

緊急事態宣言中の 健康活動の変化に関する調査 (集計結果)

新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく緊急事態宣言“以前”と緊急事態宣言“中”との変化について、健康アプリ「アスマイル」によるアンケートと歩数記録から調査しました。

令和2年(2020年)8月

大阪府 健康医療部 健康推進室



©2014 大阪府もずやん



■ 緊急事態宣言中の健康活動の変化に関する調査(集計結果)

①健康アプリ「アスマイル」によるアンケート

調査期間 : 2020年5月27日(水)～2020年6月14日(日)

調査対象 : 健康アプリ「アスマイル」の利用者

調査方法 : 健康アプリ「アスマイル」のアンケート機能

調査内容 : 健康活動の変化に関するアンケート

〔調査質問〕

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための緊急事態宣言中の健康活動についてお伺いします。緊急事態宣言(4/7)の前と緊急事態宣言中(4/7～5/21)とを比較して、健康活動にどのような変化がありましたか。

〔調査回答〕

調査質問に対して、「1 食事について 2 身体活動について 3 普段の生活について 4 仕事等について」の4分野において、主に「①増えた、②減った、③変わらない」の選択を得る方法により回答を求めた。

回答母数 : 39,329人

[回答者属性]

年代	回答数	(割合)	主な職業等	回答数	(割合)
10代	69	0.2%	オフィスワーク中心(事務、企画、開発等)	11,357	28.9%
20代	1,737	4.4%	外回り中心(営業等)	1,802	4.6%
30代	4,816	12.2%	オフィス以外での職場での仕事中心(生産、製造、現場等)	2,146	5.5%
40代	10,920	27.8%	接客を伴うもの(飲食、小売り、宿泊、理容、美容等)	3,527	9.0%
50代	12,481	31.7%	医療、介護、保育	5,448	13.9%
60代	7,103	18.1%	流通・物流業システム(運送業等)	825	2.1%
70代	2,107	5.4%	農業・林業・漁業	44	0.1%
80代以上	96	0.2%	教職員	1,062	2.7%
総計	39,329	100%	学生	326	0.8%
性別	回答数	(割合)	官公庁(国と地方公共団体の役所)	1,526	3.9%
男性	12,503	32%	専業主婦・専業主夫	4,933	12.5%
女性	26,826	68%	無職	3,260	8.3%
総計	39,329	100%	その他	3,073	7.8%
			総計	39,329	100%

※普段一緒に住む人数や子どもの人数は割愛します。

②健康アプリ「アスマイル」の歩数データ調査

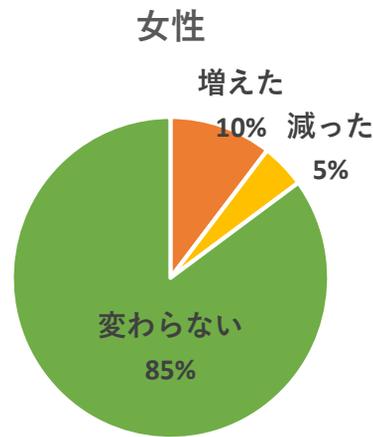
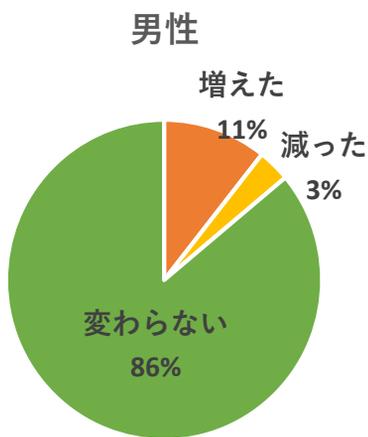
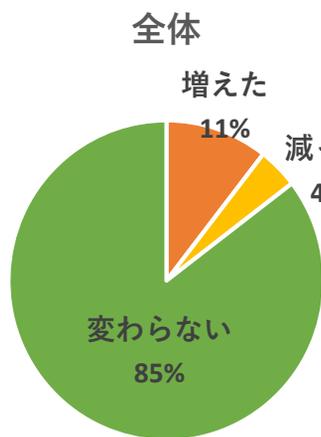
調査期間 : 2020年2月～6月の各月の10日～16日(7日間)

調査対象 : 健康アプリ「アスマイル」の利用者でアンケート回答者(①のアンケート調査回答母数39,329人分)

調査方法 : 健康アプリ「アスマイル」の歩数データ(平均値)

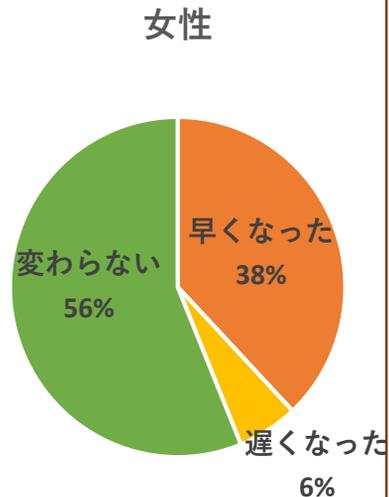
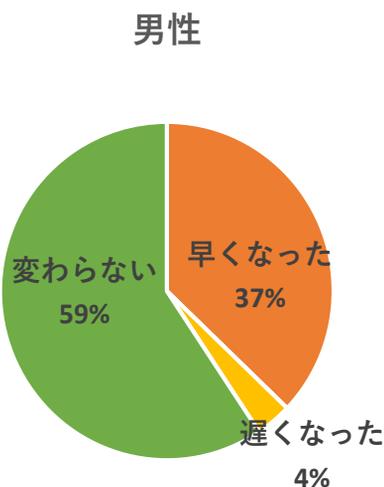
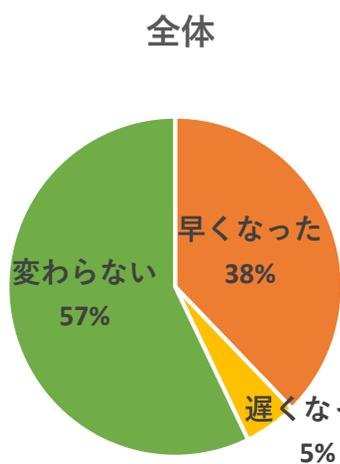
調査内容 : 歩数

1-1 朝食をとった日数



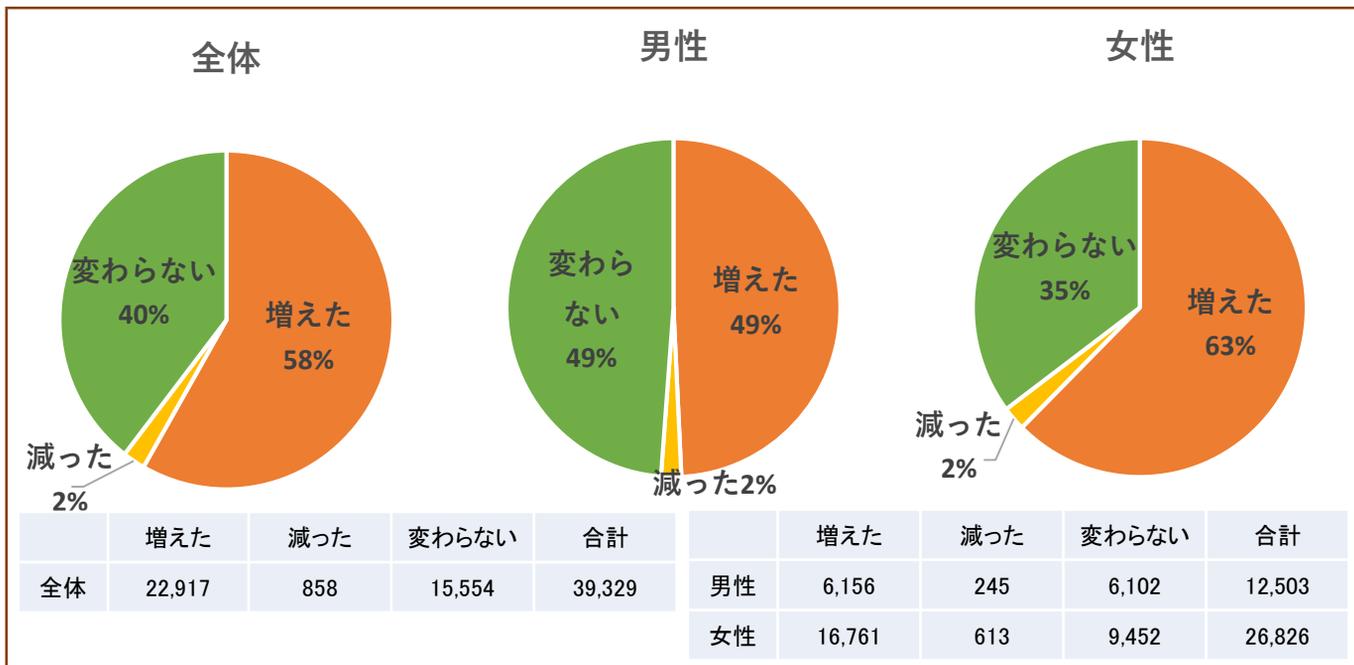
	増えた	減った	変わらない	合計		増えた	減った	変わらない	合計
全体	4,130	1,619	33,580	39,329	男性	1,330	413	10,760	12,503
					女性	2,800	1,206	22,820	26,826

