

**WM(わたしムーヴ)利用者 12万人の統計データから見る健康調査  
1年で最も痩せている時期はお盆休み中と判明！  
～ 男女ともに「夏痩せ」の傾向をデータで確認 ～**

ドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア)は、会員数200万人を超える健康プラットフォームWM(わたしムーヴ)®に蓄積されたからだデータの内、最新1年間(2015年7月1日から2016年6月30日まで)の体重データを集計・分析いたしました。

WMは、歩数・睡眠などのからだデータ等、さまざまなライフログを記録できるサービスで、ここに蓄積されたデータによって、自分の生活習慣に気づくことで「よりよい自分になる」ことをアシストします。

今回の調査では、WMを利用している男女123,250人の蓄積された体重・体脂肪率のデータに基づき、傾向を分析しました。その結果、1年でお盆の時期に最も痩せていたことが判明しました。

<1年間の体重に関するからだデータ調査概要>

- ・調査主体:ドコモ・ヘルスケア株式会社
- ・調査期間:2015年7月1日～2016年6月30日
- ・調査方法:WM蓄積データから算出した体重・体脂肪率の集計・分析
- ・調査対象:WMを利用している男女123,250人(男性:84,679人/女性:38,571人)

<調査結果サマリー>

- ・男女総計で見ると、1年で最も痩せている時期はお盆休み中と判明！
- ・男性が1年で最も痩せていたのは、2015年8月9日～15日！
- ・女性が1年で最も痩せていたのは、男性よりも約3週間遅い2015年9月13日～19日！

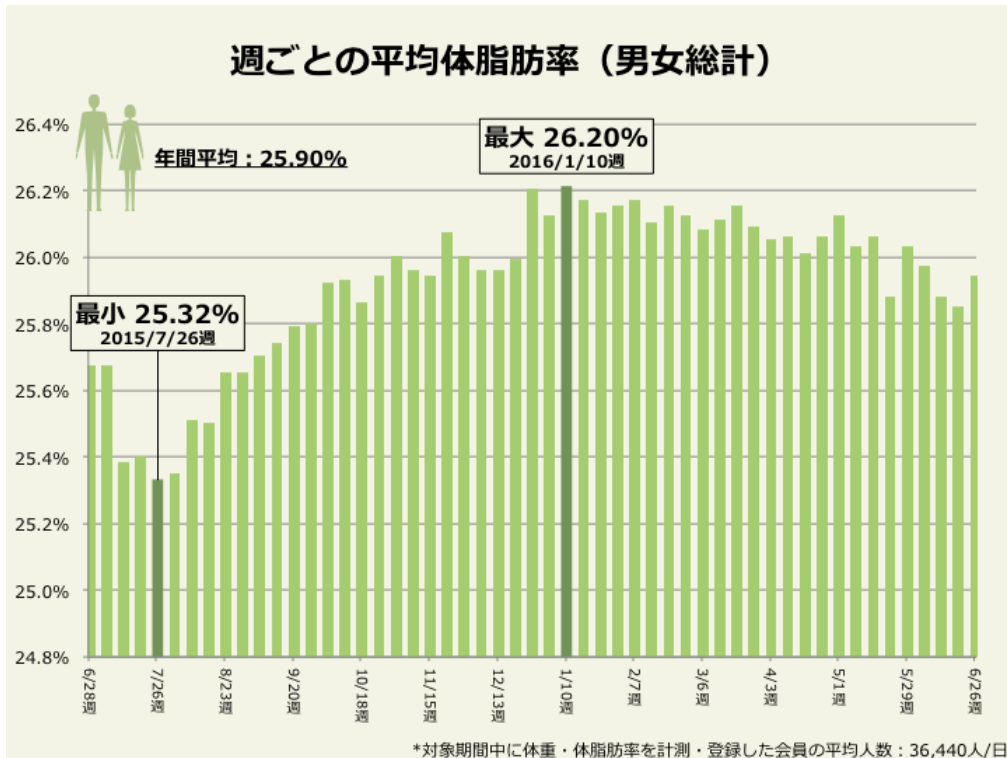
※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ドコモ・ヘルスケア調べ】とご明記ください。

