

2022年9月5日

明治安田生命 「健康」に関するアンケート調査を実施

コロナ禍の長期化で「コロナ慣れ」！？

コロナ禍のストレス発散、「外での飲み会」から「家飲み」へシフト！

猛暑で20～30代の女性の半数近くが「夏バテ」！

「健康投資」をしている人は増加、60代以上の女性が最も積極的！

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」<sup>（注1）</sup>にあわせ、「健康」に対する意識や取組みについてアンケート調査を行ないましたのでご報告します。

今回は、長期化するコロナ禍における心身の健康や、ストレスの発散、「健康投資」の状況等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4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\\_26291.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_26291.html)

1. 長期化するコロナ禍における健康について …（P5）

（1）コロナ禍の長期化により「コロナ慣れ」か！？

- ・ 3人に2人（65.8%）が今の自分を「非常に健康」「健康な方」と感じる一方で、約6割の人（59.9%）が「将来の健康について不安がある」と回答。具体的には、「運動不足」「体力の衰え」「ストレス過多」が上位
- ・ 「新型コロナウイルス感染症に罹患することが不安」と回答した人は、昨年と比べ5.2ポイント減少（昨年：27.5%→今年：22.3%）。ワクチン接種の進展や、重症化率の低下といった要因に加え、コロナ禍の長期化による「コロナ慣れ」が影響か
- ・ コロナ禍において健康意識が高まった人は、昨年と比べ増加（40.1%→43.9%）。「運動・スポーツの実施」「十分な睡眠」「食事への気配り」等、基本的な生活習慣を見直す人が増加

（2）長引くコロナ禍で「お母さん」はストレス過多！？

- ・ コロナ禍で「ストレスを感じている」と回答した人は64.0%。男女別では、「ストレスを感じている」女性は68.2%と、男性の59.8%を大きく上回っており、長引くコロナ禍で女性がよりストレスを感じていることが判明
- ・ なかでも「お母さん」（子どもがいる女性）は、7割以上（71.8%）がストレスを感じており、特に「外出が制限されるから」が「お母さん」にとって大きなストレス要因

（3）ストレス発散、「外での飲み会」から自宅でゆっくり「家飲み」へシフト！

- ・ 「ストレス発散のためにしたいこと」のベスト3は、「ショッピング」（30.2%）、「運動」（22.0%）、「自宅での飲酒」（20.2%）が上位。男女別では、男性は「運動」（26.7%）、女性は「ショッピング」（34.9%）がトップに。一方で、行動制限があった昨年は上位だった「国内旅行」「外食」の順位が低下

【ご照会先】  
広報部 広報グループ TEL 03-3283-8054

明治安田生命保険相互会社 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1



- ・ 「外での飲み会」をしたいと回答する人が減少する一方で、男性を中心に「自宅での飲酒」（「家飲み」）が人気に。コロナ禍が長期化するなかで、「外での飲み会」から「家飲み」へのシフトが進んでいることが伺える結果に

- ・ 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と景気への影響」について分析！
- ・ 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究員 藤井悠也が「コロナ禍における健康とストレス」について解説！

#### （４）「体重が増えた」人は３年連続増加！長引くコロナ禍でのストレスが影響？

- ・ ４人に１人以上が１年前に比べて「体重が増えた」と回答。長引くコロナ禍で、３年連続で「体重が増えた」と回答する人が増加（一昨年：２１．２％→昨年：２５．０％→今年：２６．０％）
- ・ 増加の原因は、「食べ過ぎているから」（６３．０％）、「運動不足だから」（６０．７％）が上位。また、体重が増えた人の大半（７４．８％）がストレスを抱えていることも判明
- ・ 男女別では、男性の２３．３％に対し、女性は２８．７％が「体重が増えた」と回答
- ・ 特に３０代～４０代の女性は、３人に１人（３３．９％）が「体重が増えた」と回答。男性よりも女性の方がよりストレスを感じており、それが食べ過ぎや運動不足を引き起こし、体重増加につながっていることが伺える結果に

#### （５）猛暑により２０～３０代の女性の半数近くが「夏バテ」！

- ・ 今年は各地で過去最多の猛暑日を記録するなど厳しい暑さに。この猛暑で「夏バテ」（猛暑で「非常に体調が悪い」「体調が悪い」）を感じた人は３５．３％
- ・ 特に２０～３０代の女性にその傾向が顕著で、半数近く（４５．７％）の人が「夏バテ」を感じたと回答

## ２．「健康投資」（健康増進に向けた自己投資）について …（P12）

### （１）「健康投資」をしている人は増加！「手軽に」「ひとりで」できるものが人気！

- ・ 「健康投資」（健康増進に向けた自己投資）をしている人は、昨年に比べて増加（５５．７％→５８．５％）しており、平均金額は年間５．０万円
- ・ 具体的には、「サプリメント」「ウォーキング・ランニングのためのシューズ・ウエア」「自宅で使うトレーニング器具」等、長引くコロナ禍において、「手軽に」「ひとりで」できるものが上位

