

2022年1月24日

## 2022年 1月关于新型冠状病毒疫情中的生活者调查

1月的“生活自由度”为61.4分，维持在较高水平。  
虽然感染者呈增加趋势，但“不安”和“行动抑制”都有所缓和

株式会社博报堂（总部：东京）的智库博报堂生活综合研究所于2022年1月，就最近新型冠状病毒流行的生活者意识和行动实施了“关于新型冠状病毒疫情中的生活者调查”（调查期间为1月4-7日，对象范围：首都圈、名古屋、大阪神户圈的20-69岁的男女1500名，调查概要参照4页）。

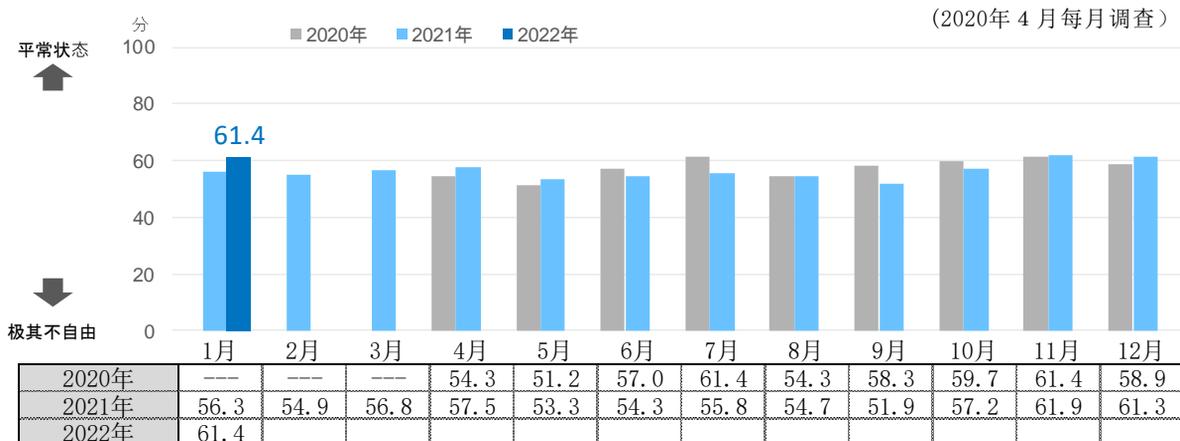
【调查实施前的状况】在欧美等海外新增感染者持续增加的情况下，日本国内12月的新增感染人数以较低的水准推移。有报道称，圣诞节、回乡、新年特卖等年末年初的人员移动比去年大幅增加。另一方面，通过在边境对策中得到控制的变异奥密克戎毒株在12月下旬从冲绳、大阪、东京等城市开始陆续被确认发生市内感染，并开始向全国蔓延。新增感染人数从12月最后一周开始增加，调查开始的1月4日全国1天超过1千人，东京超过150人（达到21年10月上旬的水平）。

## 新型冠状病毒疫情影响下的“生活自由度”

2022年1月为 61.4分

环比相差  
+0.1 pt同比相差  
+5.0 pt

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2022年1月达到61.4分。较上月微增0.1pt，从11月开始连续3个月为60多分。与去年同期相比增幅也超过了5.0pt。



※调查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），分差可能与看到的调查数值略有不同。

## 新型冠状病毒疫情影响下的“意识和行动”

【不安度】所有项目均比上个月减少“信息不足和不确切性”（56.1%、减少8.0pt）、“国外局势”（64.1%、减少6.7pt）、“行政的应对”（64.6%、减少6.4pt）等都很突出。【行动抑制度】也在大部分项目中减少。“在外面就餐”（62.1%、减少3.4pt）、“交友、交际”（67.5%、减少3.0pt）等。【行动的实施度】几乎所有项目都减少。“流媒体服务的利用”（45.3%、减少4.1pt）、“副业”（26.8%、减少4.0%）、“在人群不密集的户外进行休闲活动”（40.3%、减少3.8%）等。

