

全国 20 歳以上の男女 1000 人に聞いた  
**「with コロナ時代の健康管理に関する調査」**  
**メンタルヘルスの不調を 46.4%が感じていると回答！**  
**特に女性は 52.8%と半数越え**

**メンタルヘルスに不調を感じる人の約 3 人に 1 人が**  
**ヨーグルトを食べる頻度を増やしたいと回答**  
**with コロナ時代のメンタルヘルスには腸内環境がカギ! ?**

生活者起点の研究&マーケティング支援を行なう株式会社ネオマーケティング（所在地：東京都渋谷区）では、世の中の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行なっております。今回 2020 年 10 月 15（木）～2020 年 10 月 19 日（月）の 5 日間、20 歳以上の男女 1000 人を対象に「with コロナ時代の健康管理」をテーマにしたインターネットリサーチを実施いたしました。

<調査背景>

新型コロナウイルスが流行し、早半年が経過しました。“自粛疲れ”などのワードを耳にする方も多いのではないのでしょうか。運動ができない、ストレスが発散できないという自粛生活、with コロナの環境でどのような体調管理・健康管理を行なっているのか、調査を行ないました。是非報道の一資料としてご活用ください。

【調査概要】

1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用した WEB アンケート方式で実施
2. 調査の対象：アイリサーチ登録モニターのうち、全国の 20 歳以上の男女を対象に実施
3. 有効回答数：1000 名
4. 調査実施日：2020 年 10 月 15 日（木）～2020 年 10 月 19 日（月）

◆「with コロナ時代の健康管理に関する調査」主な質問と回答

◆体調・健康管理の不満や不安は？：「ストレス発散ができない」が 3 割以上！

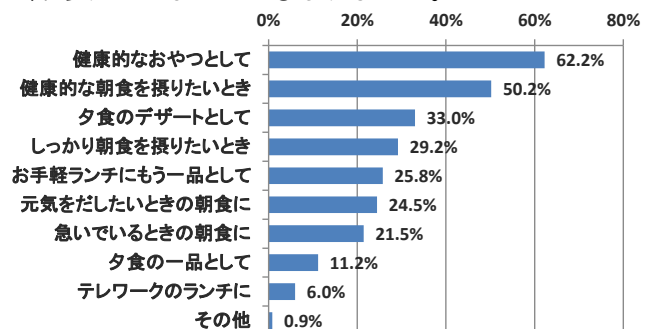
「ストレス発散ができない」が 32.2%で第 1 位に。「体調・健康管理のために行なっているものの効果があるかわからない」、「体調・健康管理のために行なっているものが自身に合っているのかわからない」など、体調・健康管理を行なっているものの不満・不安を感じている方も多いようです。

◆新型コロナウイルスが流行してから腸内環境に関する意識はどのように変化した？：意識が高まったのは 23.8%に留まる

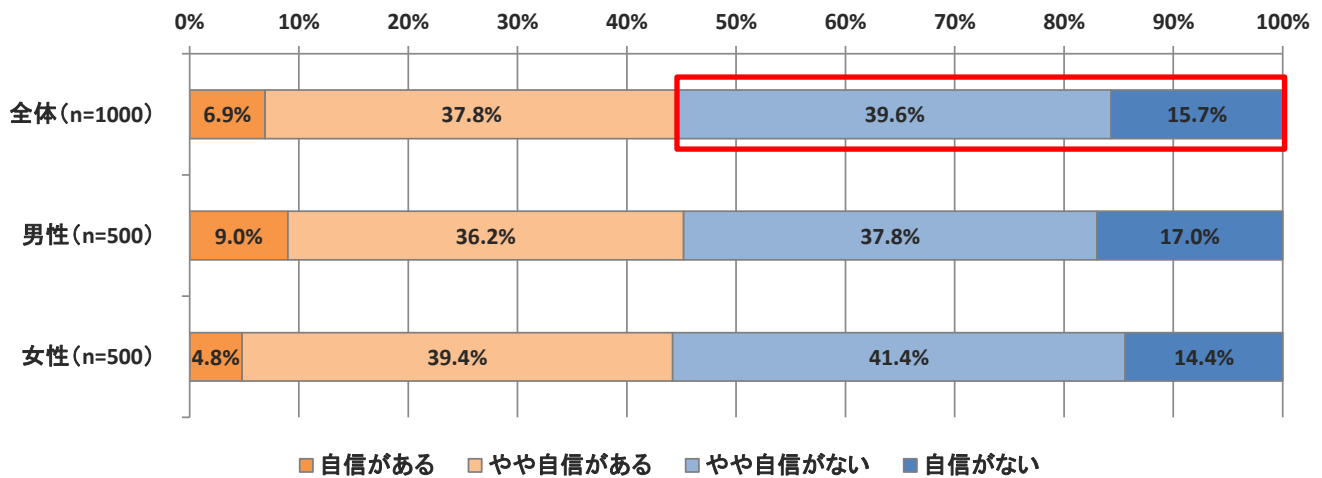
55.6%が腸内環境を意識しているものの、新型コロナウイルス流行後に意識が高まったのは 23.8%に留まりました。腸内環境とメンタルヘルスの関係はまだ知られていないのかもしれませんが。