### （２）６０代以上の女性が「健康投資」に最も積極的！

- ・ 女性の「健康投資」の平均額は年間約５．５万円と、男性の同４．５万円に比べ１万円高い結果に
- ・ 年代別では、特に６０代以上の女性が７．７万円と、「健康投資」に最も積極的。実際、６０代以上の女性の７１．０％が「非常に健康」「健康」と回答しており、同年代の男性の６１．１％に比べて健康であると感じている人の割合が高い結果に

以上

## 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

2022年7月8日（金）～7月19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 】

<b>1. 長期化するコロナ禍における健康について</b>	・・・ 5 ページ
（1）コロナ禍の長期化により「コロナ慣れ」か！？	
（2）長引くコロナ禍で「お母さん」はストレス過多！？	
（3）ストレス発散、「外での飲み会」から自宅でゆっくり「家飲み」へシフト！	
（4）「体重が増えた」人は3年連続増加！長引くコロナ禍でのストレスが影響？	
（5）猛暑により20～30代の女性の半数近くが「夏バテ」！	
<b>2. 「健康投資」（健康増進に向けた自己投資）について</b>	・・・ 12 ページ
（1）「健康投資」をしている人は増加！「手軽に」「ひとりで」できるものが人気！	
（2）60代以上の女性が「健康投資」に最も積極的！	

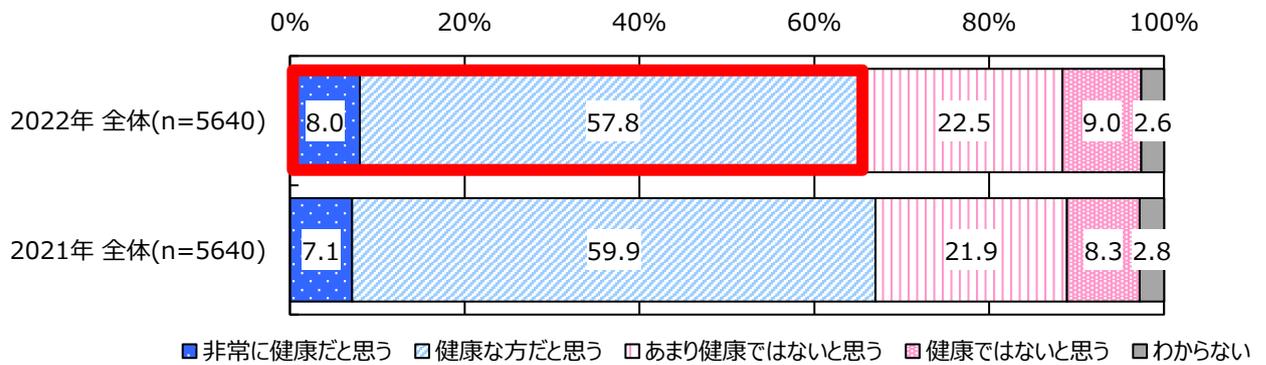
# 1. 長期化するコロナ禍における健康について

**コロナ禍の長期化により「コロナ慣れ」か！？**  
**「お母さん」はストレス過多！？**  
**ストレス発散、「外での飲み会」から自宅でゆっくり「家飲み」へシフト！**  
**「体重が増えた」人は3年連続増加！長引くコロナ禍でのストレスが影響？**  
**猛暑により20～30代の女性の半数近くが「夏バテ」！**

## (1) コロナ禍の長期化により「コロナ慣れ」か！？

○ 現在の自分の健康状態について質問したところ、3人に2人（65.8%）が「非常に健康だと思う」「健康な方だと思う」と回答しました。その一方で、約6割（59.9%）の人が将来の健康について「不安がある」と回答しています。

