

## コロナ禍で体重が増えた人は約3割！ 体重・体型管理を意識している人は6割だが、その内半数は実践できず ～コロナ前後・年末年始の体重についての意識調査～

株式会社スパコロ（本社：東京都港区、代表取締役社長：林 秀紀）は、全国男女20～60代10,000名を対象に「コロナ前後・年末年始の体重についての意識調査」を実施しました。

### <TOPICS>

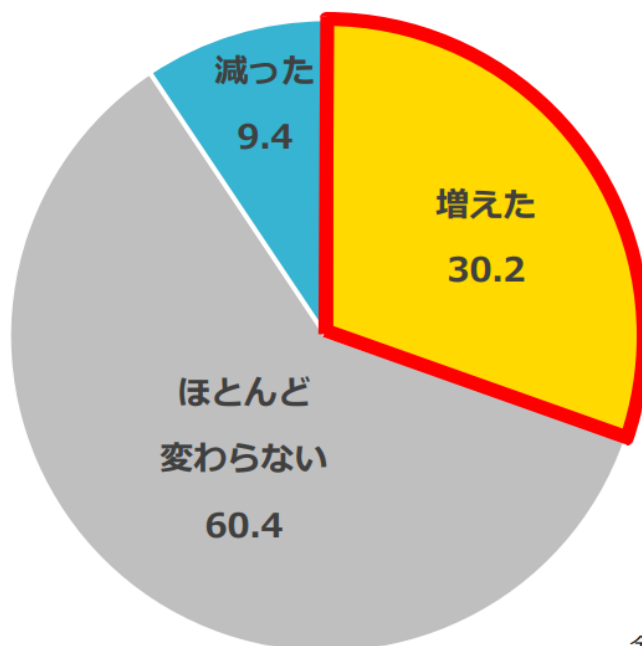
- ✓ コロナ前と比較して体重が増加した人は全体で約3割。さらに、年末年始で増えた人は2割超
- ✓ 女性20～30代の体重増加が目立つ
- ✓ 年末年始で増加した体重は全体平均2.3kg。男性平均で2.58kg、女性平均で2.12kg！
- ✓ コロナ禍で体重が増えた人の5割超が年末年始で体重が増加
- ✓ 現在、体重・体型管理を意識している人は全体で約6割。しかし、そのうち約半数が実践できていない
- ✓ 年末年始はインドアで過ごした人が大多数。ゴロゴロして過ごしたが4割超え。運動した人は1割に満たない

### ■ コロナ前と比較して体重が増加した人は全体で約3割。女性30代が最も増加傾向に

昨年2020年はコロナによってさまざまな生活様式が変わり、特に衛生面や健康面で意識が高まった1年でした。そして、現在、外出の自粛やテレワークによる働き方の変化などで“StayHome/おうち時間”が増えたことにより体を動かす機会が減り、長引くコロナ禍で慢性的な運動不足に陥っている人は少なくありません。

実際に、コロナの前後で体重の増減は「増えた」と回答した人が30.2%という結果になりました。そのうち、「増えた（2～3キロ程度）」と回答した人は18.6%、「増えた（5キロ前後）」と回答した人は9.3%、「増えた（10キロ以上）」と回答した人は2.3%でした。

