

コロナ下の「新しい生活様式」における生活習慣の変化や 予防・健康づくりへの影響に関する調査研究（結果概要1）

第44回厚生科学審議会
地域保健健康増進栄養部会

資料7

令和4年2月2日

令和2年度厚生労働科学特別研究事業「新型コロナウイルス感染症に対応した新しい生活様式による生活習慣の変化およびその健康影響の解明に向けた研究—生活習慣病の発症および重症化予防の観点から—」

（研究代表者：国立がん研究センター 山本 精一郎）

○方法：インターネット調査

○対象：20～79歳までの男女 83,216人（全国の人口分布に合わせて対象者を抽出）

○有効回答数：60,154人（回答割合72.3%）

○調査期間：2021年3月

結果のポイント

○体重、BMI、睡眠時間は増加傾向であった。

○アルコール摂取量、喫煙者の割合、1日の総合身体活動量、健康診断受診者は減少傾向であった。

<結果概要（生活習慣）>

※すべて $p < 0.01$ 有意な変化。コロナ感染拡大前（2020年1月）→コロナ感染拡大後（2021年3月）。

・ **体重**：59.82kg→60.16kg

・ **BMI**：22.12→22.24

・ **睡眠時間**：平均値 6.7時間→6.8時間

・ **飲酒（アルコール量）**：14.86g→14.09g

・ **毎日飲む人の割合**：16.1%→15.8%

・ **喫煙者**：19.3%→18.0%

・ **METs※**：平均値 37.2→36.8

※1日の総エネルギー消費量

・ **1日あたりの平均歩数※**：6,934歩→6,770歩

※測っている人のみ N=23,685

コロナ下の「新しい生活様式」における生活習慣の変化や 予防・健康づくりへの影響に関する調査研究（結果概要2）

（集計方法）

- 調査時点での「コロナ感染拡大後」（2021年3月）と、調査時点での振り返りによる「コロナ感染拡大前」（2020年1月）について回答を比較する。
- 単なる数値の比較では、変化の意味合いが異なるため、「改善（良い変化）」と「悪化（悪い変化）」の分布を集計した。
例）肥満の人がやせるのは改善（良い変化）、太るのは悪化（悪い変化）。
やせの人がやせるのは悪化（悪い変化）、太るのは改善（良い変化）。

（結果のポイント）

- 身体活動・運動、栄養・食生活、喫煙、飲酒、睡眠、健診・検診の各項目とも、「変化なし」が大多数であるが、「改善（良い変化）」と「悪化（悪い変化）」の双方が存在した。
- 属性ごと（性、年齢、学歴、従業上の地位、収入、同居の有無等）の比較を行った結果、属性による極端な違いは見られなかった。



本調査結果は、調査時点での思い出しによる回答を含むため、結果に偏りが生じている可能性がある等の課題がある。2024年までの今後3年間、同じ対象者への調査を継続する予定であり、縦断的データを用いて、生活習慣の変化の傾向などについて詳細な解析を実施する。

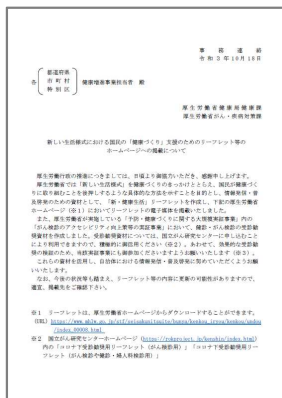
「新しい生活様式」における健康づくりに関する情報発信・普及啓発 —健康づくりへの取組の後押しとして—

- 「新しい生活様式」における生活習慣の現状や変化に関する、厚生労働科学研究特別事業の調査結果等を踏まえ、生活に大きな影響を与えたコロナを「**生活習慣を見直す**」きっかけとし、健康づくりに取り組むことを**後押しするような具体的方法**を示すための情報発信・普及啓発を実施。
- 身体活動・運動、栄養・食生活、禁煙、飲酒、睡眠、健診・検診等について、平常時及びコロナ下のそれぞれにおける健康づくりの方法を示す。
- 国民・個人向け**には、健康づくりの具体的な方法を提示するとともに、広く普及啓発を行い、ホームページ等へ誘導する。
- 自治体・職域等における健康づくり担当者向け**には、地域住民や職員の健康づくり支援のためのツールや情報提供を行う。
- ホームページ、リーフレット、ポスター、動画、イベント、Twitter、Facebook等、様々な媒体を活用。

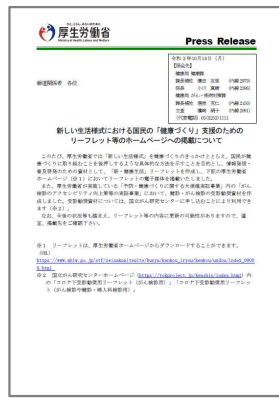
自治体・職域等における健康づくり担当者向け： 住民や従業員等の健康づくり支援のための資料・情報提供



自治体等からの送付用リーフレット：
コロナ下での「新・健康生活」のススメ



「新しい生活様式における国民の『健康づくり』支援のためのリーフレット等のホームページ掲載について」令和3年10月18日通知



「新しい生活様式における国民の『健康づくり』支援のためのリーフレット等のホームページ掲載について」令和3年10月18日プレスリリース



コロナ下による受診控えに対応した健診・検診受診勧奨リーフレット



厚生労働省ホームページ：
スマート・ライフ・プロジェクト



厚生労働省ホームページ：eヘルスネット
「新しい生活様式」において体を動かす工夫

「新しい生活様式」における健康づくりに関する情報発信・普及啓発 —健康づくりへの取組の後押しとして—（続き）

国民向け： 「健康づくり」の具体的方法の提示、情報提供



国民・個人向けリーフレット：
コロナ下での「新・健康生活」のススメ

厚生労働省ホームページ：
「新・健康生活のススメ」

「新しい生活様式」に
おける栄養・食生活のポイント

厚生労働省 健康増進普及月間特設
Webコンテンツ「おうちで+10 (プラステン)
超リフレッシュ体操」



スマート・ライフ・プロジェクト
普及啓発ポスター



スマート・ライフ・プロジェクト
リーフレット