

パネルデータ

性別	パネル数	%
男性	175	58.3%
女性	125	41.7%
総計	300	100.0%

年代別	パネル数	%
20代	133	44.3%
30代	52	17.3%
40代	46	15.3%
50代	35	11.7%
60代	34	11.3%
総計	300	100.0%

居住地	パネル数	%
東京都	56	18.7%
大阪府	35	11.7%
千葉県	21	7.0%
北海道	16	5.3%
愛知県	16	5.3%
神奈川県	16	5.3%
埼玉県	16	5.3%
福岡県	11	3.7%
京都府	9	3.0%
新潟県	9	3.0%
静岡県	7	2.3%
兵庫県	7	2.3%
奈良県	5	1.7%
三重県	5	1.7%
長野県	5	1.7%
徳島県	5	1.7%
愛媛県	4	1.3%
富山県	4	1.3%
茨城県	4	1.3%
岐阜県	4	1.3%
広島県	4	1.3%
沖縄県	3	1.0%
山口県	3	1.0%
鹿児島県	3	1.0%
岡山県	3	1.0%
宮城県	3	1.0%
青森県	2	0.7%
秋田県	2	0.7%
群馬県	2	0.7%
和歌山県	2	0.7%
石川県	2	0.7%
栃木県	2	0.7%
島根県	2	0.7%
岩手県	2	0.7%
滋賀県	2	0.7%
福井県	1	0.3%
長崎県	1	0.3%
山形県	1	0.3%
佐賀県	1	0.3%
福島県	1	0.3%
高知県	1	0.3%
大分県	1	0.3%
宮崎県	1	0.3%
総計	300	100.0%

職業	パネル数	%
会社勤務（一般社員）	141	47.0%
パート・アルバイト	55	18.3%
公務員・教職員・非営利団体職員	20	6.7%
派遣社員・契約社員	20	6.7%
無職	19	6.3%
会社勤務（管理職）	10	3.3%
専門職（医師等の医療関連の専門職）	9	3.0%
専業主婦・主夫	6	2.0%
その他の職業	6	2.0%
自営業（商工サービス）	5	1.7%
学生	4	1.3%
会社経営（経営者・役員）	3	1.0%
専門職（弁護士・税理士等の法務経営の専門職）	1	0.3%
農林漁業	1	0.3%
総計	300	100.0%

回答データ

Q1：あなたの年齢をお知らせください。（ひとつだけ）

年代	回答数	%
20代	108	36.0%
30代	57	19.0%
40代	54	18.0%
50代	42	14.0%
60代	39	13.0%
総計	300	100.0%

Q2：あなたの現在の職業をお知らせください。（ひとつだけ）

職業	回答数	%
会社員・会社役員	136	45.3%
公務員・団体職員	30	10.0%
自営業・自由業	13	4.3%
派遣・契約社員	27	9.0%
パート・アルバイト	56	18.7%
専業主婦・主夫	6	2.0%
学生	6	2.0%
無職	17	5.7%
その他	9	3.0%
総計	300	100.0%

Q3：あなたの現在の生活環境をお知らせください。（ひとつだけ）

生活環境	回答数	%
ひとり暮らし	97	32.3%
家族と同居	189	63.0%
同棲・知人友人と同居	3	1.0%
その他	11	3.7%
総計	300	100.0%

Q4：生活費の中で物価高騰を感じるものを、以下の中からすべてお知らせください。（いくつでも）

物価高騰	回答数	%
食費（食材・調味料・加工食品など）	202	67.3%
外食費	124	41.3%
飲料・アルコール	95	31.7%
電気代	126	42.0%
ガス代	77	25.7%
水道代	72	24.0%
ガソリン代（車利用時）	119	39.7%
公共交通費（電車・バスなど）	57	19.0%
通信費（スマホ・Wi-Fiなど）	48	16.0%
日用品（洗剤・ティッシュ・トイレットペーパー等）	129	43.0%
医療費・保険料	45	15.0%
教育費（学用品・給食費・塾・習い事）	21	7.0%
ペット関連費（フード・医療費）	27	9.0%
レジャー・娯楽費（旅行・イベント・映画など）	75	25.0%
その他(具体的に入力してください)	5	1.7%
回答者数	300	

