

“コロナ太り”急増！？体重を記録しない人は約1kgの体重増加 新型コロナウイルス流行下での生活習慣の変化を調査

1日の歩数は1,000歩減。有酸素運動の減少で、より太りやすい状況に

株式会社リンクアンドコミュニケーション（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：渡辺 敏成、以下 当社）は、当社が提供している企業向け健康経営支援アプリ「カラダかわるNavi」のユーザー（主に企業で働く従業員）を対象に、新型コロナウイルス感染拡大による身体状態や健康行動の変化に関する調査分析を行い、結果をまとめましたのでお知らせいたします。

「カラダかわるNavi」：<https://www.karadakawarunavi.linkncom.co.jp/>

【調査サマリー】

- 体重：新型コロナの影響でダイエットの成果が現れない！
- 体重：体重を記録していない人はコロナ太りしやすい！
- 歩数：自粛期間は1日の歩数が1,000歩ダウン！
- 運動：有酸素運動が減少、家でできる運動は急増！

■調査の概要

○背景

新型コロナウイルスの感染拡大により、厚生労働省からは2020年2月末より外出自粛の要請、テレワークの促進等の感染拡大防止策が発表されました。また、4月7日には緊急事態宣言が発令され、状況はさらに深刻化しています。このような感染拡大防止策による人々のライフスタイルの変化を受け、当社が運営する企業向け健康経営支援アプリ「カラダかわるNavi」のユーザーを対象に身体状況・健康行動の変化を分析しました。

○分析期間

2020年2月2日（日）～2020年3月28日（土）、2019年2月3日（日）～2019年3月30日（土）の各8週間。

（体重のみ、当該期間との差を比較するため各開始日の1週間前のデータも利用）

○分析項目

体重、歩数、運動の種類。

○分析対象者

「カラダかわるNavi」ユーザーで、分析・発表の許可を頂いた利用者のうち、

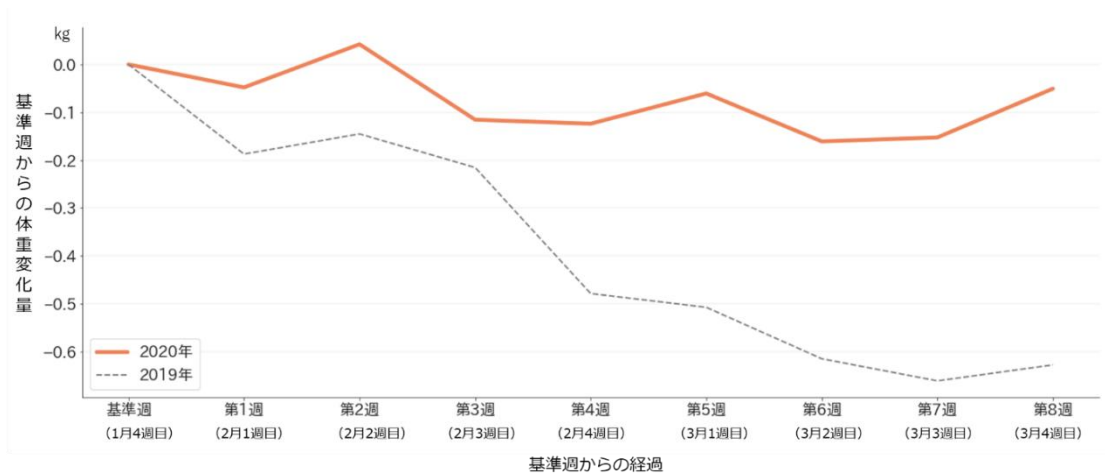
- ・体重は、分析期間内に2回以上の入力があった方。（n= 2020年 16,857人、2019年 11,552人）
- ・歩数は、2月以前に平均5,000歩以上だった方。（n= 2020年 8,440人、2019年 4,871人）
- ・運動は、分析期間内に2回以上の入力があった方。（n= 2020年 14,383人、2019年 12,310人）

