

【健康調査】Z世代の2.5人に1人がバイトで筋肉を鍛えられたと実感！

バイトで鍛えられるNo.1筋肉は「上腕二頭筋」

体を動かすバイトは働くことへの前向きさ・継続意欲にプラスと判明

一方で、夏バイト選びでは7割以上が「暑さ対策・体調管理」情報を重視。

「職場の体調不良時の対応ルール周知」に課題あり

株式会社リブセンス（代表取締役社長：村上太一、本社：東京都港区、証券コード：6054）が運営する総合アルバイト求人情報サービス『マッハバイト』（URL：<https://machbaito.jp/>）は、Z世代のバイトにまつわる実態を調査した最新レポートを公開いたします。



■Z世代に寄り添う「マッハバイト」発の調査レポート

マッハバイトは、“アルバイトがすぐに決まる”業界最大級の総合アルバイト求人情報サイトです。マッハバイトはアルバイト業界の課題を“スピード”という切り口から解決することに挑戦しています。その中で、コアユーザー層であるZ世代に寄り添ったプロダクト開発を行い続けるために、Z世代の価値観や行動調査を常に行っています。

今回は、「バイトと体を動かすことの関係性」を調査テーマに据え、バイトで鍛えられる筋肉や、暑い時期の身体活動に伴う暑さ対策を含む職場環境実態・重視する求人情報内容などを調査しました。

