

令和3年社会生活基本調査 生活時間及び生活行動に関する結果 結果の要約

- 総務省は、1日の生活時間の配分及び1年間の自由時間における主な生活行動について調査し、国民の社会生活の実態を明らかにするための基礎資料を得ることを目的として令和3年10月に実施した社会生活基本調査の結果を公表
- 今回公表する結果は、生活時間及び生活行動に関する結果で、詳細な行動分類による生活時間の結果は、令和4年12月に公表する予定

(1日の生活時間の配分の調査時期)

1日の生活時間の配分は、2021年10月16日から24日までのうち調査区ごとに指定された2日間（生活時間の指定日）について調査した結果である。この時期は、新型コロナウイルス感染症がいわゆる第5波として拡大した後、各地に順次発令されていた「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言」等が2021年9月末をもって全ての地域で解除された直後となる。

(1年間の主な生活行動の調査時期)

1年間の主な生活行動は、2020年10月20日から2021年10月19日までの過去1年間の自由時間において該当する行動を行った状況について調査した結果である。この時期は、2回の「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言」を含んだ期間となっていた。

I 1日の生活時間の配分

1 1日の生活時間の配分

5年前に比べ休養・くつろぎの時間が20分の増加、移動（通勤・通学を除く）、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌及び交際・付き合いの時間が7分の減少

表1 男女、行動の種類別生活時間（2016年、2021年）一週全体

(時間、分)

	総数			男			女		
	2016年	2021年	増減	2016年	2021年	増減	2016年	2021年	増減
1次活動	10.41	10.57	0.16	10.34	10.50	0.16	10.49	11.03	0.14
睡眠	7.40	7.54	0.14	7.45	7.58	0.13	7.35	7.49	0.14
身の回りの用事	1.22	1.24	0.02	1.11	1.14	0.03	1.31	1.32	0.01
食事	1.40	1.39	-0.01	1.38	1.37	-0.01	1.43	1.41	-0.02
2次活動	6.57	6.47	-0.10	6.50	6.36	-0.14	7.03	6.57	-0.06
仕事等	4.49	4.37	-0.12	6.08	5.45	-0.23	3.35	3.33	-0.02
通勤・通学	0.34	0.31	-0.03	0.43	0.38	-0.05	0.25	0.24	-0.01
仕事	3.33	3.28	-0.05	4.41	4.27	-0.14	2.29	2.32	0.03
学業	0.42	0.38	-0.04	0.44	0.40	-0.04	0.41	0.37	-0.04
家事関連	2.08	2.10	0.02	0.44	0.51	0.07	3.28	3.24	-0.04
家事	1.23	1.27	0.04	0.19	0.25	0.06	2.24	2.26	0.02
介護・看護	0.04	0.03	-0.01	0.02	0.02	0.00	0.06	0.04	-0.02
育児	0.15	0.14	-0.01	0.06	0.06	0.00	0.24	0.21	-0.03
買い物	0.26	0.26	0.00	0.17	0.18	0.01	0.34	0.33	-0.01
3次活動	6.22	6.16	-0.06	6.36	6.34	-0.02	6.09	6.00	-0.09
移動（通勤・通学を除く）	0.29	0.22	-0.07	0.28	0.21	-0.07	0.30	0.23	-0.07
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.15	2.08	-0.07	2.19	2.11	-0.08	2.11	2.05	-0.06
休養・くつろぎ	1.37	1.57	0.20	1.37	1.59	0.22	1.36	1.56	0.20
学習・自己啓発・訓練（学業以外）	0.13	0.13	0.00	0.13	0.13	0.00	0.12	0.12	0.00
趣味・娯楽	0.47	0.48	0.01	0.57	1.00	0.03	0.37	0.37	0.00
スポーツ	0.14	0.13	-0.01	0.18	0.16	-0.02	0.10	0.10	0.00
ボランティア活動・社会参加活動	0.04	0.02	-0.02	0.04	0.02	-0.02	0.04	0.02	-0.02
交際・付き合い	0.17	0.10	-0.07	0.15	0.08	-0.07	0.19	0.12	-0.07
受診・療養	0.08	0.07	-0.01	0.07	0.06	-0.01	0.09	0.08	-0.01
その他	0.19	0.16	-0.03	0.17	0.15	-0.02	0.20	0.17	-0.03

