



報道関係者 各位

サラリーマンの未病実態に関する調査 2017

養命酒製造株式会社は、「サラリーマンの未病実態」というテーマで、インターネット調査を2017年6月8日～6月9日の2日間で行い、30歳以上のサラリーマン（会社員、公務員・団体職員の男性）1,000名の有効回答を回収しました。（調査協力会社：ネットエイジア株式会社）

病気とは言わないまでも、健康でもない状態（病気に向かいつつある状態）のことを“未病”といい、健康を維持するには、いち早く未病の時期を捉え、改善していくことが大切です。なんとなく体がだるい、疲れやすいといった不調を少しでも感じたら、それは未病の始まりかもしれません。未病には自覚症状がある場合もない場合もありますが、いずれにせよ早めにケアをすることが健康を取り戻すための重要なポイントです。養命酒製造株式会社は、健康状態や生活習慣と未病の関係に着目し、働き盛りのサラリーマンの未病の実態を明らかにしました。

【サラリーマンの健康状態】

30over サラリーマンの健康診断 「全て正常のA判定」は5割、50代では3割半

サラリーマンの7割強は病気じゃないけど不調ありの「未病」

サラリーマンが日頃感じている不調 トップ3「疲れがとれない」「疲れやすい」「体がだるい」

隠れ〇〇にも注意！健康診断はA判定でも、未病の自覚症状が多数！

「疲れがとれない」「疲れやすい」3割強、「体がだるい」「肩こりがひどい」2割半

サラリーマンが最近感じるようになった身体面、精神面、対人関係の変化とは？

未病は“夜の未病”も引き起こす？未病サラリーマンの2割が「男性活力の低下」を実感

【サラリーマンの生活習慣】

健康のためには運動が大切とはいわれるけれど……

サラリーマンの運動実態 「月に15時間未満」が9割弱

サラリーマンの平均睡眠時間は5.9時間、6割が「ぐっすり眠れるのは週の半分未満」と回答

健康のために見直すべきではあっても、やめられない生活習慣とは？

トップ3「休日はよく家で過ごす」「食べるのが早い」「仕事中は座りっぱなし」

【生活習慣と未病の関係】

生活習慣によって未病の自覚症状の現れやすさが違う？

起床時間がバラバラな人やストレスをため込む人は未病の自覚症状を多数抱える傾向

体の不調の改善には早めの疲れケア サラリーマンの疲労と疲労ケアの実態は？

7割半が「疲れている」と回答するも、「疲れケアをしている」は4割に満たない結果に

【サラリーマンの元気の源？活力をくれる芸能人ランキング】

笑顔を見たらまた頑張れる！元気をくれるアナウンサー・キャスター1位は「水ト麻美さん」

一緒に飲んだら疲れもストレスも吹き飛ばす！？理想の晩酌相手1位は「石原さとみさん」

生活習慣の乱れを正して欲しい！日々の不摂生を叱って欲しい芸能人

「石原さとみさん」「新垣結衣さん」が上位に、1位は「ビートたけしさん」

未病知らずな芸能人は？「明石家さんまさん」がダントツ

こんな人に体を気づかってもらいたい！未病を癒してくれると思う芸能人

1位「新垣結衣さん」2位「石原さとみさん」3位「綾瀬はるかさん」

アンケート総括

【サラリーマンの健康状態】

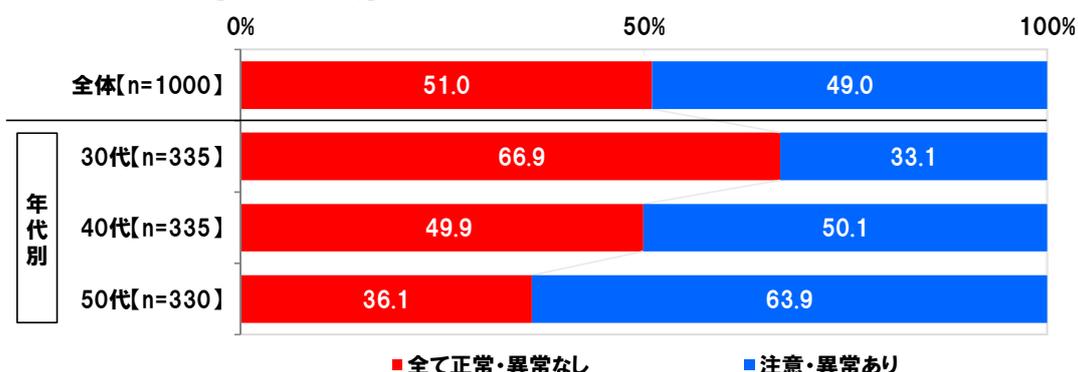
- ◆ **30over サラリーマンの健康診断 「全て正常のA判定」は5割、50代では3割半**
- ◆ **サラリーマンの7割強は病気じゃないけど不調ありの「未病」**
- ◆ **サラリーマンが日頃感じている不調 トップ3「疲れがとれない」「疲れやすい」「体がだるい」**
- ◆ **隠れ〇〇にも注意！健康診断はA判定でも、未病の自覚症状が多数！**
「疲れがとれない」「疲れやすい」3割強、「体がだるい」「肩こりがひどい」2割半
- ◆ **サラリーマンが最近感じるようになった身体面、精神面、対人関係の変化とは？**
「体力が落ちた」4割強、「イライラしやすくなった」2割強、「恋愛が面倒になった」1割弱
- ◆ **未病は“夜の未病”も引き起こす？未病サラリーマンの2割が「男性活力の低下」を実感**

全国の30歳以上のサラリーマン（会社員、公務員・団体職員の男性）1,000名（全回答者）に、健康状態について聞きました。

まず、全回答者（1,000名）に、健康診断の結果について聞いたところ、「全て正常・異常なし」が51.0%、「注意・異常あり」が49.0%となりました。半数以上が「全て正常・異常なし」のA判定だったようです。

