

緊急事態宣言下の生活リズム・からだの変化

— 第2回 新型コロナウイルス意識調査より —

上席主任研究員 水野 映子

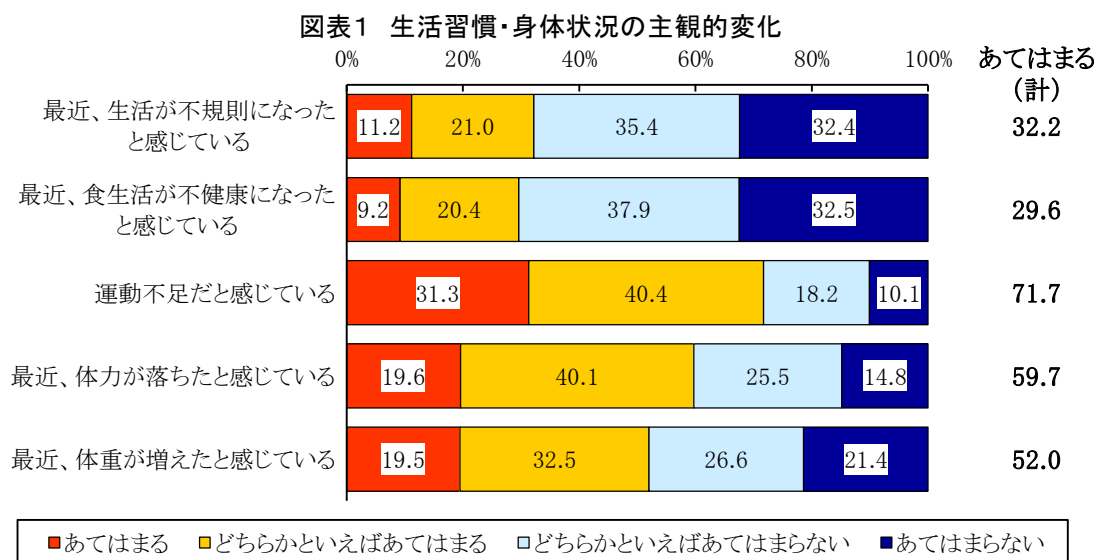
当研究所は去る4月3・4日、第1回目の「新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査」を実施した。その結果、新型コロナウイルスの感染拡大を機に、人々の運動習慣や食生活にはさまざまな変化が生じたことが明らかになった*^{1・2}。

この調査後に発令された緊急事態宣言の下では、外出自粛要請がより厳しくなったことなどにより、人々の生活にはさらなる影響が及んだと考えられる。そこで当研究所は、緊急事態宣言が一部地域において解除された直後である5月15・16日、男女1,000名を対象に「第2回 新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査」を実施した*³。本稿では、この結果をもとに、緊急事態宣言下において人々の生活習慣や身体の状態などが、主観的にどう変化したかに焦点を当てる。

<運動不足は7割強、“コロナ太り”も過半数が実感>

調査では、最近の生活の不規則度や食生活の不健康度の変化、運動不足、体力低下や体重増加の状況についてたずねた。その結果を図表1に示す。

「最近、生活が不規則になったと感じている」「最近、食生活が不健康になったと感じている」にあてはまる（「あてはまる」＋「どちらかといえばあてはまる」）と答えた人は、それぞれ32.2%、29.6%であった。すなわち、3割程度の人が生活全般や食生活の乱れを感じている。



また、「運動不足だと感じている」と答えた人は71.7%にも及んだ。「最近、体力が落ちたと感じている」「最近、体重が増えたと感じている」人もそれぞれ59.7%、52.0%と半数を超えている。緊急事態宣言の下、運動不足になって体力が落ち、俗にいう“コロナ太り”に陥った人が相当数いることがわかる。

なお、緊急事態宣言が出る直前に実施した前回の調査において、新型コロナウイルス感染拡大によって「食生活が不健康になった」と回答した人は20.6%であった*4。質問方法が異なるために単純には比較できないが、食生活が不健康になった人は緊急事態宣言が出た後、より増えた可能性もある。

