



報道関係者 各位

## 年末のビジネスパーソンの「冷え」に関する調査

### 【ビジネスパーソンの過酷な現状】

ビジネスパーソンの2割強が「仕事の持ち帰り」あり、半数が「休日出勤」あり  
「ストレス過多」なビジネスパーソンは7割強  
「ケータイ・スマホ使い過ぎ」5割半

### 【冷えを感じやすいビジネスパーソンのタイプは？】

男性ビジネスパーソンの3人に1人が“冷え人”、女性では7割強  
若い人ほど冷え症の傾向 20代では3人に2人が冷えを感じている  
できれば働きたくない人の6割強が冷え人 バリキャリア派は冷えを感じづらい？  
“仕事持ち帰り族”の冷え人率6割  
ケータイ・スマホの使い過ぎ、ストレス過多のビジネスパーソンに“冷え”注意報

### 【冷え対策と体質改善】

冷え対策 1位は「重ね着」  
「冷えの有効な対策が見つかっていない」3割  
冷え人の9割弱が「体の内からケアしたい」 冷え対策がない方では9割強

### 【冷えと体の不調のカンケイ】

ビジネスパーソンを悩ませる体調不良 約半数が「胃腸の不調」感じる  
冷えと疲れは関係がある？ 「疲れ」を感じている 冷え人の9割強  
「体の不調」を感じている 温もり人5割弱に対し、冷え人7割強

### 【ビジネスパーソンが求める温もりと癒し】

ビジネスパーソンの心を温めた2013年の出来事 1位は「楽天・田中投手」の活躍！  
働き女子が冷えた心を温めたいおもてなし 1位は地方色豊かな「ゆるキャラ」によるおもてなし  
一年の疲れを癒し、冷えた心を温めてくれそうなタレント1位「壇蜜」さん  
働き女子が一年の疲れを癒しに、年末に温泉に一緒に行きたい 1位「福山雅治」さん

養命酒製造株式会社は、年末のビジネスパーソンの「冷え」に関する調査というテーマで、インターネット調査を2013年11月22日～11月26日の5日間で行い、20歳～59歳の有職男女1,000名の有効回答を回収しました。

### アンケート総括

- ◆ ビジネスパーソンの2割強が「仕事の持ち帰り」あり、半数が「休日出勤」あり
- ◆ 「ストレス過多」なビジネスパーソンは7割強
- ◆ 「ケータイ・スマホ使い過ぎ」5割半

多忙を極めるビジネスパーソン。時間外労働をすることもまれではない、という人もいるのではないのでしょうか。

20歳～59歳の有職男女1,000名に日頃の仕事における時間外労働の状況について聞いたところ、「仕事の持ち帰り」が『ある』（よく+時々）人は2割強(23.2%)、「深夜残業」は3割(29.6%)、「休日出勤」は約5割(48.3%)の方が『ある』としました。ビジネスパーソンが激務に追われている様子が窺えます。

また、最近の生活の状況についても聞いたところ、「ストレス過多」に『あてはまる』（非常に+やや）方の割合は7割強(71.5%)、「ケータイ・スマホの使い過ぎ」は5割半(56.5%)、「パソコンの使い過ぎ」は6割強(63.5%)の方が『ある』としました。ビジネスパーソンは心身ともに酷使しているようです。

今回は、寒風吹きすさぶ年末ということで、忙しいビジネスパーソンの“冷え”事情にフォーカスしたアンケート調査を行いました。

- ◆ **男性ビジネスパーソンの3人に1人が“冷え人”、女性では7割強**
- ◆ **若い人ほど冷え症の傾向 20代では3人に2人が冷えを感じている**
- ◆ **できれば働きたくない人の6割強が冷え人 バリキャリア派は冷えを感じづらい？**
- ◆ **“仕事持ち帰り族”の冷え人率6割**
- ◆ **ケータイ・スマホの使い過ぎ、ストレス過多のビジネスパーソンに“冷え”注意報**

まず、全回答者(1,000名)に、“冷え”を感じているか聞いたところ、『感じている』（非常に+やや）割合は、5割半(54.5%)となりました。

冷えを『感じている』割合を男女別で見ると、男性では3人に1人(35.6%)、女性では7割強(73.4%)となっています。筋肉量やホルモンバランスの差から、女性は男性よりも冷えやすいと言われています。しかし、男性も3人に1人は冷えに悩む“冷え人”という結果になりました。

また、冷えを『感じている』割合を年代別で見ると、20代では6割半(65.6%)と、3人に2人の割合となった一方、50代では4割半(45.6%)となりました。若い方ほど冷えを感じている傾向にあるようです。

キャリア志向や働き方別で見ると、どのようなビジネスパーソンが冷えを感じやすいのでしょうか。

キャリア志向別に冷えを『感じている』割合を比較すると、バリバリ働きたい人(53.6%)や、そこそこ働きたい人(52.8%)よりも、できれば働きたくない人で冷えている割合が高く、6割強(63.3%)となりました。仕事に対して情熱を燃やし、バリバリ働く“バリキャリア派”は冷えを感じづらい、ということでしょうか。

次に、時間外労働の状況別に比較すると、仕事の持ち帰りを行うことがあると回答した“仕事持ち帰り族”では、冷えを『感じている』割合が6割(60.8%)に達しました。深夜残業や休日出勤など、数ある時間外労働の中で、プライベートな時間に仕事を持ち込む“仕事持ち帰り族”は、冷えを感じやすいようです。

さらに、最近ストレス過多だと感じる方(59.1%)やケータイ・スマホの使い過ぎだと感じる方(60.8%)、パソコンの使い過ぎだと感じる方(57.1%)、食べ過ぎ・飲み過ぎだと感じる方(57.4%)なども、冷えを『感じている』割合が全体(54.5%)に比べて高くなっています。これらの状態に該当する、という方は、“冷え”の症状が起こりやすい恐れがあります。

- ◆ **冷え対策 1位は「重ね着」**
- ◆ **「冷えの有効な対策が見つからない」3割**
- ◆ **冷え人の9割弱が「体の内からケアしたい」 冷え対策がない方では9割強**

