

報道関係者各位

2013年11月28日  
ドコモ・ヘルスケア株式会社

—“35歳の女性”300人の婚活に関する意識調査—

**35歳は婚活ドキ！****大人女子の婚活には「出産を意識した生活」も大切。**

～3割以上が「今は婚活ドキだ！」と感じ、3年以内での短期決戦を目指している！～

ドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:竹林一、以下ドコモ・ヘルスケア)が提供する、ドコモスマートフォン向け健康支援サービス「カラダのキモチ」では、このたび様々な観点で“ターニングポイント”と言われてきた35歳の女性に対し、婚活にフォーカスした生活や健康実態について300人に意識調査を実施しました。

近年女性を取り巻く社会環境が大きく変化する中、晩婚化およびそれに伴う出産の高齢化が進行しつつあると言われてしています。本調査では、妊娠・出産におけるターニングポイントと言われる35歳の女性300名(未婚女性)を対象に、生活実態や健康意識の実態について、インターネットによる意識調査を行いました。

※本調査は、全国の35歳女性(既婚、未婚)300名を対象に、2013年10月にインターネットで実施。

※本リリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず「ドコモ・ヘルスケア調べ」と明記ください。

## 《調査結果概要》

## ～35歳大人女子の婚活に関する意識～

◆「今は婚活ドキ！」だと思っている35歳未婚女性は3割を超え、そのうち、婚活を成功させるには「体調管理」や「規則正しい生活をする事」「出産を意識した生活」が大切と8割以上が感じている。

◆婚活について、自分のカラダと向き合いながら「3年以内」で結婚したいと考えている人が多いことが判明。短期決戦を望む一方、「婚活は、自分の魅力を高めてくれるもの」とも捉えており、大人女子の婚活に対する様々な心情が浮かび上がる結果に。

◆また、9割以上の女性が「婚活は楽しんでやるべき」と考えていることが判明。

## ～35歳大人女子のカラダの変化と、“取り組んでいること”～

◆35歳を機に「肌のケア(28.4%)」、「食生活の改善(26.8%)」、「ダイエット(23.2%)」など、自分のカラダを整えるための取り組みを始めた女性が多いことが判明。

◆その背景のひとつとして考えられるのは、35歳になって感じるカラダの変化。全体の8割以上がカラダの変化を感じており、自分のカラダを整える取り組みの必要性を感じていることが伺える。

&lt;本件に関する報道関係の方のお問い合わせ先&gt;

「カラダのキモチ」PR事務局(株式会社イニシャル内) 担当:中島・村木

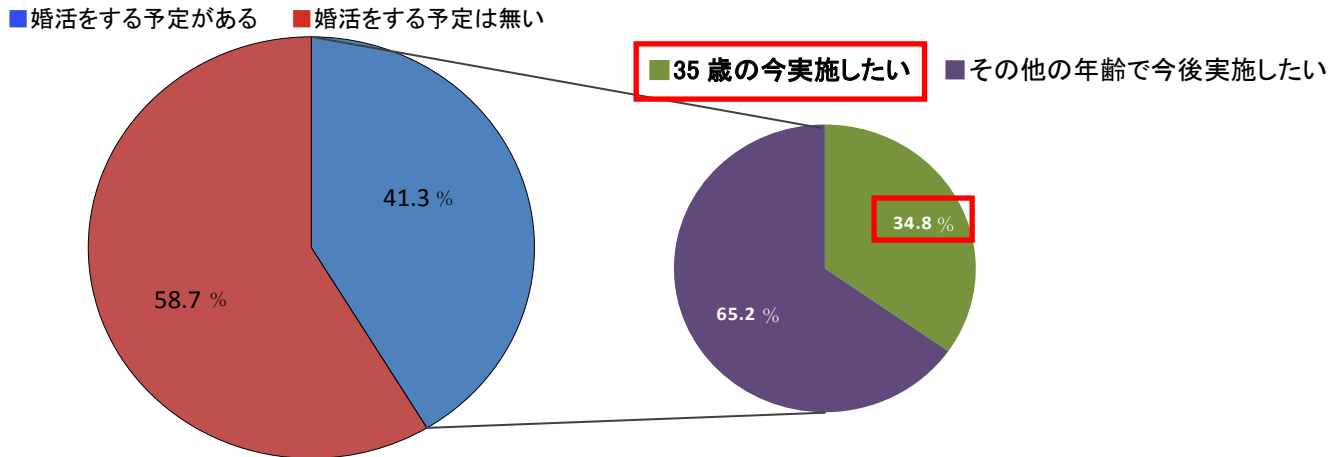
TEL:03-5572-6074 FAX:03-5572-6075 MAIL:karadano-kimochi2013@vectorinc.co.jp

