



報道関係者 各位

東京で働くビジネスパーソンのコロナ禍の夏バテに関する調査 2020

養命酒製造株式会社は、「東京で働くビジネスパーソンのコロナ禍の夏バテ」というテーマで、インターネット調査を 2020 年 8 月 25 日～8 月 27 日の 3 日間で行い、一都三県在住で、東京都で働く 20 歳～59 歳のビジネスパーソン 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、東京都心では 8 月の猛暑日が観測史上最多となりました。ビジネスパーソンのなかには、連日の猛暑とコロナ禍でのマスク着用で夏バテを感じている人が多いのではないのでしょうか。養命酒製造株式会社では、日本経済の中心地である東京都で働くビジネスパーソンのコロナ禍の夏バテについて実態を探りました。

【東京で働くビジネスパーソン夏の夏バテ実態】

東京で働くビジネスパーソンの 6 割強が夏バテを実感、30 代・40 代女性では 7 割強
“夏バテ OL”が多いのはどのエリア？ 渋谷・恵比寿 OL の 8 割強、新宿 OL の 8 割が夏バテ
東京で働くビジネスパーソンが感じている夏バテ 3 症状 「疲れやすい」「ダルい」「不眠」
胃腸冷えで胃腸バテ？ 冷たいものばかり食べる人の 8 割が夏バテを感じている
真夏に常時マスクは要注意 人がいない場所でもマスクをする人の 4 人に 3 人が夏バテ
「職場に夏バテのイライラをひどくする人がいる」6 割強
夏バテのイライラを悪化させるタイプ TOP3 は「自己中」「空気が読めない」「上から目線」
夏バテのときに聞きたくない上司のセリフ TOP3 は「暑い」「早くやって」「まだ終わらないの？」

【東京で働くビジネスパーソン夏の夏バテ対策】

「今年、夏バテ対策を実践した」8 割、渋谷・恵比寿エリアでは 8 割半と高い傾向
実践した夏バテ対策 TOP3 は「こまめに水分補給」「しっかり睡眠」「エアコンを適温に」
使っている夏バテ対策グッズ 5 位「冷感寝具」4 位「冷感マスク」、TOP3 は？
東京・丸の内エリアのビジネスマンの 7 人に 1 人が「首掛け扇風機」を夏バテ対策に活用
夏バテを癒してくれそうなタイプ TOP3 は「気遣い上手」「いつもニコニコ」「笑顔がさわやか」
品川・大崎 OL や東京・丸の内 OL が選ぶ 1 位は「清潔感がある」

【夏バテと芸能人・アニメキャラ】

夏バテとは縁遠そう！ 男性芸能人 1 位「松岡修造さん」、女性芸能人 1 位「フワちゃん」
夏バテとは縁遠そうなアニメキャラ 1 位「ドラえもん」2 位「ルフィ」3 位「孫悟空」
夏バテを癒してほしい！ 男性芸能人 1 位「横浜流星さん」、女性芸能人 1 位「新垣結衣さん」
夏バテを癒してほしいアニメキャラ 1 位「ドラえもん」、「浅倉南」が TOP3 にランクイン

アンケート総括

【東京で働くビジネスパーソンの夏バテ実態】

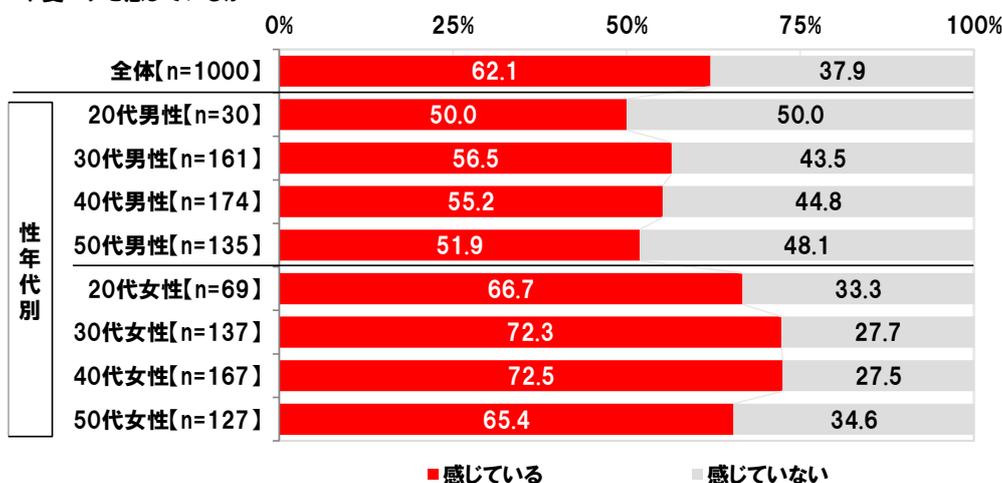
- ◆東京で働くビジネスパーソンの6割強が夏バテを実感、30代・40代女性では7割強
- ◆“夏バテOL”が多いのはどのエリア？ 渋谷・恵比寿OLの8割強、新宿OLの8割が夏バテ

