



Yomeishu

PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2018.1.22

報道関係者 各位

働く男女の冷え症とキャリアアップ・リーダーシップに関する調査 2018

養命酒製造株式会社は、働く男女の「冷え症とキャリアアップ・リーダーシップ」というテーマで、インターネット調査を2017年12月7日～12月8日の2日間で行い、全国の20歳～59歳のビジネスパーソン1,000名（男性500名 女性500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）

手足が冷えて寝付けられないなど、“冷え”に悩んでいる人は多いのではないのでしょうか。“冷え”は、ただ体が冷たく感じるだけではなく、美容や健康にも影響を与えるといわれており、ひいては、仕事や生活に対する意識にも影響を与えているのではないのでしょうか。そこで、養命酒製造株式会社は、冷え症の自覚がある働く男女の意識や実態を調査しました。

【働く男女の冷え症の実態】

30代男性では冷えリーマンが5割強、20代女性では冷えOLが8割強
“冷え症さん”ほどやっている“冷え習慣” 「寝る前にスマホ」「偏食」「階段敬遠」

【冷えがもたらす影響】

“冷え症さん”ほど疲れや不調を感じている！ 冷えOLの半数が「肩こり」に悩む
冷えは美容の大敵！ ダイエット失敗も冷えが原因？ 冷えOLの約3割が「血行不良」

冷え症は仕事にも悪影響

冷え症だと「上司との関係構築力」や「失敗したときのリカバリー力」も低下傾向
冷え症リーダーが抱える二大不調 「上司との関係」や「キャリアアップ」に悩みがち！

冷え知らず管理職の二大自負 「段取り・時間管理」や「判断・決断」に自信あり！

“冷え症”だとポジティブマインドも冷却される？

冷え症さんの半数以上が「冷え症だとポジティブな気持ちも冷やされる」と実感

“冷え症”だとキャリアアップやリーダーシップにも悪影響

冷え症さんの約4人に1人が「キャリアアップ志向」に後ろ向き
冷え症さんの約4人に1人が「リーダーシップを発揮できない」と実感

「冷え症だと恋愛冷え症になりやすい」 冷え症さんの約4人に1人が同意

【2018年をぽかぽかライフでステキな1年にするために】

2018年の目標は？ 今年はお金を貯めたい！ 目標の1位は「懐冷え症を改善したい」
「冷え症改善」は9位にランクイン 働く女性は“恋愛成就”より“冷え改善”が優先

【働く男女が選ぶ2018年芸能人ランキング！】

「こたつで一緒に温まりたい芸能人」は？

男性回答1位「新垣結衣さん」、「吉岡里帆さん」「白石麻衣さん」がトップ10入り
女性回答1位「高橋一生さん」、「坂口健太郎さん」「竹内涼真さん」がトップ10入り

テレビで見ているだけで温まる！ 「あったかい人柄が魅力の芸能人」
1位は「みやぞんさん」、2位に「綾瀬はるかさん」と「鶴瓶さん」

熱いリーダーは冷えとは縁遠い？ 「リーダーシップがあると思う芸能人」
4位「天海祐希さん」3位「中居くん」2位「さんまさん」、1位は？

アンケート総括

【働く男女の冷え症の実態】

◆30代男性では冷えリーマンが5割強、20代女性では冷えOLが8割強

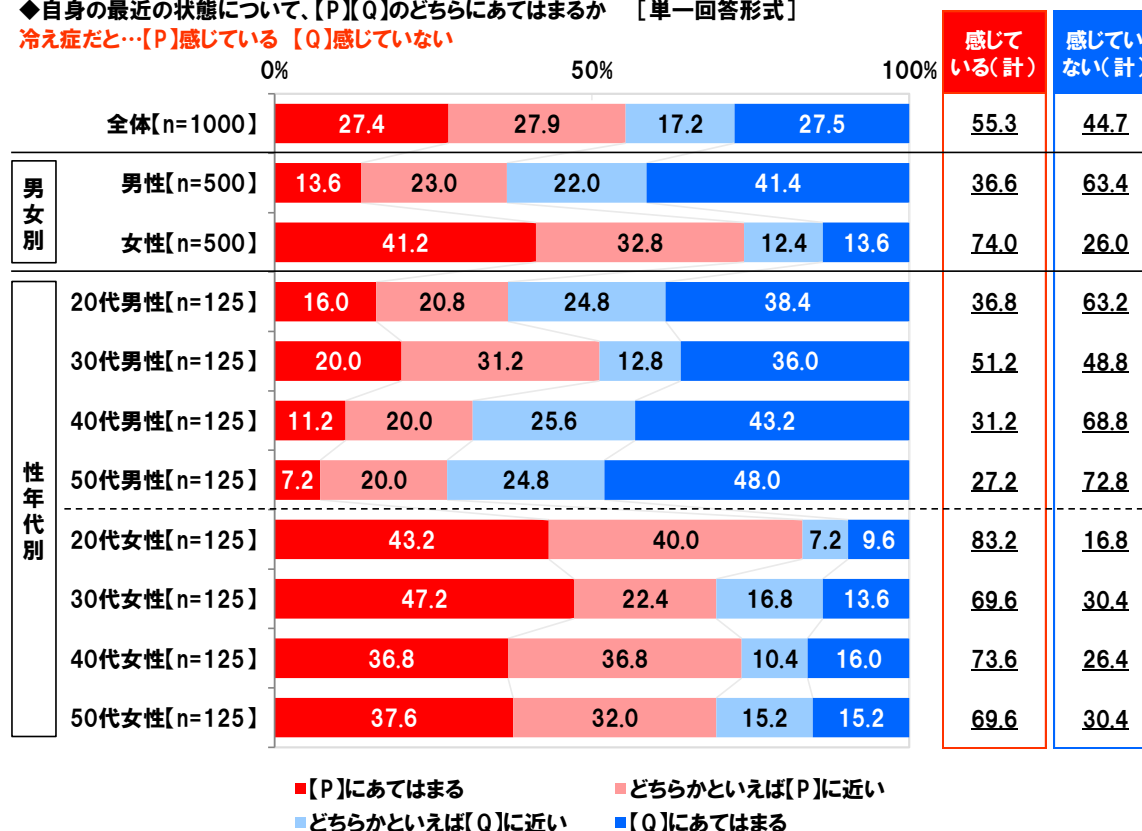
毎日忙しく働くビジネスパーソンには、自身が冷え症だと自覚している人は、どのくらいいるのでしょうか。

