

2023年9月6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5類移行に伴う社会の変化が身体と心の健康に大きく影響！  
 “コロナ太り”はピークアウト！人とのつながりや飲み会はストレス？  
 物価高は健康づくりにも影響！**

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）</sup>にあわせ、「健康」に対する意識や取組み等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。

（注）概要については厚生労働省 ホームページ「令和5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\\_33616.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_33616.html)

1. コロナ5類移行に伴う社会の変化と健康について …（P7）

（1）健康に対する意識の変化

**健康に対する意識が“守り”から“攻め”へと変化！**

- ・コロナ5類移行後に「健康への意識が高まった」人は3人に1人以上（34.9%）と、コロナ禍において健康の大切さを実感した影響からか、健康に対する意識が高まっている結果に
- ・健康を意識した行動については、昨年までは「手洗い・消毒」など感染対策の割合が最も高かったのに対し、今年は「食事・栄養」「睡眠」「運動」など生活・運動習慣の割合が大幅に増加
- ・感染しないようにという“守り”の意識から、今よりもっと健康になりたいという“攻め”の意識へと変化！

**コロナ禍で始めた運動、8割以上が継続中！**

- ・コロナ禍中に健康づくりのための運動を開始した人は約4割（38.4%）。そのうち8割以上（85.1%）の人が、コロナ5類移行後も継続
- ・継続している運動で最も多いのは「ウォーキング・ジョギング等」（92.0%）、次いで「サイクリング」（89.2%）、「ゴルフ」（88.8%）
- ・これら継続している運動のキーワードは“ソーシャルディスタンス”と“解放感”！継続しやすい運動は、コロナが明けてもソーシャルディスタンスが必要か？

【ご照会先】  
 広報部 広報グループ TEL 03-3283-8054

## (2) 体重の変化

### “コロナ太り” がピークアウト！

- ・「1年前より体重が増えた」人は約5人に1人（22.9％）でしたが、2020年以降増え続けていた「1年前より体重が増えた」人の割合が、初めて減少に転じ、“コロナ太り”がピークアウト！

1年前より 体重が増えた人	2020年	2021年	2022年	2023年
	21.2%	25.0%	26.0%	22.9%

=ピーク=

- ・運動習慣の定着に加え、行動制限の解除や入社・通学の頻度が増え、日常生活で体を動かす機会が多くなったことが影響か？
- ・一方で、年代別に見ると、30～40代女性は体重増加の傾向が。40代女性の31.7%、30代女性の30.4%と、3割以上の人々が「1年前より体重が増えた」と回答。体重が増えた理由として、「ストレスが増えたから」と回答した人が他の年代より高く、ストレス増加が体重の変化に影響か？

## (3) ストレスの変化

### “人とのつながり” に対する価値観が二極化！

- ・コロナ5類移行という大きな社会の変化がストレスに影響！ストレスに変化があった人（増えた／減った）は約3割（28.4%）
- ・「ストレスが減った」人は13.1%で、減った理由として最も多かったのは「人と会う機会が増えたから」（48.0%）。入社や会食が増えたことなどにより、対面で“人とのつながり”が持てるようになったことがストレス軽減に好影響！
- ・年代別に見ると、20代女性（18.3%）、30代男性（16.0%）、40代女性（14.9%）の順に、ストレスが減った人の割合が高い結果に
- ・一方で、「ストレスが増えた」人は15.3%で、増えた理由として最も多かったのは「人と会う機会が増えたから」（46.8%）。コロナ禍で生まれた距離感に慣れたためか、“人とのつながり”が増えることがかえって負担に感じる人も
- ・年代別では20代女性（22.8%）、40代女性（22.6%）、40代男性（20.6%）の順に、ストレスが増えた人の割合が高い結果に
- ・人と会う機会が増えたことが、プラスにもマイナスにも働いていることがわかる結果に。コロナ禍を経て、“人とのつながり”に対する価値観が二極化？

## 若手社員・上司世代ともに飲み会がストレス？

- ・ストレスが増えた理由について、年代別に見ると、特に20代男性・50代男性で、「会食・飲み会が増えたから」と回答した割合が他の年代より高く、“飲み会ストレス”を感じている結果に！
- ・会社の上司や部下、同僚との飲み会、取引先との飲み会…など、コロナ5類移行に伴う制限解除等により仕事関連の飲み会・会食が増えたことが、若手社員・上司世代のストレスに繋がっている？

## シニア世代で、社会とのつながりが希薄化？

- ・ストレスが増えた理由について、年代別に見ると、シニア世代（70代）で「人と会う機会が減ったから」（31.0%）と回答した人の割合が、全年代の中で最も高い結果に
- ・行動制限が解除されるなかでも、シニア世代は人と会う機会が減っており、それがストレスになっている現状が明らかに
- ・感染への不安から外出忌避の傾向や、コロナ禍で社会とのつながりの希薄化が進んだ可能性も？

明治安田厚生事業団 研究員 藤井 悠也が  
「コロナ5類移行に伴う健康意識の変化」について分析！

## 2. “物価高”が健康づくりに与える影響について …（P16）

### 健康づくりに物価高が影響！“お金がかかる”ことが健康への不安要素に！

- ・「健康づくりに」物価高の影響があると回答した人は約6割（56.0%）！
- ・影響を与えていることのトップは「栄養バランスを考慮した食材・食品を買えない」（68.7%）、次いで「サプリメント等の購入にお金をかけられない」（31.7%）
- ・栄養面に加え、日々の体調管理にも物価高が影響！健康づくりに影響を与えていることとして、2割以上の人（20.7%）が「光熱費削減のためエアコンを利用しなくなった」と回答。記録的猛暑と言われているなか、体調管理より、“お金がかかる”エアコン使用を控えることを優先してしまっている状況に
- ・なお、「健康に対して不安がある」と回答した人のうち、「健康づくりに物価高の影響がある」人が66.4%を占める結果に！物価高が健康に対する不安の一因にも

明治安田総合研究所 経済調査部 エコノミスト 木村 彩月が  
「物価高と健康」について分析！

3. 「健康投資」(健康増進に向けた自己投資) について … (P19)

**「健康投資」は“手軽”に“ひとりで”できるものが人気に**

- ・「健康増進」のためにお金をかけているものは「サプリメント」(28.6%)、「ウォーキング・ランニングのためのシューズ・ウェア」(23.9%)と、“手軽”に“ひとり”でできるものが人気！
- ・健康づくりに向けて、「ヘルスケアアプリ」が浸透しつつある！？約4割(39.6%)が「ヘルスケアアプリを使用している」と回答。人気アプリのトップ3は、1位「ウォーキング管理」(78.3%)、2位「体重管理・ダイエット」(34.7%)、3位「睡眠管理」(17.6%)
- ・なお、「体重管理・ダイエット」アプリを最も使用している世代は30～40代男性！体重や体型の変化を気にし始めて、まずは手軽なアプリで健康管理をしているのかも？