それでは、冷えを感じている方は、何か対策を講じているのでしょうか。

冷えを感じている方(545名)に、有効な対策が見つかるかどうか聞いたところ、「見つからない」割合は3割(29.4%)でした。残念ながら、有効な対策を見つけられていない方は決して少なくない割合となりました。

一方、有効な対策が見つかっていると回答した方(385名)が講じている対策のうち、最も多かったのは「重ね着」(31.4%)でした。着込むことで、冷えた体からこれ以上熱が逃げていかないようにする、ということでしょうか。

しかし、冷えは一時的な寒さだけではなく、体質によるものと言われています。体質を改善することで、根本的な解決につながることもあります。

冷えを感じている方(545名)のうち、体質改善をして体の内からケアしたいと『思う』（非常に+やや）割合は、9

割弱(88.5%)となりました。特に、冷えに対する有効な対策が見つからない方では体の内からケアしたいと『思う』割合が高く、9割強(92.5%)となりました。体の内から冷えを治したい、というビジネスパーソンの心境が窺えます。

◆ ビジネスパーソンを悩ませる体調不良 約半数が「胃腸の不調」感じる

◆ 冷えと疲れは関係がある? 「疲れ」を感じている 冷え人の9割強

◆ 「体の不調」を感じている 温もり人5割弱に対し、冷え人7割強

ところで、冷え以外にも体調不良はあります。多忙なビジネスパーソンは、体調を崩してしまっている、ということはないのでしょうか。全回答者(1,000名)に、体の不調についての質問を行いました。

胃腸の不調を感じているかどうか聞いたところ、『感じている』割合は約5割(48.6%)となりました。また、胃腸以外の体の不調を『感じている』と回答した割合は約6割(61.1%)となりました。さらに、疲れを『感じている』割合は9割弱(87.1%)となりました。ビジネスパーソンは冷え以外にも様々な体調不良を感じているようです。

それでは、“万病のもと”とも言われる冷えは、これらの不調に影響を与えているのでしょうか。

胃腸の不調を『感じている』割合を、冷えを感じている方と感じていない方で比較すると、冷えを感じていると回答した“冷え人”では6割(59.1%)、冷えを感じていないと回答した“温もり人”では3割半(36.1%)となっています。冷えは、胃腸の不調に対して影響しているのではないのでしょうか。

また、疲れを『感じている』割合について比較すると、冷え人が疲れを感じている割合は9割強(93.1%)となり、温もり人(80.0%)より高くなりました。

そして、今回質問した項目の中で、最も大きな差が見られたのは胃腸以外の体の不調で、『感じている』割合は冷え人で7割強(72.1%)、対して温もり人では5割弱(47.9%)となりました。冷えと体の不調の関係を感じさせる結果となりました。

◆ ビジネスパーソンの心を温めた2013年の出来事1位は「楽天・田中投手」の活躍!

◆ 働き女子が冷えた心を温めたいおもてなし

1位は地方色豊かな「ゆるキャラ」によるおもてなし

◆ 一年の疲れを癒し、冷えた心を温めてくれそうなタレント1位「壇蜜」さん

◆ 働き女子が一年の疲れを癒しに、年末に温泉に一緒に行きたい1位「福山雅治」さん

体は冷え、疲れがたまっても、何かをきっかけに癒されて心は温かくなることもあります。

そこで、全回答者(1,000名)に、冷えた心を温めた2013年の出来事を聞いた(複数回答形式)ところ、1位は、「楽天・田中将大投手 開幕24連勝」(30.9%)でした。東北楽天ゴールデンイーグルスのエースの大活躍は、ビジネスパーソンの心に温かさをもたらしてくれたようです。特に、北海道・東北エリアに住む方では、4割(40.6%)が田中投手の偉業で心が温まったと回答しました。2位は「2020年東京オリンピック開催決定」(28.2%)、3位は「富士山の世界遺産登録」(20.0%)となり、日本全体が沸いたニュースにビジネスパーソンの心も温められたようです。

また、仕事で疲れ、冷えた心を温めるときに受けたいと思う「おもてなし」を聞いた(複数回答形式)ところ、1位は「ゆるキャラによる地方色豊かなおもてなし」(23.5%)でした。男女別で見ると、女性の方が割合は高く、3割(29.8%)がゆるキャラのおもてなしを選んでいきます。

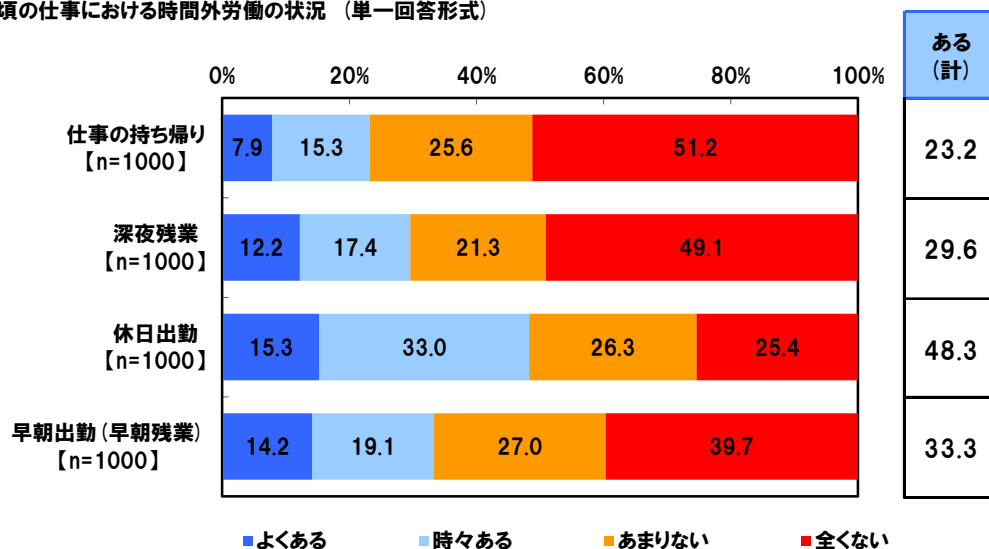
2位は「美魔女による美肌効果の高いおもてなし」(15.3%)となりました。こちらは20代女性の支持を集め、4人に1人(26.4%)が、美肌効果の高いおもてなしを求めています。3位は「天真爛漫な海女さんによる飾らず自然なおもてなし」(13.3%)となりました。ゆるキャラ・美魔女・海女さんと、ビジネスパーソンが受けたい「おもてなし」は多岐にわたるようです。

