



Yomeishu

PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2019.3.19

報道関係者 各位

季節の変わり目の体調変化に関する調査 2019

養命酒製造株式会社は、「季節の変わり目の体調変化」というテーマで、インターネット調査を2019年3月1日～3月4日の4日間で行い、全国の20歳～59歳のビジネスパーソン900名と、この春から新社会人になる20代学生100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)

胃腸は生活環境の変化に敏感で、特に季節やライフステージの変わり目などでは、胃腸不調になりやすいといわれています。すでに社会に出て仕事をしているビジネスパーソンだけではなく、この春から新社会人となる若者のなかにも、新しい季節や新生活を前に体調を崩しがちという人が少なくない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、季節の変わり目に感じる体調の変化や、ビジネスパーソンが実践しているリラックス方法について実態を探りました。

【季節の変わり目とビジネスパーソンの体調変化】

ビジネスパーソンの4割強が4月からの生活に不安を感じる
新社会人の8割強が“新生活”に不安を感じる

「季節の変わり目にストレスを感じやすい」女性ビジネスパーソンの5割半
ビジネスパーソンの3割が「季節の変わり目は常に緊張した状態」

「季節の変わり目に体調を崩しやすい」ビジネスパーソンの半数以上

季節の変わり目にビジネスパーソンが感じる不調 「疲れやすい」「だるい」「花粉症」
“過緊張”だと、季節の変わり目に「頭痛」などの不調を感じやすい傾向

【ビジネスパーソンのリラックス方法】

ビジネスパーソンのリラックス方法 3位「筋トレ・ストレッチ」

ビジネスパーソンが取り入れたいリラックス方法 1位「温泉に行く」

【季節の変わり目と有名人】

男性が季節の変わり目に癒してほしい有名人 TOP2は「綾瀬はるかさん」「新垣結衣さん」
女性が季節の変わり目に癒してほしい有名人 1位「中村倫也さん」

環境の変化に動じない！メンタルが強そうなスポーツ選手 「イチローさん」がダントツ
叱ってもらえたら不規則な生活を正せそうな有名人 2位に「マツコ・デラックスさん」

【新社会人がイメージする理想の新社会人・理想の上司】

新社会人がイメージする“理想の新社会人” 1位「プライベートの時間も大切にする」

理想の上司像 新社会人に人気は「ホンワカ」「癒し」、不人気は「鬼」「カリスマ」「熱血」
職場にこんな上司がいたらいいな！新社会人の女性は「カウンセラー上司」を期待

【季節の変わり目とビジネスパーソンの体調変化】

◆ ビジネスパーソンの4割強が4月からの生活に不安を感じる

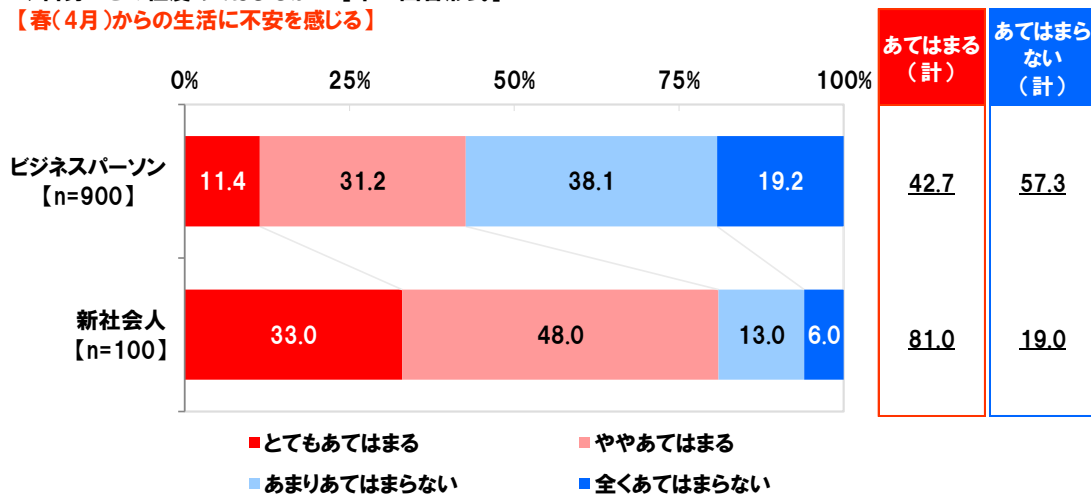
◆ 新社会人の8割強が“新生活”に不安を感じる

全国の20歳～59歳のビジネスパーソン900名と、この春から新社会人になる20代学生（以下「新社会人」）100名に、季節の変わり目の心身の状態について質問しました。

はじめに、ビジネスパーソン（900名）と、新社会人（100名）に、【春（4月）からの生活に不安を感じる】にあてはまるか聞いたところ、『あてはまる（計）』（「とてもあてはまる」と「ややあてはまる」の合計、以下同じ）の割合は、ビジネスパーソンでは42.7%、新社会人では81.0%となりました。新社会人の大多数が、新生活に不安を抱えていることがわかりました。

