



2020年10月14日

SOMPOひまわり生命 健康応援リサーチ  
「貯蓄の日」「ステイホームで変化したお金の使い道と健康意識」に関する調査  
～新型コロナウイルス感染症流行をきっかけに健康行動を起こしたのは20代が最多～

SOMPOひまわり生命保険株式会社（社長：大場 康弘、以下「当社」）は、新型コロナウイルス感染症の流行が人々の生活にどのような影響を与えたのか、「貯蓄」と「消費」、「健康意識の変化」の視点でアンケート調査を実施しました。その調査結果について公表します。

1. 背景

10月17日は「貯蓄の日」です。「働いて得られたお金を大切にしよう」という思いを込め、1952年に日本銀行が定めました。その「貯蓄の日」を前に、今年9月には「家庭でお金を貯蓄に回す割合」が19年ぶりの高水準になったとの推計が発表されました\*。

新型コロナウイルス感染症の流行による外出自粛前後での貯蓄率の変化や、貯蓄に回らなかった分のお金の使い道、そして新型コロナウイルス感染症で高まった健康意識が、人々に具体的にどのような健康行動を促したのかをお聞きしました。

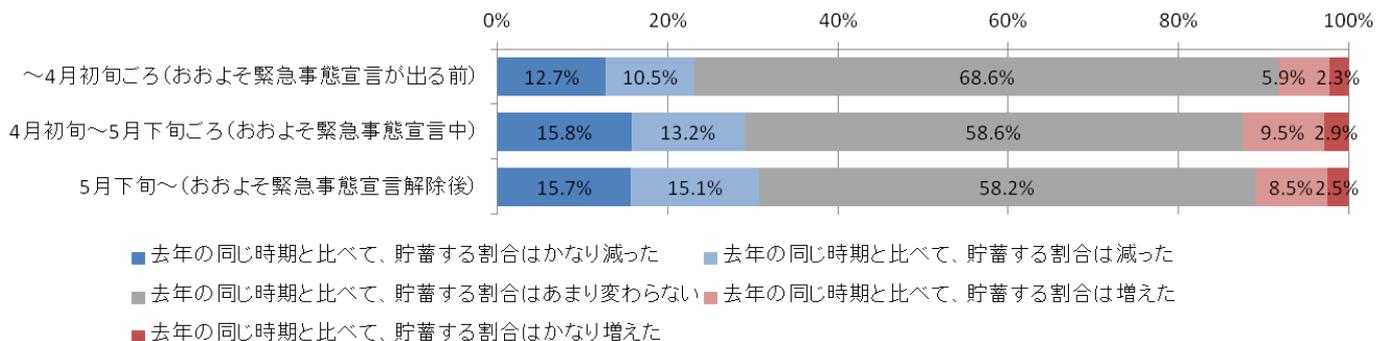
\*内閣府推計 家計可処分所得・家計貯蓄率四半期別速報（2020年1-3月期速報値）より

2. 調査結果サマリー

①新型コロナウイルス感染症の流行を機にした貯蓄率の変化 ～「変わらない・減った」が約9割～

■ 昨年と同じ時期（2019年2～9月末）と比較して、今年の「～4月初旬（緊急事態宣言前）」「4月初旬～5月下旬（緊急事態宣言中）」「5月下旬以降（緊急事態宣言解除後）」で貯蓄率は変わらない、もしくは減ったと回答した人は、通期で全体の約9割を占めた。ただし、内訳では、緊急事態宣言発令（4月初旬）を境に、「減った」と答えた人の割合が増加する傾向がみられた。

■ 「増えた」と回答した人の割合は、世帯年収700万円以上、年代では20代で高め。「減った」と回答した人の割合は、年収200万円未満の層で高めとなった。



## ②新型コロナウイルス感染症の流行による、お金の使い方の変化 ～家外から家中へシフト～

新型コロナウイルス感染症によるお金の使い方の変化をたずねたところ、「家外消費」が減り、「家中消費」が増えた状況が見て取れた。

消費が減った上位3カテゴリ	消費が増えた上位3カテゴリ
1位「交際費（友人、同僚との飲み会など）（65.3%）」	1位「食費（自炊）（31.2%）」
2位「家外娯楽費（旅行費、映画鑑賞など）（54.6%）」	2位「食費（デリバリー、テイクアウトなど）（24.5%）」
3位「交通費（42.7%）」	3位「日用品（トイレットペーパー、歯磨きなど）（23.9%）」

