報道関係者様各位
2020 年(令和 2 年)プレスリリース
2020.5.13

株式会社グラフィコ

~在宅ワーク女子の実態調査~

在宅ワークによるからだの不調やコロナ太りがありつつも…

今後も在宅ワークを続けたい 70.3%

在宅ワーク女子が感じるからだの不調

1 位「肩こり」57.8%

その中で 4 人に 1 人は在宅ワークで肩こりデビュー

“コロナ太り”をした 55.8%

在宅ワークを快適にする方法、恋愛面への影響も浮き彫りに！

ピンクの温感パッチ「鎮痛消炎ミニ温膏　A」「鎮痛消炎ミニ温膏　B」（第 3 類医薬品）の製造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、2020 年 4 月 24 日（金）～4 月 27 日（月）の 4 日間、全国で新型コロナウイルス対策として 2 週間以上継続して週 3 日以上の在宅ワークをしている 20～59 歳の女性 400 人を対象に、女性の在宅ワーク実態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】
新型コロナウイルス感染拡大防止策としての外出自粛要請を受け、在宅ワークをする方が多くなっています。在宅ワークによって生活にどのような変化があったのかや、在宅ワークを快適にするために行っていることなど、女性の在宅ワーク実態を調査しました。

＜調査結果抜粋＞

●在宅ワーク女子の半数以上（57.8%）が「肩こり」を感じている！
「肩こり」「腰痛」を感じる方の 4 人に 1 人は在宅ワークを機に「肩こり」「腰痛」デビュー。
約 7 割が在宅ワークで「肩こり」「腰痛」を感じるようになったり、悪化したりしたことが判明。

●既婚女性・ママは在宅ワークによりストレスが増加傾向に！
「家庭内のストレス」が増えた方が半数以上。

●“コロナ太り”の割合は 55.8%！「運動不足」、「間食が増えた」が原因 TOP2。

●在宅ワークで生活スタイルにも変化が。
「メイク」の時間・頻度は減り、「インターネット」をする時間・頻度が増えた。
「料理」「掃除」「洗濯」など、家事に力を入れるように！

●おうち時間も、カワイイは自粛しません♡ 在宅ワーク中も「カワイイ・キレイを意識する」38.5%。
「化粧をしないのでスキンケアが気になる。（28 歳／愛知県）」、「パックする。（42 歳／長野県）」、「オンライン上で映えるメイクの探究をする。（38 歳／兵庫県）」

●在宅ワークを快適にするために使うアイテムや過ごし方
「仕事中に電動マッサージ機を使用する。オフィスではできない。（41 歳／東京都）」、「昼休みの時間にお風呂に入り、冷えとコリをほぐしてリフレッシュする。（42 歳／兵庫県）」

●「今後も在宅ワークしたい」7 割以上。年代別、未/既婚別、子ども有無別でも大差はない。

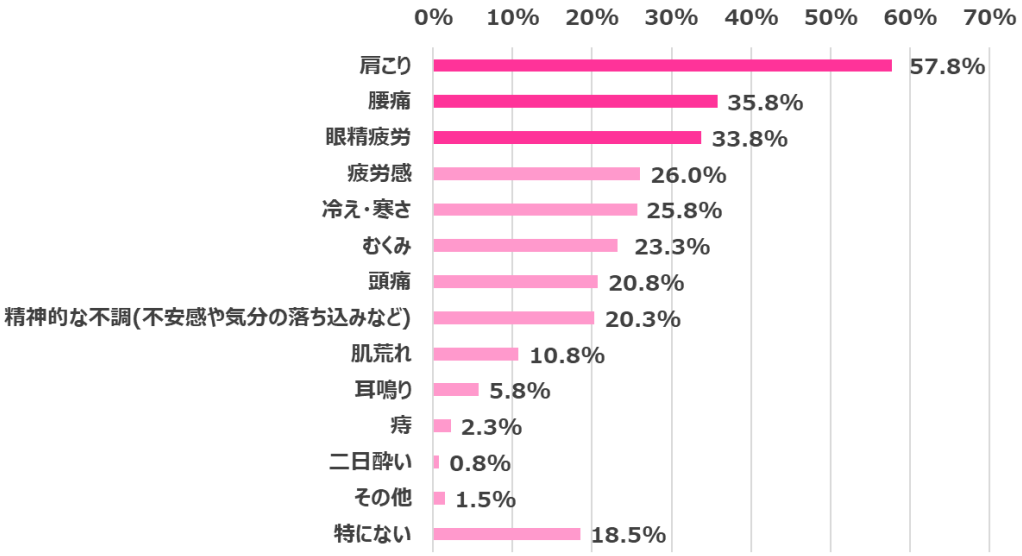
●独身女性、「恋愛面に影響あった」44.9%。
「出会いの場がない」37.3%が最多、「恋人との『3 密』控える」17.6%。

報道関係者様各位
2020 年(令和 2 年)プレスリリース
2020.5.13

株式会社グラフィコ

在宅ワーク女子の半数以上が「肩こり」を感じている！
在宅ワークになり、「肩こり」「腰痛」がひどくなっているとの回答は約５割。

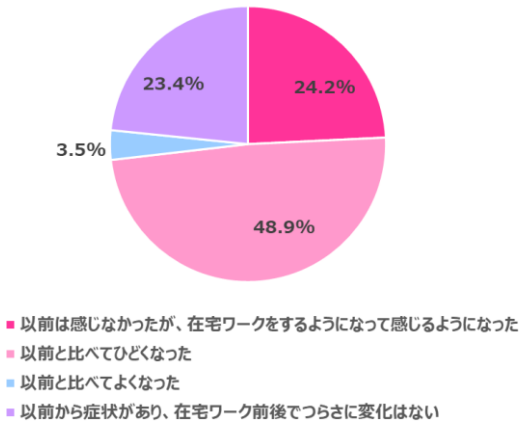
Q1. あなたが在宅ワークをするようになって感じる、からだの不調をお答えください。
（複数回答）【n=400】



