

## 働く女性の「ストレスと健康」に関する意識調査

長瀬産業株式会社／株式会社ナガセ ビューティケア

長瀬産業株式会社(本社:東京都中央区／代表取締役社長:長瀬 洋)の100%子会社である、株式会社ナガセ ビューティケア(東京都中央区日本橋小舟町5-1／代表取締役社長:平井孝明)では、このたび、全国の20歳代～50歳代の働く女性を対象とした‘働く女性の「ストレスと健康」に関する意識調査’と題したアンケート調査を実施いたしました。(調査期間:2012年6月22日～24日、有効回答数500人)ここに調査結果がまとめられましたのでご報告いたします。

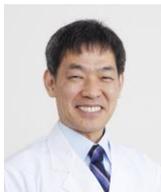
### 体の疲労を感じている女性は9割以上

### その疲れの原因、肝臓かも！？

働く女性の日常的な「睡眠不足」「ストレス」「運動不足」「砂糖・脂肪の摂りすぎ」はすべて肝臓に負担、さらに疲れが増すという悪循環に！

#### トピックス

- 日常的に「体の疲労」を感じている働く女性は9割以上！  
体の疲労の主な原因は、「睡眠不足」「日常的なストレス」「仕事が忙しい」「運動不足」。
- 「心のストレスを感じる」女性は8割。体と心のストレスを共に抱えるのは20代が最多。
- 「これもやっという」「頑張りが足りない」等、ドツと疲れるのは人からの過剰な期待。
- 太るけど食べたい…。つい摂りすぎてしまうのは「砂糖」「塩分」そして「脂肪分」。
- 働く女性の25%以上が「飲まない」。飲酒頻度が週1回未満は、約6割近くに。  
習慣的に飲酒するのは40～50代で、毎日飲む頻度は20代の4倍も。
- 体の健康に大きく影響する肝臓。肝臓の働きを「なんとなく知っている」5割。  
肝機能を気にしている女性は、わずか7%。
- 肝臓のイメージは、“アルコール”関連が最多。お酒を飲まない女性が“肝機能”を気にしているのは、飲む女性に比べてわずか1/4！



仕事上でのプレッシャーや忙しさを強く感じる女性が増えている事が窺えます。これは慢性的な疲労に繋がり、身体機能にも影響を与えます。例を挙げれば、体内の解毒機能を司る肝臓が、慢性疲労で機能低下し、デトックスが上手くいかなくなる事などです。肝臓＝アルコール(飲酒)というイメージが根強い為、その働きについての認識が低い事が調査結果にも表れていますが、健康維持の基本(栄養バランス・運動・休養)を守り、自分なりのリラックス方法を見つけ、疲労を蓄積しないように心掛ける事が大切だと思います。

白澤 卓二 先生 (医学博士。順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授、日本抗加齢医学会理事。アンチエイジングサイエンスの第一人者。)

#### 【この件に関するお問い合わせ先】

長瀬産業株式会社 ビューティケア製品事業部 広報担当 若山 TEL:03-3665-3622 E-mail:pr@nagase.co.jp  
※調査結果はウェブサイト(<http://nbc.jp>)からもご覧になれます。

## 働く女性の「ストレスと健康」に関する意識調査の目的

さまざまな価値観が受け入れられるようになり、ライフスタイルが多様化する一方で、女性が担う役割や責任が大きくなり、ストレスなどの精神的負担や、慢性的な疲労感といった身体的負担を抱えている方が多いのではないかと考え、ナガセ ビューティケアでは働く女性を対象に「健康とストレス」に関する調査を実施しました。弊社が過去に行った調査から、働く女性の多くがストレスを抱えていることは分かっていたのですが、今回の調査結果から、心のストレスだけでなく「体の疲労」も9割以上の女性が感じていることが明らかになりました。働く女性が日常的に抱えている悩みや生活習慣から、その原因の一つに、最も大きな臓器であり“生体の化学工場”とも言われる「肝臓」との関連性があるのではないかと推察いたしました。

## 働く女性の「ストレスと健康」に関する意識調査の総括

### ■ 日常的に「体の疲労」を感じている働く女性は9割以上！

体の疲労の主な原因は、「睡眠不足」「日常的なストレス」「仕事が忙しい」「運動不足」。

「日常において体の疲労を感じることはありますか？」と質問したところ、9割以上もの働く女性が「体の疲労を感じる」と回答しました（「とてもある」40.0%、「ときどきある」52.8%）。

「体の疲労を感じるの、どのような理由からだと思えますか？」と質問したところ、第1位は「睡眠不足」（60.6%）、次いで「日常的なストレス」（47.4%）、「仕事が忙しい」（46.3%）、「運動不足」（43.3%）と続きました。

日常の忙しさに追われ、十分な睡眠や運動の時間を取るのが難しい女性が多いことがわかりました。

（→調査結果の詳細は P. 2、P. 3）

### ■ 疲れたときは「たくさん寝る」。ゆっくり休養し、自分自身で体を労わる回答目立つ。

「体の疲労を感じたときに工夫していることを教えてください」と質問したところ、圧倒的に「睡眠をよくとる・早く寝る」（144人）という回答が多く、体の疲労の理由で最も多かった「睡眠不足」と結びつく結果となりました。次いで「お風呂」（63人）、「サプリ・栄養ドリンクを飲む」（50人）、「マッサージをする」（44人）、「ストレッチ・ヨガをする」（39人）と続き、自分自身で手軽に体を労わる工夫をしている回答が多く目立ちました。

（→調査結果の詳細は P. 4）

### ■ 身も心も疲れた・・・8割近くの女性が「心にストレスを感じる」と回答。

体の疲労と心のストレスを共に抱えるのは20代が最多。

「日常において心のストレスを感じますか？」と質問したところ、8割近くの働く女性が、「心にストレスを感じる」と答えました。（「よく感じる」30.2%、「ときどき感じる」49.0%）

「体の疲労を感じますか？」の結果と照らし合わせると、体の疲労がとてもありながら、心のストレスも感じていると答えたのは20代が最多で、9割以上にのぼりました。

（→調査結果の詳細は P. 5）

### ■ 「これもやっという」「頑張りが足りない」等、ドッと疲れるのは人からの過剰な期待。

働く女性に「ドッと疲れを感じた」シーンを聞いてみると、「誰」からの回答には、「上司・先輩」「同僚・後輩」と、仕事関係が上位を占め、次いで「親」「夫」「子供」と、身近な家族と続きました。

内容は、仕事関係では、過度な依頼や期待など、さらに忙しさをあおる言葉が最も多くありました。身近な家族では、親からの結婚や将来を問われること、夫からの子育てに関することが多く目立ちました。

（→調査結果の詳細は P. 6）

## ■ 働く女性のストレス解消法はやっぱり、リラックス・おしゃべり・食べること！ 年代別では若い女性ほど「おこもり」。30代では、「スイーツ」よりも「お酒」！

「心のストレスを解消し、“スッキリ”前向きな気持ちになるためにしていること」を質問したところ、「家でゆっくり過ごす」(59.3%)が最も多く、次いで「友人などとおしゃべりをする(電話・メール含む)」(48.2%)、「好きな物を食べる」(42.2%)が多い回答となりました。

年代別で比較してみると、「家でゆっくり過ごす」と回答したのは30代が最も多く、年代があがるにつれて低くなるという結果となりました。

また、全体では「お酒を飲む」と答えたのは約1/4でしたが、特に30代では3割以上(33.3%)にのぼり、「スイーツを食べる」(27.3%)を上回る結果となりました。(→調査結果の詳細はP. 7、P. 8)

## ■ 働く女性の大敵は「肩こり」！どの年代でも上位の結果に。 20代では「にきび・ふきでもの”髪のパサつき、うねり”など若さゆえの回答目立つ。

「ご自身の美容や健康に関することで気になっていることはありますか？」と質問したところ、最も回答が多いのは「肩こり」(54.8%)で、次いで「肌のくすみ、シミ、シワ」(45.8%)、「ボディラインのくずれ」(44.6%)、「痩せにくい」(44.2%)、「疲れやすい」(41.2%)、「太りやすい」(41.2%)が僅差で続きました。

年代別で比較すると、どの年代でも「肩こり」が上位にありました。20代では「にきび・ふきでもの・しっしん」の回答が最も多く、「髪のパサつき、うねり」もほかの年代に比べ高い結果となりました。

(→調査結果の詳細はP. 9)

## ■ 太るけど食べたい…節制したいけどつい摂りすぎてしまうのは、「砂糖・甘味料」「塩分」「脂肪分」。 20代が全世代で最多の結果に。

「摂りすぎると体に良くないと認識しながら日常で体内に摂りすぎていると思うものはありますか？」と質問したところ、第1位は「砂糖・甘味料」(43.6%)、次いで「塩分」(37.0%)、「脂肪分」(34.2%)が続きました。一般的に「太る」要因をつくるものに対して摂取に気をつけている傾向があることいえそうです。

また、20代の半数以上が「砂糖・甘味料」と回答し、次いで半数近くが「塩分」、4割が「脂肪分」と続き、どの年代よりも多い結果となりました。(→調査結果の詳細はP. 10)