## ③健康に対する意識と行動の変化 ～高まる意識を新たな健康習慣として実行に移したのは20代で最多～

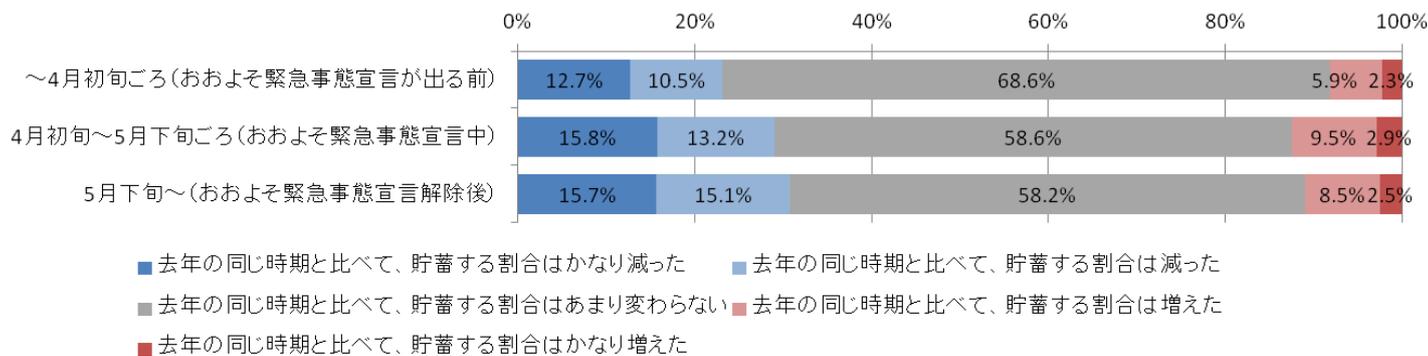
- 新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに、約7割の人が「健康に対する意識が高まった」と回答。  
さらに、実際に高まった健康意識を行動に移した割合をしてみると、世代が若いほど実行に移している割合が高い傾向がみられ、20代は56.0%と、全世代で最も高い結果となった。
- 新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに取り入れた健康習慣を見ると、食事・運動・睡眠という基本的な日常生活の質を上げることがまず着目された様子。
- 一方で、「これから取り入れたいこと」では、「オンライン・映像・ゲームを活用した自宅での運動」など、新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに注目を集め始めた健康習慣も上位に挙げられ、ニューノーマル時代の新しい健康投資の姿が垣間見えた。

健康に対する取り組み（始めたもの）	健康に対する取り組み（興味がでたもの）
「健康によい食事を自炊（17.6%）」	「体重・体脂肪率等の管理（11.1%）」
「体重・体脂肪率等の管理（15.7%）」	「ランニング等自宅周辺での運動（10.8%）」
「食事・間食量の調整（15.5%）」	「オンライン・映像・ゲームを活用した自宅での運動（10.8%）」

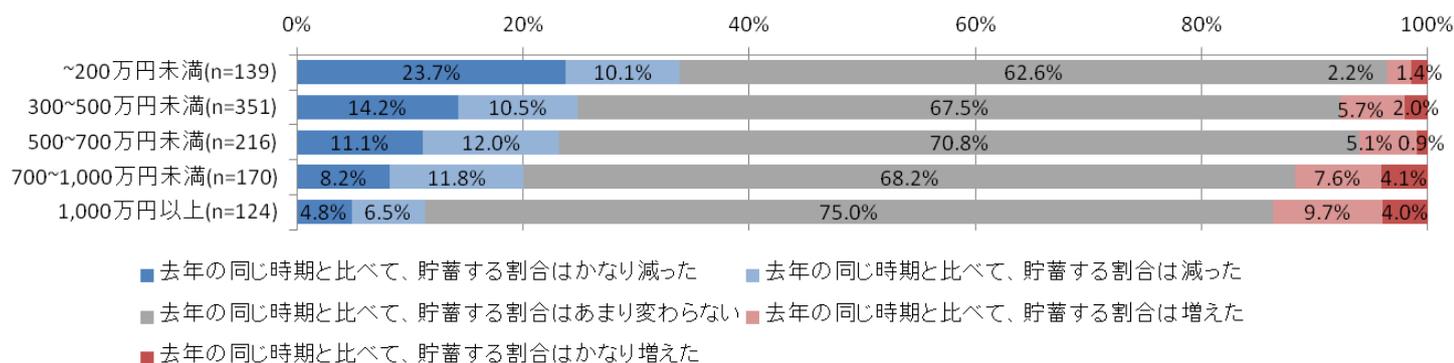
## 2. 調査結果

質問. あなたが、可処分所得（税引き後の収入）から貯蓄する割合は、昨年と同じ時期と比べて今年に変化がありますか。（比較時期 2019年/2020年 各年おおよそ2月～9月末）