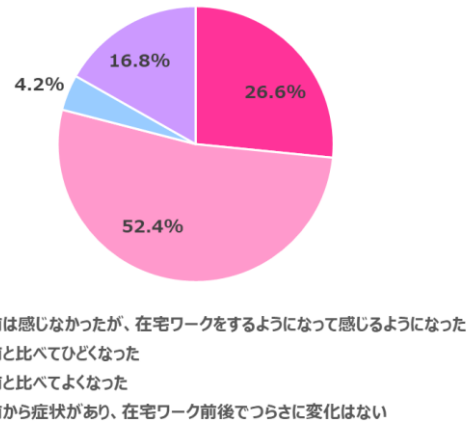
■在宅ワークで感じる、からだの不調 １位「肩こり」２位「腰痛」３位「眼精疲労」

在宅ワークをするようになって感じる、からだの不調の 1 位は「肩こり」57.8%で、在宅ワークをしている女性の半数以上が「肩こり」を感じていることがわかりました。次いで 2 位「腰痛」35.8%、3 位「眼精疲労」33.8%となりました。

Q2-1. あなたの「肩こり」は在宅ワークをするようになる前と比べてどうなりましたか。
（単数回答）【n=231】



Q2-2. あなたの「腰痛」は在宅ワークをするようになる前と比べてどうなりましたか。
（単数回答）【n=143】



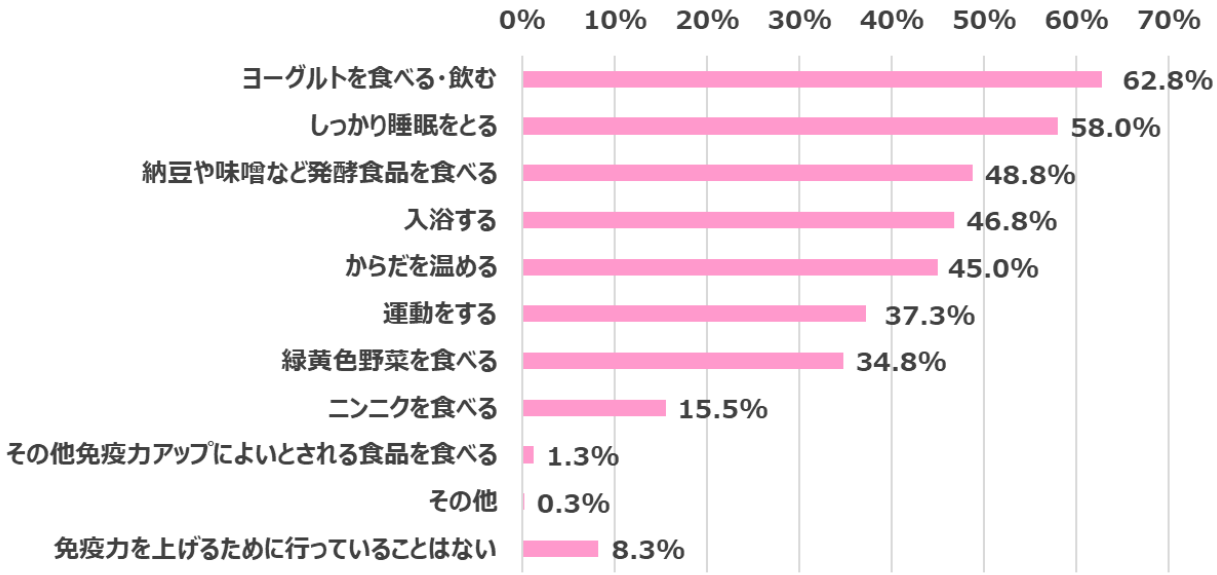
■「肩こり」「腰痛」を感じる方の４人に１人は在宅ワークで「肩こり・腰痛」デビュー。約半数が「肩こり」「腰痛」が以前よりひどくなったと回答。

前問で「肩こり」、「腰痛」と回答した方に、在宅ワークをする前と現在を比較して症状がどうなったか聞きました。「肩こり」については「以前は感じなかったが、在宅ワークをするようになって感じるようになった」24.2%、「以前と比べてひどくなった」48.9%、「腰痛」については「以前は感じなかったが、在宅ワークをするようになって感じるようになった」26.6%、「以前と比べてひどくなった」52.4%となりました。「肩こり」、「腰痛」ともに在宅ワークをするようになってから症状を感じるようになった方がおよそ 4 人に 1 人の割合、約半数の方が「以前よりひどくなった」という結果となりました。

株式会社グラフィコ

免疫力アップには「ヨーグルト」「発酵食品」を摂る！「しっかり睡眠」「入浴する」など生活習慣を整えて予防する人も。

Q3. あなたがからだの免疫力を上げるために行っていることをお答えください。(複数回答)
【n=400】



■免疫力アップのために行っていること 1 位「ヨーグルトを食べる・飲む」62.8%

新型コロナウイルスの感染予防や、重症化しないためには免疫力を上げることが重要と言われています。免疫力を上げるために行っていることを聞いたところ、1 位は「ヨーグルトを食べる・飲む」62.8%となりました。以降は 2 位「しっかり睡眠をとる」58.0%、3 位「納豆や味噌など発酵食品を食べる」48.8%、4 位「入浴する」46.8%、5 位「からだを温める」45.0%となりました。

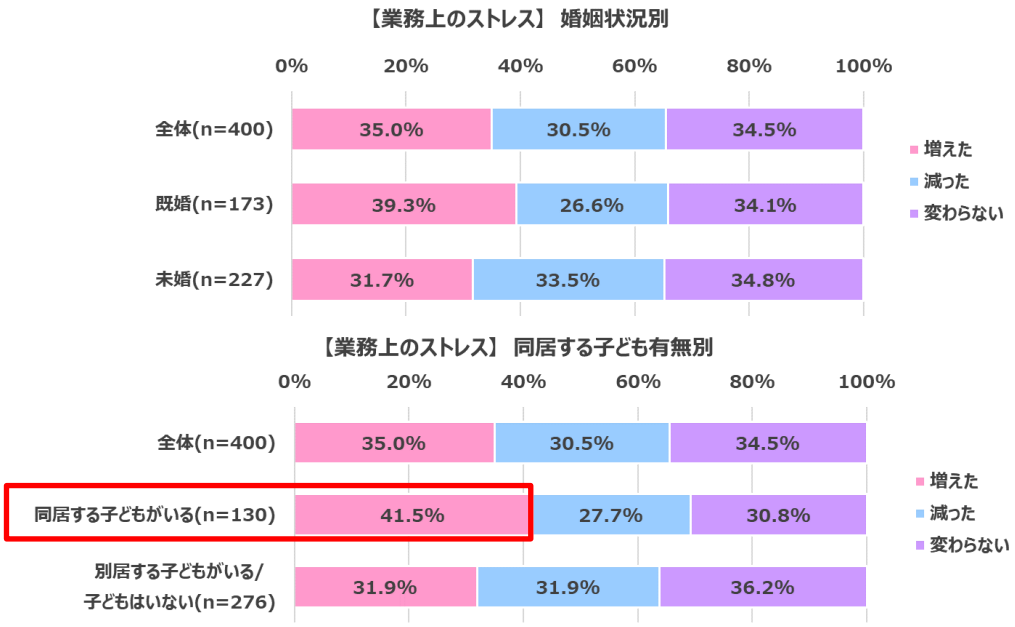
報道関係者様各位
2020 年(令和 2 年)プレスリリース
2020.5.13

