

2022年3月23日

## 2022年 3月关于新型冠状病毒疫情中的生活者调查

3月的“生活自由度”为57.1分，与上个月持平。  
“抑制行动”稍有缓和

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2022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3~7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，调查概要参照第4页）。

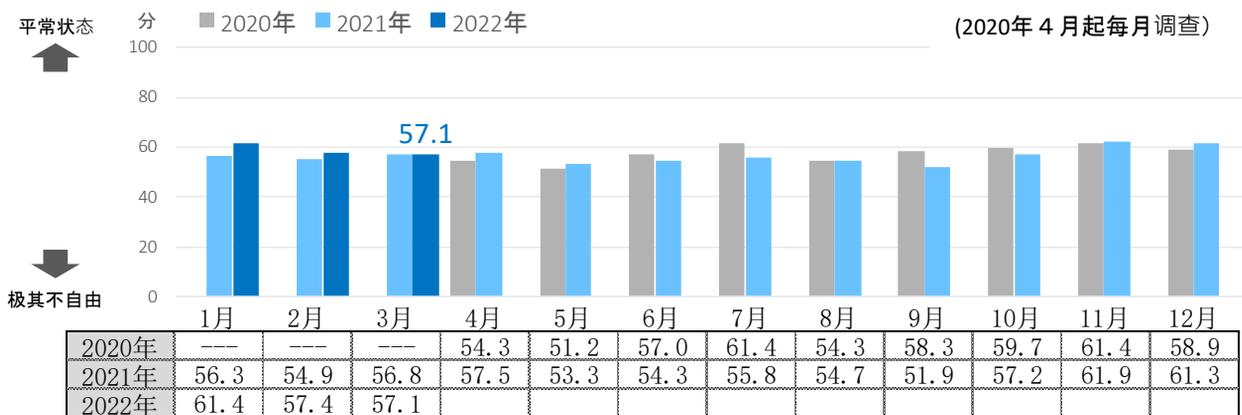
【调查前的状况】2月初以34个县为对象实施“蔓延防止等重点措施”，虽然在中旬山口县等部分地区解除，但首都圈、关西圈、中京圈等各都道府县延长2次，持续到3月21日。2月1日一天超过10万人的新增感染人数后，2月下旬开始得到缓和，第3次疫苗接种率在2月末停留在对象者的约2成，以老年人为主的死亡人数也呈增加倾向，医疗方面吃紧状况依然持续。月底俄罗斯开始进攻乌克兰，世界的关心都转向乌克兰之际，实施了该项调查。

## 新型冠状病毒疫情影响下的“生活自由度”

2022年3月为 57.1分

环比相差  
-0.3 pt同比相差  
+0.4 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3月是57.1分。从上个月开始减少0.3pt，几乎保持不变。与去年同月相比，上升了0.4pt。



※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），差分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】与上个月相比，“国外局势”（79.9%、增加14.0pt）“信息不足和不确切性”（63.3%、增加3.4pt）持续增加，除此之外还有很多微增的项目。【行动抑制度】在所有项目中都有所减少，“不急不重要的外出”（74.3%、减少5.3pt）、“交友、交际”（73.7%、减少4.8pt）等。【行动实施度】没有大的增减。增加的有“支援店铺和团体”（20.5%、增加2.6pt），减少的有“充足的运动、营养和睡眠”（72.8%、减少3.8pt）等。

		回答率		环比	同比
		“是的”	“稍稍”的合计		
【不安度】 感到不安	国外局势	79.9%		+14.0 pt	+15.2 pt
	信息不足和不确切性	63.3%		+3.4 pt	+1.1 pt
	经济的停滞	77.3%		+1.2 pt	+1.1 pt
【行动抑制度】 抑制的行动	不急不重要的外出	74.3%		-5.3 pt	-7.8 pt
	交友、交际	73.7%		-4.8 pt	-7.6 pt
	和人体接触（握手，拥抱等）	76.7%		-3.8 pt	-5.2 pt
【行动实施度】 采取的行动	支援店铺和团体	20.5%		+2.6 pt	+1.3 pt
	在人群不密集的户外做运动	41.5%		+2.0 pt	-3.0 pt
	充足的运动、营养和睡眠	72.8%		-3.8 pt	-3.1 pt

