

生活の充実度調査2021

生活が今年1年間「充実していた」人は「充実していなかった」人を上回る
おうち時間の増加で自分自身のことや家族との暮らしが最も充実
2022年に充実させたいことは「健康」で生活習慣などの見直しも
～2022年はより“健康”を意識した商品やサービスの動向に注目～

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・ラボラトリー株式会社（所在地：埼玉県さいたま市）では、2021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696名を対象にアンケート調査を行いました（実施時期：12月16日～23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

- 最も充実していたことは「趣味や自己啓発」「家族や親戚との関係」が上位に
- 生活を充実させるためにしたことは「自由な時間を増やした」がトップ
- 最も充実していなかったことは「何もなかった」と「旅行やレジャー」が僅差に
- 充実していなかった理由のトップは「外出をしなかった」
- 今年1年間の最終的な生活の充実度は42.5% が「充実していた」と回答
- 男性の生活の充実度は年代が高まるほど低下する傾向に
- 女性の生活の充実度は男性に比べて高めに
- 2022年に最も充実させたいことは「健康など身体状況」「旅行やレジャー」
- 来年の生活を充実させるためにすることは「健康に気を遣う」が最多

新型コロナウイルス感染症の拡大により、緊急事態宣言の発出の長期化や外出自粛要請など、人々の暮らしに制約が求められた2021年。コロナ禍が続いた1年間で最も充実していたことは、「趣味や自己啓発」、「家族や親戚との関係」が上位に挙がり、おうち時間が増えた影響で自分自身のことや家族との暮らしに高い充実度を感じていることがわかりました。一方で、最も充実していなかったことは、「旅行やレジャー」、「金銭面」、「仕事や学業」が上位となり、外出自粛や在宅勤務、飲食店などの営業時間の短縮等の影響が反映される結果となりました。1年間の最終的な生活の充実度については、「充実していた」（「とても充実していた」+「やや充実していた」）が42.5%と、「充実していなかった」（「まったく充実していなかった」+「あまり充実していなかった」）の29.9%を上回り、コロナ禍の中でも“生活が充実していた”という人の方が多い実態が明らかになりました。

