

＜小林製薬 2016年 ビジネスマンの肩こり実態調査＞

営業カバンはお米5kg級!?

なかでも、ノートパソコンが心理的・身体的な負担に・・・

**木曜16時は要注意！仕事の疲れが溜まり“肩コリーマン”が大量発生
重症化で、首や目だけでなく“腰”や“背中”にまでコリが到来**

＜調査の背景＞

ビジネスマンは毎日仕事に追われバリバリと働きながらも、季節の変わり目は何となくダルさを感じることや体調に変化が起きることが増えてきます。また、昨今では「6月病」という言葉も良く聞かれるようになり、そのようなダルさや体調の変化が長期化している傾向にあることが伺えます。そのような中でも働くビジネスマンにとって、リフレッシュをして疲労やストレスを残さないことは年々重要になってきています。

そこで今回、20～50代のビジネスマン412名(各年代103名ずつ)に営業カバンやノートパソコンについて、また肩こりに関する意識・実態を調査いたしました。小林製薬は、あらゆる生活者の肩こりの悩みを解決する製品を開発し、社会に貢献してまいります。

～ 調査結果 トピックス ～

①お米5kgを毎日持ち歩いている！？現代ビジネスマンの営業カバン事情

- 7割以上(77.7%)のビジネスマンが自身の営業カバンを「重い」と回答。
重さは、お米5kgや2Lペットボトル、ダンベルなどに例えられ心理的に重さを感じていることが明らかに。

②ビジネスマンの肩をむしばむ！ノートパソコン使用実態

- 仕事でノートパソコンを使用しているビジネスマンの9割近くが「疲れの原因になっている」と回答。

③仕事にも悪影響が及んでいる！“肩コリーマン”の日常

- 肩こりを「全く感じていない」と回答した人は、わずか5.6%。
- 一週間のうち、木曜日の16時～17時が最も肩こりを感じる時間帯であることが判明。
- 肩こりがひどくなると、首や目だけではなく
腰(30.3%)や背中(27.5%)へも影響が出ていることが明らかに。