# 新型冠状病毒疫情影响下的“生活自由度”

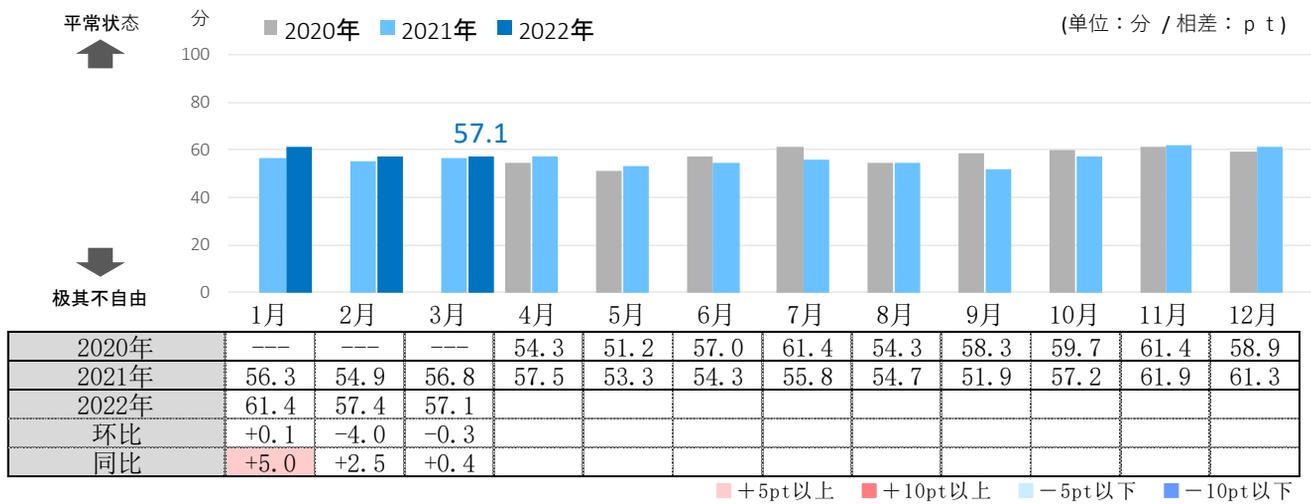
3月的“生活自由度”为57.1分，与上个月持平，“行动的抑制”稍有缓和

2月初以34县为对象实施的“蔓延防止等重点措施”于中旬部分解除，但首都圈、关西圈、中京圈等各都道府县则延长2次持续到3月21日。2月1日一天超过10万人的新增感染人数，虽然在2月下旬开始减缓，但是第3次的疫苗接种到月末也只停留在对象者的约2成，在以老年人为主的死者增加，医疗方面吃紧状况持续的大环境下，生活自由度与上个月大致相同。

回答理由有生活的激情不足、既没有不自由感也没有自由感、有无法释然的感觉、生活圈缩小和有失望感等

生活自由度高的人表示，对人际关系和麻烦减少表示肯定，另一方面也有需要在意他人，疏离现实的“疫情生活失去激情”“不能尽情外出和旅行”等，可见在生活中感到郁闷的一面。生活自由度中等的人表示，“对感染人数不断起伏感到疲惫”、“生活中的积极因素全成了泡影”、“只能在家附近散步”、“虽说不是没有自由但又不能说很自由”等，伴随着制约的长期化也有种无法释然的感觉。生活自由度低的人表示，“和人见面的机会、行动范围缩小了”、“本想孩子在小学生的时候多去旅行，但没能实现”、“和朋友疏远”等，“包都发霉了，对美的追求意识降低了”等，对于2年时间的流逝和影响，有失望的声音。

