

報道関係 各位

2021年9月17日  
キューサイ株式会社

もうすぐ秋分の日。日照時間が短くなり気分が落ち込みやすい季節が到来  
**半数以上の人「仕事とプライベートの切り替えができずに休まらない」  
「テレワーク疲れ」を感じながらも、「テレワークの継続意向」は8割**

20代～50代の男女520名を対象にしたテレワーク生活に関する調査

もうすぐ秋分の日です。秋分の日を過ぎると、冬至にかけて日照時間がだんだんと短くなり、気分の落ち込みや倦怠感、集中力の低下などのトラブルが起きやすい季節が到来します。新型コロナウイルス感染拡大に伴い、テレワークが常態化して2年目、外出できない我慢の夏休みを経て、ストレスを発散できずに「テレワーク疲れ」を感じている人も多いのではないのでしょうか。

キューサイ株式会社（本社：福岡市中央区、代表取締役社長：神戸 聡）は、週3日以上自宅でのテレワーク勤務を実施している全国の20代～50代の男女520名を対象に、「テレワーク生活」に関する意識調査を実施しました。今回の調査では、約6割の人が「テレワーク疲れ」を感じているものの、約8割の人がコロナ禍の終息後もテレワークを取り入れた働き方を継続したいと回答し、テレワークという新しい働き方が定着してきている実態が明らかになりました。一方で、長時間のデスクワークによる運動不足や腰の違和感、睡眠の質の低下といった、テレワーク生活の課題も多く存在することがわかりました。そこでキューサイは、食事・運動・睡眠という点から、快適なテレワーク生活をサポートするヘルスケア商品を4つご紹介します。

今後もキューサイは商品やサービスを通じて、皆さまの健康・美容、そしてしなやかな生き方へ寄与できるよう取り組んでまいります。

\* 貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は【**キューサイ調べ**】と出典の明記をお願い申し上げます。

**【調査結果まとめ】**

**I. 「テレワーク疲れ」を感じながらも、8割は「テレワークを継続したい」「テレワーク」という新しい働き方が定着していることが判明**

- ◇「テレワーク疲れ」を感じている人が64.6%。テレワークを継続したい人80%
- ◇20～30代のITリテラシーの高いミレニアル世代で「テレワーク」は浸透している

**II. テレワーク生活の課題は運動不足。約半数以上の人運動不足を実感している！**

- ◇テレワークを実施するようになって生じた変化1位、58.1%の人が運動不足になったと回答

**III. 質の良い睡眠がとれていない実態が明らかに。寝坊や会議中の居眠りなど失敗も多数**

- ◇52.1%と半数以上の人睡眠の質が悪いと感じるようになったと回答

**IV. 長時間のデスクワークで姿勢が悪くなった人が約7割、腰への違和感を訴える声も**

- ◇70.6%がテレワーク時の姿勢の悪さを実感、73.4%の人が腰への違和感を訴える

**V. 休憩時間がない、仕事しながらのランチなど、慌ただしいランチ風景が浮き彫りに**

- ◇約半数以上が、テレワーク生活での栄養不足を実感している

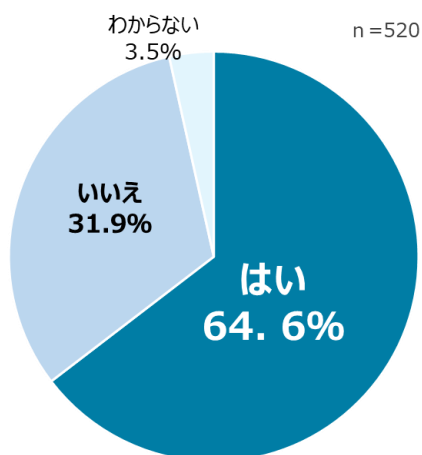
**●キューサイが推奨する「テレワーク生活応援アイテム」4選**

## I. 「テレワーク疲れ」を実感しながら、8割は「テレワークを継続したい」 「テレワーク」という新しい働き方が定着していることが判明

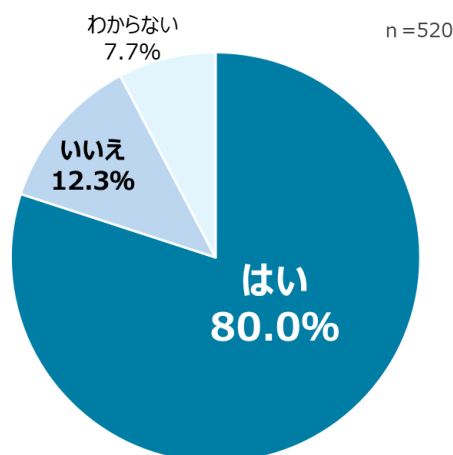
### ◇ 「テレワーク疲れ」を感じている人 64.6%。テレワークを継続したい人 80%。

