

兵庫ヤクルトオリジナル調査「ヤクルトレディ100人に聞きました！」

「冷えは万病の元！あなたの寒さ対策はどっち？～体の外側から？内側から？～」

調査方法：社内アンケート

調査機関：自社調査

調査人数：150名

対象者：ヤクルトレディ

調査時期：2024年10月15日～11月8日

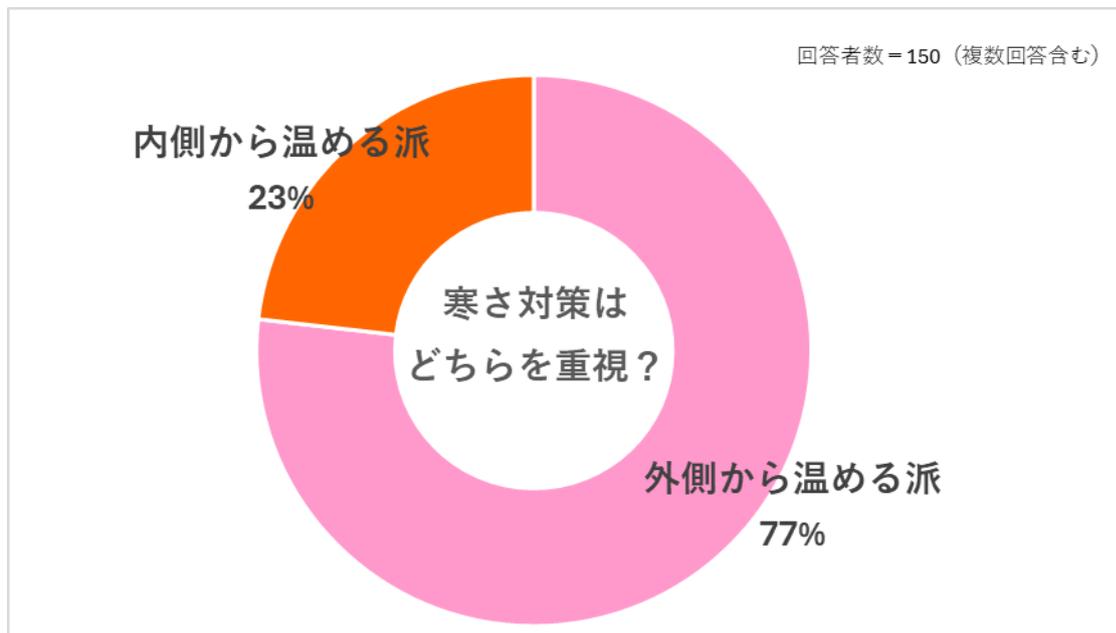
調査レポート URL:「兵庫ヤクルトオリジナル調査」

<https://www.hyogo-yakult.jp/page-8195/>

【調査理由】

「冷えは万病の元」ともいわれ、体が冷えると頭痛・腹痛・肩こり等の身体症状、不眠・やる気がしない等の精神状態、そして免疫力にも影響するといわれています。冷えから身体を守り、健康に過ごすため、屋外での業務があるヤクルトレディ150名にどのような寒さ対策をしているのかアンケート調査を実施しました。