1-2 夕食を食べ始める時間

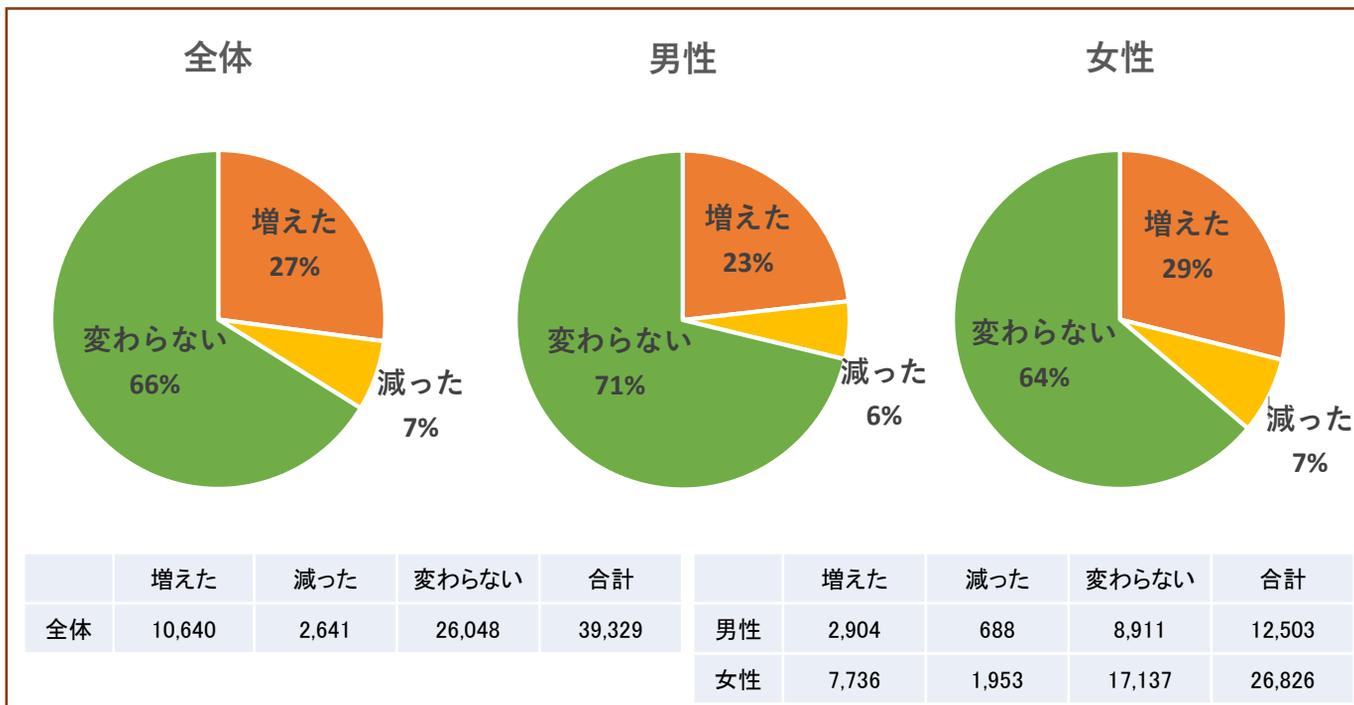


	早くなった	遅くなった	変わらない	合計		早くなった	遅くなった	変わらない	合計
全体	14,834	2,010	22,485	39,329	男性	4,647	436	7,420	12,503
					女性	10,187	1,574	15,065	26,826

