

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

結果の概要

目次

結果の解説

- I 1日の生活時間の配分…………… 1
- II 1年間の主な生活行動（「学習・自己啓発・訓練」、「ボランティア活動」、「スポーツ」、「趣味・娯楽」、「旅行・行楽」）…………… 17

付録

- 付1 令和3年社会生活基本調査の概要……………33
 - 付2 用語と分類……………37
-

令和4年8月31日



総務省統計局

結果の解説

I 1日の生活時間の配分

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連続する2日間（生活時間の指定日）について調査した結果で、調査票にあらかじめ記載された20種類の行動分類による1人1日当たり時間数などを集計したもの。

なお、詳細な行動分類による生活時間の結果は、2022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インフルエンザ等対策特別措置法（平成24年法律第31号）に基づく「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言」及び「まん延防止等重点措置」が2021年9月末をもって全ての地域で終了し、解除された直後となる。両措置が解除後も当面は地域によって営業時間の自粛等の取組が行われていたほか、新型コロナウイルス感染症の影響による三密回避の日常化や数度の行動制限により、前回調査となる5年前の2016年に比べ、生活時間の配分は変化し、新しい生活様式が浮き彫りとなるような結果となっていることがうかがえる。

- 1 1日の生活時間の配分……………2
 - (1) 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
 - (2) 減少傾向で推移していた睡眠時間が増加に転じる
- 2 家事関連時間……………4
 - (1) 家事関連時間は男性が増加傾向。男女差は縮小しているが依然として一定時間存在
 - (2) 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
 - (3) 介護者における介護・看護時間は男性が2時間26分、女性が2時間21分と2016年に続き男性が女性を上回る
 - (4) 介護を受けている人は介護を受けていない人に比べて、睡眠、休養・くつろぎなどの時間が長く、仕事、家事などの時間が短い
- 3 仕事の状況……………8
 - (1) 5年前に比べ男性の仕事時間は22分の減少、女性は5分の減少
 - (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
 - (3) 日常生活に支障がある人はない人に比べ仕事時間は49分短い
- 4 一緒にいた人……………12
 - (1) 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
- 5 スマートフォン・パソコンなどの使用状況……………14
 - (1) スマートフォン・パソコンなどの使用時間が長い人は通勤・通学の時間が長く、睡眠時間などが短い傾向
- 6 地域別にみた生活時間……………15
 - (1) 通勤・通学時間は関東地方で長い
 - (2) テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間は北海道で最も長い

1 1日の生活時間の配分

(1) 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

我が国に住んでいる10歳以上の人について、行動の種類別に週全体平均（以下「週全体」という。）による1日の生活時間をみると、睡眠時間が7時間54分、仕事時間が3時間28分、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が2時間8分などとなっている。（表1-1）

生活時間について、2016年と比べ増減が最も大きいものとして、休養・くつろぎの時間は20分の増加と最も増加が大きくなっており、移動（通勤・通学を除く）、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌及び交際・付き合いの時間は7分の減少と最も減少が大きくなっている。次いで、睡眠時間が14分の増加、仕事時間が5分の減少などとなっている。

生活時間について、男女別に2016年と比べると、男性は休養・くつろぎの時間が22分の増加、睡眠時間が13分の増加などとなっており、仕事時間が14分の減少、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が8分の減少などとなっている。一方、女性は休養・くつろぎの時間が20分の増加、睡眠時間が14分の増加などとなっており、移動（通勤・通学を除く）及び交際・付き合いの時間が7分の減少などとなっている。（表1-1）

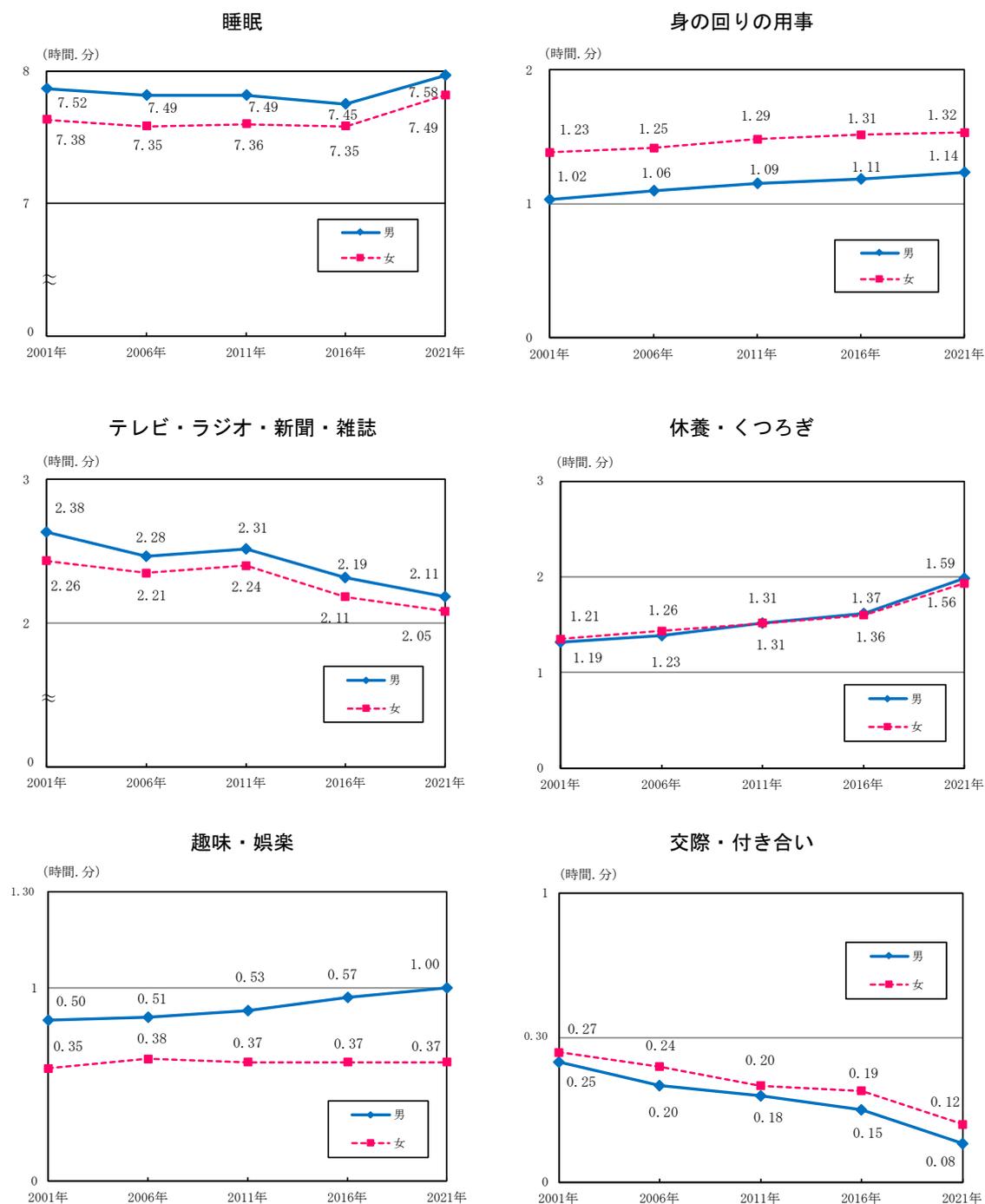
表1-1 男女、行動の種類別生活時間（2016年、2021年）－週全体

	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) 減少傾向で推移していた睡眠時間が増加に転じる

主な行動の種類について、過去20年間の推移をみると、身の回りの用事、休養・くつろぎ、趣味・娯楽などの時間は増加傾向となっている。一方、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌、交際・付き合いなどの時間は減少傾向となっている。また、睡眠時間については減少傾向で推移していたが、2021年は増加に転じた。(図1-1)

図1-1 男女、主な行動の種類別生活時間(2001年~2021年)一週全体



2 家事関連時間

(1) 家事関連時間は男性が増加傾向。男女差は縮小しているが依然として一定時間存在

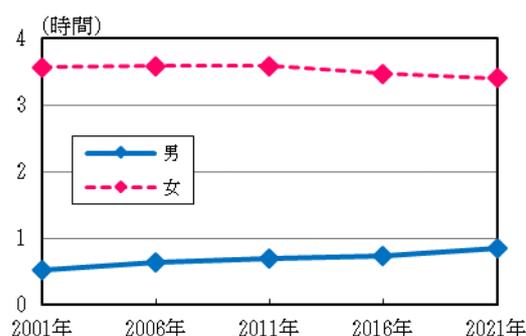
家事関連時間¹⁾を男女別に2016年と比べると、男性は51分で7分の増加、女性は3時間24分で4分の減少となっている。(表2-1)

過去20年間の家事関連時間の推移をみると、2001年に比べ、男性は20分の増加、女性は10分の減少となっている。男女の差は2時間33分と2001年の3時間3分と比べると30分縮小しているが、依然として差は大きい。(表2-1、図2-1)

表2-1 男女別家事関連時間の推移
(2001年~2021年) 一週全体

(時間.分)			
	男	女	男女差
2001年	0.31	3.34	-3.03
2006年	0.38	3.35	-2.97
2011年	0.42	3.35	-2.93
2016年	0.44	3.28	-2.84
2021年	0.51	3.24	-2.73

図2-1 男女別家事関連時間の推移
(2001年~2021年) 一週全体



(2) 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

子供がいる世帯のうち6歳未満の子供がいる世帯について、夫と妻の家事関連時間をみると、夫は1時間54分、妻は7時間28分となっており、2016年と比べると夫は31分の増加、妻は6分の減少となっている。家事関連時間の内訳についてみると、夫の家事時間は13分の増加、育児時間は16分の増加とそれぞれ大きく増加している。一方、妻の家事時間は9分の減少、育児時間は9分の増加となっている。

過去20年間の夫と妻の家事関連時間の内訳の推移をみると、夫の家事時間及び育児時間は増加傾向で推移しており、2021年はいずれの時間も大きな増加となっている。一方、妻の家事時間は減少傾向、育児時間は増加傾向で推移しており、2016年に初めて育児時間が家事時間を上回り、2021年はその差が更に拡大している。(表2-2、図2-2、図2-3)

1) 「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の時間

表 2 - 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) - 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 2 - 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) - 週全体、夫婦と子供の世帯

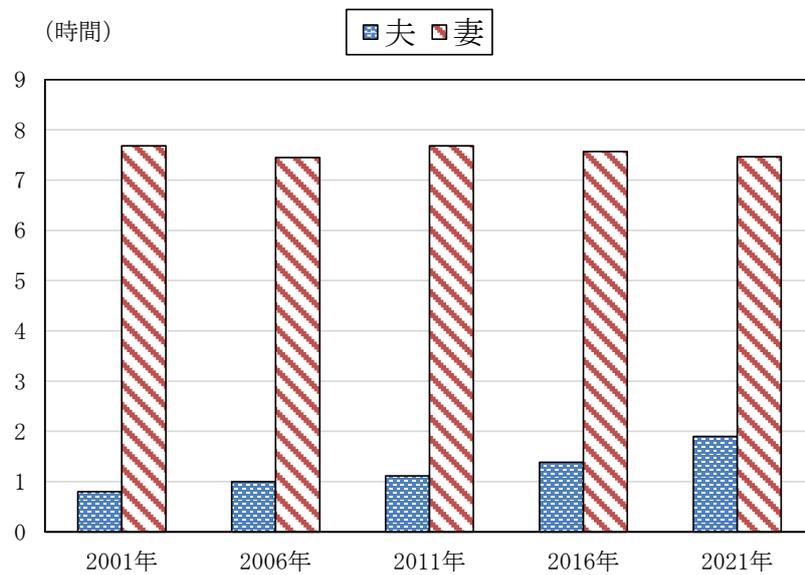
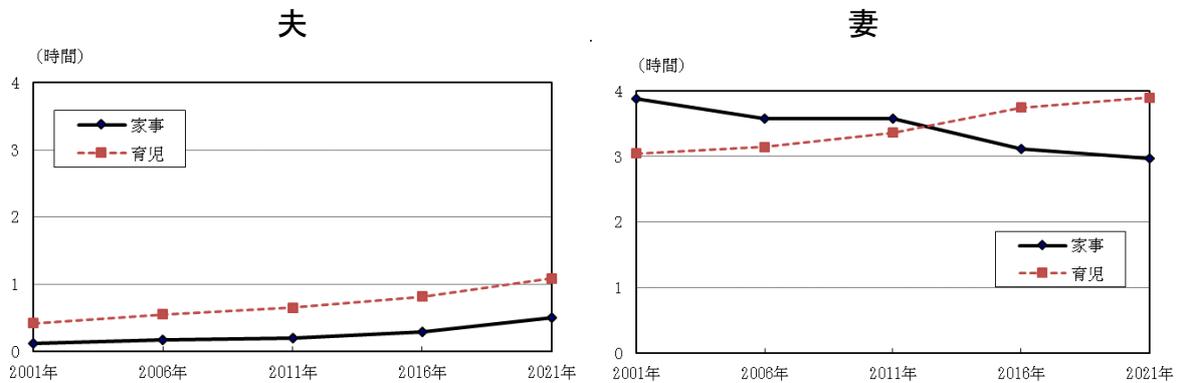


