

兵庫ヤクルトオリジナル調査「ヤクルトレディ１００人に聞きました！」  
「はたらく女性のリアル調査！ヤクルトレディの年末年始、昔と今」

調査方法：社内アンケート

調査機関：自社調査

調査人数：１５４名

対象者：ヤクルトレディ（２０代～６０代）

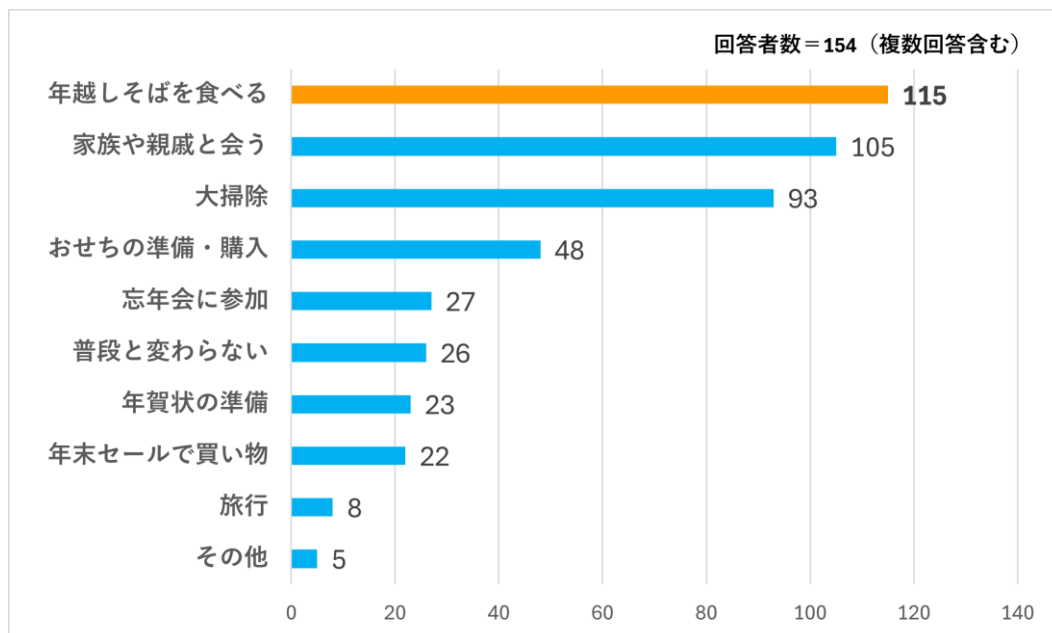
調査時期：２０２５年１０月１６日～１０月２４日

**【調査理由】**

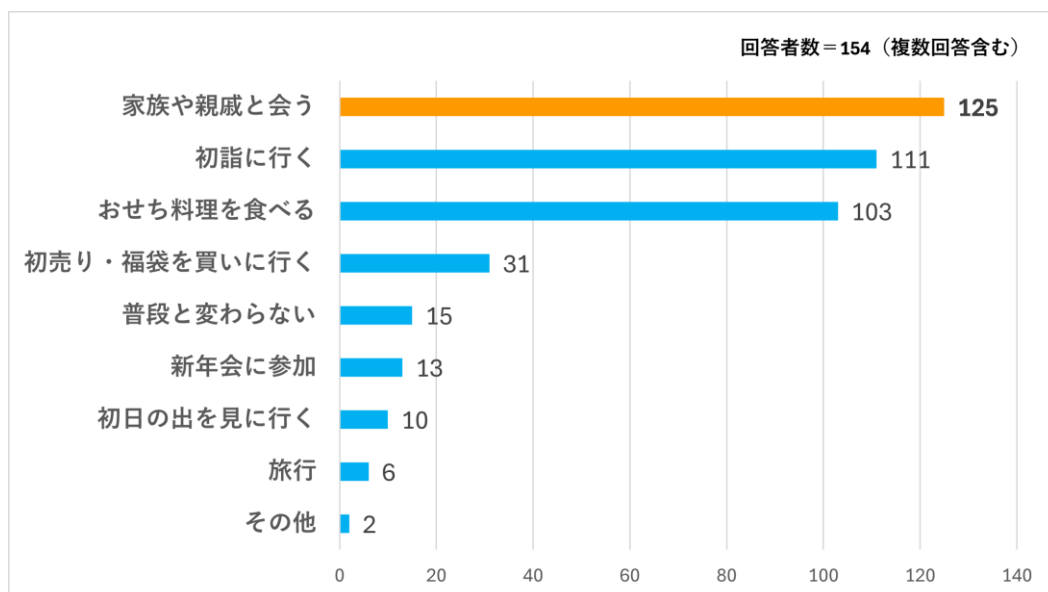
年末年始は、１年の中でも特に慌ただしくなる時期です。忙しい毎日の中で、はたらく女性がどのように年末年始を過ごし、工夫しているのかを知るため、ヤクルトレディ１５４名を対象にアンケートを実施しました。

