

## 女性の5大不調は「こり・目の疲れ・冷え・疲れ・アレルギー」

「季節の変わり目に不調を感じる」31.7%

「不調は自然のもので治したい」80.8%

「オレンジページくらし予報」はこの3月、20代から70代の女性に対し、「健康・体調管理」について調査しました。健康を気づかうことは、ブームを超えて常識となった感のあるこのごろですが、自分を「健康だ」と答えた人は57.4%でした。さらに「不調は自然のもので治したい」と答えた人は80.8%に上ります。

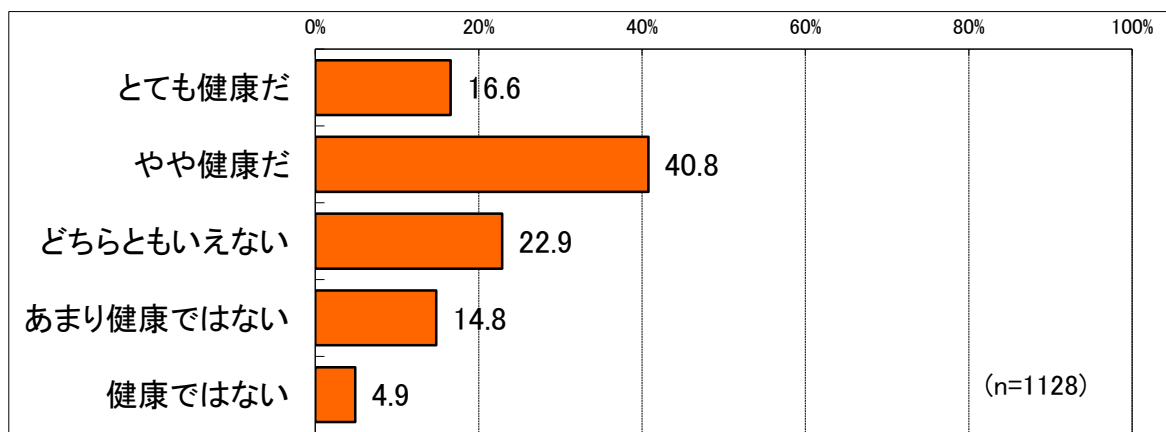
【ダイジェスト】

「体質改善・強化のために何かしている」57.0%

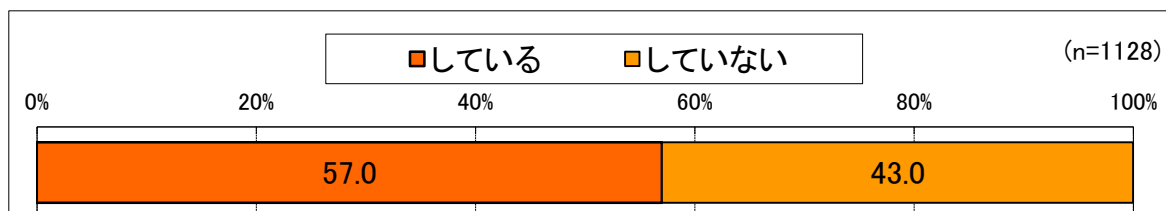
女性の5大不調は「首、肩のこり」、「目の疲れ」、「冷え症」、「疲れ」、「アレルギー」

