

報道関係各位

## 働く女性の「コロナ禍におけるストレスと健康」に関する 意識調査

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:朝倉 研二)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本町1-2-8/代表取締役社長:千葉 敏英)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:2020年12月1日~4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。

### コロナ禍による価値感の変化は、お金よりも「健康」

睡眠不足の解消で体の疲労は減少、でも「活力不足」を感じる日々  
心のストレスは、好きなものやスイーツを「食べる」ことで解消！



### トピックス

- お金よりも“健康”。コロナ禍による価値観の変化は、「健康」「お金」「仕事」の順に
- 「リモートワークあり」は飲酒機会・量が減少、美容にかかる時間、睡眠時間が増加
- コロナ禍における体の疲労、約6割が「ある」と回答。2012年の9割から大幅減
- 心の疲労は約7割が「ある」。2012年の8割から微減
- 飲酒機会・量が「大幅に減少した」層は、体の疲労、心のストレスともに高い傾向
- ストレスの理由は「常にマスク着用」、ストレス解消法は「好きなものを食べる」が1位
- 約7割の女性が活力不足の日々・・・世代別では、年齢が上がるごとに「活力不足」を実感

【この件に関するお問い合わせ先】

株式会社ナガセビューティケア 広報担当 桑田・小谷内 TEL: 03-3665-3620

E-mail: pr@nagase.co.jp ※調査結果はウェブサイト (<https://nbc.jp>) からご覧になれます。

## 働く女性の「コロナ禍におけるストレスと健康」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：2020年12月1日～4日

### 【調査項目一覧】

- |   |        |
|---|--------|
| 【1】 コロナ禍で、次の項目との関係性や価値観に変化はありましたか。変化があったものと一番変化があったものを教えてください     | ……P.7  |
| 【2】 コロナ禍以前と比べて以下の項目の機会(回数)・量・時間はどの程度変わりましたか                       | ……P.8  |
| 【3】 コロナ禍の日常において、以前と比較して体の疲労を感じることはありますか                           | ……P.10 |
| 【4】 体の疲労があるのはどのような理由からだと思いますか。                                    | ……P.11 |
| 【5】 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.12 |
| 【6】 コロナ禍の日常において以前と比較して心のストレスを感じますか                                | ……P.13 |
| 【7】 心のストレスがあるのはどのような理由からだと思いますか                                   | ……P.14 |
| 【8】 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はありますか                      | ……P.15 |
| 【9】 あなたは現在、活力のある日々を送っていますか  | ……P.16 |
| 【10】 あなたはお酒を飲みますか。頻度を教えてください                                      | ……P.17 |
| 【11】 どのような理由でお酒を飲みますか   | ……P.18 |
| 【12】 肝臓は疲労回復、代謝アップ、解毒作用の働き 身体の健康と大きく密接しています。この肝臓の働きを知っていましたか      | ……P.20 |
| 【13】 肝臓について、イメージすることを教えてください                                      | ……P.21 |
| 【14】 あなたが今一番、捨て去りたいもの(テックスしたいもの)は何ですか。頭に思い浮かんだものや事を、自由な発想でお書きください | ……P.22 |

## 働く女性の「コロナ禍におけるストレスと健康」に関する意識調査の目的

2012年に実施した同調査では、働く女性が心のストレスや慢性的な疲労を多く抱えていることがわかり、原因の一つとして身体の健康と大きく密接する「肝臓」が影響している可能性を推察しました。

「肝臓」の働きに関する理解と関連づけながら、現在のコロナ禍における働く女性のストレスの実態や、健康に対する意識の変化を2012年の調査と比較しながら探ってまいります。

## 働く女性の「コロナ禍におけるストレスと健康」に関する意識調査の総括

### ■ お金よりも“健康”

#### 価値観の変化は、「健康」「お金」「仕事」の順に

コロナ禍での関係性や価値観の変化について質問したところ、トップ3は、「健康」(45.8%)、「お金」(40.4%)、「仕事」(40.2%)の価値観の順になりました。

「一番変化があったもの」を問う質問でも「健康」が最も高くなり、コロナ禍で最も考えさせられるテーマといえそうです。(→調査結果の詳細はP.7)

### ■ 「外食の機会」「友人とのコミュニケーション」が5割以上「減少」

#### 「自炊の機会」など、家で行うものが増加

コロナ禍以前と比べて変わった項目ことについて質問したところ、「外食の機会」「友人とのコミュニケーション」の項目で5割以上が「減少した」と答えました。

一方で、「増加した」という回答は「自炊の機会」が最も多くなりました。(→調査結果の詳細はP.8)

### ■ 「リモートワークあり」は飲酒機会・量が減少、

#### 美容にかかる時間、睡眠時間が増加

リモートワーク頻度別で「飲酒の時間」「飲酒の量」「美容にかかる時間」「睡眠時間」をそれぞれ比較したところ、リモートワークの頻度が高い層で飲酒の時間/量が最も減少、美容と睡眠時間は増加しました。外での飲酒機会が少なくなり、家にいる時間が長くなったことが影響しているといえそうです。

リモートワーク「なし」で働く女性は、74.8%。週5回程度(フルリモート)で働く女性は5.2%という結果になりました。(→調査結果の詳細はP.9)

### ■ 2012年の9割から約3割減

#### コロナ禍における疲労、約6割が「ある」

#### 毎日出勤する女性は、疲労が「とてもある」最多

コロナ禍の日常での疲労について質問したところ、「とてもある」(15.0%)、「ときどきある」(41.8%)をあわせて、約6割が「ある」と答えました。2012年の調査と比較をすると約3割が減少しており、リモートワークの普及によって、身体的な疲れを感じる女性が少なくなったことが理由の一つとしていえそうです。

在宅勤務の程度と比較すると、毎日出勤している女性は、疲れが「とてもある」(16.8%)が他の勤務形態の女性と比べて最も多くなりました。出勤の頻度は、疲労の度合いに影響していることが伺えます。

(→調査結果の詳細はP.10)

## ■ 「日常的なストレス」「生活環境の変化」…精神的な要因が上位に

### 2012年調査のトップ「睡眠不足」は、大幅に減少

「体の疲労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、「日常的なストレス」(49.6%)が最も多く、次いで「生活環境の変化」(31.7%)と続きました。コロナ禍での精神的なダメージが疲労に繋がっている傾向が伺えました。

2012年の調査でトップだった「睡眠不足」は大幅に減少。働き方改革の影響や、リモートワークの導入によって、睡眠時間の確保がしやすくなったといえそうです。

同居家族による比較では、未就学児の子どもと同居する方は、「睡眠不足」「日常的なストレス」「生活環境の変化」が平均して高い数値となりました。子育てをする方は、体の疲労を感じる要因が比較的多い事がわかりました。(→調査結果の詳細はP. 11)

## ■ 疲れたときは「たくさん寝る」

### 自分自身で手軽に体を労わる回答が上位に

「体の疲労を感じたときに工夫をしていること」を質問したところ、「睡眠を良くとる」(81人)という回答が最も多く、次いで「お風呂につかる」(32人)、「ストレッチ・ヨガ」(32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。

2012年の調査と比較すると、上位の「睡眠」「お風呂」は変わらないものの「ストレッチ・ヨガ」の順位がアップ。まずは、ご自身で身体と上手に向き合ってケアを行っている女性が多いことが伺えます。

(→調査結果の詳細はP. 12)

## ■ コロナ禍での心のストレス、約7割が「感じるようになった」

### 「よく感じる」20代で最多

「コロナ禍で以前と比較して心のストレスを感じますか」と質問したところ、「よく感じる」(24.0%)、「ときどき感じる」(50.2%)と、「感じる」と答えた女性が約7割にのぼりました。

2012年の調査との比較では、「よく感じる」と答えた女性は微減、【3】のコロナ禍での体の疲労と比較すると、心のストレスは大きく変わっていないことがわかりました。

年代別で比較をすると、「よく感じる」と回答したのは20代が約3割と最も多くなりました。

一方、「感じないと」の回答も20代が多く、コロナ禍でのストレスの有無が二極化している傾向があることがわかりました。(→調査結果の詳細はP. 13)

## ■ 「常にマスク着用」「友人に気軽に会えない」

### 「先が見えない不安」など

### 理由は、日常的な習慣の変化や漠然とした不安

「心のストレスがあ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、「常にマスクを着用すること」(65.8%)「友人に気軽に会えないこと」(58.0%)など、コロナ禍の影響による日常的な変化と、「コロナ禍収束の先が見えない不安」(56.6%)といった漠然とした不安が、心のストレスにつながっている理由になっていることがわかりました。(→調査結果の詳細はP. 14)

## ■ “スッキリ”するには、やっぱり、食べること！

### 心のストレスは、手軽な方法で解消している傾向

「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はありますか」と質問したところ、「好きなものを食べる」(60.1%)が最も多く、次いで「家でゆっくり過ごす」(46.9%)、「スイーツを食べる」(46.6%)と続き、上位3位までに「食べること」に関する回答が集中しました。アクティブに動いたり、お金をかけるよりも、手軽にストレスを解消している傾向が高いことがわかりました。

比較して2012年の調査では、「好きな物を食べる」が3位「スイーツを食べる」が8位と、現在の方が「食べること」に対して女性の罪悪感がなくなりつつあるかもしれません。

同居家族による比較では、未就学児のいる女性の6割が、全体では3位の「スイーツを食べる」と回答し、最も多い結果となりました。「散歩に出かける」も平均より高く、ゆっくり過ごすことが難しい中、子どもと一緒に楽しめることを解消法としているのかもしれません。(→調査結果の詳細はP. 15)