## 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

2023年7月11日（火）～7月18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5類移行に伴う社会の変化と健康について	・・・ 7ページ
(1) 健康に対する意識の変化	
(2) 体重の変化	
(3) ストレスの変化	
2. “物価高”が健康づくりに与える影響について	・・・ 16ページ
3. 「健康投資」(健康増進に向けた自己投資)について	・・・ 19ページ

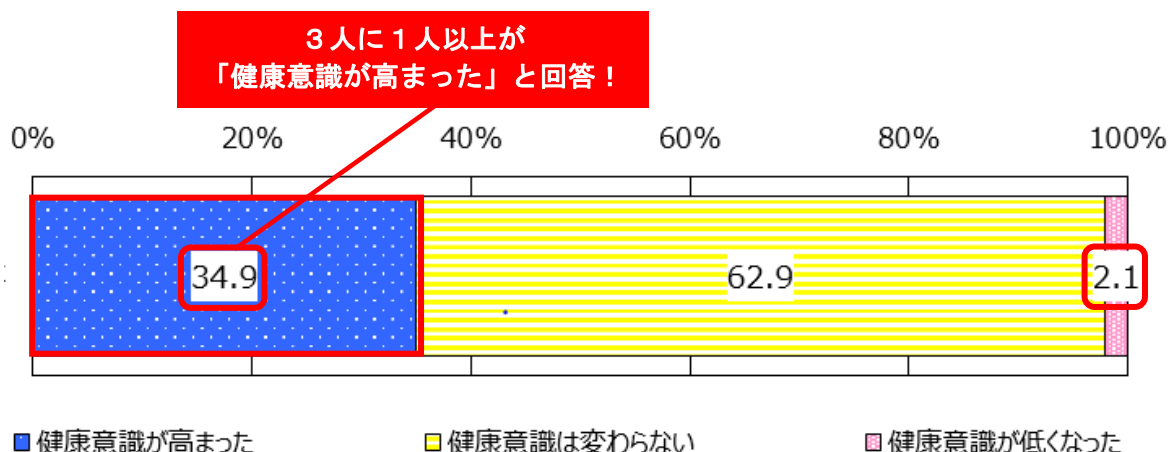
## 1. コロナ5類移行に伴う社会の変化と健康について

### (1) 健康に対する意識の変化

#### 健康に対する意識が“守り”から“攻め”へと変化！

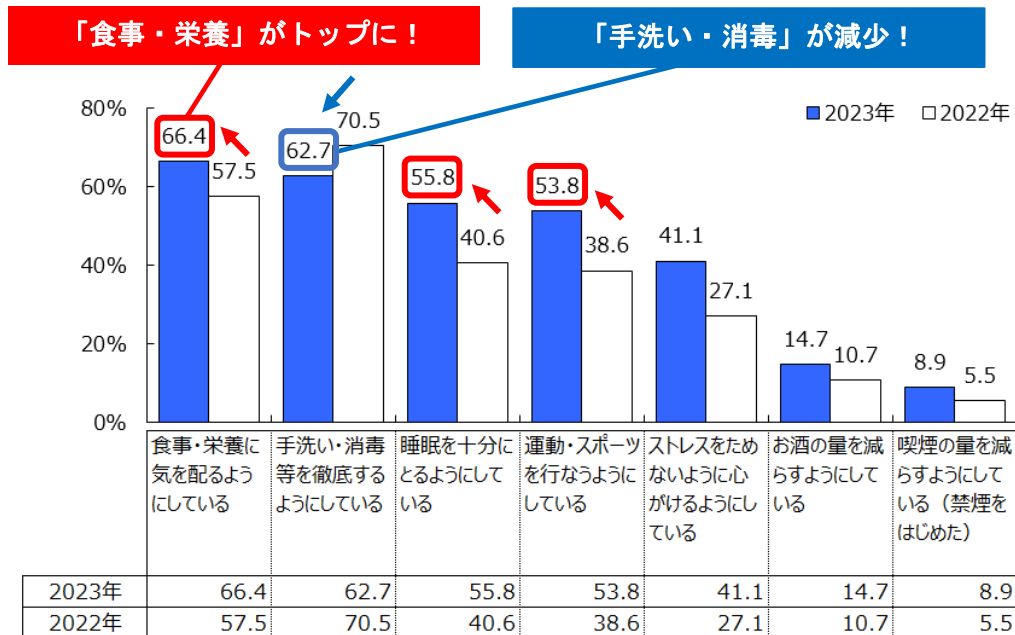
- コロナ禍（2023年5月のコロナ5類移行前）と比べて、現在の健康意識について質問したところ、3人に1人以上（34.9%）が「健康への意識が高まった」と回答しました。
- 一方で、「健康への意識が低くなった」と回答した人は、2.1%にとどまりました。
- 「健康への意識が低くなった」人に対して、「健康への意識が高まった」と回答した人が大幅に多いことから、コロナに罹患して重症化するケースも多数あるなど、コロナ禍で健康でいることの大切さが社会に浸透したことによって、コロナ5類移行後も健康への意識が高まっているということが推測されます。
- 健康を意識した行動については、昨年までトップだった「手洗い・消毒」などの感染対策が7.8pt減少して2位となり、「食事・栄養」が昨年から8.9pt増加してトップという結果になりました。「睡眠」、「運動」がともに15.2ptと昨年より大幅に増加しており、健康意識について、コロナ禍中はコロナに感染しないようにという、“守り”の意識が強かったものの、コロナ5類移行後は今よりもっと健康になりたい、健康増進に取組みたいといった“攻め”の意識に変化していったことが伺えます。

#### ■コロナ禍と比べて、あなたの健康に対する意識に変化はありましたか



## ■具体的にどのようなことに対して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）

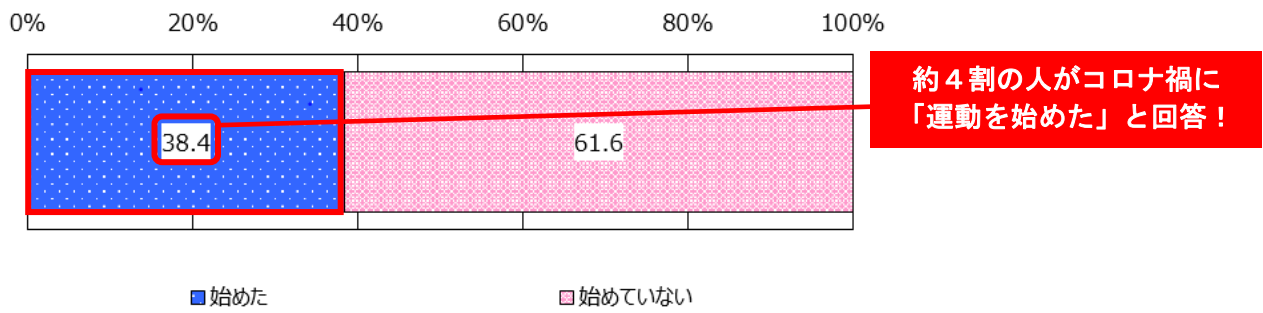


## コロナ禍で始めた運動、8割以上が継続中！

- コロナ禍がきっかけで、何らかの運動を始めた人は約4割（38.4%）。そのうち、コロナ5類移行後も継続している人は85.1%と、コロナ禍がきっかけで運動を始めた人のうち8割以上の方が、コロナ5類移行後も継続しているという結果になりました。
- 継続している運動で最も多いのは「ウォーキング・ジョギング等」（92.0%）、次いで「サイクリング」（89.2%）、「ゴルフ」（88.8%）という結果に。継続している割合が高い運動に共通することは、“ソーシャルディスタンス”が保たれており、屋外で実施するなどの“解放感”を感じやすいという点があげられます。
- コロナ5類移行後も、ソーシャルディスタンスや解放感を感じられる運動を継続している人が多いことから、ソーシャルディスタンスを意識している人が一定数いることが推測されます。

