

最も太るのは残業 30 時間～40 時間！？ 全国の 20～30 代女性有職者 300 人に聞いた “残業時間”と“体重の変化”に関する調査

残業が増えると体重も増える！残業時間に変化がない女子より 13.6 ポイントプラス
1 年前より平均「1.08kg」増加 “ブチ残業女子”は「1.15kg」増加

ナプキン型温熱パット「よもぎ温座パット」や残業女子用のダイエットサプリメント「なかつたコトに！」の販売を行う株式会社グラフィコ（所在地：東京都品川区、代表取締役：長谷川 純代）は、2014 年 5 月 23 日(金)～2014 年 5 月 27 日(火)の 5 日間、全国の 20 歳～39 歳の 300 人の女性有職者を対象に、“残業時間”と“体重の変化”に関するインターネットリサーチを実施いたしました。

【調査背景】

夏も近づきビールがおいしい季節がやってきました。しかし、女性にとっては暑い夏は薄着になる機会や、水着になる機会も多くダイエットに取り組む方も多いのかもしれませんが。お仕事をしている女性たちにとっては日々の残業で夕飯が遅い時間になったり、仕事のストレスでつい過食傾向になったりと、ダイエットをすることが難しいというお悩みもあるのではないのでしょうか。そこで今回は働く女性に対し、「お酒を飲む理由」や「1 年前との体重の変化」などをお聞きし、“残業時間”と“体重の変化”に関する調査を行いました。

◆調査概要

1. 調査の方法：インターネット調査
2. 調査の対象：全国の女性有職者・20 歳～39 歳
3. 有効回答数：300 人（残業時間 30 時間～40 時間未満：100 人／40 時間～50 時間未満：100 人／50 時間以上：100 人）
4. 調査実施日：2014 年 5 月 23 日(金)～2014 年 5 月 27 日(火)

◆“残業時間”と“体重の変化”に関する調査・設問一覧

- Q1. あなたはお酒を飲むことが好きですか。(単数回答)
- Q2. あなたは普段どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(単数回答)
- Q3. あなたが普段一度に飲むお酒の量を教えてください。(単数回答)
- Q4. あなたがお酒を飲む理由を教えてください。(複数回答)
- Q5. あなたの普段の睡眠時間を教えてください。(単数回答)
- Q6. 1 年前と比較して、あなたの体重はどのように変化しましたか。(単数回答)
- Q7. あなたの“なかつたコトにしたいこと”を教えてください。(自由回答)
- Q8. あなたが“あったらいいのと思うこと”を教えてください。(自由回答)