図 2 - 3 6 歳未満の子供を持つ夫・妻の家事時間及び育児時間の推移
(2001 年～2021 年) - 週全体、夫婦と子供の世帯



(3) 介護者における介護・看護時間は男性が2時間26分、女性が2時間21分と2016年に続き男性が女性を上回る

15歳以上でふだん家族を介護している人¹⁾（以下「介護者」という。）は653万4千人で、介護施設で介護を受けている者の一時帰宅が新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から制限を受けたことなどにより2016年と比べ45万3千人の減少となっている。

また、男女別にみると、男性が256万5千人、女性が396万9千人となっており、女性が介護者全体の約6割を占めている。年齢階級別にみると、介護者数が最も多い50～59歳で7万3千人の減少となっている一方、70歳以上で23万3千人の増加となっており、60歳以上で介護者全体の約5割を占めている。（表2-3）

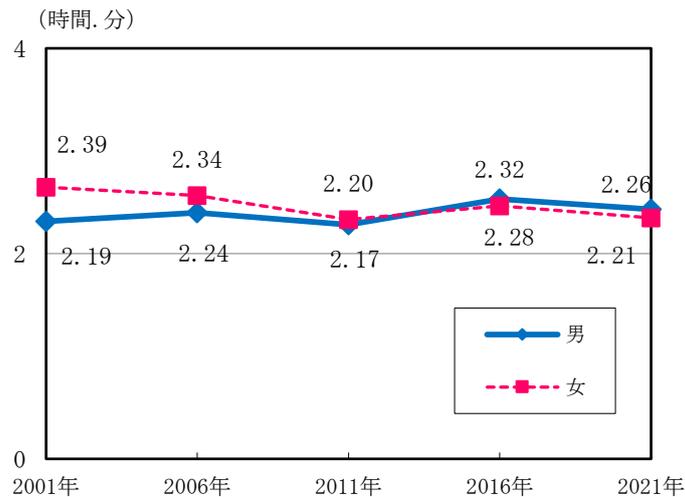
表2-3 男女、年齢階級別介護者数（2016年、2021年）一週全体、15歳以上

	2016年				2021年				増減		
	人口 (千人)	介護者数 (千人)	人口に占める介護者の割合 (%)	構成比 (%)	人口 (千人)	介護者数 (千人)	人口に占める介護者の割合 (%)	構成比 (%)	介護者数 (千人)	人口に占める介護者の割合 (ポイント)	構成比 (ポイント)
総数	107806	6987	6.5	100.0	107124	6534	6.1	100.0	-453	-0.4	0.0
30歳未満	18449	258	1.4	3.7	18088	247	1.4	3.8	-11	-0.0	0.1
30～39歳	15262	403	2.6	5.8	13817	295	2.1	4.5	-108	-0.5	-1.3
40～49歳	18838	978	5.2	14.0	17770	805	4.5	12.3	-173	-0.7	-1.7
50～59歳	15277	1909	12.5	27.3	16885	1836	10.9	28.1	-73	-1.6	0.8
60～69歳	18088	2071	11.4	29.6	14969	1751	11.7	26.8	-320	0.2	-2.8
70歳以上	21892	1368	6.2	19.6	25596	1601	6.3	24.5	233	0.0	4.9
男	52395	2776	5.3	39.7	52094	2565	4.9	39.3	-211	-0.4	-0.5
30歳未満	9435	141	1.5	2.0	9251	116	1.3	1.8	-25	-0.2	-0.2
30～39歳	7729	124	1.6	1.8	7031	117	1.7	1.8	-7	0.1	0.0
40～49歳	9503	363	3.8	5.2	8986	313	3.5	4.8	-50	-0.3	-0.4
50～59歳	7621	716	9.4	10.2	8448	682	8.1	10.4	-34	-1.3	0.2
60～69歳	8783	838	9.5	12.0	7304	668	9.1	10.2	-170	-0.4	-1.8
70歳以上	9324	593	6.4	8.5	11073	668	6.0	10.2	75	-0.3	1.7
女	55411	4211	7.6	60.3	55031	3969	7.2	60.7	-242	-0.4	0.5
30歳未満	9014	117	1.3	1.7	8837	131	1.5	2.0	14	0.2	0.3
30～39歳	7533	279	3.7	4.0	6785	178	2.6	2.7	-101	-1.1	-1.3
40～49歳	9335	615	6.6	8.8	8784	492	5.6	7.5	-123	-1.0	-1.3
50～59歳	7656	1193	15.6	17.1	8437	1153	13.7	17.6	-40	-1.9	0.6
60～69歳	9305	1233	13.3	17.6	7665	1083	14.1	16.6	-150	0.9	-1.1
70歳以上	12568	775	6.2	11.1	14523	933	6.4	14.3	158	0.3	3.2

1) ふだんの状態がはっきり決められない場合は、1年間に30日以上介護をしていれば「ふだん介護をしている」とした。

介護者のうち、調査当日に実際に介護・看護を行った人の平均時間（行動者平均時間）について、過去20年間の推移をみると、男性はおおむね横ばい、女性はおおむね減少傾向で推移しており、2016年に初めて男性が女性の行動者平均時間を上回った後、2021年も引き続き男性が女性を上回っている。（図2-4）

図2-4 介護者の介護・看護の行動者平均時間の推移（2001年～2021年）
一週全体、15歳以上



(4) 介護を受けている人は介護を受けていない人に比べて、睡眠、休養・くつろぎなどの時間が長く、仕事、家事などの時間が短い

15歳以上の人について介護を受けているか否か別に生活時間をみると、介護を受けている人は介護を受けていない人に比べ、睡眠、休養・くつろぎなどの時間が長く、仕事、家事などの時間が短くなっている。（表2-4）

表2-4 介護を受けているか否か、主な行動の種類別生活時間（2021年）
一週全体、15歳以上

		(時間.分)								
		睡眠	仕事	家事	買い物	移動 ¹⁾	休養・くつろぎ	趣味・娯楽	スポーツ	受診・療養
総数	介護を受けていない	7.47	3.46	1.33	0.27	0.22	1.54	0.49	0.12	0.06
	介護を受けている	9.35	0.19	0.44	0.11	0.12	2.56	0.24	0.04	0.44
うち65歳以上	介護を受けていない	8.01	1.26	2.09	0.34	0.21	1.41	0.45	0.19	0.09
	介護を受けている	9.46	0.05	0.45	0.10	0.11	2.57	0.19	0.04	0.44

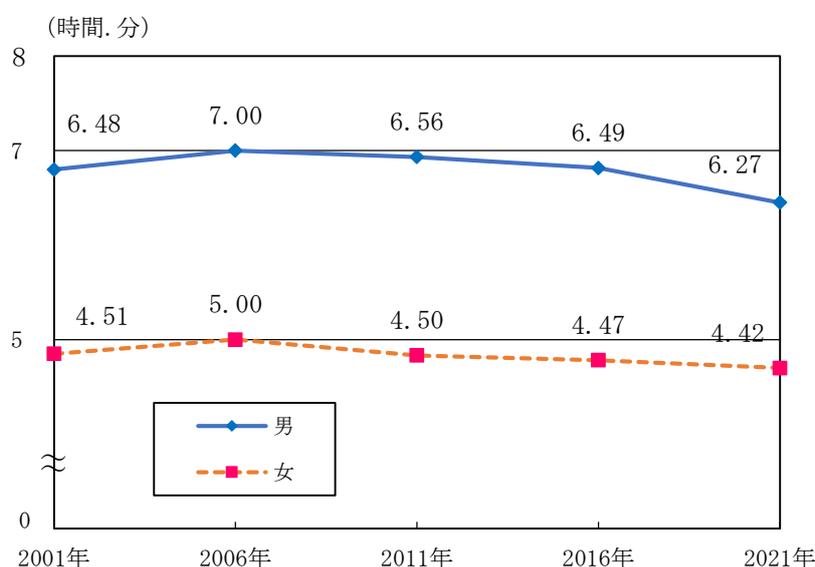
1) 移動（通勤・通学を除く）

3 仕事の状況

(1) 5年前に比べ男性の仕事時間は22分の減少、女性は5分の減少

有業者（15歳以上。以下同じ。）の仕事時間についてみると、男性が6時間27分、女性が4時間42分と男性が女性に比べ1時間45分長くなっている。2016年と比べると、男性は22分の減少と大きく減少、女性は5分の減少となり、男性と女性の仕事時間の差が大きく縮小した。過去20年間の仕事時間の推移を男女別にみると、2001年に比べ、男性は21分の減少、女性は9分の減少となっており、男女共に減少傾向となっている。（図3-1）

図3-1 男女別仕事時間の推移（2001年～2021年）一週全体、有業者



有業者のうち雇用されている人の仕事時間を雇用形態別にみると、「正規の職員・従業員」が6時間43分、「正規の職員・従業員以外」は4時間5分となっており、2016年と比べると、「正規の職員・従業員」は26分の減少、「正規の職員・従業員以外」は14分の減少といずれも大きな減少となっている。「正規の職員・従業員以外」の内訳について、男女別に2016年と比べると、男性は「契約社員」が33分の減少、「アルバイト」が32分の減少、女性は「労働者派遣事業所の派遣社員」が24分の減少、「アルバイト」が23分の減少などとなっており、男女、雇用形態にかかわらず仕事時間はおおむね減少している。（表3-1）

表3-1 男女、雇用形態別仕事時間（2016年、2021年）

一週全体、有業者

		仕事時間 (時間.分)		
		2016年	2021年	増減
総数	総数	5.55	5.40	-0.15
	雇用されている人	5.59	5.43	-0.16
	正規の職員・従業員	7.09	6.43	-0.26
	正規の職員・従業員以外	4.19	4.05	-0.14
	パート	4.01	3.53	-0.08
	アルバイト	3.31	3.03	-0.28
	契約社員	6.04	5.35	-0.29
	嘱託	5.16	5.14	-0.02
	労働者派遣事業所の派遣社員	5.32	5.09	-0.23
	その他	4.12	4.08	-0.04
男	総数	6.49	6.27	-0.22
	雇用されている人	6.53	6.30	-0.23
	正規の職員・従業員	7.33	7.03	-0.30
	正規の職員・従業員以外	4.57	4.36	-0.21
	パート	4.37	4.30	-0.07
	アルバイト	3.54	3.22	-0.32
	契約社員	6.21	5.48	-0.33
	嘱託	5.34	5.28	-0.06
	労働者派遣事業所の派遣社員	6.01	5.51	-0.10
	その他	4.46	4.52	0.06
女	総数	4.47	4.42	-0.05
	雇用されている人	4.54	4.49	-0.05
	正規の職員・従業員	6.16	6.03	-0.13
	正規の職員・従業員以外	4.01	3.51	-0.10
	パート	3.56	3.48	-0.08
	アルバイト	3.07	2.44	-0.23
	契約社員	5.43	5.21	-0.22
	嘱託	4.48	4.51	0.03
	労働者派遣事業所の派遣社員	5.06	4.42	-0.24
	その他	3.35	3.26	-0.09

(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

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（5286万7千人）について、その日におけるテレワーク実施の有無別でみると、テレワーク（在宅勤務）の人は354万2千人となっており、全体の6.7%を占めている。（表3-2）

また、生活時間についてみると、テレワーク（在宅勤務）をしていた人は、していない人（テレワーク以外の人）に比べ、睡眠時間が18分、趣味・娯楽の時間が16分、仕事時間が13分それぞれ長く、通勤・通学時間が1時間3分、身の回りの用事の時間が10分、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が8分それぞれ短くなっている。（表3-3）

次に、年齢階級別にみると、全ての年齢階級でテレワーク（在宅勤務）をしていた人の方がしていない人に比べ通勤・通学時間が非常に短くなっている中、25～34歳では睡眠時間が41分、趣味・娯楽の時間が28分それぞれ長くなっている。また、35～44歳では育児時間が

23分長く、45～54歳では睡眠時間が17分、食事時間が16分長くなっているなど、テレワークにより通勤時間が減少した分を趣味・娯楽や育児など年齢階級ごとに異なる行動への時間に充てられていることがうかがえる。(表3-3)

表3-2 男女、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)		
		うちテレワークをした人口		
		人口 (千人)	人口 (千人)	テレワーク 実施割合 (%)
総数	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
男	総数	30405	2294	7.5
	15～24歳	1819	72	4.0
	25～34歳	4942	519	10.5
	35～44歳	6275	613	9.8
	45～54歳	7604	497	6.5
	55～64歳	5620	429	7.6
	65歳以上	4145	164	4.0
女	総数	22462	1248	5.6
	15～24歳	1750	37	2.1
	25～34歳	3645	328	9.0
	35～44歳	4694	352	7.5
	45～54歳	5929	341	5.8
	55～64歳	3847	135	3.5
	65歳以上	2597	55	2.1

表3-3 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)

2) テレビ・ラジオ・新聞・雑誌

3) 学習・自己啓発・訓練(学業以外)

4) ボランティア活動・社会参加活動

(3) 日常生活に支障がある人はない人に比べ仕事時間は 49 分短い

有業者について日常生活への支障の程度¹⁾別に生活時間をみると、日常生活に支障がある（6か月以上継続）人は、ない人に比べ1次活動及び3次活動では長くなっており、2次活動は短くなっている。2次活動のうち仕事時間は、日常生活に支障はない（6か月未満継続を含む）人は5時間44分、日常生活に支障がある（6か月以上継続）人は4時間55分となっており、日常生活に支障がある人の方が49分短くなっている。（表3-4）

