

【時間意識調査】

50年間の変化で見る ビジネスパーソンの生活時間

- 首都圏では長時間通勤者が減少し、「30分圏内」に住む人が増加
- 自宅で過ごす時間が増えて、夫婦の対話時間も増加傾向
- スマホ利用は1日「3時間以上」が過半数、「5時間以上」のヘビーユーザーも

シチズン時計（本社：東京都西東京市、社長：佐藤敏彦）では、**6月10日の「時の記念日」**を前に、全国のビジネスパーソン400人を対象とした『生活時間』に関する調査を実施しました。本調査では、25年前（1999年）と、50年前（1974年）に当社が実施した同様の調査との経年変化に加え、スマートフォンやAIといった新しい質問を追加し、ビジネスパーソンの生活時間を探りました。

<時の記念日について>

1920年（大正9年）に生活改善同盟会によって制定。“天智天皇が671年6月10日に漏刻（水時計）を設置し、初めて人々に時を知らせた”という『日本書紀』の記載が由来で、この日が「時の記念日」とされました。

【調査概要】

- ◆期間 2024年4月8日～4月9日
- ◆方法 インターネットによる調査（インターネット調査会社を通じてサンプリング・集計）
- ◆対象 20代・30代・40代・50代の全国のビジネスパーソン400人（完全テレワークを除く）

		20代	30代	40代	50代	合計
男性	未婚	25人	25人	25人	25人	100人
	既婚	25人	25人	25人	25人	100人
女性	未婚	25人	25人	25人	25人	100人
	既婚	25人	25人	25人	25人	100人
合計		100人	100人	100人	100人	400人

文中・表内の百分率（パーセント）の数値は小数点第2位を四捨五入しています。

そのため、合計が100%にならない場合があります。

この件に関するお問い合わせは下記までお願いします。

シチズン時計(株) 広報IR室 森田、大館

Tel042-466-1232（直通）

<<調査結果の要約>>

50年の経年変化

- ① 平日の睡眠時間は「6～7時間」、睡眠不足の「5時間以下」は25年で半減
- ② 仕事の日朝食はささっと「10分」が主流、“食べない”派は50年で倍増
- ③ 首都圏在住者の半数が「1時間以上」かけて通勤するも、「30分圏内」に住む人も増加
- ④ 夫婦の対話時間は1日「1時間以上」が4割、家族と過ごす時間が増えて増加傾向
- ⑤ “読書離れ”が加速し、本を読まない人が半数に

新規設問

- ⑥ 朝のニュースチェックは半数が出社前に「10分以内」で効率よく、20代は「チェックしない」人も3割
- ⑦ スマートフォンの使用時間は1日「3時間以上」が過半数、20～40代では約2割が「5時間以上」のヘビーユーザー
- ⑧ 「仕事帰りに一杯！」は5類移行後も復活せず？若者の方が積極的
- ⑨ 仕事帰りの飲み会の滞在時間は「2時間」が半数、長くても「3時間」
- ⑩ 対話型AIのプライベート利用はまだ2割、使っても1週間で「30分以下」
- ⑪ 7割近くが運動習慣あり、1週間の運動時間は「1時間未満～2時間」程度

以下の設問は、平日の出勤日もしくは土日を含めた1週間を想定して、選択肢の中から最も近いものを選択してもらいました。なお、ハイブリッドワーク（出勤とテレワークの併用）の方は、オフィスへの出勤日を想定しています。

50年の経年変化

Q1. 1日の平均睡眠時間はどのくらいですか？

	1974年 (50年前)	1999年 (25年前)	2024年 (今回)
n	434	368	400
5時間以下	4.1%	22.8%	11.5%
6時間	28.3%	50.2%	36.3%
7時間	44.7%	19.3%	36.0%
8時間	20.1%	7.1%	13.8%
9時間	2.8%	0.3%	1.8%
10時間以上	0.0%	0.3%	0.8%
無回答	0.0%	0.0%	-

平日の睡眠時間は「6～7時間」、睡眠不足の「5時間以下」は25年で半減

平日の平均睡眠時間は「6～7時間」が全体の7割超（72.3%）を占めました。内訳を見ると、25年前と比べて「6時間」が減少し、「7時間」が増えており、睡眠時間が長くなっていることが分かります。

