

ARINA株式会社が運営する20代~50代18人の女性による美容レビューサイト「mellow-メロウ-」(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)は、日本全国18歳以上の方を対象に「健康のために取り入れているアイテムは？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

調査方法: インターネット調査

調査人数: 200人(10代:1人、20代:37人、30代:85人、40代:53人、50代:19人、60代以上:5人)

調査主体: ARINA株式会社、mellow-メロウ-

調査時期: 2022年8月3日

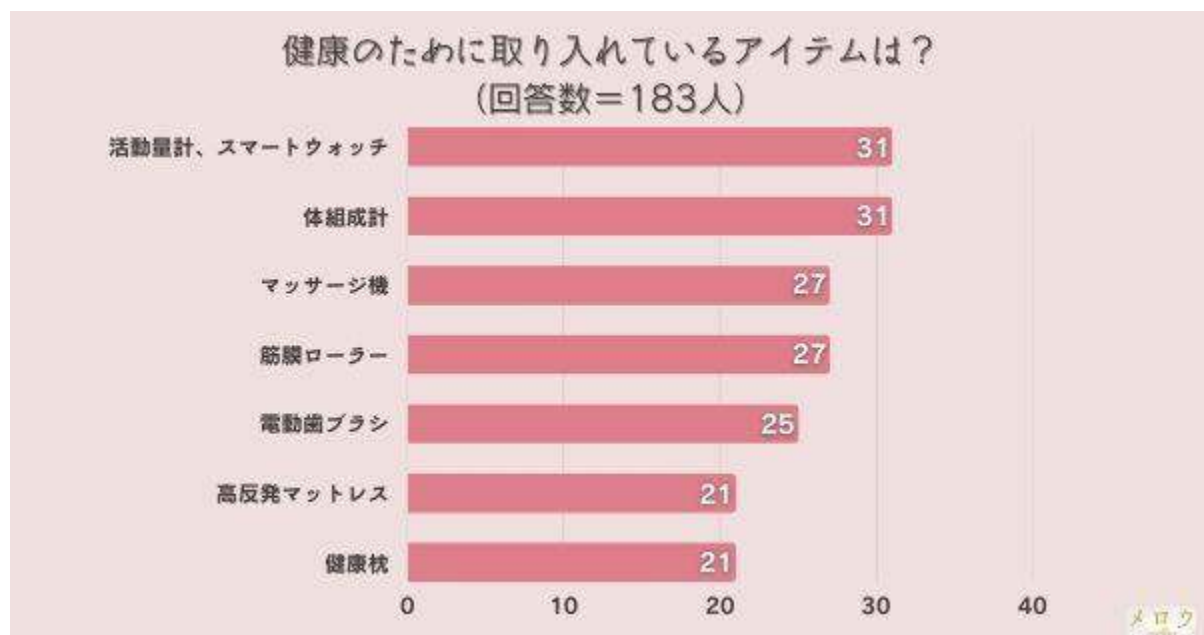
調査レポート: <https://arina-p.co.jp/mellow/cosmetics-67/>

発表日: 2022年8月9日

* 本アンケート結果を引用する場合は「mellow-メロウ-」のURL(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)を使用してください。

調査結果

「健康のために取り入れているアイテムは？」とアンケート調査した結果、同率1位は『活動量計、スマートウォッチ』と『体組成計』でした。



同率1位: 活動量計、スマートウォッチ

- 活動量計があることで、毎日体を動かすモチベーションになる。
- 管理ができるから。
- 一日にどれくらい歩いているのか確認することができるし、運動している時は心拍数も分かるから。

- 毎日の運動量などが分かり、体重や体型維持に役に立つから。
- 歩数等を意識することで、運動不足を解消して、健康管理につなげるため。
- 毎日、**8000歩**歩くことを目標に使っています。整骨院の先生に、**1日8000歩**歩くと骨が定位置に戻ると聞きました。

