

新年度に向けて取り組みたいこと、仕事を続ける上で大切なことは？

働く女性 500 人にアンケート

《新年度や仕事に向かう意識を探るため、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」で得られたデータから、健康と仕事には深い関係があることを把握しています。そこで今回、新年度を前に働く女性の仕事に対する意識を探るため、500名にアンケートを実施しました。

<TOPICS>

- 新年度を迎えるにあたってトライしたいことは、**ダイエットを抑え「体調を整える」**が1位。
- 新年度にあたって期待すること、1位は**「今まで通り」**。変化より変わらず仕事ができることを望む。
- 仕事を続ける上で最も大切なのは**「健康」**。職業の特性に応じた自分なりのセルフケア術が見られる。

【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)

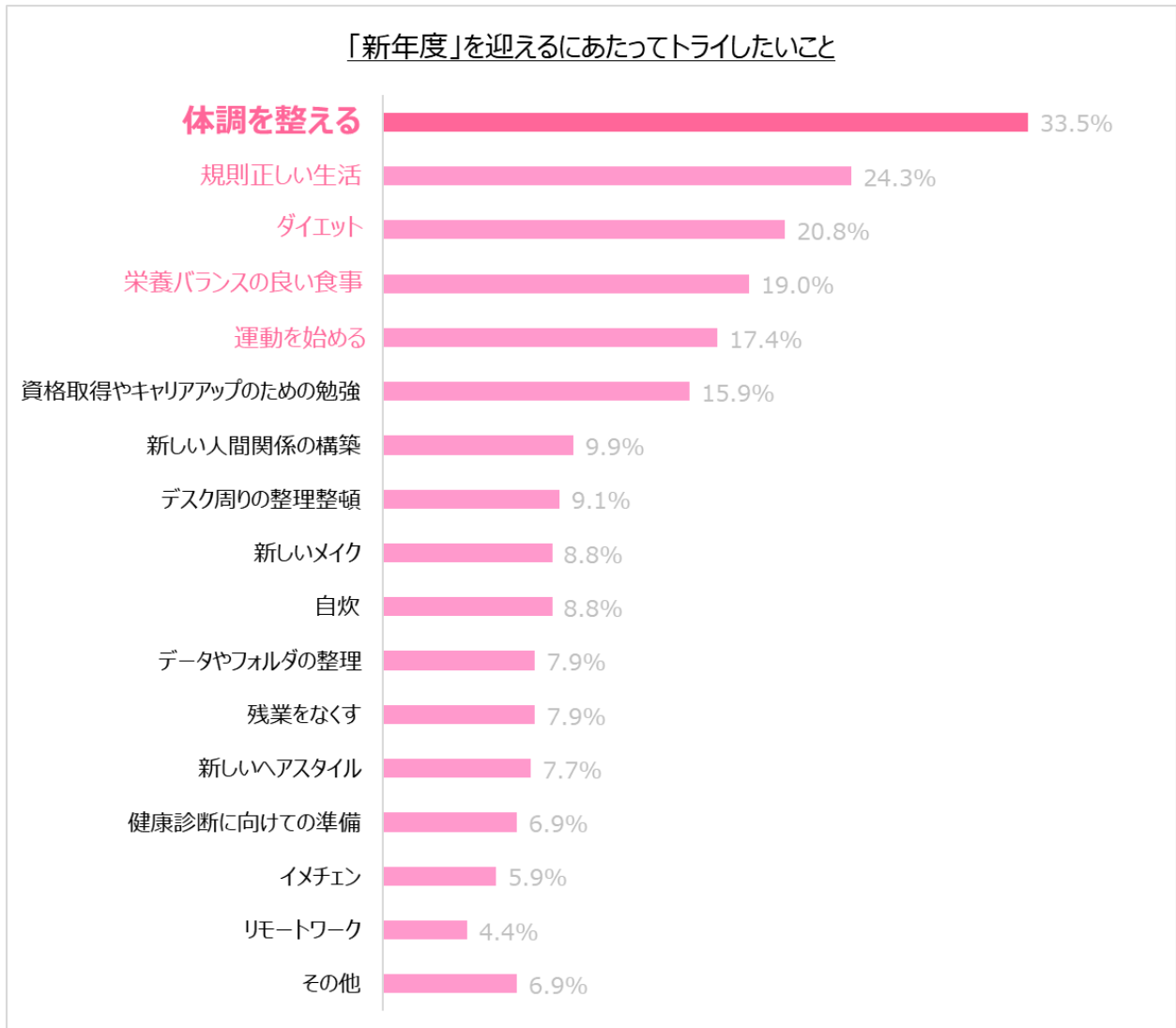
※就労時間がより長いと考えられる正社員で働く女性対象

調査方法:インターネット調査

■ 新年度を迎えるにあたってトライしたいことは、ダイエットを抑え「体調を整える」が1位

新年度に向けてトライしたいことは「体調を整える」が1位、2位は「規則正しい生活」とダイエットより健康を意識した項目がトップとなりました。

また、1位～5位までは全て健康に関わる項目がランクインしています。これは、健康意識は高いものの、逆にこれらの健康行動が今はできておらず「新年度こそは」という決意の表れかもしれません。



