

「レジャー白書2024」(速報版) 詳細資料

2024年7月22日



公益財団法人 日本生産性本部

JAPAN PRODUCTIVITY CENTER

余暇創研

2023年余暇活動実態調査 実施概要

Japan Productivity Center

- 調査内容 : 2023年の国民の余暇意識および余暇活動への参加実態調査
- 調査対象 : 全国の15～79歳の男女
※調査会社のモニターを、総人口の性・年代別、地域別構成に準拠して割付
- 有効回答数 : 3,303
- 調査方法 : インターネット調査
- 調査実施時期 : 2024年2月
- 調査種目 : 108種目
スポーツ部門28種目、趣味・創作部門29種目、娯楽部門21種目、
観光・行楽部門12種目、その他部門18種目
※参加年齢に下限がある種目は下限年齢以上を調査対象としている。
18歳以上「パチンコ」
19歳以上「サッカーくじ (toto) 」
20歳以上「中央競馬」「地方競馬」「競輪」「ボートレース」「オートレース」
「バー、スナック、パブ、飲み屋」「クラブ・キャバレー」

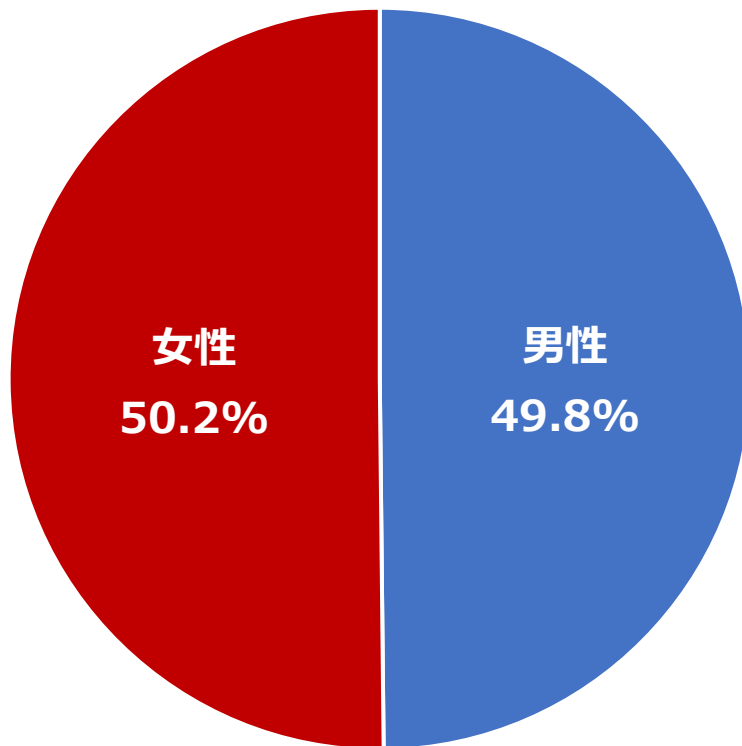
調査で使用する用語

- 余暇時間のゆとり感指数：余暇時間の増減を示す指数。2023年の余暇時間が前年より「増えた」と回答した人の割合から、「減った」と回答した人の割合を差し引いた値。
- 余暇支出のゆとり感指数：余暇活動に使ったお金（余暇支出）の増減を示す指数。2023年の余暇支出が前年より「増えた」と回答した人の割合から、「減った」と回答した人の割合を差し引いた値。
- 仕事と余暇の重視：回答者自身が、日ごろの考えとして、仕事と余暇のどちらに重きを置いているかを尋ねたもの。なお、ここでの「仕事」には勉強や家事を含む。
- 参加率：ある余暇活動を、2023年の1年間に1回以上行った人（回答者）の割合。
- 年間平均活動回数：ある余暇活動を行った人の一人当たり年間活動回数の平均。
- 年間平均費用：ある余暇活動を行った人の一人当たり年間活動費用の平均。
- 希望率：ある余暇活動を将来やってみたい、あるいは今後も続けたいとする人（回答者）の割合。
- 潜在需要：希望はあるがまだ実現していない（今後実現が期待される）需要の大きさ。希望率から参加率を差し引いた値。

