

# 小さいけれど存在感のある「爪」のケアは好感度を変える？

～“爪がきれいだとテンションがあがる”女性は異性の爪より同性の爪が気になる～

国内1,200社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：田上正勝）は、日用品にまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第81号として、爪のケアに関する意識調査の結果をご紹介します。バックナンバー [https://www.planet-van.co.jp/news/from\\_planet.html](https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html)

## ■ 30代～50代女性の約7割が「自分の手の爪」を気にしている

“健康のバロメーター”と言われることもある爪。そのお手入れはふだんの程度意識されているのでしょうか。今回は、爪のケアをテーマにアンケートを行い、手の爪で気になることやケアをする理由、お勤めのケア方法などについてまとめました。

表1 「自分の手の爪について、気になることはありますか」 についての回答

	(%)		
	男性 n=2273	女性 n=1480	男女差
爪にスジができる	18.9	28.5	9.6
爪が割れやすい、欠けやすい	15.9	30.4	14.5
さかむけやささくれがある	16.1	28.4	12.2
巻き爪	6.2	8.0	1.7
深爪	7.3	6.1	1.2
甘皮処理(甘皮が気になる)	2.7	10.6	7.9
二枚爪	2.0	9.8	7.8
爪が伸びすぎる	3.5	2.2	1.2
爪をかむクセがある(爪がいたむ)	1.9	4.2	2.3
爪の色が悪い(黒ずんでいる)	1.9	3.8	1.8
爪が病気になる	1.4	0.7	0.6
その他	0.4	0.9	0.5
特にな	46.5%	54.9	33.8
特にな	46.5%	54.9	33.8

男女差青字・・・男性のほうが数値が高い  
男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

**手の爪で気になることがある  
・・・53.5%**

### 《 性年代別 》

	合計	爪にスジができる	爪が割れやすい、欠けやすい	さかむけやささくれがある	巻き爪	深爪	甘皮処理(甘皮が気になる)	二枚爪	爪が伸びすぎる	爪をかむクセがある(爪がいたむ)	爪の色が悪い(黒ずんでいる)	爪が病気になる	特にな
全体	3753	22.7	21.6	21.0	6.9	6.8	5.8	5.1	3.0	2.8	2.7	1.1	46.5
男性-20代	28	0.0	7.1	25.0	3.6	0.0	3.6	0.0	10.7	0.0	0.0	0.0	67.9
男性-30代	140	14.3	14.3	17.9	10.0	16.4	3.6	2.1	7.1	4.3	2.9	1.4	52.1
男性-40代	487	13.8	14.6	19.9	5.5	8.0	4.7	3.1	4.3	2.7	1.6	1.8	55.4
男性-50代	737	21.0	15.9	17.2	6.4	8.0	2.4	2.6	1.8	2.3	2.3	1.5	52.4
男性-60代	583	21.6	13.9	14.1	6.5	5.5	1.7	1.0	2.9	1.2	1.7	1.0	56.4
男性-70代以上	298	20.8	23.5	9.7	5.0	4.4	1.7	1.0	5.0	0.0	1.7	1.0	57.0
女性-20代	37	21.6	18.9	21.6	10.8	2.7	5.4	2.7	2.7	10.8	5.4	0.0	40.5
女性-30代	210	20.5	23.3	30.3	9.5	6.7	12.4	8.1	1.9	7.1	3.8	1.0	33.3
女性-40代	489	26.2	37.6	33.3	6.3	8.0	12.1	14.1	2.5	4.1	3.1	0.8	30.1
女性-50代	458	31.9	29.9	30.3	9.4	6.6	11.4	8.3	1.1	4.1	3.9	0.4	33.6
女性-60代	212	33.3	26.4	18.9	6.6	1.9	6.6	6.6	2.8	1.4	6.1	1.4	39.2
女性-70代以上	74	35.1	23.0	8.1	8.1	2.7	5.4	8.1	6.8	1.4	0.0	0.0	41.9

※n=30未満は参考値 全体 ■+10% ■+5% ■-5% ■-10% (%)

