

コロナ禍における生活習慣および健康状態の変化について

株式会社NSD（本社：東京都千代田区、代表取締役社長 今城 義和、東証1部 9759）は、当社が提供する遠隔健康支援サービス「CAReNA（カレナ）」（※）に登録されている当社従業員のデータ等进行分析し、新型コロナウイルスの感染拡大に伴うワークスタイルの変化が与える生活習慣や健康への影響に関する結果をまとめましたので、下記のとおり、お知らせいたします。

記

当社はコロナ禍初期の昨年5月に、「新型コロナウイルスによる生活習慣の変化」を公表いたしました。今般、コロナ禍以前より蓄積した「CAReNA」で収集した健康データやアンケート回答等をもとに分析した結果、その後長引くコロナ禍で、運動量の低下や座位時間の増加に伴い、健康被害が顕在化していることがわかりました（詳細は別紙1をご参照下さい）。多くの企業における従業員の健康リスクをとらえていただく機会と考え、今回の調査結果を公表することとしました。

◆調査結果（概要）

- ① テレワークの頻度が多い社員ほど、運動量の減少や座位時間の増加を実感。体重も増加傾向。
- ② 座位時間数が長いほど体重増加者の割合が大きいが、運動量確保により抑制できる。
- ③ 座位時間数が長いほど健康被害を生じる割合が大きいが、運動量確保により抑制できる。
- ④ コロナ禍での健康診断結果は、肝機能および脂質の数値が大きく悪化。

これまでの研究では、運動量の確保、総座位時間数の減少、連続する座位時間の中断が重要であるといわれています。今回の調査は、その内容の一部を裏付ける結果となりました。

コロナ禍前においては通勤やオフィス内でのちょっとした移動など、意識をせずとも頻繁に動く機会がありましたが、在宅勤務が増加した現在においては、動くことを心掛けて実践することが極めて重要になっていると考えます。

※「CAReNA（カレナ）」とは、健康経営施策推進のためのプラットフォームです。サービスの概要や活用例等につきましては、別紙2（P6）をご参照下さい。

以 上

【お問合せ先】

株式会社NSD CAReNA（カレナ）担当

TEL 03-3257-1095 E-Mail support_wellness@nsd.co.jp

「コロナ禍における生活習慣および健康状態の変化」調査について

◆調査方法

- ・当社従業員の「CARENA（カレナ）」に登録されたデータを分析
- ・当社従業員の過去3か年分の健康診断データを分析（2018年、2019年、2020年）
- ・当社従業員に対して「CARENA（カレナ）」を通じたアンケートを配信して結果を分析
※アンケート実施日：2021年06月01日～03日 有効回答数：551件

◆調査結果

① テレワークの増加がもたらす生活習慣の変化

テレワークの頻度が多い社員ほど、運動量の減少や座位時間の増加を実感。体重も増加傾向

- ✓ テレワークの頻度、運動量の減少、座位時間の増加に相関がある（図1）
- ✓ テレワーク週2日以上の層で、平均歩数が大きく減少。8割が運動量の減少を実感（図1）
- ✓ テレワーク実施層は、していない層と比較して体重の増加者の割合が大きい（図2）
- ✓ 回答者の約4分の1が座位時間12時間以上、全体の4割が10時間以上となった（図3）

