

報道関係各位

2021年12月6日  
株式会社クロス・マーケティング

## 感染者数が少なくても「マスク」「アルコール消毒液」「手洗い」実施率6割以上 健康管理は「散歩」で体調改善、ストレス解消には「睡眠」の時間と質がカギ

－ 2021年11月 新型コロナウイルス生活影響度調査（健康編）－

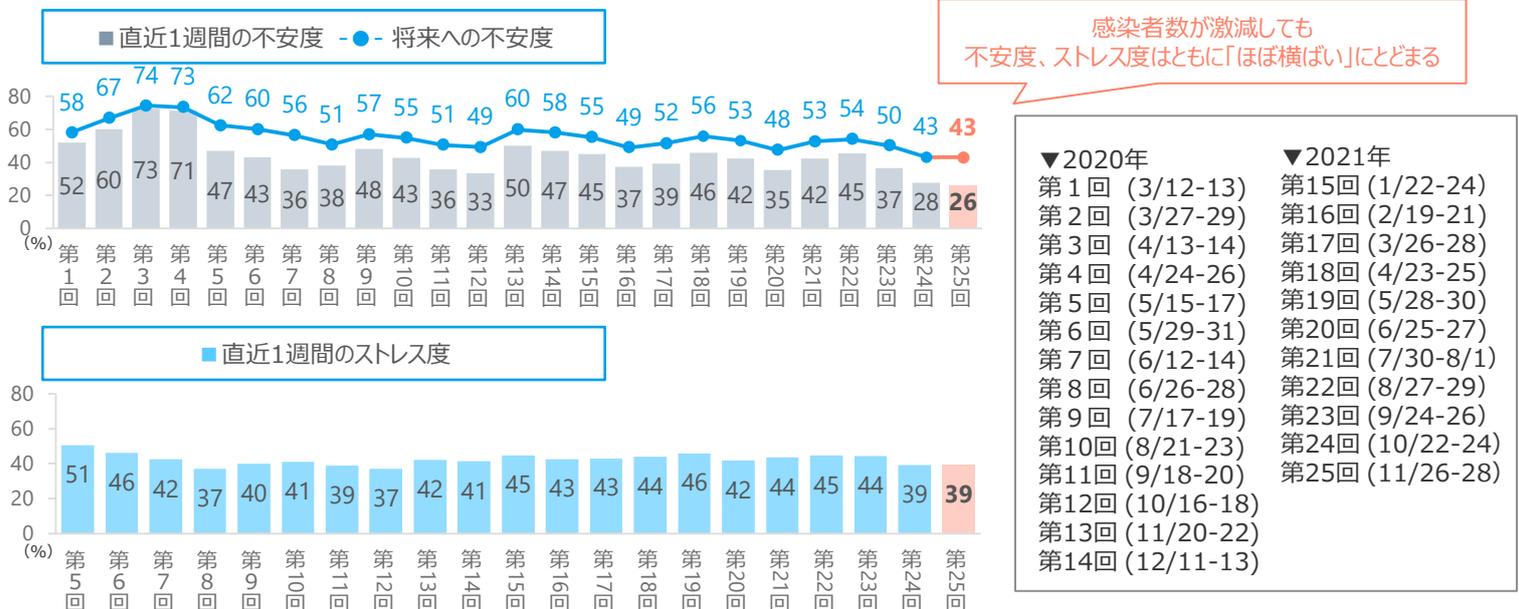
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、新型コロナウイルスが消費者の行動や意識に与える影響の把握を目的として、全国47都道府県に在住する20～69歳の男女2,500人を対象に「新型コロナウイルス生活影響度調査」を第1回（2020年3月12日～13日）から定期的実施。2021年11月の第25回は、10月1日の宣言解除から約2か月、全国の感染者数が低くおさえられている11月26日～28日に調査を行い、人々の意識・行動について分析しました。

