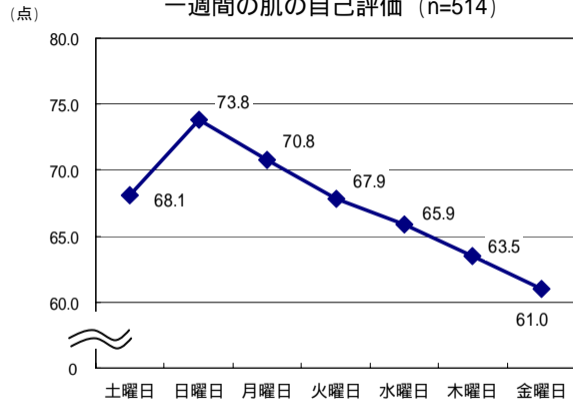


一週間の肌の自己評価 (n=514)



金曜日は日曜日より
12.8 ポイント低い。
金曜日を100%とすると
17.3%のダウン！

調査概要

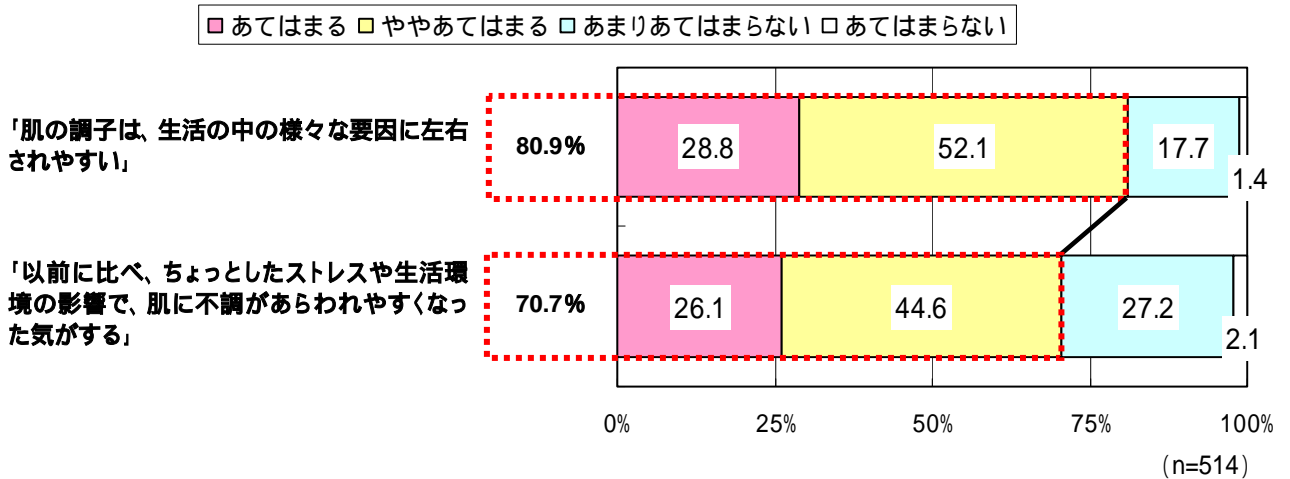
調査名:	「女性の肌意識調査」
調査対象:	25～34歳の有職女性
調査エリア:	東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、大阪府、京都府、兵庫県
サンプル数:	514（首都圏:382、京阪神:132）
調査方法:	インターネット調査
調査日:	2008年7月18日(金)～7月21日(月)
調査主体:	資生堂
調査機関:	株式会社 マクロミル