		回答率		环比	同比
		“是的”	“稍稍”的合计		
【不安度】 感到不安	信息不足和不确切性	56.1%		-8.0 pt	-16.2 pt
	国外局势	64.1%		-6.7 pt	-8.3 pt
	行政的应对	64.6%		-6.4 pt	-16.7 pt
【行动抑制度】 抑制的行动	在外面就餐	62.1%		-3.4 pt	-13.6 pt
	交友、交际	67.5%		-3.0 pt	-14.6 pt
	不急需的购物	60.2%		-1.9 pt	-16.4 pt
【行动实施度】 采取的行动	利用流媒体服务	45.3%		-4.1 pt	-1.5 pt
	副业	26.8%		-4.0 pt	-2.3 pt
	在人群不密集的户外进行休闲活动	40.3%		-3.8 pt	-0.4 pt

# 新型冠状病毒疫情影响下的“生活自由度”

1月的“生活自由度”与上个月保持大致相同水准。从去年末开始虽然感染人数仍在急剧增加，但“不安”和“行动抑制”都有所缓和到12月下旬为止，新感染者和重症者的人数都极低。另一方面，在边境对策中得到控制的奥密克戎毒株，12月下旬从冲绳、大阪、东京等城市开始陆续被确认发生市内感染，之后开始蔓延全国。有报道称，从圣诞节到年末年初人群移动大幅增加。感染人数从12月最后一周开始进入增加的阶段，实施本次调查（从1月4日开始），结果显示生活自由度没有太大变化，“不安”和“行动抑制”都得到了缓和。

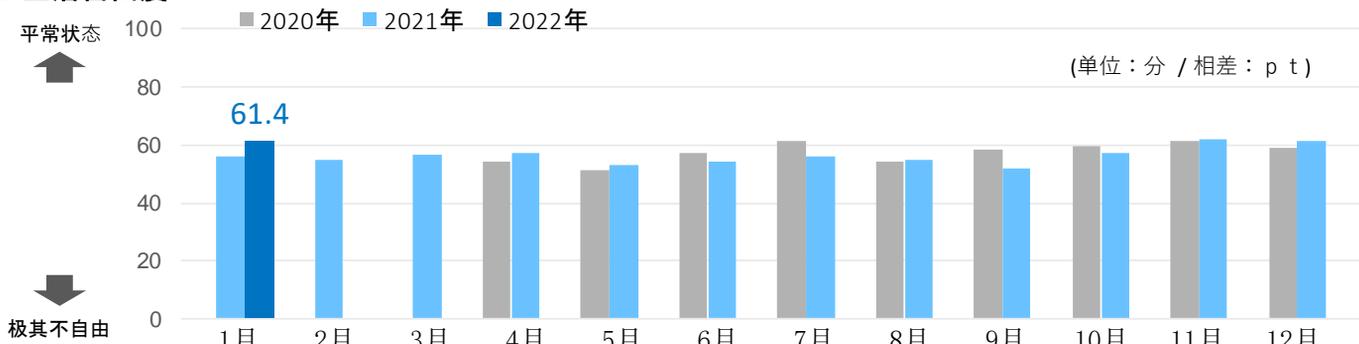
## 回答理由有对疫情带来的生活体验的较为积极的评价，以及包括习惯等因素在内的基于感染预防对策基础上的生活行动的扩展

生活自由度高的人表示，在不自由的生活中，也有了“如何充实生活”的想法，积极评价新的生活方式和“难得经历的事情”，总的来说有很多积极的意见，由于防疫对策、疫苗、药物的开发，也有人认为“未来有希望”。

生活自由度中等的人表示，除了“已经习惯了不自由的生活”、“知道如何和新冠相处”之外，还有“开始打工了”、“回老家去了县外”等，渐渐地扩大了自己的行动范围，这样的意见很突出。

生活自由度低的人表示，对感染不安、受工作不顺和收入的影响、对孩子和父母的担心等意见。“疫情稳定下来，感觉到回到和以前一样的日常生活，但是因为奥密克戎毒株生活可能又有点不方便”等，对变异毒株感到不安。

## ■ 生活自由度



2020年	---	---	---	54.3	51.2	57.0	61.4	54.3	58.3	59.7	61.4	58.9
2021年	56.3	54.9	56.8	57.5	53.3	54.3	55.8	54.7	51.9	57.2	61.9	61.3
2022年	61.4											
环比	+0.1											
同比	+5.0											

