

ぼど

お住まい地域の知らない お店を知るきっかけは？

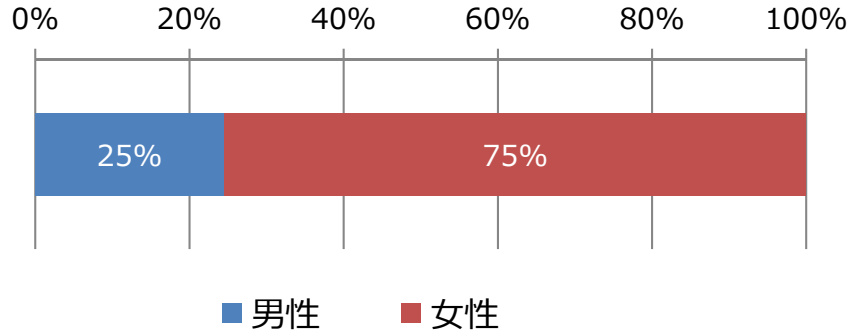


- アンケート対象：20～60代以上までのぼど読者男女2586人
男性：634人 女性：1952人
- アンケート方法：インターネットアンケート
- 調査期間：2019.04.17～2019.05.06

INDEX

■ 回答者属性	2 P
■ サマリ	3 P
■ お住まい地域の知らないお店を知るきっかけは？	5 P
■ 知らないお店を見つけたら、その情報収集はどうする？	7 P
■ 情報を知らなくても気軽に行きやすいお店・気軽に行けないお店は？	8 P
■ 行ったことのない飲食店に行くとき、事前に知りたい情報は？	10 P
■ 行ったことのない習い事・スクールに行くとき、事前に知りたい情報は？	11 P
■ 行ったことのない理・美容系のお店に行くとき、事前に知りたい情報は？	12 P
■ 知らないお店に初めて行くときの判断基準は何？	13 P
■ ぼどで知らないお店を知ったことはありますか？	14 P
■ ぼど掲載店をさらにインターネットで調べたことはありますか？	15 P

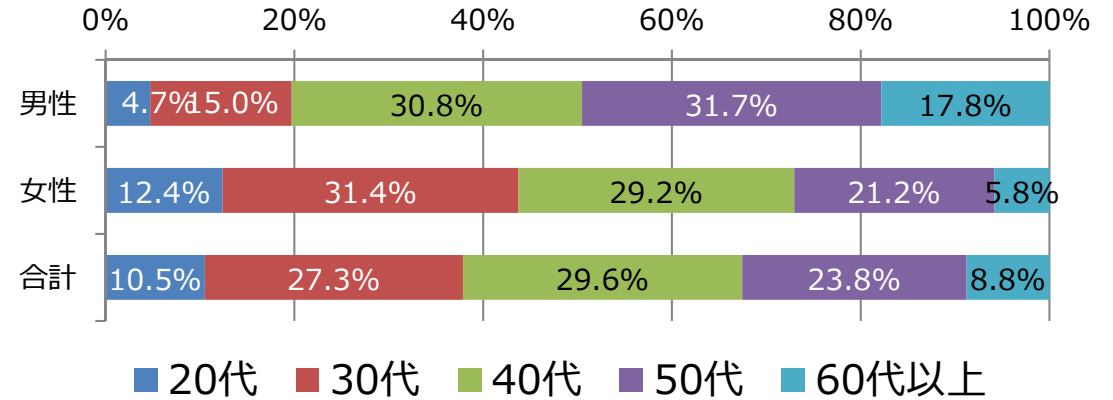
性別および応募数



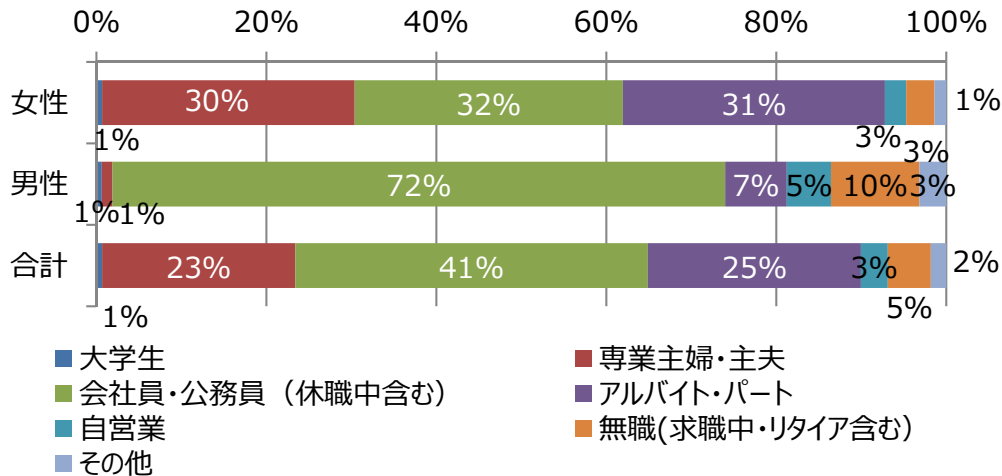
(N : 全体2,586 / 20代272、30代707、40代765、50代615、60代以上227)

(N : 男性634 / 20代30、30代95、40代195、50代201、60代以上113) / (N : 女性1952 / 20代242、30代612、40代570、50代414、60代以上114)

性別・年代



性別・就業状況



(N : 全体2,586 / 大学生17、専業主婦・主夫588、会社員・公務員1073、アルバイト・パート648、自営業82、無職131、その他47)

(N : 男性634 / 大学生4、専業主婦8、会社員・公務員457、アルバイトパート46、自営業33、無職66、その他20)

(N : 女性1952 / 大学生13、専業主婦580、会社員・公務員616、アルバイトパート602、自営業49、無職65、その他27)

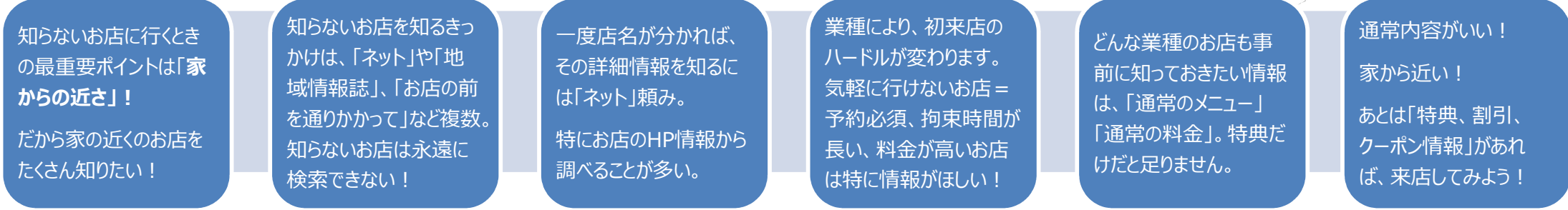
今回の回答者について

- **性別** = 回答者の75%が女性。男性は25%
※全体結果は女性にやや偏る結果となります。
- **年代** = 全体では40代がやや多く、次いで30代、50代
- 男女別で見ると、「男性」は40～50代が合計約63%、「女性」は30～40代が合計約60%。
※男性のほうが女性より年代が1世代高いようです。
- **就業状況** = 全体では「会社員」41%が多数派ですが、**専業主婦・主夫とアルバイト・パートを合計すると48%**います。
- 「男性」は72%が会社員・公務員。「女性」は大きく偏らず、**専業主婦、会社員・公務員、アルバイト・パートで約30%ずつ**分かります。

	項目	全体	ポイント	地元の人にとって もらうために
1	お住まい地域の知らないお店を知るきっかけは？	「インターネット（サイトやSNSなど）・アプリ」60% 「地域情報誌（例：ぼど）などの記事や広告」57% 「お店の前を通りかかって」54%	知らないお店を知るきっかけは 1つに偏らず、複数から！	お店の存在をまず知ってもらうにはクロスメディアでの告知が大切
2	知らないお店を見つけたら、その情報収集はどうする？	「ネットでお店のホームページを検索する」75% 「ネットでお店の口コミ情報や紹介されている情報を検索する」48%	お店を知ったら、ほぼネット検索が定番。クチコミよりも「お店のHP」をチェックする人が多い。	お店のHPがあり、その情報が常に最新・正しいことが大切。
3	情報がなくても 行きやすい お店の業種は？	1. パン屋 68% 2. インテリアショップ・雑貨店 46% 3. 和洋菓子店 41%	予約不要、ふらっと入れる、単価が低い、外から見て何の店か分かる。見るだけでも大丈夫というお店。	お店があることの告知が第一。さらに何をいくらで販売しているかを明確に。
4	情報がないと 行きにくい お店の業種は？ ※40%以上	1. エステサロン 63% 2. スクール・習い事 63% 3. 美容院・理容院 59%	予約が必要。料金が分かりにくい。一度入店すると、すぐに出てこれない。店内が外から分かりにくいといったお店	不安要素を消していくことが肝心⇒11ページの知りたい情報をチェック！
5	行ったことのない 「飲食店」 に行くとき知りたい情報は？	1. 「通常のメニュー内容」 70% 2. 「通常メニューの料金設定」 69% 3. 「営業時間・休日」 66%	どの業種も、「特典・割引・クーポン内容」よりも、「通常のメニュー」が最上位。 読者は地元のお店だからこそ、先々も通えることを予測して、通常料金が通える範囲内であるかを知りたいようです。	特典・割引・クーポンは初来店のハードルを下げるために重要な要素ですが、「通常」の「内容・料金」の告知があつてこそその相乗効果になります。
6	行ったことのない 「理美容系」 に行くとき知りたい情報は？	1. 「通常のサービス・施術メニュー内容」 65% 2. 「特典・割引・クーポン内容」 62% 3. 「通常のサービス・施術メニューの料金設定」 60%		
7	行ったことのない 「習い事・スクール」 に行くとき知りたい情報は？	1. 「通常のコース・レッスンの内容」 70% 2. 「通常のコース・レッスンの料金設定」 65% 3. 「教室・レッスン時間・休日」 56%		

