

令和7年度
テレワーク人口実態調査
— 調査結果 —

令和8年3月

目次

1. 調査概要等 …p2
 - (1) 調査目的と令和7年度調査結果のポイント …p3
 - (2) 用語の定義 …p4
 - (3) 令和7年度調査の概要 …p5
 - (4) 令和7年度調査結果の一覧 …p6
2. 【調査結果】テレワークの普及度合いと実施実態 …p7
3. 【調査結果】回答者の属性 …p15

1. 調査概要等

1-(1). 調査目的と令和7年度調査結果のポイント

○調査目的

○国土交通省では、テレワーク関係府省※と連携して、テレワークの普及推進に取り組んでおり、本調査は、全国の就業者の働き方の実態を把握することで、今後のテレワークの普及促進策に役立てることを目的として、「テレワーク人口実態調査」を毎年実施している。

※ 内閣官房、内閣府、総務省、デジタル庁、厚生労働省、経済産業省、国土交通省

○令和7年度調査結果のポイント

1. テレワークの普及度合いと実施実態

・コロナ禍後は、減少が継続していたが、令和7年度調査において増加に転じ、安定基調で推移。コロナ禍前よりは高い水準にあり、定着傾向。(2-2)

1-(2). 用語の定義

■テレワーク

【雇用型就業者】ICT(情報通信技術)等を活用し、普段出勤して仕事を行う勤務先とは違う場所で仕事をする事、又は、勤務先に出勤せず自宅その他の場所で仕事をする事

【自営型就業者】ICT(情報通信技術)等を活用し、自宅で仕事をする事、又は、普段自宅から通って仕事を行う場所とは違う場所で仕事をする事

■就業者

収入のある仕事をしている人

・うち「雇用型就業者」

民間会社、官公庁、その他の法人・団体の正社員・職員、及び派遣社員・職員、契約社員・職員、嘱託、パート、アルバイトを本業としていると回答した人

・うち「自営型就業者」

自営業・自由業、及び家庭での内職を本業としていると回答した人

■テレワーカー

現在の主な仕事でこれまで、テレワークをしたことがあると回答した人

【上記テレワーカーの分類】

在宅型 テレワーカー	自宅でテレワークを行う人	雇用型 テレワーカー	雇用型就業者のうち、これまでテレワークをしたことがある人
サテライト型 テレワーカー	自社の他事業所、またはコワーキングスペース等でテレワークを行う人(訪問先、その行き帰り、出張中に立ち寄ってテレワークする場合、帰省先、旅行先で訪れる場合を除く)	制度等あり(制度等に基づく) テレワーカー	勤務先にテレワーク制度等が導入されている(制度はないが会社や上司等がテレワークをすることを認めている場合を含む)上で、これまでテレワークをしたことがある人
モバイル型 テレワーカー	訪問先、その行き帰り、出張中に立ち寄る喫茶店、図書館、ホテル、移動中の電車内等でテレワークを行う人(出先の行き帰り等に立ち寄る場合に限り利用する、自社の他事業所、共同利用型オフィスやコワーキングスペース等も含む)	制度等なし テレワーカー	勤務先でテレワークが導入されていない、または制度が導入されているかどうか分からないが、これまでテレワークをしたことがある人
		自営型 テレワーカー	自営型就業者のうち、これまでテレワークをしたことがある人

■非テレワーカー

現在の主な仕事でこれまで、テレワークをしたことがないと回答した人

■コワーキングスペース等

複数の企業や個人が設備を共有しながら仕事を行う場所(テレワークセンター、シェアオフィス、レンタルオフィス、インキュベーションオフィス、ホテル、飲食店も含む)。自社の他事業所(支店・営業所、自社専用のサテライトオフィス等)は含まない

1-(3). 令和7年度調査の概要

調査の種類	調査の概要	調査対象者	実施日	有効サンプル数
■WEB調査				
テレワークの普及度合いと実施実態調査	全国の就業者を対象に、テレワーク実施者の属性、実施状況を把握	○WEB調査の登録者のうち15歳以上の就業者約60万人に調査票を配布し、4万サンプル ^(※1) を回収	2025年10月24日(金) ～11月4日(火)	40,000人 ・雇成型就業者 36,391人 ・自営型就業者 3,609人 うちテレワーカー 10,286人 雇成型 9,178人 自営型 1,108人

(※1) R4就業構造基本調査の性年齢別の人数の構成比を参考にサンプルを抽出。

また、三大都市圏(東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県、愛知県、京都府、大阪府、兵庫県)、三大都市圏以外の地域をそれぞれ1つのグループとし、その人数の構成比は、R4就業構造基本調査と同じ構成比となるように抽出。(各都道府県の構成比は考慮しない)

1-(4). 令和7年度調査結果の一覧

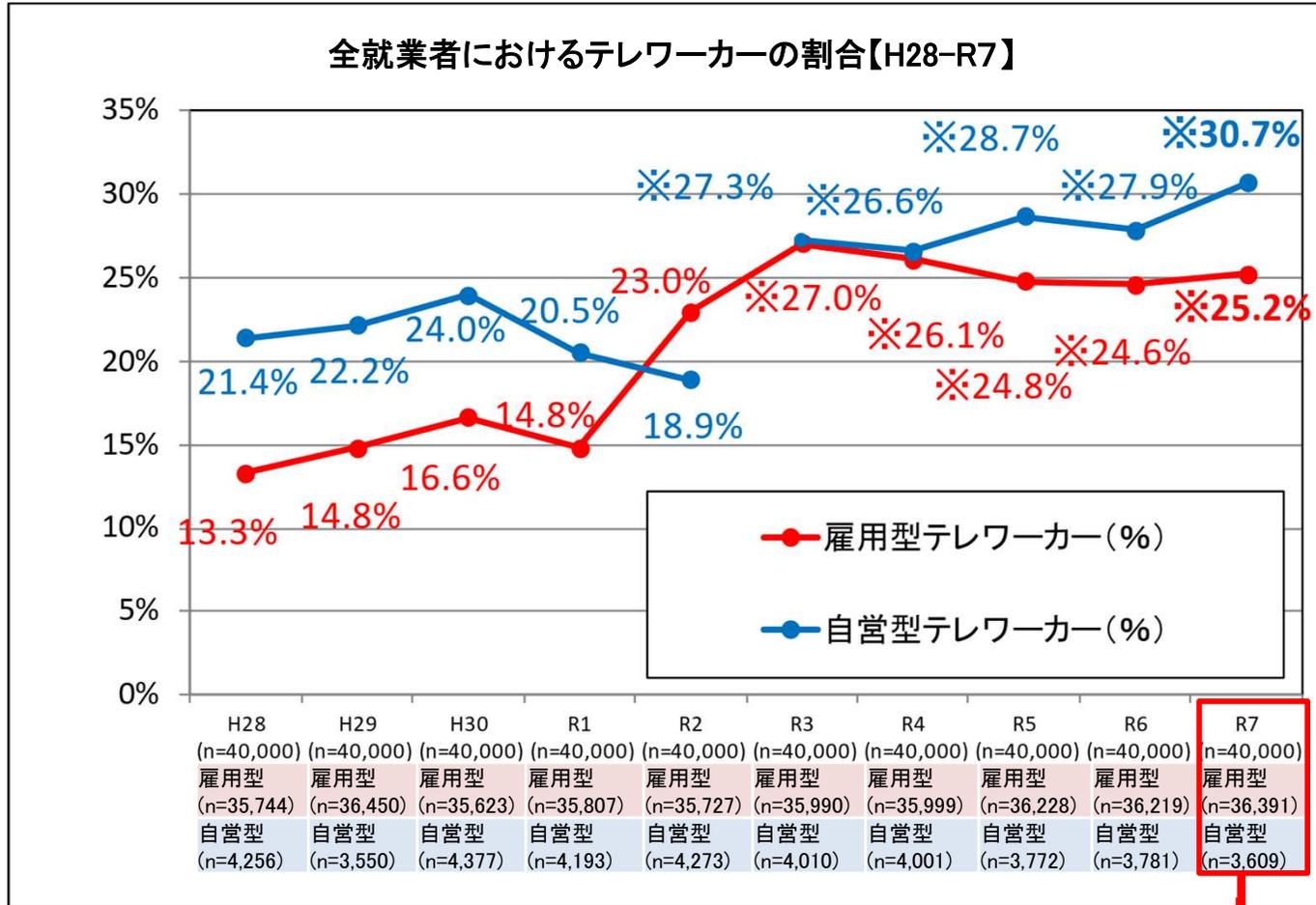
1. テレワークの普及度合いと実施実態

- ・テレワーカーの割合（雇用型・自営型別、性年齢別、居住地域別）
- ・直近1年間のテレワーク実施率
- ・勤務先のテレワーク制度等の導入割合
- ・テレワーク制度等に基づく雇用型テレワーカーの割合

