.4%	74.6%

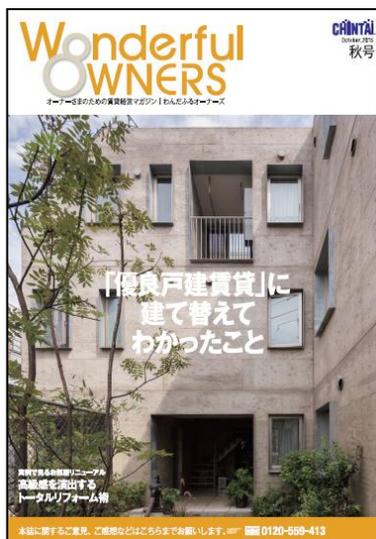
添付資料⑤

■賃貸経営マガジン「わんだふるオーナーズ」媒体概要

Wonderful OWNERS

【コンセプト】

「わんだふるオーナーズ」は、賃貸物件をお持ちのオーナー様を対象とした、直送6万部のフリーマガジン(季刊誌)です。賃貸経営に役立つ、空室対策、リフォーム事例、節税、相続、法律など、様々な情報をご紹介します。また、アクティブなシニアの読者が多いことから、旅・食・健康を中心としたライフスタイル情報も掲載しております。価値ある情報を、確実に届けたいということから、全て直送お届けしております。



【詳細情報】

- ・ 創刊 : 2011年4月
- ・ 読者層 : 全国の賃貸物件所有オーナー
- ・ 発行部数 : 60,000部 (2016年1月現在)
- ・ 価格 : 無料
- ・ 発行サイクル : 季刊 (4、7、10、1月)
- ・ 体裁 : A4番 52P カラー
- ・ 公式ホームページ : http://www.chintai.net/wonderful_owners/