

## 職業別あるある！あの職業ならではの悩みは？

### 働く女性の健康悩みを調査

《仕事と女性の健康悩みの関係を探るため、働く女性 500 人にアンケートを実施》



#### <調査の背景>

一人ひとりに合ったパーソナライズサプリを提供する《株式会社 Suppleno》(本社:大阪府東大阪市、代表取締役:井藤 竜生)は、サプリ診断ツール「ライフケア分析」で集まるデータの分析から、様々な健康悩みはライフスタイルよりワークスタイルに影響されるのではないかと考えています。そこで今回、働く女性 500 名にアンケートを実施し、仕事が女性の健康悩みに及ぼす影響を探りました。

#### <TOPICS>

- **仕事起因の健康悩み1位は「肩こり」。**職業は違っても似たワークスタイルから同じ健康悩みが生まれる傾向。
- **働くために重視するセルフケアは「睡眠」と「規則正しい生活」。**どんな職業でも基本的な健康習慣を重視。
- **49%が仕事に女性ならではの大変さを感じている。**特に悩みが多いのは職場での生理対策。

---

#### 【調査概要】

##### ■「女性の仕事と健康悩みに関する調査」

調査期間:2022年2月2日(水)~2月4日(金)

対象:全国の25~49才女性(N=533)

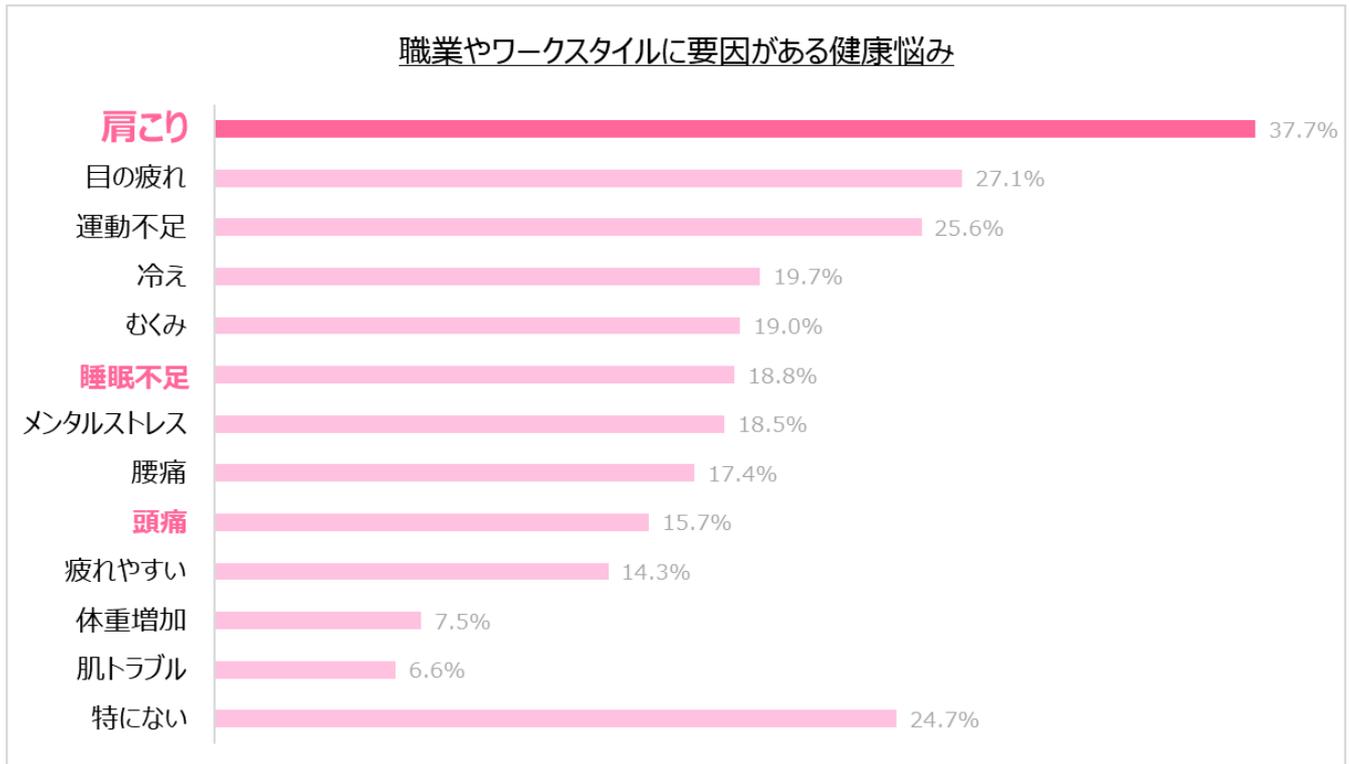
※就労時間がより長いと考えられる正社員で働く女性対象

調査方法:インターネット調査

---

## ■ 仕事に要因がある健康悩み、圧倒的1位は「肩こり」

様々な職業がある中でも「肩こり」が、仕事に要因があると思う健康悩みの圧倒的1位となりました。



意外にも、肩こりで悩むお仕事 No.1 は「デザイナー・クリエイター」。PC を使う仕事が多いことや、睡眠不足でも3位にランクインしていることから、仕事時間の長さも関係しているかもしれません。

また「頭痛」悩みの上位には人と接する職業が並ぶなど、ランキングからは、職種が違っても似たようなワークスタイルで働く方たちの間では、同じ健康悩みが生まれやすいことが見て取れます。

### ＜PICK UP＞ お悩みを持つ人が多い職業ランキング！

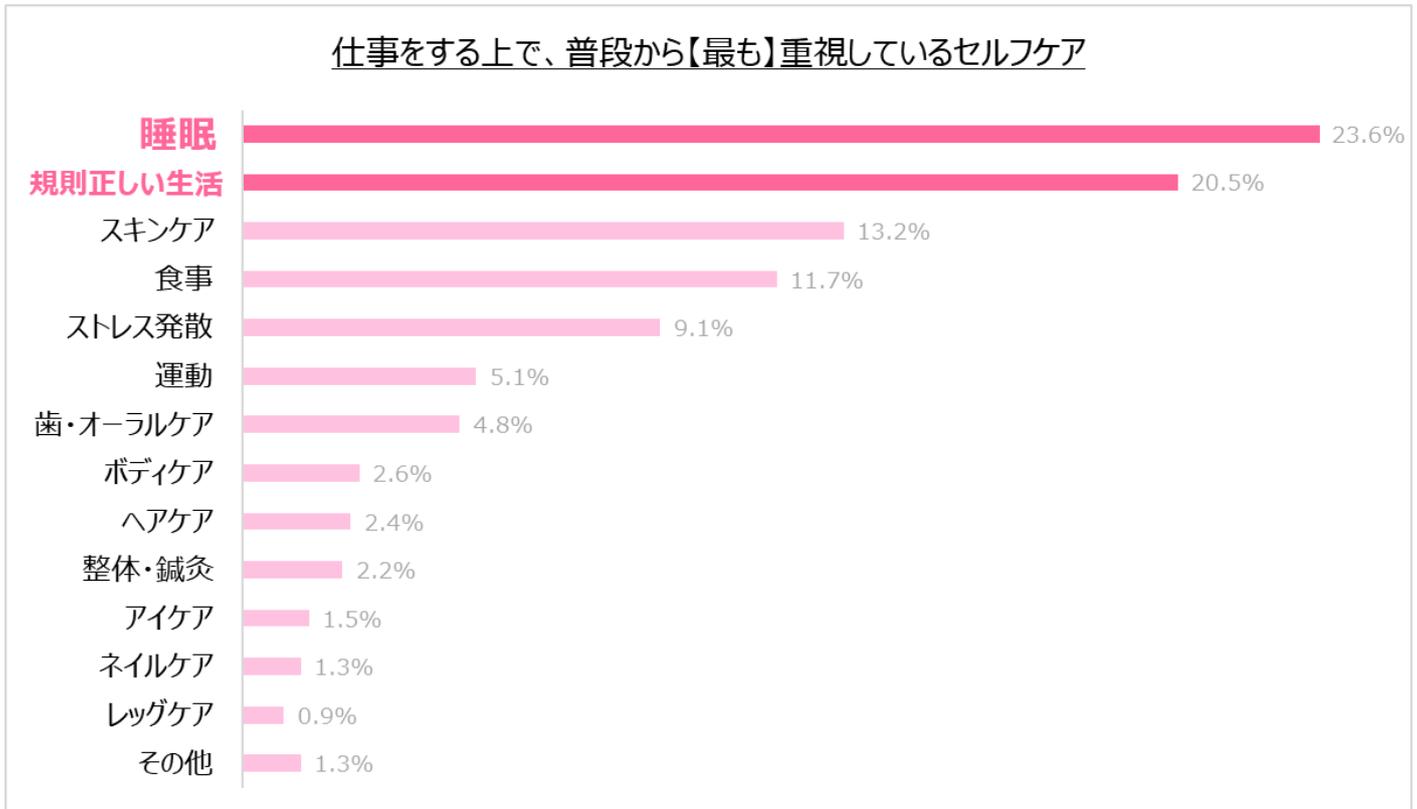
肩こりに悩まされているのは…	睡眠不足に悩まされているのは…	頭痛に悩まされているのは…
1位 <b>デザイナー・クリエイター</b>	1位 <b>経営・管理系</b>	1位 <b>医療・介護・保育</b>
2位 専門職・士業	2位 研究開発・技術	2位 専門職・士業
3位 経営・管理系	3位 デザイナー・クリエイター	3位 サービス・接客

