

全国 30 歳～69 歳の有職者 800 人に聞いた
「コロナ禍でのカラダの悩み・不調に関する調査」
コロナ禍では「運動不足」「食べ過ぎ」「コミュニケーション不足」
「体力」「記憶力」「集中力」に最近自信がない・・・
医師からの指摘は「血圧が高め」が最多に

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 11 月 13 日（金）～2020 年 11 月 16 日（月）の 4 日間、30 歳～69 歳の有職者を対象に、「コロナ禍でのカラダの悩み」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>

コロナ禍が続き、カラダの不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。まだまだ続く可能性がある新型コロナウイルスの流行に対し、健康に対する対策を講じる方も多いのかもしれませんが。そこで、コロナ禍でのカラダの悩みや摂取を心がけている栄養素や成分などの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、30 歳から 69 歳の有職者を対象に実施
3. 有効回答数：800 名
4. 調査実施日：2020 年 11 月 13 日（金）～2020 年 11 月 16 日（月）

◆「コロナ禍でのカラダの悩み・不調に関する調査」主な質問と回答

◆新しい生活様式になったことによる変化は？：「運動不足」が最も多く、「食べ過ぎ」、「対人コミュニケーション不足」と続く。

「運動不足」が最も多く 35.4%。次いで、「食べ過ぎ」20.8%、「対人コミュニケーション不足」18.3%となっています。「運動不足」、「食べ過ぎ」は 30 代が最も多く、「対人コミュニケーション不足」は 60 代が最も多い結果となりました。

◆直近で医師から指摘を受けたことは？：「血圧が高め」が「肥満」を超える結果に。

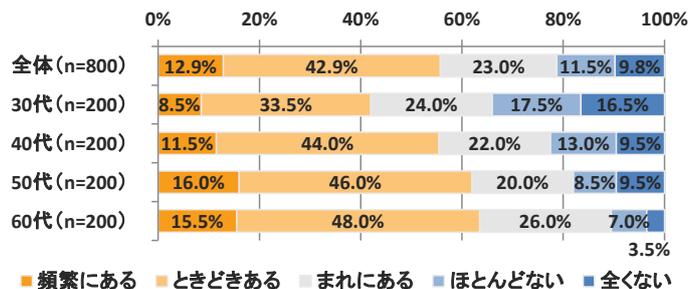
「血圧が高め」が 17.6%で指摘を受けたものとしては最も高く「肥満」よりも多い結果になりました。年代が上がるごとにその割合も増加傾向にあり、60 代では 28.0%が回答する結果となっています。

