

あなたの一日が、未来を描く

令和 8 年

社会生活 基本調査

回答は
インターネットで
かんたん便利に!

調査実施日

令和 8 年 **10 月 20 日**

「社会生活基本調査」は 5 年に一度の大切な調査です
皆様の生活時間の使い方や自由時間の活動状況を把握し
より良い社会をつくるための基礎データとして活用します
調査へのご回答をよろしくお願いします

回答方法は「インターネット回答」と
「調査票(紙)での回答」があります



スマホやパソコンからも安心して回答できます

社会生活基本調査に関する
詳しい情報はこちら

社会生活基本調査 検索



 社会生活基本調査をよそおった詐欺や不審な調査にご注意ください
調査員は都道府県知事が発行した「調査員証」を必ず携帯しています

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

社会生活基本調査の結果は、「持続可能な開発目標 (SDGs)」達成に向けた日本の取組の現状を確認するためにも活用されます。



総務省統計局・都道府県

社会生活
基本調査 50TH

調査の結果はどのように利用されています



社会生活基本調査の結果は より良い暮らしと社会のために
国や地方公共団体の施策に幅広く活用されています



仕事と生活の調和
(ワーク・ライフ・バランスの推進)



男女共同参画社会の形成



少子高齢化対策



地方公共団体におけるスポーツや
文化振興などの推進といった地域振興

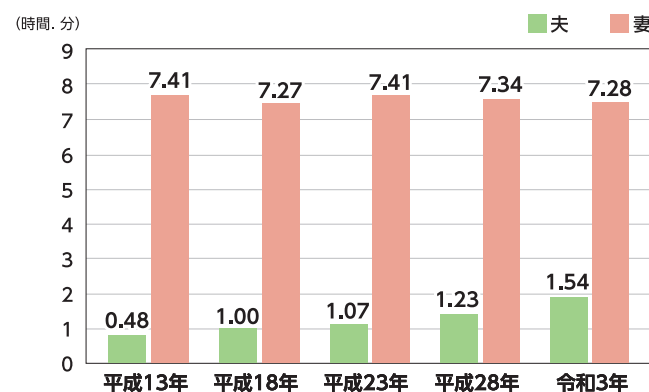


例えば



こども政策を総合的に推進するための基本方針である「こども大綱」(令和5年12月22日閣議決定)では
男性の家事・子育てへの主体的な参画促進・拡大が重要事項としてあげられています
社会生活基本調査では 男女別の家事関連時間の状況など 少子化対策の施策に必要な基礎資料を提供して
います

6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間 (夫婦と子供の世帯 週全体平均)ー平成13年～令和3年



(注) 家事関連時間…「家事」「介護・看護」「育児」「買い物」の合計

妻と夫の家事関連時間の差は縮小したものの
依然として一定の差があることが分かります
なお 夫の家事関連時間が増加した一方で 妻
の家事関連時間は大きく変化していませんが
これは家事関連時間のうち 夫の家事時間及び
育児時間が増加傾向で推移した一方 妻の家事
時間は減少傾向 育児時間は増加傾向で推移し
たことによるものです

調査結果はどなたでも利用できます

令和9年9月頃から順次 総務省統計局ホームページへの掲載や報告書の刊行などにより公表します



総務省統計局のホームページ

<https://www.stat.go.jp/>

総務省統計局



政府統計の総合窓口「e-Stat」

社会生活基本調査を含め 政府統計を収録した統計ポータルサイトです
<https://www.e-stat.go.jp/>

e-Stat



令和8年10月20日現在で 社会生活基本調査を行います

統計法(国の統計に関する基本的な法律)に基づく国の重要な統計調査です

社会生活基本調査は 統計法により昭和51年に開始されて以来 5年ごとに実施されています
今回の調査で11回目となり 50年の節目を迎えます

この調査は 人々の生活時間の使い方や自由時間の活動状況を把握し
より良い社会をつくるための基礎データとして活用されています

社会生活
基本調査 50TH

社会生活基本調査に関する
詳しい情報はこちら

社会生活基本調査 検索



総務省統計局・都道府県



社会生活基本調査の結果は、「持続可能な開発
目標(SDGs)」達成に向けた日本の取組の現状
を確認するためにも活用されます。

社会生活基本調査はこんな調査です

調査の目的

わたしたちが1日の時間をどのように使っているか
また 過去1年間に「スポーツ」「趣味・娯楽」など どのような活動を行ったかを調査し 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います