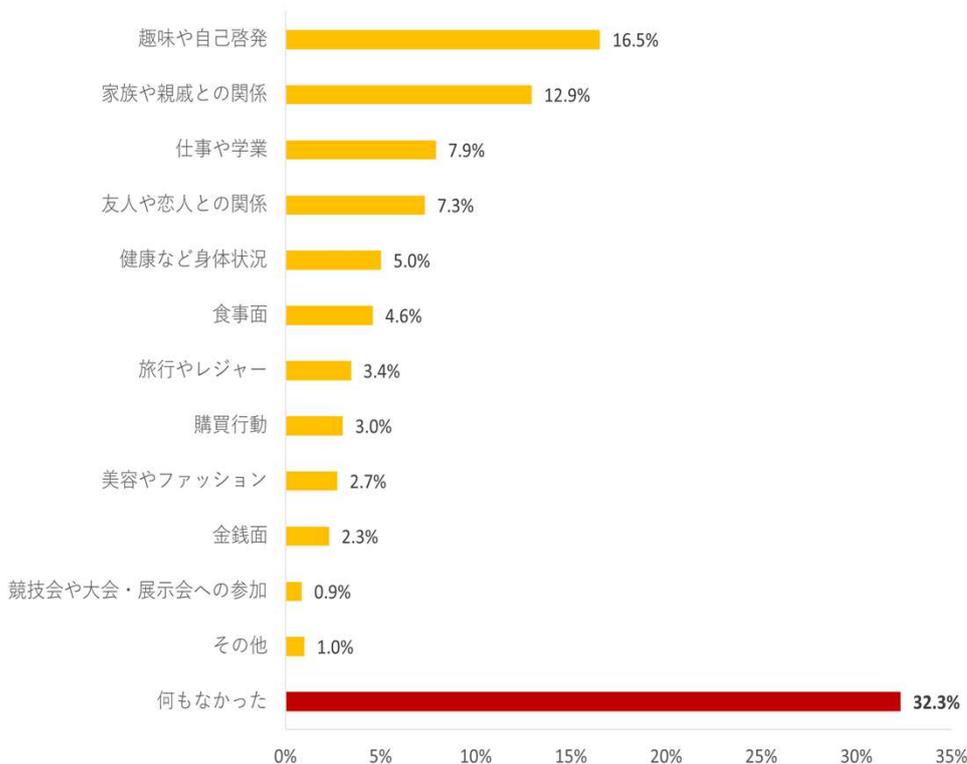
<本件に関するメディアの方のお問い合わせ先>

調査担当 TEL:048-628-3309

E-mail : info@humandatalab.com

● 最も充実していたことは「趣味や自己啓発」「家族や親戚との関係」が上位に

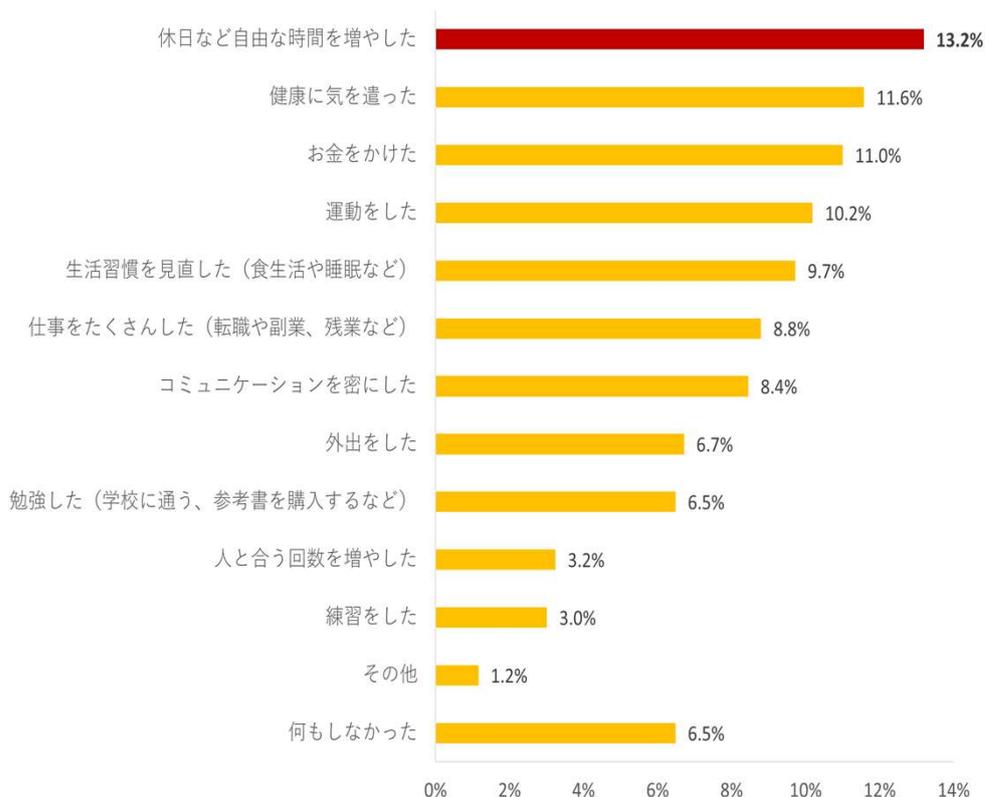
Q 今年1年間で最も充実していたことはどんなことでしたか？（お答えは1つ）（n=696）



今年1年間で最も充実していたことを聞いたところ、「何もなかった」が32.3%で最も高く、次いで、「趣味や自己啓発」が16.5%、「家族や親戚との関係」が12.9%と上位に挙がりました。コロナ禍で自分自身のことを充実させた人が多かった他、おうち時間の充実によって、家族との時間が増えたことが影響したものとみられます。

