

2021年3月29日

ビジネスパーソンの健康づくりに関する調査2021

ビジネスパーソンの“こころの健康”自己評価 「こころが健康」75%

ストレス解消のために使っている金額の平均は6,443円/月

テレワークでストレスを感じる同僚・上司の振る舞い 1位「あいまいな指示出し」

健康的な美人だと思う芸能人 1位「綾瀬はるかさん」2位「北川景子さん」3位「菜々緒さん」

大和証券グループ本社が100%出資する銀行で、「えらべる預金」を展開している株式会社大和ネクスト銀行 (<https://www.bank-daiwa.co.jp/>) (本社:東京都千代田区、代表取締役社長 夏目景輔)は、ビジネスパーソンの心身の健康に関する意識と実態を探るため、2021年3月5日～3月8日の4日間、全国の20歳～59歳の男女ビジネスパーソンを対象に、今年で2回目となる「ビジネスパーソンの健康づくりに関する調査」をインターネットリサーチにより実施し、1,000名の有効サンプルを集計しました。(調査協力会社:ネットエイジア株式会社)

Topics

■ ビジネスパーソンの健康と健康寿命に関する自己評価 ■

……………P.2～P.4

- ビジネスパーソンの“からだの健康”自己評価 「健康である」82%
- 「自身のからだは健康」と実感 30代男性と40代女性は昨年より増加、50代男性は昨年より減少
- ビジネスパーソンの“こころの健康”自己評価 「こころが健康」75%
- 「自身のこころは健康」と実感 30代男性は昨年より増加、50代男性は昨年より減少
- ビジネスパーソンの「健康寿命」の予想 平均70.0歳、50代の予想は72.6歳
- ビジネスパーソンの「資産寿命」の予想 平均72.7歳、50代の予想は76.0歳

■ ビジネスパーソンの健康づくりのための取り組み ■

……………P.5～P.6

- 健康づくりのためにしていること 1位「タバコを吸わない」2位「外出後の手洗い・うがい」3位「睡眠時間の確保」
「なるべく歩く・階段を使う」は昨年から3ランクダウンで6位に
- 健康づくりのためにしていることの効果実感率 1位「睡眠時間を確保」2位「運動・スポーツ」3位「手洗い・うがい」
- 健康づくりのために使っている金額の平均は3,673円/月、20代では平均3,900円と昨年より1,042円上昇
- ストレス解消のために使っている金額の平均は6,443円/月、40代では平均7,186円と昨年より1,826円上昇

■ ビジネスパーソンの健康に対する意識 ■

……………P.7～P.9

- コロナ禍で意識が高くなったこと 1位「免疫力」2位「ストレス」3位「睡眠」4位「体重」5位「体温」
- 「オンライン診療の普及を期待している」46%、20代では52%
- 「リテール・クリニックの普及を期待している」50%、20代では57%
- 「AI診断の普及を期待している」41%、全年代で期待していない人が多数派に
- 「治療用アプリの普及を期待している」48%、20代では57%

■ テレワーク期間中の不調と健康づくり ■

……………P.10～P.11

- テレワークをするようになってから感じている不調 1位「目の疲れ」2位「肩こり」3位「腰痛」
- テレワーク期間中の健康維持方法 1位「規則正しい生活」2位「一日一回は外出」3位「休憩時間を確保」
- テレワークでストレスを感じる同僚・上司の振る舞い 1位「あいまいな指示出し」
2位「チャットの途中で音信不通」3位「オンライン会議で頻繁にフリーズ」4位「ちょっとしたことでオンライン会議」
- テレワーク中に同僚から言われてストレスを感じたセリフ 1位「ちゃんと仕事してる?」、「うっせえわ」との回答も
- テレワーク中に同僚から言われて癒されたセリフ 1位「お疲れ様」2位「ありがとう」3位「頑張ろう」

■ 健康とエンタメ ■

……………P.12

- 健康的な美人だと思う芸能人 1位「綾瀬はるかさん」2位「北川景子さん」3位「菜々緒さん」
- オンライン会議がストレスゼロに? オンライン会議を上手く仕切ってくれそうな芸能人 1位「明石家さんまさん」