Q. 健康上の悩みのうち、ご自身の職業やワークスタイルに要因があると思うことは何ですか？[いくつでも]

※ランキングは、各職業の回答者数を100とした時に、それぞれの悩みの該当者割合が多い職業をランキング。

## ■ 働くために重視するセルフケアは「睡眠」と「規則正しい生活」

普段から最も重視しているセルフケアは、健康の基本である「睡眠」と「規則正しい生活」が TOP2に。仕事をする上では何よりも健康が欠かせない、という意識が窺えます。



## ＜PICK UP＞ 職業別「最も重視するセルフケア」!

どの職業でも、「睡眠」「規則正しい生活」を重視する人が多くなっています。

事務の人が重視するセルフケア	ITエンジニアの人が重視するセルフケア	医療・介護・保育の人が重視するセルフケア
1位 睡眠	1位 規則正しい生活	1位 睡眠
2位 規則正しい生活	2位 スキンケア	2位 規則正しい生活
3位 スキンケア	2位 食事	3位 ストレス発散

Q. 仕事をする上で、普段から【最も】重視しているセルフケアは何ですか？[ひとつだけ]

## ■ ここぞの時の“とっておきのセルフケア”は

自由回答で記入していただいた、とっておきのセルフケアを職業別にピックアップしました。営業職では特に美容ケアの回答が多く、職業意識の高さが窺えました。

### <営業>

- 高級なフェイスマスク、クリームで肌ケア。温かい飲み物を飲んで質のいい睡眠をとる。(法人営業/20代)
- 肌にハリがないと感じたら、ピーリング洗顔をしてシートパック、顔のマッサージをして早めに寝る。

(メーカー営業/30代)

### <事務>

- 仕事で疲れたときはお高めのアイスを買って機嫌をとる。(受付事務/20代)
- イライラしたらトイレで叫ぶ。(営業事務/30代)

### <デザイナー・クリエイター>

- ハードな仕事の前日は中華を食べてスタミナをつける。(映像制作の音声技術/20代)
- 仕事が上手くいったときを想像して、前祝。(クリエイター/40代)

### <講師・インストラクター>

- 常にストレスマックスな仕事だが、現実を忘れ脳を休めたい時はひたすら編み物をして長い長いマフラーを作る。(塾講師/40代)