◆最近自信がなくなっていることは？：「体力」「記憶力」「集中力」が TOP3 に。記憶力に関する不安は 30 代と 40 代を境に高まるのか。

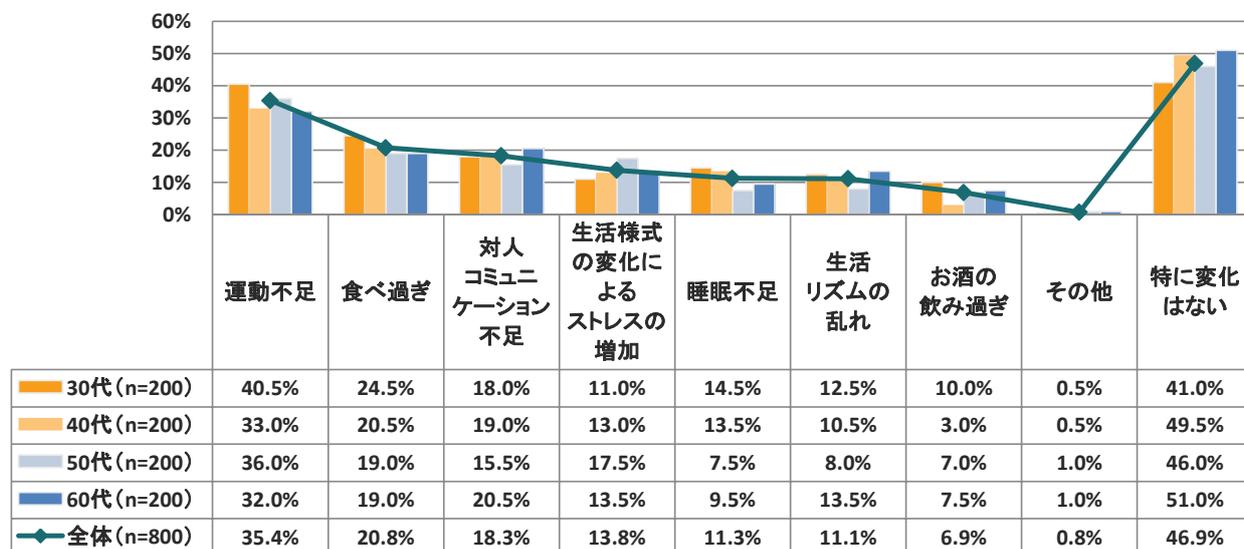
「記憶力」に自信がないと回答したのは 30 代が 29.5%、40 代が 43.5%、50 代が 44.0%、60 代が 46.0%と 30 代と 40 代以降の間に 10 ポイント以上の差が見られました。記憶力に関する不安は 30 代と 40 代を境に高まる可能性があるのではないのでしょうか。

