

## 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（上）

ぶぎん地域経済研究所 調査事業部主任研究員 加藤 達朗

5年に1度実施される総務省「社会生活基本調査」が2021年に行われ、その結果が昨年8月と12月の2回に分けて公表された。同調査は国民の社会生活の実態を明らかにすることを目的としており、国勢調査や経済センサスなどと同様に基幹統計に位置付けられている。

2021年調査は10月16日～24日のうち、調査区ごとに指定された2日間を調査した結果となっている。ちょうどこの時期は、新型コロナウイルス感染拡大のいわゆる第5波にともなう緊急事態宣言等が、2021年9月末をもって全地域で解除された直後に当たり、本稿ではそうした影響に着目し、埼玉県および全国の調査結果について全3回にわたり考察する。

### I 1日の生活時間

社会生活基本調査では、一人ひとりが24時間をどのように使っているかという切り口から、1日の行動を20種類に分類している。それらの行動は、「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うえで義務的な性格の強い活動）」「3次活動（それ以外の自由時間における活動）」の3つにまとめられており、今号ではまず1次活動と2次活動について取り上げる。

埼玉県に住む10歳以上の男女について、1次活動および2次活動の種類別に生活時間（1週間の平均時間）をみると、**図表1・埼玉県**のとおりとなっている。

2021年調査では、2016年と比較して1次活動が増加（20分増）した一方、2次活動は減少（15分減）している。これは**図表1・全国**との比較においても同様の傾向となった。埼玉県、全国ともにコロナ禍で在宅時間が増えるなか、とくに睡眠時間の増加が顕著であることがわかる。

図表1：行動の種類別生活時間

埼玉県

	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
1次活動	10.32	10.35	10.33	10.37	10.57	0.20
睡眠	7.37	7.37	7.35	7.31	7.51	0.20
身の回りの用事	1.13	1.15	1.17	1.22	1.23	0.01
食事	1.42	1.43	1.41	1.44	1.42	▲0.02
2次活動	7.06	7.16	7.08	7.07	6.52	▲0.15
通勤・通学	0.42	0.42	0.41	0.41	0.36	▲0.05
仕事	3.36	3.42	3.34	3.29	3.20	▲0.09
学業	0.40	0.40	0.41	0.45	0.39	▲0.06
家事関連	2.07	2.13	2.13	2.12	2.17	0.05
家事	1.26	1.27	1.25	1.26	1.31	0.05
介護・看護	0.02	0.03	0.02	0.04	0.04	0.00
育児	0.15	0.16	0.18	0.16	0.16	0.00
買い物	0.24	0.27	0.28	0.26	0.26	0.00

全国

	2016年 (H28年)	2021年 (R3年)	2016年比 増減
1次活動	10.41	10.57	0.16
睡眠	7.40	7.54	0.14
身の回りの用事	1.22	1.24	0.02
食事	1.40	1.39	▲0.01
2次活動	6.57	6.47	▲0.10
通勤・通学	0.34	0.31	▲0.03
仕事	3.33	3.28	▲0.05
学業	0.42	0.38	▲0.04
家事関連	2.08	2.10	0.02
家事	1.23	1.27	0.04
介護・看護	0.04	0.03	▲0.01
育児	0.15	0.14	▲0.01
買い物	0.26	0.26	0.00

