

報道関係各位

2022年6月6日
株式会社クロス・マーケティング

外でのマスク着用意識「外さない」が7割 コロナ禍前より体重が増加した人は3割

－ 2022年5月 新型コロナウイルス生活影響度調査（健康編） －

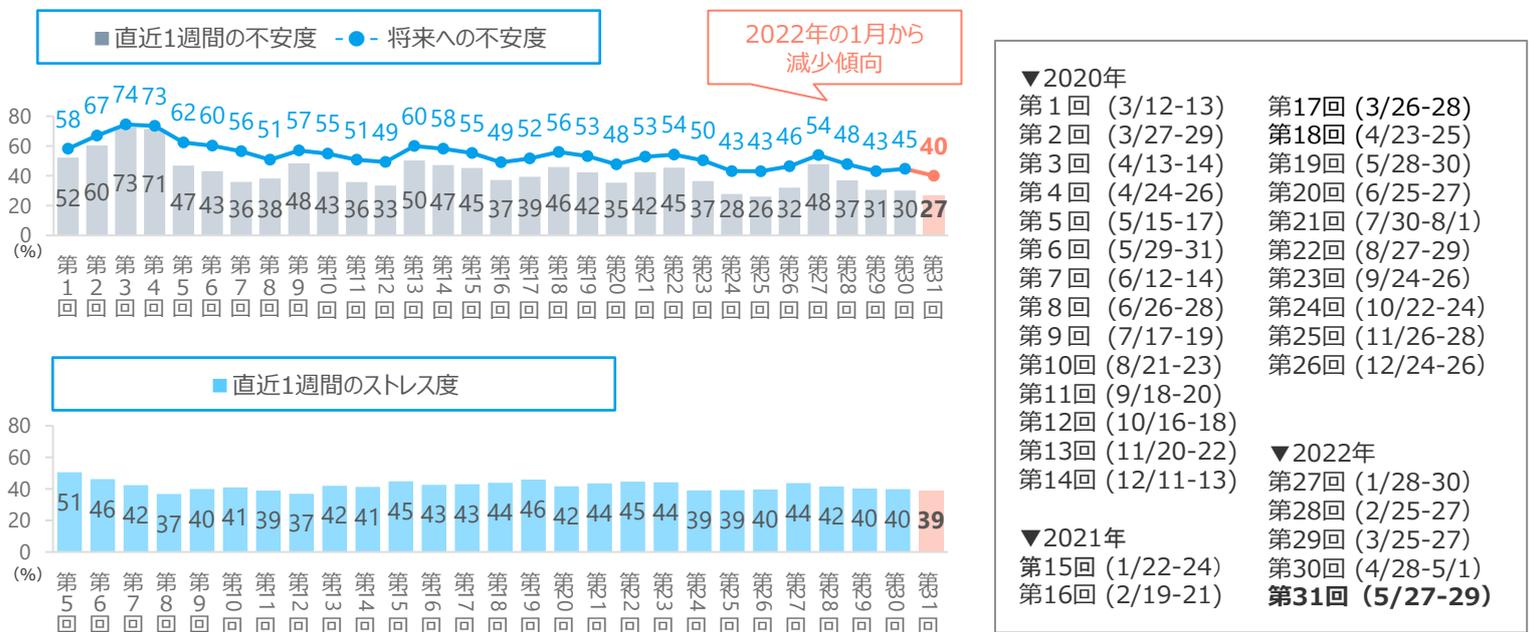
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、新型コロナウイルスが消費者の行動や意識に与える影響の把握を目的として、全国47都道府県に在住する20～69歳の男女2,500人を対象に「新型コロナウイルス生活影響度調査」を第1回（2020年3月12日～13日）から定期的実施。2022年5月の第31回は、マスク着用に対する政府見解や基本的処方針の変更が発表された後の5月27日～29日に調査を行い、人々の意識・行動について分析しました。

