

生活の充実度調査2022

今年1年間「生活が充実していた」人は昨年調査から上昇
行動制限の緩和により「家族や親戚との関係」の充実度が高まる
2023年に充実させたいことは「金銭面」と「旅行やレジャー」

生活者の“健康と暮らし”に関する情報を発信するポータルサイト「マイライフニュース」を運営するヒューマン・データ・ラボラトリ株式会社（所在地：埼玉県さいたま市）では、2021年に実施した「生活の充実度調査」（2021年12月16日～23日 ※プレスリリース「生活の充実度調査2021」2021年12月28日発表）に続き、2022年に生活者がどのような暮らしや生活ぶりに充実感を抱いていたのかを探るため、全国の男女523名を対象にアンケート調査を行いました（2022年12月12日～19日）。

※比率はすべて百分率で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しています。このため、百分率の合計が100.0%にならないことがあります。

アンケートの主な結果

- 「今年の生活は充実していた」と約半数（44.9%）の人が回答
- 最も充実していたことは「家族や親戚との関係」が高い比率に
- 生活が充実していた人は「仕事や学業」「旅行やレジャー」の充実度が高い
- 充実していなかった人の最も充実していたことは「健康など身体状況」が上位
- 昨年調査から「旅行やレジャー」が上昇し「趣味や自己啓発」は減少
- 充実させるためにしたことは「自由な時間」「仕事をした」「お金をかける」
- 物価高騰の影響で最も充実していなかったことは「金銭面」がトップ
- 最も充実していなかったことの理由トップは「お金をかけられなかった」
- 2023年に最も充実させたいことは「金銭面」と「旅行やレジャー」が並ぶ
- 来年の生活充実度は「金銭面」と「健康など身体状況」が重要なポイントに
- 「来年最も充実させたいこと」のためにすることは「ゆとり」「仕事」「健康」

新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）の拡大から2年以上が経過した2022年は、行動制限が緩和され、まさに“ウィズコロナ元年”ともいえる年となりました。その中で、「今年の生活が充実していた」と回答した人は44.9%となり、厳しいコロナ禍だった昨年から2.4ポイント上昇しました。最も充実していたことについても、「家族や親戚との関係」の比率が高まり、今まで会えなかった家族や親戚とのコミュニケーションが増えたことが伺える結果となりました。一方で、今年最も充実していなかったことでは、「金銭面」が上位に挙がっており、エネルギーコストや物価の高騰が生活の充実度に大きく影響を及ぼしていることが浮き彫りとなりました。