※调查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（小数第点后2位4舍5入），分差可能与看到的调查数值略有不同。

## ■ 生活自由度的理由(节选)

生活自由度	理由	得分	受访者
高 (61分以上)	虽然辞掉工作收入大幅度减少，但是自由的时间增加了很多。在精神和娱乐上花费的时间增加了，可以抽出时间看娱乐节目和感动的东西。创作手工艺的时间增多了。身体方面，减肥成功了，糖尿病的症状也有好转。与疫情前相比，整体来看，要充实得多。	100分	38岁男性 埼玉县
	虽然与疫情前的兴趣爱好和能做的事不同，但也尝试了因为疫情才有机会做的事。	90分	28岁女性 爱知县
	2年前疫情开始之际，我每天都很不自由，但现在觉得我的生活变得正常，开始考虑让生活如何更加充实。	75分	59岁女性 神奈川县
	通过防疫对策、疫苗和内服药，看到未来的希望。	70分	45岁男性 大阪府
	虽然也有不便，但可以慢慢地生活，明白了平平淡淡的可贵，也并不都是坏事。在人生中经历了难得经历的事情。	70分	49岁女性 大阪府
中 (41~60分)	已经一年多了，所以有点放弃的感觉。已经习惯了不自由的状态，通过采取防疫措施，稍微好了一些。	60分	51岁女性 千叶县
	和去年相比，知道如何和新冠相处了，生活也基本上恢复到接近以前的状况。	60分	39岁男性 大阪府
	到了德尔塔毒株疫情开始稳定下来，感觉到回到和以前一样的日常生活，但是因为奥密克戎毒株生活可能又有点不方便。	60分	55岁女性 大阪府
	虽然学校现在还在网上上课，但是可以开始打工，交到了朋友。	50分	20岁女性 东京都
	虽然还尽量避开在外吃饭和休闲，但是除了一年要回老家几次去外县外，多少恢复了平时的状态。	50分	28岁女性 爱知县
低 (40分以下)	私生活和朋友的接触减少了。另一方面，鉴于职业不能在家工作，经常会与防疫意识低的人接触。因为收入不到接受补贴的程度，得不到足够的补偿，精神压力很大。	40分	29岁女性 大阪府
	不久前疫情趋于稳定，学校的活动和旅行也恢复到和以往一样，但是随着奥密克戎的流行，现在又感到不自由了。	40分	47岁女性 爱知县
	家里也有老人，如果感染会有生命危险，丈夫又在东京工作，为了避免自己感染了不能和人见面。	30分	53岁女性 千叶县
	学校的活动还没有恢复，孩子们总是忍耐着，觉得太可怜了。	20分	38岁男性 岐阜县
	就职于系统开发的企业，但由于新冠疫情的影响，几乎无法去工作，即使能去，也要去离家很远的地方，最终辞去了工作。现在虽然做些业务委托的工作，但是量很少，所以正在研究包括其他行业在内是否再跳槽。经济方面和精神方面的压力一直很大，所以打了10分。	10分	24岁男性 东京都

# 新冠疫情影响下的意识·行动“实际状态”和平息后的行动“预测”

【不安度】所有项目均比上个月减少

与上个月相比，“信息不足和不确切性”（56.1%、减少8.0%）、“国外局势”（64.1%、减少6.7pt）、“行政的应对”（64.6%、减少6.4pt）等很突出。与去年同期相比，所有项目都有所减少。行政的应对”（64.6%、减少16.7pt）、“信息不足和不确切性”（56.1%、减少16.2pt）很突出。

【行动的抑制度】几乎所有项目都比上个月减少

与上个月相比，“在外面就餐”（62.1%、减少3.4pt）、“交友、交际”（67.5%、减少3.0pt）等与去年同期相比，所有项目都有所减少。“不急需的购物”（60.2%、减少16.4pt）、“体验型娱乐”（66.4%、减少14.9pt）等，减少了2位数的项目很多。

【行动的实施度】几乎所有项目都比上个月减少

“利用流媒体服务”（45.3%、减少4.1pt）、“副业”（26.8%、减少4.0%）、“在人群不密集的户外进行休闲活动”（40.3%、减少3.8%）等。疫情结束后会采取的行动[预想]…和[实际情况]相比，[预想]分数较高的是[在人群不密集的户外进行休闲活动]（+12.0pt）、[投资和资产运营]（+10.8pt）、“自己做饭”（+10.1pt）、“在社交媒体浏览、投稿”（+10.0pt）等。

