

2020年8月31日  
株式会社ビデオリサーチ

## with コロナで“体調変化”74% ～ニューノーマルは健康管理とメリハリのある生活がカギ～

株式会社ビデオリサーチ(本社:東京都千代田区、代表取締役社長執行役員:望月 渡)は、「ACR/ex 調査(東京 50 km圏・7月)」よりニューノーマル時代における生活者の状況をまとめましたのでお知らせいたします。

2020年7月は経済活動の再開、感染者数増加、徹底した基本的感染対策の実施など、ウイルスと共存する“新しい社会”を目の当たりにする毎日となりました。今回は今までにない社会変化が生活者にどのように影響し、どのような意識の変化をもたらしたのかご紹介いたします。

※以降 12-69 オデータ(東京 50 km圏)を中心に結果の一部を掲載しております。詳細は文末の ACR/ex 調査概要、全設問の[調査レポートはこちら](#)をご参照ください。

### <今回のリリースのポイント>

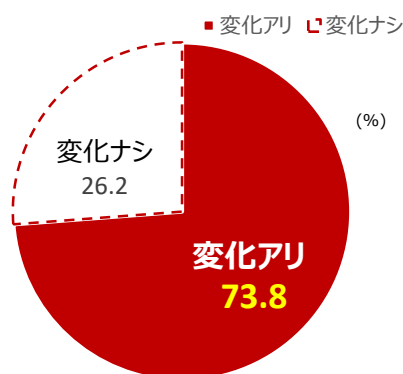
- ✓ 「コロナ太り」や「変化ストレス」など、7割以上の方が体調変化アリ
- ✓ 在宅増・外出減、女性にとってメリハリない行動パターンはストレスのもと!?
- ✓ ニューノーマル社会では、「健康」と「家族との生活を合わせたワークライフバランス」を最重視

### ◇「コロナ太り」や「変化ストレス」など、7割以上の方が体調変化アリ

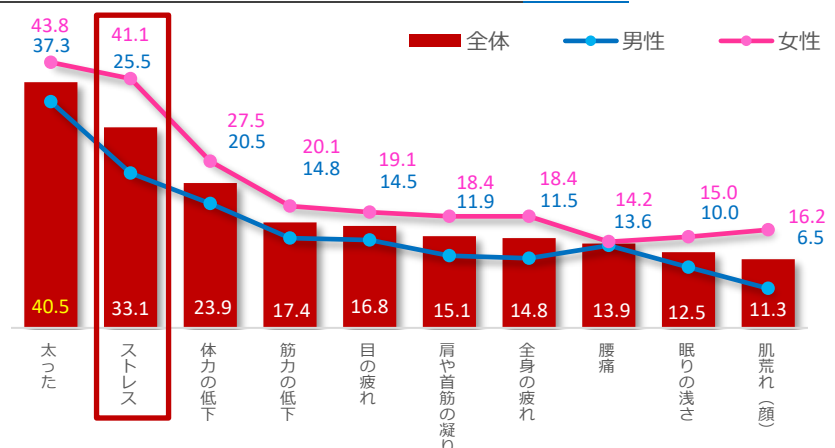
#### <体調の変化・症状>

- ・体調について全体の74%に変化があり、「太った(41%)」が最も高く、次に「ストレス(33%)」が全体的に高い。特に30～50代において体調変化の意識が高い。(図表1・2・3)
- ・「太った」と「ストレス」について他変化との関係性をみると、「太った」より「ストレス」意識がある方が全般的に他の変化との重複が多く、体調の変化にストレスが影響していることがうかがえる。(図表4)
- ・「太った」意識は全体で4割、年齢別では40代(47%)が最も高い。(図表2・3)
- ・「ストレス」意識は性別の違いが大きく、女性(41%)が男性(26%)を15pt上回っている。女性は年齢別で20～40代が4割以上と高く、職業では主婦層(47%)が女性有職(40%)より7pt高くなっている。(図表2・5)

◆「コロナ禍」体調の変化 (図表1)



◆「コロナ禍」による体調変化の内容<上位10> (図表2)



## ◆「コロナ禍」体調変化の症状＜年齢別上位5＞（図表3）

順位	10代		20代		30代		40代		50代		60代	
	平均	3.7症状	平均	4.0症状	平均	3.7症状	平均	3.9症状	平均	4.1症状	平均	3.8症状
1位	太った	35.0	太った	33.5	太った	41.3	太った	46.7	太った	43.8	太った	37.6
2位	ストレス	30.6	ストレス	32.6	ストレス	36.1	ストレス	37.1	ストレス	31.6	ストレス	28.2
3位	体力の低下	30.2	体力の低下	22.4	体力の低下	24.3	体力の低下	24.8	体力の低下	22.6	体力の低下	21.1
4位	筋力の低下	22.4	肌荒れ（顔）	16.9	全身の疲れ	17.0	目の疲れ	19.1	肩や首筋の凝り	19.6	筋力の低下	19.1
5位	肌荒れ（顔）	20.5	目の疲れ	16.5	腰痛	15.1	全身の疲れ	18.0	筋力の低下	18.5	目の疲れ	17.5
	変化ナシ	26.0	変化ナシ	29.4	変化ナシ	25.8	変化ナシ	21.0	変化ナシ	25.7	変化ナシ	31.3