まず、全国の20歳～59歳のビジネスパーソン1,000名（全回答者）に、自身の最近の状態として、冷え症だと感じているか聞いたところ、『感じている（計）』（「あてはまる」と「どちらかといえば近い」の合計）は55.3%、『感じていない（計）』は44.7%となりました。冷え症だと自覚しているビジネスパーソンが多数派のようです。

男女別に冷え症だと自覚している人の割合をみると、男性は36.6%、女性は74.0%となりました。冷えに悩む女性は男性の2倍以上で、4人に3人の割合となりました。

また、男女それぞれについて年代別にみると、男性では、30代において冷え症だと感じている人の割合（51.2%）が他の年代の男性（20代36.8%、40代31.2%、50代27.2%）に比べて高くなりました。一方、女性では、冷え症だと感じている人の割合は、20代で83.2%と8割を超え、他の年代（30代69.6%、40代73.6%、50代69.6%）よりも高くなりました。20代女性は特に冷え症だと感じている人が多いようです。

◆自身の最近の状態について、【P】【Q】のどちらにあてはまるか 【単一回答形式】
冷え症だと…【P】感じている 【Q】感じていない

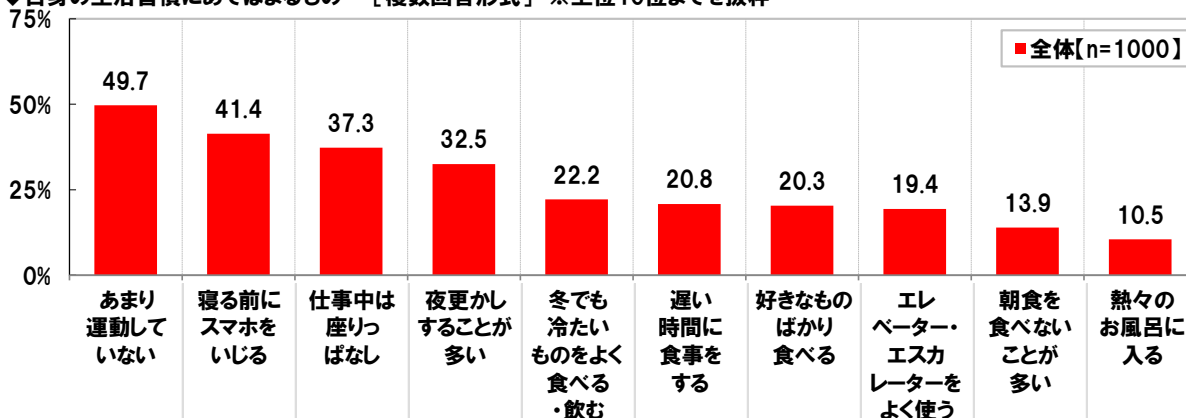


◆ “冷え症さん” ほどやっている “冷え習慣” 「寝る前にスマホ」「偏食」「階段敬遠」

冷え症だと感じているビジネスパーソンは、男性は30代に、女性は20代に多いことがわかりましたが、冷え症だと感じているビジネスパーソンとそうではないビジネスパーソンでは、生活習慣に違いはあるのでしょうか。

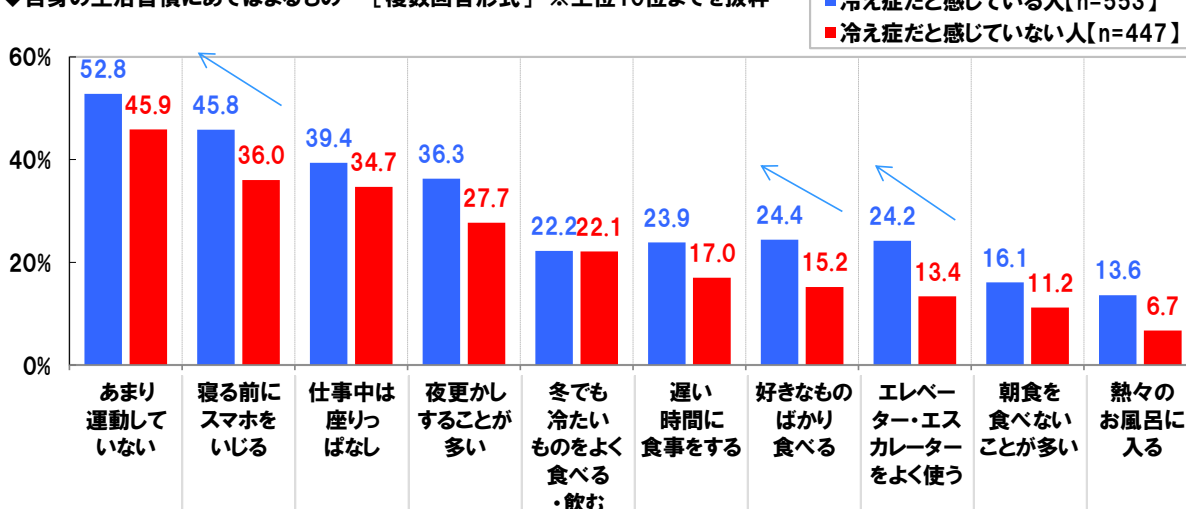
全回答者（1,000名）に、自身の生活習慣について聞いたところ、「あまり運動していない」（49.7%）が最も多く、「寝る前にスマホをいじる」（41.4%）、「仕事中は座りっぱなし」（37.3%）が続きました。運動不足なビジネスパーソンや寝る前にスマホをいじる習慣のあるビジネスパーソンが多いようです。