④肩こりケアに満足できていないビジネスマンたち

- 7割以上(73.2%)が、自身の肩こりケアに「満足できていない」と回答。

※文中および表中の数字は、小数点第2位を四捨五入しているため、全体の%が100%と異なることがあります。

***** 報道関係の方からのお問い合わせ先 *****

小林製薬株式会社 広報総務部

【東京】 網盛／西片／坂田

TEL : 03-5602-9913 FAX : 03-3642-9128

【大阪】 岩田／木村

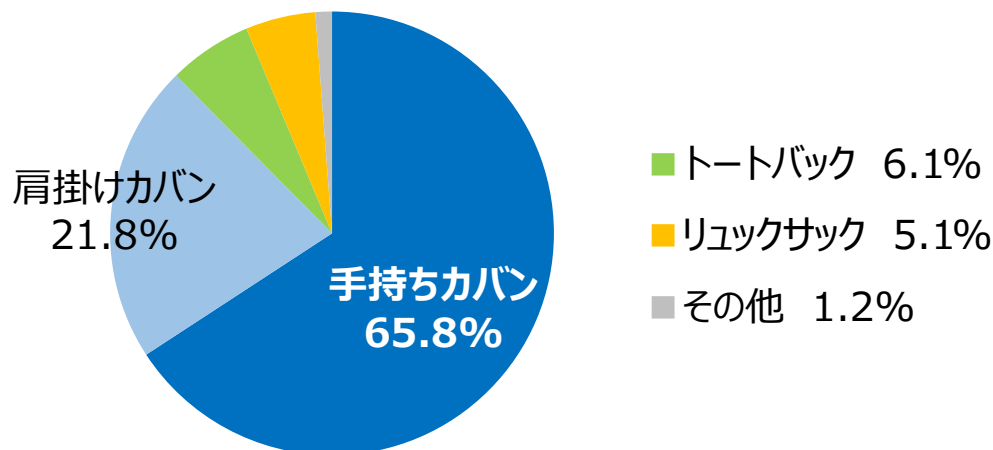
TEL : 06-6222-0142 FAX : 06-6222-4261

① お米5kgを毎日持ち歩いている！？現代ビジネスマンの営業カバン事情

■ 営業カバンのタイプについて

6割以上が「手持ちカバン」を使用しており最多。続いて、「肩掛けカバン」が約2割。トートバックやリュックサックは1割未満にとどまる。

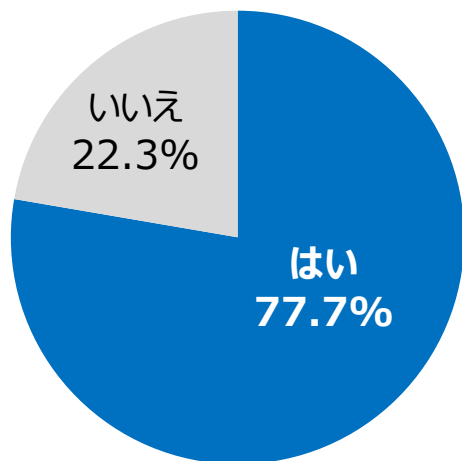
Q.あなたが今使っている営業カバンはどのようなものですか。(N=412/SA)



■ 営業カバンの重さを実感。まさに、「お米5kg級」!?

7割以上が営業カバンを「重い」と感じている。その重さを例えてもらうと、お米や2Lのペットボトル、鉄アレイ・ダンベル・鉛など持ち上げるのが重いものを連想していることが明らかに。なかには、広辞苑や赤ちゃん、スイカ、漬物石といった回答も見られた。

Q.あなたは営業カバンを重く感じますか。(N=412/SA)



Q.あなたの営業カバンの重さを例えると何でしょうか。(N=412/FA)

第一位：お米 (37名/うち、5kgは15名)

第二位：ペットボトル (28名/うち、2Lは12名)

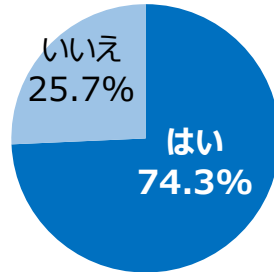
第三位：ダンベル (25名)

② ビジネスマンの肩をむしばむ！ノートパソコン使用実態

■ 現代ビジネスマンのマストアイテム ノートパソコン

7割以上が仕事でノートパソコンを使用しており、仕事において欠かせないアイテムとなっている。

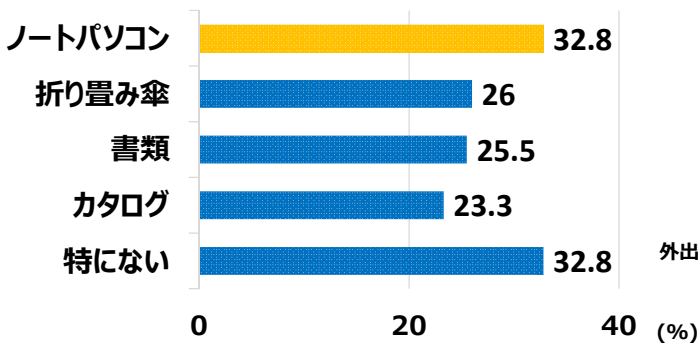
Q.仕事でノートパソコンを使用することはありますか。(N=412/SA)



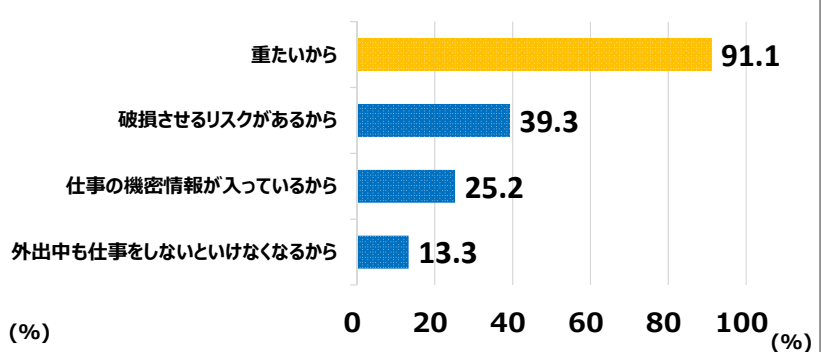
■ 営業カバンを重くするノートパソコン

できれば持ち歩きたくないもの、「ノートパソコン(32.8%)」がトップ。次いで「折り畳み傘(26.0%)」、「書類(25.5%)」と続く。持ち歩きたくない理由は、「重たいから」が9割以上で大半を占める。

Q.営業カバンに入っているもののうち、できれば持ち歩きたくないものはありますか。(N=412/MA)



