

【報道関係者各位】

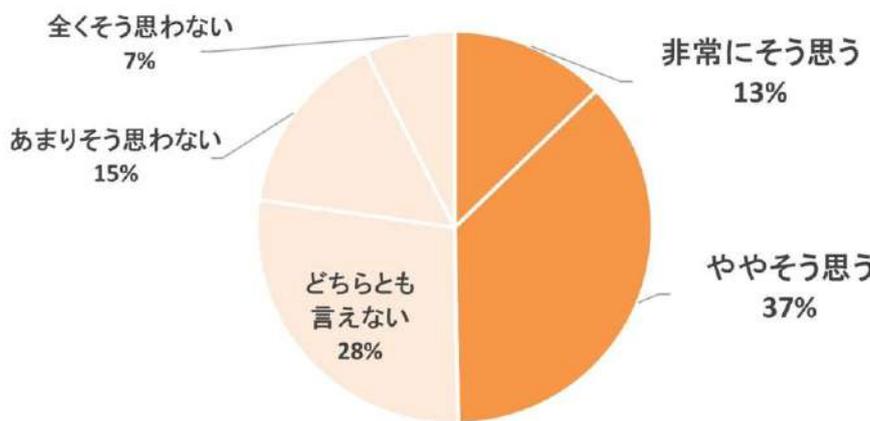
2025年5月1日

Oisixが「5月病」の実態を調査 60%が十分な休息を取れていないことが判明 最大の要因は「仕事や家事に追われていた」 50%が家事サポートサービスの利用意向有 ～食卓代行サービス「デリOisix」が共働き世帯の支持で急拡大！約2ヶ月でコース登録者数が1万人を突破～

食品のサブスクリプションサービスを提供するオイシックス・ラ・大地株式会社（本社：東京都品川区、代表取締役社長：高島 宏平）が展開する「Oisix」は、5月病※の実態調査を実施しました。

※5月病：5月ごろに生じる心身の不調のこと

Q7. 5月病解消のために、家事をサポートするサービスがあれば利用したいと思いますか(n=378)



<調査サマリー>

- 5月病を経験したことがあるのは45%（Q1）。
- 5月病を経験したことがある人に症状を聞くと、71%が「疲労感・だるさ」、57%が「元気ややる気の低下」と回答（Q2）。84%が日常生活（仕事や家事など）に影響があると回答しました（Q3）。
- 5月病の解消方法で66%と最も回答が集まったのは「休息や睡眠を十分にとること」だった一方で（Q4）、60%が実際に休息や睡眠を十分に取れていなかったと回答しました（Q5）。
- 休息や睡眠を十分にとれなかった理由を聞くと、最も多い62%が「仕事や家事に追われていた」（Q6）。
- 50%が、5月病解消のために家事をサポートするサービスを利用したいと回答（Q7）。具体的にどんな家事のサポートサービスを利用したいか尋ねると、47%が「料理」、44%が「献立を考える」、36%が「食事の買い出し」、33%が「食事の片付け」と回答し、食事にまつわるサポートサービスに回答が集まりました（Q8）。

■例年ゴールデンウィーク明けに課題視される「5月病」を、Oisixが実態調査

4月に新年度が始まり、新たな環境や目標に向かって歩み始めた直後に訪れるゴールデンウィーク。ゴールデンウィーク明けの5月は心身のバランスを崩しやすい時期とされており、5月病という言葉が多く聞かれるようになります。「新入社員の5月病」「主婦（主夫）の5月病」など、5月病は特定の人のものではなくさまざまな人にとっての困りごとです。Oisixは、家事や育児、そして仕事と日々忙しく過ごしている共働き世帯に多くご利用いただいています。食のサービスを通してこのような不調に寄り添っていきたいと考え、このたび5月病の実態について調査を実施しました。

