

News Release

平成 19 年 6 月 28 日

賃貸住宅で一人暮らしをしている 20 代・30 代の独身サラリーマン・OL にアンケート
「食事・睡眠・運動…、これが一人暮らしの健康管理！」

- 思ったより健康的!?! 3 人に 1 人は“毎日”朝食をとっている。
しかも“健康のために毎日とるべき”と答えた人が半数に。
- 平日の睡眠時間は「5～6 時間未満」が最も多い。
男性の 4 人に 1 人は「5 時間未満」、かなり寝不足気味?
- 平日の入浴は、20 代男女の 4 割超が「主に夜、シャワーのみ」。
“バスタブに浸かる”のは、男性が 2 割強、女性は約 3 割。
- 20 代男女の約 8 割がノンスモーカー。半数は「吸ったことがない」!
- サプリに睡眠、入浴、ヨガ…、女性は上手に健康管理。

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）では、このたび、賃貸住宅で一人暮らしをしている 20 代・30 代の独身サラリーマン・OL を対象に「生活習慣と健康に関する意識調査」を実施、このたび、その調査結果をまとめましたのでご案内いたします。概要は以下のとおりです。

- 調査期間：平成 19 年 5 月 10 日(木)～5 月 15 日(火)の 6 日間
- 調査対象：賃貸住宅で一人暮らしをしている 20 代・30 代の独身サラリーマン・OL
1,049 人（男性 524 人、女性 525 人）
- 対象エリア：1 都 3 県(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)
- 調査方法：インターネットによるアンケート調査
- 調査項目：

1. 普段朝食をとっている?	6. 平日はいつお風呂に入る?
2. 朝食に対する考え方は?	また入浴時間は?
3. 平日の夕食は何時ごろ?	7. たばこを吸っている?
4. 夕食をとる際に心がけていることは?	8. 健康や疲労回復のために何かしている?
5. 平日の睡眠時間は? それは足りてる?	

1. 普段朝食をとっている？

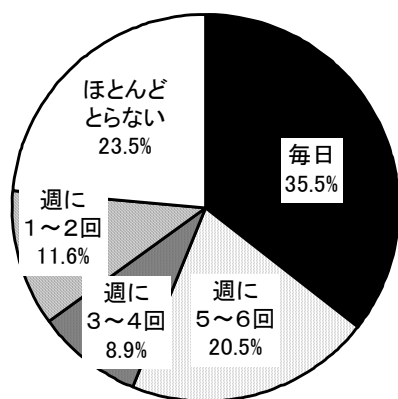
思ったより健康的!？ 3人に1人は“毎日”朝食をとっている。

30代の女性は“毎日”が4割超。

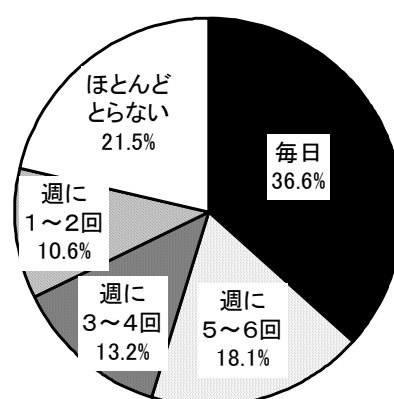
“ほとんどとらない”人は男性に多く、20代は4人に1人。

●男性

20代 (N=259)

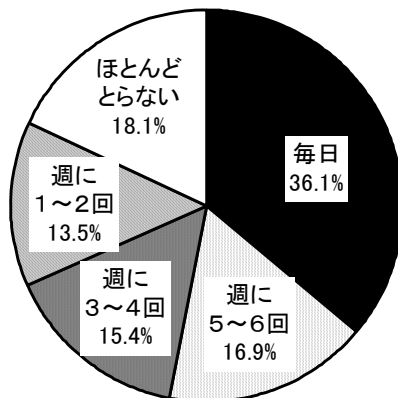


30代 (N=265)

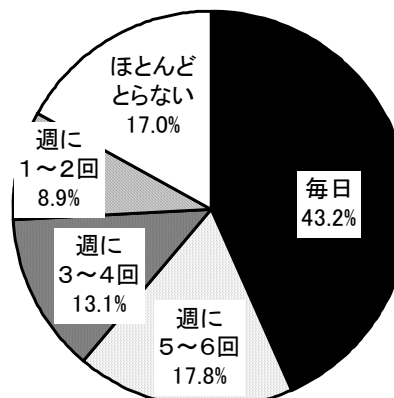


●女性

20代 (N=266)



