

体に良い食品は体調管理の一助に

ビジネスパーソンの変化と体調の維持管理に関する実態調査

株式会社日本能率協会総合研究所(代表取締役社長:加藤 文昭 本社:東京都港区)では、全国のビジネスパーソン1,000人を対象とし、環境の変化と体調の維持管理に関するアンケートを4月に実施致しました。

【調査概要】

調査目的	ビジネスパーソンのストレス環境を把握し、体調への関連性や体調維持に関する意識・実態を把握すること。
調査対象者	全国の企業・公務・団体でお勤めのビジネスパーソン
調査方法	インターネット調査
調査時期	2014年4月3日(木)~7日(月)
回収サンプル数	1,000名

<まとめ>

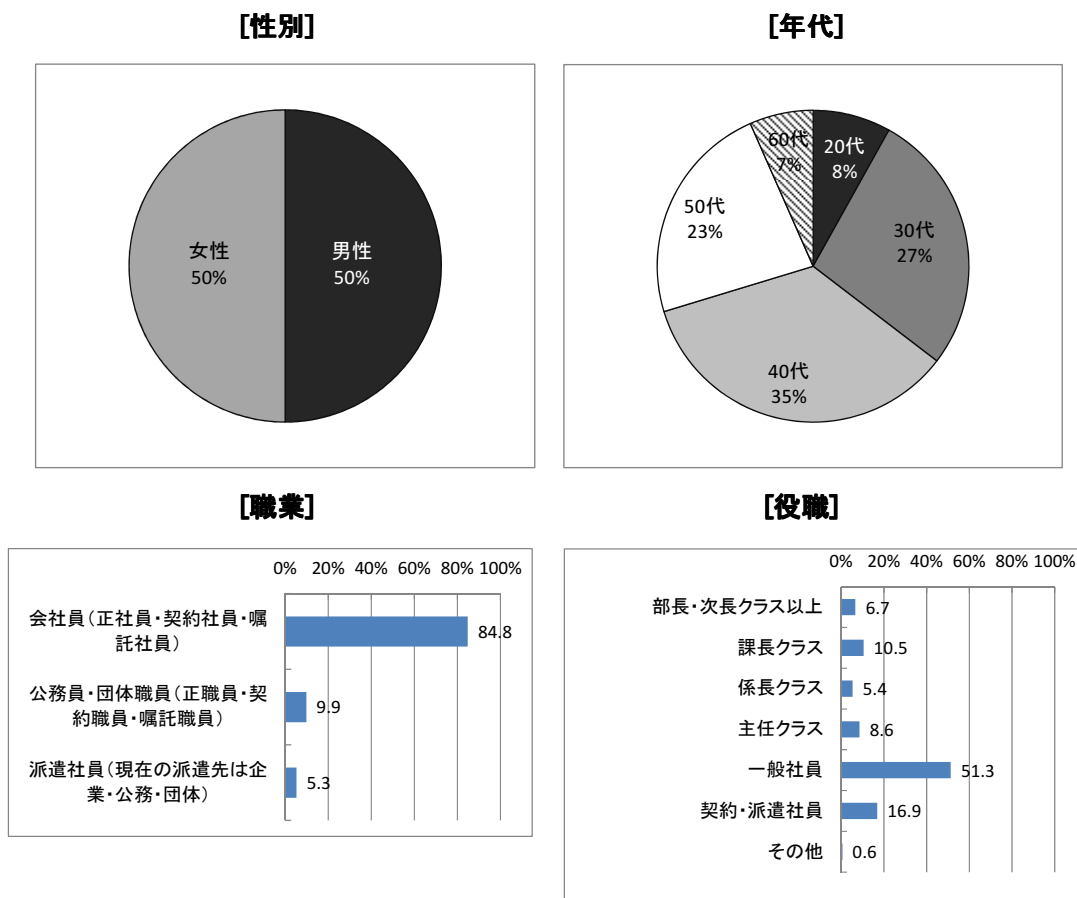
1. 本年4月に職場の環境変化があった人は3割(図表1)。そのうち7割の人が環境変化によって、負担感やストレスなどの気持ちの変化を感じている(図表2)。なお、ビジネスパーソンの8割は日頃職場で何らかのストレスを感じている(図表3)。
2. 職場での環境の変化やストレスが体調を崩す原因と考えている人は8割(図表4)。実際、7割の人が環境の変化やストレスが原因で体調を崩した経験がある(図表5)。職場環境の変化やストレスが負荷になり、結果として体調不良を引き起こすという連鎖が窺える。
3. 体調管理をする上で心掛けていることは、「十分な睡眠時間の確保」と「規則正しい食習慣」(図表6)。また、体調管理をする上で、日ごろ利用しているものは「身体に良い食品」や「ウイルスを取り込まない」「体重を測る等の健康管理」が挙げられた(図表7)。
4. 体調管理に効果的な食品として利用しているものは「ヨーグルト・乳酸菌飲料」が6割超、次いで「納豆」「緑黄色野菜」がそれぞれ約3割と、「ヨーグルト・乳酸菌飲料」が突出して利用されている(図表8)。なお「ヨーグルト・乳酸菌飲料」について具体的に利用している商品を尋ねたところ「明治ブルガリアヨーグルト」「明治ヨーグルト R-1」が挙げられ、摂取意向については「明治ヨーグルト R-1」がトップに挙げられた(図表9)。

