

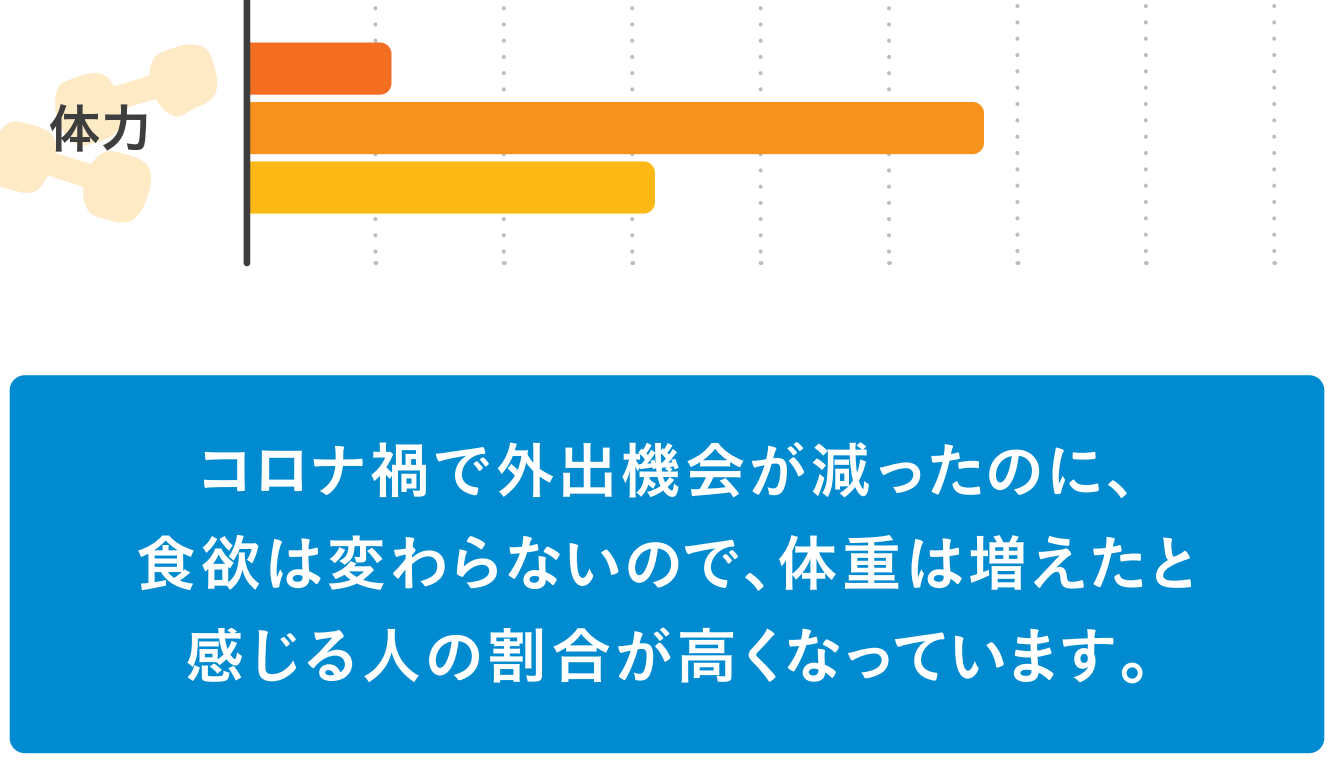
# 健康についてのアンケート

今回は健康への取り組みについてお聞きしました。

## 調査結果

### 健康面での変化の有無

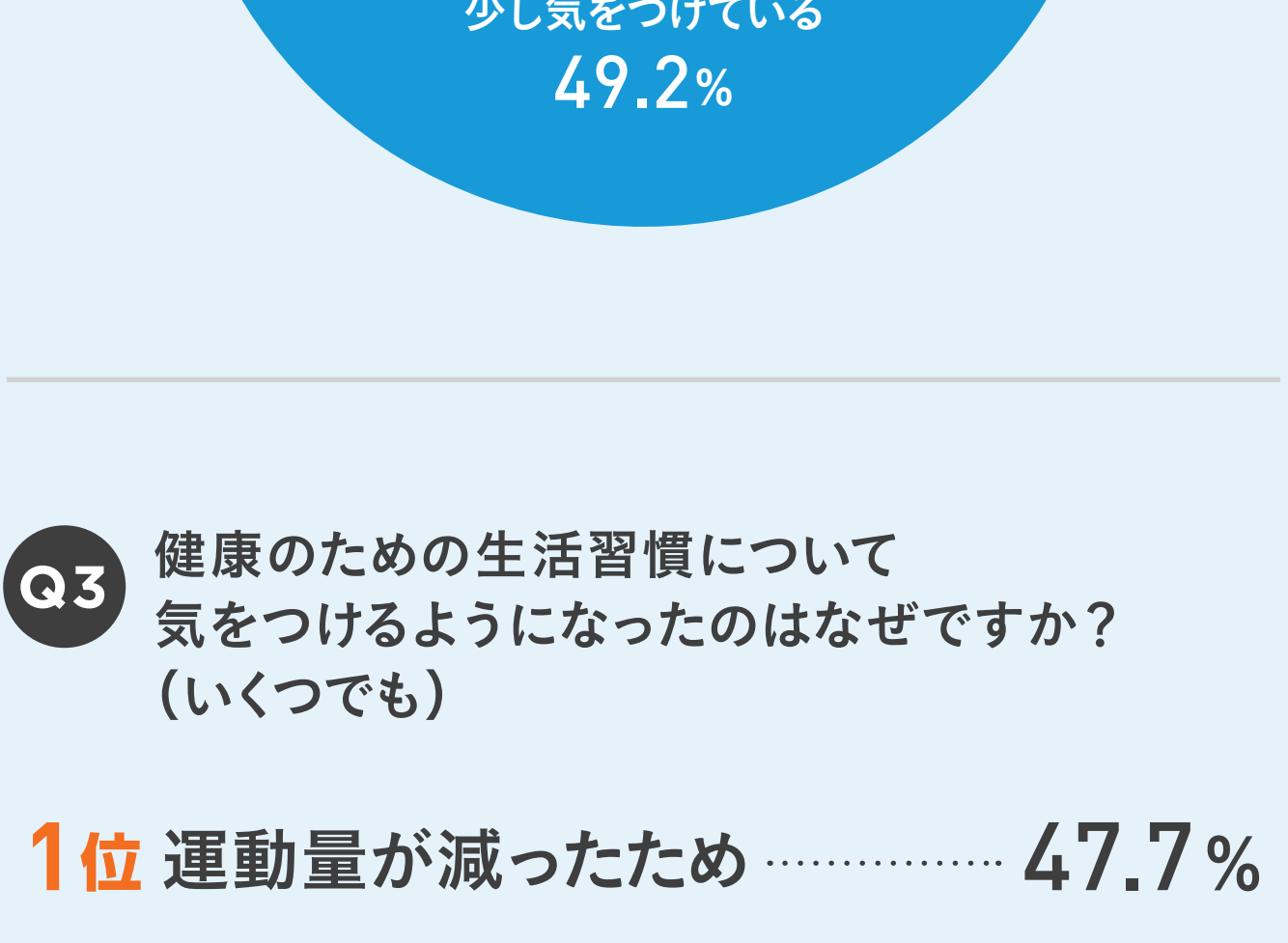
**Q1** 最近1年間、健康面の変化を感じますか？  
 ■ 増えている(気がする) ■ 減っている(気がする) ■ 変わらない



コロナ禍で外出機会が減ったのに、食欲は変わらないので、体重は増えたと感じる人の割合が高くなっています。

### 最近1年間の健康の留意度

**Q2** あなたは、最近1年間、健康のための生活習慣(食事・運動など)について気をつけていますか？



**Q3** 健康のための生活習慣について気をつけるようになったのはなぜですか？(いくつでも)

- 1位 運動量が減ったため ..... 47.7%
- 2位 免疫力を上げるため ..... 38.8%
- 3位 自覚症状を感じたため ..... 36.1%

