

2017年3月28日
株式会社FJネクスト

ワンルーム単身入居者の『生活事情』アンケート

＜食生活編＞「自炊」派が54.6%と健闘。食生活は“規則正しく、堅実”
＜暮らし編＞女性の半数が「バルコニー」干し。安心・安全な物件増の影響
～ “住みたい街”は「恵比寿」「吉祥寺」「横浜」駅周辺～

もうすぐ4月、一人暮らしなど新生活を始める人が増えるシーズンが到来しました。近年、生活様式の多様化で、首都圏を中心にワンルームマンションの需要が高まっている中で、ワンルーム単身入居者はどのような暮らしを送っているのでしょうか。首都圏を中心に『ガーラマンションシリーズ』を展開している株式会社FJネクスト（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：肥田幸春）は、ワンルーム単身入居者の“生活事情”をテーマに、食生活や暮らしに関する実態や意識を把握するアンケートを実施しました。以下は、その集計・分析結果です。

■ 調査概要 ■

- ◆ 調査期間：2017年1月13日～1月17日
- ◆ 調査方法：インターネットによる調査
(インターネット調査会社を通じてサンプリング・集計)
- ◆ 調査対象：400人（首都圏*のワンルーム単身入居者男女各200名）
※1都3県（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県）

＜調査対象（有効回答）者の内訳＞

| 人 | 20代 | 30代 | 40代以上 | 合計 (%) |
|--------|------------|------------|------------|-------------|
| 男性 | 75 | 75 | 50 | 200 (50.0) |
| 女性 | 75 | 75 | 50 | 200 (50.0) |
| 合計 (%) | 150 (37.5) | 150 (37.5) | 100 (25.0) | 400 (100.0) |

| | 未婚 | 既婚 |
|-----|--------|-------|
| 人 | 384 | 16 |
| (%) | (96.0) | (4.0) |

| | 会社員 正規・非正規 問わず | 大学生 大学院・短 大含む | 専門 学校生 | 専門家 医師・弁護士・ 会計士など | 自営業 | 自由業 | パート・ アルバイト | 無職・ その他 |
|-----|----------------------|---------------------|-----------|-------------------------|-------|-------|---------------|------------|
| 人 | 270 | 25 | 3 | 5 | 11 | 17 | 37 | 32 |
| (%) | (67.5) | (6.3) | (0.8) | (1.3) | (2.8) | (4.3) | (9.3) | (8.1) |

この件に関するお問い合わせは、下記までお願いします。

(株)FJネクスト 経営企画室 担当：山内、伊藤 TEL 03-6733-7711

< 要約 >

■食生活編

<質問1> 自宅で朝食をとるのは、1週間のうち何日程度ですか。[P3]

◆「毎日」が4割超、“週5日以上”も過半数で、意外と“規則正しい”生活

<質問2> 自宅で夕食をとるのは、1週間のうち何日程度ですか。[P4]

◆「毎日」が約3人に1人。“週5日以上”も約3人に2人で意外と“堅実派”

<質問2-SQ> 自宅での夕食は「自炊」と「調理済みのものを買う」のどちらが多いですか。[P5]

◆「自炊」派が54.6%と健闘。ワンルームのキッチンでも巧みに調理

<質問3> 夕食で重視するポイントは何ですか。(複数回答) [P5]

◆男性は“安く、おいしく、満腹”、女性は“おいしい、体にいい、安い”が決め手

■暮らし編

<質問4> 自宅でお風呂に入る際、湯船に浸かる頻度はどの程度ですか。[P6]

◆“完全シャワー”派(32.3%)が主流。湯船の広さ、掃除の手間が影響?

<質問5> 寝具は「布団」と「ベッド」のどちらを使用していますか。[P6]

◆たたむ手間が省ける「ベッド」派が、ワンルームのライフスタイルにマッチ空間を有効活用できる「布団」は少数派

<質問6> 洗濯をするのは、1週間のうち何日程度ですか。[P7]

◆週「2日」がトップ。「週1日未満」は僅かで、一人暮らしもマメに洗濯
女性は3割(合計31.5%)が“週4日以上”

<質問7> 洗濯物を最もよく干す場所はどこですか。[P7]

◆男女共に半数が「バルコニー」干し!!