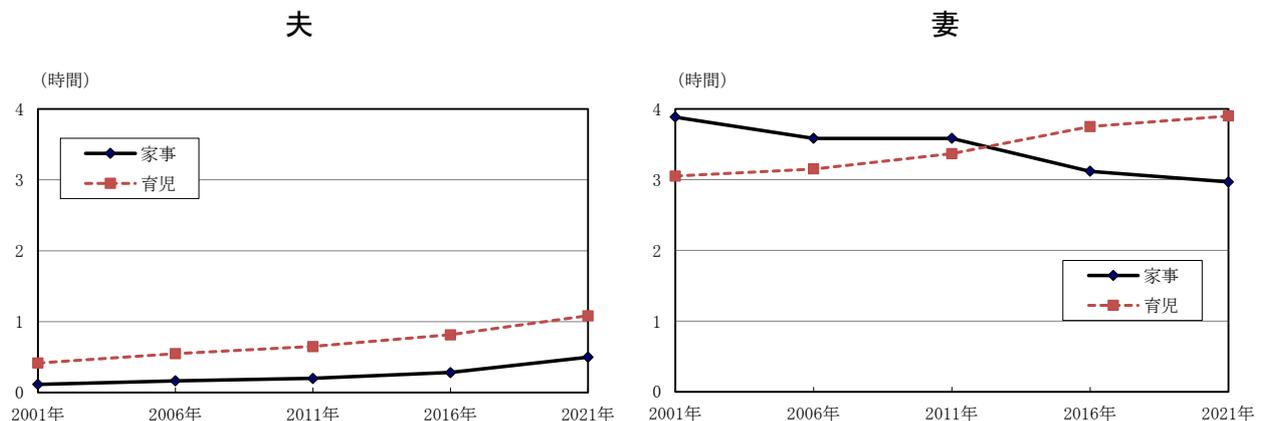
2 家事関連時間

6歳未満の子供を持つ世帯の夫は、5年前に比べ家事時間が13分増加、育児時間は16分増加。男女差は縮小しているが依然として一定時間存在

表2 6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間の推移（2001年～2021年）
一週全体、夫婦と子供の世帯

	夫					妻				
	2001年	2006年	2011年	2016年	2021年	2001年	2006年	2011年	2016年	2021年
家事関連	0.48	1.00	1.07	1.23	1.54	7.41	7.27	7.41	7.34	7.28
家事	0.07	0.10	0.12	0.17	0.30	3.53	3.35	3.35	3.07	2.58
介護・看護	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.03	0.03	0.03	0.06	0.03
育児	0.25	0.33	0.39	0.49	1.05	3.03	3.09	3.22	3.45	3.54
買い物	0.15	0.16	0.16	0.16	0.18	0.42	0.40	0.41	0.36	0.33

図1 6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事時間及び育児時間の推移（2001年～2021年）
一週全体、夫婦と子供の世帯



3 仕事の状況

生活時間の指定日が平日で仕事があった日（出張・研修などの日を除く。）の有業者のうち、その日にテレワーク（在宅勤務）をしていた人は全体の6.7%

表3 年齢階級別テレワークをした人口（2021年）－平日、有業者

	仕事のある日（出張・研修などを除く）		
	人口 (千人)	うちテレワークをした人口 (千人)	テレワーク 実施割合 (%)
総数	52867	3542	6.7
15～24歳	3570	109	3.1
25～34歳	8587	847	9.9
35～44歳	10969	965	8.8
45～54歳	13533	837	6.2
55～64歳	9467	564	6.0
65歳以上	6742	219	3.2