- 新型コロナウイルス感染症の流行による貯蓄率の変化を聞いたところ、「（昨年同時期と比較して）減った」との回答は流行期間が長くなるにつれて増加しており「～4月初旬ごろ」では計23.2%、「5月下旬以降」では計30.8%と、「貯蓄に回すお金が減った」層は7.6%増加。  
※新型コロナウイルス感染症流行の長期化により、貯蓄が困難になる層が増えたことが推察できる。
- 一方で、貯蓄率が「増えた」と回答している層も、「～4月初旬ごろ」では計8.2%だったのが、「4月初旬ごろ～5月下旬ごろ」では計12.4%と増加傾向がみられる。生活防衛意識の高まりもさることながら、特別定額給付金の支給時期とも重なったためか、貯蓄率が増加した人も一定数いたことが分かる。
- なお、最も多かったのは「（貯蓄率は）変わらない」という層で、どの時期でも半数を超えている。  
ステイホーム週間によって中止された外出・旅行や、外出自粛要請による飲み会等の中止による出費の減少は、そのまま全額が貯蓄とはならず、一定程度は別の消費に回されていたと考えられる。



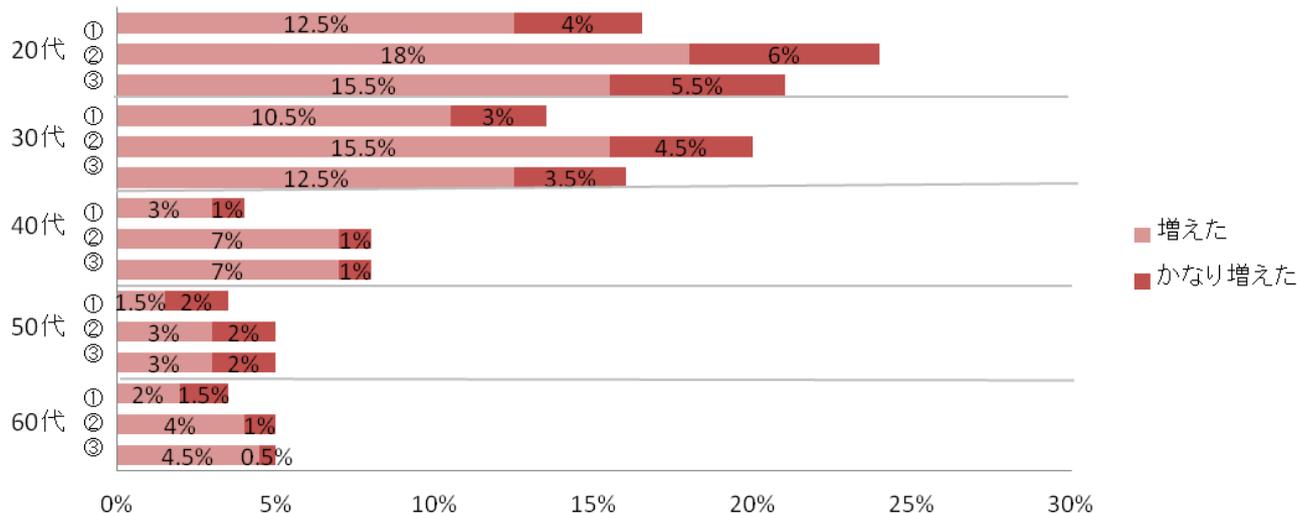
世帯年収別に見ると、「増えた」と回答したのは世帯年収 700 万円以上で高め。「減った」と回答した人の割合は、年収 200 万円未満の層で高めとなった。



年代別に見ると、20代では「貯蓄する割合が増えた」もしくは「かなり増えた」と回答した割合が他の世代と比較して高く、コロナ禍における将来への不安から貯蓄率を高めていた可能性がある。