プライバシーに配慮したバルコニー手摺など、安心・安全な物件増の影響か

<質問8> 部屋のフロア(床)の掃除は、どのくらいの頻度で行っていますか。[P8]

◆ワンルームでも“週に1回以上”が64.6%。
女性は多様な掃除道具で小マメに床掃除

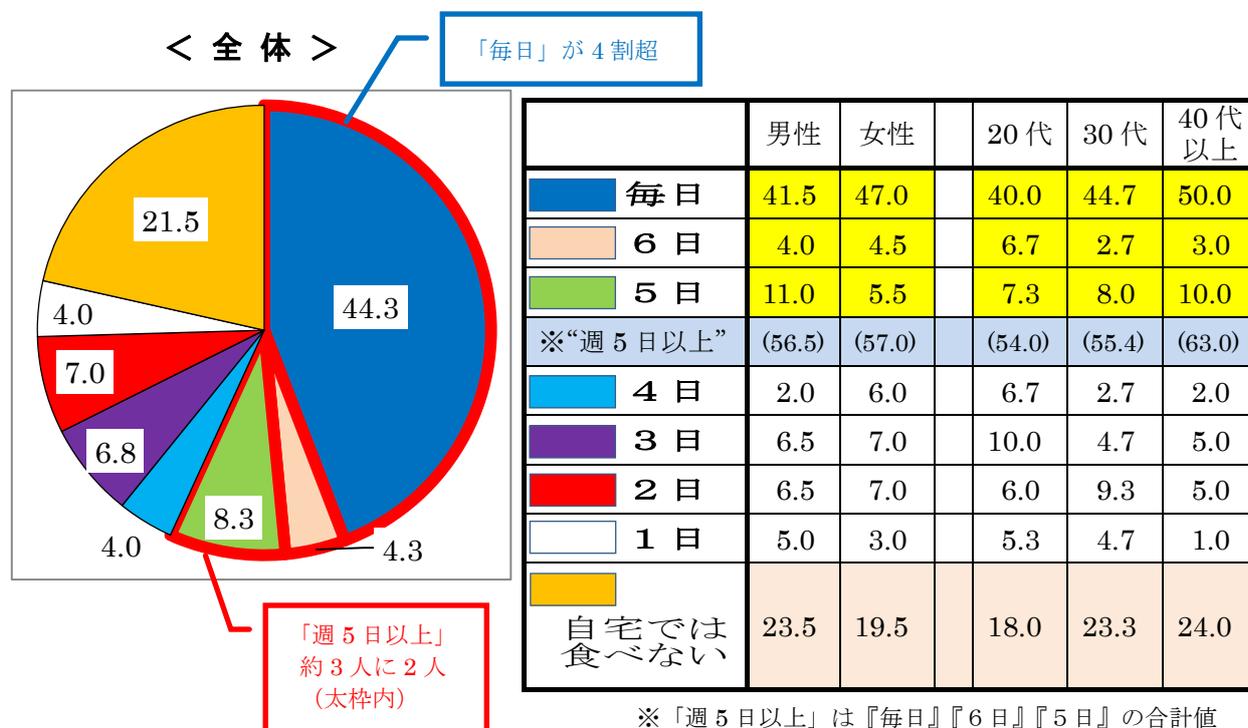
■番外編

<質問9> 住みたい街を駅名で教えてください。[P9]

