

2020年11月20日

第8回 关于新型冠状病毒疫情中生活者调查(2020年11月)

11月“生活自由度” 61.4分 连续3个月上升。自调查开始以来，与7月的最高值相同 生活者在实施感染对策的同时，继续向“外”走

株式会社博报堂（总部：东京都港区，董事长兼总经理：水岛正幸，以下称“博报堂”）的智库博报堂生活综合研究所于2020年11月，就新型冠状病毒疫情扩大之中生活者意识和行动实施了“关于新型冠状病毒疫情中生活者调查”（调查实施时间为11月5日-9日，对象范围：首都圈、名古屋、大阪神户（阪神）圈的20-69岁的男女1500名，调查概要参照7页）。

本次调查是在10月一定数量新冠病毒感染者被确认，同时从东京出发的Go To Travel活动扩大，进入11月，在感染者急剧增加之际（东京都实施“新冠病毒感染状况提高警戒水平”前）实施了该调查。

将新型冠状病毒感染扩大前的平时状态设置为100分，问到现在的生活自由度是多少分？回答结果为61.4分。比10月增加了1.7分。连续3个月上升。自4月调查开始以来和最高值的7月相同。

伴随新冠病毒感染的扩大，“不安度”自上个月开始没有大的变化，“行动抑制度”从大上个月开始在全部项目连续3个月降低。特别是“控制交友、交往”（66.3%、减少8.6分）、“控制在外面就餐”（61.9%、减少7.4分）、“控制旅行、休闲”（72.2%、减少6.5分）的减少引人注目。

“行动变化度”数值的变化不大，“控制外出，享受在家里能享受的娱乐”（59.2%、减少5.1分）比较显眼。另一方面，“戴口罩、洗手等，彻底做好预防感染对策”（91.8%、增加0.3分）继续居高不下。一边继续注意感染对策，一边在外面吃饭、旅行、休闲等，向“外”走的生活者的迹象可见一斑。

本调查将继续在今后一段时间实施，预计每月第3、4周左右发表（根据今后的状况变化，有可能改变调查内容等）。

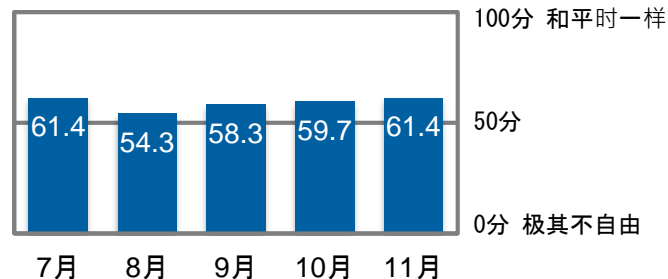
新型冠状病毒疫情影响下的“生活自由度”

【提问】将新型冠状病毒感染扩大以前的平时状态设为100分，将因感染扩大处于极为不自由的状态设为0分的话，您现在的生活自由度是多少？

平时状态为100分
现在的“生活自由度”为

61.4分

和上月比 +1.7pt



※数值统计到小数点后2位，本报告中因为显示的是小数点后第1位（小数点后2位4舍5入），数值差可能时与外看到的数值不同。

新型冠状病毒疫情影响下的“意识和行动”（节选）

【提问】受新冠病毒感染扩大的影响，有以下意见。关于每个意见，请逐一选择与您自己的心情和行动接近的选项。（单选：接近/有点接近/不太接近/不接近）

“接近”“有点接近”的回答率
※（）内为前月比

不安度	对经济的停滞感到不安	77.3% (+0.1 pt)
	对国外局势感到不安	70.0% (+1.6 pt)
	对行政感到不安	66.5% (-2.7 pt)
行动抑制度	控制交友、交际	66.3% (-8.6 pt)
	控制在外面就餐	61.9% (-7.4 pt)
	控制旅行和外出去度假	72.2% (-6.5 pt)
行动变化度	戴口罩、洗手等，彻底做好预防感染对策	91.8% (+0.3 pt)
	保持充足的运动、营养和睡眠	76.4% (+1.3 pt)
	控制外出，享受在家里能享受的娱乐	59.2% (-5.1 pt)
	尽量错开时间上班、上学	33.7% (-3.0 pt)
	在家的时间增加了，尽量自己做饭	52.4% (-2.7 pt)

补充资料①新型冠状病毒疫情影响下的“生活自由度”

“生活自由度”连续3个月增加。与4月开始调查以来最高值的7月相同

- 将新型冠状病毒感染扩大前的平时状态设置为100分，问到现在的生活自由度是多少分？回答结果为61.4分。比10月增加了1.7分。连续3个月上升。自4月调查开始以来和最高值的7月相同。性别上男女都微增。从年龄层段来看，除了40多岁的人减少0.6分以外，其他的人都稍稍增加。

在自由回答中，“习惯了不自由”、“变得做好防疫对策才行动”较多。另外，也有人回答“很在意周围人的不同的行动和行为”

- “生活自由度”高分的人回答“习惯了不自由”、“戴口罩和贯彻卫生管理也已经成为日常生活的一部分”。相反，“看到参加公司酒会的人和饭店里吵吵嚷嚷的人，会感觉到和自己想的有差距”、“冬天临近，担心新冠疫情又回到以前”等，也有感到不安的声音。
- “生活自由度”分数较低的人举出“因解雇和收入减少等经济上的理由”、“正常出行也感到害怕”，依然感到不安的声音很多。如上个问题一样，“自己做得很好，很在意他人不戴口罩”，有人表示对其他人的行动很在意。