体調管理は“自然派”が主流に。「体の不調は自然のもので治したい」80.8%

Q あなたの現在の「健康状態」はいかがですか？



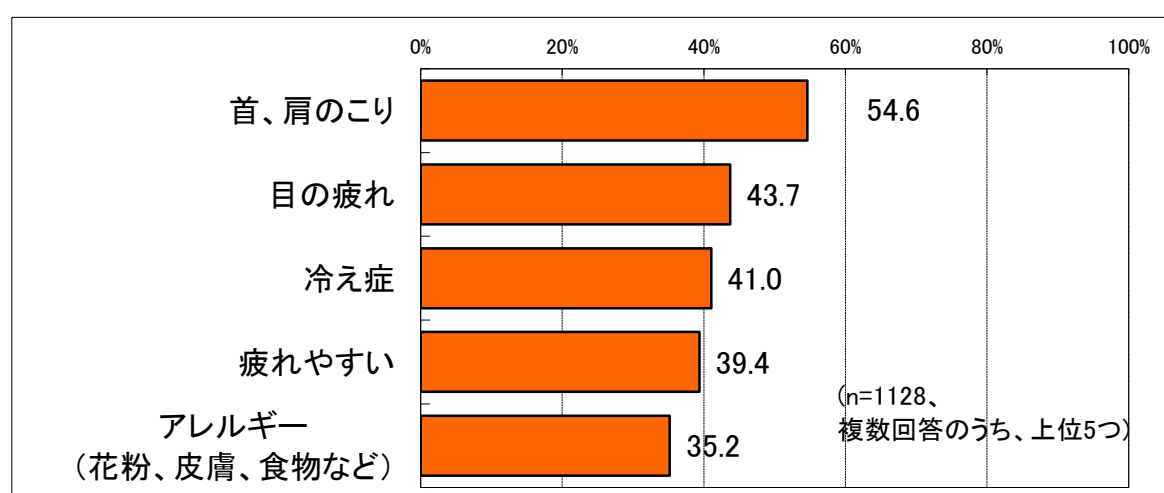
Q あなたは「自分の体質改善、体質強化」のために何かしていますか？



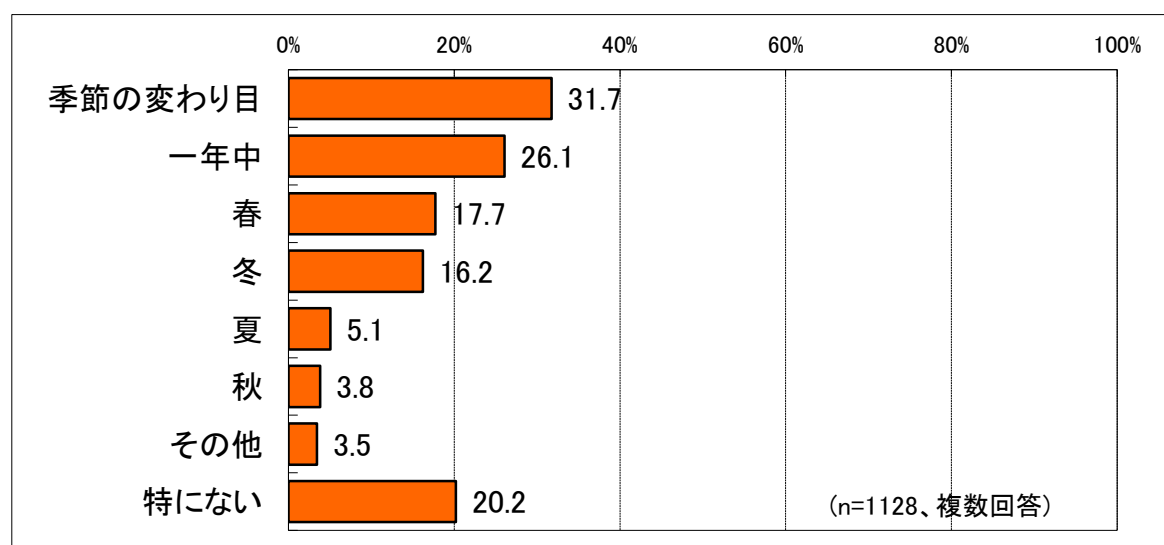
## 「体質改善・強化のために何かしている」57.0%

今回の調査で「とても」「やや」を合わせて「健康だ」と答えた人は全体の57.4%という結果に。この数字を多いと見るか少ないと見るかは評価が分かれるところです。「あまり（健康でない）」も含めた「健康ではない」人は19.7%、「どちらともいえない」という人が22.9%でした。そして、「自分の体質改善、体質強化」のために何かしていますか？」という問いに「している」と答えたのは全体では57.0%。これを「健康だ」と答えた人について集計すると「何かしている」人が62.4%となり、「健康でない」と答えた人の場合は50.2%となります。健康を自認する人は日ごろから自分の健康を気づかう人が多いようです。

