



Yomeishu

PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2021.11.24

報道関係者 各位

女性の冷えと不調に関する調査 2021

養命酒製造株式会社は、「女性の冷えと不調」というテーマで、インターネット調査を2021年10月20日～10月22日の3日間で行ない、全国の20歳～69歳の女性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)

女性が日頃感じている不調や冷えの症状は、年齢やライフステージによってどのように変化していくのでしょうか。養命酒製造株式会社では、女性が日常生活で感じている悩みや不調、年代と冷えの関係性、冷えの症状や冷え対策について実態を探りました。

女性が日頃感じている不調 TOP5

「疲れやすい」「冷え症」「肩痛・腰痛」「寝つきが悪い・眠りが浅い」「便秘」

冷えを防ぐには4つの首「首」「手首」「足首」「くびれ(お腹)」の温めがポイント
4つの首を冷やさない対策の実施で大きな年代差、20代では首・手首の冷え対策が手薄に
こころの冷えにも要注意 パートナーにされると“愛が冷えてしまう”と思うこと TOP5
「嘘をつく」「怒ってばかりいる」「約束を破る」「話を聞かない」「物事を相談せず決める」
こころの冷気を温めてほしい芸能人 1位「佐藤健さん」2位「坂口健太郎さん」

【女性の「悩み」と「不調」】

- ◆女性が抱えている悩み TOP5 「健康状態」「家計」「仕事」「容姿・美容」「生きがい」
20代・30代では「仕事」、40代では「家計」、50代・60代では「健康状態」が1位
- ◆女性が日頃感じている不調 TOP5
「疲れやすい」「冷え症」「肩痛・腰痛」「寝つきが悪い・眠りが浅い」「便秘」
世代で大きく異なる不調の自覚 20代では「気分の浮き沈みが激しい」、20代・30代では「冷え症」「便秘」、40代では「疲れやすい」「イライラしやすい」と実感する割合が高い傾向

【女性の「冷え」】

- ◆年齢と冷えの関係 「年齢によって冷えの原因が異なると思う」は7割、
「年齢によって冷えのつらさの程度が異なると思う」は7割強
- ◆「年齢によって冷えによる不調症状が異なると思う」は7割弱、
「年齢によって冷え対策を変えたほうが良いと思う」は7割半
- ◆「年齢によって冷える部位が異なると思う」は5割、30代では約6割が実感
- ◆冷えを最も感じる部位は年齢による差異が顕著 20代・30代・40代では「手足の末端」が7割以上、
50代では「下半身」が2割強、60代では「その他」が1割と高い傾向
- ◆行なっている冷え対策 TOP3
「靴下をはく・レッグウォーマーをする」「温かいものを食べる・飲む」「入浴する」
- ◆冷えを防ぐには4つの首「首」「手首」「足首」「くびれ(お腹)」の温めがポイント
4つの首を冷やさない対策の実施で大きな年代差、20代では首・手首の冷え対策が手薄に
- ◆効果があると思う冷え対策 1位「入浴をする」2位「靴下をはく・レッグウォーマーをする」
- ◆コストパフォーマンスに優れていると思う冷え対策
1位「靴下をはく・レッグウォーマーをする」2位「マフラー・ネックウォーマーをする」
- ◆昔ながらだけど取り入れたい冷え対策 1位「湯たんぽを使う」2位「からだを温めるものを食べる・飲む」
30代では4つの首の1つ“くびれ(お腹)”を温める「腹巻をする」がTOP3にランクイン
- ◆環境にやさしいと思う冷え対策 2位「湯たんぽを使う」、1位は？
- ◆こころの冷えにも要注意 パートナーにされると“愛が冷えてしまう”と思うこと TOP5
「嘘をつく」「怒ってばかりいる」「約束を破る」「話を聞かない」「物事を相談せず決める」
20代・30代の1位は「怒ってばかりいる」、40代以上の1位は「嘘をつく」

【冷え対策とエンタメ】

- ◆こころの冷気を温めてほしい芸能人 1位「佐藤健さん」2位「坂口健太郎さん」
- ◆底冷えのする冬の朝も熱量が高そうなアナウンサー・キャスター
1位「松岡修造さん」2位「安住紳一郎さん」3位「羽鳥慎一さん」
- ◆腹巻が似合うと思う昭和のアニメキャラ 「バカボンのパパ」がダントツ

【女性の「悩み」と「不調」】

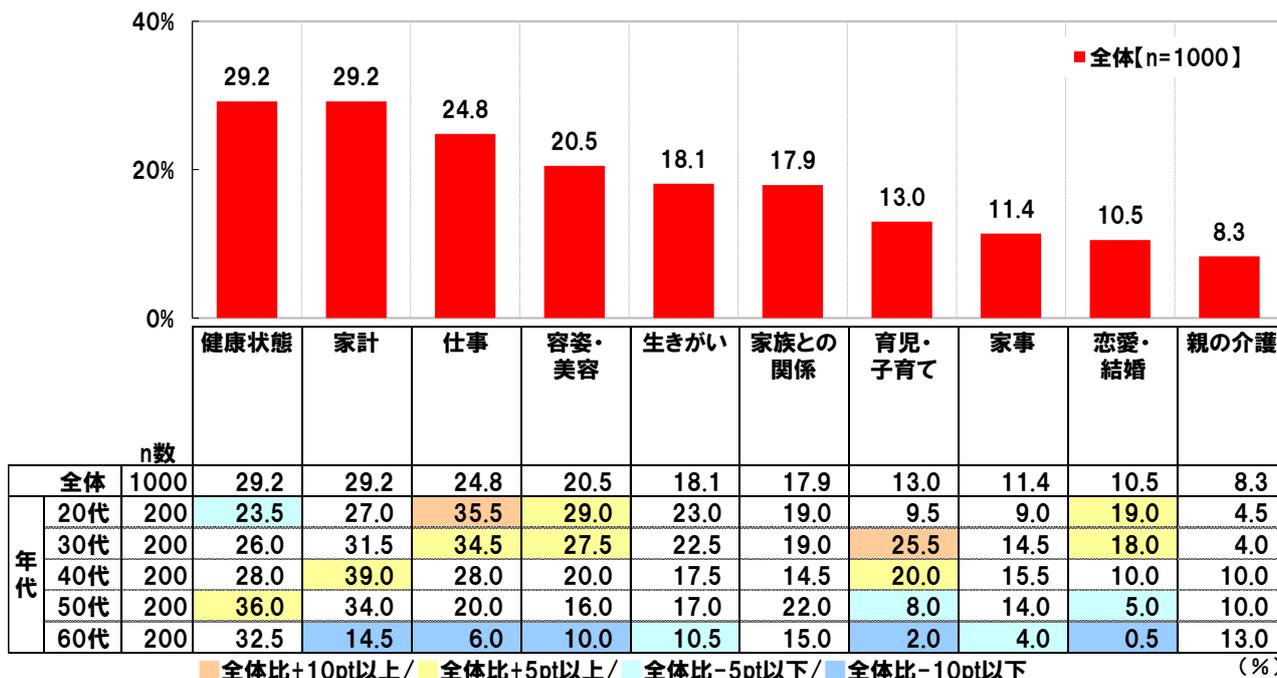
◆女性が抱えている悩み TOP5 「健康状態」「家計」「仕事」「容姿・美容」「生きがい」
20代・30代では「仕事」、40代では「家計」、50代・60代では「健康状態」が1位

