

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）

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