◆自身にどの程度あてはまるか [単一回答形式]

【春(4月)からの生活に不安を感じる】

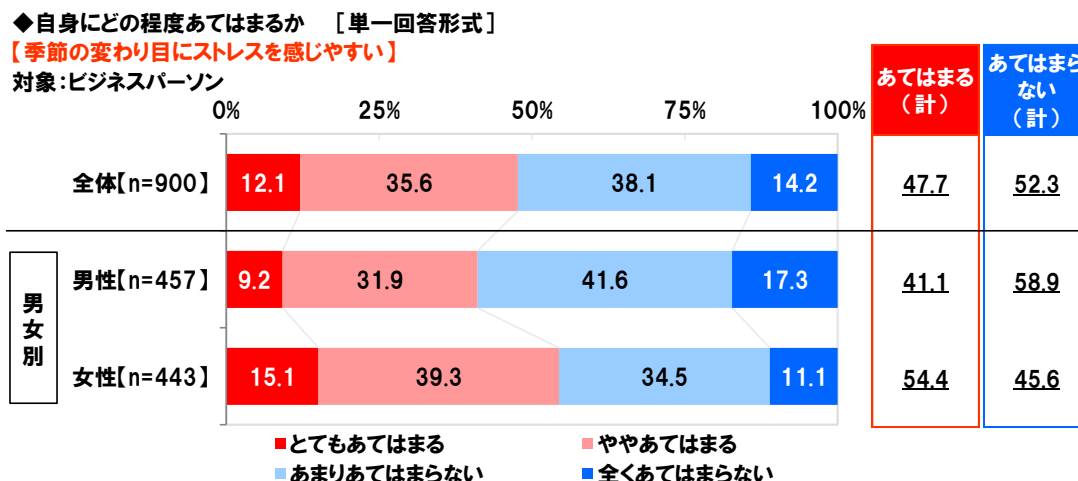


◆「季節の変わり目にストレスを感じやすい」女性ビジネスパーソンの5割半
 ◆ビジネスパーソンの3割が「季節の変わり目は常に緊張した状態」

次に、ビジネスパーソン（900名）に、季節の変わり目の心の状態について聞きました。

【季節の変わり目にストレスを感じやすい】にあてはまるか聞いたところ、『あてはまる（計）』は47.7%となりました。

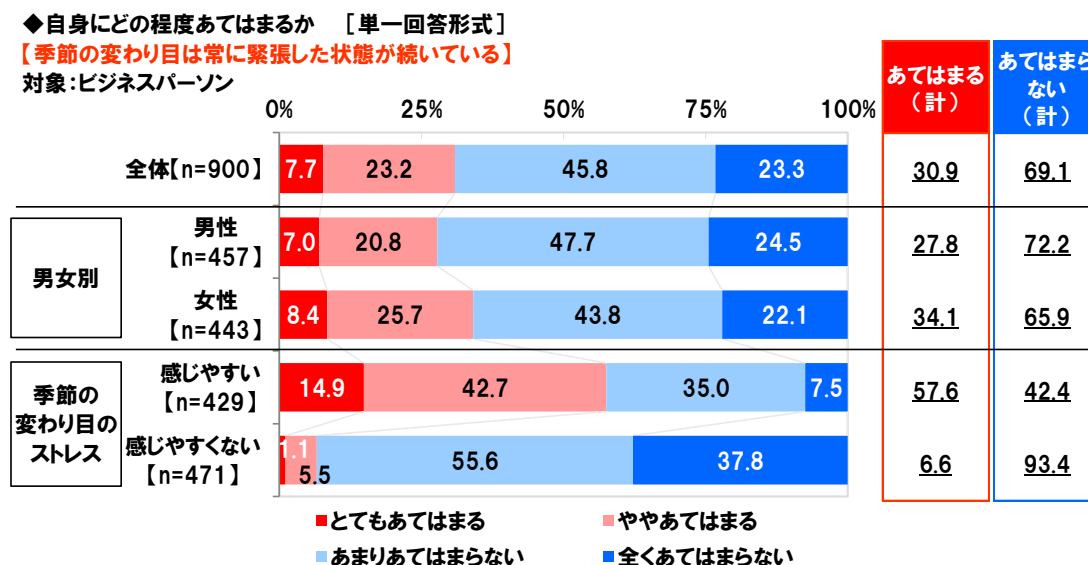
男女別にみると、『あてはまる（計）』の割合は、男性41.1%、女性54.4%と、女性のほうが13.3ポイント高くなりました。