全国の20歳～69歳の女性1,000名（全回答者）に、普段の生活で感じる悩みや不調について質問しました。

まず、全回答者（1,000名）に、どのようなことで悩みを抱えているか聞いたところ、「健康状態」と「家計」（いずれも29.2%）が特に高くなりました。健康面や経済面で不安を感じている人が多いようです。次いで高くなったのは、「仕事」（24.8%）、「容姿・美容」（20.5%）、「生きがい」（18.1%）でした。

年代別にみると、20代・30代では「仕事」（20代35.5%、30代34.5%）、40代では「家計」（39.0%）、50代・60代では「健康状態」（50代36.0%、60代32.5%）が1位となっており、年齢やライフステージによって、心労の種・不安や心配ごと・プレッシャーやストレスの原因などが変化していることをうかがえる結果となりました。また、20代・30代では「容姿・美容」（20代29.0%、30代27.5%）や「恋愛・結婚」（20代19.0%、30代18.0%）、30代・40代では「育児・子育て」（30代25.5%、40代20.0%）が他の年代と比べて高くなりました。

◆どのようなことで悩みを抱えているか【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



◆女性が日頃感じている不調 TOP5

「疲れやすい」「冷え症」「肩痛・腰痛」「寝つきが悪い・眠りが浅い」「便秘」

世代で大きく異なる不調の自覚

20代では「気分の浮き沈みが激しい」、20代・30代では「冷え症」「便秘」、

40代では「疲れやすい」「イライラしやすい」と実感する割合が高い傾向

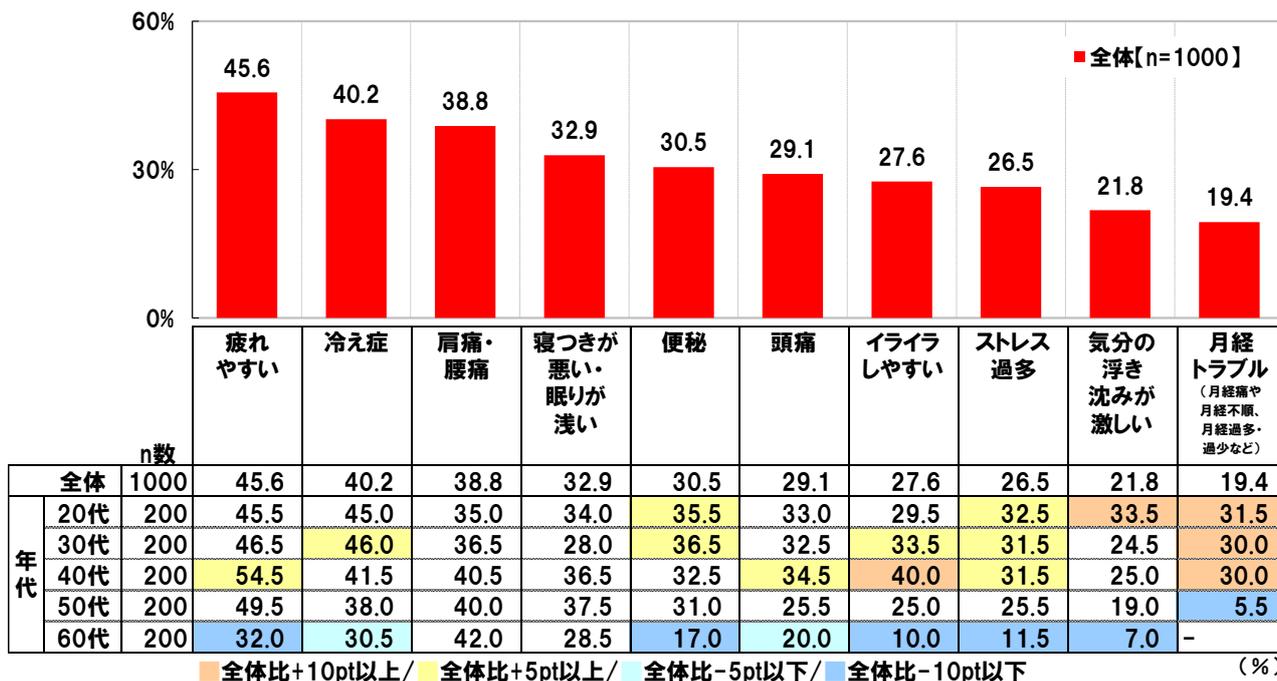
次に、日頃、感じている不調を聞いたところ、「疲れやすい」(45.6%)が最も高くなり、「冷え症」(40.2%)、「肩痛・腰痛」(38.8%)、「寝つきが悪い・眠りが浅い」(32.9%)、「便秘」(30.5%)が続きました。疲労感や冷え、からだの痛み、睡眠や消化器系の不調を感じている人が多いようです。

年代別の不調の1位をみると、20代から50代では「疲れやすい」(20代45.5%、30代46.5%、40代54.5%、50代49.5%)が1位となったのに対し、60代では「肩痛・腰痛」(42.0%)が1位でした。

年代別の不調の特徴に注目すると、20代・30代では「冷え症」(20代45.0%、30代46.0%)が他の年代と比べて高く、半数近くとなりました。若年層でからだの冷えを自覚している人が多いようです。さらに、20代・30代では「便秘」(20代35.5%、30代36.5%)が他の年代と比べて高くなりました。

また、20代では「気分の浮き沈みが激しい」(33.5%)、40代では「疲れやすい」(54.5%)と「イライラしやすい」(40.0%)が、他の年代と比べて特に高くなりました。日頃感じている不調は年代によって大きく異なるという実態が明らかとなりました。