## ■ “ストレス”“人間関係”..スッキリしたいものはたくさん。でも今一番捨て去りたいのは、“脂肪”！

「今一番捨て去りたいもの(デトックスしたいもの)は何ですか？」と聞いたところ、4割以上が「脂肪・ぜい肉」と答え、他の回答を大きく引き離して1位となりました。

次いで、「ストレス」(33人)、「人間関係」(25人)、「自分・自分の性格・コンプレックス」(23人)と続き、精神的な面での回答も多くみられました。(→調査結果の詳細はP. 11)

## ■ 働く女性の25%以上が「飲まない」。飲酒頻度が週1回未満は、約6割近くに。 習慣的に飲酒するのは40～50代で、毎日飲む頻度は20代の4倍も。

「あなたはお酒を飲みますか？」と質問したところ、「飲まない」(25.8%)が最も多く、全体の1/4以上を占めました。週1回未満の割合で飲むと答えたのは全体の6割近くにのぼり、高い頻度と低い頻度で飲酒する女性が二分することがわかりました。20代では「毎日飲む」「ほぼ毎日飲む」の回答が、50代に比べると約1/4という結果になりました。(→調査結果の詳細はP. 12)

## ■ 働く女性にとってお酒は、大事な人たちとのコミュニケーションやストレス解消のツール。 年代があがるにつれて、習慣的に飲酒をする傾向が。

「どのような理由でお酒を飲みますか？」と質問したところ、「お酒が好きだから」(49.4%)、「友人とのコミュニケーションツールとして」(39.2%)、「ストレス解消」(38.5%)という回答が上位にありました。

40代と50代では、20代、30代と比べると「家族とのコミュニケーションツールとして」の回答が高く、友人とではなく自宅で家族とともにお酒を楽しむことが多くなることがわかりました。

(→調査結果の詳細はP. 13、P. 14)

## ■ お酒を飲むときは、“自分のペースで飲んで食べて、楽しく”！ 20代では「休日前だけ飲む」回答目立ち、節制傾向が。

「お酒を飲むときに気をつけていることはありますか？」と質問したところ、半数以上の女性が「自分のペースで飲むように気をつけている」(55.4%)と回答し、次いで「食事やおつまみを取りながらお酒を飲むようにしている」(44.6%)、「楽しい気分で飲むようにしている」(37.6%)が続きました。年代別で比較すると、20代で7割以上が「自分のペースで飲むように気をつけている」、2割以上が「休日前だけ飲むようにしている」と回答し、他の年代に比べ最も高い数値となりました。

(→調査結果の詳細はP. 15、P. 16)

## ■ 「お酒を飲まない」女性が“肝機能”を気にしているのは、「よく飲む」女性に比べてわずか1/4！

お酒を飲む頻度別で、ご自身の体について健康診断の項目における肝機能(GOT、GPT、γ-GTP)を気にしているかどうかを調べたところ、「毎日飲む、ほぼ毎日飲む」グループで回答が最も高く、お酒を飲む女性は、飲まない女性に比べ肝臓の健康を意識している割合が高いことがわかりました。

(→調査結果の詳細はP. 16)

## ■ 体の健康に大きく影響する肝臓。肝臓の働きを「なんとなく知っている」5割。 よく飲む女性ほど、肝臓について「よく知っている」結果に。 肝機能を気にしている女性は、わずか7%。

「肝臓の働きについて知っていましたか？」と質問したところ、約2割が「よく知っている」(18.4%)と答え、5割以上が「なんとなく知っている(52.0%)」と回答しました。

お酒を飲む頻度別で比較をすると、お酒を飲む頻度と比例して「よく知っている」「なんとなく知っている」回答が増加することがわかりました。お酒の量が増えるにつれ、肝臓を意識している女性が多いことが浮き彫りになりました。

(→調査結果の詳細はP. 17)

## ■ 肝臓のイメージは、“アルコール”関連が最多。

「肝臓についてイメージすることを教えてください」と聞いたところ、「アルコール」に関する回答が最も目立ちました。次いで、「沈黙の臓器・自覚症状が出にくい」(94人)、「重要な臓器(29人)」、「病気」(28人)と続き、体において重要な役割をするイメージがある回答も多くありました。

(→調査結果の詳細はP. 18)

## 働く女性の「ストレスと健康」に関する意識調査

### 【調査概要】

アンケート対象：全国の有職女性 500 名  
年齢：20 歳代～50 歳代(20 代 125 人、30 代 125 人、40 代 125 人、50 代 125 人)  
地域：全国  
調査方法：インターネットによるアンケート記入式  
調査時期：2012 年 6 月 22 日～24 日

### 【調査項目一覧】

- 【1】日常において体の疲労を感じることはありますか。……………P.2
- 【2】体の疲労を感じるのは、どのような理由からだと思えますか。……………P.3
- 【3】体の疲労を感じたときに工夫をしていることがあれば教えてください。……………P.4
- 【4】日常において心のストレスを感じますか。……………P.5
- 【5】家族や他人の言葉でドツと疲れを感じたことはありますか。……………P.6
- 【6】心のストレスを解消し、“スッキリ”前向きな気持ちになるためにすることがあれば教えてください。……………P.7-8
- 【7】最近、ご自身の美容や健康に関することで気になっていることはありますか。……………P.9
- 【8】摂りすぎると体に良くないと認識しながら日常で体内に摂りすぎていると思うものはありますか。……………P.10
- 【9】あなたが今一番、捨て去りたいもの(デトックスしたいもの)は何ですか。……………P.11
- 【10】あなたはお酒を飲みますか。飲まれる方は頻度を教えてください。……………P.12
- 【11】どのような理由でお酒を飲みますか。……………P.13-14
- 【12】お酒を飲むときに気をつけていることはありますか。……………P.15-16
- 【13】肝臓は、疲労回復、代謝アップ、解毒作用の働きがあり、体の健康と大きく密接しています。  
この肝臓の働きについて知っていましたか。……………P.17
- 【14】肝臓について、イメージすることを教えてください。……………P.18

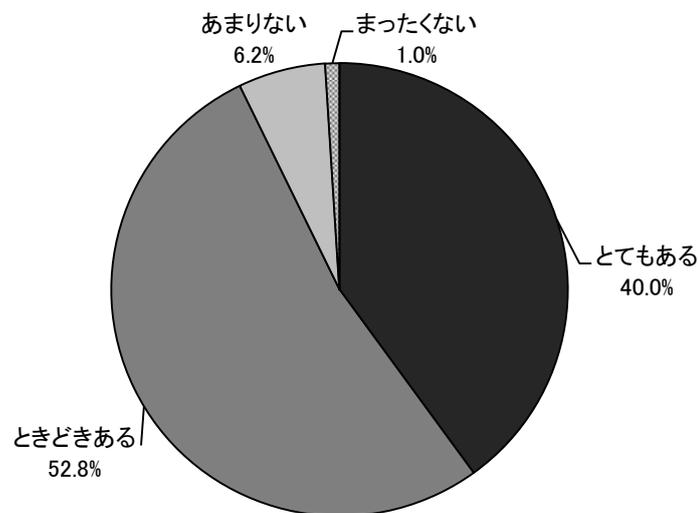
長瀬産業株式会社 ビューティケア製品事業部  
株式会社ナガセ ビューティケア

【1】 日常において体の疲労を感じることはありますか。(単一回答・%)

## 働く女性の9割以上が 日常的に「体の疲労を感じる」と回答！

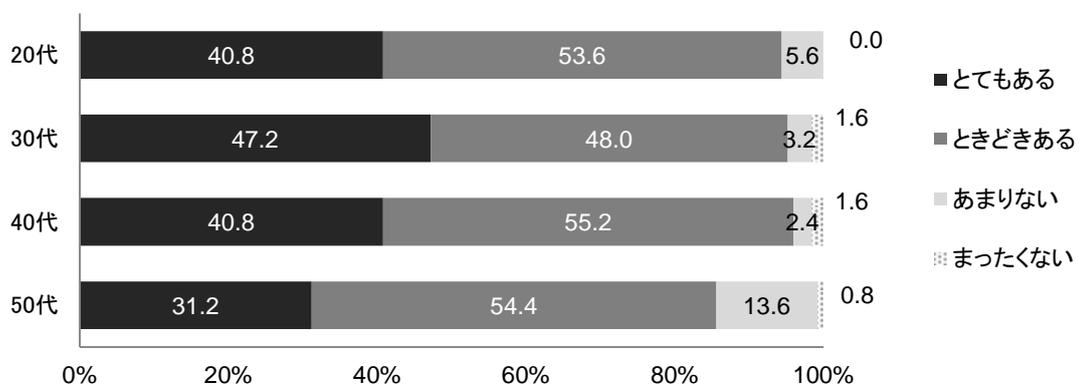
「日常において体の疲労を感じることはありますか？」と質問したところ、9割以上もの働く女性が「体の疲労を感じる」と回答しました(「とてもある」40.0%、「ときどきある」52.8%)。