／ PICK UP ／

職業別「新年度を迎えるにあたってトライしたいこと」

販売員 の人がトライしたいのは

1位 体調を整える

2位 ダイエット

3位 栄養バランスの良い食事

事務 の人がトライしたいのは

1位 体調を整える

2位 規則正しい生活

2位 ダイエット

ITエンジニア の人がトライしたいのは

1位 規則正しい生活

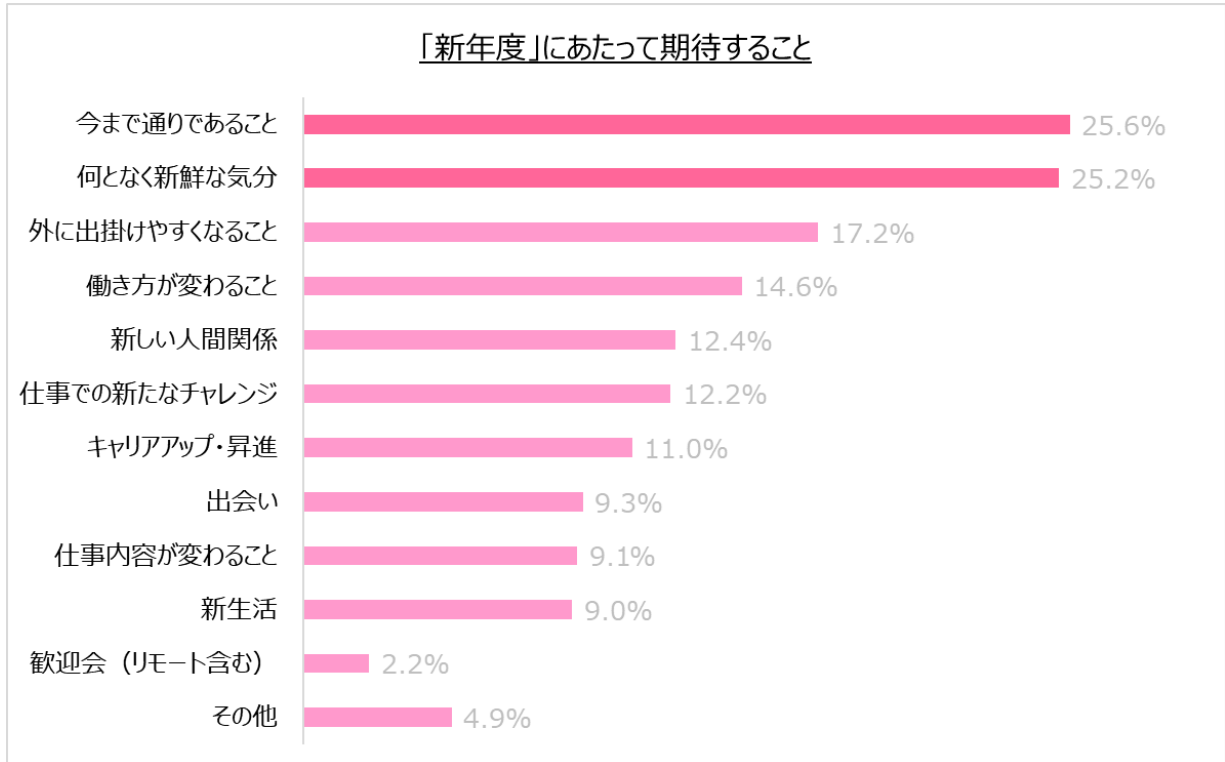
2位 運動を始める

3位 自炊