● 「最も充実していたこと」のためにしたことは「休日など自由な時間を増やした」がトップ

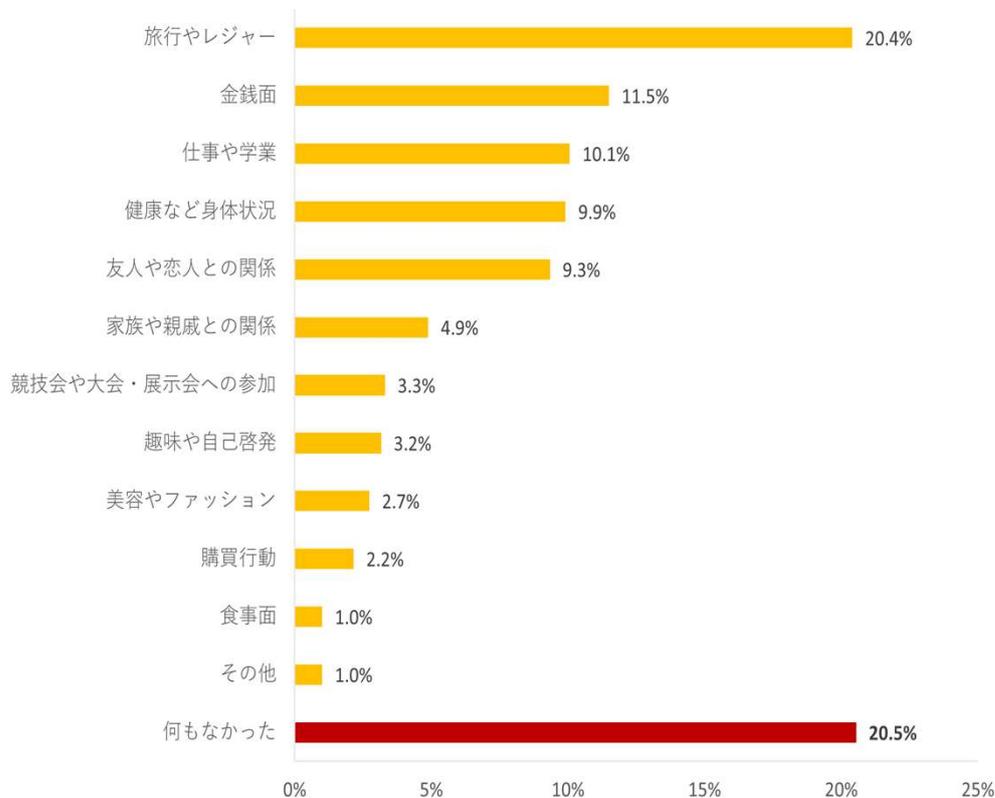
Q 「今年1年間で最も充実していたことはどんなことでしたか？」で回答したことを充実させるために何かしましたか？（お答えはいくつでも）（n=471）



「今年1年間で最も充実していたこと」のために何をしたかを聞くと、「休日など自由な時間を増やした」（13.2%）、「健康に気を遣った」（11.6%）、「お金をかけた」（11.0%）の順となりました。一方、回答数が少なかったのは「コミュニケーションを密にした」（8.4%）、「外出した」（6.7%）、「人と会う回数を増やした」（3.2%）でした。自由な時間や健康、自分への投資など、自分自身の充実を図ったという人の充実度が高く、逆にコロナ禍の影響から、コミュニケーションや外出、人との接触機会を充実していたことに挙げる人は少ない結果となりました。

● 最も充実していなかったことは「何もなかった」と「旅行やレジャー」が僅差に

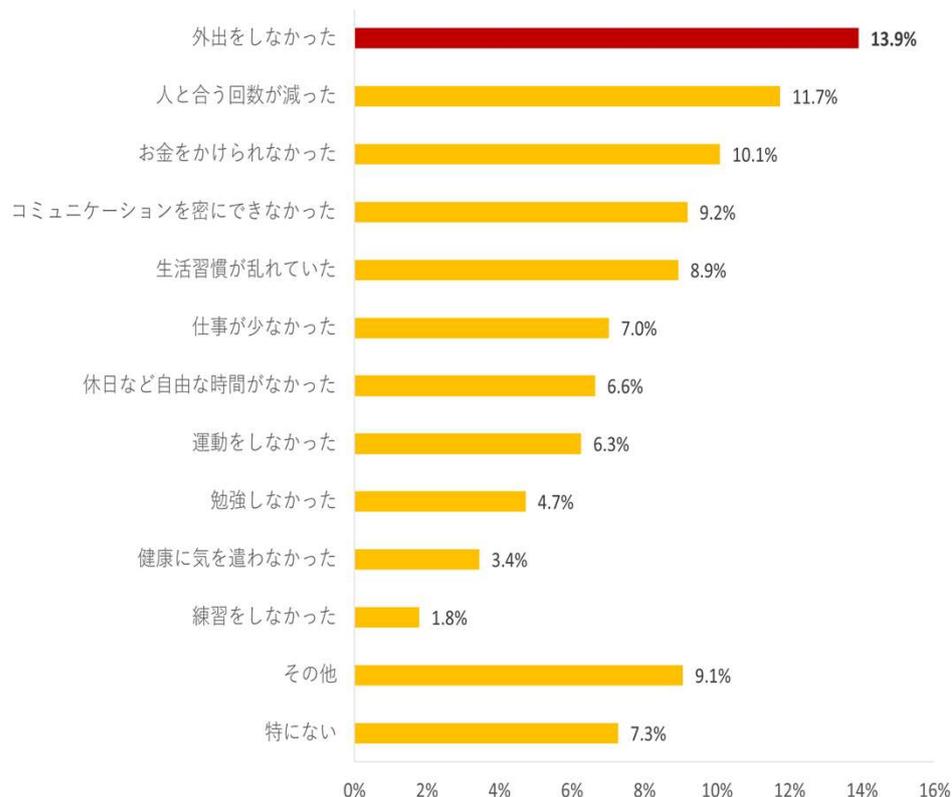
Q 今年1年間で最も充実していなかったことは何ですか？（お答えは1つ）（n=696）