◆自身の生活習慣にあてはまるもの 【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



冷え症だと感じている人（553名）と感じていない人（447名）を比較すると、「エレベーター・エスカレーターをよく使う」（冷え症 24.2%、冷え症でない 13.4%、10.8ポイント差）や「寝る前にスマホをいじる」（冷え症 45.8%、冷え症でない 36.0%、9.8ポイント差）、「好きなものばかり食べる」（冷え症 24.4%、冷え症でない 15.2%、9.2ポイント差）では、冷え症だと感じている人のほうが10ポイント前後高くなりました。冷えには様々な原因がありますが、運動不足や食生活の乱れ、自律神経の乱れも冷えの原因といわれています。運動不足につながる“エレベーター・エスカレーターを頻繁に使うこと”、食生活の乱れにつながる“好きなものばかり食べること”、自律神経の乱れにつながる“寝る前のスマホ使用”などの生活習慣は、“冷え症さん”のほうがあてはまる割合が高いことが明らかになりました。

◆自身の生活習慣にあてはまるもの 【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋

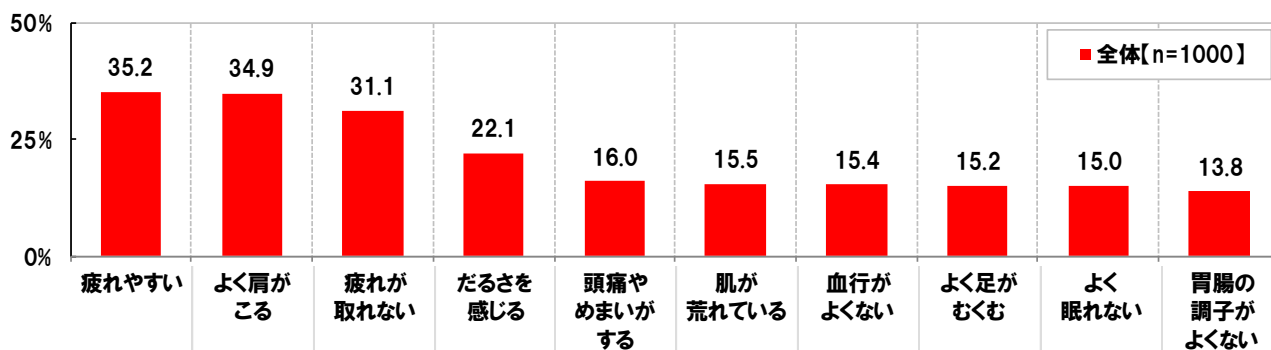


【冷えがもたらす影響】

- ◆ “冷え症さん” ほど疲れや不調を感じている！ 冷え 0L の半数が「肩こり」に悩む
- ◆ 冷えは美容の大敵！ ダイエット失敗も冷えが原因？ 冷え 0L の約 3 割が「血行不良」

続いて、全回答者（1,000 名）に、日頃感じる悩み・不調について聞いたところ、最も多かった回答は「疲れやすい」（35.2%）となりました。次いで「よく肩がこる」（34.9%）、「疲れが取れない」、（31.1%）と続きました。

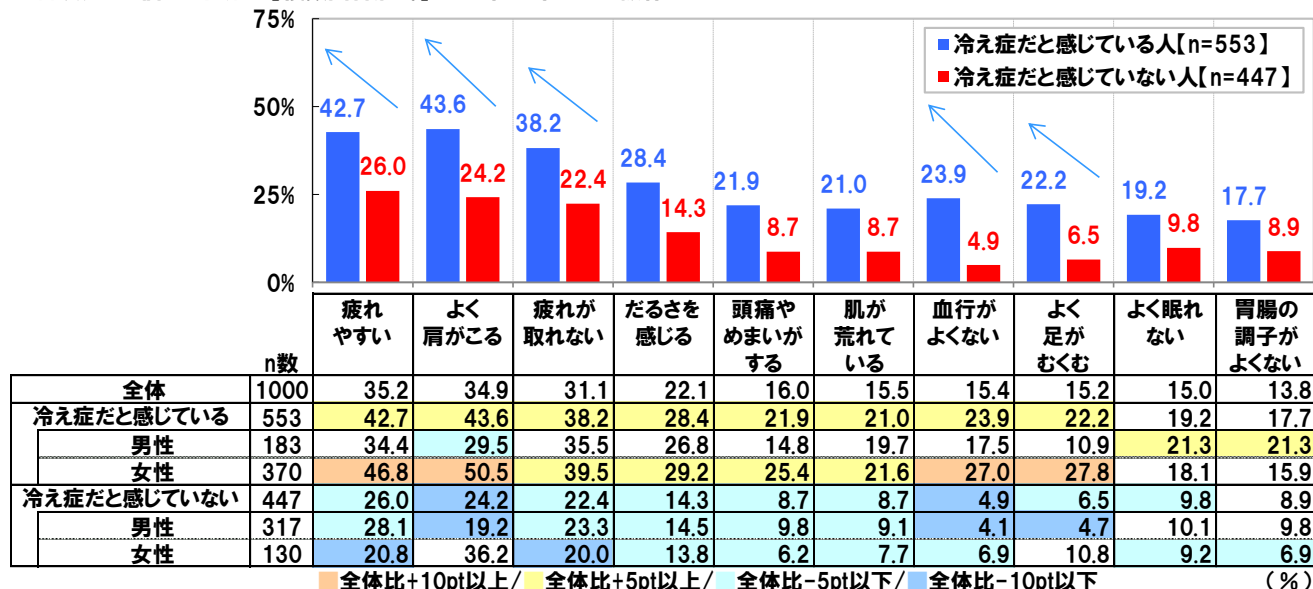
◆日頃感じる悩み・不調 【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