按照性别/年龄段/区域分类结果 (分)

	人数	调查月份					与上月变化			
		7月调查	8月调查	9月调查	10月调查	11月调查	7月→8月	8月→9月	9月→10月	10月→11月
整体	(1500)	61.4	54.3	58.3	59.7	61.4	-7.1	+4.0	+1.4	+1.7
男性	(755)	62.4	55.1	59.8	60.4	62.2	-7.3	+4.7	+0.6	+1.7
女性	(745)	60.4	53.6	56.8	58.9	60.7	-6.8	+3.2	+2.2	+1.7
20多岁	(241)	62.0	49.6	56.7	56.6	59.4	-12.3	+7.0	-0.1	+2.9
30多岁	(286)	60.2	53.6	57.8	59.0	61.0	-6.6	+4.2	+1.2	+2.0
40多岁	(375)	60.2	54.4	57.6	62.0	61.4	-5.8	+3.2	+4.4	-0.6
50多岁	(319)	61.9	55.8	59.7	59.1	61.4	-6.1	+4.0	-0.6	+2.3
60多岁	(279)	63.2	57.5	59.6	60.7	63.6	-5.7	+2.1	+1.1	+3.0
首都40km范围	(500)	59.7	53.7	57.2	59.0	59.7	-6.0	+3.5	+1.8	+0.7
名古屋40km范围	(500)	61.4	54.6	57.2	60.7	61.5	-6.8	+2.6	+3.5	+0.9
阪神30km范围	(500)	63.1	54.7	60.5	59.4	63.1	-8.4	+5.8	-1.1	+3.7

比上月增加5分以上 比上月增加10分以上 比上月减少5分以上 比上月减少10分以上

※数值统计到小数点后2位，本报告中因为显示的是小数点后第1位（小数第4舍5入），数值差可能时与外看到的数值不同。

生活自由度高·中·低的比例 (%)

	人数	高中低比例		
		高 (61分以上)	中 (41~60分)	低 (40分以下)
整体	(1500)	47.9	33.9	18.1
男性	(755)	49.1	33.0	17.9
女性	(745)	46.7	34.9	18.4
20多岁	(241)	43.2	36.1	20.7
30多岁	(286)	48.3	31.8	19.9
40多岁	(375)	47.7	35.7	16.5
50多岁	(319)	48.3	32.9	18.8
60多岁	(279)	51.6	33.0	15.4
首都40km范围	(500)	45.8	32.4	21.8
名古屋40km范围	(500)	47.6	34.6	17.8
阪神30km范围	(500)	50.4	34.8	14.8

比整体高出5分以上 比整体高出10分以上 比整体低出5分以上 比整体低出10分以上

生活自由度回答理由(自由回答节选)

生活自由度	回答理由	得分	性别/年龄/地区
高 (61分以上)	已经习惯了这种不自由，引进了在家工作的工作方式，不自由程度降低，反而更好了。	100分	女性34岁 大阪府
	日常生活正在慢慢恢复，但还是尽量避免不必要的外出和避开人多出行的高峰。一开始感到很麻烦的口罩和贯彻卫生管理也已经成为日常生活的一部分。	85分	男性57岁 兵库县
	疫情刚开始流行时候公司让我们控制外出，孩子学校放假，但是现在学校也恢复正常，公司关于外出也没有特别要求。虽然必须戴口罩，现在和以前的生活差不多了。	80分	女性48岁 爱知县
	和人的接触的方式、餐厅和自助餐的卫生方面等，从疫情前对这些就感到不安，但得到了改善，考虑到自己身边的好变化，打了分数。不过，在工作 and 利用公共交通工具，夏天也需要戴口罩，经济方面的社会形势等也有负面因素，所以我认为不是满分。	80分	女性39岁 千叶县
	春天的时候在家隔离，夏天的时候在家工作，到了秋天，在家和公司一半一半。状况在不断变化。	65分	女性61岁 东京都
中 (41~60分)	外出的时候必须戴口罩，还得适当地进行酒精消毒，流感和感冒的流行变少了，卫生意识也在提高。	60分	女性25岁 爱知县
	口罩太麻烦了，喘不过气来，不能和朋友轻松地玩，卡拉OK也不能随便去。另一方面，在电影院虽然有限制反而会变得舒适，也有好的地方。但是还是想过普通的生活。对于上下班的人来说，可以适当的在家工作，不管怎样希望不要勉强，也希望孩子也能安心地玩耍。	60分	女性27岁 东京都
	随着冬天的临近，新冠疫情的影响也越来越强，又回到了和以前一样的状态。	60分	男性23岁 爱知县
	紧急事态宣言解除后过了几个月，慢慢地在行动范围和自己心中缓和了自我约束。但是，还没有出席和同居家族以外的聚餐…也拒绝了邀请。看到参加公司酒会的人和饭店里吵吵嚷嚷的人，会感觉到和自己想的有差距。	50分	女性35岁 神奈川县
	虽然为了防止感染做好洗手、漱口、戴口罩的环节，但会侥幸地认为自己和家人不会感染。	50分	男性59岁 大阪府
低 (40分以下)	自己克制旅行和在外吃饭，无论在哪里都在意新冠病毒的状态下持续承受着压力。外出也控制购物等最低限度。	30分	男性42岁 爱知县
	我没有工作，从这个月开始收入降了一半以下。	20分	男性44岁 大阪府
	因为辞职了，收入减少了。喜欢的艺人的LIVE全部中止了(有票)。母亲在疫情期间出现了痴呆症。	10分	女性53岁 东京都
	正常出门也很可怕。不管自己怎么注意，也有人戴着口罩。和高龄父母同居的人也很多，所以也见不到朋友。相当不自由。	0分	女性51岁 爱知县
	好不容易找到想做的而工作，被解雇了。之后也很难找到工作。	0分	女性29岁 神奈川县

