

報道関係者 各位

ママの感染症対策に関する調査 2020

養命酒製造株式会社は、「ママの感染症対策」というテーマで、インターネット調査を2020年11月6日～11月9日の4日間で行い、子どもがいる全国の20歳～59歳の女性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）

今年の冬は、毎年流行するインフルエンザだけでなく、新型コロナウイルスにも気を付ける必要があります。家族全員の健康管理に気を使うママのなかには、冬本番に備え対策を進めている人が多いのではないのでしょうか。養命酒製造株式会社では、ママが実践している感染症対策について実態を探りました。

【ママの冷え・体の不調の自己評価】

体の冷えを自覚している“冷えママ”は7割強、30代では8割強

「体の不調を感じやすい」ママの6割弱、冷えママでは7割弱

「冬になると体調を崩しやすい」ママの5割、30代では6割

【ママが行っている冬の備え（冬ソナ）】

「今年、冬の備え（冬ソナ）をした」8割強、40代・50代ママでは8割半

ママが“冬ソナ”として準備したグッズ

20代・30代の1位「ブランケット」、40代・50代の1位「あったか下着・保温インナー」

【ママの感染症対策】

ママが行っている感染症対策 TOP3「マスクをする」「手洗いをする」「人混みを避ける」

「バランスの良い食事を摂る」は4割弱、「体を温める」は3割半が実践

ママが子どもに感染症対策としてしっかりするように言っていること 1位「手洗い」

ママがお店選びのポイントにしていること

普段の買い物で行くお店では1位「入口に消毒液を設置」2位「店員がマスクを着用」

飲食店では1位「入口に消毒液を設置」2位「店内のアルコール消毒が徹底」

ママのマスク選びのポイント 20代・30代の1位「コスパ」、40代・50代の1位「サイズ感」

ママがマスク美人を目指すために心掛けていること 「アイメイクをしっかり」がダントツ

「今年の冬は免疫力を高めたい」ママの9割弱、50代では9割半

ママが免疫力を高めるために行っていること 3位「体を温かく保つ」、TOP2は？

「体を温めることが免疫力アップにつながることを知っている」ママの8割強

ママが今年の冬に取り入れたい“体を温かく保つための習慣”

「内側から体を温める習慣」7割強、「外側から体を温める習慣」6割

心も体も温まると思う料理 1位「シチュー」2位「キムチ鍋」3位「スープ」

【感染症対策と芸能人・アニメキャラ】

マスク姿も映えると思う芸能人

男性芸能人1位「横浜流星さん」、女性芸能人1位「北川景子さん」

冬でも体調を崩さない丈夫な体を持っていると思う芸能人 1位「武井壮さん」

冬でも体調を崩さない丈夫な体を持っていると思うアニメキャラ 1位「ルフィ」

アンケート総括

【ママの冷え・体の不調の自己評価】

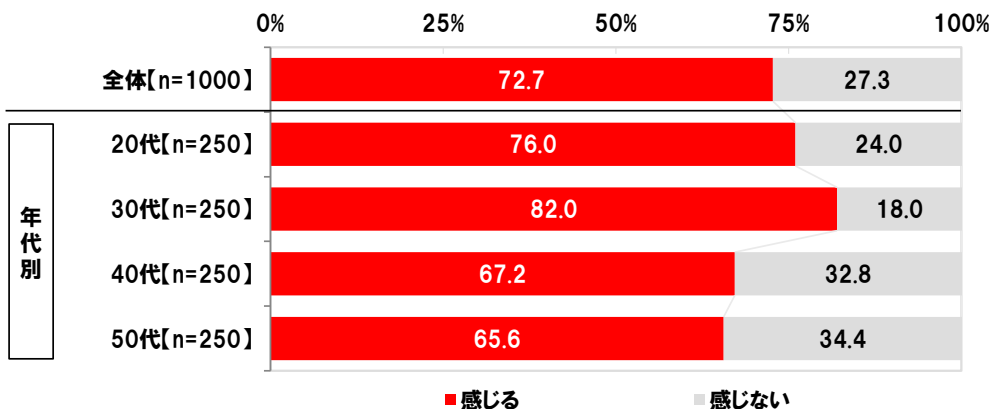
- ◆体の冷えを自覚している“冷えママ”は7割強、30代では8割強
- ◆「体の不調を感じやすい」ママの6割弱、冷えママでは7割弱
- ◆「冬になると体調を崩しやすい」ママの5割、30代では6割

子どもがいる全国の20歳～59歳の女性1,000名（全回答者）に、冷えや体の不調の自覚について質問しました。

まず、全回答者（1,000名）に、体の冷えを感じるか聞いたところ、「感じる」は72.7%、「感じない」は27.3%となりました。ママの多くが体の冷えを自覚しているようです。

年代別にみると、体の冷えを感じている人の割合は30代（82.0%）が最も高く、20代（76.0%）が続きました。

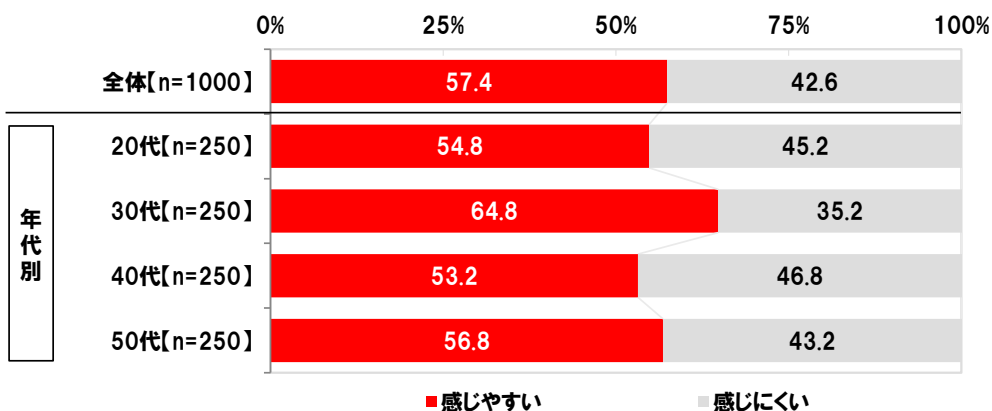
◆体の冷えを感じるか [単一回答形式]