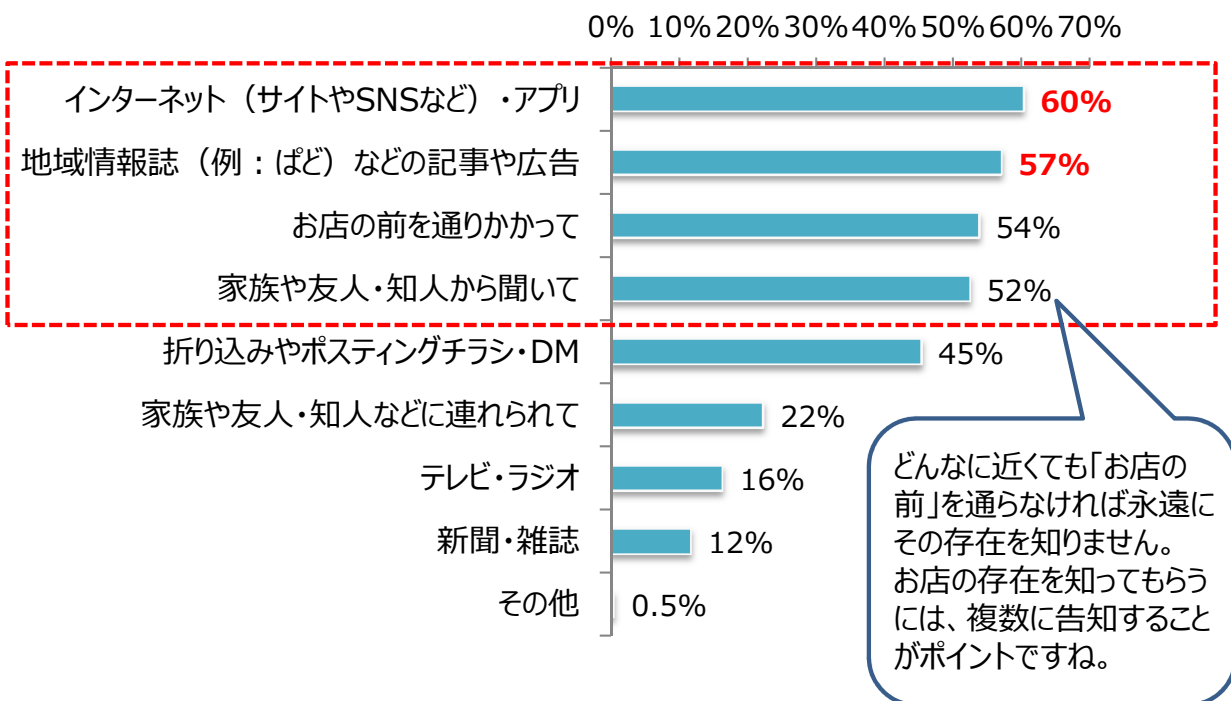
	項目	全体	ポイント	地元の人にとって もらうために
8	知らないお店に初めて行くときの判断基準は何？	1.「家から近い・行きやすい場所」63% 2.「購入してみたい・受けてみたいサービスがある」56% 3.「クーポン・特典・割引がある」55%	商品・サービスが良くて、特典があっても「家から遠い」と行くのを躊躇するという見方も。	知らないお店に行く最大の理由は家から近いこと＝近所に良いお店があれば行きたい！ ⇒⇒⇒お店の近くの人に告知できるかが地元のお客を増やすポイントです。
9	ぼどで知らないお店を知ったことはありますか？	回答者の 93.9% がぼどを読んで、お住まい地域の知らないお店を知ったことがあります。そのうち、お店を利用した人は49%	自分が住んでいる地域のお店のことを、実は知らない人がたくさんいることが分かります。	
10	ぼどで知ったお店を使ったことがある人、その理由は？	1.「家から近かった＝歩きや自転車で行ける」54% 2.「特典・割引・クーポンがあった」51% 3.「おすすめメニュー・サービスを利用・購入してみたかった」48%	知らないお店に初めて行くときの判断基準に通じています！	
11	ぼど掲載店をさらにインターネットで調べたことはありますか？	「調べたことがある」57% その理由は、 広告でのおすすめメニュー以外のメニューを知りたくて 、調べていることが多いようです。※フリーコメントより	知りたい情報でも出ていた「通常メニュー」の確認をしています。	ネットで詳細情報があることも重要です。

読者がお住まい地域の知らないお店を見つけて、来店するまでの行動予測



■ お住まい地域の知らないお店を知るきっかけは？

■ お住まい地域の知らないお店を知るきっかけ※複数選択



知らないお店を見つけるきっかけは主に4つ！

- 1.「インターネット(サイトやSNSなど)・アプリ」
- 2.「地域情報誌(例：ぽど)などの記事や広告」
- 3.「お店の前を通りかかって」
- 4.「家族や友人・知人から聞いて」

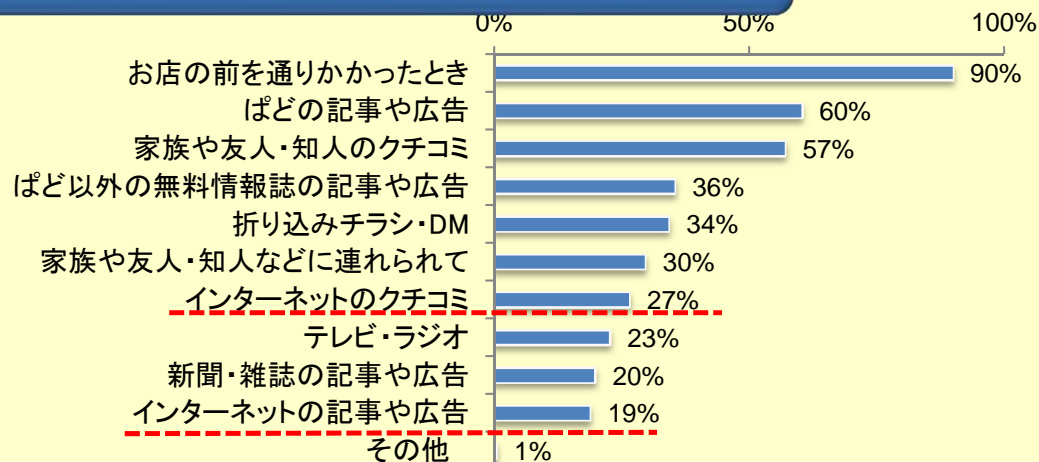
知らないお店を見つけるきっかけ最上位項目は、「インターネット・アプリ」60%でした。

下記の2015年調査時は「お店の前を通りかかって」が90%で最も多かったのですが、今回は54%（※女性だけの結果でも同項目55%）と大きな変化です。

しかし、続く「地域情報誌の記事や広告」は2015年度と割合がほぼ変わっておらず、ネットとの差はわずか3%。

知らないお店を知るきっかけは一つに偏らず、さまざまな情報源から得ていることが分かります。

2015年調査時 ※女性のみ N=518



2015年調査時は「お店の前を通りかかって」知るが最上位！ネットの広告や記事は、ほぼ最下位だったのに・・・

2015年の調査時は、「お店の前を通りかかったとき」が回答者の90%を占めました。この時は、「ネット」から知るという回答は20%前後！しかし、わずか4年で「ネット」が大逆転しました！