### 《 職業別 》

	合計(n)	爪にスジができる	爪が割れやすい、欠けやすい	さかむけやささくれがある	巻き爪	深爪	甘皮処理(甘皮が気になる)	二枚爪	爪が伸びすぎる	爪をかむクセがある(爪がいたむ)	爪の色が悪い(黒ずんでいる)	爪が病気になる	特にな
全体	3753	22.7	21.6	21.0	6.9	6.8	5.8	5.1	3.0	2.8	2.7	1.1	46.5
会社役員・経営者	118	28.0	20.3	17.8	5.1	6.8	4.2	4.2	7.6	3.4	0.8	0.8	50.0
会社員	1324	20.3	19.3	23.3	8.4	8.3	6.0	4.8	3.2	3.3	3.2	1.4	45.5
自営業	321	19.9	16.2	16.5	7.8	4.0	4.7	2.8	3.1	1.9	3.1	0.6	52.3
パート・アルバイト	452	24.3	27.1	28.0	8.1	8.3	8.3	6.7	2.3	3.9	3.0	0.9	39.6
公務員	138	19.6	13.8	15.9	6.5	11.6	5.8	5.8	2.9	2.9	1.4	1.4	55.1
自由業	96	18.8	24.0	29.2	6.3	5.2	5.2	3.1	2.1	1.0	2.1	1.0	42.7
専業主婦(主夫)	584	28.4	28.6	24.0	6.0	5.1	7.9	8.6	2.2	2.7	3.3	1.0	37.7
学生	75	20.0	26.7	33.3	13.3	6.7	6.7	0.0	6.7	0.0	0.0	0.0	46.7
定年退職	332	22.6	20.8	9.3	4.2	3.6	0.9	1.8	2.4	0.9	1.8	1.5	56.6
無職	320	24.1	19.1	13.8	4.7	6.6	4.4	4.4	4.1	2.2	0.9	0.9	54.4
その他	73	20.5	26.0	19.2	2.7	5.5	8.2	5.5	0.0	4.1	1.4	0.0	56.2

※n=30未満は参考値 全体 ■+10% ■+5% ■-5% ■-10% (%)

調査機関：インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチ『DIMSDRIVE』実施のアンケート「爪のケア」。  
期間：2018年1月25日～2月9日、DIMSDRIVEモニター3,753人が回答。表2～表6、エピソードも同アンケートです。

まず始めに、自分の手の爪でどんなことが気になるかを聞きました。1位は「爪にスジができる」22.7%、2位「爪が割れやすい、欠けやすい」21.6%、3位「さかむけやささくれがある」21.0%で、上位3項目は僅差で並びました。4位以降の「巻き爪」や「深爪」は1ケタになっているため、「スジ」「割れ、欠け」「さかむけやささくれ」の3つが爪の悩みの代表格と言えます。

男女差に注目すると、ほとんどの項目で女性の数値が男性より高くなっていました。対照的に、「特にな」は男性で54.9%と過半数。女性を21.1ポイント上回りました。男性に比べて女性は爪への関心が高く、爪が気になるシーンも多いことがうかがえます。最も差が大きかったのが「爪が割れやすい、欠けやすい」で、男性15.9%に対し、女性ではその2倍近い30.4%でした。

さらに性年代別に見ると、女性では年代によって傾向に違いが見られました。「爪にスジができる」は、若年層に比べ、中高年齢層で数値が高くなっていました。一方、「爪が割れやすい、欠けやすい」は40代で最も高く37.6%。次いで、50代、60代の順に高くなっていました。また「さかむけやささくれがある」は、40代で最も高く、次いで30代、50代、20代の順。「割れ、欠け」に比べると、若い人が気にしていようです。「特にな」については、全性年代のうち女性の40代が最も低く、30.1%。次いで、30代の33.3%、50代の33.6%の順。逆算すると、30～50代女性の約7割がなんらかの理由で手の爪を気にしていることとなります。

職業別に見ると、職業によって手の爪で気になることに違いがあることがわかります。「爪にスジができる」が最も高かったのが「専業主婦(主夫)」の28.4%。次いで高かったのは、「会社役員・経営者」の28.0%でした。「会社役員・経営者」と「専業主婦(主夫)」に「爪のスジが気になる」という意外な共通点が見られました。

## ■ 爪のケアでいちばんしていることは？

次に、ふだんどのように手の爪をケアしているかを聞きました(表2)。ケア方法のうちで最も多かったのは「爪にハンドクリームをつけている」16.4%、次いで「爪やすりを使っている」9.5%。以降、「爪用のオイルをつけている」が2.9%、「爪用の美容液をつけている」が1.7%と、爪専用のアイテムでケアをしている人はわずかでした。男女差に注目すると、「特にない(爪を切るだけ)」を除くすべての項目で、女性のほうが数値が高くなっていました。反対に「特にない」は、男性では84.2%と8割超。しかし、女性でも59.3%と約6割で、ふだん手の爪のケアをしている女性は約4割ということになります。手の爪が気にはなっても、それに対する効果的なケア方法を見つけている人は少ないのかもしれない。

