

FiNC 総研 今年こそ「自分史上最強のジブン」になる！
2022 年みんなのカラダ計画 美容＆健康について意識調査結果を公開
～取り入れたい食品として発酵食品ブームは続き、サプリや乳酸菌飲料にも注目！～

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、「2022 年みんなのカラダ計画」美容と健康に関する意識調査についてのアンケート結果を公開いたします。



今回の調査は、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おります美容健康意識の高いユーザーに加え、FiNC が誇る美と健康のスペシャリスト「FiNC アンバサダー」と、VOICE 会員内でより美容感度の高い美容オタク集団「VOICE アンバサダー」、VOICE 公式インフルエンサー「VOCEST！」にも、2022 年の美容健康に関する計画や目標について調査を行いました。

※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 だからこそこの視点で、健康への価値観や課題意識などを捉えていきます。

【調査について】

美と健康に関する意識調査

調査対象：FiNC ユーザー・FiNC アンバサダー・VOICE アンバサダー・VOCEST！

FiNC「2022 年 みんなのカラダ計画」意識調査 2021 年 11 月実施 回答数：1,732 人

【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記事『2022 年みんなのカラダ計画 今年こそ“自分史上最強のジブン”になる！』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。

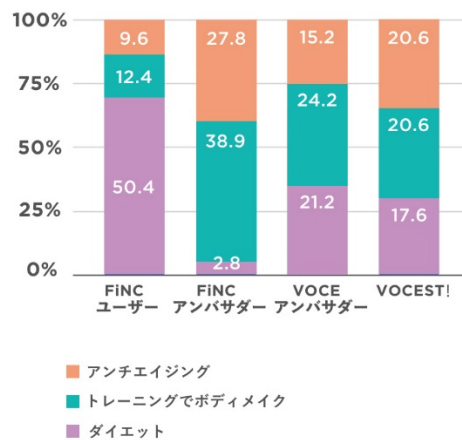
また、グラフ素材のご提供も可能ですので、ご希望のメディア様は広報担当へお問い合わせください。

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。

2022 年の目標は「ダイエット」＆「ボディメイキング」が圧倒的人気！

Q.2022 年のあなたの「美容」「健康」関連の 1 番の目標はなんですか？

2022 年の「美容」「健康」関連の 1 番の目標



出典元：FiNC「22 年 みんなのカラダ計画」意識調査 2021 年 11 月実施 回答数：1,732 人
※全 8 項目のうち 3 つを抜粋

今回の調査は、今年の目標についてアンケート実施。上記のグラフを見てもわかるように、FiNC ユーザーの方々は「ダイエット」が圧倒的人気に。自粛生活でうち生活を余儀なくされたこともあり、運動不足などによる体型変化が気になった方が多かったのかもしれません。

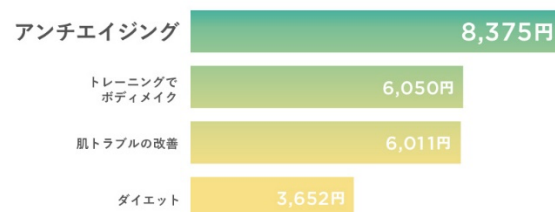
その一方、FiNC アンバサダーを筆頭に、VOCE アンバサダーや VOCEST! 達は「エイジングケア」や「トレーニングでのボディメイク」と回答する人が多い結果になりました。

特に FiNC アンバサダーからは「エイジングケア」という意見が多く見受けられました。この結果から、『エイジングケア＝年を重ねてから取り組むもの』というよりも、より早い段階から美と健康を維持するためにライフスタイルに取り入れるものとして捉えていることが伺えます。

「トレーニングでのボディメイク」が高い理由としては、FiNC アンバサダーは、日頃からヨガ講師やトレーナーを仕事としている人が多いことや、適度な筋肉とメリハリのあるボディに憧れる人が増えてきていることも影響していそうです。

Q.目標を実施するにあたり、1 月当たりどの程度費用をかける予定ですか？

目標に対して月当たりかけたい金額 (FiNC ユーザー)



出典元：FiNC「22 年 みんなのカラダ計画」意識調査 2021 年 11 月実施 回答数：FiNC ユーザー 1,634 人
※全 8 項目のうち 4 つ抜粋し、項目ごとの回答の平均値で算出

FiNC ユーザーの方々の美容や健康にかかる1ヶ月の費用は、ダイエットの場合 3,000 円程度、ボディメイキングや肌トラブルの改善には 6,000 円程度の金額設定と回答しています。

