

令和4年2月28日

第17回健康日本21（第二次）推進専門委員会

参考資料5



新型コロナウイルス感染症流行下における生活習慣の変化について

健康課の特別研究で行った調査研究の結果

調査結果概要 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

第40回社会保障WG
(令和3年11月16日)
資料1 (抜粋)

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ー生活習慣病の発症および重症化予防の観点からー」

(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

(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）。

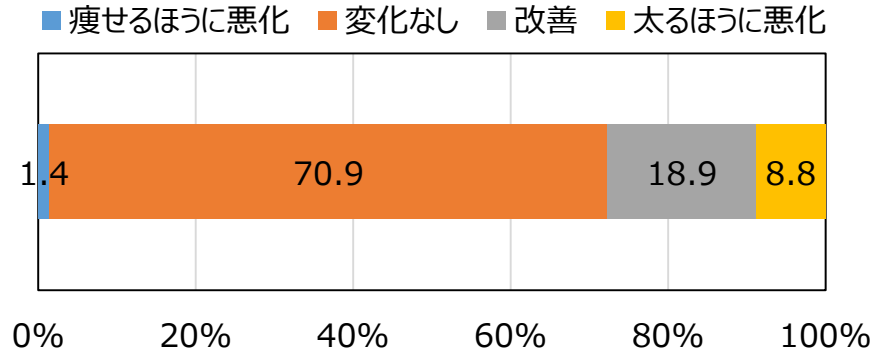
(結果のポイント)

- 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。



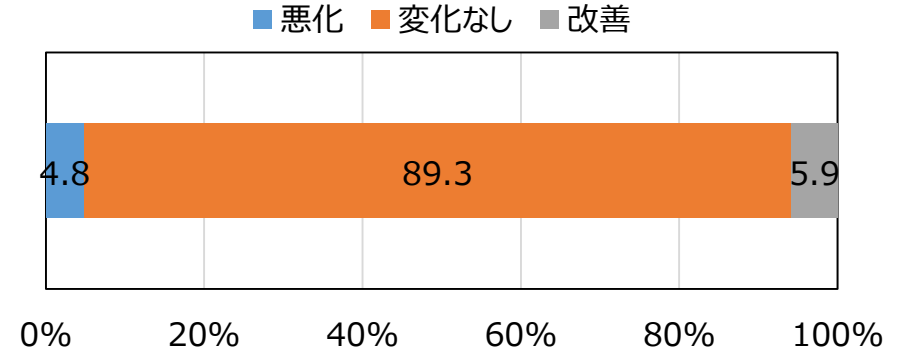
本調査結果は、調査時点での思い出しによる回答を含むため、結果に偏りが生じている可能性がある等の課題がある。2024年までの今後3年間、同じ対象者への調査を継続する予定であり、縦断的データを用いて、生活習慣の変化の傾向などについて詳細な解析を実施する。

BMIの変化* (%)



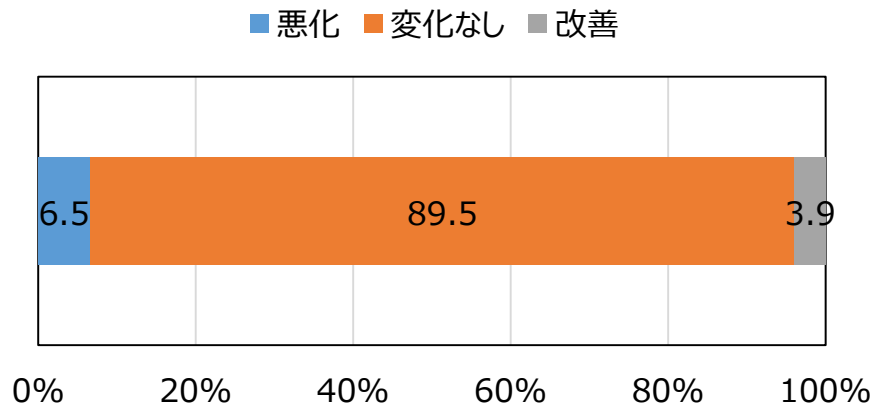
*望ましい範囲(18.5-25)から望ましくない状態(太った、やせた)の変化
(コロナ前に18.5未満、もしくは30以上の場合は、さらに悪くなった場合を変化ありとして定義)

