

調査レポート

「リポビタンDays」を展開している大正製薬が若手社会人881名調査 主体的に休むと決めた人は、月曜朝に「とても前向き」と回答した割合が3倍に — GW明けの5月病対策に、新しい「休み方」のヒント —

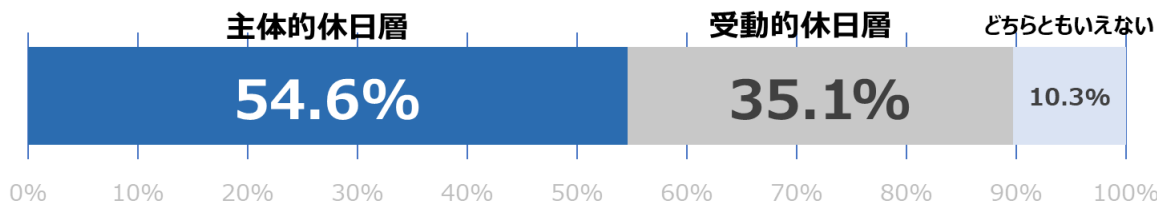
「リポビタンDays」を展開している大正製薬は、入社3年目までの社会人881名を対象に調査を実施しました。その結果、**予定のない休日においても「何もしない」と自分で決めて休んだ人は、休日を特に何も決めずに過ごした人と比べて、月曜朝に「とても前向き」と回答した割合が約3倍**であることがわかりました。大型連休明けの5月病対策として、新しい休息のスタイルです。

— リポビタンDaysとは —

ブランドの原点である「前向きに頑張る人を応援する」という理念を再解釈し、2026年1月より新たなブランドプロモーションとして「リポビタンDays」を始動。激変する社会環境の中で挑戦を続ける若者に寄り添い、**リポビタンDを“今を生きる人々を支える存在”**として、TV-CM等を通して全国に発信しています。

主体的に休む人は過半数

Q. 直近の予定のない休日（最も近い休みの日）は、どのタイプでしたか？



※主体的休日層：「今日は何もしない」など当日自分で過ごし方を決めた人 n=481

※受動的休日層：特に決めずに過ごし、気づいたら夕方になっていた人 n=309

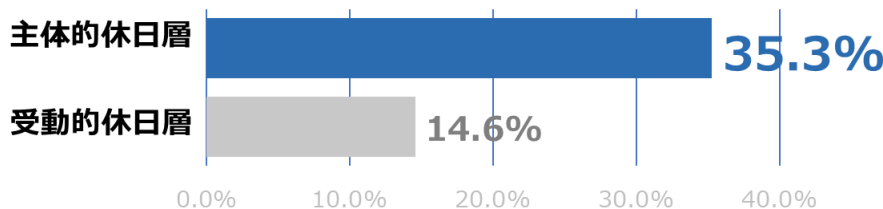
休日に主体的に休む人は、過半数。特に何も決めずに過ごす人は4割弱

— まずは“休むと決める”ことが多数派に —

予定のない休日の過ごし方について、「どう過ごすかを自分で決めた」主体的休日層が **54.6%** と過半数。「特に決めずに過ごした」受動的休日層は **35.1%** にとどまりました。

主体的に休んだ人は、休日の納得感の割合が2.4倍

Q. その日の過ごし方について、あなたの“納得感”はどれくらいありましたか？



※主体的休日層：「今日は何もしない」など当日自分で過ごし方を決めた人 n=481

※受動的休日層：特に決めずに過ごし、気づいたら夕方になっていた人 n=309

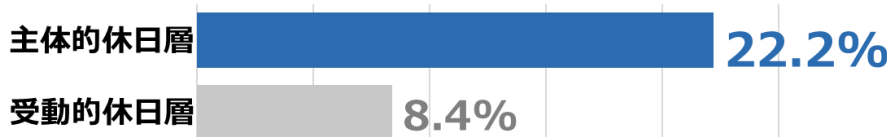
主体的に休むと決めた人は、休日に「とても納得していた」と回答した割合が2.4倍に。

— “何もしない”でも、決めて休むと納得感の割合が高まる —

休日の過ごし方への納得感を聞いたところ、「とても納得していた」と答えた方の割合は、**主体的休日層35.3%、受動的休日層14.6%で、2.4倍の差**。主体的に休むと決めることで、同じ「何もしない休日」でも納得感の割合が高まっています。

主体的に休んだ人は、月曜朝の前向き度の割合が約3倍

Q. 月曜（休み明け）の“前向き度”を教えてください。「月曜朝、あなたはどの程度“前向きに仕事を始めたい”と思っていましたか？」



約3倍

0.0% 5.0% 10.0% 15.0% 20.0% 25.0%
※主体的休日層：「今日は何もしない」など当日自分で過ごし方を決めた人 n=481
※受動的休日層：特に決めずに過ごし、気づいたら夕方になっていた人 n=309

主体的に休むと決めた人は、月曜朝に「とても前向き」と回答した割合が約3倍に。

— 休み方の違いが、週のスタートを左右する —

月曜朝の「前向きに仕事を始めたい」気持ちを尋ねたところ、「とても前向き」と回答した人の割合が、主体的休日層22.2%、受動的休日層8.4%で約3倍。「何もしない休日」でも、“自分でそう決めて休む”ことが、月曜朝の前向きさを左右する要因の1つかもしれません。

日曜夕方の「休日明けの憂鬱度」は、両者に大きな差なし

— 憂鬱さは誰にでも訪れるが、翌朝の気持ちは変えられる —

日曜夕方に、「休日明けの憂鬱度」については、主体的休日層・受動的休日層で大きな差はありませんでした。つまり、「日曜夕方は誰でも憂鬱になるが、月曜朝の前向き度は“休み方”で変えられる」ということが今回の調査で明らかになりました。

調査結果から見える“リポビタンDの役割”

今回の調査では、「休日を主体的に過ごすことで、翌朝の前向き度が高まる」ということがわかりました。リポビタンDは、疲労回復・集中力の維持・改善をサポートする指定医薬部外品として「よし、がんばるぞ」という気持ちに寄り添い応援する存在です。

調査に関する概要

【調査に関する概要】

- 調査実施会社：大正製薬株式会社
- 調査方法：インターネット調査（株式会社ジャストシステム）
- 調査日：2026年3月24日～2026年3月30日
- 有効回答数：2023年4月入社・2024年4月入社・2025年4月入社 合計881人
- 調査の詳細：<https://taisho.box.com/s/e26n9yv7l5eycox2otjf15c7iixer0sc>

製品概要

- 販売名：リポビタンD
- 製品区分：指定医薬部外品
- 効能・効果：疲労の回復・予防、集中力の維持・改善
- 用法・用量：15才以上1日1回1本



— 本件に関するお問い合わせ先 —

大正製薬株式会社 メディア推進部 星 新児
s-hoshi@taisho.co.jp 03-6382-7302