

## 20代～40代の女性3,209名に聞く、肌のお手入れ実態調査

# ボディケア白書 2014

「ちゃんとしたいのに、できていない」ボディケア 8割以上がカラダの肌にお悩み中  
30歳はカラダの肌の曲がり角、やさしさ重視にシフト

低刺激洗浄料のロングセラーブランド「ミノン」を販売する第一三共ヘルスケア株式会社(本社:東京都中央区)は、20～40代の女性を対象に、肌のお手入れに関する実態調査を行いました。その結果をご報告いたします。

## 「ちゃんとしたいのに、できていない」のがボディケアの実態です(P2)

- ◎「ちゃんとしたいのに、できていない」ボディケア。「している」より「したいのにできない」の方が10ポイント以上も高い。
- ◎カラダの肌にお悩みがある女性が84.1%。「乾燥肌」「汗かき」「かゆみ」がカラダの肌悩みワースト3。

## 30歳はカラダの肌の曲がり角。肌の変化を感じ、ボディケアを重視し始めます(P3)

- ◎カラダの肌悩みがいちばん多いのが30代。
- ◎肌質の変化をいちばん感じる30代。30歳からボディケアを重視し始める。

## 自分の肌年齢は、顔よりもカラダの方が老けていると自認しています(P4)

- ◎顔の肌年齢は実年齢よりも1.1歳若いと感じるが、カラダの肌年齢は0.1歳若いに留まり、カラダの肌により老化を感じる。
- ◎カラダの肌年齢、20代は54.6%が実年齢よりも「老けている」と感じ、自信が持てない。

## 女性の6割が、ついカラダの肌を掻いてしまっています(P5)

- ◎ついカラダのどこかを掻いてしまう女性が63.9%も存在。
- ◎敏感肌を自認する人では、ついカラダのどこかを掻いてしまう割合が75.5%とさらに増加。

## 保湿ケアはアウトバスが主流ですが、多忙なママはインバス派が2割もいます(P5)

- ◎カラダの肌の保湿ケアは「風呂上がり」(72.5%)を最重視。
- ◎家事や育児に忙しいママは、約2割が「カラダを洗うタイミング」(19.1%)で保湿ケアを重視。

## “やさしさ”を重視する人が、10年前の3倍以上に増えています(P6)

- ◎82.5%がカラダにやさしいことをすることを重視。81.6%がカラダにやさしい商品選びを重視。
- ◎5年前・10年前と比べるとやさしさ重視志向は年々上昇。10年前(25.9%)の3倍以上に増加。

### 〈調査概要〉

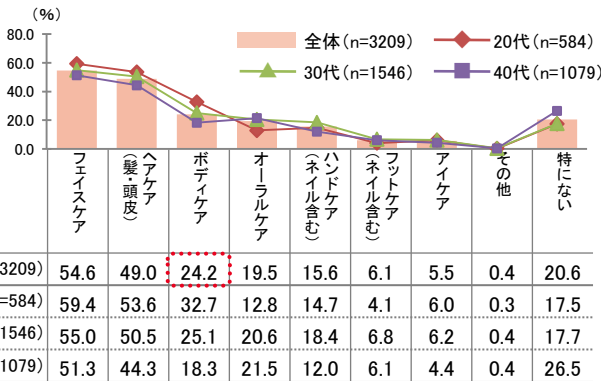
- 調査時期:2014年8月6日(水)～8月24日(日)
- 調査方法:インターネット調査
- 調査対象:20～40代女性3,209名