### ■調査結果（一部抜粋）

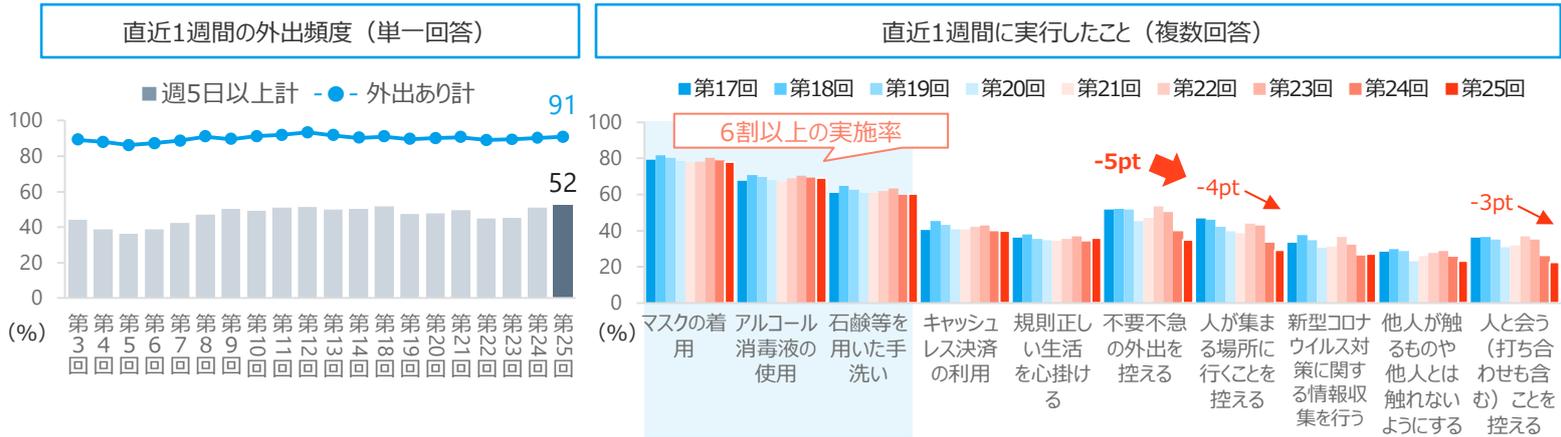
- ✓ **【新型コロナウイルスに対する不安・ストレス度】** 定点指標の「直近1週間の不安度」は2p減の26%、「将来に対する不安度」は若干減の43%である。感染者は激減したものの不安度は10月とほぼ同程度にとどまっている。「直近1週間のストレス度」は、若干増の39%であり回復傾向はみられない。＜図1＞直近1週間の外出率は91%、そのうち「週に5日以上」外出は52%といずれも過去最高値となった。また、「不要不急の外出」「人の集まる場所行く」「人と会う」ことを控えた人は減少している。この外出率の高かった直近1週間に感染対策として「マスクの着用」は78%、「アルコール消毒液の使用」は69%、「石鹸などを用いた手洗い」は60%と多くの人が実行していた。次の第6波を視野に入れてか、“外出しても感染予防対策は保持”している様子が見えてくる。＜図2＞
- ✓ **【体調・精神面の変化】** コロナ禍より体調面が悪化した人は22%、精神面の悪化は30%とやや精神面の不調の方が高め。体調面での悪化の詳細は「目の不調」「身体の動きの軽さ重さ」「肩・首すじのこり・痛み」が多く、精神面の悪化は「メンタル不調、鬱々とした気分」「意欲・やる気」「日々の充実感」などであった。2021年5月調査と比べると「目の不調」以外はいずれも改善傾向にある。＜図3、図4＞コロナ禍で「5kg以上+1～5kg程度体重が増えた」人は3割を占める。特に男性40代、女性40～50代の増えた割合が目立つ。＜図5＞
- ✓ **【健康改善のための強化・欲しいもの】** 自身の健康のため“今後強化したいこと”は、体調改善を目的とした「散歩・ウォーキング」「ストレッチ」「スクワットや腕立て伏せ、腹筋運動」「体重測定、スマートウォッチなどでの健康管理」が上位である。概ね“実行している”行動との差は大きくないが、「体重測定、スマートウォッチなどでの健康管理」のみ現実の行動との差がややみられた。食生活において“今後強化したいこと”は「野菜を食べる量を増やす」「間食を減らす」「糖質を控えめにする」「食事のバランスを見直す」などで、「ダイエット、体重管理」「腸内環境を整える」「免疫力アップ」が主目的である。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強化したいのは「睡眠をしっかりとる」「適度な運動をする」「ゆっくり休息をとる」。＜図6、7、8＞  
健康維持や改善のために今欲しい商品やサービス（自由回答）では、測定値を把握するための「スマートウォッチ」や「体組成計」、睡眠管理、カロリー計算など「健康管理アプリ」、運動不足解消や筋肉増強のため家庭でできる「筋トレ、ストレッチ、トレーニング関連/オンライン講座や配信サービス」があがっている。また睡眠関連では、寝具以外の「睡眠の質の改善」「短時間で熟睡できる」何かしらのアイテムが欲しいという声もきかれた。＜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/20211206corona/>

