



報道関係者各位

トレンド調査 -20~30代独身サラリーマン・OLの生活実態調査-

年収424万円、3割が毎日朝食をとり、洗濯は週2~3回、掃除は週1回。 入浴は4割が毎日シャワーのみ、でも8割弱が“バスタブは必要”と。

不動産総合情報サービスのアットホーム株式会社(本社:東京都大田区、代表取締役:松村 文衛)は、一人暮らしをしている20~30代独身サラリーマン・OLの「生活実態」を浮彫りにするべく、1都3県(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)在住の600名を対象にアンケート調査を行いました。

今回の調査では、平均家賃・ローン返済額、年収・金融資産、住まいの間取り・設備、日々の食事・入浴・睡眠・洗濯・掃除など、さまざまな実態が明らかになりました。

■主な調査結果

- 平均家賃は71,457円/月、住宅ローン返済額は74,853円/月。
- 間取りは、賃貸が1K、持家は2LDKが最も多い。
- 入浴は約4割が毎日シャワーのみ、でも、76.7%が“バスタブは必要”と。
- 洗濯は週2~3回、掃除は週1回。男性もこまめに掃除をしている様子。
- 3割が毎日朝食をとるなど一見健康そう、ただ運動不足・寝不足も明らかに。

■調査概要(クローズド調査)

◆対象/1都3県在住、一人暮らしの20~30代独身サラリーマン・OL 男女各300名、計600名。

◇年齢

	男性	女性
20代	72名	114名
30代	228名	186名

◇居住地

東京都	58.2%
神奈川県	21.3%
埼玉県	9.7%
千葉県	10.8%

◇居住形態

持ち家(10.0%)		賃貸(90.1%)	
一戸建て	0.7%	一戸建て	0.5%
マンション	9.3%	マンション	48.2%
		アパート	39.2%
		その他	2.2%

※小数点第2位を四捨五入しているため、合計100%にならない場合があります。

◆調査方法/インターネットリサーチ

◆調査期間/2011年7月15日(金)~7月19日(火)

～調査結果～

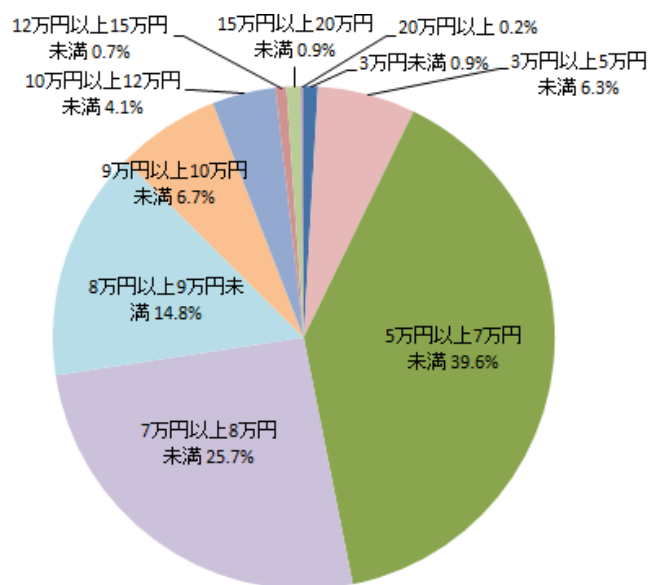
■平均家賃は 71,457 円、住宅ローン返済額は 74,853 円。
 賃貸・持家ともに、30代は女性の方が住まいにお金をかける傾向。

●現在のお住まいの家賃を教えてください(持家の方は、毎月の住宅ローン支払い額を教えてください)。
 (対象:賃貸 540名、持家 60名)

賃貸

	該当数	平均値
全体	540名	71,457円
男性全体	267名	70,477円
20代	70名	69,418円
30代	197名	70,853円
女性全体	273名	72,416円
20代	113名	69,315円
30代	160名	74,606円

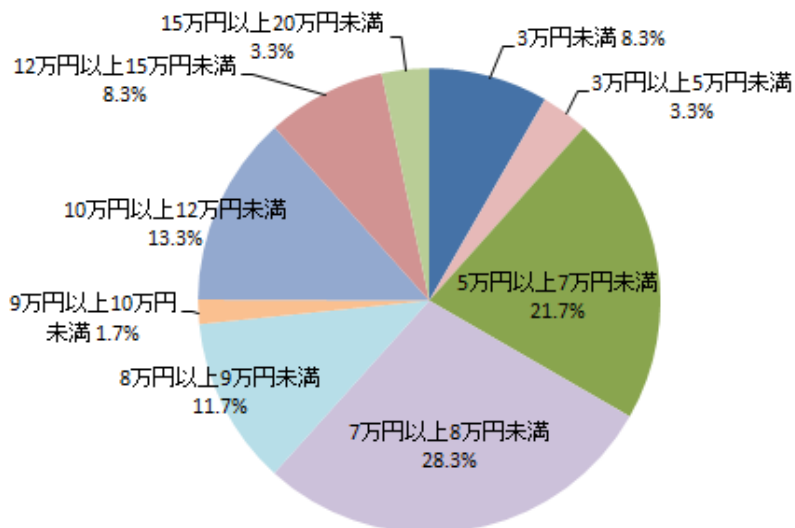
1ヶ月の家賃支払い額(対象:540名)



持家

	該当数	平均値
全体	60名	74,853円
男性全体	33名	74,036円
20代	2名	90,000円
30代	31名	73,006円
女性全体	27名	75,852円
20代	1名	70,000円
30代	26名	76,077円

1ヶ月の住宅ローン返済額(60名)



■ “賃貸は利便性重視” は神話？

最寄り駅までの平均徒歩分は、賃貸・9.4分、持家・7.5分。

男性は20代、女性は30代の方が駅近物件を選ぶ。

また、築年数の平均は賃貸11.3年、持家8.4年。

●あなたの住居から最寄り駅までは徒歩何分位ですか？(対象:賃貸540名、持家60名)

	全体	男性全体	20代	30代	女性全体	20代	30代
賃貸	9.4分	10.2分	8.6分	10.7分	8.6分	9.6分	7.6分
持家	7.5分	8.1分	2.0分	8.5分	6.8分	20.0分	6.2分

賃貸

5分以下	34.8%
5分超10分以下	39.6%
10分超15分以下	5.9%
15分超20分以下	15.4%
20分超	4.3%

持家

5分以下	48.3%
5分超10分以下	26.6%
10分超15分以下	21.7%
15分超20分以下	1.7%
20分超	1.7%

●現在のお住まいの築年数は？ ※わからない方は、不明とお答えください。

(対象:600名)

	賃貸	持家
わかる	69.7%	93.3%
不明	30.3%	6.7%

(対象:418名)