1-3 自宅で料理する回数

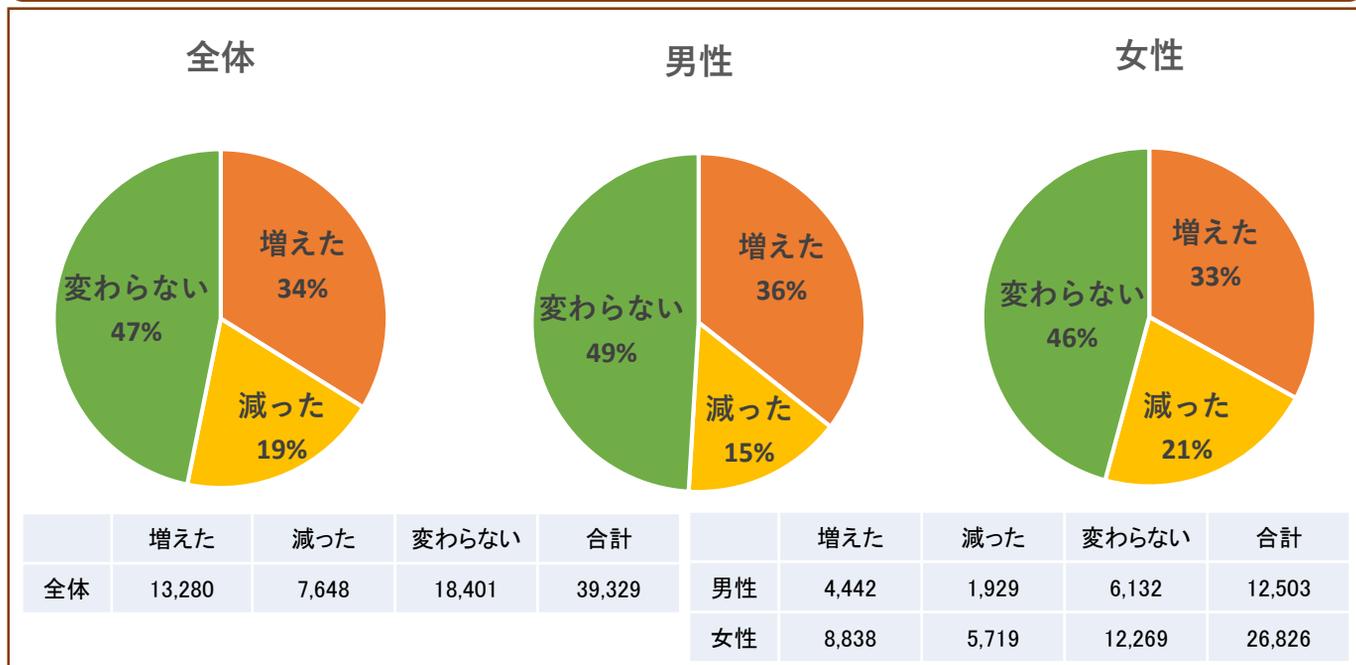


1-4 野菜を食べる回数

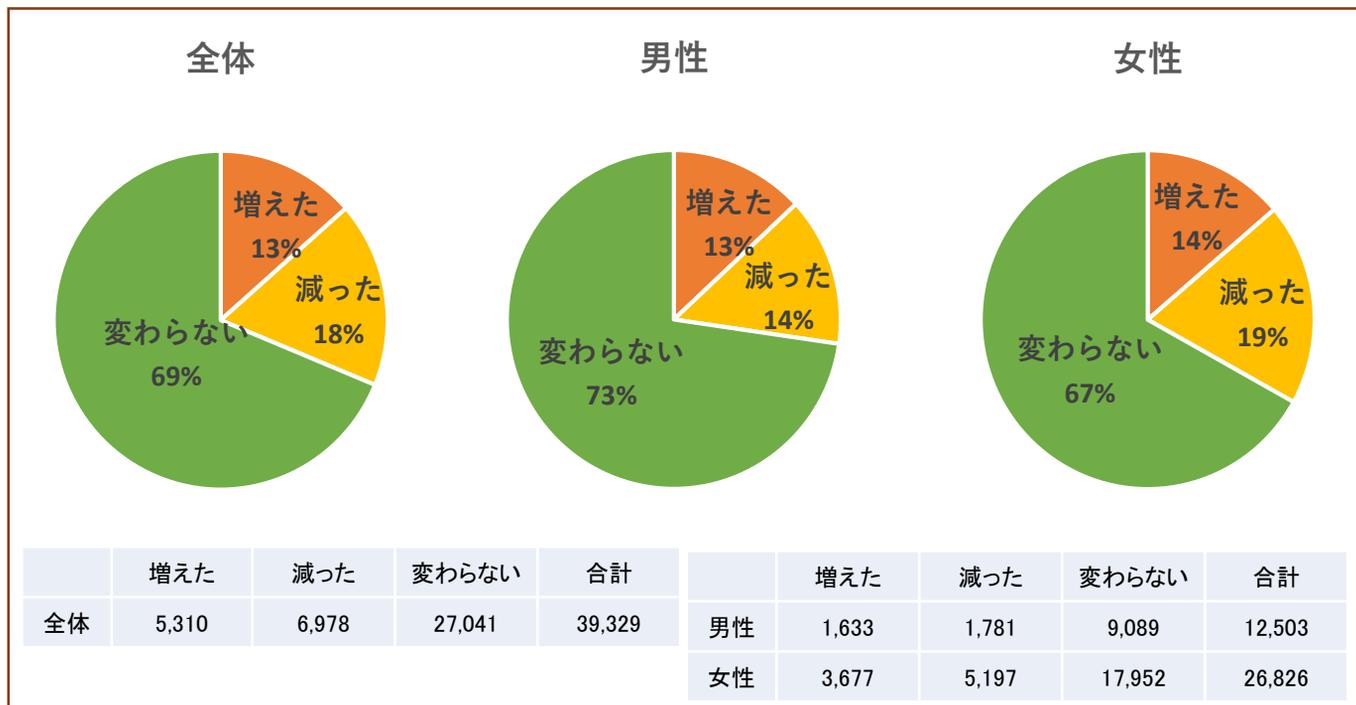


1 食事について

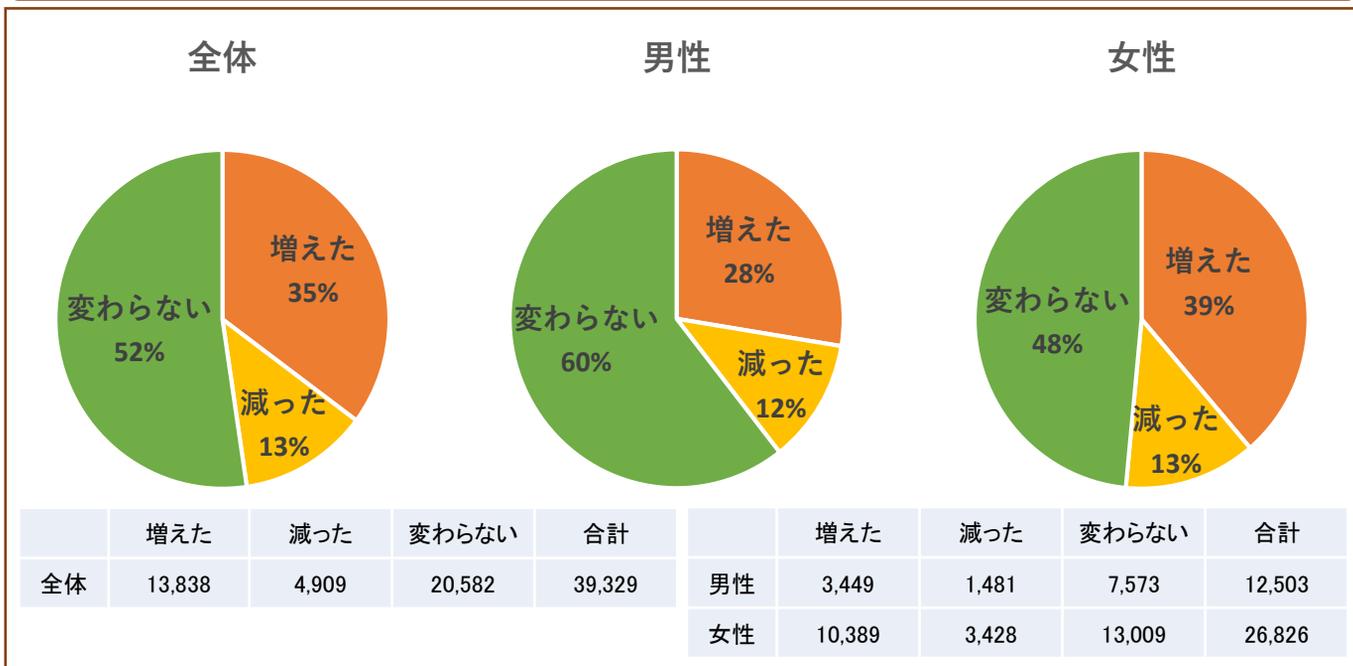
1-5 スーパーやコンビニの弁当、飲食店のテイクアウトやデリバリーを利用する回数



