

報道関係者 各位

テレワーク時の冷えに関する調査 2021

養命酒製造株式会社は、「テレワーク時の冷え」というテーマで、インターネット調査を2021年1月25日～1月27日の3日間で行い、一都三県在住で、現在自宅でテレワークを行っている20歳～59歳のビジネスパーソン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)

自宅でテレワークを行っている人のなかには、テレワーク環境を整えられなかったり、一人で仕事をする環境に慣れていなかったりするために、からだやこころの冷えを感じているという人は多いのではないのでしょうか。養命酒製造株式会社では、テレワーク時のからだやこころの冷えとそれらの対策の実情を探りました。

【テレワーク中のからだの冷え】

「テレワーク中からだの冷えを感じる」自宅でテレワークをしている人の6割強
20代ビジネスウーマンでは7割強がテレワーク中のからだの冷えを実感

職場勤務では冷えを感じなかった人の半数超がテレワーク冷えを実感
20代ビジネスウーマンでは7割強が「職場での勤務よりもテレワークのほうが冷える」と回答

テレワーク中にストレスを感じる人は2人に1人
テレワーク中にストレスを感じる人の7割強がテレワーク冷えを実感

テレワーク“肝冷え”にご注意！ テレワーク中、3人に1人が肝を冷やすミスを経験
テレワークでやってしまった肝を冷やすミス 1位「休憩で横になってそのまま寝落ち」、
「大事なテレビ会議に家族・ペット乱入」「テレビ会議すっぽかし」「平日を土日と勘違い」
「寝坊で寝起きのままテレビ会議に参加」「マイクがOFFだと思い暴言」といった回答も
テレワーク中の寒さ対策 TOP3 は「温かい飲み物」「エアコン」「ブランケット・ひざ掛け」
ビジネスウーマンでは8割近くがテレワークによる光熱費上昇を心配

実践している冷え症対策 TOP3 は「温かい食べ物・飲み物」「十分な睡眠」「全身浴」
実践している免疫カアップ法 TOP3 は「十分な睡眠」「バランスの良い食事」「適度な運動」

【テレワーク中のこころの冷え】

テレワーク中のこころの冷えを4割が実感
20代ビジネスウーマンでは4割がテレワーク中からだもこころも冷えるダブル冷えに悩む
テレワーク中のこころの冷え対策 TOP3 は「家族と会話」「音楽」「テレビ」

【テレワークと芸能人・アニメキャラ】

テレビ会議システムで応援してくれたらテレワーク中のこころが温まると思う芸能人
男性回答1位「明石家さんまさん」、女性回答1位「綾瀬はるかさん」

テレワークがはかどらないときにテレビ会議システムで叱咤激励してほしいと思う芸能人
「松岡修造さん」がダントツ、2位「マツコ・デラックスさん」3位「天海祐希さん」

テレワーク中のこころの冷えを解消するために話し相手になってほしい芸能人
男性回答・女性回答とも1位「綾瀬はるかさん」

テレワークでも絶対にさぼらなさそうな芸能人 1位「松岡修造さん」2位「櫻井翔さん」
テレワークでも絶対にさぼらなさそうなアニメキャラ 1位「炭治郎」2位「出木杉くん」

アンケート総括

【テレワーク中のからだの冷え】

◆「テレワーク中からからだの冷えを感じる」自宅でテレワークをしている人の6割強

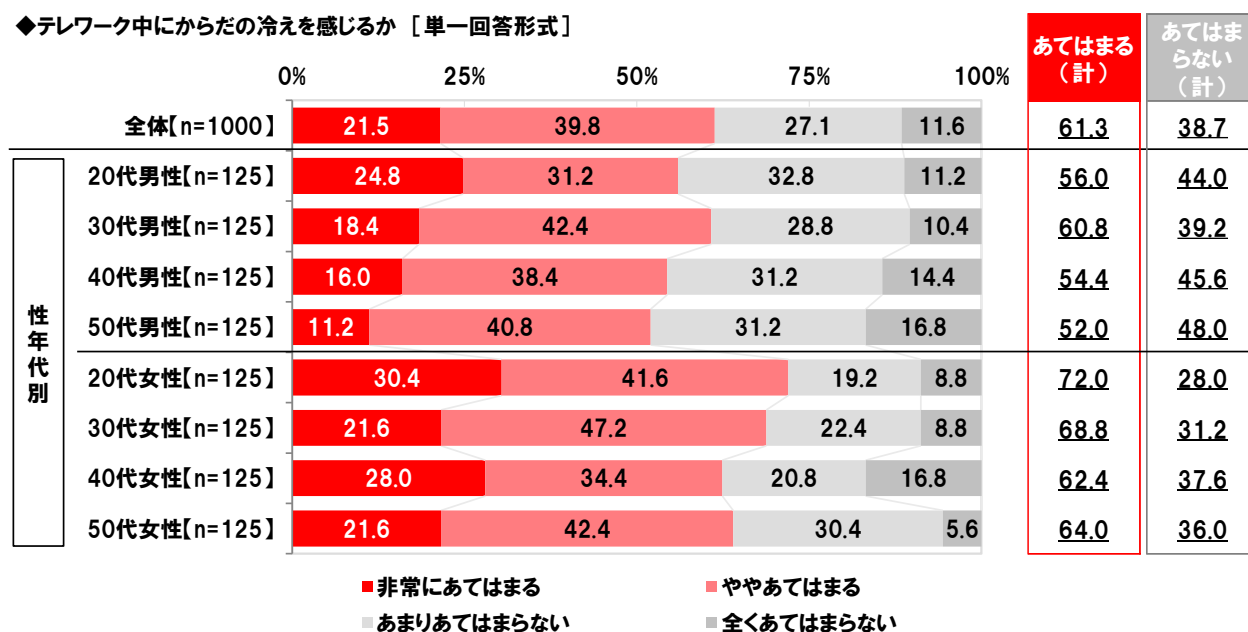
◆20代ビジネスウーマンでは7割強がテレワーク中のからだの冷えを実感

一都三県在住で、現在自宅でテレワークを行っている20歳～59歳のビジネスパーソン1,000名（全回答者）に、テレワーク中のからだの健康状態について質問しました。

まず、全回答者（1,000名）に、テレワーク中からからだの冷えを感じるか聞いたところ、「非常にあてはまる」は21.5%、「ややあてはまる」は39.8%で、合計した『あてはまる（計）』は61.3%となりました。自宅でのテレワーク中、からだの冷えを実感しているビジネスパーソンは多いようです。

