



ニューノーマルライフスタイル調査 ～コロナ禍のライフスタイル～ (2021年～2024年) 調査結果まとめ

2025年7月

株式会社NTTドコモ

モバイル社会研究所

コロナ禍・アフターコロナにおける人々の意識とライフスタイルの変化を明らかにするために下記の調査を実施。

調査名：ニューノーマルライフスタイル調査

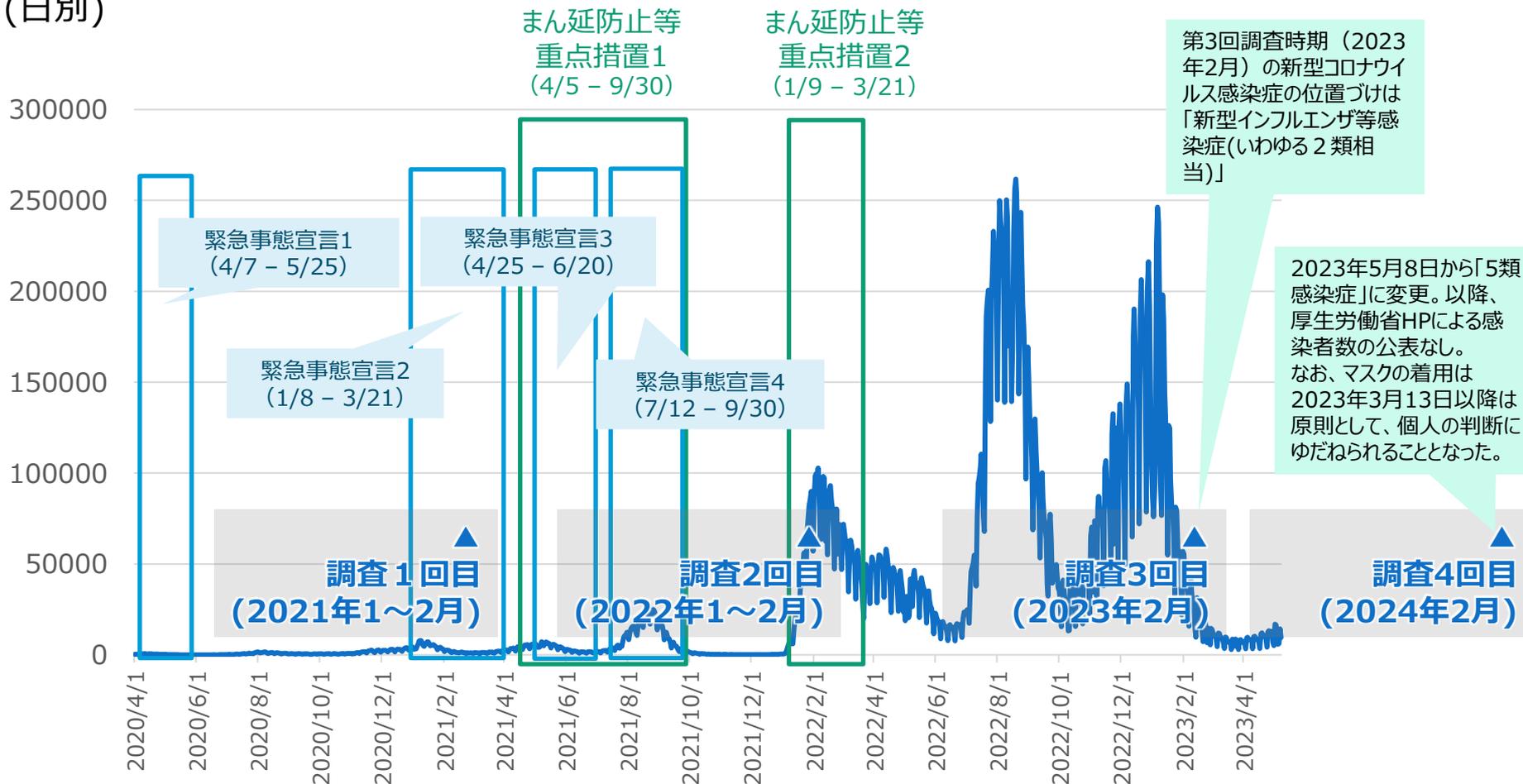
- 調査方法：Web調査
- 調査エリア：全国
- 調査対象者：15～79歳の男女
- 標本抽出方法：
 - 性別：2区分(男女)、
 - 年齢：13区分(15～79歳まで5歳刻み)、
 - 都道府県：47区分の合計1,222セグメントから 標本を集めた。各セグメントから抽出する標本数は、調査年度の住民基本台帳の調査結果に基づいて決定。
- 調査時期：2021年～2024年まで年1回（合計4回）

調査時期	2021年 1～2月	2022年 1～2月	2023年 2月	2024年 2月
有効回答数	6,240	6,240	6,151	6,251

調査実査時期と新型コロナウイルス感染症の感染状況

コロナ禍・アフターコロナの期間に計4回の調査を実施し、人々の意識とライフスタイルの変化を確認

新規陽性者数
(日別)



主要4テーマ

[テーマ1]

ニューノーマルの生活

- ・感染予防対策
- ・コロナ禍前後での日々の活動の変化
- ・日々の運動習慣 など

[テーマ2]

テレワーク・在宅勤務

- ・テレワーク実施率
- ・テレワークのメリット・デメリット
- ・テレワークでのツール、セキュリティ
- ・オンライン会議のマナー など

[テーマ3]

オンライン学習

- ・オンライン学習の利用状況
- ・オンライン学習のメリット・デメリット
- ・オンライン学習で利用しているツール など

[テーマ4]

新しいサービスの利用意向・デジタル化

- ・利用したいサービス
- ・AIへの期待と不安 など

調査結果

[テーマ1]

ニューノーマルの生活

- ・感染予防対策
- ・コロナ禍前後での日々の活動の変化
- ・日々の運動習慣 など

[テーマ2]

テレワーク・在宅勤務

- ・テレワーク実施率
- ・テレワークのメリット・デメリット
- ・テレワークでのツール、セキュリティ
- ・オンライン会議のマナー など

[テーマ3]

オンライン学習

- ・オンライン学習の利用状況
- ・オンライン学習のメリット・デメリット
- ・オンライン学習で利用しているツール など

[テーマ4]

新しいサービスの利用意向・デジタル化

- ・利用したいサービス
- ・AIへの期待と不安 など

[テーマ1]

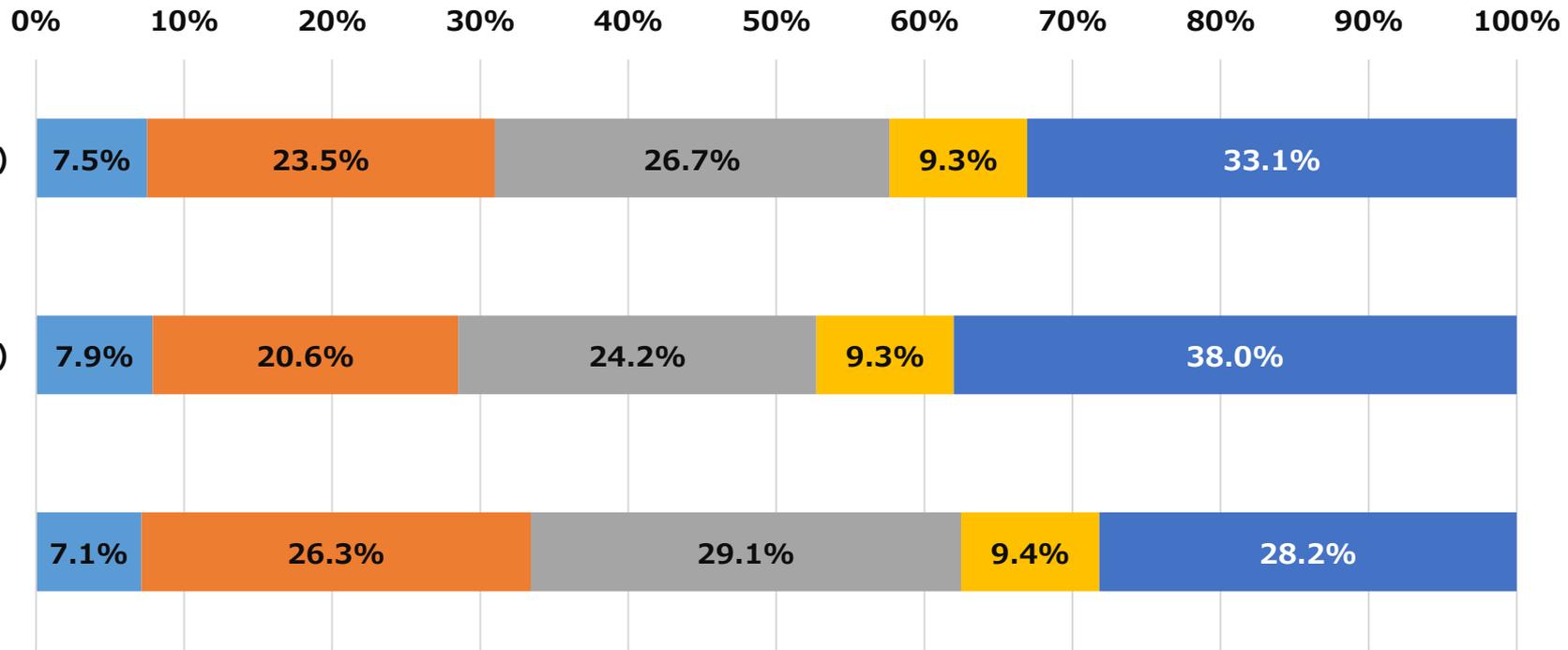
ニューノーマルの生活

- コロナ禍による生活の変化「コロナ禍後も根付いている」は6割弱。
- 新型コロナ感染拡大前と比較して生活で定着したこと「キャッシュレス決済」「ネットショッピングの活用」が5割を超える。
- 「人が集まる場所でのマスク着用」2021年には約7割だが、2024年には約5割まで減少。
- 新型コロナウイルス感染リスク意識が「全くない」「あまりない」は、2022年から2024年にかけて増加傾向。
- 新型コロナに関する情報収集は2022年から2024年にかけて減少傾向。
- コロナ禍前後での日々の活動の変化 活動機会が増えたのは「メール・メッセージのやりとり」がトップ、ついで「YouTube」。
- 日々の運動習慣 2024年「散歩・ウォーキング」約3割。

コロナ禍を経ての生活の変化（2024年）（単一回答）

- 新型コロナウイルス感染拡大前、感染拡大期、そして現在と、新型コロナウイルス対策の影響による生活習慣はどのように変化したか
 - ・ 「さらに変化した、おおむね根付いている、一部根付いている」6 割弱
 - ・ 「現在はコロナ禍以前の生活習慣に戻った」1割弱

- コロナ禍に生活習慣が変化して、現在はさらに生活習慣が変化した
- コロナ禍に生活習慣が変化して、現在でもおおむねその生活習慣が根付いている
- コロナ禍に生活習慣が変化して、現在でも一部その生活習慣が根付いている
- コロナ禍に生活習慣が変化した、現在はコロナ禍以前の生活習慣に戻った
- コロナ禍以前から、現在に至るまで生活習慣は何も変わっていない

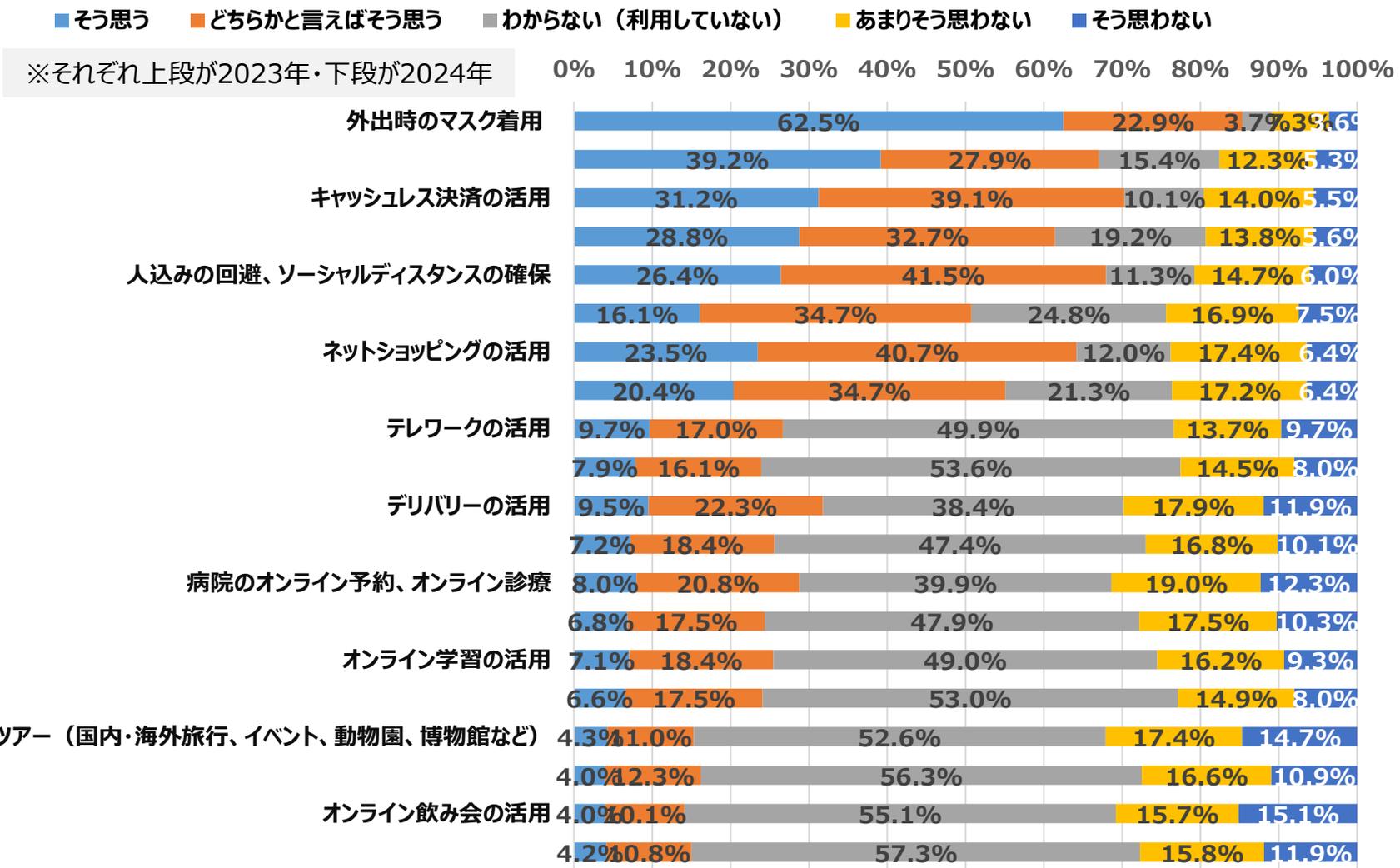


(n=6,251)

出典：2024年ニューノーマルライフスタイル調査

新型コロナ感染拡大前と比較して生活で定着したと思うか（2023年～2024年）（単一回答）

- ICT関連では、「キャッシュレス決済の活用」「ネットショッピングの活用」が高く、「そう思う・どちらかと言えばそう思う」が2023年・2024年共に5割を超える。
- 「テレワークの活用」は、2023年、2024年ともに25%前後