一年の疲れを癒し、冷えた心を温めてくれそうなタレントを聞いた(自由回答形式)ところ、1位は「壇蜜」さん(30件)でした。以下、2位には「綾瀬はるか」さん(25件)、3位には「能年玲奈」さん(22件)と、今年放映のドラマの主演女優が続きました。また、タレントではありませんが、今年世間をにぎわせた、ゆるキャラの「ふなっしー」さん(11件)も8位に入りました。

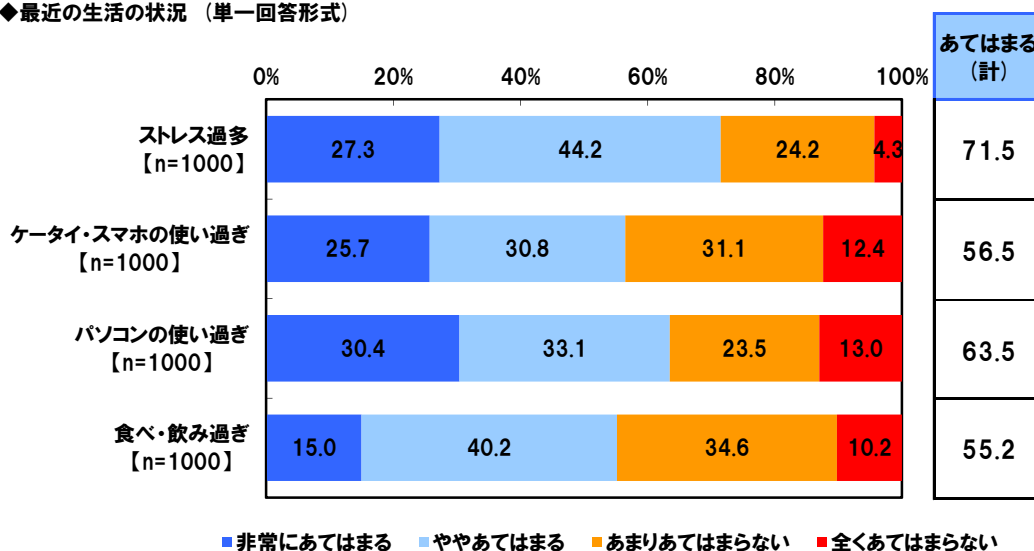
男女別にみると、男性の回答の1位は「壇蜜」さん(26件)で、女性の回答の1位は「向井理」さん(13件)でした。

また、一年の疲れを癒しに、年末に温泉に一緒に行きたいタレントを聞いた(自由回答形式)ところ、こちらでも1位は「壇蜜」さん(58件)でした。2位も前問と同じく「綾瀬はるか」さん(28件)となりましたが、3位には「福山雅治」さん(15件)がランクインしました。男女別のランキングでは、男性の回答の1位は「壇蜜」さん(49件)、女性の回答の1位は「福山雅治」さん(15件)となっています。