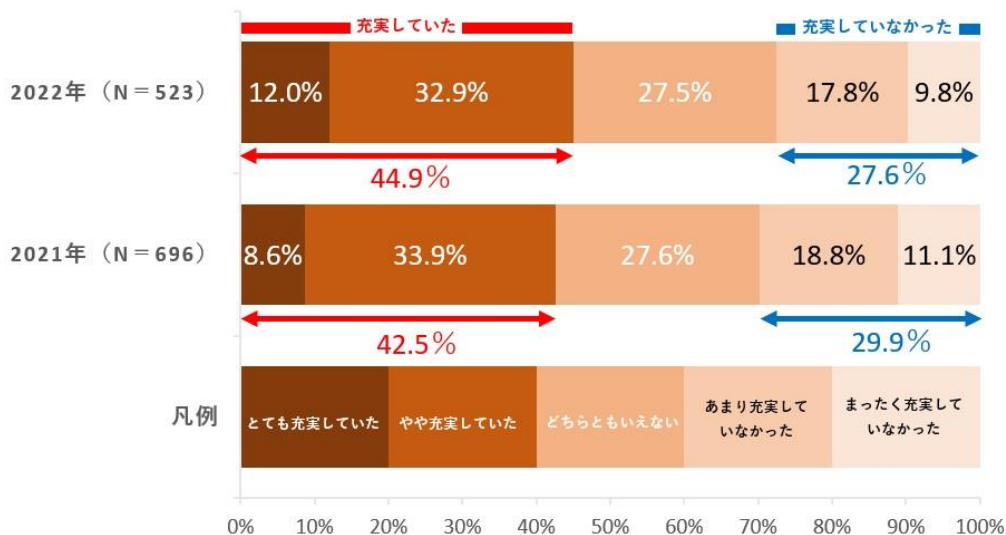
＜本件に関するメディアの方のお問い合わせ先＞

調査担当 TEL:048-628-3309

E-mail : info@humandatalab.com

●「今年の生活は充実していた」と約半数（44.9%）の人が回答

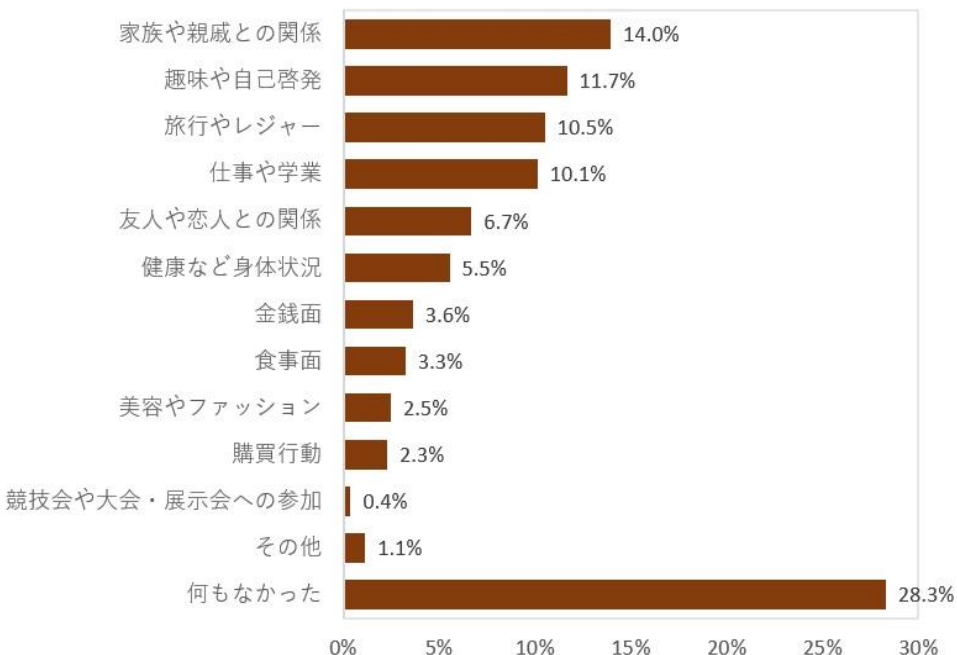
Q 今年1年間を振り返ってみて、最終的にあなたの生活は充実していましたか？あてはまる項目ひとつに回答してください



今年は昨年実施した調査(2021年12月16日～23日)に比べて、「生活が充実していた（とても充実していた+やや充実していた）」が2.4ポイント上昇し、44.9%と約半数の人が充実していたと回答しました。また、「生活が充実していなかった（あまり充実していなかった+まったく充実していなかった）」も昨年から2.3ポイント減少しており、昨年に比べて生活が充実した人が多かったことがわかりました。

●最も充実していたことは「家族や親戚との関係」が高い比率に

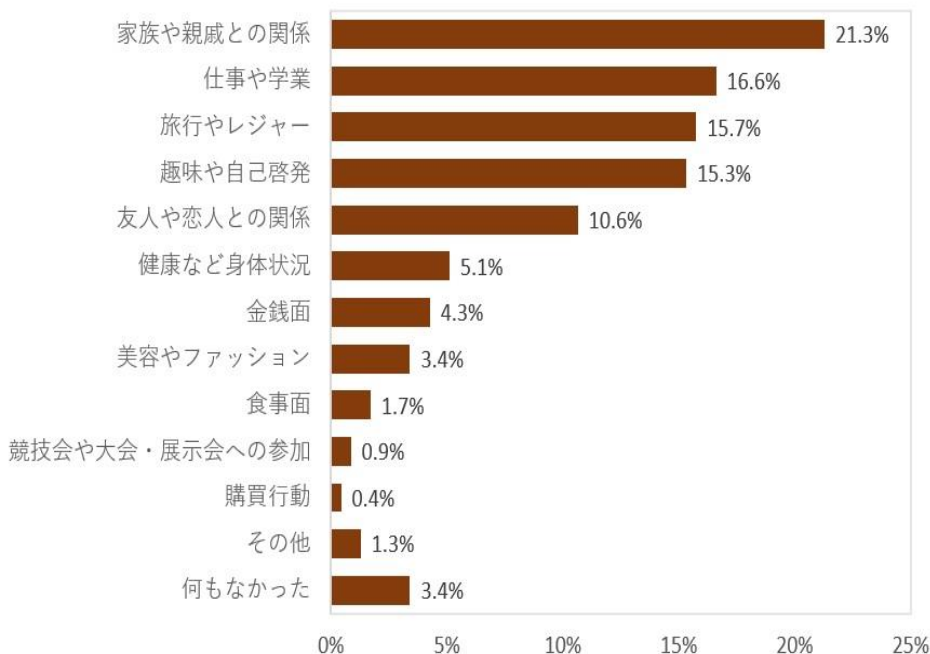
Q 今年1年間で最も充実していたことはどんなことでしたか？あてはまる項目ひとつに回答してください。（n = 523）