《本件についてのお問い合わせ先》

(株)日本能率協会総合研究所 消費者研究部(担当:池田・稲富)

TEL: 03-6202-1287 FAX: 03-6202-1294 E-mail: info@jmar.biz

【対象者属性】(n=1000)

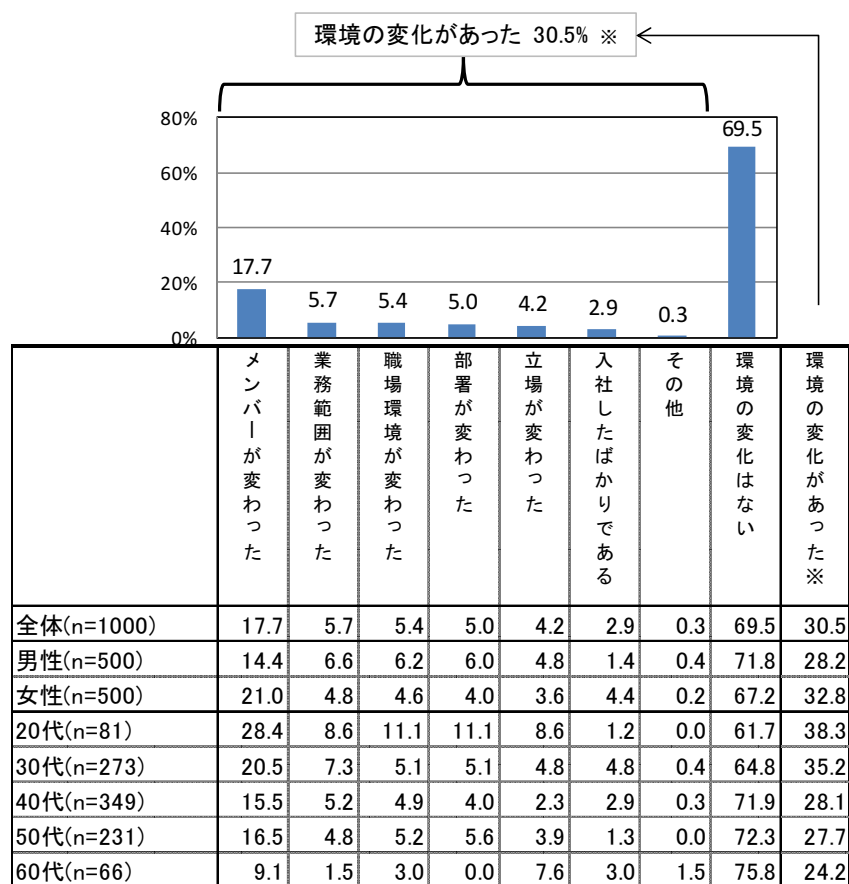


<調査結果>

●本年4月に職場の環境変化があった人は3割。そのうち7割の人が環境変化によって、負担感やストレスなどの気持ちの変化を感じている。なお、ビジネスパーソンの8割は日頃職場で何らかのストレスを感じている。