【季節の変わり目は常に緊張した状態が続いている】については、『あてはまる（計）』が30.9%となりました。

男女別にみると、男性27.8%、女性34.1%で、女性のほうが高くなりました。

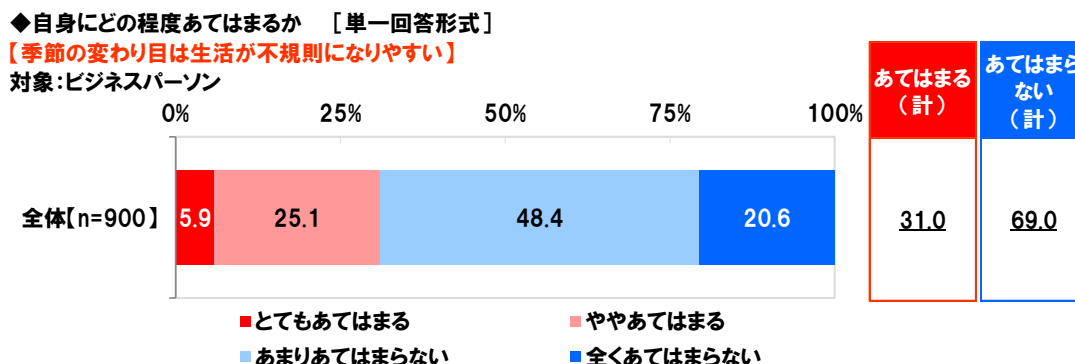
季節の変わり目におけるストレス状態別にみると、季節の変わり目にストレスを感じやすい人では57.6%、感じやすすくない人では6.6%と、ストレスを感じやすい人のほうが51ポイント高くなりました。心身が過剰に緊張し、ゆるめたくてもなかなか自分でゆるめられない状態を“過緊張”と呼びます。季節の変わり目に、ストレスで過緊張に陥ってしまうビジネスパーソンが多いと考えられます。



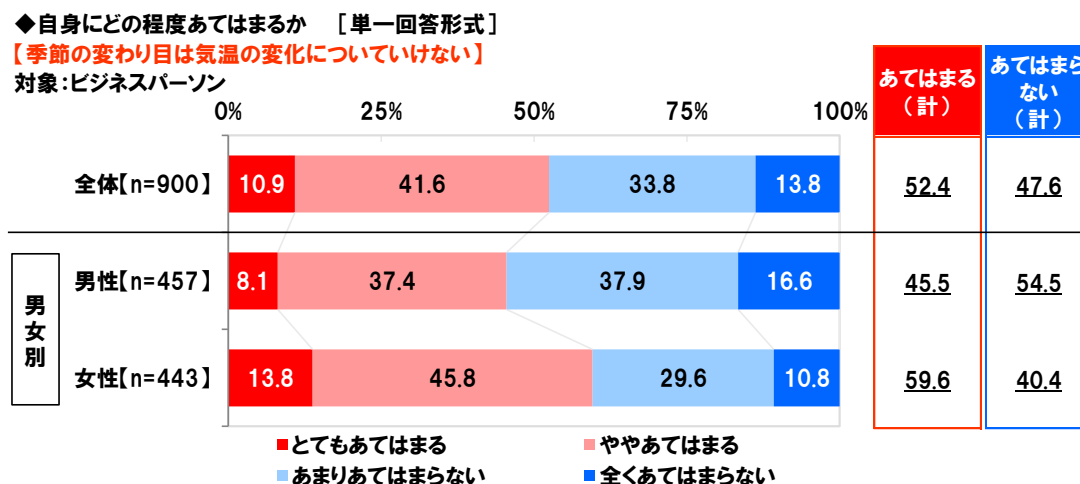
◆「季節の変わり目に体調を崩しやすい」ビジネスパーソンの半数以上

続いて、ビジネスパーソン（900名）に、季節の変わり目の生活や健康状態について聞きました。

【季節の変わり目は生活が不規則になりやすい】にあてはまるか聞いたところ、『あてはまる（計）』は 31.0%となりました。季節の変わり目は、仕事上の変化などで、生活スタイルが変わる人が多くなります。そのためか、生活のリズムが乱れてしまうビジネスパーソンが少なくないようです。



【季節の変わり目は気温の変化についていけない】については、『あてはまる（計）』が 52.4%となりました。男女別にみると、『あてはまる（計）』の割合は、男性 45.5%、女性 59.6%と、女性のほうが高い割合でした。