## ～35歳大人女子の婚活に関する意識～

◆「今が婚活ドキ!」だと思っている35歳未婚女性は3割を超え、そのうち、婚活を成功させるには「体調管理」や「規則正しい生活をすること」「出産を意識した生活」が大切と8割以上が感じている。

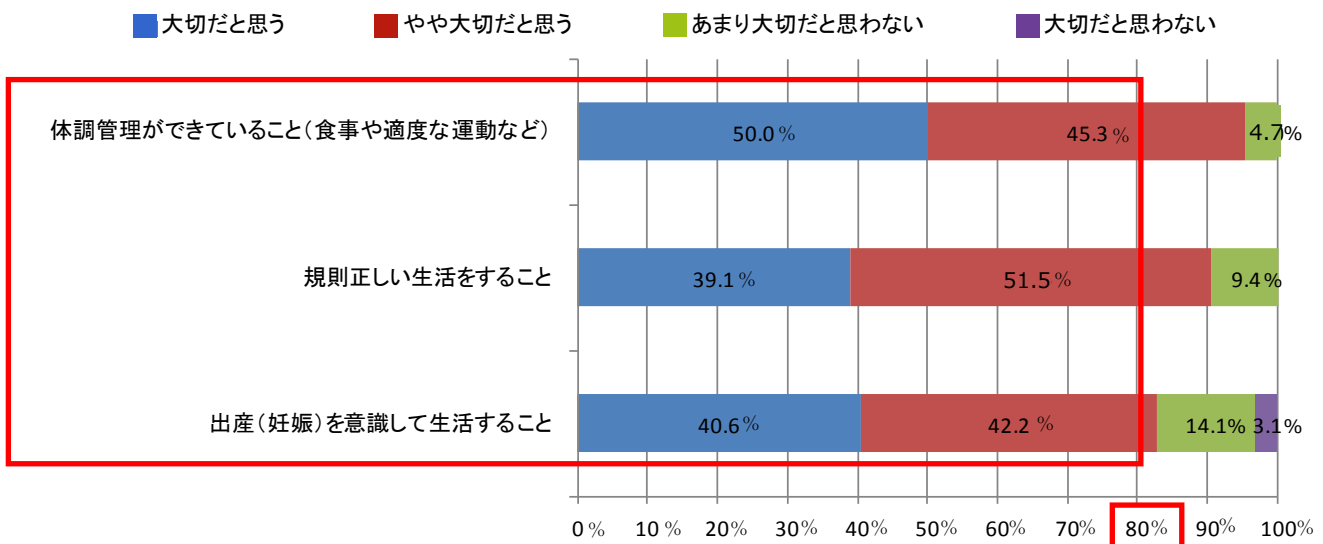
現在未婚の35歳女性に、これから婚活に取り組みたいかについて聞いたところ、全体の4割以上が婚活を実施したいと回答しました。そのうち、35歳の今が「婚活ドキ」だと感じている人は3割を超えていることが明らかになりました。

【婚活を今後実施したいか】（女性、未婚 n=155）



また、35歳の未婚女性のうち、「今後婚活を行いたい」と考えている人たちに、「婚活を成功させるために大切だと思うこと」を聞いたところ、「体調管理ができていること(95.3%)」、「規則正しい生活をすること(90.6%)」「出産(妊娠)を意識して生活すること(82.8%)」と、それぞれの項目について、8割を超える人たちが”大切である”と感じていることが明らかになりました。