【全体(%)】



年代別でみると、30代で体の疲労を「とてもある」と回答した人が5割近くと、ほかの年代に比べ最も多い結果となりました。

【年代別比較(%)】



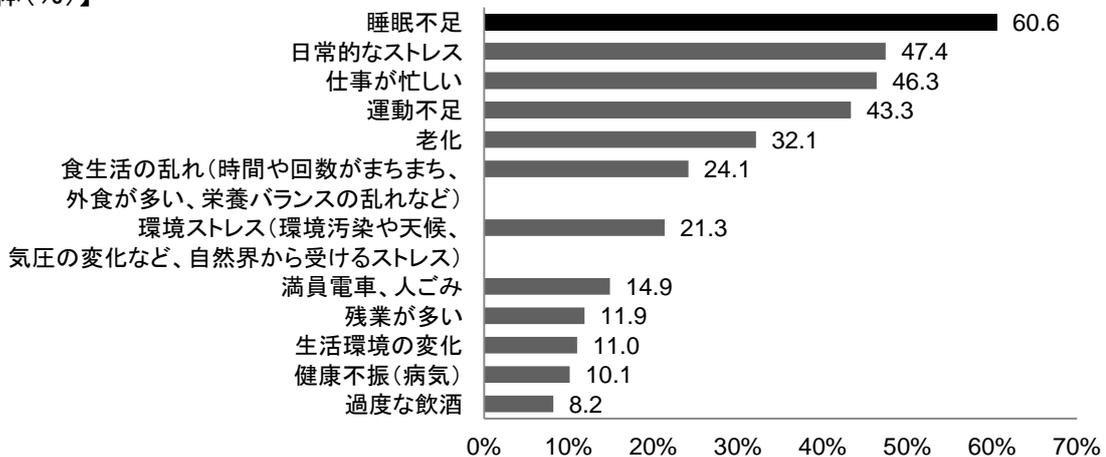
【2】体の疲労を感じるのは、どのような理由からだと思いますか。(複数回答・%)

## 今日も寝不足・・・ 体の疲労は、「睡眠不足」「日常的なストレス」「仕事が忙しい」などの 生活の乱れが原因

「体の疲労を感じるのは、どのような理由からだと思いますか?」と質問したところ、第1位は「睡眠不足」(60.6%)、次いで「日常的なストレス」(47.4%)、「仕事が忙しい」(46.3%)、「運動不足」(43.3%)と続きました。

日常の忙しさに追われ、十分な睡眠や運動の時間を取ることが難しい女性が多いことがわかりました。

【全体(%)】



【年代別比較(%)】

年代別で見ると、20代～50代までのどの年代でも「睡眠不足」「日常的なストレス」が上位にあり、年代を問わず女性の課題点であることがわかりました。

また、50代の1位は、「睡眠不足」と並び「老化」(54.2%)。仕事の忙しさからは若干開放されるものの、体の老化が疲労につながっているようです。

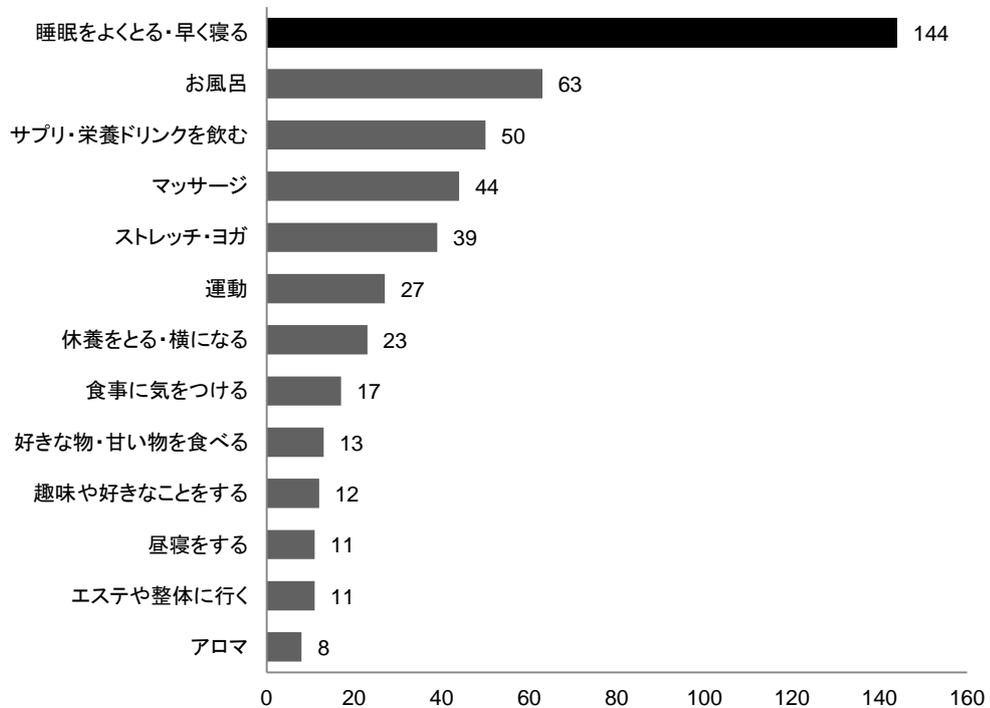
20代			30代		
1	仕事が忙しい	61.9	1	睡眠不足	66.4
1	睡眠不足	61.9	2	日常的なストレス	47.1
3	日常的なストレス	49.2	3	運動不足	45.4
4	運動不足	46.6	4	仕事が忙しい	40.3
5	不規則な生活	41.5	5	食生活の乱れ(時間や回数がまちまち、 外食が多い、栄養バランスの乱れなど)	28.6
6	食生活の乱れ(時間や回数がまちまち、 外食が多い、栄養バランスの乱れなど)	34.7	6	不規則な生活	22.7
40代			50代		
1	睡眠不足	59.2	1	老化	54.2
2	日常的なストレス	51.7	1	睡眠不足	54.2
3	仕事が忙しい	49.2	3	日常的なストレス	41.1
4	運動不足	45.8	4	運動不足	34.6
5	老化	41.7	5	仕事が忙しい	32.7

【3】体の疲労を感じたときに工夫をしていることがあれば教えてください。(自由回答)

## 疲れたときは「たくさん寝る」 ゆっくり休養し、自分自身で体を労わる回答目立つ

「体の疲労を感じたときに工夫していることを教えてください」と質問したところ、圧倒的に「睡眠をよくとる・早く寝る」(144人)という回答が多く、体の疲労の理由で最も多かった「睡眠不足」と結びつく結果となりました。次いで「お風呂」(63人)、「サプリ・栄養ドリンクを飲む」(50人)、「マッサージをする」(44人)、「ストレッチ・ヨガをする」(39人)と続き、自分自身で手軽に体を労わる工夫をしている回答が多く目立ちました。

### 【全体(人)】



### ■回答を一部抜粋

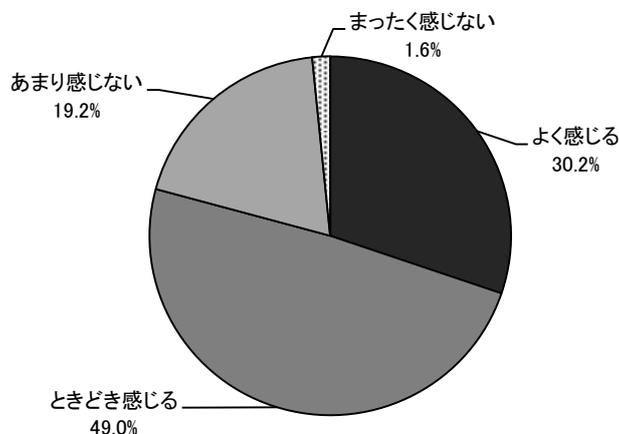
- ・クエン酸、アミノ酸などを意識的に摂取する。サウナなどに行く。(30代)
- ・頭を休める。アロマなど香りがいいものでリフレッシュする。お風呂やアロマキャンドル、マッサージなど。(30代)
- ・入眠時クッションなどで足を高くして寝たり、入浴中に体をほぐす。(40代)
- ・無理せずになるべく休養します。できないときはマッサージをしたり、温かいものを飲んだり、アメなど甘いものをとるようにしています。(20代)
- ・免疫力を上げる食べ物を食べる。(40代)
- ・老化によるもので諦めている。(50代)

【4】日常において心のストレスを感じますか。(単一回答・%)

## 身も心も疲れた・・・ 8割近くの女性が「心にストレスを感じる」と回答 体の疲労と心のストレスを共に抱えるのは20代が最多

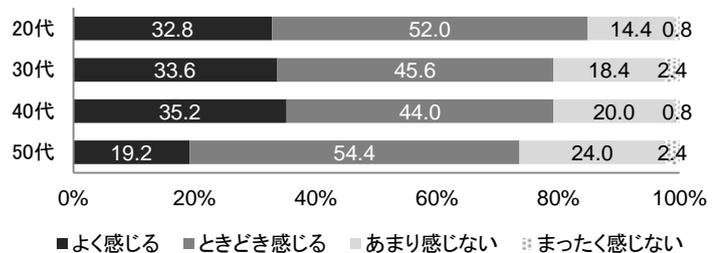
「日常において心のストレスを感じますか？」と質問したところ、8割近くの働く女性が、「心にストレスを感じる」と答えました。「よく感じる」30.2%、「ときどき感じる」49.0%