◆今後、ヨーグルトを食べる頻度を増やしたいシーンは？：おやつや朝食が人気！

最も多い回答は、「健康的なおやつとして」となり 62.2%が回答。次いで、「健康的な朝食を摂りたいとき」が 50.2%と半数を超える結果となっています。

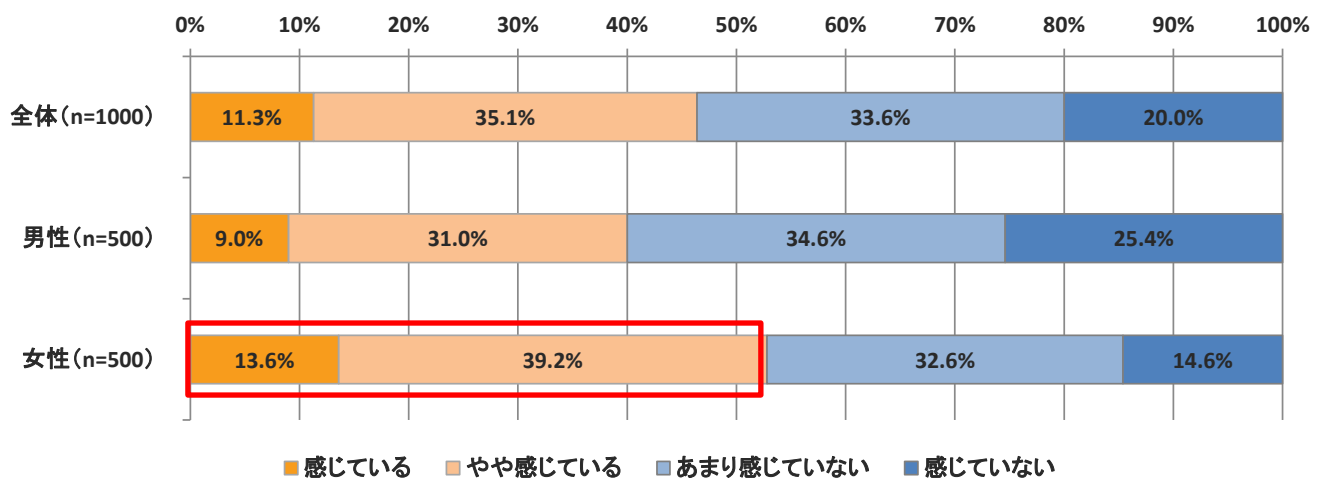


Q1. あなたは、現在のご自身の体調・健康管理に関して自信がありますか。(単数回答)【n=1000】



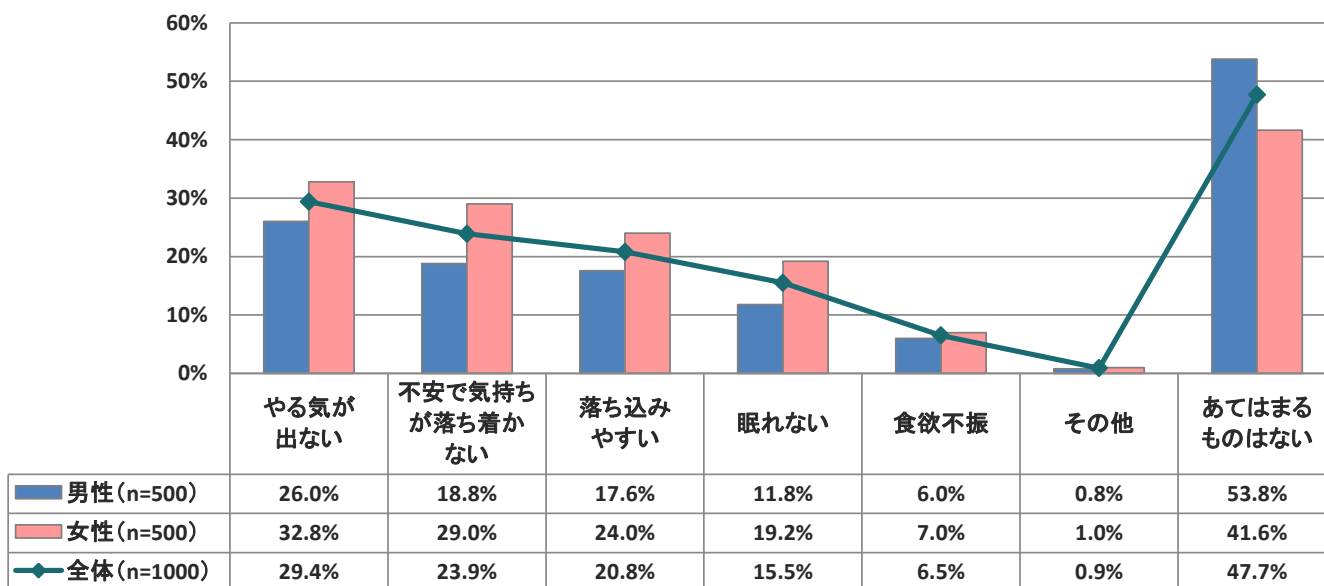
体調・健康管理について自信があるかをお聞きしたところ、計 55.3%が「自信がない」と回答しました。