

FiNC 総研 ニューノーマル時代のライフスタイル調査結果を公開！

～脱コロナ太り？半数以上が体重変化を±2kgに抑えていると回答～

予防ヘルスケア×AIテクノロジー（人工知能）に特化したヘルステックベンチャー株式会社 FiNC Technologies（本社：東京都千代田区、代表取締役 CEO：南野 充則、以下「当社」）は、「FiNC 総研」※1より、ニューノーマル時代のライフスタイルについてのアンケート調査結果を公開いたします。



コロナ禍を機にテレワークなどが広がり、ワクチンの接種率も高まる中で「ニューノーマル」なライフスタイルが定着しつつありますが、最近では変異株の広がりなどが話題になっています。今回は、ヘルスケアプラットフォームアプリ「FiNC®」を日頃からご利用いただいているヘルスケア意識の高いユーザーを対象に、ニューノーマル時代のライフスタイルについて調査・分析を行いました。

※1 FiNC 総研では、アンケートやインタビューなどを通じて、FiNC ユーザーや有識者の声をもとに、ヘルシーで前向きに過ごすライフスタイルや、関心ごとなどをリサーチし、ウェルネスライフの未来を考えていきます。さらに毎日のヘルスケアに寄り添う FiNC だからこそその視点で、健康への価値観や課題意識などをとらえています。

【調査について】

ニューノーマル時代、どう変わった？ FiNC ユーザーの今を徹底調査

（出典：FiNC ユーザー向けアンケート 2021年7月実施 回答数：3482）

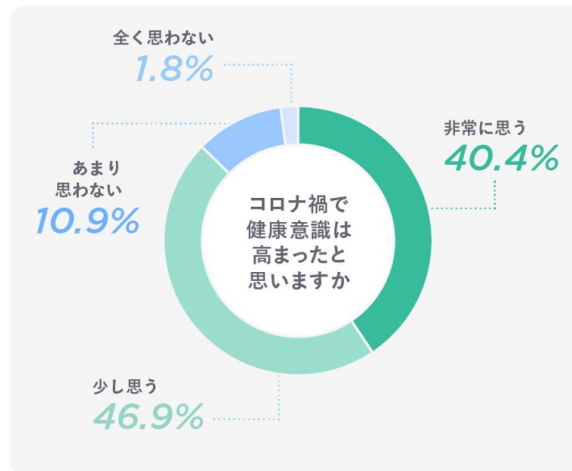
【引用・転載時のクレジット表記のお願い】

本プレスリリースの情報は FiNC アプリ内で公開されている「ニューノーマル時代、どう変わった？ FiNC ユーザーの今を徹底調査」記事の一部を抜粋しております。全文は FiNC アプリ内の[こちらの記事](#)よりご覧ください。また、グラフ素材のご提供も可能ですので、ご希望のメディア様は広報担当へお問い合わせください。

なお、本調査結果をご使用される際は、「FiNC 総研調べ」とクレジット表記をお願い申し上げます。

1.約 9 割が「コロナ禍で健康意識が高まった」と回答

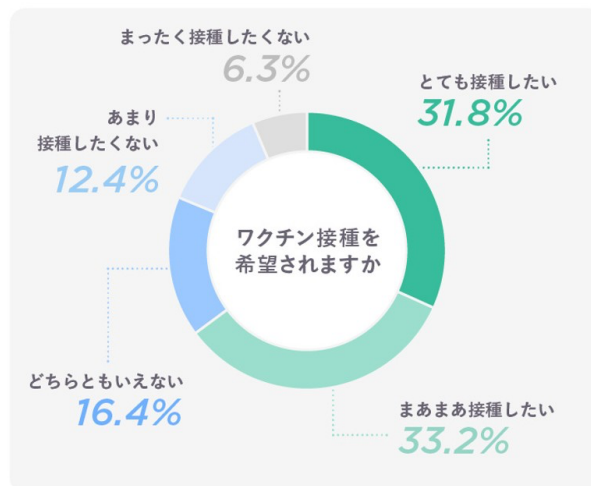
Q コロナ禍（2020 年 3 月以降～2021 年現在）で健康に対する意識は高まったと思いますか。



