

報道関係各位

2022年12月8日
株式会社クロス・マーケティング

「目」「肩・首のこり」「睡眠の質」が体調面での不調 良好な人間関係は、女性60代で高く、男性40～50代はやや低め

－ 2022年11月 新型コロナウイルス生活影響度調査（健康編）－

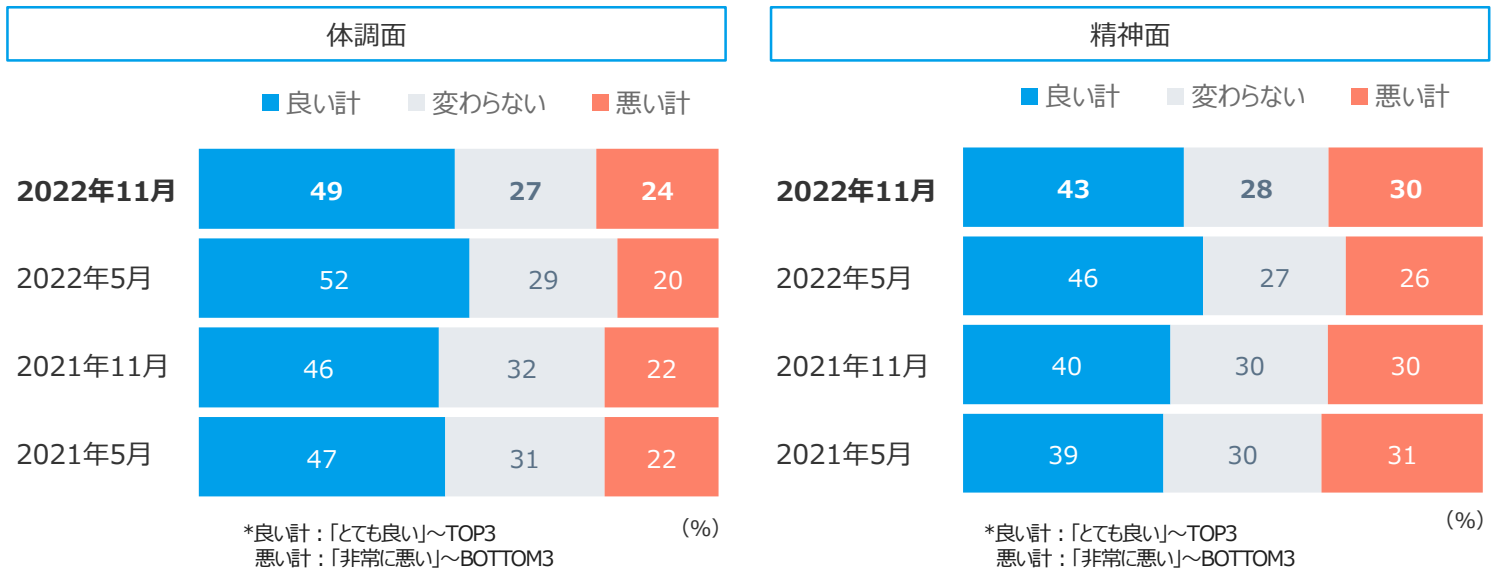
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、新型コロナウイルスが消費者の行動や意識に与える影響の把握を目的として、全国47都道府県に在住する20～69歳の男女2,500人を対象に「新型コロナウイルス生活影響度調査」を第1回（2020年3月12日～13日）から定期的実施。2022年11月の第37回は、感染者数の増加が続き、第8波の懸念の声がかれた11月25日～27日に調査を行い、人々の意識・行動について分析しました。