年代別に「注意・異常あり」をみると、30代は33.1%、40代は50.1%、50代は63.9%となり、上の年代になるにつれ割合が高くなりました。年を重ねるごとに、健康診断で異常が見つかる人が多くなるようです。

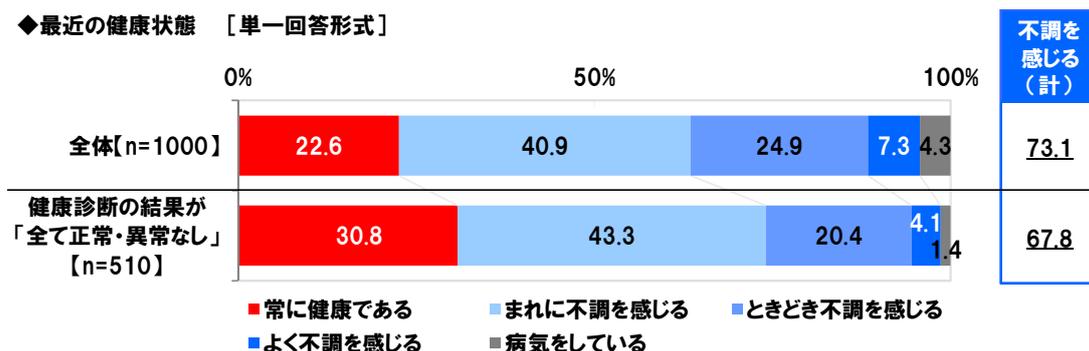
◆健康診断の結果 [単一回答形式]



次に、最近の健康状態を聞いたところ、「常に健康である」は22.6%となった一方で、「まれに不調を感じる」は40.9%、「ときどき不調を感じる」は24.9%、「よく不調を感じる」は7.3%となり、それらを合計した『不調を感じる（計）』は73.1%となりました。このような、病気とは言わないまでも、健康でもない状態（病気に向かいつつある状態）のことを“未病”といますが、7割強の人が未病の状態にあることがわかる結果となりました。

健康診断の結果がA判定だった人についてみると、『不調を感じる（計）』は67.8%となりました。健康診断で問題が見つからなくても、7割弱の人が未病の状態にあるようです。

◆最近の健康状態 [単一回答形式]

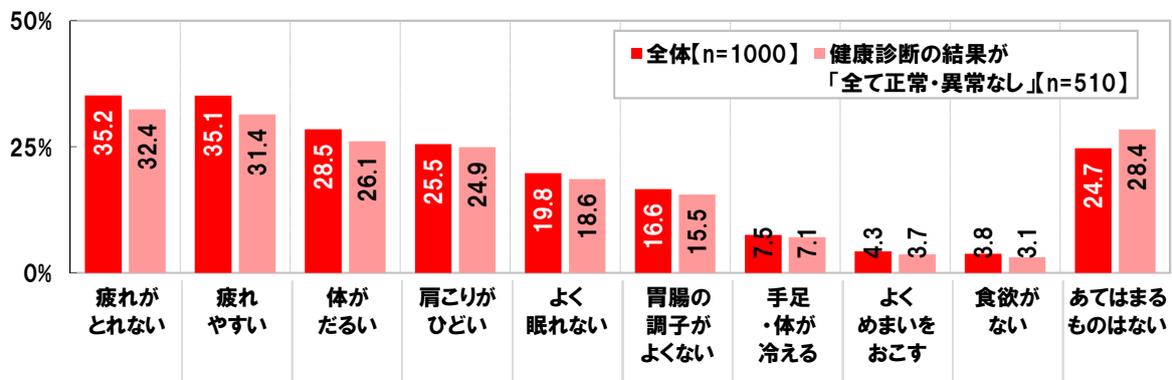


サラリーマンの多くが未病の状態にあることがわかりましたが、未病の症状としてどのような体の不調を感じているのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、未病の自覚症状として現れやすい不調を提示し、日頃、自身が感じている不調を聞いたところ、「疲れがとれない」（35.2%）と「疲れやすい」（35.1%）が3割半、「体がだるい」（28.5%）が3割弱で続きました。疲れがとれなかったり、疲れやすさや体のだるさを感じたりするなど、日々の生活の中で肉体的な不調を感じている人が多いようです。以下、「肩こりがひどい」（25.5%）や「よく眠れない」（19.8%）、「胃腸の調子がよくない」（16.6%）が続きました。肩こりや不眠、胃腸の不調に悩まされているサラリーマンも少なくないようです。

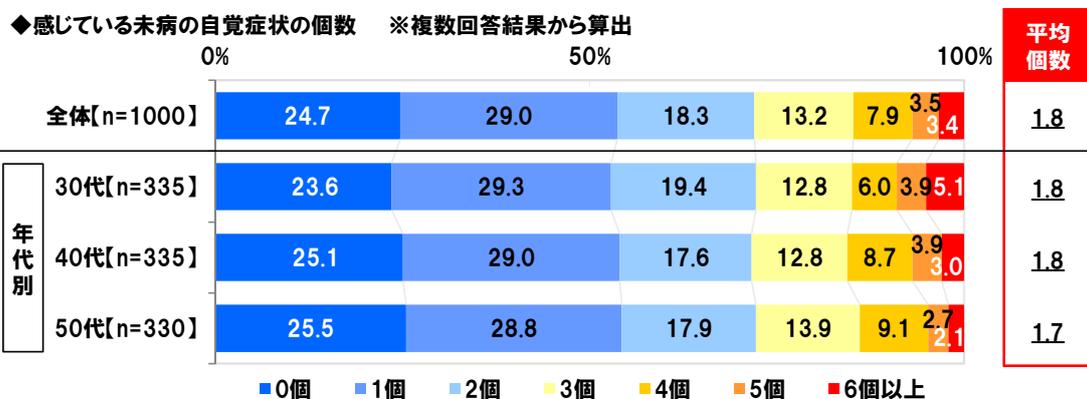
健康診断の結果がA判定だった人についてみると、「疲れがとれない」（32.4%）や「疲れやすい」（31.4%）が3割強、「体がだるい」（26.1%）や「肩こりがひどい」（24.9%）が2割半となりました。健康診断では問題が全くない人においても、疲れがとれない、疲れやすい、体がだるい、肩がこるといった未病の自覚症状が現れているケースが多いようです。