普段からこだわりを持ってお手入れできているのは、フェイスクアやヘアケア。

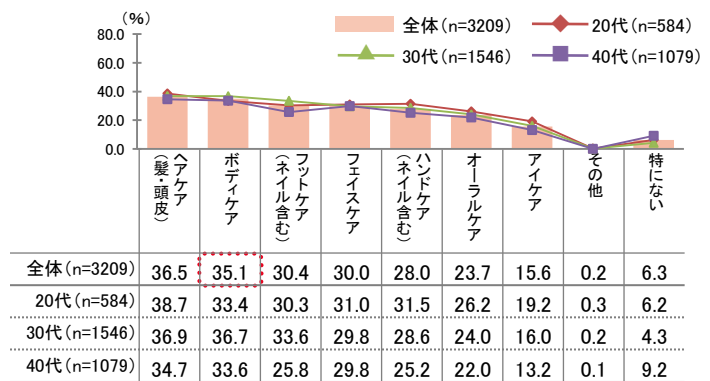
本当はちゃんとしたいのにお手入れ不足になりがち「ボディケア」。

普段のお手入れについて聞くと、こだわりを持って行っているケアは「フェイスクア」(54.6%)、「ヘアケア(髪・頭皮)」(49.0%)、「ボディケア」(24.2%)の順となっています[グラフ1]。また、本当はこだわりをもっていきたいができていないケアは、「ヘアケア(髪・頭皮)」(36.5%)、「ボディケア」(35.1%)、「フットケア(ネイル含む)」(30.4%)、「フェイスクア」(30.0%)の順となりました[グラフ2]。ヘアケアやフェイスクアはこだわりを持ったケアができている人が多いのに対し、ボディケアについてはこだわってお手入れしたいのにできていない人(35.1%)ができている人(24.2%)より10ポイント以上も高くなっています。

[グラフ1] こだわりをもって行っているケア(複数回答)



[グラフ2] こだわりをもっていきたいのにできないケア(複数回答)



おろそかになってしまいがちだから？ カラダの肌に悩みがある人が84.1%もいます。

30代はカラダの肌悩みがぐっと増加する年代のようです。

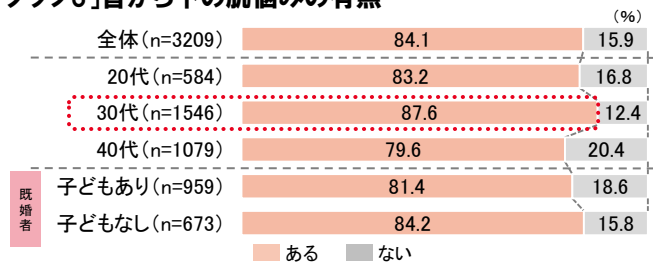
ボディケアは、肌のお手入れが十分にできていないようです。そこで、首から下のカラダの肌に悩みがあるかを聞いたところ、84.1%が「ある」と回答し、特に30代では87.6%とカラダの肌に悩みのある人が多くなっています[グラフ3]。

カラダの肌に悩みがあると答えた人(2,700名)に、最も悩んでいるものを聞いたところ、「乾燥肌」(23.7%)が最多で、次いで「汗かき」(20.0%)、「かゆみ」(9.3%)、「シミ」(8.4%)、「ニキビ」「ニオイ」(同率7.9%)などがあがりました。

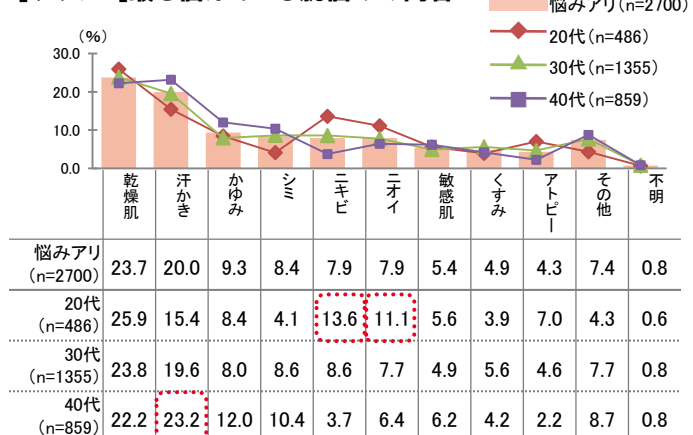
「乾燥肌」は、20代(25.9%)、30代(23.8%)ともに一番深刻な悩みとなっており、およそ5人に1人が悩まされています。

年代別でみると、20代では「ニキビ」(13.6%)や「ニオイ」(11.1%)が気になるのに対し、40代では「汗かき」(23.2%)が多くなっています[グラフ4]。

