

2020年06月04日  
SBパワー株式会社

## 増加する「おうち時間」に関する調査結果を公開

～生活費も増加傾向に53.0%が自粛に伴い「電気代が増えた」と感じている！～

SBパワー株式会社は、全国の家族と暮らす500人を対象に、自宅で過ごす時間「おうち時間」に関するアンケート調査を実施しました。外出自粛中の平均外出時間の変化や、「おうち時間」増加による生活費の変化、電気代節約のために行っていることなど実施したアンケート調査の結果をお知らせします。

### 【調査概要】

調査名：「おうち時間」に関する調査

調査の方法：WEBアンケート方式

調査の対象：全国の20歳～69歳の家族と同居する人

有効回答数：500人（20代、30代、40代、50代、60代の男女各50人）

調査元：株式会社ネオマーケティング

調査実施日 2020年5月25日（月）～2020年5月26日（火）

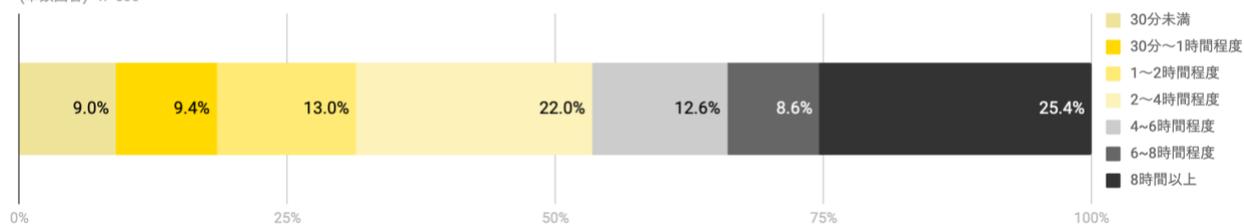
### 【調査結果サマリー】

- ・平均外出時間に大きな変化が！外出自粛中の1日あたりの平均外出時間は「1時間未満」が約半数
- ・「おうち時間」の過ごし方として多いのは「掃除」、「睡眠」、「TVやラジオ」
- ・「おうち時間」の増加による家庭内の不安には、「運動不足」に加えて、「食費」や「電気代」の増加が上位に！
- ・生活費の変化について、約半数が食費、電気代、水道代は増加傾向という結果に！電気代が上がった人の62.3%は電気代節約のために行動している
- ・1カ月で自由に使える金額は外出自粛を経て減少傾向に！外出自粛の前後の差は1,510円

## 平均外出時間に大きな変化が！外出自粛要中の1日あたりの平均外出時間は「1時間未満」が約半数

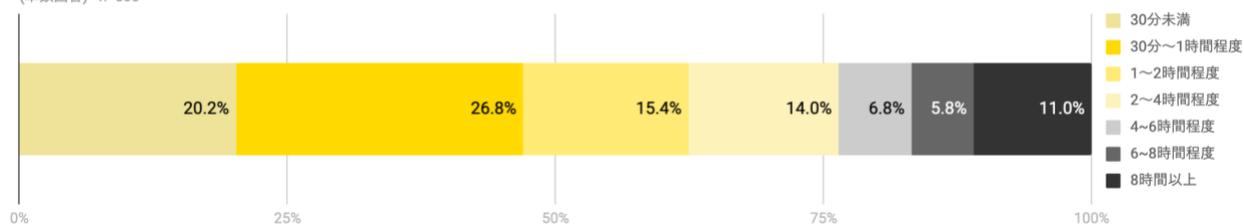
Q1-1. 1日あたりの仕事や私用の外出等も含む平均外出時間はどのくらいですか【外出自粛前の平均外出時間】