厚生労働省が睡眠時間の目安などを示した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、「成人の睡眠時間は6時間以上」を推奨していますが、「5時間以下」の“睡眠不足”の人はこの25年で半減（22.8%→11.5%）しました。長時間労働の是正や、テレワークなど多様で柔軟な働き方が広がったことで、自分自身のために使える時間が増え、十分な睡眠時間を取れる人が増えたようです。

Q2. 朝食にかかる平均時間はどのくらいですか？

	1974年 (50年前)	1999年 (25年前)	2024年 (今回)	年代別			
				20代	30代	40代	50代
n	434	368	400	100	100	100	100
食べない	8.1%	14.1%	16.8%	10.0%	17.0%	21.0%	19.0%
5分以下	18.4%	22.8%	23.3%	29.0%	26.0%	22.0%	16.0%
10分	43.3%	41.1%	36.8%	46.0%	41.0%	30.0%	30.0%
20分	23.5%	16.8%	17.8%	11.0%	10.0%	21.0%	29.0%
30分	5.5%	3.5%	4.0%	3.0%	4.0%	3.0%	6.0%
45分以上	1.2%	1.4%	1.5%	1.0%	2.0%	3.0%	0.0%
無回答	0.0%	0.3%	-	-	-	-	-

仕事の日朝食はささっと「10分」が主流、“食べない”派は50年で倍増

仕事の日朝食にかかる時間は、最も多かったのが「10分」（36.8%）でした。これは50年前から変わりませんが、25年ごとにやや減少（43.3%→41.1%→36.8%）しています。ボリュームゾーンも「10分～20分」から「10分以下」に変化し、朝食時間の短縮傾向が見られました。

また、朝食を“食べない”派は50年で倍増（8.1%→16.8%）しました。年代別に見ると、朝食にかかる時間は年代が高くなるほど長くなりますが、40～50代の2割は“食べない”派のようです。

Q3. 会社までの片道の平均通勤時間はどのくらいですか？

	1974年（50年前） 首都圏在住	1999年（25年前） 首都圏在住	2024年（今回） 首都圏在住	2024年（今回） 全国在住
n	434	368	166	400
5分以下				2.5%
10分	30分圏内 1.4%	30分圏内 0.0%	30分圏内 0.6%	7.3%
15分	16.8% 1.8%	9.3% 0.3%	28.9% 1.8%	11.3%
30分	2.3%	7.6%	19.3%	24.3%
45分	18.9%	18.5%	22.3%	18.0%
60分	1時間以上 33.4%	1時間以上 30.1%	1時間以上 24.7%	21.3%
61分以上	63.4% 30.0%	72.2% 42.1%	48.8% 24.1%	15.5%
無回答	0.9%	0.0%	-	-

首都圏在住者の半数が「1時間以上」かけて通勤するも、「30分圏内」に住む人も増加

通勤時間は、全国で見ると「30分」（24.3%）が最も多く、次いで「60分」（21.3%）の順でした。

これを過去の調査と同様に、対象を首都圏在住者（166名）に限定すると、「60分」（24.7%）が最も多く、次いで「61分以上」（24.1%）となりました。「1時間以上」かけて通勤する人は約半数（48.8%）いますが、50年前の約6割（63.4%）、25年前の約7割（72.2%）と比べて減少しています。

一方、会社の「30分圏内」に住む人が3割近く（28.9%）と、50年前の16.8%、25年前の9.3%から大幅に増加しました。バブル崩壊後の「失われた30年」という長期停滞を経た日本では、コロナ禍を経て働き方そのものが見直されるようになりました。ワークライフバランスを重視する傾向は若い世代を中心に強くなっており、これまで通勤に充てられていた時間を自分や家族との時間に使いたいという気持ちが表れているのかもしれない。

Q4. 1日の夫婦の対話時間はどのくらいですか？

	1974年 (50年前)	1999年 (25年前)	2024年 (今回)
n	189	157	200
ない	0.0%	10.2%	12.0%
15分	20.1%	31.2%	11.5%
30分	34.9%	20.4%	24.0%
45分	5.8%	7.6%	8.5%
1時間	24.9%	24.2%	28.5%
2時間以上	6.9%	6.4%	15.5%
無回答	7.4%	0.0%	-

夫婦の対話時間は1日「1時間以上」が4割、家族と過ごす時間が増えて増加傾向

既婚者200名を対象に、1日の夫婦の対話時間を聞いてみました。50年前は「30分」（34.9%）、25年前は「15分」（31.2%）が最多でしたが、今回は「1時間」（28.5%）が最も多い結果となりました。また、「2時間以上」も50年で倍増（6.9%→6.4%→15.5%）しています。働き方改革やコロナ禍でテレワークが広まったことで、自宅で家族と過ごす時間が増えた結果、夫婦の対話時間も長くなっているようです。

