

FiNC 総研 FiNC ユーザーの 9 割が気になる「内臓脂肪」の対策とは？
内側からスリムに！ 健康のバロメーター「内臓脂肪に関する実態調査」を実施
～気になる「内臓脂肪」についてアンケート調査実施～

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」※より、FiNC ユーザーの 9 割が気になる「内臓脂肪対策」に関するアンケート調査を実施し、公開いたしましたのでお知らせします。



健康のバロメーター！ 気になる「内臓脂肪」についてアンケート実施

リモートワークが定着した今、以前の生活と比べると活動量が明らかに減った！という方も多いのでは？目に見えるお腹まわりの脂肪も気になるけれど、健康のバロメーターのひとつとしてチェックしたいのが、内臓脂肪。今回、美容と健康意識の高い FiNC ユーザーに、内臓脂肪に対するアンケート調査を実施してみました。

その結果、FiNC ユーザーが内臓脂肪について高い関心を持っていることが判明！みんなが内臓脂肪に関して抱える疑問やお悩みについて、データをもとにご紹介します。

※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捉えています。

【調査について】

調査対象：FiNC アプリご利用のお客様

「内臓脂肪に関する実態調査」 2022 年 2 月アンケート実施 / 回答数：3910 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『内側からスリムに！FiNC ユーザーの 9 割が気になる「内臓脂肪」の対策とは』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。

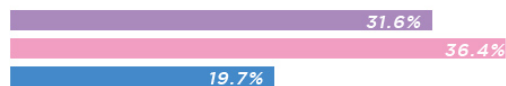
FiNC ユーザーの 9 割が、内臓脂肪が気になっている！

内臓脂肪が気になりますか

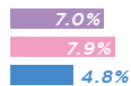
自分の内臓脂肪が気になる



自分と家族の内臓脂肪が気になる



家族の内臓脂肪が気になる



気にならない



出典：FiNC「内臓脂肪に関する実態調査」 2022 年 2 月実施 回答数：女性 2774 人 男性 1121 人 全体 3910 人

まずは FiNC ユーザーに、ご自身もしくは家族の内臓脂肪について気になるかどうかをお聞きました。すると、なんと 9 割がユーザーが「気になる」と答えるほど関心が高い結果になりました。なかでも、男性は自分の内臓脂肪について気にしている人が女性より多く、女性は家族の内臓脂肪を気にかける傾向にあることが本調査でわかりました。内臓脂肪の関心度についてさらに深掘してみましよう。

内臓脂肪が気になるレベル（男女/40代）

今すぐに改善が必要



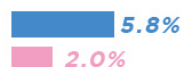
今すぐではないが改善したい



現状気にしていないが、予防したい



気にしていない



その他



出典：FiNC「内臓脂肪に関する実態調査」 2022 年 2 月実施 回答数：男性 40 代 222 人 女性 40 代 814 人

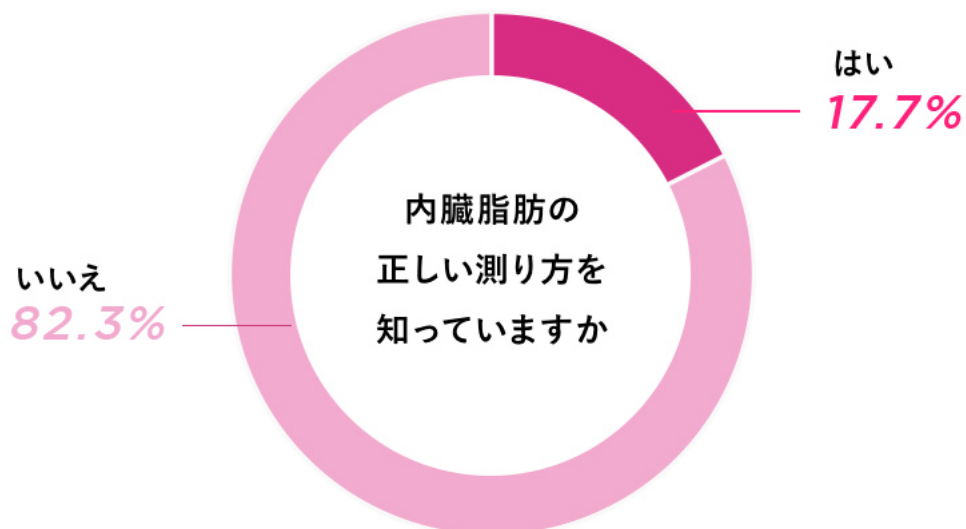
年代別で見ると、特に 40 代の 4 割強が「今すぐに改善が必要」との結果に。
さらに内臓脂肪を気にするようになったきっかけの問いには、40 代だけでなく全体で「お腹まわりの触感（つまんだ感触など）」が最も多いことがわかりました。年齢を重ねながら、気づいたらお腹が出てきた...！と感じている人も多いと思います。

