

2021年3月19日

## 第12回 关于新型冠状病毒疫情中的生活者调查(2021年3月)

2021年3月的“生活自由度”是56.8分  
从持续减少转为微增。不安和行动抑制也有所缓和

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2021年3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3月4日-8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)。

2月8日决定延长紧急事态宣言(除栃木以外的10个都府县到3月7日为止), 之后13日开始实施附带罚款的修订特别措施法, 17日开始先行接种疫苗。另一方面, 感染者数开始减少, 3月1日在关西、东海、福冈6府县先行解除了该宣言。但是到了2月后半期感染人数还没有下降的首都圈1都3县, 决定将紧急事态宣言延长2周, 在这样的情况下实施了该调查。

将新冠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56.8分, 从2月开始增加1.9pt。3个月连续减少得到了抑制。随着新冠疫情病毒感染扩大, “不安度”在“对信息不足和不确切性感到不安”(62.2%、减少7.7pt)、“对行政感到不安”(74.9%、6.5pt减少)以下全部项目减少。连续3个月所有项目都增加的“行动抑制度”全部项目在减少。特别是“控制在外面就餐”(76.7%、减少5.7pt)的减少引人注目, 其次是“控制交友、交际”(81.3%、减少4.1pt)、“控制旅行、休闲”(86.5%、减少4.0pt)。“行动变化度”中, “控制外出, 享受在家里能享受的娱乐”(69.9%、减少5.4pt)、“在家的时间增加了, 尽量自己做饭”(56.9%、减少3.8pt)等与在家的行为相关的项目减少。另一方面, “在人群不密集的户外运动”(44.5%、增加4.8pt)、“在人群不密集的户外享受休闲”(43.4%、增加4.0pt)等, 关于在户外活动的项目增加了。生活者的意识和行动从去年11月为界, 从“外”不断向“内”转变, 但好像又开始转向“外”。

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)。

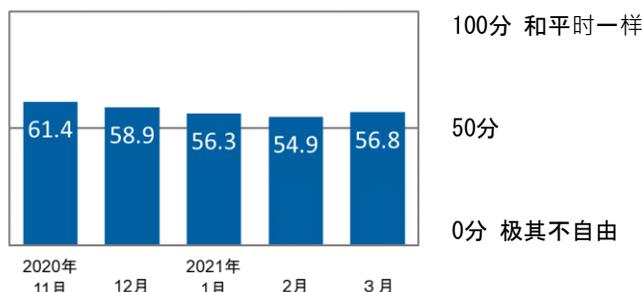
## 新型冠状病毒疫情影响下的“生活自由度”

【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

56.8分

和上月比 +1.9分



※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

对信息不足和不确切性感到不安	62.2% (-7.7 pt)
对行政感到不安	74.9% (-6.5 pt)
对自己和家人的健康感到不安	67.4% (-6.0 pt)

## 行动抑制度

控制在外面就餐	76.7% (-5.7 pt)
控制交友、交际	81.3% (-4.1 pt)
控制旅行和外出度假	86.5% (-4.0 pt)
控制不急不重要的外出	82.1% (-3.9 pt)

## 行动变化度

控制外出, 享受在家里能享受的娱乐	69.9% (-5.4 pt)
在家的时间增加了, 尽量自己做饭	56.9% (-3.8 pt)
控制外出, 利用网购和外卖	46.3% (-3.5 pt)
在人群不密集的户外做运动	44.5% (+4.8 pt)
在人群不密集的户外享受休闲	43.4% (+4.0 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”比上个月增加了1.9pt。3个月连续减少的倾向就此停止。

- 从年龄段来看，女性、40多岁和50多岁的增加显著。另外，或许和是否解除宣言有关，首都圈有轻微减少。阪神地区的增加显著。在自由回答中，一方面在疫情生活中有新的发现并给与积极评价的声音显著，另一方面也有人反映长期感到不安致使精神压力大
- 从“生活自由度”分数比较高的人来看，“在远程办公中压力减少，实际上想打120分”、“感觉到了日常的幸福”、“任何事情都很充实”等出现和新冠疫情之前不同的评价视角和看问题角度。
- 从生活自由度为中等水平的人来看，有人表示“如果采取感染对策的话，就不会感到那么不自由了”，还有人认为“在家里也一定能找到可以做的事情”，和去年春天的紧急事态宣言相比，“信息充实，不安度降低”，“商店也开门了”“因为习惯了新冠疫情，所以没有限制行动”等，这次调查中发现有人说不安减轻了，对行动也没有控制。
- 另一方面，从“生活自由度”较低的人来看，有诸如对收入和健康的不安，行动不便，无法在家工作担心被感染，健康管理，想找工作获得收入但遭到家人的反对，等迫切的呼声。还有“过有限制的生活长达1年，差不多到了极限”、“丈夫在家工作，看不到尽头，精神上感到疲惫不堪”等因新冠疫情长期化而感受巨大压力的呼声。