表3-4 日常生活への支障の程度別生活時間（2021年）一週全体、有業者

(時間.分)

	日常生活に 支障はない (6か月未満 継続を含む)	日常生活に 支障がある (6か月以上 継続)	支障の有無 差
1次活動	10.33	10.43	0.10
睡眠	7.39	7.43	0.04
身の回りの用事	1.22	1.26	0.04
食事	1.33	1.34	0.01
2次活動	8.25	7.31	-0.54
仕事等	6.37	5.37	-1.00
通勤・通学	0.44	0.36	-0.08
仕事	5.44	4.55	-0.49
学業	0.09	0.06	-0.03
家事関連	1.49	1.54	0.05
家事	1.08	1.15	0.07
介護・看護	0.02	0.03	0.01
育児	0.16	0.11	-0.05
買い物	0.23	0.25	0.02
3次活動	5.02	5.46	0.44
移動（通勤・通学を除く）	0.22	0.23	0.01
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	1.27	1.50	0.23
休養・くつろぎ	1.49	1.58	0.09
学習・自己啓発・訓練(学業以外)	0.07	0.09	0.02
趣味・娯楽	0.41	0.44	0.03
スポーツ	0.08	0.06	-0.02
ボランティア活動・社会参加活動	0.02	0.02	0.00
交際・付き合い	0.10	0.08	-0.02
受診・療養	0.04	0.11	0.07
その他	0.12	0.14	0.02

1) 国際比較可能性の向上等を目的として欧州統計局の設問を参考に令和3年に新設した調査項目。調査では日常生活への支障の有無及び支障がある場合にその支障が6か月以上継続しているかどうかを把握している。欧州統計局では支障が過去6か月以上継続している場合を「支障あり」と定義しており、本調査でも同様に支障がありかつ6か月以上継続している場合を「支障あり」として集計、公表している。

4 一緒にいた人

(1) 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

睡眠を除く生活時間を年齢階級、一緒にいた人¹⁾別にみると、一人でいた時間は70～74歳が6時間51分と最も長く、次いで65～69歳が6時間49分などとなっている。2016年と比べると、全ての年齢階級で増加しており、特に25～29歳では増加幅が最も大きく、1時間21分の増加となっている。

家族²⁾と一緒にいた時間について、2016年と比べると、10～14歳を除く全ての年齢階級で減少しており、特に25歳～39歳及び55歳以上の各年齢階級で減少幅が大きくなっている。

学校・職場の人と一緒にいた時間について、2016年と比べると、10～14歳から55～59歳までの全ての年齢階級で減少しており、特に20～24歳で減少幅が最も大きく1時間9分の減少となっている。(表4-1、図4-1)

表4-1 年齢階級、一緒にいた人別睡眠を除く生活時間

(2016年、2021年) 一週全体

(時間.分)

	一人で			家族			学校・職場の人		
	2016年	2021年	増減	2016年	2021年	増減	2016年	2021年	増減
総数	5.06	5.55	0.49	5.32	5.06	-0.26	3.41	3.08	-0.33
10～14歳	1.31	1.58	0.27	5.54	5.57	0.03	6.39	5.49	-0.50
15～19歳	3.53	4.49	0.56	4.07	4.05	-0.02	6.36	5.36	-1.00
20～24歳	5.05	6.14	1.09	3.08	2.51	-0.17	5.34	4.25	-1.09
25～29歳	4.40	6.01	1.21	4.06	3.29	-0.37	5.25	4.26	-0.59
30～34歳	4.06	5.13	1.07	5.40	5.09	-0.31	4.51	4.10	-0.41
35～39歳	4.02	5.03	1.01	6.04	5.32	-0.32	4.47	4.02	-0.45
40～44歳	4.38	5.25	0.47	5.43	5.25	-0.18	4.47	4.05	-0.42
45～49歳	5.07	5.48	0.41	5.18	5.05	-0.13	4.47	4.00	-0.47
50～54歳	5.28	6.11	0.43	4.56	4.39	-0.17	4.44	4.01	-0.43
55～59歳	5.34	6.36	1.02	5.19	4.38	-0.41	4.06	3.42	-0.24
60～64歳	5.58	6.44	0.46	5.52	5.18	-0.34	2.37	2.45	0.08
65～69歳	6.16	6.49	0.33	6.23	5.57	-0.26	1.22	1.30	0.08
70～74歳	6.12	6.51	0.39	6.43	6.08	-0.35	0.37	0.46	0.09
75歳以上	6.16	6.37	0.21	6.21	5.45	-0.36	0.12	0.10	-0.02

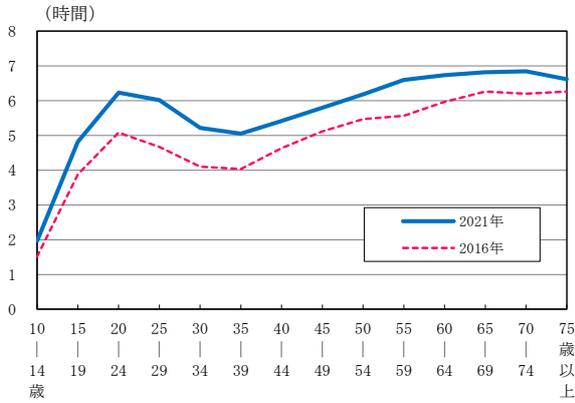
1) 「一人で」いた場合を除き複数回答あり。

2) 世帯外の家族を含む。

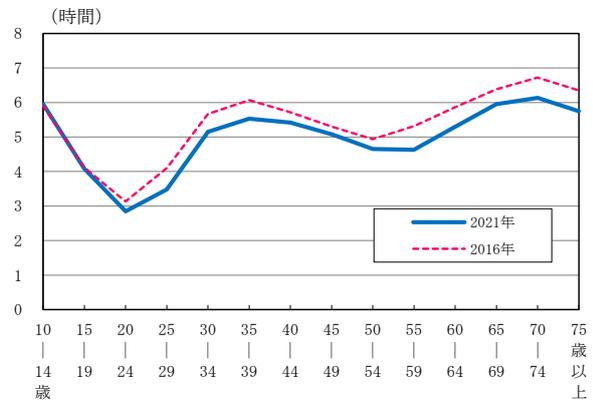
図4-1 年齢階級、一緒にいた人別睡眠を除く生活時間（2016年、2021年）

一週全体

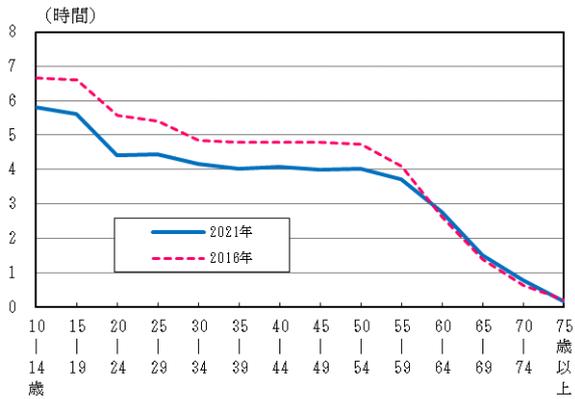
一人で



家族



学校・職場の人

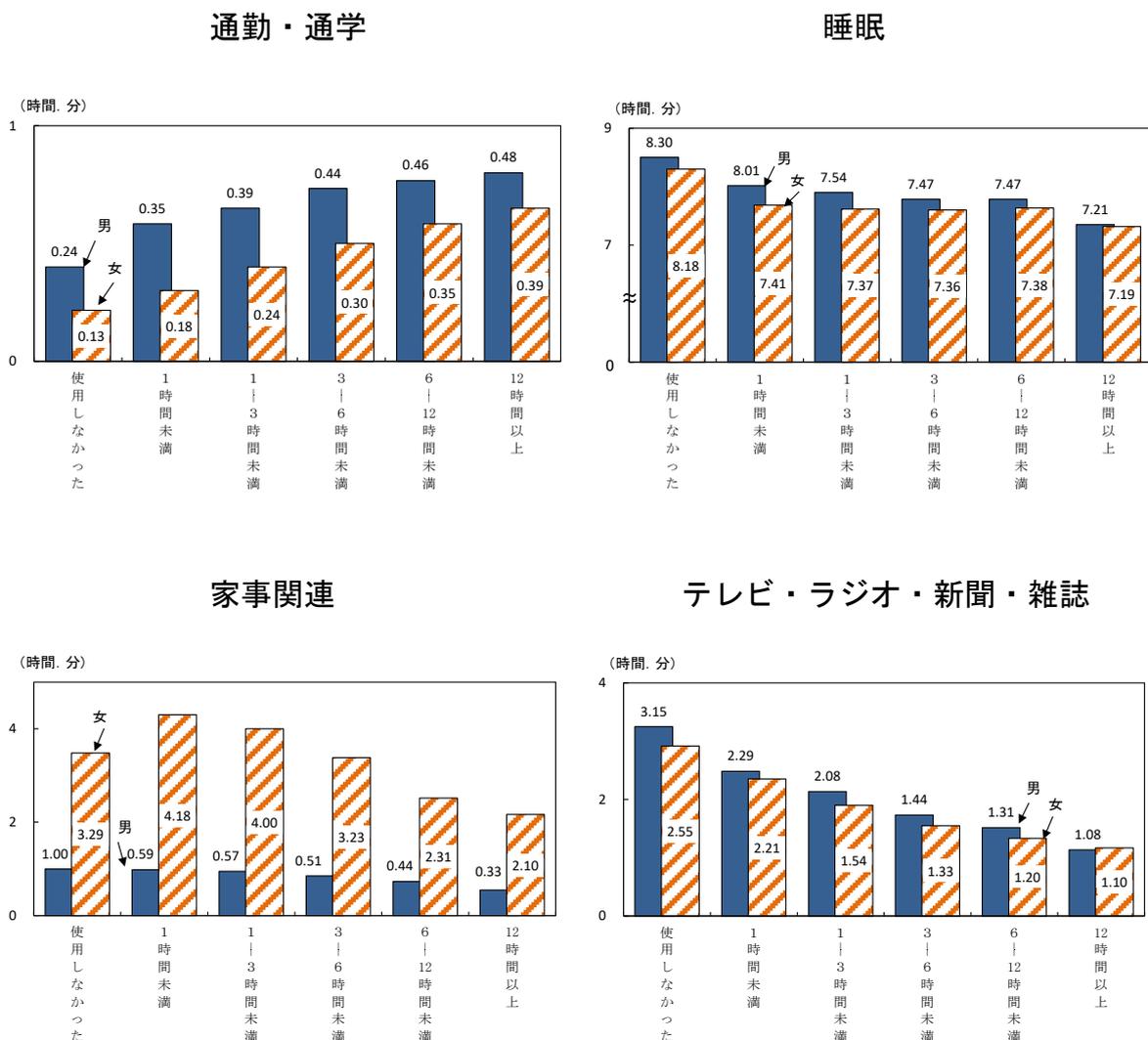


5 スマートフォン・パソコンなどの使用状況

(1) スマートフォン・パソコンなどの使用時間が長い人は通勤・通学の時間が長く、睡眠時間などが短い傾向

1日のスマートフォン・パソコンなどの使用時間の長さの違いによる生活時間の配分についてみると、男女共に、スマートフォン・パソコンなどの使用時間が長いほど、通勤・通学時間が長く、睡眠、家事関連、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が短い傾向となっている。(図5-1)

図5-1 男女、スマートフォン・パソコンなどの使用時間、主な行動の種類別生活時間(2021年)一週全体¹⁾



1) グラフの縦軸が行動の種類別生活時間、横軸がスマートフォン・パソコンなどの使用時間

6 地域別にみた生活時間

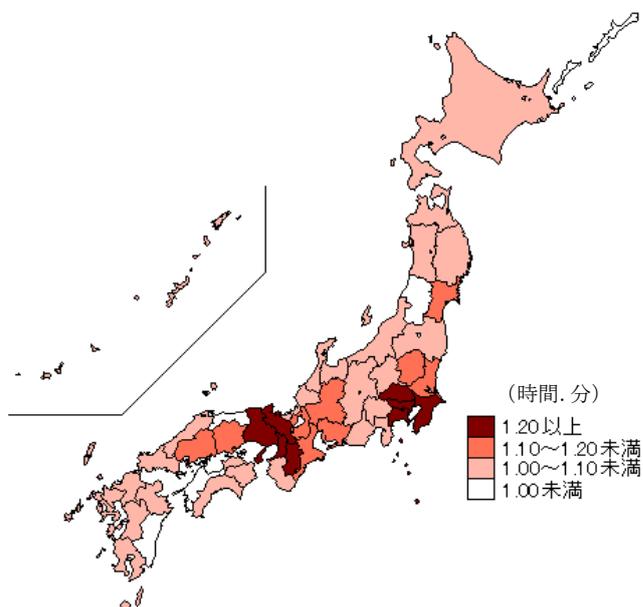
(1) 通勤・通学時間は関東地方で長い

平日に通勤・通学を行った人について、通勤・通学時間（行動者平均時間）を都道府県別にみると、神奈川県が1時間40分と最も長く、次いで千葉県及び東京都などとなっており、関東地方で長くなっている。一方、山形県及び宮崎県が56分と最も短く、次いで愛媛県、鳥取県などとなっている。（表6-1、図6-1）