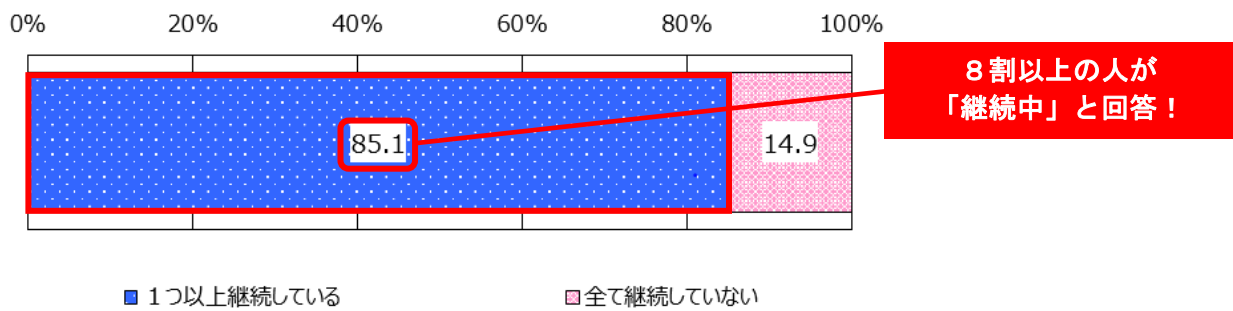


### ■コロナ禍がきっかけで健康づくりのために何らかの運動を始めましたか

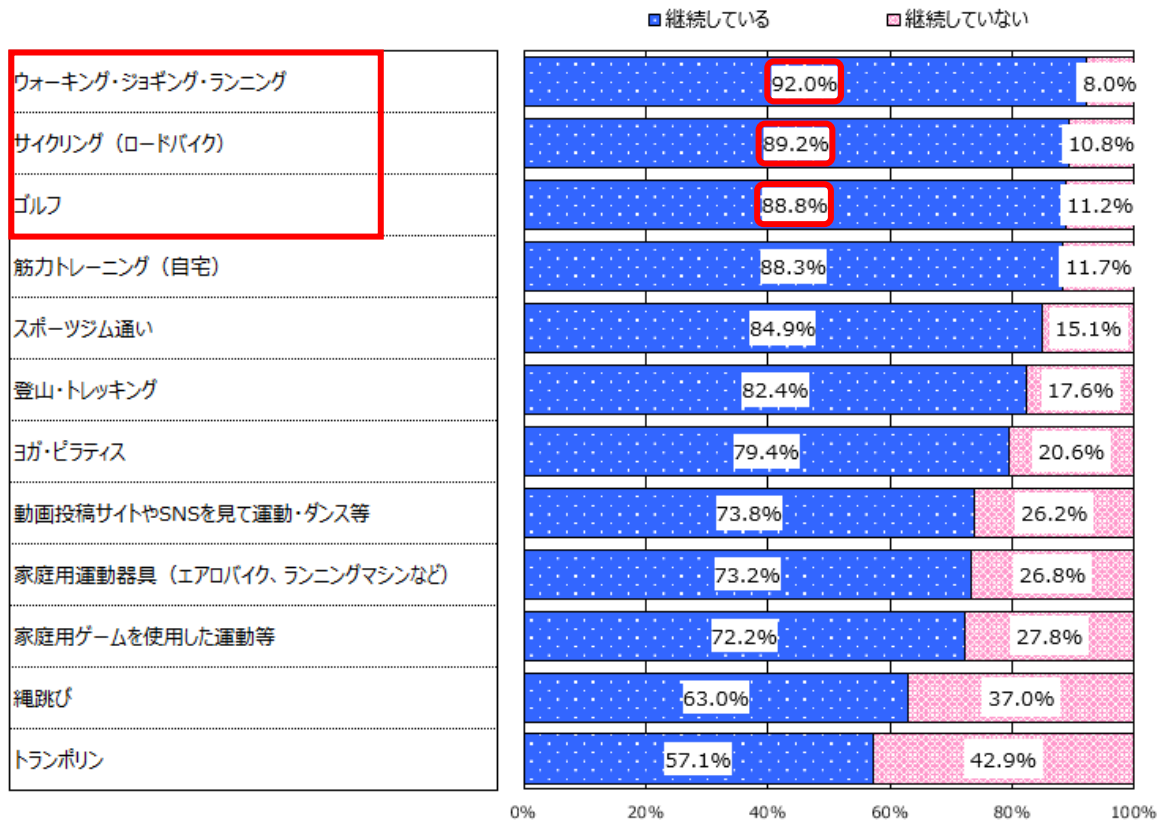


### ■コロナ禍がきっかけで始めた運動を継続していますか

(回答対象者：「コロナ禍がきっかけで何らかの運動を始めた」と回答した人)



