

睡眠ビッグデータの解析によって、「痩せやすい睡眠法」が判明！ みんなの「からだデータ」白書 2018 公開！

～3月31日の「体内時計の日」を前に大調査！～

ドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア)は、3月31日の「体内時計の日」にあわせて、2017年1月1日から12月31日までの1年間に「WM(わたしムーヴ)®」に蓄積された「からだデータ」を調査分析し「からだデータ」白書 2018 として公開いたします。

(<https://www.d-healthcare.co.jp/column/karada-data180326/>)

本データは、460万人(2018年2月末)を超える会員が利用する健康プラットフォーム「WM(わたしムーヴ)®」に蓄積された「からだデータ」およびウェアラブル活動量計「ムーヴバンド3」の利用者のヘルスケア・ビッグデータを集計・分析したものです。

今回の調査の結果、睡眠時間とBMI値の関係から「7時間睡眠」の人が、もっとも平均BMI値が低いことが判明しました。痩せやすい体にするには、睡眠時間が短すぎても長すぎても良くなく、ベストな「痩せやすい睡眠法」があることがわかりました。

調査結果の分析は、日本の睡眠医療における第一人者である、医学博士で東京睡眠医学センター長および慶應義塾大学医学部特任教授の遠藤拓郎先生にご協力いただきました。

ぜひ、ご自身のからだについて知り、健康を考えるきっかけとしてご活用ください。

<調査概要>

調査主体 : ドコモ・ヘルスケア株式会社

調査期間 : 2017年1月1日～2017年12月31日

調査方法 : 「WM(わたしムーヴ)」に蓄積されたユーザーの「からだデータ」の集計・分析

調査対象 : 【運動、睡眠に関するデータ】「ムーヴバンド3」を利用している20代から70代の男女のうち28,591人
【体重に関するデータ】体重計を利用している20代から70代の男女のうち92,895人

<調査結果ダイジェスト>

- 1:2017年で一番太っていた週は男女ともに、ゴールデンウィーク明け！
- 2:都道府県別の肥満率を算出！肥満率1位は山形県！
- 3:睡眠専門医遠藤先生の分析によって、「痩せやすい睡眠法」が判明！

みんなの「からだデータ」白書 2018 の全文に関しては、こちら(<https://www.d-healthcare.co.jp/column/karada-data180326/>)よりご覧ください。

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ドコモ・ヘルスケア調べ】とご明記ください。

1:2017年で一番太っていた週は男女ともに、ゴールデンウィーク明け！

2017年の平均体重を1週間ごとに見てみると、最大値は、男女ともに5月7日週(男性72.06kg、女性57.47kg)で、ゴールデンウィーク明けが最も体重が重かったことがわかりました。最小値は、男性は8月6日週で71.35kg、女性は7月30日週で56.89kgとなり、男女ともにゴールデンウィーク明けから夏に向けて体重は減少する傾向が見られました。



男性の平均体重の年変化

2018年3月 ドコモ・ヘルスケア調べ



女性の平均体重の年変化

2018年3月 ドコモ・ヘルスケア調べ



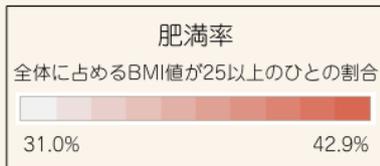
2: 都道府県別の肥満率を算出！肥満率1位は山形県！

都道府県別に、全体に占める「肥満」(BMI値が25以上)のひとの割合を見てみると、山形県が最も高く、42.9%のひとが「肥満」であることがわかりました。2位は福島県の42.2%、3位は沖縄県の42.1%でした。ちなみに全国平均は35.2%で、3割以上のひとは「肥満」であることがわかりました。また、東京都(44位・32.8%)、大阪府(41位・33.9%)、愛知県(37位・34.1%)などの大都市圏は、順位も低く全国平均も下回る、比較的肥満率の低いエリアであることがわかりました。