アルコール摂取量の変化*(%)



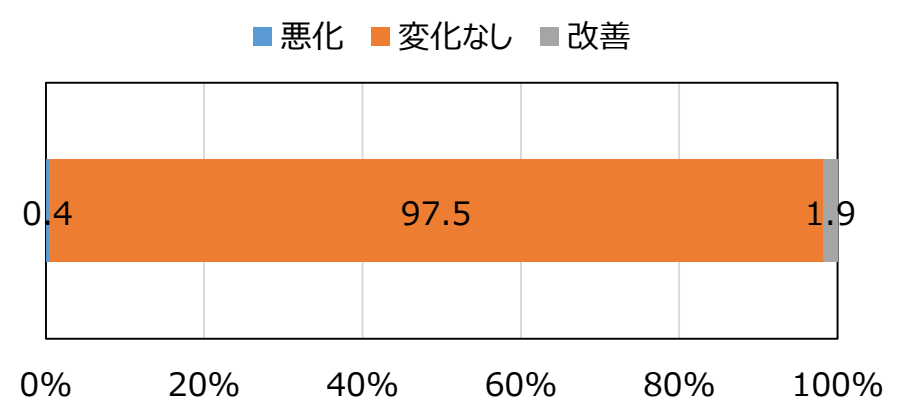
*アルコール摂取量男性は1日40g以上、女性は20g以上を高リスク飲酒とした。
コロナ前はアルコールを飲まない、もしくは低リスク飲酒なのにコロナ後に高リスク飲酒になったもの、
コロナ前から高リスク飲酒であったが、コロナ後にさらに酒量が増えたものを悪化と定義

運動の変化*(%)



*1年以上、週に2日以上、頻度で30分以上の運動(汗をかくのに十分な強度で)を行っている人と答えた人

喫煙状態の変化*(%)

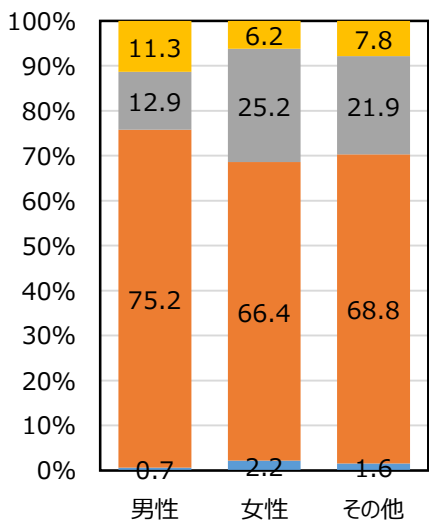


*コロナ前は吸っていないのに、コロナ後すい始めた者、
コロナ前は禁煙していたのに、再び吸い始めた者、
喫煙者のうち、コロナ前より本数が増えた者を喫煙状態悪化と定義

性・年齢別の変化 - BMI、運動 -

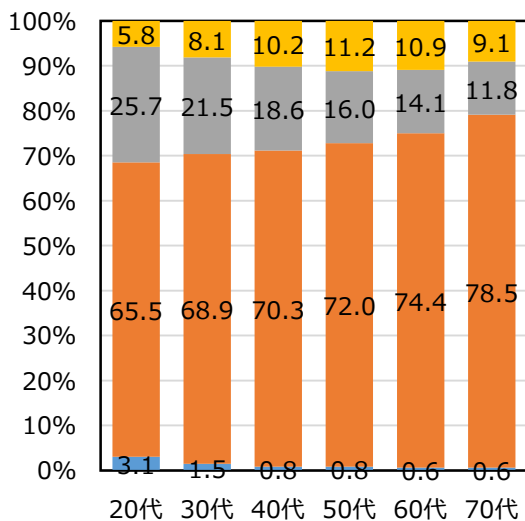
BMI

BMIの変化(性別)