調査の対象

統計理論に基づく方法によって全国から無作為に選ばれた世帯(約9万5千世帯)のうち 10歳以上の世帯員(約19万4千人)が対象となります



調査の時期

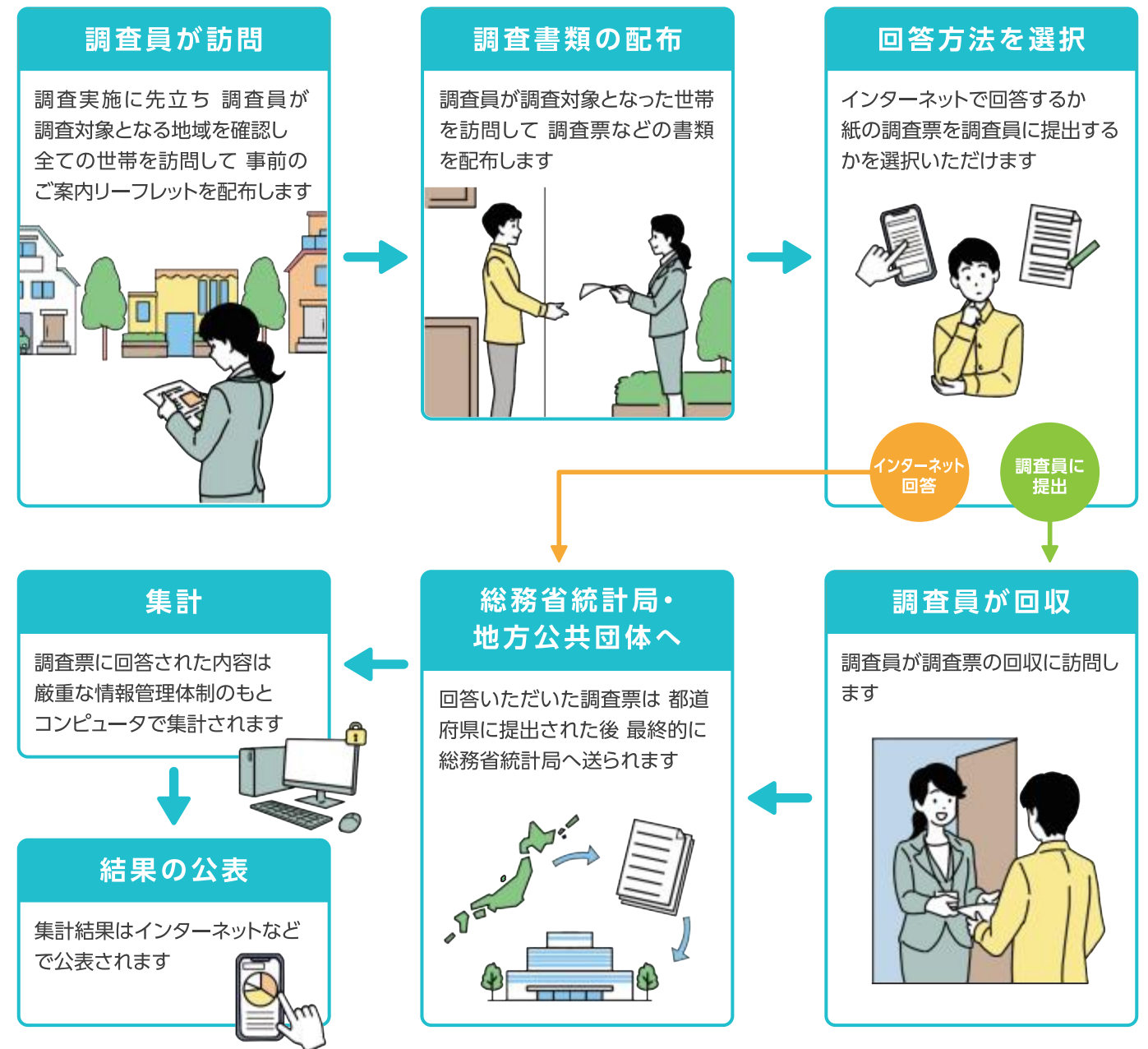
令和8年社会生活基本調査では 10月20日を基準として 個人や世帯に関する状況
過去1年間の自由時間における活動を調査します
また 1日の生活時間の配分については 10月17日から10月25日までの指定された
2日間の行動について調査します

主な調査事項

- ①世帯や世帯員に関すること
(「男女の別」「出生の年月」「ふだんの就業状態」など)
- ②過去1年間の自由時間における活動
(「スポーツ」「趣味・娯楽」「旅行・行楽」「ボランティア活動」など)
- ③1日の生活時間の配分など