## 按照性别/年龄段/区域分类结果

( )内为调查人数		分数					分差			
		2020年	2020年	2021年	2021年	2021年	11月	12月	1月	2月
		11月	12月	1月	2月	3月	→	→	→	→
整体	(1500)	61.4	58.9	56.3	54.9	56.8	-2.5	-2.6	-1.4	+1.9
男性	(755)	62.2	61.4	57.1	55.9	57.3	-0.8	-4.2	-1.2	+1.4
女性	(745)	60.7	56.5	55.6	53.9	56.3	-4.2	-0.9	-1.6	+2.3
20多岁	(241)	59.4	55.2	54.5	51.9	52.0	-4.2	-0.8	-2.6	+0.1
30多岁	(286)	61.0	58.6	56.1	56.1	55.8	-2.4	-2.5	-0.1	-0.2
40多岁	(375)	61.4	61.3	55.6	54.4	57.9	-0.1	-5.7	-1.2	+3.4
50多岁	(319)	61.4	58.1	57.6	53.6	58.3	-3.3	-0.5	-3.9	+4.7
60多岁	(279)	63.6	60.3	57.8	58.4	58.7	-3.4	-2.5	+0.6	+0.2
首都40km范围	(500)	59.7	59.5	56.9	55.7	55.6	-0.2	-2.6	-1.2	-0.1
名古屋40km范围	(500)	61.5	59.0	57.1	54.1	55.3	-2.5	-1.9	-3.0	+1.2
阪神30km范围	(500)	63.1	58.3	55.1	54.9	59.5	-4.8	-3.2	-0.1	+4.5

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位舍入），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 (%)

		高中低比例		
		高 (61分以上)	中 (41~60分)	低 (40分以下)
整体	(1500)	40.3	35.6	24.1
男性	(755)	40.0	36.4	23.6
女性	(745)	40.5	34.8	24.7
20多岁	(241)	31.1	36.9	32.0
30多岁	(286)	39.9	34.6	25.5
40多岁	(375)	41.9	35.5	22.7
50多岁	(319)	42.3	36.4	21.3
60多岁	(279)	44.1	34.8	21.1
首都40km范围	(500)	38.8	34.6	26.6
名古屋40km范围	(500)	36.4	38.2	25.4
阪神30km范围	(500)	45.6	34.0	20.4

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/地区
高 (61分以上)	其实我想打120分。首先因为本来就不怎么出门，所以没有什么克制外出而受约束的压力。但和老年的亲戚完全不见面(-10分)，远程办公使工作变得轻松了，工作压力减小(+30分)。	100分	27岁女性 东京都
	在外面就餐或是注意拥挤的人群等，必须要注意的事情是有限的。	80分	49岁男性 大阪府
	虽然物质上的弊端还是有的，但是从忙碌的日常生活中，我能感受到一点幸福。	80分	35岁女性 大阪府
	外出频率减少，和朋友见面的机会也减少了，但是在注意感染的同时，也享受着每个人的快乐，很充实。	80分	37岁女性 爱知县
	确实，不能外出也会感到不自由，但是好好对待家人的心情高涨了，反而觉得很好。	70分	55岁男性 千叶县
中 (41~60分)	如果采取感染对策的话，就可以知道购物等平时的行动比较安全。感觉不到那么不自由。	60分	36岁男性 东京都
	收入减少，购物不自由是减分的，但基本做好洗手、戴口罩、回避“三密”，老老实实在家里待着也一定能找到自己能做的事。享受这种乐趣，等待感染人数减少也是一种好方法，所以打了这个分数。	60分	56岁女性 东京都
	因为信息非常丰富，所以没有以前那么不安了。	60分	29岁男性 爱知县
	虽然多少受到了一些限制，但是不像去年春天紧急事态宣言时那样，购物和在外面吃饭的店铺并没有关门。虽然要很注意，但不需要太忍耐，可以享受购物和在外面就餐的乐趣。	50分	44岁女性 东京都
	比起第一次紧急事态宣言时，危机感消失了，可能是因为习惯疫情了吧，并没有特别限制行动。我会去最近想去的地方，也会见想见的人。只是，日常必须戴口罩的压力很大。	50分	27岁女性 大阪府
低 (40分以下)	虽然已经习惯了这种情况，但是收入减少、健康方面、与人交往等，仍然无法消除不自由。	40分	43岁男性 爱知县
	因为在超市工作，所以不能远程办公。工作上有感染风险，必须过度注意健康管理。此外，周末和节假日店内拥挤，拥挤不堪。有时会有顾客投诉，也会感到精神疲劳。	30分	55岁女性 大阪府
	因为住在首都圈，所以因紧急事态宣言延长而无法动弹。解除后预定好的迪斯尼海洋也不能去，很失望。考虑到收入减少自己也要工作，但是因为“如果感染新冠就会受到冷眼对待”，所以首先只让家人工作，想自己去找工作遭到反对。为了不传染给老年人，被强迫到这种程度的不自由也有着复杂的心情。	20分	54岁女性 埼玉县
	工资大幅减少，兴趣爱好也受到限制，几乎一年都没出过县。差不多到了极限了。	10分	26岁女性 爱知县
	丈夫在家工作持续了一年，看不到尽头，精神上感到疲惫不堪	0分	41岁女性 埼玉县

