

20～40代の女性450名を対象に 「夏の睡眠と美容」に関する調査を実施

1日の平均的な睡眠時間は「6時間程度」が最多で、 最も美容に取り組みやすい時間帯は「夜」と判明 しかし、夏の夜は「寝苦しさ」を感じる人が9割以上… そんなお悩みに接触冷感素材のスリムウォークがおすすめ！

ピップ株式会社（本社：大阪市中央区、代表取締役社長：松浦由治）の着圧レッグウェアブランド「スリムウォーク」は、20～40代の女性450名を対象に「夏の睡眠と美容」に関する実態調査を行いました。

【調査トピックス】

- ▶1日の平均的な睡眠時間は「6時間程度」という回答が最も多い。
一週間に換算すると約42時間となり、睡眠時間が生活の多くを占めていることが分かる。
- ▶朝・昼・夜のうち最も美容に取り組みやすい時間帯について、74.4%の女性が「夜」と回答。
- ▶「夏の夜」について、44.2%が「好き」、55.8%「嫌い」と回答しており、約半数に分かれた。
- ▶夏の夜に寝苦しさを覚えることが「ある」と回答した女性は92.9%。
寝苦しさを解消するために行っていることは、「冷房や扇風機をつける」との回答が最多。
- ▶全体の86.2%が「夏の電気代が気になる」と回答しており、夏の電気代への不安も伺える。

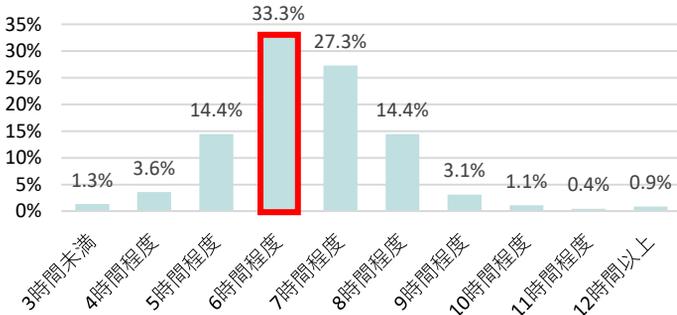
夜のリラックスタイムや睡眠時間は、美容に活用するチャンス

20～40代の女性450名の1日の平均的な睡眠時間を調査したところ、最も回答が多いのは「6時間程度」となりました<図1>。1日の睡眠時間を約6時間とする場合、一週間の睡眠時間は約42時間となるため、「睡眠時間」が生活の多くを占めていることが分かります。

さらに、朝、昼、夜のうち、最も美容に取り組みやすい時間帯について尋ねたところ、74.4%が「夜」と回答しており、最も多い結果となりました<図2>。朝や昼の時間帯と比較すると、夜は20～40代の女性が美容に取り組みやすい時間帯であることが伺えます。

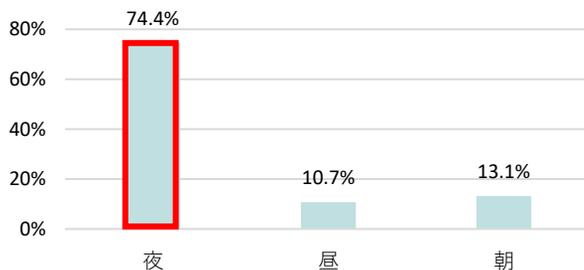
このような結果から、夜のリラックスタイムや睡眠時間は、美容に活用するチャンスであると言えます。

<図1> あなたの平均的な睡眠時間は何時間程度ですか。



※ピップ調べ 2024年6月 20～49歳 女性 n=450 (単一回答)