◆日頃、どのような不調(未病の自覚症状)を感じているか [複数回答形式]



また、感じている未病の自覚症状の個数をみると、全く感じていない「0個」は24.7%、「1個」は29.0%、「2個」は18.3%、「3個」は13.2%となり、平均個数は1.8個となりました。

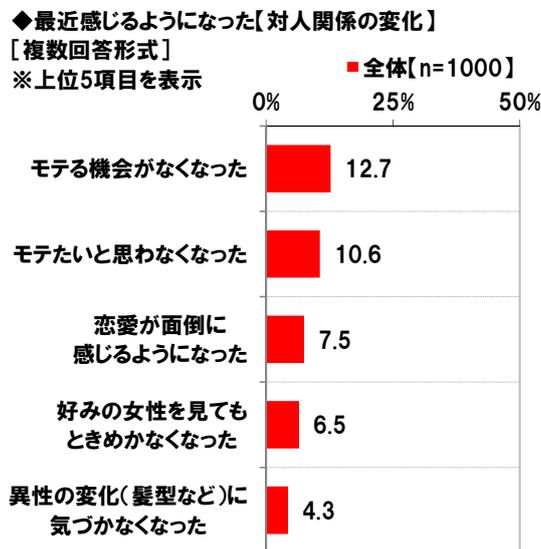
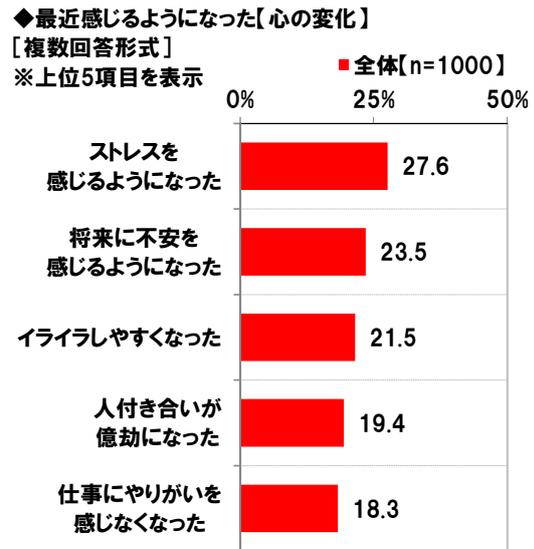
年代別に平均個数をみると、30代は1.8個、40代は1.8個、50代は1.7個と、年齢による大きな違いはみられませんでした。年齢が上がるほど問題が見つかる傾向のある健康診断とは異なり、若いから未病のリスクが低いというわけではないようです。



続いて、全回答者（1,000名）に、最近感じるようになった【体調や体質の変化】について聞いたところ、「体力が落ちた」が41.8%で最も多く、「太った・お腹が出てきた」が28.9%、「痩せにくくなった」が25.4%で続きました。

また、【心の変化】について聞いたところ、「ストレスを感じるようになった」が27.6%で最も多く、「将来に不安を感じるようになった」が23.5%、「イライラしやすくなった」が21.5%で続きました。日々の暮らしの中で、身体面では自身の体力の低下を感じ、精神面ではストレスを感じるようになった人が多いようです。

さらに、【対人関係の変化】について聞いたところ、「モテる機会がなくなった」が12.7%で最も多く、「モテたいと思わなくなった」が10.6%、「恋愛が面倒に感じるようになった」が7.5%で続きました。最近、モテなくなっていると感じたり、モテたいと思わなくなったりしている人もいます。



健康状態別に最近感じるようになった【体調や体質の変化】をみると、未病の人は「体力が落ちた」が46.8%、「太った・お腹が出てきた」が31.3%となり、健康な人（それぞれ22.1%、17.7%）と比べて高くなりました。未病の状態にあると、体力の低下やメタボ体型に繋がりがやすいようです。また、「男性活力が低下した」では、未病の人は20.8%と2割の人が男性活力の低下に悩んでいることがわかりました。

【心の変化】では、未病の人は「ストレスを感じるようになった」が30.4%、「将来に不安を感じるようになった」が26.1%となり、健康な人（それぞれ11.9%、9.7%）と比べて高くなりました。

さらに、【対人関係の変化】では、未病の人は「モテたいと思わなくなった」が11.6%、「恋愛が面倒に感じるようになった」が8.1%となり、健康な人（それぞれ6.6%、4.4%）と比べて高くなりました。

