



Yomeishu

PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2019.8.27

報道関係者 各位

ビジネスパーソンの「夏バテ」と「胃腸不調」に関する調査 2019

養命酒製造株式会社は、ビジネスパーソンの「夏バテ」と「胃腸不調」というテーマで、インターネット調査を2019年7月30日～7月31日の2日間で行い、全国の20歳～59歳の男女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)

今年は、梅雨明けが遅かったうえに、梅雨明け直後に日本全国で猛暑日が続き、夏本番スタートですすでに「夏バテ」を感じている人が多かった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、働き盛りのビジネスパーソンの「夏バテ」と「胃腸不調」の実態を探りました。

【ビジネスパーソンの「夏バテ」と「胃腸不調」の実態】

猛暑続く！ビジネスパーソンの58%が夏バテ症状、30代女性では66%とバテ率高め

夏バテだと恋愛モチベーションが低下？夏バテ男性の3人に1人が「恋愛バテ」

夏バテ男女の2人に1人が胃腸不調

夏バテと生活習慣の関係 酷暑でも「冷え冷え飲料やさっぱりごはんばかり」は要注意？

【ビジネスパーソンの「夏バテ」と「胃腸不調」の原因】

働き方改革の影響 ビジネスパーソンの3人に1人が「残業できず収入減少」

働き方改革による怖い副作用？“持ち帰り残業”をする人の67%が胃腸不調

一緒に働くと夏バテが悪化するタイプ 「悪口ばかり」「常に上から目線」「常に否定的」

食欲不振になる職場の出来事 「嫌いな人が上司に」「指示がコロコロ」「責任転嫁される」

胃腸不調になると思う帰省先での出来事ランキング 2位は「嫁姑の喧嘩が発生」

【ビジネスパーソンの「夏バテ」解消術】

ビジネスパーソンの夏バテ解消術 4位「夏野菜たっぷりの料理を食べる」、TOP3は？

【「夏バテ」解消×エンタメ】

夏バテとは縁遠い？夏バテとは無縁の芸能人 1位は、あのアツ～い人
夏バテのときに聴きたい夏バテ解消ソング 3位「夏祭り」2位「夏色」、1位は？

夏バテのときに観たいアニメ 1位「となりのトトロ」、君の名は。」が5位に
夏バテのときに励ましてほしい声優 1位「野沢雅子さん」2位「日高のり子さん」

アンケート総括

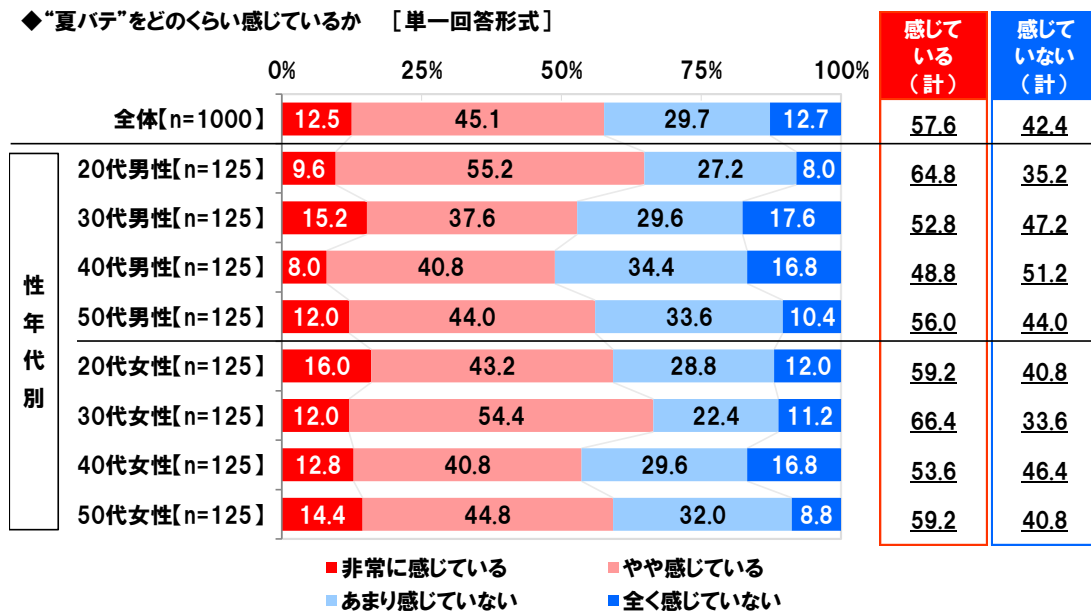
【ビジネスパーソンの「夏バテ」と「胃腸不調」の実態】

◆猛暑続く！ビジネスパーソンの58%が夏バテ症状、30代女性では66%とバテ率高め

20歳～59歳のビジネスパーソン1,000名（全回答者）に、最近の自身の体調について聞きました。

はじめに、全回答者（1,000名）に、“夏バテ”をどのくらい感じているか聞いたところ、全体の12.5%が「非常に感じている」、45.1%が「やや感じている」と回答し、『感じている（計）』（「非常に感じている」「やや感じている」の合計、以下同じ）と回答した割合は57.6%となりました。ビジネスパーソンの約6割が夏の暑さによって体調がすぐれないといった夏バテ症状を抱えているという結果になりました。