## 生活意识·行动

(单位：% /相差：pt)

	[实际情况]感到不安				
	21年11月	21年12月	22年1月	前月差	前年同月差
<b>【不安度】</b>					
经济的停滞	72.2	74.5	68.7	-5.8	-14.2
自己和家人的健康	64.4	66.9	66.5	-0.4	-7.5
行政的应对	65.3	71.0	64.6	-6.4	-16.7
国外局势	59.8	70.8	64.1	-6.7	-8.3
自己和家人的工作、收入	57.9	57.3	56.4	-0.9	-5.9
信息不足和不确切性	57.4	64.1	56.1	-8.0	-16.2
人际关系的变化	41.0	43.1	40.5	-2.6	-7.3

	[实际情况] 抑制的行动					[预测] 认为平息后会抑制的行动					预测和实际的差距 (最新月份)
	21年11月	21年12月	22年1月	前月差	前年同月差	21年11月	21年12月	22年1月	前月差	前年同月差	
<b>【行动抑制度】</b>											
和入身体接触（握手，拥抱等）	76.9	74.7	74.4	-0.3	-8.0	67.9	66.3	62.7	-3.6	-1.2	-11.7
旅行和度假	75.9	73.5	73.5	±0	-13.2	53.5	51.9	50.7	-1.2	-3.4	-22.8
不急不重要的外出	71.7	69.9	69.5	-0.4	-13.9	61.8	59.1	57.3	-1.8	-1.2	-12.2
交友、交际	69.9	70.5	67.5	-3.0	-14.6	53.3	52.9	51.1	-1.8	-3.2	-16.4
体验型娱乐（演唱会、观剧、电影等）	70.1	67.6	66.4	-1.2	-14.9	54.5	51.7	50.2	-1.5	-4.1	-16.2
在外面就餐	67.8	65.5	62.1	-3.4	-13.6	52.8	51.0	49.0	-2.0	-3.5	-13.1
不急需的购物	64.3	62.1	60.2	-1.9	-16.4	56.9	55.7	54.1	-1.6	-3.6	-6.1

