



# News

博報堂 広報室

HAKUHODO

Corporate Public Relations Division

tel:03-6441-6161 fax:03-6441-6166

www.hakuhodo.co.jp

2018年6月8日

## 博報堂 ヒット習慣メーカーズ 「第一回 全国習慣実態調査」を実施

博報堂の持つ様々な生活者データを活用し、新たな「ヒット習慣」を生み出すことを目的として活動する「ヒット習慣メーカーズ」が、このたび、「第一回 全国習慣実態調査」を実施しました。

本調査は、世の中の習慣のトレンドを把握することで、クライアント企業のコミュニケーション戦略に活かすことを目的に、全都道府県に住む15～59歳の男女8,273人を対象として、過去1年以内にはじめた習慣を聴取しました。調査結果からみえてきた人々の習慣の傾向をご報告いたします。

※習慣とは、続けて3ヶ月程度実践している行動のことを指します

### <1年以内にはじめた習慣（上位20位）の傾向>

・全体の1位は、「歩くことを心がけるようになった」。また、3位に「サプリメントを活用するようになった」、4位に「しっかり朝食を食べるようになった」、5位に「糖質をおさえる食生活をするようになった」と、健康や食生活を意識した習慣が上位に入りました。

・男女別においても、全体と同じく、「歩くことを心がけるようになった」がともに1位に。

また、男性の2位には、「株や仮想通貨などの投資をするようになった」がランクイン（女性はランキング圏外）。続く3位と4位には、「糖質をおさえる食生活をするようになった」、「しっかり朝食を食べるようになった」と、食生活に関する習慣が入りました。

・一方女性は、2位に「時間をつくって一気に掃除をするのではなく、隙間時間でちよこちよこ掃除をするようになった」、3位に「家で料理をする前は、レシピを紹介するアプリを見るようになった」と、家事に関する新たな習慣が入りました。

### ■調査概要

調査地域 全国、47都道府県

調査手法 インターネット調査

調査対象 15～59歳の男女、8,273人（有効回答数）

調査時期 2018年3月24日（土）～30日（金）

【本件に関するお問い合わせ】

博報堂 広報室 江渡・玉

TEL : 03-6441-6161

### <1年以内にはじめた習慣ランキングと傾向>

Q: あなたが1年以内にはじめて、今も実施している習慣をお選びください。(いくつでも)

#### ◎全体のランキング(上位20位)

全体の1位は、「歩くことを心がけるようになった」。また、3位に「サプリメントを活用するようになった」、4位に「しっかり朝食を食べるようになった」、5位に「糖質をおさえる食生活をするようになった」と、健康や食生活を意識した習慣が上位に入りました。

順位	全体ランキング (n=8,273)	n数	%
1	歩くことを心がけるようになった	651	9.8
2	時間をつくって一気に掃除をするのではなく、隙間時間でちよこちよこ掃除をするようになった	455	6.9
3	サプリメントを活用するようになった	398	6.0
4	しっかり朝食を食べるようになった	371	5.6
5	糖質をおさえる食生活をするようになった	365	5.5
6	外出するよりも、自宅の中で過ごす時間を増やしたり、充実させるようになった	351	5.3
7	家で料理をする前は、レシピを紹介するアプリを見るようになった	349	5.3
8	フリマアプリを活用して、不要な洋服や家電などを売買するようになった	344	5.2
9	炭酸水を飲むようになった	343	5.2
10	冬にアイスをよく食べるようになった	321	4.8
11	冷凍食品を活用するようになった	313	4.7
12	家計簿アプリでお金の管理をするようになった	282	4.2
13	ドラマ、映画、アニメなどのサブスクリプションサービス(HULU、Netflixなど)をはじめた	278	4.2
14	食品や日用品などの日々の買い物でネット通販を利用するようになった	275	4.1
15	図書館を利用するようになった	273	4.1
16	株や仮想通貨などの投資をするようになった	262	3.9
17	リュック通勤をするようになった	257	3.9
18	朝5時くらいの早朝に起きるようになった	254	3.8
19	スニーカー通勤をするようになった	252	3.8
20	家事や育児を夫婦で協力・分担して行うようになった	231	3.5