### ■コロナ禍がきっかけで始めた運動を継続していますか（運動種類別）

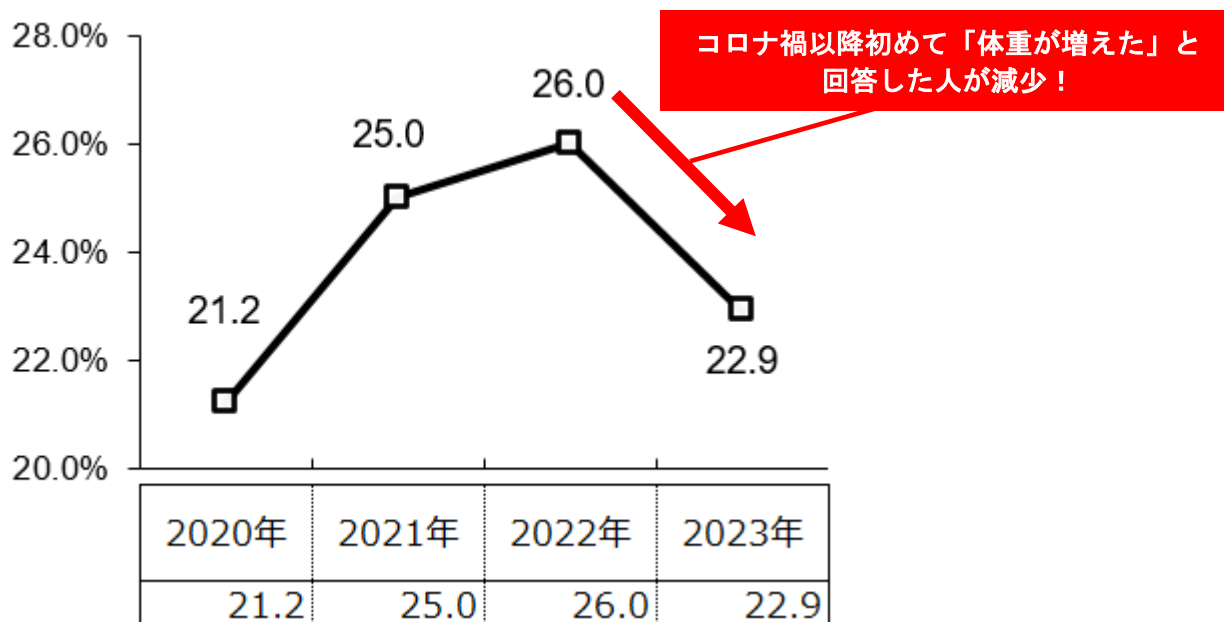


## (2) 体重の変化

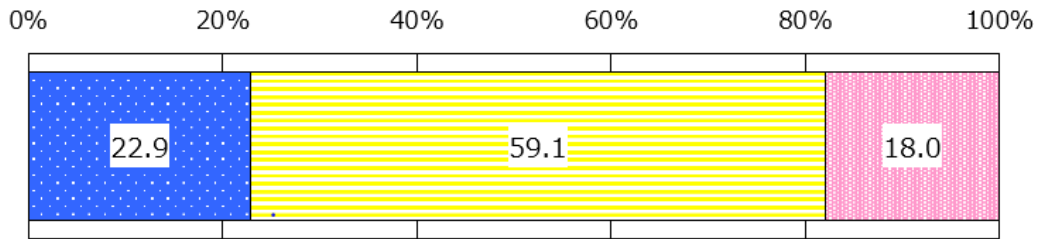
### “コロナ太り” がピークアウト！

- 「1年前より体重が増えた」と回答した人の割合が約5人に1人（22.9%）という結果となりました。2020年以降、「1年前より体重が増えた」と回答した人は、増え続けていましたが（2020年：21.2%、2021年：25.0%、2022年：26.0%）、コロナ禍以降初めて減少に転じ、“コロナ太り”がピークアウトしました。
- 男女別に見ると、男性の19.7%に対し、女性は26.0%が「1年前より体重が増えた」と回答しました。体重が増えた理由のトップは「食べ過ぎ」で65.7%、次いで「運動不足」が54.7%という結果になりました。
- 年代別に見ると、30～40代女性の約3割が「1年前より体重が増えた」と回答しており、他の年代と比べて体重増加の傾向が強いことが分かりました。体重が増えた理由を見ると、30代女性、40代女性ともに「ストレスが増えたから」と回答した人が約3人に1人と、他の年代より高く、その影響か、「食べ過ぎだから」と回答した人の割合も高くなっています。ストレスの増加が、食べ過ぎにつながり体重が増加しているのかもしれない。

### ■ 1年前より体重が増えた人の割合の推移（2020年以降）



## ■ 1年前と比べて、体重は増えましたか、減りましたか



■ 増えた      □ 変わらない      □ 減った

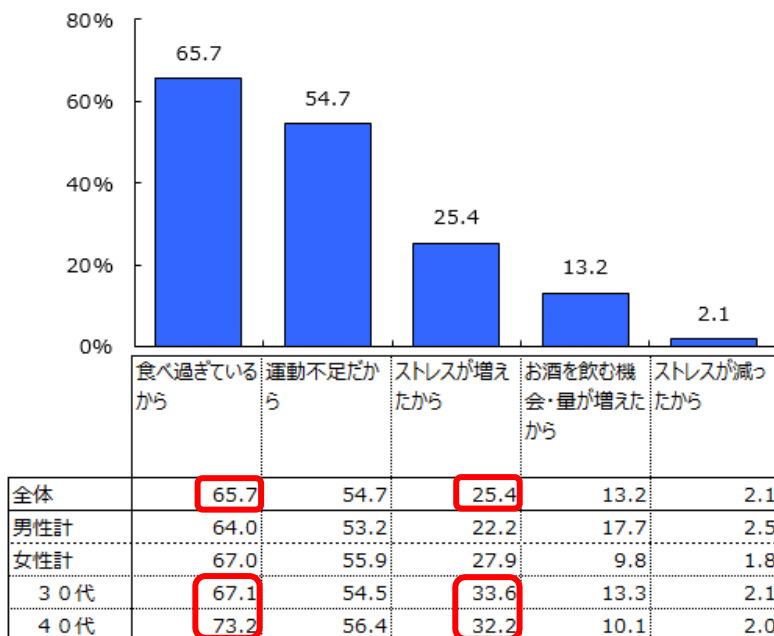
	増えた	変わらない	減った
全体	22.9	59.1	18.0
男性計	19.7	61.7	18.6
女性計	26.0	56.5	17.4
30代	30.4	52.3	17.2
40代	31.7	52.8	15.5

女性の方が、男性よりも「体重が増えた」と回答した人が多い！

30・40代女性はそれぞれ約3割が「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）



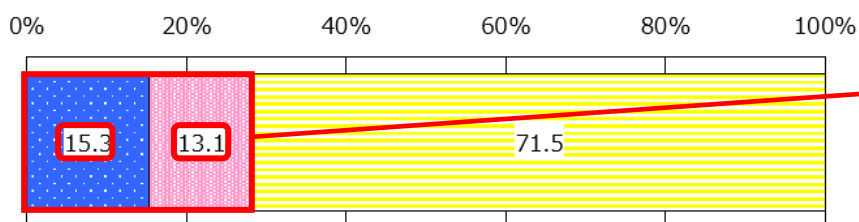
30・40代女性は「ストレスの増加」と「食べ過ぎ」と回答した人が全体より多い

### (3) ストレスの変化

#### “人とのつながり” に対する価値観が二極化！

- コロナ5類移行前後でストレスが増加、または減少した人は約3割（28.4%）と、大きな社会の変化がストレスに影響を与えていることが分かりました。
- 「ストレスが減った」と回答した人は13.1%で、年代別に見ると、20代女性が18.3%、30代男性が16.0%、40代女性が14.9%の順に多い結果になりました。
- 最も多い理由は「人と会う機会が増えたから」の48.0%。出社や会食が増えるなど、人と会う機会が増えたことで、対面で“人とのつながり”を持つことができるようになったことが、ストレスの軽減に好影響を与えていると推測されます。
- 一方で、「ストレスが増えた」と回答した人は15.3%で、年代別に見ると、20代女性が22.8%、40代女性が22.6%、40代男性が20.6%の順に多い結果になりました。
- 最も多い理由は、「ストレスが減った」と回答した人と同じ、「人と会う機会が増えたから」（46.8%）となりました。コロナ禍で生まれた距離感に慣れたためか、“人とのつながり”が増えることが、かえってストレスを感じる人もいることが判明しました。
- 「人と会う機会が増えた」ことが、プラスにもマイナスにも働いていることが分かる結果となり、“人とのつながり”に対する価値観が二極化していることが明らかになりました。