◆日頃、感じている不調 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



【女性の「冷え」】

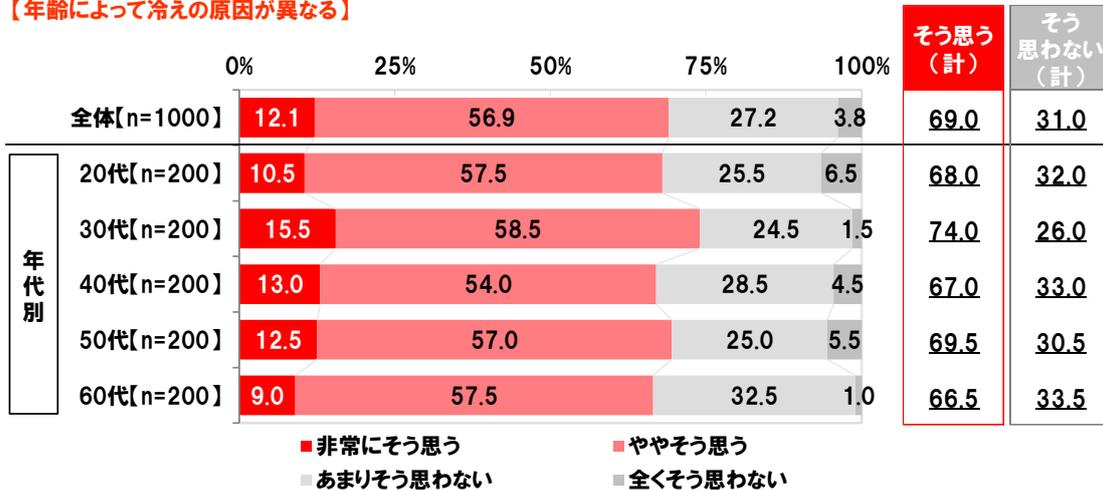
◆年齢と冷えの関係 「年齢によって冷えの原因が異なると思う」は7割、
「年齢によって冷えのつらさの程度が異なると思う」は7割強

“冷え”に関する意識や実感について質問しました。

全回答者（1,000名）に、“年齢”と“からだの冷え”の関係について、自身の気持ち・考えにどのくらいあてはまるか聞いたところ、【年齢によって冷えの原因が異なる】では「非常にそう思う」が12.1%、「ややそう思う」が56.9%で、合計した『そう思う（計）』は69.0%となりました。冷えの原因は年齢とともに変化するという実感を持っている人は多いようです。

年代別にみると、年齢によって冷えの原因が異なると思っている人の割合は、30代（74.0%）が最も高くなりました。

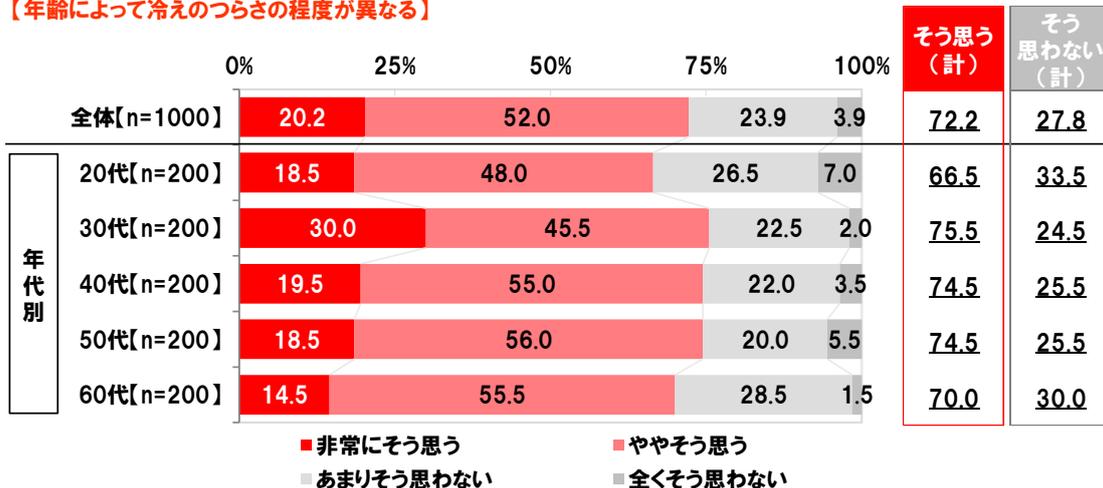
◆“年齢”と“からだの冷え”の関係について、自身の気持ち・考えにどのくらいあてはまるか [単一回答形式]
 【年齢によって冷えの原因が異なる】



【年齢によって冷えのつらさの程度が異なる】では『そう思う（計）』は72.2%となりました。

年代別にみると、年齢によって冷えのつらさの程度が異なると思っている人の割合は、30代（75.5%）と40代・50代（いずれも74.5%）が高くなりました。20代のときの冷えと比べて症状のつらさが増したと感じている人が多いのではないのでしょうか。

◆“年齢”と“からだの冷え”の関係について、自身の気持ち・考えにどのくらいあてはまるか [単一回答形式]
 【年齢によって冷えのつらさの程度が異なる】

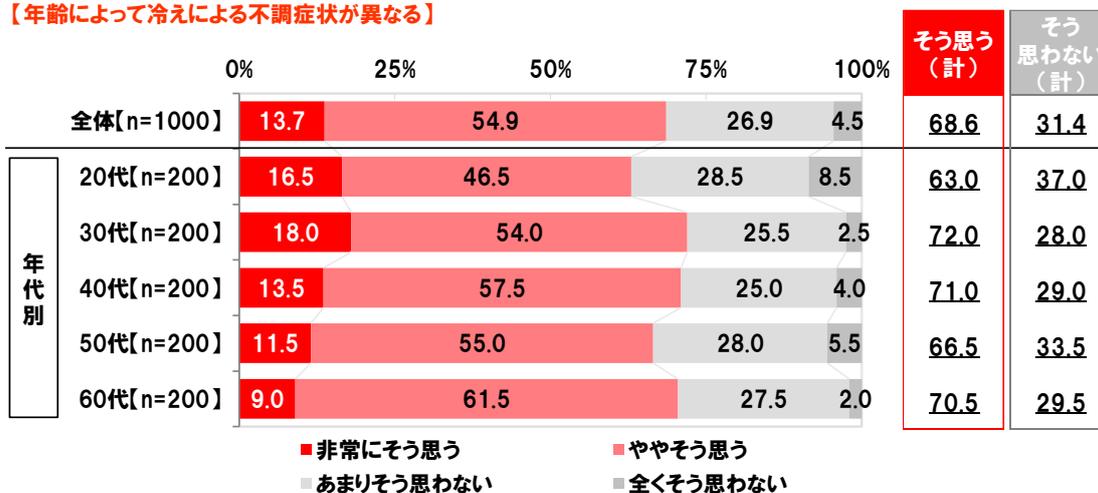


◆「年齢によって冷えによる不調症状が異なると思う」は7割弱、
「年齢によって冷え対策を変えたほうが良いと思う」は7割半

【年齢によって冷えによる不調症状が異なる】では『そう思う（計）』は68.6%となりました。冷えによる不調の症状は、気分の浮き沈みや睡眠障害、月経トラブル、食欲不振、疲労感・倦怠感など多岐にわたります。また、年齢によって実感する症状が異なる傾向にあります。多くの女性において、冷えが原因の不調症状が年齢によって変化したという実感があるようです。

