



報道関係者 各位

親子の「冷え」と「インフルエンザ対策」に関する調査 2019

養命酒製造株式会社は、「親子の『冷え』と『インフルエンザ対策』」というテーマで、インターネット調査を2018年11月29日～12月3日の5日間で行い、中学生または高校生の子どもがいる全国の30歳～59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)

インフルエンザの流行期は受験シーズンとも重なることから、子どもを持つ親にとってインフルエンザの予防対策は大きな関心事なのではないでしょうか。また、インフルエンザの予防には、体の冷えを防ぐための生活習慣を送ることが効果的といわれます。そこで、養命酒製造株式会社では、親子の「冷え」と「インフルエンザ対策」に関する意識や実態を探りました。

【親子の冷えと生活の実態】

冷え症に悩む“冷え症ママ”は6割強、冷え症ママの4割近くが「子どもも冷え症」

冷え症ママの6割が「寝る前にスマホ」を生活習慣に

【冷えによる影響】

冷え症ママの4割半が胃腸不調

“冷え症中高生”の約4割が胃腸不調

冷え症中高生の3割が「お腹が痛くなりやすい」

【子どもの受験とインフルエンザ対策】

受験シーズン到来！子どものことで心配なこと 1位「インフルエンザ罹患」

インフルエンザ対策 1位「うがい・手洗い」2位「マスクをする」

受験生を支えるママは「のど飴」などでインフルエンザ対策を強化中

使い捨てマスクの繰り返し使用は大丈夫？衛生面では本当はNG

でも、実際の使用回数は平均2.4回、ママの約4割が3回以上使用

この冬、インフルエンザ対策に支払ってもよいと思う金額 平均4,071円

それは禁句！受験シーズンに絶対に言わないようにしたい 1位「落ちたらどうするの？」

【冷え・インフルエンザ対策と有名人】

冷え症とは縁遠い！ポカポカ親子 「アニマル浜口さん&京子さん親子」がダントツ

マスクではイケメンを隠せない TOP2は「福山雅治さん」「竹内涼真さん」

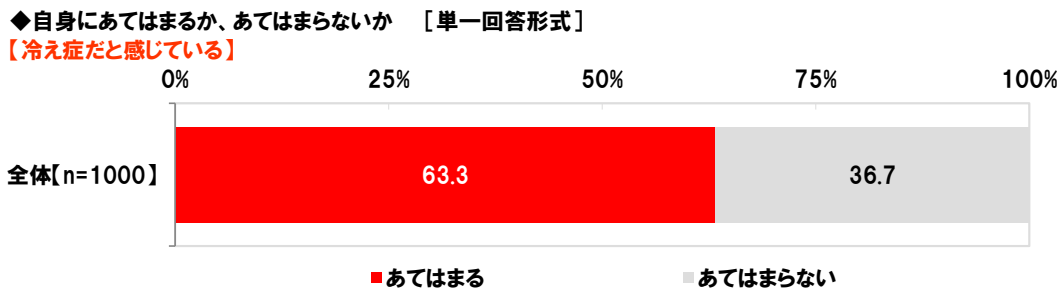
マスクでは美貌を隠せない 1位「北川景子さん」2位「石原さとみさん」3位「菜々緒さん」

【親子の冷えと生活の実態】

◆冷え症に悩む“冷え症ママ”は6割強、冷え症ママの4割近くが「子どもも冷え症」

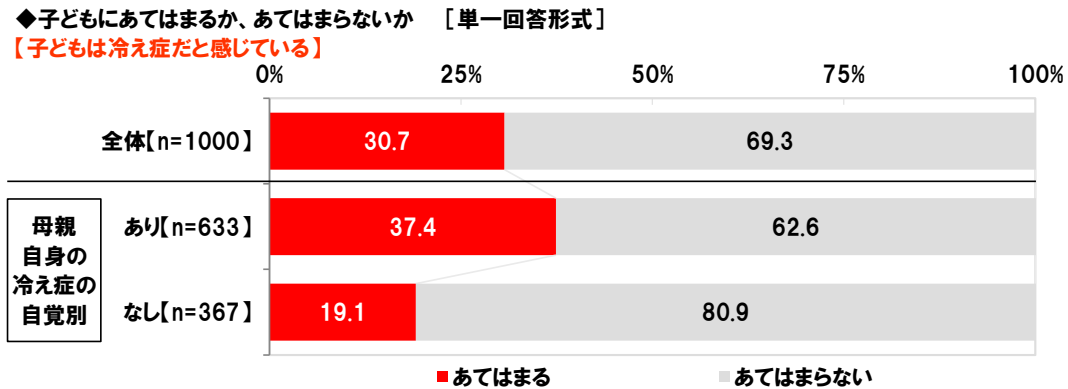
中学生または高校生の子どもがいる30歳～59歳の女性1,000名（全回答者）に、自分自身や子どもの冷えの状態について質問を行いました。

