



Yomeishu

PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2018.08.22

報道関係者 各位

ビジネスウーマンの夏バテに関する調査 2018

養命酒製造株式会社は、「ビジネスウーマンの夏バテ」というテーマで、インターネット調査を2018年7月4日～7月10日の7日間で行い、全国の20歳～39歳の未婚のビジネスウーマン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)

今年の夏は、例年以上に猛暑日が多く、毎日忙しく働くビジネスウーマンの中には、暑さにやられぐったりという人も多いのではないのでしょうか。そこで、養命酒製造株式会社では、ビジネスウーマンの夏バテ実態や夏バテ解消術を探りました。

【ビジネスウーマンの夏バテ実態】

「夏バテ」を感じているビジネスウーマンは約6割
冷房の影響？ 「冷えバテ女子」は4割強、「肌バテ女子」は6割強に
「恋愛バテ女子」は4割、胃バテ女子の半数以上が「恋愛バテ」を併発
イマドキOLの5人に1人が「SNSバテ」

ストレスが体調に影響 「職場ストレスバテ」は6割半、「過緊張バテ」は5割弱が実感

夏バテ&肌バテ&職場ストレスバテのトリプルバテOLは3人に1人

夏バテ&胃バテ&恋愛バテのトリプルバテOLは6人に1人

職場ストレスバテOLの半数が「イライラ」の症状に悩む傾向

【ビジネスウーマンの夏バテ解消術】

夏バテ解消術ランキング 「夏野菜料理」が5位、「ネバネバ料理」が7位にランクイン

こんな同僚男性がいたら夏バテ・職場ストレスが癒やされる！

TOP5は「笑顔がさわやか」「気配りができる」「優しくて親切」「清潔感がある」「イケメン」

職場のイケメンAIにささやいて欲しいセリフ 1位「無理はしないで、心配です」

AIくんに助けて欲しいこと 「疲労回復」「美容増進」「快適な睡眠」「貯蓄」がTOP10入り

【夏バテを癒やしてくれる有名人ランキング】

この人の笑顔を見ると夏バテも癒される 1位「竹内涼真さん」

この人の優しいささやき声なら夏バテも癒される 1位「玉木宏さん」

癒し系のAIにはこの人の声を搭載して欲しい

1位「水田わさびさん」2位「宮野真守さん」3位「高山みなみさん」

【ビジネスウーマンの夏バテ実態】

◆「夏バテ」を感じているビジネスウーマンは約6割

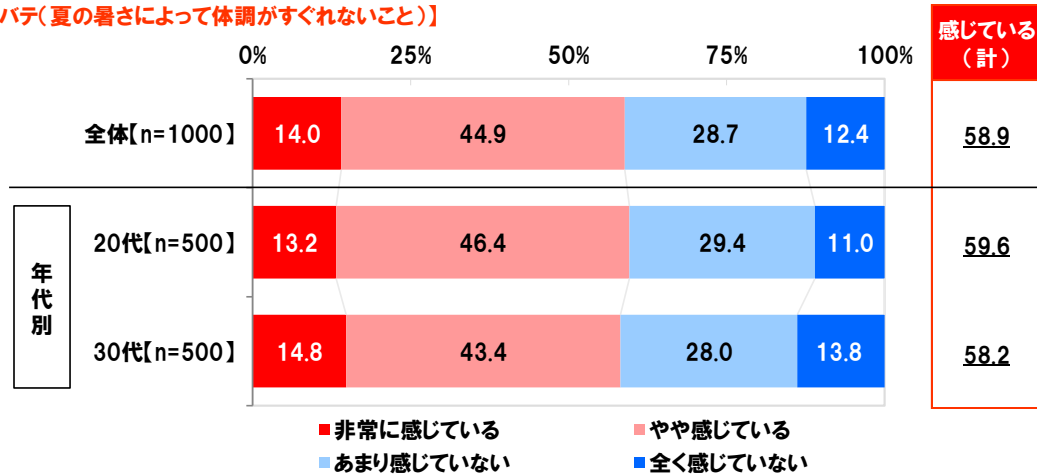
◆冷房の影響？ 「冷えバテ女子」は4割強、「肌バテ女子」は6割強に

全国の20歳～39歳の未婚のビジネスウーマン1,000名（全回答者）に、最近感じる“バテ”の状態について聞きました。

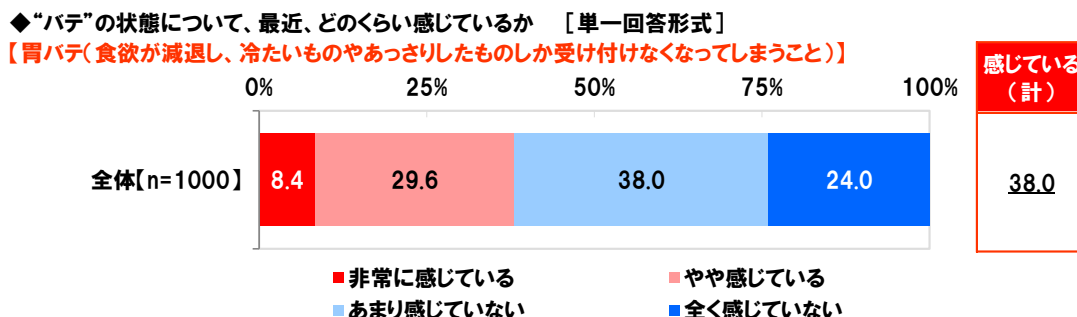
まず、全回答者（1,000名）に、【夏バテ（夏の暑さによって体調がすぐれないこと）】をどの程度感じているか聞いたところ、「非常に感じている」が14.0%、「やや感じている」が44.9%で、合計した『感じている（計）』は58.9%となりました。夏バテを感じているビジネスウーマンは多いようです。

