

報道関係者 各位

## 「冷え症に関する実態調査」 ～厳冬下、『眠れな姫』は7割、冷え症女子たちの戦いはまだまだ続く～

この冬の冷え症女子は78%  
20代女子の冬の不調の実態 冷え症83%、無気力81%、朝起きられない83%  
冷え症女子の9割強が寝不足、冷え症が原因で女子力も急降下？

恋愛・夫婦愛冷え症 40代女子は3人に2人で深刻

女性が冷えを辛く感じるシーン 就寝時、炊事洗濯、電車待ち・バス待ち  
オフィスでの冷えが辛い働き女子は8割、最も辛いのは「足」・「手」・「背中」の順

この冬の『眠れな姫』7割  
眠れな姫の9割弱が「手足が冷えてなかなか寝つけない」

冷え症女子の冷え対策 「体を温める飲料摂取」4割  
冷え対策インナーファッション 20代女子の3人に2人は「毛糸のパンツ」はOK

「抱き枕」になって手足も心も温めてほしい 1位「向井理さん」、2位「福山雅治さん」

養命酒製造株式会社は、「冷え症に関する実態調査」というテーマで、インターネット調査を2012年12月14日～12月17日の4日間で行い、20代～50代の女性、合計1,000名の有効回答を回収しました。

厳冬下、冷え症の方々にとっては辛い毎日が続いているのではないのでしょうか。イマドキの女子はこの冬、どのような身体の不調を感じ、どのようなシーン・場所で冷え症を辛く感じているのでしょうか。また、冷え症に対して、どのような対策を行いたいと考えているのでしょうか。全国の20代～50代女子1,000名の回答を通して、冷え症女子の意識や実態を明らかにし、厳冬を乗り越えるノウハウを探りました。

### アンケート総括

- ◆ この冬の冷え症女子は78%
- ◆ 20代女子の冬の不調の実態 冷え症83%、無気力81%、朝起きられない83%
- ◆ 冷え症女子の9割強が寝不足
- ◆ 冷え症女子の9割弱は未病
- ◆ 冷え症が原因で女子力も急降下？
- ◆ 恋愛・夫婦愛冷え症 40代女子は3人に2人で深刻

全国の20歳～59歳の女性1,000名に、さまざまな体の不調について、この冬、感じることもあるか、頻度で聞いてみたところ、【冷え症】では77.6%が『ある(計)』(「毎日」29.0%、「よくある」26.0%、「たまにある」22.6%)と答えました。年代別で比較すると、【冷え症】【無気力】【朝起きられない】では年代が低くなるにつれて『ある(計)』という割合が高くなる傾向が見られ、20代ではそれぞれ82.8%、81.2%、83.2%となり、イマドキの20代女子の冬の

不調の実態が浮き彫りになりました。

また、冷え症と他の不調との関係を見ると、【寝不足】で『ある(計)』と回答した割合は、冷え症の方(93.0%)は冷え症でない方(76.3%)より16.7ポイント高くなり、【何となく体調がすぐれない】では20.2ポイント差(冷え症の方88.5% > 冷え症でない方68.3%)、【肌のツヤがない】では17.1ポイント差(冷え症の方87.6% > 冷え症でない方70.5%)、【朝起きられない】では18.2ポイント差(冷え症の方75.3% > 冷え症でない方57.1%)となりました。冷え症女子の9割強は寝不足で、9割弱は何らかの不調を感じている、いわゆる「未病」の状態にあることがわかりました。また、冷え症が肌ツヤに対し悪影響を及ぼしている可能性も窺え、冷え症は女子力の急降下にもつながるのかもしれませんが。

さらに、体の冷えにとどまらず、心の冷えの実態も聞いてみたところ、【恋愛冷え症】(恋愛や夫婦愛から遠ざかり、恋愛や夫婦愛への興味・関心が希薄になった状態)については『ある(計)』(57.2%)が『ない(計)』(42.8%)を上回りました。特に40代では恋愛・夫婦愛の冷えが深刻で、『ある(計)』が64.8%と3人に2人が恋愛・夫婦愛冷え症に陥っているという結果となりました。

- ◆ **女性が冷えを辛く感じるシーン 就寝時、炊事洗濯、電車待ち・バス待ち**
- ◆ **就寝時、冷えて最も辛いのは「足」が圧倒的**
- ◆ **自家用車内での冷えが辛い女性7割、手足や背中が冷えないクルマはヒットする？**
- ◆ **オフィスでの冷えが辛い働き女子は8割、最も辛いのは「足」・「手」・「背中」の順**

全回答者1,000名に、「冷え」を辛く感じるシーン・場所について聞いたところ、『冷えを辛く感じる部位がある(計)』割合が最も多かったのは【就寝時】で89.3%となりました。以下、【炊事洗濯】が87.2%、【電車待ち・バス待ち】が82.4%、【帰宅直後の部屋】が77.0%、【寝起き】が73.3%、【自家用車内】が69.8%と続きました。また、就寝時に冷えを最も辛く感じる体の部位は、「足」(73.4%)が圧倒的に多い結果となりました。自家用車内でも冷えを辛く感じる女性が7割いることから、厳冬下でも手足や背中が冷えないクルマは、世の冷え症女子の注目を集めてヒットするかもしれません。

また、有職女性(714人)の回答結果を見ると、『冷えを辛く感じる部位がある(計)』割合は、【勤務先のオフィス内】が80.4%となり、節電対策で暖房を弱めにしている所も多く、働き女子の8割がオフィスでの冷えの辛さに耐えている実態を窺い知る結果となりました。また、勤務先のオフィスで最も冷えを辛く感じる体の部位は、「足」(47.6%)、「手」(16.8%)、「背中」(5.2%)の順となりました。

