新しい生活の兆しとテレビ視聴の今
～「国民生活時間調査・2020」の結果から～

世論調査部　渡辺洋子／伊藤　文／築比地真理／平田明裕

NHKでは1960年から5年に1度「国民生活時間調査」を実施している。13回目となる2020年調査は，2015年からの社会の変化に加え，新型コロナウイルス感染症が広がる中での生活実態をとらえる調査となった。主な結果は以下のとおり。

・男性有職者で，2000年以降平日8時間30分前後で高止まりしていた仕事時間が7時間52分に減少した。
・ピーク時の通勤の減少，東京圏・大阪圏で自宅内で仕事をする人が1割を超えるといった，時差通勤や在宅勤務の広がる兆しがみられた。
・長時間労働の減少に伴う男性の家事時間の増加，子育て世代の子どもの世話の増加，70歳以上の家事時間の増加により，成人男女ともに家事時間が増加した。
・中年層では早寝により睡眠時間が増加，高齢層ではテレビや録画番組視聴による夜更かしで睡眠時間が減少した。
・国民全体のテレビの視聴時間は平日3時間1分。1日にテレビを見る人の割合は平日・土曜・日曜とも減少し，8割を下回った。
・1日の時間配分は，仕事を中心とした拘束行動の減少傾向が長期的に続いている。また，自由行動に時間をあてる代わりに，食事や身のまわりの用事など必需行動に時間を使う流れも2015年から継続している。

このような2020年調査でみられた変化の底流には社会や意識の変化があり，今回のコロナ禍でそれらが顕在化，あるいは加速したと考えられる。これまでと異なる動きは，新型コロナウイルスの状況により揺り戻しがある可能性はあるが，完全に戻ることはないと考えられる。

はじめに

NHKでは，人びとの生活を時間の面からとらえる「国民生活時間調査」を，1960年から5年ごとに行っている。13回目にあたる2020年調査では，実施期間が新型コロナウイルス感染症の感染拡大に重なった。調査実施の延期や中止，調査方法の変更などの検討を重ねた末，調査時期はこれまでと同様に10月とし，調査方法を配付回収法から郵送法へ変更して，実施することとした。結果として，2020年調査は，2015年からの5年間の社会の変化に加え，新型コロナウイルス感染症が広がる中での生活実態をとらえる調査となった。

今回の報告では，2020年調査の主な結果を紹介する。行動ごと，テーマごとの詳細な分析は，今後，本誌で報告していきたい。

1. 国民生活時間調査のあらまし

(1) 調査の概要

国民生活時間調査の目的は，人びとの1日の生活を時間の面からとらえ，生活実態にそった放送を行うのに役立てるとともに，時間の

面から日本人の生活実態を明らかにする基本データとして，広く各方面での利用に供することである。

調査は，睡眠や仕事，テレビなど29に分類した行動（**表1**の小分類）と在宅状況について，行った時刻（家にいた時刻）を2日間にわたって，15分単位に記入してもらうものである（調査票見本は**図1**。生活行動のほか，付帯質問として，職業や休日制度などを尋ねている）。

調査概要は**表2**のとおり。調査方法は，郵送法によるプリコード方式で，具体的な手順は以下となる。

- 調査票を調査日の1週間前に投函。調査相手には調査日の5～6日前までに調査票が届き，調査日の前日に調査を促す手紙が届く。
- 調査相手本人が「時刻目盛日記式」調査票に連続する2日間の生活行動を記入する。
- 調査票にはあらかじめ行動名が印刷されており，調査相手は該当の行動の該当の時間帯に線を引く（同時行動も可）。
- 調査相手は，記入済みの調査票を，調査日の翌々日までに返送する。

調査対象日は，10月10日（土）～18日（日）の間の2日ずつ4回，計8日間である。各対象日の2週間後の同じ曜日に予備日を設け，初回の対象日に回答がなかった調査相手に，調査票を再送した。

調査対象は全国の10歳以上，調査相手は住民基本台帳から層化無作為2段抽出法によって抽出した。1曜日でも有効な回答のあった人は4,247人（59.0％）である。曜日別の指定サンプルと有効数は**表3**のとおり。

（2）調査方法の変更

時系列調査では結果の比較のため，調査の条件をできるだけそろえる必要がある。しかし，2020年調査では，新型コロナウイルス感染症への対応が必要となり，調査員が調査相手に直接接触することを避けるため，調査方法を配付回収法から郵送法へ変更した[1)]。

郵送法への変更に伴い，調査材料も以下のように見直した。

- 調査員による説明がないため，調査票の表紙に説明を記載するなど，調査の説明に関する部分のレイアウトを変更。それに伴い，

図1　調査票見本（一部）

		午0 前時	30	1 時	30	2 時	30	午3 前時
自宅にいた時間	01							
すいみんをとる（30分以上）	02							
洗面・入浴・着替えなどの身のまわりの用事	03							
食事をする	04							
通勤（往復）	05							
仕事をする	06							
仕事上のつきあい	07							
通学（往復）	08							
授業・学校の行事・部活動・クラブ活動	09							
宿題・予習・復習・塾の勉強	10							
炊事・掃除・洗濯をする	11							
買い物をする	12							
子どもの世話をする	13							
その他の家事をする（片付け物・用事・病人の世話など）	14							

表１　行動分類

(1) 必需行動　個体を維持向上させるために行う必要不可欠性の高い行動。
睡眠，食事，身のまわりの用事，療養・静養，からなる。
(2) 拘束行動　家庭や社会を維持向上させるために行う義務性・拘束性の高い行動。
仕事関連，学業，家事，通勤・通学，社会参加，からなる。
(3) 自由行動　人間性を維持向上させるために行う自由裁量性の高い行動。
マスメディア接触，積極的活動であるレジャー活動，人と会うこと・話すことが中心の会話・交際，
心身を休めることが中心の休息，からなる。

大分類	中分類	小分類	具体例
必需行動	睡　眠	睡　眠	30 分以上連続した睡眠，仮眠，昼寝
	食　事	食　事	朝食，昼食，夕食，夜食，給食
	身のまわりの用事	身のまわりの用事	洗顔，トイレ，入浴，着替え，化粧，散髪
	療養・静養	療養・静養	医者に行く，治療を受ける，入院，療養中
拘束行動	仕事関連	仕　　事	何らかの収入を得る行動，準備・片付け・移動なども含む
		仕事のつきあい	上司・同僚・部下との仕事上のつきあい，送別会
	学　業	授業・学内の活動	授業（オンライン授業も含む），朝礼，掃除，学校行事，部活動，クラブ活動
		学校外の学習	自宅や学習塾での学習，宿題
	家　事	炊事・掃除・洗濯	食事の支度・後片付け，掃除，洗濯・アイロンがけ
		買　い　物	食料品・衣料品・生活用品などの買い物（インターネットでの購入も含む）
		子どもの世話	子どもの相手，勉強をみる，送り迎え
		家庭雑事	整理・片付け，銀行・役所に行く，子ども以外の家族の世話・介護・看病
	通　勤	通　勤	自宅と職場（田畑などを含む）の往復
	通　学	通　学	自宅と学校の往復
	社会参加	社会参加	PTA，地域の行事・会合への参加，冠婚葬祭，ボランティア活動
自由行動	会話・交際	会話・交際	家族・友人・知人・親戚とのつきあい，おしゃべり，電話，電子メール，家族・友人・知人とのインターネットでのやりとり
	レジャー活動	スポーツ	体操，運動，各種スポーツ，ボール遊び
		行楽・散策	行楽地・繁華街へ行く，街をぶらぶら歩く，散歩，釣り
		趣味・娯楽・教養（インターネット除く）	趣味・けいこごと・習いごと，観賞，観戦，遊び，ゲーム
		趣味・娯楽・教養のインターネット（動画除く）	趣味・娯楽としてインターネットやSNSを使う＊
		インターネット動画	インターネット経由の動画を見る
	マスメディア接触	テ　レ　ビ	BS，CS，CATV，ワンセグの視聴も含む
		録画番組・DVD	録画したテレビ番組や，DVD・ブルーレイディスクを見る
		ラ　ジ　オ	らじる★らじる，radiko（ラジコ）からの聴取も含む
		新　聞	朝刊・夕刊・業界紙・広報紙を読む（チラシ・電子版も含む）
		雑誌・マンガ・本	週刊誌・月刊誌・マンガ・本を読む（カタログ・電子版も含む）
		音楽	CD・テープ・レコード・インターネット配信などラジオ以外で音楽を聞く
	休　息	休　　息	休憩，おやつ，お茶，特に何もしていない状態
その他	その他・不明	そ　の　他	上記のどれにもあてはまらない行動
		不　　明	無記入

＊仕事や家事，学業上の利用は，それぞれ「仕事」「家事」「学業」に分類。メールやLINEなどのやりとりは「会話・交際」に分類

表２　調査の概要

調査対象日	第１回　2020 年 10 月 10 日（土），11 日（日） 第２回　12 日（月），13 日（火） 第３回　15 日（木），16 日（金） 第４回　17 日（土），18 日（日）	予備日 24 日（土），25 日（日） 26 日（月），27 日（火） 29 日（木），30 日（金） 31 日（土），11 月 1 日（日）
調査方法	郵送法によるプリコード方式（15 分刻みの時刻目盛り日記式）	
調査対象	全国の 10 歳以上	
調査相手	住民基本台帳から層化無作為２段抽出（外国人と思われる人は除く）7,200 人（12 人× 150 地点× 4 回）	
有効数（有効率）	4,247 人（59.0%）＊ ＊１曜日でも有効な回答のあった人	

表３　曜日別の指定サンプル数と調査有効数（率）

	指定サンプル数（人）	調査有効数（人）	調査有効率（%）
平日	7,200	4,143	57.5
土曜	3,600	2,054	57.1
日曜	3,600	2,027	56.3

調査相手が見やすいよう調査票の体裁も，B4短辺綴じからA3長辺綴じへ変更

- 調査票の説明資料である「記入のしかた」「行動分類表」などのレイアウトを変更
- 返送用封筒，通知状，督促状，再送用調査票といった材料を追加

(3) 一部の行動分類の変更

時系列で結果を比較するため，調査方法だけでなく，行動分類の変更も原則的にはしないこととしている。しかし，近年メディア環境の変化が激しいため，それらに関わる項目の名称や定義については，調査のつど検討している。2020年調査では，事前に行ったグループインタビュー[2)]やデプスインタビュー[3)]を参考に，以下の項目の名称や定義を変更した。

① 項目の分離

2015年までの「趣味・娯楽・教養のインターネット」から動画視聴を独立させ，「趣味・娯楽・教養のインターネット（動画除く）」と「インターネット動画」という2つの項目に分離した。調査票では，それぞれ「趣味・娯楽・けいこごと・あそびでインターネットやSNSを見る・使う」と「インターネットで動画を見る」とした。

② 定義・分類の変更

〈オンラインショッピング〉

2015年まで，家事としてのオンラインショッピングは「その他の家事」に分類していたが，2020年は，家事としてのオンラインショッピングは「買い物」に分類することとした。また，2015年まで，定義として自宅内での買い物を含めていなかったが，2020年では自宅内での買い物も含めることとした（集計段階で「自宅にいた時間」と「買い物」が重複していてもそのままにする）。

〈オンライン授業〉

2015年まで，定義として自宅内での授業を含めていなかったが，2020年では自宅内での授業を含めることとした（集計段階で「自宅にいた時間」と「授業・学校の行事・部活動・クラブ活動」が重複していてもそのままにする）。

〈インターネット経由のテレビ番組視聴〉

2015年調査では，「ネットで配信されたテレビ番組の視聴」を「ビデオ・HDD・DVD」に分類していたが，2020年調査では，YouTube，Amazonプライム・ビデオ，ABEMA，TVerなど，インターネット経由で動画を見た場合は，テレビ番組の視聴も含め「インターネット動画」に分類している。

③ 調査票の項目名の変更

- 〈会話・交際〉「つきあい・交際・おしゃべり」を「つきあい・おしゃべり（メール・LINEなどのやりとりを含む）」に変更
- 〈音楽〉「CD・デジタルオーディオプレイヤー・テープを聞く」を「音楽を聞く」に変更
- 〈録画番組・DVD〉「ビデオ・HDD・DVDを見る」を「録画した番組やDVDを見る」に変更

(4) 結果をみるうえでの留意点

■ 指標の定義

本文中で使用した主な指標の定義は，次のとおりである。

① 行為者率

ある時間幅に該当の行動を少しでも（15分以上）した人が全体の中で占める割合

② 平均行為者率

15分ごとの行為者率を基本単位として，ある時間幅（30分，1時間など）に合わせて，行為者率を平均したもの

③ 行為者平均時間量

ある行動を15分以上した人に限った平均時間量

④ 全員平均時間量

その行動をしなかった人も含めた全員の平均時間量[4)]

■ 曜日

本報告では，月・火・木・金の4曜日を合わせた平日と，土曜，日曜の分析を基本とする（層別の調査有効サンプル数，サンプル構成比については，文末に掲載した）。

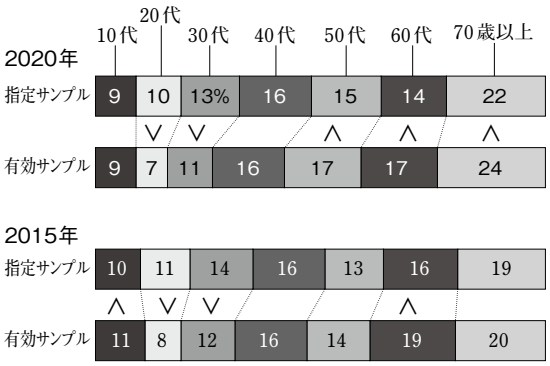
■ 時系列比較

（3）で述べたように2020年調査では，調査方法を配付回収法から郵送法へ変更し，行動分類も一部変更した。これらの変更が調査結果に影響する可能性があるため，時系列比較を行うかどうかについて検討した。結論から述べると，本報告では，基本的に時系列比較を行うこととした。ただし，項目を変更した「趣味・娯楽・教養のインターネット」（2005～2015年）と「趣味・娯楽・教養のインターネット（動画除く）」については，前述したように2020年から動画を分離したことにより，2015年以前と内容が異なるため，比較しない。

今回，時系列比較を行うこととした判断の根拠としては，以下が挙げられる。

- 配付回収法と郵送法はどちらも自記式であり，他記式の個人面接法などより結果の差が小さい[5)]。
- 近年，配付回収法であっても，調査相手宅が不在で，調査材料を郵便受けなどに置くケースが漸増し[6)]，配付回収法の利点である調査員による説明や回収時の点検が行えないことがある。それにより郵送法と配付回収法の差異が縮小していると考えられる。
- 2020年調査において，指定サンプルと有効サンプルを比較すると50代以上の構成比が指定サンプルより多かった（**図2**）。ただし，近年，郵送法に限らず配付回収法でも若年層の有効率は低下している。

図2　サンプル構成



注）∨ 指定サンプルに比べて，統計的に有意に少ない
　　∧ 指定サンプルに比べて，統計的に有意に多い

一方で，2020年調査では，日記式調査部分の行動の記入がなかった時間帯（「不明」の全員平均時間）が，国民全体，および中高年層の一部で2015年より増加していた（**表4**）。不明時間が多いと，国民全体および中高年層で全体的に時間量が少なめに出ることが考えられる。ただし，2020年調査の国民全体の結果をみると，一律に時間量が減少しているわけではなく，「家事」や「録画番組・DVD」など時間量が増加している行動もあった。