表6-1 都道府県別通勤・通学の行動者平均時間（2021年）－平日

順位	都道府県	通勤・通学時間 (時間.分)
	全国	1.19
1	神奈川県	1.40
2	千葉県	1.35
2	東京都	1.35
4	埼玉県	1.34
5	奈良県	1.28
6	大阪府	1.27
7	兵庫県	1.24
8	京都府	1.21
9	茨城県	1.18
9	愛知県	1.18
41	秋田県	1.00
41	新潟県	1.00
41	石川県	1.00
44	鳥取県	0.59
45	愛媛県	0.57
46	山形県	0.56
46	宮崎県	0.56

図6-1 都道府県別通勤・通学の行動者平均時間（2021年）－平日



(2) テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間は北海道で最も長い

テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間を都道府県別にみると、北海道が2時間35分と最も長く、次いで愛媛県、青森県などとなっている。一方、東京都が1時間46分と最も短く、次いで滋賀県、長野県などとなっている。(表6-2)

表6-2 都道府県別テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間(2021年)一週全体

順位	都道府県	テレビ・ラジオ・ 新聞・雑誌時間 (時間.分)
	全国	2.08
1	北海道	2.35
2	愛媛県	2.32
3	青森県	2.29
4	山口県	2.28
5	鳥取県	2.26
6	秋田県	2.24
6	香川県	2.24
8	福島県	2.21
8	富山県	2.21
8	静岡県	2.21
43	宮城県	2.01
43	山梨県	2.01
45	長野県	1.58
46	滋賀県	1.50
47	東京都	1.46

Ⅱ 1年間の主な生活行動

1年間の主な生活行動（「学習・自己啓発・訓練」、「ボランティア活動」、「スポーツ」、「趣味・娯楽」、「旅行・行楽」）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活動を行った状況について集計したもの。

- 行動者数：過去1年間に該当する種類の活動を行った人（10歳以上）の数
- 行動者率：10歳以上人口に占める行動者数の割合（%）

（※）1年間の主な生活行動の調査時期は、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う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おり、感染症の影響による三密回避の日常化や数度の行動制限により、前回調査となる5年前の2016年に比べ、自由時間における生活行動の状況について様々な変化を伴った結果となっていることがうかがえる。

1 学習・自己啓発・訓練……………18

- (1) 「学習・自己啓発・訓練」の行動者率は39.6%で、5年前より2.7ポイント上昇
- (2) 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
- (3) 「英語」などの目的は「自分の教養を高めるため」が最も高い

2 ボランティア活動……………21

- (1) 「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
- (2) 「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

3 スポーツ……………24

- (1) 「スポーツ」の行動者率は66.5%で、5年前より2.3ポイント低下
- (2) 行動者率は「ウォーキング・軽い体操」が最も高い
- (3) 「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

4 趣味・娯楽……………27

- (1) 「趣味・娯楽」の行動者率は86.3%で、5年前より0.7ポイント低下
- (2) 行動者率は「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」が最も高い
- (3) 「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

5 旅行・行楽……………30

- (1) 「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

1 学習・自己啓発・訓練

(1) 「学習・自己啓発・訓練」の行動者率は39.6%で、5年前より2.7ポイント上昇

「学習・自己啓発・訓練」¹⁾について、過去1年間（2020年10月20日～2021年10月19日。以下同じ。）に何らかの種類の活動を行った人（10歳以上）の数（以下「行動者数」という。）は4455万6千人で、10歳以上人口に占める割合（以下「行動者率」という。）は39.6%となっている。男女別にみると、男性が2180万1千人、女性が2275万5千人となっており、行動者率は男性が39.8%、女性が39.5%で、男性が女性より0.3ポイント高くなっている。（表1-1）

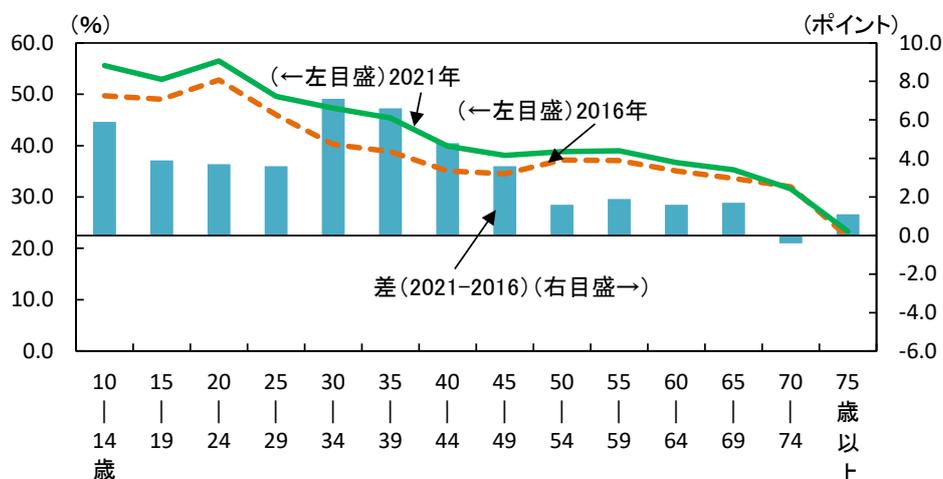
2016年と比べると、行動者率は2.7ポイント上昇している。これを男女別にみると、男性が3.3ポイント、女性が2.1ポイントそれぞれ上昇している。年齢階級別にみると、70～74歳を除く全ての年齢階級で上昇しており、30～34歳では7.1ポイント、35～39歳では6.6ポイントそれぞれ上昇しており、特に30歳代で上昇幅が大きくなっている。（表1-1、表1-2、図1-1）

表1-1 「学習・自己啓発・訓練」の男女別行動者数及び行動者率

(2016年、2021年)

	行動者数（千人）			行動者率（%、ポイント）		
	2016年	2021年	増減	2016年	2021年	増減
総数	41832	44556	2724	36.9	39.6	2.7
男	20127	21801	1674	36.5	39.8	3.3
女	21704	22755	1051	37.4	39.5	2.1

図1-1 「学習・自己啓発・訓練」の年齢階級別行動者率（2016年、2021年）



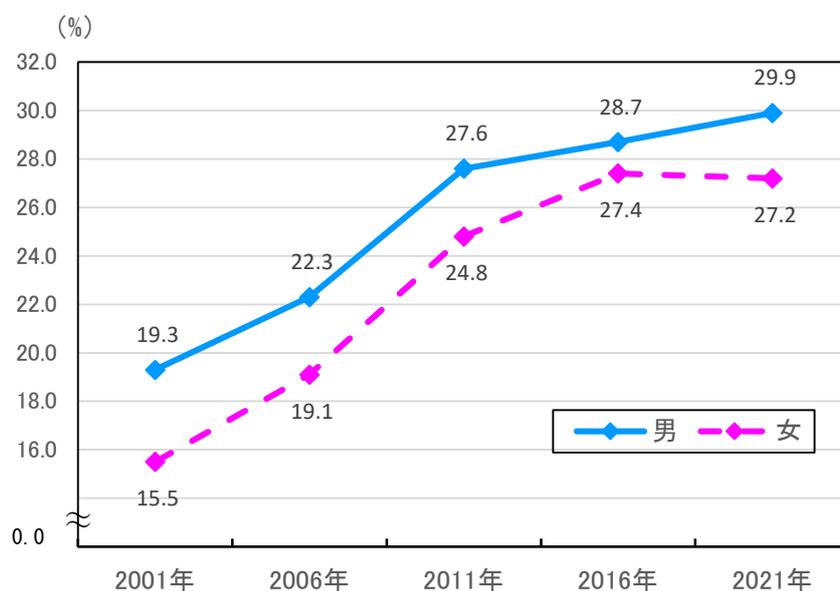
1) 「学習・自己啓発・訓練」は、社会人の職場研修や、児童・生徒・学生が学業（授業、予習、復習）として行うものは除き、クラブ活動や部活動は含む。

表 1-2 「学習・自己啓発・訓練」の年齢階級別行動者率（2016年、2021年）

	2016年 (%)	2021年 (%)	増減 (ポイント)
10～14歳	49.7	55.6	5.9
15～19歳	49.0	52.9	3.9
20～24歳	52.8	56.5	3.7
25～29歳	46.0	49.6	3.6
30～34歳	40.2	47.3	7.1
35～39歳	38.8	45.4	6.6
40～44歳	35.1	39.9	4.8
45～49歳	34.5	38.1	3.6
50～54歳	37.2	38.8	1.6
55～59歳	37.1	39.0	1.9
60～64歳	35.1	36.7	1.6
65～69歳	33.6	35.3	1.7
70～74歳	32.0	31.6	-0.4
75歳以上	22.2	23.3	1.1

次に、65歳以上の人について、男女別に過去20年間の行動者率の推移をみると、女性は2016年から2021年にかけてはおおむね横ばいとなったものの男女とも増加傾向となっている。（図1-2）

図 1-2 「学習・自己啓発・訓練」の男女別行動者率の推移
（2001年～2021年）－65歳以上

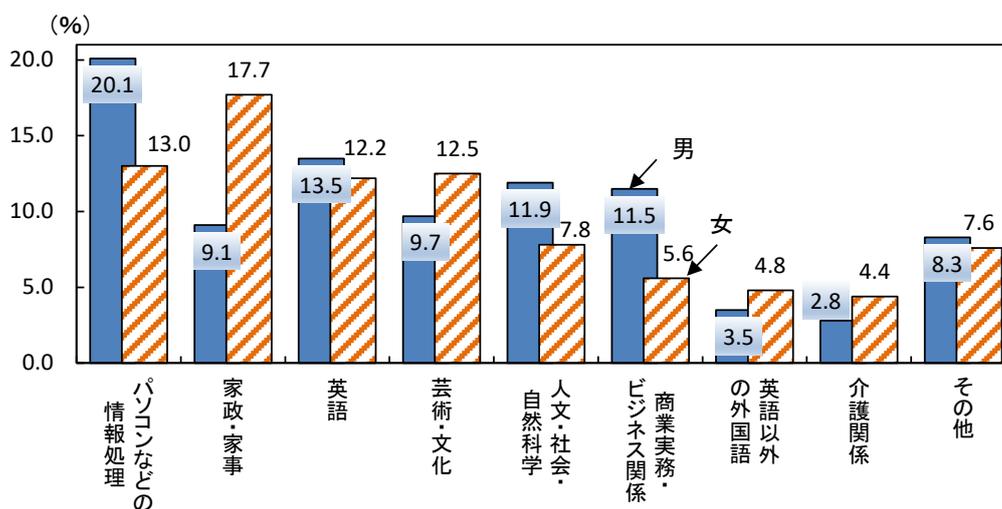


(2) 男性は「パソコンなどの情報処理」の行動者率が最も高く、女性は「家政・家事」の行動者率が最も高い

「学習・自己啓発・訓練」の種類別に男女別の行動者率をみると、男性は「パソコンなど

の情報処理」が 20.1%と最も高く、次いで「英語」が 13.5%、「人文・社会・自然科学」が 11.9%、「商業実務・ビジネス関係」が 11.5%などとなっている。女性は「家政・家事」が 17.7%と最も高く、次いで「パソコンなどの情報処理」が 13.0%、「芸術・文化」が 12.5%、「英語」が 12.2%などとなっている。(図 1-3)

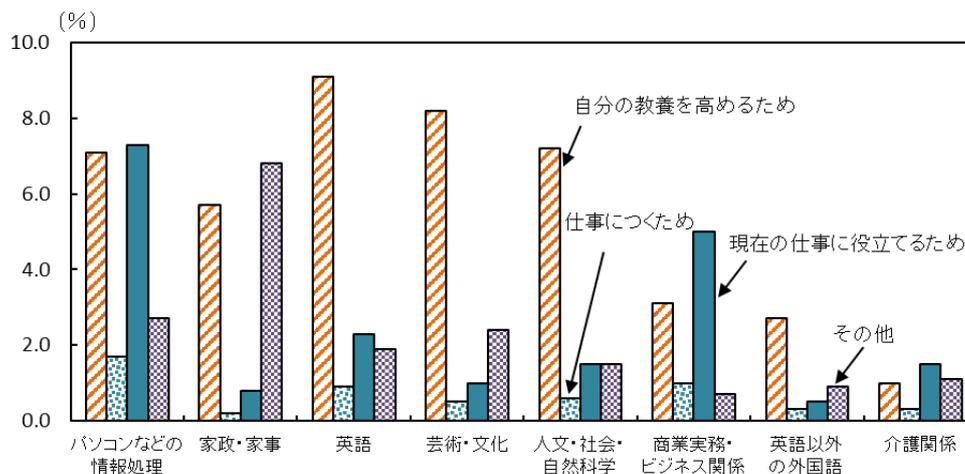
図 1-3 「学習・自己啓発・訓練」の種類、男女別行動者率 (2021 年)



