

2025年4月吉日

株式会社シード・プランニング

コロナ前後のライフスタイルの変化を調査
実感する後遺症を数値化、日常生活では外食回数の違いを感じる結果に
～20代から60代・1,000人を対象としたアンケートを実施～



株式会社シード・プランニング（本社：東京都文京区 梅田佳夫社長、以下シード・プランニング）は、コロナ後のライフスタイルの変化について、イノベーション及び消費市場を探ることを目的とし、関東・関西圏に居住する1,000人を対象にアンケート調査を実施・その結果を公開したことをお知らせいたします。

●調査の詳細はこちら

<https://www.seedplanning.co.jp/news/5914/>

◆調査の背景と目的

令和5年5月8日より新型コロナウイルス感染症は「新型インフルエンザ等感染症2類相当」から「5類感染症」となり、「5類感染症」への移行から約2年が経過しました。コロナ前と比較し、テレワークの定着、自転車通勤、外食減少、夜の宴会の減少などコロナ後の変化を実感することが多くなりました。

今回コロナ後のライフスタイルの変化について、若年世代、熟年、高齢世代、職業、居住地、男性女性、居住地による変化や流れを把握することを目的に東北、関東、及び関西圏に居住する1,000人を対象にアンケート調査を実施しました。

また、アンケート調査を実施するにあたり20代から60代の代表者による座談会を開催し、新型コロナ感染の実態とコロナ前後における「働き方」「ウェルビーイング」など5分野、全体で42項目のライフスタイルの変

化について明らかにしました。ライフスタイルの変化は想定される生活場면을いくつかに分類して、仮説を性別、地域、世代別に分析しました。

コロナ後のライフスタイルの変化を明らかにして、イノベーション及び消費市場を探るアンケート調査を実施しております。

◆調査トピックス

- 1,000 人を対象としたアンケート調査前に 20 代～60 代の代表者を対象とした座談会を開催・アンケートの分野や項目を選定。
- アンケート調査の分析には基本的な集計と共に自由回答には真相解明のためテキストマイニングを実施。
- アンケート対象の 1,000 人中コロナに感染した 379 人の後遺症を調査・その実態や内訳を公開。
- コロナ前後におけるライフスタイルの変化としてコミュニケーションや食事・会話・コンビニの利用回数・趣味など普段の生活における比較を公開。

◆コロナ感染と前後のライフスタイルの比較について

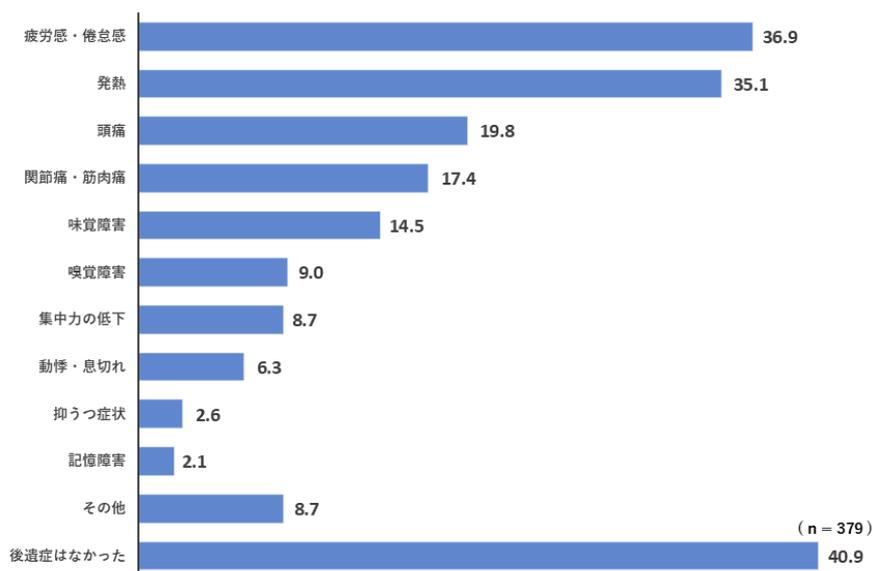
●コロナ感染による後遺症の種類

コロナに感染した 379 人を対象に後遺症の種類を複数回答で調べたところ「後遺症はなかった」とする割合は 40%となりました。

また、何らかの後遺症がある 60%の回答を割合の大きい順に整列すると「疲労感・倦怠感」と「発熱」はほかの後遺症に比べて特に多く 35%程度であることがわかりました。そして「頭痛」と「関節痛・筋肉痛」は 20%、「味覚障害」は 15%付近と続きます。続く「嗅覚障害」「集中力の低下」「動悸・息切れ」は 5～10%の間となりました。

2025年版 コロナ感染の実態とライフスタイル変化

コロナ感染による後遺症の種類 (%)



シード・プランニング調べ

●コロナ前後の日常生活における比較

コロナ前後の日常生活の変化について 6 つの項目を設定して調査を実施したところ、すべてに対して 90%以上の回答者が、減った、変化なし、増えた、のいずれかの評価をしています。「変化なし」と考える人が最も多い結果となりました。