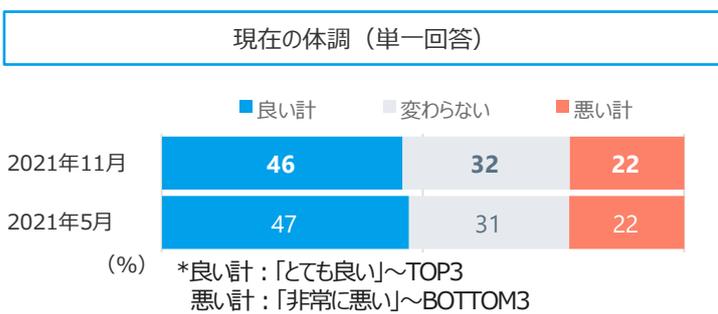
＜図1＞ 新型コロナウイルスに対する不安度・将来への不安度・ストレス度（単一回答:n=2,500）



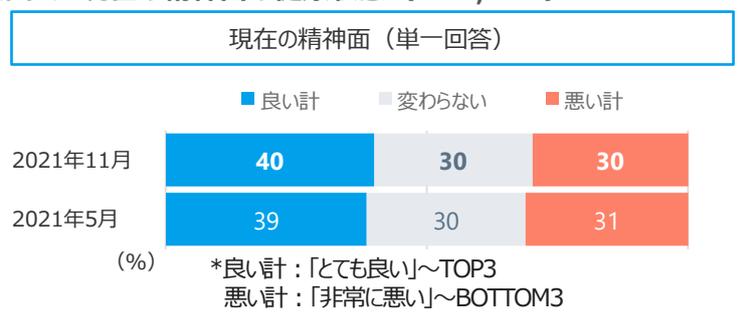
<図2> 直近1週間の外出頻度と実行したこと (n=2,500)



<図3> 現在の体調面の健康状態 (n=2,500)



<図4> 現在の精神面の健康状態 (n=2,500)



コロナ禍前より悪化した体調面の変化/悪化した計 (各単一回答)