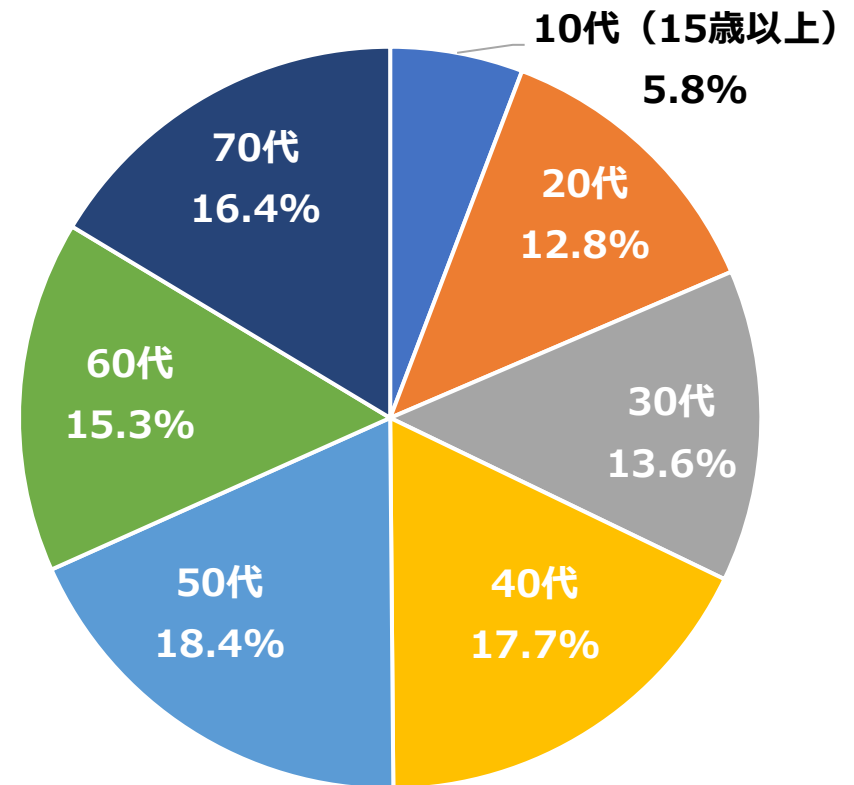
回答者構成比（性・年代）

Japan Productivity Center

性別

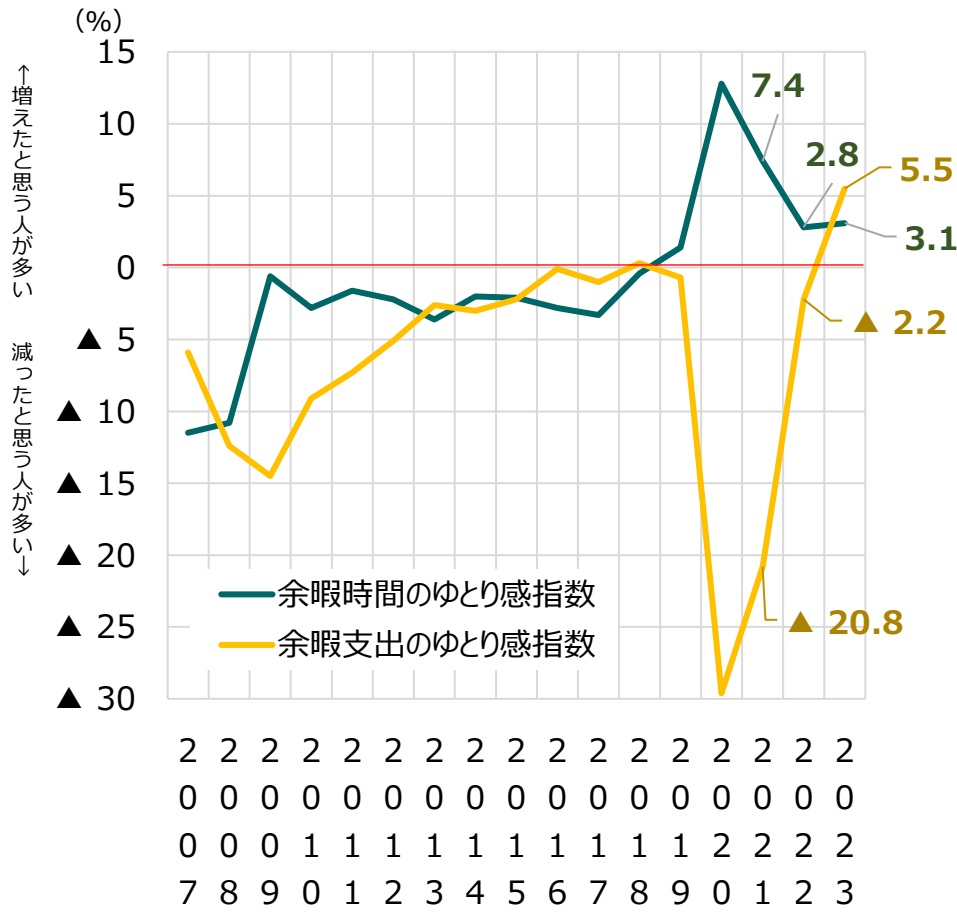


年代別



余暇時間のゆとり感指数・余暇支出のゆとり感指数の変化

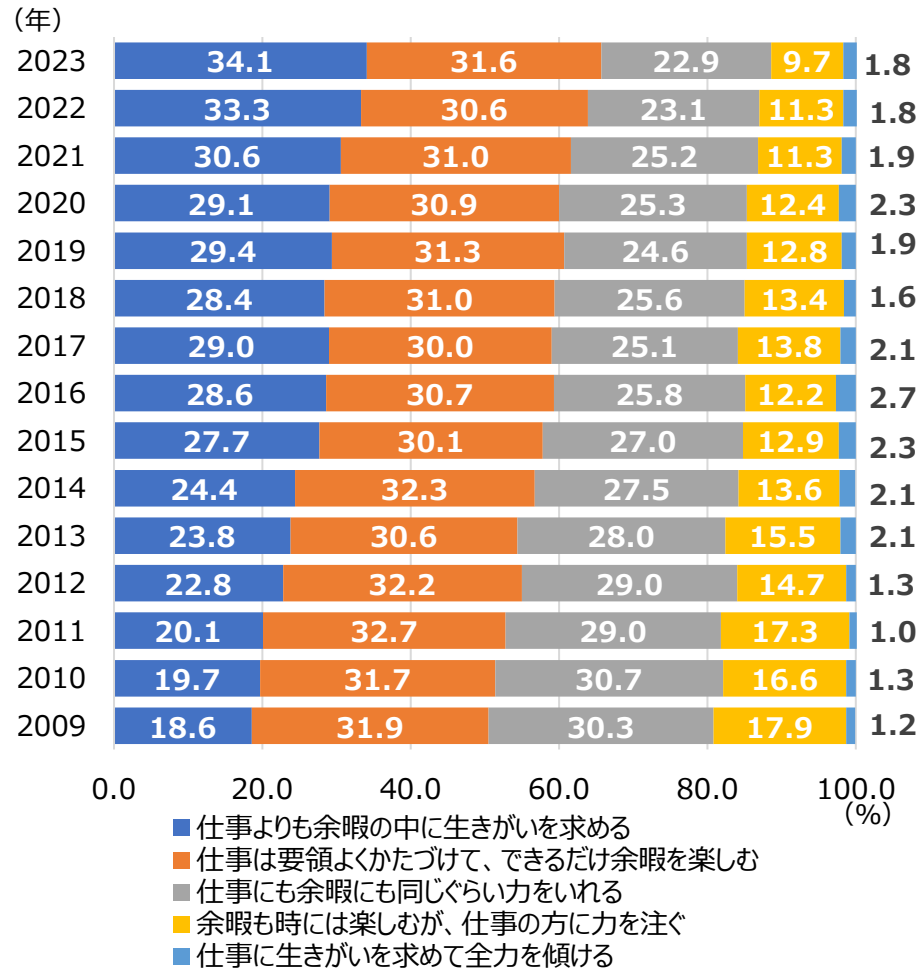
Japan Productivity Center



- 余暇時間および余暇支出について前年より「増えた」と回答した人と「減った」と回答した人の割合の差分を表示したものの。
- 余暇時間のゆとり感指数は2018年までマイナスであったが、2019年よりプラスに転じ、2020年には大きく上昇した。以降2022年の2.8まで指数が徐々に低下したもののプラスを維持、2023年は前年よりわずかに上昇し、3.1となった。
- 余暇支出のゆとり感指数は2018年にわずかながらプラスに転じたが、2019年にはマイナスに戻り、続く2020年に大きく低下した。2021年以降は段階的に回復し、2023年はプラスに転じ5.5となった。

仕事と余暇のどちらを重視するか

Japan Productivity Center



※インターネット調査に移行した2009年調査以降のデータを表示。
 ※ここでの「仕事」には勉強や家事が含まれる。

- 「あなたは仕事（勉強や家事を含む）と余暇のどちらに重きを置いていますか」と尋ねたところ、余暇重視派（「仕事よりも余暇の中に生きがいを求める」と「仕事は要領よくかたづけて、できるだけ余暇を楽しむ」の合計）は2009年の50.5%から概ね増加傾向にあり、2023年には65.7%となった。特に「仕事よりも余暇の中に生きがいを求める」の割合は2021年以降増加しており、2023年は回答者の1/3以上（34.1%）となった。
- 「仕事に生きがいを求めて全力を傾ける」の割合は2009年から2023年にかけてほぼ横ばいであった。
- 「仕事にも余暇にも同じくらい力を入れる」「余暇も時には楽しむが、仕事の方に力を注ぐ」の割合は、年によって増減をしつつも、全体としては減少傾向にある。どちらも2009年と比べると7ポイント以上の減少となった。