ここで、冷え症だと感じている人（553 名）と感じていない人（447 名）を比較すると、「よく肩がこる」（冷え症 43.6%、冷え症でない 24.2%）、「疲れやすい」（冷え症 42.7%、冷え症でない 26.0%）、「疲れが取れない」（冷え症 38.2%、冷え症でない 22.4%）のほか、「血行がよいくない」（冷え症 23.9%、冷え症でない 4.9%）や「よく足がむくむ」（冷え症 22.2%、冷え症でない 6.5%）でも冷え症だと感じている人のほうが目立って高くなりました。冷え症だと感じている人には、そうでない人と比べて、疲れや肩こり、血行不良、足のむくみに悩んでいる人が多いようです。

また、これらの悩みを抱えているのは、冷え症だと感じている女性（370 名）に多いようで、「疲れやすい」は 46.8%、「よく肩がこる」は 50.5%と全体より 10 ポイント以上も高くなり、肩こりに悩む冷え症 0L は半数を超えました。そのほか、「血行がよいくない」（27.0%）や「よく足がむくむ」（27.8%）でも全体に比べて高くなりました。血行がよいくないと基礎代謝が低下するため、ダイエットがしにくいといわれています。ダイエットが上手くいかないという冷え症の人は、冷え症の改善からはじめてみてはいかがでしょうか。

◆日頃感じる悩み・不調 【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



◆冷え症は仕事にも悪影響

冷え症だと「上司との関係構築力」や「失敗したときのリカバリー力」も低下傾向

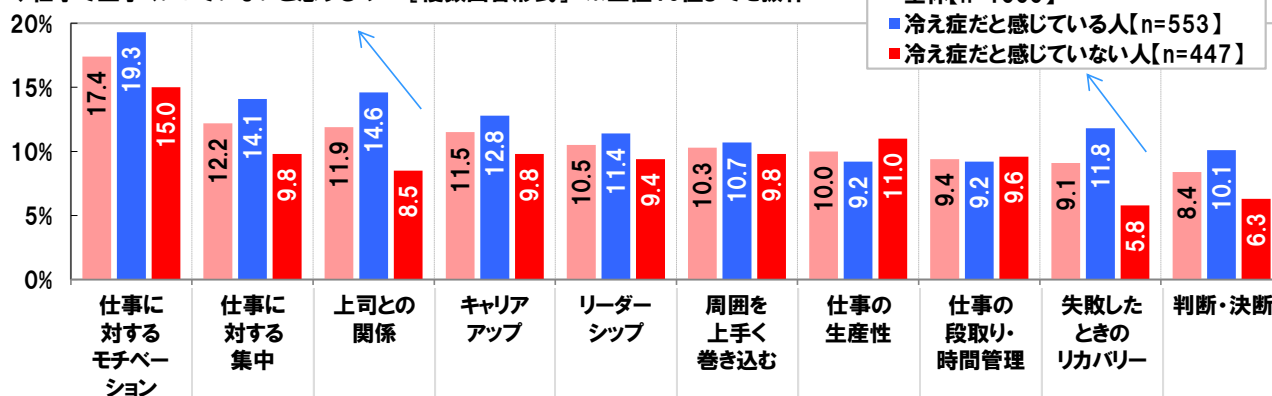
◆冷え症リーダーが抱える二大不調 「上司との関係」や「キャリアアップ」に悩みがち！

体の冷えが、仕事にも影響を及ぼすことはあるのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、仕事で上手くいっていないと思うことを聞いたところ、「仕事に対するモチベーション」（17.4%）が最も多く、「仕事に対する集中」（12.2%）、「上司との関係」（11.9%）が続きました。

冷え症だと感じている人（553名）と感じていない人（447名）を比較すると、「上司との関係」では、冷え症だと感じている人は14.6%、感じていない人は8.5%と、冷え症だと感じている人のほうが6.1ポイント高く、また、「失敗したときのリカバリー」では、冷え症だと感じている人は11.8%、感じていない人は5.8%と、冷え症だと感じている人のほうが6.0ポイント高くなりました。

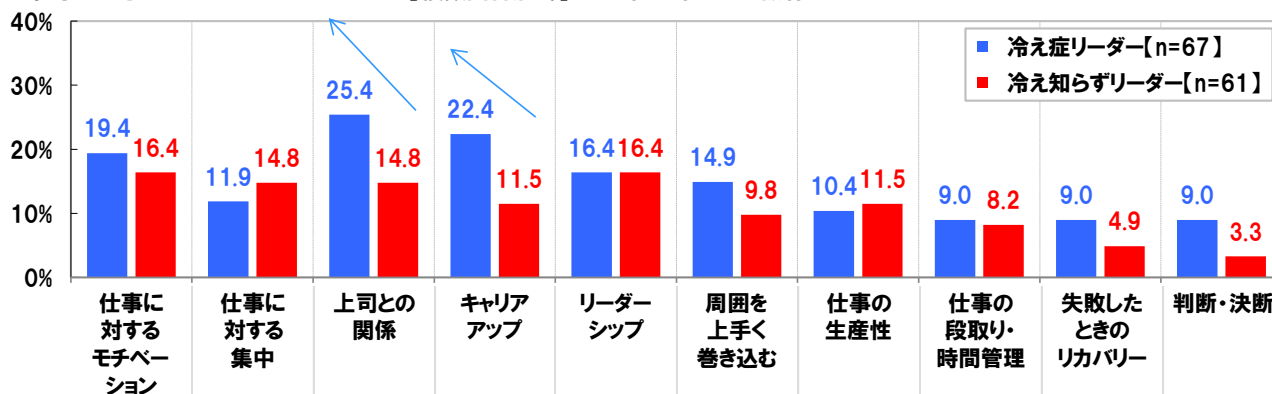
◆仕事で上手くいっていないと思うもの [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



