

～子育て中のママ・パパに「かぜなど体調不良時の困りごと」調査を実施～

ママ・パパが「かぜ」などの体調不良の際、実際に困ったこと Top3 は 「子供の世話」、「食事やお弁当の準備」、「子供の送り迎え」

「かぜ」かもと感じる体調不良の際に「病院へ行く」ママ・パパは約 3 割にとどまる

全薬工業株式会社（本社：東京都文京区）は、「かぜなどの体調不良時の困りごと」に関して、小学 6 年生（12 歳）までの子供がいる男女 831 人（男性：427 人、女性：404 人）を対象にインターネット調査を行いました。その調査結果を、同社のかぜ薬ブランド“ジキニン”が、生活者の暮らしにゆとりをうむことを目的とした“ゆとりうむプロジェクト”（<https://yutorium.jp/>）への加盟を記念して開催した“忙しいママ・パパのピンチを救う「かぜ備え」セミナー”で発表しました。

■調査結果サマリー

1. 「かぜ」かもと感じる体調不良の際に、自分のために行うことは、「睡眠をしっかりとって安静にする」、「かぜ薬をのむ」、「栄養がある食事を取る」が Top3。さらに、「病院へ行く（30.9%）」という結果から、約 7 割のママ・パパが自宅でセルフケアしていると推測
2. 一方、自分の身体のケア以外で行うことについて伺ったところ、「パートナーや勤務先等への連絡」、「食材の買い出し」を抑えて 1 位になったのは、「かぜであっても普段通り、掃除、洗濯、食事の準備や片づけ等の家事は行う（40.9%）」
3. 「かぜ」などの体調不良の際、実際に困ったこととしては、「子供の世話」、「食事やお弁当の準備」、「子供の送り迎え」が上位に
4. 「かぜ」などの体調不良になった時に備えて準備しているものは「かぜ薬」が約 6 割でダントツ 1 位（家族のため 61.5%、自分のため 58.6%）。一方、何も準備していないという人も一定数いることが判明
5. 「かぜ」かもと感じる体調不良の際に、家族にこうしてほしいと思ったことは、食事の用意、掃除や洗濯、ごみ出し等の家事を押さえ、「安静にしたいので静かにしておいてほしい」がダントツの 1 位（48.9%）
6. 「かぜ」などの体調不良の際に、前もってやっておけばよかったと後悔したことについて、約 4 割が「特にない」と回答。一方で、「食欲がなくても食べられそうな物のストック（30.4%）」、「レトルト食品などすぐ食べられる商品のストック（26.6%）」、「かぜ薬の用意（26.4%）」、「手軽に栄養が取れる栄養ドリンクやパウチゼリーのストック（21.7%）」をやっておけばよかったと回答した人も

【本件に関するお問い合わせ先】

ジキニン PR 事務局(ビルコム株式会社内) 担当：滝沢・弓野

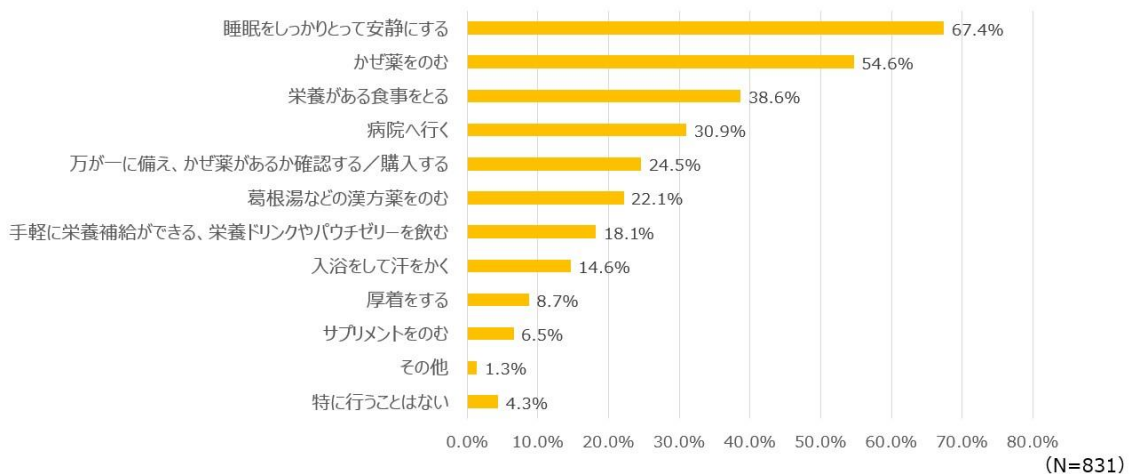
TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 FAX : 03-5413-2412 MAIL : gikinin@bil.jp