株式会社グラフィコ

【業務上・人間関係・家庭内】ストレスを未/既婚・子ども有無別に大解剖！その結果、家に子どもがいるママは在宅ワークでストレスが増加傾向に！

Q4. あなたは在宅ワークをするようになって、オフィスに出社していた時と比べて【業務上のストレス】はどのように変化しましたか。(単数回答)【n=400】

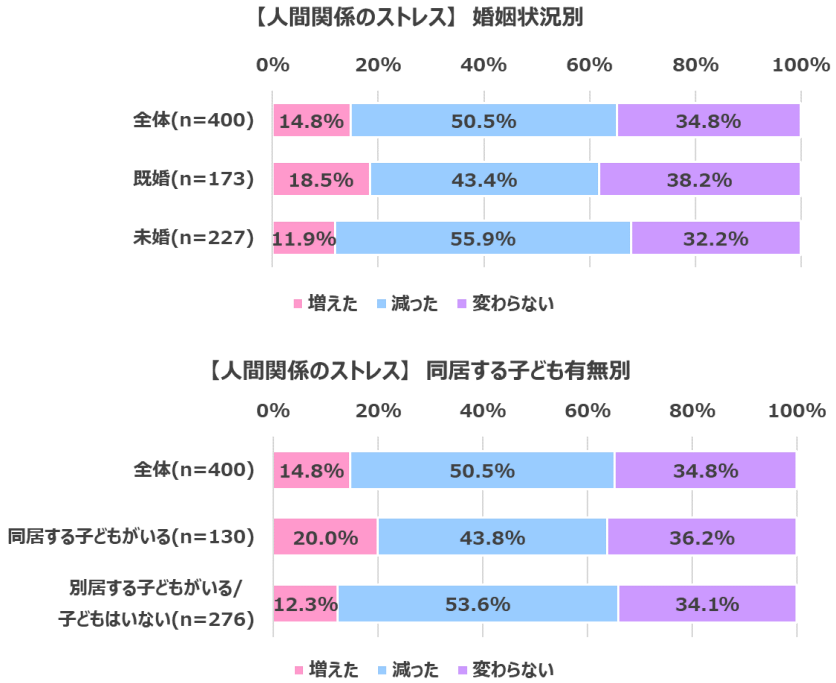
※子どもの有無は「子どもはいない」を除き複数回答可。



■業務上のストレスは「増えた」「減った」「変わらない」が拮抗。ママはややストレス増加傾向。

在宅ワークをするようになってストレスの変化を聞きました。【業務上のストレス】は全体では「増えた」35.0%、「減った」30.5%、「変わらない」34.5%とほぼ 3 割ずつとなりました。同居する子どもがいる方は「増えた」41.5%と、やや高い割合となりました。

Q5. あなたは在宅ワークをするようになって、オフィスに出社していた時と比べて【人間関係のストレス】はどのように変化しましたか。(単数回答)【n=400】

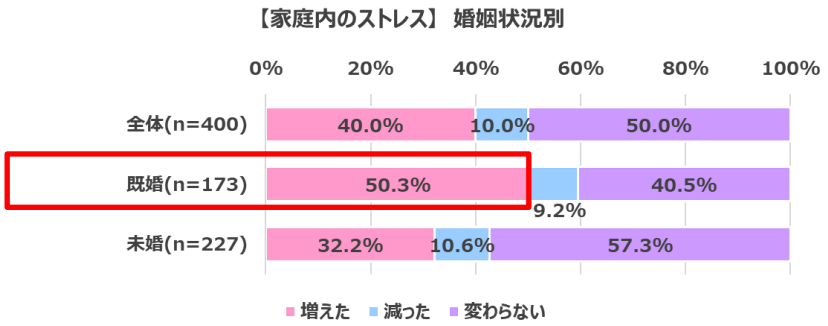


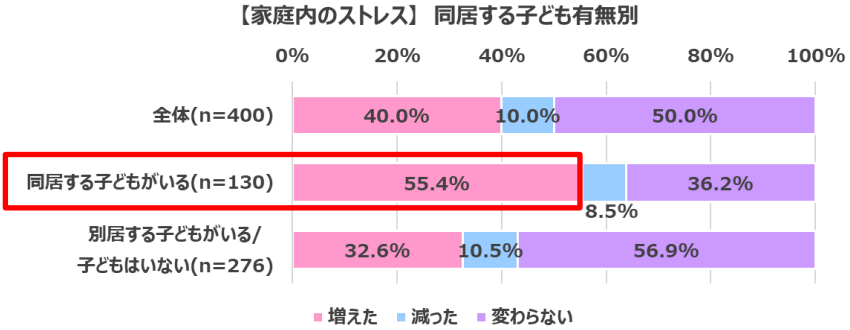
株式会社グラフィコ

■人間関係のストレス「減った」が半数以上。特に独身はストレスフリーになった割合が多い。

人間関係のストレスは「減った」50.5%と半数以上の方が在宅ワークにより人間関係のストレスから解放されたことがわかりました。出社しないことで人に会う機会が減り、無駄な気遣いや嫌な思いをしなくて済むためストレスが減っているのかもしれません。