(単数回答) n=500



Q1-2. 1日あたりの仕事や私用の外出等も含む平均外出時間はどのくらいですか【外出自粛中の平均外出時間】

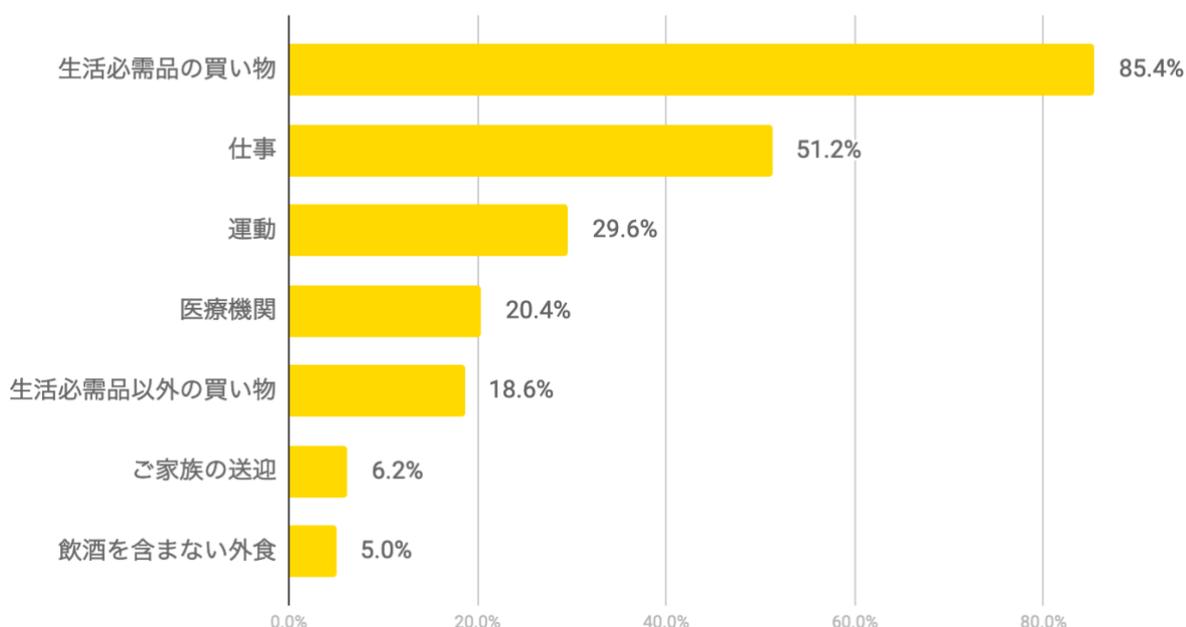
(単数回答) n=500



外出自粛要請を機に、家で過ごす「おうち時間」は全国的に増加しました。外出自粛前後の1日あたりの仕事や私用なども含む平均外出時間について聞いたところ、外出自粛前にもっとも多かった「8時間以上」は14.4%減少し11.0%になった一方で、外出自粛前にもっとも少なかった「30分未満」は11.2%増加の20.2%になりました。外出自粛中の平均外出時間について、約半数にあたる47.0%は1時間未満と回答しており、「おうち時間」の増加が分かります。

Q2. 外出自粛中の主な外出目的を3つまでお答えください

(複数回答) n=500



主な外出の目的でもっとも多かったのは「生活必需品の買い物」(85.4%)。リモートワークや在宅勤務を取り入れる企業も増えていますが、過半数にあたる51.2%は外出自粛中も仕事のために外出していることが分かりました。

## 「おうち時間」の過ごし方として多いのは「掃除」、「睡眠」、「TVやラジオ」

Q3. 外出自粛中、外出している以外の時間（＝自宅での「おうち時間」）では、何をすることが多いですか  
(複数回答) n=500

| 平均                       | 男性                       | 女性                       |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 掃除 51.2%               | 1 TVやラジオ 42.4%           | 1 掃除 68.4%               |
| 2 料理 45.4%               | 2 睡眠 42.0%               | 2 料理 68.4%               |
| 3 睡眠 43.4%               | 3 動画共有サービスの視聴 40.8%      | 3 洗濯 62.8%               |
| 4 洗濯 42.4%               | 4 仕事 34.0%               | 4 睡眠 44.8%               |
| 5 TVやラジオ 40.0%           | 5 掃除 34.0%               | 5 TVやラジオ 37.6%           |
| 6 動画共有サービスの視聴 36.4%      | 6 家族と過ごす 26.8%           | 6 動画共有サービスの視聴 32.0%      |
| 7 家族と過ごす 29.2%           | 7 ゲーム 26.4%              | 7 家族と過ごす 31.6%           |
| 8 買い物（ネットショッピング含む） 27.0% | 8 読書（小説や雑誌など） 25.6%      | 8 買い物（ネットショッピング含む） 30.4% |
| 9 仕事 25.4%               | 9 買い物（ネットショッピング含む） 23.6% | 9 読書（小説や雑誌など） 23.6%      |
| 10 ゲーム 24.6%             | 10 料理 22.4%              | 10 ゲーム 22.8%             |