◆“バテ”の状態について、最近、どのくらい感じているか [単一回答形式]

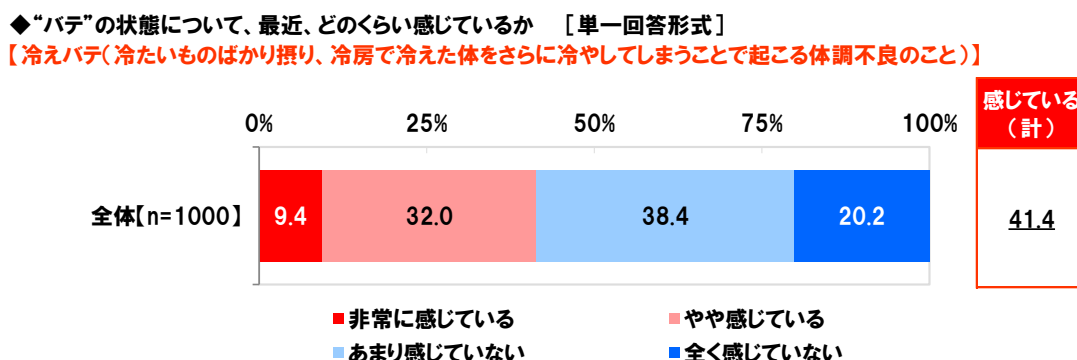
【夏バテ(夏の暑さによって体調がすぐれないこと)】



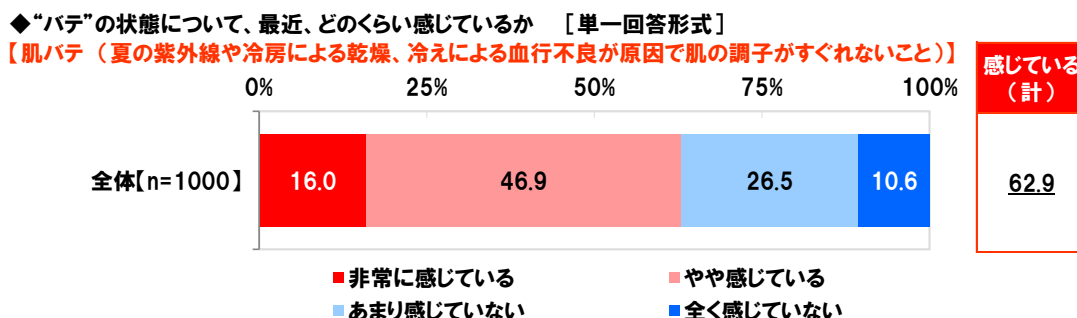
続いて、【胃バテ（食欲が減退し、冷たいものやあっさりしたものしか受け付けなくなってしまうこと）】をどの程度感じているか聞いたところ、「非常に感じている」が8.4%、「やや感じている」が29.6%で、合計した『感じている（計）』は38.0%となりました。夏の暑さや冷房の影響で自律神経が乱れ、胃の機能が弱っている人は少なくないようです。



また、【冷えバテ(冷たいものばかり摂り、冷房で冷えた体をさらに冷やしてしまうことで起こる体調不良のこと)】をどの程度感じているか聞いたところ、「非常に感じている」が9.4%、「やや感じている」が32.0%で、合計した『感じている（計）』は41.4%となりました。



さらに、【肌バテ（夏の紫外線や冷房による乾燥、冷えによる血行不良が原因で肌の調子がすぐれないこと）】をどの程度感じているか聞いたところ、「非常に感じている」が16.0%、「やや感じている」が46.9%で、合計した『感じている（計）』は62.9%となりました。冷房による乾燥や冷えなどが原因で肌の不調を感じている人は多いようです。

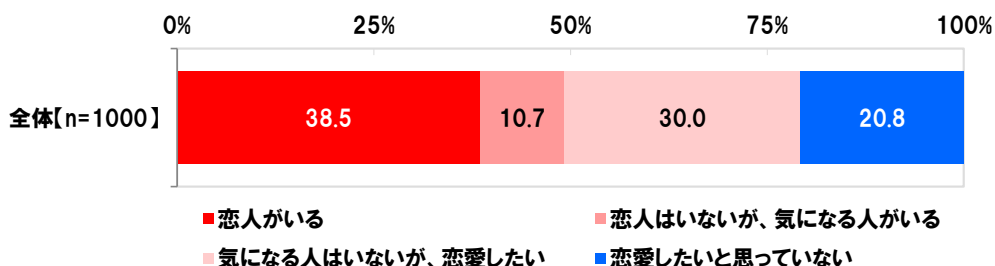


◆「恋愛バテ女子」は4割、胃バテ女子の半数以上が「恋愛バテ」を併発
 ◆イマドキOLの5人に1人が「SNSバテ」

恋愛や仕事などの日常生活と体調には関連があるのでしょうか。

まず、全回答者（1,000名）に、恋愛の状況を聞いたところ、「恋人がいる」が38.5%、「恋人はいないが、気になる人がいる」が10.7%、「気になる人はいないが、恋愛したい」が30.0%、「恋愛したいと思っていない」が20.8%となりました。