[グラフ3] 首から下の肌悩みの有無



[グラフ4] 最も悩んでいる肌悩みの内容



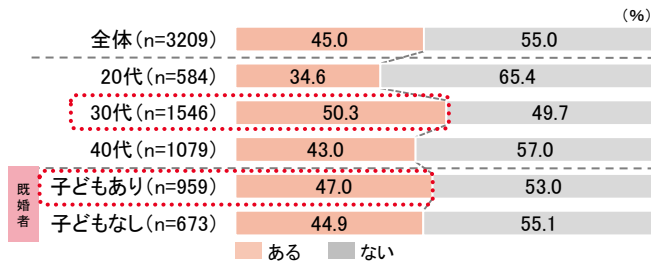
## 30歳はカラダの肌の曲がり角になっています。

## 肌質の変化をいちばん感じる30代。30歳からボディケアを重視し始めています。

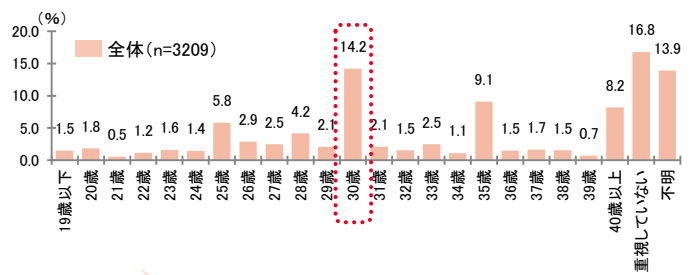
以前と比べて、カラダの肌質の変化を感じたことがあるかどうか聞くと、45.0%の女性が変化を感じたと答えています。年代別にみると、30代が50.3%と最も多くなっており、また、既婚者では子供のいない人(44.9%)よりいる人(47.0%)で高めです[グラフ5]。肌質の変化の理由やきっかけをあげてもらくと、主に年齢や妊娠・出産を契機に肌が敏感になっているようです。

また、ボディケアを重視するようになった年齢を聞くと、「30歳」(14.2%)が最も多くなっています[グラフ6]。前述([グラフ3]参照)の肌悩みの有無でも30代(87.6%)が最も多かったことから、30歳は年齢による変化だけでなく、ライフステージの変化などで、肌悩みや肌質の変化に直面しやすい世代のため、ボディケアの意識も高まると言えるのではないのでしょうか。

[グラフ5]首から下の肌質の変化



[グラフ6]ボディケアを重視するようになった年齢



### 肌質変化の理由

- ・SPFの高いものなど肌に刺激の強そうなものを使用するとブツブツが出来たりと肌荒れするようになった。年中ボディクリームを使用するようになった。<32歳>
- ・水をはじかなくなった。うっかり日焼けした後の肌が、しわしわでおばあちゃんみたかった。<36歳>
- ・30歳になってから、乾燥するようになった。<34歳>
- ・乾燥肌になって、全身に痒みや湿疹が出るようになった。<33歳>
- ・年齢。若い頃はハンドクリームやボディローションの世話になることは無かった。レジ袋がなかなか開けられない。<38歳>
- ・妊娠出産後、特に手が乾燥するようになった気がする。年中、ハンドクリームが手放せない。<30歳>
- ・出産を機に肌が乾燥するようになりました。エアコンに少し当たただけでもかゆくなったり、着るものによって肌が荒れます。<28歳>
- ・以前は顔にきびはあっても、体にはできなかったのに、今では背中ばかりできる。特にブラひものライン。肌に直接触れる刺激等が原因かと思います。<29歳>
- ・長年指輪をしているが、これまでは一度もかぶれたことがなかったのに、40歳になってからかぶれとかゆみが出るようになった。<40歳>