### ◎男女別のランキング（上位 20 位）

男女別で見ると、全体と同じく、「歩くことを心がけるようになった」がともに 1 位に。

また、男性の 2 位には、「株や仮想通貨などの投資をするようになった」がランクイン（女性はランキング圏外）。

続く 3 位と 4 位には、「糖質をおさえる食生活をするようになった」、「しっかり朝食を食べるようになった」と、食生活に関する習慣が入りました。

順位	男性ランキング（n=4,181）	n 数	%
1	歩くことを心がけるようになった	280	6.7
2	株や仮想通貨などの投資をするようになった	186	4.4
3	糖質をおさえる食生活をするようになった	179	4.3
4	しっかり朝食を食べるようになった	172	4.1
5	炭酸水を飲むようになった	165	3.9
6	サプリメントを活用するようになった	160	3.8
7	リュック通勤をするようになった	140	3.3
8	時間をつくって一気に掃除をするのではなく、隙間時間でちよこちよこ掃除をするようになった	138	3.3
9	冬にアイスをよく食べるようになった	130	3.1
10	図書館を利用するようになった	124	3.0
11	ドラマ、映画、アニメなどのサブスクリプションサービス（HULU、Netflix など）をはじめた	123	2.9
12	冷凍食品を活用するようになった	120	2.9
13	日々の支払いにスマホ決済（Apple Pay や LINE Pay など）を使うようになった	118	2.8
14	朝 5 時くらいの早朝に起きるようになった	114	2.7
15	食品や日用品などの日々の買い物でネット通販を利用するようになった	109	2.6
15	外出するよりも、自宅の中で過ごす時間を増やしたり、充実させるようになった	109	2.6
17	家計簿アプリでお金の管理をするようになった	106	2.5
17	フリマアプリを活用して、不要な洋服や家電などを売買するようになった	106	2.5
19	仕事や学校の休憩時間などに昼寝をするようになった	104	2.5
20	家事や育児を夫婦で協力・分担して行うようになった	103	2.5

一方女性は、2 位に「時間をつくって一気に掃除をするのではなく、隙間時間でちよこちよ掃除をするようになった」、3 位に「家で料理をする前は、レシピを紹介するアプリを見るようになった」と、家事に関する新たな習慣が入りました。

順位	女性ランキング (n=4,092)	n 数	%
1	歩くことを心がけるようになった	371	9.1
2	時間をつくって一気に掃除をするのではなく、隙間時間でちよこちよ掃除をするようになった	317	7.7
3	家で料理をする前は、レシピを紹介するアプリを見るようになった	272	6.6
4	外出するよりも、自宅の中で過ごす時間を増やしたり、充実させるようになった	242	5.9
5	フリマアプリを活用して、不要な洋服や家電などを売買するようになった	238	5.8
5	サプリメントを活用するようになった	238	5.8
7	しっかり朝食を食べるようになった	199	4.9
8	冷凍食品を活用するようになった	193	4.7
9	冬にアイスをよく食べるようになった	191	4.7
10	糖質をおさえる食生活をするようになった	186	4.5
11	炭酸水を飲むようになった	178	4.3
12	家計簿アプリでお金の管理をするようになった	176	4.3
13	食品や日用品などの日々の買い物でネット通販を利用するようになった	166	4.1
14	スニーカー通勤をするようになった	162	4.0
15	おかずの冷凍作り置きをするようになった	157	3.8
16	ドラマ、映画、アニメなどのサブスクリプションサービス（HULU、Netflix など）をはじめた	155	3.8
17	眉テイント、リップテイントなど落ちにくいテイントコスメを使うようになった	149	3.6
17	図書館を利用するようになった	149	3.6
19	お昼は自分でつくったお弁当を食べるようになった	146	3.6
20	朝 5 時くらいの早朝に起きるようになった	140	3.4

## <属性別にみた習慣の傾向>

### 【会社員の特徴】 n=2,666

会社員は、睡眠の質・量を高める習慣を1年以内にはじめた人が全体と比較して多い傾向。

- ・「仕事や学校の休憩時間などに昼寝をするようになった」（会社員ランキング 21 位/全体ランキング 33 位）
- ・「睡眠の質を高める取り組み（枕/ベッドを買う、土日の寝だめをやめる、など）をするようになった」（会社員ランキング 24 位/全国ランキング 32 位）

### 【20代の特徴】 n=1,246

お酒離れと言われている20代だが、気軽なスタイルの飲み会を1年以内にはじめた人が比較的多い。

- ・「週末に気の合う友人とだけ飲んだり遊んだりするようになった」（20代ランキング 40 位/全体ランキング 53 位）
- ・「軽く1杯だけ飲む、などちょっとした飲み会をするようになった」（20代ランキング 42 位/全体ランキング 58 位）
- ・「居酒屋で、アルコールを飲まずノンアルコールカクテルを飲むようになった」（20代ランキング 59 位/全体ランキング 78 位）

