

## FiNC 総研 コロナ禍におけるダイエット実態調査を公開

FiNC アプリユーザーの約半数が太った・体重が増加したと回答

～コロナにおける今夏のダイエットニーズを徹底分析～

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にてコロナ禍におけるダイエット実態調査」についてのアンケート調査結果・分析を公開いたします。本調査では、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、「コロナ太り」「自粛太り」など新たな生活習慣での体重・体型管理が課題となっているコロナ禍において、今夏のダイエットニーズについて分析を行いました。



※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】

体型・体重は？おうち時間増加によるカラダの変化調査

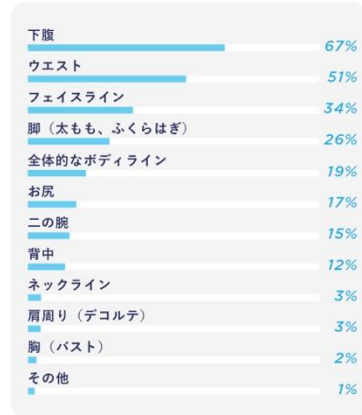
（出典：FiNC サポーターアンケート 2020年6月実施 回答数：2770）

### 【引用・転載時のクレジット表記のお願い】

本調査結果を引用される際は、「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. 約半数が太った・体重が増加！気になる部位は？

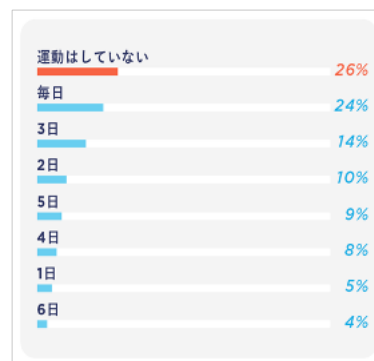
外出自粛に伴うおうち時間増加で、体型や体重の変化を感じていますか？また気になる部位はどこですか？



「太った、体重が増加した」と回答した割合は、約半数を占めました。そのうち、具体的に気になるパーツは、下腹・ウエストと、お腹まわりが上位を独占し、次いで、変化を感じやすいフェイスラインと続きました。前回の調査では、外出自粛期間中の「FiNC」におけるユーザーの歩数データは減少傾向にありました。脚（太もも・ふくらはぎ）については、歩行量の減少にも関係していると考えられます。一方、生活様式が変わる中でも、体重・体型に変化がなかった人たちはどのようなことを実践していたのでしょうか。

## 2. 「おこもり太り」しなかった人が実践していたことは？

上記の問いで「変化なし」「痩せた、体重が減少した」を選んだ方は、運動と食事面でどのようなことに気をつけながら生活していましたか？



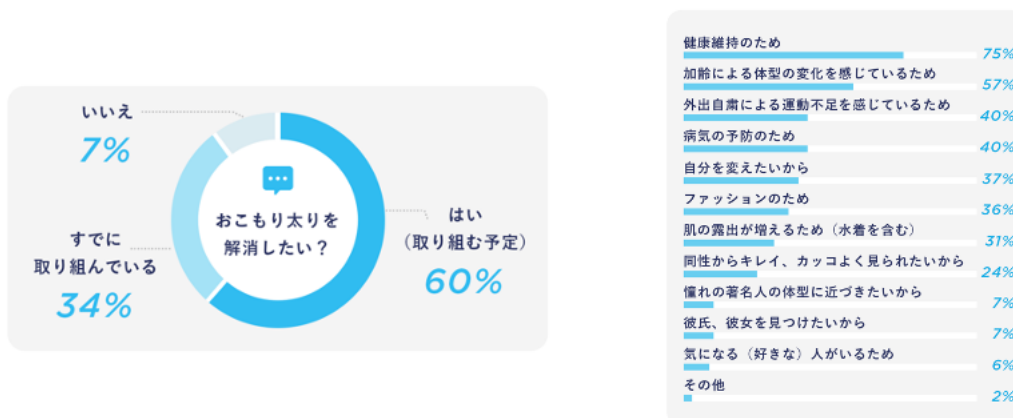
食事量や栄養バランスを意識した食事という回答に加え、体重や食事内容、生活習慣を記録するという回答が目立ちました。

また運動については、していない派と毎日派がほぼ同数。運動をしていなくても、体型管理ができて

いる人は、日々の変化を記録（レコーディングする）ことで、体調や体重を上手にコントロールしていることがうかがえます。

### 3. 薄着の季節到来！今年のダイエットの実態は？

夏に向けてダイエットやボディメイク、おこもり太りを解消したいですか？また、「はい」「すでに取り組んでいる」と答えた方はその理由を教えてください。



94%が夏にむけてダイエットやボディメイクに挑戦中・これから始めようとしています。またその目的は、従来のダイエット理由に多いファッションや肌の露出など外見的な要素よりも、健康維持や病気の予防、外出自粛による運動不足が大きく上回る結果になりました。コロナ禍による「カラダへの向き合い方」の変化が現れていると言えそうです。

### 4. 方法は？ この夏のダイエット方法にも変化が

どのような方法でダイエットやボディメイクを行う予定ですか？



ダイエットの方法については、ヨガなどのオンラインレッスン、動画やアプリを見ながらの「おうちトレーニング」など外出自粛期間中に始めた新習慣を継続する声が多く寄せられました。営業再開し始めたジムやヨガ教室への参加は、15%まで上昇しています。



FiNC アプリで初開催の FiNC ポイントが当たるガチャイベント  
「リリース記念ガチャ」が本日よりスタート！



FiNC アプリをご利用いただいているお客様により楽しく健康行動を行っていただくため、FiNC ポイントが当たる「リリース記念ガチャ」を本日より開始いたします。イベント期間中に FiNC アプリにログインしていただくと1日1回、ポイントガチャを回すことができ、最大10,000ポイントが当たります。FiNC ポイントはウェルネスセレクトショップ「FiNC MALL」で1ポイント=1円相当でご利用いただけますので、おトクにお買い物をお楽しみください。

期間：2020年7月1日（水）11:00～2020年7月7日（火）23:59

当選ポイント：10,000pt、5,000pt、2,000pt、1,000pt、500pt、300pt、200pt、100pt

※ FiNC ポイントは FiNC MALL でのご注文金額（税込）の最大 20%までご利用いただけます。

#### <メディア関係者の皆様へ>

FiNC オリジナルのバランスボールを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、950万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。

※<sup>2</sup> 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  
 ※<sup>3</sup> 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  
 ※<sup>4</sup> 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 184名 (2020年7月1日現在)

< 提供サービス URL >

- FiNC アプリ : <https://finc.com/>
- FiNC MALL : <https://mall.finc.com/>
- FiNC for BUSINESS : <https://corporate.finc.com/business/>
- 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)