今年最も充実していたことは「何もなかった」が最も多く28.3%、次いで「家族や親戚との関係」が14.0%、「趣味や自己啓発」が11.7%となりました。新型コロナ拡大防止のための行動制限が緩和されたことで家族や親戚とのコミュニケーションが増えたことが「家族や親戚との関係」の比率の高さにつながったと思われます。

● 生活が充実していた人は「仕事や学業」「旅行やレジャー」の充実度が高い傾向

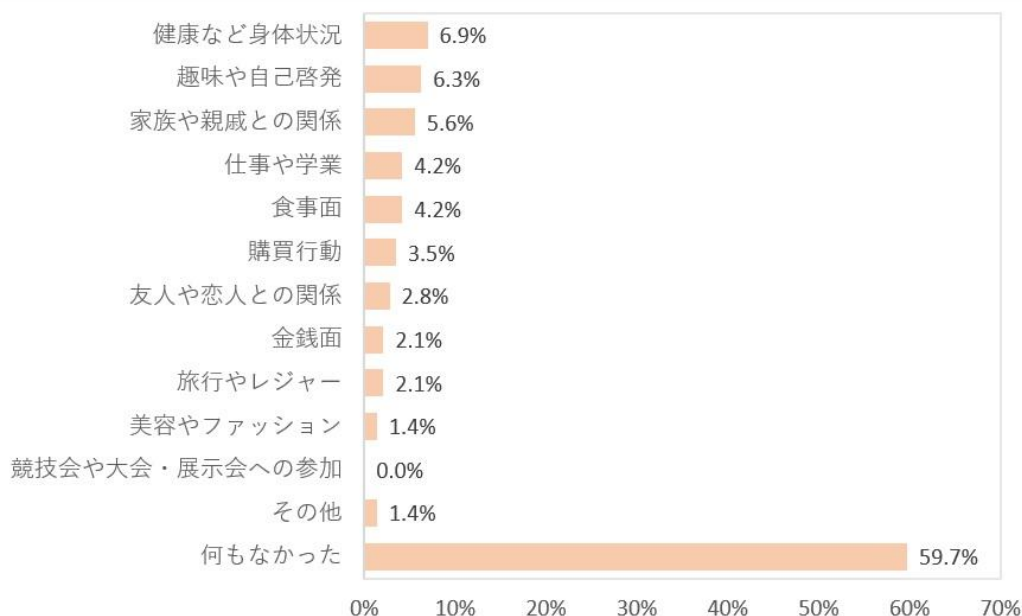
Q「生活が充実していた（とても充実していた＋やや充実していた）」人の今年1年間で最も充実していたこと（n＝253）



「生活が充実していた（とても充実していた＋やや充実していた）」と回答した人の今年1年間で最も充実していたことでは、「家族や親戚との関係」がトップで21.3%でした。次いで「仕事や学業」（16.6%）、「旅行やレジャー」（15.7%）となり、「趣味や自己啓発」（15.3%）よりも高い比率を示しました。「仕事や学業」、「旅行やレジャー」の充実度は、1年間の充実度をより高める傾向にあると推察されます。