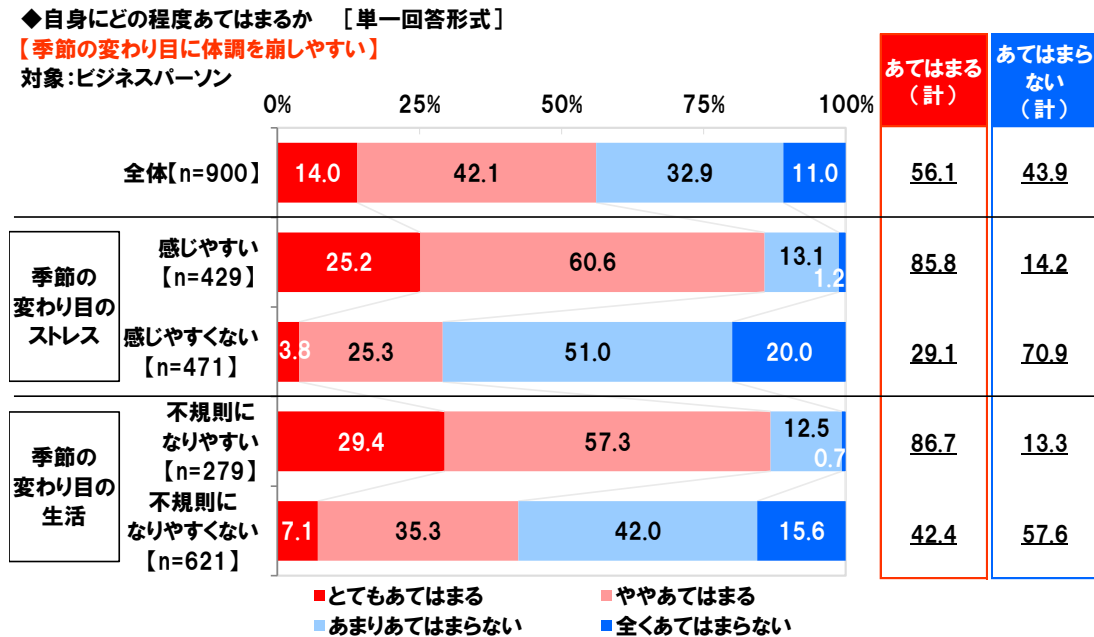


【季節の変わり目に体調を崩しやすい】については、『あてはまる（計）』が56.1%となりました。

季節の変わり目におけるストレス状態別にみると、ストレスを感じやすい人では85.8%、感じやすすくない人では29.1%となりました。

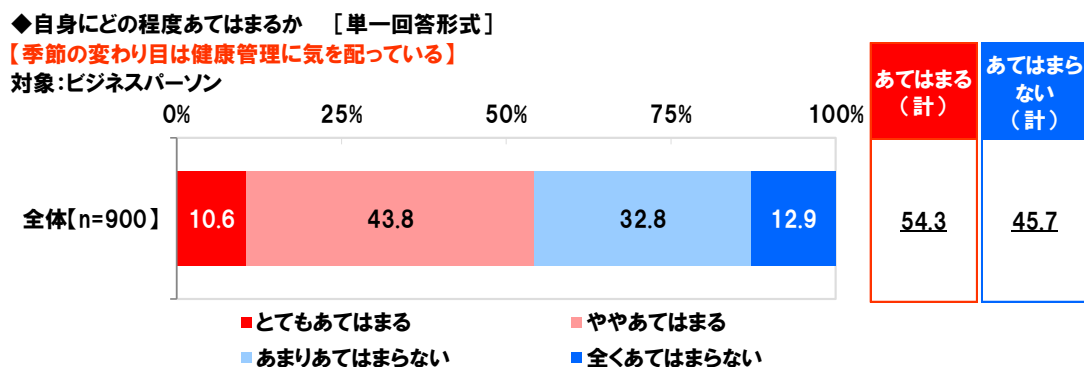
また、季節の変わり目における生活状態別にみると、生活が不規則になりやすい人では86.7%、なりやすすくない人では42.4%となりました。

季節の変わり目におけるストレスや不規則な生活が、体調に影響を与えていると考えられます。



【季節の変わり目は健康管理に気を配っている】については、『あてはまる（計）』が54.3%となりました。

季節の変わり目は、ストレスや不規則な生活、気温の変化など、心身に様々な負荷がかかる時期であることから、健康管理を意識している人が多いのではないのでしょうか。



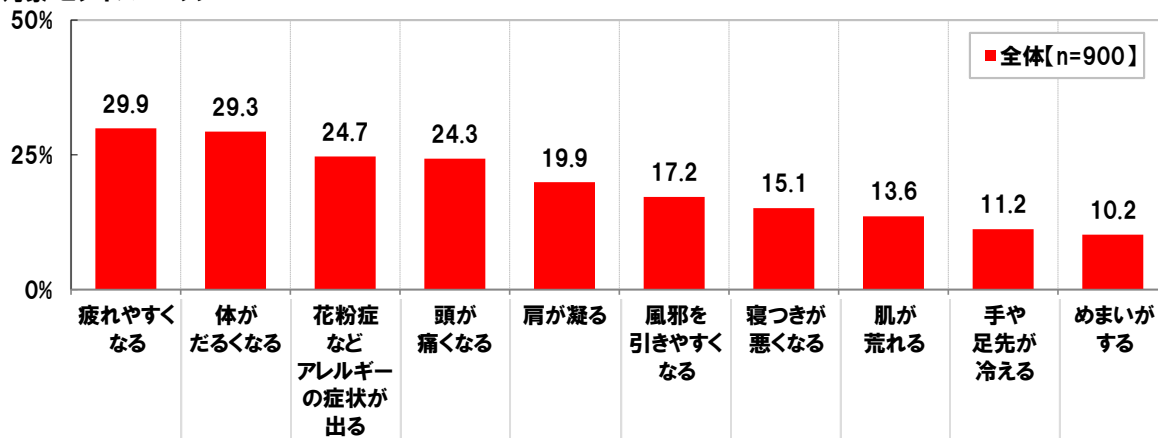
◆ 季節の変わり目にビジネスパーソンが感じる不調 「疲れやすい」「だるい」「花粉症」

