2025 年6月 25 日

各 位

株式会社三十三総研

『日常生活におけるタイパ意識調査』の実施について

標記の件、下記の通り調査結果を取りまとめました。

記

1. 調査の趣旨

情報過多の現代では、生活様式の多様化が進む中で、生活者が時間を効率的に使うこと**「タイパ（タイムパフォーマンス）」**への意識が高まっている。そこで、㈱三十三総研では、個人 500 名（三重県在住、男・女、20 代～60 代の各世代 100 名ずつ計 500 名）を対象に、性別・年代別に、**日常生活でタイパを意識しているか、タイパを意識する中で取り入れている商品やサービス**などを明らかにすることを狙いとし、WEB を通じた個人アンケート調査を実施した。

2. 調査方法

・調査対象者　三重県在住、男・女、20 代～60 代の各世代 100 名ずつ　計 500 名
・調査方法　インターネットによる調査
・調査時期　2025 年5月 21 日～5月 22 日
・回答状況　有効回答 500 名
・設問　　全4問

［回答者の内訳］　（人）

年齢	男性	女性	計
20代	50	50	100
30代	50	50	100
40代	50	50	100
50代	50	50	100
60代	50	50	100
計	250	250	500

3. 設問内容

Q1　日常生活（仕事を除く）で、タイパを意識しているか
Q2　時間を効率的に使うために、
　（2－1）現在、積極的に取り入れている商品やサービス
　（2－2）今後、取り入れたい商品やサービス
Q3　時間を効率的に使うことで、生まれた余剰時間で何をしたいか
Q4　今後のタイパ意識について

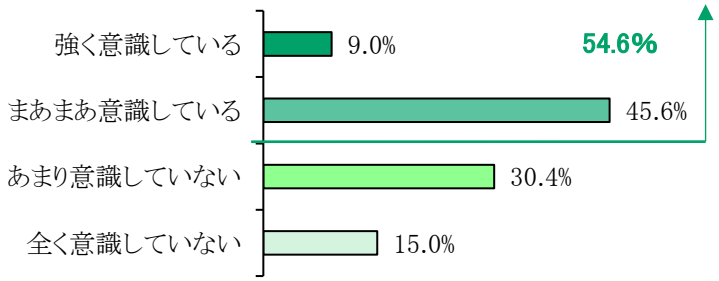
4. 調査結果のまとめ　※まとめでは主要な選択肢を抜粋

タイパを意識しているか

（Q1・日常生活（仕事を除く）でのタイパ意識について「n＝500」※単一回答）

5割超の方がタイパを強く意識している、まあまあ意識していると回答

「強く意識している」が 9.0%、「まあまあ意識している」が 45.6%を含めると5割超が意識していくと回答。



時間を効率的に使うために現在、取り入れている商品やサービス

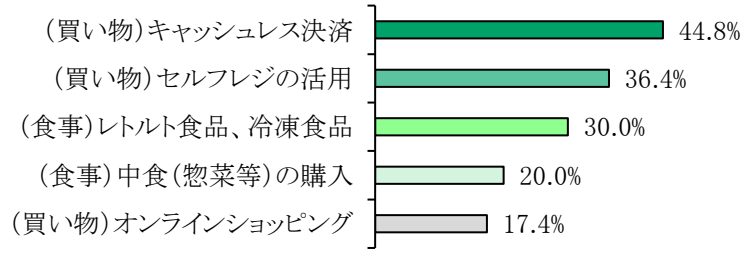
（Q2「2－1」・時間を効率的に使うために現在、積極的に取り入れている商品やサービスについて「n＝500」 ※複数回答5つまで）

【選択肢】

食事	レトルト食品、冷凍食品	移動	交通系アプリ（タクシー配車アプリ含む）
	中食（惣菜、弁当など）の購入		有料道路の利用
	食品宅配サービス		特急/新幹線の利用
買い物	オンラインショッピング（ネットスーパー含む）	家事	時短調理家電
	セルフレジの活用		ロボット掃除機
	キャッシュレス決済		家事代行サービス
情報収集	ニュースアプリ		乾燥機付き洗濯機
	ポッドキャストやオーディオブック		食器洗い乾燥機
	動画の倍速再生	その他（具体的に入力してください）	
	生成AIの活用	特に利用するものはない	

買い物、食事場面のサービスが上位に

「特にない」24.6％以外でみると、上位には買い物や食事に関する項目が多くなり、具体的には「キャッシュレス決済」が 44.8％、「セルフレジの活用」が 36.4％、「レトルト食品、冷凍食品」が 30.0％、「中食（惣菜等）の購入」が 20.0％、「オンラインショッピング」が 17.4％と上位となった。（7ページ図表2参照）

