

# 令和3年社会生活基本調査 結果の概要

2023年6月

総務省統計局  
労働力人口統計室



# 目次

---

- 調査の概要
- 結果の公表方法
- 主な結果の利用
- 調査結果の概要



---

# 調査の概要



# 調査の概要

統計法に基づく基幹統計調査として、国民の生活時間の配分及び自由時間における主な活動を調査

- ・調査時期

令和3年(2021年)10月20日現在で実施

※調査は昭和51年(1976年)から5年ごとに実施(今回10回目)

- ・調査対象

全国約9万1千世帯

(10歳以上の世帯員約19万人)

※調査票Aは約18万人、調査票Bは約1万人

(ライトダイアリー)

(フルダイアリー)



# 調査の概要

---

## ◇生活時間の調査方法

- ・調査票A(大規模調査、個人や世帯等に関する詳細な結果)

[ライトダイアリー]回答者が自分の行動を15分ごとに、20の行動の種類の中から選ぶ

- ・調査票B(詳細行動を把握、諸外国の生活時間と比較可能)

[フルダイアリー]回答者が自分の行動を15分ごとに記載し、集計時に既定の分類基準に従って分類(小分類90)

※いずれも生活時間について、10月16日から10月24日までの9日間のうち、調査地域ごとに指定した連続する2日間について調査



# 調査の概要

---

## ◇生活行動の調査内容 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
- 旅行・行楽

について、過去1年間（令和2年（2020年）10月20日  
から令和3年（2021年）10月19日）の活動状況を調査



---

# 結果の公表方法



# 結果の公表方法

## ◇令和3年社会生活基本調査結果の主な公表方法

### ・インターネット

統計局ホームページや政府統計の総合窓口(e-Stat)に掲載

統計調査・統計データを探す、調べる

総務省統計局の統計データを探す | データセット一覧

URLをコピー 一覧形式で表示

1 国勢調査	2 人口推計	3 住民基本台帳移動報告
5 家計調査	6 家計消費状況調査	7 消費動向指数(CTI)
9 全国消費実態調査	10 小売物価統計調査	11 消費者物価(CPI)
13 就業構造基本調査	<b>14 社会生活基本調査</b>	15 科学技術研究開発調査
17 事業所母集団データベース	18 個人企業経済調査	19 サービス産業調査

政府統計名	社会生活基本調査	詳細
提供統計名	令和3年社会生活基本調査	
提供分類1	調査票Aに基づく結果	
提供分類2	生活時間に関する結果	
提供分類3	生活時間編(全国)	
調査年月	2021年	

表番号	統計表	調査年月	公開(更新)日	表示・ダウンロード
1-1	曜日,男女,ふだんの就業状態,スマートフォン・パソコンなどの使用時間,年齢,行動の種類別総平均時間(15歳以上)-全国	2021年	2022-08-31	EXCEL
1-2	曜日,男女,ふだんの就業状態,スマートフォン・パソコンなどの使用時間,年齢,行動の種類別行動者平均時間(15歳以上)-全国	2021年	2022-08-31	EXCEL

### ・報告書等の閲覧



# 主な結果の利用



# 主な結果の利用

## ◇施策等の基礎資料

### <生活時間>

#### ・「少子化社会対策大綱」における数値目標

6歳未満の子どもを持つ男性の育児・家事関連時間

・数値目標：1日当たり2時間30分(2020年)

・2016年：1時間23分 → 2021年：1時間54分

#### ・「第5次男女共同参画基本計画」における参考指標

6歳未満の子どもを持つ男性の育児・家事関連時間

介護・看護の行動者率、行動者平均時間等

#### ・「成育医療等基本方針(第二次)」に基づく指標の目標値

6歳未満の子どもを持つ男性の育児・家事関連時間

2021年：114分 → 増加(中間評価時の数値目標)



# 主な結果の利用

## ・「SDGs」におけるターゲット指標(5.4.1)

無償の家事・ケア労働に費やす時間の割合(性別、年齢、場所別)

定義: 男性と女性による無給の家事及び介護労働に1日に費やされる  
時間の割合



(%)

	2016年		2021年	
	男性	女性	男性	女性
15歳以上	3.1	15.1	3.8	14.7
15～24歳	1.2	2.8	1.3	2.8
25～44歳	3.0	17.2	3.9	16.0
45～54歳	2.5	16.8	3.3	16.5
55～64歳	3.1	17.6	3.4	17.1
65歳以上	4.5	15.2	5.1	15.8

# 主な結果の利用

## ・子供・若者インデックスボード

### III. 満足度・生活の質を表す指標群(ダッシュボード)

ボランティア行動者率、交際・付き合いの時間、介護・看護時間  
(介護をしている人)

## <生活行動>

### ・「高齢社会対策大綱」における数値目標

学習・自己啓発・訓練の行動者率(65～69歳、70歳以上)

・数値目標: 上昇(2021年)

・2016年: 65～69歳: 33.6%、70歳以上: 25.4%

→2021年: 65～69歳: 35.3%、70歳以上: 26.3%



### ・地方公共団体における施策

・都道府県別結果で趣味・娯楽の「読書」における行動者率が2016年に最下位だった県内の市で読書推進課が創設され、市民に読書を推進

# 調査結果の概要



# 調査結果の概要

---

## ◇2021年調査の公表日

・2022年8月31日：

生活時間及び生活行動に関する結果 (調査票A)

※生活時間の配分(各行動の1人1日当たりの時間数・

行動者率、各行動の1日の時間帯、主な行動の平均時刻)

※生活行動(過去1年間の自由時間における主な活動)

・2022年12月14日：

詳細行動分類による生活時間に関する結果 (調査票B)

