

冬季の健康維持と 業務効率に関する調査

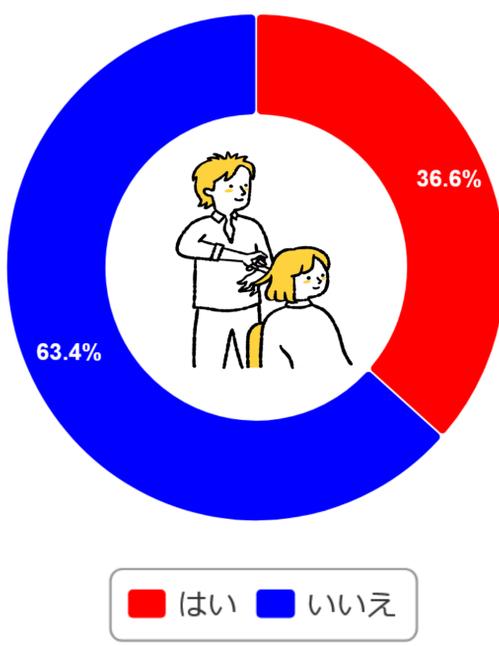
【実施期間】

2025年1月

冬季における体調の崩しやすさ

—毎年冬季に体調を崩しやすいと感じますか？

美容業



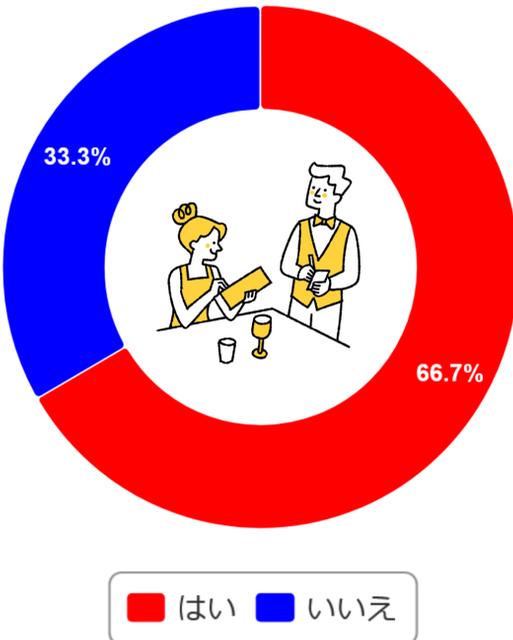
【はいと答えた方】体調を崩しやすい理由を教えてください。

- こちら側はマスクをできてもお客さん側がしないできると感染率が上がる
- 間違いなくコロナ禍と逆で外出が増えたりイベントが多くなると増える
- コロナを経験してからはマスク着用が普通になってきましたがやはり冬季は外から罹患してしまう
- 体温調節や乾燥などもあるが12月など繁忙期で忙しいから
- しゃべることが多いのでどの乾燥が毎年ある
- 接客が多くマスクをなかなかつけられない状況
- 接客も多く乾燥しているから菌が飛んできて
- 色々な方を対応するためウイルスがうつる可能性がある
- 成人式があり県外からのお客様が増えるのでこの時期はコロナになるスタッフがいる
- 風邪をひかれていますお客さんの接客をして感染する
- やはり急な気温変化によって風邪ひきやすい
- 時期的に忙しくなることが多く身体に負担が掛かりやすくなる
- 個人的には夏より崩しやすい周りも風邪をひいてるから
- 持病の喘息があり冬の寒さや乾燥にやられてしまう

【いいえと答えた方】体調を崩しにくい理由を教えてください。

- 睡眠食事運動
- 運動とビタミンと腸内環境に気をつけている
- 普段からしっかり食事を摂ること体を休めること運動することをやっている
- 体調が悪くなりそうな気がしたらたくさん食べて早めに寝る
- コロナから引き続き対策をして気をつけてる
- ヨガやジムに通っていて体力つけて免疫力をつけている
- うがい手洗いを怠らず毎日ヨーグルトを摂取し十分な睡眠をとっている
- 普段からうがい手洗いは徹底している 睡眠時間を確保するようにしている
- 睡眠をしっかり取る サプリメントなどで栄養補給
- 自分が休むと売り上げがなくなるので気を張っている
- 免疫力を高めるために発酵食品をよく食べる
- 食事管理と運動をする 室内の空気の入れ替え
- 普段から食生活と睡眠には気をつけているので健康的な生活をしている
- 睡眠時間を確保して食事をきちんととっている
- 食事や睡眠に気を付けること 適当に身体を動かし無理をしないこと
- 年末は特に体調を崩さないように睡眠をとったり気をつけている
- よく食べてよく寝る
- 日頃から結構な頻度で運動をしている 免疫力が上がるような食事を意識している
- 適度な運動と適度な睡眠バランスのいい食事
- 週一でジムに通っている 食生活に気をつけている
- 食生活を見直し食事のバランスや食べ過ぎに気を遣っている

飲食業



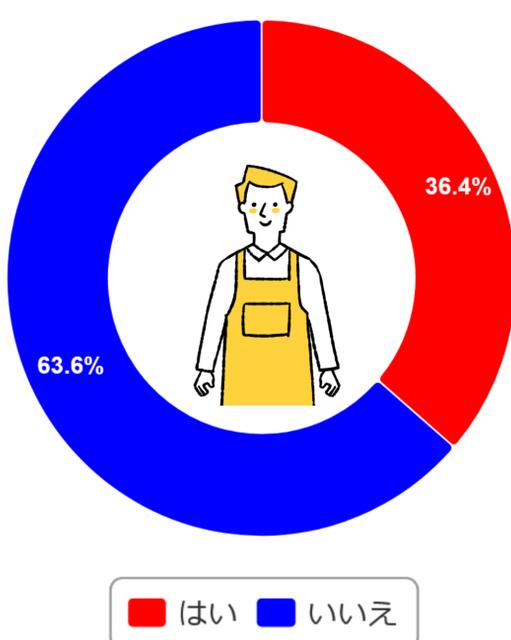
【はいと答えた方】体調を崩しやすい理由を教えてください。

- 睡眠時間が少ないために免疫が低下していると感じる
- 正月のお休みに入る前位から体調が悪くなっている 年末の忙しさから少しホッとしてくる

【いいえと答えた方】体調を崩しにくい理由を教えてください。

- 手洗いうがいをしっかりと、葛根湯を飲んで予防している

小売業



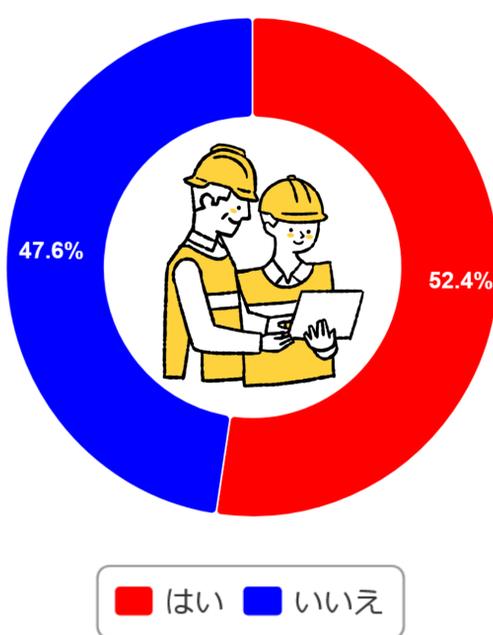
【はいと答えた方】体調を崩しやすい理由を教えてください。

- 電車のなかにはあらずマスクを付けなくてはならない
- 朝が早く暗い時間から出勤するので朝日を感じられない 帰りも暗くなってからになるので日にあたる時間がない
- デスクワークのため運動不足になり免疫が落ちていると感じる

【いいえと答えた方】体調を崩しにくい理由を教えてください。

- 睡眠をしっかりとりとることで休日もしっかり身体と心を休ませること 繁華街に行かない
- コロナ以前は毎年冬季に体調を壊していたがコロナでマスク着用することになり崩すことがなくなった
- コロナ明けた後も外出時は基本マスク着用 帰宅時はうがい手洗いを徹底したことで調子を保つことができるようになった
- しっかりと栄養と休息を取ってバランスの良い食事を心がけている
- 手洗いうがいの徹底
- 運動と食事、睡眠に気をつけていて免疫力を上げるようにしている

建設業



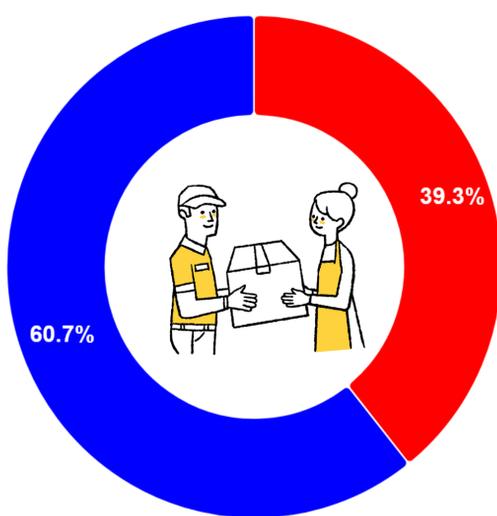
【はいと答えた方】体調を崩しやすい理由を教えてください。

- 二人一組で車に乗り現場を回るので同僚がなれば感染する
- 毎日個人宅に数軒回り工事をするため風邪をもらうことが多い
- 外の仕事が多いためマスクを含めた服装管理が難しくなる
- 仕事上で不特定多数の方と接触することが多い
- 寒くなると冷えからウィルスを閉じ込めやすくなる
- 他の職種の人達と関わる事が多くマスクをあまりしていない人が多いため移りやすい
- 1日に室内と室外の作業が両方あり暑かったり寒かったりを繰り返す
- 常にマスクはしているが乾燥で咳が多くなる
- 外仕事なので気温調整が難しく風邪を引きやすい
- 屋外作業が多く屋内でも他の業者や作業員との距離が近い
- 現場内は仕上がってないコンクリート壁なので寒暖差があり体調を崩すことが多い
- 風邪や体調を崩していてもマスクをしない人が多い
- 職人は屋外や空き家での作業があり暖房がないことがある
- 1日に何人もの顧客と会いコロナやインフルエンザが流行し寒さで免疫が落ちる
- 天候 寒さ エアコン 雨 熱衝撃に頻繁にさらされ免疫力が十分でないと病気になってしまう
- 外の作業もあるので体が冷え切ってしまう
- 寒波による気温の低下に加え子供の幼稚園での感染症流行もあり 外での作業や肉体労働が多いため体調を崩しやすい
- 作業して汗をかいた状態で外と内を往き来すると体調を崩してしまう
- 寒いので厚着をして作業すると汗をかき体温調整が難しい
- 暖房のない室内や野外の仕事が多く水を頻繁に使う
- 乾燥や冷えや寒暖差により体調を崩しやすい
- 寒い中で作業するので体調を崩しやすい

【いいえと答えた方】体調を崩しにくい理由を教えてください。

- ご飯をしっかり食べることで 睡眠時間の確保
- 毎日湯船に浸かるようにして睡眠をしっかり取る
- 規則正しい生活を心がけていて睡眠 食に気をつけている
- マスクを徹底して人混みには行かない
- 体調がおかしいと思ったら早めに薬を飲むなどの対策をしている
- 睡眠時間の確保 細かな水分補給を意識する
- 最近はヤクルト1000を毎朝飲むようにしている
- とにかくマメに手洗いやマスク着用をしている
- 個人事業主になり家では加湿器をつけたり子供が体調悪いときはマスクをつけたりして予防している
- 寒い暑いなどに敏感なためすぐに衣類で対策できている
- 乾燥には気をつけていて極力マスクを着用する
- 崩しにくい時期だと分かっているので手洗いうがいをこまめにしている
- 早寝早起き 冬場は必ず湯船に浸かって温まる
- 人の多いところにはあまり行かない
- 厚着をして体温を下げず抵抗力をキープしている
- 規則正しい生活をしている
- インフルエンザの予防接種は毎年している

運送業



はい いいえ

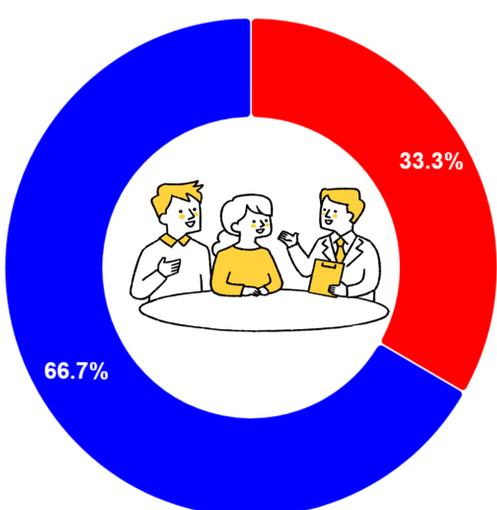
【はいと答えた方】体調を崩しやすい理由を教えてください。

- 風邪を引いている人が多く人と接する仕事なので移りやすい
- 窓を締め切り換気をしないことと空気が乾燥していることが原因
- 屋外や車内 宅配先の室内など気温がバラバラである
- 年末は繁忙期のため休みなしで長時間働くので疲れから体調を崩しやすい
- 配達中と仕分け作業中で体の負担が違うため体温管理がしにくく体調を壊しやすい
- 屋外での仕事がほとんどのため寒さが身体にくる
- 外が多いので寒さで体調を崩すことがある
- ドライバーは配達時など外での作業も多く外気に触れる機会が多い
- 車内から出たり戻ったりで体温調整が厳しい
- 外が多く人と接することが多いため

【いいえと答えた方】体調を崩しにくい理由を教えてください。

- ここ何十年体調を崩した事がなかったので普段の食生活や睡眠をしっかり取る
- 規則正しい生活と適切な飲食 しっかりとした睡眠を心がける
- 家に帰ってから手洗いを必ずする
- 昨年より寒さが厳しくないので外の仕事でも寒さは感じない
- 今年は体調を崩す事がなかった 鼻うがいをしている
- 普段から規則正しい生活を心がけ暴飲暴食をしないようにしている
- 日々の手洗いうがいをこまめに行い常時マスクを着用 食事と睡眠をしっかり取る
- 帰ったら必ずうがい手洗いをしっかりする
- 冬よりも秋や春の季節の変わり目に体調を崩すことが多い 扁桃腺もちのため喉ケアとして加湿器を使っている
- 手洗いうがいを基本に早寝早起きをしている 仕事柄時間が不規則になる時期は睡眠時間の確保が必須 食べ物や睡眠などに気を遣っている
- 幼少時は病気になりがちだったが小学校以降は風邪を引くことが少なく免疫力が高いと感じている
- 気休め程度にビタミンサプリや整腸剤を摂取している
- しっかり睡眠をとり栄養バランスのとれた食事をする
- 人混みには極力行かないようにしている
- 帰宅時に手洗いうがいを徹底し免疫力を上げるための食事を心がける

不動産業



はい いいえ

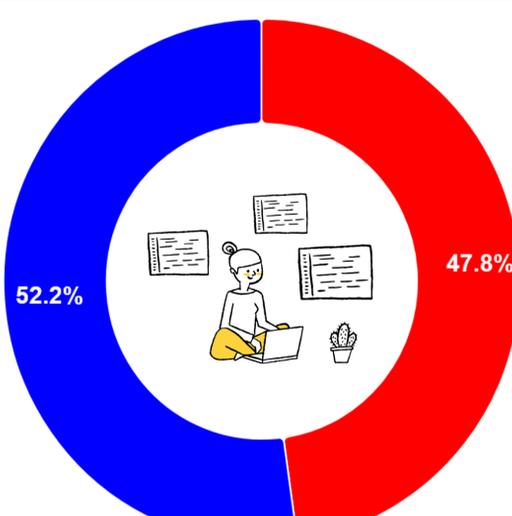
【はいと答えた方】体調を崩しやすい理由を教えてください。

- まさに寒くて乾燥しているから風邪ですが、不動産管理の業界的には外回りが多く冷え込む日や雨の日は厳しい

【いいえと答えた方】体調を崩しにくい理由を教えてください。

- 日常に運動を取り入れている。毎朝、ヨーグルトを食べる
- 不動産賃貸業は実務を管理会社に委託しているため、自分自身が寒い中で実務をする事が少ない
- 健康管理では、出来るだけ体を冷やさないように気を付けている

WEBサービス業



はい いいえ

【はいと答えた方】体調を崩しやすい理由を教えてください。

- 昼夜があまり関係のない仕事で自己管理次第で体調を崩しやすくなる
- 在宅業務がメインで運動不足による免疫低下や乾燥が原因となる
- エンジニアは長時間のパソコン作業で姿勢が悪くなり腰や肩 首に疲労がたまりストレスや過労、睡眠不足で免疫力が低下する
- 空調や乾燥も体調に影響するため休憩 姿勢管理 ストレス対策や湿度調整が必要である
- 作業環境が案件によって大きく異なり自分で決められないことも多い
- 椅子に座ったままの姿勢で業務するため体が凝りやすい
- 休めない状況で体調が悪い人が職場に来ることがある

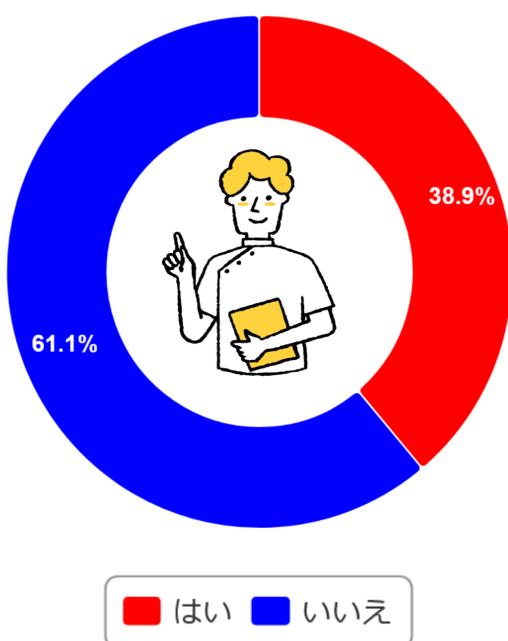
IT業界では長時間のデスクワーク 室内の乾燥 運動不足による免疫低下や画面の長時間使用による睡眠の質の悪化がある

- インフルエンザや風邪がはやり寒さも影響する
- 昼夜を問わず働けるため生活リズムを崩しやすい
- 深夜まで働くことが多く免疫が下がり体調を崩しやすい
- 在宅ワーカーは外出機会が少なく運動不足や日光不足によるビタミンD欠乏で免疫力が低下する
- 冬は換気不足でウイルスが滞留しやすく生活リズムの乱れや疲労、栄養バランスの偏りで体調不良のリスクが高い

【いいえと答えた方】体調を崩しにくい理由を教えてください。

- 飲み場など大勢の外出の場は控える
- 在宅業務で自宅の断熱性能を上げているため冬場でも寒くならず体調を崩しにくい
- 体が丈夫で人に接する機会が少ない
- 週1-2日はヨガなどで身体を動かし睡眠を十分に取る
- 肉を過度に食べず発酵食品を多く取る
- 外出時はマスクをして感染症への対策を行う
- 質の高い睡眠と規則正しい生活リズムで体内時計を整える
- 手洗いうがいを徹底し人混みではマスクを着用する
- 夜更かしをしないようにし冬は部屋の湿度に気をつける
- 風邪を引きそうに感じたら寝る前にルルを飲む
- 仕事で外に出ることや人混みに行くことがない
- 外出から帰宅した際に手洗いうがいを必ず行い適度な運動を習慣とし十分な睡眠を取る
- 在宅での仕事のため外で誰かと接触する機会が少ない

医療業・福祉業



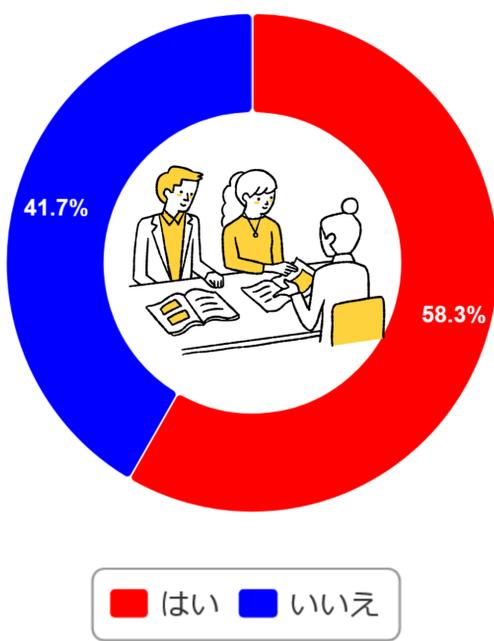
【はいと答えた方】体調を崩しやすい理由を教えてください。

- 利用者からインフルやコロナを移されやすい
- 免疫が下がっている方と接する機会が多い
- 整体を受けに来る不特定多数の人が対象である
- 職業柄患者さんと距離が近いため感染リスクが高い
- 感染症にかかって受診する患者が増えるためうつされやすい
- 一人あたりの接客時間が長く感染者がいればもらいやすい
- 医療、福祉業界や高齢者相手など罹患者と接する仕事のため免疫力が下がっている時に感染をもらいやすい環境にある

【いいえと答えた方】体調を崩しにくい理由を教えてください。

- 適度な運動をし食事内容に気をつけ現代の食事では補えないビタミンミネラルを摂取する
- 普段から体調管理に気を遣い感染対策をしている
- 通年性アレルギー性疾患があり常に健康管理と内服を続けている
- 健康には色々気をつけているが気合いや意識を最も重要視している
- 日常的に睡眠時間を確保するようにしている
- 毎日ヨーグルトと伊藤園の野菜ジュースを飲んでいる
- 人とあまり接していないが外出時は必ずマスクをしようが手洗いをを行う
- 腸内環境を整えるように気をつけている
- 寒い時期はスキーをすることで体調を崩さない
- 生活リズムを崩さず睡眠を最低6時間確保し適度な運動と食事に気をつけている
- 学生時代からビタミン ミネラル系のサプリメントを摂取しており冬場は特にビタミンCを多めに摂って体調を整えている

専門家(士業・FP・コンサルなど)



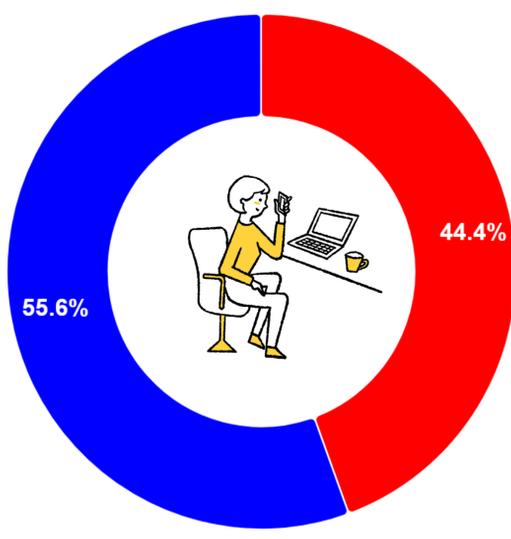
【はいと答えた方】体調を崩しやすい理由を教えてください。

- 乾燥やインフルエンザ流行に加え新年の挨拶や会食で人との接触が増え休日も多く生活リズムを崩しがちになる
- 普段より多くの人に会うケースがある
- 寒く乾燥して喉を痛めやすいため外出時は必ずマスクを着用する
- 役所は混雑しておりパーテーション撤去や職員のマスク任意化などで対策レベルが低下している
- 座り仕事が多く寒いと腰や肩が痛くなる
- フルリモートワークが基本で運動不足により免疫が下がる
- 寒さや乾燥で免疫が弱まりやすい

【いいえと答えた方】体調を崩しにくい理由を教えてください。

- うがいやマスク着用など細かなことを気にかけている
- 少しでも疲れを感じたら寝る 少しでも体調が優れないと感じたら風邪薬を飲む
- 乾燥に気をつけ無用な外出をしない
- 日々手洗いうがいを徹底しビタミンを摂取する
- サプリメントや運動を取り入れみかんをしっかり食べる

個人投資家



● はい ● いいえ

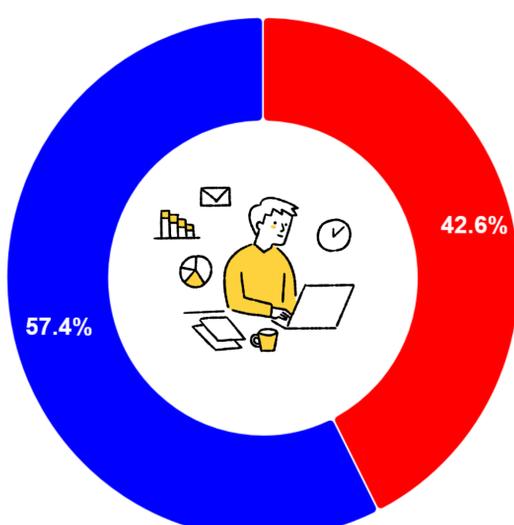
【はいと答えた方】体調を崩しやすい理由を教えてください。

- 寒いので運動する機会が減り体調管理が難しい
- 気温のせいで職場にエアコンがない
- 外出先の人混みで感染することがあり寒い時期は体調を崩しやすい

【いいえと答えた方】体調を崩しにくい理由を教えてください。

- 毎日ジムで体を動かしているため免疫が上がっている
- 疲労が溜まる前に休むようにしている
- レモンを絞って生姜湯を毎日飲んでいる
- 小さい子供がいるため手洗いうがいを徹底し人ごみに出る際はマスクをする
- 手洗いうがいを徹底し人が多い場所には行かずマスクをつける