一都三県在住で、東京都で働く20歳～59歳のビジネスパーソン1,000名（全回答者）に、今年の夏バテ実態について質問しました。

まず、全回答者（1,000名）に、夏バテを感じているか聞いたところ、「感じている」は62.1%、「感じていない」は37.9%となりました。東京で働くビジネスパーソンの多くが、夏バテを実感しているようです。

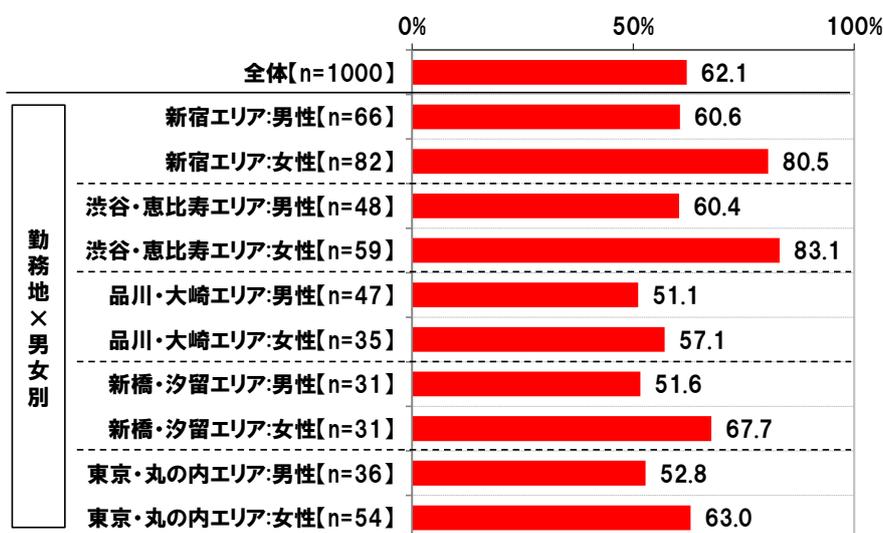
性年代別にみると、夏バテを感じている人の割合は男性よりも女性のほうが高い傾向がみられ、30代女性（72.3%）と40代女性（72.5%）が高くなりました。

◆夏バテを感じているか



勤務地・男女別にみると、夏バテを感じている人の割合が特に高くなったのは、新宿エリアの女性（80.5%）と渋谷・恵比寿エリアの女性（83.1%）で、8割を超えました。

◆夏バテを感じている人の割合



※n数の少ないエリアは記載を省略

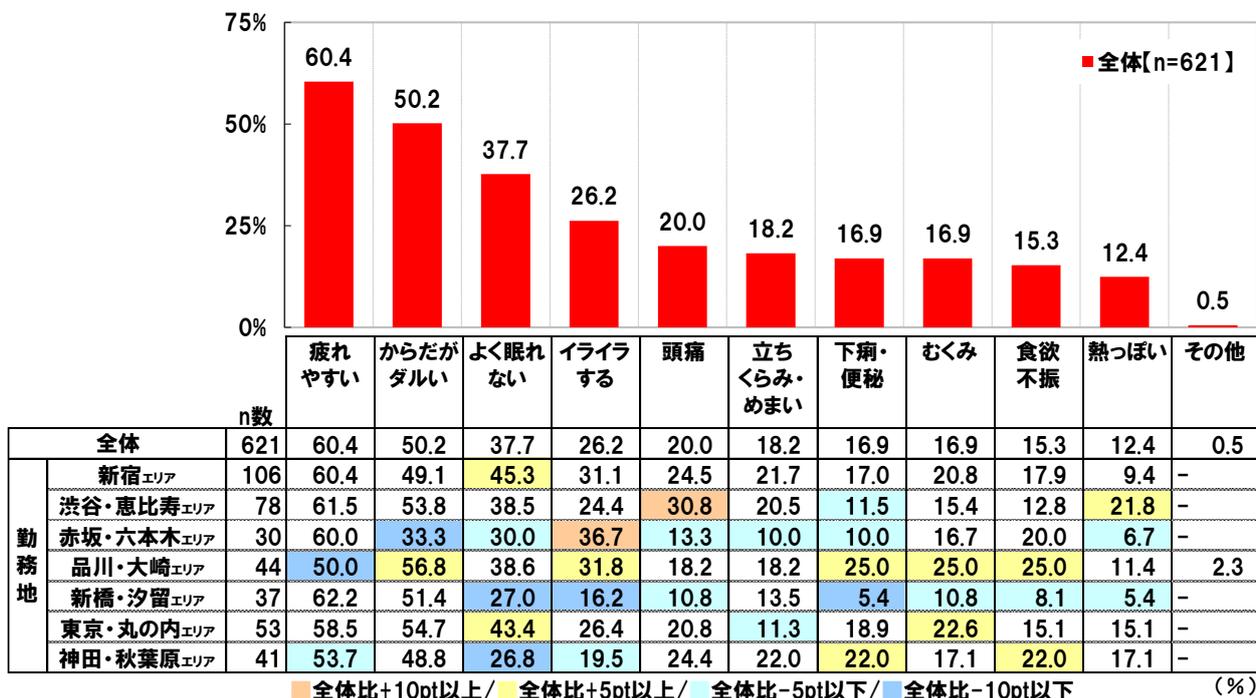
◆東京で働くビジネスパーソンが感じている夏バテ3症状 「疲れやすい」「ダルい」「不眠」

