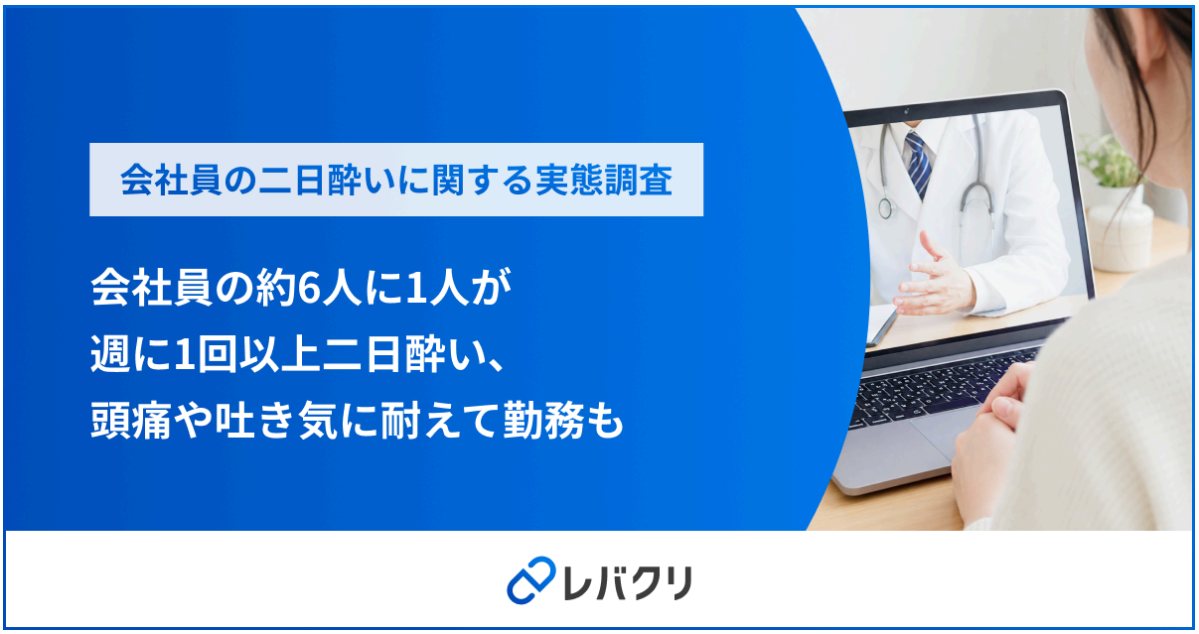
報道関係者各位

PRESS RELEASE
2026.11.25
レバレジーズ株式会社

飲酒習慣のある会社員の約6人に1人が週に1回以上二日酔い、頭痛や吐き気に耐えて勤務も

会社員の二日酔いに関する実態調査



レバレジーズ株式会社が運営するオンライン診療プラットフォーム「レバクリ」（https://levcli.jp/）は、週に1回以上アルコールを摂取する習慣がある会社員553名を対象に、二日酔い*1に関する実態調査を実施しました。