Q5：節約している支出を、以下の中からすべてお知らせください。（いくつでも）

節約支出	回答数	%
食費（食材・調味料・加工食品など）	111	37.0%
外食費	101	33.7%
飲料・アルコール	59	19.7%
電気代	75	25.0%
ガス代	44	14.7%
水道代	50	16.7%
ガソリン代（車利用時）	46	15.3%
公共交通費（電車・バスなど）	26	8.7%
通信費（スマホ・Wi-Fiなど）	44	14.7%
日用品（洗剤・ティッシュ・トイレtpペーパー等）	60	20.0%
医療費・保険料	15	5.0%
教育費（学用品・給食費・塾・習い事）	9	3.0%
ペット関連費（フード・医療費）	7	2.3%
レジャー・娯楽費（旅行・イベント・映画など）	53	17.7%
その他(具体的に入力してください)	0	0.0%
特に節約していない	73	24.3%
回答者数	300	

Q6：実際に行った節約行動があれば、具体的にご記入ください。（自由記述）

Q7：節約した支出に対してストレスを感じたことがあれば、具体的にご記入ください。（自由記述）

Q8：節約せずに維持している支出を、以下の中からすべてお知らせください。（いくつでも）

節約なし	回答数	%
食費（食材・調味料・加工食品など）	23	10.1%
外食費	23	10.1%
飲料・アルコール	21	9.3%
電気代	29	12.8%
ガス代	23	10.1%
水道代	26	11.5%
ガソリン代（車利用時）	24	10.6%
公共交通費（電車・バスなど）	18	7.9%
通信費（スマホ・Wi-Fiなど）	42	18.5%
日用品（洗剤・ティッシュ・トイレtpペーパー等）	27	11.9%
医療費・保険料	40	17.6%
教育費（学用品・給食費・塾・習い事）	14	6.2%
ペット関連費（フード・医療費）	14	6.2%
レジャー・娯楽費（旅行・イベント・映画など）	28	12.3%
その他(具体的に入力してください)	1	0.4%
あてはまるものはない	73	32.2%
回答者数	227	

報告データ①

Q1：あなたの年齢をお知らせください。（ひとつだけ）

年齢	人数	割合
10代	14	26.3%
20代	26	47.3%
30代	15	27.3%
40代	1	1.8%
50代	1	1.8%
60代	1	1.8%
70代	1	1.8%
80代	1	1.8%
90代	1	1.8%
その他	1	1.8%

Q2：あなたの現在の職業をお知らせください。（ひとつだけ）

職業	人数	割合
専業主婦・専業主夫	1	1.8%
会社員・公務員	1	1.8%
自営業・小売店・飲食店	1	1.8%
学生	1	1.8%
無職	1	1.8%
その他	1	1.8%

Q3：あなたの現在の生活環境をお知らせください。（ひとつだけ）

生活環境	人数	割合
都市部	1	1.8%
市街地	1	1.8%
郊外	1	1.8%
農村部	1	1.8%
その他	1	1.8%

Q4：生活員の中で物価高騰を感じるものを、以下の中からすべてお知らせください。（いくつでも）

物価高騰を感じるもの	人数	割合
食料品	1	1.8%
日用品	1	1.8%
エネルギー	1	1.8%
医療費	1	1.8%
教育費	1	1.8%
その他	1	1.8%

Q5：感じている支出を、以下の中からすべてお知らせください。（いくつでも）

感じている支出	人数	割合
食料品	1	1.8%
日用品	1	1.8%
エネルギー	1	1.8%
医療費	1	1.8%
教育費	1	1.8%
その他	1	1.8%

Q8：契約せずに継続している支出を、以下の中からすべてお知らせください。（いくつでも）

契約せずに継続している支出	人数	割合
食料品	1	1.8%
日用品	1	1.8%
エネルギー	1	1.8%
医療費	1	1.8%
教育費	1	1.8%
その他	1	1.8%

報告データ②(%)

項目	割合	人数	割合
専業主婦・専業主夫	1.8%	1	1.8%
会社員・公務員	1.8%	1	1.8%
自営業・小売店・飲食店	1.8%	1	1.8%
学生	1.8%	1	1.8%
無職	1.8%	1	1.8%
その他	1.8%	1	1.8%

項目	割合	人数	割合
専業主婦・専業主夫	1.8%	1	1.8%
会社員・公務員	1.8%	1	1.8%
自営業・小売店・飲食店	1.8%	1	1.8%
学生	1.8%	1	1.8%
無職	1.8%	1	1.8%
その他	1.8%	1	1.8%

項目	割合	人数	割合
専業主婦・専業主夫	1.8%	1	1.8%
会社員・公務員	1.8%	1	1.8%
自営業・小売店・飲食店	1.8%	1	1.8%
学生	1.8%	1	1.8%
無職	1.8%	1	1.8%
その他	1.8%	1	1.8%