◆ワンルーム単身居住者の「住みたい街」(駅名)は「恵比寿」「吉祥寺」「横浜」、
全体的に山手線以西の街が人気に! 女性は圧倒的に「恵比寿」

■食生活編

<質問1> 自宅で朝食をとるのは、1週間のうち何日程度ですか。



◆朝食は「毎日」が4割超、“週5日以上”も過半数で、意外と“規則正しい”生活

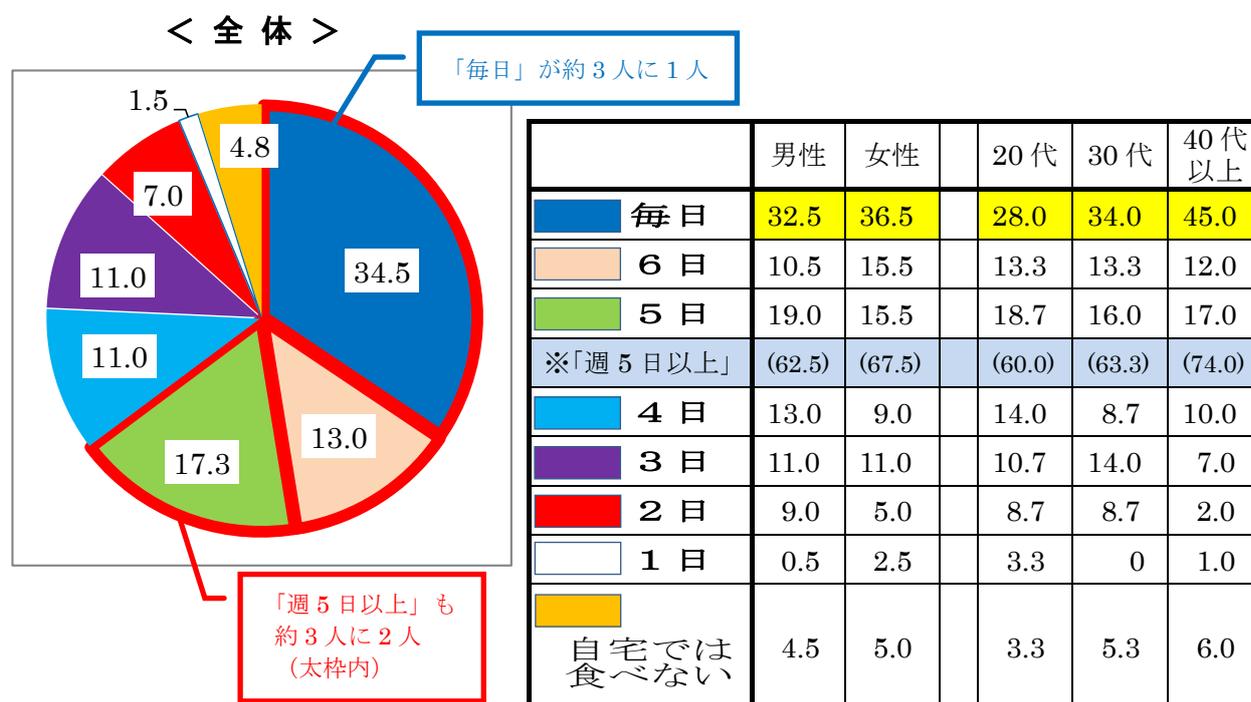
全体では、「毎日」が4割超（44.3%）でトップとなりました。一方、「自宅では食べない」派は約5人に1人（21.5%）にとどまりました。慌ただしい朝の時間、つい朝食を抜きたくなりがちですが、ワンルーム単身入居者は意外と規則正しい生活を送っていることが垣間見られます。

また、週5日勤務を想定して“週5日以上”（「毎日」「6日」「5日」合計）の割合をみると、その合計値は56.9%という結果でした。過半数の人が回答していることから、出勤日は自宅で朝食をとって勤め先に向う人が多いということが推測できます。

男女別では、「毎日」が男女共にトップも、女性（47.0%）の方が男性（41.5%）よりも若干高い傾向にあります。一方、「自宅では食べない」は男性（23.5%）が女性（19.5%）より高く、女性の方が“規則正しい”生活を送っているようです。

年代別では、40代以上は「毎日」が半数（50.0%）いる一方、「自宅では食べない」も約4人に1人（24.0%）と、それぞれ他年代に比して高い割合を占めています。年代が高くなるにつれて、「毎日」派と「自宅では食べない」派の“二極化”が進む傾向がみられます。

<質問2> 自宅で夕食をとるのは、1週間のうち何日程度ですか。



※「週5日以上」は『毎日』『6日』『5日』の合計値

◆夕食は「毎日」が約3人に1人。“週5日以上”も約3人に2人と意外と“堅実派”