2. 【調査結果】テレワークの普及度合いと実施実態

2-1. 雇用型・自営型別テレワーカーの割合

○雇用型テレワーカーの割合は25.2%、自営型テレワーカーの割合は30.7%（※）となり、いずれも昨年度から増加。



※ 自営型テレワーカーについて、R3年度に定義を変更したため、それ以前との直接比較は困難。

従来の定義では、「普段仕事を行う事業所・仕事場とは違う場所」で実施することが要件。このため、会社という普段働くことが想定される特定の場所がない自営型では、働く場所が自宅にシフトすると、従来の要件から外れることとなる。これが、R2年度に自営型テレワーカー割合が減少した理由と考えられるため、R3年度に定義を変更し、「普段仕事を行う場所が自宅」であるテレワークも対象とした。

なお、雇用型についても自宅テレワーク中心の働き方の増加を想定し、併せて定義を変更した。

<R3年度以降のテレワークの定義>

自営型: ICT等を活用して、自宅で仕事をする事、又は、普段自宅から通って仕事を行う仕事場とは違う場所で仕事をする事

雇用型: ICT等を活用して、普段出勤して仕事を行う勤務先とは違う場所で仕事をする事、又は勤務先に出勤せず自宅その他の場所で仕事をする事

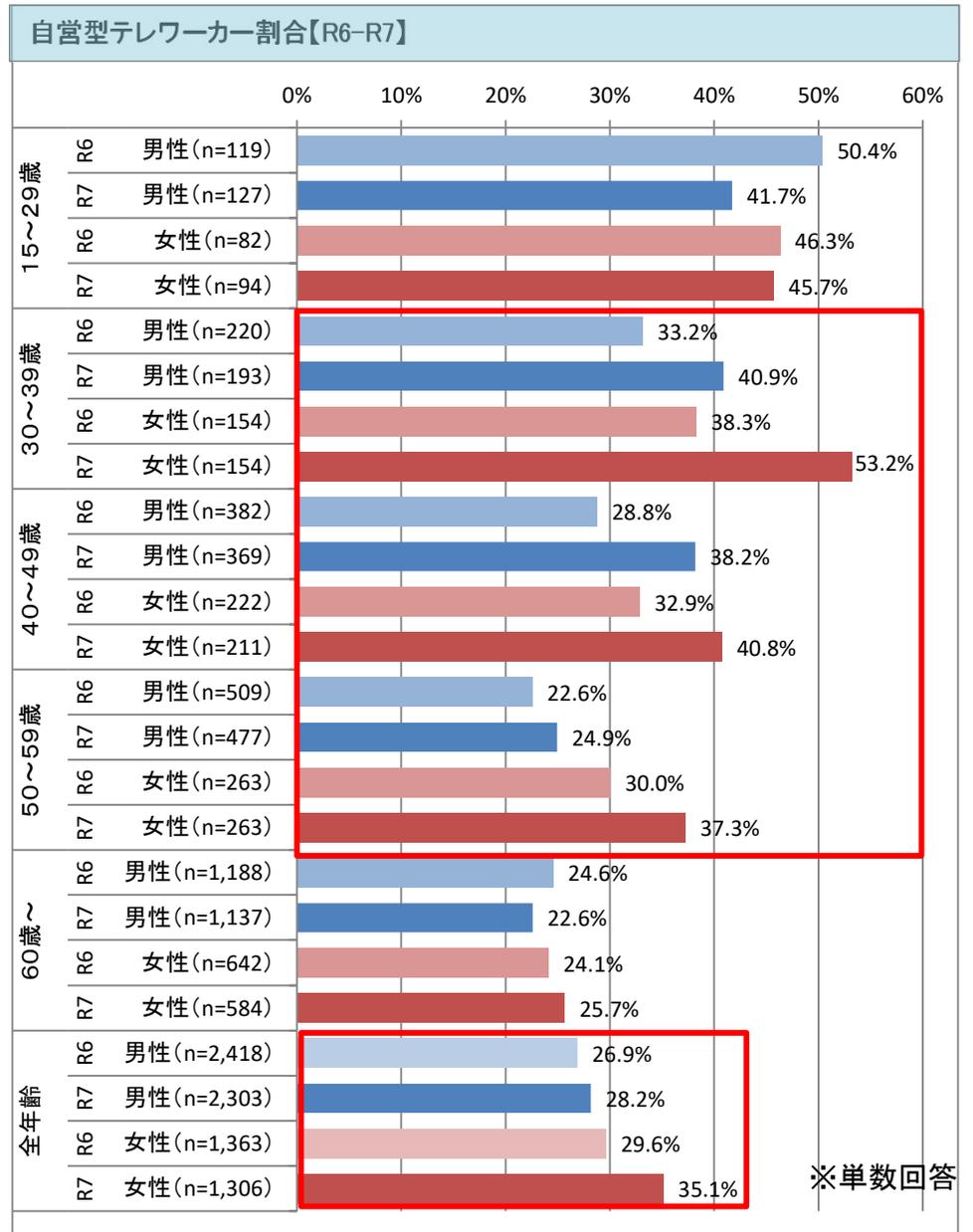
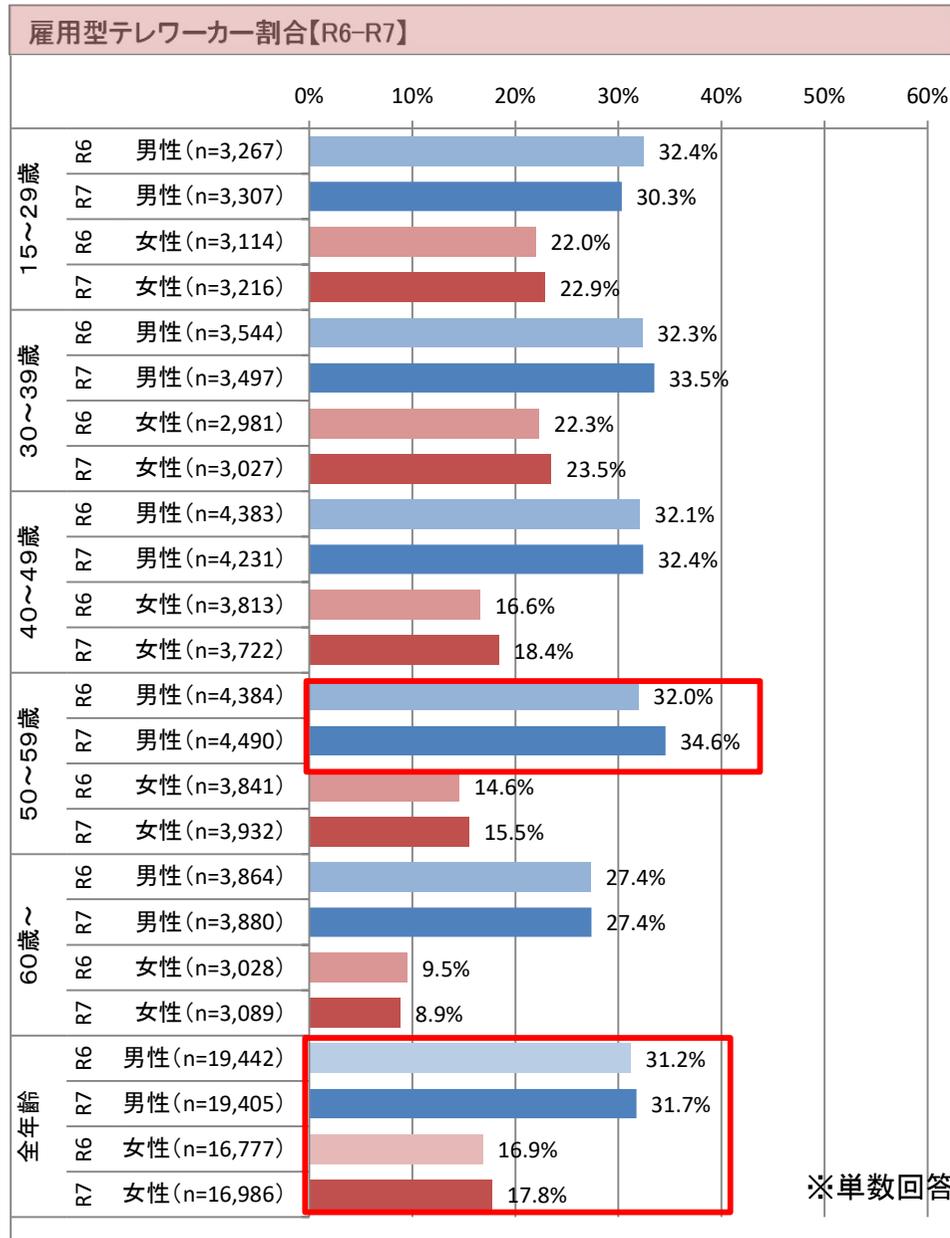
R7	雇用型			自営型		
	就業者数(人)	テレワーカー数(人)	テレワーカー数/就業者数(%)	就業者数(人)	テレワーカー数(人)	テレワーカー数/就業者数(%)
全体	36,391	9,178	25.2%	3,609	1,108	30.7%
男性	19,405	6,159	31.7%	2,303	649	28.2%
女性	16,986	3,019	17.8%	1,306	459	35.1%