年代別にみると、年齢によって冷えによる不調症状が異なると思っている人の割合は、30代（72.0%）が最も高くなりました。ライフステージの変化が影響するのか、30代女性の大半が加齢による不調症状の変化を感じているようです。

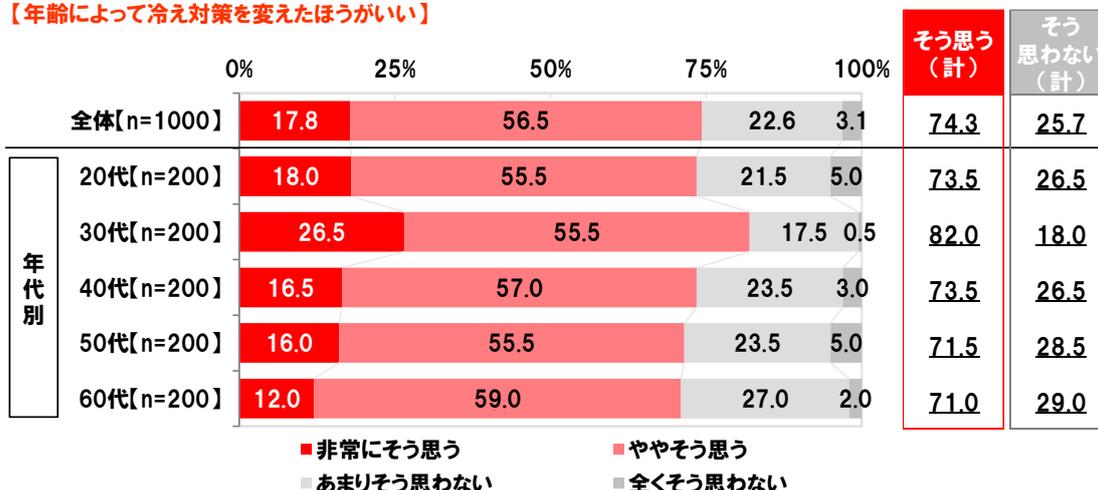
◆“年齢”と“からだの冷え”の関係について、自身の気持ち・考えにどのくらいあてはまるか [単一回答形式]
【年齢によって冷えによる不調症状が異なる】



【年齢によって冷え対策を変えたほうが良い】では『そう思う（計）』は74.3%となりました。年齢によってどのような症状を感じやすいかを把握し、冷えの原因や症状に合わせた対策をとることは大切です。

年代別にみると、年齢によって冷え対策を変えたほうが良いと思っている人の割合は、30代（82.0%）が突出して高くなりました。30代には、冷え対策を加齢に応じて変えなかったことで症状が緩和せず苦勞した経験を持つ人が多いのではないのでしょうか。

◆“年齢”と“からだの冷え”の関係について、自身の気持ち・考えにどのくらいあてはまるか [単一回答形式]
【年齢によって冷え対策を変えたほうが良い】

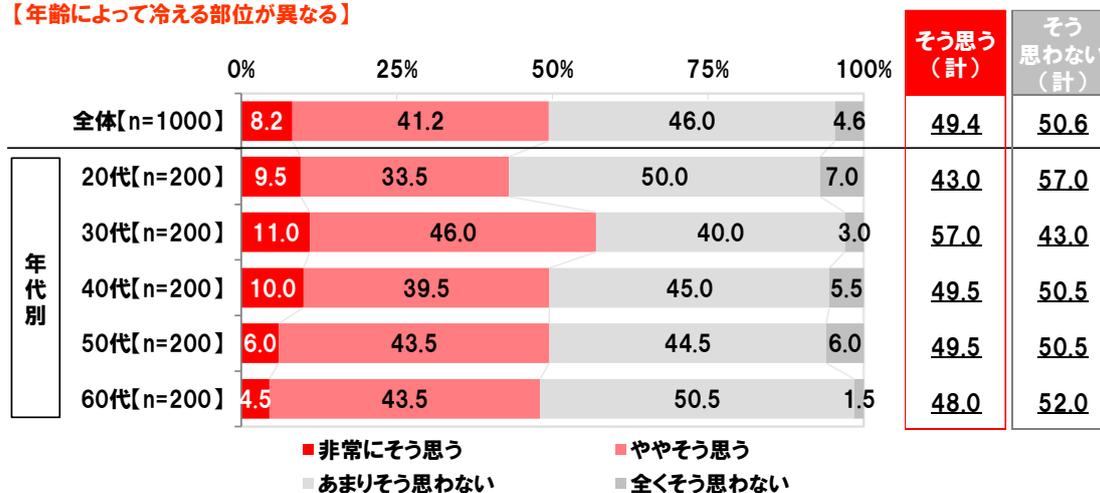


- ◆「年齢によって冷える部位が異なると思う」は5割、30代では約6割が実感
- ◆冷えを最も感じる部位は年齢による差異が顕著
20代・30代・40代では「手足の末端」が7割以上、50代では「下半身」が2割強、60代では「その他」が1割と高い傾向

【年齢によって冷える部位が異なる】では『そう思う（計）』は49.4%となりました。初めは手足の末端が冷えているだけであっても、末端の冷えが続くと内臓機能の低下から下半身の冷えやお腹の冷え、全身の冷えにつながる恐れがあります。冷えを感じる部位は加齢によって変化していきます。そして、冷えは年齢とともに進むことから、冷えの症状を放置せずしっかりと対処することが大切です。

年代別にみると、年齢によって冷える部位が異なると思っている人の割合は、30代（57.0%）が最も高くなりました。

◆“年齢”と“からだの冷え”の関係について、自身の気持ち・考えにどのくらいあてはまるか [単一回答形式]
【年齢によって冷える部位が異なる】



からだの冷えを感じる部位として最もあてはまる場所を聞いたところ、「手足の末端」(67.6%)が突出して高くなりました。指先や足先の冷えに悩んでいる人が多いようです。

年代別にみると、20代・30代・40代では「手足の末端」(20代73.0%、30代71.0%、40代70.0%)が7割以上となりました。20代・30代・40代には、手足の末端が冷える“末端冷え”を自覚する人が多いようです。一方、50代・60代では「手足の末端」(50代60.5%、60代63.5%)は約6割にとどまりました。また、50代では「下半身」(21.5%)が他の年代と比べて高くなり、60代では「その他」(10.0%)が他の年代と比べて高くなりました。実際に冷えを感じる部位が加齢によって変化していることをうかがい知れる結果となりました。

◆からだの冷えを感じる部位として最もあてはまる場所 [単一回答形式]