# 补充资料②新型冠状病毒疫情影响下的“意识和行动”

## “不安度”和“行动抑制度”在所有项目上都有所减少

- “不安度”方面，“对信息不足和不确切性感到不安”（62.2%、减少7.7pt）、“对行政感到不安”（74.9%、减少6.5pt）、“对自己和家人的健康感到不安”（67.4%、减少6.0pt）、“对国外局势感到不安”（64.7%、减少6.0pt）等减少了5pt以上。
- “行动抑制度”至今为止连续3个月增加，但是本月所有项目都转为减少。特别是“控制在外面就餐”（76.7%、减少5.7pt）的减少引人注目，其次是“控制交友、交际”（81.3%、减少4.1pt）、“控制旅行、休闲”（86.5%、减少4.0pt）。

## “行动变化度”中户内活动项目减少，户外活动项目增加

- 在“行动变化度”中，“控制外出，享受在家里能享受的娱乐”（69.9%、减少5.4pt）、“在家的时间增加了，尽量自己做饭”（56.9%、减少3.8pt）等与在家的行为相关的项目减少。另一方面，“在人群不密集的户外运动”（44.5%、增加4.8pt）、“享受在人群不密集的户外休闲”（43.4%、增加4.0pt）等，关于在户外活动的项目增加了。

## 按照时间顺序的变化(整体·2020年11月-2021年3月)

		分数 (%)					分差 (pt)			
		2020年 11月 调查	12月 调查	2021年 1月 调查	2月 调查	3月 调查	11月 → 12月	12月 → 1月	1月 → 2月	2月 → 3月
※“接近”“稍稍接近”的回答率										
不安度	对经济的停滞感到不安	77.3	79.9	82.9	81.0	76.2	+2.6	+3.0	-1.9	-4.8
	对行政感到不安	66.5	75.6	81.3	81.4	74.9	+9.1	+5.7	+0.1	-6.5
	对自己和家人的健康感到不安	66.2	70.7	74.0	73.4	67.4	+4.5	+3.3	-0.6	-6.0
	对国外局势感到不安	70.0	69.7	72.4	70.7	64.7	-0.3	+2.7	-1.7	-6.0
	对信息不足和不确切性感到不安	61.1	67.1	72.3	69.9	62.2	+6.0	+5.2	-2.4	-7.7
	对自己和家人的工作、收入感到不安	61.7	62.4	62.3	62.1	59.5	+0.7	-0.1	-0.2	-2.6
	对人际关系的变化感到不安	43.5	44.7	47.8	48.8	46.3	+1.2	+3.1	+1.0	-2.5
行动抑制度	控制旅行和外出度假	72.2	81.1	86.7	90.5	86.5	+8.9	+5.6	+3.8	-4.0
	控制不急不重要的外出	70.7	79.4	83.4	86.0	82.1	+8.7	+4.0	+2.6	-3.9
	尽量避免和人握手、拥抱等和人进行身体接触	74.7	78.9	82.4	85.4	81.9	+4.2	+3.5	+3.0	-3.5
	控制交友、交际	66.3	77.3	82.1	85.4	81.3	+11.0	+4.8	+3.3	-4.1
	控制体验型娱乐(演唱会、观剧、电影等)	70.5	77.4	81.3	84.9	81.2	+6.9	+3.9	+3.6	-3.7
	控制在外面就餐	61.9	71.1	75.7	82.4	76.7	+9.2	+4.6	+6.7	-5.7
	控制不去买不急需的东西	62.3	71.5	76.6	78.9	75.2	+9.2	+5.1	+2.3	-3.7
行动变化度	戴口罩、洗手等，彻底做好预防感染对策	91.8	92.3	93.1	94.0	92.4	+0.5	+0.8	+0.9	-1.6
	保持充足的运动、营养和睡眠	76.4	76.5	77.4	77.3	75.9	+0.1	+0.9	-0.1	-1.4
	控制外出，享受在家里能享受的娱乐	59.2	66.5	73.8	75.3	69.9	+7.3	+7.3	+1.5	-5.4
	储备了预防感染商品和日用品	65.3	68.5	69.9	71.4	69.6	+3.2	+1.4	+1.5	-1.8
	尽量不用现金支付	58.5	62.1	63.5	65.0	61.9	+3.6	+1.4	+1.5	-3.1
	在家的时间增加了，尽量自己做饭	52.4	54.1	56.3	60.7	56.9	+1.7	+2.2	+4.4	-3.8
	控制利用公共交通工具，尽量乘坐私家车移动	47.1	52.5	52.9	50.5	50.8	+5.4	+0.4	-2.4	+0.3
	在家的时间增加了，利用智能手机和电脑等打游戏	46.1	46.8	49.0	50.3	48.3	+0.7	+2.2	+1.3	-2.0
	控制外出，利用网购和外卖	37.6	44.7	47.4	49.8	46.3	+7.1	+2.7	+2.4	-3.5
	在家的时间增加了，做在家里可做的运动	40.3	44.1	43.9	47.3	45.5	+3.8	-0.2	+3.4	-1.8
	在家的时间增加了，利用动画和音乐等缓存服务	42.7	44.3	46.8	46.3	45.5	+1.6	+2.5	-0.5	-0.8
	在人群不密集的户外做运动	38.3	40.7	40.5	39.7	44.5	+2.4	-0.2	-0.8	+4.8
	在人群不密集的户外享受休闲	41.2	43.7	40.7	39.4	43.4	+2.5	-3.0	-1.3	+4.0
	在家的时间增加了，在社交媒体浏览、投稿	35.8	37.6	39.7	38.3	41.2	+1.8	+2.1	-1.4	+2.9
	尽量错开时间上班、上学	33.7	37.7	36.7	40.6	38.7	+4.0	-1.0	+3.9	-1.9
	尽量在家里工作 [仅限在职人员]	26.7	32.0	27.6	35.0	34.2	+5.3	-4.4	+7.4	-0.8
	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	30.1	29.1	28.2	30.1	+3.0	-1.0	-0.9	+1.9
	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	29.8	28.9	29.3	29.0	+1.5	-0.9	+0.4	-0.3
	在家的时间增加了，进行投资和资产运营	20.5	23.3	23.6	24.7	26.9	+2.8	+0.3	+1.1	+2.2
	因为不在外面花钱，所以要买比平时好一点的东西	21.4	24.9	26.3	27.7	26.7	+3.5	+1.4	+1.4	-1.0
	在家的时间增加了，做一些手工(手工艺品、改建、DIY等)	24.9	27.5	26.3	27.8	26.4	+2.6	-1.2	+1.5	-1.4
	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	22.3	23.1	22.2	24.8	-0.5	+0.8	-0.9	+2.6
	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	22.9	21.1	23.2	23.3	+3.4	-1.8	+2.1	+0.1
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	19.7	23.6	22.8	23.5	22.5	+3.9	-0.8	+0.7	-1.0	
支援不能正常活动的店铺和团体	17.6	18.5	17.9	20.1	19.2	+0.9	-0.6	+2.2	-0.9	
在家的时间增加了，利用在线学习	16.8	19.0	16.6	19.5	18.7	+2.2	-2.4	+2.9	-0.8	
在家的时间增加了，开在线派对和宴会	15.3	18.3	17.7	18.2	18.4	+3.0	-0.6	+0.5	+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