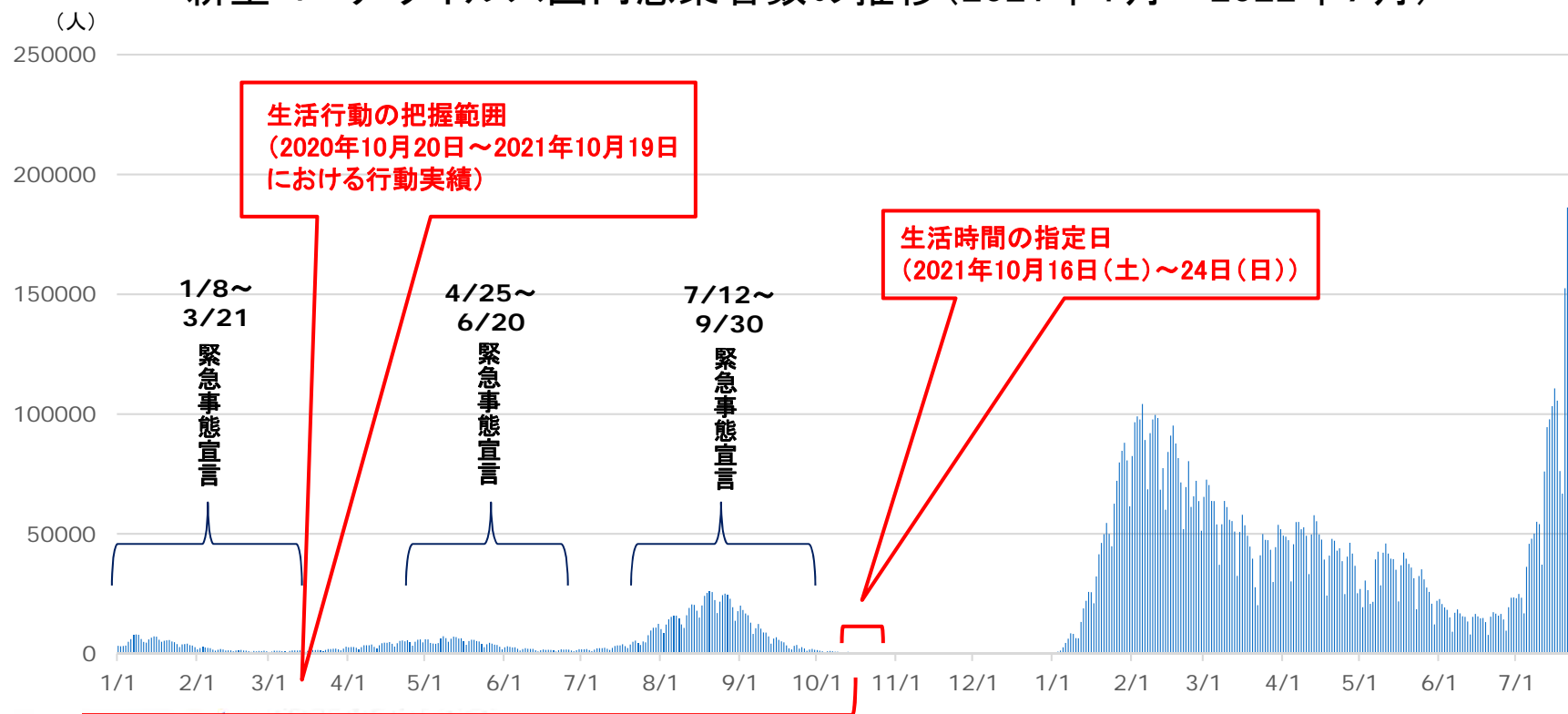
※詳細行動分類による1人1日当たりの時間数・行動者率等



# 調査結果の概要

## ◇(参考)2021年調査実施時期

新型コロナウイルス国内感染者数の推移(2021年1月~2022年7月)