<若い世代の生活・身体への悪影響大>

次に、これらの質問に対してあてはまると答えた割合が、性別や年代、緊急事態宣言発令後の在宅時間の変化の程度によってどのように異なるかを分析する。

図表2で「最近、生活が不規則になったと感じている」割合をみると、男女とも若い人ほどそう感じていることが顕著にあらわれている。また、在宅時間が増えた人でそう感じている割合が特に高い。

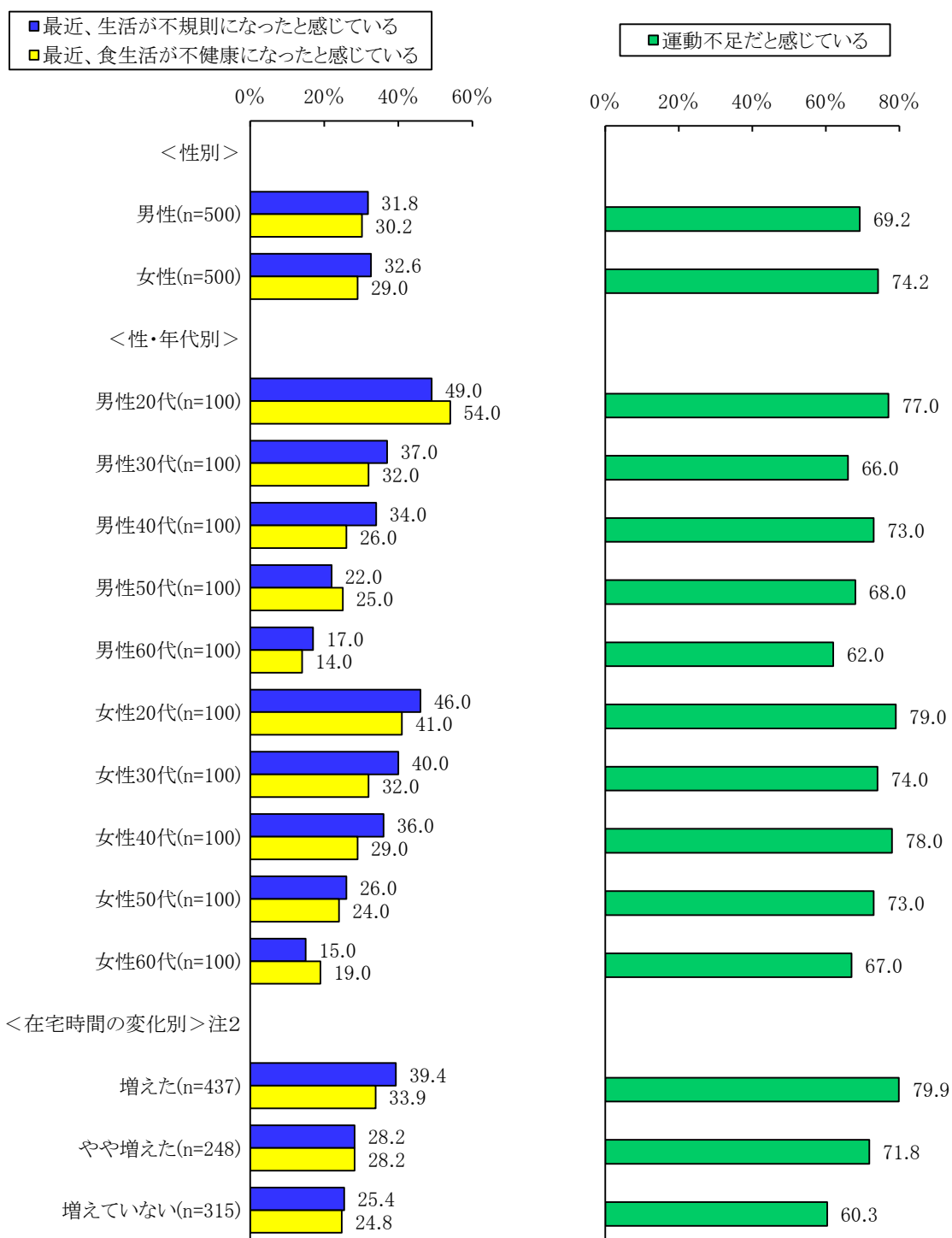
「最近、食生活が不健康になったと感じている」割合も同様に、若い人、在宅時間が増えた人ほど高い。中でも男性20代の割合は高く、54.0%と半数以上を占めている。