ここで、リーダー職の人（※）について、冷え症リーダー（冷え症だと感じているリーダー職 67名）と冷え知らずリーダー（冷え症だと感じていないリーダー職 61名）に分けてみると、「上司との関係」では、冷え症リーダーは25.4%、冷え知らずリーダーは14.8%と、冷え症リーダーのほうが上手くいっていないと思う人の割合が10.6ポイント高くなりました。また、「キャリアアップ」では、冷え症リーダー22.4%、冷え知らずリーダー11.5%と、こちらも冷え症リーダーのほうが10.9ポイント高い割合でした。上司との関係やキャリアアップなどが上手くいかず悩んでいる人は、冷え症リーダーに多いようです。

※「主任クラス」「係長クラス」をリーダー職とした

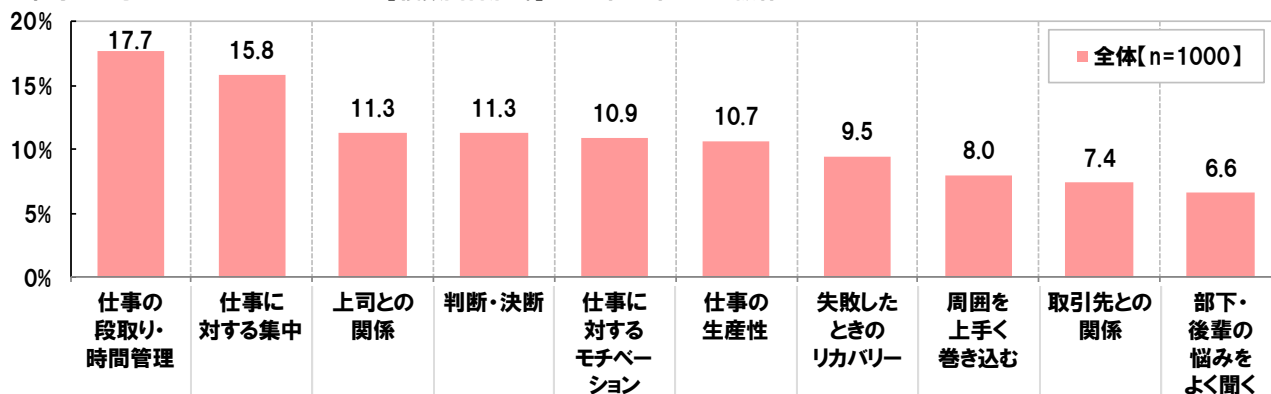
◆仕事で上手くいっていないと思うもの [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



◆冷え知らず管理職の二大自負 「段取り・時間管理」や「判断・決断」に自信あり！

次に、全回答者（1,000名）に、仕事で上手くいっていると思うことを聞いたところ、「仕事の段取り・時間管理」（17.7%）が最も多くなり、次いで「仕事に対する集中」（15.8%）、「上司との関係」「判断・決断」（ともに11.3%）の順となりました。

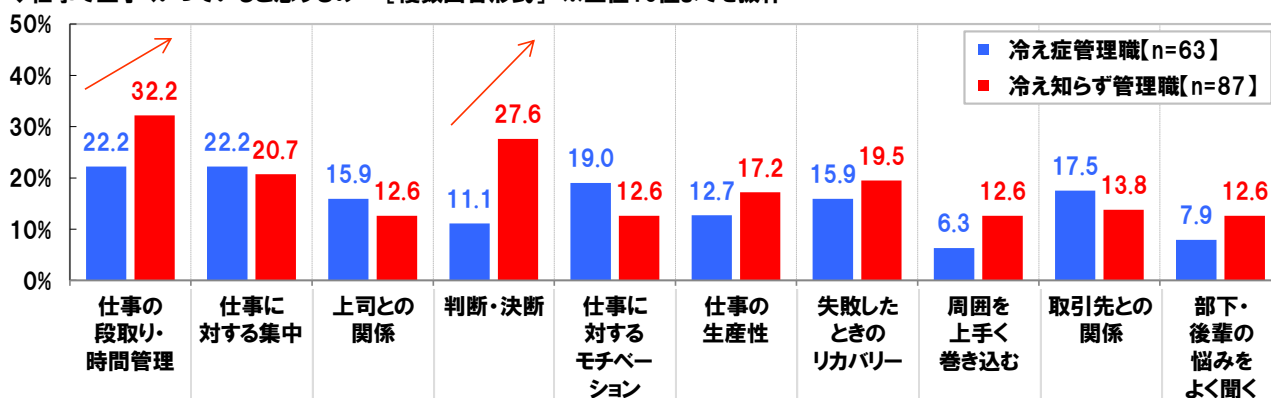
◆仕事で上手くいっていると思うもの 【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



また、管理職の人（※）について、冷え症管理職（冷え症だと感じている管理職 63名）と冷え知らず管理職（冷え症だと感じていない管理職 87名）に分けてみると、「仕事の段取り・時間管理」では、冷え症管理職は22.2%、冷え知らず管理職は32.2%と、冷え知らず管理職のほうが、上手くいっていると思う人の割合が10.0ポイント高く、「判断・決断」では、冷え症管理職11.1%、冷え知らず管理職27.6%と、冷え知らず管理職のほうが16.5ポイント高い割合でした。冷え知らず管理職には、段取りよくテキパキと仕事をこなし、自信を持って判断や決断を行っている人が多いようです。重責を担う管理職では、体の冷えが仕事の好不調に影響しているといえそうです。