自己管理がウイルスや環境に順応する近道だと思っているので (50代女性)

コロナ禍が落ち着いたときに、マラソンを走る目標のため (30代女性)

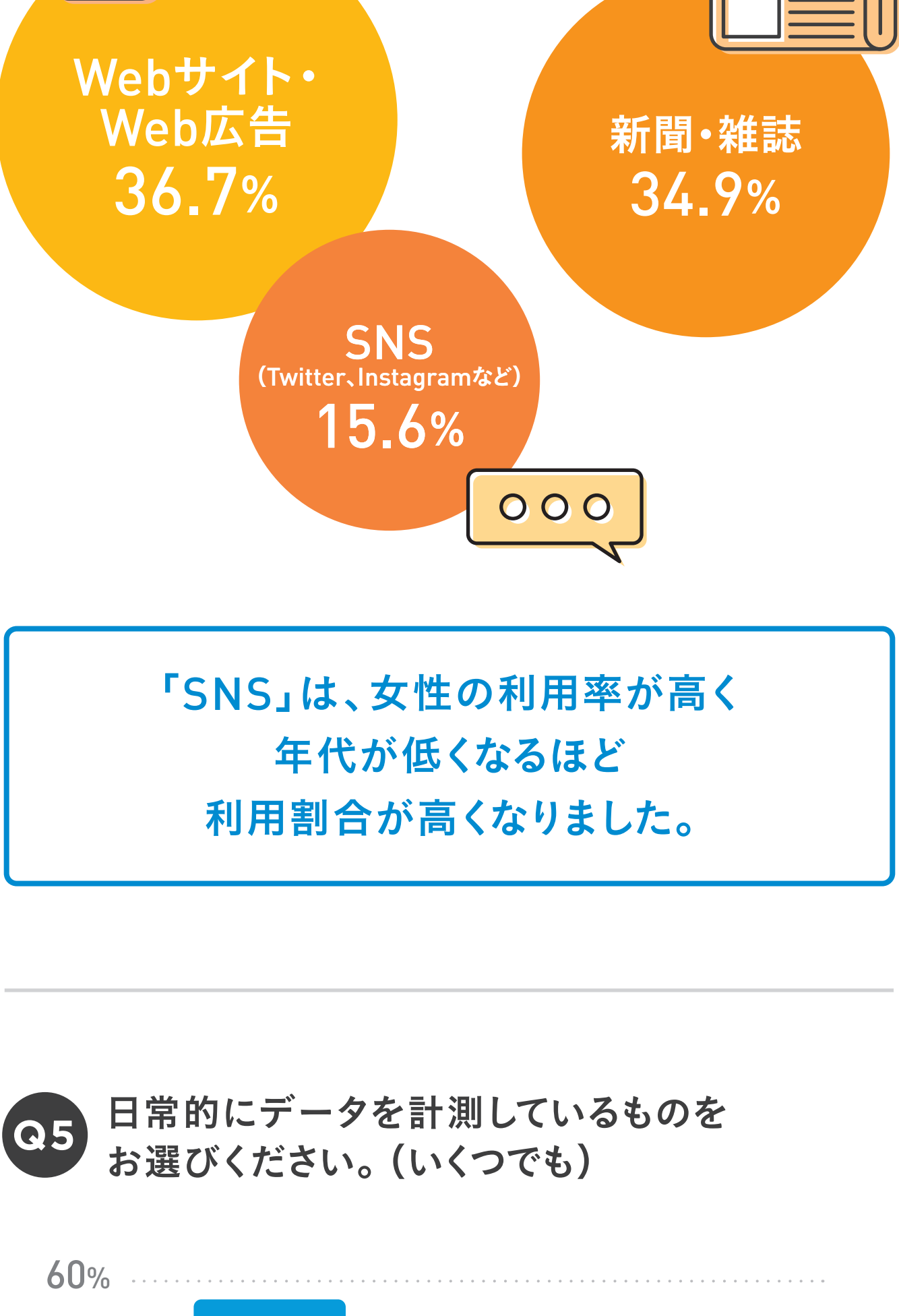
体重が増えスーツがきつくなったため (60代男性)