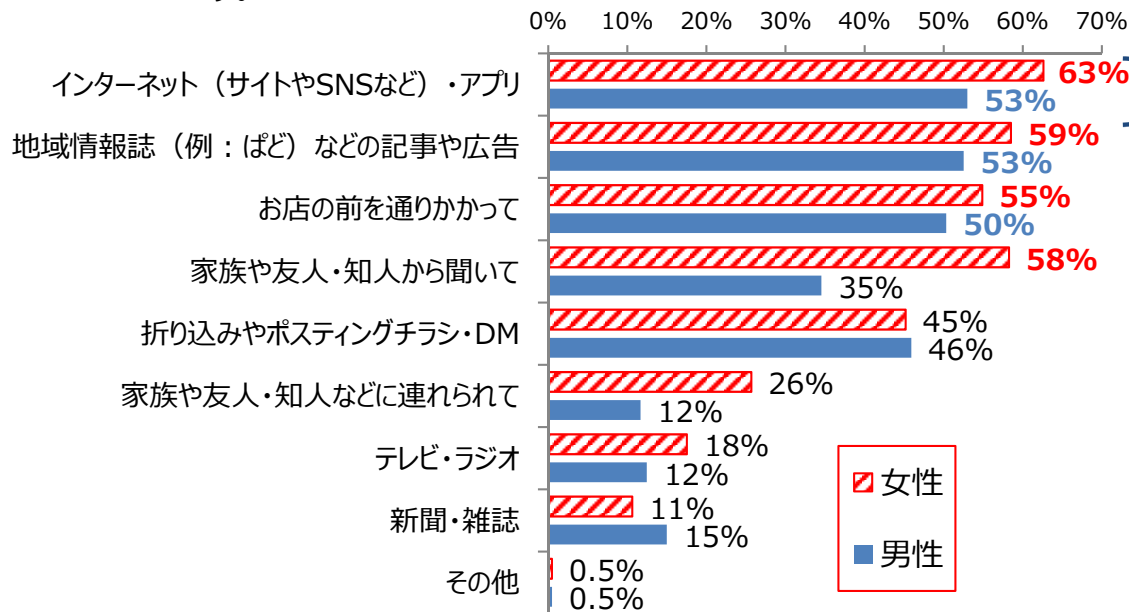
注目は「地域情報誌（※2015年時は「ぽどの記事や広告）」。2015年も2019年もほぼ同じ割合で2番目に来ています。

■ お住まい地域で知らないお店を見つけるきっかけは？ ※年代、男女別

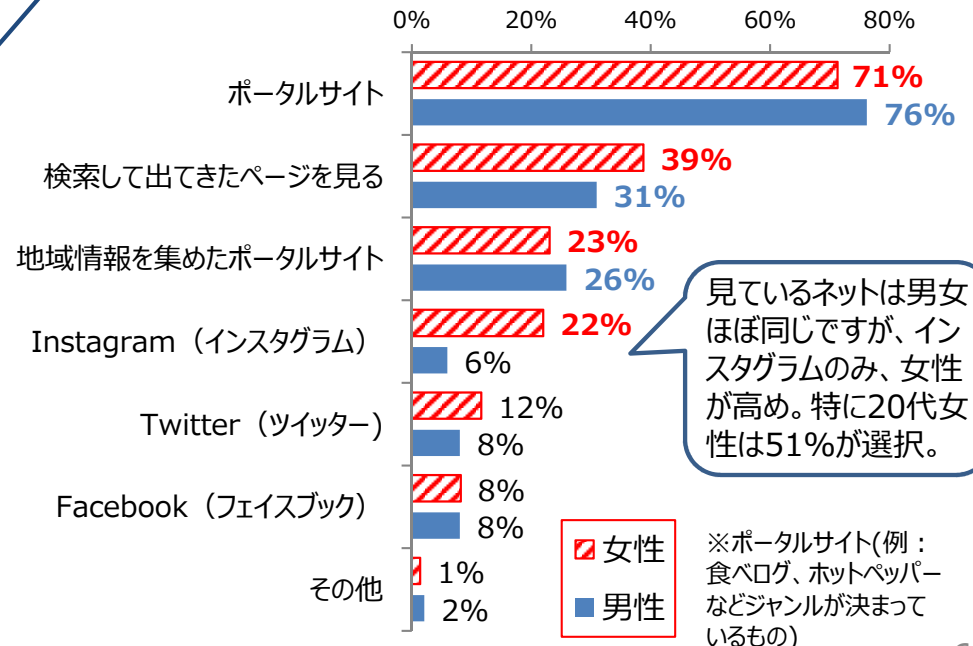
■ 年代別※上位5項目 20～30代は約70%がネットかお店の前を通りかかってが多数派。40～50代は地域情報誌が多数派で、次いでやや下がってネット。※60代以上は72%が地域情報誌。WEBアンケートの特性上かネットを選んだ人が半数以上いました。

	20代	30代	40代	50代	60代以上
1	インターネット（サイトやSNSなど）・アプリ 71%	インターネット（サイトやSNSなど）・アプリ 68%	地域情報誌（例：ぼど）などの記事や広告 59%	地域情報誌（例：ぼど）などの記事や広告 63%	地域情報誌（例：ぼど）などの記事や広告 72%
2	お店の前を通りかかって 65%	お店の前を通りかかって 60%	インターネット（サイトやSNSなど）・アプリ 58%	インターネット（サイトやSNSなど）・アプリ 54%	家族や友人・知人から聞いて 56%
3	家族や友人・知人から聞いて 46%	家族や友人・知人から聞いて 54%	家族や友人・知人から聞いて 54%	家族や友人・知人から聞いて 50%	折り込みやポストイングチラシ・DM 53%
4	地域情報誌（例：ぼど）などの記事や広告 41%	地域情報誌（例：ぼど）などの記事や広告 51%	お店の前を通りかかって 50%	お店の前を通りかかって 49%	インターネット（サイトやSNSなど）・アプリ 48%
5	折り込みやポストイングチラシ・DM 36%	折り込みやポストイングチラシ・DM 43%	折り込みやポストイングチラシ・DM 47%	折り込みやポストイングチラシ・DM 48%	お店の前を通りかかって 47%

■ 男女別 項目の順位で男女に大きな違いはないものの、「家族や友人・知人から聞いて」「家族や友人・知人などに連れられて」は男性より高め。女性のほうが地域で動き、地域内コミュニケーション力が強いということが関係していそうです。



■ 男女別：インターネット(サイトやSNSなど)・アプリを選択された方、主に何をみますか？

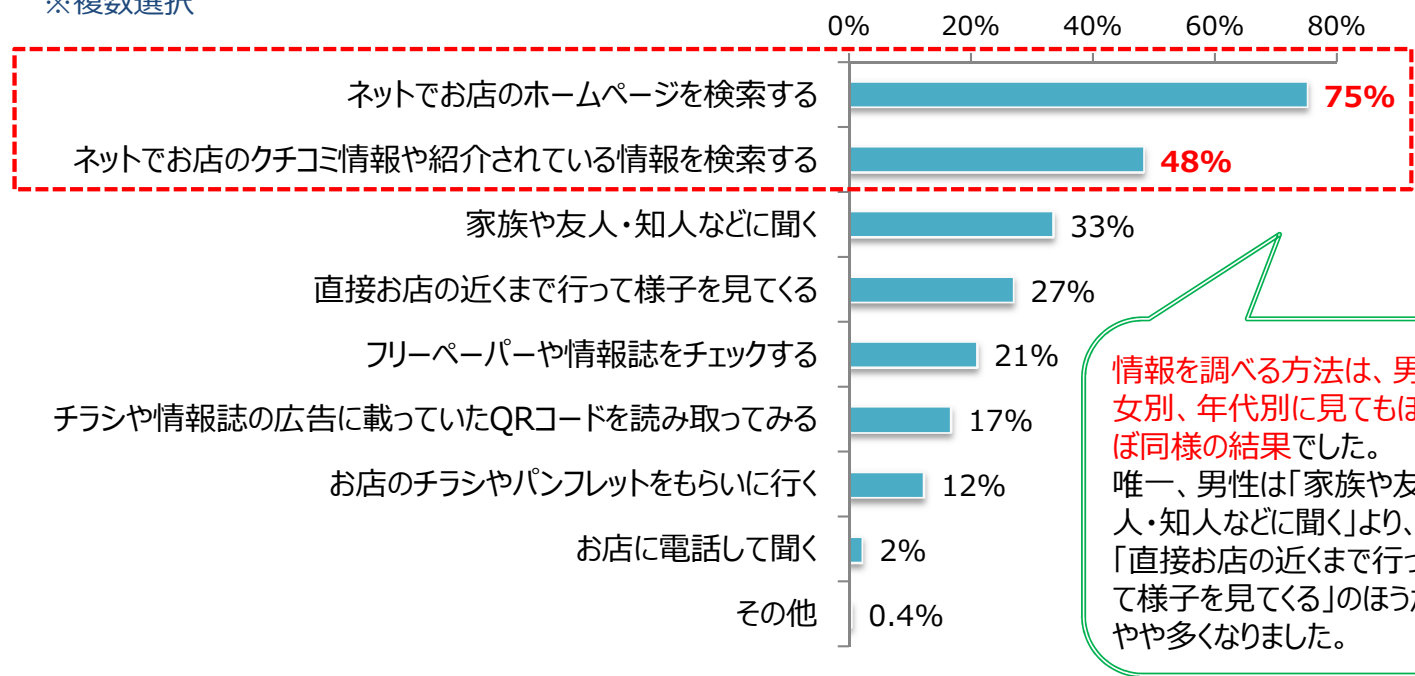


見ているネットは男女ほぼ同じですが、インスタグラムのみ、女性が高め。特に20代女性は51%が選択。

■ 知らないお店を見つけたら、その情報収集はどうする？

■ 知らないお店を見つけて関心を持った時、あなたは一番初めにどのようにお店の情報収集をしますか？

※複数選択



情報を調べる方法は、男女別、年代別に見てもほぼ同様の結果でした。唯一、男性は「家族や友人・知人などに聞く」より、「直接お店の近くまで行って様子を見てくる」のほうはやや多くなりました。