◆最近感じるようになった【体調や体質の変化】

【複数回答形式】

※全体の上位5項目を表示



◆最近感じるようになった【心の変化】

【複数回答形式】

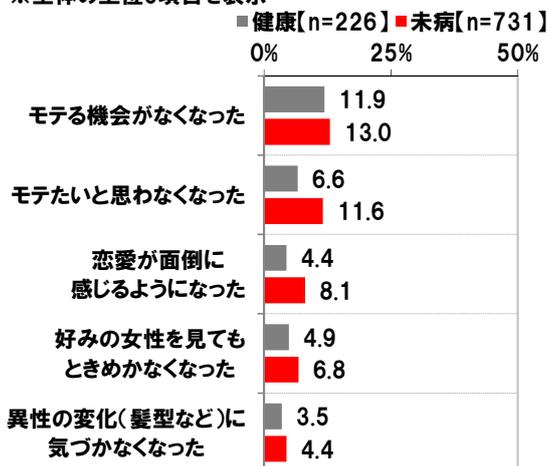
※全体の上位5項目を表示



◆最近感じるようになった【対人関係の変化】

【複数回答形式】

※全体の上位5項目を表示



【サラリーマンの生活習慣】

◆健康のためには運動が大切とはいわれるけれど……

サラリーマンの運動実態 「月に15時間未満」が9割弱

◆サラリーマンの平均睡眠時間は5.9時間、6割が「ぐっすり眠れるのは週の半分未満」と回答

◆健康のために見直すべきではあっても、やめられない生活習慣とは？

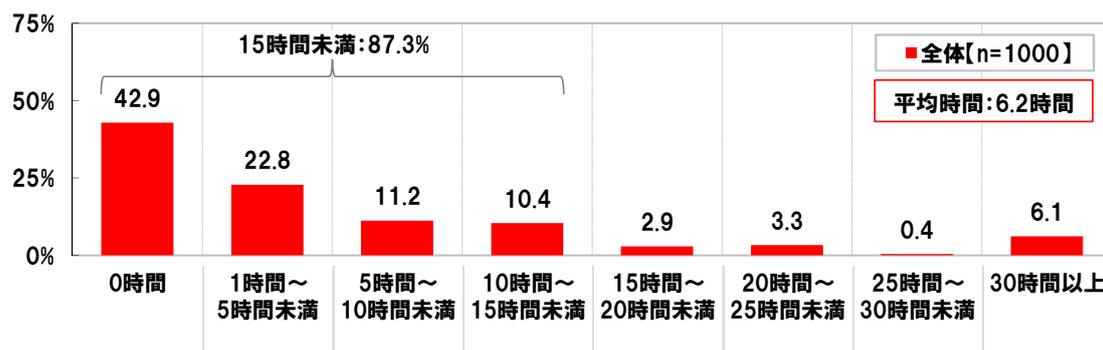
トップ3「休日はよく家で過ごす」「食べるのが早い」「仕事中は座りっぱなし」

身体や胃腸の冷えも心配 「入浴はシャワーのみ」「冷たいものばかり飲む」が上位回答に

未病の予防には、生活習慣を整えることが有効な対策となります。では、30歳以上のサラリーマンの生活習慣の実態はどのようなものなのでしょうか。全回答者（1,000名）に、運動や睡眠などの実態について聞きました。

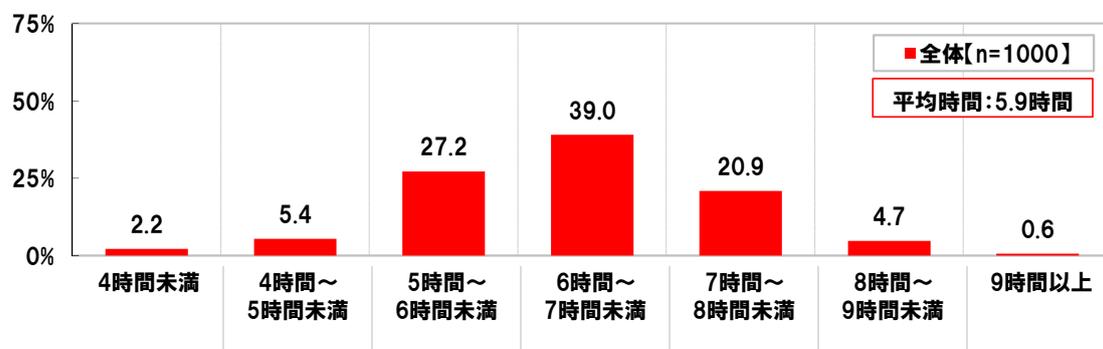
まず、1ヶ月に何時間くらい運動をしているか聞いたところ、「0時間」は42.9%、「1時間～5時間未満」は22.8%、「5時間～10時間未満」は11.2%、「10時間～15時間未満」は10.4%となり、それらを合計した「15時間未満」は87.3%、平均時間は6.2時間となりました。4割強の人が全く運動をしておらず、1日30分に満たない人（月に15時間未満）が9割弱と、ほとんどのようです。

◆1ヶ月に何時間くらい運動をしているか [数値回答形式]



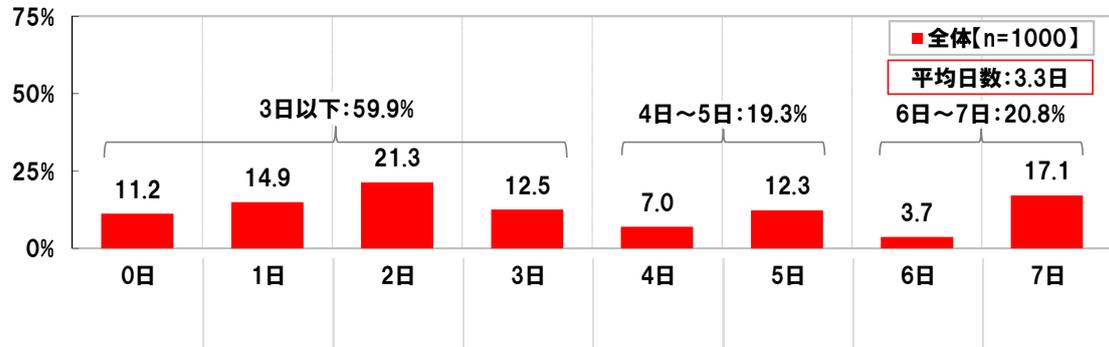
次に、平日の睡眠時間はどのくらいか聞いたところ、「6時間～7時間未満」(39.0%)や「5時間～6時間未満」(27.2%)に回答が集まり、平均時間は5.9時間となりました。睡眠時間は5、6時間台という人が多いようです。