■ 調査結果

1. 身体状況

● 体重

<新型コロナの影響でダイエットの成果が現れない！>



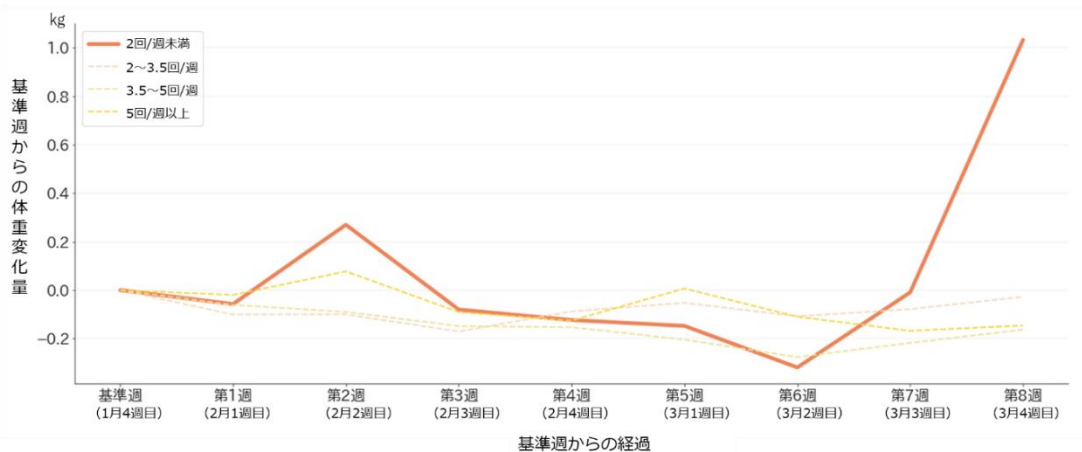
(図1) 体重の変動の比較 (n= 2020年 16,857人、2019年 11,552人)

1月の4週目を基準として、2月以降の体重の増減を調査しました。

2019年は、2~3月の8週間で0.6kg減少していたのに対し、2020年ではほとんど減少が見られませんでした。

当アプリユーザーのうち約75%は、ダイエットやメタボ改善を目的としています。昨年であれば、正月後に順調に減量できていましたが、今年は新型コロナウイルスの感染拡大による生活変化の影響を受けているためか、ダイエットの成果が現れにくくなっています。

<体重を記録していない人はコロナ太りしやすい！>



(図2) 体重の入力頻度と体重の変動 2020年 (n=16,857人。このうち体重入力週2日未満の人は46%で7,698人)

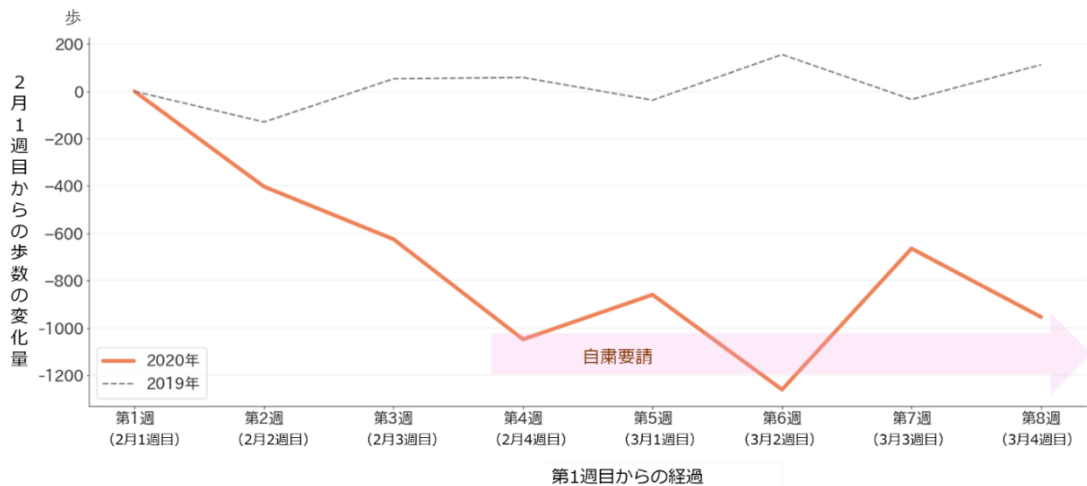
アプリへの体重入力が週に2回未満の人は、3月後半から他の人に比べて顕著に体重が増加しており、1ヶ月弱で約1kgの体重増加が見られました。