自宅で過ごす「おうち時間」に行っていることは男女で差が見られました。男性は「TVやラジオ」（42.4%）がもっとも多く、「睡眠」（42.0%）、「動画共有サービスの視聴」（40.8%）と続いたのに対し、女性は「掃除」（68.4%）、「料理」（68.4%）、「洗濯」（62.8%）と家事をしている時間が多いことが分かりました。

## 「おうち時間」の増加による家庭内の不安には男女で違いが！2人に1人が感じている男女共通の不安は「運動不足」

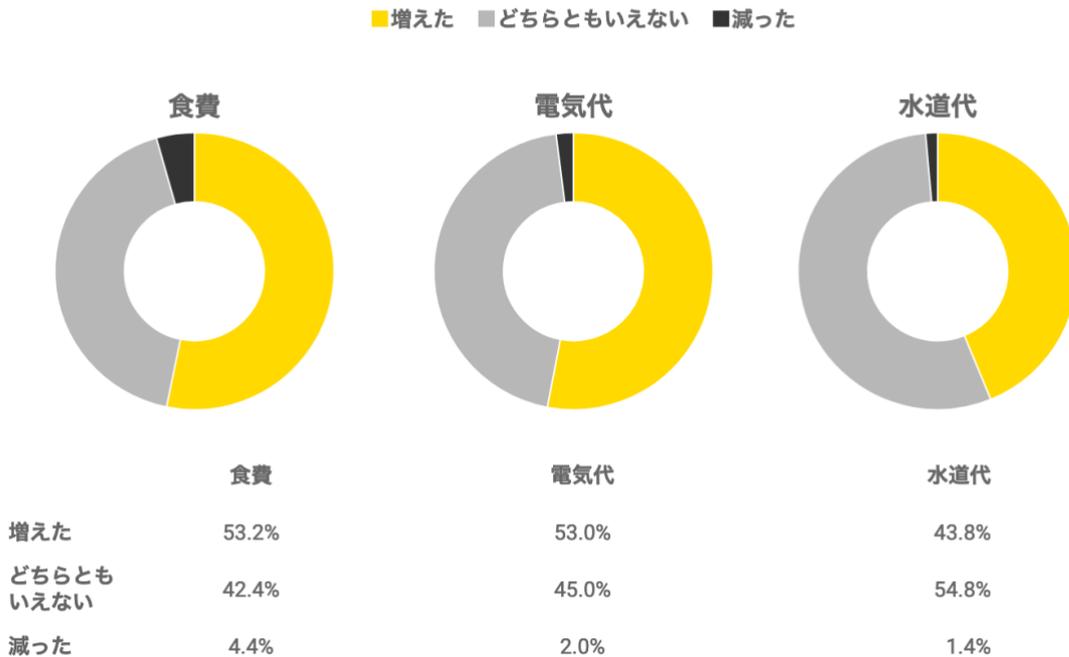
Q4. 外出自粛中の私生活に関して不安に思っていることはありますか  
(複数回答) n=500

| 平均                        | 男性                        | 女性                        |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1 運動不足 45.8%              | 1 運動不足 42.8%              | 1 運動不足 48.8%              |
| 2 食費の増加 33.4%             | 2 特に不安はない 37.2%           | 2 食費の増加 40.0%             |
| 3 特に不安はない 30.4%           | 3 食費の増加 26.8%             | 3 電気代の増加 31.2%            |
| 4 電気代の増加 25.2%            | 4 電気代の増加 19.2%            | 4 特に不安はない 23.6%           |
| 5 水道代の増加 17.2%            | 5 生活必需品（食費以外）の費用の増加 14.4% | 5 水道代の増加 22.8%            |
| 6 生活必需品（食費以外）の費用の増加 17.0% | 6 水道代の増加 11.6%            | 6 生活必需品（食費以外）の費用の増加 19.6% |
| 7 ガス代の増加 13.4%            | 7 ガス代の増加 8.8%             | 7 ガス代の増加 18.0%            |
| 8 家庭内の不和 9.6%             | 8 家庭内の不和 7.6%             | 8 家庭内の不和 11.6%            |
| 9 通信費の増加 9.4%             | 9 通信費の増加 7.2%             | 9 通信費の増加 11.6%            |
| 10 その他 1.2%               | 10 その他 0.8%               | 10 その他 1.6%               |