※「課長クラス」以上を管理職とした

◆仕事で上手くいっていると思うもの 【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



◆ “冷え症”だとポジティブマインドも冷却される？

冷え症さんの半数以上が「冷え症だとポジティブな気持ちも冷やされる」と実感

◆ “冷え症”だとキャリアアップやリーダーシップにも悪影響

冷え症さんの約4人に1人が「キャリアアップ志向」に後ろ向き

冷え症さんの約4人に1人が「リーダーシップを発揮できない」と実感

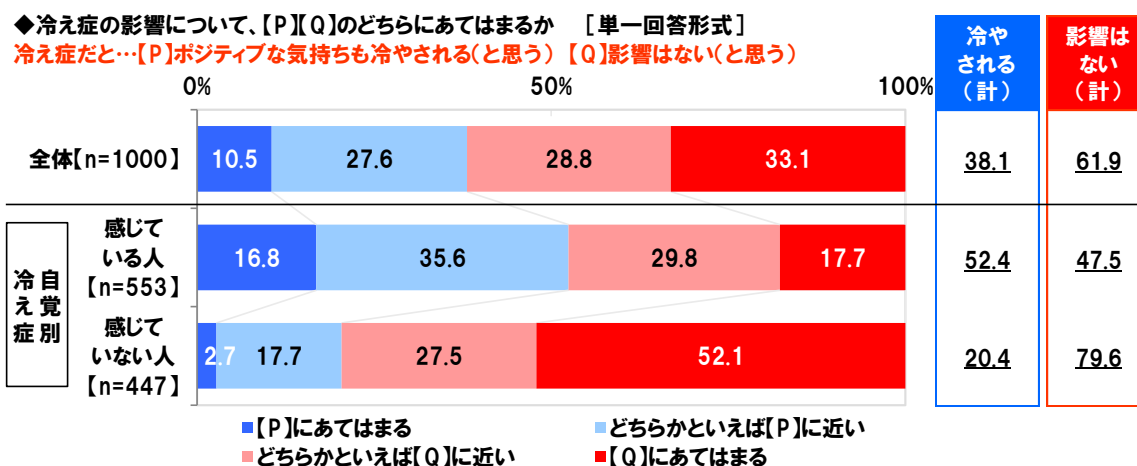
◆ 「冷え症だと恋愛冷え症になりやすい」冷え症さんの約4人に1人が同意

冷え症だと感じている人のほうが仕事面で上手くいっていない様子がうかがえましたが、冷え症が気持ちの面にマイナスな影響を及ぼすことはあるのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、冷え症が気持ちの面に及ぼす影響について聞きました。

まず、《冷え症だとポジティブな気持ち（前向きな気持ち）も冷やされる》と思うかを聞いたところ、『冷やされる（計）』（「あてはまる」と「どちらかといえば近い」の合計）は38.1%、『影響はない（計）』（「あてはまる」と「どちらかといえば近い」の合計）は61.9%となり、冷え症だとポジティブマインドが冷却されると考える人は約4割と少なくないことがわかりました。

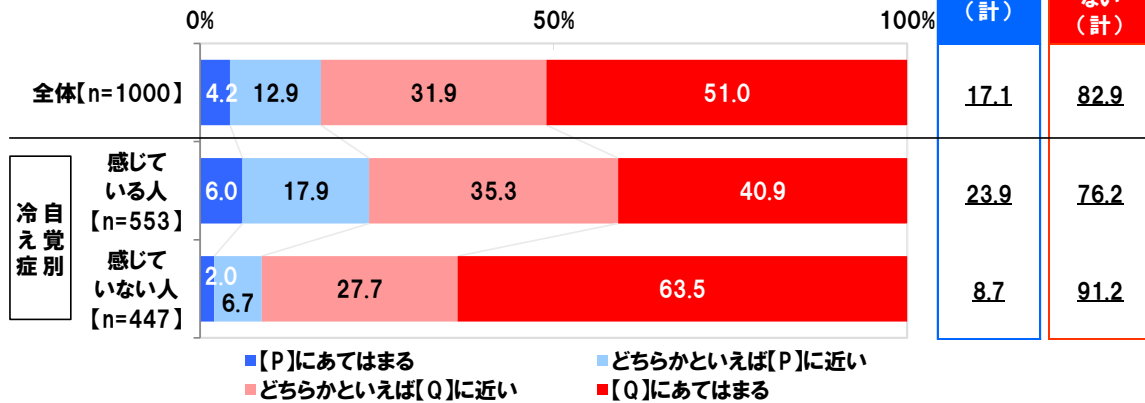
冷え症だと感じている人（553名）と感じていない人（447名）を分けてみると、冷え症だと感じている人では『冷やされる（計）』が52.4%と半数を超えた一方、冷え症だと感じていない人では20.4%となっており、大きな差が表れました。体が冷えているとなかなかポジティブになれないと実感している冷え症のビジネスパーソンは多いようです。



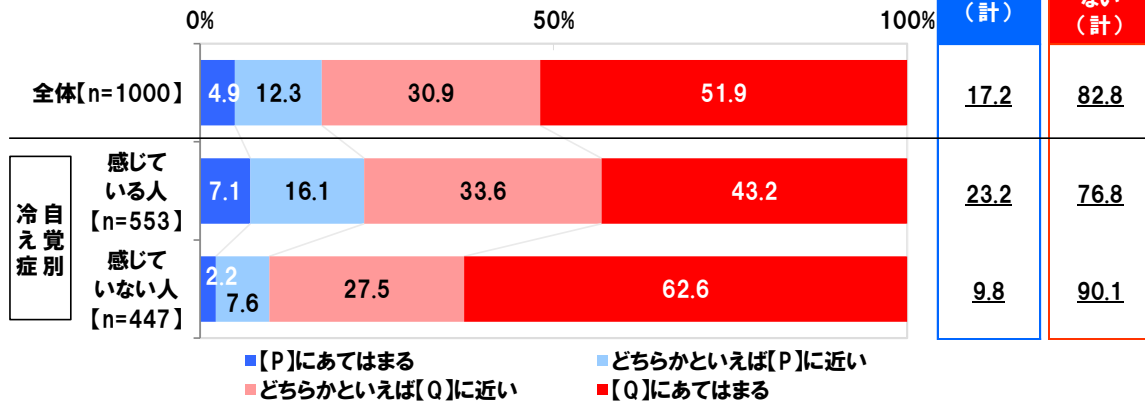
次に、《冷え症だとキャリアアップ志向になれない》と思うかを聞いたところ、『なれない（計）』（「あてはまる」と「どちらかといえば近い」の合計）は17.1%、《冷え症だとリーダーシップを発揮できない》と思うか聞いたところ、『できない（計）』（「あてはまる」と「どちらかといえば近い」の合計）は17.2%でした。冷え症だと管理職を目指そうといったキャリアアップ志向になれなかったり、リーダーシップを発揮できなかったりすると考えるビジネスパーソンもいることがわかりました。