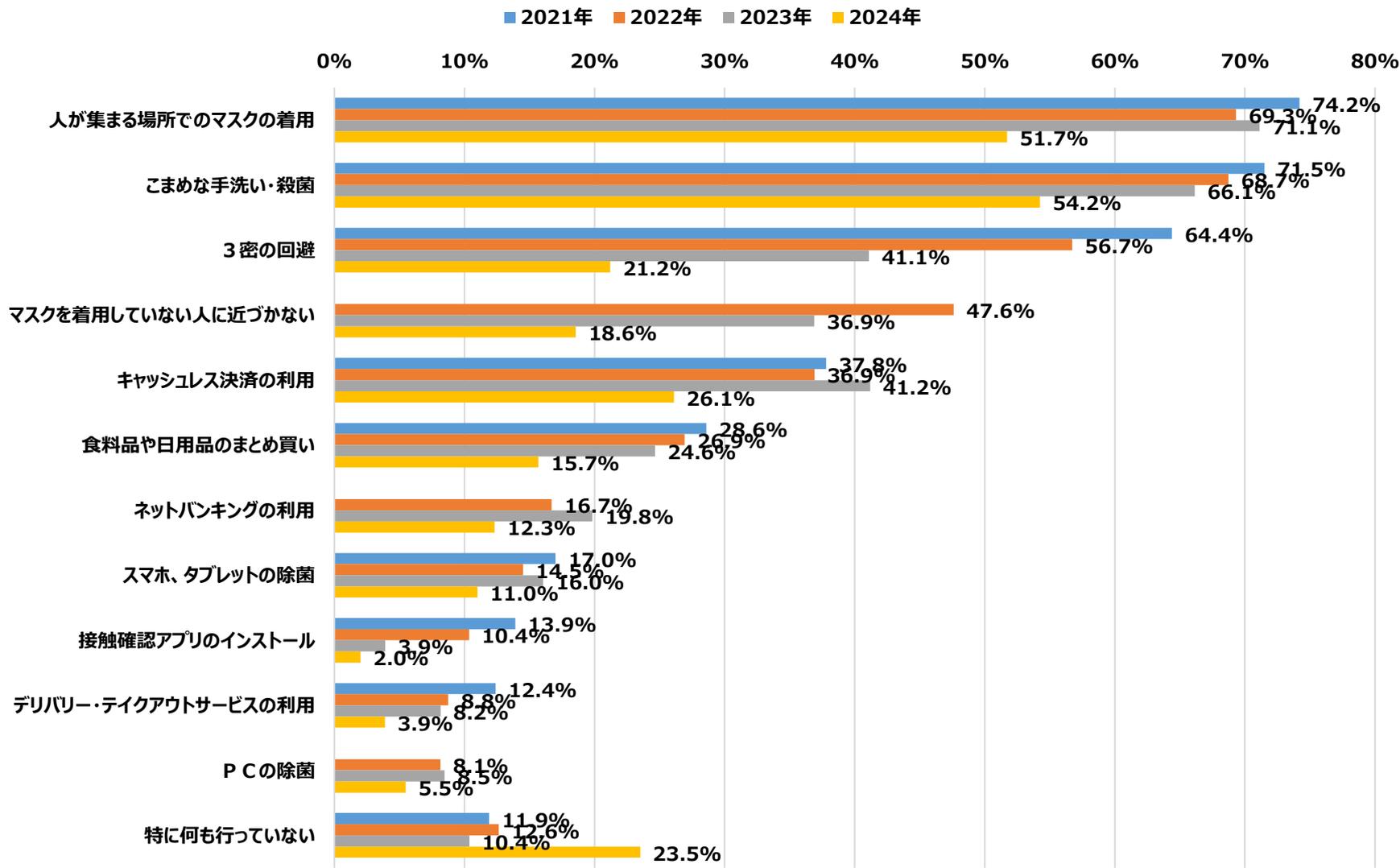


出典：2023-2024年ニューノーマルライフスタイル調査

(2023年 n=6,151・2024年 n=6,251)

感染予防対策としていること（2021年～2024年）（複数回答）

● 実施している感染症予防対策は2024年には全項目減少

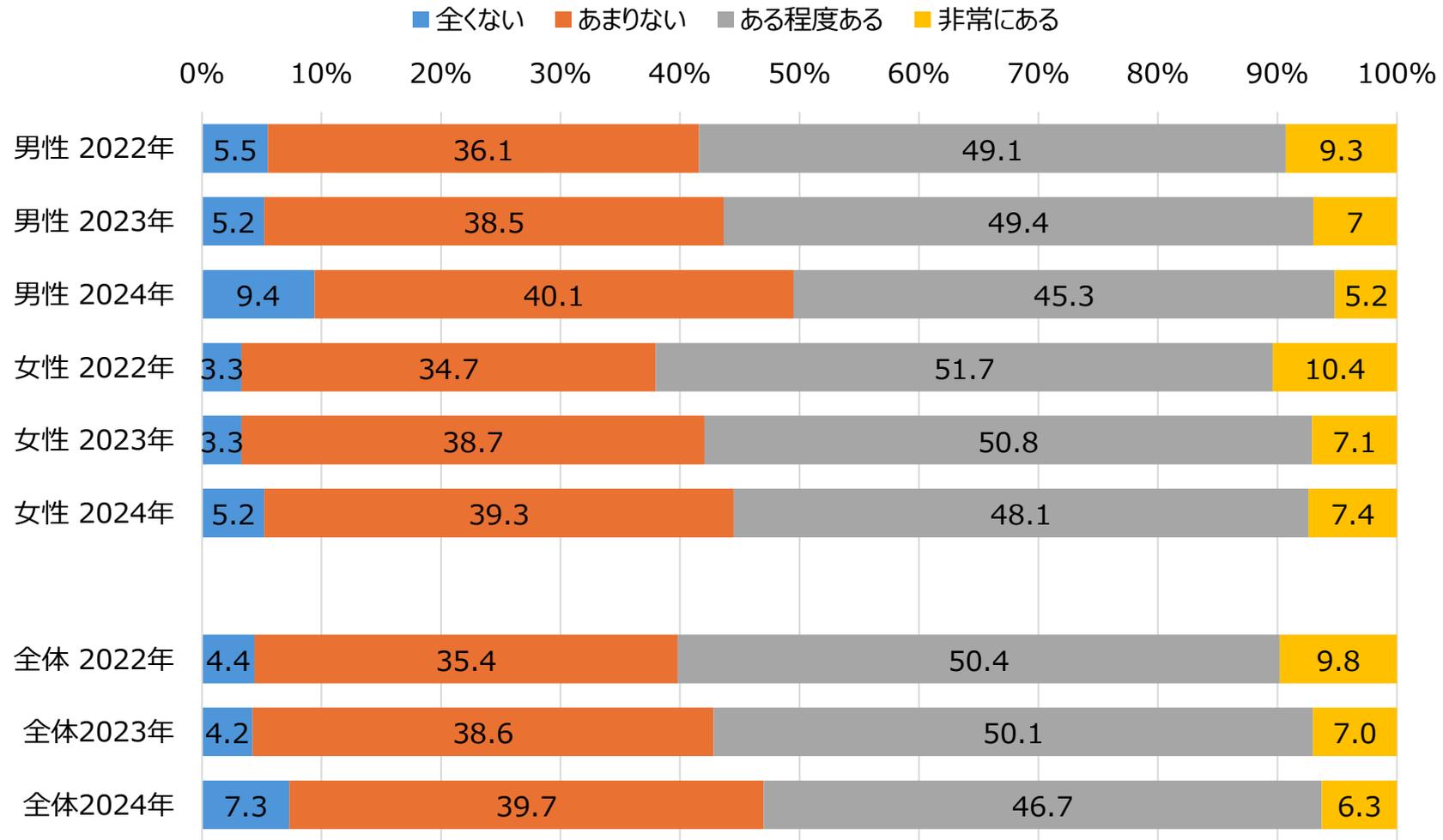


出典：2021-2024年ニューノーマルライフスタイル調査 (2021年・2022年 n=6,240、2023年 n=6,151、2024年 n=6,251)

注：「マスク着用していない人に近づかない」、「ネットバンキングの利用」、「PCの除菌」は2022年から調査。

新型コロナ感染リスク意識（2022年～2024年）（単一回答）

● 新型コロナウイルス感染リスク意識 男女ともに「全くない」「あまりない」が増加傾向。

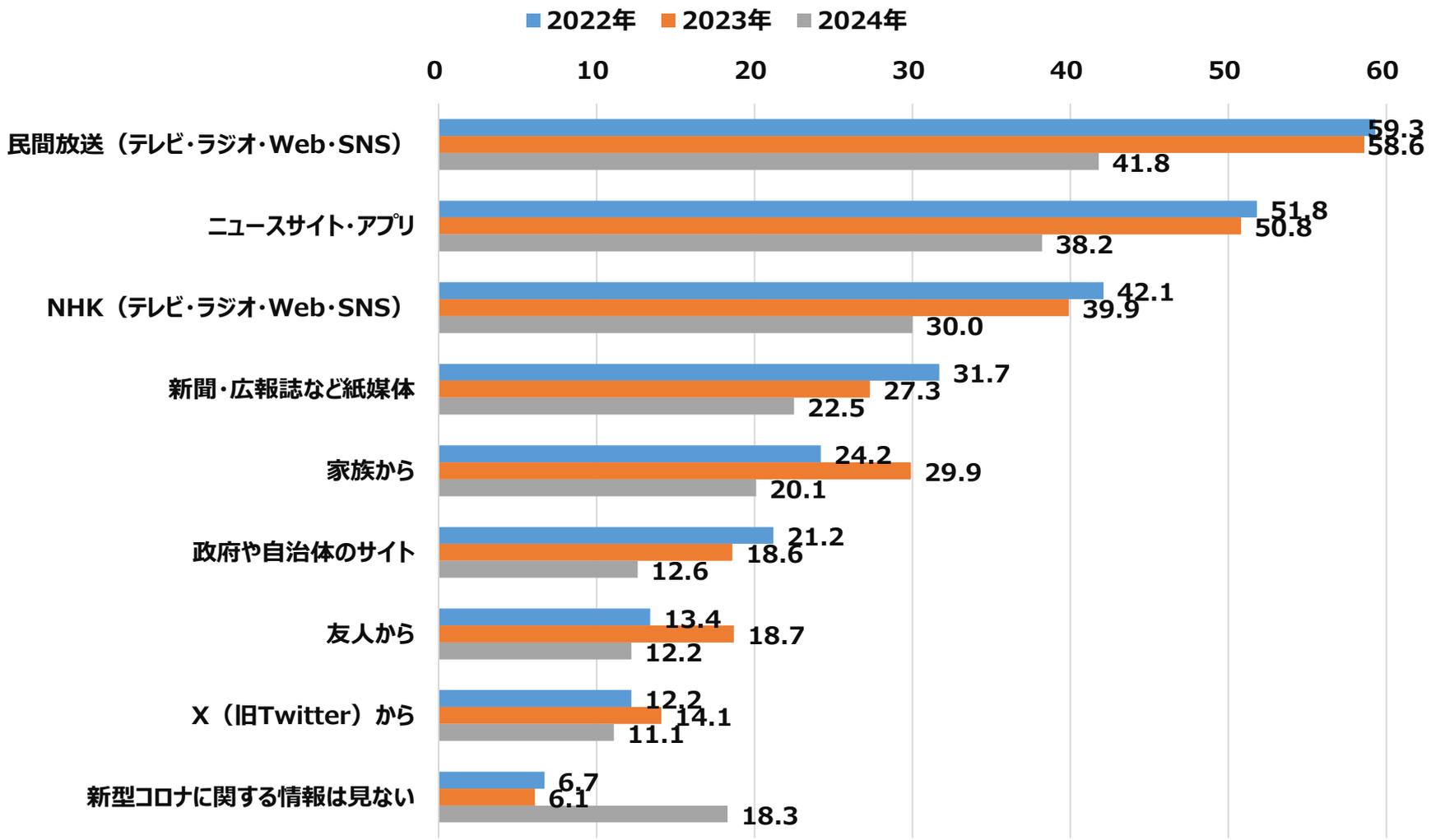


出典：2022-2024年ニューノーマルライフスタイル調査

(2022年 n=6,240、2023年 n=6,151、2024年 n=6,251)

新型コロナ情報の収集メディア（2022年～2024年）（複数回答）

- 2022年から2024年にかけて「民間放送」が最も高い。
- 情報収集は全体的に減少傾向。
- 「新型コロナに関する情報は見ない」は、2024年は2022年・2023年に比べ約10ポイント以上増加。



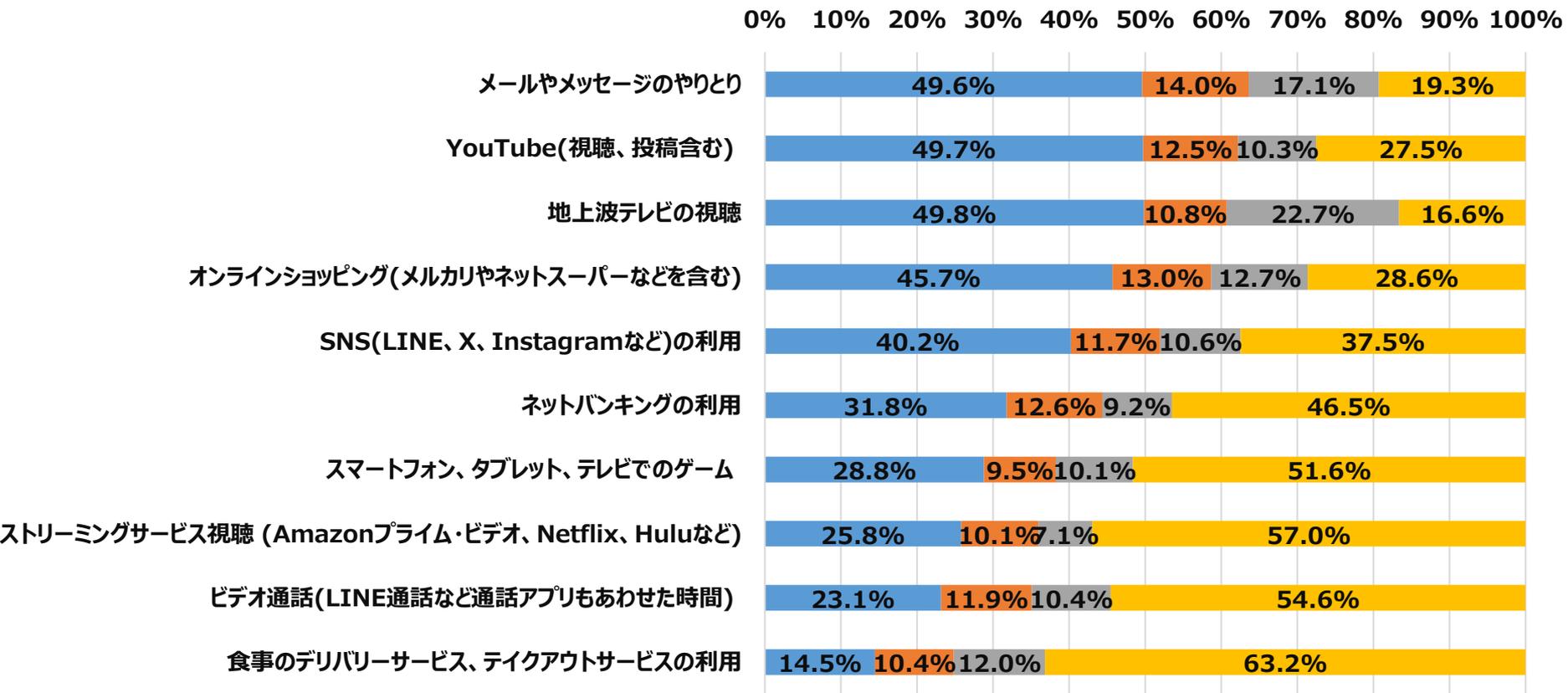
出典：2022-2024年ニューノーマルライフスタイル調査

(2022年 n=6,240、2023年 n=6,151、2024年 n=6,251)

コロナ禍前後での日々の活動の変化（2024年）（単一回答）

● 「行う機会が増えた・行うようになった」が最も高いのは「メールやメッセージのやりとり」で6割強。

- これまでも行っていたが、行う機会が増えた
- これまで行っていなかったが、行うようになった
- これまでよりも行う機会が減った
- これまでも行っておらず、現在も行っていない

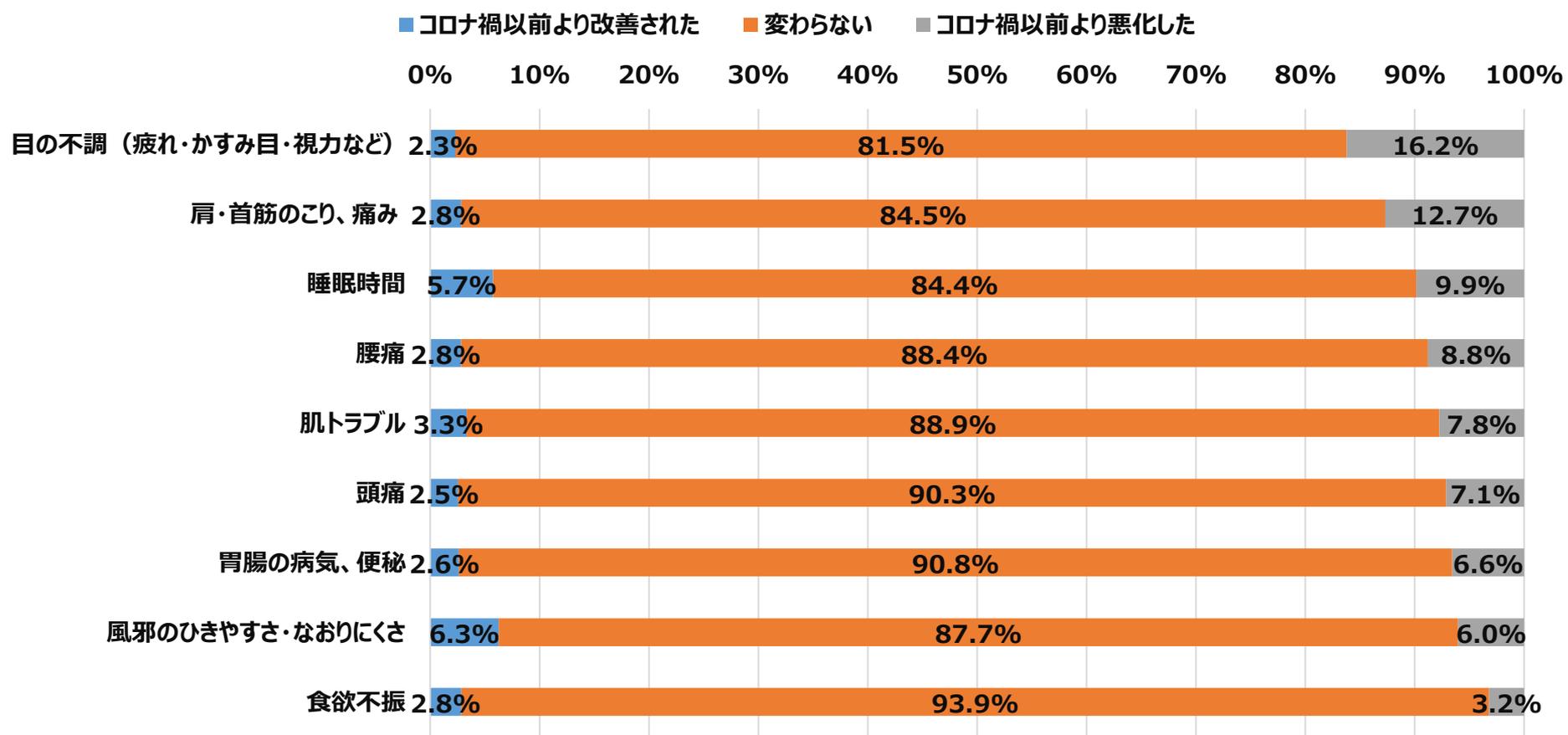


(n=6,251)