- ◆ **この冬の『眠れな姫』7割**
- ◆ **眠れな姫の9割弱が「手足が冷えてなかなか寝つけない」**

全回答者1,000名に、この冬、就寝時の「冷え」で悩んでいることがあるかを聞いたところ、実に7割(70.5%)の方が《なかなか寝つけない・何度も目が覚める・朝まで一睡もできないことがある》といった『眠れな姫』であることがわかりました。『眠れな姫』(705人)の悩みを見てみると(複数回答形式)、「手足が冷えてなかなか寝つけない」が87.9%、「手足に冷えを感じて何度も目が覚める」が13.8%、「手足以外が冷えてなかなか寝つけない」が10.2%という結果となりました。

- ◆ **この冬に行いたい冷え対策ランキング**
- ◆ **1位「ネックウォーマー・ひざ掛け」、2位「靴下重ね履き」、3位「身体を温める飲料摂取」**
- ◆ **冷え症女子の冷え対策 「身体を温める飲料摂取」4割**

全回答者1,000名に、冷え対策としてこの冬に行いたいことを聞いたところ(複数回答形式)、「ネックウォーマーやひざ掛けを使う」が41.6%で最も高い結果となりました。以下「靴下を重ね履きする」(37.5%)、「身体を温める飲料を摂る」(37.0%)、「下着を重ね着する」(32.5%)、「普段、身体を温める食物を摂る」(31.8%)、「レッグウォー

マーを履く」(30.4%)と続きました。また、冷え症女子(776人)では、この冬に行いたい冷え対策として、「身体を温める飲料を摂る」を挙げた方が4割(39.9%)になりました。

◆ **冷え対策インナーファッション 恥ずかしくない女子「腹巻き」64%、「ババシャツ」69%  
20代女子の3人に2人は「毛糸のパンツ」はOK**

全回答者1,000名に、冷え対策として身に付けるインナーファッション・グッズについて、利用することが恥ずかしいと思うかどうかを聞いてみたところ、『恥ずかしくない(計)』は【腹巻き】では64.2%、【ババシャツ】では69.1%で、【貼るカイロ】では85.3%、【毛糸のパンツ】では52.8%、【厚手のタイツ】では94.3%となりました。年代別でみると、20代では【毛糸のパンツ】は『恥ずかしくない(計)』が3人に2人(65.6%)と比較的高い結果となりました。

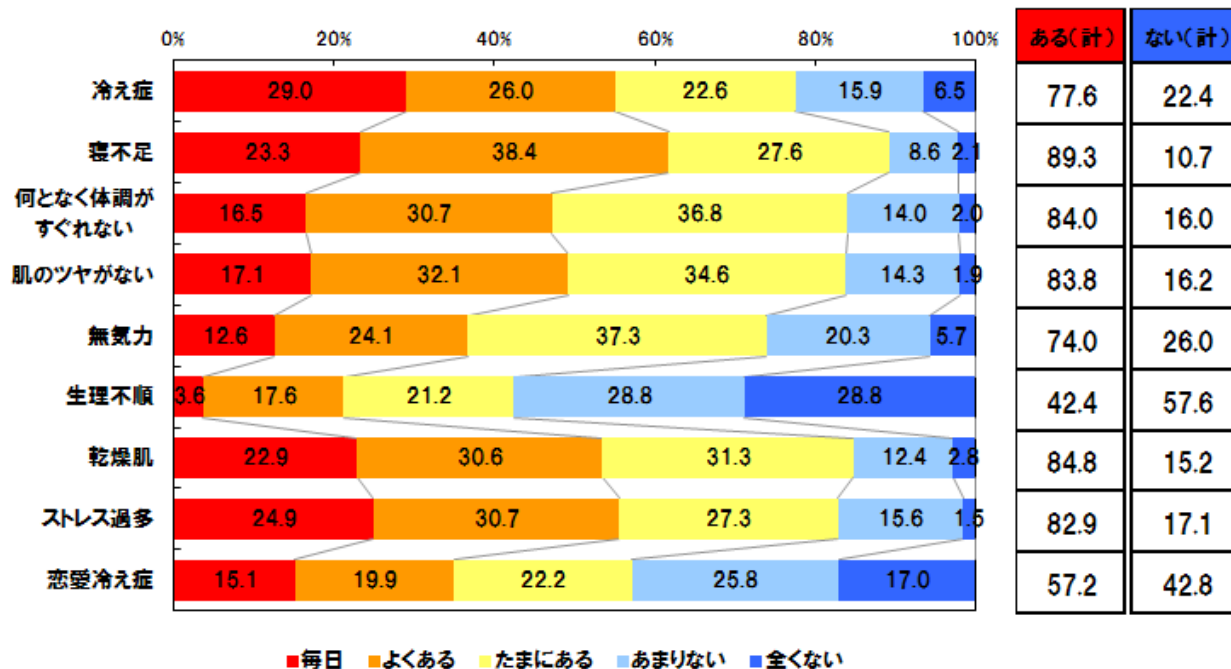
◆ **「抱き枕」になって手足も心も温めてほしい 1位「向井理さん」、2位「福山雅治さん」**

最後に、全回答者1,000名に、『「抱き枕」になって、寒い夜、就寝前の冷えきった手足も心も温めてほしいと思う男性タレント』を1人、自由回答形式で聞いたところ(有効回答:892サンプル)、「向井理さん」が最も多く89人(10.0%)、以下、「福山雅治さん」82人(9.2%)、「木村拓哉さん(SMAP)」31人(3.5%)、「櫻井翔さん(嵐)」22人(2.5%)、「松本潤さん(嵐)」18人(2.0%)と続きました。