■調査結果（一部抜粋）

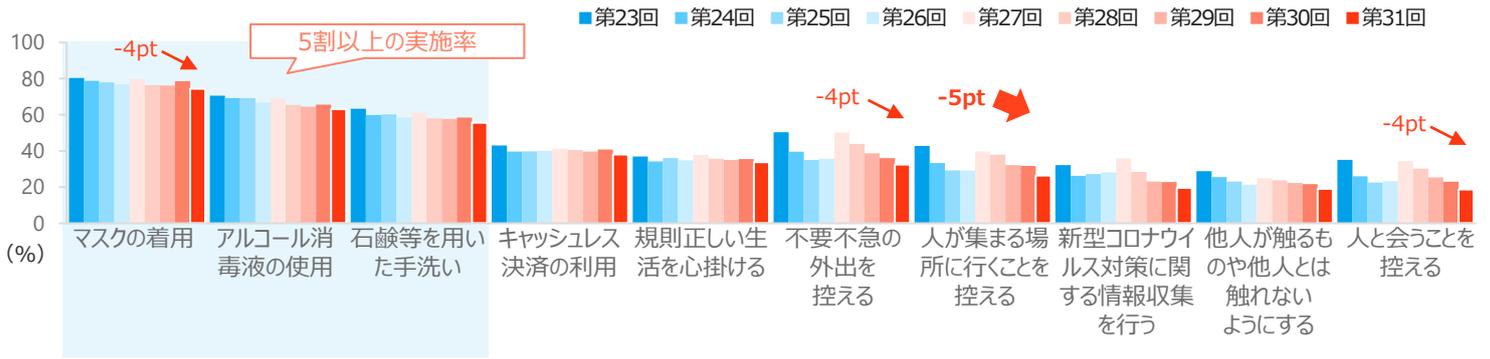
- ✓ **【新型コロナウイルスに対する不安・ストレス度】** 定点指標の「直近1週間の不安度」は3.6p減の27%、「将来に対する不安度」は4.6p減の40%である。「直近1週間のストレス度」は、若干減の39%であり、不安度、ストレス度ともに、2022年の1月から減少傾向にある。＜図1＞直近1週間の感染対策として実行したことは「マスクの着用」が74%、「アルコール消毒液の使用」は63%、「石鹸などを用いた手洗い」は56%と、感染者数の減少が続いている今も、基本の感染予防対策を半数以上が継続して行っていた。＜図2＞
- ✓ **【マスク着用に対する意識】** 家の外や外出先におけるマスク着用については、「外さない」が70%を占めた。また、マスクを着用すべきシーンは、「公共交通機関での移動中」「商業施設」「勤務先」「娯楽施設」「飲食店内」が多い。特に女性や中高年は、外でマスクを外さない、あらゆるシーンでマスクを着用すべきと回答した人が目立つ。マスクを着用すべき子どもの学齢は「小学生」以上において6割を超える。女性20代・30代は未就学児の「5～6歳」もマスクを着用すべきが約4割と高めであった。＜図3、4、5＞
- ✓ **【体調・精神面の変化】** コロナ禍前より体調面が悪化した人は20%、詳細は「目の不調」「肩・首すじのこり・痛み」「身体の動きの軽さ重さ」「全身的なだるさ、倦怠感、疲労感」が多い。一方、精神面では悪化した人が26%、「メンタル不調、鬱々とした気分」「日々の充実感」「意欲・やる気」の不調をあげた人が多かった。2021年5月、11月調査と比べると、体調面・精神面ともにゆるやかな改善傾向にある。＜図6、7＞コロナ禍で「体重が増えた」人は3割であり、増えた体重は平均4kg。特に女性30～40代は4割近くが増えたとしている。＜図8＞
- ✓ **【健康改善のため行っていること】** 自身の体調改善のため“普段行っていること”は、「散歩・ウォーキング」「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」など。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取り入れていることは、「睡眠をしっかり取る」「ゆっくり休息をとる」「適度な運動をする」などであり、2021年11月調査と比べて“普段行っていること”に大きな差はなかった。＜図9、10＞

