

**明治安田生命 「健康」に関するアンケート調査を実施！
コロナ禍で、特にストレスが溜まっているのは「女性」！
なかでも「お母さん」が最もストレスフルに！
「健康」に対して、最も“意識高い系”は「60代以上の女性」！**

明治安田生命保険相互会社（執行役社長 永島 英器）は、厚生労働省が毎年9月に実施している「健康増進普及月間」^(注1)にあわせ、「健康」に対する意識や取組みについて調査を実施しましたのでご報告します。

今回は、コロナ禍における「健康」への影響や変化を中心に調査を実施しています。

(注1) 概要については厚生労働省 ホームページ「令和3年度健康増進普及月間について」を参照

URL : https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_20031.html

1. コロナ禍におけるストレスについて … (P5)

(1) 3人に2人が、コロナ禍で「ストレスを感じている」！

- ・ コロナ禍で「ストレスを感じている」と回答した人は、3人に2人（65.3%）！
- ・ ストレスの原因は、「外出が制限されるから」（62.9%）がトップ！

(2) 特に「女性」、なかでも「お母さん」が、最もストレスフルな状態！

- ・ 「ストレスを感じている」女性は71.3%と、男性の59.2%を大きく上回る！
- ・ なかでも「お母さん」（お子さまをもつ女性。以下同じ）は、4人に3人（73.8%）がストレスを感じており、その原因のうち、「人に会う機会が減ったから」は、特に「お母さん」にとって大きなストレスとなっていることが明らかに！
- ・ 思うようにママ友と会えず、子育て中の大きな助けとなる親同士の繋がりをもちにくい現在の環境は、世の「お母さん」方の大きなストレスになっているようです！

(3) 発散方法は「国内旅行」がトップ！女性の「ショッピング」好きが顕著に！

- ・ （アフターコロナに行ないたい）ストレス発散方法は、全体で、国内旅行がトップ（63.7%）！特に「お母さん」が最も国内旅行を望んでいる（71.8%）！
- ・ また、「ショッピング」は、男女間のギャップが最も大きく（女性42.6%⇔男性27.8%）、女性が特に強く希望していることが顕著に！

明治安田総合研究所フェロー チーフエコノミスト小玉 祐一が
コロナ禍のストレスへの影響について分析！

2. コロナ禍における体重変化について … (P8)

- ・ 4人に1人（25.0%）が「体重が増えた」と回答！
- ・ 男女別では、「女性」の方が増えた割合が多く（女性27.1%⇔男性22.9%）、特に、30代～50代の女性では、3人に1人（30.7%）が“コロナ太り”！？
- ・ 原因は、トップが「運動不足だから」（65.5%）、2位「食べ過ぎているから」（59.6%）。また、体重が増えた人の約8割がストレスを抱えていることも判明！

3. コロナ禍における健康不安について

… (P 9)

(1) 学生の約4割が、「心」にマイナスの影響あり！

- ・ 学生の約4割がコロナ禍で「心が不健康になった」(41.3%)と回答！
- ・ 社会的な行動制約が多いなかでの大学生活は、充実したキャンパスライフを期待していた学生にとって、多くの不安や不満を抱かせてしまっているのかもしれませんが！

(2) 全体では約6割、40代以上では3人に2人が、健康に「不安あり」！

- ・ 自身の将来の健康に対し「不安がある」と回答した人は、全体の59.1%！
- ・ 40代以上では実に3人に2人が健康に「不安あり」と回答。要因は、「運動不足」がトップ、次いで「体力の衰え」と、コロナ禍における外出制限やテレワークの影響も背景にあるようです！

4. 健康に向けた“自己投資”について

… (P 11)

(1) コロナ禍で、「使う金額」や「使い道」に変化！

- ・ 昨年から続くコロナ禍においては、健康増進にお金を使う(“自己投資”する)人の割合は横ばいながら、健康増進にお金を使う人の平均金額はコロナ禍前と比較して約2.7万円ダウン！
- ・ お金の使い道は、スポーツジムなどから、ひとりで行なえるウォーキングやランニング、自宅で行なう筋トレ器具などにシフトしていることが明らかに！

