

# インターネット福祉保健モニターアンケート結果

## ～「新型コロナウイルス感染症拡大に伴う健康意識等への影響」について～

福祉保健局では、都の福祉・保健・医療施策について御意見をお持ちの、18歳以上の都民を対象に、インターネットを用いたモニター制度を実施しております。

この度、モニターに登録している方を対象に、「新型コロナウイルス感染症拡大に伴う健康意識等への影響」についてアンケート調査を実施しましたので、お知らせいたします。

### 【アンケート結果のポイント】

(N=回答者数)

- **新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、健康意識が高まった人は8割以上**
  - ・ 新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、健康意識に変化があったか聞いたところ、「高まった」・「やや高まった」と回答した人は、約84%であった (Q2)。
- **新型コロナウイルス感染症が流行し始めた頃より、体重が増えた人は約4割、減った人は約1割**
  - ・ 新型コロナウイルス感染症が流行し始めた昨年春頃より、体重に変化があったか聞いたところ、「増えた」と回答した人は、約39%であり、「減った」と回答した人は、約12%であった (Q4)。
- **新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、外食する機会が減った人は8割以上**
  - ・ 新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、食生活（外食する機会）に変化があったか聞いたところ、「（外食する機会が）減った」と回答した人は、約82%であった (Q6-2)。
- **新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、ストレスが増えた人は6割**
  - ・ 新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、ストレス状態に変化があったか聞いたところ、「ストレスが増えた」と回答した人は、約60%であった (Q8)。
- **新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、睡眠の満足度が低下した人は2割以上、高まった人は約1割**
  - ・ 新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、睡眠の満足度（睡眠時間や睡眠の質）に変化があったか聞いたところ、「低下した」と回答した人は、約24%であり、「高まった」と回答した人は、約12%であった (Q9)。
- **新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、対面による直接交流が減り、オンライン等による遠隔交流が増えた人は5割以上、直接交流も遠隔交流も減った人は2割以上**
  - ・ 新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、人との交流の手段や頻度に変化があったか聞いたところ、「対面による直接交流が減り、オンライン等による遠隔交流が増えた」と回答した人は、約53%であり、「対面による直接交流もオンライン等による遠隔交流も減った」と回答した人は、約24%であった (Q10)。

● がん検診の対象者で、今年度、がん検診を受診した人は約5割、受診するつもりだったが新型コロナウイルス感染症の心配があり受診していない人は1割以上

- ・ がん検診の対象者に、今年度、国が推奨するがん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん。いずれか一つでも可）を受診したか聞いたところ、「受診した」と回答した人は、約47%であり、「受診するつもりだったが、新型コロナウイルス感染症の心配があり受診していない」と回答した人は、約15%であった（Q18）。

[アンケート概要](#)

[アンケート結果](#)

【問い合わせ先】  
福祉保健局総務部総務課  
電話 03-5320-4032

## 今回のアンケート概要

テーマ : 「新型コロナウイルス感染症拡大に伴う健康意識等への影響」について  
期間 : 令和3年3月3日（水曜日）正午から令和3年3月12日（金曜日）正午まで  
方法 : インターネット（モニターがアンケート専用サイトから回答を入力する）  
モニター数 : 499名  
有効回答数 : 365名  
回答率 : 73.1%

## 今回のアンケート回答者属性

※有効回答数365人を100%としたときの割合

性別	男性	176人	48.2%
	女性	189人	51.8%

年代別	20代	12人	3.3%
	30代	14人	3.8%
	40代	63人	17.3%
	50代	107人	29.3%
	60代	85人	23.3%
	70代以上	84人	23.0%

職業別	会社員	101人	27.7%
	団体職員（NPO含む）	17人	4.7%
	自営業	28人	7.7%
	福祉サービス提供事業経営者	4人	1.1%
	福祉サービス提供事業従事者	50人	13.7%
	教職員	2人	0.5%
	学生	4人	1.1%
	主婦	59人	16.2%
	無職	61人	16.7%
	その他	39人	10.7%

## 【アンケート設問】

テーマ：「新型コロナウイルス感染症拡大に伴う健康意識等への影響」について

- Q1. あなたは現在の御自身の健康状態をどのように感じていますか。あてはまるものを1つお選びください。
- Q2. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、あなたは生活習慣に気をつける等、健康意識に変化はありましたか。あてはまるものを1つお選びください。
- Q3. Q2で1または2を回答した方におたずねします。具体的にどのようなことに気をつけていますか。あてはまるものをすべてお選びください。
- Q4. 新型コロナウイルス感染症が流行し始めた昨年春頃より、体重に変化はありましたか。あてはまるものを1つお選びください。
- Q5. Q4で1または3を回答した方におたずねします。なぜ体重の変化があったと思いますか。あてはまるものをすべてお選びください。
- Q6-1. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、食生活に変化はありましたか。それぞれについて、1から3のうちあてはまるものを1つお選びください。  
[家庭での調理]
- Q6-2. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、食生活に変化はありましたか。それぞれについて、1から3のうちあてはまるものを1つお選びください。  
[外食する機会]
- Q6-3. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、食生活に変化はありましたか。それぞれについて、1から3のうちあてはまるものを1つお選びください。  
[中食の利用]
- Q6-4. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、食生活に変化はありましたか。それぞれについて、1から3のうちあてはまるものを1つお選びください。  
[冷凍食品やレトルト食品の利用]
- Q6-5. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、食生活に変化はありましたか。それぞれについて、1から3のうちあてはまるものを1つお選びください。  
[食事の量]
- Q6-6. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、食生活に変化はありましたか。それぞれについて、1から3のうちあてはまるものを1つお選びください。  
[間食の頻度や量]

- Q6-7. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、食生活に変化はありましたか。それぞれについて、1から3のうちあてはまるものを1つお選びください。  
〔ながら食べる頻度〕
- Q7. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、食事で困ったことはありますか。あてはまるものをすべてお選びください。
- Q8. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、あなたのストレス状態に変化はありましたか。あてはまるものを1つお選びください。
- Q9. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、あなたの睡眠の満足度（睡眠時間や睡眠の質）に変化はありましたか。あてはまるものを1つお選びください。
- Q10. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、人との交流の手段や頻度に変化はありましたか。あてはまるものを1つお選びください。
- Q11. Q10で1から4を回答した方におたずねします。その変化をあなたはどのように感じていますか。あてはまるものを1つお選びください。
- Q12. 自殺対策は自分自身に関わることだと思いませんか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。
- Q13. 仮にあなたの周りの人に自死（自殺）の予兆（サイン）（例：元気がなくなった、食事量が減った、よく眠れていない（普段より疲れた顔）、ため息が目立つ、口数が減ったなどいつもと違う様子）を感じたとき、あなたはどのような行動を取ると考えますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。
- Q14. 新制度の開始及び新型コロナウイルス感染症の影響により、あなたの喫煙習慣はどのように変化しましたか。あてはまるものを1つお選びください。
- Q15. Q14で2または3を回答した方におたずねします。その理由は何ですか。あてはまるものをすべてお選びください。
- Q16. Q14で4を回答した方におたずねします。その理由は何ですか。あてはまるものをすべてお選びください。
- Q17. Q14で5もしくは6を回答した方におたずねします。その理由は何ですか。あてはまるものをすべてお選びください。
- Q18. 今年度（令和2年4月～回答日）にがん検診（いずれか一つでも可）を受診しましたか。あてはまるものを1つお選びください。
- Q19. 新型コロナウイルス感染症の流行下において、がん検診を受診することに不安を感じることはありますか。ある場合は、1～6のうちあてはまるものをすべてお選びください。