II 男女別・年齢階級別の生活時間

(i) 睡眠時間

埼玉県に住む10歳以上の男女について、1週間の平均の睡眠時間は7時間51分で、2016年と比較して20分増加している。

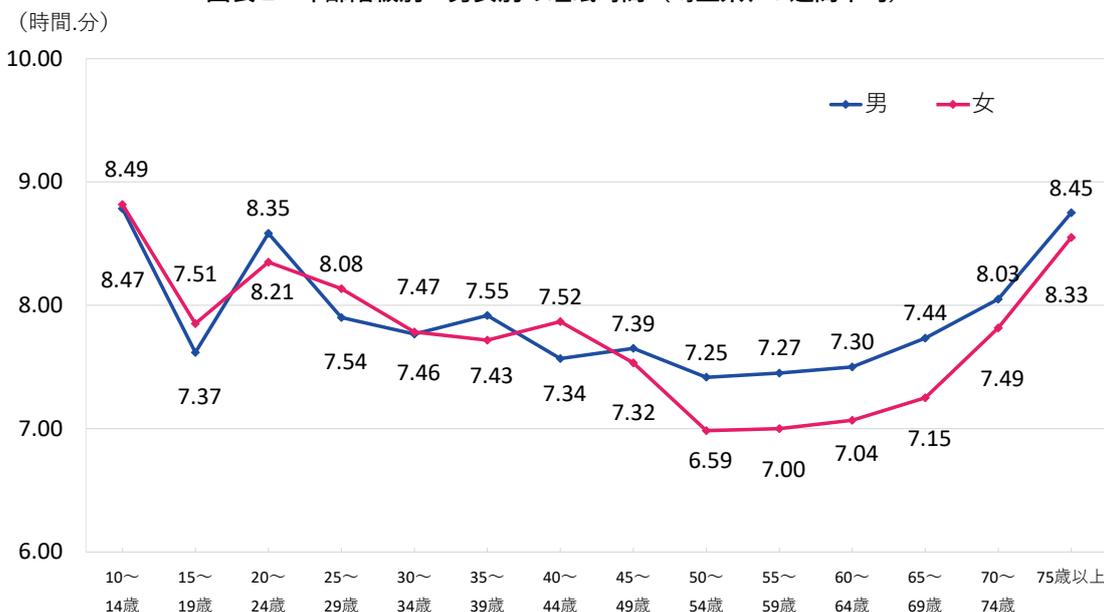
男女別にみると、男性は7時間55分、女性は7時間47分で、男性の方が8分長く、2016年比では、

男性は20分、女性は19分、それぞれ増加している。  
(図表2、図表3)

年齢階級別にみると、男女ともに、10～14歳が最も長く、50～54歳が最も短い。2016年比では、20～24歳の増加幅が最も大きいことがわかる。

また、50歳代、60歳代では男女差が大きく、男性が女性よりも30分程度長くなっている。

図表2：年齢階級別・男女別の睡眠時間（埼玉県、1週間平均）



図表3：年齢階級別・男女別の睡眠時間（埼玉県、1週間平均）

	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	7.31	7.51	0.20	7.35	7.55	0.20	7.28	7.47	0.19	0.08
10～14歳	8.32	8.48	0.16	8.34	8.47	0.13	8.30	8.49	0.19	▲0.02
15～19歳	7.40	7.44	0.04	7.43	7.37	▲0.06	7.37	7.51	0.14	▲0.14
20～24歳	7.44	8.28	0.44	7.51	8.35	0.44	7.36	8.21	0.45	0.14
25～29歳	7.44	8.01	0.17	7.49	7.54	0.05	7.39	8.08	0.29	▲0.14
30～34歳	7.27	7.46	0.19	7.18	7.46	0.28	7.37	7.47	0.10	▲0.01
35～39歳	7.20	7.49	0.29	7.17	7.55	0.38	7.22	7.43	0.21	0.12
40～44歳	7.08	7.42	0.34	7.16	7.34	0.18	7.00	7.52	0.52	▲0.18
45～49歳	7.00	7.35	0.35	7.02	7.39	0.37	6.57	7.32	0.35	0.07
50～54歳	7.01	7.12	0.11	7.07	7.25	0.18	6.56	6.59	0.03	0.26
55～59歳	7.00	7.14	0.14	7.06	7.27	0.21	6.54	7.00	0.06	0.27
60～64歳	7.05	7.17	0.12	7.15	7.30	0.15	6.56	7.04	0.08	0.26
65～69歳	7.29	7.29	0.00	7.38	7.44	0.06	7.20	7.15	▲0.05	0.29
70～74歳	7.49	7.56	0.07	7.57	8.03	0.06	7.42	7.49	0.07	0.14
75歳以上	8.25	8.39	0.14	8.34	8.45	0.11	8.18	8.33	0.15	0.12
全国	7.40	7.54	0.14	7.45	7.58	0.13	7.35	7.49	0.14	0.09