◆恋愛の状況 [単一回答形式]

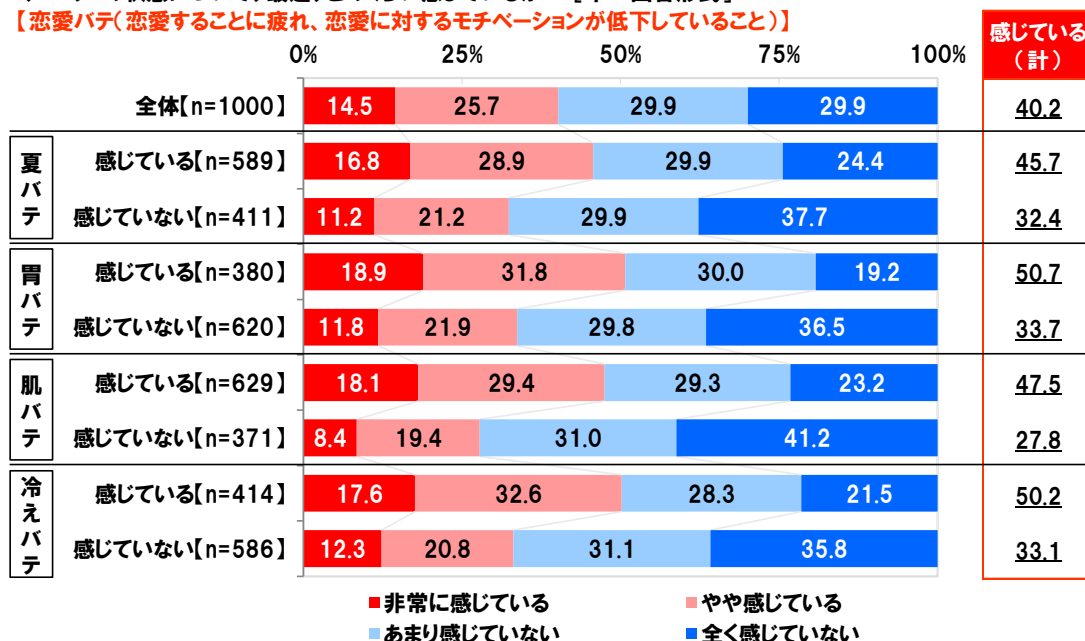


次に、全回答者（1,000名）に、【恋愛バテ（恋愛することに疲れ、恋愛に対するモチベーションが低下していること）】をどの程度感じているか聞いたところ、「非常に感じている」が14.5%、「やや感じている」が25.7%で、合計した『感じている（計）』は40.2%となりました。

ここで、夏バテなどの不調別に、恋愛バテを感じている人の割合をみると、夏バテを感じている人では45.7%と夏バテを感じていない人（32.4%）より高くなりました。また、胃バテや肌バテ、冷えバテを感じている人では恋愛バテを感じている割合が高く、胃バテを感じている人（50.7%）や冷えバテを感じている人（50.2%）では半数以上となりました。

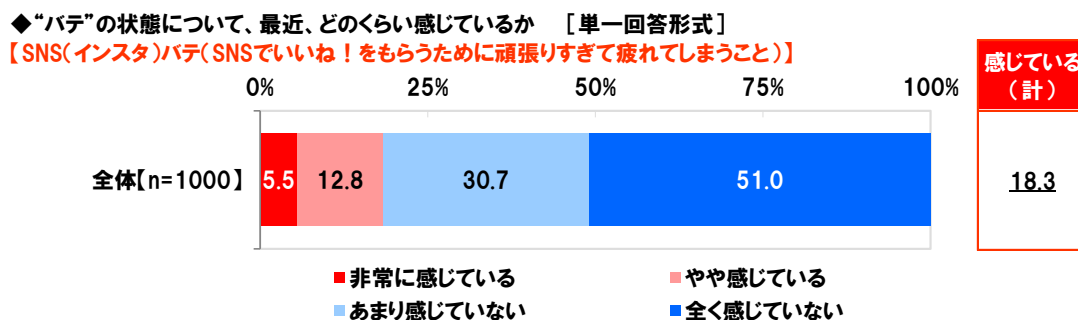
◆“バテ”の状態について、最近、どのくらい感じているか [単一回答形式]

【恋愛バテ(恋愛することに疲れ、恋愛に対するモチベーションが低下していること)】



また、写真をアップし、多くの人とコミュニケーションをとることができる Instagram（インスタ）ですが、最近では、そのインスタ上で“いいね！”をもらうために頑張りすぎて疲れるという“インスタ疲れ”が話題となっています。