<調査結果概要>

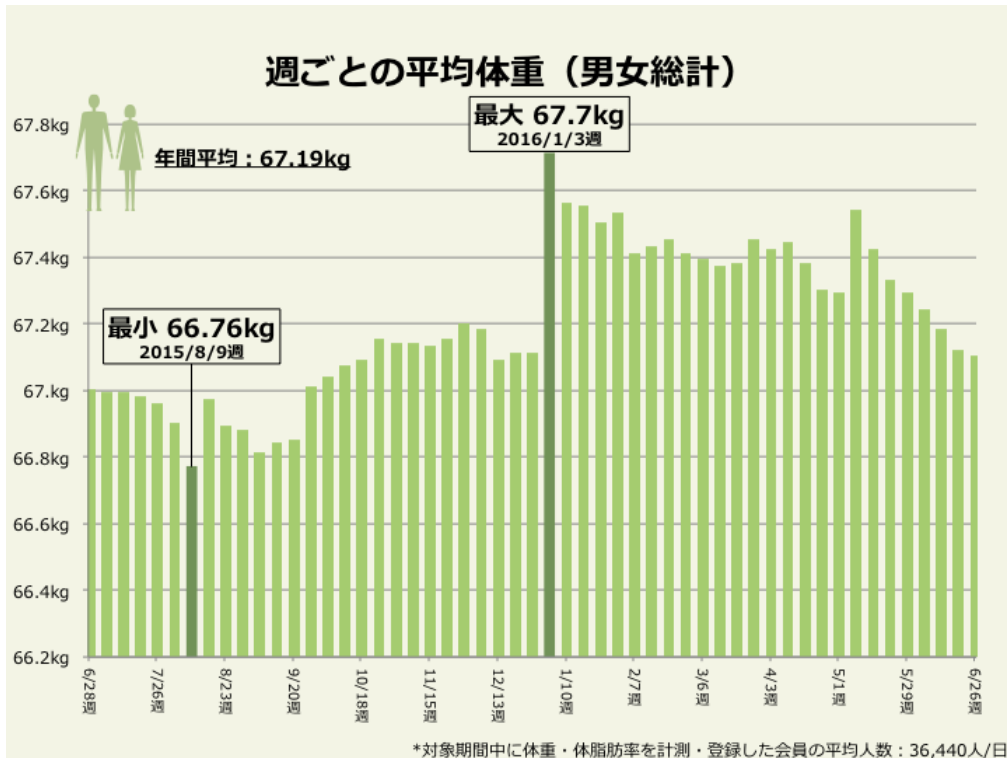
①男女総計で見ると、1年で最も痩せている時期はお盆休み中と判明！

WM(わたしムーヴ)®に蓄積された最新1年間(2015年7月1日から2016年6月30日まで)の体重データを集計し、週ごとの平均体重を確認したところ、2015年8月9日～15日の週が最も軽く、66.76kgでした。また、平均体脂肪率は、2015年7月26日～8月1日の週が25.32%で最も低い数値となり、「夏痩せ」が全体の傾向として確認できました。

●グラフ1: 平均体脂肪率の週ごとの変化(男女総計)