統計処理上、単数選択のデータの合計が100%にならない場合があります。

調査結果概要

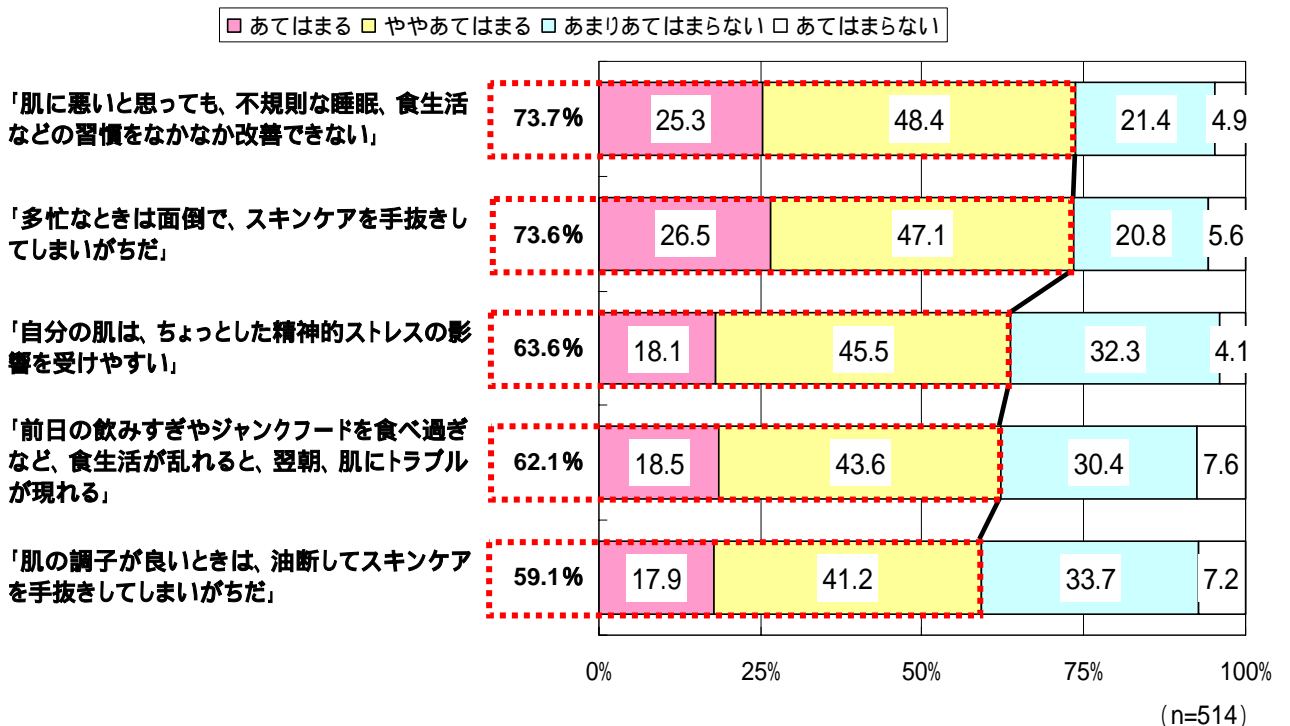
「肌の調子は、生活の中の様々な要因に左右されやすい」80.9%

- ・「自分自身の肌の状態を示すもの」として「肌の調子は、生活の中の様々な要因に左右されやすいか」についてどの程度あてはまるかを尋ねたところ、28.8%が「あてはまる」、52.1%が「ややあてはまる」とし、80.9%が「肌の調子は、生活の中の様々な要因に左右されやすい」と感じていることが分かった。
- ・70.7%が「以前に比べ、ちょっとしたストレスや生活環境の影響で、肌に不調があらわれやすくなった気がする」としており、生活要因による肌不調が近年増加していることをうかがわせた。



「肌に悪いと思っても、不規則な睡眠、食生活などの習慣を改善できない」73.7%

- ・「肌には悪いと思っても、不規則な睡眠、食生活などの習慣をなかなか改善することが出来ない」「多忙なときは面倒で、スキンケアを手抜きしてしまいがちだ」などの設問で、「あてはまる」「ややあてはまる」の合計が50%を超える傾向があり、生活習慣の改善に困難を感じていたり、様々な要因で肌のケアを怠ってしまう女性の本音をうかがうことができた。



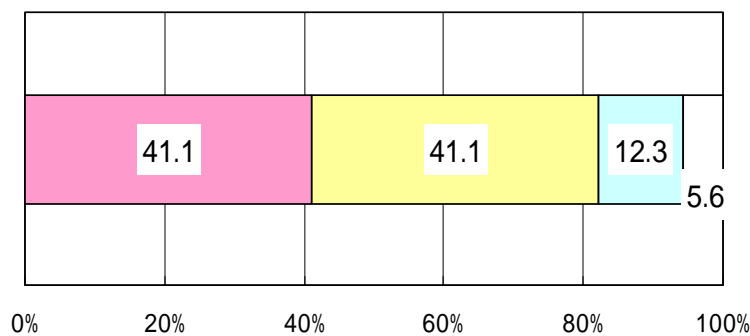
「生活環境の変化やストレスに左右されない安定した肌になりたい」82.2%

- ・「自分の肌に対する思いや考え方」として、「【A】生活環境の変化やストレスに左右されず、ベストコンディションが続く安定した肌になりたい」「【B】今までに経験したことのないきれいな肌を、どこまでも目指したい」のどちらに近いかを尋ねたところ、「Aに近い」「どちらかというAに近い」ともに41.1%で、82.2%が「生活環境の変化やストレスに左右されず、ベストコンディションが続く安定した肌になりたい」と望んでいることが分かった。

肌のコンディションに対する考え方 (n=514)

【A】生活環境の変化やストレスに左右されず、ベストコンディションが続く安定した肌になりたい。
【B】今までに経験したことのないきれいな肌を、どこまでも目指したい。