## (ii) 通勤・通学時間

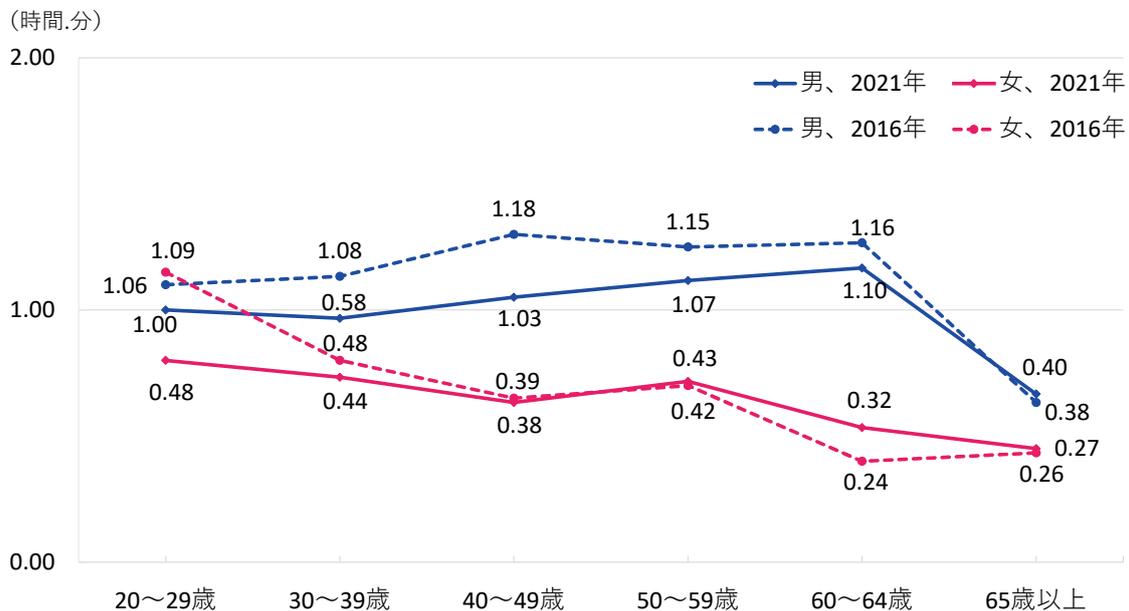
埼玉県に住む15歳以上の有業者について、1週間の平均の通勤・通学時間は52分で、2016年と比較して7分減少しているものの、全国平均(43分)より9分長く、都道府県別では最長となっている。

男女別にみると、男性は1時間、女性は41分で、男性の方が19分長く、2016年比では、男性は8分、女性は4分、それぞれ減少している。(図表4、図表5)

年齢階級別にみると、男性は60～64歳、女性は20～29歳が最も長い。2016年比では、在宅勤務やサテライトオフィス勤務といった新しい働き方の普及・浸透などを背景に、男性は40～49歳、女性は20～29歳の減少幅が最も大きくなった。

また、40歳代～60歳代では男女差が大きく、男性が女性よりもいずれも20分以上長くなっている。

図表4：年齢階級別・男女別の通勤・通学時間（埼玉県、有業者、1週間平均）



図表5：年齢階級別・男女別の通勤・通学時間（埼玉県、有業者、1週間平均）

	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	0.59	0.52	▲0.07	1.08	1.00	▲0.08	0.45	0.41	▲0.04	0.19
20～29歳	1.07	0.54	▲0.13	1.06	1.00	▲0.06	1.09	0.48	▲0.21	0.12
30～39歳	1.00	0.52	▲0.08	1.08	0.58	▲0.10	0.48	0.44	▲0.04	0.14
40～49歳	1.01	0.52	▲0.09	1.18	1.03	▲0.15	0.39	0.38	▲0.01	0.25
50～59歳	1.02	0.57	▲0.05	1.15	1.07	▲0.08	0.42	0.43	0.01	0.24
60～64歳	0.56	0.54	▲0.02	1.16	1.10	▲0.06	0.24	0.32	0.08	0.38
65歳以上	0.34	0.35	0.01	0.38	0.40	0.02	0.26	0.27	0.01	0.13
全国	0.48	0.43	▲0.05	0.54	0.49	▲0.05	0.39	0.36	▲0.03	0.13