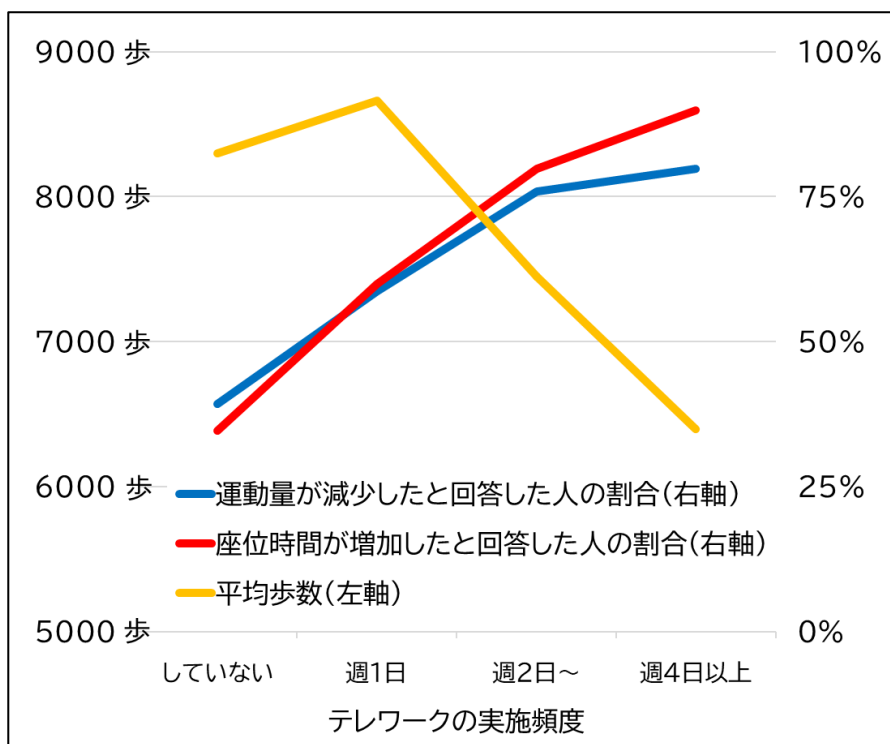


図1 テレワーク実施頻度と運動量&座位時間の変化

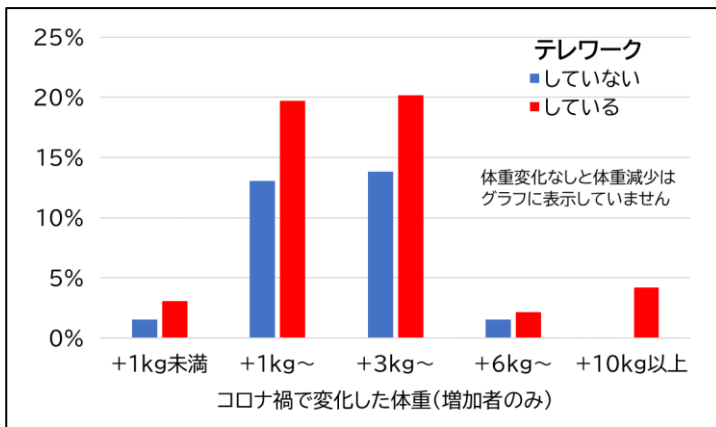


図2 テレワーク実施/未実施別の体重変化割合

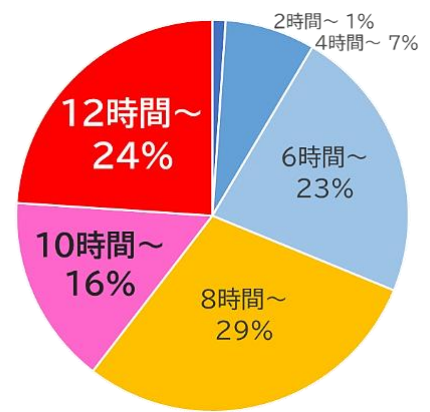


図3 1日の平均座位時間数

② 座位時間数と体重の変化

座位時間数が多いほど、体重増加者の割合が大きいが、運動量確保により抑制できる

- ✓ 座位時間 10 時間以上の層では、体重が 3kg 以上増加する者の割合が約 3 割を占める (図 4)
- ✓ 運動量を維持または増加した層は、テレワークの頻度によらず存在しており、体重が増加する者の割合は大きく抑制されている (図 5)

