

## 2023年1月 新型コロナウイルスに関する生活者調査

### 1月の「生活自由度」は63.7点の過去最高値に。 「不安」と「行動の抑制」に大きな増減はみられない

株式会社博報堂(本社-東京)のシンクタンク博報堂生活総合研究所は2023年1月、新型コロナウイルスが流行している昨今の生活者意識や行動について「新型コロナウイルスに関する生活者調査」を実施しました(調査期間は1月4~10日、対象は首都圏・名古屋圏・阪神圏の20~69歳の男女1,500名。調査概要は4ページ参照)。

【調査前の状況】3年ぶりに行動制限がない年末年始。新型コロナウイルスの全国の新規感染者数は、12月初旬は1週間平均で1日あたり11万人台でしたが、12月下旬には17万人台にまで増加しました。12月30日から一旦減少し、1月4日には1週間平均で11万人台にまで低下したものの、翌5日には当日の新規感染者数が約23万人に急増。死者数も、1月7日に463人と過去最多を更新するなど増加傾向となりました。年末年始の人の移動と活動の影響がうかがわれる中での調査です。

### 新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

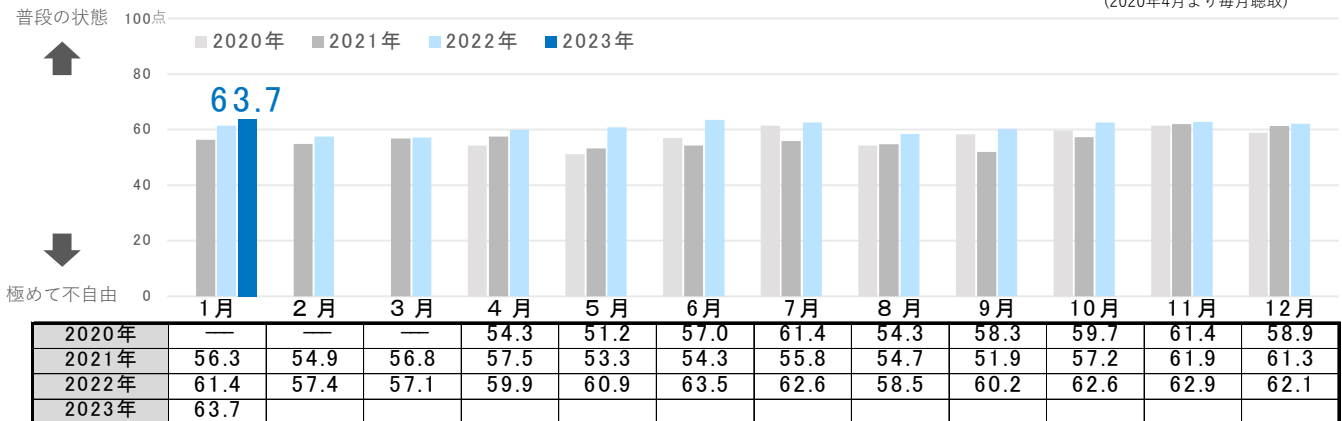
## 2023年1月は、63.7点

前月差  
+1.6pt

前年同月差  
+2.3pt

暮らしの自由度について感染拡大以前の普段の状態を100点とすると、現在は何点くらいかをきいたところ、2023年1月は、前月から1.6pt増加して63.7点となり、過去最高値となりました。なお前年同月との比較でも2.3ptの増加となっています。

(2020年4月より毎月聴取)



※調査では小数第2位まで集計していますが、本稿は小数第1位まで(小数第2位を四捨五入)を表示しているため、点数差は見た目の数値と異なる場合があります。

### 新型コロナウイルス影響下での意識・行動

【不安度】は前月と比べて大きな変化はなく、「海外の情勢」(72.2%、4.3pt増)、「自分や家族の健康」(63.5%、2.6pt増)が多少増加した程度です。【行動の抑制度】も同様に前月から大きな増減はありません。【行動の実施度】では前月に比べて、増加では「キャッシュレスでの支払い」(64.0%、3.9pt増)、「感染対策の徹底」(87.7%、2.6pt増)、減少では「感染対策を徹底している店や施設の利用」(47.8%、5.6pt減)が目立つ程度で大きな増減はみられません。