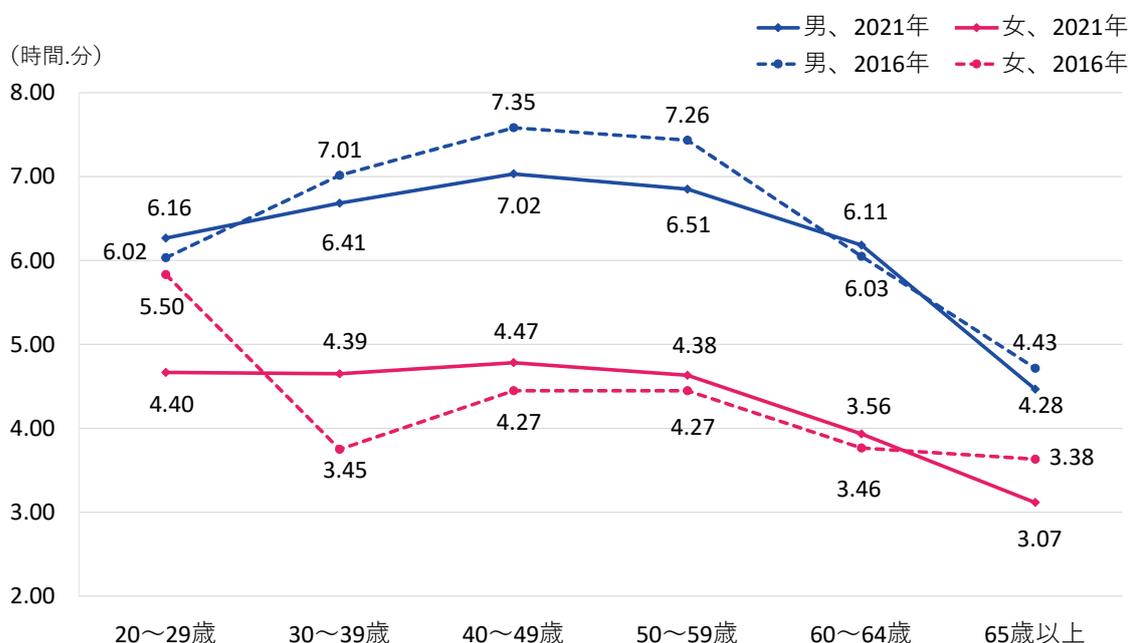
(iii) 仕事時間

埼玉県に住む 15 歳以上の有業者について、1 週間の平均の仕事時間は 5 時間 31 分で、2016 年と比較して 12 分減少している。

男女別にみると、男性は 6 時間 22 分、女性は 4 時間 24 分で、男性の方が 1 時間 58 分長く、2016 年比では、男性は 17 分減少し、女性は横ばいとなっている。(図表 6、図表 7)

年齢階級別にみると、男女ともに 40～49 歳が最も長く、65 歳以上が最も短い。2016 年比では、働き方改革で残業削減の動きが高まっていることなどを背景に、男性は 30 歳代～50 歳代でいずれも 20 分以上減少している一方、女性は女性活躍の進展などにより、30～39 歳が 54 分増となるなど、30 歳代以上で増加が目立っている。

図表 6: 年齢階級別・男女別の仕事時間 (埼玉県、有業者、1 週間平均)



図表 7: 年齢階級別・男女別の仕事時間 (埼玉県、有業者、1 週間平均)