(3) 「英語」などの目的は「自分の教養を高めるため」が最も高い

「学習・自己啓発・訓練」の種類別に目的別の行動者率をみると、「英語」、「芸術・文化」、「人文・社会・自然科学」などは「自分の教養を高めるため」が最も高くなっている。一方、「パソコンなどの情報処理」、「商業実務・ビジネス関係」などは「現在の仕事に役立てるため」が最も高くなっている。(図 1-4)

図 1-4 「学習・自己啓発・訓練」の種類、目的¹⁾別行動者率 (2021 年)



1) 複数回答あり。

2 ボランティア活動

(1) 「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

「ボランティア活動」の行動者数は2005万6千人で、行動者率は17.8%となっている。男女別にみると、男性が995万8千人、女性が1009万8千人となっており、行動者率は男性が18.2%、女性が17.5%で、男性が女性より0.7ポイント高くなっている。

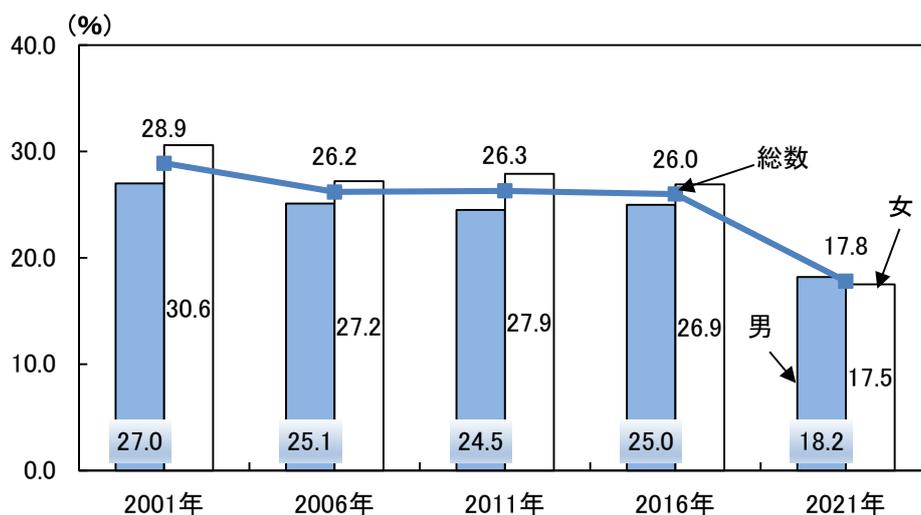
行動者率は2016年に比べ8.2ポイント低下している。これを男女別にみると、男性が6.8ポイントの低下、女性が9.4ポイントの低下となっている。(表2-1)

また過去20年間の推移をみると、男女とも2006年に減少した後は横ばいとなっているとともに、女性の方が男性より高い行動者率で推移していたが、2021年は男女とも減少し、女性の減少幅の方が大きかったため、男性の行動者率の方が女性より高くなっている。(図2-1)

表2-1 「ボランティア活動」の男女別行動者数及び行動者率(2016年、2021年)

	行動者数(千人)			行動者率(%、ポイント)		
	2016年	2021年	増減	2016年	2021年	増減
総数	29438	20056	-9382	26.0	17.8	-8.2
男	13815	9958	-3857	25.0	18.2	-6.8
女	15623	10098	-5525	26.9	17.5	-9.4

図2-1 「ボランティア活動」の男女別行動者率の推移(2001年~2021年)

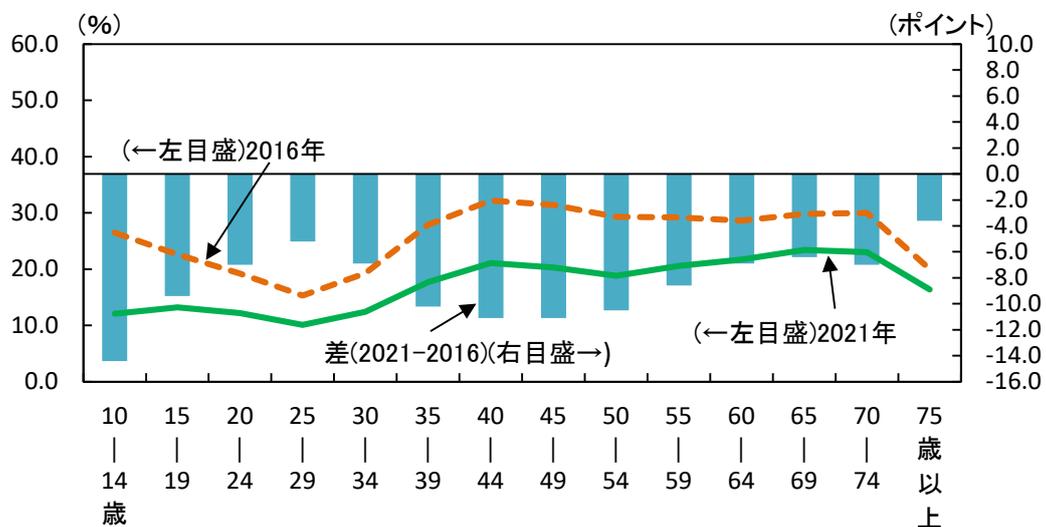


次に行動者率を年齢階級別にみると、65～69歳が23.4%と最も高く、25～29歳が10.1%と最も低くなっている。2016年と比べると、全ての年齢階級で低下しており、特に10～14歳で14.4%の大幅な低下となっている。(表2-2、図2-2)

表2-2 「ボランティア活動」の年齢階級別行動者率(2016年、2021年)

	2016年 (%)	2021年 (%)	増減 (ポイント)
10～14歳	26.5	12.1	-14.4
15～19歳	22.6	13.2	-9.4
20～24歳	19.2	12.2	-7.0
25～29歳	15.3	10.1	-5.2
30～34歳	19.3	12.4	-6.9
35～39歳	27.9	17.7	-10.2
40～44歳	32.2	21.1	-11.1
45～49歳	31.4	20.3	-11.1
50～54歳	29.3	18.8	-10.5
55～59歳	29.2	20.6	-8.6
60～64歳	28.6	21.7	-6.9
65～69歳	29.8	23.4	-6.4
70～74歳	30.0	23.0	-7.0
75歳以上	20.0	16.4	-3.6

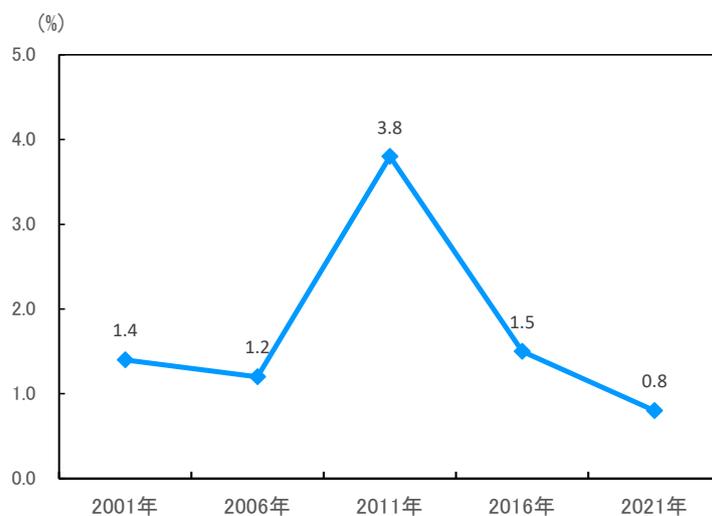
図2-2 「ボランティア活動」の年齢階級別行動者率(2016年、2021年)



(2) 「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

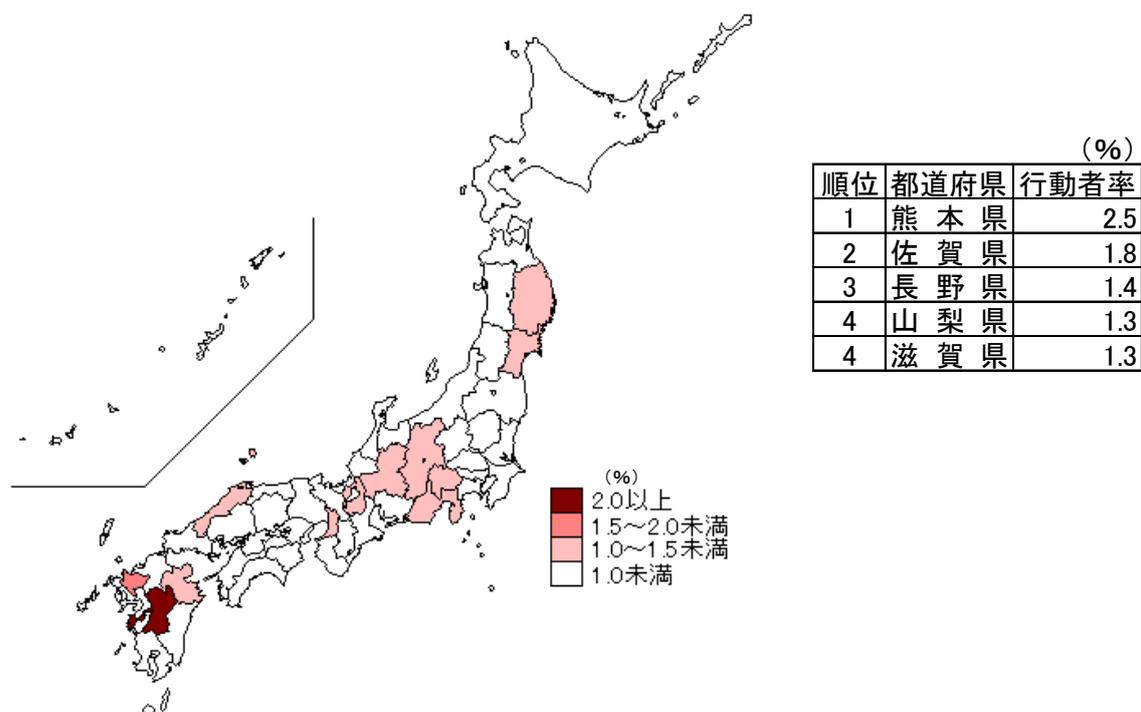
「災害に関係した活動」の行動者率の推移をみると、東日本大震災の発生した2011年は3.8%と高い水準となっていたが、2021年は0.8%と熊本地震の発生した2016年と比べ低下している。(図2-3)

図 2-3 「災害に関係した活動」の行動者率の推移（2001年～2021年）



また、都道府県別にみると、熊本県が2.5%と最も高く、次いで佐賀県が1.8%、長野県が1.4%などとなっている。（図2-4）

図 2-4 「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

(1) 「スポーツ」の行動者率は66.5%で、5年前より2.3ポイント低下

「スポーツ」¹⁾の行動者数は7478万5千人で、行動者率は66.5%となっている。男女別にみると、男性が3830万8千人、女性が3647万7千人となっており、行動者率は男性が69.9%、女性が63.3%で、男性が女性より6.6ポイント高くなっている。

行動者率は2016年に比べ2.3ポイント低下している。これを男女別にみると、男性が3.6ポイント、女性が1.1ポイントそれぞれ低下している。(表3-1)

行動者率を年齢階級別にみると、10～14歳が86.3%と最も高く、年齢が高くなるにつれておおむね低くなっている。(表3-2、図3-1)

表3-1 「スポーツ」の男女別行動者数及び行動者率(2016年、2021年)

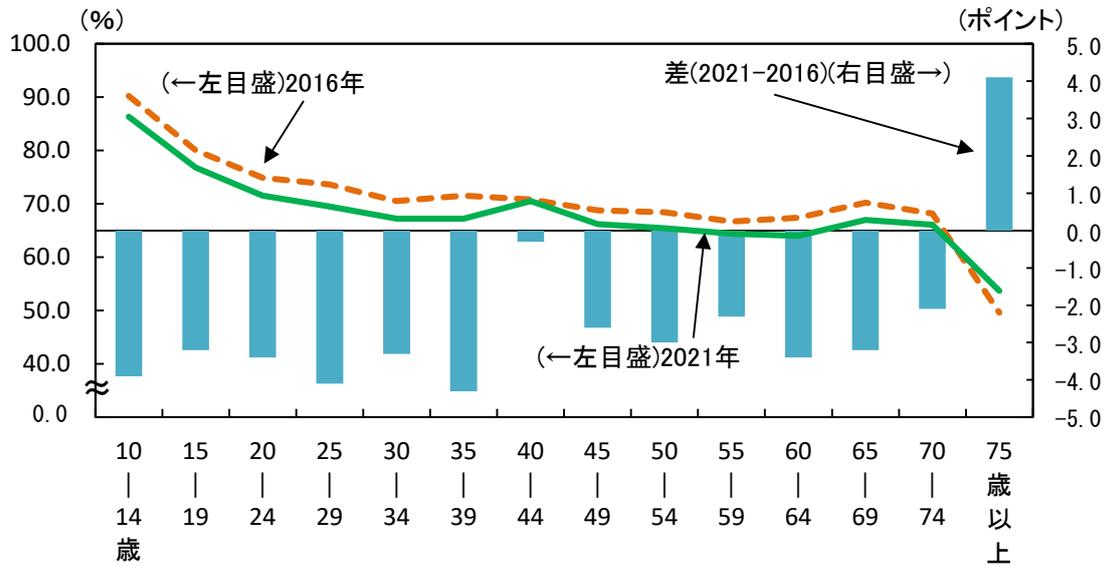
	行動者数(千人)			行動者率(%、ポイント)		
	2016年	2021年	増減	2016年	2021年	増減
総数	77977	74785	-3192	68.8	66.5	-2.3
男	40576	38308	-2268	73.5	69.9	-3.6
女	37401	36477	-924	64.4	63.3	-1.1