性年代別にみると、30代女性（66.4%）が最も高くなりました。猛暑が続くなか、働く30代女性の多くが仕事や家事に日々奮闘し、疲労を蓄積させているようです。



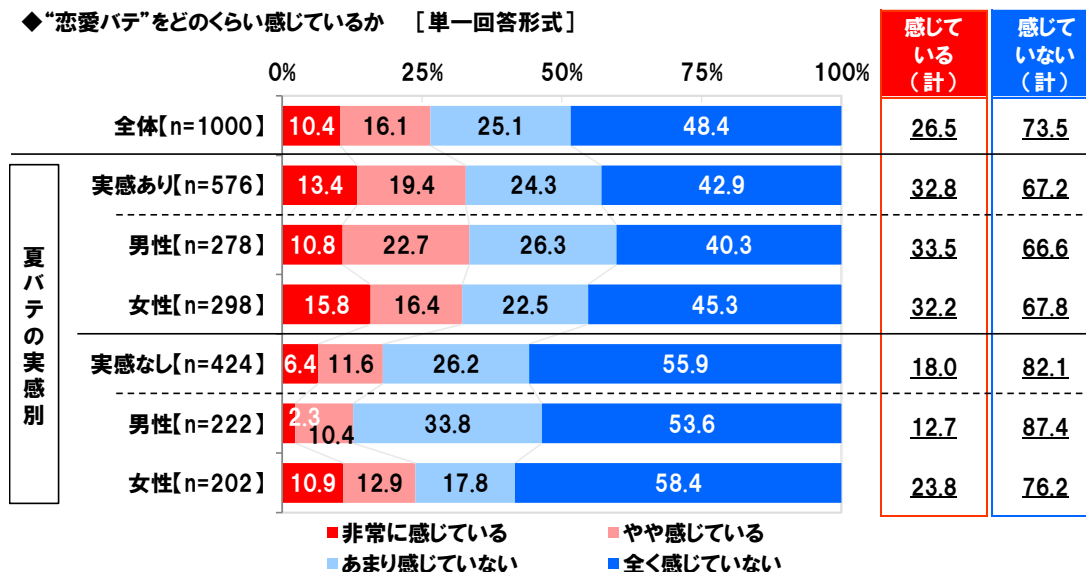
◆夏バテだと恋愛モチベーションが低下？夏バテ男性の3人に1人が「恋愛バテ」

ビジネスパーソンは、夏バテのほかにはどのようなことに疲れきっていると感じているのでしょうか。

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）をどのくらい感じているか聞いたところ、『感じている（計）』と回答した割合は26.5%でした。

夏バテの実感別にみると、夏バテを感じている男性では『感じている（計）』と回答した割合は33.5%と、夏バテを感じていない男性（12.7%）と比べて20.8ポイント高くなりました。

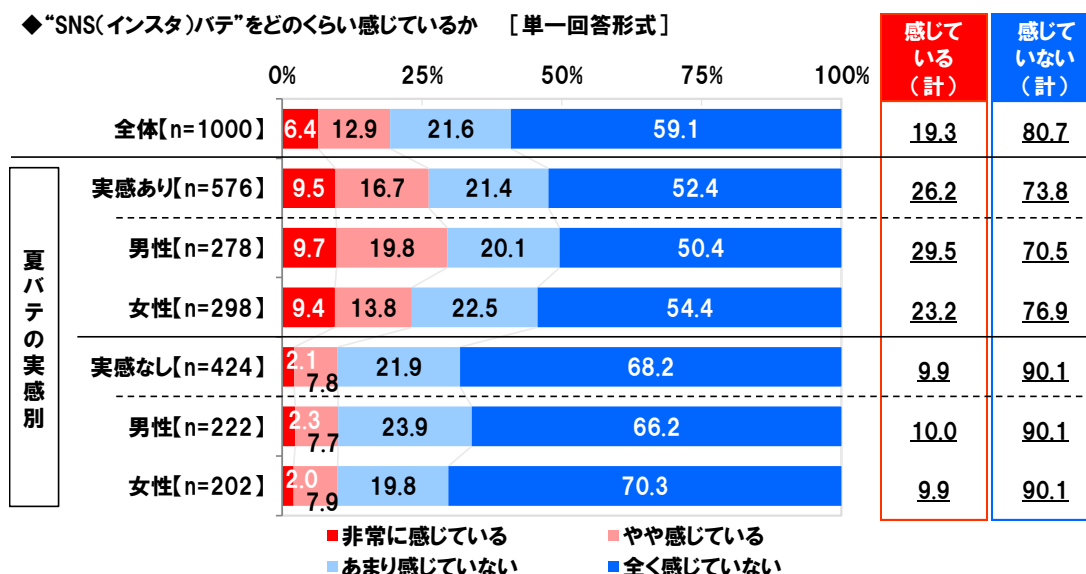
◆“恋愛バテ”をどのくらい感じているか [単一回答形式]



また、“SNS（インスタ）バテ”（SNSでいいね！をもらうために頑張り過ぎて疲れてしまうこと）をどのくらい感じているか聞いたところ、『感じている（計）』と回答した割合は19.3%でした。

夏バテの実感別にみると、夏バテを感じている人では『感じている（計）』と回答した割合は26.2%と、夏バテを感じていない人（9.9%）と比べて16.3ポイント高くなりました。

◆“SNS(インスタ)バテ”をどのくらい感じているか [単一回答形式]