■ 調査結果（一部抜粋）

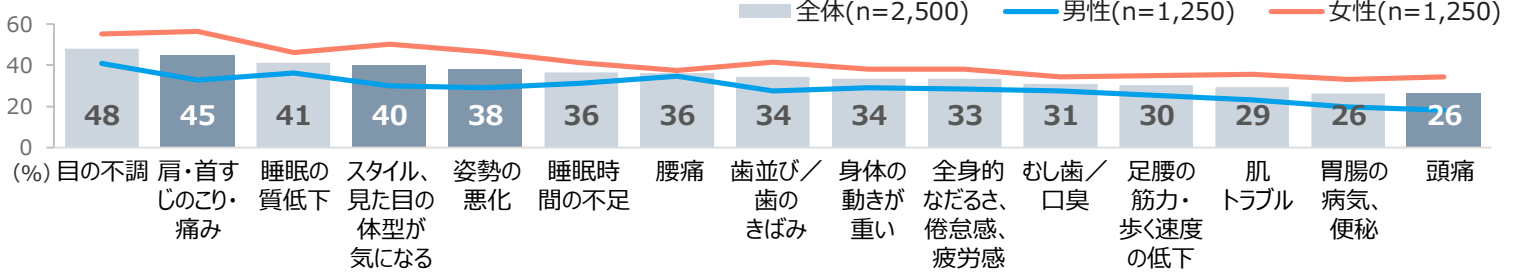
- ✓ **【現在の健康状態】** 現在の健康状態が「良い計（とても良い～非常に悪い／7段階聴取TOP3）」と回答した人は体調面では49%、精神面では43%、体調面よりやや精神面の不調の方が多い。体調面や精神面で不調を訴える人は、2022年5月調査より若干の増加。＜図1＞ 具体的な体調面の不調は「目の不調」「肩・首筋のこり・痛み」「睡眠の質の低下」「スタイル、見た目の体型が気になる」が4割以上で、特に女性の方が体調面の不調を実感している人が多い。男性との開きが大きいのは「肩・首筋のこり・痛み」「スタイル、見た目の体型が気になる」「姿勢の悪化」「頭痛」であった。＜図2＞ また、精神面の具体的不調は「頭の回転、忘れっぽさを感じる」「意欲・やる気がでない」「日々の充実感を感じられない」「自己肯定感が低い」が多い。「頭の回転、忘れっぽさを感じる」以外の不調面の項目は、20代、30代が高く60代は低い傾向にあり、若い世代の精神面の不調が目立つ結果であった。＜図3＞
- ✓ **【健康ために実行している／今後強化したいこと】** 健康管理や体調改善のために現在実行していることは「散歩・ウォーキング」が35%と多く、次いで「ストレッチ」「体重測定、スマートウォッチなどでの健康管理」が20%台と比較的ライトにできる事柄が上位にあがった。現在行っていることと今後強化したいことの上位はほぼ同じ項目である。＜図4＞ ストレス解消やモチベーション強化など内面的な健康のために行っていることは、「睡眠をしっかりとる」「テレビ・映画・動画を見る」「美味しいものを食べる」「ゆっくり休息を取る」「散歩・ウォーキング」で30%台。今後強化したいことは、「睡眠をしっかりとる」「散歩・ウォーキング」「ゆっくり休息をとる」など身体に関する項目があがる。＜図5＞
- ✓ **【現在の人間関係】** ストレスなどに影響をおよぼす人間関係を聴取したところ、「良い計」が高いのは「夫婦関係」「家族関係」と身内の関係であり、最も低いのは「地域住民」であった。女性60代はいずれの人間関係も良好の割合が最も高く、逆に、男性40代・50代は低い。一方、「悪い計（とても良い～非常に悪い／7段階聴取BTOM3）」は、「友人関係」「地域住民」「同僚やクラスメイト」で女性30代、「家族関係」「夫婦関係」では男性30代の悪いとした割合が高かった。＜図6、7＞
- ✓ **【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増の31%、「将来に対する不安度」は5p増の47%と、感染者数の増加にともない、いずれも増加に転じた。「直近1週間のストレス度」は、微増の42%。＜図8＞ 現在困っていることは、「生活費が増えている」「自分や家族のストレスがたまる」「自分や家族の運動不足」など。特に「生活費が増えている」は、増加傾向が止まらずに続いている。＜図9＞