では、どのような夏バテの症状を感じている人が多いのでしょうか。

夏バテを感じている人（621名）に、実感している夏バテの症状を聞いたところ、「疲れやすい」（60.4%）が最も高く、次いで、「からだがダルい」（50.2%）、「よく眠れない」（37.7%）、「イライラする」（26.2%）、「頭痛」（20.0%）となりました。身体的な不調のほか、不眠やイライラを感じている人が多いようです。

勤務地別にみると、「頭痛」は渋谷・恵比寿エリア（30.8%）、「イライラする」は赤坂・六本木エリア（36.7%）が、それぞれ他のエリアと比べて高くなりました。

◆実感している夏バテの症状【複数回答形式】対象：夏バテを感じている人



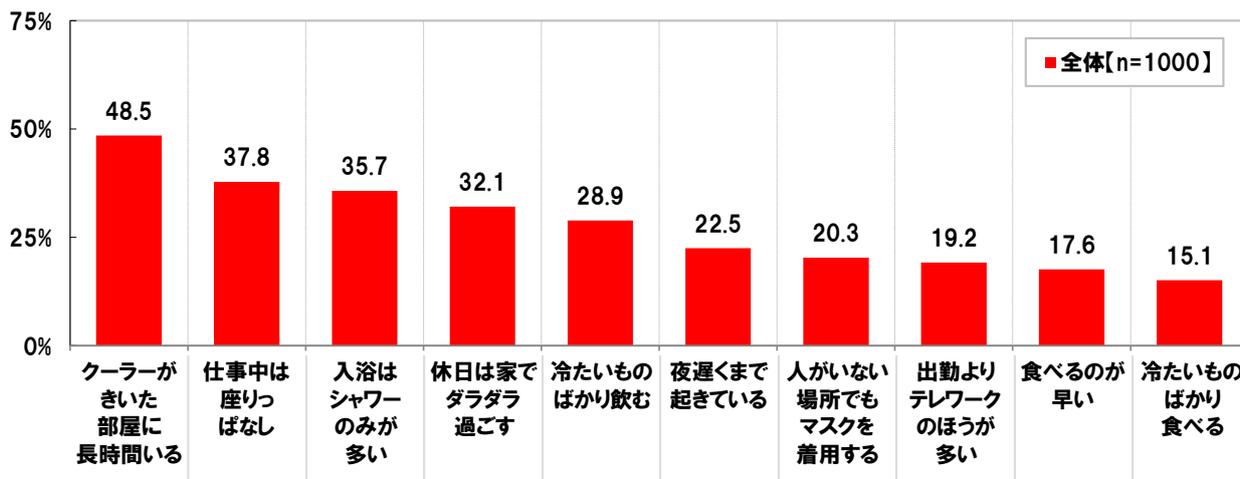
※n数の少ないエリアは記載を省略

◆胃腸冷えて胃腸バテ？ 冷たいものばかり食べる人の8割が夏バテを感じている
 ◆真夏に常時マスクは要注意 人がいない場所でもマスクをする人の4人に3人が夏バテ

続いて、夏の生活について質問しました。

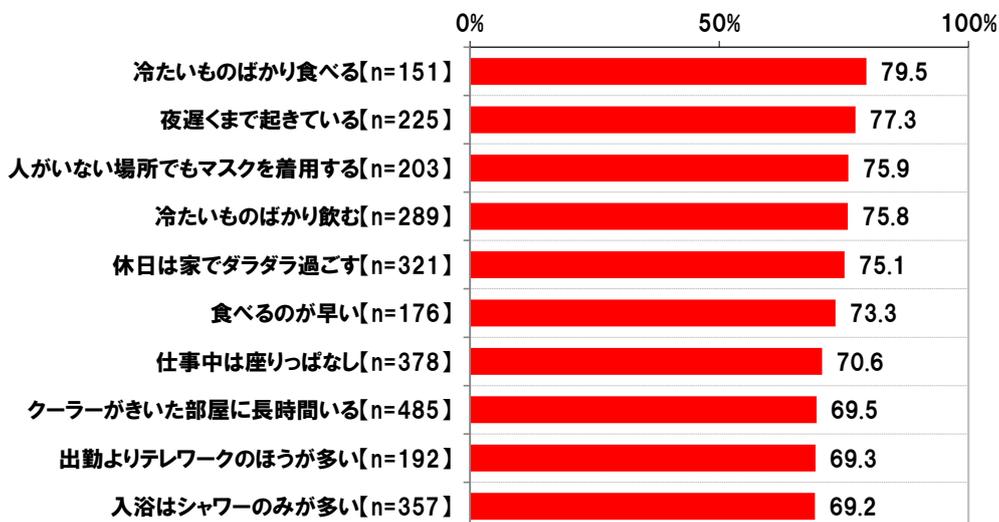
全回答者（1,000名）に、今年の夏の生活としてあてはまるものを聞いたところ、「クーラーがきいた部屋に長時間いる」（48.5%）が最も高く、次いで、「仕事中は座りっぱなし」（37.8%）、「入浴はシャワーのみが多い」（35.7%）、「休日は家でダラダラ過ごす」（32.1%）、「冷たいものばかり飲む」（28.9%）となりました。

