



Yomeishu

PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2025.11.5

報道関係者 各位

「冷え」に関する意識・実態調査 2025

養命酒製造株式会社は、「冷え」というテーマで、インターネット調査を2025年10月15日～10月17日の3日間で行い、全国の20歳～79歳の男女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）

手足に冷えの実感がない人でも、自覚症状のない“隠れ冷え症”の可能性があります。養命酒製造株式会社では、冷えの実感や対策について、実態を探りました。

日頃感じている悩み・不調 TOP3 「目が疲れやすい」「よく肩がこる」「イライラしやすい」
8人に1人が「手足の先を触ると冷たい」と回答

冷え症の自覚 「自身が冷え症だと思う」20代女性では3人に2人

冬の“隠れ冷え症”に要注意！

冷え症の自覚がない人では19%が“隠れ冷え症”、36%が“隠れ冷え症予備軍”と判明

冷え症さん“あるある” TOP2

「暖房をつけても足先がずっと冷たい」「布団が冷たくてなかなか眠れない」

「自身が行っている冬期の冷え対策の効果に不満がある」 冷え症さんの56%

対策の効果に満足な人ほど、“入浴”“休息・睡眠”の実践率が高い傾向

寒い日に帰宅した際、「おかえり」と言ってくれたら“じわ〜っと”心が温まる芸能人
男性回答・女性回答ともに1位「綾瀬はるかさん」

【“冷え症”の実態】

◆日頃感じている悩み・不調 TOP3 「目が疲れやすい」「よく肩がこる」「イライラしやすい」
8人に1人が「手足の先を触ると冷たい」と回答

◆冷え症の自覚 「冷え症だと思う」20代女性では3人に2人

◆冬の“隠れ冷え症”に要注意！

冷え症の自覚がない人では19%が“隠れ冷え症”、36%が“隠れ冷え症予備軍”と判明
男性では15%が“隠れ冷え症”に該当

◆冷え症さん“あるある” TOP2

「暖房をつけても足先がずっと冷たい」「布団が冷たくてなかなか眠れない」

20代では「手がかじかんでスマホが操作できない」が3位

【冬の冷え対策】

- ◆冷え症さんの冬の冷え対策 1位「温かいものを食べる・飲む」2位「入浴する」
- ◆「自身が行っている冬期の冷え対策の効果に不満がある」 冷え症さんの56%
- ◆対策の効果に満足な人ほど、“入浴”“休息・睡眠”の実践率が高い傾向
- ◆冷え症さんの冷え対策への意識 「暖かい秋が続くと冷え対策を油断してしまう」74%、
「今年の冬の冷え対策は寒くなってから頑張る」64%

【冷え対策×エンタメ】

- ◆推しに言われると“じわ〜っと”心が温まるセリフ
1位「疲れてない？ 無理しないでね。」2位「ありがとう、今、すごく嬉しい。」
- ◆寒い日に帰宅した際、「おかえり」と言ってくれたら“じわ〜っと”心が温まる芸能人
男性回答・女性回答ともに1位「綾瀬はるかさん」
選んだ理由は「ほのぼのしているから」「癒しになる」など
- ◆あとになってから“じわ〜っと”笑いがこみあげてきたエピソード
「メガネを頭に乘せていることを忘れて探しまくった」「子どもがトイレで寝てしまった」
「飼っている猫が変な格好で爆睡していた」「仕事で立って居眠りをしている人がいた」
- ◆あとになってから“じわ〜っと”怒りがこみあげてきたエピソード
「バイト先でいちゃもんをつけられた」「上司が仕事を押しつけて帰った」
「医者が『このくらいで病院にくるな』と怒ってきた」
「挨拶、会釈をスルーされた」「夫婦喧嘩をして後から会話を思い出した」
- ◆冷え知らずになったら、一緒に雪合戦を楽しみたいアスリート
1位「大谷翔平さん」2位「吉田沙保里さん」「松岡修造さん」

【“冷え症”の実態】

◆日頃感じている悩み・不調 TOP3 「目が疲れやすい」「よく肩がこる」「イライラしやすい」
8人に1人が「手足の先を触ると冷たい」と回答

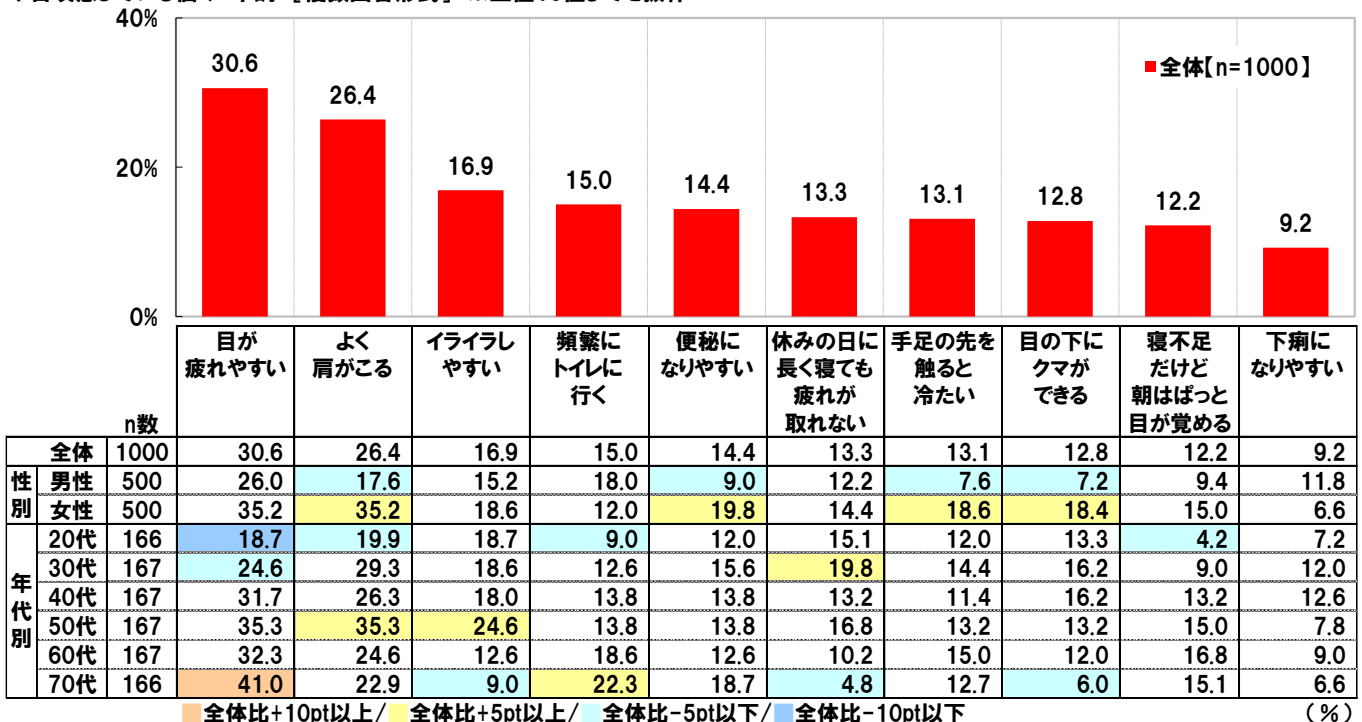
全国の20歳～79歳の男女1,000名（全回答者）に、悩み・不調や“冷え”の状態について質問しました。