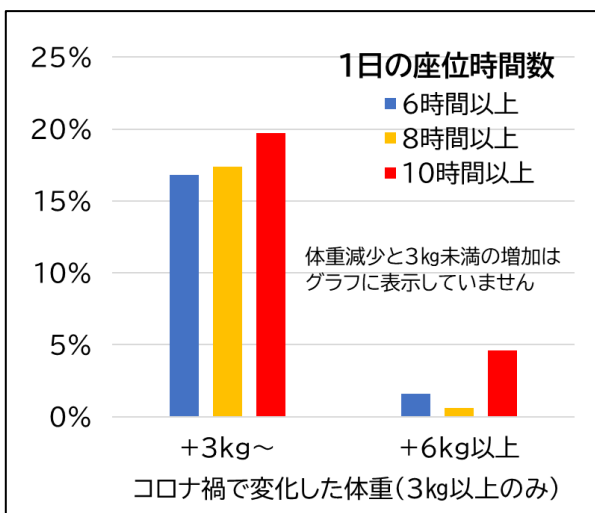


図4 座位時間数別の体重変化割合

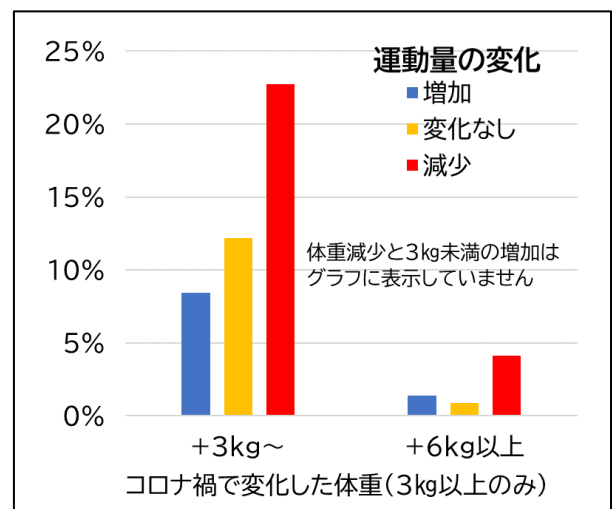


図5 運動量変化別の体重変化割合

③ 座位時間数と健康被害

座位時間数が長いほど、健康被害が生じる割合が大きいが、運動量確保により抑制できる

- ✓ 座位時間 10 時間以上の層では、脚のむくみやストレスを感じる者の割合が大きい（図 6）
- ✓ 座位時間 10 時間以上の層では、何かしらの疾患で通院を開始した者の割合が大きい（図 6）
- ✓ 運動量を維持または増加した層では、通院を除いて健康被害が抑制されている（図 7）