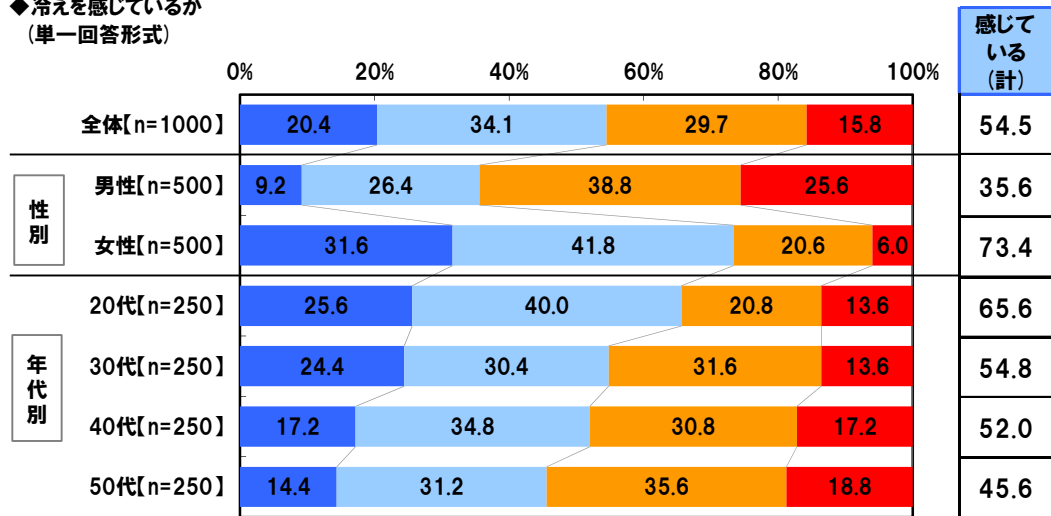
◆日頃の仕事における時間外労働の状況（単一回答形式）



◆最近の生活の状況（単一回答形式）

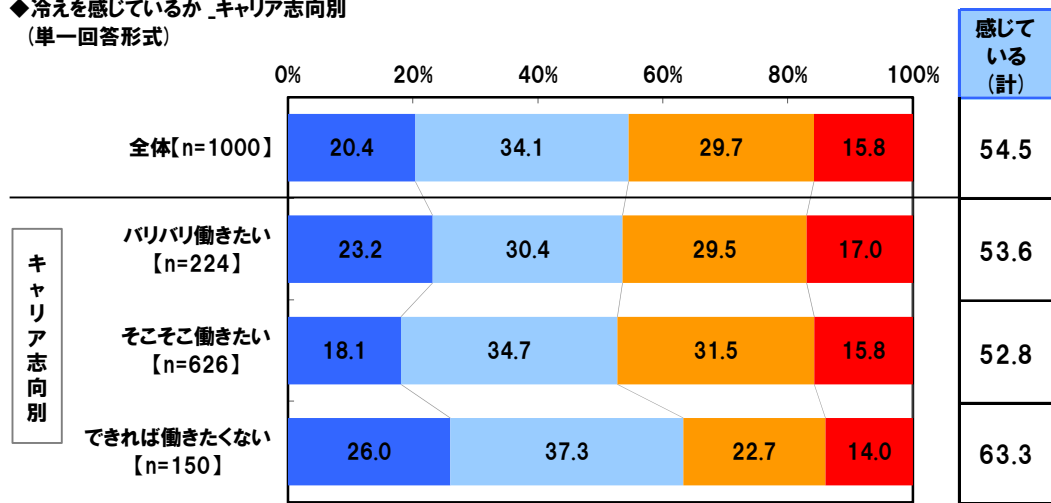


◆冷えを感じているか  
(単一回答形式)



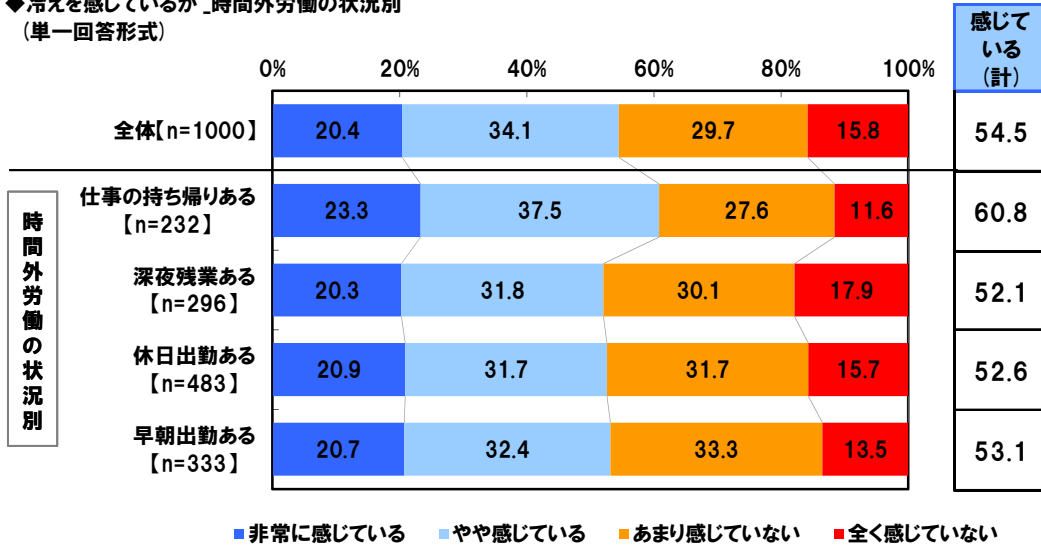
■非常に感じている ■やや感じている ■あまり感じていない ■全く感じていない

◆冷えを感じているか\_キャリア志向別  
(単一回答形式)

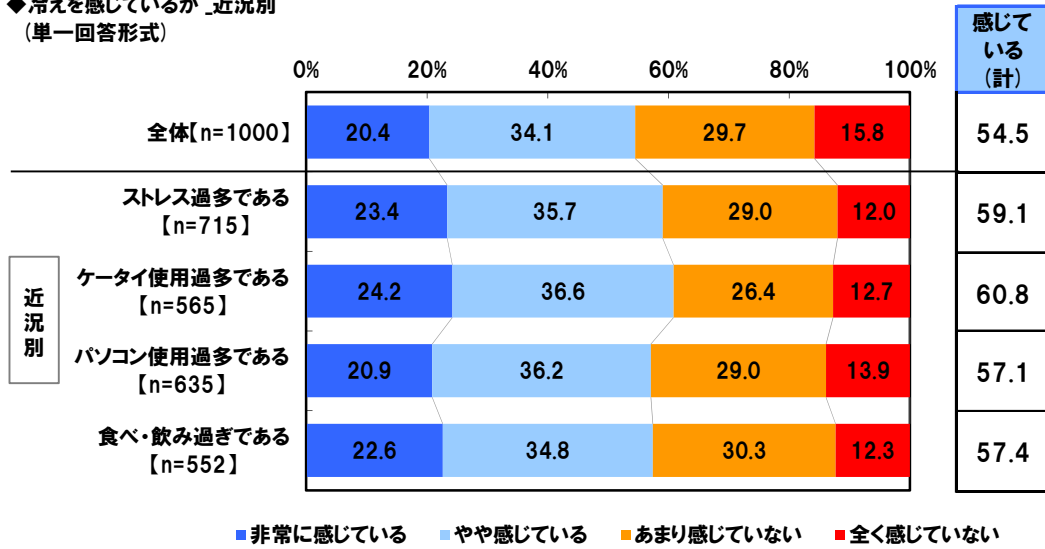


■非常に感じている ■やや感じている ■あまり感じていない ■全く感じていない

◆冷えを感じているか\_時間外労働の状況別  
(単一回答形式)

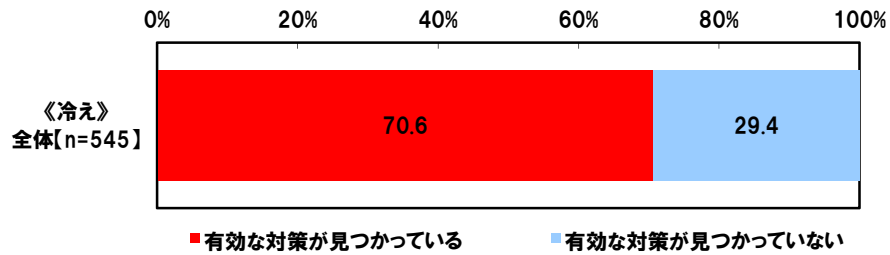


◆冷えを感じているか\_近況別  
(単一回答形式)