調査結果

■ ビジネスパーソン^①の健康と健康寿命に関する自己評価 ■

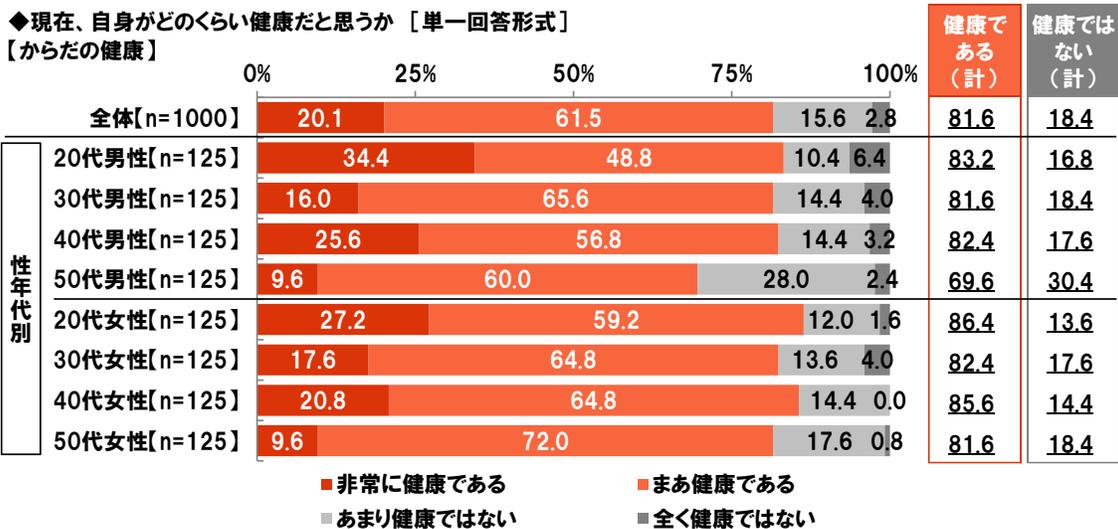
◆ビジネスパーソン^①の“からだの健康”自己評価 「健康である」82%

◆「自身のからだは健康」と実感 30代男性と40代女性は昨年より増加、50代男性は昨年より減少

全国の20歳～59歳の男女ビジネスパーソン1,000名(全回答者)に、心身の健康状態について聞きました。

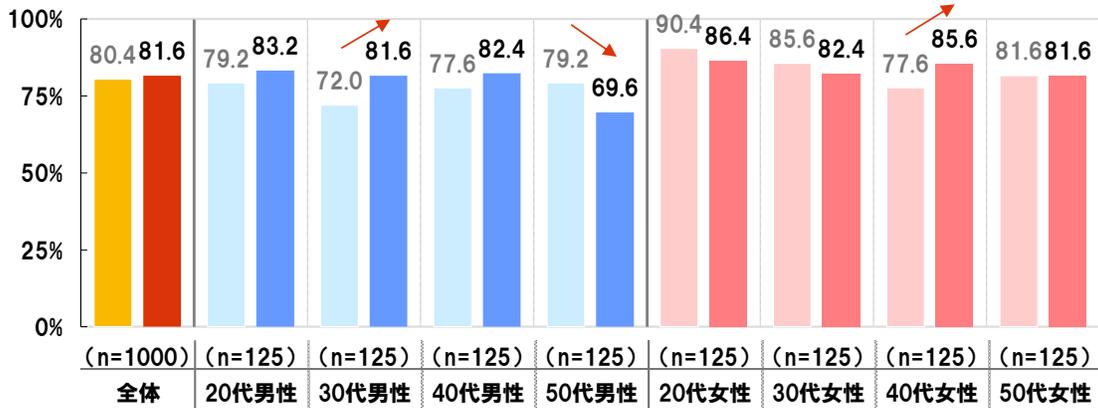
まず、【からだの健康】について、自身がどのくらい健康だと思うか聞いたところ、『健康である(計)』(「非常に健康である」と「まあ健康である」の合計)は81.6%でした。8割以上のビジネスパーソンが、からだの健康に自信を持っていることがわかりました。

性年代別にみると、『健康である(計)』と回答した人の割合は、男性では50代(69.6%)が他の年代(20代83.2%、30代81.6%、40代82.4%)と比べて低くなりました。女性では20代(86.4%)が最も高く、50代(81.6%)が最も低くなりました。



昨年の調査結果と比較すると、自身のからだを健康だと自己評価した人の割合は、男性では、30代(2020年72.0%→2021年81.6%)において大幅な増加がみられましたが、50代(2020年79.2%→2021年69.6%)では大幅な減少となりました。また、女性では、40代(2020年77.6%→2021年85.6%)において大幅な増加がみられました。

《経年比較》自身のからだを健康だと自己評価した人の割合(左:2020年調査 右:2021年調査)



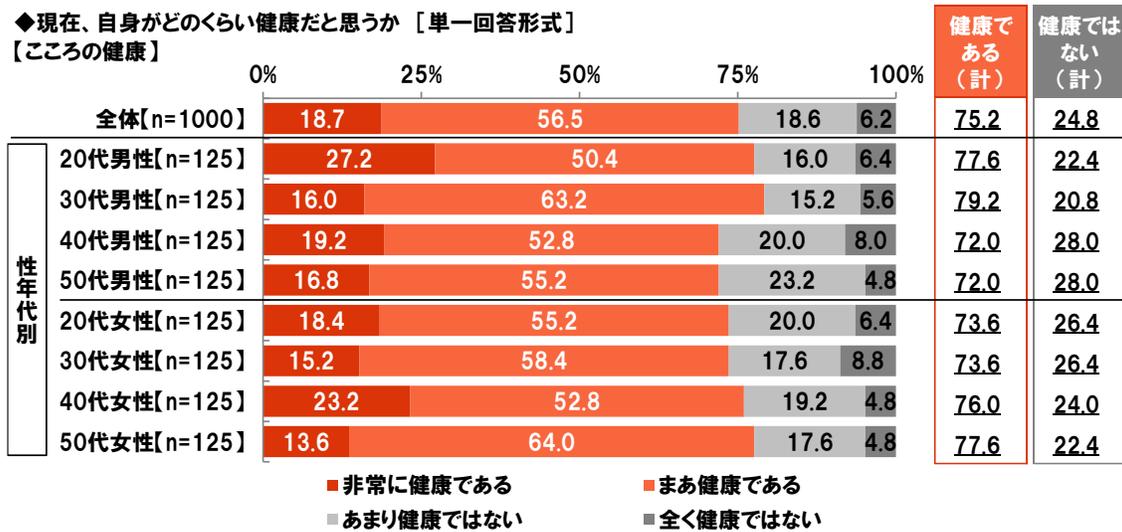
◆ビジネスパーソンの“こころの健康”自己評価 「こころが健康」75%

◆「自身のこころは健康」と実感 30代男性は昨年より増加、50代男性は昨年より減少

次に、【こころの健康】について、自身がどのくらい健康だと思うか聞いたところ、『健康である(計)』は75.2%となりました。多くのビジネスパーソンがこころの健康に自信を持っている結果となりましたが、からだの健康と比べると自信を持っている人の割合は低くなりました。

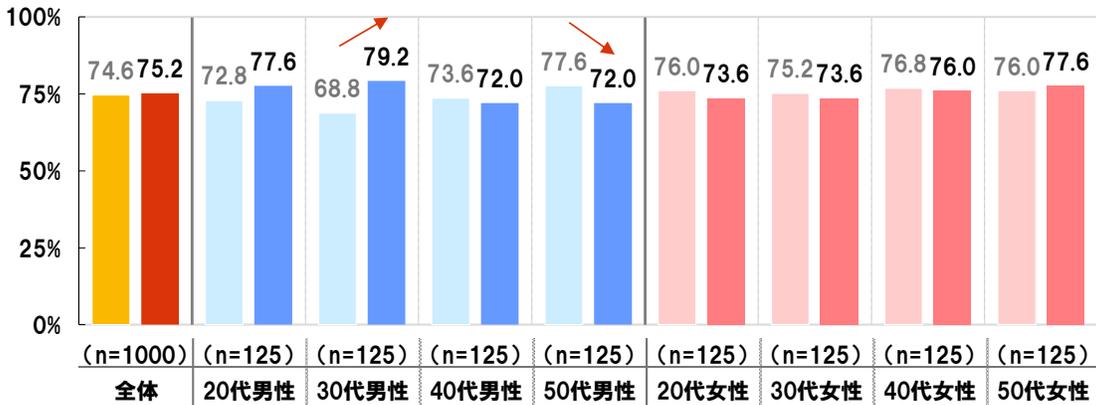
性年代別にみると、『健康である(計)』と回答した人の割合は、男性では20代(77.6%)・30代(79.2%)と比べて40代(72.0%)・50代(72.0%)が低くなりました。また、女性では20代(73.6%)・30代(73.6%)と比べて40代(76.0%)・50代(77.6%)がやや高くなりました。