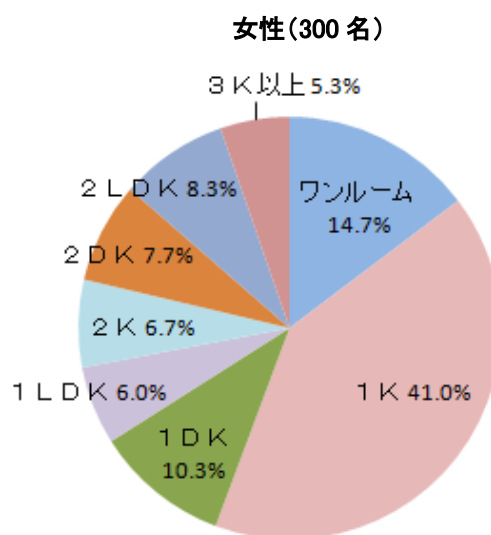
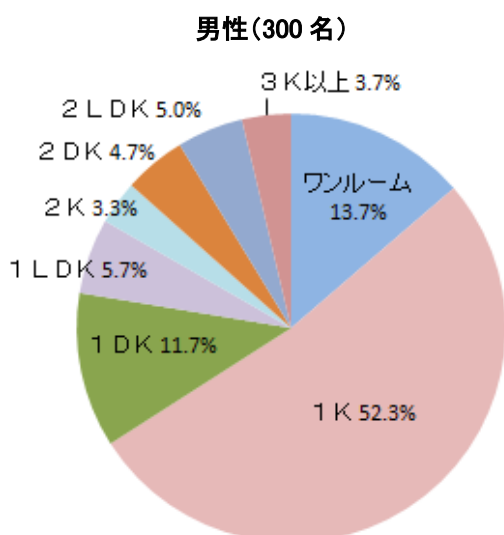
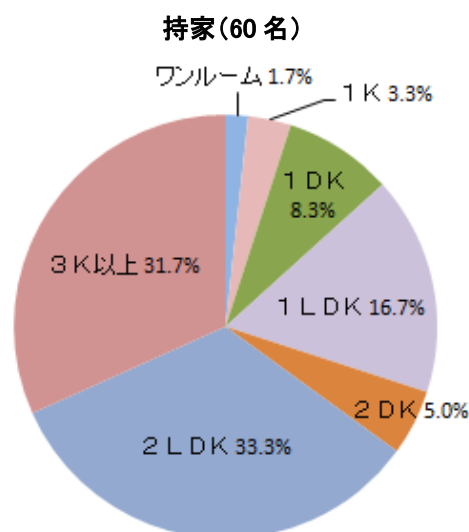
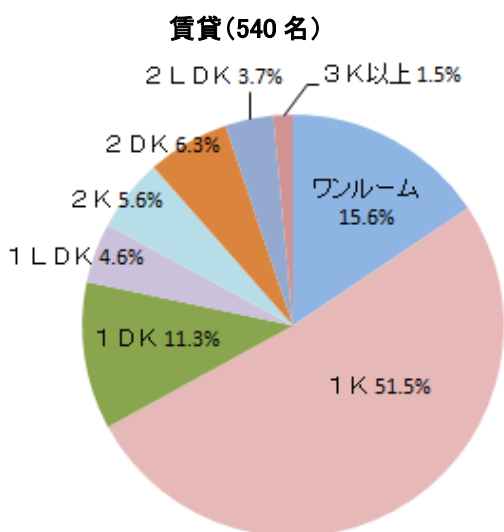
	全体	男性全体	20代	30代	女性全体	20代	30代
賃貸	11.3年	11.6年	10.6年	11.9年	11.1年	10.0年	12.0年
持家	8.4年	8.7年	19.5年	7.9年	8.1年	—	8.1年

		5年未満	5~10年未満	10~15年	15~20年	20~30年	30年以上
全体	418名	32.3%	25.4%	11.7%	7.2%	17.2%	6.2%
賃貸	男性	168名	31.0%	22.6%	9.5%	7.1%	24.4%
	女性	194名	31.4%	25.3%	14.4%	7.2%	14.9%
持家	男性	32名	34.4%	37.5%	6.3%	9.4%	6.3%
	女性	24名	45.8%	29.1%	12.5%	4.2%	0.0%

■間取りは、賃貸が1K、持家は2LDKが最も多い。

●あなたの住居の間取りは？(対象:賃貸540名、持家60名)

	賃貸		持家	
	男性	女性	男性	女性
ワンルーム	16.5%	14.7%	0.0%	3.7%
1K	45.7%	57.1%	3.0%	3.7%
1DK	10.1%	12.5%	12.1%	3.7%
1LDK	6.0%	3.3%	6.1%	29.6%
2K	7.5%	3.7%	0.0%	0.0%
2DK	7.9%	4.8%	6.1%	3.7%
2LDK	4.5%	2.9%	39.4%	25.9%
3K以上	1.9%	1.0%	33.3%	29.6%



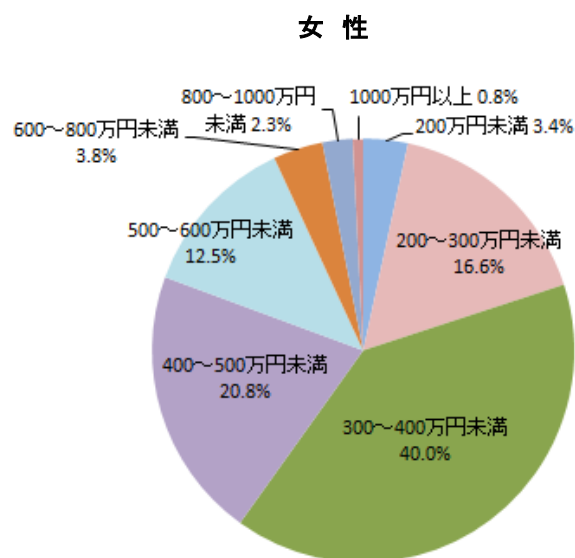
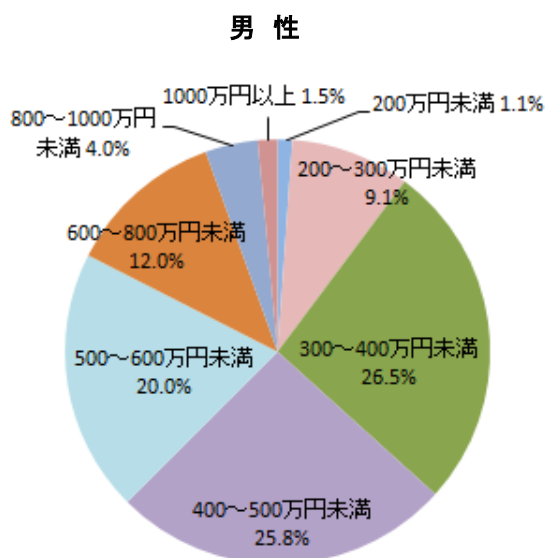
■平均年収は、男性 462 万円、女性 387 万円。
 賃貸と持家では 100 万円以上の開きが。

●あなたの年収を教えてください。(対象:賃貸 540 名、持家 60 名)

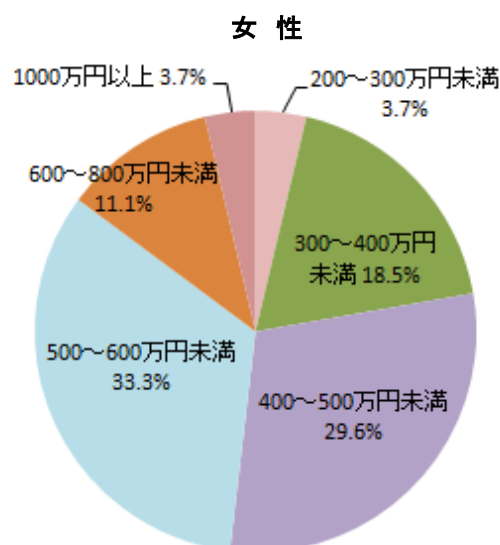
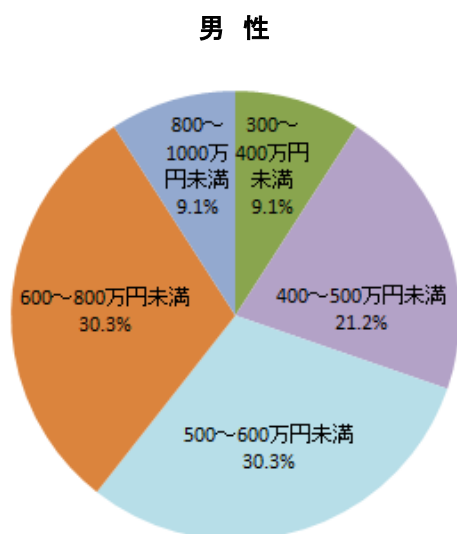
全平均=424 万円、うち男性=462 万円、女性=387 万円

	全体	男性全体	20 代	30 代	女性全体	20 代	30 代
賃貸	414 万円	452 万円	379 万円	478 万円	377 万円	330 万円	410 万円
持家	520 万円	544 万円	515 万円	546 万円	490 万円	400 万円	493 万円