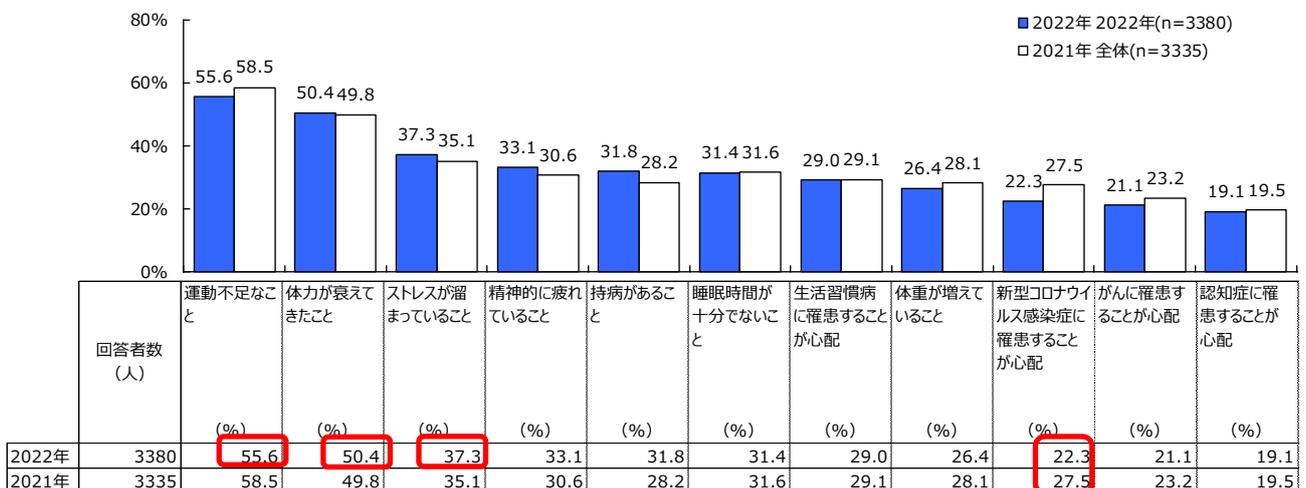
### ■あなたは普段から健康だと感じていますか



○ 具体的に不安を感じていることは、「運動不足」（55.6%）、「体力の衰え」（50.4%）、「ストレス過多」（37.3%）が上位となりました。「新型コロナウイルスに罹患すること」と回答した人は、昨年 비해5.2 p t 減少（27.5%→22.3%）しており、ワクチン接種が進んだことや、重症化率の低下といった要因に加え、コロナ禍が長期化するなかで「コロナ慣れ」が進んでいることが推測されます。