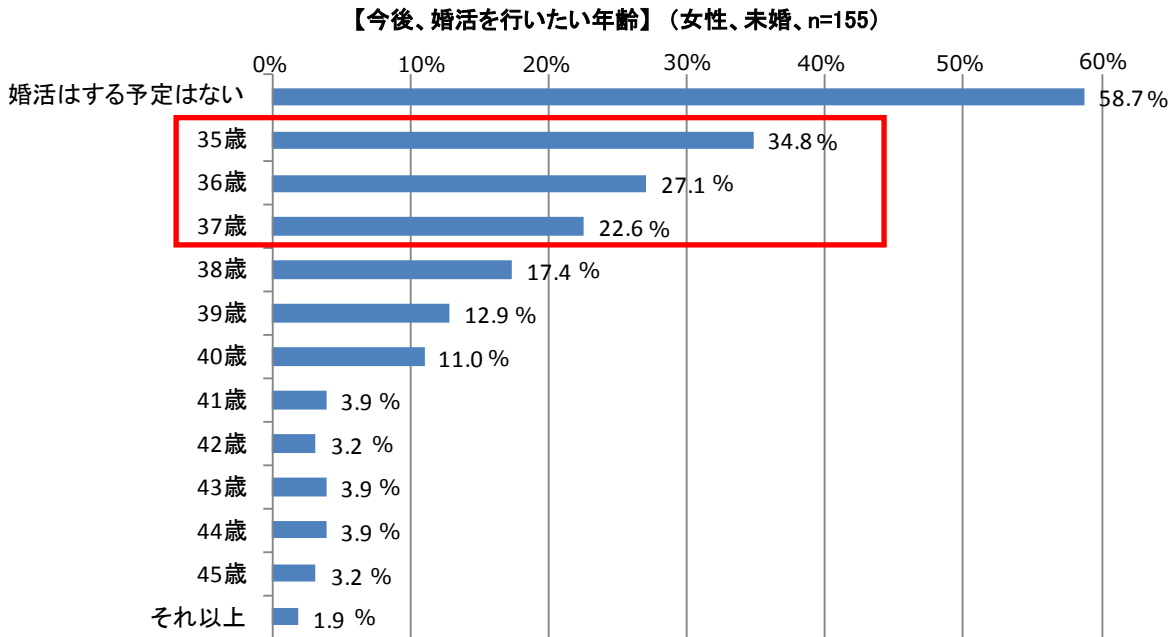
【婚活を成功させるために大切だと思うこと】（女性、未婚、婚活意向あり n=64）



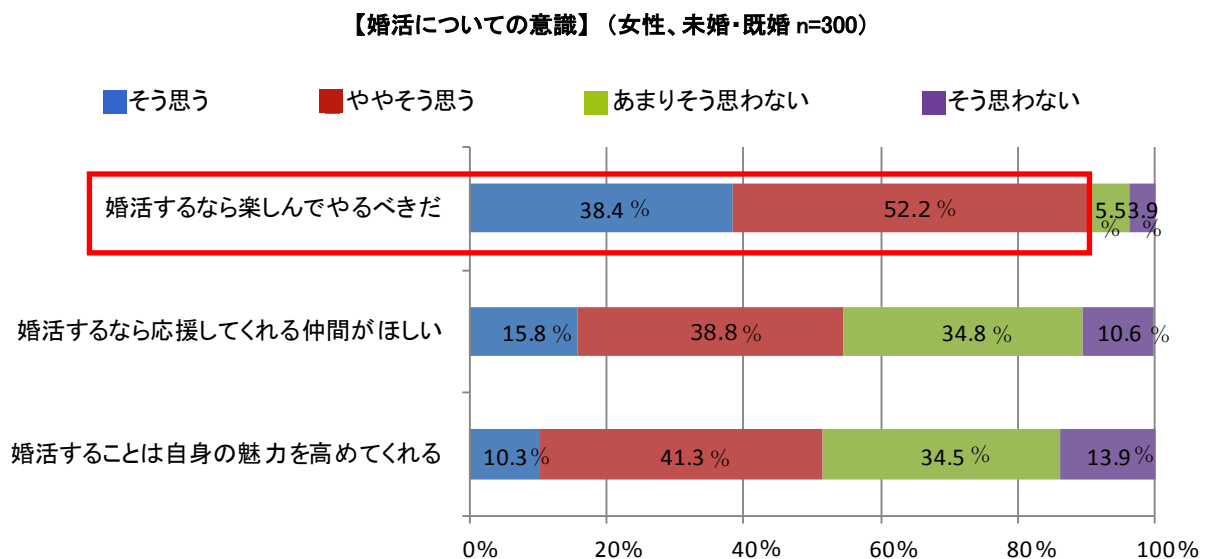
◆婚活について、自分のカラダと向き合いながら「3年以内」で結婚したいと考えている人が多いことが判明。

短期決戦を望む一方、「婚活は、自分の魅力を高めてくれるもの」とも捉えており、大人女子の婚活に対する様々な心情が浮かび上がる結果に。また、9割以上の女性が「婚活は楽しんでやるべき」と考えていることが判明。