そこで、全回答者（1,000名）に、【SNS（インスタ）バテ（SNSでいいね！をもらうために頑張りすぎて疲れてしまうこと）】をどの程度感じているか聞いたところ、「非常に感じている」が5.5%、「やや感じている」が12.8%で、合計した『感じている（計）』は18.3%となりました。ビジネスウーマンの5人に1人が、SNSでの“いいね！”競争に疲れているようです。

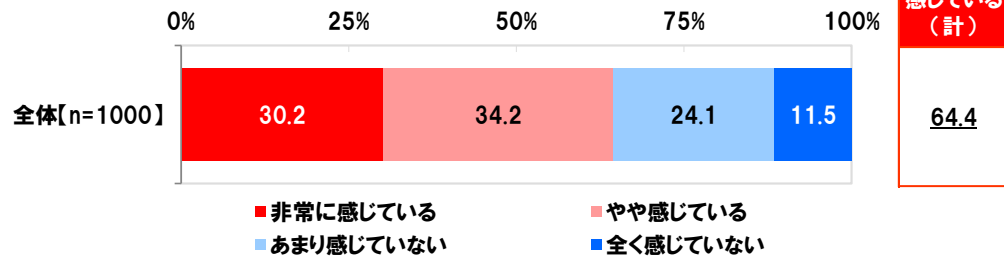


◆ストレスが体調に影響 「職場ストレスバテ」は6割半、「過緊張バテ」は5割弱が実感

次に、全回答者（1,000名）に、【職場ストレスバテ（職場でのストレスがたまり、体調がすぐれないこと）】をどの程度感じているか聞いたところ、「非常に感じている」が30.2%、「やや感じている」が34.2%で、合計した『感じている（計）』は64.4%となりました。職場でのストレスが体調に悪影響を及ぼしていると感じている人は多いようです。

◆“バテ”の状態について、最近、どのくらい感じているか [単一回答形式]

【職場ストレスバテ(職場でのストレスがたまり、体調がすぐれないこと)】



ストレスによって自律神経が乱れると“過緊張”（※）を引き起こしてしまうことがあります。

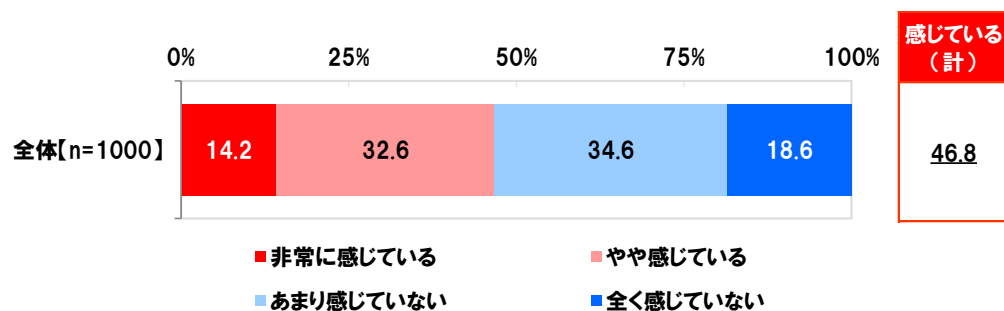
※心身が過剰に緊張し、ゆるめたくても、なかなか自分でゆるめられない状態を過緊張（カキンチョウ）といいます。

では、どのくらいのビジネスウーマンが、過緊張のせいで体調がすぐれないと感じているのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、【過緊張（カキンチョウ）バテ（リラックスしようとしてもできず、気が休まらない状態が続き体調がすぐれないこと）】をどの程度感じているか聞いたところ、「非常に感じている」が14.2%、「やや感じている」が32.6%で、合計した『感じている（計）』は46.8%となりました。

◆“バテ”の状態について、最近、どのくらい感じているか [単一回答形式]