■ 痩せるほうに悪化 ■ 変化なし ■ 改善 ■ 太るほうに悪化

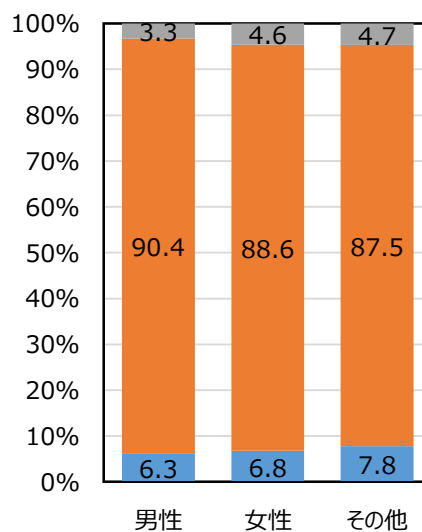
BMIの変化(年齢別)



■ 痩せるほうに悪化 ■ 変化なし ■ 改善 ■ 太るほうに悪化

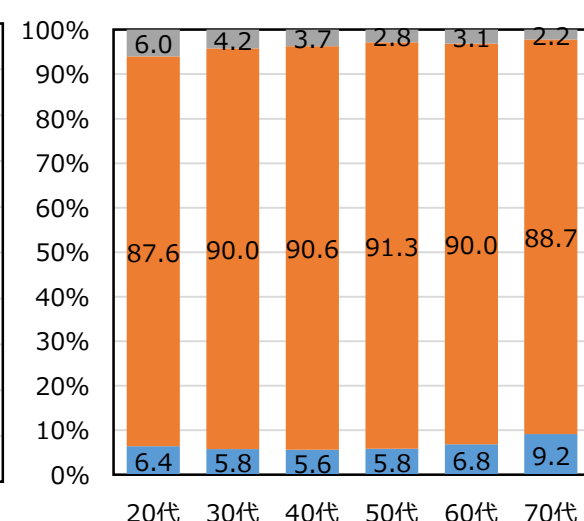
運動

運動の変化(性別)



■ 悪化 ■ 変化なし ■ 改善

運動の変化(年齢別)

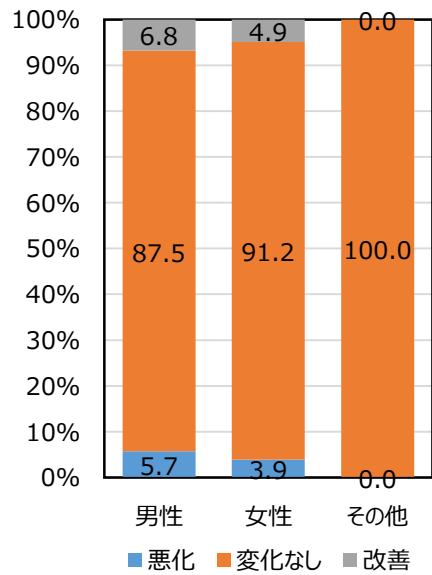


■ 悪化 ■ 変化なし ■ 改善

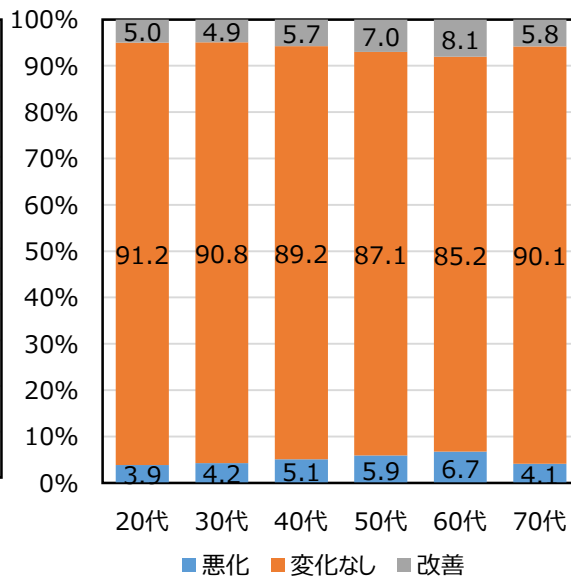
性・年齢別の変化 - アルコール摂取量、喫煙状態 -

アルコール摂取量

アルコール摂取量の
変化(性別)