	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	5.43	5.31	▲0.12	6.39	6.22	▲0.17	4.24	4.24	0.00	1.58
20～29歳	5.57	5.30	▲0.27	6.02	6.16	0.14	5.50	4.40	▲1.10	1.36
30～39歳	5.45	5.49	0.04	7.01	6.41	▲0.20	3.45	4.39	0.54	2.02
40～49歳	6.15	6.04	▲0.11	7.35	7.02	▲0.33	4.27	4.47	0.20	2.15
50～59歳	6.18	5.54	▲0.24	7.26	6.51	▲0.35	4.27	4.38	0.11	2.13
60～64歳	5.10	5.13	0.03	6.03	6.11	0.08	3.46	3.56	0.10	2.15
65歳以上	4.18	3.59	▲0.19	4.43	4.28	▲0.15	3.38	3.07	▲0.31	1.21
全国	5.55	5.40	▲0.15	6.49	6.27	▲0.22	4.47	4.42	▲0.05	1.45

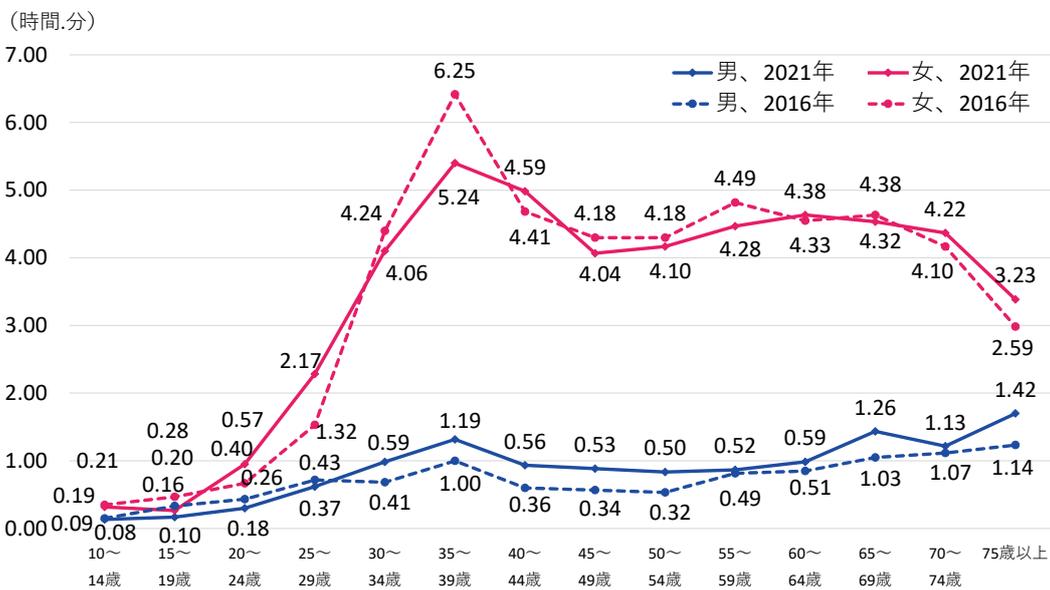
**(iv) 家事関連時間**

埼玉県に住む10歳以上の男女について、1週間の平均の家事関連（家事、介護・看護、育児、買い物の合計）時間は2時間17分で、2016年と比較して5分増加している。

男女別にみると、男性は57分、女性は3時間37分で、女性の方が2時間40分長く、2016年比では、男性は11分増加し、女性は1分減少している。（図表8、図表9）

年齢階級別にみると、男性は75歳以上、女性は35～39歳が最も長く、それぞれ1時間42分、5時間24分となる。2016年比では、コロナ禍における在宅時間の増加から、男性は30歳代以上の年齢階級すべてで家事関連時間が増加した一方、女性は減少が目立つ。とはいえ、30歳代以上では男女差が大きく、なかでも35～39歳、40～44歳では、女性が男性よりも4時間以上長いことがわかる。