【過緊張(カキンチョウ)バテ(リラックスしようとしてもできず、気が休まらない状態が続き体調がすぐれないこと)】

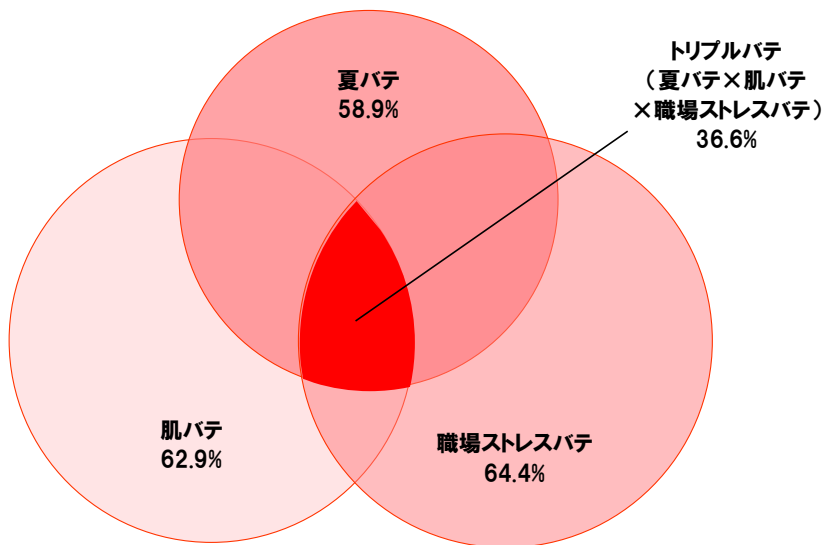


◆夏バテ&肌バテ&職場ストレスバテのトリプルバテOLは3人に1人

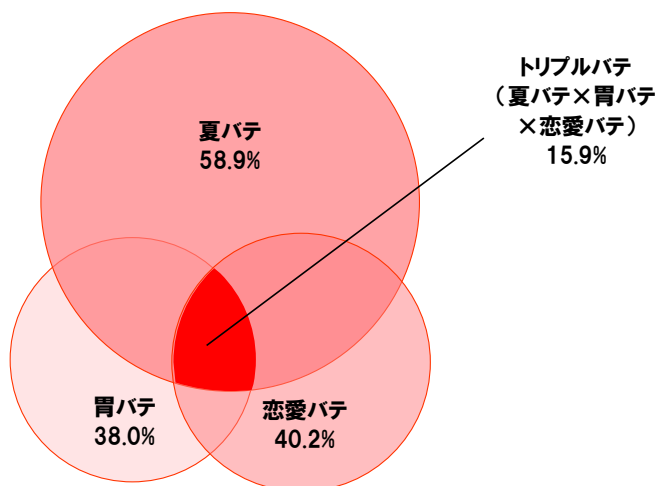
◆夏バテ&胃バテ&恋愛バテのトリプルバテOLは6人に1人

【夏バテ】と他の不調の併発状況についてみると、【夏バテ】【肌バテ】【職場ストレスバテ】の3つを感じている人は36.6%、【夏バテ】【胃バテ】【恋愛バテ】の3つを感じている人は15.9%となりました。夏バテに加え、複数の不調でヘトヘトになっているビジネスウーマンも少なくないのではないのでしょうか。

◆【夏バテ】【肌バテ】【職場ストレスバテ】の3つを感じている人の割合 [単一回答結果より算出]
※『感じている(計)』(「非常に」と「やや」の合計)の割合を表示
全体[n=1000]



◆【夏バテ】【胃バテ】【恋愛バテ】の3つを感じている人の割合 [単一回答結果より算出]
※『感じている(計)』(「非常に」と「やや」の合計)の割合を表示
全体[n=1000]

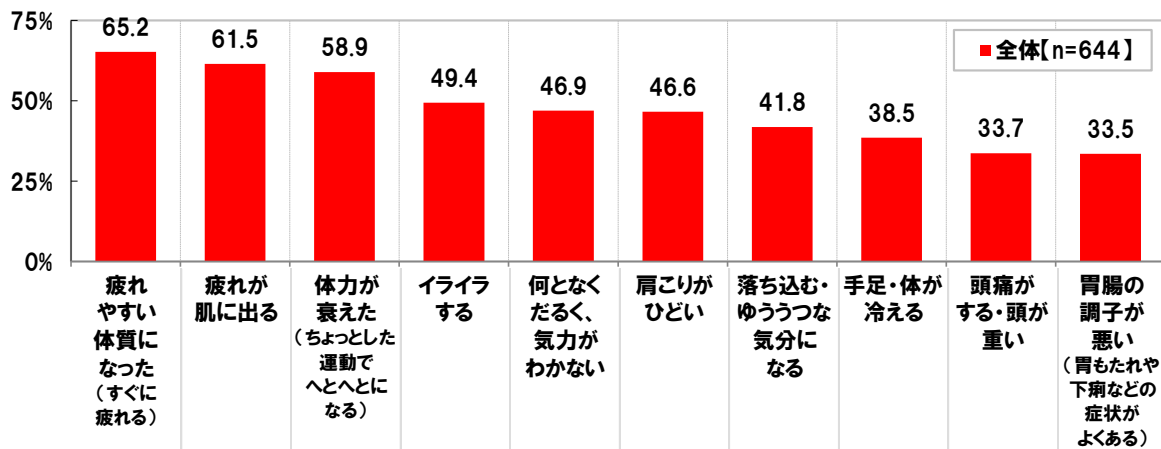


◆職場ストレスバテ OL の半数が「イライラ」の症状に悩む傾向

職場のストレスがたまり体調がすぐれないビジネスウーマンは6割半（64.4%）でしたが、職場ストレスバテのビジネスウーマンは、どのような不調を感じているのでしょうか。

職場ストレスバテを感じている人（644名）に、疲れがたまったときに自覚症状としてあらわれやすい不調を提示し、日頃感じている不調について聞いたところ、「疲れやすい体質になった（すぐに疲れる）」が最も高く65.2%、次いで、「疲れが肌に出る」が61.5%、「体力が衰えた（ちょっとした運動でへとへとになる）」が58.9%、「イライラする」が49.4%、「何となくだるく、気力がわかない」が46.9%、「肩こりがひどい」が46.6%、「落ち込む・ゆううつな気分になる」が41.8%、「手足・体が冷える」が38.5%、「頭痛がする・頭が重い」が33.7%、「胃腸の調子が悪い（胃もたれや下痢などの症状がよくある）」が33.5%となりました。

