



KIRIN  
WELL-BEING  
DESIGN LAB

89

REPORT

VOL.89

あなたのくらしのアンケート  
生活の変化による  
運動不足

SEARCH FOR HEALTH  
AND HAPPINESS

18 DEC  
2020

KIRIN WELL-BEING DESIGN LAB

## Q.あなたは運動不足を感じていますか？

あなたは運動不足を感じていますか？

新型コロナウイルス感染拡大以降、運動不足によるストレスの解消法や新たに購入した運動・健康グッズに関するお伺いしました。

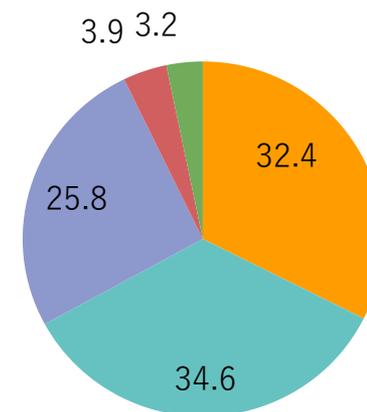
### 「生活の変化による運動不足」について調査を実施

キリンウェルビーイング研究所は、「生活の変化による運動不足」について調査を実施（2020年9月22日～9月29日、全国、ウェブ調査）、男女20～79歳計7,074名の回答をまとめました。新型コロナウイルス（以下、コロナ）の影響で在宅勤務が増えて通勤をしない方、自粛により外出しない方が増加して運動不足を懸念する声がありました。

運動不足を感じている人は全体では約67.0%でした。（「かなり運動不足を感じる」、「少し運動不足を感じる」回答合計）また、運動不足となり、食生活が乱れ、体に異変が起きている人が多いように見受けられました。「肩こりや腰痛」といった身体的症状や、また「不安な気持ちが続いている」や「やりがいがなくなった」といった精神的症状がある人も多いようです。

運動不足によるストレス解消法としては、「好きなものを食べる」、「お酒を飲む」という回答が多く見られました。このレポートが運動不足を考えるきっかけとなれば嬉しいです。

新型コロナウイルス感染拡大以降、あなたは運動不足を感じていますか？



- かなり運動不足を感じる
- 少し運動不足を感じる
- 変わらない
- あまり運動不足を感じない
- 全く運動不足を感じない

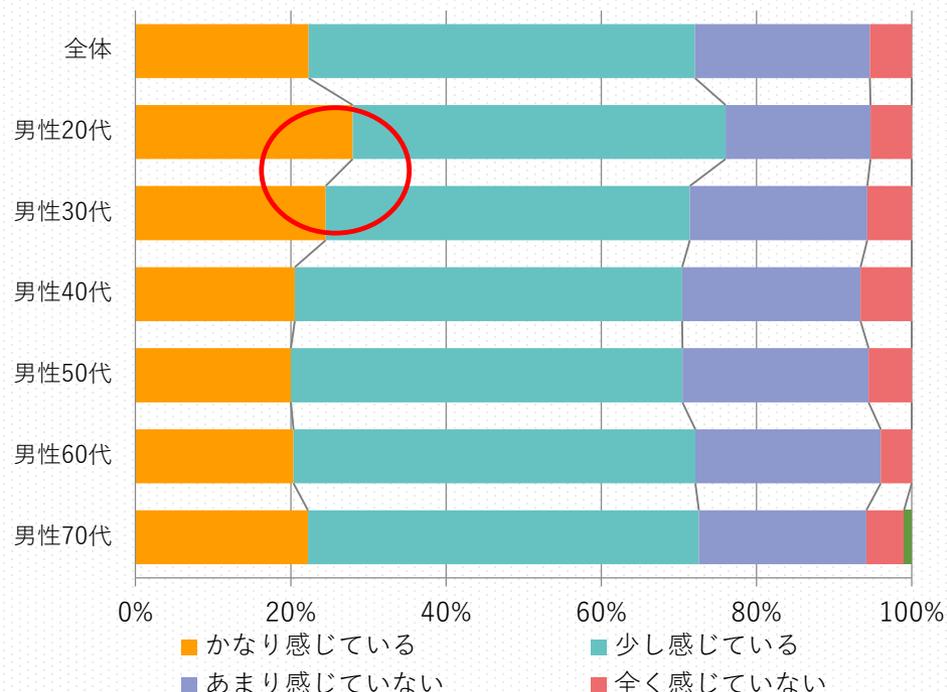
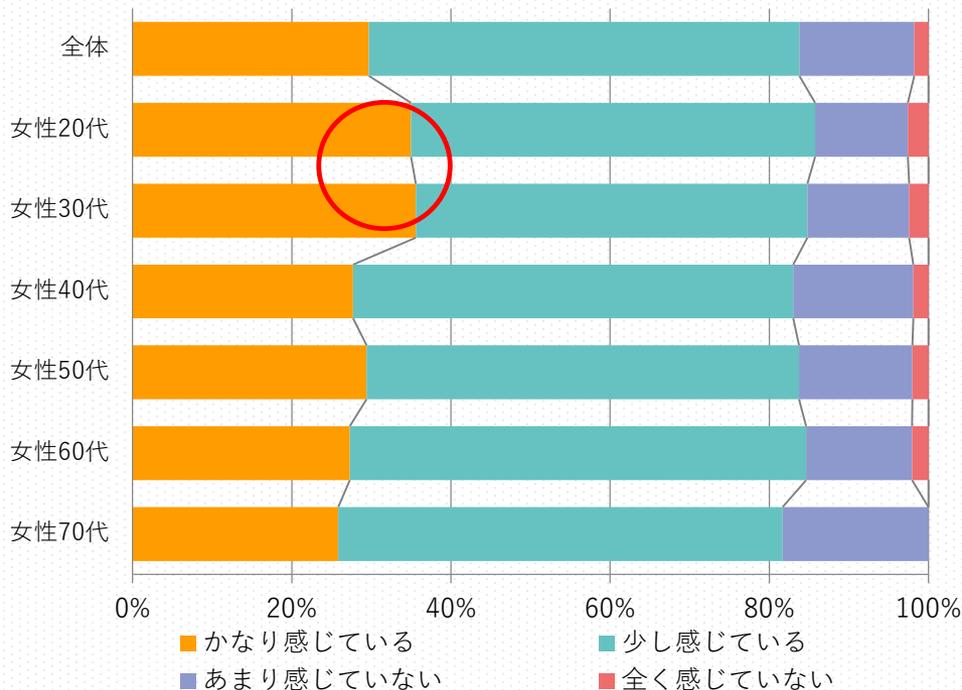
## Q. 新型コロナウイルス感染拡大以降、健康への不安を感じていますか？