1. 寒さ対策はどちらを重視？

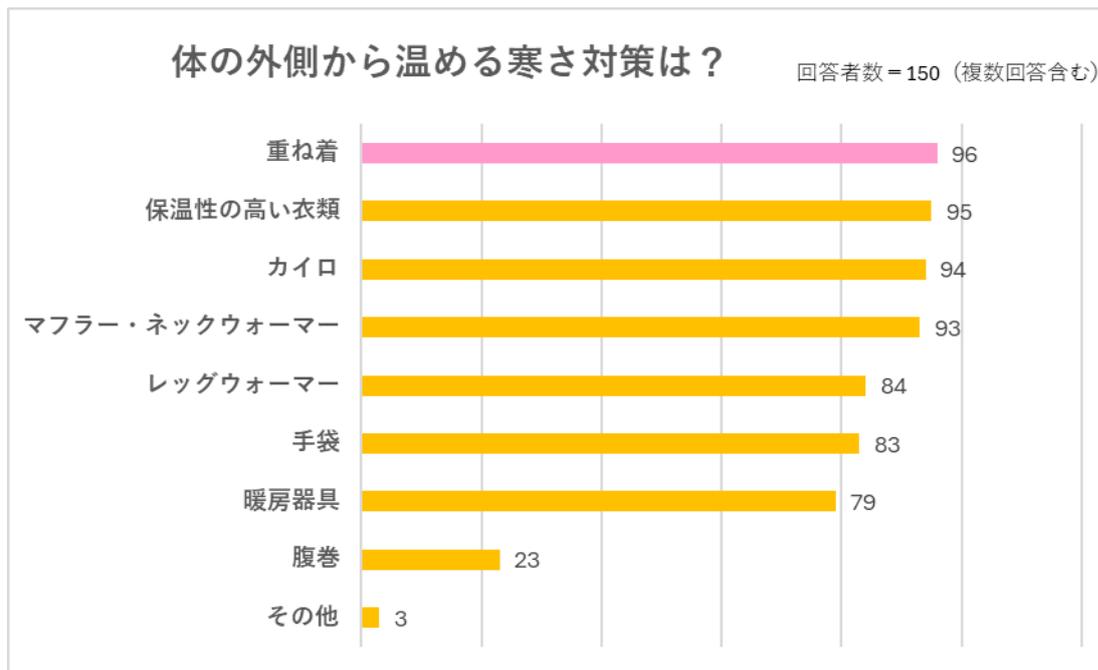


外側から温める派 77%

内側から温める派 23%

寒さ対策において、体の外側から温める派が約8割でした。

2. 体の外側から温める寒さ対策は？



Best 3

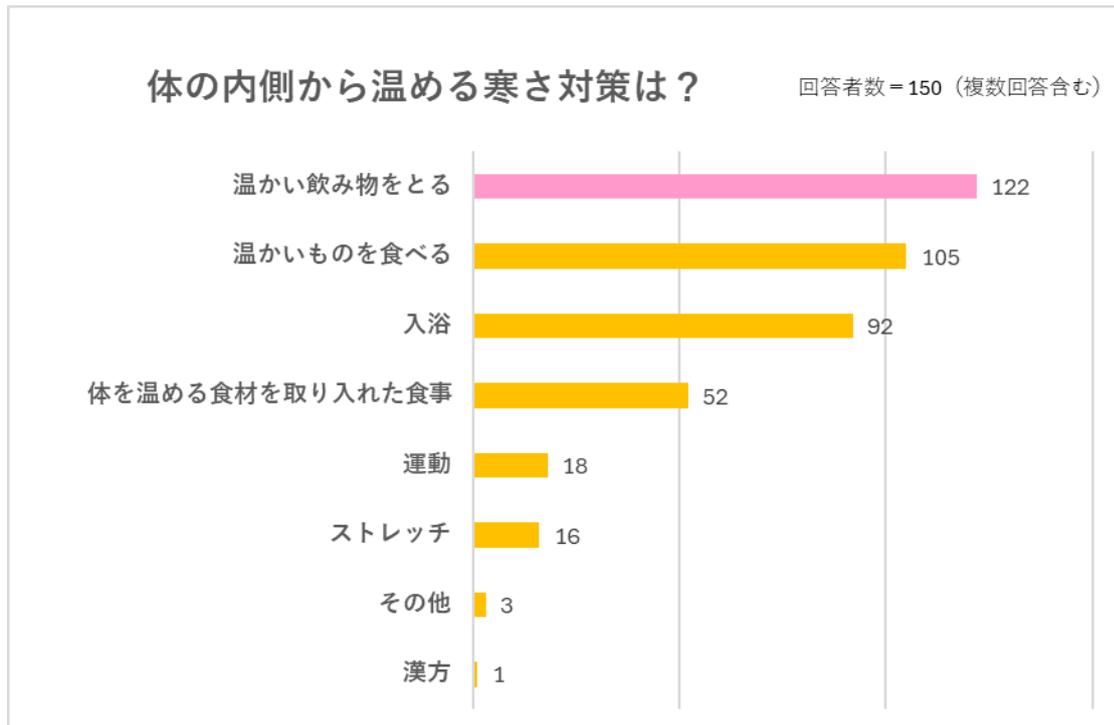
1位	重ね着	96票
2位	保温性の高い衣類	95票
3位	カイロ	94票

【その他の回答】

裏起毛タイツ、あったかパンツ