◆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/20220606corona/>

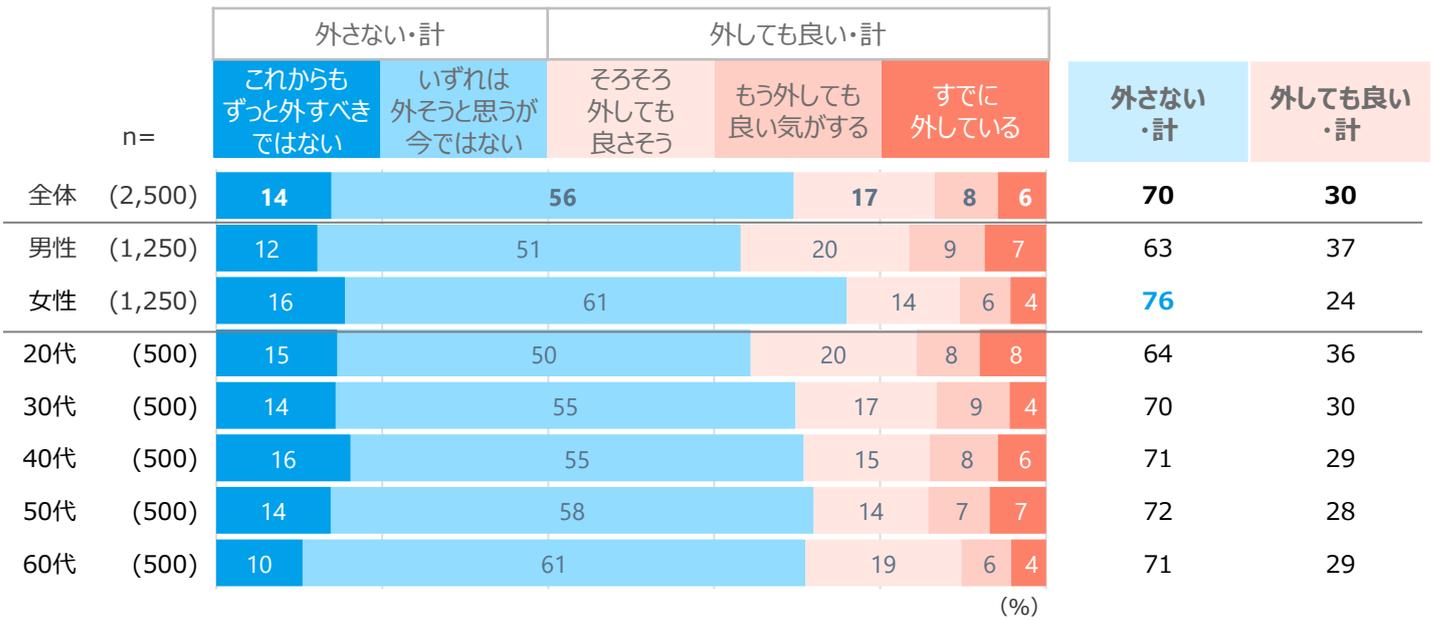
＜図1＞ 新型コロナウイルスに対する不安度・将来への不安度・ストレス度（単一回答：n=2,500）