**図表8：年齢階級別・男女別の家事関連時間（埼玉県、1週間平均）**



**図表9：年齢階級別・男女別の家事関連時間（埼玉県、1週間平均）**

	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	2.12	2.17	▲0.05	0.46	0.57	▲0.11	3.38	3.37	▲0.01	▲2.40
10～14歳	0.15	0.14	▲0.01	0.09	0.08	▲0.01	0.21	0.19	▲0.02	▲0.11
15～19歳	0.23	0.13	▲0.10	0.20	0.10	▲0.10	0.28	0.16	▲0.12	▲0.06
20～24歳	0.32	0.37	▲0.05	0.26	0.18	▲0.08	0.40	0.57	▲0.17	▲0.39
25～29歳	1.07	1.25	▲0.18	0.43	0.37	▲0.06	1.32	2.17	▲0.45	▲1.40
30～34歳	2.29	2.30	▲0.01	0.41	0.59	▲0.18	4.24	4.06	▲0.18	▲3.07
35～39歳	3.37	3.16	▲0.21	1.00	1.19	▲0.19	6.25	5.24	▲1.01	▲4.05
40～44歳	2.34	2.53	▲0.19	0.36	0.56	▲0.20	4.41	4.59	▲0.18	▲4.03
45～49歳	2.22	2.25	▲0.03	0.34	0.53	▲0.19	4.18	4.04	▲0.14	▲3.11
50～54歳	2.21	2.27	▲0.06	0.32	0.50	▲0.18	4.18	4.10	▲0.08	▲3.20
55～59歳	2.47	2.38	▲0.09	0.49	0.52	▲0.03	4.49	4.28	▲0.21	▲3.36
60～64歳	2.43	2.48	▲0.05	0.51	0.59	▲0.08	4.33	4.38	▲0.05	▲3.39
65～69歳	2.54	3.01	▲0.07	1.03	1.26	▲0.23	4.38	4.32	▲0.06	▲3.06
70～74歳	2.43	2.53	▲0.10	1.07	1.13	▲0.06	4.10	4.22	▲0.12	▲3.09
75歳以上	2.13	2.38	▲0.25	1.14	1.42	▲0.28	2.59	3.23	▲0.24	▲1.41
全国	2.08	2.10	▲0.02	0.44	0.51	▲0.07	3.28	3.24	▲0.04	▲2.33

#### IV 平均時刻

起床、帰宅、就寝時間の平均時刻について、都道府県別は図表 10 のとおりとなる。起床、就寝が全国一早い青森県では、その理由について「一般的に早寝早起きとされる第 1 次産業就業者人口割合が、全国で最も高いことが少なからず影響していると考え