◆ 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/20221208corona/>

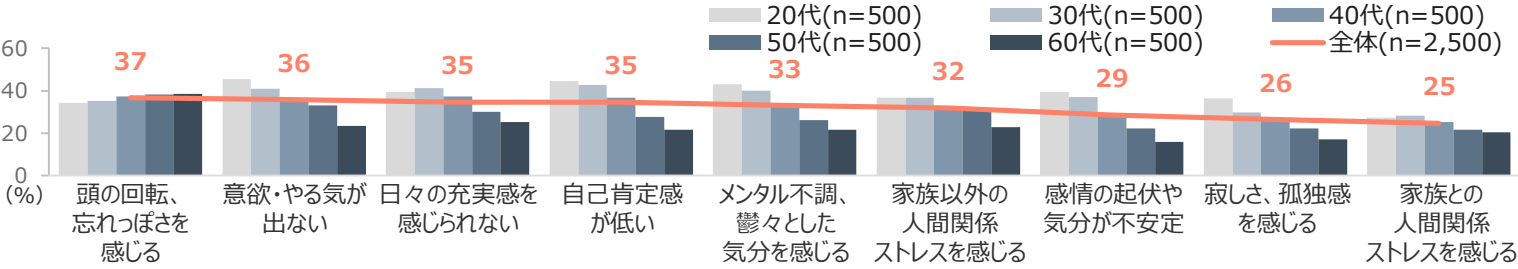
＜図1＞ 現在の健康状態（単一回答：n=2,500）



<図2> 現在の体調面の不調 (各項目単一回答) ※各項目あてはまる計 (あてはまる+ややあてはまる) をグラフ化/上位15項目を抜粋

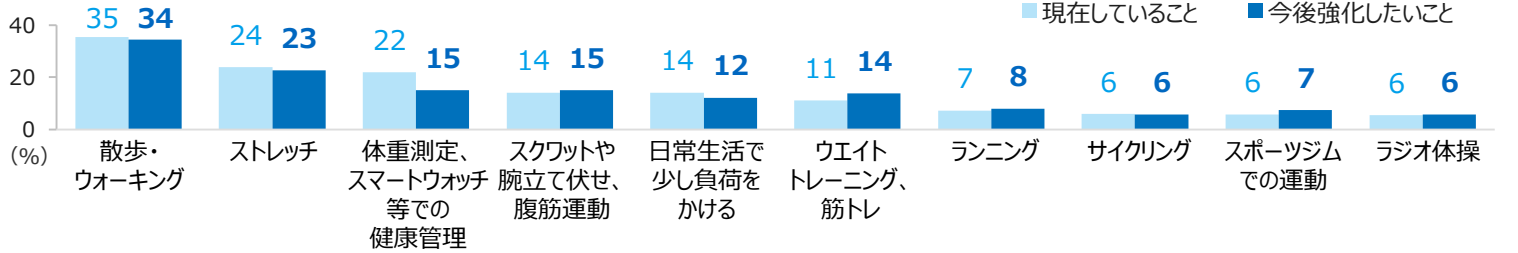


<図3> 現在の精神面の不調 (各項目単一回答) ※各項目あてはまる計 (あてはまる+ややあてはまる) をグラフ化



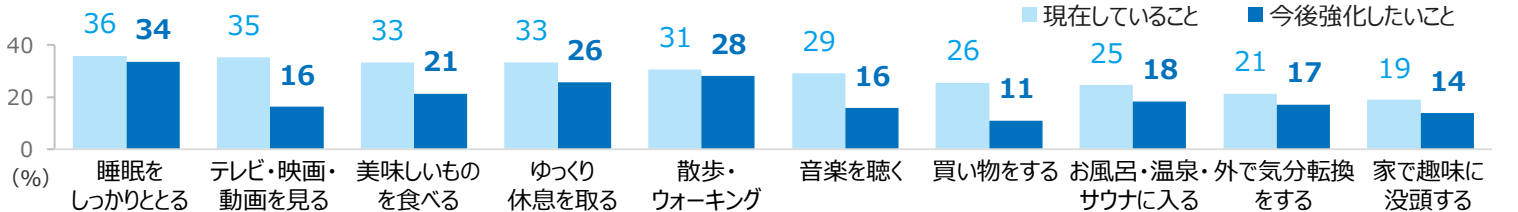
<図4> 健康管理や体調改善のために実行していること/今後強化したいこと (複数回答: n=2,500)