◆最近人や物の名前を思い出せないことがあると半数以上が回答。

「頻繁にある」「ときどきある」の合計は 55.8%。40 代以上は過半数を越え、年代が上がるごとにその割合も増加傾向にあります。

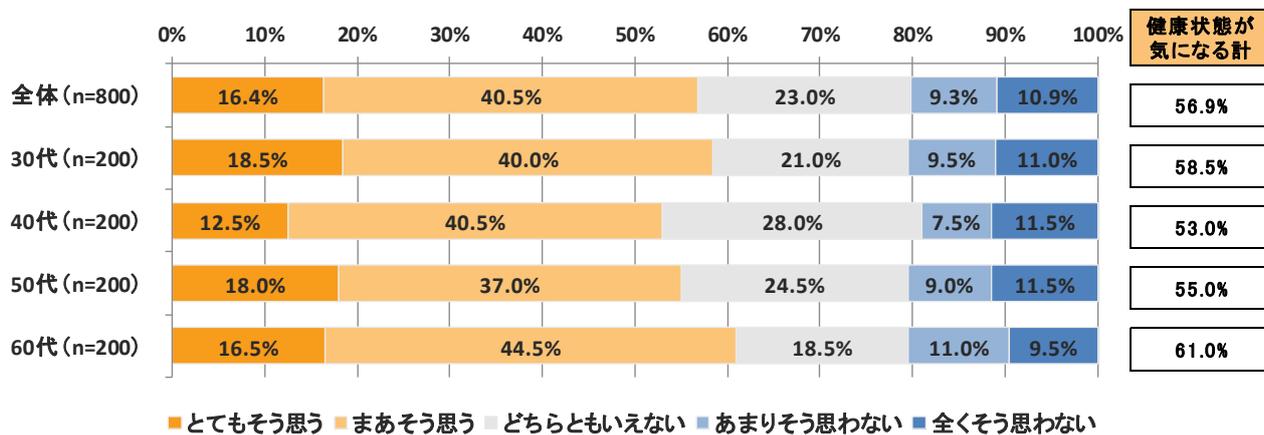


Q1. 新しい生活様式（リモートワークの導入や外出自粛など）になったことによる変化として、あなたに当てはまるのをすべて教えてください。（複数回答）【n=800】



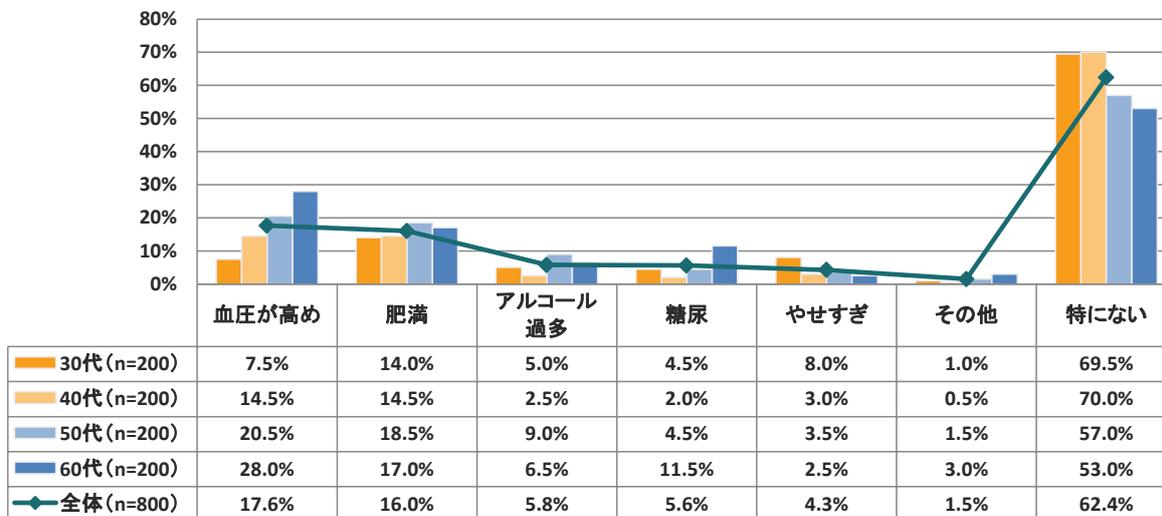
新しい生活様式になったことによる変化は、「運動不足」になったと感じている方が最も多く、全体の35.4%という結果となりました。次いで、「食べ過ぎ」20.8%、「対人コミュニケーション不足」18.3%となっています。年代で比較をすると、「運動不足」、「食べ過ぎ」は30代が最も多い結果となりました。また、「対人コミュニケーション不足」は60代が20.5%で最も多い結果となりました。

Q2. あなたはコロナ禍以降にご自身の健康状態が気になるようになりましたか。（単数回答）【n=800】



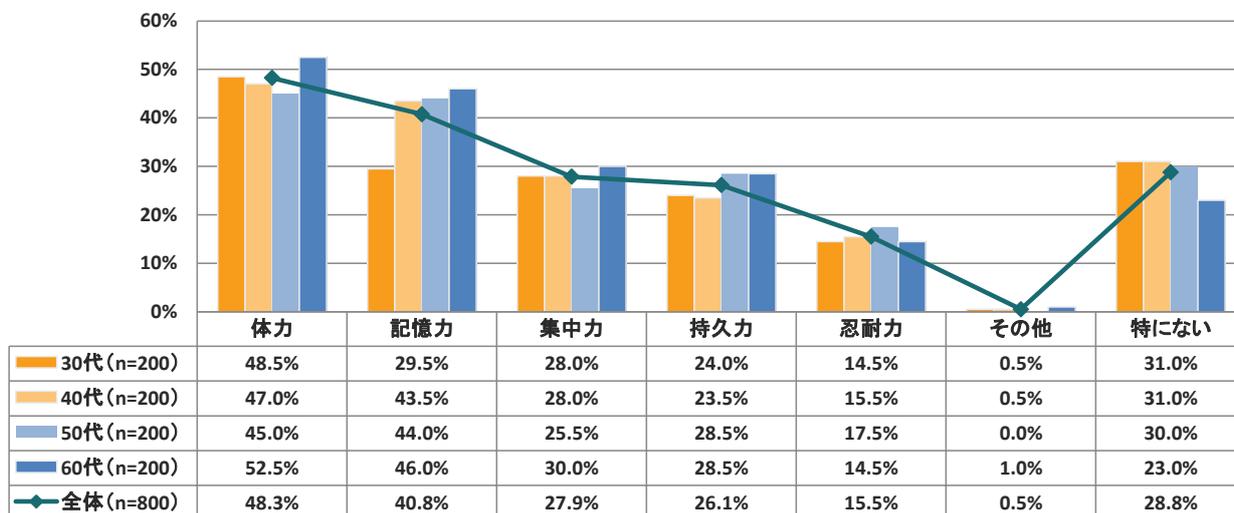
コロナ禍以降に健康状態が気になるようになったかをお聞きしたところ、全体では「とてもそう思う」16.4%、「まあそう思う」40.5%と回答しました。合計56.9%が健康状態が気になっているようです。年代で比較をすると、どの年代も半数以上が健康状態を気にしており、特に60代が最も多く合計61.0%となりました。