#### ■コロナ5類移行前後でストレスに増減はありましたか

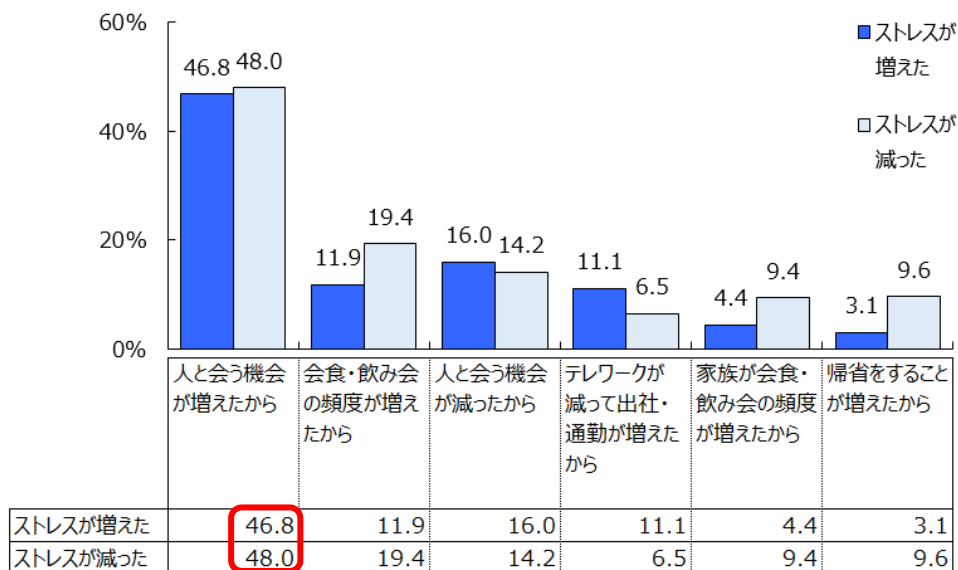


■ストレスが増えた      □ストレスが減った      □ストレスは変わらない

	ストレスが増えた	ストレスが減った	ストレスは変わらない
全体	15.3	13.1	71.5
男性計	14.2	13.3	72.6
20代	16.4	14.0	69.6
30代	15.5	16.0	68.5
40代	20.6	13.2	66.2
50代	15.7	11.5	72.8
60代	9.4	13.4	77.2
70代	7.4	11.5	81.1
女性計	16.5	13.0	70.5
20代	22.8	18.3	58.9
30代	19.1	14.3	66.6
40代	22.6	14.9	62.6
50代	15.1	13.2	71.7
60代	11.5	8.9	79.6
70代	7.7	8.5	83.8

## ■ストレスが増えた・減った理由を教えてください

(回答対象者：「ストレスが増えた」または「ストレスが減った」と回答した人)

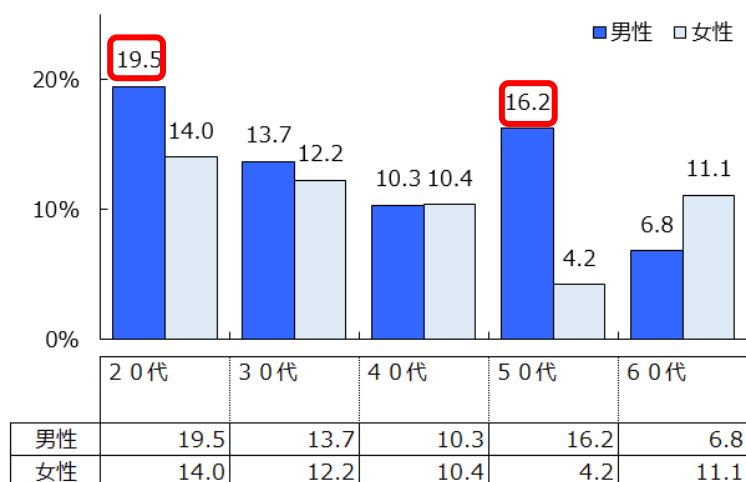


## 若手社員・上司世代ともに飲み会がストレス？

- ストレスが増えた理由について、「会食・飲み会が増えたから」と回答した人の割合が、20代男性で19.5%、50代男性で16.2%と、他の年代と比べて高いという結果になりました。
- コロナ5類移行によって、会社の上司や部下、同僚との飲み会や、取引先との会食などの仕事関連の飲み会・会食が増えていることが、若手社員のみならず、上司世代のストレスになっていることが推測されます。

## ■ストレス増加の要因を「会食・飲み会が増えたから」と回答した人（年代別）

(回答対象者：「ストレスが増えた」と回答した人)

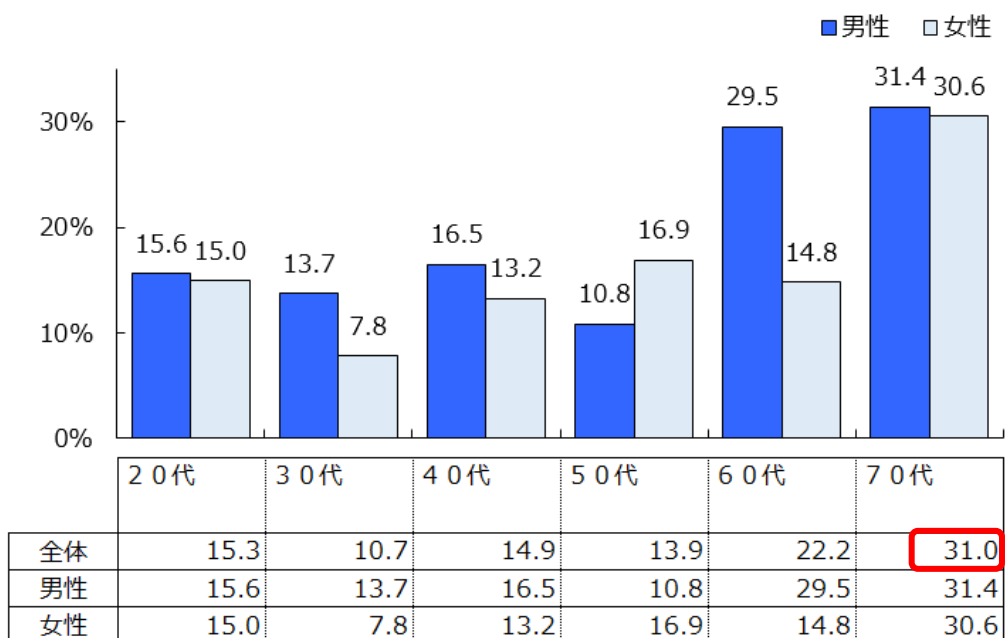


## シニア世代（70代）で社会とのつながりが希薄化？

- ストレスが増えた理由について、「人と会う機会が減ったから」と回答した人の割合が、シニア世代（70代）で31.0%と、全年代の中で最も高い結果になりました。
- コロナ5類移行後、人と会う機会が増えた言われていますが、シニア世代は、コロナに感染する不安から外出を避けていたなど、コロナ禍で人と会う機会が減ったことで、社会との関りが希薄化し、それが原因でストレスが増加していることが推測されます。