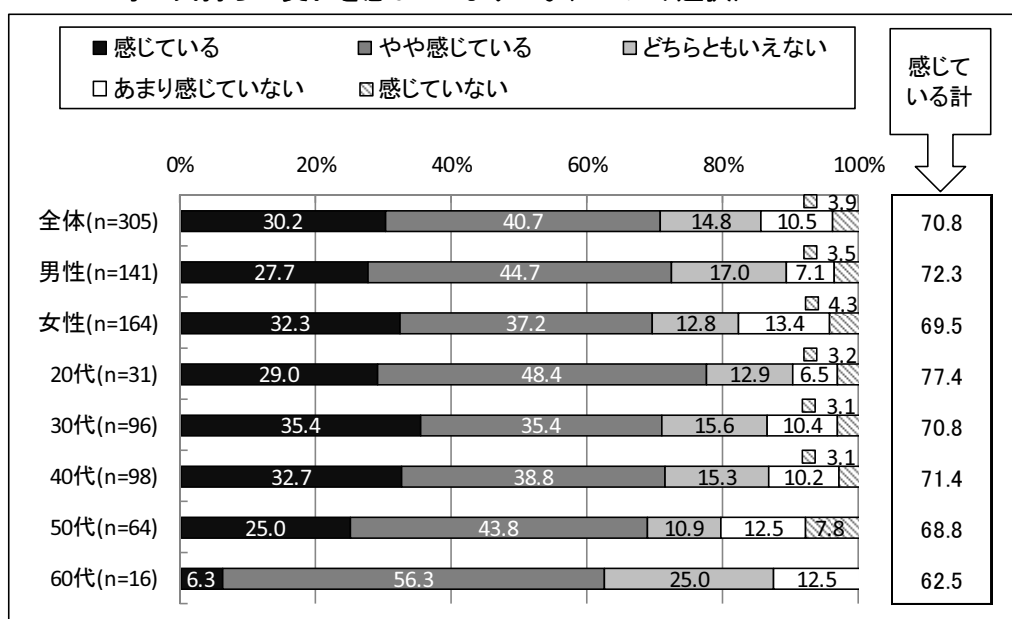
- ・本年4月に職場の環境変化があった方は30.5%で、具体的には「メンバーが変わった」(17.7%)、「業務範囲が変わった」(5.7%)、「職場環境が変わった」(5.4%)と続いています。(図表1)
- ・職場の環境変化があった方のうち、職場の環境変化によって負担感やストレス等の気持ちの変化を感じている(「感じている」「やや感じている」の計)と回答した方は70.8%でした。(図表2)
- ・日頃、職場で何らかのストレスを感じていると回答した方は79.9%でした。なお、年代別で見ると、若い年代ほどストレスを感じている割合が高くなっています。ストレスの内容をみると、全体では「納得できる年収がもらえていない」(28.4%)、「仕事量が多い」(26.6%)、「休暇が取得しづらい」(20.8%)と続いています。20代では「仕事量が多い」(42.0%)、「休暇が取得しづらい」(29.6%)、「残業・休日出勤が多い」(23.5%)が上位に挙げられており、仕事が多く、休みも取れないといった現状が垣間見えます。(図表3)

図表 1: あなたは現在の職場において、本年4月からの環境の変化はありましたか。(いくつでも選択可)