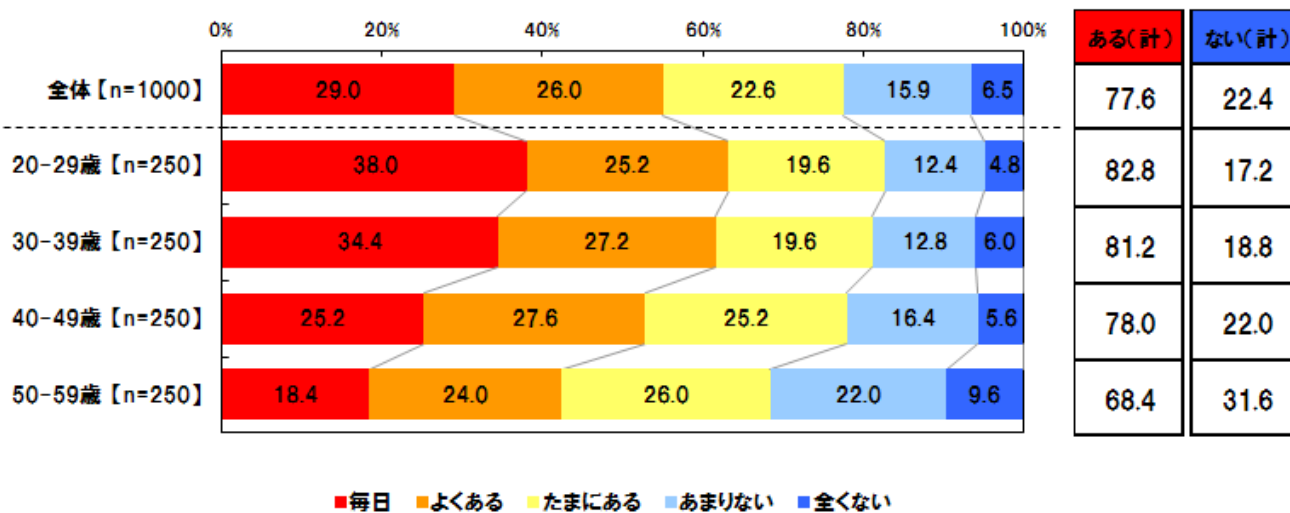
年代別で見ると20代・30代では「向井理さん」が、40代・50代では「福山雅治さん」がトップになりました。

「冷え症女子」(有効回答:696サンプル)では「向井理さん」が最も多く71人(10.2%)、以下、「福山雅治さん」64人(9.2%)、「木村拓哉さん(SMAP)」21人(3.0%)と続き、「恋愛冷え症女子」(有効回答:520サンプル)でも「向井理さん」が最も多く58人(11.2%)、以下、「福山雅治さん」47人(9.0%)、「木村拓哉さん(SMAP)」18人(3.5%)と続きました。

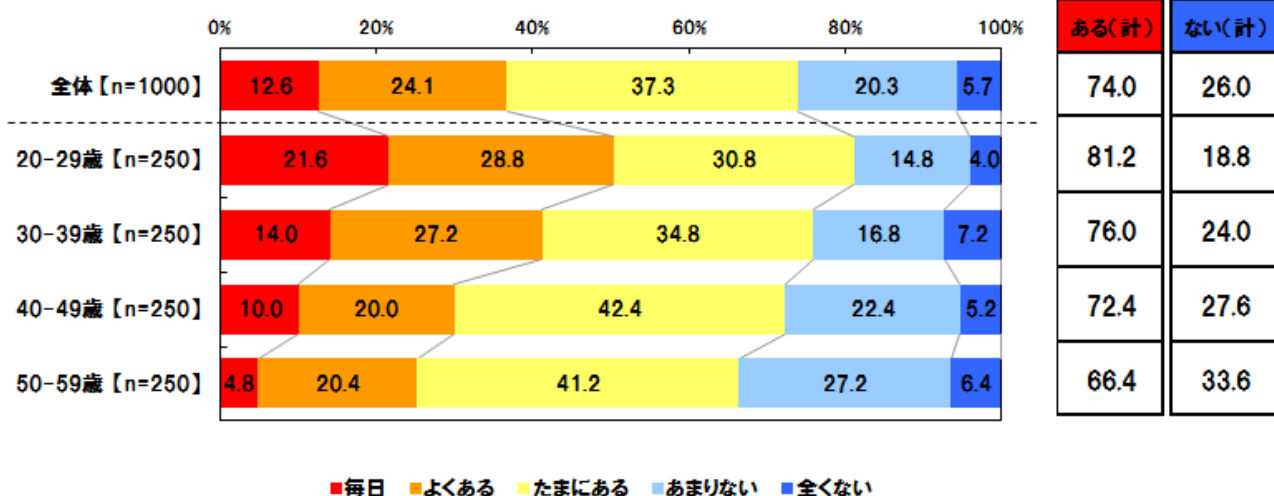
◆この冬、自分自身を以下の項目の状態だと、どの程度の頻度で感じますか。(単一回答形式)【n=1000】