余暇活動の参加率上位10種目

順位	2022年		2023年	
	余暇活動種目	参加率 (%)	余暇活動種目	参加率 (%)
1	国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)	42.8	国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)	48.7
2	動画鑑賞 (レンタル、配信を含む)	38.4	外食 (日常的なものは除く)	39.2
3	読書 (仕事、勉強などを除く娯楽としての)	36.6	動画鑑賞 (レンタル、配信を含む)	37.0
4	外食 (日常的なものは除く)	35.8	読書 (仕事、勉強などを除く娯楽としての)	36.3
5	ドライブ	34.6	音楽鑑賞 (配信、CD、レコード、テープ、FMなど)	34.5
6	音楽鑑賞 (配信、CD、レコード、テープ、FMなど)	34.2	ドライブ	32.7
7	ウォーキング	31.5	映画 (テレビは除く) / ウォーキング	32.1
8	映画 (テレビは除く)	30.7	複合ショッピングセンター、 アウトレットモール	30.8
9	複合ショッピングセンター、 アウトレットモール	27.2	SNS、ツイッターなどの デジタルコミュニケーション	26.1
10	SNS、ツイッターなどの デジタルコミュニケーション	24.7		

- 「国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)」が48.7%と、前年 (2022年: 42.8%) より約6ポイント増やし、前年に引き続き1位になった。コロナ禍前の2019年の参加率水準 (54.3%) よりは低いものの、前年と比べ上昇している。
- 前年4位だった「外食 (日常的なものは除く)」が3.4ポイント増やし2位となったが、「国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)」と同様2019年の水準 (43.7%) よりは低い。前年2位の「動画鑑賞 (レンタル、配信を含む)」、3位の「読書 (仕事、勉強などを除く娯楽としての)」はともにわずかに低下して3位、4位となった。一方で6位だった「音楽鑑賞 (配信、CD、レコード、テープ、FMなど)」は微増して5位となっている。「ドライブ」はわずかに低下 (-1.9ポイント) し6位となった。

男女別 余暇活動参加率の上位10種目

Japan Productivity Center

男性

男性	2022年		2023年	
	余暇活動種目	参加率 (%)	余暇活動種目	参加率 (%)
1	動画鑑賞（レンタル、配信を含む）	40.1	国内観光旅行（避暑、避寒、温泉など）	46.1
2	国内観光旅行（避暑、避寒、温泉など）	40.0	外食（日常的なものは除く）	38.3
3	読書（仕事、勉強などを除く娯楽としての）	35.9	動画鑑賞（レンタル、配信を含む）	38.2
4	ドライブ	34.8	音楽鑑賞（配信、CD、レコード、テープ、FMなど）	34.0
5	音楽鑑賞（配信、CD、レコード、テープ、FMなど）	34.5	読書（仕事、勉強などを除く娯楽としての）	32.9
6	外食（日常的なものは除く）	33.9	ウォーキング	32.6
7	ウォーキング	33.1	ドライブ	32.4
8	映画（テレビは除く）	28.9	映画（テレビは除く）	30.9
9	ジョギング、マラソン / テレビゲーム（家庭での）	24.8	複合ショッピングセンター、アウトレットモール	26.0
10			テレビゲーム（家庭での）	25.7

女性

女性	2022年		2023年	
	余暇活動種目	参加率 (%)	余暇活動種目	参加率 (%)
1	国内観光旅行（避暑、避寒、温泉など）	45.4	国内観光旅行（避暑、避寒、温泉など）	51.3
2	外食（日常的なものは除く）	37.6	外食（日常的なものは除く）	40.1
3	読書（仕事、勉強などを除く娯楽としての）	37.2	読書（仕事、勉強などを除く娯楽としての）	39.6
4	動画鑑賞（レンタル、配信を含む）	36.7	動画鑑賞（レンタル、配信を含む）	35.8
5	ドライブ	34.4	複合ショッピングセンター、アウトレットモール	35.5
6	音楽鑑賞（配信、CD、レコード、テープ、FMなど）	33.9	音楽鑑賞（配信、CD、レコード、テープ、FMなど）	34.9
7	映画（テレビは除く）	32.5	ウインドウショッピング（見て歩きなど娯楽としての）	34.3
8	ウインドウショッピング（見て歩きなど娯楽としての）	31.7	映画（テレビは除く）	33.3
9	複合ショッピングセンター、アウトレットモール	31.4	ドライブ	33.0
10	ウォーキング	30.0	動物園、植物園、水族館、博物館	31.9

