平成２３年社会生活基本調査

　生活時間に関する結果

（概要）

**１．１日の生活時間**

　　千葉県に住んでいる１０歳以上の人について、１日の生活時間（週全体の平均時間）を　　活動別にみると、１次活動時間が１０時間３３分、２次活動時間が７時間、３次活動時間が　　６時間２７分となっている。前回調査の平成１８年と比較すると、１次活動時間は３分の増加、２次活動時間は１６分の減少、３次活動時間は１３分の増加となっている。これを全国平均と比較すると、１次活動時間は７分短く、２次活動時間は７分長く、３次活動時間は同じで　　　あった。

男女別にみると、男性は、平成１８年と比較して１次活動時間が１分、２次活動時間が　　　１８分それぞれ短くなり、３次活動時間が１８分長くなっている。女性は、１次活動時間が６分、３次活動時間が８分それぞれ長くなり、２次活動時間が１４分短くなっている。

男女差をみると、１次活動時間は男性よりも女性の方が１８分長く、平成１８年の１１分から拡大している。２次活動時間は差がなくなり、３次活動時間は女性よりも男性の方が１７分長く、平成１８年の７分から拡大している。〔表１〕

|  |
| --- |
| 表１　男女別、活動の種類別生活時間（平成23年・18年）―週全体―　　　　　　　　　　（単位：時間．分） |
| 　 | 　 | 千葉県　① | 全　国　② | 差　①－② |
| 　 | 　 | 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 |
| **総数** | **１次活動** | **10.33**  | **10.30**  | **0.03**  | **10.40**  | **10.37**  | **0.03**  | **-0.07**  | **-0.07**  |
| **２次活動** | **7.00**  | **7.16**  | **-0.16**  | **6.53**  | **7.00**  | **-0.07**  | **0.07**  | **0.16**  |
| **３次活動** | **6.27**  | **6.14**  | **0.13**  | **6.27**  | **6.23**  | **0.04**  | **0.00**  | **-0.09**  |
| 男 | １次活動 | 10.24  | 10.25  | -0.01  | 10.33  | 10.31  | 0.02  | -0.09  | -0.06  |
| ２次活動 | 7.00  | 7.18  | -0.18  | 6.49  | 6.58  | -0.09  | 0.11  | 0.20  |
| ３次活動 | 6.35  | 6.17  | 0.18  | 6.38  | 6.31  | 0.07  | -0.03  | -0.14  |
| 女 | １次活動 | 10.42  | 10.36  | 0.06  | 10.46  | 10.42  | 0.04  | -0.04  | -0.06  |
| ２次活動 | 7.00  | 7.14  | -0.14  | 6.57  | 7.03  | -0.06  | 0.03  | 0.11  |
| ３次活動 | 6.18  | 6.10  | 0.08  | 6.16  | 6.15  | 0.01  | 0.02  | -0.05  |
| 男女差 | １次活動 | -0.18  | -0.11  | -0.07  | -0.13  | -0.11  | -0.02  | -0.05  | 0.00  |
| ２次活動 | 0.00  | 0.04  | -0.04  | -0.08  | -0.05  | -0.03  | 0.08  | 0.09  |
| ３次活動 | 0.17  | 0.07  | 0.10  | 0.22  | 0.16  | 0.06  | -0.05  | -0.09  |