「運動不足だと感じている」割合も、若い人や在宅時間が増えた人で高い傾向が示されている。ただし、男性より女性のほうがやや高い点は、上記2項目と異なる。

続いて図表3で、「最近、体力が落ちたと感じている」割合をみると、「運動不足だと感じている」と同様、男性より女性のほうが高い。また、若い世代や在宅時間が増えた人でその割合が高い傾向は、「最近、生活が不規則になった／最近、食生活が不健康になった／運動不足だと感じている」の3項目と同じである。

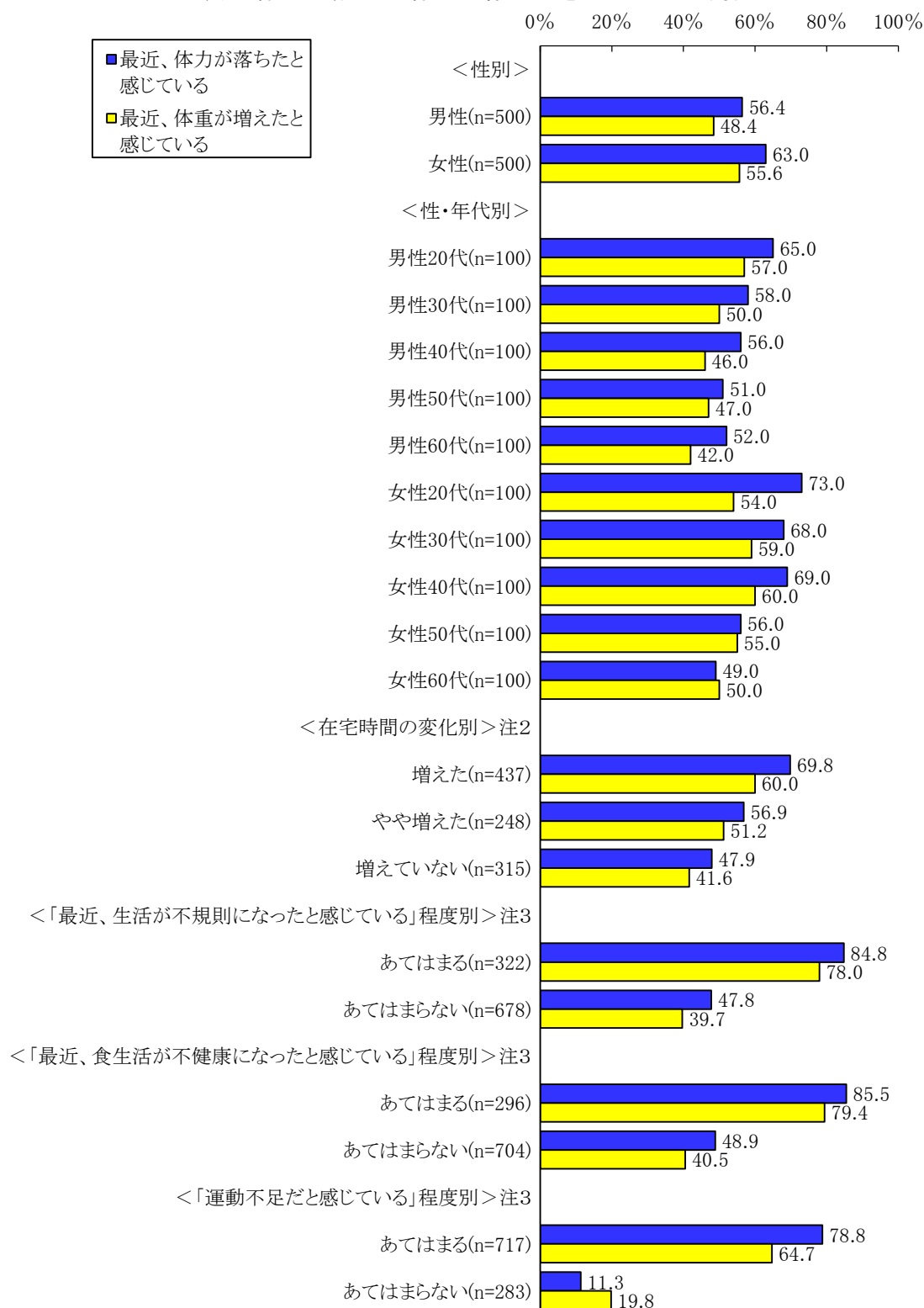
これら3項目の程度別にみると、そう感じていない人より感じている人のほうが「最近、体力が落ちたと感じている」割合が高い。運動不足、生活の不規則さや食生活の不健康さが体力低下をもたらしたと考えられる。