Q6. あなたは在宅ワークをするようになって、オフィスに出社していた時と比べて【家庭内のストレス】はどのように変化しましたか。(単数回答)【n=400】





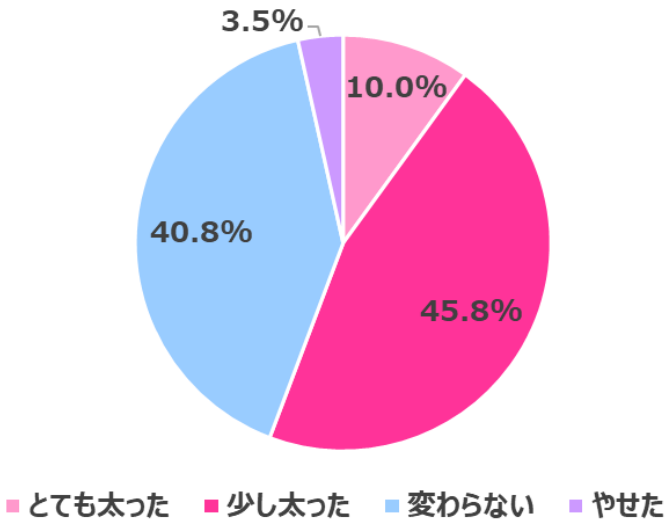
■既婚・ママは在宅ワークで家庭内ストレスが増大！

家庭内のストレスは全体で「増えた」40.0%、「減った」10.0%、「変わらない」50.0%。婚姻状況別で比較をすると、既婚は「増えた」50.3%、「減った」9.2%、「変わらない」40.5%、未婚は「増えた」32.2%、「減った」10.6%、「変わらない」57.3%となりました。また同居する子どもがいる方は「増えた」55.4%、「減った」8.5%、「変わらない」36.2%となり、夫や子どもと一緒に暮らす方は、在宅ワークにより家庭内のストレスが増大しているようです。

株式会社グラフィコ

“コロナ太り”の割合は 55.8%！
「運動不足」「間食」のほか、既婚女性は「お酒」が増えたことが原因！？

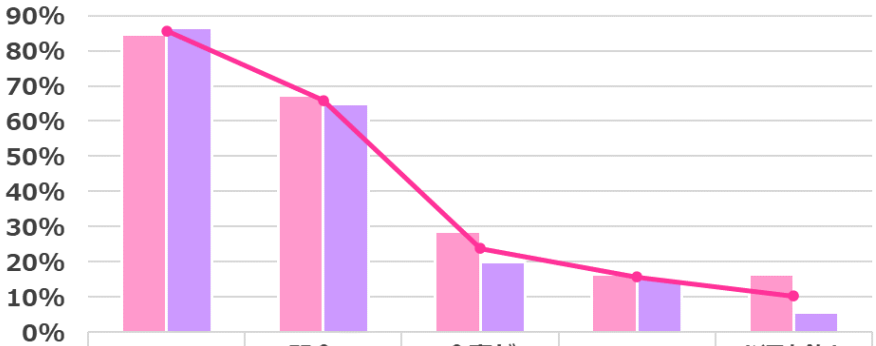
Q7. あなたは在宅ワークをするようになって体重や体型にどのような変化がありましたか。
（単数回答）【n=400】



■「とても太った」10.0%、「少し太った」45.8%。半数以上が“コロナ太り”に。

外出自粛による生活の変化で、体重が増える、脂肪がつくなど、“コロナ太り”が話題となっています。在宅ワークをするようになってからの体重や体型の変化を聞いたところ「とても太った」10.0%、「少し太った」45.8%と、半数以上の方が体重の増加があったと認めています。

Q8. あなたが在宅ワークをするようになって太った原因としてあてはまると思うものをお答えください。（複数回答）【n=223】



	運動不足	間食の量・頻度が増えたこと	食事が不規則になったこと	食事内容が変わったこと	お酒を飲む量・頻度が増えたこと
全体(n=223)	85.7%	65.9%	23.8%	15.7%	10.3%
既婚(n=98)	84.7%	67.3%	28.6%	16.3%	16.3%
未婚(n=125)	86.4%	64.8%	20.0%	15.2%	5.6%

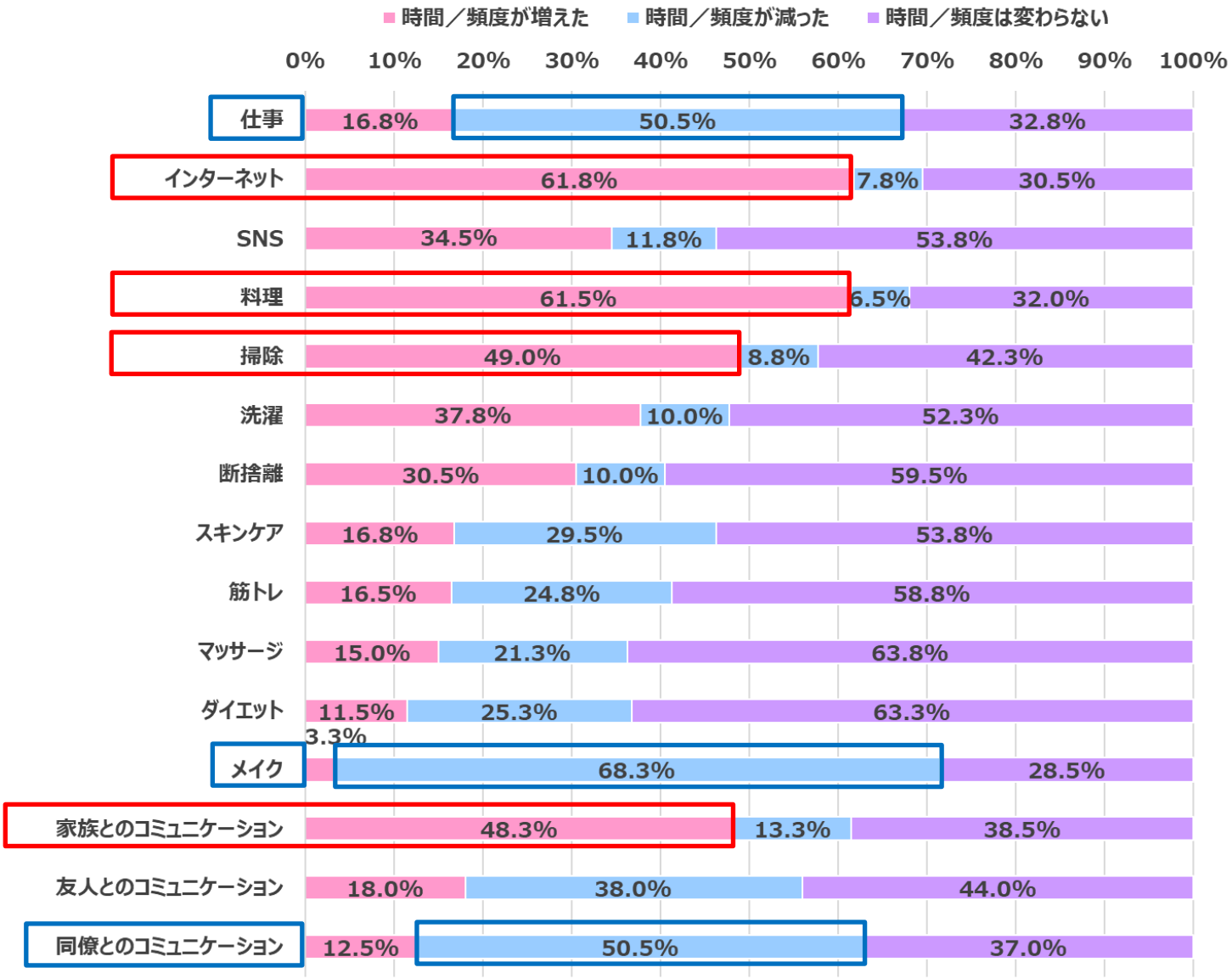
■“コロナ太り”の原因 1 位「運動不足」、2 位「間食が増えた」。既婚女性は晩酌が太る原因に？

