

令和6年度
テレワーク人口実態調査
－調査結果（概要）－

令和7年3月

目 次

1. 調査概要等 …p2
 - (1) 調査目的と令和6年度調査結果のポイント …p3
 - (2) 用語の定義 …p4
 - (3) 令和6年度調査の概要 …p5
 - (4) 令和6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】テレワークによる日常の生活行動の変化 …p12
4. 【調査結果】テレワークの普及度合いに関するその他の調査結果 …p17

1. 調査概要等

1-(1). 調査目的と令和6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6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

- ・コロナ禍からのより戻しが見られるが、全国平均では従前よりは高い水準にあり、定着傾向。(2-2)
- ・コロナ禍を経て、週1～4日テレワーク(出社とテレワークを組み合わせるハイブリッドワーク)が定着傾向。(2-3)

2. テレワークによる日常の生活行動の変化

- ・現在もテレワーク継続している人は、テレワークをするようになってから、生活(家事、育児、介護等)や趣味を重視する傾向。(3-1)
- ・また、テレワークをするようになってから、買い物等の日常の生活行動について、自宅の近くやオンラインでの頻度の増加が見られる。(3-2)

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6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、今後の実施意向等を把握	○WEB調査の登録者のうち15歳以上の就業者約36万人に調査票を配布し、4万サンプル ^(※1) を回収	2024年10月15日(火)～10月21日(月)	40,000人 ・雇用型就業者 36,219人 ・自営型就業者 3,781人 うちテレワーカー 9,959人 雇用型 8,905人 自営型 1,054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6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

- ・勤務地域別のテレワーカーの割合
- ・直近1年間のテレワーク実施率
- ・テレワークの実施頻度
- ・テレワーク実施希望頻度と現状の実施頻度

2. テレワークによる日常の生活行動の変化

- ・テレワークによる重視する活動の変化
- ・場所別の活動頻度とテレワークによる変化

3. テレワークの普及度合いに関するその他の調査結果

- ・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、通勤時間別、通勤交通手段別）
- ・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（政府KPI）
- ・テレワークの実施場所
- ・直近1年間のテレワーク実施状況
- ・テレワークの継続意向等
- ・テレワーク実施希望頻度と現状との増減

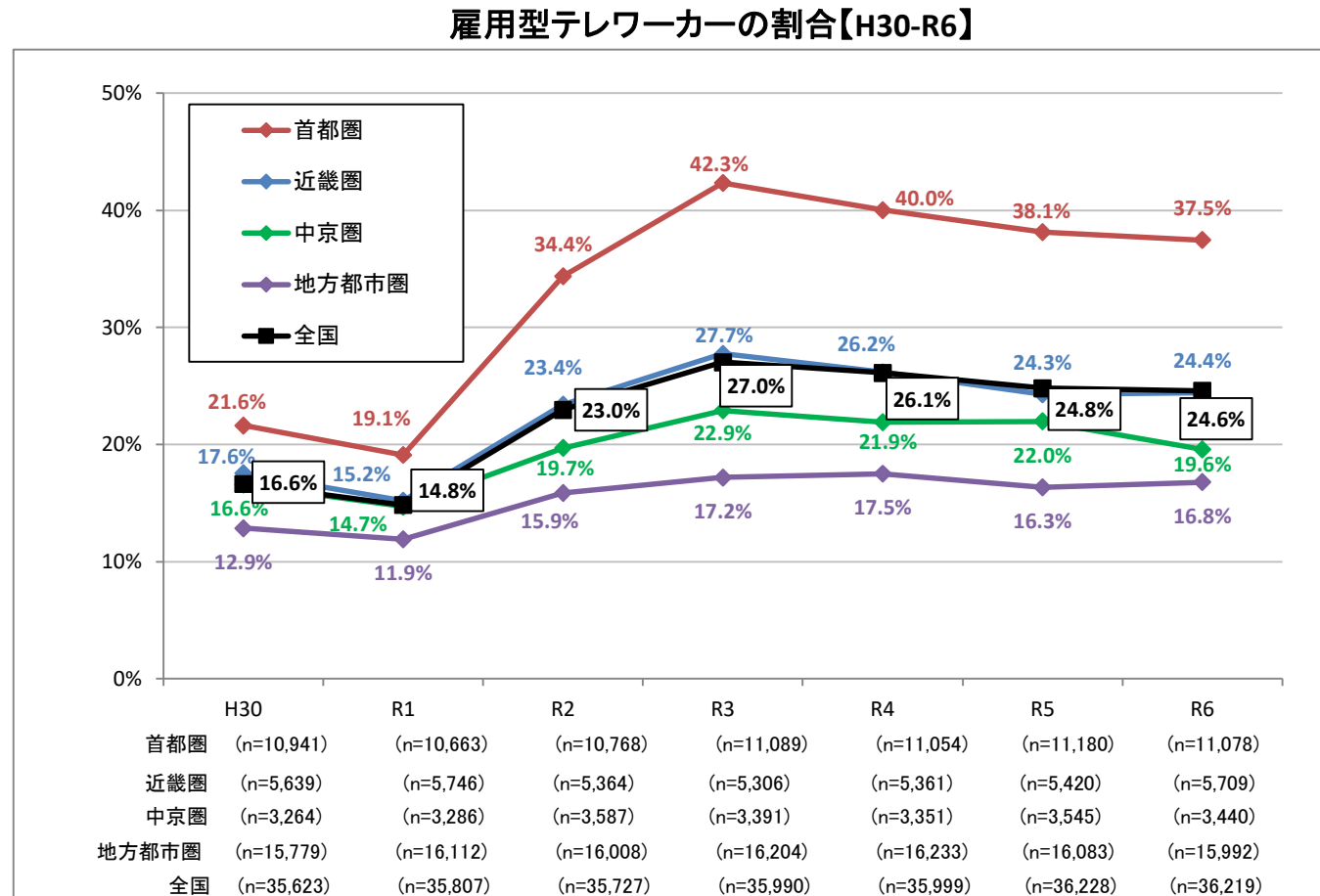
詳細版にて掲載

2. 【調査結果】テレワークの普及度合いと実施実態

2-1. 勤務地域別テレワーカーの割合

【設問対象者】雇用型就業者[n=36,219]

○雇用型就業者のテレワーカーの割合は、勤務地域別にみても、相対的に首都圏で高く、令和2年度以降は3割超の水準を維持。



(※) 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. 直近1年間のテレワーク実施率

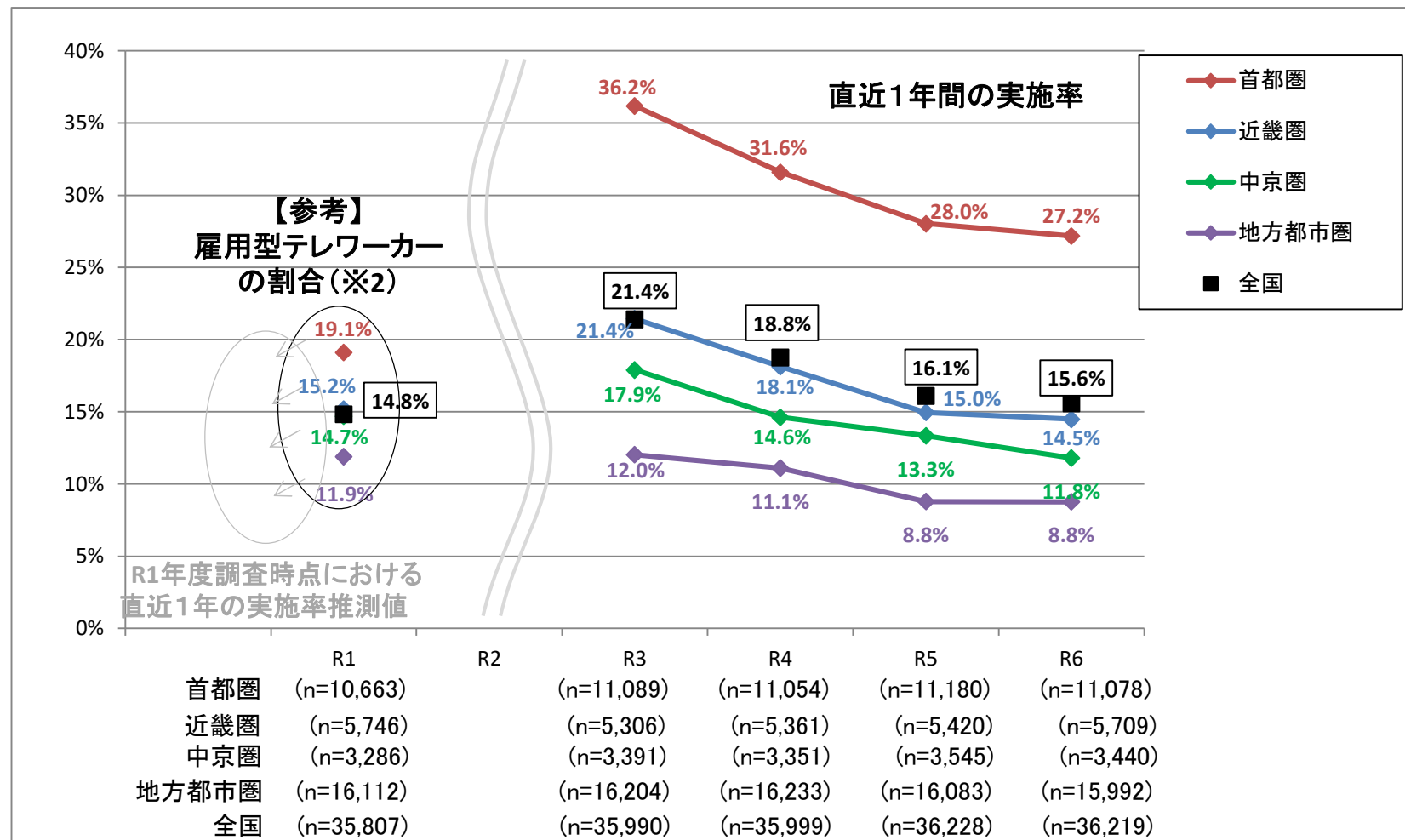
【設問対象者】雇用型就業者[n=36,219]

