



＜令和家庭における家事時間の実態調査＞

家事に費やす1日の総時間は平均2.9時間

約6割が時間の不足を実感し、自由に使えるのは30分未満！？

～家事から解放されたらやりたいことTOPは「“だらだら”したい」

1時間“だらだら”するのに支払う金額は1,564円、忙しいときは2倍近くの金額に～

デリバリーサービス「Wolt（ウォルト）」を展開するWolt Japan株式会社（本社：東京都渋谷区、代表：Natalia Khizanishvili、以下 Wolt）は、全国の20～50代の男女・合計700名を対象に＜令和家庭の家事の時間の使い方に関する調査＞をインターネット調査にて実施しました。

＜調査結果サマリー＞

【家事の実態】

- ・家事に費やす総時間は「1日平均2.9時間」。
- ・時間がかかっている家事TOP3は、「料理」「食料品・日用品の買い物」「部屋の掃除」。

【家事時間の実態】

- ・家電やサービスの進化により「家事の時間・手間は昔よりも減った」と半数以上が実感。
- ・一方、自分のために使える自由時間は「30分未満」が最も多く、約6割が自由時間不足。

【自由時間に対する意向】

- ・家事から解放され、自由時間が1時間できたらやりたいことTOP3は、「だらだら・のんびり」「趣味」「睡眠」。
- ・1時間だらだら・のんびりできる時間を得られるなら、対価として支払う平均額は「1,564円（通常時）／2,794円（繁忙時）」。

【Qコマースの活用実態】

- ・約2割がQコマース（食料品・日用品などの即時配達）を活用中。
- ・活用理由は、手間削減だけでなく「ゆっくりしたいから」「時間の制約があるから」など時間削減目的も多くみられる傾向に。活用シーンとしては、「日常的な買い物全て」と回答とした人も約15%いる結果に。

調査概要

- ・ 調査方法：インターネット調査 ・ 調査時期：2024年4月
 - ・ 調査機関：アクセンチュア株式会社
 - ・ パネル提供元：GMOリサーチ株式会社
 - ・ 調査対象：日常的に家事を行っている全国の20～50代の男女・合計700名
- ※居住地・年代・未既婚・子有無（既婚者のみ）の項目で均等割付
- ※小数点第二位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。
- ※本調査結果や分析をご掲載の際は、『Wolt Japan株式会社調べ』と明記ください。

■一日の家事に費やす平均総時間「2.9時間」と判明！

時間がかかっている家事TOP3は「料理」「食料品・日用品の買い物」「部屋の掃除」

日常的に家事を行っている人（N=700）を対象に、一日の家事に費やす総時間を聞いたところ「平均2.9時間」であることが判明しました。そのうち、最も時間がかかっている家事は「料理（54.4%）」となり、次いで「食料品・日用品の買い物（13.0%）」「部屋の掃除（11.6%）」が続く結果に。

また、最もやりたくない家事についても「料理（24.1%）」が最も多く、「お風呂・トイレ掃除（23.1%）」「部屋の掃除（13.1%）」が続きました。それぞれの家事をやりたくない理由としては、「献立を考えるのも面倒だし、作るのにも時間がかかるから（料理）」「汚いし時間がかかる（お風呂・トイレ掃除）」「綺麗に掃除してもまた汚れる（部屋の掃除）」などの声がありました。