都道府県別の肥満率

2018年3月 ドコモ・ヘルスケア調べ

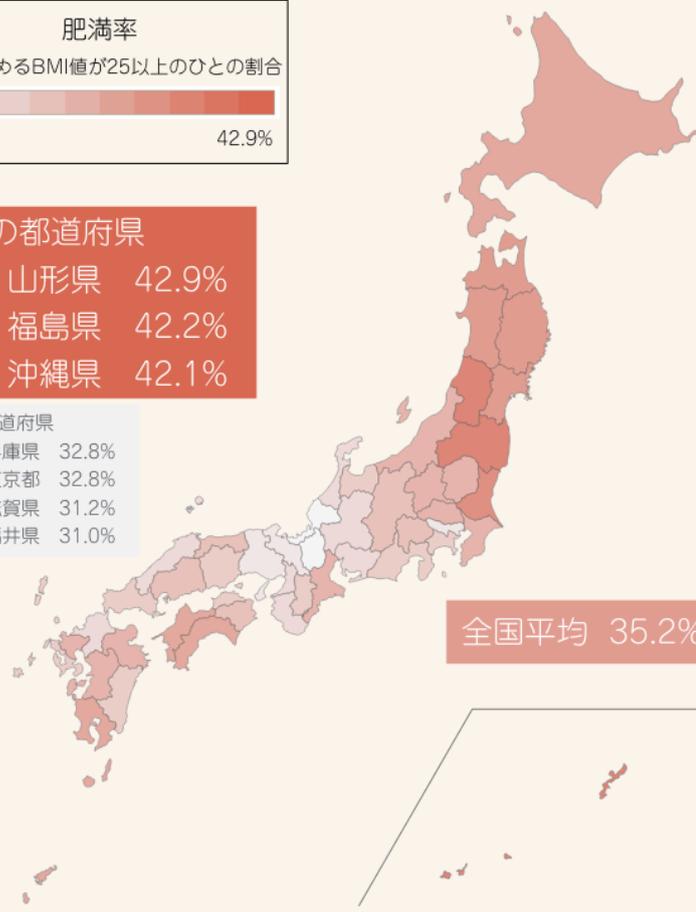


上位の都道府県

1位：山形県 42.9%
2位：福島県 42.2%
3位：沖縄県 42.1%

下位の都道府県

44位：兵庫県 32.8%
44位：東京都 32.8%
46位：滋賀県 31.2%
47位：福井県 31.0%

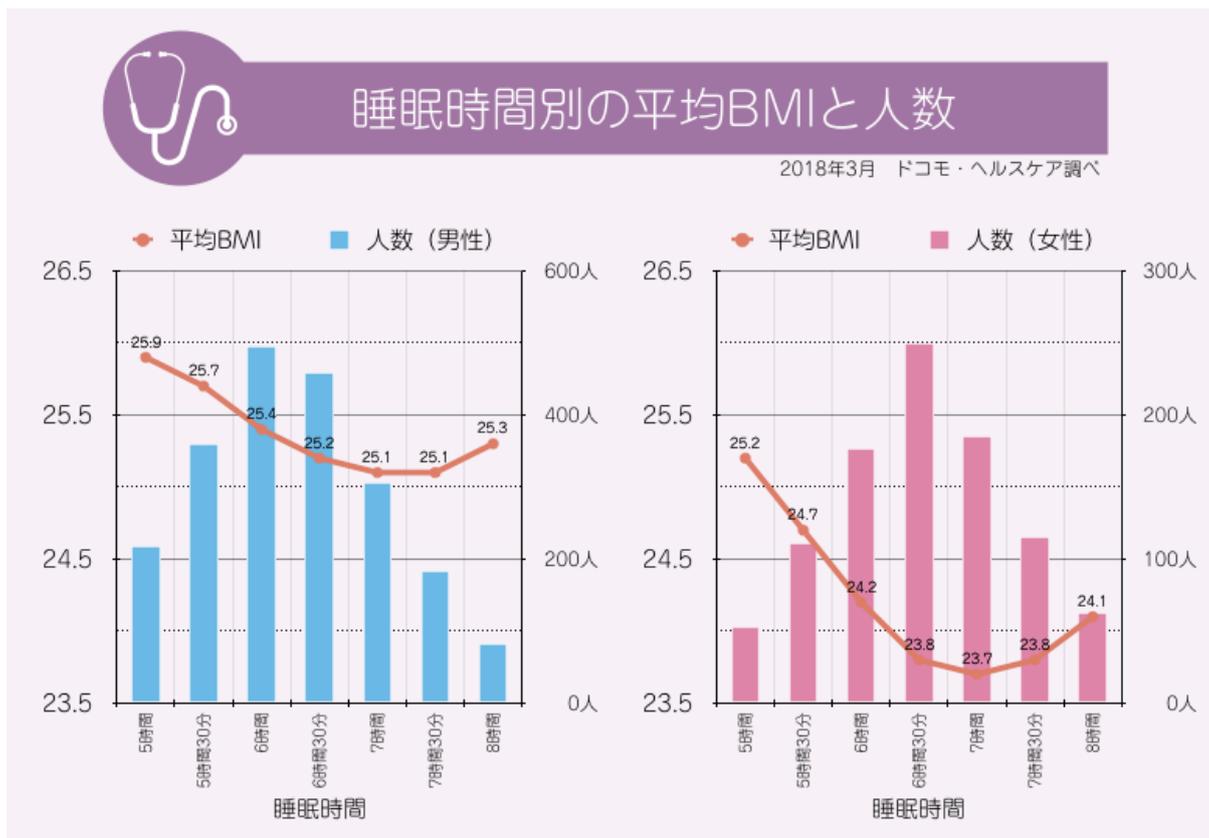


順位	都道府県名	肥満率
1	山形県	42.9%
2	福島県	42.2%
3	沖縄県	42.1%
4	茨城県	40.6%
5	青森県	40.4%
6	宮城県	39.6%
6	岩手県	39.6%
8	秋田県	39.4%
9	鹿児島県	38.5%
10	高知県	38.3%
11	愛媛県	38.2%
11	北海道	38.2%
13	栃木県	37.9%
14	千葉県	37.7%
15	群馬県	37.6%
16	新潟県	37.5%
17	大分県	37.3%
17	熊本県	37.3%
19	佐賀県	37.2%
20	三重県	37.1%
21	埼玉県	37.0%
22	鳥取県	36.3%
22	広島県	36.3%
22	長野県	36.3%

順位	都道府県名	肥満率
25	山梨県	36.1%
26	徳島県	36.0%
27	香川県	35.3%
27	奈良県	35.3%
27	山口県	35.3%
30	岡山県	35.2%
31	静岡県	35.1%
32	富山県	35.0%
33	宮崎県	34.8%
34	長崎県	34.7%
35	神奈川県	34.6%
36	福岡県	34.4%
37	岐阜県	34.1%
37	愛知県	34.1%
37	島根県	34.1%
40	和歌山県	34.0%
41	大阪府	33.9%
42	石川県	33.5%
43	京都府	33.3%
44	兵庫県	32.8%
44	東京都	32.8%
46	滋賀県	31.2%
47	福井県	31.0%

3:睡眠専門医遠藤先生の分析によって、痩せやすい睡眠法が判明！

睡眠専門医の遠藤拓郎先生の監修のもと、睡眠時間とBMI値の関係を分析したところ、「痩せやすい睡眠法」が判明しました。



<遠藤先生解説>

睡眠時間別に平均BMI値を確認すると、男性は睡眠時間が「7時間」または「7時間30分」のひとが、女性は睡眠時間が「7時間」のひとが、最もBMI値が低いことがみとれます。一方、睡眠時間別に人数を確認すると、男性は「6時間」のひとが多く、女性は「6時間30分」のひとが多いことがみとれます。

