

(報道資料)

**「生活習慣の変化とダイエットに関する調査2022」を実施
コロナ禍で3人に1人は体重が増加するも、4人に1人は計測習慣が見られず
10代では生活習慣の変化により、2人に1人の割合で体重が増減**

2022年5月24日

株式会社タニタ

健康総合企業の株式会社タニタ（東京都板橋区前野町1-14-2、社長・谷田千里）は、長引く新型コロナウイルス感染症拡大の影響で健康に対する意識が変化中、「生活習慣の変化とダイエットに関する調査2022」を実施しました。今回の調査で特徴的だったのは、コロナ禍による外出自粛やテレワークの浸透により、通勤や通学の機会が減るなど自宅で過ごす時間が長くなっていることによる身体活動量の減少や間食の増加などにより、3人に1人の割合で体重が増加していることです。これに伴い、全世代で「ダイエットの必要性を感じる機会が増えた」との回答が目立ちました。一方で、調査した4人に1人に計測習慣がないという実態も明らかになりました。生活習慣の変化では、特に10代にその傾向が顕著に現れ、就寝や起床時間が遅くなったことによる睡眠の質の低下、栄養バランスのとれた食事機会の減少、インスタント食品を摂る機会の増加などにより2人に1人の割合で体重が増減。健康面への影響が懸念される結果となりました。本調査は、全国の15歳から69歳の男女1000人を対象に、2022年3月25-27日の3日間、インターネットリサーチにより実施しました。

体重が増加した要因は身体活動量の減少が大きく、その原因として30.6%の人が「コロナ禍で通勤・通学での外出の機会が減った」と回答しています。食習慣では、調査した26.6%の人が「間食の機会が増えた」、30.1%の人が「甘いものを摂る機会が増えた」と回答しており、コロナ禍で在宅時間が増えたことが間食頻度増加の原因の一つとして考えられます。このようなことから、全世代で「コロナ禍で体重が増えた」と回答した人は33.7%となり、増加体重の平均は3.4kgとなりました。

このような生活習慣の変化は、特に10代に顕著に現れました。具体的には、学校では多くの授業を対面からオンラインに切り替えたことから、42.8%が「通勤通学での外出の機会が減った」と回答したほか、運動教室やサークル活動が中止になった影響で「スポーツ・運動する量が減った」と回答した人の割合も40.4%と、いずれもほかの世代に比べ高くなりました。このほか、就寝時間と起床時間について質問したところ、「遅くなった」と回答した人はいずれも4割を超えました。この睡眠リズムの乱れから「寝つきが悪くなった」と回答した人が25.3%、「すっきり起きる回数が減った」と回答した人が30.1%にのぼり、睡眠の質の低下傾向が見られました。同じく食生活についても、「バラ

ンスの良い食事を摂る機会が減った」と回答した人の割合は19.9%、「インスタント食品を摂る機会が増えた」と回答した人の割合は32.5%と、いずれもほかの世代と比べて高い結果となりました。

このようなことから、10代では「体重が増えた」と回答した人が35.5%となる一方、13.3%が「体重が減った」と回答。10代のおよそ2人に1人に体重の増減が見られました。この体重増減者の割合は、ほかの世代に比べて高く、生活習慣の顕著な変化とあわせて健康面への影響が懸念される結果となりました。

ダイエット意識については、全体で「ダイエットの必要性を感じる機会が増えた」と回答した人が31.6%となり、10代女性（45.8%）と30代女性（45.2%）では4割を超えました。しかし、人気のダイエット法では「カロリー制限ダイエット」や「糖質制限ダイエット」が上位にランクインしており、極端な食事制限や適正体重を下回るダイエットは、健康を害する恐れがあるため注意が必要です。

このような体重やダイエットへの意識の変化が見られる中、体重測定の頻度を聞いたところ、「ほぼ毎日」と回答した人が18.6%と存在する一方、「全く測定していない」人の割合は4人に1人となる25.4%となりました。年代別にみると、「ほぼ毎日」と回答した人の割合は60代が31.9%と最も高くなり、10代（10.8%）と20代（10.2%）では低く、体重を測ることを日課にしている人は上の世代に多いことがわかりました。特に、20代では「全く測定していない」と回答した人の割合が40.4%と最も高く、体重を測定する習慣がない人が多いようです。

食事・運動・休養（睡眠）は、健康づくりにおいて重要な要素であり、そのバランスが崩れると生活習慣病のリスクを高めてしまう可能性があります。タニタでは本調査を通じて「はかる」ことの重要性を啓発していくとともに、さまざまな健康指標を計測・表示できる健康計測機器の商品化を通じて、日本人の健康づくり、ひいては国が掲げる「健康寿命の延伸」「医療費の適正化」に寄与していきたいと考えています。

■ 「生活習慣の変化とダイエットに関する調査2022」の詳細はこちら
https://www.tanita.co.jp/cms/press/pdf/2022/lifestyle_research.pdf

お客様からのお問い合わせ先

株式会社タニタ お客様サービス相談室

ナビダイヤル: 0570-099655

受付時間: 平日9:00-18:00

本資料に記載されている情報は発表日現在のものです。このため、時間の経過あるいは後発的なさまざまな事象によって、内容が予告なしに変更される可能性があります。あらかじめご了承ください。