性年代別にみると、テレワーク中からからだの冷えを感じる人の割合は、男性と比べて女性のほうが高く、20代女性では72.0%と最も高くなりました。

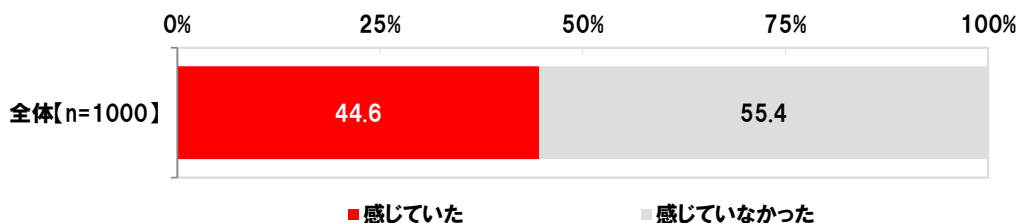
◆テレワーク中からからだの冷えを感じるか【単一回答形式】



◆**職場勤務では冷えを感じなかった人の半数超がテレワーク冷えを実感**
 ◆**20代ビジネスマンでは7割強が「職場での勤務よりもテレワークのほうが冷える」と回答**

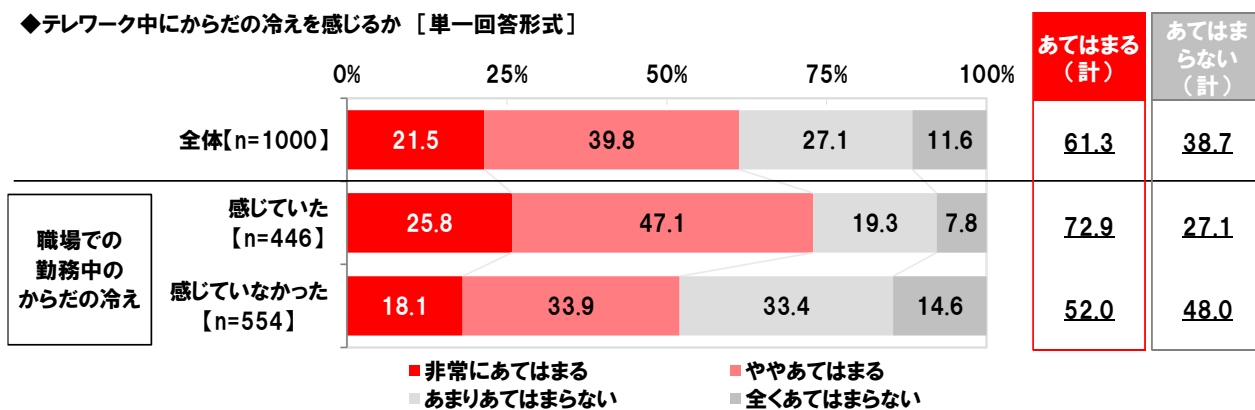
職場での勤務中からだの冷えを感じていたか聞いたところ、「感じていた」は44.6%、「感じていなかった」は55.4%となりました。

◆**職場での勤務中からだの冷えを感じていたか [単一回答形式]**



ここで、職場での勤務中からだの冷え実感別にみると、テレワーク中からだの冷えを感じる人の割合は、職場での勤務中からだの冷えを感じていなかった人でも52.0%と半数を上回りました。職場では冷えを感じていなかったものの、自宅でのテレワークでは冷えを感じている人が多いとわかりました。

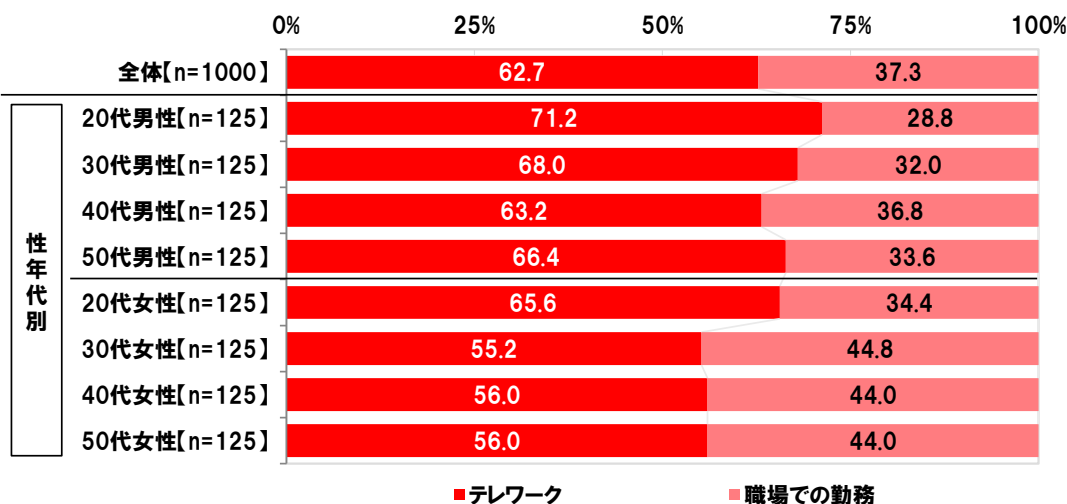
◆**テレワーク中からだの冷えを感じるか [単一回答形式]**



また、テレワークと職場での勤務では、どちらのほうがからだの冷えを感じるか聞いたところ、「テレワーク」は62.7%、「職場での勤務」は37.3%となりました。テレワーク中のからだの冷えに悩んでいる人は多いのではないのでしょうか。

性年代別にみると、テレワークのほうがからだの冷えを感じるという人の割合は、女性よりも男性のほうが高く、20代男性では71.2%と最も高くなりました。

◆**テレワークと職場での勤務では、どちらのほうがからだの冷えを感じるか [単一回答形式]**

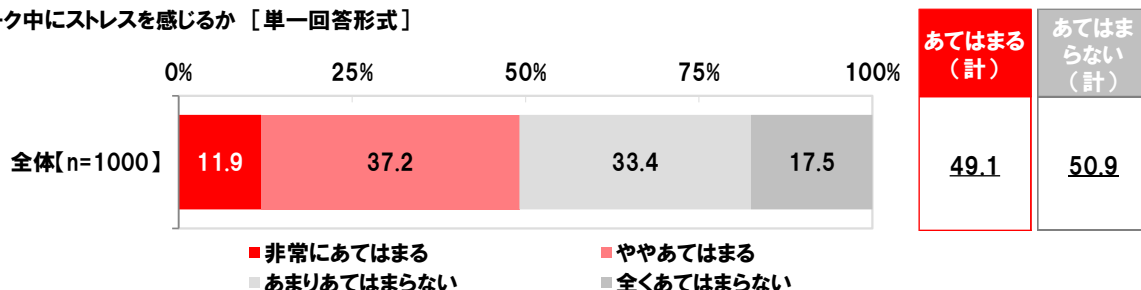


◆テレワーク中にストレスを感じる人は2人に1人

◆テレワーク中にストレスを感じる人の7割強がテレワーク冷えを実感

続いて、全回答者(1,000名)に、テレワーク中にストレスを感じるか聞いたところ、『あてはまる(計)』は49.1%、『あてはまらない(計)』(「全く」と「あまり」の合計)は50.9%となりました。