調査はこのような流れで行われます



個人情報 は 厳重に 保護 されます

調査票の保護



調査により集められた調査票の回答内容は 統計法によって厳重に保護されています

暗号化通信



インターネット上のデータの送受信は 盗み見等を防ぎ 安全な通信を行うために SSL/TLSによる暗号化通信を行っています

守秘義務



調査に従事する者(調査員・地方公共団体の職員など)には 統計法により厳格な守秘義務が課せられており 守秘義務違反があった場合の罰則も定められています

社会生活基本調査



社会生活基本調査に関する
詳しい情報はこちら

社会生活基本調査 検索



この冊子に掲載されている解説文・グラフ等を引用・転載する場合には、
出典(総務省統計局「社会生活基本調査」より等)の表記をお願いします。



総務省統計局・都道府県

はじめに

社会生活基本調査は、

1日の生活時間や過去1年間の活動の状況など

社会生活の実態を明らかにし、

少子高齢化対策、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進など

各種行政施策の基礎資料を得ることを目的として

5年ごとに実施するものです。

今回の調査は昭和51年に開始されて以来、50年目となり、

11回目の調査となります。

この冊子は、

令和8年社会生活基本調査の目的や調査結果の利用などについて

わかりやすく説明したものです。



目次

1 社会生活基本調査とは？	2
生活時間の過ごし方と過去1年間の活動状況に関する調査です	2
調査結果は行政施策の立案に幅広く活用されます	2
国の法律に基づく調査です	3
この調査は報告の義務があります	3
個人情報 は 厳重に保護されます	3
2 調査はどのように行われるのですか？	4
10月20日を基準に調査します	4
生活時間については指定された2日間の状況を調査します	4
調査世帯は統計理論に基づき無作為に選ばれます	5
調査はこのような流れで行います	6
3 調査結果はいつごろわかるのですか？	8
令和9年9月頃から公表する予定です	8
調査結果はインターネットなどを通じてどなたでも利用できます	8
4 調査結果はどのように利用されますか？	9
国や地方公共団体の施策の立案に幅広く活用されています	9
仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進のために	10
男女共同参画社会の形成のために	11
高齢社会対策のために	12
少子化社会への対策のために	14
《付録》外国の生活時間調査について	16
《付録》令和3年結果による47都道府県ランキング	18

社会生活基本調査とは？

生活時間の過ごし方と過去1年間の活動状況に関する調査です

わたしたちが、限られた1日の時間をどのように使っているか、また、過去1年間にスポーツ、趣味・娯楽、ボランティア活動、旅行・行楽など、どのような活動を行ったかを調査し、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います。

主な調査事項

- ①世帯や世帯員に関すること
(男女の別、出生の年月、ふだんの就業状況など)
- ②過去1年間の自由時間における活動
(スポーツ、ボランティア活動など)
- ③1日の生活時間配分 など



調査結果は行政施策の立案に幅広く活用されます

調査結果は、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進、男女共同参画社会の形成など、国民の豊かな社会生活に関する各種行政施策に欠かすことのできない重要な資料となります。

社会生活基本調査のはじまり

社会生活基本調査の第1回調査は、昭和51年10月1日に実施されました。当時は、第1次石油危機を経て日本経済が高度成長期から安定成長期へと移行を始めた時期であり、国民の意識も金銭的・物質的な面ばかりでなく、生活の質的向上や精神的充実へと向けられるようになった時期です。社会生活基本調査は、このような状況の中で、生産・所得・雇用などの分野に比較して統計が十分でなかった国民生活の質的側面の充実を明らかにすることを目的として開始されたものです。

国の法律に基づく調査です

社会生活基本調査は、国が実施する統計調査のうち、統計法(平成19年法律第53号)という法律により特に重要なものとされる「基幹統計調査」として実施する調査です。

この調査は報告の義務があります

統計法では、基幹統計調査を受ける人には報告の義務を規定しています。さらに、これに反したときの罰則を定めています。

個人情報厳重に保護されます

統計を作成・分析する目的以外で調査票を使用したりすることは、統計法により固く禁止されています。また、調査に従事する者(調査員、地方公共団体の職員など)には、守秘義務が課せられています。インターネット上のデータの送受信は、盗み見等を防ぎ、安全な通信を行うために、SSL/TLSによる暗号化通信を行っています。また、不正なアクセスなどの監視を24時間行っています。

統計法で定められていること

- 統計法では、基幹統計調査について、正確な統計を作成するために次のようなことが定められています。
- ①調査への回答義務(報告義務)
 - ②調査員を始めとする調査関係者が調査で知り得たことを他に漏らさないようにする義務(守秘義務)
 - ③調査票を統計の作成・分析の目的以外に使用しないこと
 - ④上記①～③に違反した場合の罰則