	回答率	前月差	前年同月差	
				「あてはまる」「ややあてはまる」の計
【不安度】 感じている不安	海外の情勢	72.2%	+ 4.3pt	+ 8.1pt
	自分や家族の健康	63.5%	+ 2.6pt	- 3.0pt
	人づきあいの変化	37.1%	- 2.2pt	- 3.4pt
【行動の抑制度】 控えている行動	体験型エンタメ(ライブ・観劇・映画鑑賞など)	52.1%	+ 1.2pt	- 14.3pt
	不要不急の買い物	50.3%	+ 1.1pt	- 9.9pt
	交友・交際	51.8%	- 2.5pt	- 15.7pt
【行動の実施度】 行っている行動	キャッシュレスでの支払い	64.0%	+ 3.9pt	+ 0.7pt
	感染対策の徹底(マスク着用や手洗いなど)	87.7%	+ 2.6pt	- 2.0pt
	感染対策を徹底している店や施設の利用	47.8%	- 5.6pt	- 7.4pt

# 新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」

1月の「生活自由度」は63.7点と過去最高値に

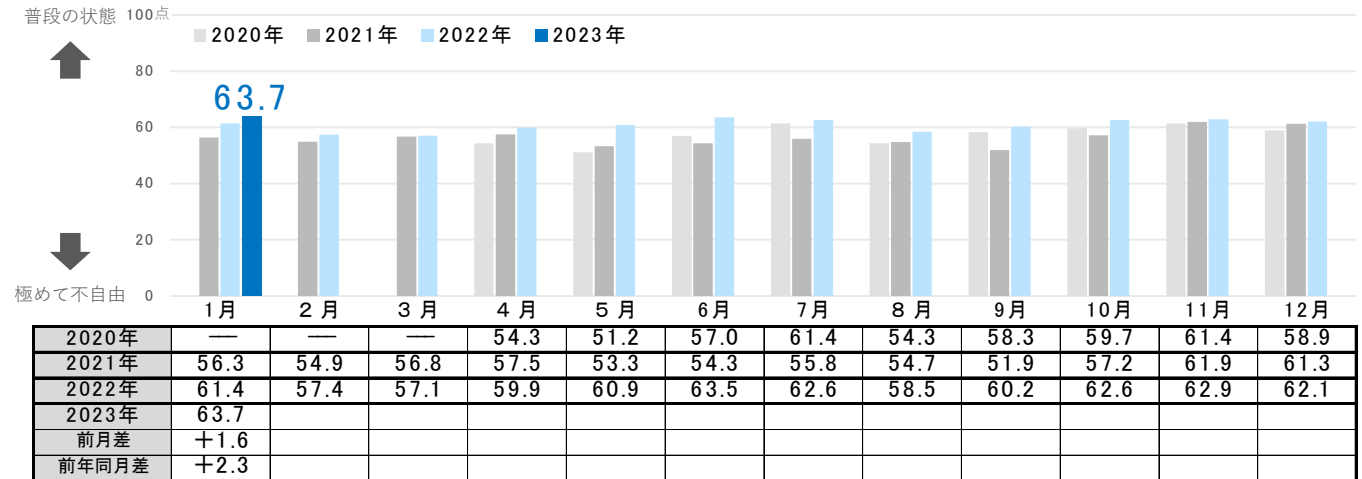
3年ぶりに行動制限がない年末年始。コロナ感染者数は、12月中は増加傾向が続き、年末から年始にかけて一旦減少したものの、年明け5日には再び急増しました。死者数も増加しています。この状況にもかかわらず、生活自由度は先月よりも高まり、過去最高値となりました。