重ね着、保温性の高い衣類、カイロ、マフラー・ネックウォーマーに同等数の回答が集まりました。

3. 体の内側から温める寒さ対策は？



Best 3

- 1位 温かい飲み物をとる
- 2位 温かいものを食べる
- 3位 入浴

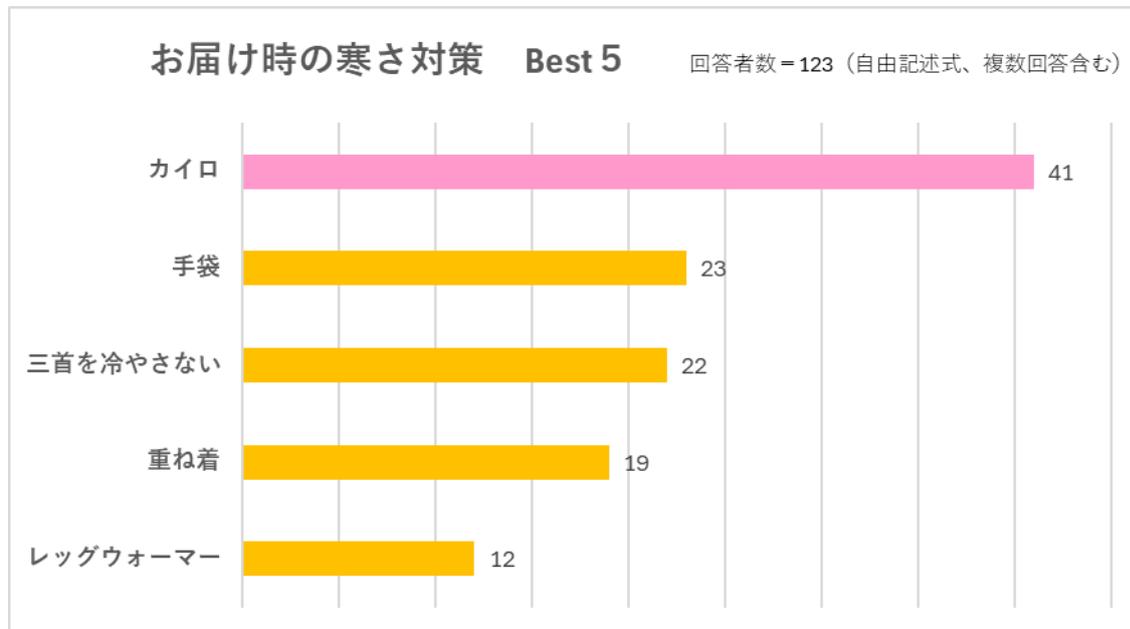
【その他の回答】

お灸、辛い食べ物をとる

温かい飲み物をとる、温かいものを食べるに多くの回答がみられました。

4. お届け※時の寒さ対策は？

※お届け…ヤクルトレディがお客さまのご自宅等に商品を配達すること



Best 5