調査はどのように行われるのですか？

10月20日を基準に調査します

令和8年社会生活基本調査では、10月20日を基準として、個人や世帯に関する状況や過去1年間の自由時間における活動を調査します。

生活時間については指定された2日間の状況を調査します

生活時間の配分についての調査は、10月17日から25日までのうち、総務大臣が指定した連続する2日間の行動について調査します。



調査世帯は統計理論に基づき無作為に選ばれます

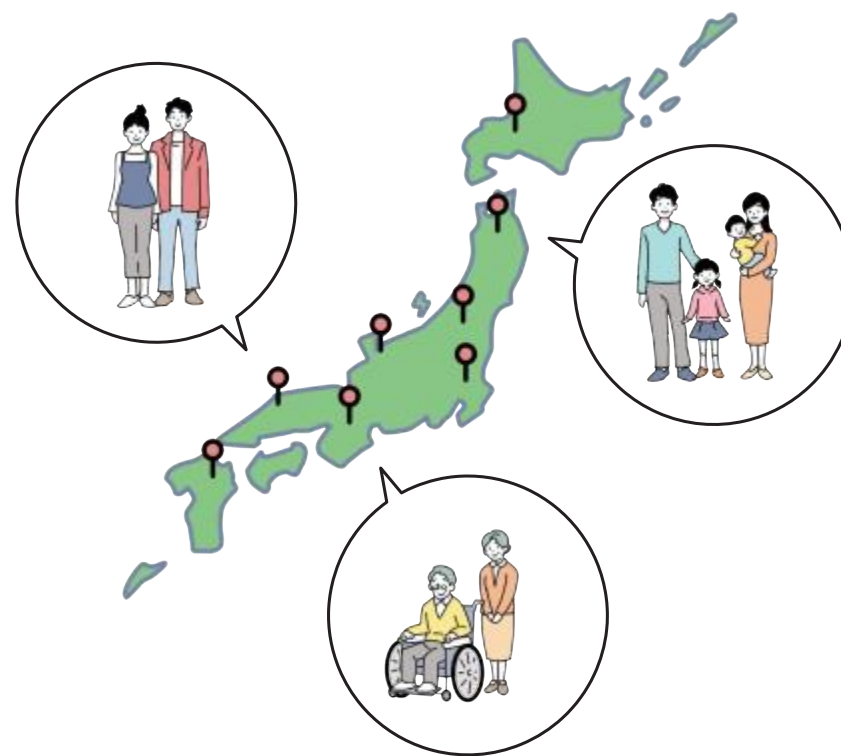
全国の全ての世帯について調査を行うには、多くの費用と時間と人手が必要になります。

