

性格が BMI に影響！？ 性格タイプ別でみる健康と食行動の驚きの関係

予防ヘルスケア×AI（機械学習、生成 AI）に特化したヘルステックカンパニーの株式会社 FiNC Technologies（本社：東京都千代田区、代表取締役 CEO 兼 CFO：小泉 泰郎、以下「当社」）とディグラム・ラボ株式会社（本社：東京都港区、代表取締役：木原 誠太郎）は、2024年7月22日から8月12日にかけて実施された「性格タイプ別 BMI および食事行動調査」の結果を発表いたします。



本調査は、FiNC アプリユーザーを対象に、BMI とディグラム・ラボ株式会社が開発したディグラム診断に基づく9つの性格タイプの関連性を解析しました。木原誠太郎さんからの考察をいただきましたので、あわせて掲載いたします。

【9つの性格タイプ】

<p>①アクティブ・スマートタイプ</p>  <p>心に余裕 温和 思ったらすぐ行動 新しもの好き 自分は凄い バランス感覚 冷静沈着 マメ</p>	<p>②サイレントマジョリティタイプ</p>  <p>固太い 気にしない 自分に間違いはない 自然体 コツコツ どこかに迷い 人から注目されたいけど 注目されたくもない</p>	<p>③ポジティブ・楽天家タイプ</p>  <p>ポジティブ 物怖じしない 輝られたくない 人を楽しませたい ノリの良さ 嫌なことは後回し 注目を浴びたい 楽しいことだけしていたい</p>
<p>④頑固・カタブツタイプ</p>  <p>狭く深く 馴れ合いは嫌 生真面目 プライド高い 悲観的 妥協しない 自己研鑽 シニカル</p>	<p>⑤豪快・アグレッシブタイプ</p>  <p>前のめり 自分が好き 遠慮しない 人たらし 手段は問わない フットワーク軽い アピール大事 ポジティブ 承認欲求強い</p>	<p>⑥優しい・おっとりタイプ</p>  <p>温厚 人当たりの良さ 人に迷惑をかけたくない 真面目 寛容 人目が気になる 地道にコツコツ 適度な距離感</p>
<p>⑦マイペース・引っ込み思案タイプ</p>  <p>繊細 言葉数少なめ 注目されたくない 慎重 真面目 一人である時間が好き 融通がきかない 悲観的</p>	<p>⑧合理主義・クレバータイプ</p>  <p>頭高 ロジカル 無駄が嫌い 冷静沈着 意思短促 ドライ 自己を追求 動じない</p>	<p>⑨直感・ひらめきタイプ</p>  <p>思いつき 見栄っ張り 人を楽しませたい 勝ち気 恥ずかしがり 人にも嫌われない 注意力散漫 繊細</p>

<調査概要>

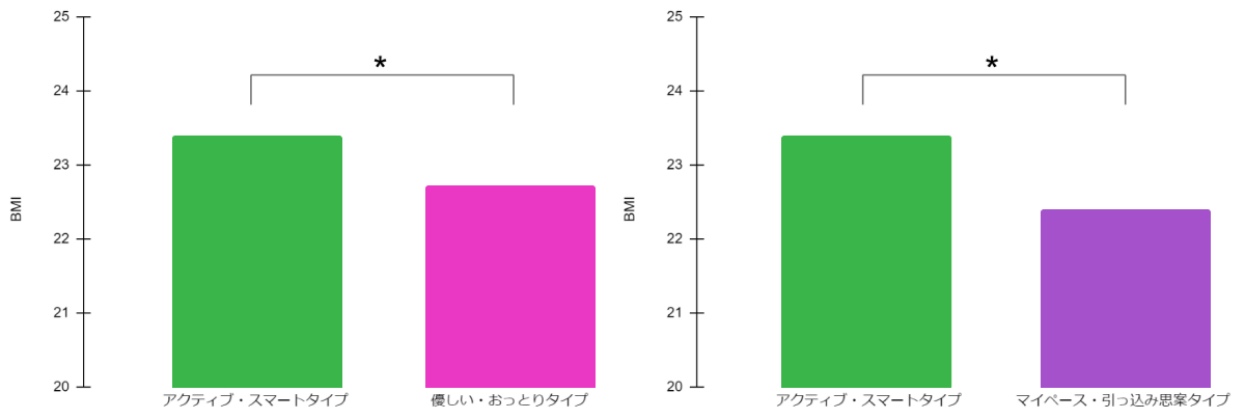
- ・調査対象：18歳以上のFiNCユーザー
- ・有効回答数：男性 760人 女性 1,477人 全体 2,237人
- ・調査期間：2024年7月22日～2024年8月12日
- ・調査方法：ディグラム診断のアンケートを実施
回答者の食事記録から体組成と栄養摂取内容を調査
- ・解析内容：BMIと食事内容を9つの性格タイプ別に解析

