６．新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言下における国民の生活習慣の変化
－NIPPON DATA2010 追跡調査結果－

研究協力者　古澤　朗子（滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門　大学院生）
研究分担者　門田　文　（滋賀医科大学 NCD 疫学研究センター　准教授）
研究分担者　大久保孝義（帝京大学医学部衛生学公衆衛生学講座　教授）
研究分担者　岡村　智教（慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学　教授）
研究分担者　奥田　奈賀子（京都府立大学大学院生命環境科学研究科健康科学研究室　教授）
研究分担者　西　信雄　（国立健康・栄養研究所 国際栄養情報センター　センター長）
研究分担者　宮本　恵宏（国立循環器病研究センター オープンイノベーションセンター長）
研究分担者　由田　克士（大阪公立大学生活科学研究科生活科学専攻　教授）
研究分担者　尾島　俊之（浜松医科大学健康社会医学講座　教授）
研究協力者　近藤　慶子（滋賀医科大学 NCD 疫学研究センター　講師（学内））
研究協力者　岡見　雪子（滋賀医科大学 NCD 疫学研究センター　特任助教）
研究協力者　北岡かおり（滋賀医科大学 NCD 疫学研究センター　特任助教）
研究分担者　早川　岳人（立命館大学衣笠総合研究機構地域健康社会学研究センター　教授）
研究分担者　喜多　義邦（敦賀市立看護大学看護学部看護学科　教授）
顧　問　　上島　弘嗣（滋賀医科大学 NCD 疫学研究センター　特任教授）
研究分担者　岡山　明　（生活習慣病予防研究センター　代表）
研究代表者　三浦　克之（滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門　教授）
NIPPON DATA2010 研究グループ

【目的】

NIPPON DATA2010 におけるわが国を代表する一般成人集団を対象に、2020 年の新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言下における生活習慣の変化を明らかにすることを目的とした。

【対象と方法】

研究対象者は、2010 年国民健康・栄養調査に全国 300 地区から参加し、2020 年時点で NIPPON DATA2010 追跡調査に参加している 30 歳から 99 歳の男女 2、244 人とした。2020 年 4～5 月の新型コロナウイルス感染症第一波流行中における、それ以前との体重・食生活・身体活動量や受診行動の変化について問う自記式質問調査を 2020 年 10 月に実施した。完全な回答が得られた 1、926 人（男性 788 人、女性 1、138 人） について、性別、年齢階級別、居住地域ブロック別に回答を集計し比較した。割合の差の検定は $\chi 2$ 検定および Fisher の正確確率検定を用いた。

【結果】

1kg 以上の体重増加者は、男性（17.3%）より女性（27.1%）に多く（p＜0.001）、身体活動量が減少した者も、男性（23.2%）より女性（31.0%）の方が多かった（p=0.001）。飲酒の頻度や量の増加者、減少者ともに男性において女性より高い割合を示した（p＜0.001）。一方、男女ともに、野菜を食べる頻度や量が増えた者は減った者の 2 倍以上多く、自宅で料理したものを食べる頻度が増えた者は減った者の 6 倍以上であった。年齢階級別に見ると、1kg 以上の体重増加者は 65 歳未満（30.8%）で特に多く（p＜0.001）、「自宅で調理したものを食べる頻度」「スーパーやコンビニの弁当や総菜、テイクアウト、デリバリーの利用頻度」「間食する頻度や量」が増加した者が 65 歳未満に多かった（いずれも p<0.001）。地域ブロック別では、1kg 以上の体重増加者、身体活動量が減った者が、都市部で高い傾向を示した（いずれも p＜0.001）。

【考察】

女性において、間食が増えた割合、身体活動量が減った割合が高かったことが、体重が 1kg 以上増えた者の割合の高さと関連している可能性が考えられた。一方で、自宅で料理したものを食べる頻度が増え、野菜摂取量が増えるなど、食生活において、生活習慣病のリスクを低減する変化も観察され、健康的な変化と不健康な変化による格差が懸念されることから注意が必要である。

緊急事態宣言による働き方の変化（在宅勤務の増加等）や外出自粛などにより、特に 65 歳未満の現役世代の食生活に変化をもたらしており、65 歳未満において体重増加者の割合が高かったことも関連していると考えられる。

関東Ⅰブロック，近畿Ⅰブロックといった都市部で身体活動量が減少した者が多く，体重増加と関連していると考えられた。また、関東Ⅰ・Ⅱブロックでは、飲酒の量や頻度が増えた者の割合が全国と比較して高く、日常的な飲酒量増加およびその長期化による健康影響に注意する必要がある。

【結論】

2020 年の新型コロナウイルス緊急事態宣言下において，生活習慣や体重は男性よりも女性，高齢者よりも若い世代で大きく変化し，居住地域別では，都市部での変化が大きかった。これらの特徴を踏まえ，自粛生活の長期化による健康影響に注意する必要がある。

厚生の指標 **2023; 70(1): 9-15.**