(2) 「女性」の方が健康への“自己投資”に熱心！

- ・ 女性の健康への“自己投資”は約5.8万円と、男性の約4.8万円より、約1万円多く、女性の方が健康に向けた“自己投資”に熱心であることが判明！

(3) 「健康」に対して、最も“意識高い系”は「60代以上の女性」！

- ・ 特に、「60代以上の女性」は、投資額が年間約8.3万円と全セグメント中最高！約8割の人が普段から健康に気を付けており、情報収集に対する意識も男性平均の約2倍など、健康に対して、最も“意識高い系”であることが明らかに！

5. 健康診断の受診状況について

… (P 14)

「自営業、自由業」の約4割は、3年以上健康診断未受診！

- ・ 健康診断を「年に1回以上」受診している人は約7割(69.3%)！
- ・ 職業別で見ると、「自営業、自由業」の約4割の人が、「3年以上 健康診断未受診」という結果に！
- ・ 「自営業、自由業」の方は、公務員や会社員と比べると、健康診断の受診機会等が限られているのかもしれませんが

調査概要

1. 調査対象

20代から70代までの男女 5,640人

2. 調査エリア

全国

3. 調査期間

2021年7月14日(水)～7月27日(火)

4. 調査方法

インターネット調査

5. 回答者の内訳

(単位：人)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	計
全体	940	940	940	940	940	940	5,640
男性	470	470	470	470	470	470	2,820
女性	470	470	470	470	470	470	2,820

【 目 次 】

1. コロナ禍におけるストレスについて 5 ページ
2. コロナ禍における体重変化について 8 ページ
3. コロナ禍における健康不安について 9 ページ
4. 健康に向けた“自己投資”について 11 ページ
5. 健康診断の受診状況について 14 ページ

1. コロナ禍におけるストレスについて

**3人に2人が、コロナ禍で「ストレスを感じている」！
特に「女性」、なかでも「お母さん」が、最もストレスフルな状態！
発散方法は「国内旅行」がトップ！女性の「ショッピング」好きが顕著に！**

(1) 3人に2人が、コロナ禍で「ストレスを感じている」！

- コロナ禍でストレスを感じているか質問したところ、コロナ禍で「ストレスを感じている」と回答した人は、全体の3人に2人（65.3%）と高い割合を占めました
- ストレスの原因は、「外出が制限されるから」（62.9%）がトップ。次いで、2位「新型コロナウイルスに感染することが心配だから」（54.9%）、3位「人に会う機会が減ったから」（47.3%）となっています

(2) 特に「女性」、なかでも「お母さん」が、最もストレスフルな状態！

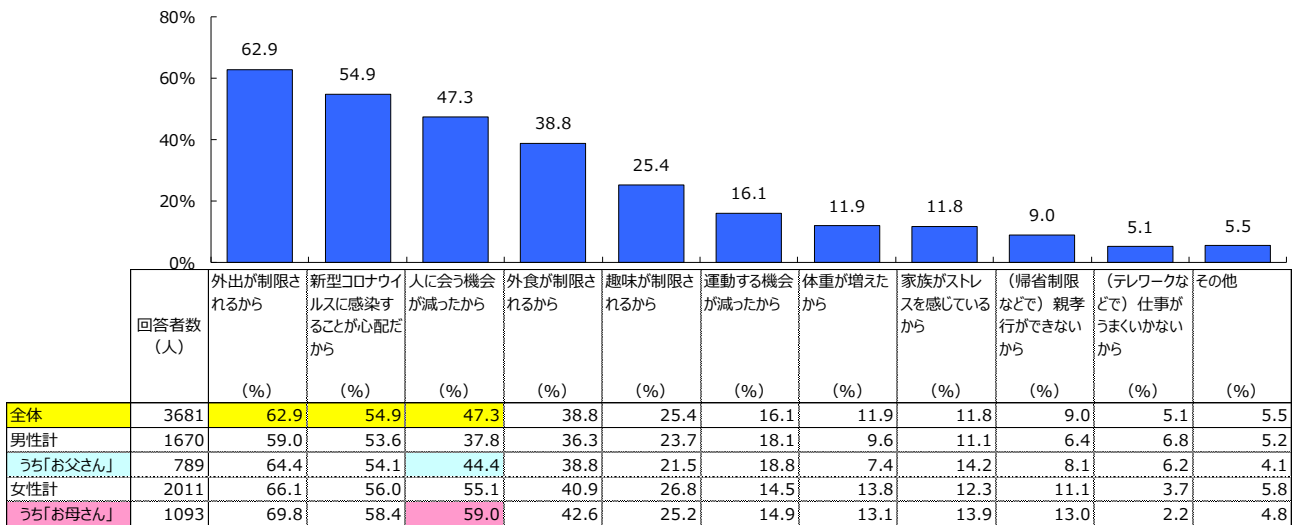
- 男女で比較してみると、女性は、「ストレスを感じている」と回答した人が71.3%に達し、男性の59.2%を12.1pt上回りました
- なかでも、「お母さん」（お子さまをもつ女性。以下同じ）は、全セグメントで最多となる4人に3人が「ストレスを感じている」（73.8%）と回答。最もストレスフルな状態にあることが明らかになりました