<調査サマリー>

- ・性格タイプと性別によって、BMIや栄養摂取内容に違いがみられた。
- ・全体では「アクティブ・スマート」タイプに比べて、「優しい・おっとり」タイプおよび「マイペース・引っ込み思案」タイプはBMIが有意に低い結果となった。
- ・男女別において、肥満が多いタイプは、男性では「アクティブ・スマート」タイプ、女性では「ポジティブ・楽道家」タイプと「直感・ひらめき」タイプであった。また、「頑固・カタブツ」タイプの女性は脂質を目標量内で摂取できている人が多く、やせ型が多かった。

1. 「アクティブ・スマート」タイプに比べて、「優しい・おっとり」タイプと「マイペース・引っ込み思案」タイプはBMIが有意に低い

9つの性格タイプの中でも、「アクティブ・スマート」タイプと「優しい・おっとり」タイプおよび「マイペース・引っ込み思案」タイプの間で特に統計的に有意な差が見られました。



* p < 0.05

2. 同じ性格タイプでも男女でBMIが異なる結果に

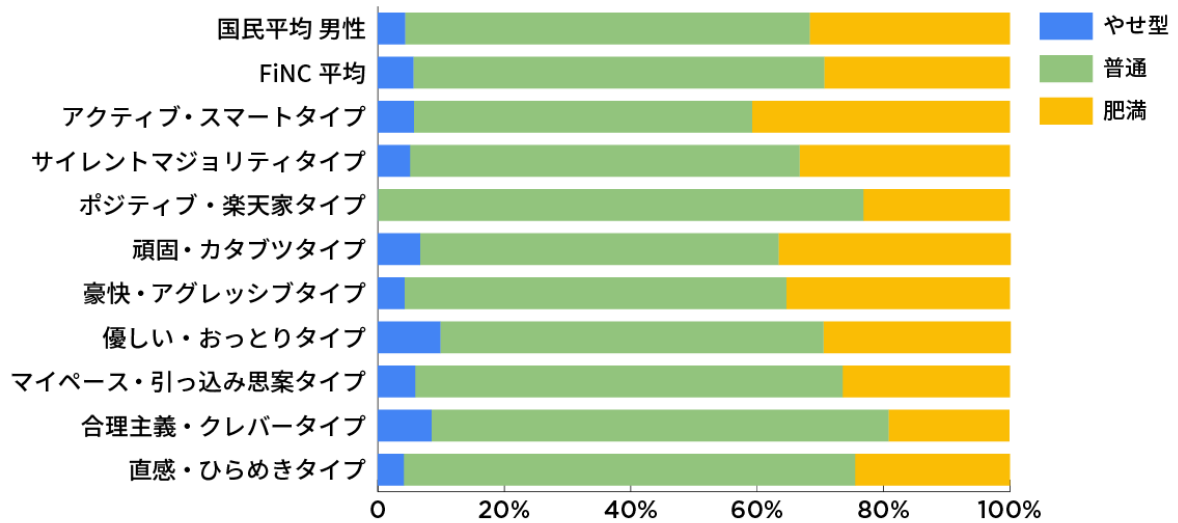
<性別および性格タイプ別のBMI構成比>

男性

「アクティブ・スマート」タイプの男性では、肥満が多いことが確認されました。一方でこのタイプの男性の食事内容をみると、ビタミン類の摂取は良好でした。