Q20. そのほか、新型コロナウイルス感染症拡大の影響下で、健康づくりに関して気になっていることや困っていることがあれば、お書きください。

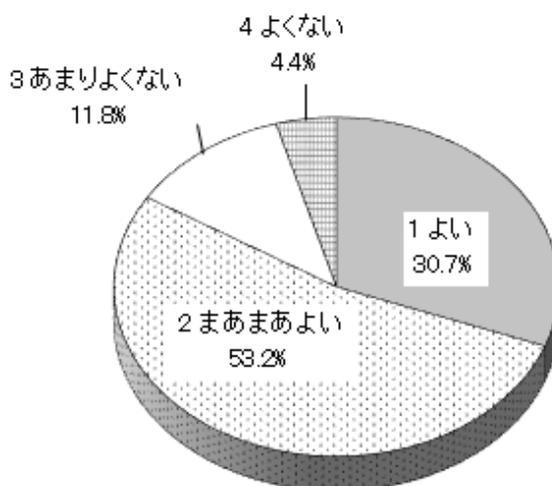
[ページトップへ](#)

### 【主な回答事例】

※ 集計結果は百分率（%）で示し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した。  
そのため、合計が100.0%にならないものがある。

Q1. あなたは現在の御自身の健康状態をどのように感じていますか。あてはまるものを1つお選びください。

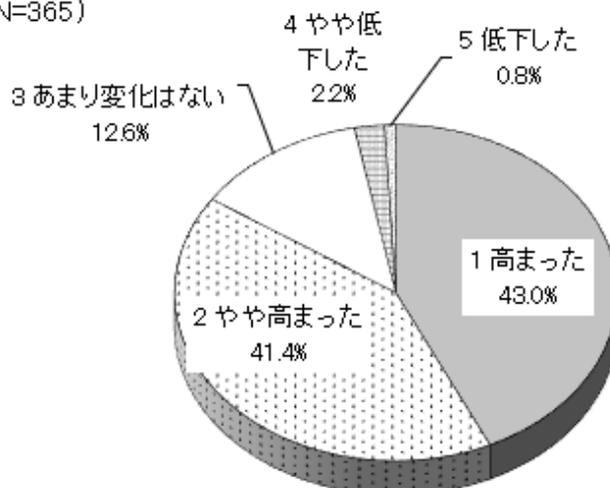
【全体】(N=365)



[ページトップへ](#)

Q2. **新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、あなたは生活習慣に気をつける等、健康意識に変化はありましたか。あてはまるものを1つお選びください。**

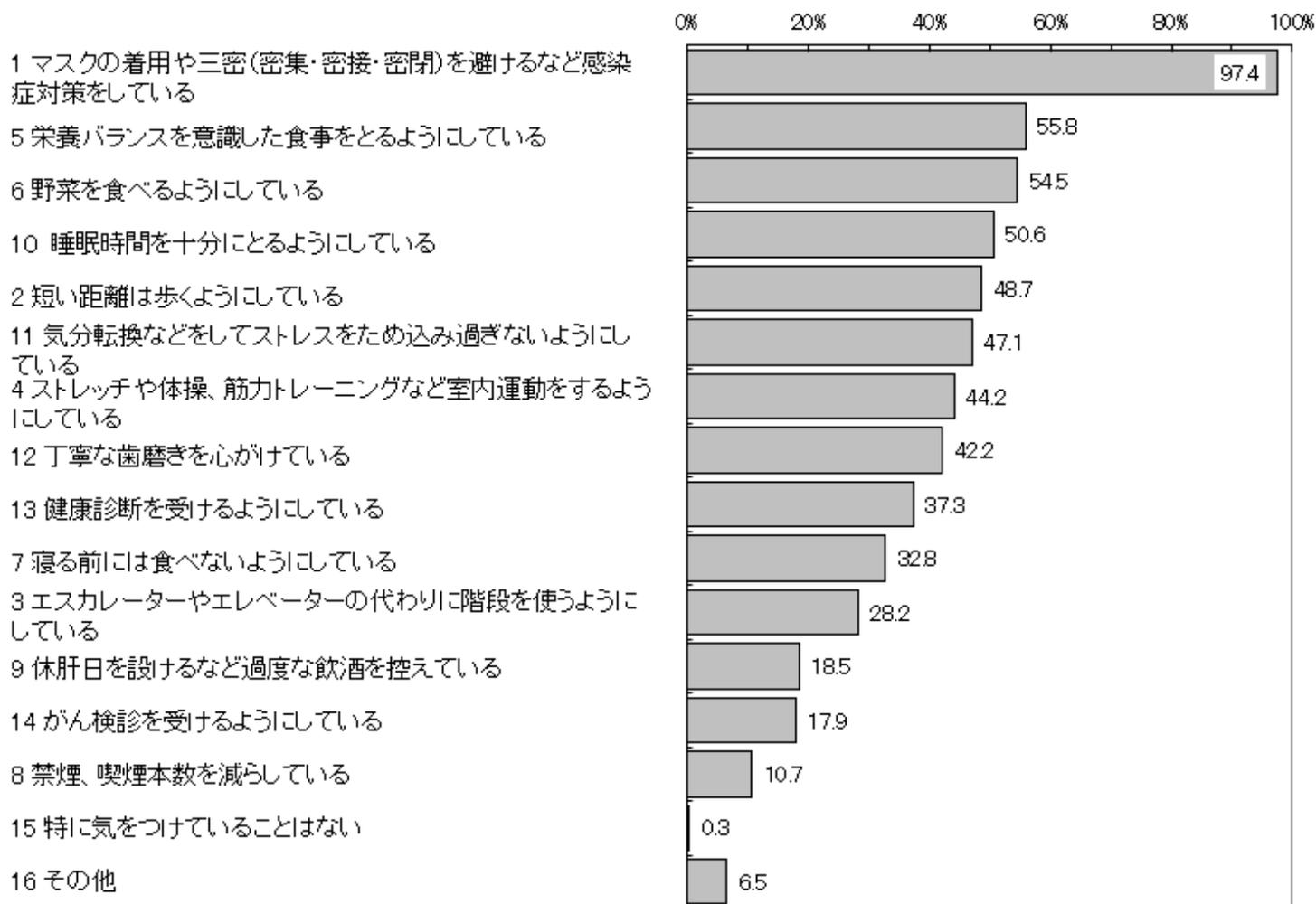
【全体】(N=365)



[ページトップへ](#)

Q3. Q2で1または2を回答した方におたずねします。具体的にどのようなことに気をつけていますか。あてはまるものをすべてお選びください。

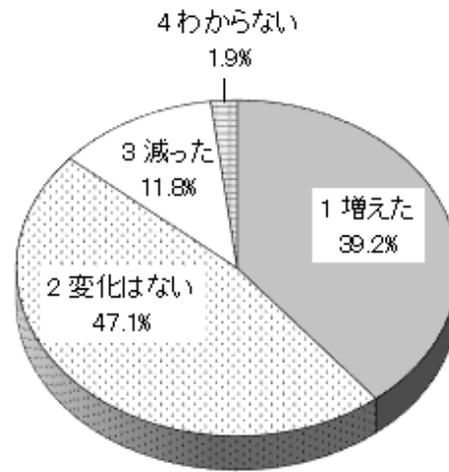
【全体】(N=308)



[ページトップへ](#)