現在未婚の35歳女性に、これから婚活に取り組みたい年齢について聞いたところ、35歳を機に、37歳までの約3年間で婚活にチャレンジする人が多いことが判明しました。



また、既婚・未婚両方の女性に、婚活に対する意識について聞いたところ、“そう思う”“ややそう思う”の合計は「婚活するなら楽しんでやるべき(90.6%)」、「婚活するなら応援してくれる仲間がほしい(54.6%)」、「婚活することは自身の魅力を高めてくれる(51.6%)」と、婚活をポジティブに捉えていることが明らかになりました。特に、「婚活するなら楽しんでやるべき」については9割以上が感じていることが判明しました。

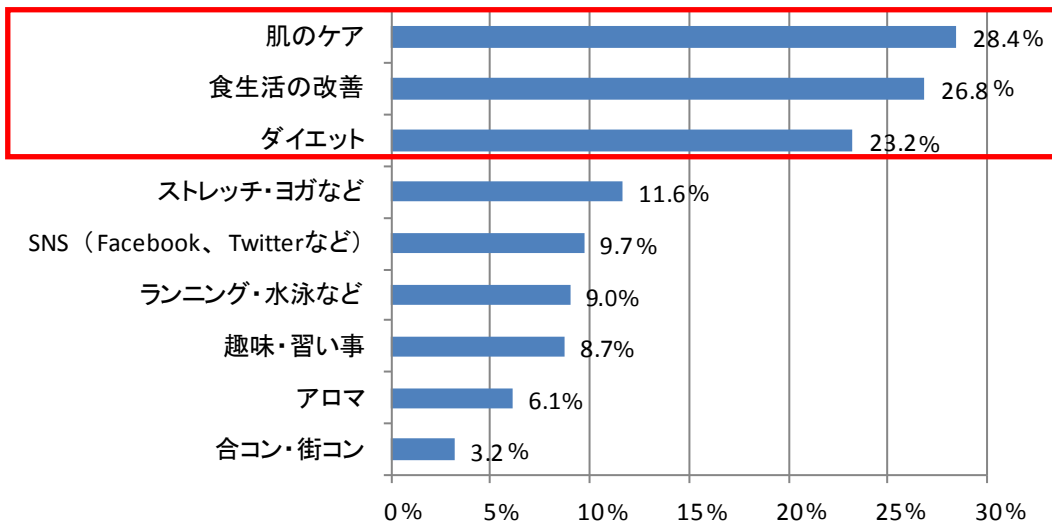


## ～35歳大人女子のカラダの変化と、“取り組んでいること”～

◆35歳を機に「肌のケア(28.4%)」、「食生活の改善(26.8%)」、「ダイエット(23.2%)」など、自分のカラダを整えるための取り組みを始めた女性が多いことが判明。

35歳を機に「実際に始めたこと」のTOP3は「肌のケア(28.4%)」、「食生活の改善(26.8%)」、「ダイエット(23.2%)」であることが判明。35歳というきっかけで、自分のカラダを整えるための取り組みを実際に始めた人が多いことが明らかになりました。

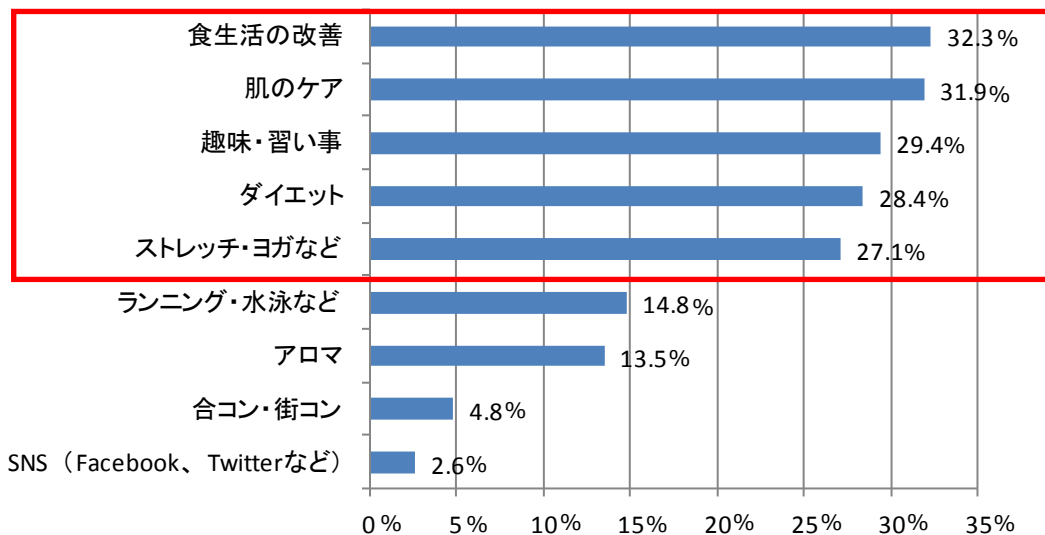
【35歳になって実際に始めたこと】(女性、未婚・既婚 n=300)