テレワーク（在宅勤務）をしていた人はしていない人に比べ睡眠、趣味・娯楽などの時間が長く、通勤・通学、身の回りの用事などの時間が短い。

テレワークにより通勤時間が減少する一方で、25～34歳では睡眠、趣味・娯楽、35～44歳では育児、45～54歳では睡眠、食事の時間がそれぞれ長くなっている

表4 年齢階級、テレワークの実施の有無別生活時間（2021年）－平日、有業者

(時間.分)

	総数							
			うち25～34歳		うち35～44歳		うち45～54歳	
	テレワーク (在宅勤務)	テレワーク 以外	テレワーク (在宅勤務)	テレワーク 以外	テレワーク (在宅勤務)	テレワーク 以外	テレワーク (在宅勤務)	テレワーク 以外
睡眠	7.32	7.14	8.06	7.25	7.18	7.17	7.16	6.59
身の回りの用事	1.09	1.19	0.56	1.13	1.07	1.18	1.17	1.20
食事	1.35	1.26	1.30	1.15	1.29	1.18	1.40	1.24
通勤・通学	0.04	1.07	0.03	1.15	0.05	1.08	0.05	1.08
仕事	8.37	8.24	8.59	9.06	8.50	8.50	8.42	8.43
学業	0.02	0.05	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.02
家事	0.51	0.52	0.36	0.27	0.56	0.57	1.08	1.06
介護・看護	0.02	0.01	0.01	0.00	0.02	0.01	0.03	0.01
育児	0.17	0.07	0.13	0.15	0.41	0.18	0.09	0.04
買い物	0.09	0.10	0.10	0.06	0.07	0.08	0.08	0.11
移動 ¹⁾	0.10	0.09	0.05	0.08	0.11	0.09	0.09	0.09
テレビ ²⁾	0.58	1.06	0.22	0.28	0.37	0.39	1.10	1.03
休養・くつろぎ	1.30	1.22	1.30	1.31	1.31	1.21	1.24	1.21
学習・自己啓発 ³⁾	0.10	0.04	0.15	0.04	0.10	0.03	0.06	0.03
趣味・娯楽	0.35	0.19	1.00	0.32	0.35	0.18	0.23	0.13
スポーツ	0.09	0.04	0.06	0.03	0.08	0.03	0.09	0.04
ボランティア ⁴⁾	0.00	0.01	-	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00
交際・付き合い	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.01	0.03
受診・療養	0.02	0.02	0.01	0.01	0.04	0.01	0.01	0.01
その他	0.05	0.05	0.02	0.05	0.06	0.04	0.05	0.05