「おうち時間」が増加したことで、生活スタイルが変わり、これまでになかった不安を感じている人も多いかと思えます。家庭内の不安について質問したところ、男女共に不安の1位は「運動不足」でした。外出時間の減少により「運動不足」という不安を抱える人が増えているのかもしれませんが、また、生活費(特に食費や電気代)の増加については男女共に多くの人が不安に思っていることが分かりました。また、「特に不安はない」の男女での割合は13.6%差があり、女性の方が不安に思っている方が多いようです。

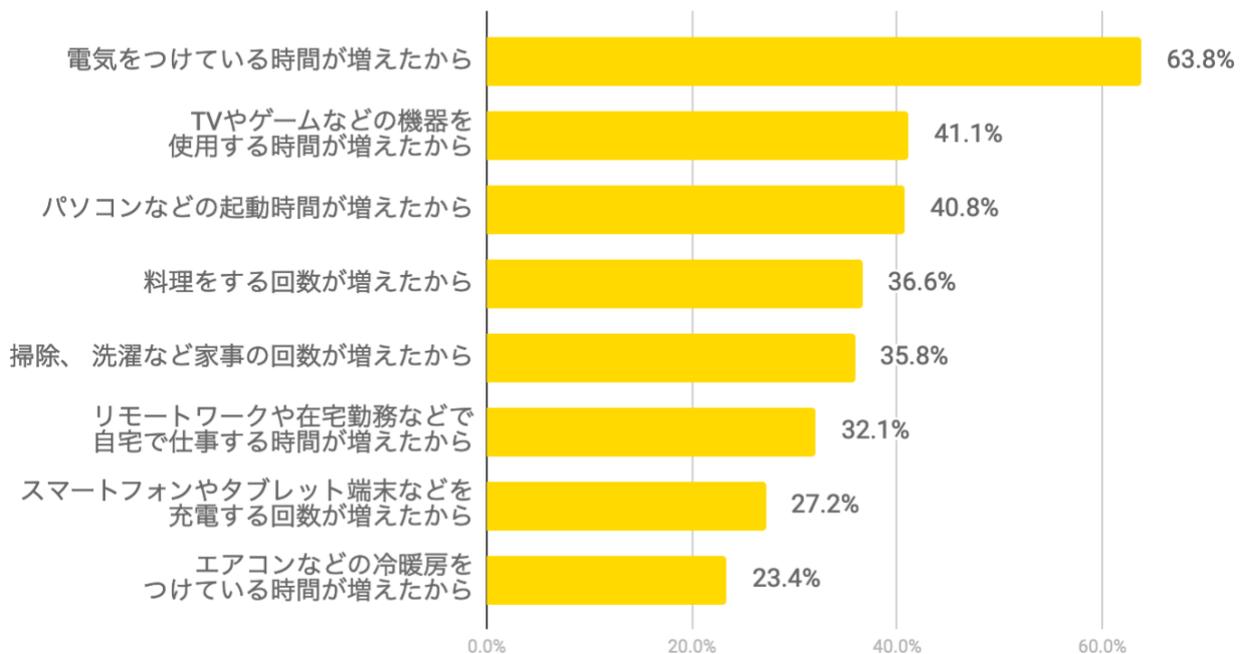
生活費の変化について、約半数が食費、電気代、水道代は増加傾向という結果に！電気代が上がった人の62.3%は電気代節約のために行動している

Q5. 外出自粛の前後で、ご家庭の生活費の負担額には変化はありましたか  
 ※まだ正確に金額の増減が分からない方も予想で結構ですのでお答えください  
 (各・単数回答) n=500



外出自粛中の生活費について、食費や電気代については過半数が「増えた」と感じていることが分かりました。いずれも「減った」と感じている人は極めて少なく、今後も生活費の増加が生活を圧迫する恐れがあります。