## ■ 約7割の女性が活力不足の日々…

### 世代別では、年齢が上がるごとに「活力不足」を実感

「活力のある日々を送っていますか」と質問したところ、約7割の女性が「活力が不足していると感じる」(66.8%)と回答しました。

50代で約7割が「活力が不足していると感じる」と回答し、年齢があがるにつれて「活力不足」を実感する結果になりました。(→調査結果の詳細はP. 16)

## ■ お酒を「飲まない」が44.0%と最も多

### 週1回以上「飲む」は31.6%と、頻度は二極化傾向

「あなたはお酒を飲みますか」と質問したところ、「飲まない」(44.0%)が最も多い回答になりました。一方で「週1回以上飲む」は31.6%にのぼり、お酒を飲む頻度は二極化している傾向があることがわかりました。(→調査結果の詳細はP. 17)

## ■ 2012年との比較では、「飲まない」は15.2%増加

2012年の調査と比較すると、「飲まない」回答が、15.2%増加しました。

昨今の健康志向の高まりや、飲み会の機会の減少が影響しているといえそうです。

(→調査結果の詳細はP. 17)

## ■ お酒は趣味であり、ストレス解消法！

### コミュニケーションツールとしても活用

「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」(59.0%)が最も多く、「ストレス解消」(31.3%)、「友人とのコミュニケーションとして」(26.4%)と続きました。

上位3位は、順番の違いはあるものの、2012年の調査結果と同じ回答になりました。また、雇用形態別では、正規雇用で働く女性たちが、3位の「友人とのコミュニケーションツールとして」を理由として最も多くあげ、人付き合いする上でお酒は大事なツールだといえそうです。(→調査結果の詳細はP. 18)

働く女性の飲酒機会と量の増減による体や心への影響を聞いたところ、飲酒の機会と量ともに「大幅に減少した」と回答した女性は、体や心の疲労を感じている傾向があることがわかりました。お酒が好きな働く女性にとって、飲みに行くことが減ることは、体や心にとって大きな負担といえそうです。

(→調査結果の詳細は P. 19)

### ■ 肝臓の働き「よく知っている」、2012年から5.6%アップ 世代別では、30代での認識が最多

「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、「よく知っている」と答えたのは24.0%で、2012年調査時よりも5.6%アップしました。

世代別では、「よく知っている」と答えたのは30代が最多となりました。2012年の調査と比較すると、20代から40代の世代でいずれも増加しており、近年の健康志向の高まりから肝臓の働きが着目されるようになり、認識が深まったということが一つの理由としていえそうです。(→調査結果の詳細は P. 20)

### ■ アルコール関連の回答が半数を占めるも 「解毒」など、アルコール以外のイメージも浸透している結果に

「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」に関する回答が多く目立つものの、2012年の調査と比較すると「解毒・分解」(35人)が大幅に増加し、アルコール関連以外の肝臓の働きについて、認知度があがったことがわかりました。(→調査結果の詳細は P. 21)

### ■ 体も、家も、頭も“スッキリ”したい！ 一番はやっぱり「脂肪・ぜい肉」だけど 「家の不要なもの」も、「ストレス」も捨てたい…

「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」を質問すると、「脂肪・ぜい肉」(137人)が大きく差をつけて1位となったものの、「家にある不要なもの」(61人)、「ストレス」(45人)、「人間関係(家族・仕事・親戚等)」(37人)等と続き、身の回りの物質的な面のほか、精神的な面での回答も多くありました。広範囲に、捨て去りたいものがたくさんある女性の葛藤がみられました。(→調査結果の詳細は P. 22)

### ■ コロナ禍の不安、浮ぼりに

2012年の調査と比較すると、精神的な回答が多く上位にあがり、「コロナ」に関連した回答(17人)も多くみられました。コロナ禍での不安が、浮ぼりになった結果となりました。(→調査結果の詳細は P. 22)

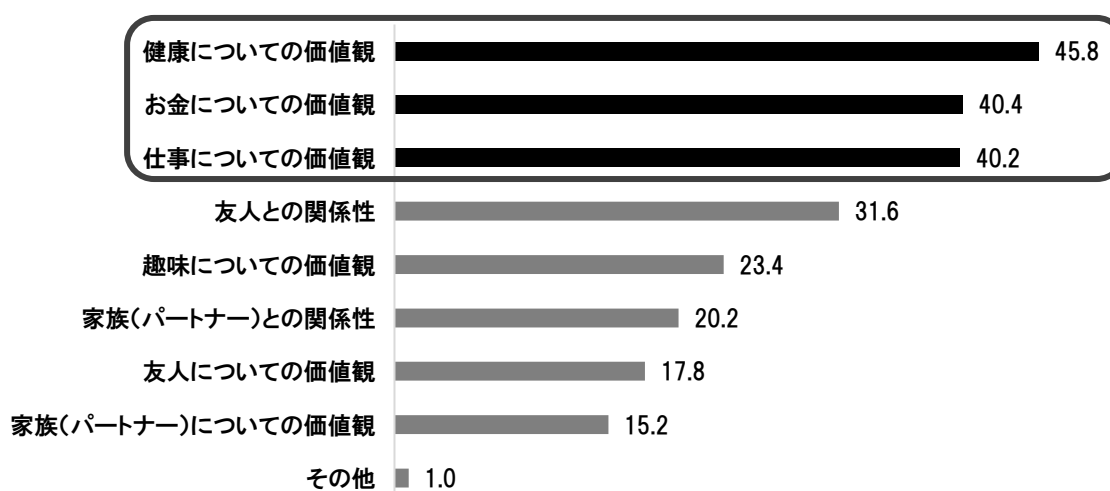
【1】 コロナ禍で、次の項目との関係性や価値観に変化はありましたか。  
変化があったものと一番変化があったものを教えてください。(%)

## お金よりも“健康” 価値観の変化は、「健康」「お金」「仕事」の順に

コロナ禍での関係性や価値観の変化について質問したところ、トップ3は、「健康」(45.8%)、「お金」(40.4%)、「仕事」(40.2%)の価値観の順になりました。  
「一番変化があったもの」を問う質問でも「健康」が最も高くなり、コロナ禍で最も考えさせられるテーマといえそうです。

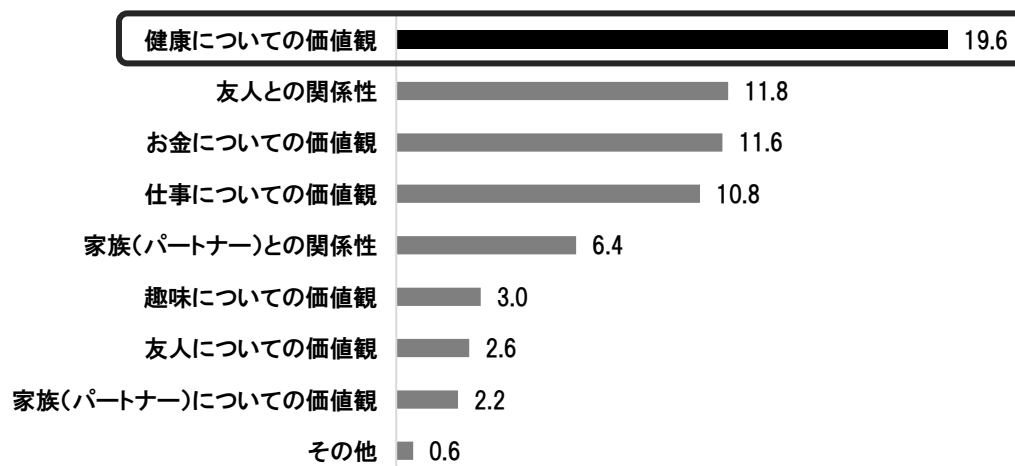
### ■変化があったもの

【全体(%) n=500、複数回答】



### ■一番変化があったもの

【全体(%) n=500、単一回答】



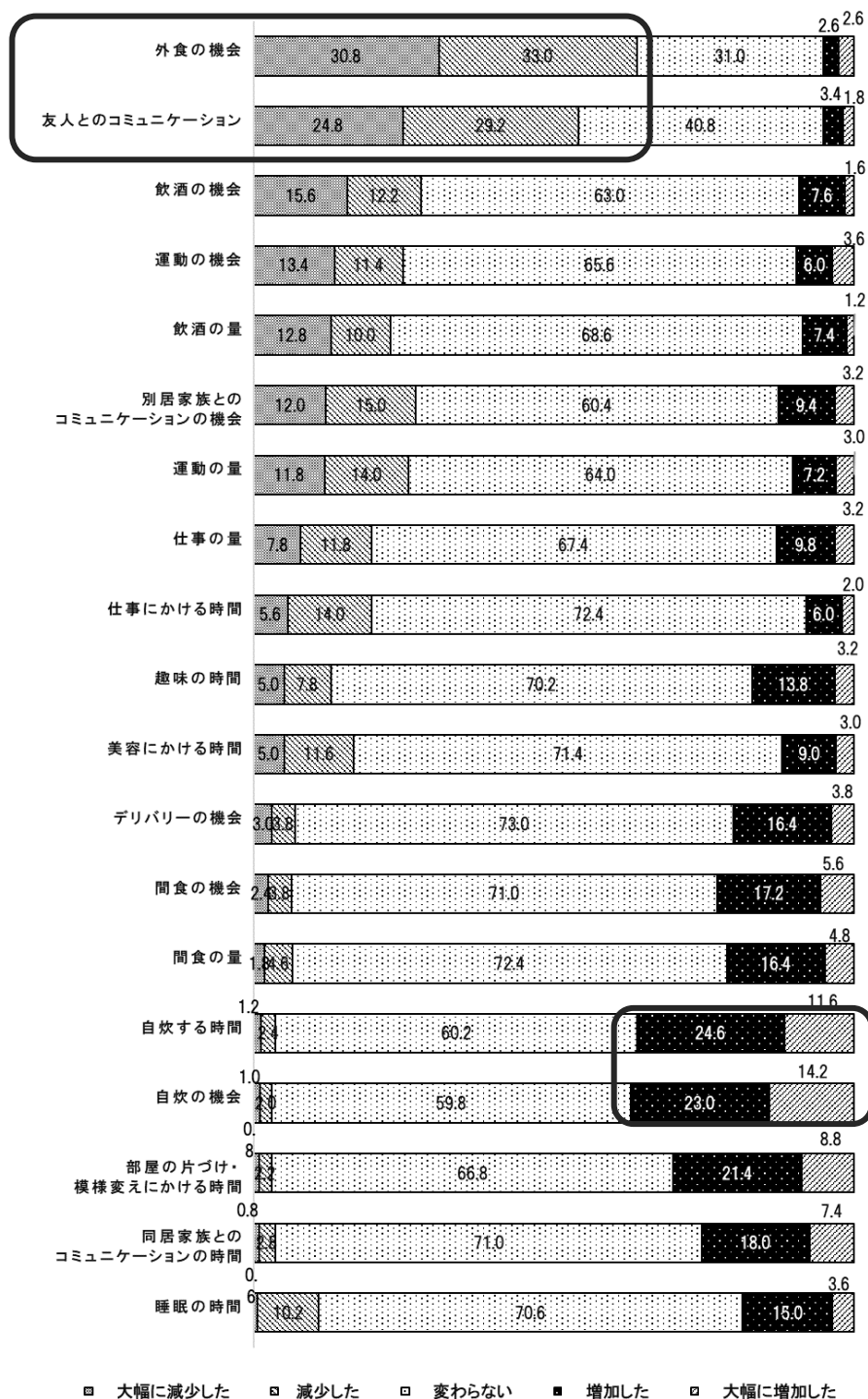
【2】 コロナ禍以前と比べて以下の項目の機会(回数)・量・時間はどの程度変わりましたか。  
(%)