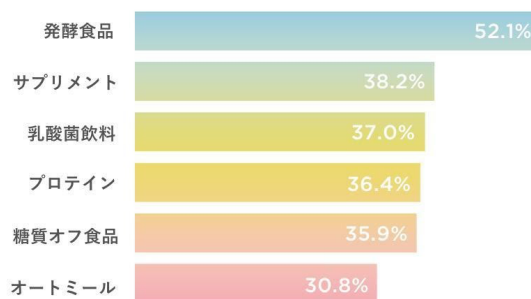
さらに注目すべきは、エイジングケアに 8,000 円以上の費用を設けていること。肌の衰えを感じる前に、今できる最善のケアで最高の肌状態をキープしたいという思いが伝わります。

2022 年はコレに注目！ みんなの関心を集めた美容＆健康法

では、今後の美容＆健康に取り入れたい製品や生活習慣はどのようなものと考えているのでしょうか。いくつかの項目に分けて聞いてみました。

Q.美容＆健康のために取り入れたい食品はなんですか？

美容＆健康のために取り入れたい食品
(FiNC ユーザー)

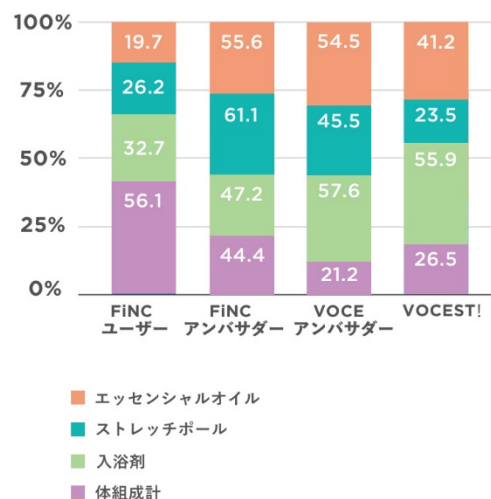


出典元：FiNC「22 年 みんなのカラダ計画」意識調査 2021 年 11 月実施 回答数：FiNC ユーザー1,634 人
※12 項目中上位 6 つを抜粋

発酵食品ブームは今年もまだまだ熱い予感。腸内環境が整うことで、健康面はもちろん肌への良い影響も期待されています。そのような背景もあり、意識的に取り入れたいと考えるユーザーが多いようです。また、オートミール人気もじわじわと上昇。最近ではオートミールを応用したレシピも数多く紹介されているので、そちらも影響しているようです。

Q.美容＆健康のために取り入れたいアイテムはなんですか？

美容＆健康のために取り入れたいアイテム



出典元：FiNC「22 年 みんなのカラダ計画」意識調査 2021 年 11 月実施 回答数：1,732 人

美容＆健康に関するアイテムでは、体調管理への関心がより一層高まったこともあり、FiNC ユーザーでは多くが体組成計を取り入れたいと感じているとの結果に。基本的にはダイエットを目的とした体重管理ですが、体脂肪や筋肉量を測ることができるため、より深く自分のカラダを見つめ直すことができます。

なお、FiNC では乗るだけで体重はもちろん、BMI、体脂肪、内臓脂肪レベルなど、健康管理に役立つ 11 項目が計測できる FiNC オリジナル体組成計（FiNC SmartScale）も FiNC MALL にて販売中なので、興味がある人はチェックしてみてくださいね。

また VOCEST!や VOCE アンバサダーは入浴剤やエッセンシャルオイルを取り入れたという回答が多く、香りによって身体のみならず心も癒やしたいという傾向が見て取れました。

他にもバランスボールを含めて自宅時間を有意義に使うことのできるアイテムは、さほど高額ではなく、手軽に入手できるところも人気の秘訣と言えそうです。

◆FiNC MALL キャンペーン情報

「Let's ボディメイク～なりたい自分になる～」10%OFF クーポンを配布中！



新しい年を迎え「今年こそ理想のカラダに！」と目指される方も多いのではないのでしょうか。

FiNC モールでは、ボディメイクに役立つトレーニンググッズやサプリメント、ヘルシー食品を集めた、「Let's ボディメイク～なりたい自分になる～」特集を開催いたします。

また、期間限定で特集内の一部商品に使用できる 10%OFF クーポンを配布いたしますので、この機会に是非 FiNC モールをご利用ください。

開催時期：2022 年 1 月 21 日～

クーポン配布期間：2022 年 1 月 27 日（木） 11:00 ～ 2022 年 1 月 31 日（月） 10:59



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、ダイエット者が選ぶ今最も注目したいダイエットアプリヘルスケア/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 ダイエットアプリを扱う 10 社を対象としたブランドイメージ調査

対象：ダイエット者554名 期間：2021年9月24日～9月26日 / 出典：日本コンシューマリサーチ



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×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 87 名（2022 年 1 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

電話：050-1742-0330（代）Mail： pr@finc.com