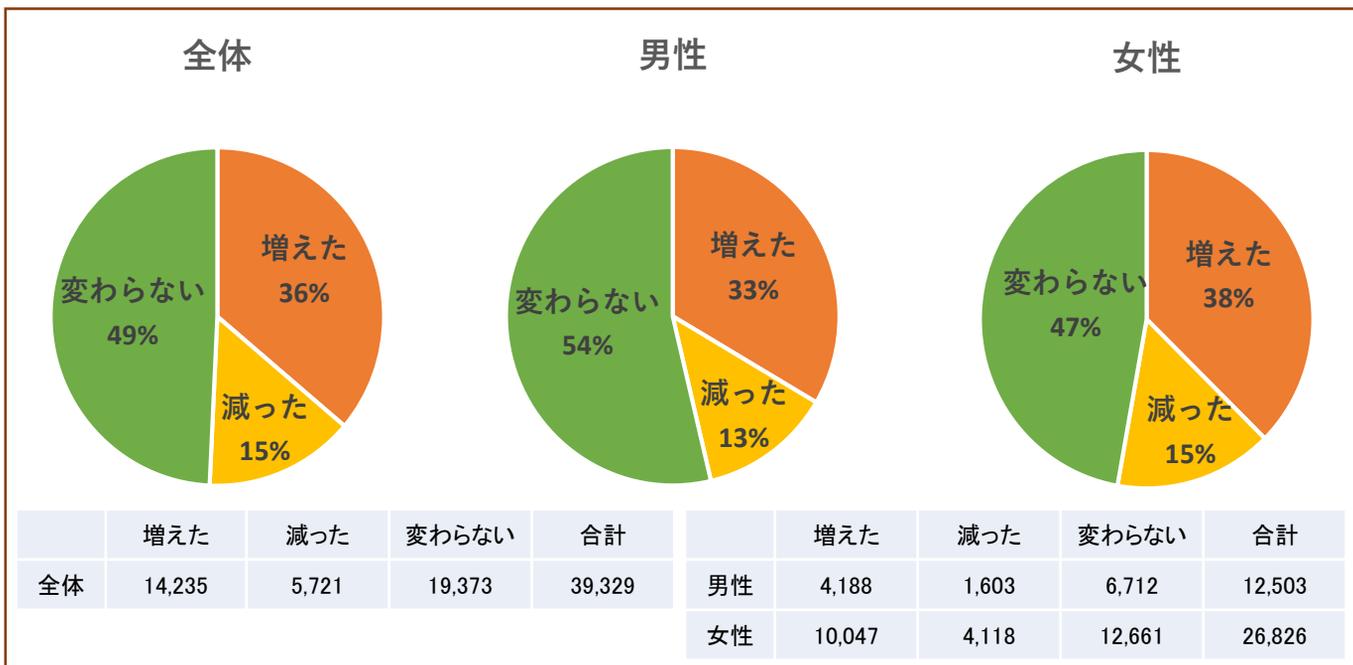
1-6 菓子パンを食べる回数



1-7 スナック菓子、ジュース、ケーキ等の甘いものを飲食する回数



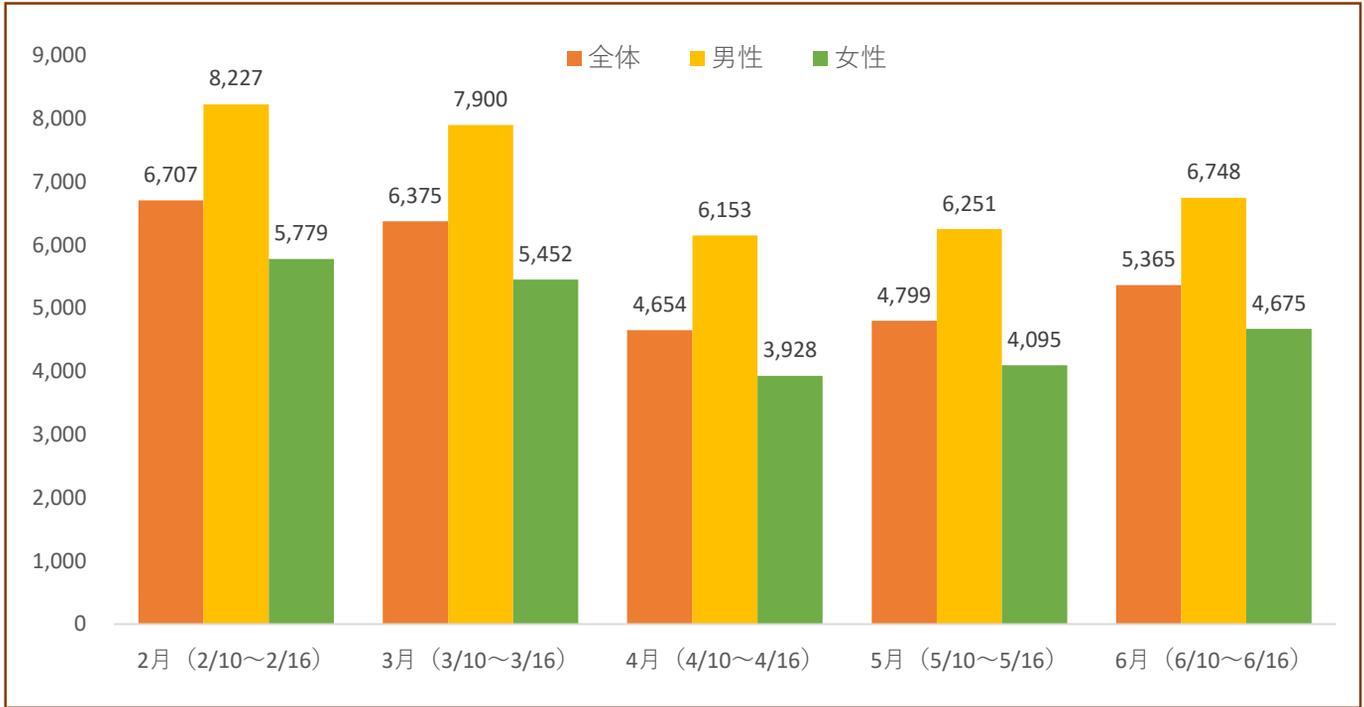
2-1 自宅で運動する回数 (例) ストレッチ、ヨガ、体操、筋トレ



2 身体活動について

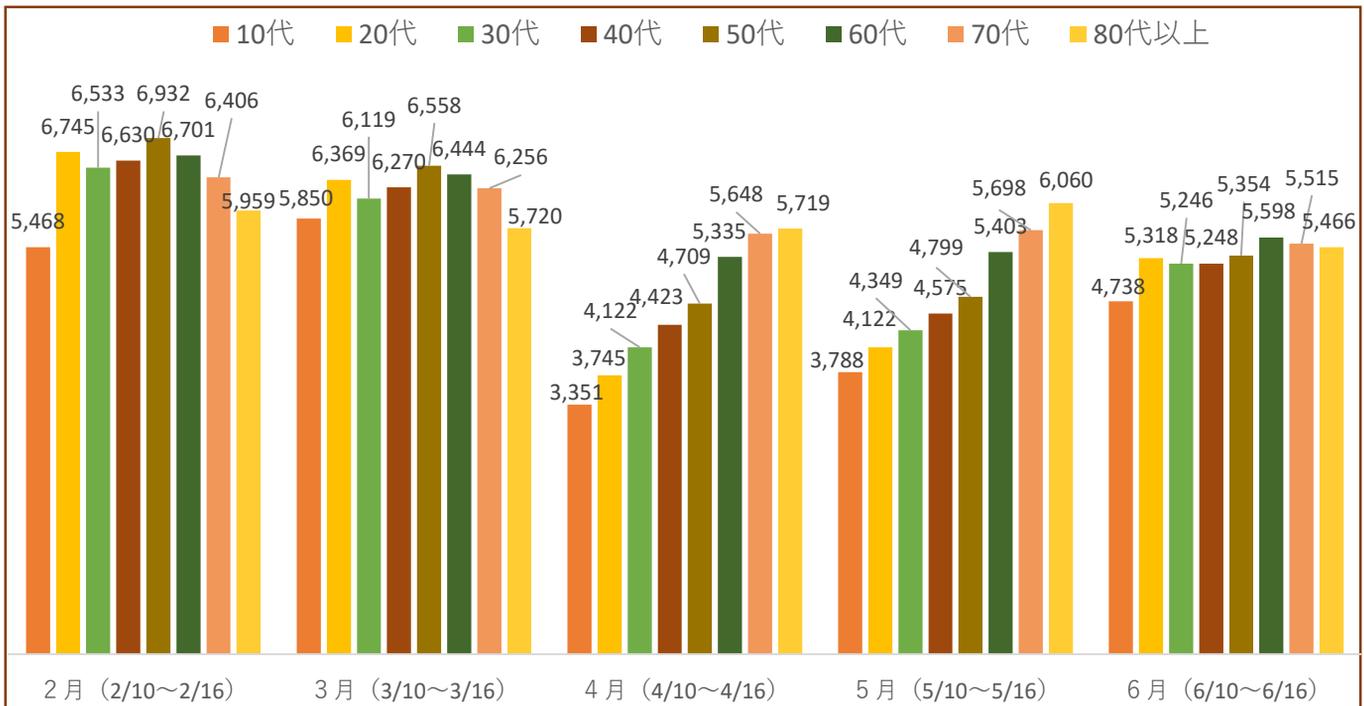
2-2 歩数 (全体・男・女)