30代 (N=259)

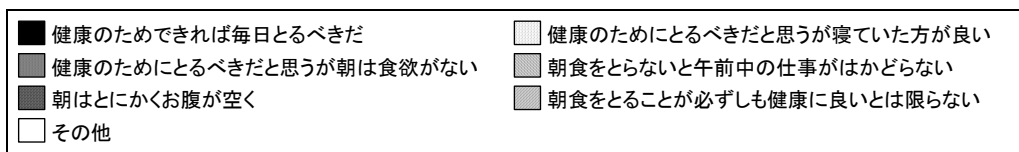


2. 朝食についてあなたの考えに最も近いものは？

男性の過半数、女性の半数弱が“健康のために毎日とるべき”に一票。

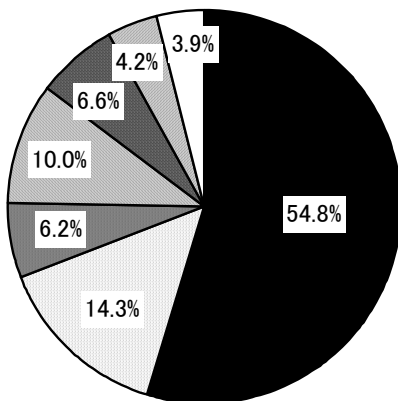
でも、20代女性は“寝ていた方が良い”“食欲がない”人も多い。

その他、男性は“小さい頃から朝食をとる習慣がない”、
女性は“食べないと太ると聞いたのでなるべくとる”という意見も。

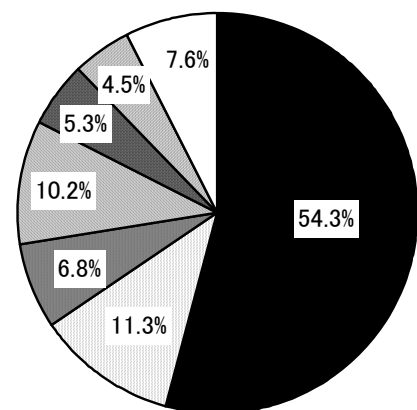


●男性

20代 (N=259)

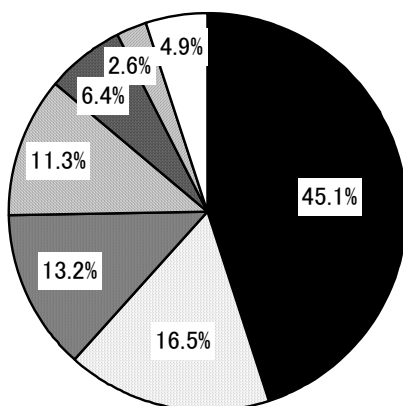


30代 (N=265)

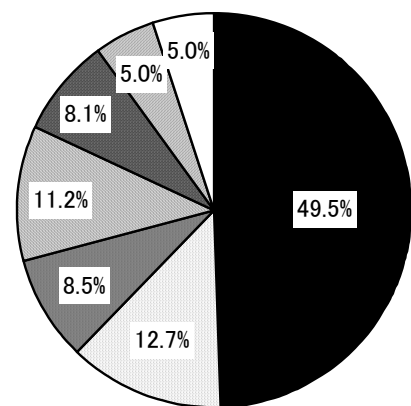


●女性

20代 (N=266)



30代 (N=259)