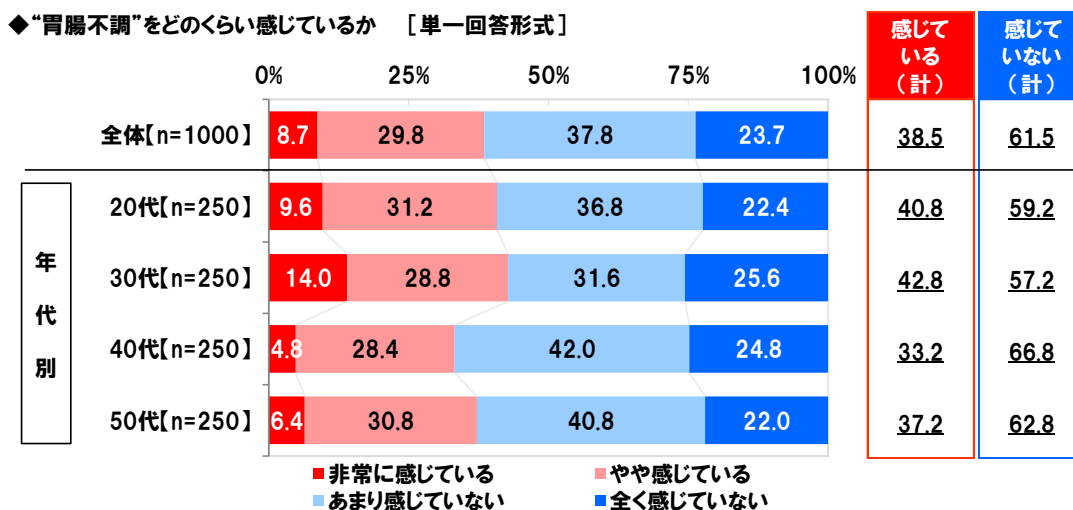


◆夏バテ男女の2人に1人が胃腸不調

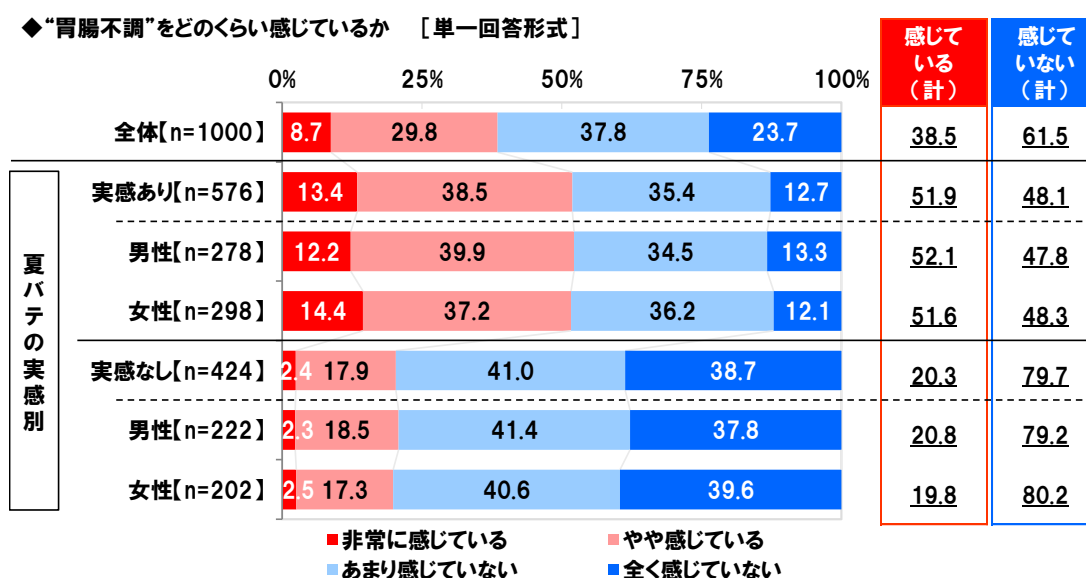
続いて、胃腸の調子について聞きました。

全回答者（1,000名）に、“胃腸不調”をどのくらい感じているか聞いたところ、『感じている（計）』と回答した割合は38.5%でした。

年代別にみると、『感じている（計）』と回答した割合は30代（42.8%）が最も高くなりました。



夏バテの実感別にみると、『感じている（計）』と回答した割合は夏バテを感じている男性では52.1%、夏バテを感じている女性では51.6%と、夏バテを感じていない人（男性20.8%、女性19.8%）と比べて30ポイント以上高くなりました。今夏、夏バテ男女の2人に1人が胃腸不調に悩んでいるようです。

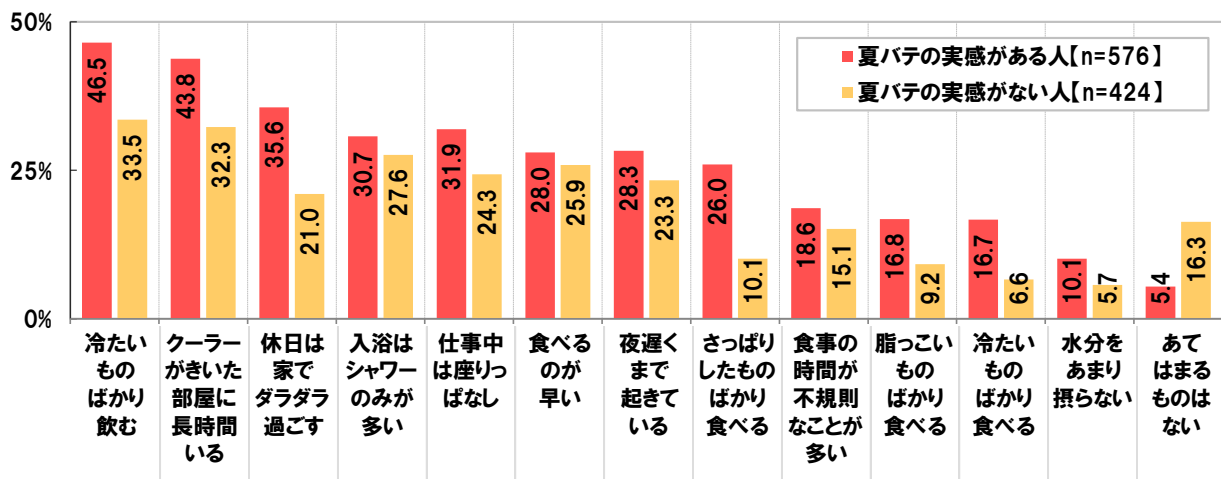


◆夏バテと生活習慣の関係 酷暑でも「冷え冷え飲料やさっぱりごはんばかり」は要注意？

今夏、体の不調に悩むビジネスパーソンにはどのような生活習慣で過ごす人が多いのでしょうか。夏バテと生活習慣の関係を探りました。

全回答者（1,000名）に、体の不調につながる可能性がある生活習慣を挙げ、最近の自身の生活にあてはまるものを聞いたところ、夏バテを感じている人では「冷たいものばかり飲む」は46.5%、「休日は家でダラダラ過ごす」は35.6%、「さっぱりしたものばかり食べる」は26.0%と、夏バテを感じていない人（順に33.5%、21.0%、10.1%）と比べてそれぞれ15ポイント前後高くなりました。