◆行なっている冷え対策 TOP3

「靴下をはく・レッグウォーマーをする」「温かいものを食べる・飲む」「入浴する」

◆冷えを防ぐには4つの首「首」「手首」「足首」「くびれ（お腹）」の温めがポイント

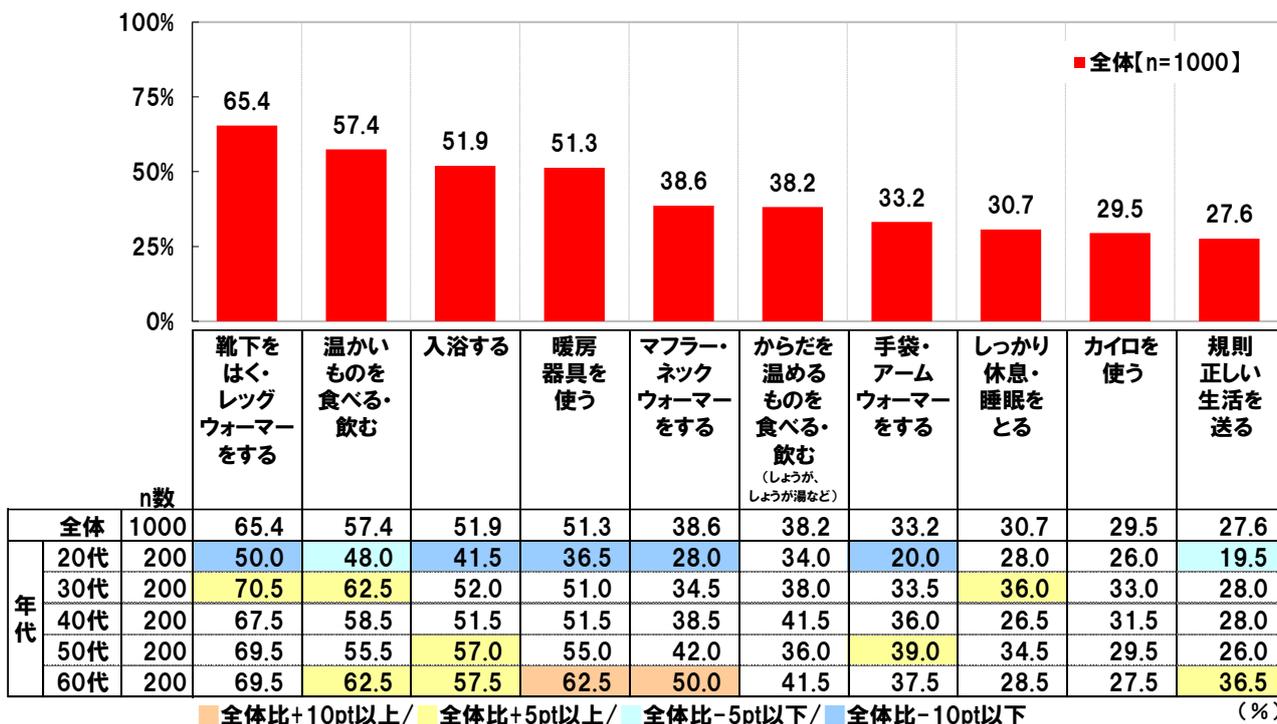
4つの首を冷やさない対策の実施で大きな年代差、20代では首・手首の冷え対策が手薄に

冷え対策について質問しました。

全回答者（1,000名）に、自身が行なっている冷え対策を聞いたところ、「靴下をはく・レッグウォーマーをする」（65.4%）が最も高くなりました。足を冷やさないように対策を行なっている人が多いようです。次いで高くなったのは、「温かいものを食べる・飲む」（57.4%）、「入浴する」（51.9%）、「暖房器具を使う」（51.3%）、「マフラー・ネックウォーマーをする」（38.6%）でした。

年代別にみると、30代では「靴下をはく・レッグウォーマーをする」（70.5%）、50代では「手袋・アームウォーマーをする」（39.0%）、60代では「マフラー・ネックウォーマーをする」（50.0%）が、それぞれ他の年代と比べて高くなりました。他方、20代では「マフラー・ネックウォーマーをする」（28.0%）や「手袋・アームウォーマーをする」（20.0%）は3割未満と低い割合にとどまりました。冷えの対策において、からだの熱を外に放出しないように4つの首「首」「手首」「足首」「くびれ（お腹）」を温めることは大切です。これらからだの中でも細い部分は、皮膚のすぐ下を血管が通るため熱を放出しやすく冷えやすい傾向にあります。4つの首をカバーして温めるアイテムで厳しい冬の寒さに備えてはいかがでしょうか。