前問で「とても太った」、「少し太った」と回答した方に、その原因を聞きました。1 位は「運動不足」85.7%、次いで「間食の量・頻度が増えたこと」67.3%となりました。既婚の方では**「お酒を飲む量・頻度が増えたこと」16.3%**が未婚の方と比べて高い割合となりました。仕事を終えた後、夫と一緒に晩酌しているのか、お酒を飲む量・頻度が増え、太ってしまったという方が多いのかもしれません。

株式会社グラフィコ

在宅ワークで変わった生活スタイル。「メイク」の時間・頻度は減り、「料理」「掃除」「洗濯」など、家事に力を入れるように！

Q9. あなたは在宅ワークをするようになって、おうちで行うそれぞれの項目の時間や頻度がどのように変わったかお答えください。(単数回答)【n=400】



■「メイクの時間・頻度が減った」約 7 割。増えたのは「インターネット」と「料理」「掃除」

在宅ワークになることで生活スタイルやルーティンが変化した女性も多いのではないでしょうか。様々な項目でかける時間・行う頻度がどのように変わったか聞いてみました。

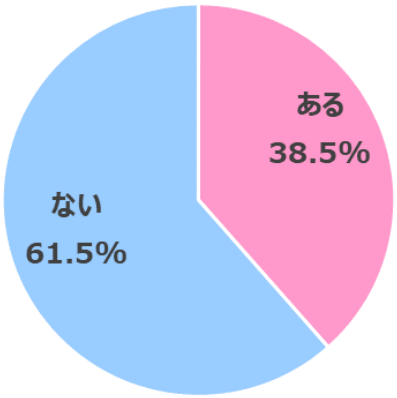
「時間／頻度が減った」割合が最も多いのは**「メイク」68.3%**となりました。人に会う機会が減り、メイクをしない、またはミニマムなメイクで済ませる方が多いのかもしれません。同率 2 位は**「仕事」・「同僚とのコミュニケーション」50.5%**となりました。仕事量そのものが減っている方もいるかもしれませんが、おしゃべりや相談ごとなど、同僚とのコミュニケーションがない分、短い時間で仕事が終わるという方もいるのかもしれません。

「時間／頻度が増えた」項目は 1 位**「インターネット」61.8%**となりました。ニュースを見る、ネットショッピング、動画を見るなど、外出自粛生活でインターネットをする時間／頻度が多くなったのでしょう。次いで、2 位**「料理」61.5%**、3 位**「掃除」49.0%**と家事をする時間や頻度が増えた方が多い結果となりました。長くなったおうち時間を快適に過ごそうとしている様子がうかがえます。

株式会社グラフィコ

おうち時間も、カワイイは自粛しません♡
在宅ワークだからこそ気になるのは、素肌美・オンライン映えメイク。

Q10. あなたは在宅ワーク中でもご自身のカワイイ・キレイを意識することがありますか。
（単数回答）【n=400】



■誰にも見られなくても…「カワイイ・キレイ」を意識する！約 4 割

在宅ワークでは他人に見られる機会が激減するものですが、「在宅ワーク中でもご自身のカワイイ・キレイを意識することがある」と回答した方が 38.5%となりました。

Q11. あなたが在宅ワーク中にご自身のカワイイ・キレイを意識して行うことをお答えください。
（自由回答）【n=154】

●家の中から出なくても紫外線のケアをする。（32 歳／宮城県）
●パックする。（42 歳／長野県）
●スキンケアをいつも以上に丁寧にする。（23 歳／東京都）
●化粧をしないのでスキンケアが気になる。（28 歳／愛知県）
●目元はマスクで隠せないのでアイメイクをしっかりとする。（35 歳／大阪府）
●オンライン上で映えるメイクの探究をする。（38 歳／兵庫県）
●テレビ会議やテレビ電話があるのでメイクは必須。鏡だけでなくスマホや PC で仕上がりを確認しなければならなくなった。（28 歳／神奈川県）
●手元が気になるので、セルフネイルをしたり、指輪をその日の気分で付け替えたりする。またパジャマではなくおしゃれなスカートをはいたりして、気分転換している。（43 歳／兵庫県）
●髪をまとめるバレッタやゴムなど、お気に入りのものを使ったりしている。（49 歳／京都府）
●セルフまつ毛パーマをする。（43 歳／東京都）
●ムダ毛処理はきちんとやる。（28 歳／神奈川県）
●鏡をじっくり見る。表情が乏しくならないように訓練する。（57 歳／佐賀県）