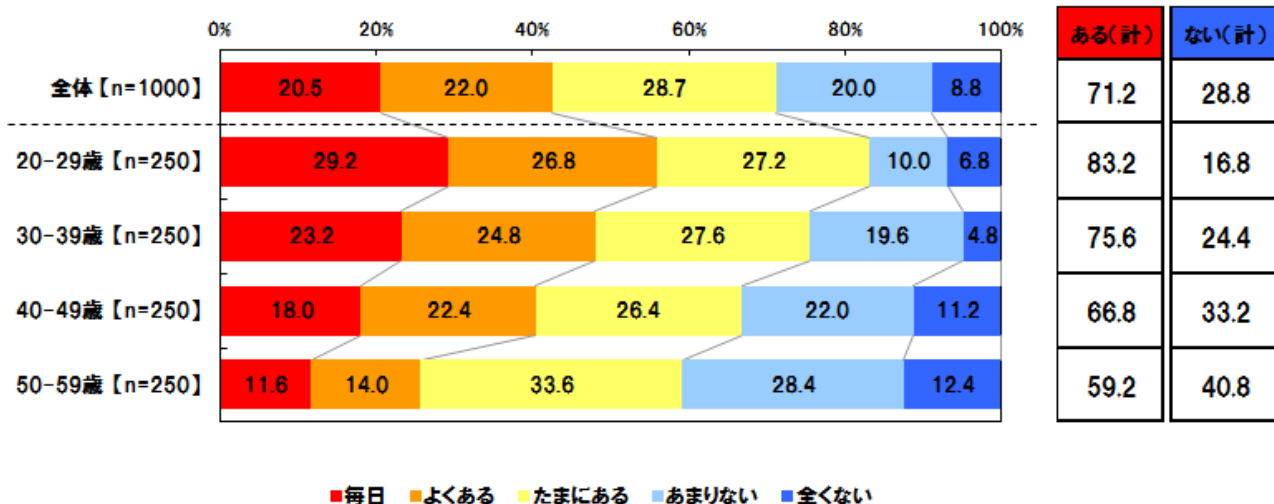
◆この冬、自分自身を【冷え症】だと、どの程度の頻度で感じますか。(単一回答形式)



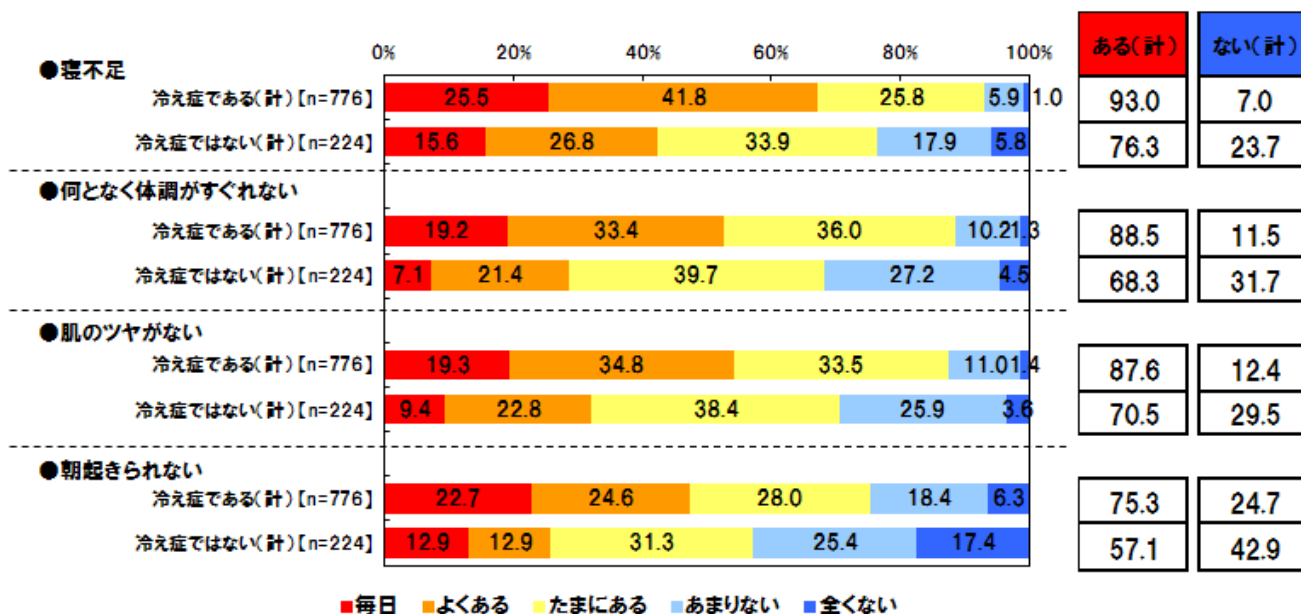
◆この冬、自分自身を【無気力】だと、どの程度の頻度で感じますか。（単一回答形式）



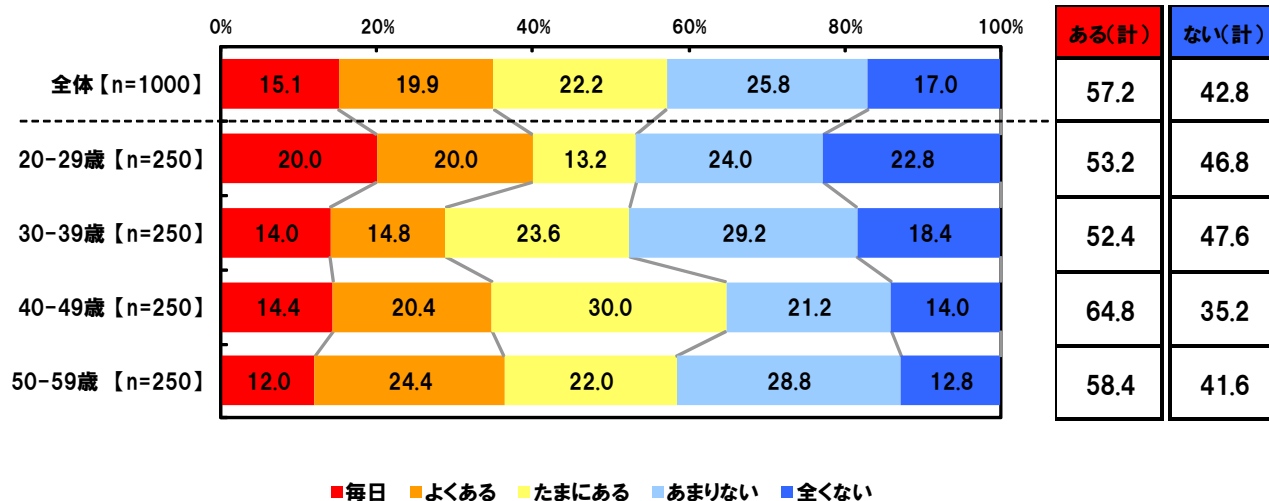
◆この冬、自分自身を【朝起きられない】と、どの程度の頻度で感じますか。（単一回答形式）