◆自身が行なっている冷え対策【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



◆効果があると思う冷え対策

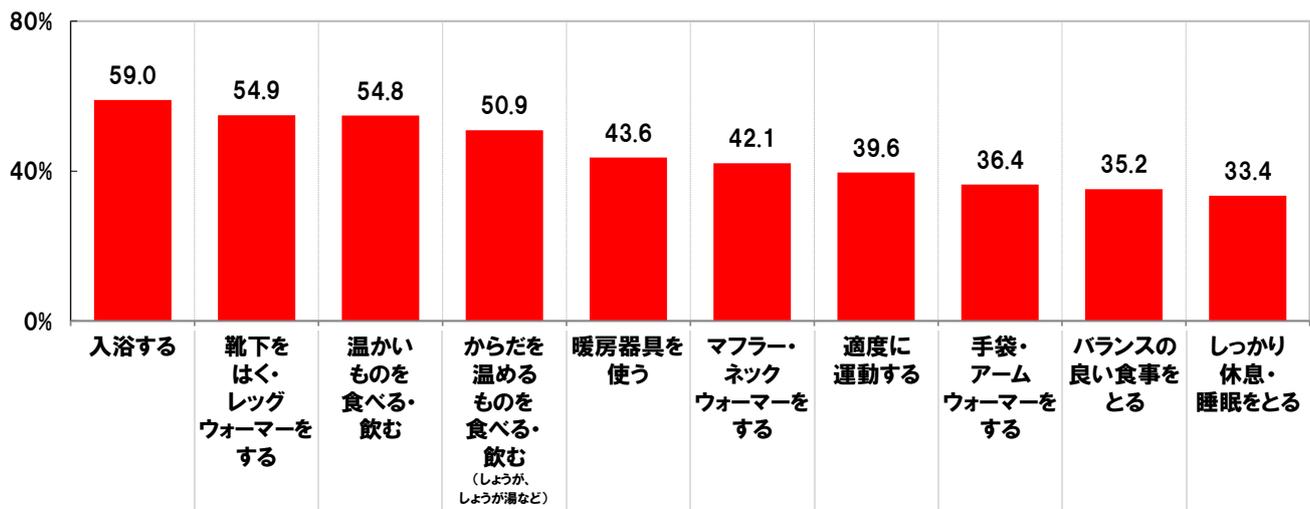
1位「入浴をする」2位「靴下をはく・レッグウォーマーをする」

◆コストパフォーマンスに優れていると思う冷え対策

1位「靴下をはく・レッグウォーマーをする」2位「マフラー・ネックウォーマーをする」

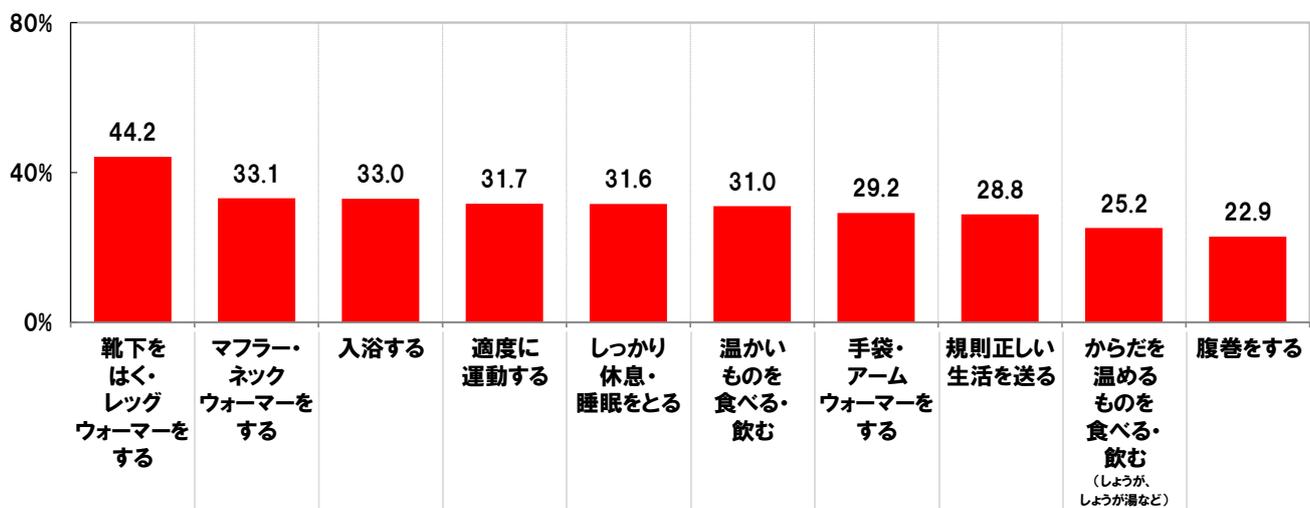
効果があると思う冷え対策を聞いたところ、「入浴する」(59.0%)が最も高くなり、「靴下をはく・レッグウォーマーをする」(54.9%)、「温かいものを食べる・飲む」(54.8%)、「からだを温めるものを食べる・飲む(しょうが、しょうが湯など)」(50.9%)、「暖房器具を使う」(43.6%)が続きました。

◆効果があると思う冷え対策【複数回答形式】※上位10位までを抜粋



コストパフォーマンスに優れていると思う冷え対策を聞いたところ、「靴下をはく・レッグウォーマーをする」(44.2%)が最も高くなり、「マフラー・ネックウォーマーをする」(33.1%)、「入浴する」(33.0%)、「適度に運動する」(31.7%)、「しっかり休息・睡眠をとる」(31.6%)が続きました。

◆コストパフォーマンスに優れていると思う冷え対策【複数回答形式】※上位10位までを抜粋



◆昔ながらだけど取り入れたい冷え対策

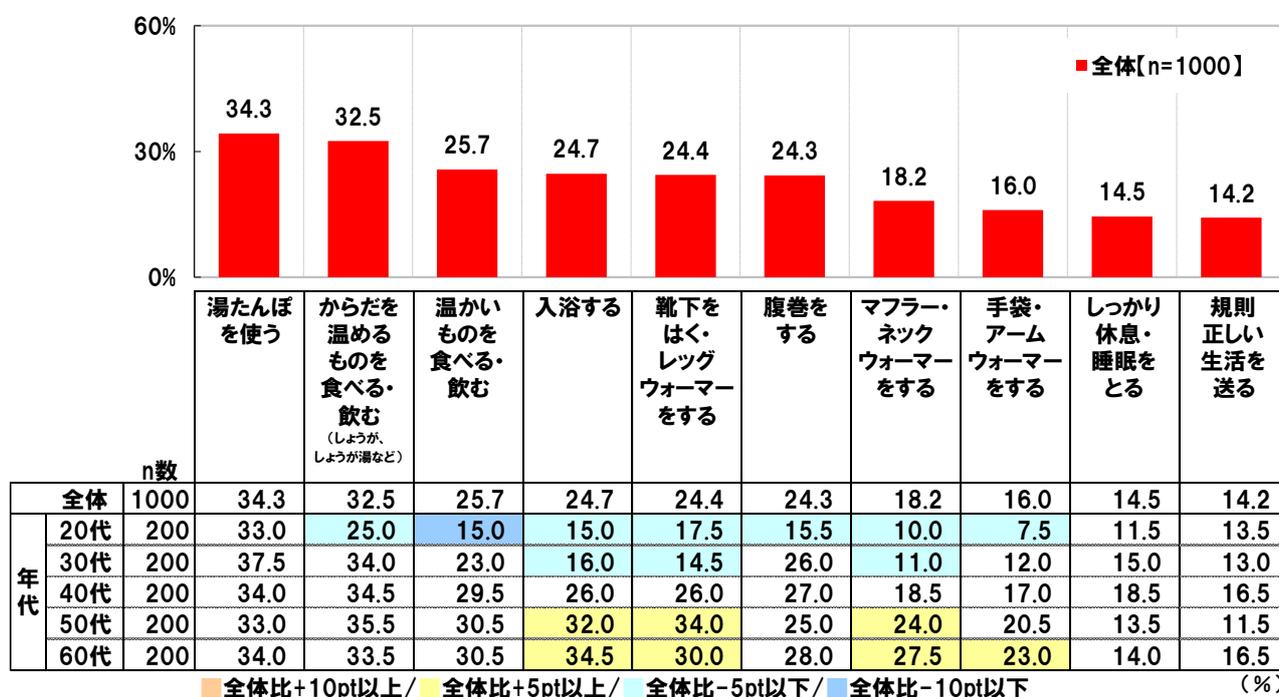
1位「湯たんぽを使う」2位「からだを温めるものを食べる・飲む」

30代では4つの首の1つ“くびれ（お腹）”を温める「腹巻をする」がTOP3にランクイン

昔ながらだけど取り入れたいと思う冷え対策を聞いたところ、「湯たんぽを使う」(34.3%)が最も高くなりました。湯たんぽは、からだをゆっくり、じんわりと温める、からだにやさしい冷え対策アイテムです。次いで高くなったのは、「からだを温めるものを食べる・飲む（しょうが、しょうが湯など）」(32.5%)、「温かいものを食べる・飲む」(25.7%)、「入浴する」(24.7%)でした。そのほか、「靴下をはく・レッグウォーマーをする」(24.4%)や「腹巻をする」(24.3%)、「マフラー・ネックウォーマーをする」(18.2%)、「手袋・アームウォーマーをする」(16.0%)といった、4つの首「首」「手首」「足首」「くびれ（お腹）」を温める対策が挙げられました。

