

2026年7月8日
株式会社ビデオリサーチ

在宅勤務率 “地域”と“役職”で差 関東は他エリアの2倍／役職者40%超、一般職25%

～ ビデオリサーチ調べ「在宅勤務」に関する調査 ～

株式会社ビデオリサーチ（以下：当社）は、有職者男女 15～69 歳を対象に実施した「在宅勤務」に関する調査結果を公開いたしました。本レターでは、50 年以上にわたり日本の生活者の意識動向を調査し続けている当社の『ACR/ex（エーシーアール エクス）』データをもとに、過去 5 年の在宅勤務率の変化や、エリア別在宅勤務率、在宅勤務者の特徴などを明らかにしています。

< 調査サマリー >

■在宅勤務率 5 年変化：

2025 年の関東（東京 50km 圏）の在宅勤務率は 27.6%。5 年で約 5pt 低下

■在宅勤務率 エリア別比較（関東、関西、名古屋、北部九州、札幌）：

関東以外の 4 エリアの在宅勤務率は 15%以下で、関東の在宅勤務率は他エリアの約 2 倍

■在宅勤務率 役職別比較：

課長クラス以上は 40%以上、一般社員は 25%。一般職と比べて役職者の在宅勤務率は 15pt 以上高い

■週あたりの在宅勤務日数と平均睡眠時間量の関係性：

週 4 以上の在宅勤務者は、在宅勤務をしていない人より睡眠時間が 18 分長い

■週 4 日以上在宅勤務者の特徴：

情報通信機器にくわしく、情報収集意欲が高い／朝食をとる習慣がある人が少ない

【クレジット表記のお願い】

本データを記事掲載する際は、下記クレジットを付記の上ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。
ビデオリサーチ「ACR/ex」2021～2025 年データより