今年1年間で最も充実していなかったことについては、「何もなかった」が20.5%で最も高く、次いで、「旅行やレジャー」（20.4%）、「金銭面」（11.5%）、「仕事や学業」（10.1%）の順となりました。緊急事態宣言の発出やまん延防止措置等による外出自粛、リモートワークの推奨、飲食業やレジャー産業等での営業時間の短縮要請の影響が生活の充実度にも反映される結果となりました。

● 「最も充実していなかったこと」の理由トップは「外出をしなかった」

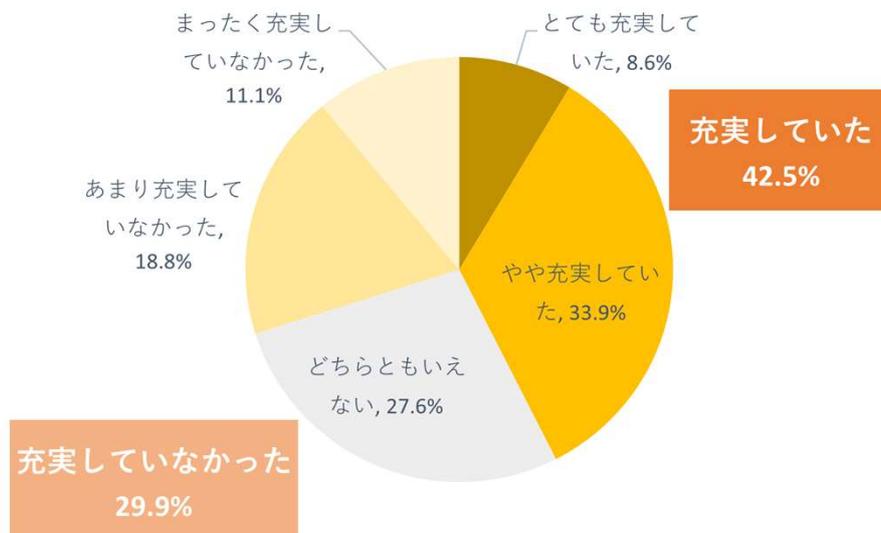
Q 「今年1年間で最も充実していなかったことは何ですか？」で回答したことが充実しなかった理由は何ですか？（お答えはいくつでも）（n=553）



「最も充実していなかったこと」の理由について聞くと、最も高かったのは「外出をしなかった」で13.9%となりました。また、「人と会う回数が減った」（11.7%）、「コミュニケーションを密にできなかった」（9.2%）ことを充実しなかった理由に挙げる人も多くいました。新型コロナウイルス感染症拡大によって行動が制限されてしまったことに加えて、感染防止の観点から人との接触を避ける必要があったことが、生活の充実につながらなかったものと推察されます。