<調査概要>

- ・調査時期：2025年4月25日～2025年4月27日（インターネット調査）
- ・調査属性：15歳から65歳の全国の男女（838名）

※本調査内容をご利用の場合は、出典元として「オイシックス・ラ・大地 5月病調査（2025）」と必ずご記載いただきますよう、お願いいたします。

本リリースに関するお問い合わせ

オイシックス・ラ・大地株式会社 広報：有賀

TEL：050-5305-0549（直通） E-mail：publicity@oisixradaichi.co.jp

（上記内容は断りなく変更される場合があります/最新情報は上記お問合せ先までご連絡ください）

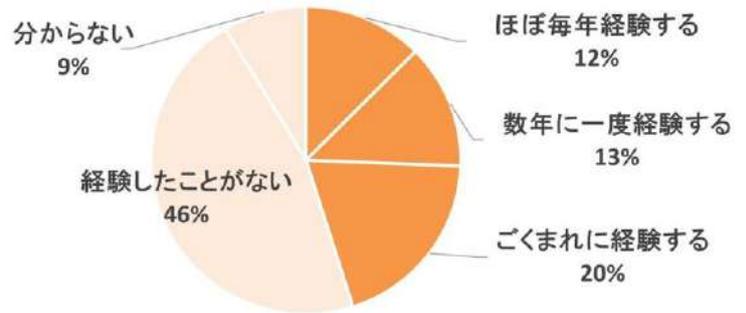
■調査詳細

—全国の15歳から65歳の男女838名に5月病の実態を調査

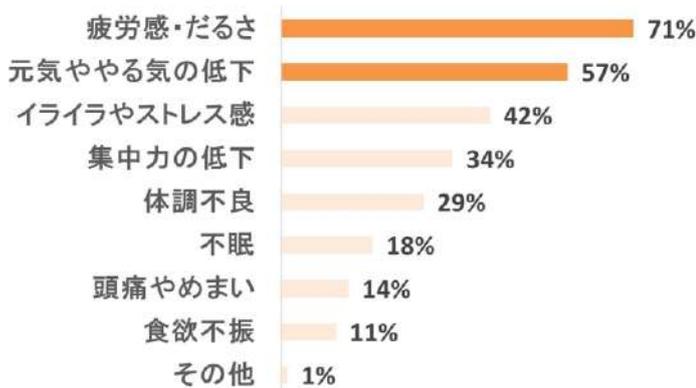
71%が「疲労感・だるさ」を実感。84%が、5月病が日常生活（仕事や家事など）に影響すると回答

全国の15歳から65歳の男女838名にアンケート調査を実施したところ、「5月病を経験したことがある」と回答したのは45%でした（Q1）。5月病を経験したことがあると回答した人にその具体的な症状を聞くと、71%が「疲労感・だるさ」、57%が「元気ややる気の低下」と回答（Q2）。さらに84%が、5月病が「日常生活（仕事や家事など）に影響がある」と回答しました（Q3）。

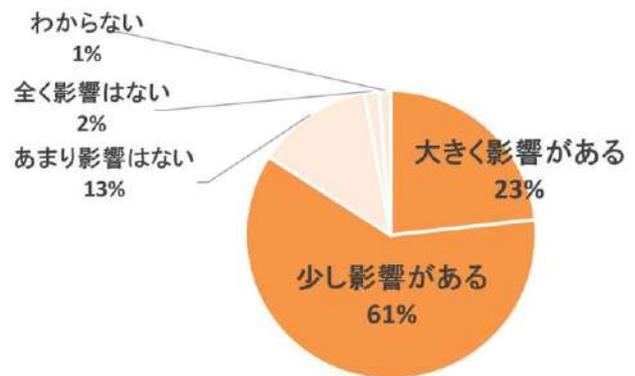
Q1.あなたは5月病を経験したことがありますか（n=838）



Q2.5月病の際、どんな症状を感じましたか（n=378）



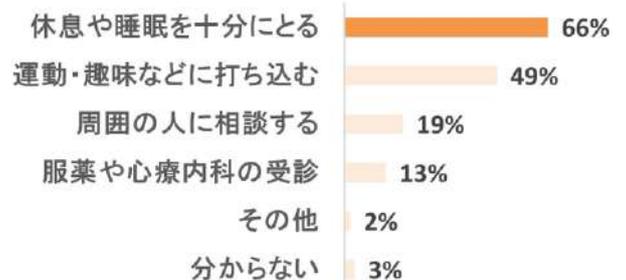
Q3.5月病は、日常生活（仕事や家事など）にどの程度影響を与えますか（n=378）



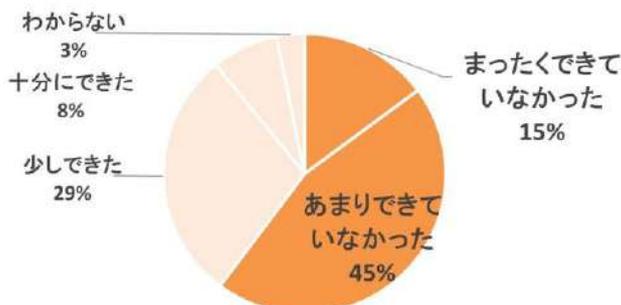
—66%が5月病解消に「休息や睡眠を十分にとる」ことが効果的とする一方で、60%が実践できなかったと回答