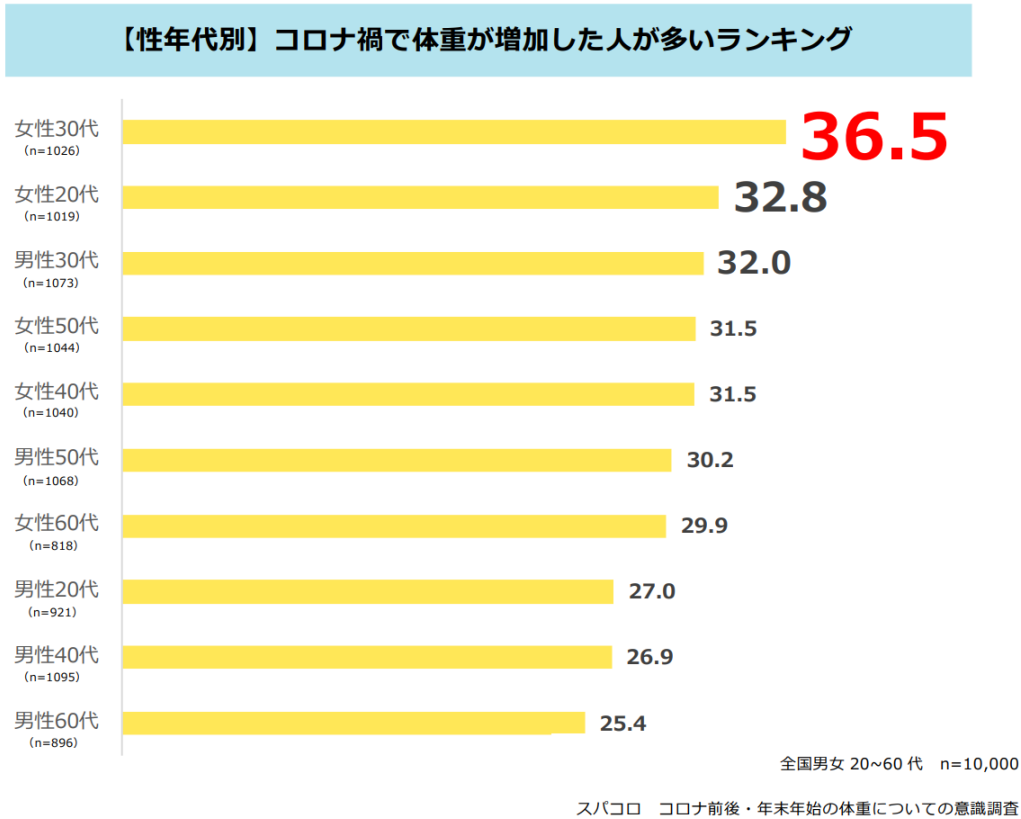
Q1. コロナ前と、コロナ後と比較して、あなたの体重はどのように変化しましたか？（回答はひとつだけ）



全国男女20～60代 n=10,000

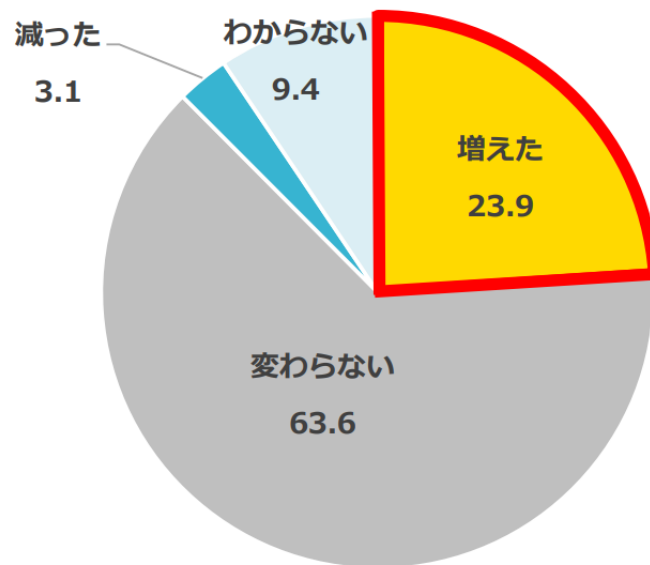
スパコロ コロナ前後・年末年始の体重についての意識調査

性年代別でみると1位は「女性30代」で36.5%。次いで「女性20代（32.8%）」、「男性30代（32.0%）」でした。上位は女性が占める結果となりました。



■ 年末年始で体重が増加した人は全体で 23.9%。年末年始でも女性 30 代が最も増加  
 年末年始で体重が増加したと回答した人の割合は全体で 23.9%でした。