賃 貸



持 家



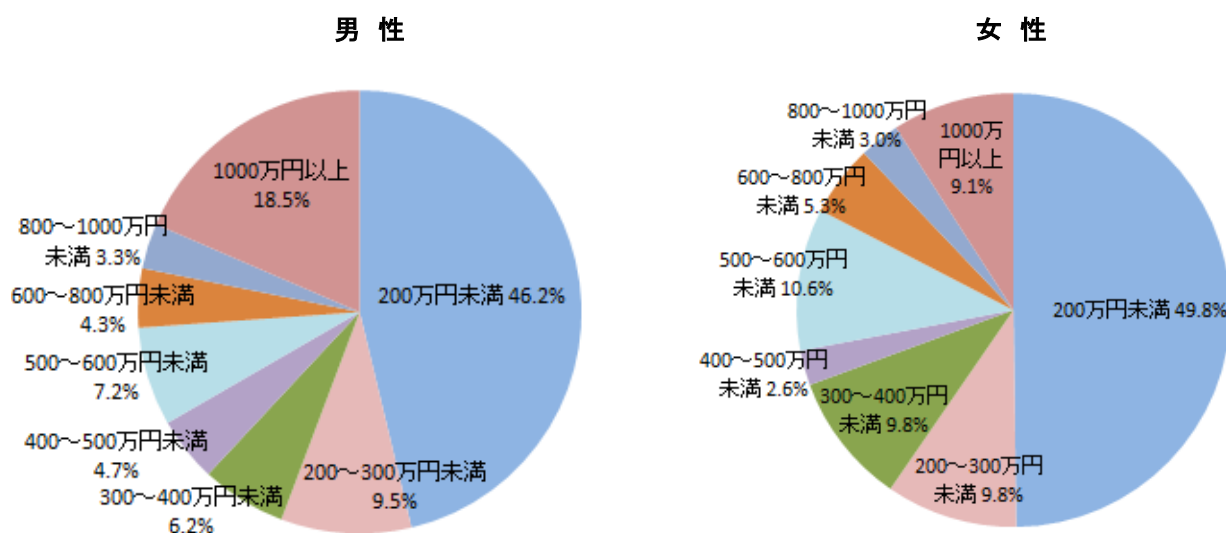
■平均金融資産は、男性 592 万円、女性 342 万円。
 居住形態による差は、年収に比べ小さい。

● あなたの金融資産(預貯金、株式や債券などの有価証券)を教えてください。(対象: 賃貸 540 名、持家 58 名)

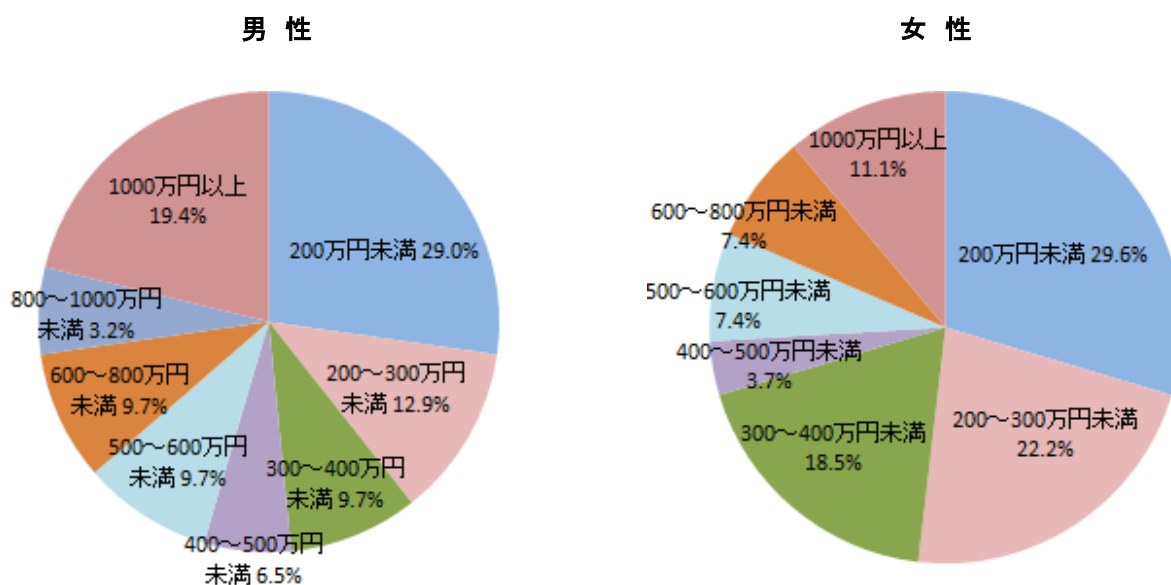
全平均 = 466 万円、うち男性 = 592 万円、女性 = 342 万円

	全体	男性全体	20 代	30 代	女性全体	20 代	30 代
賃貸	464 万円	594 万円	293 万円	701 万円	336 万円	240 万円	405 万円
持家	449 万円	496 万円	—	496 万円	394 万円	500 万円	390 万円

賃 賃



持 家



■バス・トイレ別室が82.3%。

現在同室の人も、6割以上は“別室がいい”と回答。

●現在のお住まいはバス・トイレ別室ですか？

(対象:600名)

		はい	いいえ
全体	600名	82.3%	17.7%
男性 20代	72名	77.8%	22.2%
男性 30代	228名	81.6%	18.4%
女性 20代	114名	81.6%	18.4%
女性 30代	186名	85.5%	14.5%

●バス・トイレは別室の方がいいですか？

<バス・トイレ同室の方のみ>(対象:106名)

		はい	どちらでもない	いいえ
全体	106名	63.2%	33.0%	3.8%
男性 20代	16名	75.0%	25.0%	0.0%
男性 30代	42名	59.5%	33.3%	7.1%
女性 20代	21名	57.1%	42.9%	0.0%
女性 30代	27名	66.7%	29.6%	3.7%

■入浴については4割が毎日シャワーのみ、でも76.7%が“バスタブは必要”と。

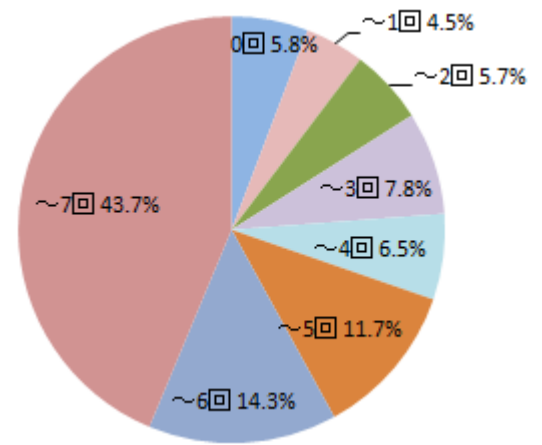
特に30代の女性に、バスタブを必要とする人が多い。

●バスタブは必要ですか？(対象:600名)

		はい	どちらでもない	いいえ
全体	600名	76.7%	16.2%	7.2%
男性 20代	72名	61.1%	26.4%	12.5%
男性 30代	228名	71.9%	19.3%	8.8%
女性 20代	114名	77.2%	15.8%	7.0%
女性 30代	186名	88.2%	8.6%	3.2%

●入浴をシャワーだけで済ますのは

週平均何回位ですか？(対象:600名)