5月病を経験したことがあると回答した人に、5月病の解消に効果的なものが何か聞いたところ、66%と最も回答が集まったのは「休息や睡眠を十分にとること」でした（Q4）。その一方、Q4で「休息や睡眠を十分にとること」が5月病に効果的だと答えた人に実践できていたかを聞くと、60%が休息や睡眠を十分に取れていなかったと回答しました（Q5）。休息や睡眠を十分に取れなかった理由を聞くと、最も多い62%が「仕事や家事に追われていた」と回答しました（Q6）。

Q4.5月病の解消には何が効果的だと思いますか（n=378）



Q5.5月病解消のために、実際に休息や睡眠を十分にとることができていましたか（n=250）



Q6.休息や睡眠を十分に取れなかった要因は何ですか（n=150）



本リリースに関するお問い合わせ

オイシックス・ラ・大地株式会社 広報：有賀

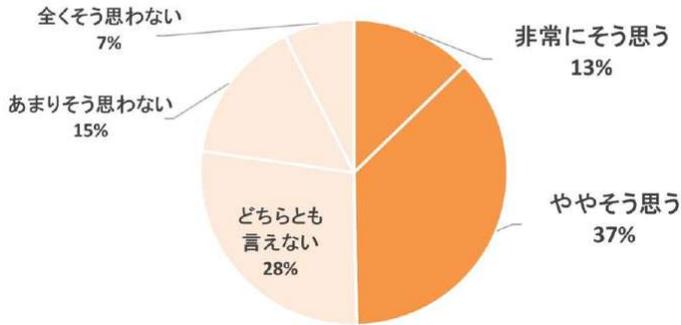
TEL：050-5305-0549（直通） E-mail：publicity@oisixradaichi.co.jp

（上記内容は断りなく変更される場合があります/最新情報は上記お問合せ先までご連絡ください）

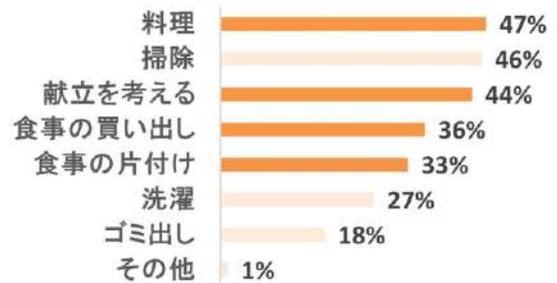
—50%が、5月病解消のために家事をサポートするサービスを利用したいと回答

料理（47%）、献立を考える（44%）、食事の買い出し（36%）と、食事のサポートサービスへ利用希望が集中
5月病を経験したことがあると回答した人に、5月病解消のために家事をサポートするサービスを利用したいか聞くと、50%が「利用したい」と回答（Q7）。具体的にどんな家事のサポートサービスを利用したいか尋ねると、47%が「料理」、44%が「献立を考える」、36%が「食事の買い出し」、33%が「食事の片付け」と回答し、食事にまつわるサポートサービスに回答が集まりました（Q8）。

Q7. 5月病解消のために、家事をサポートするサービスがあれば利用したいと思いますか (n=378)



Q8. 5月病解消のために、どんな家事のサポートサービスを利用したいですか (n=378)



■いただきますまでたった5分！ 食卓代行サービス「デリOisix」が忙しい共働き世帯に大好評！
誕生から1年で70万食突破 コース登録者数は約2か月で1万人突破！

Oisixでは共働き世帯の増加に合わせて、2013年7月から必要量の食材とレシピがセットとなり主菜と副菜の2品が20分で完成するミールキット「Kit Oisix」を展開しています。その後、食事の準備のハードルを下げるサービスへのニーズのさらなる高まりを受けて、2024年4月からは、温めるだけで完成する、野菜たっぷりのおいしいデリが届くサービス「デリOisix」を展開。主菜と副菜の冷蔵のデリ1食分（2～3人前）が届くサービスで、忙しくて料理ができない日でも豊かな食卓を実現できます。いずれのサービスも、メニューに5種以上の野菜を使用しており、一から作ると時間がかかったり自分では再現できない本格的な味わいのメニューが手軽に味わえることが特徴です。

