

---

**FiNC 総研 新型コロナウイルス感染症の影響によるライフスタイルの変化 第2弾を公開**  
～FiNC アプリユーザーの約8割が運動不足問題を抱えると回答。  
新習慣として無料動画サイトやアプリを活用し「おうちトレーニング」が定着～

---

予防ヘルスケア×AIテクノロジー（人工知能）に特化したヘルステックベンチャー株式会社 FiNC Technologies（本社：東京都千代田区、代表取締役 CEO：南野 充則、以下「当社」）は、「FiNC 総研」※1による、新型コロナウイルス感染症対策の影響によるライフスタイルの変化についてのアンケート結果を公開いたします。本調査は、ヘルスケアプラットフォームアプリ「FiNC®」をご利用いただいているヘルスケア意識の高いユーザーを対象に、外出自粛要請初期の3月に続き2回目の実施となり、傾向の比較分析も行いました。

さらに FiNC アプリで、おうちで日頃行なっている活動を記録できる「おうちカロリー記録イベント」を本日、2020年5月27日（水）より開始いたします。



※1 FiNC 総研では、アンケートやインタビューなどを通じて、FiNC ユーザーや有識者の声をもとに、ヘルシーで前向きに過ごすライフスタイルや、関心ごとなどをリサーチし、ウェルネスライフの未来を考えていきます。さらに毎日のヘルスケアに寄り添う FiNC だからこそその視点で、健康への価値観や課題意識などをとらえていきます。

※ アンケート全文は FiNC アプリからご覧いただけます。また、グラフ素材のご提供も可能です。

**【調査について】**

コロナ禍の新習慣の定着、生活や運動意識にどんな変化が？

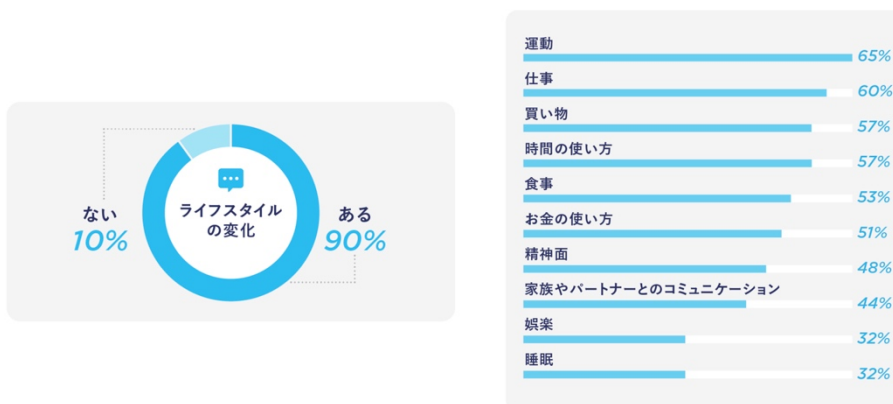
（出典：FiNC サポーターアンケート 2020年5月実施 回答数：3993）

**【引用・転載時のクレジット表記のお願い】**

本調査結果をご使用される際は、「FiNC 総研調べ」と明記していただきますようお願い申し上げます。

## 1. 約9割が日常生活に影響あり

新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって、ライフスタイルに変化はありましたか？「ある」と答えた方は、具体的にどのような影響を受けたか教えてください。

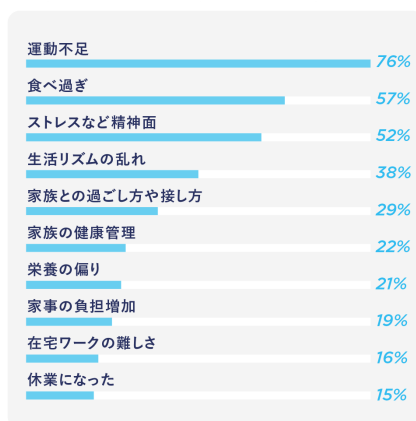


- 1位：運動 65%
- 2位：仕事 60%
- 3位：買い物 57%、時間の使い方 57%
- 4位：食事 53%
- 5位：お金の使い方 51%

緊急事態宣言前に調査したアンケート（3月調査）では、すでに8割が日々の暮らしに影響が出ていることを感じていました。それから1か月以上が過ぎた現在（5月調査）では、9割に上昇しています。具体的には、外出自粛の影響によるイベントの中止や外食機会の減少など、娯楽や行楽など余暇への回答が多かった3月時点に比べ、1か月以上経過し、運動や仕事、買い物といった生活の基礎部分で変化を感じている割合が高いようです。

## 2. 約8割が抱える運動不足問題

必然的に家で過ごす時間が増えたことで、どんな課題を感じていますか？

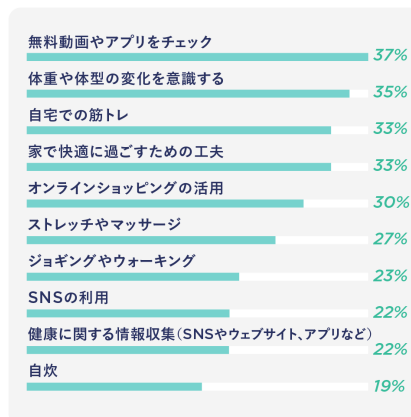


- 1位：運動不足 76%
- 2位：食べ過ぎ 57%
- 3位：ストレスなど精神面 52%
- 4位：生活リズムの乱れ 38%
- 5位：家族との過ごし方や接し方 29%