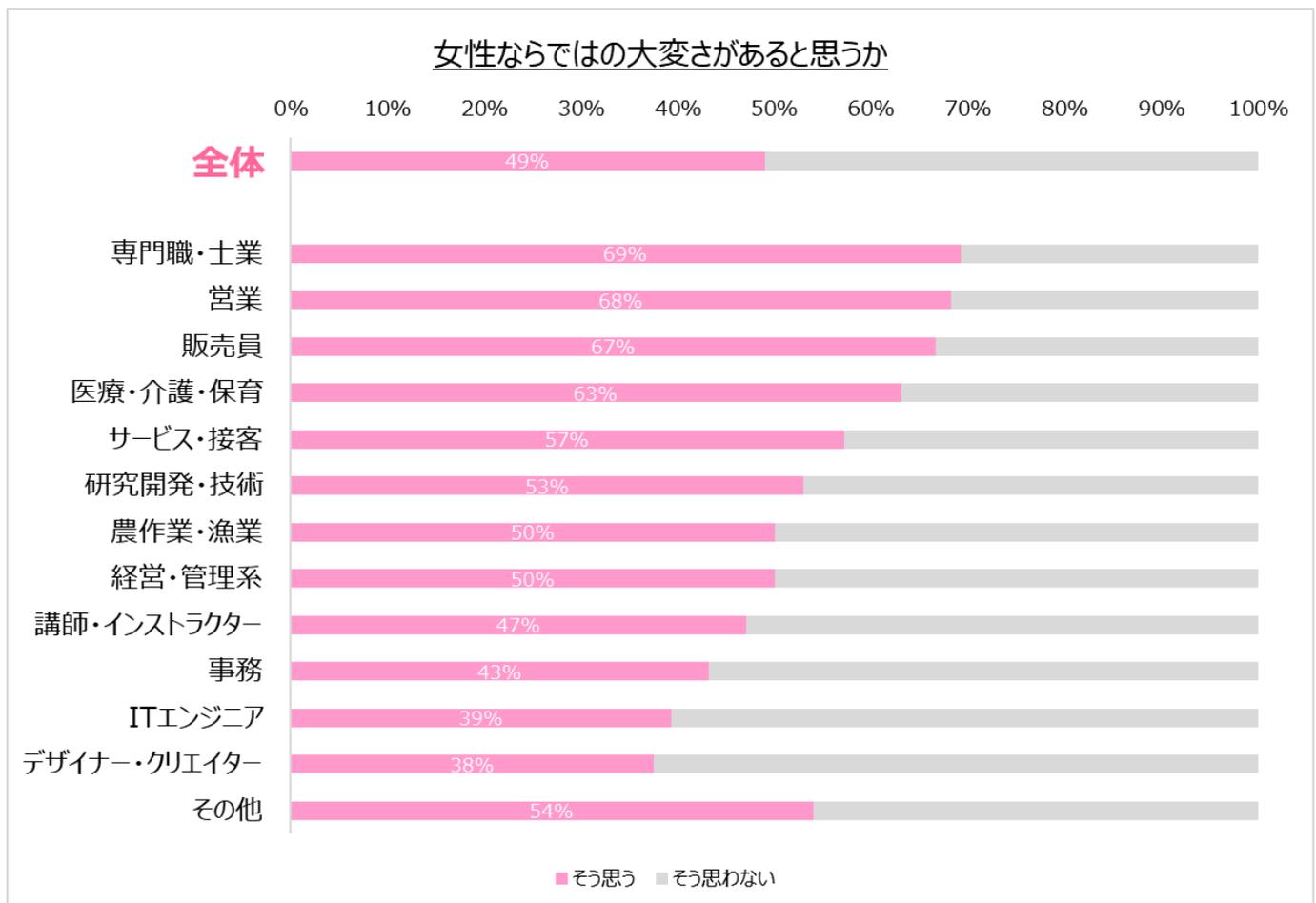
### <サービス・接客>

- ただひたすら無になる為にゲームする。美味しいものを食べに行き、普段食べない高級な物とか食べて厄落しする。(エステティシャン/30代)

Q. あなたがこぞという時にする「とっておきのセルフケア」を教えてください。[自由回答]

## ■ 仕事に女性ならではの大変さを感じる人は全体の49%。特に人と接する仕事に多い。

自分の仕事に女性ならではの大変さがあると思うのは、全体の49%。特に専門職・士業、営業、販売員など、人と直接接する職業で大変さを感じる傾向が強いようです。



Q. ご自身のお仕事には、女性ならではの大変さがあると思いますか？[ひとつだけ]

## ■ 「女性ならではの大変さ」は、生理やトイレに関する回答が最多。

実際にどんな時に女性ならではの大変さを感じるかを、職業別にピックアップしました。

どんな職業であっても、生理対策の悩みが最も多く挙げられており、女性が働きやすい環境づくりにおいて大きな課題であることが分かります。

また、男性が多い職場、女性が多い職場、男女平等な職場、いずれの職場であっても「自分の体調のコントロール」の難しさが共通の悩みでした。

### <営業>

- 営業部で男性しかいない課なので女性の悩みを相談できる人がいない。(法人営業/20代)
- 生理痛の時は外回りはきつい。体調の変化に常に気を使わないといけない。(法人営業/30代)