## 「外食の機会」「友人とのコミュニケーション」が5割以上「減少」 「自炊の機会」など、家で行うものが増加

コロナ禍以前と比べて変わった項目ことについて質問したところ、「外食の機会」「友人とのコミュニケーション」の項目で5割以上が「減少した」と答えました。

一方で、「増加した」という回答は「自炊の機会」が最も多くなりました。

【全体(%)  
n=500】





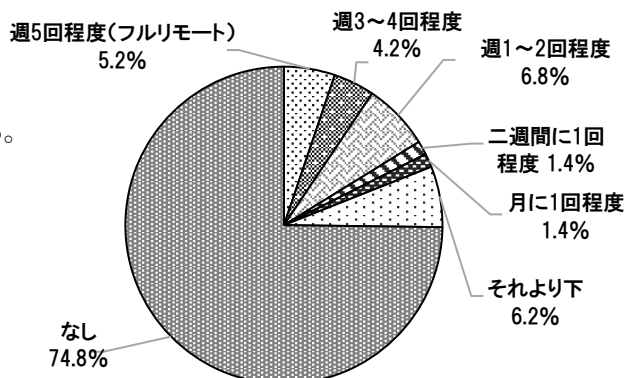
コロナ禍において広がったリモートワーク。リモートワークの実態と、リモートワーク頻度別に特徴的な結果をピックアップしました。

## 「リモートワークあり」は飲酒機会・量が減少、美容にかける時間、睡眠時間が増加

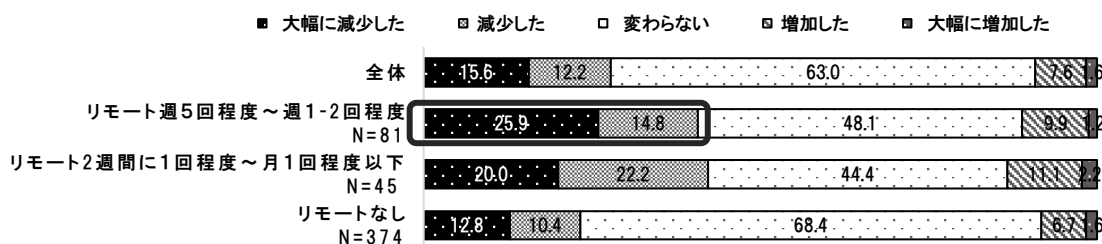
リモートワーク頻度別で「飲酒の時間」「飲酒の量」「美容にかける時間」「睡眠時間」をそれぞれ比較したところ、リモートワークの頻度が高い層で飲酒の時間/量が最も減少、美容と睡眠時間は増加しました。外での飲酒機会が少なくなり、家にいる時間が長くなったことが影響しているといえそうです。

### ■在宅勤務の程度

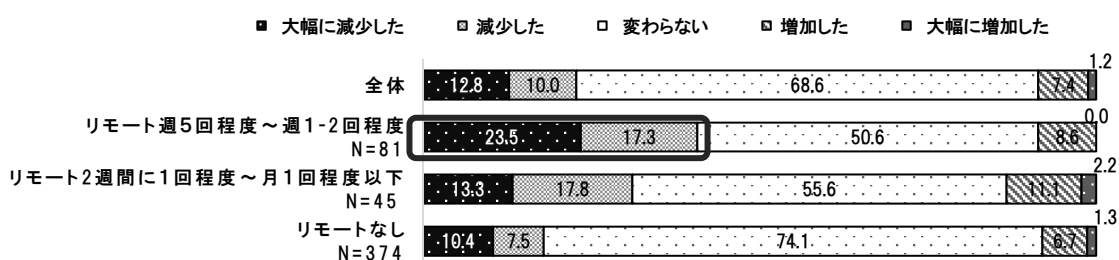
リモートワーク「なし」で働く女性は、74.8%。  
週5回程度(フルリモート)で働く女性は5.2%という結果になりました。



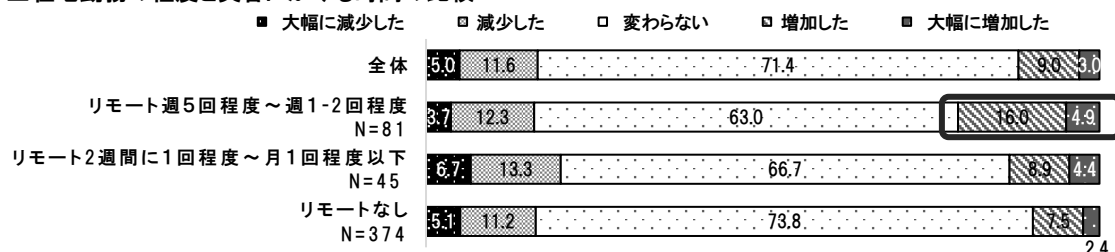
### ■在宅勤務の程度と飲酒の時間の比較



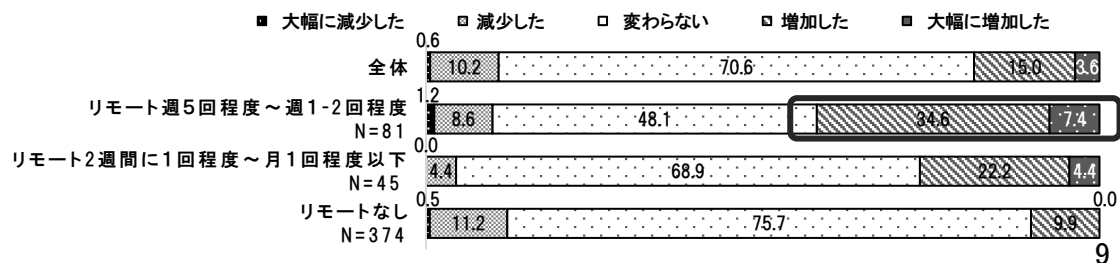
### ■在宅勤務の程度と飲酒の量の比較



### ■在宅勤務の程度と美容にかける時間の比較



### ■在宅勤務の程度と睡眠時間の比較



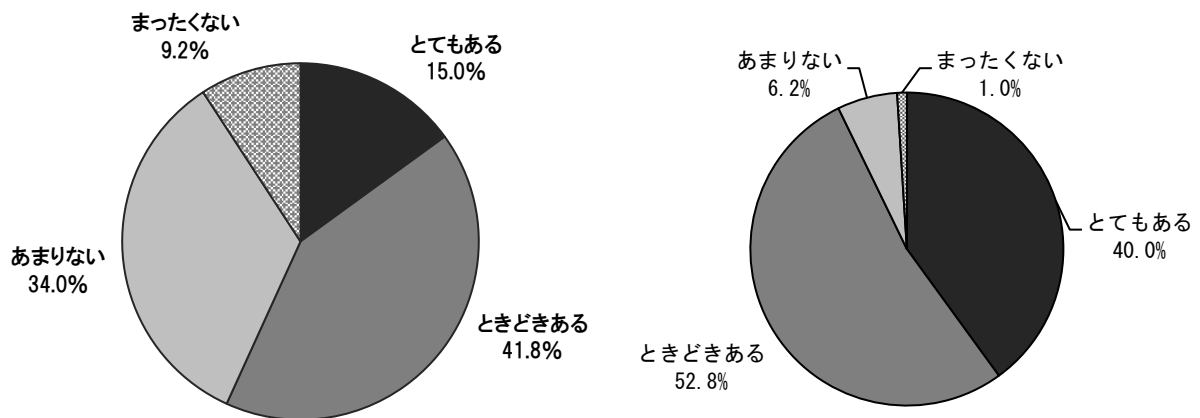
【3】 コロナ禍の日常において、以前と比較して体の疲労を感じることはありますか。  
 (複数回答・%)