余暇活動希望率の上位10種目

順位	2022年		2023年	
	余暇活動種目	希望率 (%)	余暇活動種目	希望率 (%)
1	国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)	67.5	国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)	65.1
2	動物園、植物園、水族館、博物館	40.3	読書 (仕事、勉強などを除く娯楽としての)	37.1
3	読書 (仕事、勉強などを除く娯楽としての)	39.3	動物園、植物園、水族館、博物館	36.7
4	温浴施設 (健康ランド、クアハウス、スーパー銭湯等)	37.5	外食 (日常的なものは除く)	36.4
5	ドライブ	37.2	温浴施設 (健康ランド、クアハウス、スーパー銭湯等)	35.1
6	外食 (日常的なものは除く)	36.0	ウォーキング	33.0
7	ウォーキング	35.2	ドライブ	32.5
8	遊園地、テーマパーク	34.6	遊園地、テーマパーク	32.4
9	映画 (テレビは除く) / 複合ショッピングセンター、 アウトレットモール	32.5	映画 (テレビは除く) / 複合ショッピングセンター、 アウトレットモール	31.6
10				

- 「国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)」が65.1%と、前年に続いて1位となった。「国内観光旅行」の希望率は2位以下と28ポイント以上の差をつけている。
- 2022年に2位であった「動物園、植物園、水族館、博物館」は3.7ポイント減少し3位に低下。2022年3位の「読書 (仕事、勉強などを除く娯楽としての)」も前年より2.2ポイント減少したが、順位が入れ替わり2位となった。
- 多くの種目で、前年と比べ希望率が減少傾向にある中、「外食 (日常的なものは除く)」は微増し、前年の6位から4位へと上昇した。

余暇活動潜在需要の上位10種目

Japan Productivity Center

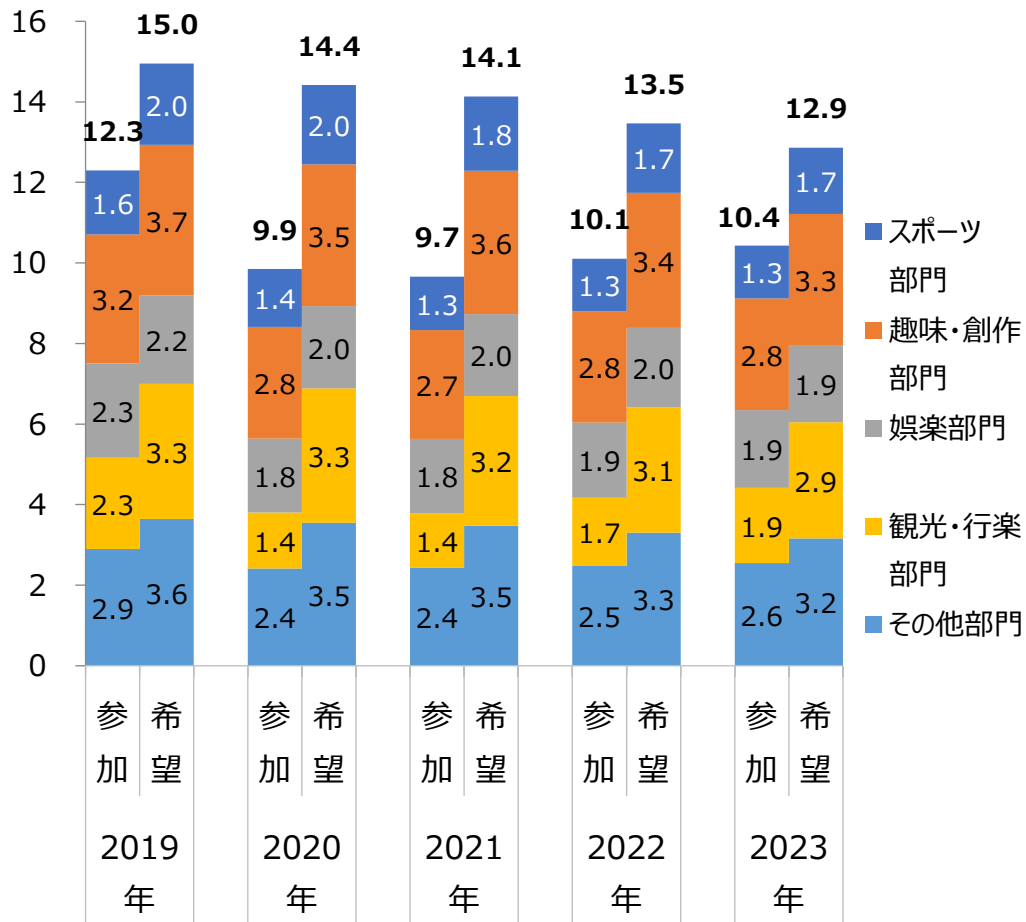
順位	2022年		2023年	
	余暇活動種目	潜在需要 (%)	余暇活動種目	潜在需要 (%)
1	海外旅行	25.1	海外旅行	21.5
2	国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)	24.7	国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)	16.4
3	遊園地、テーマパーク	18.3	温浴施設 (健康ランド、クアハウス、スーパー銭湯等)	12.5
4	温浴施設 (健康ランド、クアハウス、スーパー銭湯等)	16.8	遊園地、テーマパーク	12.3
5	動物園、植物園、水族館、博物館	16.6	動物園、植物園、水族館、博物館	11.0
6	バーベキュー	13.1	クルージング (客船による)	10.8
7	催し物、博覧会	12.8	催し物、博覧会 / バーベキュー	10.3
8	ピクニック、ハイキング、野外散歩	12.0		
9	クルージング (客船による)	9.7	ピクニック、ハイキング、野外散歩	9.7
10	音楽会、コンサートなど	9.2	音楽会、コンサートなど	9.0