■じっくりスキンケア・オンライン映えメイクの探求に余念なし。

在宅ワーク中に「カワイイ・キレイ」を意識して行うことを聞きました。**ご自身の素肌を見る時間が増えるためか、フェイスパックをするなど、じっくり丁寧にスキンケアをする方が多い結果となりました。**またリアルとは見え方が異なる WEB 会議のために「オンライン映え」するメイクをするという回答も多く挙げられました。

株式会社グラフィコ

在宅ワークを快適にするのは、オン／オフの切り替えと オフィスではできない贅沢なリフレッシュ！

Q12. あなたが在宅ワークを快適にするために使うアイテムや過ごし方をお答えください。
（自由回答）【n=400】

●まずは掃除をしてきれいにしてから仕事を始める。(38 歳／東京都)
●身の回りや部屋をいつも整え、物を少なくスッキリさせる。(29 歳／東京都)
●座りっぱなしになるので、飲み物はあえて手元に置かず、キッチンまで行って作るようにして、なるべく動く環境にしている。(36 歳／京都府)
●100 均で青竹踏みを買って、座りながらやっています。(45 歳／福岡県)
●開脚しながら仕事する。(23 歳／東京都)
●運動不足なので、休憩に「パプリカ」を歌いながら踊るようにしている。(41 歳／広島県)
●仕事中に電動マッサージ機を使用する。オフィスではできない。(41 歳／東京都)
●昼休みの時間にお風呂に入り、冷えとコリをほぐしてリフレッシュする。(42 歳／兵庫県)
●時間をしっかり区切って、休憩時間は窓を開けたりして気分転換する。(44 歳／神奈川県)
●たくさんの種類の紅茶。一息つきたいときに気分に合わせてセレクト。(37 歳／埼玉県)
●ちょっと高い紅茶の茶葉で、きちんとお茶を入れてブレイクタイムを作る。(38 歳／栃木県)
●気分転換に美味しいコーヒーを飲み、美味しいチョコを食べる。これをすると、また仕事を頑張ろうと思える。(34 歳／東京都)
●音楽を流して学校ごっこをしたり、子供との時間を増やして楽しんでいます。(28 歳／石川県)
●毎日のおやつを手作りするようになった。子どもも楽しんで参加してくれるし、ストレスを軽減できています。(35 歳／神奈川県)
●忙しくて出来なかったところの掃除や断捨離をして身体を動かしたり、普段食べないお店のテイクアウトを食べて幸せな気持ちになっています。(33 歳／北海道)
●仕事終わりにゆっくり長風呂するようになった。(26 歳／兵庫県)

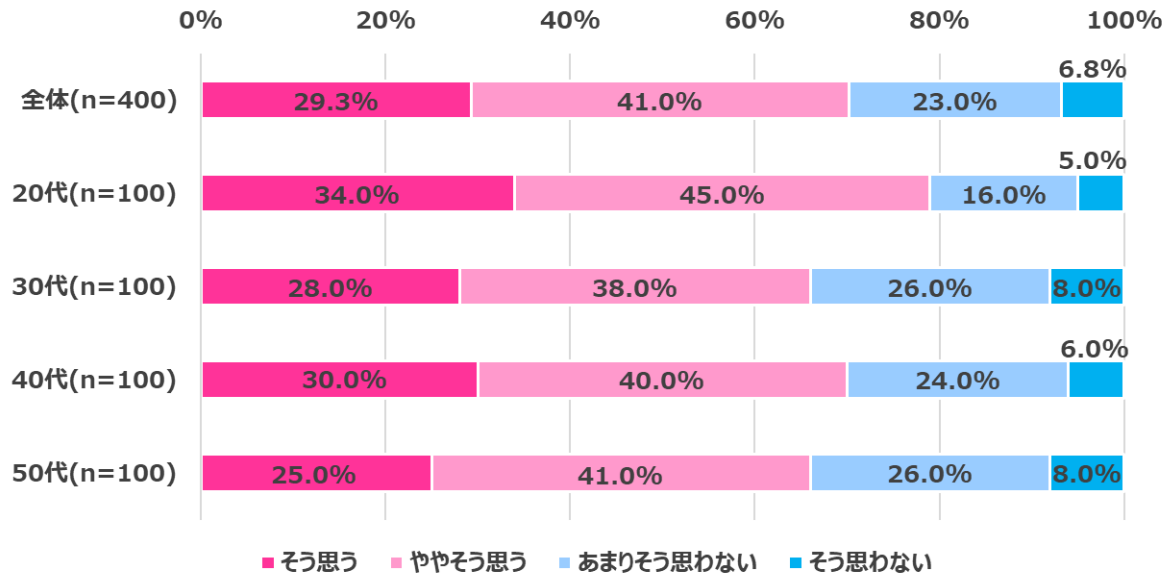
■掃除や体操でオン／オフ切り替え＆リフレッシュ。休憩タイムを贅沢にできるのは在宅ならでは！

在宅ワークを快適に過ごす工夫を聞きました。掃除や片づけをして仕事をするための環境を整えたり、休憩タイムを設けて、こだわりの紅茶やコーヒーをゆっくり淹れ、ちょっといいお菓子を食べたりといった、モチベーションを上げるような工夫をされている方も。座りっぱなしになりがちなので、ラジオ体操をしたり好きな音楽にあわせて踊るという方もいました。またストレッチやマッサージ機を使用しながら仕事をする、休憩としてお風呂に入る、などオフィスではできない、在宅ワークならではリフレッシュ方法も挙げられました。