● 生活が充実していなかった人の最も充実していたことは「健康など身体状況」が上位

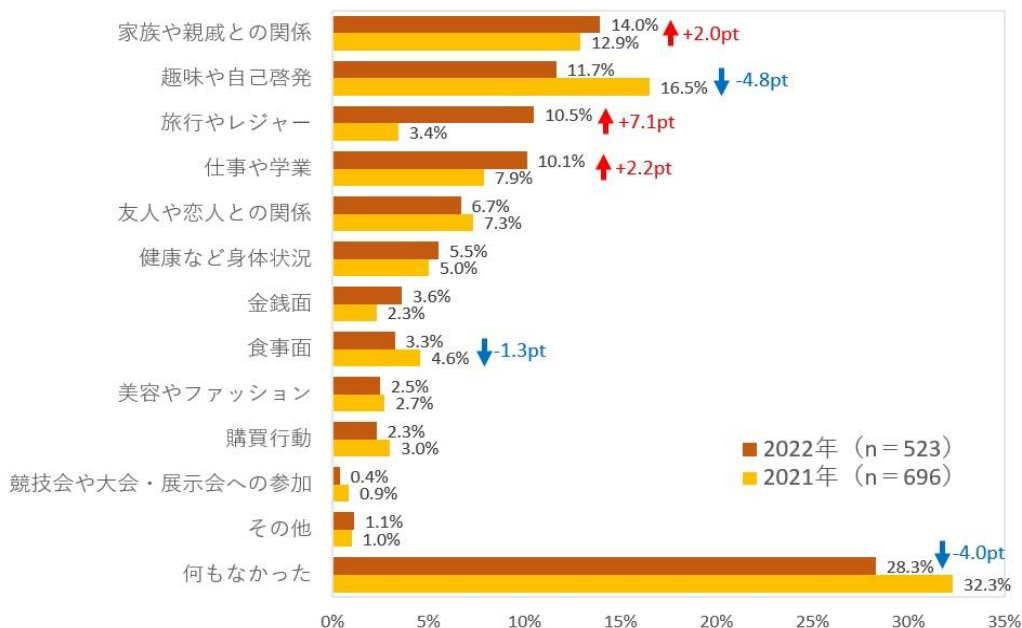
Q「生活が充実していなかった（あまり充実していなかった＋まったく充実していなかった）」人の今年1年間で最も充実していたこと（n＝144）



「生活が充実していなかった（あまり充実していなかった＋まったく充実していなかった）」人の今年1年間で最も充実していたことは、「何もなかった」が最も多く59.7%でした。その一方で、「健康など身体状況」が6.9%となりました。健康であることは当然であるとの意識が強く、生活が充実していたと実感しにくいものとみられます。

● 昨年調査から「旅行やレジャー」の比率が上昇し「趣味や自己啓発」は減少

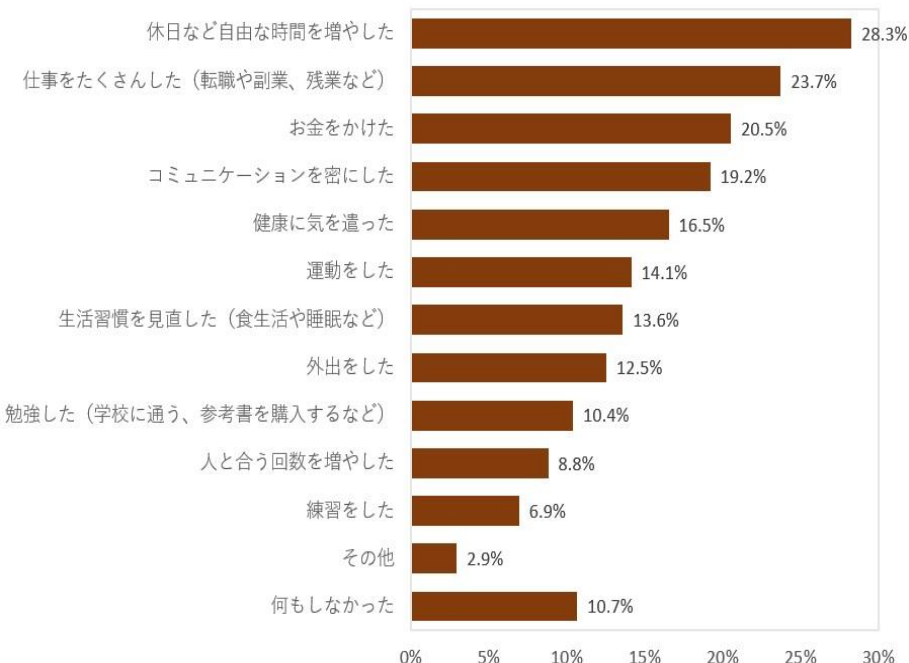
Q 今年1年間で最も充実していたことはどんなことでしたか？（2021年調査との比較）