## 生活自由度



\*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。

## 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)	虽说因为疫情无法随心所欲外出，或是见不到人就会产生精神压力，但对于不擅长人际关系的自己来说却感到很轻松。	100分	64岁女性 神奈川县
	虽然有很多不方便，但是麻烦事情也减少了，所以生活的充实度没有很大的差别。	95分	37岁男性 千叶县
	因为自己平时很少出门，所以不会感到特别不方便。只是外出的时候，即使自己不在意，有人很在意，所以要戴口罩，也尽量不去人群密集的地方，很不方便。	80分	27岁男性 爱知县
	70分。少30分是因为不能尽情地外出或旅行。	70分	34岁女性 爱知县
	不能去逛街购物，只能网购。又不能去看演唱会，只能看碟。疫情生活失去了激情。	70分	57岁男性 大阪府
中 (41~60分)	第3次的疫苗接种也结束了，想差不多该出门了……但是，状况好像还不容乐观。	60分	27岁男性 东京都
	疫情刚开始时，什么都不懂感到不安，害怕得动弹不得。现在有了自己思考的余裕，虽然可以动了……但是因为感染人数不断反复起伏不定，让人感到很累。	60分	57岁女性 大阪府
	感觉恢复了以往的生活。但是日常生活之外的东西，比如旅行、逛街购物、参观美术馆等都不可以。也不能回娘家探亲。一年一次的乐趣，全成了泡影。	60分	68岁女性 东京都
	虽然生活没有变化，但是不能和孩子一起出远门游玩，只能是在家附近散步。	50分	41岁女性 爱知县
	虽说不是完全不自由，但不能像以前那样自由。	50分	59岁男性 奈良县
低 (40分以下)	我喜欢和人见面，但是谁也见不了，很寂寞。因为又换了工作，所以和人见面的机会越来越少，而且行动范围更加窄了。	40分	56岁男性 大阪府
	可以说生活和疫情开始前完全不同了。孩子和夫人都理所当然地戴着口罩，吃饭的时候孩子也不能说话。买东西要避开拥挤的时间段，天天让孩子拿着除菌喷雾器和洗手液，这让人感到悲哀。学校几乎没有活动，和其他班级的交流也只是限于最低限度。觉得孩子们认为这就是日常生活很可怜。对于已经习惯了的我们来说，现在即使说要回到普通的生活，也不知道能不能回去。毕竟已经过了好久。	30分	38岁女性 东京都
	本想孩子在小学生的时候多去旅行，但是这两年几乎哪里都去不了，学校的活动也几乎没有了，还感染了新冠肺炎。	30分	49岁女性 爱知县
	工作上和客户的洽谈产生了阻碍。感觉和朋友都疏远了。	20分	33岁男性 爱知县
	外出的机会减少了，包都发霉了，对美的追求意识降低了。	10分	49岁女性 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】在很多项目上比上个月增加

与上个月相比，“国外局势”（79.9%、增加14.0pt）急剧增加、“信息不足和不确切性”（63.3%、增加3.4pt）紧随其后，除此之外还有很多微增的项目。与去年同期相比，“国外局势”（79.9%、增加15.2pt）也突然增加。可以认为是受俄罗斯进攻乌克兰的影响。

## 【行动的抑制度】所有项目均比上个月减少

与上个月相比，“不急不重要的外出”（74.3%、减少5.3pt）、“交友、交际”（73.7%、减少4.8pt）等比较突出。与去年同期相比，所有项目都减少了5个百分点以上，“不急不重要的外出”（74.3%、减少7.8pt）等。

## 【行动的实施度】没有大的增减

比上个月增加的项目有“支援店铺和团体”（20.5%、增加2.6pt），减少的项目有“充足的运动、营养和睡眠”（72.8%、减少3.8pt）等。

疫情平息后会采取的行动[预想]…和[实际状态]相比，[预想]高的是“投资和资产运营”（+9.4pt）、“在社交媒体浏览、投稿”（+9.2pt）、“在不密集户外进行休闲活动”（+8.6pt）等。

## 生活意识·行动

(单位：% / 相差：pt)

	[实际情况]感到不安				
	22年1月	22年2月	22年3月	环比	同比
国外局势	64.1	65.9	79.9	+14.0	+15.2
经济的停滞	68.7	76.1	77.3	+1.2	+1.1
行政的应对	64.6	70.2	70.2	±0	-4.7
自己和家人的健康	66.5	67.3	67.4	+0.1	±0
信息不足和不确切性	56.1	59.9	63.3	+3.4	+1.1
自己和家人的工作，收入	56.4	58.0	57.0	-1.0	-2.5
人际关系的变化	40.5	43.7	43.9	+0.2	-2.4