この調査の目的は，日本人の生活の変化を

表４　不明　全員平均時間（国民全体・年層別　平日・土曜・日曜）

	平日						土曜						日曜					
（時間 分）	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年
国民全体	0:22	0:31	0:30	0:32	0:33	0:40	0:25	0:28	0:29	0:33	0:32	0:43	0:25	0:27	0:30	0:34	0:32	0:36
10～15歳	0:27	0:32	0:35	0:40	0:43	0:39	0:26	0:28	0:24	0:43	0:34	0:41	0:28	0:25	0:33	0:37	0:27	0:40
16～19歳	0:22	0:30	0:26	0:35	0:31	0:30	0:23	0:29	0:13	0:27	0:33	0:30	0:21	0:29	0:23	0:34	0:23	0:21
20代	0:16	0:21	0:25	0:22	0:26	0:27	0:16	0:18	0:27	0:26	0:29	0:27	0:20	0:23	0:18	0:24	0:28	0:30
30代	0:17	0:20	0:22	0:21	0:23	0:26	0:21	0:23	0:23	0:25	0:25	0:24	0:20	0:23	0:23	0:29	0:22	0:22
40代	0:20	0:30	0:24	0:29	0:26	0:32	0:23	0:26	0:25	0:31	0:30	0:38	0:25	0:25	0:31	0:37	0:29	0:31
50代	0:23	0:29	0:28	0:29	0:24	0:41	0:28	0:28	0:28	0:24	0:23	0:43	0:29	0:25	0:27	0:27	0:33	0:35
60代	0:27	0:38	0:36	0:34	0:37	0:39	0:30	0:31	0:37	0:38	0:37	0:43	0:30	0:29	0:35	0:35	0:41	0:34
70歳以上	0:33	0:51	0:41	0:45	0:50	0:57	0:33	0:43	0:37	0:46	0:43	1:02	0:32	0:41	0:42	0:44	0:38	0:52

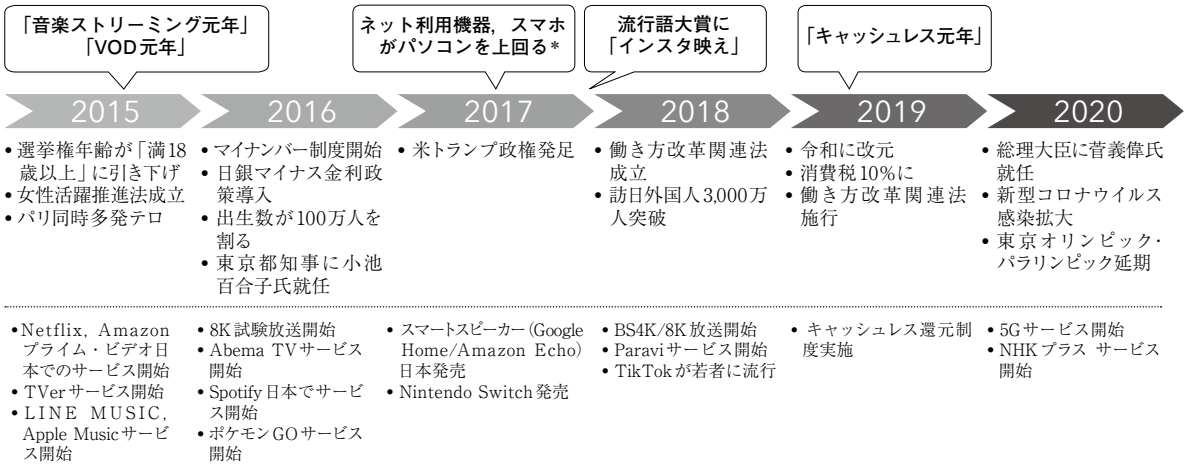
2015年に比べて，統計的に有意に増加

長期にわたって大括りにとらえることである。こうした目的に鑑み，今回は前述した影響を考慮しながら，これまでの結果と今回の結果を比較した分析を行うこととした。

調査の設計の変更とは別に，全体の結果をみるうえでは，社会の変化も考慮する必要がある。年齢構成の変化として，日本人人口に占める70歳以上の割合は22.6％（2020年10月1日現在の人口推計値）で，2015年（19.2％：国勢調査）と比べて増加している。今回の調査においても，有効サンプル（10歳以上）に占める70歳以上の割合は23.6％で，2015年（同20.0％）と比べて増えており，前回調査以上に高齢層の特徴が国民全体の結果に反映されている。

また，2015年以降の主な出来事を**図3**に示したが，ここには掲載しなかったことも含めて，さまざまな事象が人びとの生活行動に影響を及ぼしている。中でも，働き方改革の流れや新型コロナウイルス感染症の感染拡大[7)]は，2020年の調査結果に大きく影響していると考えられる。

図３　2015年以降の主な出来事



＊総務省「通信利用動向調査」

(5) 報告の構成

本稿では，2020年調査の主な結果から，2章で生活行動として仕事や家事，睡眠などについて，3章でメディア行動としてテレビや録画，インターネットについて報告する。4章では，1日の時間配分の現状と変化について概観し，2020年調査でみられた変化について考察する。

2. 生活行動

(1) 仕事

有職者で減少した仕事時間

まず，付帯質問の結果より，有職者（何らかの収入を得るために継続して行っている職業を持っている人）の割合を確認すると，国民全体の54%で，勤め人（会社などに勤めている人）は国民全体の44%である。いずれも

表5　仕事　行為者率（1日）（有職者・勤め人・職業別　平日・土曜・日曜）

	平日						土曜						日曜					
（%）	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年
有職者	90	90	89	88	88	84	63	60	61	56	55	44	36	37	36	36	37	28
男有職者	92	94	92	92	91	89	66	64	64	60	55	47	35	39	37	36	39	29
女有職者	88	86	86	84	84	80	59	55	56	51	54	41	37	34	34	36	34	27
勤め人	91	91	90	89	89	85	57	56	56	50	48	40	29	31	29	30	32	24
男勤め人	93	94	92	92	92	88	59	58	58	54	48	42	28	32	29	30	33	24
女勤め人	88	87	86	84	85	81	53	53	52	46	49	38	30	30	29	30	31	25
農林漁業者	90	88	87	93	90	*90*	92	*78*	*80*	－	*95*	－	83	*84*	*83*	－	－	－
自営業者	90	89	90	86	89	85	80	79	86	74	77	*66*	48	49	51	50	54	*42*
販売職・サービス職	83	82	83	81	82	71	67	73	70	63	60	54	52	56	49	51	51	47
技能職・作業職	93	93	91	91	91	90	65	61	62	61	56	44	25	23	26	26	25	20
事務職・技術職	94	95	92	92	91	87	45	41	40	33	35	29	18	22	19	18	22	15
経営者・管理職	95	95	97	96	97	96	46	*47*	－	*35*	*33*	*32*	28	*33*	*21*	*21*	*31*	*15*
専門職・自由業・その他	87	85	85	84	81	77	66	*60*	*55*	69	*62*	55	43	*44*	*32*	51	*39*	*33*

注）・斜体は，サンプルが100人未満で少なく，誤差が大きいので参考値　・－は，サンプルが50人未満のため割愛した
□ 2015年に比べて，統計的に有意に減少

表6　仕事　全員平均時間（有職者・勤め人・職業別　平日・土曜・日曜）

	平日						土曜						日曜					
（時間 分）	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年
有職者	7:22	7:34	7:31	7:24	7:28	6:52	4:33	4:35	4:38	4:17	4:01	2:59	2:22	2:23	2:16	2:34	2:35	1:49
男有職者	8:11	8:37	8:30	8:27	8:27	7:52	5:06	5:17	5:19	4:56	4:20	3:25	2:27	2:41	2:27	2:52	2:54	2:00
女有職者	6:15	6:12	6:16	6:08	6:13	5:42	3:50	3:38	3:44	3:29	3:34	2:32	2:16	1:59	2:00	2:13	2:09	1:38
勤め人	7:37	7:50	7:46	7:41	7:44	7:06	4:10	4:18	4:15	3:57	3:41	2:46	1:59	2:08	1:54	2:12	2:19	1:38
男勤め人	8:25	8:55	8:49	8:44	8:48	8:05	4:41	4:52	4:57	4:39	3:57	3:04	2:02	2:18	2:04	2:28	2:33	1:36
女勤め人	6:29	6:30	6:29	6:22	6:25	5:59	3:29	3:33	3:24	3:09	3:18	2:29	1:54	1:55	1:42	1:53	1:59	1:40
農林漁業者	5:56	5:26	6:03	5:39	5:55	*5:52*	5:59	*5:18*	*5:23*	－	*5:42*	－	5:23	*4:49*	*4:45*	－	－	－
自営業者	6:58	6:57	7:06	6:23	6:57	5:46	5:59	6:07	6:59	5:24	5:09	*3:53*	3:06	3:00	3:17	3:09	3:23	*2:25*
販売職・サービス職	6:33	6:25	6:43	6:27	6:34	5:28	5:03	5:46	5:37	4:51	4:41	4:05	3:52	4:21	3:34	3:57	4:02	3:32
技能職・作業職	7:45	8:13	7:58	8:02	8:09	7:46	5:00	5:01	4:54	5:05	4:24	3:24	1:45	1:30	1:43	2:00	1:48	1:24
事務職・技術職	8:02	8:22	8:15	8:03	7:56	7:15	3:00	2:53	2:49	2:27	2:27	1:50	1:01	1:17	1:04	1:10	1:22	0:46
経営者・管理職	8:32	8:23	8:45	9:29	9:24	8:52	3:13	*3:24*	－	*2:43*	*2:36*	*1:37*	1:31	*1:51*	*0:50*	*1:08*	*1:56*	*0:50*
専門職・自由業・その他	6:31	6:41	6:47	7:08	6:37	6:07	4:30	*4:07*	*3:37*	4:50	*4:34*	3:33	2:32	*2:15*	*1:56*	3:55	*2:25*	*2:08*

注）・斜体は，サンプルが100人未満で少なく，誤差が大きいので参考値　・－は，サンプルが50人未満のため割愛した
□ 2015年に比べて，統計的に有意に減少

2015年と比べて変化はない。

また，有職者の勤務形態を確認すると，フルタイムが67%，パートタイムが21%である。この割合も2015年と比べて変化はない[8)]。

有職者の週休制度は，毎週週休2日の人が52%で，2015年の44%と比べ増加した。休日が決まっていない有職者は21%，週休1日は8%，隔週週休2日は7%である。

次に生活行動の結果から，実際に「仕事」をしている人の率（1日の行為者率）と時間量をみてみる。

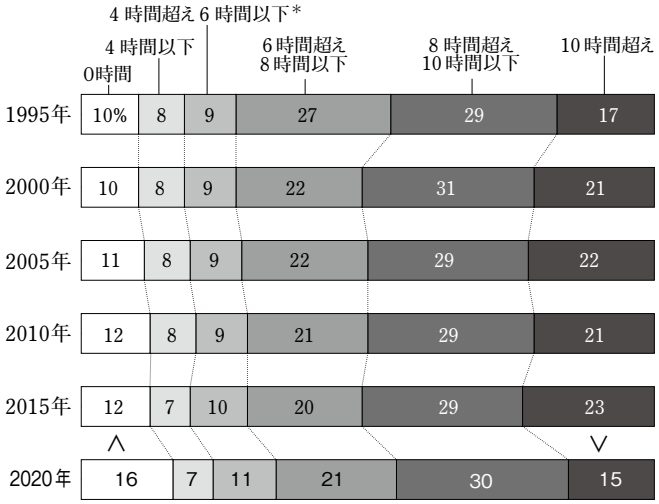
平日に仕事をしている有職者は84%であり，土曜に仕事をしている有職者は44%，日曜は28%である**（表5）**。2015年と比べると，有職者全体では平日・土曜・日曜いずれも減少した。1995年以降，土曜に仕事をしている有職者は減少傾向にあり，今回50%を下回った。

その日に仕事をしなかった人も含めた有職者の「仕事」の全員平均時間は，平日6時間52分，土曜2時間59分，日曜1時間49分である**（表6）**。

平日について，1995年からの変化をみると，2000年に増加，その後横ばいに推移して2015年まで7時間台であったが，今回減少して7時間を下回った。土曜・日曜も2015年と比べ減少した。男女別にみると，男性の有職者の仕事時間は平日7時間52分である。2000年に増加，その後横ばいに推移して2015年まで8時間台であったが，今回減少して8時間を下回った。女性の有職者は平日5時間42分で，1995年から6時間台で横ばいに推移していたが，今回減少して6時間を下回った。有職者全体，男性の有職者，女性の有職者いずれも，「仕事」の全員平均時間が1995年以降で最短となった。

次に，1日あたりの「仕事」の時間量分布をみてみる。**図4**は，有職者の平日1日あたりの仕事時間量の分布を時系列で示したものである。

図4　仕事の時間量の分布（有職者　平日）



∨ 2015年に比べて，統計的に有意に減少
∧ 2015年に比べて，統計的に有意に増加
＊「4時間超え」は4時間15分以上のことを指し，4時間は含めていない（ほかも同様）

表7　10時間を超えて働いている人の割合
（有職者・勤め人・職業別　平日）

（%）	'95	'00	'05	'10	'15	'20年
有職者	17	21	22	21	23	15
男有職者	25	30	32	31	33	24
女有職者	7	9	10	9	10	6
勤め人	18	22	24	23	24	16
男勤め人	26	32	35	33	35	26
女勤め人	7	9	10	10	10	5
農林漁業者	8	7	11	5	9	11
自営業者	18	19	20	15	21	8
販売職・サービス職	17	18	20	21	18	10
技能職・作業職	16	22	23	23	26	23
事務職・技術職	19	23	26	22	23	13
経営者・管理職	25	27	34	35	42	29
専門職・自由業・その他	16	19	17	22	20	15

2015年に比べて，統計的に有意に減少

表 8　仕事時間が 0 時間の人の割合
（有職者・勤め人・職業別　平日）

（%）	'15	'20年
有職者	12	16
男有職者	9	12
女有職者	16	20
勤め人	11	15
男勤め人	8	12
女勤め人	15	20
農林漁業者	10	10
自営業者	11	15
販売職・サービス職	18	29
技能職・作業職	9	11
事務職・技術職	10	13
経営者・管理職	3	4
専門職・自由業・その他	19	23

2015 年に比べて，統計的に有意に増加

10時間を超えて働く人が2000年に2割を超え，以降2015年まで変化がなかったが，今回15%になり，10時間超えの長時間労働に減少がみられた。特に，30代と40代の男性の有職者で10時間を超えて働く人の割合が2015年と比べて大きく減った。30代は46%から32%へ，40代は43%から33%へ，それぞれ減少した。

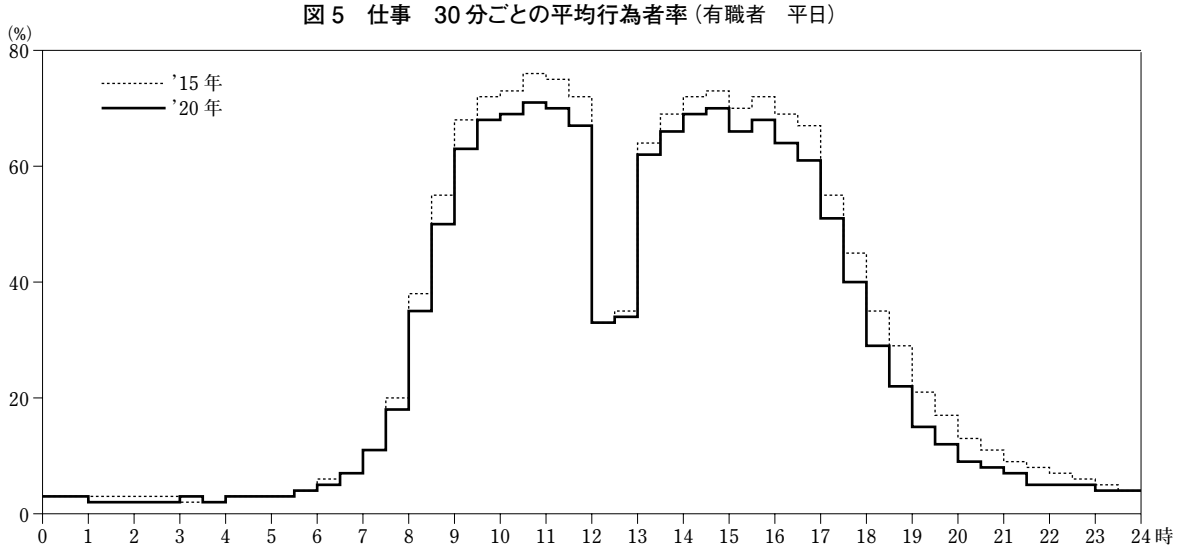
職業別にみると，販売職・サービス職，事務職・技術職，経営者・管理職といった勤め人で減少した（**表7**）。