## 1. 年末年始に何をしますか？

### 【年末】



### 【年始】



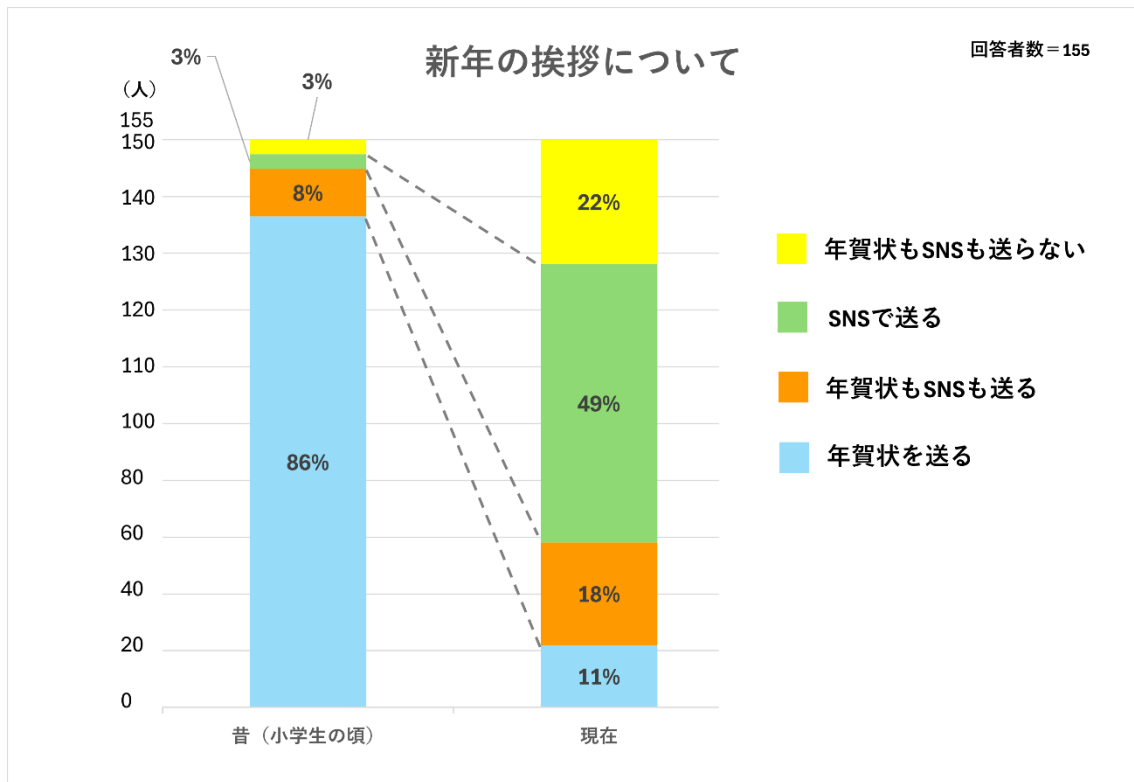
年末は、多くのヤクルトレディが「年越しそばを食べる」「家族や親戚と会う」「大掃除」と回答しました。

