

2020年6月29日

報道関係各位

With コロナの生活変容アンケート調査 健康リテラシーが高いユーザー約 3000 人の意識と行動の変化をレポート

病気になる前の未病段階に特化した郵送検査の研究・開発・販売を行う名古屋大学発ベンチャーの株式会社ヘルスケアシステムズ（本社：愛知県名古屋市、代表取締役：瀧本陽介）では、このたびサービスの開発・改善を目的に5月19日～26日にかけてアンケートを実施し、弊社郵送検査キットを利用する健康に関する意識が高い会員30万人（累計）の内、20代～70代のユーザー2,934名の方にご協力いただきました。

■ 以前に比べて筋力不足を気にする人が増加。5割の人は身体の気になることが変化。

アンケート結果では、**新型コロナウイルスの影響を受けるこの1カ月で53%の人が身体の調子で気になることが変化した**と回答しており、全体的に食事や生活習慣の変化による健康美容への影響を気にする人の割合が多くみられました。気になる内容としては、体重・カロリー・体型と『コロナ太り』を気にする人が上位を占めた一方、**以前と比べて気になるように変化したことでは筋力不足が1位**であることがわかりました。

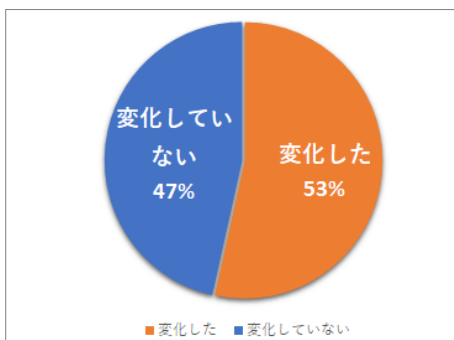


図1.最近1カ月と以前で、身体で気になることの変化した人の割合

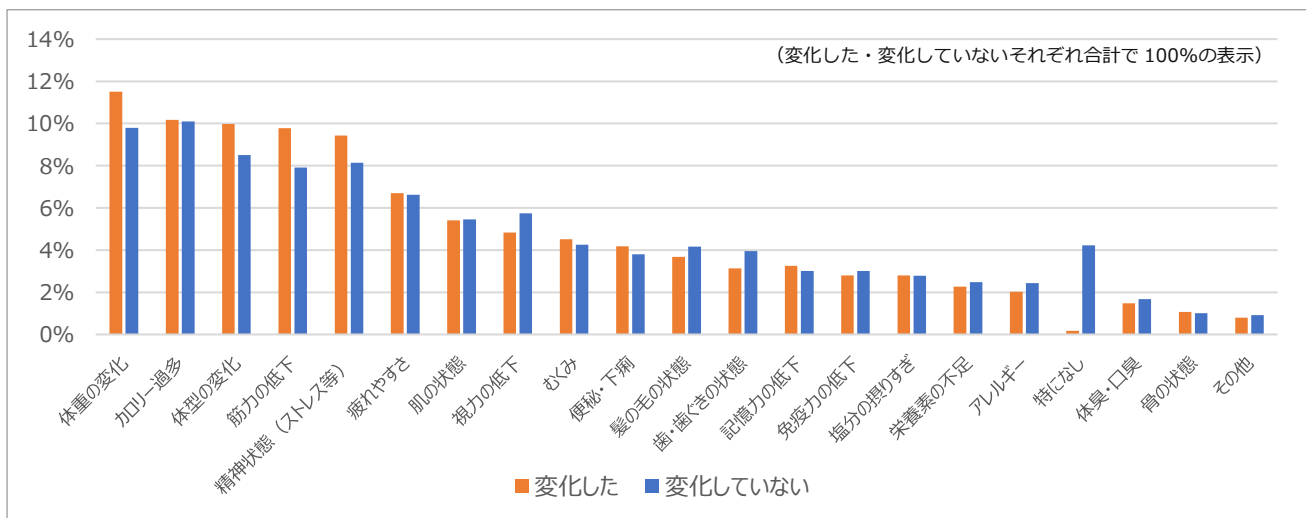


図2.気になる項目別に変化を感じた人の割合

表1. 最近1カ月に身体の様子や食事に関して気になることが多かった項目（回答数の多さ）

1位	体重の変化
2位	カロリー過多
3位	体型の変化
4位	筋力の低下
5位	精神状態（ストレス等）