◆現在、自身がどのくらい健康だと思うか [単一回答形式]
【こころの健康】



昨年の調査結果と比較すると、自身のこころを健康だと自己評価した人の割合は、男性では、からだの健康と同様に30代(2020年68.8%→2021年79.2%)において大幅な増加がみられた一方、50代(2020年77.6%→2021年72.0%)では減少となりました。

《経年比較》自身のこころを健康だと自己評価した人の割合(左:2020年調査 右:2021年調査)



◆ビジネスパーソンの「健康寿命」の予想 平均70.0歳、50代の予想は72.6歳

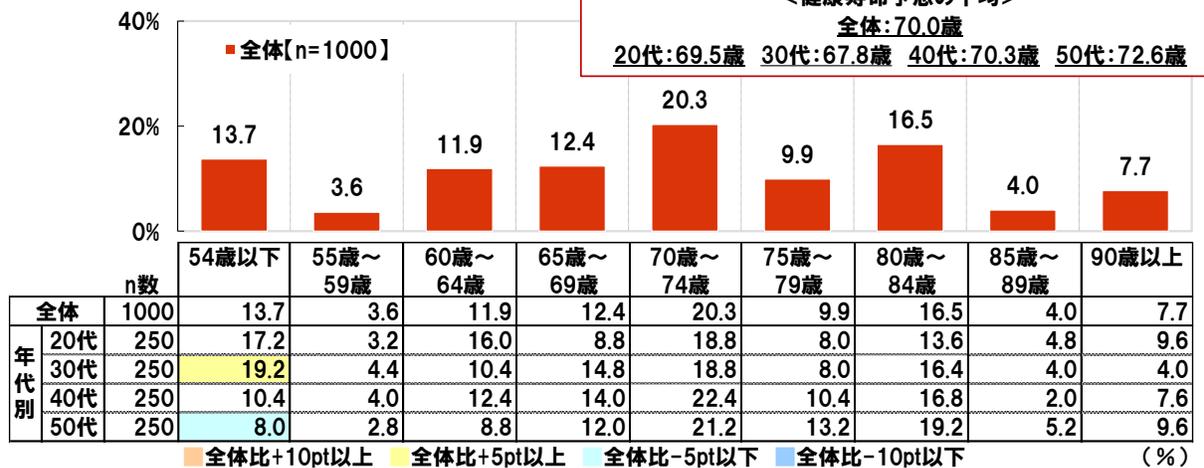
◆ビジネスパーソンの「資産寿命」の予想 平均72.7歳、50代の予想は76.0歳

続いて、健康上の問題で日常生活を制限されることなく生活できる年齢を指す“健康寿命”と、資産を枯渇させずに生活できる年齢を指す“資産寿命”について聞きました。

まず、全回答者(1,000名)に、自身の健康寿命は何歳だと思うか聞いたところ、「70歳～74歳」(20.3%)が最多回答となり、健康寿命予想の平均は70.0歳でした。

年代別にみると、健康寿命予想の平均は、20代では69.5歳、30代では67.8歳、40代では70.3歳、50代では72.6歳と、50代が他の年代より高くなりました。

◆自身の健康寿命は何歳だと思うか [単一回答形式]



次に、全回答者(1,000名)に、自身の資産寿命は何歳だと思うか聞いたところ、健康寿命と同じく「70歳～74歳」(17.5%)が最多回答となり、資産寿命予想の平均は72.7歳でした。

年代別にみると、資産寿命予想の平均は、20代では71.6歳、30代では69.4歳、40代では73.8歳、50代では76.0歳と、健康寿命の予想と同様に50代が他の年代より高くなりました。

◆自身の資産寿命は何歳だと思うか [単一回答形式]



■ ビジネスパーソン¹の健康づくりのための取り組み ■

◆健康づくりのためにしていること 1位「タバコを吸わない」2位「外出後の手洗い・うがい」3位「睡眠時間の確保」
「なるべく歩いたり階段を使う」は昨年から3ランクダウンで6位に

◆健康づくりのためにしていることの効果実感率 1位「睡眠時間を確保」2位「運動・スポーツ」3位「手洗い・うがい」

全回答者(1,000名)に、健康づくりのためにしていることを聞いたところ、1位「タバコを吸わない」(39.4%)、2位「外出後は手洗い・うがいをする」(36.3%)、3位「睡眠時間をしっかり確保する」(36.2%)、4位「趣味・楽しみを持つようにする」(32.4%)、5位「定期的に健康診断を受ける」(32.1%)となりました。

昨年の調査結果と比較すると、順位が上がったのは「タバコを吸わない」(2020年2位→2021年1位)、「外出後は手洗い・うがいをする」(2020年5位→2021年2位)、「定期的に健康診断を受ける」(2020年7位→2021年5位)でした。一方、順位が下がったのは、「睡眠時間をしっかり確保する」(2020年1位→2021年3位)、「三食必ず摂る」(2020年6位→2021年8位)、「生活のリズムを整える」(2020年8位→2021年9位)、「栄養バランスの取れた食事を摂る」(2020年9位→2021年10位)といった睡眠、生活リズム、食事関連の取り組みでした。また、「なるべく歩いたり階段を使うようにしている」(2020年3位→2021年6位)、「運動・スポーツをする」(2020年10位→2021年TOP10圏外)といった身体活動に関する取り組みも順位が下がりました。外出自粛やテレワーク実施によって運動量が減ってしまい、コロナ太りになっている人が増えているのではないのでしょうか。