食事を気をつけることで心身ともに元気でいられると思うから (40代女性)

コロナ禍を受けて、健康に気をつける人が多くなるとともに、年齢や体重増加がきっかけの人も多いようです。

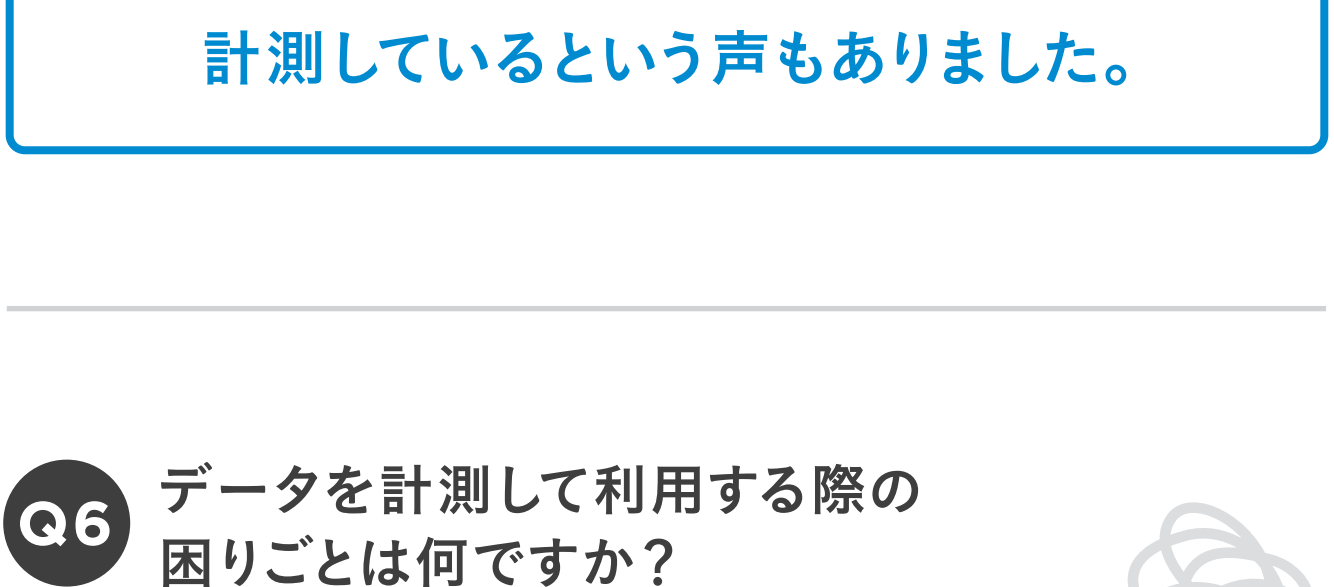
### データ計測について

**Q4** あなたは健康のための情報をどこから得ますか？(いくつでも)



「SNS」は、女性の利用率が高く年代が低くなるほど利用割合が高くなりました。

**Q5** 日常的にデータを計測しているものをお選びください。(いくつでも)



ちなみに・・・「筋肉量」「BMI(肥満の指数)」「血糖値」「基礎代謝」を計測しているという声もありました。

**Q6** データを計測して利用する際の困りごとは何ですか？

計測や記入を忘れてしまう (40代女性)

仕事中スマートフォンを持ち歩けないのでその分の歩数が計測できない (20代男性)

1日計測を忘れると、少しやる気がなくなる (30代女性)

ウェアラブル端末(身に着けて使用する端末)は充電を忘れがち (50代男性)

スマートフォンを持ち歩く事が絶対に必要 (60代女性)

記録に関するお困りごとが多いようです。健康管理は記録から変化を読み取ることが重要ですが、記録を忘れても気にせず、余裕を持って無理なく継続していきましょう。