■ あなたは、コロナ禍でストレスを感じていますか

	回答者数 (人)	感じている (%)	感じていない (%)
全体	5,640	65.3	34.7
男性計	2,820	59.2	40.8
うち「お父さん」	1,286	61.4	38.6
女性計	2,820	71.3	28.7
うち「お母さん」	1,481	73.8	26.2

- 「お母さん」が感じるストレスの原因は、1位「外出が制限されるから」（69.8%）、2位「人に会う機会が減ったから」（59.0%）で、いずれも平均を大きく上回っていますが、なかでも「人に会う機会が減ったから」は、全体平均（47.3%）を11.7pt上回るなど、特に「お母さん」にとって大きなストレスとなっていることが明らかになりました
- また、「お母さん」と「お父さん」（お子さまをもつ男性。以下同じ）を比較しても、「人に会う機会が減ったから」は、「お母さん」の59.0%に対し、「お父さん」は44.4%と、実に14.6ptの差があり、「お母さん」と「お父さん」の間でも、大きなギャップがあることが明らかになっています
- コロナ禍において、思うようにママ友と会えず、本来であれば子育て中の大きな助けとなる親同士の繋がりをもちにくい今の環境は、「お父さん」以上に、世の「お母さん」方の大きなストレスになっている現状が浮き彫りになりました