回答理由からは、行動は元に戻っているが、懸念や不安、不自由さを感じる場面は継続しているとの声

生活自由度「高」:行動面では「もう制約を受けていない」「不自由は感じていない」との声のほか、「かかるときはかかる」との達観の声もみられます。一方で、感染対策をしつつ出かけるが、出先が混みあっていると、「もし感染したら…」との懸念がよぎるなど、不安も同時に抱えているようです。生活自由度「中」:感染対策をしながらも「まだまだ我慢しないとイケない」との声があります。外出に対して「家族の理解が得られない」といった意識の違いや、「今の病院では気軽に診療を受けにくい」「幼稚園生活での様々な制限」「事前予約や人数制限が煩わしい」といった声がありました。生活自由度「低」:「子育て中だが高齢の親を頼れないし、行政サービスを受けるための外出にも及び腰」との声や、「実家暮らしで家族への迷惑を考えて自粛」「施設での面会制限は非情だ」など不自由さを訴える声があります。「1日患したところに介護が加わった」など、悲痛な声も寄せられました。

## ■ 生活自由度

(単位: 点 / 差分: pt)



※調査では小数第2位まで集計していますが、本稿は小数第1位まで(小数第2位を四捨五入)を表示しているため、点数差は見た目の数値と異なる場合があります。

## ■ 生活自由度の理由(一部抜粋)

生活自由度	理由	スコア	属性
高 (61点以上)	行動自体はもう制約を受けていない。感染、発症すれば別ですが……。	100点	45歳男性・大阪府
	感染状況もかなり緩和されて生活状況も戻りつつあり、不安は少し残っているが実生活に不自由は感じない。	95点	43歳男性・大阪府
	職場でも感染者が5人にひとり出ている。気を付けていてもかかるときはかかる。	90点	63歳女性・神奈川県
	ある程度外出もしているし、コロナ前に戻りつつあるが、大事な用事の前は人に会わないようにしたりと少し自粛しているので。	80点	33歳女性・東京都
中 (41~60点)	気持ち的に会食や人混みを控えるようになってきているし、仕事は接客業だが、マスク着用が当たり前になっている。でも外出自粛がなくなり街や遊興施設は混みあっており、自分もそれなりに出かけている。不自由さはほとんど減っていると思うが、コロナに罹患すると突然、7日間の自粛や家族も5日間の自粛など不自由になる点が懸念だ。	80点	49歳女性・愛知県
	ワクチンをうち、マスク、消毒に気をつけて生活すれば、多少は安心して買い物ができるようにはなったが、未だイベント会場や人混みが縮む場では感染するリスクが高いとなると、好きなことを我慢してははいけなから。	60点	44歳男性・愛知県
	家族の理解があまり得られず、旅行や外食にややブレーキがかかる。	60点	49歳男性・東京都
	コロナではない普通の風邪や胃腸炎だけに、コロナ扱いにさせられ、受診が面倒くさく、いちいち時間がかかる。今はかなり良くなったが……。ふだんの診察でもオンライン受診などを充実させて欲しい。	50点	27歳女性・愛知県
低 (40点以下)	何をしても事前予約制、人数制限など、その時に動きたいことがすぐできない場合が多い。病院では、本日の受付人数に達しましたので終了です、と診てもらいたいときに診てもらえないとか。しかし、混雑しないで自由がききやすいときもあるため。	50点	34歳女性・神奈川県
	子供が幼稚園に入園したときからマスク生活が始まり、幼稚園の行事も中止や縮小ばかりで窮屈です。また幼稚園の父兄の方々の顔もマスク越しにしかならないので、マスクを外しているときに会っても誰だかわからないことにも不安を感じる。	50点	42歳女性・大阪府
	赤ちゃんが産まれてから、怖くて旅行、公園、レジャーに行けない。更に両親が高齢でなかなか集まらず、育児を頼れない。引越をした先で、子育てについてなど知らないことも多いので支援センターから情報を得たいが、コロナが怖くて行けていない。	40点	34歳女性・東京都
	実家暮らしのため、たとえ自分がよくても家族に迷惑をかけるようなことは避けたいから、できるだけ外食・外出は控えている。	30点	33歳男性・埼玉県
	旅行でも買い物でもコロナにかかっていない証明をしないと損得がわかれてしまう。またそれ以前に、もうややこしくして行く気、買う気が薄れる。本当にめんどくさい世の中だと思う。自由じゃない。	30点	47歳女性・大阪府
施設に入っている母と面会できない。パソコンの画面越しのみ。まったく閉ざされた空間に置かれている非情さがある。	20点	55歳女性・愛知県	
コロナ感染はするし、介護はダブルでのしかかるし、自分の時間がない。ゆっくりできない。	0点	56歳女性・愛知県	