■調査結果

1. 「かぜ」かもと感じる体調不良の際に、自分のために行うことは、「睡眠をしっかりとって安静にする」、「かぜ薬をのむ」、「栄養がある食事を取る」がTop3。さらに、「病院へ行く（30.9%）」という結果から、約 7 割のママ・パパが自宅でセルフケアしていると推測

『ご自身が「かぜ」かもと感じる体調不良の際に、自分のために行うことはなんですか？』と伺ったところ、「睡眠をしっかりとって安静にする」、「かぜ薬をのむ」、「栄養がある食事を取る」がTop3 となりました。さらに、「病院へ行く（30.9%）」という項目の回答数から、約 7 割のママ・パパが自宅でセルフケアをしていることが推測されます。

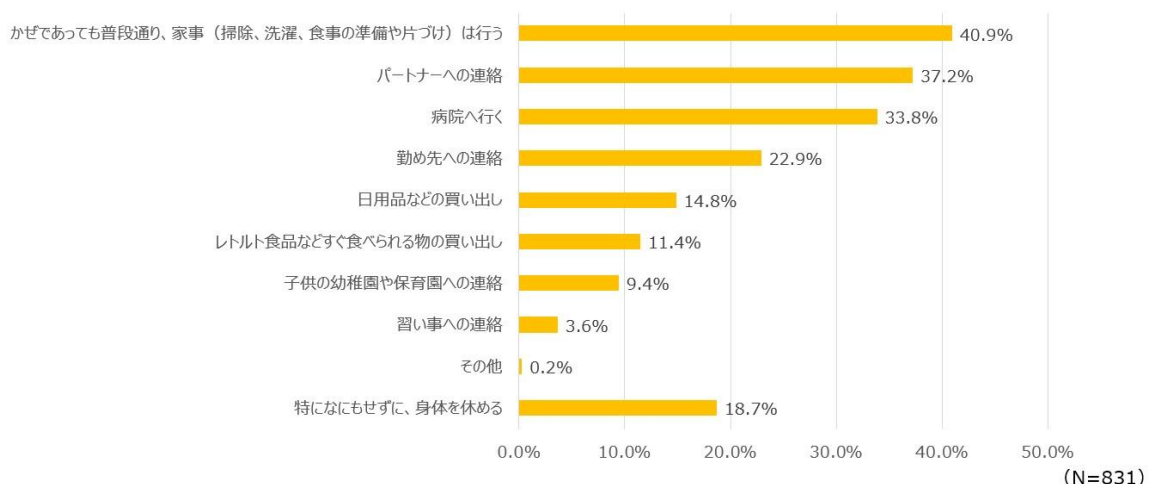
ご自身が「かぜ」かもと感じる体調不良の際に、 自分のために行うことはなんですか？（複数回答）



2. 一方、自分の身体のケア以外で行うことについて伺ったところ、「パートナーや勤務先等への連絡」、「食材の買い出し」を抑えて 1 位になったのは、「かぜであっても普段通り、掃除、洗濯、食事の準備や片づけ等の家事は行う（40.9%）」

続いては、『ご自身が「かぜ」かもと感じる体調不良の際に、自分の身体のケア以外で行うこと』について伺いました。パートナーや勤務先等への連絡、食材の買い出しを押さえ 1 位になったのは、「かぜであっても普段通り、掃除、洗濯、食事の準備や片づけ等の家事は行う」でした。「かぜ」かもと感じる体調不良の際でも、ママ・パパが家事を休めない現状が見て取れる結果となっています。