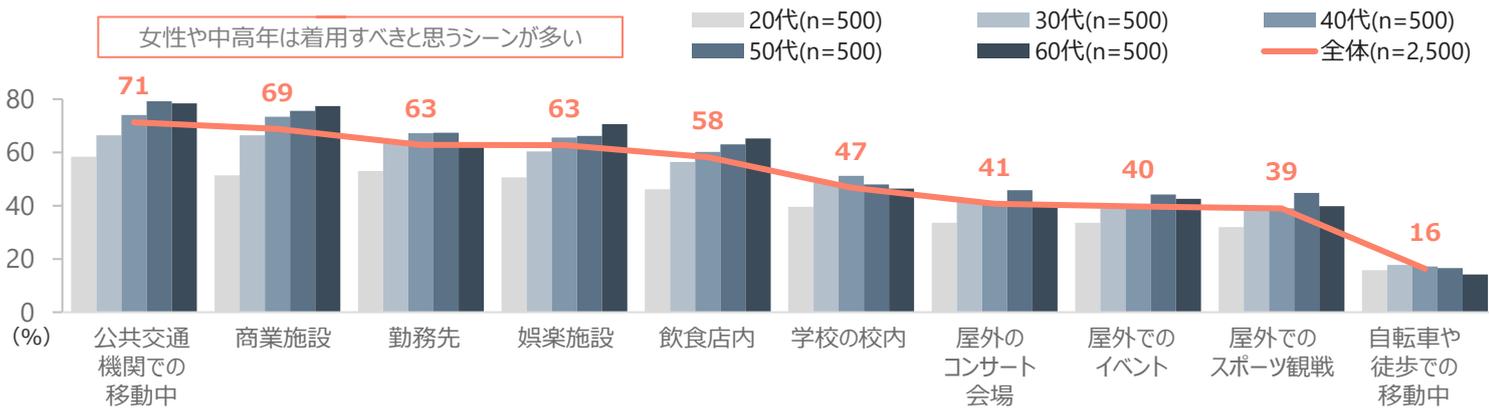
<図2> 直近1週間に実行したこと（複数回答：n=2,500）※上位10項目を抜粋



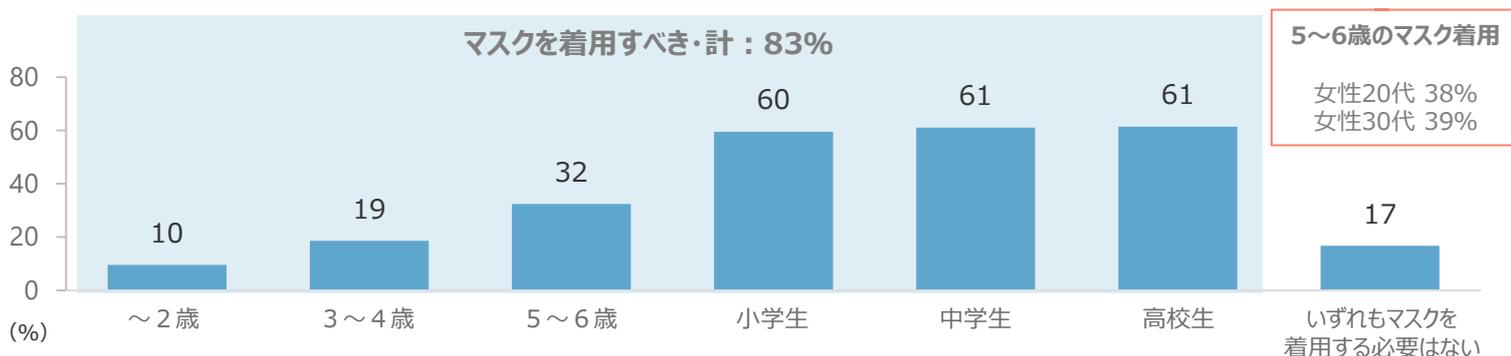
<図3> 家の外や外出先における「マスク着用」意識（単一回答：n=2,500）



<図4> 「マスクを着用すべき」と思うシーン（複数回答：n=2,500）※上位10項目を抜粋



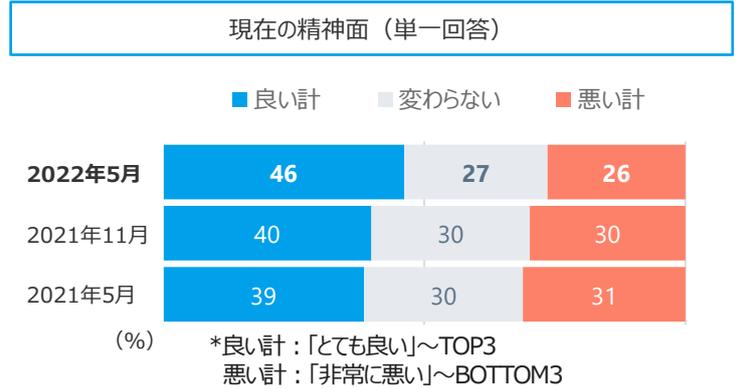
<図5> 「外出時にマスクを着用すべき」と思う子供の年齢や学齢（複数回答：n=2,500）