◆ “過緊張”だと、季節の変わり目に「頭痛」などの不調を感じやすい傾向

ビジネスパーソンの半数以上が、季節の変わり目に体調を崩しやすいことがわかりましたが、どのような症状を感じる人が多いのでしょうか。

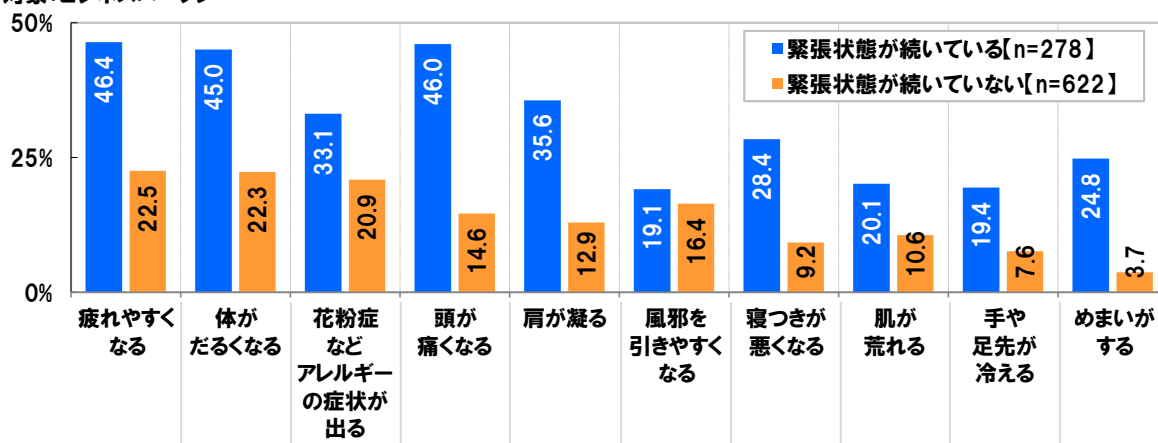
ビジネスパーソン（900名）に、季節の変わり目に感じる症状を聞いたところ、「疲れやすくなる」が29.9%で最も高く、「体がだるくなる」が29.3%、「花粉症などアレルギーの症状が出る」が24.7%で続きました。疲れやだるさなど、全身の不調を感じる人が高い割合となりました。

◆季節の変わり目に感じる症状がある症状 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋
対象:ビジネスパーソン



季節の変わり目における緊張状態別に見ると、緊張状態が続いている人では、「頭が痛くなる」(46.0%)、「肩が凝る」(35.6%)、「寝つきが悪くなる」(28.4%)、「めまいがする」(24.8%)などが高い割合となりました。緊張状態が続くことで自律神経が乱れると、血行や睡眠の質に影響が及ぶことがあります。そのことが、頭痛や肩こり、めまいなどの体調不良につながっているのではないのでしょうか。

◆季節の変わり目に感じる症状がある症状 [複数回答形式] ※全体で上位10位に挙がった項目を抜粋
対象:ビジネスパーソン



【ビジネスパーソンのリラックス方法】

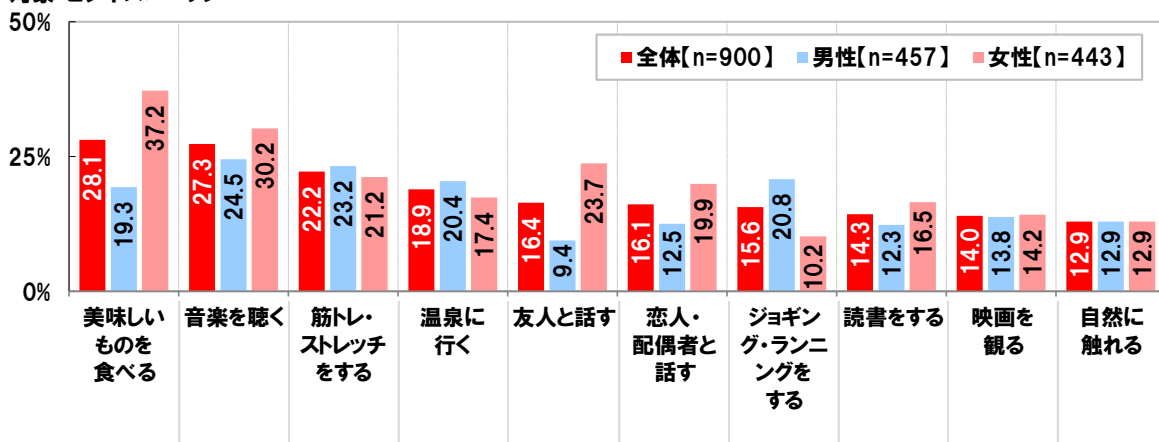
◆ビジネスパーソンのリラックス方法 3位「筋トレ・ストレッチ」

ビジネスパーソンは、日頃どのような方法で、心身の疲れを癒しているのでしょうか。

ビジネスパーソン（900名）に、普段行っているリラックスの方法を聞いたところ、「美味しいものを食べる」が28.1%で最も高く、「音楽を聴く」が27.3%、「筋トレ・ストレッチをする」が22.2%で続きました。