【全体(%)】



【年代別比較(%)】

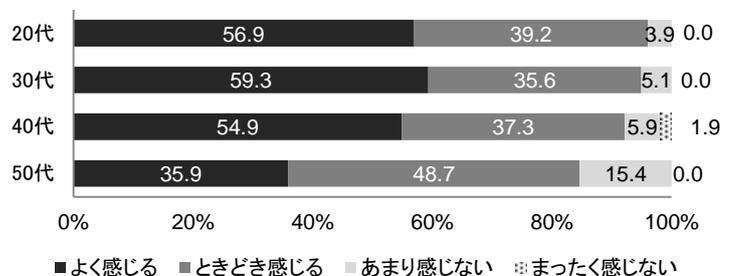
年代別に見てみると、ストレスを「よく感じる」と答えたのは、20～40代でいずれも3割を超えています。



【1】の「体の疲労を感じますか？」の結果と照らし合わせると、体の疲労がとてもありながら、心のストレスも感じていると答えたのは、20代が最多で、9割以上にのびました。

また50代が、老化を感じながらも「心」と「体」の疲労感が比較的少ないという結果なのは、精神的なゆとりが生まれるのでしょうか。

■体の疲労が「とてもある」



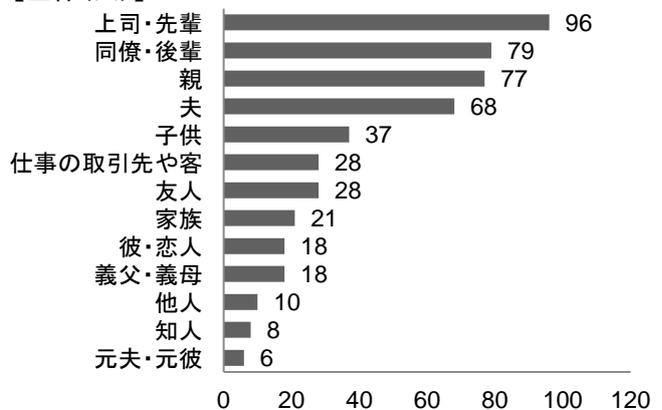
【5】家族や他人の言葉でドッと疲れを感じたことはありますか。  
心のストレスを感じたシーンで「誰」から「何」を言われたか教えてください。(自由回答)

## 「これもやっという」「頑張りが足りない」 「いつ結婚するの？」 ドッと疲れるのは、仕事やプライベートでの、 人からの“過剰な期待”

働く女性に「ドッと疲れを感じた」シーンを聞いてみると、「誰」からの回答には、「上司・先輩」「同僚・後輩」と、仕事関係が上位を占め、次いで「親」「夫」「子供」と、身近な家族と続きました。  
内容は、仕事関係では、過度な依頼や期待など、さらに忙しさをあおる言葉が最も多くありました。身近な家族では、親からの結婚や将来を問われること、夫からの子育てに関するものが多く目立ちました。

■「ドッと疲れを感じた言葉」の発信者

【全体(人)】



■「誰」から言われた、主な回答

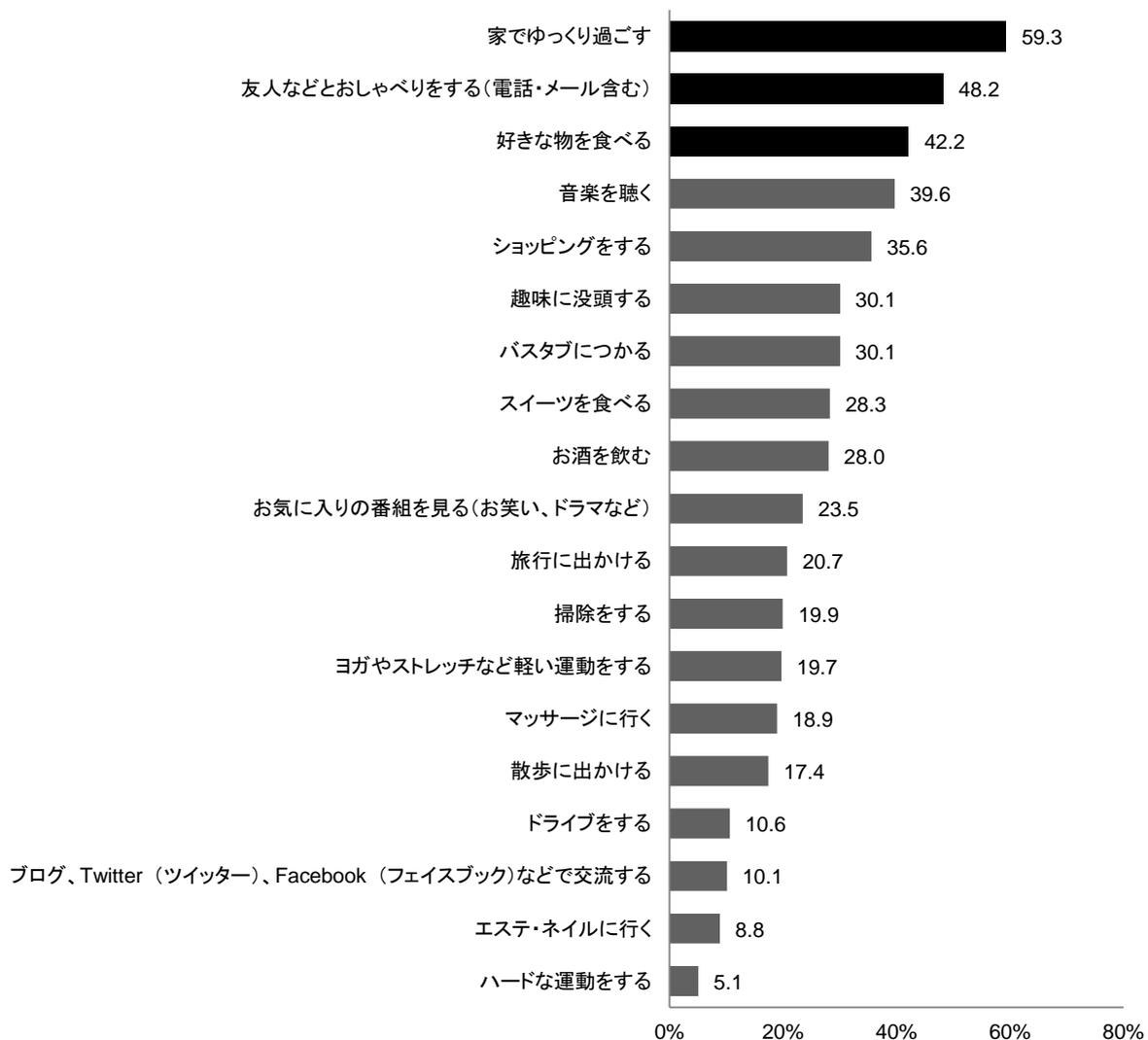
上司・先輩	過度な仕事の依頼や期待:17件 嫌み:7件 ミスや間違いの指摘:7件	・これどうなっている？(忙しい時に、どうでも良い内容)(30代) ・これもやっという(20代) ・過度な仕事のお願い(50代) ・面倒な仕事を押し付けられたとき(40代) ・自分の状況を見ていないのにどんどん仕事を課されるとき(40代) ・頑張っているのに、「頑張りが足りない」(20代)
同僚・後輩	プライベートなこと:7件 陰口・悪口・嫌み:7件	・ダイエットはムリだと言われた(40代) ・実年齢よりかなり上に見える(50代) ・太った(30代) ・今日の服どうなの？(40代) ・私の仕事の流れを切るような無駄口(50代)
親	結婚や将来のこと:19件	・いつ結婚するの？(20代) ・これからの生活設計に関して(20代) ・あつという間に30歳になっちゃうね(20代)
夫	家事や育児のこと:17件 金銭的なこと:5件	・部屋がかたづいてない(50代) ・ごはん要らない(50代) ・家事を手伝いたくない(40代) ・給料の差の分家で働け(30代)
子供	ご飯や好き嫌い:9件 うるさい・無視:7件	・よるご飯なに？えーそれきらい！(40代) ・ご飯まだなの？(30代) ・うげえ(30代) ・関係ない(50代)
仕事の取引先や客	クレーム・苦情:9件 無理な注文や依頼:4件	・理不尽なクレーム(20代) ・無茶な注文(50代) ・無茶苦茶な依頼や希望を(40代) ・クレーム・苦情(30代)
友人	愚痴・嫌み・悪口:13件 プライベートなこと:5件	・あんたに言われたくないわよ的なことを(30代) ・愚痴をきかされた(40代) ・好きな人を否定された(20代)

【6】心のストレスを解消し、“スッキリ”前向きな気持ちになるためにすることがあれば教えてください。(複数回答・%)

## 働く女性のストレス解消法はさまざま でもやっぱり、リラックス・おしゃべり・食べること！ 手軽に“スッキリ”する方法を心得ている結果に

「心のストレスを解消し、“スッキリ”前向きな気持ちになるためにしていること」を質問したところ、「家でゆっくり過ごす」(59.3%)が最も多く、次いで「友人などとおしゃべりをする(電話・メール含む)」(48.2%)、「好きな物を食べる」(42.2%)が多い回答となりました。  
アクティブに動くより、身近なかたちでストレスを発散している傾向が高いことがわかりました。

### 【全体(%)】



## 若い女性ほど「おこもり」傾向 どの年代でも「友人とおしゃべり」は上位に 30代では、「スイーツ」よりも「お酒」！

年代別で比較してみると、「家でゆっくり過ごす」と回答したのは30代が最も多く、年代があがるにつれて低くなるという結果となりました。

そして、どの年代でも「家でゆっくり過ごす」に次いで「友人などとおしゃべりをする」が多い回答となり、年代を問わず人とコミュニケーションをすることが女性のストレス解消につながっていることがわかりました。