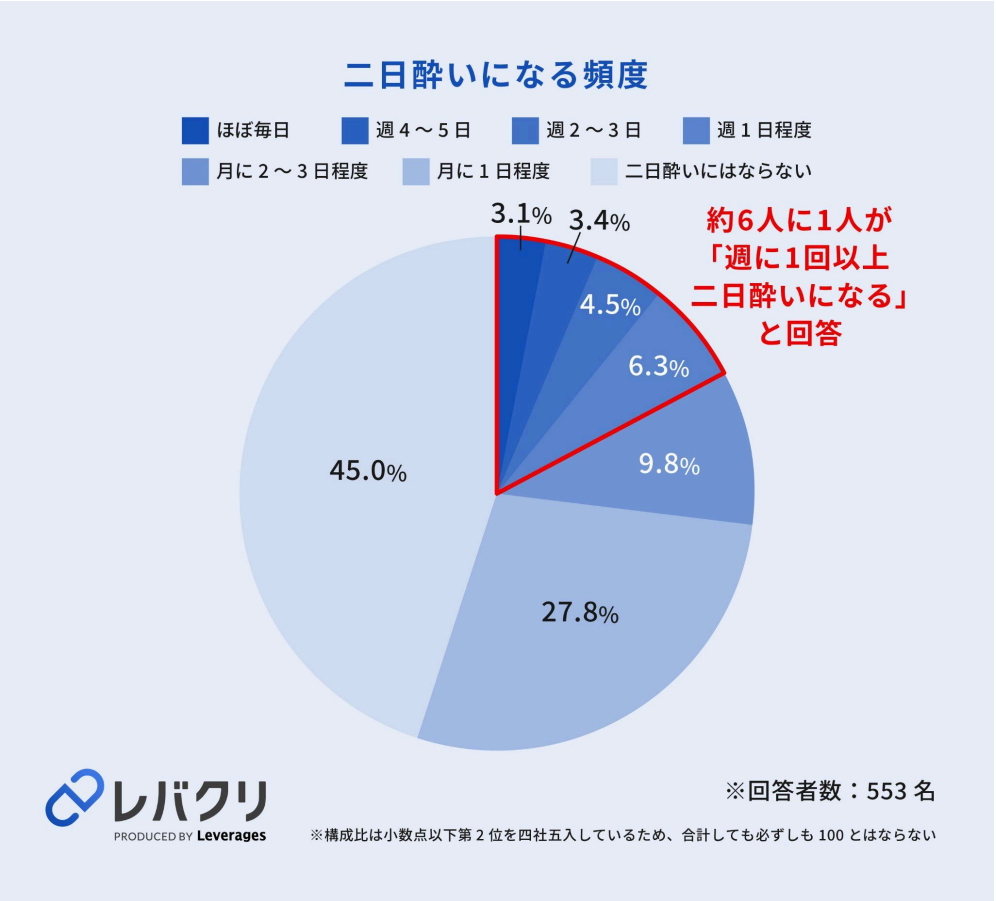
*1 二日酔いとは、アルコールの分解が追いつかないことや脱水などが重なって起こる、複数の不調の総称です。

〈調査サマリー〉

1. 飲酒習慣のある会社員の約6人に1人が「週に1回以上は二日酔いになる」と回答
2. 約3人に1人が二日酔いの際に業務に影響が生じたと回答、業務効率の低下や勤怠への影響も
3. 二日酔い対策は「水分補給」が最多、20代では市販ドリンク・サプリの活用が目立つ結果に

1.飲酒習慣のある会社員の約6人に1人が「週に1回以上二日酔いになる」と回答

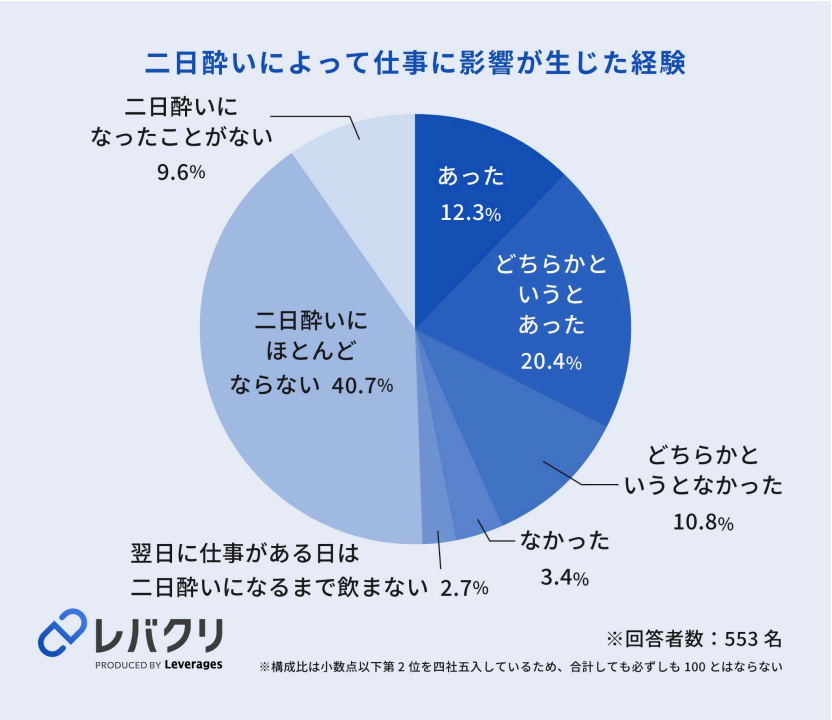
週に1回以上飲酒する習慣のある会社員を対象に、二日酔いになる頻度について聞いたところ、「週に1回以上」と回答した方が合わせて17.3%にのぼりました。飲酒習慣のある会社員の約6人に1人が毎週二日酔いになっている実態がうかがえます。