○コロナ禍以降の直近1年間のテレワーク実施率(※1)は、どの地域も減少しているが、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。

⇒コロナ禍からのより戻しが見られるが、全国平均では従前よりは高い水準にあり、定着傾向。

(※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-R6】



(※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。

2-3. テレワークの実施頻度

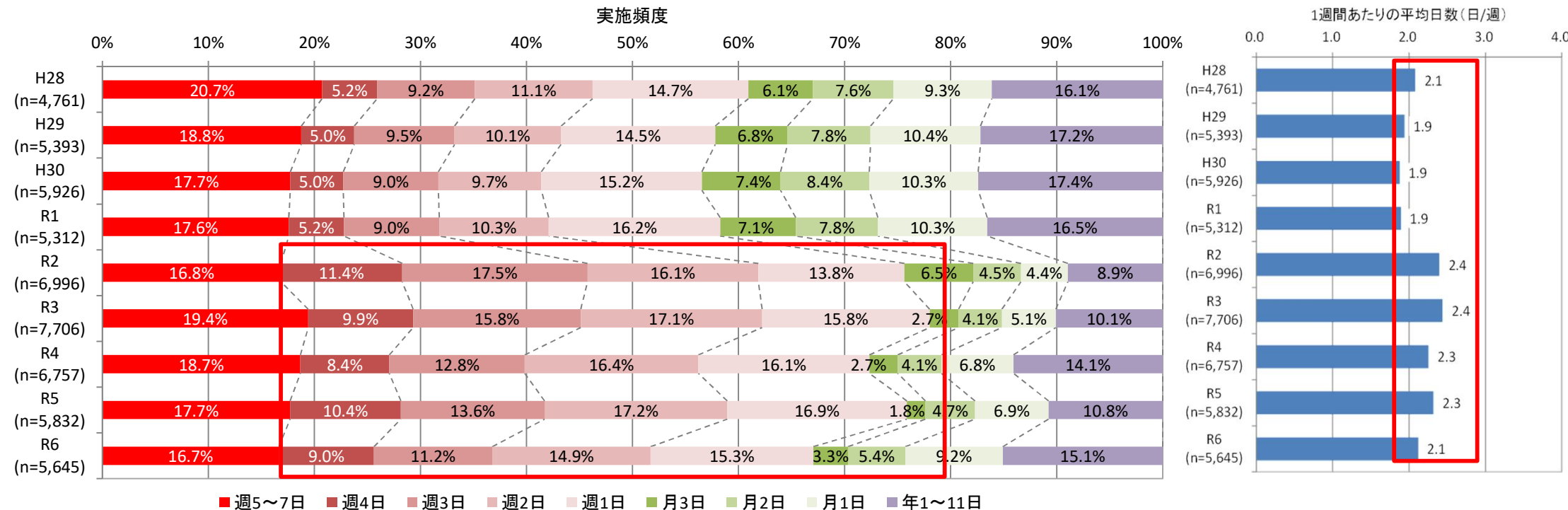
【設問対象者】雇用型テレワーカー[n=5,645](※1)

○雇用型テレワーカーのうち、週に1日以上テレワークを実施する人の割合は、コロナ禍をきっかけとして令和2年度から増加。その後は減少傾向にあるが、コロナ流行前と比べて高い水準を維持。

○また、テレワークを実施する1週間あたりの平均日数(年1日以上テレワークをしている雇用型就業者の平均)は、令和2年度及び令和3年度の2.4日/週をピークに、令和4年度以降減少傾向にあるが、週2日以上水準を維持。

⇒コロナ禍を経て、出社とテレワークを組み合わせるハイブリッドワークが定着傾向。

テレワーク実施頻度(※2)と1週間あたりの平均日数(※3) (雇用型テレワーカー)



(※1) R3以降は直近1年間テレワークを実施している人

(※2) テレワーク実施場所が複数ある人は、実施頻度が最も高い場所の頻度で集計

(※3) (平均日数) = (テレワーク実施頻度別の実施者数 × 実施頻度) / (テレワーク実施者数)

※単数回答

2-4. テレワーク実施希望頻度と現状の実施頻度

【設問対象者】雇用型テレワーカーのうちテレワーク継続意向あり [n=5,672]

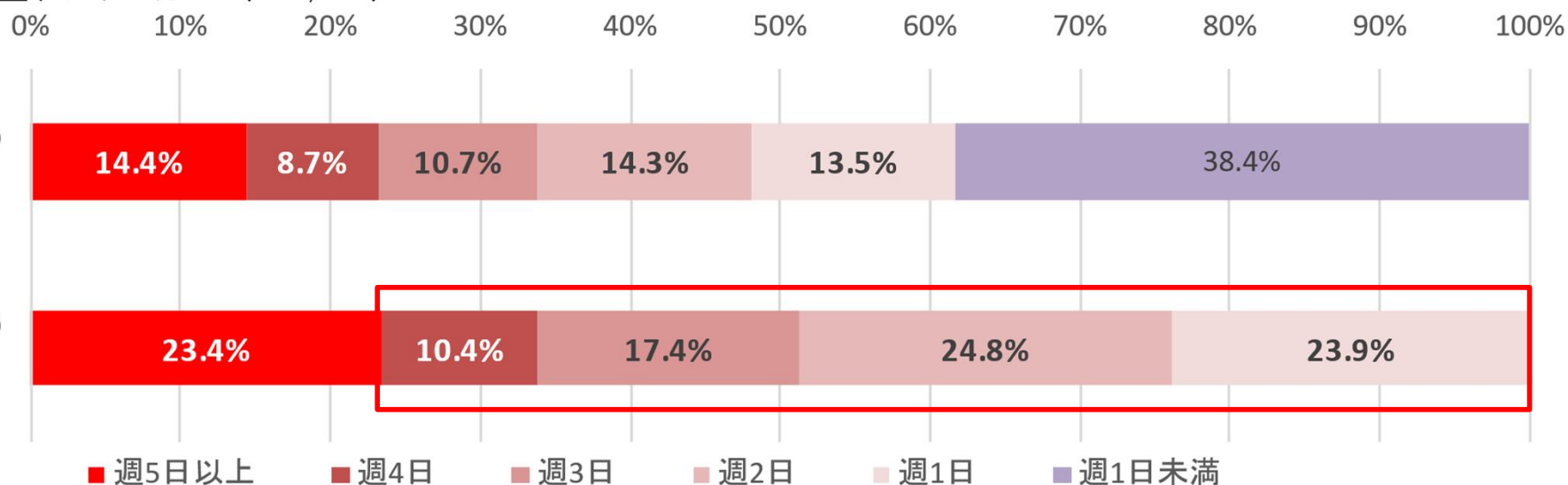
○継続意向のある雇用型テレワーカーの実施希望頻度は、現状よりも高い。

○継続意向のある雇用型テレワーカーの実施希望頻度は週2日が最も多く、次いで週1日、週5日以上が高い。
半数以上が週3日以上を希望。

○7割以上は週1以上の出社と組み合わせたハイブリットワークを希望

継続意向のある雇用型テレワーカーの実施希望頻度と現状の実施頻度

継続意向のある雇用型テレワーカー (n=5,672)