# 調査結果の概要

---

## ◇生活時間に関する結果(調査票A)

- ◇1日の生活時間の配分
- ◇家事関連時間
- ◇テレワークによる生活時間の変化
- ◇一緒にいた人

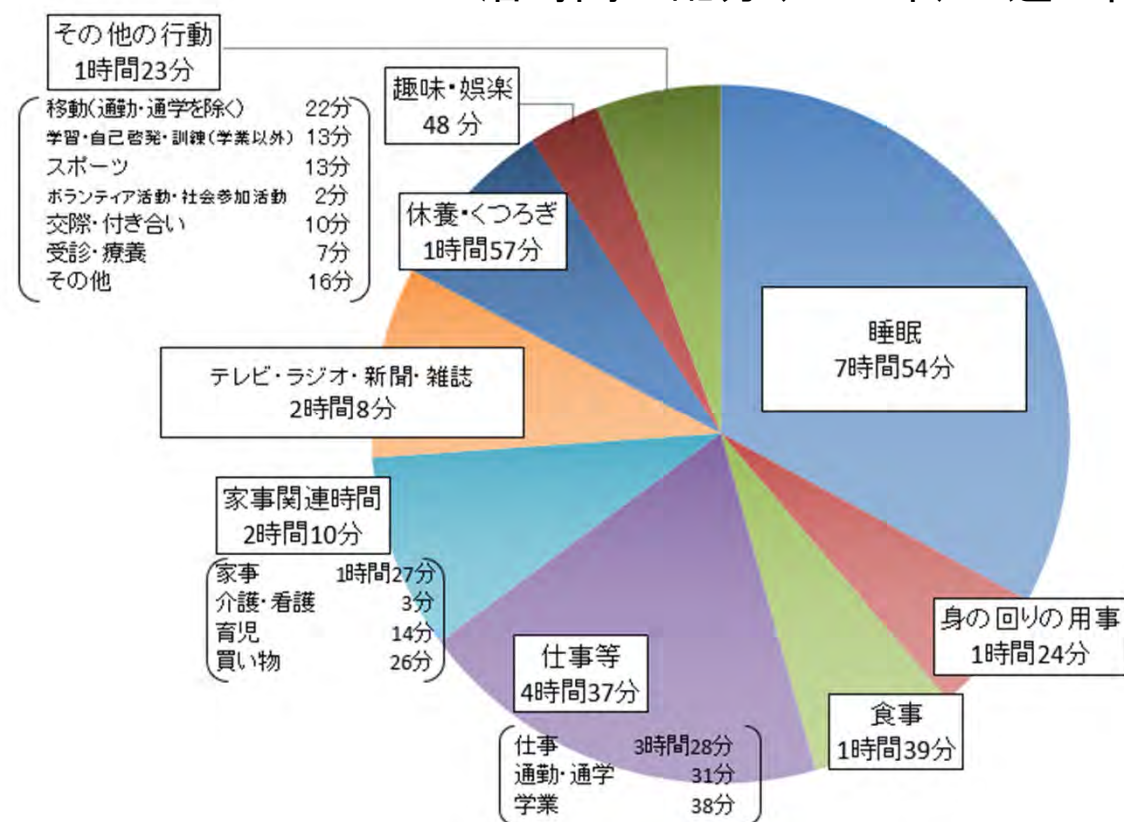




# 調査結果 生活時間に関する結果

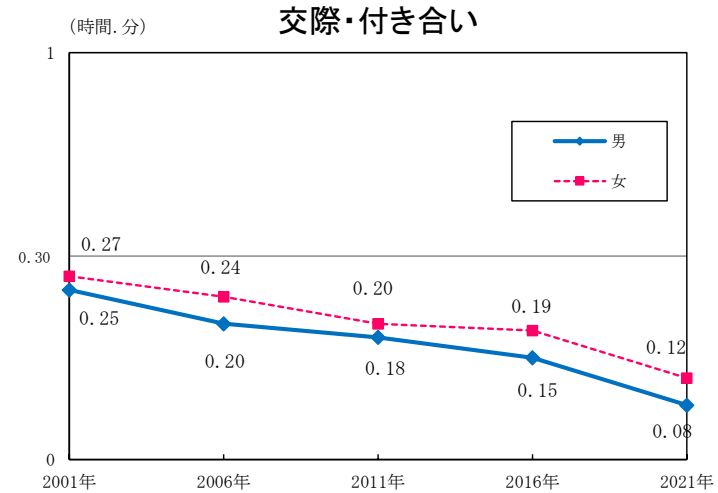
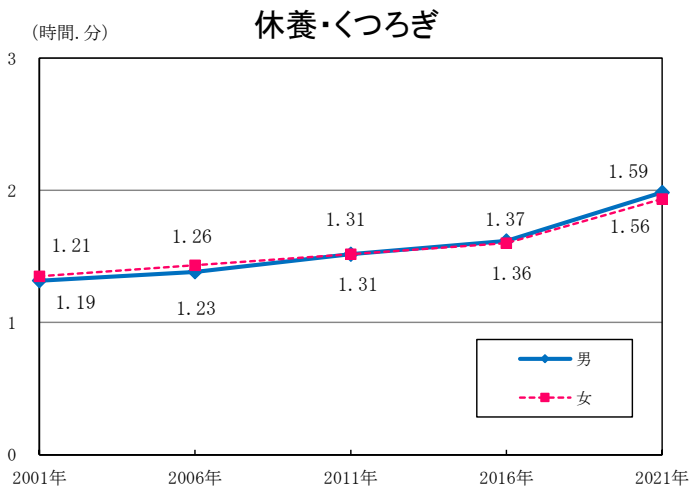
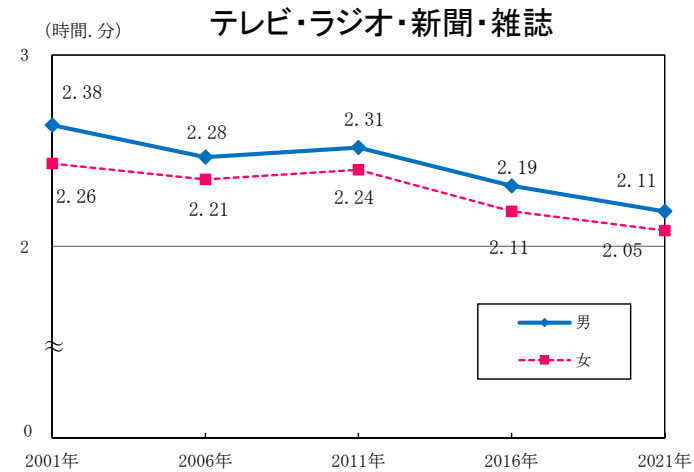
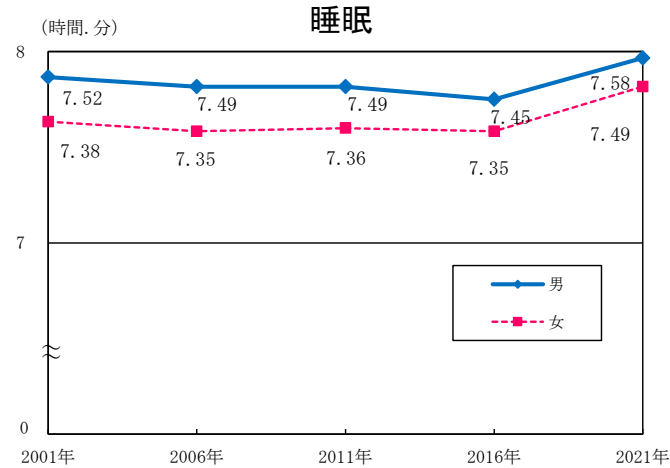
## ◇ 1日の生活時間の配分

1日の生活時間の配分(2021年)一週全体



# 調査結果 生活時間に関する結果

男女、主な行動の種類別生活時間(2001年～2021年)－週全体平均

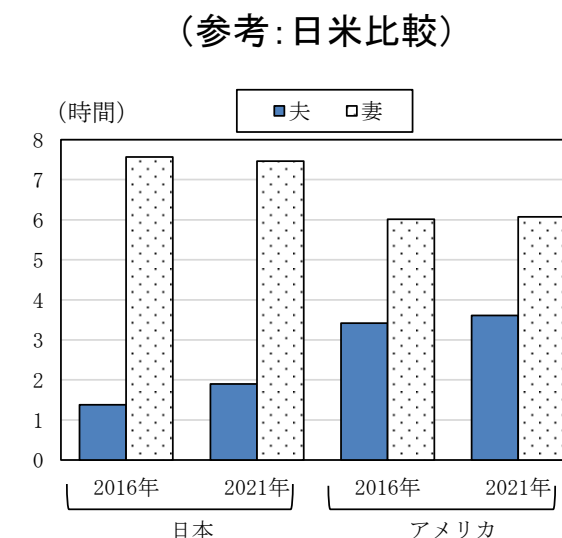
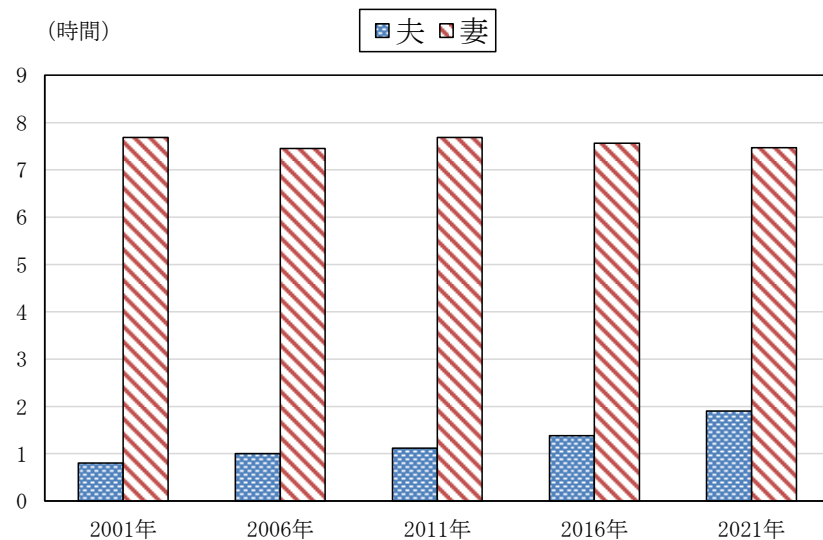