・貯蓄する割合は増えたもしくはかなり増えたと回答した人の年代別割合

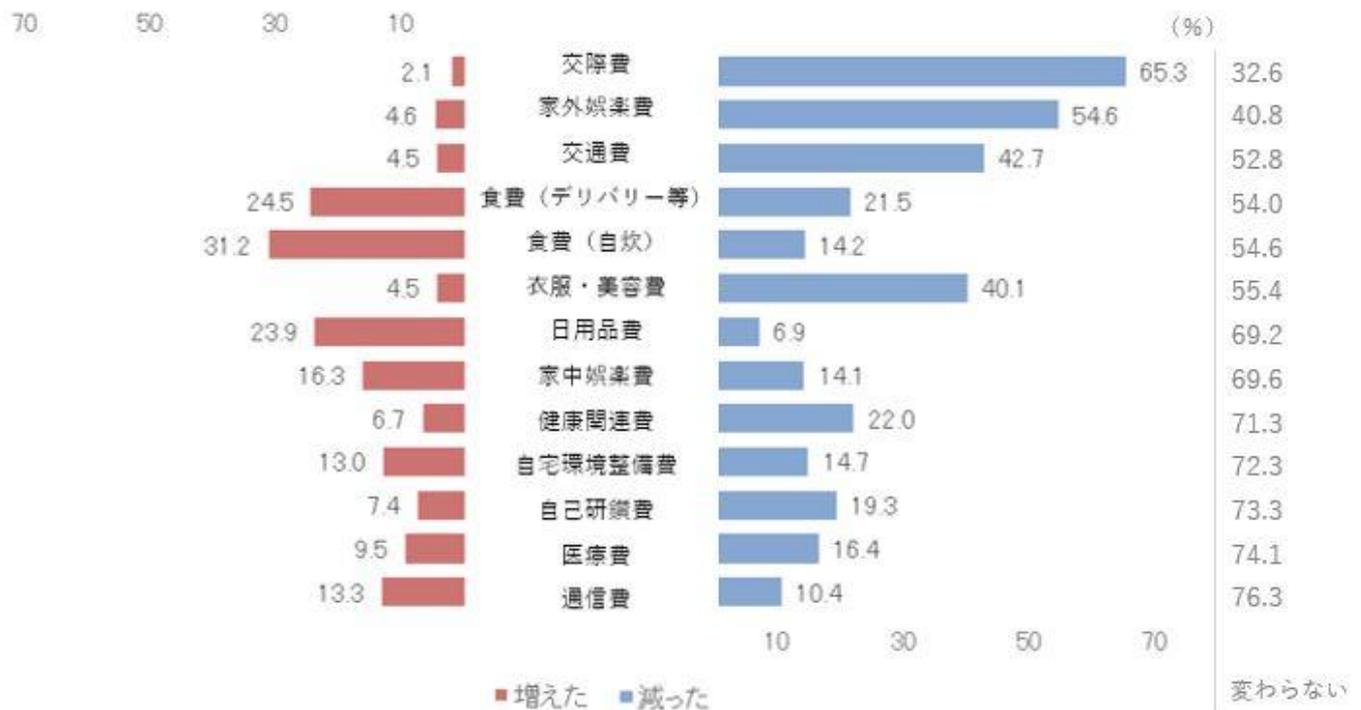
①緊急事態宣言前、②緊急事態宣言中、③緊急事態宣言後



質問. 新型コロナウイルス感染症の流行による、あなたのお金の使い方の変化について教えてください。

あなたにとって、去年の同じ時期と比べて、出費が増えた使い道・減った使い道は、どのようなものがあてはまりますか。(比較時期 2019年/2020年 各年おおよそ2月~9月末)

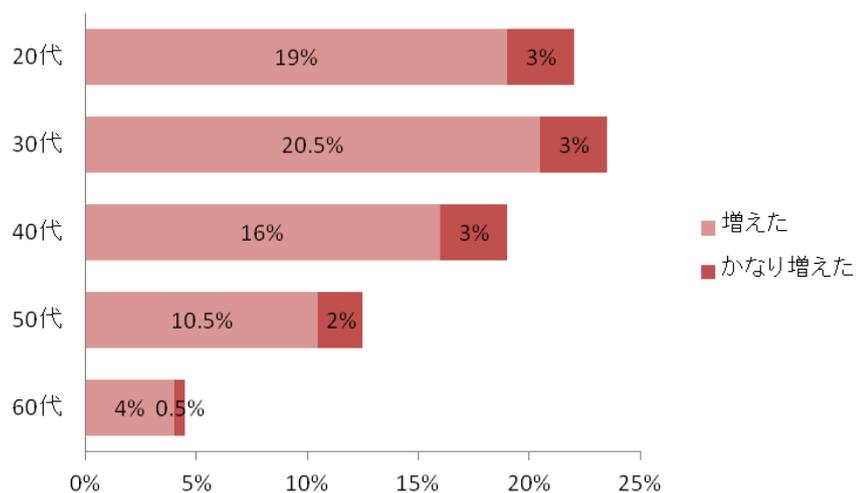
- 新型コロナウイルス感染症の流行、また流行に伴うステイホームによる消費傾向を参考指数\*で見ると、「減った」342.2%、「増えた」161.5%。減り幅の方が大きい結果となったが、増えた項目もみられ、一定程度の“消費の振り替え”が起こっていたことが推測される。  
\*全項目における「かなり減った」「減った」、「かなり増えた」「増えた」との回答%を総計した数字。
- 特に影響が大きかった項目は、「交際費 (減った 65.3%)」、「家外娯楽費 (減った 54.6%)」、「交通費 (減った 42.7%)」、「衣服・美容費 (減った 40.1%)」。
- 一方、「増えた」との回答が多かった項目は、「食費 (自炊) (31.2%)」、「食費 (デリバリー等) (24.5%)」、「日用品費 (23.9%)」で、家中消費に向かったものと想定される。
- そんな中、20~40代で、「家中娯楽費」や「自宅環境整備費」、特に20代で「自己研鑽費」などの、ステイホーム期間を楽しむための創意工夫や、将来のための自己投資を行い、ウィズコロナ、ポストコロナへの適応能力の高さが伺える。