<図2> 美容に取り組みやすい時間帯について、最も当てはまるものを選んでください。

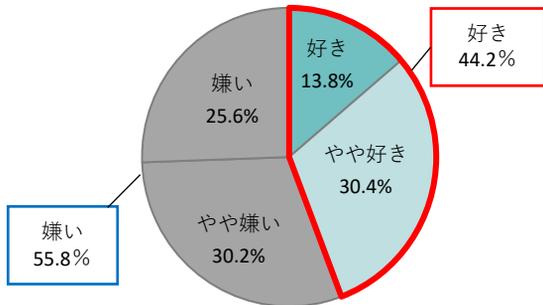


※ピップ調べ 2024年6月 20～49歳 女性 n=450 (単一回答)

“夏の夜”の好き・嫌いを調査！夏の夜が「好き」な人は意外と多い？！

ピップはさらに、“夏の夜“について調査しました。「夏の夜は好きですか？」という問いに対して、「好き」という回答は44.2%、「嫌い」という回答は55.8%となっており、約半数に分かれる結果となりました<図3>。夏が好きな理由としては、「昼は暑くて夜は少しだけ涼しくなってほっとする時間だから」、「開放的な気分になれるから」などが挙げられています。また、夏が嫌いな理由としては、「蒸し暑いから」、「寝苦しいから」などが挙げられています<図4>。

<図3>夏の夜は好きですか？



※ピップ調べ 2024年6月 20~49歳 女性 n=450 (単一回答)

<図4>夏の夜が好き・嫌いな理由

<好き>

- ・昼は暑くて夜は少しだけ涼しくなってほっとする時間だから。(40代/女性)
- ・開放的な気分になれるから(20代/女性)
- ・暑いがなんだかワクワクする(30代/女性)
- ・暗くなるのが遅いから。(40代/女性)

<嫌い>

- ・蒸し暑いから(30代/女性)
- ・寝苦しいから(20代/女性)
- ・暑くてなかなか寝付けないから(40代/女性)
- ・暑くて汗をかきやすいから。(30代/女性)

※ピップ調べ 2024年6月 20~49歳 女性 n=450 (自由回答 一部抜粋)

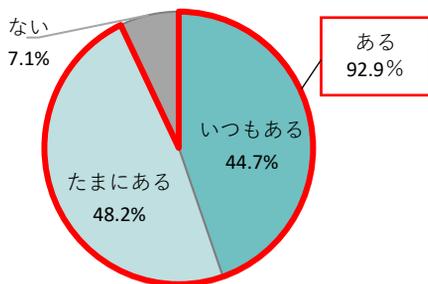
夏の寝苦しさや、電気代には悩みを抱える人が多い

夏の夜が嫌いな理由として多く挙がっている「寝苦しさ」について調査すると、20~40代の女性450名のうち92.9%が「夏の夜に寝苦しさを感じることもある」と回答しました<図5>。寝苦しさを解消するために行っていることについては、80.6%が「冷房や扇風機をつける」と回答しており、最も多い結果となっています<図6>。

このように、冷房や扇風機等の冷房機器の使用頻度が増える夏には、消費者の節電意識が一層強まることが予想されます。今回の調査において、「夏の電気代が気になりますか」と尋ねたところ、全体のうち86.2%が「気になる」と回答しました<図7>。

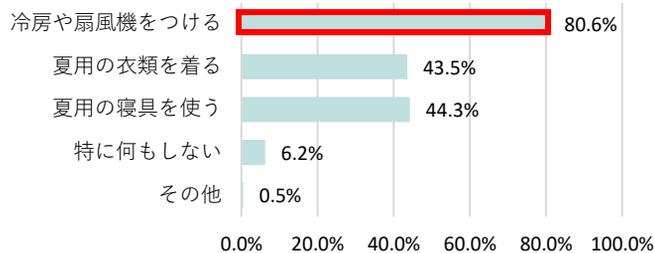
上記の結果から、夏の夜には「寝苦しさ」に悩む女性が多く、冷房機器を使用して寝苦しさを解消を図る人が多いものの、「電気代」への不安も見られるという、夏ならではの悩みが明らかになりました。