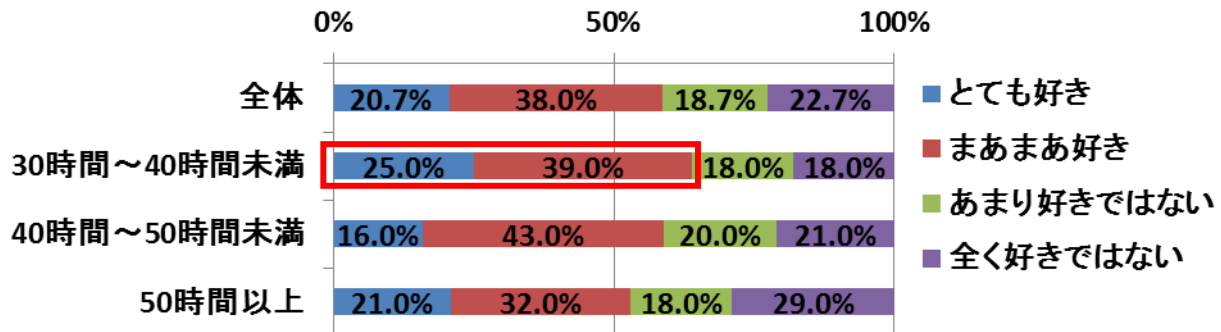
◆引用・転載時のクレジット表記のお願い

本内容の転載にあたりましては、「グラフィコ調べ」などクレジットを付記のうえご使用いただきますよう、お願い申し上げます。

◀例▶「なかつたコトに！」などを企画・販売するグラフィコが行った調査によると……

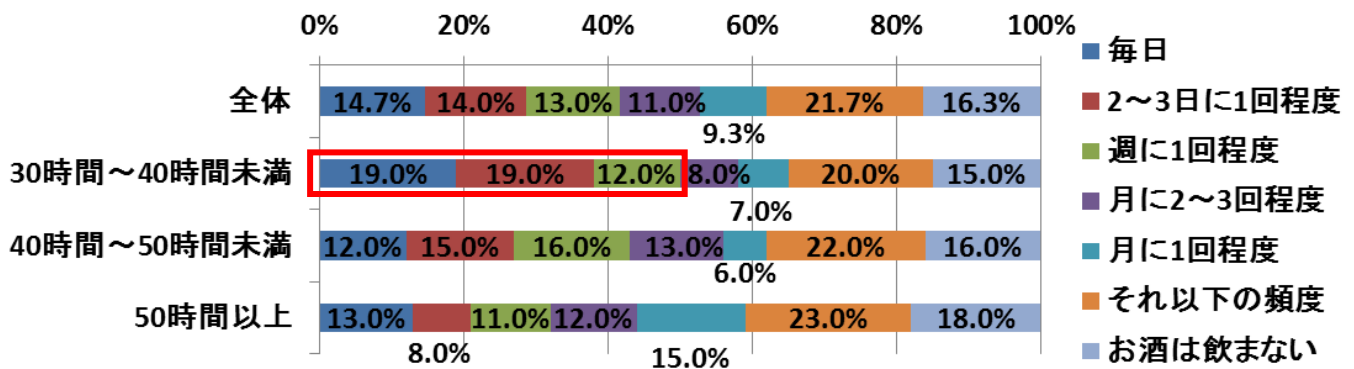
- 株式会社グラフィコ URL：<http://www.graphico.co.jp/>
- 株式会社グラフィコ オンラインショップ URL：<http://www.graphico.jp/>
- 残業女子のダイエットサプリ「なかつたコトに！」：http://www.graphico.jp/category/item_detail/Na600100
- よしもと芸人コラボキャンペーンページ：<http://www.graphico.jp/cp/WN1404>

Q1. あなたはお酒を飲むことが好きですか。(単数回答)【N=300】



1ヶ月の平均残業時間が30時間～40時間未満の“プチ残業女子”100人、40時間～50時間未満の“残業女子”100人、50時間以上の“超残業女子”100人の計300人に対し、お酒を飲むことが好きかをお聞きしたところ、「とても好き」、「まあまあ好き」と回答した人が最も多かったのは、残業時間30～40時間の“プチ残業女子”で64.0%という結果となりました。残業時間が50時間以上の“超残業女子”と比較をすると、11.0ポイントプラスとなっています。残業時間の少ない女性は、仕事終わりに飲酒をする機会が多いのかもしれませんが。

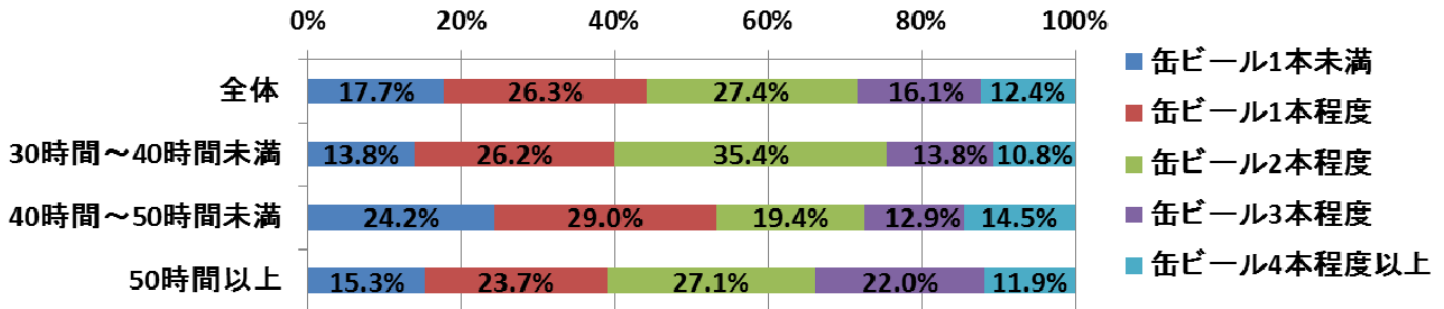
Q2. あなたは普段どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(単数回答)【N=300】