当社による「在宅勤務」に関する調査データを含む分析記事は、以下からご覧いただけます。

VR Digest+（ビデオリサーチ ダイジェストプラス）

【2025 年リモートワーク関連調査】在宅勤務率が高いのは一般職？管理職？エリアによる違いも鮮明に（2026 年 2 月 16 日公開）

<https://www.videor.co.jp/digestplus/article/consumer260216.html>

【2025 年調査】在宅勤務者の「睡眠」「食事」「意識」特徴を調査～入社勤務者より何分長く寝ている？朝食はとる？（2026 年 2 月 19 日公開）

<https://www.videor.co.jp/digestplus/article/consumer260216-2.html>

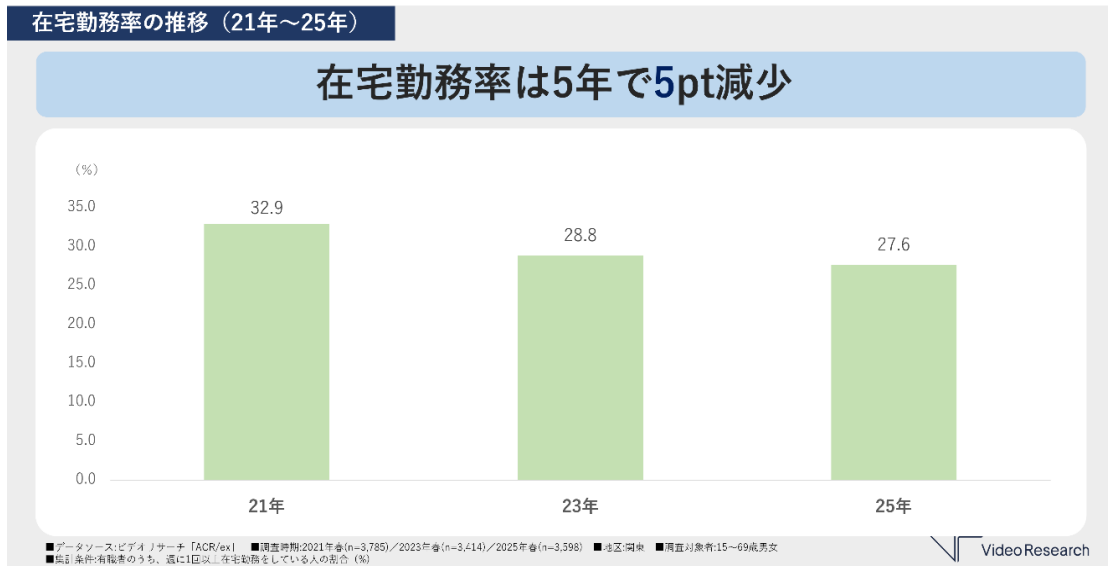
【調査結果】

■在宅勤務率 5年変化：

2025年の関東（東京50km圏）の在宅勤務率は27.6%。5年で約5pt低下

関東地区において週に1回以上在宅勤務している人を「在宅勤務者」、有職者に占める在宅勤務者の割合を「在宅勤務率」と定義した場合、2025年の在宅勤務率は27.6%となりました。

また、5年間の在宅勤務率の推移をみると、年々減少しており、コロナ禍だった2021年から2025年で5.3pt低下しています（2021年：32.9%→2025年：27.6%）。