## 2012年の9割から約3割減 コロナ禍における疲労、約6割が「ある」 毎日出勤する女性は、疲労が「とてもある」最多

コロナ禍の日常での疲労について質問したところ、「とてもある」(15.0%)、「ときどきある」(41.8%)をあわせて、約6割が「ある」と答えました。2012年の調査と比較すると約3割減少しており、リモートワークの普及によって、身体的な疲れを感じる女性が少なくなったことが理由の一つとしていえます。

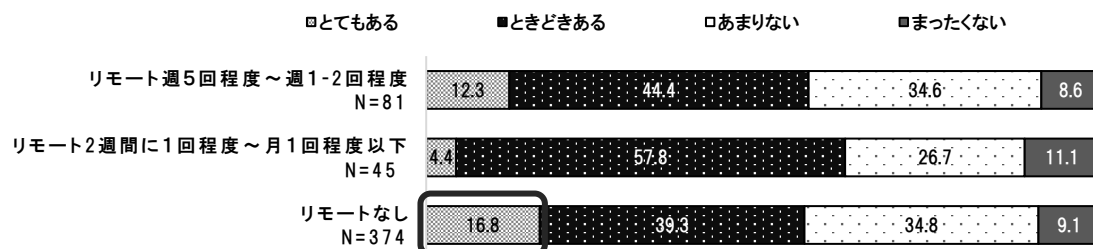
【全体(%) n=500】

【2012年の調査】



### ■在宅勤務の程度との比較

在宅勤務の程度と比較すると、毎日出勤している女性は、疲れが「とてもある」(16.8%)が他の勤務形態の女性と比べて最も多くなりました。出勤の頻度は、疲労の度合いに影響していることが伺えます。



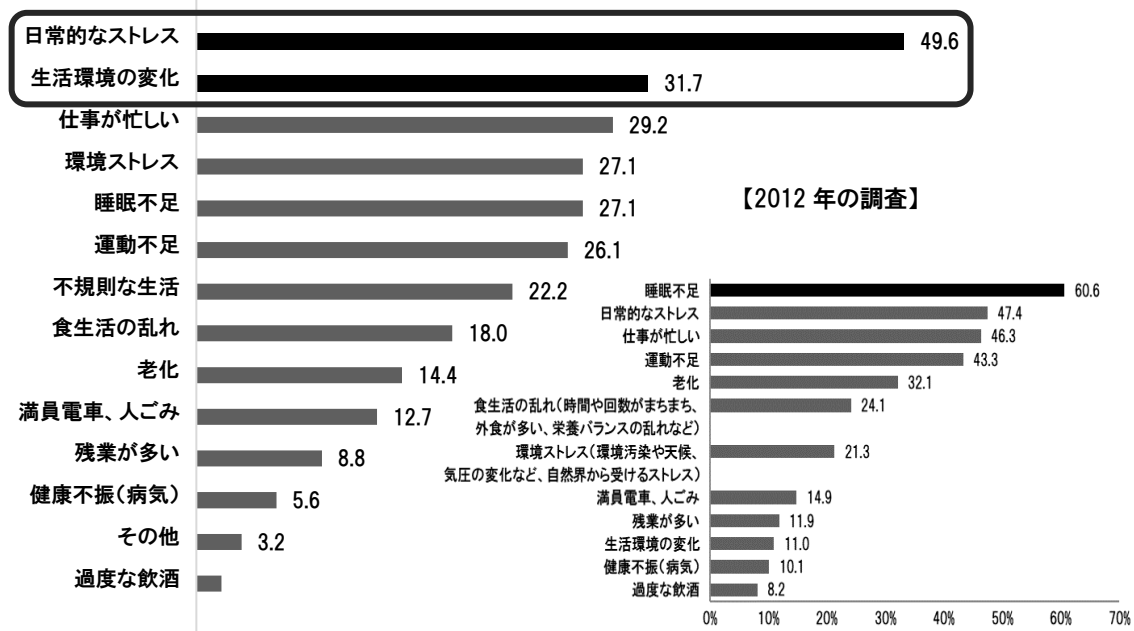
【4】【3】で「1.(体の疲労が)とてもある」「2.(体の疲労が)ときどきある」とお答えいただいた方に質問します。体の疲労があるのはどのような理由からだと思いますか。(複数回答・%)

## 「日常的なストレス」「生活環境の変化」・・・ 精神的な要因が上位に 2012年調査のトップ「睡眠不足」は、大幅に減少

「体の疲労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、「日常的なストレス」(49.6%)が最も多く、次いで「生活環境の変化」(31.7%)と続きました。コロナ禍での精神的なダメージが疲労に繋がっている傾向が伺えました。

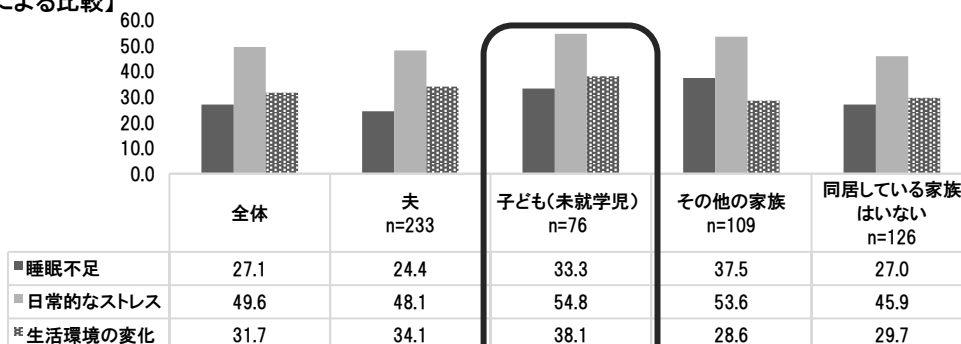
2012年の調査でトップだった「睡眠不足」は大幅に減少。働き方改革の影響や、リモートワークの導入によって、睡眠時間の確保がしやすくなったといえそうです。

【全体(%) n=500】



同居家族による比較では、未就学児の子どもと同居する方は、「睡眠不足」「日常のストレス」「生活環境の変化」が平均して高い数値となりました。子育てをする方は、体の疲労を感じる要因が比較的多い事がわかりました。

【同居家族による比較】

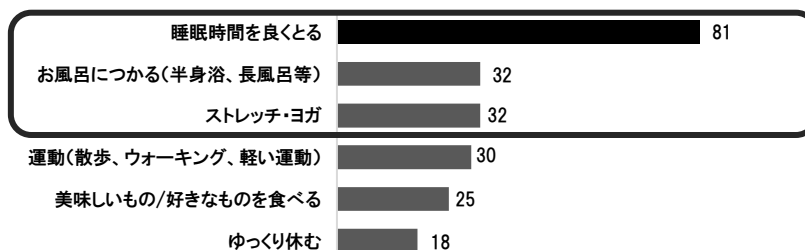


【5】【3】で「1.(体の疲労が)とてもある」「2.(体の疲労が)ときどきある」とお答えいただいた方に質問します。体の疲労を感じたときに工夫をしていることがあれば教えてください。  
(自由回答)

## 疲れたときは「たくさん寝る」 自分自身で手軽に体を労わる回答が上位に

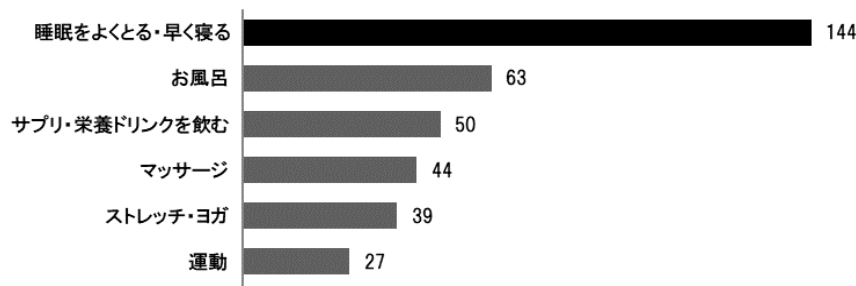
「体の疲労を感じたときに工夫をしていること」を質問したところ、「睡眠を良くとる」(81人)という回答が最も多く、次いで「お風呂につかる」(32人)、「ストレッチ・ヨガ」(32人)と続き、自分自身で手軽に体を労わる工夫をしている回答が多く目立ちました。

【全体(人) n=284】



2012年の調査と比較すると、上位の「睡眠」「お風呂」は変わらないものの「ストレッチ・ヨガ」の順位がアップ。まずは、ご自身で身体と上手に向き合ってケアを行っている女性が多いことが伺えます。

【2012年の調査】



### ■回答を一部抜粋

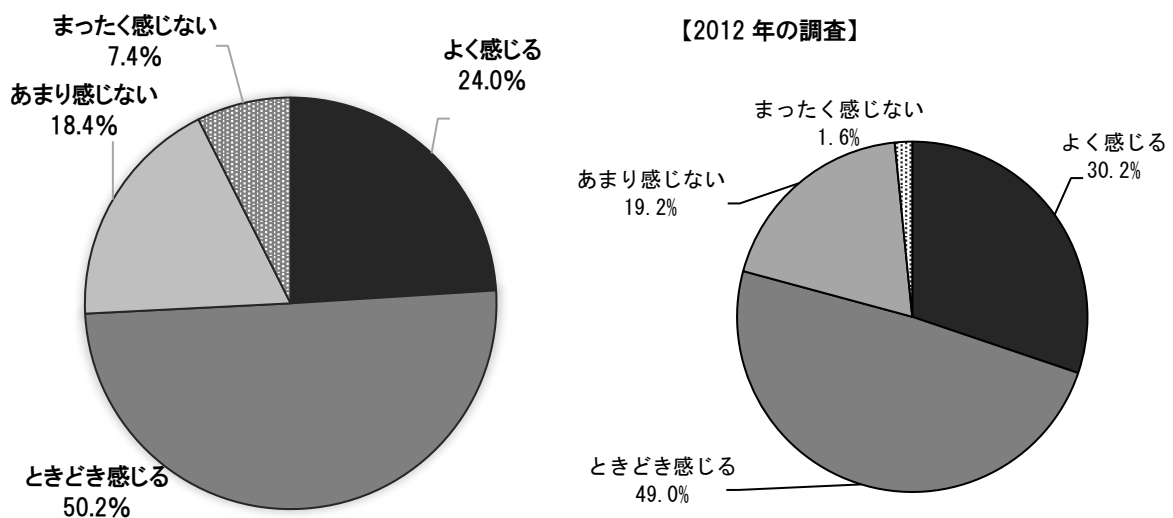
- ・外に出たくなったり外食したくなるのでそういう時はドライブスルーができる店で買ったり、近くの少し大きいスーパーなどに行き少しでも欲求を満たすようにする。(20代)
- ・無理に予定を入れずに部屋でボーッとするようにしています。(30代)
- ・最近になってから、軽いスクワットをやるようになった。(40代)
- ・一人の時間を作り、スマホでゲームするなど気分転換する。(50代)