それではお酒が好きな残業時間が30時間～40時間の“プチ残業女子”はどれくらいお酒を飲むのでしょうか。どのくらいの頻度でお酒を飲むかをお聞きしたところ、全体では「月に1回程度」が21.7%で最も多い結果となっています。また、週に1度以上お酒を飲む女子は合計41.7%となりました。残業時間で比較をしたところ、30時間～40時間の“プチ残業女子”は「週に1回以上」お酒を飲むと回答した方が合計50.0%と半数となりました。40時間～50時間の残業女子は43.0%、50時間以上の超残業女子は32.0%と回答しています。前問で、残業時間が少ないプチ残業女子はお酒が好きだと判明しましたが、お酒を飲む機会も多いようです。

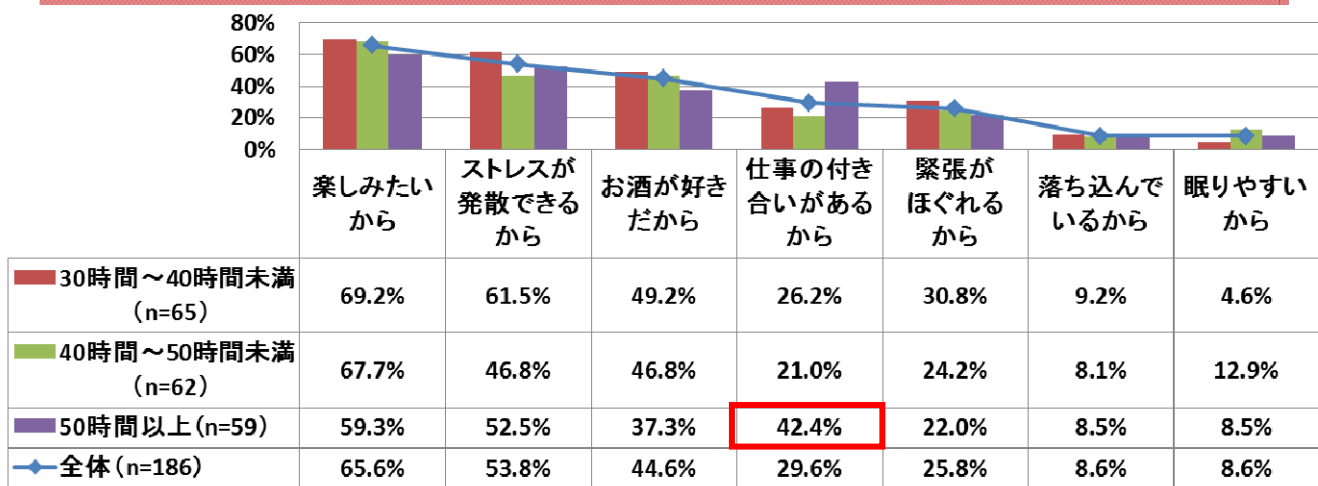
これより、残業時間が30時間～40時間の“プチ残業女子”は、40時間～50時間未満の“残業女子”、残業時間50時間以上の“超残業女子”よりも“お酒好きで飲む機会も多い”という傾向が読み取れます。

Q3. あなたが普段一度に飲むお酒の量を教えてください。(単数回答)【N=186】



Q2で「月に1回程度」以上の頻度でお酒を飲むと回答した方に対し、一度に飲むお酒の量をお聞きしたところ、全体では「缶ビール2本程度」が27.4%で最も多い結果となりました。次いで、「缶ビール1本程度」で17.7%という結果となっています。