「自炊・自分で料理」「趣味に費やす時間」「生活費」はコロナ後に増えたという割合が減った割合に比べて高く、いずれも 20%を超える結果となりました。

また「外出」は減った割合が増えた割合の約 3 倍高く、30%を超えました。

「家族との会話」と「コンビニの利用回数」は減った割合も増えた割合も高くはなく、互いに 10%前後で拮抗している状態です。

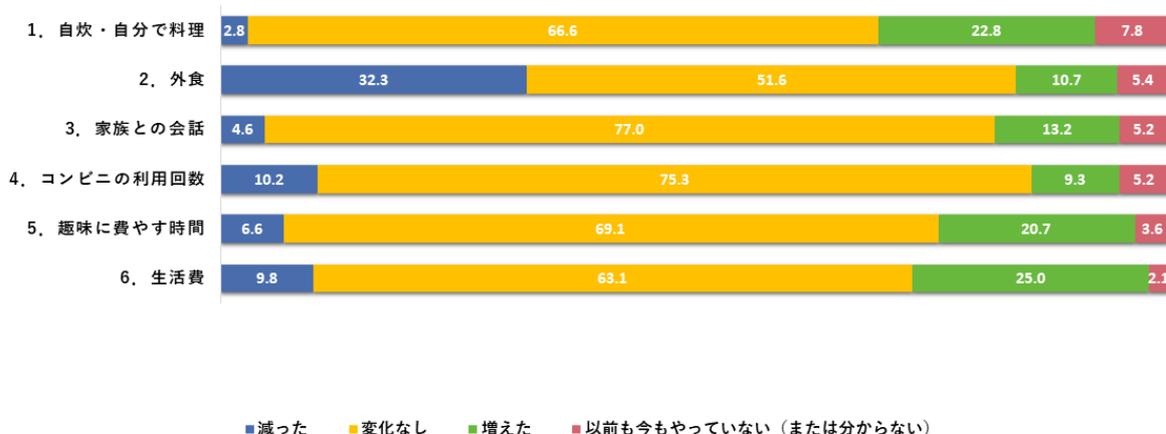
なお、日常生活に関してコロナ前後に変化した割合は、減少については有意差のある項目は 1 つもなく、増加については「外出」のみに有意差が出ており、女性の方が増加したとする割合が高くなっています。

また、性別と同様、年代別の場合もコロナ前後で日常生活に変化があるとする項目は少なく「外出」が減ったとする割合は年代が高いほど多くなり、特に 60 代以上の減ったとする割合が高くなりました。

増えた項目では「自炊」と「趣味に費やす時間」の 2 つで有意差があり、20 代・30 代でその割合が高くなりました。

2025年版 コロナ感染の実態とライフスタイル変化

コロナ前後の比較 / 普段の生活の比較 (%)



シード・プランニング調べ

●コロナ前後におけるコミュニケーションで変化したこと

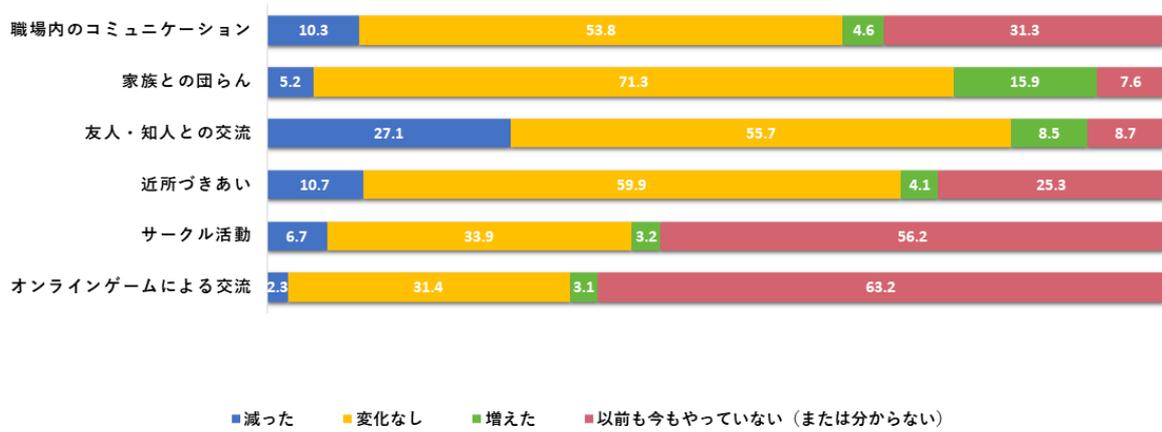
コロナ前後のコミュニケーションについて 6 つの項目を設定して調査を実施したところ、サークル活動やオンラインゲームによる交流などは、回答者の中には働いていない人や高齢者も含まれているために「以前も今もやっていない」という割合が 50%を超える結果となりました。

また「友人・知人との交流」が 30%減り、この点がコミュニケーション分野では最も特徴的なものとなりました。その一方で「家族との団らん」は 15%を超えて増えています。

その他の項目では「職場内のコミュニケーション」と「近所づきあい」が 10%を僅かに超え減りました。

2025年版 コロナ感染の実態とライフスタイル変化

コロナ前後の比較 / コミュニケーション (%)



シード・プランニング調べ

◆調査概要

調査対象：

東北、関東、関西圏に居住する 1,000 人/男女 (同数)、30 代、40 代、50 代、60 代、70 代 (同数)

調査方法：

インターネット調査、アンケート調査

調査項目：

- ・基本属性/コロナ感染の実態/コロナ前後のライフスタイルの変化

調査期間：

2024 年 12 月～2025 年 1 月

本調査の詳細はこちら：

<https://www.seedplanning.co.jp/news/5914/>

資料についてのお問い合わせ：

広報宣伝部

E-mail : koho@seedplanning.co.jp