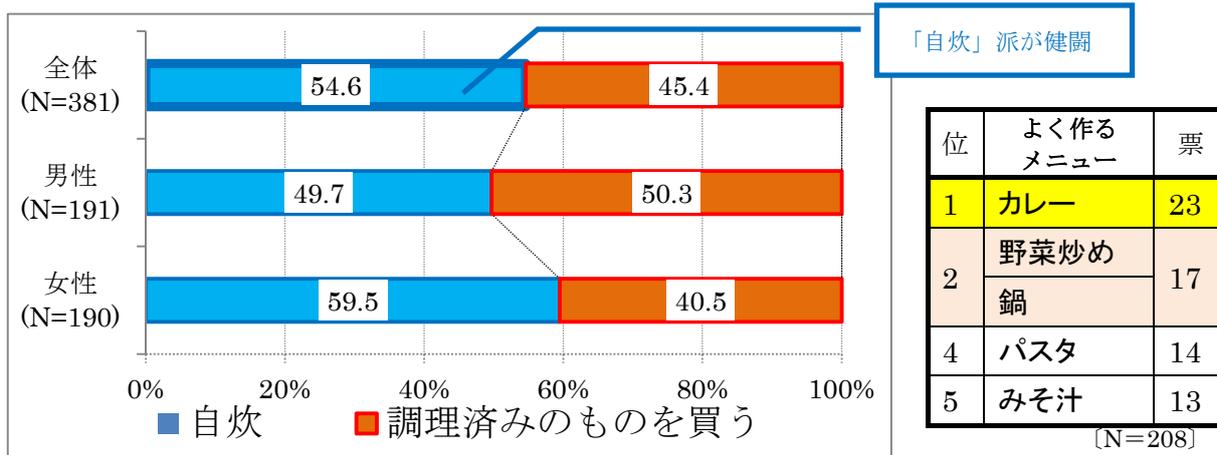
全体では、「毎日」が約3人に1人の34.5%でトップとなりました。次いで「5日」(17.3%)、「3日」「4日」(同率11.0%)と続いています。一方、「自宅では食べない」は僅か4.8%と、夕食は“外食”で済ますというイメージが強い一人暮らしですが、意外と“内食”派が多数という結果になりました。

また、週5日勤務を想定して“週5日以上”(「毎日」「6日」「5日」合計)の割合をみると、その合計値は実に64.8%(約3人に2人)を占めており、出勤日でもきちんと自宅に帰って夕食を済ませる“堅実派”が多いということが窺えます。

男女別は大差なく、「毎日」が男性(32.5%)より女性(36.5%)の方がやや多いという結果になりました。

年代別では、各年代とも「毎日」がトップとなりましたが、20代は28.0%と3割を切っているのに対して、40代以上は45.0%と高い割合を占めました。年代が高くなるにつれて、質・量共に自分好みに合わせられる“内食”派が多くなる傾向にあるようです。

＜質問2-SQ＞ 自宅での夕食は「自炊」と「調理済みのものを買う」のどちらが多いですか。(対象は、質問2で「自宅では食べない」の回答者以外)



◆「自炊」派が54.6%と健闘。ワンルームのキッチンでも巧みに調理

全体では、「自炊」派（54.6%）が「調理済みのものを買う」派（45.4%）を上回りました。昨今の節約志向および健康志向の表れでしょうか。キッチンスペースがあまり広くないワンルームでも、巧みに調理している姿が垣間見られます。

男女別では、女性は「自炊」派が約6割（59.5%）と高く、男性は「調理済みのものを買う」派（50.3%）が僅かに上回っているものの、やはり「自炊」派が健闘していると言えます。

ちなみに、「自炊」派の回答者に「よく作るメニューは何か」と聞いたところ、1位「カレー」（23票）、2位「野菜炒め」「鍋」（同17票）、4位「パスタ」（14票）という結果になりました。ワンルーム単身居住者らしく、手軽に調理できるメニューが上位にランクインしています。

＜質問3＞ 夕食で重視するポイントは何ですか。（複数回答）

◆男性は“安く、おいしく、満腹”、

女性は“おいしい、体にいい、安い”が決め手

全体では、「味」が過半数（54.8%）を占め、続いて、節約志向の「価格」（46.3%）、健康志向の「栄養バランス」（39.0%）がトップ3を形勢しました。一方、「食の安全性」は僅か4.5%でした。「味」は当然ながら、一人暮らしにとって「価格」は切実の問題のようです。

男女別では、男性は「価格」（55.0%）がトップで、続く「味」（53.0%）も過半数でした。3番目には「ボリューム」（42.5%）を重視していることから、メニュー選びは“安く、おいしく、満腹”が決め手のようです。

