

# 2021年・巣ごもり生活で定着した良い習慣・悪い習慣は？ 7割が「変化に対策していない」【女性300人にアンケート】

《長く続いた巣ごもり生活で定着した習慣、健康・美容面での意識や行動を調査》

一人ひとりに合ったパーソナライズサプリを提供する《株式会社 Suppleno》(本社:大阪府東大阪市、代表取締役:井藤 竜生)は、20~40代の女性のWITHコロナ生活における健康・美容面の課題意識や行動を探るため、アンケートを実施しました。



## <TOPICS>

- 長い巣ごもり生活で定着した良い習慣は「外食しない」こと、良くない習慣は「運動しない」こと。
- 健康・美容面の変化に対し対策ができていない人は約7割に。
- 対策できない理由は「何をすればよいかわからない」人が5割。

## 【調査概要】

■「女性の健康・美容意識に関する調査」

調査期間:2021年11月24日(水)~11月26日(金)

対象:全国の20代~40代女性 N=316

調査方法:インターネット調査

## ■ WITHコロナで定着した「外食」「外飲み」をしない生活は“良い習慣”

巣ごもり生活が続く中、外食をしないことを始め、外での活動を控えることが「良い習慣」としてポジティブに捉えられていることがわかりました。

1位	外食をあまりしないこと	40.8%
2位	夜あまり飲みに行かないこと	29.1%
3位	遠出をあまりしないこと	29.1%
4位	規則正しい生活をする	26.9%
5位	食事の栄養バランスに気を付けること	23.4%

Q. 2021 年を振り返って、WITH コロナの中で定着した「良い習慣」は何ですか？[いくつでも]

### ■ 巣ごもり生活で「運動不足」「食べ過ぎ」が定着

反対に、定着してしまった良くない習慣としては、「運動量が少ないこと」「つい食べ過ぎること」が多く、外食は減ったものの、家の中では「運動しないのに食べている」という傾向が窺えます。また、美容面では「メイクに力を入れないこと」が良くない習慣として認識されていました。

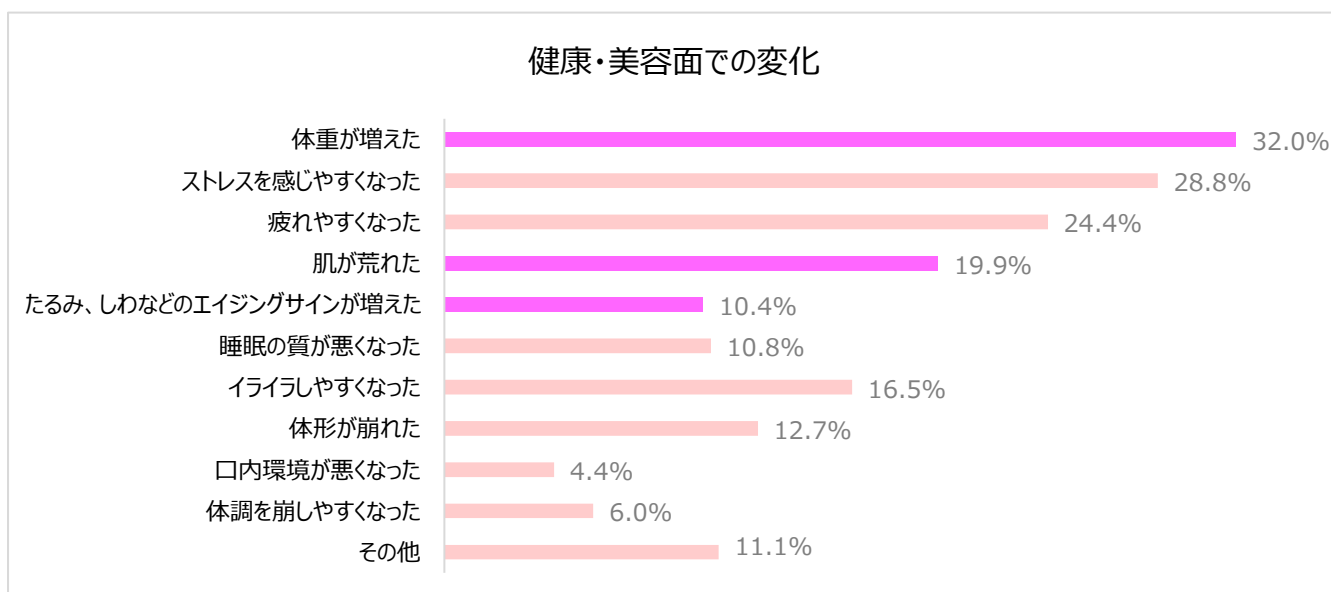
1位	運動量（活動量）が少ないこと	42.1%
2位	つい食べ過ぎること	30.7%
3位	人に会うのをなるべく避けること	28.5%
4位	メイクに力を入れないこと	25.9%
5位	夜遅くまで起きていること	20.3%