られる。調査時期が 10 月中旬と、ちょうど本県農作物の収穫最盛期であり、他の時期に比べ、早朝作業が多くなることも見逃せない事由となろう。」と推察している。

平均時刻は地域特性や人口の年齢構成、産業構造などに影響され、総じて若年層が多い大都市圏ほど、生活リズムの夜型化が見て取れる。

図表 10：起床・帰宅・就寝時間の平均時刻（都道府県別、平日）

	起床時間			仕事からの帰宅時間			就寝時間		
	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女
全 国	6:38	6:43	6:33	18:34	19:08	17:47	23:04	23:06	23:02
北海道	6:33 (29)	6:35 (16)	6:32 (33)	18:07 (15)	18:39 (13)	17:23 (13)	22:50 (19)	22:49 (17)	22:51 (21)
青森県	6:17 (1)	6:27 (2)	6:08 (1)	18:01 (7)	18:31 (9)	17:23 (13)	22:29 (1)	22:33 (1)	22:25 (1)
岩手県	6:21 (2)	6:28 (4)	6:14 (4)	18:06 (14)	18:35 (11)	17:31 (23)	22:35 (3)	22:40 (3)	22:30 (3)
宮城県	6:31 (23)	6:37 (23)	6:26 (21)	18:26 (31)	18:52 (27)	17:51 (38)	22:49 (15)	22:58 (32)	22:41 (5)
秋田県	6:21 (2)	6:29 (5)	6:14 (4)	18:02 (10)	18:21 (3)	17:36 (27)	22:31 (2)	22:34 (2)	22:29 (2)
山形県	6:27 (11)	6:34 (15)	6:22 (15)	18:27 (34)	18:55 (30)	17:48 (37)	22:41 (4)	22:40 (3)	22:42 (7)
福島県	6:26 (9)	6:35 (16)	6:18 (8)	18:18 (26)	18:49 (20)	17:36 (27)	22:42 (6)	22:41 (7)	22:44 (11)
茨城県	6:35 (31)	6:42 (34)	6:29 (30)	18:26 (31)	19:01 (34)	17:42 (31)	22:55 (29)	22:54 (23)	22:56 (33)
栃木県	6:26 (9)	6:29 (5)	6:23 (17)	18:33 (37)	18:56 (32)	17:58 (43)	22:49 (15)	22:47 (15)	22:51 (21)
群馬県	6:27 (11)	6:31 (9)	6:24 (18)	18:20 (27)	19:04 (36)	17:15 (8)	22:53 (25)	22:56 (30)	22:49 (17)
埼玉県	6:36 (35)	6:41 (33)	6:32 (33)	18:41 (42)	19:18 (41)	17:45 (34)	23:06 (39)	23:04 (38)	23:08 (42)
千葉県	6:36 (35)	6:39 (29)	6:34 (39)	18:55 (45)	19:29 (45)	18:01 (44)	23:08 (42)	23:12 (42)	23:05 (39)
東京都	6:59 (47)	7:02 (47)	6:55 (47)	19:15 (47)	19:43 (47)	18:41 (47)	23:39 (47)	23:43 (47)	23:34 (47)
神奈川県	6:43 (43)	6:46 (42)	6:39 (44)	19:00 (46)	19:29 (45)	18:17 (46)	23:14 (45)	23:12 (42)	23:17 (46)
新潟県	6:30 (19)	6:36 (19)	6:24 (18)	18:10 (18)	18:55 (30)	17:11 (5)	22:43 (8)	22:44 (10)	22:41 (5)
富山県	6:24 (5)	6:36 (19)	6:13 (3)	18:22 (29)	19:05 (37)	17:28 (20)	22:44 (10)	22:49 (17)	22:40 (4)
石川県	6:34 (30)	6:40 (31)	6:27 (26)	18:20 (27)	18:48 (19)	17:43 (32)	22:52 (24)	22:53 (19)	22:51 (21)
福井県	6:28 (15)	6:38 (25)	6:19 (10)	18:15 (23)	18:54 (29)	17:27 (16)	22:51 (20)	22:55 (27)	22:47 (14)
山梨県	6:30 (19)	6:30 (7)	6:31 (31)	18:32 (36)	18:49 (20)	18:08 (45)	22:49 (15)	22:46 (12)	22:52 (26)
長野県	6:22 (4)	6:32 (10)	6:12 (2)	18:13 (20)	18:50 (23)	17:25 (15)	22:43 (8)	22:45 (11)	22:42 (7)
岐阜県	6:30 (19)	6:35 (16)	6:26 (21)	18:02 (10)	18:41 (14)	17:10 (4)	22:54 (27)	22:54 (23)	22:54 (28)
静岡県	6:24 (5)	6:32 (10)	6:17 (7)	18:12 (19)	18:51 (25)	17:16 (9)	22:51 (20)	22:53 (19)	22:49 (17)