Q4. あなたがお酒を飲む理由を教えてください。(複数回答) 【N=186】



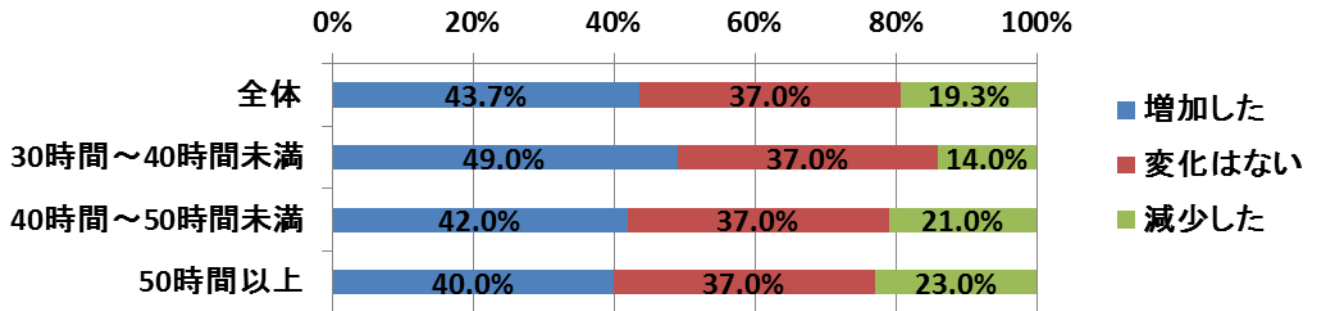
また、お酒を飲む理由をお聞きしたところ、最も多かった回答は「楽しみたいから」の65.6%となりました。残業時間が30時間~40時間未満の“プチ残業女子”は「楽しみたいから」が最も多く69.2%、次いで「ストレス発散ができるから」61.5%となっています。しかし、残業時間が50時間以上の“超残業女子”は他と比較すると「仕事の付き合いがあるから」と回答した人が44.6%と多くいらっしゃいました。

Q5. あなたの普段の睡眠時間を教えてください。(単数回答) 【N=300】

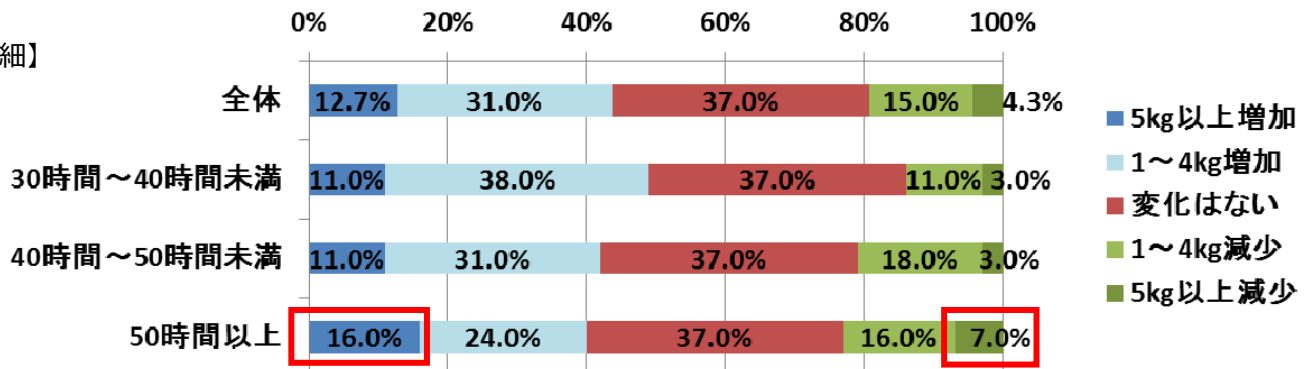


睡眠時間をお聞きしたところ、全体で第1位は「5時間~6時間未満」で42.3%となりました。次いで「6時間~7時間未満」が25.0%となり、多くの方が5時間~7時間の睡眠を取っていることがわかりました。残業時間で比較をすると、やはり残業時間が多い“超残業女子”は5時間未満と回答した方が、合計32.0%と他の女子よりも多いことが判明しました。また、残業時間50時間以上の“超残業女子”は「7時間以上」と回答した方が16.0%と他残業女子と比較し多くいらっしゃいました。仕事で疲れてしまい、すぐに眠ってしまうという方もいらっしゃるのかもしれませんが。