その他



● はい ● いいえ

【はいと答えた方】体調を崩しやすい理由を教えてください。

- 人と長時間話し合うため気候や疲労も重なり体調を崩しやすい
- 色々な業種の顧客と出会う機会が多く特に医療従事者と会う際は注意が必要
- 鼻腔が狭く口呼吸になりやすく喉が乾燥しやすい 業界的に顔を見せてトレーニングするためマスクができず感染症にかかりやすい
- 顧客の業務時間に合わせるため満員電車に乗ることが多い
- 寒冷地に居住しており室内換気が不十分でウイルスをもらいやすい
- 乾燥により喉の痛みが出やすい
- 屋外作業で厚着をした後に暖かい室内に入ると汗をかき結果的に冷えてしまう
- 人と接する機会の少ない仕事だが電車通勤で感染する可能性がある
- 接客が多く自宅サロンのため接客空間が狭い
- デスクワーク中心のため体が弱い人が多く 流行病や季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 面談や外出が多い働き方で「寒さ」「乾燥」に加え体調を崩す要因となる
- 塾で子供を個別指導するため子供の風邪をもらいやすい
- 年末の交流が多く翌年度のプレッシャーやストレスがある
- 蓄積した疲れが休みに入ることから体の緩みから体調を崩しやすい
- 公共交通機関を利用する際マスクをしていても感染を避けられない
- 接客が多く感染リスクが高いためマスクを着用している
- 基本的に自宅でのテレワークのため運動不足や乾燥で体調を崩しやすい
- 量販店勤務時に外国人旅行者が多く季節性ウイルスや風邪に感染するリスクが高い
- 12月-2月は税務申告の書類整理で室内にこもり運動不足となり体調を崩しやすい

【いいえと答えた方】体調を崩しにくい理由を教えてください。

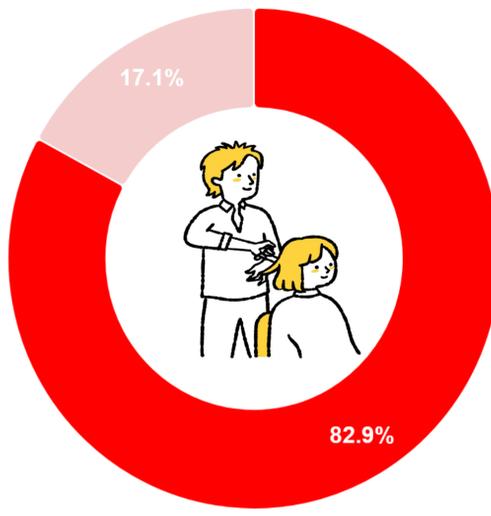
- 日頃から食事の栄養管理や手洗いうがいの予防に心がけている
- 在宅業務で通勤や外出の必要がなく感染リスクが低い 自宅は温度22度 湿度60%に設定し天気の良い日は散歩している
- 十分な睡眠をとり腸内環境を整えて免疫力を高めている
- 家族の体調が崩れた時は隔離や距離を取る
- 普段からビタミンを摂り運動している
- 食生活と休息に気をつけている
- 体調管理も仕事の一環として手洗いうがいを徹底している
- 毎日の運動とトレーニングを行い、米・味噌汁・梅干しを毎食食べている
- 運動と予防接種 手洗いうがい 歯磨きなどで健康管理をしている
- マスクをしよく寝て足を冷やさないようにしている
- 普段から運動を心がけている
- 外出時はマスクをし人混みを避ける
- 子供と接するようになってから免疫力が向上したと感じており、体調不安時は生姜など温まる食材を取り睡眠で回復している
- 消毒スプレーを携帯し公共交通機関利用後は手洗い口内洗浄、手指消毒を通年で行っている
- 上質な睡眠 加湿と保湿 野菜多めの食事を心がけている
- 栄養を意識し腸活をしている
- 手洗いうがい マスク 消毒 食事 睡眠を徹底している
- 免疫を上げるため食生活に気をつけている
- 帰宅後はうがい手洗いをし栄養のある食事をバランスよく食べる
- コロナ禍以降マスク 消毒 手洗いうがいを徹底し体調を崩しにくくなった
- 生活リズムを整えている
- 呼吸器や肺の乾燥に気をつけ体を冷やさないようにしている
- うがい・運動・食事に気をつけ人混みではマスクをしている

休むことによる売上や利益への影響

—あなたの業界では、体調不良で休むと売上げや利益にどの程度影響しますか？

—なぜそうなるのかを業界の特徴も踏まえて教えてください。

美容業

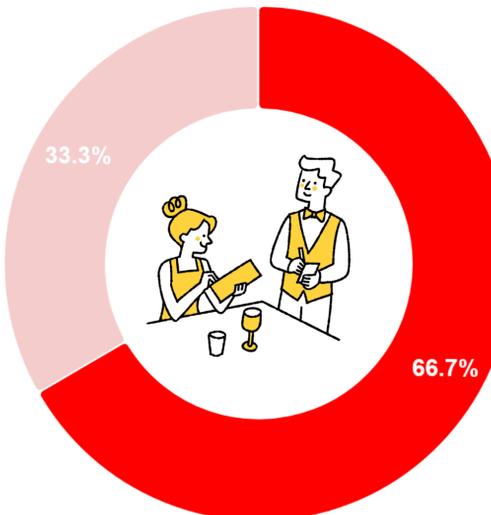


■ 大きく影響する ■ 軽く影響する ■ ほとんど影響しない ■ 全く影響しない

【大きく影響する・軽く影響する】

- 風邪などで数日休む分には影響は小さいが怪我や大きな病気で長期に休むと影響が大きい
- 日銭産業なので休めばその分影響がある
- スタイリストが休むと客数をこなせなくなり他のスタッフに任せる必要がある
- 休んでいる間の売りがなくなる
- お店自体を休めば売りが上がらない
- 休んだぶん売りが減る
- 売りが上がらないから影響が出る
- 個人美容室で完全予約制のため自分が休むと全てストップする
- 出勤できなければ売りはゼロになる
- 労働収入のため1人休むとその分売りがなくなる
- 業務委託なので売りがなければ報酬も少なくなる
- 1人で接客しているためそのまま売りに関係する
- 現場仕事なので休むと影響がある
- 休んだ分売りが減る
- 営業できないので売りが上がらない
- 体が主体の仕事なので影響がある
- 代わりがでず特に指名客は代替できない
- 自動化できないため休めばその日の予約分の売りがなくなる
- 欠員が出ると1人以上の損失がある
- 休めば休んだ分売りと給料が下がる
- 休みが増えると収入も少なくなる
- 営業ができなくなり損失につながる
- 完全歩合なので働かない時間は報酬がない
- 技術職のため自分がいないと売りがなくなる
- 休みになるとパフォーマンスも落ちる
- 自分の労働時間と売りが直結している
- お客さんを断ることになりその分売りが減る
- 売りがなくなるので収入もなくなる
- 身体が資本のため休むと売りがゼロになる
- 美容業界では1人の技術者に依存するため代替施術が難しくキャンセルや損失につながる
- 休めば仕事ができず売りにならない
- フリーランスなので働かなければ収入が落ちる
- 自分が休むと丸々売りがなくなる
- 固定客を対応できず影響が出る
- 予約を断ることで売りが減り生活が厳しくなる
- 指名客を中心に売りを上げるため休みの影響が大きい
- 自分が営業に出なければ施術できない
- 個人事業主なので施術が売りに直結する
- 休めば入客数が減り技術売りが減る
- 欠員が出るとお客様をこなせず売りが下がる

飲食業

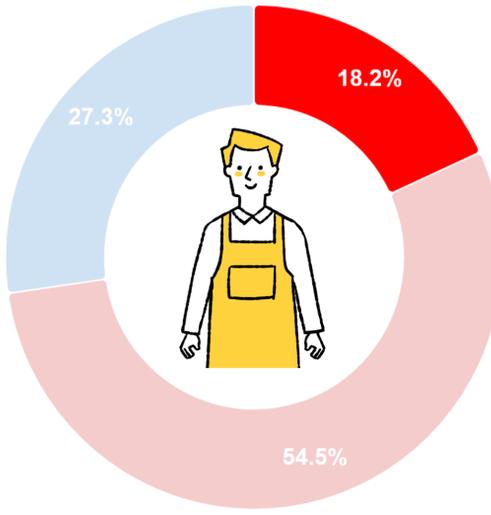


■ 大きく影響する ■ 軽く影響する ■ ほとんど影響しない ■ 全く影響しない

【大きく影響する・軽く影響する】

- 体調が悪いとパフォーマンスが低下する
- ワンオペなので代わりがいがないため直接その日の売りに関わる
- ワンオペなので営業日数が減れば単純に売りが減る

小売業



■ 大きく影響する ■ 軽く影響する ■ ほとんど影響しない ■ 全く影響しない

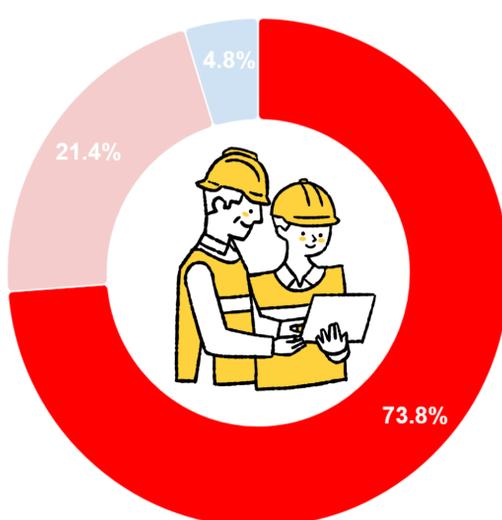
【大きく影響する・軽く影響する】

- 人間以外にできる仕事がほとんどないので人に頼らざるを得ない
- 仕入れが止まると売り上げや利益が落ちる
- 業務の8割を外注化しているため自分が行う重要なことができなければ売り上げが下がる
- 欠勤が出るとその日の目標が達成できず利益に影響することがある
- 作業は委任できる部分もあるが仕入れや決済は自分が主導で動かなければならない
- 商品を作る人がいなければ売り上げにつながらない
- 一人一人の役割が大きく1人欠けただけで同じ量を作れない

【ほとんど影響しない・全く影響しない】

- 大変だがその分時間延長で対応することになり負担が増える
- 代理の要員が常にいるため特に問題はない
- ネット通販はある程度自動化されており数日休むだけでは影響が少ない

建設業



■ 大きく影響する ■ 軽く影響する ■ ほとんど影響しない ■ 全く影響しない

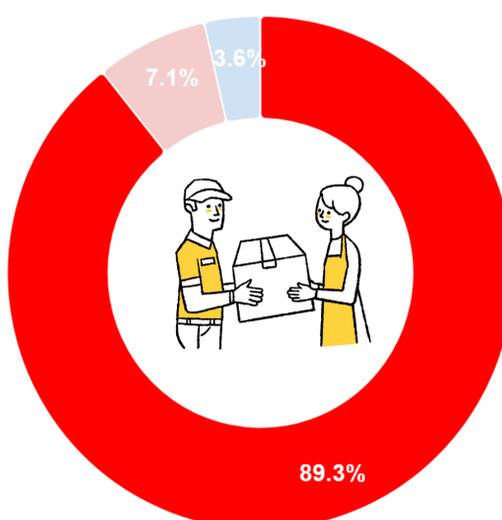
【大きく影響する・軽く影響する】

- 顧客対応が遅れたり大切な打ち合わせのタイミングを逃すことになる
- 時給計算のため休みが続けば収入が減る
- 決められた人数で作業するため1人休むと負担が増える
- 工期が決まっているため休むと高い日当で人を入れなければならない
- 小規模起業家は納品期日が決まっており病気で進行が止まると経済的損失と倫理的損失が発生する
- 休めば休んだ分給料が減る
- 休むと日当が減り長引けば納期に間に合わなくなる
- 仕事をしなければ売り上げが減る
- 納期が遅れ仕事が溜まり収入が減る
- 自動で収益が出る仕組みではないため現場をこなさなければならない
- 完全出来高制のため休むと売り上げが減少する
- 人手不足のため工期が遅れ受注金額と売上高に影響する
- 1人で行動しているため売り上げに直結する
- 日給月給のため休むと生活ができない
- 個人事業主は完全歩合制が多く1日のノルマをこなさないと収入に影響する
- 人手不足のため1人休むと影響が大きい
- 工程が遅れると他業者に迷惑がかかる
- 現場仕事は出来高制なので休むと収入に影響する
- 人工により売り上げが左右される
- 1日動いていくらなので休むと手取りが減る
- 月給制ではないため休んだ分給料が減る
- 現場仕事で完全歩合制のため休むと売り上げや利益がなくなる
- 体調不良で休むと現場が止まる
- 建設現場作業員は現場に出ないと売り上げにならない
- 1人親方は日数＝収入のため必然的に影響する
- その日やった分が売り上げになるため休めばその分減る
- 訪問数が減れば契約数も減り売り上げが減る
- 個人事業主は働かないと仕事が終わらず期限を守るため応援を頼めば支払いが発生する
- 現場全体を把握できるのが自分だけのため影響が大きい
- 日割りで給料が発生するため休めば月給が減る
- 自分が動いて収入を得るため休めばお金にならない
- 個人事業主は代わりがないため一旦仕事を止めざるを得ない
- 1人で現場に出ているため休めない
- 施工をしてお金を得るため休むと補償がない
- 現場キャンセルで他社に乗り換えられる可能性がある
- 建設業界は身体が資本のため体調を崩すと影響が大きい
- 人工仕事のため休むと請求できない
- 人が動いて初めて売り上げが発生するため休むと収入がない

【ほとんど影響しない・全く影響しない】

- 自分は一馬力なので働かなければ収入にならないが業界全体では代わりはいくらでもいる
- 体調を崩して休んでも一軒を終わらせられれば大きな問題はない

運送業



■ 大きく影響する ■ 軽く影響する ■ ほとんど影響しない ■ 全く影響しない

【大きく影響する・軽く影響する】

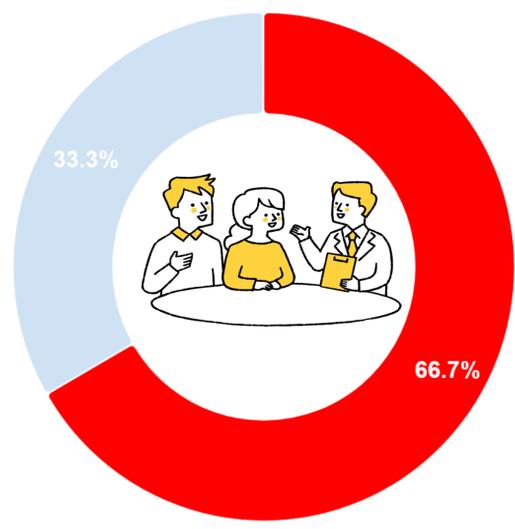
- 自分で仕事をしないと利益が出ない
- 休めばその日1日の売り上げがなくなり日数分影響する
- 宅配業界の個人事業主は休んだ日数分売り上げがなくなり影響が大きい

- 日給月給のため休む＝売りが上がらない
- 1人で仕事をしているため休むと収入はゼロになる
- 稼働日数が減れば売りの減少に直結する
- 個人事業主のため休業補償がなく運んだ量が収益となる
- 1人のため体調を崩せばその分売りが減る
- 完全歩合制で配達ごとに単価が決まっているため休めば売りはゼロになる
- 固定給ではなくすべて売りに直結する
- 休むと売りがなく収入も入らない
- 1日稼働ごとの売りのため休めばその日の売りがなくなる
- 日給制のため休めば収入がなくなる
- 個人事業主のため代わりのドライバーを手配すると高額な費用がかかる
- 仕事をして収入を得るため休めばその分の収入はなくなる
- 会社員と違い有給休暇がなく自由出勤制である
- 日当がなくなるため仕事日数が減れば収入も減る
- 荷物を運んだ分が売りになるため休めばゼロになる
- 完全歩合制のため仕事をしなければ収入はゼロ
- 個人宅配委託業務は完全出来高制のため休めば売りが下がり休みなく働けば上がる
- 配達業務で報酬を得ているため当然休めば収入はなくなる
- やらなければ売りにならないため体調不良は最悪の影響となる
- 休めばそのまま売りが下がる
- 体調不良で休めばその日の売りはない
- 代走者を頼まなければ配送困難になる
- 配達1件ごとの金額なので休めば所得が減る
- 時間の切り売りが収入のため休めば影響が出る

【ほとんど影響しない・全く影響しない】

- 誰かしらがカバーを結局するので長期的ではない限り変わらない

不動産業



■ 大きく影響する
 ■ 軽く影響する
 ■ ほとんど影響しない
 ■ 全く影響しない

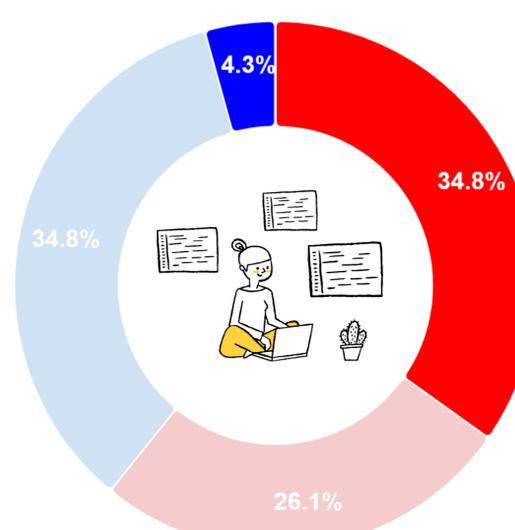
【大きく影響する・軽く影響する】

- 人と接することが仕事なので、体調が悪いと仕事にならない
- 小規模の場合は、休むと仕事の進行が遅くなり機会損失につながる

【ほとんど影響しない・全く影響しない】

- 不動産賃貸業は集金・クレーム対応・トラブル対応を管理会社に委託して任せているので、自分自身が休んでも売上げや利益には影響しない

WEBサービス業



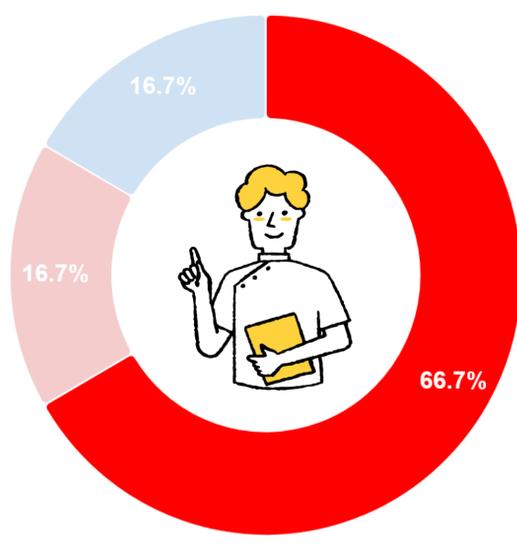
■ 大きく影響する
 ■ 軽く影響する
 ■ ほとんど影響しない
 ■ 全く影響しない

【大きく影響する・軽く影響する】

- リスクが発生し対応が後手になることがある
- プロジェクト全体のスケジュールが遅れる可能性がある
- 成果物を出せば大きな問題はない
- 業務委託で働く人が多く業務時間が決まっているため影響が出る
- 外注が多く自身の作業時間は短い
- 個人事業は自分で仕事をするため休めば影響する
- フルリモート フルフレックスで稼働しているため収入には影響がない
- 労働時間が減れば売上げもそのまま減る
- オンライン授業は回数券制のため欠勤すれば授業を提供できない
- 人的資源に依存したビジネスのため稼働しなければ収益にならない
- ソフトウェア業界では休むとプロジェクト進行に影響し納期遅延 品質低下 顧客信頼低下につながり売上や利益に悪影響を及ぼす
- 月の最低限作業時間が決まっているため満たさなければ売上げが減る
- IT業界は個人スキルに依存するため欠勤がプロジェクト遅延や納期遅れを招き売上や利益に直結する
- 業務委託のため休めばその分収入が得られない
- 時給案件が多いため働かなければ収入が激減する

【ほとんど影響しない・全く影響しない】

- 多少体調が悪くても在宅のため休憩を入れながら業務を遂行できる
- 納期がぎりぎりの案件は少なく調整がしやすい
- 期限に間に合えば問題ない
- 成果物を一定期間で作る業務のため即時影響は少ない
- 業界として個人業務は少なく組織やチームで行うため売上や利益に直接影響しない
- 過去に制作したコンテンツが収益を生み続けるため短期間の休みなら大きな影響はない



■ 大きく影響する
 ■ 軽く影響する
 ■ ほとんど影響しない
 ■ 全く影響しない

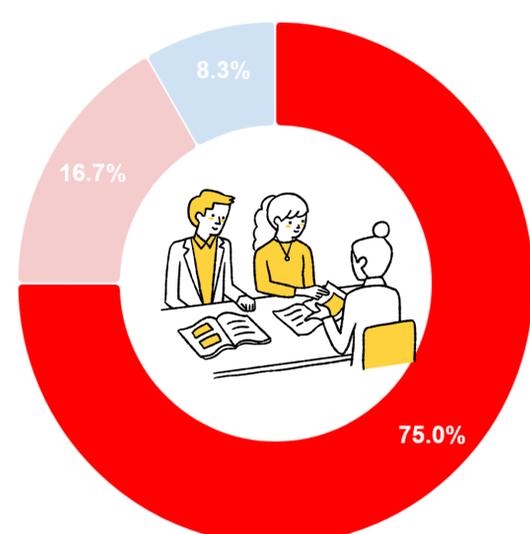
【大きく影響する・軽く影響する】

- 来店施術型の商品なので店を開けられなければ売上げが上がらない
- ドクターが休めば大きく影響し衛生士も患者数に限りがあるため影響が出る
- 予約制では信用を失いやすい
- ヘルパーを派遣できなければ利益が減る
- 体を使って稼ぐ商売のため体調を崩すと売上げがなくなる
- 完全予約制で担当者が休めば売上げが下がる
- 歯科医師は1医院に1人配置のことが多く休めば売上げゼロになる
- 有資格者が休めばその分1日分の売上げが大きく下がる
- 1人医師体制では休めば無収入になる
- 病気や体調不良の人に治療されたくないという患者心理から信用を失う
- 医師が減れば診療できる患者数が減り売上げが下がる
- 体調を崩せば仕事ができない
- 働かなければ売上げが上がらず処理件数が減る
- 労働集約型産業のため実働がなければ収入にならず人手不足でベッド稼働数が減れば利益にならない
- スタッフが多い接骨院は対応できるが1人で運営する場合は院長が休めば臨時休業になる

【ほとんど影響しない・全く影響しない】

- スタッフが休むと穴埋めで負担が増える
- 休めばその分売上げは下がるが休みを営業日に振り替えるため影響は小さい
- 3人チームで往診するが1人休んでも2人で時間をかければ対応できる

専門家(士業・FP・コンサルなど)



■ 大きく影響する
 ■ 軽く影響する
 ■ ほとんど影響しない
 ■ 全く影響しない

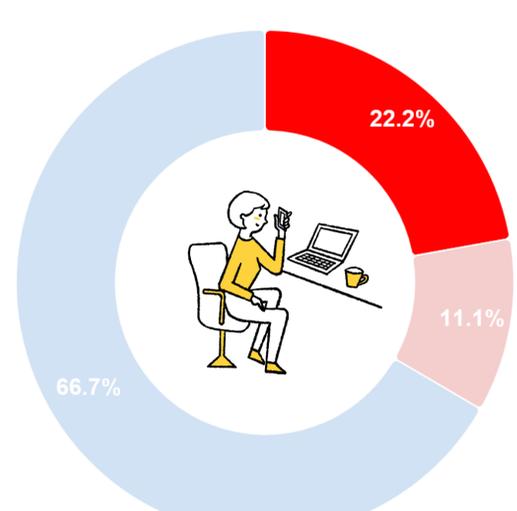
【大きく影響する・軽く影響する】

- 病気で休むと商談が流れるリスクがある
- 営業職は健康でなければ人に会えない
- 労働による報酬のため稼働日数で収入が変わる
- 労働集約産業でありデリバリーは働かなければならない
- お客様にうつすリスクがあるため完治するまで会えない
- 生産が稼働に直結する部分が多い
- 保険業界は新規契約を取らないと収入にならない
- 個人事業主は代わりに業務を行ってもらえない
- 会社員でもフルコミッション制であるため休むと収入に影響する
- 毎日の実績が売上げに反映されるため影響が大きい
- 個人事業主やフリーランスは稼働量と売上げが直結する

【ほとんど影響しない・全く影響しない】

- 休暇数にもよるが、1週間程度であれば、他のメンバーで対応が効くため、影響はない
- 業界として、短期プロジェクトが少ないことも影響している

個人投資家



■ 大きく影響する
 ■ 軽く影響する
 ■ ほとんど影響しない
 ■ 全く影響しない

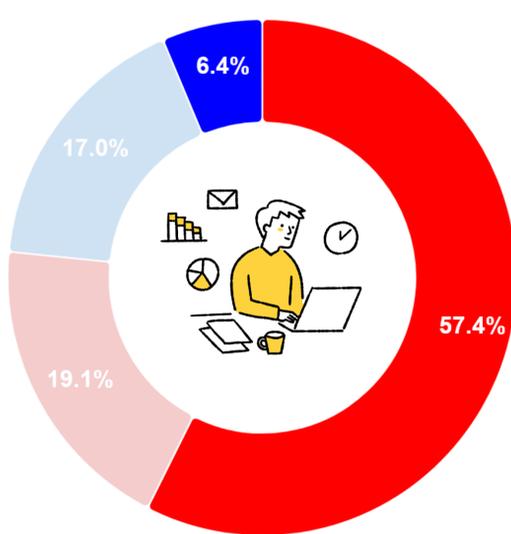
【大きく影響する・軽く影響する】

- 体調を崩すと頭が働かず仕事ができなくなる
- 投資のトレードは自分が動けなければ売買ができない
- 働かなければ収入がなくなる

【ほとんど影響しない・全く影響しない】

- 個人投資家は日々の動きより市場の影響が大きい
- 個人投資は仕事に縛られないため体調不良でも影響は少ない
- 不労所得を得ているためほとんど関係ない
- 在宅で行っているため影響は小さい
- 短期トレードは日々売買が必要だが長期投資は日々の対応が不要なため影響は少ない
- 病院は感染症が多く体調不良で休むことは許されない