まず、全回答者（1,000名）に、日頃感じている悩み・不調を聞いたところ、最も高くなったのは「目が疲れやすい」（30.6%）でした。眼精疲労に悩まされている人が多いようです。以降、「よく肩がこる」（26.4%）、「イライラしやすい」（16.9%）、「頻繁にトイレに行く」（15.0%）、「便秘になりやすい」（14.4%）が続きました。また、「手足の先を触ると冷たい」は13.1%と、8人に1人が末端冷え症に悩んでいることがわかりました。

男女別にみると、「よく肩がこる」（男性17.6%、女性35.2%）や「便秘になりやすい」（男性9.0%、女性19.8%）、「手足の先を触ると冷たい」（男性7.6%、女性18.6%）、「目の下にクマができる」（男性7.2%、女性18.4%）は男性と比較して女性が10ポイント以上高くなりました。また、男性では「頻繁にトイレに行く」（18.0%）が2位でした。

年代別にみると、「目が疲れやすい」は高年層で高くなる傾向がみられ、最も高くなった70代では41.0%でした。50代では「よく肩がこる」（35.3%）と「イライラしやすい」（24.6%）が他の年代と比較して高くなりました。

◆日頃感じている悩み・不調【複数回答形式】※上位10位までを抜粋

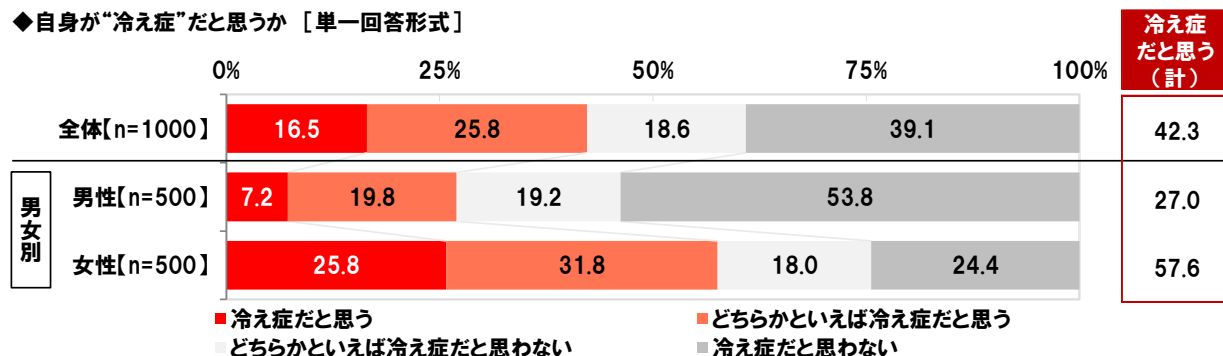


◆冷え症の自覚 「冷え症だと思う」20代女性では3人に2人

次に、全回答者（1,000名）に、自身が“冷え症”だと思うか聞いたところ、「冷え症だと思う」が16.5%、「どちらかといえば冷え症だと思う」が25.8%で、合計した『冷え症だと思う（計）』は42.3%となりました。

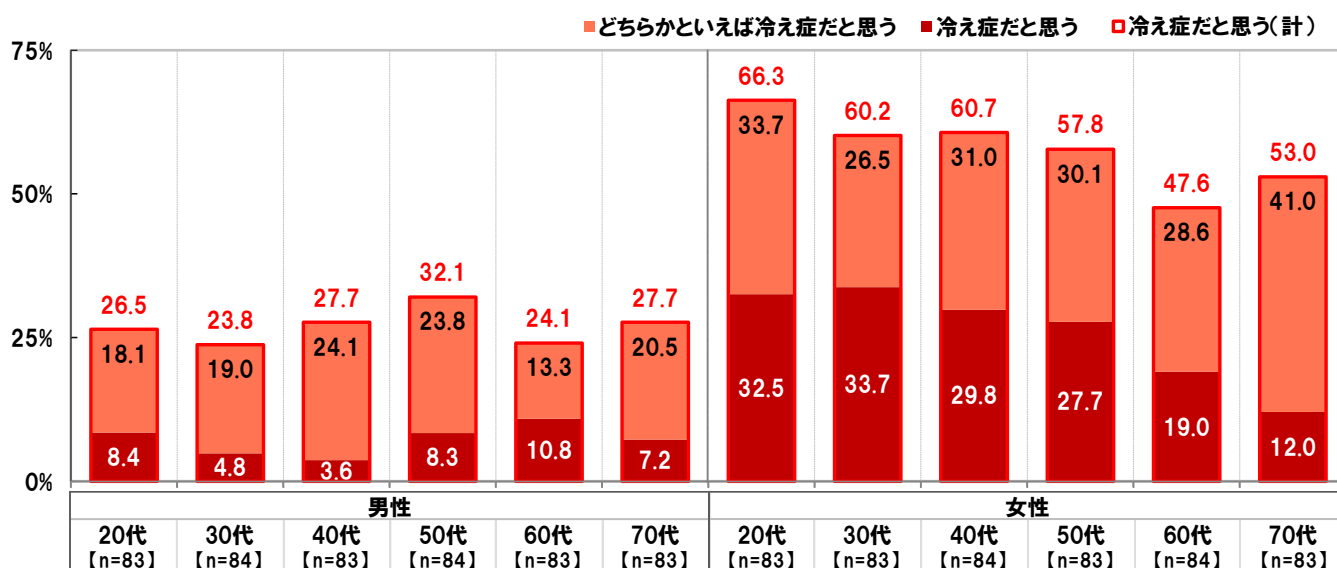
男女別にみると、『冷え症だと思う（計）』は女性（57.6%）では半数以上となりました。