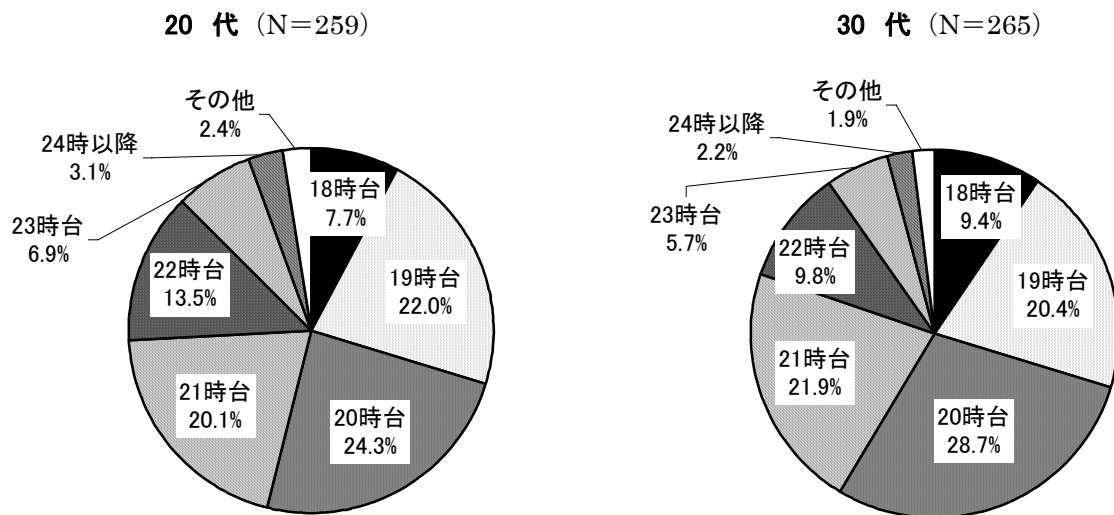
3 平日の夕食は何時ごろ？

平日の夕食、最も多いのは男女とも「20 時台」。

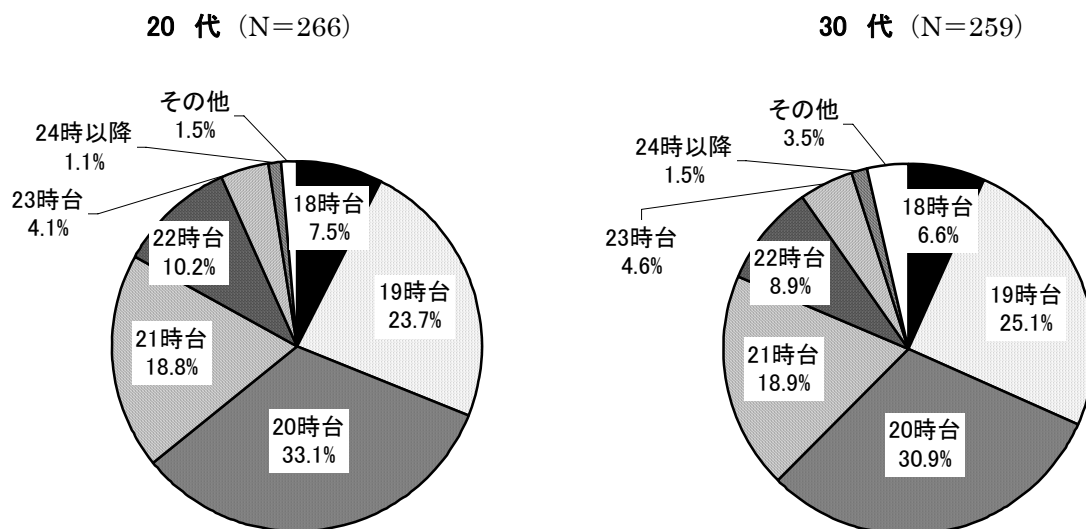
次いで、女性は「19 時台」、男性は「19 時台」と「21 時台」がほぼ同じ。

20 代男性は帰りの遅い人も多く、4 人に 1 人が 22 時以降に夕食をとる。

●男性