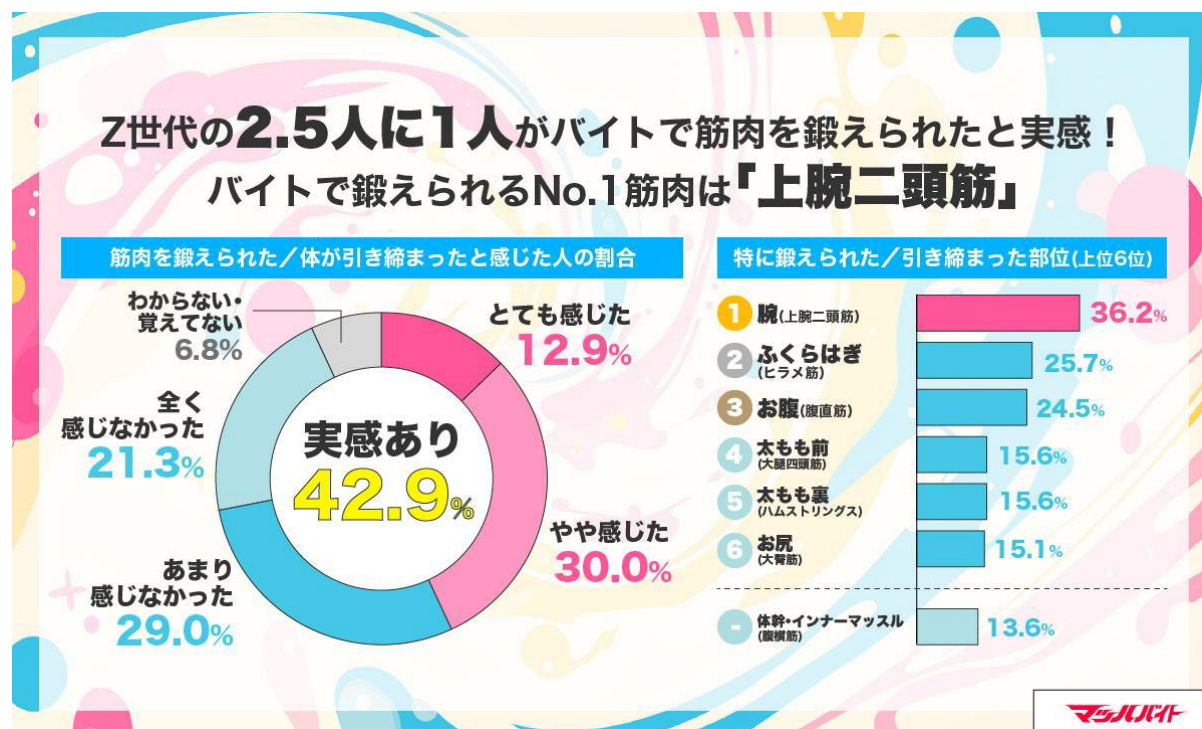
本件に関するお問い合わせ先

株式会社リブセンス 広報担当 小山 live-pr@livesense.co.jp / 080-4857-0491（直通）

<調査結果サマリー>

1. Z世代の2.5人に1人（42.9%）が「バイトで筋肉が鍛えられた／体が引き締まった」と実感。鍛えられた部位は「上腕二頭筋」が最多（36.2%）、腕だけでなく、ふくらはぎ・お腹にも実感が広がる。
2. 筋肉が鍛えられたバイト1位はフード系（24.9%）であり、女性はフード系に寄る一方で、男性は軽作業・製造系、配送・物流系にも分散。
3. 身体変化の実感は「体力への自信」（21.5%）や「気分転換・ストレス発散」（18.1%）などメンタルにも影響。身体を動かすアルバイトは「働くことへの前向きさ・継続意欲」にもプラス影響を与えていることが判明。
4. 暑い時期に体を動かしながら働く上で、職場での報告先やクールダウン環境は一定整備されている一方で、「体調不良時の対応ルール周知」割合は半数未満（47.3%）で課題が残る状態。
5. 夏のバイト選びでは7割以上（74.7%）が「暑さ対策・体調管理情報」を重視。夏バイトの求人情報では仕事内容や給与だけでなく、暑さ対策・休憩・水分補給・体調不良時の対応の見える化が重要。

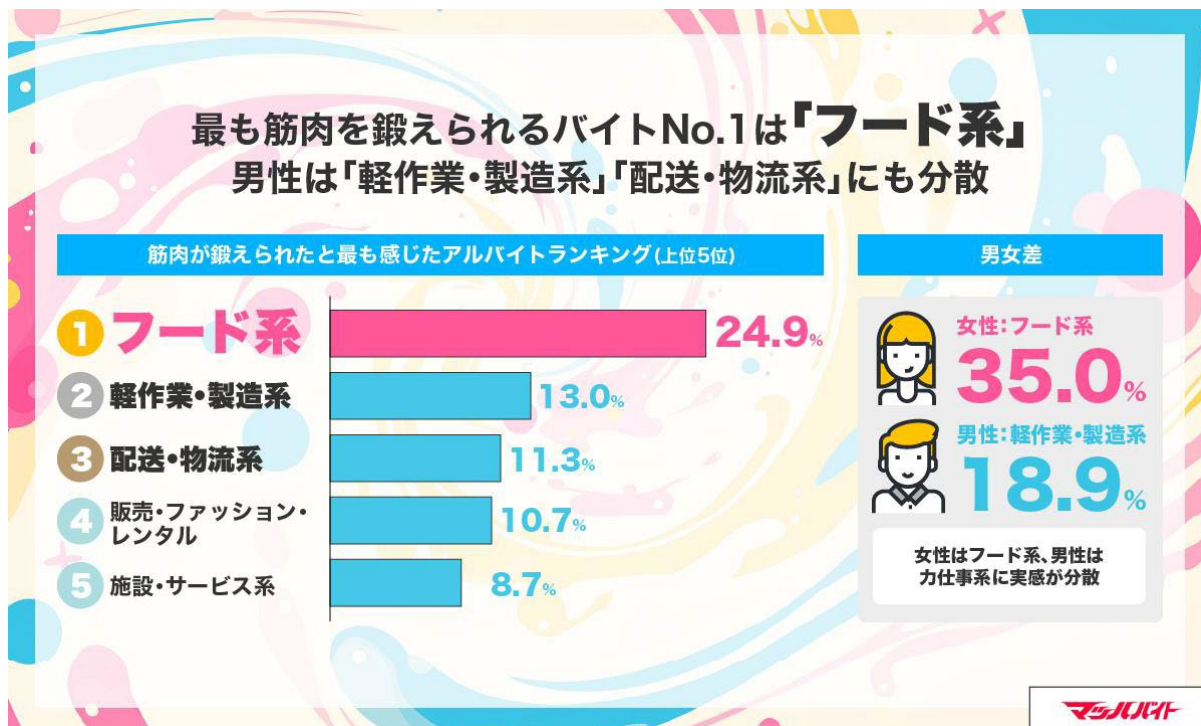
1. Z世代の2.5人に1人が「バイトで筋肉が鍛えられた／体が引き締まった」と実感。鍛えられた部位は「上腕二頭筋」が最多（36.2%）、腕だけでなく、ふくらはぎ・お腹にも実感が広がる。