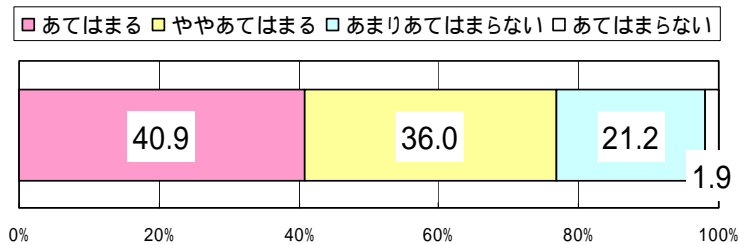
■ Aに近い ■ どちらかというAに近い
■ どちらかというBに近い □ Bに近い



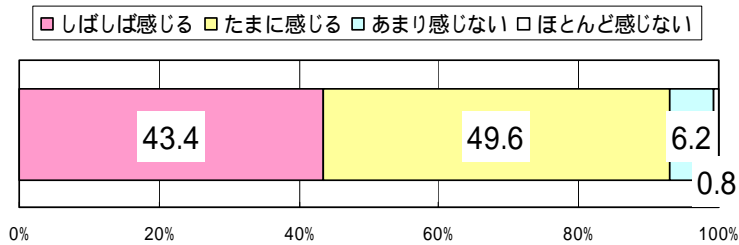
「睡眠不足」76.9%、「イライラ・ストレス」93.0%

- ・「日ごろ、睡眠不足を感じているか」を尋ねたところ、40.9%が「あてはまる」、36.0%が「ややあてはまる」とし、76.9%が「睡眠不足」を感じていることが分かった。
- ・「普段の生活の中でイライラやストレスをどの程度感じているか」を尋ねたところ、43.4%が「しばしば感じる」、49.6%が「たまに感じる」とし、93.0%が「普段の生活の中でイライラやストレスを感じている」ことが分かった。

「睡眠不足を感じている」 (n=514)



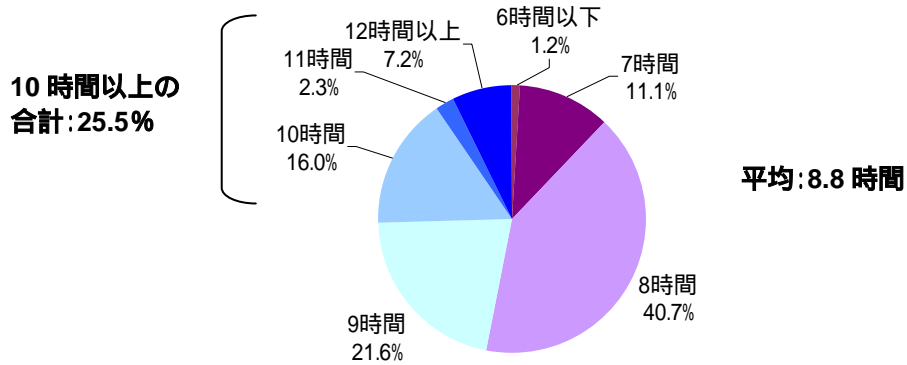
「普段の生活の中でイライラやストレスを感じている」 (n=514)



調査対象の生活実態

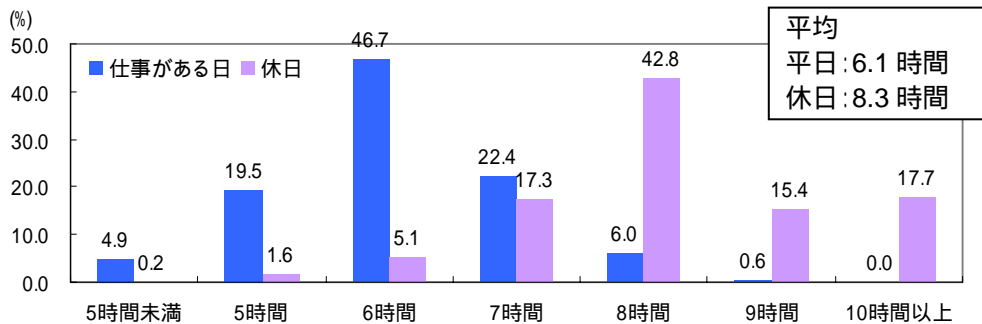
平日の仕事時間

- ・ 平日の仕事時間は「8時間」が40.7%で最も多く、平均は8.8時間だった。
- ・ 「10時間」「11時間」「12時間以上」の合計は25.5%で、女性の4人に1人が平日に10時間以上仕事をしていることが分かった。