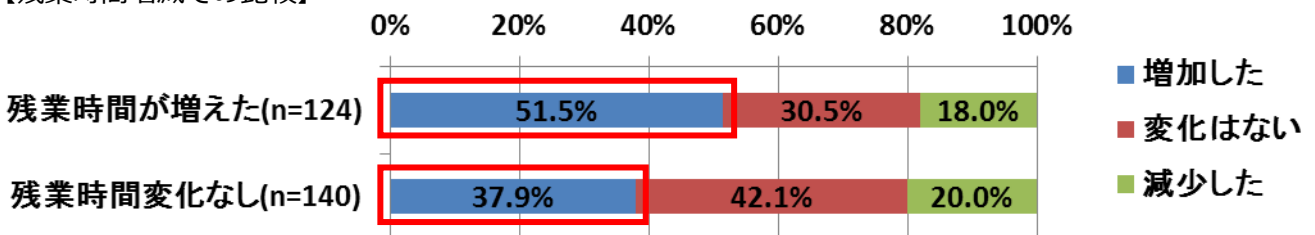
Q6. 1年前と比較して、あなたの体重はどのように変化しましたか。(単数回答) 【N=300】



【詳細】



【残業時間増減での比較】



【平均】

平均	30時間～40時間未満	40時間～50時間未満	50時間以上
1.08kg増加	1.15kg増加	1.01kg増加	1.08kg増加

1年前と比較し、体重がどのように変化したかをお聞きしたところ、最も多かった結果は「増加した」の43.7%となりました。「減少した」の19.3%に24.4ポイントの差をつける結果となっています。多くの方が1年前と比較し体重が増加したことが判明しました。また、体重の増減を詳しく見てみると、「5kg以上増加」と回答した方が最も多かったのは「超残業女子」で16.0%となりました。しかし、「5kg以上減少」と回答した方が最も多いのも「超残業女子」となっています。過労により、体重に大きな変化があったことがわかりました。一方、平均で見ると、「プチ残業女子」が最も増加体重が多いことが判明しました。「プチ残業女子」はお酒を飲む機会や、お酒を飲む量が他残業女子と比較多いことが判明しましたが、体重の増加も他残業女子より多いようです。お酒と一緒に食事を楽しんでいる結果なのかもしれません。普段残業をしている女性は、夕食の時間が遅くなることも多く、体重に影響したのでしょうか。また、1年前と比較し、残業時間はどのように変化したかという設問で、「変化はない」と回答した女子と、残業時間が「とても増えた」と「まあまあ増えた」と回答した、残業が増えた女子を比較してみると、残業増加女子は体重が「増加した」と回答した方が51.5%となりました。しかし、残業時間に変化がない女子は37.9%となり13.6ポイント差となっています。残業時間が増加すると体重も増加するという結果となりました。

Q7. あなたの“**なかったコトにしたいこと**”を教えてください。(自由回答)

- ・ 「仕事の失敗。」(33 歳プチ残業女子)
- ・ 「**体重が増えたこと。**」(34 歳プチ残業女子)
- ・ 「甘いものを**食べてしまったこと。**」(37 歳残業女子)
- ・ 「ネットで買い物し、カード決済しすぎたこと。」(39 歳超残業女子)
- ・ 「食べ放題で**たくさん食べたこと。**」(25 歳超残業女子)
- ・ 「過去のファッションセンス。」(24 歳超残業女子)
- ・ 「**ダイエット**をのばしのばしにしてスタートしていないこと。」(36 歳プチ残業女子)
- ・ 「ジャンクフードを食べてしまったこと。」(39 歳超残業女子)
- ・ 「暴飲暴食。」(29 歳超残業女子)
- ・ 「夜中の**食べすぎ習慣**」(31 歳超残業女子)

	票数
食べ過ぎ	79
太ってしまった	30
仕事関係	28
飲み過ぎ	25
恋愛	14

Q8. あなたが“**あったらいいのと思うこと**”を教えてください。(自由回答)

- ・ 「お給料 UP。」(39 歳超残業女子)
- ・ 「幸せな結婚。」(33 歳超残業女子)
- ・ 「食べても太らないようになるサプリメント。」(25 歳超残業女子)
- ・ 「ダイエットの成功。」(24 歳残業女子)
- ・ 「タイムマシン。」(38 歳超残業女子)