●女性



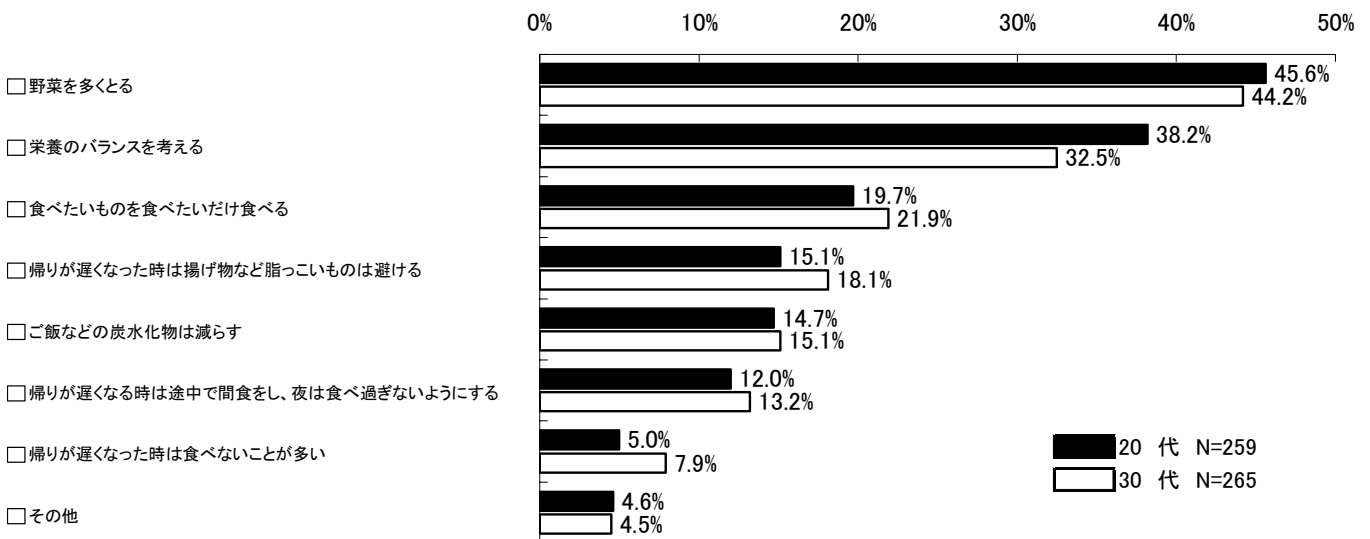
4. 夕食をとる際に心がけていることは？（複数回答）

男女ともトップは「野菜を多くとる」、2位は「栄養のバランスを考える」に。

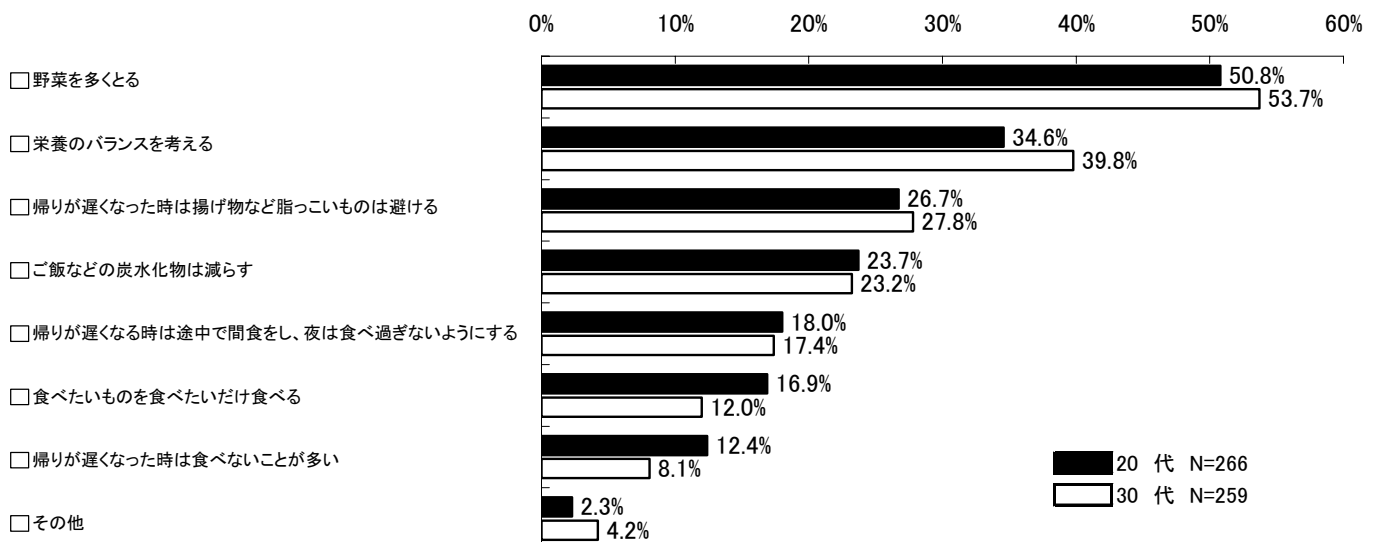
男女で大きな差が出たのは「食べたいものを食べただけ食べる」で、30代男性が2割を超えているのに対し、30代女性は1割強。