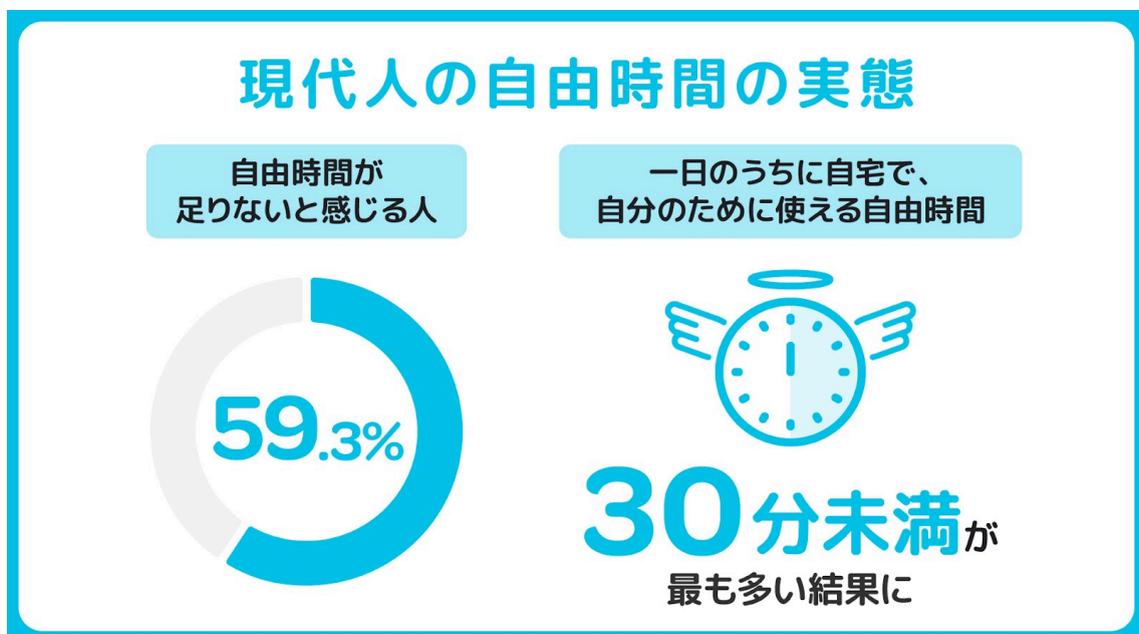
一方、時間がかかっている家事として2番目に挙げられた「食料品・日用品の買い物」をやりたくない家事として回答した人は僅か3.9%となり、「その他（1.3%）」を除き最も低い順位となりました。やりたくない理由としても「移動や買い物自体に時間がかかるうえに、かさばる物や重たい物を運ぶことが大変だから」「買うものを考えることと、実際に買い物に行く時間がかかるから」など、精神面よりも時間面での負担の高さを挙げる人が多く、家事における買い物の課題は所要時間であることがわかりました。

また全体を見ると、すべてのやりたくない家事の理由として「時間」について言及した人は、有効回答697件のうち104件にのぼり、現代人の家事にまつわる負担は、「時間」に紐づくことが多いことが垣間見れる結果となりました。

■昔と比べて「家事の時間・手間は昔よりも減った」と半数以上が感じる一方、 自分のために使える時間は「30分未満」がトップとなり、約6割が自由時間不足を実感

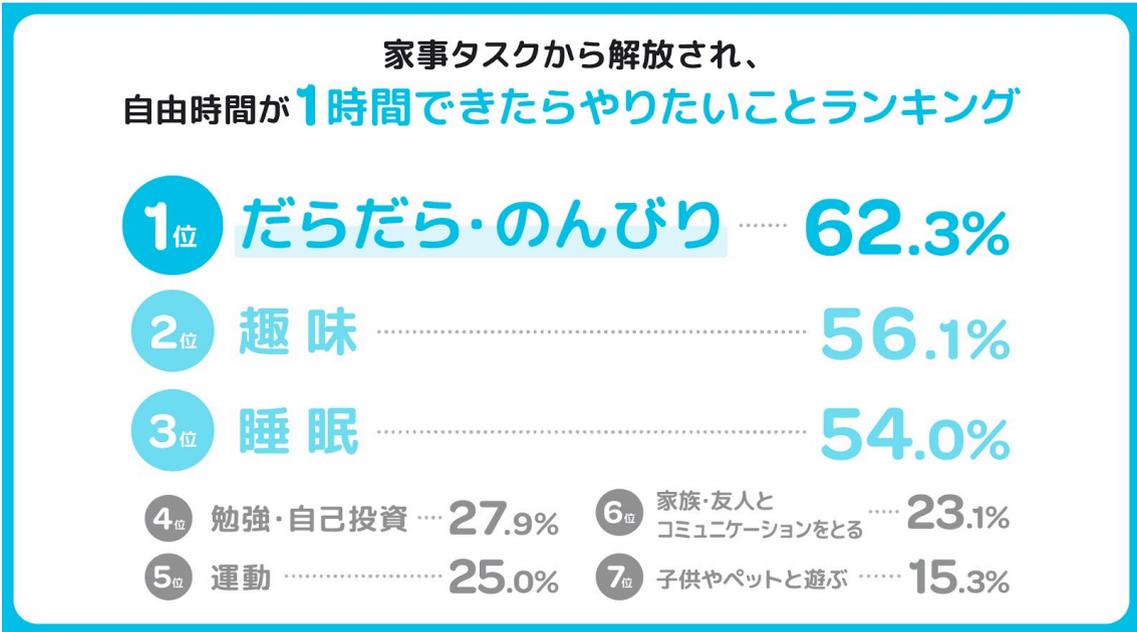
家事の時間や手間に対して、サービス（食材配達・家事サポートなど）や家電製品の進化など時代の流れによって「昔よりも家事時間・手間が減った」と感じる人は半数以上（52.4%）に。その要因として、「全自動洗濯機（63.8%）」「全自動食洗器（43.6%）」「全自動掃除機（お掃除ロボット）（36.8%）」が上位に挙がりました。