男性は計 54.8%、女性は計 55.8%と性別で大きな差はなく、半数程度が体調・健康管理に自信がないことがわかりました。

Q2. あなたは、新型コロナウイルス流行後にメンタルヘルスの不調を感じていますか。(単数回答)【n=1000】



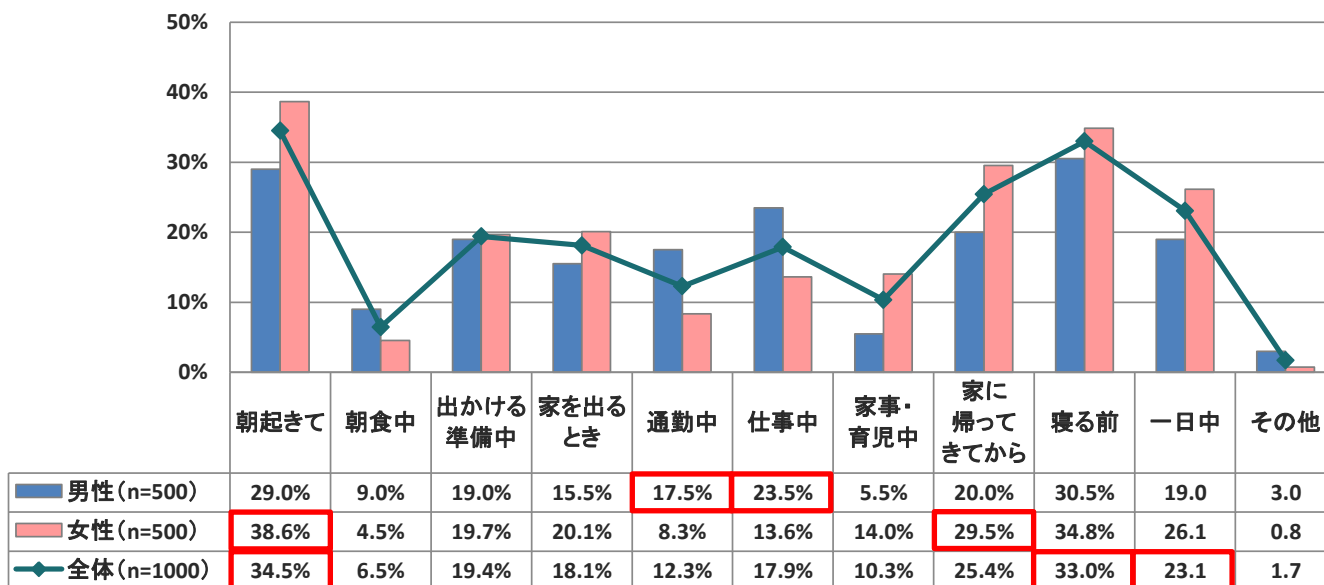
ストレスが発散できない影響か、新型コロナウイルス流行後にメンタルヘルスの不調を感じている方も多いようです。新型コロナウイルス流行後にメンタルヘルスの不調を感じていますか、という質問では、男性は計 40.0%、女性は計 52.8%と半数以上、全体では計 46.4%がメンタルヘルスの不調を感じていることが明らかになりました。