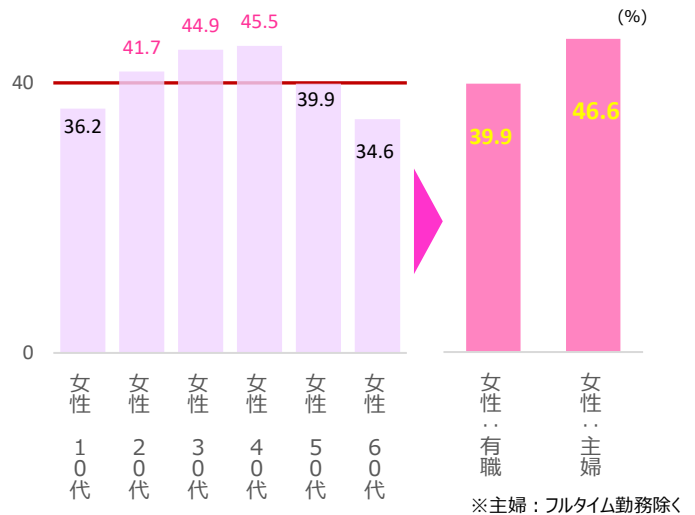
## ◆「太った」「ストレス」他の体調変化＜上位10＞（図表4）

※「太った」重複変化降順 (%)

重複変化	「太った」	「ストレス」	「太った」「ストレス」の差分
1 体力の低下	34.3	38.8	4.5
2 筋力の低下	26.0	29.4	3.4
3 目の疲れ	21.2	28.1	6.9
4 肩や首筋の凝り	20.6	26.8	6.2
5 腰痛	19.7	23.2	3.5
6 全身の疲れ	19.0	31.8	12.8
7 眠りの浅さ	17.7	26.1	8.4
8 視力の低下	15.3	18.2	2.9
9 肌荒れ（顔）	15.2	19.4	4.2
10 むくみ	14.8	15.3	0.5

太った意識アリ→ストレス40% <ストレス意識アリ→太った49%

## ◆「ストレス」意識＜女性年齢/職業＞（図表5）

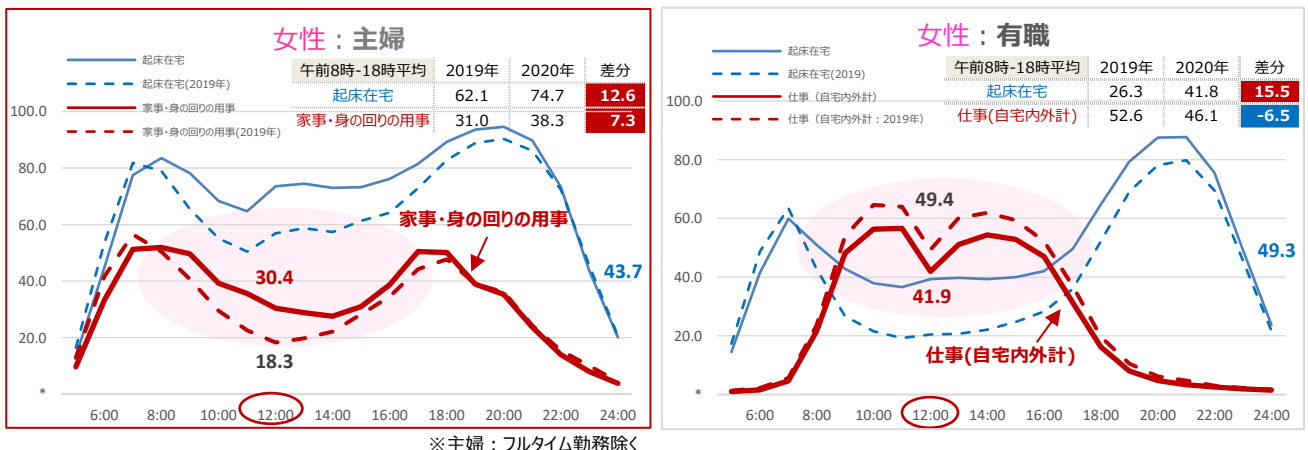


## ◇在宅増・外出減、女性にとってメリハリない行動パターンはストレスのもと！？

- ・女性にフォーカスして平日における生活時間をみると、午前8時から18時のメインの生活行動は、主婦の「家事・身の回りの用事(38%)」は前年より7pt増加、有職女性の「仕事(46%)」は7pt減少している。(図表6内の右上図表)
- ・日中の時間帯において有職女性は「仕事・勉強」について正午に減少が見受けられるが、主婦の日中は時間の区切りがあまりなく、緩やかな変化になっている。さらに正午の「家事(30%)」は前年より12pt増加など前年より負担が大きくなっている。
- ・午前8時から18時の起床在宅が、昨年に比べ主婦、有職女性ともに10pt以上増えている。一日を通じて外出が少なく限定的な行動範囲でメリハリのない生活が、先述の女性のストレスの高さの一因になっていると推測される。