ご自身が「かぜ」かもと感じる体調不良の際に、 自分の身体のケア以外で行うことはなんですか？（複数回答）



【本件に関するお問い合わせ先】

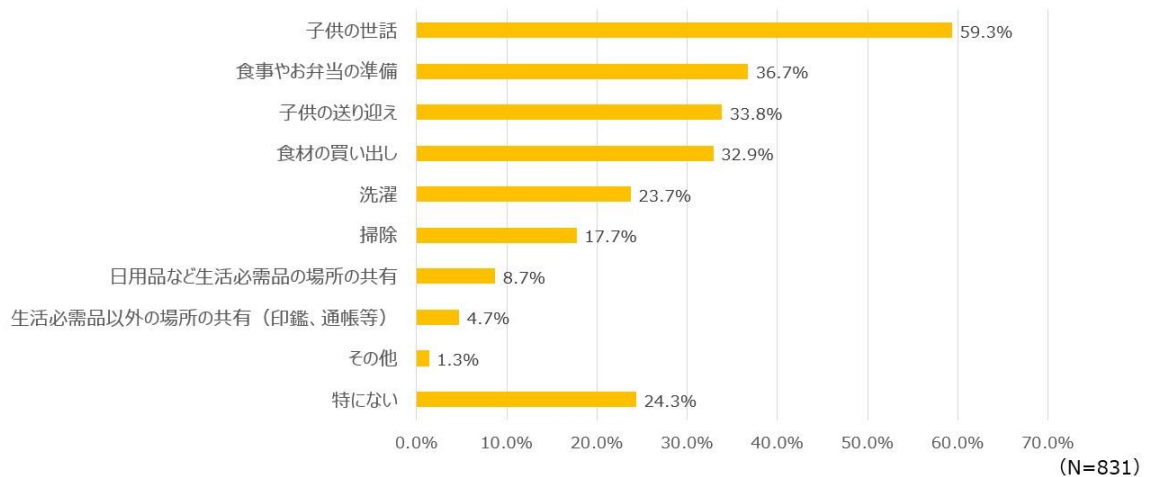
ジキニン PR 事務局(ビルコム株式会社内) 担当：滝沢・弓野

TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 FAX : 03-5413-2412 MAIL : gikinin@bil.jp

3. 「かぜ」などの体調不良の際、実際に困ったこととしては、「子供の世話」、「食事やお弁当の準備」、「子供の送り迎え」が上位に

続いて、『ご自身が「かぜ」などの体調不良の際、実際に困ったこと』について伺ったところ、「子供の世話」、「食事やお弁当の準備」、「子供の送り迎え」が上位となりました。いずれも体力が特に必要で、体調不良の際に辛いと思われるものが上位にランクインしています。

ご自身が「かぜ」などの体調不良の際に、困ったことはなんですか？ (複数回答)



4. 「かぜ」などの体調不良になった時に備えて準備しているものは「かぜ薬」が約 6 割でダントツ 1 位（家族のため 61.5%、自分のため 58.6%）。一方、何も準備していないという人も一定数いることが判明

続いては、日ごろの備えについて伺いました。『家族がもし「かぜ」などの体調不良になった時に備え、何か準備をしていますか』という質問に対し、「かぜ薬の用意」がダントツで 1 位に。続いて、「氷嚢など熱を下げるためのアイテムの用意」「食欲がなくても食べられそうな、パートナー・子供の好みの食べ物の用意」が上位にランクインしました。その一方で、16.2%が特に何もしていないという回答も出ています。