「最近、体重が増えたと感じている」割合も、男性より女性、男性の中では若い人、在宅時間が増えた人、「最近、生活が不規則になった／最近、食生活が不健康になった／運動不足だと感じている」人で高い。この傾向は、前述の「最近、体力が落ちたと感じている」の傾向と概ね同じである。ただし、女性40代の割合が最も高い点は、他の項目とは異なる。

図表2 生活が不規則になった／食生活が不健康になった／運動不足だと感じている人の割合^{注1}

注1：「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」の合計。

注2：在宅時間の変化は、緊急事態宣言の対象地域が全国に拡大された4月中旬頃に比べて「自宅で過ごす時間」がどのように変化したかをたずねた結果。『増えていない』は「減った」「やや減った」「変化なし」の合計。

図表3 体力が落ちた／体重が増えたと感じている人の割合^{注1}

注1・2：図表2の注1・2と同じ

注3：図表1の「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」の合計を『あてはまる』、「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」の合計を『あてはまらない』とした。

<運動不足解消方法がわからないのも若い世代>

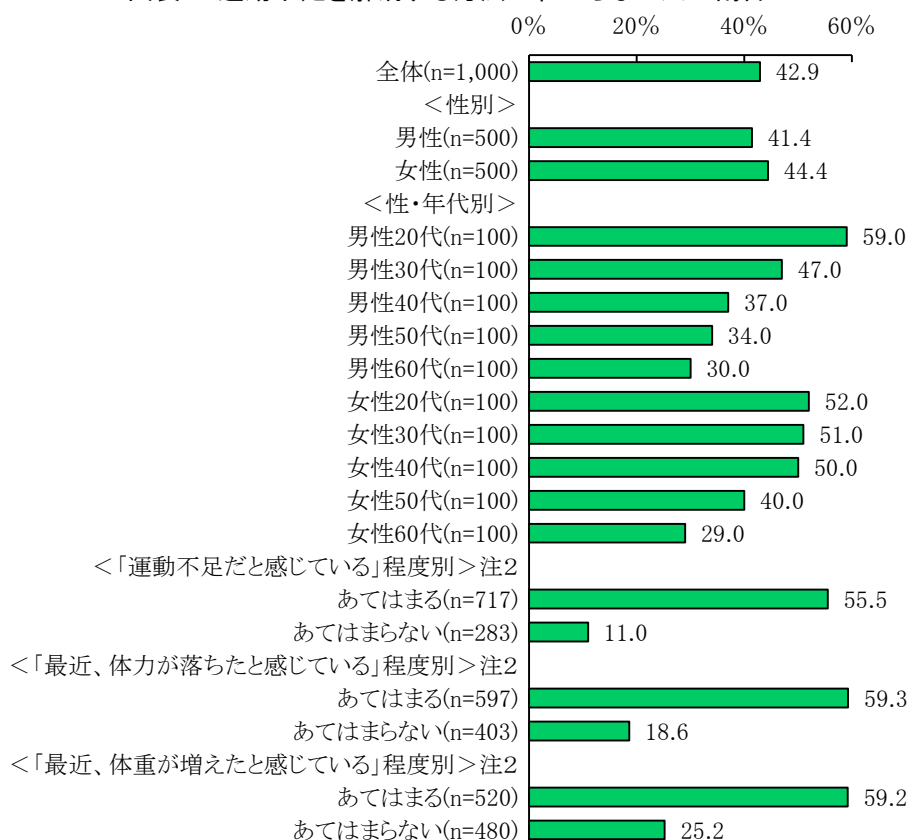
では、これらの生活習慣や健康上の問題を改善するための情報は、十分あるのだろうか。今回の調査では、運動不足の解消方法に関する情報に注目し、「運動不足を解消する方法がわからない」という項目にあてはまるかどうかをたずねた。