健康アプリ「アスマイル」のPHR実績
各月の10日～16日 (7日間)
アンケート回答者で歩数実績のある者の平均値



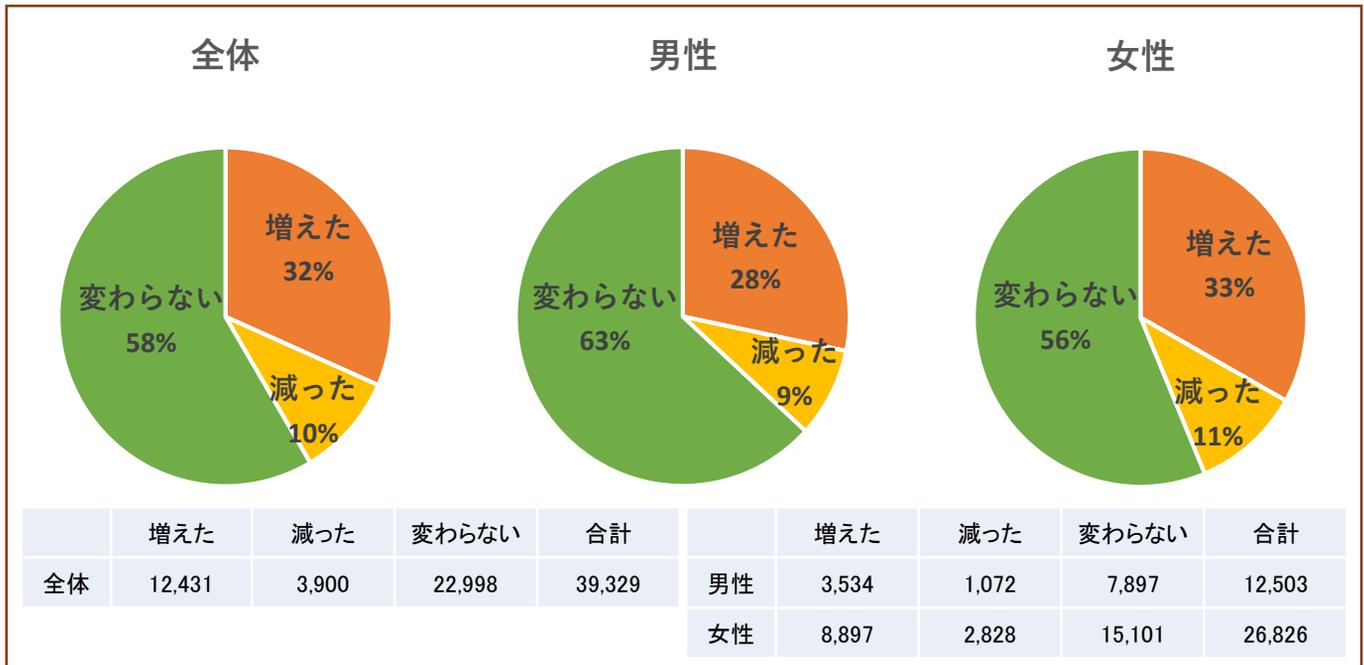
2-3 歩数 (年代)