3月のアンケートの調査結果同様に「運動不足」「食べ過ぎ」「メンタルケア」といった、家にこもることで懸念される事項が多くを占めました。特に76%と高い数値となった「運動不足」に関しては、3の結果に反映されているように、新習慣が定着しつつあるようです。


### 3.体重・体型の意識が定着

この1カ月で新たに始めたことや、習慣化していることはありますか？



- 1位：無料動画サイトやアプリをチェック 37%
- 2位：体重や体型の変化を意識する 35%
- 3位：自宅での筋トレ、家で快適に過ごすための工夫 33%
- 4位：オンラインショッピングの活用 30%
- 5位：ストレッチやマッサージ 27%

前回の調査では「特に何もしていない」の割合が約半数を占めていましたが、1カ月以上が経過し、体重や体型の変化を意識したり、自宅で筋トレをするなど新習慣が定着しているようです。「無料動画サイトやアプリをチェック」する割合も高いことから、それらを活用しながら家でトレーニングに取り組んでいる傾向が見られます。

 **夏までに身につけたい「痩せ習慣」と、梅雨どきの「セルフケア」**  
**FiNC アプリで特集「夏までに！ボディメンテ」を公開！**

FiNC 総研の調査結果から、新型コロナウイルス感染症の影響によるライフスタイルの変化により、多くの人が新習慣を身につけていることが明らかになりました。なかでも運動・健康に対する関心度は、FiNC 総研3月度の調査よりもさらに高まっています。そこで、自粛解除が見込まれる今後も運動や食事、免疫など、健康維持のための新習慣を継続していただきたいという想いから、6月1日よりFiNC アプリで特集「夏までに！ボディメンテ」を公開し、体調や気持ちが揺らぎやすい梅雨どきに役立つコンテンツをお届けします。

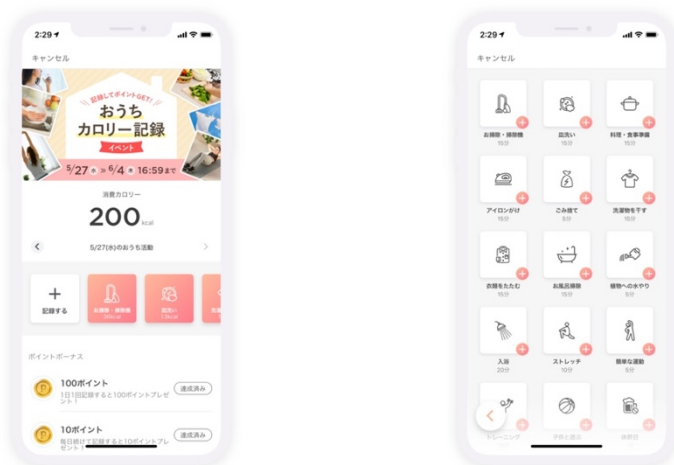




おうちで日頃行なっている活動を記録

FiNC アプリで「おうちカロリー記録イベント」を本日より開催！

FiNC アプリは、お客様の健康活動をサポートする一環として、歩数や食事などの「ライフログの記録」ができる機能の改善・機能追加を行ってまいります。そこで、本日より期間限定でおうちでの家事やトレーニングなどの17種類の活動を記録できるイベントをFiNC アプリで開催いたします。記録をするとお客様の体重を元に算出された消費カロリーの目安を把握できることに加え、1日1回FiNCポイントを100ポイントプレゼントし、さらに毎日継続して記録をすることで連続ボーナスとして10ポイント付与されます。また、本イベントと連動したFiNC公式Twitterキャンペーンも開催いたします。



### ◆FiNC アプリ「おうちカロリー記録イベント」概要

【期間】2020年5月27日（水）11:00～2020年6月4日（木）16:59

【参加方法】FiNC アプリ内から参加できます。FiNC アプリは、App Store または Google Play からダウンロードできます。

【特典】

- おうちでの家事やトレーニングなどの活動を記録すると FiNC ポイントを 100 ポイント
- 毎日記録をすると連続ボーナスとして FiNC ポイントを 10 ポイント

※ FiNC ポイントは、FiNC モールでのご注文金額(税込)の最大 20%までご利用可能です。

※ 本イベントのポイントは1日に1度のみ付与されます。

※ イベント期間が終了するとイベント専用ページや記録したおうち活動などの本イベントに関する事項は一切確認できなくなります。あらかじめご了承ください。

### ◆FiNC 公式 Twitter キャンペーン

おうちカロリー記録イベントに参加した方の登録した合計消費カロリー数が指定の数に達成したら、FiNC の公式 Twitter アカウントにて FiNC モールのおすすめアイテムが当たる抽選会を開催いたします。