お店の詳細な情報を調べる

方法は「ネット」に集中！

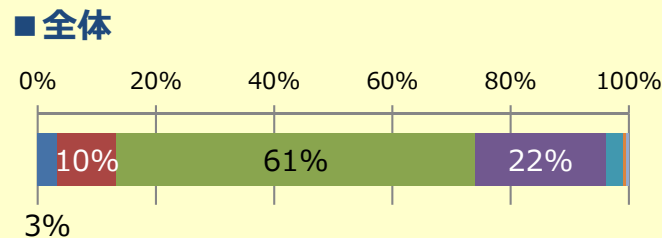
1. 「お店のホームページ」検索
2. 「ネットの口コミや紹介情報」を検索

知らないお店を知るきっかけは、様々な手段で分かれてきましたが、そのお店の詳細を調べる方法は「ネット」検索に集中しました。

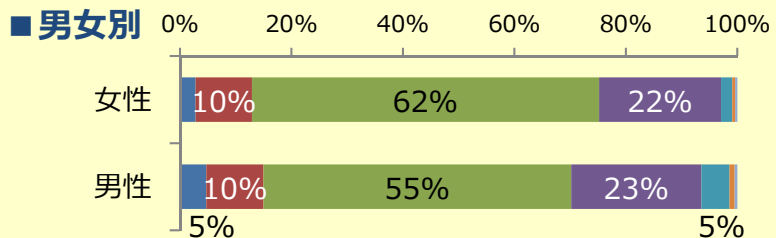
「お店のホームページを検索」が「口コミや紹介情報を検索する」よりも多いのは、まずお店の正確な情報を知りたいという考えがうかがえます。

知らないお店を知るにはネットだけでは足りませんが、一度お店を知った後はネット情報に頼る人が多いことが分かります。

■ 広告のQRコードを読み取り、お店の情報を見ることはありますか？



- 必ず読み取って見ている
- よく読み取って見ている
- たまに読み取って見ている
- 全く読み取ることはしない
- QRコードを読み取る機能がない
- QRコードがどれかわからない
- その他



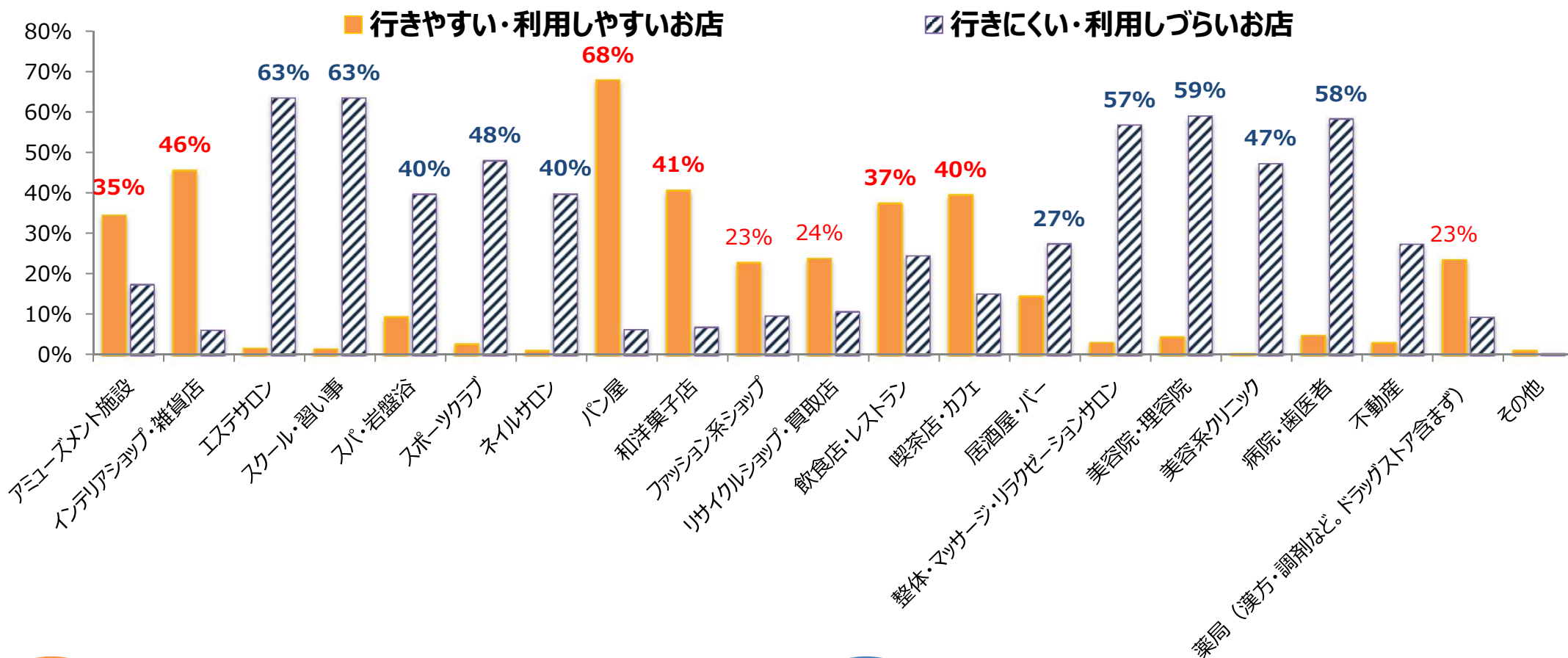
- 必ず読み取って見ている
- よく読み取って見ている
- たまに読み取って見ている
- 全く読み取ることはしない
- QRコードを読み取る機能がない
- QRコードがどれかわからない
- その他

広告などに載っているQRコードを読み取っているかについては、「たまに読み取って見ている」が61%。

男女別では女性のほうが読み取る人がやや多いようです。
※年代別ではほぼ違いがありませんした。

■ 情報を知らなくても気軽に行きやすいお店・気軽に行けないお店は？ <読者's voice> **ぼど**

■ 情報を知らなくても行きやすいお店・行きにくいお店は？ ※複数選択



行きやすい 利用しやすい

予約不要、物販販売、ふらっと入れる、単価が低い、外から見て何の店か分かる。見るだけでも大丈夫。といった種類の店は利用しやすい

1. **パン屋 68%**
2. インテリアショップ・雑貨店 46%
3. 和洋菓子店 41%
4. 喫茶店・カフェ 40%
5. 飲食店・レストラン 37%

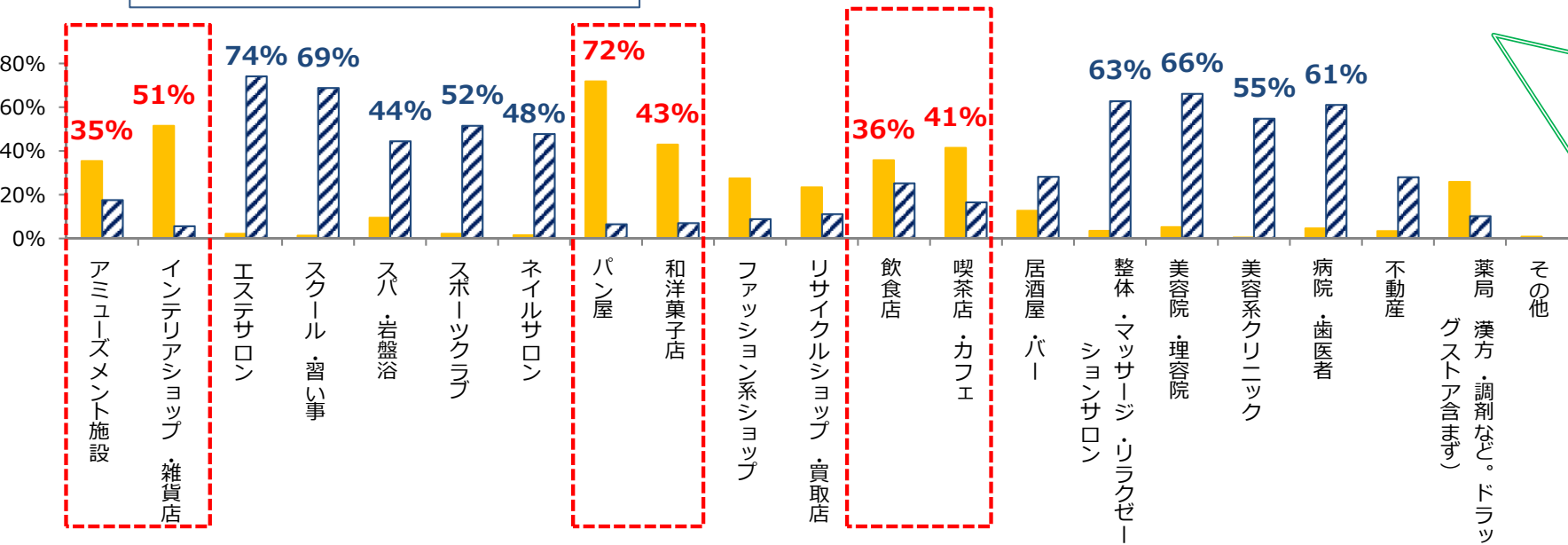
行きにくい 利用しにくい

商品が「人のサービス」である業種。予約が必要。料金が分かりにくい。一度入店すると拘束時間が長く、すぐに出てこられない。店内が分からない。体を触られるといった業種は利用しにくい。