(すべて図表6より)

## ◆女性の生活時間＜平日平均＞（図表6） ※ACR/ex2020年4-6月/2019年4-6月調査



## ◇ニューノーマル社会では、「健康」と「家族との生活を含めたワークライフバランス」を最重視

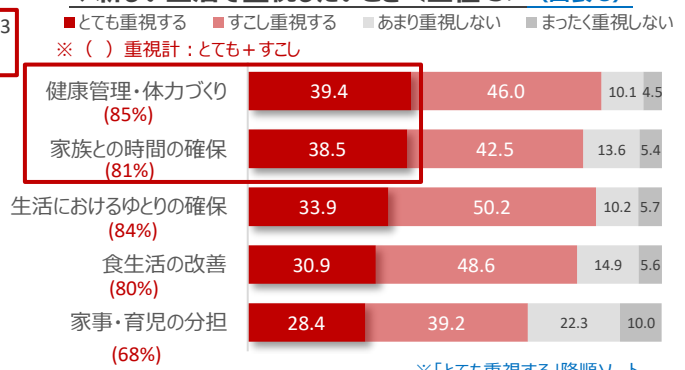
### <生活変化によるプラス要素・新生活での重視項目>

- ・生活変化によるプラス要素は“家族との生活時間が増えた(45%)”“健康意識が高まった(34%)”“生活を見直すきっかけになった(30%)”の順で高く、他にも新しい生活様式の素地となる様々な“見直し”が上位になっている。(図表 7)
- ・新しい生活で“とても重視する”をみると、“健康管理・体力づくり”と“家族との時間の確保”が約 4 割と高い。また、“多様な働き方の実現(42%)”も社会に向けた期待として高くなっているなど、ニューノーマルでは健康と家族時間を最優先するワークライフバランスが求められている。(図表 8) ※“多様な働き方の実現”については別紙報告書に掲載

### ◆生活変化で「プラスになった」<上位 10> (図表 7) (%)



### ◆新しい生活で重視したいこと<上位 5> (図表 8) (%)



新型コロナウイルス感染による影響の中、今までにない新しい社会の実現に生活者の意識が向いている様子が見受けられる結果となりました。ニューノーマル社会では「健康」と「家族」を基軸としたライフスタイルが最重視されています。生活者の期待に応えるより良い社会づくりに向け、当調査がマーケティングやコミュニケーションの一助となるよう、ビデオリサーチは今後も努めてまいります。

### ★過去の「ACR/ex 新型コロナウイルス感染症における生活意識調査」に関するリリース

- 第 1 回 「コロナ禍」で生活者が消費している“モノ”と“コト” [詳しくはこちら](#)
- 第 2 回 「コロナ禍」で生活者の意識は“新しい生活”へ～ニューノーマル時代の兆し～ [詳しくはこちら](#)
- 第 3 回 『生活満足度』は前年比 3%増加、ニューノーマルを積極的に実践中 [詳しくはこちら](#)
- ※第 5 回の調査結果リリースは 9 月 (予定)

### ※新型コロナウイルスに対する生活者意識調査概要 (当調査結果は ACR/ex 調査 7 月調査時点の東京 50 km 圏全対象者で集計しています。)

- 調査手法 回答専用タブレットをいたインターネット調査 (ACR/ex 調査)
- 対象者抽出方法 ARS (エリア・ランダム・サンプリング) ※調査対象者の無作為抽出、インターネット非利用者も含む市場全体を母集団とする設計
- 調査地区 東京 50 km 圏
- 調査サンプル数 2020 年 7 月 Total 5,025s (男女 12-69 才)、  
2020 年 4-6 月 Total 2,495s (女性 12-69 才)、2019 年 4-6 月 Total 2,366s (女性 12-69 才)

#### <12-69才>

2020年7月	男性10代	男性20代	男性30代	男性40代	男性50代	男性60代	女性10代	女性20代	女性30代	女性40代	女性50代	女性60代	合計
東京50km圏	261	370	456	585	471	415	265	398	423	554	431	396	5,025
<b>&lt;女性&gt;</b>													
2020年4-6月	女性10代	女性20代	女性30代	女性40代	女性50代	女性60代	合計						
東京50km圏	265	405	433	558	437	397	2,495						
2019年4-6月	女性10代	女性20代	女性30代	女性40代	女性50代	女性60代	合計						
東京50km圏	218	351	453	535	413	396	2,366						

- 調査期間 2020 年 7 月 3 日 (金) - 19 日 (日)
- 調査対象者 上記調査地区に在住の男女 12 (中学生) - 69 才