# 調査結果 生活時間に関する結果

## ◇家事関連時間

6歳未満の子供を持つ世帯の夫の家事関連時間は5年前に比べ31分増加。夫婦の差は縮小しているが依然として一定時間存在

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) 一週全体平均、夫婦と子供の世帯



総務省統計局  
Statistics Bureau,  
Ministry of Internal Affairs  
and Communications

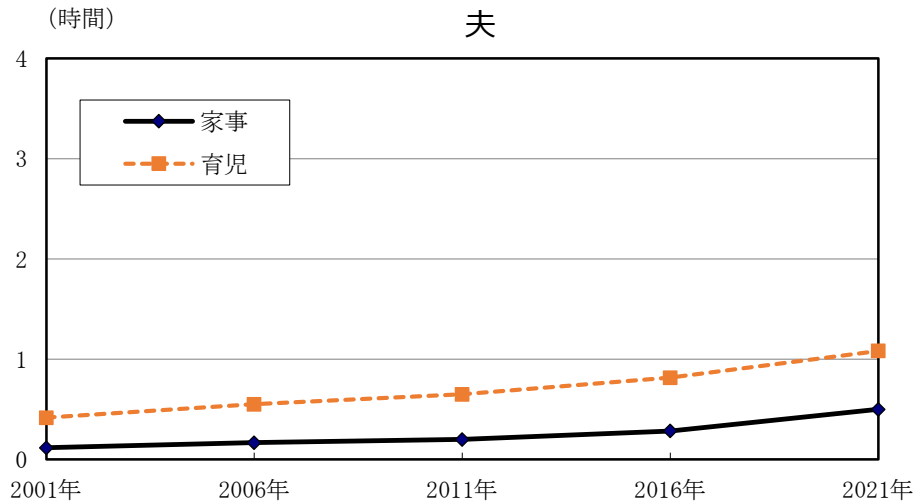
注) 家事関連時間とは、「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」<sup>19</sup>

# 調査結果 生活時間に関する結果

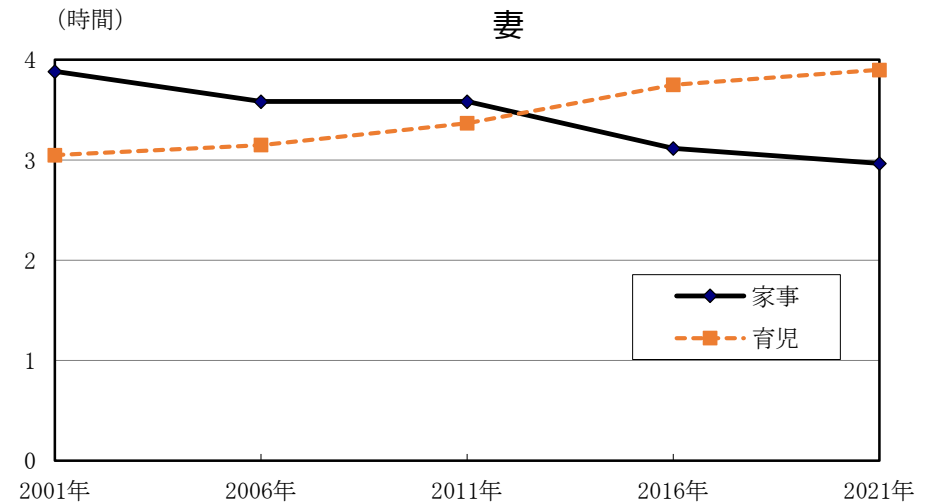
## ◇家事関連時間

夫は家事時間、育児時間ともに一貫して増加。妻は家事時間が減少する中、育児時間は増加傾向。ただし、家事時間では妻は夫の約6倍、育児時間では約3.5倍

6歳未満の子供を持つ夫・妻の育児及び家事時間の推移(2001年～2021年)－週全体、夫婦と子供の世帯



	2001年	2006年	2011年	2016年	2021年
育児	25分	33分	39分	49分	1時間5分
家事	7分	10分	12分	17分	30分



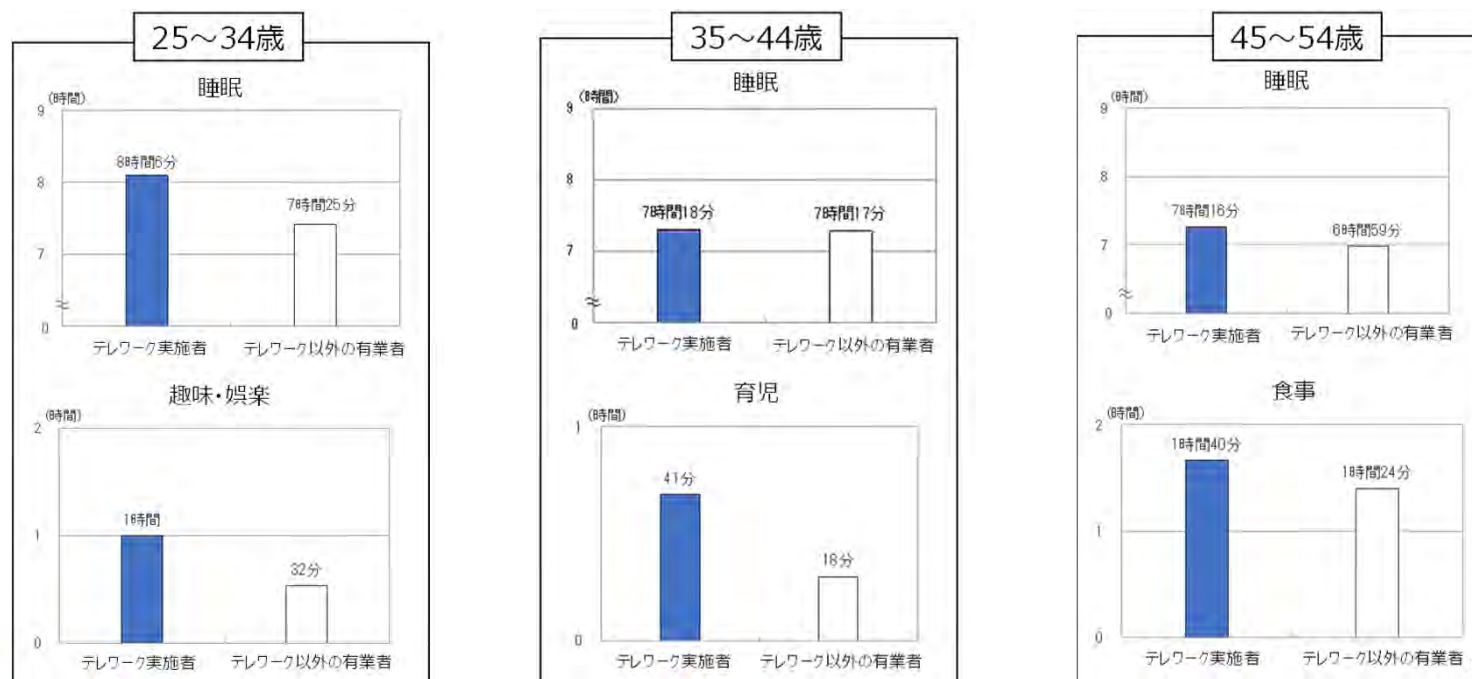
	2001年	2006年	2011年	2016年	2021年
育児	3時間3分	3時間9分	3時間22分	3時間45分	3時間54分
家事	3時間53分	3時間35分	3時間35分	3時間7分	2時間58分