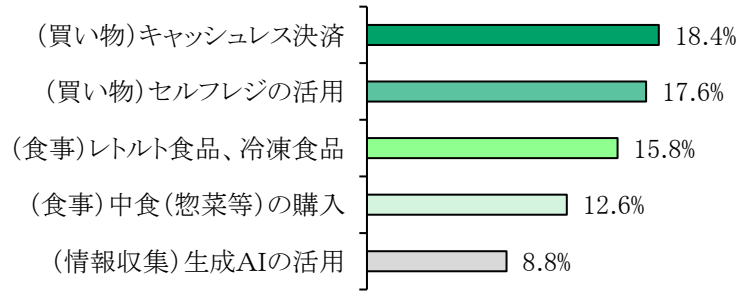


時間を効率的に使うために今後、取り入れたい商品やサービス

（Q2「2－2」・時間を効率的に使うために今後、取り入れたい商品やサービスについて「n＝500」 ※複数回答5つまで）

キャッシュレス決済等買い物場面の回答が上位を占める中で、生成 AI の活用が5位にランクイン

「特にない」43.8％以外でみると、（Q2－1）と同様に上位4項目に変動なし。「生成 AI の活用」が 8.8％と5位にランクイン。（8ページ図表3参照）
「生成AIの活用」が5位にランクインしており、生成 AI への関心が高まっていることが分かった。

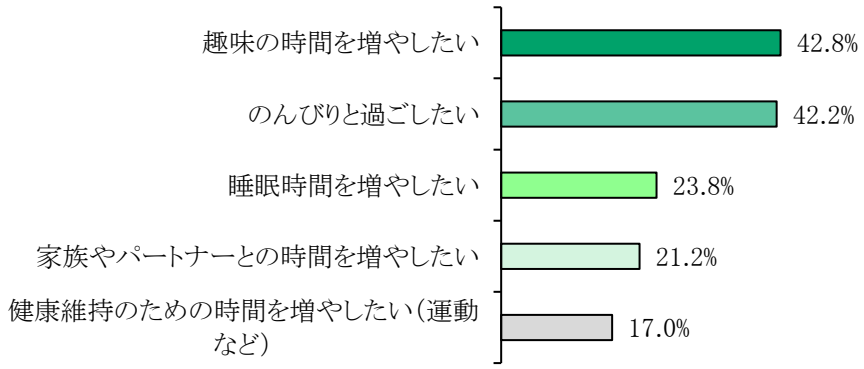


時間を効率的に使うことで、生まれた余剰時間で何をしたいか

（Q3・時間を効率的に使うことで、生まれた余剰時間で何をしたいか「n＝500」 ※複数回答3つまで）

趣味の時間を増やしたい、のんびりと過ごしたいがそれぞれ4割超

「趣味の時間を増やしたい」、「のんびりと過ごしたい」がそれぞれ4割超、「睡眠時間を増やしたい」が 23.8%、「家族やパートナーとの時間を増やしたい」が 21.2%、「健康維持のための時間を増やしたい（運動など）」が 17.0%と上位に。

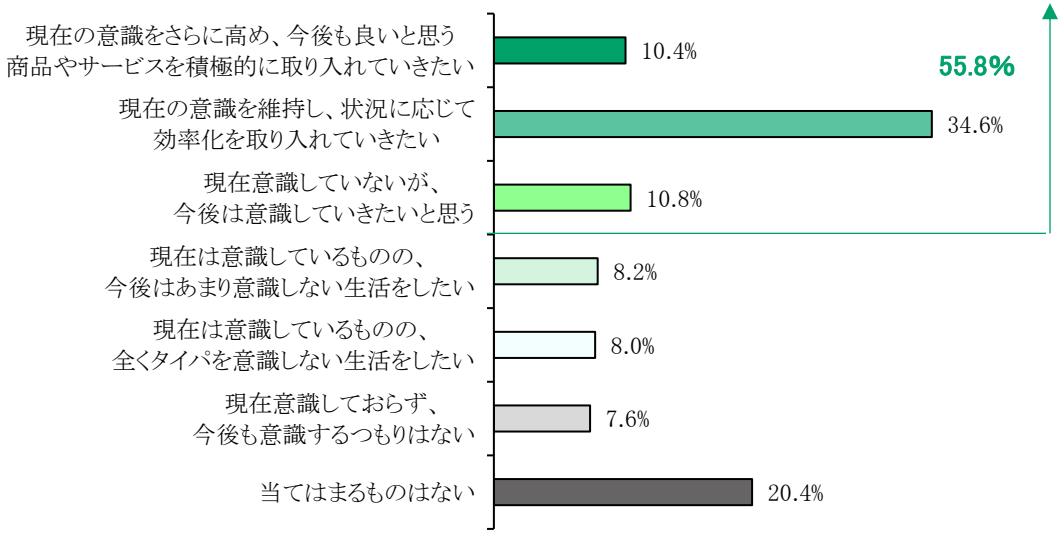


今後のタイパ意識について

（Q4・今後の生活において、タイパについてどのように考えているか「n＝500」 ※単一回答）

今後の意識について、タイパを意識していくが5割強

今後の意識について、「現在の意識をさらに高め、今後も良いと思う商品やサービスを積極的に取り入れていきたい」が 10.4%、「現在の意識を維持し、状況に応じて効率化を取り入れていきたい」が 34.6%、「現在意識していないが、今後は意識していきたいと思う」が 10.8%を含めると、5割強が意識していくと回答。



５．見解

・タイパ意識は Z 世代にとどまらず、全世代に浸透し、今後も5割がタイパを意識
・人々が取り入れているのは「小さな手間」などを解消する商品やサービスが上位
・生まれた余剰時間の使い方は「心身を休める」といった静的な欲求が 7 割弱