◆自身が“冷え症”だと思うか〔単一回答形式〕



男女・年代別にみると、自身が“冷え症”だと思う人の割合は、女性では60代以外が半数以上となり、40代以下（20代66.3%、30代60.2%、40代60.7%）では6割以上となりました。割合が最も低くなったのは男性30代で23.8%でした。

◆自身が“冷え症”だと思う人の割合〔単一回答形式〕（「冷え症だと思う」「どちらかといえば冷え症だと思う」の合計値）



◆冬の“隠れ冷え症”に要注意！

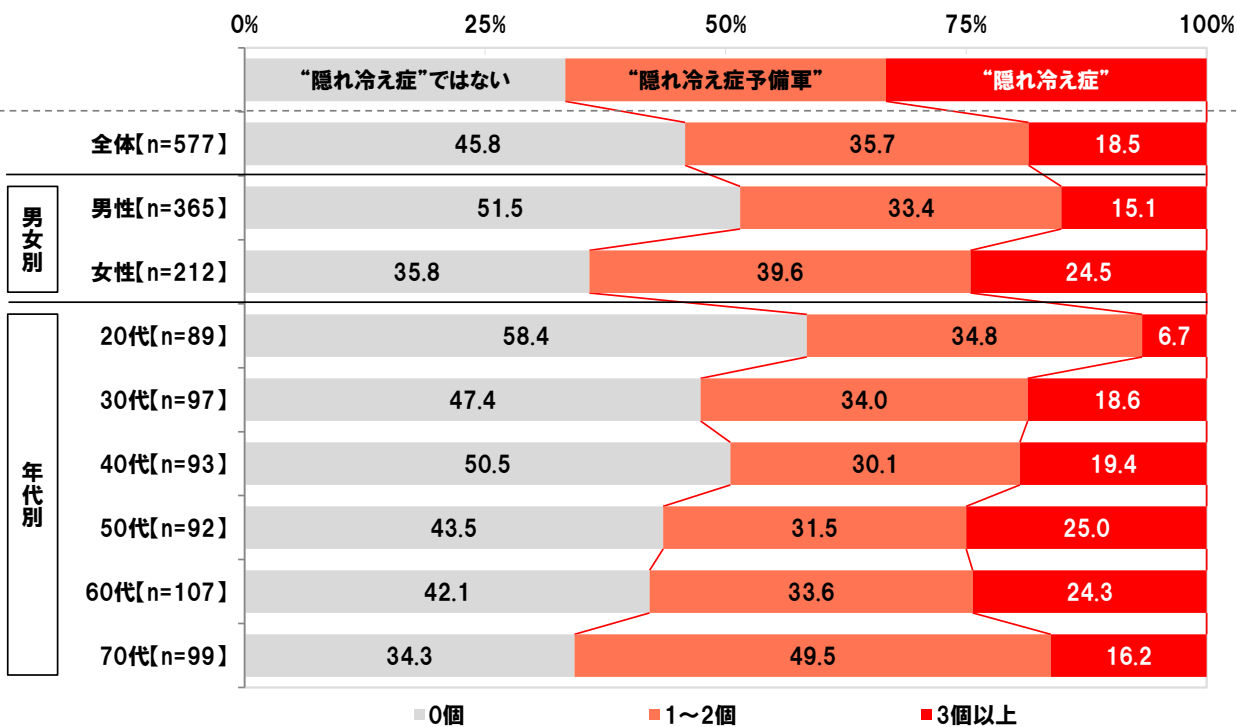
冷え症の自覚がない人では19%が“隠れ冷え症”、36%が“隠れ冷え症予備軍”と判明
男性では15%が“隠れ冷え症”に該当

冷え症の自覚がない人（577名）について、“隠れ冷え症”の人に現れやすい、日頃感じている悩み・不調が「3個以上」あてはまった人を“隠れ冷え症”、「1～2個」あてはまった人を“隠れ冷え症予備軍”とし、“隠れ冷え症”の可能性をみると、“隠れ冷え症”は18.5%、“隠れ冷え症予備軍”は35.7%となりました。冷え症だと自覚がない人でも、半数以上が“隠れ冷え症”もしくは“隠れ冷え症予備軍”に該当していることがわかりました。普段感じている悩みや不調が無自覚の冷え症によって引き起こされているケースは少なくないのではないのでしょうか。

男女別にみると、“隠れ冷え症”は、男性では15.1%、女性では24.5%となり、“隠れ冷え症予備軍”は、男性では33.4%、女性では39.6%となりました。

年代別にみると、50代と60代では“隠れ冷え症”（50代25.0%、60代24.3%）が4人に1人となりました。また、70代では半数が“隠れ冷え症予備軍”（49.5%）となりました。