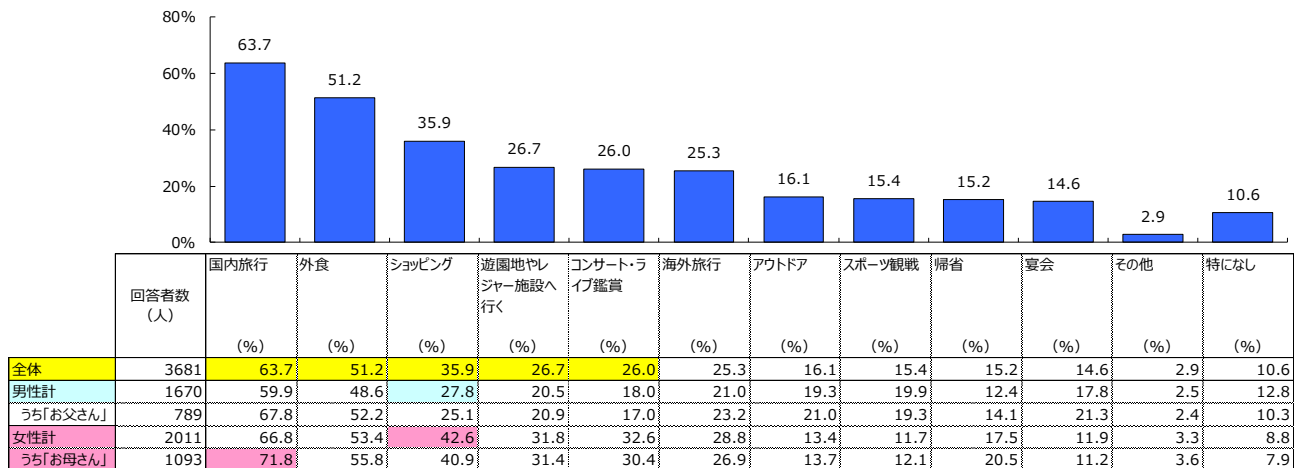
■ ストレスの原因は何ですか（複数回答）



(3) 発散方法は「国内旅行」がトップ！女性の「ショッピング」好きが顕著に！

- アfterコロナにストレス発散のために何をしたいかを質問したところ、「国内旅行」（63.7%）がトップ。次いで、2位「外食」（51.2%）、3位「ショッピング」（35.9%）、4位「遊園地やレジャー施設へ行く」（26.7%）、5位「コンサート・ライブ鑑賞」（26.0%）となりました
- トップの「国内旅行」は、特に女性（女性66.8%⇔男性59.9%）が、なかでも「お母さん」（71.8%）が強く望んでいることがわかりました
- 男女で比較してみると、「ショッピング」は、最も男女間のギャップが大きく（女性42.6%⇔男性27.8%）、特に女性が強く希望していることが顕著な結果となりました
- Afterコロナの世界では、「お母さん」をはじめとする「女性」が、「国内旅行」や「ショッピング」などで、大いにストレスを発散され、もしかすると、それが世の中の経済回復をリードするかもしれませんね

■ あなたは、コロナ「後」の生活において、ストレスの発散のために何をしたいですか（複数回答）



～フェロー チーフエコノミスト 小玉 祐一はこう見る！～

■明治安田総合研究所 フェロー チーフエコノミスト 小玉 祐一



コロナ禍で「ストレスを感じている」とした人が3人に2人に達したというのは、大方の予想の範囲内と言えるのではないのでしょうか。すでに感染拡大から1年半が経過していることを考えれば無理もありません。

男性より女性の割合が高いのは、専業主婦の場合、外出の機会が男性より制限されるためでしょう。この結果は、行動自粛モードを続けることの、社会的な限界が徐々に近付いている様子を示しているように思われます。

なかでも、「お母さん」が感じるストレスの原因は、「外出が制限されるから」が約7割、「人に会う機会が減ったから」が約6割で、全体平均を大きく上回るとの結果が出ています。

一方、アフターコロナに行ないたいストレス発散方法は、国内旅行が約7割、ショッピングも4割です。これは、女性を中心とした個人消費の「繰り越し需要」が、モノの消費、サービス消費問わず、かなりの規模に積み上がっていることを示唆しているように思われます。

ここへきて、日々の新規感染者数にはどうやらピークアウトの兆しが見られます。このまま感染が収束に向かい、首都圏等で発令中の緊急事態宣言が解除されれば、たまった家計の購買力が一気に表面化する展開が期待できるのではないのでしょうか。幸い、雇用調整助成金の積み増しといった政府の政策効果で、コロナ禍でも失業率は3%前後の低水準に抑えられています。この結果、個人所得も大きく減少していません。

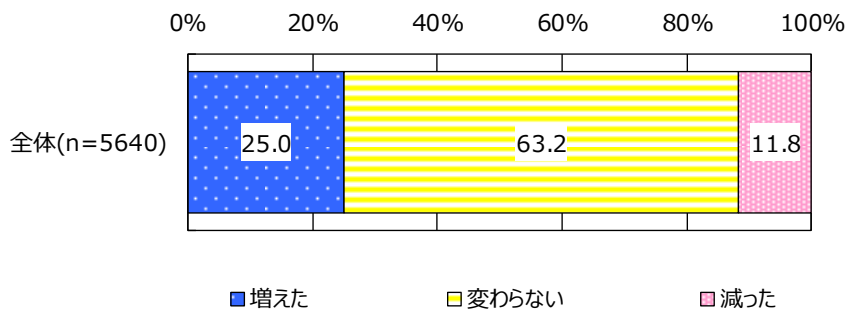
近い将来、「お母さん」の消費が日本経済の回復をけん引する姿が見られるかもしれません。程度の差こそあれ、「お父さん」も同じ不満を抱えていることを考えれば、「お母さん」は「お父さん」からのサポートを期待してもいいでしょう。