株式会社グラフィコ

「今後も在宅ワークしたい」70.3%

Q13. あなたは今後も在宅ワークをしたいと思いますか。(単数回答)【n=400】

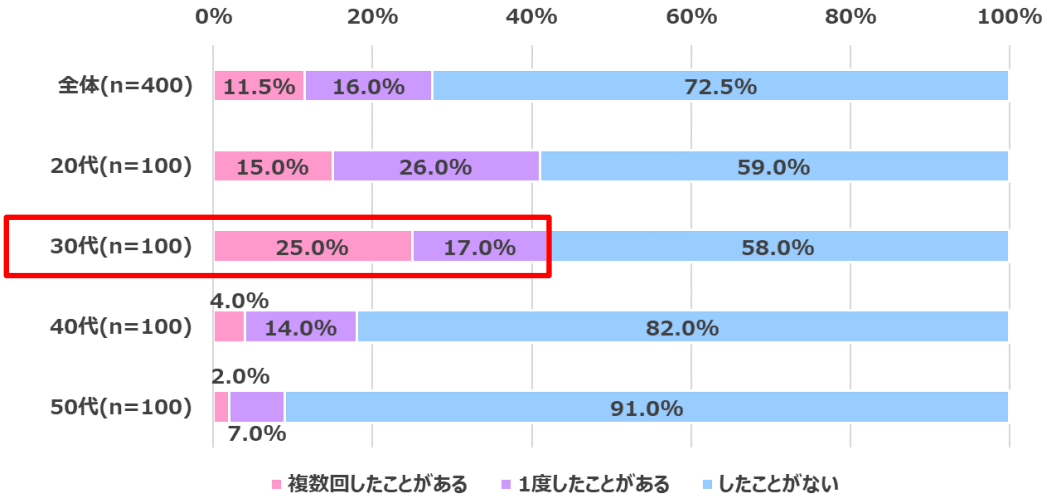


■7 割以上が「今後も在宅ワークをしたい」と回答

今後も在宅ワークをしたいと思うか聞いたところ、「そう思う」29.3%、「ややそう思う」41.0%を合わせて、7 割以上の方が今後も在宅ワークをしたいと考えていることがわかりました。年代別では 20 代の「そう思う」「ややそう思う」の割合が他の年代と比べてやや高いものの大きな差はなく、また、未/既婚別、子ども有無別でも差は見られませんでした。在宅ワークによるからだの不調やストレス、太るなどの影響がありながらも今後も在宅ワークを続けたい方が多いのは、在宅での仕事のやり方に適応し、快適に過ごすコツもつかんで、在宅ワークになじむことができた結果なのかもしれません。

「オンライン飲み会」実施率は 27.5%。最多は 30 代で 42%

Q14. あなたは在宅ワークをするようになってから「オンライン飲み会」をしましたか。
(単数回答)【n=400】

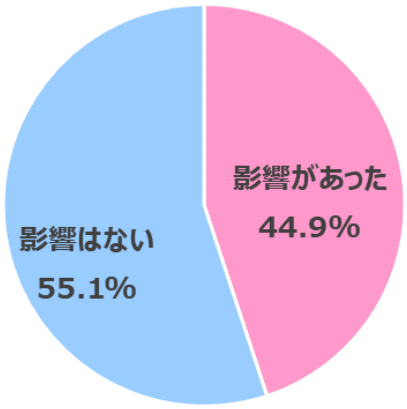


外出自粛や在宅ワークによりポピュラーになった「オンライン飲み会」。在宅ワークをするようになってから「オンライン飲み会」を実施したことがある方の割合は「複数回したことがある」11.5%、「1 度したことがある」16.0%を合わせて 27.5%となりました。20 代・30 代は 40 代・50 代と比べて実施率が高く、最も実施率が高い 30 代では「複数回したことがある」25.0%、「1 度したことがある」17.0%と 4 割以上が在宅ワーク期間に「オンライン飲み会」をしていることがわかりました。

株式会社グラフィコ

独身女性、「恋愛面に影響あった」44.9%。「出会いの場がない」37.3%が最多、「恋人との『3 密』控える」17.6%。

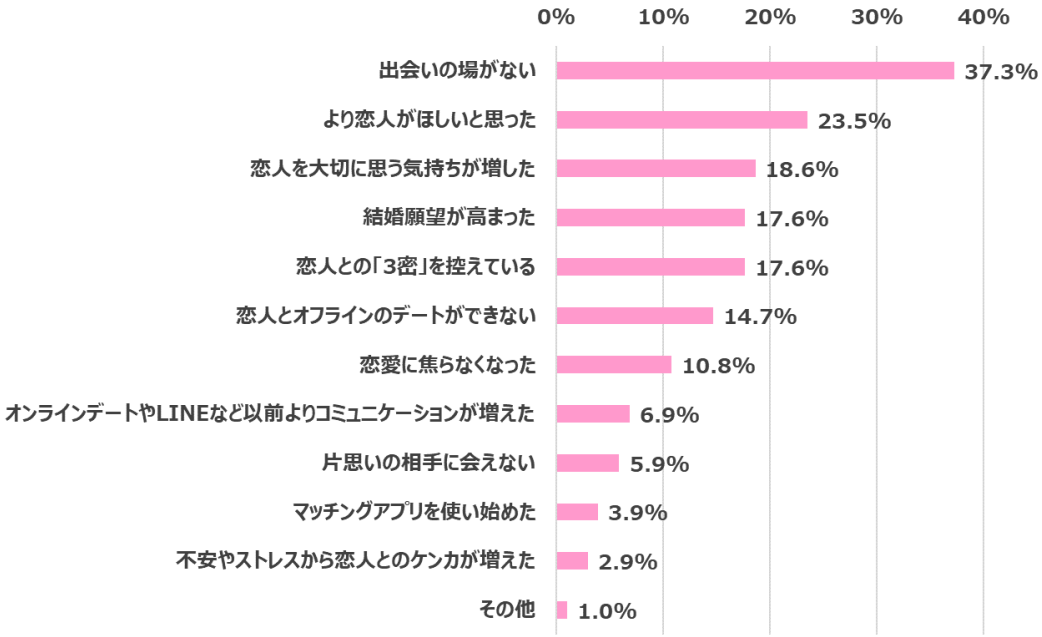
Q15. 新型コロナウイルスにより恋愛面の影響がありましたか。(単数回答)【n=227 ※未婚の方】



■新型コロナにより、恋愛面の「影響があった」44.9%

未婚の方を対象に、新型コロナウイルスの流行により恋愛面の影響があったか聞いたところ、「影響があった」と回答した方が 44.9%となりました。

Q16. 新型コロナウイルスの影響で、恋愛面で起こったことをお答えください。(複数回答)【n=102】



■恋人ほしい・結婚願望高まるも…「出会いの場がない」37.3%。“『3 密』防止”が恋愛に影響?