## ■ 男性が女性よりも爪のケアをするのはどんなとき？

手の爪のケアをしている人に、どういうときにケアしようと思うかを聞いたところ(表3)、最も高かったのは「お風呂上がりに」39.8%。次いで、「人に会う前」28.3%、「外出する前」23.7%と続きました。「人に会う前」「外出する前」は男性に比べて女性で高く、それぞれ10.0ポイント、13.4ポイントの男女差がありました。女性の場合、人の目を意識するタイミングで爪が気になる人が多いのかもしれない。一方で、男性の数値が女性を上回ったのは「パソコンで作業しているとき」や「スポーツをする前」など、指先を使っているときや、運動する前。爪が目についたり、伸びているとじやまだったりするシーンにケアしようと思うようです。

注目したいのが、「デートをする前」。「人に会う前」「外出する前」は女性のほうが高くなっていましたが、「デートをする前」については男性の数値が女性を上回っていました。女性が不特定多数の“よその人”の目に触れるときに爪を意識するのにに対し、男性は特定の女性に会うときに爪が気になるようです。男性と女性の意識の違いがうかがえました。

## ■ 手の爪をケアするのはどうしてか

今度は、どうして手のケアをするのか、その理由を聞きました(表4)。1位は「爪を健康にするため」37.5%、2位「爪のダメージを修復するため」33.8%という結果でした。自分の手の爪で何が気になるかを聞いた最初の調査(表1)では、爪の「スジ」や「割れ、欠け」を気にする人が多いことがわかりましたが、こうした気になる爪の状態を予防したり、修復したりするためにケアをしている人が多いと考えられます。

次いで3位だったのが、「爪がきれいなほうが清潔感があるから」31.0%。「清潔感」という印象や身だしなみに関わる項目でした。そして4位、5位には「爪を衛生的にするため」23.7%、「なんとなく習慣で」16.6%が。続く6位は、「爪がきれいだ自分のテンションがあがるため」の13.4%で、健康や人の目ではなく、自分の“気分”に関わる項目となりました。特に女性で高く、男性5.8%に対し、女性では17.9%と、男性の3倍。女性にとって、健康や身だしなみと同時に、自分の“気分”も重要なファクターであると言えます。

表2 「ふだんどのような手の爪のケアをしていますか」 についての回答

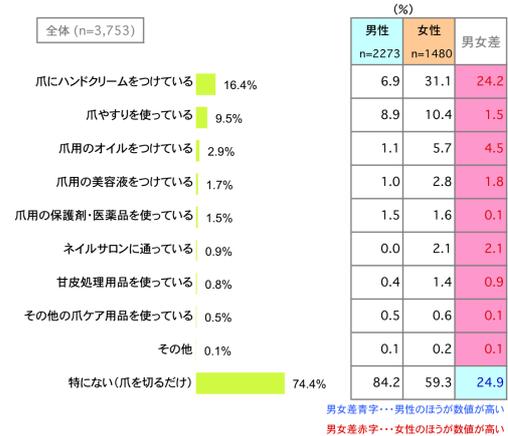


表3 「ふだんどういいうときに『手の爪のケアをしよう』と思いますか」 についての回答

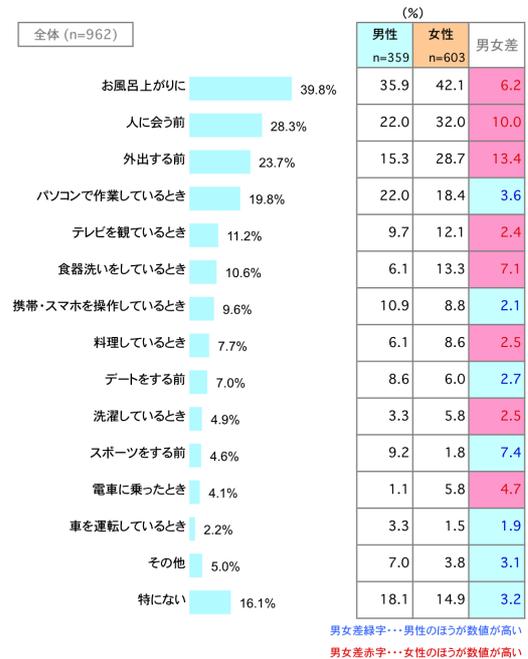
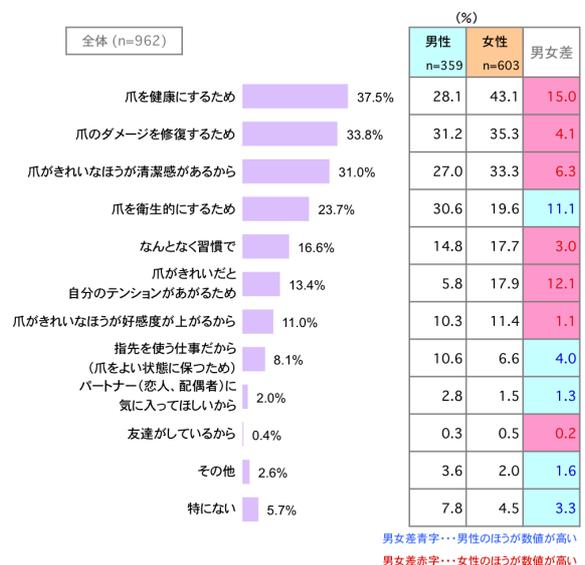