新型コロナウイルス感染拡大以降、健康への不安を感じている人は男女共に高く、特に女性では82.3%と男性の70.2%に比べ高かった。また、男性・女性共に20代、30代の若年層の方が不安を感じている人が多い。

健康への不安を感じていますか？

女性

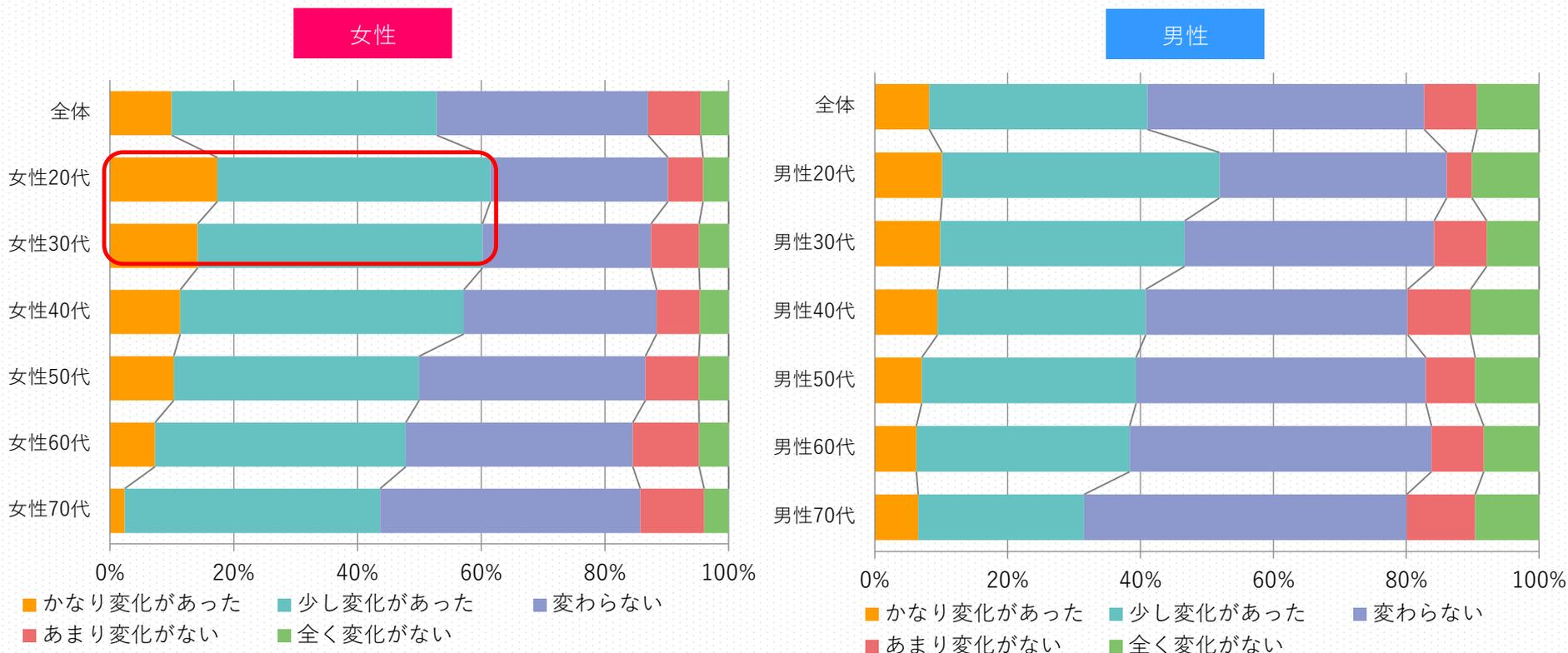
男性



## Q.新型コロナウイルス感染拡大以降、体調に変化はありますか？

新型コロナウイルス感染拡大以降、体調に「かなり変化があった」「少し変化があった」と回答した人は、女性全体で52.8%、男性全体で41.0%という結果になった。特に、女性の20代・30代に多い。

