

報道関係各位

2021年6月7日
株式会社クロス・マーケティング

長引くコロナ禍 体調・精神面で"多様な不調"顕在化 4人に1人は体重増加 増加した人は平均3.7kg増

－ 2021年5月 新型コロナウイルス生活影響度調査（健康編）－

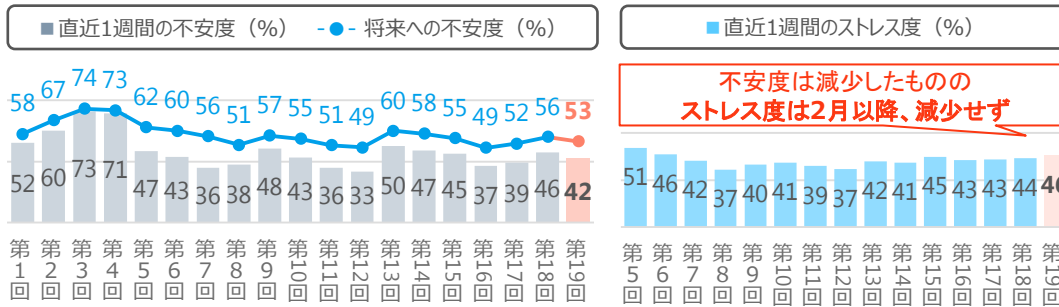
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、新型コロナウイルスが消費者の行動や意識に与える影響の把握を目的として、全国47都道府県に在住する20～69歳の男女2,500人を対象に「新型コロナウイルス生活影響度調査」を第1回（2020年3月12日～13日）から定期的実施。2021年5月の第19回は、9都府県の3回目の緊急事態宣言期限延長が決定した5月28日～30日に調査を行い、人々の意識・行動について分析しました。

■調査結果（一部抜粋）

- ✓【**新型コロナウイルスに対する不安・ストレス度**】 定点指標の「直近1週間の不安度」は4p減の42%、「将来に対する不安度」は3p減の53%と先月よりいずれも減少。「直近1週間のストレス度」は、2p増の46%と微増。不安度は下がったものの、GW期間中から続く飲食店、大型商業施設の休業や外出自粛要請など行動制限から、2月以降ストレス度は減少していない。＜図1＞ 項目別の不安度は、全項目において減少した。緊急事態宣言延長による感染者数の抑制が期待されることや1日100万回のワクチン接種目標をかかげ集団接種が開始されたことなどから、「新型コロナウイルスの治療方法が見つからない」「重症患者増加による病床逼迫」「終息時期が見えない」ことに対する不安は下がった。＜図2＞
- ✓【**体調・精神面の変化**】 コロナ禍前より悪化した体調面の変化は、「目の不調」「肩・首すじのこり・痛み」「身体の動きの軽さ重さ」「スタイル・見た目の体型」「睡眠の質」「全身的なだるさ、倦怠感、疲労感」「足腰の筋力・歩く速度」などが多くあがった。一方、精神面では、「日々の充実感」「意欲・やる気」「メンタル不調、鬱々とした気分」「感情の起伏や気分の安定感」「寂しさ、孤独感」などが悪くなったとしている。体調・精神面での不調は深刻な症状のものではなく、「なんとなく、少し調子が良くない」と感じている人が多く見受けられる。コロナ禍で体重が「増えた」と回答した人は26%、体重増加者の中では一人平均3.7kgの増加。特に女性40代の「体重が増えた」割合は38%と突出して高く、長引くおうち時間や家事の負担が増える等のストレス増加が体重増加へと結び付いている様子がうかがえる。＜図3＞
- ✓【**食生活の変化・改善、健康のために必要なこと**】 コロナ禍により食生活に変化があった人は40%。そのうち強化・改善したいことは、「ダイエット、体重管理」「免疫力アップ」「腸内環境を整える」が上位。男性20～30代は「筋肉を増やす」、男性50～60代は「血压管理」「コレステロール低下」、女性20～30代は「ダイエット、体重管理」、女性40～60代は「免疫力アップ」「腸内環境を整える」が高いのが特徴。また、健康のために今必要なモノやコトを自由回答で聴取をした。モノでは「お金」。コトでは「運動不足解消・適度な運動」「睡眠をとる、睡眠の質を上げる」「ストレスをためない・発散」「規則正しい生活」「栄養バランスのよい食生活」「体重を減らす・ダイエット」「感染しないこと」などであった。＜図4＞