健康アプリ「アスマイル」のPHR実績
各月の10日～16日 (7日間)
アンケート回答者で歩数実績のある者の平均値

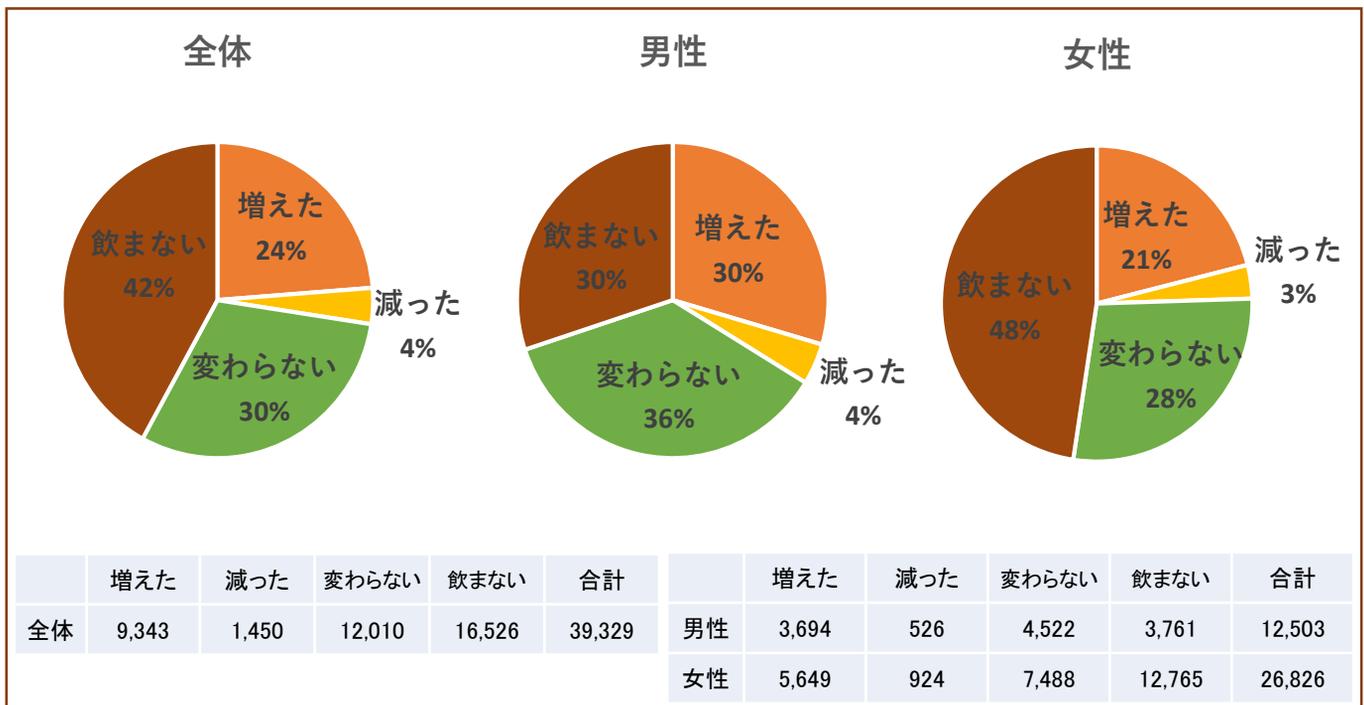


3 普段の生活について

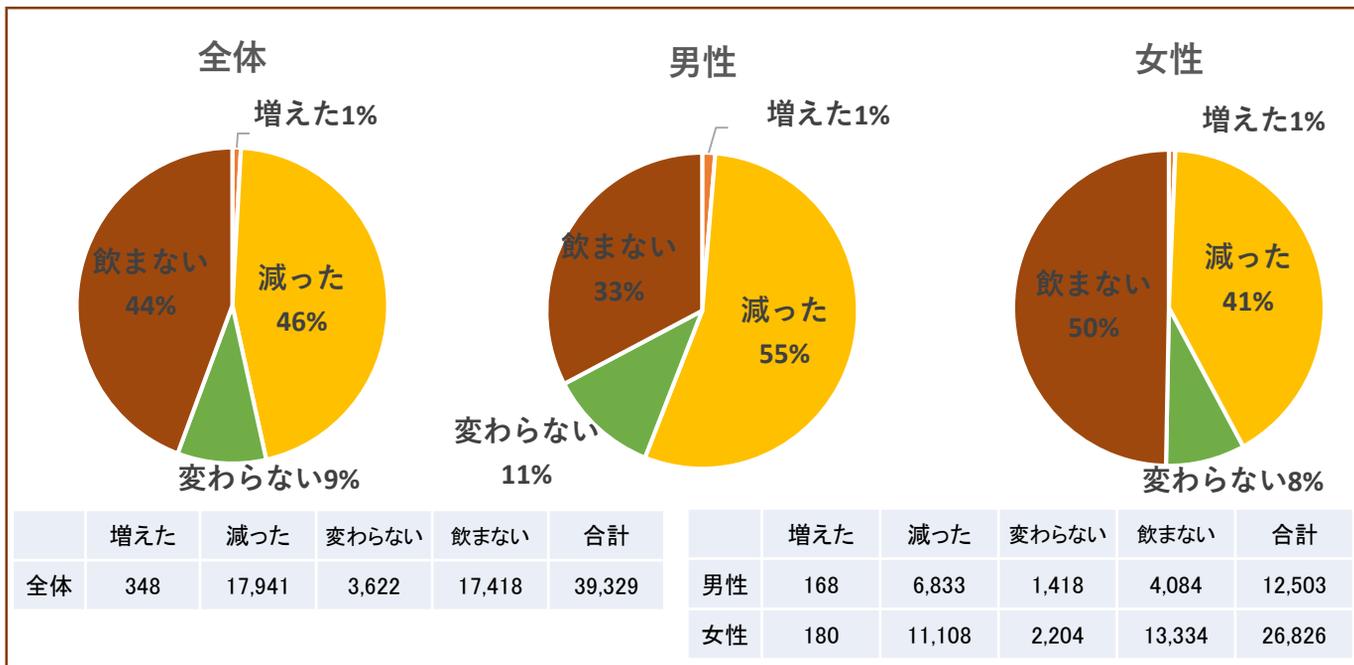
3-1 睡眠時間



3-2 自宅で飲酒する量

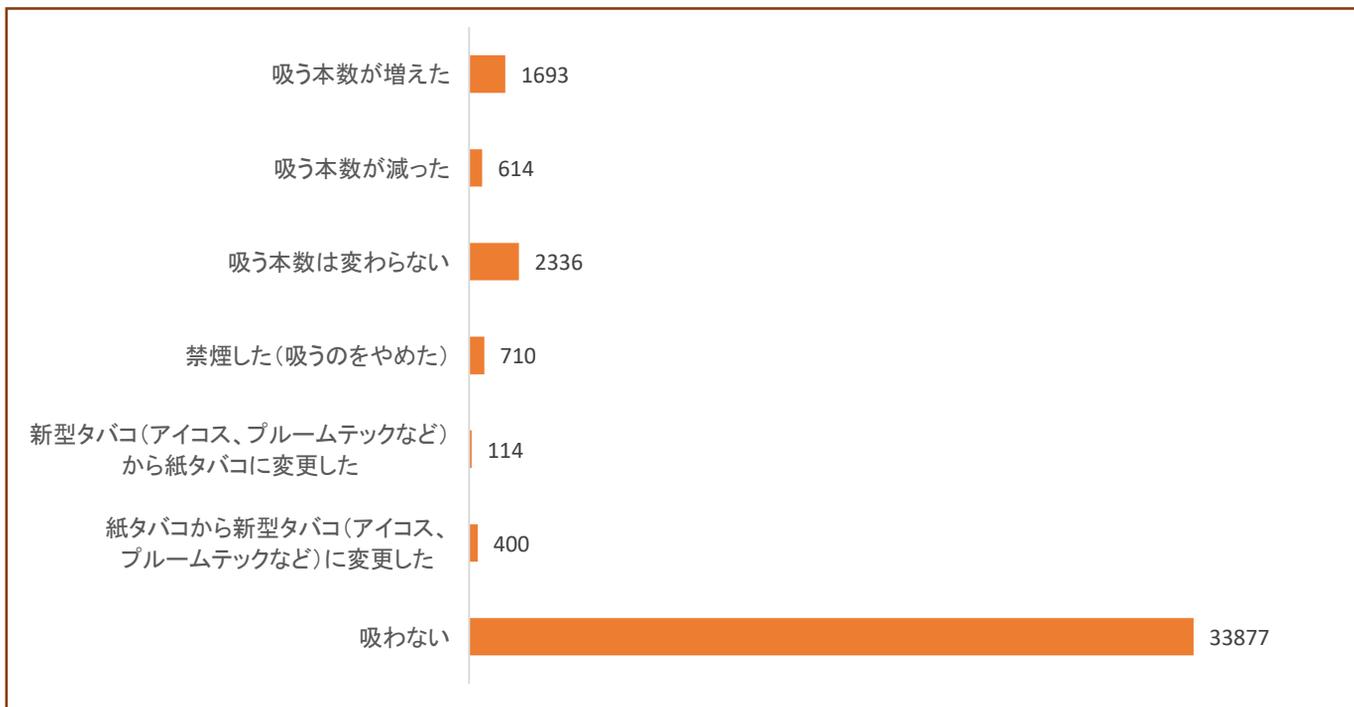


3-3 自宅以外で飲酒する量



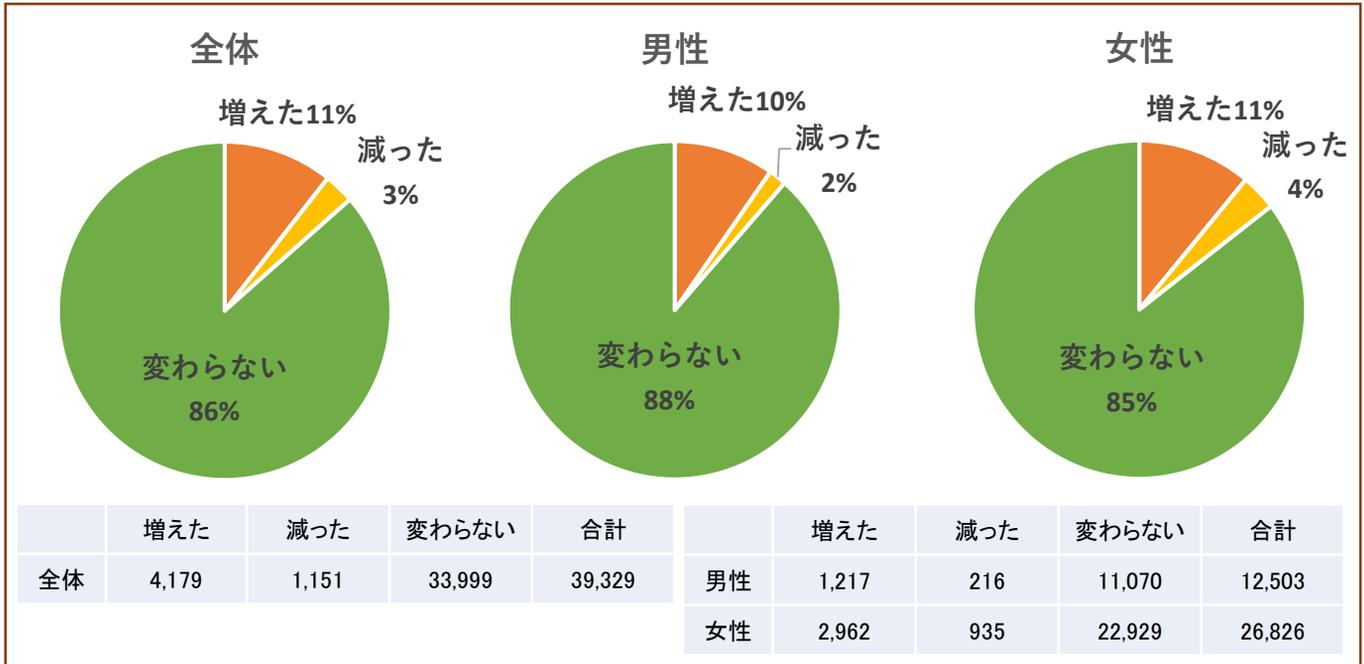
