

## 秋と言えば「食欲の秋」！ 「冷え性」「疲れ」「太る」…悩みも出てくるけど、 食べ物も紅葉もお洒落も楽しめる、一番人気の季節！

朝晩はすっかりと冷え込む季節になりました。「秋」と言えば「食欲の秋」や「スポーツの秋」、「芸術の秋」等様々な言われ方をしており、秋ならではの行楽や行事もあります。『保険クリニック』は男女各 250 人を対象に、「秋」と聞いて何をイメージするのか、秋を感じるのはどんなポイントか等についてアンケート調査を実施しました。

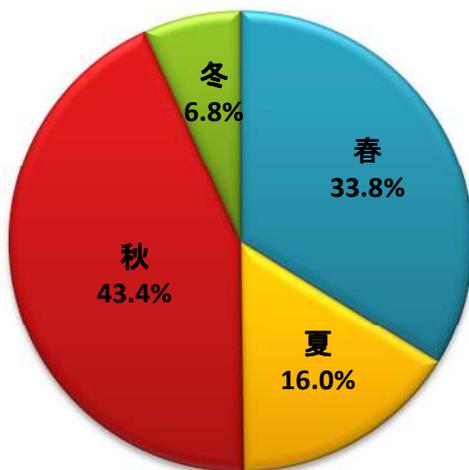
### 【調査結果概要】

- ・20 歳～60 歳の男女各 250 人に聞いたところ、**一番好きな季節は「秋」が人気(43.4%)**でした。その理由は、**過ごしやすい気候に加え、食べ物、紅葉、ファッション等**が挙げられました。(Q1)
- ・秋感じるのはどんな時かを聞くと、「**朝晩の涼しさ**」(74.4%)「**陽が短くなる**」(54.6%)「**虫の音**」(50.6%)の順でした。他にも、少数意見では「お酒」「雲の形」「空」「花粉症」等のポイントも挙げられていました。(Q2)
- ・「〇〇の秋」に当てはまるものは、**半数以上が「食欲の秋」**と回答しており、以下「紅葉」「読書」「行楽」と続きました。(Q3)
- ・**55.6%にあたる 278 人が秋に身体の不調**を感じており、「冷え性」「疲労感・倦怠感」「太る」の順でした。(Q4)
- ・2015 年 1 月に行った調査によると**冬から春にかけてでは 80%以上が身体の不調**を感じており、それに比べると困りごとは少ないようですが、「冷え症」「疲労感・倦怠感」等はいずれの季節でも多くの人が感じていることが分かります。

### 【調査結果詳細】

#### Q1. 四季の中でどの季節が一番好きですか。

20 歳～60 歳までの男性 250 人、女性 250 人に一番好きな季節を聞いてみたところ、43.4%(217 人)は秋が好きな事が分かりました。理由は「食べ物おいしいから」「気候が過ごしやすいから」など様々です。各季節の好きな理由は以下の様なものが挙がりました。



#### ◆ 春 ◆

- ・新しい季節の始まりだから
- ・新生活の始まりだから
- ・暖かく穏やかな天気だから
- ・桜の季節が好きだから
- ・生命の躍動感を感じるから
- ・暑くもなく寒くもなく丁度いいから