一方、女性は「味」が56.5%でトップ。2番目には「栄養バランス」（45.5%）、次いで「価格」（37.5%）という結果になりました。「カロリー」も26.5%と高く、“価格よりも健康重視”の傾向にあるようです。

| 位 | 重視するポイント | 全体 | 男性 | 女性 |
|---|----------|------|--------|--------|
| 1 | 味 | 54.8 | 53.0 ② | 56.5 ① |
| 2 | 価格 | 46.3 | 55.0 ① | 37.5 ③ |
| 3 | 栄養バランス | 39.0 | 32.5 | 45.5 ② |
| 4 | ボリューム | 34.5 | 42.5 ③ | 26.5 |
| 5 | カロリー | 18.5 | 10.5 | 26.5 |
| 6 | 品数 | 4.8 | 3.0 | 6.5 |
| 7 | 食の安全性 | 4.5 | 4.5 | 4.5 |

※○内の数字は順位

■暮らし編

<質問4> 自宅でお風呂に入る際、湯船に浸かる頻度はどの程度ですか。

| | 全体 | 男性 | 女性 | 20代 | 30代 | 40代以上 |
|------------|------|------|------|------|------|-------|
| ほぼ毎日 | 19.0 | 16.5 | 21.5 | 14.7 | 19.3 | 25.0 |
| 2日に1回程度 | 9.5 | 9.0 | 10.0 | 8.0 | 9.3 | 12.0 |
| 週に1回程度 | 11.8 | 12.5 | 11.0 | 13.3 | 8.0 | 15.0 |
| 月に2回程度 | 3.5 | 2.5 | 4.5 | 2.0 | 3.3 | 6.0 |
| 月に1回程度 | 7.5 | 6.5 | 8.5 | 8.0 | 6.7 | 8.0 |
| 2~3ヵ月に1回程度 | 9.0 | 7.0 | 8.0 | 12.7 | 4.7 | 4.0 |
| 年に2~3回程度 | 9.0 | 7.0 | 11.0 | 10.0 | 11.3 | 4.0 |
| 湯船に浸からない | 32.3 | 39.0 | 25.5 | 31.3 | 37.3 | 26.0 |

◆湯船に浸からない“完全シャワー”派（32.3%）が主流。

湯船の広さ、掃除の手間が影響？

ワンルームの浴室は広さ・形式に制限がありますが、さて、入居者はどのくらい“湯船に浸かって”いるのでしょうか。

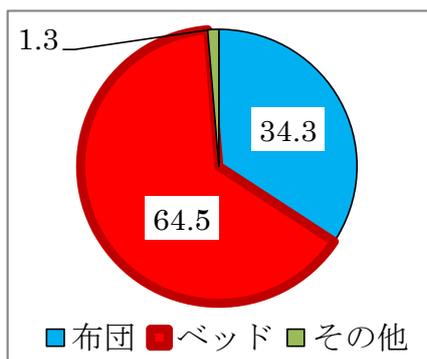
全体では、「湯船に浸からない」の“完全シャワー派”が約3人に1人（32.3%）でトップでした。一方、「ほぼ毎日」は約2割（19.0%）にとどまる結果となりました。お風呂のたびに湯船につかる人は少なく、お風呂といえば“シャワー”が定番のようです。

男女別では、「湯船に浸からない」は男性（39.0%）が女性（25.5%）を上回りました。“シャワー男子”が多い理由は、ワンルームの湯船の広さや掃除が面倒といったことでしょうか。一方、「ほぼ毎日」は女性21.5%が男性（16.5%）を上回っています。最低“週に1回は湯船に浸かる人”（「ほぼ毎日」「2日に1回程度」「週に1回程度」合計）は、女性では約4割（42.5%）を占めており、男性（38.0%）に比べて女性の方が湯船率は高い傾向にあります。女性は入浴だけではなく、半身浴やリラクゼーションなど“美容と健康”のために湯船を活用しているようです。