# 調査結果 生活時間に関する結果

## ◇テレワークによる生活時間の変化

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などテレワークの実施により生活時間の配分が顕著に変化

年齢階級別にみたテレワークの実施により行動時間が長くなっている主なもの(2021年)－有業者、平日



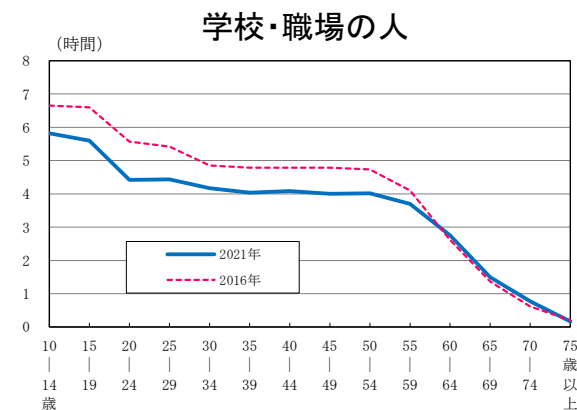
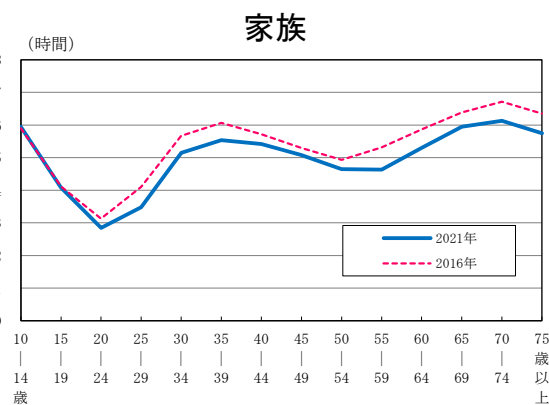
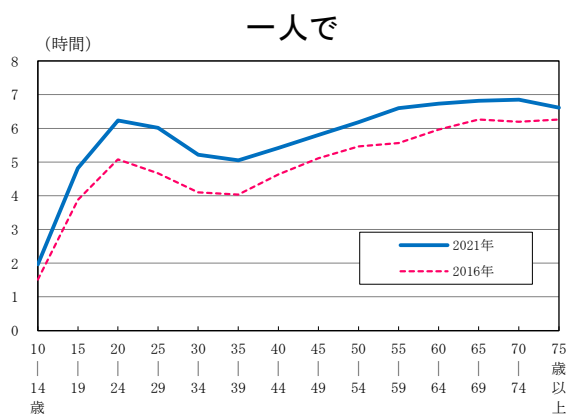
注)テレワーク以外の有業者における通勤時間は1時間7分

# 調査結果 生活時間に関する結果

## ◇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

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



注)「家族」には世帯外の家族を含む。

# 調査結果の概要

---

## ◇生活行動に関する結果(調査票A)

◇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



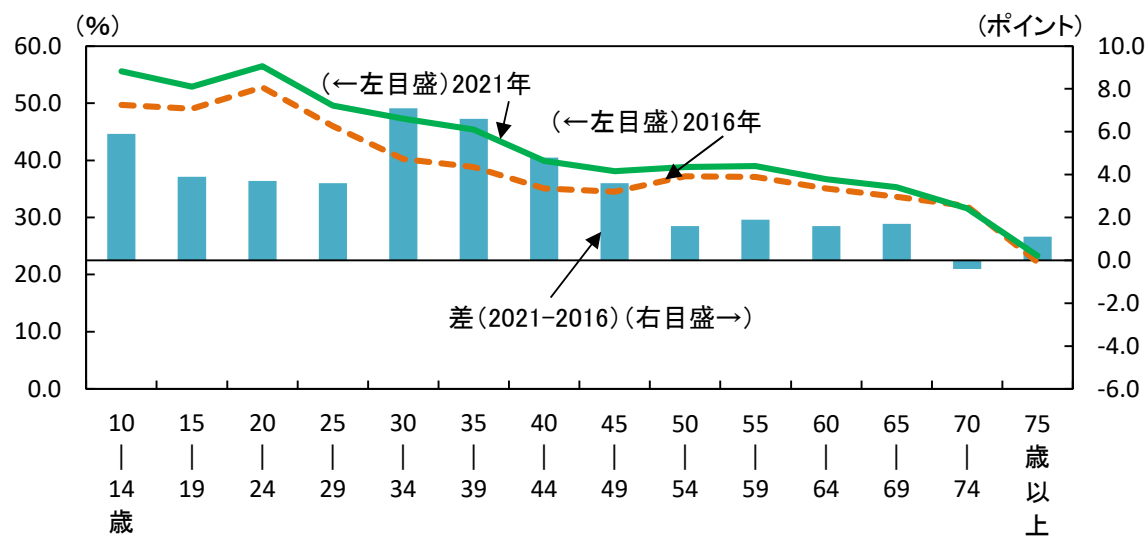
# 調査結果 生活行動に関する結果

## ◇学習・自己啓発・訓練

「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

70～74歳を除く全ての年齢階級で上昇

「学習・自己啓発・訓練」の年齢階級別行動者率(2016年、2021年)