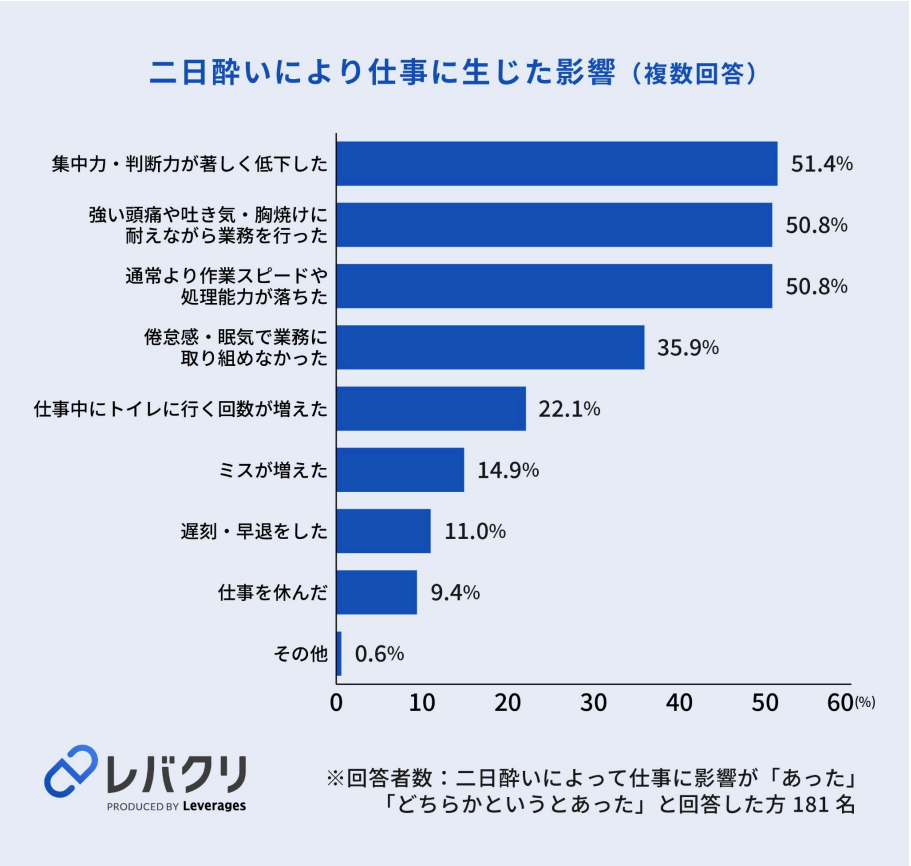


2.約3人に1人が二日酔いの際に業務に影響が生じたと回答、業務効率の低下や勤怠への影響も

二日酔いになった際に業務に影響が出た経験については、「あった（12.3%）」「どちらかというとあった（20.4%）」を合わせて32.7%となり、飲酒習慣のある会社員の約3人に1人が、二日酔いによって業務に影響が出た経験があることがわかりました。