	[实际情况] 采取的行动					[预测] 认为平息后会采取的行动					预测和实际的差距 (最新月份)
	21年11月	21年12月	22年1月	前月差	前年同月差	21年11月	21年12月	22年1月	前月差	前年同月差	
<b>【行动实施度】</b>											
做好感染对策（戴口罩、洗手等）	91.3	91.2	89.7	-1.5	-3.4	86.5	84.9	82.9	-2.0	-0.8	-6.8
充足的运动、营养和睡眠	75.2	75.7	73.9	-1.8	-3.5	84.6	82.0	81.9	-0.1	-2.5	+8.0
储备预防感染商品和日用品	68.9	67.8	66.0	-1.8	-3.9	71.3	67.9	69.7	+1.8	-1.7	+3.7
不用现金支付	63.4	61.0	63.3	+2.3	-0.2	67.0	66.4	68.0	+1.6	+0.5	+4.7
享受在家里能享受的娱乐	63.1	64.1	61.0	-3.1	-12.8	57.7	56.4	55.6	-0.8	-3.9	-5.4
避开高峰期、减少购物次数	61.5	58.1	56.7	-1.4	---	58.7	56.1	55.8	-0.3	---	-0.9
利用防疫做得彻底的店铺和设施	58.6	56.9	55.2	-1.7	---	61.4	58.3	57.8	-0.5	---	+2.6
自己做饭	55.0	52.9	51.6	-1.3	-4.7	63.8	61.2	61.7	+0.5	-2.6	+10.1
乘坐私家车移动	47.0	47.1	47.1	±0	-5.8	45.9	47.5	46.7	-0.8	-2.2	-0.4
利用流媒体服务	47.1	49.4	45.3	-4.1	-1.5	49.9	50.5	50.9	+0.4	+1.7	+5.6
智能手机和电脑游戏	47.2	46.5	43.2	-3.3	-5.8	48.1	47.9	47.0	-0.9	-1.1	+3.8
在家里可做的运动	41.9	45.0	41.5	-3.5	-2.4	51.7	50.8	49.8	-1.0	-2.6	+8.3
在人群不密集的户外进行休闲活动	44.2	44.1	40.3	-3.8	-0.4	54.9	52.9	52.3	-0.6	-0.1	+12.0
利用网购和外卖	42.3	41.0	40.0	-1.0	-7.4	43.1	42.4	45.7	+3.3	+1.5	+5.7
在社交媒体浏览、投稿	40.7	41.3	38.8	-2.5	-0.9	51.2	48.9	48.8	-0.1	+2.0	+10.0
在人群不密集的户外做运动	42.1	40.9	37.5	-3.4	-3.0	48.9	49.7	46.7	-3.0	-1.0	+9.2
错峰上班、上学	33.8	35.7	35.1	-0.6	-1.6	40.5	38.8	39.8	+1.0	+1.8	+4.7
充实家中环境（打造通信环境和购买家电等）	30.9	33.7	31.3	-2.4	+2.4	39.6	41.3	40.9	-0.4	+2.8	+9.6
在家工作 [仅限在职人员]	28.2	30.6	29.7	-0.9	+2.1	31.3	31.1	30.9	-0.2	+0.4	+1.2
买比平时好一点的东西	28.2	28.6	28.4	-0.2	+2.1	32.9	33.7	34.2	+0.5	+3.3	+5.8
投资和资产运营	28.4	30.4	27.3	-3.1	+3.7	37.0	38.4	38.1	-0.3	+3.4	+10.8
副业（包括考虑中）	31.1	30.8	26.8	-4.0	-2.3	32.1	31.7	31.7	±0	-1.0	+4.9
做手工（手工艺品、改建、DIY等）	25.3	25.9	25.5	-0.4	-0.8	34.0	32.9	33.9	+1.0	-0.1	+8.4
在跳蚤市场APP、网上拍卖会上展出、售货	26.1	24.5	22.9	-1.6	+0.1	29.1	28.5	28.8	+0.3	+1.3	+5.9
在跳蚤市场APP、网上拍卖会上购物	24.9	25.1	22.5	-2.6	+1.4	30.2	29.9	30.0	+0.1	+1.6	+7.5
就业、换工作、创业（包括考虑中）	24.9	25.7	22.5	-3.2	-0.6	27.7	27.9	27.9	±0	+0.2	+5.4
支援店铺和团体	19.8	20.5	19.1	-1.4	+1.2	24.5	22.5	24.2	+1.7	+1.2	+5.1
在线学习	17.5	19.4	17.9	-1.5	+1.3	23.9	23.7	24.5	+0.8	-0.3	+6.6
搬家和改建、在数个生活据点生活(包括考虑中)	17.8	18.4	16.8	-1.6	---	23.4	22.6	22.5	-0.1	---	+5.7
在线派对和宴会	17.5	19.3	16.7	-2.6	-1.0	19.5	20.0	19.9	-0.1	+1.2	+3.2

■ +5pt以上 ■ +10pt以上 ■ -5pt以下 ■ -10pt以下

# 关于新型冠状病毒疫情中的生活者调查 调查概要

## ■ 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)

※ [仅限在职人员]

2022年1月:1,063人  
2021年12月:1,034人  
2021年11月:1,104人

### 在新型冠状病毒疫情影响下的意识和行动 [实际情况] ※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 [预测] ※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测最接近的选项  
(单选：会做/偶尔会做/不太会做/不做)

### 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

<2020年4月~2021年3月>

	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

<2021年4月~>

(单位：人)

	20多岁	30多岁	40多岁	50多岁	60多岁	合计
男性	122	143	187	169	136	757
女性	118	139	183	164	139	743
合计	240	282	370	333	275	1,500

### 调查方法

互联网调查

### 调查时期

2022年1月4日(星期二)~7日(星期五)(自2020年3月开始调查/每月上旬实施调查)

### 企划分析

博报堂生活综合研究所

### 调查公司

株式会社 H. M. Marketing Research

(参考) 调查期间社会的主要动向 ※感染人数数据来源:相关主页(厚生劳动省、东京都 截至1月20日)