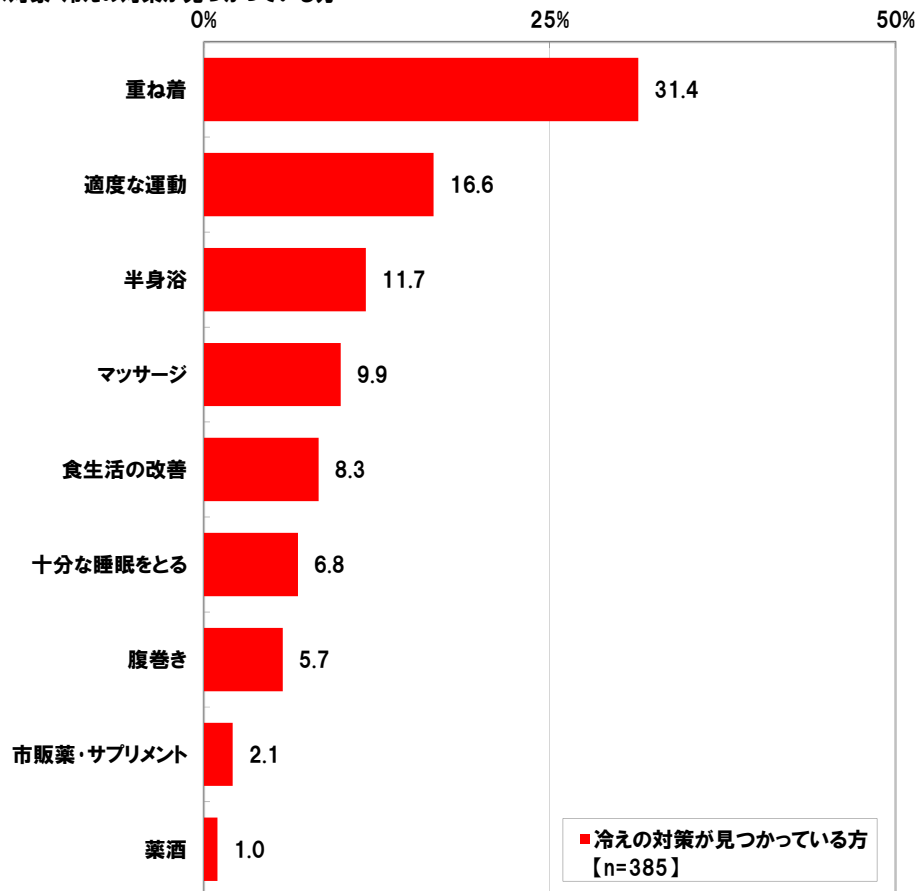
◆有効な対策が見つまっているか（単一回答形式）

※対象：冷えを感じている方



◆講じている冷え対策（単一回答形式）

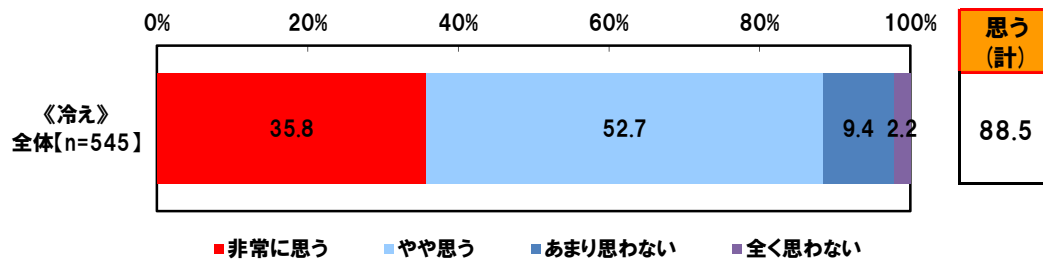
※対象：冷えの対策が見つまっている方





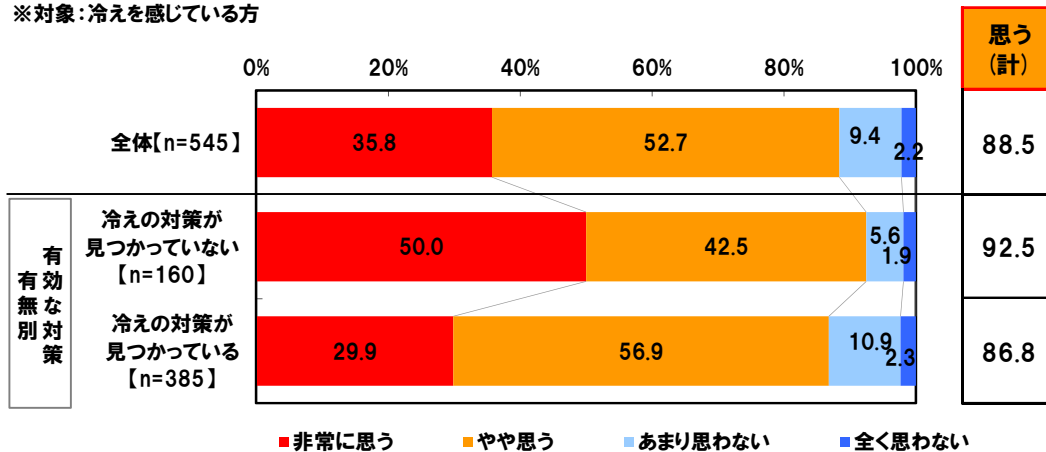
◆体質改善をして、体の内からケアしたいと思うか（単一回答形式）

※対象：冷えを感じている方