また，図4で平日に「仕事」の時間量が0時間，つまり仕事をしなかった人の割合に着目すると，2015年の12%から今回16%へ増加した。職業別にみると，販売職・サービス職では仕事をしなかった人の割合が29%で，2015年の18%から増加した（**表8**）。

このように，長時間労働をする人が減少し，仕事をしなかった人が増加したため，有職者の仕事時間が減少した。

続いて，有職者の「仕事」の平日の30分ごとの平均行為者率をみると，仕事をする人は，朝は8時から30%を超え，12時～13時を除いて8時30分～17時30分までは50%以上の人が仕事をしている（**図5**）。18時を過ぎると30%を下回り，20時以降は10%に満たない。2015

図 5　仕事　30 分ごとの平均行為者率（有職者　平日）

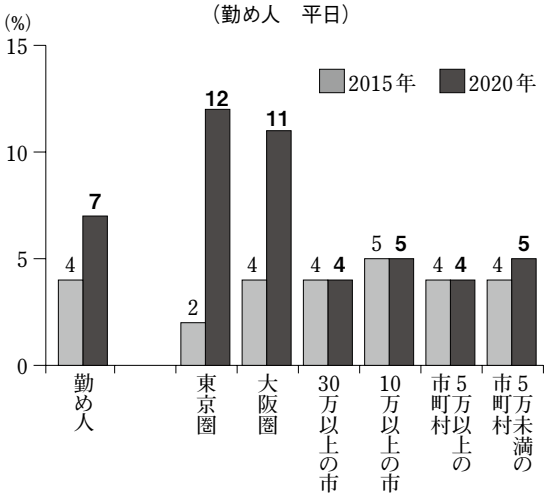


| | | |

年と比べると，7時30分～22時30分の幅広い時間帯で減少し，増加した時間帯はなかった（12時～13時30分は変化がなかった）。

「仕事」を自宅内と自宅外で区別して勤め人の1日の行為者率をみてみると，平日，自宅内で仕事をしている人は7％で，2015年の4％から増加した。自宅外で仕事をしている人は80％で，2015年の88％から減少した。自宅の内外問わず平日仕事をしている勤め人は2015年の89％から85％へ減少しており，「仕事」全体の行為者率が下がる中，在宅での「仕事」の行為者率は上がった。

図6　都市規模別　仕事（自宅内）の行為率（1日）
（勤め人　平日）

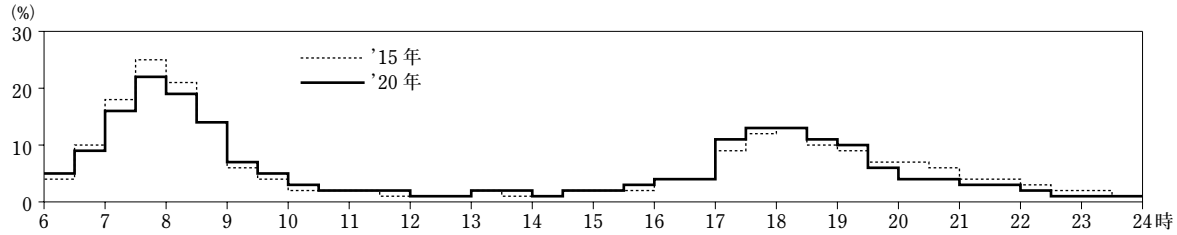


在宅で仕事をしている勤め人の割合を都市規模別にみてみると，2015年と比べ，東京圏・大阪圏[9]で増加し，これら以外の地域では変化がなかった（**図6**）。東京圏では12％，大阪圏では11％と，いずれも1割を超えたが，これら以外の地域では4～5％にとどまっており，在宅勤務をする勤め人の割合に地域差がみられる。東京圏の20・30代の勤め人に限ると23％と，5人に1人が在宅で仕事をしていた（2015年は1％）。

「通勤」にも変化がみられた。平日に通勤をしている勤め人は，1995年以降85％程度で横ばいに推移していたが，今回は減少して78％になった。平日の勤め人の「通勤」を30分ごとの平均行為者率でみると，朝のピークである7時～8時で減少し，9時30分～10時30分，11時～12時に増加がみられた。また，夜は20時～21時，22時～23時に減少がみられた（**図7**）。

勤め人の「通勤」の減少は，仕事をしなかった人や自宅内で仕事をした人の増加によるもの，午前の「通勤」の時間帯が2015年と比べて分散化したのは，勤め人が自らの出勤時刻を柔軟に決めることができる時差通勤の広がりに伴うものではないかと考えられる。

図7　通勤　30分ごとの平均行為者率（勤め人　平日）



'15年	4	10	18	25	21	14	6	4	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	4	4	9	12	13	10	9	7	7	6	4	4	3	2	2	1
'20年	5	9	16	22	19	14	7	5	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	4	4	11	13	13	11	10	6	4	4	3	3	2	1	1	1

(2) 家事

増える男性の家事と子育て世代の子どもの世話

成人男女の家事時間（全員平均時間）について，1970年以降の長期的な推移をみる（**図8**）。成人男性は平日・土曜・日曜とも増加傾向が続き，今回もいずれの曜日も2015年と比べて増加，平日は初めて1時間を超えた。また土曜・日曜の増加幅が大きく，日曜は初めて2時間を超えた。

成人女性は，長期的に減少傾向が続いていたが（平日は2000年まで，土曜は2010年，日曜は1995年まで），近年は大きな変化がなく推移してきた。ところが，今回は平日で家事時間が増加した。

年層別にみると，男性は，2015年と比べて幅広い年層で家事時間が増加し，平日は男性40代と60代以上で1時間を超え，土曜・日曜は男性30代で3時間を超えた（**表9**）。

女性で，2015年と比べて平日の家事時間が増加したのは，40代と70歳以上である。女性70歳以上では，平日だけでなく，土曜・日曜も増加していた。また，これまで同様，女性の中で家事時間が長いのは30代で，土曜・日曜は6時間を超える。

続いて行為者率をみると，成人男性では，2015年と比べていずれの曜日も行為者率が増加し，平日は半数，日曜は7割弱の人が家事をするようになった（**表10**）。ただし，成人女性では，いずれの曜日も90％以上の人が家事をしており，女性に比べると家事をする人は少ない。

年層別には，男性で平日に家事をする人が半数を超えているのは60代以上と年齢の高い人びとである。しかし，仕事をする人が少ない土曜・日曜には，30 ～ 60代で平日より家事をする人が多くなる。

女性は，20代では平日家事をする人が6割弱とそれ以上の年層に比べて少ないが，30代は9割弱，40代以上では95％以上の人が家事をしている。

次に，「家事」の内容別に行為者率（**表11**）と時間量（**表12**）をみる。成人男性で行為者率が比較的高い家事は「買い物」で，土曜・日曜は4割の人が行っている。しかし，時間量ではどの家事も平日・土曜・日曜とも1時間に満たない。2015年と比べると「炊事・掃除・洗濯」「買い物」が，いずれの曜日も行為者率・時間量ともに増加した。また「子どもの世話」は，行為者率が日曜，時間量が土曜と日曜に増加した。この「子どもの世話」では，特に男性30代の時間量の増加が目立つ（土曜：53分→1時間52分，日曜58分→1時間57分）。

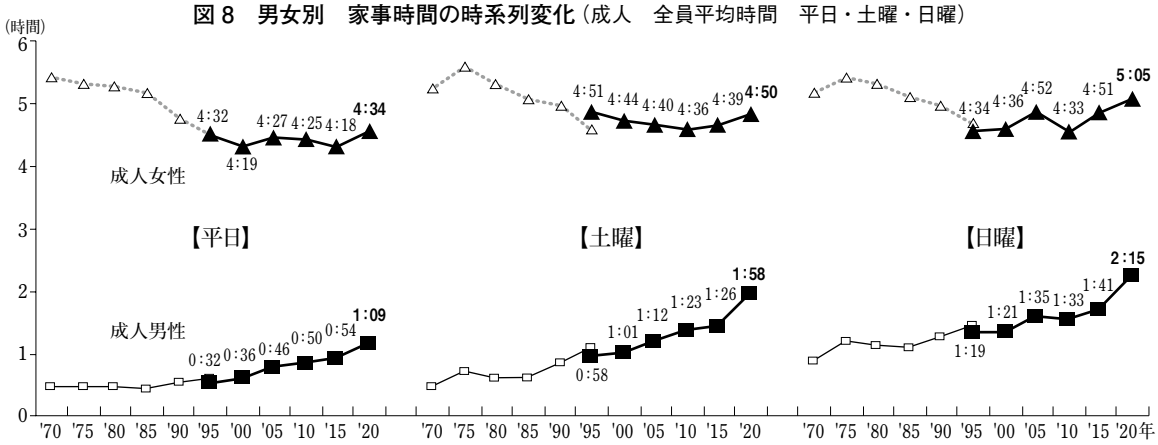
成人女性は，「炊事・掃除・洗濯」をいずれの曜日も8割以上が行っており，全員平均時間は2時間を超える。2015年と比べると，平日に「炊事・掃除・洗濯」，日曜に「炊事・掃除・洗濯」「買い物」の時間量が増加した。

「子どもの世話」は成人女性全体では変化がなかったが，年層別には女性40代で平日・土曜・日曜とも時間量が増加していた（平日：1時間7分→1時間53分，土曜：1時間19分→2時間13分，日曜：1時間23分→2時間14分）。

ここで，「子どもの世話」が増えていたことに注目し，30・40代をまとめて，男女別・ライフステージ別に家事時間をみてみる（**図9**）。

女性30・40代の「小学校入学前の子どもがいる」（以降「未就学児あり」と表記）人で「子どもの世話」の時間が特に長く，7時間を超えている。「子どもの世話」について2015年と比

図 8　男女別　家事時間の時系列変化（成人　全員平均時間　平日・土曜・日曜）



注）生活時間調査は1995年に調査方式をアフターコードからプリコードに変更した。1970 ～ 95年（小さな記号・白抜き）はアフターコード方式，1995 ～ 2020年（大きな記号・黒）はプリコード方式による。
1970 年からの長期的な変化の方向をみるために，両方式の結果を併記したが，数値そのものを直接比較することはできない。

表 9　家事　全員平均時間（成人男女・主婦・有職女性・男女年層別　平日・土曜・日曜）

		平日						土曜						日曜					
	（時間 分）	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年
成人男性		0:32	0:36	0:46	0:50	0:54	1:09	0:58	1:01	1:12	1:23	1:26	1:58	1:19	1:21	1:35	1:33	1:41	2:15
成人女性		4:32	4:19	4:27	4:25	4:18	4:34	4:51	4:44	4:40	4:36	4:39	4:50	4:34	4:36	4:52	4:33	4:51	5:05
主　婦		7:24	7:12	7:02	7:02	6:35	7:13	7:00	6:36	6:30	6:30	6:16	6:38	6:06	5:52	5:52	5:54	6:17	6:39
有職女性		3:18	3:08	3:18	3:26	3:23	3:37	4:02	4:05	3:52	4:00	4:14	4:30	4:10	4:24	4:46	4:19	4:28	4:52
男性	20 代	0:22	0:26	0:22	0:29	0:28	0:38	0:42	0:36	*1:00*	*0:38*	*1:02*	*1:08*	0:58	1:03	1:13	*0:55*	*0:59*	*1:23*
	30 代	0:32	0:24	0:36	0:45	0:44	0:55	1:19	1:07	1:16	1:54	1:50	3:18	1:55	1:28	2:23	2:15	2:12	*3:42*
	40 代	0:22	0:30	0:25	0:28	0:39	1:05	0:55	1:05	1:26	1:22	1:48	2:11	1:24	1:48	1:54	1:51	2:02	2:37
	50 代	0:24	0:17	0:35	0:23	0:34	0:31	0:54	1:01	1:08	1:15	1:22	1:45	1:12	1:16	1:31	1:33	1:47	2:11
	60 代	0:49	0:56	1:13	1:12	1:09	1:18	0:58	1:15	1:08	1:14	1:18	1:59	1:19	1:18	1:19	1:17	1:47	2:08
	70 歳以上	1:07	1:09	1:17	1:31	1:26	1:46	1:02	1:00	1:13	1:33	1:13	1:37	0:54	1:00	1:21	1:16	1:13	1:44
女性	20 代	2:50	2:25	2:37	2:22	1:59	1:37	3:11	2:30	2:38	2:09	*2:19*	*2:04*	2:54	2:38	3:19	2:27	*3:00*	*2:08*
	30 代	6:31	5:37	5:15	5:23	5:29	5:22	6:37	6:07	6:03	5:30	5:49	6:16	6:31	6:18	6:02	5:33	6:40	6:35
	40 代	4:52	5:06	5:03	4:51	4:31	5:08	5:23	5:32	5:18	5:46	5:37	5:59	5:16	5:28	5:19	5:38	5:43	6:04
	50 代	4:32	4:21	4:31	4:32	4:19	4:14	4:56	5:08	4:52	5:06	4:36	4:35	4:29	4:55	5:31	4:58	4:47	4:59
	60 代	4:30	4:52	4:52	4:49	4:57	5:09	4:43	5:13	5:00	4:42	5:10	5:14	4:27	4:42	4:45	4:40	5:01	5:30
	70 歳以上	3:20	3:37	3:42	3:46	3:42	4:40	3:27	3:33	3:55	3:42	3:40	4:10	3:02	3:09	3:37	3:29	3:48	4:24

注）斜体は，サンプルが 100 人未満で少なく，誤差が大きいので参考値　　2015 年に比べて，統計的に有意に増加

表 10　家事　行為者率（1日）（成人男女・主婦・有職女性・男女年層別　平日・土曜・日曜）

		平日						土曜						日曜					
	（%）	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年
成人男性		30	32	36	41	42	51	40	42	44	51	53	64	49	50	55	56	58	68
成人女性		91	89	90	90	90	92	92	91	91	91	90	91	90	91	92	91	90	92
主　婦		99	99	100	99	98	99	99	98	99	99	99	99	98	98	98	97	98	98
有職女性		88	85	87	88	87	89	90	89	88	90	88	89	89	90	91	90	88	91
男性	20 代	26	29	23	32	29	40	33	33	*35*	*25*	*44*	*48*	41	42	40	*39*	*47*	*48*
	30 代	32	30	32	40	44	50	49	42	46	56	56	70	57	56	66	59	64	*72*
	40 代	24	32	28	33	37	45	40	43	46	52	56	62	51	56	56	59	67	71
	50 代	24	19	27	26	36	40	37	39	44	44	53	58	51	51	56	58	56	71
	60 代	36	38	50	50	46	56	42	51	43	51	52	75	49	50	53	52	60	71
	70 歳以上	47	51	52	59	53	63	43	46	50	62	52	64	41	40	55	58	53	67
女性	20 代	67	60	62	61	57	59	72	69	64	62	*54*	*60*	71	72	71	65	*60*	*55*
	30 代	96	91	88	87	90	87	96	93	95	93	90	87	98	95	94	94	89	90
	40 代	98	99	97	97	92	95	98	99	96	98	95	96	98	98	95	98	95	97
	50 代	97	96	98	98	96	98	97	99	96	97	96	94	94	96	97	97	94	99
	60 代	98	98	98	98	97	97	97	96	97	95	97	98	95	96	97	93	95	97
	70 歳以上	89	87	89	89	88	95	87	87	93	88	87	93	80	84	91	88	91	90