◆“隠れ冷え症”の人に現れやすい、日頃感じている悩み・不調であてはまった症状の数 対象：冷え症の自覚がない人



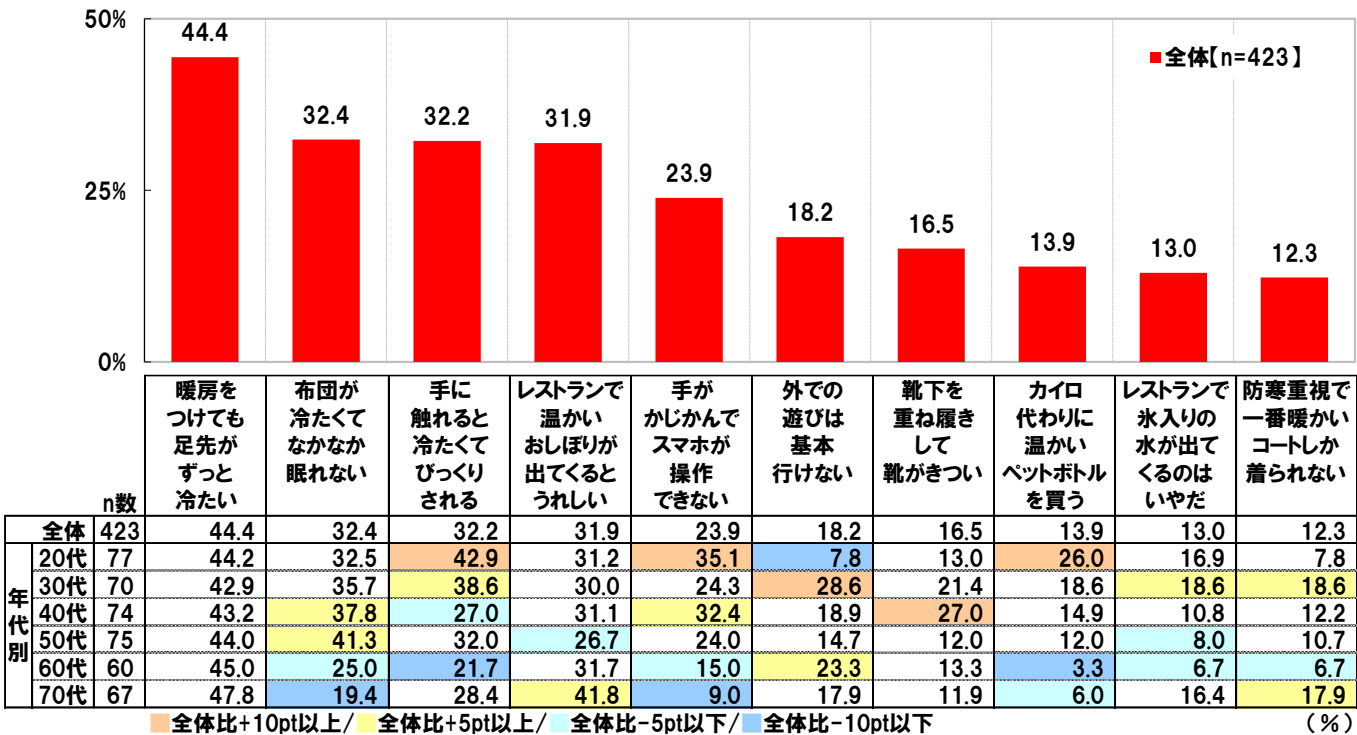
◆冷え症さん“あるある”TOP2

「暖房をつけても足先がずっと冷たい」「布団が冷たくてなかなか眠れない」
20代では「手がかじかんでスマホが操作できない」が3位

冷え症の自覚がある人（423名）に、共感できる“冬の冷え症あるある”を聞いたところ、「暖房をつけても足先がずっと冷たい」（44.4%）が最も高くなり、次いで「布団が冷たくてなかなか眠れない」（32.4%）、「手に触れると冷たくてびっくりされる」（32.2%）、「レストランで温かいおしぼりが出てくるとうれしい」（31.9%）、「手がかじかんでスマホが操作できない」（23.9%）となりました。冷え症さんでは、手や足先の冷えによって自身の生活に影響が出ている人が少なくないようです。

年代別にみると、20代では「手に触れると冷たくてびっくりされる」（42.9%）が2位、「手がかじかんでスマホが操作できない」（35.1%）が3位でした。また、60代以上では「レストランで温かいおしぼりが出てくるとうれしい」（60代31.7%、70代41.8%）が2位となりました。

◆共感できる“冬の冷え症あるある”〔複数回答形式〕※上位10位までを抜粋 対象：冷え症の自覚がある人



【冬の冷え対策】

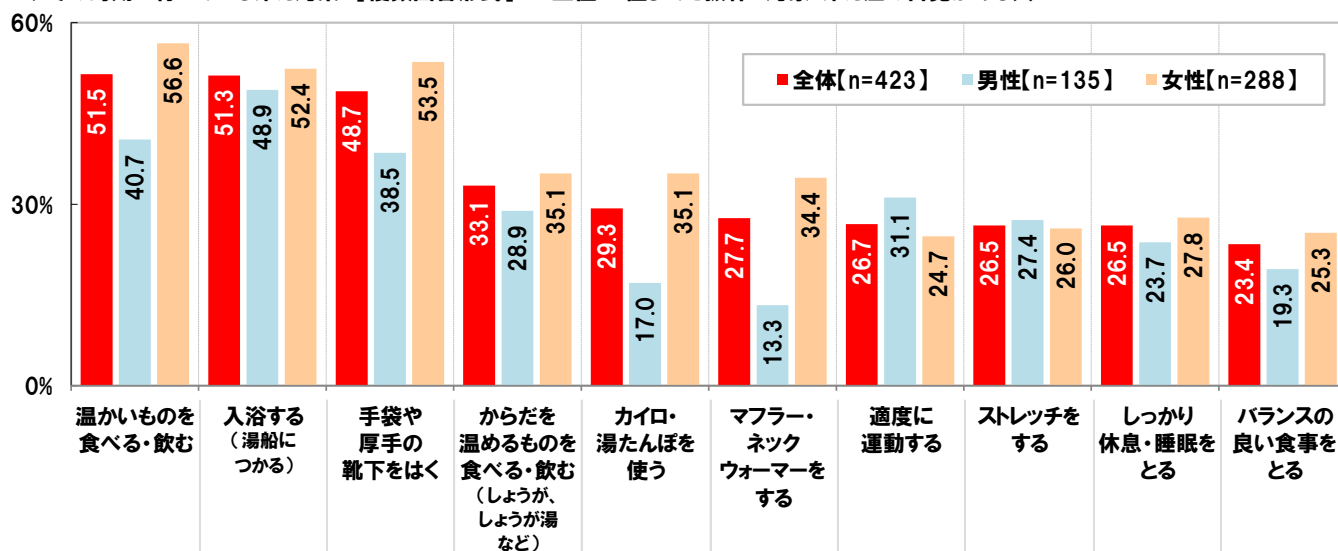
◆冷え症さんの冬の冷え対策 1位「温かいものを食べる・飲む」2位「入浴する」

冬の冷え対策について質問しました。

冷え症の自覚がある人（423名）に、冬の時期に行っている冷え対策を聞いたところ、TOP2は「温かいものを食べる・飲む」（51.5%）、「入浴する（湯船につかる）」（51.3%）となりました。次いで、3位「手袋や厚手の靴下をはく」（48.7%）、4位「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）」（33.1%）、5位「カイロ・湯たんぽを使う」（29.3%）となりました。対処療法だけでなく、体質改善につながる対策も行われているようです。

男女別にみると、男性では1位は「入浴する」（48.9%）でした。また、「温かいものを食べる・飲む」（男性40.7%、女性56.6%）や「手袋や厚手の靴下をはく」（男性38.5%、女性53.5%）、「カイロ・湯たんぽを使う」（男性17.0%、女性35.1%）、「マフラー・ネックウォーマーをする」（男性13.3%、女性34.4%）は男性と比較して女性が15ポイント以上高くなりました。