一方、夫婦の対話時間が「ない」と回答した人は約1割（12.0%）と、25年前（10.2%）と変わらず一定数いることが分かりました。50年前は0でしたので、共働き世帯が増えたことによる共有時間の減少が一つの要因かもしれません。

Q5. 1週間の読書時間（電子書籍を含む）の合計はどのくらいですか？

	1974年 (50年前)	1999年 (25年前)	2024年 (今回)
1週間合計			
n	434	368	400
読まない	8.3%	10.3%	47.8%
1時間以下	16.6%	25.3%	25.8%
2～3時間	29.0%	29.1%	12.8%
4～5時間	17.7%	17.4%	7.3%
6～7時間	11.8%	11.4%	3.8%
8～11時間	8.8%	4.3%	1.8%
12時間以上	6.0%	1.9%	1.0%
無回答	1.8%	0.3%	-

“読書離れ”が加速し、本を読まない人が半数に

“活字離れ”や“読書離れ”と言われる昨今、本を「読まない」人が大幅に増加し、全体の半数近く（47.8%）を占めました。

読む時間を見ると、25年前までは約3割の人が1週間に「2～3時間」でしたが、今では読んでも「1時間以下」（25.8%）と、この50年で読書時間は大きく減少しました。電子書籍の登場で何冊でも本が持ち歩けるようになったものの、スマートフォンの普及などによって時間の使い方が大きく変わっているようです。

新規設問

Q6. 朝起きてから会社に着くまでに、ニュースチェックにどのくらい時間をかけますか？

（新聞・テレビ・ラジオ・Webなど情報収集の媒体・手法は問いません）

	2024年 (今回)	年代別			
		20代	30代	40代	50代
n	400	100	100	100	100
チェックしない	22.8%	32.0%	25.0%	18.0%	16.0%
5分以下	22.3%	25.0%	24.0%	25.0%	15.0%
10分	22.3%	19.0%	24.0%	17.0%	29.0%
15分	14.0%	9.0%	10.0%	18.0%	19.0%
30分	13.0%	12.0%	13.0%	11.0%	16.0%
45分	1.5%	0.0%	2.0%	2.0%	2.0%
60分以上	4.3%	3.0%	2.0%	9.0%	3.0%

朝のニュースチェックは半数が出社前に「10分以内」で効率よく、20代は「チェックしない」人も3割

経済や社会の動きを知ることはビジネスのさまざまなシーンで役立ちます。そこで、出社前にニュースチェックにかける時間を聞いたところ、最も多かったのは「チェックしない」（22.8%）で、20代では3割（32.0%）を占めました。チェックしている人は「10分以内」が主流で、日々忙しいビジネスパーソンたちは効率よく必要な情報を収集しているようです。

昨今は、新聞やテレビ、ラジオなどのほかに、ニュースサイトやアプリなどいつでもどこでも情報収集ができるようになりましたが、同時に SNS や動画、ゲームなどさまざまなコンテンツが充実したことで、出社前の貴重なプライベート時間の使い方が以前よりも多様化しているのかもしれません。

Q7. 1日のスマートフォンの平均使用時間はどのくらいですか？

(仕事・プライベートは問いません。複数台所有している場合は合計をお答えください)

	2024年 (今回)	年代別			
		20代	30代	40代	50代
n	400	100	100	100	100
持っていない/使わない	1.0%	2.0%	0.0%	1.0%	1.0%
30分以下	5.0%	2.0%	3.0%	7.0%	8.0%
1時間	14.5%	5.0%	15.0%	12.0%	26.0%
2時間	26.0%	26.0%	21.0%	28.0%	29.0%
3時間	3時間以上 53.6%	23.3%	25.0%	28.0%	21.0%
4時間		12.0%	18.0%	10.0%	12.0%
5時間		10.3%	11.0%	13.0%	11.0%
6時間以上		8.0%	11.0%	10.0%	8.0%

スマートフォンの使用時間は1日「3時間以上」が過半数、 20～40代では約2割が「5時間以上」のヘビーユーザー

今や私たちの生活必需品となったスマートフォン。気付けば常に手にしているという人も多いのではないのでしょうか。1日の平均使用時間を聞いたところ、過半数（53.6%）が1日「3時間以上」を使用していることが分かりました。さらに、20～40代では約2割が「5時間以上」のヘビーユーザーでした。