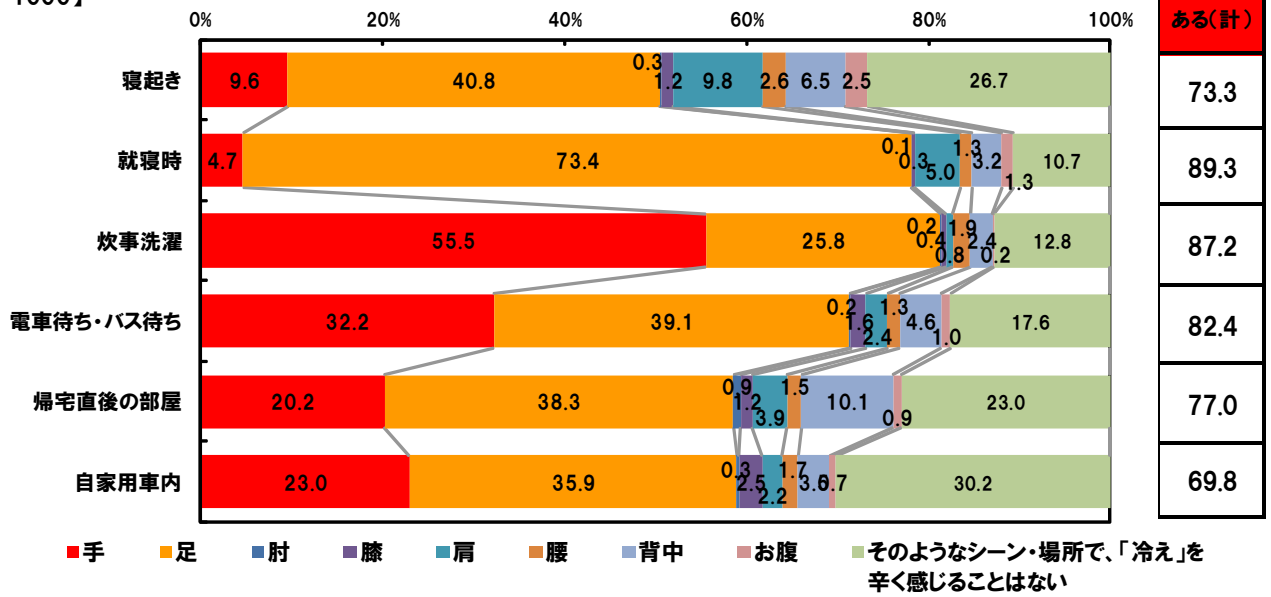
◆この冬、自分自身を以下の項目の状態だと、どの程度の頻度で感じますか。（単一回答形式）



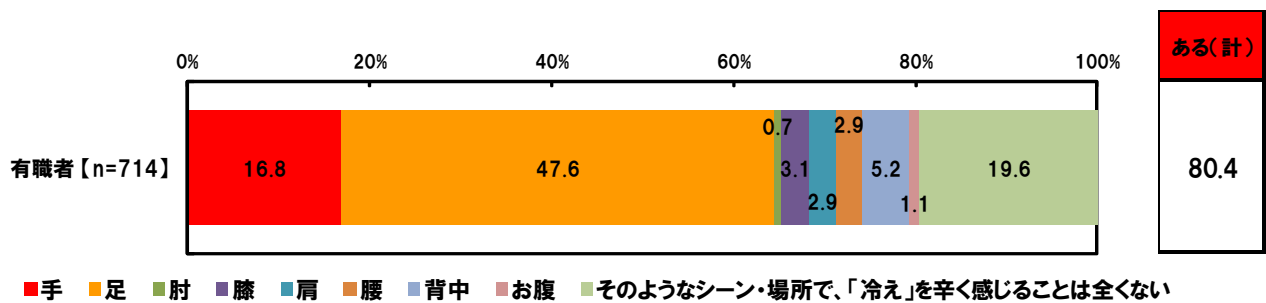
◆この冬、自分自身を【恋愛冷え症（恋愛や夫婦愛から遠ざかり、恋愛や夫婦愛への興味・関心が希薄になった状態）】と、どの程度の頻度で感じますか。（単一回答形式）



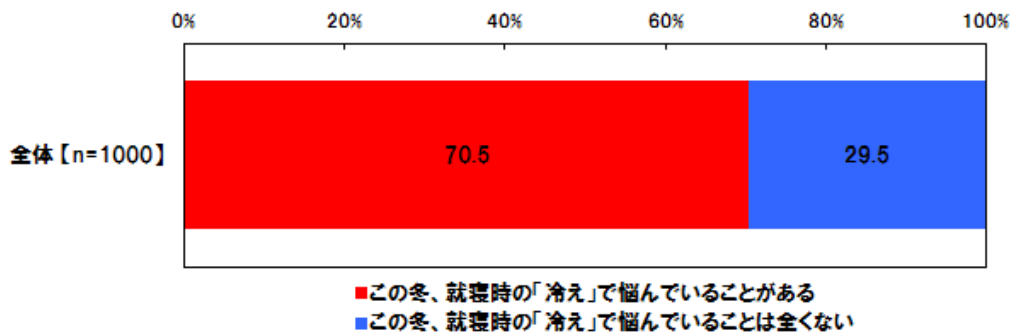
◆あなたが「冷え」を辛く感じるシーン・場所で、最も辛い体の部位をお選びください。（単一回答形式）  
 【n=1000】