【6】 コロナ禍の日常において以前と比較して心のストレスを感じますか。(単一回答・%)

## コロナ禍での心のストレス、約7割が「感じる」 「よく感じる」20代で最多

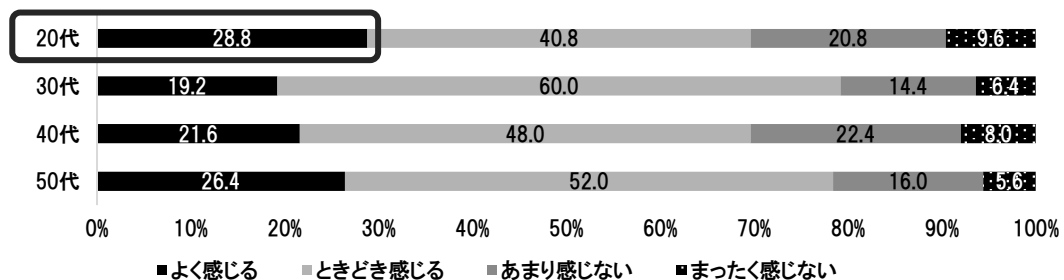
「コロナ禍で以前と比較して心のストレスを感じますか」と質問したところ、「よく感じる」(24.0%)、「ときどき感じる」(50.2%)と、「感じる」と答えた女性が約7割にのびりました。2012年の調査との比較では、「よく感じる」と答えた女性は微減、【3】のコロナ禍での体の疲労と比較すると、心のストレスは大きく変わっていないことがわかりました。

【全体(%) n=500】



年代別で比較をすると、「よく感じる」と回答したのは20代が約3割と最も多くなりました。一方、「感じないと」の回答も20代が多く、コロナ禍でのストレスの有無が二極化している傾向があることがわかりました。

【年代別比較(%)】

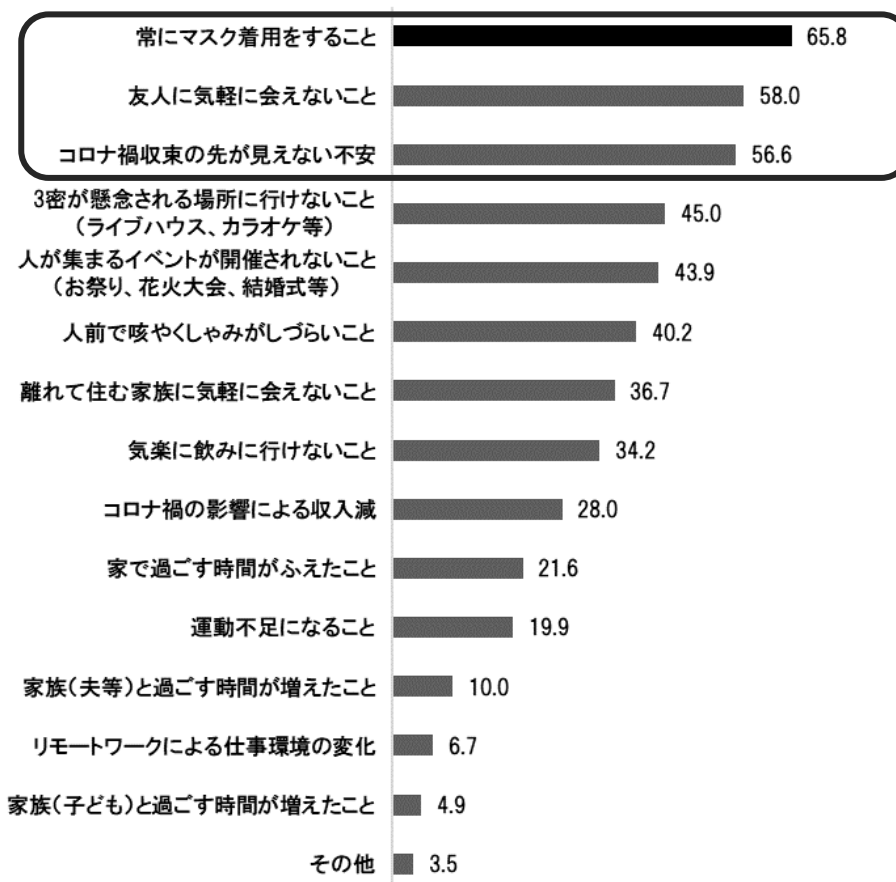


【7】 【6】で「1.(心のストレスを)よく感じる」「2.(心のストレスを)ときどき感じる」とお答えいただいた方に質問します。心のストレスがあるのはどのような理由からだと思えますか。  
(複数回答・%)

## 「常にマスク着用」「友人に気軽に会えない」 「先が見えない不安」など 理由は、日常的な習慣の変化や漠然とした不安

「心のストレスがあるのはどのような理由からだと思えますか」と質問したところ、「常にマスク着用をすること」(65.8%)「友人に気軽に会えないこと」(58.0%)など、コロナ禍の影響による日常的な変化と、「コロナ禍収束の先が見えない不安」(56.6%)といった漠然とした不安が、心のストレスにつながっている理由になっていることがわかりました。

【全体(%) n=500】



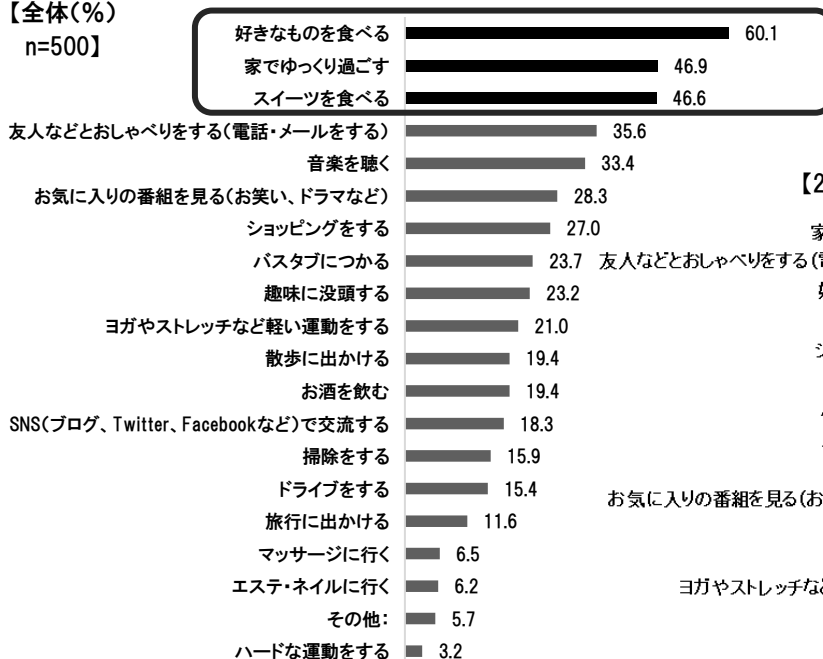
【8】【6】で「1.(心のストレスを)よく感じる」「2.(心のストレスを)ときどき感じる」とお答えいただいた方に質問します。心のストレスを解消し、“スッキリ”前向きな気持ちになるためにすることはありますか。(複数回答・%)

## “スッキリ”するには、やっぱり、食べること！ 心のストレスは、手軽な方法で解消している傾向

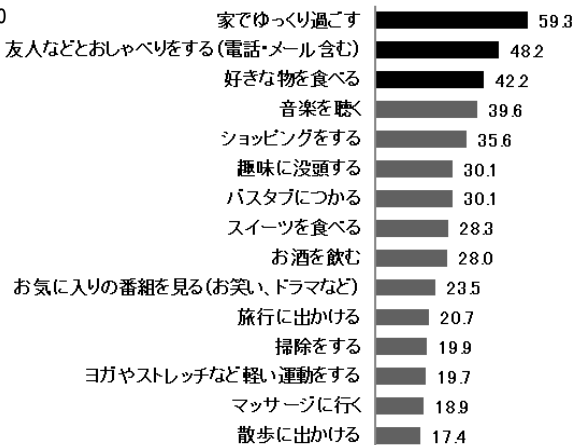
「心のストレスを解消し、“スッキリ”前向きな気持ちになるためにすることはありますか」と質問したところ、「好きなものを食べる」(60.1%)が最も多く、次いで「家でゆっくり過ごす」(46.9%)、「スイーツを食べる」(46.6%)と続き、上位3位までに「食べること」に関する回答が集中しました。アクティブに動いたり、お金をかけるよりも、手軽にストレスを解消している傾向が高いことがわかりました。

比較して2012年の調査では、「好きな物を食べる」が3位「スイーツを食べる」が8位と、現在のほうが「食べること」に対して女性の罪悪感がなくなりつつあるかもしれません。