一方で、1日のうちに自宅にて自分のために使える自由な時間は「30分未満（27.0%）」と回答した人が最も多い結果に。自由時間が足りないと感じている人は59.3%にのぼり、現代人の家事にまつわる課題は「手間」よりも「時間」であることが窺える結果となりました。

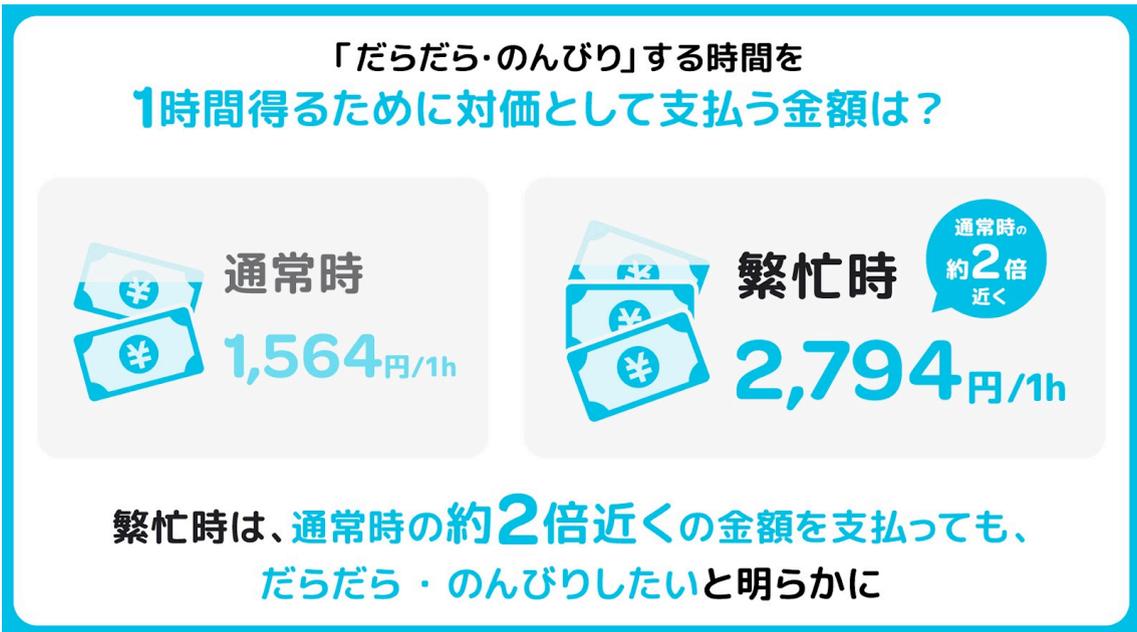


■自由時間が1時間できたらやりたいことTOP3「だらだら・のんびり」「趣味」「睡眠」
自宅で1時間だらだら・のんびりする時間を得るために支払う金額は「平均1,564円」、
忙しいときはさらに増えて「平均2,794円」に！

家事タスクから解放され、自由時間が1時間できるとしたらやりたいことを聞いたところ、「趣味（56.1%）」や「勉強・自己投資（27.9%）」を抑え、1位は「だらだら・のんびり（62.3%）」という結果となりました。