◆今年の夏の生活としてあてはまるもの【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



今年の夏の生活スタイル別にみると、夏バテを感じている人の割合が最も高くなったのは【冷たいものばかり食べる】（79.5%）でした。冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えてしまい、その働きが低下し、胃腸不調から夏バテにつながる可能性があるため注意が必要です。以降、【夜遅くまで起きている】（77.3%）、【人がいない場所でもマスクを着用する】（75.9%）、【冷たいものばかり飲む】（75.8%）、【休日は家でダラダラ過ごす】（75.1%）が続きました。

◆夏バテを感じている人の割合 ※「今年の夏の生活としてあてはまるもの」の上位10位について表示
 ※夏の生活としてあてはまるものをそれぞれ回答した人がベース

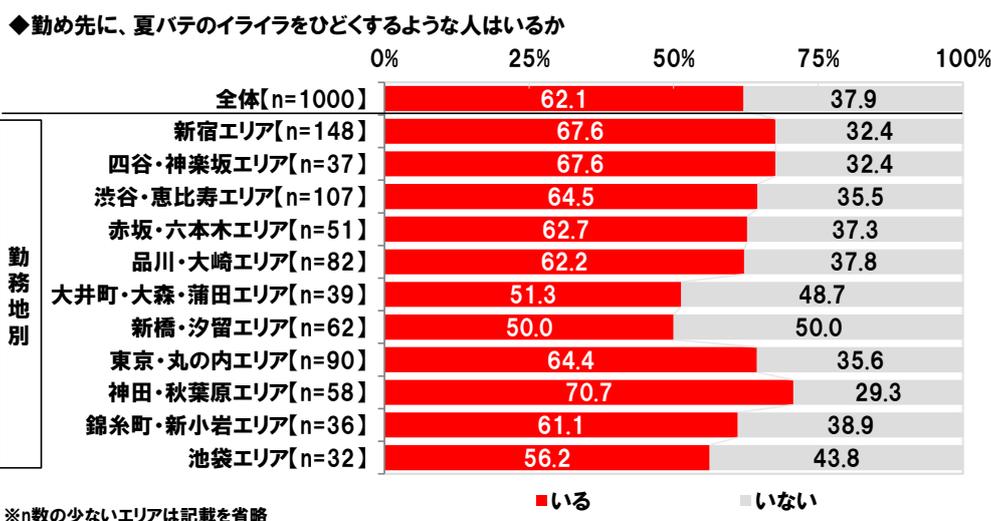


◆「職場に夏バテのイライラをひどくする人がいる」6割強
 ◆夏バテのイライラを悪化させるタイプTOP3は「自己中」「空気が読めない」「上から目線」

職場にいる人が原因で、夏バテのイライラが増すような経験をした人はどのくらいいるのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、勤め先に夏バテのイライラをひどくするような人がいるか聞いたところ、「いる」は62.1%、「いない」は37.9%となりました。