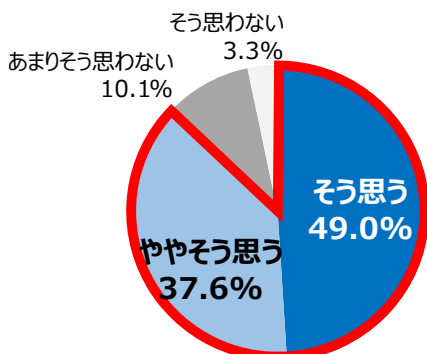
Q.なぜノートパソコンを持ち歩きたくないのですか。(N=135/MA)



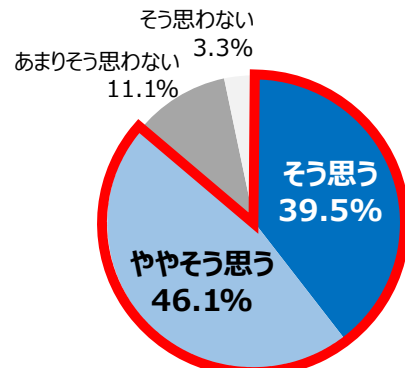
■ ビジネスマンの体をむしばむノートパソコン

9割近くのビジネスマンが「ノートパソコンの使用中に、猫背になっていると感じることがある」「ノートパソコンの使用が、疲れの原因になっていると思う」と回答。ノートパソコンがビジネスマンの体に大きな影響を与えている実態が明らかに。

Q. ノートパソコンの使用中に、猫背になっていると感じたことはありますか。(N=306/SA)



Q. ノートパソコンの使用が、疲れの原因になっていると思いますか。(N=306/SA)

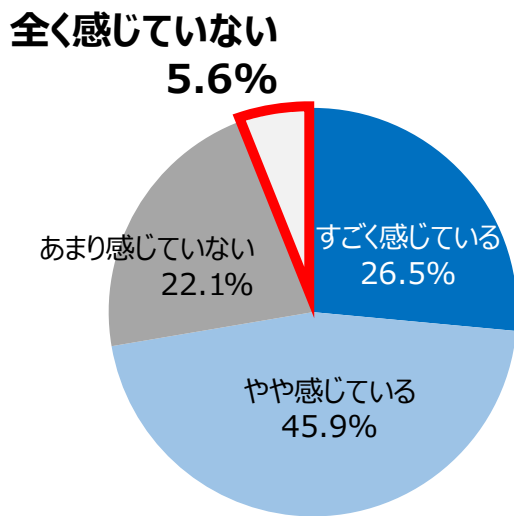


③ 仕事にも悪影響が及んでいる！“肩コリーマン”の日常

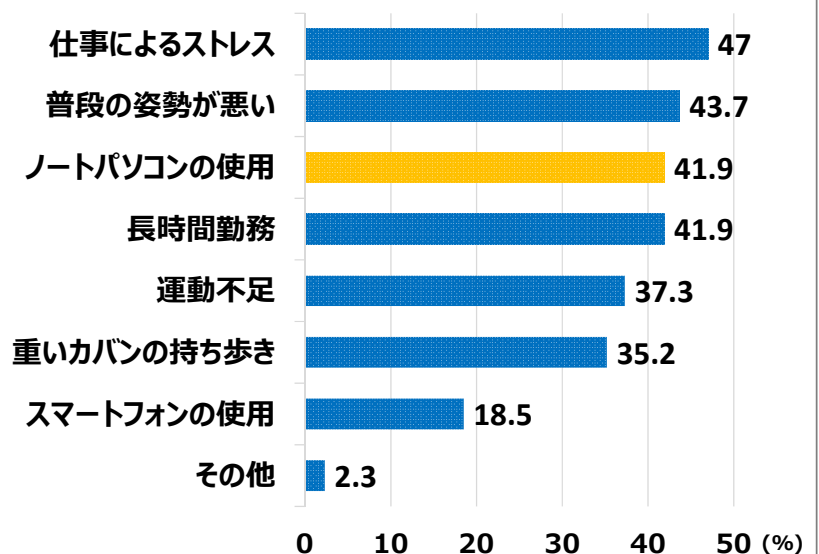
■ まさに“国民病”といえる肩こり

肩こりを「全く感じていない」と回答した人は5.6%にとどまり、ほとんどのビジネスマンが肩こりを感じている実態が明らかになった。また、肩こりの理由トップ3は、「仕事によるストレス(47.0%)」「普段の姿勢が悪い(43.7%)」「ノートパソコンの使用(41.9%)」「長時間勤務(41.9%)」となった。