◆最近の自身の生活にあてはまるもの [複数回答形式] ※全体の割合が高い順に表示



【ビジネスパーソンの「夏バテ」と「胃腸不調」の原因】

- ◆働き方改革の影響 ビジネスパーソンの3人に1人が「残業できず収入減少」
- ◆働き方改革による怖い副作用？ “持ち帰り残業”をする人の67%が胃腸不調

仕事や日常生活において、どのようなことが体の調子に悪影響を及ぼすのでしょうか。

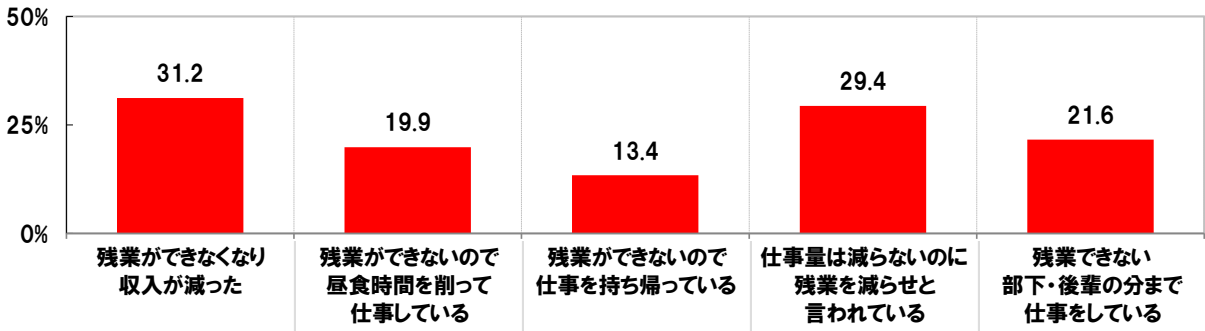
まず、全回答者（1,000名）に、働き方改革の影響として挙げられることが、自身の職場・仕事の状況にどの程度あてはまるか聞きました。

『あてはまる（計）』（「非常にあてはまる」「ややあてはまる」の合計、以下同じ）と回答した割合をみると、【残業ができなくなり収入が減った】では31.2%、【残業ができないので昼食時間を削って仕事している】では19.9%、【残業ができないので仕事を持ち帰っている】では13.4%、【仕事量は減らないのに残業を減らせとされている】では29.4%、【残業できない部下・後輩の分まで仕事をしている】では21.6%となりました。残業ができず収入減少というケースや、“仕事量は同じで残業を減らすように”という指示を受けるケースは少なくないようです。

◆最近の自身の職場・仕事の状況にあてはまるもの [各単一回答形式]

※『あてはまる(計)』（「非常に」「やや」の合計）の割合を表示

全体[n=1000]



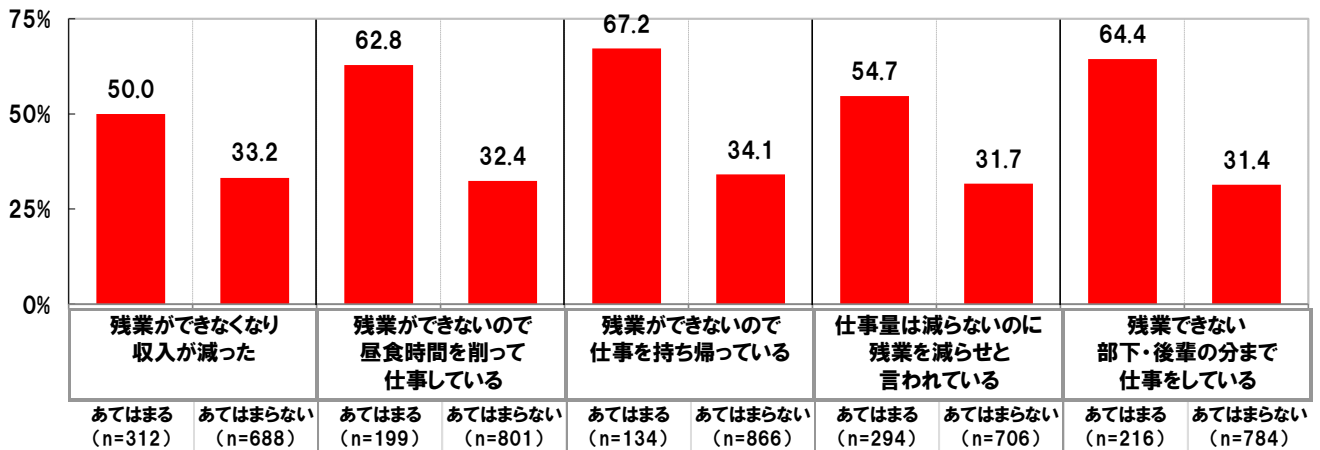
では、働き方改革がしわ寄せとなってストレスを感じ、胃腸不調につながるということはあるのでしょうか。

胃腸不調を感じる人の割合を職場・仕事の状況別にみると、【残業ができないので仕事を持ち帰っている】に「あてはまる」と回答した人では67.2%となりました。働き方改革で“職場での残業”は減ったが“持ち帰り残業”は増えて、自宅での休息やリフレッシュの機会を失い胃腸不調に悩む姿が垣間見える結果となりました。

◆“胃腸不調”を感じる人の割合

※『あてはまる(計)』（「非常に」「やや」の合計）の割合を表示

全体[n=1000]