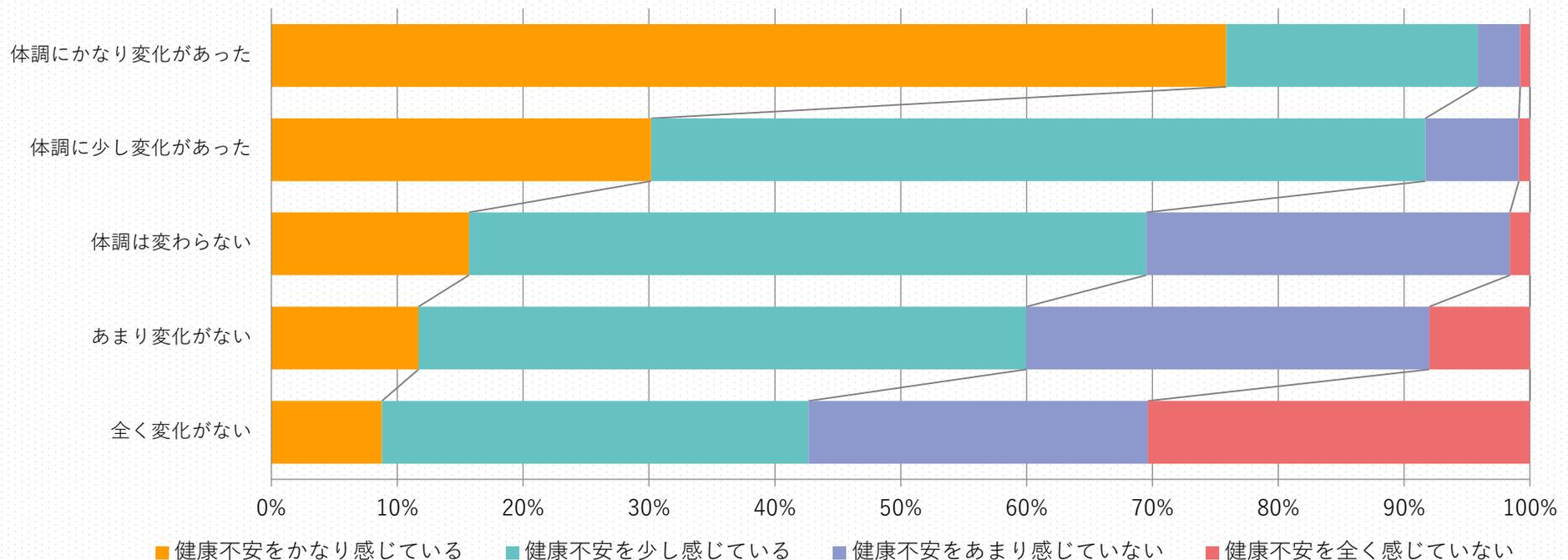
新型コロナウイルス感染拡大以降、体調に変化はありますか？



## Q.あなたの今の健康の不安／体調の変化は？

「体調にかなり変化があった」と回答している人は、健康不安をかなり感じていると回答している。不安と体調の変化は繋がっているようだ。

どれだけ—健康の不安を感じていますか？(体調の変化別)