そこで、この調査では統計理論に基づき、一部の世帯を全国から偏りなく選び、調べることによって、日本全体の姿を推計する方法を採用しています。

調査地域は、総務省統計局がコンピュータによって無作為に選びます。

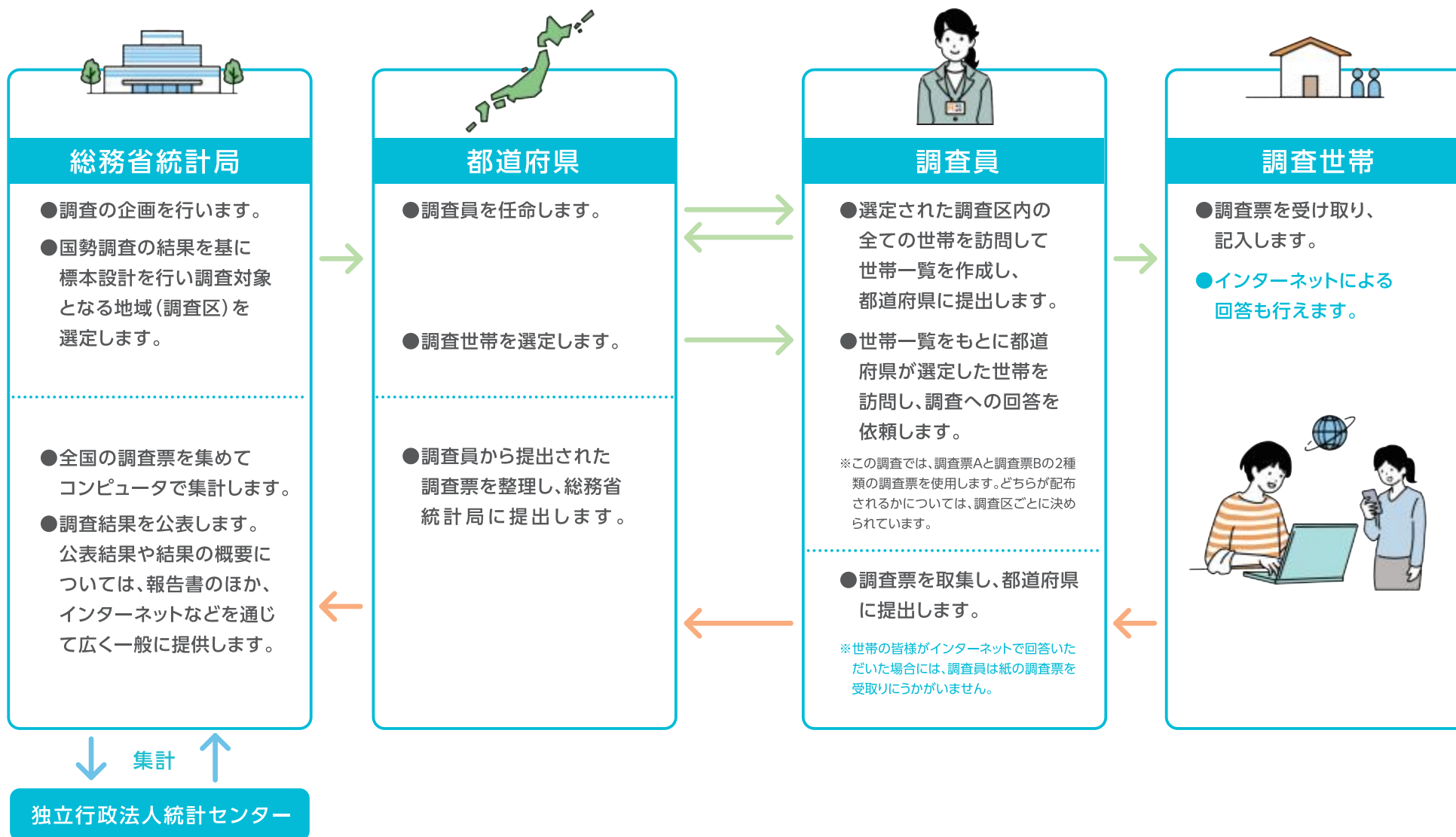
また、調査世帯についても、こうして選んだ地域の中から無作為に選びます。

このような方法により選ばれる世帯は、全国で約9万5千世帯となり、その世帯にふだん住んでいる10歳以上の世帯員約19万4千人が調査の対象となります。



調査はどのように行われるのですか？

調査はこのような流れで行います



1 社会生活
基本調査とは？

2 調査はどのように行われるのですか？

3 調査結果はいつごろわかるのですか？

4 調査結果はどのように利用されますか？

《付録》 外国の生活時間調査について

《付録》 ラ47都道府県

調査結果は いつごろわかるのですか？

令和9年9月頃から公表する予定です

調査票Aに関する結果（全国、都道府県別）については、令和9年9月頃に公表する予定です。

また、調査票Bに関する結果（全国結果のみ）については、令和9年12月頃に公表する予定です。

調査結果はインターネットなどを通じてどなたでも利用できます

社会生活基本調査の結果は、インターネットを通じてどなたでも入手し、利用することができます。また、紙媒体の報告書は、都道府県立図書館などで閲覧することができます。



総務省統計局のホームページ

<https://www.stat.go.jp/>

総務省統計局



政府統計の総合窓口「e-Stat」

e-Stat

社会生活基本調査を含め、政府統計を収録した統計ポータルサイトです。

<https://www.e-stat.go.jp/>



調査結果はどのように 利用されますか？

国や地方公共団体の施策の立案に幅広く活用されています

国民の生活時間や生活行動の実態を明らかにする社会生活基本調査は、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進、男女共同参画社会の形成、少子高齢化対策といった行政施策のための基礎資料として利用されているほか、地方公共団体におけるスポーツや文化振興、ボランティア活動の推進といった地域振興などに幅広く利用されています。

ワーク・ライフ・バランス



文化振興



スポーツ



ボランティア活動



少子高齢化



男女共同参画
社会の形成



調査結果はどのように利用されますか？

仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進のために

政府の「仕事と生活の調和推進のための行動指針」(平成22年6月29日仕事と生活の調和推進官民トップ会議にて決定)では、「仕事と生活の調和が実現した社会」を実現するため、企業や国民の効果的な取組、国や地方公共団体の施策の方針を定めています。

社会生活基本調査の結果は、仕事と生活時間の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進、男女共同参画社会の形成など、国民の豊かな社会生活に関する各種行政施策に欠かすことのできない重要な資料となっています。

特に、社会生活基本調査から分かる「6歳未満の子供を持つ夫の育児・家事関連時間」が、男女が協力して子育てに関わることによる多様な働き方・生き方が選択できる社会の実現に関する基礎資料となっています。

仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)とは

仕事と生活の調和が実現した社会は、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」とされ、具体的には、

(1) 就労による経済的自立が可能な社会

経済的自立を必要とする者、とりわけ若者がいきいきと働くことができ、かつ、経済的に自立可能な働き方ができ、結婚や子育てに関する希望の実現などに向けて、暮らしの経済的基盤が確保できる。

(2) 健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会

働く人々の健康が保持され、家族・友人などとの充実した時間、自己啓発や地域活動への参加のための時間などを持てる豊かな生活ができる。

(3) 多様な働き方・生き方が選択できる社会

性や年齢などにかかわらず、誰もが自らの意欲と能力を持って様々な働き方や生き方に挑戦できる機会が提供されており、子育てや親の介護が必要な時期など個人の置かれた状況に応じて多様で柔軟な働き方が選択でき、しかも公正な処遇が確保されている。