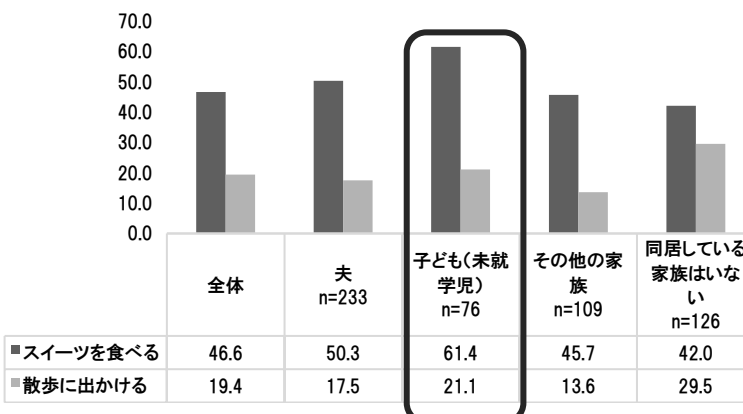
【全体(%)  
n=500】



【2012年の調査】



【同居家族による比較】



同居家族による比較では、未就学児のいる女性の6割が、全体では3位の「スイーツを食べる」と回答し、最も多い結果となりました。「散歩に出かける」も平均より高く、ゆっくり過ごすことが難しい中、子どもと一緒に楽しめることを解消法としているのかもしれません。

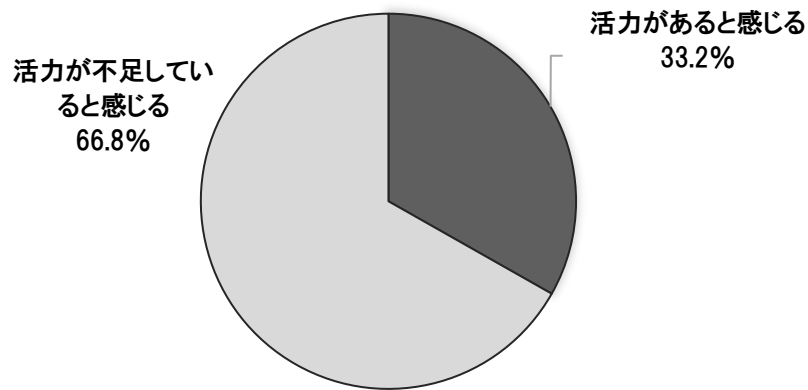
【9】あなたは現在、活力のある日々を送っていますか。(単一回答・%)

## 約7割の女性が活力不足の日々・・・ 世代別では、年齢が上がるごとに「活力不足」を実感

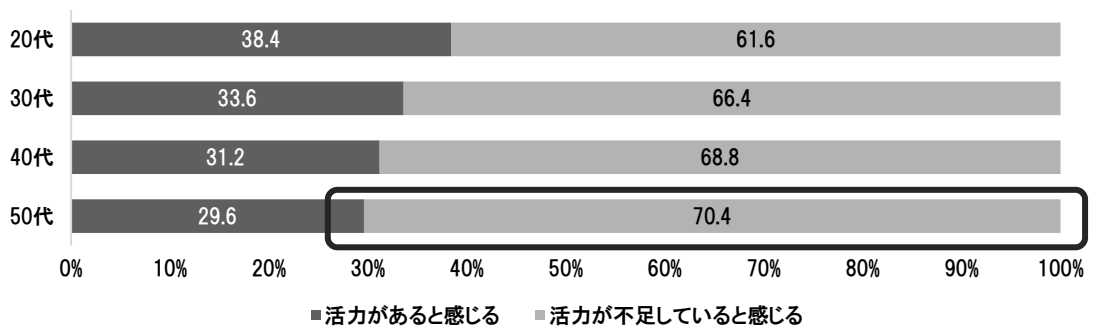
「活力のある日々を送っていますか」と質問したところ、約7割の女性が「活力が不足していると感じる」(66.8%)と回答しました。

年代別で比較すると、50代で約7割が「活力が不足していると感じる」と回答し、年齢があがるにつれて「活力不足」を実感する結果になりました。

【全体(%) n=500】



【世代別比較(%)】



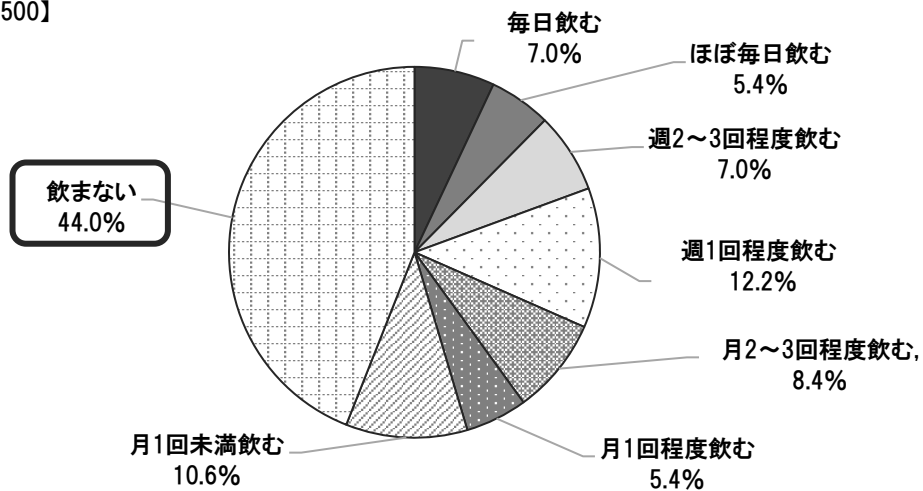


【10】 あなたはお酒を飲みますか。頻度を教えてください。(単一回答・%)

## お酒を「飲まない」が44.0%と最も 週1回以上「飲む」は31.6%と、頻度は二極化傾向

「あなたはお酒を飲みますか」と質問したところ、「飲まない」(44.0%)が最も多い回答になりました。一方で「週1回以上飲む」は31.6%にのぼり、お酒を飲む頻度は二極化している傾向があることがわかりました。

【全体(%) n=500】

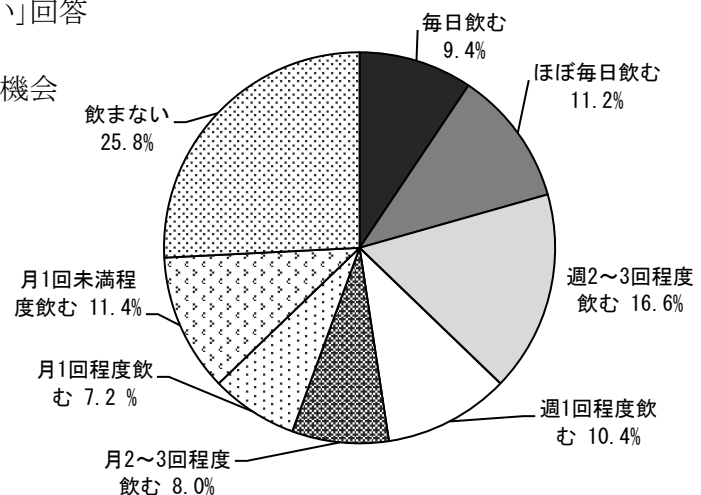


【2012年の調査(%)】

## 2012年との比較では、「飲まない」は15.2%増加

2012年の調査と比較すると、「飲まない」回答が、15.2%増加しました。

昨今の健康志向の高まりや、飲み会の機会の減少が影響しているといえそうです。



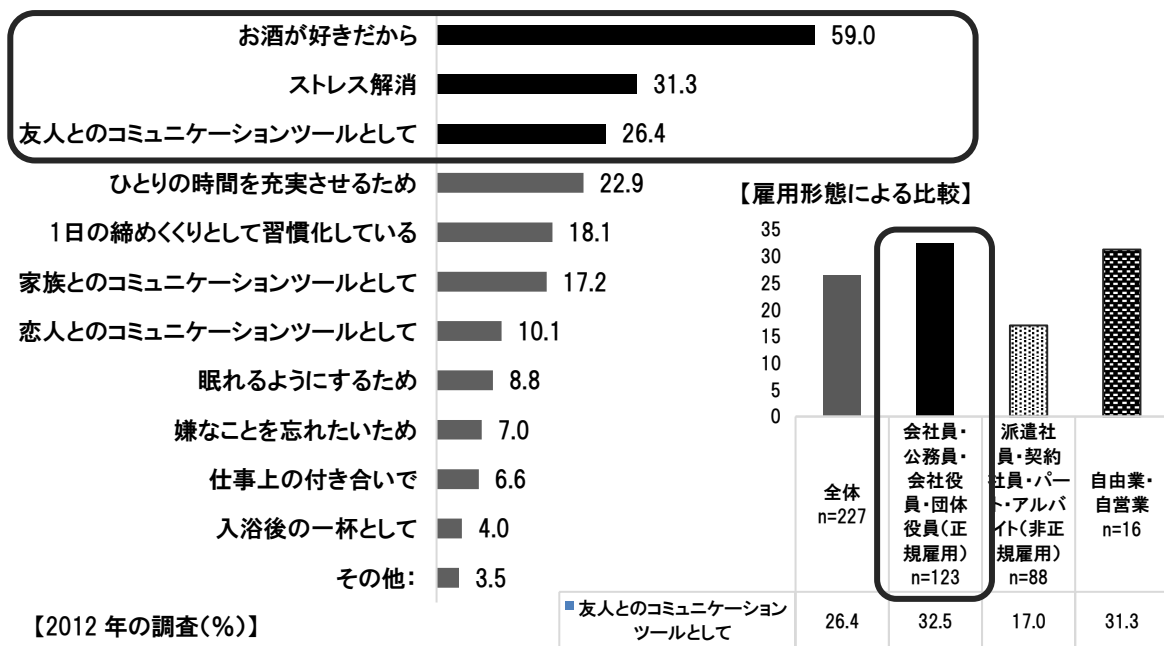
【11】【10】で「毎日飲む」、「ほぼ毎日飲む」、「週 2~3 回程度で飲む」、「週 1 回程度で飲む」、「月 2~3 回程度飲む」、「月 1 回程度飲む」とお答えいただいた方に質問します。  
 どのような理由でお酒を飲みますか。(複数回答・%)