その他



大きく影響する 軽く影響する ほとんど影響しない 全く影響しない

【大きく影響する・軽く影響する】

- 直接顧客と対面する商売のため体調を崩すとリスクせざるを得ない
- 成果主義なので仕事ができなければ契約が上がらず収入がなくなる
- 時給計算の仕事が多いため休むと収入が減る
- 体調を崩すと顧客に会えず情報提供が遅れる
- パーソナルトレーニングはセッション分が売りに直結する
- 働いた分が給料に直結するため休むと収入が減る
- 完全歩合制のため休むとその日はゼロになる
- 2人体制で仕事をしているため1人休むと業務が進まない
- ケガ以外で休むとチームや監督にマイナスの印象を与える
- 月契約を時間幅で行っているため稼働が減れば報酬も減る
- 休めば稼働日数が減り売り上げも下がる
- 時給制や成果制が多いため収入に大きく左右する
- 1人で仕事をしているため体調を崩すと仕事ができない
- 一人親方が多く他に頼めない
- 手作業で製造しているため生産数が下がる
- 作業時間が委託金額の基準になるため休むと収入が減る
- 1人で働いているため休むと収入がなくなる
- お客様との面談や契約ができなくなる
- 休んだ分だけ収入が減る
- 日当契約のため休むとゼロになる
- 休むとレッスンができず代替日程が合わなければ返金が必要になる
- 作業時間に比例して収益が決まるため休むと収益が減る
- 請負なら影響は少ないが日当契約だと休み＝収益減となる
- 体調が悪いと作業が進まない
- 契約が時間単位のため一定時間に満たないと収入が減る
- 個人で行う業務が大きく他人に頼めない
- オンラインであれば寝込むほどでなければセッション可能
- チーム体制で他の人がカバーできる場合もある
- その日の予約がなくなれば別日に移せない分の売り上げが減る
- 通常は振替やオンライン対応ができるため長期で複数人休まなければ大きな影響はない
- 代わりはいるが少人数のため迷惑をかけられない
- 体調を崩すと訪問や計画ができなくなる
- 歩合制の場合作業が止まり収益も止まる
- 稼働しなければ収益がなくなる
- 個人経営のため休めば収入に直結して影響する

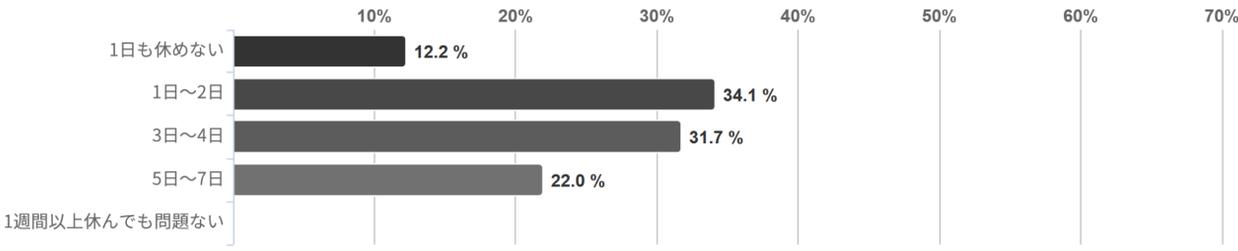
【ほとんど影響しない・全く影響しない】

- 体調が悪くても在宅ワークで仕事ができる
- 月謝制度のため月内に授業をすれば売り上げに影響はないが追加授業は未実施だと返金になる
- 現場に出られなくても他の人が穴を埋めてくれる
- アパート経営は急を要する場合以外体調不良でも影響はない
- 年間給料が決まっており休んだ日は後から振り返られる
- チーム活動とテレワークのため1人休んでも業務は滞らず体調不良でも作業可能
- 数字と売上管理が中心の仕事のため多少の影響は少ない
- 面談が少ない仕事のため短期間なら影響は少ない
- IT開発は人月契約のため1日の体調不良では業務や売り上げに影響しない
- チームで動いているため1人欠けてもプロジェクトは止まらずサブスクやクラウド型契約により売上も安定しリモートワークで柔軟に対応できる
- 病気の際はPCやネットワーク環境を活用して業務継続が可能

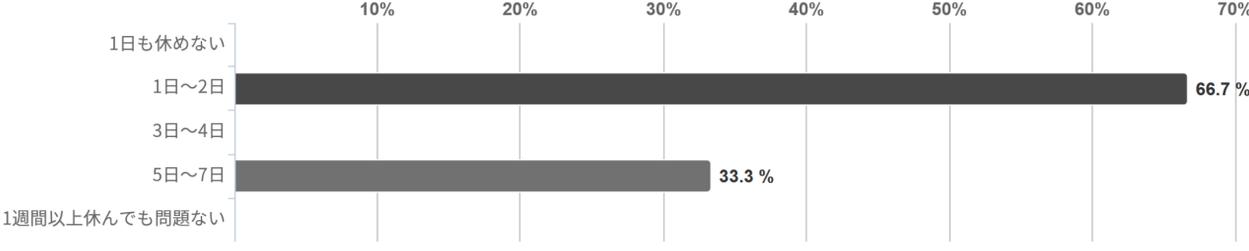
連続して休める日数

—あなたの業界では、事業運営に大きな影響が出ない範囲で連続して休める日数は何日くらいですか？

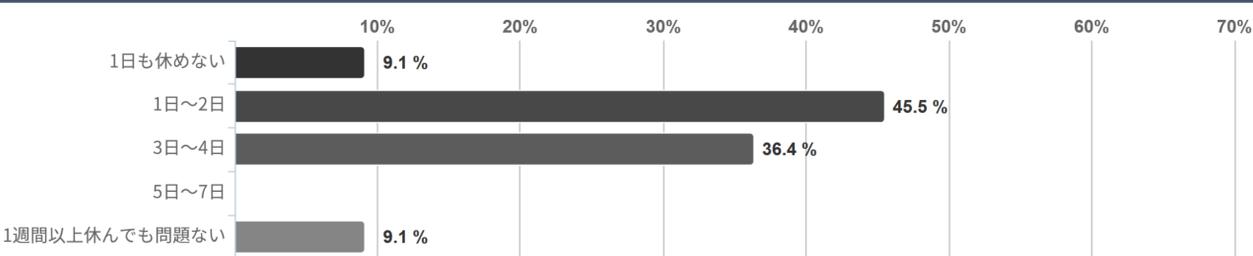
美容業



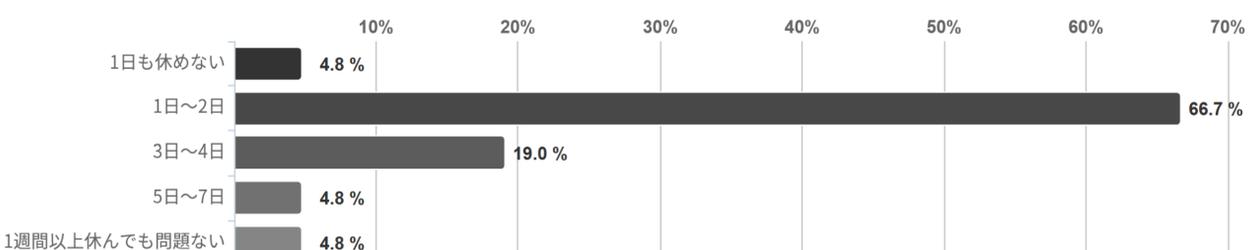
飲食業



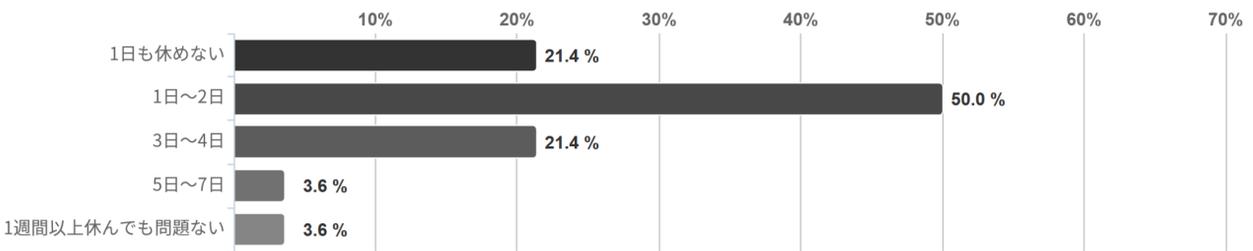
小売業



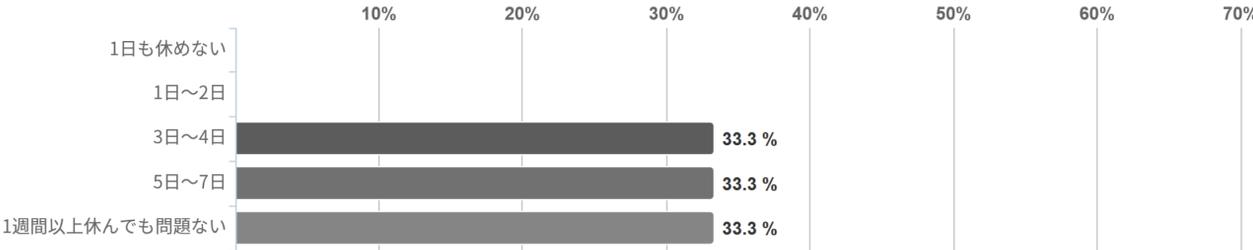
建設業



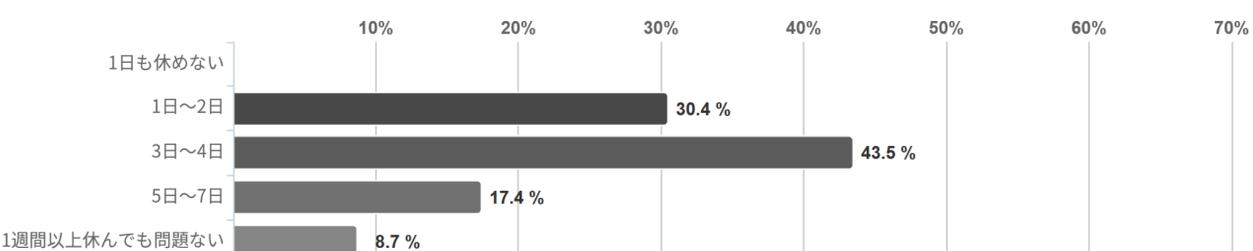
運送業



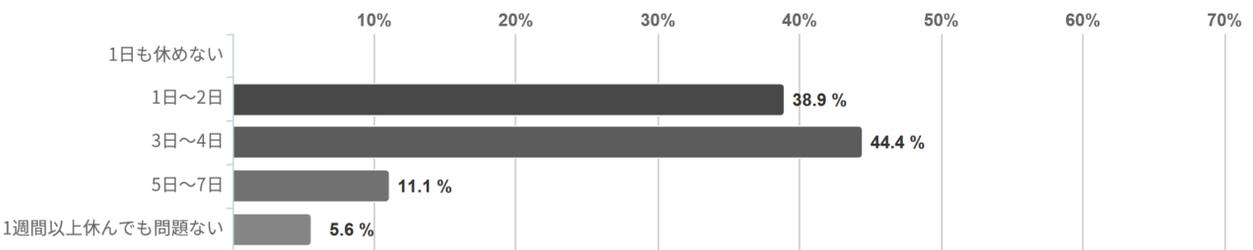
不動産業



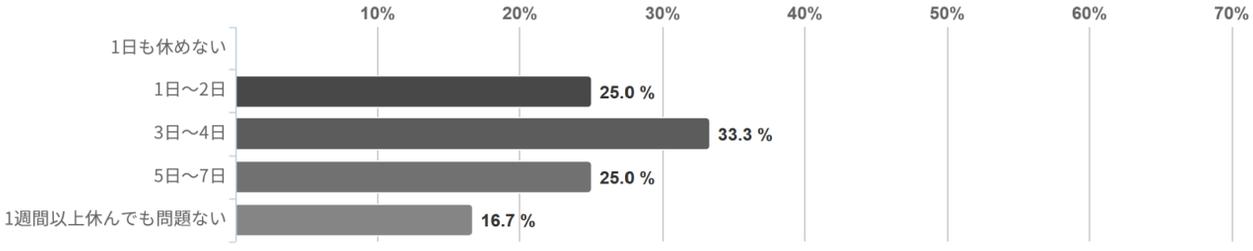
WEBサービス業



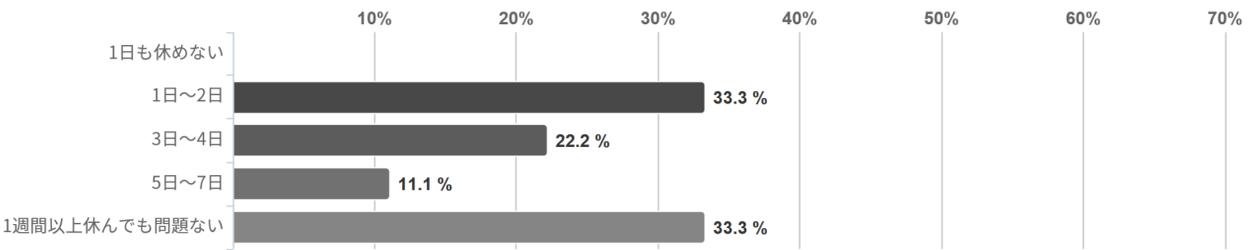
医療業・福祉業



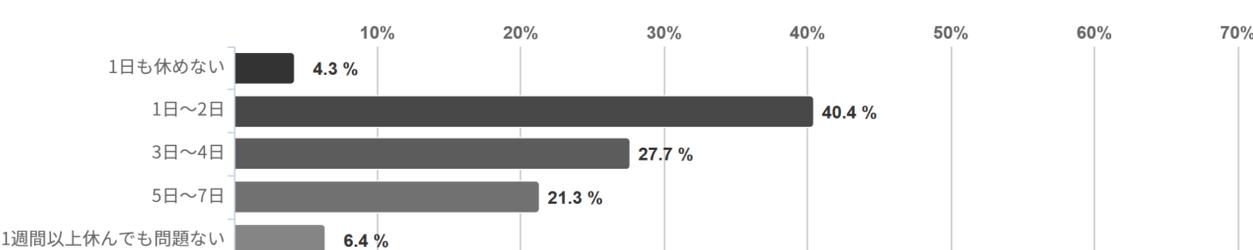
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



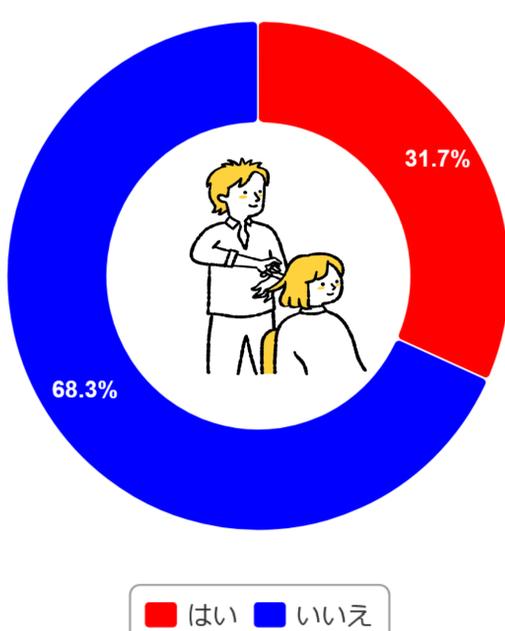
その他



体調管理のための特別な取り組み

－冬季に体調管理のための特別な取り組みをしていますか？

美容業



■ はい ■ いいえ

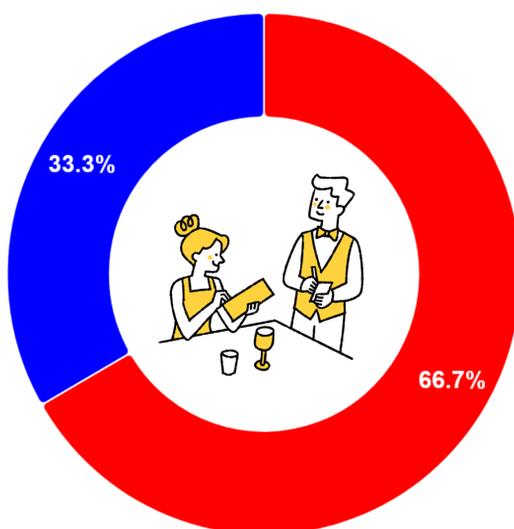
【はいと回答した方】特別な取り組みを教えてください。

- 冬季は睡眠 食事 運動で体調管理をする
- 睡眠をしっかりとり暴飲暴食をせず身体を冷やさないようにする
- 保温や防寒に気をつける
- 人混みに行かず毎日の運動で免疫力をつける
- 身体を冷やさないようカイロを使う
- 毎日手洗いうがいをしてからR-1を飲む
- 免疫力を高めるためサウナに行く
- 睡眠をよくとり発酵食品を食べる
- 接客時はマスクを着用し免疫力を高める食べ物を摂る
- 身体を冷やさないよう温かい飲み物を飲む
- よく噛んで食べ運動を習慣にする
- 朝散歩をして早寝を心がける
- 週1回ジムに通い食生活を見直す

【いいえと回答した方】特別な体調管理の取り組みを行っていない理由

- 休日は外出を控え人との接触を少なくしている
- 普段から運動やビタミンに気をつけている
- 普段からマスクや運動をしている
- しっかり食べて睡眠を大事にしている
- 普段から食事 睡眠 運動を心がけている サプリメントやプロテインに興味がある
- うがい手洗いを徹底している
- スチーマーで乾燥対策をしている
- 今後は食事管理やサプリを取り入れたいと思っている
- 気持ちが大事と考え体調を崩さないと決めている
- よく食べてよく寝るなど基本を大切にしている
- 日頃の食事や健康管理は年間を通して変えず特別なことはしない
- なるべく体を休め免疫力が下がらないよう心がけている
- 睡眠や休憩をしっかり取るようにしている
- 普段からサプリや食事で抵抗力を上げるようにしている

飲食業



● はい ● いいえ

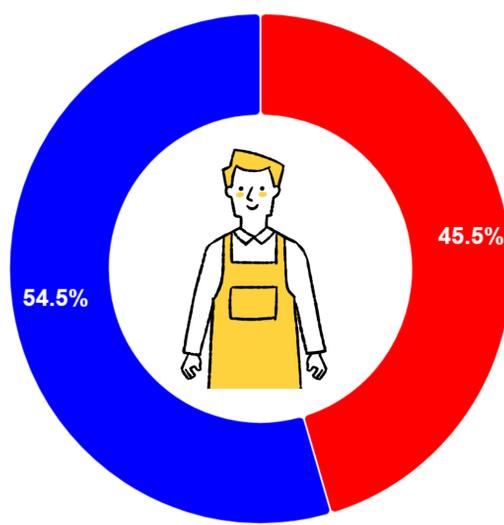
【はいと回答した方】特別な取り組みを教えてください。

- お腹の調子を崩しやすいので暴飲暴食は控えている
- 手洗いうがいはもちろん睡眠はできるだけしっかり取るようにする

【いいえと回答した方】特別な体調管理の取り組みを行っていない理由

- 経営者である私はどうしようもないのが現状で他のスタッフは休憩と休暇はきちんと取らせている

小売業



● はい ● いいえ

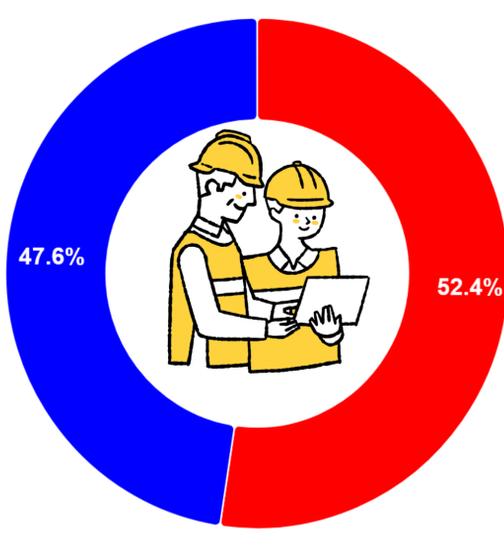
【はいと回答した方】特別な取り組みを教えてください。

- 睡眠を大事にしてとにかく寝るようにしている
- 筋トレや湯舟に長く入り睡眠時間を長めにする
- マスク着用で菌を防ぎ手洗いうがいをこまめにする
- 冬は寝起きに乾燥しているため必ず手洗いうがいをしてから水分補給をする
- 加湿器で乾燥を防ぎ野菜やサプリで栄養を摂る

【いいえと回答した方】特別な体調管理の取り組みを行っていない理由

- 基本的に健康なので特に気遣いはしていない
- 一年中同じペースで働いているので特別なことはしていない
- 休息と睡眠を普段からしっかり取るようにしている
- マスクを着用している
- うがい 手洗い マスクで大きく体調を崩さないようにしている
- 冬季に限らず日頃から健康に気を使って習慣にしている

建設業



はい いいえ

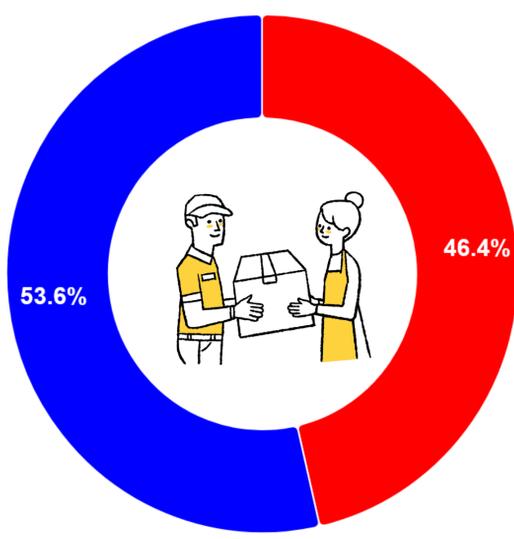
【はいと回答した方】特別な取り組みを教えてください。

- 暖かい服装を心がけカイロなどで体を冷やさないようにする
- 食生活と睡眠をしっかり取るように心がけている
- 生姜など体を温める食べ物や飲み物を摂る
- 人混みに行かず人と至近距離で話さない
- 手洗いうがいをこまめにしマスクを着用する
- 水分補給を心がけ軽い運動を毎日する
- ヒートテックなど防寒着を着る
- うがい手洗いや予防接種を行う
- ヤクルト1000を毎朝飲む
- 現場内の空気を入れ替える
- ビタミン剤を飲み手洗いうがいをこまめにする
- 加湿器を使用しマスクを着用 寝るときもマスクをする
- 仕事前日は暖かい格好をして早めに寝る
- 現場でよく動き体力をつける
- よく休み よく食べ タバコを吸わず 酒を飲まず 座りっぱなしにならないようにする
- 自宅で加湿器や漢方薬を用いて予防する
- 在宅業務のためルームランナーなどで軽い運動を行う
- マスク着用 一人作業 上着の調整を行う
- インフルエンザ予防接種をする
- 手洗いうがい 食事 睡眠を大切にする
- マスクや手袋をして感染を防ぐ

【いいえと回答した方】特別な体調管理の取り組みを行っていない理由

- 早寝早起きをし3食しっかり食べる
- 仕事関係の人が病気になると一緒にいるため感染しやすい
- 冬季は飲水量が減るため意識して水を飲むようにしている
- 湯船に浸かりしっかり寝る
- 手洗いうがいを行う
- 予防接種を受けようと思っている
- 1年を通して常に気をつけている
- 毎日よく睡眠を取りマスクを着用する
- 冬場は加湿器を使い手洗いうがいマスクを行う
- 犬と毎日散歩している
- 厚着をして体調管理をしている
- 規則正しい生活をしている
- 体調に違和感があれば早めに受診する

運送業



はい いいえ

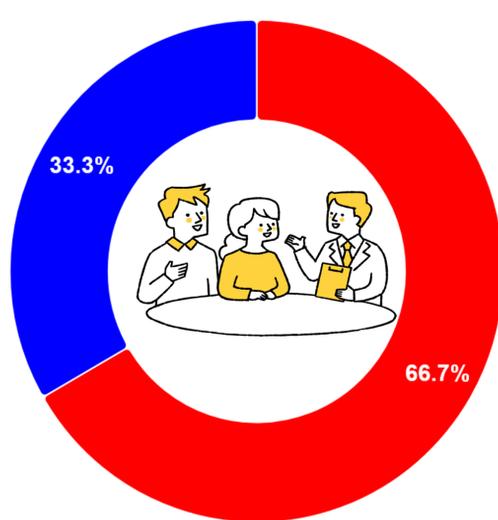
【はいと回答した方】特別な取り組みを教えてください。

- 身体を冷やさないよう防寒対策をしっかりしている
- 普段から体力作りをし暴飲暴食を避ける
- 規則正しい生活と適切な飲食 睡眠を心がける
- 手洗いうがいをこまめにする
- 毎日ストレッチや体操 腕立て伏せで柔軟性や筋力をつける
- 配送業のため防寒対策をしマスクを常に着用している
- マスクを必ず着用しソーシャルディスタンスを心がける
- 寝室で加湿器を使用し乾燥を防ぐ
- ヨーグルトを食べるなど身体に良いことを実践する
- グルタミンを摂って免疫力を上げる
- しっかり食べ睡眠をとり人前ではマスクを着用する
- 冬は水分摂取が減るため意識して水を飲む
- できるだけ多く睡眠をとり生姜 ニンニク 大根を多めに摂る

【いいえと回答した方】特別な体調管理の取り組みを行っていない理由

- 体調管理は特にしていないが睡眠はできるだけ取る
- 時間がなくても3食をきちんと食べる
- 今後は週1で登山をして足腰を丈夫にしたい
- 元々体調を崩しにくいので普段の生活で問題ない
- 今のところ体調を崩していないので継続する
- うがいと手洗いをしっかりすれば感染症は防げる
- 自分が休むと売り上げにならないため冬季に限らず年中体調管理に気をつけている
- 日頃からサプリメントを摂取している
- インフルエンザの予防接種をしている
- 今後は運動で風邪に強い体づくりを意識する
- 免疫力が高いと思うためできるだけ人混みに行かない