1. **エステサロン 63%**
2. **スクール・習い事 63%**
3. 美容院・理容院 59%
4. 病院・歯医者 58%
5. 整体・マッサージ・リラクゼーションサロン 57%

■ 情報を知らなくても気軽に行きやすいお店・気軽に行けないお店は？ 男女別

■ 女性 ■ ■ 行きやすいお店 ■ 行きにくいお店 ※%は30%以上を%表示

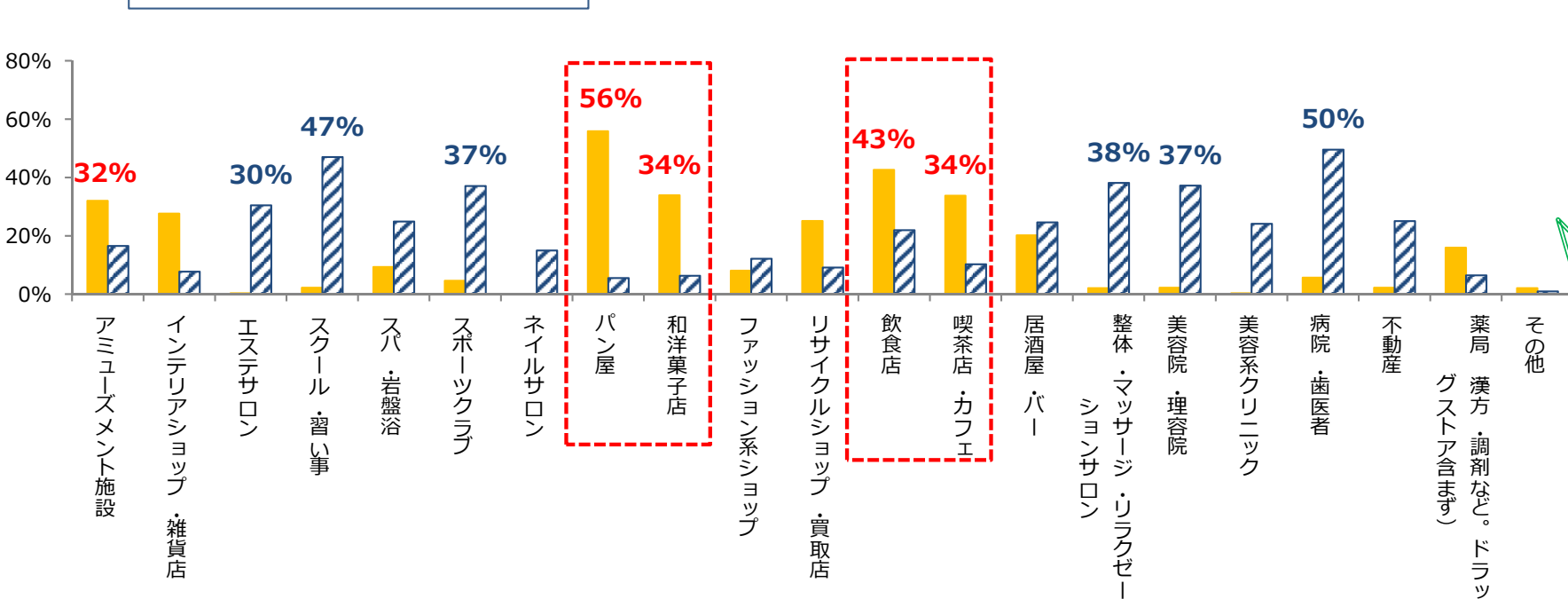


◆ 女性 ◆

- ◀ 行きやすい ▶
- ・パン屋
 - ・インテリアショップ
 - ・和洋菓子店
 - ・喫茶店・カフェ

- ◀ 行きにくい ▶
- ・エステサロン
 - ・スクール習い事
 - ・理美容院
 - ・整体、リラク系
 - ・病院・歯医者

■ 男性 ■ ■ 行きやすいお店 ■ 行きにくいお店 ※%は30%以上を%表示



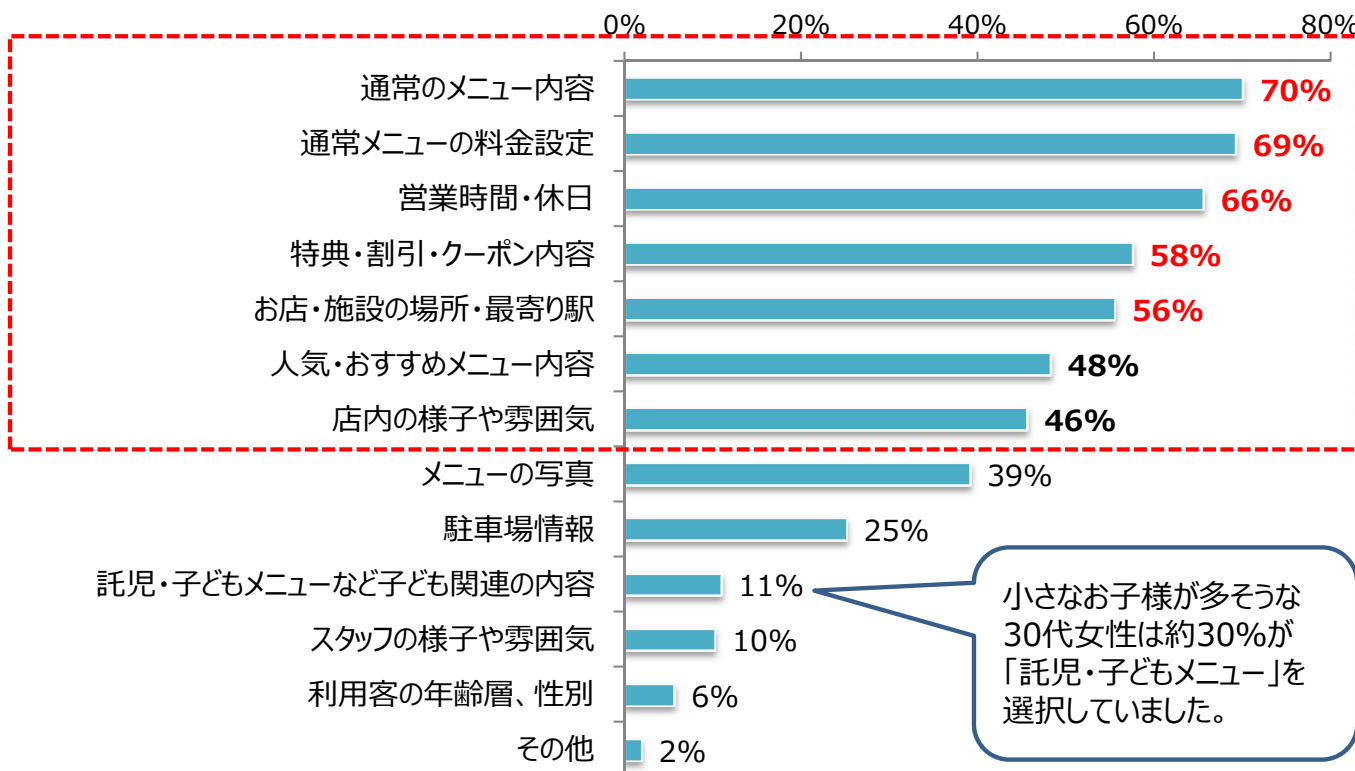
業種により男女で利用の差はありますが、「行きにくい店」は男性のほうが少なく、女性のほうが多い結果に。女性客を狙うには、しっかりと情報を伝える必要があります。

◆ 男性 ◆

- ◀ 行きやすい ▶
- ・パン屋
 - ・飲食店(※女性より高め)

- ◀ 行きにくい ▶
- ・病院、歯医者
 - ・スクール習い事

■ 飲食店で事前に知りたい情報※複数選択



小さなお子様が多そうな30代女性は約30%が「託児・子どもメニュー」を選択していました。

初めて行く飲食店で事前に知りたい5つの情報

1. 「通常のメニュー内容」
2. 「通常メニューの料金設定」
3. 「営業時間・休日」
4. 「特典・割引・クーポン内容」
5. 「お店・施設の場所・最寄り駅」