直近1年以内のアルバイト経験について、「筋肉を鍛えられた」「体が引き締まった」と感じた人は、約4割（42.9%）。男女別では、男性が48.5%・女性が37.8%で、男性の方が1.3倍（+10.7%pt）実感率が高いことがわかりました。

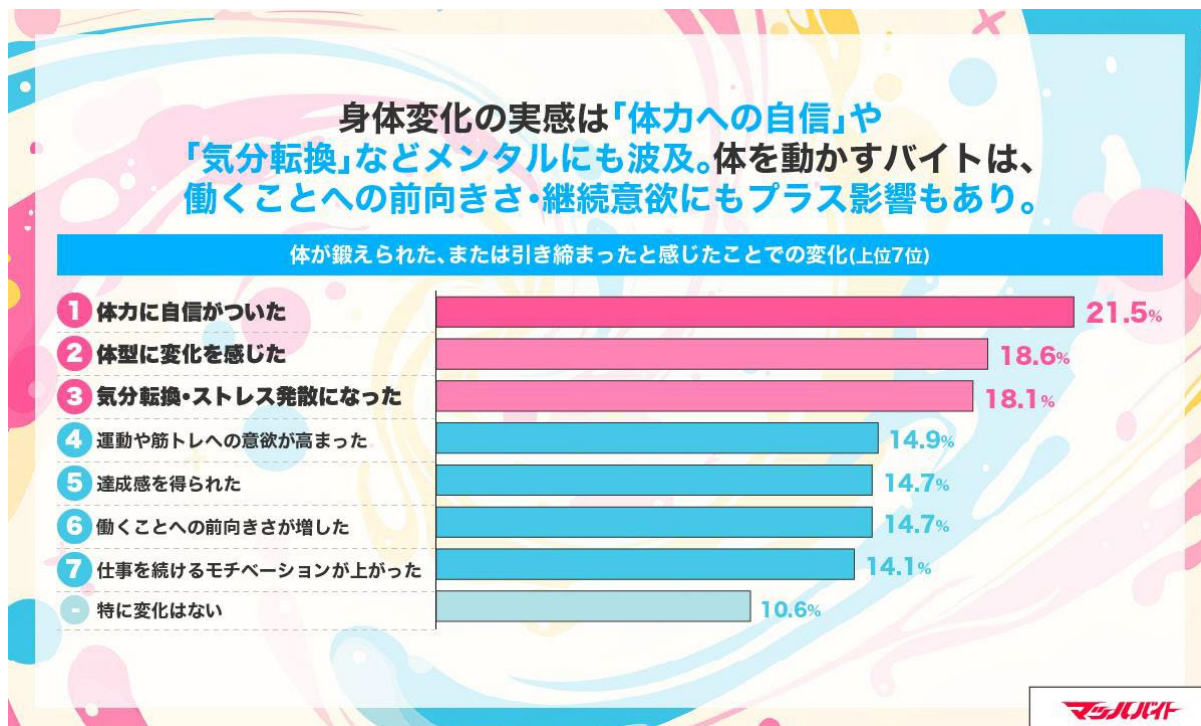
また、筋肉が鍛えられた・体が引き締まったと感じた部位では、「腕（上腕二頭筋）」が36.2%と最も高い結果となりました。背景として、商品や荷物を持つ・配膳する・片付ける・清掃するなど、アルバイト中に腕を使う作業が多いことが考えられます。次いで、「ふくらはぎ（ヒラメ筋）」（25.7%）、「お腹（腹直筋）」（24.5%）、「太もも前（大腿四頭筋）」（15.6%）、「太もも裏（ハムストリングス）」（15.6%）が続いており、ふくらはぎや太ももが上位に入っていることから、立ち仕事や歩き回る業務によって脚周りにも実感が生まれていると考えられます。