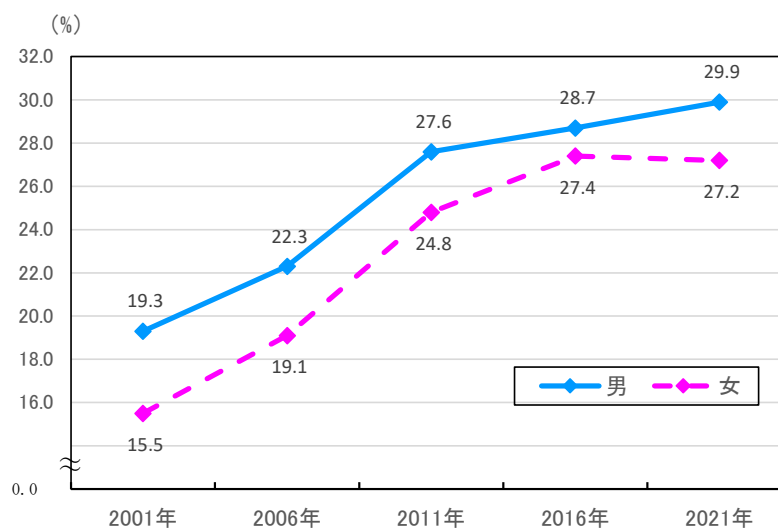


# 調査結果 生活行動に関する結果

## ◇学習・自己啓発・訓練

65歳以上の高齢者の行動者率は、女性は2016年から2021年にかけておおむね横ばいとなったものの、男女とも増加傾向

「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

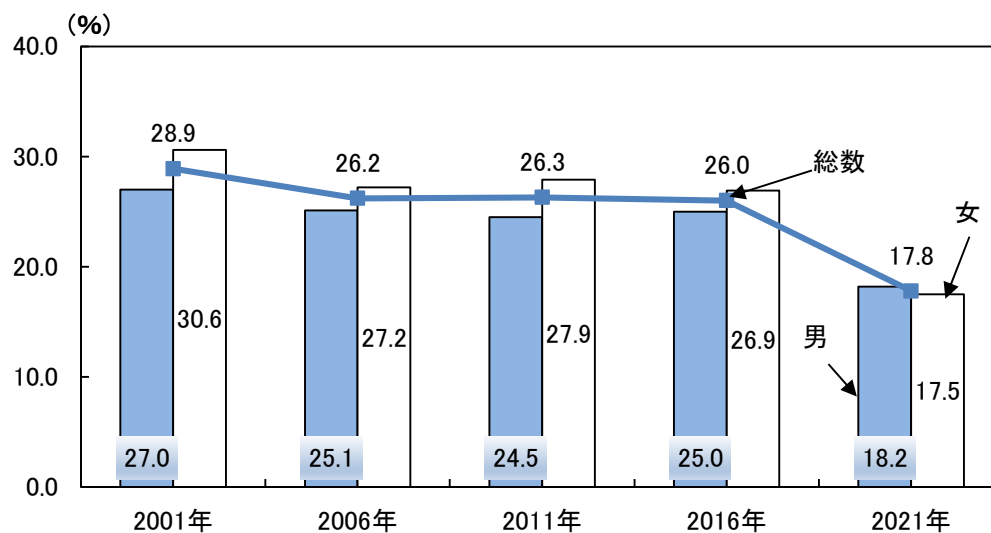


# 調査結果 生活行動に関する結果

## ◇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

「ボランティア活動」の男女別行動者率の推移(2001年～2021年)

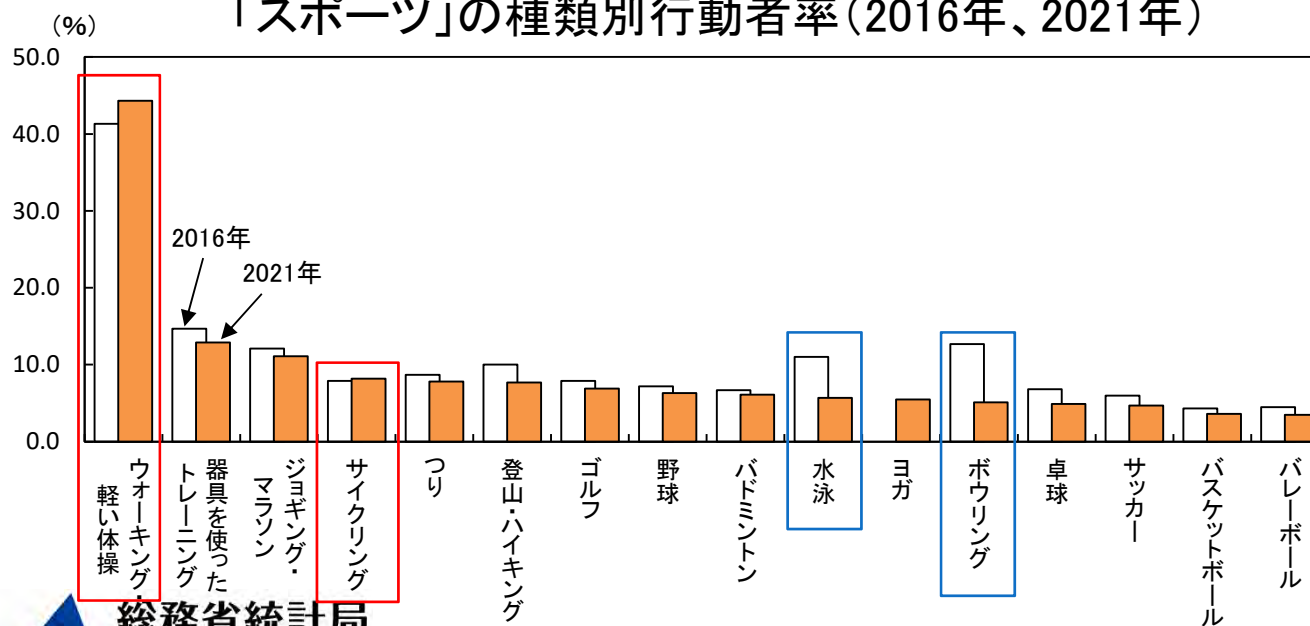


# 調査結果 生活行動に関する結果

## ◇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

「スポーツ」の種類別行動者率(2016年、2021年)

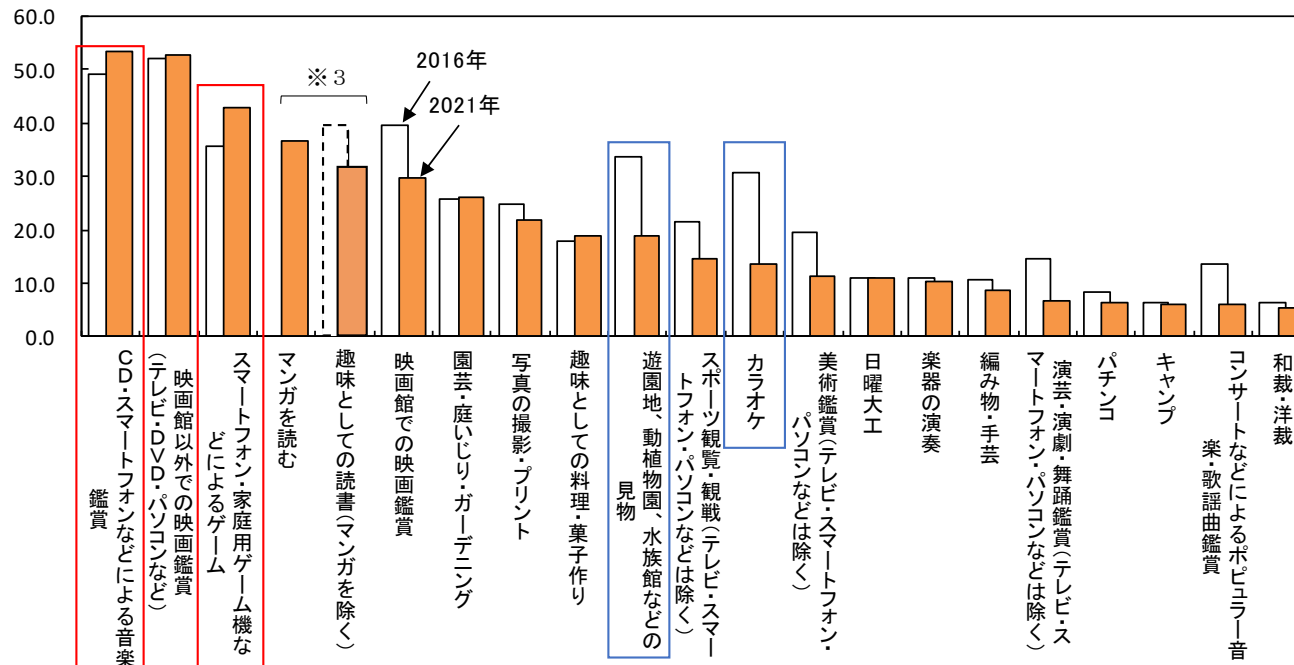


# 調査結果 生活行動に関する結果

## ◇趣味・娯楽

「スマートフォンなどによるゲーム」や「音楽鑑賞」などの趣味・娯楽は上昇、「カラオケ」や「遊園地・水族館などの見物」などの趣味・娯楽は大きく低下

(%) 「趣味・娯楽」の種類別行動者率(2016年、2021年)