はじめに、【自分は冷え症だと感じている】にあてはまるか聞いたところ、「あてはまる」は63.3%で、冷え症に悩む“冷え症ママ”が多いことがわかりました。



次に、【子どもは冷え症だと感じている】にあてはまるか聞いたところ、「あてはまる」は30.7%でした。

母親自身の冷え症の自覚別にみると、「あてはまる」の割合は、冷え症の自覚がある人では37.4%と、冷え症の自覚がない人（19.1%）と比べて18.3ポイント高くなりました。子どもが冷え症だと感じている人は“冷え症ママ”に多く、親子で冷えに悩んでいるというケースが少なくないようです。

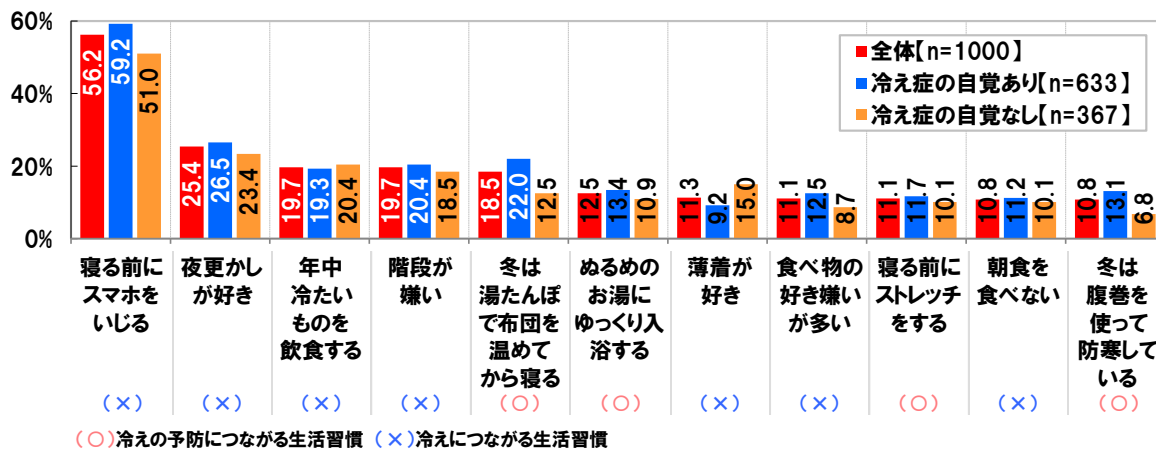


◆冷え症ママの6割が「寝る前にスマホ」を生活習慣に

全回答者（1,000名）に、冷えにつながる生活習慣や、冷えの予防につながる生活習慣を提示し、自分自身にあてはまるものを選んでもらいました。その結果、「寝る前にスマホをいじる」が最も高く56.2%、次いで、「夜更かしが好き」が25.4%、「年中冷たいものを飲食する」が19.7%となりました。

冷え症の自覚別にみると、「寝る前にスマホをいじる」（自覚あり59.2%、自覚なし51.0%）では、冷え症の自覚がある人のほうが8.2ポイント高くなりました。寝る直前までスマホを操作していると、良質な睡眠をとれず、自律神経の乱れから体が冷えやすくなるといわれますが、こうした状態に陥っている冷え症ママも多いのではないのでしょうか。

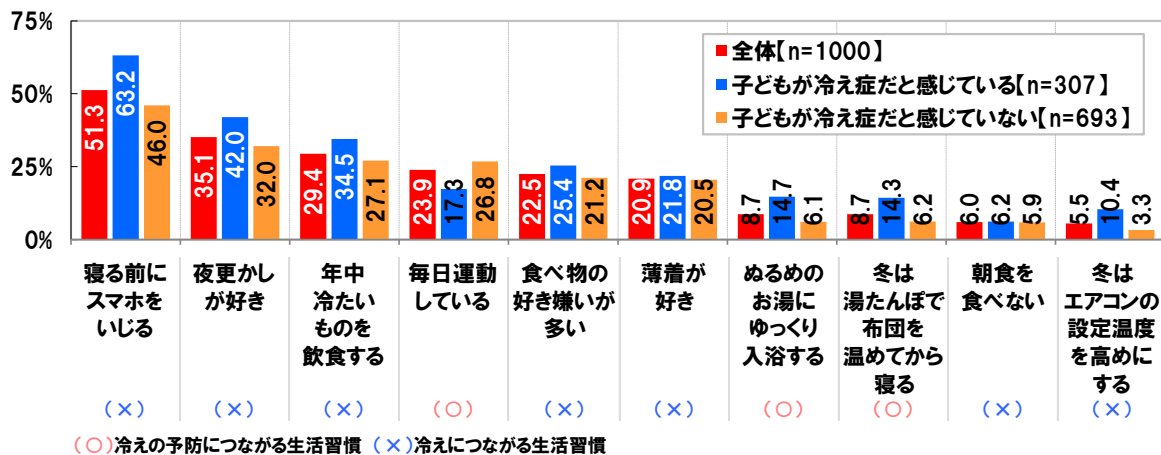
◆普段の生活のなかで行っていること [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