① 半数以上が日常生活でタイパを意識

人々にタイパ意識が浸透していることが分かった。日常生活でのタイパ意識は5割超の人々が「強く意識している」、「まあまあ意識している」と回答し、半数以上がタイパを意識した行動を取っていることが明らかとなった。一部の特定層や若年層だけでなく、幅広い世代、性別を超えて浸透している結果となった。（5ページ図表1参照）

② 「買い物」、「食事」項目が上位に

時間を効率的に使うために現在取り入れている商品やサービスは、「キャッシュレス決済」や「レトルト食品、冷凍食品」などの買い物、食事項目が上位を占めた。（7ページ図表2参照）

また、後述のクロス集計 Q1×Q2（2－1）の通り、タイパを意識していない人でも同様の傾向がみられ、現金でのやり取り、レジ待ち、食事の準備や片付けといった日々発生する「小さな手間」や「面倒」を解消する商品やサービスが上位となった。（9ページ図表4参照）

今後取り入れたいサービスにおいても、上記の傾向がみられた。（8ページ図表3参照）

③ タイパによって生まれた余剰時間は「のんびり過ごしたい」、「睡眠時間を増やしたい」といった心身を休める関連の回答が上位に

「趣味の時間を増やしたい」が 42.8%と最多となり、次いで「のんびりと過ごしたい」が 42.2%、「睡眠時間を増やしたい」が 23.8%という結果となった。タイパによって時間を効率化する根本的な動機が「何かをしたい」という活動的な欲求よりも、「心身を休めたい」という静的な欲求が強いことを示唆している。（10 ページ図表 5 参照）

④ 今後のタイパ意識について、5割強の人々が意識していくと回答した一方で、今後は意識しない生活をしたいが2割弱

半数以上の人が、今後の意識について、タイパを意識していくと回答しており、タイパが一時的な流行ではなく、現代社会において既に定着した価値観であり、今後もその重要性が維持されると考える。一方、2割弱が今後は意識しない生活をしたいと回答しており、一部の層では常に効率を追求する生活に息苦しさや精神的負担を感じている可能性がある。（11 ページ図表6参照）

6. 設問別

Q1 日常生活（仕事を除く）で、タイパを意識しているか（n＝500）

・全体の半数以上が強く意識している、まあまあ意識していると回答

・40 代では意識している層が6割越え

タイパは、特に Z 世代（1990 年代半ばから 2010 年代にかけて生まれた世代）の間で 2022 年頃から話題となった言葉。

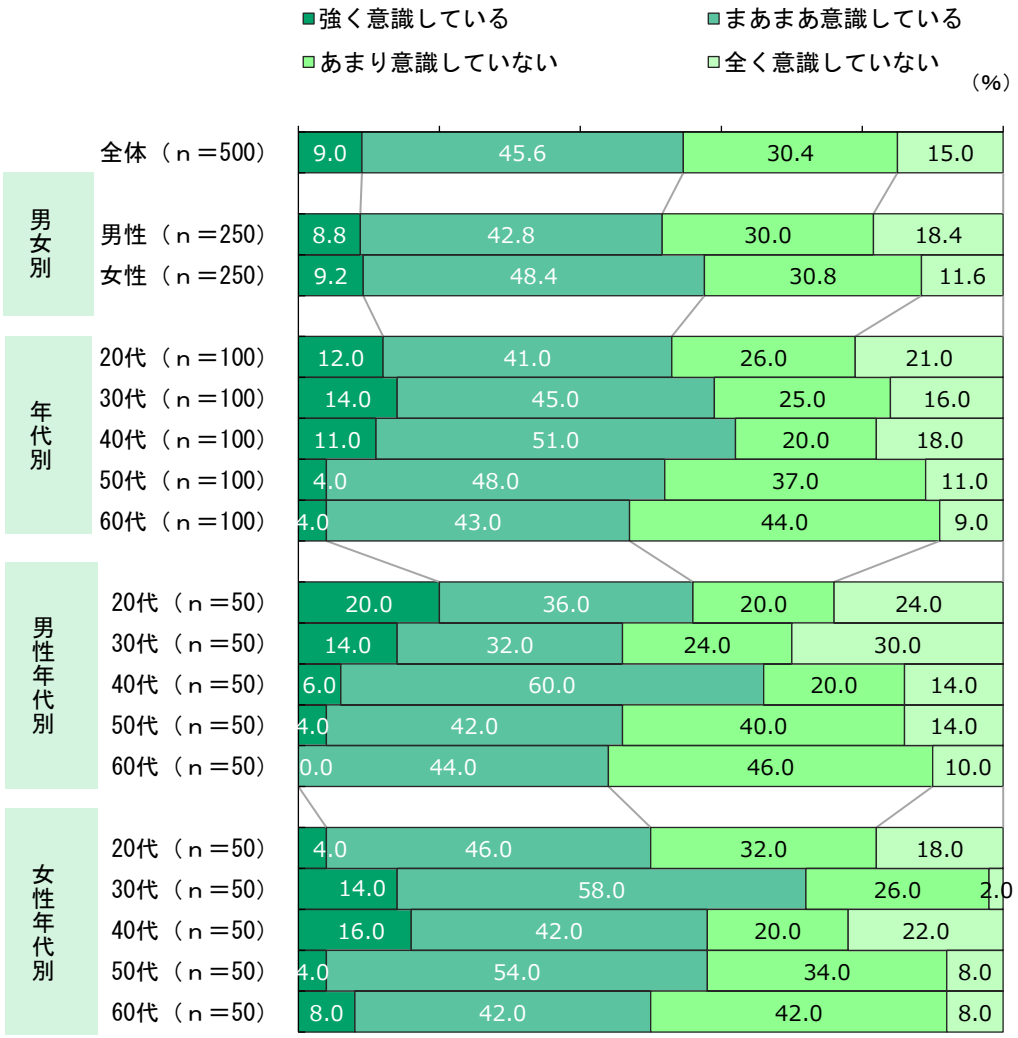
全体では、「強く意識している」が 9.0%、「まあまあ意識している」が 45.6%と、全体の半数以上がタイパを意識して生活していることが分かった。