新型コロナウイルスの流行による外出自粛等により、恋愛面の「影響があった」と回答した方に、どのような影響があったのかを聞くと、1 位は「出会いの場がない」37.3%となりました。2 位は「より恋人がほしいと思った」23.5%であり、非常事態に信頼し励まし合える恋人や夫というパートナーの存在を願うけれども「出会いがない」と感じる女性が多いことがわかりました。3 位は「恋人を大切に思う気持ちが増した」18.6%で、お互いに相手の健康や安全を気づかい合うことを通じて、大切に思う気持ちが増したのでしょう。その気持ちゆえか、「恋人との『3 密』を控えている」が 17.6%となりました。

株式会社グラフィコ

◆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 20 歳～59 歳女性で、新型コロナウイルス対策として 2 週間以上継続して週 3 日以上在宅ワークをしている方
3. 有効回答数：400 人（各年代 100 サンプルの均等割付）
4. 調査実施日：2020 年 4 月 24 日（金）～2020 年 4 月 27 日（月）

◆設問一覧

Q1. あなたが在宅ワークをするようになって感じる、からだの不調をお答えください。(複数回答)
Q2-1. あなたの「肩こり」は在宅ワークをするようになる前と比べてどうなりましたか。(単数回答)
Q2-2. あなたの「腰痛」は在宅ワークをするようになる前と比べてどうなりましたか。(単数回答)
Q3. あなたがからだの免疫力を上げるために行っていることをお答えください。(複数回答)
Q4. あなたは在宅ワークをするようになって、オフィスに出社していた時と比べて【業務上のストレス】はどのように変化しましたか。(単数回答)
Q5. あなたは在宅ワークをするようになって、オフィスに出社していた時と比べて【人間関係のストレス】はどのように変化しましたか。(単数回答)
Q6. あなたは在宅ワークをするようになって、オフィスに出社していた時と比べて【家庭内のストレス】はどのように変化しましたか。(単数回答)
Q7. あなたは在宅ワークをするようになって体重や体型にどのような変化がありましたか。(単数回答)
Q8. あなたが在宅ワークをするようになって太った原因としてあてはまると思うものをお答えください。(複数回答)
Q9. あなたは在宅ワークをするようになって、おうちで行うそれぞれの項目の時間や頻度がどのように変わったかお答えください。(単数回答)
Q10. あなたは在宅ワーク中でもご自身のカワイイ・キレイを意識することがありますか。(単数回答)
Q11. あなたが在宅ワーク中にご自身のカワイイ・キレイを意識して行うことをお答えください。(自由回答)
Q12. あなたが在宅ワークを快適にするために使うアイテムや過ごし方をお答えください。(自由回答)
Q13. あなたは今後も在宅ワークをしたいと思いますか。(単数回答)
Q14. あなたは在宅ワークをするようになってから「オンライン飲み会」をしましたか。(単数回答)
Q15. 新型コロナウイルスにより恋愛面の影響がありましたか。(単数回答)
Q16. 新型コロナウイルスの影響で、恋愛面で起こったことをお答えください。(複数回答)

◆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、お願い申しあげます。
«例»ピンクの温感パッチ「鎮痛消炎ミニ温膏　A」「鎮痛消炎ミニ温膏　B」の製造販売を行うグラフィコの調査によると…

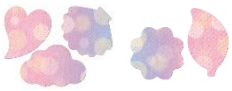
報道関係者様各位
2020 年(令和 2 年)プレスリリース
2020.5.13

株式会社グラフィコ

■商品情報

がんばる私の肩こり・腰痛に

フローラルミントの香り
4 種類の形



フルーティミントの香り
5 種類の形

ピンクの温感パッチ シリーズ
「鎮痛消炎ミニ温膏 A」32 枚入り
「鎮痛消炎ミニ温膏 B」(大きめサイズ) 25 枚入り
＜第 3 類医薬品＞
各 880 円（希望小売価格・税抜）

淡く優しい色柄・ハートや星などの形の鎮痛消炎剤。
ニオイが気にならない
フローラルやフルーティの
ほのかな香りなので、
パートナーと並んで在宅ワーク
という方にもおすすめ。

有効成分：サリチル酸グリコール、
ℓ-メントール、ノニル酸ワニリルアミド

https://www.graphico.jp/ck/

健康的な生活を応援するサプリ！

「なかったコトに！」
（ヘルシーバランスサプリメント）
120 粒 1,400 円
（希望小売価格・税別）
※270 粒・360 粒（WEB 限定）もあります

偏りがちな食生活、不規則な生活、
運動不足・・・
生活がアンバランスになりがちな
在宅ワーク中の食事のおともに。

主原料：白インゲン豆エキス末、サラシアエキス末、
ハス葉エキス末

https://www.graphico.jp/nktdiet/

毎日の掃除・洗濯に。
在宅の今こそガッツリ落としたい頑固汚れに！

「オキシクリーン」
（酸素系漂白剤）
500g 548 円（希望小売価格・税別）
※用途にあわせた豊富なラインナップがあります

衣類のシミ・汚れを漂白・消臭（※１）、
除菌（※２）する酸素系漂白剤。
衣類の汚れだけではなく、 キッチン・
お風呂場・トイレ・洗面所・リビングなど、様々なお掃除で使用できます。
（※１）汚れの程度、種類によって効果は異なります。(※3) 布製品の漬けおきの場合（全ての菌を除菌するわけではありません）

▼様々な使い方をご紹介しています！
https://www.oxicleanjapan.jp/

■株式会社グラフィコ
1996 年にデザイン・企画会社として設立。大手化粧品メーカー、食品メーカーなどの商品企画、プロモーション企画、パッケージデザイン、広告コミュニケーションにて培ったノウハウを武器に、2004 年に自社商品を発売し、メーカーへと業態転換を行いました。以降、女性向け商品を中心に多くのヒット商品を市場へ送り出しています。

＜主力ブランド＞
ハウスホールド「オキシクリーン」、ビューティケア「フットメジ」「優月美人 よもぎ温座パット」、ヘルスケア「なかったコトに！」、医薬品「鎮痛消炎ミニ温膏　A」「鎮痛消炎ミニ温膏　B」
【企業サイト】www.graphico.co.jp

株式会社グラフィコ

本件に関するお問い合わせ先
株式会社グラフィコ広報担当：合原（ごうばる）
〒141-0032　東京都品川区大崎 1-6-1 TOC 大崎 16F
電話：03-5759-5292　FAX：03-5759-5088
メール：press@graphico.co.jp