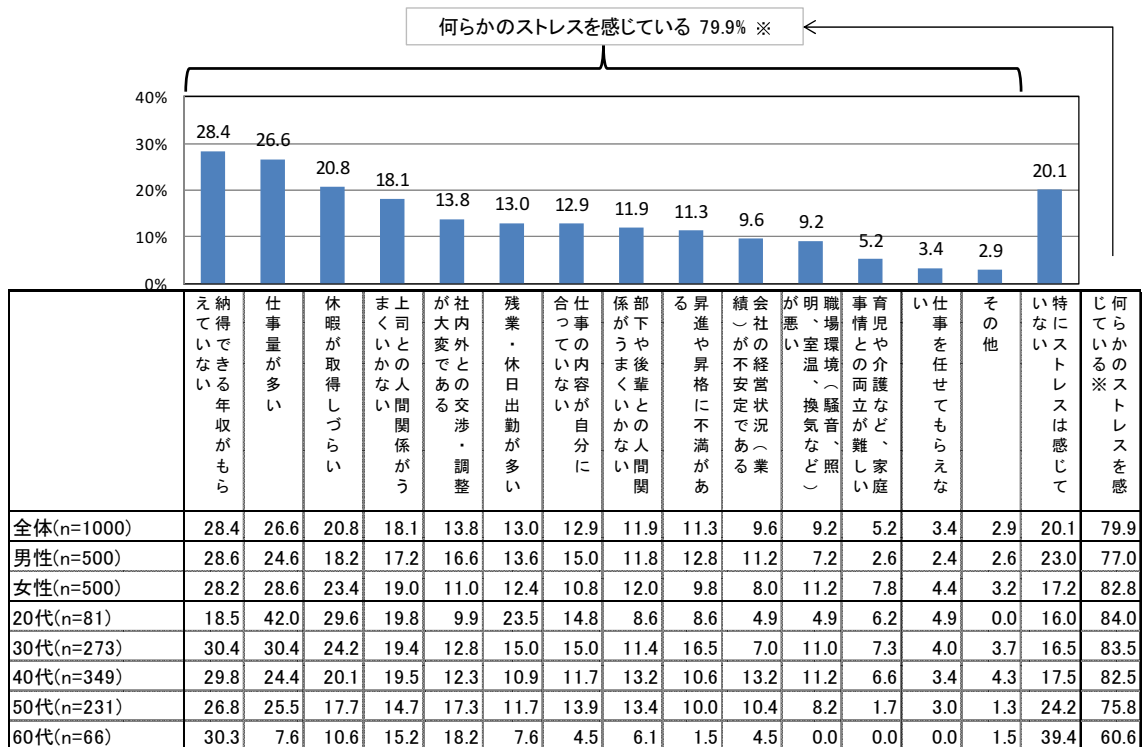


※ 複数回答のため、各選択肢の計とは数値が一致しません

図表 2: (環境の変化があった方のみ) あなたは職場での環境が変化したことで、負担感やストレス等の気持ちの変化を感じていますか。(1つだけ選択)



図表 3: あなたは日頃、職場のどのようなことにストレスを感じていますか。(いくつでも選択可)