表4 「どうして手の爪のケアをしているのですか。理由を教えてください」 についての回答



## ■ 30代女性の3割が「爪がきれいだと自分のテンションがあがる」

表4の結果を、性年代別、職業別にも見ていきました。性年代別では、男性の30代で「爪を健康にするため」が48.4%と5割近く。全性年代のうち最も高くなっていました。30代男性の半数が爪の健康を気にしているとは意外な気がします。女性では40代～60代で40%以上となっていて、爪の健康への関心が特に高まる年代と考えられそうです。

男性に比べて女性で高かった「爪がきれいだと自分のテンションがあがるため」は、女性の中でも年代による変動が大きいことがわかりました。女性の60代では9.1%と1割以下。それが50代では15.9%、さらに若年層ほど高くなり、30代では28.8%と3割近くに。「爪がきれいだと自分のテンションがあがる」のは、若い女性に顕著な感覚と言えます。また、男性でも、30代のみ12.9%と1割を超えているのも興味深い結果です。

職業別では、「指先を使う仕事だから」が「自営業」で23.4%と、他の職業に比べて高いのが目につきます。代金を受け取りおつりを手渡ししたりするとき、手の爪を意識する人が多いからだと思われそうです。「会社役員・経営者」は回答者(n)数が少ないため参考値ですが、「爪がきれいなほうが好感度が上がるから」が24.0%と、他の職業に比べて高くなっていました。仕事で人と会う機会が多く、他人に与える自分の印象を意識する場面が多いからだと考えられます。一方で、「爪がきれいだと自分のテンションがあがるため」は「専業主婦(主夫)」で19.6%と最も高くなっていました。

## ■ 男性は異性の、女性は同性の爪が気になる？

今度は、人に会ったときに相手の手の爪が気になるかどうかを聞いてみました。最も多かったのは「特に気にならない」59.6%でした。自分の爪で何が気になるかを聞いた最初の調査の結果(表1)では、「特にない」は46.5%で、「気になることがある」は53.5%。比較すると、人の爪より自分の爪が気になる人のほうが多いことがわかります。

「特に気にならない」以外の項目では、男性では「たまになんとか相手の爪が気になることがある」が11.3%で最も高かったのに対して、女性では「爪がきれいな人の爪が気になる」が最も高く、21.0%。男性より12.6ポイント上回っていました。このほか男性に比べ女性で高かったのが、「ネイルアートをしている人の爪が気になる」で、男女差は7.8ポイント。女性は、きれいな爪やネイルアートしている爪が特に気になるようです。

注目したいのが、「異性の人の爪が気になる」と「同性の人の爪が気になる」の男女差。「異性の人の爪が気になる」は男性のほうが5.2ポイント、「同性の人の爪が気になる」は女性のほうが3.7ポイント高くなっていました。男性は女性の爪を、女性は異性よりも同じ女性の爪をより意識していることがわかりました。

表5 「どうして手の爪のケアをしているのですか。理由を教えてください」 についての回答 (性年代別、職業別)