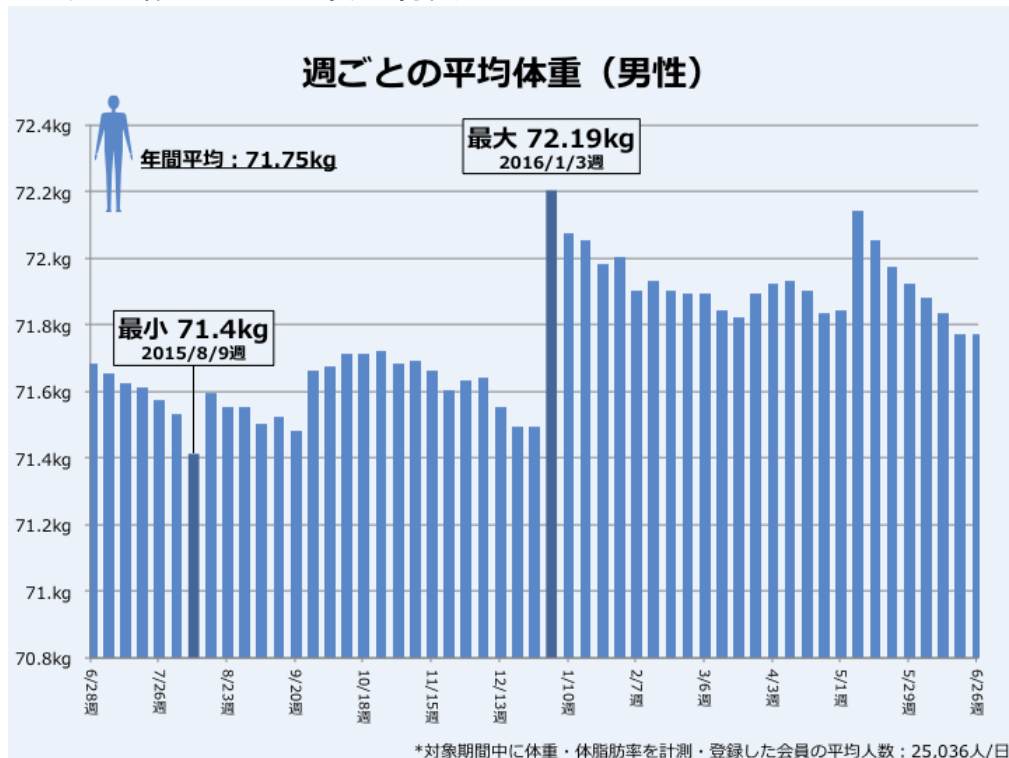
●グラフ2: 平均体重の週ごとの変化(男女総計)



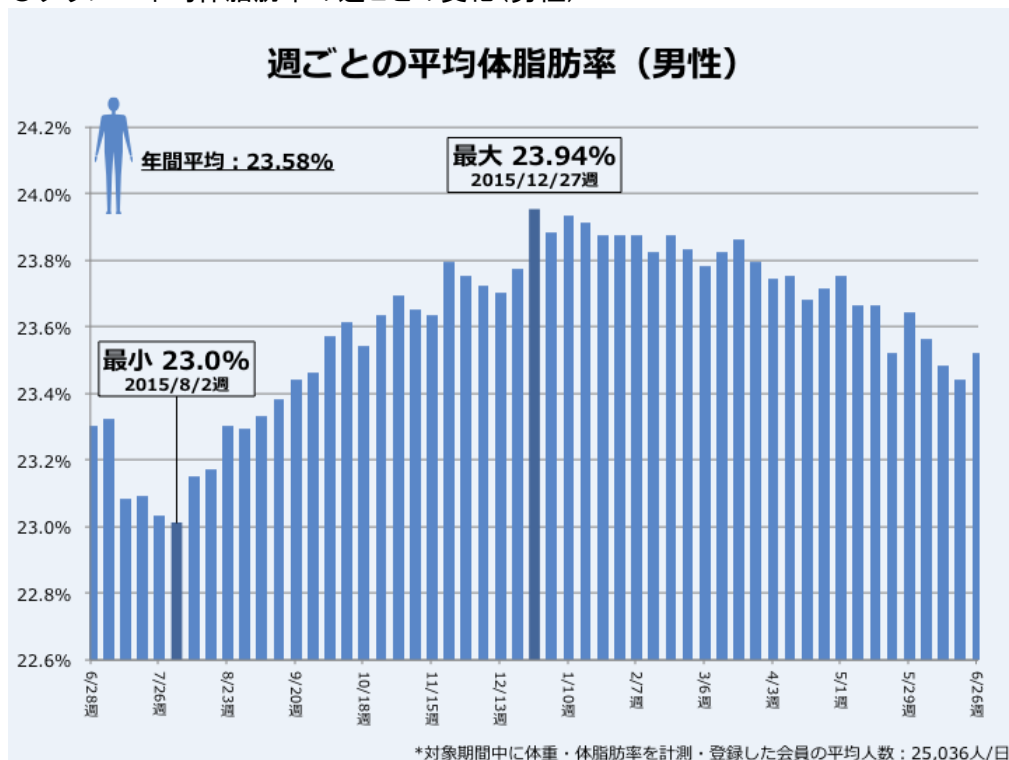
②男性が1年で最も痩せていたのは、2015年8月9日～15日！

男性だけに絞って平均体重を見ていくと、平均体重が最も軽い週は、2015年8月9日～15日の期間で71.40kgでした。また、最も平均体脂肪率が低かったのは、2015年8月2日～8日の期間で23.0%でした。ちなみに、最も体重の重い週は2016年1月3日～9日で72.19kgとなり、1年間では0.79kgの体重変化がありました。