※単数回答

2-2. 性年齢別テレワーカーの割合

○雇用型テレワーカーの割合は、全年齢では、男女とも昨年度とほぼ同じ。年齢別では、男性の50代が2.6ポイント増加。

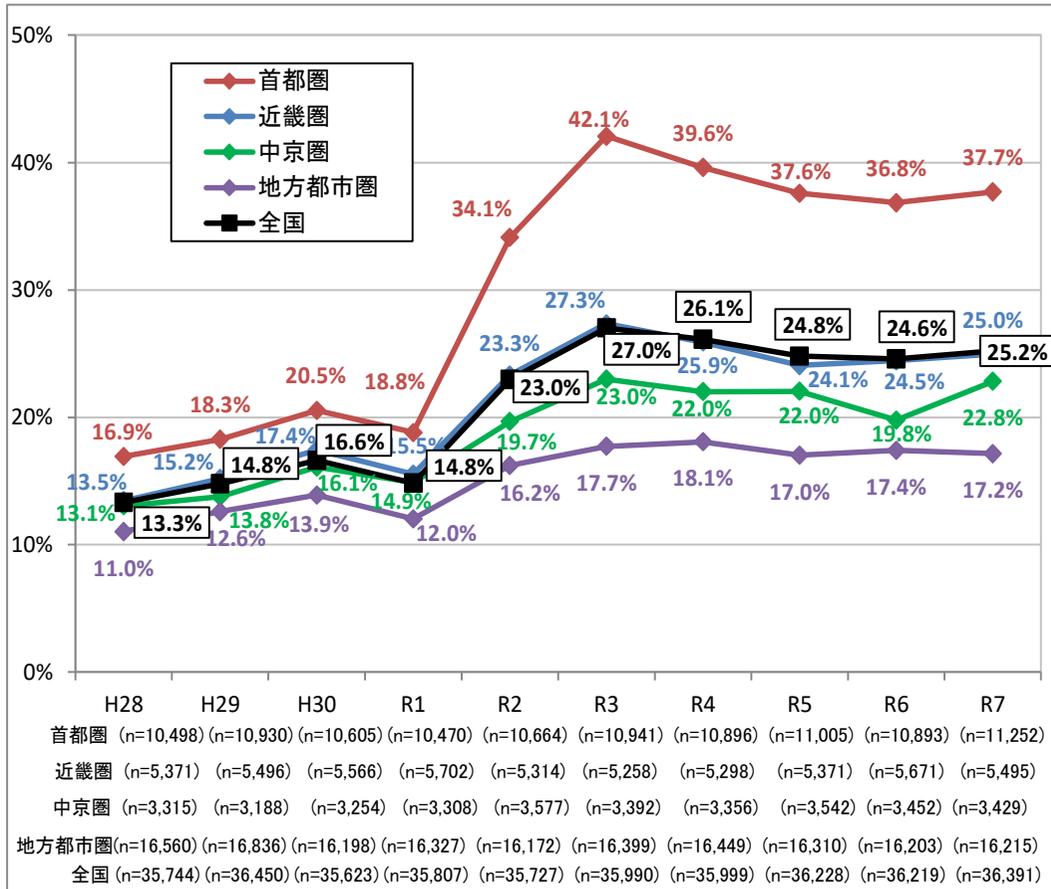
○自営型テレワーカーの割合は、全年齢では、男性が昨年度より1.3ポイント、女性が5.5ポイント増加。年齢別では30～50代で男女とも増加。



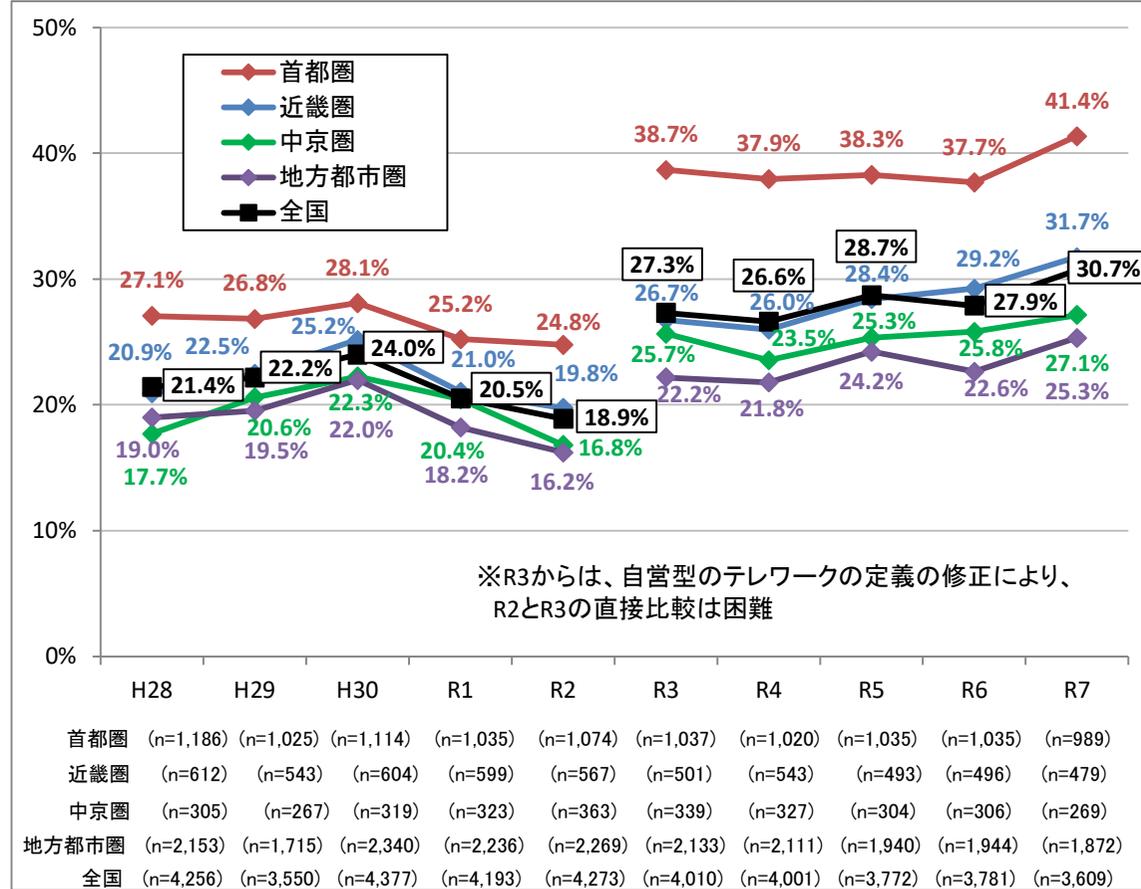
2-2. 居住地地域別テレワーカーの割合

- 地域別のテレワーカーの割合は、雇用型就業者・自営型就業者ともに、相対的に首都圏で高い。
- 雇用型就業者のテレワーカーの割合は、首都圏では令和2年度以降は3割超の水準を維持。

雇用型テレワーカーの割合【H28-R7】



自営型テレワーカーの割合【H28-R7】



(※)R1以前及びR7はWEB登録者情報の居住地、R2～R6はWEB調査回答者の居住地

- 首都圏： 東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県
- 中京圏： 愛知県、岐阜県、三重県
- 近畿圏： 京都府、大阪府、兵庫県、奈良県
- 地方都市圏： 上記以外の道県