Q3. あなたが新型コロナウイルス流行後に感じたことのあるものをお答えください。(複数回答)  
【n=1000】



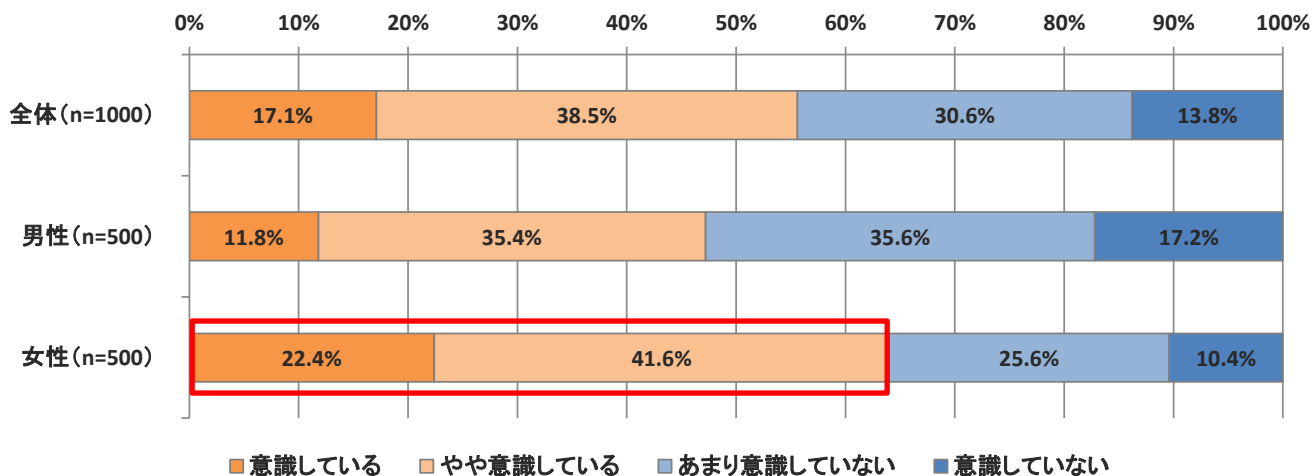
新型コロナウイルス流行後に感じたことのあるものでは「やる気が出ない」29.4%、「不安で気持ちが落ち着かない」23.9%、「落ち込みやすい」20.8%という症状を感じている方が多いようです。また、性別で比較をすると、どの項目も女性が多く回答しています。新型コロナウイルスの流行により、女性は様々な不調を感じているようです。

Q4. あなたがメンタルヘルスの不調を感じる時をお答えください。(複数回答) 【n=1000】



次いで、メンタルヘルスの不調を感じるタイミングをお聞きしました。最も多い回答は「朝起きて」34.5%、第2位は「寝る前」33.0%、第3位は「一日中」23.1%という結果となりました。性別で比較をすると、男性は女性と比較し「工作中」、「通勤中」に、女性は男性と比較し「朝起きて」、「家に帰ってきてから」に不調を感じていると回答した方が多い結果となっています。