注）斜体は，サンプルが 100 人未満で少なく，誤差が大きいので参考値　　2015 年に比べて，統計的に有意に増加

表 11　内容別　家事の行為者率（1 日）（成人男女　平日・土曜・日曜）

	（%）	炊事・掃除・洗濯						買い物						子どもの世話						家庭雑事					
		'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年
成人男性	平日	12	13	16	19	21	30	12	13	16	19	20	24	6	6	6	7	8	8	12	13	15	15	16	20
	土曜	13	16	17	23	27	36	22	22	26	30	29	40	8	8	8	10	9	12	17	17	19	22	20	24
	日曜	16	18	21	23	28	37	27	29	33	34	35	42	10	9	10	10	9	12	21	20	21	21	22	24
成人女性	平日	87	84	86	86	85	86	54	54	51	49	51	51	24	20	23	24	19	19	53	51	51	50	45	46
	土曜	87	85	84	85	83	86	57	58	56	55	54	54	21	23	20	22	18	20	51	53	52	48	47	46
	日曜	86	85	86	85	84	87	52	55	56	54	55	58	20	20	20	19	21	18	52	52	54	48	46	44

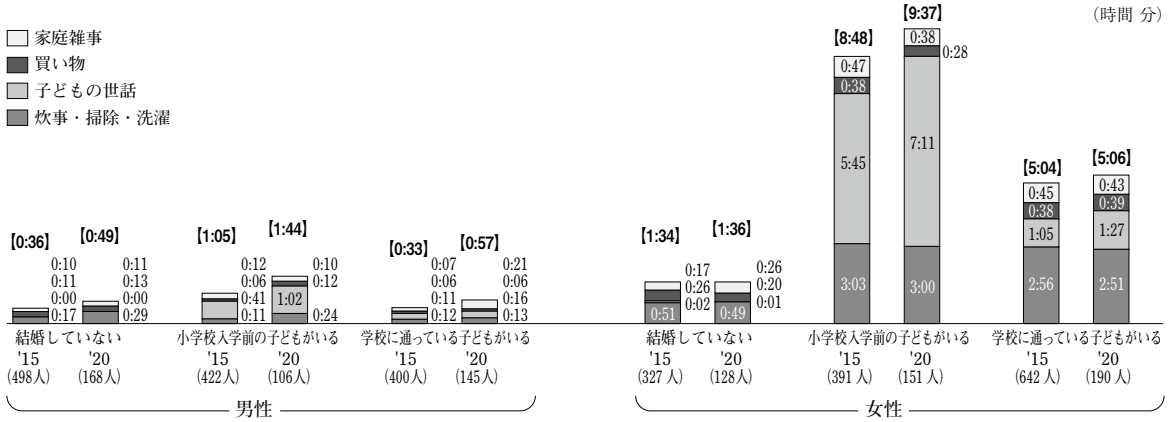
注）家事雑事……日曜大工，庭仕事，銀行・役所の用事，子ども以外の家族の世話・介護・看病など
　　2015 年に比べて，統計的に有意に増加

表 12　内容別　家事の全員平均時間（成人男女　平日・土曜・日曜）

	（時間 分）	炊事・掃除・洗濯						買い物						子どもの世話						家庭雑事					
		'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年
成人男性	平日	0:08	0:09	0:11	0:14	0:15	0:21	0:08	0:09	0:12	0:14	0:14	0:17	0:06	0:05	0:06	0:07	0:08	0:09	0:12	0:14	0:18	0:16	0:19	0:24
	土曜	0:10	0:12	0:12	0:17	0:22	0:31	0:20	0:18	0:26	0:30	0:28	0:41	0:10	0:10	0:13	0:13	0:15	0:28	0:20	0:21	0:22	0:25	0:24	0:23
	日曜	0:12	0:14	0:18	0:19	0:23	0:33	0:28	0:29	0:35	0:34	0:33	0:45	0:15	0:14	0:20	0:18	0:18	0:31	0:25	0:25	0:25	0:25	0:29	0:30
成人女性	平日	2:31	2:21	2:24	2:20	2:21	2:29	0:33	0:35	0:35	0:34	0:36	0:36	0:52	0:41	0:49	0:51	0:46	0:52	0:53	0:54	0:53	0:55	0:50	0:54
	土曜	2:38	2:28	2:19	2:21	2:18	2:27	0:44	0:48	0:51	0:47	0:50	0:50	0:48	0:46	0:44	0:47	0:50	1:02	0:56	0:56	0:59	0:54	0:55	0:53
	日曜	2:26	2:20	2:27	2:12	2:23	2:34	0:43	0:49	0:52	0:51	0:50	0:59	0:41	0:41	0:44	0:46	0:59	1:00	0:57	0:58	1:02	0:56	0:52	0:55

2015 年に比べて，統計的に有意に増加

図 9　ライフステージ別　家事の全員平均時間（男女 30・40 代　平日）



【　】内は家事時間。それぞれの項目が重複している時間があるため，項目別の合計より少ないことがある。

表 13　ライフステージ別　子どもの世話の全員平均時間　（男女 30・40 代　平日）

	（時間 分）	'95	'00	'05	'10	'15	'20年
男性 30・40 代	小学校入学前の子どもがいる	0:26	0:29	0:33	0:46	0:41	1:02
	学校に通っている子どもがいる	0:03	0:04	0:04	0:05	0:11	0:16
女性 30・40 代	小学校入学前の子どもがいる	4:27	4:43	4:50	5:09	5:45	7:11
	学校に通っている子どもがいる	0:36	0:43	0:51	1:02	1:05	1:27

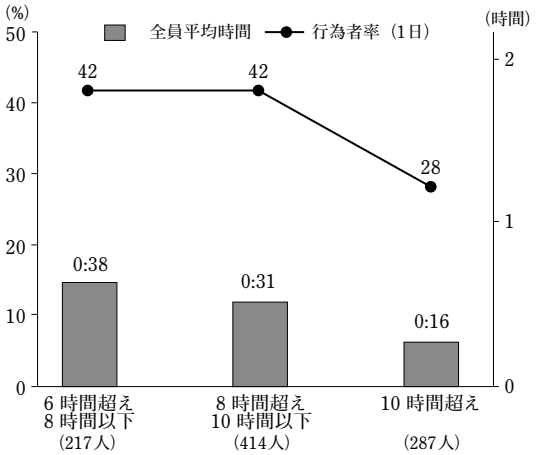
2015 年に比べて，統計的に有意に増加

較すると，男性は「未就学児あり」，女性は「未就学児あり」と「学校に通っている子どもがいる」で増加している。

これまでも「子どもの世話」にかける時間は，徐々に増加してきた（**表13**）。しかし2015年から2020年にかけて，特に女性30・40代の「未就学児あり」の増加幅が大きく1時間を超えている。この背景には，新型コロナウイルス感染症の広がりがあり，子どものいる女性が子育てのために仕事を辞める[10]，あるいは保育園や学童保育，習い事などの利用自粛や利用時間の短縮などで，子どもの面倒をみる時間が増えたためではないかと考えられる。

一方で，男性の家事時間は子育て世代に限らず幅広い年層で増加している。家事時間は仕事時間と負の相関があることがわかっている[11]が，2020年の調査でも，男性の有職者において仕事時間が長いほど家事時間が短く，家事をする人は仕事時間が10時間を超えると3割を下回ることが確かめられた（**図10**）。（1）仕事の節において，男性有職者で10時間を超えて働く人の割合が減少したことを述べたが，成人男性の家事時間の増加は，10時間を超えて働く人の割合が減ったことが要因の1つだと考えられる。

図10　仕事時間別　家事　行為者率（1日）・全員平均時間（男性有職者　平日）



また，成人男性，成人女性どちらも家事時間が増加していたもう1つの要因として，70歳以上で家事時間が増加していることも挙げられる。これは団塊世代（ここでは1947年～1949年生まれと定義）が，2020年調査時点で70代前半（71歳～74歳）となり，高齢層の様相が変化したためだと考えられる。

男性は，70歳以上のうち70～74歳で平日の家事時間が増加した（**表14**）。女性は70～74歳・75～79歳，80歳以上のいずれも家事時間が増加したが，中でも，家事時間の長い70～74歳の70歳以上全体に占める人数の割合が増加（36％→46％）し，このことが女性70歳以上の家事時間の増加に影響していると考えられる。

表14　年齢別（5歳刻み）家事　全員平均時間
（70歳以上　平日）

	男性			女性		
(時間 分)	70～74歳 (182人)	75～79歳 (146人)	80歳以上 (117人)	70～74歳 (257人)	75～79歳 (136人)	80歳以上 (142人)
15年	1:30	1:22	1:25	4:27	4:08	2:32
20年	2:05	1:42	1:21	5:13	5:01	3:21

2015年に比べて，統計的に有意に増加

今回，成人男性，成人女性ともに家事時間が増加したのは，長時間労働の減少，子育て世代の子どもの世話の増加，高齢層の家事時間の増加という複数の要因によると言える。

(3) 睡眠

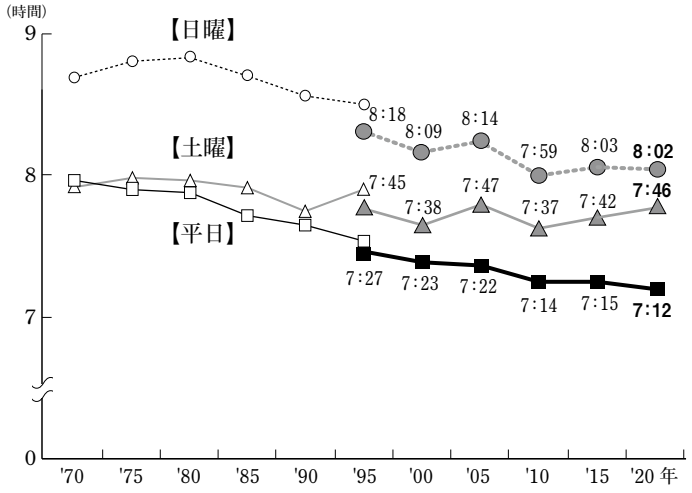
中年層は早寝などで睡眠時間増加，高齢層は遅寝で睡眠時間減少

ここまで，仕事時間の減少や，時差通勤，在宅勤務といった新しい働き方が，家事にどのような変化をもたらしたのかについてみてきた。ここからは，ほかの生活の変化として睡眠についてみていきたい。

国民全体の1日の睡眠時間（全員平均時間）は，平日7時間12分，土曜7時間46分，日曜8時間2分で，平日＜土曜＜日曜の順に長くなる（**図11**）。

1970年以降の長期的な変化をみると，平日の睡眠時間は2010年まで減少傾向が続いていたが，前回2015年にその流れが止まり，今回2020年も前回と変化がなかった。土曜・日曜も前回2015年と変わらなかった。

図11　睡眠時間の時系列変化
（国民全体　全員平均時間　平日・土曜・日曜）



注）生活時間調査は1995年に調査方式をアフターコードからプリコードに変更した。1970～95年（小さな記号・白抜き）はアフターコード方式，1995～2020年（大きな記号・黒）はプリコード方式による。1970年からの長期的な変化の方向をみるために，両方式の結果を併記したが，数値そのものを直接比較することはできない。

平日の睡眠時間を男女年層別にみると（**表15**），6時間台と短いのは，男性の40・50代，女性の40～60代で，最も短いのは，6時間36分の女性50代である。2015年と比べると，前述したように国民全体では変化はなかったが，男女年層別にみると，それぞれ変化の方向性が異なる。男性30代と女性40代で増加する一方，女性60代と男女70歳以上では減少していた。

睡眠時間に変化のあったこれらの年層を中心に，平日の時刻別の行為者率をみていきたい（**表16**）。睡眠時間が増加した男性30代と女性40代の朝の時間帯をみると，男性30代は変化なく，女性40代は5時～7時で寝ている人が増え，“遅起き”になっている。

女性40・50代主婦（サンプル数が100人を超えるよう40代と50代をまとめて分析した）では，5時30分～7時で寝ている人が増加（5時30分：71％→82％，6時：42％→60％，6時30分：23％→38％）しており，主婦で朝起きる時間が遅くなったことが影響していると考えられる。

一方夜間では，男性30代は，平日23時～23時30分で行為者率が増加，つまり寝ている人が増え，“早寝”になっている。

（1）仕事の節で述べたように，今回，男性30代の有職者では10時間を超えて働く長時間労働者が大きく減少した。男性30代では，夕方以降は仕事をしている人が17時～22時まで幅広い時間帯で減少（例え

表 15　睡眠　全員平均時間（男女年層別　平日）

（時間 分）		'95	'00	'05	'10	'15	'20年
国民全体		7:27	7:23	7:22	7:14	7:15	7:12
男性	10 代	7:53	7:51	7:53	7:36	7:47	7:35
	20 代	7:21	7:20	7:17	7:18	7:27	7:27
	30 代	7:12	6:57	7:04	7:11	6:59	7:21
	40 代	7:19	7:11	7:06	6:43	6:50	6:58
	50 代	7:22	7:16	7:09	6:58	6:51	6:54
	60 代	7:54	7:48	7:41	7:26	7:20	7:10
	70 歳以上	8:32	8:40	8:18	8:07	8:11	7:55
女性	10 代	7:31	7:31	7:42	7:38	7:33	7:33
	20 代	7:20	7:14	7:23	7:24	7:18	7:31
	30 代	7:06	6:56	7:03	7:00	7:05	7:17
	40 代	6:53	6:47	6:43	6:28	6:41	6:53
	50 代	7:01	6:58	6:51	6:45	6:31	6:36
	60 代	7:33	7:17	7:16	7:09	7:05	6:52
	70 歳以上	8:23	8:07	8:09	7:46	7:50	7:22

2015 年に比べて，統計的に有意に増加
2015 年に比べて，統計的に有意に減少

ば20時では25％→13％）するなど，遅い時間に仕事をする人が減ったため，帰宅が早くなったと考えられる（男性30代の夕方以降の起床在宅率は16時～22時まで幅広く増加している：例えば20時では47％→64％）。また，食事をする人が18時～18時30分で増加し（7％→13％），より早い時間帯に夕食をとる人が増えている。

遅い時間に仕事をする人が減り，家に早く帰るようになって，夕食の時間が前倒しになっていることが，“早寝”の要因の1つになっていると考えられる。

女性40代では，22時30分～23時で寝ている人が増加し“早寝”となっている。仕事をしている人が16時30分～17時，18時～20時で減少し（例えば18時で21％→11％，18時30分で16％→8％），それに伴って食事をする人が18時