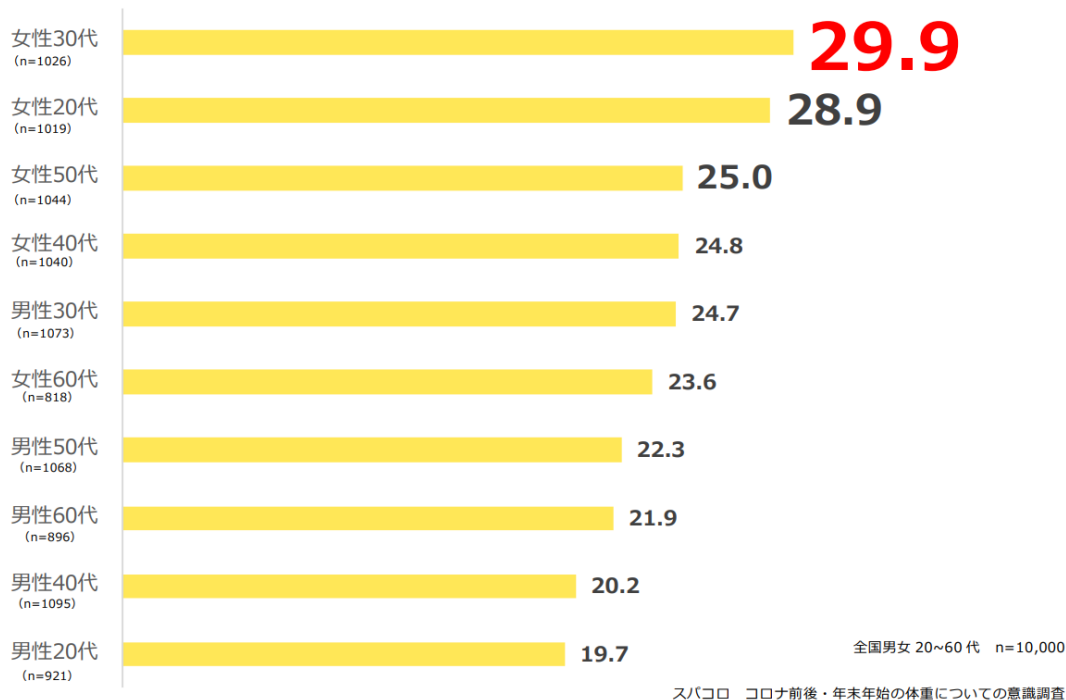
Q2 この年末年始をむかえる前と比べ体重は変化しましたか？（回答はひとつだけ）



全国男女20~60代 n=10,000  
 スパコロ コロナ前後・年末年始の体重についての意識調査

性年代別でみると1位は「女性30代（29.9%）」、2位は「女性20代（28.9%）」、3位は「女性50代（25.0%）」でした。女性20~30代はコロナ禍とこの年末年始でさらに体重が増えてしまった人の割合が多いようです。