● 今年1年間の最終的な生活の充実度は42.5% が「充実していた」と回答

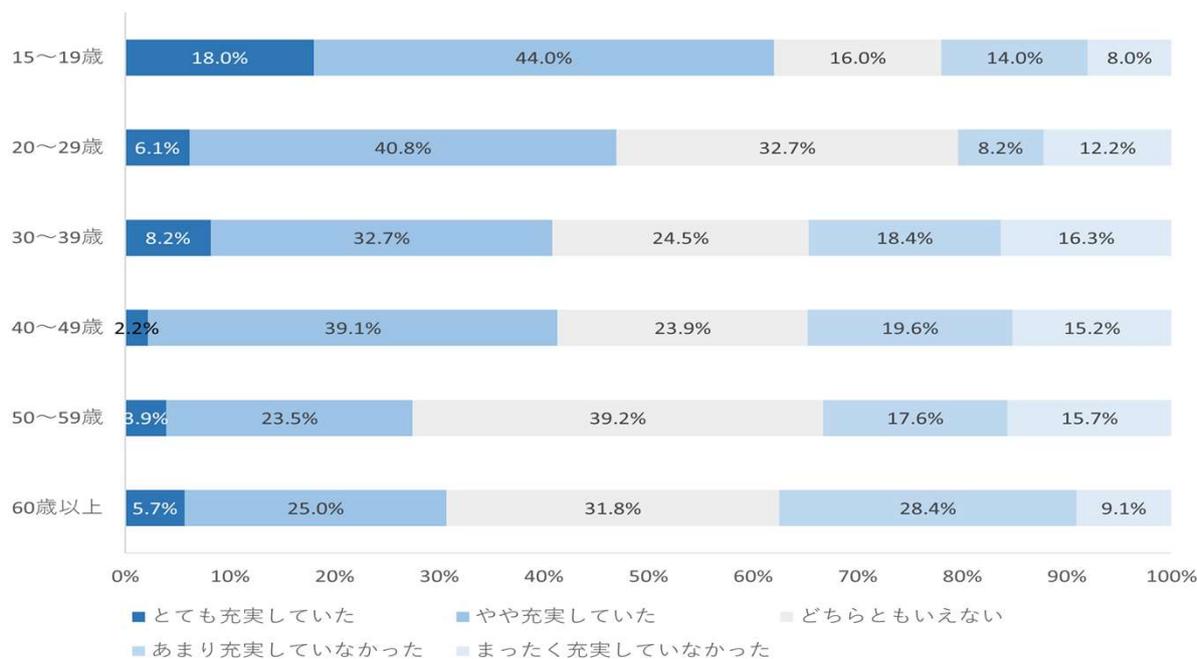
Q 今年1年間の振り返ってみて、最終的にあなたの生活は充実していましたか？（お答えは1つ）（n=696）



今年1年間の最終的な生活の充実度を聞いたところ、「とても充実していた」（8.6%）、「やや充実していた」（33.9%）の合計が42.5%を占め、「まったく充実していなかった」（11.1%）、「あまり充実していなかった」（18.8%）の合計29.9%を上回りました。コロナ禍で行動が制限される中でも、“生活が充実していた”という人が多い1年だったことがうかがえる結果となりました。