1) 移動（通勤・通学を除く）

3) 学習・自己啓発・訓練（学業以外）

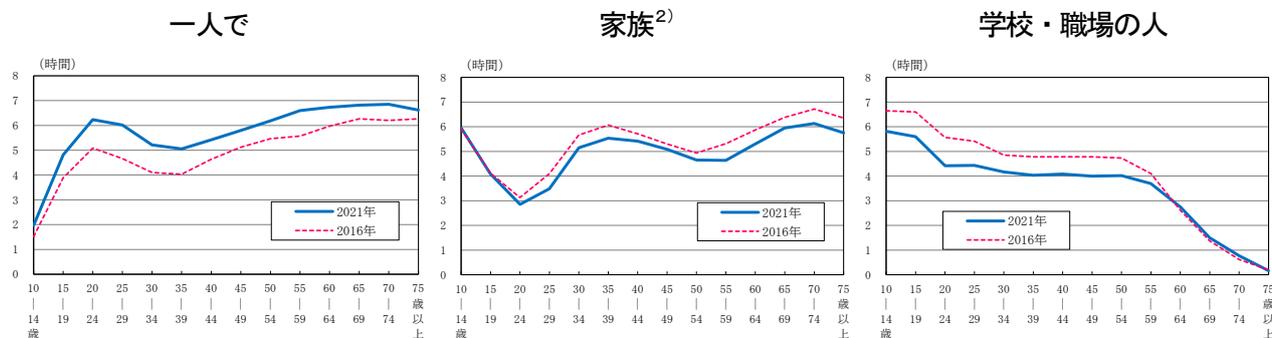
2) テレビ・ラジオ・新聞・雑誌

4) ボランティア活動・社会参加活動

4 一緒にいた人

一人でいた時間は5年前に比べ全ての年齢階級で増加。家族、学校・職場の人と一緒にいた時間はおおむねどの年齢階級でも減少

図2 年齢階級、一緒にいた人¹⁾ 別睡眠を除く生活時間（2016年、2021年）
一週全体



1) 「一人で」いた場合を除き複数回答あり。

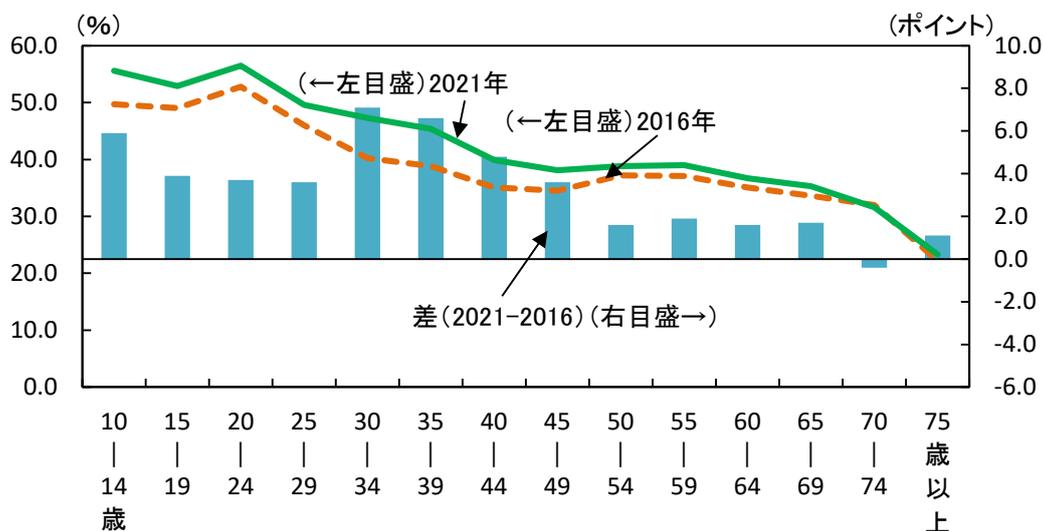
2) 世帯外の家族を含む。

II 1年間の主な生活行動

1 学習・自己啓発・訓練

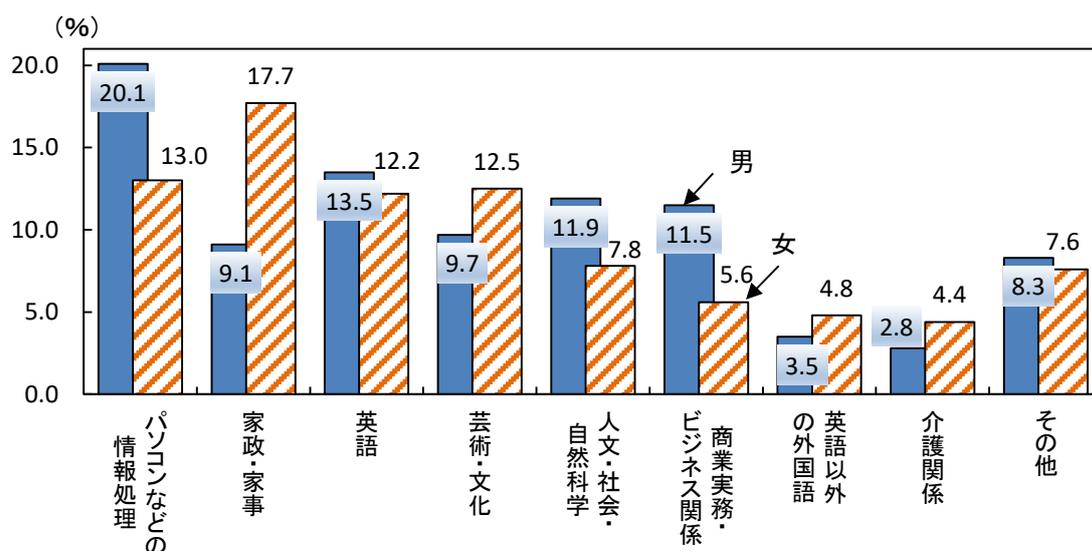
「学習・自己啓発・訓練」¹⁾の行動者率²⁾は39.6%で、5年前より2.7ポイント上昇
70～74歳を除く全ての年齢階級で上昇