約 90%がコロナ禍で健康意識の高まりを感じていると回答しました。なかでも、コロナ禍で健康意識が高まったことについて、「非常に思う」と回答した割合は、20 代が 32.1%なのに対し、60 代以上は 48.7%という結果となり、年代が上がるにつれて、健康に対する意識も高まるようです。手洗い、うがいに加え、手指の消毒、体温管理など、日々の体調管理がより一層徹底され、習慣化されていることも、高い健康意識を反映した要因であることが伺えます。

2.気になるワクチン接種事情は...

Q 今後、ワクチンの接種をしたいとお考えですか。



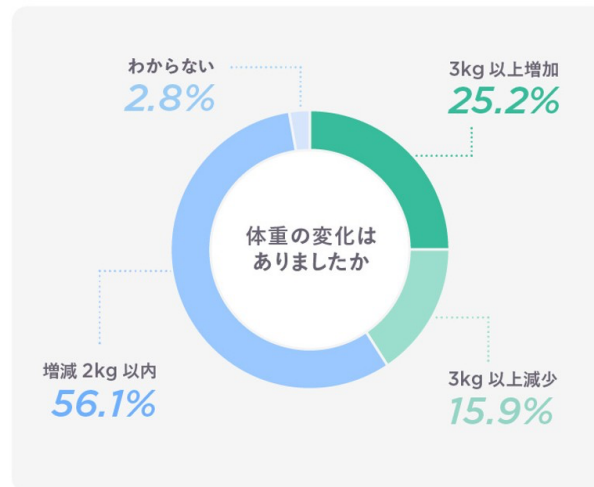
出典：FiNC ユーザー向けアンケート 2021 年 7 月実施 回答数：844

ワクチン未接種者を対象とした、ワクチン接種意向に関する調査でも、約 60%※が接種に対して積極的であることが判明しました。その一方で残り約 40%は、ワクチン接種に対し消極的な姿勢であることが見受けられました。「接種したい」と回答した人を年代別にみると、20 代以下が 52.3%なのに対し、60 代以上は 72.1%となり、年代が上がるにつれて「接種したい」と回答した人の割合が増えています。20 代以下では、「どちらともいえない」と答えた人が 27.6%で、ほかの年代と比較しても、最も多い回答となりました。

※「とても接種したい・まあまあ接種したい」を合算

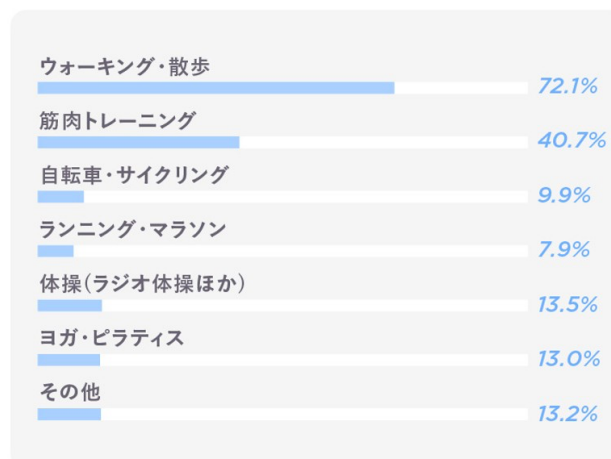
3. "コロナ太り"のその後はいかに？

Q コロナ禍（2020年3月以降～2021年現在）の体重の変化について当てはまるものをお選びください。



長引くコロナ禍では人の移動が最小化され、様々なアクティビティが制限されるなかで「コロナ太り」がさかんに叫ばれるようになりました。FiNC ユーザーに向けたコロナ禍の体重の変化についての調査では、意外にも体重が3kg以上減少した人が16%近くいることが判明しました。また、体重変化を±2kg以内に抑えている人が50%以上という結果から、この1年半の間で、ニューノーマルなライフスタイルが定着した人が多いことが予想されます。コロナ禍の自粛期間により、夜遅くまでの飲み会や会食での不摂生が減り、自宅トレーニングやウォーキング、ランニングなどを実践し、健康的な生活にシフトした人も多いのではないのでしょうか。