出典：2024年ニューノーマルライフスタイル調査

コロナ禍以前と比較した体調面の変化（2024年）（単一回答）

- 「変わらない」が8～9割で大半を占める。
- 悪化したものは「目の不調」が最も高く、16.2%。
- 改善されたものは「風邪のひきやすさ・なおりにくさ」6.3%、「睡眠時間」5.7%。

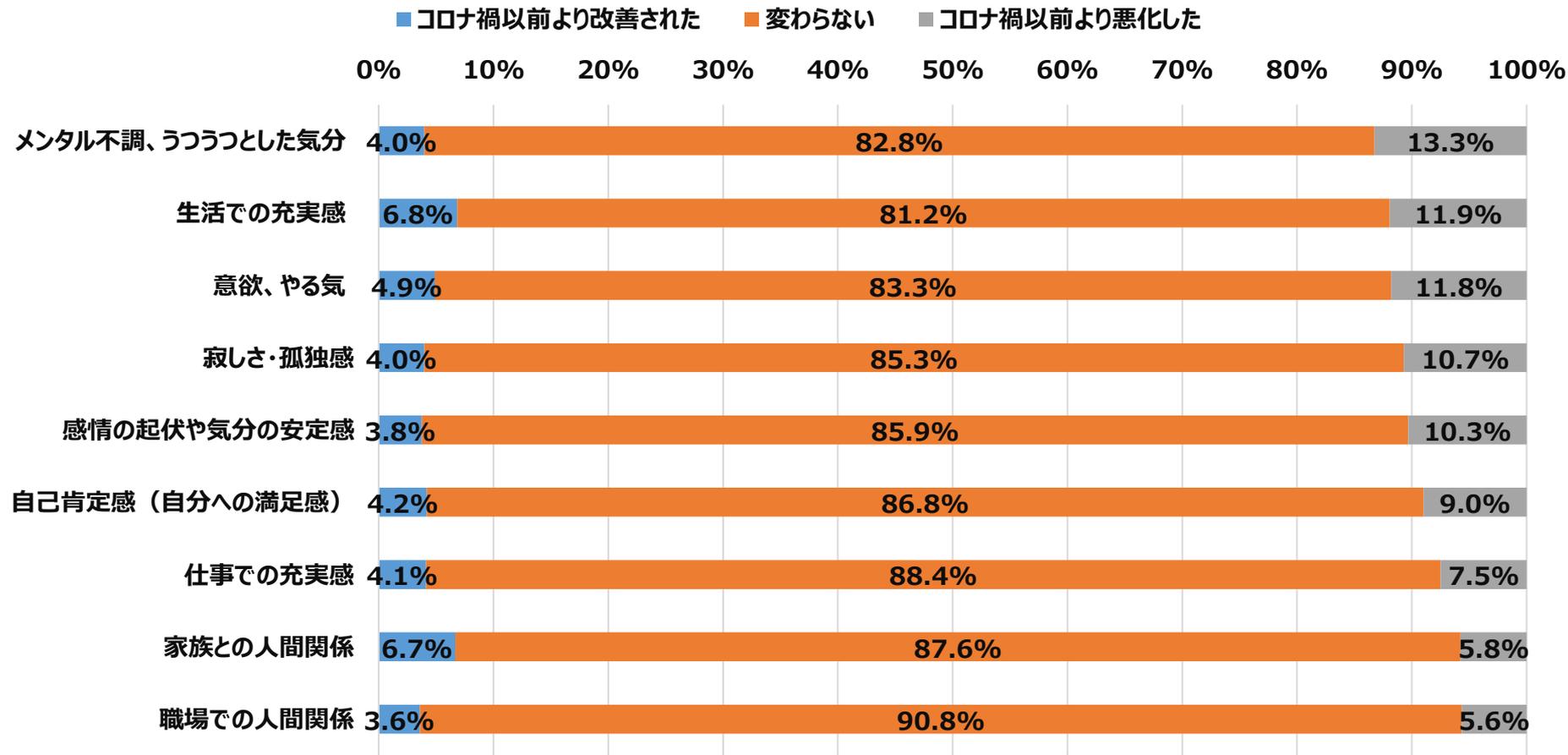


(n=6,251)

出典：2024年ニューノーマルライフスタイル調査

コロナ禍以前と比較したメンタル面の変化（2024年）（単一回答）

- 「変わらない」が8～9割の大半を占める。
- 悪化したもの「メンタル不調」「生活での充実感」「意欲、やる気」「寂しさ・孤独感」「感情の起伏や気分の安定感」が10%を超える。
- 改善されたもの「生活での充実感」が最も高く、6.8%、次いで「家族との関係」6.7%。

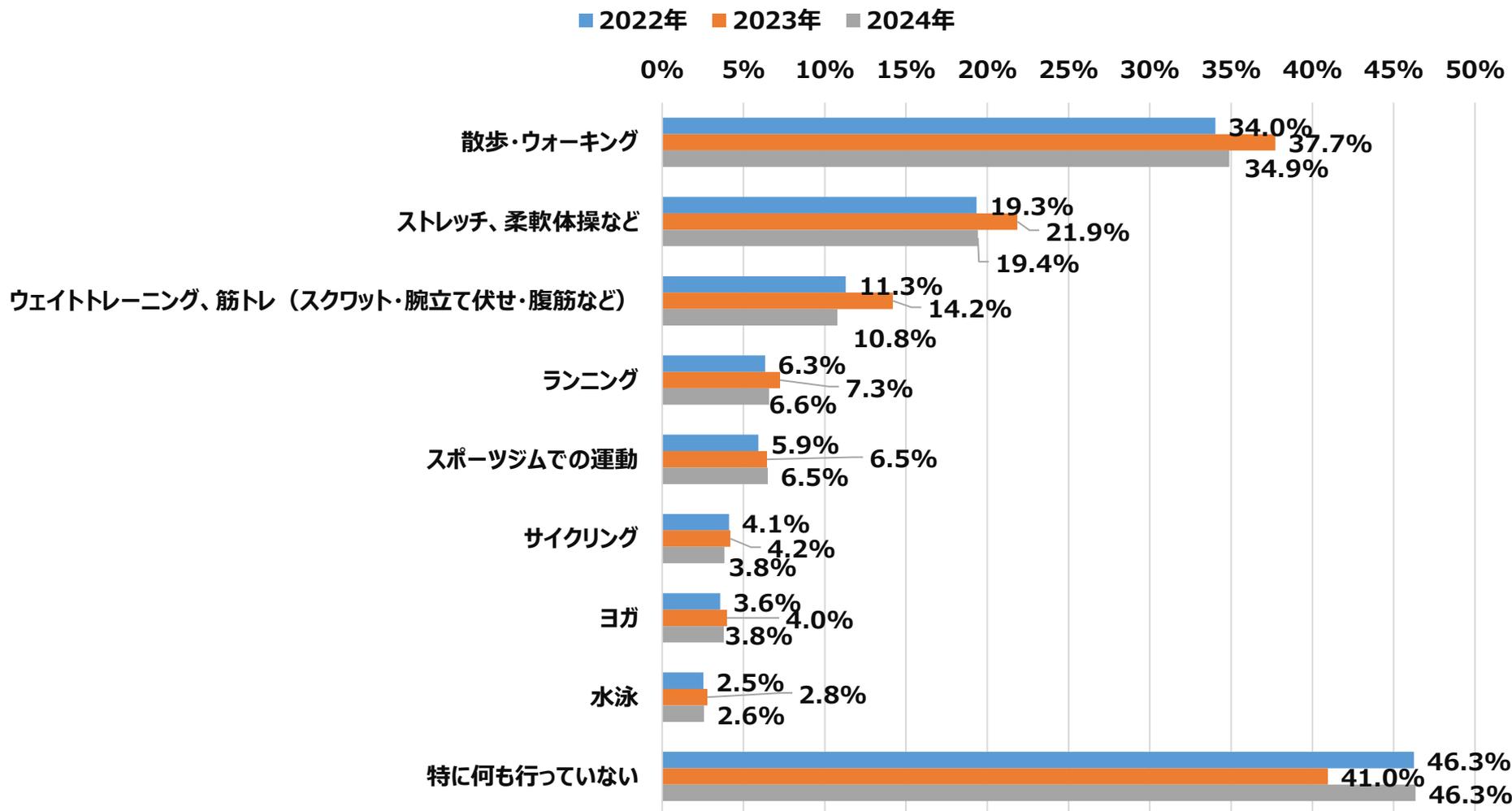


(n=6,251)

出典：2024年ニューノーマルライフスタイル調査

日々の運動習慣（2022年～2024年）（複数回答）

- 「散歩・ウォーキング」約3～4割、「ストレッチ、柔軟体操」約2割。
- 年ごとに大きな変化はない。

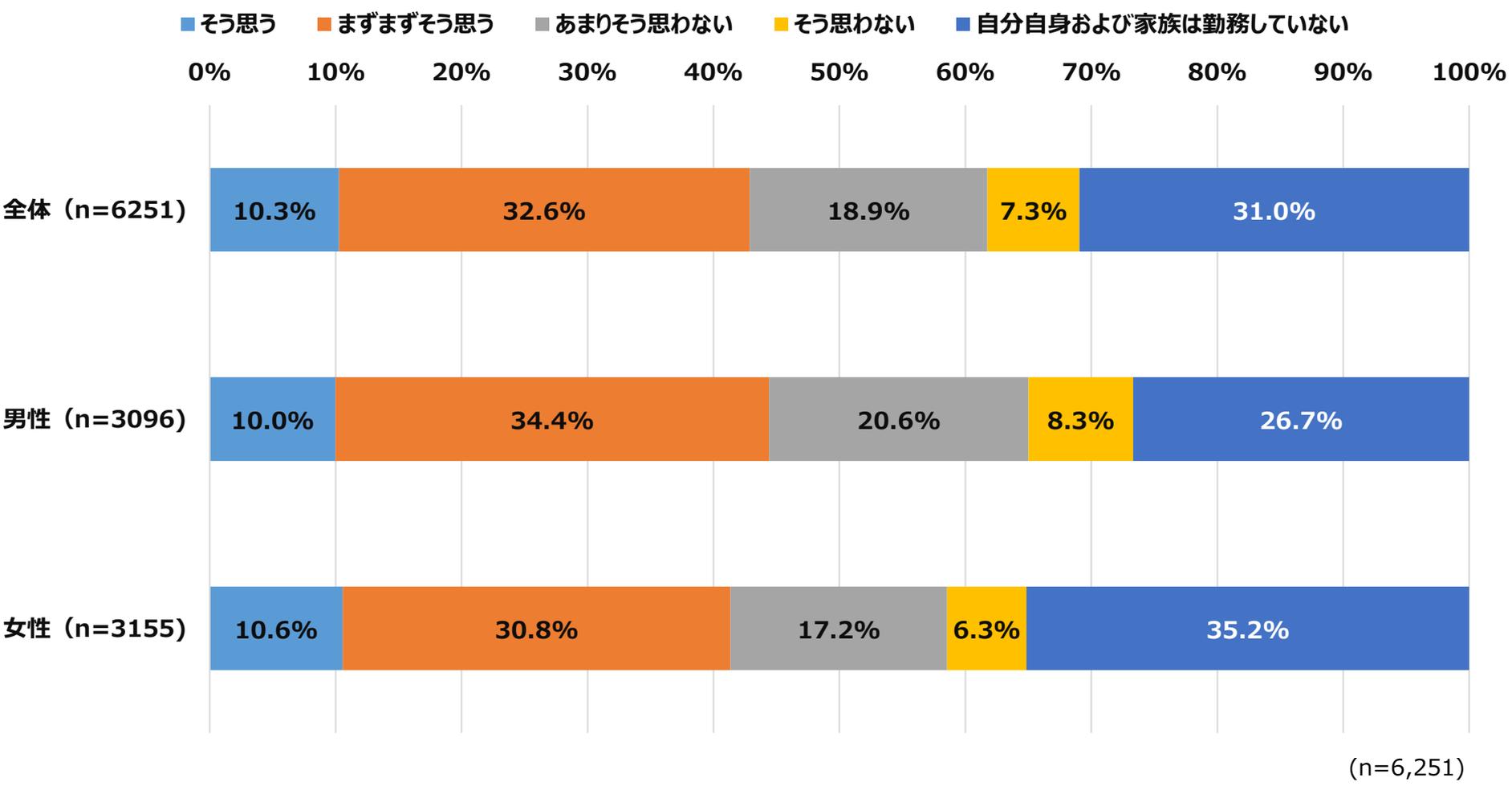


(2022年 n=6,240、2023年 n=6,151、2024年 n=6,251)

出典：2022-2024年ニューノーマルライフスタイル調査

勤務先の健康への配慮（2024年）（単一回答）

● 「勤め先は健康に十分な配慮をしてくれているか」：「そう思う・まずまずそう思う」42.9%
 「そう思わない・あまりそう思わない」26.2%



出典：2024年ニューノーマルライフスタイル調査
 注：ご自身が勤務していない場合はご家族の勤務先について回答。

[テーマ1]

ニューノーマルの生活

- ・感染予防対策
- ・コロナ禍前後での日々の活動の変化
- ・日々の運動習慣 など

[テーマ2]

テレワーク・在宅勤務

- ・テレワーク実施率
- ・テレワークのメリット・デメリット
- ・テレワークでのツール、セキュリティ
- ・オンライン会議のマナー など

[テーマ3]

オンライン学習

- ・オンライン学習の利用状況
- ・オンライン学習のメリット・デメリット
- ・オンライン学習で利用しているツール など

[テーマ4]

新しいサービスの利用意向・デジタル化

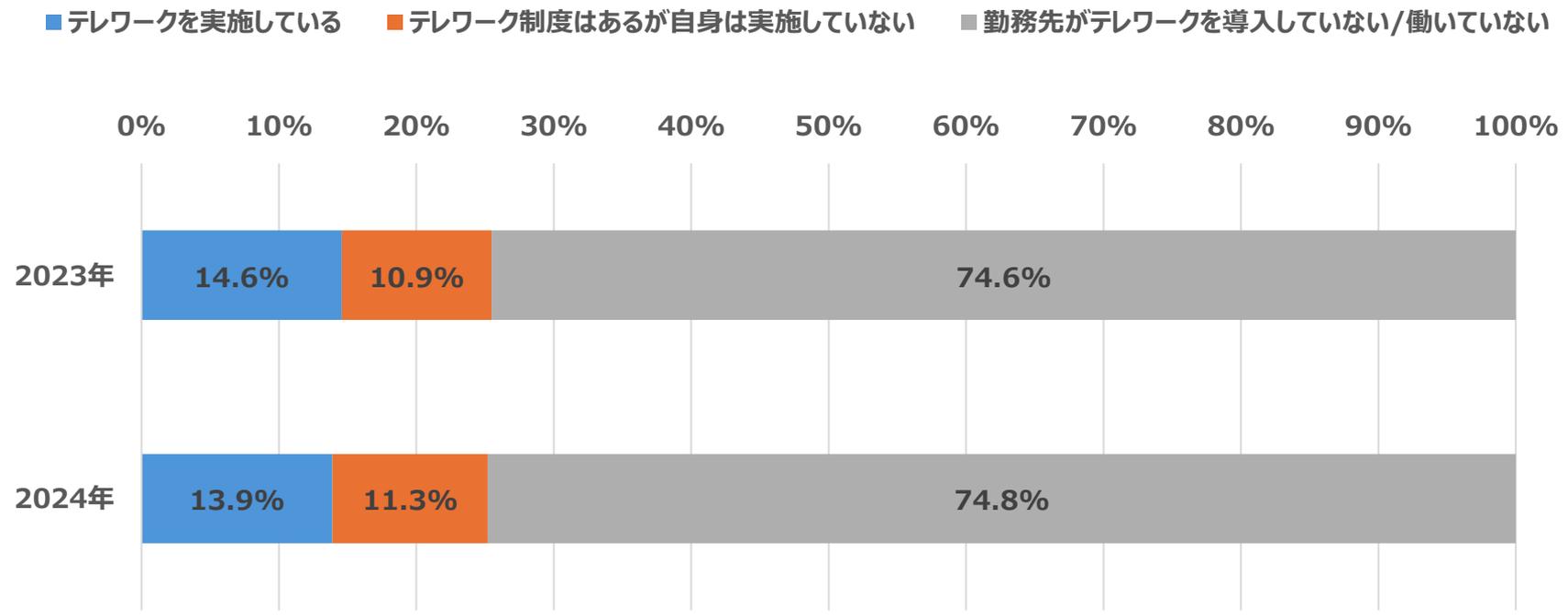
- ・利用したいサービス
- ・AIへの期待と不安 など

[テーマ2] テレワーク・在宅勤務

- テレワーク実施率は2023年、2024年ともに14%程度。
- テレワークが導入されて業務を行う時間(通勤時間は除く)、「変わらない」が2022年から2024年まで3年間とも約半数。
- 「基本的に出勤だが、不定期にテレワークを利用したい」は2023年は約3割、2024年は約2割。
- テレワークのメリットは「通勤時間を有効活用できるようになった」が2022年から2024年にかけて約半数であり毎年トップ。
- テレワークのデメリットは「仕事と仕事以外の切り分けが難しい」が2022年から2024年まで毎年トップだが、2024年は2023年に比べ10ポイント減少。
- テレワークの環境「快適な室温・湿度を保てる」2022年から2024年まで毎年トップで3～4割程。
- テレワークで利用しているツール「WEB会議ツール」2024年で約6割。
- オンライン会議のマナー「ミュート」「事前接続」「プライベートが映らないように配慮」2024年は約4割。