◆平日の睡眠時間はどのくらいか [数値回答形式]



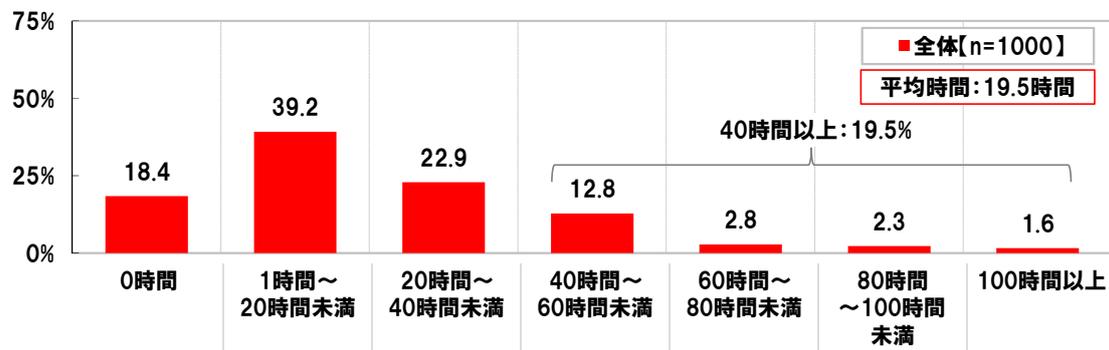
また、週に何日くらいぐっすり眠れているか聞いたところ、「3日以下」は59.9%、「4日～5日」は19.3%、「6日～7日」は20.8%となりました。週の半分もよく眠れていない人（3日以下）が6割を占めるようです。

◆週に何日くらいぐっすり眠れているか [数値回答形式]



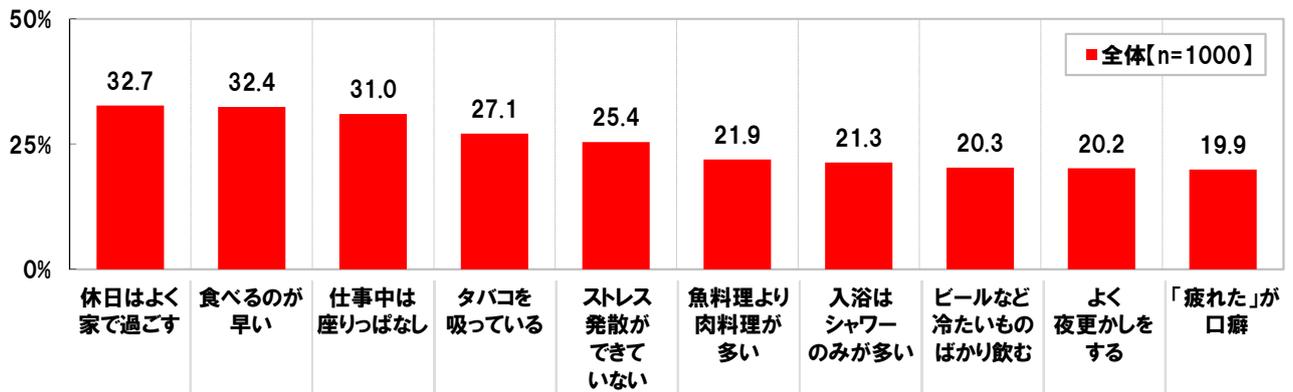
そして、1ヶ月に何時間くらい残業をしているか聞いたところ、全く残業をしていないとする「0時間」は18.4%にとどまり、「1時間～20時間未満」は39.2%、「20時間～40時間未満」は22.9%、「40時間～60時間未満」は12.8%となり、平均時間は19.5時間となりました。また、40時間以上の残業をしている人（40時間以上）は5人に1人（19.5%）となっています。

◆1ヶ月に何時間くらい残業をしているか [数値回答形式]



続いて、健康のためには見直したほうがよい生活習慣を提示し、自身（の生活）にあてはまるものを聞いたところ、「休日によく家で過ごす」（32.7%）や「食べるのが早い」（32.4%）、「仕事中は座りっぱなし」（31.0%）が3割台となりました。休日に家で過ごすことでリラックスはできますが、運動不足に繋がりがやすいため、外出や運動をする機会を増やしてみるのもよいかもかもしれません。また、胃腸に負担がかかるとされる早食いの習慣や血流の滞りを招きやすい座りっぱなしの習慣があるという人は3人に1人程度となりました。そのほか、「入浴はシャワーのみが多い」（21.3%）や「ビールなど冷たいものばかり飲む」（20.3%）といった生活習慣も上位に挙がりました。湯船に入らずにシャワーのみで済ますと体が温まらずに冷えてしまったり、ビールなど冷たいものばかり飲むと胃腸が冷えたり疲れてしまったりして、なんとなく調子がすぐれないという人はそのような生活習慣を見直してみるのもよいかもかもしれません。