◆日頃、感じている不調（疲れがたまったときにあらわれやすい自覚症状）【複数回答形式】※上位10位までを抜粋
対象：職場ストレスバテを感じている人



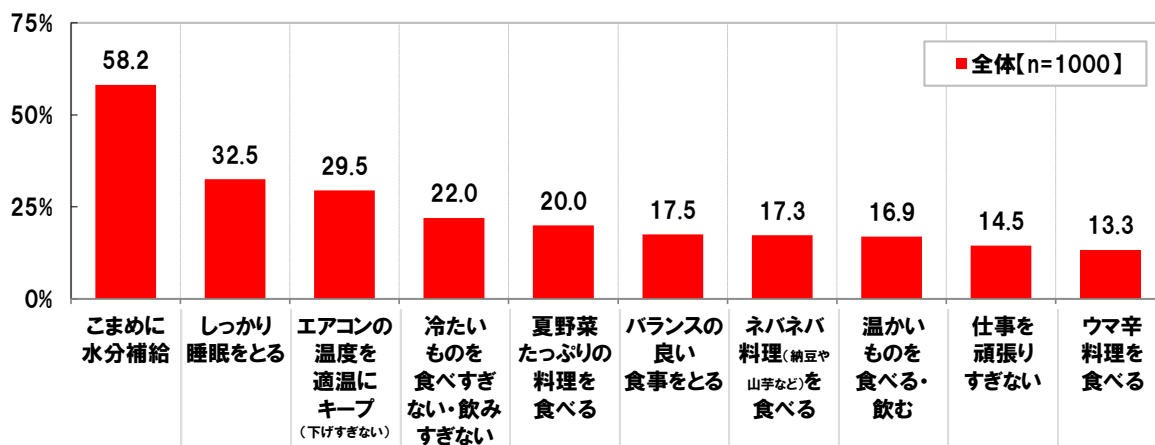
【ビジネスウーマンの夏バテ解消術】

◆夏バテ解消術ランキング 「夏野菜料理」が5位、「ネバネバ料理」が7位にランクイン

では、ビジネスウーマンは、夏バテ解消のためにどのような対策をとっているのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、どのような夏バテ解消術を行っているか聞いたところ、「こまめに水分補給」が最も高く58.2%、次いで、「しっかり睡眠をとる」が32.5%、「エアコンの温度を適温にキープ（下げすぎない）」が29.5%、「冷たいものを食べすぎない・飲みすぎない」が22.0%、「夏野菜たっぷりの料理を食べる」が20.0%で続きました。水分補給のタイミングに気をつけている人が多くなったほか、睡眠不足や冷えに注意している人が多いことがわかりました。そのほか、「ネバネバ料理（納豆や山芋など）を食べる」（17.3%）が7位、「ウマ辛料理を食べる」（13.3%）が10位にランクインしました。

◆自身が行っている夏バテ解消術 【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



◆こんな同僚男性がいたら夏バテ・職場ストレスが癒やされる！

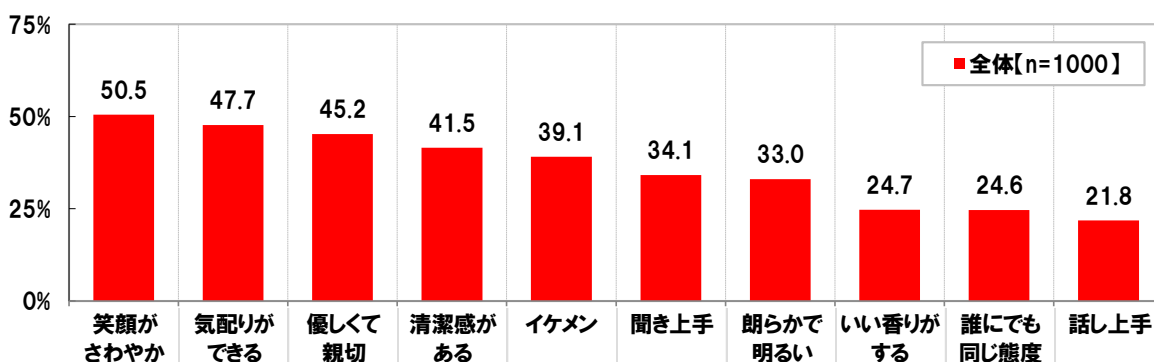
TOP5 は「笑顔がさわやか」「気配りができる」「優しくて親切」「清潔感がある」「イケメン」

夏バテを感じている人が約6割、職場ストレスバテを感じている人が6割半ということがわかりましたが、職場の同僚男性の存在が夏バテや職場ストレスバテの緩和につながることはあるのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、職場にどのような男性の同僚がいたら、夏バテ・職場ストレスが癒やされると思うかを聞いたところ、「笑顔がさわやか」が最も高く50.5%、次いで、「気配りができる」が47.7%、「優しくて親切」が45.2%、「清潔感がある」が41.5%、「イケメン」が39.1%となりました。笑顔がさわやかな男性が職場にいたら元気になるという人が多いようです。

◆職場にどのような男性の同僚がいたら、夏バテ・職場ストレスが癒やされると思うか [複数回答形式]