とされています。

—内閣府ホームページから抜粋—

男女共同参画社会の形成のために

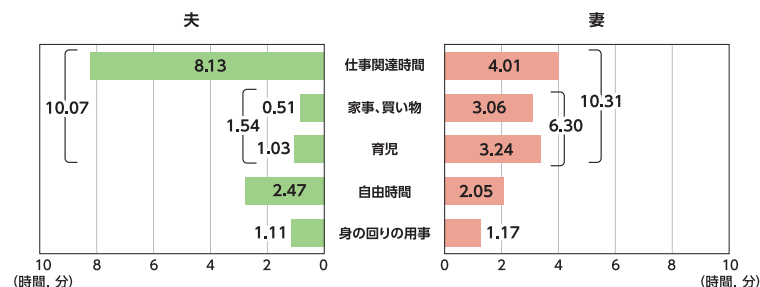
男女が共にその個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会の形成は、我が国の重要な政策課題の一つです。このため政府は、男女共同参画社会基本法(平成11年法律第78号)を制定し、さまざまな施策を推進しています。

この法律に基づく「第5次男女共同参画基本計画」(令和5年12月26日一部変更閣議決定)では、男女の置かれた状況を客観的に把握するための統計の整備を、重要な施策の一つとしてあげています。

特に男女の家事、育児、介護等、無償労働の把握のための基礎資料として、社会生活基本調査における生活時間の把握が欠かせないものとなっています。

6歳未満の子供を持つ共働き世帯における 主な行動の種類別生活時間

(夫婦と子供の世帯、週全体平均)ー令和3年



(注) 仕事関連時間…「仕事」、「通勤・通学」の合計

自由時間…「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」、「休養・くつろぎ」、「趣味・娯楽」、「スポーツ」、「交際・つきあい」の合計

6歳未満の子供を持つ共働き世帯の夫婦の生活時間を比較すると、仕事に関する時間などは夫が長く、家事、買い物及び育児の時間は、妻が長くなっています。

調査結果はどのように利用されますか？

高齢社会対策のために

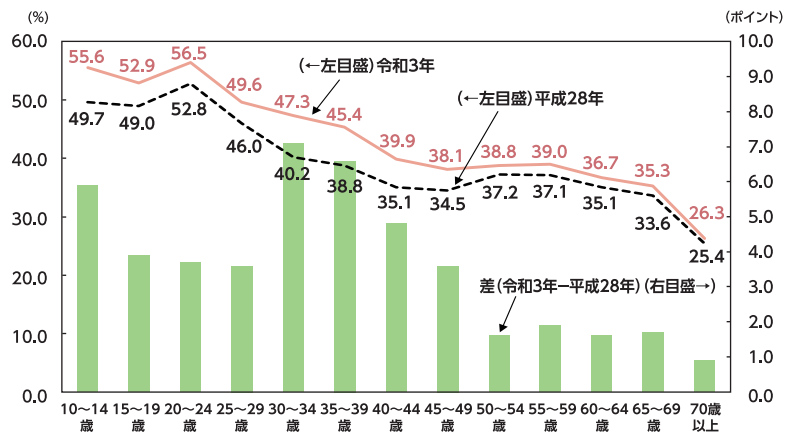
急速に進む高齢化への対策のためには、高齢者の就業・社会参加や、健康・福祉など多方面にわたる取組を進めていく必要があります。

高齢化に関する施策の指針である「高齢社会対策大綱」（令和6年9月13日閣議決定）では、高齢期における体力的な衰えや長寿化を踏まえ、長くなった人生を豊かに過ごすことができるよう、高齢期においても社会や他者との積極的な関わりを持ち続けられるようにすることが重要とされています。