後述しますが、歩数などが減少し運動不足になりやすい今の時期には、体重を記録することが体重管理においてとても重要であることを示唆しています。

2. 健康行動の変化

●歩数

<自粛期間は1日の歩数が約1,000歩ダウン！>



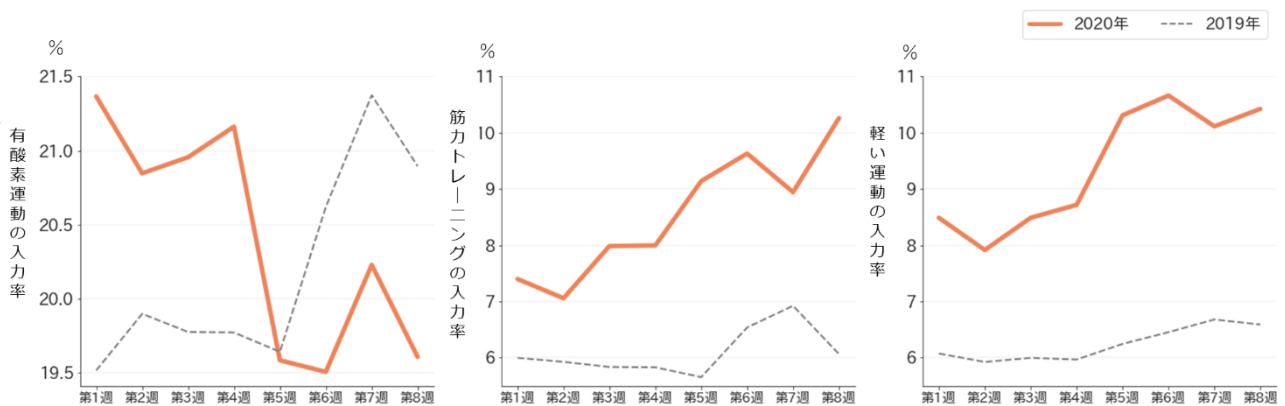
(図3) 歩数の比較 (2月以前に平均5,000歩以上だった人を対象に解析。n= 2020年 8,440人、2019年 4,871人)

普段からあまり歩かない人 (平均5,000歩未満) はあまり変化がないことが予想されたため、2月以前に1日平均5,000歩以上だった方を対象に解析しました。

2020年は、2月1週目をピークに徐々に歩数が減少しています。一転、3月3週目では歩数が増加していますが、4週目に入ると再度減少に転じています。2月上旬に比べて自粛要請期間となった2月下旬から3月にかけては、約1,000歩も減少しました。

●運動内容

<有酸素運動が減少、家でできる運動は急増！>



(図4) 運動の種類比較 (n= 2020年 14,383人、2019年 12,310人)

自粛要請期間では、ランニングやスポーツ、スタジオプログラムなどの有酸素運動 (図4・左) が一気に減っています。一方、自宅内で実施可能な筋肉トレーニング (図4・中) や、ストレッチなどの軽い運動 (図4・右) を行う方が増えました。