※単数回答

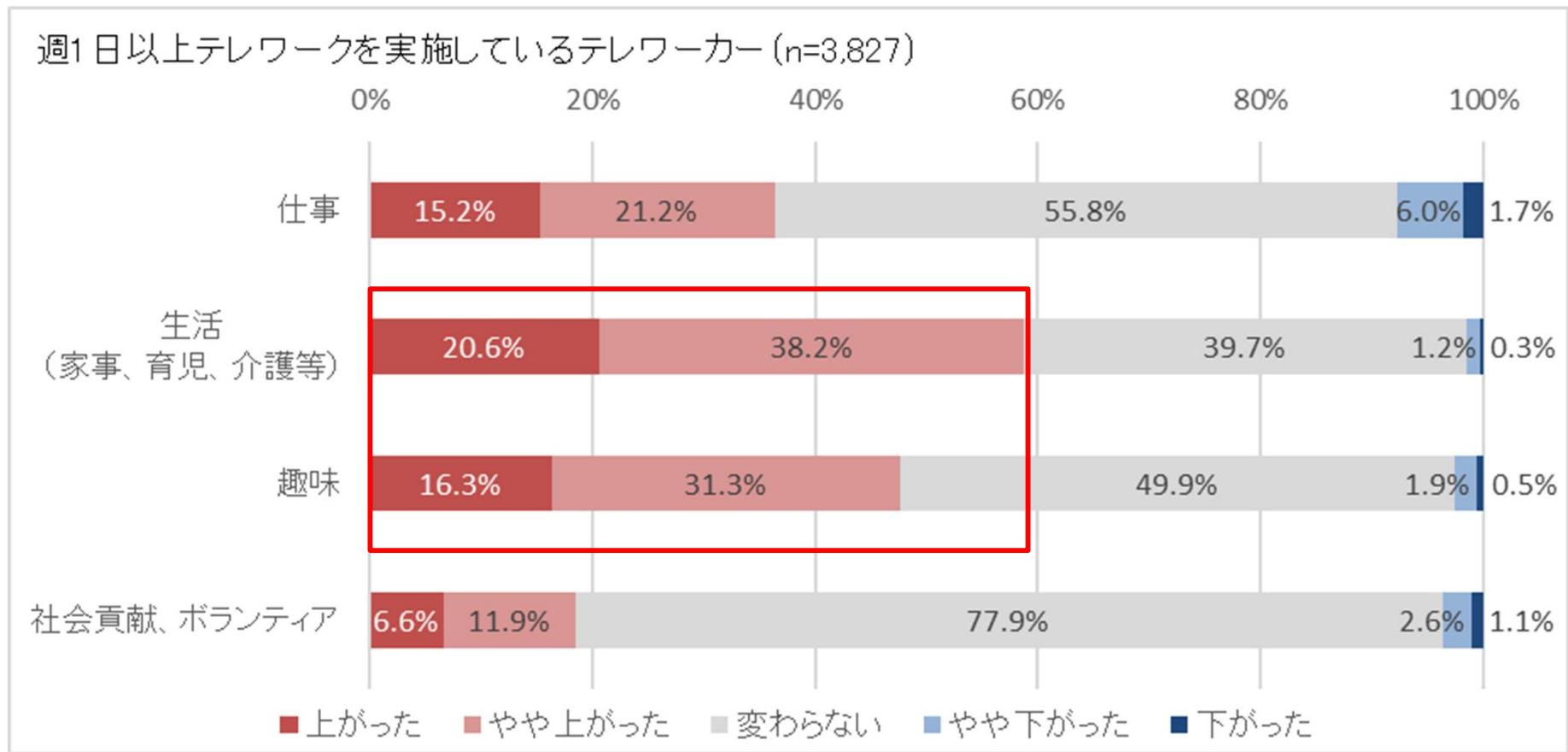
3. 【調査結果】テレワークによる日常の生活行動の変化

3-1. テレワークによる重視する活動の変化

【設問対象者】週1日以上テレワークを実施している雇用型テレワーカー [n=3,827]

○現在もテレワークを継続している人は、テレワークをするようになってからは、生活(家事、育児、介護等)や趣味をより重視する(その活動に費やす時間が増える)ようになる傾向。

重視する程度(活動に費やす時間)の変化



※単数回答

※端数処理の都合上、100%とならない場合があります

3-2. 場所別の活動頻度とテレワークによる変化(食料品・日用品の買い物)

【設問対象者】週1日以上テレワークを実施している雇用型テレワーカー [n=3,827]

○現在もテレワークを継続している人の食料品・日用品の買い物の頻度は、テレワークをするようになってから増加しており、特に自宅の近くや外出せずオンラインの活動頻度が増加傾向。

食料品・日用品の買い物



勤務地の近く(※1)



自宅の近く

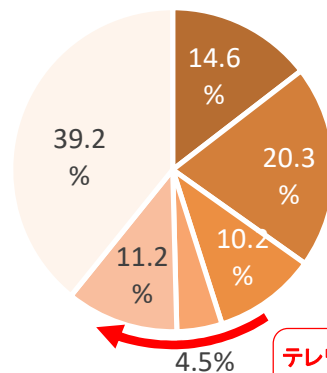


外出せずオンライン(※2)

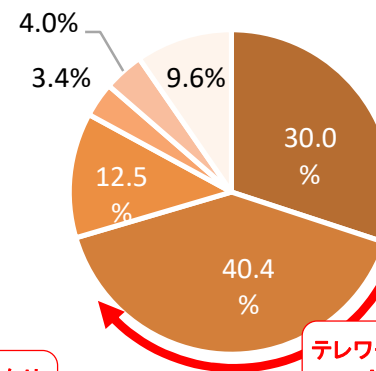


テレワークをするようになる前の活動頻度

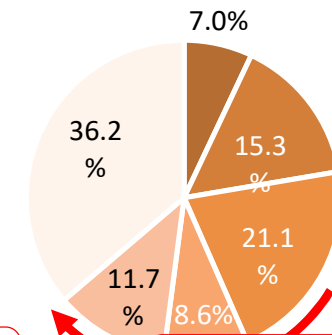
- 頻繁に行く (週3日以上)
- 時々行く (週1日程度)
- たまに行く (月1~3日程度)
- あまり行かない (2か月に1日程度)
- ほとんど行かない (年に数回程度)
- 行かない



テレワークをするようになり
増加 14.1%



テレワークをするようになり
増加 37.8%

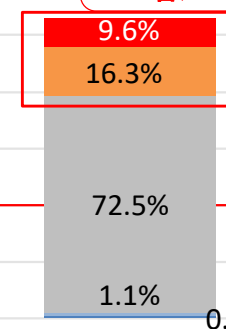
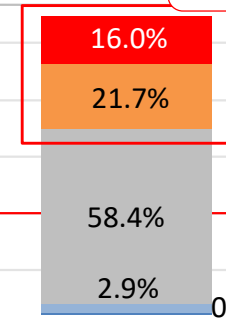
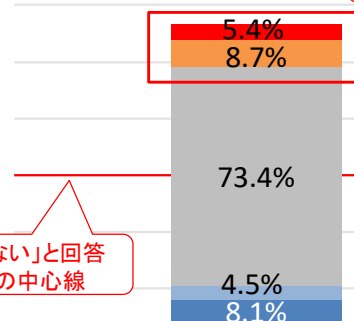


テレワークをするようになり
増加 25.9%

テレワークをするようになってからの活動頻度変化

- 増えた
- やや増えた
- 変わらない
- やや減った
- 減った

「変わらない」と回答
した人の中心線



3-2. 場所別の活動頻度とテレワークによる変化(食事・飲み会)

【設問対象者】週1日以上テレワークを実施している雇用型テレワーカー [n=3,827]

○食事・飲み会の頻度は、テレワークをするようになってからは、勤務先の近くでの活動頻度が減少し、自宅の近くやオンラインでの活動頻度が増加傾向。

食事・飲み会



勤務地の近く(※1)



自宅の近く

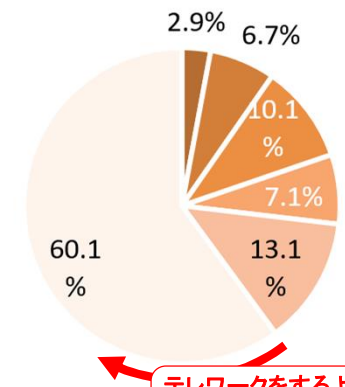
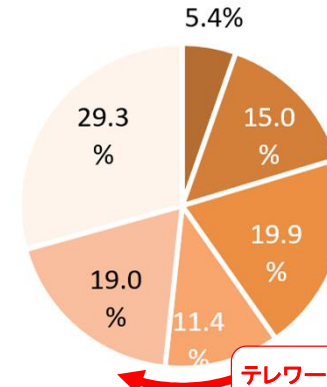
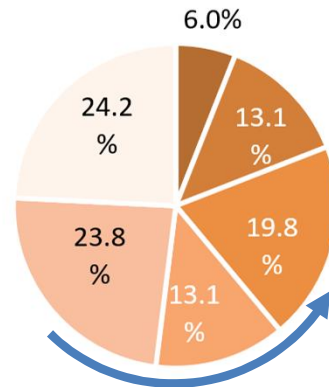


外出せずオンライン(※2、※3)



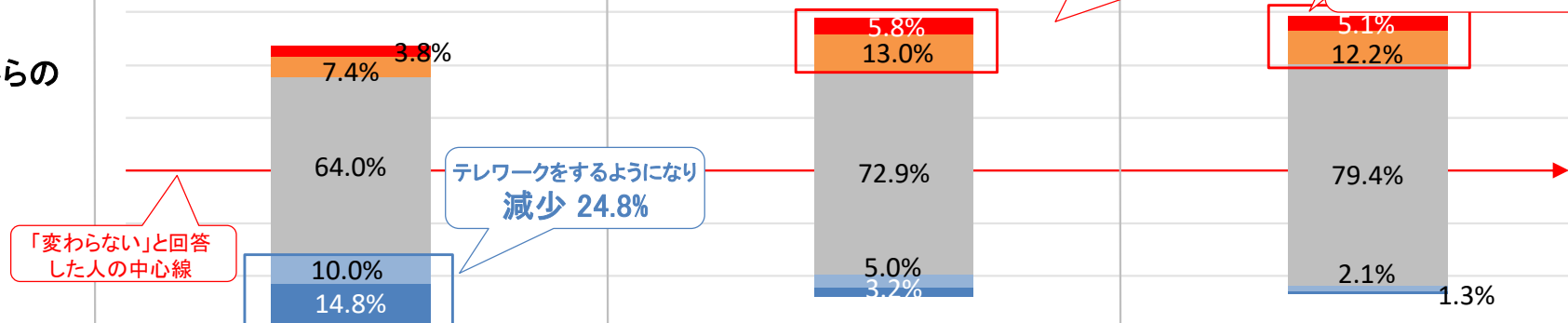
テレワークをするようになる前の活動頻度

- 頻繁に行う (週3日以上)
- 時々行う (週1日程度)
- たまに行う (月1~3日程度)
- あまり行わない (2か月に1日程度)
- ほとんど行わない (年に数回程度)
- 行かない