2. 筋肉が鍛えられたバイト1位はフード系であり、女性はフード系に寄る一方で、男性は軽作業・製造系、配送・物流系にも分散傾向



筋肉が鍛えられた・体が引き締まったと感じたアルバイトの1位は、フード系（24.9%）。フード系は、立ち仕事・店内移動・配膳・片付け・清掃・ピークタイムの動きなど、複数の身体活動が重なりやすいため、身体を使った実感につながりやすいと考えられます。男女別では、女性はフード系（35.0%）と突出している一方で、男性は、軽作業・製造系（18.9%）、フード系（16.5%）、配送・物流系（15.0%）と分散しており、より力仕事・移動系の職種にも広がっています。

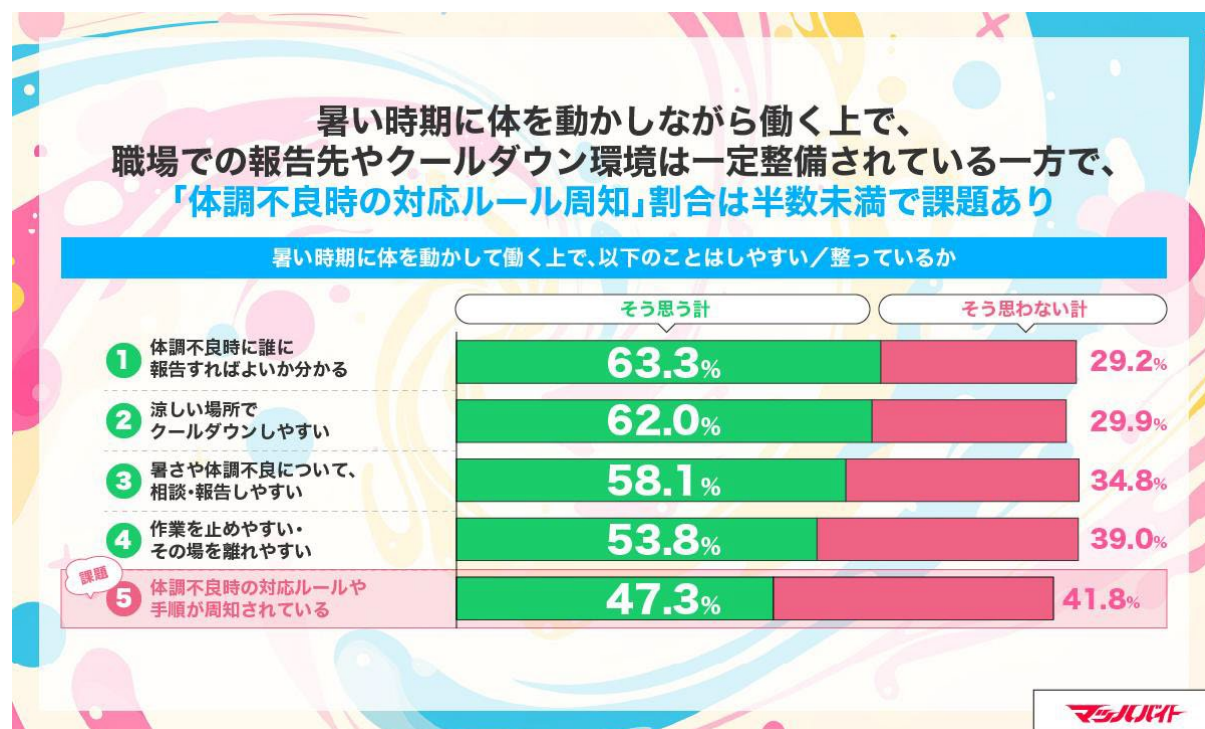
3. 身体変化の実感は「体力への自信」や「気分転換・ストレス発散」などメンタルにも影響。体を動かすアルバイトは「働くことへの前向きさ・継続意欲」にもプラス影響を与えている