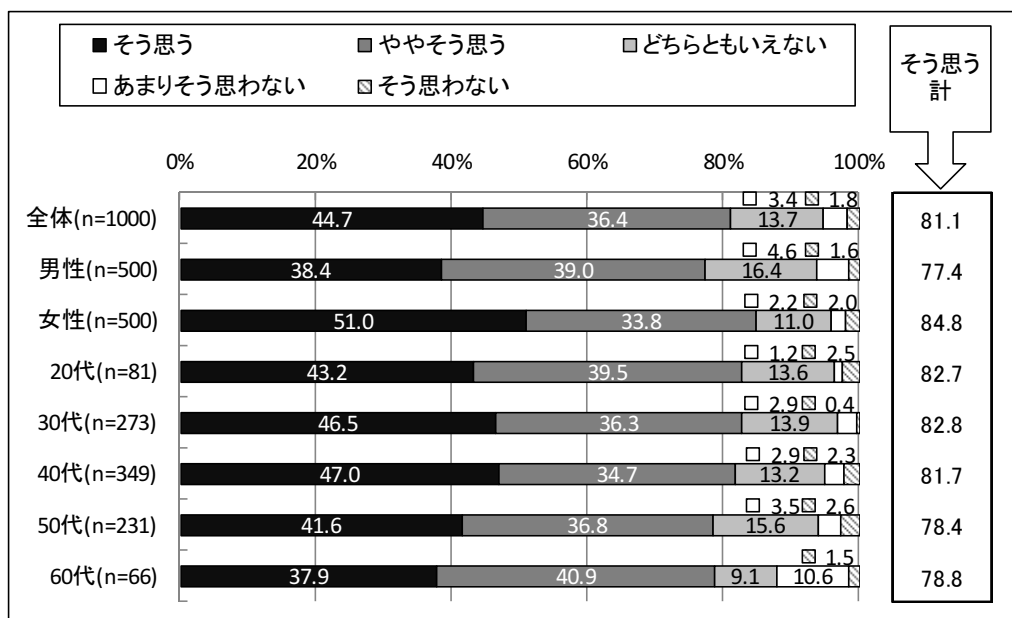
※ 複数回答のため、各選択肢の計とは数値が一致しません

●職場での環境の変化やストレスが体調を崩す原因と考えている人は8割。実際、7割の人が環境の変化やストレスが原因で体調を崩した経験がある。

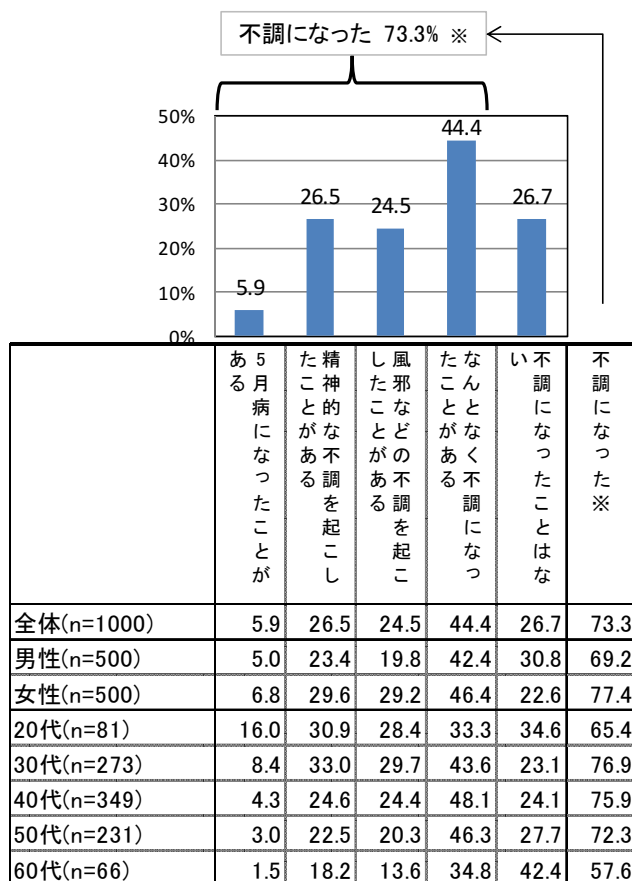
職場環境の変化やストレスが負荷になり、結果として体調不良を引き起こすという連鎖が窺える。

- ・職場での環境変化やストレスが体調を崩す原因と考えている方は81.1%でした。(図表4)
- ・今までに、環境の変化やストレスのために体調を崩すような不調を起こした方は73.3%でした。年代別で見ると、30代・40代の働き盛りの年代は、20代の若手や60代のベテランと比べると不調を起こした経験がある割合が高い結果となりました。(図表5)

図表 4:職場での環境変化やストレスは、体調を崩す原因の一つであると思いますか。(1 つだけ選択)



図表 5:あなたは、職場での環境の変化やストレスのために、体調を崩すような不調を起こしたことがありますか。(いくつでも選択可)



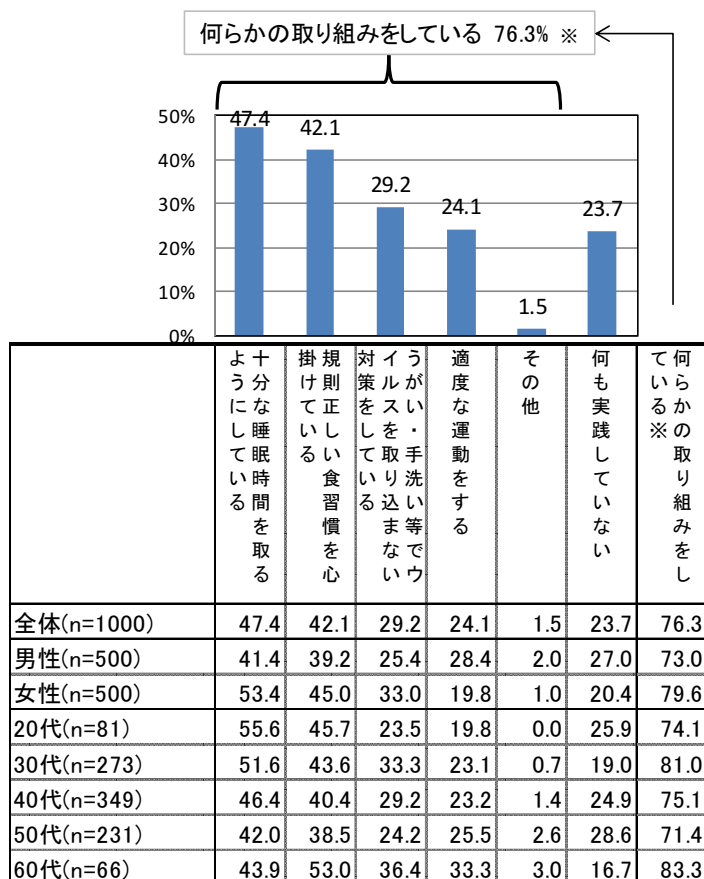
※ 複数回答のため、各選択肢の計とは数値が一致しません

●体調管理をする上で心掛けていることは、「十分な睡眠時間の確保」と「規則正しい食習慣」。また、体調管理をする上で日ごろ利用しているものは、「身体に良い食品」や「ウイルスを取り込まない」「体重を測る等の健康管理」が挙げられた。