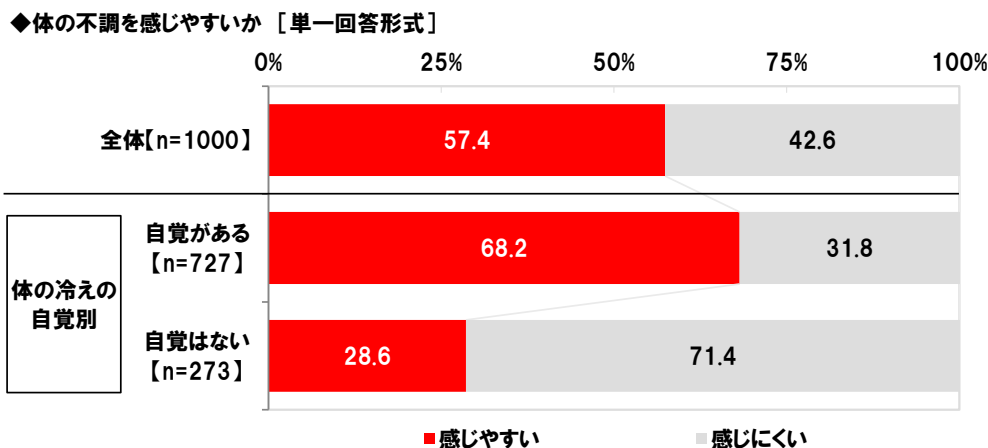
次に、体の不調を感じやすいか聞いたところ、「感じやすい」は57.4%、「感じにくい」は42.6%となりました。

年代別にみると、体の不調を感じやすいという人の割合は、こちらも30代（64.8%）が最も高くなりました。30代ママには、冷え症の人や、不調を感じやすいことを自覚している人が多い実態が明らかとなりました。

◆体の不調を感じやすいか [単一回答形式]

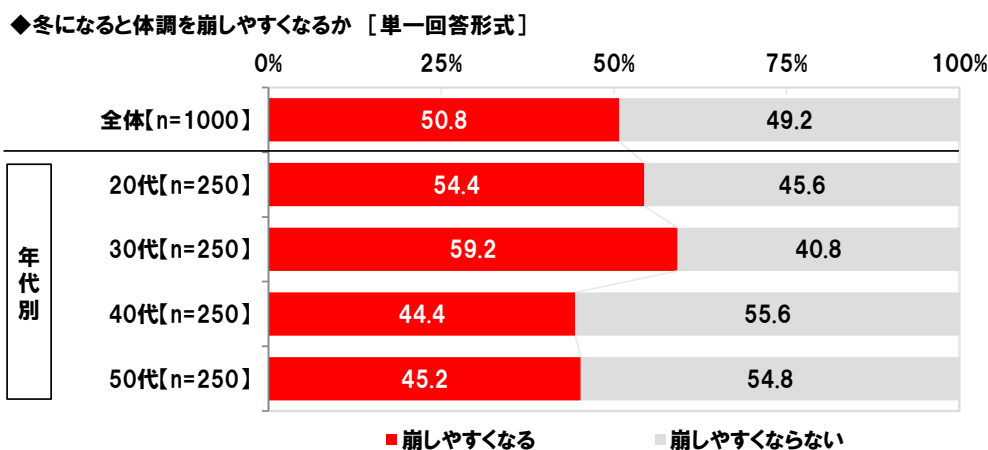


体の冷えの自覚別にみると、体の不調を感じやすいという人の割合は、体の冷えの自覚がある人では 68.2%と、体の冷えの自覚がない人（28.6%）と比べて 39.6 ポイント高くなりました。体が冷えていると、自律神経の乱れを招きやすく、様々な不調につながるおそれがあるため、体を冷やさないように普段の生活で意識することが大切です。



また、冬になると体調を崩しやすくなるか聞いたところ、「崩しやすくなる」は 50.8%、「崩しやすくない」は 49.2%で、両者が拮抗する結果となりました。

年代別にみると、体調を崩しやすくなるという人の割合は、20代（54.4%）と30代（59.2%）では半数を上回りました。20代・30代ママの多くは、冬は体調を崩しやすくと感じているようです。