不動産業



はい いいえ

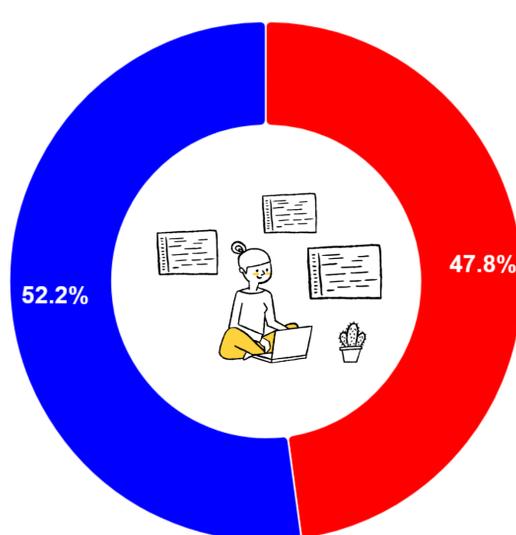
【はいと回答した方】特別な取り組みを教えてください。

- 毎日の筋トレと栄養ある食事。毎日ヨーグルト
- 栄養と睡眠時間を可能な限り管理して長めにとっている

【いいえと回答した方】特別な体調管理の取り組みを行っていない理由

- 自分が休んでいても業務は前に進むから。今後取り組みたい事は、意欲をもって業務をずっと続けられるよう健康寿命を長くするための体づくりをしたい

WEBサービス業



はい いいえ

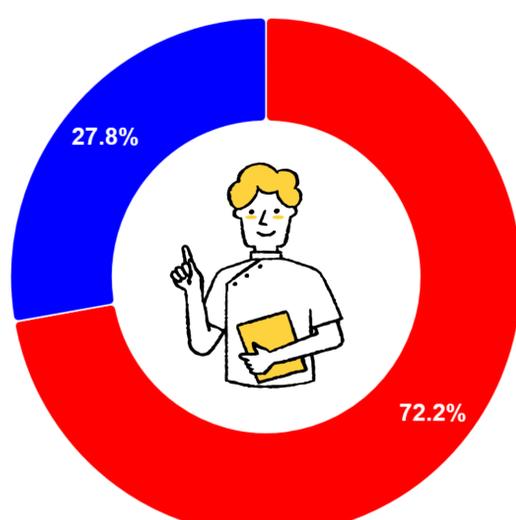
【はいと回答した方】特別な取り組みを教えてください。

- 寝るときは加湿器を使い濡れタオルを干して乾燥対策をする
- 極力外出を控え年末年始の帰省や外出も控える
- 冷たいものを飲まず湯船に浸かって体を温める
- 加湿器を使用し乾燥を防ぎ座りっぱなしを避けストレッチや散歩をする
- バランスの良い食事 軽い運動 ストレッチ リラックス時間を意識する
- 睡眠時間を確保し寝不足を防ぐ
- 生活リズムを整え食事に気をつける
- 手洗いうがいを徹底し年間を通して健康管理をする
- 職場は湿度50%以上 室温21度程度を保つよう調整する
- 人混みを避け暖かくし感染症を予防する
- 手洗いうがいを徹底し規則正しい生活を心がける

【いいえと回答した方】特別な体調管理の取り組みを行っていない理由

- 家の断熱性を高め寒暖差を小さくしている
- 業務に重大な影響が出ないため特別な取り組みは行っていない
- 普段からよく寝るなどで問題ないため特別なことはしていない
- 季節に関わらず効果のある取り組みを行う
- 普段から気をつけているため特別にやることはない
- 自宅作業が中心のため冬の特別な対策はない
- 生活習慣を整えていれば不要と考えている
- 健康対策として旬の果物を食べることを意識している
- コロナ後にテレワークが定着し体調を崩すことが少なくなった
- 運動や休憩 室内環境改善に取り組みたい
- 管理の時間が取りにくいいため早寝早起きを心がけたい
- 軽い不調でも業務に支障が出にくい運動不足や日光不足による免疫低下が懸念
- 室内運動、ビタミンD摂取、加湿器や空気清浄機の活用を検討したい

医療業・福祉業



はい いいえ

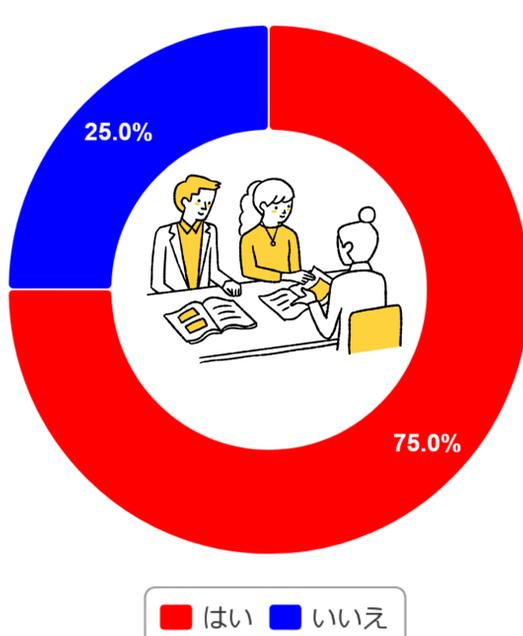
【はいと回答した方】特別な取り組みを教えてください。

- ワクチンを打つ、手洗いうがい、空気入れ換え、整理整頓、マスク
- 秋口から冬にかけて、なるべく寒くても服装は変えずに体が順応できるようにしている
- 加湿器の導入、換気、マスク着用、アルコール消毒
- 室内での仕事になるので、適温を保ちつつ加湿器を複数設置して加湿を充分に行う
- うがい、手洗い、口腔内清潔にする、距離をとる、マスク二重
- 風邪対策で、冷やさない、温める、生姜湯、ビタミンなど一般的
- マスク、手洗い、うがい、十分な睡眠時間の確保
- こまめなうがい、手洗いをする、乾燥にも充分注意する
- ヨーグルトを毎日必ず飲む事くらいだがR-1は効いていると思う
- 毎年フルマラソンに参加するためのランニング
- 就寝時に寝巻きを多く着込んで寝る、こうすると朝まで温かい
- 睡眠時間の確保、室内の加湿、手洗いうがいの基本的な感染対策の継続

【いいえと回答した方】特別な体調管理の取り組みを行っていない理由

- 睡眠時間を確保していれば体力回復が見込めるのでベースが整う
- コロナの頃から常に仕事にマスクをしており、頻繁に鍼灸もやるので手洗いもよくやる
- エアドッグなどの空気清浄器も常に稼働させている
- 体力維持のために必ず週に1~2回は1時間程度のランニングをしている
- 接骨院に高圧酸素ルームを設置しているので時間がある時に活用している

専門家(士業・FP・コンサルなど)



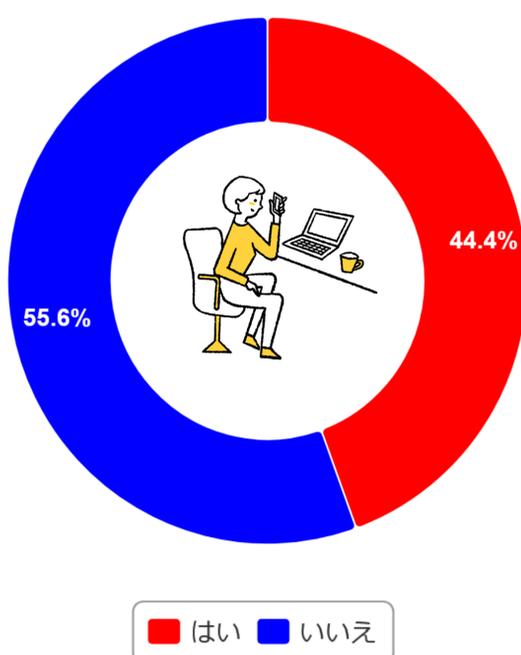
【はいと回答した方】特別な取り組みを教えてください。

- あえて朝5時に起きて朝活をしている、生活のリズムを整えるのに役立っている
- 手洗い、うがい、人混みを避ける、暴飲暴食禁止
- 軽度の運動（ウォーキング）と加湿管理を行う
- マスク着用、帰宅してからうがいと手洗い
- 犬の散歩を兼ねて軽いジョギング（1km程度）を毎日行う
- 加湿器の利用や定期的な換気を行うなどできる限りの対策をしている
- 暴飲暴食をしないように心掛け、早寝早起きをできる仕事の段取りを行う
- 家にこもりがちとなるので外に出て体を動かす
- うがい手洗い、サプリメント、空気清浄機、加湿器の使用
- サプリメントを使って栄養バランスを整える

【いいえと回答した方】特別な体調管理の取り組みを行っていない理由

- 喉の潤い、乾燥予防は考える
- 年末年始の飲み会を入れすぎないようにする
- フルリモートワークでフル稼働なため運動時間確保が難しい

個人投資家



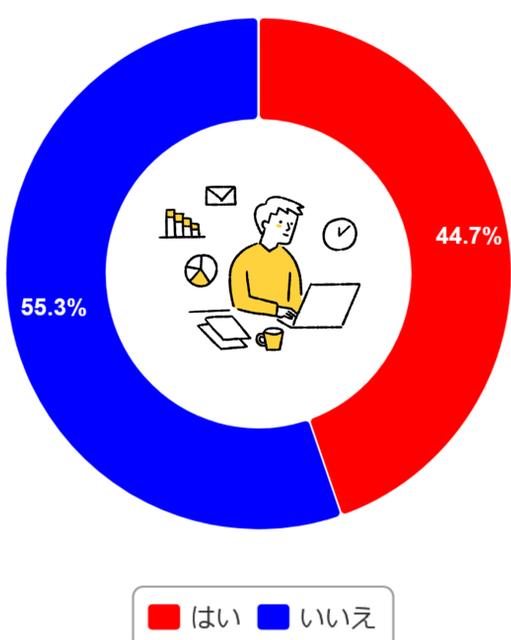
【はいと回答した方】特別な取り組みを教えてください。

- 防寒をしている、生姜湯を飲むようにしている
- 湿度はできる限り気にしつつ加湿器を稼働させている
- 体調が悪くなる食べ物を食べないようにする、甘いものや油ものなど
- よく寝る、加湿、手洗い、うがいの習慣化

【いいえと回答した方】特別な体調管理の取り組みを行っていない理由

- 年齢的な事を考慮すると無理をしない事が健康対策と考える
- 毎日ジムに行っているので体調管理は日々気をつけている
- 睡眠でどのような枕を使えばいいか気になっている

その他



【はいと回答した方】特別な取り組みを教えてください。

- 湿度を50~60%に保つ、脱衣所や浴室を暖めて温度差を少なくする、マスクの着用、こまめな手洗い・うがい、首・手首・足首の保温、温かい飲み物や食事を心がける
- 冬季に限らず手指消毒、マスク着用、不要不急の外出を控える
- 免疫力を上げるために腸活とトレーニングをしている
- ビタミンを摂って運動をする、睡眠をとる
- 手洗いうがいを基本としてマスク着用を欠かさず、予防接種なども可能な限り受ける
- 体幹トレーニングとウォーキングなどの活動
- 毎日ウォーキングして健康管理をして睡眠時間をとる
- 水分が大事なので加湿機をつけたり水分を多めにとったり、寝る前に温かい飲み物をのむ
- 予防接種をする、毎年インフルエンザの予防接種が始まると早めに受診している
- 感染症予防にマスク着用や手洗い・うがいを徹底する

足の裏にホッカイロを貼る、腰にも貼る

● 栄養管理、睡眠

● 人と会う時は室内外問わずマスクをつけて感染を防ぐ

● 体を冷やさないように背中や首にカイロをあてる、空調で乾燥している場合は加湿器を設置する、喉に負担が大きい場合はハチミツを摂取する、こまめに自分の体調を管理する

● 乾燥させない、手洗い、うがい、睡眠、お風呂に入る

● 就寝前にマヌカハニーをスプーン1口舐めるようにしている

● 添加物や農薬をできるだけ避けて身体への負担を減らす

● 外出時はマスクをする、喉から体調を崩すことが多いので喉のケアを心掛ける

● 食事に気をつける、アロマなどで予防している

● 手洗いうがい、アルコール消毒による殺菌処理、不用意にマスクを外しての会話を避ける

● 足腰が冷えないよう腹巻をずっとしている

【いいえと回答した方】特別な体調管理の取り組みを行っていない理由

● 早寝早起きをして体調管理を常に意識し日頃から健康な体づくりをする

● 仕事の依頼量が多く中々運動まで行えない現状だが、健康管理のため体力作りとしてランニングなどを取り入れていきたいと考えている

● 手洗いうがい、消毒を徹底していれば風邪を引くことはない

● 積雪により外での歩行が減り相対的な運動不足に陥りやすい

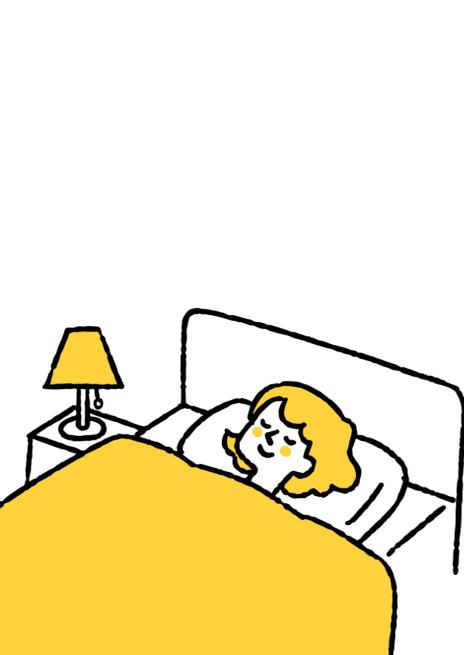
● 毎日の運動とトレーニングを基本とし、米と味噌と梅干しを毎日食べる

● 冬場は忙しくないので体調を崩す前に休める時間が取れる

● 通年でホッカイロ数枚を持ち歩き、とにかく体を冷やさないと心掛けている

● 普段から手洗いうがい、喉の保湿に十分注意している

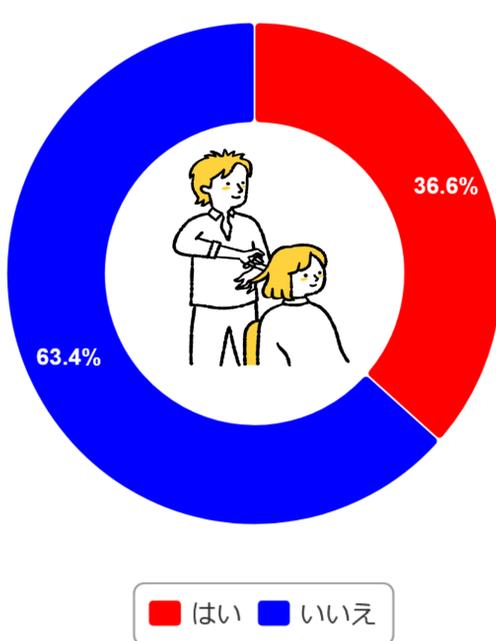
● 筋トレで基礎体力をつける



冬季におけるお客さんの減り具合

—あなたの業界では、冬季にお客さんが減ると感じますか？

美容業



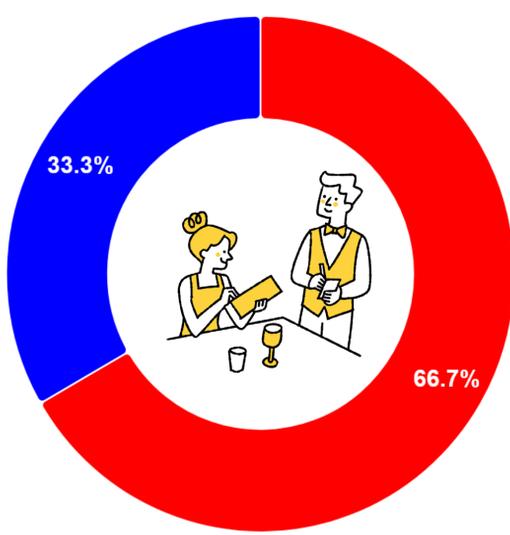
【はいと回答した方】冬季にお客さんが減ると感じる具体的な理由を教えてください。

- 寒いと外に出にくくなるのでやはり少し頻度が落ちる
- 髪の毛も長いと暖かいので、寒くなると周期がながくなるため
- 年末にお客さんが来て年始は一気に落ち着いてしまう
- お客様の体調不良でのキャンセルが多くなるから
- 年末年始で動員が増え、1月以降落ち着く
- 寒いと髪が少し伸びても気にならない人が多い
- 雪国のため、大雪になる日は外出を控える方が多い
- 年末までに美容室に来る方が多いため、業界全体落ち込みがち
- 寒いので、シンプルに髪を切らないお客様がふえる

【いいえと回答した方】冬季でもお客さんが減らない理由を教えてください。

- 冬季でもお客さんが減らない理由は周期があるから
- 周期的にご利用してくださるので、増減は非常に少ない
冬でも美容室には行くものだから、減るということはない
- 美容業界は、年末に近づくにつれて、年内にやっておきたい人が多いから増える
- 冬季の中でも年末と年始では忙しさが違う
- 髪の毛は伸び続けるので、同じ季節の中でも暇な月があれば忙しい月もある
- 特に年末年始などの時が1番の繁忙期となる
- 冬季、夏季に分けるよりも、天候に左右されることが多々ある
- 冬季であろうが髪の毛は伸びるので、ちゃんと来店してもらえようにするだけ
- 髪は伸びるしほっとけないので一年通してあまり波は無い
- 季節に関係なく伸びたら切る、伸びたら染める人が一定数いるからどちらかというも夏に特別メニューが増えるイメージ
- 冬季は何かとイベントがあるので売上げの減少はない
- 業界的に繁忙期になるし、クリスマスなどイベントもあるから
- 月に1回ペースできてもらっているのでもそこまで変動はしない
- 冬季、夏季とかでなく、イベントや盆暮正月で、お客様が動く
- 周期的にご来店いただく事が多いのであまり季節は関係ない
- 髪の毛は定期的に伸びるから来店周期が変わることがない
- 固定客の来店サイクルを管理しているのでほぼ変わらない
- 年末は髪の毛をキレイにするお客さんが増えやすいのでそこまでお客さんは減らない
- 冬は子供の行事も多いし、年末もあるから減らない
- 周期によっての誤差はあるものの髪を整える事が目的なので大きく差はない
- イベントや時期的な問題など冬季だからということはない
- 次回予約で管理しているので多少の体調不良でも来てくれる
- 来店サイクルがあるので、暑かろうが寒かろうがお客さん来る時は来る
- 年中お客さんが減らないように顧客さんをしっかりする

飲食業



● はい ● いいえ

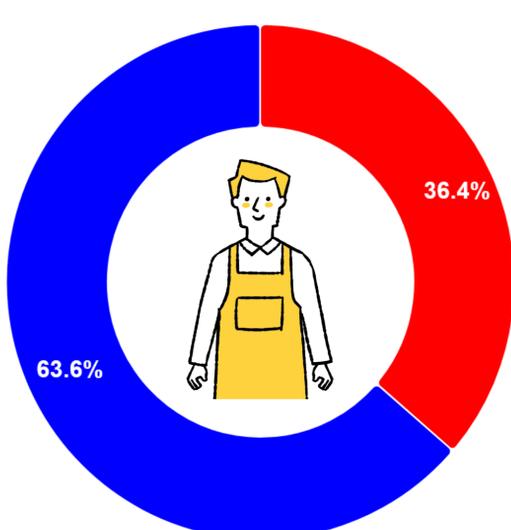
【はいと回答した方】冬季にお客さんが減ると感じる具体的な理由を教えてください。

- 減るといふか急激に寒さが増すと一時的に客足が減るが寒さに慣れてくると戻ってきている
- 1、2月はお正月休みがあるからなのか？寒いからなのか？外食を控えているよ

【いいえと回答した方】冬季でもお客さんが減らない理由を教えてください。

- 2月は減るが、1月は何かとイベントがあるので、減らない

小売業



● はい ● いいえ

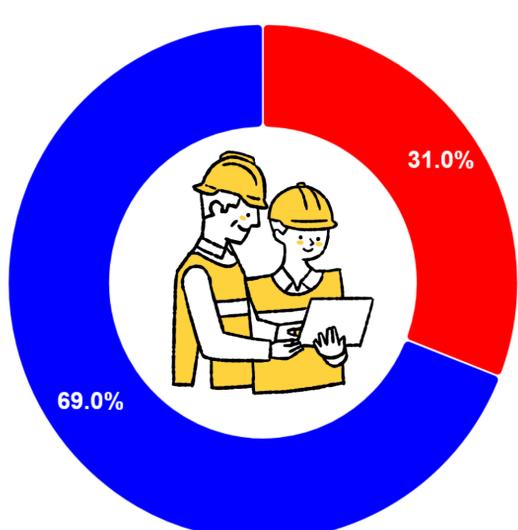
【はいと回答した方】冬季にお客さんが減ると感じる具体的な理由を教えてください。

- バイク販売なので冬季に購入して乗ろうと考える人が極端に少なくなるため
- 夏ほど活発に動かない、とくに年配の人ほど
- 年末にかけてはお客様自身が忙しい方が多く、年明けは休みの方が多数いらっしゃるため減少する
- 私の商品は春から夏にかけての季節商品がメインなため、冬は商品価格を下げて対策する

【いいえと回答した方】冬季でもお客さんが減らない理由を教えてください。

- 食品小売なので、お客さんも生きるためには食べないといけないので大きく減ることはない
- EC業界はお客様の来店が必要ないため季節要因の影響を受けにくい
- 季節ごとにしっかりと需要のある商品を準備することが大事
- インターネットなので夏場の方がヒマになる
- 輸出業では冬季になるとサンクスギビングデー、クリスマス、タックスリターンなどでお客様の購買意欲が上がるためむしろ増える
- 基本的にはサブスク事業なので冬季だから減るといったことはない
- 暑い時期よりも寒い方が食べようという気持ちになるから
- ネット通販のため、季節性のある商材以外は特に売上に変化はない

建設業



● はい ● いいえ

【はいと回答した方】冬季にお客さんが減ると感じる具体的な理由を教えてください。

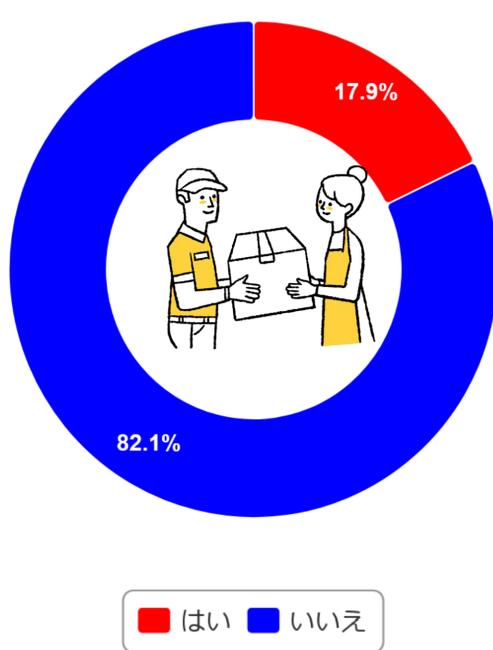
- 引越シーズンだと転居に伴って加入者が増える
- 年間を通して外の仕事の中でも特に庭仕事が多いので草木の伸びない冬季は仕事が少ない
- ゴルフ場のコース管理の仕事で、寒いとお客様がこない
- 雪が積もると外でできない作業が発生する事がある
- 天候状況に左右されることもある 雪のない地域作業を増やしたい
- 冬場は住みながらの作業が難しい 何度も部屋に入ったり出たりするため暖房が続かないから
- 家電量販店でエアコンを売り上げが主なのでまたリピートして頂けるように心掛けて作業をしている
- 庭回りの需要が年間を通して多いのでどうしても冬場は減ってしまう
- 冬場は冬場の依頼があるので大きくは減らない
- 依頼側の建設・土木会社も役所へ提出用の報告時期に入るため閑散期になる
- 安定のテレフォンアポインターの業務委託や他県の施工管理補助を行なったりする
- エアコンをメインで仕事してるので閑散期は他の電気工事と呼んでもらったりしている

【いいえと回答した方】冬季でもお客さんが減らない理由を教えてください。

- 年中そこまで変化はない
- 夏が少し減るかなってところ
- 暖房を使う人が多くなり需要が増える
- メンテナンスも増える
- 仕事内容はあまり関係なくこなしていくのみ
- 年間を通じて需要があり、季節的な違いはお客様によって違う
- 建設業は季節でお客様が減ったりはしない
- 新築物件の工事をしてる為お客さんとはあまり関係しない

- 冬には冬のお困りごとを抱えているお客様も多いので特別仕事が減ることはない
- 建設業界は4月入居のお客様が多いため冬が繁忙期になりやすい
- 一年を通しての受注なので季節による浮き沈みはない
- 現場仕事でお客様相手の仕事ではない
- お客様相手の仕事では無いため冬季やから増える減るとか無い
- 建設業には季節で仕事が減ったりする事はない
- 年間を通して毎年安定した仕事量がある
- 年末までに工事したい人が多い
- 建物の建設業なので多少のばらつきはあるが年間通してあまり変わらない
- 気温が低いと物質が壊れやすいのか依頼が増える
- 店舗出店する人はあまり季節気にしないから逆に冬は忙しい
- 1年通して建築の現場はあるのでしっかり普段から工期通りに納めていけば仕事は減らない
- 冬季の方が忙しくなる業種である
- 気温差でかわる
- 冬にしか出来ない工事も多いので特に変化はない
- 現場仕事で季節はさほど関係ないので減らない
- 季節によってお客様が減る事はない業種である
- リフォームなので一年の中で定期的に仕事が入る
- 現場仕事でお客様の出入りもないので減るとかは無い
- 自然が相手の業務なのでお客様自身の問題には関係ない