※「現在していること」を基準に上位10項目を抜粋

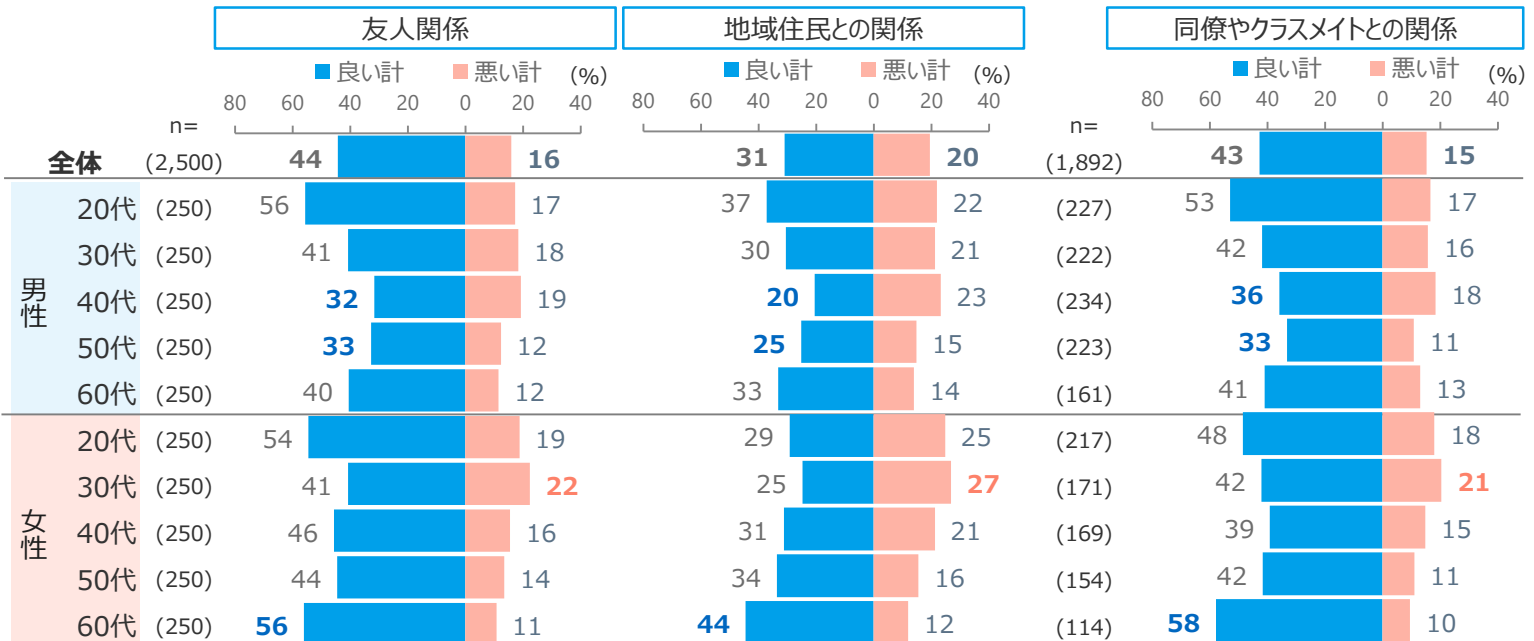


<図5> ストレス解消やモチベーション強化など内面的な健康のために実行していること/今後強化したいこと (複数回答: n=2,500)

※「現在していること」を基準に上位10項目を抜粋



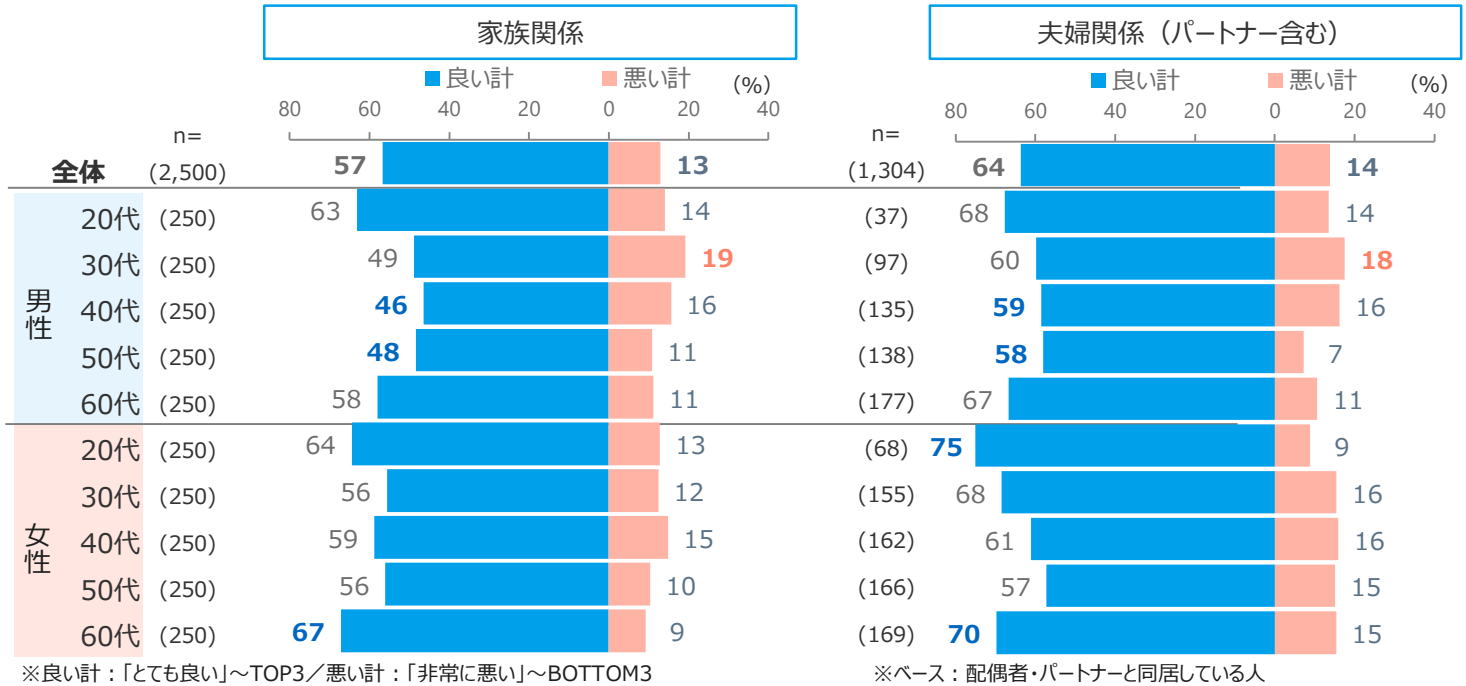
<図6> 現在の人間関係/他人 (単一回答)