◆冬の時期に行っている冷え対策【複数回答形式】※上位10位までを抜粋 対象：冷え症の自覚がある人



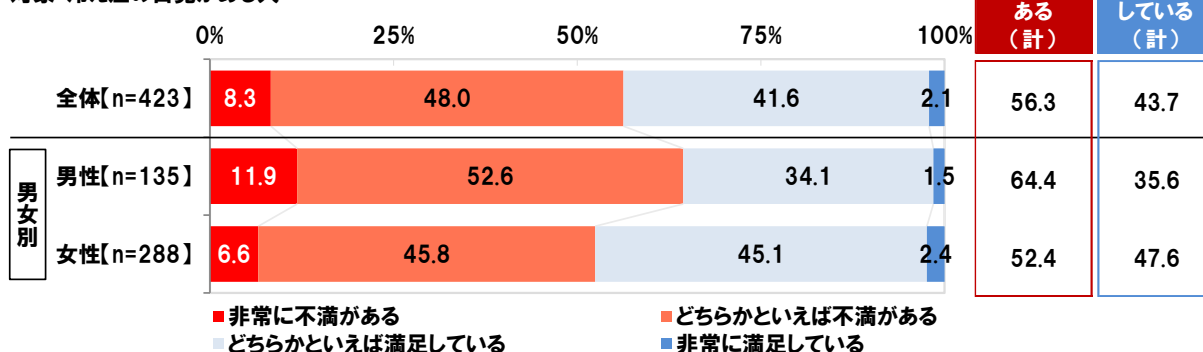
◆「自身が行っている冬期の冷え対策の効果に不満がある」 冷え症さんの 56%
 ◆対策の効果に満足な人ほど、“入浴”“休息・睡眠”の実践率が高い傾向

次に、自身が行っている冬期の冷え対策の効果に不満があるか聞いたところ、「非常に不満がある」が 8.3%、「どちらかといえば不満がある」が 48.0%で、合計した『不満がある（計）』は 56.3%、「非常に満足している」が 2.1%、「どちらかといえば満足している」が 41.6%で、合計した『満足している（計）』は 43.7%と、過半数が自身の冷え対策の効果に対して不満を抱えていることがわかりました。

男女別にみると、『不満がある（計）』の割合は男性（64.4%）が女性（52.4%）と比較して 10 ポイント以上高くなりました。

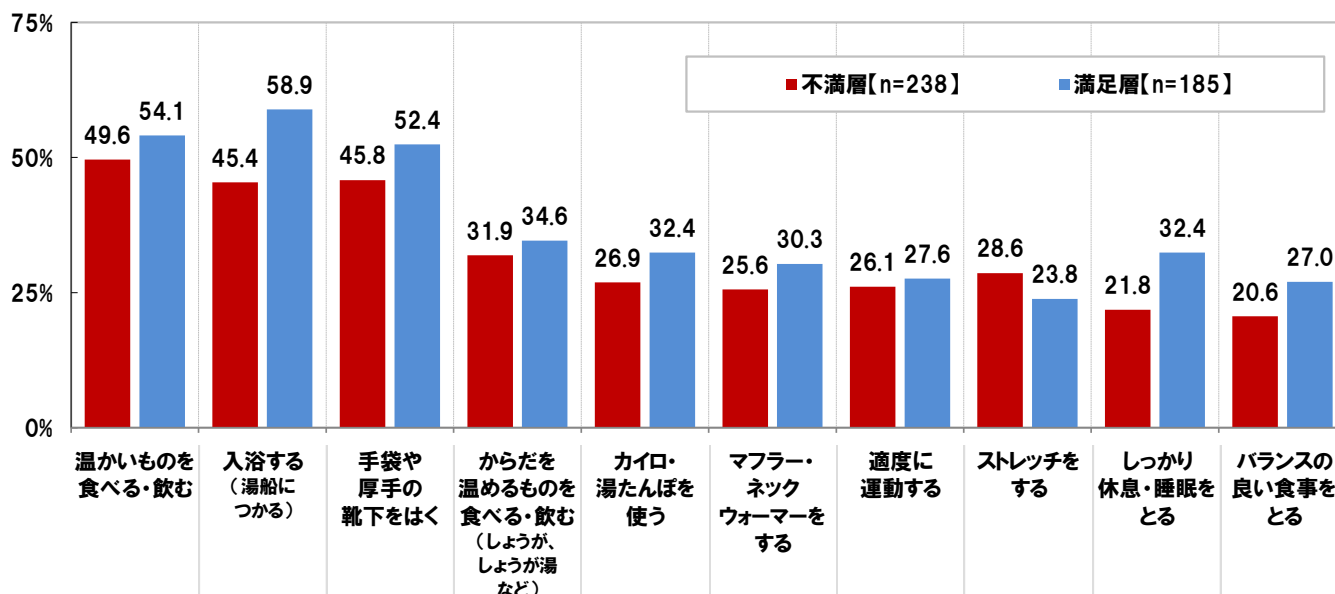
◆自身が行っている冬期の冷え対策の効果に不満があるか【単一回答形式】

対象：冷え症の自覚がある人



ここで、冬の時期に行っている冷え対策について、冷え対策の効果に対する満足度別にみると、満足層では「温かいものを食べる・飲む」（54.1%）や「入浴する」（58.9%）、「手袋や厚手の靴下をはく」（52.4%）で半数以上が実施していることがわかりました。また、「入浴する」（不満層 45.4%、満足層 58.9%）や「しっかり休息・睡眠をとる」（不満層 21.8%、満足層 32.4%）では満足層が不満層を 10 ポイント以上上回りました。

◆冬の時期に行っている冷え対策【複数回答形式】※全体の上位10位までを抜粋 対象：冷え症の自覚がある人



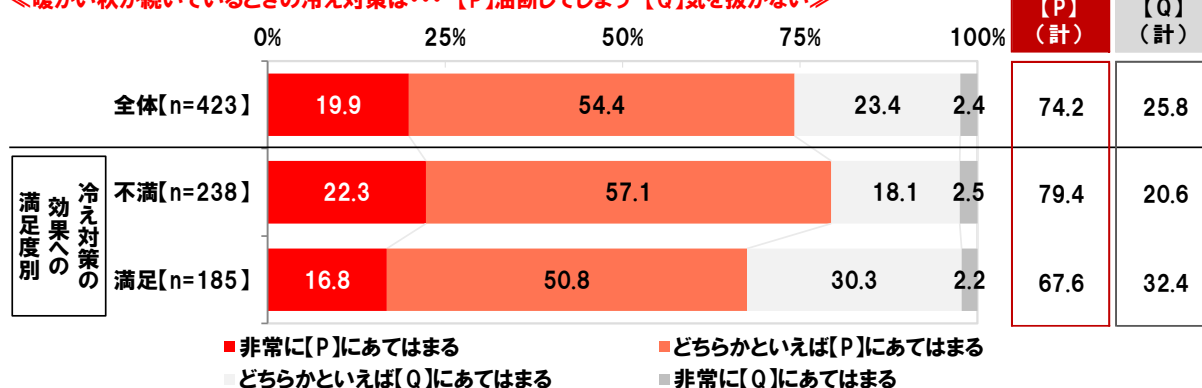
◆冷え症さんの冷え対策への意識 「暖かい秋が続くと冷え対策を油断してしまう」74%、
「今年の冬の冷え対策は寒くなってから頑張る」64%