## お酒は趣味であり、ストレス解消法！ コミュニケーションツールとしても活用

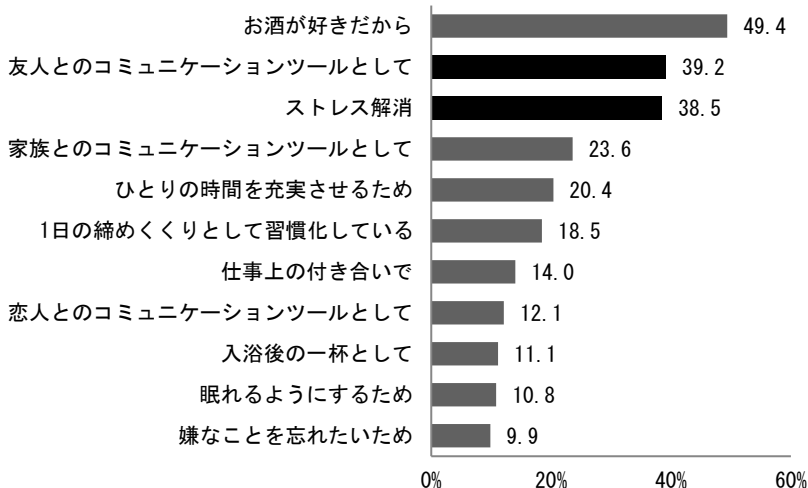
「どのような理由でお酒を飲みますか」と質問したところ、「お酒が好きだから」(59.0%)が最も多く、「ストレス解消」(31.3%)、「友人とのコミュニケーションとして」(26.4%)と続きました。

上位3位は、順番の違いはあるものの、2012年の調査結果と同じ回答になりました。また、雇用形態別では、正規雇用で働く女性たちが、3位の「友人とのコミュニケーションツールとして」を理由として最も多くあげ、人付き合いする上でお酒は大事なツールだといえそうです。

【全体(%) n=500】



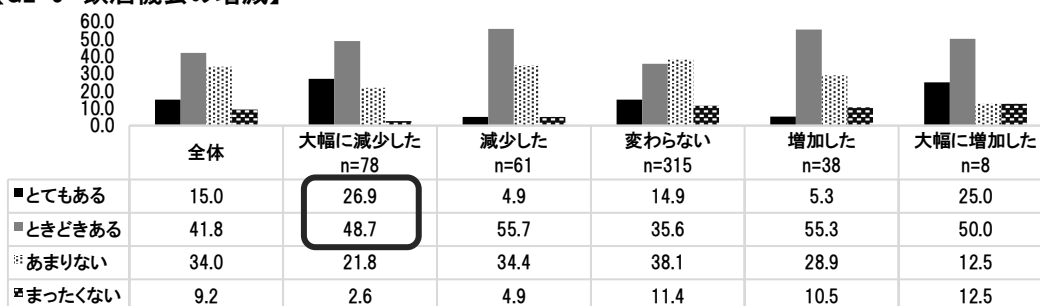
【2012年の調査(%)】



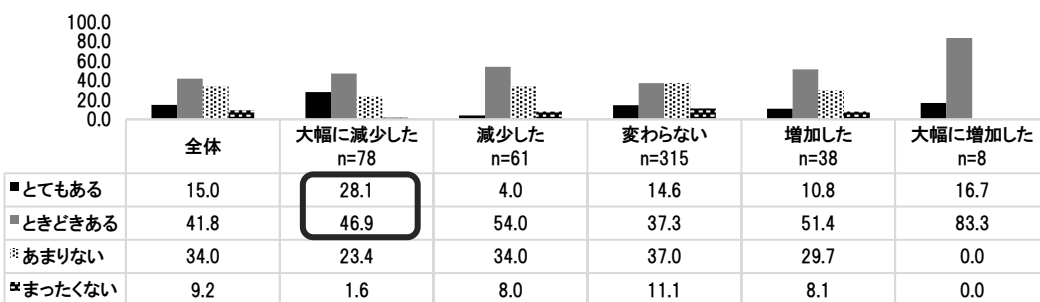
働く女性の飲酒機会と量の増減による体や心への影響を聞いたところ、飲酒の機会と量ともに「大幅に減少した」と回答した女性は、体や心の疲労を感じている傾向があることがわかりました。お酒が好きな働く女性にとって、飲みに行くことが減ることは、体や心にとって大きな負担といえそうです。

【Q3 体の疲労を感じることはありますか】

×【Q2-9 飲酒機会の増減】

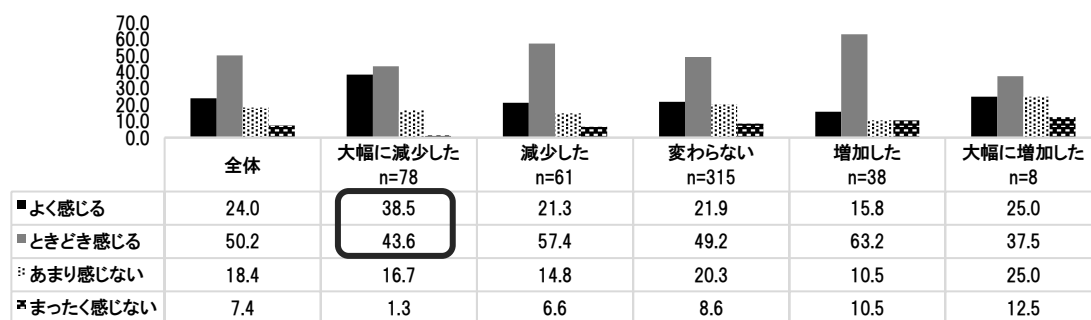


×【Q2-10 飲酒量の増減】

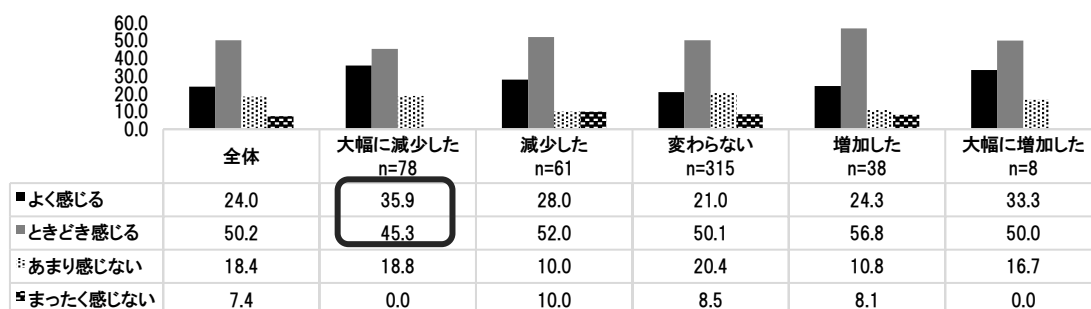


【Q6 心のストレスを感じることはありますか】

×【Q2-9 飲酒機会の増減】



×【Q2-10 飲酒量の増減】

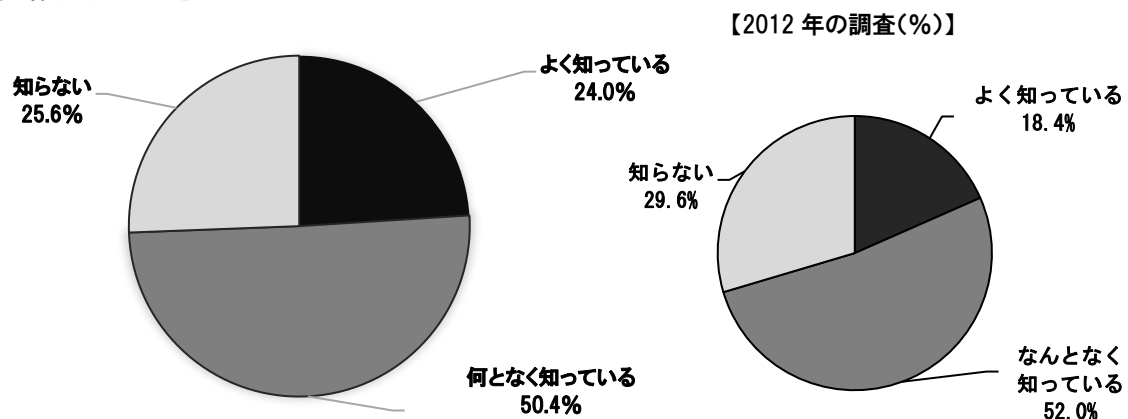


【12】 肝臓は疲労回復、代謝アップ、解毒作用の働き 身体の健康と大きく密接しています。  
この肝臓の働きを知っていましたか。(単一回答・%)

## 肝臓の働き「よく知っている」、2012年から5.6%アップ 世代別では、30代での認識が最多

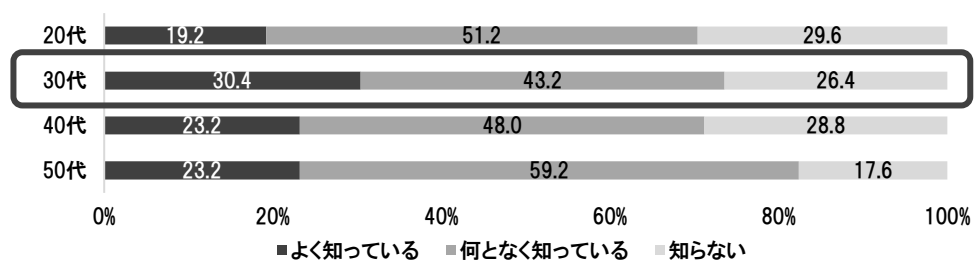
「肝臓の働きについて知っていましたか」と質問したところ、「よく知っている」と答えたのは24.0%で、2012年調査時よりも5.6%アップしました。