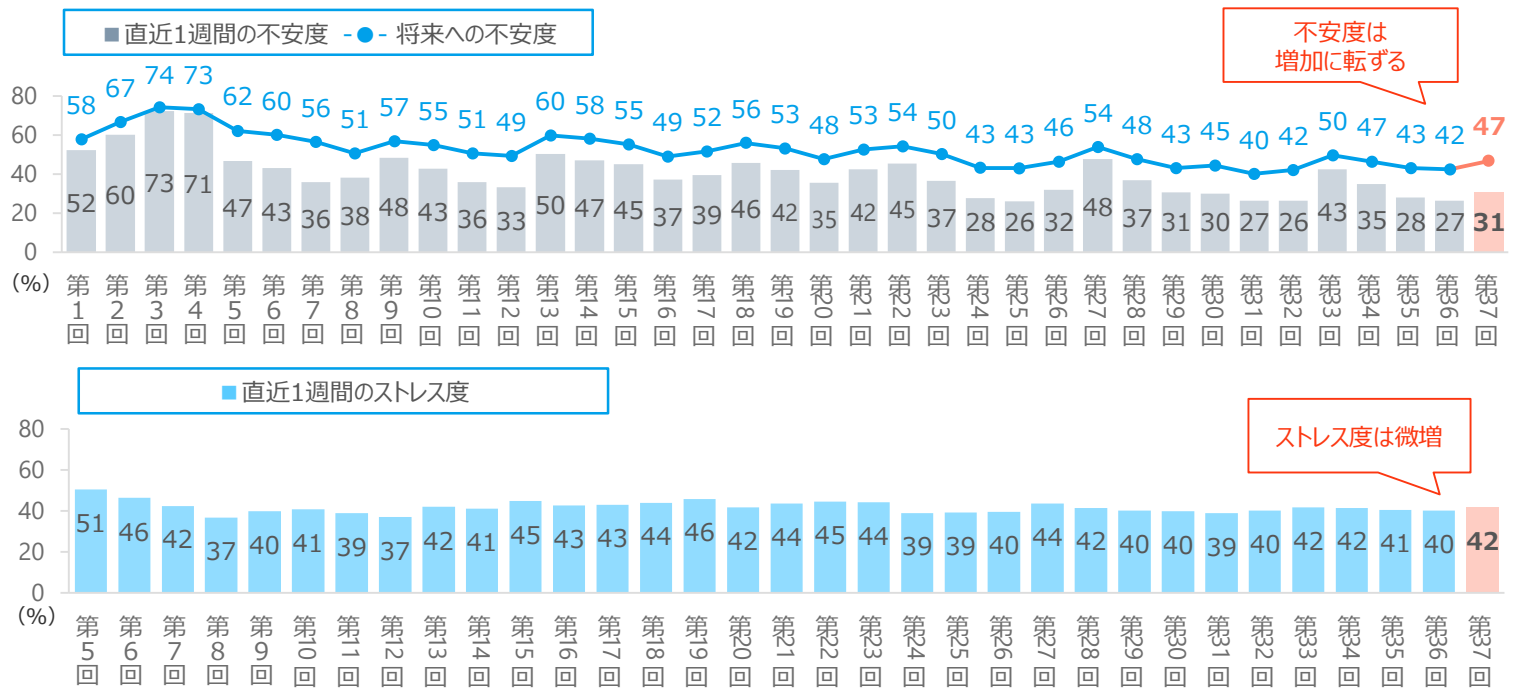
※良い計:「とても良い」~TOP3/悪い計:「非常に悪い」~BOTTOM3

※ベース: 専業主婦(夫)・無職の人を除く

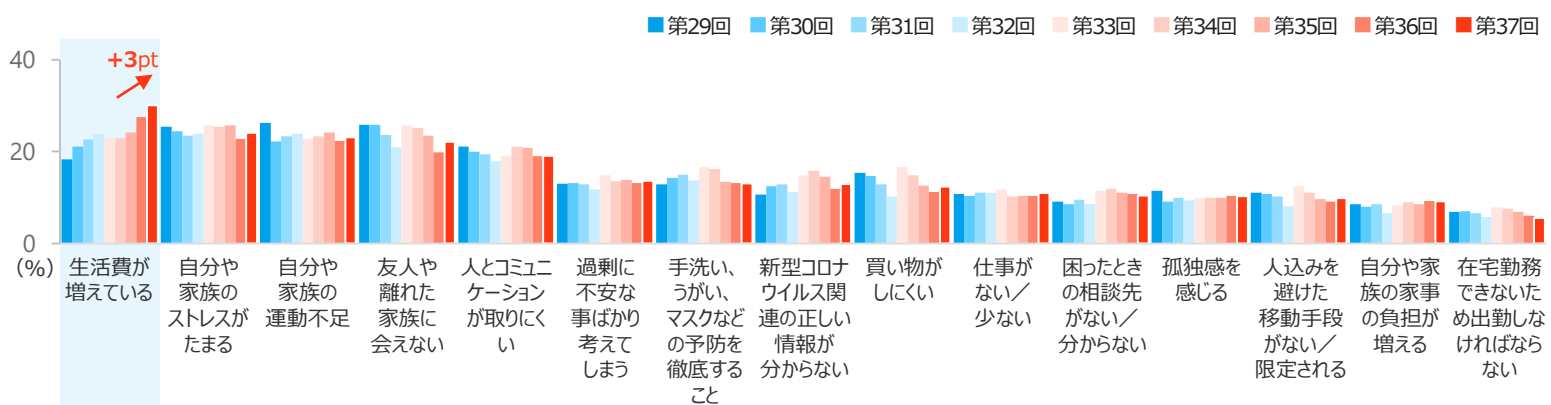
<図7> 現在の人間関係／家族間 (単一回答)



<図8> 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 (単一回答: n=2,500)



<図9> 現在困っていること (複数回答:n=2,500) ※上位15項目を抜粋



■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/ワクチン接種状況）
- 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週間の外出目的
- 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 新型コロナウイルスのワクチン接種/マスク着用意識について

- ワクチン接種状況と追加接種意向
- ワクチン追加接種不安要因/阻害要因
- 家の外や外出時におけるマスク着用意向/マスク非着用者への反応
- 活動シーン別のマスク着用意向
- 「外出時にマスクを着用すべき」と思う子供の年齢・学齢

▼第3章 コロナ禍における健康について

- 人との関わり方
（友人/同僚やクラスメイト/地域住民/家族/夫婦関係）
- 現在の健康状態
- 体調面と精神面の不調
- 健康管理の目的・感染予防対策の度合い
- 健康管理や体調改善のために現在実行・今後強化していきたいこと
- 食生活で現在取り入れていること・今後強化していきたいこと
- 食生活の改善・強化目的
- 内面的な健康のために現在実行・今後強化していきたいこと
- コロナ禍における体重増減の実態
- 健康維持や改善のために欲しいもの・欲しい理由（自由回答抜粋）

▼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/20221208corona/>

■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 : 2022年11月25日（金）～11月27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

<調査実施時期>

▼2020年

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

▼2021年

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

▼2022年

第27回 (1/28-30) 第33回 (7/22-24)
 第28回 (2/25-27) 第34回 (8/26-28)
 第29回 (3/25-27) 第35回 (9/22-25)
 第30回 (4/28-5/1) 第36回 (10/28-30)
 第31回 (5/27-29) 第37回 (11/25-27)
 第32回 (6/24-26)

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <https://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、マーケティング・リサーチに関わるコンサルテーション

◆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・・・」