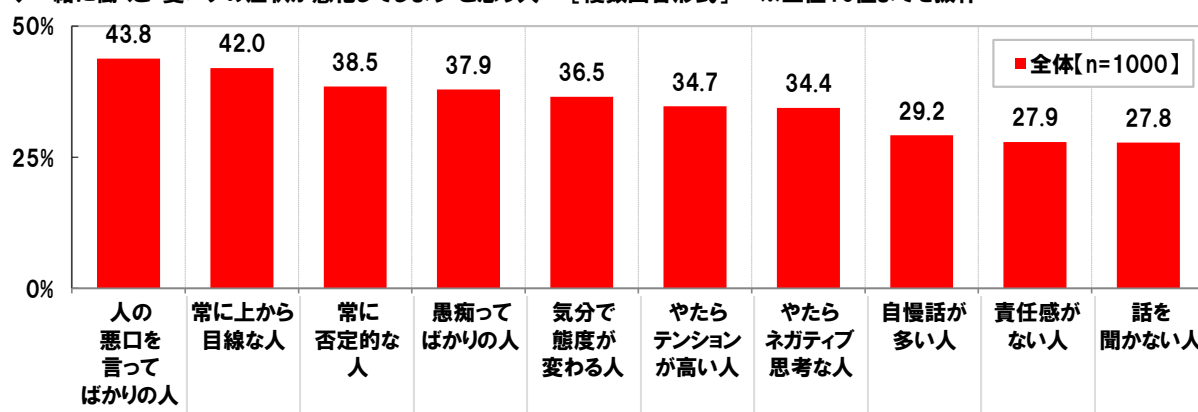


◆一緒に働くと夏バテが悪化するタイプ 「悪口ばかり」「常に上から目線」「常に否定的」

次に、一緒に働くと夏バテの症状が悪化してしまうと思う人や、食欲不振になってしまうと思う職場の出来事について聞きました。

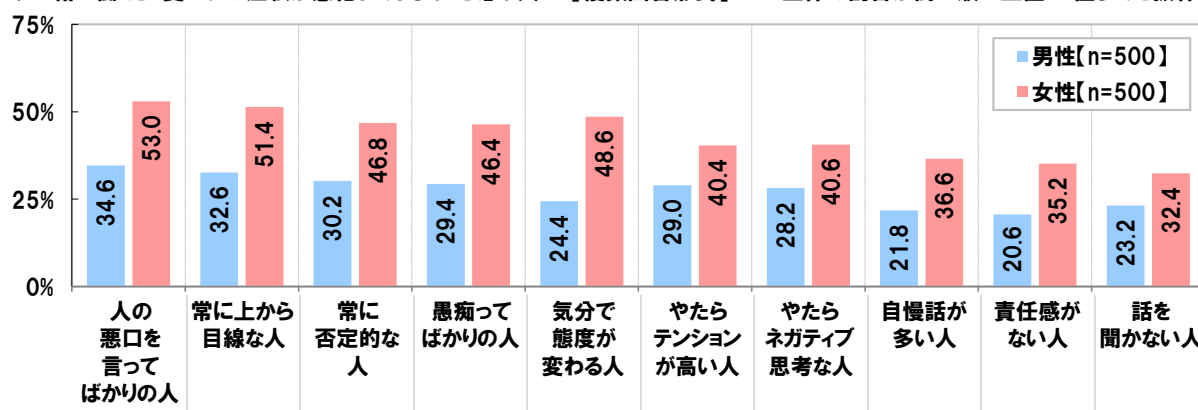
全回答者（1,000名）に、一緒に働くと“夏バテの症状が悪化してしまう”と思う人を聞いたところ、1位「人の悪口を言ってばかりの人」（43.8%）、2位「常に上から目線な人」（42.0%）、3位「常に否定的な人」（38.5%）、4位「愚痴ってばかりの人」（37.9%）、5位「気分で態度が変わる人」（36.5%）となりました。悪口や愚痴ばかりの人や、上から目線の人、否定的な人、気分屋な人と一緒に働くと、さらに疲労感が増すと感じる人が多いことがわかりました。

◆一緒に働くと“夏バテの症状が悪化してしまう”と思う人 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



男女別にみると、女性では「気分で態度が変わる人」が48.6%と、男性（24.4%）と比べて24.2ポイント高くなりました。女性の2人に1人は、態度がコロコロ変わる気分屋と一緒に働くとドッと疲れを感じるようです。

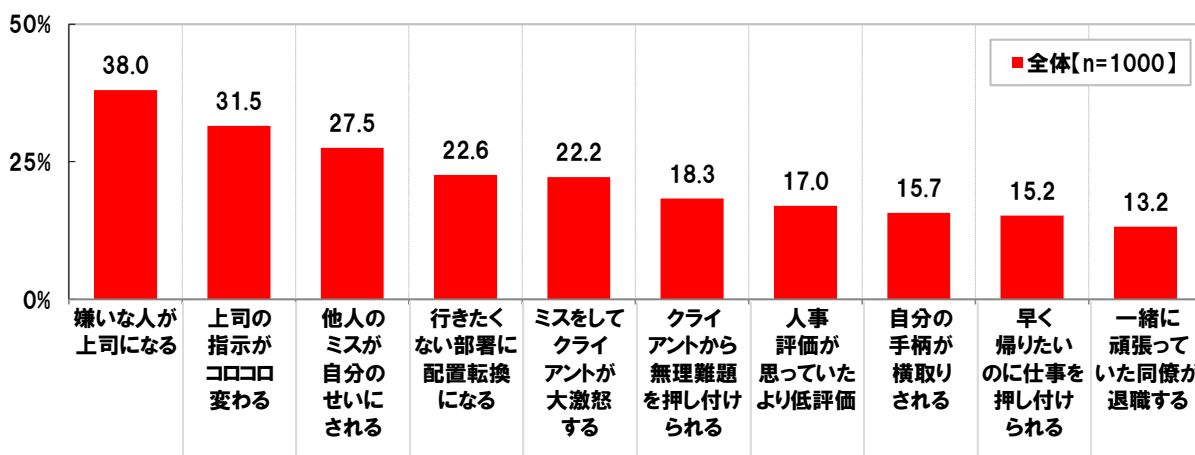
◆一緒に働くと“夏バテの症状が悪化してしまう”と思う人 [複数回答形式] ※全体の割合が高い順に上位10位までを抜粋