図表4に示すように、全体では42.9%の人が「運動不足を解消する方法がわからない」と答えた。運動不足の解消方法に関する情報が十分でないことがうかがえる。

性別では差があまりないが、性・年代別では、男女とも若い世代でその割合が高い。若い人のほうがインターネットなどから情報を入手する能力には長けているように受け止められがちであるが、運動不足の解消方法に関しては十分な情報を得ていないようである。

「運動不足だ」「最近、体力が落ちた」「最近、体重が増えた」と感じている程度別にみると、それぞれにあてはまると答えた人では「運動不足を解消する方法がわからない」と答えた割合が半数を超えており、あてはまらないと答えた人の割合よりかなり高い。運動不足や体力低下・体重増加といった問題を感じているからこそ、それを解消するための情報を必要としているのであろう。

図表4 運動不足を解消する方法がわからない人の割合^{注1}



注1：「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」の合計。「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」「どちらかといえばあてはまらない」「あてはまらない」はそれぞれ11.3%、31.6%、35.0%、22.1%であった。

注2：図表3の注3と同じ。

<“ウィズコロナ”“アフターコロナ”時代に懸念される健康問題>

以上で述べたように、緊急事態宣言の期間を経て生活が不規則になった人や食生活が不健康になった人、体力低下や体重増加、運動不足を感じている人は多い。その傾向が特にみられたのは、緊急事態宣言後に在宅時間が増えた人である。外出自粛や在宅勤務の推進などに伴い、自宅にいる時間が増えて体を動かす機会が減り、生活リズムや食生活も変わったことにより、身体に良くない影響が及んだと考えられる。

新型コロナウイルスの感染拡大や感染症の重症化を防ぐことはもちろんこれまで通り喫緊の課題だが、いわゆる“アフターコロナ”“ウィズコロナ”の時代を迎えるにあたっては、感染拡大を機とする生活習慣の変化、およびそれによって将来起こりうる生活習慣病などの疾病や健康上の問題にも、より目を向けるべきであろう。特に、今回の調査で生活リズム・食生活や体力・体重などの主観的変化が顕著にみられた若い世代の健康問題には、注意が必要である。

緊急事態宣言の解除に伴って外出自粛や休業の要請が徐々に緩和されていっても、自由に外で活動することが難しい状況はしばらく続くと予想される。その状況に慣れて生活リズムや生活習慣を整えたとしても、今度は元の生活に近づいたり新たな生活を始めたりする過程で、それらが悪くなる可能性もある。日々変わる生活、従来とは異なる生活に体を順応させて健康を保つための情報提供やアドバイスが、今後より求められる。特に、運動不足の解消方法に関する情報は、現時点でも十分でないと思われることから、今後の情報提供が期待される。

なお、緊急事態宣言下における運動習慣の状況や変化に関しては、別稿で述べる。

(ライフデザイン研究部 みずの えいこ)

【注釈】

- *1 水野映子「“コロナ禍”としての運動不足」2020年5月
<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/wt2005b.pdf>
- *2 水野映子「“コロナ禍”で食生活は不健康になったのか」2020年5月
<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/wt2005f.pdf>
- *3 調査の概要や健康面に関する結果は当研究所発行の以下のリリース、他の面に関する結果は文末の特集ページに掲載されているリリースやレポートを参照されたい。
「第2回 新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査（健康編）」
http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2005_04.pdf
- *4 出典は上記*2と同じ。

*弊社ホームページの「新型コロナウイルス意識調査特集ページ」にて、
これまでに実施した調査のリリースやレポートを公開しています。
http://group.dai-ichi-life.co.jp/cgi-bin/dlri/ldi/total.cgi?key1=v_year