※単数回答

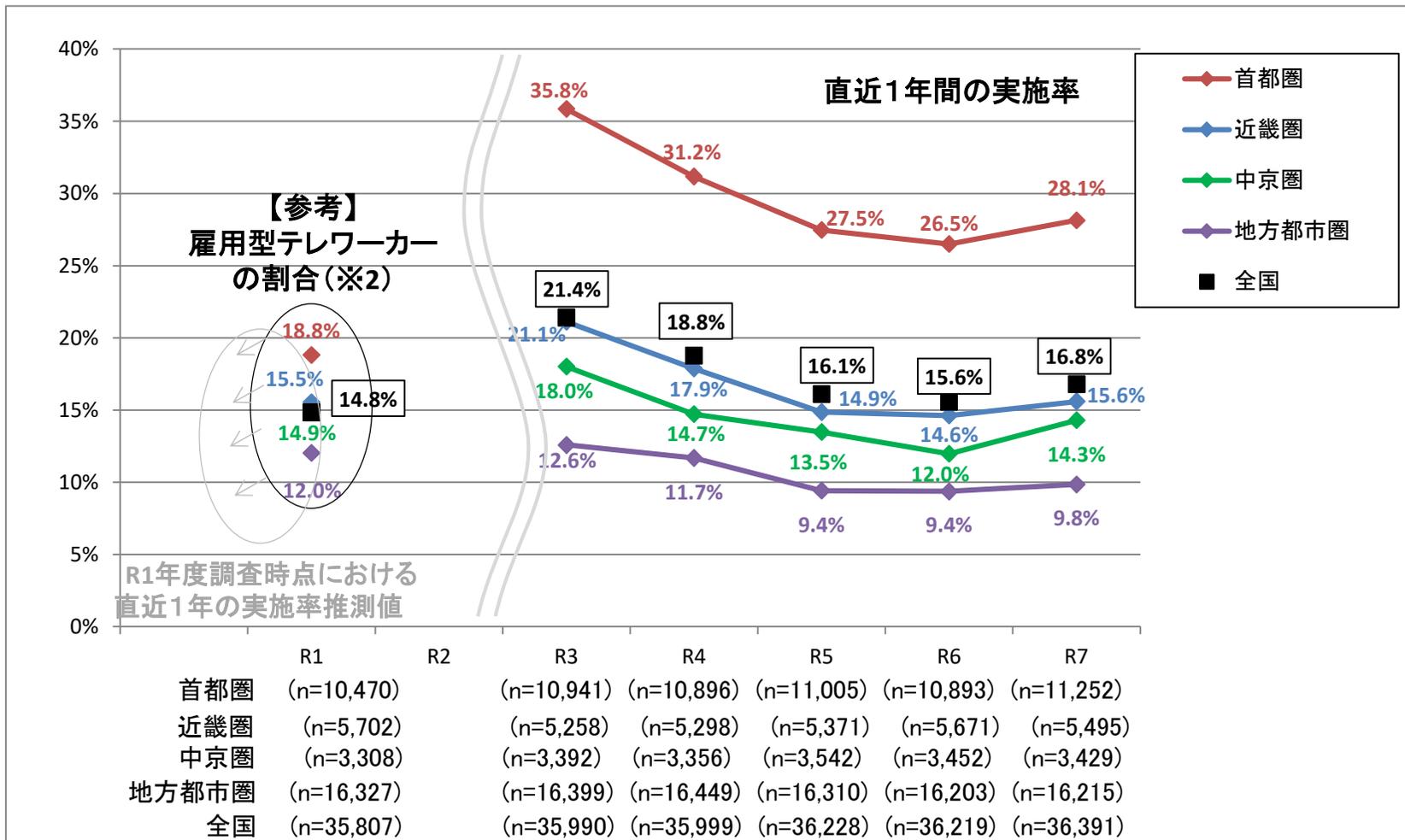
2-2. 居住地域別直近1年間のテレワーク実施率

【設問対象者】雇用型就業者[n=36,391]

○コロナ禍以降の直近1年間のテレワーク実施率(※1)は、令和6年度までどの地域も減少傾向であったが、令和7年度は増加し、全国平均ではコロナ流行前時点のテレワークをしたことのある人の割合と比べて高い水準を維持。⇒コロナ禍後は、減少が継続していたが、令和7年度調査において増加に転じ、安定基調で推移。

(※1)雇用型就業者のうち、各調査年度において直近1年間にテレワークを実施しているテレワーカーの割合

直近1年間のテレワーク実施率【R3-R7】



(※)R1以前及びR7はWEB登録者情報の居住地、R2～R6はWEB調査回答者の居住地
 首都圏：東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県
 中京圏：愛知県、岐阜県、三重県
 近畿圏：京都府、大阪府、兵庫県、奈良県
 地方都市圏：上記以外の道県

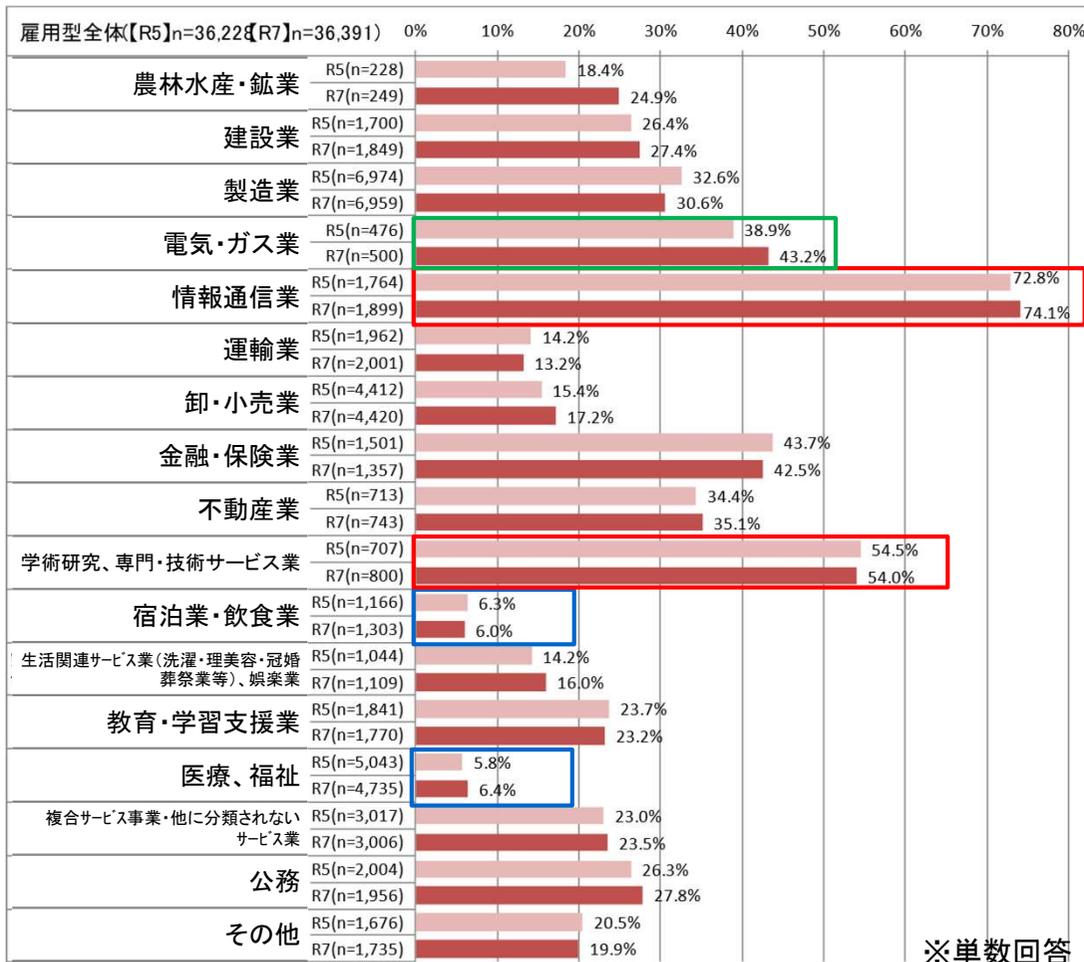
(※2)これまでテレワークをしたことがあると回答した人の割合。「直近1年間の実施率」はこの値よりも低い。

2-2. 業種別テレワーカーの割合

○業種別のテレワーカーの割合は、雇用型テレワーカーで、「**情報通信業**」が最も高く74.1%、次いで「**学術研究、専門・技術サービス業**」で54.0%と高い。一方、「**宿泊業・飲食業**」が6.0%と最も低く、次いで「**医療・福祉**」が6.4%と低い。一昨年度との比較では、「**電気・ガス業**」が約4ポイント上昇。