勤務地別にみると、「いる」と回答した人の割合が最も高くなったのは神田・秋葉原エリア(70.7%)、最も低くなったのは新橋・汐留エリア(50.0%)でした。

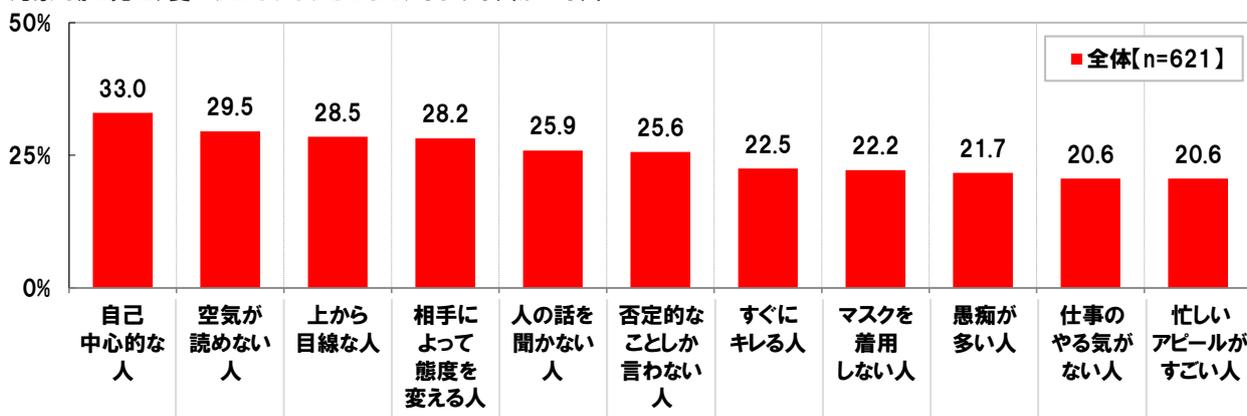


※n数の少ないエリアは記載を省略

夏バテのイライラをひどくするような人には、どのような特徴があるのでしょうか。

勤め先に夏バテのイライラをひどくするような人がいる人(621名)に、夏バテのイライラをひどくする人の特徴を聞いたところ、「自己中心的な人」(33.0%)が最も高くなりました。自己中心的で協調性がないような人と接することで、夏バテのイライラが増したという経験をしている人が多いようです。以降、「空気が読めない人」(29.5%)、「上から目線な人」(28.5%)、「相手によって態度を変える人」(28.2%)、「人の話を聞かない人」(25.9%)、「否定的なことしか言わない人」(25.6%)、「すぐにキレル人」(22.5%)、「マスクを着用しない人」(22.2%)、「愚痴が多い人」(21.7%)、「仕事のやる気がない人」(20.6%)、「忙しいアピールがすごい人」(20.6%)が続きました。

◆勤め先にいる、夏バテのイライラをひどくするような人の特徴 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋
 対象:勤め先に、夏バテのイライラをひどくするような人がいる人



◆夏バテのときに聞きたくない上司のセリフTOP3は「暑い」「早くやって」「まだ終わらないの？」

全回答者(1,000名)に、夏バテでぐったりしているときに聞きたくない上司のセリフを聞いたところ、1位は「暑い」となりました。暑さでしんどいときに、上司の口から“暑い”という言葉を知くと、余計にぐったりしてしまうと感じている人が多いようです。2位は「早くやって」、3位は「まだ終わらないの？」となりました。取り組んでいる仕事の完了を急かしてきたり、仕事が終わっていないことに対して嫌味のように進捗確認をしてきたりするセリフは勘弁してほしいという人が多いことがわかりました。以降、4位は「これやっという」、5位は「頑張れ」となりました。

◆夏バテでぐったりしているときに聞きたくない上司のセリフ
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋
全体[n=1000]

	上司のセリフ	件数
1位	暑い	54
2位	早くやって	49
3位	まだ終わらないの？	42
4位	これやっという	35
5位	頑張れ	30
6位	疲れた	27
7位	仕事しろ	16
8位	ちょっといい？	14
9位	だるい	10
	やる気ある？	10