テレワークをするようになってからの活動頻度変化

- 増えた
- やや増えた
- 変わらない
- やや減った
- 減った



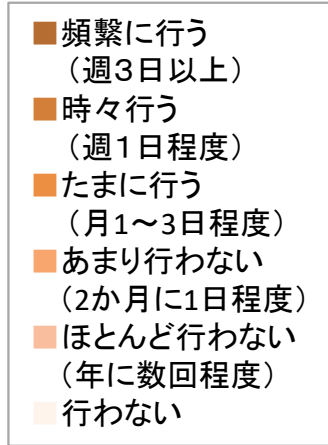
(※1)勤務地が都心近くの場合は都心も含む (※2)移動中の車内は含む (※3)デリバリーやWEB飲み会など

3-2. 場所別の活動頻度とテレワークによる変化（全体）

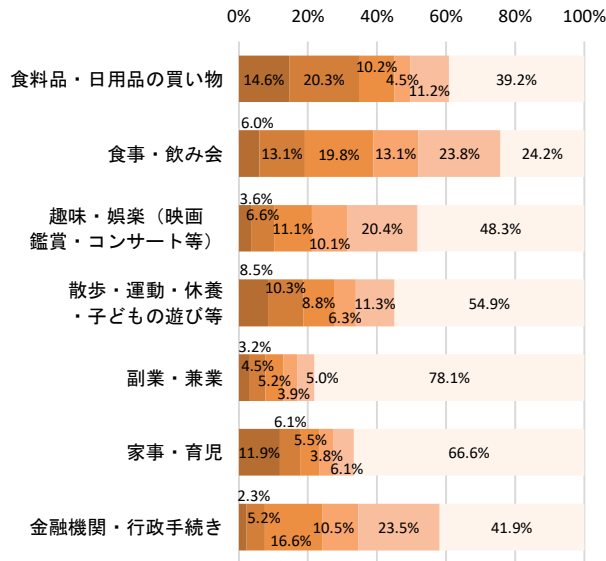
【設問対象者】週1日以上テレワークを実施している雇用型テレワーカー [n=3,827]

- 現在もテレワークを継続している人は、テレワークをするようになってからは、自宅の近くとオンラインですべての活動頻度が増加傾向。
- 勤務先の近くでは、食事・飲み会が減少傾向。

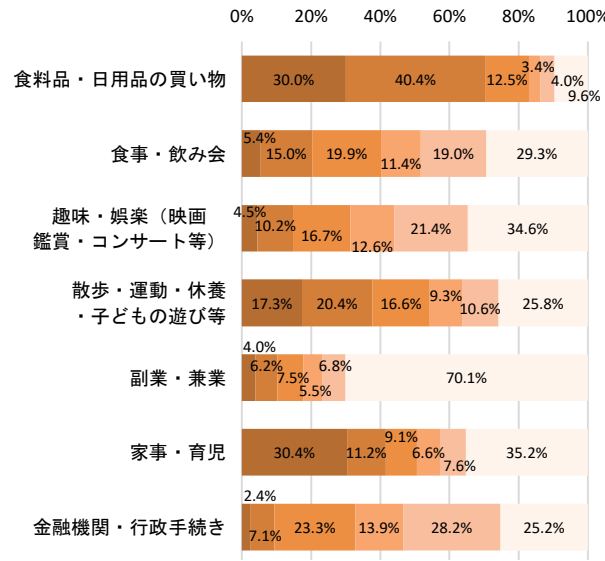
テレワークをするようになる前の活動頻度



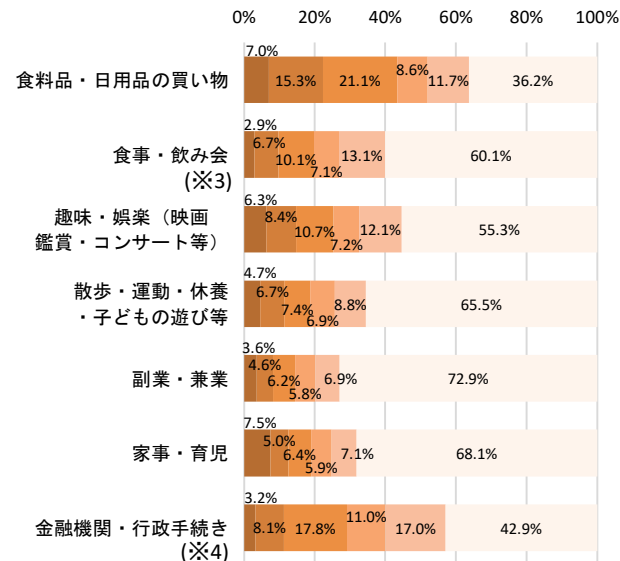
勤務地の近く(※1)



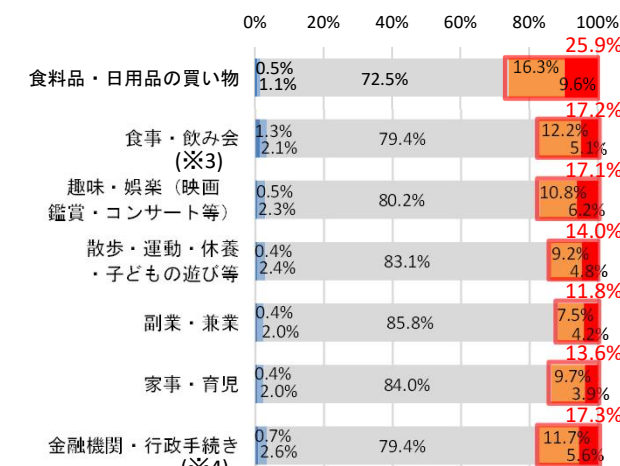
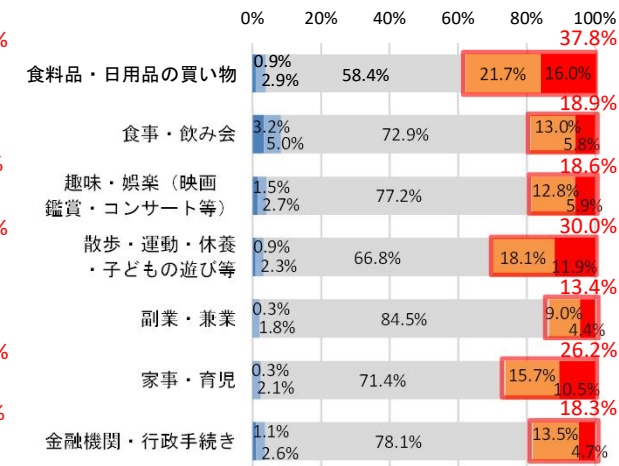
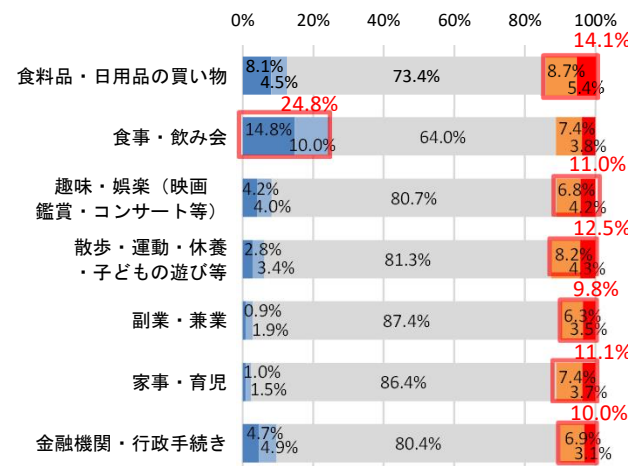
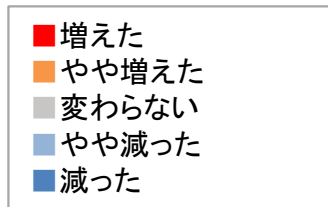
自宅の近く



外出せずオンライン(※2)