また、同じ選択肢について、子どもにあてはまるものを選んでもらったところ、「寝る前にスマホをいじる」が最も高く51.3%、次いで、「夜更かしが好き」が35.1%、「年中冷たいものを飲食する」が29.4%となりました。

子どもの冷え症の状態別にみると、「寝る前にスマホをいじる」（子どもが冷え症63.2%、子どもが冷え症ではない46.0%）や「夜更かしが好き」（子どもが冷え症42.0%、子どもが冷え症ではない32.0%）では、子どもが冷え症だと感じている人のほうが10ポイント以上高くなりました。睡眠の質や睡眠時間に問題があると、冷えにつながりやすい体になってしまうのではないのでしょうか。

◆子どもが普段の生活のなかで行っていること [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



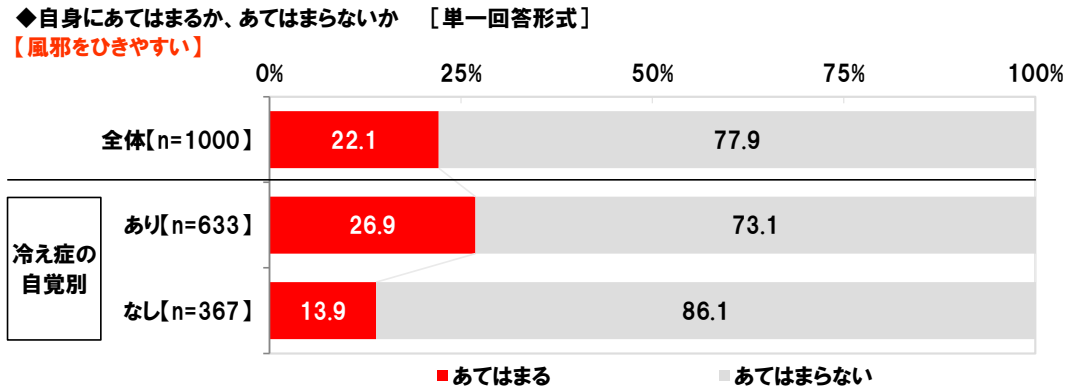
【冷えによる影響】

◆冷え症ママの4割半が胃腸不調

体の冷えが、体調に影響をおよぼすことはあるのでしょうか。

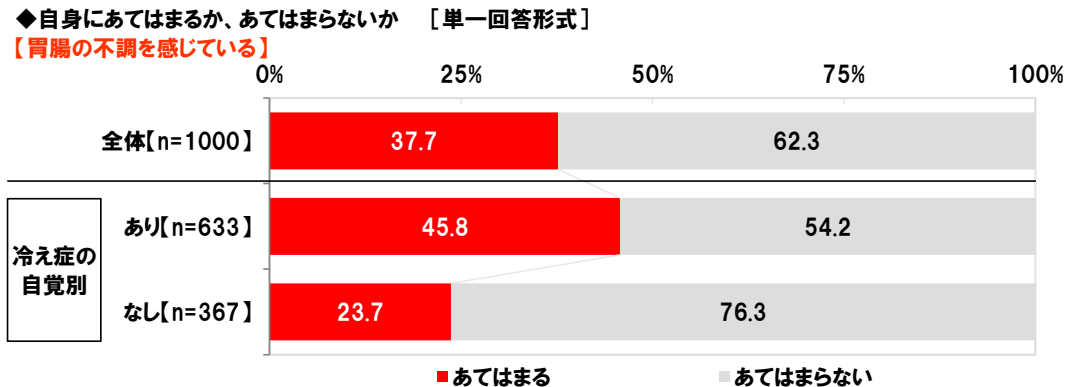
全回答者（1,000名）に、【自分は風邪をひきやすい】にあてはまるか聞いたところ、「あてはまる」は22.1%となりました。

冷え症の自覚別にみると、「あてはまる」の割合は、冷え症の自覚がある人では26.9%と、冷え症の自覚がない人（13.9%）の2倍近い割合となりました。体の冷えが抵抗力を弱めているおそれがあります。



次に、【自分は胃腸の不調を感じている】にあてはまるか聞いたところ、「あてはまる」は37.7%でした。

冷え症の自覚別にみると、「あてはまる」の割合は、冷え症の自覚がある人では45.8%と、冷えの自覚がない人（23.7%）より22.1ポイント高くなりました。体の冷えが胃腸の働きを弱めていることが懸念されます。

