

社会生活基本調査からみる

コロナ禍における生活時間・行動の変化 (中)

ぶぎん地域経済研究所 調査事業部主任研究員 加藤 達朗

前号では2021年に行われた総務省「社会生活基本調査」の調査結果をもとに、1次活動（睡眠、食事など生理的に必要な活動）と2次活動（仕事、家事など社会生活を営むうえで義務的な性格の強い活動）における生活時間の変化についてみてきた。引き続き今号では、24時間を一人ひとりがどのように使っているかという切り口から、1次・2次活動以外の各自が自由に使える時間である「3次活動」の変化について考察する。

I

1日の生活時間

—「休養・くつろぎ」時間が22分増

埼玉県に住む10歳以上の男女について、行動の種類別に活動時間（1週間の平均時間）をみると、過去の調査結果を含めた推移は図表1左のとおりとなっている。社会生活基本調査では1日の行動を20種類に分類しており、直近2021年調査ではコロナ禍で在宅時間が増えるなか、1次活動のとくに睡眠時間の増加が顕著であることなどを前号で紹介した。

3次活動についてみると計6時間11分となり、2016年と比較して5分減少していた。このうち、在宅型余暇活動（「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」と「休養・くつろぎ」の合計）時間は、計3時間57分と3

次活動全体の6割超を占めており、とくに休養・くつろぎ時間（1時間52分）は22分増となった。他方、移動（通勤・通学を除く）をはじめ、スポーツ、ボランティア活動・社会参加活動、交際・付き合いなど、外出をともなう活動時間はいずれもマイナスとなっている。これは、全国（図表1右）との比較においても同様の増減推移となっており、コロナ禍が生活時間の変化に影響していることがうかがえる。

II

男女別・年齢階級別の生活時間

— テレビ・ラジオ・新聞・雑誌時間は、45～49歳女性で45分減

埼玉県に住む10歳以上の男女について、1週間平均のテレビ・ラジオ・新聞・雑誌時間（2時間5分）をみると、コロナ禍で在宅時間が増加しているにも

図表1：行動の種類別生活時間

	埼玉県 (単位：時間・分)						全国 (単位：時間・分)		
	2001年 (H13年)	2006年 (H18年)	2011年 (H23年)	2016年 (H28年)	2021年 (R3年)	2016年比 増減	2016年 (H28年)	2021年 (R3年)	2016年比 増減
1次活動	10.32	10.35	10.33	10.37	10.57	0.20	10.41	10.57	0.16
2次活動	7.06	7.16	7.08	7.07	6.52	▲0.15	6.57	6.47	▲0.10
3次活動	6.22	6.09	6.19	6.16	6.11	▲0.05	6.22	6.16	▲0.06
移動(通勤・通学を除く)	0.37	0.31	0.30	0.33	0.23	▲0.10	0.29	0.22	▲0.07
在宅型余暇活動	3.39	3.35	3.48	3.45	3.57	0.12	3.52	4.05	0.13
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.22	2.13	2.19	2.15	2.05	▲0.10	2.15	2.08	▲0.07
休養・くつろぎ	1.17	1.22	1.29	1.30	1.52	0.22	1.37	1.57	0.20
学習・自己啓発・訓練(学業以外)	0.13	0.15	0.14	0.13	0.15	0.02	0.13	0.13	0.00
趣味・娯楽	0.42	0.46	0.45	0.45	0.50	0.05	0.47	0.48	0.01
スポーツ	0.14	0.15	0.13	0.15	0.13	▲0.02	0.14	0.13	▲0.01
ボランティア活動・社会参加活動	0.04	0.05	0.03	0.03	0.02	▲0.01	0.04	0.02	▲0.02
交際・付き合い	0.28	0.19	0.19	0.15	0.10	▲0.05	0.17	0.10	▲0.07
受診・療養	0.11	0.08	0.09	0.09	0.08	▲0.01	0.08	0.07	▲0.01
その他	0.14	0.15	0.16	0.19	0.14	▲0.05	0.19	0.16	▲0.03