●グラフ3: 体重の週ごとの変化(男性)



●グラフ4: 平均体脂肪率の週ごとの変化(男性)

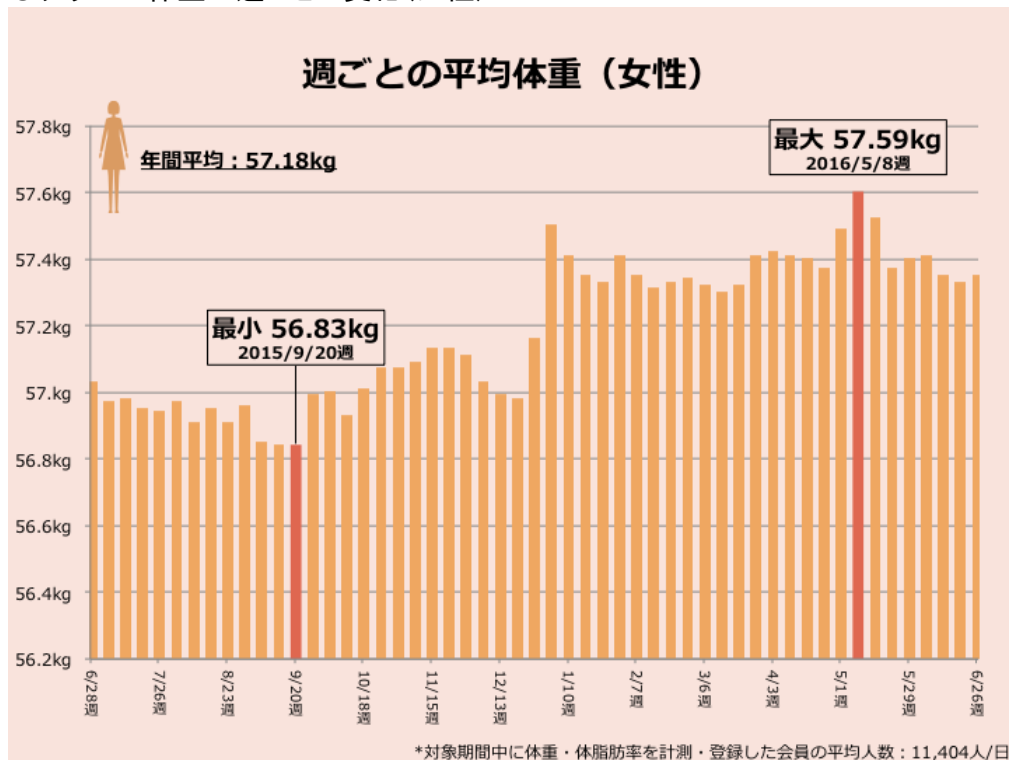


### ③女性が1年で最も痩せていたのは、男性よりも約3週間遅い2015年9月13日～19日！

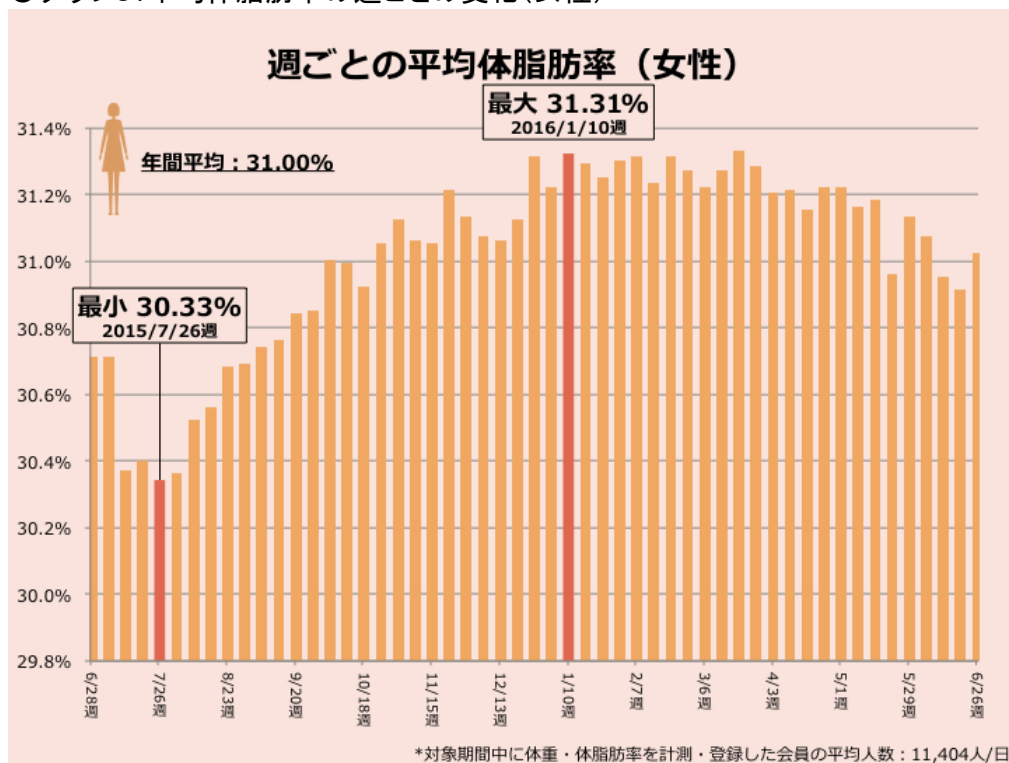
女性の平均体重が最も軽かったのは、2015年9月13日～19日の期間で、56.83kgでした。また、平均体脂肪率が最も低かったのは、2015年7月26日～8月1日の1週間で、平均体脂肪率は30.33%でした。

最も体重の重かった週は2016年5月8日～14日の期間に記録された57.59kgであり、1年間では0.76kgの体重変化がありました。

#### ●グラフ5: 体重の週ごとの変化(女性)



#### ●グラフ6: 平均体脂肪率の週ごとの変化(女性)



お盆のこの時期は「夏痩せ」だけではなく、体型を気にしてダイエットをする方が多く、体重減少の傾向の傾向が出ているのかもしれませんが。

## ●史上最も高い気温を記録した 2016 年(※1)の夏を乗り切るためには？

「夏痩せ」の原因は、暑さで食欲が落ちて、食事量が減ってしまうことだとも言われています。2016 年上期は観測史上最も高い平均気温を記録し、この夏も猛暑になるといわれています。暑い夏を不健康に「夏痩せ」してしまうのではなく、健康に過ごすためのヒントを管理栄養士の小島先生に教えてもらいました。