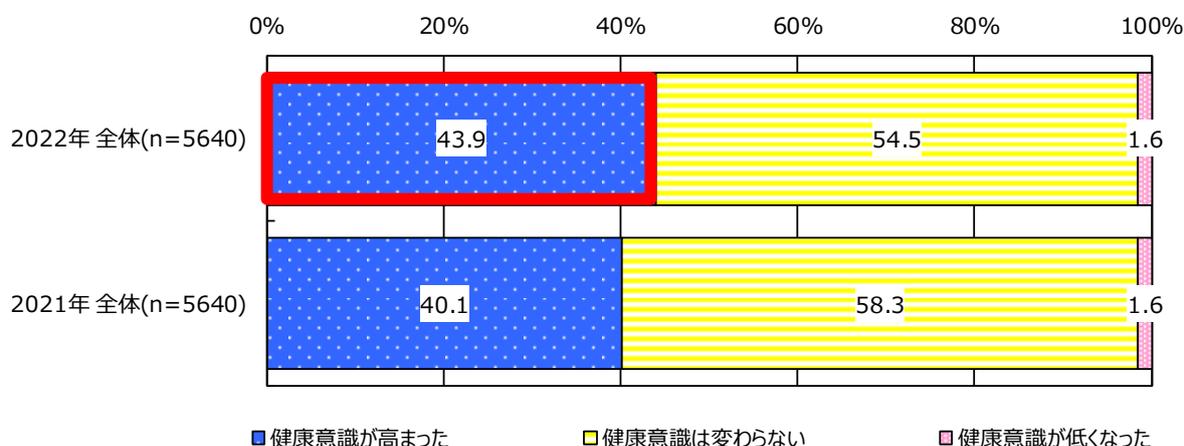
### ■健康に関して、何に不安を感じていますか（複数回答）

（回答対象者：将来の健康について「不安がある」と回答した人）



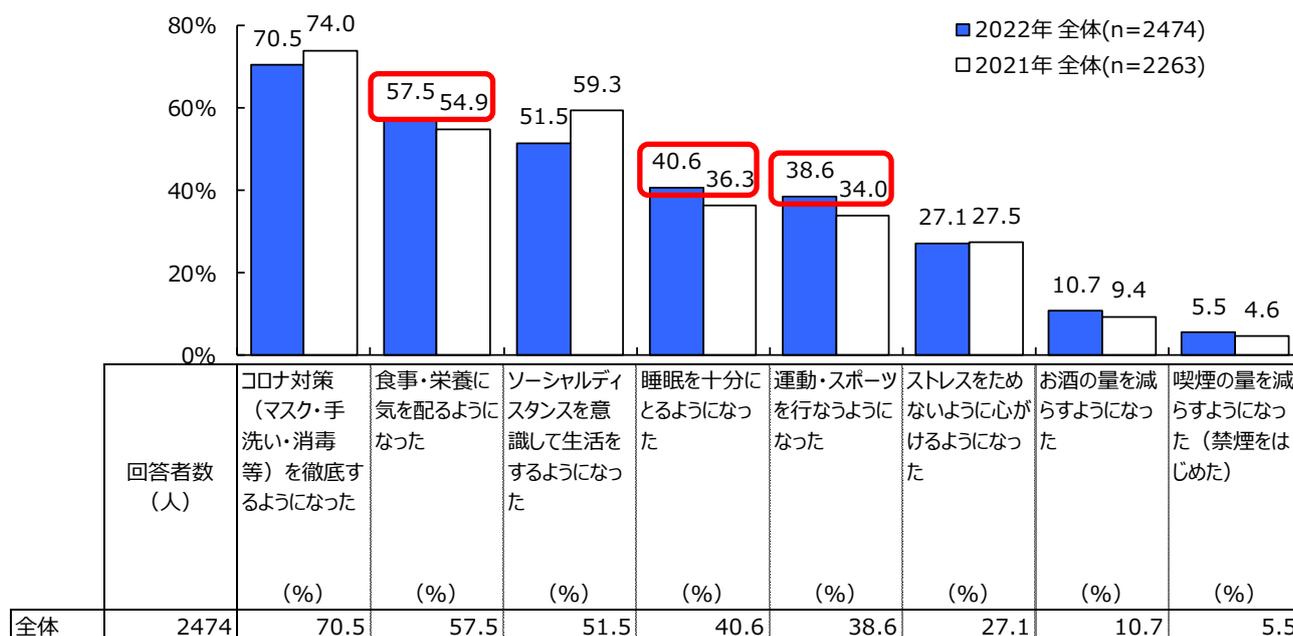
○ コロナ禍において「健康意識が高まった」と回答した人は、昨年に比べて増加（40.1%→43.9%）しました。具体的に意識が高まったこととしては、「運動・スポーツの実施」「十分な睡眠」「食事への気配り」等が昨年に比べて増加しており、基本的な生活習慣を見直す人が増えている様子が伺えます。

■ **新型コロナウイルスの感染拡大前と比べ、あなたの健康に対する意識は高まりましたか**



■ **具体的にどのようなことに対する意識が高まりましたか（複数回答）**

（回答対象者：「健康意識が高まった」と回答した人）



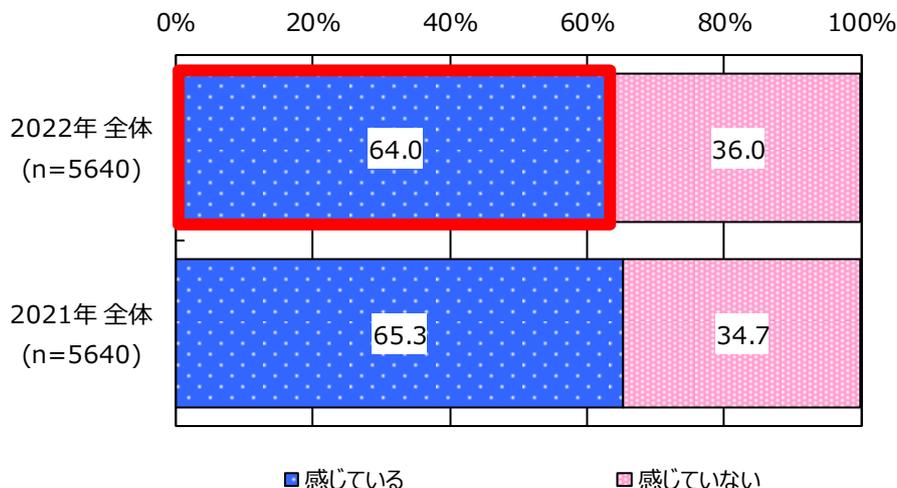
(2) **長引くコロナ禍で「お母さん」はストレス過多！？**

○ コロナ禍において、「ストレスを感じている」と回答した人は64.0%でした。男女別では、「ストレスを感じている」と回答した女性は68.2%と、男性の59.8%を8.4pt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、昨年に比べやや低下したものの、引き続き7割以上が「ストレスを感じている」（昨年：73.8%→今年：71.8%）と回答しました。ストレスの原因としては、57.2%のお母さんが「外出が制限されるから」と回答しており、長引くコロナ禍において引き続き多くの