冷え症の自覚がある人（423 名）に、冷え対策に関する意識について聞いたところ、《暖かい秋が続いているときの冷え対策は、油断してしまうか、気を抜かないか》では、『油断してしまう』（【P】にあてはまる（計）：「非常に」と「やや」の合計、以下同様）が 74.2%、『気を抜かない』（【Q】にあてはまる（計）：「非常に」と「やや」の合計、以下同様）が 25.8%となりました。

自身の冷え対策の効果への満足度別にみると、『油断してしまう』は不満層（79.4%）では 8 割に近くなった一方、満足層（67.6%）では 7 割未満にとどまりました。

◆冷え対策に関する意識について、【P】と【Q】のどちらにあてはまるか [単一回答形式] 対象：冷え症の自覚がある人

《暖かい秋が続いているときの冷え対策は・・・【P】油断してしまう 【Q】気を抜かない》

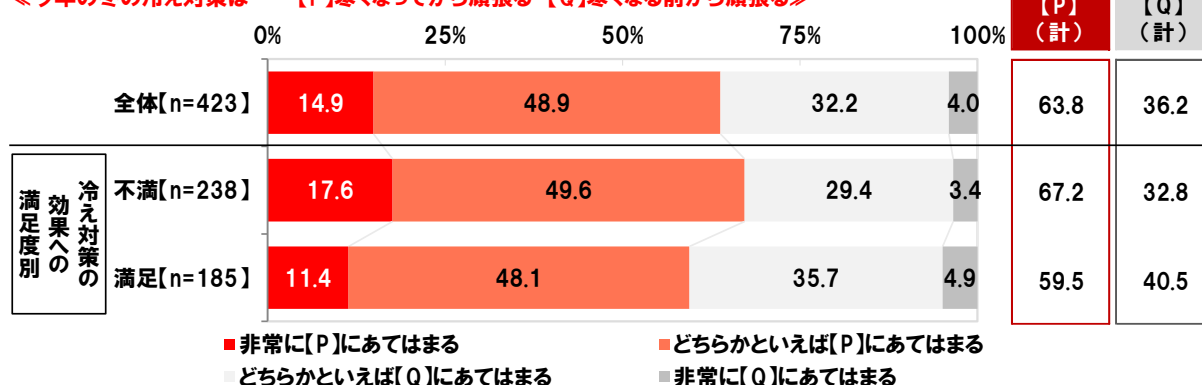


《今年の冬の冷え対策は、寒くなってから頑張るか、寒くなる前から頑張るか》では、『寒くなってから頑張る』が 63.8%、『寒くなる前から頑張る』が 36.2%となりました。

自身の冷え対策の効果への満足度別にみると、『寒くなる前から頑張る』は満足層（40.5%）が不満層（32.8%）より 5 ポイント以上高くなりました。

◆冷え対策に関する意識について、【P】と【Q】のどちらにあてはまるか [単一回答形式] 対象：冷え症の自覚がある人

《今年の冬の冷え対策は・・・【P】寒くなってから頑張る 【Q】寒くなる前から頑張る》



【冷え対策×エンタメ】

◆推しに言われると“じわ〜っと”心が温まるセリフ

1位「疲れてない？ 無理しないでね。」2位「ありがとう、今、すごく嬉しい。」

全回答者（1,000名）に、推しに言われると、“じわ〜っと”心が温まるセリフを聞いたところ、1位「疲れてない？ 無理しないでね。」、2位「ありがとう、今、すごく嬉しい。」、3位「お風呂に入ってゆっくり寝てね。」となりました。

男女別にみると、男女ともに1位「疲れてない？ 無理しないでね。」、2位「ありがとう、今、すごく嬉しい。」となり、男性では3位「いつも応援ありがとう！」、女性では3位「風邪ひかないように暖かくしてね。」でした。

◆推しに言われると、“じわ〜っと”心が温まるセリフ〔複数回答形式〕※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

		%
1位	疲れてない？ 無理しないでね。	24.9
2位	ありがとう、今、すごく嬉しい。	19.5
3位	お風呂に入ってゆっくり寝てね。	15.9
4位	風邪ひかないように暖かくしてね。	15.7
5位	いつも応援ありがとう！	14.7
6位	みんなのおかげで頑張れるよ。	11.8
7位	すごい温かい気持ちになった！	11.7
8位	学校・仕事お疲れ様！	10.1
9位	みんな、大好きだよ！	9.8
10位	いっしょにおでん食べたいなあ。	7.8

男性[n=500]

		%
1位	疲れてない？ 無理しないでね。	20.8
2位	ありがとう、今、すごく嬉しい。	19.4
3位	いつも応援ありがとう！	14.0
4位	お風呂に入ってゆっくり寝てね。	13.6
5位	風邪ひかないように暖かくしてね。	12.6
6位	みんな、大好きだよ！	9.8
7位	すごい温かい気持ちになった！	9.2
8位	みんなのおかげで頑張れるよ。	8.8
9位	学校・仕事お疲れ様！	8.4
10位	いっしょにおでん食べたいなあ。	8.2

女性[n=500]

		%
1位	疲れてない？ 無理しないでね。	29.0
2位	ありがとう、今、すごく嬉しい。	19.6
3位	風邪ひかないように暖かくしてね。	18.8
4位	お風呂に入ってゆっくり寝てね。	18.2
5位	いつも応援ありがとう！	15.4
6位	みんなのおかげで頑張れるよ。	14.8
7位	すごい温かい気持ちになった！	14.2
8位	学校・仕事お疲れ様！	11.8
9位	みんな、大好きだよ！	9.8
10位	自分に冷たくしちゃだめだよ。	9.6

◆寒い日に帰宅した際、「おかえり」と言ってくれたら“じわ〜っと”心が温まる芸能人
男性回答・女性回答ともに1位「綾瀬はるかさん」
選んだ理由は「ほのぼのしているから」「癒しになる」など

全回答者（1,000名）に、寒い日に帰宅した際、「おかえり」と言ってくれたら“じわ〜っと”心が温まる芸能人を聞いたところ、1位「綾瀬はるかさん」、2位「今田美桜さん」、3位「新垣結衣さん」となりました。