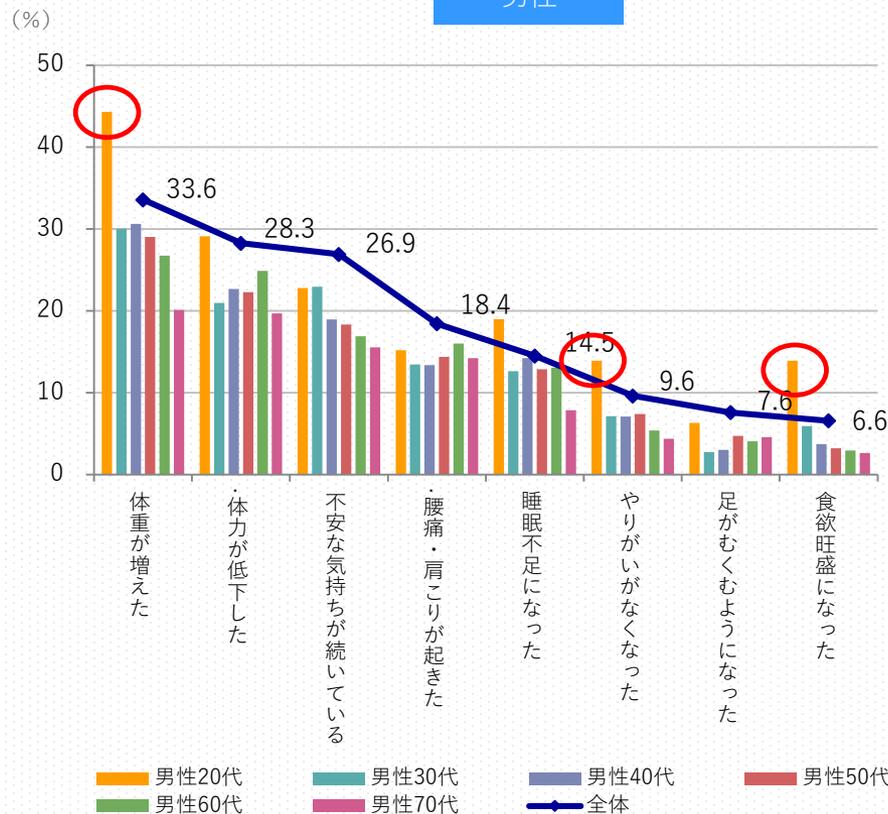
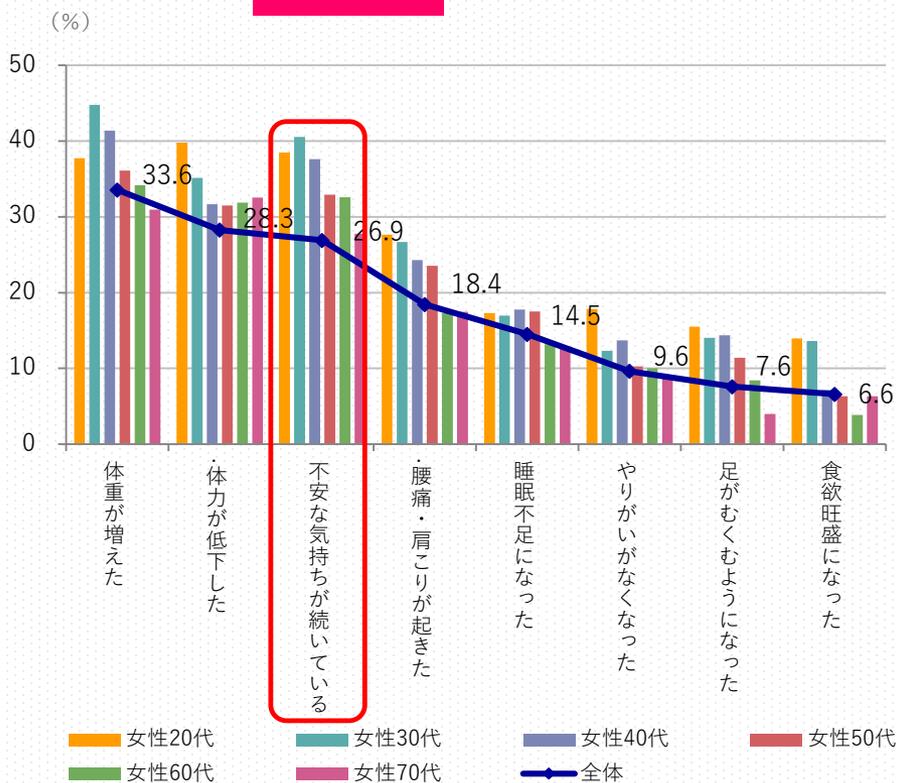
# Q.新型コロナウイルス感染拡大による新しい生活様式で、ご自身の体調にどのような変化がありましたか？

男性20代で「体重が増えた」、「やりがいがなくなった」、「食欲旺盛になった」との回答が他年代に比べて突出して高い。男性に比べて女性は「不安な気持ちが続いている」との回答が多い。