“不安度”没有大的变化。“行动抑制度”的所有项目较10月调查减少

- “不安度”在上次调查中全项目减少，此次调查没有大的变化。
- “行动抑制度”从上大上月开始持续3个月，所有项目都在降低。特别是“控制交友、交往”（66.3%、减少8.6分）、“控制在外面就餐”（61.9%、减少7.4分）、“控制旅行、休闲”（72.2%、减少6.5分），下降幅度非常明显。
- “行动变化度”，“贯彻感染对策”依然居高不下
- “行动变化度”的数值变化很小，只是“控制外出，享受在家里能享受的娱乐”（59.2%、减少5.1分）突出而与。另一方面，“戴口罩、洗手等，彻底做好预防感染对策”（91.8%、增加0.3分）、“保持充足的运动、营养和睡眠”（76.4%、增加1.3分）、“储备了预防感染商品和日用品”（65.3%、减少1.4分）等关于感染对策的项目高居不下。

按照时间顺序的变化(整体·2020年7-11月)

		分数					分差			
		7月调查	8月调查	9月调查	10月调查	11月调查	7月→8月	8月→9月	9月→10月	10月→11月
※“接近”“稍稍接近”的回答率										
不安度	对经济的停滞感到不安	83.1	83.9	81.1	77.2	77.3	+0.8	-2.8	-3.9	+0.1
	对国外局势感到不安	75.2	76.3	71.0	68.4	70.0	+1.1	-5.3	-2.6	+1.6
	对行政感到不安	76.4	82.9	73.1	69.2	66.5	+6.5	-9.8	-3.9	-2.7
	对自己和家人的健康感到不安	70.7	74.9	69.3	67.1	66.2	+4.2	-5.6	-2.2	-0.9
	对自己和家人的工作、收入感到不安	61.9	65.2	61.1	60.5	61.7	+3.3	-4.1	-0.6	+1.2
	对信息不足和不确切性感到不安	67.6	72.7	66.6	61.5	61.1	+5.1	-6.1	-5.1	-0.4
	对人际关系的变化感到不安	43.5	47.2	47.0	45.3	43.5	+3.7	-0.2	-1.7	-1.8
行动抑制度	尽量避免和人握手、拥抱等和人进行身体接触	79.3	84.5	80.6	77.9	74.7	+5.2	-3.9	-2.7	-3.2
	控制旅行和外出度假	84.2	87.7	83.5	78.7	72.2	+3.5	-4.2	-4.8	-6.5
	控制不急不重要的外出	83.0	88.8	82.5	76.9	70.7	+5.8	-6.3	-5.6	-6.2
	控制体验型娱乐(演唱会、观剧、电影等)	81.3	83.8	79.8	76.1	70.5	+2.5	-4.0	-3.7	-5.6
	控制交友、交际	78.3	84.5	80.1	74.9	66.3	+6.2	-4.4	-5.2	-8.6
	控制不去买不急需的东西	76.6	80.5	74.4	67.0	62.3	+3.9	-6.1	-7.4	-4.7
	控制在外面就餐	74.8	79.3	75.7	69.3	61.9	+4.5	-3.6	-6.4	-7.4
行动变化度	戴口罩、洗手等，彻底做好预防感染对策	91.7	93.6	92.8	91.5	91.8	+1.9	-0.8	-1.3	+0.3
	保持充足的运动、营养和睡眠	74.5	78.0	75.0	75.1	76.4	+3.5	-3.0	+0.1	+1.3
	储备了预防感染商品和日用品	66.8	69.7	68.3	66.7	65.3	+2.9	-1.4	-1.6	-1.4
	控制外出，享受在家里能享受的娱乐	71.1	73.1	70.0	64.3	59.2	+2.0	-3.1	-5.7	-5.1
	尽量不用现金支付	63.3	64.3	63.2	60.0	58.5	+1.0	-1.1	-3.2	-1.5
	在家的时间增加了，尽量自己做饭	57.1	58.2	55.0	55.1	52.4	+1.1	-3.2	+0.1	-2.7
	控制利用公共交通工具，尽量乘坐私家车移动	50.3	53.1	50.3	47.9	47.1	+2.8	-2.8	-2.4	-0.8
	在家的时间增加了，利用智能手机和电脑等打游戏	47.7	49.8	47.7	47.0	46.1	+2.1	-2.1	-0.7	-0.9
	在家的时间增加了，利用动画和音乐等缓存服务	47.3	47.3	45.1	43.2	42.7	±0	-2.2	-1.9	-0.5
	在人群不密集的户外享受休闲	40.2	37.7	38.9	43.2	41.2	-2.5	+1.2	+4.3	-2.0
	在家的时间增加了，做在家里可做的运动	48.9	47.0	44.8	42.4	40.3	-1.9	-2.2	-2.4	-2.1
	在人群不密集的户外做运动	41.9	38.9	37.7	39.9	38.3	-3.0	-1.2	+2.2	-1.6
	控制外出，利用网购和外卖	45.9	48.7	44.1	37.5	37.6	+2.8	-4.6	-6.6	+0.1
	在家的时间增加了，在社交媒体浏览、投稿	36.2	40.1	37.5	37.5	35.8	+3.9	-2.6	±0	-1.7
	尽量错开时间上班、上学	37.6	41.7	35.1	36.7	33.7	+4.1	-6.6	+1.6	-3.0
	在家的时间增加了，打造通信环境和购买家电等，使家中的环境充实起来	28.0	29.3	28.0	27.1	28.3	+1.3	-1.3	-0.9	+1.2
	因为收入减少了或者要减少了，所以开始做副业了或者在打算做副业	25.3	29.5	26.3	28.5	27.1	+4.2	-3.2	+2.2	-1.4
	尽量在家里工作 [仅限在职人员]	30.0	34.6	28.7	26.5	26.7	+4.6	-5.9	-2.2	+0.2
	在家的时间增加了，做一些手工(手工艺品、改建、DIY等)	27.7	27.8	25.6	24.3	24.9	+0.1	-2.2	-1.3	+0.6
	因为收入减少了或者要减少了，已经或者正在研究在寻找工作，换工作，创业	22.4	23.3	21.8	21.5	22.8	+0.9	-1.5	-0.3	+1.3
	因为不在外面花钱，所以要买平时好一点的东西	22.8	24.8	25.7	24.1	21.4	+2.0	+0.9	-1.6	-2.7
	在家的时间增加了，进行投资和资产运营	21.6	22.8	21.1	21.6	20.5	+1.2	-1.7	+0.5	-1.1
	在家的时间增加了，在跳蚤市场应用、网上拍卖会上展出、售货	21.8	21.7	21.2	21.1	19.7	-0.1	-0.5	-0.1	-1.4
在家的时间增加了，在跳蚤市场应用、网上拍卖会上购物	22.3	21.7	20.7	21.3	19.5	-0.6	-1.0	+0.6	-1.8	
支援不能正常活动的店铺和团体	18.3	18.9	19.0	17.3	17.6	+0.6	+0.1	-1.7	+0.3	
在家的时间增加了，利用在线学习	17.9	18.7	17.5	15.6	16.8	+0.8	-1.2	-1.9	+1.2	
在家的时间增加了，开在线派对和宴会	19.3	18.9	17.8	15.5	15.3	-0.4	-1.1	-2.3	-0.2	