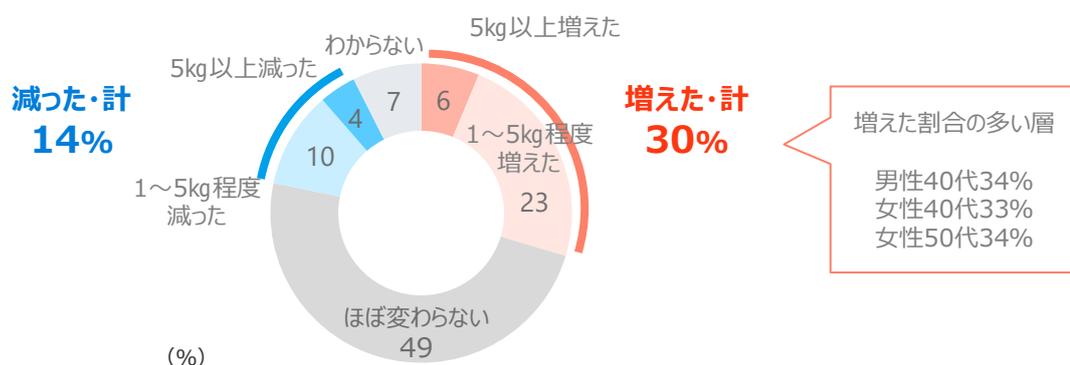
	2021年5月 (%)	2021年11月 (%)
1位 目の不調 (疲れ、かすみ目、視力など)	26	27
2位 身体の動きの軽さ重さ	25	24
3位 肩、首すじのこり、痛み	25	24
4位 スタイル、見た目の体型	24	23
5位 全身的なだるさ、倦怠感、疲労感	23	22
6位 足腰の筋力、歩く速度	22	21
7位 睡眠の質	23	20
8位 腰痛	19	18
9位 姿勢	19	18
10位 肌トラブル	20	17

コロナ禍前より悪化した精神面の変化/悪化した計 (各単一回答)

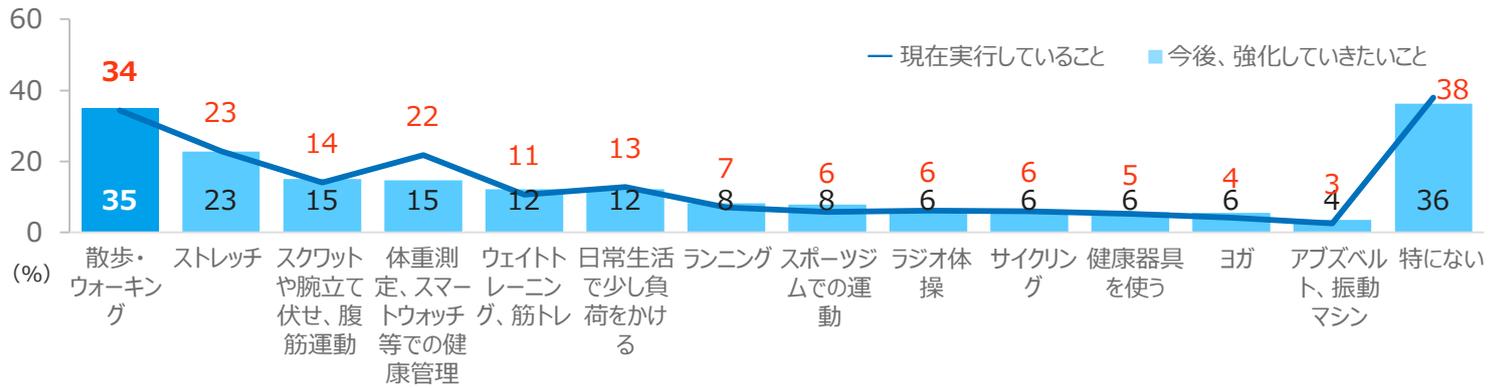
	2021年5月 (%)	2021年11月 (%)
1位 メンタル不調、鬱々とした気分	31	28
2位 意欲・やる気	32	28
3位 日々の充実感	32	28
4位 感情の起伏や気分の安定感	26	24
5位 寂しさ、孤独感	25	22
6位 家族以外の人間関係ストレス	24	22
7位 自己肯定感 (自分への満足感)	23	22
8位 頭の回転、忘れっぽさ	24	21

悪化した計:「コロナ禍以前より悪化した」～BOTTOM3 □:2021年11月-2021年5月の差が-3p ■:2021年11月-2021年5月の差が-4p 改善

<図5> コロナ禍前と比較した体重変化 (単一回答: n=2,500)

