

TBS 総合嗜好調査

あらゆるものの「好み」について長期的に調査し、
今後の生活者の動向を捉える調査データベースです。

疲労回復・ストレス解消法 第1位は「睡眠」

コロナの影響に加え、寒さが本格化してくるこの季節。
できるだけ外出は避けたい昨今の状況はまだ続きそうです。
さて、多くの方はどのようにして疲労回復やストレス解消を行っているのでしょうか？
「疲労回復・ストレス解消のためにしていること」の調査結果をご紹介します。

「睡眠をとる」を筆頭に、「音楽を聞く」「うまいものを食べる」など、
屋内での疲労回復・ストレス解消を行っている方は多いようです。

Q170 あなたが疲労回復やストレス解消のためにしていることがあれば、
次の中からいくつでもお知らせください。（％）

1	睡眠をとる	50.8	18	カラオケや歌を歌う	10.6
2	音楽を聞く	29.9	19	その他の趣味で気をまぎらす	10.2
3	うまいものを食べる	27.4	20	タバコを吸う	10.2
4	入浴する	25.3	21	マッサージをしてもらう	9.8
5	テレビ・DVDを見る	24.2	22	ペットと遊ぶ	8.9
6	ゴロ寝をする	21.9	23	仕事・家事・勉強を休む	8.6
7	お酒を飲む	21.2	24	栄養ドリンク・栄養剤を飲む	8.3
8	おしゃべりをする	20.5	25	ツイッターなどのSNSをする	7.2
9	食事に気をつける	19.6	26	ドライブをする	6.5
10	お菓子を食べる	17.8	27	健康ランドに行く	5.5
11	買物やウインドウショッピングをする	17.5	28	電話をする	4.7
12	旅行する	14.1	29	パチンコ・パチスロをする	3.5
13	本・雑誌・新聞を読む	14.0	30	マッサージ機器を使う	2.9
14	散歩する	13.1	31	ギャンブル(競馬・競輪など)をする	2.7
15	インターネットやメールをする	12.5	32	ゲームセンターへ行く	1.7
16	自宅でゲームをする	12.2	33	アロマセラピーをする	1.6
17	スポーツをする	10.6			

データ元：TBS 総合嗜好調査 2019年（n=1947 男女 13～74才）

東京地域 約1,200名 阪神地区 約600名 男女 配布自記式
1975年は18～59歳、1976年は15～59歳、1977-2004年は13～59歳、2005-2013年は13～69歳、2014年以降は13-74歳
時系列データは東京地域 約1,000名 男女 13～59歳 を対象

企画・実施：株式会社TBSテレビ

販売： **JDS** 株式会社ジェーディーエス TEL：(03)3358-1601 URL: <https://jds.company/inquiry/>