比上月增加5分以上

比上月增加10分以上

比上月减少5分以上

比上月减少10分以上

“不安度”的所有项目女性大于男性。

• 男女之间差距较大的是“对自己和家人的健康感到不安”，女性73.0%、男性59.5%，相差13.5分。

“行动抑制度”在所有项目中，女性大于男性。年代差也很明显，越是老年人抑制度越高

• 男女性之间差距最大的是，“控制体验性娱乐”，女性75.6%、男性65.4%，相差10.2分。

• 年龄段差距较大的是“控制不急不重要的外出”，20多岁61.8%、60多岁81.7%，相差19.9分。“控制在外就餐”，20多岁53.9%、60多岁71.3%，相差17.4分。“控制交友，交际”，20多岁56.8%，60多岁73.5%，相差16.7分。

“行动变化度”的年龄段差距和区域差距明显

• 年龄段差距较大的是“在家的时间增加了，在社交媒体浏览、投稿”（20多岁55.6%、60多岁20.8%，相差34.8%）等与网络使用相关的项目。另外，“因为收入减少了或者要减少，所以开始做副业了或者在打算做副业。”（20多岁39.0%，60多岁12.9%，相差26.1%），“已经或者正在研究在寻找工作，换工作，创业”（20多岁30.3%，60多岁11.5%，相差18.8分）等与工作相关的，20多岁和60多岁的差距也很明显。从不同地区来看，这次“控制利用公共交通工具，尽量乘坐私家车移动”、“尽量错开时间上班、上学”、“在家工作”等差距也很明显。