### 《 性年代別 》

	合計 (n)	爪を健康にするため	爪のダメージを修復するため	爪がきれいなほうが清潔感があるから	爪を衛生的にするため	なんとなく習慣で	爪がきれいだと自分のテンションがあがるため	爪がきれいなほうが好感度が上がるから	指先を使う仕事だから(爪をよい状態に保つため)	パートナー(恋人、配偶者)に気に入ってほしいから	友達がいるから	その他	特にない
全体	962	37.5	33.8	31.0	23.7	16.6	13.4	11.0	8.1	2.0	0.4	2.6	5.7
男性-20代 ※	2	50.0	50.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0
男性-30代	31	48.4	35.5	22.6	38.7	3.2	12.9	6.5	12.9	6.5	3.2	6.5	6.5
男性-40代	76	31.6	30.3	31.6	34.2	10.5	5.3	6.6	11.8	2.6	0.0	2.6	5.3
男性-50代	101	22.8	30.7	30.7	28.7	9.9	5.9	10.9	10.9	3.0	0.0	5.0	10.9
男性-60代	91	24.2	34.1	19.8	26.4	18.7	5.5	13.2	12.1	2.2	0.0	3.3	5.5
男性-70代以上	58	27.6	25.9	27.6	31.0	29.3	3.4	12.1	3.4	1.7	0.0	1.7	10.3
女性-20代 ※	12	33.3	50.0	25.0	16.7	8.3	33.3	8.3	25.0	0.0	8.3	8.3	0.0
女性-30代	80	36.3	38.8	36.3	20.0	16.3	28.8	16.3	2.5	3.8	1.3	0.0	2.5
女性-40代	223	42.6	36.8	30.5	21.5	17.0	19.3	8.1	6.3	1.3	0.4	3.6	6.3
女性-50代	182	46.2	31.9	33.0	18.7	16.5	15.9	12.6	8.8	1.6	0.0	1.6	2.7
女性-60代	77	44.2	32.5	41.6	18.2	24.7	9.1	14.3	6.5	0.0	0.0	0.0	5.2
女性-70代以上 ※	29	48.3	37.9	31.0	13.8	20.7	6.9	10.3	0.0	0.0	0.0	0.0	6.9

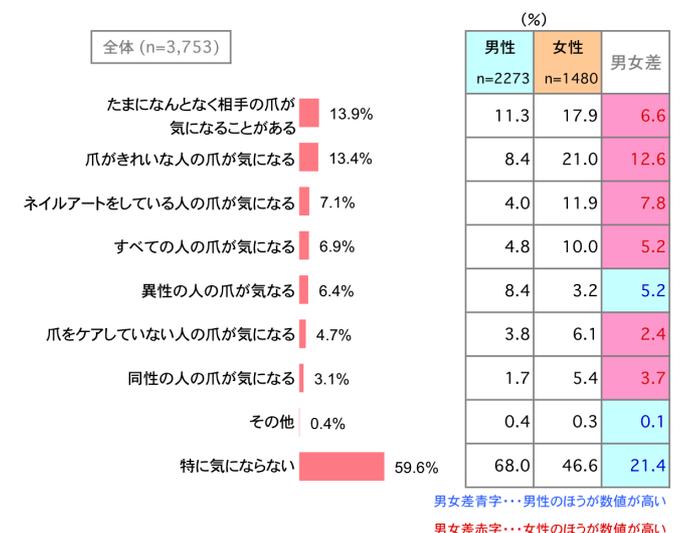
※n=30未満は参考値

### 《 職業別 》

	合計 (n)	爪を健康にするため	爪のダメージを修復するため	爪がきれいなほうが清潔感があるから	爪を衛生的にするため	なんとなく習慣で	爪がきれいだと自分のテンションがあがるため	爪がきれいなほうが好感度が上がるから	指先を使う仕事だから(爪をよい状態に保つため)	パートナー(恋人、配偶者)に気に入ってほしいから	友達がいるから	その他	特にない
全体	962	37.5	33.8	31.0	23.7	16.6	13.4	11.0	8.1	2.0	0.4	2.6	5.7
会社役員・経営者 ※	25	36.0	28.0	32.0	36.0	8.0	8.0	24.0	12.0	0.0	0.0	8.0	8.0
会社員	330	37.6	32.4	30.3	27.0	12.1	15.2	9.7	6.7	3.0	0.3	3.0	6.7
自営業	77	44.2	24.7	32.5	29.9	16.9	11.7	15.6	23.4	3.9	1.3	1.3	3.9
パート・アルバイト	134	35.1	38.8	32.8	17.2	16.4	11.2	14.2	10.4	1.5	0.0	3.7	6.7
公務員	31	22.6	29.0	29.0	22.6	3.2	6.5	0.0	9.7	0.0	0.0	3.2	3.2
自由業 ※	29	34.5	31.0	27.6	31.0	10.3	3.4	13.8	20.7	0.0	0.0	3.4	0.0
専業主婦(主夫)	204	47.1	38.2	31.9	18.1	21.1	19.6	9.8	2.9	0.5	1.0	0.5	3.4
学生 ※	2	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0
定年退職	55	14.5	40.0	27.3	23.6	30.9	7.3	9.1	3.6	0.0	0.0	1.8	9.1
無職	58	36.2	27.6	31.0	29.3	29.3	6.9	10.3	1.7	0.0	0.0	3.4	6.9
その他 ※	17	29.4	29.4	29.4	5.9	11.8	5.9	11.8	11.8	0.0	0.0	5.9	11.8