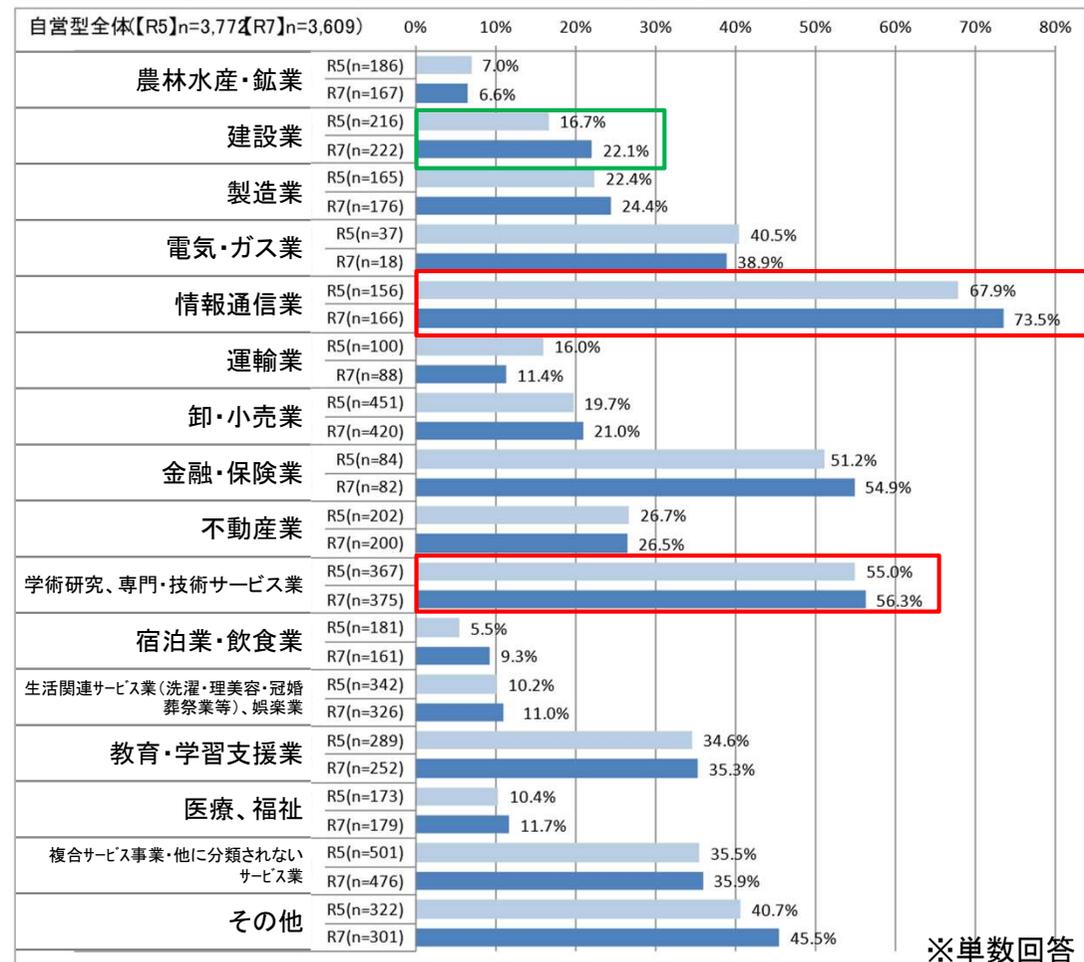
○自営型テレワーカーでも「**情報通信業**」の割合が最も高く73.5%、次いで「**学術研究、専門・技術サービス業**」で56.3%と高い。一方、「**農林水産・鉱業**」が6.6%と最も低く、次いで「**宿泊業・飲食業**」が9.3%と低い。一昨年度との比較では「**建設業**」で大きく上昇。

業種別 雇用型テレワーカーの割合【R5・R7】



※単数回答

業種別 自営型テレワーカーの割合【R5・R7】



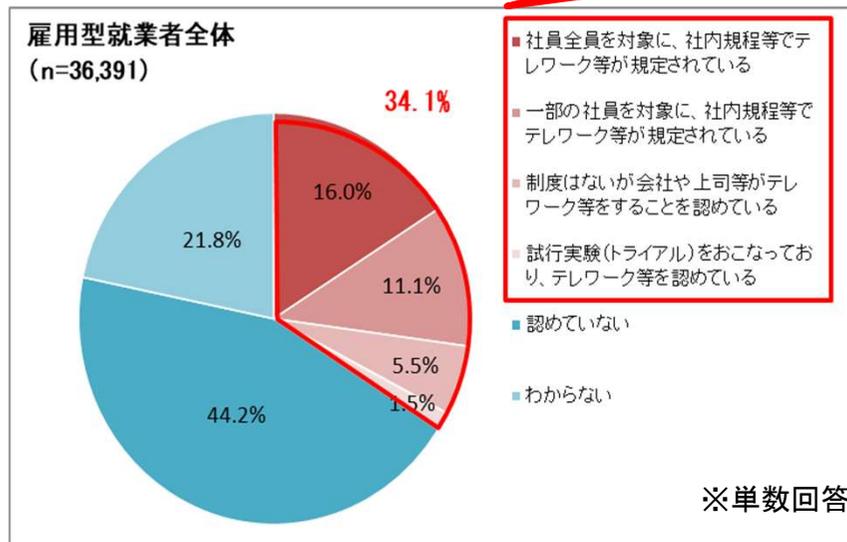
※単数回答

2-3. 勤務先のテレワーク制度等の導入割合

【設問対象者】雇用型就業者 [n=36,391]

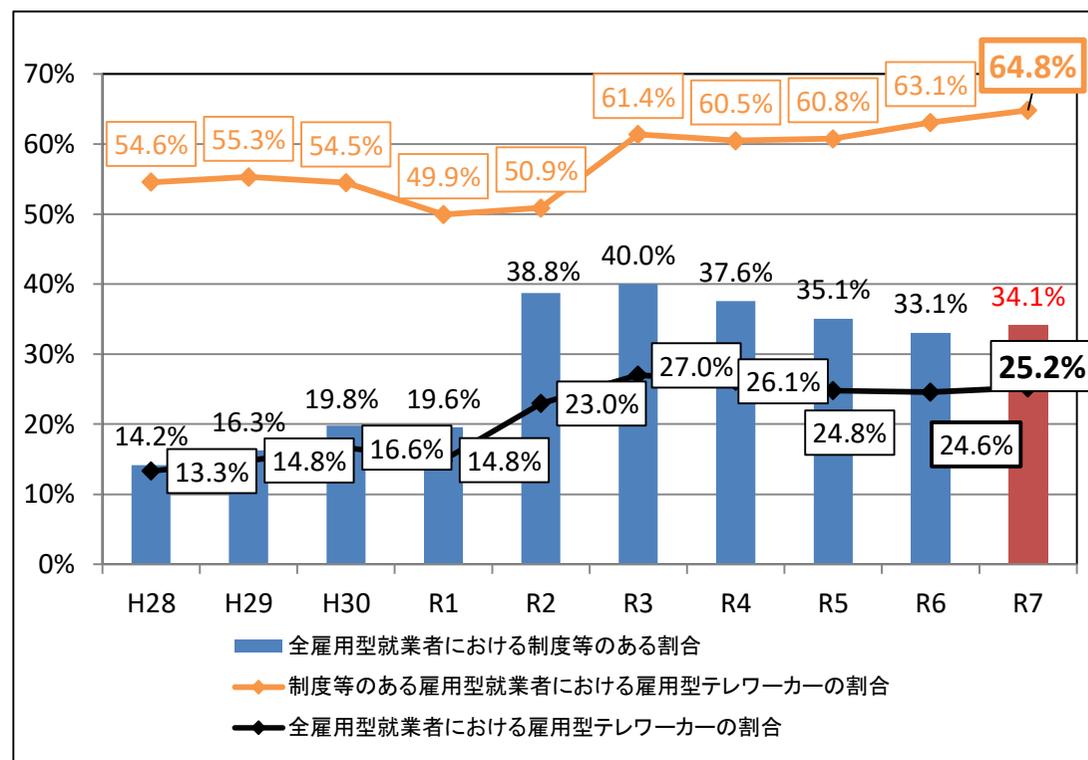
○雇用型就業者において、勤務先に「テレワーク制度等が導入されている」就業者の割合は昨年度から約1ポイント上昇して**34.1%**。そのうち、テレワークを実施したことがある就業者の割合は、昨年度から約1.7ポイント増加して**64.8%**。