お母さんが外出を我慢しており、それがストレスにつながっているものと考えられます。

## ■ あなたはコロナ禍でストレスを感じていますか

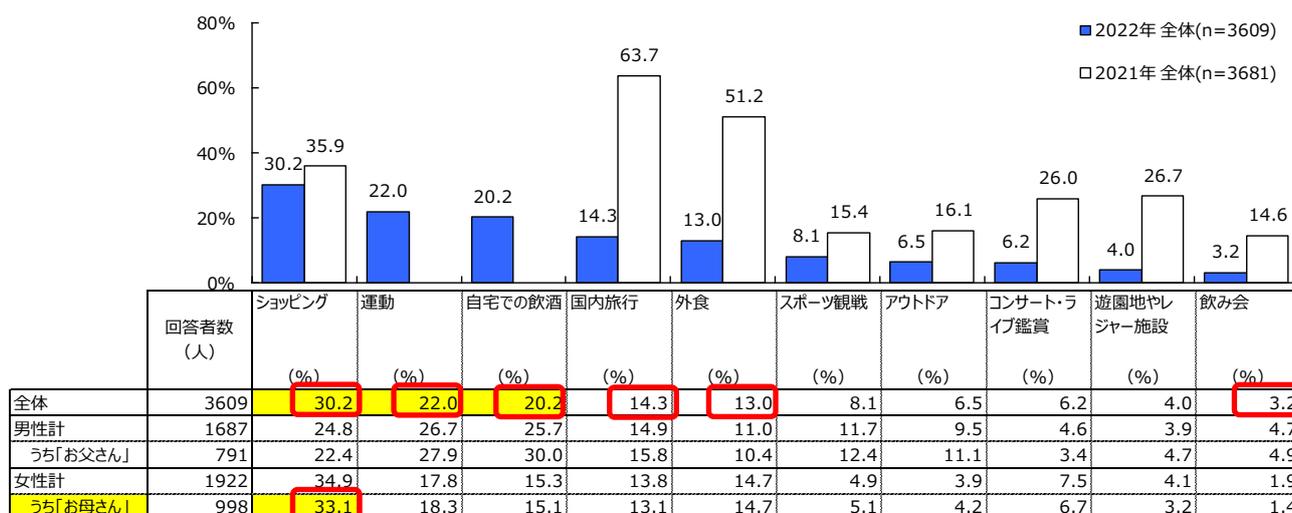


	回答者数 (人)	感じている (%)	感じていない (%)
全体	5640	64.0	36.0
男性計	2820	59.8	40.2
うち「お父さん」	1232	64.2	35.8
女性計	2820	68.2	31.8
うち「お母さん」	1390	71.8	28.2

### (3) ストレス発散、「外での飲み会」から自宅でゆっくり「家飲み」にシフト！

- コロナ禍においてストレス発散のために何をしたいか質問したところ、「ショッピング」(30.2%)がトップ、次いで、2位「運動」(22.0%)、3位「自宅での飲酒」(20.2%)、4位「国内旅行」(14.3%)、5位「外食」(13.0%)となりました。
- 男女別に見ると、全体でトップの「ショッピング」は女性(女性:34.9%、男性:24.8%)が、2位の「運動」は男性(男性:26.7%、女性:17.8%)が、特に行ないたいと考えていることがわかりました。
- 昨年上位だった「国内旅行」「外食」の順位は低下しており、すでに一定程度の人が実施していることや今年の夏は行動制限がなかったことなどが影響しているものと考えられます。
- また、外で「飲み会」をしたいと回答した人が昨年に比べ減少(14.6%→3.2%)する一方で、昨年は選択肢に入っていなかった「自宅での飲酒」(「家飲み」)が男性を中心に人気となり、3位に入りました。コロナ禍が長期化するなかで、「外での飲み会」から「家飲み」へのシフトが進んでいることが伺える結果となりました。

## ■ コロナ禍において、ストレス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 祐一が 「コロナ禍のストレスと景気への影響」について分析！

#### ■ 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人と、引き続き高い割合を占めていることが明らかになりました。

男性より女性の割合が高いのは、「お母さん」の場合、外出の機会が男性より制限されるためでしょう。また、人間関係が職場に限られがちな「お父さん」に対し、「お母さん」はより幅広い人的ネットワークを持っているケースが多く、それが、「人に会う機会が減ったから」との回答が全体平均を大きく上回る要因になっています。

一方、「お母さん」が行ないたいストレス発散方法としては、「ショッピング」が3割を超えてトップ、次いで「運動」、「自宅での飲酒」、「外食」の順になりました。「ショッピング」や「外食」は、コロナ禍で過去3年にわたり支出を抑制せざるを得なかった分野です。女性を中心とした個人消費のペントアップディマンド（鬱積需要、繰越需要）が、相当程度蓄積されている可能性を示しています。

この点、感染者数がピークアウトしつつあるのは経済にとっても良いニュースです。今後、「お母さん」の「ストレス発散消費」が日本経済の回復をけん引するというのが理想的です。しかし、足元では急速な物価高が、家計への強い逆風になっています。いずれは新たな変異株の登場も予想されます。個人消費の急回復はなかなか難しいと考えざるを得ません。

## 藤井 悠也 研究員が「コロナ禍における健康とストレス」について解説！

### ■ 明治安田厚生事業団 体力医学研究所研究員 藤井 悠也



新型コロナウイルスの流行により不安やストレスを抱える人が増えてきています。今回の調査でも、健康に不安を感じている人の割合が全体の6割にも達していました。また、コロナ禍のようなネガティブな状況下では、男性よりも女性の方が悲観的に物事を捉えやすいという研究結果もあり、今回の調査でも、女性がよりストレスを感じる傾向にあることが分かりました。