#### ◆ 夏 ◆

- ・夏休みがあるから
- ・海も川にも遊びに行けるから
- ・ビールが美味しいから
- ・洗濯物が良く乾くから
- ・暑いのが好きだから

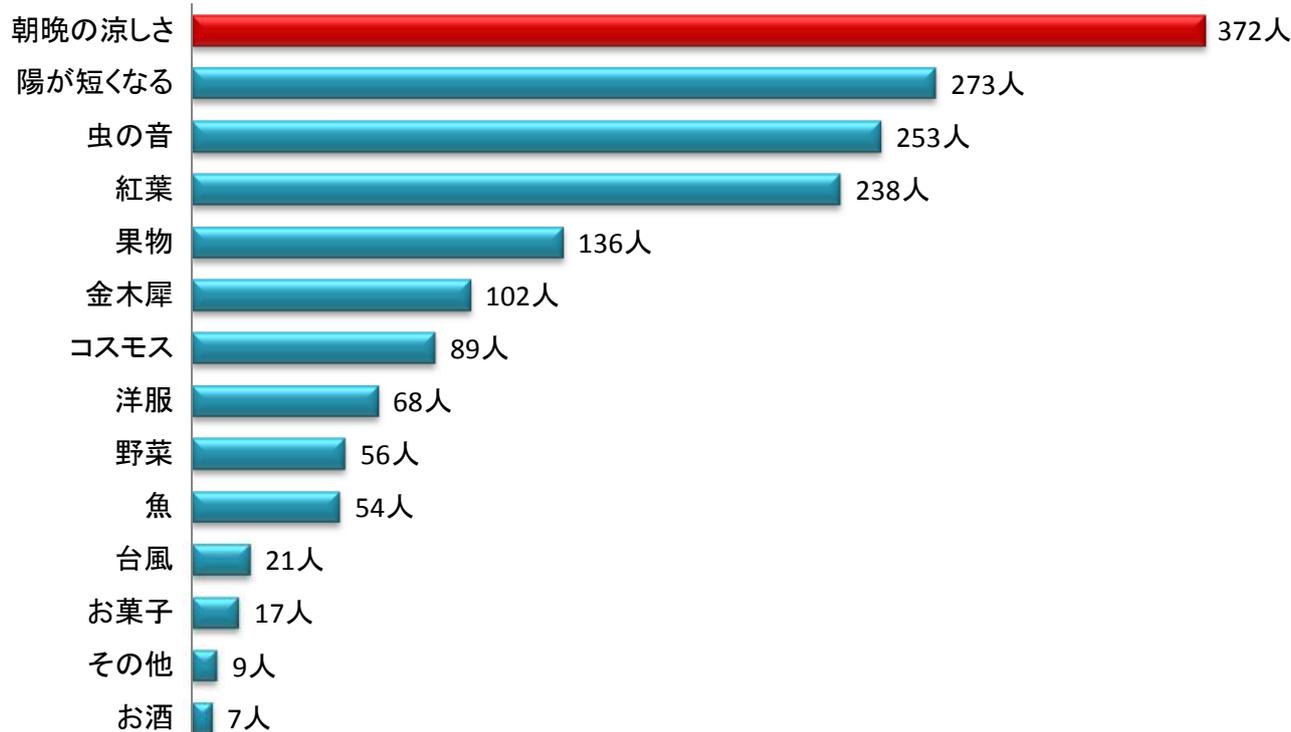
#### ◆ 秋 ◆

- ・食べ物がおいしいから
- ・気候が過ごしやすいから
- ・紅葉がきれいだから
- ・ファッションが一番楽しめるから
- ・暑くもなく寒くもなく丁度いいから

#### ◆ 冬 ◆

- ・クリスマスとお正月があるから
- ・ウィンタースポーツができるから
- ・雪がきれいだから
- ・魚がおいしい鍋料理が好きだから
- ・体型が隠せる服が着られるから

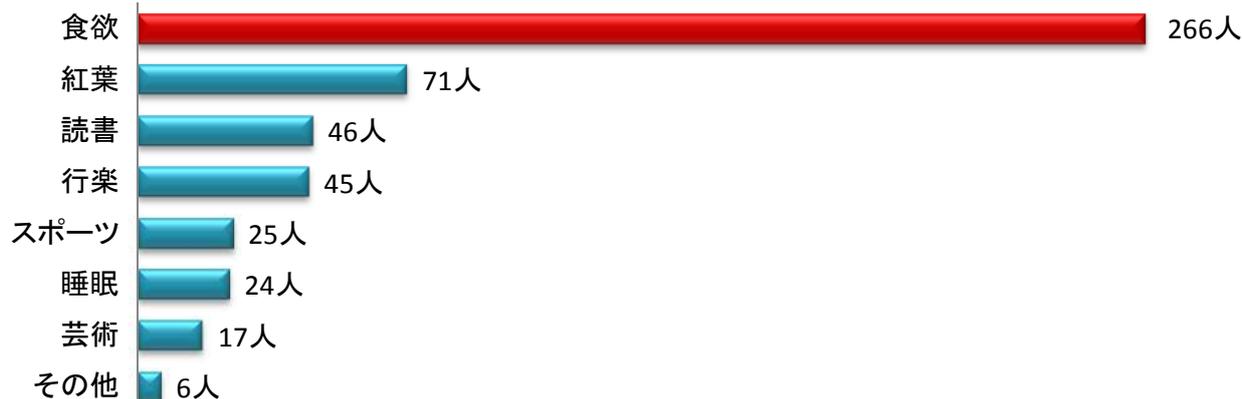
## Q2. 何で秋を感じますか。(いくつでも)