◆あなたが「勤務先のオフィス内」で「冷え」を最も辛く感じる体の部位をお選びください。（単一回答形式）

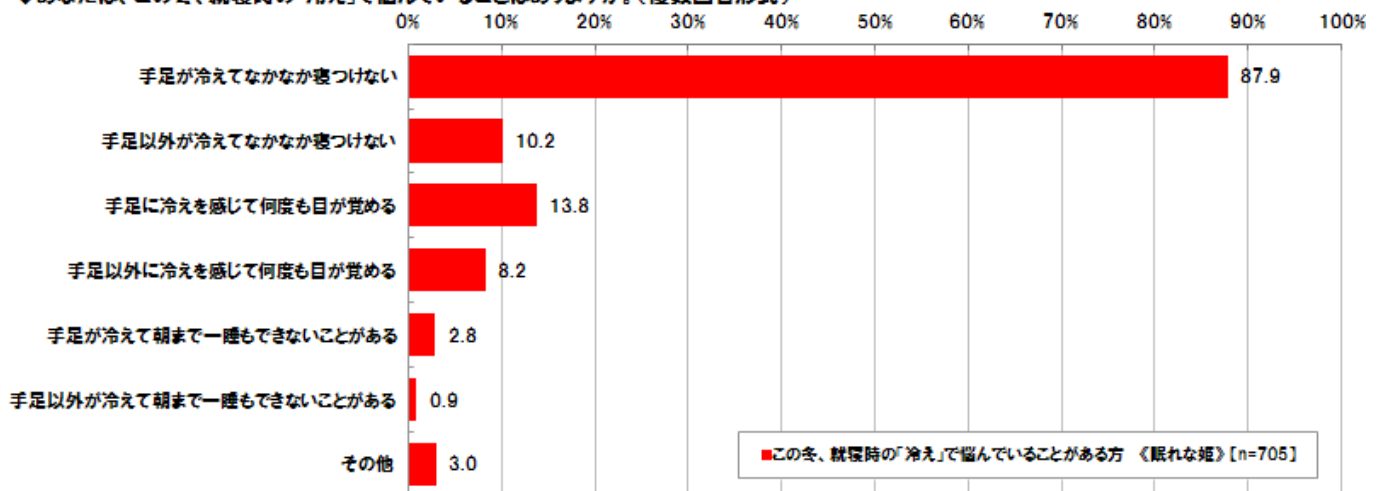


◆あなたは、この冬、就寝時の「冷え」で悩んでいることはありますか。（複数回答形式より算出）

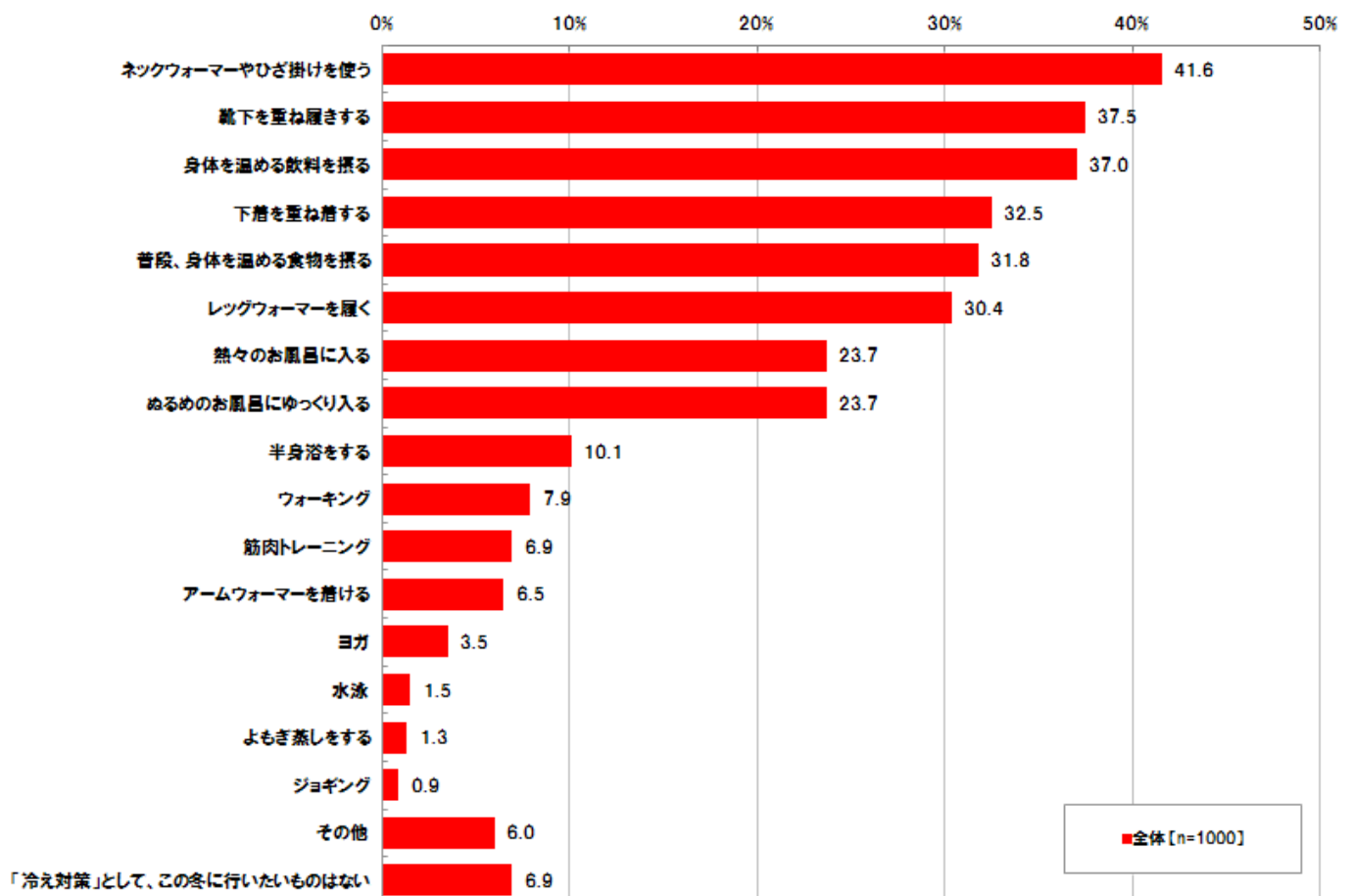




◆あなたは、この冬、就寝時の「冷え」で悩んでいることはありますか。(複数回答形式)