※千葉県の各活動の詳細は表２を参照

|  |
| --- |
| 表２　男女別、行動の種類別生活時間（平成23年・18年）―週全体―　　　　　　　　　　　　　　　　　（単位：時間．分） |
| 　 | 　 | 　 | 総　数 | 男 | 女 |
| 　 | 　 | 　 | 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 | 増減 |
| １次活動 | 10.33  | 10.30  | 0.03  | 10.24  | 10.25  | -0.01  | 10.42  | 10.36  | 0.06  |
| 　 |  | 睡　眠 | 7.34  | 7.33  | 0.01  | 7.39  | 7.38  | 0.01  | 7.30  | 7.28  | 0.02  |
| 　 |  | 身の回りの用事 | 1.18  | 1.16  | 0.02  | 1.09  | 1.08  | 0.01  | 1.27  | 1.24  | 0.03  |
| 　 | 　 | 食　事 | 1.41  | 1.41  | 0.00  | 1.37  | 1.38  | -0.01  | 1.46  | 1.44  | 0.02  |
| ２次活動 | 7.00  | 7.16  | -0.16  | 7.00  | 7.18  | -0.18  | 7.00  | 7.14  | -0.14  |
| 　 |  | 通勤・通学 | 0.39  | 0.43  | -0.04  | 0.51  | 0.57  | -0.06  | 0.27  | 0.28  | -0.01  |
| 　 |  | 仕　事 | 3.25  | 3.46  | -0.21  | 4.45  | 5.05  | -0.20  | 2.06  | 2.27  | -0.21  |
| 　 |  | 学　業 | 0.39  | 0.36  | 0.03  | 0.42  | 0.40  | 0.02  | 0.36  | 0.33  | 0.03  |
| 　 | 家事関連 | 2.17  | 2.11  | 0.06  | 0.42  | 0.36  | 0.06  | 3.51  | 3.46  | 0.05  |
| 　 | 　 | 家　事 | 1.29  | 1.30  | -0.01  | 0.18  | 0.15  | 0.03  | 2.39  | 2.45  | -0.06  |
| 　 | 　 | 介護・看護 | 0.02  | 0.03  | -0.01  | 0.01  | 0.01  | 0.00  | 0.04  | 0.04  | 0.00  |
| 　 | 　 | 育　児 | 0.17  | 0.13  | 0.04  | 0.05  | 0.04  | 0.01  | 0.28  | 0.22  | 0.06  |
| 　 | 　 | 買い物 | 0.29  | 0.25  | 0.04  | 0.18  | 0.16  | 0.02  | 0.40  | 0.35  | 0.05  |
| ３次活動 | 6.27  | 6.14  | 0.13  | 6.35  | 6.17  | 0.18  | 6.18  | 6.10  | 0.08  |
| 　 |  | 移動（通勤・通学を除く） | 0.31  | 0.32  | -0.01  | 0.29  | 0.30  | -0.01  | 0.33  | 0.33  | 0.00  |
| 　 | 休養等自由時間活動 | 3.54  | 3.38  | 0.16  | 3.56  | 3.35  | 0.21  | 3.52  | 3.41  | 0.11  |
| 　 | 　 | テレビ・ラジオ・新聞・雑誌 | 2.24  | 2.12  | 0.12  | 2.26  | 2.13  | 0.13  | 2.22  | 2.11  | 0.11  |
| 　 | 　 | 休養・くつろぎ | 1.30  | 1.26  | 0.04  | 1.30  | 1.22  | 0.08  | 1.30  | 1.30  | 0.00  |
| 　 | 積極的自由時間活動 | 1.20  | 1.19  | 0.01  | 1.35  | 1.32  | 0.03  | 1.05  | 1.08  | -0.03  |
| 　 | 　 | 学習・自己啓発・訓練 | 0.16  | 0.13  | 0.03  | 0.18  | 0.16  | 0.02  | 0.14  | 0.11  | 0.03  |
| 　 | 　 | 趣味・娯楽 | 0.46  | 0.46  | 0.00  | 0.56  | 0.54  | 0.02  | 0.37  | 0.38  | -0.01  |
| 　 | 　 | スポーツ | 0.15  | 0.15  | 0.00  | 0.18  | 0.18  | 0.00  | 0.11  | 0.13  | -0.02  |
| 　 | 　 | ボランティア・社会参加活動 | 0.03  | 0.05  | -0.02  | 0.03  | 0.04  | -0.01  | 0.03  | 0.06  | -0.03  |
| 　 |  | 交際・付き合い | 0.17  | 0.21  | -0.04  | 0.15  | 0.20  | -0.05  | 0.19  | 0.23  | -0.04  |
| 　 |  | 受診・療養 | 0.08  | 0.08  | 0.00  | 0.05  | 0.07  | -0.02  | 0.11  | 0.08  | 0.03  |
| 　 | 　 | その他 | 0.16  | 0.15  | 0.01  | 0.14  | 0.14  | 0.00  | 0.18  | 0.17  | 0.01  |