同指針の中で、「学習・自己啓発・訓練」の行動者率が指標として利用されています。

「学習・自己啓発・訓練」の年齢階級別行動者率

—平成28年、令和3年

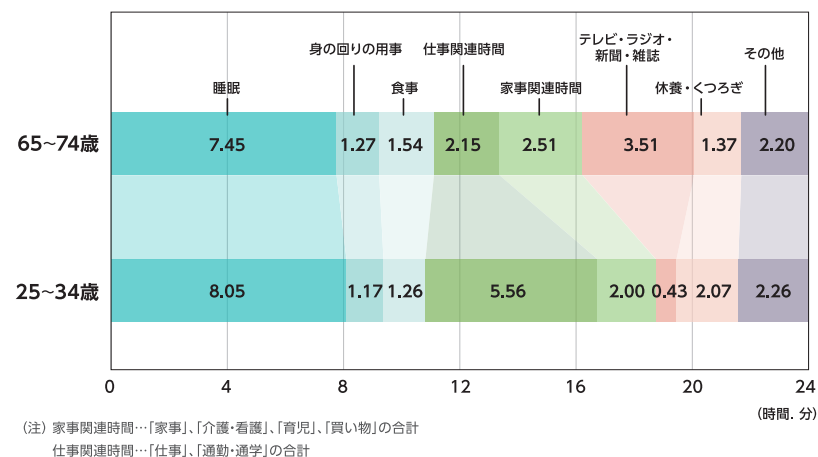


「学習・自己啓発・訓練」における年齢階級別の行動者率について、平成28年と令和3年を比較すると、若年層だけでなく、全ての年齢階級で上昇していることが分かります。

社会生活基本調査では、一人でいた時間や家族といった時間など高齢者の時間の過ごし方や、スポーツ、趣味・娯楽、ボランティア活動などを行った高齢者の割合などが把握できます。

若年者と比較した高齢者の1日の生活時間

(週全体平均) —令和3年



高齢者は仕事関連時間が減った分の多くを、テレビ等のメディアに振りむけているという現状が浮かび上がっています。



調査結果はどのように利用されますか？

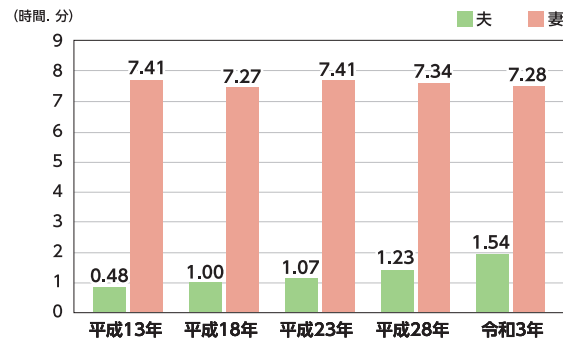
少子化社会への対策のために

少子化の背景には、経済的な不安定さ、出会いの機会の減少、男女の仕事と子育ての両立の難しさ、家事・育児の負担が依然として女性に偏っている状況、子育て中の孤立感や負担感、子育てや教育にかかる費用負担の重さ、年齢や健康上の理由など、個々人の結婚や出産、子育ての希望を実現しにくくする要因が複雑に絡み合っています。

こども政策を総合的に推進するための基本方針である「こども大綱」(令和5年12月22日閣議決定)では、男性の家事・子育てへの主体的な参画促進・拡大が重要事項としてあげられています。

社会生活基本調査では、男女別の家事関連時間の状況など、少子化対策の施策に必要な基礎資料を提供しています。

6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間 (夫婦と子供の世帯、週全体平均)ー平成13年～令和3年



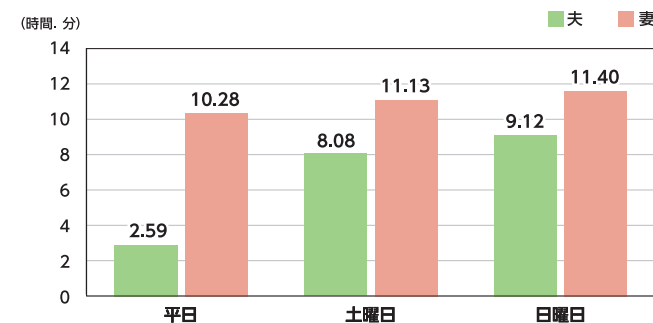
(注) 家事関連時間…「家事」、「介護・看護」、「育児」、「買い物」の合計

妻と夫の家事関連時間の差は縮小したものの、依然として一定の差があることが分かります。

夫の家事関連時間が増加した一方で、妻の家事関連時間は大きく変化していません。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が増加傾向で推移した一方、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います。

また、社会生活基本調査では、生活時間の過ごし方の中で、行動するときに「一緒にいた人」を併せてとらえています。ここから親子のふれあい時間、子供の生活の実態なども明らかにすることができます。

6歳未満の子供を持つ夫・妻の曜日別子供と一緒にいた時間 ー令和3年



(注) 1日当たりの平均時間

6歳未満の子供を持つ夫婦が子供と一緒にいた時間を曜日別にみると、妻が子供と一緒にいた時間に大きな差はありませんが、夫は日曜日が最も長く、曜日による差が大きくなっています。

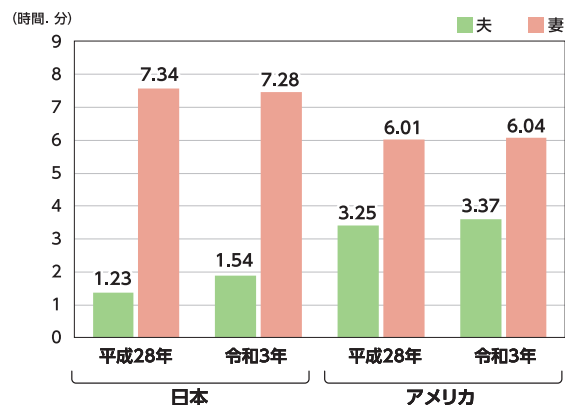


外国の生活時間調査について

生活時間調査は多くの国で実施されています

生活時間に関する調査は、経済統計に関する調査では得られないさまざまな活動を網羅的に把握できることから、詳細な労働時間、家事やボランティア活動などの無償労働時間を把握する方法として、世界的に注目され、多くの国において実施されています。