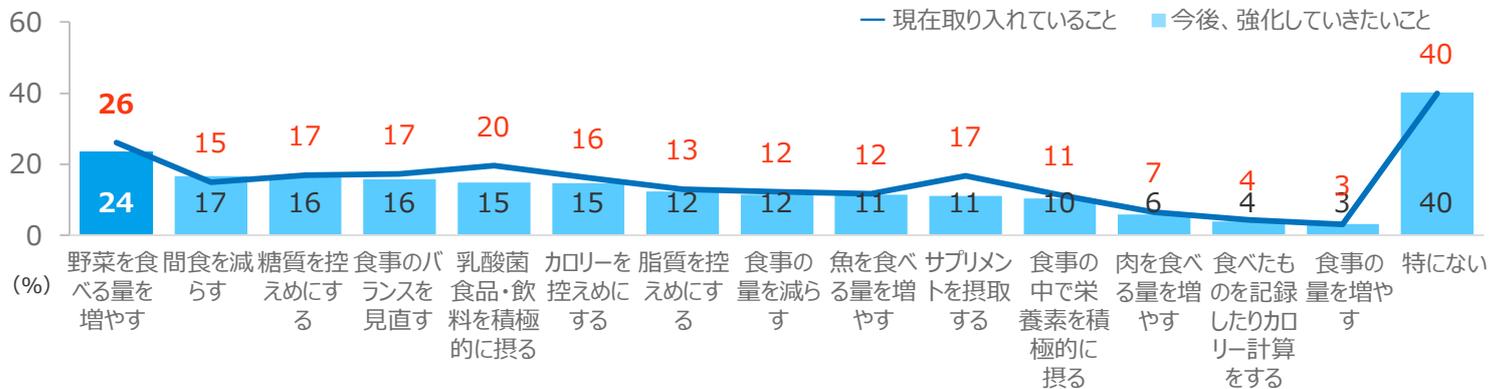


<図6> 健康管理や体調改善のために行なっていること（複数回答：n=2,500）

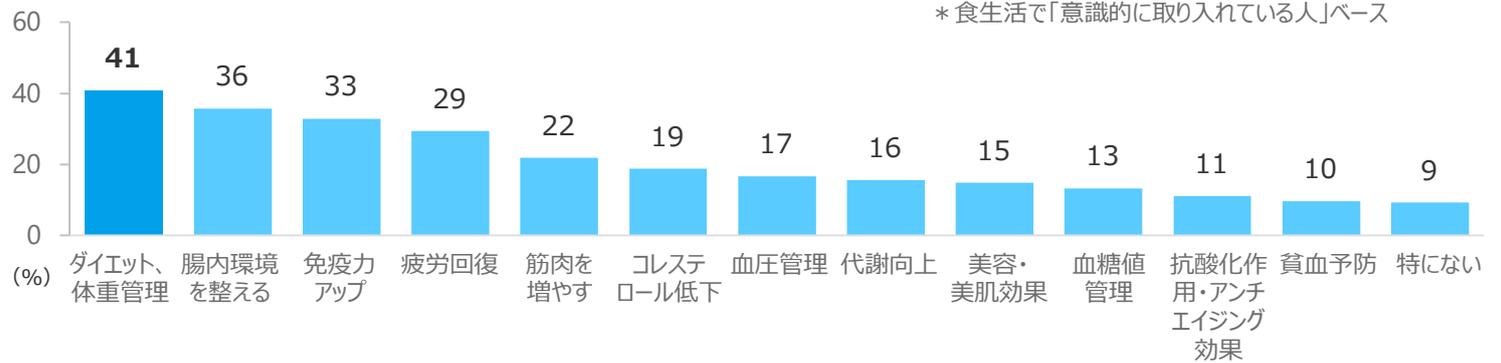


<図7> 食生活で取り入れていること

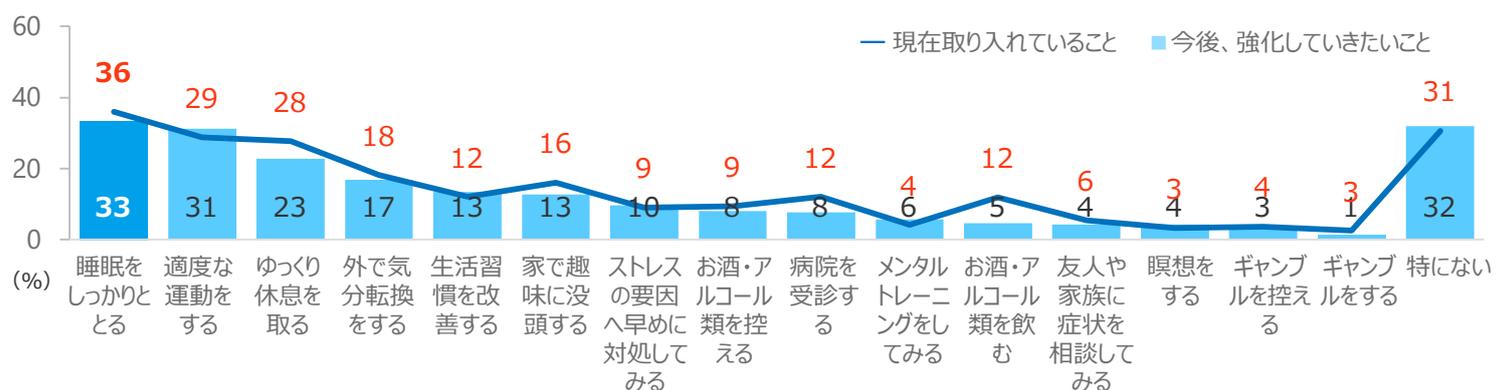
食生活で意識的に取り入れていること（複数回答：n=2,500）



食生活で意識的に取り入れたことの目的（複数回答：n=1,500）



<図8> 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生活で取り入れていること（複数回答：n=2,500）



<図9> 健康維持や改善のために欲しいもの（自由回答）＊特徴的な意見を抜粋

■ サプリメント・プロテイン

手軽に、運動せずに改善したいため

ダイエット  
肝臓に効く  
血圧降下  
免疫力アップ  
自分の体質にあったもの

■ スマートウォッチ、アップルウォッチ

健康管理のため

心拍数、血糖値  
血中酸素濃度など測定

■ 体脂肪、内臓脂肪、筋肉率、体重、  
血圧などの測定

気軽に、気になるときに簡単に測定したい  
体重体組成計  
体重計、血圧計

■ 健康に関するアプリ

現状の数値把握から体質改善へ、  
ポイントを貯めるため

睡眠管理  
体重管理・ダイエット  
健康診断  
ウォーキング  
カロリー計算などのアプリ など

■ 筋トレ、ダイエット、ストレッチ、  
トレーニング関連

運動不足解消、（落ちた）筋肉の増強、  
引き締めたい、体型を維持するため

筋膜リリースローラー  
ぶるぶるマシン  
シックスパッド  
ストレッチボール、ヨガマット  
エアロバイク、ルームランナー など

■ オンライン講座、DVD、配信サービス  
レッスンに行けないから、好きな時間に  
家でできる、個人指導を受けたい

ヨガ、フィットネス、ダイエット  
リモートパーソナルジム、お薦めトレーニング など

■ 睡眠関連

睡眠の質の向上、育児や親の介護で睡眠時間  
が細切れなので深めたい、寝つきが悪い

枕、マットレスや布団  
睡眠の質を改善するものがあれば  
短時間睡眠でもぐっすり寝れるアイテムなど

■ スポーツジム

健康維持管理、再開したい、痩せたいから  
24時間ジム

自宅近くにジムがあると通いやすい など

■ 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について

- 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

- ワクチン3回目の接種意向
- 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）
- 商品券5万円の使い道（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/20211206corona/>

■ 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11月26日（金）～11月28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](mailto: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・・・」