『「テレワーク疲れ」を感じていますか』という質問に対して、64.6%の人が、「テレワーク疲れ」を感じていると回答しました。その一方で、『コロナ禍が終息した後も、テレワークを取り入れた働き方を継続したいですか』という質問に対して、80%の人が、アフターコロナもテレワークを継続したいと回答しました。つまり「テレワーク疲れ」を実感しながらも、テレワークのメリットを享受し、新しい働き方として定着しつつあるという生活者の実態が明らかになりました。

Q1. あなたは、「テレワーク疲れ」を感じていますか？



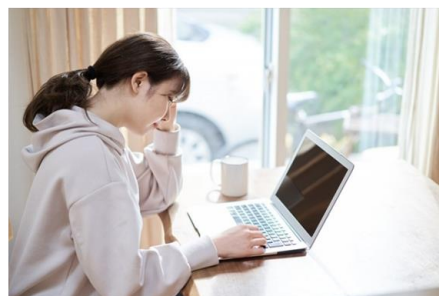
Q2. あなたは、コロナ禍が終息した後も、テレワークを取り入れた働き方を継続したいですか。



### ◇ 20～30代のITリテラシーの高いミレニアル世代で「テレワーク」は浸透

世代別にみると、30代が88.4%と、テレワークを継続したいという声が多いことがわかります。25～38歳のミレニアル世代（1981年～1996年生まれ）は、インターネット環境の整備が飛躍的に進んだ時代に育ち、インターネットでの情報検索やSNSを利用したコミュニケーションを使いこなすのが特徴です。また30代は、仕事の責任も重くなるだけでなく、結婚、出産、子育てとプライベートも忙しい世代です。こうした多忙で、ITに高い親和性を持った世代で、テレワークを上手く活用しながらも、76.0%の人が「テレワーク疲れ」を実感しているという実態も明らかになりました。

	n数	「テレワーク疲れ」を感じていますか？	テレワークを継続したいですか？
20～29歳	133	69.2%	78.2%
30～39歳	129	76.0%	88.4%
40～49歳	129	57.4%	76.7%
50～59歳	129	55.8%	76.7%

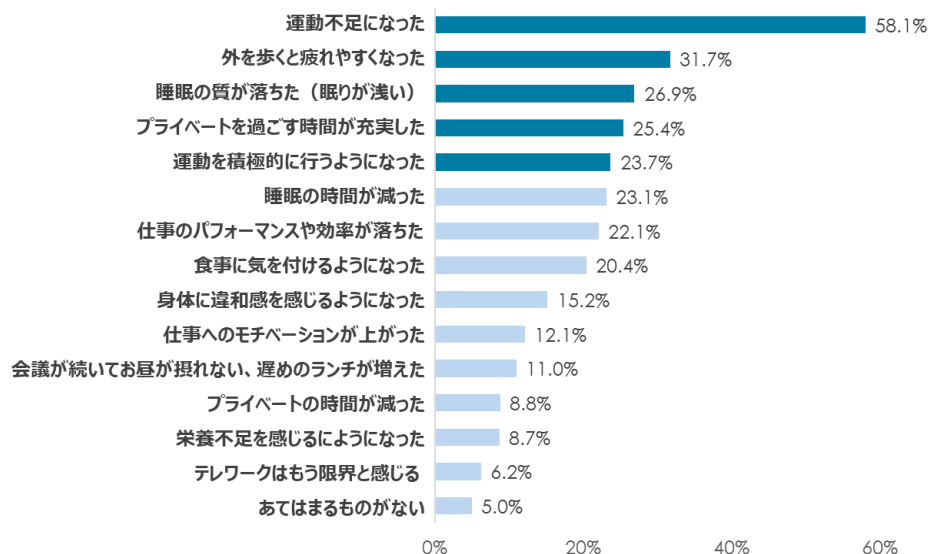


## II. テレワーク生活の課題は運動不足。約半数以上の人運動不足を実感している！

### ◇テレワークを実施するようになって生じた変化 1 位、58.1%の人が運動不足と回答

テレワークを実施するようになって生じた変化について尋ねたところ、第 1 位「運動不足になった」(58.1%)、第 2 位「外を歩くと疲れやすくなった」(31.7%)、第 5 位「運動を積極的に行うようになった」(23.7%)と、「運動」に関することが多いことがわかりました。その一方で、第 4 位「プライベートを過ごす時間が充実した」(25.4%)と、テレワークによる変化を前向きに捉える声もランクインしました。