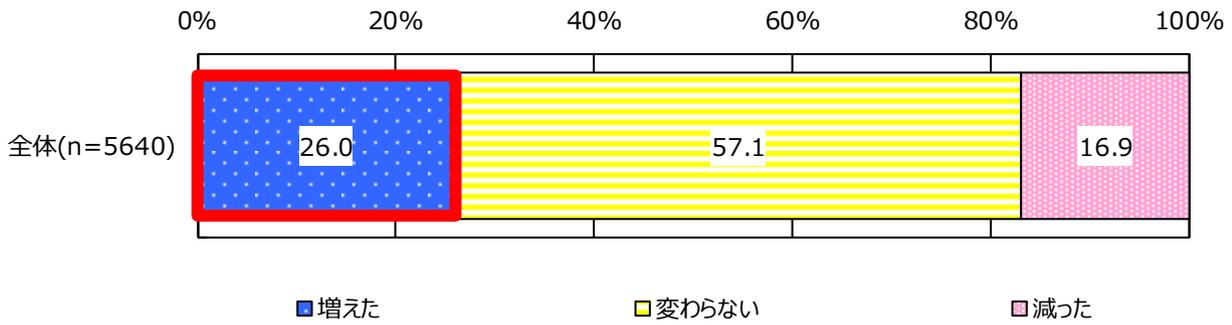
令和3年度に実施された厚生労働省の調査では、こうしたコロナ禍におけるストレスの解消法として、感染予防行動をしっかりと行なうことに加え、家族や友人との会話や、運動などで身体を動かすことが効果的であると示されています。しかし、働き世代ではテレワークの増加や余暇の過ごし方の変化により、身体を動かす時間が減っています。当研究所のデータでも、コロナ前の2019年に比べて2020年や2021年では身体活動量が1日当たり平均して10分ほど低下していることが明らかになりました。

日々の暮らしをストレスなく過ごすためにも、感染予防にはこれまでどおり十分に配慮したうえで、気晴らしに家族や友人と散歩をするなどして、まずは今よりも1日10分ほど多く身体を動かすことを意識し、実践してみてはいかがでしょうか。

#### (4) 「体重が増えた」人は3年連続増加！長引くコロナ禍でのストレスが影響？

- コロナ禍が長期化するなかで、4人に1人以上が昨年に比べて「体重が増えた」と回答しました。長引くコロナ禍で、ストレスの増加等を要因に3年連続で「体重が増えた」と回答する人が増加（一昨年：21.2%、昨年：25.0%、今年：26.0%）しました。
- 体重が増えた原因は、「食べ過ぎているから」(63.0%)、「運動不足だから」(60.7%)が上位となりました。また、「体重が増えた」と回答した人の74.8%が「コロナ禍でストレスを感じている」と回答しました。
- 男女別では、男性の23.3%に対し、女性は28.7%が「体重が増えた」と回答
- 特に30代～40代の女性は、3人に1人(33.9%)が「体重が増えた」と回答しています。男性に比べて女性の方が外出の制限等によるストレスを感じており、それが食べ過ぎや運動不足を引き起こし、体重増加につながっていることが伺える結果となりました。