Q.あなたは肩こりを感じていますか。
(N=412/SA)



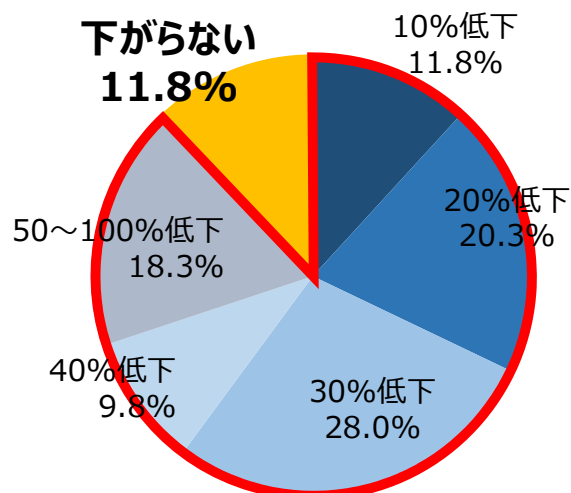
Q.あなたが思う肩こりの原因はなんですか。
(N=389/MA)



■ 仕事へも影響がおよぶビジネスマンの肩こり

約9割のビジネスマンが肩こりによって仕事のパフォーマンスが低下していると実感あり。肩こりによって仕事のパフォーマンスが「下がる」と回答した人は11.8%にとどまった。

Q.肩こりによって、どの程度仕事のパフォーマンスが下がっていると思いますか。(N=389/SA)