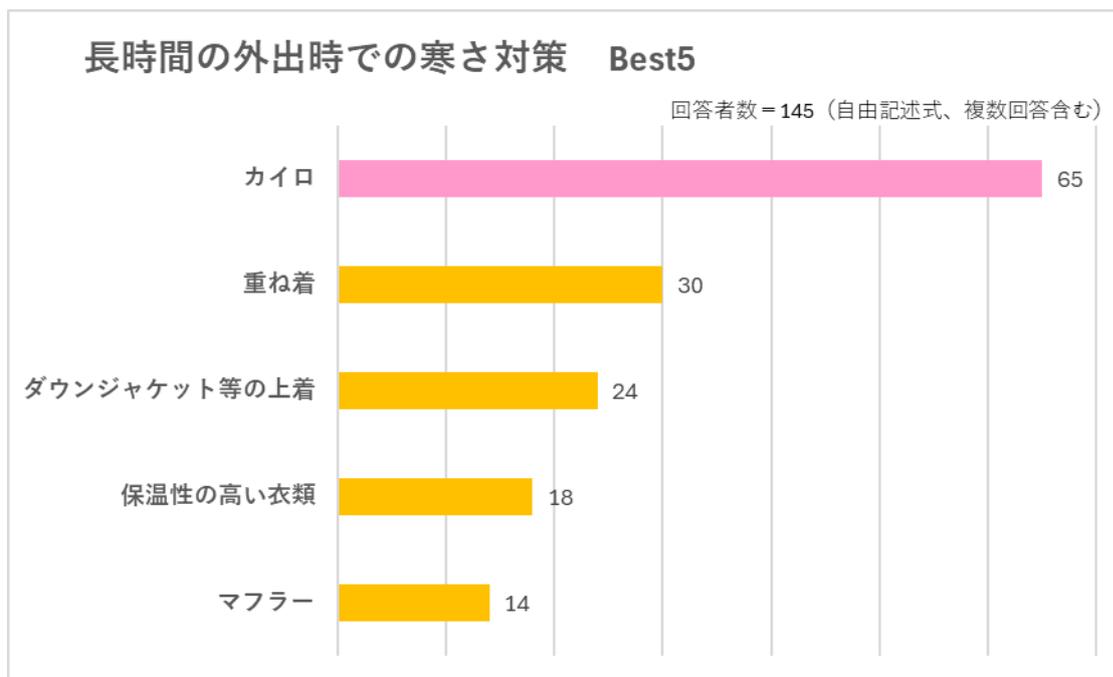
1位	カイロ	41票
2位	手袋	23票
3位	三首を冷やさない	22票
4位	重ね着	19票
5位	レッグウォーマー	12票

【その他の回答】

- ・ 温かい飲み物を保温できる水筒に入れて持っていき、こまめに飲む
- ・ 首を冷やさないように、マフラーをする
- ・ 分厚い靴下を履く
- ・ 風を通さない素材のシャツを着る
- ・ できるだけ日向を通る
- ・ 裏ボアタイツを履く
- ・ 薄いダウンを着る

1位のカイロは、貼るところを工夫しているとの回答も多数ありました。