今年1年間で最も充実していたことについて、昨年実施した調査と今年の調査を比較した結果、「旅行やレジャー」が7.1ポイント上昇し、「趣味や自己啓発」が4.8ポイント減少しました。新型コロナ拡大防止のための行動制限が緩和されたことで「旅行やレジャー」を楽しんだ人が増えたとみられます。一方、昨年は緊急事態宣言の発出などで、外出ができなかったことから、「趣味や自己啓発」に取り組む人が多くみられましたが、今年は行動規制の緩和などで、家族や親戚とのコミュニケーションや旅行・レジャーを楽しむことで生活の充実を図ったものと思われる。

● 充実させるためにしたことは「自由な時間を増やした」「仕事をした」「お金をかける」

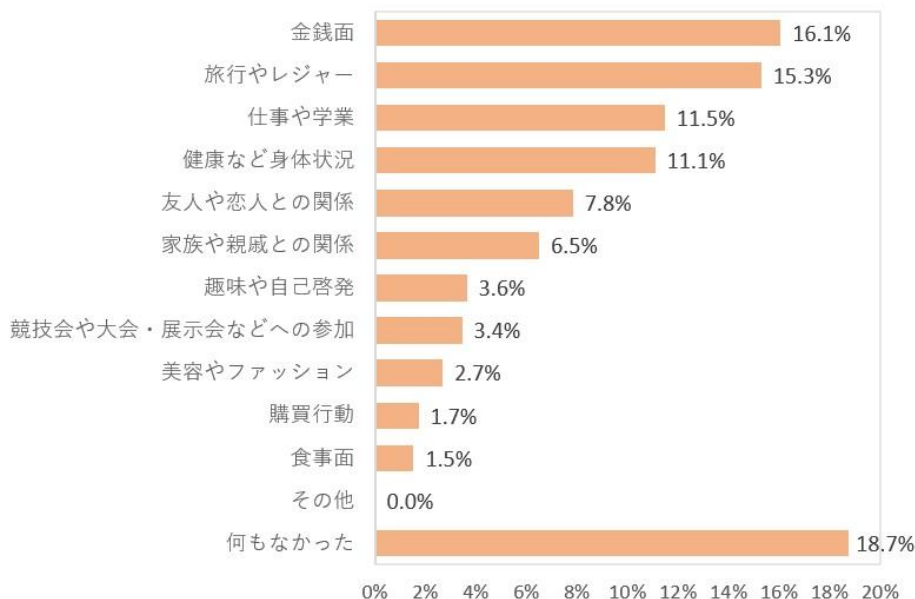
Q 「今年1年間で最も充実していたことはどんなことでしたか？」で回答したことを充実させるために何かしましたか？
あてはまる項目すべてに回答してください。（n=375）



「今年1年間で最も充実していたことは何ですか？」で回答したことを充実させるためにしたことは、「休日など自由な時間を増やした」が28.3%、「仕事をたくさんした（転職や副業、残業など）」が23.7%、「お金をかけた」が20.5%に達しました。「家族や親戚との関係」や「趣味や自己啓発」「旅行やレジャー」を充実させたとの回答が多くみられたことから、これらのために「休日など自由な時間を増やした」や「お金をかけた」といった回答が高くなったものと推察されます。