　　　曜日別にみると、１次活動時間及び３次活動時間は日曜日が最も長く、２次活動時間は　平日が最も長くなっている。男女別にみると、週を通して１次活動時間が男性よりも女性の方が長く、平成１８年と比較すると、平日の１次活動時間（男性が１分減、女性が８分増）を　　　除いて、幅は異なるが男女で増加と減少が同じように表れている。また、日曜日の全活動で平成１８年と比べて男女差が縮小している。〔図1-1～1-3〕







|  |
| --- |
| （単位：時間．分） |
| 　 | 平成２３年　① | 平成１８年　② | 増減　①－② |
| 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 |
| **総　数** | **１次活動** | **10.18**  | **11.06**  | **11.19**  | **10.14**  | **10.57**  | **11.27**  | **0.04**  | **0.09**  | **-0.08**  |
| **２次活動** | **7.54**  | **5.05**  | **4.27**  | **8.16**  | **5.20**  | **4.09**  | **-0.22**  | **-0.15**  | **0.18**  |
| **３次活動** | **5.49**  | **7.50**  | **8.14**  | **5.30**  | **7.42**  | **8.24**  | **0.19**  | **0.08**  | **-0.10**  |
| 男 | １次活動 | 10.07  | 10.59  | 11.17  | 10.08  | 10.53  | 11.23  | -0.01  | 0.06  | -0.06  |
| ２次活動 | 8.09  | 4.37  | 3.39  | 8.36  | 4.49  | 3.14  | -0.27  | -0.12  | 0.25  |
| ３次活動 | 5.44  | 8.24  | 9.04  | 5.16  | 8.18  | 9.23  | 0.28  | 0.06  | -0.19  |
| 女 | １次活動 | 10.28  | 11.13  | 11.22  | 10.20  | 11.02  | 11.30  | 0.08  | 0.11  | -0.08  |
| ２次活動 | 7.38  | 5.32  | 5.15  | 7.56  | 5.52  | 5.03  | -0.18  | -0.20  | 0.12  |
| ３次活動 | 5.53  | 7.15  | 7.23  | 5.44  | 7.07  | 7.26  | 0.09  | 0.08  | -0.03  |
| 男女差 | １次活動 | -0.21  | -0.14  | -0.05  | -0.12  | -0.09  | -0.07  | -0.09  | -0.05  | 0.02  |
| ２次活動 | 0.31  | -0.55  | -1.36  | 0.40  | -1.03  | -1.49  | -0.09  | 0.08  | 0.13  |
| ３次活動 | -0.09  | 1.09  | 1.41  | -0.28  | 1.11  | 1.57  | 0.19  | -0.02  | -0.16  |

年齢階級別にみると、１次活動時間は、男女とも７５歳以上が最も長く（男性１２時間１５分、女性１２時間２８分）、４５～５４歳が最も短かった（男性９時間３８分、女性９時間５０分）。２次活動時間は、男性は３５～４４歳が９時間３３分、女性は２５～３４歳が８時間４１分で最も長く、男女とも７５歳以上が最も短かった（男性１時間５５分、女性３時間１２分）。３次活動時間は、２次活動時間が最も短かった７５歳以上が、男性９時間５０分、女性８時間２０分で最も長く、　２次活動時間が最も長かった３５～４４歳の男性が４時間４２分、２５～３４歳の女性が４時間　４７分で最も短かった。また、６５歳以上の２次活動時間、３次活動時間で男女差が大きい。〔図2-1・2-2〕