## Q 「体の不調」で当てはまる項目があればお選びください



## Q 体やメンタル面の不調が起きやすい季節はいつですか？

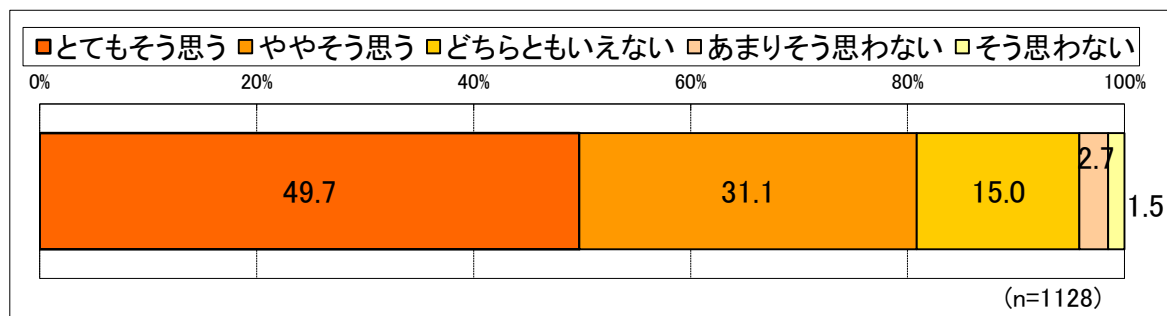


## 女性の5大不調は「首、肩のこり」、「目の疲れ」、「冷え症」、「疲れ」、「アレルギー」

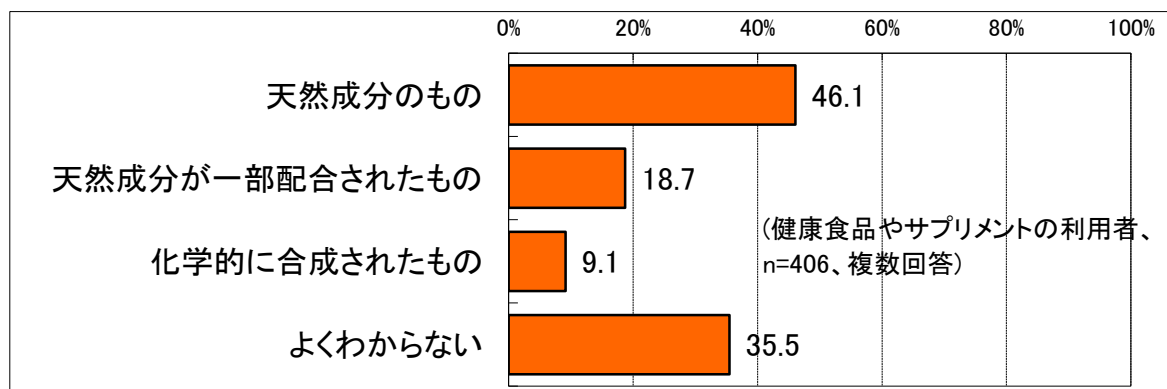
調査の結果、女性の5大不調は「首、肩のこり・目の疲れ・冷え症・疲れ・アレルギー」ということが明らかになりました。また、「不調が起きやすい季節」は1位が「季節の変わり目」31.7%、

2位「一年中」26.1%、3位「春」17.7%。春は三寒四温という言葉に代表されるように、天候が不安定なうえに花粉でアレルギー症状が出、さらに新年度の環境変化でストレスを受ける人も多いことから、四季のなかではもっとも不調を感じる季節になるようです。「春から夏にかけて、あなたが感じやすい不調は何ですか？」という質問に対する複数回答でも、「花粉症、アレルギー」38.8%、「疲れやすい、疲れが取れない」32.4%などに続き、「ストレス」が20.0%で5位に入っています。

**Q 「体の不調は、自然なもの(自己治癒力、養生食、漢方など)で治したいと思いますか？**



**Q 健康食品やサプリメントを利用しているかたに伺います。どんな成分のものを利用していますか？**



**体調管理は“自然派”が主流に。「体の不調は自然のもので治したい」80.8%**

「なるべくなら薬に頼らず過ごしたい」と89%が回答するなか、「体の不調は自然のもので治したい」と思う人は「とても」「やや」を合わせて全体の80.8%。では、ぐあいが悪く感じたときに、どのように対処しているのでしょうか。「規則正しい生活。湯ぶねにつかる。適度な運動」(30代・フルタイム)、「体を冷やさないようにする」(40代・パート)などの自由回答に代表されるように、とにかく規則正しい生活をして、体を冷やさないことが基本のよう。さらに「体質改善・強化のためにしていること」には「ランニングと週2回の合気道。ぐっすり寝る。野菜と水分をたっぷり。まわりの目を気にせず、ストレスをためない！」(30代・パート)など、運動と食生活に関する自由回答が多く寄せられました。また、サプリメントや健康食品をとっている人の46.1%が天然成分のものを利用していると回答しています。情報が氾濫するなか、今多くの女性が自然の力に信頼を寄せていることがわかる調査でした。

Sponsored by 養命酒製造株式会社

#### アンケート概要

●調査対象：オレンジページくらし予報モニター会員・国内在住、20歳以上の女性

(有効回答数 1128 人)

●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2016年3月15日～21日

●「オレンジページくらし予報」について

オレンジページくらし予報とは、オレンジページ社のモニターのなかでもアクティブな会員1万人の声を集めたリサーチ・コミュニティです。当社のモニターには、〈一般女性よりも「食意識」「生活全般に対する意識」が高い〉という特徴があります。くらし予報では、20代後半から50代の生活者が感じていることを引き出します。食意識を軸に対象者を6つのタイプに分類し、調査、比較検討することも可能です。WEB上でのアンケート調査、キッチンスタジオ「オレンジページサロン」を利用した座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊31周年を迎える生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=336,755部(2015年印刷証明付発行部数)。

#### この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

コトデザイン部 くらし予報担当

[kurashi@orangepage.co.jp](mailto:kurashi@orangepage.co.jp) Tel. 03-3436-8418

<http://www.kurashi.orangepage.jp/>

#### 取材お申し込み

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

[press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel. 03-3436-8421