# 新型コロナウイルス影響下での意識・行動[実態]と収束後の行動[予想]

【不安度】は前月と比べて大きな増減はみられない

前月比較では、「海外の情勢※」(72.2%、4.3pt増)、「自分や家族の健康」(63.5%、2.6pt増)が多少増加した程度です。

前年同月比較では、増加した項目が多く、「海外の情勢」(72.2%、8.1pt増)、「経済の停滞」(74.2%、5.5pt増)などが目立ちます。

【行動の抑制度】も前月と比べて大きな増減はみられない

※注:「海外の情勢」の前年同月からの増加には、ロシアのウクライナ侵攻、中国での感染増大の影響が考えられます

前月比較では、「体験型エンタメ」(52.1%、1.2pt増)で増加、「交友・交際」(51.8%、2.5pt減)で減少がみられた程度です。

前年同月比較では、「旅行・レジャー」(56.5%、17.0pt減)、「不要不急の外出」(53.8%、15.7pt減)のほか、ほとんどの項目で10pt以上減少しています。

【行動の実施度】も前月と比べて大きな増減はみられない

前月比較での増加は「キャッシュレスでの支払い」(64.0%、3.9pt増)、減少は「感染対策を徹底している店や施設の利用」(47.8%、5.6pt減)程度。

前年同月比較では、「家の中でできる娯楽」(51.4%、9.6pt減)、「混む時間を避けたり、来店頻度を減らした買い物」(47.7%、9.0pt減)などが減少。

収束後に取り組むと思う行動[予想]…[実態]より[予想]が高いのは、「投資や資産運用」(+12.3pt)、「SNSの閲覧・投稿」(+10.0pt)などです。

## ■ 生活意識・行動 【不安度】

	[実態] 感じている不安				
	22年11月	22年12月	23年1月	前月差	前年同月差
経済の停滞	77.3	74.9	74.2	-0.7	+5.5
海外の情勢	72.4	67.9	72.2	+4.3	+8.1
行政の対応	71.7	69.0	68.7	-0.3	+4.1
自分や家族の健康	61.7	60.9	63.5	+2.6	-3.0
情報の不足や不確かさ	60.7	57.7	58.5	+0.8	+2.4
自分や家族の仕事・収入	58.6	59.2	58.0	-1.2	+1.6
人づきあいの変化	37.9	39.3	37.1	-2.2	-3.4

(単位: % / 差分: pt)

## 【行動の抑制度】

	[実態] 控えている行動					[予想] 収束後に控えると思う行動					予想と実態の差 (最新月)
	22年11月	22年12月	23年1月	前月差	前年同月差	22年11月	22年12月	23年1月	前月差	前年同月差	
人とのボディタッチ(握手やハグなど)	62.7	60.9	61.5	+0.6	-12.9	57.1	54.5	55.7	+1.2	-7.0	-5.8
旅行・レジャー	55.5	55.6	56.5	+0.9	-17.0	42.3	42.6	43.6	+1.0	-7.1	-12.9
不要不急の外出	51.7	54.3	53.8	-0.5	-15.7	49.1	49.3	50.9	+1.6	-6.4	-2.9
体験型エンタメ(ライブ・観劇・映画鑑賞など)	49.2	50.9	52.1	+1.2	-14.3	41.8	43.4	44.3	+0.9	-5.9	-7.8
交友・交際	53.3	54.3	51.8	-2.5	-15.7	45.7	44.9	46.6	+1.7	-4.5	-5.2
不要不急の買い物	48.3	49.2	50.3	+1.1	-9.9	46.1	45.8	47.7	+1.9	-6.4	-2.6
外食	47.9	49.7	49.2	-0.5	-12.9	41.8	43.0	41.7	-1.3	-7.3	-7.5