Q4. 新型コロナウイルス感染症が流行し始めた昨年春頃より、体重に変化はありましたか。あてはまるものを1つお選びください。

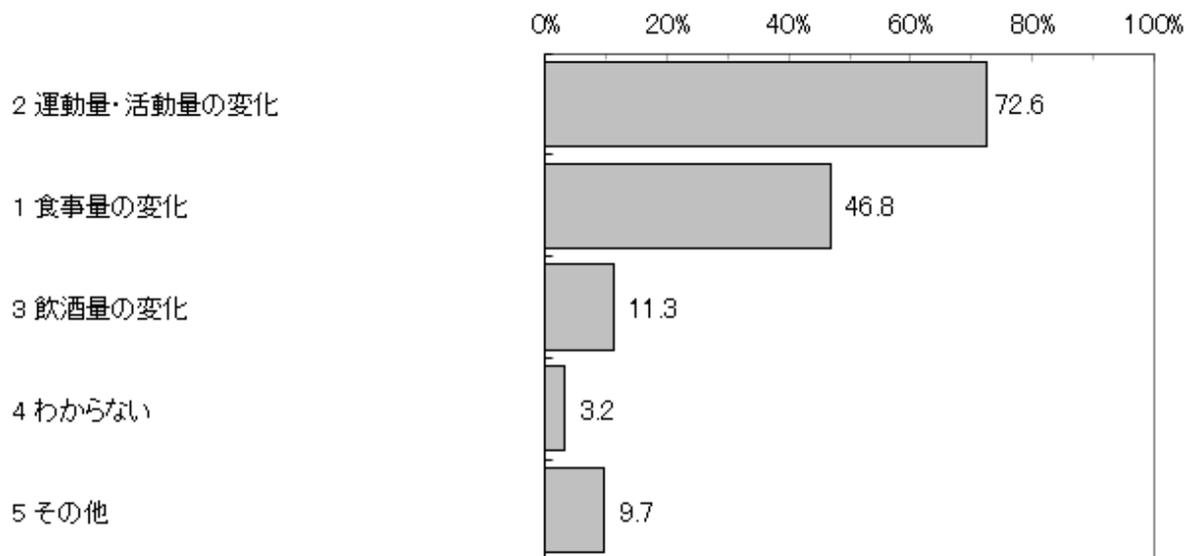
【全体】(N=365)



[ページトップへ](#)

Q5. Q4で1または3を回答した方におたずねします。なぜ体重の変化があったと思いますか。あてはまるものをすべてお選びください。

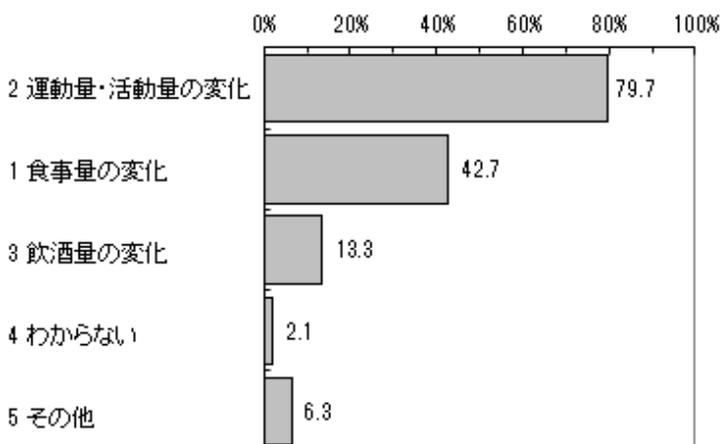
【全体】(N=186)



【参考】

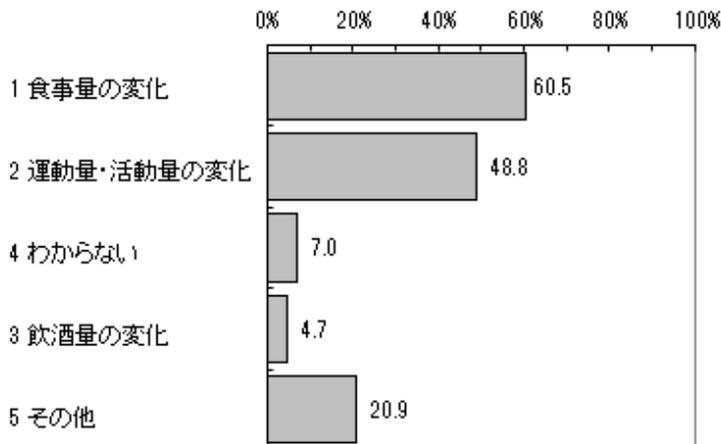
・Q4で1を回答した人の結果

【全体】(N=143)



・Q4で3を回答した人の結果

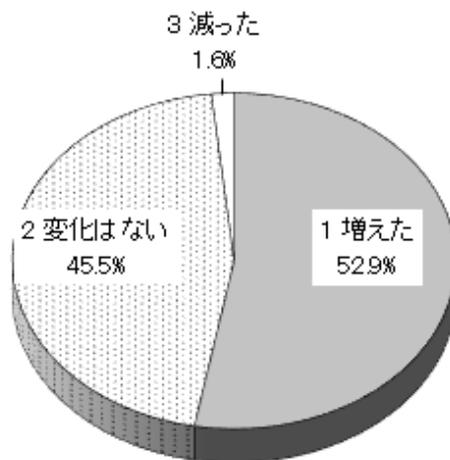
【全体】(N=43)



[ページトップへ](#)

Q6-1. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、食生活に変化はありましたか。それぞれについて、1から3のうちあてはまるものを1つお選びください。  
[家庭での調理]

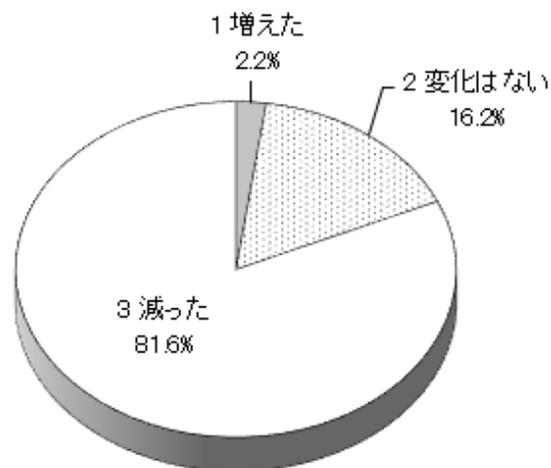
【全体】(N=365)



[ページトップへ](#)

Q6-2. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、食生活に変化はありましたか。それぞれについて、1から3のうちあてはまるものを1つお選びください。  
[外食する機会]

【全体】(N=365)

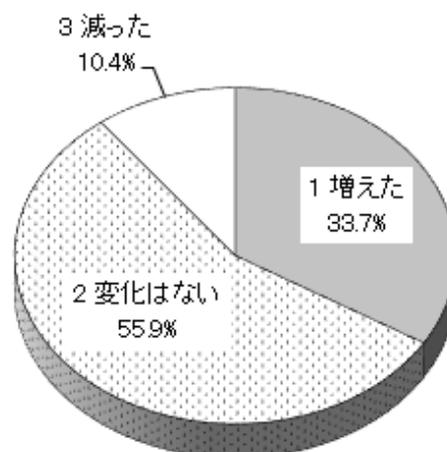


[ページトップへ](#)

Q6-3. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、食生活に変化はありましたか。それぞれについて、1から3のうちあてはまるものを1つお選びください。

[中食の利用]

【全体】(N=365)