【ママが行っている冬の備え（冬ソナ）】

◆「今年、冬の備え（冬ソナ）をした」8割強、40代・50代ママでは8割半

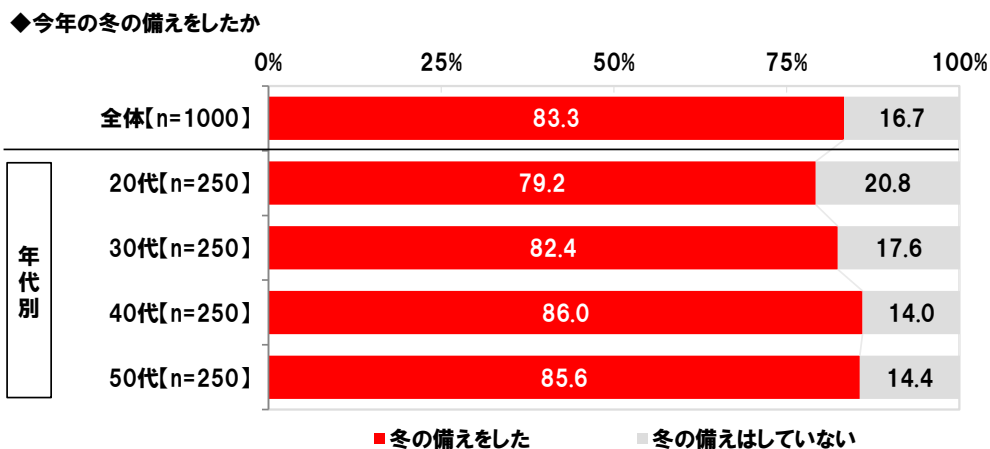
◆ママが“冬ソナ”として準備したグッズ

20代・30代の1位「ブランケット」、40代・50代の1位「あったか下着・保温インナー」

冬を健やかに乗り切るためには、十分な備えをすることが大切です。そこで、冬の備え（冬ソナ）の状況について質問しました。

全回答者（1,000名）に、今年の冬の備えをしたか聞いたところ、「冬の備えをした」は83.3%、「冬の備えはしていない」は16.7%と、ママの大半が“冬ソナ”をしていることがわかりました。

年代別にみると、冬の備えをしたという人の割合は40代（86.0%）と50代（85.6%）が高く、20代（79.2%）が最も低くなりました。

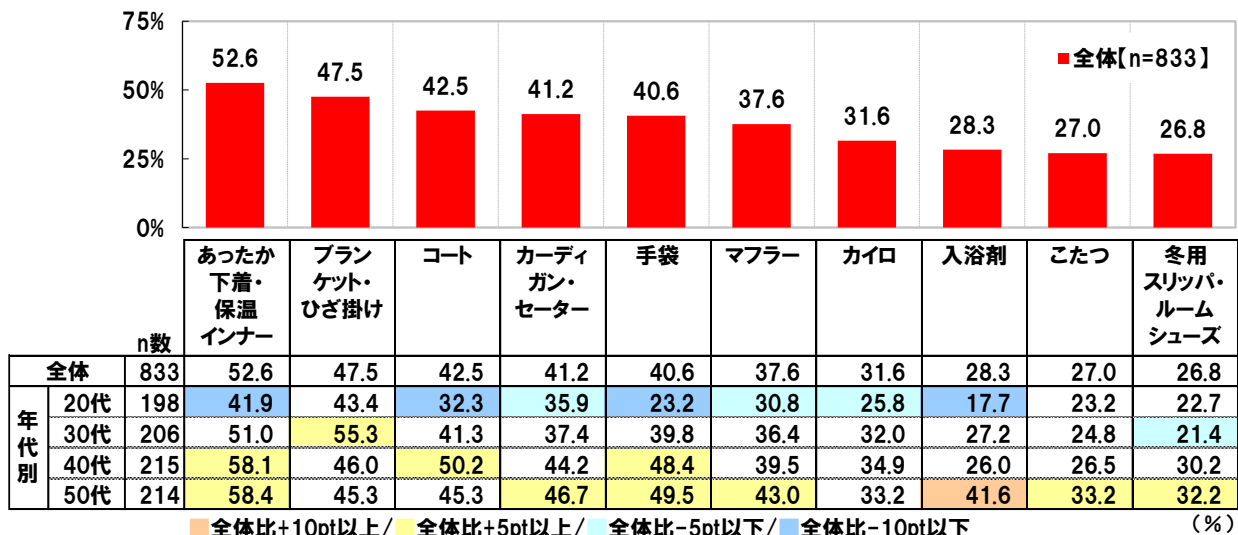


今年の冬の備えをした人（833名）に、冬の備えとして準備したものを聞いたところ、「あったか下着・保温インナー」（52.6%）が最も高く、次いで、「ブランケット・ひざ掛け」（47.5%）、「コート」（42.5%）、「カーディガン・セーター」（41.2%）、「手袋」（40.6%）となりました。

年代別にみると、20代と30代の1位は「ブランケット・ひざ掛け」（20代43.4%、30代55.3%）、40代と50代の1位は「あったか下着・保温インナー」（40代58.1%、50代58.4%）でした。