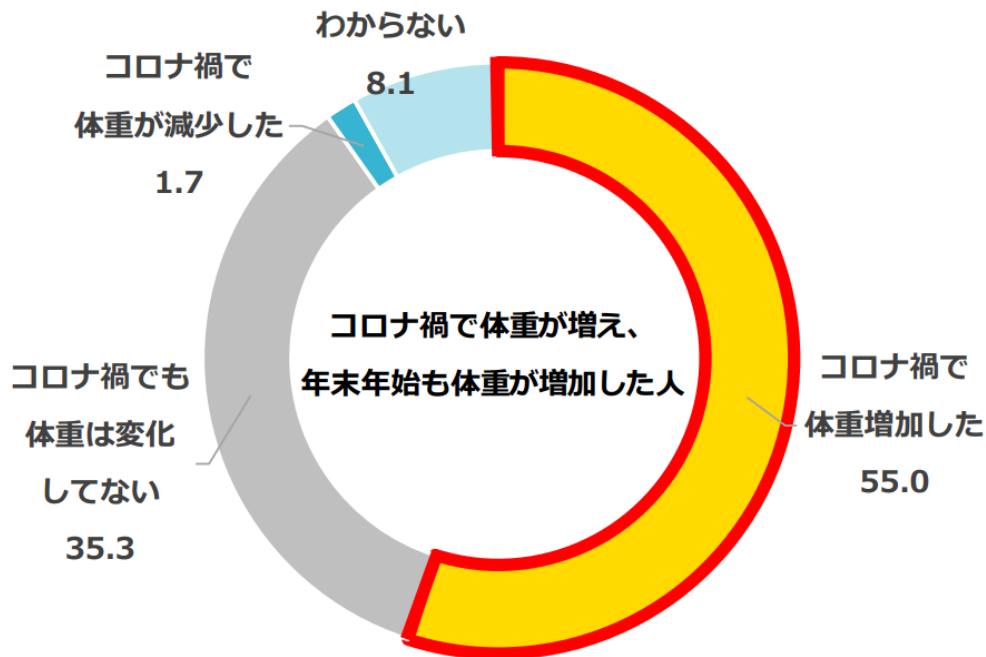
**【性年代別】 年末年始で体重が増加した人が多いランキング**



**■ コロナ禍で体重が増えた人の 5 割超が年末年始で体重が増加。増え続けている可能性も…**

コロナ禍で体重が増えた人にフォーカスすると、この年末年始で体重が増えたと回答した人は 55.0%という結果となりました。

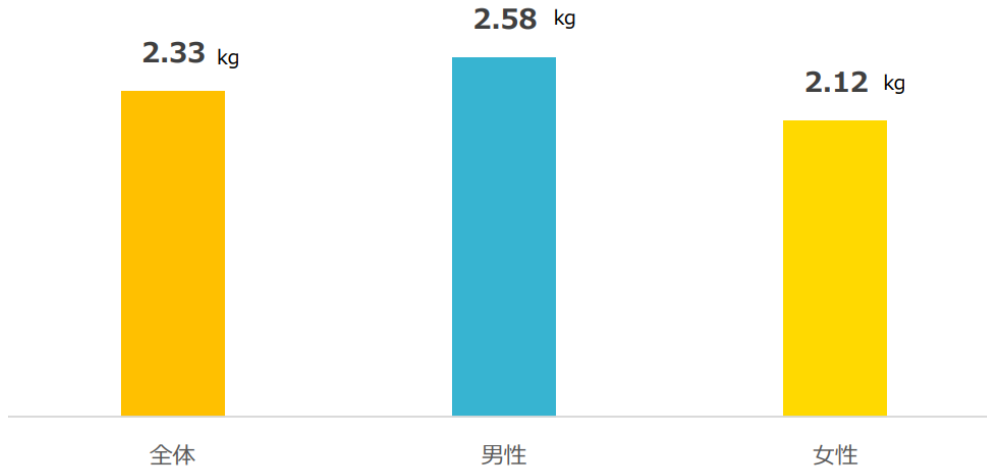
Q1 コロナ前と、コロナ後を比較して、あなたの体重はどのように変化しましたか？ (回答はひとつだけ)



■ 年末年始で増加した体重は全体平均 2.3 kg。男性平均で 2.58 kg、女性平均で 2.12 kg !

年末年始で増加した体重は全体平均で 2.33 kg でした。男女別で見ると男性平均は 2.58 kg、女性平均は 2.12 kg でした。

Q3 この年末年始をむかえる前から増えた体重は何キログラムですか？ ※だいたいの重さでお答えください



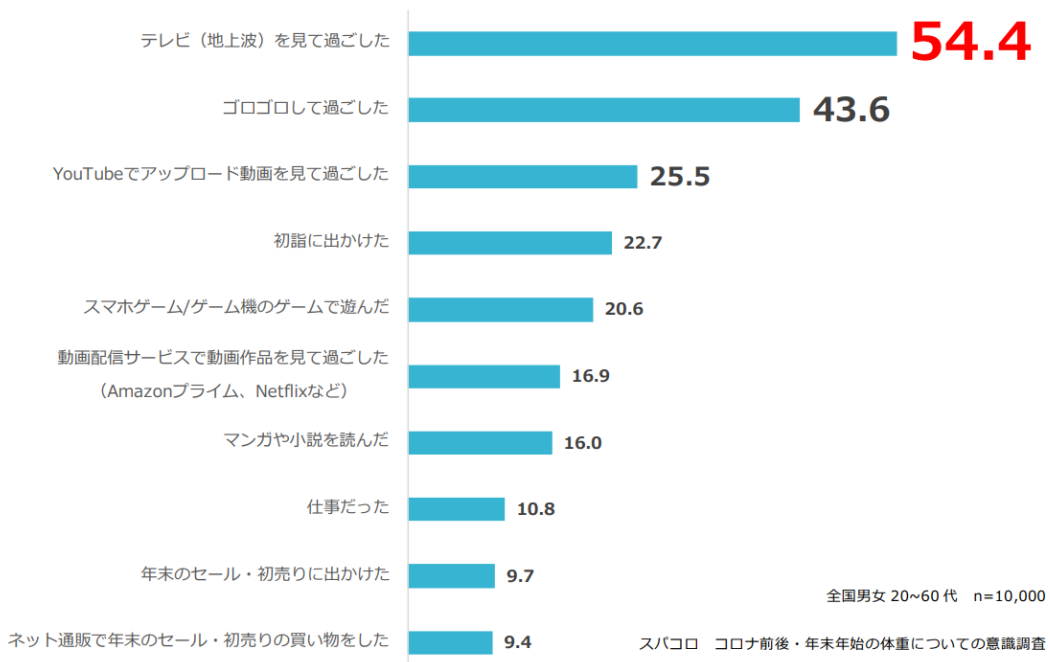
全国男女20~60代 この年末年始で体重が増加した人 n=2,159 ※1  
 スパコロ コロナ前後・年末年始の体重についての意識調査  
 ※1わからない回答者及び外れ値は除外し集計