Q3. あなたは直近で医師から指摘を受けたことはありますか。(複数回答)【n=800】



直近で医師から指摘を受けたことはあるかとお聞きすると、「血圧が高め」が指摘を受けたものとしては最も高く「肥満」よりも高い17.6%となりました。40代、50代、60代と年代が上がるごとにその割合も増加傾向にあり、60代では28.0%が回答する結果となっています。全体の第2位は「肥満」16.0%、次いで「アルコール過多」5.8%と続く結果となっています。

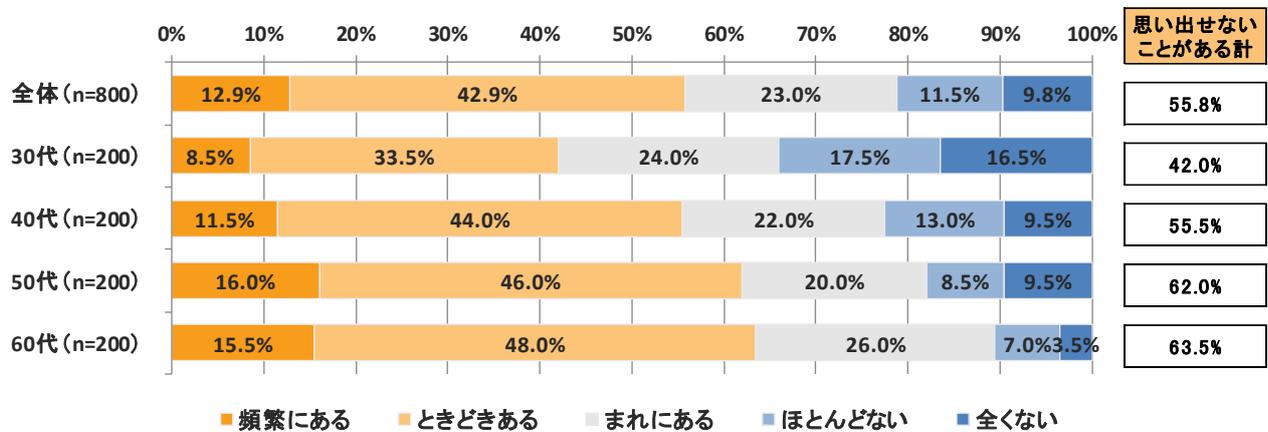
Q4. あなたは、最近自信がなくなっていることはありますか。(複数回答)【n=800】