また、全体では「お酒を飲む」と答えたのは約1/4でしたが、特に30代では3割以上(33.3%)にのぼり、「スイーツを食べる」(27.3%)を上回る結果となりました。

### 【年代別比較(%)】

20代			30代		
1	家でゆっくり過ごす	63.2	1	家でゆっくり過ごす	64.6
2	友人などとおしゃべりをする (電話・メール含む)	58.5	2	友人などとおしゃべりをする (電話・メール含む)	47.5
3	好きな物を食べる	53.8	3	音楽を聴く	40.4
4	音楽を聴く	51.9	4	好きな物を食べる	38.4
5	ショッピングをする	48.1	5	ショッピングをする	34.3
6	スイーツを食べる	40.6	6	お酒を飲む	33.3
7	趣味に没頭する	38.7	7	バスタブにつかる	31.3
8	バスタブにつかる	32.1	8	趣味に没頭する	29.3
9	掃除をする	25.5	9	スイーツを食べる	27.3
10	お酒を飲む	24.5	9	マッサージに行く	27.3

40代			50代		
1	家でゆっくり過ごす	55.6	1	家でゆっくり過ごす	53.3
2	友人などとおしゃべりをする(電話・メール含む)	39.4	2	友人などとおしゃべりをする(電話・メール含む)	46.7
3	好きな物を食べる	37.4	3	好きな物を食べる	38.0
4	ショッピングをする	32.3	4	音楽を聴く	35.9
5	スイーツを食べる	30.3	5	バスタブにつかる	29.3
6	お酒を飲む	29.3	6	趣味に没頭する	28.3
6	音楽を聴く	29.3	7	ショッピングをする	26.1
8	バスタブにつかる	27.3	8	お酒を飲む	25.0
8	お気に入りの番組を見る(お笑い、ドラマなど)	27.3	9	お気に入りの番組を見る(お笑い、ドラマなど)	22.8
10	趣味に没頭する	23.2	10	ヨガやストレッチなど軽い運動をする	20.7

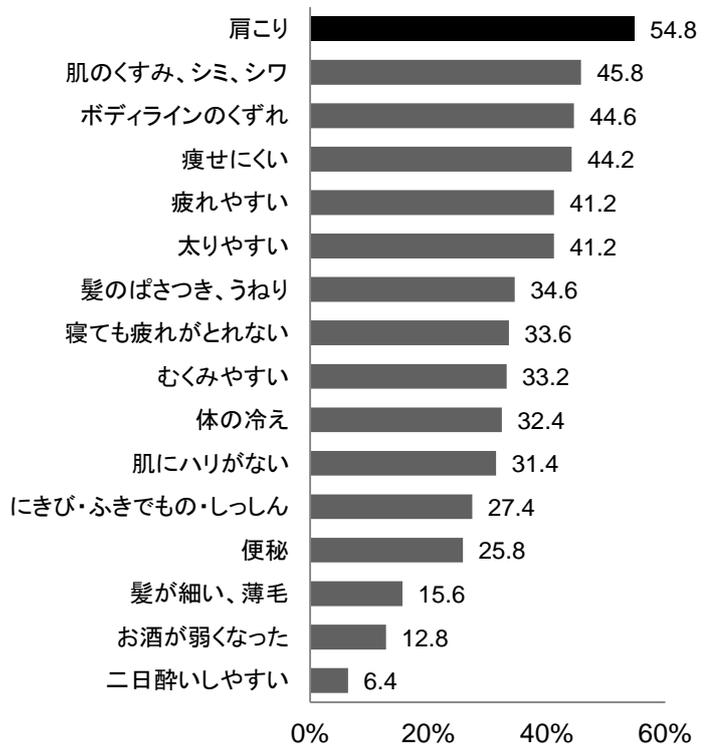
【7】最近、ご自身の美容や健康に関することで気になっていることはありますか。  
(複数回答・%)

## 働く女性の大敵は「肩こり」！どの年代でも上位の結果に 20代では「にきび・ふきでもの」「髪の毛のぼさつき、うねり」など 若さゆえの回答目立つ

「ご自身の美容や健康に関することで気になっていることはありますか？」と質問したところ、最も回答が多いのは「肩こり」(54.8%)で、次いで「肌のくすみ、シミ、シワ」(45.8%)、「ボディラインのくずれ」(44.6%)、「痩せにくい」(44.2%)、「疲れやすい」(41.2%)、「太りやすい」(41.2%)が僅差で続きました。働く女性が、美容や健康について複数の悩みを抱えていることが浮き彫りになりました。

年代別で比較すると、どの年代でも「肩こり」が上位にあがりました。20代では「にきび・ふきでもの・しっしん」の回答が最も多く、「髪の毛のぼさつき、うねり」もほかの年代に比べ高い結果となりました。頻繁なパーマやカラーリングをしている人が多いであろう、若い世代ならではの悩みといえるでしょう。

【全体(%)】



【年代別比較(%)】

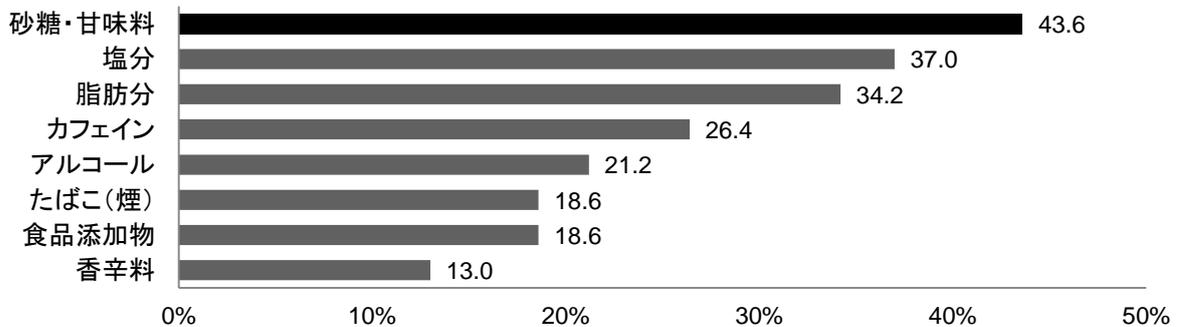
20代	30代	40代	50代
1 1 にきび・ふきでもの・しっしん 56.0	1 1 肩こり 56.0	1 1 肩こり 64.8	1 1 肩こり 44.0
2 2 肩こり 54.4	2 2 ボディラインのくずれ 54.4	2 2 肌のくすみ、シミ、シワ 55.2	2 2 肌のくすみ、シミ、シワ 41.6
3 3 疲れやすい 52.0	3 3 肌のくすみ、シミ、シワ 50.4	3 3 痩せにくい 52.8	3 3 ボディラインのくずれ 39.2
4 4 太りやすい 49.6	4 4 痩せにくい 43.2	4 4 ボディラインのくずれ 48.0	4 4 痩せにくい 36.8
5 5 髪の毛のぼさつき、うねり 48.0	5 5 太りやすい 42.4	5 5 疲れやすい 44.8	5 5 太りやすい 35.2
6 6 痩せにくい 44.0	6 6 むくみやすい 41.6	6 6 太りやすい 37.6	6 6 肌にハリがない 33.6
7 7 体の冷え 39.2	7 7 寝ても疲れがとれない 38.4	7 7 体の冷え 36.8	7 7 疲れやすい 32.0
8 8 むくみやすい 37.6	8 8 髪の毛のぼさつき、うねり 37.6	8 8 寝ても疲れがとれない 36.0	8 8 髪が細い、薄毛 25.6

【8】摂りすぎると体に良くないと認識しながら日常で体内に摂りすぎていると思うものはありますか。(複数回答・%)

## 太るけど食べたい・・・ 節制したいけどつい摂りすぎてしまうのは、 「砂糖・甘味料」「塩分」「脂肪分」

「摂りすぎると体に良くないと認識しながら日常で体内に摂りすぎていると思うものはありますか？」と質問したところ、第1位は「砂糖・甘味料」(43.6%)、次いで「塩分」(37.0%)、「脂肪分」(34.2%)が続きました。一般的に「太る」要因をつくるものに対して摂取に気をつけている傾向があることいえそうです。

### 【全体(%)】



## 外食の機会が多い！？ 20代の「砂糖・甘味料」「塩分」「脂肪分」 ともに全世代で最多の結果に

年代別に比較すると、20代の半数以上が「砂糖・甘味料」と回答し、次いで半数近くが「塩分」、4割が「脂肪分」と続き、どの年代よりも多い結果となりました。外食の多さや、コンビニの利用など、若者の食嗜好が浮き彫りになる結果となりました。50代では「脂肪分」(33.6%)が最も多い結果となりました。