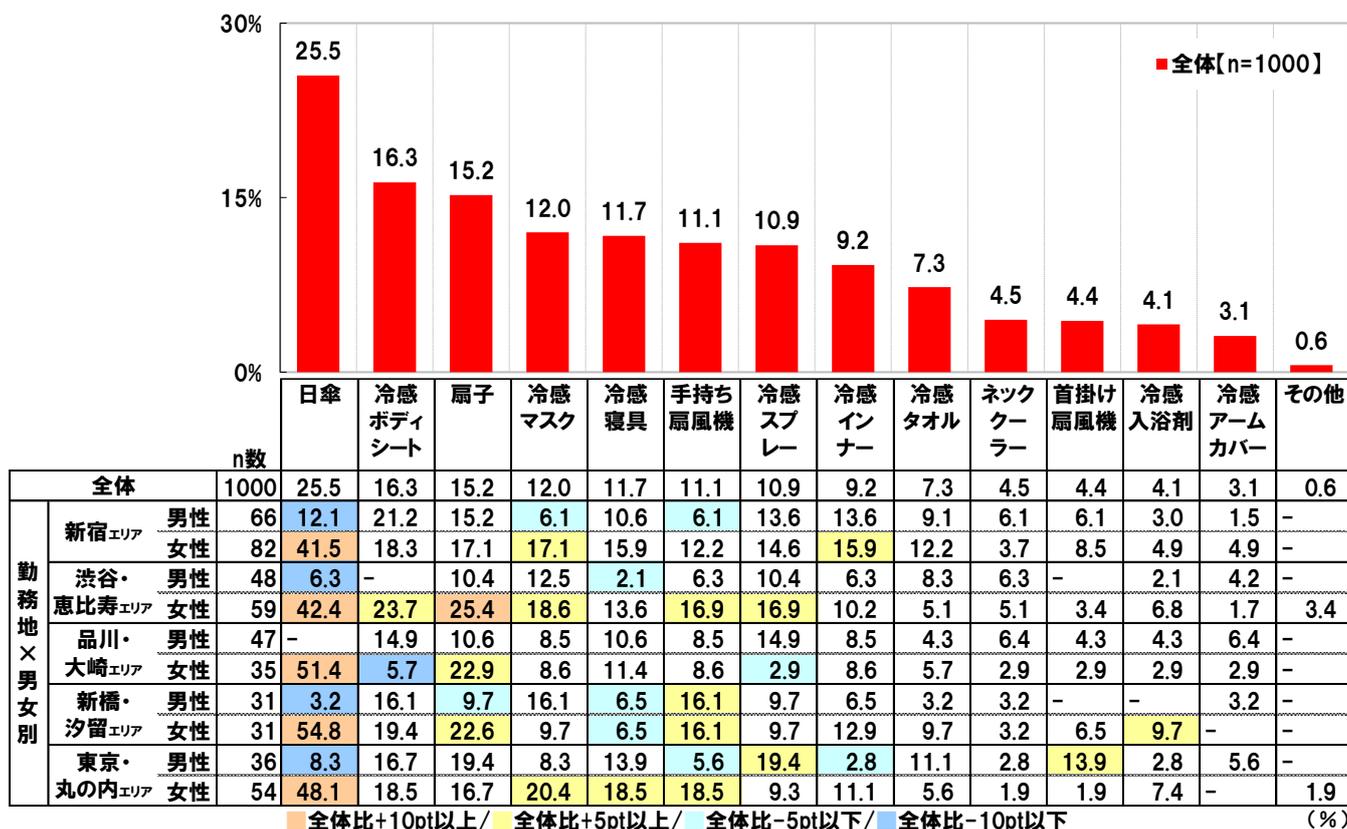
◆使っている夏バテ対策グッズ 5位「冷感寝具」4位「冷感マスク」、TOP3は？
 ◆東京・丸の内エリアのビジネスマンの7人に1人が「首掛け扇風機」を夏バテ対策に活用

夏バテ対策として、どのようなアイテムが活用されているのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、使っている夏バテ対策グッズを聞いたところ、「日傘」（25.5%）が最も高く、次いで、「冷感ボディシート」（16.3%）、「扇子」（15.2%）、「冷感マスク」（12.0%）、「冷感寝具」（11.7%）となりました。コロナ禍で夏場でもマスクを着用するシーンが多くなっており、冷感マスクを夏バテ対策に活用している人は少ないようです。

勤務地・男女別にみると、渋谷・恵比寿エリアの女性では「冷感ボディシート」（23.7%）と「扇子」（25.4%）、東京・丸の内エリアの女性では「冷感マスク」（20.4%）や「冷感寝具」（18.5%）、「手持ち扇風機」（18.5%）、新宿エリアの女性では「冷感インナー」（15.9%）、東京・丸の内エリアの男性では「首掛け扇風機」（13.9%）が、それぞれ他のエリアの人と比べて高くなりました。

◆使っている夏バテ対策グッズ [複数回答形式]