【全体(%) n=500】

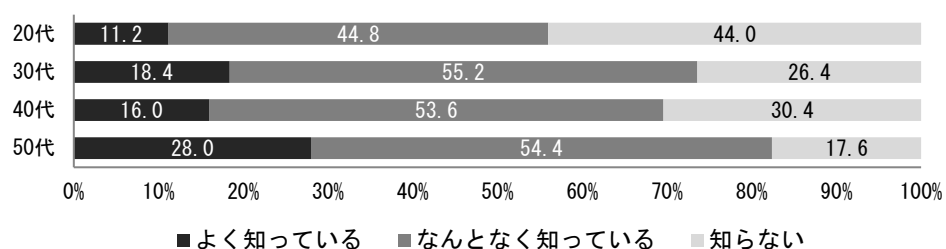


世代別では、「よく知っている」と答えたのは30代が最多となりました。2012年の調査と比較すると、20代から40代の世代でいずれも増加しており、近年の健康志向の高まりから肝臓の働きが着目されるようになり、認識が深まったということが一つの理由としていえそうです。

【年代別比較(%)】



【2012年の調査(%)】

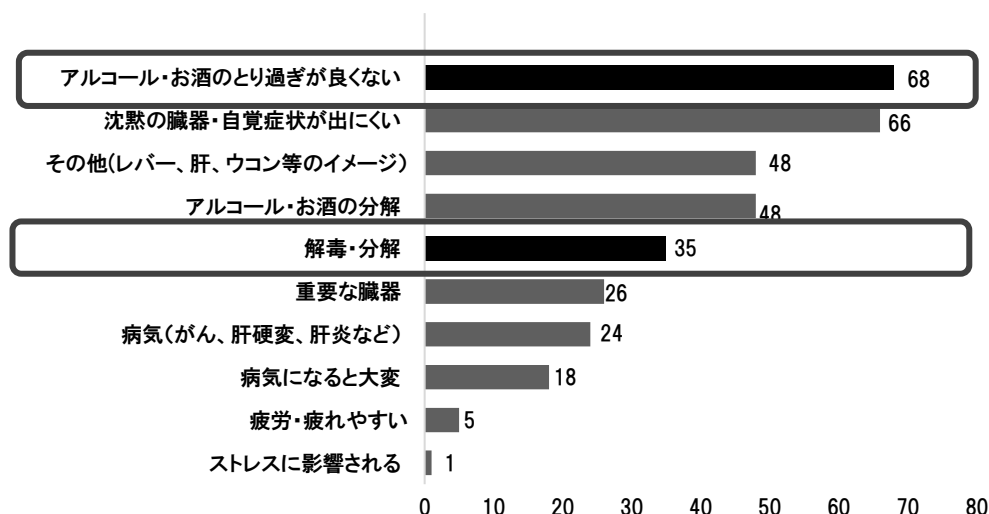


【13】 肝臓について、イメージすることを教えてください。(自由回答・%)

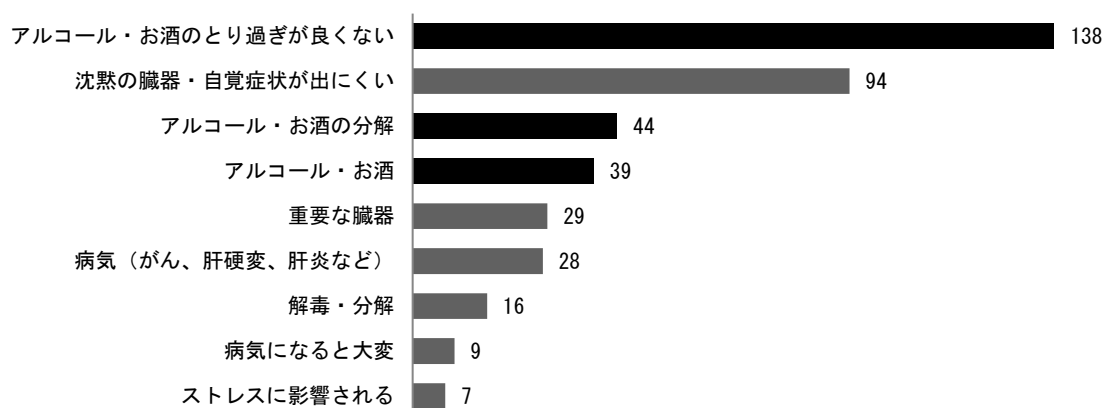
## アルコール関連の回答が半数を占めるも「解毒」など、アルコール以外のイメージも浸透している結果に

「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」に関する回答が多く目立つものの、2012年の調査と比較すると「解毒・分解」(35人)が大幅に増加し、アルコール関連以外の肝臓の働きについて、認知度があがったことがわかりました。

【全体(人) n=500】



【2012年の調査(%)】



■回答を一部抜粋

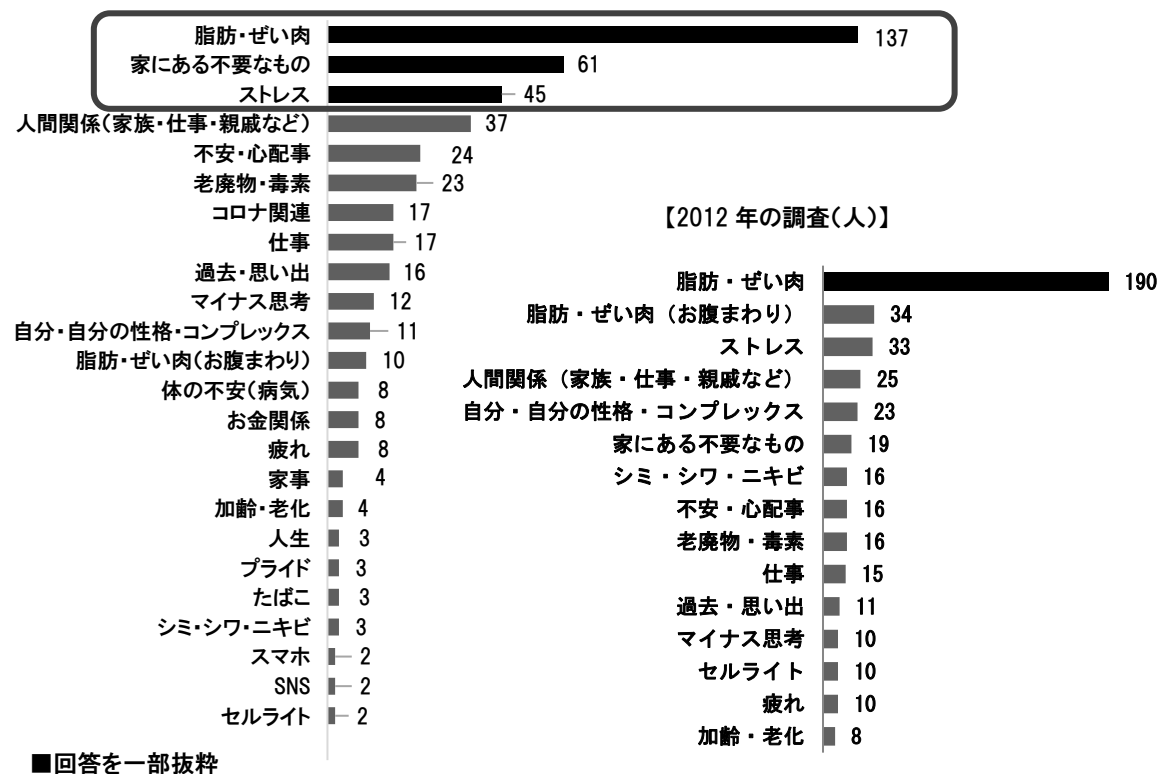
- ・体になくてはならないもの。吸収された栄養素は肝臓に蓄えられたりするから、ないと困る。とりあえず人体で内臓系の問題出されたら大体答えは肝臓。(20代)
- ・アルコール分解、疲れは肝臓機能に影響。(30代)
- ・お酒を飲まなければ意識しない。(40代)
- ・女性の方が機能が弱い。(50代)

【14】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。  
頭に思い浮かんだものや事を、自由な発想でお書きください。  
(実際にデトックスできないものでも結構です)(自由回答)

## 体も、家も、頭も“スッキリ”したい！ 一番はやっぱり「脂肪・ぜい肉」だけど 「家の不要なもの」も、「ストレス」も捨てたい・・・

「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」を質問すると、「脂肪・ぜい肉」(137人)が大きく差をつけて1位となったものの、「家にある不要なもの」(61人)、「ストレス」(45人)、「人間関係(家族・仕事・親戚等)」(37人)等と続き、身の回りの物質的な面のほか、精神的な面での回答も多くありました。広範囲に、捨て去りたいものがたくさんある女性の葛藤がみられました。

【全体(人) n=500】



- ・コロナ禍で周りをすごく気にしたり比べたりしてしまう、荒んだ気持ち。(20代)
- ・マスクでいる生活。(30代)
- ・今年はないかもしれないけど義実家での正月帰省。(40代)

### コロナ禍の不安、浮ぼりに

2012年の調査と比較すると、精神的な回答が多く上位にあがり、「コロナ」に関連した回答(17人)も多くみられました。コロナ禍での不安が、浮ぼりになった結果となりました。