運送業



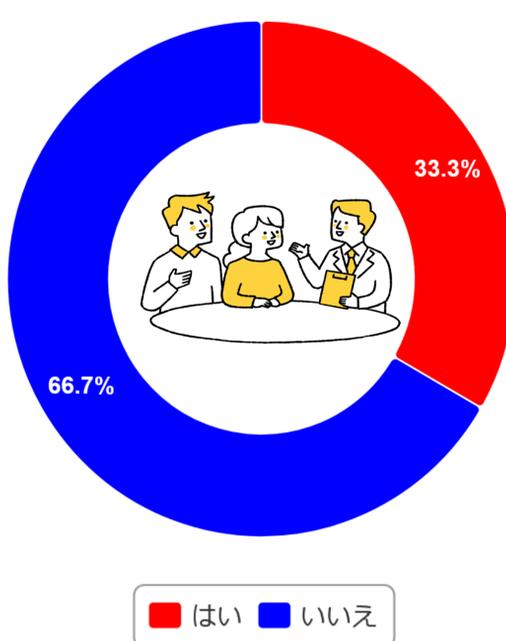
【はいと回答した方】冬季にお客様が減ると感じる具体的な理由を教えてください。

- 年が明けてから2月末まではこれといったイベントがないため毎年暇な傾向がありこのときばかりはのんびりやることにしている
- 1月・2月が元々閑散期のため改善する余地はない
- 年末は繁忙期になるが年明けはめちゃくちゃ暇になる
- 年が明けると年末年始にお金を使った反動で消費者の財布の紐が締まりがちになる
- 12月はお歳暮やクリスマス・年末といったイベント事が多いためお客様は増えるが新年になると荷物の発送需要が落ちる

【いいえと回答した方】冬季でもお客様が減らない理由を教えてください。

- 運送業界では冬季でも需要が高い理由として年末年始の需要や冷凍食品の配送、オンラインショッピングの増加がある
- 悪天候に対応できる運転技術や安全対策を強化し安定したサービスを提供することが重要
- 宅配業界の個人事業主だが冬季は家から出ない方も多いため荷物はそれなりにある
- 通販の配送なので季節はあまり関係はない
- 寒いと近い距離でもご乗車していただける
- 通年で安定した需要がある ただし工場が稼働停止する大型連休は需要が減少する
- 年末年始の需要や寒さの為屋外に出ない人が増えるから
- 年間を通して冬季のほうがキャンペーン等が多く物流量が増える
- 日々の定期配送の稼働すれば売上になりお客様が減る等に該当しない
- ネット通販が主なので配送業は年中変わらない
- 定期的に荷主側の方でセールをしているため
- 年末年始はクリスマス・歳暮・年賀のイベントが盛りだくさんの為物量が増え一年で一番忙しくなる
- やってる仕事は一年間変わらないから減らない
- 寒さと暑さは顧客の需要が増えるので売り上げが増える
- ECサイトの購買が増えている為シーズンは関係ない
- 寒いからこそ表に出たくないのネットショッピング利用が増える
- 御歳暮の時期なので物量が非常に増える
- 物流自体が冬だろうが夏だろうが変わらない
- 冬だと冬なりに活用される方がいるので季節による増減はあるが冬だからといって減るわけではない
- 配送業に関しては年中変わらず注文が入る
- フードデリなどの宅配は雪が降ると注文が増加する傾向がある

不動産業



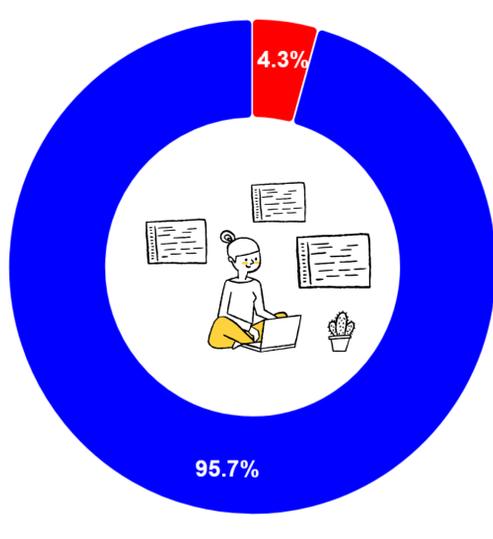
【はいと回答した方】冬季にお客様が減ると感じる具体的な理由を教えてください。

- 3月ごろは人の移動で空き部屋が発生し、店子が減る事がある
- 減った時にはできるだけ早く空室が埋まるよう管理会社と密に連絡を取りあう

【いいえと回答した方】冬季でもお客様が減らない理由を教えてください。

- 季節によってお客様が増えたり、減ったりはしない
- 賃貸不動産は3・4月と7・8月が傾向として大きく動き、その他の月は対策にかかわらず平均的に動く

WEBサービス業



はい いいえ

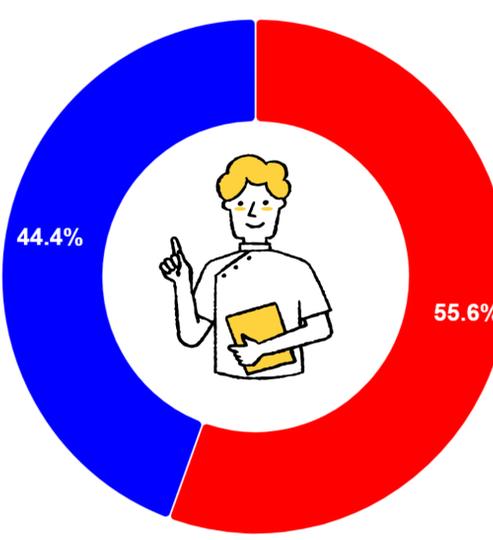
【はいと回答した方】冬季にお客さんが減ると感じる具体的な理由を教えてください。

- 年末年始はネット媒体を閲覧するユーザー減る時期があるほか、広告の単価が下がりやすい時期

【いいえと回答した方】冬季でもお客さんが減らない理由を教えてください。

- 顧客が閑散期なこともあって悩みが増えて相談は増える
- 契約期間があるためお客さんが減るといった概念はない
- インターネットを介したオンラインの業界なので季節的な変化はほとんどない
- 季節による繁忙期に関係のない取引先と業務にあたっている
- オンラインでやり取りする仕事ばかりなので寒さや体調はあまり関係ない
- オンラインで授業を行っており顧客は日本以外に住んでいる方が多数なので季節には左右されない
- 季節性はなく安定した需要が存在する
- ソフトウェア業界では冬季でも顧客の減少は少ない
- 人々は季節を問わずインターネットやECサイトを利用するため天候に左右されず需要が安定している
- IT業界なので季節に左右されることは少ない
- 自宅作業やリモート会議が進められるので問題ない
- インターネットによる仕事なのでどこにいても対応できる
- 冬は室内で過ごす人も多くハード製品を使う機会が増える
- Web対策に冬は関連ない
- 決算時期が近いため商談は多くなる
- IT業界なので季節や天候は特に関係ない
- IT業界なのでお客さんは法人のため季節はあまり影響しない
- 逆に決算前で仕事が増える傾向にある
- リモート対応や24時間サポート体制の強化も影響している

医療業・福祉業



はい いいえ

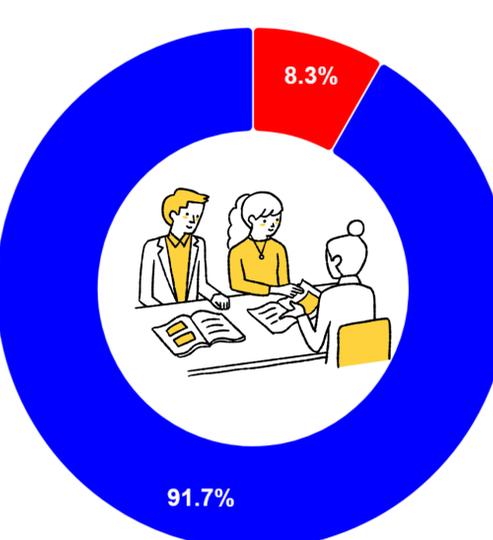
【はいと回答した方】冬季にお客さんが減ると感じる具体的な理由を教えてください。

- 肺炎等で入院する患者が増えることによりお客さんが減る
- 寒いので外出を控える人が多い さらに出費がかさむ時期
- 冬季に雪が積もれば顧客の足は遠のき寒くて動きたくないと思う高齢者は来なくなる
- 温度が低くなると高齢者は動きにくく雪が降ると足元が悪くなり転倒のリスクが増える
- 体調不良のキャンセルと年始は仕事を理由にキャンセルする方が多い
- インフルエンザや風邪の流行、寒さによる家籠り
- 体調を崩す人も多いので冬場はビタミン系のサプリ摂取を促すのが良い

【いいえと回答した方】冬季でもお客さんが減らない理由を教えてください。

- 安定的に需要があり冬休みの時期はとにかく多い
- 冬場はインフルエンザやその他の風邪症状および花粉症症状の患者が増加する
- 風邪をひきやすかったり気分の落ち込みが見られる
- 季節的な影響を受けるサービスではないので一年通じて影響なし
- 医療業界のためあまり関係ない 夏場は暑いのでご老人が外に出ることを嫌がるので減る傾向がある
- 感染症にかかる人が多くなるので増える傾向にある
- 通年通してのサービスなので急に減るといった事はない

専門家(士業・FP・コンサルなど)



はい いいえ

【はいと回答した方】冬季にお客さんが減ると感じる具体的な理由を教えてください。

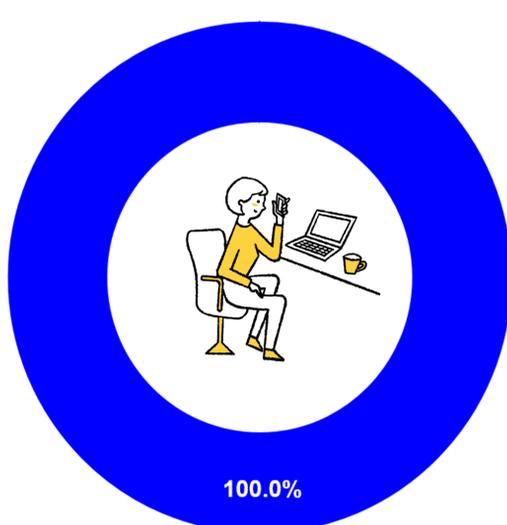
- 冬になると雪が積もって調査が出来なくなるので他の副業を入れる

【いいえと回答した方】冬季でもお客さんが減らない理由を教えてください。

- 季節商材でもないので季節による変化は特にない
- 3月決算企業が多く3月まで費用を消化する必要があるためむしろ繁忙期となっている
- 顧問業であり顧客が来店するわけではない

- 季節に関わらず相続案件が発生する
- アクティブスタイルの業務のため季節は関係ないと考えている
- 固定客は継続しているので減る事はない 継続を意識したフォローが大事
- 精神疾患による障害年金申請はあくまでタイミングであり一般的な社労士業務と違い外部要因は生じない
- 固定客がおり損害保険の満期更改が必ずある
- zoomでの商談がほとんどなので影響はない
- サービス提供もフルリモートのため天候や季節に左右されない
- 季節性の仕事ではないため顧客が減ることはない

個人投資家

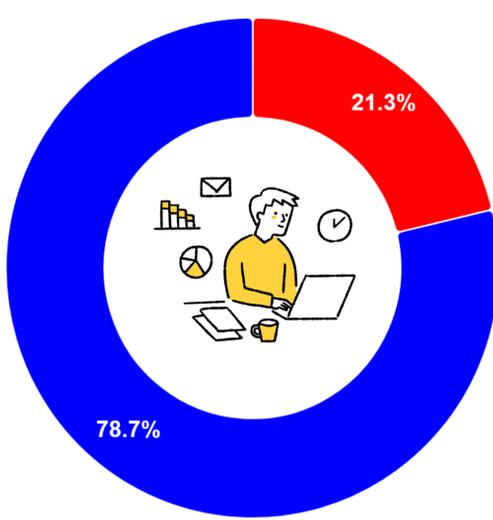


■ はい ■ いいえ

【いいえと回答した方】冬季でもお客さんが減らない理由を教えてください。

- 個人投資家では年初としての動きがあるが寒いからとしての影響は少ない
- 市場は365日24時間稼働しているので冬季は関係ない
- 株式も暗号資産も市場は常に動いている
- 一年中人は住む場所を必要としている
- 運転の仕事なので冬は忙しい
- 暗号資産業界では年末年始に大きな変動を起こすことが多い
- 整備士なので車の問題は一年中起こる
- お客さんが相手ではない収入源である
- 医療業界ではインフルエンザで売り上げが上がる

その他



■ はい ■ いいえ

【はいと回答した方】冬季にお客さんが減ると感じる具体的な理由を教えてください。

- 顧客の体調や家族の体調などで突然のアポイントキャンセルになる場合がある
- 体型などを気にする方が多く夏に向けての方がモチベーションが高い
- 冬は寒いので気持ちが動きにくく仕事は減少する印象がある
- 冬場が望ましい木の伐採などを広告やSNSで発信したい
- 冬の季節は年末年始にもあたり保険募集に対する優先順位が低くなる
- エアコンを買う人が夏場よりも減るため冬場は売上が下がる
- 夏にサッパリカットしたい人は多く冬になるとトリミングに出さない人も増える
- 夏にしか来店しない客にも定期的なトリミングを勧めていく必要がある
- インフル流行時期に欠席者が増えるため体調管理の周知徹底を促す
- 不動産賃貸業は2-3月、4月が繁忙期なのでその前は暇だがその時期に設備の修理や改装をしておくべきである

【いいえと回答した方】冬季でもお客さんが減らない理由を教えてください。

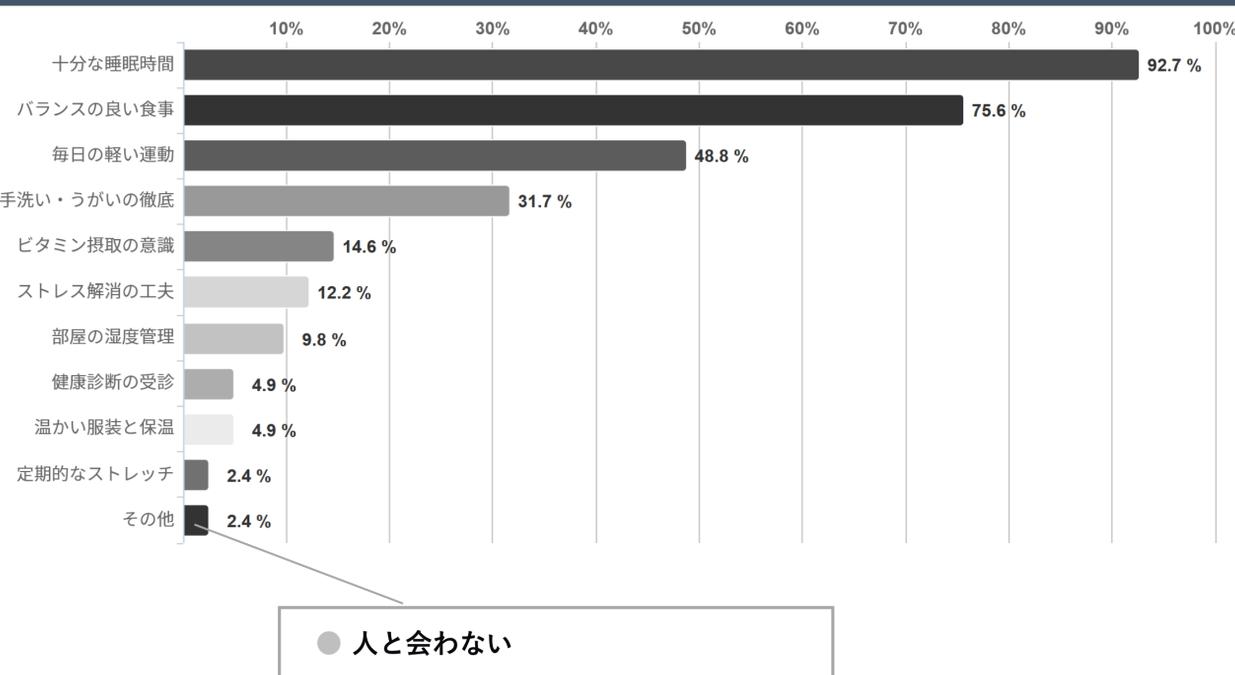
- 通年を通して需要の変化はなく冬季だからといって顧客は減らない
- 年末年始であれば減るがそれ以外は通常通りある
- 在宅での仕事のため冬季など季節や気温による業務量の変化は感じにくい
- オンラインセッションをする人が多いので季節をあまり問わない
- 業界的に季節は全く関係ないので年中心配していない
- 冬の方がイベントがあるので活気が出る
- バスケットはウィンタースポーツなので防寒対策が不要で心地良い環境となる
- BtoB商売であるため季節的な流行にあまり左右されない
- パソコン上で作業がメインなので季節は関係ない
- システム開発の仕事なので季節感はなく一年中同じような仕事をしている
- 1年通じて定期的に仕事があるので寒いからと仕事が減ることはない
- お客様のお客様が冬の方が多い
- BtoBであり年間通じて同じ契約内容である
- IT開発では人月単位での契約となるため冬季で売上に変動はない
- プロジェクト案件が冬季に集中する特徴もない
- 冬季でも夏季でもやる事をやっている
- 毎月仕事の量はほぼ変わらないので冬季や夏季でも変わりはない
- 進学、就職、転職などで契約があるため冬季でも減らない
- 室内で作業をする業界のため季節によらず客数は変わらない
- 通年でレッスン回数が決まっているためシーズンによる増減はほぼない
- 冬季は追加レッスン希望も多い
- 多くの場合サブスクリプションやクラウドサービスによって売上が安定している
- デジタルプロダクトが自動で販売提供される仕組みである
- クリスマスや年末年始にイベントがあるので減少はない
- 習いごとなので冬だからという理由での変動はない
- 映像の需要に春夏秋冬は関係ない
- 学習塾は冬期講習があるため冬休みは売上が増加する
- SEは人手不足とデジタル化の波により需要が安定している
- 客先は企業相手なので季節は関係ない
- 12月から3月は入学や就職、移動があるため空室はすぐ埋まる

- 年間の委託契約を受けているため季節感はない
- 接客は年中多い
- お客様が減るのではなくこちらから探していく仕事である
- テレビ放送なので外出による売上減少はない
- 基本的に自宅でのテレワークのため外気温や天気の影響されない
- 年単位や半年単位の計画が多いため冬は関係ない
- 夏冬関係なく健康管理をするための製品である
- 一年中同じようなペースで業務をこなしている
- 駅前の一等地にあり冬商戦に特化した製品が多く並び店舗は賑わう
- 連休前などで減ることはあるが冬季で顧客が減ることはない

効果のある体調管理の取り組み

- 体調管理の取り組みとして効果がある、意識していると感じているものを3つ選んでください。
- 実際にしていることを具体的に教えてください。

美容業

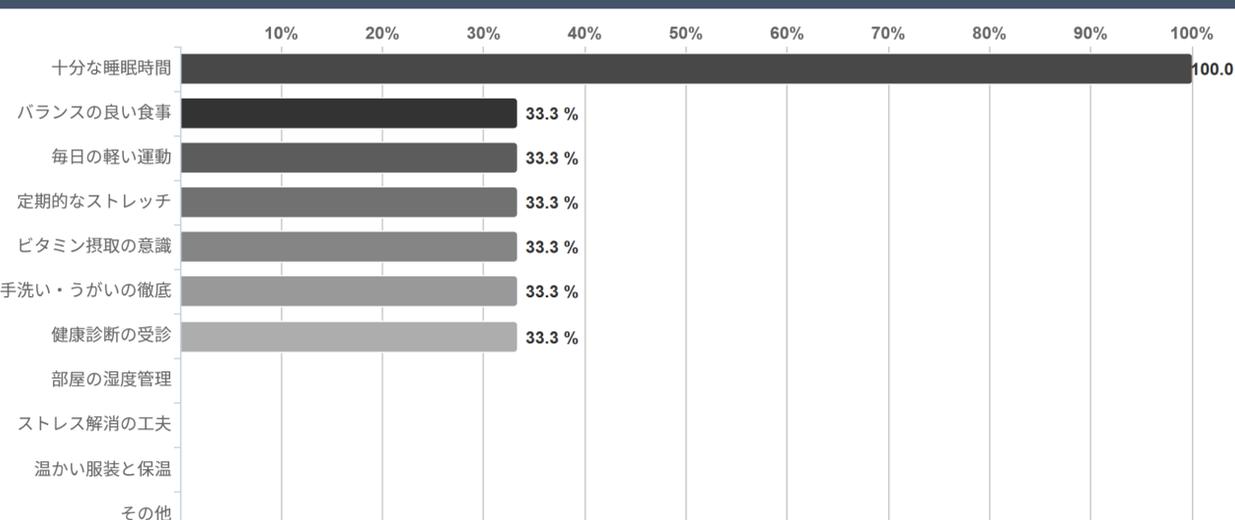


● 人と会わない

具体的な取り組み

- 睡眠、食事、運動を実践している
- 手洗いは1分以上することで滅菌効果が高いと聞いたので実践している
- ジムに通い1日10時間は寝てビタミンを取るようにしている
- むくみを取るためのストレッチをしている
- 運動は意識して普段歩くようにしている
- ラジオ体操、気功、呼吸法、瞑想などその時に合わせてやる
- ジムで運動し7時間の睡眠をとり栄養に気をつけている
- 全て意識して行っているが運動は月単位で考えている
- 毎日夜ご飯はたくさん食べ十分な睡眠時間を取る
- 栄養摂取や睡眠、うがい手洗いを実践している
- ホットヨガやジムにほぼ毎日通っている
- 睡眠不足は休日に補充し手洗いうがいを徹底しカイロをお腹に貼っている
- うがい手洗いを徹底している
- 寝るときは加湿器を使っている
- ランニングを始め体力づくりをしている
- 不足しがちなビタミン、ミネラルを摂取し週1?2で運動している
- 十分な睡眠をとり体力を回復させ免疫を上げる
- ビタミンなどのサプリを毎日摂取している
- 運動、睡眠、野菜中心の食事を積極的にとる
- 発酵食品を食べ8時間睡眠と瞑想をしている
- 発酵食品を毎日食べるようにしている
- 室内の定期的な換気、健康診断や胃カメラ、食物繊維を摂る食事を心がけている
- バランスの良い食事 添加物や農薬の少ない食材を選ぶ
- 1日8時間寝て年1回は健康診断を受け帰宅時や咳をする
- お客様と接触した後はイソジンでうがいをする
- 添加物の少ない食事や良質な水を重視している
- 睡眠をしっかりとり食事も偏らないようにし冬はみかんを食べる
- よく噛んで食べ運動する 梅干しや発酵食品を摂る
- 好き嫌いせずたくさん食べる
- 良質なタンパク質やビタミンを多めに摂取し筋トレや運動をして早寝早起きを心がけている
- 決まった時間に睡眠をとり朝晩ストレッチをする
- 睡眠を大切に冬は感染症が流行るので手洗いを徹底している
- 強いて言えば睡眠をよくとるようにしている
- 店内で加湿器を使用し乾燥を防いでいる
- 栄養のある食事を意識している
- 毎日7キロのランニングをして健康を維持している
- 毎日ジムに通いファーストフードやジャンクフードを避けている
- 10種類以上の食材をバランスよく摂るようにしている
- バランスの良い食事を心がけてトレーニングしている

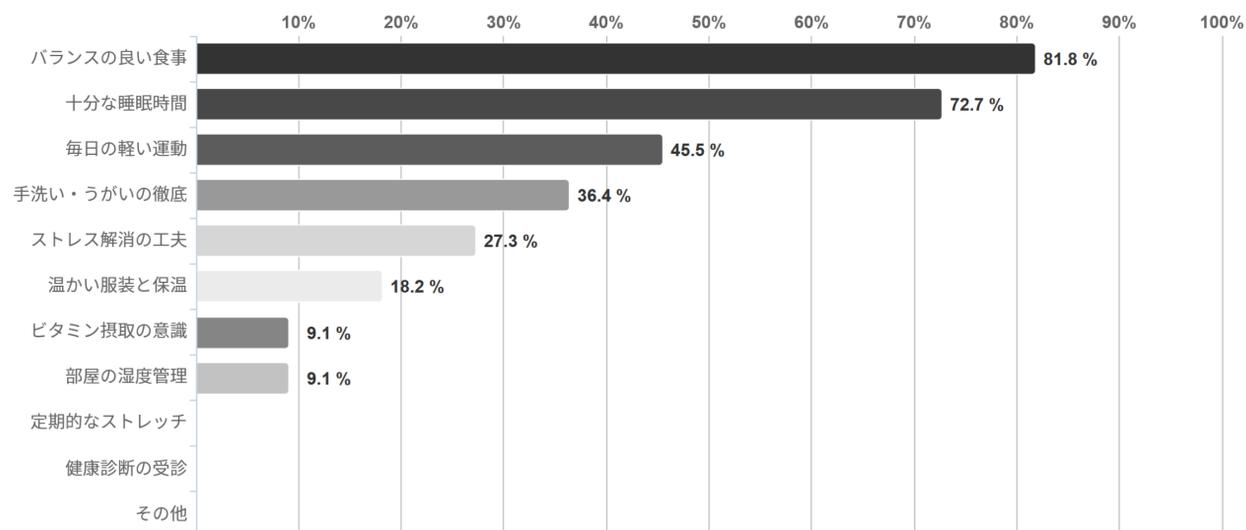
飲食業



具体的な取り組み

- ストレッチとビタミンのサプリは毎日欠かさず飲んでいる
- 十分な睡眠を特に気を付けている 寝ていないと次の日のパフォーマンスがかなり悪くなる
- 手洗いうがい、毎日のジムで1時間のトレーニングとストレッチ