最近自信がなくなっていることをお聞きすると、最も多い回答は「体力」となり48.3%が回答しました。次いで「記憶力」40.8%、「集中力」27.9%と続きます。

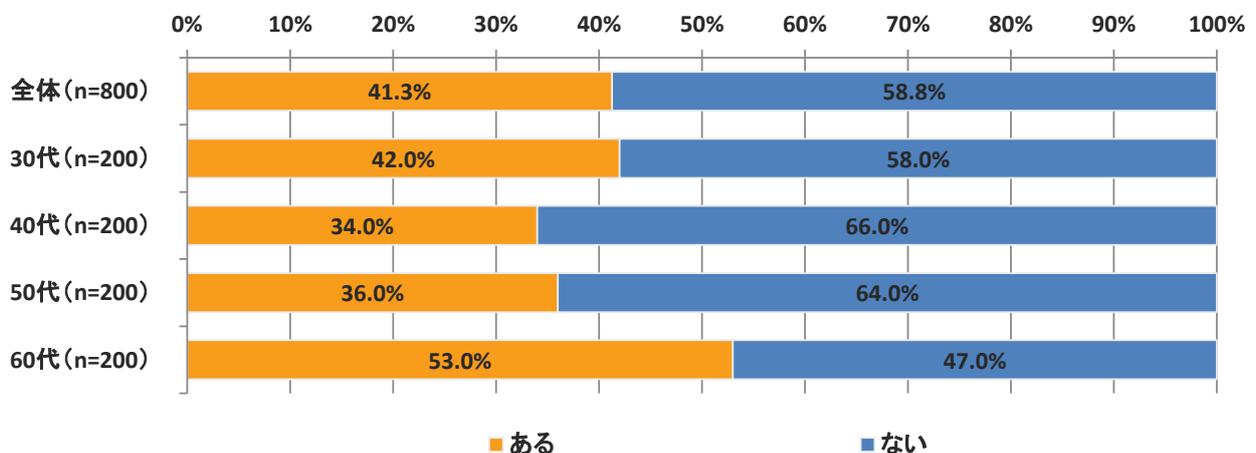
「記憶力」に自信がないと回答したのは30代が29.5%、40代が43.5%、50代が44.0%、60代が46.0%と30代と40代以降の間に10ポイント以上の差がみられます。記憶力に関する不安は30代と40代を境に高まる可能性があるのではないのでしょうか。

Q5. あなたは最近人や物の名前を思い出せないことはありましたか。(単数回答)【n=800】



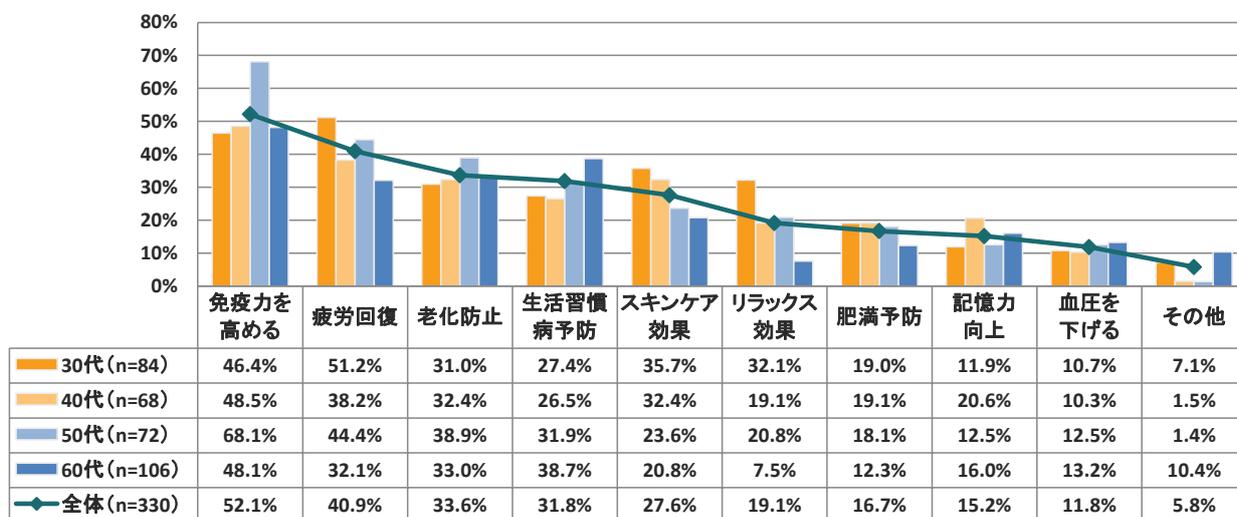
最近、人や物の名前を思い出せないことがあるかをお聞きすると、「頻繁にある」「ときどきある」の合計は全体で 55.8%となりました。40代以上は過半数を越え、30代では 42.0%、40代では 55.5%、50代では 62.0%、60代では 63.5%となっています。年代が上がるごとにその割合も増加傾向にあります。