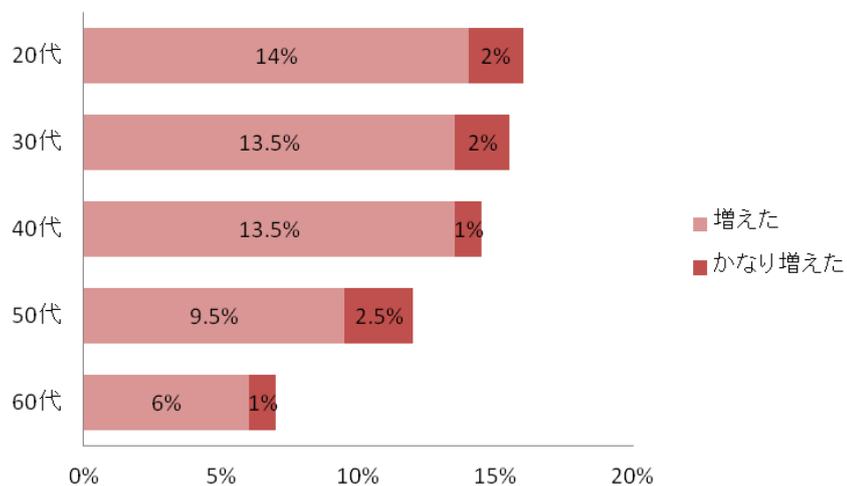
各項目詳細:

食費 (自炊)、食費 (デリバリー、テイクアウトなど)、交際費 (友人、同僚との飲み会など)、日用品費 (トイレットペーパー、歯磨きなど)、通信費、医療費、交通費、衣服・美容費、家中娯楽費 (ゲーム、動画配信サービスなど)、家外娯楽費 (旅行費、映画鑑賞など)、健康関連費 (オンラインジム、整体、サプリメントなど)、自宅環境整備費 (家具、椅子、モニタなど)、自己研鑽費 (新しいスキルのための書籍やスクールへの入会など)