特に足元が冷えやすいということから、靴下や靴にカイロを貼る回答が多く、他は腰や背中に貼り、全体的に冷えないように工夫している回答がありました。そして首・手首・足首の三首を冷やさないように、マフラー・ネックウォーマー、手袋、レッグウォーマー等を活用して温める回答もみられました。

5. 長時間の外出時での寒さ対策は？



Best 5

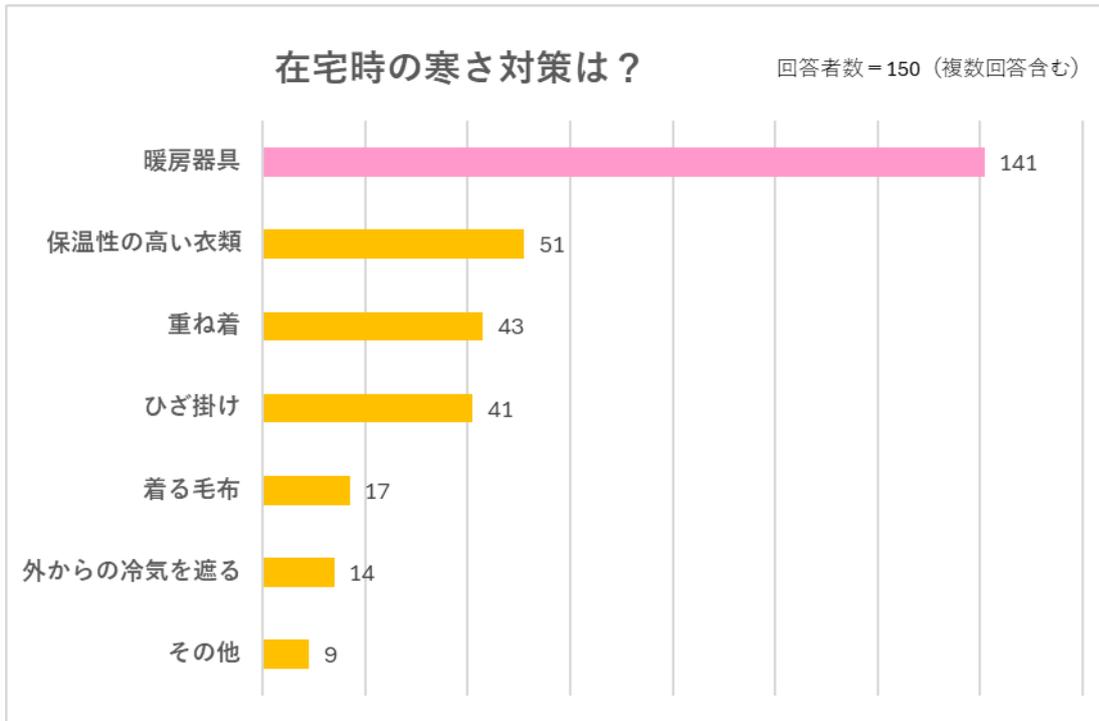
1位	カイロ	65票
2位	重ね着	30票
3位	ダウンジャケット等の上着	24票
4位	保温性の高い衣類	18票
5位	マフラー	14票