年始は、多くのヤクルトレディが「家族や親戚と会う」「初詣に行く」「おせち料理を食べる」と回答しました。

家族団らんの時間を過ごししながら、伝統的な行事を大切にしていることが分かりました。

2. 年末年始の出来事で、昔（小学生の頃）と現在について教えてください。

【新年の挨拶について】

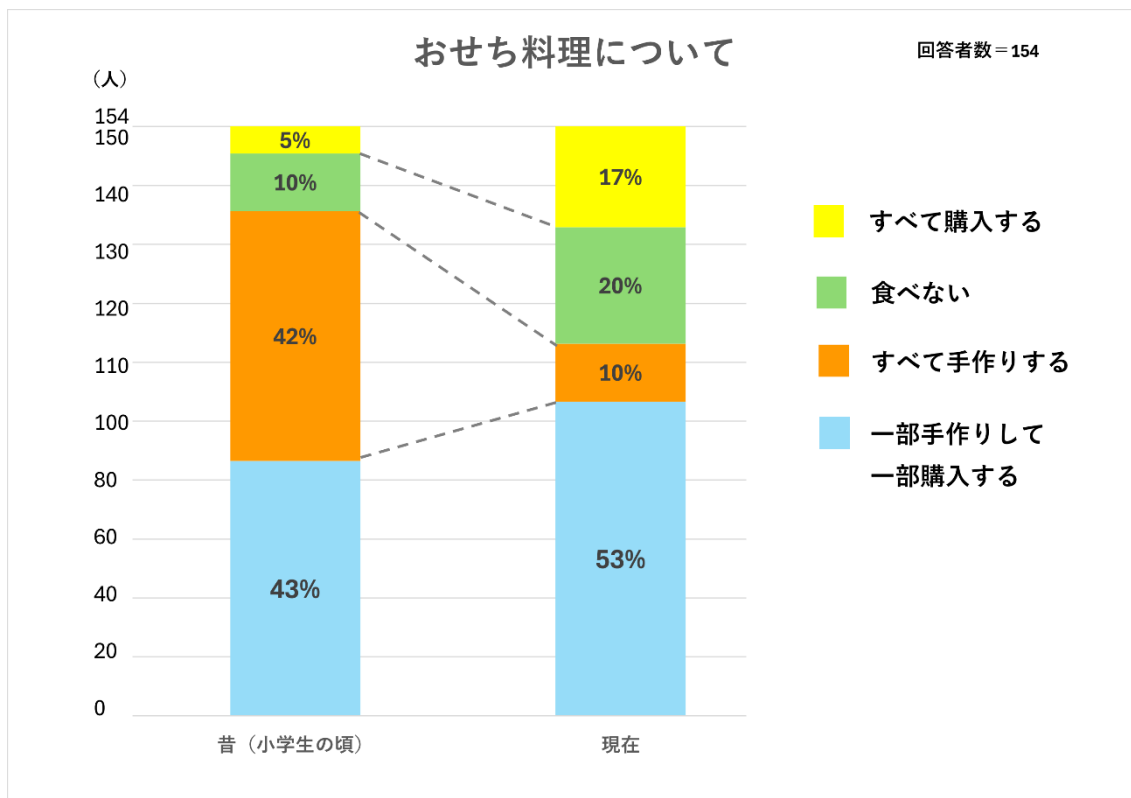


昔（小学生の頃）は、約9割が「年賀状を送る」と回答しました。

現在は、「年賀状を送る」の回答が約1割に減少し、「SNSで送る」の回答が約5割に増えました。また、「年賀状もSNSも送る」「年賀状もSNSも送らない」の回答も増加しています。