### ■ストレス増加の要因を「人と会う機会が減ったから」と回答した人（年代別）

（回答対象者：「ストレスが増えた」と回答した人）



## 藤井 悠也研究員が「コロナ5類移行に伴う健康意識の変化」について分析！

### ■明治安田厚生事業団 研究員 藤井 悠也



本調査の結果では、コロナ5類移行に伴う健康に対する影響が示されました。興味深いことにコロナ禍で運動を始めた人の8割が今も続けているという結果がみられました。また、コロナ禍に上昇し続けた体重増加者の割合は昨年と比べ低下したため、いわばピークアウトした可能性が示されています。コロナ禍で高まった健康意識が今も継続されているという点は非常に良いことだと考えられます。

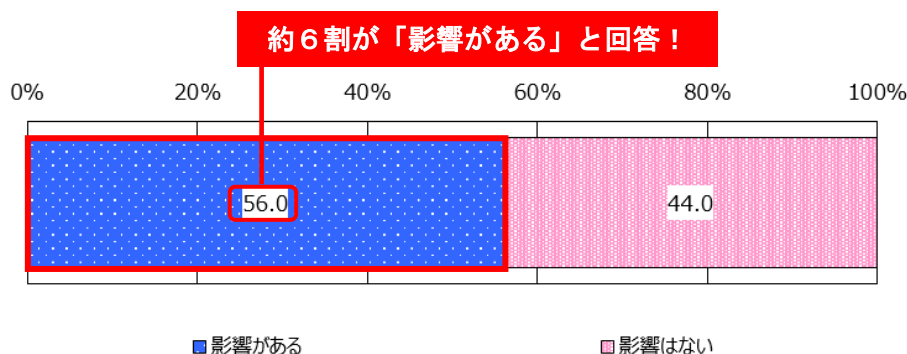
一方で、健康意識が高まっていない、あるいは行動が制限されてから低下したままで維持してしまっている方々の存在も見逃せません。特に、コロナ禍で運動をやめてしまいまだ始められていない方、体力低下によってなかなか始められない方なども一部いらっしゃるでしょう。うまくコロナ禍から抜け出せた人とそうでない人の“健康格差”が今後広まりかねないという懸念もあります。頑張っってこれからまた運動を始めようという方も、一種のブランクがあるような状態ですので、ぜひご自身の体調と相談しながら、焦らずにスモールステップで始めていただければと思います。

## 2. “物価高”が健康づくりに与える影響について

### 健康づくりに物価高が影響！“お金がかかる”ことが健康への不安要素に！

- 物価高が「健康づくり」に影響があるか質問したところ、「影響がある」と回答した人は56.0%と約6割の人に影響がありました。
- 「影響がある」と回答した人に何が影響を与えているのかを聞いたところ、「栄養バランスを考慮した食材・食品を買えない」が約7割（68.7%）でトップに。次いで「サプリメントの購入にお金をかけられない」（31.7%）で、物価高が栄養面での「健康づくり」に大きく影響していることがわかりました。
- 「影響がある」と回答した人のうち、特に子どものいる20～30代の女性では85.7%が「栄養バランスを考慮した食材・食品を買えない」と回答しており、子どものために食事面を考慮したいのに、物価高で理想の料理が作れず、節約せざるを得ないという切実な親の気持ちがあるのかもしれません。
- また、体調管理にも物価高の影響が見え、「光熱費削減のためエアコンを利用しなくなった」人（20.7%）を年代別に見ると、40代男性が最も高く（27.2%）、次いで70代男性（25.8%）、50代男性（25.6%）となりました。今年は記録的猛暑と言われているなか、特に40代以降の男性がエアコンの利用を我慢しており、体調管理が懸念される結果となりました。
- さらに、「健康に対する不安の有無」について質問したところ、59.3%の人が「不安がある」と回答しました。「不安がある」と回答した人のうち、66.4%を「健康づくりに物価高の影響がある」と回答した人が占めており、物価高で“お金がかかる”ことが健康に対する不安の一因となっていることが推測されます。