◆食欲不振になる職場の出来事 「嫌いな人が上司に」「指示がコロコロ」「責任転嫁される」

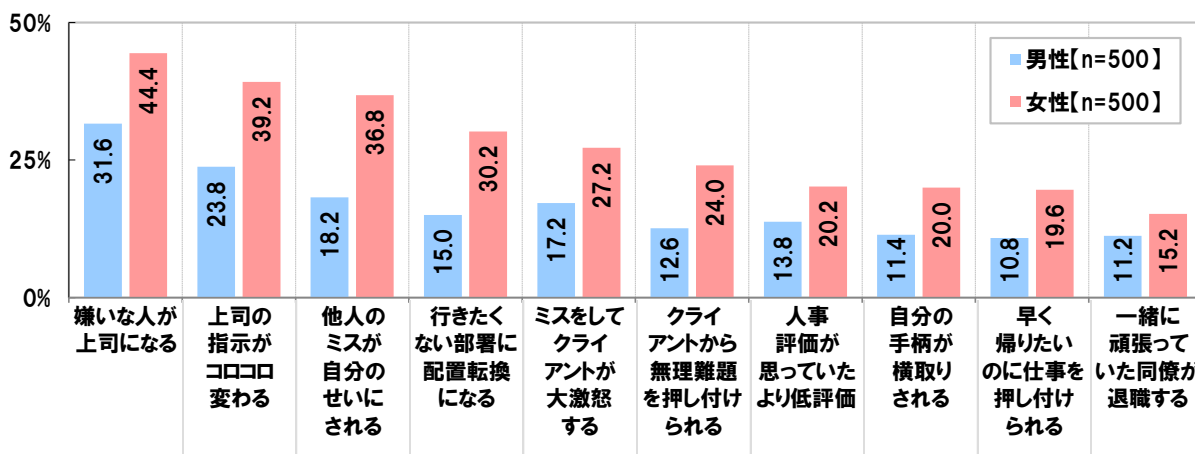
また、全回答者（1,000名）に、“食欲不振になってしまう”と思う職場の出来事を聞いたところ、1位「嫌いな人が上司になる」（38.0%）、2位「上司の指示がコロコロ変わる」（31.5%）、3位「他人のミスが自分のせいにされる」（27.5%）、4位「行きたくない部署に配置転換になる」（22.6%）、5位「ミスをしてクライアントが大激怒する」（22.2%）となりました。

◆“食欲不振になってしまう”と思う職場の出来事 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



男女別にみると、「上司の指示がコロコロ変わる」（男性 23.8%、女性 39.2%）や「他人のミスが自分のせいにされる」（男性 18.2%、女性 36.8%）、「行きたくない部署に配置転換になる」（男性 15.0%、女性 30.2%）では女性のほうが15ポイント以上高くなりました。女性は男性と比べ、指示が二転三転する上司や責任転嫁、希望しない配置転換にストレスを感じ、食欲不振に陥る傾向が高いようです。

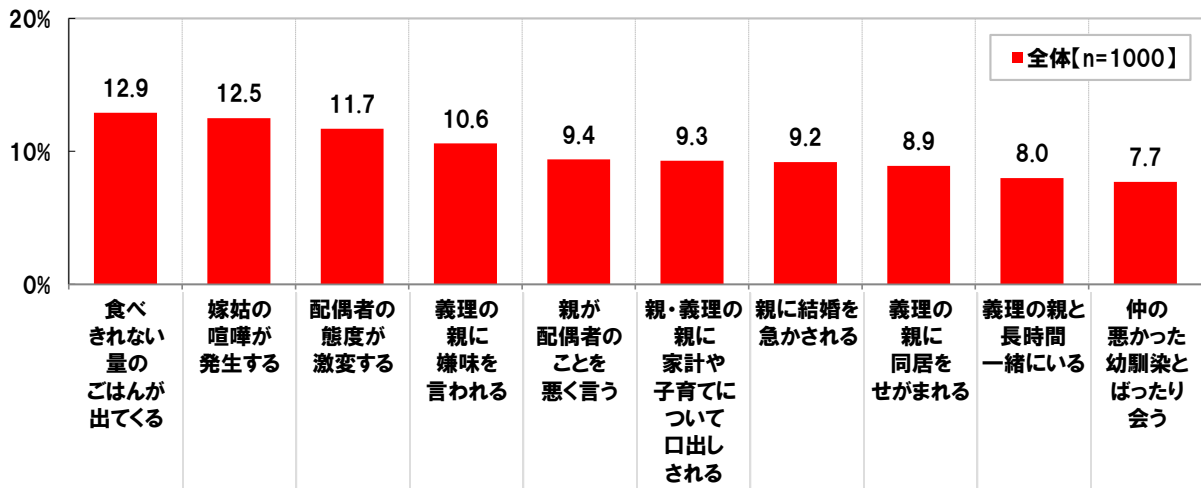
◆“食欲不振になってしまう”と思う職場の出来事 [複数回答形式] ※全体の割合が高い順に上位10位までを抜粋



◆胃腸不調になると思う帰省先での出来事ランキング 2位は「嫁姑の喧嘩が発生」

全回答者（1,000名）に、「胃腸不調になってしまう」と思うお盆の帰省先での出来事を聞いたところ、「食べきれない量のごはんが出てくる」（12.9%）が最も高く、次いで、「嫁姑の喧嘩が発生する」（12.5%）、「配偶者の態度が激変する」（11.7%）となりました。