● 男性の生活の充実度は年代が高まるほど低下する傾向に

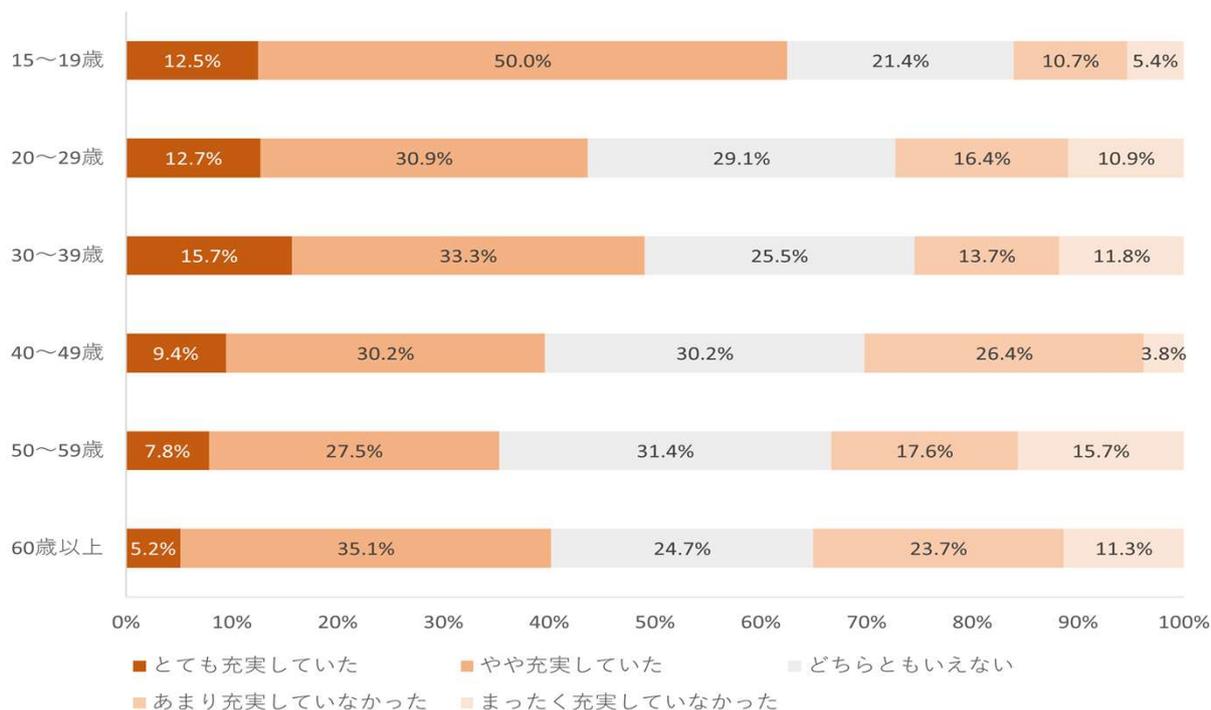
■ 男性年代別生活の充実度



男性の充実度を調べてみると、年代が高まるにつれて「充実していた」（「とても充実していた」+「やや充実していた」）が少なく、「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」）が多い傾向にありました。新型コロナウイルス感染症は高齢者ほど重症化しやすいといわれていることから、若年層以上に行動の制約が強いられたことが、高齢者層の充実度の低さにつながったものと思われます。

● 女性の生活の充実度は男性に比べて高めに

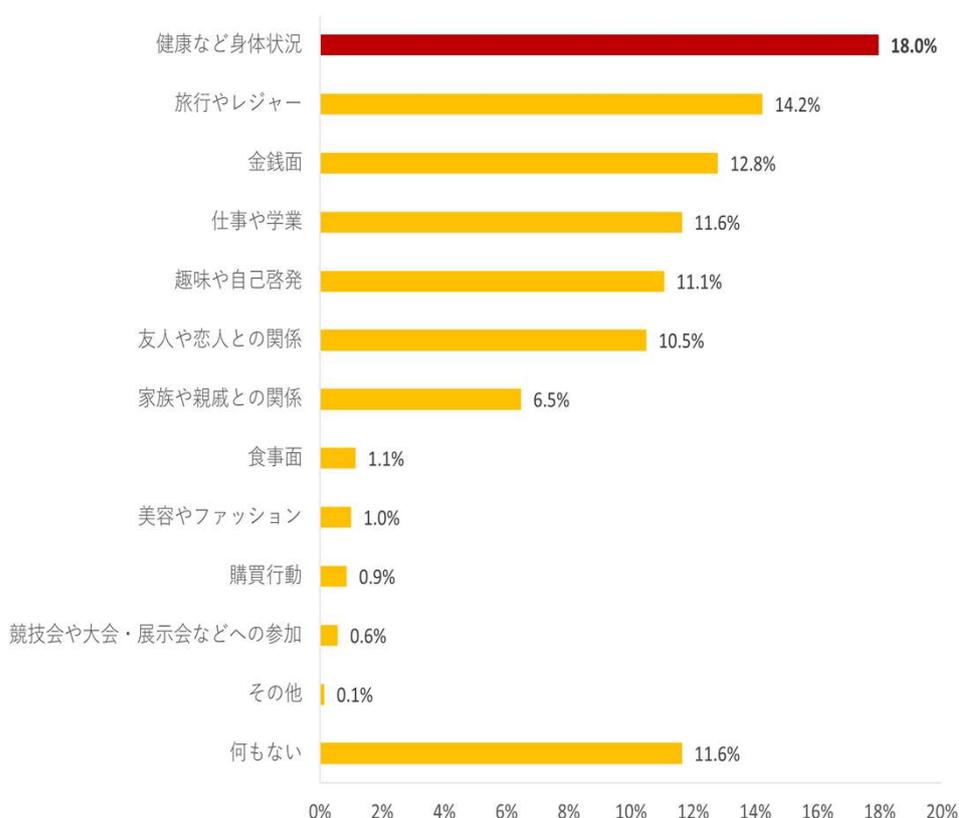
■ 女性年代別生活の充実度



女性の充実度についても年齢が高まるにつれて、「充実していた」（「とても充実していた」+「やや充実していた」）が少なく、「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」）が高い傾向にあるものの、「充実していた」と回答した人が男性に比べて多いことがわかりました。