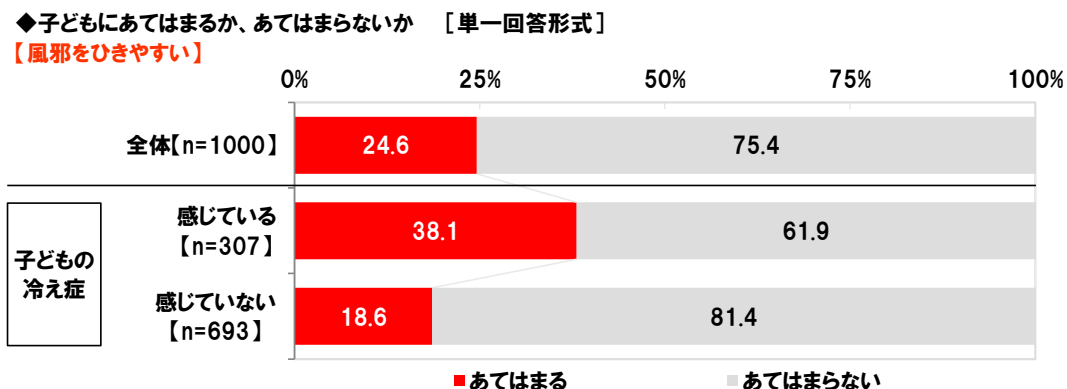


◆ “冷え症中高生”の約4割が胃腸不調

続いて、子どもの体調についても質問を行いました。

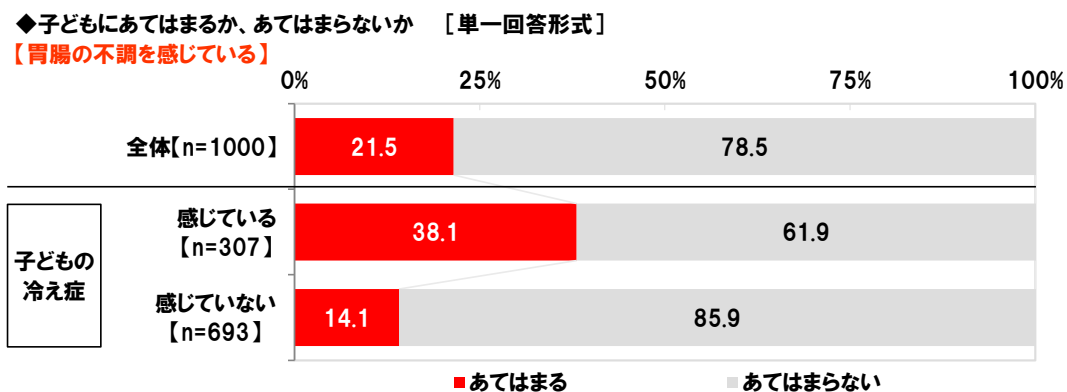
全回答者（1,000名）に、【子どもは風邪をひきやすい】にあてはまるか聞いたところ、「あてはまる」は24.6%となりました。

子どもの冷え症の状態別にみると、子どもが冷え症だと感じている人では、「あてはまる」が38.1%と、冷え症だと感じていない人（18.6%）の2倍以上となりました。



また、【子どもは胃腸の不調を感じている】にあてはまるか聞いたところ、「あてはまる」は21.5%となりました。

子どもの冷え症の状態別にみると、子どもが冷え症だと感じている人では、「あてはまる」が38.1%と、冷え症だと感じていない人（14.1%）の2.7倍となりました。

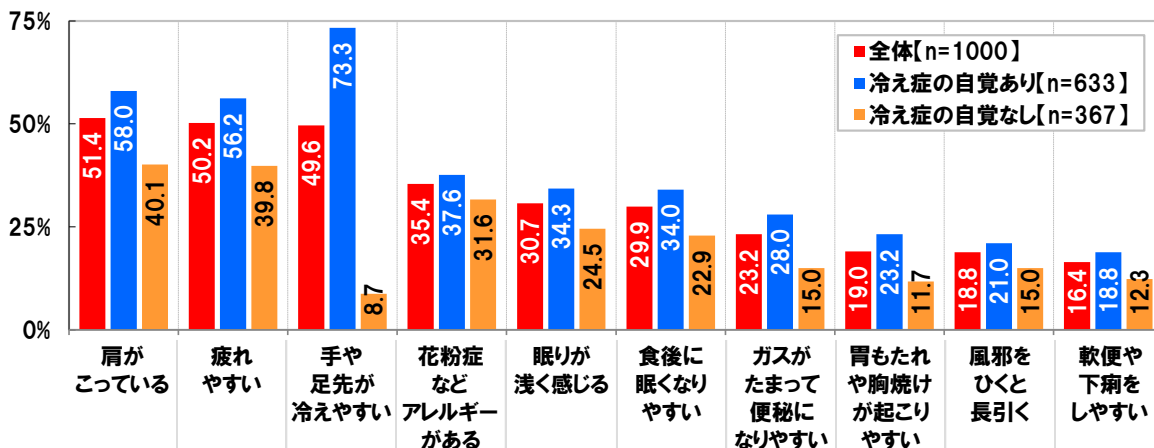


◆冷え症中高生の3割が「お腹が痛くなりやすい」

全回答者（1,000名）に、日頃の体調について、自分自身にあてはまる症状を聞いたところ、「肩がこっている」が最も高く51.4%、次いで、「疲れやすい」が50.2%、「手や足先が冷えやすい」が49.6%となりました。