◆今年の冬の備えとして準備したもの〔複数回答形式〕 ※上位10位までを抜粋

対象：今年の冬の備えをした人



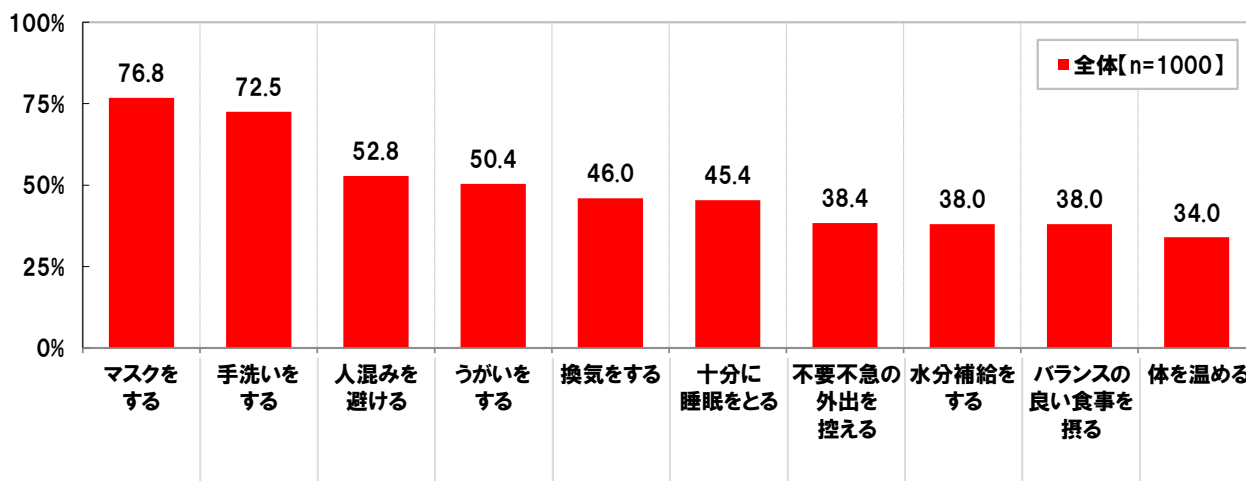
【ママの感染症対策】

- ◆ ママが行っている感染症対策 TOP3「マスクをする」「手洗いをする」「人混みを避ける」「バランスの良い食事を摂る」は4割弱、「体を温める」は3割半が実践
- ◆ ママが子どもに感染症対策としてしっかりするように言っていること 1位「手洗い」

感染症対策について質問しました。

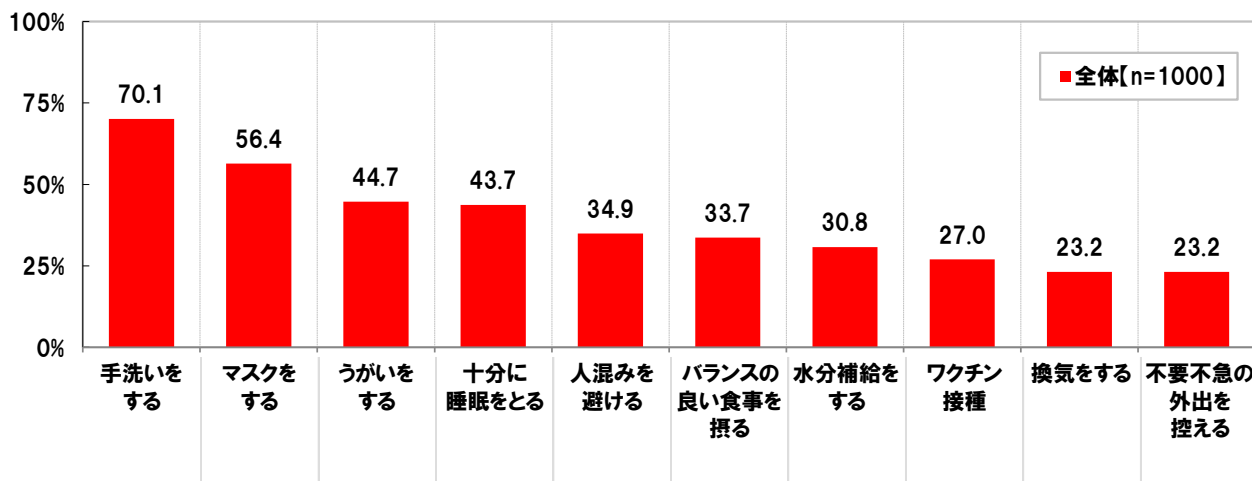
全回答者（1,000名）に、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症対策として行っていることを聞いたところ、「マスクをする」（76.8%）が最も高く、次いで、「手洗いをする」（72.5%）、「人混みを避ける」（52.8%）、「うがいをする」（50.4%）、「換気をする」（46.0%）となりました。マスクの着用や手洗い・うがいの徹底といった基本的な感染症対策のほか、感染リスクが高くなる場所に行かないことやこまめに換気することを意識している人が多いようです。そのほか、「バランスの良い食事を摂る」（38.0%）や「体を温める」（34.0%）といった、体を守る力（免疫力）の向上につながる対策も上位に挙がりました。

◆インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症対策として行っていること【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



また、子どもに感染症対策としてしっかりするようによく言っていることを聞いたところ、「手洗いをする」（70.1%）が最も高く、以降、「マスクをする」（56.4%）、「うがいをする」（44.7%）が続きました。自身の子どもに対し、手洗いやうがいの励行、マスクの着用の徹底を言い聞かせているママが多いようです。

◆子どもに感染症対策としてしっかりするようによく言っていること【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