Z 世代を中心に話題となり注目されるようになったが、40 代の人々がタイパを意識している割合は6割を越えており、年代別で見ると最も多い回答となった。強く意識しているのは 20 代男性の 20%が最多となった。

男女別では、男性は 51.6%、女性は 57.6%が、それぞれタイパを意識していると回答しており、大きな差はないものの男性より女性が意識している割合が高い傾向に。

調査結果から、全体の半数以上が日常生活でタイパを意識して生活しており、一部の特定層や若年層だけのトレンドではなく、幅広い世代、性別を超えて浸透していることが伺える。

【図表1】日常生活（仕事を除く）でタイパを意識しているか（単一回答）



Q2（2－1）時間を効率的に使うために、現在積極的に取り入れている商品やサービスについて （n＝500）【図表2 P7】

・キャッシュレス決済が 44.8%で最多
・キャッシュレス決済の利用は 60 代が 54.0%と年代別で最多

時間を効率的に使うために、現在積極的に取り入れている商品やサービスについて、「特にない」24.6%以外でみると、「買い物」や「食事」といった項目に集中し、「キャッシュレス決済」が 44.8%、「セルフレジの活用」が 36.4%、「レトルト食品、冷凍食品」が 30.0%、「中食（惣菜等）の購入」が 20.0%、「オンラインショッピング」17.4%が上位に。

人々が時間を効率的に使うために取り入れているものは、動画の倍速視聴のような限られた時間で、より多くの情報や満足を効率的に得えようとするものではなく、現金でのやり取り、レジ待ち、食事の準備や片付けといった日々発生する「小さな手間」や「面倒」を解消する商品やサービスである可能性が高い。

男女別においても上位5項目の順位は同様となった。「セルフレジの活用」「レトルト食品、冷凍食品」では特に女性が利用している割合が高い結果となった。

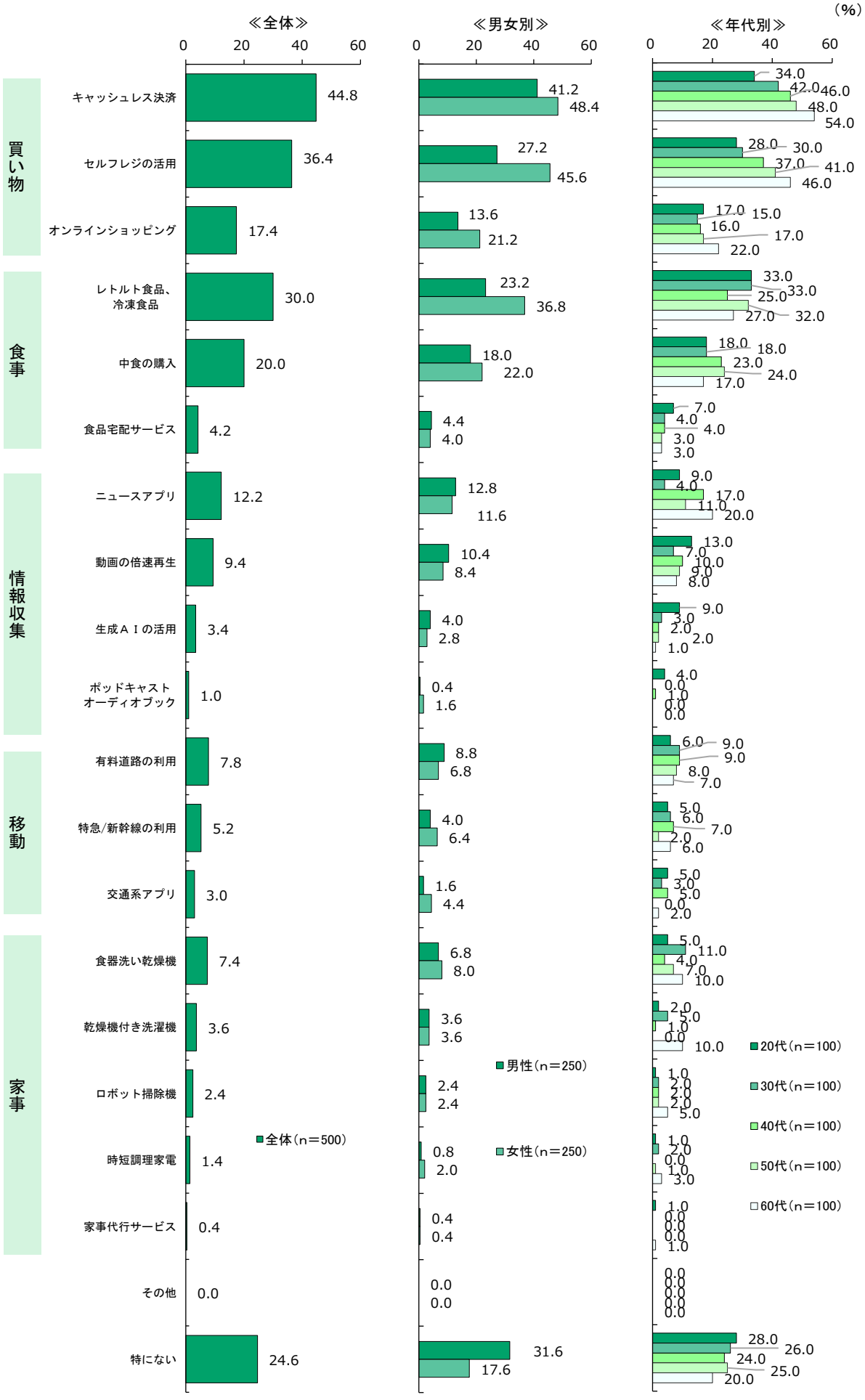
年代別では、キャッシュレス決済やセルフレジの活用において、年代が高いほど割合が高くなる傾向がみられた。