2. コロナ禍における体重変化について

4人に1人が体重増と回答！
30代～50代の女性は、3人に1人が“コロナ太り”！？

- コロナ禍における体重変化について聞いたところ、実に4人に1人（25.0%）が「増えた」と回答しました
- 男女で比較してみると、女性の方が「増えた」と回答した割合が多く（27.1%）、男性の22.9%を4.2pt上回る結果となりました。特に、30代～50代の女性においては、実に3人に1人（30.7%）が「増えた」と回答しています
- 体重が増えた原因は、「運動不足だから」（65.5%）がトップ。次いで、「食べ過ぎているから」（59.6%）となりました
- また、体重が増えたと回答した人の、実に約8割（77.7%）が「コロナ禍でストレスを感じている」とも回答しています
- 直接的な原因は、「運動不足」や「食べ過ぎ」かもしれませんが、コロナ禍で思うように外出できない、遊びにもいけないといった状況が、運動不足やストレスを生み、“コロナ太り”にも繋がってしまっているのかもしれない

■ 新型コロナウイルスの感染拡大以前と比べて、体重は増えましたか、減りましたか



	回答者数 (人)	増えた (%)	変わらない (%)	減った (%)
全体	5640	25.0	63.2	11.8
男性計	2820	22.9	65.8	11.3
20代	470	26.8	58.1	15.1
30代	470	21.5	67.4	11.1
40代	470	27.4	58.1	14.5
50代	470	24.9	64.0	11.1
60代	470	22.8	69.4	7.9
70代	470	13.8	77.7	8.5
女性計	2820	27.1	60.7	12.2
20代	470	21.3	58.9	19.8
30代	470	31.9	54.3	13.8
40代	470	30.0	60.0	10.0
50代	470	30.2	58.5	11.3
60代	470	26.4	63.4	10.2
70代	470	23.0	68.9	8.1

3. コロナ禍における健康不安について

学生の約4割が、「心」にマイナスの影響あり！
全体では約6割、40代以上では3人に2人が、健康に「不安あり」！

(1) 学生の約4割が、「心」にマイナスの影響あり！

- コロナ禍において、「心」と「身体」が、それぞれ「健康になったか」「不健康になったか」を質問してみたところ、学生の約4割が「心が不健康になった」（41.3%）と回答し、全体の23.6%を大きく上回る結果となりました
- 社会的な行動制約が多いなかでの大学生活は、充実したキャンパスライフを期待していた学生にとって、“充実していない”、“オンライン授業などで人の繋がりが十分にできない”、“バイトが十分にできない（収入が減った）”といった多くの不安や不満を抱かせてしまっているのかもしれない

■ 新型コロナウイルスの感染拡大以前と比べて、あなたの「心」と「身体」は、「健康になった」と思いますが、「不健康になった」と思いませんか

	回答者数 (人)	心が健康になった (%)	心が不健康になった (%)	変わらない (%)
全体	5,640	9.3	23.6	67.1
【職業別】				
会社員	1,915	12.7	23.8	63.5
会社役員／経営者	119	13.4	14.3	72.3
公務員	178	10.1	21.4	68.5
自営業、自由業	471	10.0	23.8	66.2
パート、アルバイト	791	9.1	22.9	68.0
学生	133	14.3	41.3	44.4
専業主婦	978	5.7	25.8	68.5
無職（年金生活含む）	1,010	4.8	20.9	74.3
その他	45	13.4	15.5	71.1

(2) 全体では約6割、40代以上では3人に2人が、健康に「不安あり」！

- 将来の健康に対して「不安がある」と回答した人は、全体の約6割（59.1%）に達しました
- 現在、ご自身を「健康」と認識している人でも、そのうち5割以上が将来に「不安がある」（54.3%）という結果になりました