年代別では、「ほぼ毎日」が20代は14.7%に対して40代以上は25.0%と、40代以上の湯船率は高い傾向にあります。

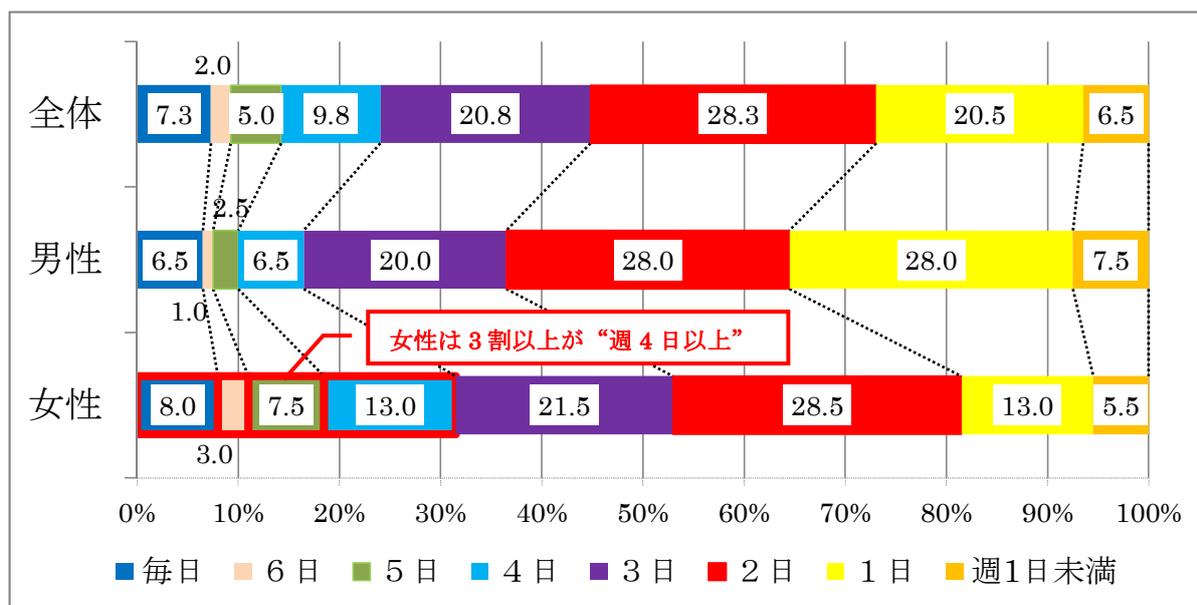
<質問5> 寝具は「布団」と「ベッド」のどちらを使用していますか。

◆たたむ手間が省ける「ベッド」派が、ワンルームのライフスタイルにマッチ 空間を有効活用できる「布団」は少数派



ワンルームでの単身生活における寝具については、「ベッド」が約3人に2人（64.5%）の多数派という結果になりました。空間を有効活用できる「布団」派（34.3%）よりも、たたむ手間が省ける「ベッド」派が主流のようです。ちなみに、「その他」ではシュラフやキャンプ用マットなどアウトドア用品をそのまま活用している“サバイバル”派もいるようです。

<質問6> 洗濯をするのは、1週間のうち何日程度ですか。



◆週「2日」がトップ。「週1日未満」は僅かで、一人暮らしもマメに洗濯
 女性は3割以上（合計31.5%）が「週4日以上」と頻繁に洗濯

単身者は週末に1回まとめて洗濯かと思いきや、週「2日」（28.3%）が最も多い回答を得ました。週中と週末の2回に分けて洗濯するのが主流ということでしょうか。次いで「3日」20.8%、「1日」20.5%の順でした。また、「毎日」という“溜めない”派は7.3%でした。