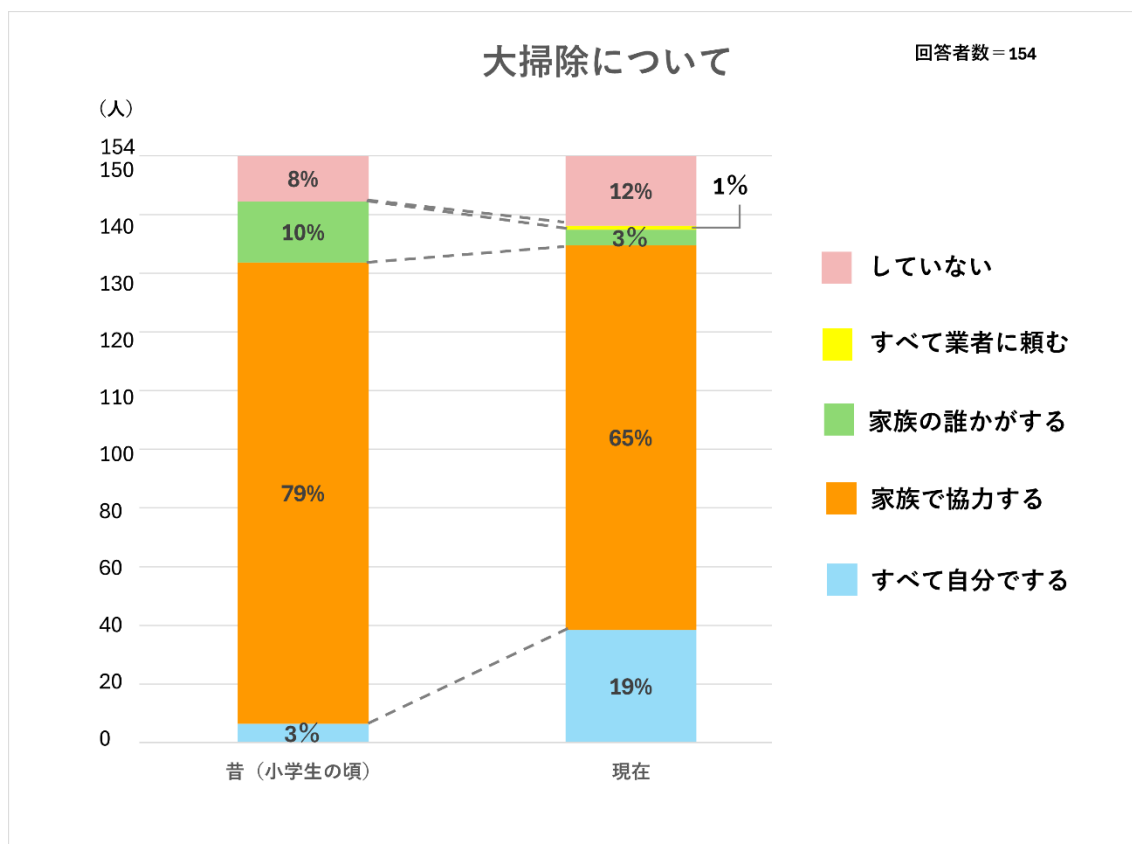
共働き世帯の増加による仕事と家事の両立や、デジタルデバイスの発展により、新年の挨拶が「年賀状を送る」から「SNSで送る」や「どちらも送らない」へと変化していることが分かりました。

## 【おせち料理について】



昔（小学生の頃）は、約4割が「すべて手作りする」と回答しましたが、現在は1割に減少しています。「一部手作りして一部購入する」と回答した割合と合わせると、昔（小学生の頃）は約9割、現在は約6割となっています。また、「食べない」と「すべて購入する」と回答した割合は、昔（小学生の頃）に比べて増加し、現在では約4割となっています。生活スタイルや価値観の変化により、市販品をうまく取り入れる家庭が増え、手作りと購入の併用が主流になりつつあると見受けられます。

## 【大掃除について】



昔（小学生の頃）は、約 8 割が、「家族で協力する」と回答しました。

現在も、約 7 割が「家族で協力する」と回答しましたが、「すべて自分でする」と回答した割合は、昔（小学生の頃）に比べて増加し、現在では約 2 割となっています。

現在では、家庭を支える中心的存在として、家事の主な役割を担いながら年末年始を迎えていることが分かりました。

3. みんなに教えた「大掃除の裏技」があれば教えてください。

<掃除法>

- ・新聞紙を濡らしてちぎり、床にばらまいて掃き掃除をするとキレイになる
- ・便利なお掃除グッズを活用する
- ・掃除機の前にコロコロ（粘着クリーナー）でホコリをとる
- ・物を動かしてから隅々まで掃除する
- ・フローリングシートで、玄関周りも拭く
- ・掃除と一緒に断捨離も行う
- ・掃除する場所を区分けして1か所ずつ片付ける

<日常からの習慣>

- ・帰ってきたら手と足を必ず洗う
- ・毎日少しずつ掃除をする

<スケジュール・計画の工夫>

- ・早朝から始めるとやる気がダウンしにくい
- ・週間天気を見事に事前に見て、洗うものから着手
- ・暖かい季節に掃除すると汚れが落ちやすい
- ・スケジュールやチェックリストを作成する
- ・10月～12月初旬から少しずつ進める（年末にまとめてするのは大変、寒くて動けないため）
- ・12月に入ってからリスト作成し、土日ごとにしていく（ルーティン化）
- ・夏にできる掃除をしておく
- ・窓ふきやエアコン掃除はGWにする（寒さ対策）
- ・秋頃から普段できない場所を少しずつ掃除しておく
- ・寒くなる前に掃除をスタートしておく

<その他>

- ・SNS（Instagram など）で掃除動画を見てモチベーションを上げる

「毎日少しずつ掃除しておく」「暖かい時期に行う」など、日常習慣や季節、気候を意識して計画し、効率よく進める工夫をしていることが分かりました。また、新聞紙やフローリングシートの活用といった、ちょっとした掃除のコツを取り入れることで、忙しい日々の中でも無理なく大掃除を終えていることが明らかになりました。