	票数
お金関係	76
恋愛	60
ダイエット関係	25
ドラえもん関係	15
休暇	12

なかったコトにしたいこと、あったらいいのと思うことをお聞きしたところ、様々な回答が挙げられました。やはり“**なかったコトにしたいこと**”は、仕事のミスや食べ過ぎに関するエピソードが多く挙げられました。最も多かった“**なかったコトにしたいこと**”は「お菓子を食べすぎてしまった」、「高カロリーなものを食べてしまったこと」など食べものに関するエピソードでした。仕事のストレスから食べ過ぎたり、頑張った自分へのご褒美と称して甘いものなどを食べたりすることを後悔する方もいらっしゃるかもしれません。“**あったらいいのと思うこと**”では、仕事や体重に関することだけではなく、恋愛やお金に関する様々なエピソードが挙げられています。「宝くじで当選」など、お金に関するエピソードが最も多く、仕事をしなくても生活できることを望んでいるののかもしれません。仕事を頑張る残業女子は、お酒を飲んだり、おいしい食べ物を食べたりと上手にストレスを発散しながら仕事と向き合っているようです。食べたいものをガマンせず、無理なく健康的にダイエットをしたいと望んでいることが判明しました。

～飲み過ぎ食べ過ぎはなかったコトに！～

今回の調査から、残業時間 30 時間～40 時間の"プチ残業女子"は終業後の自由時間を楽しむためか、お酒が好きな方が多いことがわかりました。お酒だけではなく、さらに 1 年前と比較し、体重はどのように変化したかをお聞きしたところ、平均 1.08kg 増加という結果に対し、"プチ残業女子"は 1.15kg 増加と平均よりわずかながらもプラスとなっています。アフターファイブを楽しみ、ストレスを発散し、仕事を頑張る女性にとって、**楽しく飲んだり食べたりしても"なかったコトに"して明日の活力にすることが重要だ**と言えるのではないのでしょうか。

《なかったコトに！》 おやすみ前のダイエットサプリ



【商品名】《なかったコトに！》
おやすみ前のダイエットサプリ
【発売・販売】グラフィコ
【税込価格】1,400 円 (税込 1,512 円)

翌朝の後悔、なかったコトに！夜型さんのダイエットサプリ
「平日は残業があって、夜ご飯は毎日 21 時過ぎ・・・」
「朝のムカムカ、パンパン、ダルダルを何とかしたい！」
「なかったコトに！おやすみ前のダイエットサプリ」は
おやすみ前の 2 粒で、忙しい夜型さんの気軽なダイエットをサポートします。

【ダイエットの大敵、夜型生活をケア】

- ◆夜遅い食事や食べすぎ、飲みすぎた時に。
黒ショウガ・穀物発酵エキス・シジミエキス・ウコンエキスなど
- ◆朝のスッキリをサポート。
メリロート・L-シトルリン・クミスクチンなど
- ◆もったりな夜スイーツ、油もの夜食も。
ミスカミスカ・サラシア・L-カルニチンなど
- ◆気持ちリラックス、元気な「おはよう」のために。
西洋サンザシ・L-オルニチンなど

※1回2粒を目安にお飲みください。1袋30粒入り、約2週間分です。
※夜型さんにうれしい素材がギュッと詰まったカプセルタイプ。

なかつたコトに！×よしもと芸人コラボキャンペーン実施
すべったコトもなかつたコトに！？
なかつたコトに！芸人がみなさんのダイエットを応援！！
キャンペーンスペシャルページはこちらから
【URL】 <http://www.graphico.jp/cp/WN1404>



◆会社概要

社名：株式会社グラフィコ
代表取締役：長谷川 純代
所在地：東京都品川区大崎 1-6-1 TOC 大崎 16F
設立日：1996 年 11 月 7 日
資本金：1000 万円
事業内容：化粧品・美容雑貨・健康食品の企画製造販売
URL：<http://www.graphico.co.jp/>

◆お問い合わせ先

調査に関するお問い合わせ先：株式会社グラフィコ PR 事務局 (one 内) 担当：高橋
Tel：03-6328-2883 Mail：takahashi@one-pr.net
商品に関するお問い合わせ先：株式会社グラフィコ 広報担当：杉光 (すぎみつ) / 水谷 (みずたに)
Tel：03-5759-5077 Mail：sugimitsu@graphico.co.jp / mizutani@graphico.co.jp