Q2（2－2）今後取り入れたい商品やサービスについて （n＝500）【図表3 P8】

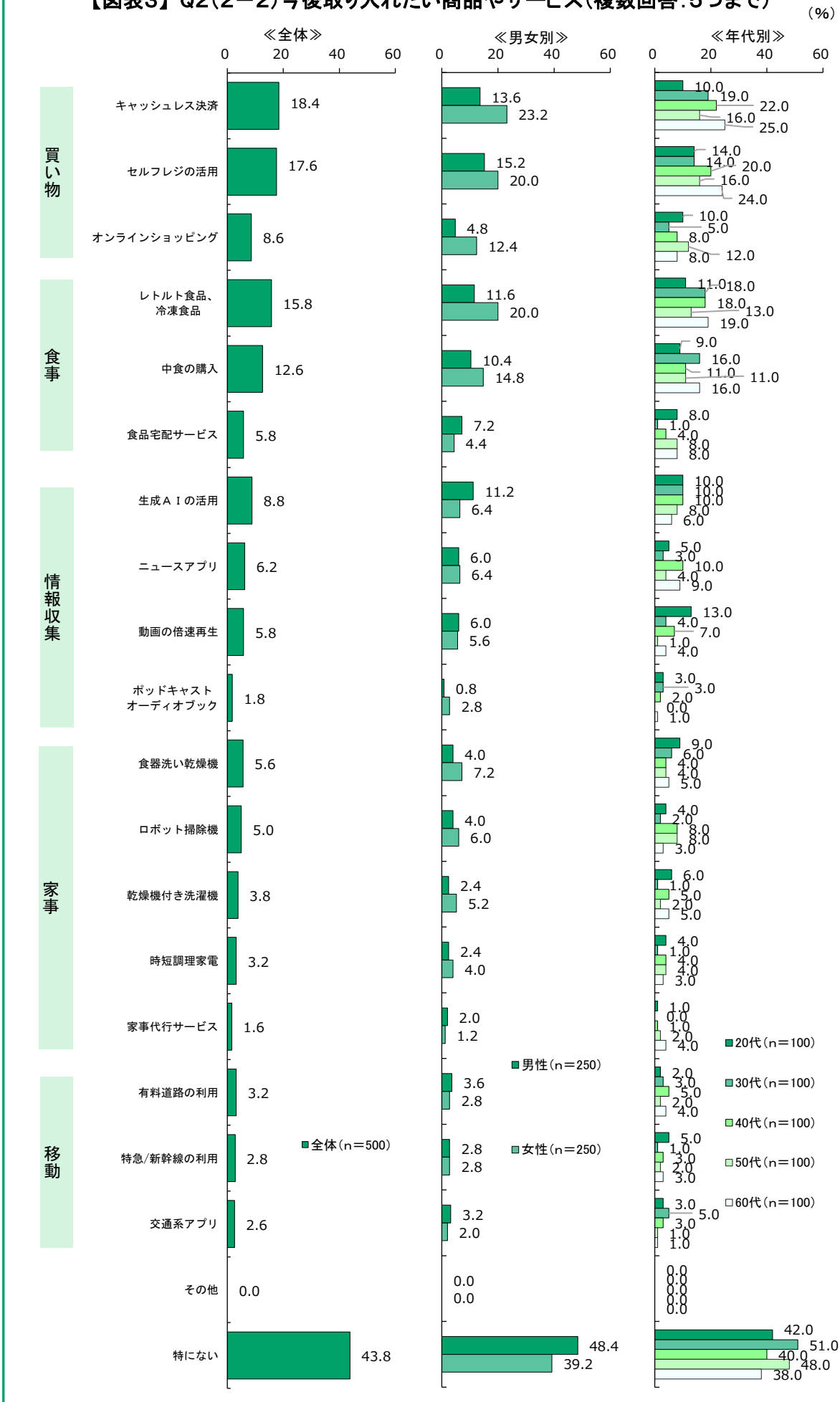
・現在取り入れている商品やサービス同様にキャッシュレス決済が最多
・今後取り入れたいものとして生成AIの活用が全体で5位にランクイン