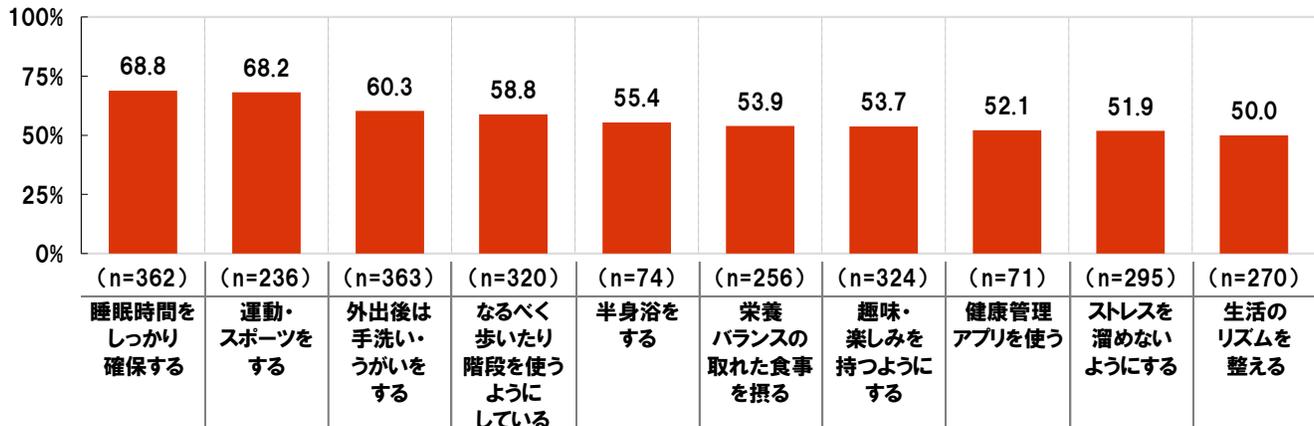
《経年比較》健康づくりのためにしていること〔複数回答形式〕※上位10位までを表示

順位	2020年調査 全体[n=1000]	%	順位	2021年調査 全体[n=1000]	%
1位	睡眠時間をしっかり確保する	38.5	1位 ↑	タバコを吸わない	39.4
2位	タバコを吸わない	34.9	2位 ↑	外出後は手洗い・うがいをする	36.3
3位	なるべく歩いたり階段を使うようにしている	34.8	3位 ↓	睡眠時間をしっかり確保する	36.2
4位	趣味・楽しみを持つようにする	34.4	4位 →	趣味・楽しみを持つようにする	32.4
5位	外出後は手洗い・うがいをする	32.6	5位 ↑	定期的に健康診断を受ける	32.1
6位	三食必ず摂る	31.4	6位 ↓	なるべく歩いたり階段を使うようにしている	32.0
7位	定期的に健康診断を受ける	31.3	7位 <small>2020年 非聴取</small>	ストレスを溜めないようにする	29.5
8位	生活のリズムを整える	29.9	8位 ↓	三食必ず摂る	27.1
9位	栄養バランスの取れた食事を摂る	29.4	9位 ↓	生活のリズムを整える	27.0
10位	運動・スポーツをする	25.8	10位 ↓	栄養バランスの取れた食事を摂る	25.6

では、健康づくりのために取り組んでいることに対して、どのくらい効果を実感しているのでしょうか。

各取り組みの効果実感率(各取り組みの実践者が、効果がある取り組みとして選んだ割合)をみると、1位は「睡眠時間をしっかり確保する」で68.8%、僅差で2位は「運動・スポーツをする」で68.2%、3位「外出後は手洗い・うがいをする」(60.3%)、4位「なるべく歩いたり階段を使うようにしている」(58.8%)、5位「半身浴をする」(55.4%)となりました。

◆健康づくりのためにしていることの効果実感率(各取り組みの実践者が「効果がある取り組み」として選んだ割合) ※上位10位までを表示



- ◆健康づくりのために使っている金額の平均は3,673円/月、20代では平均3,900円と昨年より1,042円上昇
- ◆ストレス解消のために使っている金額の平均は6,443円/月、40代では平均7,186円と昨年より1,826円上昇

ビジネスパーソンは、からだとこころの健康のために、どのくらいお金を使っているのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、健康づくりのために、1ヶ月間に使っているお金を聞いたところ、「0円」が41.3%でしたが、「1,000円未満」が14.5%、「1,000円～3,000円未満」が16.5%、「5,000円～10,000円未満」が10.8%となり、平均金額は3,673円でした。

男女別に平均額をみると、男性3,544円、女性3,801円と、女性のほうがやや高く、年代別では、20代(3,900円)と50代(3,916円)が高くなりました。

昨年の調査結果と比較すると、2020年3,359円→2021年3,673円と314円上昇しました。年代別にみると、最も大幅に上昇していたのは20代で、2020年2,858円→2021年3,900円と1,042円の上昇となりました。

◆健康づくりのために、1ヶ月間に使っているお金
[単一回答形式]



◆健康づくりのために
1ヶ月間に使っているお金 ※平均を表示

全体[n=1000]	3,673円
男性[n=500]	3,544円
女性[n=500]	3,801円
20代[n=250]	3,900円
30代[n=250]	3,272円
40代[n=250]	3,602円
50代[n=250]	3,916円

《2020年調査》健康づくりのために
1ヶ月間に使っているお金 ※平均を表示

全体[n=1000]	3,359円
男性[n=500]	3,168円
女性[n=500]	3,549円
20代[n=250]	2,858円
30代[n=250]	3,628円
40代[n=250]	2,844円
50代[n=250]	4,104円

また、ストレス解消のために、1ヶ月間に使っているお金を聞いたところ、「0円」が32.8%でしたが、「1,000円～3,000円未満」が13.3%、「3,000～5,000円未満」が14.2%、「5,000円～10,000円未満」が14.4%となり、平均金額は6,443円でした。

男女別に平均額をみると、男性6,328円、女性6,558円となり、年代別にみると、40代(7,186円)が最も高くなりました。

昨年の調査結果と比較すると、2020年5,758円→2021年6,443円と685円上昇しました。年代別にみると、最も大幅に上昇していたのは40代で、2020年5,360円→2021年7,186円と1,826円の上昇となりました。

◆ストレス解消のために、1ヶ月間に使っているお金
[単一回答形式]



◆ストレス解消のために
1ヶ月間に使っているお金 ※平均を表示

全体[n=1000]	6,443円
男性[n=500]	6,328円
女性[n=500]	6,558円
20代[n=250]	6,640円
30代[n=250]	5,862円
40代[n=250]	7,186円
50代[n=250]	6,084円

《2020年調査》ストレス解消のために
1ヶ月間に使っているお金 ※平均を表示

全体[n=1000]	5,758円
男性[n=500]	5,469円
女性[n=500]	6,047円
20代[n=250]	5,330円
30代[n=250]	6,470円
40代[n=250]	5,360円
50代[n=250]	5,872円