さらに、もし自宅で「だらだら・のんびり」する時間を1時間得られるなら、対価として支払う最高額を通常時と繁忙時でそれぞれ聞いたところ、その平均額は「通常時1,564円、繁忙時2,794円」となりました。自由時間が少ない現代社会において、だらだら・のんびりする時間を多くの人が求めている実態が明らかになりました。



Appendix

ちなみに・・・「1時間の自由時間ができるとしたらやりたいこと」を性年代別で比較すると価値観の違いが垣間見える結果に。男性は世代によって優先されるものが異なる傾向が見られ、特に20代～30代では、「勉強・自己投資」「趣味」「睡眠」「運動」など票が割れました。全体的に年齢が上がるにつれて「だらだら・のんびり」への意向が高まり、特に30代～50代女性では7割以上となりました。

	だらだら のんびり	趣味	睡眠	勉強 自己投資	運動	家族や友人 との会話	子どもや ペットと遊ぶ
男性	20代	43.4	50.9	49.1	47.2	34.0	17.0
	30代	53.6	69.6	65.2	43.5	40.6	23.2
	40代	50.5	61.3	48.4	22.6	25.8	21.5
	50代	62.3	54.7	45.3	21.7	15.1	17.0
女性	20代	61.5	52.5	53.3	27.9	20.5	27.9
	30代	73.6	50.0	61.3	24.5	24.5	30.2
	40代	73.2	57.3	54.9	19.5	23.2	24.4
	50代	72.5	56.5	56.5	29.0	27.5	23.2

一方で、1日の家事に費やす総時間を年代別で見ると、男性は全世代において2時間前後（平均1.9時間）なのに対し、女性は全世代3時間超（平均3.7時間）と約2倍の負担がかかっていることから、現代社会において、まだまだ家事負担が高くなりがちな女性ほど「だらだら・のんびり」した時間を求める傾向にあることが窺えます。

男性		女性	
20代	2.2 時間 / 1日	20代	3.3 時間 / 1日
30代	2.2 時間 / 1日	30代	4.0 時間 / 1日
40代	1.8 時間 / 1日	40代	3.8 時間 / 1日
50代	1.7 時間 / 1日	50代	3.6 時間 / 1日
男性平均 1.9 時間 / 1日		女性平均 3.7 時間 / 1日	

■約2割がQコマースを活用中。

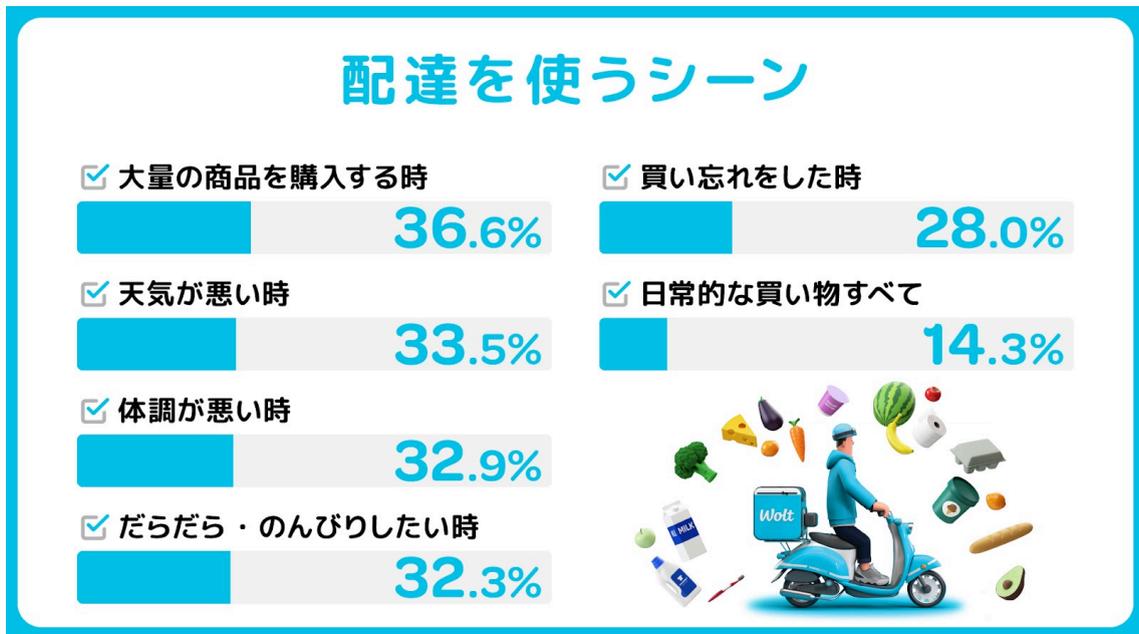
手間だけでなく時間削減目的での活用も多く、「日常的な買い物全て」も約15%!