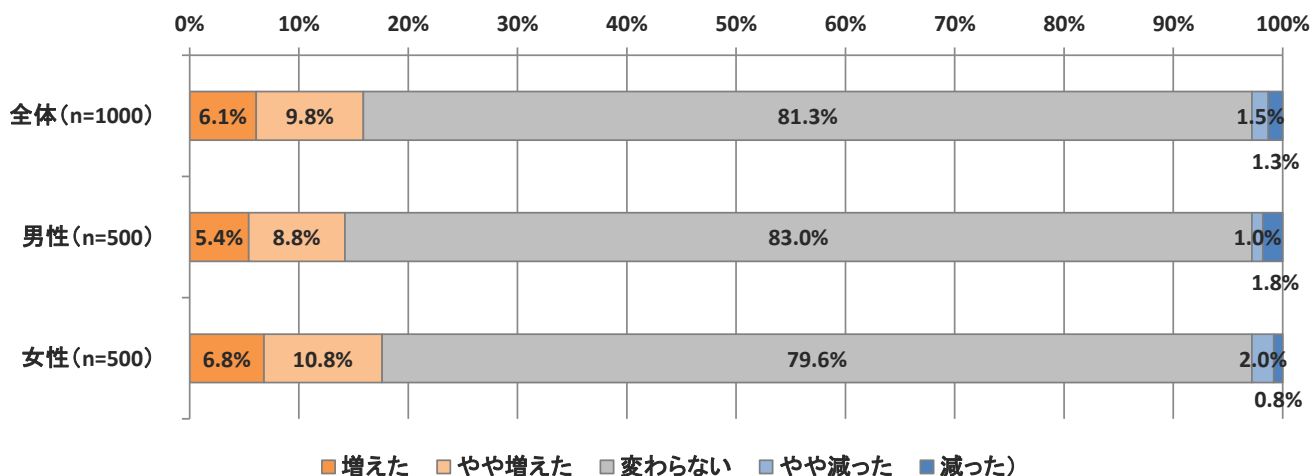
Q5. あなたは腸内環境を意識していますか。(単数回答)【n=1000】



Q1. Q2. では半数以上が体調・健康管理に自信がないこと、46.4%がメンタルヘルスの不調を感じていることが明らかになりました。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、ストレスに対して効果のある神経伝達物質「セロトニン」の8割を造っています。メンタルヘルスに大きく関わる腸内環境。そこで、腸内環境を意識しているかをお聞きしました。

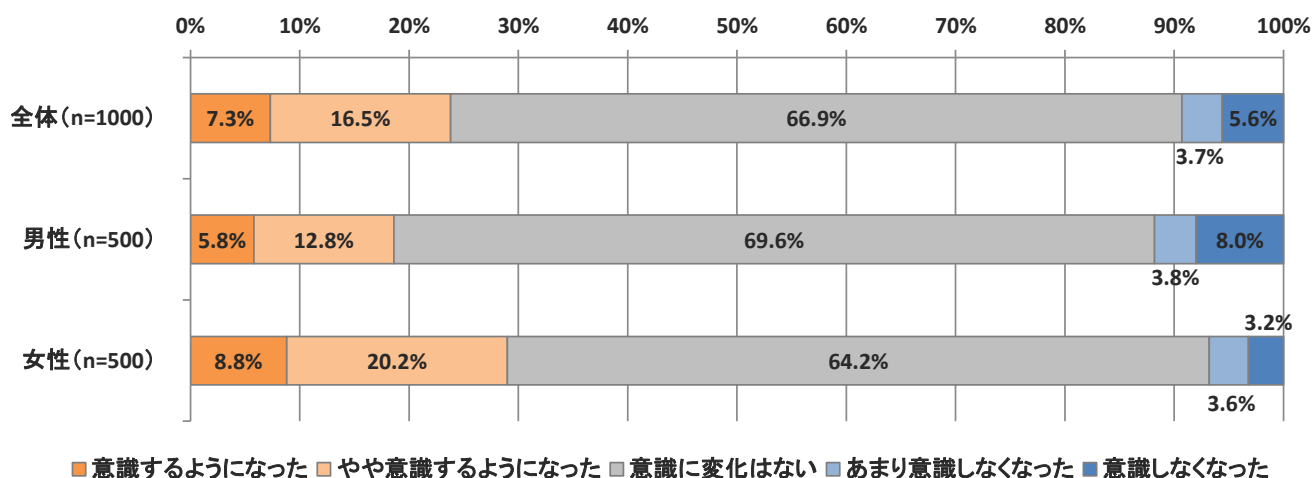
腸内環境を意識していると回答した方は、計 55.6%。半数以上が腸内環境を「意識している」ことがわかりました。性別で比較をすると男性は 47.2%、女性は 64.0%と女性の6割以上が腸内環境を意識していることがわかります。