同率1位: 体組成計

- 体の変化を日々チェックしたいから。
- 体重と体脂肪、筋肉ごとの水分量など詳しく分かるので、とても良いです。
- 日々測ることで体への意識が高まるため。体重に変化があった日はその日一日を振り返り、原因となりそうな行動を見つけることで生活習慣自体への意識を高めることも出来ると感じている。
- 体重だけじゃなくて、内臓脂肪や筋肉量を気にしているから。
- 体の筋肉量が知れるので、体重のすこしの増減が気にならなくなったから。
- 毎日をはかることで経過がわかるから。

同率3位: マッサージ機

- 肩こりがひどいので、おそらくそれが影響して体調が良くない日が続いていました。時間が無い時でも気軽に使用できる点がメリットになったので購入しました。
- デスクワークなので肩こりや腰痛、足のむくみなどがひどくマッサージは必須でした。コロナ前は定期的にお店でマッサージをしてもらっていたのですがコロナ禍になりあまり体を触られたくないと思い、家で使用できるマッサージ機を買いました。
- クッションマッサージ機で全身を揉みほぐしています。クッションサイズなので場所も取らないし全身マッサージ出来るのがとても良い。
- マッサージ機を使うことで肩こりに効果もありリラックスもできます。
- 健康にいいと思ったからです。
- 肩こりや腰痛があるため、改善策としてマッサージ機を使っています。

同率3位: 筋膜ローラー

- 肩こり、腰痛、足の凝りなどを和らげる効果を得られるから。
- 浮腫みやすい体質なので入浴後に使用すると次の日浮腫むことなくスッキリしました。
- TV時間にゴロゴロしていると足のむくみセルライトなくなる。
- 体を柔らかくしやすいため。
- 足がむくみやすく毎日使用しています。
- 浮腫みもとれて、体調も良くなる気がする。

5位: 電動歯ブラシ

- お口の健康は全身の健康とつながっていると思うから。
- フィリップの高価格な電動歯ブラシを使用。安いやつとは全然磨き心地が違う。歯の健康は体全体の健康に直結するため大切。
- 力加減がやりやすくスッキリ感もあり歯茎にいいと思ったからです。

- 手で磨くよりもしっかりと磨けるから。
- 自分でやると疲れてくるし、テレビ見ながら出来ますし細かい所まで出来なかったり、歯はほっておいても治らないので虫歯にならないように使用しています。

同率6位：高反発マットレス

- 身体が痛くならないために使用します。
- 腰痛の半減、睡眠改善に必要だから。
- 睡眠が健康の基本とかがえるため。
- 友達にすすめられたから。
- 基本はまずここからだなと昔からこういう点はかなり重視しています。
- 睡眠は大切なので。

同率6位：健康枕

- 枕のせいで熟睡できないのはツライから。
- 寝ても疲れが取れず、首の痛みがあったので健康枕にしました。
- しっかりと睡眠がとれるようにするため。
- 人間は寝ている時間が一番長いので。
- 睡眠が浅いので枕は良いものを使う様にしている。
- 眠れないと体調を崩すため睡眠が大切です。

【総括】今回のアンケートで健康のために取り入れているアイテム 同率1位は『活動量計、スマートウォッチ』と『体組成計』でした

近年、おうち時間が長くなり健康意識が変わった方も多いのではないのでしょうか。

今回のアンケートでは、健康管理を重要視している回答が多く「活動量計、スマートウォッチ」と「体組成計」が同率1位となりました。

消費カロリーやBMI、筋肉量、代謝など自分の身体の状態が数値化されることで体重だけでなく生活習慣から見直す意識が高まっているようです。

ARINA株式会社は、運営するメディア「mellow-メロウ-」を通じて、1人でも多くの方が、自分にぴったりの商品と出逢えるよう、社会に貢献してまいります。

■ARINA株式会社について

ARINA株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業のVisionに掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。