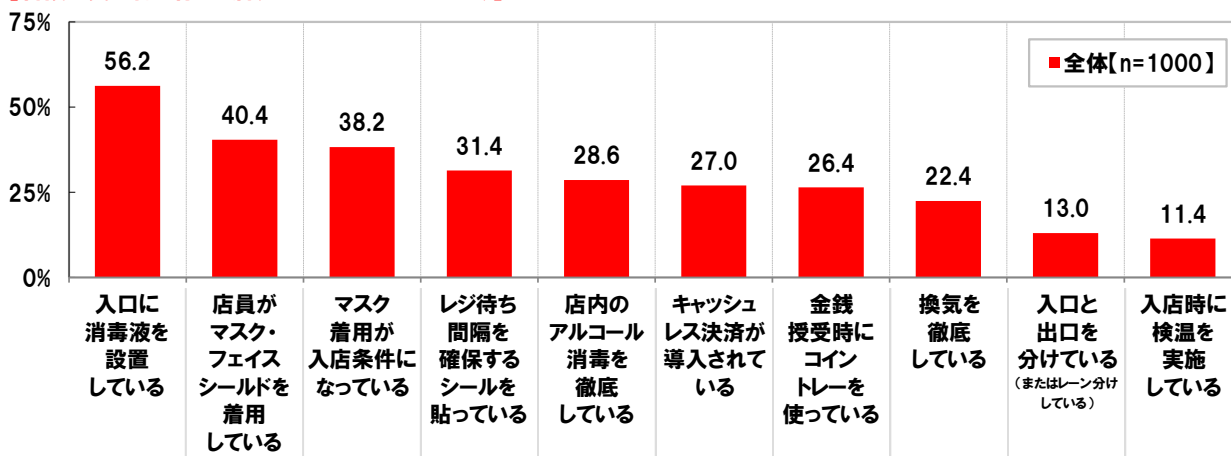
◆ママがお店選びのポイントにしていること

普段の買い物で行くお店では1位「入口に消毒液を設置」2位「店員がマスクを着用」
飲食店では1位「入口に消毒液を設置」2位「店内のアルコール消毒が徹底」

感染症対策を考えた場合、どのようなことがお店選びの際のポイントとなるのでしょうか。

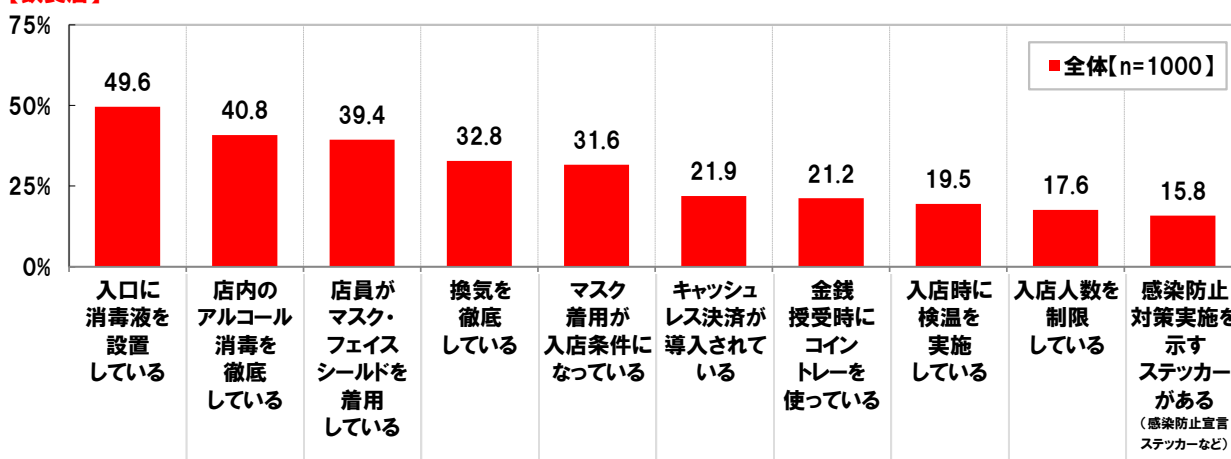
全回答者（1,000名）に、お店選びのポイントにしていることを聞いたところ、【普段の買い物で行くお店（スーパーやコンビニなど）】については、「入口に消毒液を設置している」（56.2%）が最も高く、次いで、「店員がマスク・フェイスシールドを着用している」（40.4%）、「マスク着用が入店条件になっている」（38.2%）となりました。入店時に消毒ができるようになってきていること、マスクなどの着用で飛沫感染対策ができていることをお店選びの際に意識している人が多いようです。そのほか、「レジ待ち間隔を確保するシールを貼っている」（31.4%）や「入口と出口を分けている（またはレーン分けしている）」（13.0%）といった、利用客が密集しないような対策ができていることもポイントになっていることがわかりました。

◆お店選びのポイントにしていること【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋
 【普段の買い物で行くお店（スーパーやコンビニなど）】



他方、【飲食店】についても「入口に消毒液を設置している」（49.6%）が最も高くなりました。以降、「店内のアルコール消毒を徹底している」（40.8%）、「店員がマスク・フェイスシールドを着用している」（39.4%）、「換気を徹底している」（32.8%）、「マスク着用が入店条件になっている」（31.6%）が続きました。

◆お店選びのポイントにしていること【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋
 【飲食店】



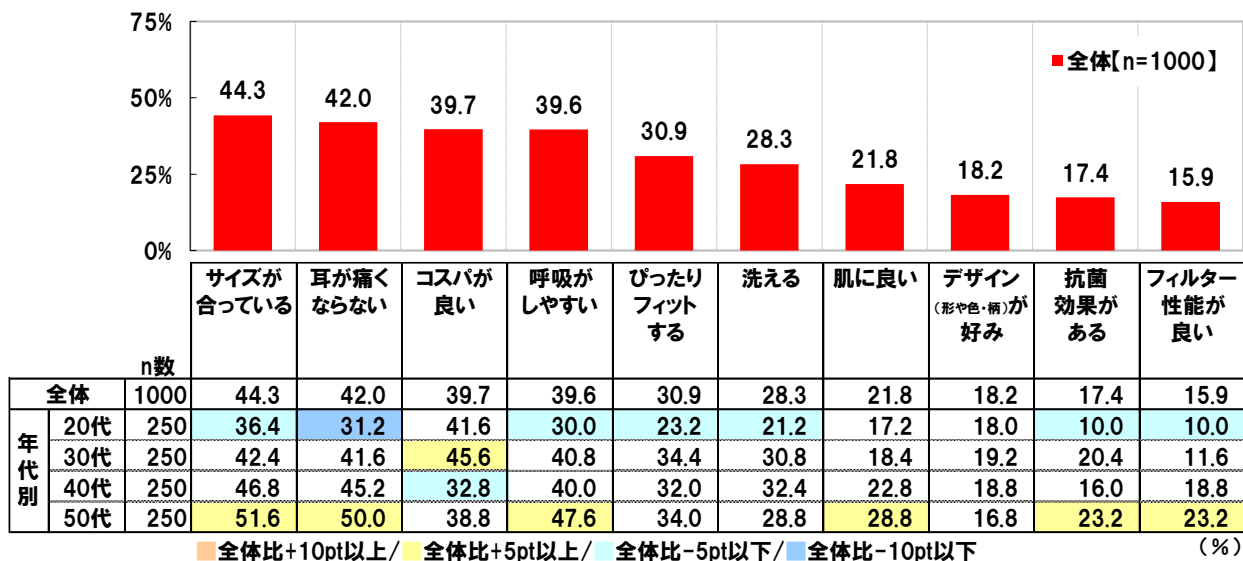
◆ ママのマスク選びのポイント 20代・30代の1位「コスパ」、40代・50代の1位「サイズ感」
 ◆ ママがマスク美人を目指すために心掛けていること 「アイメイクをしっかり」がダントツ