Q6. あなたは、新型コロナウイルスが流行してからヨーグルトを食べる頻度は増えましたか。(単数回答)【n=1000】



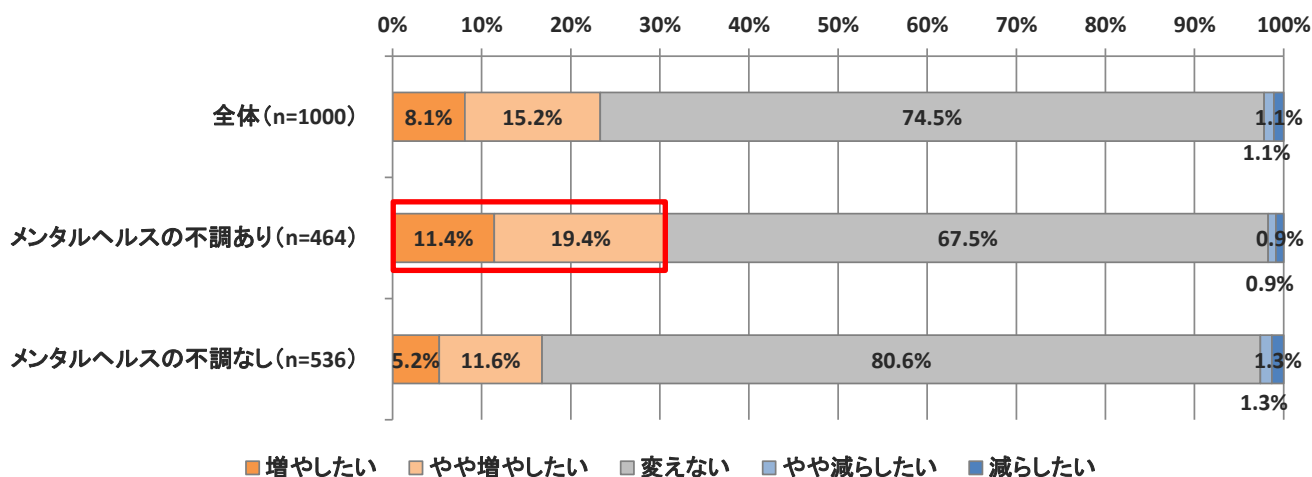
腸内環境を良くするには、規則正しい生活や運動と共に、ヨーグルトなどを食べ、善玉菌を増やすことが有効です。新型コロナウイルスが流行してからのヨーグルトを食べる頻度についてお聞きしたところ、頻度が増えたと回答した方は、男性は計 14.2%、女性は計 17.6%と、全体で計 15.9%に留まる結果となりました。

**Q7. あなたは、新型コロナウイルスが流行してから腸内環境に関する意識はどのように変化しましたか。(単数回答)【n=1000】**



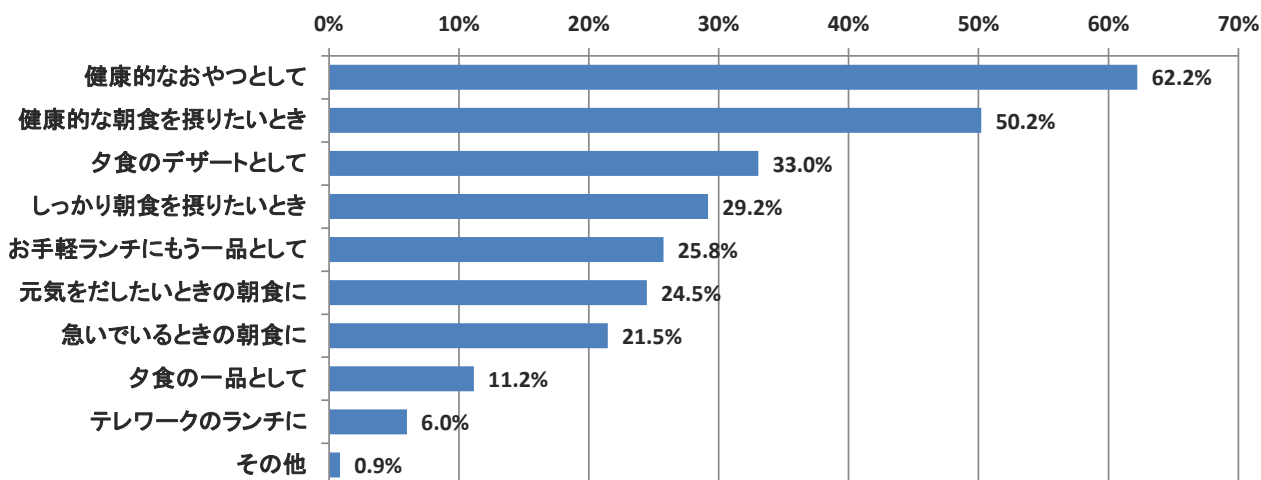
新型コロナウイルスが流行してから腸内環境に関する意識はどのように変化したかをお聞きしたところ、計 23.8%が「腸内環境を意識するようになった」と回答しています。特に女性は計 29.0%と約 3 人に 1 人に迫る程の割合の方が腸内環境を意識するようになったと答えました。しかし、全体で見ると「意識に変化はない」66.9%、「意識しなくなった」計 9.3%となっています。前問のヨーグルトを食べる頻度の低さからわかるように、腸内環境とメンタルヘルスの関係はまだ知られていないのかもしれませんが。