### 【20代男性の特徴】 n=578

20代男性では、投資する、お金を管理するなど、お金に関する習慣を1年以内にはじめた人が多い。

- ・「株や仮想通貨などの投資をするようになった」（20代男性ランキング 2 位/全体ランキング 16 位）
- ・「家計簿アプリでお金の管理をするようになった」（20代男性ランキング 5 位/全体ランキング 12 位）
- ・「日々の支払いにスマホ決済（Apple Pay や LINE Pay など）を使うようになった」（20代男性ランキング 5 位/全体ランキング 28 位）

### 【50代男性の特徴】 n=700

社会人になってから様々な新しいテクノロジーに触れてきた50代男性は、1年以内にスマートスピーカーなど最先端のテクノロジーを取り入れた習慣を実践する人が全体と比較して多い傾向。

- ・「スマートスピーカーを買って、日常的に使うようになった」（50代男性ランキング 16 位/全体ランキング 50 位）
- ・ロボアドバイザーを活用した資産運用をはじめた（50代男性ランキング 64 位/全体ランキング 91 位）

### 【四国在住者の特徴】 n=182

四国居住者は、食事バランスを改善する習慣を1年以内にはじめた人が比較的多い。

- ・「糖質をおさえる食生活をするようになった」（四国居住者ランキング 1 位/全国ランキング 5 位）
- ・「朝食にタンパク質を意識的に摂るようになった」（四国居住者ランキング 17 位/全国ランキング 34 位）

## 【経営者・役員の特徴】 n=69

経営者や役員は、余暇やプライベートを楽しむ習慣を1年以内にはじめた人が多い。

- ・子供の頃好きだった遊び（ミニ四駆やガチャガチャなど）を、大人になって改めて楽しむようになった（経営者・役員ランキング 16 位/全体ランキング 75 位）
- ・キャンプに定期的に行くようになった（経営者・役員ランキング 16 位/全体ランキング 73 位）
- ・公園でのピクニックをよく行うようになった（経営者・役員ランキング 16 位/全体ランキング 52 位）

## ■「ヒット習慣メーカーズ」



ヒット習慣メーカーズは、「モノからコトへ」と消費のあり方が変わりゆくことに着目し、「ヒット商品よりもヒット習慣を生み出していく」ことを目的とした活動です。博報堂の持つ様々なビッグデータ（※SNS 分析データ、購買データ、メディアデータなど）を活用したあらたな習慣を生み出し世の中に定着させていくためのメソッドを4つのステップで提供しています。

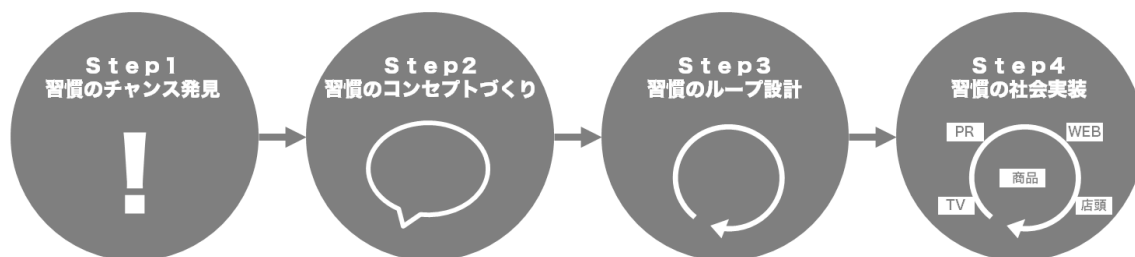
ヒット習慣メーカーズの4ステップメソッド：

Step1 「習慣のチャンス発見」・・・商品カテゴリーやターゲット層のトレンドから習慣化のチャンスを見つけます

Step2 「習慣のコンセプトづくり」・・・チャンスを活かし、商品の特徴にマッチしたコンセプトを策定します

Step3 「習慣のループ設計」・・・商品やサービスを習慣化させるための設計を行います

Step4 「習慣の社会実装」・・・習慣を統合プランによって世の中に定着させます



※新しい習慣の兆しを発信するコラム「ヒット習慣予報」も併せてご覧ください

[http://www.hakuhodo.co.jp/archives/column\\_type/hit-shukan](http://www.hakuhodo.co.jp/archives/column_type/hit-shukan)