テレワーク 実施率（2023年～2024年）（単一回答）

- 「テレワーク実施」は両年とも14%前後と、2年で大きな増減はない。

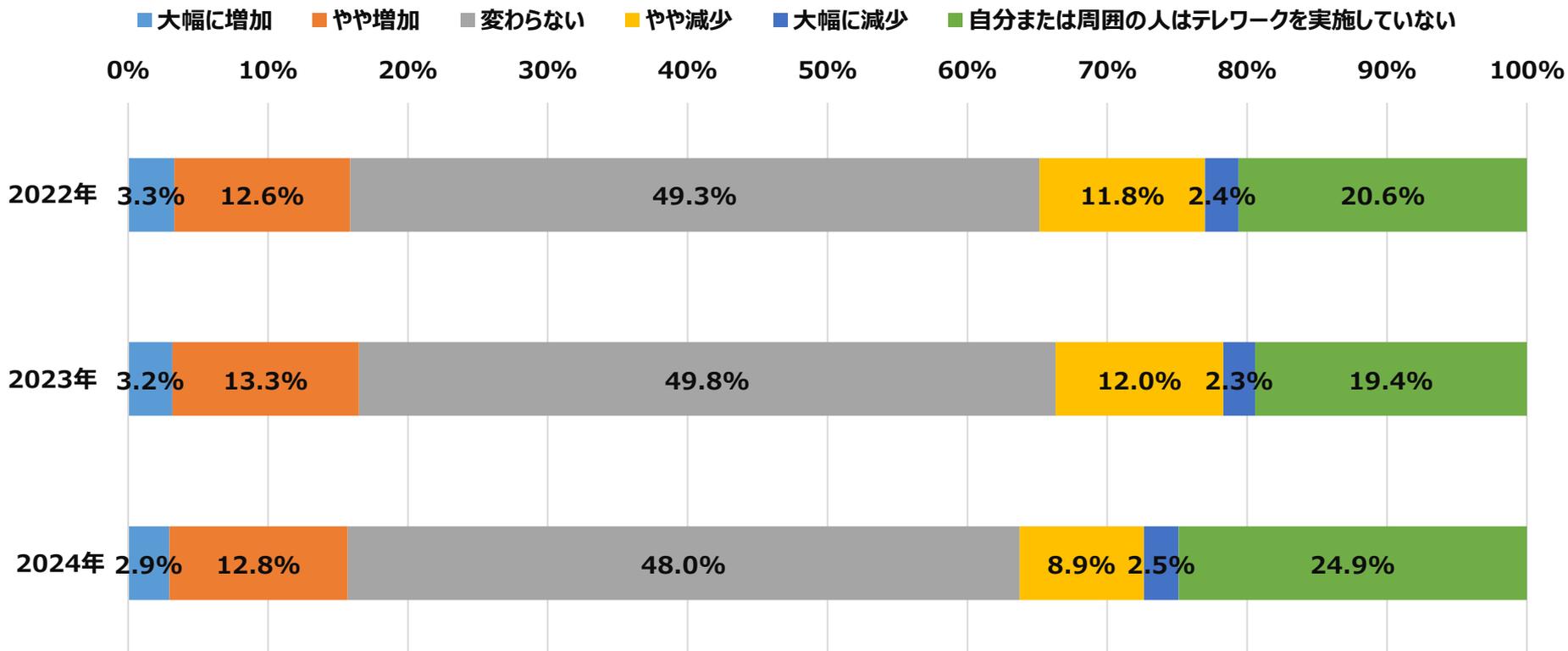


(2023年 n=5,223、2024年 n=5,140)

出典：2023-2024年ニューノーマルライフスタイル調査
注：職業に就いている方が回答。

テレワーク導入による業務時間（通勤時間は除く）の増減（2022年～2024年）（単一回答）

- 2022年～2024年にかけて「変わらない」が約半数で最多。



(2022年 n=1,461、2023年 n=1,327、2024年 n=1,293)

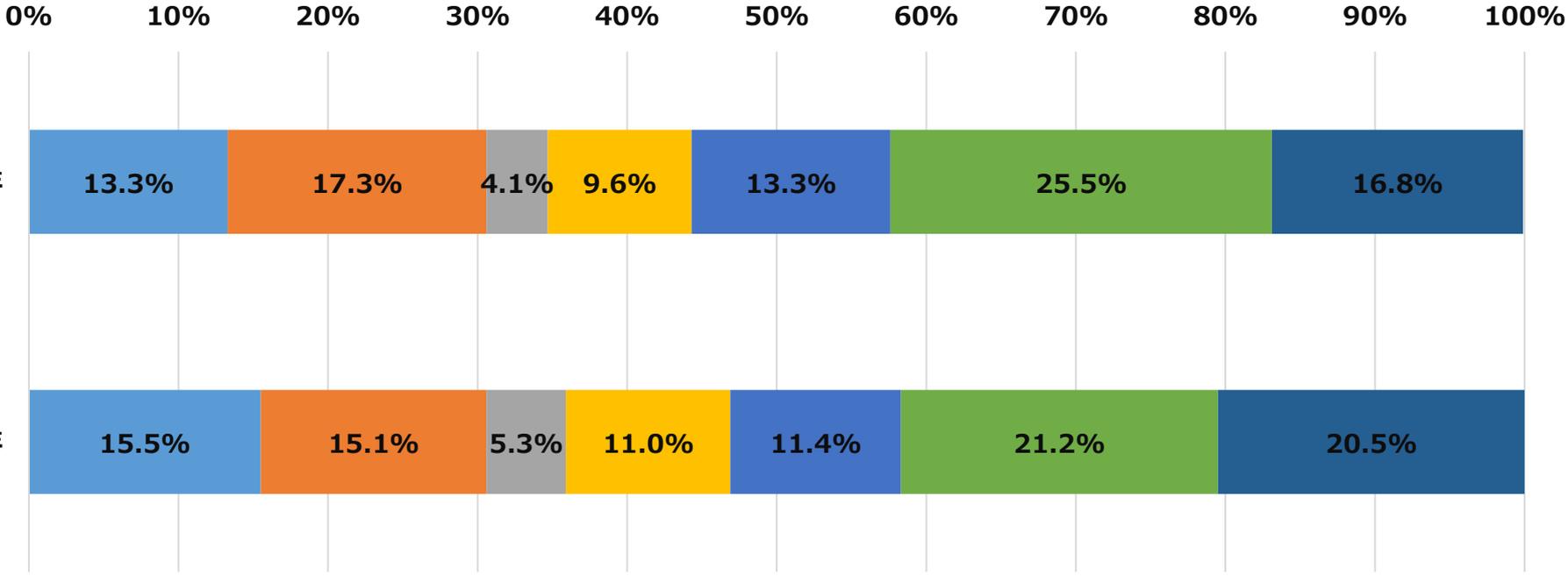
出典：2022-2024年ニューノーマルライフスタイル調査

注：勤務先にテレワーク制度がある方が回答。

今後、どの程度の頻度でテレワークを行いたいか（2023年～2024年）（単一回答）

- 「基本的に出勤だが、不定期にテレワークを利用したい」が最も多く、2024年は2割強。
- 「全てテレワーク」と「テレワーク中心」は、2024年は合わせて約3割。

- 全てテレワーク
- 基本的にはテレワークだが、不定期に出勤を利用したい
- 出勤中心（50%以上）で、定期的にテレワークを併用したい
- わからない
- テレワーク中心（50%以上）で、定期的に出勤を併用したい
- 職場はテレワーク可能だが、利用したくない
- 基本的に出勤だが、不定期にテレワークを利用したい



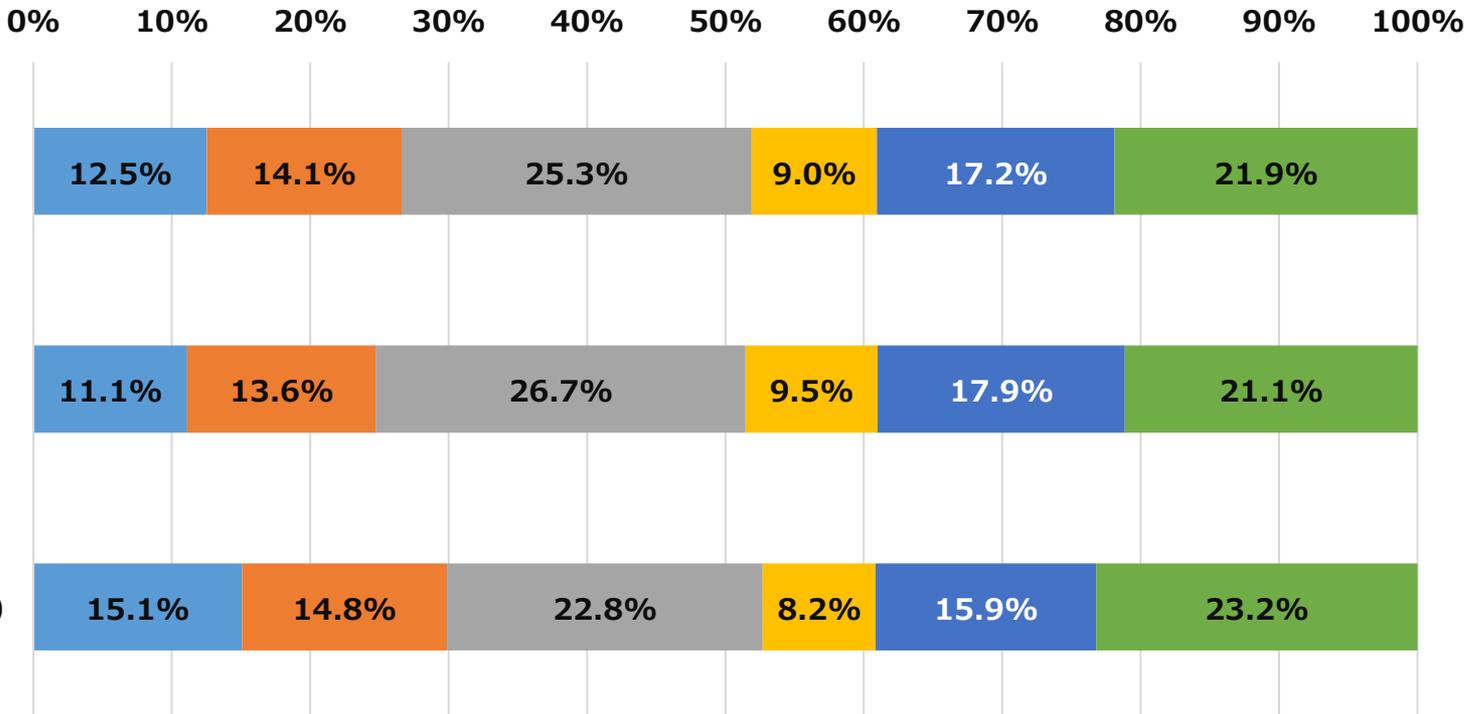
(2023年 n=1,327、2024年 n=1,293)

出典：2023-2024年ニューノーマルライフスタイル調査
 注：勤務先にテレワーク制度がある方が回答。

新型コロナウイルス感染拡大時期と比べたテレワーク実施の頻度（2024年）（単一回答）

- 「大幅に増えた・やや増えた」、「大幅に減った、やや減った」ともに3割弱。

■ コロナ感染拡大期と比べてテレワークの頻度は大幅に増えた
 ■ コロナ感染拡大期と比べてテレワークの頻度はやや増えた
■ コロナ感染拡大期と変わらない
 ■ コロナ感染拡大期と比べてテレワークの頻度はやや減った
■ コロナ感染拡大期と比べてテレワークの頻度は大幅に減った
 ■ 過去にテレワークを実施したことがない

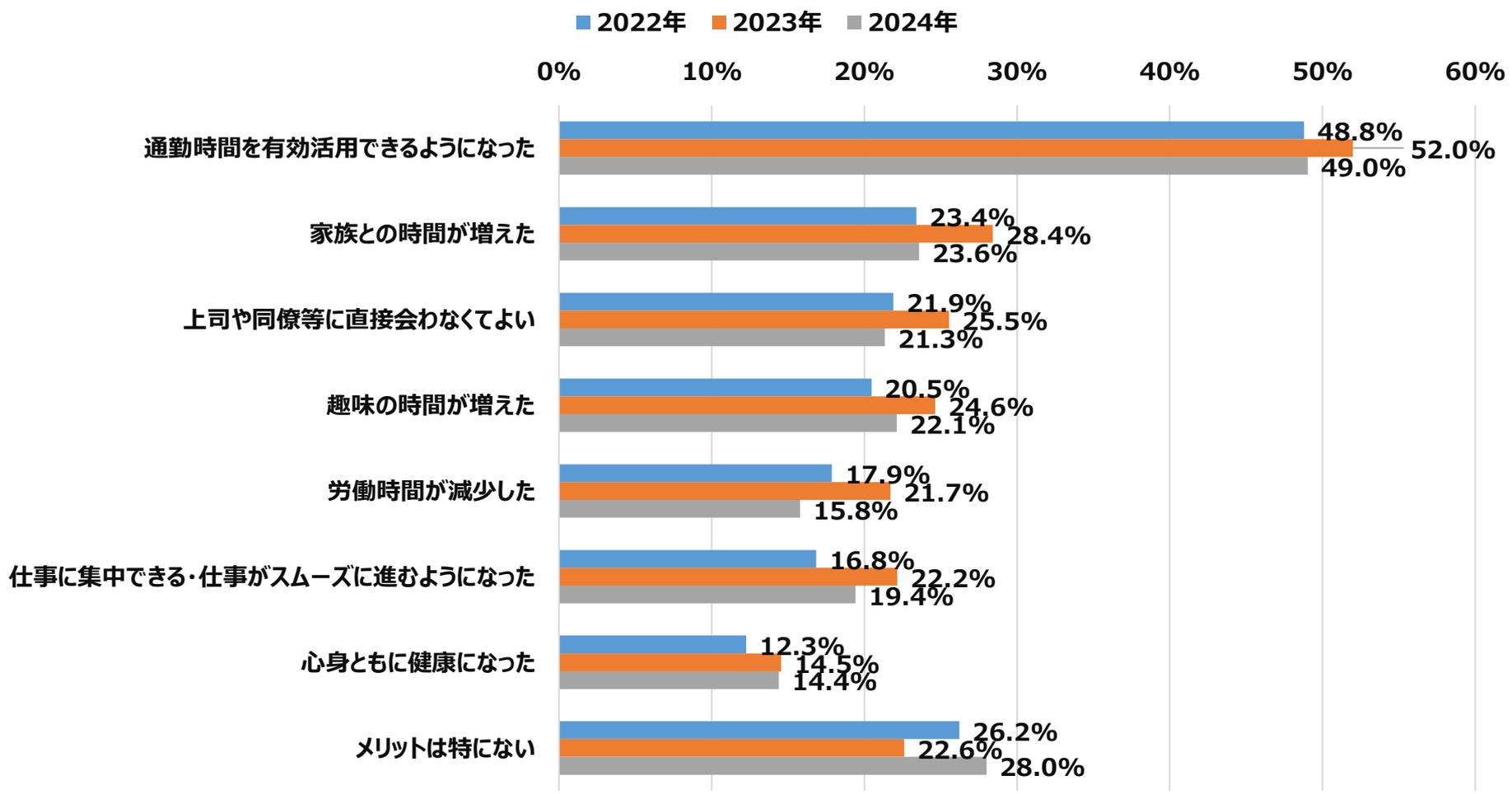


(n=1,293)