<暑い夏を健康に過ごすための3つの方法>

### 1. 決まった時間に起きる

毎朝できるだけ同じ時間に起きて朝食を食べることで体内時計がリセットされ、体調のいい状態を保ちやすく、睡眠のリズムも整います。

### 2. お風呂では湯船につかる

シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆったりつかることで、自律神経のリズムが整いよい眠りにつけます。疲れをためず、夏バテを防ぐことができます。就寝中の消費カロリーも増えるのでダイエットにもおすすめです。

### 3. 穀類に偏った食事に注意

そうめんやそばなど、穀類に偏った食事が続くと、糖質の代謝にビタミンB1が消費されるので、疲れがたまりやすくなります。特に冷たい料理は控えて、食欲が落ちてても、できるだけたんぱく質のおかず(肉・魚・卵・大豆製品)と野菜のおかずを付けて食べましょう。

#### ■小島美和子先生

管理栄養士、健康運動指導士、食コンディショニングプロデューサー



今後も、ドコモ・ヘルスケアは、多様なヘルスケアサービスやウェアラブル機器等の提供を通じ、生涯にわたるライフスタイルをお客様へ提案し、健康的な生活を送るためのサポートを行ってまいります。

※1:NASA 発表「2016 年の気温観測結果」<<http://www.nasa.gov/feature/goddard/2016/climate-trends-continue-to-break-records>>