【行动抑制度】	[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)
	22年1月	22年2月	22年3月	环比	同比	22年1月	22年2月	22年3月	环比	同比	
旅行和度假	73.5	82.0	79.2	-2.8	-7.3	50.7	50.7	48.5	+1.4	-4.1	-30.7
和人身接触（握手，拥抱等）	74.4	80.5	76.7	-3.8	-5.2	62.7	62.7	63.3	+1.9	-1.4	-13.4
不急不重要的外出	69.5	79.6	74.3	-5.3	-7.8	57.3	57.3	56.1	+0.7	-1.9	-18.2
交友、交际	67.5	78.5	73.7	-4.8	-7.6	51.1	51.1	50.1	-1.0	-2.4	-23.6
体验型娱乐（演唱会、观剧、电影等）	66.4	74.3	73.7	-0.6	-7.5	50.2	50.2	49.7	+1.6	-2.6	-24.0
在外面就餐	62.1	73.4	70.4	-3.0	-6.3	49.0	49.0	48.4	-0.1	-1.8	-22.0
不急需的购物	60.2	69.8	67.0	-2.8	-8.2	54.1	54.1	52.9	-0.2	-2.6	-14.1

【行动实施度】	[实际情况] 采取的行动					[预测] 认为平息后采取的行动					预测和实际的差距 (最新月份)
	22年1月	22年2月	22年3月	环比	同比	22年1月	22年2月	22年3月	环比	同比	
做好感染对策（戴口罩、洗手等）	89.7	91.8	90.0	-1.8	-2.4	82.9	82.9	81.5	+1.4	-1.3	-8.5
充足的运动、营养和睡眠	73.9	76.6	72.8	-3.8	-3.1	81.9	81.9	81.3	-3.0	-1.0	+8.5
储备预防感染商品和日用品	66.0	68.8	69.3	+0.5	-0.3	69.7	69.7	69.8	+2.1	-1.2	+0.5
享受在家里能享受的娱乐	61.0	69.3	68.6	-0.7	-1.3	55.6	55.6	58.1	+2.2	+1.0	-10.5
不用现金支付	63.3	66.3	64.5	-1.8	+2.6	68.0	68.0	66.8	-2.9	+2.0	+2.3
避开高峰期、减少购物次数	56.7	61.9	61.8	-0.1	---	55.8	55.8	57.5	+0.9	---	-4.3
利用防疫做得彻底的店铺和设施	55.2	59.7	58.7	-1.0	---	57.8	57.8	57.9	+1.2	---	-0.8
自己做饭	51.6	57.2	57.5	+0.3	+0.6	61.7	61.7	63.1	-1.3	-1.2	+5.6
乘坐私家车移动	47.1	51.1	49.4	-1.7	-1.4	46.7	46.7	48.1	+0.8	-1.5	-1.3
利用流媒体服务	45.3	46.9	47.1	+0.2	+1.6	50.9	50.9	50.3	+1.7	+3.0	+3.2
智能手机和电脑游戏	43.2	46.5	46.5	±0	-1.8	47.0	47.0	46.1	+1.3	-1.6	-0.4
利用网购和外卖	40.0	45.3	45.8	+0.5	-0.5	45.7	45.7	46.2	+3.4	+3.4	+0.4
在家里可做的运动	41.5	45.7	44.5	-1.2	-1.0	49.8	49.8	52.3	+0.7	+1.3	+7.8
在人群不密集的户外进行休闲活动	40.3	43.5	43.9	+0.4	+0.5	52.3	52.3	52.5	+0.3	-0.9	+8.6
在社交媒体浏览、投稿	38.8	41.5	43.2	+1.7	+2.0	48.8	48.8	52.4	+3.2	+2.7	+9.2
在人群不密集的户外做运动	37.5	39.5	41.5	+2.0	-3.0	46.7	46.7	48.4	±0	-0.8	+6.9
错峰上班、上学	35.1	39.1	36.9	-2.2	-1.8	39.8	39.8	41.0	+1.4	+2.1	+4.1
充实家中环境（打造通信环境和购买家电等）	31.3	31.9	32.6	+0.7	+3.6	40.9	40.9	41.0	+0.3	+2.0	+8.4
在家工作 [仅限在职人员]	29.7	31.5	30.9	-0.6	-3.3	30.9	30.9	33.4	+1.2	+1.0	+2.5
副业（包括考虑中）	26.8	28.7	30.6	+1.9	+0.5	31.7	31.7	33.0	+0.1	-0.3	+2.4
买比平时好一点的东西	28.4	28.5	30.5	+2.0	+3.8	34.2	34.2	34.8	+3.1	+1.9	+4.3
投资和资产运营	27.3	28.0	28.7	+0.7	+1.8	38.1	38.1	38.1	-0.4	+0.3	+9.4
做手工（手工艺品、改建、DIY等）	25.5	26.3	27.5	+1.2	+1.1	33.9	33.9	34.9	+2.2	+1.7	+7.4
就业、换工作、创业（包括考虑中）	22.5	24.9	24.7	-0.2	-0.1	27.9	27.9	28.7	+1.6	+0.7	+4.0
在跳蚤市场APP、网上拍卖会上展出、售货	22.9	24.4	24.5	+0.1	+2.0	28.8	28.8	29.9	+0.9	+1.3	+5.4
在跳蚤市场APP、网上拍卖会上购物	22.5	25.5	24.5	-1.0	+1.2	30.0	30.0	30.1	+0.1	+0.6	+5.6
支援店铺和团体	19.1	17.9	20.5	+2.6	+1.3	24.2	24.2	24.3	+1.9	-0.8	+3.8
在线学习	17.9	17.5	19.2	+1.7	+0.5	24.5	24.5	25.7	+1.2	+0.2	+6.5
在线派对和宴会	16.7	18.5	18.5	±0	+0.1	19.9	19.9	21.4	+2.1	+1.9	+2.9
搬家和改建、在数个生活据点生活(包括考虑中)	16.8	16.2	17.7	+1.5	---	22.5	22.5	23.9	+2.9	---	+6.2