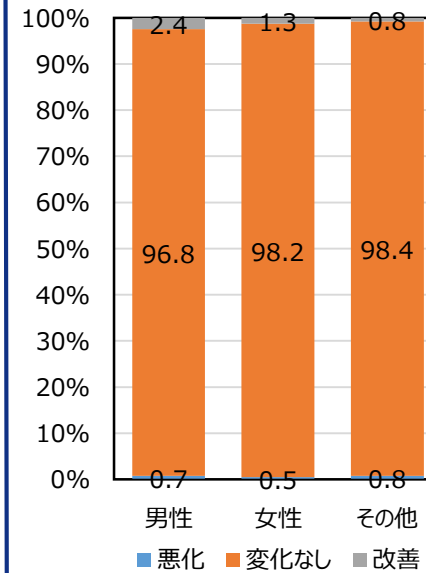


アルコール摂取量の
変化(年齢別)

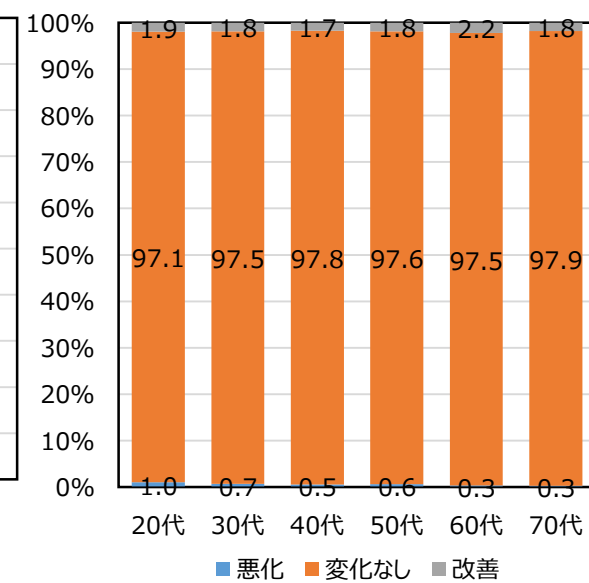


喫煙状態

喫煙状態の
変化(性別)



喫煙状態の
変化(年齢別)



新型コロナウイルス感染症の影響による国民の食行動等の変化とその要因研究

研究代表者：お茶の水女子大学 基幹研究院自然科学系 教授 赤松利恵

【目的】

・「新しい日常」における適切な栄養・食生活の推進に向けた基礎資料を得ることを目的に、新型コロナウイルス感染症感染拡大による日本人の食意識・食行動、身体状況、生活習慣の変化の検討等を行った。