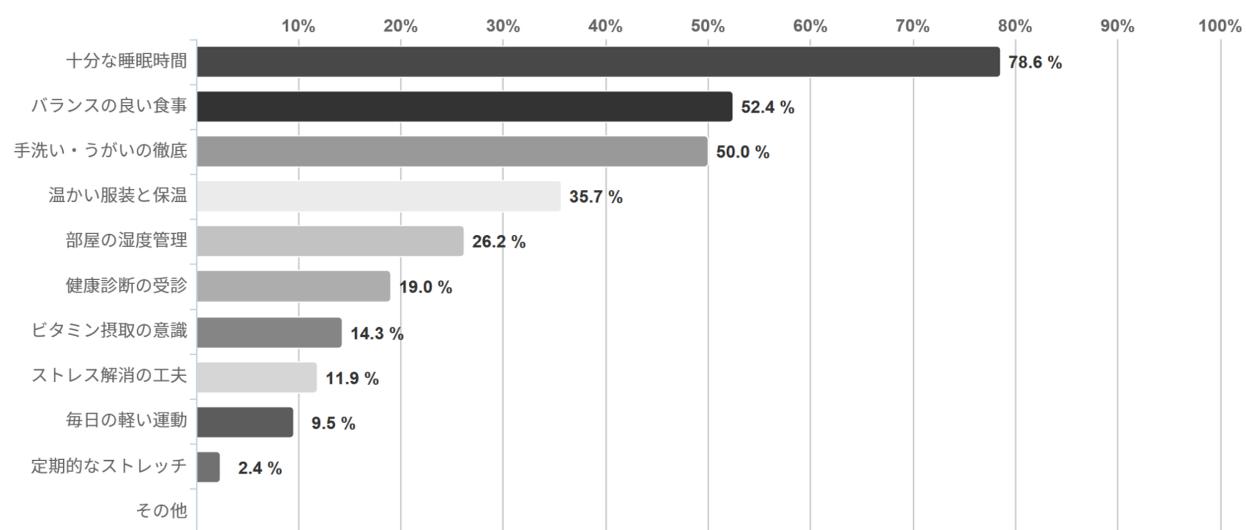
小売業



具体的な取り組み

- 7時間睡眠を徹底し休日はストレス解消のため仕事のことを考えないようにしている
- 手洗いうがいは一年通して行き睡眠は十分とっている
- 発熱性インナーの上に防風性能のある衣類を重ねて防寒している
- 寝不足は免疫低下に直結するため睡眠をとるようにしている
- 十分な睡眠時間とほぼ毎日の筋肉トレーニング
- 冬季は定期的に温泉に通い心身をリラックスさせている
- 時間があれば全ての健康管理を行っている
- 食事の管理は偏りが無いように徹底し不足分はビタミンなどのサプリメントで補っている
- うがい手洗いを常に行い白湯など温かい飲み物で身体を冷やさないようにしている
- 加湿器を設置し野菜を意識して多めに摂る
- ジムでウォーキング、ビタミン摂取、良質な睡眠を心がけている

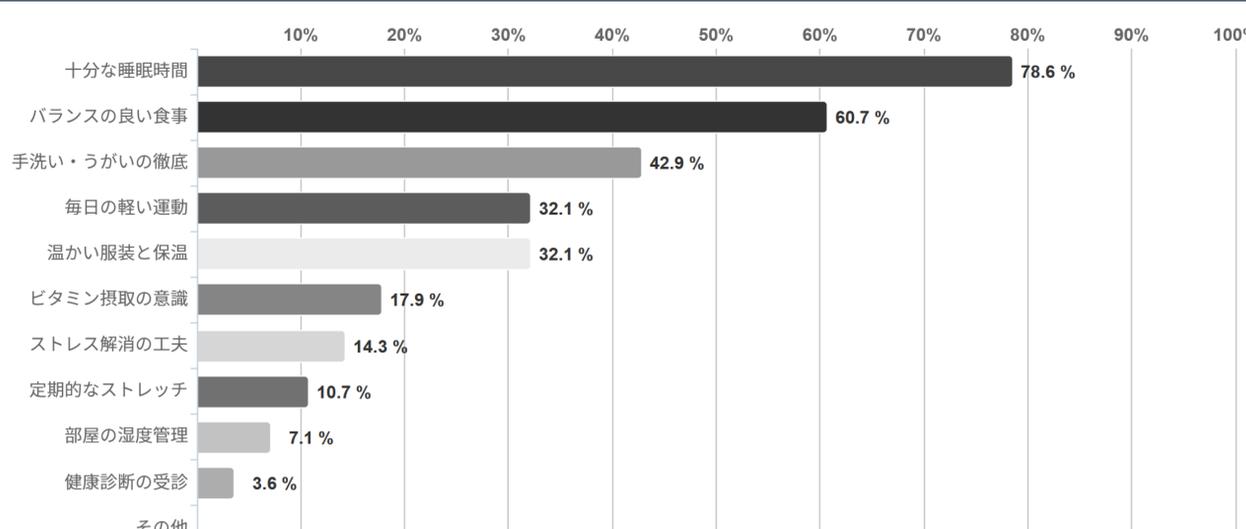
建設業



具体的な取り組み

- 睡眠は必ず6時間以上眠れるようにしている
- カイロなどで体を温め毎日ビタミンやR1を飲んでいる
- 休日が少ない分睡眠時間を多くとり体を休めるようにしている
- 湯船に毎日浸かりしっかり睡眠時間を取っている
- 夜早く寝ることや帰宅後の手洗いうがいをやっている
- 8時間以上の睡眠をとり基礎体温を上げる
- 栄養価の高い食品や無添加食品を摂取し最低6時間以上睡眠をとり毎年健康診断を受けている
- ビタミンを朝と夜に摂取し睡眠は1日7時間以上とるようにしている
- 手洗いうがいをこまめに行っている
- 屋外での仕事が多いので動きやすい厚手の服を常に着用している
- 毎日の筋トレと就寝前起床後にコップ1杯の水を飲む
- 食事に加えてサプリで栄養補給し帰宅後は手洗いうがいをしている
- 毎日決まった時間に寝てうがい手洗いをし加湿器を使う
- 外から帰ったら必ずうがい手洗いをし野菜を多く摂る
- 三食手作りの弁当で栄養のある食事をする
- 手洗いマスク着用と毎日の睡眠を大切にしている
- 湿度管理と手洗いうがいを徹底している
- ヒートテックインナーを着て防寒している
- 湿度管理、睡眠不足解消、栄養のある食事摂取を心がけている
- 三食の食事と十分な睡眠、暖かい格好をする
- 犬の散歩を朝晩行きコースを変えて気晴らしにしている
- よく寝てよく食べて手洗いうがいを最低限行う
- 温かい服装で体温調整をしている
- 冬は部屋の湿度を保つため加湿器を欠かさずつけている
- 健康診断は毎年受け軽い運動と食事管理を取り入れている
- 厚着をして寒さ対策をしている
- 手洗いうがいを徹底し寝不足や湿度管理に気をつけている
- 野菜豊富でバランスの良い食事を心がけている
- 健康診断やインフルエンザ予防接種を毎年行っている
- 疲れを次の日に持ち越さないようにお風呂に浸かり十分に睡眠をとる
- 手洗いと睡眠を徹底し仕事で身体を動かしている

運送業



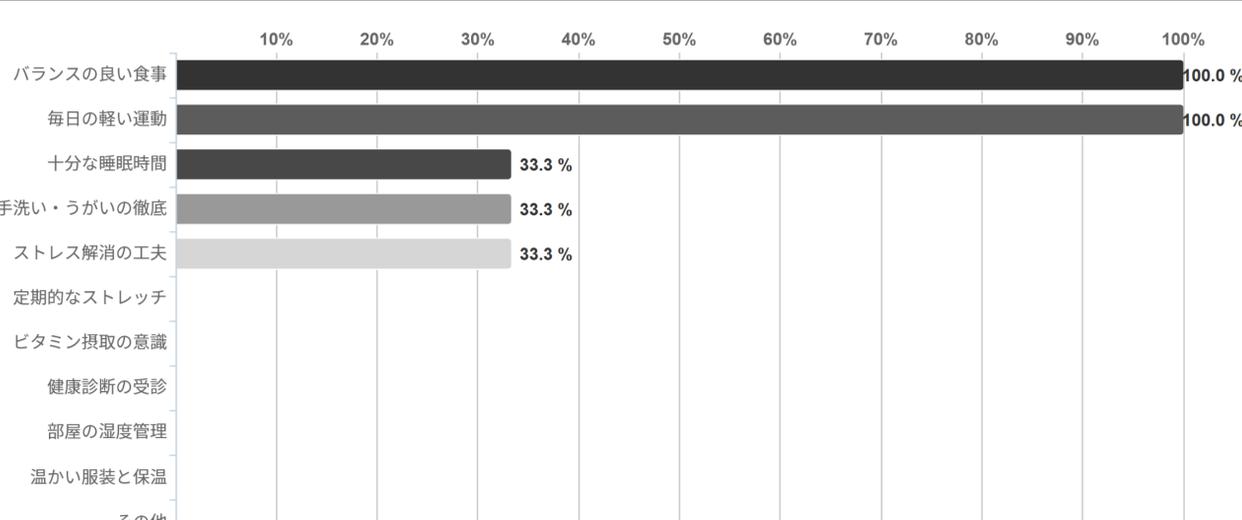
具体的な取り組み

- 睡眠はよくとっている
- 宅配業界の個人事業主で防寒対策をしている
- 睡眠はとれるときは必要以上に摂っている
- 全て実践しているが寝不足だけは時間的に無理がある
- だらだら生活せず睡眠をしっかり取る
- 時間が無くとも3食しっかり食べる
- 毎日最低9時間寝て週1で12時間寝る日を作っている
- 外の仕事のためヒートテックを着るなど防寒対策をしている
- 手洗いうがい鼻うがいを毎日欠かさず行っている
- 野菜中心の食事を取り体を動かす仕事をし手洗い消毒うがいを徹底している
- 体が硬いため毎朝ストレッチと柔軟体操をし寒い日は厚手の服を着る

ビタミン剤やビタミン飲料を摂取している

- ビタミン剤や健康食品を毎日服用し防寒対策もしている
- チョコザップに通い睡眠時無呼吸症候群の検査を定期的に受けている
- 毎日7時間睡眠をとり寝室に加湿器を設置して喉をケアしている
- 食事を抜かずこまめにストレッチをし健康診断を受け暖かい服装をしている
- 良く食べ良く寝て適度に動くを実践している
- 車の中で寝るときは寝袋や厚着で防寒している
- ビタミンサプリを摂取しストレッチで疲労や免疫力低下を防いでいる
- ベリー系や青魚オイルのサプリを毎日飲み野菜も多めに摂取している
- 寝れる時はしっかり寝てしっかり食べることを意識している
- 帰宅時には必ず手洗いうがいをしている
- 帰宅後は早めに就寝し睡眠時間を多めにとる
- 1日2食にし休みの前でも夜更かしせず朝起きたら運動する
- 手洗いうがいを冬は特に意識し年中手洗いをしている
- 帰宅時の手洗いうがいを徹底しショウガ、ニンニク、大根、柑橘類を多めに摂る

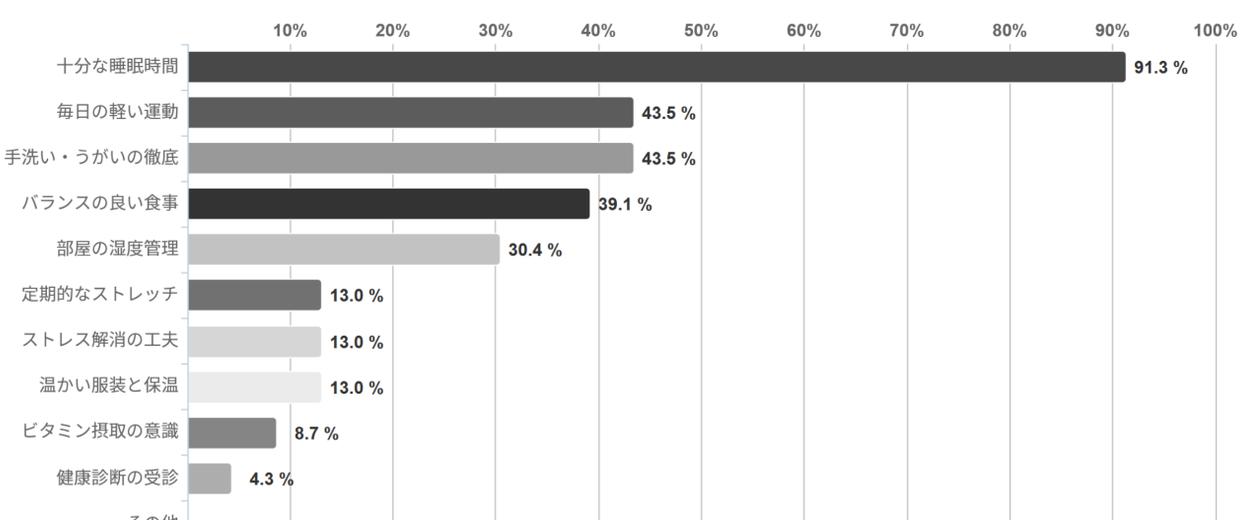
不動産業



具体的な取り組み

- 時間がない時は食事面で栄養が偏ることもあるがほとんど実施している
- 自分の趣味の時間を設けストレスが過度に溜まらないようにしている
- ウェイトトレーニングとプロテインやビタミン剤を含む栄養管理をしている

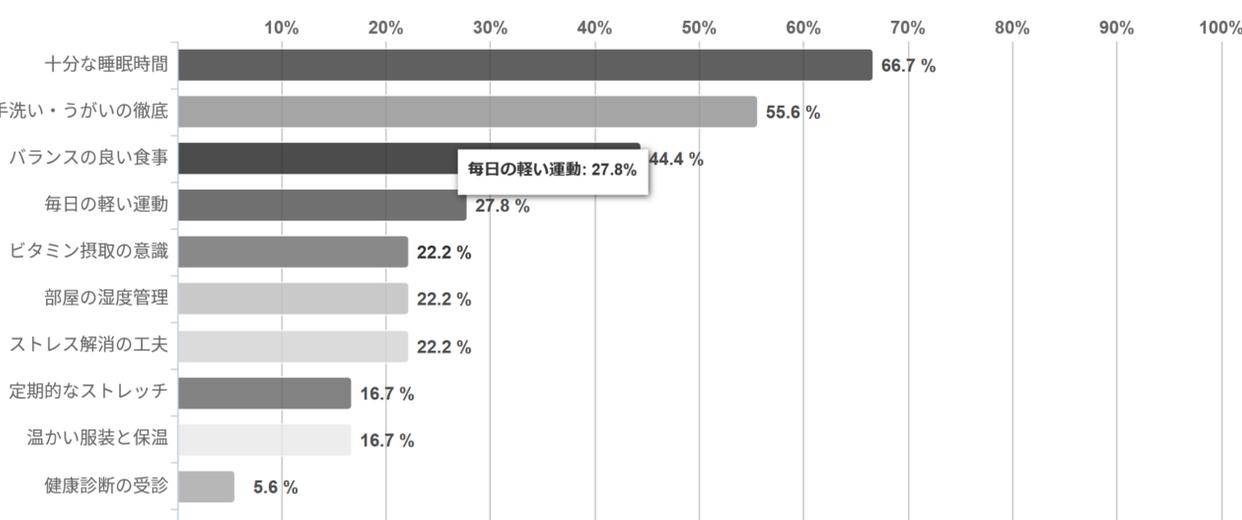
WEBサービス業



具体的な取り組み

- なるべく7時間寝るようにし寝る時は加湿器を使う
- 帰宅後は必ず手洗いをしている
- 普段は十分な睡眠をとっているが忙しい時期は不足し体調を崩しやすい
- 冬季ははちみつを摂取して乾燥対策をしている
- 体が欲するものを食べ眠い時に寝て嫌なことを引き受けない
- 発酵食品を摂取し肉を摂りすぎないようにして7時間睡眠と趣味の時間を確保している
- すべて実施しておりルールを決めて運用している
- バランスの良い食事、7時間以上の睡眠、軽い運動を習慣にしている
- 決めた時間に就寝し規則正しい生活リズムを作る
- 睡眠は忙しい時を除き7時間確保している
- 冬でも室内では体を冷やさないようにしている
- 加湿器で湿度を保ち座り仕事の合間に軽く体を動かしている
- 手洗いうがい、ランニングや散歩などの軽い運動、早寝早起きを実践している
- 旬の果物を多く食べる
- 健康診断を必ず受けるようにしている
- 週2?3回ランニングをして健康管理をしている
- 外出から帰宅した際は手洗いうがいを徹底し乾燥時は水でうがいする
- 決まった時間に就寝し毎朝40分の有酸素運動を行い室温湿度を徹底管理している
- 毎日30分のウォーキング、就寝前のスマホ制限、加湿器で湿度50%を維持している
- 人混みを避け室内温度をこまめに調節している
- なるべく自炊し野菜を積極的に取るようにしている
- バランスの良い食事は妻が気を配っている
- 睡眠7時間の確保、栄養バランスの取れた食事、外出後の手洗いうがいを徹底し免疫力を維持

医療業・福祉業

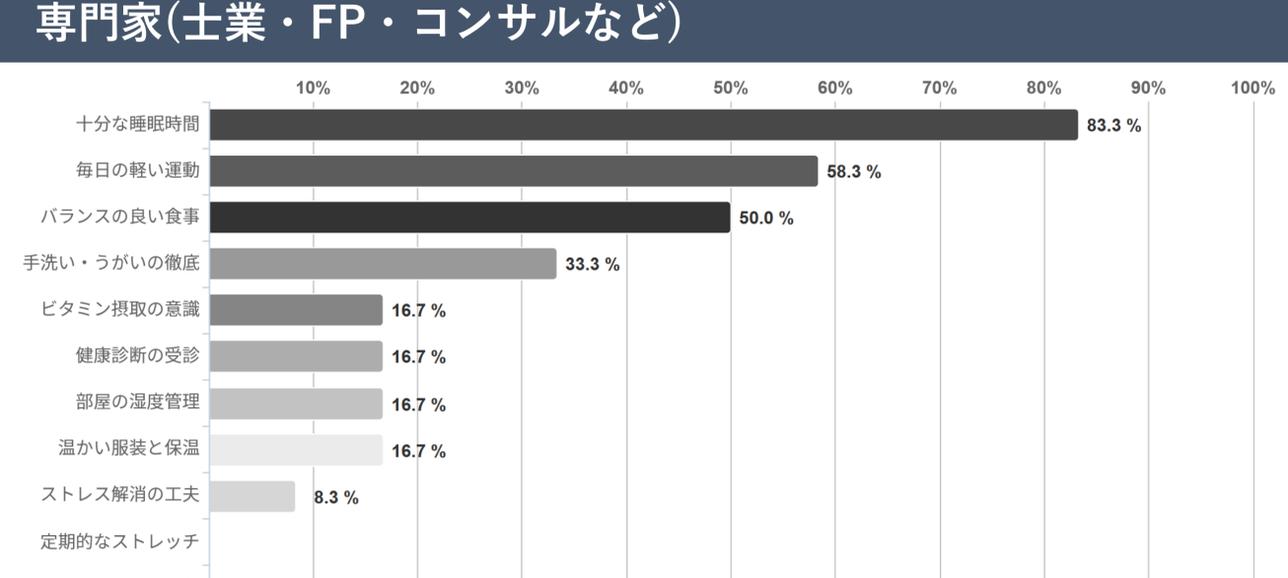


具体的な取り組み

- 手洗いうがいを毎回実施し部屋の換気と加湿器を稼働 年一度健康診断を受けている
- バランスのとれた食事と毎日の動的ストレッチを行っている
- 体調が怪しいと思ったら早めに寝るようにしている
- ビタミンやミネラルはサプリメントで摂取している
- サプリメントによるビタミン摂取、徹底した手洗い、感染リスクの高い場に行かない、マスク着用、1日おきの軽い運動をしている
- うがい手洗いを必ず行う 乾燥対策としても徹底している
- 午後10時就寝午前5時起床 睡眠不足時は午後10時から1時間仮眠をとる
- 部屋の温度と湿度を管理し服装で寒さを防ぐ
- 睡眠時間の確保を徹底 外食しなければ22時半?23時に就寝し遅くても24時半までに寝る
- 帰宅後は必ず手洗いうがいをを行い十分な睡眠でストレスを軽減している

- うがい手洗いと毎日のストレッチをしている
- 規則正しい生活を心がけうがい手洗いを徹底している
- ビタミン摂取とうがい手洗いを実施 睡眠時間は不足する時もある
- 毎朝起きてすぐイソジンでうがいをしている
- 糖質を控えめにタンパク質を多めに摂っている
- 趣味の時間やお風呂サウナなど健康に良いことを取り入れリフレッシュしている
- 睡眠は6?7時間 食事は野菜8割肉2割 毎日プランクをしている
- 食事は適量の炭水化物と不足しがちなタンパク質を意識しお米を中心に摂取
- 卵を1日5-6個とり肉や豆腐も補う
- ビタミン類はサプリで摂取

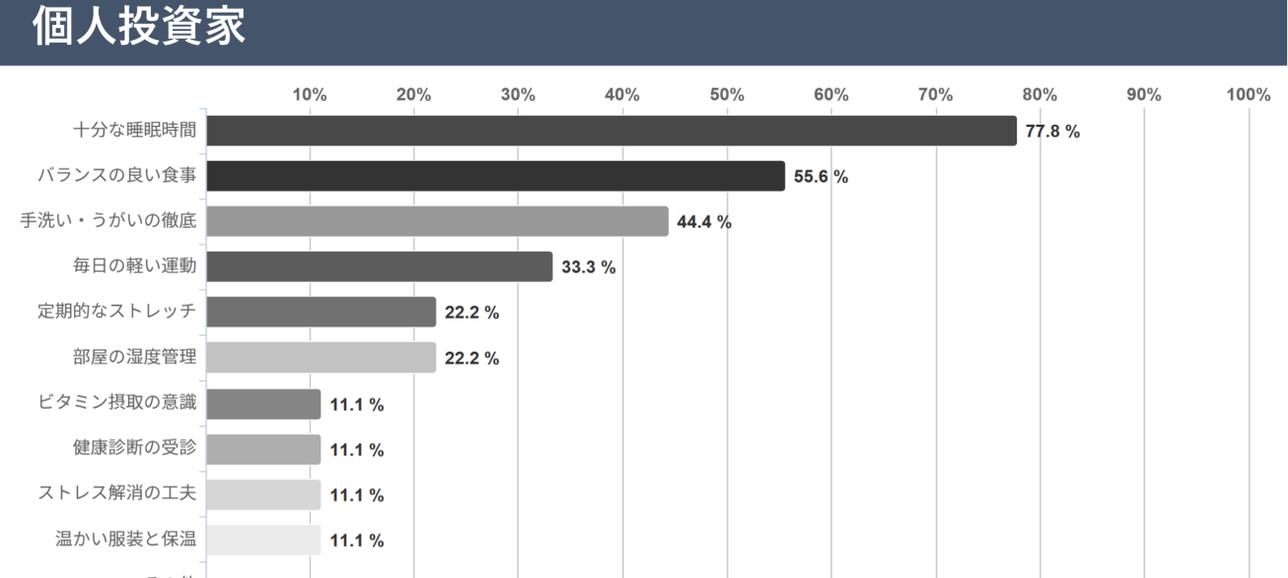
専門家(士業・FP・コンサルなど)



具体的な取り組み

- 手洗いうがいはこまめに実施し帰宅後は必ず行うがやりすぎない
- 古い冬服は劣化して寒くなるので買い直し ストレス解消と運動を兼ねて釣りやウォーキング、日光浴を行い熟睡できるようにしている
- 少しでも疲れたら寝る 健康診断は必ず受け冬場は発熱機能のある服を着る
- 手洗い、うがい、マスク、人混みを避ける 暴飲暴食禁止
- 業務終了後に約3000歩のウォーキングを行う
- 睡眠をとり毎朝犬の散歩をする 手洗いうがいを徹底する
- 軽いジョギングを毎日行い加湿器の利用や空気の入れ替えをし人間ドックも受診した
- 朝は7時起床、夜は23時までに就寝する
- 睡眠の質と量を落とさないようにしている
- 湿度は40%を目標に加湿している
- 睡眠が一番大切なので疲れている時はなるべく寝る
- サプリメントを毎日欠かさず服用している