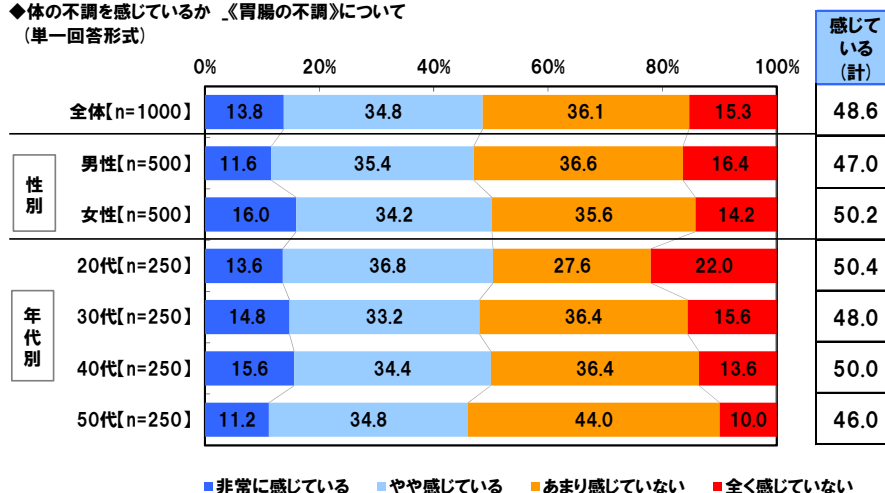


◆体質改善をして、体の内からケアしたいと思うか（単一回答形式）

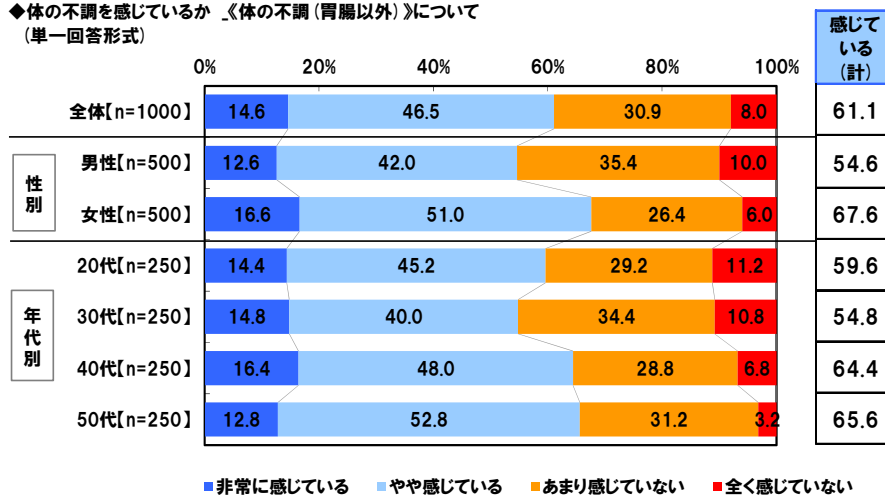
※対象：冷えを感じている方



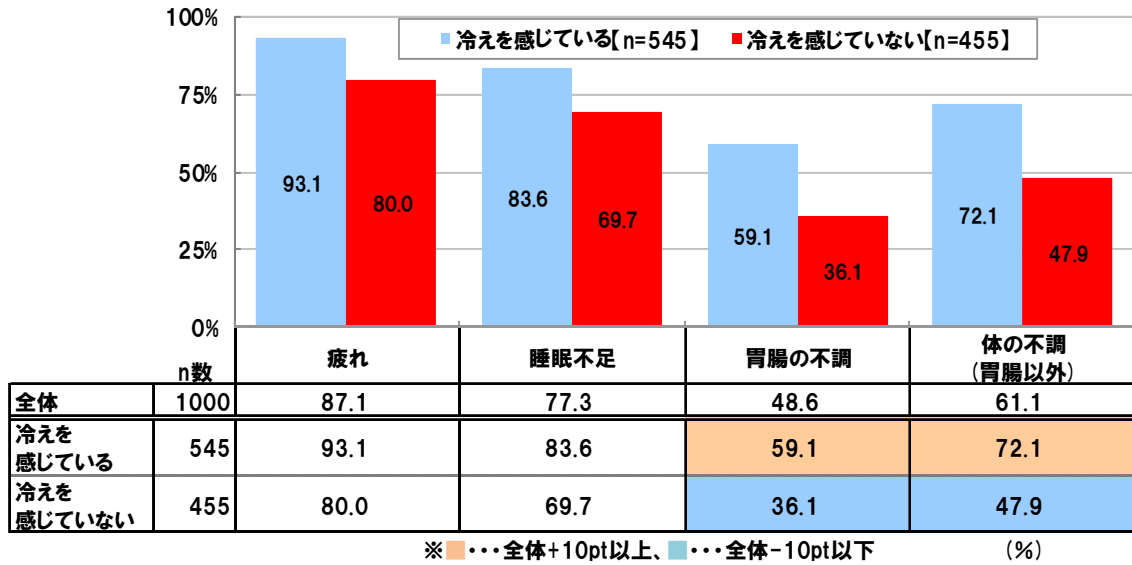
◆体の不調を感じているか 《胃腸の不調》について  
(単一回答形式)



◆体の不調を感じているか 《体の不調(胃腸以外)》について  
(単一回答形式)