表3-2 「スポーツ」の年齢階級別行動者率(2016年、2021年)

	2016年 (%)	2021年 (%)	増減 (ポイント)
10～14歳	90.2	86.3	-3.9
15～19歳	80.0	76.8	-3.2
20～24歳	74.9	71.5	-3.4
25～29歳	73.6	69.5	-4.1
30～34歳	70.5	67.2	-3.3
35～39歳	71.5	67.2	-4.3
40～44歳	70.8	70.5	-0.3
45～49歳	68.8	66.2	-2.6
50～54歳	68.4	65.4	-3.0
55～59歳	66.7	64.4	-2.3
60～64歳	67.4	64.0	-3.4
65～69歳	70.2	67.0	-3.2
70～74歳	68.2	66.1	-2.1
75歳以上	49.6	53.7	4.1

1)「スポーツ」には、職業スポーツ選手が仕事として行うものや、児童・生徒・学生が体育の授業で行うものは除き、クラブ活動や部活動は含む。

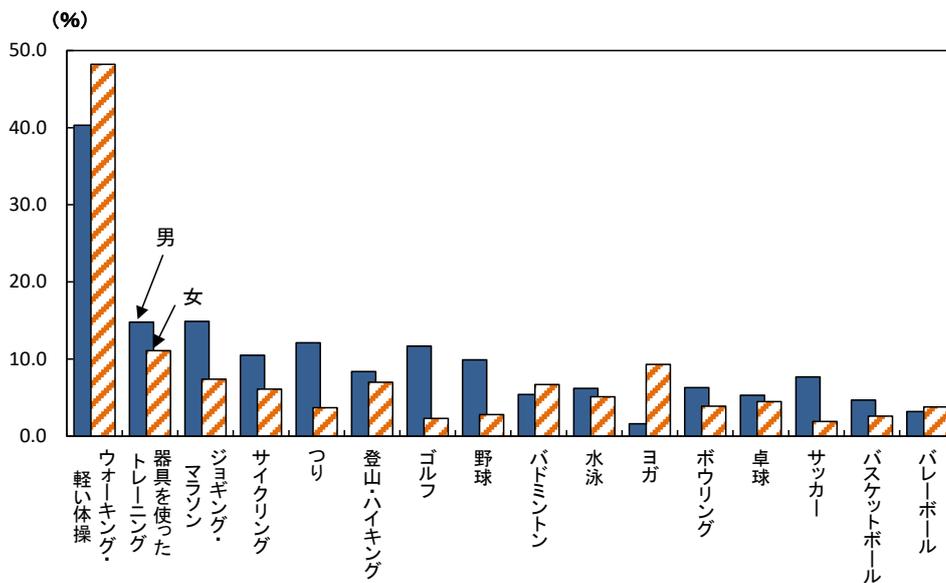
図3-1 「スポーツ」の年齢階級別行動者率（2016年、2021年）



(2) 行動者率は「ウォーキング・軽い体操」が最も高い

「スポーツ」の種類、男女別に行動者率をみると、男女共に「ウォーキング・軽い体操」が最も高く、次いで「器具を使ったトレーニング」、「ジョギング・マラソン」などとなっている。多くのスポーツで男性が女性を上回っているが、「ウォーキング・軽い体操」、「バドミントン」、「ヨガ」などについては、女性の行動者率が男性の行動者率よりも高くなっている。（図3-2）

図3-2 「スポーツ」の種類、男女別行動者率（2021年）¹⁾



1) 男女総数の行動者率が3.5%以上の種類を表章

(3) 「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

「スポーツ」の種類別行動者率を2016年と比べると、「ウォーキング・軽い体操」は3.0ポイントの上昇、「サイクリング」は0.3ポイントの上昇となっている一方、「ボウリング」は7.6ポイントの低下、「水泳」は5.3ポイントの低下となるなどほとんどのスポーツが低下となっている。(図3-3、表3-3)

図3-3 「スポーツ」の種類別行動者率(2016年、2021年) ^{1) 2)}

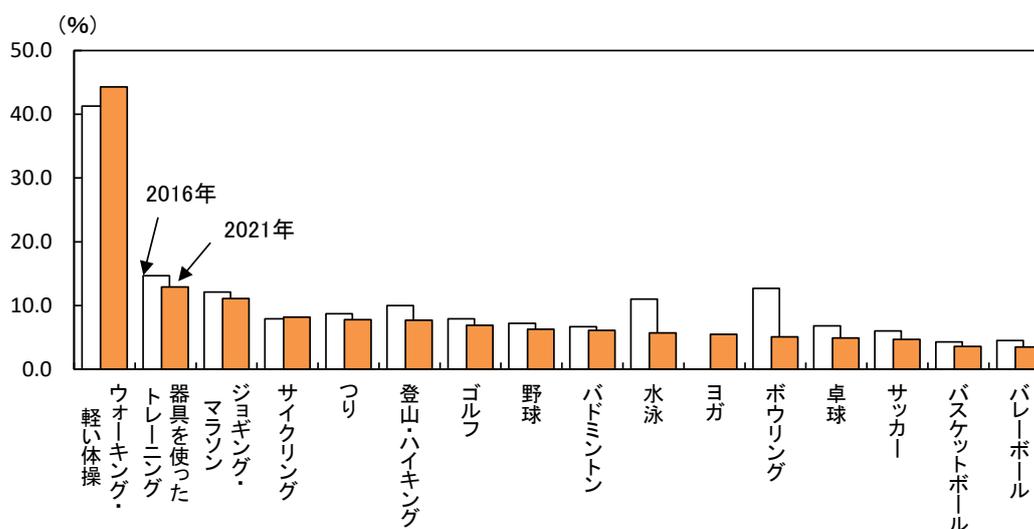


表3-3 「スポーツ」の種類別行動者率(2016年、2021年) ^{1) 2)}

	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

(1) 「趣味・娯楽」の行動者率は86.3%で、5年前より0.7ポイント低下

「趣味・娯楽」の行動者数は9703万1千人で、行動者率は86.3%となっている。男女別にみると、男性が4757万人、女性が4946万2千人となっており、行動者率は男性が86.8%、女性が85.8%で、男性が女性より1.0ポイント高くなっている。

行動者率は2016年に比べ0.7ポイント低下している。これを男女別にみると、男性が0.4ポイント低下、女性が1.0ポイント低下している。(表4-1)

行動者率を年齢階級別にみると、10～14歳が95.5%と最も高く、年齢が高くなるにつれておおむね低くなっている。(表4-2、図4-1)

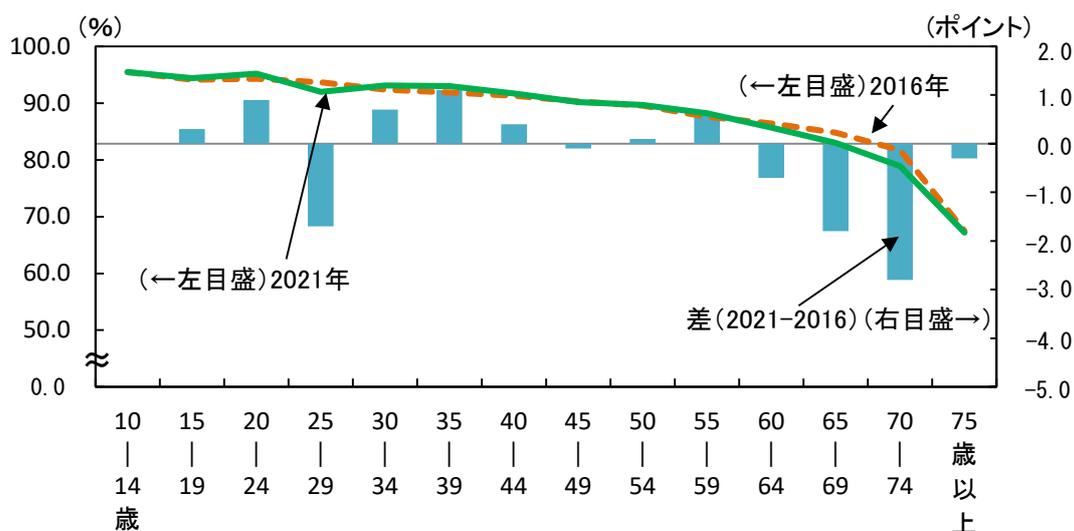
表4-1 「趣味・娯楽」の男女別行動者数及び行動者率(2016年、2021年)

	行動者数(千人)			行動者率(%、ポイント)		
	2016年	2021年	増減	2016年	2021年	増減
総数	98559	97031	-1528	87.0	86.3	-0.7
男	48126	47570	-556	87.2	86.8	-0.4
女	50433	49462	-971	86.8	85.8	-1.0

表4-2 「趣味・娯楽」の年齢階級別行動者率(2016年、2021年)

	2016年 (%)	2021年 (%)	増減 (ポイント)
10～14歳	95.5	95.5	0.0
15～19歳	94.1	94.4	0.3
20～24歳	94.3	95.2	0.9
25～29歳	93.7	92.0	-1.7
30～34歳	92.4	93.1	0.7
35～39歳	91.9	93.0	1.1
40～44歳	91.3	91.7	0.4
45～49歳	90.3	90.2	-0.1
50～54歳	89.6	89.7	0.1
55～59歳	87.6	88.2	0.6
60～64歳	86.4	85.7	-0.7
65～69歳	84.8	83.0	-1.8
70～74歳	81.7	78.9	-2.8
75歳以上	67.5	67.2	-0.3

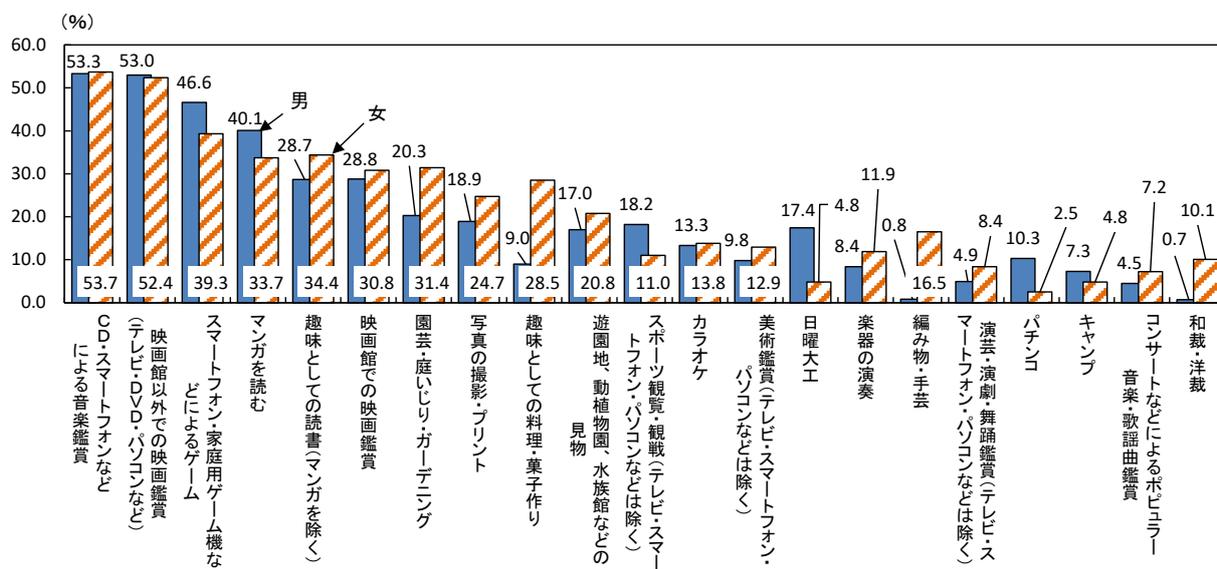
図4-1 「趣味・娯楽」の年齢階級別行動者率（2016年、2021年）



(2) 行動者率は「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」が最も高い

「趣味・娯楽」の種類、男女別に行動者率をみると、男女共に「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」が最も高く、男性が53.3%、女性が53.7%、次いで「映画館以外での映画鑑賞」が男性53.0%、女性が52.4%などとなっている。(図4-2)

図4-2 「趣味・娯楽」の種類、男女別行動者率（2021年）¹⁾



1) 男女総数の行動者率が5%以上の種類を表章

(3) 「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

「趣味・娯楽」の種類別行動者率を2016年と比べると、「スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム」は7.1ポイントの上昇、「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」は4.5ポイントの上昇となっている一方、「カラオケ」は17.2ポイント、「遊園地、動植物園、水族館などの見物」は14.8ポイントとそれぞれ大幅な低下となっている。(図4-3、表4-3)

図4-3 「趣味・娯楽」の種類別行動者率(2016年、2021年) 1) 2)