今後取り入れたい商品やサービスでは、「特にない」43.8%以外でみると、「キャッシュレス決済」が 18.4%、「セルフレジの活用」が 17.6%、「レトルト食品、冷凍食品」が 15.8%、「中食（惣菜等）の購入」が 12.6%、「生成 AI の活用」が 8.8%で上位4項目については Q2（2－1）と変動なし。5位に生成AIの活用がランクインしており、生成AIを活用した情報収集に関心が高くなっていることが分かった。

【図表2】Q2（2－1） 現在積極的に取り入れている商品やサービス（複数回答：5つまで）



【図表3】Q2（2－2）今後取り入れたい商品やサービス（複数回答：5つまで）



[クロス集計]

Q1×Q2(2－1)タイパを「意識している人(n＝273)」※1「意識していない人(n＝227)」※2が取り入れている商品やサービスについて

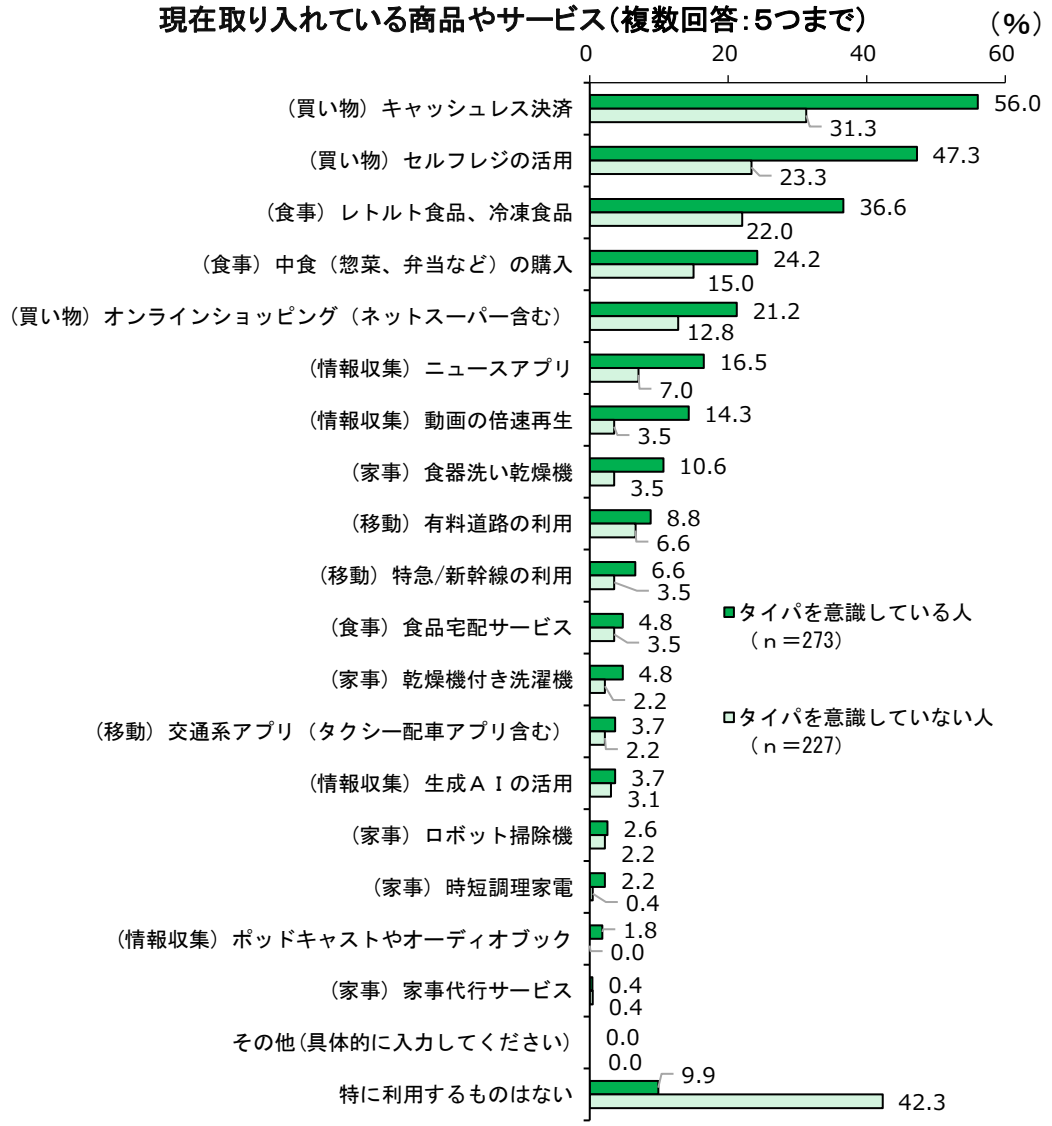
(※1)意識している人　・・・Q1で「強く意識している」「まあまあ意識している」と回答した 273 人

(※2)意識していない人・・・Q1で「あまり意識していない」「全く意識していない」と回答した 227 人

・タイパを意識していない人でも日常生活にて様々な商品やサービスを利用

タイパを「意識している人」「意識していない人」ともに、「キャッシュレス決済」、「セルフレジの活用」、「レトルト食品、冷凍食品」、「中食の購入」が上位を占める結果となった。(意識しない人の「特にない」42.3%以外)