約 4 人に 3 人は、「朝晩の涼しさで秋を感じる」!

何で秋を感じるか聞いたところ、1 位は「朝晩の涼しさ」で 74.4% の人が回答し、2 位は「陽が短くなる」(54.6%)、3 位は「虫の音」(50.6%)と続いています。それ以外にも野菜や魚、お菓子、お酒など食べ物に関する意見も多く聞かれました。「感覚」「視覚」「聴覚」「味覚」「嗅覚」の様々な部分で、秋を感じるポイントがあるようです。その他の意見では「雲の形」や「空」、「花粉症」などがあげられました。

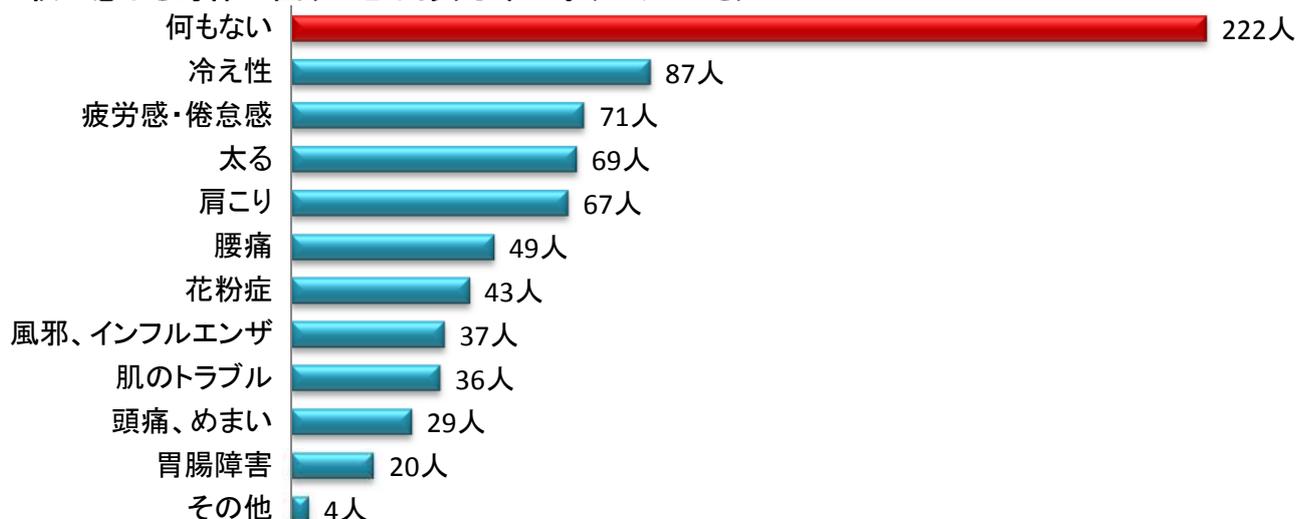
## Q3. あなたにとって「〇〇の秋」と言えば何ですか。(ひとつだけ)



秋と言えば、「食欲の秋」!