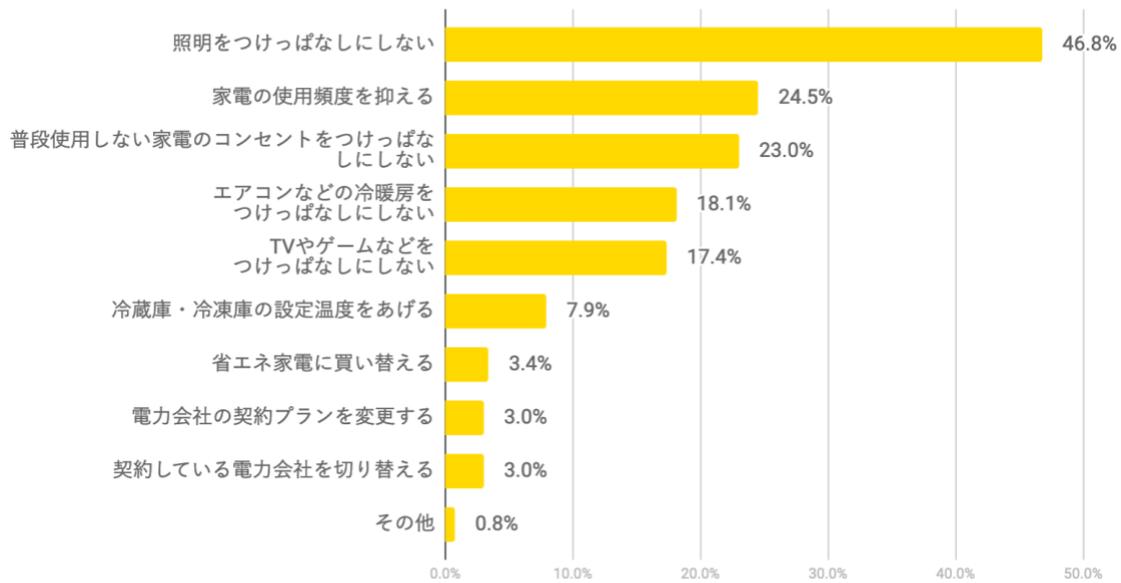
Q6. 電気代があがった / あがったと思う理由にあてはまると思うものをすべてお答えください  
 (複数回答) ※電気代が増えた人のみ n=265



電気代が上がった理由について聞いてみたところ、「電気を使っている時間が増えたから」(63.8%)という回答がもっとも多く、次いで「TVやゲームなどの機器を使用する時間が増えたから」(41.1%)、「パソコンなどの起動時間が増えたから」(40.8%)といった回答が多くありました。