・体調管理をする上で心掛けていることは、「十分な睡眠時間を取るようになっている」が 47.4%と最も高く、次いで「規則正しい食習慣を心掛けている」(42.1%)、「うがい・手洗い等でウイルスを取り込まない対策をしている」(29.2%)、「適度な運動をする」(24.1%)と続いています。何らかの取り組みをしている人は 76.3%でした。(図表 6)

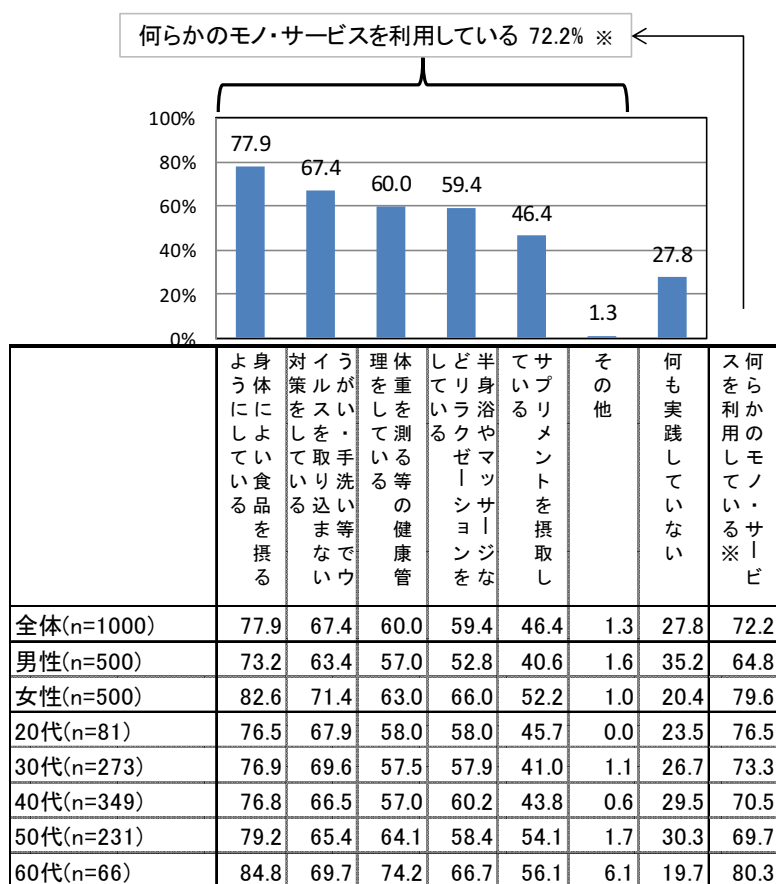
・体調管理をする上で日ごろ利用しているモノ・サービスは、「身体に良い食品を摂るようになっている」が 77.9%と最も高く、次いで「うがい・手洗い等でウイルスを取り込まない対策をしている」(67.4%)、「体重を測る等の健康管理をしている」(60.0%)、「半身浴やマッサージなどリラクゼーションをしている」(59.4%)、「サプリメントを摂取している」(46.4%)と続いています。何らかのモノ・サービスを利用している方は 72.2%でした。(図表 7)

図表 6:あなたは、ご自身の体調を管理する上で、何か心掛けていることはありますか。(いくつでも選択可)



※ 複数回答のため、各選択肢の計とは数値が一致しません

図表 7: あなたは、ご自身の体調を管理する上で、日ごろ利用しているモノ・利用しているサービスはありますか。(いくつでも選択可)