冷え症の自覚別にみると、「肩がこっている」（自覚あり58.0%、自覚なし40.1%）や「疲れやすい」（自覚あり56.2%、自覚なし39.8%）では、冷え症の自覚がある人のほうが15ポイント以上高くなりました。

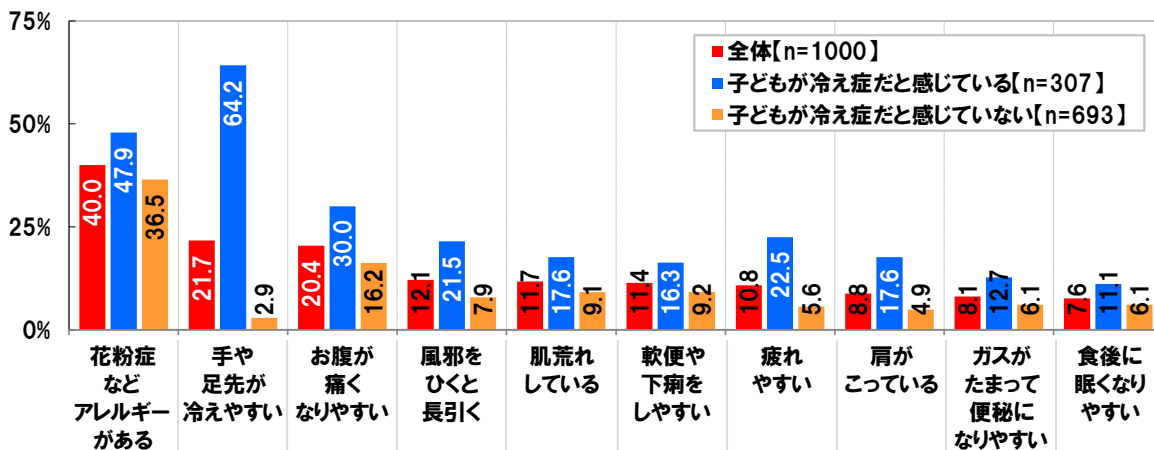
◆自身にあてはまる症状 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



また、子どもにあてはまる症状を聞いたところ、「花粉症などアレルギーがある」が最も高く40.0%、次いで、「手や足先が冷えやすい」が21.7%、「お腹が痛くなりやすい」が20.4%となりました。

子どもの冷え症の状態別にみると、「お腹が痛くなりやすい」（子どもが冷え症30.0%、子どもが冷え症ではない16.2%）や「風邪をひくと長引く」（子どもが冷え症21.5%、子どもが冷え症ではない7.9%）などでは、子どもが冷え症だと感じている人のほうが10ポイント以上高くなりました。体の冷えが、内臓機能の低下や回復力の低下を招いてしまっているのではないのでしょうか。

◆子どもにあてはまる症状 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



【子どもの受験とインフルエンザ対策】

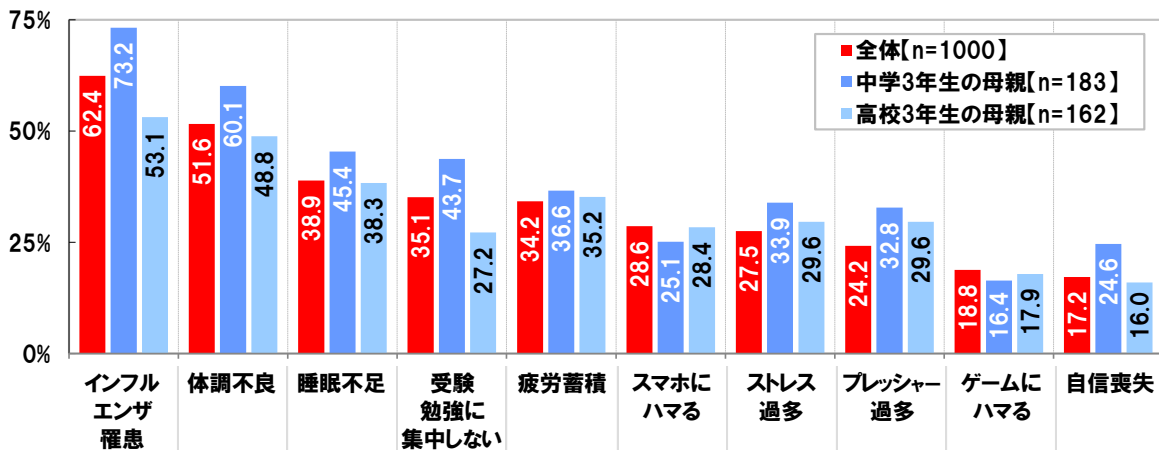
- ◆受験シーズン到来！子どものことで心配なこと 1位「インフルエンザ罹患」
- ◆インフルエンザ対策 1位「うがい・手洗い」2位「マスクをする」
- ◆受験生を支えるママは「のど飴」などでインフルエンザ対策を強化中