初めて行く飲食店で知りたい情報は、「通常メニュー内容」と「通常メニューの料金設定」が上位に挙がりました。

飲食店情報を知る上での優先度は「何が通常いくらくらいで食べられるお店なのか？」ということ。そのうえで、特典・割引・クーポンが付いていることが大前提といえます。

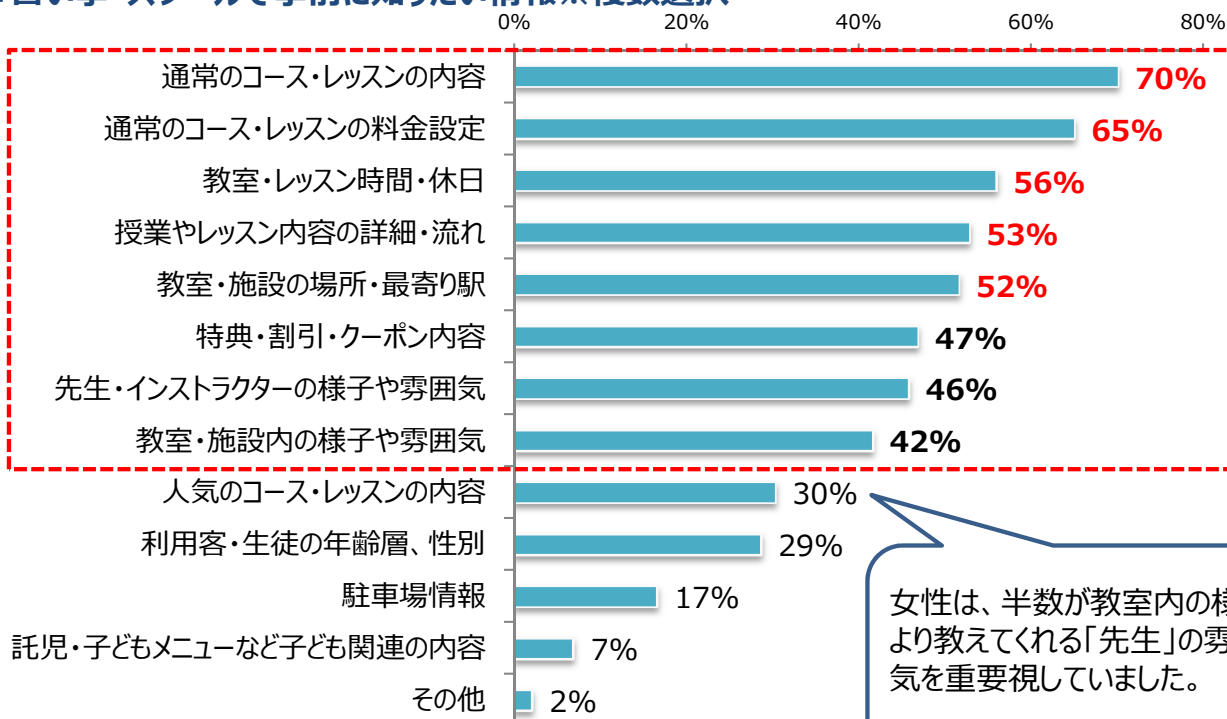
男女別では...

女性は全体と同じ結果順ですが、男性は「料金設定」も1番目でした。また、男性は「人気・おすすめメニュー内容」が「お店・施設の場所・最寄り駅」より上でした。店内の様子を知りたい女性は50%近くいましたが、男性は32%でそこまで気にならないようです。

≪予想！≫ 読者が飲食店情報をチェックするときの気持ち

- ① **いつもどんなメニューをいくらくらい**で食べられる？ ⇒ (自分が好きなだけでなく、家族や友達も食べられるメニューはある？)
- ② **いつ**お店はやっている？ ⇒ (自分が行ける時間帯？ ※ランチ？ディナー？お休みはいつ？)
- ③ **特典・クーポン**はある？ ⇒ (このメニューを食べてみたいけど、初めて行くから味が分からない。ちょっとお得だと行きやすい。)
- ④ **場所**はどこ？ ⇒ (家から近い？行きやすい？)
- ⑤ **店内**はどんな雰囲気？ ⇒ (清潔そう？居心地、家族や友人と行ける？子ども連れでも大丈夫？一人でも楽しめる？)

■ 習い事・スクールで事前に知りたい情報※複数選択



女性は、半数が教室の様子より教えてくれる「先生」の雰囲気を重要視していました。

初めて行く習い事・スクールで事前に知りたい5つの情報

1. 「通常のコース・レッスンの内容」
2. 「通常のコース・レッスンの料金設定」
3. 「教室・レッスン時間・休日」
4. 「教室やレッスン内容の詳細・流れ」
5. 「教室・施設の場所・最寄り駅」

初めて行く習い事・スクールで知りたい情報は、「通常のコース・レッスンの内容」とその「料金設定」が上位に挙がりました。レッスン内容の詳細・流れを知りたい人が53%います。飲食、理美容系よりも「先生・インストラクター」といった「人」についての情報を半数近くが希望しているのは特徴的です。

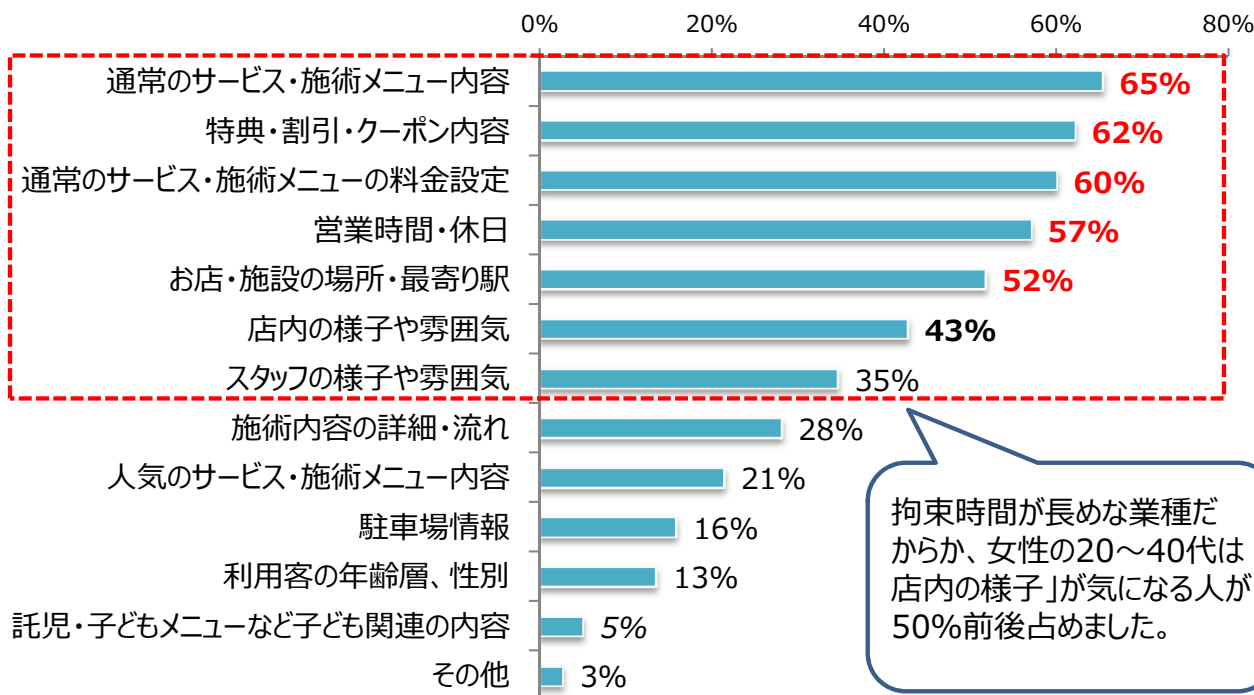
男女別では・・・

女性は全体結果と同様ですが、各項目の回答割合はさらに高くなっており、上記赤枠内は最も低くても50%近くの人を選択しています。対して男性は、コース・レッスン内容(61%)とその料金設定(56%)のみが高く、他は40%未満という結果に。

<<予想！>> 読者が習い事・スクールの情報をチェックするときの気持ち

- ① **どんなコース・どんな風にレッスン**するの？ ⇒ (通常どんなことが習える？自分が習いたい、関心のあるコースはやっている？それはどんなふうレッスンするの？自分についていける？マンツーマン？グループ？)
- ② **通常料金**はいくら？ ⇒ (無料体験や特典料金でなく、通常どれくらいかかるの？通える範囲の料金か知りたい。)
- ③ **いつ・どこで受けられる**？ ⇒ (合う時間帯のレッスンはある？通い続けるなら家の近くか、通いやすいほうがいい。)
- ④ **特典・クーポン**はある？ ⇒ (入会するとしたら割引があれば。無料で体験できる特典はある？)
- ⑤ **店内・スタッフ**はどんな雰囲気？ ⇒ (どんな先生に教わるの？優しそう？怖そう？教室や施設の雰囲気はどんなところ？)

■ 理・美容系（理・美容院、エステサロン、整体・マッサージサロンなど）で事前に知りたい情報※複数選択



拘束時間が長めな業種だからか、女性の20～40代は「店内の様子」が気になる人が50%前後占めました。

初めて行く理・美容系のお店で事前に知りたい5つの情報

1. 「通常のサービス・施術メニュー内容」
2. 「特典・割引・クーポン内容」
3. 「通常のサービス・施術メニューの料金設定」
4. 「営業時間・休日」
5. 「お店・施設の場所・最寄り駅」

初めて行く理美容系のお店で知りたい情報は、ほかの業種と異なり、2番目に「特典・割引・クーポン内容」が挙がりました。

身体や髪などへのサービス業は来店へのハードルが高いものの、一度気に入れば長く利用する業種でもあるため、一番初めは自分に合わなくても後悔が少ないお試し価格を望む・・・ということが予測できます。続けたいからこそ、来店前に合わせて通常料金を確認しておきたいという結果と考えられます。