勤務先にテレワーク制度等が導入されている就業者の割合【R7】



制度等が導入されている

制度等が導入されている就業者の割合及び制度等の有無別の雇用型テレワーカーの割合【H28-R7】



※単数回答

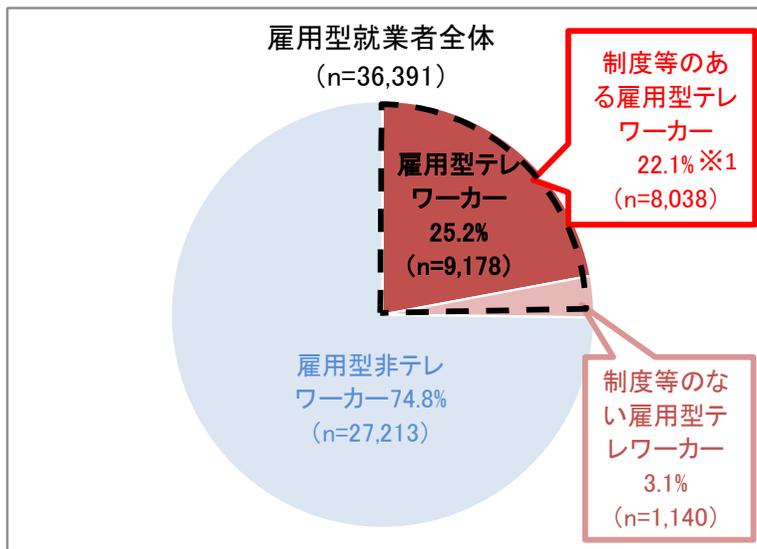
2-4. テレワーク制度等に基づく雇用型テレワーカーの割合

【設問対象者】雇用型就業者 [n=36,391]

○「テレワーク制度等が導入されている」と回答した雇用型テレワーカーの割合は22.1%（令和7年）。

※雇用型就業者全体のうち、勤務先にテレワーク制度等が導入されている雇用型テレワーカーの割合。（なお、「テレワーク制度等が導入されている」という回答が該当するケースについては、前頁の「勤務先にテレワーク制度等が導入されている就業者の割合【R7】」グラフ中の選択肢赤囲み参照。また、雇用型テレワーカーの定義は「1-(2). 用語の定義」を参照。）

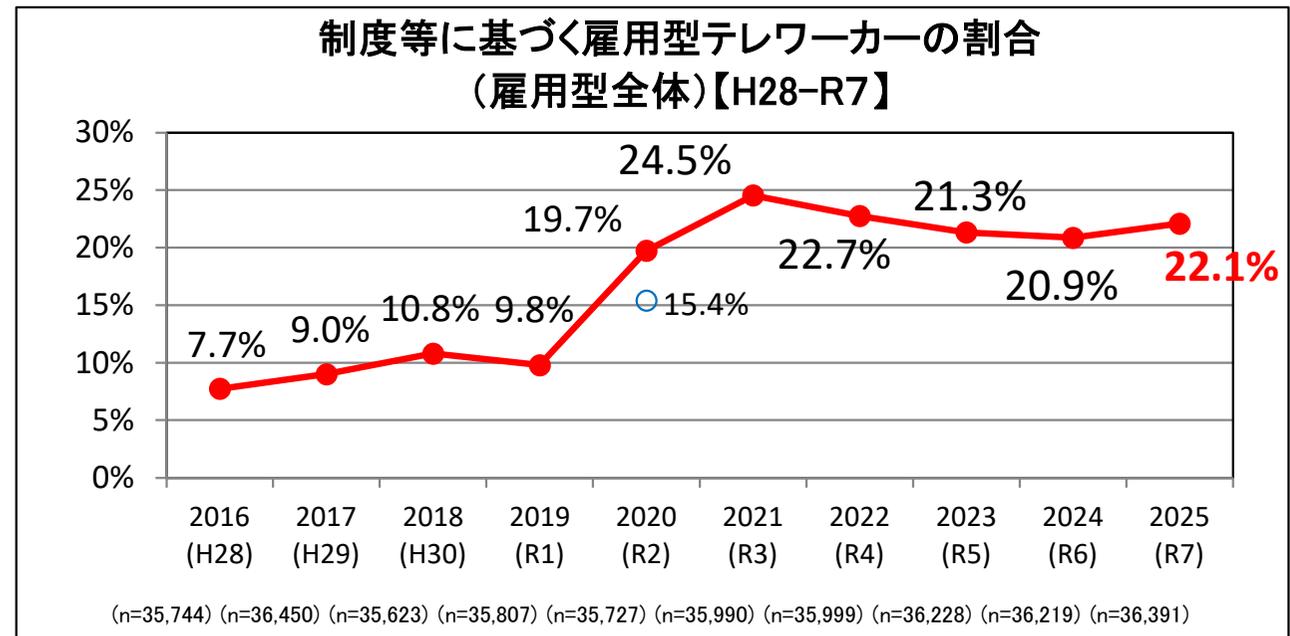
制度等に基づく雇用型テレワーカーの割合【R7】



※単数回答

※1 計算方法

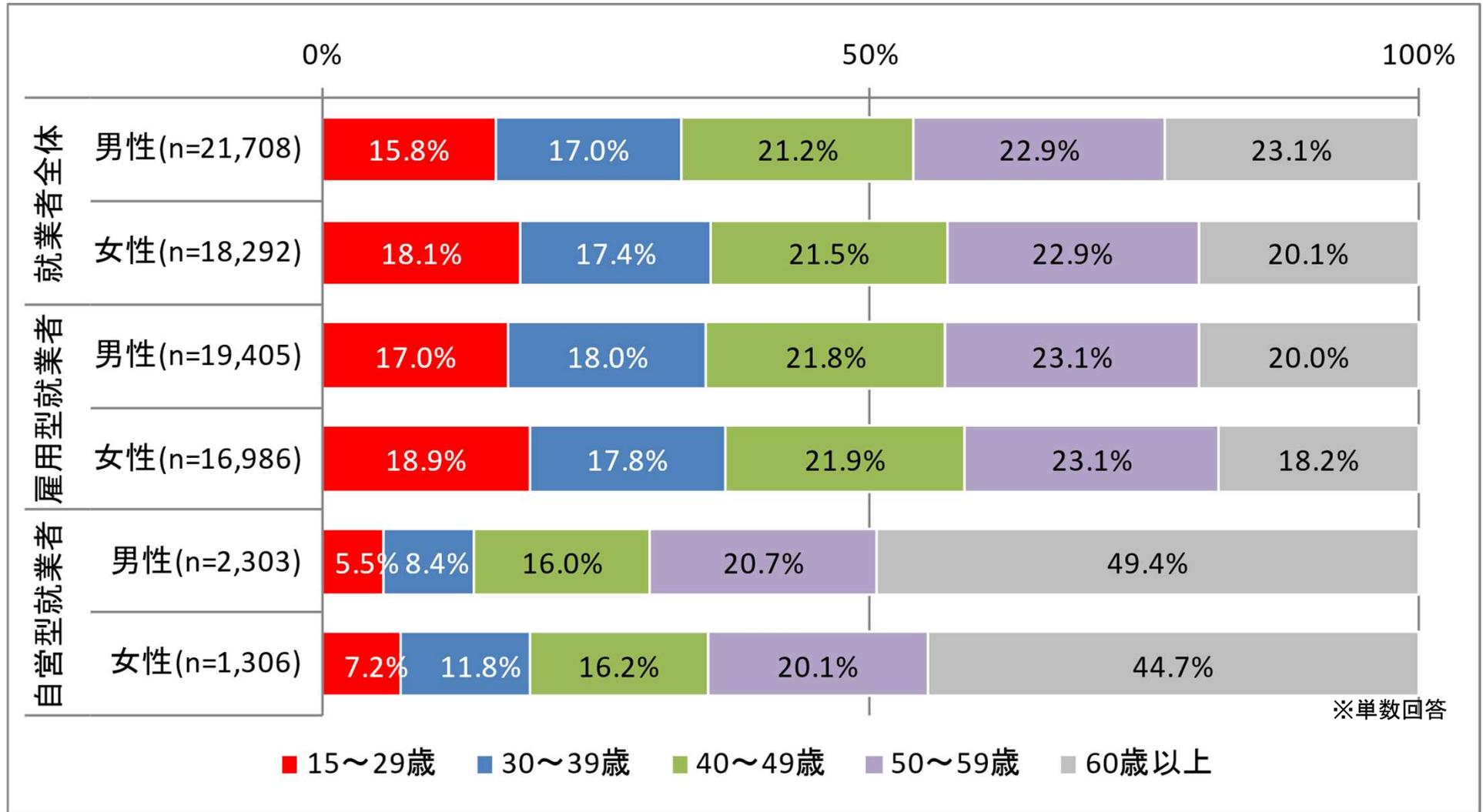
[制度等あり雇用型テレワーカー8,038 ÷ 雇用型計36,391] × 100