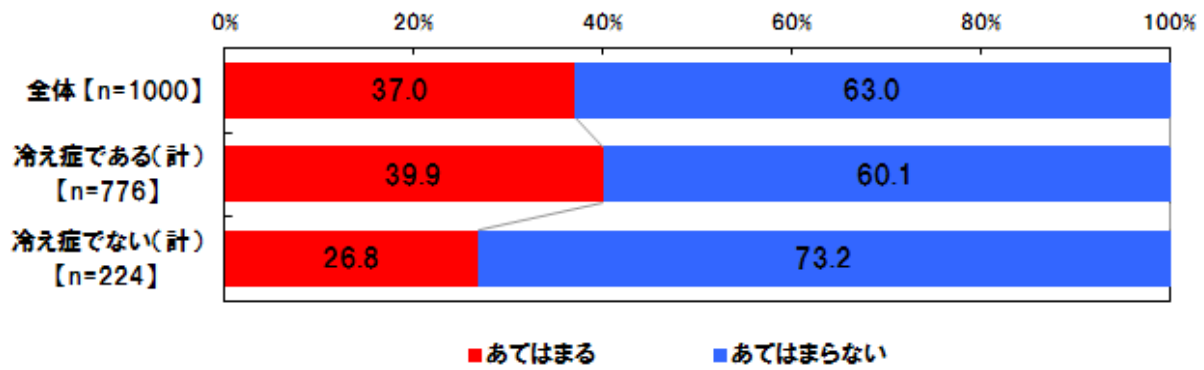


◆「冷え対策」として、この冬に行いたいものはありますか。(複数回答形式)