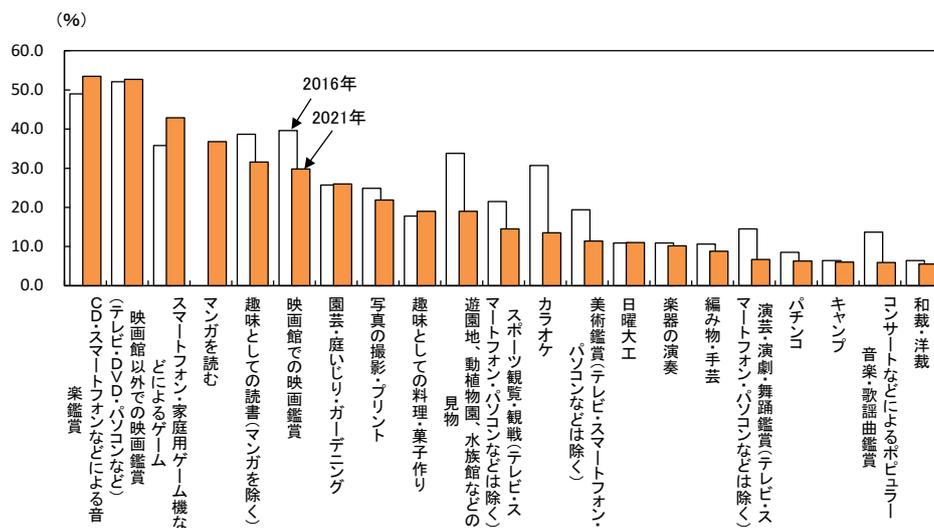


表4-3 「趣味・娯楽」の種類別行動者率(2016年、2021年) 1) 2)

	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
スポーツ観戦・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

(1) 「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

「旅行・行楽」の行動者数は5568万2千人で、行動者率は49.5%となっている。男女別にみると、男性が2681万4千人、女性が2886万8千人となっており、行動者率は男性が48.9%、女性が50.1%で、女性が男性より1.2ポイント高くなっている。

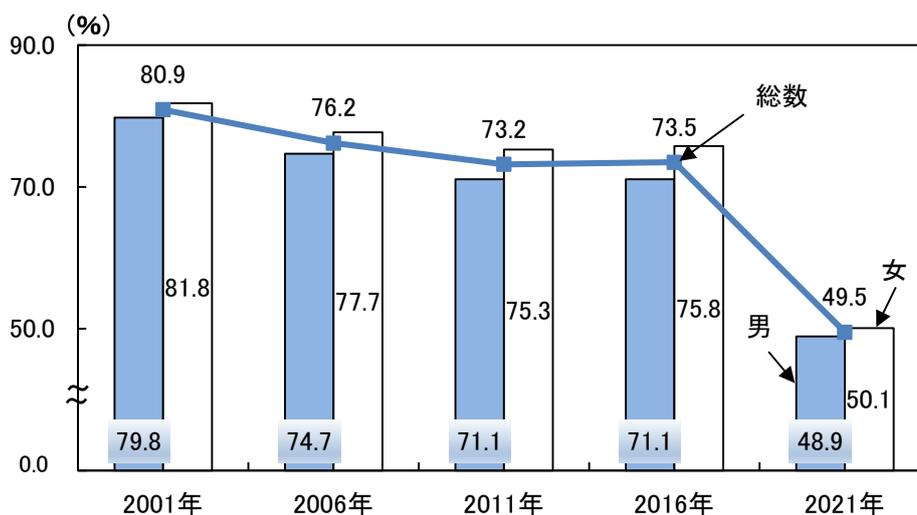
行動者率は2016年に比べ24.0ポイントの大幅な低下となっている。これを男女別にみると、男性は22.2ポイント、女性は25.7ポイントといずれも大幅な低下となっている。(表5-1)

過去20年間の行動者率の推移をみると、2001年から2011年までは低下傾向にあったが、2011年から2016年は横ばいに推移した後、2016年から2021年にかけて大きく低下している。男女別にみると、男性よりも女性が高い水準で推移している。(図5-1)

表5-1 「旅行・行楽」の男女別行動者数及び行動者率(2016年、2021年)

	行動者数(千人)			行動者率(%、ポイント)		
	2016年	2021年	増減	2016年	2021年	増減
総数	83292	55682	-27610	73.5	49.5	-24.0
男	39264	26814	-12450	71.1	48.9	-22.2
女	44027	28868	-15159	75.8	50.1	-25.7

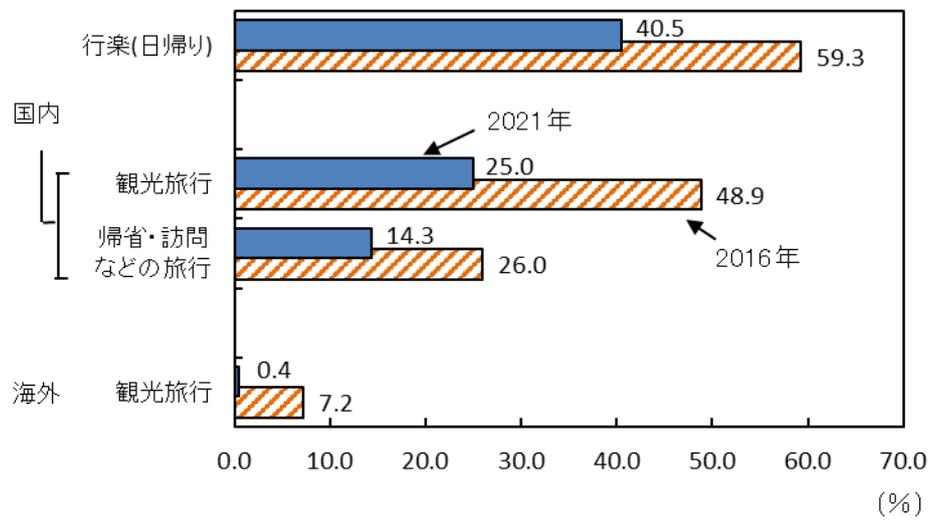
図5-1 「旅行・行楽」の男女別行動者率の推移(2001年~2021年)¹⁾



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。

次に、「旅行・行楽」の種類別に行動者率を2016年と比べると、国内（観光旅行）が23.9ポイントの低下、行楽（日帰り）が18.8ポイントの低下となっているなど全ての種類で低下している。（図5-2）

図5-2 「旅行・行楽」の種類別行動者率（2016年、2021年）



付 録

付1 令和3年社会生活基本調査の概要

1 調査の目的

社会生活基本調査は、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（「学習・自己啓発・訓練」、「ボランティア活動」、「スポーツ」、「趣味・娯楽」及び「旅行・行楽」）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するものである。

この調査は、昭和51年の第1回調査以来5年ごとに実施しており、今回の調査は10回目に当たる。

なお、平成13年調査からは、生活時間についての詳細な結果を得るために、「調査票A」及び「調査票B」の2種類の調査票を用いて調査している。

2 調査の法的根拠

社会生活基本調査は、統計法（平成19年法律第53号）に基づく基幹統計「社会生活基本統計」を作成するための統計調査（基幹統計調査）として、「社会生活基本調査規則」（昭和56年総理府令第38号）に基づいて実施した。

3 調査の範囲

(1) 調査の地域

平成27年国勢調査の調査区のうち、総務大臣の指定する7,576調査区において調査を行った。このうち、「調査票A」を用いた調査区は7,152調査区、「調査票B」を用いた調査区は424調査区である。

(2) 調査の対象

指定調査区の中から選定した約9万1千世帯に居住する、10歳以上の世帯員約19万人を対象とした。このうち、今回の公表に係る集計対象は、「調査票A」について回答した約18万人である。

ただし、次の者は調査の対象から除いた。

ア 外国の外交団、領事団（随員やその家族を含む。）

イ 外国軍隊の軍人、軍属とその家族

ウ 自衛隊の営舎内又は艦船内の居住者

エ 矯正施設（刑務所、少年刑務所、拘置所、少年院、少年鑑別所及び婦人補導院）の被収容者

オ 社会福祉施設に入所している人

カ 病院、療養所などに入院している人

キ 水上に住居のある人

4 調査の期日

調査は、令和3年10月20日現在で行った。

ただし、生活時間については、10月16日から10月24日までの9日間のうち、調査区ごとに指定した連続する2日間について調査した。

5 調査事項

以下の事項を調査した。

ただし、調査票Bについては、(3)のオ～ケ並びに(4)のオ及びコの事項を除く。

- (1) 全ての世帯員に関する事項
 - ア 世帯主との続柄
 - イ 出生の年月又は年齢
 - ウ 在学、卒業等教育又は保育の状況
- (2) 10歳未満の世帯員に関する事項
 - ア 育児支援の利用の状況
- (3) 10歳以上の世帯員に関する事項
 - ア 氏名
 - イ 男女の別
 - ウ 配偶の関係
 - エ ふだんの健康状態
 - オ 学習・研究活動の状況
 - カ ボランティア活動の状況
 - キ スポーツ活動の状況
 - ク 趣味・娯楽活動の状況
 - ケ 旅行・行楽の状況
 - コ 生活時間配分
- (4) 15歳以上の世帯員に関する事項
 - ア 慢性的な病気及び長期的な健康問題の状態
 - イ 日常生活への支障の程度
 - ウ 介護の状況
 - エ 就業状態
 - オ 就業希望の状況
 - カ 従業上の地位
 - キ 勤務形態
 - ク 年次有給休暇の取得日数
 - ケ 仕事の種類
 - コ 所属の企業全体の従業者数
 - サ ふだんの1週間の就業時間
 - シ 希望する1週間の就業時間

- ス 仕事からの年間収入
- (5) 世帯に関する事項
 - ア 世帯の種類
 - イ 10歳以上の世帯員数
 - ウ 10歳未満の世帯員数
 - エ 世帯の年間収入
 - オ 不在者の有無

6 集計の概要

<調査票Aに係る集計>

(1) 生活行動に関する結果

① 全国結果

ア 「学習・自己啓発・訓練」、「ボランティア活動」、「スポーツ」、「趣味・娯楽」及び「旅行・行楽」の調査項目ごとに、個人属性及び世帯属性別の行動者数、行動者率、平均行動日数（「旅行・行楽」を除く。）及び1日当たりの平均時間（「ボランティア活動」のみ）を集計した。

イ 基本的な個人属性について、それぞれの種目ごとに、行動の頻度、共にした人（一部の種目のみ）等別の行動者数及び行動者率を集計した。

② 地域別結果

全国結果に準じた内容について、全国、全国人口集中地区・以外、都道府県、都道府県人口集中地区・以外、14地域、11大都市圏・以外及び都市階級別に集計した。

(2) 生活時間に関する結果

① 全国結果

個人属性及び世帯属性別に、曜日、行動の種類別の総平均時間、行動者平均時間及び行動者率を集計した。

② 地域別結果

上記(1)の②に同じ

(3) 時間帯に関する結果

個人属性及び世帯属性別に、曜日、時間帯別の行動の種類別行動者率を集計した。主要結果については、全国のほかに、全国人口集中地区・以外、都道府県、都道府県人口集中地区・以外、11大都市圏・以外、3大都市圏・以外及び都市階級別に集計した。

(4) 平均時刻に関する結果

個人属性及び世帯属性、曜日別に起床、朝食開始、夕食開始、就寝、出勤、仕事からの帰宅の時刻別行動者数（構成比）、平均時刻及び行動者率を集計した。主要結果については、全国のほかに、都道府県及び3大都市圏・以外別に集計した。

<調査票Bに係る集計>

(1) 生活時間に関する結果

個人属性及び世帯属性別に、曜日、行動の種類（主行動、主行動・同時行動）別の総

平均時間、行動者平均時間及び行動者率を集計する。なお、集計は全国のみとする。

(2) 時間帯に関する結果

個人属性別に、曜日、時間帯別の行動の種類（主行動、主行動・同時行動）別行動者率を集計する。なお、集計は全国のみとする。

また、調査票A及び調査票Bに係る集計全てにおいて、表章する属性ごとの人口（分母となる推計数）及び標本数を集計する。

7 結果の公表

<調査票Aに係る集計>

令和4年8月31日公表

<調査票Bに係る集計>

令和4年12月末日までに公表する。

8 報告書の刊行

報告書は、次のとおり刊行する予定である。

<調査票Aに係る集計>

第1巻 生活時間編

第2巻 生活行動編

<調査票Bに係る集計>

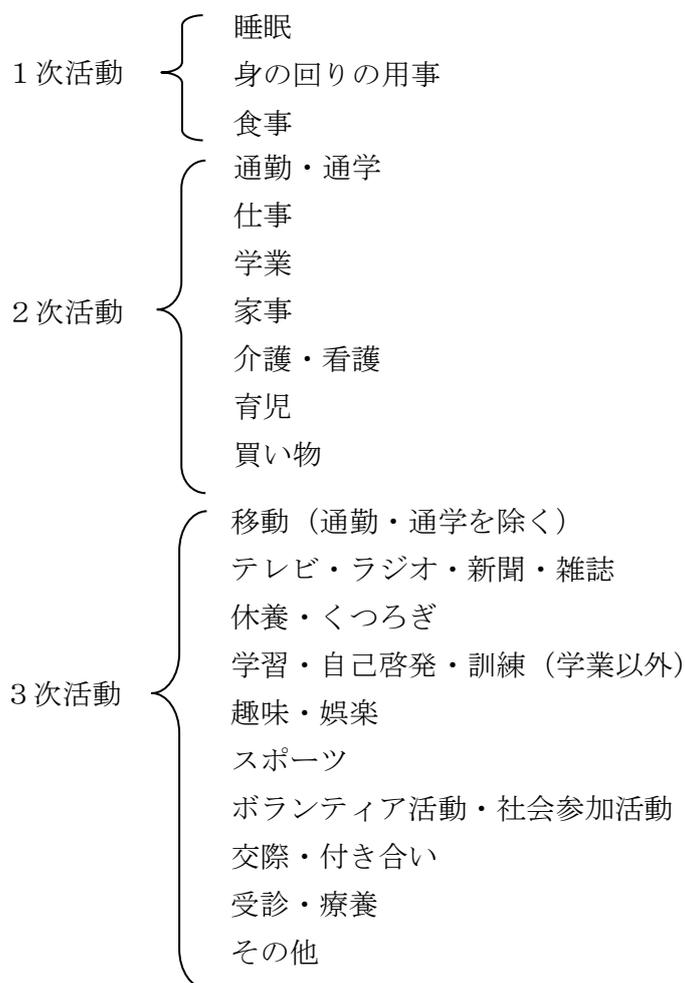
第3巻 詳細行動分類による生活時間編

付2 用語と分類

I. 生活時間関係

1 行動の種類

1日の行動を20種類に分類し、時間帯（15分単位）別の行動状況（同時に2種類以上の行動をした場合は、主なもの一つ）を調査した。20種類の行動は大きく三つの活動にまとめ、1次活動（睡眠、食事など生理的に必要な活動）、2次活動（仕事、家事など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動）及び3次活動（1次活動、2次活動以外で各人が自由に使える時間における活動）とした。