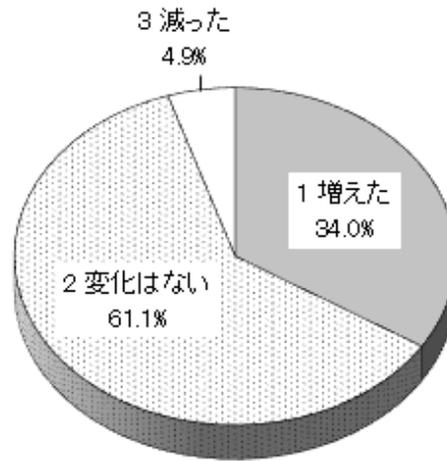


[ページトップへ](#)

Q6-4. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、食生活に変化はありましたか。それぞれについて、1から3のうちあてはまるものを1つお選びください。

[冷凍食品やレトルト食品の利用]

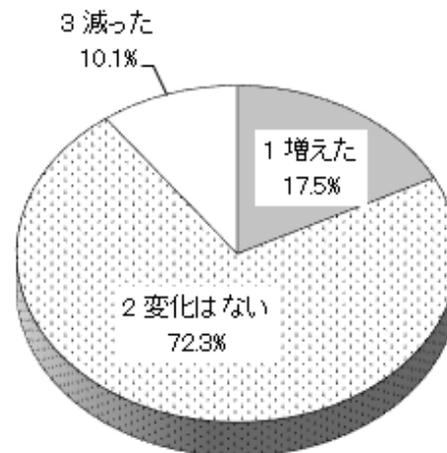
【全体】(N=365)



[ページトップへ](#)

Q6-5. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、食生活に変化はありましたか。それぞれについて、1から3のうちあてはまるものを1つお選びください。  
[食事の量]

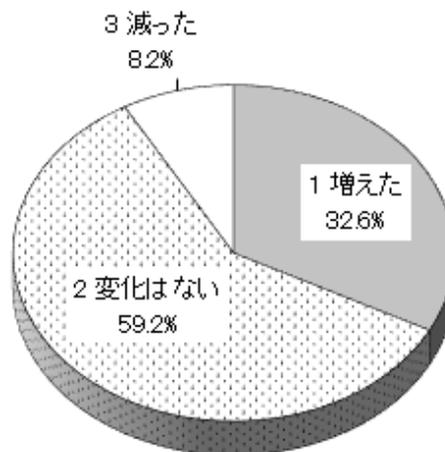
【全体】(N=365)



[ページトップへ](#)

Q6-6. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、食生活に変化はありましたか。それぞれについて、1から3のうちあてはまるものを1つお選びください。  
[間食の頻度や量]

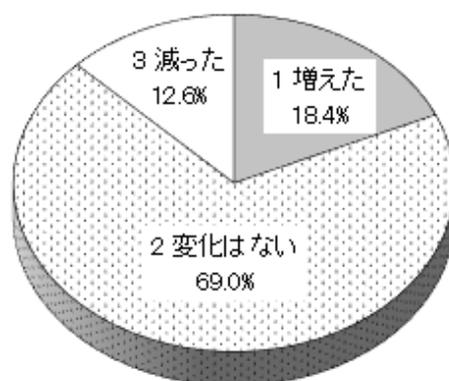
【全体】(N=365)



[ページトップへ](#)

Q6-7. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、食生活に変化はありましたか。それぞれについて、1から3のうちあてはまるものを1つお選びください。  
[ながら食べる頻度]

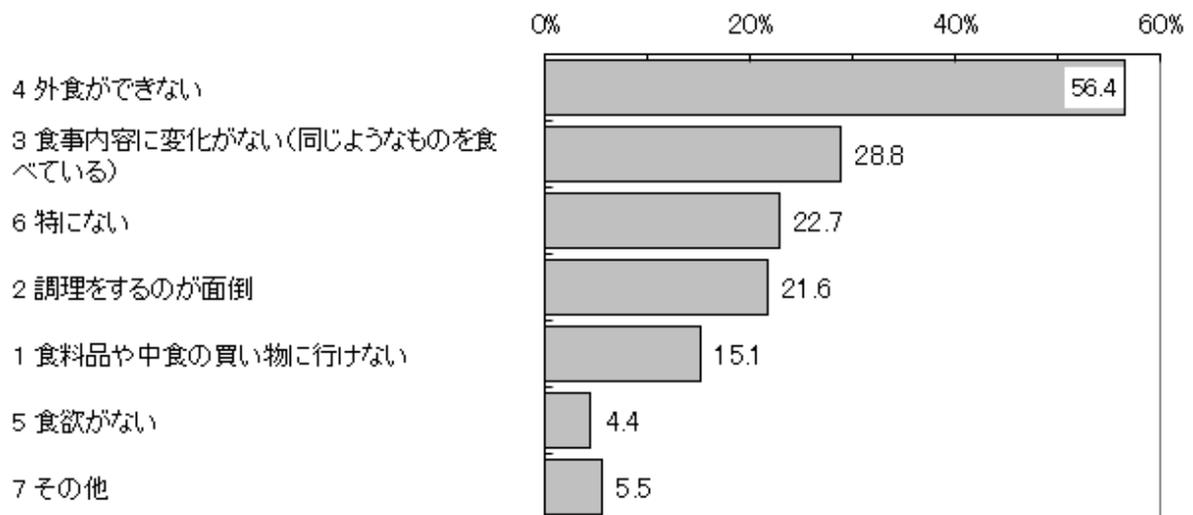
【全体】(N=365)



[ページトップへ](#)

Q7. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、食事で困ったことはありますか。あてはまるものをすべてお選びください。

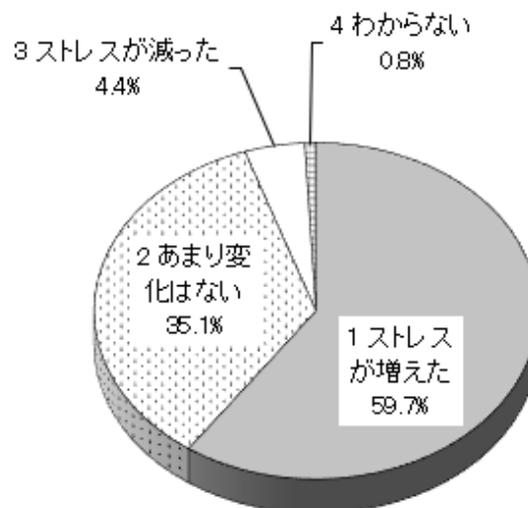
【全体】(N=365)



[ページトップへ](#)

Q8. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、あなたのストレス状態に変化はありましたか。あてはまるものを1つお選びください。

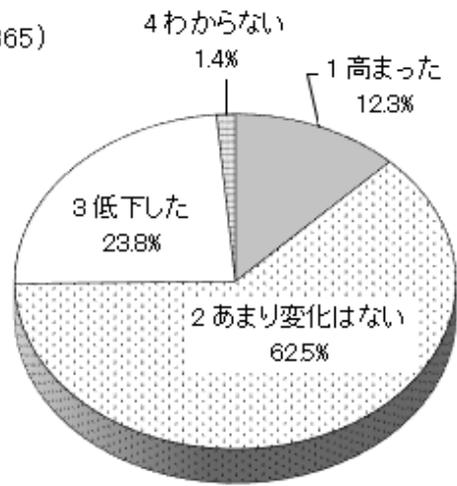
【全体】(N=365)



[ページトップへ](#)

Q9. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、あなたの睡眠の満足度（睡眠時間や睡眠の質）に変化はありましたか。あてはまるものを1つお選びください。