- 希望率と参加率の差を、潜在需要（希望はあるがまだ実現していない需要）として算出した。
- 2023年は1位が「海外旅行」、2位が「国内観光旅行（避暑、避寒、温泉など）」と、ともに2年連続で1位2位となったが、「海外旅行」は前年より3.6ポイントの低下、「国内観光旅行」は前年より8.3ポイントの低下となっている。また、前年で3位だった「遊園地、テーマパーク」は6.0ポイント低下したことで4位となり、「温浴施設（健康ランド、クアハウス、スーパー銭湯等）」と順位が入れ替わった。
- 多くの種目で、前年と希望率に大きな変化はないものの、参加率が上昇したことにより潜在需要が低下することが見受けられた。

※各種目の「参加率」と「希望率」はスライド12～14をご覧ください。

一人当たり平均参加・希望種目数の推移

Japan Productivity Center



- 一人当たりの平均参加種目数は10.4種目となり、2021年、2022年よりわずかに増加した。しかし、コロナ禍前の2019年と比べると1.9種目の差がみられる。部門別にみると、「観光・行楽部門」が2022年と比べ0.2種目の増加となっている。
- 一人当たりの平均希望種目数は12.9種目と、2022年に比べ0.6種目減少した。部門別にみると「観光・行楽部門」が0.2種目減少している。

各種目の参加率・年間平均活動回数・年間平均費用・希望率

Japan Productivity Center

スポーツ部門

	余暇活動種目	参加率 (%)	年間平均活動回数 (回)	年間平均費用 (千円)	希望率 (%)
1	ジョギング、マラソン	17.8	41.0	13.3	20.0
2	体操 (器具を使わないもの)	19.8	57.9	6.3	18.2
3	トレーニング	15.7	59.4	23.5	17.7
4	エアロビクス、ジャズダンス	3.1	47.1	66.7	5.2
5	卓球	5.5	16.4	9.7	5.9
6	バドミントン	5.3	16.1	7.5	6.5
7	キャッチボール、野球	5.3	17.1	15.3	4.7
8	ソフトボール	1.8	15.5	15.9	1.2
9	サイクリング、サイクルスポーツ	6.0	37.0	24.6	7.2
10	アイススケート	1.2	7.3	23.8	2.1
11	ボウリング	5.8	9.1	16.7	6.7
12	サッカー	3.8	21.3	21.7	3.0
13	バレーボール	3.1	18.5	10.1	2.2
14	バスケットボール	2.9	19.2	14.7	2.1
15	水泳 (プールでの)	5.5	30.0	31.8	9.5
16	柔道、剣道、空手などの武道	1.6	39.4	34.1	2.0
17	ゲートボール	0.4	16.0	20.0	0.6
18	ゴルフ (コース)	5.4	17.3	164.6	6.7
19	ゴルフ (練習場)	5.2	21.2	26.3	6.0
20	テニス	3.4	35.5	46.6	5.8
21	乗馬	0.7	24.4	132.8	3.8
22	スキー	2.9	10.5	91.9	6.0
23	スノーボード	1.8	8.3	61.9	4.8
24	釣り	5.2	10.2	44.6	8.5
25	スキューバダイビング、スキューバダイビング	0.8	9.9	78.0	3.4
26	サーフィン、ウインドサーフィン	0.5	18.4	123.7	1.5
27	ヨット、モーターボート	0.2	22.2	45.0	1.2
28	ハングライダー、パラグライダーなど	0.2	18.6	67.9	2.5