**Q8. あなたは、今後ヨーグルトを食べる頻度を増やしたいと思いますか。(単数回答)【n=1000】**



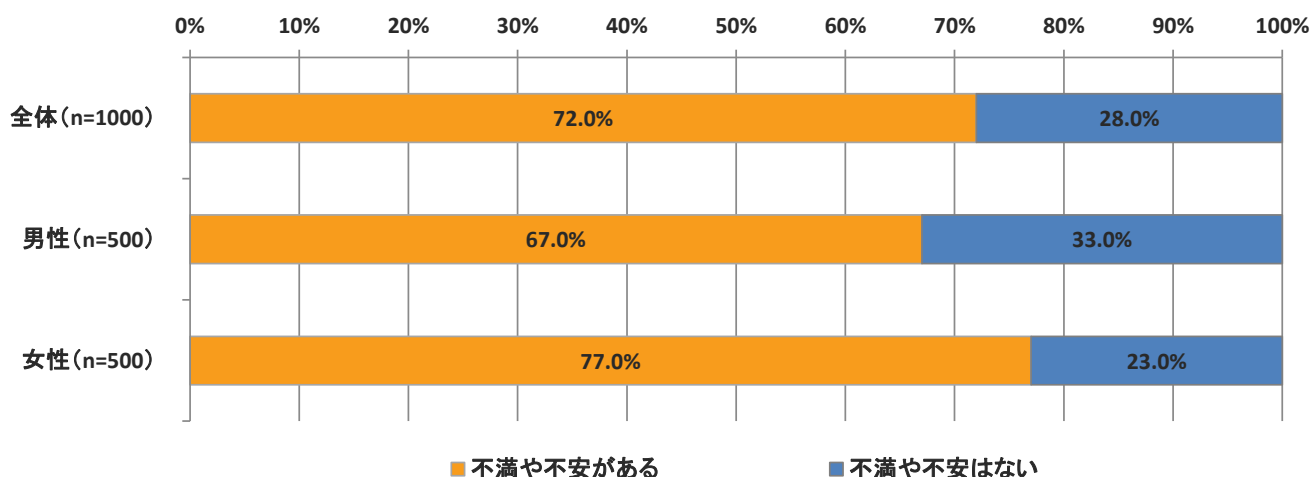
今後、ヨーグルトを食べる頻度を増やしたいかとお聞きしたところ、全体では計 23.3%が「増やしたい」と回答しました。しかし、メンタルヘルスの不調の有無で比較をすると、メンタルヘル스에不調がある方は計 30.8%が「増やしたい」と回答し、メンタルヘル스에不調がない方は計 16.8%に留まる結果となっています。