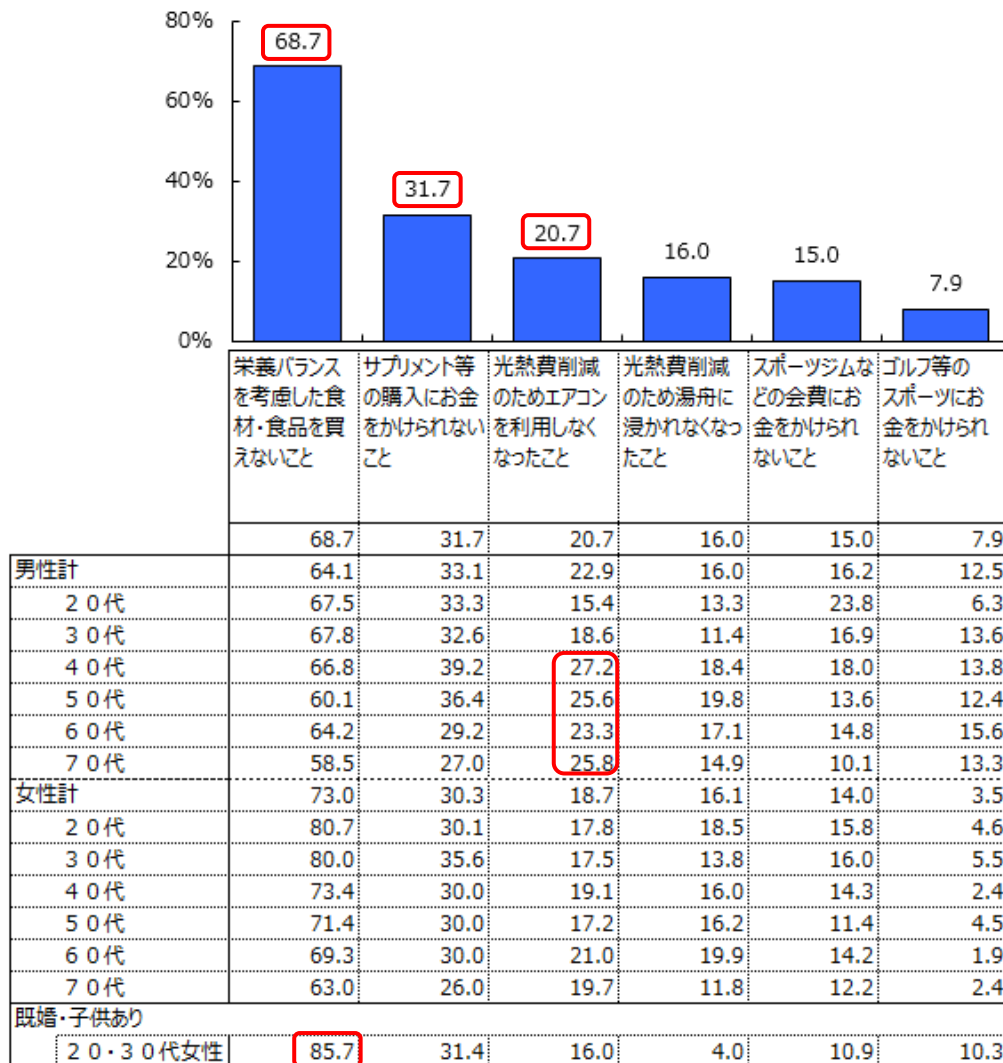
#### ■ 「物価高」により「健康づくり」への影響はありますか



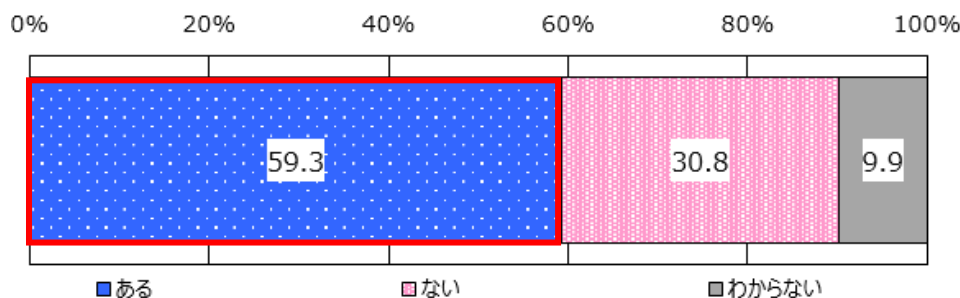


■ 「物価高」が「健康づくり」に影響を与えているものは何ですか（複数回答）

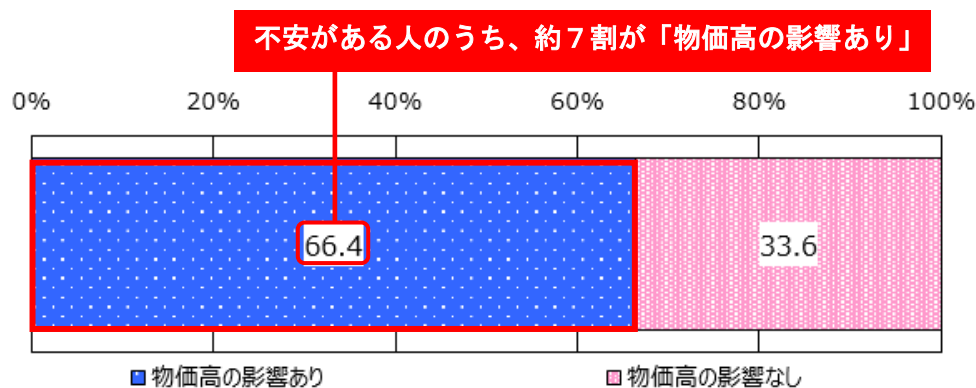
（回答対象者：「物価高」が「健康づくり」に影響があると回答した人）



■ 健康に対して不安はありますか



■「健康に対して不安がある」と回答した人のうち、「物価高」が「健康づくりに」影響があると回答した人の割合



**エコノミスト 木村 彩月が「物価高と健康」について分析！**

■明治安田総合研究所 経済調査部 エコノミスト 木村 彩月



物価高が健康づくりに影響すると回答した人は約6割で、そのうち、「栄養バランスを考慮した食材・食品を買えない」と、食事面への影響を理由に挙げた人が多数を占めました。特に子どもがいる20・30代の女性の間でそうした回答が多くなっています。食品価格の高騰が続くなかで節約志向が強まった結果、献立のバリエーションが狭まったり、1食あたりの品数が少なくなってしまう家庭が増えているのかもしれませんが、食費を抑えつつ栄養バランスの取れた献立を考えるのは、特に子育て家庭の悩みの種になっていると言えそうです。食品の値上げトレンドがなかなか収まらないなか、家計がお金のやりくりや節約術に悩む状況がしばらく続きそうです。

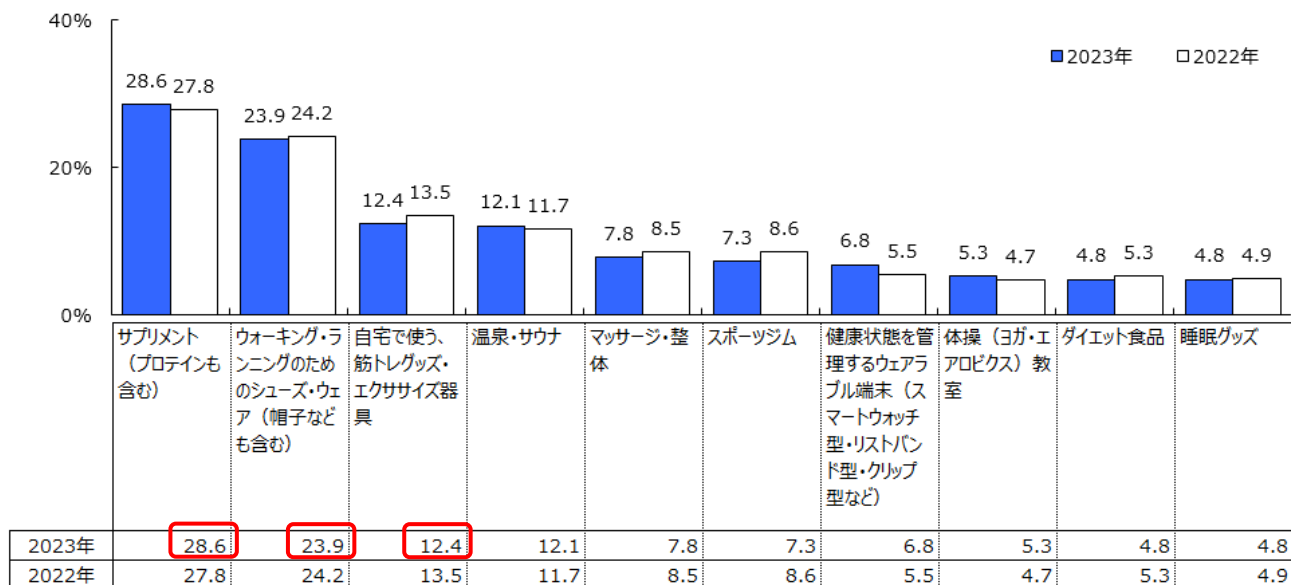
物価高を理由にエアコン等の利用を控える人がかなりの割合に上ることも分かりました。政府の物価高対策により、年明け以降、電気・ガス代は大きく押し下げられてきましたが、家計全体の支出を考慮し、エアコン等を我慢する人が多いのかもしれませんが、政府は、9月に補助が半分に縮小される物価高対策の延長を検討しています。総務省の家計調査によれば、光熱費は夏よりも冬の方が高くなる傾向にあります。今回のアンケート結果からは、政府の支援継続は、家計の負担軽減を通じ、健康維持にも寄与すると言えそうです。