また、「ポジティブ・楽道家」タイプの男性は、やせ型は見られず、普通体重の割合が最も高い結果となりました。

【男性の性格タイプ別 BMI】



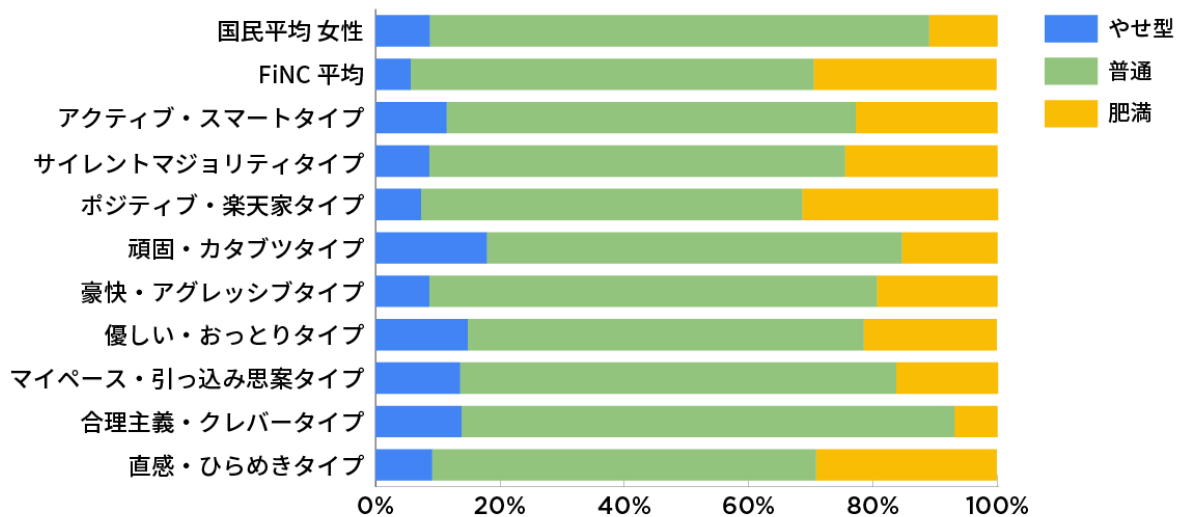
※国民平均は令和4年「国民健康・栄養調査」の結果、FINC平均は令和6年8月調査結果より

女性

「頑固・カタブツ」タイプの女性はやせ型が多いことがわかります。このタイプの栄養素の摂取状況を見ると、脂質を目標量内で摂取できている人が他のタイプに比べて多かったため、脂質をうまく調整できていることが影響している可能性があります。

また、「ポジティブ・楽道家」タイプと「直感・ひらめき」タイプの女性は、肥満の割合が高い結果となりました。

【女性の性格タイプ別 BMI】



※国民平均は令和4年「国民健康・栄養調査」の結果、FINC平均は令和6年8月調査結果より

3. 性格タイプにより、栄養補給方法の違いが浮き彫りに

「アクティブ・スマートタイプ」はビタミンサプリメントを摂取している人が多く、「頑固・カタブツ」タイプはビタミンに加えミネラルもサプリメントで補っている人が多い特徴が見られました。

本結果を踏まえた木原 誠太郎さんの考察

今回、性格タイプによって BMI に違いが見られたことは、性格特性に基づく健康行動の違いから生まれている可能性があります。今回の結果を受け、特徴的な性格タイプについての考察は下記です。