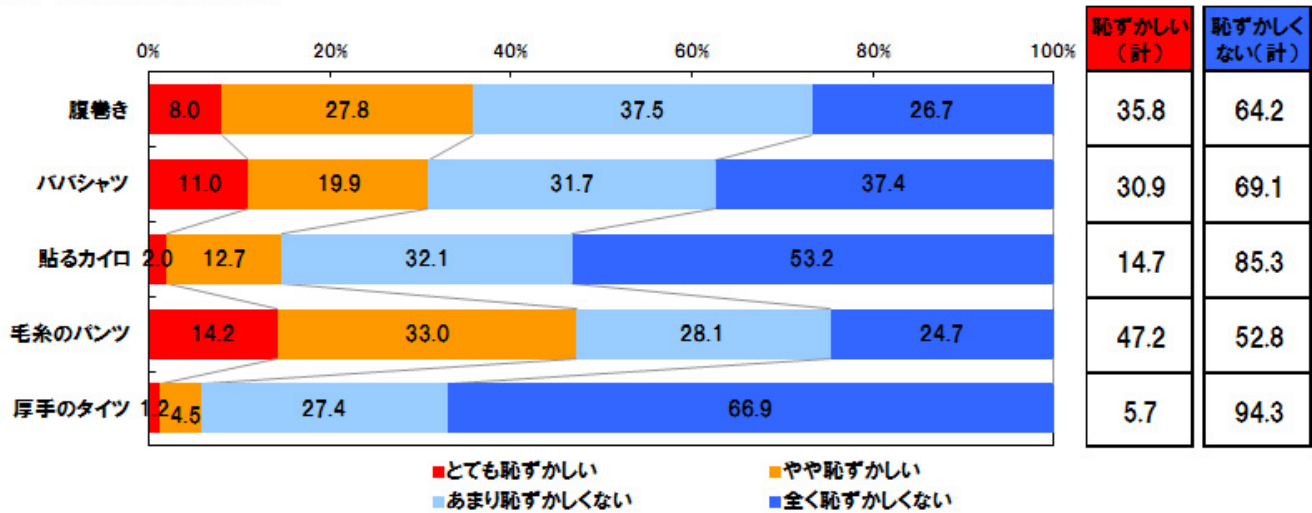




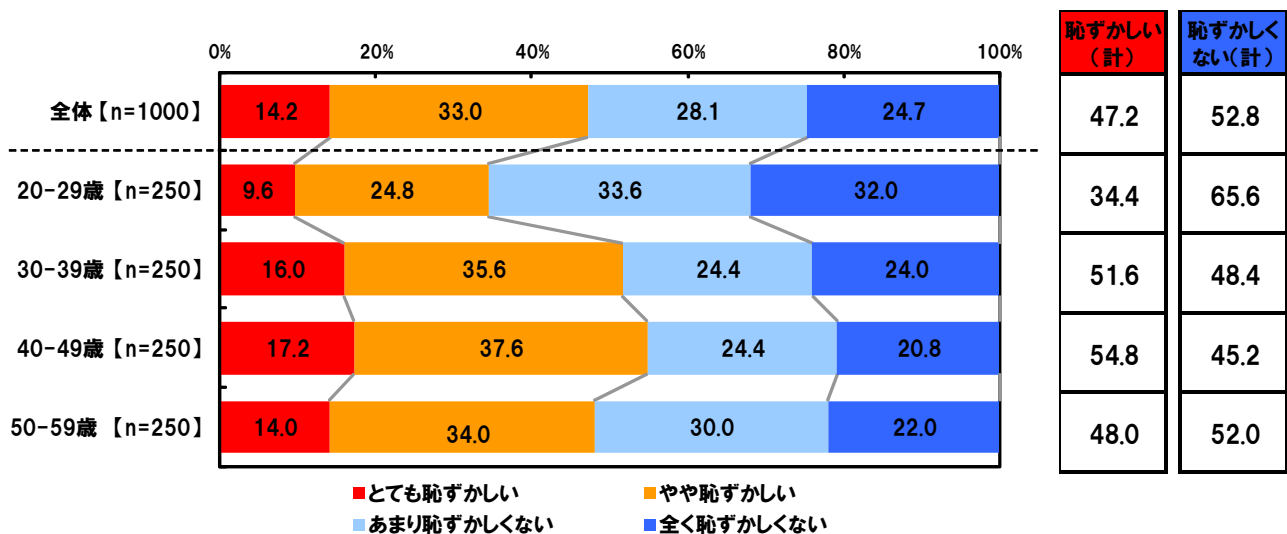
◆「冷え対策」として、この冬に「身体を温める飲料を摂る」ことを行いたいですか。（複数回答形式より算出）



◆インナーファッション・グッズ等で、「冷え対策」として身に付けたり、利用することが恥ずかしいと思うかどうか。（単一回答形式）[n=1000]



◆「冷え対策」として[毛糸のパンツ]を身に付けることが恥ずかしいと思うかどうか。（単一回答形式）



◆「抱き枕」になって、寒い夜、就寝前の冷えきった手足も心も温めて欲しいと思う男性タレント(自由回答形式)

全体【n=892】			
	タレント名	件	%
1位	向井理	89	10.0
2位	福山雅治	82	9.2
3位	木村拓哉(SMAP)	31	3.5
4位	桜井翔(嵐)	22	2.5
5位	松本潤(嵐)	18	2.0
6位	香取慎吾(SMAP)	17	1.9
	山下智久	17	1.9
8位	GACKT	16	1.8
	佐藤健	16	1.8
	生田斗真	16	1.8
	相葉雅紀(嵐)	16	1.8

◆「抱き枕」になって、寒い夜、就寝前の冷えきった手足も心も温めて欲しいと思う男性タレント(自由回答形式)

20代【n=212】			
	タレント名	件	%
1位	向井理	24	11.3
2位	桜井翔(嵐)	9	4.2
3位	佐藤健	7	3.3
	生田斗真	7	3.3
	亀梨和也(KAT-TUN)	7	3.3
6位	相葉雅紀(嵐)	5	2.4
	堺雅人	5	2.4
	大野智(嵐)	5	2.4
9位	福山雅治	4	1.9
	松本潤(嵐)	4	1.9
	香取慎吾(SMAP)	4	1.9

30代【n=218】			
	タレント名	件	%
1位	向井理	28	12.8
2位	福山雅治	23	10.6
3位	桜井翔(嵐)	6	2.8
	佐藤健	6	2.8
5位	GACKT	6	2.8
	香取慎吾(SMAP)	5	2.3
	山下智久	5	2.3
	玉木宏	5	2.3
	木村拓哉(SMAP)	5	2.3

◆「抱き枕」になって、寒い夜、就寝前の冷えきった手足も心も温めて欲しいと思う男性タレント(自由回答形式)

40代【n=233】				50代【n=229】				
	タレント名	件	%		タレント名	件	%	
1位	福山雅治	31	13.3	1位	福山雅治	24	10.5	
2位	向井理	21	9.0	2位	向井理	16	7.0	
3位	木村拓哉(SMAP)	8	3.4		木村拓哉(SMAP)	16	7.0	
4位	GACKT	7	3.0	4位	松本潤(嵐)	10	4.4	
	竹野内豊	7	3.0	5位	妻夫木聡	5	2.2	
6位	香取慎吾(SMAP)	6	2.6			竹野内豊	5	2.2
7位	相葉雅紀(嵐)	5	2.1			山下智久	5	2.2
	大野智(嵐)	5	2.1			織田裕二	5	2.2
	速水もこみち	5	2.1			桜井翔(嵐)	5	2.2

◆「抱き枕」になって、寒い夜、就寝前の冷えきった手足も心も温めて欲しいと思う男性タレント(自由回答形式)

冷え症女子【n=696】				恋愛冷え症女子【n=520】				
	タレント名	件	%		タレント名	件	%	
1位	向井理	71	10.2	1位	向井理	58	11.2	
2位	福山雅治	64	9.2	2位	福山雅治	47	9.0	
3位	木村拓哉(SMAP)	21	3.0	3位	木村拓哉(SMAP)	18	3.5	
4位	桜井翔(嵐)	16	2.3	4位	香取慎吾(SMAP)	14	2.7	
5位	松本潤(嵐)	15	2.2	5位	松本潤(嵐)	12	2.3	
	相葉雅紀(嵐)	15	2.2	6位	桜井翔(嵐)	11	2.1	
7位	佐藤健	14	2.0			相葉雅紀(嵐)	11	2.1
	GACKT	14	2.0			GACKT	11	2.1
9位	香取慎吾(SMAP)	13	1.9			竹野内豊	11	2.1
	堺雅人	13	1.9	10位	大野智(嵐)	9	1.7	
	生田斗真	13	1.9					

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル：冷え症に関する実態調査
- ◆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  
全国の20歳～59歳の女性

調査対象者の内訳：20～29才250名、30～39才250名、  
40～49才250名、50～59才250名（合計1,000名）

- ◆調査期間：2012年12月14日～12月17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（有効回答母数から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。