# 补充资料③新型冠状病毒疫情影响下的“意识和行动”

## “不安度”在所有项目中女性高于男性。也有年龄段差距较大的项目

男女差距最大的是“对自己和家人的健康感到不安”（男性63.7%，女性71.1%，相差7.4pt）。从年龄段来看，“对国外局势感到不安”（20多岁54.4%、60多岁69.9%，相差15.5pt），“对人际交往的变化感到不安”（20多岁57.3%、60多岁36.9%，相差20.4pt），20多岁和60多岁的差距很明显。

## “行动抑制度”所有项目中女性高于男性。从年龄段来看，20多岁的人中低的项目比较多

男女差别最大的是“尽量避免和人握手、拥抱等和人进行身体接触”（男性76.7%，女性87.2%，相差10.5pt）。“控制交友、交际”（男性77.4%、85.4%、相差8.0pt）、“控制在外面就餐”（男性72.7%、女性80.7%，相差8.0pt）等。从年龄段来看，20多岁的人在7个项目6个项目中为最低，“控制不急不重要的外出”（20多岁76.8%，60多岁91.8%，相差15.0pt），“控制交友、交际”（20多岁72.2%，60多岁87.1%，相差14.9pt）等比较显著。

## “行动变化度”的年龄段和地区差距明显

年轻人高的是“在家时间增加了，在社交媒体浏览、投稿”（20多岁70.5%、60多岁19.7%、相差50.8pt）等与网络使用相关的项目。高龄段较高的是“保持充足运动、营养和睡眠”（20多岁70.5%、60多岁82.8%、相差12.3pt）。从地区来看，名古屋地区“控制利用公共交通工具，尽量乘坐私家车移动”很高，首都圈的“尽量在家工作”、“尽量错开时间上班、上学”的比例较高。