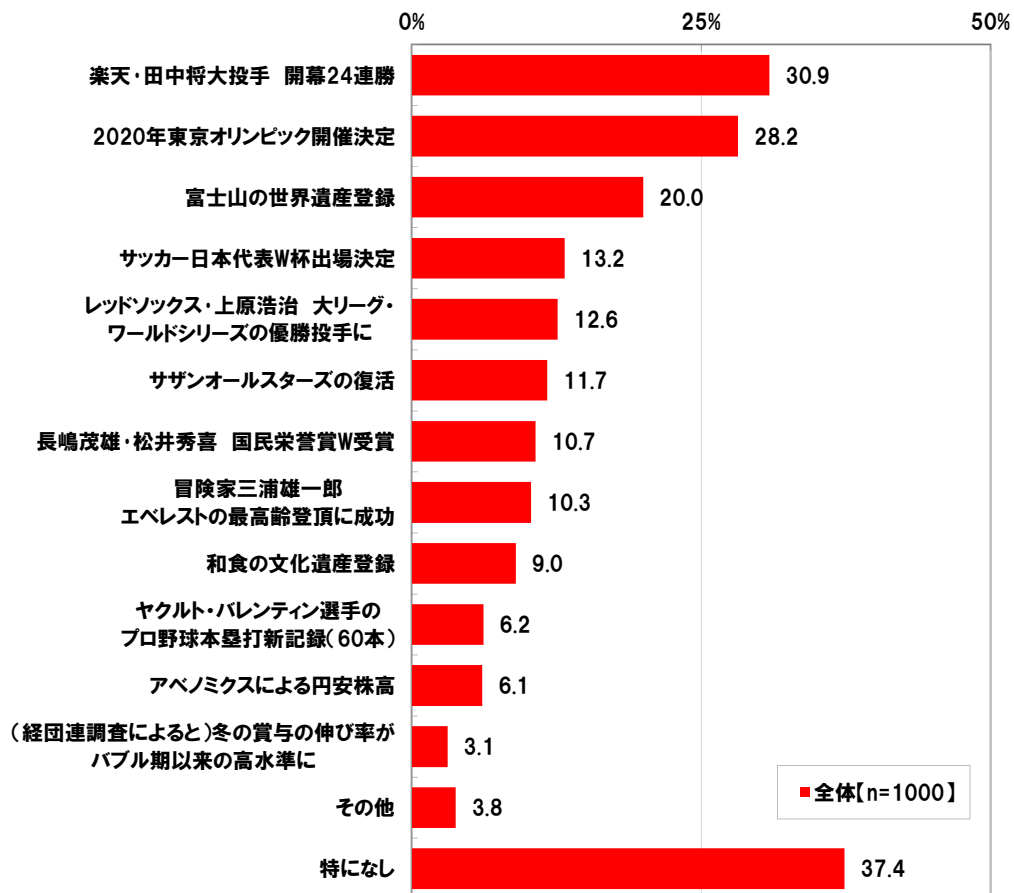


◆体の不調を感じている割合\_冷えている方・感じていない方別  
 (項目ごとに単一回答形式)  
 ※『感じていない』割合を表示

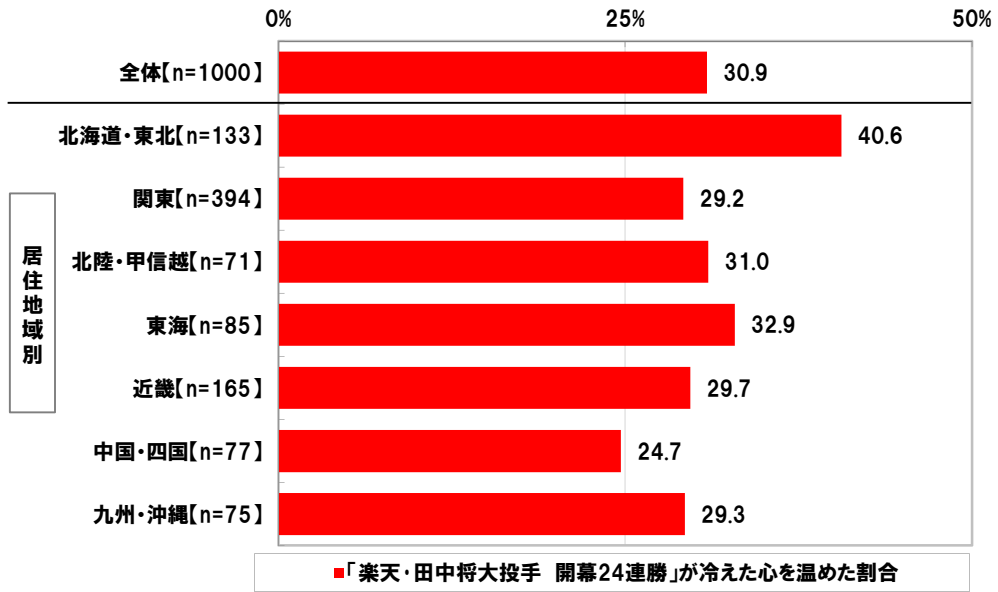


※ ...全体+10pt以上、...全体-10pt以下 (%)

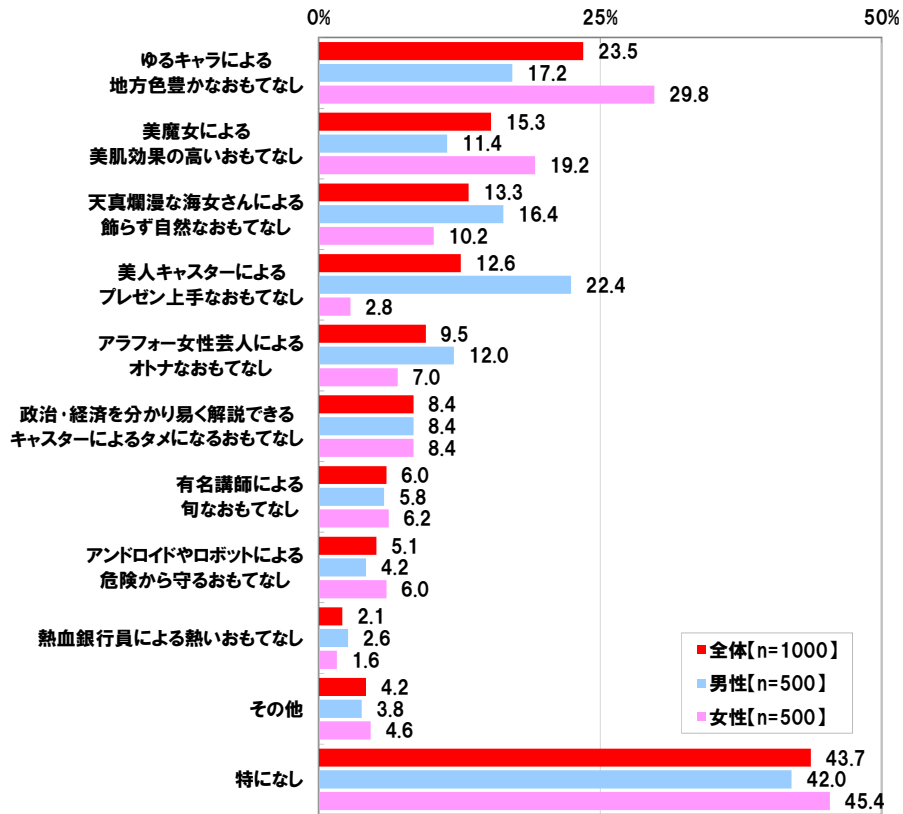
◆冷えた心を温めた2013年の出来事(複数回答形式)