趣味・創作部門

	余暇活動種目	参加率 (%)	年間平均活動回数 (回)	年間平均費用 (千円)	希望率 (%)
1	文芸の創作 (小説、詩、和歌、俳句など)	4.1	24.0	13.1	6.4
2	写真の制作	8.7	28.6	16.1	8.7
3	動画の制作・編集	7.4	20.6	21.2	10.4
4	動画鑑賞 (レンタル、配信を含む)	37.0	58.4	11.0	26.1
5	コーラス	2.2	29.4	35.7	2.8
6	洋楽の演奏	6.7	45.2	31.0	10.0
7	邦楽、民謡	1.6	37.7	24.8	1.7
8	絵を描く、彫刻する	5.5	27.5	15.0	8.4
9	陶芸	1.0	17.3	21.7	5.8
10	趣味工芸 (組みひも、ペーパークラフト、革細工など)	4.5	22.0	22.0	6.6
11	模型づくり	2.9	23.2	46.5	5.8
12	日曜大工	7.9	12.6	19.7	11.3
13	園芸、庭いじり	21.7	38.8	14.4	21.3
14	編物、織物、手芸	8.6	26.6	13.0	9.9
15	洋裁、和裁	4.6	22.7	15.0	5.8
16	料理 (日常的なものは除く)	12.7	31.5	28.1	15.1
17	スポーツ観戦 (テレビは除く)	14.0	17.6	24.6	18.8
18	映画 (テレビは除く)	32.1	11.4	7.6	31.6
19	観劇 (テレビは除く)	6.7	6.2	28.0	13.9
20	演芸鑑賞 (テレビは除く)	2.9	9.6	17.5	8.1
21	音楽会、コンサートなど	17.6	5.4	29.0	26.6
22	音楽鑑賞 (配信、CD、レコード、テープ、FMなど)	34.5	65.4	12.8	30.1
23	美術鑑賞 (テレビは除く)	9.4	7.9	9.6	14.7
24	書道	1.6	21.6	23.1	4.2
25	お茶	1.8	22.5	36.3	3.1
26	お花	1.7	17.9	24.3	2.8
27	おどり (日舞など)	0.6	23.3	61.8	0.8
28	洋舞、社交ダンス	0.8	39.6	108.9	1.5
29	学習、調べもの	16.0	59.0	25.2	14.7

各種目の参加率・年間平均活動回数・年間平均費用・希望率

Japan Productivity Center

娯楽部門

	余暇活動種目	参加率 (%)	年間平均活動回数 (回)	年間平均費用 (千円)	希望率 (%)
1	囲碁	1.2	26.5	19.4	2.9
2	将棋	4.7	15.0	6.1	5.8
3	トランプ、オセロ、カルタ、花札など	18.3	10.3	5.4	12.4
4	カラオケ	20.2	8.1	15.3	21.2
5	テレビゲーム (家庭での)	21.6	50.7	17.3	18.6
6	ゲームセンター、ゲームコーナー	14.1	13.2	11.6	10.1
7	麻雀	4.8	18.7	8.8	7.3
8	ビリヤード	1.5	11.4	15.1	4.5
9	パチンコ	6.8	31.2	109.0	5.2
10	宝くじ	18.9	13.2	23.6	18.8
11	サッカーくじ (toto)	4.6	22.4	27.2	5.6
12	中央競馬	7.7	27.7	75.3	8.2
13	地方競馬	3.8	19.1	43.6	4.1
14	競輪	1.9	18.5	55.3	1.8
15	ポートレース	1.8	20.0	67.4	2.2
16	オートレース	0.8	6.0	22.9	1.1
17	外食 (日常的なものは除く)	39.2	18.0	60.7	36.4
18	バー、スナック、パブ、飲み屋	11.0	11.3	54.1	9.6
19	クラブ、キャバレー	1.6	7.5	84.5	2.1
20	ディスコ	0.2	19.1	18.2	0.6
21	サウナ	8.4	14.7	13.3	11.1

観光・行楽部門

	余暇活動種目	参加率 (%)	年間平均活動回数 (回)	年間平均費用 (千円)	希望率 (%)
1	遊園地、テーマパーク	20.1	3.0	35.4	32.4
2	ドライブ	32.7	12.8	21.3	32.5
3	ピクニック、ハイキング、野外散歩	15.0	12.8	19.7	24.7
4	登山	4.9	6.7	35.7	11.2
5	オートキャンプ	2.5	8.2	66.7	9.3
6	フィールドアスレチック	1.0	14.0	71.0	4.2
7	海水浴	4.4	4.3	37.4	7.8
8	動物園、植物園、水族館、博物館	25.7	3.6	12.4	36.7
9	催し物、博覧会	9.6	4.6	15.4	19.9
10	帰省旅行	16.7	4.1	65.5	17.6
11	国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)	48.7	4.1	133.3	65.1
12	海外旅行	5.3	2.9	358.2	26.8