## 按照性别/年龄段/区域分类结果

		性别		年龄段					地区			
	整体 (3城市)	男性	女性	20多岁	30多岁	40多岁	50多岁	60多岁	首都 40km范围	名古屋 40km范围	阪神 30km范围	
		(755)	(745)	(241)	(286)	(375)	(319)	(279)	(500)	(500)	(500)	
不安度	对经济的停滞感到不安	76.2	74.3	78.1	69.3	76.2	78.9	79.3	74.9	76.4	76.0	76.2
	对行政感到不安	74.9	71.8	78.1	70.1	79.4	73.6	73.0	78.5	75.2	73.8	75.8
	对自己和家人的健康感到不安	67.4	63.7	71.1	63.9	68.2	69.1	67.7	67.0	67.6	67.0	67.6
	对国外局势感到不安	64.7	63.2	66.3	54.4	66.8	62.7	68.7	69.9	67.2	64.8	62.2
	对信息不足和不确切性感到不安	62.2	59.5	65.0	61.8	65.0	62.7	62.1	59.1	63.6	62.6	60.4
	对自己和家人的工作、收入感到不安	59.5	58.5	60.5	58.5	62.9	63.7	63.6	46.6	60.6	57.8	60.2
	对人际关系的变化感到不安	46.3	42.8	49.8	57.3	52.1	46.1	41.1	36.9	48.4	44.8	45.6
行动抑制度	控制旅行和外出度假	86.5	82.6	90.5	83.4	83.6	87.2	87.8	90.0	88.2	88.4	83.0
	控制不急不重要的外出	82.1	79.2	85.1	76.8	77.6	80.8	83.4	91.8	84.8	83.2	78.4
	尽量避免和人握手、拥抱等和人进行身体接触	81.9	76.7	87.2	75.1	80.4	83.5	81.5	87.8	84.8	81.4	79.6
	控制交友、交际	81.3	77.4	85.4	72.2	79.0	82.7	83.7	87.1	83.4	82.4	78.2
	控制体验型娱乐(演唱会、观剧、电影等)	81.2	77.4	85.1	78.8	81.1	82.4	80.6	82.4	84.0	82.6	77.0
	控制在外面就餐	76.7	72.7	80.7	71.4	73.4	78.4	78.4	80.3	79.6	77.0	73.4
	控制不去买不急需的东西	75.2	72.8	77.6	73.0	71.0	75.7	73.0	83.2	76.8	77.2	71.6
行动变化度	戴口罩、洗手等，彻底做好预防感染对策	92.4	90.3	94.5	87.6	92.0	94.9	90.3	96.1	92.2	93.0	92.0
	保持充足的运动、营养和睡眠	75.9	73.8	78.1	70.5	74.8	75.2	75.9	82.8	79.8	73.2	74.8
	控制外出，享受在家里能享受的娱乐	69.9	65.4	74.4	73.0	73.4	68.8	69.6	65.2	72.2	71.0	66.4
	储备了预防感染商品和日用品	69.6	64.0	75.3	65.6	70.6	68.3	66.5	77.4	72.8	68.6	67.4
	尽量不用现金支付	61.9	62.4	61.3	59.3	62.6	62.7	59.9	64.5	64.2	63.4	58.0
	在家的时间增加了，尽量自己做饭	56.9	43.6	70.3	59.3	62.9	52.8	51.1	60.6	60.0	55.4	55.2
	控制利用公共交通工具，尽量乘坐私家车移动	50.8	48.6	53.0	52.3	53.1	50.1	46.1	53.4	42.8	66.8	42.8
	在家的时间增加了，利用智能手机和电脑等打游戏	48.3	50.3	46.2	68.5	54.9	47.2	41.7	33.0	47.6	50.4	46.8
	控制外出，利用网购和外卖	46.3	45.4	47.2	56.4	47.2	47.2	42.3	40.1	47.6	47.6	43.8
	在家的时间增加了，做在家里可做的运动	45.5	42.5	48.5	54.8	51.0	41.9	38.9	44.1	48.6	45.0	42.8
	在家的时间增加了，利用动画和音乐等缓存服务	45.5	46.1	44.8	68.5	51.4	42.7	38.2	31.5	45.4	46.2	44.8
	在人群不密集的户外做运动	44.5	50.1	38.8	49.8	50.7	45.6	34.8	43.0	45.0	46.6	41.8
	在人群不密集的户外享受休闲	43.4	45.7	41.1	49.4	52.8	45.3	33.9	36.9	43.2	45.8	41.2
	在家的时间增加了，在社交媒体浏览、投稿	41.2	38.8	43.6	70.5	51.4	41.6	28.2	19.7	43.8	39.4	40.4
	尽量错开时间上班、上学	38.7	41.6	35.8	45.2	35.7	36.5	38.6	39.4	46.2	32.4	37.6
	尽量在家里工作 [仅限在职人员]	34.2	40.2	25.8	36.4	34.1	34.4	31.1	36.9	43.8	29.0	30.0
	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	30.1	31.7	28.6	46.1	35.0	28.3	29.2	15.1	33.4	27.2	29.8
	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	29.0	31.8	26.2	41.1	35.7	28.0	22.3	20.8	31.2	26.8	29.0
	在家的时间增加了，进行投资和资产运营	26.9	35.0	18.7	34.9	30.8	27.2	19.1	24.4	27.4	26.6	26.6
	因为不在外面花钱，所以要买平时好一点的东西	26.7	27.2	26.3	40.2	26.9	23.2	23.2	23.7	26.8	26.8	26.6
	在家的时间增加了，做一些手工(手工艺品、改建、DIY等)	26.4	24.6	28.2	33.2	29.4	24.0	21.3	26.5	27.6	24.6	27.0
	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	24.8	28.6	20.9	35.7	32.5	24.5	21.6	11.5	24.4	22.8	27.2
	在家的时间增加了，在跳蚤市场应用、网上拍卖会上购物	23.3	25.3	21.3	35.3	27.3	22.4	20.7	13.3	24.2	23.8	22.0
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	22.5	23.3	21.7	35.3	30.8	20.5	18.5	10.4	22.4	22.6	22.6	
支援不能正常活动的店铺和团体	19.2	21.1	17.3	24.5	19.2	19.7	14.1	19.7	20.6	19.0	18.0	
在家的时间增加了，利用在线学习	18.7	22.8	14.5	32.4	18.9	16.5	15.7	12.9	20.6	16.4	19.0	
在家的时间增加了，开在线派对和宴会	18.4	21.5	15.3	34.0	19.6	17.6	13.8	10.0	21.6	16.4	17.2	