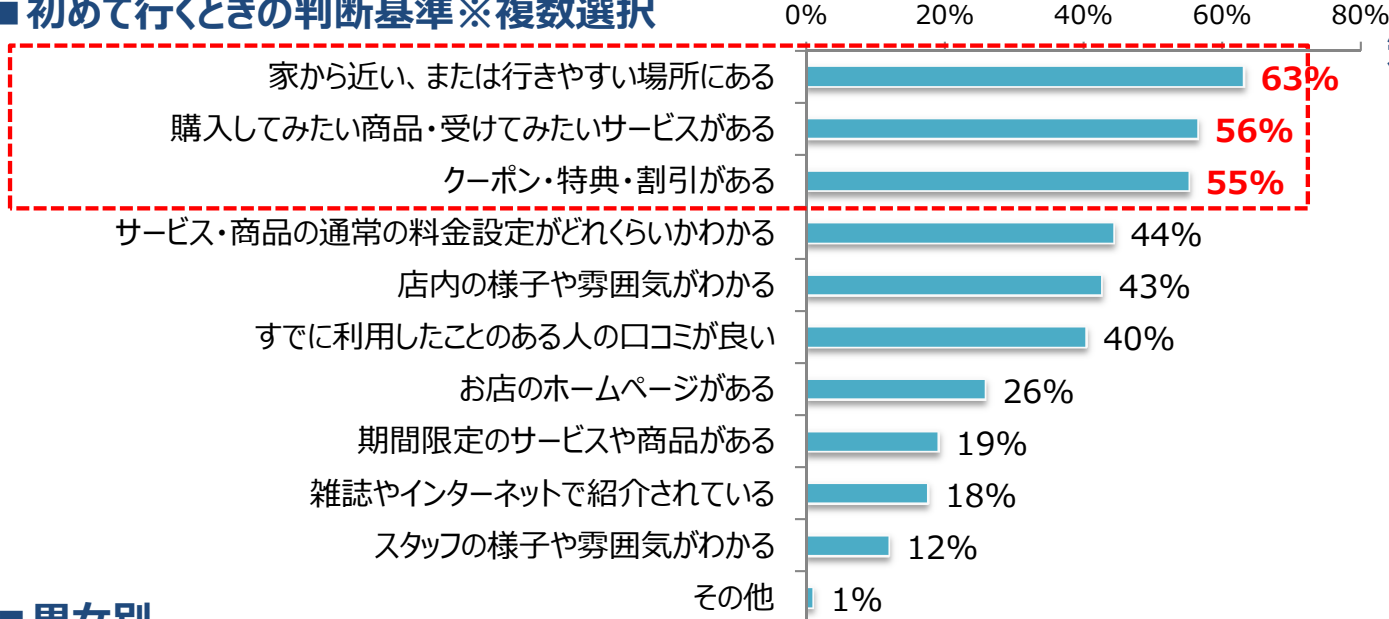
男女別では・・・

女性は全体と同じ結果順ですが、男性は「料金設定」が2番目。飲食店同様、男性は「料金面」が女性よりも気になるよう。またこちらも、店内やスタッフの様子を選んだ男性は20%前後で女性（※店内49%・スタッフ39%）ほど気にしていないようです。

<<予想！>> 読者が理・美容系のお店の情報をチェックするときの気持ち

- ① どんなサービスメニューが通常ある？ ⇒ (髪、顔、体、身体の不調など、自分の悩みを解決してくれるメニューはある？ その1回でなく、良かったら続けていきたいから通常の施術メニューだとありがたい・・・)
- ② 特典・クーポンはある？ ⇒ (初めて施術を受けてみて合わなかったとしても特典・割引価格なら納得できる。)
- ③ 通常料金はいくら？ ⇒ (特典で受けて良かったら続けたいけど、通常料金の予算が合わないと続けられないから知っておきたい・・・)
- ④ いつ・どこで受けられる？ ⇒ (朝早い？夜遅くまでやっている？家から近い？行きやすい？)
- ⑤ 店内・スタッフはどんな雰囲気？ ⇒ (拘束時間が長いけど、居心地よさそう？清潔？個室？どんな人が施術するの？)

■ 初めて行くときの判断基準※複数選択

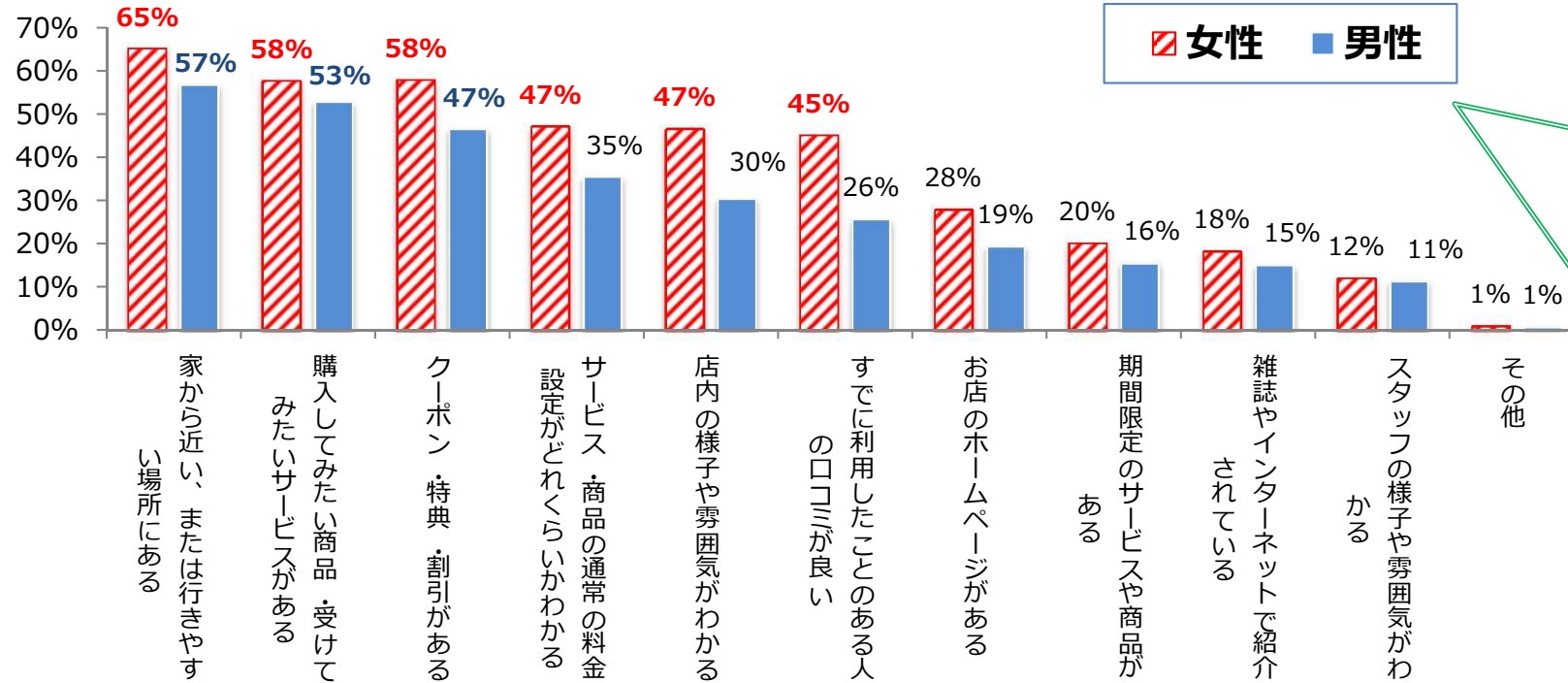


知らないお店に初めて行くときの判断基準は3つ

1. 「家から近い・行きやすい場所」
2. 「購入してみたい・受けてみたいサービスがある」
3. 「クーポン・特典・割引がある」

知らないお店に初めて行くとき、最も重視しているのは距離とアクセス。商品、サービスが良く、クーポン・特典・割引があっても、家から遠い・行きにくいと分かると、来店へのハードルが上がるのかもしれない。