各種目の参加率・年間平均活動回数・年間平均費用・希望率

Japan Productivity Center

その他部門

	余暇活動種目	参加率 (%)	年間平均活動回数 (回)	年間平均費用 (千円)	希望率 (%)
1	バーベキュー	14.2	3.3	19.2	24.5
2	温浴施設 (健康ランド、クアハウス、スーパー銭湯等)	22.6	8.6	13.7	35.1
3	複合ショッピングセンター、アウトレットモール	30.8	9.4	16.6	31.6
4	クルージング (客船による)	1.3	6.5	127.7	12.1
5	エステティック、ホームエステ	4.3	12.2	69.9	9.4
6	ペット (遊ぶ・世話する)	15.3		55.9	18.4
7	農園 (市民農園など)	3.1	36.3	48.8	7.2
8	ファッション (楽しみとしての)	14.9	18.0	75.2	18.5
9	ボランティア活動	6.1	18.4	14.4	8.7
10	フットサル	1.4	17.1	38.7	2.3
11	ウォーキング	32.1	53.4	5.8	33.0
12	パークゴルフ・グラウンドゴルフなどの簡易ゴルフ	1.8	15.3	40.3	3.9
13	カヌー、ラフティング	0.9	11.4	74.1	3.5
14	SNS、ツイッターなどのデジタルコミュニケーション	26.1	80.4	6.4	21.9
15	ソーシャルゲームなどのオンラインゲーム	13.4	81.3	17.1	12.6
16	読書 (仕事、勉強などを除く娯楽としての)	36.3	52.6	15.5	37.1
17	ウインドウショッピング (見て歩きなど娯楽としての)	24.4	21.0	13.4	23.3
18	ヨガ、ピラティス	6.3	43.0	32.0	13.0

直近5年間の余暇活動参加率上位10種目

Japan Productivity Center

順位	2019年		2020年		2021年		2022年		2023年	
	余暇活動種目	参加率 (%)	余暇活動種目	参加率 (%)	余暇活動種目	参加率 (%)	余暇活動種目	参加率 (%)	余暇活動種目	参加率 (%)
1	国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)	54.3	動画鑑賞 (レンタル、配信を含む)	39.4	読書 (仕事、勉強などを除く 娯楽としての)	37.6	国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)	42.8	国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)	48.7
2	外食 (日常的なものは除く)	43.7	読書 (仕事、勉強などを除く 娯楽としての)	36.9	動画鑑賞 (レンタル、配信を含む)	37.4	動画鑑賞 (レンタル、配信を含む)	38.4	外食 (日常的なものは除く)	39.2
3	読書 (仕事、勉強などを除く 娯楽としての)	41.3	音楽鑑賞 (配信、CD、レコード、 テープ、FMなど)	34.5	音楽鑑賞 (配信、CD、レコード、 テープ、FMなど)	34.7	読書 (仕事、勉強などを除く 娯楽としての)	36.6	動画鑑賞 (レンタル、配信を含む)	37.0
4	ドライブ	39.8	国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)	34.3	外食 (日常的なものは除く)	33.4	外食 (日常的なものは除く)	35.8	読書 (仕事、勉強などを除く 娯楽としての)	36.3
5	映画 (テレビは除く)	37.6	ドライブ	33.8	ウォーキング	32.9	ドライブ	34.6	音楽鑑賞 (配信、CD、レコード、 テープ、FMなど)	34.5
6	複合ショッピングセンター、 アウトレットモール	35.7	外食 (日常的なものは除く)	33.7	国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)	32.8	音楽鑑賞 (配信、CD、レコード、 テープ、FMなど)	34.2	ドライブ	32.7
7	音楽鑑賞 (配信、CD、レコード、 テープ、FMなど)	35.6	ウォーキング	33.2	ドライブ	28.9	ウォーキング	31.5	映画 (テレビは除く) / ウォーキング	32.1
8	動画鑑賞 (レンタル、配信を含む)	35.3	映画 (テレビは除く)	27.8	映画 (テレビは除く)	28.2	映画 (テレビは除く)	30.7		
9	動物園、植物園、 水族館、博物館	33.5	SNS、ツイッターなどの デジタルコミュニケーション	26.1	SNS、ツイッターなどの デジタルコミュニケーション	26.2	複合ショッピングセンター、 アウトレットモール	27.2	複合ショッピングセンター、 アウトレットモール	30.8
10	ウォーキング	32.4	複合ショッピングセンター、 アウトレットモール	25.6	園芸、庭いじり	25.3	SNS、ツイッターなどの デジタルコミュニケーション	24.7	SNS、ツイッターなどの デジタルコミュニケーション	26.1