Q6. あなたは健康のために摂取を心がけている栄養素や成分はありますか。(単数回答)【n=800】



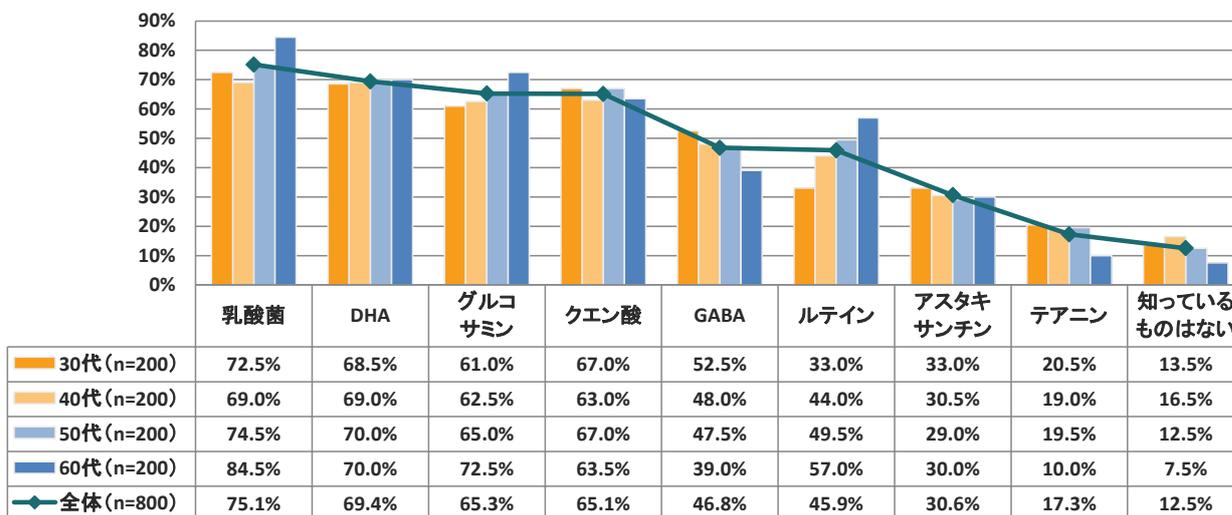
健康のために摂取を心がけている栄養素や成分があるかと聞くと、41.3%が「ある」と回答しました。年代で比較をすると、60代が最も多く 53.0%と半数以上が「ある」と回答しています。

Q7. 健康のために摂取を心がけている栄養素や成分があると回答した方にお伺いします。あなたはその栄養素や成分にはどのような効果を期待していますか。(複数回答)【n=330】