項目	割合	人数	割合
専業主婦・専業主夫	1.8%	1	1.8%
会社員・公務員	1.8%	1	1.8%
自営業・小売店・飲食店	1.8%	1	1.8%
学生	1.8%	1	1.8%
無職	1.8%	1	1.8%
その他	1.8%	1	1.8%

項目	割合	人数	割合
専業主婦・専業主夫	1.8%	1	1.8%
会社員・公務員	1.8%	1	1.8%
自営業・小売店・飲食店	1.8%	1	1.8%
学生	1.8%	1	1.8%
無職	1.8%	1	1.8%
その他	1.8%	1	1.8%

項目	割合	人数	割合
専業主婦・専業主夫	1.8%	1	1.8%
会社員・公務員	1.8%	1	1.8%
自営業・小売店・飲食店	1.8%	1	1.8%
学生	1.8%	1	1.8%
無職	1.8%	1	1.8%
その他	1.8%	1	1.8%

報告データ③

Q3：あなたの現在の生活環境をお知らせください。（ひとつだけ）

生活環境	人数	割合
都市部	1	1.8%
市街地	1	1.8%
郊外	1	1.8%
農村部	1	1.8%
その他	1	1.8%

Q4：生活員の中で物価高騰を感じるものを、以下の中からすべてお知らせください。（いくつでも）

物価高騰を感じるもの	人数	割合
食料品	1	1.8%
日用品	1	1.8%
エネルギー	1	1.8%
医療費	1	1.8%
教育費	1	1.8%
その他	1	1.8%

Q5：感じている支出を、以下の中からすべてお知らせください。（いくつでも）

感じている支出	人数	割合
食料品	1	1.8%
日用品	1	1.8%
エネルギー	1	1.8%
医療費	1	1.8%
教育費	1	1.8%
その他	1	1.8%

Q8：契約せずに継続している支出を、以下の中からすべてお知らせください。（いくつでも）

契約せずに継続している支出	人数	割合
食料品	1	1.8%
日用品	1	1.8%
エネルギー	1	1.8%
医療費	1	1.8%
教育費	1	1.8%
その他	1	1.8%

報告データ④(%)

項目	割合	人数	割合
専業主婦・専業主夫	1.8%	1	1.8%
会社員・公務員	1.8%	1	1.8%
自営業・小売店・飲食店	1.8%	1	1.8%
学生	1.8%	1	1.8%
無職	1.8%	1	1.8%
その他	1.8%	1	1.8%

項目	割合	人数	割合
専業主婦・専業主夫	1.8%	1	1.8%
会社員・公務員	1.8%	1	1.8%
自営業・小売店・飲食店	1.8%	1	1.8%
学生	1.8%	1	1.8%
無職	1.8%	1	1.8%
その他	1.8%	1	1.8%

項目	割合	人数	割合
専業主婦・専業主夫	1.8%	1	1.8%
会社員・公務員	1.8%	1	1.8%
自営業・小売店・飲食店	1.8%	1	1.8%
学生	1.8%	1	1.8%
無職	1.8%	1	1.8%
その他	1.8%	1	1.8%

項目	割合	人数	割合
専業主婦・専業主夫	1.8%	1	1.8%
会社員・公務員	1.8%	1	1.8%
自営業・小売店・飲食店	1.8%	1	1.8%
学生	1.8%	1	1.8%
無職	1.8%	1	1.8%
その他	1.8%	1	1.8%

生活環境⑤

Q4：生活員の中で物価高騰を感じるものを、以下の中からすべてお知らせください。（いくつでも）

物価高騰を感じるもの	人数	割合
食料品	1	1.8%
日用品	1	1.8%
エネルギー	1	1.8%
医療費	1	1.8%
教育費	1	1.8%
その他	1	1.8%

Q5：感じている支出を、以下の中からすべてお知らせください。（いくつでも）

感じている支出	人数	割合
食料品	1	1.8%
日用品	1	1.8%
エネルギー	1	1.8%
医療費	1	1.8%
教育費	1	1.8%
その他	1	1.8%

Q8：契約せずに継続している支出を、以下の中からすべてお知らせください。（いくつでも）

契約せずに継続している支出	人数	割合
食料品	1	1.8%
日用品	1	1.8%
エネルギー	1	1.8%
医療費	1	1.8%
教育費	1	1.8%
その他	1	1.8%

生活環境⑥(%)