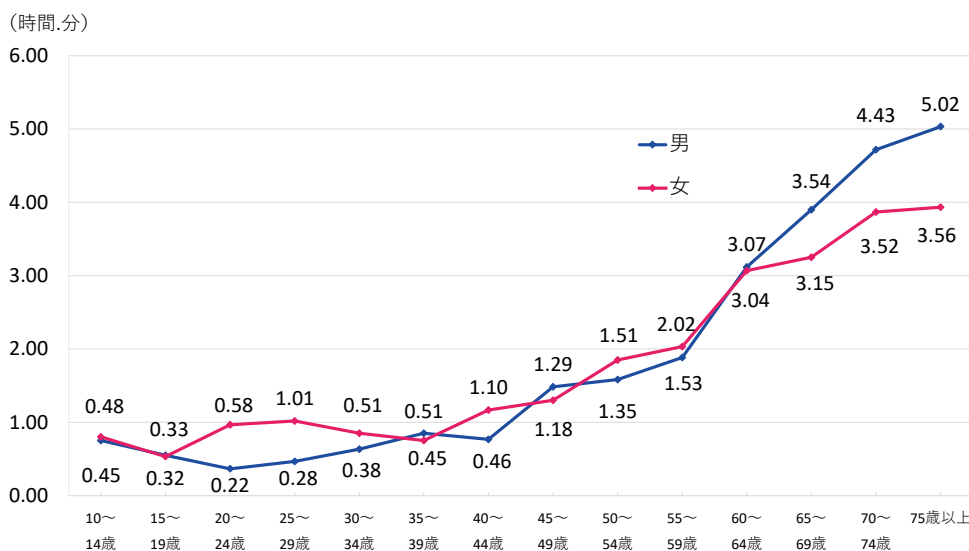
かわらず、2016年と比較して10分減少している。男女別では、男女間に時間の差はなく、2016年比では、男性は14分、女性は6分、それぞれ減少している。

年齢階級別にみると、男女ともに75歳以上が最も長く、男性では5時間2分、女性では3時間56分だった。一方、男性では20～24歳が22分、女性では15～19歳が32分と最も短い。2016年比では、男性では20～40歳代、なかでも35～39歳での減少幅（42分減）が大きく、女性では30～50歳代、

なかでも45～49歳での減少幅（45分減）が大きかった。また、60歳代以上では男女差が目立つようになり、75歳以上では男性が女性よりも1時間以上長くなっている。（図表2、図表3）

図表1の推移をみても、スマートフォンの普及で、ニュースアプリや動画系SNSを通じてさまざまな最新情報を入手できるようになっていることなどから、従来型のマスメディアに費やす時間は減少基調にあることがわかる。

図表2：男女別・年齢階級別のテレビ・ラジオ・新聞・雑誌時間（埼玉県、1週間平均）



図表3：男女別・年齢階級別のテレビ・ラジオ・新聞・雑誌時間（埼玉県、1週間平均）

(単位：時間・分)

	総数			男			女			男女差 (2021年)
	2016年 (H28年)	2021年 (R3年)	増減	2016年 (H28年)	2021年 (R3年)	増減	2016年 (H28年)	2021年 (R3年)	増減	
総数	2.15	2.05	▲0.10	2.19	2.05	▲0.14	2.11	2.05	▲0.06	0.00
10～14歳	1.08	0.47	▲0.21	1.21	0.45	▲0.36	0.55	0.48	▲0.07	▲0.03
15～19歳	1.04	0.33	▲0.31	1.05	0.33	▲0.32	1.03	0.32	▲0.31	0.01
20～24歳	0.55	0.40	▲0.15	0.43	0.22	▲0.21	1.07	0.58	▲0.09	▲0.36
25～29歳	1.09	0.44	▲0.25	1.09	0.28	▲0.41	1.09	1.01	▲0.08	▲0.33
30～34歳	1.03	0.44	▲0.19	0.51	0.38	▲0.13	1.16	0.51	▲0.25	▲0.13
35～39歳	1.21	0.48	▲0.33	1.33	0.51	▲0.42	1.09	0.45	▲0.24	0.06
40～44歳	1.25	0.58	▲0.27	1.23	0.46	▲0.37	1.27	1.10	▲0.17	▲0.24
45～49歳	1.57	1.24	▲0.33	1.51	1.29	▲0.22	2.03	1.18	▲0.45	0.11
50～54歳	2.05	1.43	▲0.22	1.49	1.35	▲0.14	2.21	1.51	▲0.30	▲0.16
55～59歳	2.24	1.57	▲0.27	2.11	1.53	▲0.18	2.37	2.02	▲0.35	▲0.09
60～64歳	3.12	3.05	▲0.07	3.23	3.07	▲0.16	3.02	3.04	0.02	0.03
65～69歳	3.23	3.34	0.11	4.01	3.54	▲0.07	2.47	3.15	0.28	0.39
70～74歳	3.51	4.16	0.25	4.45	4.43	▲0.02	3.01	3.52	0.51	0.51
75歳以上	4.26	4.25	▲0.01	4.50	5.02	0.12	4.07	3.56	▲0.11	1.06
全国	2.15	2.08	▲0.07	2.19	2.11	▲0.08	2.11	2.05	▲0.06	0.06