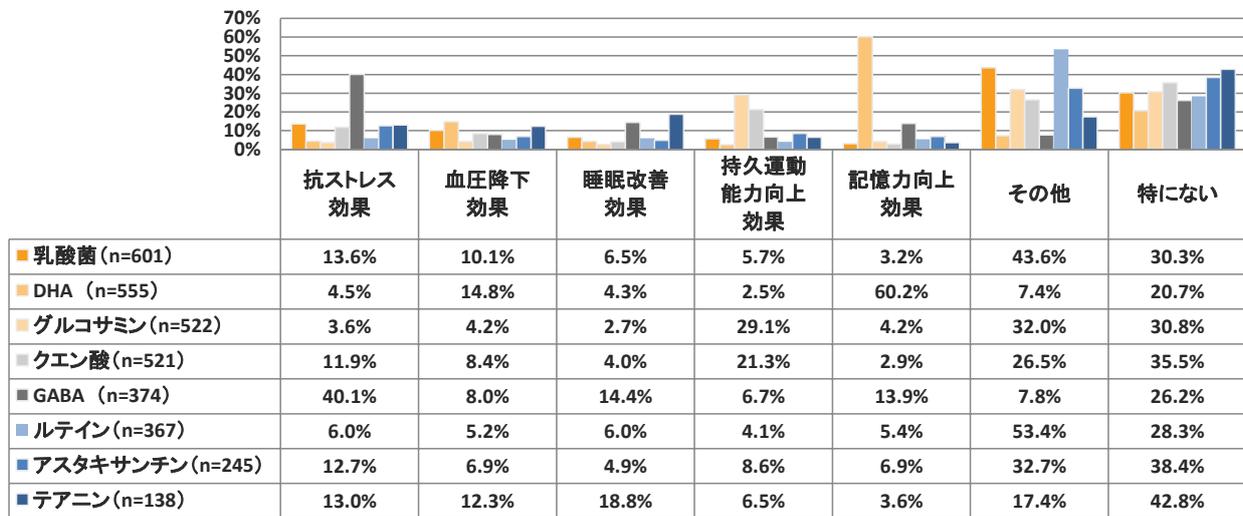
前問で、摂取を心がけている栄養素や成分があると回答した方に対し、その栄養素や成分にはどのような効果を期待するかをお聞きしました。その結果、「免疫力を高める」が最も多く52.1%となりました。次いで「疲労回復」40.9%、「老化防止」33.6%となりました。年代で比較をすると、30代は「疲労回復」が最も多く、40代以上は「免疫力を高める」が最も多い結果となっています。

Q8. 栄養素や成分のうち、あなたがお存じのものを教えてください。(複数回答)【n=800】



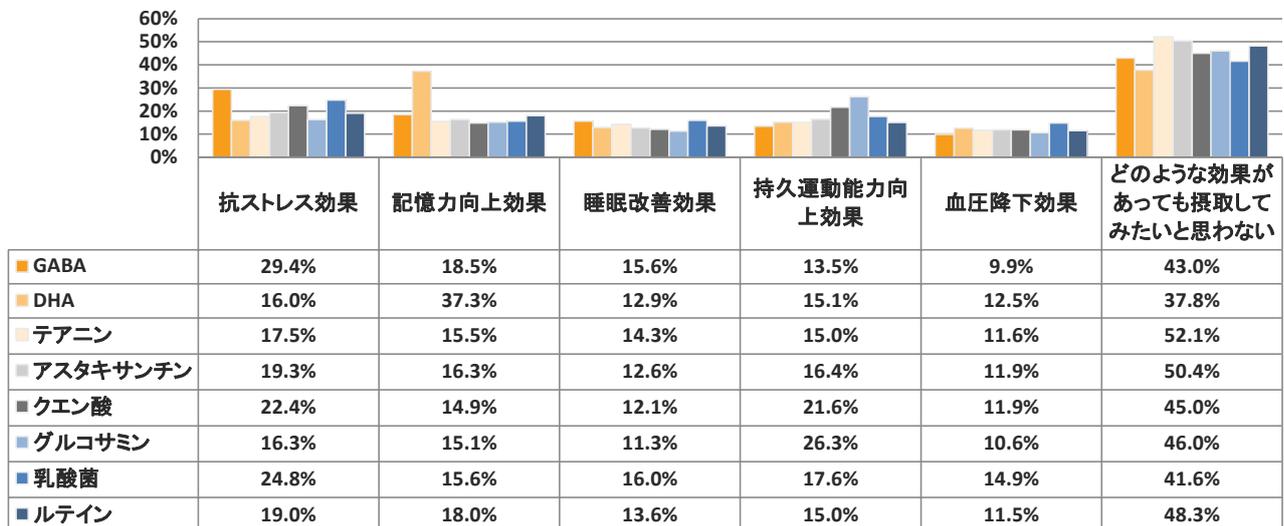
次いで、栄養素や成分についてお聞きしました。知っている栄養素や成分は「乳酸菌」が最も多く75.1%、次いで「DHA」69.4%、「グルコサミン」65.3%と続きます。最も多くの方が知っていると感じた「乳酸菌」を年代で見ると、60代が最も多く回答し84.5%の認知がありました。