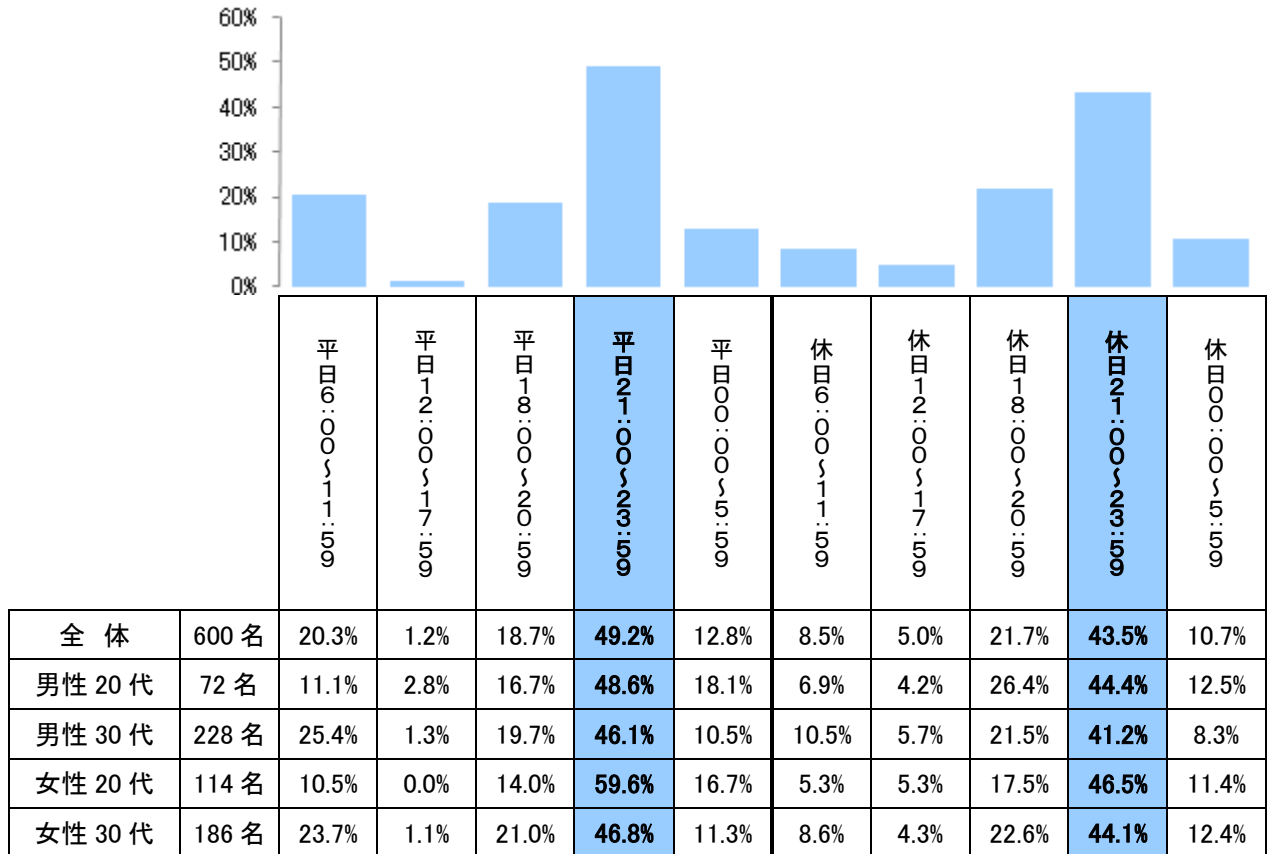


平均 男性 5.1回

女性 5.0回

■入浴時間は平日、休日とも 21 時～23 時台が最多。
浴室乾燥機を必要とする人は意外に少ない。

●主に入浴する時間帯を教えてください。(複数回答。対象:600名)



●現在のお住まいに浴室乾燥機がありますか？
(対象:600名)

		はい	いいえ
全体	600名	33.7%	66.3%
男性 20代	72名	33.3%	66.7%
男性 30代	228名	29.4%	70.6%
女性 20代	114名	37.7%	62.3%
女性 30代	186名	36.6%	63.4%

●浴室乾燥機は必要ですか？ <ない方のみ>
(対象:398名)

		はい	どちらでもない	いいえ
全体	398名	17.1%	42.2%	40.7%
男性 20代	48名	10.4%	45.8%	43.8%
男性 30代	161名	16.1%	42.2%	41.6%
女性 20代	71名	16.9%	45.1%	38.0%
女性 30代	118名	21.2%	39.0%	39.8%

■室内洗濯機置場へのニーズは高く、30代女性で顕著。
 また洗濯の頻度は、男性が「週2回」、女性は「週3回」が最多。

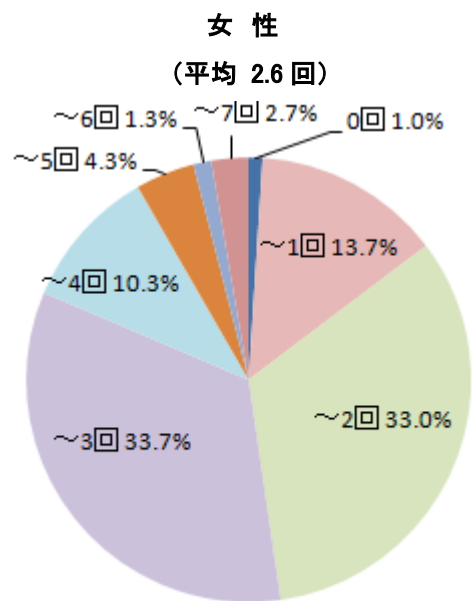
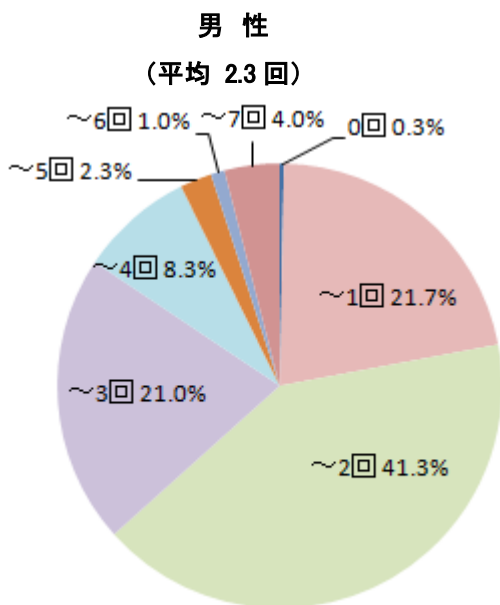
●現在のお住まいに室内洗濯機置き場はありますか？（対象：600名）

		はい	いいえ
全体	600名	79.7%	20.3%
男性 20代	72名	80.6%	19.4%
男性 30代	228名	72.8%	27.2%
女性 20代	114名	88.6%	11.4%
女性 30代	186名	82.3%	17.7%

●室内洗濯機置き場は必要ですか？
 <くない方のみ>（対象：122名）

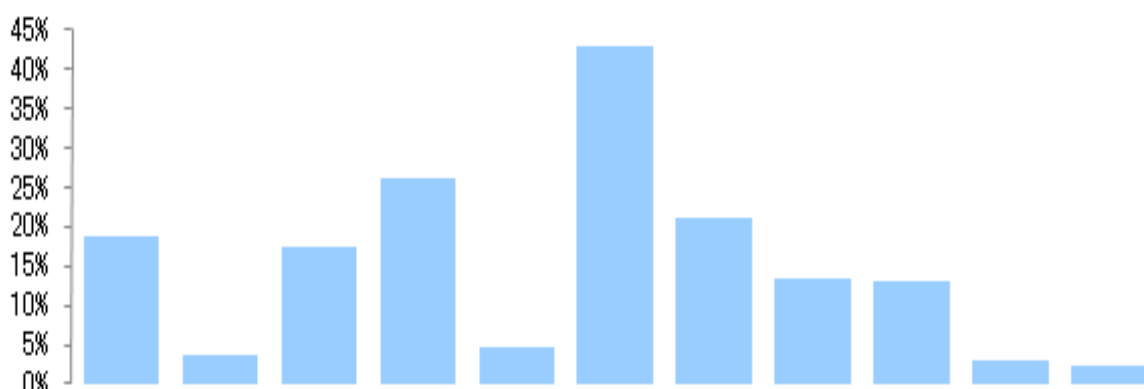
		はい	ない	どちらでも	いいえ
全体	122名	58.2%	26.2%	15.6%	
男性 20代	14名	50.0%	21.4%	28.6%	
男性 30代	62名	54.8%	29.0%	16.1%	
女性 20代	13名	46.2%	53.8%	0.0%	
女性 30代	33名	72.7%	12.1%	15.2%	