男女別にみると、「美味しいものを食べる」（男性19.3%、女性37.2%）や「友人と話す」（男性9.4%、女性23.7%）は、女性のほうが10ポイント以上高く、「ジョギング・ランニングをする」（男性20.8%、女性10.2%）は、男性のほうが10ポイント以上高くなりました。女性ではグルメや友人とのおしゃべりで癒されている人が多くなり、男性では体を動かしてリラックスしている人が多くなりました。

◆普段行っているリラックスの方法 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋
対象:ビジネスパーソン

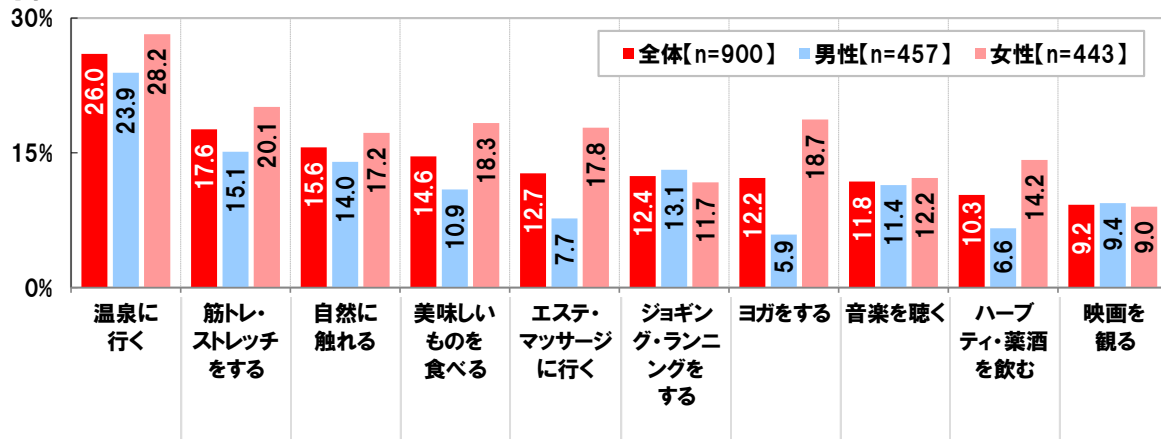


◆ビジネスパーソンが取り入れたいリラックス方法 1位「温泉に行く」

ビジネスパーソン（900名）に、今後取り入れたいと思うリラックスの方法を聞いたところ、「温泉に行く」が26.0%で最も高く、「筋トレ・ストレッチをする」が17.6%、「自然に触れる」が15.6%で続きました。温泉や自然豊かな場所で、日頃の忙しさを忘れ、のんびり癒されたいという人が多いのではないのでしょうか。

男女別にみると、「エステ・マッサージに行く」（男性7.7%、女性17.8%）や「ヨガをする」（男性5.9%、女性18.7%）は、女性のほうが10ポイント以上高くなりました。女性では、美容効果が期待できるエステやヨガに関心を持っている人が多いようです。

◆今後取り入れたいと思うリラックス方法 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋
対象:ビジネスパーソン



【季節の変わり目と有名人】

- ◆男性が季節の変わり目に癒してほしい有名人 TOP2は「綾瀬はるかさん」「新垣結衣さん」
- ◆女性が季節の変わり目に癒してほしい有名人 1位「中村倫也さん」

ビジネスパーソン（900名）に、“季節の変わり目”や“新生活”をテーマにしたイメージに合う有名人を聞きました。

まず、季節の変わり目で弱っているとき、そばにいて癒してほしい有名人を聞いたところ、男性回答の1位は「綾瀬はるかさん」、2位は僅差で「新垣結衣さん」、3位は同数で「深田恭子さん」「有村架純さん」となりました。柔らかい雰囲気の魅力が魅力的な、綾瀬はるかさんに癒されたい男性が多いようです。

また、女性回答の1位は「中村倫也さん」、2位は同数で「綾瀬はるかさん」「高橋一生さん」となりました。

◆季節の変わり目で弱っているとき、そばにいて癒してほしい有名人 [自由回答形式] 対象:ビジネスパーソン ※上位10位までを抜粋

| | 男性[n=457] | 件数 | | 女性[n=443] | 件数 |
|----|-----------|----|----|-----------|----|
| 1位 | 綾瀬はるか | 29 | 1位 | 中村倫也 | 11 |
| 2位 | 新垣結衣 | 28 | 2位 | 綾瀬はるか | 10 |
| 3位 | 深田恭子 | 15 | | 高橋一生 | 10 |
| | 有村架純 | 15 | 4位 | 福山雅治 | 9 |
| 5位 | 松岡修造 | 8 | 5位 | 相葉雅紀 | 8 |
| 6位 | 広瀬すず | 6 | | 竹内涼真 | 8 |
| | 石原さとみ | 6 | 7位 | 星野源 | 6 |
| | 北川景子 | 6 | | マツコ・デラックス | 5 |
| 9位 | イチロー | 5 | 8位 | 斎藤工 | 5 |
| | 吉岡里帆 | 5 | | 明石家さんま | 5 |