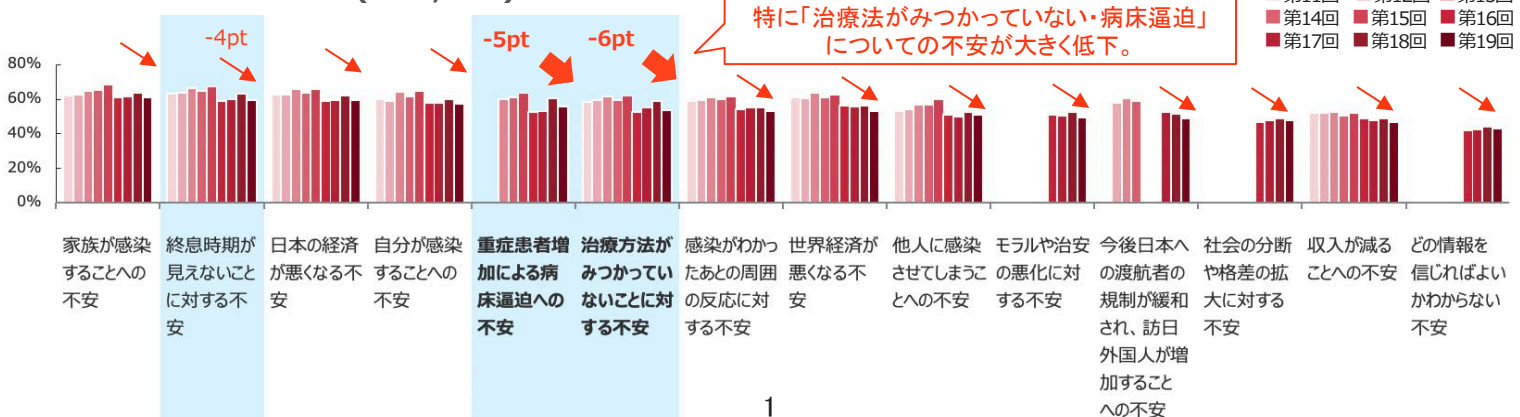
◆詳細情報は本レポートに掲載しております。 <https://www.cross-m.co.jp/report/health/20210607corona/>

＜図1＞ 新型コロナウイルスに対する不安度・将来への不安度・ストレス度（n=2,500）



▼2020年	▼2021年
第1回 (3/12-13)	第15回 (1/22-24)
第2回 (3/27-29)	第16回 (2/19-21)
第3回 (4/13-14)	第17回 (3/26-28)
第4回 (4/24-26)	第18回 (4/23-25)
第5回 (5/15-17)	第19回 (5/28-30)
第6回 (5/29-31)	
第7回 (6/12-14)	
第8回 (6/26-28)	
第9回 (7/17-19)	
第10回 (8/21-23)	
第11回 (9/18-20)	
第12回 (10/16-18)	
第13回 (11/20-22)	
第14回 (12/11-13)	