【その他の回答】

- ・手袋
- ・中に冷気を入れないようにする
- ・子どもとくっついて温まる
- ・暖かい建物に入る
- ・温かい飲み物をとる
- ・衣類の隙間をつくらない
- ・血流を促す
- ・ヒーターベストを着る
- ・乗り物を使わず、歩く
- ・暖かいブーツを履く

手軽に対策ができるカイロが1位、続いて重ね着が2位、ダウンジャケットやロング丈コート等の上着が3位でした。冷気を入れないように首、手首、足首の三首を温める回答も多数ありました。

6. 在宅時の寒さ対策は？



Best 3

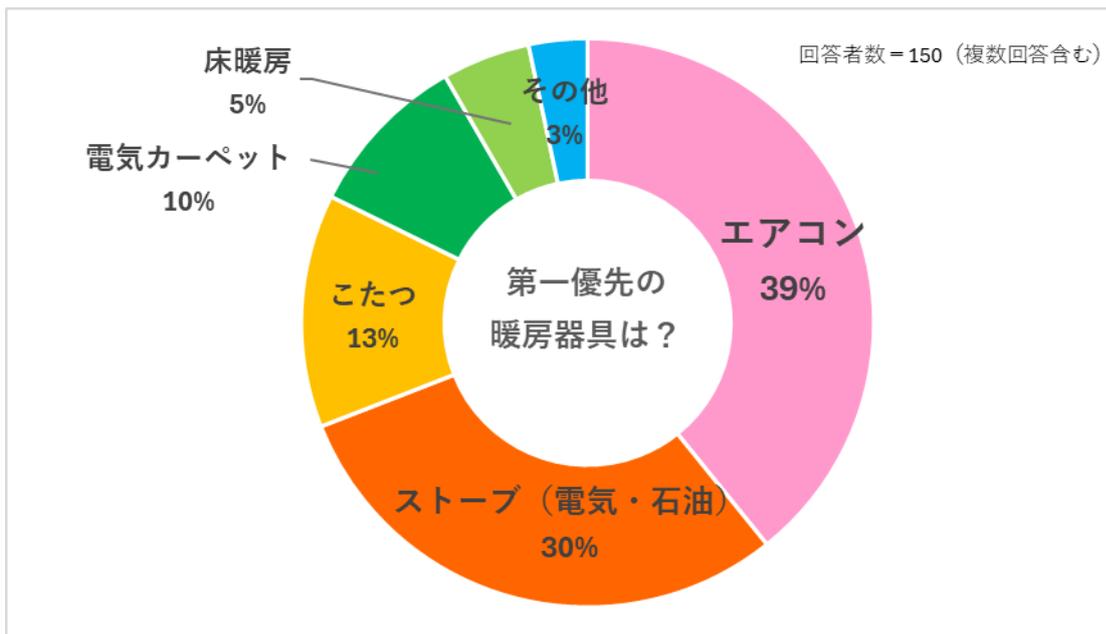
1位	暖房器具	141票
2位	保温性の高い衣類	51票
3位	重ね着	43票

【その他の回答】

湯たんぽ、レッグウォーマー、子どもとくっつく、布団から出ない

在宅時での寒さ対策として、約9割が暖房器具と回答しました。その他、保温性の高い衣類や重ね着、ひざ掛け等を使用する回答も一定数ありました。

7. 第一優先の暖房器具は？



Best 3

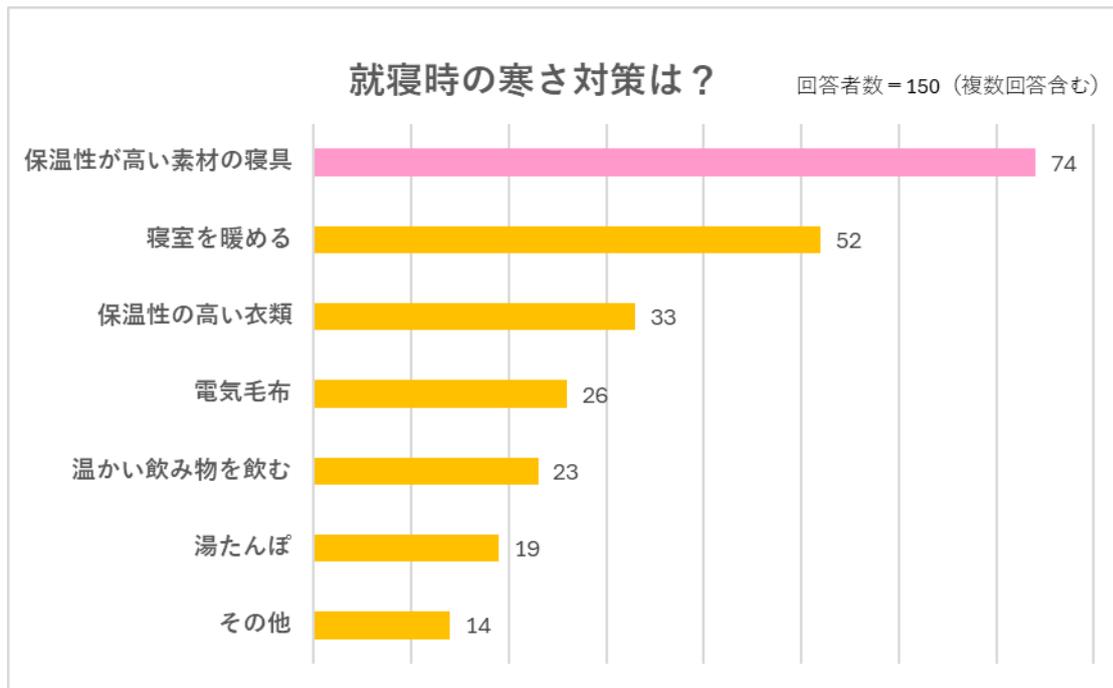
1位	エアコン	39%
2位	ストーブ (電気・石油)	30%
3位	こたつ	13%