図3 「学習・自己啓発・訓練」の年齢階級別行動者率（2016年、2021年）



男性は「パソコンなどの情報処理」の行動者率が最も高く、女性は「家政・家事」の行動者率が最も高い

図4 「学習・自己啓発・訓練」の種類、男女別行動者率（2021年）



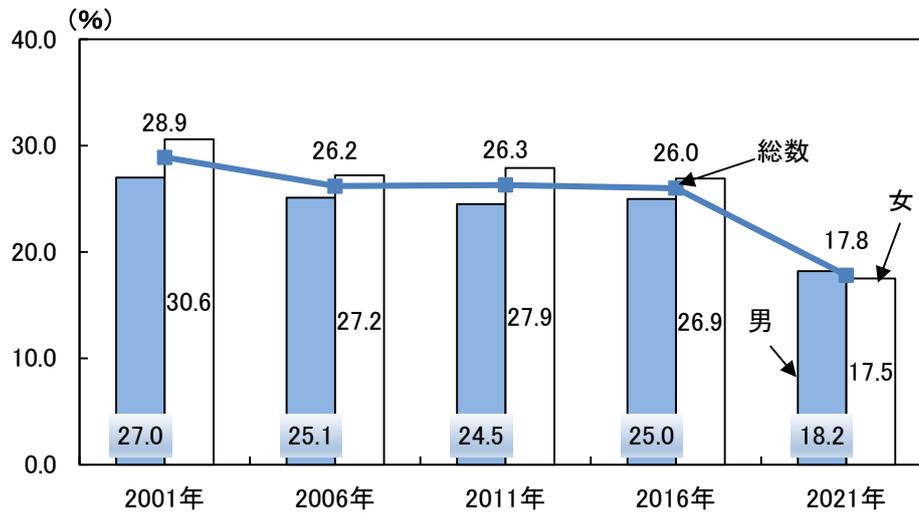
1) 「学習・自己啓発・訓練」は、社会人の職場研修や、児童・生徒・学生が学業（授業、予習、復習）として行うものは除き、クラブ活動や部活動は含む。