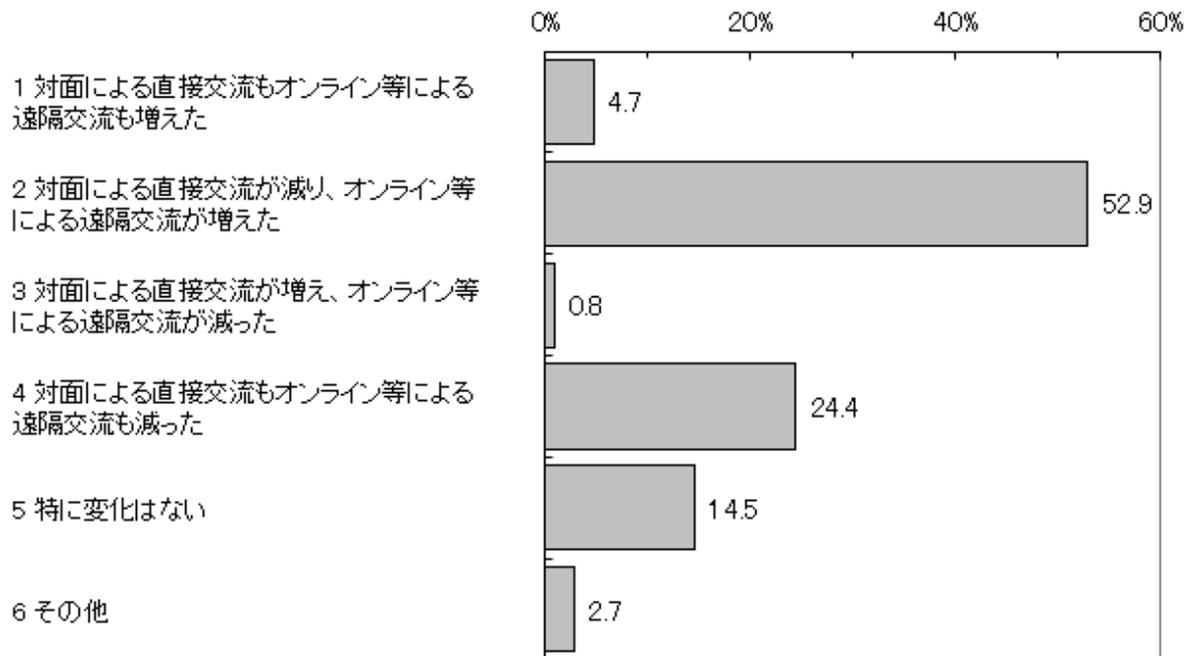
【全体】(N=365)



[ページトップへ](#)

Q10. 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会状況や生活環境が変化していますが、こうした中、人との交流の手段や頻度に変化はありましたか。あてはまるものを1つお選びください。

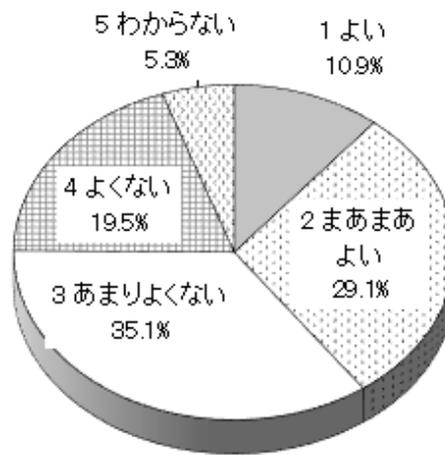
【全体】(N=365)



[ページトップへ](#)

Q11. Q10で1から4を回答した方におたずねします。その変化をあなたはどのように感じていますか。あてはまるものを1つお選びください。

【全体】(N=302)

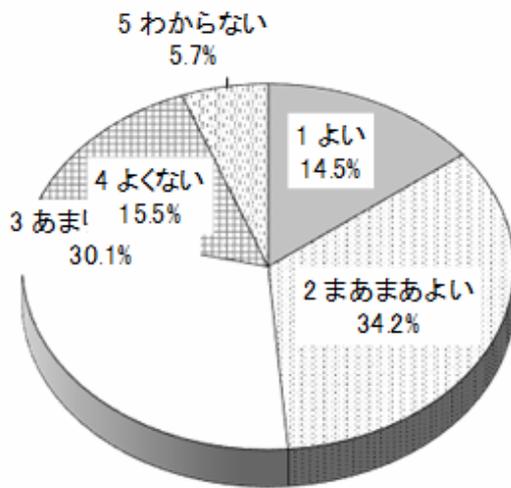


【参考】

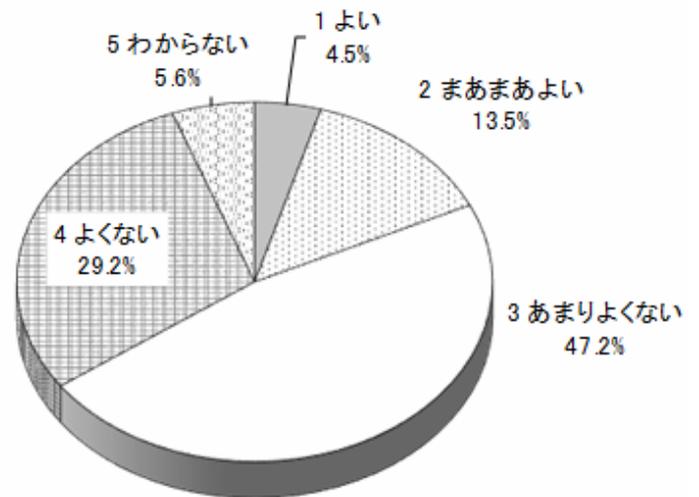
・Q10で2を回答した人の回答

・Q10で4を回答した人の回答

【全体】(N=193)



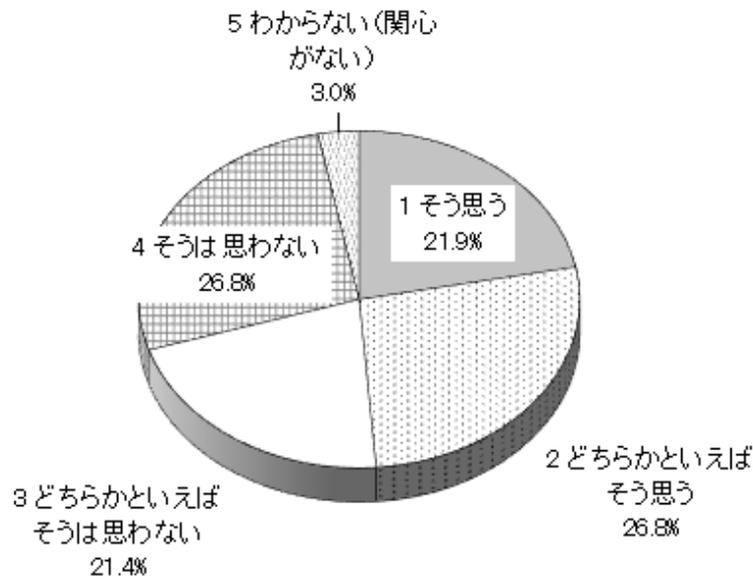
【全体】(N=89)



[ページトップへ](#)