痩せやすい睡眠をとるためには、男性はプラス1時間、女性はプラス30分の睡眠時間を意識的に確保すると良いひとが多いことがわかります。

また、「平均体重の年変化」の調査結果からわかるように、年間の体重は、1月から6月が重くなる時期で、7月から12月が軽くなる時期であることがわかります。ゴールデンウィークに体重が一番重くなる理由は、もともと体重が重くなる時期であることに加え、長期休暇によって運動の量が減ったためだと考えられます。

ダイエットを行う場合は、7月から12月を中心に減量をし、1月から6月は体重を増やさないようにするといった時期にあった努力を行うと良いでしょう。

遠藤 拓郎 先生プロフィール

東京慈恵会医科大学卒業 医学博士
睡眠学会認定医師、日本精神神経学会 精神科専門医
女子栄養大学客員教授、慶應義塾大学医学部 睡眠医学研究寄附講座 特任教授

スリープクリニック調布、銀座、青山、札幌を開院し、現在はそれらを統合して
東京睡眠医学センター長
祖父の代から三代で、九十年以上睡眠研究を続ける睡眠医療の専門家



【参考】

ウェアラブル活動量計「ムーヴバンド3」について



ウェアラブル活動量計「ムーヴバンド3」



ムーヴバンド3と連携できる
「WM (わたしムーヴ) アプリ」

・製品概要

腕に着けるだけでからだデータ(歩数、消費カロリー、移動距離、アクティブ時間、睡眠時間/状態)が計測され、「WM (わたしムーヴ) アプリ」との連携により、クラウド上にデータが蓄積されます。

※「ムーヴバンド3」からスマートフォンへのデータ転送には、「WM(わたしムーヴ)アプリ」(無料)が必要となります。

・販売価格 : オープン価格

<参考>ドコモオンラインショップでの販売価格: 13,800 円(税抜)

・対応アプリ : WM(わたしムーヴ)アプリ、からだの時計 WM、歩いておトク

・製品 HP: <https://www.d-healthcare.co.jp/products/moveband3/>

今後も、ドコモ・ヘルスケアは、多様なヘルスケアサービスやウェアラブル機器などの提供を通じ、生涯にわたるライフスタイルをお客様へ提案し、健康的な生活を送るためのサポートを行ってまいります。

※ドコモ・ヘルスケア自社サイト内の健康情報コンテンツ「+healthcare (<https://www.d-healthcare.co.jp/column/>)」では、他にもウォーキングや睡眠に関する役立つ情報を配信しています。

※本調査は、WM(わたしムーヴ)の利用規約、プライバシーポリシーに従い個人情報を特定できない統計データに加工して集計・分析を行っております。