

## 冬の体調管理 意識調査

### 女性の悩みトップ3は「風邪を職場や通勤でうつされる」 「病院に行くタイミング」「休めない」

人材採用・入社後活躍のエン・ジャパン株式会社（本社:東京都新宿区、代表取締役社長:鈴木孝二）が運営する、正社員の勤務を希望する女性向け求人情報サイト『エンウィメンズワーク』（<http://women.en-japan.com/>）上で、サイト利用者の女性を対象に「冬の体調管理」をテーマにアンケートを行ない、1,066名から回答を得ました。以下、結果をご報告いたします。

#### ■ 調査結果概要

1月15日に厚生労働省が「インフルエンザが全国的な流行期に入った」と発表しました。冬に流行する病気はノロウイルスも含めて長期化する傾向にあり、仕事への影響も甚大です。今回は、転職活動中の女性に「冬の体調管理」について伺いました。下記、主なトピックスをご紹介します。

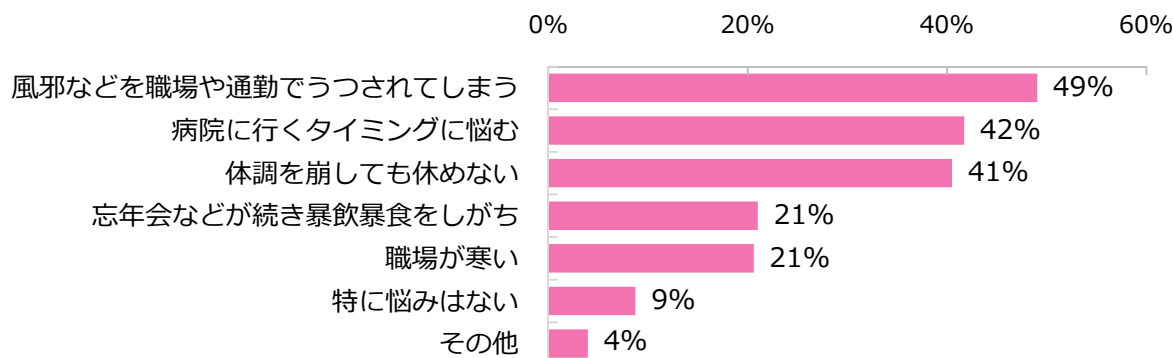
- ★ 冬の体調管理、悩みのトップ3は「風邪を職場や通勤でうつされる」「病院に行くタイミング」「休めない」。
- ★ 7割の方は、体調不良が原因で仕事に悪影響をおよぼした経験あり。
- ★ 体調管理で実践してよかったこと、トップ3は「うがい手洗い」「予防のマスク」「お風呂や食事で身体を温める」。

#### ■ 調査結果詳細

##### 1：冬の体調管理、悩みのトップ3は「風邪を職場や通勤でうつされる」「病院に行くタイミング」「休めない」。(図1)

「冬の体調管理の悩みはありますか？」と質問をすると、第1位が「風邪などを職場や通勤でうつされてしまう」(49%)、第2位が「病院に行くタイミングに悩む」(42%)、第3位が「体調を崩しても休めない」(41%)でした。「ない」という回答は9%に留まりました。