**Q7. 電気代を少しでも安くするために直近1カ月間でしたことはありますか**

(複数回答) ※電気代が増えた人のみ n=265

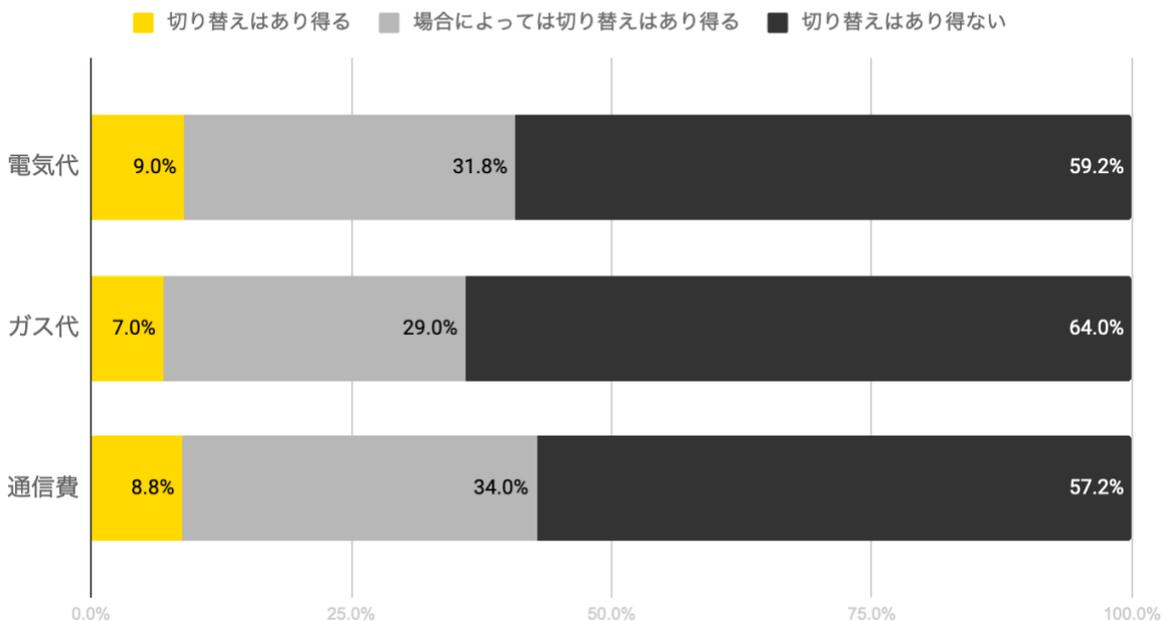


※「特になし(37.7%)」は除外しています

電気代が上がったと感じる人の3人に2人が、電気代を少しでも安くするために何かしらの工夫をしていることが分かりました。もっとも多くの方が実行していたのは「照明をつけっぱなしにしない」(46.8%)、次いで多かったのは「家電の使用頻度を抑える」(24.5%)、「普段使用しない家電のコンセントをつけっぱなしにしない」(23.0%)、「エアコンなどの冷暖房をつけっぱなしにしない(18.1%)」、「TVやゲームなどをつけっぱなしにしない」(17.4%)、でした。こまめな節電を心掛けている人が多数派のようです。

**Q8 以下のご家庭の生活費について、外出自粛の影響で、契約先を切り替えるご意向はありますか**

(各・単数回答) n=500



生活費の節約の一環として、契約先の切り替えを考える人は電気代では9.0%、ガス代では7.0%、通信費では8.8%という結果になりました。また、「場合によって切り替えはあり得る」という人が少なくないことが分かりました。

## 1カ月で自由に使える金額は外出自粛を経て減少傾向に！外出自粛の前後の差は1,510円

Q9.あなたが1カ月間あたりに自由に使えるお金はいくらですか

(各・単数回答) n=500

| 普段の<br>1ヶ月間あたりに自由に使える金額<br>(平均値) | 外出自粛中の<br>1ヶ月間あたりに自由に使える金額<br>(平均値) |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 25,920円                          | 24,410円                             |

外出自粛の前後で、1カ月あたりに自由に使える金額にも変化が見られ、普段と比べて1,510円減少していることが分かりました。

緊急事態宣言が解除され、私たちの日常は徐々に取り戻されつつあります。しかし、まだ油断できない状況であることに変わりはなく、今後も暫くは「おうち時間」が長くなることが予想されます。「おうち時間」は働き方や家族の過ごし方や家計を見直すきっかけになるかもしれません。ソフトバンクでは、電気代や通信費をおトクにご利用いただける「おうちでんき」を提供しています。不安が多い時期だからこそ、家族と一緒に「おうち時間」の過ごし方や家計の見直しを考えてみませんか？

★★

### 【おうちでんき】とは

SBパワーが供給し、ソフトバンク株式会社が販売する電力サービスです。

現在の電力会社の従量料金部分が毎月ずっと1%おトク※1になるだけでなく、“ソフトバンク”や“ワイモバイル”のユーザーなら「おうち割 でんきセット」でスマホやケータイ、インターネットなどお持ちの通信回線1回線につき毎月の通信費が100円/月 割引(2年間)※2になります。また、現在“ソフトバンク”や“ワイモバイル”のユーザーに限らずどなたにもおトクな「でんき代初月無料キャンペーン2020」を実施中です。おうちでんき利用開始後の電気代1カ月分が全額無料※3になるため、電気代を気にする方が増えている今こそ、ぜひご検討頂ければと思います。

### 【注意事項】

※1 「おうちでんき」対象エリアの地域の電力会社が提供する従量電灯プランと比較した場合。

※2 おうちでんきにご加入の場合、ご契約の携帯電話・タブレット・固定通信サービス10回線まで1回線ごとに100円/月割引(2年間)が適用となります。3年目以降の割引金額は50円/月です。

※3 適用には諸条件があります。個人契約のみ。加入中のプランによりお申し込み出来ない場合があります。

※SBパワーが電気を供給します。

※おうちでんきは1年契約(自動更新)となります。

※プランを解約する場合は、解約事務手数料(500円)がかかります。

※一部対象外のエリアがあります。お申し込みいただいても、本サービスをご提供できない場合があります。

遷移先はこちら：<https://u.softbank.jp/2AvwNsD>

---

報道機関から... おうちでんき広報事務局(カーツメディアワークス内)担当:佐藤、岡部

TEL: 03-6427-1627 E-mail: [contact@kartz.co.jp](mailto:contact@kartz.co.jp)

お客さまから... ソフトバンクでんきサポートセンター: 0800-170-3710 午前9時から午後8時まで(年中無休)