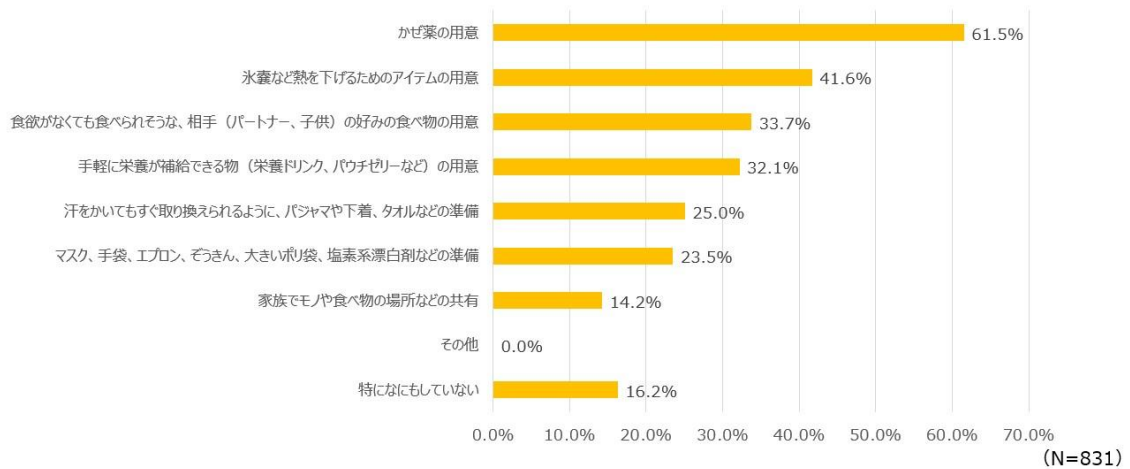
また、『ご自身がもし「かぜ」などの体調不良になった時に備え、自分のために何か準備をしているか』を伺ったところ、上位 2 つは「かぜ薬の用意」「氷嚢など熱を下げるためのアイテムの用意」と、家族のために準備するアイテムと同じ結果となりましたが、3 位には「栄養ドリンクや、パウチゼリーなど、手軽に栄養補給ができる物の用意」がランクインしています。調査結果 2 でのご紹介の通り、「かぜ」などの体調不良でも家事を休めないママ・パパにとって、かぜ薬や氷嚢に続いて栄養補給ができるドリンクやパウチゼリーを用意しておきたいというニーズが浮かび上がる結果となりました。

【本件に関するお問い合わせ先】

ジキニン PR 事務局(ビルコム株式会社内) 担当：滝沢・弓野

TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 FAX : 03-5413-2412 MAIL : gikinin@bil.jp

家族がもし「かぜ」などの体調不良になった時に備え、何か準備をしていますか？（複数回答）



ご自身がもし「かぜ」などの体調不良になった時に備え、自分のために何か準備をしていますか？（複数回答）



5. 「かぜ」かもと感じる体調不良の際に、家族にこうしてほしいと思ったことは、食事の用意、掃除や洗濯、ごみ出し等の家事を押さえ、「安静にしたいので静かにしておいてほしい」がダントツの 1 位（48.9%）

これまで、「かぜ」かもと感じる体調不良の際に“行くこと”や“困ったこと”、また、“日ごろの備え”について伺ってききましたが、続いては家族への要望について伺いました。

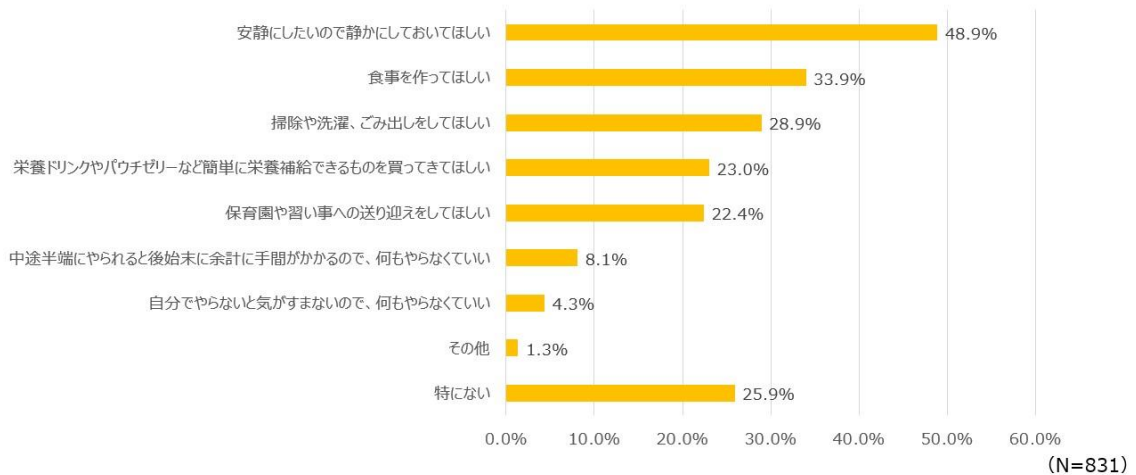
『ご自身が「かぜ」かもと感じる体調不良の際に、家族にこうしてほしいと思ったことはありますか？』という問いに対して、「食事の用意」、「掃除や洗濯、ごみ出し」等の家事を押さえ、「安静にしたいので静かにしておいてほしい」がダントツの 1 位（48.9%）に。ママ・パパの体調不良時のニーズが読み取れる結果となっています。