表 16　睡眠　30 分ごとの平均行為者率（男女年層別　平日　5 時～7 時・22 時～24 時）

【男性】（%）	10 代		20 代		30 代		40 代		50 代		60 代		70 歳以上	
	'15 年	'20年	'15 年	'20年	'15 年	'20年	'15 年	'20年	'15 年	'20年	'15 年	'20年	'15 年	'20年
5:00-5:30	97	93	90	86	87	84	80	80	78	80	76	80	80	76
5:30-6:00	92	89	86	85	78	74	69	71	65	67	63	69	69	65
6:00-6:30	76	71	74	72	59	58	50	48	41	43	38	46	45	46
6:30-7:00	44	39	60	64	44	42	30	30	24	24	24	30	27	33
22:00-22:30	33	32	10	10	16	18	19	26	25	18	40	31	56	44
22:30-23:00	42	44	16	14	21	25	25	32	31	26	51	41	66	56
23:00-23:30	57	57	29	28	35	45	46	47	48	43	70	58	81	75
23:30-24:00	69	69	38	42	46	53	58	57	62	60	79	69	87	83

【女性】（%）	10 代		20 代		30 代		40 代		50 代		60 代		70 歳以上	
	'15 年	'20年	'15 年	'20年	'15 年	'20年	'15 年	'20年	'15 年	'20年	'15 年	'20年	'15 年	'20年
5:00-5:30	96	97	92	91	87	92	83	88	84	80	82	76	82	81
5:30-6:00	89	92	86	89	77	84	66	74	62	63	67	62	70	67
6:00-6:30	65	70	71	71	52	63	38	48	37	40	42	40	42	46
6:30-7:00	32	43	52	58	30	39	20	28	17	25	24	23	25	30
22:00-22:30	29	21	11	15	21	23	13	17	13	15	24	22	46	34
22:30-23:00	39	30	15	18	27	32	20	27	20	23	35	33	57	46
23:00-23:30	57	44	33	32	47	48	40	41	41	41	60	56	75	67
23:30-24:00	72	64	44	42	60	60	58	57	61	58	76	73	84	78

2015 年に比べて，統計的に有意に増加　2015 年に比べて，統計的に有意に減少

～18時30分で増加（9%→14%）していた。

中年層の早寝の傾向は，前回2015年の調査でも示されており[12]，今回はいっそう“早寝”が進んだと言える。

一方，睡眠時間が減少した女性60代と男女70歳以上の時刻別の行為者率をみていきたい。表16の朝の時間では，女性60代は，5時～5時30分で寝ている人が減り，“早起き”になっている。

夜間では，男性70歳以上は22時～23時30分で，女性70歳以上は22時～24時で寝ている人が減少し，夜遅くまで起き“夜更かし”している人が増えている。男女70歳以上でこの時間帯に行為者率が2%以上増えているのは，男性70歳以上は「テレビ」「録画番組・DVD」「家事」，女性70歳以上では「身のまわりの用事」「録画番組・DVD」「テレビ」というように，テレビを中心としたメディア行動である。夜の時間帯にテレビや録画を視聴し，就寝時刻が遅くなっている様子がうかがえる。

ここまでみてきたように，中年層では早寝などで睡眠時間が増加した一方で，高齢層では遅寝で睡眠時間が減少したため，国民全体ではならされて変化はなかった。

3. メディア利用

ここからは，メディアについてみていく。

国民生活時間調査でとらえているメディアは，**表17・18**である。本稿ではこの中から「テレビ」「録画番組・DVD」「趣味・娯楽・教養のインターネット（動画除く）」「インターネット動画」について取り上げ，概要を紹介したい。

（1）テレビ

国民全体でテレビを見る人が減少

はじめに，「テレビ」の視聴時間量について，長期の推移をみる**（図12）**。

1995年からのテレビ視聴の全員平均時間の推移をみると，平日では1995年から2000年にかけて増加し，その後は3時間20分台で推移していたが，2010年から2015年にかけて減少した。今回も減少が続き，平日では3時間1分となった。視聴形態の内訳をみると，ほかのことをしながらテレビを視聴している“ながら”視聴は1時間13分，“専念”視聴は1時間48分だった。2015年と比べて“ながら”視聴は変わらなかったが，今回は“専念”視聴が減少した（2015年2時間3分）。

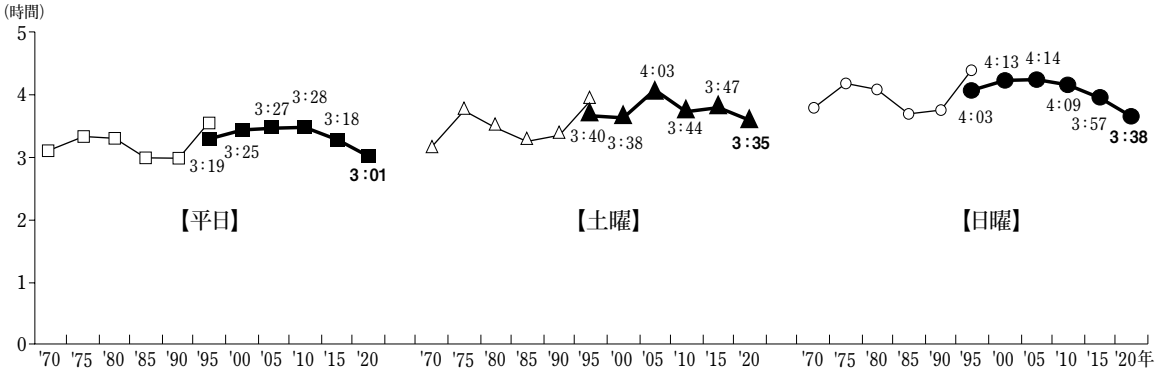
表17　メディア別　行為者率（1日）
（国民全体　平日・土曜・日曜）

（%）	平日	土曜	日曜
テレビ	79	78	79
録画番組・DVD	21	25	22
ラジオ	10	10	8
新聞	30	31	26
雑誌・マンガ・本	14	17	16
音楽	10	11	9
趣味・娯楽・教養のインターネット（動画除く）	37	39	37
インターネット動画	20	21	21

表18　メディア別　全員平均時間
（国民全体　平日・土曜・日曜）

（時間 分）	平日	土曜	日曜
テレビ	3:01	3:35	3:38
録画番組・DVD	0:24	0:36	0:31
ラジオ	0:16	0:17	0:14
新聞	0:14	0:16	0:13
雑誌・マンガ・本	0:11	0:17	0:15
音楽	0:10	0:13	0:09
趣味・娯楽・教養のインターネット（動画除く）	0:44	0:57	0:56
インターネット動画	0:24	0:31	0:32

図 12　テレビ　視聴時間の時系列変化（国民全体　全員平均時間　平日・土曜・日曜）



注）生活時間調査は1995年に調査方式をアフターコードからプリコードに変更した。1970～95年（小さな記号・白抜き）はアフターコード方式，1995～2020年（大きな記号・黒）はプリコード方式による。1970年からの長期的な変化の方向をみるために，両方式の結果を併記したが，数値そのものを直接比較することはできない。

表 19　テレビ　全員平均時間（国民全体・男女年層別　平日・土曜・日曜）

		平日						土曜						日曜					
	（時間 分）	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年
国民全体		3:19	3:25	3:27	3:28	3:18	3:01	3:40	3:38	4:03	3:44	3:47	3:35	4:03	4:13	4:14	4:09	3:57	3:38
男性	10 代	2:12	2:02	2:06	1:50	1:33	0:52	2:55	2:50	3:27	2:34	2:00	*1:39*	3:34	3:28	2:52	2:42	2:07	*1:20*
	20 代	2:19	2:13	2:11	1:54	1:37	1:16	2:33	2:43	*2:46*	*2:43*	*1:59*	*0:58*	3:48	3:13	2:45	*2:55*	*1:54*	*1:02*
	30 代	2:29	2:27	2:15	2:03	1:49	1:08	3:18	3:08	2:56	2:57	2:26	2:13	4:07	3:58	3:33	3:22	2:54	*2:14*
	40 代	2:43	2:43	2:23	2:30	2:07	1:25	3:34	3:32	3:46	3:02	3:01	2:30	4:07	4:41	3:59	3:55	3:14	2:57
	50 代	3:01	2:42	2:56	3:02	2:30	2:28	3:46	3:46	4:07	4:16	4:04	3:30	4:44	4:48	5:07	4:57	4:30	3:48
	60 代	4:23	4:09	4:18	4:29	3:59	3:41	4:38	4:34	4:33	4:36	4:47	5:15	5:00	5:24	5:06	5:25	5:26	5:34
	70 歳以上	5:10	5:34	5:22	5:39	5:16	5:10	5:20	4:56	5:52	5:21	5:44	5:55	5:59	5:17	6:27	6:12	6:17	6:02
女性	10 代	2:11	2:27	2:12	2:01	1:38	0:53	2:54	2:49	2:46	2:43	2:22	*1:35*	3:06	3:36	3:05	2:31	2:08	*1:31*
	20 代	2:57	3:01	2:40	2:33	2:11	1:26	2:56	2:37	2:48	2:33	*1:59*	*1:22*	3:22	3:22	2:45	2:51	*2:24*	*1:18*
	30 代	3:16	3:05	2:45	2:43	2:37	1:50	3:00	3:09	3:15	2:51	2:36	1:33	3:14	3:09	3:16	3:00	2:29	1:36
	40 代	3:25	3:34	3:28	3:26	3:00	2:30	3:38	3:34	3:53	3:14	3:28	2:28	3:43	3:40	3:35	3:21	2:56	2:17
	50 代	4:06	4:08	3:53	4:00	3:38	2:57	4:08	3:58	4:09	3:57	4:04	3:31	3:51	4:16	3:55	4:25	4:12	3:45
	60 代	4:47	4:42	4:37	4:39	4:21	4:09	4:44	4:17	4:58	4:28	4:21	4:58	4:32	4:39	4:55	4:58	4:23	4:45
	70 歳以上	5:08	5:04	5:29	5:29	5:29	5:14	5:10	5:07	5:45	4:46	5:22	5:27	5:13	5:40	5:47	4:59	5:48	5:25

注）斜体は，サンプルが 100 人未満で少なく，誤差が大きいので参考値
　　2015 年に比べて，統計的に有意に減少

土曜や日曜のほうが平日より視聴時間が長い傾向は今回も変わらず，土曜3時間35分，日曜3時間38分だった（**表19**）。

男女年層別に時間量をみると，テレビを長時間見ているのは男女70歳以上で，平日・土曜・日曜とも5時間を超えている。一方，男女40代以下では曜日を問わず視聴時間は3時間を下回り，中でも男女10代では平日で1時間を下回った（表19）。

次に，1995年から「テレビ」を15分以上見る人の率（行為者率）の推移をみると，「テレビ」の行為者率は2010年に平日・土曜・日曜とも9割を下回り，今回は8割を下回った（平日と日曜は79%，土曜は78%）（**表20**）。

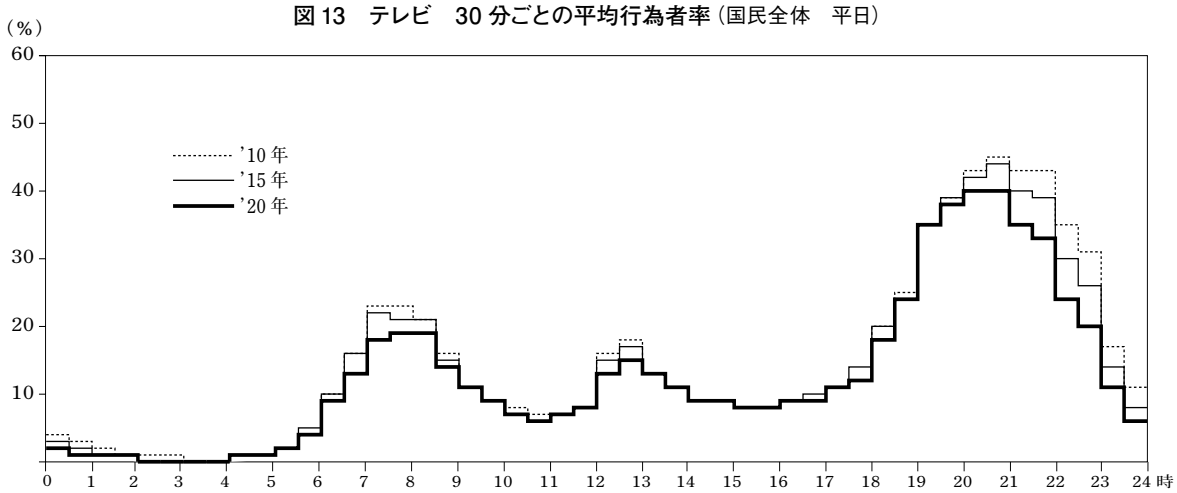
男女年層別に行為者率をみると，平日では男性では40代以下で，女性では50代以下で

表 20　テレビ　行為者率（1日）（国民全体・男女年層別　平日・土曜・日曜）

		平日						土曜						日曜					
	（%）	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年
国民全体		92	91	90	89	85	79	92	91	91	88	85	78	92	92	90	89	85	79
男性	10代	90	86	89	82	74	54	93	91	91	83	68	*65*	94	94	84	80	72	*60*
	20代	81	78	79	78	62	49	77	80	*77*	*69*	*60*	*41*	85	77	74	*69*	*67*	*42*
	30代	88	86	83	80	69	51	88	85	87	79	71	65	90	91	85	86	74	*65*
	40代	92	91	85	86	76	60	92	92	89	86	81	70	92	93	88	90	79	78
	50代	94	90	90	93	86	83	94	92	92	91	93	82	96	94	96	93	93	80
	60代	96	94	96	93	93	95	97	95	96	93	94	94	95	95	93	94	94	91
	70歳以上	97	97	96	98	96	95	98	98	96	96	95	95	97	97	93	97	98	98
女性	10代	91	93	87	83	77	50	91	90	83	85	77	*54*	91	87	86	81	75	*60*
	20代	90	89	86	78	75	52	84	80	82	80	*64*	*46*	88	87	81	77	*76*	*46*
	30代	94	91	87	86	81	72	88	90	88	84	77	59	89	90	87	83	71	54
	40代	93	95	92	92	85	77	93	94	94	87	84	71	94	93	91	90	82	69
	50代	96	96	95	93	94	83	95	94	94	93	90	84	92	97	92	94	91	89
	60代	97	98	94	96	95	94	98	93	98	95	94	93	94	94	97	96	94	94
	70歳以上	96	94	95	95	96	96	95	93	96	94	93	93	95	94	94	93	96	93

注）斜体は，サンプルが100人未満で少なく，誤差が大きいので参考値
　　2015年に比べて，統計的に有意に減少

図 13　テレビ　30分ごとの平均行為者率（国民全体　平日）



'10年	4	3	2	1	1	1	0	0	1	1	2	4	10	16	23	23	21	16	11	9	8	7	7	8	16	18	12	10	9	9	8	8	9	9	10	12	20	25	35	39	43	45	43	43	35	31	17	11
'15年	3	2	1	1	0	0	0	0	1	1	2	5	10	16	22	21	21	15	11	9	7	6	7	8	15	17	13	11	9	8	8	8	9	10	11	14	20	24	35	39	42	44	40	39	30	26	14	8
'20年	2	1	1	1	0	0	0	0	1	1	2	4	9	13	18	19	19	14	11	9	7	6	7	8	13	15	13	11	9	9	8	8	9	9	11	12	18	24	35	38	40	40	35	33	24	20	11	6

行為者率が2015年に比べて減少した。行為者率が平日・土曜・日曜ともに9割を上回っているのは男女ともに60代以上で，20代までは年層が低くなるほど行為者率も低くなる。男性20代では平日の行為者率が5割を下回っており，今回は年層差がさらに拡大した。

次に，テレビが1日の中でどのように見られているか，「テレビ」の30分ごとの平均行為者率（平日）をみてみる（**図13**）。テレビ視聴は朝・昼・夜に3つのピークがあり，1日で最もよく見られている時間帯は，20時～21時で40%となっている。2015年から2020年にかけて，