一方、35歳を機に「新しく始めたいこと」のTOP5は「食生活の改善(32.3%)」、「肌のケア(31.9%)」、「趣味・習い事(29.4%)」、「ダイエット(28.4%)」、「ストレッチ・ヨガなど(27.1%)」であることが判明。

TOP5のうち、3位の「趣味・習い事」以外は、すべて自分のカラダを整えるための取り組みに関心があることが判明しました。

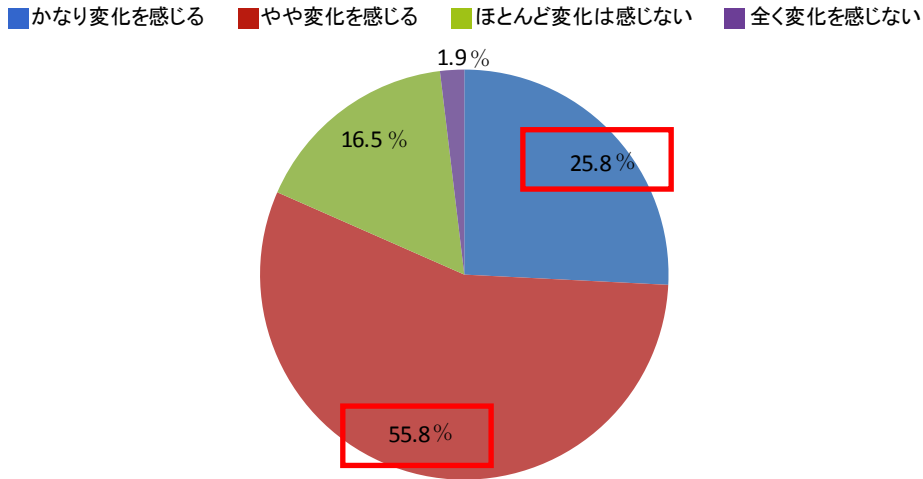
【35歳になり、これから始めたいこと】(女性、未婚・既婚 n=300)



◆これらの背景のひとつとして考えられるのは、35歳になって感じるカラダの変化。  
全体の8割以上が、カラダの変化を感じており、自分のカラダを整える取り組みの必要性を感じていることが伺える。

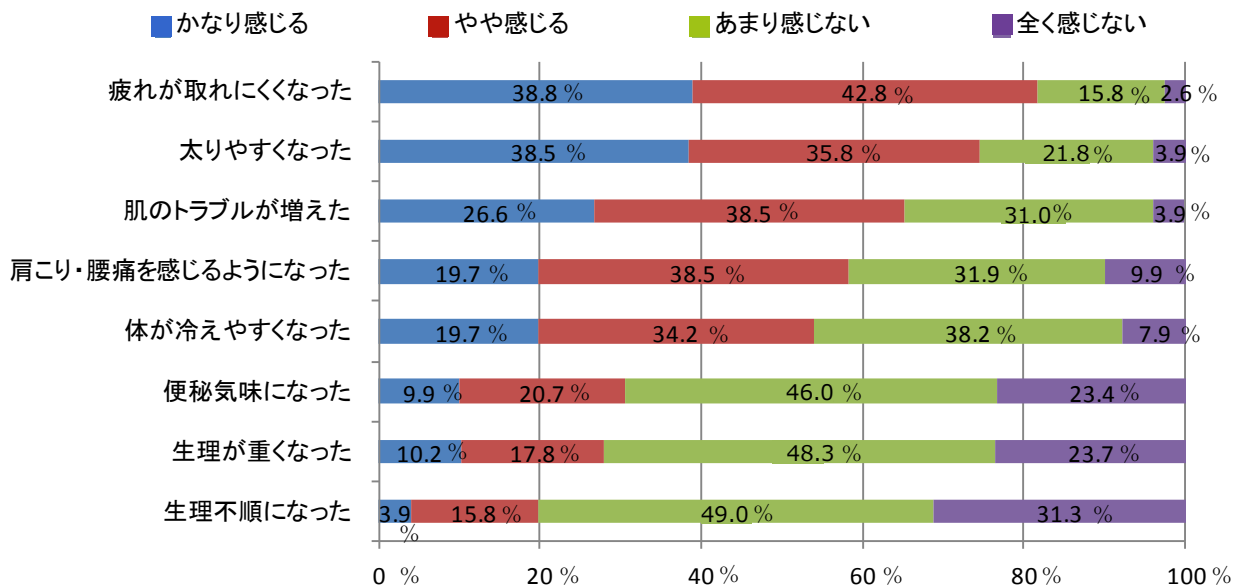
35歳になって体調が変化してきたと感じるかについて聞いたところ「かなり変化を感じる(25.8%)」「やや変化を感じる(55.8%)」となり、全体の80%以上が35歳を機にカラダの変化を感じていることが明らかになりました。