・「アクティブ・スマート」タイプ

特に男性において、BMI で肥満と判定される方が多いのは、行動的なライフスタイルに反して体重コントロールに十分な時間を割いていないのかもしれない。

一方で、男女ともにビタミンサプリメントを摂る人が多いことに関して、行動力が高い性格タイプのため、食事にも積極的にアプローチしているのでしょう。

・「ポジティブ・楽道家」タイプ

男性においてはやせ型は見られず普通体重の割合が最も高い結果は、前向きな性格が体重コントロールに寄与している可能性があります。

・「頑固・カタブツ」タイプ

女性においてはやせ型が多く脂質摂取の調整がされていたという結果において、慎重な性格が食生活に影響を与えていると考えられます。

また、男女ともにビタミン・ミネラルサプリメントを摂る人が多いことに関して、慎重な性格のため食事内容も計画的かつシンプルで効率を重視した健康管理を好んでいるのでしょう。

まとめ

性格に基づくアプローチは、健康管理の成功率を引き上げることが期待されます。

従来の健康アドバイスに、性格タイプという異なる視点を加えることで、より個人の行動特性に適したアドバイスを可能にし、無理なく持続可能な健康的なライフスタイルの確立に寄与します。

この調査結果に基づき、将来的には性格ごとの健康プログラムの開発や、BMI 管理に特化したプランの提供も視野に入れていきます。

【健康管理／ダイエットアプリ「FiNC」とは】

FiNC アプリは、「カラダのすべてを、ひとつのアプリで」をコンセプトに、体重・歩数・食事・運動・睡眠・生理などひとつのアプリで記録が可能な健康管理アプリです。また、FiNC オリジナル体組成計と連携することにより、Bluetooth 接続で、体組成計に乗るだけで自動的に体重、BMI、体脂肪、体年齢など、11 個のデータも取得できます。「歩くだけでガチャが回せる歩数ガチャ」により 4000 歩、8000 歩でポイント (FiNC マイル) が当たり、貯めたポイントは、コンビニ商品券、Amazon ギフト 100 円などの電子マネー、豪華商品に交換できます。楽しみながら健康管理できるので、病気や怪我をする前から、日常的に楽しく記録できるサービスを目指しています。

【ディグラム診断について】

ディグラム診断は統計学と心理学に基づく性格診断プログラムです。エコグラムをベースとした 20 の質問による心理テストを 37 万人のリサーチモニターに対して定期的にリサーチを実施し、統計処理を施したデータベースを構築しており、診断実績は 5000 万診断を超えます(※2024 年 6 月現在)。

被験者が 20 問の心理テストに回答し、そのデータベースを参照することにより、同じ性格の人の基本性格、対人関係、恋愛、仕事などの傾向がフィードバックされる仕組みになっています。

基本性格のタイプはグラフ化されており、CP(厳しさ)、NP(優しさ)、A(論理性)、FC(奔放性)、AC(協調性)の五つの指標の波形(高低)で表示され、現在の波形パターンは 31 パターンあります。

●会社概要

- ◆会社名 株式会社 FiNC Technologies
- ◆所在地 東京都千代田区神田錦町 2-2-1 KANDA SQUARE 11F
- ◆設立 2012 年 4 月 11 日
- ◆代表者 代表取締役 CEO 兼 CFO 小泉 泰郎
- ◆事業内容 健康管理／ダイエットアプリ「FiNC」の企画・運営、健康経営法人向け事業、DX 事業、マーケティングソリューション事業、他
- ◆H P <https://company.finc.com/>

- ◆会社名 ディグラム・ラボ株式会社
- ◆所在地 東京都港区芝公園 2-6-3 芝公園フロントタワー22 階
- ◆設立 2013 年 1 月 16 日
- ◆代表者 代表取締役 木原 誠太郎
- ◆事業内容 ディグラムに関する書籍、印刷物の企画制作及び出版並びに販売、ディグラムおよびマーケティングに関する各種コンサルティング、ディグラムに関わるライセンス事業、イベント/セミナー等の企画・運営、マーケティングリサーチ業務
- ◆H P <https://digram-shindan.com/>

<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 広報担当
電話：050-1742-0330（直） Mail：pr@finc.com

ディグラム・ラボ株式会社 担当：高木
Mail：info@digram.co.jp