## ■ 1年前と比べて、体重は増えましたか、減りましたか

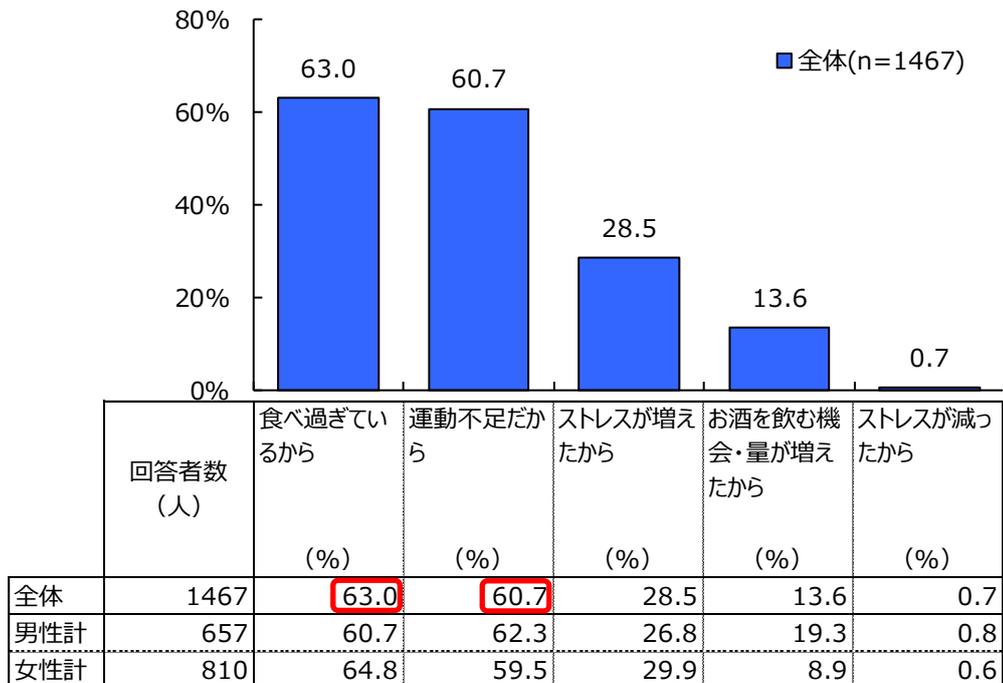


	回答者数 (人)	増えた (%)	変わらない (%)	減った (%)
全体	5640	26.0	57.1	16.9
男性計	2820	23.3	58.3	18.4
女性計	2820	28.7	55.9	15.4
30代	470	35.3	53.0	11.7
40代	470	32.6	54.5	13.0

30~40代女性の33.9%が「体重が増えた」と回答

## ■ 体重が増えた理由は何ですか（複数回答）

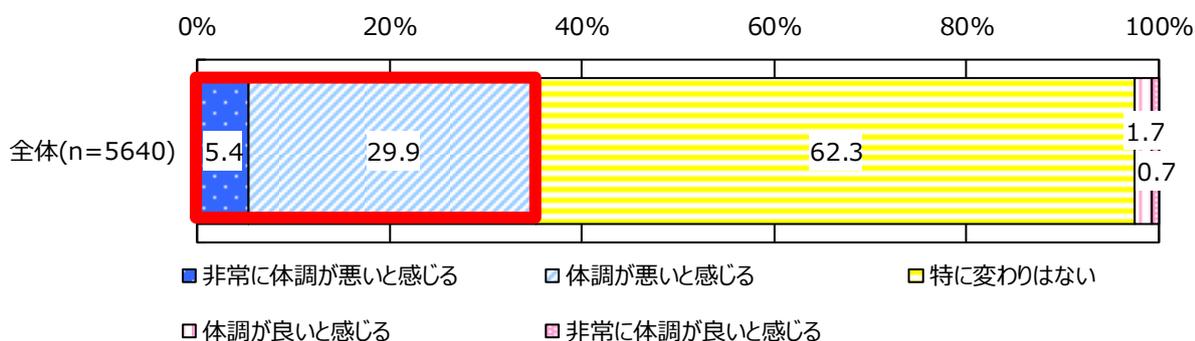
(回答対象者：「体重が増えた」と回答した人)



### (5) 猛暑により20～30代の女性の半数近くが「夏バテ」！

- 今年は各地で過去最多の猛暑日を記録するなど厳しい暑さとなりました。この猛暑により、35.3%の人が「夏バテ」（暑さの影響で「非常に体調が悪い」「体調が悪い」）を感じたと回答しました。
- 特に20～30代の女性にその傾向が顕著で、実に半数近く（45.7%）が「非常に体調が悪い」「体調が悪い」と回答しました。
- 暑さ対策としては、「こまめに水分補給をする」「クーラーを利用する」「人がいない場所ではマスクを外す」が上位となりました。

#### ■ 今年の夏の暑さにより体調に変化を感じていますか



	回答者数 (人)	非常に体調が 悪いと感じる (%)	体調が悪いと 感じる (%)	特に変わり はない (%)	体調が良いと 感じる (%)	非常に体調が 良いと感じる (%)
全体	5640	5.4	29.9	62.3	1.7	0.7
男性計	2820	4.9	24.6	67.4	2.2	0.9
女性計	2820	6.0	35.1	57.1	1.2	0.6
20代	470	7.9	37.2	52.8	1.1	1.1
30代	470	8.1	38.3	50.6	1.7	1.3