Q3. テレワークを実施するようになって生じた変化を教えてください n=520, 複数回答可



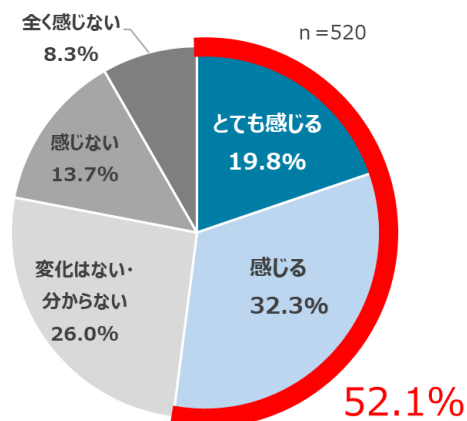
## III. 質の良い睡眠がとれていない実態が明らかに。寝坊や会議中の居眠りなど失敗談も多数

### ◇52.1%と半数以上の人睡眠の質が悪いと感じるようになったと回答

『オフィスで働く時に比べ、テレワークが当たり前の生活になって睡眠の質が悪いと感じるようになりませんか』という質問に対して、「とても感じる」または「感じる」と回答した方は 52.1%と、半数以上の人睡眠の質の低下を実感していることがわかりました。

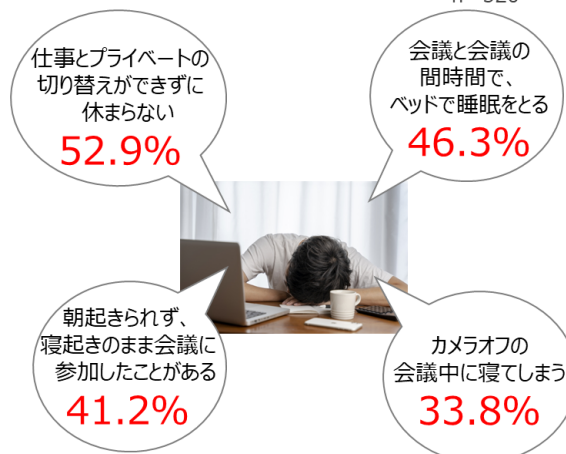
また、テレワーク生活の体験談として、「仕事とプライベートの切り替えができずに休まらない」(52.9%)、「会議と会議の間時間で、ベッドで睡眠をとる」(46.3%)、「朝起きられず、寝起きのまま会議に参加したことがある」(41.2%)、「カメラオフの会議中に寝てしまう」(33.8%)といった声がありました。仕事とプライベートの切り替えができず、質の良い睡眠がとれていないテレワーク実施者の姿が伺えます。

Q.4 オフィスで働く時に比べ、テレワークが当たり前の生活になって睡眠の質が悪いと感じるようになりましたか。



テレワーク時にあなたが経験したことを教えてください。

n=520

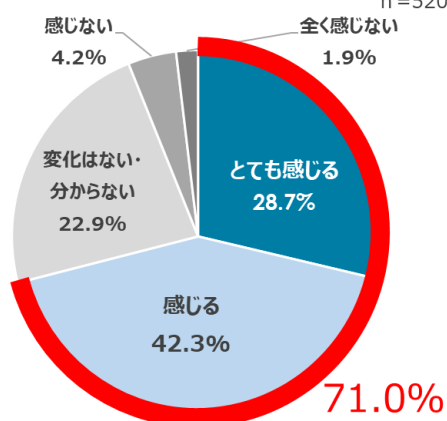


## IV. 長時間のデスクワークで姿勢が悪くなった人が約7割、腰への違和感を訴える声も

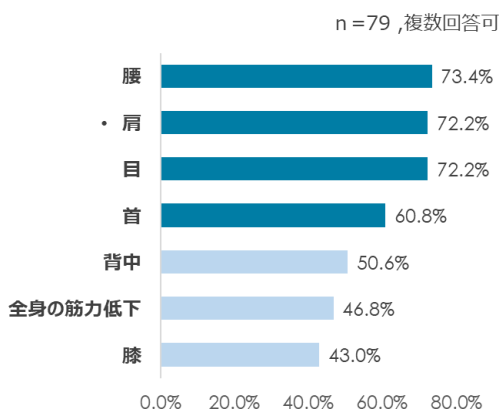
### ◇70.6%がテレワーク時の姿勢の悪さを実感、73.4%の人が腰への違和感を訴える