具体的に生じた影響については、「集中力・判断力が著しく低下した（51.4%）」や「強い頭痛や吐き気・胸焼けに耐えながら業務を行った（50.8%）」が上位にあがり、多くの会社員が不調を我慢しながら勤務している実態が明らかになりました。さらに、「遅刻・早退をした（11.0%）」や「仕事を休んだ（9.4%）」といった回答も約1割にのぼり、業務効率の低下にとどまらず勤怠そのものに影響が及んでいる状況もうかがえます。



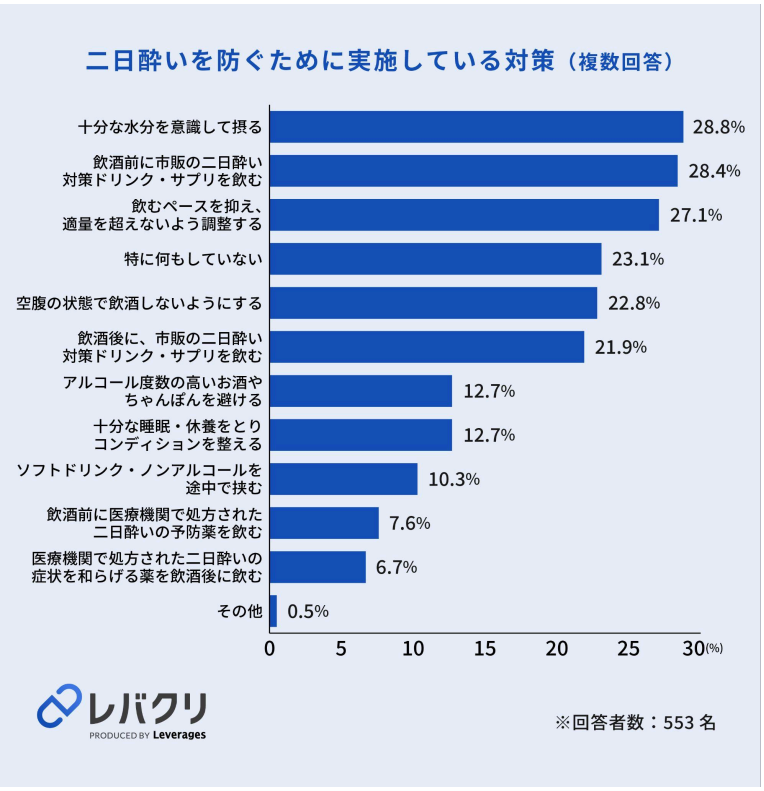


3.二日酔い対策は「水分補給」が最多、20代では市販ドリンク・サプリの活用が目立つ結果に

二日酔いを防ぐために行っている対策については、「十分な水分を意識して摂る（28.8%）」が最も多く、次いで「飲酒前に市販の二日酔い対策ドリンク・サプリを飲む（28.4%）」「飲む

ペースを抑え、適量を超えないよう調整する（27.1%）」と続きます。飲酒時の水分補給や飲み方の工夫に加え、市販の対策アイテムの活用も定着している様子がうかがえます。

年代別に見ると、20代では「飲酒後に、市販の二日酔い対策ドリンク・サプリを飲む（31.9%）」「飲酒前に、市販の二日酔い対策ドリンク・サプリを飲む（30.4%）」が上位にあがり、市販の商品を活用する傾向が目立ちます。一方で40代・50代では「飲むペースを抑え、適量を超えないよう調整する」の割合が高く、自身の許容量を意識してコントロールする傾向が強く見られました。