出典：2024年ニューノーマルライフスタイル調査
 注：勤務先にテレワーク制度がある方が回答。

テレワークのメリット（2022年～2024年）（複数回答）

● 「通勤時間を有効活用できるようになった」が2022年～2024年にかけて約半数で最も多い。

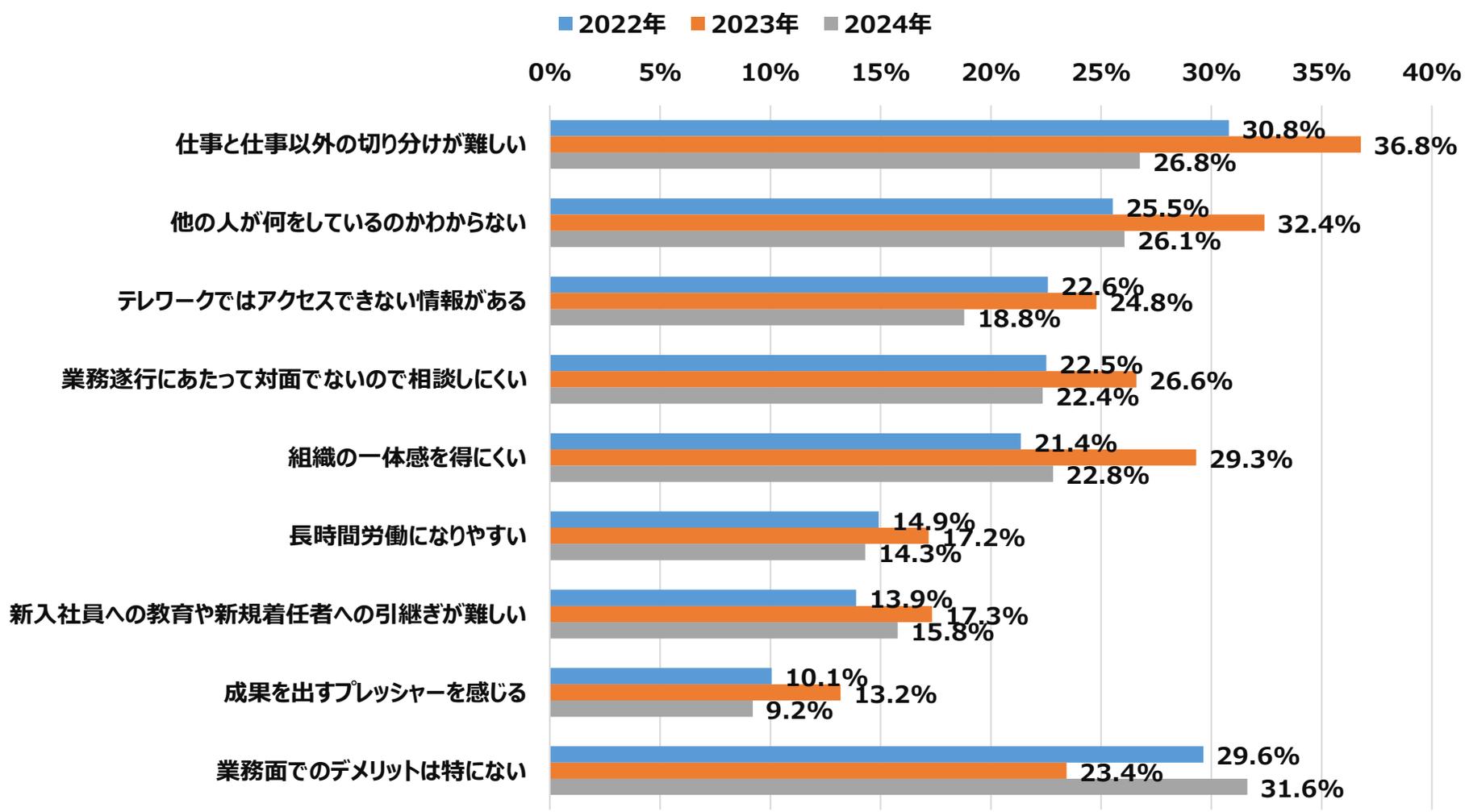


(2022年 n=1,461、2023年 n=1,327、2024年 n=1,293)

出典：2022-2024年ニューノーマルライフスタイル調査
 注：勤務先にテレワーク制度がある方が回答。

テレワークのデメリット（2022年～2024年）（複数回答）

● 「仕事と仕事以外の切り分けが難しい」は毎年トップだが、2024年は2023年に比べ10ポイント減少。

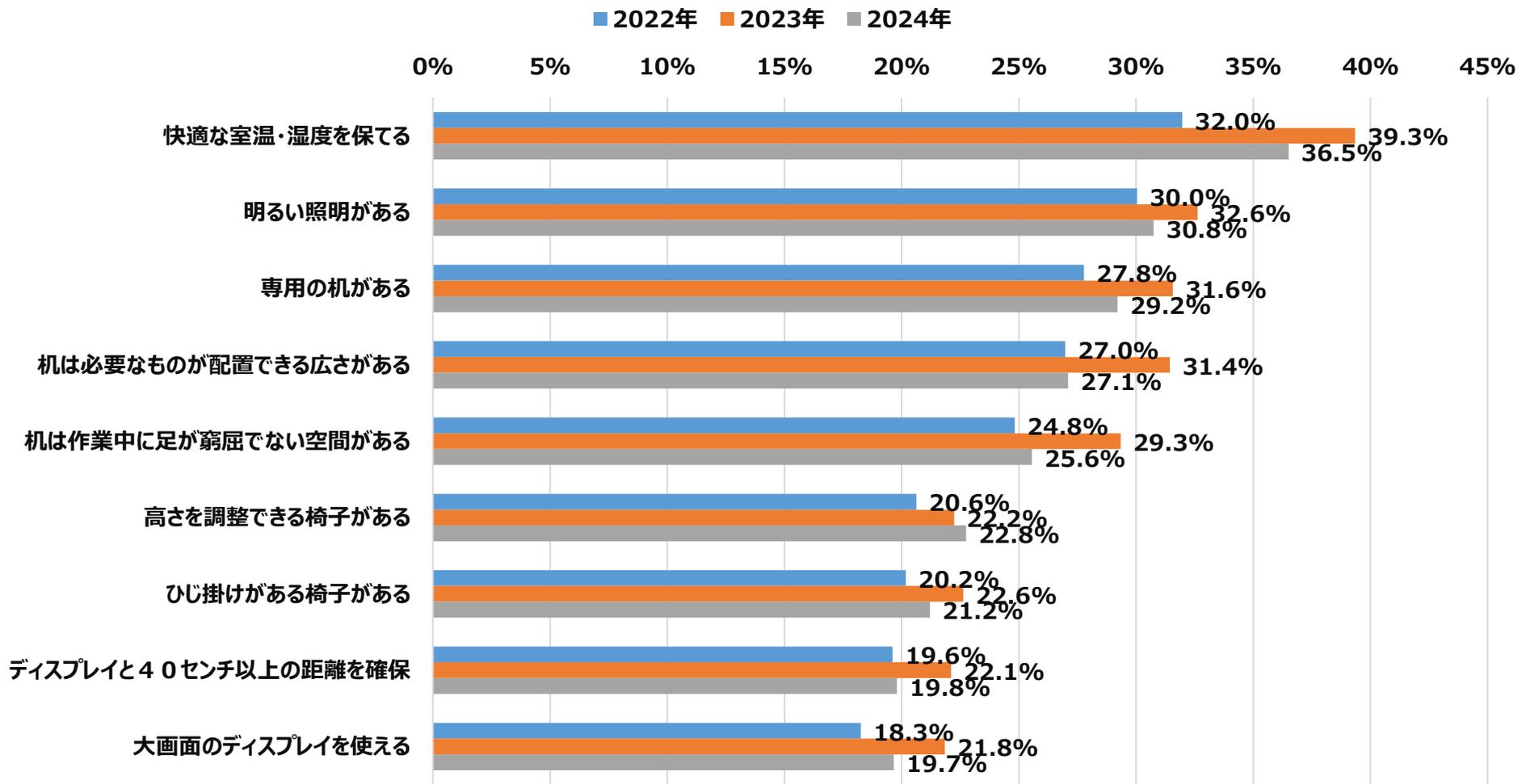


(2022年 n=1,461、2023年 n=1,327、2024年 n=1,293)

出典：2022-2024年ニューノーマルライフスタイル調査
注：勤務先にテレワーク制度がある方が回答。

自身のテレワークの環境（2022年～2024年）（複数回答）

- 「快適な室温・湿度を保てる」毎年トップで2024年は約4割。
- 「明るい照明がある」「専用の机がある」「必要なものが配置できる広い机がある」約3割。

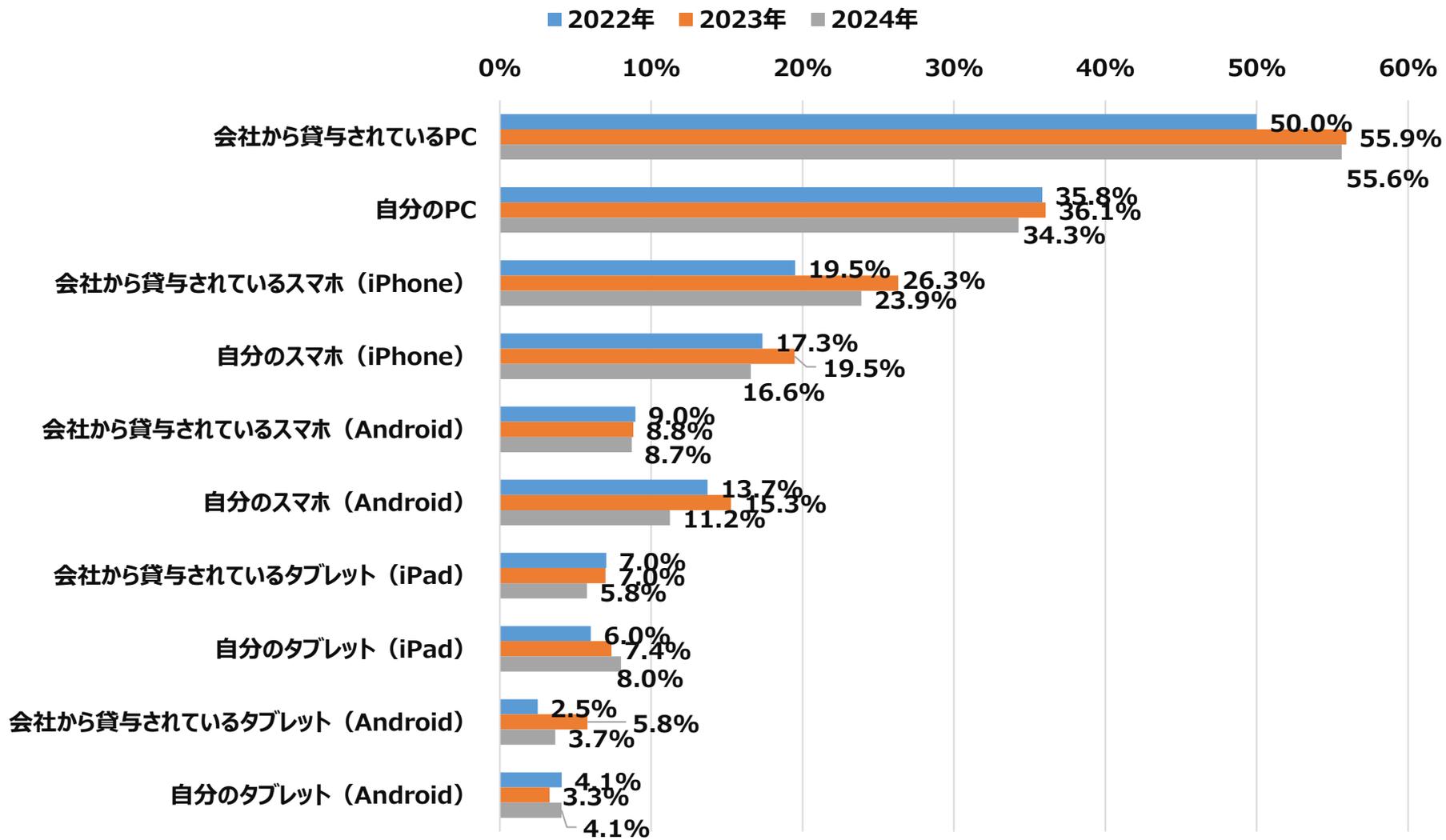


(2022年 n=882、2023年 n=760、2024年 n=712)

出典：2022-2024年ニューノーマルライフスタイル調査
 注：テレワーク実施者が回答。

テレワークで使用している機器（2022年～2024年）（複数回答）

- 「会社貸与のPC」が毎年トップ。続いて「自分のPC」。

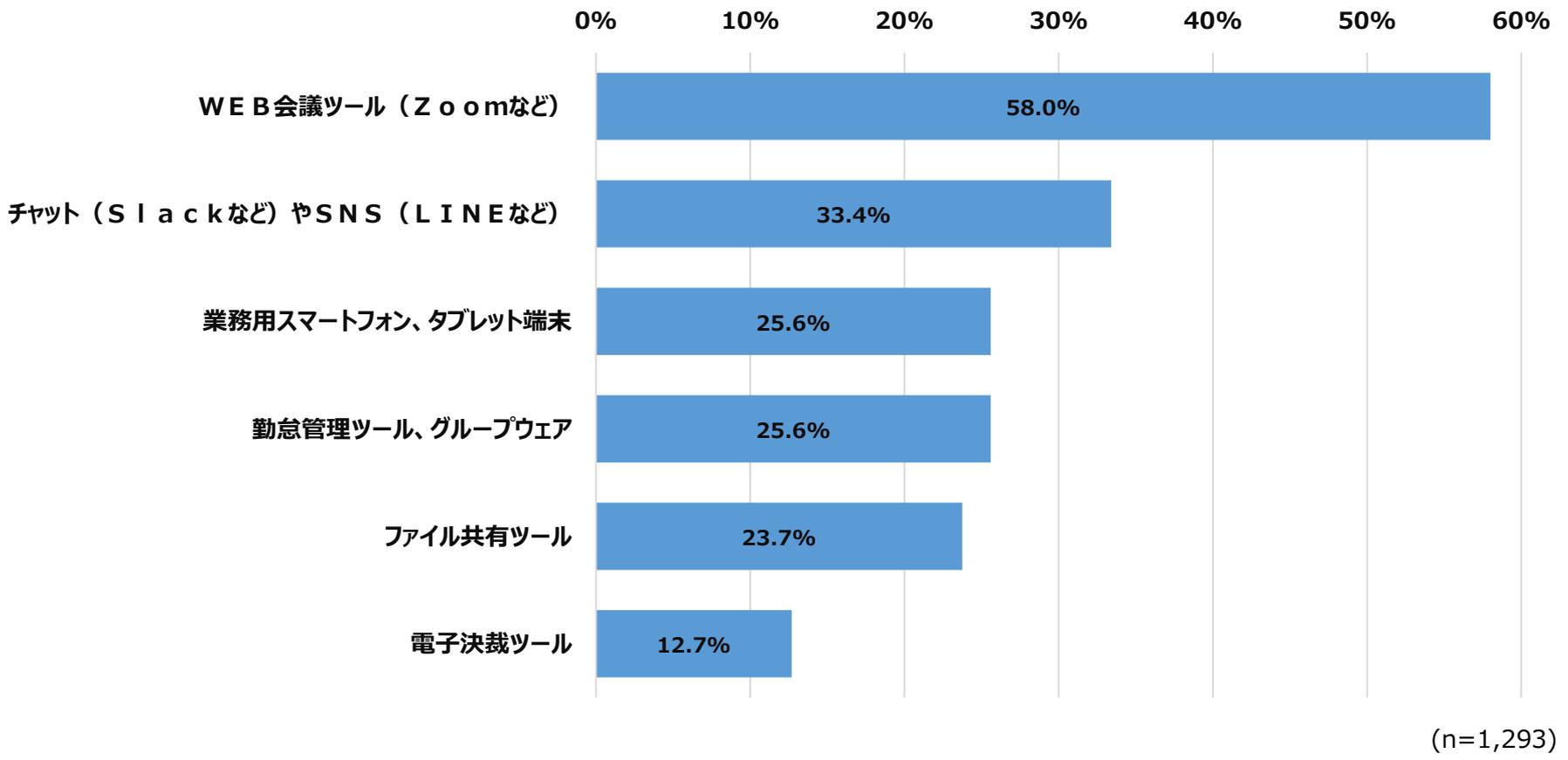


(2022年 n=882、2023年 n=760、2024年 n=712)