表2. 以前に比べて変化を感じた人が多かった項目（変化の割合の高さ）※5位以降は有意差なし

1位	筋力の低下
2位	体重の変化
3位	体型の変化
4位	精神状態（ストレス等）

■ 気づかないうちに乱れがちな生活に～身体にも影響する気になる意識と行動のギャップ

次に、現在の生活習慣を以前と比べた場合にどう変化したかを調査したところ、身体や生活習慣に対して気になることと実際の行動とではギャップが生じていることが見えてきました。

（1）コロナ太りの背景に間食回数と量の増加

気になること上位3位が体重・カロリー・体型と、いわゆる『コロナ太り』を気にされている方が多くいる背景には、間食・お菓子が増えたことが原因のひとつと考えられます。

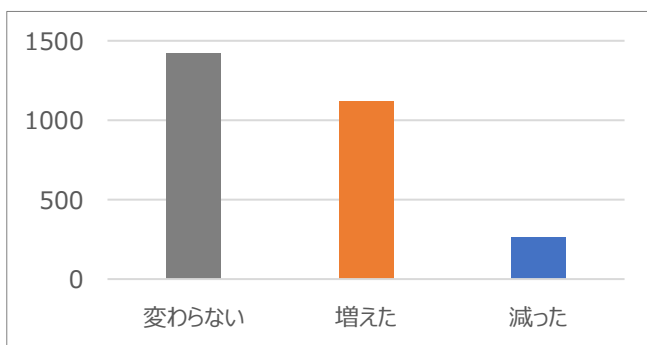


図3. 間食の回数や量

（2）ストレス解消は睡眠時間や入浴時間の見直しから

精神状態（ストレス）を気にされる方が増えた一方、ストレスの軽減に有効と言われている睡眠や入浴時間には変化が見られませんでした。睡眠の質の向上や湯舟につかる等の入浴方法を改善することが有効かもしれません。



2020年6月29日

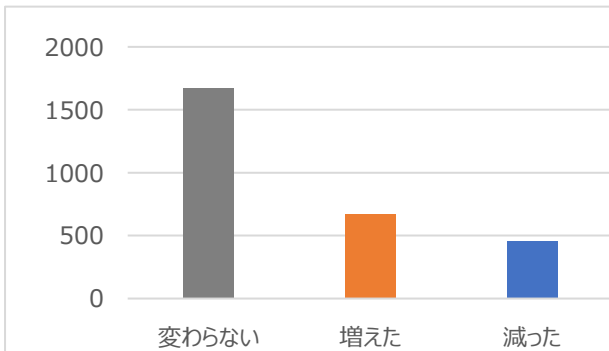


図4.睡眠時間

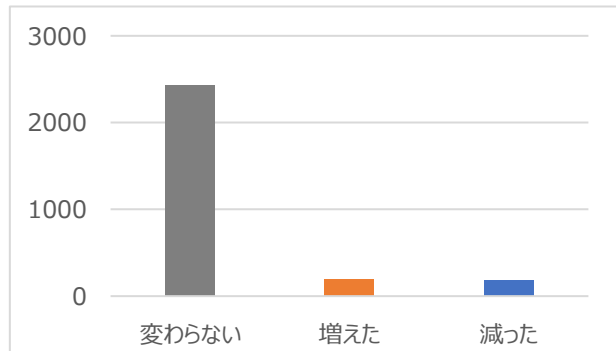


図5.入浴時間

(3) スマホやパソコン、テレビ時間による目の酷使に要注意

この1カ月でスマートフォンやパソコン、テレビを見る時間が増えた結果が出ました。長時間画面を注視することによる眼精疲労やドライアイなどのアイケアの重要度は今後増していくと考えられます。