項目	割合	人数	割合
専業主婦・専業主夫	1.8%	1	1.8%
会社員・公務員	1.8%	1	1.8%
自営業・小売店・飲食店	1.8%	1	1.8%
学生	1.8%	1	1.8%
無職	1.8%	1	1.8%
その他	1.8%	1	1.8%

項目	割合	人数	割合
専業主婦・専業主夫	1.8%	1	1.8%
会社員・公務員	1.8%	1	1.8%
自営業・小売店・飲食店	1.8%	1	1.8%
学生	1.8%	1	1.8%
無職	1.8%	1	1.8%
その他	1.8%	1	1.8%

項目	割合	人数	割合
専業主婦・専業主夫	1.8%	1	1.8%
会社員・公務員	1.8%	1	1.8%
自営業・小売店・飲食店	1.8%	1	1.8%
学生	1.8%	1	1.8%
無職	1.8%	1	1.8%
その他	1.8%	1	1.8%

自由記述データ

Q6：実際に行った節約行動があれば、具体的にご記入ください。（自由記述）

実際に行った節約行動があれば、具体的にご記入ください。	回答数
なし	28
特になし	13
ない	6
わからない	3
こまめに電気を消す	2
自然が増えた	2
特になし	2
特にいうものはない	1
お菓子を食べない	1
飲料水をまとめ買った	1
外食をやめている	1
スーパーのタイムセールを利用するようにしている	1
満腹まで食べずに、6割ぐらいでやめておく。さらに、お米が高いのでゆでうどんを食べている	1
なるべく使わない	1
米を知り合いから譲ってもらった	1
自然を多めにしてる	1
外食を、減らす。	1
温水器からエコキュートに変更した。	1
外食の頻度を減らした	1
通勤以外、車は乗らない	1
アイドリングせずに窓を開けてエンジンを切る	1
エアコンの使用を控えている	1
外食を控えて電気をこまめに消す	1
外食を一切やめた	1
携帯会社を変えた	1
毎週1回外食していたが2週に1回にした	1
電気水道ガスをこまめに消す	1
閉店時間に買い物に行く	1
入れる量減らす	1
セールをしているときにまとめ買いする	1
早く寝る	1
身へ火もにはこせ瀬戸なので	1
大容量の詰替え日用品を購入するようになった	1
食い物を食わない	1
節電、携帯プランの見直し	1
冷暖房をなるべく使わないようにしている	1
外食の回数を減らしている。下ごしらえなどに電子レンジをうまく活用しガス代節約に繋げている。冷房はエアコンも使うが扇風機も併用し電気代を抑えている。暖房はコタツも併用している。	1
特にありません	1
節電を心掛けている	1
無駄な電気を使わずにコンセントを抜くや、特売の日にまとめ買いすることが多かったです。	1
外食やお出かけを控える	1
サブスクを解約した、	1
安い食べ物を選ぶようにしている	1
外食を1品減らすなどにより、消費を抑制した	1
できるだけ食費を使わないようにしている	1
電気はこまめに消す	1
節電	1
遠出の回数を減らしている	1
食材で代替品を選ぶ	1
品物によって安い店舗を選んで買う	1
安いものを買う	1
すべて、なぜか買わない使わない	1
スーパーで買い物をするとき割引シールの張ってあるものを買うようにしている。	1
歩ける距離ならば電車などを使わずに歩く。外での飲酒を控えた。	1
冷暖房を控えている	1
ガソリンを特売日を意識して給油している。	1
外食をしない、自炊する、部屋全体を明るくするのではなく手元だけ照らす	1
カフェでコーヒーだけを頼むようになった	1
自炊生活をする	1
格安SIMに乗り換えた	1
自炊の頻度が増えて、外食やテイクアウトの頻度が減った	1
会社でのお昼ご飯をお弁当にした	1
特売品や値下げ品を買う	1
できるだけ安い食材を買う	1
スマホの契約を見直した。	1
シャワーの温度を下げた。	1
安いものを買う	1
uqモバイルに乗り換えた	1
電気代削減	1
安い時に多めに買う	1
買い物の量、金額を減らす	1
冷房などあまり使わないようにしている。洗濯は晴れた日にして、乾燥機などを使わないように工夫している。	1
でんき	1
使わない電気は消す	1
割引を買う	1
外食を控えてる衣服はかわない	1
ガスファンヒーターの節約	1
ガスを節約するために、なるべくいっぺんに作るようになったお風呂も家族が続けて入れるように遅い人に合わせるようにした。なるべく安いものを買うようにした	1
消耗品をなるべく安いものにした。	1
外食を控えて、家で作るようにした。	1
使わない部屋の電気やテレビをすぐに消す。	1
ahamoにした	1
シャワーを多く使う	1
冷房はなるべく使わない、外食を控える	1
雨水をためて活用している	1
覚えてない	1
エアコンをできるだけ使う頻度を減らす食事の量を減らす	1
外食をなるべくしない	1
水の節約アルコールのまない	1
飯の量を減らす	1
安いスタンドに行く	1