### <サービス・接客>

- 生理の多い日に自分のタイミングでトイレに行けない。(旅行関係/30代)
- 美しくないと言われに欠ける。(エステティシャン/20代)

### <事務>

- 女子ばかりの職場なのにトイレが1つしかない。(幼稚園事務/40代)
- 生理用品を男性の隣の席で出すのが嫌。(経理/30代)
- 一応部下を持っている立場にいるため、あまり「女」であることを前面に出さないように気に掛けなければならない点。(総務/40代)

### <専門職・士業>

- 出張があるので、生理と重なると荷物が増える。(コンサルティング/40代)

### <経営・管理系>

- 男女平等はいいが、体調に関係なく業務量が多い。(労務/30代)

### <講師・インストラクター>

- 生理中にプールの指導がかぶったりする。(スポーツインストラクター/20代)

### <その他>

- トイレに行けない。仮眠があるが夜寝るのが遅くなるし朝は化粧のために早く起きなければいけない。(乗務員/30代)

Q. それはどんなことですか？[自由回答]

## ■ まとめ

今回の調査を通して、仕事や職場は健康課題を生み出す要因にもなっており、特に女性特有の悩みとして生理対策は大きな課題であることが分かりました。

同時に、働く女性の多くが様々な健康悩みを抱えながらも、一人ひとりがセルフケアやセルフコントロールに懸命に努める姿が浮き彫りになりました。

またどんな職業であっても、働くために「健康」が最も重視されていることを受け、サプリノでは今後も一人ひとりに合った「パーソナライズサプリ」の提供を通して、変化しやすい女性のカラダや健康課題に寄り添い、サポートして参ります。

## <フェムテック推進 EXPO 出展のお知らせ>

2022年2月16日(水)~2月18日(金)に合同会社 DMM.com がオンラインで開催する『DMM オンライン展示会「フェムテック推進 EXPO ONLINE」』に出展いたします。本展示会は、昨今拡大しているフェムテック市場に関連する商品やサービスが集まる企業向けのオンライン展示会です。

フェムテック推進 EXPO ONLINE:

<https://exhibition.showbooth.dmm.com/events/femtech2202/>

### 【Suppleno(サプリノ)について】

サプリノは、「キレイになりたい」「元気でいたい」「健康診断が気になる」など、一人ひとりの、またその時々目的やお悩みをサポートできるライフケアサプリです。15種類の目的別サプリから2種類、どれを選んでもOK。1日の不足量を補えるマルチビタミン、ミネラルをセットにして毎月定額でお届けします。

例えば・・・

### 仕事が不規則、でもキレイでいたい【接客・サービス】の方なら・・・



マルチビタミン／マルチミネラル



生活リズムケア



ビューティーケア

### PC前で座り仕事が長い【事務】の方なら・・・



マルチビタミン／マルチミネラル



PCスマホライトケア



ビタミンC

### 長時間勤務や重責でハードな毎日の【経営・管理系】の方なら・・・



マルチビタミン／マルチミネラル



エナジーチャージ



zzzケア

## ライフケア分析なら

無料サプリ診断【ライフケア分析】を使うと、成分の「摂りすぎ」「足りない」がないよう、また「飲み合わせ」ももちろん考慮して、一人ひとりにとって本当に必要な成分をサプリのプロがご提案します。

### 【ライフケア分析】

<https://suppleno.com/personalize/page/w1in9rp4l1zlb73>



### 【会社概要】

会社名: 株式会社 Suppleno

所在地: 〒577-0012 大阪府東大阪市長田東 2-4-1

代表者: 代表取締役社長 井藤 竜生

設立: 2021年4月1日

URL: <https://suppleno.com/>

事業内容: サプリメントの製造・販売

### 【本リリースに関する報道お問い合わせ先】

株式会社 Suppleno(サプリノ)

担当: 堤

TEL: 06-6748-9360

email: [office@suppleno.co.jp](mailto:office@suppleno.co.jp)