選んだ理由をみると、1位の「綾瀬はるかさん」では「ほのぼのしているから（50代男性）」や「癒しになる（20代男性）」、「笑顔が可愛い（50代女性）」といった回答が挙げられました。また、2位の「今田美桜さん」では「可愛くて明るいから（30代女性）」や「美人で元気なイメージだから（60代男性）」、3位の「新垣結衣さん」では「可愛いイメージがあるため（20代女性）」や「優しさが伝わる（60代男性）」などの理由がみられました。

男女別にみると、男性回答・女性回答ともに1位は「綾瀬はるかさん」となり、男性では2位「今田美桜さん」、3位「新垣結衣さん」「長澤まさみさん」、女性回答では2位「竹野内豊さん」「目黒蓮さん」でした。

◆寒い日に帰宅した際、「おかえり」と言ってくれたら“じわ〜っと”心が温まる芸能人【自由回答形式】

※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	芸能人	名
1位	綾瀬はるか	25
2位	今田美桜	9
3位	新垣結衣	7
4位	吉永小百合 / 竹野内豊 / 天海祐希 / 目黒蓮	6
8位	長澤まさみ	5
	平野紫耀	5
10位	有村架純 / 阿部寛 / 広瀬すず / 松坂桃李 / 浜辺美波 / 木村拓哉 / サンドウィッチマン	4

男性[n=500]

	芸能人	名
1位	綾瀬はるか	17
2位	今田美桜	7
3位	新垣結衣	5
	長澤まさみ	5
5位	浜辺美波	4
6位	芦田愛菜 / 吉永小百合 / 吉岡里帆 / 有村架純 / サンドウィッチマン	3

女性[n=500]

	芸能人	名
1位	綾瀬はるか	8
2位	竹野内豊	6
	目黒蓮	6
4位	天海祐希	5
	平野紫耀	5
6位	松坂桃李	4
	木村拓哉	4
8位	ムロツヨシ / 吉永小百合 / 横浜流星 / 岩田剛典 / 山下智久 / 松下洸平 / 北村匠海 / 明石家さんま / 目黒蓮 / 鈴木亮平 / 櫻井翔	3

◆あとなってから“じわ〜っと”笑いがこみあげてきたエピソード

「メガネを頭に乘せていることを忘れて探しまくった」「子どもがトイレで寝てしまった」
「飼っている猫が変な格好で爆睡していた」「仕事で立って居眠りをしている人がいた」

全回答者（1,000名）に、あとなってから“じわ〜っと”（じわじわと）笑いがこみあげてきたエピソードを聞いたところ、家族の行動に関することでは「お土産を持って行かなかったときの、孫のガックリした表情（60代女性）」や「子どもがトイレで寝てしまった（50代女性）」、周囲の人の行動に関することでは「友達が『火曜日って何曜日？』と聞いてきた（20代男性）」や「仕事で立って居眠りをしている人がいて上司に後で呼ばれた（70代女性）」、ペットの行動に関することでは「うちのワンコは、夫が私に話しかけようとするとうすぐキレル（50代女性）」や「飼っている猫が変な格好で爆睡していた（50代女性）」、自分の行動に関することでは「メガネを頭に乘せていることを忘れて探しまくった（60代女性）」や「一人で歩いているときに、何もなくてこけた（60代女性）」といった回答が挙げられました。他人の面白い行動や自分のちょっとした失敗を思い出すと、愉快的気持ちになってしまうのではないのでしょうか。

また、「ドラマで情報になかった人が登場していたのを見終わってからじわじわきた（30代女性）」などテレビ・動画に関する回答や、「ゴルフでスコアが良かった（60代男性）」など嬉しい出来事に関する回答もみられました。

◆あとなってから“じわ〜っと”（じわじわと）笑いがこみあげてきたエピソード（自由回答形式）※抜粋して表示

全体【n=1000】

【家族の行動】

- ・お土産を持って行かなかったときの、孫のガックリした表情（60代女性）
- ・子どもがトイレで寝てしまった（50代女性）
- ・孫が父親に叱られたが納得できず、
「切腹しろ」と紙で作った剣を持ってきた（70代女性）
- ・4歳の姪っ子が関西弁で「〇〇かい！」とつっこんでいた（20代女性）
- ・夫の寝ているときの寝言がリアルなのに笑った（20代女性）

【周囲の人の行動】

- ・友達が「火曜日って何曜日？」と聞いてきた（20代男性）
- ・電車で目が合った幼児がニコニコしていたのを見た（50代女性）
- ・仕事で立って居眠りをしている人がいて
上司に後で呼ばれた（70代女性）
- ・強面の人がウイットに富んだ話をした（50代男性）
- ・飲み会での友人のモノマネ（40代男性）

【ペットの行動】

- ・うちのワンコは、夫が私に話しかけようとするとうすぐキレル（50代女性）
- ・うちの猫を必死で探してもいなかったが
布団の擬似色になっていた（40代女性）
- ・愛犬が散歩中に置いて行かれたと勘違いして
完全に動作が固まった（40代男性）
- ・飼っている猫が変な格好で爆睡していた（50代女性）

【自分の行動】

- ・メガネを頭に乘せていることを忘れて探しまくった（60代女性）
- ・一人で歩いているときに、何もなくてこけた（60代女性）
- ・冷蔵庫から失くしたと思っていた鍵が出てきた（30代女性）
- ・街で「あっ、〇〇ちゃん」と声をかけたら、
人違いだった（60代女性）
- ・夢を見て、自分の声で目が覚めてビックリした（70代女性）

【テレビ・動画】

- ・ドラマで情報になかった人が登場していたのを見
終わってからじわじわきた（30代女性）
- ・男性アイドルがかっこいいにも関わらず、
ボケて笑わそうとする（30代女性）

【嬉しい出来事】

- ・ゴルフでスコアが良かった（60代男性）
- ・些細なことで感謝された（70代女性）
- ・宝くじに当たった（70代女性）

◆あとなってから“じわ〜っと”怒りがこみあげてきたエピソード

「バイト先でいちゃもんをつけられた」「上司が仕事を押しつけて帰った」

「医者が『このくらいで病院にくるな』と怒ってきた」

「挨拶、会釈をスルーされた」「夫婦喧嘩をして後から会話を思い出した」

全回答者（1,000名）に、あとなってから“じわ〜っと”（じわじわと）怒りがこみあげてきたエピソードを聞いたところ、買い物での出来事に関するものでは「5%割引を初めてアプリで使ったら、引いてもらえなかった（70代女性）」や「会計待ちの列で横入りされた。レジの人も何も言わなかった（30代女性）」、職場での出来事に関するものでは「バイト先でいちゃもんをつけられた（30代男性）」や「上司が仕事を押しつけて帰った（30代男性）」、外出先での出来事に関するものでは「医者が『このくらいで病院にくるな』と怒ってきた（20代女性）」や「横から車がウインカーを出さず入ってきてノロノロ走っていた（30代女性）」、周囲の人の行動に関するものでは「後輩の前で古い言葉を使ったら馬鹿にされた（50代男性）」や「挨拶、会釈をスルーされた（70代女性）」、家族の行動に関するものでは「夫が洗濯物を片付けると、置き場所が間違っている（50代女性）」や「夫婦喧嘩をして後から会話を思い出した（60代女性）」といった回答が挙げられました。理不尽な経験をしたり、マナー違反の行為を目にしたりした記憶がよみがえり、苛立ちを覚える人が多いのではないのでしょうか。