■ 年末年始はテレビ視聴を中心にインドアで過ごした人が大多数。ゴロゴロして過ごしたが 4 割超え

年末年始の過ごし方を聞いたところ「テレビ（地上波）を見て過ごした」と回答した人は 54.4% でした。一方で、ネットで動画を見る選択肢も増えてきているようで、「YouTube でアップロード動画を見て過ごした」と回答した人は 25.5%、「動画配信サービスで動画作品を見て過ごした（Amazon プライムや Netflix など）」と回答した人は 16.9% でした。そして、「ゴロゴロして過ごした」と回答した人は 43.6% と多く、コロナによる外出の自粛の影響で、インドアで年末年始をゆったりと過ごした人が多いようです。

しかし、一方で、「運動・スポーツをした」と回答した人は 7.9% となり、ランク外。外出控えで初詣などのスコアも相対的に低く、心身休まったものの運動不足を感じる人が多い年末年始になったのではないのでしょうか。

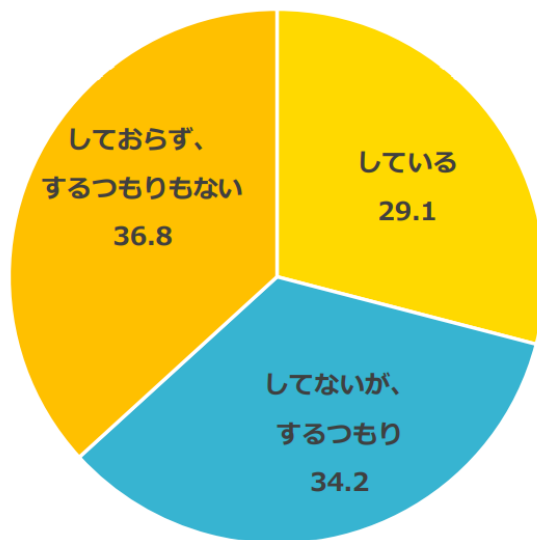
年末年始の過ごし方ランキング TOP10



### ■ 現在、体型・体重管理をしている人は全体で約 3 割

現在体型・体重管理をしているか聞いたところ「している」と回答した人は全体で 29.1%、「していないが、するつもり」と回答した人は 34.2%。合計で、体型・体重管理を意識している人は全体で約 6 割という結果となりました。体重・体型管理を意識している人のうち、約半数が実践できていない状況です。