受験シーズンを迎え、高校受験や大学受験を控える子どもがいるママにとっては、様々な心配事を抱える時期となっているのではないのでしょうか。

そこで、全回答者（1,000名）に、受験シーズン（12月～3月頃）に、子どもに関してどのようなことが心配か聞いたところ、「インフルエンザ罹患」が最も高く62.4%、次いで、「体調不良」が51.6%、「睡眠不足」が38.9%、「受験勉強に集中しない」が35.1%、「疲労蓄積」が34.2%となりました。受験直前や当日にインフルエンザに罹患して、これまでの受験勉強の成果を発揮できなくなってしまうことを危惧しているママが多いようです。

子どもの学年別にみると、「インフルエンザ罹患」は中学3年生のママでは73.2%、高校3年生のママでは53.1%となりました。多くの子どもが高校受験を控える中学3年生のママでは、子どもの周囲でのインフルエンザ罹患やインフルエンザ流行のニュースなどに敏感になっている人が多いのではないのでしょうか。

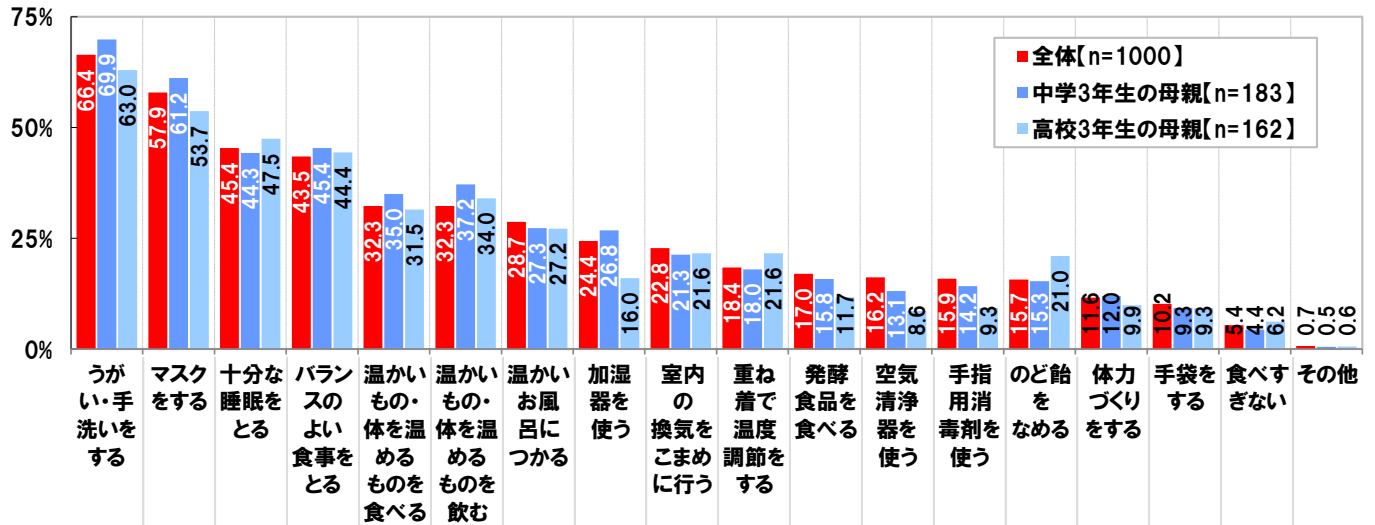
◆受験シーズン(12月～3月頃)に子どもに関して心配なこと [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



続いて、全回答者（1,000名）に、予防接種以外に、インフルエンザへの対策として家庭で取り入れていることを聞いたところ、「うがい・手洗いをする」が最も高く66.4%、次いで、「マスクをする」が57.9%、「十分な睡眠をとる」が45.4%、「バランスのよい食事をとる」が43.5%、「温かいもの・体を温めるものを食べる」「温かいもの・体を温めるものを飲む」がどちらも32.3%となりました。うがい・手洗いやマスクといった対策のほか、睡眠や食事など生活習慣を整えることで対策をしている人が多いようです。

子どもの学年別にみると、中学3年生のママでは「温かいもの・体を温めるものを飲む」が37.2%、高校3年生のママでは「のど飴をなめる」が21.0%と、どちらも全体（温かいもの・体を温めるものを飲む32.3%、のど飴をなめる15.7%）と比べて高くなりました。受験生のママでは、体を温めることや、のどの乾燥を防ぐことを、インフルエンザ対策として取り入れている人が多いことがわかりました。