6時～8時30分，12時～12時30分，17時30分～18時30分，20時～24時と，朝・昼・夜それぞれで減少がみられた。

朝については，2010年から2015年にかけて，7時30分～8時で減少したものの，5時30分～6時では増加しており，早い時間に視聴がシフトしたが，2015年から2020年では，6時～8時30分と幅広い時間で減少し，増加している時刻はない。

夜間は2010年から2015年にかけて21時以降の幅広い時間帯で視聴が減少したが，今回はさらに早く20時から減少が始まり，21時以降の減少も続いている。

男女年層別にみると，朝のテレビ視聴の減少は，男性では10代と40・50代，70歳以上で，女性では60代を除く幅広い年層でみられた。20時以降は，男性10～40・60代と女性のすべての年層で，テレビ視聴のピークの時間帯を中心に，幅広い時間帯で減少している。特に男性10代では，21時30分～22時の行為者率は25%から10%にまで大幅に減少した。

夜間のインターネットやSNS，動画の利用も，テレビの視聴に関係がある可能性もある。例えば，大きく行為者率が減少した男性10代では，21時30分～22時の「動画」の行為者率は14%，「ネット・SNS」の行為者率は17%，それらの重複を除いて合計した「インターネット」の行為者率は27%で，「テレビ」（10%）を大きく上回っている。

また，2章（3）睡眠の表16にあるように，男性30代と男女40代では，早く寝るようになった様子もみられる。これらの年層では睡眠が増えた時間帯も含めて，夜間の幅広い時間帯でテレビ視聴が減少している（男性30代で21時～24時，男性40代で20時～24時・0時～2時，女性40代で21時～23時30分で減少）。

このように，夜間のテレビ視聴の減少には，インターネットの利用に加えて，年層によっては，早寝の影響なども背景にあるといえる。

逆に，夜のテレビ視聴が増加している年層もある。男性60代の18時30分～19時では，33%から39%に，男性70歳以上の22時～22時30分では23%から29%に，女性70歳以上の23時30分～24時では3%から5%に増加した。

男女70歳以上では，これらの時刻に寝ている人の率が減少していることから（表16），夜更かしをしてテレビを視聴している高齢層が増加していると考えられる。

（2）録画番組・DVD

中高年層を中心に録画番組・DVDを視聴する人が増加

2020年調査では，調査票の項目名を「ビデオ・HDD・DVDを見る」という表記から「録画した番組やDVDを見る」へ変更した。なお，これまでこの項目に分類していた「ネットで配信されたテレビ番組」は，今回は「インターネット動画」に含まれる。

「録画番組・DVD」を見る人の率は，国民全体で平日21%，土曜25%，日曜22%である**（表21）**。図表にはないが，行為者平均時間は，平日1時間58分，土曜2時間21分，日曜2時間19分である。

1995年からの行為者率と全員平均時間の推移をみると，平日では，行為者率は2010年から，全員平均時間は2005年から増加が続いており，2015年から2020年には行為者率は15%から21%，全員平均時間では17分から24分に増加した**（表21・22）**。

男女年層別にみると，平日の行為者率は女性10・30～60代で20％を超え，土曜や日曜は，男性30～60代や女性60代以下でも20％を超える。2015年と比べて，平日・土曜・日曜とも中高年層を中心に増加している。

男性60代では23時30分～24時で，男性70歳以上では20時～23時で，女性70歳以上では18時～24時，0時～2時で「録画番組・DVD」の視聴が増加している。（2）テレビの節では，高齢層の夜のテレビ視聴の増加が夜更かしの要因の1つと説明したが，テレビだけでなく，「録画番組・DVD」の視聴の増加も高齢層の睡眠時刻が遅くなっている要因の1つといえる。

表 21　録画番組・DVD　行為者率（1日）（国民全体・男女年層別　平日・土曜・日曜）

		平日						土曜						日曜					
	（%）	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年
国民全体		7	7	8	11	15	21	10	9	10	15	18	25	11	10	11	15	17	22
男性	10代	9	7	9	12	11	10	14	16	10	15	17	*17*	16	14	13	19	20	*15*
	20代	13	13	10	18	14	11	17	8	*13*	*16*	*21*	*7*	17	15	14	*16*	*17*	*10*
	30代	8	8	9	17	14	19	12	11	11	21	27	26	13	11	17	20	22	*24*
	40代	5	6	7	10	16	15	10	6	12	20	25	25	13	12	13	20	27	25
	50代	3	4	5	8	12	22	7	9	6	12	24	25	9	6	8	13	18	25
	60代	5	7	5	10	15	22	5	5	10	11	14	29	4	5	8	13	16	24
	70歳以上	3	4	6	6	9	17	3	7	8	7	9	17	4	2	4	4	7	13
女性	10代	11	11	10	15	12	21	21	18	19	20	20	*26*	19	19	16	17	22	*20*
	20代	14	14	9	15	18	18	18	17	13	19	*15*	*21*	15	14	14	19	*17*	*24*
	30代	11	10	12	17	22	26	13	15	18	25	23	27	13	17	13	21	25	22
	40代	5	6	12	16	21	24	6	8	14	23	24	35	8	13	17	21	24	26
	50代	3	4	8	13	23	28	2	6	7	23	22	39	6	5	9	23	22	34
	60代	3	6	5	8	17	29	3	3	4	8	13	32	4	4	8	7	15	27
	70歳以上	3	2	3	2	7	17	3	5	4	4	6	17	1	3	1	5	4	16

注）斜体は，サンプルが100人未満で少なく，誤差が大きいので参考値
2015年に比べて，統計的に有意に増加　2015年に比べて，統計的に有意に減少

表 22　録画番組・DVD　全員平均時間（男女年層別　平日・土曜・日曜）

		平日						土曜						日曜					
	（時間 分）	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年	'95	'00	'05	'10	'15	'20年
国民全体		0:06	0:06	0:08	0:13	0:17	0:24	0:09	0:09	0:10	0:20	0:25	0:36	0:10	0:10	0:12	0:20	0:23	0:31
男性	10代	0:06	0:06	0:07	0:09	0:11	0:06	0:13	0:16	0:07	0:19	0:23	*0:19*	0:14	0:14	0:16	0:20	0:24	*0:17*
	20代	0:13	0:13	0:12	0:20	0:19	0:21	0:18	0:14	*0:13*	*0:25*	*0:32*	*0:06*	0:16	0:18	0:13	*0:31*	*0:33*	*0:11*
	30代	0:07	0:06	0:08	0:14	0:14	0:21	0:16	0:09	0:13	0:33	0:46	0:37	0:11	0:10	0:19	0:30	0:29	*0:36*
	40代	0:05	0:06	0:09	0:12	0:18	0:18	0:09	0:06	0:13	0:20	0:39	0:36	0:16	0:14	0:16	0:29	0:38	0:35
	50代	0:03	0:03	0:07	0:08	0:13	0:27	0:07	0:10	0:08	0:15	0:41	0:42	0:09	0:08	0:11	0:22	0:21	0:45
	60代	0:04	0:06	0:04	0:09	0:19	0:27	0:05	0:05	0:08	0:18	0:16	0:49	0:03	0:08	0:11	0:17	0:22	0:40
	70歳以上	0:04	0:04	0:05	0:08	0:09	0:25	0:04	0:04	0:08	0:08	0:13	0:21	0:03	0:03	0:06	0:06	0:09	0:18
女性	10代	0:08	0:08	0:08	0:15	0:09	0:15	0:19	0:13	0:22	0:28	0:23	*0:44*	0:17	0:14	0:17	0:23	0:20	*0:35*
	20代	0:12	0:11	0:10	0:15	0:20	0:19	0:18	0:15	0:15	0:25	*0:16*	*0:33*	0:18	0:15	0:20	0:31	*0:24*	*0:28*
	30代	0:09	0:10	0:11	0:23	0:27	0:28	0:10	0:12	0:17	0:31	0:39	0:34	0:11	0:15	0:16	0:21	0:39	0:24
	40代	0:04	0:04	0:13	0:20	0:23	0:21	0:05	0:07	0:16	0:24	0:28	0:42	0:08	0:11	0:18	0:24	0:34	0:34
	50代	0:03	0:03	0:09	0:16	0:26	0:30	0:02	0:06	0:06	0:27	0:26	0:56	0:05	0:04	0:10	0:32	0:34	0:45
	60代	0:03	0:04	0:04	0:08	0:21	0:38	0:02	0:04	0:03	0:09	0:13	0:42	0:03	0:04	0:10	0:07	0:16	0:35
	70歳以上	0:02	0:03	0:03	0:03	0:08	0:23	0:04	0:04	0:04	0:05	0:08	0:26	0:01	0:04	0:01	0:07	0:03	0:21

注）斜体は，サンプルが100人未満で少なく，誤差が大きいので参考値
2015年に比べて，統計的に有意に増加　2015年に比べて，統計的に有意に減少

(3) 趣味・娯楽・教養のインターネット（動画除く）

平日でも20代では
1時間30分を超える利用

国民生活時間調査での「趣味・娯楽・教養のインターネット（動画除く）」（以降「ネット・SNS」と表記）は自由行動の趣味や娯楽としての利用に限定しており，仕事や学業，家事で利用した場合には，それぞれ「仕事」「学業」「家事」に分類している。なお，インターネットで動画を見た場合には，「インターネット動画」に分類され，この項目には含まない。具体的には，ウェブサイト・ブログを見る・作成する，掲示板・SNSを見る・書き込む，ネットショッピング（趣味・娯楽の買い物），ネットオークション・オンラインゲームをするなどが「ネット・SNS」に含まれる。なお，電子メールやLINEなどで家族や友人とやりとりした場合は「会話・交際」に分類している。

「ネット・SNS」を利用している人の率は，国民全体で平日37%，土曜39%，日曜37%である（**表23**）。行為者平均時間は平日2時間，土曜2時間27分，日曜2時間29分である。

男女年層別にみると，平日の行為者率は男性20代と女性20～40代で50%以上である。男女10代や男性30・40代，女性50代でも40%を超えている。男女年層別に全員平均時間をみると，男性10～30代と女性20・30代で平日・土曜・日曜とも1時間を超えている。

また，国民全体の平日の全員平均時間を自宅内外別にみると，自宅内37分に対し，自宅外は8分と，自宅内での利用が多い。

表23　趣味・娯楽・教養のインターネット（動画除く）行為者率（1日）と全員平均時間
（国民全体・男女年層別　平日・土曜・日曜）

		平日		土曜		日曜	
		行為者率（%）	全員平均時間（時間 分）	行為者率（%）	全員平均時間（時間 分）	行為者率（%）	全員平均時間（時間 分）
国民全体		37	0:44	39	0:57	37	0:56
男性	10代	48	1:09	*46*	*1:27*	*50*	*1:37*
	20代	57	1:35	*51*	*1:48*	*49*	*2:00*
	30代	41	1:00	54	1:59	*51*	*1:35*
	40代	41	0:45	49	1:29	48	1:28
	50代	37	0:41	39	0:54	36	1:03
	60代	34	0:41	32	0:49	37	0:58
	70歳以上	24	0:35	18	0:19	18	0:19
女性	10代	46	0:46	*56*	*1:48*	*48*	*1:26*
	20代	63	1:48	*63*	*1:51*	*70*	*1:44*
	30代	64	1:23	54	1:00	48	1:03
	40代	50	0:47	51	0:51	44	0:50
	50代	45	0:41	46	0:52	46	0:49
	60代	24	0:19	30	0:30	30	0:23
	70歳以上	10	0:09	12	0:12	9	0:10

注）斜体は，サンプルが100人未満で少なく，誤差が大きいので参考値

(4) インターネット動画

男性10代，男女20代では
平日も1時間を超えて視聴

この調査では，「インターネット動画」（以降「動画」と表記）は，YouTube，Amazonプライム・ビデオ，ABEMA，TVerなど，インターネット経由の動画を見た場合に記入するよう指示している。テレビ番組であっても，ネット経由で視聴した場合には，この項目に含まれる。

「動画」を視聴する人の率は，国民全体で平日20%，土曜・日曜21%である（**表24**）。行為者平均時間は，平日2時間，土曜2時間27分，日曜2時間31分だった。

男女年層別にみると，平日の行為者率は男性10代と男女20代では40%を超え，女性10代と男女30代で30%台となっている。全員平均時間を男女年層別にみると，男性10代と男女20代では平日で利用が1時間を超えている。

表 24　インターネット動画　行為者率（1日）と全員平均時間
（国民全体・男女年層別　平日・土曜・日曜）

		平日		土曜		日曜	
		行為者率（%）	全員平均時間（時：分）	行為者率（%）	全員平均時間（時：分）	行為者率（%）	全員平均時間（時：分）
国民全体		20	0:24	21	0:31	21	0:32
男性	10代	48	1:01	*45*	*1:03*	*42*	*0:57*
	20代	44	1:05	*48*	*1:42*	*48*	*1:32*
	30代	34	0:56	35	0:58	*34*	*1:04*
	40代	29	0:35	34	0:47	29	0:55
	50代	16	0:14	25	0:46	27	0:53
	60代	12	0:13	16	0:18	12	0:17
	70歳以上	6	0:08	5	0:08	7	0:07
女性	10代	37	0:35	*51*	*1:30*	*40*	*1:08*
	20代	43	1:02	*30*	*0:47*	*41*	*0:52*
	30代	30	0:32	28	0:34	28	0:38
	40代	23	0:20	22	0:21	20	0:21
	50代	15	0:17	17	0:20	17	0:19
	60代	9	0:10	8	0:07	12	0:10
	70歳以上	6	0:08	3	0:03	4	0:04

注）斜体は，サンプルが100人未満で少なく，誤差が大きいので参考値

また，国民全体の平日の全員平均時間を自宅内外別にみると，自宅内20分に対し，自宅外は4分と自宅内での利用が多い。

(5) 映像系メディアの1日を通した見られ方

16～19歳では，視聴のピークは テレビが20時台，動画が22時台

ここまではメディアをそれぞれ単独に分析してきたが，最後に「テレビ」「録画番組・DVD」「動画」の3つの映像系メディアが，1日を通してどのように見られているのかについて，国民全体，および「録画番組・DVD」を多く利用する60代，「動画」を多く利用する16～19歳の3つの層のそれぞれの平日の30分ごとの平均行為者率を比較した（**図14**）。