体調にどのような変化がありましたか？

女性

男性

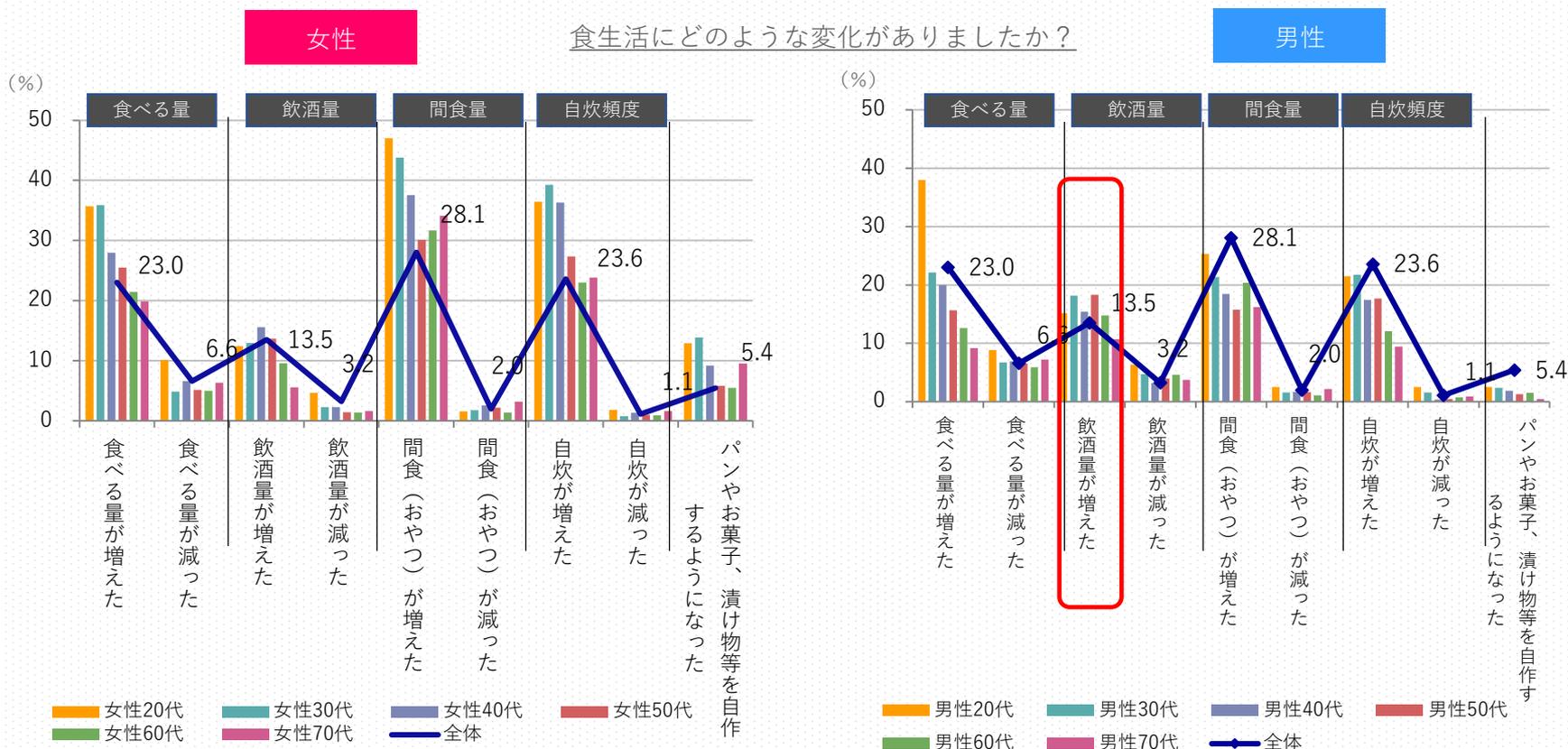


出典：KirinWell-beingDesignLab調べ（2020年9月全国ウェブ調査N=7,074）

※「その他」を除く

# Q.新型コロナウイルス感染拡大による新しい生活様式で、ご自身の食生活に変化はありましたか？

男女共に「食事量」、「飲酒量」、「間食量」は増加。特に男性20代、女性20代・30代は「食べる量が増えた」との回答が多い。また飲酒量は男性で高い結果となった。



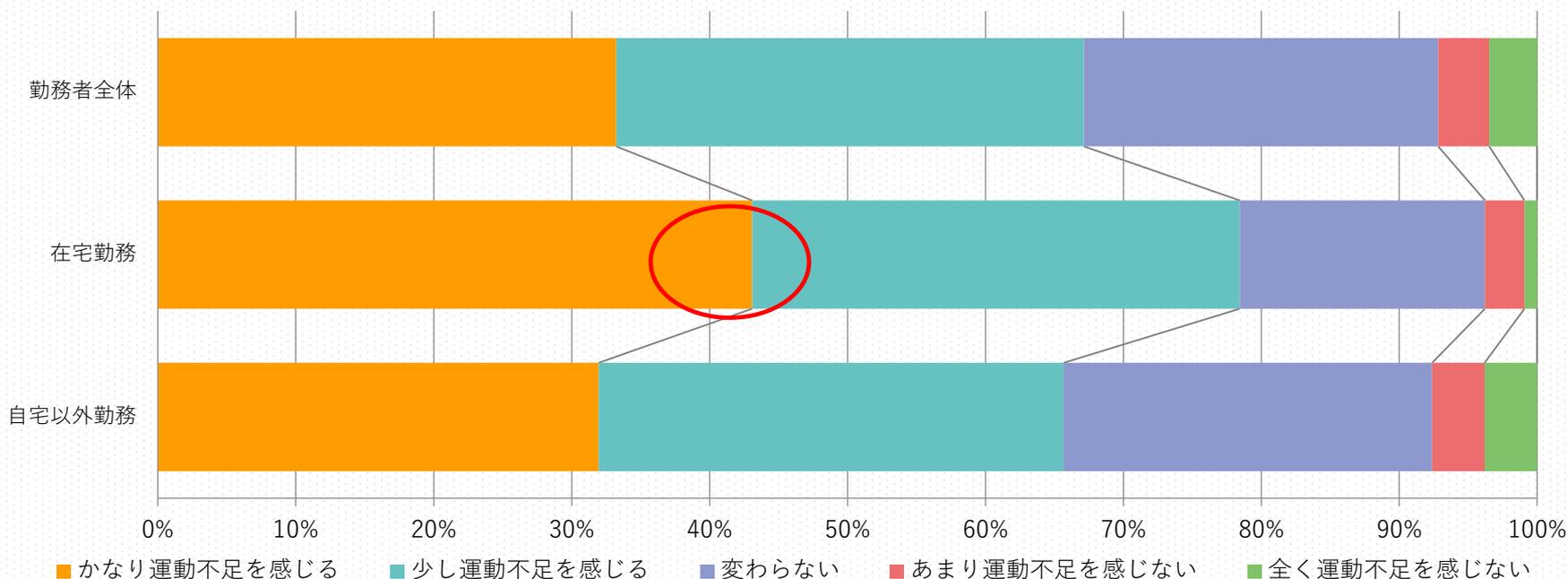
出典：KirinWell-beingDesignLab調べ（2020年9月全国ウェブ調査N=7,074）