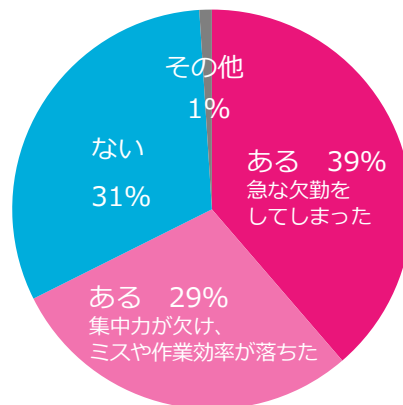
##### 【図1】冬の体調管理の悩みはありますか？（複数回答可）



## 2：7割の方は、体調不良が原因で仕事に悪影響をおよぼした経験あり。（図2）

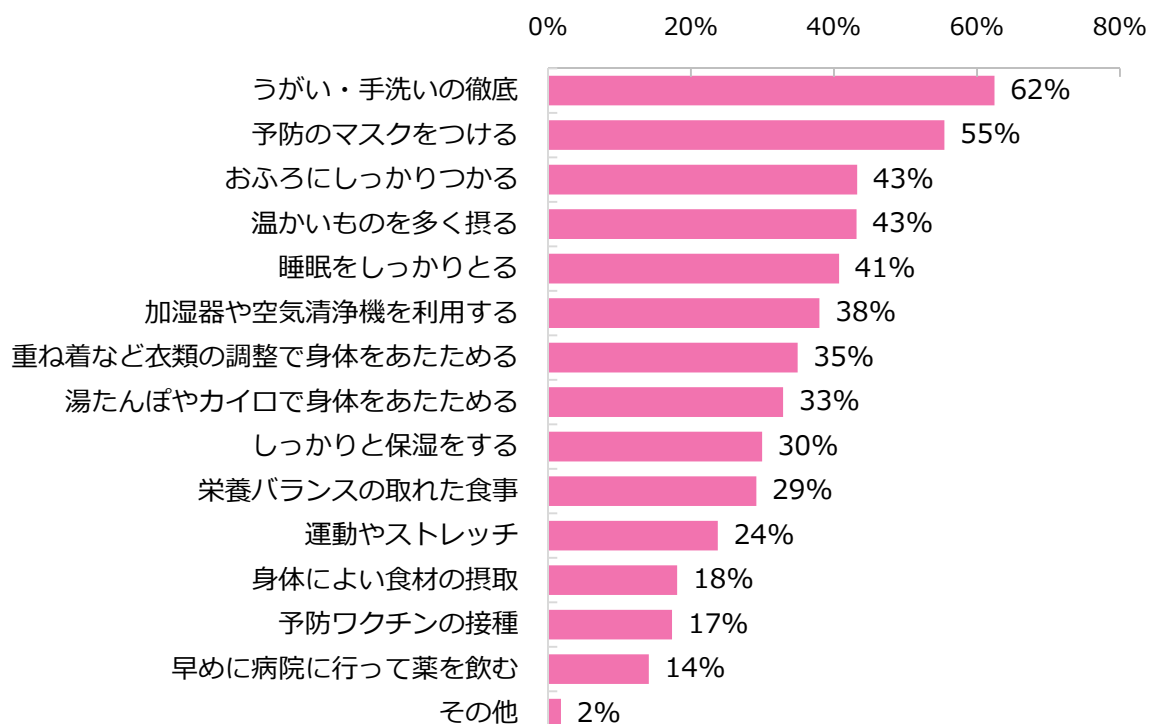
冬に体調不良が原因で「仕事に影響が出てしまったことがある」という方は68%にのぼりました。具体的には「急な欠勤をしてしまった」（39%）、「集中力が欠け、ミスや作業効率が落ちた」（29%）ということが発生しています。ビジネスパーソンにとって、体調管理を怠ると周囲への影響も大きいことが分かります。

【図2】冬の体調不良で、仕事に影響が出てしまったことはありますか？



## 3：体調管理で実践してよかったこと、トップ3は「うがい手洗い」「予防のマスク」「お風呂や食事で身体を温める」。（図3）

【図3】冬の体調管理で実践して良かったことがあれば教えてください。（複数回答可）



冬の体調管理で実践して良かったことのトップ3は、第1位「うがい・手洗いの徹底」（62%）、第2位「予防のマスクをつける」（55%）、同率第3位「お風呂にしっかりつかる」「温かいものを多く摂る」（43%）でした。

具体的な内容を見てみると、『うがい手洗いは必須』で基本中の基本という主張が多く、『鼻うがいもするようにしたら風邪もひきにくくなりました』という応用編もありました。『通勤中はマスク』、『風邪をひいてなくても寝るときはマスク』など、いつ何時もマスクを欠かさず、『保湿、寒さ、予防のためにマスク』『マスクの中にも気分がほぐれるミストを付けて、鼻つまりや気分が塞ぎ込みな事を防ぐ』という一石二鳥以上を狙っている方もいるようです。

## 『エンウィメンズワーク』



正社員として働くことを希望する女性のために「正社員」または「正社員登用あり」の求人情報のみを掲載。見つけやすく、わかりやすく紹介するサイトです。なかでも求職者が見つけにくいとされる「オフィスワーク系職種」の求人情報を多数掲載しています。

<http://women.en-japan.com/>

### 【調査概要】

- 調査方法：インターネットによるアンケート
- 調査対象：『エンウィメンズワーク』（<http://women.en-japan.com/>）利用者
- 有効回答数：1,066名
- 調査期間：2015年11月26日～12月23日

本ニュースリリースに関する問合せ先

広報担当：森本、大原

<http://corp.en-japan.com/>

エン・ジャパン株式会社

〒163-1335 新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー

TEL：03-3342-4506 FAX：03-3342-4507 MAIL：en-press@en-japan.com