販売開始以降、特に忙しい共働き世帯の子育て世代に大きく支持され、このたび販売から1年で累計販売食数が70万食を突破しました（2025年4月末時点）。好評のお声をを受けて2025年1月16日にはデリOisixが毎週3セット届く「デリOisixコース」の提供を開始。こちらも提供開始後わずか2か月でコース登録者数が1万人を突破しました。今後も忙しいなかでも手軽に負担なく豊かな食卓を囲めるサービスを展開してまいります。

URL : <https://www.oisix.com/sc/delioisix>

デリOisix



■ゴールデンウィーク明けに、東急田園都市線でデリOisixの広告施策を実施

デリOisixは、家事や育児、仕事で日々忙しく過ごしている方々に5月病の時期を乗り切ってほしいとの想いから、このたび2025年5月19日（月）～2025年5月25日（日）の期間、東急田園都市線の車両を活用した広告施策を実施します。デリOisixを実際に利用しているお客さまからのお声を参考にしたコピーを電車の中張りポスターにして掲示するなど、忙しい家庭を食で支える存在であることを知っていただく機会になればと考えています。



▲電車の中張りポスター例

本リリースに関するお問い合わせ

オイシックス・ラ・大地株式会社 広報：有賀

TEL : 050-5305-0549 (直通) E-mail : publicity@oisixradaichi.co.jp

(上記内容は断りなく変更される場合があります/最新情報は上記お問合せ先までご連絡ください)

【参考】デリOisixの特徴

<デリOisixのポイント>

①いただきますまでたった5分

手づくりおかずをできた状態でお届けするので、レンジであたためるだけで家族のごはんが完成

②2-3人前の主菜と副菜がセット

1食あたり2-3人前の主菜と副菜がセットで届くので、その日の食卓をまるごと頼れる

③管理栄養士監修で、

1食当たり5種以上の野菜を使用

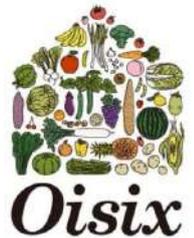


<お客様からのお声>

- 毎週2個購入しています。デリOisixを生活に取り入れたことで調理の時間が無くなり育児に時間を使えるようになりました。手軽に美味しく食べられるところが好きです。
- 仕事から帰るときに「冷蔵庫にデリがある」と思うと足も心も軽くなります。
- 保育園からかえって子どもがおなかすいたってぐずるので困ってたのですが、デリがあるとすぐ食べられるので本当に助かります！

食品宅配サービス「Oisix」について

2000年に設立。「つくった人が自分の子どもに食べさせられる食材のみを食卓へ」をコンセプトとした、有機野菜や特別栽培野菜など、できる限り添加物を使用せずにつくった加工食品などの食品を取り扱うEC食品宅配サービスです。現在、会員数は352,423人（2024年12月末時点）で日本全国の方にご利用いただいています。2013年7月に販売を開始した、必要量の食材とレシピがセットになり主菜と副菜の2品が20分で完成するミールキット『Kit Oisix』は、シリーズ累計出荷数が2億食（2024年8月時点）を突破しています。



オイシックス・ラ・大地株式会社について

オイシックス・ラ・大地株式会社は、「Oisix」「らでいっしゅぼーや」「大地を守る会」の国内主要ブランドを通じ、安心・安全に配慮した農産物、ミールキットなどの定期宅配サービスを提供しています。子会社に、事業所、学校、病院などの給食事業を展開する「シダックス」、買い物難民向け移動スーパー「とくし丸」、米国でプラントベース食材のミールキットを展開する「Purple Carrot」などがあり、食の社会課題を解決するサービスを広げています。また、「サステナブルリテール」（持続可能型小売業）としてSDGsに取り組み、サブスクリプションモデルによる受注予測や、ふぞろい品の積極活用、家庭での食品廃棄が削減できるミールキットなどを通じ、畑から食卓まで、サプライチェーン全体でフードロスゼロを目指しています。

本リリースに関するお問い合わせ

オイシックス・ラ・大地株式会社 広報：有賀

TEL：050-5305-0549（直通） E-mail：publicity@oisixradaichi.co.jp

（上記内容は断りなく変更される場合があります/最新情報は上記お問合せ先までご連絡ください）