Q. 2021 年を振り返って、WITH コロナ生活の中で定着した「良くないと感じる習慣」は何ですか？[いくつでも]

### ■ 良くない習慣が定着した結果・・・3割が「体重が増えた」

体重が増えた人が3割を超えており、「良くない習慣」の結果が顕著に現れています。

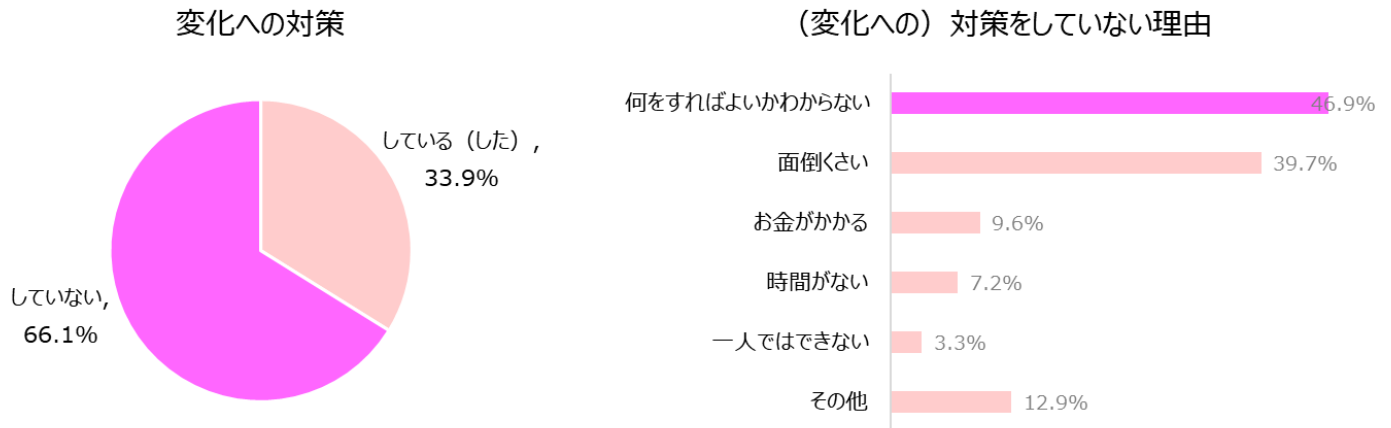
また、美容面でも肌荒れやエイジングサインが増えたと感じている人が多くなっています。



Q. WITH コロナ生活の中でご自身の健康・美容面にどんな変化がありましたか？

## ■ 気になる変化への対策は7割近くが「できていない」

健康・美容面での変化に対して、対策できている人はわずか34%で、残りの66%は「何をすればよいかわからない」、また「面倒くさい」という理由で対策ができていない状況です。



Q. 前問で回答された最も気になっていることに対して、何か対策をしていますか？

Q. 「対策をしていない」のはなぜですか？[いくつでも]

## ■まとめ

長く続いた巣ごもり生活の中で、運動不足や食べすぎなどの不健康な習慣が定着してしまった一方で、長いWITH コロナ生活によって健康意識の高さも定着し、何かしたいが「何をすればよいかわからない」人が多いことが分かりました。

株式会社 Suppleno では今回の調査結果を受け、2021年の健康チェックと、2022年に向けての健康行動を後押しするため、Twitterにて『2021年 #巣ごもった私の健康度チェック キャンペーン』を実施し、誰もが無理なく、自然と健康になっていけるようサポートして参ります。

## 【Suppleno(サプリノ)について】

サプリノは、「キレイになりたい」「元気でいたい」「健康診断が気になる」など、一人ひとりの、またその時々目的やお悩みをサポートできるライフケアサプリです。15種類の目的別サプリから2種類、どれを選んでもOK。1日の不足量を補えるマルチビタミン、ミネラルをセットにして毎月定額でお届けします。

無料サプリ診断【ライフケア分析】を使うと、成分の「摂りすぎ」「足りない」がないよう、また「飲み合わせ」ももちろん考慮して、今のあなたが本当に必要な成分をサプリのプロがご提案します。

## ■キャンペーン情報

・【Twitter キャンペーン】 2021年 #巣ごもった私の健康度チェック キャンペーン

期間：2021/12/1(水)～2022/1/5(水)

サプリ診断「ライフケア分析」の結果をツイートでサプリノお試し15日分が50名様に当たる+当選者の中から1名様に電子マネー「クオ・カード ペイ」1万円分をプレゼント

・【Instagram キャンペーン】 モニター募集キャンペーン

期間：2021/12/1(水)～2022/1/5(水)

サプリノ公式アカウントをフォロー&キャンペーン投稿をストーリーズにシェアでサプリノ1か月分プレゼント

・【初回購入キャンペーン】MBS ラジオ『こんちわコンちゃんお昼ですよ!』出演記念・送料無料キャンペーン

期間：2021/12/1(水)～12/6(金)

※出演は12/1(水) 昼 12:40 頃



#### 【会社概要】

会社名:株式会社 Suppleno

所在地:〒577-0012 大阪府東大阪市長田東 2-4-1

代表者:代表取締役社長 井藤 竜生

設立:2021年4月1日

URL:<https://suppleno.com/>

事業内容:サプリメントの製造・販売

#### 【本リリースに関する報道お問い合わせ先】

株式会社 Suppleno(サプリノ)

担当:堤

TEL:06-6748-9360

email:[office@suppleno.co.jp](mailto:office@suppleno.co.jp)