筋肉が鍛えられた・体が引き締まったことで起きた変化では、「体力に自信がついた」ことが21.5%と最も高い結果となりました。次いで、「体型に変化を感じた」（18.6%）「気分転換・ストレス発散になった」（18.1%）が続きます。この結果から、アルバイトによる身体変化の実感、見た目や体型の変化だけでなく、体力への自信やメンタル面のリフレッシュにもつながっている可能性があります。

また、「働くことへの前向きさが増した」（14.7%）、「仕事を続けるモチベーションが上がった」（14.1%）も一定数見られることから、体を動かすアルバイトは、働くことへの前向きさや継続意欲にも良い影響を与えていると考えられます。「特に変化はない」は、10.6%にとどまっており、実感者の多くは何らかのポジティブな変化を認識しているようです。

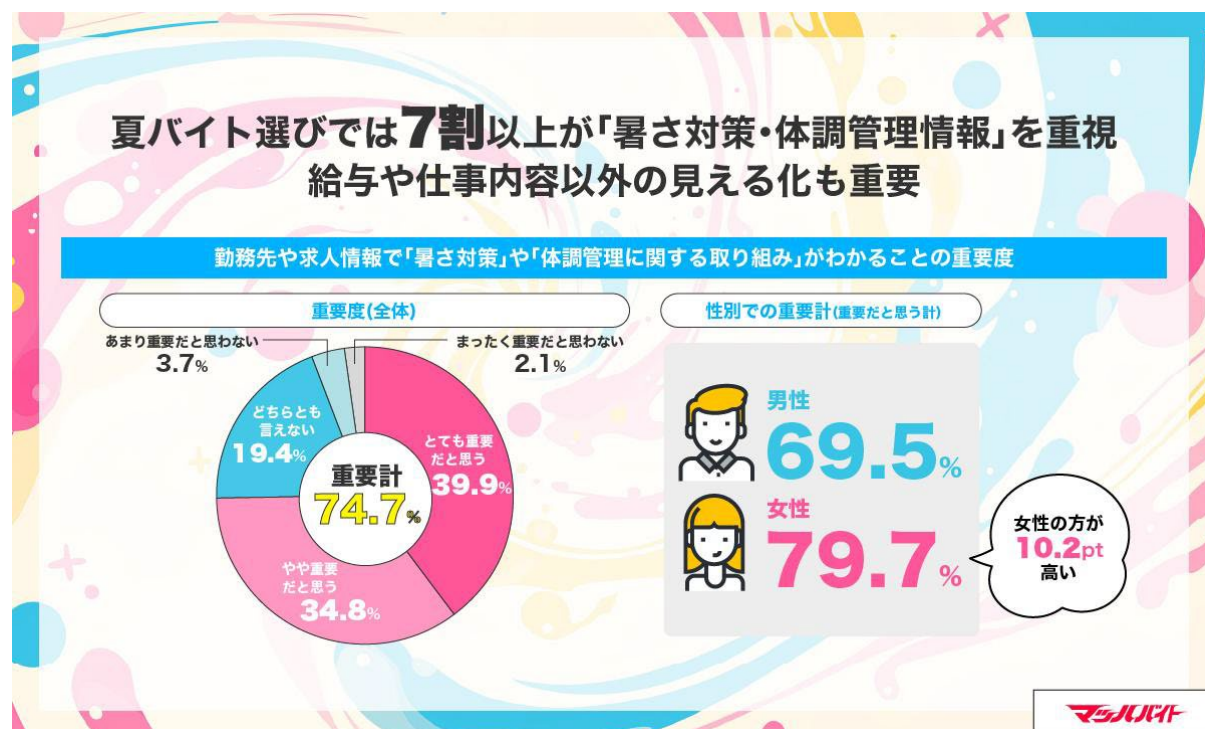
4. 暑い時期に体を動かしながら働く上で、職場での報告先やクールダウン環境は一定整備されている一方で、「体調不良時の対応ルール周知」割合は半数未満で課題が残る状態