### ボディケアを重視するようになったきっかけ

- **30歳でボディケアを重視するようになったきっかけ**
  - ・30歳を過ぎた頃から、すごく乾燥する箇所が多くなった。<33歳>
  - ・30を超えてから、肌質が変わったのか、ぼつぼつが出てきたり、乾燥してかゆくなったりして。<33歳>
  - ・20代と違い、肌の再生力が弱くなってきている気がする。<30歳>
  - ・子供を産んで、体型や肌質が変わったため。<31歳>
  - ・20代の頃はカラダの乾燥を感じることはなかったけれど、30代になったら足やお腹などがカサカサしてきました。<31歳>
  - ・30歳で色々な変化が起こると周りに言われてた通り、日焼けしても戻らないし、肌の乾燥がひどくなってきたから。<32歳>
  - ・市販のボディソープなどで乾燥するようになった。<33歳>
- **35歳でボディケアを重視するようになったきっかけ**
  - ・肌がカサカサになってる期間が一年を通して長くなってきたから。<43歳>
  - ・乾燥肌がひどくなったように感じたため。冬場など洋服を脱ぐだけで白い粉がぱっとまうようになった。<38歳>
- **25歳でボディケアを重視するようになったきっかけ**
  - ・歳を重ねるにつれ乾燥がひどくなった気がして、アラサーになる前にケアしないと、と思うようになったからです。<30歳>

## カラダの肌年齢の自認は、世代差が顕著です。

### 40代は自分を若く捉えているのに対し、20代は老けを自認し、自信が持てていません。

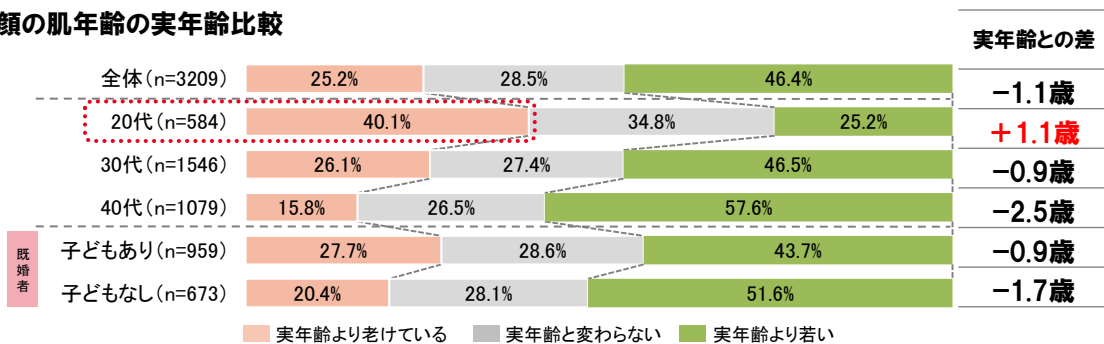
自分の肌年齢を尋ねると、顔の肌年齢は全体としては実年齢よりも1.1歳若いと自認している、という結果になりました。

顔の肌年齢を最も実年齢よりも若いと自認しているのが40代で、半数以上が実年齢よりも「若い」(57.6%)と答えており、平均で2.5歳若い“年下肌”と考えています。逆に“老け肌”を自認するのがいちばん若い20代で、4割が実年齢より「老けている」(40.1%)と答え、3つの年代の中で唯一、実年齢よりも老けている(+1.1歳)と回答しています。子どものありなしで比較すると、「子どもあり」(-0.9歳)、「子どもなし」(-1.7歳)と、子どもがいる女性の方が老けていると自認しています[グラフ7]。

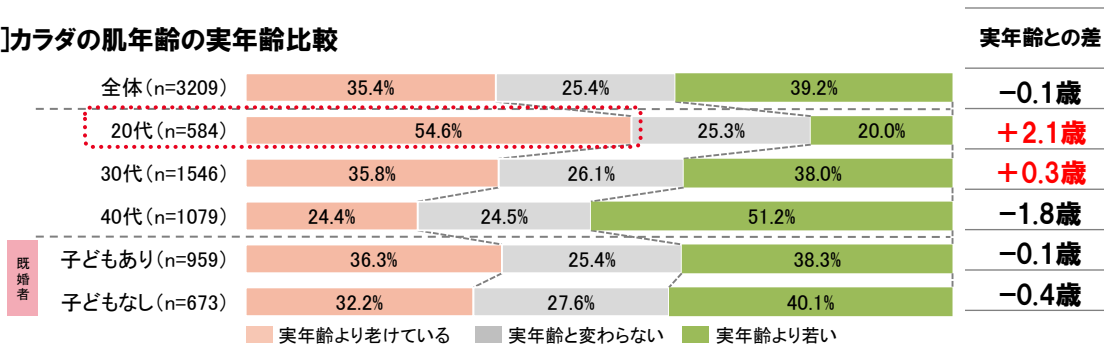
一方、カラダの肌年齢は全体としては実年齢-0.1歳とほぼ実年齢通りですが、世代により差が生じています。20代では、54.6%と半数以上が実年齢より「老けている」と感じ、平均で2.1歳もカラダの“老け肌”を自認しています。20代女性の自己評価の低さからは、自分の肌への自信が持てていないことがうかがえます。子どもの有無では、顔の肌年齢同様、子どもがいる女性の方が若干老けていると感じているようです[グラフ8]。