年代別にみると、30代では4つの首の1つ“くびれ（お腹）”を温める「腹巻をする」(26.0%)が3位でした。

◆昔ながらだけど取り入れたいと思う冷え対策【複数回答形式】※上位10位までを抜粋

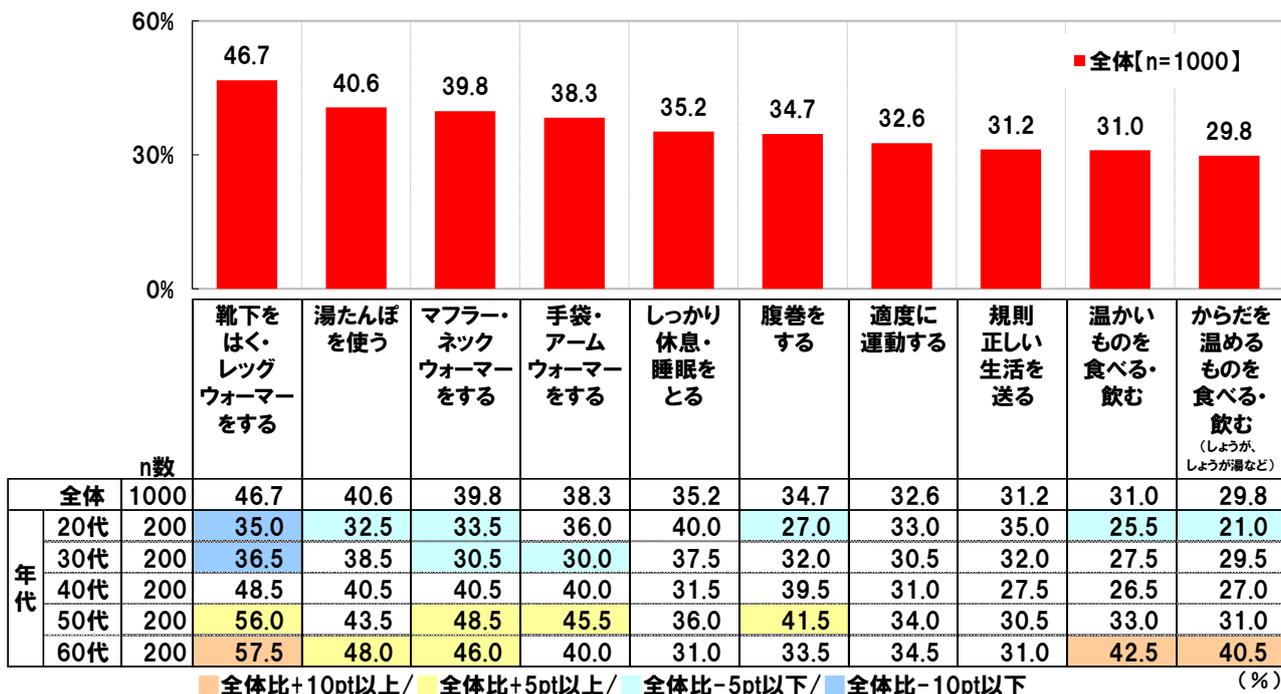


◆環境にやさしいと思う冷え対策 2位「湯たんぽを使う」、1位は？

また、環境にやさしいと思う冷え対策を聞いたところ、「靴下をはく・レッグウォーマーをする」(46.7%)が最も高くなり、「湯たんぽを使う」(40.6%)、「マフラー・ネックウォーマーをする」(39.8%)、「手袋・アームウォーマーをする」(38.3%)、「しっかり休息・睡眠をとる」(35.2%)、「腹巻をする」(34.7%)が続きました。4つの首「首」「手首」「足首」「くびれ(お腹)」を冷やさないための対策が目白押しとなる結果となりました。

年代別にみると、60代では「湯たんぽを使う」(48.0%)が全体と比べて高くなりました。60代には、幼い頃に冷え対策に使用した実体験から、湯たんぽが環境にやさしいアイテムだと認識している人が多いようです。

◆環境にやさしいと思う冷え対策 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



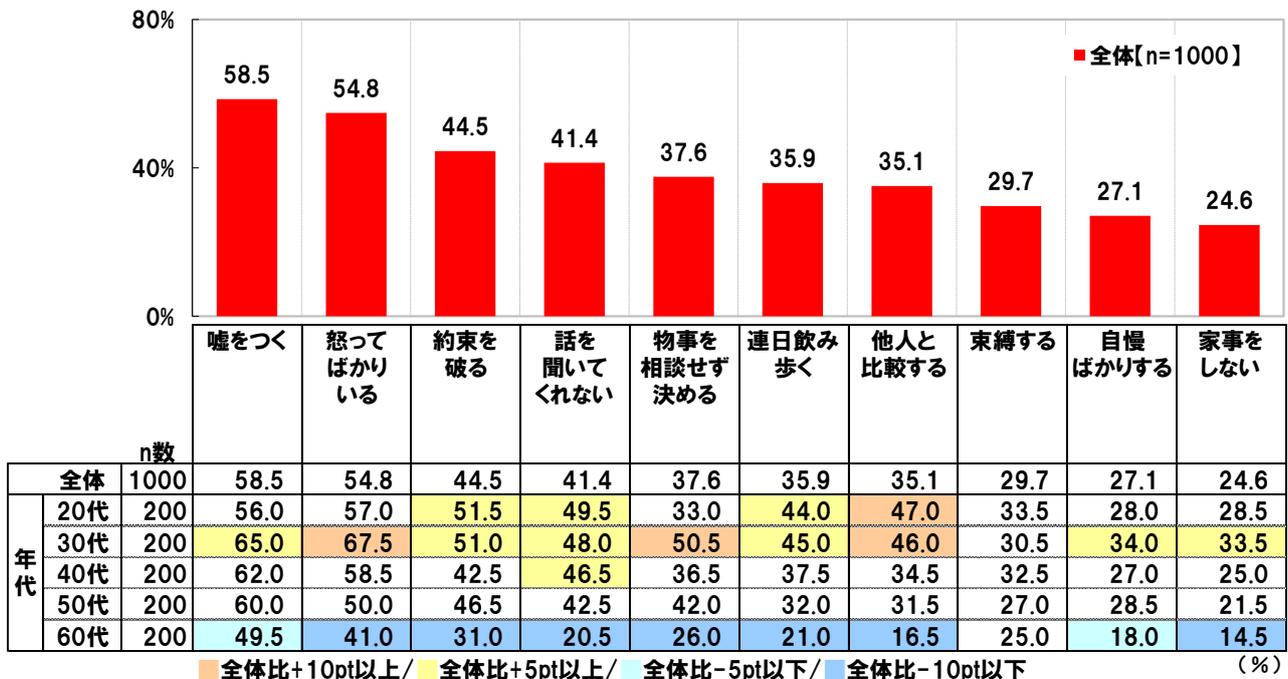
◆こころの冷えにも要注意 パートナーにされると“愛が冷えてしまう”と思うこと TOP5
「嘘をつく」「怒ってばかりいる」「約束を破る」「話を聞かない」「物事を相談せず決める」
20代・30代の1位は「怒ってばかりいる」、40代以上の1位は「嘘をつく」