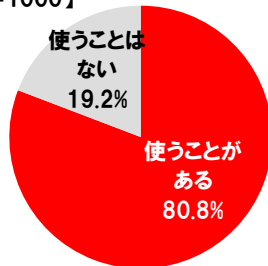
◆予防接種以外に、インフルエンザ対策として家庭で取り入れていること [複数回答形式]



◆**使い捨てマスクの繰り返し使用は大丈夫？衛生面では本当はNG**
でも、実際の使用回数は平均 2.4 回、ママの約 4 割が 3 回以上使用
 ◆**この冬、インフルエンザ対策に支払ってもよいと思う金額 平均 4,071 円**

インフルエンザの予防対策として、うがい・手洗いに次いでマスクの使用を取り入れている人が多いことがわかりましたが、全回答者(1,000名)に、使い捨てマスクを使うことがあるか聞いたところ、「使うことがある」は80.8%となりました。使い捨てマスクは、多くのママに利用されているようです。

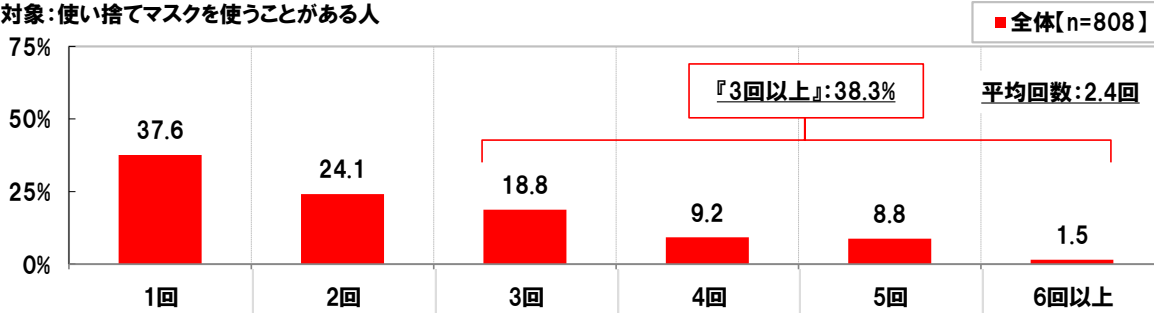
◆**使い捨てマスクを使うことがあるか**
 全体[n=1000]



また、使い捨てマスクを使うことがある人(808名)に、使い捨てマスクを使うとき、同じマスクを何回使うか聞いたところ、「1回」(37.6%)や「2回」(24.1%)に回答が集まり、平均回数は2.4回となりました。『3回以上』の割合をみると、38.3%となりました。マスクの付け外しにより、マスクを触った手などから体内にウイルスを取り込んでしまう可能性があるため、使い捨てマスクは複数回使用しないことがよいとされていますが、実際には何度も使用しているママが多いようです。

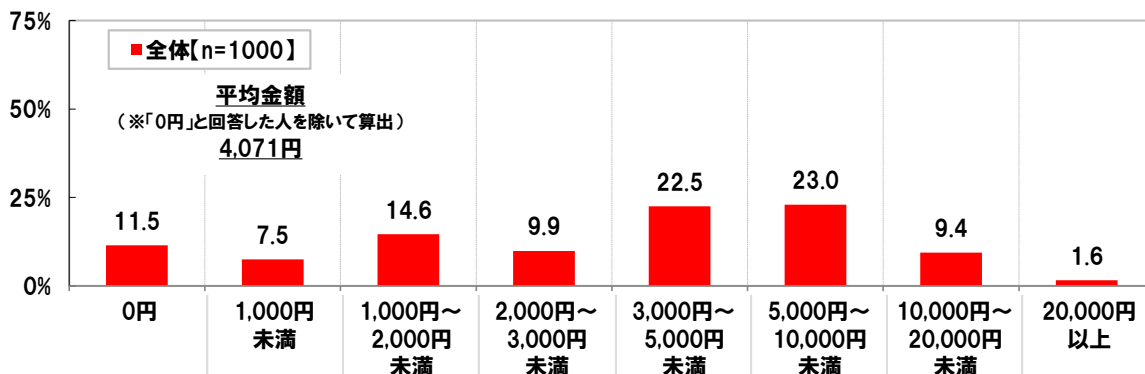
◆**使い捨てマスクを使うとき、同じマスクを何回使うか** [数値入力形式]

※マスクをつけた時点で「1回」、ご飯のときなど一度外して再度同じマスクをつけると「2回」とカウントする形で回数を聴取
 対象:使い捨てマスクを使うことがある人



次に、全回答者(1,000名)に、この冬のインフルエンザ予防のために、支払ってもよいと思う金額の上限を聞いたところ、「3,000円~5,000円未満」(22.5%)や「5,000円~10,000円未満」(23.0%)に回答が集まり、「0円」と回答した人を除いた平均額は4,071円となりました。

◆**この冬の「インフルエンザ予防」のために、支払ってもよいと思う金額** [数値入力形式]