●洗濯するのは週平均何回位ですか？（対象：男性 300名、女性 300名）



■洗濯をするのは、休日の午前中が最も多く、
以下、平日 21 時～23 時台、休日午後と続く。
30 代女性の 4 人に 1 人は、平日洗濯を済ませてから出勤している。

●主に洗濯をする時間帯を教えてください。(複数回答。対象:600 名)



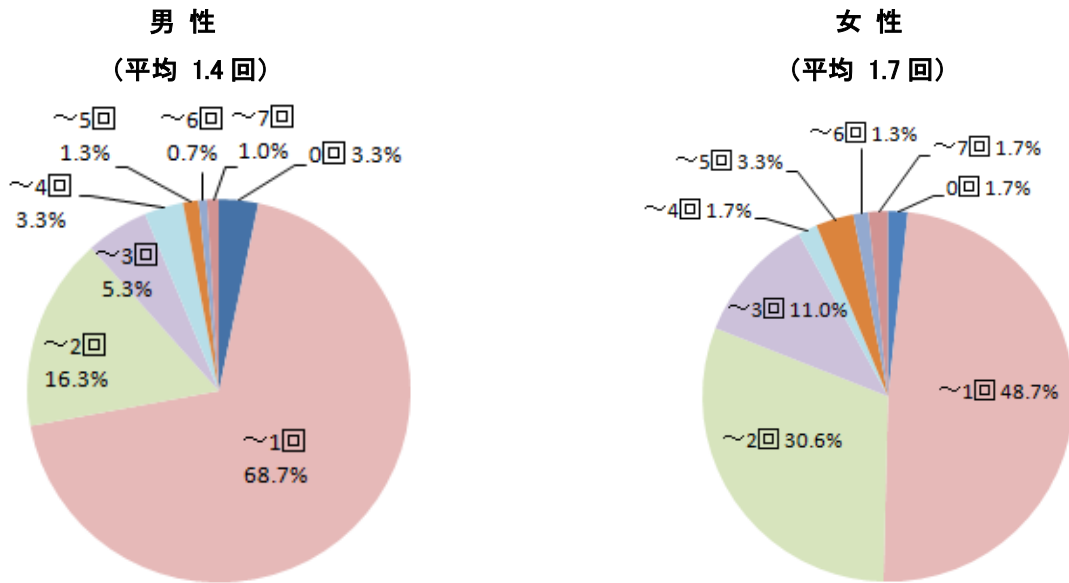
		平日 6:00~11:59	平日 12:00~17:59	平日 18:00~20:59	平日 21:00~23:59	平日 00:00~5:59	休日 6:00~11:59	休日 12:00~17:59	休日 18:00~20:59	休日 21:00~23:59	休日 00:00~5:59	あてはまらない
全体	600 名	18.7%	3.8%	17.3%	26.0%	4.7%	42.8%	21.0%	13.5%	13.2%	3.2%	2.3%
男性 20 代	72 名	5.6%	4.2%	16.7%	23.6%	4.2%	51.4%	16.7%	12.5%	8.3%	4.2%	0.0%
男性 30 代	228 名	18.4%	4.4%	13.2%	23.7%	3.9%	42.1%	20.2%	10.5%	13.6%	2.6%	3.5%
女性 20 代	114 名	18.4%	1.8%	15.8%	35.1%	7.9%	43.0%	23.7%	12.3%	14.0%	5.3%	2.6%
女性 30 代	186 名	24.2%	4.3%	23.7%	24.2%	3.8%	40.3%	22.0%	18.3%	14.0%	2.2%	1.6%

■掃除をする頻度は、男女とも週1回が最多。

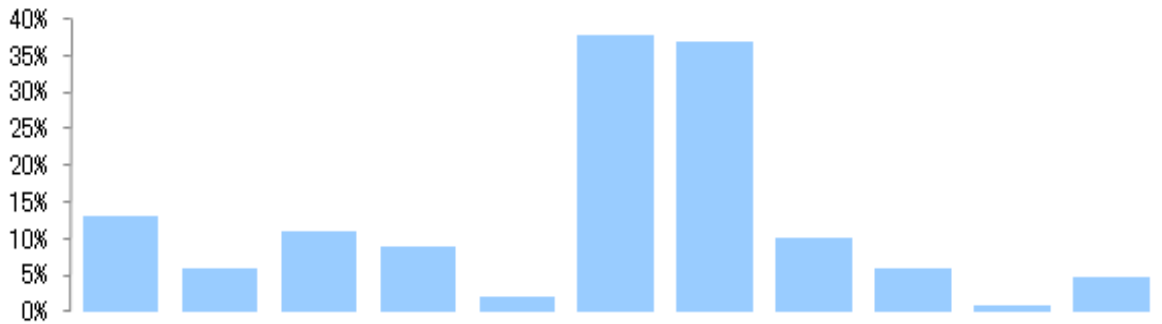
男性も「0回」はわずか3.3%で、こまめに掃除をしている様子。

時間帯は休日に集中。休日の午前と午後がほぼ同じ割合に。

●お住まいの掃除をするのは週平均何回位ですか？(対象:男性300名、女性300名)



●主に掃除をする時間帯を教えてください。(複数回答。対象:600名)



	人数	平日6:00~11:59	平日12:00~17:59	平日18:00~20:59	平日21:00~23:59	平日00:00~5:59	休日6:00~11:59	休日12:00~17:59	休日18:00~20:59	休日21:00~23:59	休日00:00~5:59	あてはまらない
全体	600名	13.0%	5.8%	11.0%	8.8%	2.2%	37.7%	37.0%	10.0%	6.0%	1.0%	4.8%
男性 20代	72名	11.1%	5.6%	6.9%	8.3%	1.4%	40.3%	40.3%	5.6%	8.3%	0.0%	1.4%
男性 30代	228名	12.7%	6.1%	9.6%	3.9%	1.3%	38.6%	32.5%	7.0%	5.3%	1.3%	7.0%
女性 20代	114名	13.2%	5.3%	9.6%	15.8%	4.4%	37.7%	40.4%	8.8%	6.1%	1.8%	4.4%
女性 30代	186名	14.0%	5.9%	15.1%	10.8%	2.2%	35.5%	39.2%	16.1%	5.9%	0.5%	3.8%

■一人暮らしでも、7割超が2口以上のコンロがある部屋に住んでいる。
1口コンロのみの人の6割は、「2口以上ないと不便」と回答。

キッチンの不満点、トップは「作業スペースが狭い・ない」。
次いで、男性は「シンクが狭い」、女性は「食器置き場が狭い・ない」。

●現在のお住まいにあるキッチンのコンロの数は、
1口ですか？(対象:600名)

		はい	いいえ
全体	600名	29.2%	70.8%
男性 20代	72名	36.1%	63.9%
男性 30代	228名	28.5%	71.5%
女性 20代	114名	32.5%	67.5%
女性 30代	186名	25.3%	74.7%

●キッチンのコンロの数は、2口以上ないと
不便ですか？<1口の方のみ>(対象:175名)

		はい	どちらでもない	いいえ
全体	175名	58.3%	19.4%	22.3%
男性 20代	26名	46.2%	19.2%	34.6%
男性 30代	65名	52.3%	21.5%	26.2%
女性 20代	37名	64.9%	18.9%	16.2%
女性 30代	47名	68.1%	17.0%	14.9%

●キッチンの不満点は何ですか？(複数回答。対象:600名)