● 物価高騰の影響で最も充実していなかったことは「金銭面」が高い比率に

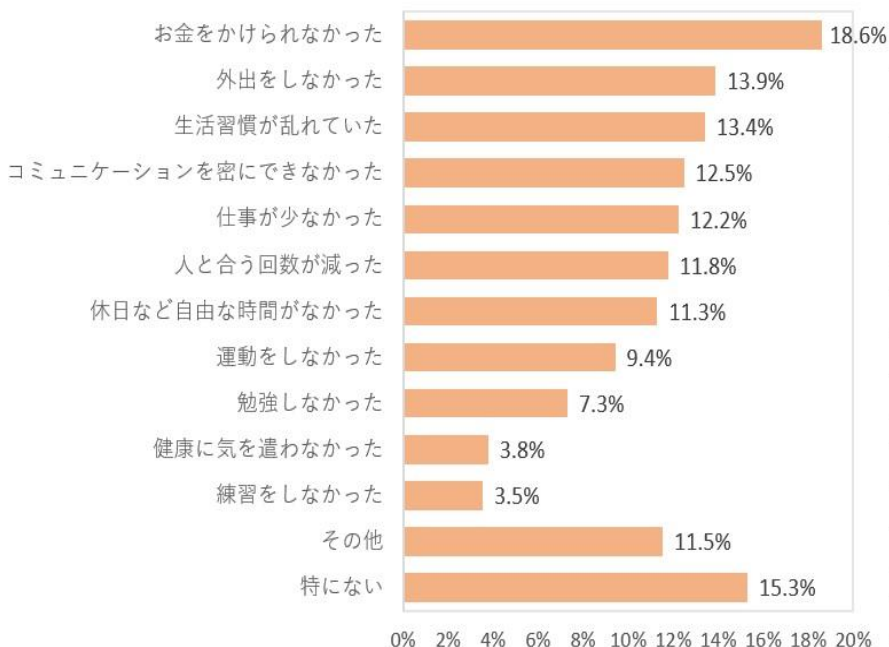
Q 今年1年間で最も充実していなかったことは何ですか？あてはまる項目ひとつに回答してください。（n = 523）



今年1年間で最も充実していなかったことは、「金銭面」が16.1%、「旅行やレジャー」が15.3%となりました。今年はエネルギーコストの上昇や急激な円安を背景にした原材料価格、包装資材の高騰に加え、物流コストの上昇などを理由に、様々な製品などが値上がりしたことで、金銭的な余裕を感じるができなかったと思われます。「旅行やレジャー」についても水際対策の規制緩和が行われたのが10月11日であったことを考えると、海外旅行を楽しめた人はごくわずかであると考えられることから、充実していなかったとする回答が多かったものとみられます。

● 最も充実していなかったことの理由トップは「お金をかけられなかった」

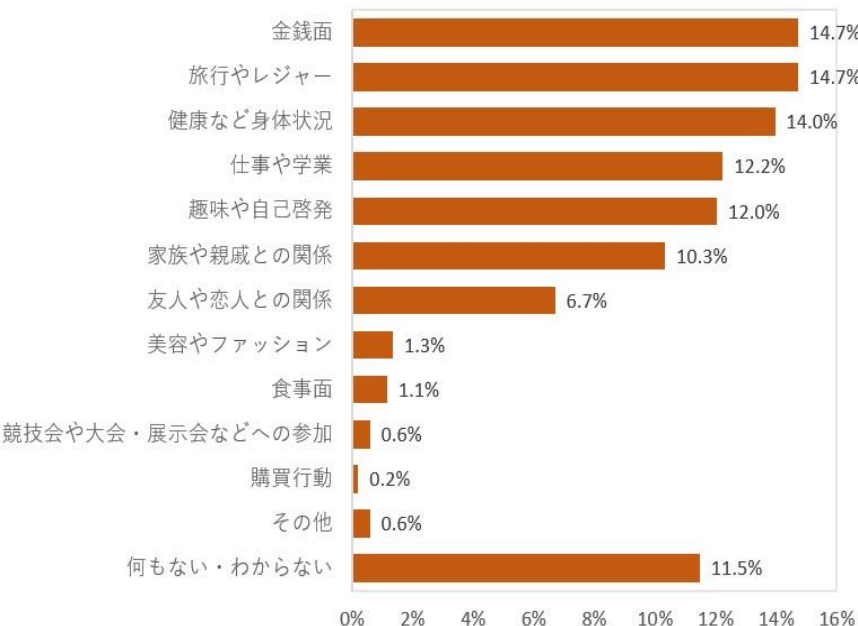
Q 「今年1年間で最も充実していなかったことは何ですか？」で回答したことが充実しなかった理由は何ですか？あてはまる項目すべてに回答してください。（n = 425）



「今年1年間で最も充実していなかったことは何ですか？」で回答したことが充実しなかった理由では、「お金をかけられなかった」が18.6%でトップでした。生活を充実させるためには経済的な余裕が必要であることが浮き彫りとなりました。次に「外出をしなかった」（13.9%）、「生活習慣が乱れていた」（13.4%）が続きました。新型コロナ拡大から2年以上が経過し、外出を控えるなどの生活行動が常態化していることが伺える結果となりました。