※「その他」を除く

## Q.あなたは運動不足を感じていますか？(在宅勤務/自宅以外勤務者)

運動不足を感じている人（かなり運動不足を感じる、少し運動不足を感じると回答した人）は在宅勤務/自宅以外勤務者共に60%を超えており高い回答となった。その中でも在宅勤務をしている方は「かなり運動不足を感じる」との回答が自宅以外勤務者と比較して高い。

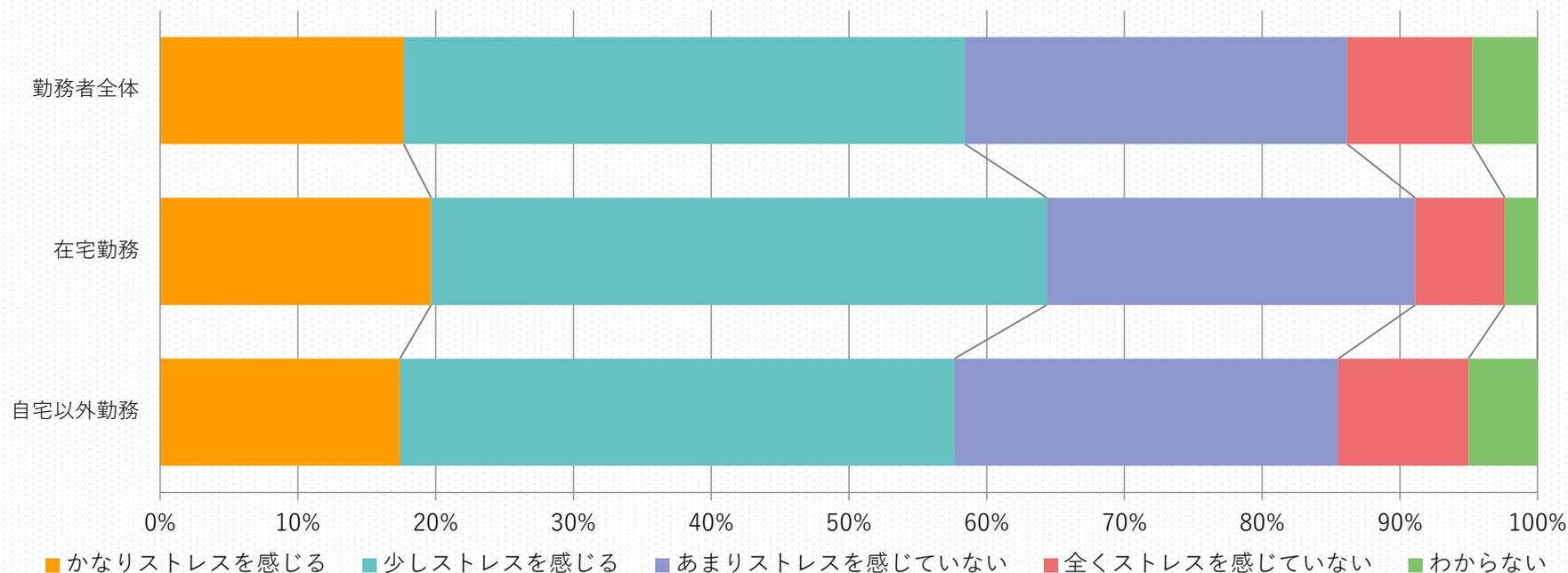
運動不足を感じていますか？（勤務者 4,089人）



## Q.あなたは運動不足によるストレスを感じていますか？ (在宅勤務/自宅以外勤務)

運動不足によるストレスを感じている人は在宅勤務/自宅以外勤務者共に高い回答となった。  
前項と比較して、運動不足と感じる人に比べて、運動不足でストレスを感じる人は少ない。

運動不足によるストレスを感じていますか？ 勤務者 4,089人



## Q.運動不足によるストレスの解消法は何ですか？（男女別）

運動不足によるストレスの解消法は、男女共に「好きなものを食べる」がトップとなった。女性では「TVドラマ・TV番組」、男性では「お酒を飲む」が上位にきた。

女性

運動不足によるストレス解消法は？

男性

| 項目                 | %    |
|--------------------|------|
| 好きなものを食べる          | 48.3 |
| TVドラマ・TV番組         | 28.0 |
| 家族と過ごす時間           | 19.9 |
| お酒を飲む              | 17.8 |
| YouTube等の動画        | 17.5 |
| 料理・お菓子作り           | 15.1 |
| 断捨離・掃除             | 13.7 |
| 読書                 | 13.6 |
| ガーデニング・家庭菜園        | 13.5 |
| 運動不足によるストレスを感じていない | 14.1 |