## 【行動の実施度】

	[実態] 取り組んでいる行動					[予想] 収束後に取り組むと思う行動					予想と実態の差 (最新月)
	22年11月	22年12月	23年1月	前月差	前年同月差	22年11月	22年12月	23年1月	前月差	前年同月差	
感染対策の徹底(マスク着用や手洗いなど)	86.1	85.1	87.7	+2.6	-2.0	77.3	76.8	78.6	+1.8	-4.3	-9.1
十分な運動・栄養・睡眠	73.6	73.1	74.5	+1.4	+0.6	78.1	78.3	80.3	+2.0	-1.6	+5.8
キャッシュレスでの支払い	61.0	60.1	64.0	+3.9	+0.7	65.7	63.3	67.0	+3.7	-1.0	+3.0
感染対策商品や日用品の備蓄	59.8	62.3	63.8	+1.5	-2.2	61.7	63.3	64.3	+1.0	-5.4	+0.5
家の中でできる娯楽	48.9	53.1	51.4	-1.7	-9.6	47.6	50.7	50.2	-0.5	-5.4	-1.2
自分で料理する	51.7	52.1	50.9	-1.2	-0.7	61.0	59.1	60.1	+1.0	-1.6	+9.2
感染対策を徹底している店や施設の利用	48.6	53.4	47.8	-5.6	-7.4	49.1	51.9	51.8	-0.1	-6.0	+4.0
混む時間を避けたり、来店頻度を減らした買い物	48.2	49.9	47.7	-2.2	-9.0	49.1	47.7	50.7	+3.0	-5.1	+3.0
ストリーミングサービスの利用(動画や音楽など)	44.6	44.7	46.0	+1.3	+0.7	48.1	48.4	49.6	+1.2	-1.3	+3.6
自家用車での移動	42.2	41.2	42.7	+1.5	-4.4	43.3	41.5	40.5	-1.0	-6.2	-2.2
スマホやパソコンなどでのゲーム	43.5	41.7	42.0	+0.3	-1.2	44.5	43.3	43.6	+0.3	-3.4	+1.6
SNSの閲覧・投稿	39.4	40.0	40.9	+0.9	+2.1	48.1	48.1	50.9	+2.8	+2.1	+10.0
人が密集しない屋外でのレジャー	40.0	39.7	39.9	+0.2	-0.4	46.6	46.1	46.5	+0.4	-5.8	+6.6
人が密集しない屋外での運動	37.8	37.5	38.4	+0.9	+0.9	43.9	42.4	41.3	-1.1	-5.4	+2.9
家の中でできる運動	39.0	39.1	38.1	-1.0	-3.4	46.4	46.3	46.9	+0.6	-2.9	+8.8
インターネット通販や出前の利用	33.5	35.0	35.6	+0.6	-4.4	39.1	39.5	39.4	-0.1	-6.3	+3.8
時差通勤・時差通学	29.4	28.8	30.0	+1.2	-5.1	35.5	34.0	34.8	+0.8	-5.0	+4.8
家の環境充実(通信環境整備や家電購入など)	30.1	30.1	29.8	-0.3	-1.5	35.3	36.2	39.0	+2.8	-1.9	+9.2
テレワーク ※有職者ベース	27.9	25.2	27.7	+2.5	-2.0	30.9	28.4	31.8	+3.4	+0.9	+4.1
副業(検討含む)	31.2	28.0	27.2	-0.8	+0.4	33.9	31.7	31.7	±0.0	±0.0	+4.5
投資や資産運用	26.5	24.9	26.3	+1.4	-1.0	38.3	34.7	38.6	+3.9	+0.5	+12.3
普段より少し良いものを買う	24.5	23.2	25.3	+2.1	-3.1	29.7	28.8	31.3	+2.5	-2.9	+6.0
フリマアプリ・ネットオークションでの購入	23.7	22.7	23.7	+1.0	+1.2	29.7	29.0	29.5	+0.5	-0.5	+5.8
就職・転職・起業(検討含む)	24.3	23.9	23.5	-0.4	+1.0	26.9	24.3	26.9	+2.6	-1.0	+3.4
モノを手作りする(手芸、リフォーム、DIYなど)	25.1	24.9	23.4	-1.5	-2.1	32.7	31.3	30.0	-1.3	-3.9	+6.6
フリマアプリ・ネットオークションでの出品・販売	23.9	23.7	22.3	-1.4	-0.6	28.2	26.1	26.7	+0.6	-2.1	+4.4
お店・団体の支援	16.6	17.7	16.6	-1.1	-2.5	19.9	19.9	20.9	+1.0	-3.3	+4.3
オンライン学習	19.5	17.1	16.4	-0.7	-1.5	23.9	22.1	23.6	+1.5	-0.9	+7.2
転居やリフォーム、複数拠点での生活(検討含む)	16.3	16.5	14.9	-1.6	-1.9	21.0	19.5	20.9	+1.4	-1.6	+6.0
オンラインでの飲み会・食事会	16.1	15.1	14.5	-0.6	-2.2	18.3	16.7	16.2	-0.5	-3.7	+1.7