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

# 补充资料④新型冠状病毒疫情结束后的意识动向

## 新冠疫情平息后的“行动抑制意向”没有大的变化

- 在减少的项目中，“控制在外面就餐”占50.2%，减少1.7%，即使是增加最多的项目，“控制交友、交际”的占52.5%，仅增加了1.5pt，基本保持不变。

## 新冠疫情平息后的“行动变化意向”没有很大的变化

- 增加的项目有“在社交媒体浏览、投稿”（49.7%、增加5.5pt）、“进行投资和资产运营”（37.8%、增加4.0pt）比较显著，其他项目没有大的变化
- 减少的项目有“利用动画和音乐等缓存服务”（47.3%、减少3.0pt）比较显著。

## 按照时间顺序的变化(整体・2020年11月-2021年3月)

		(%)					(pt)			
		分数					分差			
		2020年		2021年			11月	12月	1月	2月
		11月	12月	1月	2月	3月	→	→	→	→
		调查	调查	调查	调查	调查	12月	1月	2月	3月
行动抑制意向	※“想”和“有些想”回答率									
	尽量避免和人握手、拥抱等和人进行身体接触	64.1	67.5	63.9	63.9	64.7	+3.4	-3.6	±0	+0.8
	控制不急不重要地外出	56.9	61.8	58.5	59.3	58.0	+4.9	-3.3	+0.8	-1.3
	控制不去买不急需的东西	54.7	58.7	57.7	56.3	55.5	+4.0	-1.0	-1.4	-0.8
	控制旅行和外出度假	50.7	56.1	54.1	52.5	52.6	+5.4	-2.0	-1.6	+0.1
	控制交友、交际	51.0	57.6	54.3	51.0	52.5	+6.6	-3.3	-3.3	+1.5
	控制体验型娱乐(演唱会、观剧、电影等)	53.2	58.1	54.3	52.6	52.3	+4.9	-3.8	-1.7	-0.3
控制在外面就餐	49.4	55.2	52.5	51.9	50.2	+5.8	-2.7	-0.6	-1.7	
行动抑制意向	戴口罩、洗手等, 彻底做好预防感染对策	83.7	86.3	83.7	83.5	82.8	+2.6	-2.6	-0.2	-0.7
	保持充足的运动、营养和睡眠	81.9	84.9	84.4	85.0	82.3	+3.0	-0.5	+0.6	-2.7
	储备预防感染商品和日用品	67.8	73.0	71.4	69.5	71.0	+5.2	-1.6	-1.9	+1.5
	尽量不用现金支付	63.1	65.7	67.5	67.7	64.8	+2.6	+1.8	+0.2	-2.9
	在家的时间增加了, 尽量自己做饭	62.9	63.0	64.3	65.1	64.3	+0.1	+1.3	+0.8	-0.8
	控制外出, 享受在家里能享受的娱乐	56.1	61.4	59.5	57.1	57.1	+5.3	-1.9	-2.4	±0
	享受人不密集的户外休闲方式	51.5	53.7	52.4	50.8	53.4	+2.2	-1.3	-1.6	+2.6
	做在家里可做的运动	50.5	52.5	52.4	52.2	51.0	+2.0	-0.1	-0.2	-1.2
	在社交媒体浏览、投稿	46.5	46.8	46.8	44.2	49.7	+0.3	±0	-2.6	+5.5
	控制利用公共交通工具, 尽量乘坐私家车移动	44.8	50.4	48.9	47.1	49.6	+5.6	-1.5	-1.8	+2.5
	在人不多密集的户外做运动	46.1	49.2	47.7	49.0	49.2	+3.1	-1.5	+1.3	+0.2
	利用智能手机和电脑等打游戏	46.6	47.2	48.1	47.1	47.7	+0.6	+0.9	-1.0	+0.6
	在家的时间增加了, 利用动画和音乐等缓存服务	46.9	48.5	49.2	50.3	47.3	+1.6	+0.7	+1.1	-3.0
	控制外出, 利用网购和外卖	40.1	45.6	44.2	44.9	42.8	+5.5	-1.4	+0.7	-2.1
	打造通信环境和购买家电等, 使家中的环境充实起来	36.5	38.5	38.1	38.3	39.0	+2.0	-0.4	+0.2	+0.7
	尽量错开时间上班、上学	36.8	41.9	38.0	39.7	38.9	+5.1	-3.9	+1.7	-0.8
	进行投资和资产运营	31.2	33.5	34.7	33.8	37.8	+2.3	+1.2	-0.9	+4.0
	开始做副业了或者在打算做副业	29.1	31.3	32.7	32.4	33.3	+2.2	+1.4	-0.3	+0.9
	做一些手工(手工艺、改建、DIY等)	31.9	34.9	34.0	34.3	33.2	+3.0	-0.9	+0.3	-1.1
	因为不在外面花钱, 所以要买比平时好一点的東西	29.7	30.2	30.9	31.0	32.9	+0.5	+0.7	+0.1	+1.9
	尽量在家里工作 [仅限在职人员]	27.2	34.5	30.5	31.7	32.4	+7.3	-4.0	+1.2	+0.7
	在跳蚤市场应用、网上拍卖会上购物	24.9	29.2	28.4	27.5	29.5	+4.3	-0.8	-0.9	+2.0
	在跳蚤市场应用、网上拍卖会上展出、售货	24.8	28.1	27.5	27.2	28.6	+3.3	-0.6	-0.3	+1.4
	正在研究在寻找工作, 换工作, 创业	24.0	26.3	27.7	26.9	28.0	+2.3	+1.4	-0.8	+1.1
	利用在线学习	21.8	26.7	24.8	25.1	25.5	+4.9	-1.9	+0.3	+0.4
支援店铺和团体	23.8	25.1	23.0	25.1	25.1	+1.3	-2.1	+2.1	±0	
开在线派对和宴会	16.7	19.9	18.7	18.9	19.5	+3.2	-1.2	+0.2	+0.6	