カロリーを消費しやすい有酸素運動の実施率が減少しているため、体重や体脂肪が増えやすい状況になっています。

■ 専門家からの意見（東京大学大学院 准教授 近藤 尚己先生）

「外出自粛によって身体活動が顕著に減れば、心筋梗塞や脳卒中の増加、うつ病の発症、認知機能の低下など、間接的な影響も重大になります。今回、ビッグデータ解析により平均して約1,000歩も歩数が減っていることがわかりました。身体活動の減少を放置すれば、新型コロナウイルス感染症が終息したあとの「ツケ」となって国民全体が不健康になってしまいます。自宅にいても身体活動を増やせるための工夫を社会全体で考案して実践していくべきです。また、経済的理由等により、自主的に活動を増やせる人と増やしにくい人がいます。健康格差が拡大しないように、このようなデータを活用した観察と取り組みの工夫も大切です」

◆ 近藤 尚己 先生（医師・医学博士）

- ・ 社会疫学者 ・ 公衆衛生学研究者
- ・ 東京大学大学院医学系研究科准教授（保健社会行動学分野、健康教育・社会学分野主任）
- ・ 日本老年学的評価研究機構理事
- ・ 日本疫学会代議員
- ・ 日本プライマリケア連合学会代議員

■ 今後の当社の取り組み

新型コロナウイルスにおいて影響を受けている、企業や従業員の方の健康管理を支援すべく、当社のアプリ「カラダかわるNavi」を通じて、以下の施策を本日4月8日より実行します。

・ テレワーク中の健康状態の集計機能

従業員の健康状態をアプリに記録していただくと、それを集計できる機能を本日よりリリースします。この機能を通じて従業員の健康状況を簡易に把握することができます。

・ 「自宅でできる運動メニュー」の動画配信

運動不足を解消すべく、自宅でできる運動やストレッチメニューを動画配信します。

・ 新型コロナウイルスに対する最新情報の配信

厚生労働省発表の情報など、最新の対策情報をアプリを通じて迅速に配信いたします。

今後も当社は、新型コロナウイルス流行下での生活習慣（身体状況、健康行動、食事内容など）の変化を引き続き発信してまいります。

【健康経営支援アプリ「カラダかわるNavi」とは？】

「カラダかわるNavi」では、企業の従業員を対象に、AI管理栄養士が食事・運動・睡眠などの毎日の生活をサポートします。ダイエット、メタボ対策、低栄養対策、ロコモ・認知症予防を目的に、健康診断データ等とも連携して、AIが食事・運動の面から具体的で実践的なアドバイスを提供します。ランキング機能やポイントインセンティブの機能も充実しています。企業・自治体の「健康経営」サポートを目的に2017年よりサービスを開始、現在約6,000以上の団体が導入しています。

【株式会社リンクアンドコミュニケーションの概要】

リンクアンドコミュニケーションは、「社会の健康課題を解決し、自然に健康になる世界を創る」をミッションとし、IT×専門家ネットワークで「専門家がもっと身近にいて健康をサポートするシステムの構築」を目指しているヘルステック企業です。全国で約1万人の管理栄養士・栄養士のネットワークをもとに、食と健康、栄養分野のリーディングカンパニーとして、食を中心とした健康アドバイス事業、健康情報の発信事業に取り組んでいます。

<企業概要>

所在地 : 〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町4-1 新紀尾井町ビル5階

設立 : 2002年7月25日

資本金 : 7億8700万円

代表者 : 代表取締役社長 渡辺 敏成

URL : <https://www.linkncom.co.jp/>

<提供サービス>

- ・企業向け健康アドバイスアプリ「カラダかわるNavi」
- ・スポーツクラブ向け健康アドバイスアプリ「カラダかわるNavi forスポーツクラブ」
- ・一般向け健康アドバイスアプリ「カロリーママ」
- ・健康医療ニュースを専門家が解説するレビューサイト「HEALTH NUDGE」 <http://healthnudge.jp/>
- ・管理栄養士・栄養士向けのポータルサイト「かわるPro」 <http://kawaru.biz/>