### 【年代別比較(%)】

30代		
1	砂糖・甘味料	43.2
2	塩分	36.0
3	脂肪分	32.0
4	カフェイン	31.2
5	アルコール	24.8

40代		
1	砂糖・甘味料	45.6
2	塩分	37.6
3	脂肪分	31.2
4	カフェイン	27.2
5	食品添加物	20.8

20代		
1	砂糖・甘味料	52.8
2	塩分	48.0
3	脂肪分	40.0
4	カフェイン	28.8
5	アルコール	24.0

50代		
1	脂肪分	33.6
2	砂糖・甘味料	32.8
3	塩分	26.4
4	カフェイン	18.4
5	アルコール	16.0

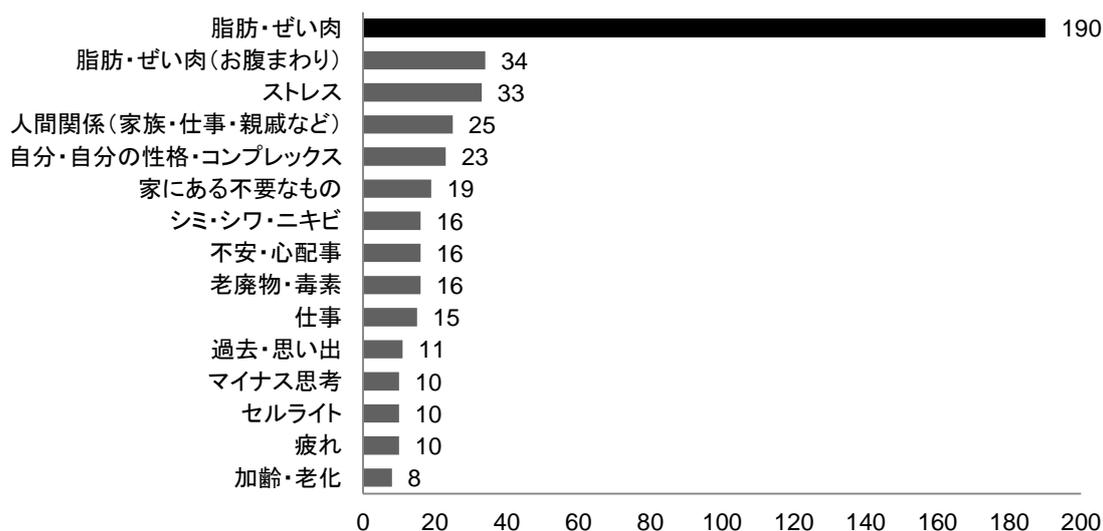
【9】あなたが今一番、捨て去りたいもの(デトックスしたいもの)は何ですか。(自由回答)

## “ストレス”“人間関係”・・・スッキリしたいものはたくさんでも今一番捨て去りたいのは、“脂肪”！

「今一番捨て去りたいもの(デトックスしたいもの)は何ですか?」と聞いたところ、4割以上が「脂肪・ぜい肉」と答え、2番目に多い回答である「脂肪・ぜい肉(お腹まわり)」と合わせ、他の回答を大きく引き離して1位となりました。

次いで、「ストレス」(33人)、「人間関係」(25人)、「自分・自分の性格・コンプレックス」(23人)と続き、精神的な面での回答も多くみられました。自覚があり、捨てたいのに捨てられない葛藤が浮き彫りになる結果となりました。

### 【全体(人)】



### ■回答の一部を抜粋

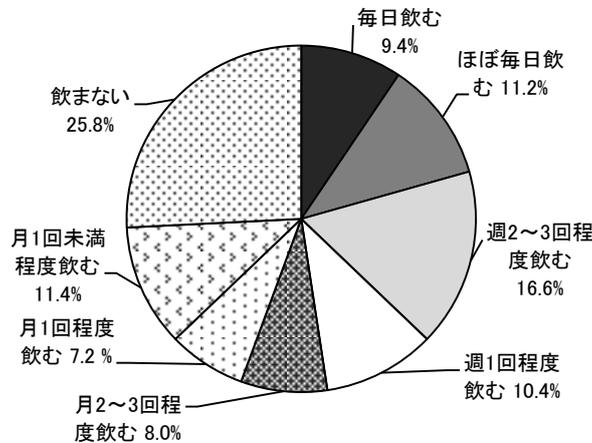
- ・とにかく体重(というか脂肪)。嫌といえないとか、常識とか、いろいろ考えて気を回してしまったり、自分のことより他人に優しくしてしまう自分の心。(40代)
- ・ポッコリ下腹、自分の素直になれないところ、意味もなく、イライラしてしまうこと。(30代)
- ・最近、アトピーではないのですが、肌や頭皮にかゆみが時々生じ、そういうのをデトックスできればしたいです。(30代)
- ・仕事上のストレス・・・立場上の重圧感が多い。また勤務上、不規則な出勤時間で残業等も多い。パートタイマーのように決まった時間の中で働きたい。(40代)
- ・実際にデトックスできるものでは余分な脂肪とかが思いつきましたが、目の前にある課題とか、これからやらなきゃいけないことを全部投げ捨てたいと思うことはあります。(40代)

【10】あなたはお酒を飲みますか。飲まれる方は頻度を教えてください。(単一回答・%)  
 ※食事を兼ねた飲酒も含みます。

## 働く女性の25%以上が「飲まない」 飲酒頻度が週1回未満、全体の6割近くに

「あなたはお酒を飲みますか？」と質問したところ、「飲まない」(25.8%)が最も多い回答となりました。週1回未満の割合で飲むと答えたのは全体の6割近くにのぼり、高い頻度と低い頻度で飲酒する女性が二分することがわかりました。

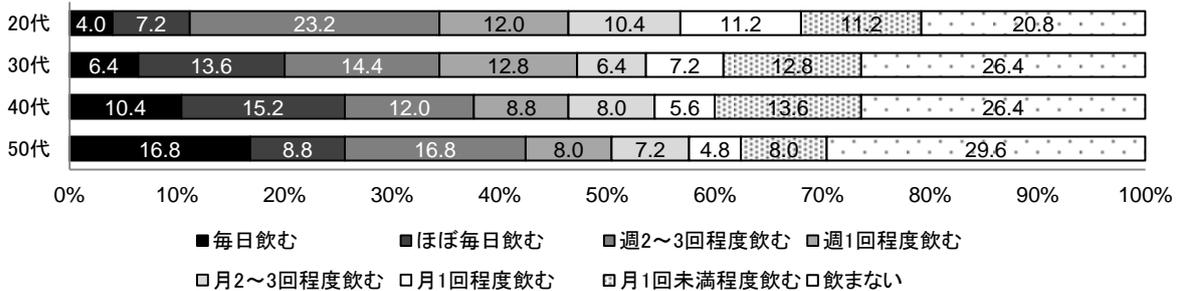
【全体(%)】



## 50代で「毎日飲む」がトップ 20代の約4倍に 日常的にお酒を飲むのは高い年代に集中

年代別に比較してみると、20代では「毎日飲む」「ほぼ毎日飲む」の回答が、50代に比べると約1/4という結果になりました。年代が高くなるにつれて、「毎日飲む」「飲まない」の回答が二極化するなか、20代、30代の若い世代では、間隔をあけて飲んでいる傾向が高いことがわかりました。

【年代別比較(%)】

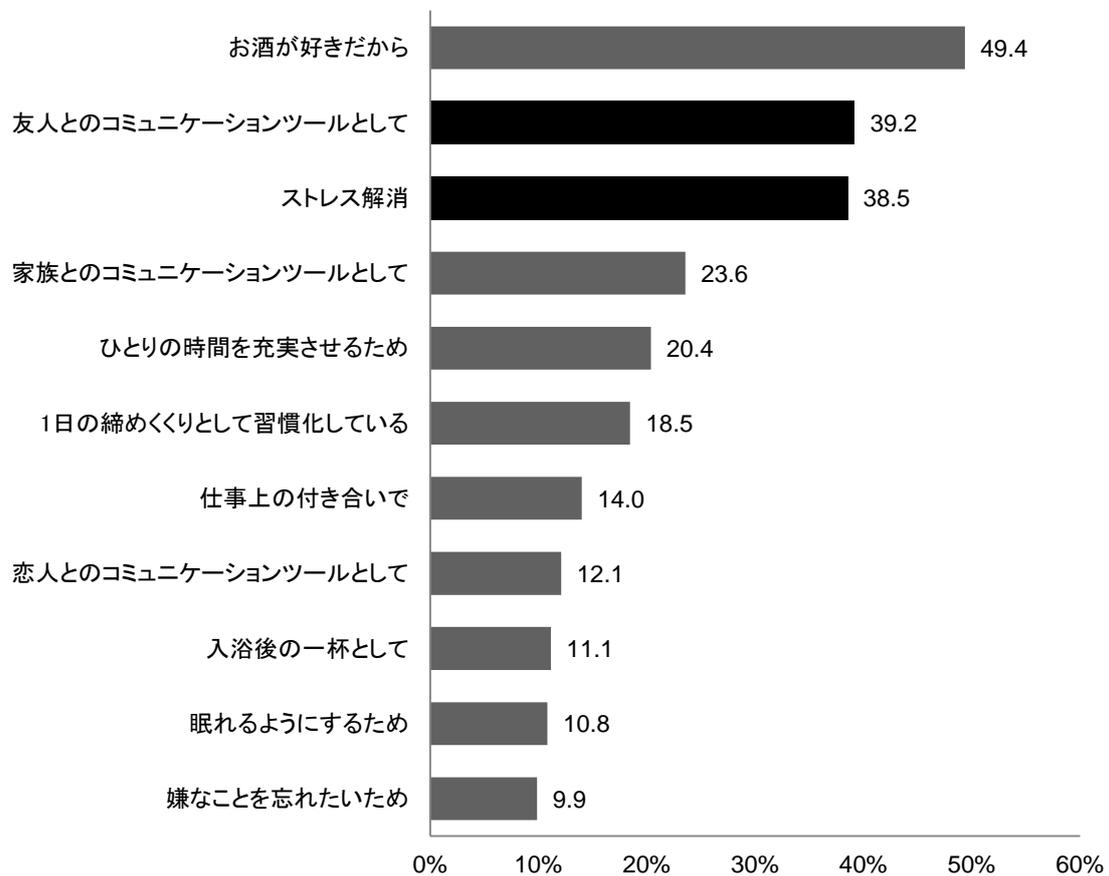


【11】どのような理由でお酒を飲みますか。(複数回答・%)