＜図2＞ 項目別の不安度（n=2,500）



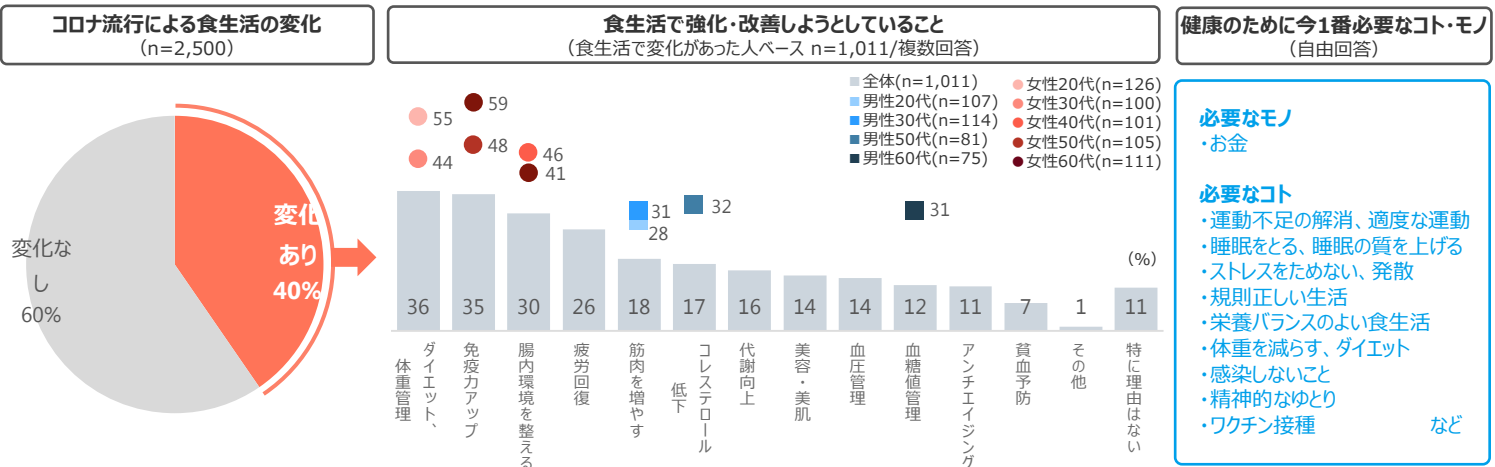
＜図3＞コロナ禍前後の体調・精神面の変化

コロナ禍前より悪化した体調面の変化 (n=2,500/"悪化した"上位10項目)			コロナ禍前より悪化した精神面の変化 (n=2,500/"悪化した"上位8項目)		
1位	・目の不調 (疲れ、かすみ目、視力など)	26%	1位	・日々の充実感 ・意欲、やる気	32%
2位	・肩、首すじのこり、痛み ・身体の動きの軽さ重さ	25%	3位	・メンタル不調、鬱々とした気分	31%
4位	・スタイル、見た目の体型	24%	4位	・感情の起伏や気分の安定感	26%
5位	・睡眠の質 ・全身的なだるさ、倦怠感、疲労感	23%	5位	・寂しさ、孤独感	25%
7位	・足腰の筋力、歩く速度	22%	6位	・家族以外の人間関係ストレス ・頭の回転、忘れっぽさ	24%
8位	・肌トラブル ・睡眠時間	20%	8位	・自己肯定感(自分への満足感) ・家族との人間関係ストレス	23%
10位	・姿勢 ・腰痛	19%			

コロナ禍前後と比較した体重変化

	増加者率		増加者の平均増加体重	
全体	n=2,500	26%	n=654	3.7 kg
男性20代	n=250	20%	n=49	5.1 kg
男性30代	n=250	22%	n=55	4.4 kg
男性40代	n=250	23%	n=57	3.9 kg
男性50代	n=250	26%	n=66	3.7 kg
男性60代	n=250	26%	n=64	3.1 kg
女性20代	n=250	26%	n=66	4.0 kg
女性30代	n=250	28%	n=71	3.7 kg
女性40代	n=250	38%	n=94	3.5 kg
女性50代	n=250	25%	n=63	3.1 kg
女性60代	n=250	28%	n=69	2.9 kg

＜図4＞食生活で強化・改善しようとしていることやその理由



■レポート項目一覧

- 属性設問 (性別/年代/居住地/婚姻状況/子ども有無/同居家族/同居子ども/世帯年収/職業)
- 調査結果トピックス (時系列比較まとめ・トピックスまとめ)
- ▼第1章 不安・行動の変化、ストレスについて
 - 直近1週間の不安度/将来の不安度/ストレス度
 - 現在の気持ち、項目別の不安度
 - 直近1週間と流行前との行動変化度合い、外出頻度、外出目的
 - 直近1週間に実施したこと/習慣化しそうなこと/現在困っていること
- ▼第2章 コロナ禍における健康意識について
 - 現在の健康状態
 - 体調面の不満、精神面の不満
 - 通院実態と受診できていない人の気持ち
 - 健康管理の目的
 - 新型コロナウイルス感染予防対策の度合い
 - 現在習慣的に行っている運動とコロナ禍で新しく習慣化した運動
 - コロナ禍における食生活の変化・強化・改善目的
 - コロナ禍における体重増減の実態
- 健康のために今一番必要なコトやモノ (自由回答まとめ)
- ▼参考資料 (調査結果詳細)
 - 各項目の詳細分析
 - 新規感染者数推移×調査期間 など

◆レポートのダウンロードはこちらから <https://www.cross-m.co.jp/report/health/20210607corona/>

■調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ
 調査地域 : 全国47都道府県
 調査対象 : 20～69歳の男女
 調査期間 : 2021年5月28日(金)～30日(日)
 有効回答数 : 本調査2,500サンプル
 ※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <http://www.cross-m.co.jp/>
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
 設立 : 2003年4月1日
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275
 E-mail : pr-cm@cross-m.co.jp

＜引用・転載時のクレジット表記のお願い＞

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。
 <例>「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」