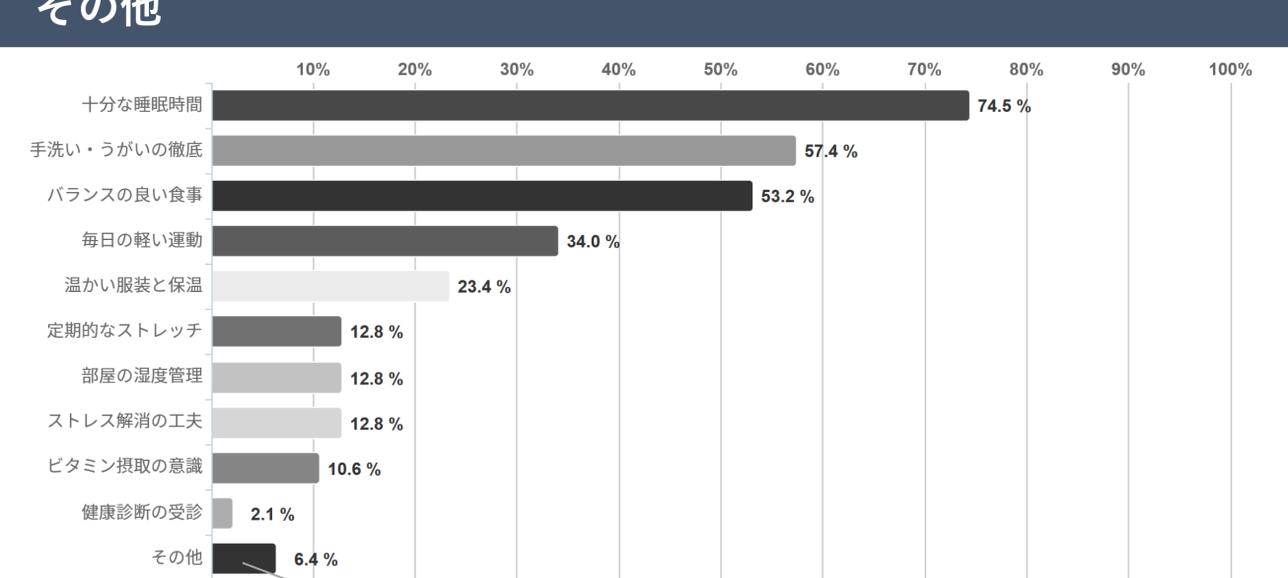
個人投資家



具体的な取り組み

- 毎日の運動として歩数の最低限を気にして生活している
- 毎日自炊をしバランスの良い食事を意識しジムに毎日通っている
- 睡眠はアラームをかけずに寝たいだけ寝て健康診断は毎年3月に受診するようタスク化している
- 定期的に体を伸ばし水泳でストレス解消している
- 暖かい服装をし手洗いもまめにしている
- 湿度管理のため必ず加湿器を稼働し高頻度で清掃している
- 一年を通して食事、睡眠、運動に気を配っている
- 週に2回テニススクールに通って運動している
- よく寝ることを意識するより眠いときに寝ることを意識している

その他



- ストレスを溜める以前に、精神的負担のない選択を意識する
- 入浴
- ミネラル摂取

具体的な取り組み

- 睡眠不足は仕事のパフォーマンスにも影響するため睡眠時間の確保は大切である
- 栄養に特に気をつけ全て徹底している
- 睡眠は7-8時間を目安にとり毎朝ラジオ体操でストレッチを行い外出後は必ず手洗いうがいをする
- 全て行い体調を崩さないようにしている
- 1食だけでも白米を玄米に変えるなど無理なく栄養をとるようにしている
- 3つ全て行い手洗いうがいも必ずしている
- 普段から歩くことを意識し早寝早起きをしている
- ビタミンを摂り週3日ボクシングをしている
- 食事と睡眠時間を確保しヤクルトや野菜摂取でバランスを整えている
- 睡眠起床時間を定め乱さないようにし外出時もこまめに手洗いうがいをしている
- 野菜の摂取を怠らず睡眠時間は6時間以上確保し面談時はマスクを着用する
- 湿度温度管理を徹底し温度計で確認して対応している
- メリノウールのセーターを肌着として着て保温している
- 睡眠は8時間とるようにし手洗いうがいを忘れずに行いヒーターベストやカイロで冷えを防いでいる
- 加湿器をつけた部屋で早めに寝るようにしている
- 毎日22時台に就寝しジョギングをしている

- 寝不足でストレスや体調を崩さないよう気をつけビタミンを摂取している
- 手洗いうがいに加えて除菌を徹底し空気清浄機で温度湿度を管理している
- 健康によい食品を中心に食事を取り1日30分の運動習慣を実施
- マスクや手洗いうがい感染症予防をしている
- 寝るときに電気毛布を使い身体を冷やさないようにしている
- 睡眠は7時間以上とりバランスのとれた栄養と暖かい服装で体調管理をしている
- 手洗いうがいを徹底しヒートテックやカイロを使い身体を温め湯船で温まるようにしている
- 眠気のサイクルに抗わず自然に寝るようにしている 目覚ましを使わず起床している
- 朝食を多めにとり休憩時間も含めできるだけ睡眠をとり手洗いと消毒を意識している
- ジムに通い腸に良い食事や柑橘類を摂取している
- 全てに気を遣い毎日のストレッチやビタミンも意識している
- 睡眠は7-8時間とり手洗いうがいを1.5時間ごとに行い授業中も換気をしている
- 必ず風呂に入り十分に睡眠をとり二度寝も気にしない
- 出張以外は決まった時間に就寝起床を心がけている
- 1日5回以上手洗いうがいと消毒をしている
- 帰宅時には無意識に手洗いうがいを行っている
- ストレッチは効果があるので習慣にしている
- 身体に害のあるものを避けミネラルを多く含む水を飲み適度に運動をしている
- 食事は野菜中心に植物タンパク質をとり十分に睡眠をとり手洗いうがいを実施している
- マスクと手洗いうがいを徹底している
- 犬の散歩で軽い運動をし帰宅時は必ず手洗いうがいを行い暖かい服装をしている
- 就寝起床時間を意識し食事を選びストレス解消法を実行している
- 毎朝ウォーキングをし野菜中心の食事をとっている
- 風呂上がりに10分ストレッチをし帰宅後の手洗いうがいを徹底し12時前には寝る
- 寝るときに口閉じテープを貼り鼻呼吸をして喉の乾燥を防いでいる
- 日頃からできることを時期に関わらず心がけている

体調を崩した時の対応

—あなたの業界では、冬季に体調を崩した場合、どのような対応を取ることが多いですか？

美容業

- 冬季に体調を崩した場合は休む
- 当日と翌日に予約を頂いているお客様に連絡を入れる
- お店を休み予約の日程を変えてもらう
- 体調の崩し方によってはできる範囲で仕事をする
- いいパフォーマンスができるまで休む
- キャンセルや予定変更が可能なお客様には連絡してなるべく早く治す
- すぐに病院に行き悪化しないようにする
- 代替りのスタッフに代行をお願いするかお客様に別日に移動して頂く
- しっかり休んで早く回復するようにする
- 薬を飲んで早く寝る
- お客様には早めに連絡をしマスクをして感染しないようにする
- 病院に行き休むか勤務時間を減らす
- 異変があったら早めに薬を飲むなどなるべく早く対応する
- まずは病院で検査を受ける
- なるべく仕事を早く切り上げて休む
- 動けるうちは仕事をし動けない程体調を崩した時は休む
- 水分をしっかりとって休む
- お客様に連絡して予約をずらしてもらう
- 予約のみ対応し新規は入れない
- 大変な時は休養する
- 他のスタッフがカバーする
- 病院に行ってインフルとコロナの検査をする
- 早めに寝て睡眠時間を増やす
- 休ませて完全に良くなるまで出勤させない
- 昔は多少無理して働いていたが今はしっかり休む
- ゆっくり休むか何とか仕事をする
- 感染症以外は多少無理してでも働く
- 完全予約制のため時間調整や日時変更をする
- すぐ医者に行って薬をもらう
- 1人の場合は休むかスタッフがいればお願いする
- マスクをしてお客様に影響をなるべく与えないように心がける
- 基本的には休みを取ることを最優先にする
- 流行性のものなら他人に移さないように休暇をとる
- できるだけ早く治す

飲食業

- 自身の場合は休業、他のスタッフであれば様子を見て対応する
- 別の人材で代替りができるなら人材に頼る。できない場合は休む
- 最悪、休むしか無いが、スタッフが休んだ場合は代替りを立てる

小売業

- 感染防止のため休ませる
- 休んで体を休めるように促す
- 仕事量を減らして対応する
- 休養をしっかりとる
- 病院に行く
- 休んでいてもクレームは来ないためゆっくり休む
- 回復するまで休む
- 基本的には従業員一同で休む
- 身体に優しい食事と睡眠をとる
- 喉から風邪が来ることが多いので喉スプレーを使用する
- 誰かに作業を委託する

建設業

- 代替りの人が居れば代わりに任せる
- 感染を広げないため休む
- 仲間の業者に仕事を変ってもらう
- 休暇取得で施工日を延期する
- 体調を健康状態に戻すことを優先する
- 他の従業員にうつらないように徹底する
- 別の人に対応してもらう
- 隔離して人に移さないようにする
- なるべく早く帰宅して寝る
- 本人には休んでもらい代替りの人が対処する
- 自宅で完治するまで療養する

- 代わりの人材を探して休ませる
- コロナやインフルエンザの検査をする
- 体調が悪ければ休む
- すぐ病院に行き薬をもらって寝る
- 十分な休養と睡眠をとる
- 病院で検査して1-2日休み3日目から仕事に出る
- 早めに病院に行く
- 自分の代わりの人を用意する
- 早く寝て暖かい服装をする
- 少し休んで様子を見る
- 長期で休むときは連絡を取れるようにする
- 無理に出勤させず休養させる
- 風邪など人にうつる病気の場合は距離をとる
- 体調を崩したら静養して治すことに徹する
- 期限内に納品できるようビジネスパートナーに作業を分担する
- 治るまではしっかり休む
- 同業者に代わりに現場へ出してもらう
- 病院に行きゆっくり休む
- 事前に連絡し業務日程を変更する
- マスクを着用し人と接触しない
- 薬を処方してもらい早く治す
- 薬を飲んで早く眠る
- 体調が回復するまで休む

運送業

- 代わりの人を探して代走してもらう
- インフルエンザ等であれば他の人に移さないように休む
- とりあえず休む
- 他のドライバーが穴を埋める
- 体調を崩すと休む
- 同業者や委託先に業務を依頼する
- 休んだ時のために代わりの方に配送をお願いできるシステムになっている
- 風邪を引いた時は眠くならない薬を服用する
- 十分な食事と睡眠をとる
- 休めるときは休んで治す 休めないときは頑張る
- 食品配送がメインなので体調を崩したら休む
- 休養して病院に行く
- インフルが流行する時期は病院やクリニックを受診する
- やりながら治す
- 無理をしても意味がない
- 自宅でゆっくり休む
- マスクをして仕事に出る
- 程度によっては仕事をする
- 交代してくれる人に負担をかけて切り抜ける
- 基本的に代走を頼む

不動産業

- 体調が回復する迄は、オンラインで対応
- 十分な休息や栄養を取って体調回復を図る
- 多少のことなら休めないで仕事優先

WEBサービス業

- 顧客に迷惑がかりそうならリスクをお願いする
- 休日を取得する
- 通院や薬を飲んで十分に休む
- 休暇を取り体調回復に努める
- 厳しい場合は早めに納期の延長を申し出る
- 顧客に連絡して授業をキャンセルやリスクをする
- 軽微であれば休暇を取りそうでなければ休養する
- リモートワークを活用し作業時間を調整したりメンバーにサポートを依頼し体調回復を優先する
- 無理して悪化しないよう早めに対応し復帰を目指す
- 休暇を取得し自宅で療養する
- 休息をとって体調を回復させる
- 会社に連絡して休暇をもらう
- 悪化しないよう早めに通院する
- 体調が戻るまでしっかり休む
- 休暇もしくはテレワークを行う
- 熱が出た場合は暖かくして水分を多めにとり寝る
- 頭痛や喉の痛み程度なら薬を早めに飲み栄養剤でしのぐ
- 無理なく休むか軽い症状なら仕事をする
- IT業界ではリモートワークに切り替えるか有給休暇で完全休養する
- 仕事を休まざるを得なくなることが多い
- 数日休むが治り次第休んだ時間を取り戻すため深夜まで働くこともある
- 在宅ワーク中心のため軽い体調不良なら作業を続け納期を調整
- 重症時は休業を優先する

医療業・福祉業

- 休んでもらい他の人に行ってもらう
- 体調が良くなるまで休む
- 早く寝て睡眠時間をしっかり確保する
- 医療業界としても休む以外に方法はない
- 他人に感染しないように気をつける
- 自宅で休み水分補給する
- 感染症に罹患した場合は休業する
- 横になって体力回復させる
- 薬を飲んで休む
- 休んで他の人がカバーする
- 周りのスタッフに移さないために隔離を意識する
- 感染症の場合はすぐ休ませ代わりに出られる人を探す
- 振替診療をする
- お店を休みにする
- しっかり食事と睡眠をとり自宅療養する
- 高齢者と接する仕事のため感染症予防で休み治療と休養を優先する
- 病院を受診する

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 周りに迷惑をかけないようにまずは休暇を取る
- インフルエンザ流行時期には在宅ワークに切り替えプロジェクトには必ず2人以上関与しバックアップ体制を整えている
- とにかく寝てしっかり食べ家族にうつさないよう接触を避ける
- 自営の場合は店を閉める
- 掛かりつけ医に行く
- 緊急時は同僚に依頼する
- 長期化する場合は支部会を通じて同業者に助けを求める
- 人と会う仕事なので完全完治が必要
- しっかり栄養をとり睡眠時間を多くする
- すぐに上長へ連絡する
- 早めに医者を受診する
- 会社を休ませて自宅療養する

個人投資家

- 家で静かにして体調を改善する
- 判断能力が鈍った状態では投資の売買をしない
- 病院に行きゆっくり休む
- 一年を通して食事、睡眠、運動に気を配っている
- ゆっくり休んで栄養をとり早く回復するようにする

その他

- 先方に伝えてリスケジュールしてもらう
- 面談日時をリスケジュールする
- 休養、医療機関の受診、室温や湿度の調整を行う
- 早めに病院を受診して体を休める
- 対面セッションをオンラインに変更する
- お詫びをして休ませてもらい同業者にお客様を一時的にお願いする
- 1-2日休み回復に努める
- 自宅でもできる物販や優先度の低い仕事を行い休養しながら体調を整える
- 風邪を引いた場合はすぐにトレーナーに報告し隔離される
- 早めに医者に行き薬をもらう
- 兆候があれば早めに休息を取る
- すぐ病院で検査し体を休める
- 体調を崩しても納期を遅らせられない場合は仕事を終わらせてから休む
- 基本的には休養し病気なら通院する
- 冬場は忙しくないなので体調を崩した場合は休む
- インフルエンザの可能性がある場合は休み業務可能なら在宅勤務で対応する
- 体調を崩したら代行者に作業してもらう
- 電話やメールなどで対応する
- 体調を崩した時は仕事を休業とし安静にする
- 代替りのスタッフがカバーできない場合は顧客と相談して振替で対応する
- リモートワーク環境を活用し最低限の業務を進める
- スタッフは休ませ感染を防ぐ
- 短期間であれば休業もしくは代講で対応する
- 睡眠と栄養をとる
- 授業はアルバイト講師が対応し責任者は自宅から電話などで対応する
- 周りに影響が出ないようにリモートワークをする
- 現場仕事は事故の恐れがあるため休むようにしている
- 集団感染を防ぐよう行動する
- 寝る、体を温めるなど基本的な養生を行う
- 休んでもらい上司がカバーする
- ゆっくり治すために休む
- 病院へ行き休息を取る
- 他のメンバーに協力を要請する
- 個人でやっているのでも少し休んで自分で終わらせる
- 迅速に病院でコロナやインフルエンザの確認を行う
- 家でゆっくり休む

冬季の健康維持の課題

— 個人事業主において、冬季の健康維持で最も難しいと感じることや課題は何ですか？

冬の生活環境リスク

28%

仕事・経営リスク

43%

感染症リスク

29%

仕事・経営リスク

- 生活の乱れが最大の敵である
- 代わりがきかないため体調を崩すと売上が著しく下がる
- 仕事が忙しい一方で確定申告など税務処理に追われる
- 体調を崩しても休むことが難しい
- 経費管理は休みでも必要である
- 代わりがないため少々の体調不良では休めず悪化しやすい
- 年末年始や確定申告時期は休む余裕がなくプライベートを犠牲にするためストレスが溜まる
- 冬場は体重管理が難しい
- 業務のタイミング次第で休めないことがある
- 自分が資本のため休むと収入に直結する
- ストレスで体が疲れやすくなる
- 早く寝たいが寝られないのが課題である
- 冬季は疲労がたまると体調を崩しやすい
- 休むという決断をすることが難しい
- 家族のことも考えなければならない
- 冬季に限らず体調不良は収入に直結する
- 人手不足で睡眠時間の確保が難しい
- 自由な働き方ゆえに睡眠不足や食生活の乱れが起きやすい
- 生活リズムが崩れると体調を崩しやすい
- フレイル状態で体の機能が低下する

- 疲労やストレスがたまり風邪を引きやすい
- お客様都合で打合せ日時が決まるため天候調整が難しい
- 体調管理を徹底する必要がある
- 食べ物の管理が難しい
- 現場仕事では工程に迷惑をかけないようにしている
- 1人営業では繁忙期に休憩が疎かになる
- 日々の食事内容を考えるのが難しい
- 仕事と健康管理のバランスが難しく休養や運動の確保が課題である
- 忙しさで食事が不規則になりやすい
- 健康維持方法が自己流になり間違いに気づきにくい
- 連休が取れず体を動かすことを意識している
- 仕事量が増えると疲れが抜けなくなる
- 就寝時間管理やオンオフの切替が難しい
- 冬季は案件が減り睡眠時間が不規則になりがちである
- 急な休みが取りにくく症状が長引くことがある
- 病院に早く行けないことがある
- 軽症の時でも無理をしがちである
- 残業や休みがなく体を休める時間が少ない
- スタッフの体調管理が難しい
- 休み無しや長時間労働で体がボロボロになる
- 稼働しなくても売上を作る仕組みが必要である
- 有給休暇や補償がなく体調不良は仕事喪失につながる
- 栄養バランスの取れた食事を取ることが難しい
- 睡眠時間が少なくなることが多い
- 風邪の引き始めに休息できない
- 仕事と休養の切替が難しく疲労が蓄積する
- 疲労があっても勤務を続けなければならない
- 仕事を分散化できず疲労が蓄積しやすい
- 体調を崩した時の対応が課題である
- 配送が多いと十分な食事を取れない
- 納期やアポが重なるとオーバーワークになる
- 少しの体調不良でも無理をしがちで回復しにくい
- 福利厚生がなく自己管理が求められる
- 長期入院などは困難につながる
- 自己管理の徹底が最も難しい
- 疲労が溜まり体調を壊す人が多い
- 睡眠をバランスよく取ることが難しい
- 年度末の確定申告が課題である
- スタッフの有無で状況が変わる
- 休めないため無理をすることがある
- 冬季は仕事量や納期調整を自分で管理し無理をしがちである
- 在宅中心だと運動不足や日光不足で免疫力低下を招きやすい
- 睡眠時間の確保が課題である

■感染症リスク

- 外に出る機会が多いため流行り病のリスクが高い
- 家族がインフルにかかるとどうしてもうつる
- お客様が体調を崩しているケースが増え面談で感染することがある
- インフルエンザなどの感染予防が難しい
- ワクチンを打ってもコロナやインフル感染は防げない
- 客がウイルスを持ってくる可能性がある
- インフルエンザ対策は大切で家族にも配慮が必要である
- 無症状の人と接触すると感染に気づかない
- インフルエンザやコロナは完全な感染対策ができない
- 季節性ウイルスへの対応としてワクチン接種を行う
- インフルエンザやコロナにかからないことが難しい
- 周囲からの感染による体調不良は避けられない
- 子どもの学級閉鎖は家族が注意しても防げない
- 乾燥と人との接触があるためマスク着用と除菌が必要である
- インフルエンザやコロナ、風邪など感染症対策が必要である
- 感染症の大流行は予防しても完全には防げない
- 忘年会や新年会など人と会う機会が多い
- コロナ禍後はマスクをしない人が増え大変である
- 風邪やコロナ、インフルが流行ると健康維持が難しい
- 周りに影響を受け家族がインフルになると防げない
- 冬も夏も動き回るため感染予防が難しい
- お客様がウイルスを持ってくる可能性があるため手洗いうがいを徹底する
- 冬は風邪が流行るため工夫が必要である
- 多数の人と対面するため感染リスクが大きい
- 周りがインフルやコロナになるため予防を徹底する
- 濃厚接触を避けられないことがある
- 対策しても風邪をうつされることがある
- 子どもからの感染は防ぎにくい
- インフルやコロナにかかると長期休みが必要になり顧客へ迷惑をかける
- 人混みを避けたいが役所対応などで避けられない
- 沢山の作業員と仕事をするため感染予防が必要である
- 家庭内感染を防ぐのが難しい
- 接客業なので多くの人と接することが難しさにつながる
- インフルやコロナの感染対策が課題である
- インフルの場合は休業を余儀なくされる
- 飲み会や会食が多いと風邪をもらいやすい
- 電車など人混みではマスクをしても感染することがある
- 子どもの間でインフルが流行し新しいスタッフは感染しやすい
- 風邪をひかないようにすることが難しい
- 家族が幼稚園や学校からウイルスを持ち帰る感染が防ぎにくい
- 家族内感染やコロナ、インフル、ノロが課題である
- 他の人が体調不良だと移されることがある
- 冬季の健康維持で難しいのは他からの感染である
- 接客業はどこでもらってくるかわからず少しの油断で感染する
- インフルになると休む必要があるため体調管理が重要である
- 個人事業主は流行している風邪の情報共有が難しい
- インフルなど季節性風邪の対策は難しい
- インフルやコロナは予防接種をしても感染することがある
- 職場ではマスクと手洗いうがいに対応できるが家族感染は厳しい
- 人と接しないことは難しいためマスクや距離の確保が必要である
- お客様が体調不良だとこちらも崩すことがある
- 接客業は感染症になりやすいことが課題である
- 冬は風邪が流行し気をつけていても移されることがある

冬の生活環境リスク

- 極寒の仕事環境では防寒対策に苦戦する
- 冬の寒さや悪天候で外出を控え運動不足になりやすい
- 早く日が暮れるためウォーキングの意識が薄くなる
- バランスの取れた食事を毎日準備することが難しい
- 施設では加湿ができず乾燥しやすい
- 乾燥しやすい地域では湿度管理が難しい
- 夏に比べ活動量が落ちるため毎日ジム通いを目標にする
- 寒さで運動と体温維持が難しい
- 寒さや流行ウイルスで体調を崩しやすい
- 季節の変わり目は温度変化に注意する
- 体を冷やさないように気をつける
- 運動不足になりがちで天候や気温で解消できないことがある
- 外仕事では寒さに耐えながら体調管理が必要である
- 寒さで外出が減り運動不足になる
- 室温調節と感染症拡大防止が課題である
- 運動不足の一方で暴飲暴食しやすく体調を崩しやすい
- 体が温まるまで時間がかかる
- 悪天候で外出できずストレスが溜まり精神面に影響が出る
- 通勤時は寒さと満員電車の暑さで体調を崩すことがある
- 温度変化に対応するのが難しく汗をかいたまま風邪をひけない
- 作業で汗をかいた時に着替えを逃し体調を崩すことがある
- 1日の中で体感温度差が大きく体調が不安定になりやすい
- 外仕事は外気温に左右されやすく服装調整が難しい
- 睡眠不足と運動時間の確保が難しい
- 自宅が断熱性能に劣り環境が良好でない
- 乾燥から喉を守ることが課題である
- 職場や自宅で温度と湿度の管理が必要である
- 気温差で体調を崩しやすくお客から風邪をもらうことがある
- 季節の変わり目の気温変化に年齢的に対応しにくい
- 昼夜の温度差が大きいため服装選びに注意する
- 外仕事では体温調整に気をつける必要がある
- 冬の寒さで現場作業中に体調を崩しやすい
- 軽い運動の時間が確保しにくい
- 雪でウォーキングができない
- 温かい飲み物や食べ物で体を冷やさないようにする
- 雨や雪で体調を崩しやすい
- 在宅ワークは日照不足や寒さで外出が減り運動不足や食生活の乱れにつながる
- 休みの日に雪で外出を控え運動不足になる
- 厚着すると暑く薄着だと寒い調整が難しい
- ヒートショックの課題がある
- 室内外の温度差や湿度管理が課題である
- 外仕事で防寒対策ができないことがある
- 気温が低い中で外にいるため工夫が必要である
- フリーランスは動かない日が多く筋力低下や血行不良を招く
- 移動手段がバイクのため寒さが厳しい
- 寒暖差で心身のバランスを崩しやすい
- 訪問仕事では寒暖差で自律神経が乱れやすい
- 外仕事で体が冷え風邪をひきやすいので早く暖まって休む
- 屋外で寒さや雨にさらされ病気や感染症リスクがある
- 寒暖差の中で体調を壊さないようにする
- 換気扇で湿度が下がりやすく湿度管理が難しい
- 寒い分風邪をひかないようにすることが難しい
- 寒さで毎日の運動が難しい
- 寒さで閉じこもりがちになり運動不足で体力が落ちやすい
- 寒いとお風呂でしっかり温まらないと立ち仕事で足がつることがある
- 乾燥で喉の痛みが出やすい
- 運動不足になりやすいため定期的に運動する必要がある
- 寒さや感染症で体調を崩しやすい
- 体の冷えは防ぎにくい
- 冬は家にこもりがちで外で気分転換できず健康維持が難しい

冬季の体調管理と業務効率に対する悩みや課題

— 個人事業主として、冬季の体調管理と業務効率に関して、今後解決したいと思っている悩みや課題を教えてください。

代替要員・サポート体制

14%

体調管理・健康維持

51%

業務効率・働き方改善

35%

体調管理・健康維持

- 結局は自分の体調を万全に整えるしかない
- 朝、なかなか起きれないことやついつい長く寝てしまう
- 冬季は寒さから外に出る機会が減りがちである
- 意識的に運動を取り入れ体を動かす習慣を確立することが課題
- 体調管理に関しては体力アップのためジムに通いたい
- 体調管理を徹底して体力消耗を避けることが必要である
- 感染症対策がいちばんの体調管理に重要である
- いつもと変わらず体調管理を行うことが重要であり体にむりをさせない
- 今行っている手洗い、うがい、換気、睡眠時間の確保を徹底する
- 健康管理も大事な仕事の一つなので免疫力を高める生活をしていきたい
- 体調管理の維持と集中力低下の改善などが課題
- インフルエンザ流行時の対応 家族がかかったらホテル暮らしなどもやらなくてはならない
- 乾燥するので良い加湿器が欲しい
- 身体が痛くなるので運動量を増やしていきたい
- 体調不良が起こった場合周囲にうつさないよう気をつける
- 睡眠に関しては寝られる時はしっかり寝たい
- 従業員の体調管理やプライベートでの過ごし方などは責任をもってすること
- うがい手洗いなど基本的な感染症の予防と余裕をもったスケジュール管理を意識すること
- 体調管理の一環で運動を取り入れたい