■ +5pt以上 ■ +10pt以上 ■ -5pt以下 ■ -10pt以下 3

# 新型コロナウイルスに関する生活者調査 調査概要

## 質問項目(質問文)

新型コロナウイルス影響下での「生活自由度」  
 新型コロナウイルス感染拡大以前の普段の状態を100点、  
 感染拡大により極めて不自由を強いられる状態を0点とすると、  
 あなたの現在の暮らしの自由度は何点くらいでしょうか。(0~100点の数値を回答)  
 また、あなたがその点数をつけた理由をお答えください。(自由回答)

新型コロナウイルス影響下での意識・行動[実態] ※一部、有職者ベースを含む  
 新型コロナウイルスの流行に関連して、次のような意見があります。  
 それぞれについて、あなた自身のお気持ちや行動にもっとも近いものをひとつずつお答えください。  
 (単一回答：あてはまる/ややあてはまる/あまりあてはまらない/あてはまらない)

[※有職者]  
 2023年1月 :1,061人  
 2022年12月 :1,050人  
 2022年11月 :1,095人

新型コロナウイルス収束後の行動[予想] ※一部、有職者ベースを含む  
 今後、新型コロナウイルス感染への懸念がなくなったとしても、あなたは次に挙げるような行動をしたいと思いますか。  
 それぞれについて、あなたご自身の予想にもっとも近いものをひとつずつお答えください。  
 (単一回答：すると思う/時々すると思う/あまりしないと思う/しないと思う)

調査地域 ①首都40km圏(東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県・茨城県)  
 ②名古屋40km圏(愛知県・三重県・岐阜県)  
 ③阪神30km圏(大阪府・京都府・兵庫県・奈良県)  
 調査対象者 20~69歳の男女  
 対象者割付 調査地域①~③各500人を各地域の人口構成比(性年代)に合わせ割付  
 調査人数 合計1,500人 (単位：人)

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性	131	143	180	172	127	753
女性	128	140	178	169	132	747
合計	259	283	358	341	259	1,500

調査方法 インターネット調査  
 調査時期 2023年1月4日(水)~10日(火)(2020年3月から調査開始/毎月月上旬に調査実施)  
 企画分析 博報堂生活総合研究所  
 実施集計 株式会社 H.M.マーケティングリサーチ