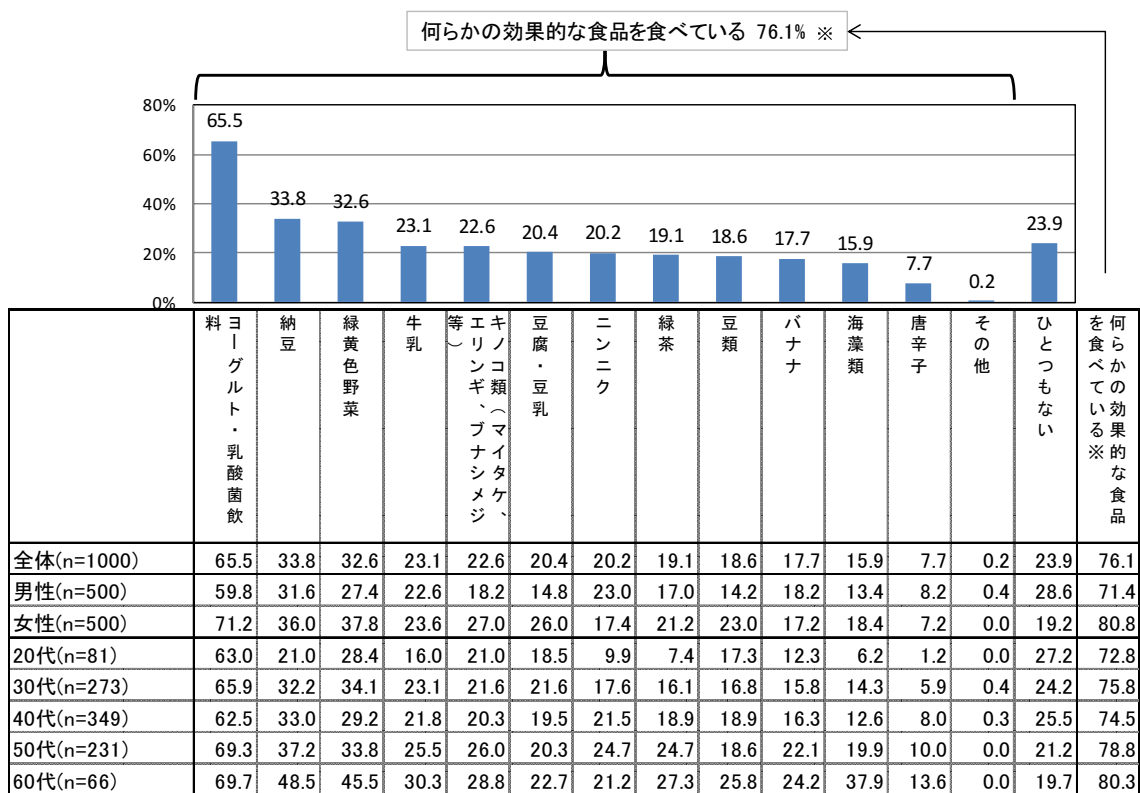
※ 複数回答のため、各選択肢の計とは数値が一致しません

●体調管理に効果的な食品として利用しているものは「ヨーグルト・乳酸菌飲料」が6割超、次いで「納豆」「緑黄色野菜」がそれぞれ約3割と、「ヨーグルト・乳酸菌飲料」が突出して利用されている。なお「ヨーグルト・乳酸菌飲料」について具体的に利用している商品を尋ねたところ「明治ブルガリアヨーグルト」「明治ヨーグルト R-1」が挙げられ、今後利用したい商品については「明治ヨーグルト R-1」がトップに挙げられた。

・体調管理に効果的な食品として利用しているものは、「ヨーグルト・乳酸菌飲料」(65.5%)が最も高く、次いで「納豆」(33.8%)、「緑黄色野菜」(32.6%)、「牛乳」(23.1%)、「キノコ類」(22.6%)と続いています。(図表 8)

・「ヨーグルト・乳酸菌飲料」について利用している具体的な商品を尋ねたところ、「明治ブルガリアヨーグルト」(26.9%)が最も高く、次いで「明治ヨーグルト R-1」(19.0%)、「ヤクルト」(14.7%)が挙げられました。また、今後利用したい商品を尋ねたところ、「明治ヨーグルト R-1」(30.3%)が最も高く、次いで「明治ブルガリアヨーグルト」(21.4%)、「明治プロビオヨーグルト LG21」(18.3%)が挙げられました。(図表 9)