<図6> 現在の体調面の健康状態 (n=2,500)



<図7> 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	2022年 5月
1位 目の不調 (疲れ、かすみ目、視力など)	26	27	25
2位 肩・首すじのこり・痛み	25	24	23
3位 身体の動きの軽さ重さ	25	24	22
4位 全体的なだるさ、倦怠感、疲労感	23	22	22
5位 スタイル、見た目の体型	24	23	22
6位 睡眠の質	23	20	20
7位 足腰の筋力・歩く速度	22	21	20
8位 姿勢	19	18	18
9位 肌トラブル	20	17	18
10位 睡眠時間	20	17	18

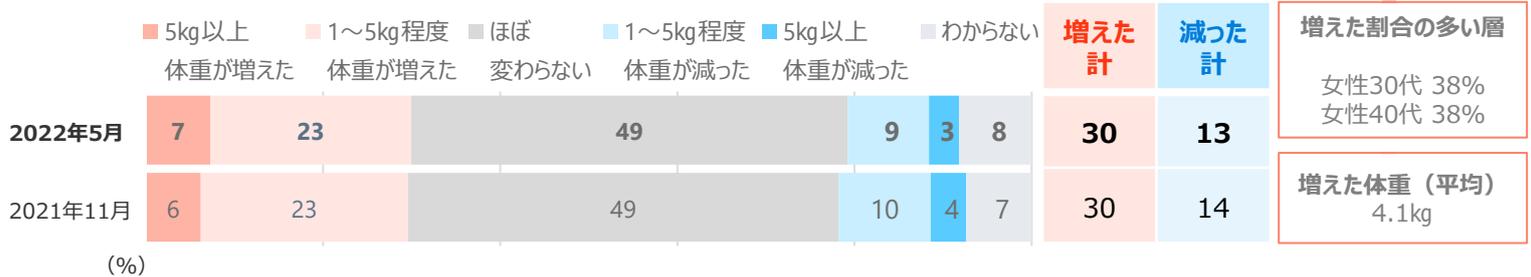
(%)
悪化した・計: 「コロナ禍以前より悪化した」～BOTTOM3

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)