◆健康のためには見直したほうがよい生活習慣について、自身(の生活)にあてはまるもの [複数回答形式] ※上位10項目を表示



【生活習慣と未病の関係】

◆生活習慣によって未病の自覚症状の現れやすさが違う？

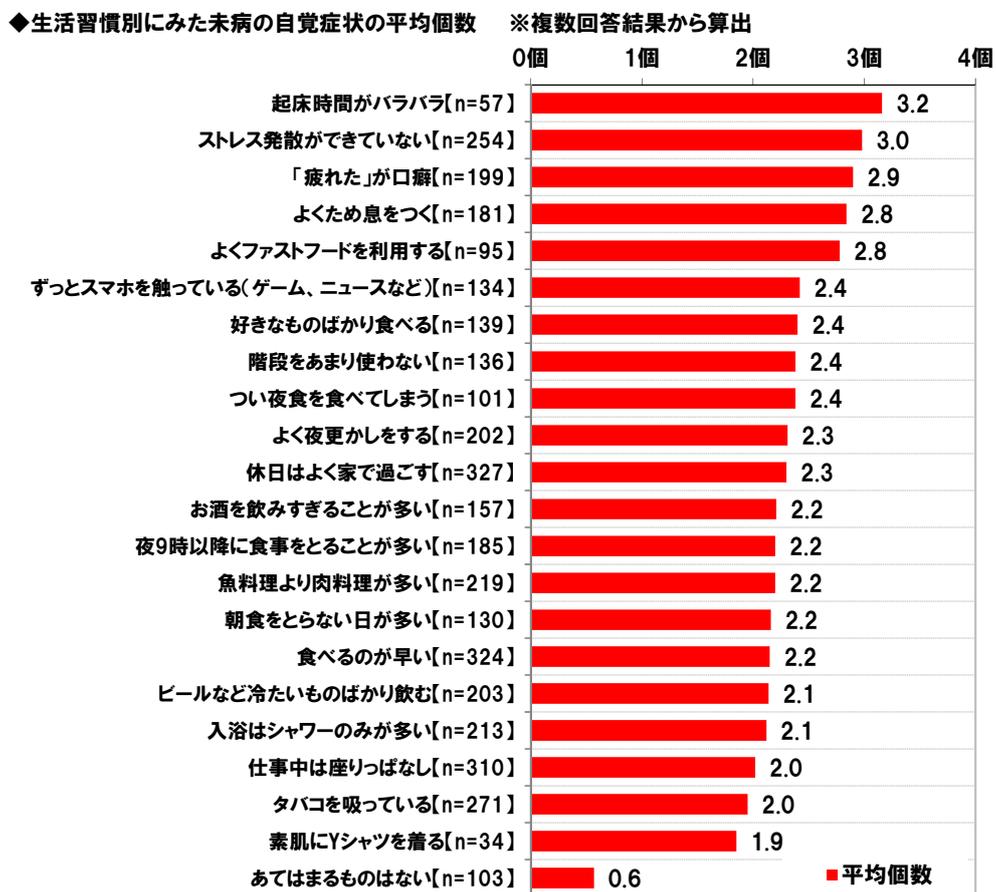
起床時間がバラバラな人やストレスをため込む人は未病の自覚症状を多数抱える傾向

◆体の不調の改善には早めの疲れケア サラリーマンの疲労と疲労ケアの実態は？

7割半が「疲れている」と回答するも、「疲れケアをしている」は4割に満たない結果に

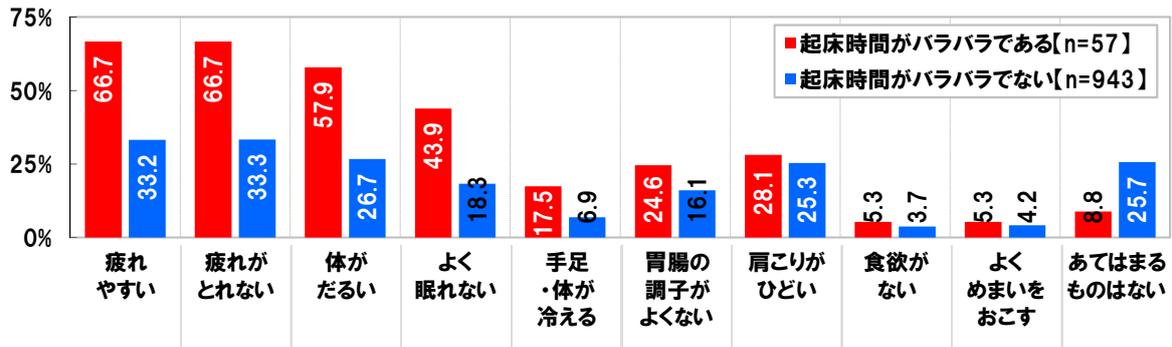
それでは、特にどのような生活習慣に気がつけたほうがよいのでしょうか。

健康のために見直したほうがよい生活習慣をしている人の未病の自覚症状の平均個数をみると、起床時間がバラバラの人は3.2個、ストレス発散ができていない人は3.0個、「疲れた」が口癖の人は2.9個、よくため息をつく人とよくファストフードを利用する人は2.8個となった一方で、健康のために見直したほうがよい生活習慣に全くあてはまらない（あてはまるものはない）人は0.6個となっています。やはり生活習慣の乱れている人は未病の症状を感じやすいようで、中でも特に、起床時間がバラバラの人やストレスをため込んでしまっている人などは未病のリスクが高いことがわかる結果となりました。