Q12. 自殺対策は自分自身に関わる事だと思いますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。

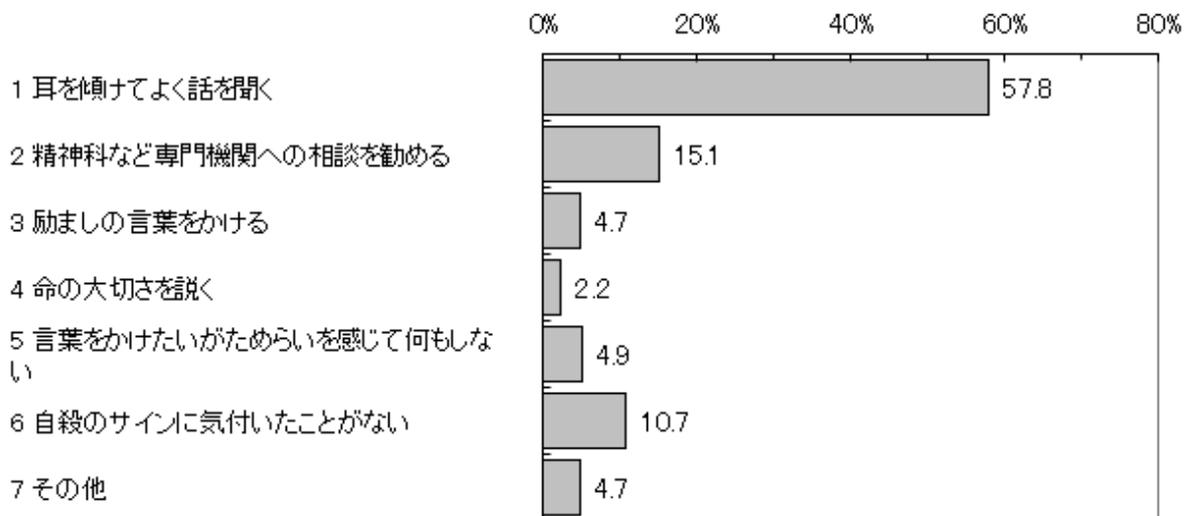
【全体】(N=365)



[ページトップへ](#)

Q13. 仮にあなたの周りの人に自死（自殺）の予兆（サイン）（例：元気がなくなった、食事量が減った、よく眠れていない（普段より疲れた顔）、ため息が目立つ、口数が減ったなどいつもと違う様子）を感じたとき、あなたはどのような行動を取ると考えますか。あなたのお考えに最も近いものを1つお選びください。

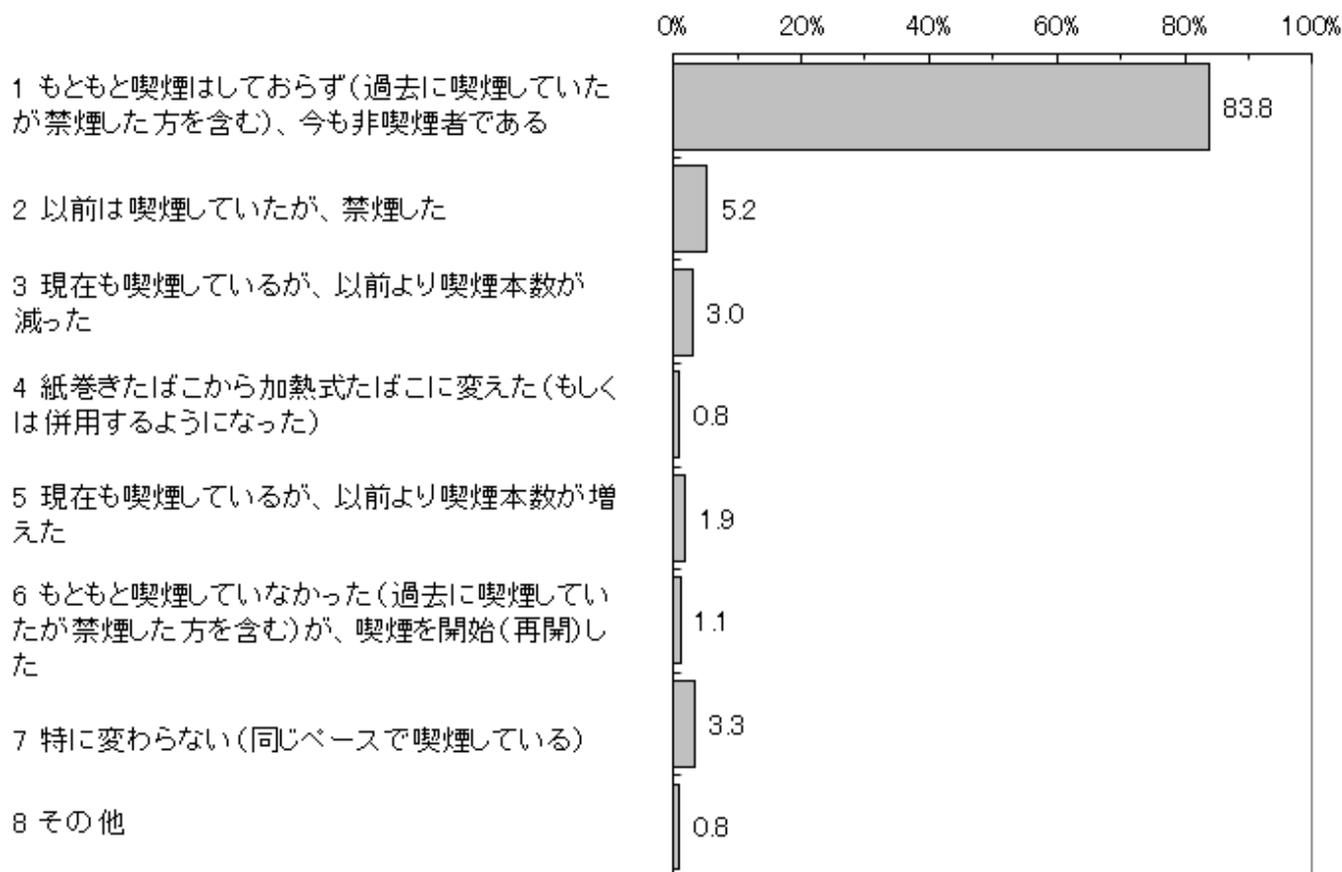
【全体】(N=365)



[ページトップへ](#)