『オフィスで働いている時に比べ、テレワーク時の姿勢が気になる（悪くなったように感じる）ようになりましたか』という質問に対して、「とても感じる」28.7%、「感じる」42.3%と回答し、71%の人がテレワーク時の姿勢が気になっていることがわかりました。また Q3 で身体に違和感が生じた人の中で、73.4%の人は、腰への違和感があると訴えました。テレワーク中は移動が少なく、座りっぱなしの状態です長時間同じ体勢が続く、腰への負担が生じているのかもしれない。

Q5. オフィスで働いている時に比べ、テレワーク時の姿勢が気になる（悪くなったように感じる）ようになりましたか。  
n = 520



Q6. テレワークを実施するようになって、違和感や気になるようになった身体の部位を教えてください。  
n = 79, 複数回答可

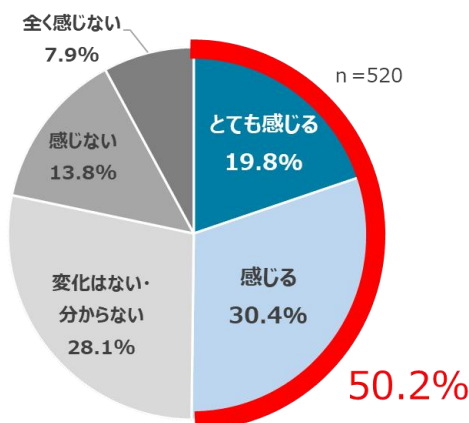


## V. 休憩時間がない、仕事しながらのランチといった、慌ただしいランチ風景が浮き彫りに

### ◇約半数以上が、テレワーク生活での栄養不足を実感している

『オフィスで働く時に比べ、テレワーク時のランチに栄養不足を感じていますか』という質問に対して、「とても感じる」19.8%、「感じる」30.4%と回答し、50.2%と半数以上の人々がランチに栄養不足を感じていることがわかりました。また、テレワーク中のエピソードとして、「パソコンの前で仕事しながら片手間にランチを食べる」(59.8%)、「会議と会議の間に休憩時間がない」(45.8%)などの声が上がりました。自宅でも慌ただしくランチをとっているテレワーク実施者の姿が浮き彫りとなりました。

Q7. オフィスで働く時に比べ、テレワーク時のランチに栄養不足を感じていますか。  
n = 520



テレワーク時にあなたが経験したことを教えてください。  
n = 520



#### <調査概要>

- ・調査対象：週3日以上テレワークを実施している全国の20代～50代の男女
- ・サンプル数：520名
- ・実施期間：2021年8月26日～8月27日
- ・調査方法：インターネットリサーチ

## キューサイが推奨する「テレワーク生活応援アイテム」4選

「テレワーク生活」には、質の良い睡眠と、食事、適度な運動が重要です。  
快適なテレワーク生活をサポートするキューサイのヘルスケア商品をご紹介します。

株式会社矢野経済研究所の調査によると、2019年度の健康食品市場規模は8,623億円（前年度比0.1%増）、2020年度は8,680億1,000万円（同0.7%増）と予測されています<sup>※</sup>。新型コロナウイルスの感染拡大を契機として、自身の健康を改めて見直すなど、健康を維持することの意識が高まり、その補助手段として健康食品を活用する動きの広がりが期待されています。



今回の当社の調査では、「テレワーク疲れ」を実感する人よりも、「テレワーク」を継続したいと回答している人の数が上回りました。通勤の負担が減る、家族との時間が増えるといったメリットを生活者が受け入れ、テレワークが新しい働き方として定着しつつあることがわかります。