テレワークをするようになってからの活動頻度変化



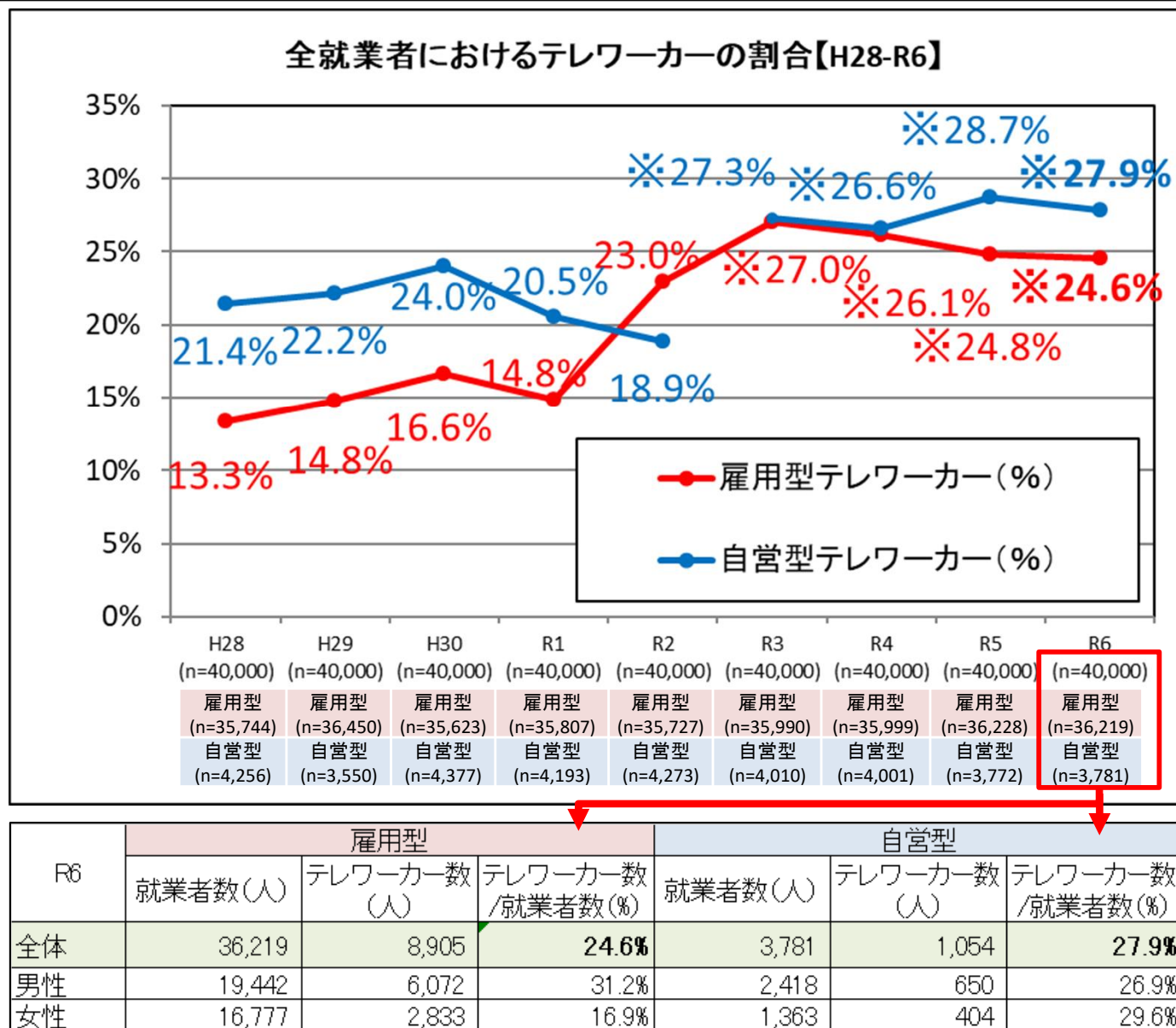
※端数処理の都合上、100%とならない場合があります

(※1)勤務地が都心近くの場合は都心も含む (※2)移動中の車内は含む (※3)デリバリーやWEB飲み会など (※4)WEBサービス活用など

4. 【調査結果】テレワークの普及度合いに関する その他の調査結果

4-1. 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24.6%、自営型テレワーカーの割合は27.9%（※）となり、いずれも昨年度からわずかに減少。



※ 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

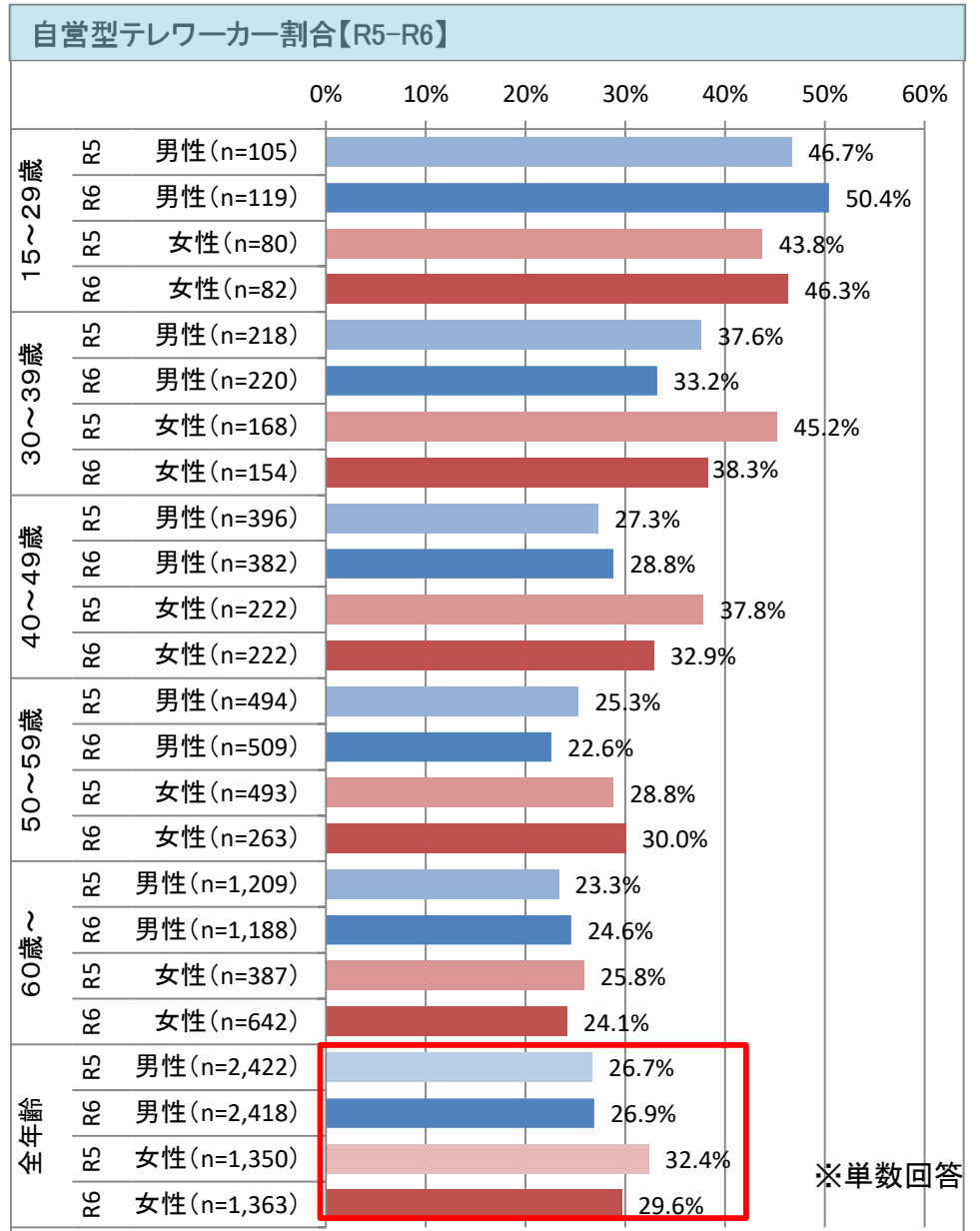
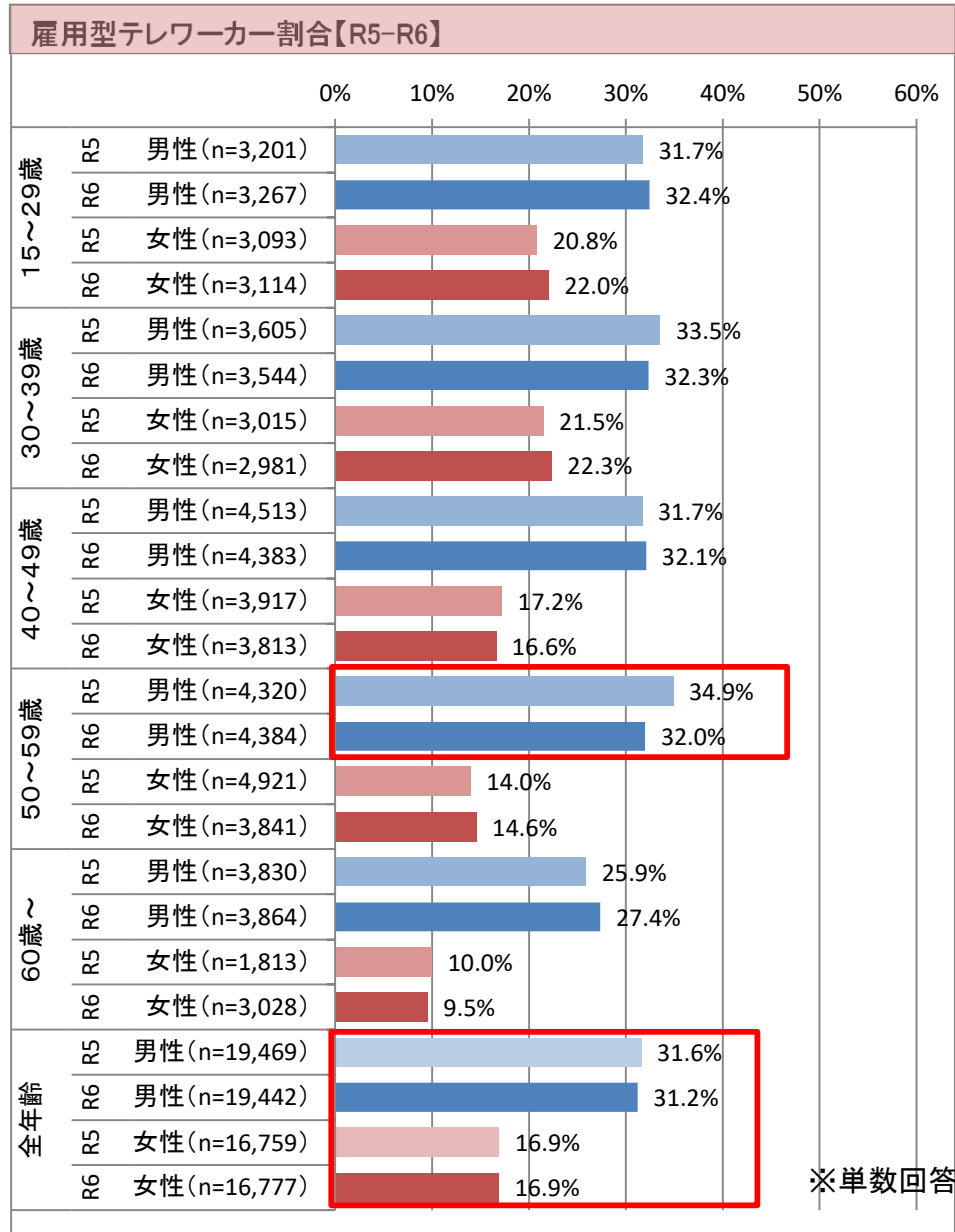
雇用型：ICT等を活用して、普段出勤して仕事を行う勤務先とは違う場所で仕事をする事、又は勤務先に出勤せず自宅その他の場所で仕事をする事