前述のお手入れの結果([グラフ1][グラフ2]参照)と照らし合わせると、フェイスクアは十分にできているからお顔の肌年齢は若く、ボディケアは十分にできていないことでカラダの肌年齢は老けているように感じ、自信のない人が多い、と言えるのかもしれません。

[グラフ7]顔の肌年齢の実年齢比較



[グラフ8]カラダの肌年齢の実年齢比較



つい肌を搔いてしまう女性が6割。敏感肌を自認している人では8割にアップします。

入浴後肌ケアをする人が多いが、忙しいママのお手入れタイムはバスタイム。

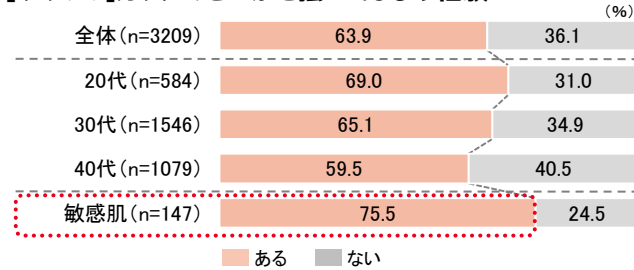
今回の調査では、63.9%がつい肌を搔いてしまうと回答しました。中でも、肌悩みのうち最も悩んでいることとして「敏感肌」をあげている敏感肌を自認している※人は、カラダをつい搔いてしまう割合が75.5%と、高くなっています[グラフ9]。

※敏感肌を自認している人…2pのカラダの肌悩み([グラフ4])で「敏感肌」と答えた人147人。以下同様。

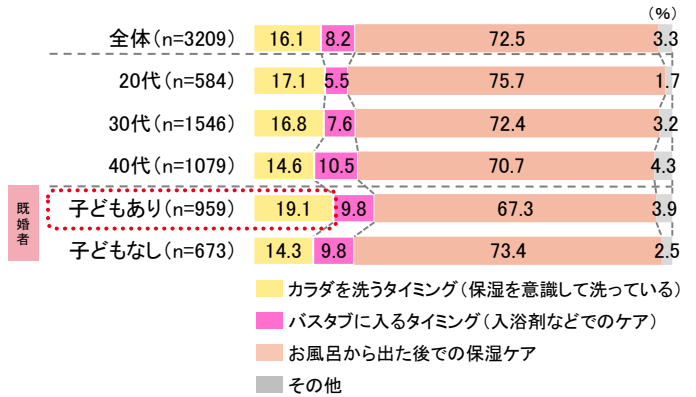
カラダの保湿ケアで重視しているタイミングについては、7割以上(72.5%)が「お風呂から出た後での保湿ケア」をいちばん重視しているようです。ただし、子どもがいるママたちの約2割は「カラダを洗うタイミング」(19.1%)に保湿を意識していると回答。育児や家事で忙しく、子どもの肌も気になるママたちは、洗うときから保湿を意識しているようです[グラフ10]。

いちばんこだわっているボディケア用品は、お風呂上がりを使う「ボディクリーム」(31.8%)となっており、「ボディソープ(液体)」(21.6%)よりも10ポイント以上高い結果になっています。敏感肌を自認している人は、ボディケア用品にこだわる率が全体に高率です[グラフ11]。