● 2023年に最も充実させたいことは「金銭面」と「旅行やレジャー」が並ぶ

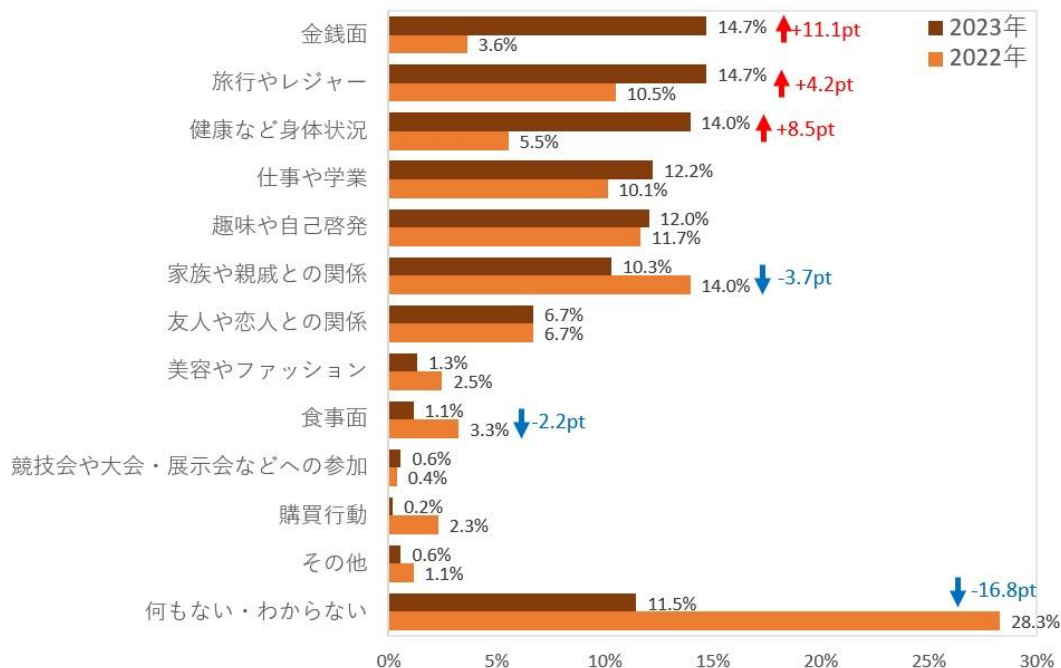
Q 2023年のことについてお聞きします。来年は何を最も充実させたいですか？あてはまる項目ひとつに回答してください。
(n = 523)



2023年に最も充実させたいことでは、「金銭面」と「旅行やレジャー」が14.7%で並びました。「健康など身体状況」も14.0%となっています。物価の上昇や円安に対する不安感から、「金銭面」の比率が高まったものとみられます。一方「旅行やレジャー」は、日本へ入国・帰国する際の水際対策の緩和から海外旅行への期待が比率となって現れたものと推察されます。「健康など身体状況」は、来年早々の新型コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されるなど、感染症への不安から多くの回答を集めたとみられます。

● 来年の生活充実度は「金銭面」と「健康など身体状況」が重要なポイントに

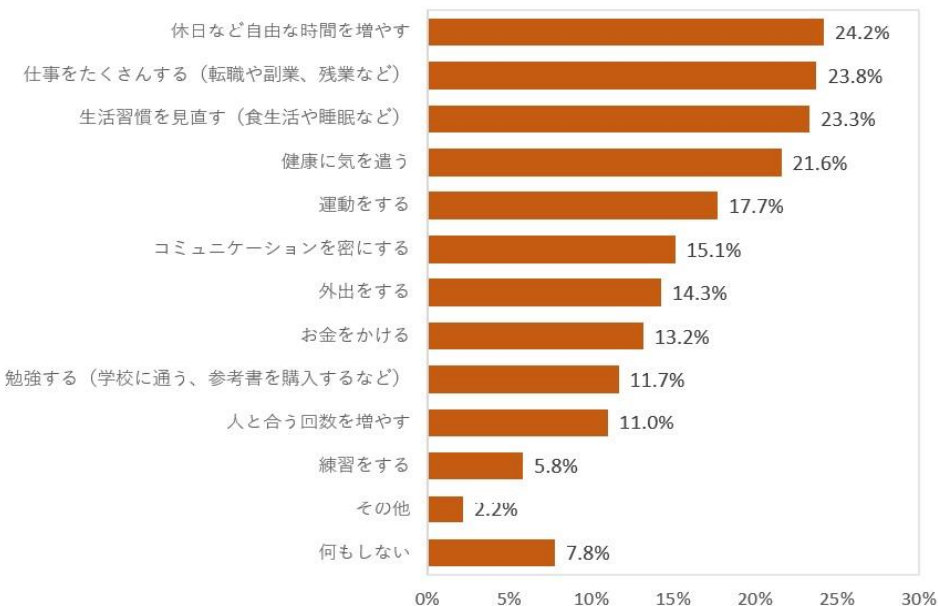
Q 今年最も充実していたことと来年最も充実させたいことの比較 (n = 523)