※単数回答

4-2. 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2.9ポイント減少。

○自営型テレワーカーの割合は、全年齢では、男性が昨年度とほぼ同じで、女性が2.8ポイント減少。

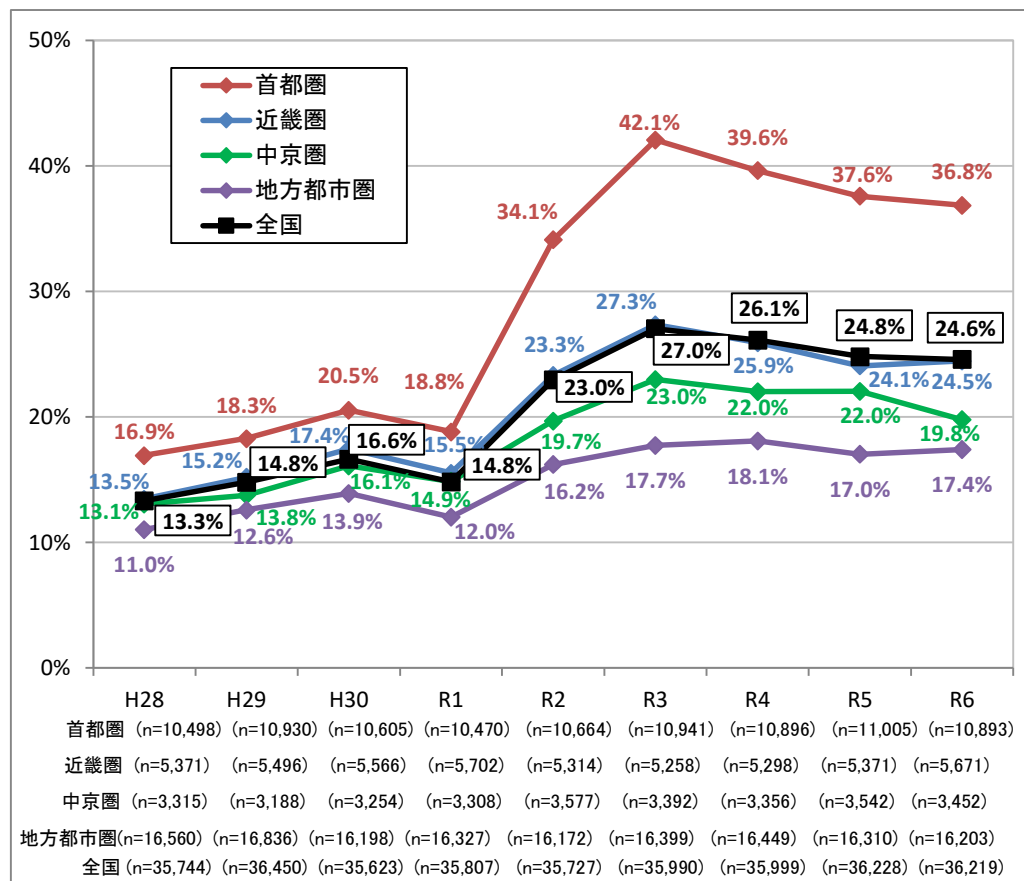


4-2. 居住地域別テレワーカーの割合

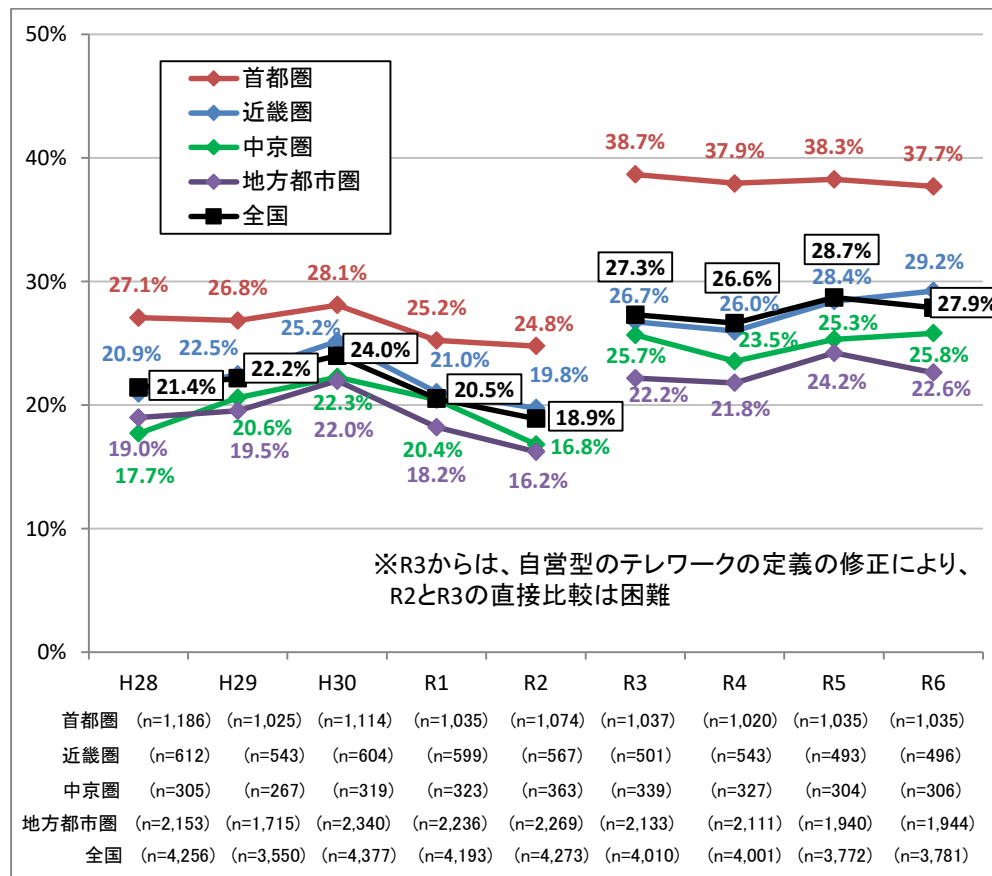
○地域別のテレワーカーの割合は、雇用型就業者・自営型就業者ともに、相対的に首都圏で高い。

○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-R6】



自営型テレワーカーの割合【H28-R6】



(※)R1以前はWEB登録者情報の居住地、R2以降は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

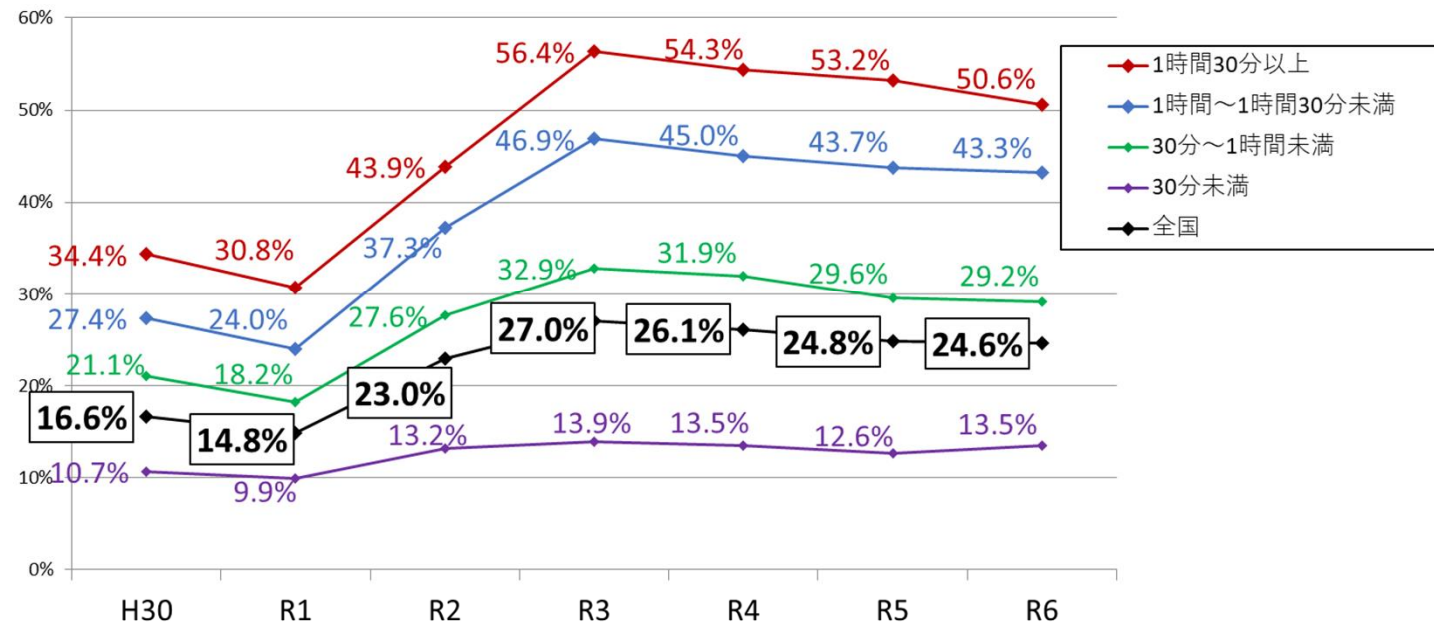
※単数回答

4-2. 通勤時間別テレワーカーの割合

【設問対象者】雇用型就業者[n=36,219]