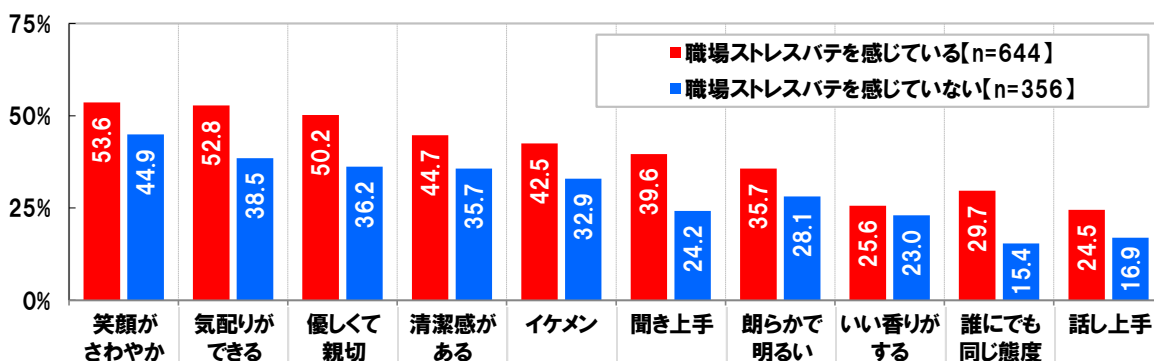
※上位10位までを抜粋



また、職場ストレスバテの状態別にみると、「聞き上手」は職場ストレスバテを感じている人では39.6%と、職場ストレスバテを感じていない人（24.2%）よりも15ポイント以上高くなりました。職場ストレスバテを感じている人ほど、悩みやグチを聞いてくれる聞き上手な同僚男性を求めているようです。

◆職場にどのような男性の同僚がいたら、夏バテ・職場ストレスが癒やされると思うか [複数回答形式]

※全体の上位10位までを抜粋



◆職場のイケメンAIにささやいて欲しいセリフ 1位「無理はしないで、心配です」

最近では、仕事の場面でAIが活用されることが増えてきていますが、近い将来、AIが同僚という状況も珍しくなくなるのではないのでしょうか。

そこで、全回答者（1,000名）に、夏バテや職場のストレスを感じているとき、職場のイケメンAIにかけてもらいたい・ささやいて欲しいセリフ（元気が出る・癒される言葉）を聞いたところ、1位は「無理はしないで、心配です」（35.3%）、2位「いつもありがとう、感謝しています」（31.1%）、3位「大丈夫ですか？疲れていませんか？」（30.1%）、4位「たまには私を頼ってください」（24.2%）、5位「頑張り屋さんですね」（22.3%）となりました。自分のことを気にかけてくれるセリフや感謝を伝えてくれるセリフに癒されるという人が多いようです。

◆夏バテや職場のストレスを感じているときに、職場のイケメンAIに、
かけてもらいたい・ささやいて欲しいセリフ（元気が出る・癒される言葉）
〔複数回答形式〕 ※上位10位までを抜粋

全体〔n=1000〕

	セリフ	%
1位	無理はしないで、心配です	35.3
2位	いつもありがとう、感謝しています	31.1
3位	大丈夫ですか？疲れていませんか？	30.1
4位	たまには私を頼ってください	24.2
5位	頑張り屋さんですね	22.3
6位	〇〇さんがいないと寂しいです	17.8
7位	僕は〇〇さんの味方ですから	16.6
8位	〇〇さんの笑顔には癒されます	16.1
9位	相談にのります、飲みに行きましょう	15.9
10位	元気を出してください	10.8

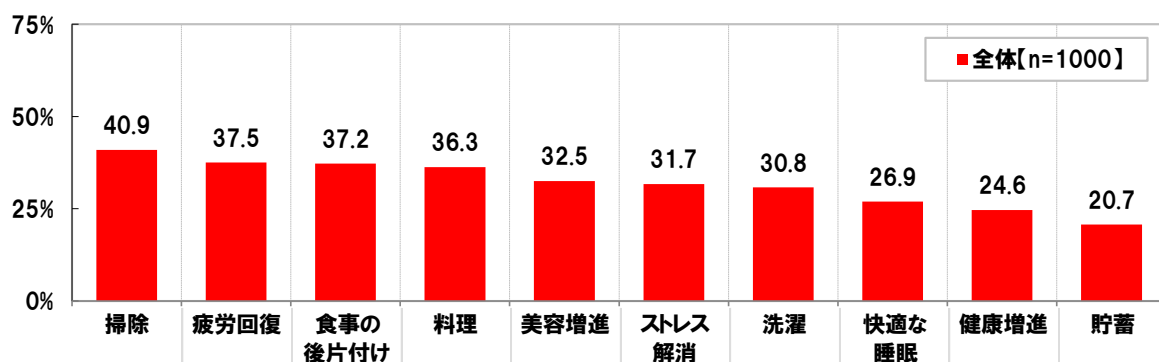
◆AI くんによって助けたいこと 「疲労回復」「美容増進」「快適な睡眠」「貯蓄」が TOP10 入り

家庭でも、スマートスピーカーなど AI を搭載した機器が利用されるようになっていますが、ビジネスウーマンは AI にどのようなことを助けたいと思っているのでしょうか。

全回答者（1,000 名）に、プライベートシーンにおいて、どのようなことを AI に助けたい・アシストして欲しいと思うかを聞いたところ、TOP5 は「掃除」（40.9%）、「疲労回復」（37.5%）、「食事の後片付け」（37.2%）、「料理」（36.3%）、「美容増進」（32.5%）となりました。日常の家事のほか、たまった疲労の回復や美容ケアを AI に手伝って欲しいという人が多いようです。そのほか、「ストレス解消」（31.7%）や「快適な睡眠」（26.9%）、「健康増進」（24.6%）といった健康関連のサポート、「貯蓄」（20.7%）などが TOP10 にランクインしました。