今年最も充実していたことと来年最も充実させたいことを比較した結果、「金銭面」が11.1ポイントも比率を伸ばしていました。「金銭面」が来年の充実度を左右するものと予測されます。また、「健康など身体状況」も8.5ポイント増えました。1年間、病気もなく健康に過ごしたいという人が多いことが伺えます。逆に「何もない・わからない」は16.8ポイントも比率を下げました。来年に向けて生活を充実させたい意欲がみられる結果となりました。

●「来年最も充実させたいこと」のためにすることは「ゆとり」「仕事」「健康」で意見割れる

Q「来年は何を最も充実させたいですか？」で回答したことを充実させるために何をしますか？あてはまる項目すべてに回答してください。(n=463)



「来年最も充実させたいこと」のために何をするかでは、「休日など自由な時間を増やす」（24.2%）、「仕事をたくさんする（転職や副業、残業など）」（23.8%）、「生活習慣を見直す（食生活や睡眠など）」（23.3%）が上位を占めました。ゆとりある生活を望む人と仕事を頑張りたい人、規則正しい生活を目指したい人と、三者三様に意見が割れる結果となりました。

■ 2023年は“生活充実”への意欲がさらに強まる見通し：マイライフニュース編集長 長（おさ） 誠



2022年を振り返り、「生活が充実していた」と回答した人は44.9%と約半数に達し、2021年に実施した同様の調査に比べて2.4ポイント上昇していました。今年は行動制限が緩和され、日本へ入国・帰国する際の水際対策の規制も緩和されるなど、様々な規制が緩和された年でもありました。行動などに自由度が増したことで、生活への充実感がより感じられたものと推察されます。

「家族や親戚との関係」が今年1年最も充実していたと回答していることから、行動制限の緩和によって、お盆や大型連休などで帰省することができた人も多かったとみられます。一方、今年最も充実していなかったことは「金銭面」と回答する人が最も多い結果となりました。エネルギーコストの上昇や急激な円安を背景にした原材料価格、包装資材の高騰に加え、物流コストの上昇などを理由に、様々な製品などが値上がりしているにもかかわらず、賃金の上昇は見られないなど、生活者の経済的な負担が増していることが影響しているものと思われます。

2023年も様々な製品が値上げを予定しているだけに、「金銭面」を来年1年間で最も充実させたいこととして多くの人が回答していました。その一方で、「旅行やレジャー」を充実させたいという回答も多く見られました。旅行代金の割引と地域クーポンを付与する“全国を対象とした観光需要喚起策”である全国旅行支援が2023年も延長継続が決定したことに対する期待の表れとみられます。また、2023年について「何もない・わからない」や「何もしない」といった消極的な回答が少なかったことから、2023年は多くの人々が、“生活を充実させたい”と強く思っていることも伺えます。

■ヒューマン・データ・ラボラトリ株式会社について

ヒューマン・データ・ラボラトリ株式会社は、生活者の健康と暮らしを応援するポータルサイト「マイライフニュース」を2006年11月に開設し、幅広い情報をタイムリーに発信しています。また、同サイトの運営で培った情報収集・分析力をもとに、独自調査および受託調査を実施し、生活者の“今”を捉える調査レポートを提供しています。

調査名	生活の充実度調査2022
調査目的	ウイズコロナ社会の中で、生活者はどのような暮らしや生活ぶりに充実感を抱いているのか。2022年の生活充実度を調査する。
調査対象者	・全国の20代～60代 有効回答数 523件
調査手法	インターネット調査
調査時期	2022年12月12日（月）～12月19日（月）

＜本件に関するメディアの方のお問い合わせ先＞
調査担当 TEL:048-628-3309
E-mail : info@humandatalab.com