○通勤時間別のテレワーカーの割合は、通勤時間が長くなるほど高い。1時間30分以上では50.6%。

通勤時間別テレワーカーの割合【H30-R6】



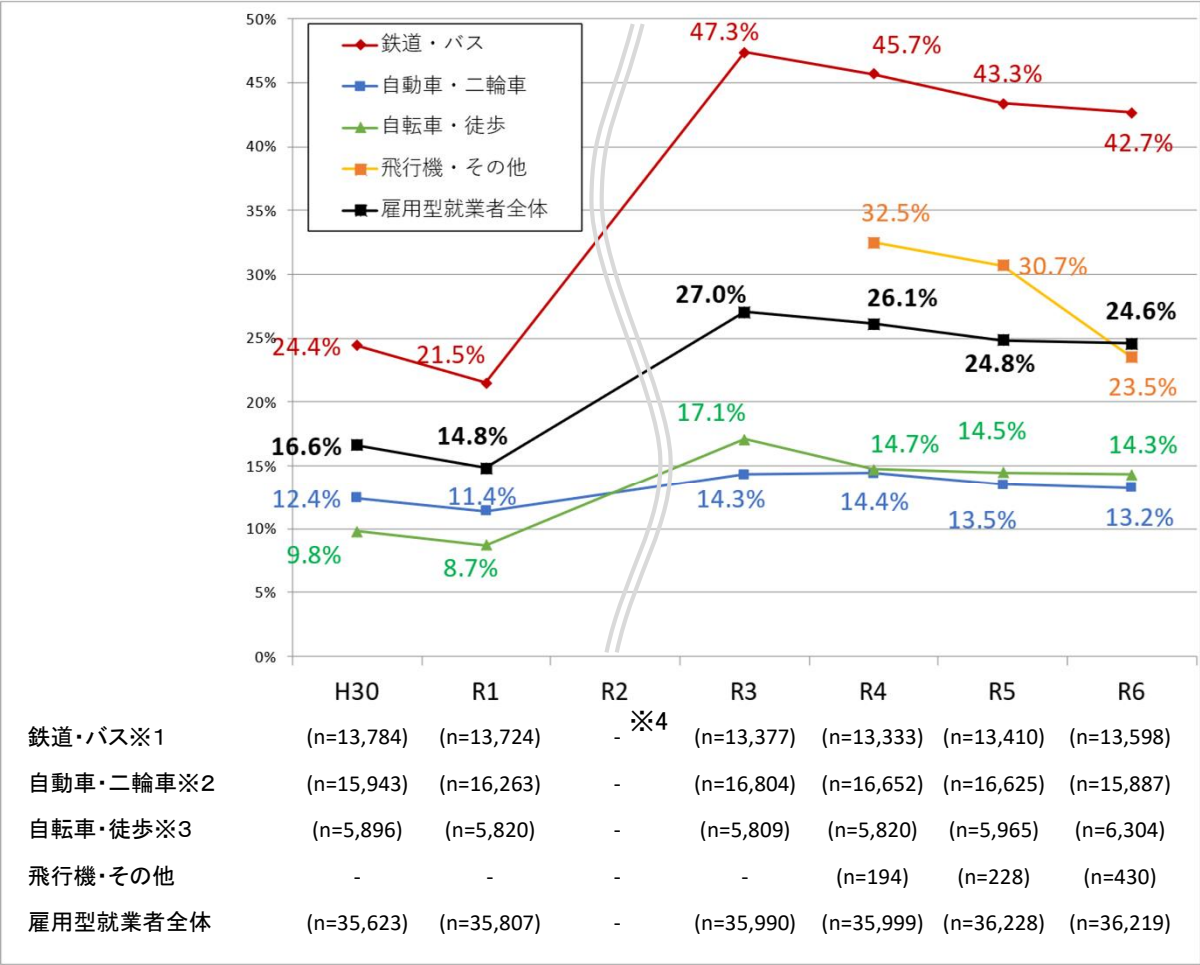
30分未満	(n=19,204)	(n=19,264)	(n=16,977)	(n=17,114)	(n=17,289)	(n=17,190)	(n=17,676)
30分～1時間未満	(n=11,269)	(n=11,323)	(n=11,932)	(n=12,048)	(n=11,801)	(n=12,038)	(n=11,743)
1時間～1時間30分未満	(n=3,861)	(n=3,956)	(n=4,811)	(n=4,841)	(n=4,859)	(n=4,907)	(n=4,783)
1時間30分以上	(n=1,289)	(n=1,264)	(n=2,007)	(n=1,987)	(n=2,050)	(n=2,093)	(n=2,017)
雇用型全体	(n=35,623)	(n=35,807)	(n=35,727)	(n=35,990)	(n=35,999)	(n=36,228)	(n=36,219)

4-2. 通勤交通手段別テレワーカーの割合

【設問対象者】雇用型就業者[n=36,219]

- 通勤交通手段別のテレワーカーの割合は、鉄道・バス通勤者が最も高く、飛行機・その他、自転車・徒歩、自動車・二輪車と続く。
- 主な通勤交通手段である鉄道・バス、自転車・徒歩、自動車・二輪車のテレワーカーの割合は、昨年度とほぼ同じ。

通勤交通手段別テレワーカーの割合【H30-R6】



- ※1 鉄道・バス利用者すべて(鉄道・バスを利用し、自動車・二輪車、自転車・徒歩も利用している人も含む)
- ※2 自動車・二輪車利用者のうち、鉄道・バス利用者は除く(自動車・二輪車を利用し、自転車・徒歩も利用している人も含む)
- ※3 自転車・徒歩利用者のうち、鉄道・バス、自動車・二輪車いずれか利用している人を除く
- ※4 R2は就業者全員に通勤交通手段を質問していない

※単数回答

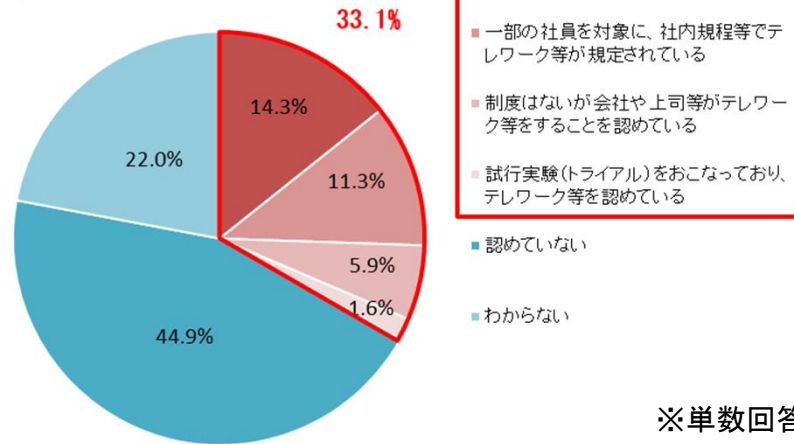
4-3. 勤務先のテレワーク制度等の導入割合

【設問対象者】雇用型就業者[n=36,219]

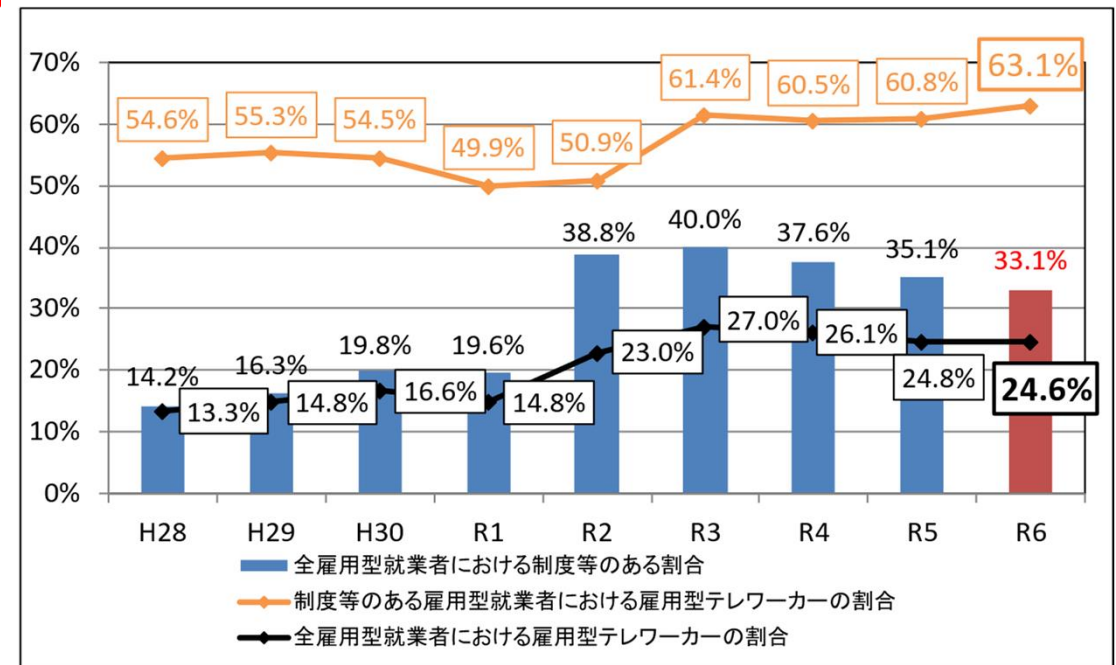
○雇用型就業者において、勤務先に「テレワーク制度等が導入されている」就業者の割合は昨年度から約2ポイント減少して33.1%。そのうち、テレワークを実施したことがある就業者の割合は、昨年度から約2.3ポイント増加して63.1%。