出典：2022-2024年ニューノーマルライフスタイル調査
注：テレワーク実施者が回答。

テレワークで利用しているデジタルツール（2024年）（複数回答）

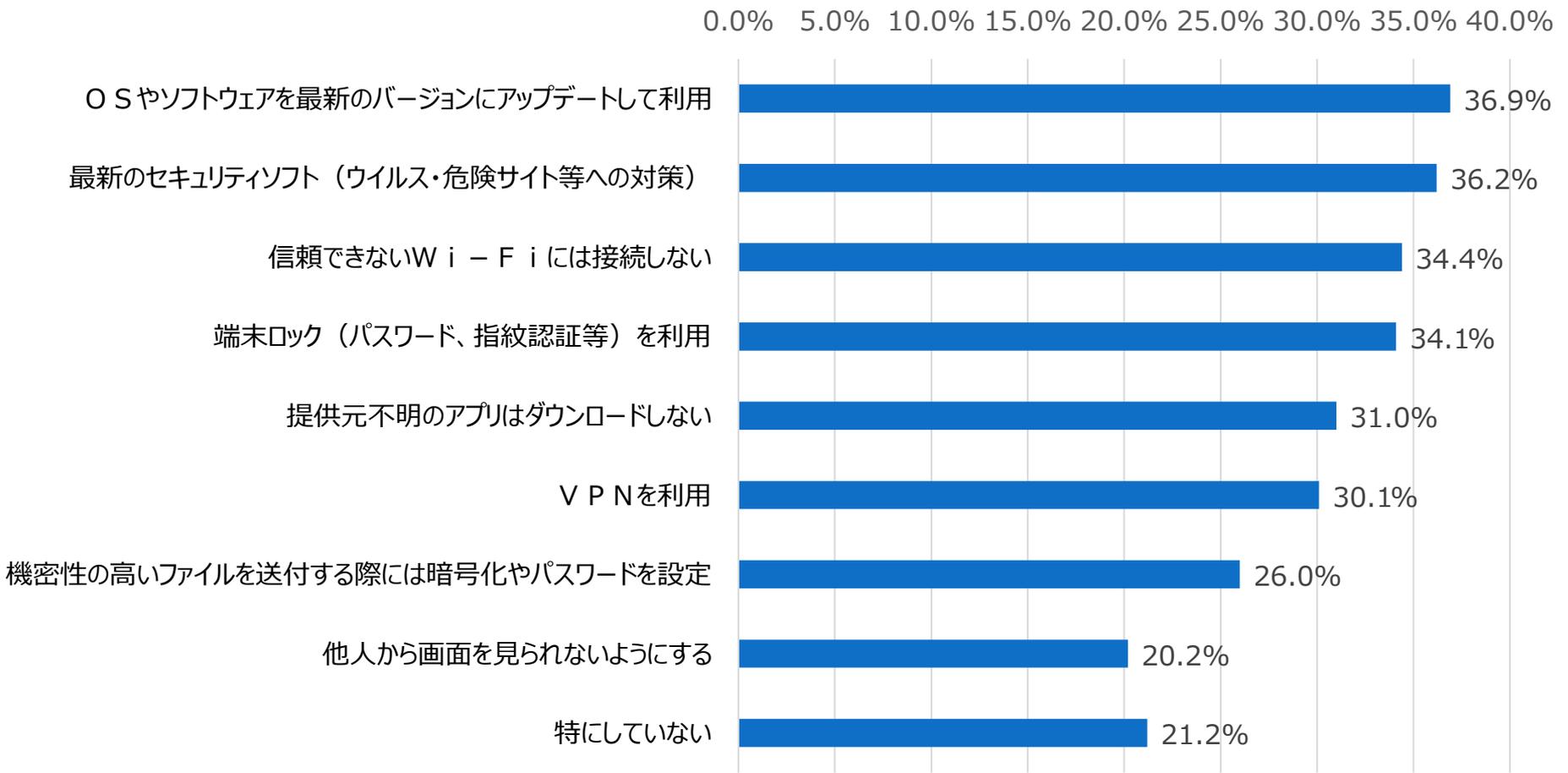
- 「WEB会議ツール」約6割。
- 「チャットやSNS」、「業務用スマートフォン、タブレット端末」、「勤怠管理ツール、グループウェア」約3割。



出典：2024年ニューノーマルライフスタイル調査
注：勤務先にテレワーク制度がある方が回答。

テレワーク時のセキュリティ対策（2024年）（複数回答）

- 「OSやソフトウェアの最新版へのアップデート」「最新のセキュリティ対策ソフト」「信頼できないWi-Fiに接続しない」「端末ロックを利用」「提供元不明のアプリをダウンロードしない」「VPNを利用」が3割超え。
- 「特にしていない」は約2割。

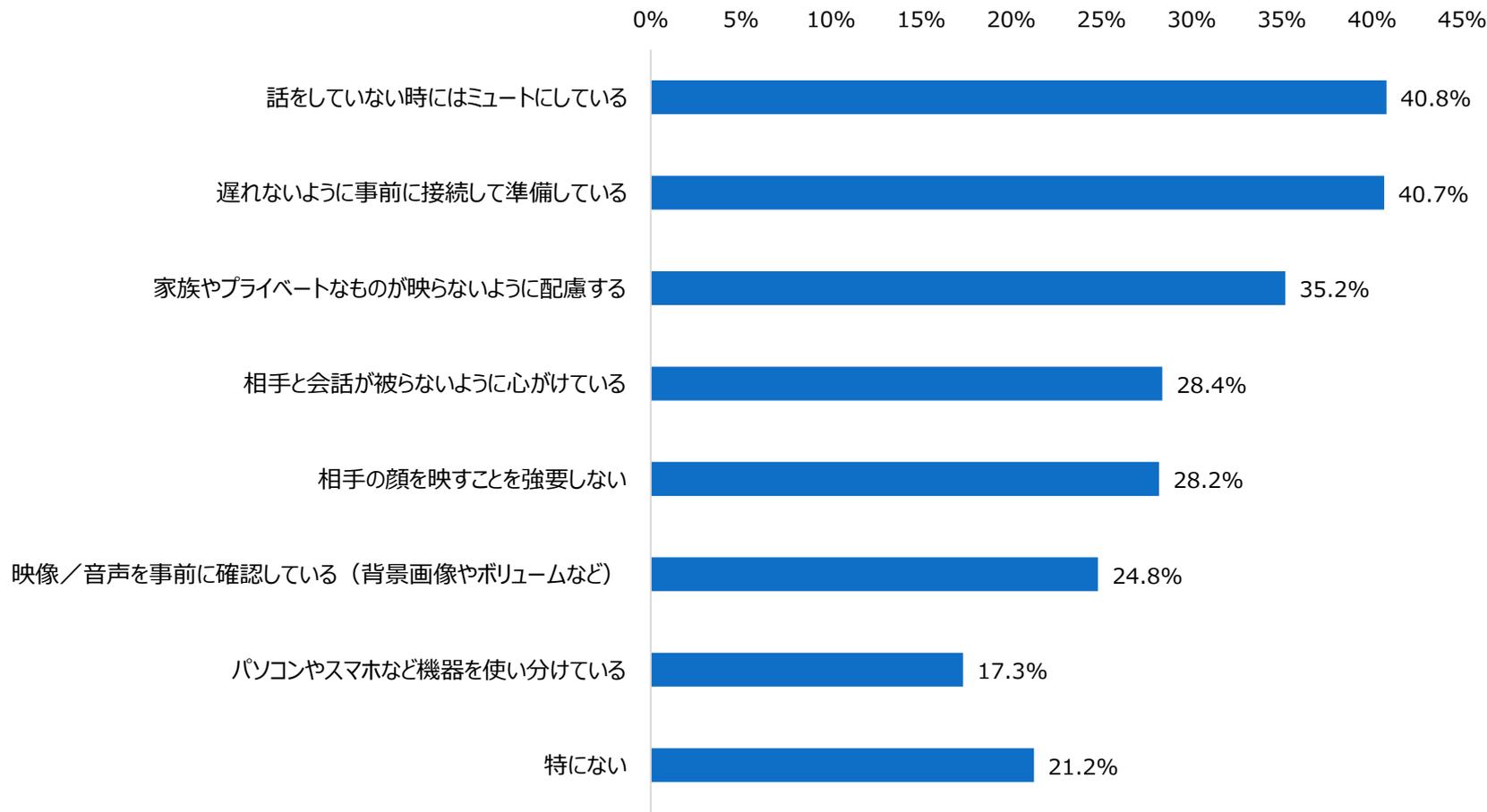


(n=712)

出典：2024年ニューノーマルライフスタイル調査
注：テレワーク実施者が回答。

オンライン会議のマナー（2024年）（複数回答）

- 「話をしている時はミュートにしている」「遅れないように事前に接続して準備している」「家族やプライベートが映らないように配慮」約4割。
- 「特にない」約2割。



(2024年 n=1,657)

出典：2024年ニューノーマルライフスタイル調査
注：オンライン会議を実施したことがある人が回答。

[テーマ1]

ニューノーマルの生活

- ・感染予防対策
- ・コロナ禍前後での日々の活動の変化
- ・日々の運動習慣 など

[テーマ2]

テレワーク・在宅勤務

- ・テレワーク実施率
- ・テレワークのメリット・デメリット
- ・テレワークでのツール、セキュリティ
- ・オンライン会議のマナー など

[テーマ3]

オンライン学習

- ・オンライン学習の利用状況
- ・オンライン学習のメリット・デメリット
- ・オンライン学習で利用しているツール など

[テーマ4]

新しいサービスの利用意向・デジタル化

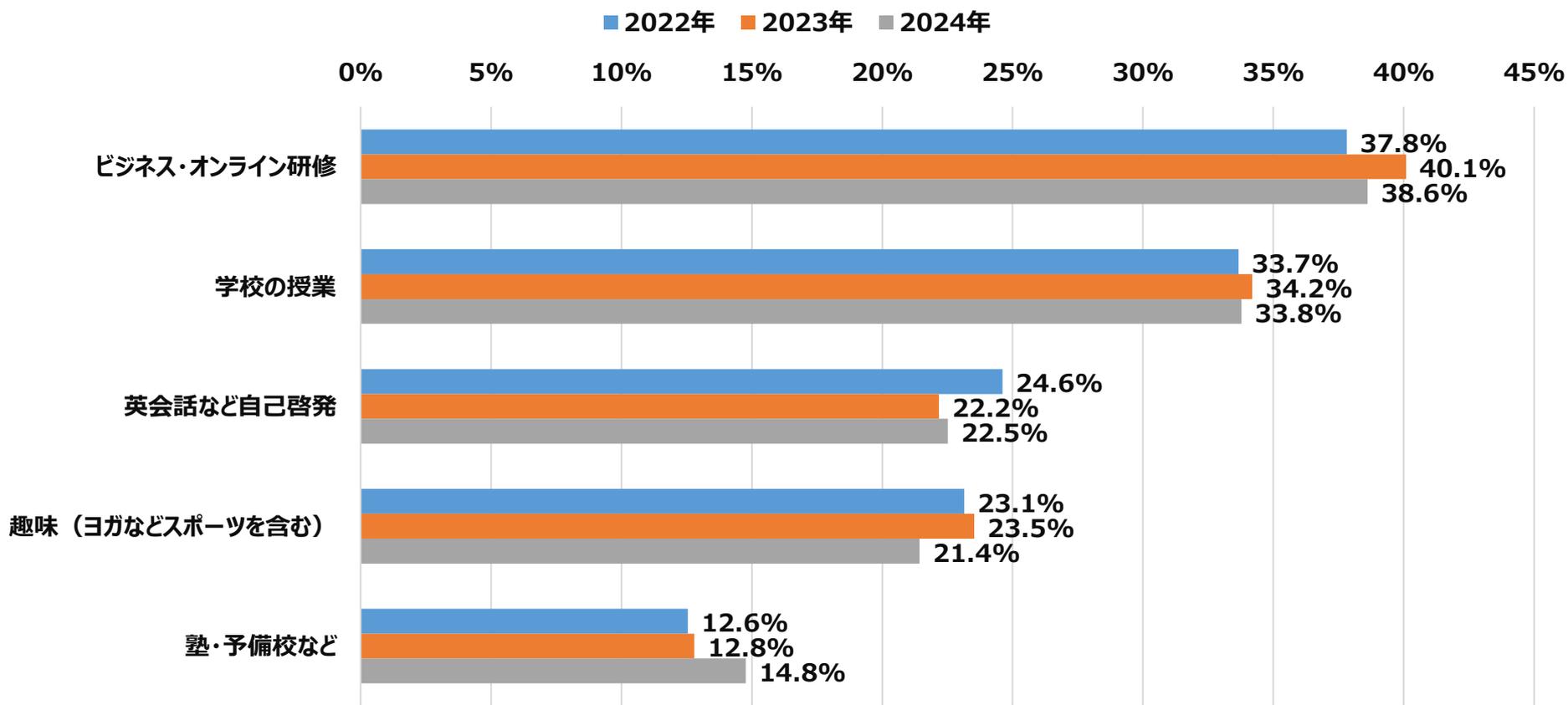
- ・利用したいサービス
- ・AIへの期待と不安 など

[テーマ3] オンライン学習

- オンライン学習の受講経験は、2022年から2024年まで「ビジネス・オンライン研修」が約4割、「学校の授業」が約3割。
- オンライン学習のメリットは「移動が不要」が約6割 2022年から2024年まで毎年トップ。
- オンライン学習のデメリットは「目や肩腰が疲れる」が3～4割程、2022年から2024年まで毎年トップ。
- オンライン学習で利用している機器は「パソコン」が2022年の約3割から2023年には約8割に増加。
- 今後の学習形態「現状のままで良い」が約半数。

オンライン学習での受講経験（2022年～2024年）（複数回答）

- 「ビジネス・オンライン研修」約4割、「学校の授業」約3割、「自己啓発」「趣味」約2割。
- 各年で大きな変化はない。

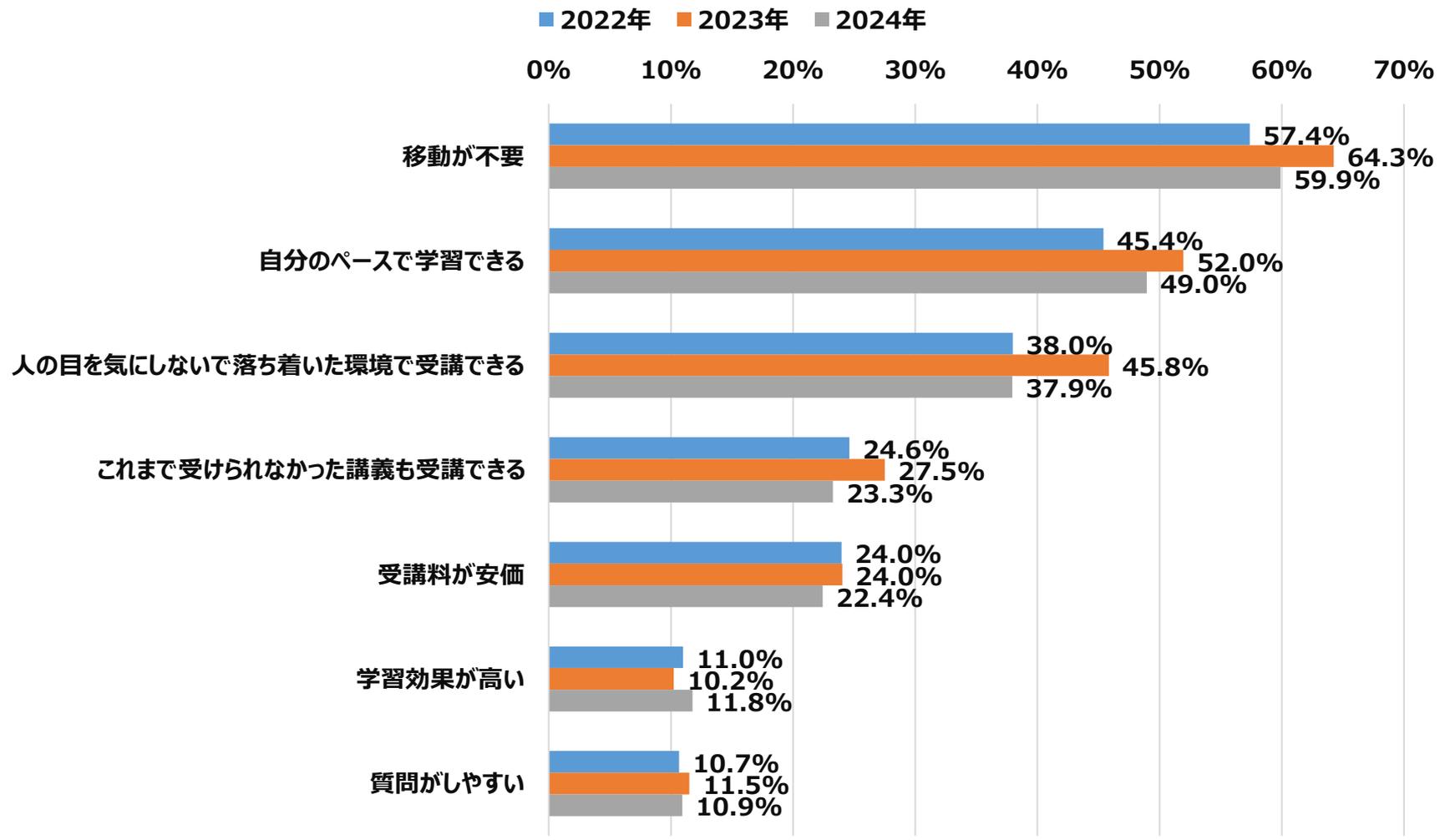


(2022年 n=1,227、2023年 n=1,407、2024年 n=1,199)