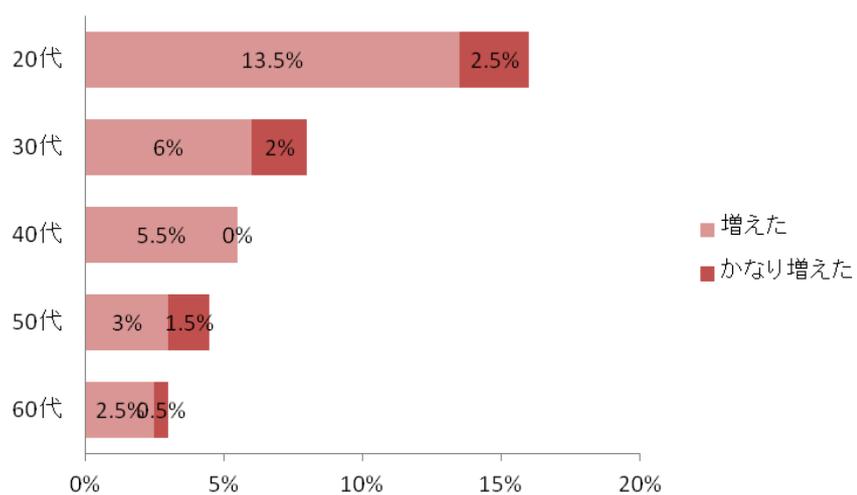
・「家中娯楽費」への出費が「増えた」もしくは「かなり増えた」年代別割合



・「自宅環境整備費」への出費が「増えた」もしくは「かなり増えた」年代別割合



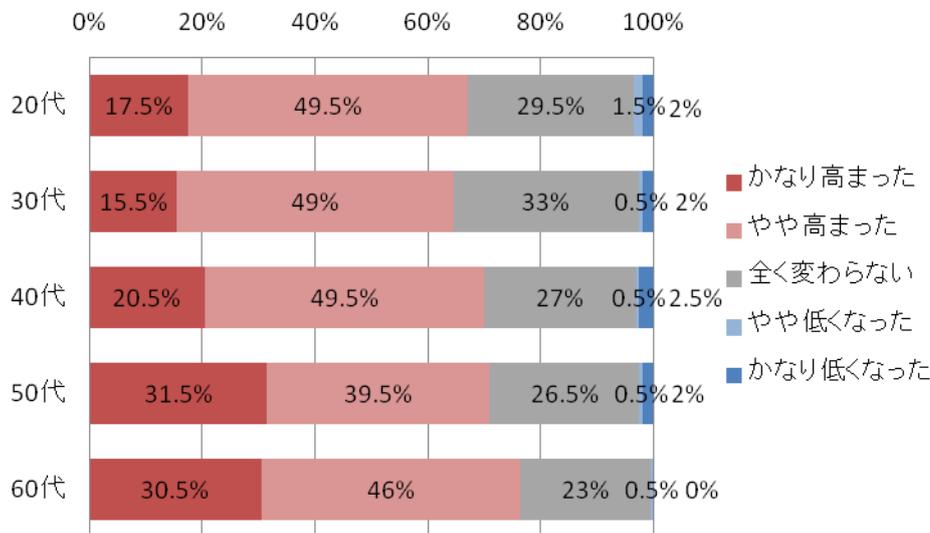
・「自己研鑽費」への出費が「増えた」もしくは「かなり増えた」年代別割合



質問. 新型コロナウイルス感染症の流行による、あなたの健康に対する意識の変化について教えてください。

新型コロナウイルス感染症によって、あなたの健康に対する意識はどのように変化がありましたか。

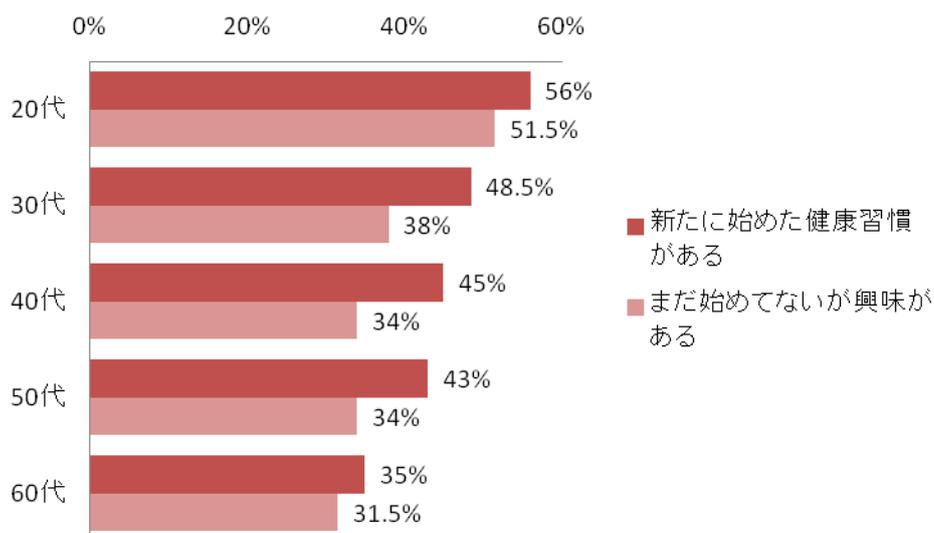
年代を問わず、どの年代も6割以上の人々が健康に対する意識が高まったと回答。その中でも60代は健康に対する意識が高まったと回答した人が76.5%と、高い割合だった。



質問. 新型コロナウイルス感染症の流行を機に、新たに始めた健康習慣はありますか。

または、まだ始めていないが興味が出たものはありますか。

結果からは、新たに始めた健康習慣として、様々な取り組みを行っていることが読み取れる。特に20代は健康に対する意識の高まりは、他の年代と比較して特段高くはなかった（前項目）が、実際に行動に移している割合は全年代中最も高い結果となった。また、20代では今後何かを始めたいという興味を持っている割合も高く、健康意識の高さが伺える。