■ 男女別



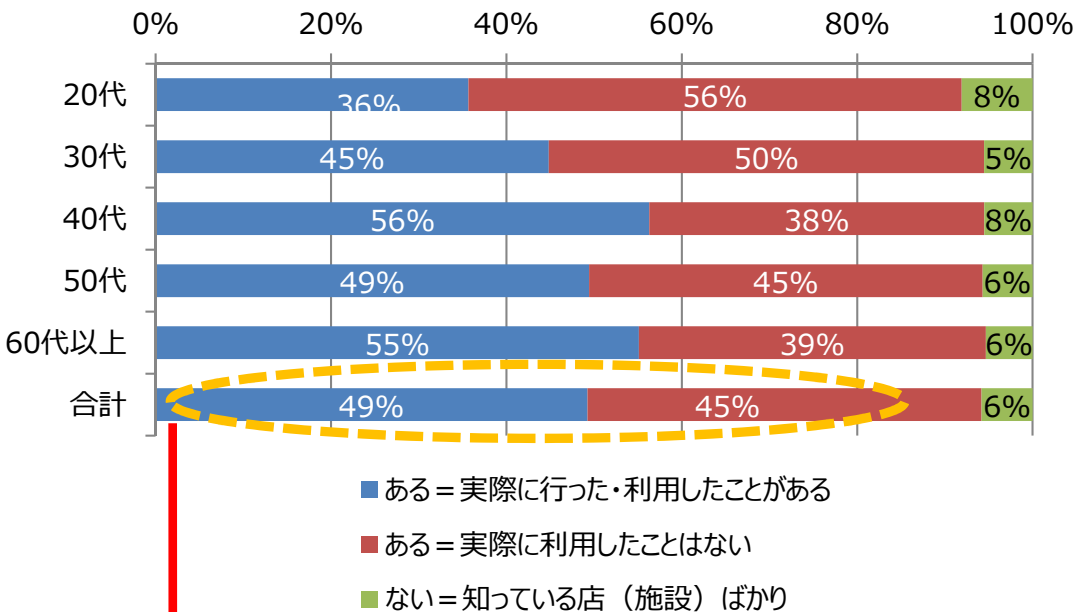
◆ 男女別では・・・

女性のほうが男性よりも、家からの近さ・行きやすさと「場所」を重視する人が多い結果になりました。

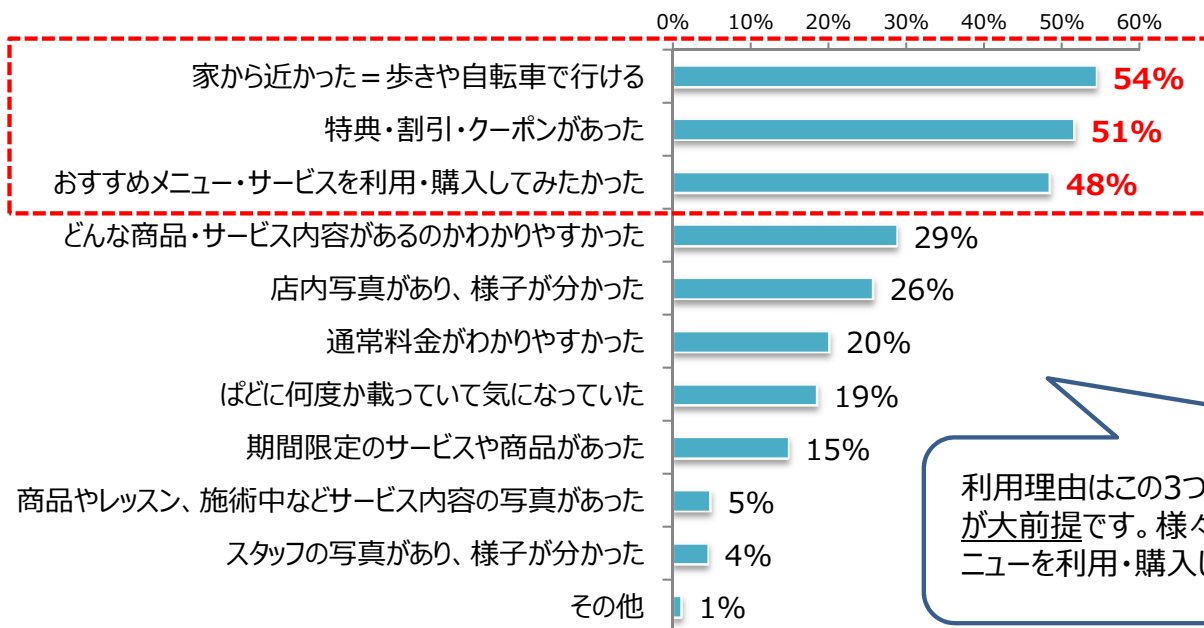
また、「サービス・商品の通常料金」、「店内の様子や雰囲気」、「利用者の口コミ」も、男性より重視しています。

来店前にできる限り情報を把握し、安心して行きたいという思いが、女性のほうが強いということが分かります。

■ ぱど掲載でお住まい地域の知らないお店を知ったことは？



■ 実際に行った・利用したことがある方、そのお店を利用した理由は？



ぱどを読んで、お住まい地域の知らないお店を知ったことがある人は合計93.9%！

お店を利用した理由は、

1. 「家から近かった = 歩きや自転車で行ける」
2. 「特典・割引・クーポンがあった」
3. 「おすすめメニュー・サービスを利用・購入してみたかった」

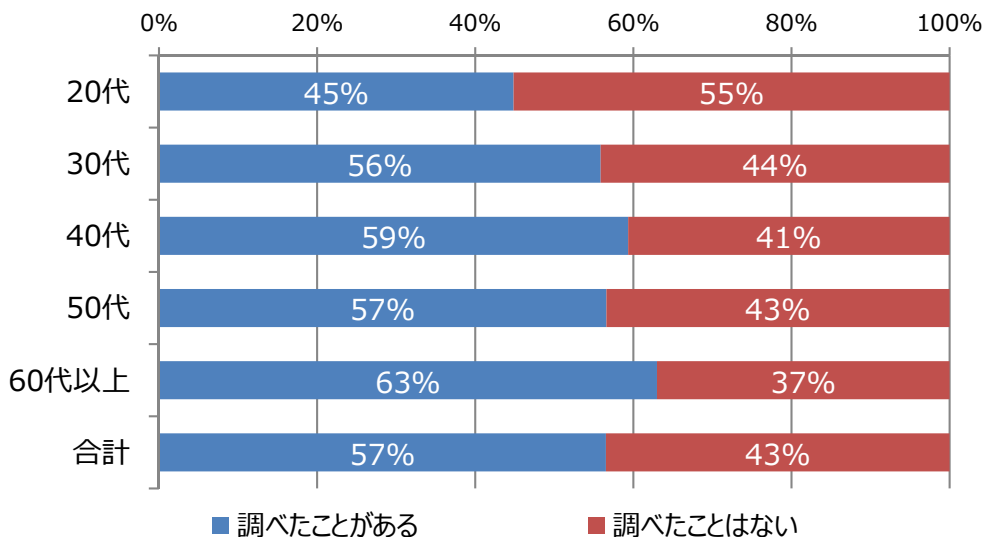
今回の回答者2,586名のうち93%2,405名がぱどを読んで、「お住まい地域の知らないお店を知ったことがある」と回答しました。そのうち、お店を利用したことがある人は49%。半数は利用した経験があります。

利用した理由としては、地域密着情報誌だからこそその「家から近かった」が54%。上位3項目は、13ページ目の「知らないお店に初めて行くときの判断基準」に通じています。

上位3項目は、男女、年代別でも大きな違いがなく、共通の動きのようです。

利用理由はこの3つですが、前ページで紹介した、事前に知りたい情報が載っていることが大前提です。様々な（通常の）メニューがある中で、まずは、その時のおすすめメニューを利用・購入してみる・・・という動きがあると考えられます。

■ ぱど掲載内容をネットで調べたことはありますか？



ぱどの掲載内容をネットで調べたことがある人は全体で57%。調べた内容は、「メニュー」「クチコミ」「料金」「場所」「お店・スタッフの雰囲気」※フリーコメントより多い順

- 「飲食店のお勧めメニューが載っていたが、ほかのメニューや価格、詳細地図が知りたかったので」
- 「家の近くのエステサロンの通常メニュー内容と料金が知りたくて」
- 「マッサージ店が載っていたので、詳しいメニューや料金、口コミを調べました」
- 「自宅近くのスーパー温泉が掲載されていました。館内の雰囲気や持ち物等が分からず詳細を調べてから利用しました。」
- 「気になっている美容院が特典付きで載っていたが、詳しいメニューやスタッフの姿を見たくて」
- 「子供がいるので子連れでも行きやすいお店の雰囲気か、席の感じ、子供向けのメニューなどを調べた」

※フリーコメントより抜粋

おすすめメニュー以外のメニューを知りたくて、調べていることが多いようです。

補足：行ったことのないお店を利用するとき、お店選びのポイントは？ ※フリーコメントより一部抜粋。クチコミ除く

◆初めてポイント①「雰囲気を調べる」439コメント ⇒ 「お店の雰囲気が一番気になるので写真で必ず確認します！

「1人でも入りやすいか。お店の雰囲気やスタッフは感じいいか。料金体系は明確か。」「店員の雰囲気がいいか、そこに通う客層の雰囲気がいいか？」 ⇒ 店内は入りやすいか？ 明るいか？ 清潔か？ といった内容に集中。スタッフの雰囲気をあげる人も。

◆初めてポイント②「料金を調べる」383コメント ⇒ 「通常の料金設定が一番重要です。」

「予算をたててから行きたいので、料金を特に知りたい。」「お店の料金やメニューがわかりやすく表示されている事。」「まず料金を調べる。安ければ失敗してもあきらめがつく。」 ⇒ 料金が明確か？ 自分の予算に合うか？ 追加は無いかなどで料金を調べています。

◆初めてポイント③「メニューを調べる」256コメント ⇒ 「通常の料金設定が一番重要です。」

「通常価格やメニュー内容は必ずチェック！ 良ければ、次に営業時間と休日、行き方をチェックする」「人気メニューや一押しメニューがあるか？」「お店の料金やメニューがわかりやすく表示されている事。」 ⇒ メニューは種類を要確認。自分だけでなく、家族、お子様がいる方は子どもメニューの有無は必須。飲食店の場合は写真も合わせてチェック