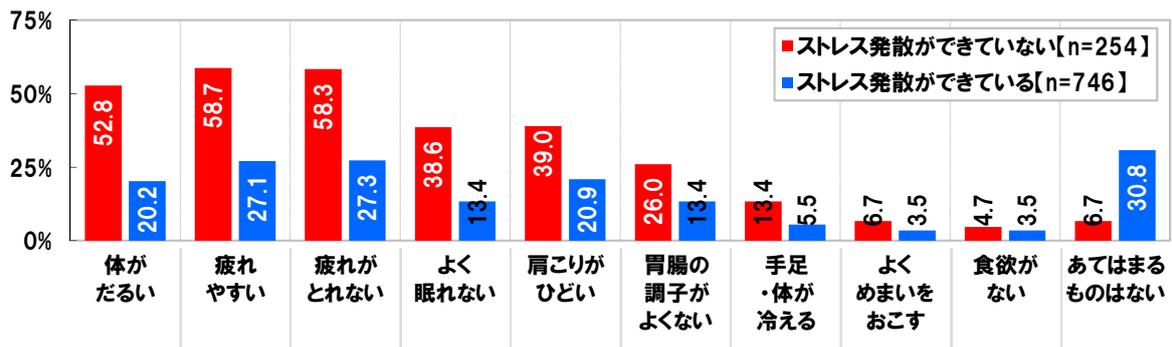
さらに、それぞれの生活習慣がある人に特徴的な未病の自覚症状に注目すると、起床時間がバラバラの人はそうでない人に比べて、「疲れやすい」（起床時間がバラバラ 66.7%、バラバラでない 33.2%）や「疲れがとれない」（起床時間がバラバラ 66.7%、バラバラでない 33.3%）、「体がだるい」（起床時間がバラバラ 57.9%、バラバラでない 26.7%）が 30 ポイント以上高くなりました。起床時間が一定でない、生活リズムが崩れてしまうためか、疲れが思うようにとれなかったり、疲れやすさや体のだるさを感じたりしている人が多いようです。

◆日頃、どのような不調(未病の自覚症状)を感じているか [複数回答形式]
※差の開いたポイントが高い順に表示



また、ストレス発散ができていない人はそうでない人に比べて、「体がだるい」（ストレス発散ができていない 52.8%、できている 20.2%）や「疲れやすい」（ストレス発散ができていない 58.7%、できている 27.1%）、「疲れがとれない」（ストレス発散ができていない 58.3%、できている 27.3%）で 30 ポイント以上高くなりました。ストレスをため込んでしまっている人の中には、体のだるさや疲れやすさを感じたり、疲れがとれにくいと感じたりしている人が多いようです。そのほか、「肩こりがひどい」（ストレス発散ができていない 39.0%、できている 20.9%）や「胃腸の調子がよくない」（ストレス発散ができていない 26.0%、できている 13.4%）でも差が開きました。

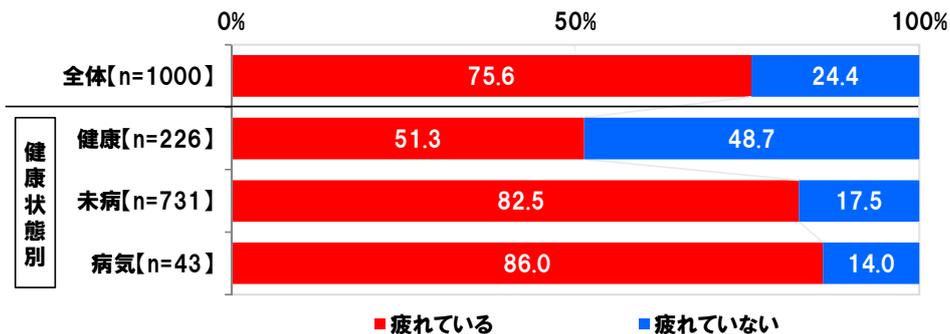
◆日頃、どのような不調(未病の自覚症状)を感じているか [複数回答形式]
※差の開いたポイントが高い順に表示



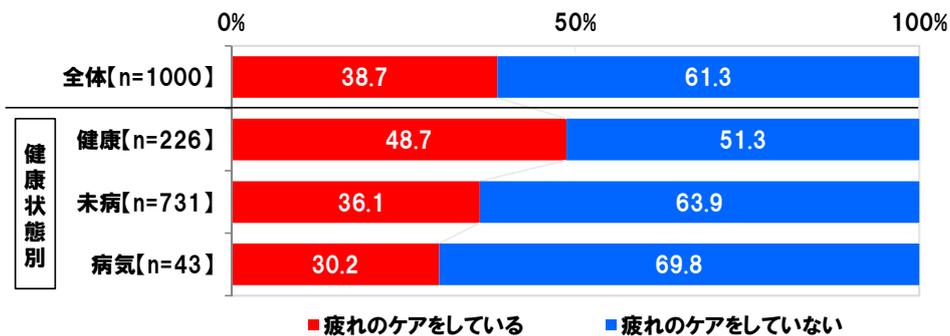
疲れを感じているにもかかわらずそのままにしておくと、いずれは体に不調を来し、病気へと繋がってしまうおそれがあります。そこで、健康のためには疲れたときに早めのケアをすることが大切となりますが、どの程度の人が疲れのケアをしているのでしょうか。全回答者（1,000名）に、自分は疲れているか、また、疲れたときにきちんと疲れのケアをしているか聞いたところ、「疲れている」が75.6%となり、「疲れのケアをしている」が38.7%となりました。7割半が疲れを自覚しているものの、疲れのケアをしている人は4割に満たないことがわかりました。

健康状態別にみると、「疲れている」の割合は健康でない人のほうが高く（健康51.3%、未病82.5%、病気86.0%）、「疲れのケアをしていない」の割合は健康でない人のほうが高く（健康51.3%、未病63.9%、病気69.8%）となりました。未病の人や病気の人であるほど、疲れを感じている人が多く、また、疲れを感じていながら対処をしていない人が多い結果となりました。

◆自分疲れているか [単一回答形式]



◆疲れたときにきちんと疲れのケアをしているか [単一回答形式]



【サラリーマンの元気の源？活力をくれる芸能人ランキング】

- ◆ 笑顔をみたらまた頑張れる！元気をくれるアナウンサー・キャスター1位は「水ト麻美さん」
- ◆ 一緒に飲んだら疲れもストレスも吹き飛ばす！？理想の晩酌相手1位は「石原さとみさん」
- ◆ 生活習慣の乱れを正して欲しい！日々の不摂生を叱って欲しい芸能人
「石原さとみさん」「新垣結衣さん」が上位に、1位は「ビートたけしさん」
- ◆ 未病知らずな芸能人は？「明石家さんまさん」がダントツ
- ◆ こんな人に体を気づかってもらいたい！未病を癒してくれると思う芸能人
1位「新垣結衣さん」2位「石原さとみさん」3位「綾瀬はるかさん」