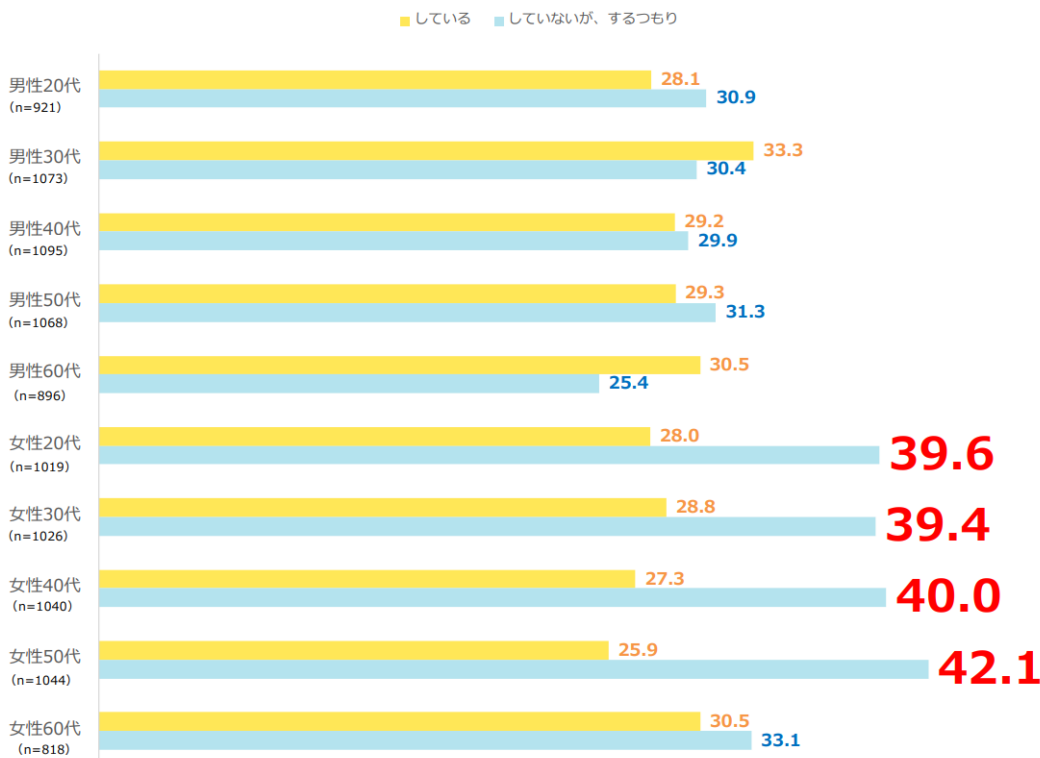
Q4 現在、体型・体重を管理するために、ダイエットや食事制限、運動などをしていますか？（回答はひとつだけ）



全国男女20~60代 n=10,000  
スパコロ コロナ前後・年末年始の体重についての意識調査

性年代別でみると女性 20 代～50 代は「していないが、するつもり」と回答した人の割合が全体平均よりも約 5 ポイント以上高い結果となりました。女性は体型・体重を管理する意識は高いものの、行動に移せない人が多い傾向にあるようです。

Q4 現在、体型・体重を管理するために、ダイエットや食事制限、運動などをしていますか？（回答はひとつだけ）



全国男女 20~60 代 n=10,000

スパコロ コロナ前後・年末年始の体重についての意識調査

コロナ前から体重が増え、さらにこの年末年始でも体重が増加した傾向がみられました。そして、体重・体型管理を意識している人は約6割占めていますが、実践できていない人はその約半数と多い結果になりました。2021年も引き続き自粛生活は継続しそうです。このような中、うまく体重・体型管理と付き合っている方もいます。コロナ禍でYouTubeやSNSでもストレッチやダンス動画が流行したり、在宅でできる運動グッズも増えてきているため、少しでも運動不足の解消やカロリーの消費ができるように在宅でできる簡単なストレッチやトレーニングにチャレンジしてみるのもいいかもしれません。また、運動が苦手な方はストレスにならない程度に間食の見直しなどをしてみるのもいいかもしれません。

---

**【調査概要】スパコロ『コロナ前後・年末年始の体重に関する調査』**

調査方法 : 全国 男女 20歳～69歳を対象としたインターネットリサーチ  
調査期間 : 2021年1月7日(木)～1月22日(金)  
有効回答数 : 10,000名  
※エリア×性年代の人口構成に合わせウェイトバック集計を実施(基数表記はウェイトバック前のものを表記)

---

◇本件に関するお問い合わせ先◇

株式会社スパコロ 広報室

Email : [press@supcolo.jp](mailto:press@supcolo.jp)