食料品・日用品などの即時配達（Qコマース*）の活用状況を聞いたところ、**23.0%**が「活用している」と回答しました。Qコマースを活用する理由は、「荷物を運ぶのが大変（49.1%）」「出かけるのが面倒（41.6%）」など手間を削減する目的のほか、「ゆっくりしたい（31.1%）」「時間の制約がある（23.6%）」など、**時間確保の目的で活用している人も多く**みられました。

一方で、Qコマースを活用していない人に対し、その理由を聞いたところ、「送料が高い（46.2%）」が最も多く、「配達エリアが限られている（22.8%）」「会員登録が面倒（13.9%）」が続く結果となりました。

Qコマースを活用するシーンとしては、悪天候や体調不良などのシーンのほかに、今回の調査で意向が明らかになった「だらだら・のんびりしたい時（32.3%）」にも回答が集まりました。また、「日常的な買い物すべて」でQコマースを活用している人も14.3%にのぼることが分かりました。

*Qコマース：ECサイトやスマートフォンアプリなどから注文を受け、食料品や日用品を短時間で配達するサービス





Wolt コメント

今回の調査から、令和家庭の家事において時間による負担が大きいことが明らかになりました。特に、日々の自宅での自由時間が1日30分未満の方が多く実態は、Woltが解決に貢献しなければならない課題の一つであると考えています。デリバリーサービスを利用するハードルとして、配達料金等のコスト負担を挙げる声もありましたが、だらだら・のんびりする時間に1500円以上の価値があることが浮き彫りになったように、日々の生活を豊かにするために、時間のゆとりは必要不可欠です。ぜひ、みなさまのライフスタイルに合わせて、Woltのデリバリーサービスを活用してもらえたら嬉しいです。

「Woltで時短キャンペーン」開催概要

期間：2024年05月28日（火）～2024年8月31日（水）

内容：対象のスーパー・コンビニ・ドラッグストアなど食料品・日用品の店舗での初回注文が¥1,000割引x3回に。

プロモコード：ウォルトでじたん

コード入力は[こちら](#)

お近くの店舗を探す：<https://wolt.com/ja/jpn/sapporo/stores>

注意事項：

※食料品・日用品の対象店舗で初めて注文される方が対象で、割引の適用にはご注文前にプロフィール画面からコードの入力が必要です。

※コードの入力期限は、2024年8月31日まで、入力から30日間使用可能です。

※配達料金とサービス料金を除く商品代金が¥2,300以上となる場合に割引が適用されます。

使い方の例は、ソーシャルメディアの下記ハッシュタグからもご覧ください。

#Wolt #Woltでお買い物 #Woltで時短 #Woltの配達 #Woltのお買い物代行 #Woltのある生活

#Woltデリバリー #配達サービス

Woltについて

Woltはヘルシンキを拠点に、地域で愛される人気のレストランやショップとの出会いの機会を創出し、商品の迅速な配送サービスを提供するテクノロジー企業です。地域の物流サービスからリテールに関するソフトウェア、金融ソリューションまで幅広い技術を開発しています。2014年に創業し、2022年にDoorDashと協力関係を構築しました。DoorDashは現在世界31か国で事業を展開しており、このうち27か国において、Woltのプロダクトとブランドで運営を行なっています。



Woltの「Qコマース（即時配達）」について

Woltは、「ポケットの中のショッピングモール」をコンセプトに、食料品や日用品といった小売商品を、ご注文から30分程度でお届けする「Qコマース（即時配達）」に注力しています。Woltのアプリやウェブサイトからボタンひとつで簡単にご注文いただくことができるので、お忙しい日のタイムパフォーマンス向上や、体調が優れない際のお買い物などにお役立ていただけます。