◆環境の変化に動じない！メンタルが強そうなスポーツ選手 「イチローさん」がダントツ
 ◆叱ってもらえたら不規則な生活を正せそうな有名人 2位に「マツコ・デラックスさん」

次に、ビジネスパーソン（900名）に、環境の変化にびくともしない強いメンタルを持っていそうなスポーツ選手を聞いたところ、「イチローさん」がダントツ、2位は「大谷翔平さん」、3位は「羽生結弦さん」となりました。メジャーリーグで挑戦を続け、数々の記録を作ったイチローさんに対し、メンタルの強さを感じた人が多いようです。上位10位には、世界の舞台で活躍するスポーツ選手が多数ランクインしました。

◆環境の変化にびくともしない強いメンタルを持っていそうなスポーツ選手
 [自由回答形式] 対象:ビジネスパーソン ※上位10位までを抜粋

| | 全体[n=900] | 件数 |
|-----|-----------|-----|
| 1位 | イチロー | 236 |
| 2位 | 大谷翔平 | 58 |
| 3位 | 羽生結弦 | 40 |
| 4位 | 吉田沙保里 | 30 |
| 5位 | 本田圭佑 | 27 |
| 6位 | 松岡修造 | 26 |
| 7位 | 錦織圭 | 23 |
| 8位 | 三浦知良 | 18 |
| 9位 | 大坂なおみ | 12 |
| 10位 | 田中将大 | 11 |

また、この人に叱ってもらえたら、不規則な生活を正せそうだと思う有名人を聞いたところ、1位は「松岡修造さん」、2位は「マツコ・デラックスさん」、3位は「天海祐希さん」となりました。熱血漢のイメージが定着している松岡修造さんが1位という結果でした。

◆この人に叱ってもらえたら不規則な生活を正せそうだと思う有名人
 [自由回答形式] 対象:ビジネスパーソン ※上位10位までを抜粋

| | 全体[n=900] | 件数 |
|-----|-----------|----|
| 1位 | 松岡修造 | 45 |
| 2位 | マツコ・デラックス | 35 |
| 3位 | 天海祐希 | 23 |
| 4位 | イチロー | 21 |
| 5位 | タモリ | 18 |
| | ビートたけし | 18 |
| 7位 | 和田アキ子 | 16 |
| 8位 | 明石家さんま | 15 |
| 9位 | 坂上忍 | 11 |
| 10位 | 所ジョージ | 10 |
| | 北川景子 | 10 |

【新社会人がイメージする理想の新社会人・理想の上司】

◆新社会人がイメージする“理想の新社会人” 1位「プライベートの時間も大切にする」

この春から新社会人になる学生は、職場という未経験の世界に対して、様々な期待と不安を感じているのではないのでしょうか。

新社会人（100名）に、どのような新社会人になりたいか聞きました。

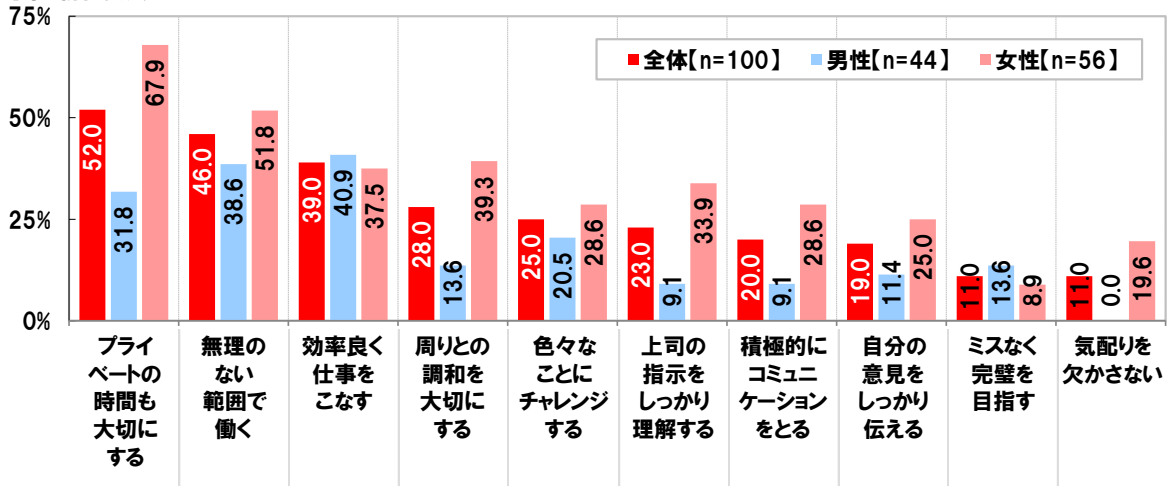
その結果、「プライベートの時間も大切にする」が52.0%で最も高く、「無理のない範囲で働く」が46.0%、「効率良く仕事をこなす」が39.0%で続きました。