■ ビジネスパーソンへの健康に対する意識 ■

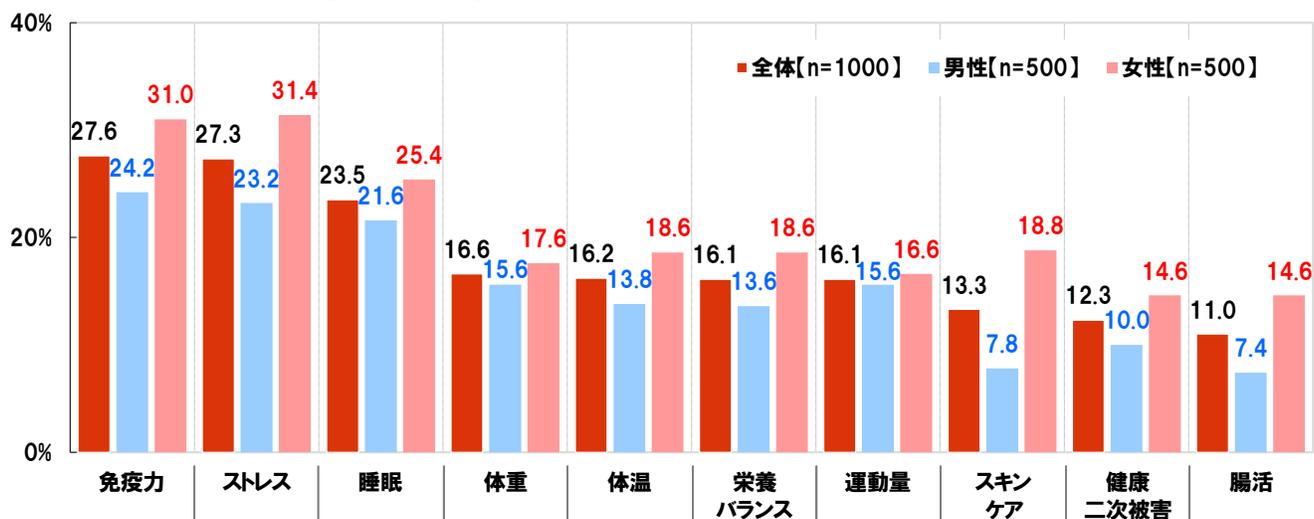
◆コロナ禍で意識が高くなったこと 1位「免疫力」2位「ストレス」3位「睡眠」4位「体重」5位「体温」

コロナ禍によって、ビジネスパーソンへの健康に対する意識には変化が生じているのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、健康に関すること、コロナ禍で意識が高まったものを聞いたところ、1位「免疫力」(27.6%)、2位「ストレス」(27.3%)、3位「睡眠」(23.5%)、4位「体重」(16.6%)、5位「体温」(16.2%)となりました。感染予防のために免疫力に注目するようになった人や、外出自粛や働き方の変化によってストレスを意識するようになった人が多いのではないのでしょうか。また、「体重」が4位でした。外出自粛やテレワークで運動不足になり、体重が増えてないか気になった人が多いようです。

男女別にみると、「スキンケア」は男性7.8%、女性18.8%で女性のほうが11.0ポイント高くなりました。マスク着用による肌荒れによってスキンケアに対する意識が高まったのではないのでしょうか。

◆コロナ禍で意識が高まったもの【複数回答形式】 ※上位10位までを表示



- ◆「オンライン診療の普及を期待している」46%、20代では52%
- ◆「リテール・クリニックの普及を期待している」50%、20代では57%

続いて、ビジネスパーソンの未来の医療に対する期待度を探るため、「オンライン診療の普及」「リテール・クリニックの普及」「AI診断の普及」「治療用アプリの普及」の4つについて、どのくらい期待しているか聞きました。

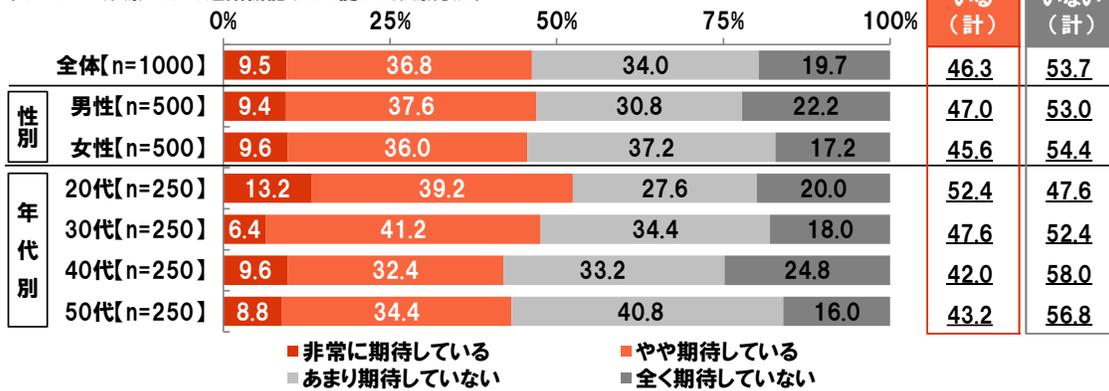
まず、全回答者(1,000名)に、ビデオ通話機能などを使った診療方法である【オンライン診療】の普及について、どのくらい期待しているか聞いたところ、『期待している(計)』(「非常に期待している」と「やや期待している」の合計)は46.3%、『期待していない(計)』(「全く期待していない」と「あまり期待していない」の合計)は53.7%でした。ビデオ通話機能を使ったオンライン診療より、医師と直接会って診療してもらう対面診療を望む人のほうが多いようです。

年代別にみると、20代では『期待している(計)』が52.4%、『期待していない(計)』が47.6%で、期待している人が多数派となりました。

◆未来の医療に対する期待度 [単一回答形式]

【オンライン診療の普及】

(オンライン診療:ビデオ通話機能などを使った診療方法)