女性は“遅い時は脂っこいものを避け”たり“炭水化物は減らす”人も多く、男性より健康意識が高い？ それとも単に太りたくないだけ？

●男性



●女性



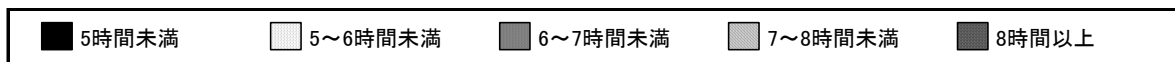
5. 平日の睡眠時間は？ それは足りてる？

最も多い回答は男女とも「5～6時間未満」で、男性は約4割を占める。

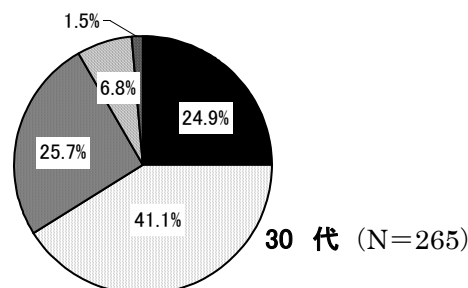
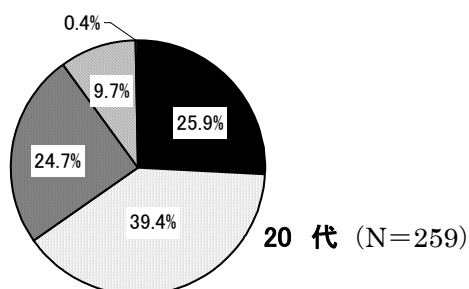
男性の4人に1人は「5時間未満」、かなり寝不足気味？

“2時間以上足りない”人が15%を超える。

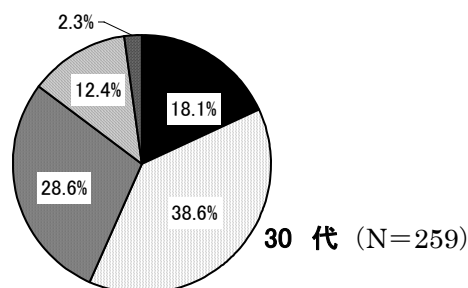
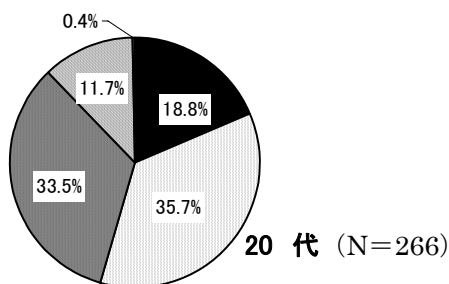
〔平日の睡眠時間は？〕



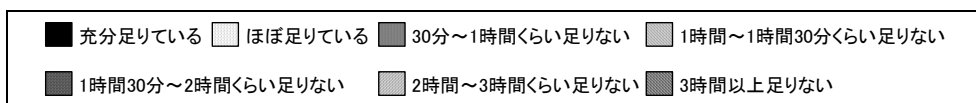
●男性



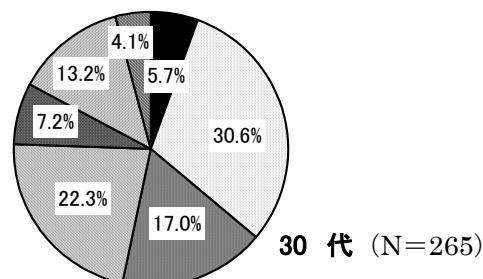
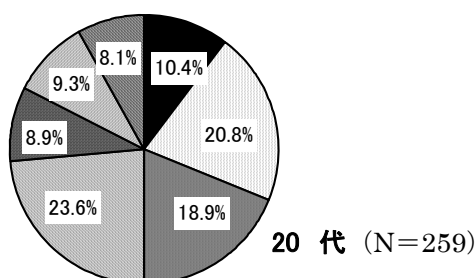
●女性