2) 10歳以上人口に占める過去1年間（2020年10月20日～2021年10月19日）に該当する種類の活動を行った人の割合

2 ボランティア活動

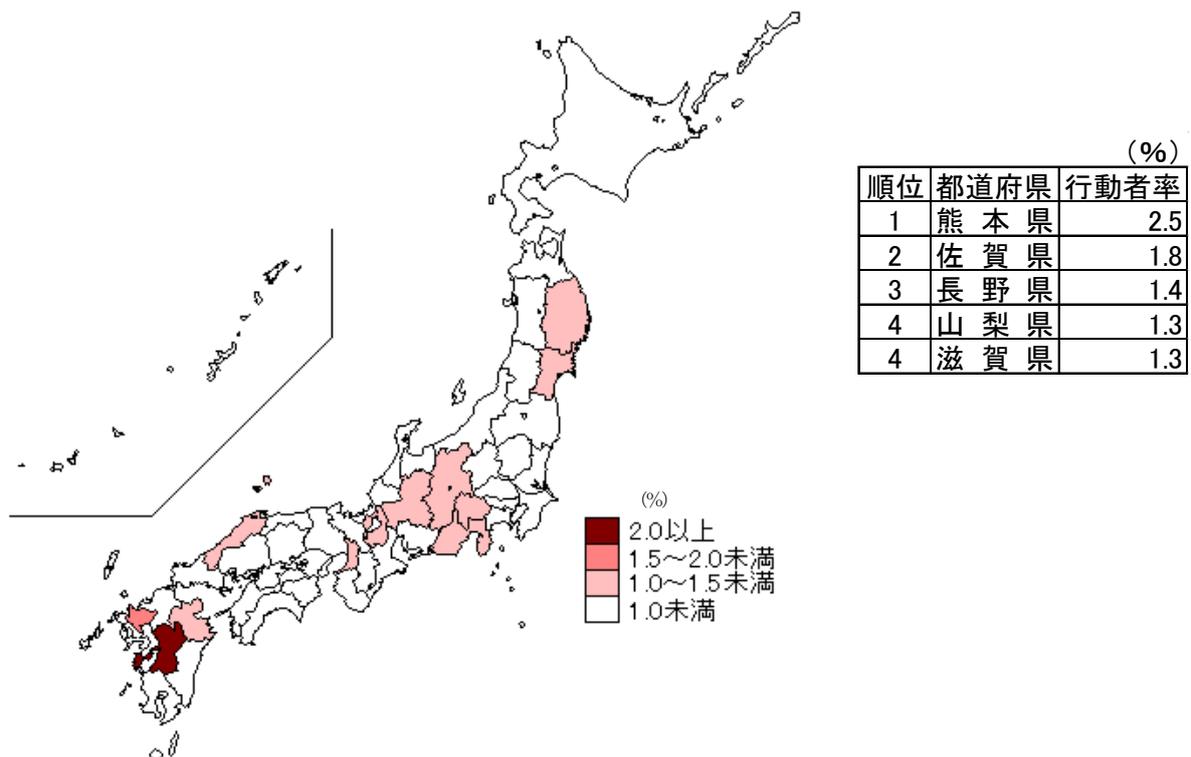
「ボランティア活動」の行動者率は17.8%で、5年前より8.2ポイントの低下

図5 「ボランティア活動」の男女別行動者率の推移（2001年～2021年）



「災害に関係した活動」の行動者率は熊本県、佐賀県及び長野県で高くなっている

図6 「災害に関係した活動」の都道府県別行動者率（2021年）



3 スポーツ

「ウォーキング・軽い体操」及び「サイクリング」は行動者率が5年前より上昇した一方、「ボウリング」及び「水泳」を始めとしたほとんどのスポーツで低下

図7 「スポーツ」の種類別行動者率（2016年、2021年）^{1) 2)}

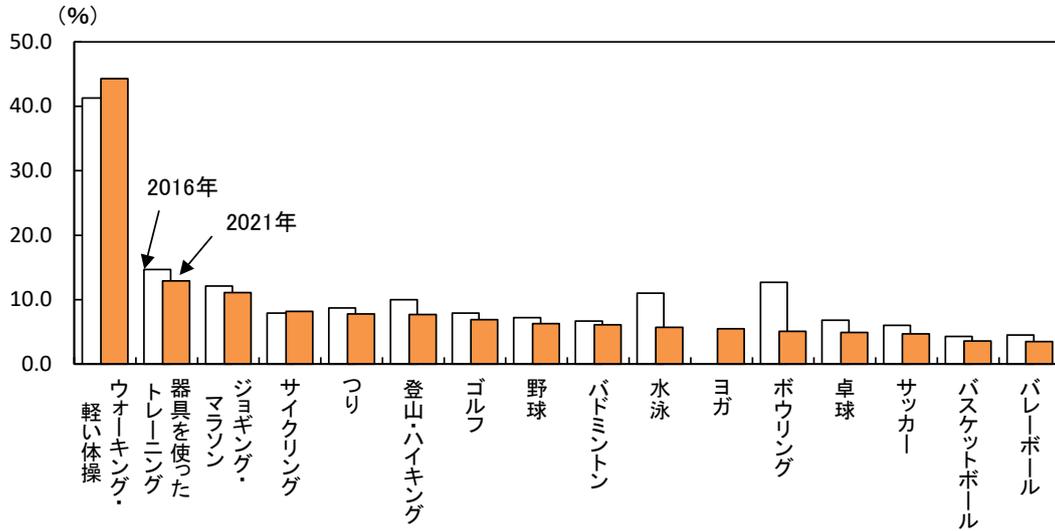


表5 「スポーツ」の種類別行動者率（2016年、2021年）^{1) 2)}

	2016年 (%)	2021年 (%)	増減 (ポイント)
ウォーキング・軽い体操	41.3	44.3	3.0
器具を使ったトレーニング	14.7	12.9	-1.8
ジョギング・マラソン	12.1	11.1	-1.0
サイクリング	7.9	8.2	0.3
つり	8.7	7.8	-0.9
登山・ハイキング	10.0	7.7	-2.3
ゴルフ	7.9	6.9	-1.0
野球	7.2	6.3	-0.9
バドミントン	6.7	6.1	-0.6
水泳	11.0	5.7	-5.3
ヨガ	...	5.5	...
ボウリング	12.7	5.1	-7.6
卓球	6.8	4.9	-1.9
サッカー	6.0	4.7	-1.3
バスケットボール	4.3	3.6	-0.7
バレーボール	4.5	3.5	-1.0

1) 「ヨガ」は2021年に固定項目に追加

2) 「スポーツ」の種類は男女総数の行動者率が3.5%以上の種類を表章

4 趣味・娯楽

「スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム」、「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」などは行動者率が5年前より上昇した一方、「カラオケ」及び「遊園地、動植物園、水族館などの見物」の行動者率は大幅な低下