#### <2020年>

- 4月 7都道府县发布“紧急事态宣言”(截至5/6)  
将紧急事态宣言扩大到全国
- 5月 解除紧急事态宣言(39县,之后大阪·兵库·京都解除)  
包括1都3县在内的47个都道府县全部解除
- 6月 东京都开始发布预警信息“东京警报”
- 9月 在东京开始预约GoTo Travel
- 10月 开始GoTo Eat的预约
- 11月 首相表明将暂停GoTo Travel(向感染扩大地区预约)  
包括东京都和大阪府在内的10个都道府县中止GoTo Eat
- 12月 暂停GoTo旅行活动(东京,之后全国)

#### <2021年>

- 7月 东京第4次发出紧急事态宣言,扩大到首都圈3县和大阪  
东京奥运会开幕  
蔓延防止等重点措施也适用于北海道、石川、京都、兵库、福冈
- 8月 新增感染人数在全国超过2万5千人,在东京创下超过5千人的记录  
紧急事态宣言(19都道府县)、蔓延防止等重点措施(8县)、延长至9月末  
东京残奥会开幕
- 9月 新增感染人数减少 月初的2万多人在中旬降至6千人规模,下旬一度低于一千人  
重症患者人数的减少 上月超过2000人,创新高后,持续减少,月末低于一千人  
接种两次疫苗的人超过总人口的五成  
紧急事态宣言(19都道府县)、蔓延防止等重点措施(8县)全面解除(9月30日)  
东京都降低感染警戒1个级别(9月30日)
- 10月 新增感染人数在100人以下,在东京则降到一位数,呈持续减少的倾向
- 11月 取消大规模活动的人数上限 1都3县和大阪缓和餐饮店营业抑制的要求  
据报欧洲感染者激增 11月末,日本国内首次确认新变异毒株“奥密克戎”

#### <本次调查前的详细内容>

- 12月 到下旬为止,国内新增感染人数持续减少
- 12月中旬 据报道奥密克戎毒株以欧美为中心在世界范围内蔓延
- 12月22日 奥密克戎毒株在大阪首次确认市内感染
- 12月24日 奥密克戎毒株在东京也确认了市内感染
- 12月中~下旬 不断有报道显示除冲绳外山口县岩国等美军基地相关人员的感染也在扩大

#### <2022年>

- 1月3日 据报道百货店年初特卖活动进行顺利,福袋复活  
东京新增感染人数超过100人,达103人,全国总计781人
- 1月4日 东京151人、大阪136人、广岛89人等,新增感染者激增。全国总计1091人,超过千人。  
冲绳县,商讨请求“蔓延防止等重点措施”

#### <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)。
- 以往发布的信息(2020年4月开始发布)可以从以下URL中看到

<https://www.hakuhodo.cn/news>

## ■关于博报堂

博报堂成立于1895年，是一家总部设在日本的综合营销解决方案公司。博报堂集团在20个国家和地区设有办事处，在日本国内外有10,000多名专家。作为博报堂DY集团的核心广告公司，博报堂在《广告时代》(Ad Age)的“2021广告代理行业报告”中被评为世界第三大广告公司。

“生活者发想”是博报堂构想、规划和品牌建设的基础。它提醒我们，消费者不仅仅是履行经济职能的购物者，他们是有心跳的人，是具有独特生活方式的人。博报堂在20世纪80年代引入这个词来强调其对消费者的生活进行全方位研究。

博报堂以“生活者发想”为基石，将创造力、整合能力、数据和技术相结合，引领企业的营销活动，为数字化时代贡献创新力量。这使公司能够为“生活者”和整个社会带来影响并创造价值。

博报堂以其出众的创意而闻名，曾两次获得戛纳国际创意节大奖 (Grand Prix)，并在ADFFEST 2021评选中荣获“年度最佳集团网络” (Network of the Year) 称号。

要了解更多信息，请访问：[www.hakuhodo.cn](http://www.hakuhodo.cn)

---

### 【关于本信息的咨询】

博报堂 广报室 [koho.mail@hakuhodo.co.jp](mailto:koho.mail@hakuhodo.co.jp)

© 2021 Hakuhodo Institute of Life and Living, Hakuhodo Inc. All rights reserved.