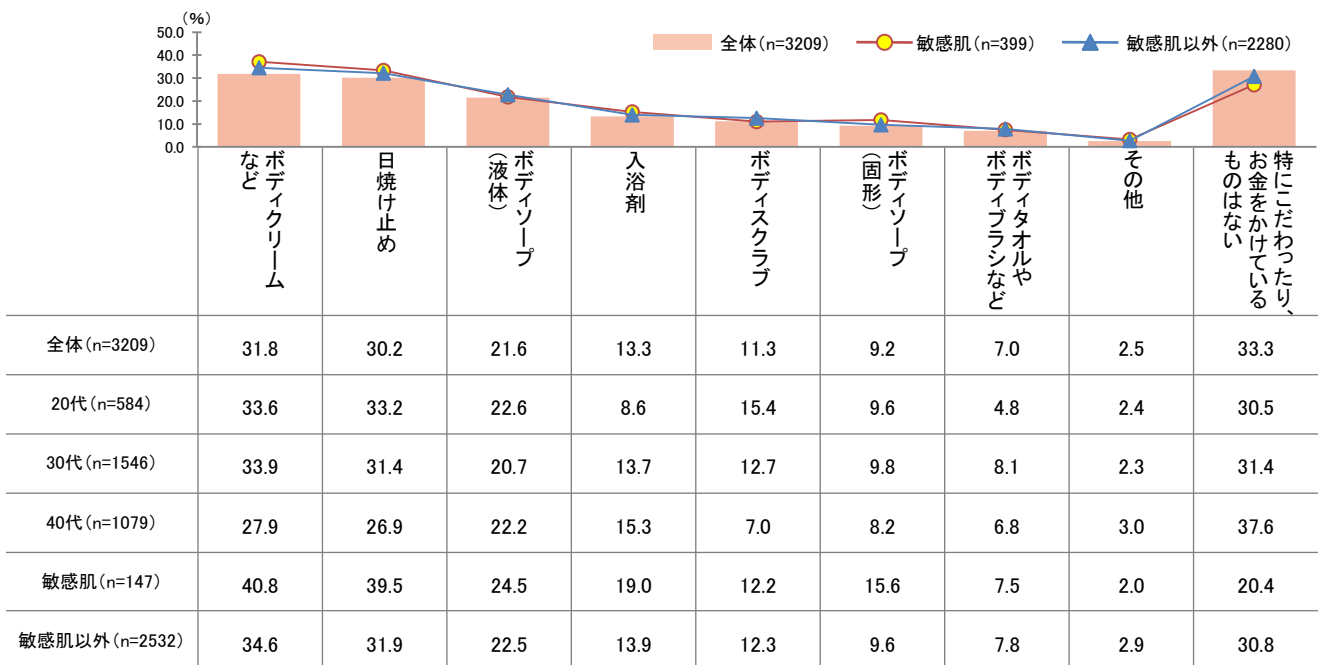
【グラフ9】カラダのどこかを搔いてしまう経験



【グラフ10】カラダの保湿ケアで重視しているタイミング



【グラフ11】こだわっているボディケア用品(複数回答)



## カラダにやさしいこと、やさしい商品を選びたい。

## “やさしさ”を重視する人が増加傾向にあり、10年前と比べて約3倍も増えています。

カラダにやさしいことを重視する※と答えた人は82.5%、カラダにやさしい商品を重視する人も81.6%と、カラダにとってやさしいことや商品は、わたしたちの日常に欠かせない選択基準となっているようです[グラフ12]。

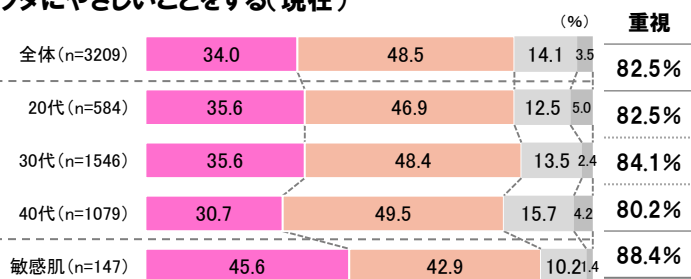
※やさしさを重視する…「重視している」+「まあ重視している」の合計。以下同様。

このやさしさを重視する傾向は、5年前、10年前と比べると年々高まっています。やさしいことを重視する人は、10年前の25.9%から現在の82.5%へと3倍以上も増加しており、これからも“やさしさ”を重視する人が増えていきそうです。