- 冬場はマスクを義務化してほしい
- 体調管理は気合いと意識改革が最もきく
- 予防できるところを見直して業務に影響が出ないようにしたい
- 寒くなり乾燥が強くなるのでしっかりと体温調節して温める
- 早く寝て早く起きることなど規則正しい生活リズムを崩さないよう継続すること
- 寒い時期は運動量が減りがちで体力が低下しやすい
- 寒い環境でもフットワークを軽くし動くように心がける
- 運動不足解消 屋内での解消はジムの会費などが必要になりがちである
- 冬季は感染症にかかりやすいため家族も含めた対策が必要である
- 室内でできる体力アップの運動をきちんとやるようにすること
- 冬季は体調を崩しやすいので手洗いうがいと十分な睡眠をとることが大切である
- 体を崩すとパフォーマンスに影響があるので健康対策が必要である
- 冬季はまれに発熱し休んで売上減にならないよう運動等で体力づくりをしていくことが課題である
- できるだけ体調を崩さないよう心がける
- 冬は肩こりや運動不足になりやすいためストレッチを積極的に取り入れようと思っている
- 食事管理と適度な運動をしながらストレスを溜めずに過ごす
- 人混みにできるだけ行かないこと
- 収入面で休めないため日頃の健康管理と早めの対策が大切である
- 自己免疫を下げる習慣や行動を避けた生活を続ければ良いと考える
- 湿度の調整をある程度自動化したいと考えている
- 運動不足を解消するための環境づくりと時間確保の方法
- 外食の制限を考えている 不特定多数のいる場所を避ければ感染しにくい
- 作業中はマスクを着用して感染を予防する
- 多少無理して仕事をすると余計に悪化してしまう
- 喉の乾燥やマスク忘れなど気のゆるみに気を付けたいと考えている
- マスクをしていない人も多くなったので感染防止に努めてほしい
- 自己管理をしっかりして繁忙期をいかに乗り切れるか
- 防寒できてなおかつ動きやすい服装を心がけている
- 体調管理が自己流にならないようジム等で正しい指導を受けたい
- 自分で気をつけていても感染してしまうことがある
- 体調を崩さないように気をつけて飲みに出かける回数を減らしたい
- 良いパフォーマンスで仕事をするために休みをしっかりとる
- 体の抵抗力が下がる時期なので抵抗力アップが課題である
- インフルエンザやコロナなどの流行り病をもらわないようにする
- 自分の体が資本なので体調を崩さないための免疫力アップが重要である
- 年を重ねると朝がつらく夜の寒い帰宅もつらい
- 事前に風邪をひかないような体調管理と行動をする
- 病気にならずに冬を乗り切りたい
- インフルエンザが流行したので来年からは予防接種をする
- 体調管理では手洗いとマスク着用を徹底することが重要である
- 冬季の体調管理と業務効率で今後解決したい悩みや課題はマスク着用、手洗い、うがいである
- インフルエンザやコロナになる不安を解消したい
- 年齢とともに体力低下で業務効率下がりがちであるため健康的な身体づくりが課題である
- 手洗いうがいはどこでもできるので実施し乾燥した場所で寝ないこと
- 体調を崩したくないのでストレスや睡眠不足に気を付けたい
- 年齢とともに体力が落ちている実感があり維持向上を図りたい
- 運動不足になりがちなので体を動かす習慣を無理なく日々に取り入れたいと考えている
- 運動不足の解消と集中力を上げるための工夫
- 就寝が深夜2時になっているため無駄作業を見直し24時までに寝たい
- サプリで体調管理をし万一体調を崩したら潔く休む
- 温度差による体調不良が多いため免疫力を高めたい
- 睡眠時間の確保と体調不良にならない努力
- 体調不良にならないよう適度な運動を実施する
- なるべく暖かい格好をし日光が当たる時間帯に作業を終える
- かげ、コロナ、インフルエンザには気をつけたい
- 事業所内の感染に気をつけたい
- お酒の機会が増える時は体調に注意する
- 運動不足や休日の過ごし方が課題である
- 冬を避けることはできないが体を天候にさらす作業は避けるべきである
- 夜遅くなることもあるため睡眠時間の管理をしっかりしたい
- 朝になかなかエンジンがかからないことを改善する
- 体調維持のための軽度の運動は必要である
- 今後ますます体調管理を心がけできるだけ病気をしないように気をつけていく
- 年一の健康診断を受け毎日の体調管理に気をつける
- 冬は運動不足になりがちであり寒くても続けやすい運動があると助かる
- 私は一年を通して食事、睡眠、運動に気を配っている
- 運動時にビジネスの動画を見て業務として取り入れていきたい
- 大きな影響はないがそれを維持できるようにしたい
- 夏場は非常に暑いので気をつけている
- 冬は寒いのでしっかりと寝て朝も朝食を食べている
- 休んだら補償がないので喉など冬の乾燥対策を知りたい
- バランスの良い睡眠が取れないのが悩みである
- 運動不足はジム通いなどで強制的に解消する
- サプリメントの摂取をより積極的に勧めたいと考えている
- 気候や季節は仕事効率に影響するため体調管理に意識的に取り組む必要があると考える
- 季節に関わらず体調管理を徹底し仕事に影響を出さないよう気をつける
- 休める時にしっかり休憩しリフレッシュする
- 少しでも体調の変化を感じたら迷わず休む
- どうしたら風邪にかからないようになるか
- 不調時に周囲へ負担をかけず療養できれば体調を維持しやすい
- 冬は室内のトレーニングジムで筋肉量を減らさないようにしたい

■ 業務効率・働き方改善

- 体調を崩して業務に支障が出ても売上変化を出さない
- 年末年始に休めないことが多いためプライベートとの両立方法を考えている
- お客様の体調不良でリスクが増えるため先のスケジュールを事前にあけておく
- 維持費や経費の問題があり休みが長期化すると無理でも仕事をしなければならない
- 自由に働けると思って始めたが実態と合わず働き方に悩んでいる
- 感染リスクはゼロにできないため業務効率化を進めオンラインでの仕事も取り入れたい
- できるだけオンラインで作業する 外に出続けると風邪をひきやすい
- 正月にゆっくりしたいが年明け直後の行事や経理対応で気持ちが休まらない
- 現場に出ないと収入にならない契約で働いている
- リモートでできることを増やしたい
- 暴飲暴食を避け雪の影響を見越して余裕をもって行動する
- 自身の稼働以外に外部活用やシステムで収入を補強する
- 仕事量を減らして売上を上げることが課題である
- 寝不足にならないよう日々の業務管理を行う
- 外出を控えるためリモートワークに力を入れる

- 業務効率は自身に負荷をかけない設計が重要である
- 業務時間外の過ごし方も計画しルール化する
- 現在の取り組みを継続し売上を維持する
- 野外での現場調査や現場管理業務を極力減らす
- 冬は体が温まるまで時間がかかるため効率的に作業できる環境を整えたい
- 余裕のある工程にしてもらいたい
- 事前に作業内容を確認し防寒を用意する スケジュールを管理し健康診断を受ける
- 患者の体調不良によるキャンセルを防ぎたい
- 時間管理、ツール活用、アウトソーシング、ワークスペース整理を進める
- 暖房使用によるリモート時の光熱費が気になる
- 今後も自宅で作業を続けられるようにする
- オペレーションを見直し睡眠と運動の時間を確保したい
- 自宅作業場の断熱性能を高めエアコン効率を上げる
- 休みも必要だが生産性向上が課題である
- 就業時間を意識して作業し残業時は定期的に休憩をとる
- 業務効率面では視野を広げ気配りとモチベーションコントロールを身につけたい
- 忙しすぎると体調管理が疎かになるため仕事のやり方を見直す必要がある
- 天候不順でできない作業があるため雪の影響がない場所が望ましい
- 客数減に対して来店頻度を高める方法を知りたい
- 暖房器具を導入し快適に働ける環境を作りたい
- 雨の日は寒いので可能なら休みにしたい
- 寒さによる体調不良は管理していても難しいため無理なスケジュールを入れない
- 年末年始の繁忙や確定申告の事務負担も課題である
- 社会問題や感染症の際は業務効率化の工夫が必要である
- 定期的に休みを取得できるよう日々の売上を高める
- 外出を最小化して自己体調管理に努めるが顧客都合で外出が必要な場合は断れない
- 在宅ワークを取り入れることを検討している
- 体調不良の際は事前連絡やマスク着用を顧客にも求めたい
- 運動不足と長時間労働による集中力低下を解消し休憩と業務時間の管理を改善したい
- 可能であれば一日の労働時間を短縮し体調管理を優先する
- 空気清浄機や加湿器の定期清掃を継続し税関連は年末だけでなく定期的に処理する
- 衛生面とリモートワーク率の向上を会社に働きかけたい
- 冬は社内業務を主にしたいが現実的には難しい
- 車の購入やバイクの買い替え、布団の増設を検討している
- 日が暮れるのが早いので仕事を早めに切り上げる
- 作業場の温度低下で作業時間が延びるため温度を上げたい エアコンは乾燥が課題である
- 正しい生活リズムを保つ必要があるが夜も働かないと収入が確保できず悩ましい
- 室温や湿度を快適に保ち仕事効率を上げたい
- 暖房費がかかるため冬は沖縄に行く計画であり物を減らす生活を目指す
- 現状維持を基本としつつ運用する
- 働くことと休むことを両立し売上を出す
- お客様が健康でいてくれることを望む
- 冬は寒く温かい時のように軽作業ができないため我慢して対応する
- 睡眠時間を増やすために何を削るかの取捨選択に迷う

代替要員・サポート体制

- 休業時にサポートしてくれる人を業務委託で探すこと
- 体調を崩すと代わりがないため、体調を崩さないよう健康管理に努めること
- 運動や栄養摂取だけでなく、体調不良時にサポートしてもらえる環境を整備すること
- 体調悪化時に休みたいがマンパワーが不足している
- 一人で業務をしている場合、代わりの確保が難しい
- 冬季に限らず代わりに対応してくれる人を選べるようにすること
- 一人でお店をしているため体調を崩すと閉店せざるを得ない
- 個人事業主は仕事を休めないため、特に代替が難しい
- 体調不良時に対応できるよう人員に余裕を持ちたい
- 急な人員補充が必要になった場合の対応が難しい
- ちょっとした風邪でも休めない状況であり、本当は休みたい
- 人手不足によりアポイント調整が難しいため派遣スタッフも視野に入れている
- 体調管理は行っているが、もしもの場合の代替策を整えたい
- 自分が動けなくなっても店舗が回るようにすることが課題
- 自身は体調管理を徹底しているが、管理しているメンバーへのフォロー体制を整えたい
- 睡眠時間を確保しつつ休んでも業務が回るよう連絡体制を構築する
- スタッフとも予防を徹底し、体調管理への関心を高める対話を心がける
- 感染症にかからない環境作りと体力作りをスタッフにも実践させる
- 体調不良時に代われるスタッフが少ないため体制を強化する必要がある
- 自分が倒れた場合に備えたサポート体制を整備する
- 年間レッスン回数を減らし体調不良時に休めるようにする
- 年齢を考慮しスタッフ育成に力を入れるべきか検討している
- 人員を増やすことで対応しやすくなる
- 課題は人員の確保とそれに伴う報酬の確保である
- 長期間寝込んだ場合に緊急対応ができるよう管理会社に依頼できる体制が必要
- 人手不足を解消できれば急な休みに代走を依頼できる
- 予約が埋まっているときに休む必要が生じると対応できない
- 長期病気に備えて貯蓄をしておく必要がある
- 一人で動いているため体調不良時の代理人が必要である
- 保証がないため体調不良でも休みにくい
- 他の人と連携し業務内容を共有して補い合える環境を作る
- 自分が休んだ時に頼める人員体制を構築する
- スタッフの体調管理を徹底させることが課題である

健康管理のために役立った取り組み

— 健康管理のために周囲から得たアドバイスや役立った取り組みがあれば教えてください。

美容業

- ウォーキングは20分以上行うことで効率よくカロリーを消費できる
- 首を冷やさない、塩をちゃんととる
- 体力と筋力を少しでもつけるための運動をする
- 乗り物とか便利なものが多いが、めんどくさいが歩くようにしている
- お風呂から出る時、手足に水をかけて出ること
- 運動、栄養のある食べ物、睡眠を心がける
- 適度な運動や、規則正しい生活リズムで日々過ごすこと
- しっかり食事を摂ること、ちゃんと体を休めること、運動すること
- 空気清浄機を使ったり、風予防に良い椎茸を食べたりする
- 手洗い、うがいが1番の予防である
- ヨーグルトを毎日摂る人はコロナやインフルエンザにならない人が多い
- とにかくうがい手洗いを徹底するに限る
- 湿度を管理することやうがい手洗いなど
- 結局はしっかりした睡眠、バランスの良い健康的な食事、適度な運動

- よく食べてよく寝るが1番効果的である
- 気温湿度など睡眠環境をしっかりと整える
- サウナなどを使って体調を整える、免疫力、自律神経の改善
- 発酵食品を食べ睡眠を8時間以上とる
- ヨーグルトを毎日食べると良いと聞いた
- 人間ドックを受ける、病院にいち早く行く
- 食べ過ぎに注意して睡眠時間を増やすようにする
- よく食べてよく寝る、それによって自身の免疫力が上がる
- 食べ過ぎないことと、水にこだわるべきである
- 無理をしないでなるべく休むようにして睡眠をとる
- ストレッチなど続けやすいことをする
- 少し体調が悪くなった時点で適切な漢方を飲むと効く
- 毎日朝イチに冷水のシャワーを浴びる、コールドシャワー健康法は体調を崩さなくなる
- 朝に白湯を飲む、寝る前に白湯に蜂蜜とレモン果汁を入れた物を飲む
- R1の飲み物を飲むようにしてから風邪をひかなくなった
- 食生活の見直しと適度な有酸素運動をする
- 風邪を引いたと感じた時には小児用ジキニンシロップを一本飲む
- 食事を自分で作ると良い
- よく寝てよく食べること
- 十分な睡眠と栄養管理と軽い運動が大事である
- 腸内環境を整える意識が大切である

飲食業

- ストレッチは年齢を重ねると特に大事
- 飲食は冷えやすい環境に居るので首、手首、足首を冷やさないようにレッグウォーマー等を活用
- 免疫を高める食事を意識する
- 葛根湯を飲むと身体が温まって風邪をひきにくくなる

小売業

- タンパク質をしっかり摂ったほうがいい
- 家に加湿器がいい
- 飲み物を準備して10分に一度は口にして常に喉を潤しておく
- 普段から除菌しすぎないことは大事である
- みかんを毎日食べるなどビタミンを食物から直接摂取することで風邪を防ぐ
- 睡眠時間の管理とスマートフォンの操作時間の厳守をする
- やはりうがい、手洗い、乾燥していればマスクの徹底
- 毎日黒酢を飲むようにしている、肌荒れも改善され健康に良い
- 普段の食事はインスタント食品に頼らずバランスの良い食事をする

建設業

- とにかく睡眠時間は7時間くらいとる
- 休める時にゆっくりと過ごしストレスを溜めすぎない
- 軽い運動を取り入れる時間を確保する
- 健康は食生活によるところが多いが、特に水が大事である
- 基本的に生活習慣を乱れないようにする
- こまめに水分を取ることやなるべく人ごみを避けること
- 基礎体温を上げてビタミンを摂取し適度な運動をする
- 体温調節をしっかりして栄養価の高い物を食べるようにする
- 人混みを避けてマスクをし至近距離での対応を避ける
- 最近R-1を勧められて飲むようにしている
- 毎年同じ時期に健康診断を受けて自分の状態を確認する
- 首元を冷やさないようにネックウォーマーなどで対策をする
- とにかく冬場でも水分補給をする
- バランスの良い食事と十分な睡眠
- 毎日湯船に浸かりすぐに布団入ることで疲れが溜まりにくくなる
- 毎日のストレッチやサプリメントを取り入れる
- むるめのお風呂に浸かり無理せずゆっくりとした睡眠をとる
- 体調が悪く感じたら無理せず休む
- うがいは水と少量の塩と少量のお酢で行うと殺菌効果があり安価である
- 加湿器がなければ濡れタオルを部屋に干す
- 無理でも食事は三食食べることを心掛ける
- 手洗いうがいを徹底する
- R-1ドリンクなどで免疫力をつけると風邪をひきにくい
- よく食べてよく休み喫煙やアルコール飲料を控え感染予防措置を遵守する
- 手洗いうがいの徹底や流行時に人混みにいかない
- 漢方薬で予防をする
- 夏は脇の下などを冷やして熱中症を予防する
- 規則正しい生活をする
- バランスの良い食事と軽度の運動が効果的である
- 冬は湯槽に浸かるのが良い
- 寒さからの身体の温度調整やマスク着用をする
- 疲労回復のためのサプリメントをとる
- 水分補給と梅干しを欠かさず摂取する
- 早く仕事を切り上げて自宅に帰る
- 身体を動かすことで体力がつく

運送業

- 運動不足になりがちなので短時間でも毎日ウォーキングやストレッチを取り入れる
- 健康管理のためのアドバイスは首を冷やさないようにすること
- 手洗いうがいの徹底と常時マスクをつける
- 休める時は必ず休み無理をしない
- 規則正しい生活と適切な飲食、しっかりとした睡眠を心がける
- 時間がなくとも必ず3食を食べる
- 腹巻きをして寝るようにしている
- 鼻うがいをするようになってから風邪をひかなくなった
- 少しでも調子が悪く感じたら早めに薬を飲み睡眠を多めにとる
- マスクを必ず着用しストレスを溜めないように休日は趣味や娯楽を楽しむ
- 不足している栄養素を補う健康食品を摂取する
- 防寒対策でニット帽をかぶり熱冷ましシートを貼って体調が悪い時を乗り切る
- 質の良い睡眠が最高の健康管理になる
- やはり基本的な手洗いうがいの徹底、よく食べよく寝て適度に動く、この二つを意識してから風邪や
- インフル、コロナに罹っていない
- 車中泊の時は濡れたタオルをぶらさげる
- 普段の食事だけではビタミン不足になりがちなのでサプリメントや野菜ジュースを摂取する
- 妻に勧められてサブリを毎日飲むようにしている
- 無理なことはせず身体に相談しながら決める
- グルタミンを摂ると風邪をひきにくい
- 湯船につかり十分な睡眠を徹底する

不動産業

- きつい運動は長く続けられない。軽い運動をできれば毎日行う
- スポーツを趣味の1つに持ち、体を動かす習慣をつける事で心と体をリフレッシュさせる
- 定期的なウエイトトレーニング

WEBサービス業

- 毎朝日光を浴びつつ散歩をする
- 運動はすべきだが冬場は継続できないので室内でできる運動を取り入れる
- 在宅メインの場合は乾燥対策としてはちみつを摂取し、花粉症には紅茶を飲む
- 休憩のたびに肩を回す
- 身体を冷やさないようにし足元を温める
- 外出時はマスクを欠かさずする
- 作業の合間に短い休憩を取ること
- 30分ごとに立ち上がりストレッチや5分程度歩くことが効果的であり仕事効率も良くなる
- 定期的にリフレッシュの時間を確保することも重要である
- 運動前後のストレッチは柔軟性を高めケガ予防につながる
- 冬季は保湿のために部屋干しをする
- 空気清浄機や加湿器をつけ室内の状態を安定させる
- 忙しいときほど休みを取り温泉などで気分転換すると良い
- 手洗いうがいなど基本的な習慣をおろそかにしない
- せきエチケット、マスク、手洗い、換気、ワクチンを徹底する
- 筋トレをする
- 空気清浄機は役に立つ
- 定期的なストレッチや散歩をし、作業中にタイマーを使いこまめに休憩を取る
- ポモドーロ・テクニックは集中力維持に役立つ
- 風邪のひきはじめの兆候を見逃さず早めに休む
- 外に出て太陽を浴びると自律神経が整う
- こまめな湿気と換気、朝日を浴びる習慣、軽い運動で血流を流すことが効果的
- 朝にカーテンを開け日光を浴びると気分の切り替えや集中力維持に効果がある

医療業・福祉業

- 空気入れ換え、整理整頓、マスク
- 冬場に厚着をせず薄着でいることで基礎体温の向上を目指す
- PFCバランスの整った食事をとる
- 旬でない野菜や品種改良されたもの、残留農薬や食品添加物をなるべく避ける
- ビタミンやアミノ酸類のサプリメントを摂る
- うがい、手洗い、水分補給、乾燥予防を行う
- 身近な人への感謝の気持ちを常に持つことが大切である
- 絶対体調不良になってはいけないという強い意志を持つことが最も効果的である
- 睡眠時間の確保と健康的な食事は必須である
- 規則正しい生活と軽い運動と適切な食事をする
- 毎日睡眠時間を長く確保し気分が落ちた時は外を走る
- やはり腸内環境を整えることと手洗いの徹底が大事である
- 寝る前にスポーツドリンクをコップ一杯飲む
- 「糖質疲労」という書籍をきっかけに糖質制限を始め血圧が下がった
- 胃腸に優しい食品を摂取するとお腹の調子が良い
- インフルエンザや花粉症の時期には鼻うがいが必須である
- サプリメントを摂るのが簡単で効果的

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 予定作成としてまず休みを決めてしっかり休む
- デジタルデトックスを月1回程度行う
- 冬は自動車移動が多くなるので少しでも歩くようにする
- 水素吸入で免疫力を強化する
- マスク着用は必須であり加湿器も有用
- ビタミン剤を摂取し早寝早起きをする
- 陽を浴びて毎日運動をすることで体調もメンタルも良くなる
- ジムで運動し加湿器で加湿する
- とにかく寝る時間を確保することが健康管理の第一である

個人投資家

- 外出後の手洗い、うがい励行が重要である
- 毎日軽い運動、バランスの良い食事、疲れたらすぐ休む、体を冷やさない
- 湯船にしっかりつかすることで睡眠の質が良くなる
- レモンを入れた蜂蜜湯を飲むと良い
- アルコール手拭きを常備し食事前に必ず手を拭く
- 一年を通して食事、睡眠、運動に気を配る
- 砂糖、油、乳製品、小麦粉をとらないようにする
- 冬場の屋外は頭を守ることが大事であり、マスクと帽子で風邪を防ぐ

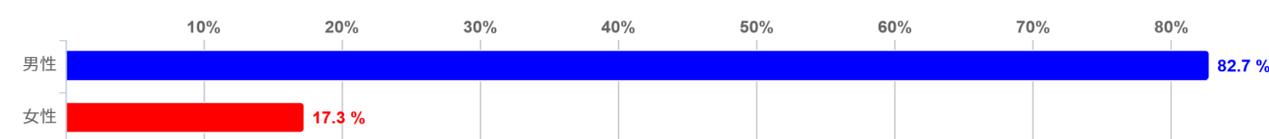
その他

- 仕事もプライベートも充実させるためには睡眠が一番大事
- インフルエンザ予防のため紅茶を摂取する
- 寝るときにネックウォーマーとレッグウォーマーで首と足首を温める
- 鍋で野菜を摂ると水溶性栄養素も摂取できる
- バランスのよい食事をとり暴飲暴食を避ける
- 紫外線の少ない早朝に日光を浴びビタミンD生成やセロトニン分泌を促す
- 砂糖、乳製品、小麦系をやめることで腸内環境や免疫力が改善され軽い運動を続けると良い
- 体調不良の初期で早めに手を打つ
- アスコルビン酸の原末を毎日摂取しタンパク質をとる
- 健康食品やサプリメントをできる範囲で摂取する
- 手洗いうがいと食管理を徹底する
- 冬は浴槽につかることで血流が良くなり安眠につながる
- 室内ストレッチや腹式呼吸は高齢者に効果的
- 体幹トレーニング、腹式呼吸、ウォーキングをする
- 毎日ウォーキングして体を動かす
- 体調を崩した時は麻黄湯を服用する、筋トレや食事管理も大切
- 温度変化をなくし部屋を暖めすぎない
- 風呂は浴槽につかり風呂上がりにストレッチして早めに寝る
- 筋トレやジョギングで代謝や体温を上げ免疫力を高める
- 繁忙期はキューピーコーワを飲むと体調を崩しにくい
- 健康管理は「食事・運動・睡眠」を基本にしマスク着用や手洗いうがいを徹底する
- 足を冷やさないよう足裏にホッカイロを貼る
- 軽い運動を取り入れる
- お客様の体調を考慮し対面の有無を判断する
- マスクをし睡眠をとり手洗いうがいを

- スポーツやマッサージ、ストレス解消法を取り入れる
- カーテンを開けて寝て朝日を浴び体内時計を整え、温かい飲み物や湯たんぽで安眠を促す
- 睡眠時間の確保と衛生管理
- 腸を元気にして抵抗力をつける
- オリジナルジュースで栄養を摂取する
- R-1ドリンクを飲み続けると風邪をひきにくい
- 入浴、睡眠、歯磨き、レモン水を習慣にする
- 日々の生活サイクルを大きく変えない
- サプリを摂取する
- 冬場のインフルエンザ対策には違和感を感じたらすぐ葛根湯を服用する
- 筋トレをすると体がスムーズに動きやる気も上がる
- ストレスを溜めず笑って過ごす
- 風邪予防に自家製シロップを飲む
- サプリやジムで体調を整える
- 水分補給を心掛ける、特に麦茶が良い
- 体が固くなると調子が悪くなるため柔軟性を保つ
- 入浴後のビールは体を冷やすため避ける
- 毎日ストレッチやウォーキングをしょうがいをする
- ビタミン不足で時間がない人にはにんにく注射がおすすめ
- ポールウォーキングやノルディックウォーキングは全身運動になり安価で良い

本調査の回答者属性

▼ 性別



▼ 年齢