Q9. あなたがご存じだとお答えの、栄養素や成分には、どのような機能をイメージしますか。(複数回答)



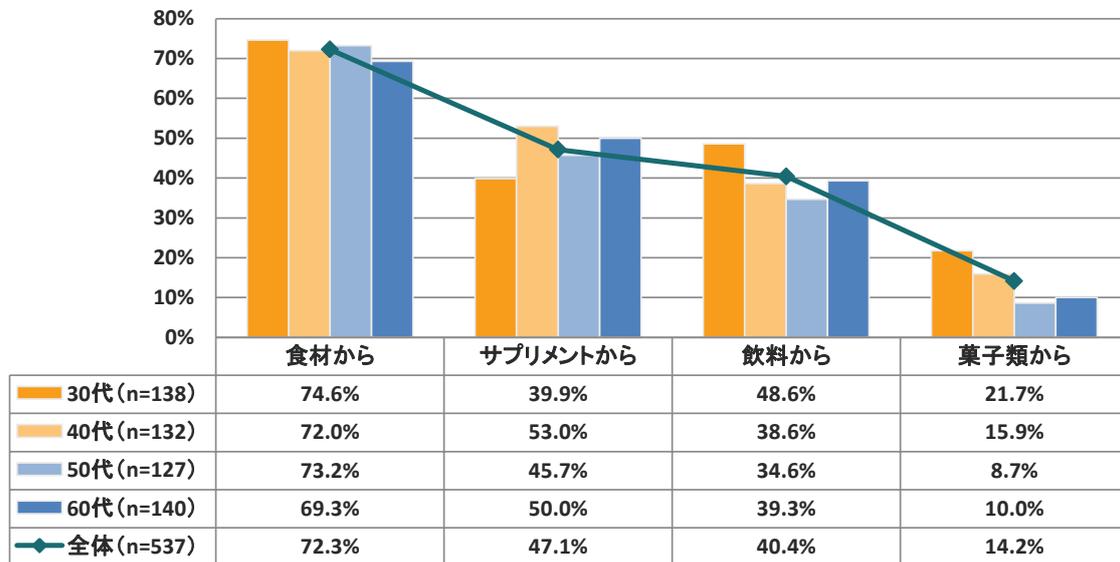
前問で知っているとお答えした栄養素や成分についてどのような機能をイメージするかお聞きしました。DHAは「記憶力向上効果」、GABAは「抗ストレス効果」の認知が高いことがグラフからわかります。

Q10. 栄養素や成分について、どのような効果があれば、あなたは摂取してみたいと思いますか。(複数回答)【n=800】



栄養素や成分についてどのような効果があれば摂取してみたいと思うかをお聞きしたところ、GABAは「抗ストレス効果」29.4%が最も高い結果となりました。DHAは「記憶力向上効果」37.3%が最も高い結果となっています。テアニンは「抗ストレス効果」17.5%、アスタキサンチンは「抗ストレス効果」19.3%。乳酸菌は「抗ストレス効果」24.8%、ルテインは「抗ストレス効果」19.0%となりました。「抗ストレス効果」、「記憶力向上効果」を求めている方が多いことがわかります。

Q11. 前問で摂取してみたい栄養素や成分があると回答した方にお伺いします。栄養素や成分はどのような形だとあなたは摂取しやすいと思いますか。(複数回答)【n=537】



摂取してみたい栄養素や成分があると回答した方に、どのような形だと摂取しやすいかとお聞きしました。その結果、「食材から」が最も多く72.3%が回答しました。次いで「サプリメント」47.1%、「飲料から」40.4%と続きます。食事の際に手軽に摂取したいと感じている方が多いのかもれません。

■この調査でを使用し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>「生活者起点の研究&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/>