## 働く女性にとってお酒は、大事な人たちとの コミュニケーションツール！ 一方で、ストレスの解消にも

「どのような理由でお酒を飲みますか？」と質問したところ、「お酒が好きだから」(49.4%)、「友人とのコミュニケーションツールとして」(39.2%)、「ストレス解消」(38.5%)という回答が上位にあがりました。

【全体(%)】



【年代別比較(%)】

## 年代が上がるにつれて、習慣的に飲酒をする傾向が また、お酒の相手は「友人」から「家族へ」

年代別に比較すると、「友人とのコミュニケーションツールとして」の回答が20代で6割近くと、他の年代に比べて最も高く、年代があがるにつれて低くなりました。一方、40代と50代では、20代、30代と比べると「家族とのコミュニケーションツールとして」の回答が高く、友人とではなく自宅で家族とともにお酒を楽しむことが多くなることがわかりました。

また、「一日の締めくくりとして習慣化している」と答えたのは40代と50代で最も多く、約3割にのびりました。

20代			30代		
1	友人とのコミュニケーションツールとして	56.5	1	お酒が好きだから	56.6
2	お酒が好きだから	55.3	2	友人とのコミュニケーションツールとして	44.7
3	ストレス解消	41.2	3	ストレス解消	40.8
4	家族とのコミュニケーションツールとして	21.2	4	家族とのコミュニケーションツールとして	21.1
5	恋人とのコミュニケーションツールとして	20.0	5	ひとりの時間を充実させるため	19.7
40代			50代		
1	お酒が好きだから	41.3	1	お酒が好きだから	43.6
2	ストレス解消	36.0	2	ストレス解消	35.9
3	友人とのコミュニケーションツールとして	34.7	3	家族とのコミュニケーションツールとして	25.6
4	家族とのコミュニケーションツールとして	26.7	3	ひとりの時間を充実させるため	25.6
5	1日の締めくくりとして習慣化している	24.0	3	1日の締めくくりとして習慣化している	25.6
			6	友人とのコミュニケーションツールとして	19.2

【お酒を飲む頻度と理由別比較(%)】

お酒を飲む頻度別によって比較したところ、「お酒を毎日飲む、ほぼ毎日飲む」女性の半数以上が「一日の締めくくりとして習慣化しているため」と回答し、毎日お酒を飲む女性は習慣によるところが大きいことがわかりました。

また、「ストレス解消」の回答がいずれも高いことから、お酒を飲む女性は日々のストレス解消にお酒をうまく活用している傾向もみられました。

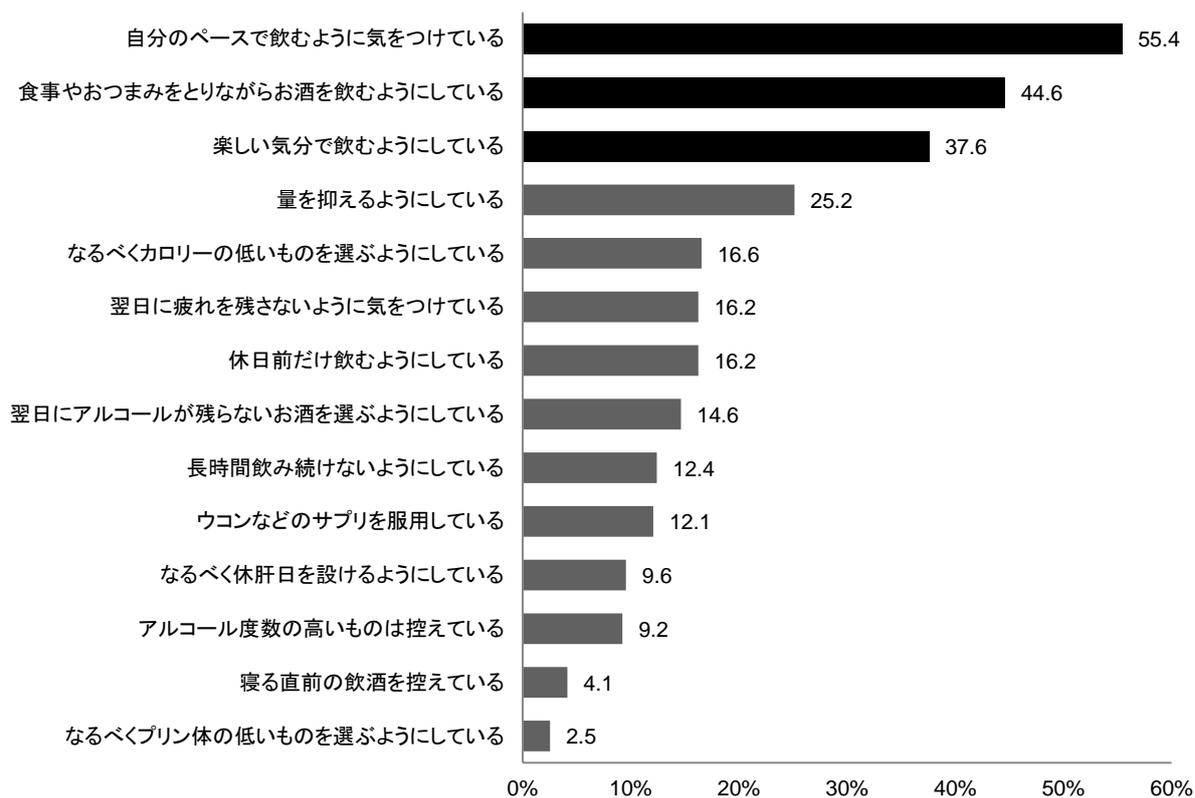
■お酒を毎日飲む、ほぼ毎日飲む			■週2～3回程度飲む、週1回程度飲む		
1	お酒が好きだから	71.8	1	お酒が好きだから	52.6
2	1日の締めくくりとして習慣化している	51.5	2	ストレス解消	42.2
3	ストレス解消	46.6	3	友人とのコミュニケーションツールとして	41.5
4	ひとりの時間を充実させるため	28.2	4	家族とのコミュニケーションツールとして	31.1
5	友人とのコミュニケーションツールとして	27.2	5	ひとりの時間を充実させるため	19.3
6	家族とのコミュニケーションツールとして	21.4	6	仕事上の付き合いで	15.6
6	入浴後の一杯として	21.4	7	恋人とのコミュニケーションツールとして	13.3
8	眠れるようにするため	17.5	8	嫌なことを忘れたいため	10.4
9	恋人とのコミュニケーションツールとして	11.7	9	入浴後の一杯として	8.9
9	嫌なことを忘れたいため	11.7	10	眠れるようにするため	8.1
11	仕事上の付き合いで	8.7			

【12】お酒を飲むときに気をつけていることはありますか。(複数回答・%)

## お酒を飲むときは、 “自分のペースで飲んで食べて、楽しく”！ 20代では「休日前だけ飲む」回答目立ち、節制傾向が

「お酒を飲むときに気をつけていることはありますか？」と質問したところ、半数以上の女性が「自分のペースで飲むように気をつけている」(55.4%)と回答し、次いで「食事やおつまみを取りながらお酒を飲むようにしている」(44.6%)、「楽しい気分で飲むようにしている」(37.6%)が続きました。自分のペースで楽しみながらお酒を飲む女性が多いことがわかりました。

【全体(%)】



## 【年代別比較(%)】

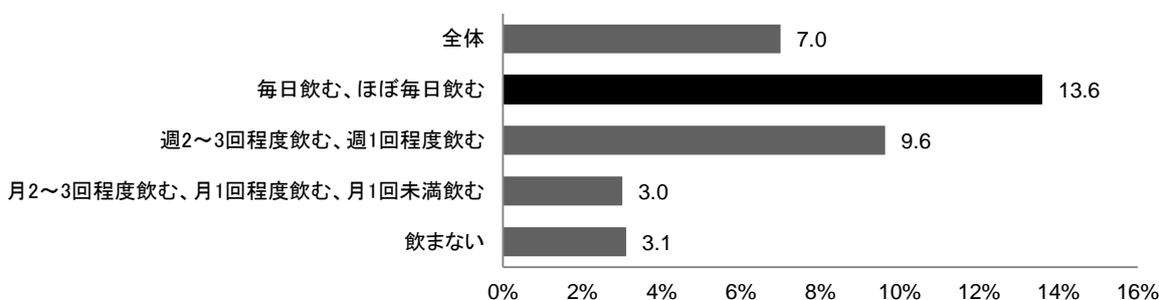
年代別で比較すると、20代で7割以上が「自分のペースで飲むように気をつけている」、2割以上が「休日前だけ飲むようにしている」と回答し、他の年代に比べ最も高い数値となりました。日頃から飲み会が多い若い世代のほうが節制している傾向がみられました。