暑い時期に体を動かしながら働くうえでの職場環境では、「体調不良時に誰に報告すればよいかわかる」について、「とてもそう思う」「ややそう思う」の合計が63.3%、次いで、「涼しい場所でクールダウンしやすい」が62.0%、「暑さや体調不良について、相談・報告しやすい」が58.1%という結果となりました。この結果から、報告先の認識やクールダウン環境、相談しやすさについては、一定程度整っている職場が多いと考えられます。

一方で、「体調不良時の対応ルールや手順が周知されている」については、47.3%にとどまりました。現場で相談できる雰囲気はあっても、具体的に誰が何をするのか、どのような手順で休憩・報告・対応するのかなどは十分に伝わっていない可能性があります。

5. 夏バイト選びでは7割以上が「暑さ対策・体調管理情報」を重視。夏バイトの求人情報では仕事内容や給与だけでなく、暑さ対策・休憩・水分補給・体調不良時の対応の見える化が重要



今年の夏にアルバイトをする・続ける・検討するうえで、勤務先や求人情報で「暑さ対策」や「体調管理に関する取り組み」が把握できることについて、「とても重要だと思う」（39.9%）、「やや重要だと思う」（34.8%）を合計した74.7%（7割以上）が重要だと回答しました。

この結果から、夏バイトを選ぶ若年層にとって、暑さ対策や体調管理に関する情報は、給与や仕事内容と並ぶ安心材料になっている可能性があります。熱中症リスクが高まる近年の夏においては、雇う側の安全管理姿勢が求職者にとっての安心感に直結しているといえます。

また、男女別では、女性の重要計が79.7%、男性が69.5%で、女性の方が10.2pt高い結果となりました。特に女性は、求人情報上での暑さ対策・体調管理情報の明示が、応募前の不安軽減につながりやすいと考えられます。

【調査概要】

- 調査実施企業：株式会社リブセンス（マッハバイト）
- 調査実施時期：2026年6月29日（月）～2026年7月1日（水）
- 調査地域：全国
- 対象者条件：
 - 15-29歳男女（Z世代）の高校生/大学生/アルバイト・パート
 - 直近1年間にアルバイト経験があり、かつ次のうちのいずれかに該当する
 - 今年の夏「現在のアルバイト先で働く予定がある」「すでに新しいアルバイト先が決まっている」「これからアルバイト先を探す予定があ

る」「アルバイトをするか検討している」

- サンプルサイズ：n=570 ※人口構成比に合わせてウェイトバックを実施
- 調査方法：ユニーリサーチを用いたインターネット調査

■マッハバイトについて（URL：<https://machbaito.jp/>）



マッハバイトは、“アルバイトがすぐに決まる”業界最大級の総合アルバイト求人情報サービスです。すぐにお金が必要な求職者に

対して、働くまでの期間や手間を短縮。最短1分で応募を完了することができます。また、高時給・髪型/服装/シフト自由・日払い可能など多様な求人をWebサイトおよびアプリに約18万件掲載し、求職者が自身に最適な求人情報を選択することができます。一方、採用企業に対してはマッハバイトが持つ集客知見を活かし、応募が集まりにくいエリア・職種の求人についても早期の採用を実現します。

【バイト探しはこちらから】

Webサイト：<https://machbaito.jp/>

iOS版アプリ：<https://apple.co/2T6RyDE>

Android版アプリ：<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.livesense.mb>

【各種SNSアカウント】

X：<https://x.com/machbaito>

YouTube：<https://www.youtube.com/@machbaito>

Facebookページ：<https://www.facebook.com/machbaito/>

■株式会社リブセンスについて（URL：<https://www.livesense.co.jp/>）



株式会社リブセンスは、「あたりまえを、発明しよう。」をコーポレートビジョンに掲げ、「マッハバイト」「転職会議」「転職ドラフト」「batonn（バトン）」「IESHIL（イエシル）」などのサービスを展開しています。新しい

“あたりまえ”の発明を通じて、より多くのお客様に、そして広く社会に必要とされる企業を目指しています。

- ・ 所在地 東京都港区海岸1-7-1 東京ポートシティ竹芝10F
- ・ 設立 2006年2月8日
- ・ 資本金 237百万円
- ・ 代表者 代表取締役社長 村上太一
- ・ 事業内容 インターネットメディア運営事業