また、冷え症だと感じている人（553名）では、『冷え症だとキャリアアップ志向になれない』と実感している人や『冷え症だとリーダーシップを発揮できない』と実感している人は約4人に1人の割合（冷え症だとキャリアアップ志向になれない23.9%、冷え症だとリーダーシップを発揮できない23.2%）となりました。

◆冷え症の影響について、【P】【Q】のどちらにあてはまるか [単一回答形式]
 冷え症だと…【P】キャリアアップ志向になれない(と思う) 【Q】影響はない(と思う)



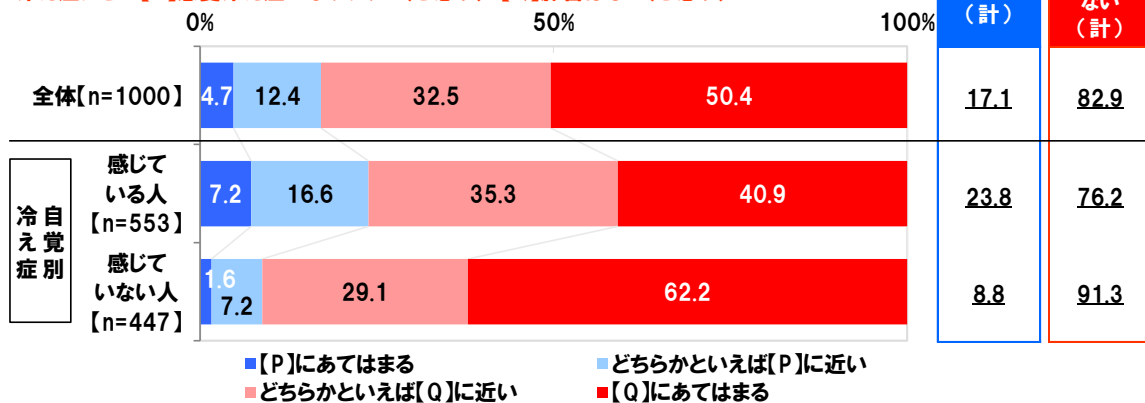
◆冷え症の影響について、【P】【Q】のどちらにあてはまるか [単一回答形式]
 冷え症だと…【P】リーダーシップを発揮できない(と思う) 【Q】影響はない(と思う)



さらに、「冷え症だと恋愛冷え症になりやすい」では、『なりやすい(計)』(「あてはまる」と「どちらかといえば近い」の合計)が17.1%でした。

冷え症だと感じている人(553名)についてみると、『なりやすい(計)』は23.8%となりました。冷え症だと感じているビジネスパーソンでは、恋愛にホットな気持ちになれず、どこか冷めてしまう“恋愛冷え症”にも、体の冷えが影響していると思う人が少なくないようです。

◆冷え症の影響について、【P】【Q】のどちらにあてはまるか [単一回答形式]
 冷え症だと…【P】恋愛冷え症になりやすい(と思う) 【Q】影響はない(と思う)



【2018 年をぽかぽかライフでステキな 1 年にするために】

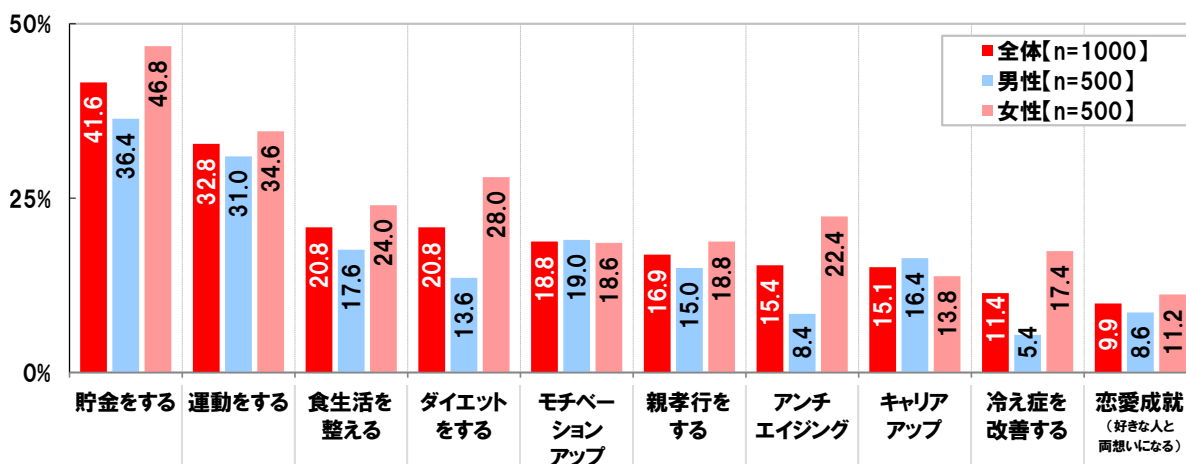
◆2018 年の目標は？ 今年はお金を貯めたい！ 目標の 1 位は「懐冷え症を改善したい」
「冷え症改善」は 9 位にランクイン 働く女性は“恋愛成就”より“冷え改善”が優先