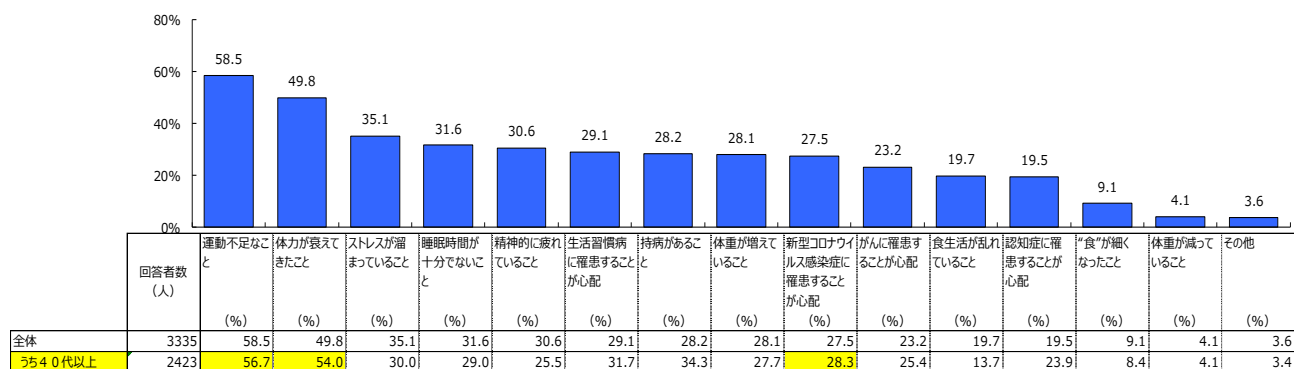
■ 健康に関して何らかの不安をお持ちですか ■ 普段から健康だと感じていますか

回答者数 (人)	ある (%)	ない (%)	わからない (%)
5,640	59.1	30.7	10.2

回答者数 (人)	健康だと思う (%)	健康ではないと思う (%)	わからない (%)
	うち将来に不安がある (%)		
5,640	67.0	54.3	30.2
			2.8

- 世代別で見ると、40代以上の3人に2人が健康に「不安あり」（64.4%）と回答し、要因のトップは「運動不足なこと」（56.7%）、次いで「体力が衰えてきたこと」（54.0%）という結果になりました
- コロナ禍においては、コロナ自体に罹患する不安（28.3%）よりも、テレワークや外出制限などによる、目下の運動不足や体力の衰えが、特に気になるようです

■ あなたの抱えている健康に関する不安は何ですか（複数回答）



4. 健康に向けた“自己投資”について

コロナ禍で、「使う金額」や「使い道」に変化！
「女性」の方が健康への“自己投資”に熱心！
健康に対して、最も“意識高い系”は「60代以上の女性」！

(1) コロナ禍で、「使う金額」や「使い道」に変化！

- 健康増進にお金を使う（“自己投資”する）人の割合は、コロナ禍前の2019年7月調査と比較すると、ほぼ横ばいでした（2021年55.7%、2019年52.1%）
- コロナ禍で「健康意識が高まった」人は約4割（40.1%）いるものの、意識の高まりがそのままお金を使うことに直結するわけではないようです
- 一方、健康増進にお金を使う人の平均金額は、年間約5.3万円と2019年の年間約8.1万円と比較すると、約2.7万円減少しています

■ 健康増進にお金を使う人の割合・費用

	2021年7月調査	2019年7月調査
お金を使う人の割合	55.7%	52.1%
使う費用	53,566円	81,000円

■ コロナ禍による健康意識の変化

回答者数	健康意識が高まった	健康意識は変わらない	健康意識が低くなった
(人)	(%)	(%)	(%)
5,640	40.1	58.3	1.6

- これは、2019年当時、お金を使うものとして高い占率を占め、費用も比較的高額であった「温泉・サウナ」「スポーツジム」「マッサージ・整体」などの利用率が、コロナ禍における外出制限や人との接触制限などにより、軒並み下がっていることに原因があると考えられます
- その代わりに、今回の調査では、コロナ禍前と比較して、“ひとりで行なえる”、“人と交わることの少ない”「ウォーキング・ランニングのウェア・シューズ」や、自宅で使う「筋トレグッズ・エクササイズ器具」などに、お金を使う人が増えている傾向が見られました
- コロナ禍においては、健康増進にお金を使う人の割合は横ばいながら、お金の使い道については、スポーツジムなどから、ひとりで手軽に行なえるウォーキングやランニング、自宅などで行なえる運動器具などにシフトしているようです！