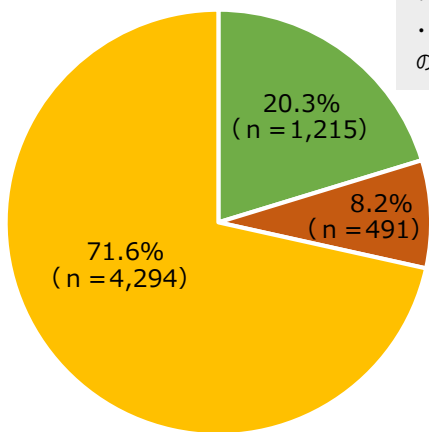
【方法】

・2020年11月に、インターネット調査会社に登録されている全国の20～64歳の男女6,000名を目標にインターネット調査を実施。

【主な結果】

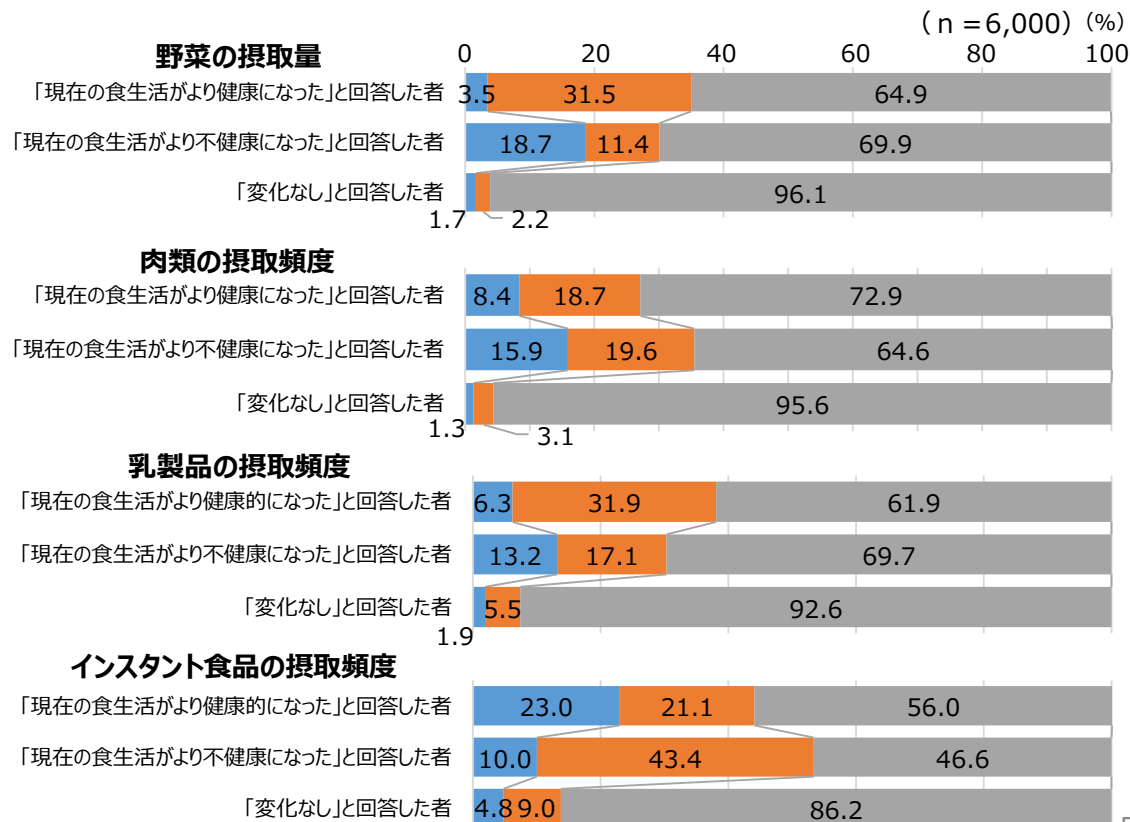
- 感染拡大前（2019年11月）と比べて、「現在の食生活がより健康的になった」と回答した者の割合は20.3%、「現在の食生活がより不健康になった」と回答した者の割合は8.2%、「変化なし」と回答した者の割合は71.6%であった。
- 感染拡大前後の食事内容の変化について、「現在の食生活がより不健康になった」と回答した者で、「現在の食生活がより健康的になった」と回答した者に比べて、野菜の摂取量、果物、肉類、魚類、納豆、牛乳、乳製品の摂取頻度が「減少した」と回答した者の割合が、また、パン、麺類、インスタント食品等の摂取頻度が「増加した」と回答した者の割合が有意に多かった。

感染拡大前(2019年11月)と比べ、緊急事態宣言発令中(4～5月)の食生活の変化について、
 ・「現在の食生活がより健康的になった」
 ・「現在の食生活がより不健康になった」
 ・「変化なし」
 の3つから選択。



n=6,000（男性：3,044名、女性：2,956名）

- 「現在の食生活がより健康的になった」と回答した者
- 「現在の食生活がより不健康になった」と回答した者
- 「変化なし」と回答した者



新型コロナウイルス感染症流行前後における親子の栄養・食生活の変化及びその要因の解明のための研究

研究代表者：国立成育医療研究センター 研究所 社会医学研究部 部長 森崎菜穂

【目的】

・2020年4月の緊急事態宣言下及びその前後における児童・生徒（小学5年生、中学2年生）とその保護者の栄養・食生活の変化に影響する要因の把握を目的に、調査を行った。

【方法】

・2020年11月から12月に、全国8ブロックからそれぞれ6～7自治体、計50自治体を無作為抽出し、住民基本台帳から小学5年生または中学2年生がいる世帯をそれぞれ30抽出し（計3,000世帯）、その世帯に調査票一式を郵送し、質問紙調査を実施。