全回答者（1,000 名）に、2018 年の目標を聞いたところ、1 位となったのは「貯金をする」（41.6%）でした。今年はお金をためて“懐冷え症”を改善したいと思う人が多いようです。また、2 位は「運動をする」（32.8%）、3 位は「食生活を整える」と「ダイエットをする」（ともに 20.8%）、5 位は「モチベーションアップ」（18.8%）でした。モチベーションを高めて“やる気冷え症”を改善したいという人も少なくないようです。そして、「冷え症を改善する」（11.4%）は 9 位にランクインしました。

男女別にみると、「貯金をする」（男性 36.4%、女性 46.8%）や「ダイエットをする」（男性 13.6%、女性 28.0%）、「アンチエイジング」（男性 8.4%、女性 22.4%）は、女性のほうが男性よりも 10 ポイント以上高くなりました。女性は、懐冷え症改善のほか、美容にも力を入れていこうと考えているようです。

また、「冷え症を改善する」（男性 5.4%、女性 17.4%）でも女性のほうが男性より 10 ポイント以上高くなり、女性では、「恋愛成就（好きな人と両思いになる）」（11.2%）よりも高くなりました。“恋愛成就”より“冷え改善”を願う女性が多いようです。

◆2018年の目標 【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



【働く男女が選ぶ 2018 年芸能人ランキング！】

◆「こたつで一緒に温まりたい芸能人」は？

男性回答 1 位「新垣結衣さん」、「吉岡里帆さん」「白石麻衣さん」がトップ 10 入り

女性回答 1 位「高橋一生さん」、「坂口健太郎さん」「竹内涼真さん」がトップ 10 入り

◆テレビで見ているだけで温まる！「あったかい人柄が魅力の芸能人」

1 位は「みやぞんさん」、2 位に「綾瀬はるかさん」と「鶴瓶さん」

◆熱いリーダーは冷えとは縁遠い？ 「リーダーシップがあると思う芸能人」

4 位「天海祐希さん」3 位「中居くん」2 位「さんまさん」、1 位は？

最後に、全回答者（1,000 名）に、「温まる」や「リーダーシップがある」をキーワードに、それぞれのイメージに合う芸能人について、質問を行いました。

まず、「こたつで一緒に温まりたい」と思う異性の芸能人について聞いたところ、男性回答（500 名）では、2017 年もドラマや CM で大活躍だった「新垣結衣さん」が 1 位となり、2 位「綾瀬はるかさん」、3 位「石原さとみさん」が続き、「吉岡里帆さん」と「白石麻衣さん」もトップ 10 入りしました。

他方、女性回答（500 名）では、数々のテレビドラマに出演し、2017 年にブレイクした「高橋一生さん」が 1 位、2 位には「佐藤健さん」「星野源さん」「福山雅治さん」が並び、「坂口健太郎さん」と「竹内涼真さん」もトップ 10 入りするなど、温かい笑顔が魅力的な芸能人が上位にランクインしました。

◆こたつで一緒に温まりたい異性の芸能人
〔自由回答形式〕※各上位 10 位までを表示

男性[n=500]

	芸能人	件数
1位	新垣結衣	40
2位	綾瀬はるか	23
3位	石原さとみ	16
4位	有村架純	15
5位	広瀬すず	10
6位	桐谷美玲	9
7位	上戸彩	7
8位	深田恭子	6
9位	吉岡里帆	5
	長澤まさみ	5
	白石麻衣	5

女性[n=500]

	芸能人	件数
1位	高橋一生	16
2位	佐藤健	8
	星野源	8
	福山雅治	8
5位	斎藤工	7
	大泉洋	7
7位	ディーン・フジオカ	6
	坂口健太郎	6
	松坂桃李	6
10位	マツコ・デラックス	5
	堺雅人	5
	三浦春馬	5
	竹内涼真	5

次に、「あったかい人柄が魅力」だと思う芸能人について聞いたところ、1位は「みやぞんさん」となり、2位には「綾瀬はるかさん」と「笑福亭鶴瓶さん」がランクインしました。1位のみやぞんさんは、バラエティ番組で見せる天然の“いい人”キャラが印象的なようです。

◆あったかい人柄が魅力だと思う芸能人
 [自由回答形式] ※上位10位までを表示
 全体[n=1000]

	芸能人	件数
1位	みやぞん	39
2位	綾瀬はるか	22
	笑福亭鶴瓶	22
4位	明石家さんま	21
5位	出川哲朗	17
6位	所ジョージ	13
7位	西田敏行	12
8位	タモリ	11
9位	大泉洋	10
10位	堺雅人	9

最後に、「リーダーシップがある」と思う芸能人について聞いたところ、1位「ビートたけしさん」、2位「明石家さんまさん」、3位「中居正広さん」となりました。3人とも、番組MCとして、臨機応変に出演者を仕切る姿がリーダーシップを感じさせます。また、ドラマでの強い女性役が印象的な「天海祐希さん」が4位となり、女性で唯一トップ10入りしました。

◆「リーダーシップがある」と思う芸能人
 [自由回答形式] ※上位10位までを表示
 全体[n=1000]

	芸能人	件数
1位	ビートたけし	59
2位	明石家さんま	53
3位	中居正広	36
4位	天海祐希	23
5位	タモリ	20
6位	松岡修造	17
7位	松本人志	16
8位	櫻井翔	14
9位	城島茂	11
10位	小栗旬	9
	上田晋也	9

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 働く男女の冷え症とキャリアアップ・リーダーシップに関する調査2018
- ◆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
- ◆調査期間 : 2017年12月7日～12月8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、各性年代125sとなるよう1,000サンプルを抽出）
- ◆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 <http://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。