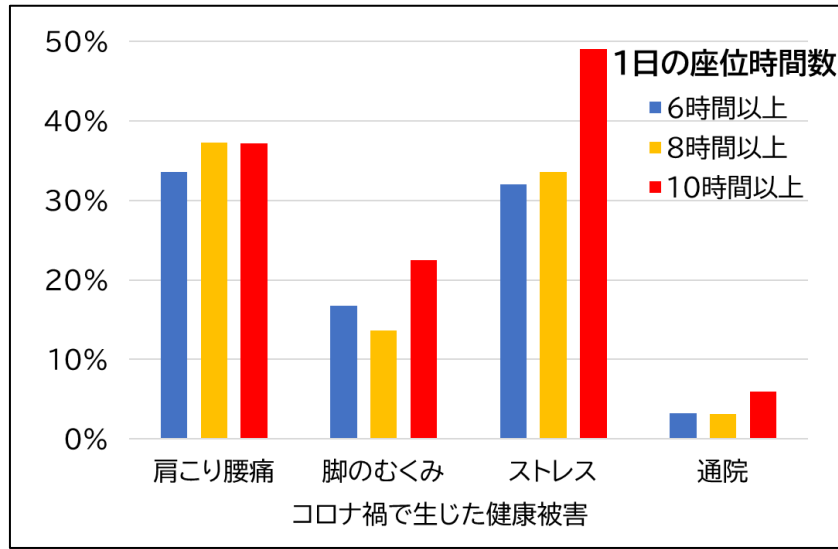


図 6 座位時間数別の健康被害割合

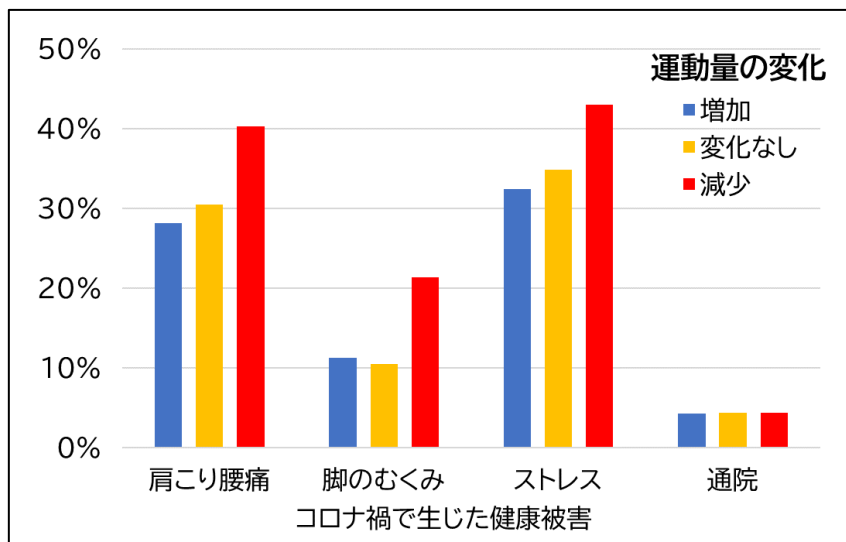


図 7 運動量変化別の健康被害割合

④ コロナウイルス感染拡大前と比較した健康診断結果

コロナ禍での健康診断結果は、肝機能および脂質の数値が大きく悪化

- ✓ GPTをはじめ、肝機能の数値全般が大きく悪化している（図8）
- ✓ 中性脂肪やLDLコレステロールの数値が大きく悪化している（図8）

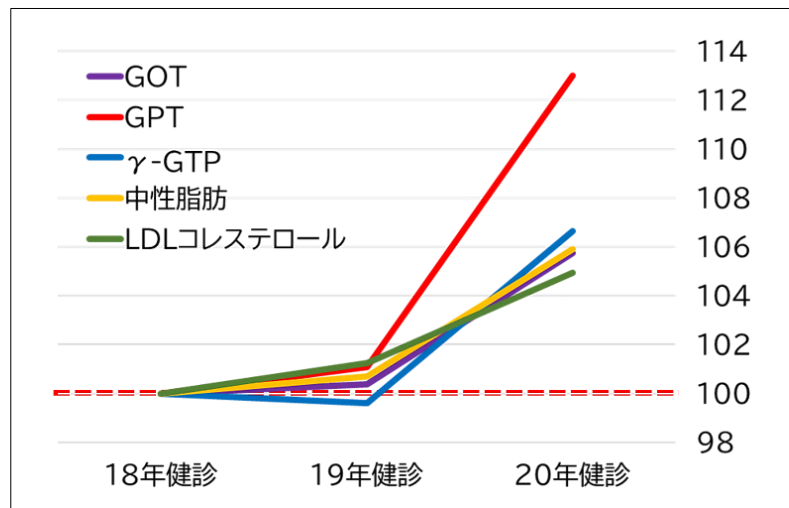


図8 2018年健康診断結果を100とした場合の変化率

以 上

遠隔健康支援サービス「CARENA (カレナ)」の概要

「CARENA」は健康経営施策推進のプラットフォームです。利用者は自身のスマートフォンにアプリをインストールして利用します。「CARENA」は種々の健康施策の活性化を図るとともに、効果分析に必要な情報を収集することができます。

在宅勤務の従業員を含む全従業員の日々の健康状態の把握や、仕事の合間でできる宅トレ運動のご紹介など、みなさまの健康維持のお手伝いをします。

当社は全従業員向けの健康経営支援サービスの他、リスク者向けに、医療機関と連携した生活習慣病予防/ロコモ予防を目的とした個別運動指導サービス(メディカルフィットネス)や、生活習慣と血糖トレンドを見える化して行動変容を促すサービス(GluKetto)もご提供しております。

CARENA 健康経営支援(健康ポイント)

集めたデータを活用して効果分析や施策立案

- 健康経営の推進基盤
- 在宅従業員の健康管理

Point Incentive
健康的な取り組みにポイントを付与

- バイタル入力
- アンケート回答
- コンテンツ閲覧
- 目標への取組
- 気分の登録
- 歩数

新しい生活様式
熱中症予防
コロナ感染防止

宅トレ
【むくみ改善】
ふくらはぎストレッチ

自社独自のコンテンツや宅トレ動画等をアプリで配信




個別運動指導 (メディカルフィットネス)

- ✓ 医療法人の専門家から個人別アドバイス
- ✓ 自宅のできる自分用運動メニュー(動画)
- ✓ 生活習慣病・ロコモ予防で健康的な生活

2020年10月

食事記録

血糖値

歩数

メッセージ

遠くのものを取るようなイメージで横に開いて伸ばします

医療法人社団 和風会



血糖トレンド見える化 (GluKetto)

- ✓ 1日を通じて変動する血糖トレンドと生活習慣(食事等)の相関を見える化
- ✓ 隠れ高血糖を見つけて早期の改善

食事開始時刻 | 2019/5/2 07:40 (1059)

食事内容 | 雑穀 | ビール

食事内容

スープ、野菜から食後にコーヒープラック

コメント

7:43	93
7:58	98
8:13	115
8:28	137
8:43	142
8:58	135
9:13	126
9:28	115
9:43	101
9:58	99
10:13	111
10:28	118

最高値 142
最低値 93
平均値 115.8
時間 3:00
歩数 49
距離 4.04



詳しくは「CARENA (カレナ)」の[サービス紹介ページ](#)をご覧ください。

以上