愛知県	6:37 (37)	6:45 (39)	6:28 (28)	18:42 (44)	19:28 (44)	17:28 (20)	23:02 (37)	23:11 (41)	22:53 (27)
三重県	6:35 (31)	6:47 (43)	6:24 (18)	18:07 (15)	18:41 (14)	17:20 (11)	23:00 (36)	23:01 (36)	22:59 (35)
滋賀県	6:40 (42)	6:45 (39)	6:34 (39)	18:35 (39)	19:23 (43)	17:20 (11)	23:04 (38)	23:09 (40)	22:59 (35)
京都府	6:44 (44)	6:54 (45)	6:35 (41)	18:22 (29)	19:03 (35)	17:27 (16)	23:11 (44)	23:12 (42)	23:11 (43)
大阪府	6:48 (45)	6:53 (44)	6:43 (46)	18:41 (42)	19:14 (39)	17:57 (42)	23:17 (46)	23:20 (46)	23:14 (45)
兵庫県	6:38 (39)	6:38 (25)	6:37 (43)	18:38 (41)	19:18 (41)	17:45 (34)	23:06 (39)	23:07 (39)	23:05 (39)
奈良県	6:39 (41)	6:45 (39)	6:33 (38)	18:33 (37)	19:00 (33)	17:56 (41)	23:07 (41)	23:02 (37)	23:11 (43)
和歌山県	6:38 (39)	6:42 (34)	6:35 (41)	18:13 (20)	18:47 (18)	17:30 (22)	22:55 (29)	22:54 (23)	22:55 (30)
鳥取県	6:29 (17)	6:43 (37)	6:16 (6)	18:15 (23)	18:52 (27)	17:27 (16)	22:51 (20)	23:00 (35)	22:43 (10)
島根県	6:27 (11)	6:33 (13)	6:22 (15)	18:07 (15)	18:19 (2)	17:51 (38)	22:47 (12)	22:46 (12)	22:48 (15)
岡山県	6:28 (15)	6:37 (23)	6:19 (10)	18:26 (31)	18:51 (25)	17:52 (40)	22:58 (34)	22:59 (34)	22:58 (34)
広島県	6:35 (31)	6:38 (25)	6:32 (33)	18:35 (39)	19:17 (40)	17:41 (30)	22:57 (32)	22:55 (27)	22:59 (35)
山口県	6:24 (5)	6:27 (2)	6:21 (14)	17:58 (6)	18:31 (9)	17:14 (7)	22:45 (11)	22:42 (8)	22:48 (15)
徳島県	6:31 (23)	6:44 (38)	6:20 (13)	18:03 (13)	18:25 (4)	17:37 (29)	22:51 (20)	22:54 (23)	22:49 (17)
香川県	6:27 (11)	6:26 (1)	6:27 (26)	17:57 (4)	18:28 (7)	17:13 (6)	22:47 (12)	22:43 (9)	22:51 (21)
愛媛県	6:31 (23)	6:36 (19)	6:26 (21)	17:54 (1)	18:41 (14)	16:52 (1)	22:57 (32)	22:58 (32)	22:55 (30)
高知県	6:37 (37)	6:42 (34)	6:31 (31)	17:56 (2)	18:04 (1)	17:46 (36)	22:42 (6)	22:40 (3)	22:44 (11)
福岡県	6:48 (45)	6:55 (46)	6:41 (45)	18:30 (35)	19:13 (38)	17:33 (26)	23:09 (43)	23:13 (45)	23:06 (41)
佐賀県	6:35 (31)	6:38 (25)	6:32 (33)	18:15 (23)	18:50 (23)	17:32 (25)	22:54 (27)	22:53 (19)	22:55 (30)
長崎県	6:32 (27)	6:39 (29)	6:26 (21)	18:01 (7)	18:27 (6)	17:27 (16)	22:55 (29)	22:55 (27)	22:54 (28)
熊本県	6:31 (23)	6:36 (19)	6:26 (21)	18:14 (22)	18:38 (12)	17:43 (32)	22:49 (15)	22:46 (12)	22:51 (21)
大分県	6:29 (17)	6:40 (31)	6:19 (10)	18:02 (10)	18:49 (20)	17:04 (2)	22:53 (25)	22:56 (30)	22:50 (20)
宮崎県	6:24 (5)	6:30 (7)	6:18 (8)	17:57 (4)	18:41 (14)	17:05 (3)	22:41 (4)	22:40 (3)	22:42 (7)
鹿児島県	6:30 (19)	6:33 (13)	6:28 (28)	17:56 (2)	18:28 (7)	17:16 (9)	22:47 (12)	22:47 (15)	22:46 (13)
沖縄県	6:32 (27)	6:32 (10)	6:32 (33)	18:01 (7)	18:25 (4)	17:31 (23)	22:58 (34)	22:53 (19)	23:02 (38)

※カッコ内は時刻の早さ都道府県ランキング