また、「買った食材がすでに冷蔵庫に入っていた（60代男性）」や「テストでケアレスミスをした（20代男性）」といった自分の行動に関する回答もみられました。

◆あとなってから“じわ〜っと”（じわじわと）怒りがこみあげてきたエピソード（自由回答形式）※抜粋して表示

全体[n=1000]

【買い物での出来事】

- ・5%割引を初めてアプリで使ったら、引いてもらえなかった（70代女性）
- ・きゅうりの大袋を購入したら、半分以上が1日でぐずぐずになって捨てた（70代女性）
- ・スーパーでころもばかりの唐揚げを食べさせられた（30代男性）
- ・会計待ちの列で横入りされた。レジの人も何も言わなかった（30代女性）

【職場での出来事】

- ・仕事で他職種から理不尽なことを言われた（30代女性）
- ・バイト先でいちゃもんをつけられた（30代男性）
- ・上司が仕事を押しつけて帰った（30代男性）
- ・上司の勘違いで説教されたと後になってわかった（40代男性）
- ・自分勝手な行動をして退職した人がいた（50代女性）

【外出先での出来事】

- ・歩きスマホの人とぶつかりそうになり、相手が悪いのに睨まれた（60代男性）
- ・医者が「このくらいで病院にくるな」と怒ってきた（20代女性）
- ・自転車を運転する人のマナーの悪さ。特に信号無視（40代女性）
- ・横から車がウインカーを出さず入ってきてノロノロ走っていた（30代女性）
- ・厚化粧じゃないのに、通りすがりの自転車の人に「化粧濃いな」と言われた（50代女性）

【周囲の人の行動】

- ・後輩の前で古い言葉を使ったら馬鹿にされた（50代男性）
- ・約束の時間を守らずに謝らない人がいた（50代男性）
- ・ゲームに誘われたけれど「他の人に誘われたからやっぱりやめるわ」と言われた（20代男性）
- ・挨拶、会釈をスルーされた（70代女性）
- ・自治会のどっちでも良い決まりごとを強制された（60代女性）

【家族の行動】

- ・1年間育てたアジサイを雑草と間違えて家族に抜かれた（40代男性）
- ・夫が洗濯物を片付けると、置き場所が間違っている（50代女性）
- ・電気のつけっ放し、ドアの開けっ放しを見つけた（70代女性）
- ・夫婦喧嘩をして後から会話を思い出した（60代女性）

【自分の行動】

- ・買った食材がすでに冷蔵庫に入っていた（60代男性）
- ・テストでケアレスミスをした（20代男性）
- ・こちらは何も悪くないのに、すれ違いざまにぶつかられて、思わず「すみません」と言ってしまった（60代女性）

◆冷え知らずになったら、一緒に雪合戦を楽しみたいアスリート
1位「大谷翔平さん」2位「吉田沙保里さん」「松岡修造さん」

全回答者（1,000名）に、冷え知らずになったら（冷え知らずとして）、一緒に雪合戦を楽しみたいアスリートを聞いたところ、1位「大谷翔平さん」、2位「吉田沙保里さん」「松岡修造さん」となりました。

選んだ理由をみると、1位の「大谷翔平さん」では「どんな雪玉を投げるか見てみたい（70代女性）」や「球の速さを体感してみたいから（40代男性）」、「何でも一生懸命やってくれそうなので（50代男性）」といった回答が挙げられました。また、2位の「吉田沙保里さん」では「楽しく一生懸命戦えそうだから（40代女性）」や「全力で楽しんでくれそう（20代男性）」、同じく2位の「松岡修造さん」では「いつもエネルギーで、楽しい気持ちになれそう（70代男性）」や「寒い時でも熱く元気をもらえそう（60代男性）」といった理由がみられました。

男女別にみると、男性回答では1位「大谷翔平さん」、2位「松岡修造さん」、3位「吉田沙保里さん」、女性回答では1位「大谷翔平さん」、2位「吉田沙保里さん」、3位「松岡修造さん」となり、男女でTOP3のアスリートが同じ結果となりました。

◆冷え知らずになったら（冷え知らずとして）、一緒に雪合戦を楽しみたいアスリート〔自由回答形式〕※上位10位までを抜粋
全体[n=1000] 男性[n=500] 女性[n=500]

	アスリート	名
1位	大谷翔平	69
2位	吉田沙保里	23
	松岡修造	23
4位	羽生結弦	10
5位	イチロー	7
	浅田真央	7
	武井壮	5
7位	北口榛花	5
	高橋大輔	5
	宇野昌磨	4
10位	石川佳純	4
	石川祐希	4

	アスリート	名
1位	大谷翔平	30
2位	松岡修造	10
3位	吉田沙保里	7
4位	石川佳純	4
5位	イチロー	3
	武井壮	3
7位	羽生結弦 / 佐々木朗希 / 室伏広治 / 浅田真央 / 田中将大 / 北口榛花	2

	アスリート	名
1位	大谷翔平	39
2位	吉田沙保里	16
3位	松岡修造	13
4位	羽生結弦	8
5位	浅田真央	5
	イチロー	4
6位	石川祐希	4
	高橋大輔	4
	宇野昌磨	3
9位	北口榛花	3
	高橋藍	3

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 「冷え」に関する意識・実態調査2025
- ◆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～79歳の男女
- ◆調査期間 : 2025年10月15日～10月17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、男女・年代でほぼ均等になるように1,000サンプルを抽出)
- | | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70代 | 計 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 男性 | 83s | 84s | 83s | 84s | 83s | 83s | 500s |
| 女性 | 83s | 83s | 84s | 83s | 84s | 83s | 500s |
- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■冷えの症状に関する医療監修 橋口玲子氏 医師、医学博士（緑蔭診療所）

■■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 養命酒広告コミュニケーショングループ
〒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 田中英雄
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。