図8 「趣味・娯楽」の種類別行動者率（2016年、2021年）^{1) 2)}

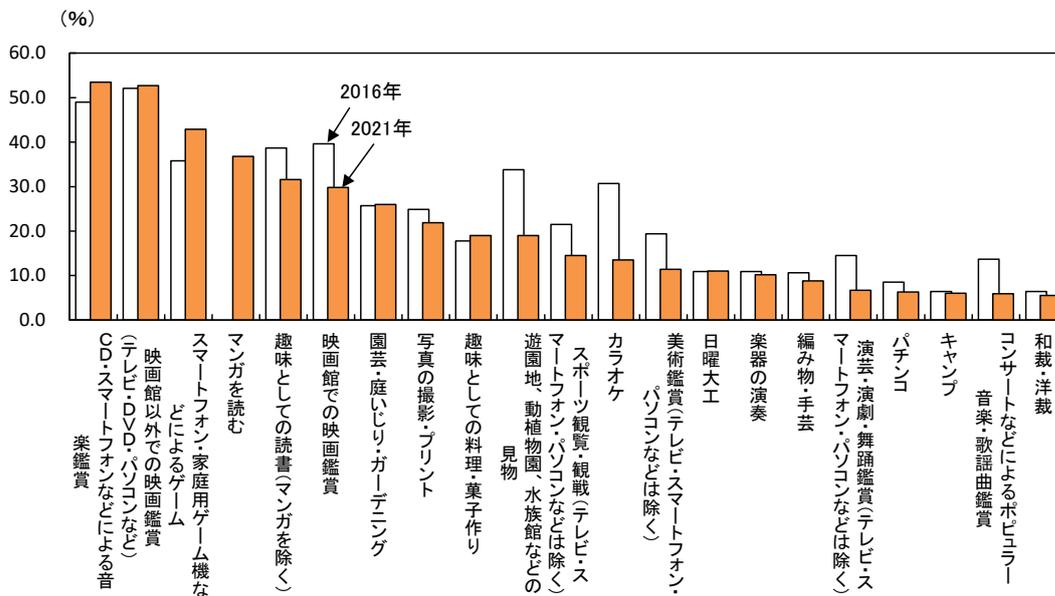


表6 「趣味・娯楽」の種類別行動者率（2016年、2021年）^{1) 2)}

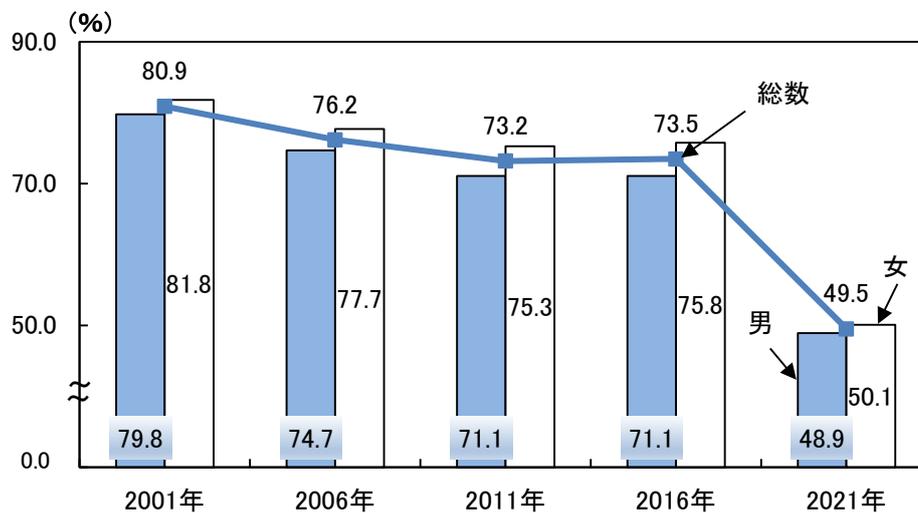
	2016年 (%)	2021年 (%)	増減 (ポイント)
CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	49.0	53.5	4.5
映画館以外での映画鑑賞 (テレビ・DVD・パソコンなど)	52.1	52.7	0.6
スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	35.8	42.9	7.1
マンガを読む	...	36.8	...
趣味としての読書 (マンガを除く)	38.7	31.6	-7.1
映画館での映画鑑賞	39.6	29.8	-9.8
園芸・庭いじり・ガーデニング	25.7	26.0	0.3
写真の撮影・プリント	24.9	21.9	-3.0
趣味としての料理・菓子作り	17.8	19.0	1.2
遊園地、動植物園、水族館などの見物	33.8	19.0	-14.8
スポーツ観覧・観戦 (テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	21.5	14.5	-7.0
カラオケ	30.7	13.5	-17.2
美術鑑賞 (テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	19.4	11.4	-8.0
日曜大工	10.9	11.0	0.1
楽器の演奏	10.9	10.2	-0.7
編み物・手芸	10.6	8.8	-1.8
演芸・演劇・舞踊鑑賞 (テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	14.5	6.7	-7.8
パチンコ	8.5	6.3	-2.2
キャンプ	6.4	6.0	-0.4
コンサートなどによるポピュラー音楽・歌謡曲鑑賞	13.7	5.9	-7.8
和裁・洋裁	6.4	5.5	-0.9

1) 「趣味としての読書 (マンガを除く)」は、2016年は「趣味としての読書」としてマンガを含めて把握しており、マンガを除いている2021年は定義の変更があるため比較には注意を要する。また、「マンガを読む」を2021年に固定項目に追加している。
 2) 「趣味・娯楽」の種類は男女総数の行動者率が5%以上の種類を表章

5 旅行・行楽

「旅行・行楽」の行動者率は49.5%で、5年前から24.0ポイントの大幅な低下

図9 「旅行・行楽」の行動者率の推移（2001年～2021年）¹⁾



1) 2001～2011年は「旅行・行楽」に「業務出張・研修・その他」を含めて調査しており、比較には注意を要する。

【問合せ先】

総務省統計局 統計調査部 国勢統計課 労働力人口統計室 審査発表第三係
TEL : 03-5273-1163 (直通) Eメール : L-shinsa3@soumu.go.jp