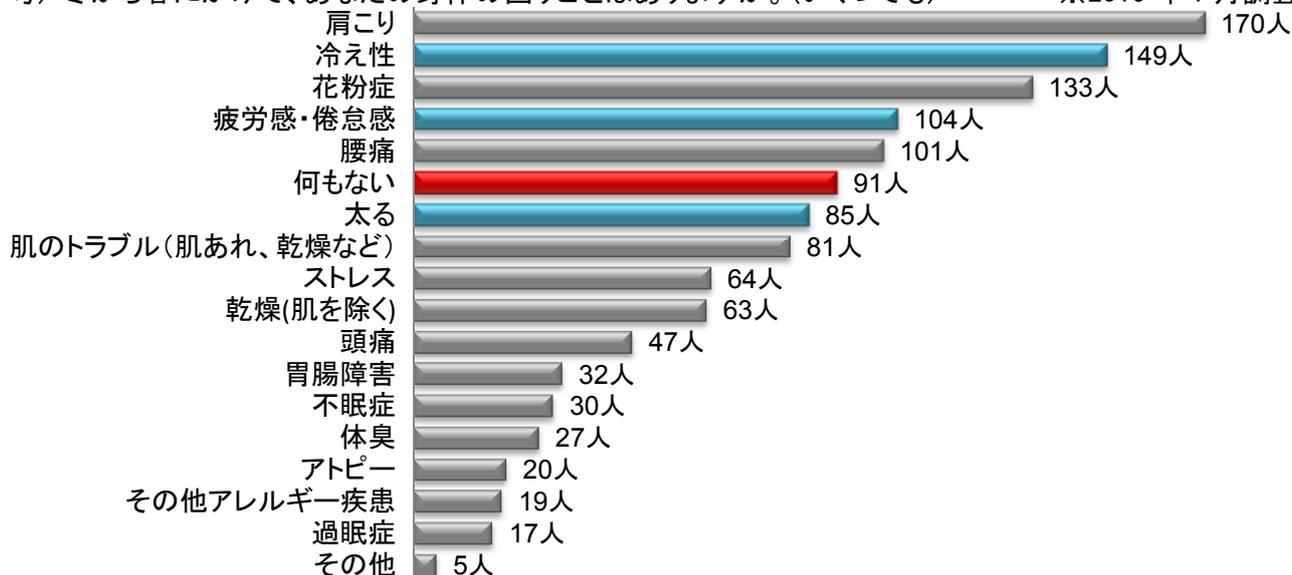
「〇〇の秋」と言えば、何がイメージされるか聞いたところ、1 位は「食欲の秋」、2 位は「紅葉の秋」、3 位は「読書の秋」となりました。

その他の意見では「静粛の秋」「感傷の秋」など淋しい静かなイメージや、「長袖をお洒落に着こなす秋」「実りの秋」など楽しいイメージ両方が寄せられました。

**Q4. 秋に感じる身体の困りごとはありませんか。(いくつでも)**

**55.6%は秋に調子が悪くなる！**

最近では風邪をひいている方を見かけるようになりました。秋と言えば朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。秋に身体の困りごとがあるか聞いたところ、55.6% (278 人) は何かしらの症状があることが分かりました。2015 年 1 月に行った調査によると冬から春にかけてでは 80% 以上が身体の不調を感じており、それに比べると困りごとは少ないようですが、「冷え症」「疲労感・倦怠感」等はいずれの季節でも多くの人が感じていることが分かります。

秋は夏の暑さで体力を消耗して免疫力が下がっていて、様々な症状が出やすい季節です。ゆったりと湯船につかって、体の緊張をほぐし、リラックスして夏の疲れを解消しましょう！

**(参考) 冬から春にかけて、あなたの身体の困りごとはありませんか。(いくつでも) ※2015 年 1 月調査**

**【調査方法】**

サンプル数 : 男女 500 人(男性 250 人、女性 250 人)

年 齢 : 20 歳～60 歳

調査方法 : Web アンケート

調査期間 : 2015 年 9 月 29 日～10 月 1 日

**※本リリースの調査結果や分析をご利用いただく際は、『保険クリニック調べ』と明記ください。**


**【本件に関するお問い合わせ】**

株式会社アイリックコーポレーション 広報宣伝部 山本

TEL: 03-5840-9561 E-mail: branding@irrc.co.jp