【35歳になって体調が変化してきたと感じるか】(女性、未婚・既婚 n=300)



また、具体的に感じる体調の変化を聞いたところ、35歳の女性が実際に感じている体調の変化TOP3は「疲れが取れにくくなった(81.6%)」「太りやすくなった(74.3%)」「肌のトラブルが増えた(65.1%)」で、「35歳を機に始めたいこと」の質問で上位に来た「食生活の改善(32.3%)」、「肌のケア(31.9%)」、「ダイエット(28.4%)」が選ばれる背景が明らかになりました。

【具体的な体調の変化】(女性、未婚・既婚 n=300)



## 【参考】

# カラダのキモチ

## ドコモ・ヘルスケア「カラダのキモチ」

「カラダのキモチ」はドコモ・ヘルスケア株式会社が2013年6月1日(土)より提供を開始したサービスです。

お客様が自分の体と会話をするように、体や心の調子が変わり、快適な生活を送るためのアドバイスを受けられる女性向け健康支援サービスです。また、入力された基礎体温などのデータから、体の変調を検知した際には、お客様に医師の診察を受けることを促し、「受診時のお見舞金」をお支払いする安心サポートを実現しました。



### <サービスの主な特徴>

#### ●アドバイス

月経や排卵によって変化する心と体の状態や天気、時間、季節に合わせて、食、ファッション、アロマなどの10種類(※)のカテゴリから、生活に関するアドバイスを表示。アプリ内のキャラクターがアドバイスを伝えます。

※「食、ダイエット、ビューティー(肌・コスメ)、ファッション、ワーク、ストレッチ、ツボ、レジャー、セルフケア、アロマ」

#### ●みまもり

##### (受診勧奨メッセージ)

入力された基礎体温・生理周期データをもとに、生理不順や排卵異常が推定された場合や乳がんチェックで症状が見つかった場合などに、病院などを受診することを促すメッセージを表示します。

##### (見舞金)

アプリからの受診勧奨を受けて、婦人科や乳腺外科を受診した際に、受診時のサポートとして、お見舞金(「女性疾病見舞金」5,000円、「要精密検査見舞金」30,000円)をお支払いいたします。

※お見舞金の支払いには一定の条件があります。

#### ●基礎体温記録

約10秒で測定可能なオムロンヘルスケア社製の婦人用電子体温計(MC-642L)をご利用いただくと、スマートフォンにかざすだけで、計測データが転送され、グラフで確認できます。

利用条件: ドコモのご契約者でspモード®のご契約が必要になります。

WM(わたしムーヴ)への登録(無料)が必要です。

対象機種: ドコモのスマートフォン

Android™ OS : Android 4.0 以上

※iOSは2014年2月以降対応予定。

※一部対応していない機種がございます。

ご利用料金: サービス利用料 月額315円(税込)

受付チャネル: 「カラダのキモチ」は、下記でお申しいただけます。

・ドコモショップ、量販店、一般販売店

・ドコモオンラインショップ

・My docomo (<http://www.mydocomo.com>)

・ドコモ インフォメーションセンター

<本件に関する報道関係の方のお問い合わせ先>

「カラダのキモチ」PR事務局(株式会社イニシャル内) 担当: 中島・村木

TEL: 03-5572-6074 FAX: 03-5572-6075 MAIL: [karadano-kimochi2013@vectorinc.co.jp](mailto:karadano-kimochi2013@vectorinc.co.jp)