からだの冷えだけではなく、こころの冷えについても質問しました。

全回答者（1,000名）に、パートナー（恋人や配偶者）にされると“愛が冷えてしまう”と思うことを聞いたところ、「嘘をつく」（58.5%）が最も高くなり、「怒ってばかりいる」（54.8%）、「約束を破る」（44.5%）、「話を聞いてくれない」（41.4%）、「物事を相談せず決める」（37.6%）が続きました。不誠実な態度やイライラしっぱなしの態度、自分勝手な態度をとるパートナーに幻滅するという人が多いようです。そのほか、「連日飲み歩く」（35.9%）や「家事をしない」（24.6%）など、家庭のことを気かけないような態度にガッカリするという人も多いようです。

年代別にみると、20代・30代では「怒ってばかりいる」（20代57.0%、30代67.5%）、40代・50代・60代では「嘘をつく」（40代62.0%、50代60.0%、60代49.5%）が1位でした。また、20代・30代では「他人と比較する」（20代47.0%、30代46.0%）が他の年代と比べて高くなりました。

◆パートナー（恋人や配偶者）にされると“愛が冷えてしまう”と思うこと [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



【冷え対策とエンタメ】

- ◆ こころの冷えを温めてほしい芸能人 1位「佐藤健さん」2位「坂口健太郎さん」
- ◆ 底冷えのする冬の朝も熱量が高そうなアナウンサー・キャスター
1位「松岡修造さん」2位「安住紳一郎さん」3位「羽鳥慎一さん」
- ◆ 腹巻が似合うと思う昭和のアニメキャラ 「バカボンのパパ」がダントツ

最後に、“冷え対策”をテーマに、イメージに合う有名人・アニメキャラについて質問しました。

全回答者（1,000名）に、こころの冷えを温めてほしい芸能人を聞いたところ、1位「佐藤健さん」、2位「坂口健太郎さん」、3位「木村拓哉さん」、4位「中村倫也さん」、5位「西島秀俊さん」「竹野内豊さん」「明石家さんまさん」となりました。魅力的な笑顔を見たら冷えたところがほっこりと温まりそうな俳優が上位に多く挙がりました。

年代別にみると、20代では「松岡修造さん」、30代では「佐藤健さん」「中村倫也さん」、40代では「西島秀俊さん」、50代では「佐藤健さん」、60代では「木村拓哉さん」がそれぞれ1位となりました。

◆こころの冷えを温めてほしい芸能人 [自由回答形式]

※全体の上位10位、年代別の上位3位までを抜粋

全体[n=1000]			20代[n=200]			30代[n=200]		
順位	名前	名	順位	名前	名	順位	名前	名
1位	佐藤健	27	1位	松岡修造	8	1位	佐藤健	5
2位	坂口健太郎	18	2位	中村倫也	7		中村倫也	5
3位	木村拓哉	15	3位	佐藤健	5	3位	坂口健太郎 / 小栗旬	4
4位	中村倫也	14						
	西島秀俊	12	40代[n=200]			50代[n=200]		
5位	竹野内豊	12	1位	西島秀俊	7	1位	佐藤健	9
	明石家さんま	12	2位	坂口健太郎	6	2位	竹野内豊	5
8位	松岡修造	11	3位	竹野内豊	5	3位	木村拓哉	4
	ディーン・フジオカ	10						
9位	マツコ・デラックス	10	60代[n=200]					
	ムロツヨシ	10	1位	木村拓哉	6			
			2位	佐藤健	5			
				明石家さんま	5			

底冷えのする冬の朝も熱量が高そうなアナウンサー・キャスターを聞いたところ、熱のこもった前向きな言葉が印象的な「松岡修造さん」がダントツでした。次いで、2位「安住紳一郎さん」、3位「羽鳥慎一さん」、4位「水ト麻美さん」、5位「辻岡義堂さん」となりました。

◆底冷えのする冬の朝も熱量が高そうなアナウンサー・キャスター
 [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋
 全体[n=1000]

	アナウンサー・キャスター	名
1位	松岡修造	174
2位	安住紳一郎	51
3位	羽鳥慎一	48
4位	水ト麻美	44
5位	辻岡義堂	37
6位	榎太一	36
7位	福澤朗	32
8位	宮根誠司	14
9位	加藤浩次	12
10位	軽部真一	11

また、腹巻が似合うと思う昭和のアニメキャラを聞いたところ、「バカボンのパパ(天才バカボン)」がダントツでした。腹巻がトレードマークのキャラといえばバカボンのパパを思い浮かべる人が多いようです。次いで、2位「バカボン(天才バカボン)」、3位「ドラえもん(ドラえもん)」、4位「磯野波平(サザエさん)」、5位「両津勘吉(こちら葛飾区亀有公園前派出所)」となりました。

◆腹巻が似合うと思う昭和のアニメキャラ
 [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋
 全体[n=1000]

	アニメキャラ	名
1位	バカボンのパパ(天才バカボン)	465
2位	バカボン(天才バカボン)	128
3位	ドラえもん(ドラえもん)	39
4位	磯野波平(サザエさん)	16
5位	両津勘吉(こちら葛飾区亀有公園前派出所)	9
6位	フグ田サザエ(サザエさん)	8
7位	レレレのおじさん(天才バカボン)	7
	星一徹(巨人の星)	7
9位	さくらももこ(ちびまる子ちゃん)	6
	アトム(鉄腕アトム)	5
10位	松野おそ松(おそ松くん)	5
	野比のび太(ドラえもん)	5

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 女性の冷えと不調に関する調査2021
- ◆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～69歳の女性
- ◆調査期間 : 2021年10月20日～10月22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、年代で均等になるように1,000サンプルを抽出)

20代	30代	40代	50代	60代
200s	200s	200s	200s	200s

- ◆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。