Q. あなたが、「新年度」を迎えるにあたってトライしたいことは何ですか？[いくつでも]

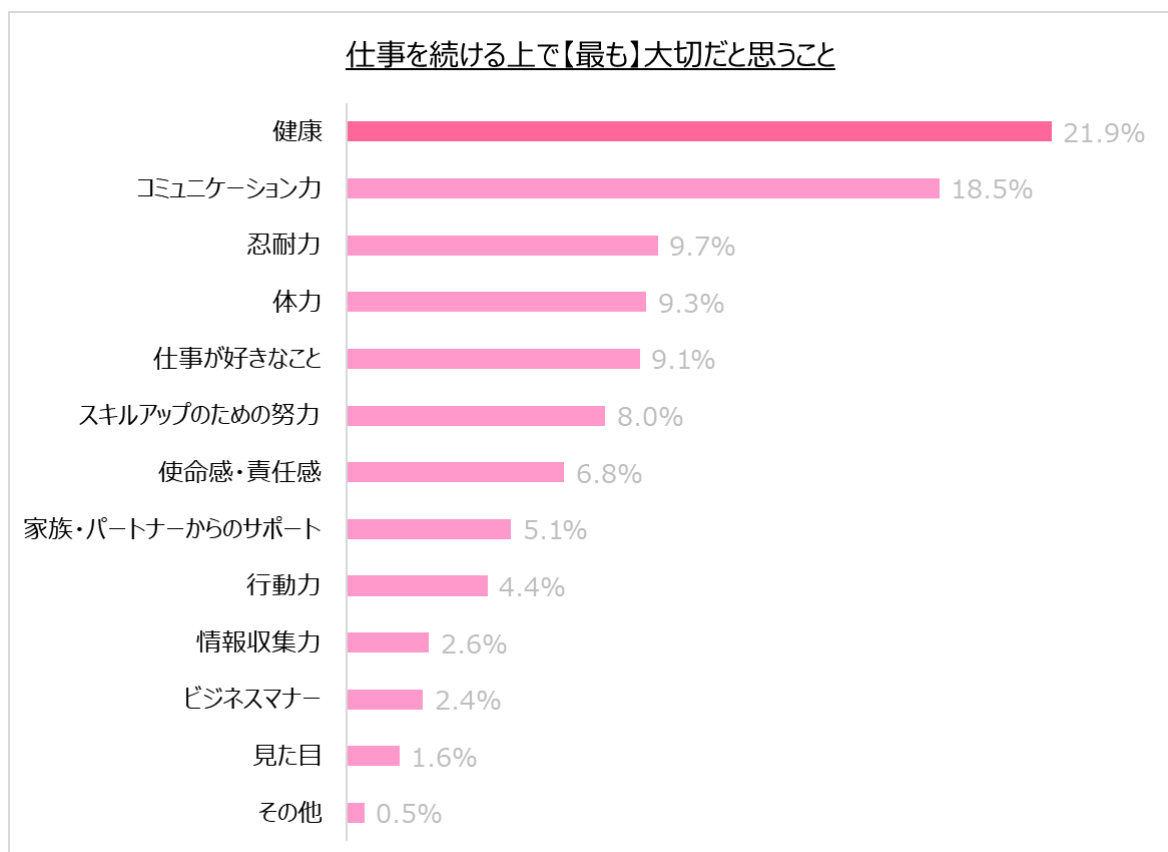
■ 新年度にあたって期待すること、1位は「今まで通り」。変化より変わらず仕事ができることを望む。

新年度に当たって期待するのは、「今まで通りであること」と「何となく新鮮な気分」がほぼ同じポイントで、変化より変わらないことを望む声が多くなっています。外部環境に変化や予測できないことが多い中で、仕事はこれまで通りに続けていきたいという気持ちの表れであると考えられます。