続いて、マスク利用について質問しました。

全回答者(1,000名)に、マスク選びのポイントにしていることを聞いたところ、「サイズが合っている」(44.3%)が最も高く、次いで、「耳が痛くならない」(42.0%)、「コスパが良い」(39.7%)、「呼吸がしやすい」(39.6%)、「ぴったりフィットする」(30.9%)となりました。

年代別にみると、20代と30代の1位は「コスパが良い」(20代41.6%、30代45.6%)、40代と50代の1位は「サイズが合っている」(40代46.8%、50代51.6%)でした。

◆マスク選びのポイントにしていること [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



また、マスク美人を目指すために心掛けていることを聞いたところ、「アイメイクをしっかりする」がダントツ、2位「肌を保湿する」、3位「眉毛を整える・しっかり描く」となりました。ママの多くが、目元や眉のメイクをしっかりすること、肌荒れしないよう保湿ケアを念入りにすることがマスク美人になるためのポイントだと考えているようです。以降、4位「スキンケアをする」、5位「メイクをしっかりする」が続きました。

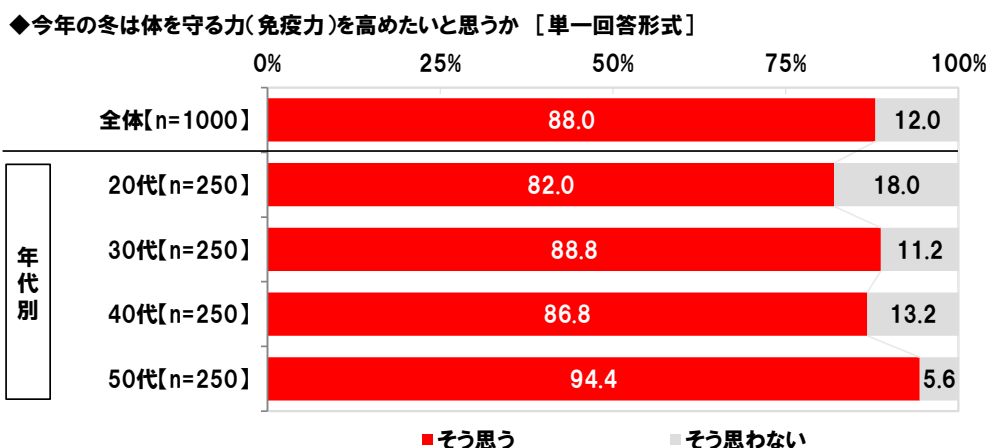
◆マスク美人を目指すために心掛けていること [自由回答形式]
 ※上位10位までを抜粋
 全体[n=1000]

	心掛けていること	件数
1位	アイメイクをしっかりする	209
2位	肌を保湿する	47
3位	眉毛を整える・しっかり描く	35
4位	スキンケアをする	29
5位	メイクをしっかりする	28
6位	フィットするマスクを選ぶ	23
	マスクにこだわる(色、デザインなど)	23
8位	笑顔を心掛ける	14
9位	ナチュラルメイク・薄化粧にする	11
10位	清潔感に気を配る	10