【期間】2020年5月27日（水）～2020年6月4日（木）18:00

【参加方法】

Step 1: FiNC 公式 Twitter アカウント「@finc\_japan」をフォローしてください。

Step 2: FiNC 公式アカウントから投稿される、キャンペーン対象の投稿をリツイートしてください。

【賞品】FiNC モールのおすすめアイテム

※ キャンペーンへのご参加は PC または Twitter 公式アプリをダウンロードしてご応募ください。

※ 応募期間中に RT を取り消された場合は、応募が無効となりますのでご注意ください。

※ FiNC 公式 Twitter をフォローされていない場合は、応募が無効となりますのでご注意ください。

※ Twitter の利用規約に反する不正なアカウント（架空アカウント、他人のなりすましアカウント、同一人物による複数アカウントなど）を利用して応募した場合も応募が無効となりますのでご注意ください。

### <メディア関係者の皆様へ>

FiNC オリジナル ヨガマットの貴メディア読者様へのプレゼント提供が可能です。プレゼントパブリシティなど用途と必要個数のご希望をご連絡ください。



## ヘルスケア/フィットネスアプリ No.1「FiNC」とは

FiNC アプリは、特許<sup>※2</sup>を取得したパーソナルトレーナーAI（人工知能）を内蔵したヘルスケアプラットフォームアプリです。「カラダのすべてを、ひとつのアプリで。」というコンセプトのもと、900万ダウンロードを突破いたしました。さらに、ヘルスケア/フィットネスにおいてダウンロード数国内 No.1<sup>※3</sup>、App Store のセールスランキングで1位<sup>※4</sup>を獲得し、「Google Play ベスト オブ 2018」では「自己改善部門」において大賞を受賞いたしました。また、当社はヘルスケア分野における人工知能に関連した技術で、56 件の特許を取得しております。



アプリをダウンロードして、スマートフォンを持ち歩くだけで毎日の歩数が貯まり、体重・睡眠時間・食事といったライフログの記録や、歩数に応じて、FiNC モールで使用できるポイントが付与されます。また著名なアスリート・トレーナー・栄養士といった専門家が発信するエクササイズ・ストレッチ・ヘルシーレシピ・ヨガといった動画コンテンツや、20 万件もの食品データベースをはじめ、様々な栄養及び運動プログラムを内蔵し、パーソナルトレーナーAIが、ユーザーひとり一人の興味や悩みにあったメニューを厳選してお届けいたします。ひとりではなかなか続けられない方でも、楽しみながら続けることができるアプリになっています。

※2 特許 6075905 号、特許 6360547 号、特許 6486541 号、特許 6429840 号、特許 6010719 号、特許 6362651 号、特許 6069652 号、等  
 ※3 日本国内 App Store / Google Play 「ヘルスケア（健康）/フィットネス」カテゴリにおける1年間（2019年1月～12月）のダウンロード数の合算です  
 ／出典：App Annie  
 ※4 日本国内 App Store 「ヘルスケア&フィットネス」カテゴリにおける1年間のセールス。（2017年12月～2018年11月）／出典：App Annie のデータに基づく当社調べ



## FiNC アプリのダウンロードはこちら

ダウンロード：無料



Google Play : <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.fincapp&hl=ja>

App Store : <https://itunes.apple.com/jp/app/finc/id965626396?mt=8>

## 株式会社 FiNC Technologies について

当社は、「Personalized AI for everyone's wellness」をミッションに掲げる予防ヘルスケア×テクノロジー（人工知能）に特化したヘルステックベンチャーです。管理栄養士や理学療法士等の健康領域の資格保有者、トレーナー、データサイエンティストやエンジニア、栄養学・運動学・心理学などのライフサイエンス領域の研究者で構成されたプロフェッショナル集団です。

- ◆会社名 株式会社 FiNC Technologies
- ◆所在地 東京都千代田区有楽町1丁目12-1 新有楽町ビル5F
- ◆設立 2012年4月11日
- ◆代表者 代表取締役 CEO 南野 充則
- ◆従業員数 197名（2020年5月1日現在）

### <提供サービス URL>

- FiNC アプリ : <https://finc.com/>
- FiNC モール : <https://mall.finc.com/>
- FiNC ダイエット家庭教師 : <https://dietcoach.finc.com/>
- FiNC for BUSINESS : <https://corporate.finc.com/business/>
- FiNC Fit : <http://fincfit.com/>
- FiNC U : <https://u.finc.com/>

※ FiNC の名称・ロゴは、日本国およびその他の国における株式会社 FiNC Technologies の登録商標または商標です。

※ 記載されている会社名・商品名は、各社の商標または登録商標です。

※ プレスリリースに掲載されている内容、サービス/製品の価格、仕様、お問い合わせ先その他の情報は、発表時点の情報です。その後予告なしに変更となる場合があります。

### <本件に関する報道関係者のお問い合わせ先>

株式会社 FiNC Technologies 担当：弓削/行木/坂本

電話：050-1742-0330（代）Mail: [pr@finc.com](mailto:pr@finc.com)