Q. あなたが、「新年度」にあたって期待することは何ですか？[いくつでも]

■ 仕事を続ける上で最も大切なのは「健康」



仕事を続ける上で最も大切なのは様々なスキルや能力よりも「健康」が1位と、働く女性がカラダケアを何よりも重視していることが裏付けられる結果となりました。

また職業別に見てみると、その仕事を続けるために本質的に必要なスキルや、仕事との向き合い方が窺える結果となっています。

／ PICK UP ／

職業別「仕事を続ける上で最も大切なこと」

サービス・接客 <small>の人が大切だと思うのは</small>	営業 <small>の人が大切だと思うのは</small>	医療・介護・保育 <small>の人が大切だと思うのは</small>
1位 健康	1位 コミュニケーションスキル	1位 健康
2位 コミュニケーションスキル	2位 健康	2位 仕事が好きなこと
3位 忍耐力	2位 スキルアップ	3位 使命感・責任感

Q. あなたが、現在の仕事を続ける上で【最も】大切だと思うことは何ですか？[ひとつだけ]

■ 健康のために取り組んでいること

仕事を続ける上で最も大切な「健康」のために、具体的にどんなことに取り組んでいるかを職業別にピックアップしました。年齢が上がるほどより具体的な回答が多くなる傾向があり、それぞれの仕事を続けるために、自分なりのセルフケアやセルフコントロール術が培われている様子が見受けられました。

<営業>

- 20代のような無茶はしない。睡眠はしっかりとる。健康的な食事を摂る。(法人営業／30代)
- ストレスが溜まったと思ったら爆発する前に好きなものを食べたり有給休暇をとってリフレッシュする。(メーカー営業／30代)
- 体力勝負なので寝れるときはスパッと寝る。(商社営業／20代)

<事務>

- 1人かけるだけで大変な迷惑になるため日頃からの体調管理と年休取得などのスケジュール管理。(貿易事務／40代)
- ストレッチやウオーキング、食事など疲れはその日のうちに処理。(団体事務／40代)

<デザイナー・クリエイター>

- 体調が悪ければ仕事のパフォーマンスに影響するので、疲労を感じている、残っている場合は栄養ドリンクで補う。(アプリデザイナー／40代)
- できるだけ体力維持のため身体を動かす、また休める時は休む。(広告制作／40代)

<サービス・接客>

- 動くことが多いのでできるだけストレッチをする。(マンションコンシェルジュ／30代)

<講師・インストラクター>

- 幅広い年齢層の人たちと会う機会が多いので、自分の健康状態を常に整えるようにしている。(ピアノ講師／40代)

Q. 「最も大切だと思うこと」のために、あなたが気を付けていることや取り組んでいることを教えてください。[自由回答]

■ まとめ

働く女性は今、変化が激しい外部環境の中で、新年度に向けて特別新しいことを始めるよりも、カラダの調子をしっかり整え、これからも変わらず仕事ができることを望む人が多いことが分かりました。また仕事を続けていくために健康の大切さを強く認識し、職業の特性に応じた自分なりのセルフケア術やセルフコントロール術を探りながら仕事に向き合う姿が浮き彫りになりました。

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。

<Instagram スプリングキャンペーンのお知らせ>

Instagram のサプリノ公式アカウント(@suppleno_official)にて、美容サプリをセットにした「サプリノビューティパック」が、5週連続・毎週 10 名様に当たるキャンペーンを実施中です。

キャンペーン期間:2022 年 3 月 1 日~3 月 31 日の毎週応募受付&抽選

【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

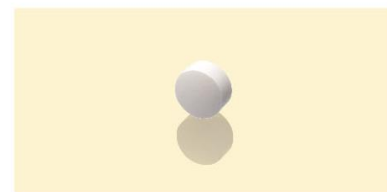
PC 前で座り仕事長い【事務】の方なら・・・



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

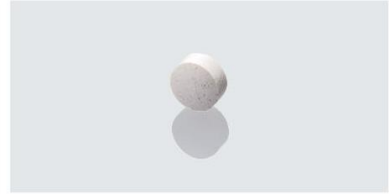
長時間勤務や重責でハードな毎日の【経営・管理系】の方なら・・・



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)

TEL: 06-6748-9360

email: office@suppleno.co.jp