外食に行く頻度を1月に1回未満にした	1
ハワイ	1
特に無いです	1
こまめにチラシをチェック	1
扇風機で代用	1
スマホの契約内容の変更	1
いつも買う商品を買わなかった	1
電気などこまめに切る買い物もあり行かない	1
ご飯を控えて、麺類にした	1
食べる量を減らしている	1
価格が安いコスパの良い飲料に置き換えている	1
豆腐、もやし等を多く使って料理の種類、量を増やす。携帯会社を格安に変更した。	1
電気ガスの節約	1
お風呂の追い焚きを控える	1
なんとなく	1
出掛けるときは弁当をもつ	1
自炊	1
特売の日に多めに買う	1
格安SIMに乗り換えた極力ディスカウントショップを利用する	1
特売日の買い物とポイント利用	1
お菓子の量を減らした	1
外食を控える	1
食品ロスを今まで以上に防ぐ	1
比較して少しでも安いものを買うようにしている	1
格安SIMに乗り換えをした	1
外食を減らした	1
ハイブリッド車に乗る	1
なるべく電気を使わなくてよい昼間に行動し、早く寝る	1
駅3つ分なら歩くようにしている	1
無駄遣いをしない	1
外食をしなくなった	1
この時期は特にならない。(今まで節約をしてくているので、特にできるものはない)	1
買い物に行く前にチェックしている	1
冷房を省エネ以上の温度に設定している。	1
とにかく無駄に買わないことにした	1
外食の回数を減らした	1
車をハイブリッドにした。	1
これまで以上にスーパーに行く頻度を減らし、チラシをよく吟味して買い物をしている	1
外食しない。旅行も日帰り。エアコン使わない。	1
買わない	1
家で食べる	1
我慢	1
こまめに消す	1
節電をする	1
ソフトバンクから楽天モバイルに乗り換えた。	1
セール時に購入	1
安売り荒らし	1
冷房や電気をあまり使わない	1
でんきはこまめにけす	1
今まで毎週末外食していたが、月に2、3回に減らした。日用品や食品もプライベートブランドの商品を選ぶ事が多くなった。	1
外食を少なくして、自炊をするようになった	1
エアコンをなるべく使わない	1
好きなものはポイントで貯めたポイントで買う	1
速くても値段の安いお店に行くようになりました。	1
割引の商品を買う	1
移動全部チャリ	1
外食や中食の頻度を少し減らした	1
食費を抑えている	1
旅行回数が減った	1
出来るだけ余計な物を買わないようにして、必要最低限の物を購入するようにしています。	1
車使わず自転車にする	1
コンビニの利用を控えている	1
各種ポイントを最大限活用して副収入にしている	1
冷房の使用時間を減らした。外出を減らした。安売りの日のまとめ買いが増えた。	1
ポイント	1
自炊する	1
なるべく車で出かける(歩く)	1
コンビニに寄らない	1
安い店に行く	1
昼飯を抜くようにした。	1
お米を買わずパンや麺などで代用した。電気製品をなるべく使わず節電するなどです。	1
なるべく節約しようとしています。	1
要らない電気は消す	1
アウトレット商品を購入すること	1
??に	1
プライベートブランドを買うようにしている	1
冷房をなるべく付けず窓を開ける	1
同じ商品でも安い店舗で買い物をする	1
一食抜いた	1
格安SIMに乗り換えた	1
飲酒を我慢する	1
食費を浮かせる	1
安い食材を買う	1
外食をひかえている	1
ガソリンは1円でも安いところに入れる	1
チラシを見て特売品を買う	1
買い控えた	1
総計	227