◆テレワーク中にストレスを感じるか [単一回答形式]



では、テレワーク中のストレスが、仕事の効率やからだの調子に影響することはあるのでしょうか。

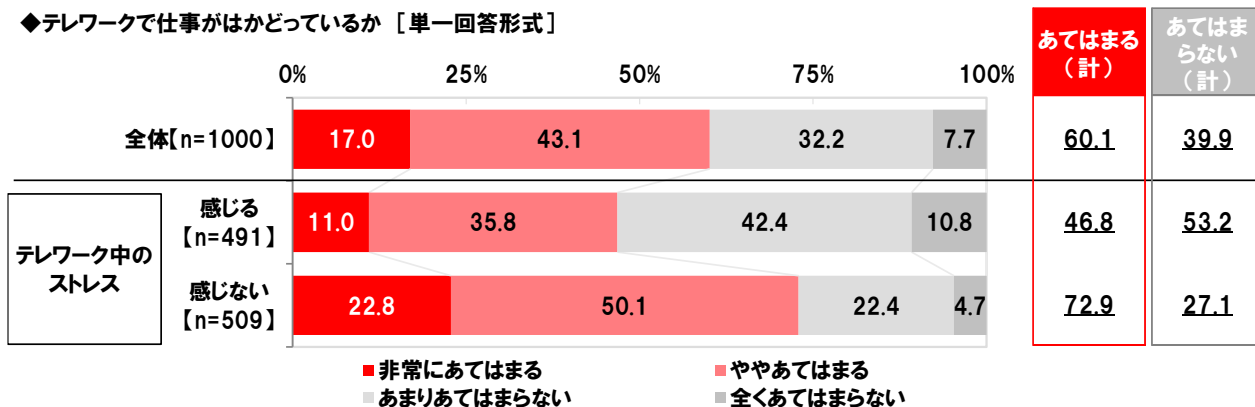
テレワークで仕事がかどっているか聞いたところ、『あてはまる(計)』は60.1%、『あてはまらない(計)』は39.9%となりました。

テレワーク中のストレス実感別にみると、テレワークで仕事がかどっている人の割合は、テレワーク中にストレスを感じる人では46.8%と、テレワーク中にストレスを感じない人(72.9%)と比べて26.1ポイント低くなりました。

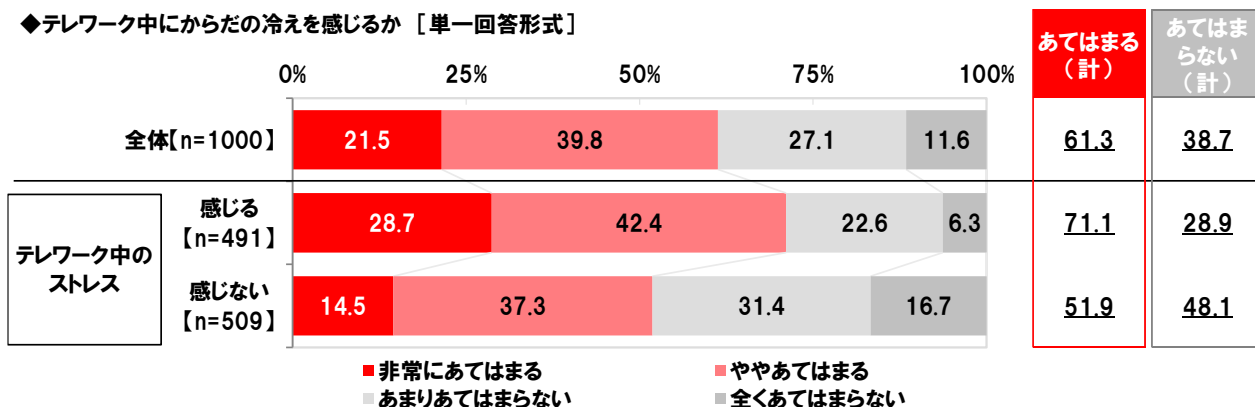
また、テレワーク中からだの冷えを感じる人の割合は、テレワーク中にストレスを感じる人では71.1%と、テレワーク中にストレスを感じない人(51.9%)と比べて19.2ポイント高くなりました。

テレワーク中のストレスの影響で仕事の効率低下やからだの冷えを招いてしまっているケースは多いようです。

◆テレワークで仕事がかどっているか [単一回答形式]



◆テレワーク中からだの冷えを感じるか [単一回答形式]

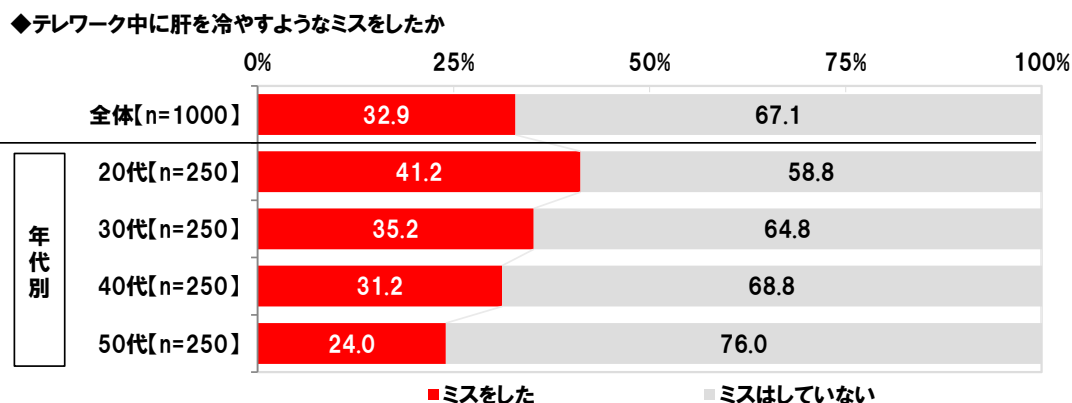


- ◆ **テレワーク“肝冷え”にご注意！** テレワーク中、3人に1人が肝を冷やすミスを経験
- ◆ **テレワークでやってしまった肝を冷やすミス 1位「休憩で横になってそのまま寝落ち」、**
「大事なテレビ会議に家族・ペット乱入」「テレビ会議すっぽかし」「平日を土日と勘違い」
「寝坊で寝起きのままテレビ会議に参加」「マイクがOFFだと思い暴言」といった回答も