【年代別】二日酔いを防ぐために実施している対策（複数回答）

	20代（N＝138）	30代（N＝138）	40代（N＝139）	50代（N＝138）
1位	飲酒後に市販の二日酔い対策ドリンク・サプリを飲む（31.9%）	特に何もしていない（30.4%）	・飲むペースを抑え、適量を超えないよう調整する（30.9%）	飲むペースを抑え、適量を超えないよう調整する（37.7%）
2位	飲酒前に市販の二日酔い対策ドリンク・サプリを飲む（30.4%）	十分な水分を意識して摂る（26.8%）	・飲酒前に市販の二日酔い対策ドリンク・サプリを飲む（30.9%）	・飲酒前に市販の二日酔い対策ドリンク・サプリを飲む（28.3%）
3位	十分な水分を意識して摂る（29.7%）	空腹の状態で飲酒しないようにする（25.4%）	十分な水分を意識して摂る（30.2%）	・十分な水分を意識して摂る（28.3%）

レバクリ PRODUCED BY Leverages

〈医療監修 牧野 潤 医師のコメント〉

アルコールの摂取による二日酔いの症状や不調の度合いは一様ではなく、体質や体調に加え、飲酒量や飲み方によって大きく左右されます。吐き気や激しい頭痛などのつらい症状は、時に仕事や日常生活のパフォーマンスを著しく低下させる要因となります。実際に今回の調査でも、会社員の約3人に1人が「業務に支障が出た」と回答しており、多くの方が不調を我慢しながら働いている実態が示されました。

飲酒時に十分な水分や糖分を摂取するといった日頃のセルフケアに加え、飲む量やペースを調整することが大切です。それでも翌日の不調がつらい方は、わざわざ医療機関に足を運ばなくても、オンライン診療を活用してご自宅から医師に相談することもできます。ご自身の体質や許容量、その日の体調に配慮しながら、無理のない範囲で健康的にお酒を楽しんでいただきたいと思います。

◆牧野 潤 医師・プロフィール
慶應義塾大学医学部卒業。日本専門医機構認定 形成外科専門医。慶應義塾大学医学部特任助教。現在はオンライン診療プラットフォーム「レバクリ」及び美容外科「JSKINクリニック(https://jskinclinic.com/)」の医療監修もおこなっている。

＜調査概要＞
調査期間：2026年10月27日（火）～2026年10月29日（木）
調査方法：インターネット調査
調査主体：レバレジーズ株式会社
実査委託先：外部調査会社
有効回答数：553名
調査対象：全国の20歳～59歳の正社員のうち、週に1回以上飲酒する習慣がある会社員

レバクリ(https://levcli.jp/)
レバクリは「自宅があなたのクリニックになる」をコンセプトに、スマホで簡単に医師の診察と処方※を受けご自身にあった医薬品が自宅に届く、オンライン診療のプラットフォームサービスです。予約・事前問診・電話もしくはビデオチャットでの診察・決済・医薬品の配送をオンライン上でワンストップで完結することができます。アフターフォローも充実しており、医薬品が届いた後も再診を受けることやマイページ上で医師への相談が可能です。※診察や薬の処方は提携先医療機関で実施しています。

レバレジーズ株式会社(https://leverages.jp/)
本店所在地 ： 東京都渋谷区渋谷二丁目24番12号　渋谷スクランブルスクエア24階 /25階
代表取締役: 岩槻　知秀
資本金　　：5,000万円
設立　　：2005年4月
事業内容　:IT、医療・ヘルスケア領域をはじめとした人材事業、SaaS事業、M&Aコンサルティング事業 など

「社会課題の解決」を軸に、IT、医療・ヘルスケア領域をはじめとした人材事業・SaaS事業、M&Aコンサルティング事業など、国や業界をまたいだ様々な領域でサービスを展開。2005年に創業以来、黒字経営を継続し2025年度は年商1700億※を突破しました。業界を絞らないポートフォリオ経営と、各分野のスペシャリストが集うインハウスの組織体制で、時代を代表するグローバル企業を目指します。※会計基準変更後

本リリースに関する報道関係のお問い合わせ
レバレジーズ株式会社　広報部

TEL：03-5774-2900 MAIL： pr@leverages.jp