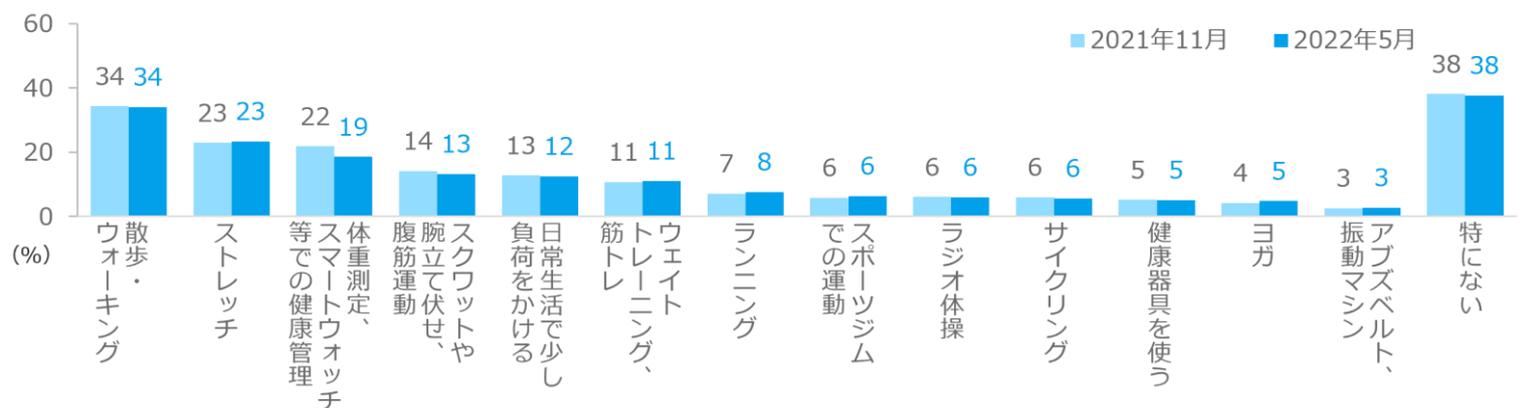
	2021年 5月	2021年 11月	2022年 5月
1位 メンタル不調、鬱々とした気分	31	28	26
2位 日々の充実感	32	28	26
3位 意欲・やる気	32	28	26
4位 頭の回転、忘れっぽさ	24	21	23
5位 感情の起伏や気分の安定感	26	24	23
6位 寂しさ、孤独感	25	22	21
7位 家族以外の人間関係ストレス	24	22	21
8位 家族との人間関係ストレス	23	21	20

(%)

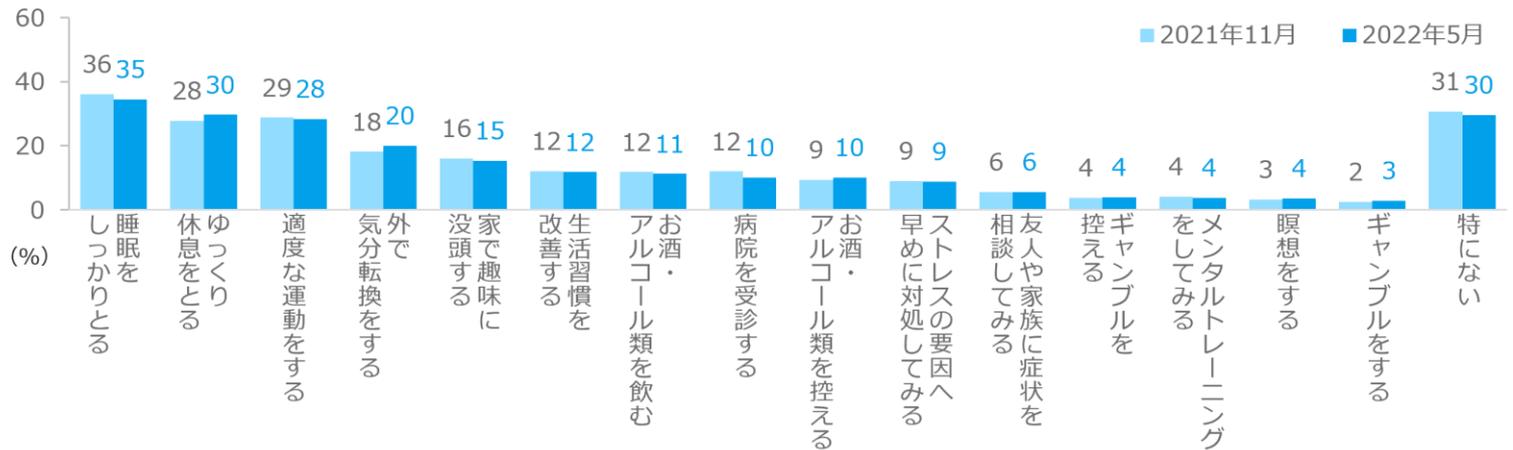
<図8> コロナ禍前と比較した体重変化 (単一回答:n=2,500)



<図9> 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10＞ 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）



■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

- 家の外や外出時におけるマスク着用意向
- 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

- 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/20220606corona/>

■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5月27日（金）～5月29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

＜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・・・」