【図表4】タイパを「意識している人」「意識していない人」別でみた現在取り入れている商品やサービス(複数回答:5つまで)



Q3時間を効率的に使うことで、生まれた余剰時間で何をしたいか（n＝500）

・「趣味の時間を増やしたい」が最多に次いで、「のんびりと過ごしたい」、「睡眠時間を確保したい」が上位に

・女性は「のんびりと過ごしたい」が最多に

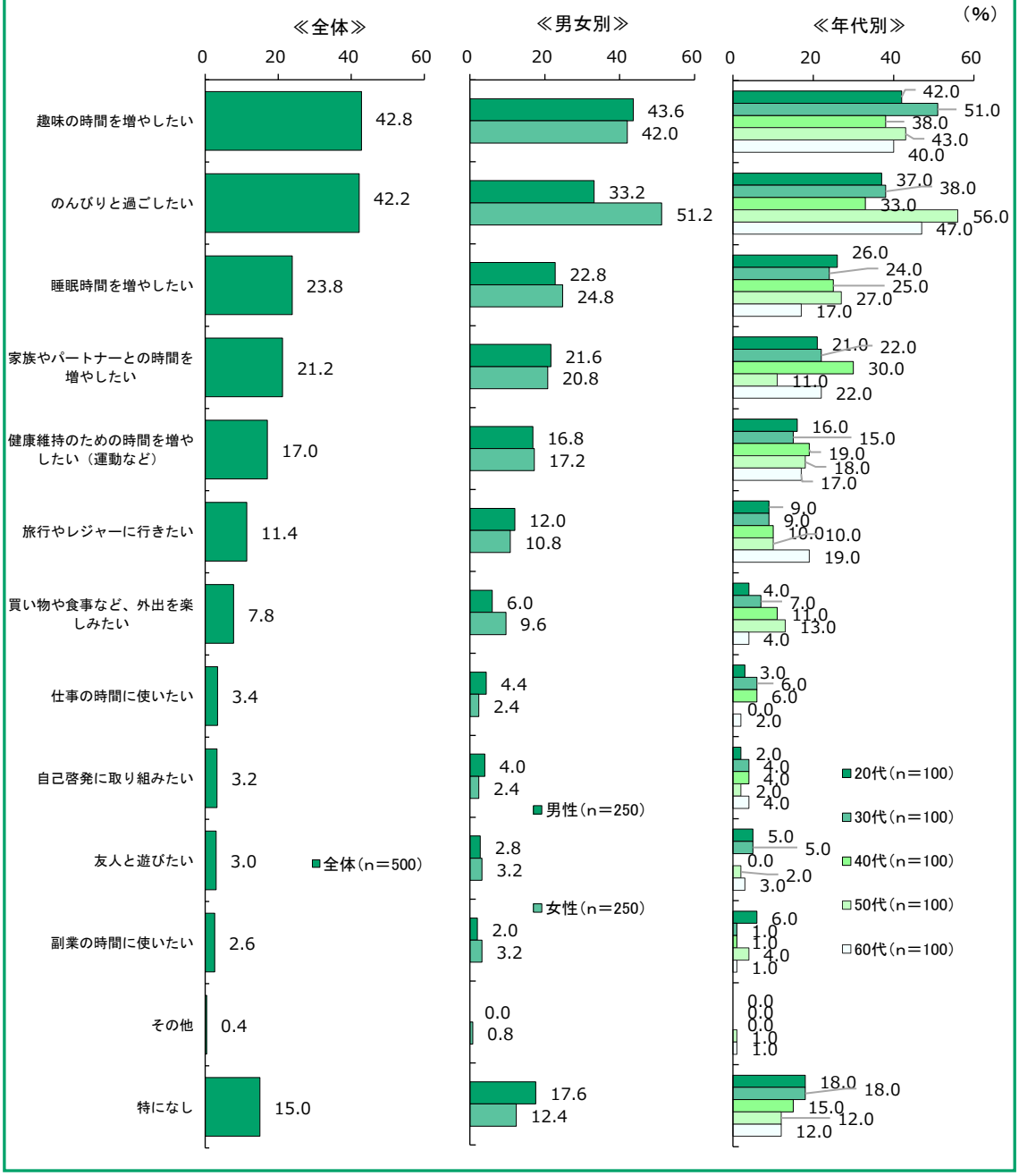
時間を効率的に使うことで、生まれた余剰時間で何をしたいかについて、全体では「趣味の時間を増やしたい」が 42.8%、「のんびりと過ごしたい」が 42.2%、「睡眠時間を増やしたい」が 23.8%、「家族やパートナーとの時間を増やしたい」が 21.2%、「健康維持のための時間を増やしたい」が 17.0%という結果となった。