按照性别/年龄段/区域分类结果

※“接近”“稍稍接近”的回答率
※()内为调查人数

	整体 (3城市) (1500)	性别		年龄段					地区			
		男性 (755)	女性 (745)	20多岁 (241)	30多岁 (286)	40多岁 (375)	50多岁 (319)	60多岁 (279)	首都 40km范围 (500)	名古屋 40km范围 (500)	阪神 30km范围 (500)	
不安度	对经济的停滞感到不安	77.3	75.0	79.6	71.4	77.6	81.1	81.5	72.0	76.2	77.6	78.0
	对外局势感到不安	70.0	68.9	71.1	62.7	66.8	70.4	75.9	72.4	74.4	68.4	67.2
	对行政感到不安	66.5	62.3	70.9	61.0	66.8	68.5	69.6	64.9	63.8	69.2	66.6
	对自己和家人的健康感到不安	66.2	59.5	73.0	64.7	62.9	64.3	68.7	70.6	65.2	66.8	66.6
	对自己和家人的工作，收入感到不安	61.7	60.5	63.0	63.1	68.9	62.9	63.9	49.1	62.4	61.2	61.6
	对信息不足和不确切性感到不安	61.1	56.0	66.3	63.5	65.4	64.8	58.3	53.0	59.6	61.4	62.4
	对人际关系的变化感到不安	43.5	40.9	46.0	46.9	49.0	45.1	39.5	37.3	44.4	43.2	42.8
	对经济感到不安	66.5	62.3	70.9	61.0	66.8	68.5	69.6	64.9	63.8	69.2	66.6
行动抑制度	尽量避免和人握手，拥抱等和人进行身体接触	74.7	71.1	78.3	66.0	72.4	73.3	79.0	81.4	74.6	73.6	75.8
	控制旅行和外出度假	72.2	68.9	75.6	66.8	68.9	73.3	73.4	77.4	71.6	72.8	72.2
	控制不急不重要的外出	70.7	68.6	72.9	61.8	66.8	69.6	72.7	81.7	71.0	71.0	70.2
	控制体验型娱乐（演唱会、观剧、电影等）	70.5	65.4	75.6	66.8	68.5	68.5	71.2	77.4	69.6	72.0	69.8
	控制交友、交际	66.3	63.4	69.1	56.8	63.6	66.1	69.6	73.5	68.2	66.4	64.2
	控制不去买不急需的东西	62.3	60.5	64.0	58.9	57.3	60.5	65.5	68.8	63.8	60.0	63.0
	控制在外面就餐	61.9	59.9	64.0	53.9	57.7	60.8	64.9	71.3	63.2	59.2	63.4
	控制利用公共交通工具，尽量乘坐私家车移动	47.1	44.4	49.9	41.5	47.9	49.1	46.4	49.5	38.8	61.8	40.8
行动变化度	戴口罩、洗手等，彻底做好预防感染对策	91.8	88.2	95.4	88.4	88.1	90.9	94.7	96.4	91.4	93.0	91.0
	保持充足的运动、营养和睡眠	76.4	74.7	78.1	74.3	74.8	76.3	74.3	82.4	77.0	73.6	78.6
	储备了预防感染商品和日用品	65.3	57.7	72.9	63.5	57.3	69.3	65.5	69.2	66.4	61.2	68.2
	控制外出，享受在家里能享受的娱乐	59.2	55.6	62.8	60.6	62.6	57.6	56.4	59.9	60.6	58.0	59.0
	尽量不用现金支付	58.5	56.8	60.3	52.7	56.6	58.4	61.1	62.7	59.6	58.2	57.8
	在家的时间增加了，尽量自己做饭	52.4	37.9	67.1	49.8	55.6	52.5	48.6	55.6	54.2	52.8	50.2
	控制利用公共交通工具，尽量乘坐私家车移动	47.1	44.4	49.9	41.5	47.9	49.1	46.4	49.5	38.8	61.8	40.8
	在家的时间增加了，利用智能手机和电脑等打游戏	46.1	43.7	48.6	57.3	56.3	50.7	35.4	32.3	47.4	46.6	44.4
	在家的时间增加了，利用动画和音乐等缓存服务	42.7	43.6	41.9	58.5	47.9	45.3	32.0	32.6	43.8	42.6	41.8
	在人群不密集的户外享受休闲	41.2	41.2	41.2	46.5	41.6	42.4	35.7	40.9	40.6	44.0	39.0
	在家的时间增加了，做在家里可做的运动	40.3	36.8	43.9	45.2	41.3	40.0	33.2	43.7	43.0	40.2	37.8
	在人群不密集的户外做运动	38.3	41.7	34.8	38.6	39.5	40.5	28.8	44.4	37.4	39.6	37.8
	控制外出，利用网购和外卖	37.6	37.2	38.0	38.6	42.0	40.3	31.3	35.8	38.0	40.6	34.2
	在家的时间增加了，在社交媒体浏览、投稿	35.8	31.4	40.3	55.6	44.4	36.5	25.4	20.8	35.0	36.6	35.8
	尽量错开时间上班、上学	33.7	36.7	30.6	35.7	31.8	36.5	33.9	29.7	42.8	27.8	30.4
	在家的时间增加了，打造通信环境和购买家电等，使家中的环境充实起来	28.3	26.8	29.8	36.1	32.9	30.9	18.8	24.0	29.4	27.6	27.8
	因为收入减少了或者要减少了，所以开始做副业了或者在打算做副业	27.1	30.7	23.5	39.0	34.6	29.9	20.7	12.9	26.2	28.6	26.6
	尽量在家里工作 [仅限在职人员]	26.7	30.9	20.6	23.2	28.6	29.8	27.5	20.1	34.8	20.5	24.3
	在家的时间增加了，做一些手工(手工艺品、改建、DIY等)	24.9	20.5	29.3	24.9	25.9	24.0	22.9	27.2	26.8	25.2	22.6
	因为收入减少了或者要减少了，已经或者正在研究在寻找工作，换工作，创业	22.8	25.3	20.3	30.3	30.1	25.9	16.9	11.5	26.4	21.0	21.0
因为不在外面花钱，所以要买平时好一点的東西	21.4	20.5	22.3	25.7	20.6	23.2	14.7	23.7	20.8	22.4	21.0	
在家的时间增加了，进行投资和资产运营	20.5	25.6	15.3	24.9	23.4	22.4	16.9	15.1	20.8	21.2	19.4	
在家的时间增加了，在跳蚤市场应用、网上拍卖会上展出、售货	19.7	20.1	19.3	28.2	28.7	20.0	12.9	10.8	19.6	20.4	19.2	
在家的时间增加了，在跳蚤市场应用、网上拍卖会上购物	19.5	20.8	18.1	24.1	24.1	22.1	14.7	12.5	18.8	21.8	17.8	
支援不能正常活动的店铺和团体	17.6	17.7	17.4	19.5	22.0	15.5	13.2	19.4	16.6	18.4	17.8	
在家的时间增加了，利用在线学习	16.8	19.1	14.5	23.7	19.2	17.3	13.2	11.8	18.8	17.6	14.0	
在家的时间增加了，开在线派对和宴会	15.3	16.6	14.0	22.0	19.6	14.7	11.3	10.4	15.2	16.4	14.2	