● 2022年に最も充実させたいことは「健康など身体状況」「旅行やレジャー」

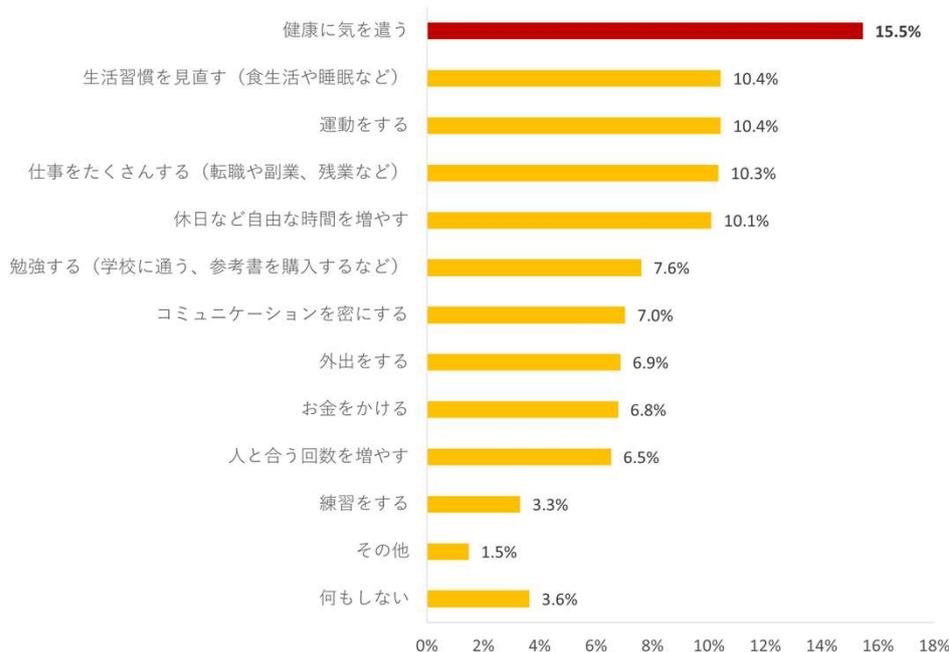
Q 2022年のことについてお聞きます。来年は何を最も充実させたいですか？（お答えは1つ）（n=696）



2022年最も充実させたいことを聞くと、「健康など身体状況」が18.0%でトップとなりました。次に、2021年充実していなかったことで最も高かった「旅行やレジャー」（14.2%）が入りました。新型コロナウイルス感染症の変異株が来年も猛威を振るう可能性もあることから、感染対策などをしっかりと、健康に過ごしたいと願う人が多いようです。

●「来年最も充実させたいこと」のためにすることは「健康に気を遣う」が最多

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？（お答えはいくつでも）
（n=615）



「来年最も充実させたいこと」のためにすることを聞いてみると、「健康に気を遣う」が15.5%で最多となり、次に10.4%で「生活習慣を見直す（食生活や睡眠など）」、「運動をする」が並びました。自分自身の健康に気を遣うだけでなく、健康であるために、生活習慣の見直しや運動などを積極的に行って、生活の充実度を図っていきたい考えがうかがえる結果となりました。

■ 2022年はより“健康”を意識した商品の動向に注目：マイライフニュース編集長 長（おさ） 誠

2021年の生活が充実していた人は42.5%と半数近くに達し、充実していなかった人を上回りました。2021年は2020年に次いで2年目のコロナ禍ということもあり、2020年よりも生活を工夫しながら、充実度を図ったものと考えられます。また、生活を充実させるために「休日など自由な時間を増やした」という人が最も多くなるなど、時間を有効に使うことで生活の質を向上させたのだと思われます。

2022年は「健康など身体状況」を充実させたいと考えており、自分自身の健康によりフォーカスした生活を過ごすべく、生活習慣の見直しや運動を行う人が増えると推察されます。それだけに、2022年は糖質オフやカロリーゼロ飲料、機能性表示食品、睡眠サポートグッズ、リモートを利用したパーソナルトレーニングなど、より“健康”を意識した商品やサービスの動向に注目が集まるとみられます。

調査名	生活の充実度調査2021
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。2021年の生活充実度を調査する。
調査対象者	・全国の15歳～60歳以上男女 696人
調査手法	インターネット調査
調査時期	2021年12月16日（木）～2021年12月23日（木）

<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