次に、ひやりと感じるような、テレワーク中にしてしまったミスについて質問しました。

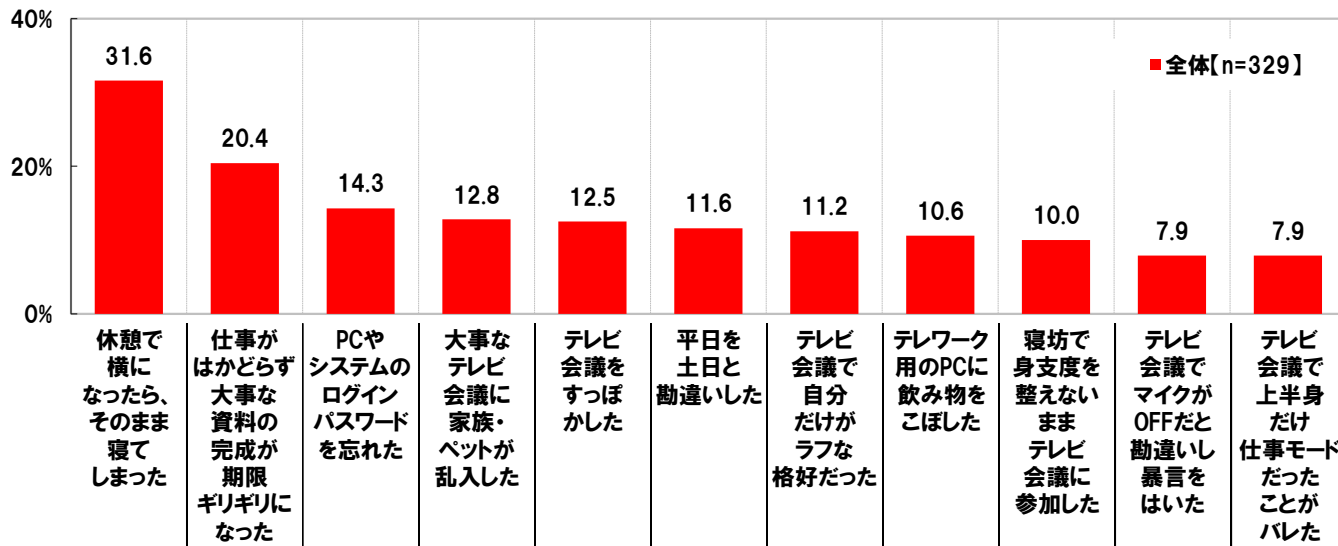
全回答者（1,000名）に、テレワーク中に肝を冷やすようなミスをしたか聞いたところ、「ミスをした」は32.9%、「ミスはしていない」は67.1%となりました。テレワーク中、ぞっとするようなミスを経験した人は少なくないようです。

年代別にみると、肝を冷やすようなミスをした人の割合は、20代では41.2%と最も高くなりました。



テレワーク中に肝を冷やすようなミスをした人（329名）に、ミスの内容を聞いたところ、「休憩で横になったら、そのまま寝てしまった」（31.6%）が最も高くなりました。軽く休息をとるつもりで横になったまま寝落ちしてしまったという人が多いようです。以降、「仕事がかどらず大事な資料の完成が期限ギリギリになった」（20.4%）、「PCやシステムのログインパスワードを忘れた」（14.3%）、「大事なテレビ会議に家族・ペットが乱入した」（12.8%）、「テレビ会議をすっぽかした」（12.5%）が続きました。そのほか、「平日を土日と勘違いした」（11.6%）や「寝坊で身支度を整えないままテレビ会議に参加した」（10.0%）、「テレビ会議でマイクがOFFだと思い暴言をはいた」（7.9%）といった回答が挙がりました。

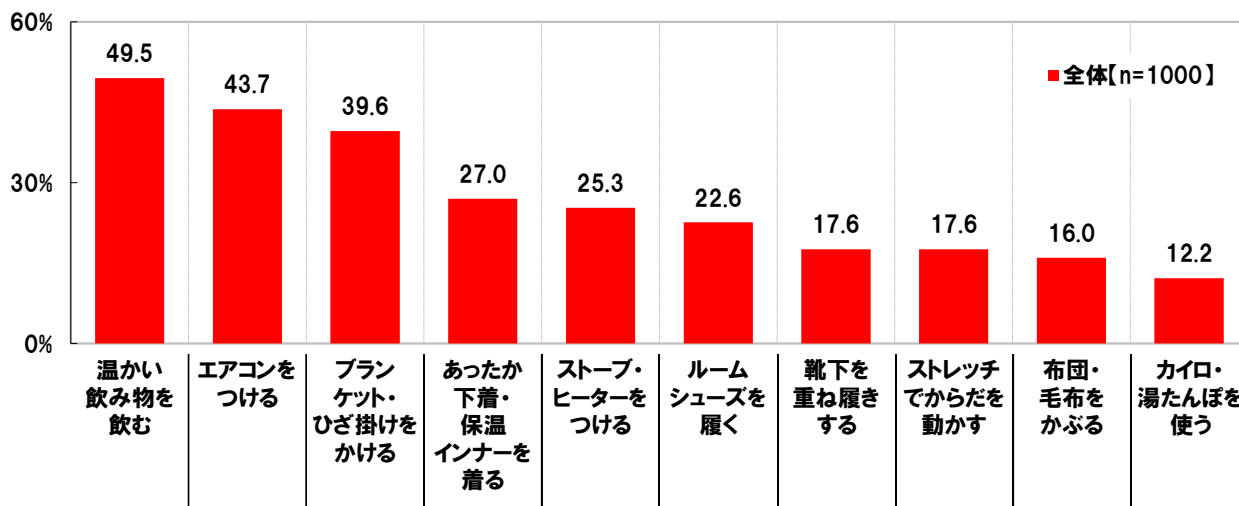
◆テレワーク中にした肝を冷やすようなミス〔複数回答形式〕 ※上位10位までを抜粋
 対象：テレワーク中に肝を冷やすようなミスをした人