一方、「週1日未満」は僅か6.5%で、ワンルーム単身居住者はマメに洗濯していることが窺えます。

男女別では、“週4日以上”（「毎日」～「4日」合計）は、男性16.5%に対して女性は31.5%で、女性の方が小マメに洗濯しているようです。

<質問7> 洗濯物を最もよく干す場所はどこですか。

◆男女共に半数が「バルコニー」干し！！

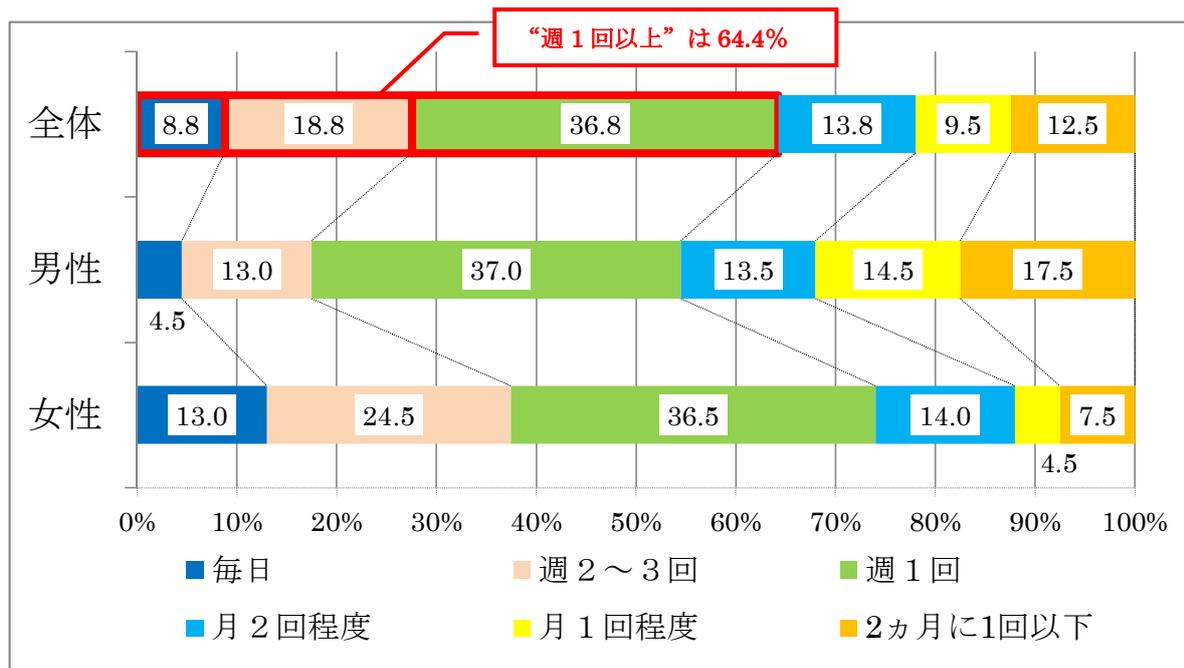
プライバシーに配慮したバルコニー手摺など、安心・安全な物件増の影響か

全体では、「バルコニー」干しが過半数（50.5%）でトップ、次いで「室内」38.0%という結果になりました。

男女別でも、男女共に「バルコニー」がトップで、女性の半数（50.0%）が洗濯物を外干ししています。昨今、特にワンルームマンションなどは、プライバシーに配慮したバルコニー手摺の設置や、物干し金物の設置位置を低くするなど、女性も安心して洗濯物を外干しできる物件が増加していることが要因と考えられます。

| | 全体 | 男性 | 女性 |
|------------|------|------|------|
| バルコニー | 50.5 | 51.0 | 50.0 |
| 室内 | 38.0 | 37.0 | 38.0 |
| 風呂場(乾燥機あり) | 8.3 | 7.5 | 9.0 |
| 風呂場(乾燥機なし) | 0.5 | 0 | 1.0 |
| コインランドリー利用 | 1.3 | 2.5 | 0 |
| その他 | 1.5 | 2.0 | 1.0 |

＜質問8＞ 部屋のフロア（床）の掃除は、どのくらいの頻度で行っていますか。



◆ワンルームでも“週に1回以上”掃除。

女性は多様な掃除道具でこまめに床掃除

全体では、「週に1回」（36.8%）がトップで、次いで「週に2～3回」18.8%という結果になりました。ワンルームという広さなので、床掃除は「週に1回」というのが標準的のようですが、“週に1回以上”（「毎日」「週に2～3回」「週に1回」合計）をみると、その合計値は64.4%（約3人に2人）と高い割合を占めています。ワンルームの単身入居者が小まめに床を掃除している姿が垣間見られます。

男女別では、「毎日」は女性13.0%に対して男性4.5%と差がみられます。また、“週に1回以上”（「毎日」「週に2～3回」「週に1回」）の合計値は、女性74.0%に対して男性54.5%と大きな差が出ています。「2カ月に1回以下」も男性では17.5%と高い回答率となっています。