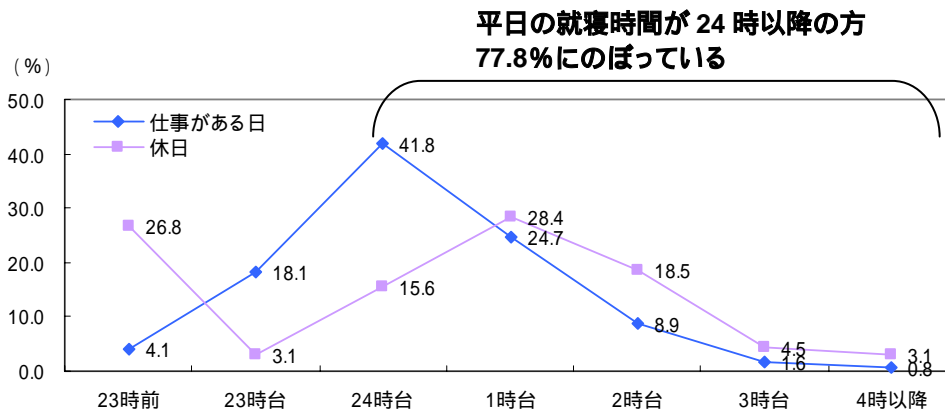
睡眠時間

- ・ 睡眠時間は、仕事がある日は「6時間」(46.7%)、休日は「8時間」(42.8%)が最も多かった。
- ・ 平均睡眠時間は平日: 6.1時間、休日: 8.3時間で2.2時間の差があった。平日の睡眠不足を休日に補っていることがわかった。



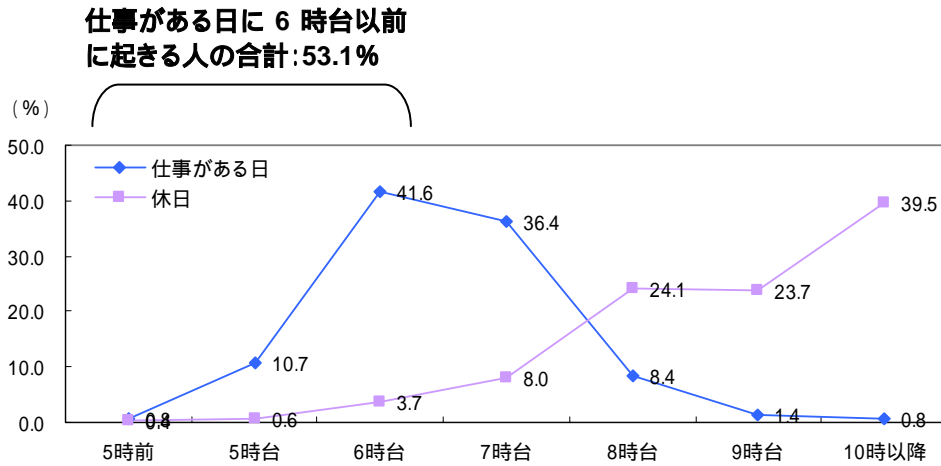
就寝時刻

- ・ 就寝時刻は、仕事がある日は「24時台」(41.8%)、休日は「1時台」(28.4%)が最も多かった。



起床時刻

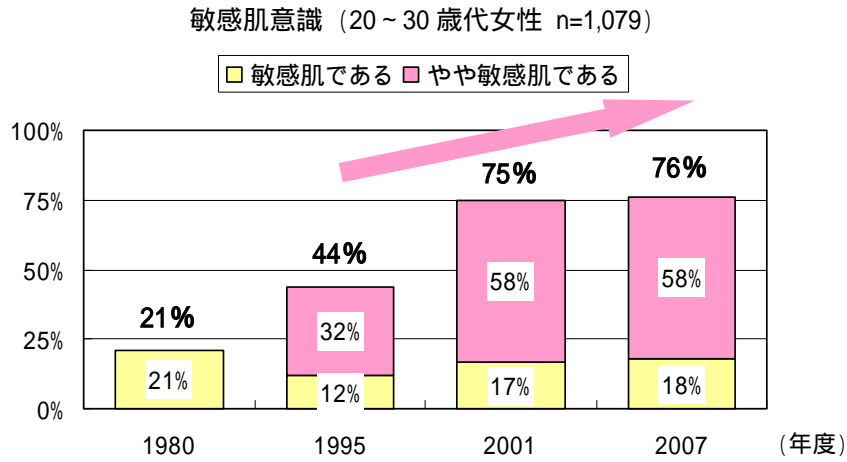
- ・ 起床時刻は、仕事がある日は「6時台」(41.6%)、休日は「10時以降」(39.5%)が最も多かった。
- ・ 仕事がある日の起床時間の「5時前」「5時台」「6時台」の合計は53.1%で、半数以上の女性が6時台以前に起床することが分かった。



参考データ（2007年 資生堂敏感肌意識調査）

20～30歳代女性に急増している「敏感肌意識」

- ・自分の肌を「敏感肌である」「やや敏感肌である」と感じている女性は年々増えており、特に近年は急増している。



肌が不調になる要因

- ・「肌が不調になる要因」は、「睡眠不足」「精神的ストレス」など、現代女性のライフスタイルに起因すると思われるものが多く選ばれている。