2 一緒にいた人

1日の行動に関し、時間帯（15分単位）別に「一緒にいた人」の状態を次の4区分で調査した。ここで「一緒にいた」とは普通に会話が出来る程度の距離にいる場合をいう。ただし、近くに知っている人が誰もいない場合や睡眠中は「一人で」としている。

- ・一人で
- ・家族

- ・学校・職場の人
- ・その他の人

3 平均時間

行動の種類別平均時間は、一人1日当たりの平均行動時間数で、次の種類がある。

- ・総平均……該当する種類の行動をしなかった人を含む全員についての平均
- ・行動者平均……該当する種類の行動をした人についての平均
- ・曜日別平均……調査の曜日ごとに平均値を算出したもの。平日平均（月曜日～金曜日の平均値）、月曜日～日曜日平均がある。
- ・週全体平均……次の式により曜日別結果を平均して算出した。

$$\frac{(\text{月曜日平均} + \dots + \text{日曜日平均})}{7}$$

ただし、ある曜日に当該属性を持つ客体が存在しない場合は以下のとおり算出した。

- ・週全体の総平均時間

$$\frac{(5 \times \text{平日平均} + \text{土曜日平均} + \text{日曜日平均})}{7}$$

- ・週全体の行動者平均時間

$$\frac{(\text{月曜日平均} + \dots + \text{日曜日平均}) *}{\text{月曜日～日曜日の当該行動者のいる曜日数}}$$

*：当該行動者のいる曜日のみ。

4 平均時刻

連続する2日間の時間帯別の行動の状況から、主な行動の開始又は終了時刻を1日目の午前0時からの経過時間数とし、次の式により平均時刻を算出した。なお、結果表章に用いている曜日は1日目の曜日である。

$$\frac{\Sigma (\text{1日目午前0時からの経過時間数} \times \text{行動者数})}{\text{行動者数}}$$

各行動の開始又は終了時刻は、次のとおりとした。

- ・起床時刻……12時前に始まり、60分を超えて続く最初の睡眠の終了時刻。なお、睡眠と睡眠の間の睡眠以外の行動が30分以内の場合は睡眠が続いているとした。
- ・朝食開始時刻……4時以降、11時前に始まる最初の食事開始時刻
- ・夕食開始時刻……16時以降、24時（翌日0時）前に始まる最初の食事開始時刻
- ・就寝時刻……17時以降、36時（翌日12時）前に始まり、60分を超えて続く睡眠の開始時刻。該当の睡眠が2行動以上ある場合は、睡眠継続時間が最長の睡眠（継続時間が同じ場合は、早く現れる方の睡眠）の開始時刻とした。また、睡眠と睡眠の間の睡眠以外の

行動が 30 分以内の場合は、睡眠が続いているとした。

なお、平成 13 年の特別集計においては、17 時以降、28 時（翌日 4 時）前に始まる睡眠の開始時刻とし、該当の睡眠が 2 行動以上の場合は睡眠継続時間の長短にかかわらず、後から現れる睡眠の開始時刻とした。

- ・ 出勤時刻…………… 0 時 15 分以降、24 時（翌日 0 時）前に始まる最初の仕事の前にある通勤・通学の開始時刻。最初の仕事の前に通勤・通学がなく、他の仕事の前に通勤・通学がある場合は、最初の仕事を前日からの仕事又は持ち帰り仕事とみなし、その次に現れる仕事の前の通勤・通学の開始時刻とした。他の仕事の前にも通勤・通学がない場合は最初の仕事の開始時刻とした。
- ・ 仕事からの帰宅時刻… 0 時 15 分以降、24 時（翌日 0 時）前に始まる最後の仕事の後にある通勤・通学の終了時刻。最後の仕事の後に通勤・通学がなく、それ以前に現れる仕事の後に通勤・通学がある場合は、最後の仕事を持ち帰り仕事とみなし、それ以前に現れる仕事の後にも通勤・通学がない場合は最後の仕事の終了時刻とした。

なお、最後の仕事の後に通勤・通学はないが、仕事の前に通勤・通学があり、かつ、それ以前の仕事の後にも通勤・通学がある場合は、変則勤務又は複数の仕事に従事しているとみなし、仕事からの帰宅時刻は「不詳」とした。

Ⅱ. 生活行動関係

1 過去1年間に行った活動

この調査では、自由時間における「学習・自己啓発・訓練」、「ボランティア活動」、「スポーツ」、「趣味・娯楽」及び「旅行・行楽」について、過去1年間の活動状況をそれぞれの種類別に「行ったか否か」、また、行った場合には、1年間の活動の「頻度」や「目的」、「方法」、「共にした人」などを調査した。

(1) 学習・自己啓発・訓練

個人の自由時間の中で行う学習、自己啓発や訓練をいう。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。「学習・自己啓発・訓練」については、その内容を次の9種類に分類し調査した。

- ・英語
- ・英語以外の外国語
- ・パソコンなどの情報処理
- ・商業実務・ビジネス関係
- ・介護関係
- ・家政・家事（料理・裁縫・家庭経営など）
- ・人文・社会・自然科学（歴史・経済・数学・生物など）
- ・芸術・文化
- ・その他

(2) ボランティア活動

報酬を目的としないで、自分の労力、技術、時間を提供して地域社会や個人・団体の福祉増進のために行っている活動をいう。「ボランティア活動」については、対象や目的を次の11種類に分類し調査した。

- ・健康や医療サービスに関係した活動（献血、入院患者の話し相手、安全な食品を広めることなど）
- ・高齢者を対象とした活動（高齢者の日常生活の手助け、高齢者とのレクリエーションなど）
- ・障害者を対象とした活動（手話、点訳、朗読、障害者の社会参加の協力など）
- ・子供を対象とした活動（子供会の世話、子育て支援ボランティア、学校行事の手伝いなど）
- ・スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動（スポーツを教えること、日本古来の文化を広めること、美術館ガイド、講演会・シンポジウム等の開催など）
- ・まちづくりのための活動（道路や公園等の清掃、花いっぱい運動、まちおこしなど）
- ・安全な生活のための活動（防災活動、防犯活動、交通安全運動など）
- ・自然や環境を守るための活動（野鳥の観察と保護、森林や緑を守る活動、リサイクル運動、ゴミを減らす活動など）
- ・災害に関係した活動（災害を受けた人に食べものや着るものを送ること、炊き出しなど）
- ・国際協力に関係した活動（海外支援協力、難民支援、日本にいる外国人への支援活動など）

- ・その他（人権を守るための活動、平和のための活動など）

(3) スポーツ

個人の自由時間の中で行う「スポーツ」をいう。なお、職業スポーツ選手が仕事として行うものや、児童・生徒・学生が体育の授業で行うものは除き、クラブ活動や部活動は含む。「スポーツ」については、次の 23 種類に分類し調査した。

- ・野球（キャッチボールを含む）
- ・ソフトボール
- ・バレーボール
- ・バスケットボール
- ・サッカー（フットサルを含む）
- ・卓球
- ・テニス
- ・バドミントン
- ・ゴルフ（練習場を含む）
- ・グラウンドゴルフ
- ・柔道
- ・剣道
- ・ボウリング
- ・つり
- ・水泳
- ・スキー・スノーボード
- ・登山・ハイキング
- ・サイクリング
- ・ジョギング・マラソン
- ・ウォーキング・軽い体操
- ・ヨガ
- ・器具を使ったトレーニング
- ・その他のスポーツ

(4) 趣味・娯楽

仕事、学業、家事などのように義務的に行う活動ではなく、個人の自由時間の中で行うものをいう。「趣味・娯楽」については、次の 35 種類に分類し調査した。

- ・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）
- ・美術鑑賞（テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く）
- ・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）
- ・映画館での映画鑑賞
- ・映画館以外での映画鑑賞（テレビ・DVD・パソコンなど）
- ・コンサートなどによるクラシック音楽鑑賞
- ・コンサートなどによるポピュラー音楽・歌謡曲鑑賞

- ・ CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞
- ・ 楽器の演奏
- ・ 邦楽（民謡、日本古来の音楽を含む）
- ・ コーラス・声楽
- ・ カラオケ
- ・ 邦舞・おどり
- ・ 洋舞・社交ダンス
- ・ 書道
- ・ 華道
- ・ 茶道
- ・ 和裁・洋裁
- ・ 編み物・手芸
- ・ 趣味としての料理・菓子作り
- ・ 園芸・庭いじり・ガーデニング
- ・ 日曜大工
- ・ 絵画・彫刻の制作
- ・ 陶芸・工芸
- ・ 写真の撮影・プリント
- ・ 詩・和歌・俳句・小説などの創作
- ・ 趣味としての読書（マンガを除く）
- ・ マンガを読む
- ・ 囲碁
- ・ 将棋
- ・ パチンコ
- ・ スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム
- ・ 遊園地、動植物園、水族館などの見物
- ・ キャンプ
- ・ その他の趣味・娯楽

(5) 旅行・行楽

旅行は、1泊2日以上にわたって行う全ての旅行をいい、日帰りの旅行を除く。行楽は、日常生活圏を離れて宿泊を伴わず、半日以上かけて行う日帰りのものをいい、夜行日帰りを含む。「旅行・行楽」については、国内・海外及び旅行目的を次の4種類に分類し調査した。

- ・ 行楽（半日以上の日帰りをいい、夜行日帰りも含む）
- ・ 国内観光旅行（レクリエーション・スポーツなどのための旅行を含む）
- ・ 国内帰省・訪問などの旅行
- ・ 海外観光旅行（レクリエーション・スポーツなどのための旅行を含む）

2 行動者数、行動者率、平均行動日数

(1) 行動者数

過去1年間に該当する種類の活動を行った人（10歳以上）の数。なお、数値は母集団における行動者数の推定値である。

(2) 行動者率

10歳以上人口に占める行動者数の割合。次の式により算出した。

$$\text{行動者率} = \text{行動者数} \div \text{各属性の10歳以上人口} \times 100 (\%)$$

(3) 平均行動日数

行動者について平均した過去1年間の行動日数。各行動の「総数」及び「その他」を除く種類ごとに、頻度別の行動者数に基づき、次の式により算出した（「旅行・行楽」は除く。）。

$$\text{平均行動日数} = \frac{\sum (\text{頻度階級の中央値} \times \text{頻度階級の行動者数})}{\sum \text{頻度階級の行動者数}}$$

なお、各頻度階級の中央値は次の値とした。

頻度階級	中央値
年に 1 ～ 4 日	2.5日
年に 5 ～ 9 日	7.0日
年に 10 ～ 19日（月に1日）	14.5日
年に 20 ～ 39日（月に2～3日）	29.5日
年に 40 ～ 99日（週に1日）	69.5日
年に100 ～ 199日（週に2～3日）	149.5日
年に200日以上（週に4日以上）	282.5日

(内容に関する問合せ先)



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

総務省統計局

〒162-8668 東京都新宿区若松町19番1号

TEL : 03-5273-1163 (直通)

Eメール : L-shinsa3@soumu.go.jp

ホームページ

<https://www.stat.go.jp/data/shakai/2021/index.html>

※この冊子は、上記のURLからダウンロードできます。

社会生活基本調査

検索



「政府統計の総合窓口 (e-Stat)」(<https://www.e-stat.go.jp/>)でも統計データ等の各種情報が御覧いただけます。本冊子に掲載されたデータを引用・転載する場合には、出典 (例: 総務省統計局「令和3年社会生活基本調査結果」) の表記をお願いします。