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【R6】

雇用型就業者全体
(n=36,219)



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-R6】



4-4. テレワーク制度等に基づく雇用型テレワーカーの割合

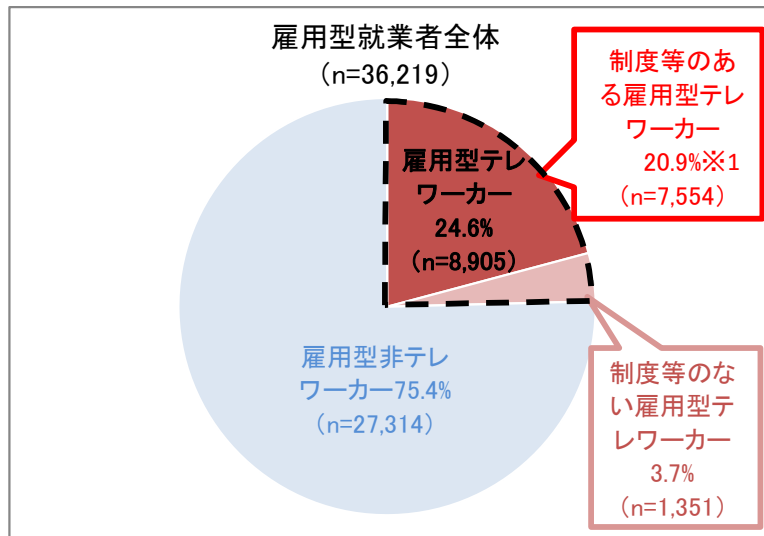
【設問対象者】雇用型就業者[n=36,219]

○「デジタル社会の実現に向けた重点計画」(令和5年6月9日閣議決定)において、テレワークの普及に関するKPIのひとつとして、令和7(2025)年には、テレワーク制度等に基づく雇用型テレワーカーの割合の目標値※を25.0%としている。

※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【R6】」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。)

○「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20.9%(令和6年)。

制度等に基づく雇用型テレワーカーの割合【R6】

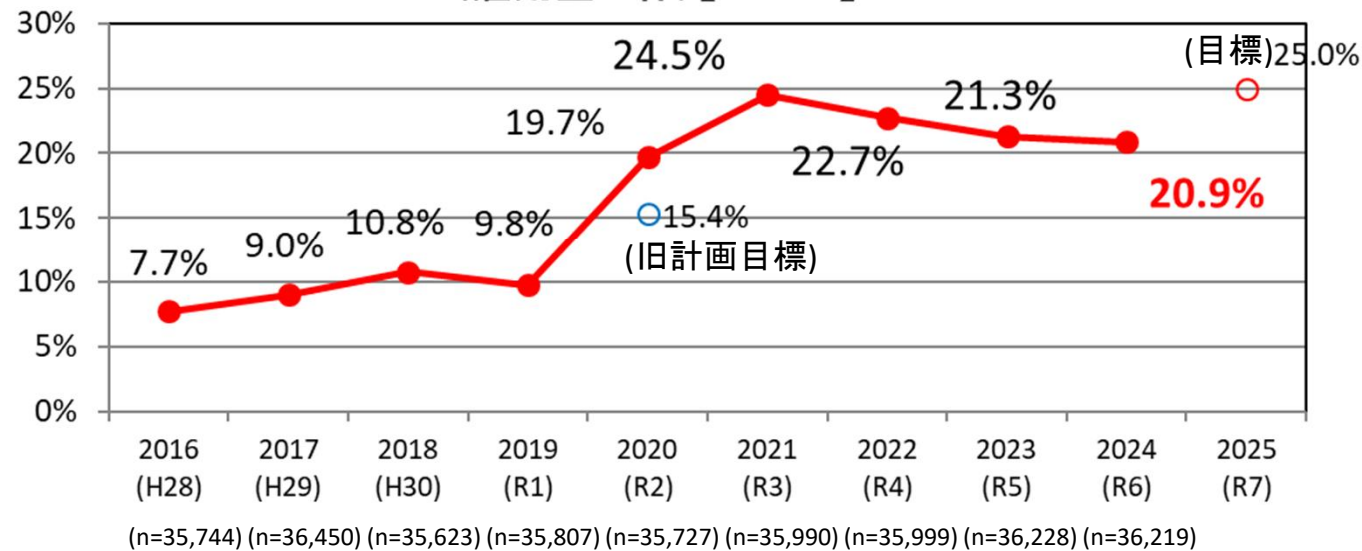


※単数回答

※1 計算方法

[制度等あり雇用型テレワーカー7,554÷雇用型計36,219] × 100

【政府KPI】制度等に基づく雇用型テレワーカーの割合 (雇用型全体)【H28-R6】



デジタル社会の実現に向けた重点計画

(令和5年6月9日閣議決定) KPI 目標 2025年: 25.0%

世界最先端IT宣言・官民データ活用推進基本計画

(平成29年5月30日閣議決定) KPI 目標 2020年: 15.4%

(参考)過去のテレワーク普及に関するKPIの指標

年次	指標*1	目標値・関連計画	指標の意図・ねらい、変更理由
2002	(RDDによる調査：週8時間以上*2テレワーク 6.1%)	—	—
2003	(適正な就業環境の下で)情報通信手段を週8時間以上活用して、時間や場所に制約されない働き方をする人(雇用+自営)	2010年までに就業人口の2割 ※IT戦略本部決定「e-Japan戦略Ⅱ」(2003.07)	テレワークの普及拡大により、就業と家事・育児・介護の両立が可能となるなど、男女が共同して参画する社会の実現に資する
2005	(WEBによる調査：週8時間以上テレワーク 10.4%)	—	—
2007	【2003年指標と同じ】 ITを活用して、場所と時間を自由に使った柔軟な働き方を週8時間以上する人(雇用+自営)	2010年に20.0%以上 ※テレワーク人口倍増アクションプラン(2007.05)	テレワークの普及拡大による、少子高齢化、ワークライフバランス、地域活性化、環境負荷軽減、人材確保・生産性向上、業務効率化・顧客満足度向上、コスト削減、災害問題対応
2008	※人口実態調査では、ふだん収入を伴う仕事を行っている人の中で、仕事でITを利用している人かつ、自分の所属する部署のある場所以外で、ITを利用できる環境において仕事を行う時間が1週間あたり8時間以上である人の割合(雇用+自営) (WEB調査結果：15.2%)	—	—
2009	【追加指標】 テレワーカーのうち自宅を含めてテレワークを行っている者 ※人口実態調査では、就業者に占める自宅(自宅兼事務所を除く)でテレワークを少しでも行っている(週1分以上)狭義テレワーカーの割合	2015年までに少子高齢化のセーフティネット等に資する在宅型テレワーカーを倍増し700万人 ※IT戦略本部決定「i-Japan戦略2015」(2009.07)	少子高齢化の進展に対し、在宅型テレワーカーを増やすことで、子育てや介護等と仕事の両立や、障害者等の就労促進を図ることをねらいとして設定
2013	【追加指標】 週1日以上終日在宅勤務を行っている雇用者(但し、週に5時間以上テレワークを実施している人のうち、自宅(自宅兼事務所を除く)でICTを利用できる環境において仕事を少しでも行っている(週1分以上)人)	2020年に週1日以上終日在宅で就業する雇用型在宅型テレワーカー数を全労働者数の10%以上 ※世界最先端IT国家創造宣言(2013.06)	就業継続が困難となる子育て期の女性や育児に参加する男性などを対象に、労働者にとって、やさしい、週一回以上、終日在宅で就業する雇用型在宅型テレワークの推奨モデルを産業界と連携して支援する施策の効果計測
2017	【変更指標】 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」と回答した雇用型テレワーカーの割合 ※人口実態調査では、持ち帰り残業等の望ましくないテレワークをできるだけ除外し、ガイドライン等に基づくような制度等の導入を前提としたテレワーカーを計測(合わせて週8時間以上や在宅型、終日在宅等の条件を外し、実施有無で判定、「テレワーク」の認知度も把握)	2020年に、雇用者のうちテレワーク制度等に基づく雇用型テレワーカーの割合を2016年度比で倍増 ※世界最先端IT国家創造宣言・官民データ活用推進基本計画(2017.05)	世界最先端IT国家創造宣言が官民データ活用推進基本法に基づく計画の位置づけになったことから、テレワークを働き方改革を推進するに当たっての強力なツールの一つとして捉え、普及に当たり関係府省庁が連携して進めるガイドラインや表彰等の普及啓発推進、サテライトオフィスの整備等の施策の効果計測する指標として設定したものと考えられる

*1：指標は、目標値が関連計画等で始めて公表された年次のものを赤字で記載。2002、2005、2008年はテレワーク(人口)実態調査実施年として記載。以降は毎年調査を実施。²⁵

*2：週8時間以上は、EUの定期テレワーカー(週1日以上)に相当するものとしてテレワーク実態調査で定義。なぜ週1日という定義にしなかったかの記載はない。