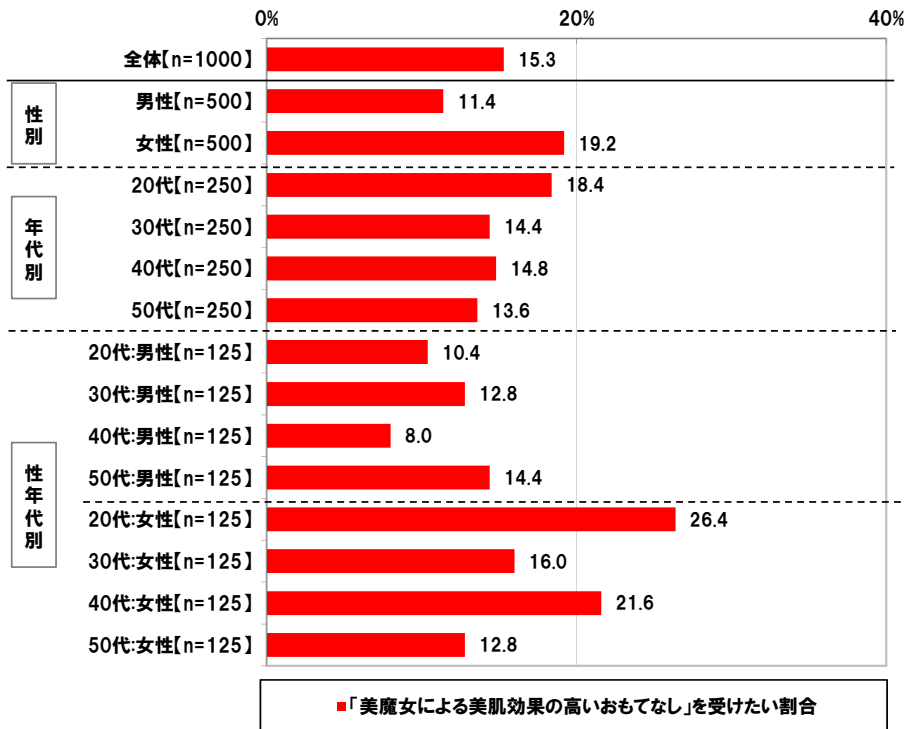
◆「楽天・田中将大投手 開幕24連勝」が冷えた心を温めた割合  
 (複数回答形式より抜粋)



◆「仕事で疲れ、冷えた心を温めるときに受けたいと思う「おもてなし」(複数回答形式)



◆「美魔女による美肌効果の高いおもてなし」を受けたい割合 (複数回答形式より抜粋)



◆一年の疲れを癒し、冷えた心を温めてくれそうなタレント（自由回答形式）

順位	全体[n=1000]	件数
1位	壇蜜	30
2位	綾瀬はるか	25
3位	能年玲奈	22
4位	堀北真希	16
5位	明石家さんま	14
6位	向井理	13
7位	福山雅治	12
8位	ふなっしー	11
9位	ベッキー	10
	ローラ	
	上戸彩	

◆一年の疲れを癒し、冷えた心を温めてくれそうなタレント\_男女別（自由回答形式）

順位	男性[n=500]	件数
1位	壇蜜	26
2位	綾瀬はるか	17
3位	能年玲奈	15
4位	堀北真希	12
5位	ベッキー	8
	優香	

順位	女性[n=500]	件数
1位	向井理	13
2位	福山雅治	12
3位	明石家さんま	10
4位	綾瀬はるか	8
5位	竹野内豊	7
	能年玲奈	
	ふなっしー	

◆一年の疲れを癒しに、年末に温泉に一緒に行きたいタレント（自由回答形式）

順位	全体【n=1000】	件数
1位	壇蜜	58
2位	綾瀬はるか	28
3位	福山雅治	15
4位	向井理	14
5位	北川景子 堀北真希	12
7位	ベッキー	11
8位	ローラ	10
9位	上戸彩	9
10位	久本雅美 優香	8

◆一年の疲れを癒しに、年末に温泉に一緒に行きたいタレント\_男女別（自由回答形式）

順位	男性【n=500】	件数
1位	壇蜜	49
2位	綾瀬はるか	17
3位	北川景子	12
4位	堀北真希	10
5位	優香	7

順位	女性【n=500】	件数
1位	福山雅治	15
2位	向井理	14
3位	綾瀬はるか	11
4位	壇蜜	9
5位	久本雅美	8

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル：年末のビジネスパーソンの「冷え」に関する調査
- ◆調査対象：ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする  
20歳～59歳の有職男女  
有職：会社員、派遣社員・契約社員、会社役員・経営者、  
専門職（医師、弁護士、会計士など）、公務員・団体職員
  
- 調査対象者の内訳：20～29歳男性125名、30～39歳男性125名、  
40～49歳男性125名、50～59歳男性125名、  
20～29歳女性125名、30～39歳女性125名、  
40～49歳女性125名、50～59歳女性125名、（合計1,000名）
  
- ◆調査期間：2013年11月22日～11月26日
- ◆調査方法：インターネット調査（モバイルリサーチ）
- ◆調査地域：全国
- ◆有効回答数：1,000サンプル（有効回答から1,000サンプルを抽出）
- ◆実施機関：ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、  
「養命酒製造株式会社調べ」と付記のうえ  
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 マーケティング部  
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25  
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩沢太郎  
設立 : 大正 12(1923)年 6月 20日  
所在地 : 東京都渋谷区南平台町 16-25  
業務内容 : 養命酒の製造販売等

- ◆ 会社および製品の詳細は <http://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。