## (参考)調査期間中の社会の主な動き ※感染者数の出典：関連ホームページ(厚生労働省、東京都とも1月19日時点)

- |   |   |
|---|---|
| <p>&lt;2020年&gt;</p> <p>4月 7都道府県で「緊急事態宣言」が発出(5/6まで)<br/>緊急事態宣言を全国に拡大</p> <p>5月 緊急事態宣言が解除(39県、後に大阪・兵庫・京都)<br/>1都3県含む47都道府県すべてで解除</p> <p>6月 東京で警戒情報「東京アラート」が発動</p> <p>9月 東京でGoToトラベルの予約開始</p> <p>10月 GoToイートの予約開始</p> <p>11月 GoToトラベルの一時停止を首相表明<br/>東京や大阪を含め10都道府県でGoToイート中断</p> <p>12月 GoToトラベルが一時中止(東京、後に全国)</p> <p>&lt;2021年&gt;</p> <p>1月 緊急事態宣言が再発出(1都3県、後11都道府県に拡大)</p> <p>2月 緊急事態宣言、3月7日まで延長が決定</p> <p>3月 大阪・兵庫・京都で同宣言解除、3/21に1都3県解除</p> <p>4月 まん延防止等重点措置の適用が順次拡大<br/>緊急事態宣言、東京・大阪・兵庫・京都に、3度目の発出</p> <p>5月 緊急事態宣言の継続、拡大、延長(愛知・福岡追加)<br/>高齢者へのワクチン接種進む<br/>大規模接種センター開設(東京・大阪)</p> <p>6月 緊急事態宣言、沖縄を除き解除<br/>7都道府県はまん延防止等重点措置へ移行、3県は継続</p> <p>7月 緊急事態宣言、東京(4度目)、首都圏3県・大阪に拡大<br/>東京五輪開幕<br/>北海道・石川・京都・兵庫・福岡にまん延防止等重点措置</p> | <p>&lt;2021年&gt;</p> <p>8月 新規感染者が全国2万5千人超、東京で5千人超を記録<br/>緊急事態宣言(19都道府県)、まん延防止等重点措置(8県)、9月末まで延長</p> <p>9月 新規感染者の減少 月初の2万人台が中旬には6千人規模に、下旬には千人を下回る日も<br/>重症者の減少 初旬2千人超で過去最多を更新後、減少を続け月末には千人を下回る<br/>ワクチンの2回接種者が全人口の5割を超える</p> <p>10月 緊急事態宣言(19都道府県)、まん延防止等重点措置(8県)が全面解除(9/30)</p> <p>10月 新規感染者数が100人以下、東京では一桁になるなど減少傾向が続く</p> <p>11月 大規模イベントの上制限撤廃 1都3県と大阪で飲食店への自粛要請の緩和</p> <p>12月 下旬まで感染者数は低位推移 下旬に大阪や東京でオミクロン株の市中感染</p> <p>&lt;2022年&gt;</p> <p>1月 1日9万人超など全国感染者数が急増 自宅療養者、救急搬送困難事例も大きく増加<br/>「まん延防止等重点措置」の適用自治体は拡大を続け、月末には34都道府県に</p> <p>2月 全国感染者数が1日10万人突破後、減少傾向に 北京冬季五輪・パラリンピック開幕<br/>まん延防止等重点措置、5県では2/20をもって解除、18都道府県では3/21まで延長決定</p> <p>3月 まん延防止等重点措置が18都道府県で解除(3/21)。全面解除は2か月半ぶり<br/>全国の新規感染者数、初旬に拡大傾向をみせるも、その後は減少傾向へ</p> <p>4月 新規感染者は減少傾向 厚労省、マスク着用の考え方を発表(5/20)</p> <p>5月 6/13の感染者数、東京都958人、全国6,005人 7/2には5日連続で全国2万人超</p> <p>6月 新規感染者数が全国で初めて20万人超、東京都で4万人超 「第7波」が猛威</p> <p>7月 全国新規感染者数は20万人超の日が下旬まで多く見られた後、下旬になり減少傾向へ</p> <p>8月 全国新規感染者数の減少続く オミクロン株対応のワクチン接種開始</p> <p>9月 水際対策の大幅緩和 全国新規感染者数が増加基調(1週間平均で上旬3万人→5万人/日)</p> <p>10月 全国新規感染者数の増加が続く</p> <p>11月</p> <p>12月 全国新規感染者数、1週間平均で1日あたり初旬の11万人が下旬には17万人台へ増加</p> <p>23年1月 年末年始に感染者数が減少後、5日には約23万人に。7日の死者数463人は過去最多</p> |
|---|---|

## <備考>

- ・本調査は当面実施し、毎月第3~4週頃に発表予定です(今後の状況変化により、調査内容などを変更する可能性があります)。
- ・過去のニュースリリース(2020年4月発表開始)は、以下のURLからご覧いただけます。

<https://www.hakuhodo.co.jp/news/newsrelease/>

問い合わせ先 株式会社博報堂 広報室(山田・玉) 03-6441-6161 koho.mail@hakuhodo.co.jp