◆プライベートシーンで、AI に助けたい・アシストして欲しいこと [複数回答形式]

※上位10位までを抜粋



【夏バテを癒やしてくれる有名人ランキング】

- ◆この人の笑顔を見ると夏バテも癒される 1位「竹内涼真さん」
- ◆この人の優しいささやき声なら夏バテも癒される 1位「玉木宏さん」
- ◆癒し系のAIにはこの人の声を搭載して欲しい
1位「水田わさびさん」2位「宮野真守さん」3位「高山みなみさん」

最後に、「夏バテ」や「癒し」をテーマにいくつかのイメージを提示し、それぞれのイメージに合う有名人を聞きました。

まず、全回答者（1,000名）に、「この人の笑顔を見ると夏バテも癒される」と感じる有名人を聞いたところ、1位は「竹内涼真さん」、2位は「福士蒼汰さん」、3位は「高橋一生さん」となりました。ドラマや映画で見せる、彼らのさわやかな笑顔に癒されているビジネスウーマンが多いのではないのでしょうか。

年代別にみると、20代・30代のどちらも、1位と2位は同じ顔ぶれとなりましたが、20代では「山崎賢人さん」、30代では「ディーン・フジオカさん」と「高橋一生さん」が3位という結果でした。

◆この人の笑顔を見ると夏バテも癒されと感じる有名人
〔自由回答形式〕 ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	有名人名	件数
1位	竹内涼真	54
2位	福士蒼汰	28
3位	高橋一生	17
4位	玉木宏	15
	坂口健太郎	15
	松坂桃李	15
7位	山崎賢人	14
	新垣結衣	14
10位	平野紫耀	14
	佐藤健	13

20代[n=500]

	有名人名	件数
1位	竹内涼真	27
2位	福士蒼汰	16
3位	山崎賢人	11

30代[n=500]

	有名人名	件数
1位	竹内涼真	27
2位	福士蒼汰	12
3位	ディーン・フジオカ	10
	高橋一生	10

また、「この人の優しいささやき声なら夏バテも癒される」と感じる有名人を聞いたところ、1位は深い低音ボイスが印象的な「玉木宏さん」、2位は「竹内涼真さん」、3位は「高橋一生さん」となりました。

年代別にみると、20代では1位「玉木宏さん」、2位「竹内涼真さん」、3位「高橋一生さん」と「斎藤工さん」となったのに対し、30代では1位「玉木宏さん」、2位「高橋一生さん」と「福山雅治さん」となりました。

◆この人の優しいささやき声なら夏バテも癒されると感じる有名人
 [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	有名人名	件数
1位	玉木宏	45
2位	竹内涼真	29
3位	高橋一生	28
4位	斎藤工	27
5位	福山雅治	26
6位	竹野内豊	20
7位	ティーン・フジオカ	19
8位	福士蒼汰	16
9位	佐藤健	12
10位	綾野剛	11
	西島秀俊	11

20代[n=500]

	有名人名	件数
1位	玉木宏	25
2位	竹内涼真	19
3位	高橋一生	12
	斎藤工	12

30代[n=500]

	有名人名	件数
1位	玉木宏	20
2位	高橋一生	16
	福山雅治	16

さらに、「癒し系のAIには、この人の声を搭載して欲しい」と感じる声優を聞いたところ、1位はドラえもんの声を担当している「水田わさびさん」、2位はアニメ版 DEATH NOTE で主人公・夜神月の声を担当した「宮野真守さん」、3位は名探偵コナンで主人公・江戸川コナンの声を担当している「高山みなみさん」となりました。親しみを感じるドラえもんや江戸川コナンの声、また、イケメン声優として人気の宮野真守さんの“イケボ”に癒されたいという人が多いようです。

年代別にみると、20代では「宮野真守さん」、30代では「水田わさびさん」が1位にランクインしました。

◆癒し系のAIには、この人の声を搭載して欲しいと感じる声優
 [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	声優名	件数
1位	水田わさび	30
2位	宮野真守	23
3位	高山みなみ	19
4位	神谷浩史	16
5位	古谷徹	15
	山口勝平	15
7位	石田彰	14
	櫻井孝宏	14
9位	戸田恵子	12
	高橋一生	11
10位	大谷育江	11

20代[n=500]

	声優名	件数
1位	宮野真守	15
2位	高山みなみ	14
3位	山口勝平	9
	神谷浩史	9
	櫻井孝宏	9

30代[n=500]

	声優名	件数
1位	水田わさび	22
2位	古谷徹	12
3位	宮野真守	8

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : ビジネスウーマンの夏バテに関する調査2018
- ◆調査対象 : ネットエイリ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～39歳の未婚のビジネスウーマン
ビジネスウーマン : 会社員、派遣社員・契約社員、公務員・団体職員、会社役員・経営者、
専門職、自営業、自由業
- ◆調査期間 : 2018年7月4日～7月10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、20代500s、30代500sとなるよう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 塩澤太朗
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。