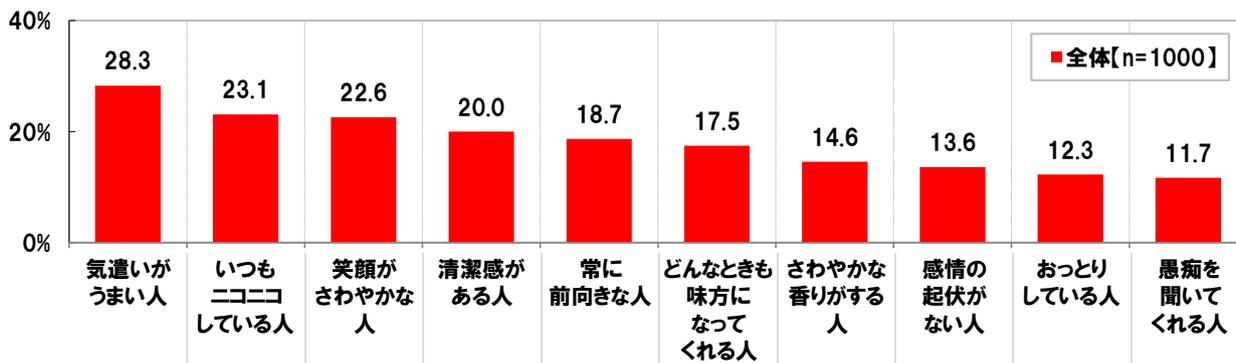


※n数の少ないエリアは記載を省略

◆夏バテを癒してくれそうなタイプ TOP3 は「気遣い上手」「いつもニコニコ」「笑顔がさわやか」
品川・大崎 OL や東京・丸の内 OL が選ぶ 1位は「清潔感がある」

全回答者（1,000名）に、夏バテを癒してくれそうな人を聞いたところ、「気遣いがうまい人」（28.3%）が最も高くなりました。気遣い上手な人が近くにいると、夏バテが癒されそうだと感じている人が多いようです。以降、「いつもニコニコしている人」（23.1%）、「笑顔がさわやかな人」（22.6%）、「清潔感がある人」（20.0%）、「常に前向きな人」（18.7%）が続きました。

◆夏バテを癒してくれそうな人【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



勤務地別に男性回答の1位をみると、新宿エリアは「いつもニコニコしている人」（28.8%）、渋谷・恵比寿エリアは「気遣いがうまい人」（35.4%）、品川・大崎エリアは「気遣いがうまい人」「清潔感がある人」「おっとりしている人」（いずれも19.1%）、新橋・汐留エリアは「笑顔がさわやかな人」（29.0%）、東京・丸の内エリアは「気遣いがうまい人」（27.8%）でした。

他方、女性回答の1位をみると、新宿エリアは「気遣いがうまい人」（26.8%）、渋谷・恵比寿エリアは「いつもニコニコしている人」（39.0%）、品川・大崎エリアは「清潔感がある人」（34.3%）、新橋・汐留エリアは「気遣いがうまい人」「どんなときも味方になってくれる人」（いずれも25.8%）、東京・丸の内エリアは「清潔感がある人」（29.6%）でした。

◆夏バテを癒してくれそうな人【複数回答形式】 ※各上位2位までを抜粋

<男性>

新宿エリア【n=66】		渋谷・恵比寿エリア【n=48】		品川・大崎エリア【n=47】	
順位	タイプ	割合 (%)	順位	タイプ	割合 (%)
1位	いつもニコニコしている人	28.8	1位	気遣いがうまい人	35.4
2位	笑顔がさわやかな人	27.3	2位	笑顔がさわやかな人	20.8
				1位	気遣いがうまい人
					清潔感がある人
					おっとりしている人
				1位	気遣いがうまい人
					笑顔がさわやかな人
				2位	清潔感がある人
					どんなときも味方になってくれる人
					おっとりしている人

<女性>

新宿エリア【n=82】		渋谷・恵比寿エリア【n=59】		品川・大崎エリア【n=35】	
順位	タイプ	割合 (%)	順位	タイプ	割合 (%)
1位	気遣いがうまい人	26.8	1位	いつもニコニコしている人	39.0
2位	いつもニコニコしている人	24.4	2位	笑顔がさわやかな人	37.3
					清潔感がある人
				1位	清潔感がある人
				2位	気遣いがうまい人
					いつもニコニコしている人
				1位	気遣いがうまい人
				2位	清潔感がある人
					気遣いがうまい人

※n数の少ないエリアは記載を省略

【夏バテと芸能人・アニメキャラ】

- ◆夏バテとは縁遠そう！ 男性芸能人1位「松岡修造さん」、女性芸能人1位「フワちゃん」
- ◆夏バテとは縁遠そうなアニメキャラ 1位「ドラえもん」2位「ルフィ」3位「孫悟空」

最後に、“夏バテ”をテーマに、イメージに合う芸能人・アニメキャラについて質問しました。

全回答者(1,000名)に、夏バテとは縁遠いと思う芸能人を聞いたところ、男性芸能人では1位「松岡修造さん」、2位「明石家さんまさん」、3位「武井壮さん」、女性芸能人では1位「フワちゃん」、2位「綾瀬はるかさん」、3位「土屋太鳳さん」となりました。元気でテンションが高いイメージの芸能人や、明るい笑顔が印象的な芸能人が上位に挙げられました。

◆夏バテとは縁遠いと思う芸能人 [各自由回答形式] ※各上位10位までを抜粋 全体[n=1000]