4. コロナ禍で痩せた人・太った人の運動習慣はどう違う？



コロナ禍で体重が3kg以上減少した人が実践していた運動で最も多かったのは、「ウォーキング・散歩」、次いで「筋肉トレーニング」という結果になりました。また、3kg以上体重が減少した人は、週2～3日以上運動している人が70%近くいることがわかり、そのうち70%以上がウォーキング、40%以上が筋肉トレーニングをしていると回答がありました。

◆FiNC SUPPLEMENT「食事きろくサポートセット」が最大 50%OFF！
アプリ内イベント「秋到来！食べて歩いて健康に」を開催中



「秋到来！食べて歩いて健康に」では、アプリ内に設けられているミッションにご参加いただき、全アクションをクリアすると、美と健康に特化したウェルネスセレクトショップ「FiNC MALL」にてご利用いただける FiNC ポイントを合計 500pt と「FiNC SUPPLEMENT 食事きろくサポートセット 30%OFF クーポン」をプレゼントいたします。なお、クーポンとポイントを併用することで、最大 50%OFF の価格でご購入いただけますので、お得なこの機会に是非お買い求めください。

期間：2021 年 9 月 24 日（金）11:00～2021 年 10 月 4 日（月）10:59

賞品（全アクションクリア）：

- FiNC ポイント 合計 500pt
 - FiNC SUPPLEMENT 食事きろくサポートセット 30%OFF クーポン
- ポイント失効期限：2021 年 10 月 15 日（金）23:59

きろく別サポートセットシリーズ



FiNC SUPPLEMENT

☒ 食事きろくサポートセット

FiNC オリジナルサプリメントブランドの「FiNC SUPPLEMENT 食事きろくサポートセット」には、FiNC アプリで食事きろくを行っていただいているお客様におすすめの「ビタミン MIX」「HMB」「サラシア」「乳酸菌」が含まれております。

FiNC SUPPLEMENT 食事きろくサポートセット：<https://store.finc.com/products/2040>

◆FiNC MALL では特集「食欲の秋、到来！おいしいグルメをうちで堪能」を実施中！



ウェルネスセレクトショップ「FiNC MALL」では、「食欲の秋」に因んだ特集「食欲の秋、到来！おいしいグルメをうちで堪能」を実施しております。外食が難しいご時世にも、ご自宅で美味しくお召し上がりいただける健康食品や糖質オフの食品など、FiNC バイヤー厳選の商品をご紹介します。

特集ページ：<https://store.finc.com/articles/11532>

◆FiNC 公式 Twitter「歩いて食べて健康に Twitter キャンペーン」開催中



アプリ内イベント「秋到来！食べて歩いて健康に」をよりお楽しみいただくために、FiNC 公式 Twitter にて FiNC オリジナル体組成計が 20 名様に当たるキャンペーンを同時開催しております。

期間：2021 年 9 月 24 日（金）～2021 年 10 月 4 日（月）10:59

参加方法：

- FiNC 公式 Twitter アカウント「[@finc_japan](https://twitter.com/finc_japan)」をフォロー
- 公式アカウントのキャンペーンツイートをリツイート

※ #FiNC 秋の健康 CP のハッシュタグがついた投稿が対象

賞品：FiNC オリジナル体組成計（抽選で 20 名様）



FiNC オリジナル体組成計は、FiNC アプリと連携することで体重や BMI、内臓脂肪レベルなど 11 項目を自動で記録することができ、グラフで体重の変化をご確認いただけます。これまで累計 10 万台以上販売しており、FiNC プライベート商品の中でも大人気商品の 1 つです。ガラス天板のスタイリッシュなデザインで、ご家庭に 1 台あると皆様でご使用いただけます。