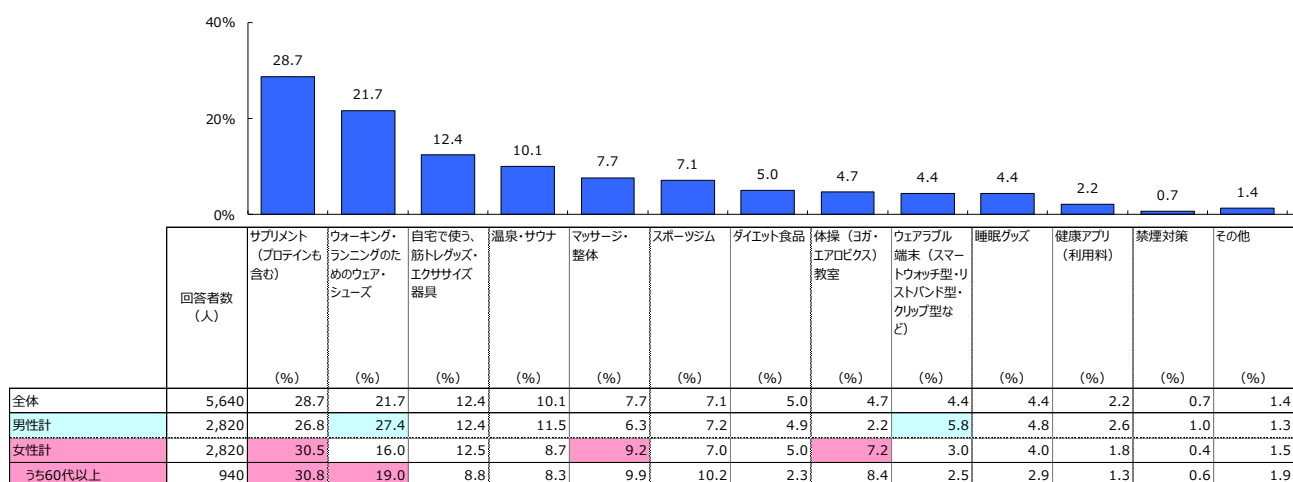
■ 健康増進へのお金の使い道

お金を使うもの	2021年7月調査		2019年7月調査（コロナ禍前）		
	お金を使う人の割合 (%)	対2019年調査	お金を使う人の割合 (%)	順位	平均金額 / 月 (円)
1 サプリメント	28.7	▲ 9.9	38.6	1	3,687
2 ウォーキング・ランニングのウェア・シューズ	21.7	+5.7	16.0	4	2,694
3 自宅で使う、筋トレグッズ・エクササイズ器具	12.4	-	-	-	-
4 温泉・サウナ	10.1	▲ 12.0	22.1	2	3,006
5 マッサージ・整体	7.7	▲ 8.0	15.7	5	6,303
6 スポーツジム	7.1	▲ 10.6	17.7	3	6,975

(2) 「女性」の方が健康への“自己投資”に熱心！

- 男女別では、健康増進に使うお金は、女性が約1万円多く、女性の方が健康増進に向けた“自己投資”に熱心なようです（女性約5.8万円⇔男性約4.8万円）
- 「健康増進」のためにお金を使うものは何か質問したところ、女性は「サプリメント」（30.5%）がトップ。男性と比べると、「ヨガ・エアロビクス」「マッサージ・整体」にお金をかける傾向にあり、体操などで積極的に身体を動かして、また、身体のケアにも余念がないようです！
- 男性は、「ウォーキング・ランニングのウェア・シューズ」（27.4%）がトップ。女性と比べると、スポーツ時の「ウェア・シューズ」やスマートウォッチなどの「ウェアラブル端末」にお金をかける傾向にあり、身体を動かす際の「身なり」や「装備品」にこだわる人が多いのかもしれないね！