男女別にみると、「ミスなく完璧を目指す」（男性13.6%、女性8.9%）は男性のほうが高い割合でした。また、男性では「効率良く仕事をこなす」（40.9%）が最も高い割合になりました。新社会人の男性には、仕事の進め方や取り組み方について意識している人が多いようです。

「プライベートの時間も大切にする」（男性31.8%、女性67.9%）や「周りとの調和を大切にする」（男性13.6%、女性39.3%）、「上司の指示をしっかりと理解する」（男性9.1%、女性33.9%）では、女性のほうが20ポイント以上高くなりました。新社会人の女性には、ワークライフバランスや、一緒に働く人との協力関係に意識を向けている人が多いようです。

◆どのような新社会人になりたいか 【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋

対象：新社会人



◆理想の上司像 新社会人に人気は「ホンワカ」「癒し」、不人気は「鬼」「カリスマ」「熱血」

◆職場にこんな上司がいたらいいな！新社会人の女性は「カウンセラー上司」を期待

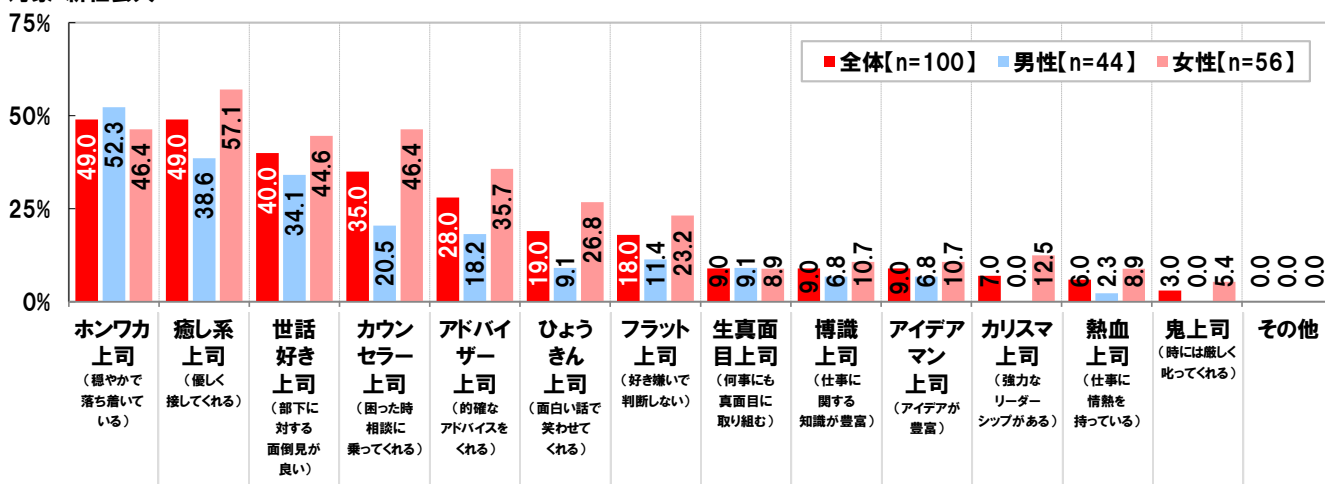
この春から新社会人になる学生は、“上司”と“部下”という新しい人間関係に対して、どのような気持ちを抱いているのでしょうか。

新社会人（100名）に、職場にこんな上司がいたらいいなと思う、“理想の上司像”を聞いたところ、「ホンワカ上司（穏やかで落ち着いている）」「癒し系上司（優しく接してくれる）」が同率（49.0%）で最も高い割合となり、「世話好き上司（部下に対する面倒見が良い）」が40.0%、「カウンセラー上司（困った時相談に乗ってくれる）」が35.0%で続きました。上司に穏やかさ、優しさを求める新社会人が多いようです。他方、「カリスマ上司（強力なリーダーシップがある）」は7.0%、「熱血上司（仕事に情熱を持っている）」は6.0%、「鬼上司（時には厳しく叱ってくれる）」は3.0%と、いずれも低い割合でした。熱く力強い上司を理想とする新社会人は、少数派となりました。

男女別にみると、「カウンセラー上司（困った時相談に乗ってくれる）」（男性20.5%、女性46.4%）では、女性が男性の2倍以上の割合となりました。新社会人の女性には、上司に相談相手としての役割を期待している人が多いようです。

◆職場にこんな上司がいたらいいなと思う、「理想の上司像」 [複数回答形式]

対象：新社会人



◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 季節の変わり目の体調変化に関する調査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900名と、
この春から新社会人になる20代学生100名
- ◆調査期間 : 2019年3月1日～3月4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。