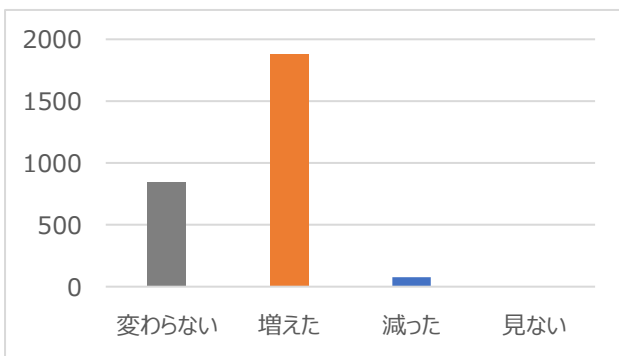


図6.スマートフォンやPCを見る時間

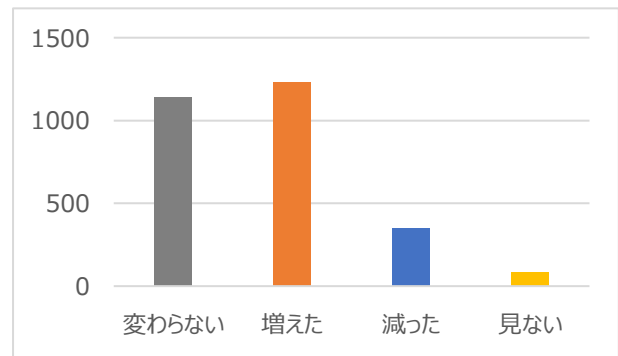


図7.テレビを見る時間

(4) 歩く回数の減少から見てきた40代からの危険信号

今回の調査で、以前に比べてこの1カ月で変化を感じた人が多かったのは「筋力の低下」でした。外出制限による影響から歩く回数が減った人が多いようです。筋力の低下は、『フレイル』と呼ばれる介護を必要とする状態を引き起こす原因のひとつと言われ、筋力が衰え始める40代からの予防が大切です。

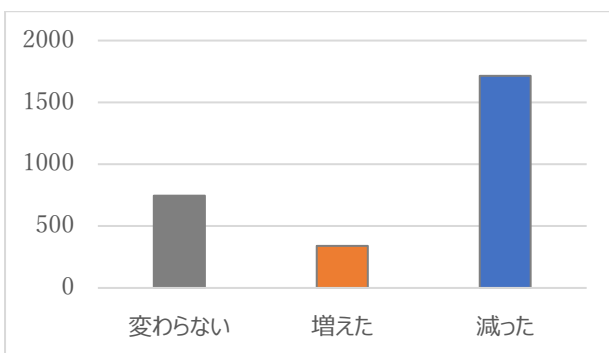


図8.歩く回数

2020年6月29日

新型コロナウイルスの影響は瞬間に私たちの生活習慣や様式・価値観も変えました。

これからも続く新しい生活の中で、ご自身の身体や生活スタイルに合った様式・食事や習慣の選択がより重要になっていきます。

気になること等の意識が変化しても、行動変容に至るまでには何らかのきっかけが必要です。このようなきっかけに、体感だけでない指標（データ）として自分の身体や習慣を『見える化』するツールは大変有効で、必要になってきます。

私たちヘルスケアシステムズでは、簡単かつ自宅に居ながらにして自らの身体状態を尿などを使って『見える化』することが出来る郵送検査の開発・販売を行っており、今後も多くの人が抱えるカラダの悩みを楽しく解決して健康になれるよう、毎日の生活習慣をサポートするサービスをご提供してまいります。

【今回のアンケート概要】

実施期間：2020年5月19日（火）～2020年5月26日（火）

調査対象：弊社郵送検査サービス会員

回答数：2,934名

年代性別：20代～70代男女

株式会社ヘルスケアシステムズ

設立：2009年3月

本社：〒464-0858 愛知県名古屋市千種区千種 2-22-8 名古屋医工連携インキュベーター105

東京オフィス：〒105-0004 東京都港区新橋 4-6-15 日新建物新橋ビル 7F

業務：郵送検査事業、バイオマーカーの研究開発、機能性食品の臨床試験・受託研究、健康経営支援

URL: <http://hc-sys.jp> <https://karadacheck.com>

グループ企業：株式会社ダンテ／株式会社アデノプリVENT／上海乐检生物科技有限公司

本リリースの問合せ：株式会社ヘルスケアシステムズ 高実子（たかじつこ）

03-6809-2722 pr@hc-sys.jp