◆それは禁句！受験シーズンに絶対に言わないようにしたい 1位「落ちたらどうするの？」

受験生はナーバスになってしまうことも多く、受験生を抱える家族においては、子どもの体調維持にとどまらず、モチベーション維持のために、気を遣うことも多いのではないのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、子どもの受験シーズン（12月～3月頃）に、子どもに対して絶対に言わないようにしたいセリフは何かを聞いたところ、1位は「落ちたらどうするの？」（29.9%）、2位は「そんな成績じゃ合格できないよ」（29.1%）、3位は「期待してるから頑張って！」（24.1%）、4位は「みんなはもっと勉強してるよ」（22.9%）、5位は「そんなことしてしないで勉強しなさい」（21.7%）となりました。現状や可能性を否定するようなネガティブな言葉や、プレッシャーを与えてしまう言葉を、NGワードと考えているママが多いようです。

◆子どもの受験シーズン(12月～3月頃)に、子どもに対して絶対に言わないようにしたいセリフ [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋

	全体[n=1000]	%
1位	落ちたらどうするの？	29.9
2位	そんな成績じゃ合格できないよ	29.1
3位	期待してるから頑張って！	24.1
4位	みんなはもっと勉強してるよ	22.9
5位	そんなことしてしないで勉強しなさい	21.7
6位	お兄ちゃん/お姉ちゃんのときは…	21.4
	滑り止めは合格できるよね？	21.4
8位	ちゃんと勉強してる？大丈夫？	21.3
9位	あなたのために思って言っているのよ	19.5
10位	塾・予備校に行かせてるんだから…	17.2

【冷え・インフルエンザ対策と有名人】

- ◆ **冷え症とは縁遠い！ポカポカ親子 「アニマル浜口さん&京子さん親子」がダントツ**
- ◆ **マスクではイケメンを隠せない TOP2は「福山雅治さん」「竹内涼真さん」**
- ◆ **マスクでは美貌を隠せない 1位「北川景子さん」2位「石原さとみさん」3位「菜々緒さん」**

最後に、全回答者（1,000名）に、「冷え」や「インフルエンザ対策」をキーワードにいくつかのイメージを提示し、そのイメージに合う有名人を聞きました。

親子そろって冷え症とは縁遠そうな、ポカポカ有名人親子を聞いたところ、1位は「アニマル浜口さん&京子さん親子」、2位は「北斗晶さん親子」、3位は「高橋英樹さん&真麻さん親子」となりました。娘を熱く応援するパワフルなアニマル浜口さんと、ほんわかした魅力の浜口京子さん親子に、ポカポカ温かい雰囲気を感じる人が多いようです。

◆親子そろって冷え症とは縁遠そうな、ポカポカ有名人親子
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

	全体[n=1000]	件数
1位	アニマル浜口&京子	133
2位	北斗晶親子	74
3位	高橋英樹&真麻	69
4位	松岡修造親子	53
5位	関根勲&麻里	35
6位	岡田圭右&結実	20
7位	はなわ&壺元輝	15
	完熟フレッシュ	15
10位	渡辺徹&裕太	15
	明石家さんま&IMALU	13

インフルエンザ予防のマスクをしても、カッコ良さが隠せない男性有名人を聞いたところ、1位は「福山雅治さん」、2位は「竹内涼真さん」、3位は同数で「佐藤健さん」「竹野内豊さん」となりました。マスクをしていても、“いいオトコ”オーラがあふれ出てしまいそうな福山雅治さんが1位となりました。

インフルエンザ予防のマスクをしても、美しさが隠せない女性有名人を聞いたところ、1位は圧倒的多数で「北川景子さん」、2位は「石原さとみさん」、3位は「菜々緒さん」となりました。北川景子さんの美貌はマスクでは隠し切れないと思うママが多いようです。

◆インフルエンザ予防のマスクをしても、カッコ良さが隠せない男性有名人
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

	全体[n=1000]	件数
1位	福山雅治	56
2位	竹内涼真	41
3位	佐藤健	34
	竹野内豊	34
5位	木村拓哉	33
6位	福士蒼汰	25
7位	松本潤	23
8位	斎藤工	21
9位	ディーン・フジオカ	17
10位	小栗旬	16

◆インフルエンザ予防のマスクをしても、美しさが隠せない女性有名人
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

	全体[n=1000]	件数
1位	北川景子	256
2位	石原さとみ	47
3位	菜々緒	36
4位	新垣結衣	35
5位	綾瀬はるか	34
	米倉涼子	34
7位	有村架純	16
8位	松嶋菜々子	14
9位	桐谷美玲	12
10位	橋本環奈	11

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 親子の「冷え」と「インフルエンザ対策」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
中学生または高校生の子どもがいる全国の30歳～59歳の女性
- ◆調査期間 : 2018年11月29日～12月3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、子どもが中学生500s、子どもが高校生500s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。