比整体高出5分以上 比整体高出10分以上 比整体低出5分以上 比整体低出10分以上

虽然削弱了通常行动的抑制制度，但可以看出有继续保持感染对策的意向

- “行动抑制意向”从上个月开始的变化全项目都在稍少（最大减少2.2pt）。只是，比较7月和11月的抑制意向，全项目数值下降。差别较大的有“控制体验型娱乐”（7月62.7%、11月53.2%，减少9.5分）、“控制旅行和休闲”（7月59.9%、11月50.7%，减少9.2分）、“控制不必要的购物”（7月63.5%、11月54.7%，减少8.8分）等。
- “行动变化意向”自上月基本没有变化，（“控制外出，利用网购和外卖”最高40.1%，减少2.3分左右）。
- “戴口罩、洗手等，彻底做好预防感染对策”（83.7%、增加0.5分）、“保持充足的运动、营养和睡眠”（81.9%、增加1.1分）、“储备了预防感染商品和日用品”（67.8%、减少2.1分）等，关于感染对策的项目持续高居不下。

按照时间顺序的变化(整体・2020年7-11月)

		分数 (%)					分差 (pt)			
		7月调查	8月调查	9月调查	10月调查	11月调查	7月→8月	8月→9月	9月→10月	10月→11月
※“想”和“有些想”回答率										
行动抑制意向	尽量避免和人握手，拥抱等和人进行身体接触	69.1	69.9	64.6	66.3	64.1	+0.8	-5.3	+1.7	-2.2
	控制不急不重要地外出	65.1	64.9	59.8	58.2	56.9	-0.2	-5.1	-1.6	-1.3
	控制不去买不急的东西	63.5	63.7	57.9	55.1	54.7	+0.2	-5.8	-2.8	-0.4
	控制体验型娱乐(演唱会、观剧、电影等)	62.7	61.7	54.3	54.9	53.2	-1.0	-7.4	+0.6	-1.7
	控制交友、交际	56.7	58.6	51.6	51.1	51.0	+1.9	-7.0	-0.5	-0.1
	控制旅行和外出去度假	59.9	59.5	52.0	52.3	50.7	-0.4	-7.5	+0.3	-1.6
	控制在外面就餐	56.9	57.9	49.9	50.9	49.4	+1.0	-8.0	+1.0	-1.5
行动抑制意向	戴口罩、洗手等，彻底做好预防感染对策	85.0	84.3	83.2	83.2	83.7	-0.7	-1.1	±0	+0.5
	保持充足的运动、营养和睡眠	83.7	84.1	84.0	83.0	81.9	+0.4	-0.1	-1.0	-1.1
	储备预防感染商品和日用品	73.0	73.1	71.0	69.9	67.8	+0.1	-2.1	-1.1	-2.1
	尽量不用现金支付	67.7	66.4	65.6	64.3	63.1	-1.3	-0.8	-1.3	-1.2
	在家的时间增加了，尽量自己做饭	65.0	63.6	61.7	62.0	62.9	-1.4	-1.9	+0.3	+0.9
	控制外出，享受在家里能享受的娱乐	61.3	60.7	56.6	56.5	56.1	-0.6	-4.1	-0.1	-0.4
	享受人不密集的户外休闲方式	52.2	51.2	51.7	51.7	51.5	-1.0	+0.5	±0	-0.2
	做在家里可做的运动	54.8	53.7	51.7	50.7	50.5	-1.1	-2.0	-1.0	-0.2
	在家的时间增加了，利用动画和音乐等缓存服务	49.3	48.6	48.7	46.7	46.9	-0.7	+0.1	-2.0	+0.2
	利用智能手机和电脑等打游戏	48.3	49.5	46.5	46.0	46.6	+1.2	-3.0	-0.5	+0.6
	在社交媒体浏览、投稿	44.4	47.3	44.7	46.0	46.5	+2.9	-2.6	+1.3	+0.5
	在人不密集的户外做运动	48.2	46.2	46.8	47.3	46.1	-2.0	+0.6	+0.5	-1.2
	控制利用公共交通工具，尽量乘坐私家车移动	48.8	50.3	47.1	46.7	44.8	+1.5	-3.2	-0.4	-1.9
	控制外出，利用网购和外卖	44.3	47.7	42.7	42.4	40.1	+3.4	-5.0	-0.3	-2.3
	尽量错开时间上班、上学	40.3	41.9	39.4	37.7	36.8	+1.6	-2.5	-1.7	-0.9
	打造通信环境和购买家电等，使家中的环境充实起来	36.2	38.9	36.3	35.8	36.5	+2.7	-2.6	-0.5	+0.7
	做一些手工(手工艺品、改建、DIY等)	34.9	35.7	32.5	31.3	31.9	+0.8	-3.2	-1.2	+0.6
	进行投资和资产运营	31.1	32.4	30.2	30.1	31.2	+1.3	-2.2	-0.1	+1.1
	因为不在外面花钱，所以要买比平时好一点的东西	28.3	31.7	29.6	30.6	29.7	+3.4	-2.1	+1.0	-0.9
	开始做副业了或者在打算做副业	29.0	32.4	29.4	30.5	29.1	+3.4	-3.0	+1.1	-1.4
尽量在家里工作 [仅限在职人员]	32.2	34.5	28.7	27.7	27.2	+2.3	-5.8	-1.0	-0.5	
在跳蚤市场应用、网上拍卖会上购物	27.1	25.7	26.8	26.5	24.9	-1.4	+1.1	-0.3	-1.6	
在跳蚤市场应用、网上拍卖会上展出、售货	25.5	26.4	26.2	25.7	24.8	+0.9	-0.2	-0.5	-0.9	
正在研究在寻找工作，换工作，创业	25.1	27.3	25.3	25.3	24.0	+2.2	-2.0	±0	-1.3	
支援店铺和团体	24.9	24.5	23.1	22.8	23.8	-0.4	-1.4	-0.3	+1.0	
利用在线学习	24.3	24.6	24.1	22.3	21.8	+0.3	-0.5	-1.8	-0.5	
开在线派对和宴会	19.4	20.1	19.4	17.6	16.7	+0.7	-0.7	-1.8	-0.9	