◆“胃腸不調になってしまう”と思うお盆の帰省先での出来事 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



男女別にみると、男性では1位は「嫁姑の喧嘩が発生する」（11.8%）でした。男性には、帰省先でリラックスしようにも、嫁姑の喧嘩を目の当たりにしたら胃腸不調になりそうだというイメージを持っている人が多いようです。

他方、女性では2位は「配偶者の態度が激変する」（14.0%）でした。

今年のお盆休みの時期は、有給休暇などの組み合わせ方によっては9連休の取得が可能でした。長かった連休ゆえに胃腸不調を感じるような出来事に運悪く遭遇してしまった人が多数いるのではないのでしょうか。

◆“胃腸不調になってしまう”と思うお盆の帰省先での出来事 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋

男性[n=500]

女性[n=500]

順位	出来事	%	順位	出来事	%
1位	嫁姑の喧嘩が発生する	11.8	1位	食べきれない量のごはんが出てくる	14.6
2位	食べきれない量のごはんが出てくる	11.2	2位	配偶者の態度が激変する	14.0
3位	配偶者の態度が激変する	9.4	3位	親・義理の親に家計や子育てについて口出しされる	13.6
4位	義理の親に嫌味を言われる	8.2	4位	嫁姑の喧嘩が発生する	13.2
5位	親が配偶者のことを悪く言う	8.0	5位	義理の親に嫌味を言われる	13.0
	親戚の子どもにお盆玉をせがまれる	8.0	6位	義理の親に同居をせがまれる	12.8
7位	仲の悪かった幼馴染とばったり会う	7.6	7位	義理の親と長時間一緒にいる	11.8
8位	親に結婚を急がされる	7.2	8位	親に結婚を急がされる	11.2
9位	親・義理の親に家計や子育てについて口出しされる	5.0	9位	親が配偶者のことを悪く言う	10.8
	義理の親に同居をせがまれる	5.0	10位	配偶者の実家の手伝いをさせられる	9.6

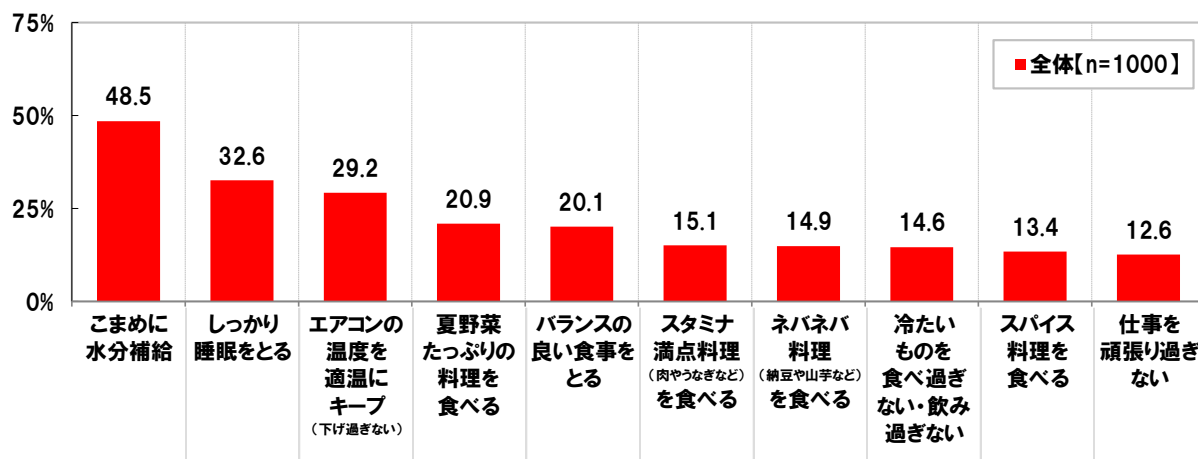
【ビジネスパーソンの「夏バテ」解消術】

◆ビジネスパーソンの夏バテ解消術 4位「夏野菜たっぷりの料理を食べる」、TOP3は？

ビジネスパーソンはどのように夏バテを解消しているのでしょうか。

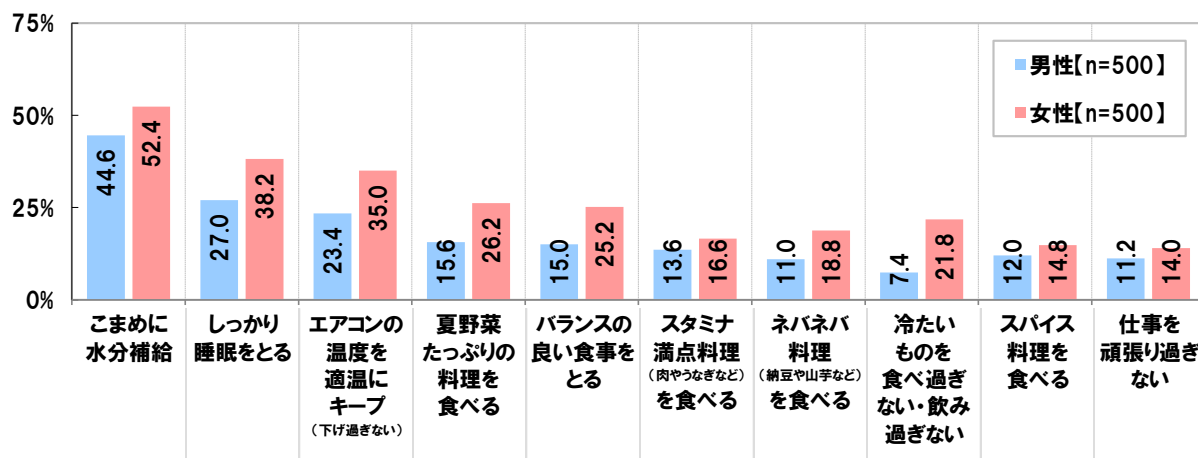
全回答者（1,000名）に、自身が行っている“夏バテ解消術”を聞いたところ、「こまめに水分補給」（48.5%）がダントツ、以降、「しっかり睡眠をとる」（32.6%）、「エアコンの温度を適温にキープ（下げ過ぎない）」（29.2%）、「夏野菜たっぷりの料理を食べる」（20.9%）、「バランスの良い食事をとる」（20.1%）が続きました。水分や睡眠を適切にとることや室内温度を管理すること、食生活に気をつけることを、夏バテ解消術として実践している人が多いことがわかりました。そのほか、「冷たいものを食べ過ぎない・飲み過ぎない」（14.6%）との回答が上位に挙がりました。