3. 【調査結果】回答者の属性

3-1. 性年齢構成

○回収サンプル数を、性・年齢階層別に集計すると、下記の構成となっている。

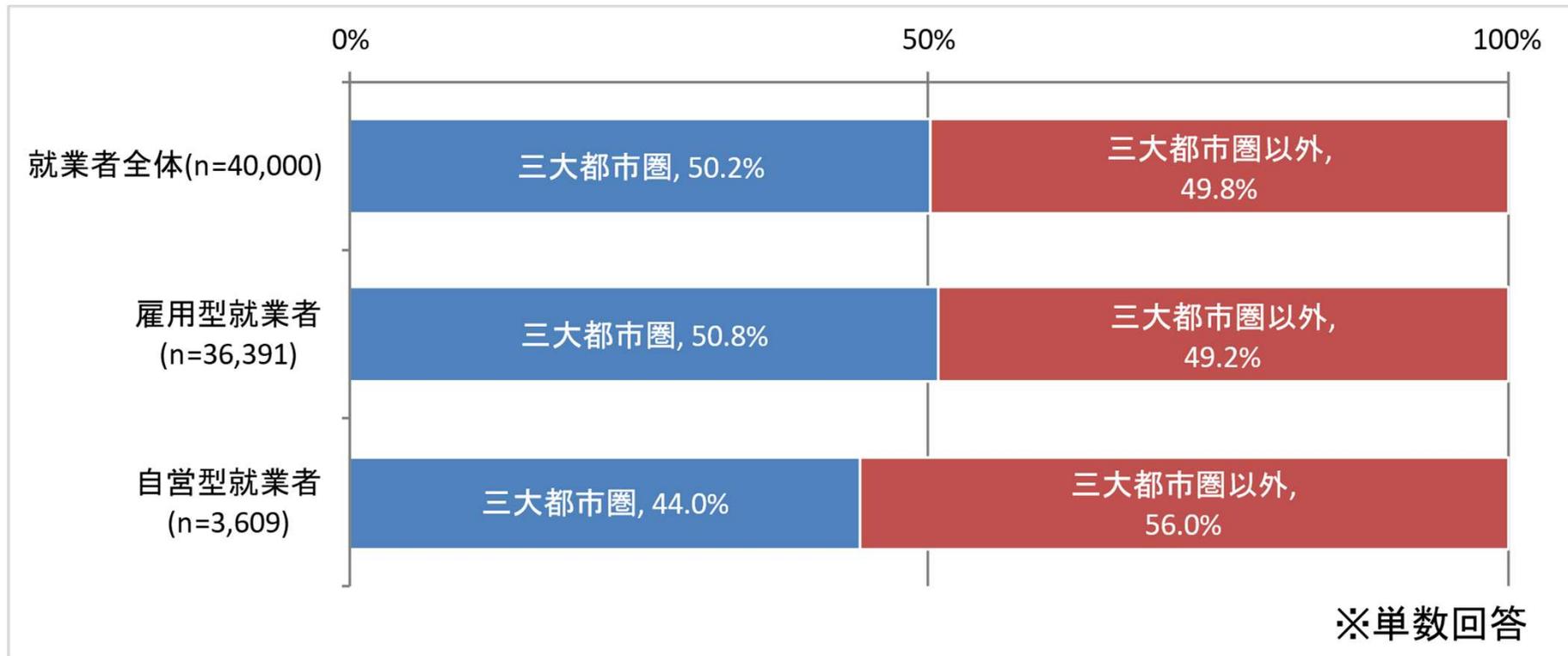


3-2. 大都市、地方都市区分構成

○回収サンプル数を、都市圏規模別に集計すると、下記の構成となっている。

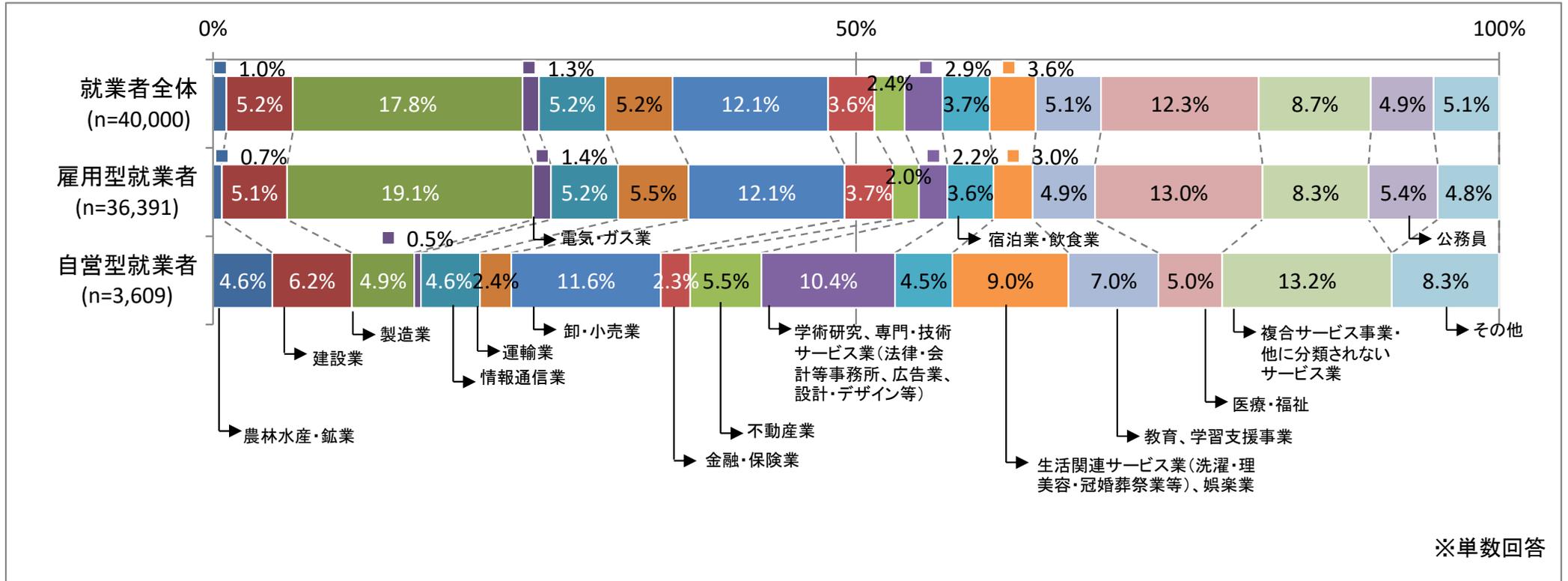
※三大都市圏・・・東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県、愛知県、京都府、大阪府、兵庫県