比上月增加5分以上

比上月增加10分以上

比上月减少5分以上

比上月减少10分以上

“行动抑制意向”，性别上女性高于男性。年龄段20多岁、30多岁明显低

- “行动抑制意向”全项目女性高于男性，20多岁、30多岁低，年龄越大越高，整体与“行动抑制度”的结果(参照4页)呈同样的倾向。

“行动变化意向”中，年龄段差距和区域差距明显

- 从年龄段来看，在互联网、研究副业和转职等和工作有关的很多项目中，20多岁、30多岁等年龄段较高，从不同地区来看，在家工作和错峰上下班、上下学、利用私家车的差距很明显等，整体上与“行动变化度”的结果(参照4页)有着相同的倾向。

按照性别/年龄段/区域分类结果

(%)

※“想”和“有些想”回答率
()内调查人数

	整体 (3城市) (1500)	性别		年龄段						地区		
		男性 (755)	女性 (745)	20多岁 (241)	30多岁 (286)	40多岁 (375)	50多岁 (319)	60多岁 (279)	首都 40km范围 (500)	名古屋 40km范围 (500)	阪神 30km范围 (500)	
行动抑制意向	尽量避免和人握手，拥抱等和人进行身体接触	64.1	60.1	68.1	52.3	59.4	65.3	68.3	72.4	62.0	64.6	65.6
	控制不急不重要地外出	56.9	53.8	60.1	49.8	52.8	54.4	61.4	65.6	57.4	56.4	57.0
	控制不去买不急需的东西	54.7	50.6	58.8	49.4	50.3	53.1	57.4	62.7	54.4	53.6	56.0
	控制体验型娱乐(演唱会、观剧、电影等)	53.2	52.3	54.1	44.4	48.6	56.5	56.7	57.0	51.6	54.0	54.0
	控制交友、交际	51.0	48.6	53.4	42.7	48.6	50.4	55.5	56.3	52.0	50.2	50.8
	控制旅行和外出度假	50.7	47.7	53.8	43.2	49.0	49.9	54.9	55.6	51.0	51.4	49.8
	控制在外面就餐	49.4	47.3	51.5	43.2	48.3	48.3	53.6	52.7	52.0	46.2	50.0
行动变化意向	戴口罩、洗手等，彻底做好预防感染对策	83.7	78.9	88.6	78.0	80.8	84.8	85.3	88.5	83.0	83.4	84.8
	保持充足的运动、营养和睡眠	81.9	79.1	84.8	77.6	81.8	81.9	79.6	88.5	85.0	78.8	82.0
	储备预防感染商品和日用品	67.8	58.0	77.7	61.0	68.2	69.1	66.8	72.8	67.2	67.0	69.2
	尽量不用现金支付	63.1	60.3	66.0	56.8	61.2	61.6	65.5	69.9	65.0	62.4	62.0
	在家的时间增加了，尽量自己做饭	62.9	45.7	80.3	58.1	64.7	60.8	60.2	71.0	61.2	64.4	63.0
	控制外出，享受在家里能享受的娱乐	56.1	50.5	61.9	63.5	56.6	54.9	52.7	54.8	57.8	56.4	54.2
	享受人不密集的户外休闲方式	51.5	47.7	55.3	52.7	53.1	54.1	42.9	54.8	52.4	50.8	51.2
	做在家里可做的运动	50.5	43.6	57.4	51.5	54.9	49.6	46.4	50.9	52.6	48.6	50.2
	在家的时间增加了，利用动画和音乐等缓存服务	46.9	47.2	46.6	63.9	51.4	48.3	40.1	33.3	49.2	44.4	47.0
	利用智能手机和电脑等打游戏	46.6	45.4	47.8	59.8	59.4	49.6	36.7	29.4	46.0	47.8	46.0
	在社交媒体浏览、投稿	46.5	40.7	52.3	67.6	55.9	45.9	38.9	28.0	48.6	44.2	46.6
	在不密集的户外做运动	46.1	46.0	46.3	46.5	49.7	46.1	37.6	52.0	47.4	45.0	46.0
	控制利用公共交通工具，尽量乘坐私家车移动	44.8	40.3	49.4	38.6	42.0	42.4	50.5	49.8	35.0	55.6	43.8
	控制外出，利用网购和外卖	40.1	37.1	43.1	41.9	45.1	40.8	36.7	36.2	41.8	40.4	38.0
	尽量错开时间上班、上学	36.8	37.2	36.4	32.8	38.1	39.2	36.1	36.6	42.6	30.8	37.0
	打造通信环境和购买家电等，使家中的环境充实起来	36.5	34.2	38.8	42.3	44.1	36.3	28.8	32.6	40.4	34.4	34.6
	做一些手工(手工艺、改建、DIY等)	31.9	26.5	37.3	34.0	30.1	31.2	29.8	35.1	33.8	29.8	32.0
	进行投资和资产运营	31.2	37.6	24.7	37.8	35.3	33.3	25.7	24.7	32.0	32.4	29.2
	因为不在外面花钱，所以要买比平时好一点的东西	29.7	25.7	33.7	37.3	27.3	29.9	23.2	32.6	32.8	25.8	30.4
	开始做副业了或者在打算做副业	29.1	31.7	26.4	41.1	40.9	30.7	21.6	12.9	30.0	28.4	28.8
	尽量在家里工作 [仅限在职人员]	27.2	31.2	21.3	20.2	28.1	29.1	30.6	24.5	35.1	21.1	24.9
	在跳蚤市场应用、网上拍卖会上购物	24.9	25.3	24.6	29.5	30.1	30.1	19.4	15.1	27.0	24.6	23.2
	在跳蚤市场应用、网上拍卖会上展出、售货	24.8	24.1	25.5	34.9	30.8	29.1	18.2	11.8	24.0	24.4	26.0
	正在研究在寻找工作，换工作，创业	24.0	25.0	23.0	35.7	30.4	26.9	18.8	9.3	27.4	21.4	23.2
	支援店铺和团体	23.8	21.6	26.0	24.1	25.5	21.9	21.9	26.5	25.2	22.6	23.6
	利用在线学习	21.8	23.3	20.3	27.8	25.2	24.8	17.2	14.3	25.2	19.4	20.8
	开在线派对和宴会	16.7	16.8	16.6	24.9	22.4	16.3	12.2	9.7	16.0	17.2	17.0