◆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



男女別にみると、女性では「冷たいものを食べ過ぎない・飲み過ぎない」が21.8%と、男性（7.4%）と比べて14.4ポイント高くなりました。夏バテ解消のため、胃腸冷え予防を意識している人は男性より女性に多いようです。

◆自身が行っている“夏バテ解消術” [複数回答形式] ※全体の割合が高い順に上位10位までを抜粋



【「夏バテ」解消×エンタメ】

- ◆夏バテとは縁遠い？夏バテとは無縁の芸能人 1位は、あのアツ〜い人
- ◆夏バテのときに聴きたい夏バテ解消ソング 3位「夏祭り」2位「夏色」、1位は？

“夏バテ解消”をテーマに、イメージに合う芸能人や歌を聞きました。

全回答者（1,000名）に、夏バテとは無縁のイメージの芸能人を聞いたところ、1位は「松岡修造さん」、2位は「明石家さんまさん」、3位は「武井壮さん」となりました。“松岡修造が行くところは晴れる、暑くなる”という都市伝説を耳にすることがありますが、“松岡修造＝夏バテとは縁遠い”とイメージする人が多いようです。

◆夏バテとは無縁のイメージの芸能人
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	芸能人名	件数
1位	松岡修造	183
2位	明石家さんま	95
3位	武井壮	49
4位	出川哲朗	23
5位	勝俣州和	20
6位	みやぞん	19
7位	サンシャイン池崎	14
8位	なかやまきんに君	11
9位	柳沢慎吾	10
10位	山崎弘也 / 春日俊彰 松崎しげる / 鈴木奈々	各9

夏バテのときに聴きたい夏バテ解消ソングを聞いたところ、1位は「あー夏休み(TUBE)」、2位は「夏色(ゆず)」、3位は「夏祭り(Whiteberry)」と、夏の風景や情景などを歌った曲が上位に挙げられました。そのほか、「ultra soul(B'z)」(4位)や「HOT LIMIT(T.M.Revolution)」(7位)といったハイテンションな歌曲など、夏の暑さに負けないポジティブな気持ちにしてくれそうな、モチベーションアップ・ソングが並びました。

◆夏バテのときに聴きたい夏バテ解消ソング
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	曲名	件数
1位	あー夏休み(TUBE)	29
2位	夏色(ゆず)	23
3位	夏祭り(Whiteberry)	18
4位	ultra soul(B'z)	15
5位	TSUNAMI(サザンオールスターズ)	10
6位	夏が来る(大黒摩季)	9
7位	HOT LIMIT(T.M.Revolution)	7
	シーズン・イン・ザ・サン(TUBE)	7
9位	ガッツだぜ!!(ウルフルズ)	6
10位	Lemon(米津玄師)	5
	ビーチタイム(TUBE)	5
	夏の思い出(ケツメイシ)	5
	睡蓮花(湘南乃風)	5

- ◆夏バテのときに観たいアニメ 1位「となりのトトロ」、「君の名は。」が5位に
- ◆夏バテのときに励ましてほしい声優 1位「野沢雅子さん」2位「日高のり子さん」

続いて、“夏バテ解消”をテーマに、イメージに合うアニメや声優を聞きました。

全回答者（1,000名）に、夏バテのときに観たい夏バテ解消アニメ番組、またはアニメ映画を聞いたところ、1位は「となりのトトロ」、2位は同数で「ONE PIECE」「サマーウォーズ」という結果でした。また、5位は「君の名は。」となりました。2016年8月に公開された「君の名は。」は、ストーリー性だけでなく、風景を鮮やかに描いた作品として人気になりましたが、美しい映像で癒されたいという人が少なくないようです。

◆夏バテのときに観たい夏バテ解消アニメ番組、またはアニメ映画
 [自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	アニメ番組・映画名	件数
1位	となりのトトロ	34
2位	ONE PIECE	29
	サマーウォーズ	29
4位	名探偵コナン	27
5位	君の名は。	25
6位	ドラえもん	20
7位	ドラゴンボール	16
8位	クレヨンしんちゃん	11
	サザエさん	11
10位	アナと雪の女王	10

最後に、夏バテのときに「頑張って!」と励ましてほしい声優を聞いたところ、1位は「野沢雅子さん」、2位は「日高のり子さん」、3位は「田中真弓さん」となりました。大抵のことを「ま、いいか」のセリフで済ますドラゴンボールの主人公・孫悟空ですが、その声優である野沢雅子さんの声で励まされたら、暑さや夏バテなんて「ま、いいか」と前向きな気持ちになれそうです。

◆夏バテのときに「頑張って!」と励ましてほしい声優
 [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	野沢雅子	29
2位	日高のり子	22
3位	田中真弓	18
4位	戸田恵子	16
5位	大谷育江	13
6位	高山みなみ	12
7位	加藤みどり	9
	山寺宏一	9
9位	花澤香菜	8
	神谷明	8
	水樹奈々	8
	矢島晶子	8

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : ビジネスパーソンの「夏バテ」と「胃腸不調」に関する調査2019
- ◆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～59歳のビジネスパーソン1,000名
- ◆調査期間 : 2019年7月30日～7月31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
- ◆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 <https://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。