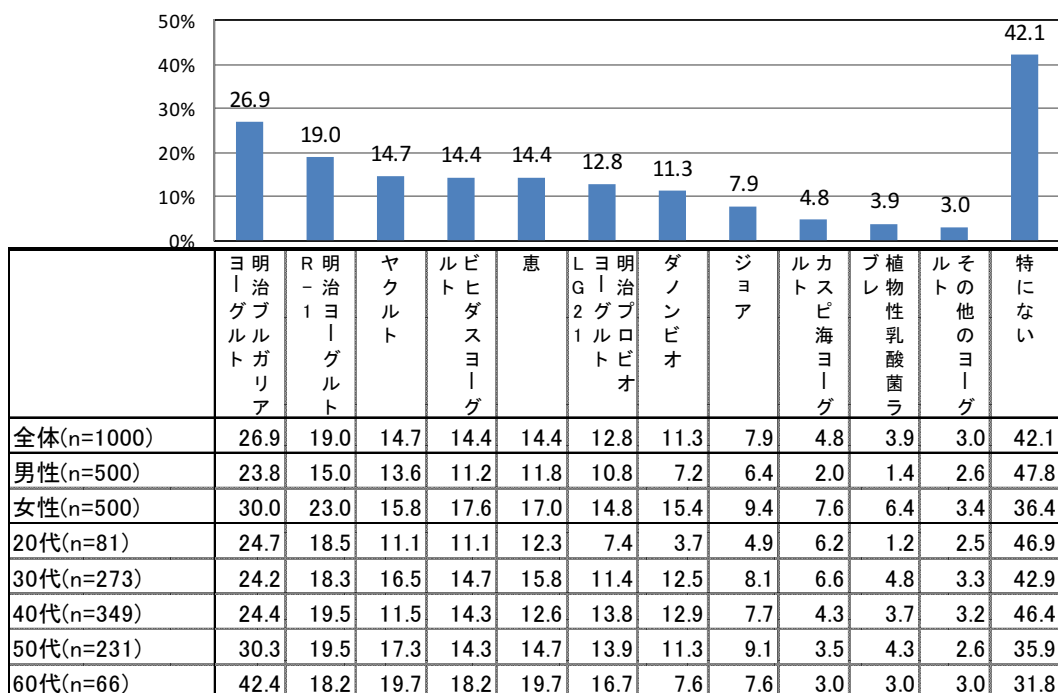
図表 8:「体調の維持管理や免疫の強化」に効果的な食品として食べているものはありますか。
(いくつでも選択可)



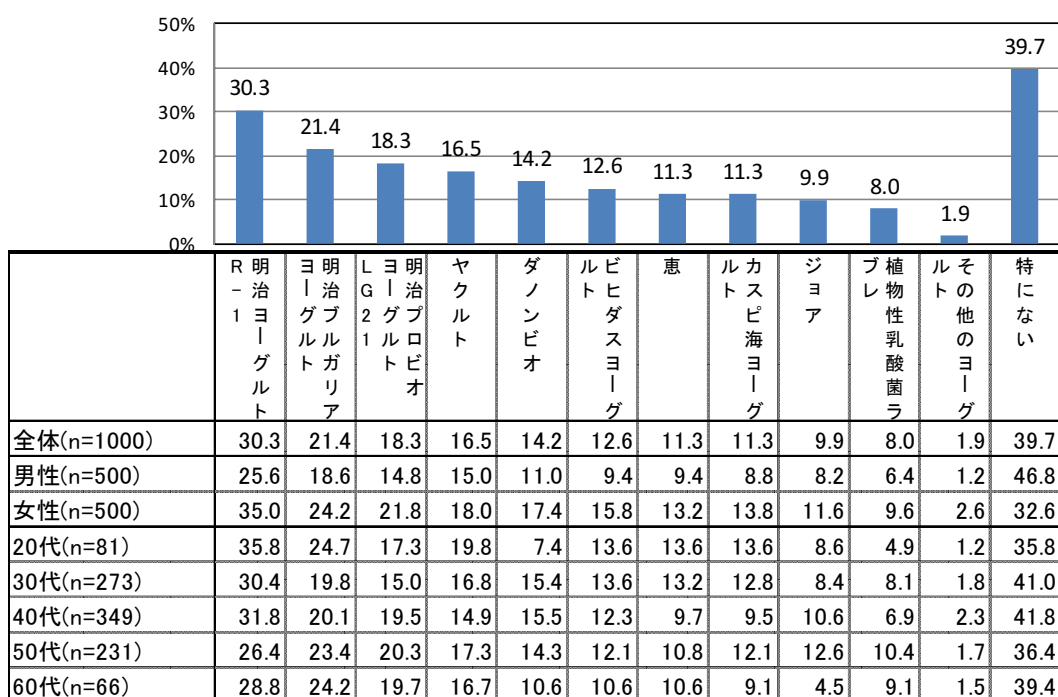
※ 複数回答のため、各選択肢の計とは数値が一致しません

図表 9:「体調の維持管理や免疫の強化」のために摂っている食品・商品／今後摂ってみたい食品・商品は？(いくつでも選択可)

・摂っている食品・商品



・今後摂ってみたい食品・商品



以上