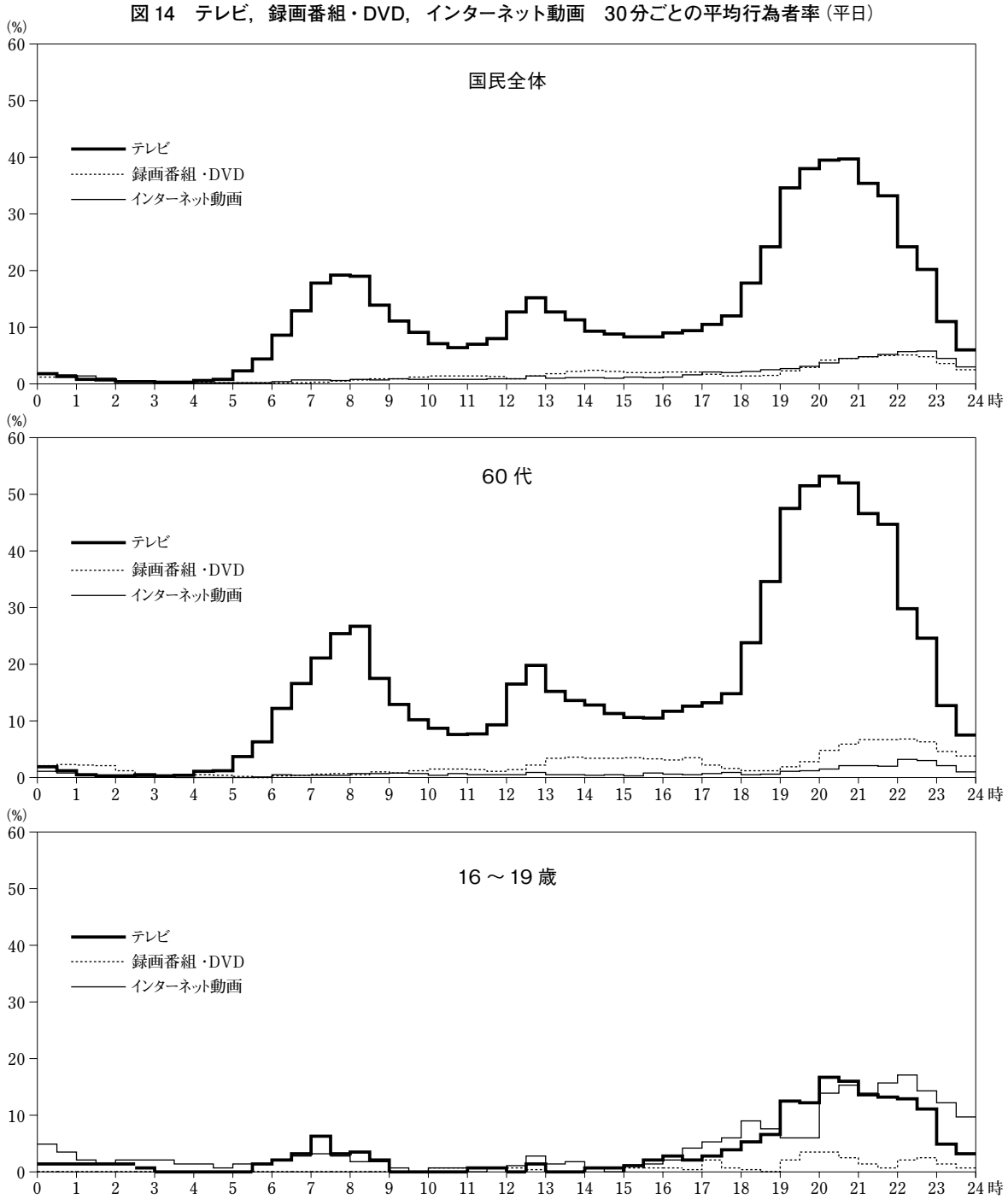
国民全体では，「テレビ」が圧倒的に見られていることがわかる。「動画」と「録画番組・DVD」はどちらも1日を通して10%に満たない（「テレビ」のピークは20時～21時で40%，「動画」は22時～23時で6%，「録画番組・DVD」は20時30分～23時で5%）。

次に，「録画番組・DVD」を多く見る60代をみてみると，「テレビ」の行為者率が「動画」や「録画番組・DVD」より圧倒的に多いことは国民全体と同様である。なお，「テレビ」の行為者率は国民全体を上回る時間帯が多い。また，12時30分以降は多くの時間帯で「録画番組・DVD」のほうが「動画」より多い（「テレビ」のピークは20時～20時30分で53%，「動画」は22時～23時で3%，「録画番組・DVD」は21時～22時30分で7%）。

一方で，16～19歳では，「動画」と「テレビ」は1日の多くの時間帯で同程度の行為者率であり，「動画」が「テレビ」を上回る時刻もあることがわかる（23時～24時）。「録画番組・DVD」を利用している人は少ない（「テレビ」のピークは20時～20時30分で17%，「動画」は22時～22時30分で17%，「録画番組・DVD」は19時30分～20時30分で4%）。

テレビ視聴が減少しているとはいえ，国民全体や高年層ではまだ圧倒的に「テレビ」が利用されていることには変わりがない。中高年層で増えている「録画番組・DVD」の利用についても，テレビに匹敵するほどではないということもわかる。しかし，若年層では「テレビ」と「動画」の利用はどちらも1日の行為者率が47%，ピークの行為者率が17%と利用している人の割合は同程度となっている。しかし，それぞれのピークは「テレビ」は20時台，「動画」は22時台と異なる。近年は，映像系

図 14　テレビ，録画番組・DVD，インターネット動画　30 分ごとの平均行為者率（平日）



メディア，特にインターネット経由の動画サービスの浸透が目覚ましい。今後は若年層でみられたように，動画がテレビと同程度，またはそれ以上に視聴される状況が，若年層以外の年層に広がっていくことも考えられる。

4. 1日の時間配分

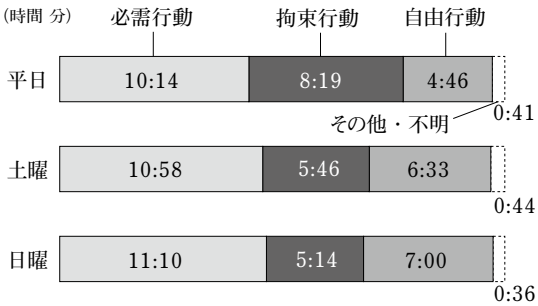
(1) 時間配分

拘束行動の減少が続く

ここまで個別の行動について結果をみてきたが，最後に，それぞれの行動を必需行動・拘束行動・自由行動・その他に大きく分類して，1日の時間配分という観点から生活時間の現状と変化をみていきたい。必需行動とは，個体を維持向上させるために行う行動で，「睡眠」「食事」「身のまわりの用事」「療養・静養」からなる。拘束行動は，家庭や社会を維持向上させるために行う義務性・拘束性の高い行動で，「仕事」「家事」「学業」「通勤」「通学」などである。最後に自由行動は，人間性を維持向上させるために行う自由裁量性の高い行動で，「趣味・娯楽・教養」「スポーツ」などの「レジャー活動」，「テレビ」「新聞」などの「マスメディア接触」，「会話・交際」「休息」といった行動が含まれる（行動の定義と該当する行動は4ページの表1を参照）。なお，時間配分の集計では，2つ以上の行動にまたがる同時行動がある場合（例えば「食事をしながらのテレビ」など）は，必需＞拘束＞自由＞その他の順に優先順位をつけて，優先順位の高いほうの行動として計算している。結果として，4つの行動の時間量を足し上げたときに24時間になるようにしている（これまでに述べてきた小分類や中分類の行動は，同時行動の場合，それぞれを計算に入れるので，合計すると24時間を超える場合がある）。

国民全体では，平日は，10時間14分を必需行動に，8時間19分を拘束行動に，4時間46分を自由行動に費やしている。土曜・日曜は，平日に比べて，拘束行動が減少し，その分必需行動と自由行動が増加している（**図15**）。

図15　1日の時間配分
（国民全体　全員平均時間　平日・土曜・日曜）



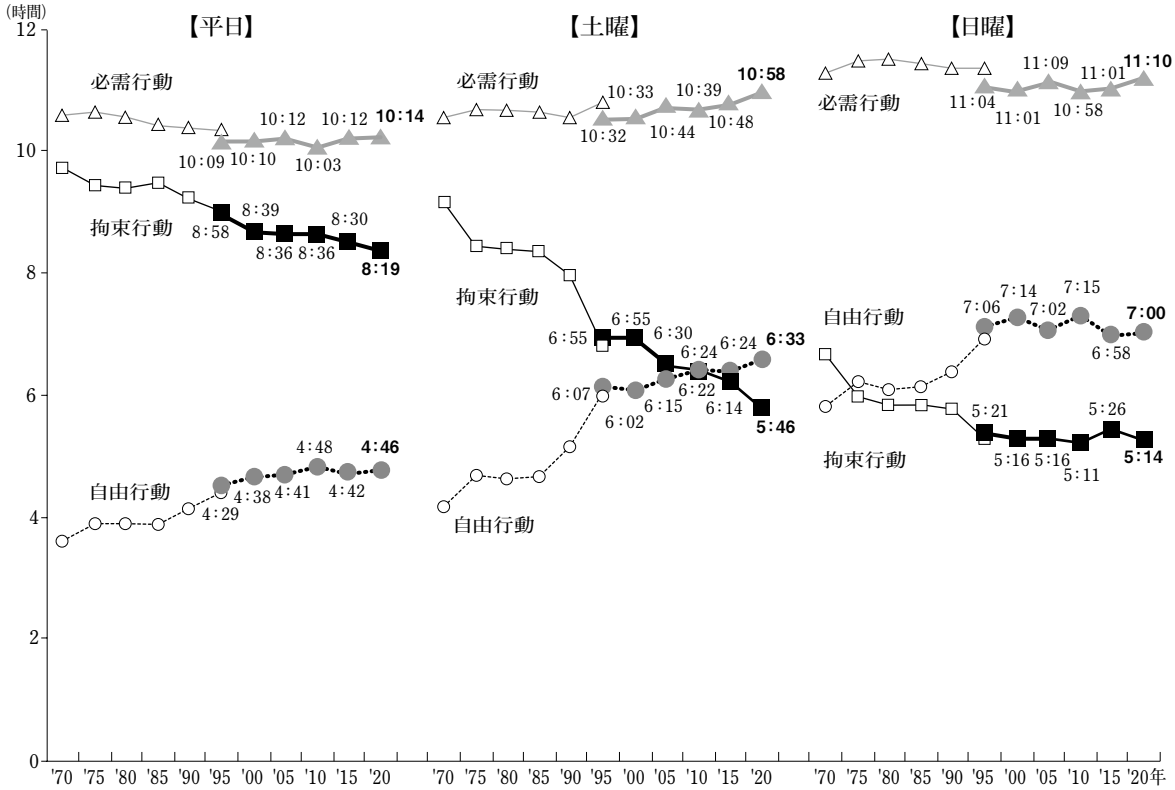
1日の時間配分の長期的な変化をみると，この50年の変化の特徴として，拘束行動の減少が挙げられる（**図16**）。

拘束行動は，景気動向や産業構造の変化，時短政策，高齢化など，時期によって要因は異なるが減少傾向にあり[13]，その減少分を自由行動や必需行動に振り分けてきた。今回の調査でも，拘束行動は，2015年に比べて，平日・土曜で減少し，これまでの減少傾向が続いていることが明らかになった。なお，「学業」は拘束行動に含まれるが，今回，学生では変化はなかった。

この拘束行動の減少は，仕事時間の減少が影響していると考えられる。仕事時間が2015年と比べて減少した要因としては，多様な働き方の実現や長時間労働の是正などを目的として2019年に施行された「働き方改革関連法」により社会的な機運や会社の制度が変わってきていること，仕事を優先する価値観の人が減少していること[14]，コロナ禍で仕事の形態が変化したこと，などが考えられる。

一方で，平日の拘束行動の中では，家事の時間が増加するという変化がみられた。前述したように，男性有職者の家事時間が増加し

図 16　1日の時間配分の時系列変化（国民全体　全員平均時間　平日・土曜・日曜）



注）生活時間調査は 1995 年に調査方式をアフターコードからプリコードに変更した。1970 ～ 95 年（小さな記号・白抜き）はアフターコード方式，1995 ～ 2020 年（大きな記号・黒）はプリコード方式による。1970 年からの長期的な変化の方向をみるために，両方式の結果を併記したが，数値そのものを直接比較することはできない。

たことで男性でも家事時間が増加し1時間を超えた。また，女性の平日の家事時間も増えている。

今回，自由行動は，平日・土曜・日曜で変化はなかった。前述したように，平日では，「テレビ」が減少した一方で，「ネット・SNS」と，今回から行動項目に追加した「動画」にも時間を使っている様子がみられ，自由行動としては変化がなかったと考えられる。

そして，必需行動は2015年に比べ，土曜・日曜で増加した。土曜・日曜で必需行動が増加していたのは有職者であった。有職者は，国民全体と同様に，土曜の拘束行動が減少しているため，有職者の変化が影響していると考えられる。

有職者は，土曜で，「仕事」が減少（4時間1分→2時間59分）した一方で，「家事」（2時間35分→3時間15分），「睡眠」（7時間24分→7時間36分），「食事」（1時間41分→1時間46分），「身のまわりの用事」（1時間11分→1時間16分）でそれぞれ増加していた。

仕事時間が減少し，その減少によって生み出された時間を，自由行動にあてる代わりに，拘束行動の「家事」や「睡眠」「食事」「身のまわりの用事」など必需行動に使うようになった様子がうかがえる。

人びとが自由行動に時間をあてる代わりに，必需行動に時間を使うようになった動きは，前

回2015年の調査でも示されており，食事や身のまわりの用事にゆっくり時間をかけるという流れが継続していると考えられる。

(2) 2020年にみられた変化についての考察

最後に今回の調査からみえたことについてまとめると，2015年からの変化としては大きく以下の3つに分けられる。

▶1つ目は，時差通勤や在宅勤務など，今回初めてみられるようになった変化。

▶2つ目は，長時間労働から一転，仕事時間が減少した，というようにこれまでの流れと異なる変化。

▶3つ目は，男性の家事時間，子どもの世話の増加，中年層の早寝，高齢層の夜更かし，インターネット利用の増加，というこれまでと継続，あるいはさらに加速した変化。

これらの変化の背景には，この5年における人びとの意識や社会の変化があり，それらが，今回のコロナ禍で「加速，顕在化した」と言えるのではないだろうか。

今回の調査でもっとも注目される点は，仕事時間が減少したことで，特に長時間労働の中心であった男性30・40代で長く働く人が大きく減少したことである。そして，仕事時間が減少したことが生活に変化をもたらし，男性有職者で家事時間が増加し，男性30代では早寝になり睡眠時間が増加するなど，仕事時間の減少分を家での生活行動に使うようになった様子がみられた。また，朝・夜のテレビ視聴が減少したり，若年層でインターネットの利用がテレビを上回ったりするなど，人びとのメディア利用の様相が大きく変わっている様子も明らかになった。

今回の調査が，新型コロナウイルスの感染による影響もある中で社会活動をしていた時期の調査ということもあり，前述の3つの変化のうち1つ目や2つ目のこれまでと違う動きについては，新型コロナウイルスの感染状況が落ち着くと，若干揺り戻しはあるかもしれない。ただ，こうした変化は，コロナ禍が収束したあとも，基本的には，完全に戻ることはないだろう。

今後，こうした変化はどのようになっていくのだろうか。今回の調査でみえた変化に注目して，次回以降も本調査を継続して分析を続けていきたい。

今回の調査の結果概要は以上のとおりだが，今後は行動ごと・属性ごとなど各種の切り口から分析を行い，その結果を詳細に報告する予定である。

（わたなべ ようこ／いとう あや／ついひじ まり／ひらた あきひろ）

注：

1）これまでの調査方法や調査方式の変更は以下のとおり。
① 1970年に，調査の実施方法を個人面接法から配付回収法に変更
② 1995年に，アフターコード方式（調査相手に15分刻みの調査票に自由に記入してもらい，専門のコーダーが一定の行動に従って分類するもの）からプリコード方式（あらかじめ行動を分類しコードをつけた15分刻みの調査票の該当欄に線を引いてもらうもの）に変更
長期的な変化の方向をみるために，1970年以降の結果を併記することもあるが，数値を直接比較できるのは1995年以降の結果である。

2）2017年10月に行ったフォーカス・グループ・インタビューから，行動分類のワーディングに関して「CD」「テープ」「ビデオ」「HDD」という単語に対して，調査相手が特に違和感を持つことがわかった。
渡辺洋子・吉藤昌代，2018，「メディア利用行動をどうとらえるか　2020年国民生活時間調査に向けての検討」『放送研究と調査』68（5）