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

# 补充资料⑤新型冠状病毒疫情结束后的意识动向

“行动抑制意向”中，从性别来看，女性大高于男性。从年龄段来看，20多岁、30多岁比较低。从地区来看，没有很大的差别

- 所有项目都是女性高于男性。从年龄段来看，20多岁、30多岁很低，尤其是30多岁在7个项目中6个项目最低。

“行动变化意向”年龄段和地区的差距显著

- 从年龄段来看，20多岁、30多岁除了利用网络相关、研究副业或者换工作等和工作相关项目很高，60多岁的人在“保持充足运动、营养和睡眠”、“储备预防感染商品和日用品”、“尽量不用现金支付”的比例很高。
- 从不同地区来看，私家车的使用、错开时间上下班、上学、远程办公意向等差距明显，整体上和“行动变化度”的结果（参照第4页）呈现相同的倾向。“进行投资和资产运用”在首都圈出现了稍高的倾向。

## 按照性别/年龄段/区域分类结果

		(%)										
		整体 (3城市)	性别		年龄段					地区		
			男性	女性	20多岁	30多岁	40多岁	50多岁	60多岁	首都 40km范围	名古屋 40km范围	阪神 30km范围
※“想”和“有些想”回答率 ( )内调查人数		(1500)	(755)	(745)	(241)	(286)	(375)	(319)	(279)	(500)	(500)	(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	64.7	59.2	70.2	58.1	60.1	66.1	65.8	71.7	64.8	64.0	65.2
	控制不急不重要地外出	58.0	55.2	60.8	56.4	49.7	57.3	61.1	65.2	57.8	58.6	57.6
	控制不去买不急需的东西	55.5	53.9	57.2	54.8	47.6	55.7	58.9	60.2	55.6	56.0	55.0
	控制旅行和外出度假	52.6	49.8	55.4	49.4	46.5	54.4	57.4	53.8	50.6	53.8	53.4
	控制交友、交际	52.5	49.5	55.4	47.3	46.5	54.4	56.7	55.6	52.0	52.2	53.2
	控制体验型娱乐(演唱会、观剧、电影等)	52.3	50.9	53.8	49.0	47.9	52.5	56.1	55.2	49.0	53.2	54.8
	控制在外面就餐	50.2	46.1	54.4	47.7	45.1	50.4	55.2	51.6	52.0	49.6	49.0
行动变化意向	戴口罩、洗手等，彻底做好预防感染对策	82.8	76.7	89.0	77.2	81.8	85.1	81.8	86.7	83.0	82.0	83.4
	保持充足的运动、营养和睡眠	82.3	77.9	86.7	77.6	79.4	80.8	85.3	87.8	84.8	83.4	78.6
	储备预防感染商品和日用品	71.0	63.7	78.4	63.9	71.7	72.5	68.3	77.4	72.4	71.4	69.2
	尽量不用现金支付	64.8	63.8	65.8	63.1	61.5	67.5	61.4	69.9	65.8	66.2	62.4
	在家的时间增加了，尽量自己做饭	64.3	49.9	78.9	65.6	66.4	63.7	61.4	65.2	65.4	65.2	62.4
	控制外出，享受在家里能享受的娱乐	57.1	52.8	61.3	68.0	57.7	54.1	55.2	53.0	59.4	56.8	55.0
	享受人不密集的户外休闲方式	53.4	50.2	56.6	53.5	57.3	55.7	48.6	51.6	54.6	55.0	50.6
	做在家里可做的运动	51.0	45.6	56.5	58.5	53.1	49.6	49.8	45.5	53.8	48.6	50.6
	在社交媒体浏览、投稿	49.7	45.4	54.1	75.5	61.9	48.0	41.4	26.9	53.4	49.2	46.6
	控制利用公共交通工具，尽量乘坐私家车移动	49.6	48.9	50.3	49.4	50.0	48.0	47.0	54.5	41.2	64.0	43.6
	在不密集的户外做运动	49.2	50.1	48.3	50.2	49.7	52.3	42.3	51.6	47.6	50.2	49.8
	利用智能手机和电脑等打游戏	47.7	49.0	46.3	67.2	54.9	49.3	38.9	31.2	47.8	49.4	45.8
	在家的时间增加了，利用动画和音乐等缓存服务	47.3	47.8	46.7	68.0	54.5	48.0	41.1	28.0	48.8	46.8	46.2
	控制外出，利用网购和外卖	42.8	42.5	43.1	52.3	42.0	44.3	38.6	38.4	45.0	41.0	42.4
	打造通信环境和购买家电等，使家中的环境充实起来	39.0	39.9	38.1	50.2	43.4	37.3	37.0	29.4	39.6	37.2	40.2
	尽量错开时间上班、上学	38.9	40.4	37.3	42.3	35.7	38.9	37.9	40.1	45.6	32.8	38.2
	进行投资和资产运营	37.8	47.3	28.2	47.7	38.5	38.9	34.8	30.5	43.0	37.0	33.4
	开始做副业了或者在打算做副业	33.3	35.6	30.9	44.4	36.0	37.6	32.3	16.1	36.8	31.0	32.0
	做一些手工(手工艺品、改建、DIY等)	33.2	29.0	37.4	38.6	36.4	30.9	30.1	31.9	32.4	34.8	32.4
	因为不在外面花钱，所以要买比平时好一点的东西	32.9	30.6	35.3	42.7	28.7	31.7	33.2	30.1	32.0	33.0	33.8