4. 年末年始の体調管理のために取り入れていることやおすすめのアイテムがあれば教えてください。

【取り入れていること】

<健康維持>

- ・手洗い、うがいの徹底
- ・毎日「ヤクルト」を飲む
- ・マスク着用
- ・鼻うがい、お茶うがい
- ・取り箸を使う
- ・歯磨き粉を分ける
- ・人混みを避ける

<食事・栄養面>

- ・風邪を引かないよう、「生姜」を使った料理を食事に取り入れる
- ・野菜をたくさん食べる（バランスの良い食事）
- ・朝起きたら白湯を飲む
- ・温かいものを食べて、体を温める

<身体のケア>

- ・身体を冷やさない（特に首、手首、足首）
- ・ふくらはぎを動かす
- ・お風呂上りすぐ髪を乾かす
- ・散歩する
- ・毎日入浴剤を入れて湯船につかり体を温める
- ・ストレスをためない
- ・規則正しい生活
- ・少しでも疲れを感じたら「タフマンスーパー」を飲む！
- ・ゆっくり体を休める

【おすすめのアイテム】

- ・ホットアイマスク
- ・ルームソックス
- ・加湿器、空気清浄機

手洗い、うがいの徹底やマスク着用などとあわせて、体を温める工夫や身体のケアにも気を配っていることが分かりました。

番外編：年末年始にしたいことがあれば教えてください。

【アウトドア編】

<旅行・おでかけ>

- ・温泉旅館でゆっくりしたい
- ・ハワイなど海外で年越し
- ・四国一周
- ・一人旅をしたい

<イベント・お楽しみ>

- ・フェスや推しの年越しライブに行きたい
- ・ディズニーランド、ユニバーサルスタジオジャパンに行きたい
- ・家族で「ウルトラヒーローズニューイヤーフェスティバル」に行きたい
- ・初詣、初日の出を見に行く
- ・登山

<買い物・食事>

- ・ショッピングやセールで爆買い
- ・忘年会で騒ぐ
- ・宝くじを買う
- ・いつもよりリッチな食事（すきやき、ふぐ、かになど）

<家族との時間>

- ・家族で出かける
- ・離れて住む家族に会う
- ・お墓参り
- ・一切の家事をせず、ただただ子どもたちと遊ぶ時間だけに費やしたい（家事をするとどうしても遊ぶ時間も削られてしまうため）

【インドア編】

- ・家族と家でゆっくり過ごす
- ・断捨離
- ・こたつで寝たい
- ・1人でゆっくりしたい
- ・満足するまで寝る

「初詣、初日の出を見に行く」「ディズニーランドやユニバーサルスタジオジャパンへ行き



たい」など、日常の家事・仕事から離れ、心身のリフレッシュと家族・趣味の時間を両立したいヤクルトレディが多数いることが分かりました。また「家族と家でゆっくり過ごす」「1人でゆっくりしたい」など、休養や自分時間も大切にしたいという想いも見られました。

## まとめ

今回の調査から、ヤクルトレディは、年末は「年越しそばを食べる」「家族や親戚と会う」「大掃除」、年始は「家族や親戚との団らん」「初詣に行く」「おせち料理を食べる」といったように、年末年始を伝統行事や家族との時間を大切に過ごしていることが分かりました。また、新年の挨拶は年賀状中心から SNS 中心へ、おせち料理は手作り中心から市販品を併用するスタイルへと移り変わり、昔（小学生の頃）と現在で生活スタイルの変化が見られました。大掃除に関しても、家事の中心的役割を担い、新聞紙やフローリングシートといった身近で手に入りやすいものを活用したり、掃除スケジュールやチェックリストを作成するなど、工夫しながら効率的に大掃除を行う傾向が見受けられました。さらに、健康維持の徹底や規則正しい生活、食事・運動・休養を意識するなど、年末年始においても体調管理への配慮がうかがえました。お客さまに健康をお届けするヤクルトレディは、自らの生活の中にも健康を意識した習慣や工夫が根づいていることが分かり、改めてその意識の高さをうかがえる結果となりました。

はたらく女性にとっても、年末年始は家族で過ごす貴重なひとときです。1 年の疲れを癒し、新たな年を迎えるにあたって心身ともにリフレッシュするためにも、「無理をせず、楽しみながら、少しずつ準備する」ことで、充実した年末年始を送っていただけると幸いです。