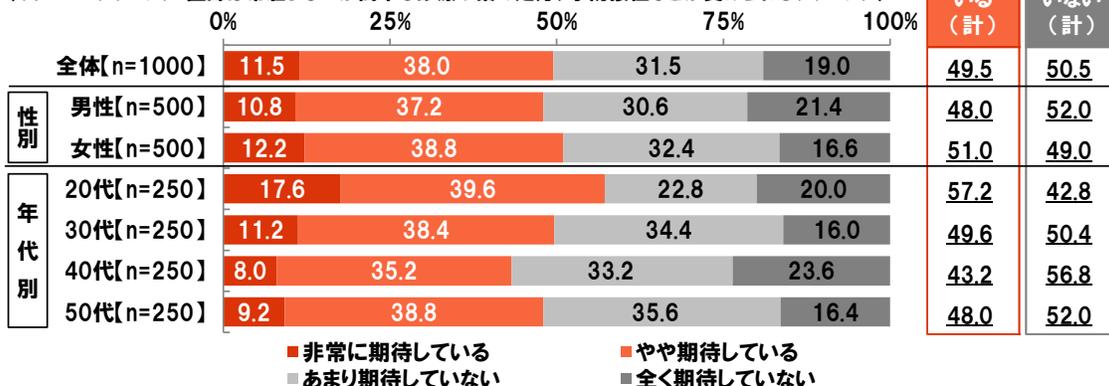
次に、全回答者(1,000名)に、医師は常駐しないが簡単な診療や薬の処方、予防接種などが受けられるクリニックである【リテール・クリニック】の普及について、どのくらい期待しているか聞いたところ、『期待している(計)』は49.5%、『期待していない(計)』は50.5%と、期待している人と期待していない人が拮抗する結果となりました。

年代別にみると、20代では『期待している(計)』が57.2%、『期待していない(計)』が42.8%で、オンライン診療と同様に、期待している人が多数派となりました。

◆未来の医療に対する期待度 [単一回答形式]

【リテール・クリニックの普及】

(リテール・クリニック:医師は常駐しないが簡単な診療や薬の処方、予防接種などが受けられるクリニック)



- ◆「AI診断の普及を期待している」41%、全年代で期待していない人が多数派に
- ◆「治療用アプリの普及を期待している」48%、20代では57%

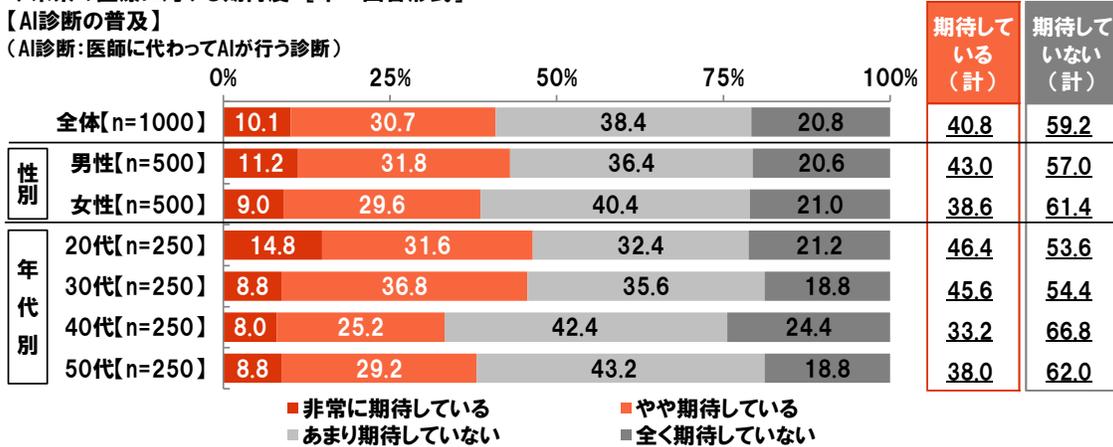
また、全回答者(1,000名)に、医師に代わってAI(人工知能)が診断を行う【AI診断】の普及について、どのくらい期待しているか聞いたところ、『期待している(計)』は40.8%、『期待していない(計)』は59.2%でした。AIによる診断より、人間の医師による診断を望む人が多いようです。

年代別にみると、全ての年代において期待していない人が多数派(20代53.6%、30代54.4%、40代66.8%、50代62.0%)となりました。

◆未来の医療に対する期待度 [単一回答形式]

【AI診断の普及】

(AI診断:医師に代わってAIが行う診断)



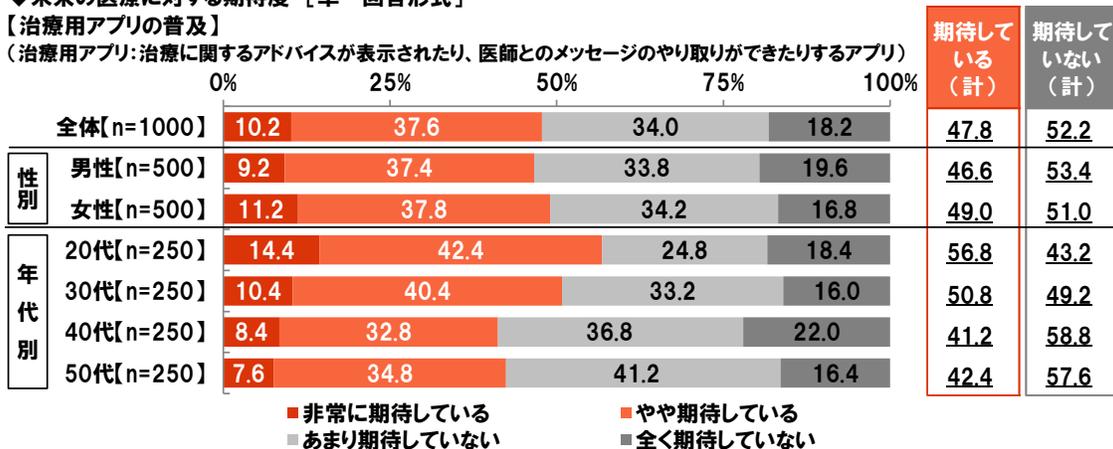
そして、全回答者(1,000名)に、治療に関するアドバイスが表示されたり、医師とのメッセージのやり取りができたりするアプリである【治療用アプリ】の普及について、どのくらい期待しているか聞いたところ、『期待している(計)』は47.8%、『期待していない(計)』は52.2%となりました。

年代別にみると、『期待している(計)』は若年層では高くなり、20代では56.8%、30代では50.8%となりました。

◆未来の医療に対する期待度 [単一回答形式]

【治療用アプリの普及】

(治療用アプリ:治療に関するアドバイスが表示されたり、医師とのメッセージのやり取りができたりするアプリ)



