

余暇活動参加率は「国内観光旅行」が 4 年連続 1 位 余暇時間、余暇支出ともに減少に転じる 「レジャー白書 2026」（速報版）を公表

調査研究や提言、実践活動により生産性向上をめざす公益財団法人 日本生産性本部（東京都千代田区、理事長：前田和敬）の余暇創研は、7 月 16 日、「レジャー白書 2026」（速報版）を公表しました。これは、今年 10 月に発行予定の「レジャー白書 2026」の取りまとめに向けて実施した 2025 年の余暇活動に関する個人の意識や参加実態に関するアンケート調査の結果を、速報版として公表するものです。本調査は、今年 2 月にインターネットを通じて実施し、全国の 15～79 歳の男女、3,279 人から有効回答を得ました。本調査のポイントは以下の通りです。詳細は別紙をご参照ください。

●余暇時間、余暇支出ともに 2024 年より減少したとの回答が多数に（別紙 p.4）

- ・余暇時間と余暇支出について、2024 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示す「ゆとり感指数」は、余暇時間でマイナス 0.8、余暇支出でマイナス 2.1 となった。余暇時間は 2018 年以来、余暇支出は 2022 年以来のマイナスとなった。

●仕事より余暇を重視する「余暇重視派」は過去最高の 2024 年より減少（別紙 p.5）

- ・仕事（勉強や家事を含む）と余暇のどちらを重視するかを尋ねたところ、余暇重視派（「仕事よりも余暇の中に生きがいを求める」「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）が 66.3% となり、過去最高であった 2024 年（67.8%）から微減。

●余暇活動参加率では、「国内観光旅行」が 4 年連続 1 位（別紙 p.7）

- ・余暇活動の参加率は「国内観光旅行（避暑、避寒、温泉など）」が、47.7% で 4 年連続の 1 位。2024 年（48.3%）からは微減。コロナ禍前の 2019 年（54.3%）の水準には至っていない。
- ・2 位は「外食（日常的なものは除く）」（39.5%）で 2024 年から 3.9 ポイント増。一方、前年 2 位の「動画鑑賞（レンタル、配信を含む）」（36.4%）は 1.7 ポイント減少し 3 位。4 位は前年 5 位の「音楽鑑賞（配信、CD、レコード、テープ、FM など）」（34.6%）、5 位は前年 7 位の「映画（テレビは除く）」（33.7%）となった。

●潜在需要では、「海外旅行」「国内観光旅行」が前年に引き続き 1 位、2 位（別紙 p.10）

- ・各種目の希望率と参加率の差を「潜在需要」として算出したところ、1 位が「海外旅行」（15.5%）、2 位が「国内観光旅行（避暑、避寒、温泉など）」（14.9%）と、2024 年と同様の結果となった。ただし、2024 年と比べて「海外旅行」は 2.1 ポイント、「国内観光旅行」は 0.9 ポイント減少。いずれも希望率が低下したことが主な要因。

●一人当たりの平均参加種目数は 10.0 種目（別紙 p.11）

- ・一人当たりの平均参加種目数は 2024 年より 0.2 種目減少し 10.0 種目。コロナ禍の 2020 年（9.9 種目）、2021 年（9.7 種目）よりは多いものの、2022 年（10.1 種目）を下回った。また、2019 年（12.3 種目）よりは低い。

本調査結果の内容は、今年 10 月発刊予定の「レジャー白書 2026」にも掲載する予定です。

■別添：「レジャー白書 2026」（速報版）詳細資料

「レジャー白書」サイト <https://www.jpc-net.jp/research/list/leisure.html>

本件に関するお問合せ先： 公益財団法人日本生産性本部

<内容> 余暇創研 長田、田中（あ）、白井 Tel：03-3511-4011／e-mail：yoka@jpc-net.jp

<取材> 広報戦略室 伊藤、鈴木（彩） Tel：03-5511-2029／e-mail：jpcpr@jpc-net.jp