◆テレワーク中の寒さ対策 TOP3 は「温かい飲み物」「エアコン」「ブランケット・ひざ掛け」
 ◆ビジネスウーマンでは 8 割近くがテレワークによる光熱費上昇を心配

全回答者（1,000 名）に、テレワーク中に行っている寒さ対策を聞いたところ、「温かい飲み物を飲む」（49.5%）が最も高く、次いで、「エアコンをつける」（43.7%）、「ブランケット・ひざ掛けをかける」（39.6%）、「あったか下着・保温インナーを着る」（27.0%）、「ストーブ・ヒーターをつける」（25.3%）となりました。テレワーク中、ホットドリンクや暖房器具、衣類などでからだの冷えを防いでいる人が多いようです。

◆テレワーク中に行っている寒さ対策 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋

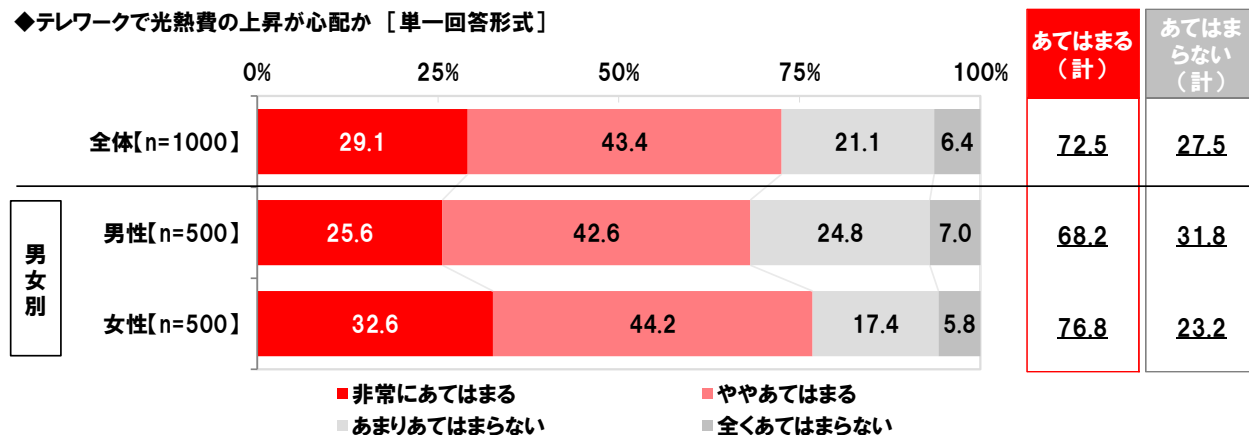


テレワーク中、エアコンなどの暖房器具やその他の電化製品の使用による光熱費上昇について、どのくらいの人
 が心配しているのでしょうか。

テレワークで光熱費の上昇が心配か聞いたところ、『あてはまる（計）』は 72.5%となりました。

男女別にみると、『あてはまる（計）』と回答した人の割合は、女性では 76.8%と、男性（68.2%）と比べて 8.6 ポイント高くなりました。

◆テレワークで光熱費の上昇が心配か [単一回答形式]

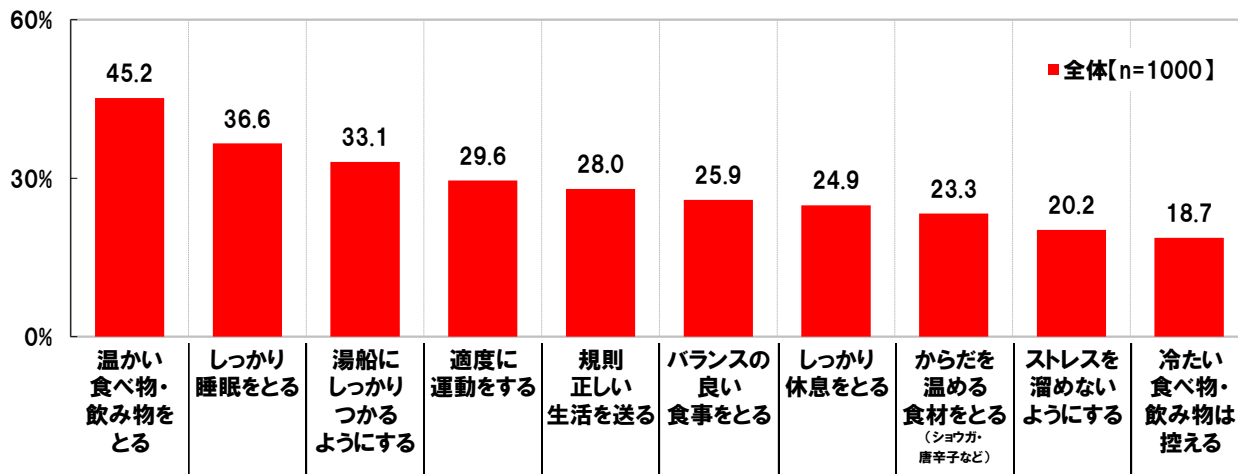


- ◆実践している冷え症対策 TOP3 は「温かい食べ物・飲み物」「十分な睡眠」「全身浴」
- ◆実践している免疫力アップ法 TOP3 は「十分な睡眠」「バランスの良い食事」「適度な運動」

次に、冷え症対策や、免疫力アップのために行っていることについて質問しました。

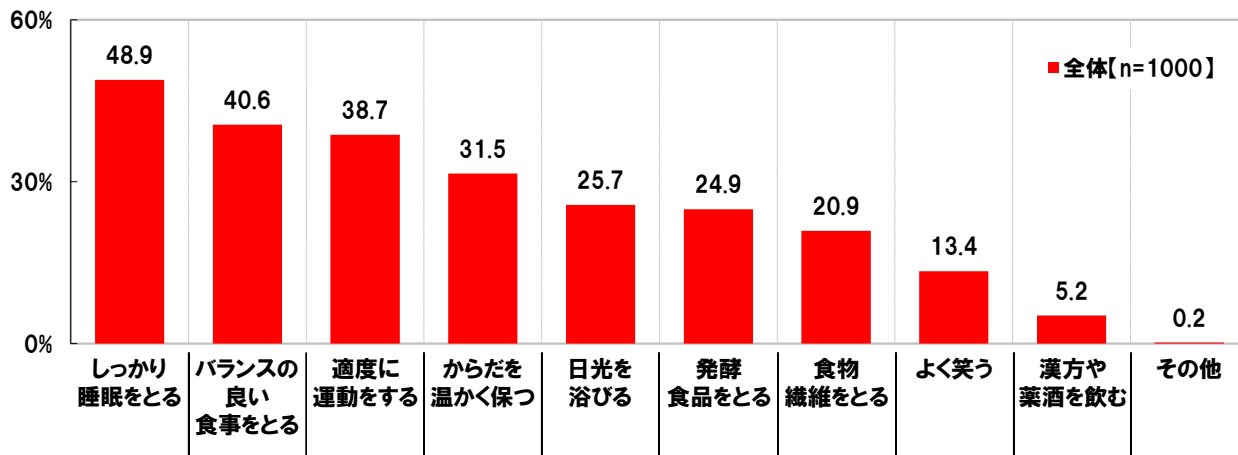
全回答者（1,000名）に、冷え症対策として、日常生活の中で行っていることを聞いたところ、「温かい食べ物・飲み物をとる」（45.2%）が最も高く、次いで、「しっかり睡眠をとる」（36.6%）、「湯船にしっかりつかないようにする」（33.1%）、「適度に運動をする」（29.6%）、「規則正しい生活を送る」（28.0%）となりました。