■ テレワーク期間中の不調と健康づくり ■

◆テレワークをするようになってから感じている不調 1位「目の疲れ」2位「肩こり」3位「腰痛」

◆テレワーク期間中の健康維持方法 1位「規則正しい生活」2位「一日一回は外出」3位「休憩時間を確保」

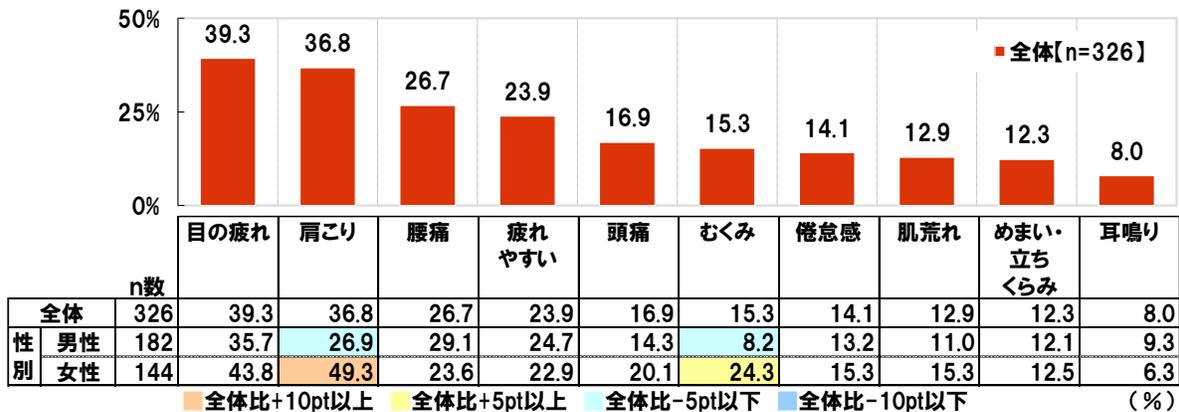
テレワーク期間中の不調や健康づくりについて聞きました。

テレワークをすることがある人(326名)に、テレワークをするようになってから感じている不調(職場・オフィスで働いているときにも感じていた不調は含めない)を聞いたところ、1位「目の疲れ」(39.3%)、2位「肩こり」(36.8%)、3位「腰痛」(26.7%)、4位「疲れやすい」(23.9%)、5位「頭痛」(16.9%)となりました。テレワークではパソコンを見る時間が長くなることから目が疲れやすくなっているようです。また、リビングやダイニングのテーブル・椅子などパソコン作業に適していない環境で仕事をしているため作業姿勢が悪くなってしまい、肩こりや腰痛に悩んでいるケースが増えているのではないのでしょうか。

男女別にみると、「肩こり」(男性26.9%、女性49.3%)や「むくみ」(男性8.2%、女性24.3%)などでは、女性のほうが高くなりました。

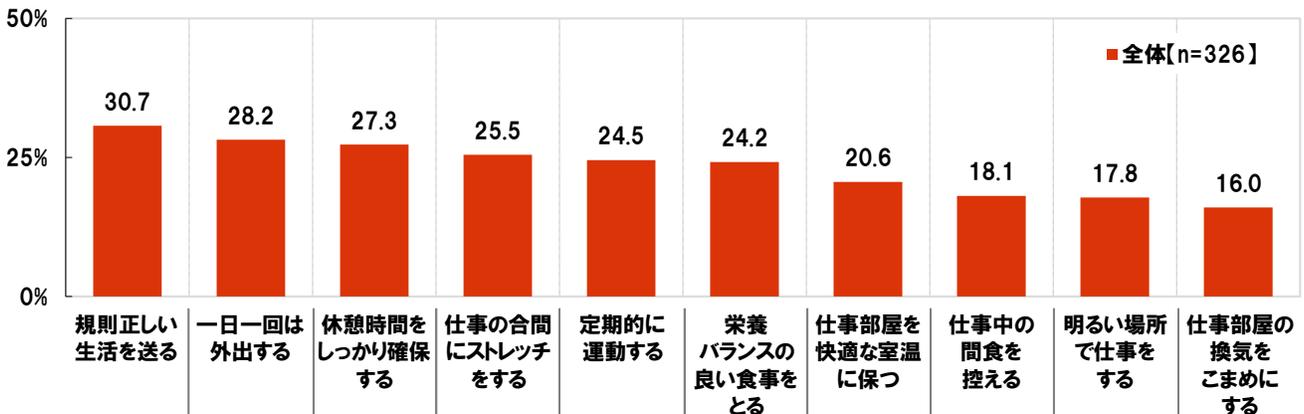
◆テレワークをするようになってから感じている不調(職場・オフィスで働いているときにも感じていた不調は含めない)

[複数回答形式] 対象:テレワークをすることがある人 ※上位10位までを表示



続いて、テレワークをすることがある人(326名)に、テレワーク期間中の健康を維持するために行っていることを聞いたところ、1位「規則正しい生活を送る」(30.7%)、2位「一日一回は外出する」(28.2%)、3位「休憩時間をしっかり確保する」(27.3%)となりました。

◆テレワーク期間中の健康を維持するために行っていること [複数回答形式] 対象:テレワークをすることがある人 ※上位10位までを表示



◆テレワークでストレスを感じる同僚・上司の振る舞い 1位「あいまいな指示出し」

2位「チャットの途中で音信不通」3位「オンライン会議で頻繁にフリーズ」4位「ちょっとしたことでオンライン会議」

◆テレワーク中に同僚から言われてストレスを感じたセリフ 1位「ちゃんと仕事してる?」、「うっせえわ」との回答も

◆テレワーク中に同僚から言われて癒されたセリフ 1位「お疲れ様」2位「ありがとう」3位「頑張ろう」

また、テレワークをすることがある人(326名)に、テレワークにおいてストレスを感じる同僚や上司の振る舞いを聞いたところ、1位は「あいまいな指示出し」で22.7%、2位は「チャットの途中で音信不通」で14.4%、3位は「オンライン会議で頻繁にフリーズ」で14.1%、4位は「ちょっとしたことでオンライン会議」(13.5%)、5位は「オンライン会議で姿や背景をカスタマイズ(アバターやバーチャル背景など)」と「チャットで誤送信(書きかけや宛先違いなど)」(いずれも12.0%)となりました。オフィスでの仕事でもあいまいな指示は困るものですが、すぐに確認できないテレワークでは、オフィスでの仕事以上にストレスを感じてしまうのではないのでしょうか。また、チャットでやり取りしていたのにいきなり返事をしなくなる人や、フリーズで会議を頻繁に中断させるような人にもストレスを感じているようです。