◆「今年の冬は免疫力を高めたい」ママの9割弱、50代では9割半
 ◆ママが免疫力を高めるために行っていること 3位「体を温かく保つ」、TOP2は？

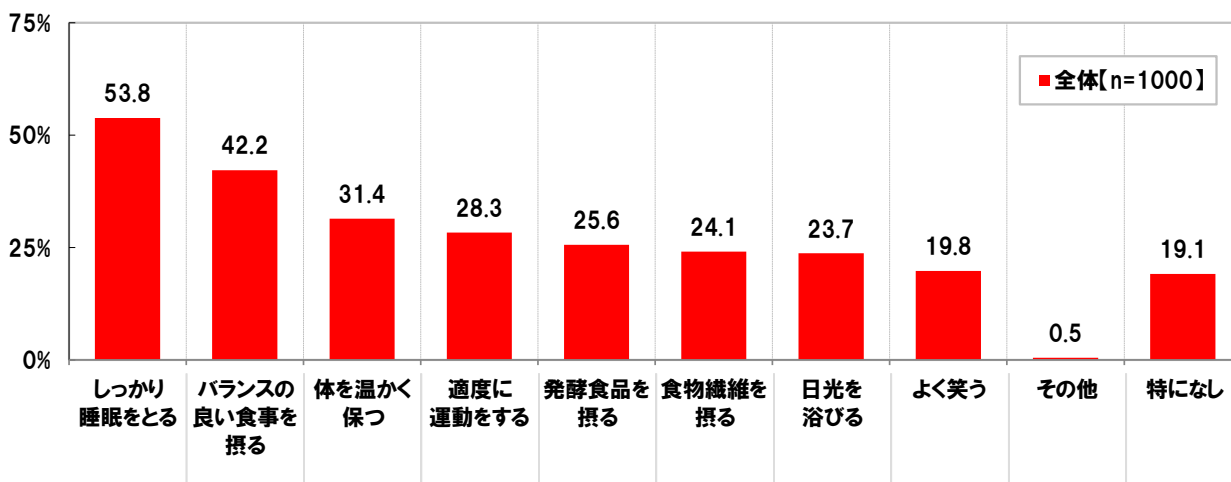
次に、体を守る力である免疫力について質問しました。

全回答者(1,000名)に、今年の冬は体を守る力(免疫力)を高めたいと思うか聞いたところ、「そう思う」は88.0%、「そう思わない」は12.0%と、ママの大半が免疫力アップに意欲的であることがわかりました。
 年代別にみると、免疫力を高めたいと思う人の割合が最も高くなったのは50代(94.4%)でした。



体を守る力(免疫力)を高め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」(53.8%)が最も高く、次いで、「バランスの良い食事を摂る」(42.2%)、「体を温かく保つ」(31.4%)、「適度に運動をする」(28.3%)、「発酵食品を摂る」(25.6%)となりました。睡眠や食事、運動のほか、体を温かく保つことで免疫力を高めている人も多いことがわかりました。

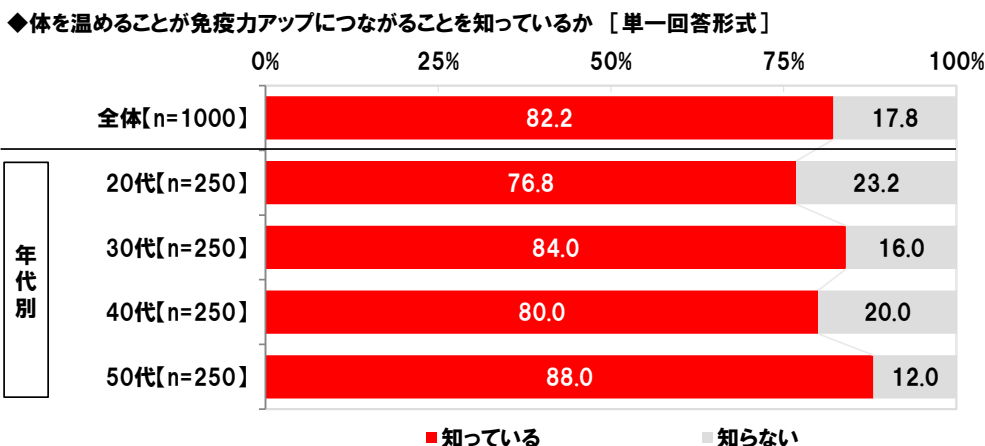
◆体を守る力(免疫力)を高めるために行っていること [複数回答形式]



◆「体を温めることが免疫力アップにつながることを知っている」ママの8割強
 ◆ママが今年の冬に取り入れたい“体を温かく保つための習慣”
 「内側から体を温める習慣」7割強、「外側から体を温める習慣」6割

全回答者（1,000名）に、体を温めることが免疫力アップにつながることを知っているか聞いたところ、「知っている」は82.2%、「知らない」は17.8%となりました。体を温めると代謝が上がり、免疫力の向上につながります。このことを知っているという人は多いようです。

年代別にみると、「知っている」と回答した人の割合が最も高くなったのは50代（88.0%）でした。



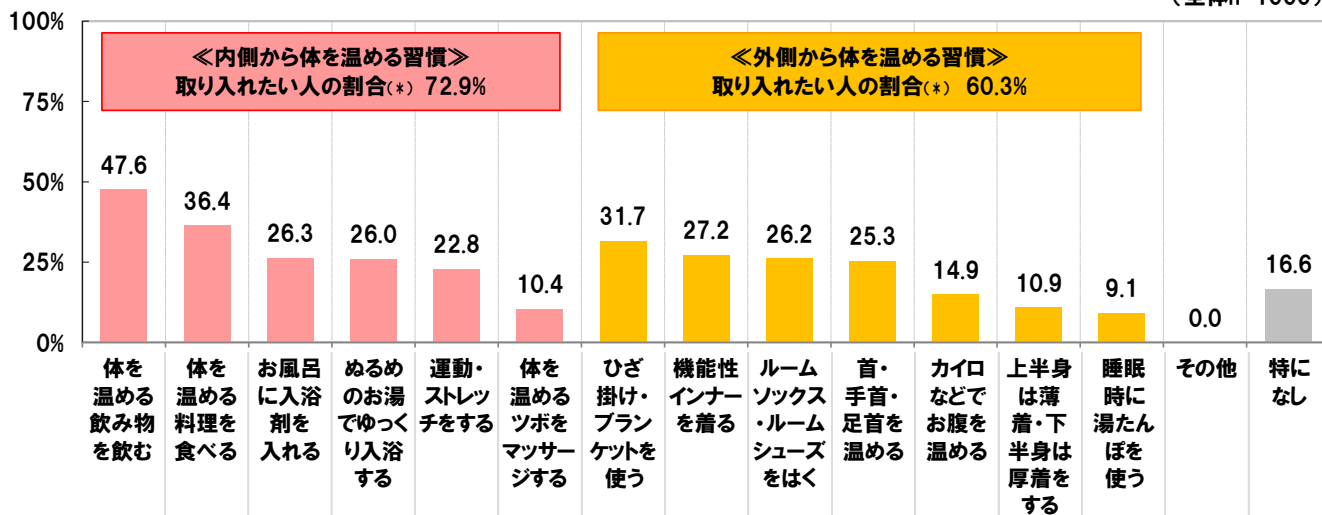
体を温めるために、どのようなことを生活に取り入れていきたいと考えている人が多いのでしょうか。