出典：2022-2024年ニューノーマルライフスタイル調査
注：オンライン学習実施者が回答。

オンライン学習のメリット（2022年～2024年）（複数回答）

- 「移動が不要」約6割で毎年トップ。
- 「自分のペースで学習できる」約5割。

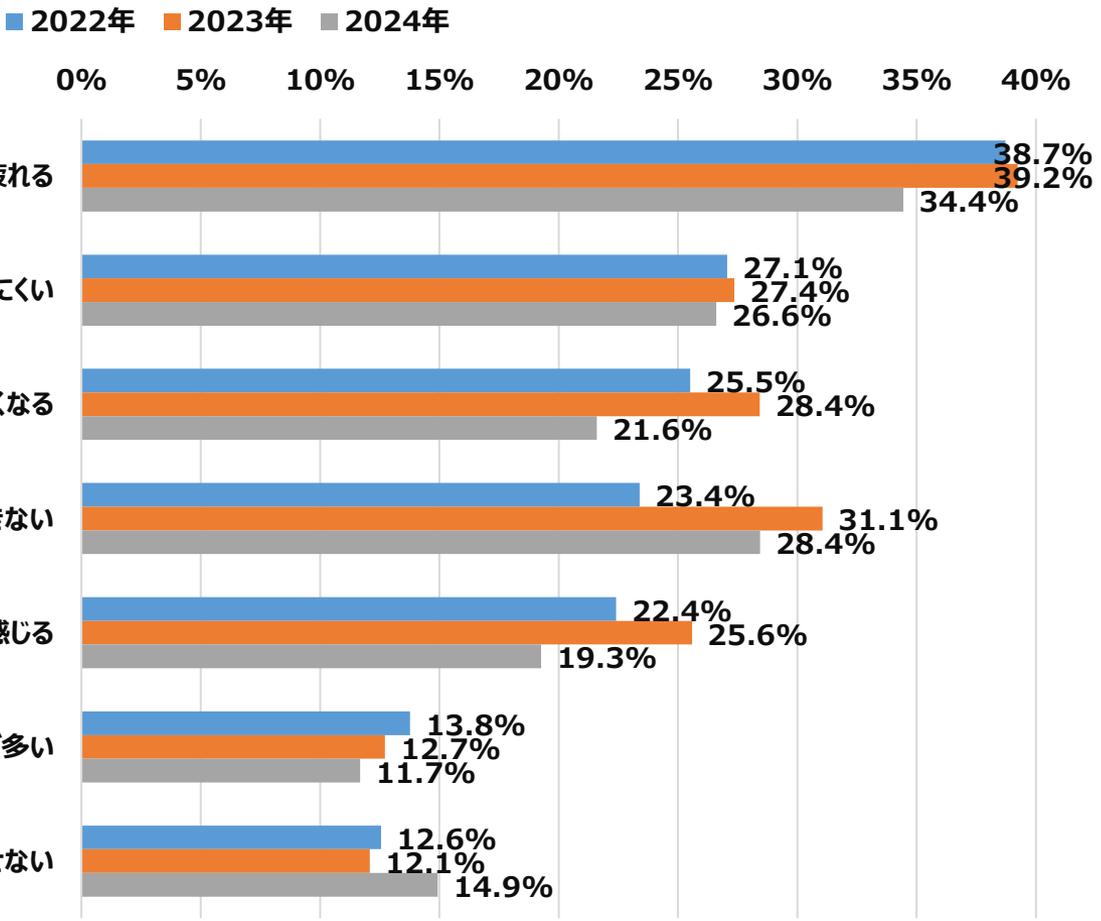


出典：2022-2024年ニューノーマルライフスタイル調査
 注：オンライン学習実施者が回答。

(2022年 n=1,227、2023年 n=1,407、2024年 n=1,199)

オンライン学習のデメリット（2022年～2024年）（複数回答）

● 「目や肩腰が疲れる」が毎年トップで2024年は34.4%。

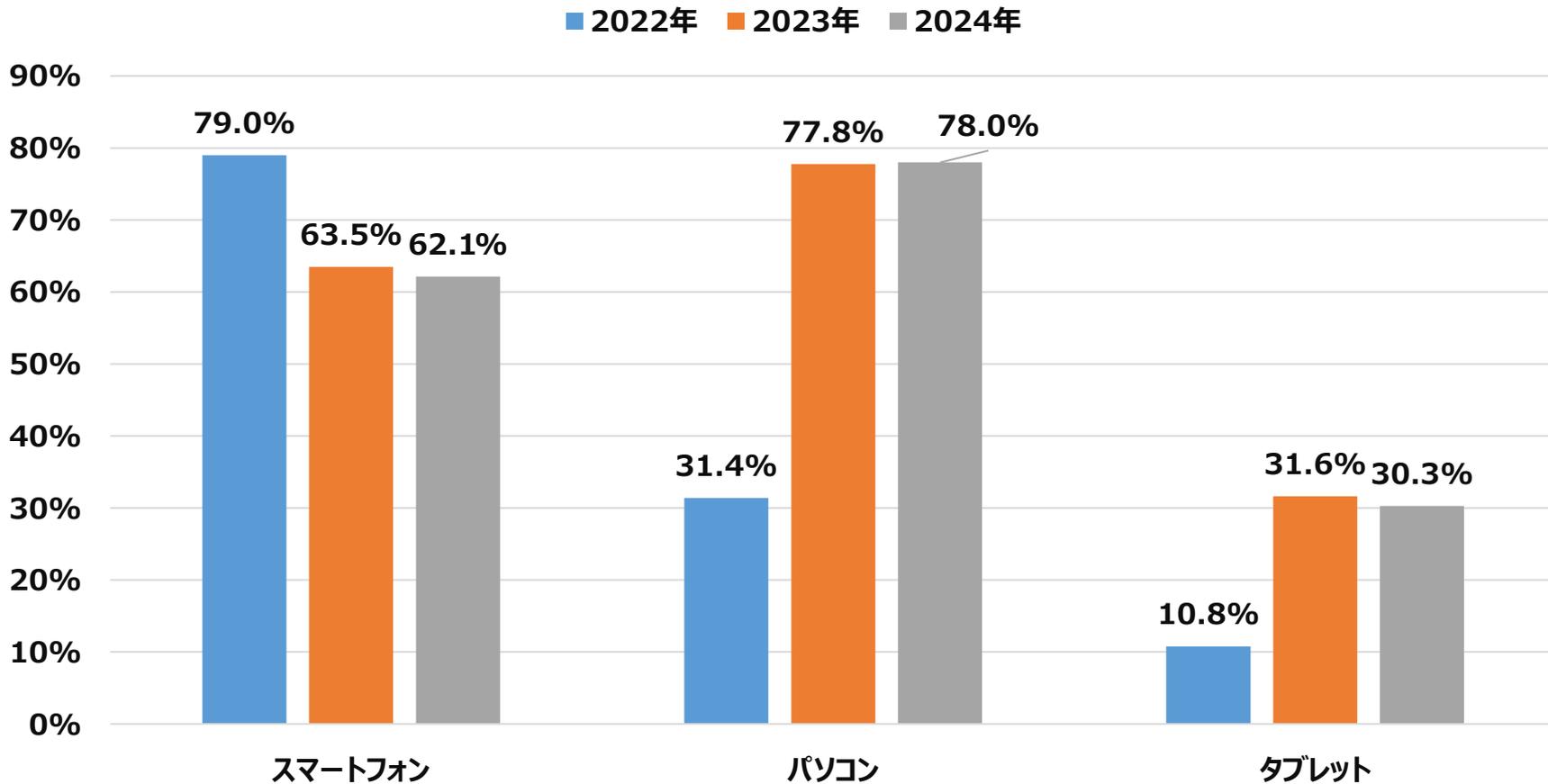


出典：2022-2024年ニューノーマルライフスタイル調査
注：オンライン学習実施者が回答。

(2022年 n=1,227、2023年 n=1,407、2024年 n=1,199)

オンライン学習で利用できる機器（2022年～2024年）（複数回答）

- 2022年から2023年でスマートフォンが減り、「パソコン」が大きく増加。
- 「タブレット」も2022年から2023年に20ポイント程度増加。



出典：2022-2024年ニューノーマルライフスタイル調査
注：オンライン学習実施者が回答。

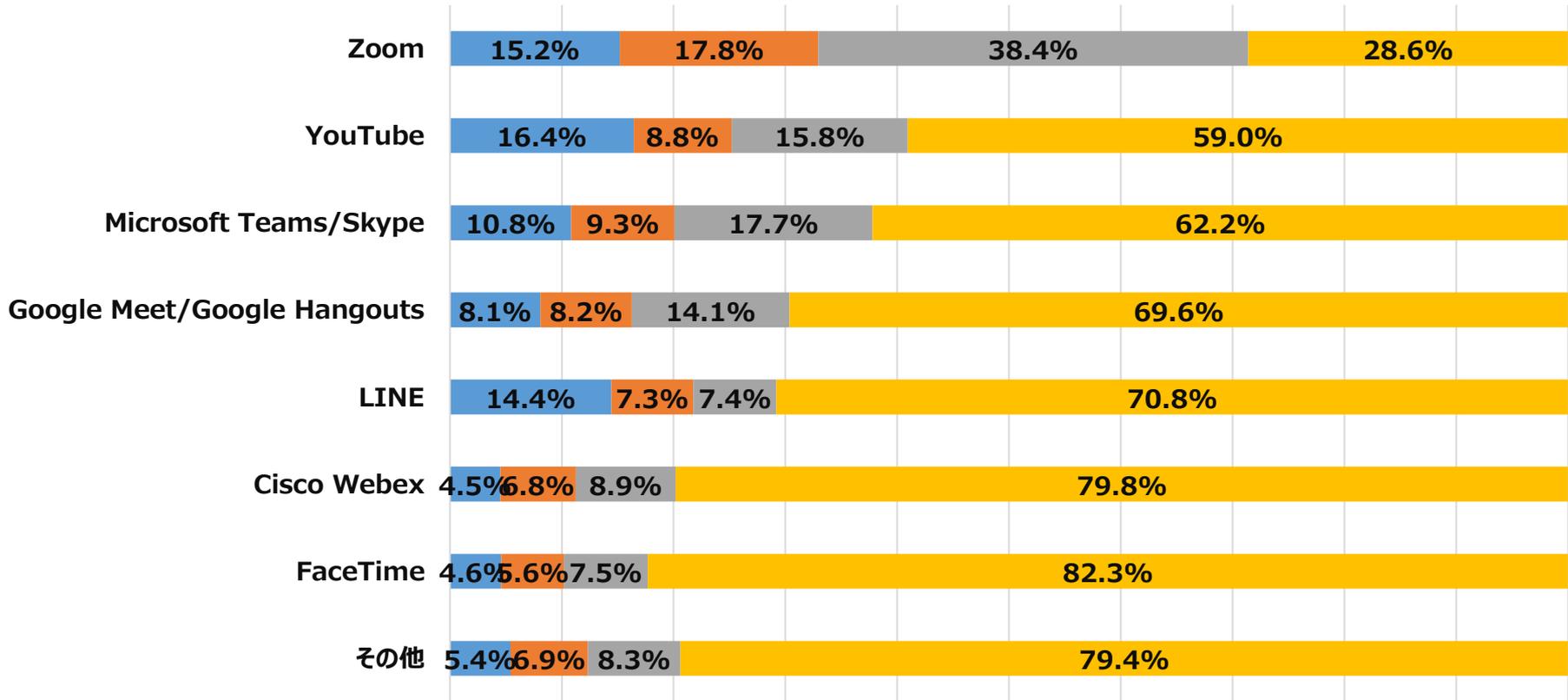
(2022年 n=1,227、2023年 n=1,407、2024年 n=1,199)

オンライン学習の利用ツールと頻度（2024年）（単一回答）

● 「Zoom」の利用が最も高く7割超。

■ 週に1回以上 ■ 月に1~3回 ■ 月に1回未満 ■ このツールでは受講したことがない/現在は受講していない

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

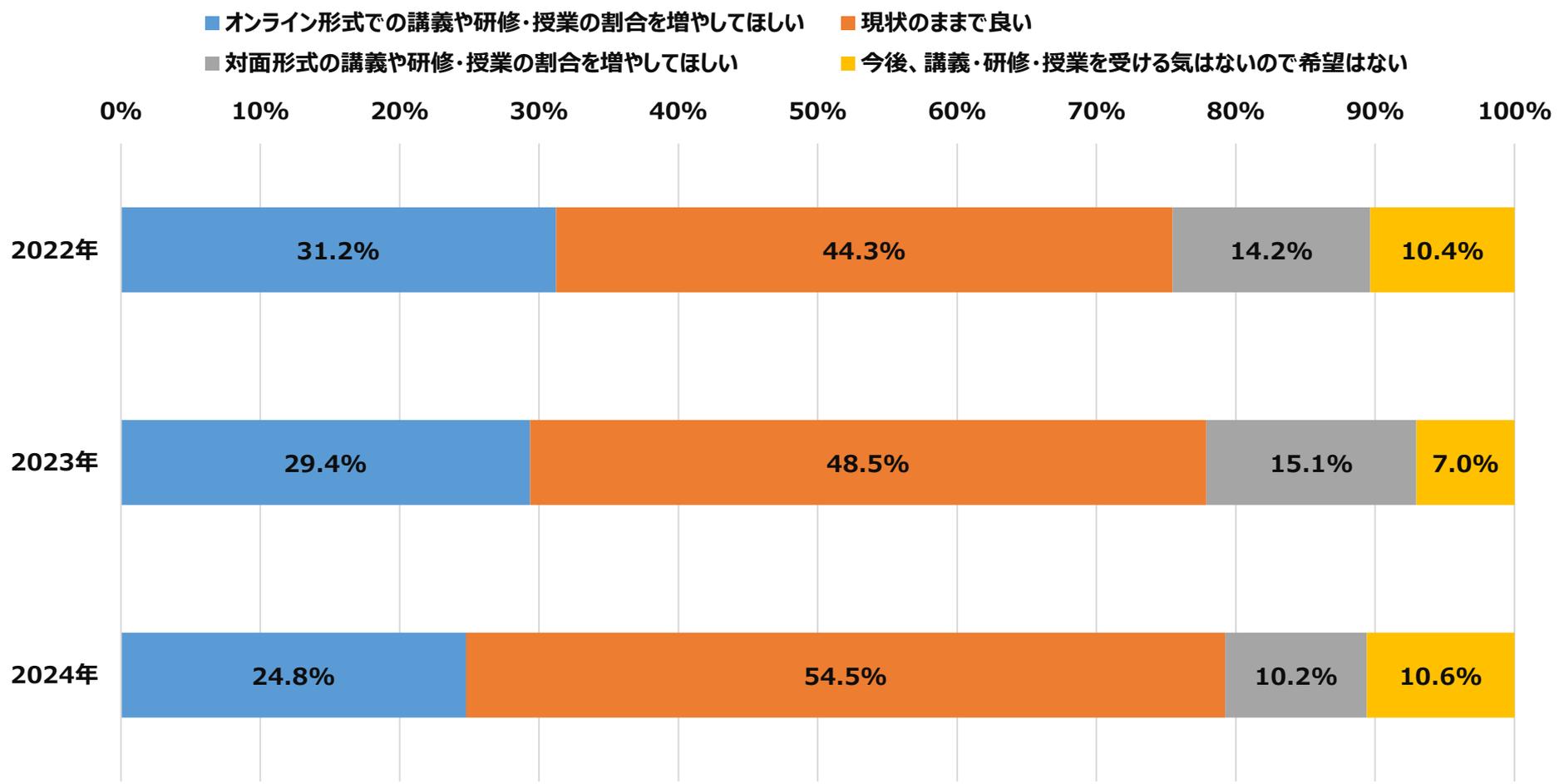


(n=1,199)

出典：2024年ニューノーマルライフスタイル調査
注：オンライン学習実施者が回答。

オンライン学習経験者の今後の学習形態の希望（2022年～2024年）（単一回答）

● 「現状のままで良い」が2024年には5割強に。



(2022年 n=1,227、2023年 n=1,407、2024年 n=1,199)

出典：2022-2024年ニューノーマルライフスタイル調査
注：オンライン学習実施者が回答。

[テーマ1]

ニューノーマルの生活

- ・感染予防対策
- ・コロナ禍前後での日々の活動の変化
- ・日々の運動習慣 など

[テーマ2]

テレワーク・在宅勤務

- ・テレワーク実施率
- ・テレワークのメリット・デメリット
- ・テレワークでのツール、セキュリティ
- ・オンライン会議のマナー など

[テーマ3]

オンライン学習

- ・オンライン学習の利用状況
- ・オンライン学習のメリット・デメリット
- ・オンライン学習で利用しているツール など

[テーマ4]