【主な結果】

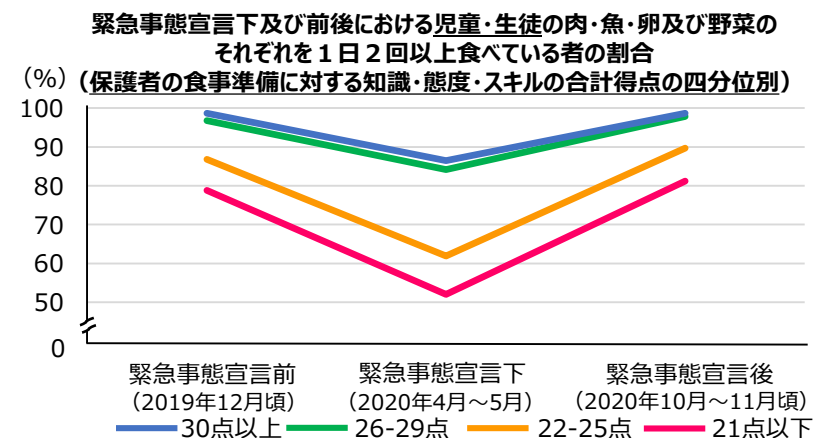
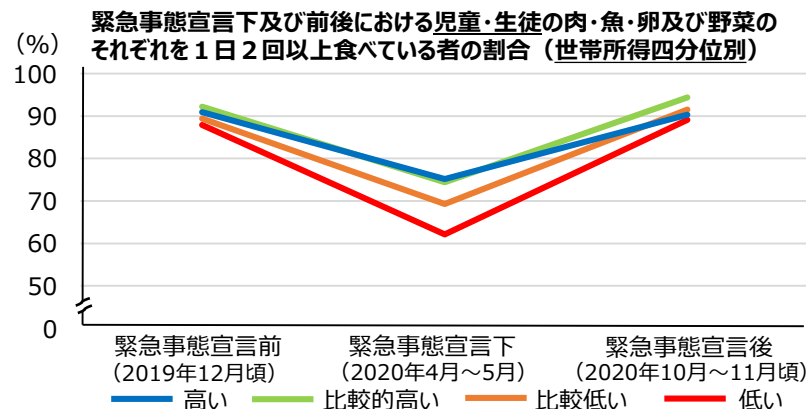
- 世帯所得が高い群と比較して、所得が低い群では、感染拡大前よりも緊急事態宣言後は、食事を作る時間や心の余裕が少なくなり、食材や食事を選んで買う経済的余裕が少なくなったと回答した保護者の割合が多かった。
- 緊急事態宣言下では、所得が低い群、保護者の食事準備に対する知識・態度・スキルの合計得点が低い群において、肉・魚・卵及び野菜のそれぞれを1日2回以上摂取している子どもの割合が少なかった。

感染拡大前と比較した緊急事態宣言後の保護者の主観的な食事準備への負担感（世帯所得四分位別）

	所得			
	高い n=342	比較的高い n=251	比較的低い n=288	低い n=230
食事を作る時間の余裕が少なくなった	12.0%	10.8%*	16.4%*	15.6%*
食事を作る時間の余裕が増えた	23.8%	17.0%*	16.0%*	15.8%*
食事を作る心の余裕が少なくなった	12.6%	20.9%*	19.5%*	17.1%*
食事を作る心の余裕が増えた	17.1%	8.4%*	9.6%*	12.0%*
食材や食事を選んで買う経済的余裕が少なくなった	3.2%	8.3%*	17.1%*	32.9%*
いずれもあてはまらない	53.0%	54.8%*	47.4%*	44.5%*

地域によって生活に必要な出費が異なると考え、世帯所得を世帯人数で調整後、各市町村内で4つに分けている。
 全国の代表性を持つ数値になるように統計学的処理を行い算出している。
 4人世帯での中央値は次のとおり。「高い」=900万円、「比較的高い」=650万円、「比較的低い」=450万円、「低い」=350万円
 *「高い」に対して有意差あり (p<0.001)

本概要は、論文*及び厚生労働科報告書から厚生労働省健康局健康課栄養指導室で作成。
 *Horikawa, C.; et al. Changes in Selected Food Groups Consumption and Quality of Meals in Japanese School Children during the COVID-19 Pandemic. Nutrients 2021, 13, 2743. <https://doi.org/10.3390/nu13082743>



*1点(全くわからない)～5点(よくわかる)とし、7項目の得点を合計した(7点～35点)。得点が高いほど、良好であることを示す。