FiNC オリジナル体組成計（FiNC MALL）：<https://store.finc.com/products/484>

ヘルスケア/フィットネスアプリ No.1「FiNC」とは

FiNC アプリは、特許^{※2}を取得したパーソナルトレーナーAI（人工知能）を内蔵したヘルスケアプラットフォームアプリです。「カラダのすべてを、ひとつのアプリで。」というコンセプトのもと、1,100 万ダウンロードを突破いたしました。さらに、ヘルスケア/フィットネスにおいてダウンロード数国内 No.1^{※3}、App Store のセールスランキングで 1 位^{※4}を獲得し、「Google Play ベスト オブ 2018」では「自己改善部門」において大賞を受賞いたしました。また、当社はヘルスケア分野における人工知能に関連した技術で、54 件の特許を取得しております。



アプリをダウンロードして、スマートフォンを持ち歩くだけで毎日の歩数が貯まり、体重・睡眠時間・食事といったライフログの記録や、歩数に応じて、FiNC MALL で使用できるポイントが付与されます。また著名なアスリート・トレーナー・栄養士といった専門家が発信するエクササイズ・ストレッチ・ヘルシーレシピ・ヨガといった動画コンテンツや、20 万件もの食品データベースをはじめ、様々な栄養及び運動プログラムを内蔵し、パーソナルトレーナーAI が、ユーザーひとり一人の興味や悩みにあったメニューを厳選してお届けいたします。ひとりではなかなか続けられない方でも、楽しみながら続けることができるアプリになっています。

※2 特許 6075905 号、特許 6360547 号、特許 6486541 号、特許 6429840 号、特許 6010719 号、特許 6362651 号、等

※3 日本国内 App Store / Google Play 「ヘルスケア & フィットネス」カテゴリにおける 1 年間（2019 年 1 月～2019 年 12 月）の合算です / 出典：App Annie

※4 日本国内 App Store「ヘルスケア&フィットネス」カテゴリにおける1年間のセールス（2017年12月～2018年11月）/ 出典：App Annieのデータに基づく当社調べ

FiNCアプリのダウンロードはこちら

ダウンロード：無料



Google Play： <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.fincapp&hl=ja>

App Store： <https://itunes.apple.com/jp/app/finc/id965626396?mt=8>

株式会社 FiNC Technologies について

当社は、「Empower people to enjoy a healthy life with useful data」をミッションに掲げる予防ヘルスケアxテクノロジー（人工知能）に特化したヘルステックベンチャーです。管理栄養士や理学療法士等の健康領域の資格保有者、トレーナー、データサイエンティストやエンジニア、栄養学・運動学・心理学などのライフサイエンス領域の研究者で構成されたプロフェッショナル集団です。

- ◆会社名 株式会社 FiNC Technologies
- ◆所在地 東京都千代田区神田錦町2丁目2-1 KANDA SQUARE 11F
- ◆設立 2012年4月11日
- ◆代表者 代表取締役 CEO 南野 充則
- ◆従業員数 101名（2021年9月1日時点）

<提供サービス URL>

- FiNC アプリ： <https://finc.com>
- FiNC MALL： <https://store.finc.com>
- FiNC for BUSINESS： <https://corporate.finc.com/business>
- FiNC U： <https://u.finc.com>

※ FiNCの名称・ロゴは、日本国およびその他の国における株式会社 FiNC Technologiesの登録商標または商標です。

※ 記載されている会社名・商品名は、各社の商標または登録商標です。

※ プレスリリースに掲載されている内容、サービス/製品の価格、仕様、お問い合わせ先その他の情報は、発表時点の情報です。その後予告なしに変更となる場合があります。

<本件に関する報道関係者のお問い合わせ先>

株式会社 FiNC Technologies 担当：弓削/坂本

電話：050-1742-0330（代）Mail： pr@finc.com