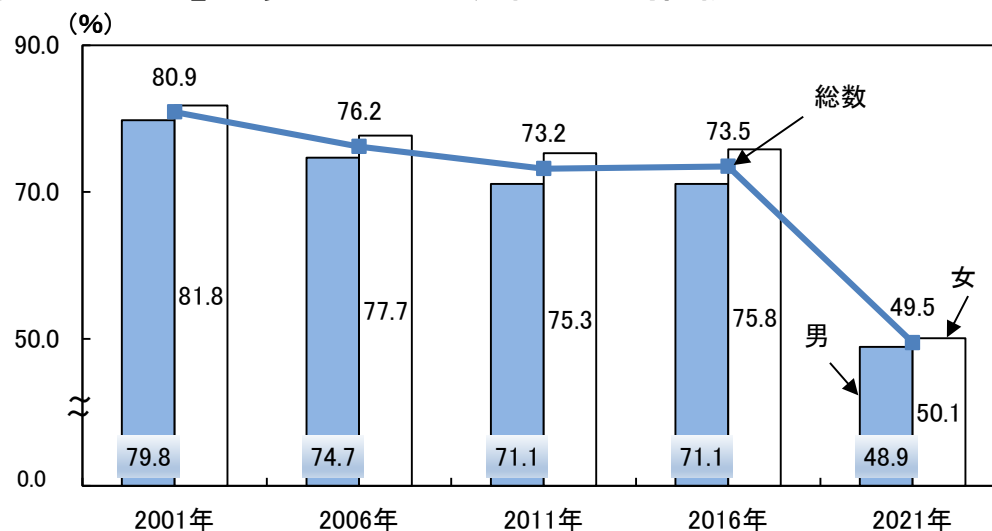
※1 行動者率：過去1年間(令和2年10月20日～令和3年10月19日)に該当する種類の活動を行った人の割合  
 ※2 行動者率が5%以上の種類を表章  
 ※3 「趣味としての読書(マンガを除く)」は、2016年は「趣味としての読書」としてマンガを含んでいる。

# 調査結果 生活行動に関する結果

## ◇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

「旅行・行楽」の男女別行動者率の推移(2001年～2021年)



注) 2001年～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。



# 調査結果の概要

---

◇ 詳細行動分類による生活時間  
に関する結果(調査票B)

◇ 同時行動

◇ 無償労働

◇ 行動の場所



# 調査結果

## 詳細行動分類による生活時間に関する結果

### ◇同時行動

同時行動はスマートフォンなどの「コンピュータの使用」の行動者率が最も高く、初めて「テレビ」を上回る

同時行動の種類別行動者率(2016年、2021年)一週全体平均

同時行動の種類	2016年 (%)	2021年 (%)	増減 (ポイント)
コンピュータの使用	21.5	32.4	10.9
テレビ	42.9	28.0	-14.9
衣類等の手入れ	10.0	10.1	0.1
新聞・雑誌	7.6	9.4	1.8
ビデオ・DVD	1.6	5.2	3.6

(参考: 詳細行動分類について)

- ・コンピュータの使用: パソコンやスマートフォンなどで行う情報検索等を含み、コンピュータの使用であっても電子メールの作成など他の分類に属するものを除く。
- ・衣類等の手入れ: 衣類の洗濯、アイロンがけ、ボタンの付け替え等
- ・ビデオ・DVD: 有料配信のコンテンツをテレビで見る、動画共有サイトで動画を視聴する場合も含む。



# 調査結果

## 詳細行動分類による生活時間に関する結果

### ◇無償労働

6歳未満の子供を持つ夫・妻の無償労働時間は、家事時間では「食事の管理」、育児時間では「乳幼児の身体の世話と監督」における夫・妻の差が大きい

6歳未満の子供を持つ夫・妻の無償労働時間(2016年、2021年)

一週全体平均、夫婦と子供の世帯

	夫			妻			2021年 夫妻差
	2016年	2021年	増減	2016年	2021年	増減	
無償労働	1.35	2.09	0.34	8.00	7.47	-0.13	-5.38
家事	0.22	0.37	0.15	3.42	3.22	-0.20	-2.45
食事の管理	0.08	0.14	0.06	1.57	1.25	-0.32	-1.11
住まいの手入れ・整理	0.06	0.11	0.05	0.44	0.32	-0.12	-0.21
衣類等の手入れ	0.04	0.05	0.01	0.41	0.36	-0.05	-0.31
その他	0.03	0.06	0.03	0.21	0.52	0.31	-0.46
育児	0.45	1.06	0.21	3.21	3.37	0.16	-2.31
乳幼児の身体の世話と監督	0.11	0.28	0.17	1.40	2.03	0.23	-1.35
乳幼児と遊ぶ	0.20	0.27	0.07	0.57	0.56	-0.01	-0.29
子供の付き添い等	0.05	0.03	-0.02	0.14	0.09	-0.05	-0.06
子供の送迎移動	0.05	0.06	0.01	0.25	0.22	-0.03	-0.16
その他	0.04	0.02	-0.02	0.06	0.08	0.02	-0.06
買い物・サービスの利用	0.17	0.18	0.01	0.35	0.33	-0.02	-0.15
家事関連に伴う移動	0.08	0.08	0.00	0.19	0.13	-0.06	-0.05
ボランティア活動関連	0.03	0.01	-0.02	0.03	0.01	-0.02	0.00

(時間.分)