<男性>

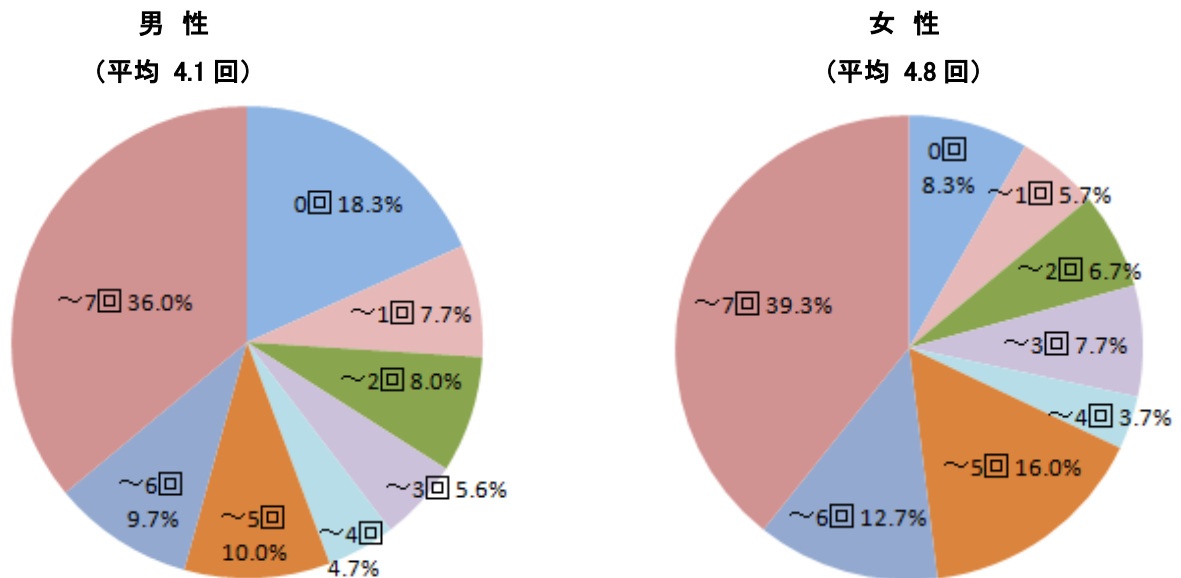
1位	作業スペースが狭い・ない	42.3%
2位	シンクが狭い	31.7%
3位	食器置き場が狭い・ない	28.0%
4位	特になし	25.3%
5位	換気が悪い	14.3%
6位	汚い・古い	13.0%
7位	冷蔵庫置き場が狭い	7.7%
8位	浄水器がない	7.3%
9位	家事動線が悪い	7.0%
10位	水道にシャワー切り替えがない	6.3%
11位	キッチンの高さが合っていない	6.0%
12位	コンロがガスじゃない	5.7%

<女性>

1位	作業スペースが狭い・ない	62.0%
2位	食器置き場が狭い・ない	39.0%
3位	シンクが狭い	38.0%
4位	浄水器がない	18.3%
5位	換気が悪い	18.0%
6位	特になし	13.7%
7位	家事動線が悪い	13.3%
8位	冷蔵庫置き場が狭い	12.3%
9位	カウンターキッチンじゃない	11.7%
10位	水道にシャワー切り替えがない	11.0%
11位	汚い・古い	10.0%
12位	コンロがガスじゃない	7.0%

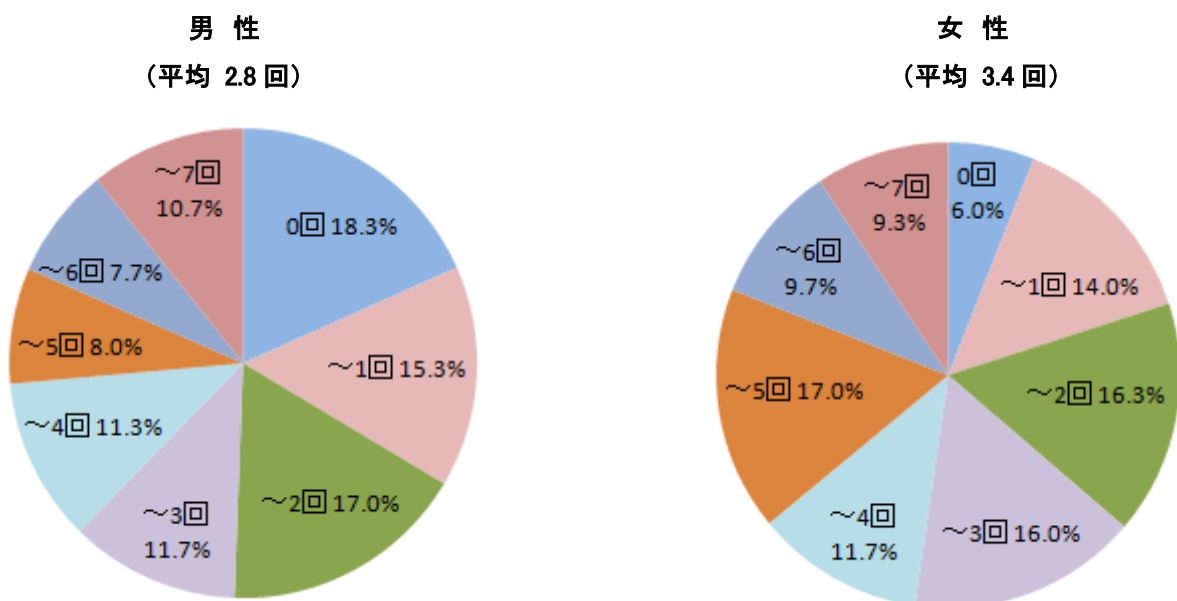
■3割以上が“毎日朝食をとる”。特に女性は、朝、しっかり食べる人が多い。
一方、男性の5人に1人は常に“朝食抜き”という結果に。

●朝食をとるのは週平均何回位ですか？（対象：男性 300 名、女性 300 名）



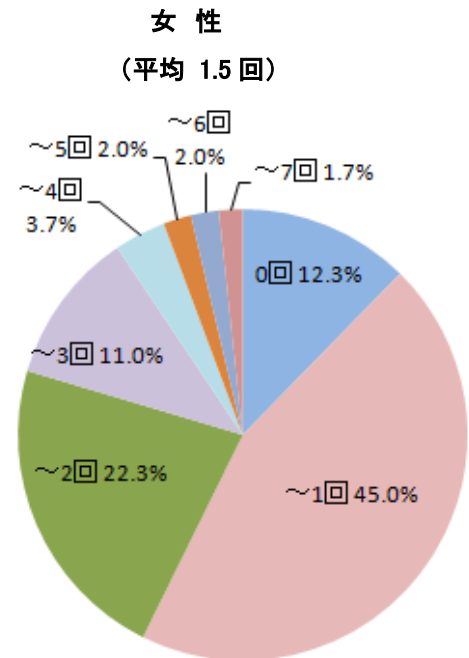
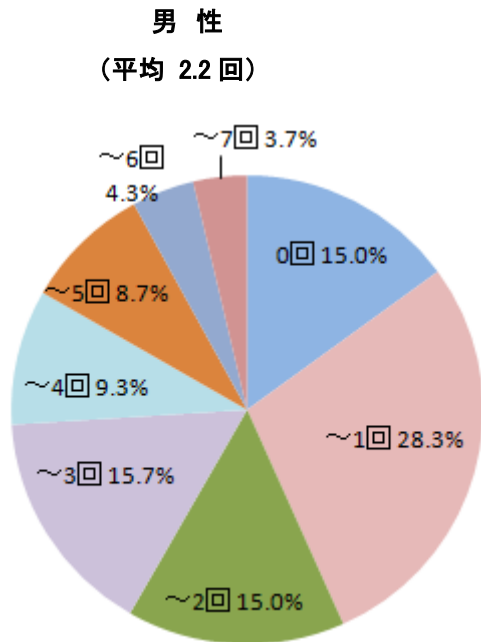
■夕食を自炊している人は、男性が週平均 2.8 回、女性が同 3.4 回。
男性の 1 割は、ほぼ毎日自炊している。