その一方で、テレワーク生活には、長時間のデスクワークによる運動不足や腰の違和感、睡眠の質の低下といった、さまざまな課題も生じていることも判明しました。

快適なテレワーク生活には、適度な運動と質の良い睡眠、栄養バランスがとれた食事が重要となります。キューサイでは、下記のヘルスケア商品で快適なテレワーク生活をサポートします。

（キューサイ株式会社 広報担当 前田 弥奈美）

※出典：株式会社矢野経済研究所「健康食品市場に関する調査（2021年）」（2021年1月22日発表）



### ◇腰の不快感を軽減し、快適なテレワーク生活をサポートします！



商品名／ 腰サポート EX【機能性表示食品】

商品概要／アスタキサンチン、ヒハツ由来ピペリン類の機能性関与成分が

根本原因へ働きかけ、日常生活の中腰や前かがみ時の気になる腰の不快感を軽減し、楽に動ける軽やかな毎日をサポートします。

販売開始日／2021年7月1日

内容量／ 28.35g (315mg × 90粒)(約30日分)

通常価格／4,320円(税込)

[https://www.kysai.co.jp/products/detail.html?prod\\_id=04258711&c\\_cd=001003001](https://www.kysai.co.jp/products/detail.html?prod_id=04258711&c_cd=001003001)

◇深く眠って心地よい目覚めを！睡眠ケアだけでなく、一時的なストレスケアも叶う！



商品名／ おやすみメンテ【機能性表示食品】

商品概要／「ラフマ由来ヒペロシド及びラフマ由来イソクエルシトリン」と「GABA」のダブルの機能性関与成分を配合。睡眠の質をケアするだけでなく、睡眠の質を落とす原因の1つである一時的な精神的ストレス\*も同時にケアできるダブル機能のサプリメントです。 \*仕事や勉強などによる

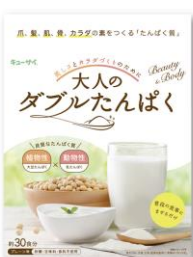
販売開始日／2021年6月1日

内容量／14.4g(480mg×30粒)(約30日分)

通常価格／2,980円(税込)

[https://www.kyusai.co.jp/products/detail.html?prod\\_id=04258611&c\\_cd=001003002](https://www.kyusai.co.jp/products/detail.html?prod_id=04258611&c_cd=001003002)

◇食事や飲み物にちょい足して、手軽にタンパク質を補給！



商品名／ 大人のダブルたんぱく

商品概要／「植物性」と「動物性」のたんぱく質を一度に“ダブル”で摂ることができ、美容と健康の両方にアプローチ。においや味が少ない粉末タイプのため、普段の食事や飲み物にプラスし、手軽に良質なたんぱく質を補給できます。

内容量／パウチ袋：168g(約30食分)、スティックタイプ：84g(5.6g×15本)

通常価格／パウチ袋：3,300円(税込)、スティックタイプ：2,160円(税込)

[https://www.kyusai.co.jp/products/detail.html?prod\\_id=04252211&c\\_cd=001003002](https://www.kyusai.co.jp/products/detail.html?prod_id=04252211&c_cd=001003002)

◇歩く・立つ・座る・伸ばす・・・ひざ関節の曲げ伸ばしを助けます！



商品名／ ひざサポートコラーゲン【機能性表示食品】

商品概要／2004年の発売以来、多くのお客さまにご愛飲いただいているロングセラー商品。2015年には、ひざの曲げ伸ばしを助ける機能性をよりわかりやすく伝えるために、商品名を変更するとともに、コラーゲンペプチドを機能性関与成分とし、日本初のひざ関節カテゴリーの機能性表示食品となりました。粉末の溶けやすさを追求し、冷たい飲み物にも温かい飲み物にもサッと溶けて、毎日続けやすいのが特長です。

内容量／150g(約30日分)

通常価格／5,091円(税込)

[https://www.kyusai.co.jp/products/detail.html?prod\\_id=00039316&c\\_cd=001003001](https://www.kyusai.co.jp/products/detail.html?prod_id=00039316&c_cd=001003001)

【お問い合わせ電話番号】

お客様相談室 0120-327-831 (通話料無料)

[受付時間]月～金 9:00～18:00(土日祝除く)

【公式通販サイト】

キューサイ公式ショッピングサイト <https://www.kyusai.co.jp/>

【本件のお問い合わせ先、商品画像のご依頼など】

キューサイ株式会社 広報窓口

TEL : 092-724-0179 メールアドレス : koho@kyusai.co.jp

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索