Q7：節約した支出に対してストレスを感じたことがあれば、具体的にご記入ください。（自由記述）

節約した支出に対してストレスを感じたことがあれば、具体的にご記入ください。	回答数
なし	42
特になし	27
特になし	22
ない	16
特にありません	3

とくにない	3
わからない	3
ありません	3
とくになし	2
時間がかかる	2
ストレスはない	2
特にはない	1
シャワーの温度を低く設定しており、さっぱりしない	1
おいしい物が食べれない	1
節約はあまりしてはいないが、支出が増えたことはストレスだった。	1
付き合いが、減った。	1
日常生活のあらゆる楽しみが減った	1
外出しなくなった	1
暑くてしんどい時がある	1
石破氏の顔を見るだけでイライラした	1
節約という行為を考えすぎて気持ちがピリピリした	1
ライフラインを節約しなければならぬことにイライラする	1
食料を減らしたら痩せた	1
高いガソリンにイライラ	1
買いたい品物がセールにならない	1
やぬホビホデにホテにホテル	1
買いたいものがあるのに買えない。常に値札を見る必要があつて嫌だ。	1
何も気にせずエアコンを使いたいのが、もったいないので我慢するのがストレス。食費節約のため、本当は買いたいけれど我慢するのがストレス。	1
続けることが面倒に感じた点です。	1
お出かけできていない	1
好きな食べ物が食べられなくなった	1
腹が減ったが我慢するしかない	1
食事を減らしたらお腹が減った	1
全部、ストレス	1
物価が高いことにイライラしている。	1
特にない。	1
夏の暑さがきつ過ぎる	1
給油待ち時間が長い	1
冷房を我慢して熱中症になりかけた	1
エアコンの設定温度を高くして暑い	1
アイスクリームやケーキなどの食べる頻度がかなり減った	1
ガス水道が高すぎばかり	1
夫に暖房付けっぱなしで寝てるの？と言われてストレスになった	1
特にストレスは感じていません。	1
特に無し	1
食費を削減しようとしたが、生活に潤いが無くなって挫折した。	1
すべて	1
自炊が多くなってメニューを考えるのが面倒	1
寒さの我慢	1
好きなものを食べれない	1
使い勝手が悪くなった。	1
外食を減らしすぎている	1
覚えてない	1
晩御飯に誘われたが、節約のために断った	1
買ひ物の度に高くてストレス	1
特になははらやたたまや	1
生活の豊かさ	1
飯が少ない	1
仲良く	1
食べたい	1
お金の消費が激しい	1
自由にものを変えないためイライラした事がある	1
ぐっと我慢	1
虚しさを感じる	1
お腹いっぱい食べれない	1
特に何もありません。	1
自分がいつも食事の準備をするのでたまには人が作った物を食べたい	1
同じ金額でお買い物の量が少ないので、お腹が満たされない。	1
高いがストレス	1
節約しても、上がるほうが早い便乗値上げがある	1
特に無い	1
欲しいもののランクを下げた	1
友達との交流が減った	1
好きなものを買いたくても、節約しないと生活できないので我慢しないと行けないこと	1
夜エアコン無しだと寝つきが悪い	1
我慢することがストレスに感じる	1
猛暑の中、エアコンを節約、	1
冷房はつけないと趣味活動ができなかったため、続かなかった	1
節約でストレスがたまる	1
暑くて疲れる	1
全部ストレス	1
節約のことばかり考えるとつまらない	1
楽しみが無くなる	1
自炊が手間になった	1
たまには贅沢したい	1
我慢でストレス	1
思うように買い物が出来ない	1
食べたいものが食べれない	1
めんどろ	1
毎日ご飯作りは辛いから出来れば、週末だけは外食やデリバリーして少しでも楽をしたい	1
同じレポートばかりで、食事の楽しみがない	1
欲しい物がホイ活で貯めたポイントが足りないと腹立つ	1
リンゴの値段が高くなり過ぎて買えなくなり、悲しいです。	1
それなりに適応できているので特にストレスは感じない	1
今までとは、生活が変わる	1
ポイントを貯めて少しでもお得になれば良いと思ってホイ活をしているのですが、かなりストレスが溜まります。	1
今まで安く変えていた食材が店頭からなくなった	1
ポイントの獲得に手間がかかって自分の時間が無くなるのがストレス	1
高いけどどうしても必要なものを買う時	1
美味しいもの食べたい	1
買い物が減った	1

夏は暑いとねつきが	1
ストレスは感じていません。	1
やりたいことができなくなることがストレスです。	1
電気を消したら見にくい	1
外食という息抜きがしずらくなった	1
はい	1
食事内容がワンパターンになりがち	1
夏場は暑い	1
時間がかかること	1
寝れない	1
食べたいものが食べられなくなった	1
冷房を我慢してなかなかねつげなかった	1
総計	227