【その他の回答】

ガスファンヒーター、加湿機能付きファンヒーター

エアコンが約4割、ストーブが3割と、あわせると全体の約7割を占める回答となりました。

8. 就寝時の寒さ対策は？



Best 3

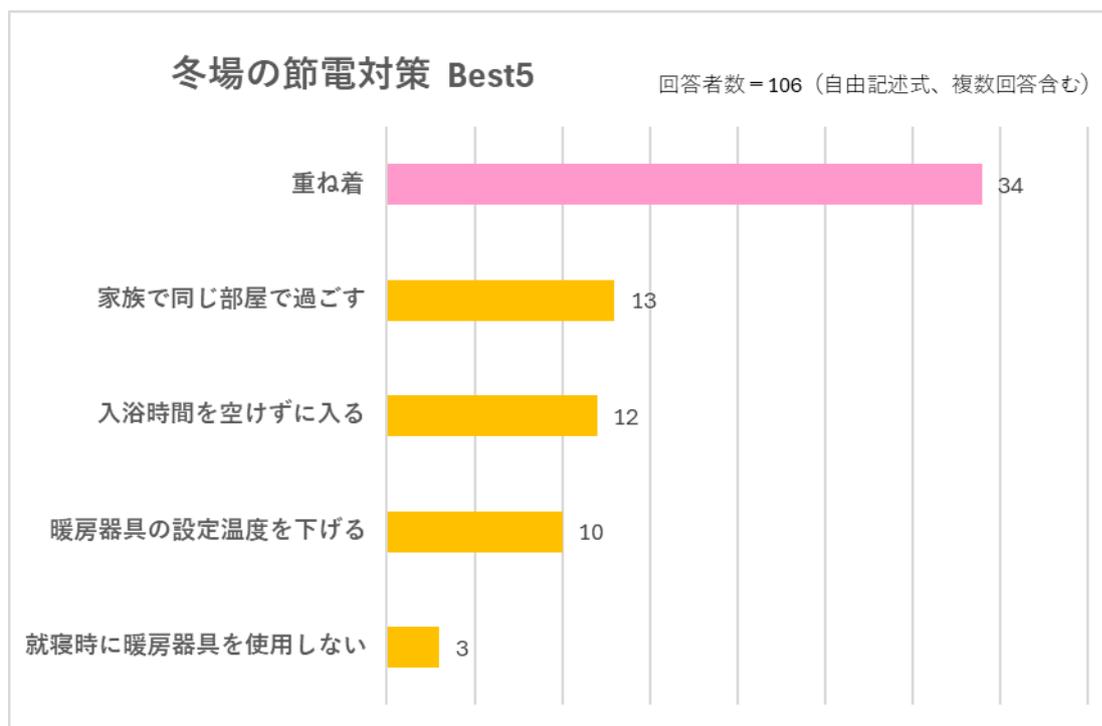
- | | | |
|----|-------------|-----|
| 1位 | 保温性の高い素材の寝具 | 74票 |
| 2位 | 寝室を暖める | 52票 |
| 3位 | 保温性の高い衣類 | 33票 |

【その他回答】

- ・布団乾燥機で温める
- ・動物とくっついて寝る
- ・電気毛布は寝る前につけて温めておき、寝るときに切る
- ・高級羽毛布団
- ・お風呂に入ってすぐに布団に入る
- ・レッグウォーマーや靴下を履く

約5割が保温性の高い素材の寝具と回答、続いて寝室を暖めて寝るといった回答が多く、さまざまな寒さ対策をとっていることがわかりました。

9. 冬場の節電対策は？



Best 5

1位	重ね着	34票
2位	家族で同じ部屋で過ごす	13票
3位	入浴時間を空けずに入る	12票

【その他の回答】

- ・ドアをきちんと閉める
- ・早く寝る（リビングでの暖房使用時間を減らす）
- ・ストーブの上で湯たんぽのお湯を沸かす（加湿対策にも）
- ・暖房の設定温度を下げ、湯たんぽを使用
- ・子どもとくっついて過ごす
- ・家の中でも暖かい上着を着る
- ・窓から太陽光を取り入れる
- ・布団をかぶる
- ・体が大事だから節電せず、暖をとっている
- ・なるべく家にいない
- ・雨戸を閉める

冬場の節電対策として、重ね着が最も多い回答でした。家族が同じ部屋で過ごす、入浴時間を空けずに入る等、家族で協力して行う節電対策も一定数ありました。

10. まとめ

「冷えは万病の元」という言葉があるように、寒さ対策は私たちの健康管理においてもとても重要です。今回の調査では、体の外側・内側のどちらを重視して寒さ対策を行っているのか、またどのような寒さ対策を行っているのか具体的な内容を知ることができました。外での業務があるヤクルトレディだからなのか、寒さ対策は体の外側から温める派が約8割を占める結果となりました。重ね着や保温性の高い衣類、カイロ等は手軽にできる寒さ対策ということもあり、多くの方が取り入れていることがわかりました。なかでも首・手首・足首の三首を冷やさないように心がけている方が多く、カイロ等も冷えやすい足元に使用するという回答も多くありました。現代は保温性の高い衣類や寝具、防寒具も種類豊富にあり、上手に活用することで体の外側から、また、体を温める飲み物や食べ物をとること、ストレッチや運動で血流をよくし、体の内側から温めることで、冷えから身体を守り、健康管理にも繋がります。

そして在宅時では暖房器具で暖をとることが最も多いですが、気になるのが電気代。手軽にできる重ね着はもちろんですが、家族で一緒に部屋で過ごすことが節電対策の1つになっているようです。節電も家族で協力して行うものが多いため、寒い季節が家族団欒の時間を作り出しているのかもしれませんが。

身体を守るために体の外側・内側から温めることにあわせて、家族との団欒やふれあいの時間によって心も温まるそんな冬を過ごしていただけることを願っています。