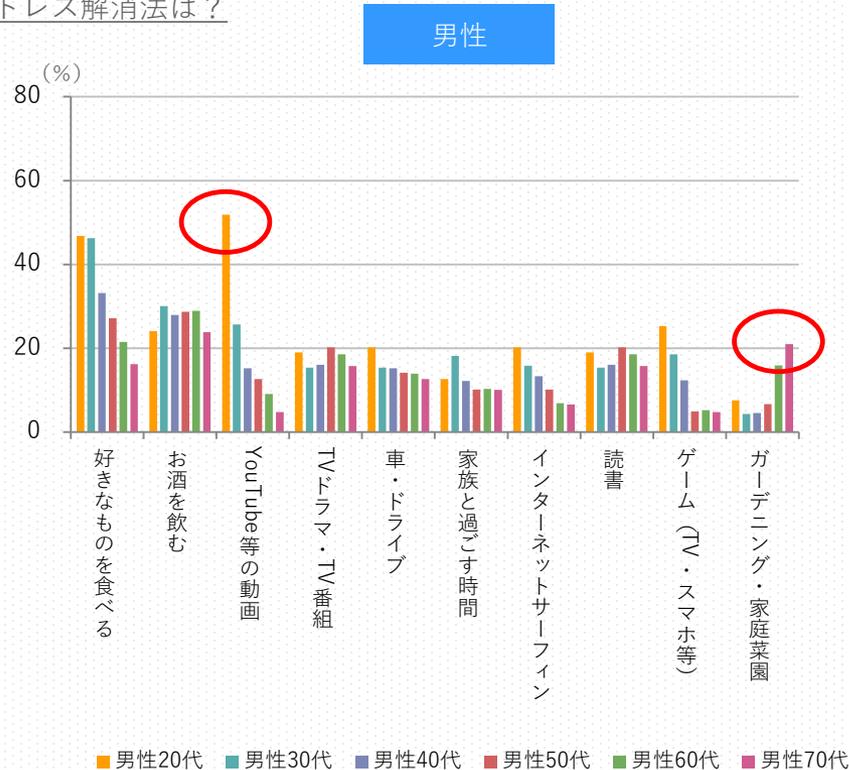
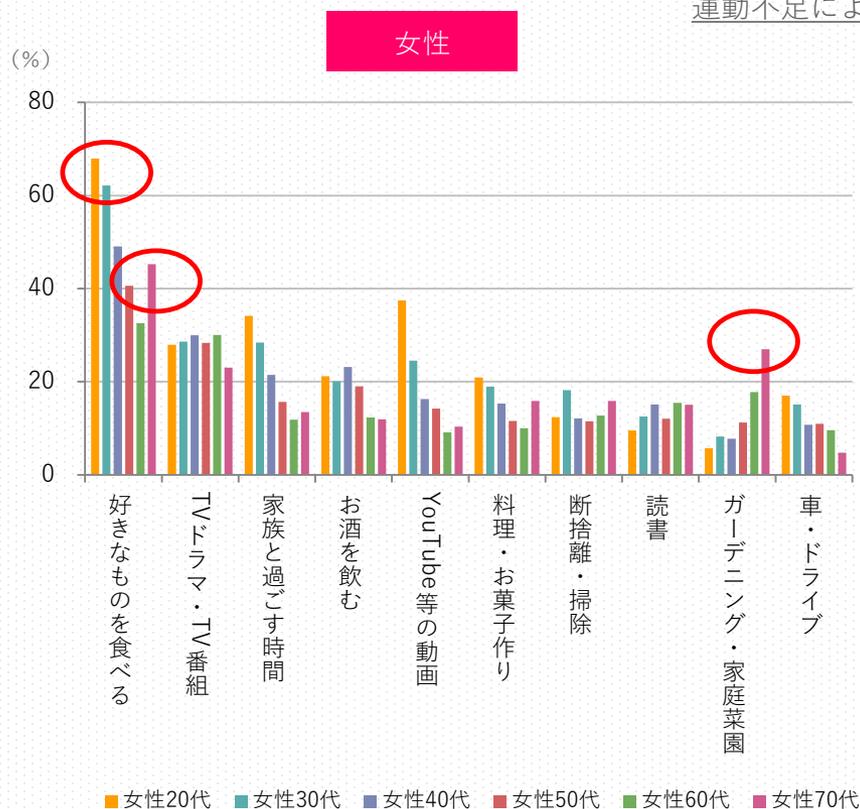
| 項目                 | %    |
|--------------------|------|
| 好きなものを食べる          | 31.3 |
| お酒を飲む              | 27.4 |
| YouTube等の動画        | 18.6 |
| TVドラマ・TV番組         | 17.5 |
| 車・ドライブ             | 15.1 |
| 家族と過ごす時間           | 12.2 |
| インターネットサーフィン       | 11.9 |
| 読書                 | 11.5 |
| ゲーム（TV・スマホ等）       | 11.3 |
| 運動不足によるストレスを感じていない | 20.8 |