|  |
| --- |
| （単位：時間．分） |
| 　 | 10～14歳 | 15～24歳 | 25～34歳 | 35～44歳 | 45～54歳 | 55～64歳 | 65～74歳 | 75歳以上 |
| 男 | １次活動 | 11.08  | 10.15  | 9.48  | 9.45  | 9.38  | 10.31  | 11.19  | 12.15  |
| ２次活動 | 6.19  | 7.10  | 8.30  | 9.33  | 9.07  | 6.42  | 3.22  | 1.55  |
| ３次活動 | 6.33  | 6.35  | 5.42  | 4.42  | 5.15  | 6.48  | 9.20  | 9.50  |
| 女 | １次活動 | 11.22  | 10.29  | 10.31  | 10.23  | 9.50  | 10.23  | 11.01  | 12.28  |
| ２次活動 | 6.24  | 7.12  | 8.41  | 8.24  | 8.19  | 7.01  | 5.28  | 3.12  |
| ３次活動 | 6.14  | 6.18  | 4.47  | 5.12  | 5.51  | 6.36  | 7.32  | 8.20  |
| 差 | １次活動 | -0.14  | -0.14  | -0.43  | -0.38  | -0.12  | 0.08  | 0.18  | -0.13  |
| ２次活動 | -0.05  | -0.02  | -0.11  | 1.09  | 0.48  | -0.19  | -2.06  | -1.17  |
| ３次活動 | 0.19  | 0.17  | 0.55  | -0.30  | -0.36  | 0.12  | 1.48  | 1.30  |

**２．１次活動**

　（１）睡眠

　　　千葉県内に住む１０歳以上の人の「睡眠時間」は７時間３４分で、男性は７時間３９分、　　女性は７時間３０分と男性が９分長くなっている。平成１８年と比較すると男女ともほぼ変わりはないが、全国平均と比べると、男性が１０分、女性が６分短くなっている。〔表３〕

|  |
| --- |
| 　表３　男女別、睡眠時間（平成23年・18年）―週全体―　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（単位：時間．分）　 |
| 　 | 千葉県　① | 全　国　② | 差　①－② |
| 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 |
| **総　数** | **7.34**  | **7.33**  | **0.01**  | **7.42**  | **7.42**  | **0.00**  | **-0.08**  | **-0.09**  |
| 男 | 7.39  | 7.38  | 0.01  | 7.49  | 7.49  | 0.00  | -0.10  | -0.11  |
| 女 | 7.30  | 7.28  | 0.02  | 7.36  | 7.35  | 0.01  | -0.06  | -0.07  |
| 男女差 | 0.09  | 0.10  | -0.01  | 0.13  | 0.14  | -0.01  | -0.04  | -0.04  |

曜日別にみると、日曜日が８時間１１分で最も長く、平日が７時間２１分で最も短くなって　いる。男女別にみると、週を通して女性よりも男性の方が長く、平成１８年と比較すると、男女とも平日と土曜日で増加し日曜日で減少していて、男女差はあまり変わっていない。〔表４〕

|  |
| --- |
| 表４　男女別、曜日別睡眠時間（平成23年・18年）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（単位：時間．分） |
| 　 | 平成23年　① | 平成18年　② | 増減　①－② |
| 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 |
| **総　数** | **7.21**  | **8.01**  | **8.11**  | **7.20**  | **7.56**  | **8.17**  | **0.01**  | **0.05**  | **-0.06**  |
| 男 | 7.24  | 8.08  | 8.21  | 7.23  | 8.03  | 8.27  | 0.01  | 0.05  | -0.06  |
| 女 | 7.18  | 7.54  | 8.01  | 7.16  | 7.48  | 8.07  | 0.02  | 0.06  | -0.06  |
| 男女差 | 0.06  | 0.14  | 0.20  | 0.07  | 0.15  | 0.20  | -0.01  | -0.01  | 0.00  |

年齢階級別にみると、男女とも７５歳以上が最も長く（男性８時間５０分、女性８時間４８分）、４５～５４歳で最も短くなっている（男性７時間３分、女性６時間５０分）。また、平成１８年と　　比較すると、男女とも１５～２４歳が最も増加しており（男性１２分、女性８分）、男性の７５歳　以上と女性の６５～７４歳がともに１５分で最も減少している。〔図3-1、3-2〕