**Q9. あなたが、今後、ヨーグルトを食べる頻度を増やしたいシーンをお答えください（複数回答）**  
【n=1000】



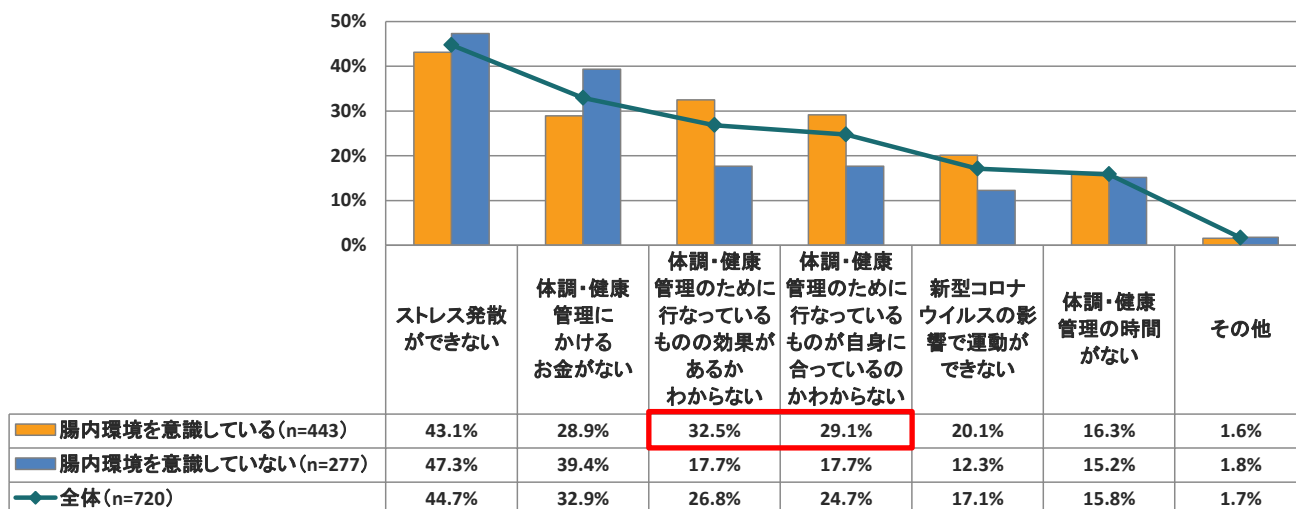
今後ヨーグルトを食べる頻度を増やしたいシーンをお聞きしたところ、最も多い回答は、「健康的なおやつとして」となり62.2%が回答しました。お家時間が増えおやつを食べる頻度も増えたのかもしれない。次いで、「健康的な朝食を摂りたいとき」が50.2%と半数を超える結果となっています。with コロナ時代の健康管理、特にメンタルヘルスの管理には、運動などのストレス発散が難しいと思われるため、ストレスをためないようにする工夫が必要となってきます。腸内環境とストレスに関する認知が広がれば、様々なシーンでヨーグルトを食べる機会も増えるのかもしれない。

**Q10. あなたの体調・健康管理の不満や不安はありますか。（単数回答）【n=1000】**



次いで、体調・健康管理の不満や不安があるかとお聞きしたところ、72.0%が「不満や不安がある」と回答しました。特に女性は77.0%と多くの方が不満や不安を感じているようです。このQ10.に限らず、今回の調査では体調・健康管理に関して自信がない方、メンタルヘルスに不調を感じる方が約半数(Q1. Q2.)という結果となり、コロナ禍での健康管理に対する不満・不安が明確になったのではないのでしょうか。

Q11. あなたの体調・健康管理の不満や不安を具体的にお答えください。(複数回答)【n=720】



体調・健康管理の不満や不安があると回答した方に、具体的な不満や不安をお聞きしたところ、新型コロナウイルス流行による影響のためか、「ストレス発散ができない」というメンタルに関する回答が44.7%で1位となりました。腸内環境の意識で比較をすると、「体調・健康管理のために行なっているものの効果があるかわからない」、「体調・健康管理のために行なっているものが自身に合っているかわからない」など、体調・健康管理を行なっているものの不安を感じている方は腸内環境を意識している方に多いことがわかりました。腸内環境を意識している人は、腸内環境に良いとされるヨーグルトを摂取してみる、すでに摂取している方はヨーグルトの種類を変えてみて自分の体調を確認できるサービスなどを使用してみる、ということも良いかもしれません。腸内環境を意識していない方は、まずは腸内環境を意識したり、お金がかからないストレッチなど自宅でできる運動から始めてみたり、してみたいかがでしょうか。

■この調査で使った調査サービスはコチラ

ネットリサーチ：<https://neo-m.jp/research-service/netresearch/>

■引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。  
<例>「総合マーケティング支援を行なうネオマーケティングが実施した調査結果によると……」

■「ネオマーケティング」

URL：<https://neo-m.jp/>