※n=30未満は参考値

表6 「人に会った際、相手の手の爪は気になりますか」 についての回答



## ■ “相手の爪が気になる”さまざまなワケ

- 磨かれていたり、ネイルなどされていると自然と視線が行く。(女性・30代)
- 指や爪がきれいだとすてきに感じるし、汚いと不潔に感じるから。(女性・40代)
- 自分の爪の形が好きではないので、きれいに整っているのがうらやましいので。(女性・40代)
- 爪の手入れ具合で、なんとなくその人の清潔さ、性格の細やかさがわかる気がするから。(男性・30代)
- 爪の状態で、その人の健康状態を判断しています。(男性・60代)
- 手入れをしている人はさりげないおしゃれができる人。おしゃれ度の判断基準の一つになる。(女性・60代)
- きれいにネイルしている人を見ると、家事はしているのかなと気になる。(女性・50代)

会った相手の爪が気になる理由を自由回答で聞いてみました。きれいにしている爪を見ると、自分と比較して気になってしまうという人がいる一方で、ネイルアートに対しては“家事はしているのか”が気になるという人も。爪の状態一つで、健康状態からおしゃれ度、性格までをうかがい知る材料にしている人が少なくないようでした。目につきやすい部分だけに、好感度や人に与える印象を左右する大事なパーツだということがうかがえます。

## ■ オイルやジェル、ニッパーや爪やすりもおススメ…あなたのケア方法は？

### 【オイルや保護剤でつやつやに】

- 毎日専用オイルでケアをすると目に見えて効果があるので続けようという気持ちが高まる。(女性・30代)
- 風呂上がりに爪を切って、コットンにオリーブオイルをつけて爪を磨くときれいになります。(女性・50代)
- ハンドクリームで塗り込むようにマッサージ。(女性・30代)
- 手足にジェルネイルをしています。爪が割れたり二枚爪になることが多かったのですが、ジェルネイルをすると爪をコーティングしてくれるので、爪のトラブルがほぼなくなりました。(女性・40代)

### 【ニッパーがおすすめ】

- 友人の海外のおみやげで甘皮切りニッパーを40年ぐらい前にもらって今でも時々使っている。(女性・50代)
- 燕市の爪切りニッパーを使っています。切れ味、抜群です。(男性・40代)
- 巻き爪はマメにニッパーでカット。爪の食い込みやささくれを軽く見ると痛い目に遭います。(女性・40代)

### 【爪やすりで優しく】

- ガラスの爪やすりは仕上がりも滑らかで簡単に欠けたり割れたりせず長く使えるのでおススメ。(女性・40代)
- きめの細かいペーパーやすりで優しく爪を擦るときれいになります。(男性・70代以上)
- 深爪しないように注意して爪を切り、やすりで調整している。(男性・60代)
- 電動の爪磨きはあっという間にぴかぴかになってよい。(女性・50代)
- 高級な爪切りなら切り口も非常にきれい。やすりもなめらか。(男性・30代)

おすすめの爪のケア方法を教えてもらいました。ハンドクリームをつけるだけという人から、専用のオイルや保護剤でケアしている人まで、たくさんの回答が寄せられました。ニッパーや爪やすりなど、爪切りに使う器具に気を遣っている人も多いようです。新生活に向かうこれからの季節、ちょっとした爪のケアで、好感度や相手に与える印象のアップを目指してはいかがでしょうか。

**株式会社プラネットとは** <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

**From プラネットとは** [https://www.planet-van.co.jp/news/from\\_planet.html](https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。日用品に関する、旬なトピックスや意外な利用シーンなどをご紹介します。

### 本件に関するお問い合わせ先

(感想や取り上げてもらいたいテーマなどもお寄せください)

株式会社プラネット 経営本部 経営企画部(角田、岡田)

Tel : 03-6432-0482 / E-mail : keiei@planet-van.co.jp