年代別で見ると、20～30 代は「趣味の時間を増やしたい」が多く、50～60 代は「のんびりと過ごしたい」が多い傾向となった。

男女別で見ると、男性では「趣味の時間を増やしたい」が 43.6%、女性では「のんびりと過ごしたい」が 51.2%と最多となった。

タイパによって時間を効率化する根本的な動機が「何かをしたい」という活動的な欲求よりも、「心身を休めたい」という静的な欲求が強いことが示唆される結果なった。

【図表5】Q3　時間を効率的に使うことで、生まれた余剰時間でなにをしたいか？
（複数回答：3つまで）



Q4今後の生活において、タイパについてどのように考えているか？（n＝500）

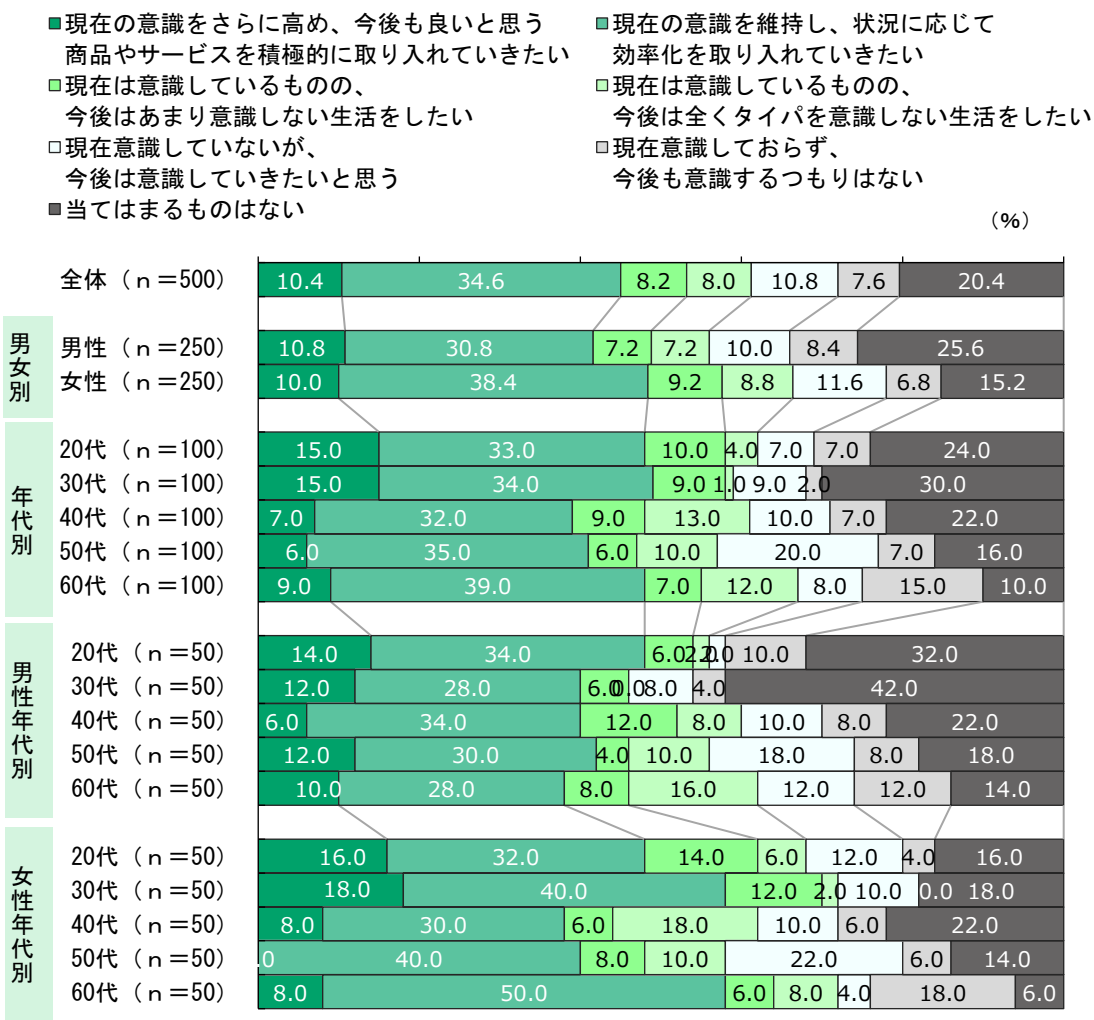
・今後の意識について、タイパを意識していくが5割強の一方で、今後は意識しない生活をしたいが2割弱

・60 代女性の今後も意識していくが 58%と全体の 45%を大きく上回る

全体では、今後の意識について「現在の意識をさらに高め、今後も良いと思う商品やサービスを積極的に取り入れていきたい」が 10.4%、「現在の意識を維持し、状況に応じて効率化を取り入れていきたい」が 34.6%、「現在意識していないが、今後は意識していきたいと思う」が 10.8%を含めると、5割強が意識していくと回答しており、タイパが一時的な流行ではなく、現代社会において既に定着した価値観であり、今後もその重要性が維持されると考える。

一方、「今後はあまり意識しない生活をしたい」が 8.2%、「今後は全くタイパを意識しない生活をしたい」が 8.0%を合わせて2割弱が今後はタイパを意識しない生活をしたいと回答しており、一部の層では常に効率を追求する生活に息苦しさや精神的負担を感じている可能性がある。

【図表6】Q4　今後の生活において、タイパについてどのように考えているか？（単一回答）



【本件に関するお問合せ】
株式会社三十三総研　調査部　菅尾　浩基
三重県四日市市西新地 10 番 16 号　第二富士ビル4階
TEL(059)354－7102　　E-mail:33ir@33bank.co.jp