●夕食を自炊するのは週平均何回位ですか？（対象：男性 300 名、女性 300 名）



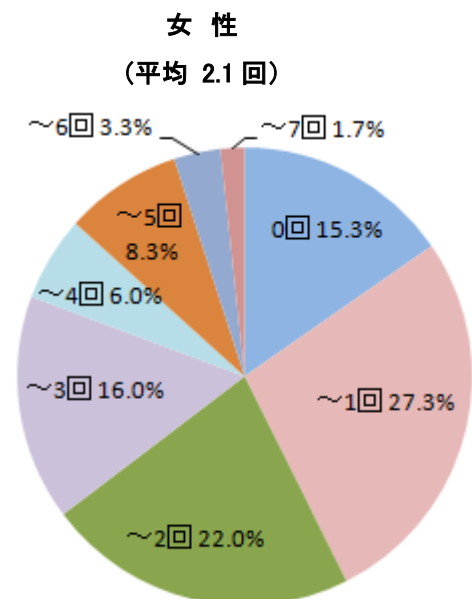
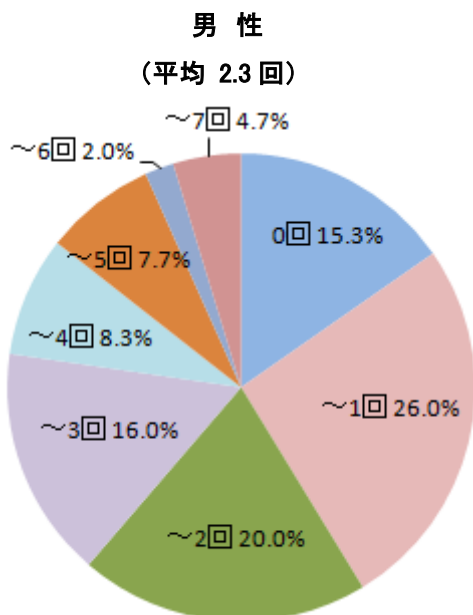
■意外に少ない外食派。夕飯を外で食べるのは「週1回以下」という回答が、男性43.3%、女性57.3%。

●夕飯を外で食べるのは週平均何回位ですか？（対象：男性300名、女性300名）



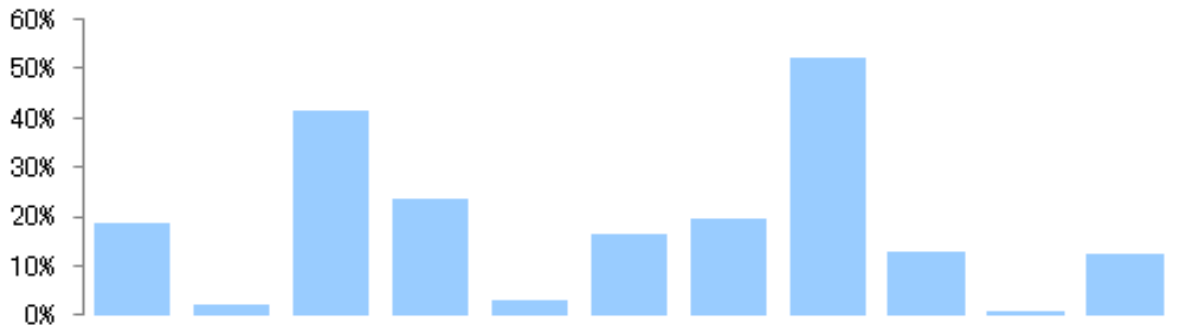
■夕飯を外で買ってきて食べる中食は、外食よりは多いものの、自炊より少ない。

●夕食(おかずのみを含む)を外で買ってきて、お住まいで食べるのは週平均何回位ですか？
(対象：男性300名、女性300名)



■自炊するのは、平日・休日ともに 18 時～20 時台。

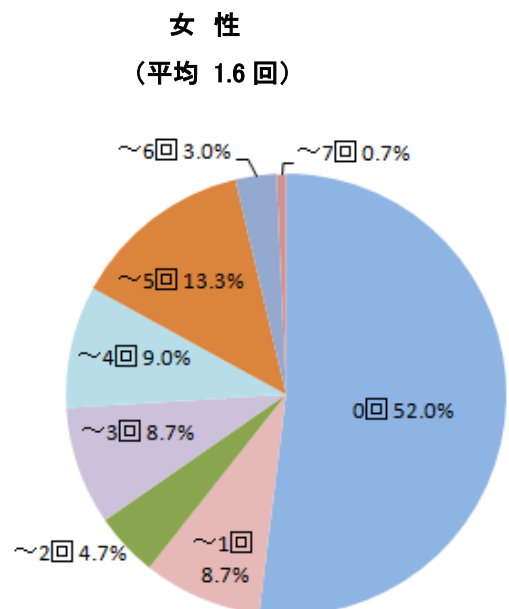
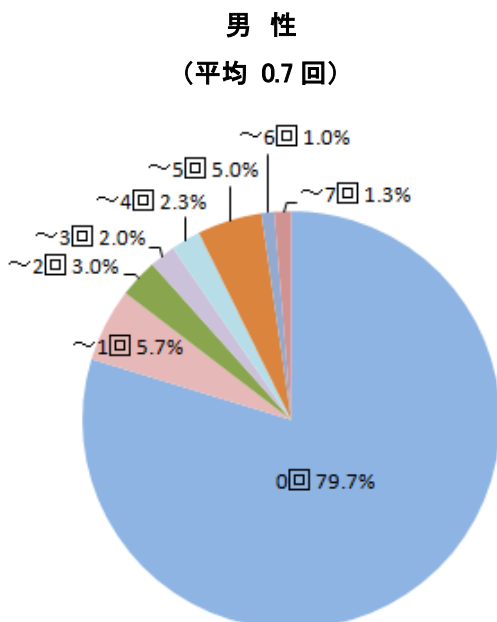
●主に自炊する時間帯を教えてください。（複数回答。対象：600 名）



	人数	平日 6:00~11:59	平日 12:00~17:59	平日 18:00~20:00	平日 21:00~23:59	平日 00:00~5:59	休日 6:00~11:59	休日 12:00~17:59	休日 18:00~20:00	休日 21:00~23:59	休日 00:00~5:59	あてはまらない
全体	600 名	18.8%	2.2%	41.7%	23.7%	3.2%	16.3%	19.7%	52.2%	13.0%	0.8%	12.7%
男性 20 代	72 名	18.1%	2.8%	43.1%	19.4%	6.9%	20.8%	18.1%	51.4%	8.3%	1.4%	11.1%
男性 30 代	228 名	12.3%	2.2%	32.9%	25.0%	1.8%	7.9%	12.3%	48.7%	12.7%	1.3%	19.3%
女性 20 代	114 名	21.1%	3.5%	50.9%	24.6%	5.3%	19.3%	24.6%	55.3%	14.0%	0.0%	7.9%
女性 30 代	186 名	25.8%	1.1%	46.2%	23.1%	2.2%	23.1%	26.3%	54.8%	14.5%	0.5%	8.1%

■“弁当男子”って思ったより少ない？ 現実には週平均 0.7 回とわずか。

●お弁当は週平均何回位作りますか？（対象：男性 300 名、女性 300 名）

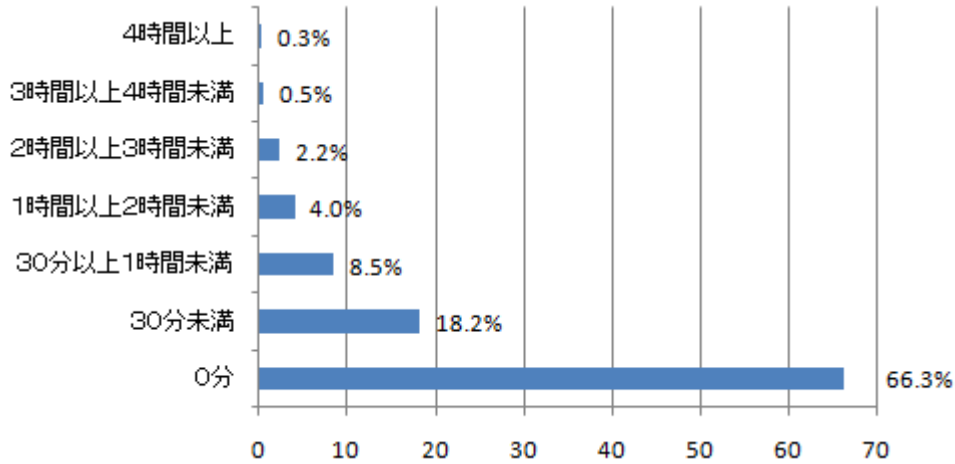


■今どきのシングルは、運動不足に寝不足!?