内臓脂肪の正しい測り方を知っている人は約 2 割



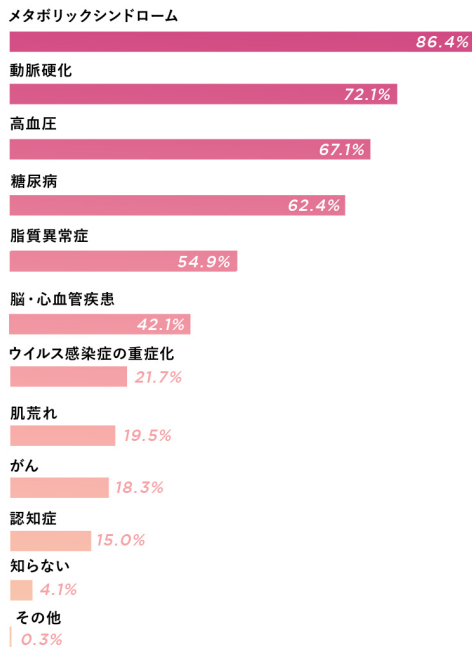
出典：FiNC「内臓脂肪に関する実態調査」 2022 年 2 月実施 回答数：3910 人
内臓脂肪のチェックの基本は、正しい計測にあります。実際に内臓脂肪を測定したことのある FiNC ユーザーは、どれくらいいるのでしょうか？その結果は、3 割強。

内臓脂肪の正しい測り方を知っていますか？



出典：FiNC「内臓脂肪に関する実態調査」 2022 年 2 月実施 回答数：3910 人
もう少し詳しく見てみると、男女ともに正しい計測法を知っている人は 2 割程度にとどまりました。ほとんどの FiNC ユーザーが気にしている内臓脂肪。関心の高さに比べると、少ないように感じます。しかも、内臓脂肪を測定したことがある人でも、半数は正しい測定方法を知らないことがわかりました。

実際、「内臓脂肪」が増えるとどんなリスクがある？



出典：FiNC「内臓脂肪に関する実態調査」 2022年2月実施 回答数：3910人

重要なのは、内臓脂肪が増えることでのさまざまなリスクを理解しておくこと。具体的な健康リスクについて、FiNCユーザーはどれくらい知識があるのでしょうか。

実はこのランキングに入ってる症状は、全て内臓脂肪が増えることで起こるリスクとして示されているもの！認知度が高かったトップ3は、「メタボ」（86%）、「動脈硬化」（72%）、「高血圧」（67%）という結果になりました。

このような代表疾患のほか、認知度は2割程度と低いですが、内臓脂肪が増えることでウイルス感染時に重症化しやすい、がんや認知症に罹りやすくなるといったリスクもあるんです。

「内臓脂肪」について正しく学んで、対策することが大事！

内臓脂肪が増えることでの健康リスクを理解した上で、いかに対策をとるかが、肝心なところ。果たしてFiNCユーザーは、どれくらいの人が対策をとっているのでしょうか？



出典：FiNC「内臓脂肪に関する実態調査」 2022年2月実施 回答数：3910人

男女問わず6割以上の方が実際に内臓脂肪を減らす対策をとっていました。

さらに内訳をみると、20～30代の女性は半数に満たないのに対し、40代以降は6割以上が対策をとっている傾向に。

全文の調査結果は[こちら](#)をご参照ください。

今回の調査では、FiNC ユーザーの 9 割が「内臓脂肪」に関心があり、多くの方が日頃から対策として「ウォーキング」を積極的にとり入れているという新たな発見がありました。

さらに、記録機能付き体重計を 6 割近くが使用するなど、便利アイテムを活用した対策をする人も多いことが判明。

歩数記録を使うと、自動で計測して 1 日の歩数や総消費カロリーをチェックできる他、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、気になった方はぜひチェックしてみてくださいね。

今回いただいた FiNC ユーザーの声を活かし、今後も FiNC ではより情報を拡充しながら、「内臓脂肪」対策をはじめ、みなさまの健康サポートを強化してまいります。

健康をキープすることはもちろん、内側からスリムな身体作りを一緒に目指しましょう。

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、ダイエッター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名イメージ調査
対象：ダイエッター554 名 期間：2021 年 9 月 24 日～9 月 26 日 / 出典：日本コンシューマーリサーチ

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 81 名（2022 年 3 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://company.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