男性芸能人			女性芸能人		
順位	名前	件数	順位	名前	件数
1位	松岡修造	106	1位	フワちゃん	87
2位	明石家さんま	66	2位	綾瀬はるか	28
3位	武井壮	40	3位	土屋太鳳	22
4位	出川哲朗	28	4位	渡辺直美	19
5位	松崎しげる	17	5位	イモトアヤコ	18
6位	木村拓哉	16	6位	天海祐希	15
7位	勝俣州和	11	7位	石原さとみ	12
8位	堺雅人	10	8位	久本雅美	11
9位	GACKT / タモリ なかやまきんに君	各9	9位	米倉涼子	11
			10位	長澤まさみ	10

また、夏バテとは縁遠いと思うアニメキャラを聞いたところ、1位「ドラえもん(ドラえもん)」、2位「モンキー・D・ルフィ(ONE PIECE)」、3位「孫悟空(ドラゴンボール)」、4位「野原しんのすけ(クレヨンしんちゃん)」、5位「アンパンマン(それいけ!アンパンマン)」「江戸川コナン(名探偵コナン)」となりました。

◆夏バテとは縁遠いと思うアニメキャラ [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋 全体[n=1000]

順位	アニメキャラ	件数
1位	ドラえもん(ドラえもん)	83
2位	モンキー・D・ルフィ(ONE PIECE)	74
3位	孫悟空(ドラゴンボール)	66
4位	野原しんのすけ(クレヨンしんちゃん)	16
5位	アンパンマン(それいけ!アンパンマン)	15
	江戸川コナン(名探偵コナン)	15
7位	フグ田サザエ(サザエさん)	13
8位	ピカチュウ(ポケットモンスター)	12
9位	剛田武(ドラえもん)	11
10位	ルパン三世(ルパン三世)	10

◆夏バテを癒してほしい！ 男性芸能人1位「横浜流星さん」、女性芸能人1位「新垣結衣さん」
 ◆夏バテを癒してほしいアニメキャラ 1位「ドラえもん」、「浅倉南」がTOP3にランクイン

夏バテを癒してほしいと思う芸能人を聞いたところ、男性芸能人では1位「横浜流星さん」、2位「タモリさん」「吉沢亮さん」「福山雅治さん」、女性芸能人では1位「新垣結衣さん」、2位「綾瀬はるかさん」、3位「石原さとみさん」となりました。

◆夏バテを癒してほしいと思う芸能人 [各自由回答形式]

※各上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

男性芸能人			女性芸能人		
順位	名前	件数	順位	名前	件数
1位	横浜流星	22	1位	新垣結衣	50
2位	タモリ	16	2位	綾瀬はるか	46
	吉沢亮	16	3位	石原さとみ	28
	福山雅治	16	4位	石田ゆり子	19
5位	明石家さんま	14	5位	井川遥	16
6位	佐藤健	13		深田恭子	16
7位	中村倫也	12	7位	多部未華子	14
8位	所ジョージ	9		浜辺美波	14
	木村拓哉	9	9位	橋本環奈	12
10位	菅田将暉 / 竹野内豊	各8		長澤まさみ	12

また、夏バテを癒してほしいと思うアニメキャラを聞いたところ、「ドラえもん（ドラえもん）」がダントツでした。ドラえもんの優しい気遣いや秘密道具で夏バテを癒してほしいという人が少なくないようです。以降、2位「アンパンマン（それいけ！アンパンマン）」、3位「スヌーピー（PEANUTS）」「トトロ（となりのトトロ）」「江戸川コナン（名探偵コナン）」「浅倉南（タッチ）」となりました。

◆夏バテを癒してほしいと思うアニメキャラ

[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

順位	アニメキャラ	件数
1位	ドラえもん(ドラえもん)	72
2位	アンパンマン(それいけ！アンパンマン)	10
3位	スヌーピー(PEANUTS)	9
	トトロ(となりのトトロ)	9
	江戸川コナン(名探偵コナン)	9
	浅倉南(タッチ)	9
7位	ナミ(ONE PIECE)	8
	フグ田サザエ(サザエさん)	8
	ラム(うる星やつら)	8
10位	さくらももこ(ちびまる子ちゃん)	7
	モンキー・D・ルフィ(ONE PIECE)	7
	孫悟空(ドラゴンボール)	7

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 東京で働くビジネスパーソンのコロナ禍の夏バテに関する調査2020
- ◆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
一都三県在住で、東京都で働く20歳～59歳のビジネスパーソン
ビジネスパーソン：会社員、派遣社員・契約社員、会社役員・経営者、
専門職、公務員・団体職員
- ◆調査期間 : 2020年8月25日～8月27日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 一都三県（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル
有効回答から、男女比が均等になるように1,000サンプルを抽出
内訳：男性500s（うち20代30s、30代161s、40代174s、50代135s）、
女性500s（うち20代69s、30代137s、40代167s、50代127s）
- ◆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 <https://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。