<図5>夏の夜に寝苦しさを感じることはありますか？



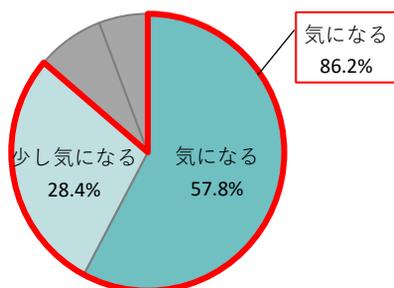
※ピップ調べ 2024年6月 20~49歳 女性 n=450 (単一回答)

<図6>夏の夜、寝苦しさを解消するために行っていることはありますか？



※ピップ調べ 2024年6月 夏の夜に寝苦しさを感じることもある20~49歳 女性 n=418 (複数回答)

<図7>夏の電気代が気になりますか？



※ピップ調べ 2024年6月 20~49歳 女性 n=450 (単一回答)

夏の夜も快適に美脚ケア♪「スリムウォーク 美脚ロング Wパワークール」

「スリムウォーク 美脚ロング Wパワークール」は、接触冷感素材を使用した着圧ソックスで、寝苦しい夏の夜にも快適にご使用いただけます。履くだけで足をスッキリと整えるので、夜のリラックスタイムや睡眠時間を有効活用しながら、簡単に美脚ケアすることが可能です。

夏の夜の美容習慣として、着圧ソックスによる美脚ケアを取り入れることをおすすめいたします。

製品特長

夏でも超快適！はいた瞬間スピードCoolで爽快美脚ケア♪

①段階圧力設計

足首から上へいくほど圧力が低くなる設計で、足を軽やかに、美しく整えます。
(足首21hPa、ふくらはぎ16hPa、太もも10hPa)

②Wパワークール

2種の接触冷感糸を独自配合し、はいた瞬間スピードCool！

③足裏アーチサポート設計

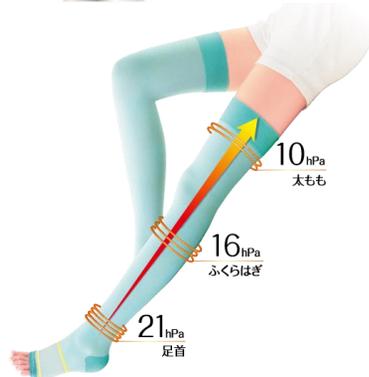
疲れやすい土踏まずをギュギュッとひきしめ。

④ひざ裏メッシュ編み

熱のこもるひざ裏も快適な通気性で心地良く過ごしていただけます。

⑤消臭繊維使用

汗をかいても気になりません！



※1：<-4°C>発汗シュミレーションにより、太もも部生地にて模擬皮ふ表面温度を測定。

【調査概要】

調査名：夏の睡眠と美容に関する調査

調査対象者：全国の20代～40代女性450人

調査日：2024年6月3日 調査方法：インターネット調査

調査主体：ピップ株式会社 調査実施機関：アイブリッジ株式会社

【製品概要】

製品名	スリムウォーク 美脚ロング Wパワークール	
サイズ	全2サイズ (S～M、M～L)	
発売日	2024年3月11日	
希望小売価格	オープン価格	
販売チャネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販など	
品質表示	ナイロン、ポリウレタン、ポリエチレン、ポリエステル	

「SLIMWALK®」および「スリムウォーク®」はピップ株式会社の登録商標です。

ピップ株式会社お客様相談室

TEL：06-6945-4427

ピップ製品情報ホームページ <https://www.pipjapan.co.jp/products/>

スリムウォークブランドサイト <https://www.slimwalk.com/>

公式Xアカウント https://twitter.com/slimwalk_pip

公式Instagramアカウント https://www.instagram.com/slimwalk_pip/

ピップ ウェルネス通販 <https://shop.pipjapan.co.jp/shop/default.aspx>