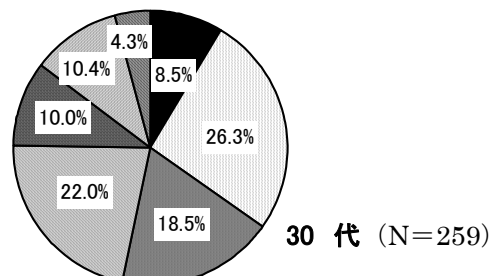
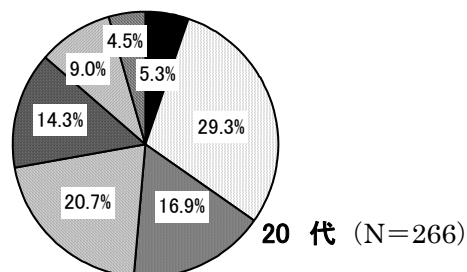
〔それは足りてる？〕



●男性



●女性



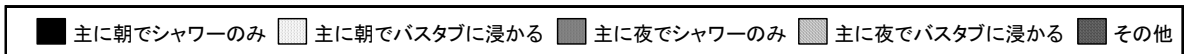
6. 平日はいつお風呂に入る？ また入浴時間は？

圧倒的に多い“シャワー派”、20代男女の4割超が「夜、シャワーのみ」。

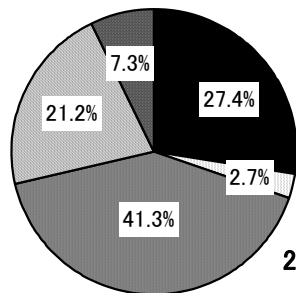
“バスhtubに浸かる”のは男性が2割強、女性は約3割。

入浴時間、男性は半数が「10～20分未満」。30代女性の“長湯”目立つ。

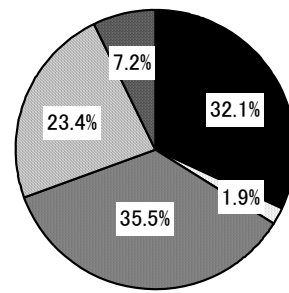
〔平日はいつお風呂に入る？〕



●男性

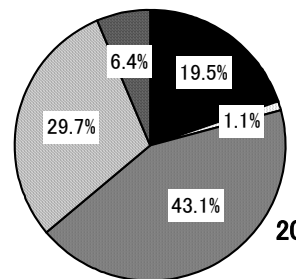


20代 (N=259)

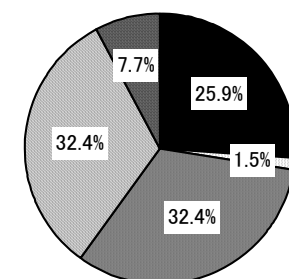


30代 (N=265)

●女性

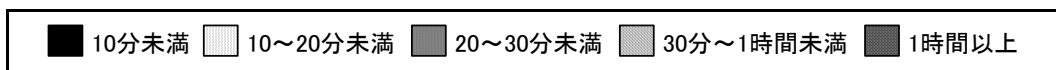


20代 (N=266)

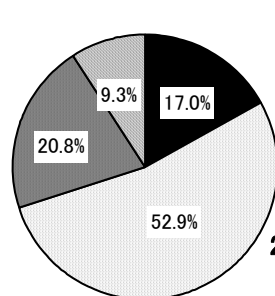


30代 (N=259)

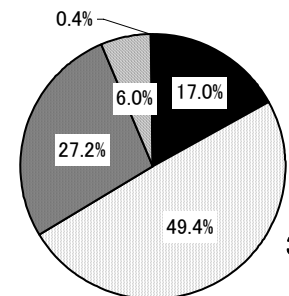
〔入浴時間は？〕



●男性

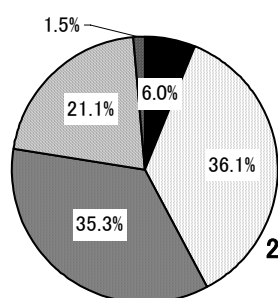


20代 (N=259)

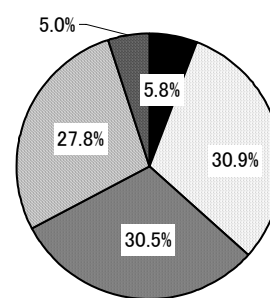


30代 (N=265)

●女性



20代 (N=266)



30代 (N=259)