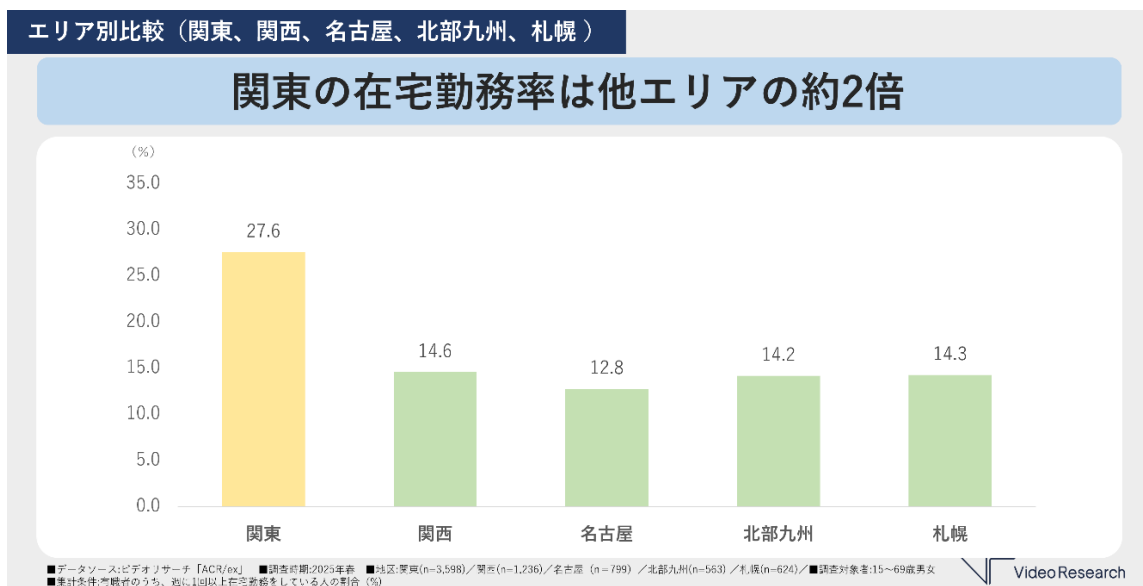


【図1】在宅勤務率の推移（2021年～2025年）

■在宅勤務率 エリア別比較（関東、関西、名古屋、北部九州、札幌）：

関東以外の4エリアの在宅勤務率は15%以下で、関東の在宅勤務率は他エリアの約2倍

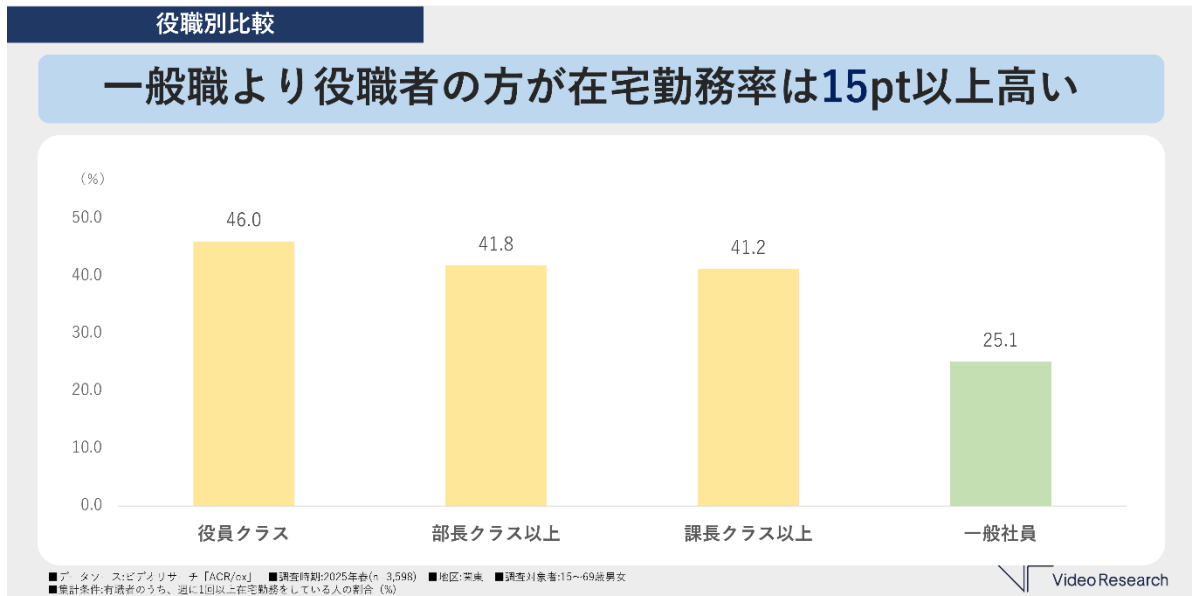
関東での在宅勤務率と、他エリア（関西、名古屋、北部九州、札幌）での在宅勤務率を比較したところ、関東以外の4エリアはいずれも15%以下（関西：14.6%、名古屋：12.8%、北部九州：14.2%、札幌：14.3%）となり、関東の在宅勤務率は他エリアの約2倍であることがわかりました。



【図2】在宅勤務率 エリア別比較（関東、関西、名古屋、北部九州、札幌）

■在宅勤務率 役職別比較：

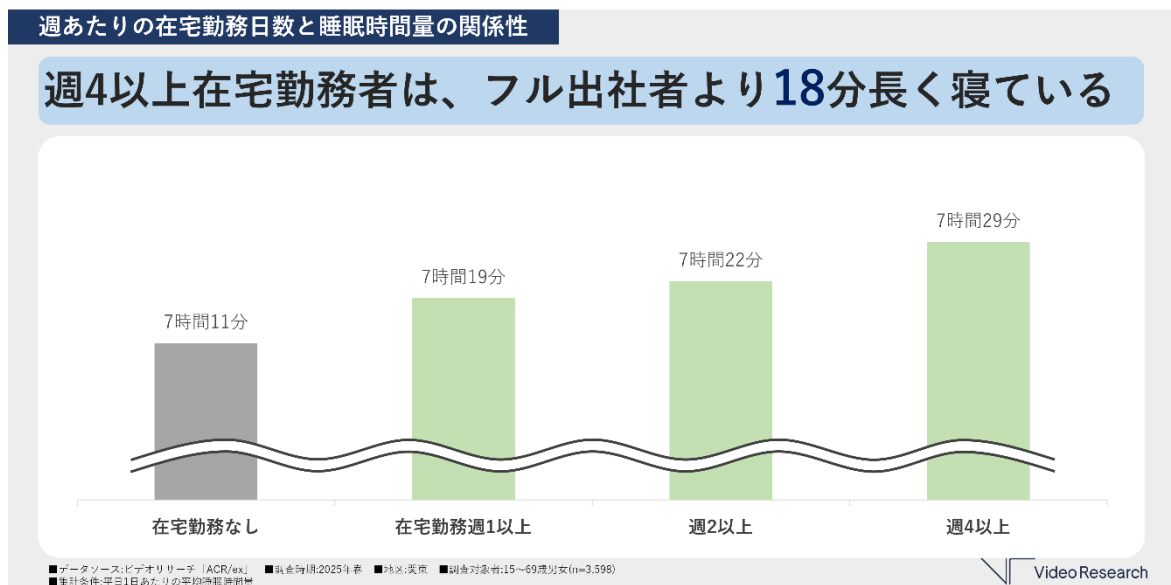
課長クラス以上は40%以上、一般社員は25%。一般職と比べて役職者の在宅勤務率は15pt以上高い役職別に在宅勤務率の違いをみたところ、最も高いのは役員クラス（46.0%）で、次いで部長クラス以上（41.8%）、課長クラス以上（41.2%）、一般社員（25.1%）の順となりました。一般社員と比べ、課長クラス以上では15pt以上の差がみられます。