新しいサービスの利用意向・デジタル化

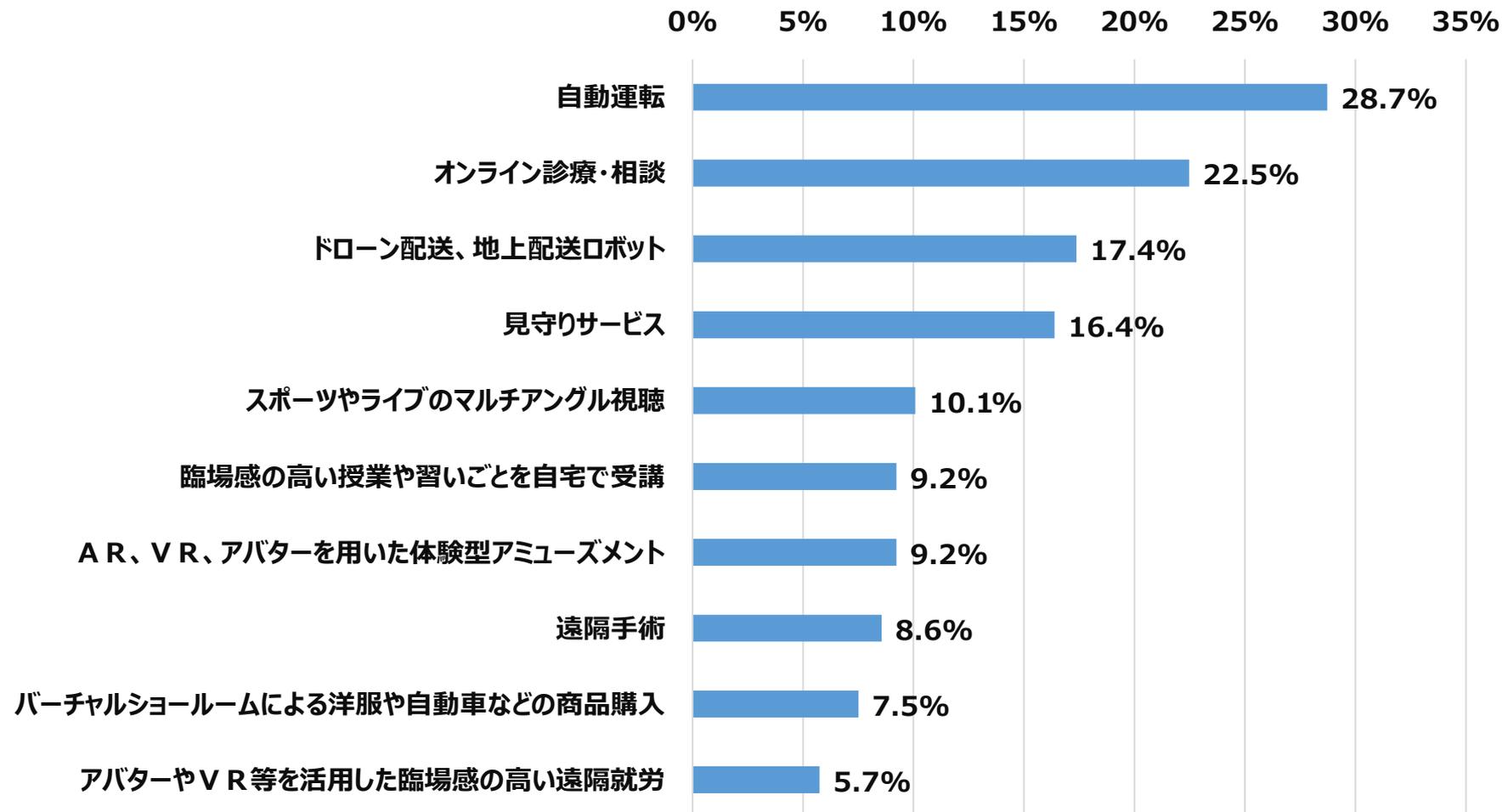
- ・利用したいサービス
- ・AIへの期待と不安 など

[テーマ4]
新しいサービスの利用意向・
デジタル化

- 今後期待しているサービス、実現すると嬉しいサービス「自動運転」が最も高く約3割。
- AIを使ったサービスへの期待が大きいのは「生活家電」で約5割。
- 「現金派・どちらかという現金派」は約4割、「非現金派・どちらかという非現金派」は約6割となり非現金派が現金派を上回る。
- 生活でのデジタル化が進展したと思うのは「買い物」で約6割。

期待しているサービス（2024年）（複数回答）

- 今後期待しているサービス、実現すると嬉しいサービスは「自動運転」が最も高く約3割。
- 次いで「オンライン診療・相談」2割強、「ドローン配送」「見守りサービス」2割弱。

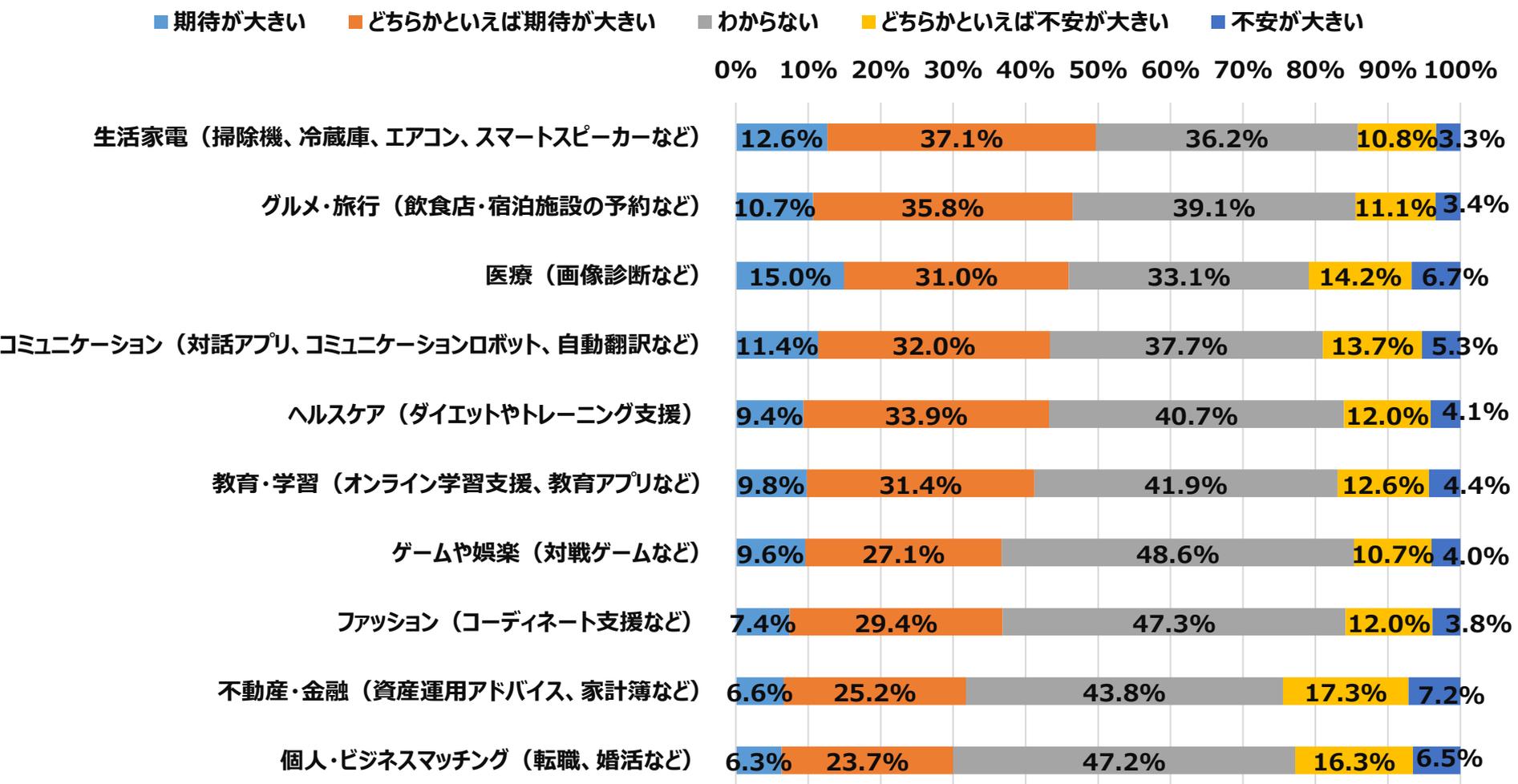


(n=6,251)

出典：2024年ニューノーマルライフスタイル調査

AIを使ったサービスへの期待と不安（2024年）（単一回答）

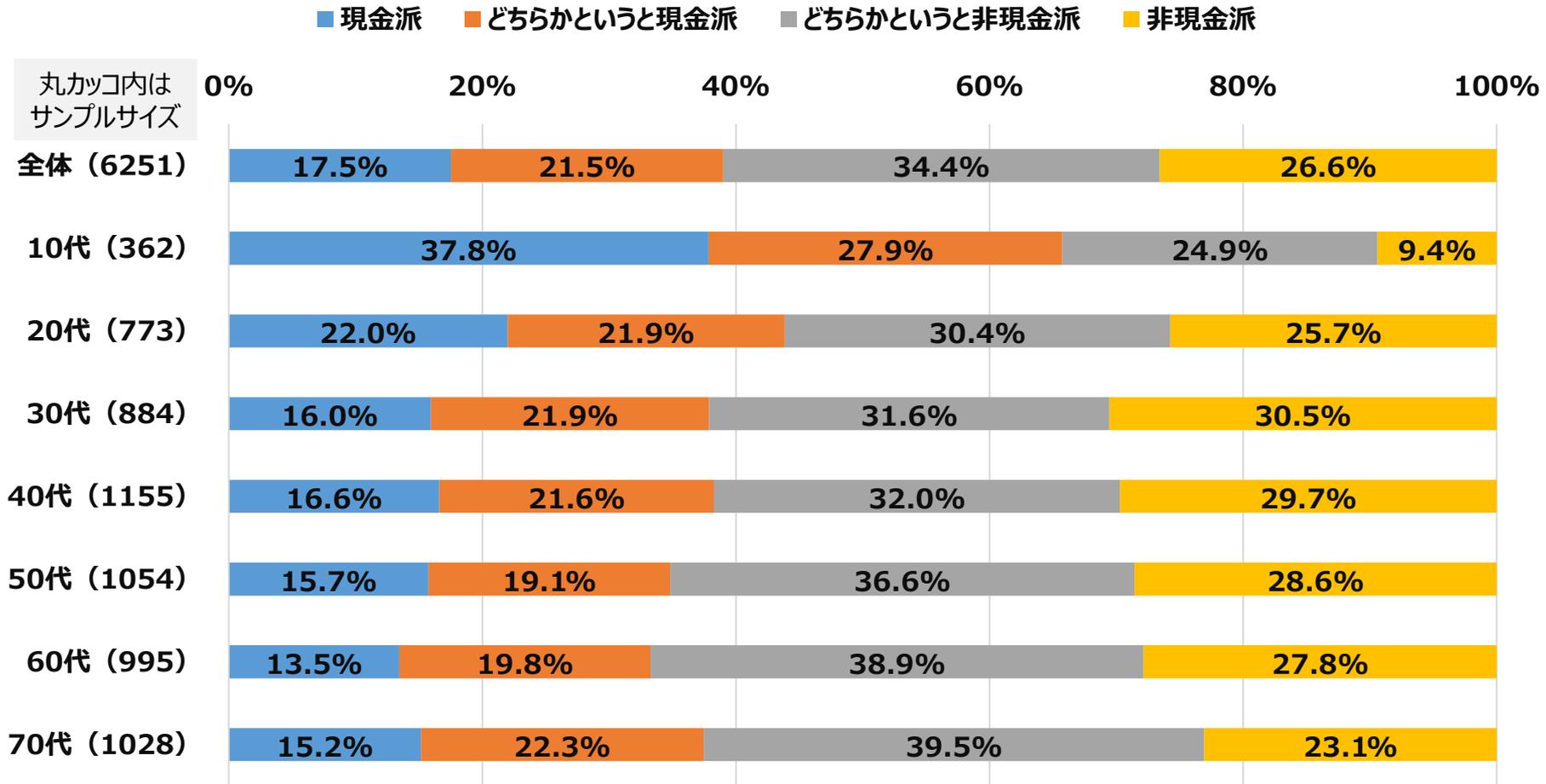
- 「期待が大きい・どちらかといえば期待が大きい」が最も大きいのは「生活家電」で、約半数。
- 「不安が大きい・どちらかといえば不安が大きい」は「不動産・金融」が最も高く、約25%。



出典：2024年ニューノーマルライフスタイル調査 (n=6,251)

普段の買い物は現金派か、非現金派（デジタル派）か（2024年）（単一回答）

- 全体では、現金派（「現金派」・どちらかという現金派）約4割、非現金派（「非現金派」・どちらかという非現金派）約6割。
- 10代は現金派が最も高く6割超、20代以上は非現金派が現金派を上回る。



(n=6,251)

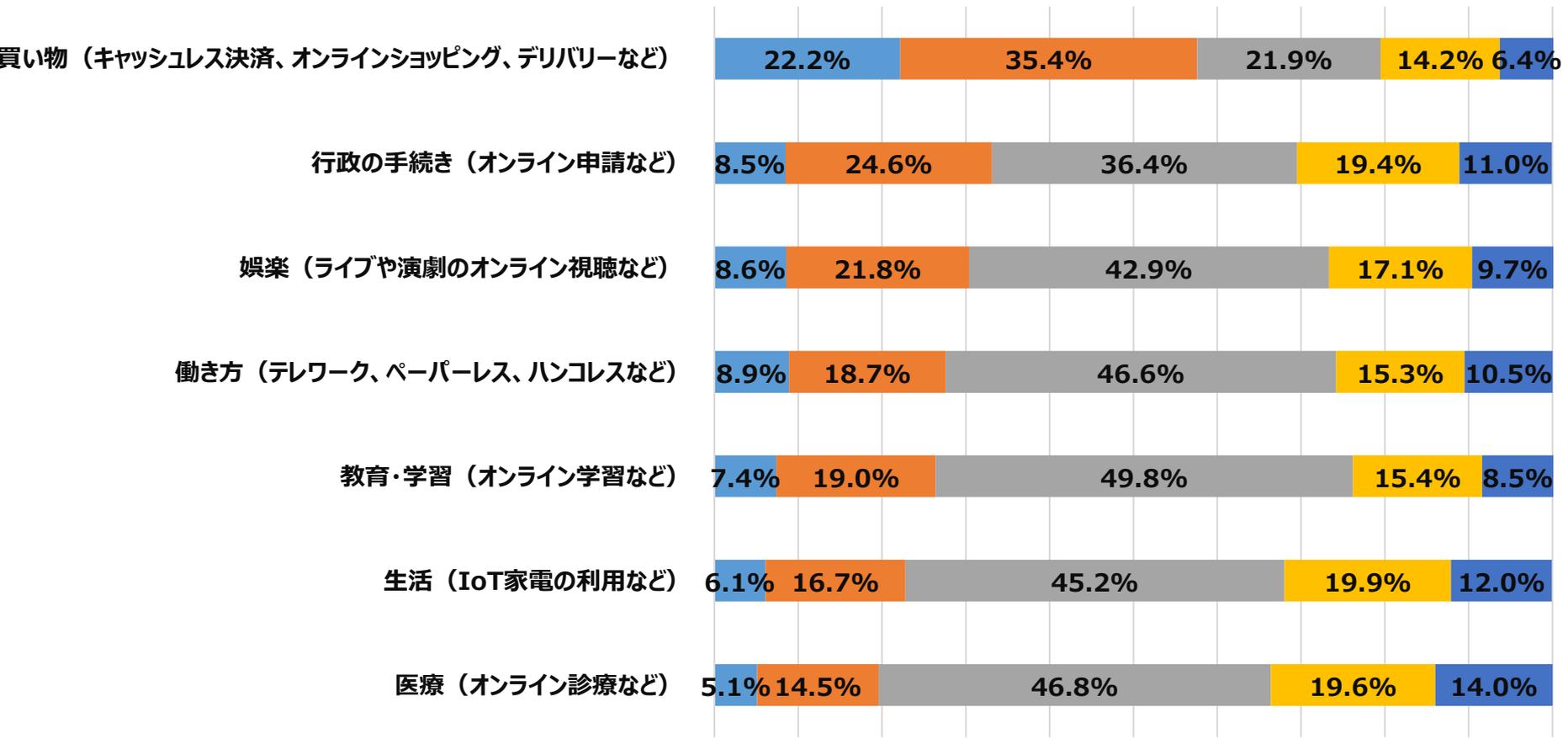
出典：2024年ニューノーマルライフスタイル調査
 注：非現金とは「クレジットカード、交通系やIDなどの電子マネー、バーコードやQRコード決済」などの決済方法。

生活でのデジタル化の進展（2024年）（単一回答）

- 生活でのデジタル化が進展したと思うのは「買い物」約6割。
- 「行政の手続き」「娯楽」「働き方」「教育・学習」約3割。

■ 進んだ ■ どちらかと言えば進んだ ■ わからない（利用していない） ■ あまり進んでいない ■ 進んでいない

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



(n=6,251)

出典：2024年ニューノーマルライフスタイル調査