◆冷え症対策として、日常生活の中で行っていること〔複数回答形式〕 ※上位10位までを抜粋



また、冬に負けない丈夫なからだにするため（免疫力を上げるため）に行っていることを聞いたところ、「しっかり睡眠をとる」（48.9%）が最も高く、次いで、「バランスの良い食事をとる」（40.6%）、「適度に運動をする」（38.7%）となりました。免疫力アップのためには、質の良い睡眠やバランスの良い食事、適度な運動が欠かせないと考えている人が多いようです。以降、「からだを温かく保つ」（31.5%）、「日光を浴びる」（25.7%）が続きました。

◆冬に負けない丈夫なからだにするため(免疫力を上げるため)に行っていること〔複数回答形式〕 ※上位10位までを抜粋



【テレワーク中のこころの冷え】

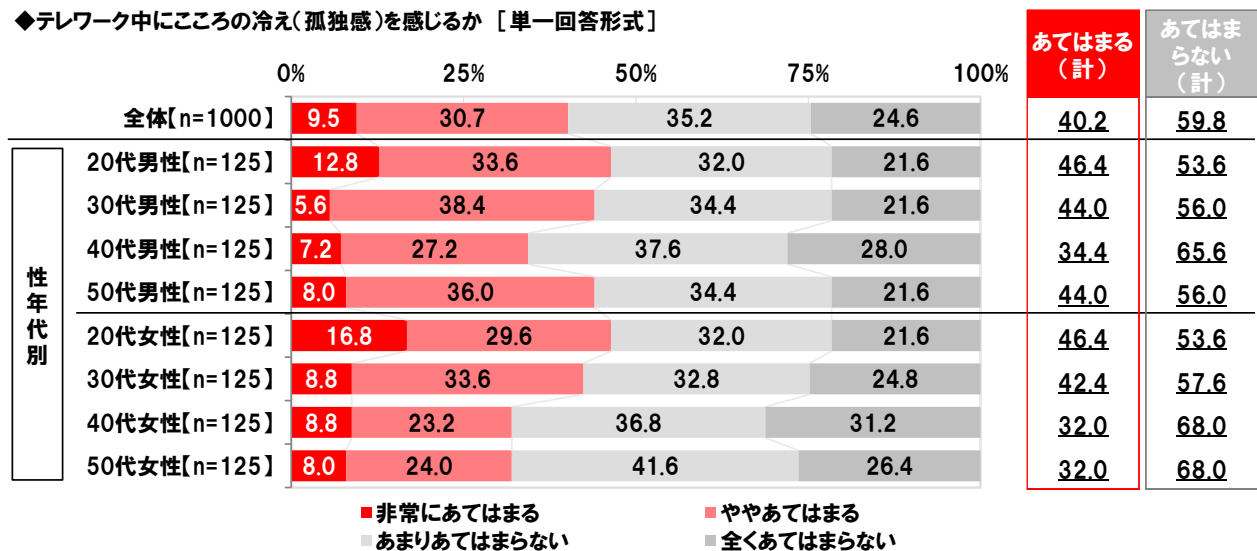
◆テレワーク中のこころの冷えを4割が実感

◆20代ビジネスウーマンでは4割がテレワーク中からだもこころも冷えるダブル冷えに悩む

全回答者（1,000名）に、テレワーク中にこころの冷え（孤独感）を感じるか聞いたところ、『あてはまる（計）』は40.2%となりました。

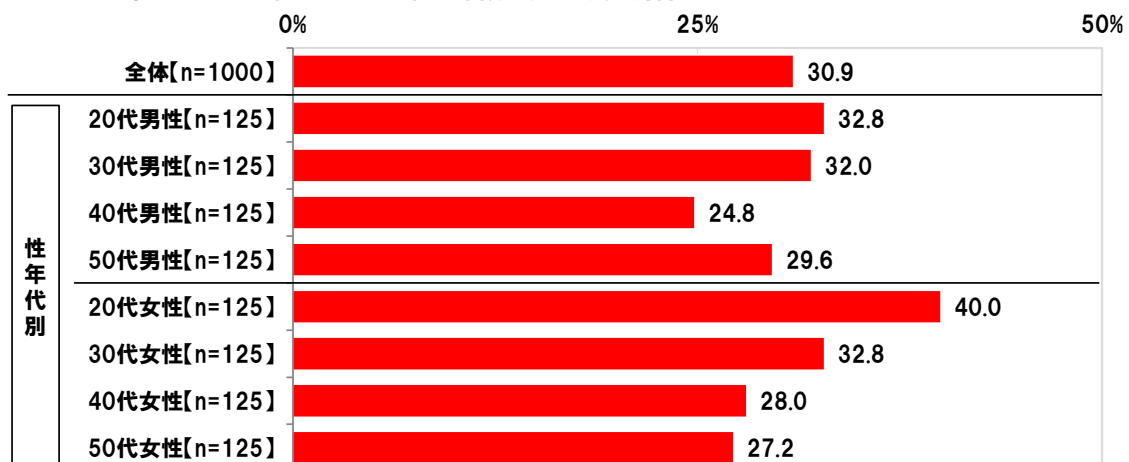
性年代別にみると、テレワーク中にこころの冷えを感じる人の割合は、男女とも20代（いずれも46.4%）が最も高くなりました。若年層には、一人で黙々と仕事を進めるなかで、ふと寂しさを感じている人が多いのではないのでしょうか。

◆テレワーク中にこころの冷え(孤独感)を感じるか [単一回答形式]