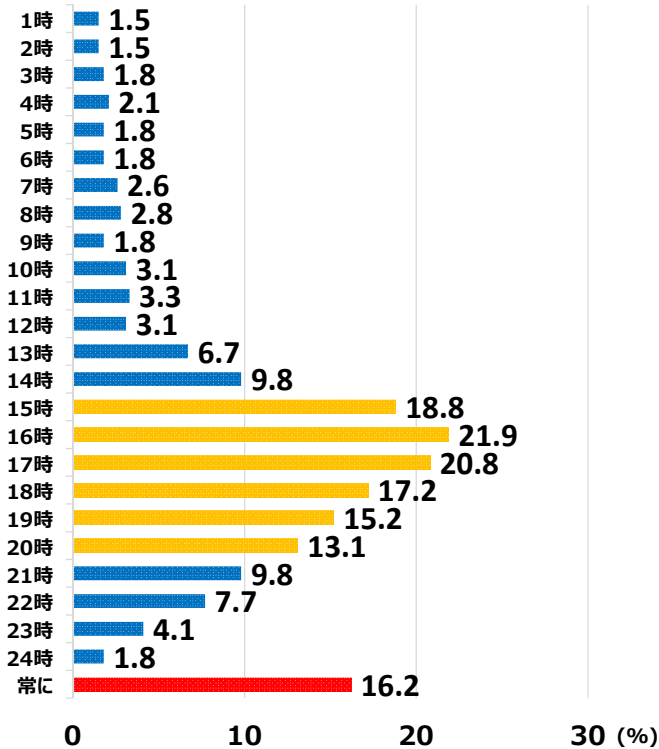


③ 仕事にも悪影響が及んでいる！“肩コリマン”の日常

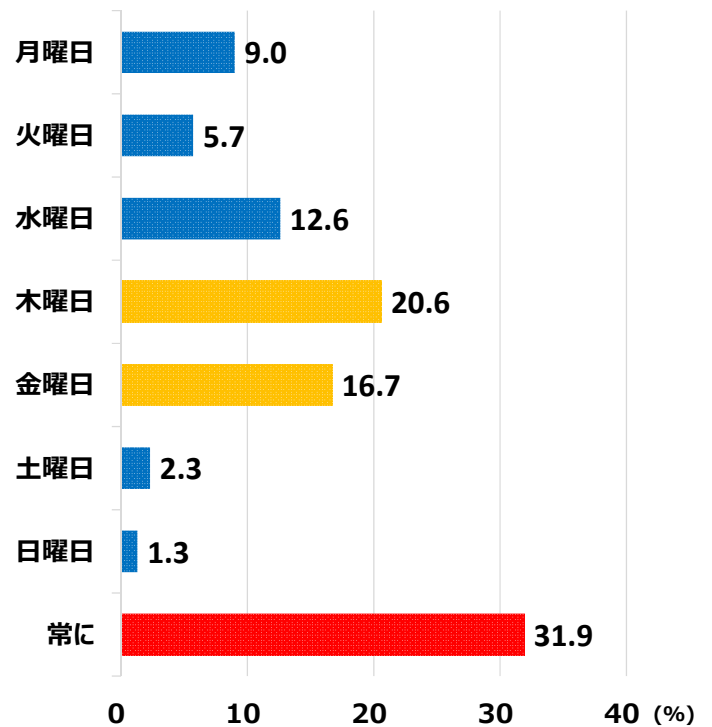
■ 木曜16時～17時は要注意！一週間のうち、最も肩こりに悩むゴールデンタイム

ビジネスマンの肩こりタイムは15時～20時と終業時間前後に集中している。一方で、「常に」という回答者も16.2%におよんだ。曜日別では「常に(31.9%)」がトップで、毎日肩こりに悩まされている実態が明らかに。また、「木曜日(20.6%)」「金曜日(16.7%)」「水曜日(12.6%)」と、週の後半に段々と肩こりを実感する傾向があり、一週間のうちでは、**木曜日の16時～17時が最も多く全国的に肩コリマンが大量発生していると判明した。**

Q.あなたは一日の中で、何時以降に肩こりがひどくなりはじめますか。(N=389/MA)



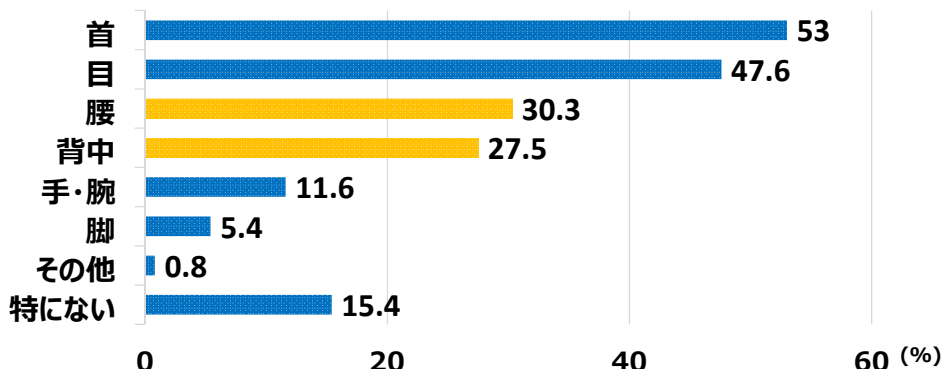
Q.一週間の中ではいつから肩こりがひどくなりはじめますか。(N=389/SA)



■ 肩だけに留まらず広がる“こり”

肩こりがひどいと影響の出る部位では、首(53.0%)や目(47.6%)といった頭部が約半数いるものの、その他の部位では、**腰(30.3%)、背中(27.5%)へも影響が出ている人が顕在化した。**また、肩こりを「すごく感じている」と回答した人ほど、「背中」「腰」「手・腕」と体全身にこりが広がる傾向があることが明らかに。

Q.肩こりがひどくなった時、他に影響の出る部位はありますか。(N=389/MA)