20代			30代		
1	自分のペースで飲むように気をつけている	70.6	1	自分のペースで飲むように気をつけている	52.6
2	食事やおつまみをとりながらお酒を飲むようにしている	42.4	2	食事やおつまみをとりながらお酒を飲むようにしている	44.7
3	楽しい気分で飲むようにしている	38.8	3	楽しい気分で飲むようにしている	40.8
4	量を抑えるようにしている	24.7	4	なるべくカロリーの低いものを選ぶようにしている	21.1
5	休日前だけ飲むようにしている	23.5	4	量を抑えるようにしている	21.1
40代			50代		
1	自分のペースで飲むように気をつけている	46.7	1	自分のペースで飲むように気をつけている	50.0
2	食事やおつまみをとりながらお酒を飲むようにしている	41.3	1	食事やおつまみをとりながらお酒を飲むようにしている	50.0
3	楽しい気分で飲むようにしている	33.3	3	楽しい気分で飲むようにしている	37.2
4	量を抑えるようにしている	25.3	4	量を抑えるようにしている	29.5
5	翌日に疲れを残さないように気をつけている	20.0	5	翌日に疲れを残さないように気をつけている	20.5

## 「お酒を飲まない」女性が“肝機能”を気にしているのは、 「よく飲む」女性に比べてわずか1/4！

お酒を飲む頻度別で、ご自身の体について健康診断の項目における肝機能(GOT、GPT、γ-GTP)を気にしているかどうかを調べたところ、「毎日飲む、ほぼ毎日飲む」グループで回答が最も高く、お酒を飲む女性は、飲まない女性に比べ肝臓の健康を意識している割合が高いことがわかりました。

## 【お酒を飲む頻度と肝機能を気にする割合(%)】



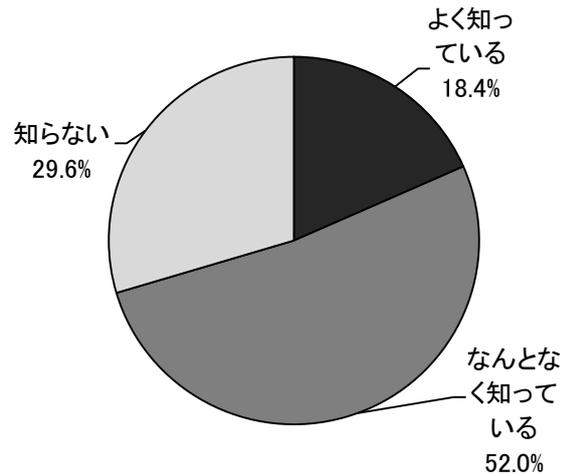
【13】肝臓は、疲労回復、代謝アップ、解毒作用の働きがあり、体の健康と大きく密接しています。この肝臓の働きについて知っていましたか。(単一回答・%)

## 5割以上が肝臓の働きについて、“なんとなく知っている・・・” 50代で認識が大きく変化

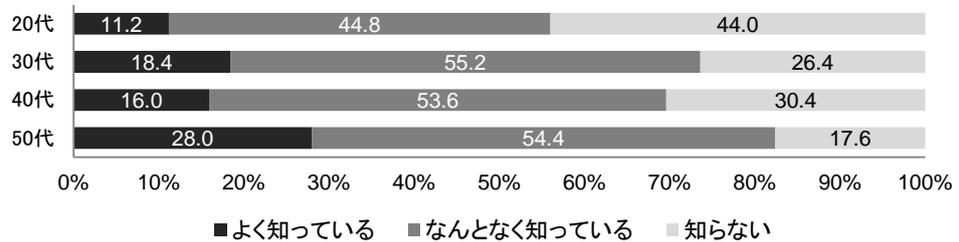
### 【全体(%)】

「肝臓の働きについて知っていましたか？」と質問したところ、約2割が「よく知っている」(18.4%)と答え、5割以上が「なんとなく知っている(52.0%)」と回答しました。

年代別でみてみると、20代で「よく知っている」のは約1割、「知らない」のは4割以上と、肝臓の働きについて最も知識が浅い年代であることがわかりました。



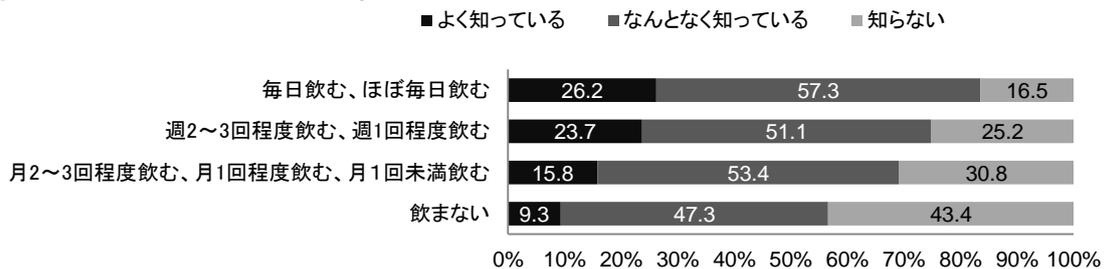
### 【年代別比較(%)】



## 肝臓とお酒は密接！？ よく飲む女性ほど、肝臓について「よく知っている」結果に

### 【お酒を飲む頻度別 比較(%)】

お酒を飲む頻度別で比較をすると、お酒を飲む頻度と比例して「よく知っている」「なんとなく知っている」回答が増加することがわかりました。お酒の量が増えるにつれ、肝臓を意識している女性が多いことが浮き彫りになりました。

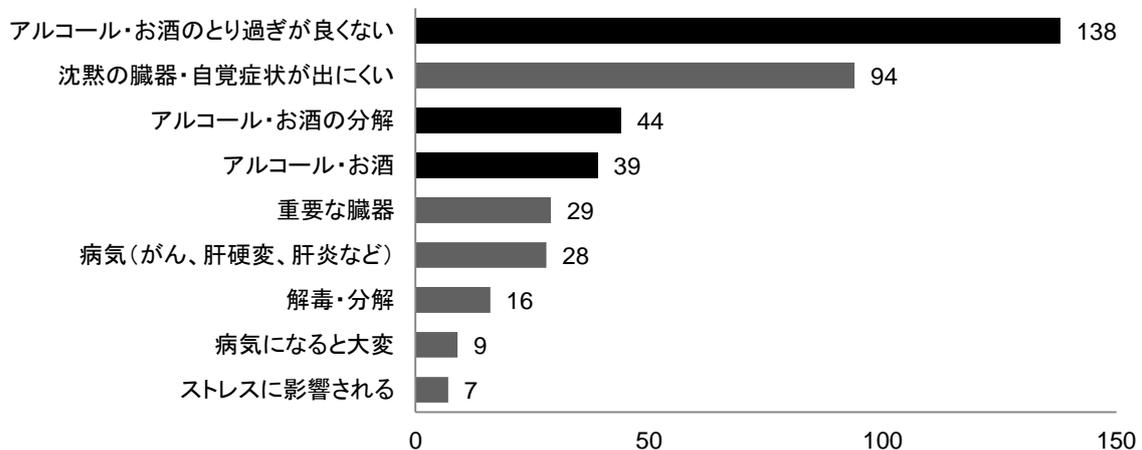


【14】 肝臓について、イメージすることを教えてください。(自由回答)

## “アルコール”、“沈黙の臓器”、“病気”・・・ 半数近くが「アルコール」関連の回答 病気につながる、重要な臓器との回答も目立つ

「肝臓についてイメージすることを教えてください」と聞いたところ、「アルコール」に関する回答が最も目立ちました。次いで、「沈黙の臓器・自覚症状が出にくい」(94人)、「重要な臓器(29人)」、「病気」(28人)と続き、体において重要な役割をするイメージがある回答も多くありました。

【全体(人)】



### ■回答の一部を抜粋

- ・もの言わぬ内臓(病気があっても、なかなか自覚症状が現れない。)ダイエットのし過ぎ(間違えたダイエット)で、脂肪肝になる。(50代)
- ・3分の1まで切除しても半年で元の大きさに回復する。解毒と発熱において大きな役割を果たしている。(50代)
- ・お酒を飲みすぎると悪くなる。疲れがたまると悪くなる。エコー検査で脂肪肝と言われた。(30代)
- ・お酒を分解するだけのイメージ。悪いものをこし出すザルのようなイメージ。(20代)
- ・グリコーゲンを分解すると学校で習った。お酒を分解してくれる、飲みすぎると悪くなる。(30代)
- ・飲みすぎて肝機能を低下させるのが怖い。肝機能を悪化させると顔色もどす黒くなったり飲酒も控えなくてはならないので気をつけたい。(20代)
- ・飲酒のしすぎで肝臓が悪くなるとばかり思っていたら、飲酒でなくても、肝臓が悪くなる事がある。疲労と繋がっている。悪くなると命取り。(40代)
- ・太っていますが、エコーで脂肪肝と言われたことはありません。しじみがいいという話は聞いたことがあります。臓器で一番大きい。沈黙の臓器。(40代)