ここで、テレワーク中に、からだの冷えとこころの冷えの両方を感じる人の割合をみると、最も高くなったのは20代女性（40.0%）、最も低くなったのは40代男性（24.8%）でした。20代女性には、テレワーク中、からだの冷えとこころの冷えの両方を感じている人が多いとわかりました。

◆テレワーク中に、からだの冷えとこころの冷えの両方を感じる人の割合

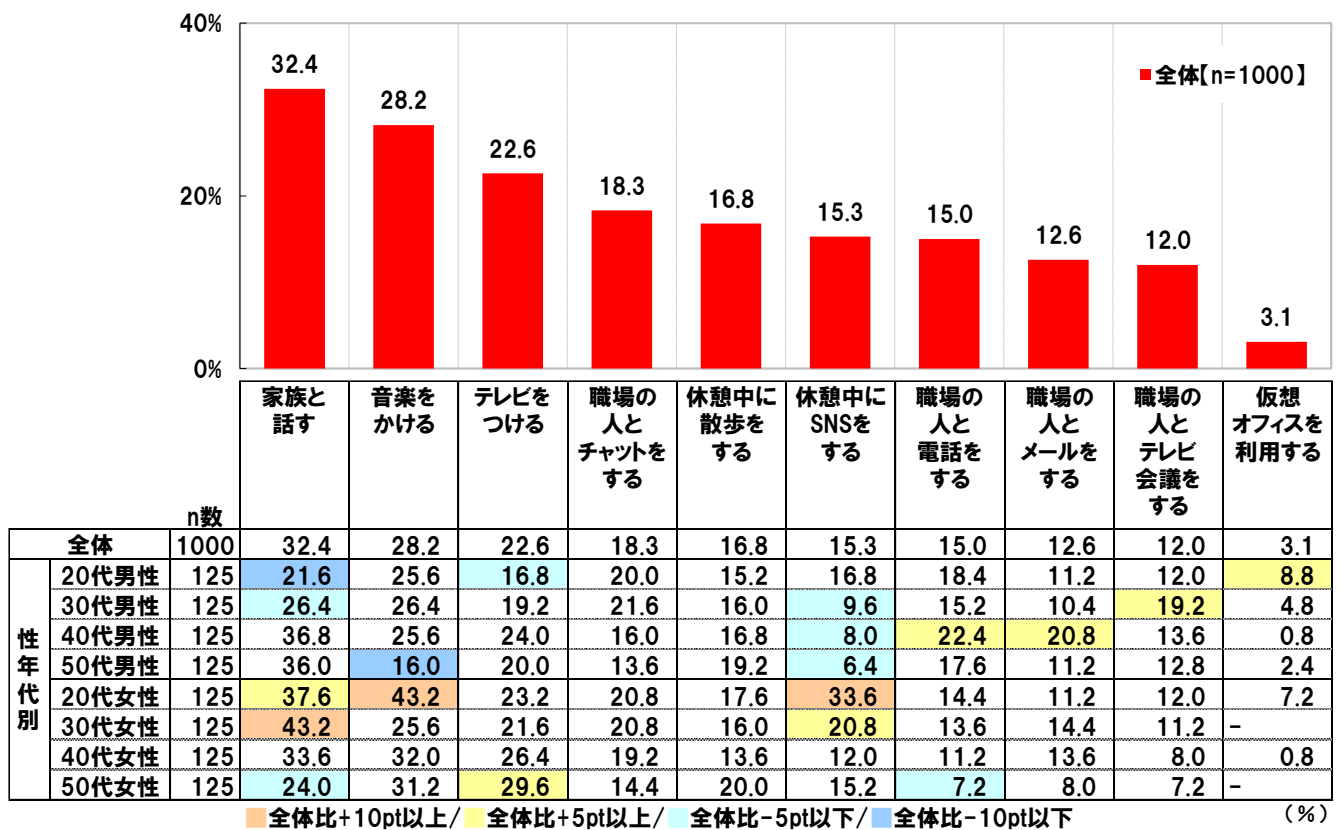


◆テレワーク中のこころの冷え対策 TOP3 は「家族と会話」「音楽」「テレビ」

全回答者（1,000名）に、テレワーク中にこころの冷え（孤独感）を感じないようにするためにやっていることを聞いたところ、「家族と話す」（32.4%）が最も高くなりました。こころの冷えを回避するために、家族とコミュニケーションをとるようにしている人が多いようです。以降、「音楽をかける」（28.2%）、「テレビをつける」（22.6%）、「職場の人とチャットをする」（18.3%）、「休憩中に散歩をする」（16.8%）が続きました。

性年代別にみると、30代男性では「職場の人とテレビ会議をする」（19.2%）、40代男性では「職場の人と電話をする」（22.4%）と「職場の人とメールをする」（20.8%）、20代女性では「音楽をかける」（43.2%）と「休憩中にSNSをする」（33.6%）、30代女性では「家族と話す」（43.2%）、50代女性では「テレビをつける」（29.6%）がそれぞれ他の層と比べて高くなりました。

◆テレワーク中にこころの冷え(孤独感)を感じないようにするためにやっていること [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



【テレワークと芸能人・アニメキャラ】

- ◆ **テレビ会議システムで応援してくれたらテレワーク中のところが温まると思う芸能人**
男性回答1位「明石家さんまさん」、女性回答1位「綾瀬はるかさん」
- ◆ **テレワークがはかどらないときにテレビ会議システムで叱咤激励してほしいと思う芸能人**
「松岡修造さん」がダントツ、2位「マツコ・デラックスさん」3位「天海祐希さん」

最後に、“テレワーク” 関連をテーマに、イメージに合う芸能人・アニメキャラについて質問しました。

全回答者（1,000名）に、テレビ会議システムで応援してくれたらテレワーク中のところが温まると思う芸能人を聞いたところ、男性回答では1位「明石家さんまさん」、2位「新垣結衣さん」、3位「綾瀬はるかさん」、女性回答では1位「綾瀬はるかさん」、2位「大泉洋さん」「明石家さんまさん」と、男性回答・女性回答とも明石家さんまさんと綾瀬はるかさんがTOP3に挙がりました。持ち前の明るさで明石家さんまさんが応援してくれたり、優しい笑顔で綾瀬はるかさんが応援してくれたりしたら、テレワーク中でもところがほっこりする人が多いようです。