- 新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに取り入れた健康習慣を具体的に見ていくと、「自炊」「食量・間食量の調整」、「体重・体脂肪率等の管理」、「ランニング等の自宅周辺での運動」、「睡眠時間や睡眠の質の把握」が高め。基本的な日常生活の質を上げることがまず着目された様子。
- 一方で、「これから取り入れたいこと」では、「オンライン・映像・ゲームを活用した自宅での運動」や「マインドフルネス・瞑想」など、新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに注目を集め始めた新しい健康習慣も上位に挙げられていた。今後の関連サービス市場の拡大が期待される。

(新型コロナウイルス感染の流行をきっかけに始めた健康習慣)

(%)	n	健康によい食事を自炊	食量・間食量の調整	新しい食習慣の開始(糖質制限、ベジタリアン、グルテンフリーなど)	健康食品、サプリメント等の摂取	アルコール摂取量の調整(休肝日の設定など)	ランニング等の自宅周辺での運動	オンライン・映像・ゲームを活用した自宅での運動	体重・体脂肪率等の管理	生活習慣病に関する数値の管理(血圧、血糖値、脂質など)	スマートフォン等の健康アプリ等の活用	ウェアラブル端末(Apple Watch、Fitbitなど)の活用	睡眠時間や睡眠の質の把握	マインドフルネスや瞑想	その他	あてはまるものはない
	1000	17.6	15.5	6.6	11.9	9.4	13.2	7.2	15.7	8.6	10.3	4.1	12.9	5.0	0.5	54.5
20代	200	25.0	23.0	10.0	14.0	14.5	21.0	13.0	19.0	9.5	16.5	8.0	20.0	10.5	0.0	44.0
30代	200	18.0	16.0	6.0	12.5	9.5	16.0	10.0	20.0	7.5	9.5	3.5	13.5	7.5	0.5	51.5
40代	200	17.0	18.5	5.0	17.0	8.5	11.0	4.5	13.0	9.0	8.5	4.0	13.5	4.0	0.5	55.0
50代	200	17.0	12.5	7.5	8.0	6.0	10.0	3.5	13.5	8.5	8.0	2.0	9.5	2.5	1.0	57.0
60代	200	11.0	7.5	4.5	8.0	8.5	8.0	5.0	13.0	8.5	9.0	3.0	8.0	0.5	0.5	65.0

(まだ始めていないが、興味が出た健康習慣)

(%)	n	健康によい食事を自炊	食量・間食量の調整	新しい食習慣の開始(糖質制限、ベジタリアン、グルテンフリーなど)	健康食品、サプリメント等の摂取	アルコール摂取量の調整(休肝日の設定など)	ランニング等の自宅周辺での運動	オンライン・映像・ゲームを活用した自宅での運動	体重・体脂肪率等の管理	生活習慣病に関する数値の管理(血圧、血糖値、脂質など)	スマートフォン等の健康アプリ等の活用	ウェアラブル端末(Apple Watch、Fitbitなど)の活用	睡眠時間や睡眠の質の把握	マインドフルネスや瞑想	その他	あてはまるものはない
	1000	9.2	8.8	9.8	8.1	7.7	10.8	10.8	11.1	9.1	9.1	9.1	10.5	10.0	0.0	62.2
20代	200	12.0	14.5	13.5	12.5	9.5	12.5	14.0	14.5	13.0	12.5	11.5	12.0	13.5	0.0	48.5
30代	200	9.5	6.5	9.0	8.0	6.0	9.5	12.5	12.0	8.5	9.0	9.0	12.5	9.5	0.0	62.0
40代	200	8.0	8.0	9.5	6.5	8.5	11.0	10.0	12.0	9.5	9.5	11.0	11.0	10.0	0.0	66.0
50代	200	7.0	7.0	9.5	8.0	7.5	11.0	10.0	8.0	8.0	8.5	7.0	10.0	7.5	0.0	66.0
60代	200	9.5	8.0	7.5	5.5	7.0	10.0	7.5	9.0	6.5	6.0	7.0	7.0	9.5	0.0	68.5