今年の冬に取り入れたい“体を温かく保つための習慣”を聞いたところ、内側から体を温める習慣を取り入れたいと考えている人の割合は72.9%、外側から体を温める習慣を取り入れたいと考えている人の割合は60.3%でした。

具体的な習慣をみると、内側から体を温める習慣では「体を温める飲み物を飲む」（47.6%）が最も高く、次いで、「体を温める料理を食べる」（36.4%）、「お風呂に入浴剤を入れる」（26.3%）、「ぬるめのお湯でゆっくり入浴する」（26.0%）と、体が温まるような食べ物や飲み物を摂る習慣やバスタイムに関する習慣が上位に挙がりました。他方、外側から体を温める習慣では「ひざ掛け・ブランケットを使う」（31.7%）や「機能性インナーを着る」（27.2%）、「ルームソックス・ルームシューズをはく」（26.2%）といった習慣が上位になりました。

◆今年の冬に取り入れたい“体を温かく保つための習慣” [複数回答形式]

(全体n=1000)



*複数回答形式のため、各項目を足し上げた合計とは一致しない

◆心も体も温まると思う料理 1位「シチュー」2位「キムチ鍋」3位「スープ」

体を温かく保つために、体を温める料理を食べることを習慣として取り入れたいという人が少なくないことがわかりました。では、どのような料理をイメージする人が多いのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、心も体も温まると思う料理を聞いたところ、1位「シチュー」、2位「キムチ鍋」、3位「スープ」、4位「おでん」、5位「豚汁」と、体の芯から温まるような料理が和洋中を問わず挙げられました。

◆心も体も温まると思う料理 [自由回答形式]

※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	料理	件数
1位	シチュー	62
2位	キムチ鍋	39
3位	スープ	33
4位	おでん	29
5位	豚汁	22
6位	味噌汁	13
7位	ポトフ	11
8位	カレー	10
9位	寄せ鍋	6
10位	生姜焼き / 湯豆腐	各5

【感染症対策と芸能人・アニメキャラ】

◆**マスク姿も映えると思う芸能人**

男性芸能人1位「横浜流星さん」、女性芸能人1位「北川景子さん」

◆**冬でも体調を崩さない丈夫な体を持っていると思う芸能人 1位「武井壮さん」**

◆**冬でも体調を崩さない丈夫な体を持っていると思うアニメキャラ 1位「ルフィ」**

最後に、“感染症対策”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、マスク姿も映えると思う芸能人を聞いたところ、男性芸能人では1位「横浜流星さん」、2位「木村拓哉さん」、3位「綾野剛さん」、女性芸能人では「北川景子さん」がダントツ、2位「石原さとみさん」、3位「波瑠さん」となりました。

◆マスク姿も映えると思う芸能人 [各自由回答形式] ※各上位10位までを抜粋
全体[n=1000]

男性芸能人			女性芸能人		
順位	名前	件数	順位	名前	件数
1位	横浜流星	39	1位	北川景子	156
2位	木村拓哉	38	2位	石原さとみ	52
3位	綾野剛	36	3位	波瑠	27
4位	佐藤健	25	4位	新垣結衣	20
5位	ディーン・フジオカ	13	5位	菜々緒	18
6位	吉沢亮	12	6位	深田恭子	13
7位	松本潤	11	7位	ざわちん	10
	新田真剣佑	11	8位	綾瀬はるか	9
9位	福士蒼汰	10	9位	長澤まさみ	8
10位	菅田将暉 / 竹野内豊	各9	10位	本田翼 / 米倉涼子	各7

また、冬でも体調を崩さない丈夫な体を持っていると思う芸能人・アニメキャラを聞いたところ、芸能人では1位「武井壮さん」、2位「なかやまきんに君」、3位「松岡修造さん」、アニメキャラでは1位「モンキー・D・ルフィ (ONE PIECE)」、2位「孫悟空 (ドラゴンボール)」、3位「竈門炭治郎 (鬼滅の刃)」となりました。

◆冬でも体調を崩さない丈夫な体を持っていると思う
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	武井壮	96
2位	なかやまきんに君	85
3位	松岡修造	30
4位	小島よしお	29
	明石家さんま	29
6位	武田真治	19
7位	春日俊彰	17
8位	フワちゃん	13
9位	松本人志	12
10位	出川哲朗	11

◆冬でも体調を崩さない丈夫な体を持っていると思う
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	モンキー・D・ルフィ (ONE PIECE)	95
2位	孫悟空 (ドラゴンボール)	74
3位	竈門炭治郎 (鬼滅の刃)	54
4位	ドラえもん (ドラえもん)	46
5位	アンパンマン (それいけ!アンパンマン)	40
6位	キン肉スグル (キン肉マン)	23
7位	剛田武 (ドラえもん)	22
8位	野原しんのすけ (クレヨンしんちゃん)	18
9位	嘴平伊之助 (鬼滅の刃)	16
10位	フグ田サザエ (サザエさん)	11

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : ママの感染症対策に関する調査2020
- ◆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
子どもがいる20歳～59歳の女性
- ◆調査期間 : 2020年11月6日～11月9日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル
有効回答から、各年代が均等になるように1,000サンプルを抽出
内訳 : 20代250s、30代250s、40代250s、50代250s
- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■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 塩澤太朗
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。