※三大都市圏以外・・・上記以外の道県



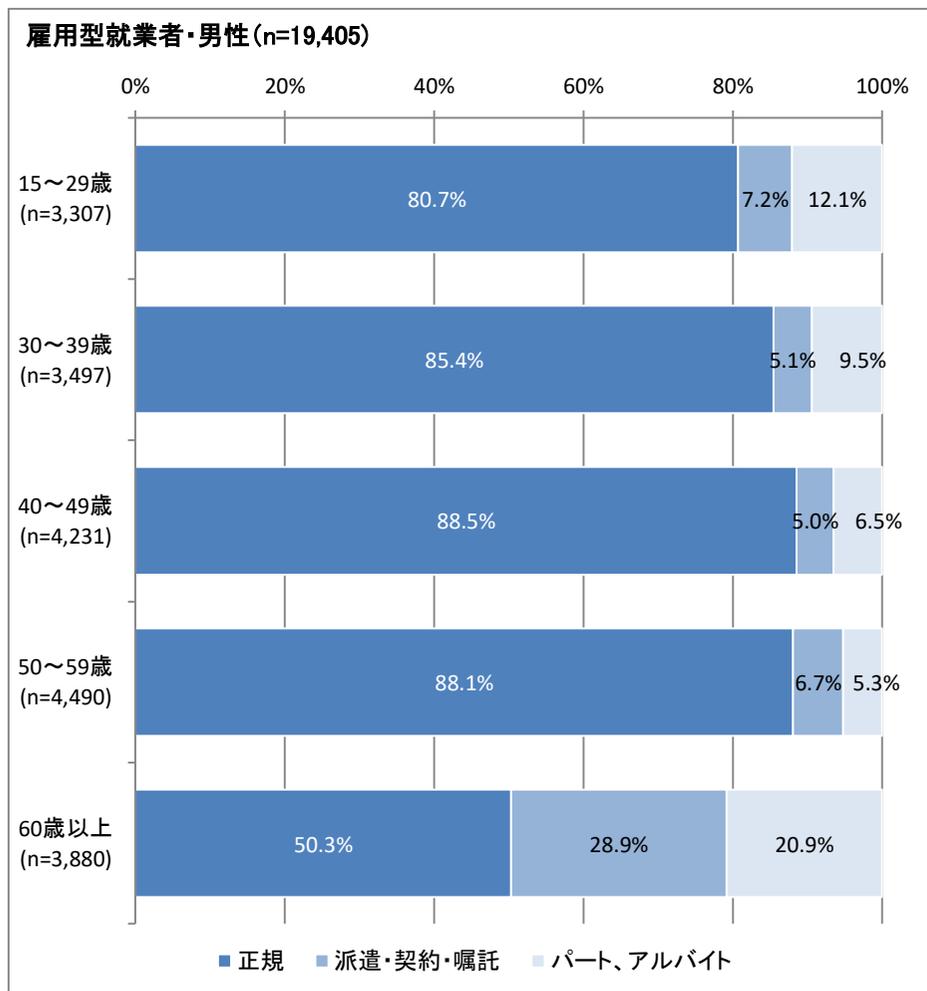
3-3. 業種構成

○回収サンプル数を、業種別に集計すると、下記の構成となっている。

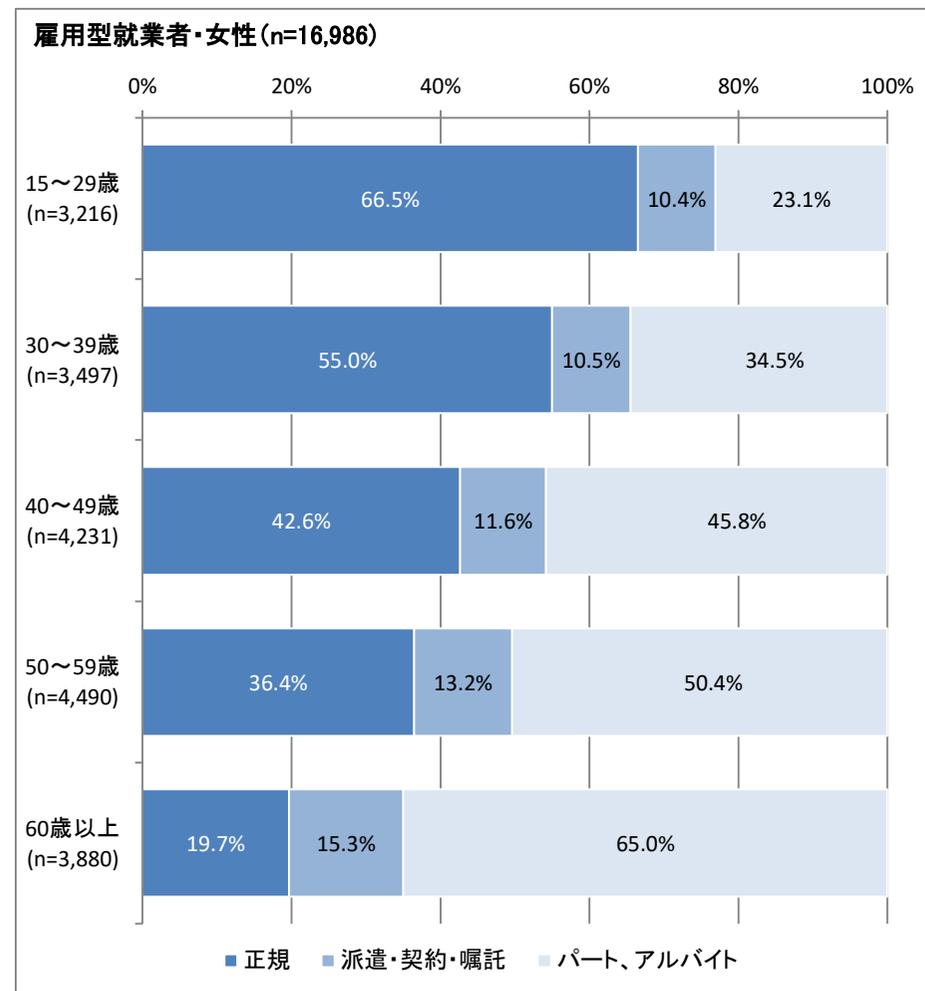


3-4. 性年齢別雇用形態構成比(雇用型)

○回収サンプル数を、性年齢別、雇用形態別に集計すると、下記の構成となっている。



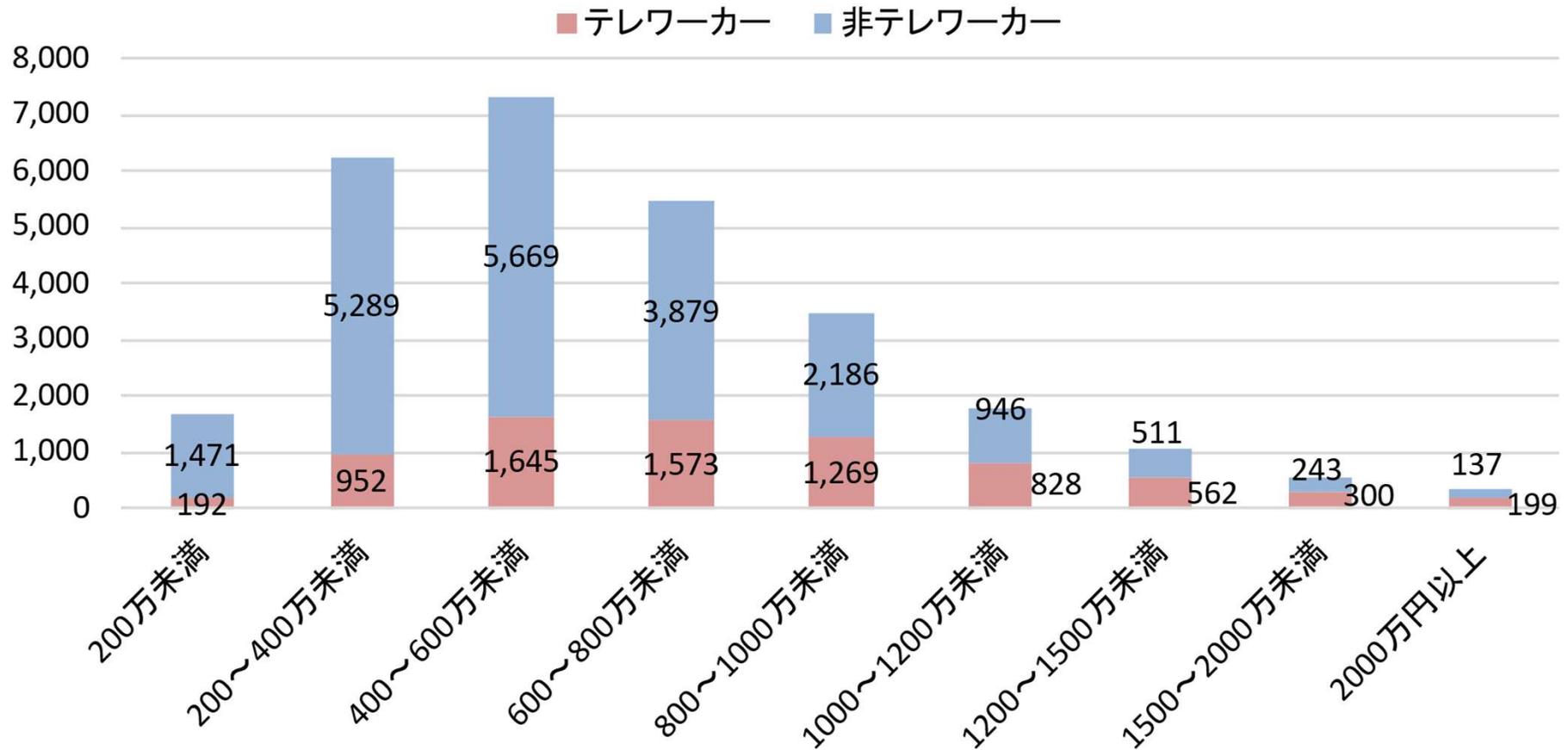
※単数回答



※単数回答

3-5. 世帯年収分布(雇用型)

○回収サンプル数を、世帯年収別、テレワーカー・非テレワーカー別に集計すると、下記の構成となっている。



※テレワーカー : わからない(n=731)、無回答(n=927)
非テレワーカー: わからない(n=3,563)、無回答(n=3,319)
※単数回答