3-4 たばこを吸う本数や種類

《複数選択可》

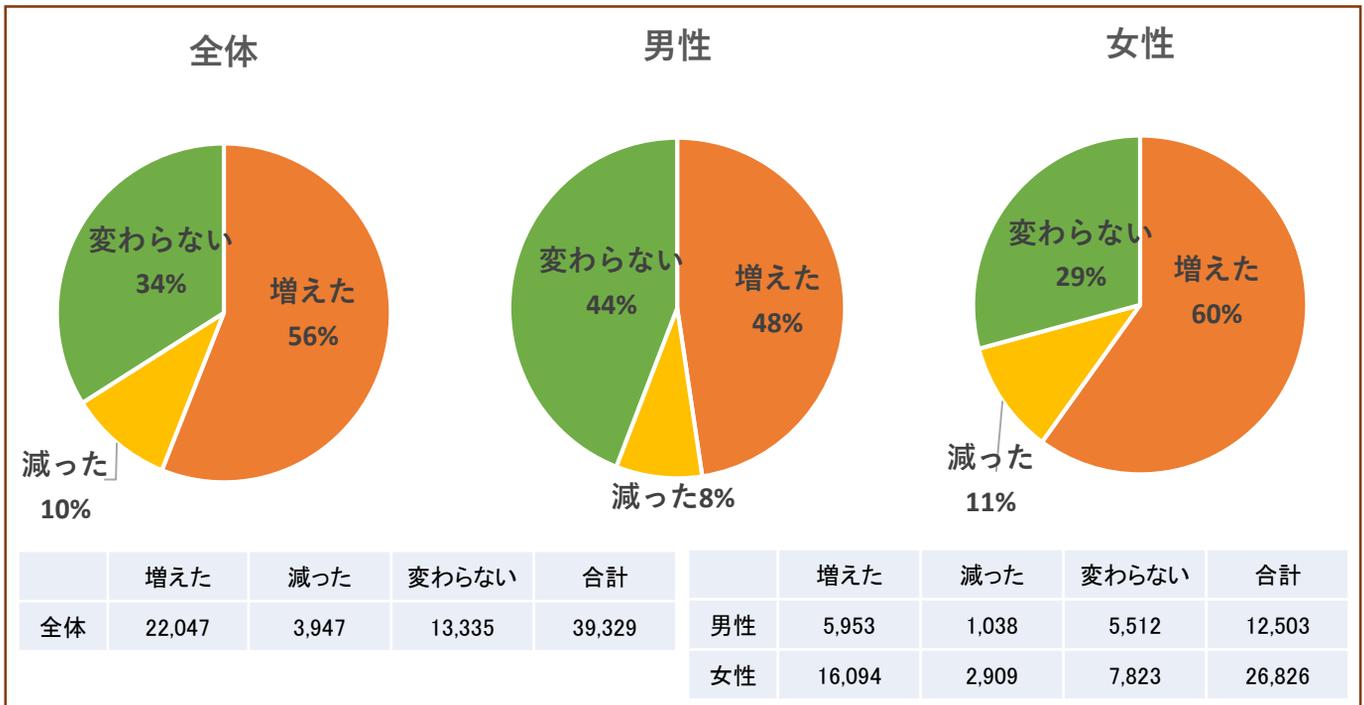


3 普段の生活について

3-5 歯磨きする回数

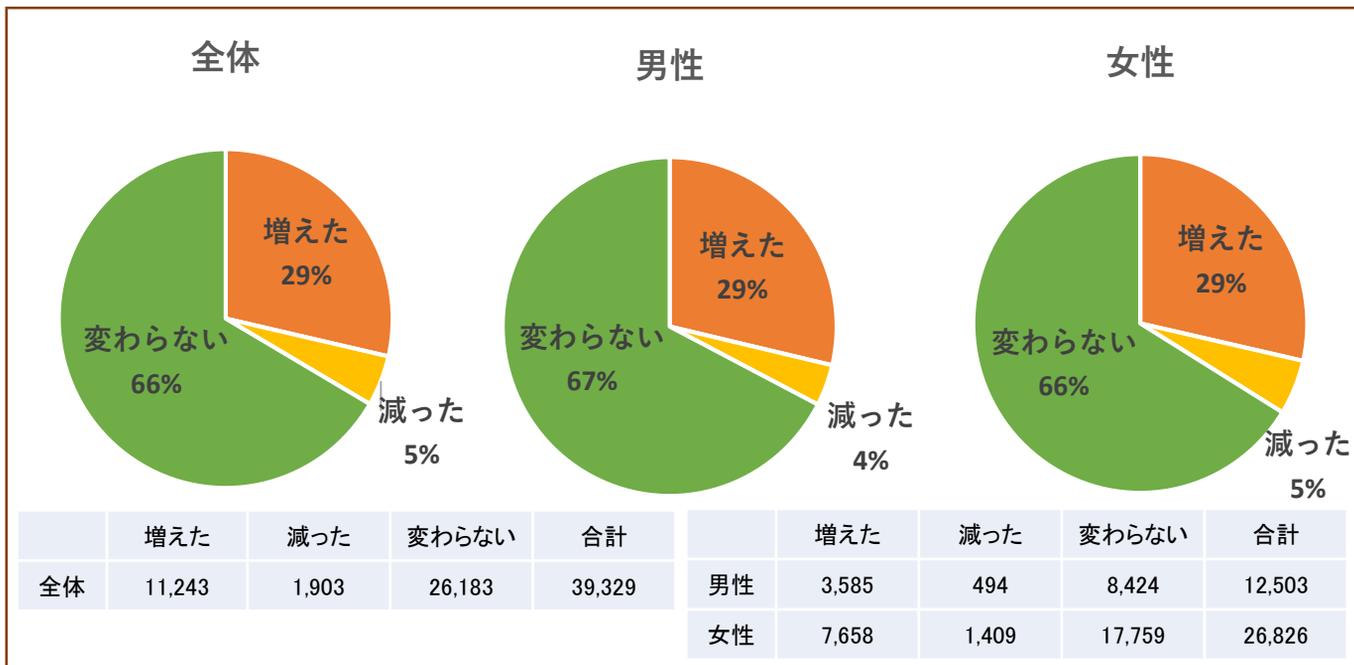


3-6 ストレス

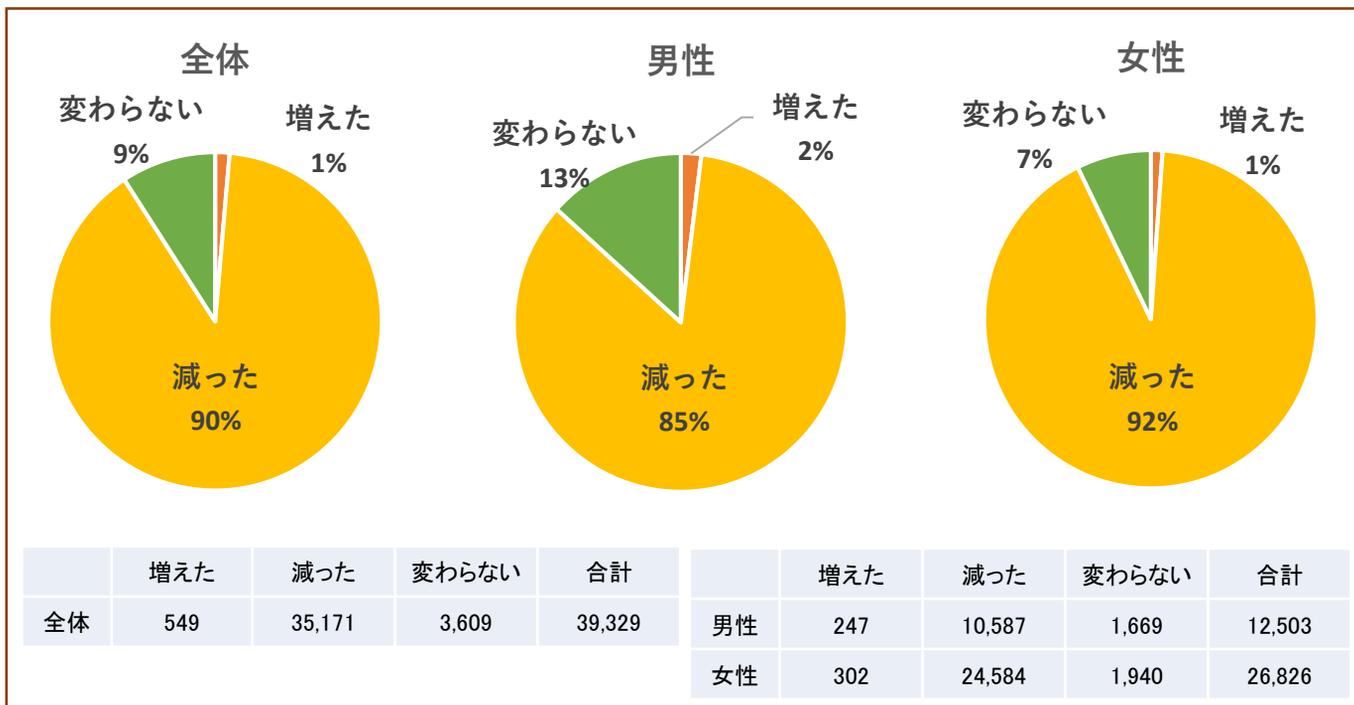


3 普段の生活について

3-7 セルフチェックの回数 (例) 体重を量る、血圧を測る