# 調査結果

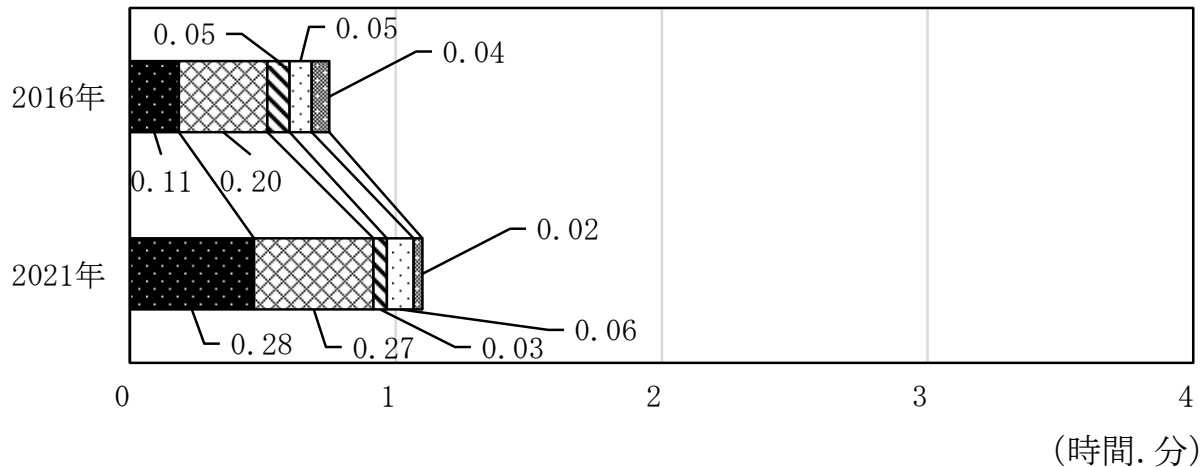
## 詳細行動分類による生活時間に関する結果

### ◇無償労働

6歳未満の子供を持つ夫の育児時間は、「乳幼児の身体の世界と監督」が最も長い

6歳未満の子供を持つ夫の育児時間(2016年、2021年)

一週全体平均、夫婦と子供の世帯



- 乳幼児の身体の世界と監督
- ▣ 乳幼児と遊ぶ
- ▨ 子供の付き添い等
- 子供の送迎移動
- その他

# 調査結果

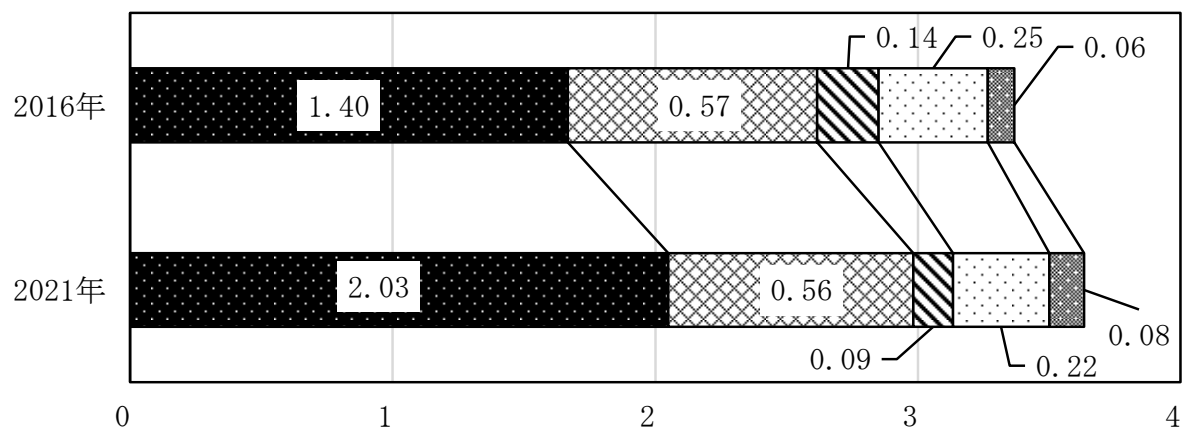
## 詳細行動分類による生活時間に関する結果

### ◇無償労働

6歳未満の子供を持つ妻の育児時間も、「乳幼児の身体の世話と監督」が最も長い

6歳未満の子供を持つ妻の育児時間(2016年、2021年)

一週全体平均、夫婦と子供の世帯



(時間.分)

- 乳幼児の身体の世話と監督
- ▣ 乳幼児と遊ぶ
- ▨ 子供の付き添い等
- ▤ 子供の送迎移動
- ▧ その他



総務省統計局  
Statistics Bureau,  
Ministry of Internal Affairs  
and Communications

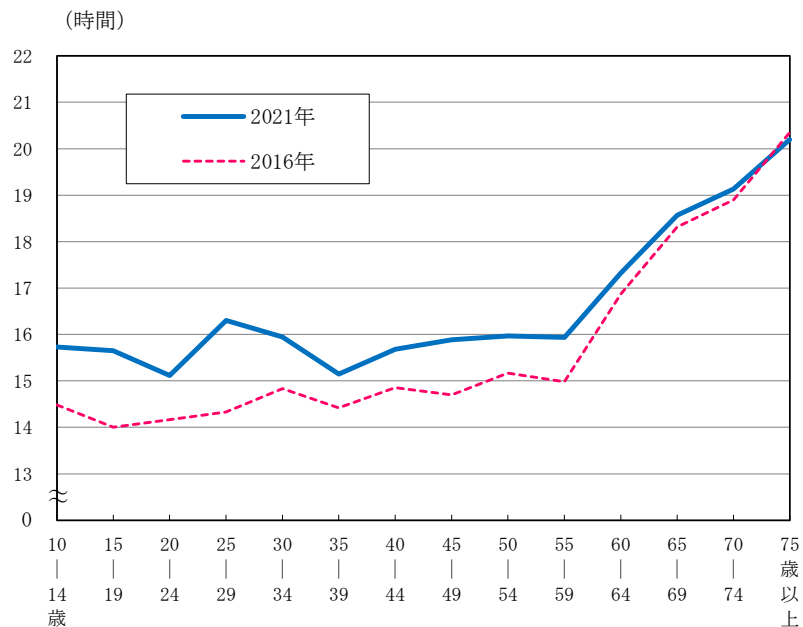
# 調査結果

## 詳細行動分類による生活時間に関する結果

### ◇行動の場所

自宅にいた時間は50分の増加。特に25～29歳では増加幅が最も大きく1時間58分の増加

年齢階級別自宅にいた時間(2016年、2021年)一週全体平均



# (参考) 主な用語

---

## ◇ 1日の行動の種類(調査票A)

### ・1次活動(生理的に必要な活動)

睡眠、身の回りの用事、食事

### ・2次活動(社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動)

通勤・通学、仕事、学業、家事、介護・看護、育児、買い物

### ・3次活動(各人が自由に使える時間における活動)

移動(通勤・通学を除く)、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌、  
休養・くつろぎ、学習・自己啓発・訓練(学業以外)、趣味・娯楽、  
スポーツ、ボランティア活動・社会参加活動、交際・付き合い、  
受診・療養、その他

## (参考) 主な用語

---

### ◇ 1日の行動の種類を表章事項

行動の種類別平均時間(一人1日当たりの平均)

#### 【総平均時間】

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

#### 【行動者平均時間】

該当する種類の行動をした人のみについての平均

#### 【曜日別平均】

調査の曜日ごとに平均値を算出したもの

#### 【週全体平均(週全体)】

曜日別結果を平均したもの





ご清聴  
ありがとうございました