## Q.運動不足のストレスの解消法は何ですか？（性・年代別）

女性では特に若年層（20～30代）と70代で好きなものを食べるが多い結果となった。

男性では20代でyoutube等動画が高くなっている。また、男女共に70代でガーデニングとの回答が高い。女性の20代・30代・70代は多様なストレス解消法がある

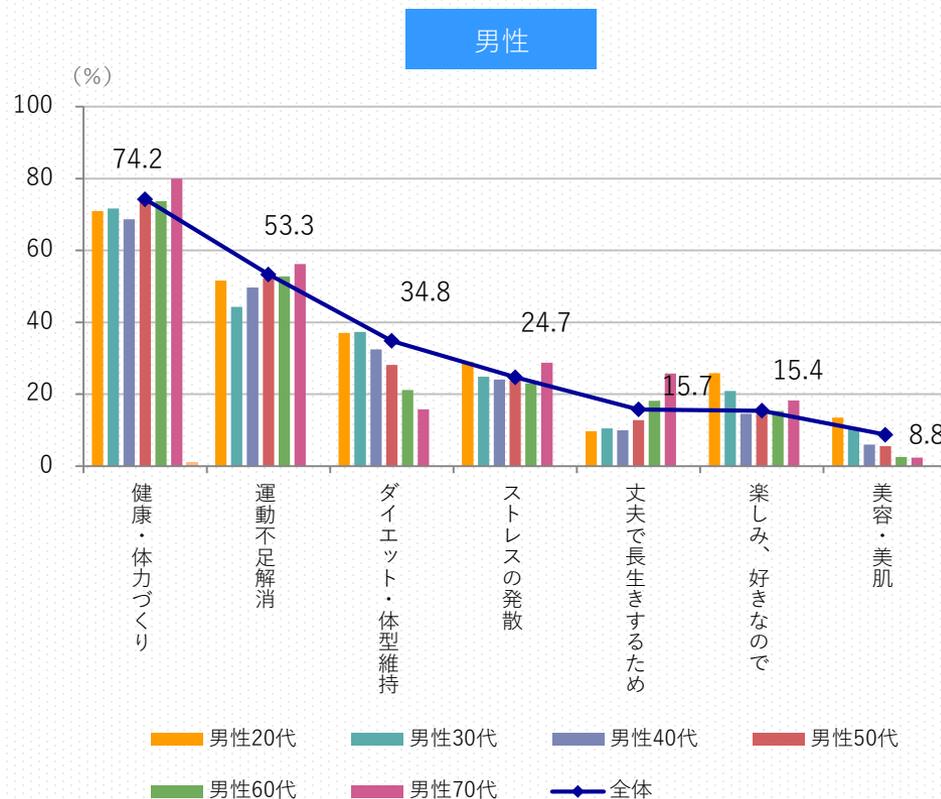
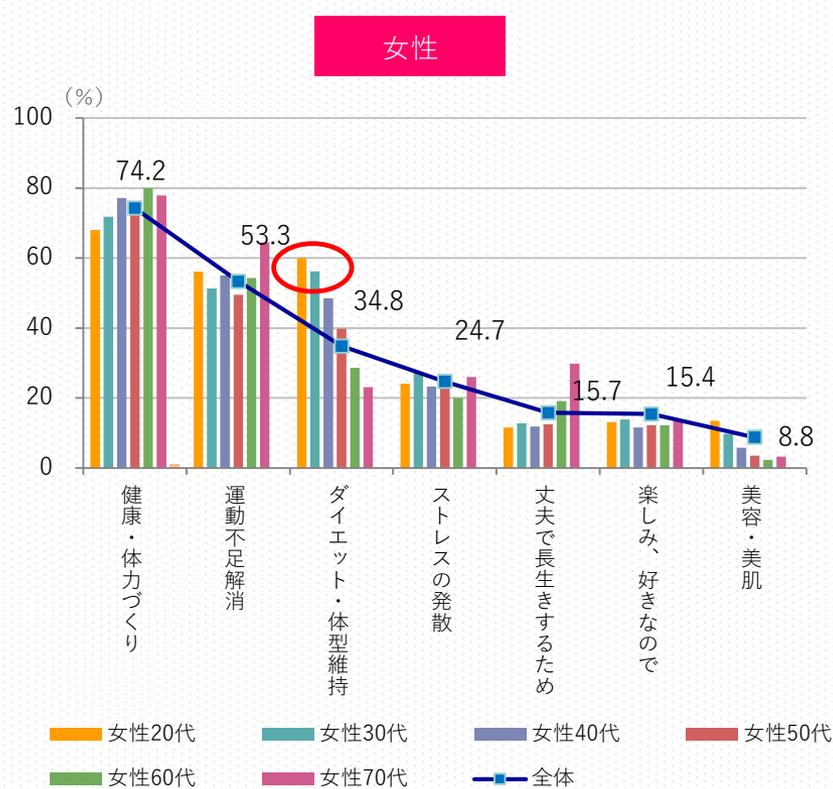
運動不足によるストレス解消法は？



## Q.運動する目的は何ですか？（コロナ前・現在も運動している人）

男女共に「健康・体力づくり」、「運動不足解消」が上位にきた。女性10代・20代では、ダイエットや美容が目的となっている方が多い。年齢が高くなるにつれて、「健康・体力づくり」が増えるほか、「丈夫で長生き」が増える。

運動する目的は何ですか？（コロナ前・現在も運動している人 5,051人）



## Q. 新型コロナウイルス感染拡大以降、新たに購入した運動や健康に関するグッズは何ですか？

新型コロナウイルス感染拡大後、新たに購入した運動・健康グッズは全体として少なかった。男性では、20代でストレッチ・ヨガマット、70代でウォーキング・ランニングシューズの回答が多かった。その他の回答として、トランポリンやフラフープ、なわとびとの回答も見受けられた。

購入した運動・健康グッズは？（グッズ購入者 2,667人）