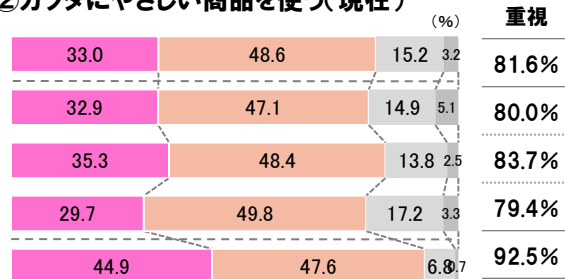
年代別に見ると、30代がやさしさ(こと84.1%、商品83.7%)をいちばん重視しています。カラダの肌悩みや肌質の変化を実感する30代は、やさしさを重視するのかもしれませんが。また、敏感肌の人(こと88.4%、商品92.5%)もやさしさの重視する度合いが高くなっています。

[グラフ12]カラダへのやさしさ重視傾向

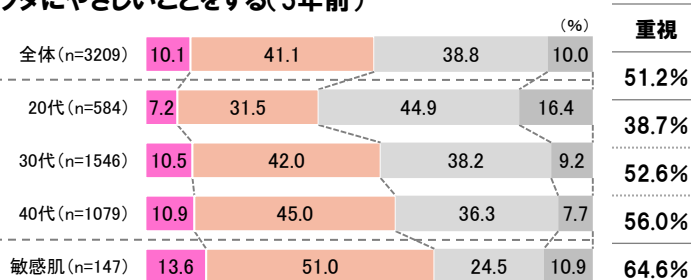
### ①カラダにやさしいことをする(現在)



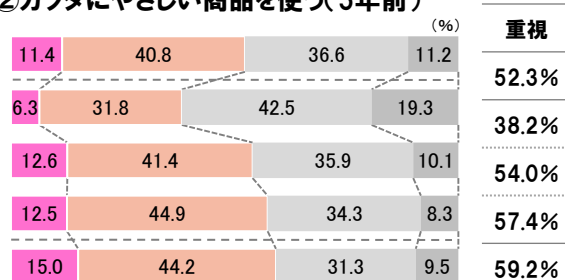
### ②カラダにやさしい商品を使う(現在)



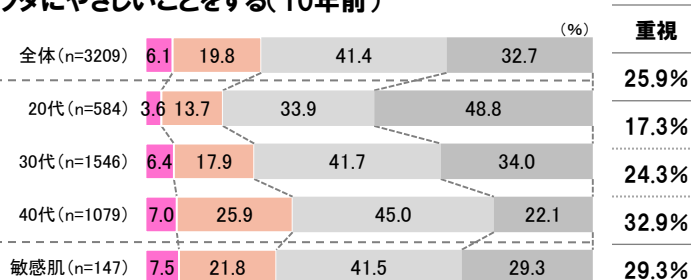
### ①カラダにやさしいことをする(5年前)



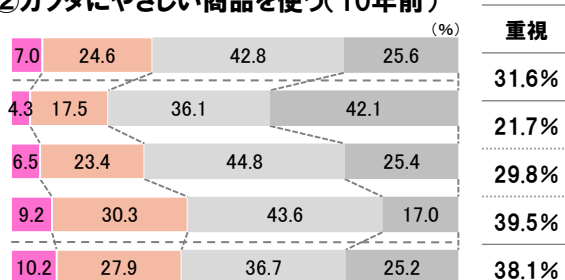
### ②カラダにやさしい商品を使う(5年前)



### ①カラダにやさしいことをする(10年前)



### ②カラダにやさしい商品を使う(10年前)



■ 重視している(していた)  
■ まあ重視している(していた)  
■ お風あまり重視していない(していなかった)  
■ 重視していない(していなかった)

本件に関するお問い合わせ先

第一三共ヘルスケア株式会社  
経営企画部コーポレートコミュニケーショングループ  
TEL: 03-5255-6239  
FAX: 03-5255-6502