全回答者（1,000名）に、【サラリーマンに元気を与えてくれると思うアナウンサー・キャスター】を自由回答形式で聞いたところ、1位は笑顔を絶やさないキャラクターで、お昼の情報番組でおなじみの「水ト麻美さん」、2位は「加藤綾子さん」、3位は「安住紳一郎さん」、4位は「古舘伊知郎さん」と「榎太一さん」となりました。笑顔に元気をもらいながら頑張っているサラリーマンが多いようです。

◆サラリーマンに元気を与えてくれると思うアナウンサー・キャスター
[自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

	アナウンサー・キャスター名	件数
1位	水ト麻美	63
2位	加藤綾子	54
3位	安住紳一郎	30
4位	古舘伊知郎	18
	榎太一	18
6位	松岡修造	12
	大江麻理子	12
8位	羽鳥慎一	10
9位	宮根誠司	9
10位	夏目三久	8
	桑子真帆	8
	徳光和夫	8

仕事で感じたストレスをお酒で吹き飛ばそうと考えるサラリーマンも少なくないのではないのでしょうか。そこで、【理想の晩酌相手だと思う芸能人】を聞いたところ、1位は「石原さとみさん」、2位は「タモリさん」、3位は「綾瀬はるかさん」、4位は「ビートたけしさん」、5位は「石田ゆり子さん」となりました。

◆理想の晩酌相手だと思う芸能人
[自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

	芸能人名	件数
1位	石原さとみ	29
2位	タモリ	22
3位	綾瀬はるか	20
4位	ビートたけし	19
5位	石田ゆり子	18
6位	所ジョージ	15
	壇蜜	15
9位	明石家さんま	15
	新垣結衣	14
10位	北川景子	11

また、忙しさに振り回されて乱れてしまった生活習慣を正してもらおうとしたら、どのような人に正してもらいたいと思うのでしょうか。【日々の不摂生を叱って欲しいと思う芸能人】を聞いたところ、1位は「ビートたけしさん」、2位は「タモリさん」と「マツコ・デラックスさん」、4位は「松岡修造さん」と「石原さとみさん」となりました。そのほか、「新垣結衣さん」や「天海祐希さん」、「壇蜜さん」といった女性芸能人も上位に挙げられました。不摂生を叱ってもらうなら、人生経験を積んだ年上の男性だけでなく、やわらかさや透明感のある女性、カッコよさや艶のある大人の女性に叱って欲しいと考えているサラリーマンもいるようです。

◆日々の不摂生を叱って欲しいと思う芸能人
[自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

	芸能人名	件数
1位	ビートたけし	28
2位	タモリ	21
	マツコ・デラックス	21
4位	松岡修造	14
	石原さとみ	14
6位	新垣結衣	13
	天海祐希	13
8位	所ジョージ	11
9位	和田アキ子	10
10位	坂上忍	9
	壇蜜	9

さらに、「病気と言うほどではないけれど、健康でもない状態のこと」と未病を説明し、【未病知らずだと思う芸能人】を聞いたところ、「明石家さんまさん」がダントツとなり、2位は「タモリさん」、3位は「松岡修造さん」、4位は「武井壮さん」、5位は「所ジョージさん」となりました。多くの番組で司会をこなす「明石家さんまさん」や常にポジティブで元気がみなぎるイメージの「松岡修造さん」、タフなキャラクターでおなじみの「武井壮さん」など、エネルギッシュなイメージの芸能人が挙げられました。

◆未病(※)知らずだと思う芸能人
[自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

	芸能人名	件数
1位	明石家さんま	106
2位	タモリ	28
3位	松岡修造	27
4位	武井壮	25
5位	所ジョージ	13
6位	松本人志	12
7位	ビートたけし	9
8位	マツコ・デラックス	5
	勝俣州和	5
	有吉弘行	5

※「病気と言うほどではないけれど、健康でもない状態のこと」と説明して聴取

そして、【未病を癒してくれると思う芸能人】を聞いたところ、1位はやわらかい雰囲気イメージが強く、女優として男女問わず人気のある「新垣結衣さん」、2位は料理上手として知られ、仕事で忙しくても健康に気がついた食生活を実践している「石原さとみさん」、3位は透明感のあるイメージで様々なドラマやCMに出演している「綾瀬はるかさん」、4位は「壇蜜さん」、5位は「明石家さんまさん」となりました。上位3位には、やわらかい雰囲気や料理上手、透明感のあるイメージで人気の女優が挙げられましたが、そのような女性に癒されたいと考えているサラリーマンが多いのではないのでしょうか。

◆未病(※)を癒してくれると思う芸能人
[自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

	芸能人名	件数
1位	新垣結衣	36
2位	石原さとみ	23
3位	綾瀬はるか	19
4位	壇蜜	16
5位	明石家さんま	15
6位	深田恭子	14
7位	石田ゆり子	13
8位	広瀬すず	9
	有村架純	9
10位	井川遥	8
	波瑠	8

※「病気と言うほどではないけれど、健康でもない状態のこと」と説明して聴取

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : サラリーマンの未病実態に関する調査2017
- ◆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30歳以上のサラリーマン（会社員、公務員・団体職員の男性）
- ◆調査期間 : 2017年6月8日～6月9日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル
(有効回答から、年代がほぼ均等になるように1,000サンプルを抽出)
内訳 (30代335s/40代335s/50代330s)
- ◆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 塩澤太郎
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。