【本件に関するお問い合わせ先】

ジキニン PR 事務局(ビルコム株式会社内) 担当：滝沢・弓野

TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 FAX : 03-5413-2412 MAIL : gikinin@bil.jp

ご自身が「かぜ」かもと感じる体調不良の際に、 家族にこうしてほしいと思ったことはありますか？（複数回答）



6. 「かぜ」などの体調不良の際に、前もってやっておけばよかったと後悔したことについて、約 4 割が「特にない」と回答。一方で、「食欲がなくても食べられそうな物のストック（30.4%）」、「レトルト食品などすぐ食べられる商品のストック（26.6%）」「かぜ薬の用意（26.4%）」「手軽に栄養が取れる栄養ドリンクやパウチゼリーのストック（21.7%）」をやっておけばよかったと回答した人も

最後に、『ご自身が「かぜ」などの体調不良の際に、前もってやっておけばよかったと後悔したことはありますか？』について伺ったところ、「特にない」という回答が最も多く、次に「食欲がなくても食べられそうな物のストック」、「レトルト食品などすぐ食べられる商品のストック」「かぜ薬の用意」「手軽に栄養が取れる栄養ドリンクやパウチゼリーのストック」という回答が続きました。

食品のストックは、ご自身で食べるものと、食事の用意ができない場合の家族が食べるものになりますが、ご自身が安静にして早くよくなるためにも食品のストックは重要な備えです。その備えを活用するためにも、日頃から共有しておくことも大切です。

また、今回、「特にない」という回答も多くありました。家族で助け合いながら普段通りの生活を過ごさせているご家庭も多くあると思います。しかし、調査 2 の結果で、かぜなどの体調不良時であっても「普段通り家事を行う」という回答が多かったことも踏まえると、多少無理をして日常生活をまわしてしまっている方も含まれるのではと推測しています。

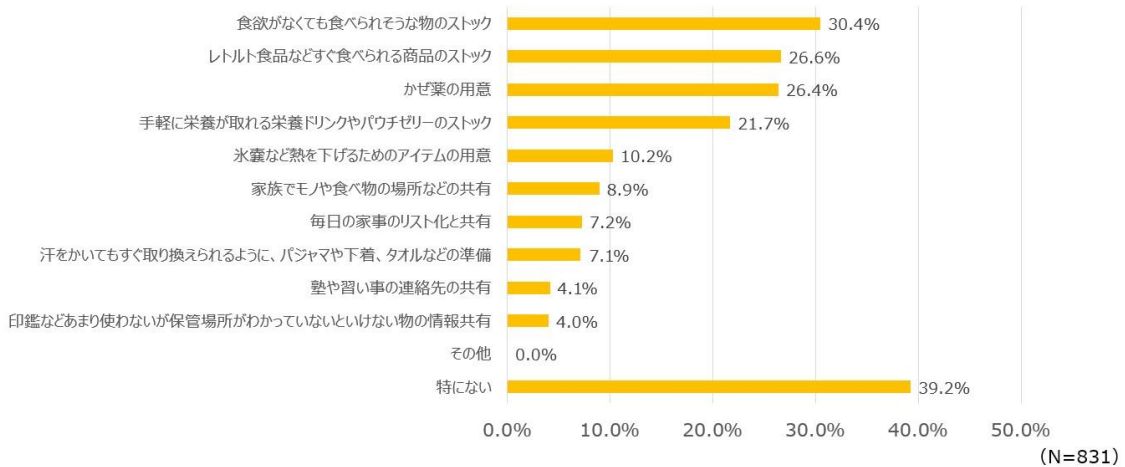
食品のストックやかぜ薬の収納場所はもちろん、毎日の家事についても共有しておくことをオススメします。