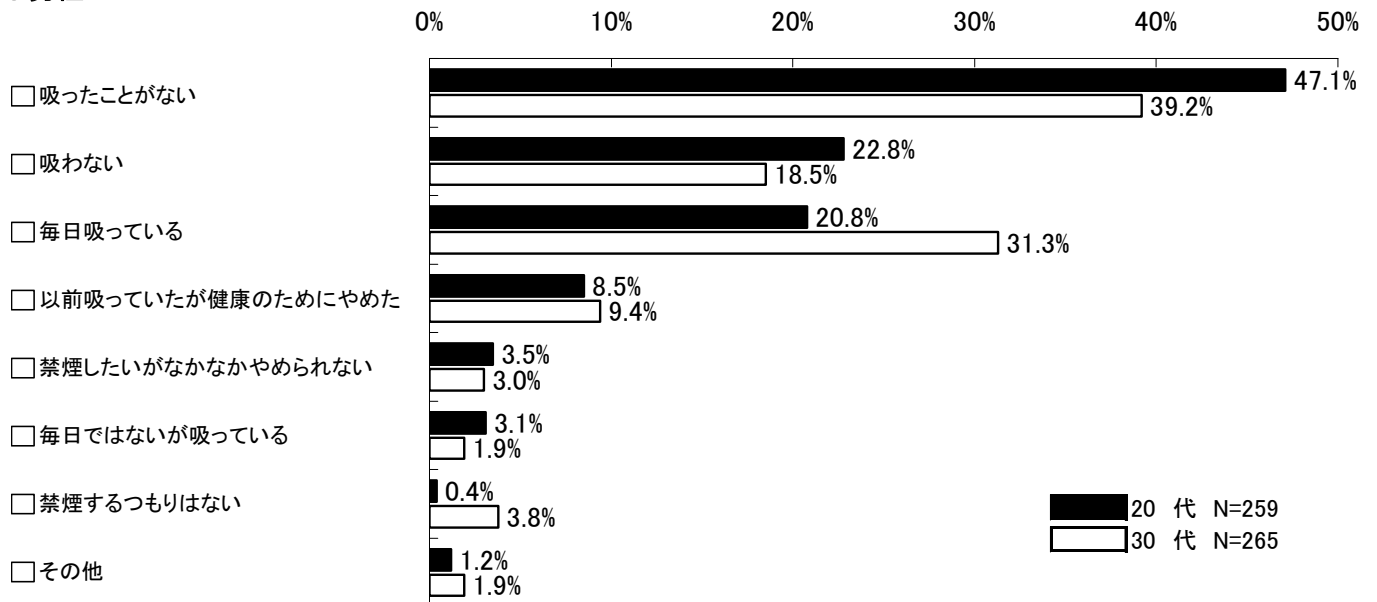
7. たばこを吸っている？（複数回答）

20代男女の約8割がノンスモーカー。しかも半数は「吸ったことがない」！
一方、30代男性は「毎日吸っている」が3割を超える。

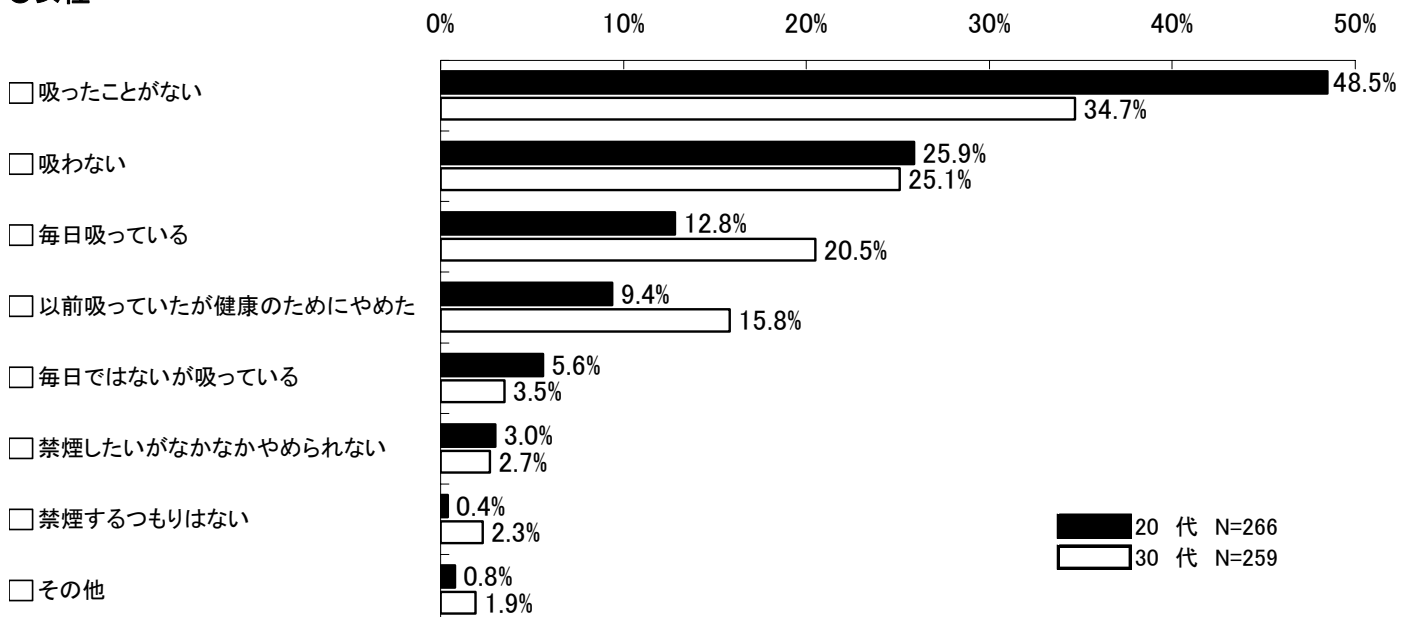
30代女性は「健康のためにやめた」が15.8%、意志の強い人が多いのかも。

その他「喫煙できる場所が減ったのでやめた」「禁煙したが太り始めたのでまた吸うようになった」という人も。

●男性



●女性

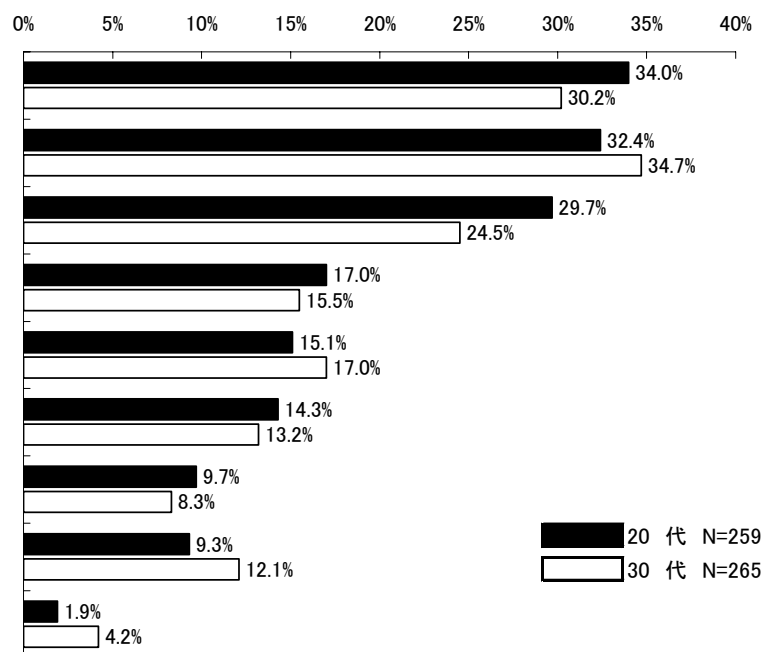


8. 健康や疲労回復のために何かしている？（複数回答）

20代は「休日は睡眠不足解消のためたっぷり寝る」、
 30代は「サプリメントや健康食品をとっている」がトップに。
 女性は休養派から行動派まで、健康への関心が高そう。
 それに比べ、男性は「特に何もしていない」人の多いこと！

●男性

- 休日は睡眠不足解消のためたっぷり寝る
- サプリメントや健康食品をとっている
- 特に何もしていない
- ウォーキングまたはジョギングをしている
- 家でスクワット、腹筋、腕立て伏せなどの運動をしている
- ゆっくりとお風呂に入る
- 家でストレッチやヨガなどしている
- スポーツクラブに通っている
- その他



●女性

- 休日は睡眠不足解消のためたっぷり寝る
- サプリメントや健康食品をとっている
- ゆっくりとお風呂に入る
- 家でストレッチやヨガなどしている
- 家でスクワット、腹筋、腕立て伏せなどの運動をしている
- 特に何もしていない
- スポーツクラブに通っている
- ウォーキングまたはジョギングをしている
- その他