■ +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)

※ [仅限在职人员]

2022年3月1,056人  
2022年2月1,074人  
2022年1月1,063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3月3日(星期四)~7日(星期一)(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3月19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>

- 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 上旬超过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”  
到下旬为止感染者数在低位推移。下旬在大阪和东京奥密克戎毒株在市中感染
- 12月

### <2021年>

- 1月 1都3县再次发布紧急事态宣言, 之后扩大到11都府县
- 2月 紧急事态宣言, 决定延长到3月7日
- 3月 大阪、兵库、京都解除紧急事态宣言,  
3月21日 在1都3县解除
- 4月 蔓延防止等重点措施的适应范围依次扩大  
第3次紧急事态宣言, 东京、大阪、兵库、京都
- 5月 紧急事态宣言的继续、扩大、延长(追加爱知·福冈)  
老年人疫苗接种开始 开设大规模疫苗接种中心  
(东京·大阪)
- 6月 紧急事态宣言, 除冲绳外解除  
7都道府县转移到实施蔓延防止等重点措施。  
千叶·埼玉·神奈川继续实施
- 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

### <2022年>

- 1月 1天之内全国感染人数激增增至9万人以上, 在家疗养者、向救护车求救无门的事例也大幅增加  
“蔓延防止等重点措施”的适用自治体继续扩大, 月末达到34个都道府县

### [本次调查前的详细内容]

- 2月4日 北京冬季奥运会在新冠疫情下开幕
- 2月8日 继2月1日全国新增感染人数突破10万人
- 2月下旬 全国新增感染人数呈减少趋势
- 2月20日 蔓延防止等重点措施, 在山口、山形、冲绳、岛根、大分5县解除
- 2月22日 报道称单日死亡人数超过300人, 急救困难案件连续6周创新高(总务省)
- 2月24日 俄罗斯军队开始全面进攻乌克兰
- 3月4日 蔓延防止等重点措施, 在18个都道府县决定延长至3月21日(包括埼玉、千叶、东京、神奈川、岐阜、爱知、京都、大阪、兵库)北京冬季残奥会开幕

### <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)

© 2022 Hakuhodo Institute of Life and Living, Hakuhodo Inc. All rights reserved.