【本件に関するお問い合わせ先】

ジキニン PR 事務局(ビルコム株式会社内) 担当：滝沢・弓野

TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 FAX : 03-5413-2412 MAIL : gikinin@bil.jp

ご自身が「かぜ」などの体調不良の際に、前もってやっておけばよかったと後悔したことはありますか？（複数回答）



■ゆとりむプロジェクト理事長 筒井淳也氏 コメント

共働きの家庭が増えるなか、小さなお子さんがいるご家庭からは、「常に忙しい」「時間が無い」「ゆっくり休めない」といった声をよく聞きます。子供のかぜ対策は徹底していても、自分やパートナーが体調不良になった時の備えは後回しという家庭も多いのではないのでしょうか。体調が悪くても、家庭内で自分しかできない家事があったり、子どもの習い事の連絡先を自分しか把握していなかったりすると、ゆっくり休むこともままならないでしょう。

今回の調査を通じて、体調不良になった時「安静にしたい」「食事を作ってほしい」「掃除やゴミ出しをしてほしい」などと思っているママやパパが多いことが分かりました。また、体調を崩してしまってから、「食欲がなくても食べられそうな物やかぜ薬を用意しておけばよかった」と後悔している人も少なくないようです。

暮らしのなかに「ゆとり」をうむためには、日頃からの備えや、家族のちょっとした協力が大切です。普段は忙しいママやパパもゆっくり休めるように、どんなふうに備えておけばよいか、ご家庭内で見直してみてください。

■ゆとりむプロジェクト理事長 筒井淳也氏 プロフィール

立命館大学産業社会学部教授。専門は、家族社会学・計量社会学。「ゆとりむプロジェクト」理事長。著書に『仕事と家族』（中公新書）、『結婚と家族のこれから：共働き社会の限界』（光文社新書）、『社会を知るためには』（ちくまプリマー新書）など。

■ゆとりむプロジェクトについて

女性の社会進出が進み、共働き世帯は増えています。一方で、コロナ禍の影響もあり日本の女性は、以前と変わらず家事・育児に長い時間を費やしているというデータもあります。こうした時代背景から、家事を効率化する“時短テクニック”のニーズも高まっていますが、今でも“時短＝手抜き”というネガティブな印象は根深く残っているのです。

ゆとりむプロジェクトは「時産※」というポジティブな価値観を提唱し、生活者の暮らしにゆとりをうむことを目的に活動しています。

理事長の立命館大学 産業社会学部教授 社会学者の筒井淳也氏をはじめ、理事である各分野の専門家、複数の企業や団体が参画し、各社の商品やサービスを活用した「ゆとり」をうむノウハウや情報を提供しています。

※時産：「家事の時短（タスクの省略・手抜き）」という概念を変えて、時短によって時間をうみ、生活のゆとりにつなげるという考え方。

ゆとりむプロジェクト公式サイト：<https://yutorium.jp>

【本件に関するお問い合わせ先】

ジキニン PR 事務局(ビルコム株式会社内) 担当：滝沢・弓野

TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 FAX : 03-5413-2412 MAIL : gikinin@bil.jp

■調査概要

調査主体：全薬工業株式会社

調査名：かぜなど体調不良時の困りごと調査

実施時期：2022年7月19日から7月21日

調査方法：インターネット調査

調査対象：小学6年生（12歳）までの子供がいる男女（男性：427人、女性：404人）

調査委託先：株式会社インテージ

■全薬工業株式会社について

商号：全薬工業株式会社

本社：東京都文京区大塚5丁目6-15

代表：代表取締役社長 橋本弘一

創業：1950年7月19日

事業内容：医薬品、医薬部外品、基礎化粧品、健康食品などの製造、販売

HP：<https://www.zenyaku.co.jp/>

【本件に関するお問い合わせ先】

ジキニン PR 事務局(ビルコム株式会社内) 担当：滝沢・弓野

TEL：03-5413-2411 090-6536-1471 FAX：03-5413-2412 MAIL：gikinin@bil.jp