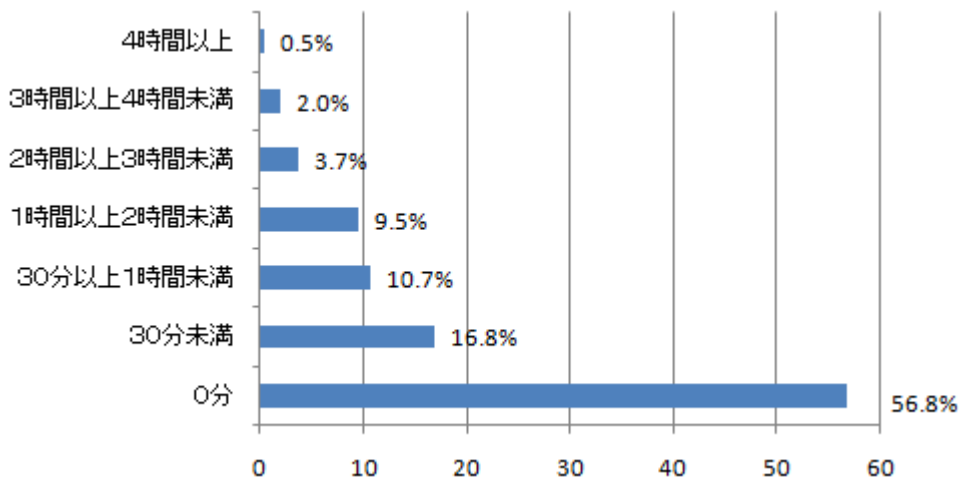
運動時間が“0”と回答した人は、平日 66.3%、休日 56.8%。

また平日の睡眠時間は、5 時間以上 6 時間未満が最多。

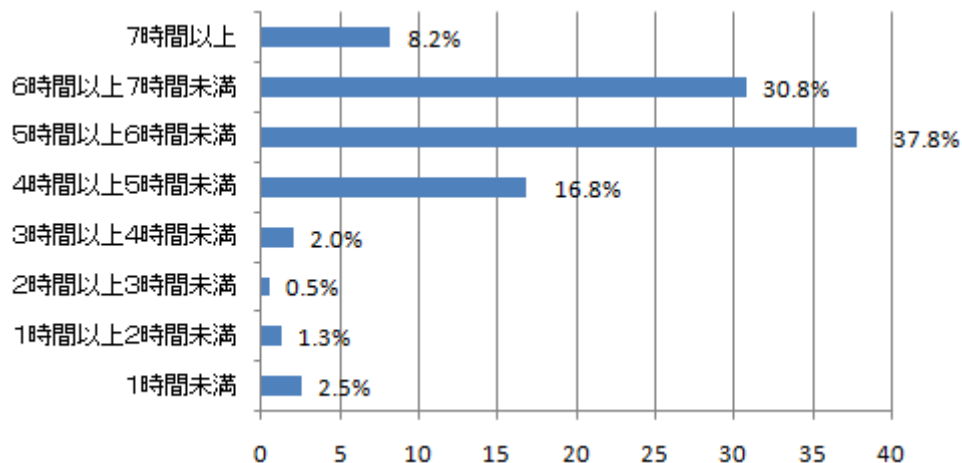
●平日にスポーツクラブに行ったり、ランニングなど運動するのは、一日平均何時間位ですか？(対象:600名)



●休日にスポーツクラブに行ったり、ランニングなど運動するのは、一日平均何時間位ですか？(対象:600名)



●平日の睡眠時間は一日平均何時間位ですか？(対象:600名)



■20代の女性は、約半数がオートロック付き物件に住み、
オートロックがない物件に住んでいる人も3割近くが“必要”と回答。

●現在のお住まいはオートロックですか？
(対象:600名)

		はい	いいえ
全体	600名	36.5%	63.5%
男性 20代	72名	31.9%	68.1%
男性 30代	228名	25.4%	74.6%
女性 20代	114名	48.2%	51.8%
女性 30代	186名	44.6%	55.4%

●オートロックは必要ですか？
<オートロックでない方のみ>(対象:381名)

		はい	どちらでもない	いいえ
全体	381名	16.3%	50.7%	33.1%
男性 20代	49名	4.1%	46.9%	49.0%
男性 30代	170名	15.3%	46.5%	38.2%
女性 20代	59名	27.1%	50.8%	22.0%
女性 30代	103名	17.5%	59.2%	23.3%

■一人暮らし向き物件に浸透しつつある宅配ボックス、
35.3%が“現在に住まいにある”。
また、現在ないが“必要”と答えた女性は4割超える。

●現在のお住まいに宅配ボックスはありますか？
(対象:600名)

		はい	いいえ
全体	600名	35.3%	64.7%
男性 20代	72名	48.6%	51.4%
男性 30代	228名	33.3%	66.7%
女性 20代	114名	33.3%	66.7%
女性 30代	186名	33.9%	66.1%

●宅配ボックスは必要ですか？
<宅配ボックスがない方のみ>(対象:388名)

		はい	どちらでもない	いいえ
全体	388名	38.9%	36.9%	24.2%
男性 20代	37名	29.7%	32.4%	37.8%
男性 30代	152名	32.9%	41.4%	25.7%
女性 20代	76名	42.1%	28.9%	28.9%
女性 30代	123名	47.2%	37.4%	15.4%

■固定電話の所有率は、20代と30代で大きな差。30代の男性は約半数が所有。一方、20代女性の所有率は、わずか13.2%に。

●現在のお住まいに固定電話はありますか？
(対象:600名)

		はい	いいえ
全体	600名	37.0%	63.0%
男性 20代	72名	15.3%	84.7%
男性 30代	228名	49.1%	50.9%
女性 20代	114名	13.2%	86.8%
女性 30代	186名	45.2%	54.8%

●固定電話は必要ですか？<くない方のみ>
(対象:378名)

		はい	ない	どちらでも	いいえ
全体	378名	2.9%	17.2%		79.9%
男性 20代	61名	1.6%	16.4%		82.0%
男性 30代	116名	4.3%	21.6%		74.1%
女性 20代	99名	3.0%	15.2%		81.8%
女性 30代	102名	2.0%	14.7%		83.3%

■インターネットの利用率は96.2%、20代男性は100%。
使用機器はPCが最も多いものの、スマートフォンが2割を超える。

●現在のお住まいでインターネットを利用していますか？
(対象:600名)

		はい	いいえ
全体	600名	96.2%	3.8%
男性 20代	72名	100.0%	0.0%
男性 30代	228名	96.1%	3.9%
女性 20代	114名	95.6%	4.4%
女性 30代	186名	95.2%	4.8%

●お住まいでインターネットを見る機器は？
(複数回答。対象:600名)

PC	95.7%
スマートフォン	21.3%
ブラウザフォン(携帯電話/PHS)	18.3%
テレビ	4.7%
ゲーム機	4.3%
タブレット端末	3.8%
その他	1.0%

●平日にお住まいで、インターネットを利用するのは一日平均何時間位ですか？(対象:600名)