さらに、部屋のフロア（床）の掃除で、最もよく使う掃除道具は何かと聞いてみたところ、トップの「掃除機」は男性57.0%に対して女性48.0%で、男性の利用率は高いようです。一方、手軽な「フローリングワイパー」と「粘着式クリーナー」の合計値は、女性42.5%に対して男性31.0%であることから、女性の方が手軽な掃除道具を活用して小まめに床掃除をしていることが窺えます。

| 道具名 | 全体 | 男性 | 女性 |
|---------------------|------|------|------|
| 掃除機 | 52.5 | 57.0 | 48.0 |
| フローリングワイパー | 24.8 | 20.5 | 29.0 |
| 粘着式クリーナー （コロコロ等） | 12.0 | 10.5 | 13.5 |
| 雑巾、ほうき | 9.0 | 9.5 | 8.5 |
| ロボット掃除機 | 1.8 | 2.5 | 1.0 |

■番外編

<質問9> 住みたい街を駅名で教えてください。

■全体：TOP10

| 位 | 駅名 | 票 |
|----|------|----|
| 1 | 恵比寿 | 20 |
| 2 | 吉祥寺 | 18 |
| 3 | 横浜 | 14 |
| 4 | 池袋 | 12 |
| 5 | 中野 | 11 |
| 6 | 三軒茶屋 | 9 |
| 7 | 新宿 | 8 |
| | 中目黒 | |
| | 川崎 | |
| 10 | 品川 | 7 |
| | 六本木 | |
| | 自由が丘 | |

■男性：TOP5

| 位 | 駅名 | 票 |
|---|------|----|
| 1 | 吉祥寺 | 10 |
| 2 | 横浜 | 8 |
| | 池袋 | |
| 4 | 中野 | 6 |
| 5 | 恵比寿 | 5 |
| | 三軒茶屋 | |
| | 新宿 | |
| | 川崎 | |
| | 品川 | |
| | 自由が丘 | |

■女性：TOP5

| 位 | 駅名 | 票 |
|---|-----|----|
| 1 | 恵比寿 | 15 |
| 2 | 吉祥寺 | 8 |
| 3 | 横浜 | 6 |
| | 中目黒 | |
| 5 | 中野 | 5 |
| | 六本木 | |

◆ワンルーム単身居住者の“住みたい街”（駅名）は「恵比寿」「吉祥寺」「横浜」、 全体的に山手線以西の街が人気に！ 女性は圧倒的に「恵比寿」

ワンルーム単身入居者に“住みたい街”を駅名で聞いてみたところ、1位は「恵比寿」（20票）でした。“オシャレで、オトナの街”というイメージが、単身者にマッチしたようです。特徴的なのは4分の3を女性票（15票）が占めていることで、女性の人気が非常に高い街ということがわかります。

2位は「吉祥寺」（18票）でした。駅前の商店街など庶民的なイメージと、自然環境にも恵まれている点が人気を集めた要因でしょうか。3位は「横浜」（14票）で、高級感があり周辺には港や中華街などレジャーにも事欠かない憧れの街と言ったところでしょうか。

トップ10は、一般的に“人気の街”や“アクセスに便利”と言われるエリアが、大手町や新橋（各1票）、品川、新宿などのオフィス街より上位にランクインしました。また、山手線の池袋から品川を結ぶラインから西側の駅が人気ということがわかります。山手線の内側エリアでランクインしたのは「六本木」（10位）のみで、昨今注目の下町エリアは意外にもランク外でした。

また、男性のトップは「吉祥寺」（10票）でした。女性は「恵比寿」（15票）の他に「中目黒」「六本木」と東京メトロ日比谷線の駅名が上位にランクインしています。

以上

◆「株式会社FJネクスト」

事業内容：不動産の企画開発、売買、仲介／創業：1980年、東証1部上場
首都圏を中心に「ガーラマンションシリーズ」を展開しています。「都市型空間への挑戦と創造を通して豊かな社会づくりに貢献していく」を企業理念に、社会の一線で活躍する首都圏の単身者の生活を支えるインフラとして、居住者目線で、デザイン性に優れ、ステータス感と重厚感を兼ね備え、安全性・快適性を重視したマンション開発を進めています。

自社ブランドマンション供給実績：2017年2月時点で251棟・17,268戸