Q14. 新制度の開始及び新型コロナウイルス感染症の影響により、あなたの喫煙習慣はどのように変化しましたか。あてはまるものを1つお選びください。

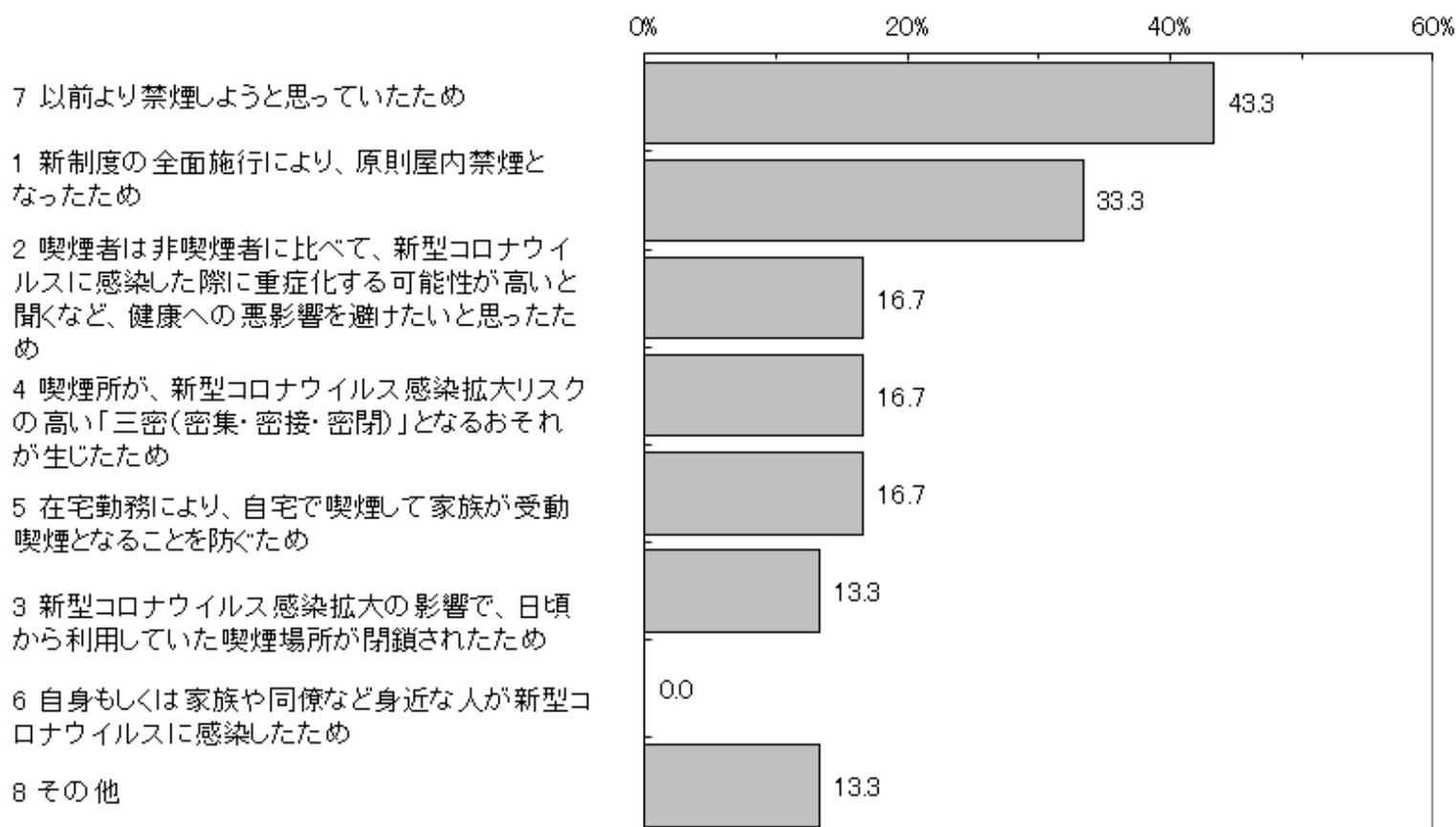
【全体】(N=365)



[ページトップへ](#)

Q15. Q14で2または3を回答した方におたずねします。その理由は何ですか。あてはまるものをすべてお選びください。

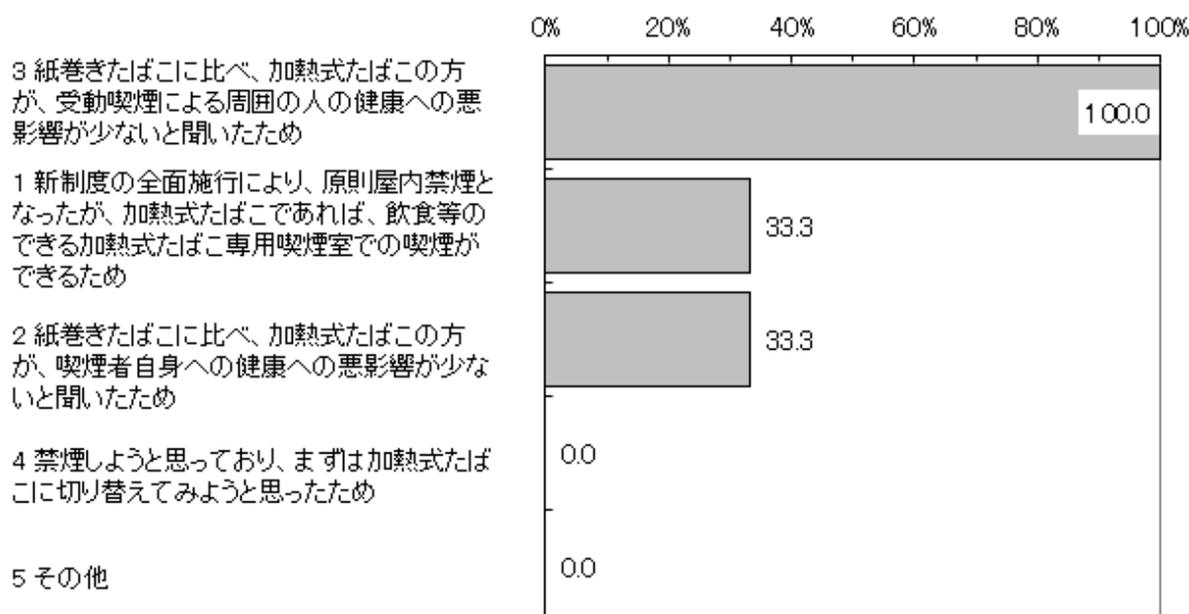
【全体】(N=30)



[ページトップへ](#)

Q16. Q14で4を回答した方におたずねします。その理由は何ですか。あてはまるものをすべてお選びください。

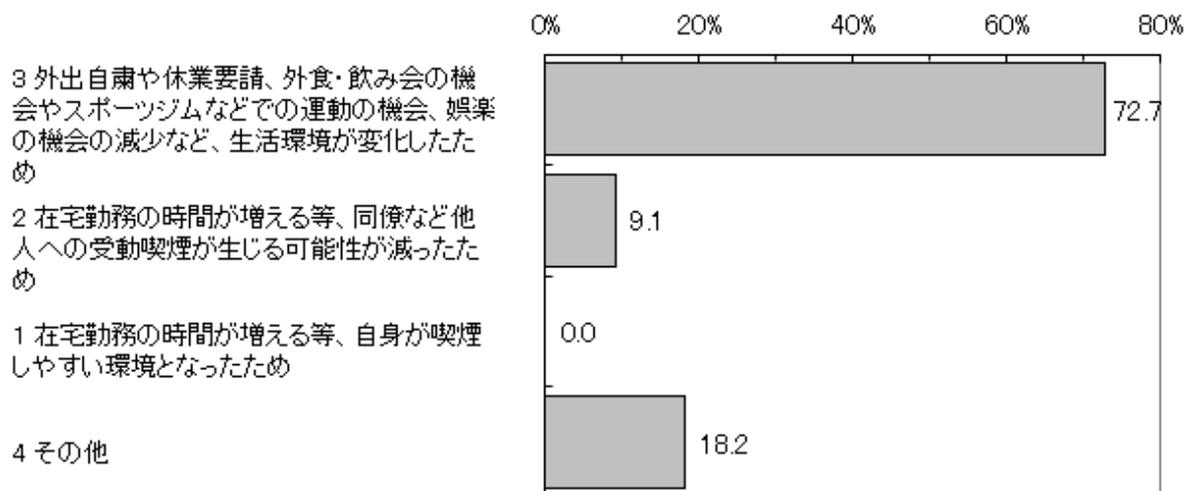
【全体】(N=3)



[ページトップへ](#)

Q17. Q14で5もしくは6を回答した方におたずねします。その理由は何ですか。あてはまるものをすべてお選びください。

【全体】(N=11)