■週あたりの在宅勤務日数と平均睡眠時間量の関係性：

週4以上の在宅勤務者は、在宅勤務をしていない人より睡眠時間が18分長い

1週間あたりの在宅勤務日数別に、平日の1日の平均睡眠時間を比較すると、在宅勤務日数が増えるほど睡眠時間は長くなる傾向がみられました。週4日以上在宅勤務をしている人は、在宅勤務をしていない人に比べて18分長く睡眠をとっていることがわかります。



■週4日以上在宅勤務者の特徴：

情報通信機器にくわしく、情報収集意欲が高い／朝食をとる習慣がある人が少ない

当社の生活者総合調査データ「ACR/ex」の調査項目のうち、週4日以上在宅勤務をしている人の特徴を整理するため、有職者全体と比較してスコア差が高い意識項目 TOP5 をランキングとしてまとめました。1位は「情報通信機器関連にはくわしい」で、有職者全体と比べてスコアが20pt高くなっています。そのほか、「仕事関連の情報収集は欠かさない」、「口コミを参考にして購入」、「情報収集は自ら積極的に行う」なども全体に比べてスコアが高く、情報収集への意欲が高い傾向がうかがえます。一方、有職者全体と比較して最もスコアが低い項目は「朝食は必ず食べる」（全体比-6.0pt）で、朝食をとる習慣がある人は比較的少ないことがわかりました。

在宅勤務者（週4日以上）の特徴

情報通信機器関連にくわしく、情報収集意欲が高い

スコアが高い項目TOP5

(pt)

順位	項目	スコア
1	情報通信機器関連にはくわしい	+20.0
2	仕事関連の情報収集は欠かさない	+9.6
2	趣味やライフワークに時間をさく	+9.6
4	口コミを参考にして購入	+9.3
4	情報収集は自ら積極的に行う	+9.3

最もスコアが低い項目

(pt)

順位	項目	スコア
1	朝食は必ず食べる	-6.0

■データソース:ビデオリサーチ「ACR/ex」 ■調査時期:2025年春 ■地区:関東 ■調査対象者:週4日以上在宅勤務をしている人 (n=445)
■集計条件:意識項目において、有職者全体より週4日以上在宅勤務をしている人のほうがスコアが高い上位5項目/最もスコアが低い項目を抜粋 (pt)

Video Research

【図5】在宅勤務者（週4日以上）の特徴

調査概要

- ・サービス名：ビデオリサーチ「[ACR/ex](#)」
- ・調査時期：2021年4-6月～2025年4-6月（春調査回）
- ・対象地区：関東（東京50km圏）
※一部設問において、2025年データのみ関西、名古屋、北部九州、札幌とのエリア別比較を実施
- ・対象者：15～69歳男女有職者
- ・サンプル数：関東 2021年：3,785、2023年：3,414、2025年：3,598
※エリア別比較（2025年）：関西1,236、名古屋799、北部九州563、札幌624

■ACR/ex（エーシーアール エクス） <https://www.videor.co.jp/service/media-data/acrex.html>

当社が保有する、生活者を「意識」と「利用・購入者」の両側面から捉える日本最大級のマーケティングデータです。同一サンプルに対し、生活者属性、商品関与、メディア接触など網羅的に調査しているため、生活者の実態を多角的にそして客観的に捉えることが可能なシングルソースデータとなっています。仮説立案(0次プランニング)、ブランド調査、メディアプランニングなどさまざまな用途にご利用いただけます。

■株式会社ビデオリサーチ <https://www.videor.co.jp/>

株式会社ビデオリサーチは、テレビを含む動画ビジネスを支えるデータ&システム会社です。1962年にテレビ視聴率データを提供する調査機関として設立され、日本国内におけるテレビ視聴率調査や各種メディアデータ、マーケティングデータを提供しています。公正なデータと信頼性の高い指標を基盤に、企業のマーケティング課題解決をトータルサポートし、知恵と情熱でデータ&システムを駆使するソリューションカンパニーとして、企業の意思決定を支援しています。