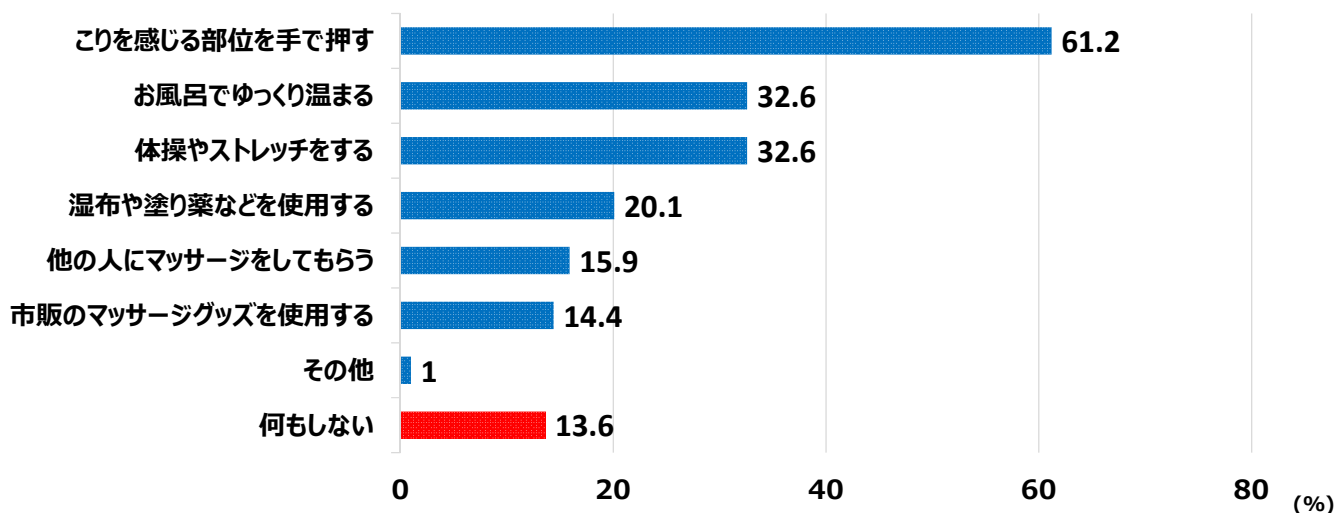


④ 肩こりケアに満足できていないビジネスマンたち

■ ビジネスマンの肩こりケア法

肩こりの対処トップ3は、「こりを感じる部位を手で押す(61.2%)」「お風呂でゆっくり温まる(32.6%)」「体操やストレッチをする(32.6%)」。

Q.肩こりを感じる時、どのように対処しますか。(N=389/MA)

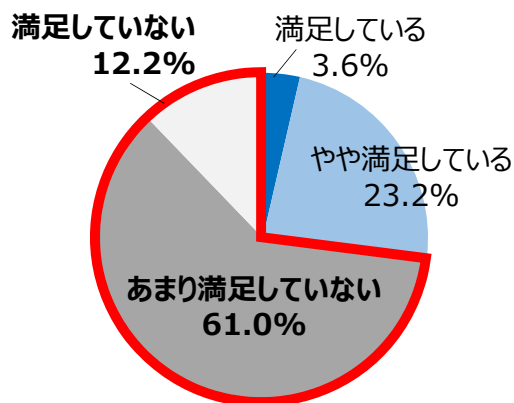


■ 肩こりをしっかりケアできていない実態

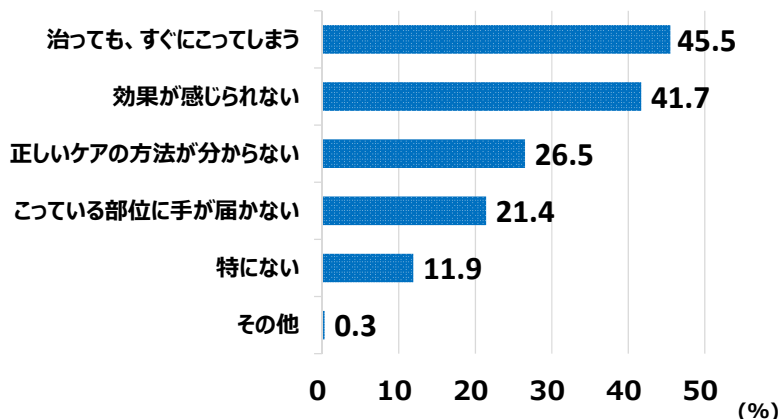
7割以上(73.2%)が自身の肩こりケアに「満足できていない」と回答。

また、もどかしい肩こりトップは「治ってもすぐこってしまうこり(45.5%)」。続いて、「効果が感じられない(41.7%)」「正しいケアの方法が分からない(26.5%)」「こっている部位に手が届かない(21.4%)」。

Q.あなたは肩こりの対処に満足していますか。(N=336/SA)



自分で肩こりの対処をする時、もどかしいと感じることは何ですか。(N=336/MA)



<調査設計>

- 調査方法：インターネット調査
- 調査対象者：20～50代の営業カバンを持って外勤することのある男性営業マン412名（各年代103名）
- 有効回収数：

年代	20代	30代	40代	50代	合計
回収数	103	103	103	103	412
- 実施期間：2016年5月12日～5月13日