20～30代女性の45.7%が、暑さの影響で「非常に体調が悪いと感じる」「体調が悪いと感じる」と回答

## 2. 「健康投資」(健康増進に向けた自己投資)について

「健康投資」をしている人は増加！「手軽に」「ひとりで」できるものが人気！  
60代以上の女性が「健康投資」に最も積極的！

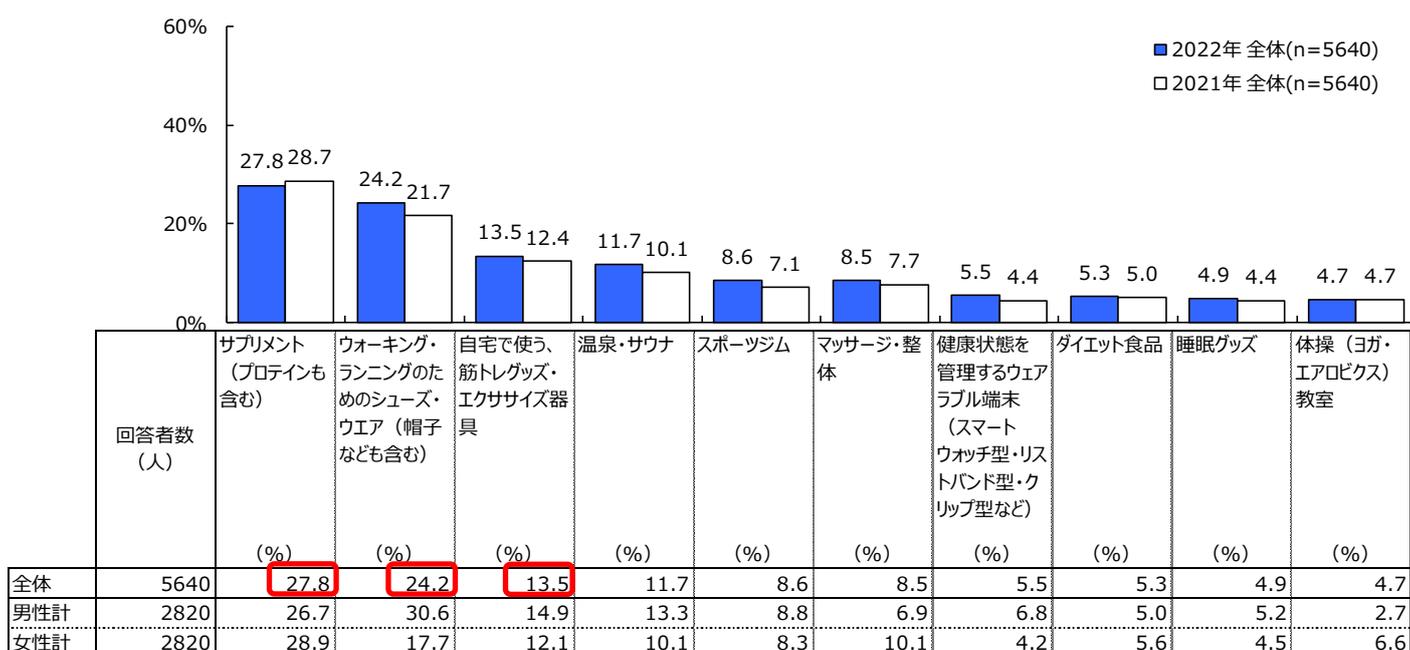
### (1) 「健康投資」をしている人は増加！「手軽に」「ひとりで」できるものが人気！

- 「健康投資」(健康増進に向けた自己投資)をしている人の割合は、昨年に比べて増加(55.7%→58.5%)しており、「健康投資」の平均金額は年間5.0万円となりました。
- 具体的な投資内容は、「サプリメント」(27.8%)、「ウォーキングやランニングのためのシューズ・ウエア」(24.2%)、「自宅で使うトレーニング器具」(13.5%)等、長引くコロナ禍において「手軽に」「ひとりで」できるものが引き続き人気となりました。

### (2) 60代以上の女性が「健康投資」に最も積極的！

- 女性の「健康投資」の平均額は年間約5.5万円と、男性の同4.5万円に比べ1万円高い結果となりました。
- 年代別では、60代以上の女性が7.7万円と、「健康投資」に最も積極的であることがわかりました。実際に、60代以上の女性の71.0%が「非常に健康」「健康」と回答しており、同年代の男性の61.1%よりも高いことがわかりました。「健康投資」の多寡が健康状態に影響を及ぼしていることが示唆される結果となりました。

### ■ 健康増進のために、お金をかけているものは何ですか(複数回答)



■ 「健康増進」にかけている費用は、1年間でいくらくらいですか  
 (回答対象者：「健康増進」にお金をかけている人)

	回答者数 (人)	～1千円 (%)	～3千円 (%)	～5千円 (%)	～1万円 (%)	～3万円 (%)	～5万円 (%)	5万円超 (%)	平均(円)
全体	3297	5.6	5.7	9.5	19.0	23.6	11.5	25.2	50,380
男性計	1673	6.1	5.5	10.2	19.4	25.3	11.7	21.8	45,553
60代	274	6.2	2.9	6.6	17.5	26.3	11.7	28.8	52,804
70代	299	2.3	2.3	7.4	14.7	27.8	14.0	31.4	54,146
女性計	1624	5.0	5.8	8.8	18.5	21.7	11.3	28.8	55,352
60代	291	3.4	3.4	4.1	15.8	22.3	8.9	41.9	72,116
70代	310	1.6	1.6	2.9	12.6	23.2	11.0	47.1	81,865

60代以上の女性の  
平均額は7.7万円

以上