	尽量在家里工作 [仅限在职人员]	32.4	38.1	24.3	37.0	30.8	32.5	29.9	33.3	41.6	28.1	27.5
	在跳蚤市场应用、网上拍卖会上购物	29.5	30.3	28.6	40.7	31.5	30.1	29.5	16.8	29.4	30.2	28.8
	在跳蚤市场应用、网上拍卖会上展出、售货	28.6	27.2	30.1	44.8	31.1	28.0	26.3	15.4	28.4	28.8	28.6
	正在研究在寻找工作，换工作，创业	28.0	30.9	25.1	38.6	35.0	30.7	25.1	11.5	31.4	27.0	25.6
	利用在线学习	25.5	28.7	22.3	41.5	29.0	23.7	21.6	15.1	27.8	22.4	26.4
支援店铺和团体	25.1	25.3	25.0	31.5	20.3	23.5	22.6	29.7	27.8	23.8	23.8	
开在线派对和宴会	19.5	21.2	17.9	36.1	24.1	16.3	17.9	6.8	23.4	16.0	19.2	

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

## ■ 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，请回答你打分数的理由。（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]  
2021年 3月 :1,075人  
2021年 2月 :1,032人  
2021年 1月 :1,085人  
2020年12月 :1,019人  
2020年11月 :1,045人

调查时期	2021年3月4日（周四）～8日（周一） 2021年2月1日（周一）～3日（周四） 2021年1月4日（周一）～6日（周四） 2020年12月3日（周四）～7日（周一） 2020年11月5日（周四）～9日（周一） 2020年10月1日（周四）～5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																												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>20多岁</th> <th>30多岁</th> <th>40多岁</th> <th>50多岁</th> <th>60多岁</th> <th>合计</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>122</td> <td>145</td> <td>190</td> <td>161</td> <td>137</td> <td>755</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>119</td> <td>141</td> <td>185</td> <td>158</td> <td>142</td> <td>745</td> </tr> <tr> <td>合计</td> <td>241</td> <td>286</td> <td>375</td> <td>319</td> <td>279</td> <td>1,500</td> </tr> </tbody> </table>		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
	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11回调查（2月19日发表） <https://www.hakuhodo.cn/news/eleventh-survey-of-sei-katsu-sha-concerning-covid-19-february-2021.html>  
 第10回调查（1月22日发表） <https://www.hakuhodo.cn/news/tenth-survey-of-sei-katsu-sha-concerning-covid-19-january-2021.html>  
 第9回调查（12月18日发表） <https://www.hakuhodo.cn/news/ninth-survey-of-sei-katsu-sha-concerning-covid-19-december-2020.html>  
 第8回调查（11月20日发表） <https://www.hakuhodo.cn/news/eighth-survey-of-sei-katsu-sha-concerning-covid-19-november-2020.html>  
 第7回调查（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回调查（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回调查（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回调查（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回调查（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回调查（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回调查（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](mailto:koho.mail@hakuhodo.co.jp)