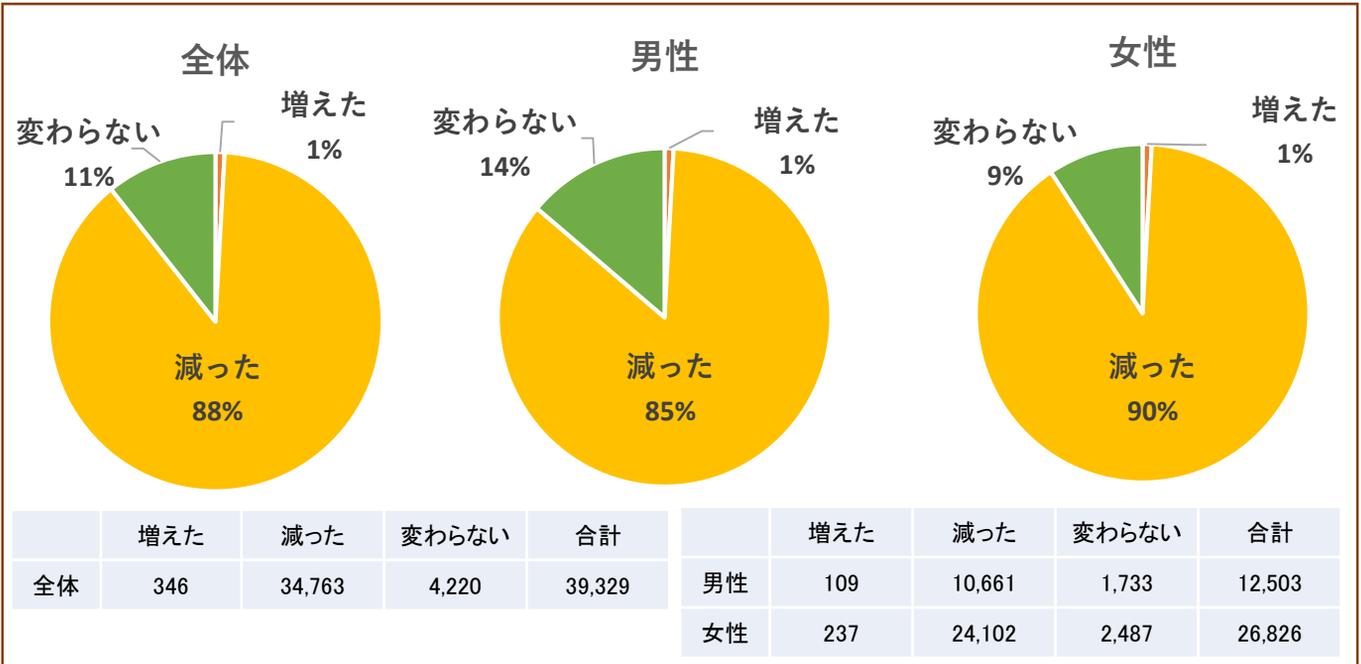


3-8 外出する回数

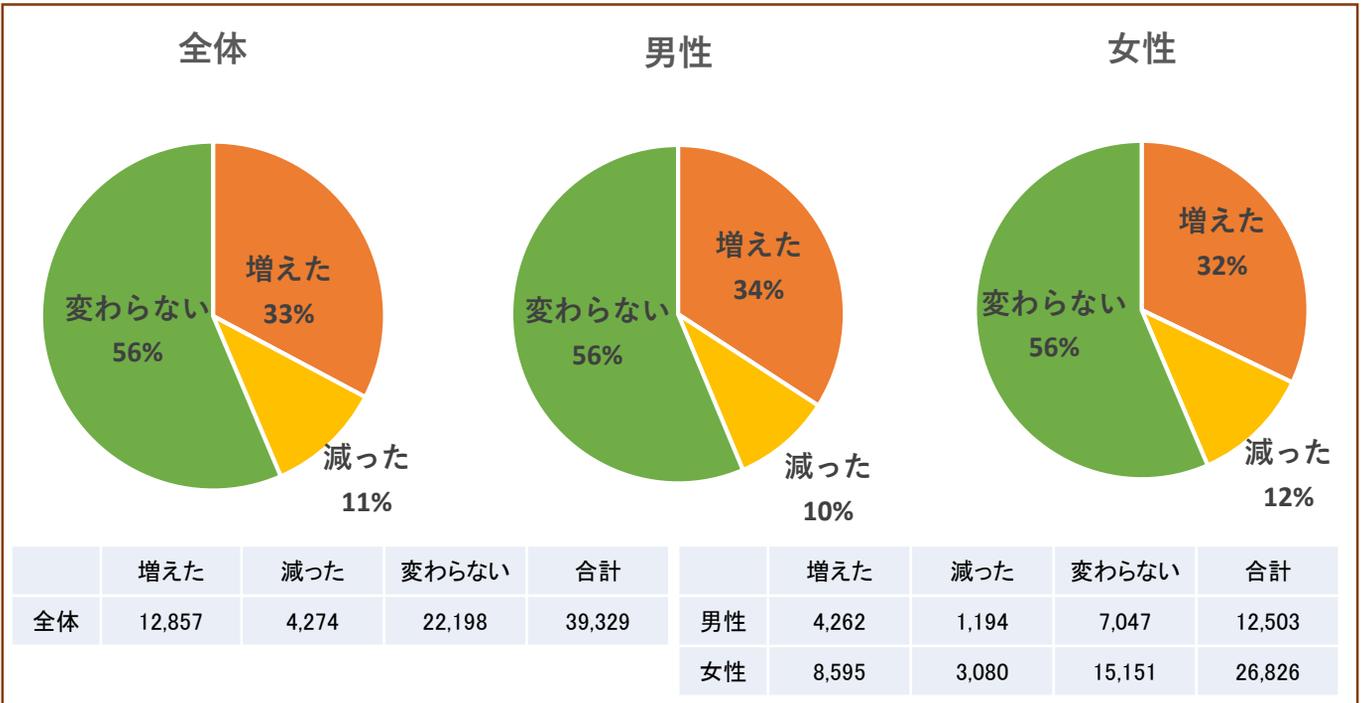


3 普段の生活について

3-9 対面等により人と会話する時間

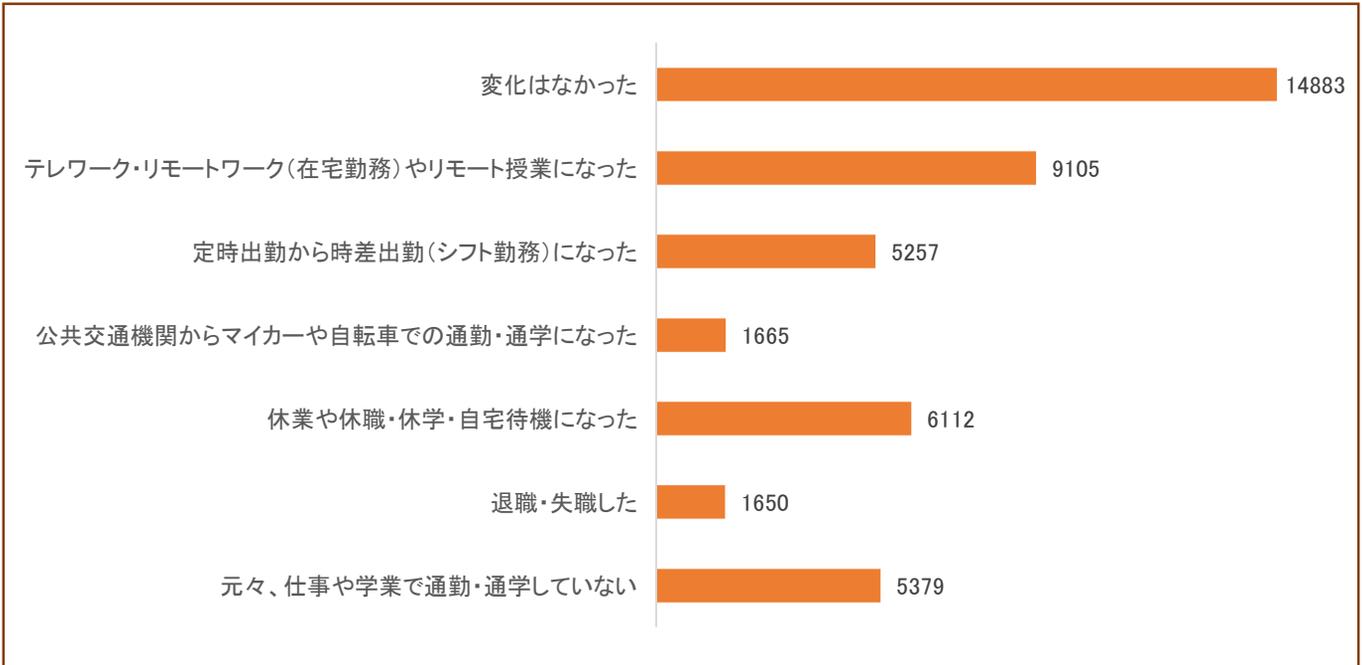


3-10 オンライン（電話を含む）により人と会話する時間



4-1 あなたの職場（学校）において通勤（通学）に変化がありましたか

《複数選択可》



4-2 緊急事態宣言の前と後で、収入について