◆テレワークにおいてストレスを感じる同僚や上司の振る舞い

[複数回答形式] 対象:テレワークをすることがある人

※上位10位までを表示

順位	全体[n=326]	%
1位	あいまいな指示出し	22.7
2位	チャットの途中で音信不通	14.4
3位	オンライン会議で頻繁にフリーズ	14.1
4位	ちょっとしたことでオンライン会議	13.5
5位	オンライン会議で姿や背景をカスタマイズ (アバターやバーチャル背景など)	12.0
	チャットで誤送信 (書きかけや宛先違いなど)	12.0
7位	依頼・相談の放置	11.7
	オンライン会議で顔出しを強要	11.7
9位	オンライン会議での映り込みに嫌な顔 (家族やペットの映り込み)	9.8
10位	さぼっていないかチェック/オンライン会議で顔のドアップ	9.5

さらに、テレワークをすることがある人(326名)に、テレワーク中に同僚から言われて「一番ストレスを感じたセリフ」と「一番癒やされたセリフ」を聞きました。

テレワーク中に同僚から言われて一番ストレスを感じたセリフをみると、1位「ちゃんと仕事してる?」(16名)、2位「暇そうだね・楽そうだね」(8名)、3位「遅い・早くして」(7名)となりました。さぼりを疑っているようなセリフやテレワークの大変さがわかっていないセリフにストレスを感じた人が多いようです。そのほか、「(テレワークに対して)いいよね・ずるい」(3名)といった妬み、「うるさい・うっせえわ」(3名)といった文句も挙げられました。

また、テレワーク中に同僚から言われて一番癒されたセリフでは、「お疲れ様」(1位 14名)、「ありがとう」(2位 11名)、「頑張ろう」(3位 8名)といった労いのセリフ、感謝のセリフ、励ましのセリフなどが挙げられました。

◆テレワーク中に同僚から言われて一番ストレスを感じたセリフ

[自由回答形式] 対象:テレワークをすることがある人

※上位5位までを表示

順位	一番ストレスを感じたセリフ	名
1位	ちゃんと仕事してる?	16
2位	暇そうだね・楽そうだね	8
3位	遅い・早くして	7
4位	髪がボサボサだよ	3
	(テレワークに対して)いいよね・ずるい	3
	うるさい・うっせえわ	3

◆テレワーク中に同僚から言われて一番癒されたセリフ

[自由回答形式] 対象:テレワークをすることがある人

※上位5位までを表示

順位	一番癒されたセリフ	名
1位	お疲れ様	14
2位	ありがとう	11
3位	頑張ろう	8
4位	ゆっくりやってね	6
5位	大変だね	5

■ 健康とエンタメ ■

◆健康的美人だと思う芸能人 1位「綾瀬はるかさん」2位「北川景子さん」3位「菜々緒さん」

◆オンライン会議がストレスゼロに？ オンライン会議を上手く仕切ってくれそうな芸能人 1位「明石家さんまさん」

全回答者(1,000名)に、健康的イケメンだと思う芸能人を聞いたところ、1位「武井壮さん」(37名)、2位「竹内涼真さん」(35名)、3位「佐藤健さん」(30名)、4位「木村拓哉さん」(20名)、5位「吉沢亮さん」(15名)となりました。チャンピオンになると“キング・オブ・アスリート”の称号が与えられる陸上十種競技の元日本チャンピオンの武井壮さんが1位でした。

また、健康的美人だと思う芸能人を聞いたところ、「綾瀬はるかさん」(102名)がダントツ、2位「北川景子さん」(28名)、3位「菜々緒さん」(26名)、4位「土屋太鳳さん」(25名)、5位「中村アンさん」と「石原さとみさん」(それぞれ24名)となりました。ドラマ『奥様は、取り扱い注意』でアクションシーンや格闘シーンに注目が集まった綾瀬はるかさんが1位でした。

◆「健康的イケメン/健康的美人」だと思う芸能人 [各自由回答形式] ※上位10位までを表示

順位	健康的イケメン	名	順位	健康的美人	名
1位	武井壮	37	1位	綾瀬はるか	102
2位	竹内涼真	35	2位	北川景子	28
3位	佐藤健	30	3位	菜々緒	26
4位	木村拓哉	20	4位	土屋太鳳	25
5位	吉沢亮	15	5位	中村アン	24
6位	福山雅治	13		石原さとみ	24
7位	なかやまきんに君	12	7位	新垣結衣	20
	松岡修造	12	8位	米倉涼子	17
	田中圭	12	9位	深田恭子	16
10位	新田真剣佑	10	10位	長澤まさみ	13
	鈴木亮平	10		橋本環奈	13

会議や打ち合わせがオンラインで行われる機会が増加しています。オンライン会議に上手く対応できなかったり、オンライン会議を効率的に進行できなかったりして、ストレスを抱えてしまう人も多いのではないのでしょうか。

そこで、全回答者(1,000名)に、オンライン会議を上手く仕切ってくれそうな芸能人を聞いたところ、1位「明石家さんまさん」(57名)、2位「上田晋也さん」(41名)、3位「田村淳さん」(36名)と、バラエティ番組でMCを務める3名がTOP3となりました。参加者の魅力を引き出す司会進行や巧みな話術、笑いのセンスで会議を盛り上げてほしいと考えるビジネスパーソンが多いのではないのでしょうか。

◆オンライン会議を上手く仕切ってくれそうな芸能人 [自由回答形式]

※上位10位までを表示

順位	芸能人	名
1位	明石家さんま	57
2位	上田晋也	41
3位	田村淳	36
4位	中居正広	27
5位	天海祐希	18
6位	タモリ	17
	マツコ・デラックス	17
	櫻井翔	17
9位	有吉弘行	13
10位	所ジョージ	12

《調査概要》

- ◆調査タイトル : ビジネスパーソンの健康づくりに関する調査 2021
- ◆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歳の有職男女
- ◆調査期間 : 2021年3月5日～3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(有効回答から男女の比率が均等になるように抽出)

	20代	30代	40代	50代	計
男性	125s	125s	125s	125s	500s
女性	125s	125s	125s	125s	500s

- ◆調査協力会社 : 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、
「大和ネクスト銀行調べ」と付記のうえ、ご使用いただきますようお願い申し上げます。

■■会社概要■■

会社名 : 株式会社大和ネクスト銀行
 代表者名 : 代表取締役社長 夏目 景輔
 設立 : 2010年4月1日
 所在地 : 東京都千代田区丸の内一丁目9番1号