### 3. 「健康投資」（健康増進に向けた自己投資）について

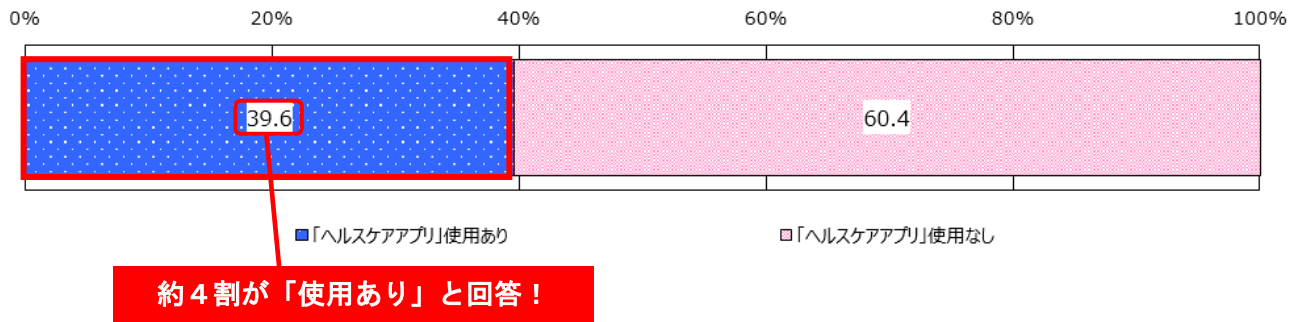
#### 「健康投資」は“手軽”に“ひとりで”できるものが人気に

- 「健康増進」のためにお金をかけているものは「サプリメント」（28.6%）、「ウォーキング・ランニングのためのシューズ・ウェア」（23.9%）、「自宅で使う筋トレグッズ」（12.4%）等、“手軽”に“ひとり”でできるものが昨年に引き続き人気となりました。
- 「ヘルスケアアプリ」の使用状況を聞いたところ、約4割（39.6%）が「使用している」と回答しました。人気のアプリのトップ3は、1位「ウォーキング管理」（78.3%）、2位「体重管理・ダイエット」（34.7%）、3位「睡眠管理」（17.6%）となりました。
- 「体重管理・ダイエット」アプリを最もダウンロードしている年代は30・40代男性（30代男性：39.9%、40代男性：40.1%）で、30代以降に多くみられる体重や体型の変化を気にし始めて、手軽なアプリでまずは健康管理をしているのかもしれませんが。

#### ■ 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）

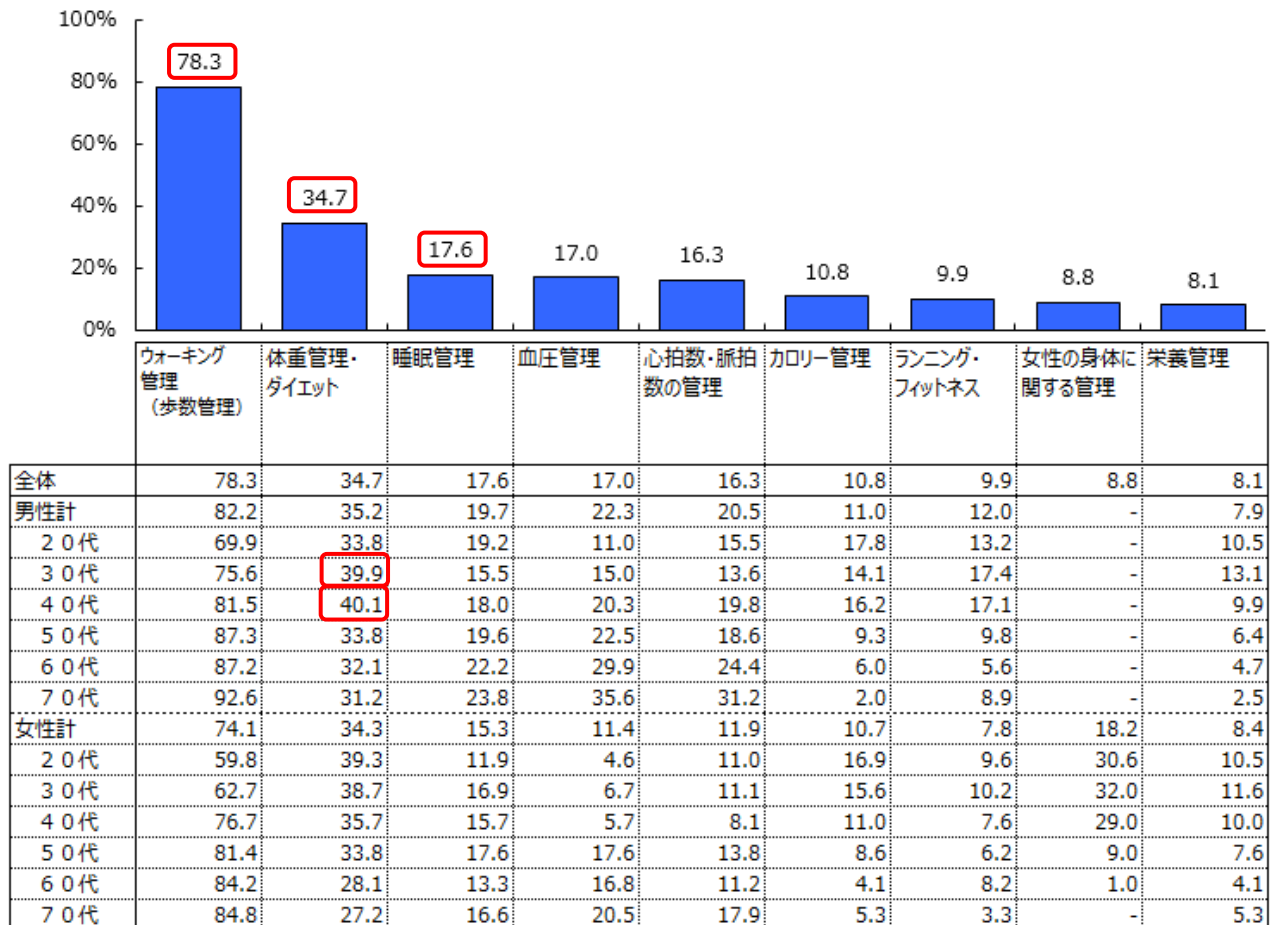


## ■ ヘルスケアアプリの使用状況



## ■ 使用またはダウンロードしている「ヘルスケアアプリ」を教えてください（複数回答）

（回答対象者：「ヘルスケアアプリ」を「使用」または「ダウンロード」していると回答した人）



以上