### 3. 調査概要

調査対象：全国の20代～60代の男女1,000名（各性、年代100名ずつ）

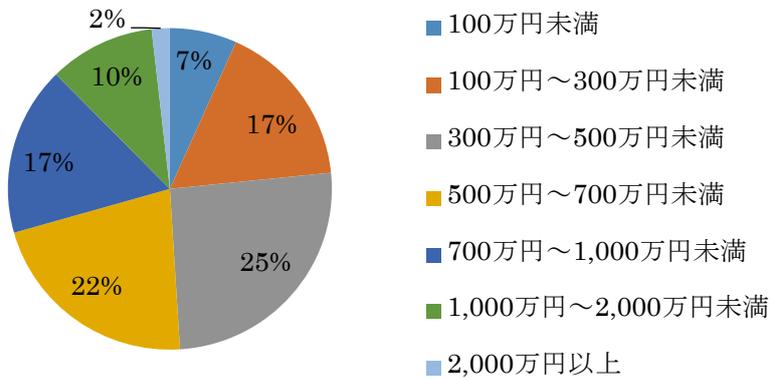
調査手法：インターネット調査

調査期間：2020年9月30日～10月2日

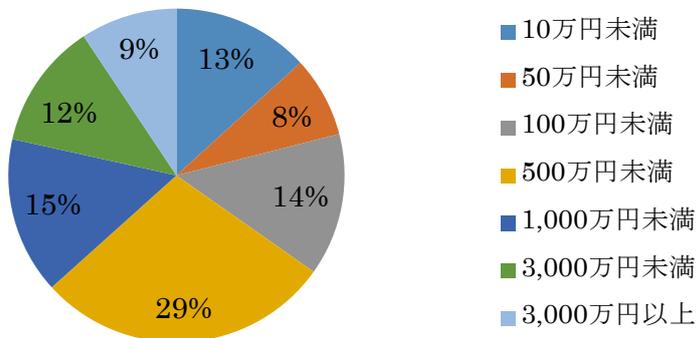
■本調査結果をご利用の場合は、「SOMPOひまわり生命調べ」のクレジットを併記ください。

### 4. 参考

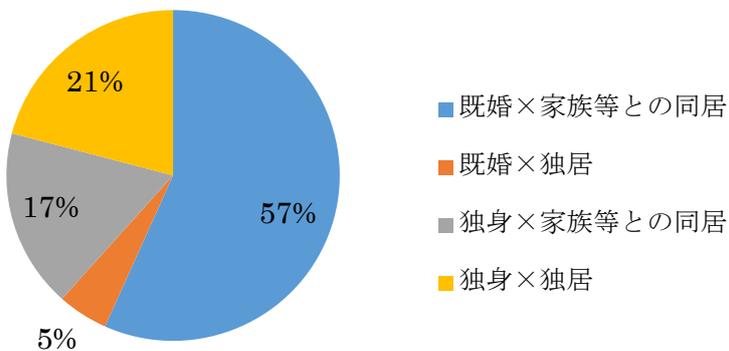
参考1. あなたの世帯年収をお知らせください。



参考2. あなたの世帯貯金額をお知らせください。



参考3. あなたのご家族形態について選択ください。



## 5. これまでのSOMPOひまわり生命調査のご紹介

SOMPOひまわり生命公式ホームページから、これまでの健康応援調査結果等もご覧いただけます。  
公式ホームページ（<https://www.himawari-life.co.jp/>）

- 仕事と介護を両立する勤労者に対するアンケート（2019年5月21日）  
<https://www.himawari-life.co.jp/~media/himawari/files/company/news/2019/a-01-2019-05-21.pdf>
- たばこに関するアンケート調査～禁煙に「成功した人」「断念した人」の本音調査～（2019年8月28日）  
<https://www.himawari-life.co.jp/~media/himawari/files/company/news/2019/a-01-2019-08-28.pdf>
- 第1弾調査「7歳の人生100年時代調査」（2019年11月13日）  
<https://www.himawari-life.co.jp/~media/himawari/files/company/news/2019/a-01-2019-11-13.pdf>
- 第2弾調査「糖尿病予備軍と非予備軍の生活習慣比較調査」（2019年12月24日発表）  
<https://www.himawari-life.co.jp/~media/himawari/files/company/news/2019/a-01-2019-12-24.pdf>
- 第3弾調査「Femtech(フェムテック)に関する調査」（2020年3月9日発表）  
<https://www.himawari-life.co.jp/~media/himawari/files/company/news/2019/a-01-2020-03-09.pdf>
- 第4弾調査「With/After コロナの健康と保険に関する意識調査」（2020年6月2日発表）  
<https://www.himawari-life.co.jp/~media/himawari/files/company/news/2020/a-01-2020-06-02.pdf>

以上