◆テレビ会議システムで応援してくれたらテレワーク中のところが温まると思う芸能人
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

| 男性[n=500] | | | 女性[n=500] | | |
|-----------|--------|----|-----------|--------|----|
| 順位 | 芸能人 | 件数 | 順位 | 芸能人 | 件数 |
| 1位 | 明石家さんま | 23 | 1位 | 綾瀬はるか | 20 |
| 2位 | 新垣結衣 | 21 | 2位 | 大泉洋 | 13 |
| 3位 | 綾瀬はるか | 18 | | 明石家さんま | 13 |
| 4位 | 松岡修造 | 16 | 4位 | 松岡修造 | 11 |
| 5位 | 浜辺美波 | 13 | 5位 | 中村倫也 | 8 |
| 6位 | タモリ | 11 | | フワちゃん | 6 |
| | 橋本環奈 | 11 | | 新垣結衣 | 6 |
| 8位 | 深田恭子 | 7 | 6位 | 星野源 | 6 |
| | 本田翼 | 7 | | 石原さとみ | 6 |
| 10位 | 大泉洋 | 6 | | 嵐 | 6 |

また、テレワークがはかどらないときにテレビ会議システムで叱咤激励してほしい芸能人を聞いたところ、「松岡修造さん」がダントツでした。テレワーク中に仕事が思うように進まないとき、松岡修造さんが熱のこもった叱咤激励で応援してくれたら仕事がはかどるようになって感じている人が多いのではないのでしょうか。以降、2位「マツコ・デラックスさん」、3位「天海祐希さん」が続きました。

◆テレワークがはかどらないときにテレビ会議システムで叱咤激励してほしい芸能人 [自由回答形式]
※上位10位までを抜粋
全体[n=1000]

| 順位 | 芸能人 | 件数 |
|----|-----------|-----|
| 1位 | 松岡修造 | 107 |
| 2位 | マツコ・デラックス | 37 |
| 3位 | 天海祐希 | 30 |
| 4位 | 明石家さんま | 24 |
| 5位 | タモリ | 19 |
| 6位 | ビートたけし | 12 |
| | 新垣結衣 | 12 |
| 8位 | 綾瀬はるか | 10 |
| 9位 | アニマル浜口 | 7 |
| | 梅沢富美男 | 7 |
| | 有吉弘行 | 7 |

- ◆テレワーク中のこころの冷えを解消するために話し相手になってほしい芸能人
男性回答・女性回答とも1位「綾瀬はるかさん」
- ◆テレワークでも絶対にさぼらなさそうな芸能人 1位「松岡修造さん」2位「櫻井翔さん」
- ◆テレワークでも絶対にさぼらなさそうなアニメキャラ 1位「炭治郎」2位「出木杉くん」

テレワーク中のこころの冷え（孤独感）を解消するために話し相手になってほしい芸能人を聞いたところ、男性回答・女性回答とも1位は「綾瀬はるかさん」でした。以降、男性回答では2位「明石家さんまさん」、3位「新垣結衣さん」、女性回答では2位「フワちゃん」、3位「明石家さんまさん」「いとうあさこさん」となりました。

◆テレワーク中のこころの冷え(孤独感)を解消するために話し相手になってほしい芸能人
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

| 男性[n=500] | | | 女性[n=500] | | |
|-----------|--------------------------------|----|-----------|--------|----|
| 順位 | 名前 | 件数 | 順位 | 名前 | 件数 |
| 1位 | 綾瀬はるか | 29 | 1位 | 綾瀬はるか | 22 |
| 2位 | 明石家さんま | 24 | 2位 | フワちゃん | 18 |
| 3位 | 新垣結衣 | 21 | 3位 | 明石家さんま | 16 |
| 4位 | 松岡修造 | 17 | | いとうあさこ | 16 |
| 5位 | 大泉洋 | 15 | 5位 | 中村倫也 | 13 |
| 6位 | 浜辺美波 | 14 | | 石原さとみ | 12 |
| 7位 | タモリ | 12 | 6位 | 天海祐希 | 12 |
| | 橋本環奈 | 12 | | 渡辺直美 | 12 |
| 9位 | 有村架純 | 9 | 9位 | 新垣結衣 | 11 |
| 10位 | マツコ・デラックス/出川哲朗/ 石田ゆり子/所ジョージ | 各8 | 10位 | 福山雅治 | 10 |

テレワークでも絶対にさぼらなさそうな芸能人・アニメキャラを聞いたところ、芸能人では1位「松岡修造さん」、2位「櫻井翔さん」、3位「堺雅人さん」、アニメキャラでは1位「竈門炭治郎（鬼滅の刃）」、2位「出木杉英才（ドラえもん）」、3位「ドラえもん（ドラえもん）」となりました。

◆テレワークでも絶対にさぼらなさそうな芸能人
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋
全体[n=1000]

| 順位 | 芸能人 | 件数 |
|----|--------|----|
| 1位 | 松岡修造 | 36 |
| 2位 | 櫻井翔 | 17 |
| 3位 | 堺雅人 | 14 |
| 4位 | 天海祐希 | 13 |
| 5位 | あばれる君 | 12 |
| | 綾瀬はるか | 12 |
| 7位 | タモリ | 11 |
| 8位 | 明石家さんま | 10 |
| 9位 | 芦田愛菜 | 9 |
| | 林修 | 9 |

◆テレワークでも絶対にさぼらなさそうなアニメキャラ
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋
全体[n=1000]

| 順位 | アニメキャラ | 件数 |
|----|-----------------------|----|
| 1位 | 竈門炭治郎(鬼滅の刃) | 80 |
| 2位 | 出木杉英才(ドラえもん) | 60 |
| 3位 | ドラえもん(ドラえもん) | 42 |
| 4位 | 江戸川コナン(名探偵コナン) | 28 |
| 5位 | アンパンマン(それいけ!アンパンマン) | 19 |
| 6位 | 源静香(ドラえもん) | 15 |
| 7位 | 孫悟空(ドラゴンボール) | 14 |
| 8位 | 煉獄杏寿郎(鬼滅の刃) | 9 |
| 9位 | モンキー・D・ルフィ(ONE PIECE) | 8 |
| | 星飛雄馬(巨人の星) | 8 |

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : テレワーク時の冷えに関する調査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
一都三県在住で、現在自宅でテレワークを行っている
20歳～59歳のビジネスパーソン
ビジネスパーソン：会社員、派遣社員・契約社員、会社役員・経営者、
専門職、公務員・団体職員
- ◆調査期間 : 2021年1月25日～1月27日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 一都三県（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル
有効回答から、各性年代が均等になるように1,000サンプルを抽出

| | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 |
|----|------|------|------|------|
| 男性 | 125s | 125s | 125s | 125s |
| 女性 | 125s | 125s | 125s | 125s |

■■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。