3）調査概要は以下のとおり。
調査方法：デプスインタビュー
事前課題として日記式調査票とアンケートに記入

調査日程：2020年3月13日（金）・15日（日）
調査対象者：調査会社のモニターから，以下の条件に当てはまる首都圏在住の男女20代4人，男女40代2人を選定
【20代男女】
・SNSを毎日のように利用しており，動画サービスを使って週1日以上テレビ番組を見ている。
【40代男女】
・テレビ画面で，VODを週1日以上視聴している。
・男性は，新聞の電子版を利用している。
・女性はスマートフォンでゲームをしている。

4）「行為者率」はその行動を行った人の割合を意味し，「行為者平均時間」はその行動に費やした時間量を表す。また，「全員平均時間」はその行動を行った人の数と行為者平均時間量をかけ合わせた数値を“全員”で割った平均値であり，行為者率の少ない行動ではしばしば生活実感に合わない値となる。
本報告では，社会全体の変化を総括的にとらえるため，時間量については基本的に，その行動を行っている人の数の変化と時間量の変化の両方が含まれている「全員平均時間（その行動を行っていない人も含めた時間量の平均）」を使っている。

5）世論調査部　調査方式比較プロジェクト，2010，「世論調査における調査方式の比較研究」『NHK放送文化研究所年報 2010　第54集』

6）NHKでは，配付回収法で調査員が調査材料を配付する際，何度訪問しても調査相手宅が不在の場合，調査材料を郵便受けなどに置いてくるように指示をしている（留め置き）。「NHK全国個人視聴率調査」（6月）での指定サンプルにおける「留め置き」の割合は以下のように推移している。

「NHK全国個人視聴率調査」（6月）で
調査材料配付時に「留め置き」をした割合　（%）

2015年	16年	17年	18年	19年
17	20	22	23	24

7）調査を実施した2020年10月は，1回目の緊急事態宣言（4月7日～5月25日）解除後，再び感染者数が増加した第2波（7～8月）が収まり，東京発着の旅行がGo Toトラベルの対象に加わり，感染防止と経済活動の両立に向けた消費喚起策が行われていた。

8）国民生活時間調査では，有職者に対し，「今の仕事は次のどれにあたりますか」という質問で1.フルタイム，2.パートタイム，3.その他の3つの勤務形態から1つを選んでもらっている。有職者の雇用形態の正規・非正規を問う質問は行っていない。

9）「東京圏」は千代田区の旧都庁，「大阪圏」は大阪市役所をそれぞれ基点として，50キロ圏内，かつ第3次就業人口構成比50％以上の市区町村，およびそれに囲まれた地域を指す。

10）「コロナ下の女性への影響と課題に関する研究会（第11回）」（内閣府）配付資料「コロナ下の子育て女性の就業状況（改訂版）」（池田将人，川口大司，深井太洋，山口慎太郎）において，労働力調査を分析した結果から，「有配偶子育て女性の就業率は，コロナ禍の影響で低下し，20年12月時点では回復していない」と報告されている。
https://www.gender.go.jp/kaigi/kento/covid-19/siryo/pdf/11-2.pdf

11）渡辺洋子，2016，「男女の家事時間の差はなぜ大きいままなのか」『放送研究と調査』66（12）

12）関根智江・渡辺洋子・林田将来，2016，「日本人の生活時間・2015」『放送研究と調査』66（5）

13）小林利行・諸藤絵美・渡辺洋子，2011，「日本人の生活時間・2010」『放送研究と調査』61（4）

14）荒牧央・村田ひろ子・吉澤千和子，2019，「45年で日本人はどう変わったか（2）～第10回「日本人の意識」調査から～」『放送研究と調査』69（6）

調査概要

調査目的	人びとの1日の生活を時間の面からとらえ，生活実態にそった放送を行うのに役立てるとともに，時間の面から日本人の生活実態を明らかにする基本データとして，広く各方面での利用に供する。	
調査時期	2020年10月10日（土）～同18日（日）を調査期間として，連続する2日ずつ4回に分けて調査を実施。予備日として未返送の調査相手に対し各回の2週間後（10月24日（土）～11月1日（日））に調査票を再送。	
調査対象日	第1回　2020年10月10日（土），11日（日）	24日（土），25日（日）
	第2回　12日（月），13日（火）	26日（月），27日（火）
	第3回　15日（木），16日（金）	29日（木），30日（金）
	第4回　17日（土），18日（日）	31日（土），11月1日（日）
調査事項	（1）調査対象日（2日間）の午前0時から24時間の時刻別（15分刻み）の生活行動と在宅状況。 （2）付帯質問として，調査相手の個人属性（性，年齢，職業，……），休日制度など。	
調査方法	郵送法によるプリコード方式（15分刻みの時刻目盛り日記式）	
調査対象	全国の10歳以上	
調査相手	住民基本台帳から層化無作為2段抽出（外国人と思われる人は除く）7,200人　（12人×150地点×4回）	
有効数（率）	4,247人（59.0%）＊ ＊1曜日でも有効な回答のあった人	

調査相手抽出手順の詳細は，NHK放送文化研究所のウェブサイトを参照　https://www.nhk.or.jp/bunken/yoron/nhk/process/sampling.html）

調査有効サンプル実数・サンプル構成比

		平日		土曜		日曜	
		実数（人）	構成比（%）	実数（人）	構成比（%）	実数（人）	構成比（%）
国民全体		4,143	100.0	2,054	100.0	2,027	100.0
性	男	1,968	47.5	947	46.1	941	46.4
	女	2,175	52.5	1,107	53.9	1,086	53.6
年　　層	10 － 15 歳	207	5.0	108	5.3	106	5.2
	16 － 19 歳	144	3.5	72	3.5	71	3.5
	20 代	288	7.0	163	7.9	157	7.7
	30 代	436	10.5	219	10.7	215	10.6
	40 代	645	15.6	332	16.2	331	16.3
	50 代	712	17.2	343	16.7	346	17.1
	60 代	731	17.6	348	16.9	348	17.2
	70 歳以上	980	23.7	469	22.8	453	22.3
男女年層	男 10 代	187	4.5	85	4.1	82	4.0
	男 20 代	112	2.7	83	4.0	81	4.0
	男 30 代	185	4.5	100	4.9	99	4.9
	男 40 代	338	8.2	162	7.9	161	7.9
	男 50 代	339	8.2	142	6.9	146	7.2
	男 60 代	362	8.7	166	8.1	168	8.3
	男 70 歳以上	445	10.7	209	10.2	204	10.1
	女 10 代	164	4.0	95	4.6	95	4.7
	女 20 代	176	4.2	80	3.9	76	3.7
	女 30 代	251	6.1	119	5.8	116	5.7
	女 40 代	307	7.4	170	8.3	170	8.4
	女 50 代	373	9.0	201	9.8	200	9.9
	女 60 代	369	8.9	182	8.9	180	8.9
	女 70 歳以上	535	12.9	260	12.7	249	12.3
職業	農林漁業者（有職者）	83	2.0	36	1.8	35	1.7
	自営業者（有職者）	185	4.5	86	4.2	85	4.2
	販売職・サービス職（勤め人・有職者）	411	9.9	223	10.9	226	11.1
	技能職・作業職（勤め人・有職者）	494	11.9	225	11.0	226	11.1
	事務職・技術職（勤め人・有職者）	747	18.0	384	18.7	384	18.9
	経営者・管理職（勤め人・有職者）	131	3.2	62	3.0	62	3.1
	専門職・自由業・その他（有職者）	182	4.4	104	5.1	99	4.9
	主婦	469	11.3	228	11.1	221	10.9
	無職	738	17.8	337	16.4	331	16.3
	学生	371	9.0	195	9.5	190	9.4
有職者		2,233	53.9	1,120	54.5	1,117	55.1
男女有職者	男有職者	1,191	28.7	574	27.9	577	28.5
	女有職者	1,042	25.2	546	26.6	540	26.6
勤め人	勤め人	1,783	43.0	894	43.5	898	44.3
	勤め人以外の有職者	450	10.9	226	11.0	219	10.8
男女勤め人	男勤め人	944	22.8	453	22.1	456	22.5
	女勤め人	839	20.3	441	21.5	442	21.8
男女年層別有職者	男 20 代有職者	79	1.9	53	2.6	51	2.5
	男 30 代有職者	163	3.9	84	4.1	85	4.2
	男 40 代有職者	295	7.1	138	6.7	138	6.8
	男 50 代有職者	299	7.2	124	6.0	126	6.2
	男 60 代有職者	237	5.7	116	5.6	117	5.8
	女 20 代有職者	114	2.8	58	2.8	54	2.7
	女 30 代有職者	181	4.4	84	4.1	83	4.1
	女 40 代有職者	229	5.5	131	6.4	130	6.4
	女 50 代有職者	269	6.5	143	7.0	142	7.0
	女 60 代有職者	156	3.8	88	4.3	87	4.3
都市規模	東京圏	1,030	24.9	491	23.9	485	23.9
	大阪圏	483	11.7	253	12.3	253	12.5
	30 万以上の市	812	19.6	402	19.6	394	19.4
	10 万以上の市	678	16.4	352	17.1	343	16.9
	5 万以上の市町村	497	12.0	231	11.2	233	11.5
	5 万未満の市町村	643	15.5	325	15.8	319	15.7

国民全体　行為者率・行為者平均時間・全員平均時間・標準偏差　平日・土曜・日曜

	サンプル数　4,143人				2,054人				2,027人			
	平　日				土曜日				日曜日			
	行為者		全体		行為者		全体		行為者		全体	
	比率 %	平均時間（B） 時間 分	平均時間（A） 時間 分	標準偏差（A） 時間 分	比率 %	平均時間（B） 時間 分	平均時間（A） 時間 分	標準偏差（A） 時間 分	比率 %	平均時間（B） 時間 分	平均時間（A） 時間 分	標準偏差（A） 時間 分
睡眠	99.5	7：15	7：12	1：37	99.2	7：50	7：46	1：57	99.3	8：05	8：02	1：57
食事	98.7	1：37	1：36	0：45	99.3	1：49	1：48	0：50	99.3	1：52	1：51	0：52
身のまわりの用事	97.4	1：18	1：16	0：46	96.9	1：21	1：18	0：57	95.7	1：19	1：15	0：50
療養・静養	7.8	2：38	0：12	1：10	5.8	2：24	0：08	1：07	2.1	3：20	0：04	0：59
仕事関連	53.6	7：56	4：15	4：28	29.4	6：45	1：59	3：36	19.9	6：19	1：16	3：00
仕事	52.9	7：54	4：11	4：26	28.8	6：41	1：55	3：32	19.3	6：21	1：14	2：58
仕事のつきあい	3.2	2：17	0：04	0：37	2.1	2：48	0：04	0：36	1.4	2：21	0：02	0：23
学業	10.6	7：57	0：51	2：42	8.9	4：25	0：24	1：35	9.3	4：06	0：23	1：34
授業・学内の活動	9.5	6：56	0：39	2：10	4.3	4：08	0：11	1：00	2.7	4：26	0：07	0：52
学校外の学習	7.8	2：26	0：11	0：53	7.0	3：03	0：13	1：04	7.5	3：26	0：16	1：13
家事	67.8	4：01	2：43	3：21	74.4	4：23	3：15	3：34	77.1	4：33	3：31	3：36
炊事・掃除・洗濯	55.3	2：27	1：22	1：49	58.6	2：27	1：26	1：48	59.4	2：32	1：30	1：52
買い物	35.5	1：11	0：25	0：46	44.6	1：37	0：43	1：12	48.6	1：44	0：50	1：16
子どもの世話	12.5	3：53	0：29	1：55	15.0	4：43	0：43	2：26	14.0	5：07	0：43	2：32
家庭雑事	31.5	1：56	0：36	1：25	33.3	1：49	0：36	1：20	32.5	2：03	0：40	1：31
通勤	44.5	1：21	0：36	0：57	21.8	1：16	0：17	0：45	13.4	1：16	0：10	0：37
通学	9.3	1：07	0：06	0：24	3.5	1：13	0：03	0：18	1.7	1：03	0：01	0：11
社会参加	4.6	1：51	0：05	0：34	5.4	2：08	0：07	0：41	7.4	2：08	0：10	0：48
会話・交際	15.5	1：13	0：11	0：39	18.8	1：44	0：20	1：04	18.1	1：41	0：18	0：57
レジャー活動	62.9	2：50	1：47	2：22	68.1	3：51	2：37	3：11	71.8	4：22	3：08	3：31
スポーツ	9.3	1：35	0：09	0：38	9.4	1：40	0：09	0：39	11.7	2：01	0：14	0：57
行楽・散策	11.9	1：57	0：14	0：57	13.4	2：43	0：22	1：25	23.9	3：06	0：44	2：00
趣味・娯楽・教養（インターネット除く）	17.7	2：16	0：24	1：07	25.1	3：09	0：48	1：52	24.9	3：28	0：52	2：03
趣味・娯楽・教養のインターネット（動画除く）	37.0	2：00	0：44	1：31	38.5	2：27	0：57	1：53	37.3	2：29	0：56	1：53
インターネット動画	19.9	2：00	0：24	1：09	21.3	2：27	0：31	1：25	21.0	2：31	0：32	1：26
マスメディア接触	86.8	4：40	4：03	3：32	86.8	5：45	5：00	3：57	87.1	5：34	4：51	3：56
テレビ	78.7	3：50	3：01	3：03	77.8	4：36	3：35	3：29	78.5	4：38	3：38	3：31
録画番組・DVD	20.5	1：58	0：24	1：04	25.4	2：21	0：36	1：24	22.3	2：19	0：31	1：17
ラジオ	9.8	2：40	0：16	1：10	9.9	2：57	0：17	1：12	8.4	2：43	0：14	1：06
新聞	29.8	0：48	0：14	0：32	31.4	0：52	0：16	0：34	26.2	0：51	0：13	0：32
雑誌・マンガ・本	13.7	1：17	0：11	0：38	16.8	1：39	0：17	0：50	15.8	1：37	0：15	0：46
音楽	10.0	1：36	0：10	0：41	11.1	2：01	0：13	0：56	9.2	1：42	0：09	0：39
休息	39.6	1：08	0：27	0：55	37.4	1：22	0：31	1：07	36.5	1：22	0：30	1：06
その他・不明	41.2	1：40	0：41	1：15	42.6	1：43	0：44	1：20	36.5	1：40	0：36	1：12
必需行動	100.0	10：14	10：14	2：13	100.0	10：58	10：58	2：21	100.0	11：10	11：10	2：20
拘束行動	95.7	8：42	8：19	4：06	90.8	6：20	5：46	4：10	89.2	5：52	5：14	3：58
自由行動	95.3	5：00	4：46	3：24	96.5	6：47	6：33	3：46	96.5	7：15	7：00	3：51
在宅	95.1	15：56	15：09	6：13	95.1	18：22	17：28	6：22	94.0	18：23	17：17	6：39
起床在宅	94.1	9：03	8：31	5：03	94.6	10：50	10：15	5：05	92.8	10：52	10：05	5：01
テレビ（自宅内）	72.0	3：45	2：42	2：59	70.9	4：33	3：14	3：28	71.2	4：31	3：13	3：27
テレビ（自宅外）	15.2	2：06	0：19	1：06	14.0	2：28	0：21	1：16	13.8	3：02	0：25	1：28
テレビ（ながら）	58.2	2：05	1：13	1：45	54.3	2：21	1：17	1：53	52.6	2：19	1：13	1：50
テレビ（専　念）	67.0	2：42	1：48	2：11	69.5	3：18	2：18	2：33	71.4	3：23	2：25	2：43

国民全体，男女年層別，職業別，在宅別，都市規模別について，1995年以降の15分ごとの行為者率，行為者率（1日），行為者平均時間量，全員平均時間量，標準偏差をウェブサイトで公開している。
https://www.nhk.or.jp/bunken/yoron-jikan/