■ あなたが、「健康増進」のために、お金を使っているものは何ですか（複数回答）



(3) 健康に対して、最も“意識高い系”は「60代以上の女性」！

- 「60代以上の女性」は、健康に向けた“自己投資”が全セグメント中最高で、年間約8.3万円！男性の平均（約4.8万円）より、実に約3.4万円も多い結果に！
- 「60代以上の女性」は、「健康に気を付けている」（77.6%）も全セグメントでトップ！また、「メディアを通じて健康情報を習得したい意識」（31.3%）は男性平均の約2倍など、健康に対して最も“意識高い系”の傾向あり！
- 「お金を使うもの」は、1位「サプリメント」（30.8%）、2位「ウォーキング・ランニングのウェア・シューズ」（19.0%）と、全体傾向と変わりません
- 外出自粛等で家にいる時間が長いなか、テレビ等で健康増進の情報番組や商品CM等をご覧になり、積極的に“自己投資”をされているのかもしれないね！

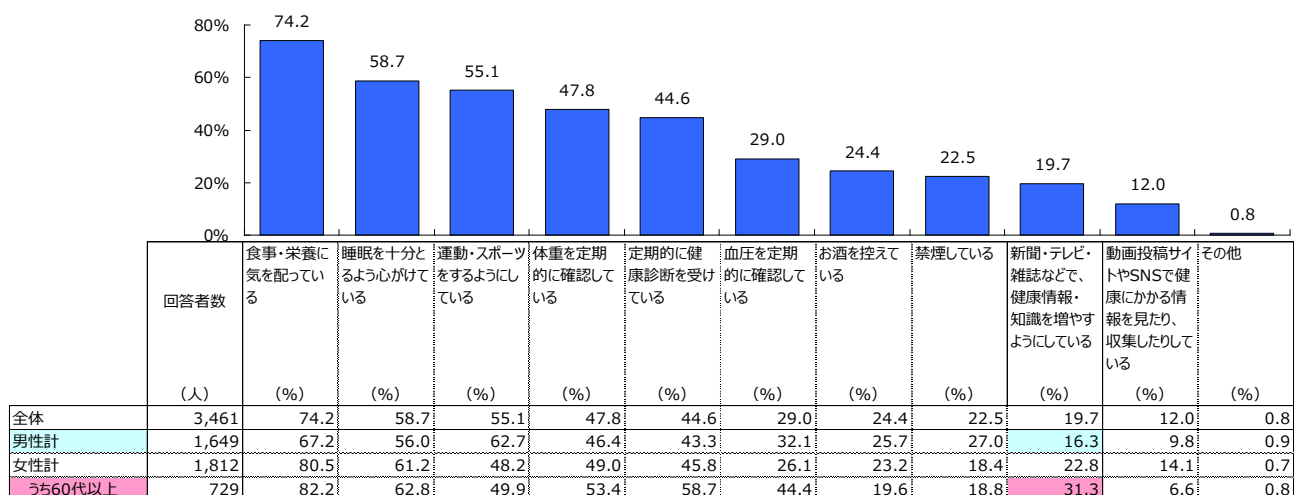
■ あなたが「健康増進」のために使うお金は、1年間でいくらですか

	回答者数 (人)	平均 (円)
全体	3,139	53,566
男性計	1,570	48,652
女性計	1,569	58,484
うち60代以上	532	83,312

■ あなたは普段から、健康に気を付けていますか

	回答者数 (人)	気を付けている (%)	気を付けていない (%)
全体	5,640	61.4	38.6
男性計	2,820	58.5	41.5
女性計	2,820	64.3	35.7
うち60代以上	940	77.6	22.4

■ 健康に気を付けていることは、具体的に何ですか



5. 健康診断の受診状況について

「自営業、自由業」の約4割は、3年以上健康診断未受診！

- 健康診断の受診状況を質問したところ、「1年に1回以上」受診している人は約7割（69.3%）となりました
- 職業別で見ると、「自営業、自由業」の約4割が、「3年以上 健康診断未受診」（37.5%）ということが明らかになりました
- 「自営業、自由業」の方は、公務員や会社員と比べ、健康診断の受診機会が限られることなどが、背景にあるものと考えられます

■ 職業別の健康診断受診頻度

	健診受診頻度		
	1年に1回以上	2、3年に1回	3年以上受診なし
全体	69.3%	9.2%	21.5%
自営業、自由業	49.4%	13.0%	37.5%
公務員	95.0%	2.2%	2.8%
会社員	85.9%	6.0%	8.1%

以上