■ 比整体高出5分以上
 ■ 比整体高出10分以上
 ■ 比整体低出5分以上
 ■ 比整体低出10分以上

■ 提问项目（提问）

[在新型冠状病毒疫情影响下的“生活自由度”]

将新型冠状病毒感染扩大前的平时状态设为100分，

将因感染扩大处于极为不自由的状态设为0分的话，

你现在的的生活自由度是多少分？（0-100分）

另外，请回答你打分的理由。（自由回答）

[在新型冠状病毒疫情影响下的意识和行动] ※包括一部分在职人员

受新型冠状病毒感染扩大的影响，有以下意见。

关于每个意见，请逐一选择与你自己的心情和行动接近的选项。

（单选：接近/有点接近/不太接近/不接近）

[新型冠状病毒疫情结束后的行动意识] ※包括一部分在职人员

今后，不再有新型冠状病毒感染担忧后，您是否做以下行动？

请逐一选择与您自己的预想最接近的选项

（单选：会做/偶尔会做/不太会做/不做）

※ [仅限在职人员]

11月:1,045人

10月:1,041人

9月:1,072人

8月:1,022人

7月:1,055人

调查时期	2020年11月5日（周四）～9日（周一） 2020年10月1日（周四）～5日（周一） 2020年9月3日（周四）～7日（周一） 2020年8月3日（周一）～6日（周四） 2020年7月2日（周四）～6日（周一）
调查地区	①首都40km范围(东京都·神奈川县·千叶县·埼玉县·茨城县) ②名古屋40km范围(爱知县·三重县·岐阜县) ③阪神30km范围(大阪府·京都府·兵库县·奈良县)
调查对象	20～69岁男女
对象比例	将调查地区①-③各500人按各地区的人口构成比（性别年龄）进行分配
样本数	合计1,500人

	20多岁	30多岁	40多岁	50多岁	60多岁	合计
男性	122	145	190	161	137	755
女性	119	141	185	158	142	745
合计	241	286	375	319	279	1,500

调查方法	互联网调查
调查公司	株式会社 H. M. Marketing Research

<参考>

第7回調査（10月15日发表） <https://www.hakuhodo.cn/news/seventh-survey-of-sei-katsu-sha-concerning-covid-19-october-2020.html>

第6回調査（9月17日发表） <https://www.hakuhodo.cn/news/sixth-survey-of-sei-katsu-sha-concerning-covid-19-september-2020.html>

第5回調査（8月20日发表） <https://www.hakuhodo.cn/news/fifth-survey-of-sei-katsu-sha-concerning-covid-19-august-2020.html>

第4回調査（7月16日发表） <https://www.hakuhodo.cn/news/fourth-survey-of-sei-katsu-sha-concerning-covid-19-july-2020.html>

第3回調査（6月18日发表） <https://www.hakuhodo.cn/news/third-survey-of-sei-katsu-sha-concerning-covid-19-june-2020.html>

第2回調査（5月21日发表） <https://www.hakuhodo.cn/news/second-survey-of-sei-katsu-sha-concerning-covid-19-may-2020.html>

第1回調査（4月20日发表） <https://www.hakuhodo.cn/news/first-survey-of-sei-katsu-sha-concerning-covid-19.html>

<备注>

本调查将继续在今后一段时间实施，预计每月第3、4周左右发表。

（根据今后的状况变化，有可能改变调查内容等）。

【关于本信息的咨询】

博報堂 广报室 koho.mail@hakuhodo.co.jp