6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間 (日本、アメリカ) (週全体平均) - 平成28年、令和3年



(注) 日本:「令和3年社会生活基本調査 生活時間に関する結果」から

・家事関連時間……夫婦と子供の世帯(末子が6歳未満)の「家事」、「介護・看護」、「育児」、「買い物」の合計(週全体平均)

アメリカ:U.S.Bureau of Labor Statistics(BLS), "American Time Use Survey- 2021 Results"から

・家事関連時間……「家事」、「買い物(物・サービス)」及び「家族のケア(育児を含む)」

平成28年と令和3年を比べると、日本では妻と夫の家事関連時間の差が縮小しましたが、その差はアメリカに比べて大きいことがわかります。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

また、社会生活基本調査の結果は、世界共通の目標として国連で採択された「持続可能な開発目標(SDGs)」達成に向けた日本の取組の現状を確認するためにも活用されます。

SDGグローバル指標



5 ジェンダー平等を実現しよう

5.4 公共のサービス、インフラ及び社会保障政策の提供、並びに各国の状況に応じた世帯・家族内における責任分担を通じて、無償の育児・介護や家事労働を認識・評価する。

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償の家事及び介護労働に1日に費やされた時間の割合。

男性と女性による無償の家事及び介護労働*に 1日に費やされた時間の割合

- 平成28年、令和3年

	平成28年		令和3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

(注) 平成28年の25～44歳の値は、人口の加重平均で算出
※「家事」、「介護・看護」、「育児」、「買い物」の合計(週全体平均)



＼ 令和3年結果による /

47都道府県ランキング

睡眠時間

(時間、分)

1	青森県	8.08
2	秋田県	8.06
3	鹿児島県	8.05
4	宮城県	8.04
4	高知県	8.04
⋮		
43	兵庫県	7.50
43	岡山県	7.50
45	静岡県	7.49
46	東京都	7.48
46	神奈川県	7.48

1日当たりの睡眠時間
(10歳以上、土日を含む週全体の平均)

全国平均 **7.54**

通勤・通学時間

(時間、分)

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
⋮		
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

1日当たりの通勤・通学時間
(10歳以上の「通勤・通学」をしている人、平日の平均)

全国平均 **1.19**

仕事時間

(時間、分)

1	青森県	6.10
2	岩手県	6.02
3	山形県	5.57
3	佐賀県	5.57
3	長崎県	5.57
⋮		
43	埼玉県	5.31
43	大阪府	5.31
45	神奈川県	5.30
46	奈良県	5.26
47	京都府	5.21

1日当たりの仕事時間
(15歳以上の有業者、土日を含む週全体の平均)

全国平均 **5.40**

ボランティアの行動者率

(行動者率(%))

1	島根県	25.6
2	佐賀県	24.8
3	岩手県	24.4
4	滋賀県	24.2
5	鳥取県	24.1
⋮		
43	埼玉県	15.6
44	東京都	15.5
45	千葉県	14.9
46	大阪府	14.5
47	青森県	14.0

過去1年間にボランティア活動をした人の割合(10歳以上)

全国平均 **17.8**

1 社会生活
基本調査とは？

2 調査はどのように
行われるのですか？

3 調査結果はいつごろ
わかるのですか？

4 調査結果はどのように
利用されますか？

《付録》 外国の
生活時間
調査について

《付録》 ラ47都道府県
ランキング

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）の行動者率

(行動者率(%))

1	広島県	22.9
2	宮城県	19.2
3	福岡県	17.4
4	大分県	17.1
5	愛知県	16.0

⋮

43	群馬県	11.6
44	香川県	11.5
45	福島県	11.2
46	岐阜県	11.0
47	高知県	10.8

過去1年間に「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)」をした人の割合(10歳以上)

全国平均 **14.5**

趣味としての読書（マンガを除く）の行動者率

(行動者率(%))

1	東京都	43.4
2	神奈川県	38.7
3	埼玉県	34.4
4	千葉県	33.7
5	京都府	33.4

⋮

43	和歌山県	23.9
43	佐賀県	23.9
43	宮崎県	23.9
43	沖縄県	23.9
47	青森県	22.7

過去1年間に「趣味としての読書(マンガ
を除く)」をした人の割合(10歳以上)

全国平均 **31.6**

詳しい47都道府県
ランキングについては
ウェブサイトからご覧になれます。

社会生活基本調査 検索