Q8. 新型コロナ5類移行後、仕事帰りに飲み会へ行くようになりましたか？

	2024年 (今回)	年代別			
		20代	30代	40代	50代
n	400	100	100	100	100
行くようになった	32.5%	41.0%	36.0%	30.0%	23.0%
行かない	67.5%	59.0%	64.0%	70.0%	77.0%

「仕事帰りに一杯！」は5類移行後も復活せず？若者の方が積極的

新型コロナウイルスが5類に移行して約1年。コロナ禍は飲み会の機会が激減し、職場や友人との付き合いも疎遠になりましたが、その後「仕事帰りに一杯！」は復活したのでしょうか。

5類移行後、仕事帰りに飲み会へ行くようになったか聞いてみると、7割近く（67.5%）が「行かない」と答えました。コロナ禍で“飲みニケーション”に対する意識が大きく変わり、飲み会の在り方自体が見直されているのかもしれませんが。

「行くようになった」のは若年層が多く、20代では4割（41.0%）を超えました。学生時代や新入社員時代にコロナ禍を過ごした人も多く、ようやく気兼ねなく行けるようになった対面での飲み会に積極的なのかもしれません。

<前問で「行くようになった」と回答した方にお聞きします>

Q9. 1回あたりの平均滞在時間はどのくらいですか？

仕事帰りの飲み会の滞在時間は「2時間」が半数、 長くても「3時間」

では、飲み会の時間はどうでしょうか。仕事帰りに飲み会へ行くようになった130名に、1回あたりの滞在時間を聞いたところ「2時間」（50.8%）が半数を占めました。長くても「3時間」（32.3%）といったところを見ると、やはり1次会で切り上げて帰る人が多いようです。

	2024年 (今回)
1回あたり n	130
30分以下	0.8%
1時間	9.2%
2時間	50.8%
3時間	32.3%
4時間	5.4%
5時間以上	1.5%

Q10. 1 週間のうち、仕事以外で「対話型 AI」を使う時間の合計はどのくらいですか？

1 週間合計	2024 年 (今回)	年代別			
		20 代	30 代	40 代	50 代
n	400	100	100	100	100
利用しない	79.3%	74.0%	78.0%	78.0%	87.0%
30 分以下	9.3%	9.0%	8.0%	12.0%	8.0%
1 時間	5.0%	7.0%	6.0%	6.0%	1.0%
2 時間	3.3%	6.0%	3.0%	2.0%	2.0%
3 時間	2.5%	4.0%	4.0%	1.0%	1.0%
4 時間	0.3%	0.0%	1.0%	0.0%	0.0%
5 時間以上	0.5%	0.0%	0.0%	1.0%	1.0%

対話型 AI のプライベート利用はまだ 2 割、使っても 1 週間で「30 分以下」

昨年 2023 年はまさに「生成 AI 元年」と言える年となり、一般の間でも急速に利用が広がりました。今後ますます生活ツールとして定着することが期待されますが、現在プライベートで利用しているのは全体の 2 割 (20.7%) で、1 週間で使う時間は「30 分以下」(9.3%) でした。利用者は 20 代が最も多く、「4 人に 1 人」(26.0%) が利用しているようです。

Q11. 1 週間の運動時間の合計はどのくらいですか？

1 週間合計	2024 年 (今回)
n	400
運動しない	32.3%
1 時間未満	28.0%
1～2 時間	15.3%
3～4 時間	12.0%
5～6 時間	6.0%
7～8 時間	3.0%
9～11 時間	1.3%
12～15 時間	0.8%
16 時間以上	1.5%

運動習慣あり
67.7%

7 割近くが運動習慣あり、1 週間の運動時間は「1 時間未満～2 時間」程度

“人生 100 年時代”に向けて健康に対する意識が高まっていますが、実際に運動習慣のある人は 7 割近く (67.7%) いることが分かりました。1 週間の運動時間は、「1 時間未満」(28.0%) もしくは「1～2 時間」(15.3%) のようです。

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、成人の場合、歩行と同等の活動を「1 日 60 分以上 (8000 歩以上)」、息が弾み汗をかく程度の運動を「週 60 分以上」行うことが推奨されています。とはいえ、忙しくてなかなか時間が取れない人も多いのではないのでしょうか。

以上