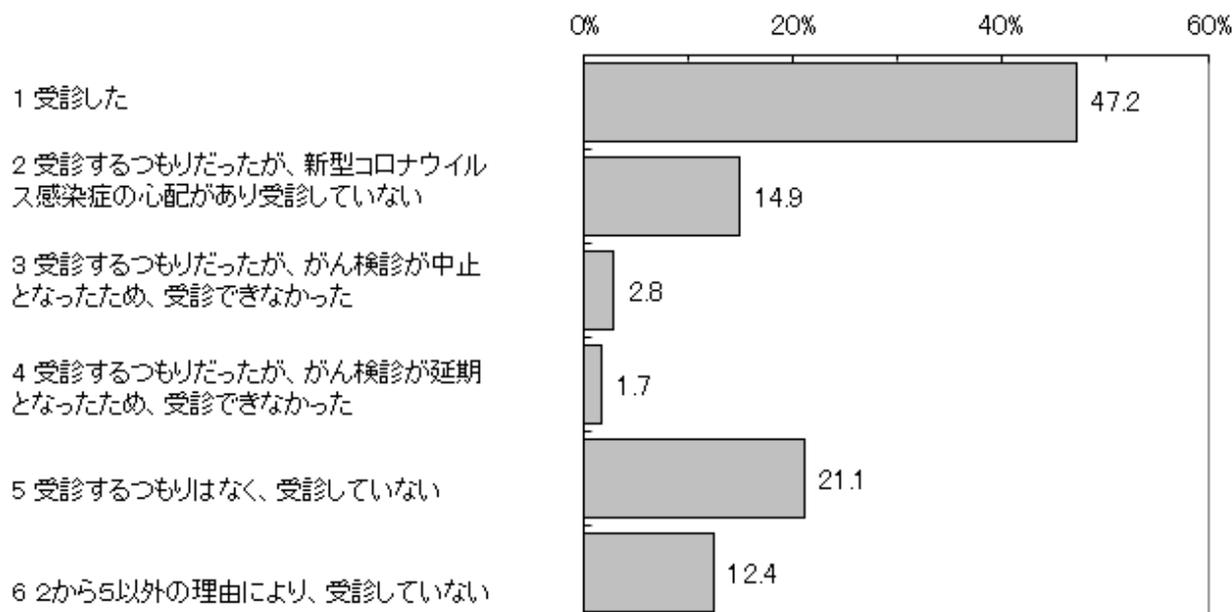


[ページトップへ](#)

Q18. 今年度（令和2年4月～回答日）にがん検診（いずれか一つでも可）を受診しましたか。あてはまるものを1つお選びください。

（がん検診の対象者（20歳以上の女性及び40歳以上の男性）の回答）

【全体】(N=356)

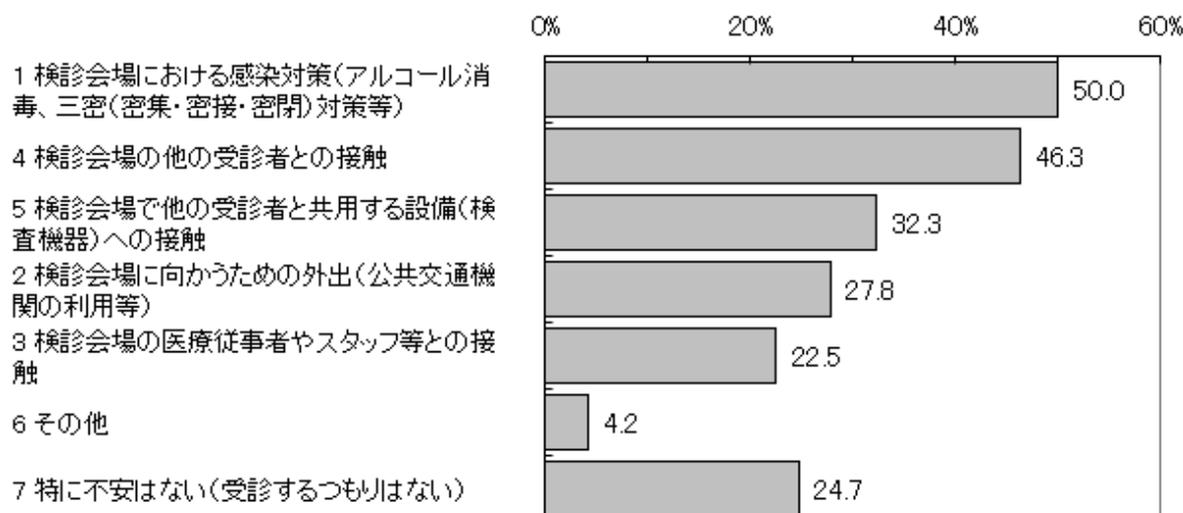


[ページトップへ](#)

Q19. 新型コロナウイルス感染症の流行下において、がん検診を受診することに不安を感じることはありますか。ある場合は、1～6のうちあてはまるものをすべてお選びください。

（がん検診の対象者（20歳以上の女性及び40歳以上の男性）の回答）

【全体】(N=356)



[ページトップへ](#)

Q20. そのほか、新型コロナウイルス感染症拡大の影響下で、健康づくりに関して気になっていることや困っていることがあれば、お書きください。【自由意見】

新型コロナウイルス感染症拡大の影響下で、健康づくりに関して気になっていることや困っていることについて意見を聞いたところ、247人から自由意見が寄せられた。最も多いのは、健康状態、健康意識、生活習慣についての103件、次いで、こころの健康、睡眠、人との交流についての42件であった。また、新型コロナウイルス感染症対策に関連した意見は、67件であった。主な意見は以下のとおりである。

## 1. 健康状態、健康意識、生活習慣について

- ・ コロナとは別の病気の治療が受けにくいと感じる。
- ・ マスクを着用しての運動が悩ましい。
- ・ 運動したり、体を動かす機会が減ったので、体力低下が心配。
- ・ 気軽に外出したり、誰かと会って話しをしたりというような、小さな事でも健康には大きく影響するのだという事を痛感しています。たとえ家から5分ほどの距離の買い物でも、歩数に換算すると適度な運動になっていたのだと気付かされました。家の中で意識して運動するのはかなり大変で、孤独感や閉塞感など、精神衛生上も良くないと感じます。

## 2. こころの健康、睡眠、人との交流

- ・ どこへいくのもマスクが必要で、常に感染が気になるのでストレスになっている。
- ・ 家族に障害者がいますが地域生活が制限されていてメンタル面でストレスが多い。
- ・ 外出の規制により、行動の自粛で精神的にストレスが発散できない日が続くこと。人との対面を控えるため、会話の機会が減り、物事の考え方がマイナスに働くようになってきている。

- ・ 身体的な面よりも、心理的なストレスのほうが心配。はっきりとした兆候や原因がなくても、無意識のうちに感じているストレスがあると思われ、それが今後数年続いていくと予測されるため、自覚がないうちに心的ストレスが蓄積していく可能性がある。意識してストレスを発散していく必要があると感じている。

### 3. 新型コロナウイルス感染症対策

- ・ 他人うつさないよう手洗い、うがい、消毒、と日々の体温計における健康管理に気を付けている。ただどこまでやればよいのかわからない。
- ・ 人によって感染症対策に温度差があること。人によって非常識なことが、別の人にとっては別に普通のことであり、対立が生まれる。

[ページトップへ](#)

---

東京都福祉保健局

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 電話：03-5320-4032 FAX：03-5388-1400

Copyright (c) Bureau of Social Welfare and Public Health, Tokyo Metropolitan Government. All rights reserved.