（単位：時間．分）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 　 | 10～14歳 | 15～24歳 | 25～34歳 | 35～44歳 | 45～54歳 | 55～64歳 | 65～74歳 | 75歳以上 |
| 男 | H23 | 8.33  | 7.48  | 7.32  | 7.12  | 7.03  | 7.29  | 7.59  | 8.50  |
| H18 | 8.36  | 7.36  | 7.29  | 7.10  | 7.05  | 7.34  | 8.10  | 9.05  |
| 増減 | -0.03  | 0.12  | 0.03  | 0.02  | -0.02  | -0.05  | -0.11  | -0.15  |
| 女 | H23 | 8.28  | 7.34  | 7.27  | 7.08  | 6.50  | 7.08  | 7.36  | 8.48  |
| H18 | 8.22  | 7.26  | 7.26  | 7.05  | 6.44  | 7.11  | 7.51  | 8.52  |
| 増減 | 0.06  | 0.08  | 0.01  | 0.03  | 0.06  | -0.03  | -0.15  | -0.04  |

（２）食事

「食事時間」は１時間４１分で、男性は１時間３７分、女性は１時間４６分と女性が９分長く　　　なっている。平成１８年と比較すると男女ともほぼ変わりはないが、全国平均と比べると、女性が４分長くなっている。〔表５〕

|  |
| --- |
| 表５　男女別、食事時間（平成23年・18年）―週全体―　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（単位：時間．分）　 |
| 　 | 千葉県　① | 全　国　② | 差　①－② |
| 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 |
| **総　数** | **1.41**  | **1.41**  | **0.00**  | **1.39**  | **1.39**  | **0.00**  | **0.02**  | **0.02**  |
| 男 | 1.37  | 1.38  | -0.01  | 1.36  | 1.36  | 0.00  | 0.01  | 0.02  |
| 女 | 1.46  | 1.44  | 0.02  | 1.42  | 1.42  | 0.00  | 0.04  | 0.02  |
| 男女差 | -0.09  | -0.06  | -0.03  | -0.06  | -0.06  | 0.00  | -0.03  | 0.00  |

曜日別にみると、日曜日が１時間４８分で最も長く、平日が１時間４０分で最も短くなって　　いる。男女別にみると、週を通して男性よりも女性の方が長く、平成１８年と比較すると男女　ともほぼ変わりはないが、男女差は平日と土曜日で拡大し日曜日で縮小している。〔表６〕

|  |
| --- |
| 表６　男女別、曜日別食事時間（平成23年・18年）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（単位：時間．分） |
| 　 | 平成23年　① | 平成18年　② | 増減　①－② |
| 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 |
| **総　数** | **1.40**  | **1.43**  | **1.48**  | **1.39**  | **1.44**  | **1.49**  | **0.01**  | **-0.01**  | **-0.01**  |
| 男 | 1.35  | 1.39  | 1.45  | 1.36  | 1.41  | 1.45  | -0.01  | -0.02  | 0.00  |
| 女 | 1.44  | 1.47  | 1.51  | 1.42  | 1.47  | 1.53  | 0.02  | 0.00  | -0.02  |
| 男女差 | -0.09  | -0.08  | -0.06  | -0.06  | -0.06  | -0.08  | -0.03  | -0.02  | 0.02  |

　　年齢階級別にみると、男女とも７５歳以上が最も長く（男性２時間９分、女性２時間６分）、　　男性は２５～３４歳が１時間２１分、女性は１５～２４歳が１時間３１分で最も短くなっている。　平成１８年と比較すると、男性の７５歳以上と女性の１０～１４歳が１１分と最も増加し、男女とも２５～３４歳が（男性９分、女性７分）最も減少している。〔図4-1､4-2〕





（単位：時間．分）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 　 | 10～14歳 | 15～24歳 | 25～34歳 | 35～44歳 | 45～54歳 | 55～64歳 | 65～74歳 | 75歳以上 |
| 男 | H23 | 1.40  | 1.22  | 1.21  | 1.24  | 1.32  | 1.44  | 1.58  | 2.09  |
| H18 | 1.33  | 1.27  | 1.30  | 1.29  | 1.34  | 1.49  | 2.00  | 1.58  |
| 増減 | 0.07  | -0.05  | -0.09  | -0.05  | -0.02  | -0.05  | -0.02  | 0.11  |
| 女 | H23 | 1.39  | 1.31  | 1.36  | 1.42  | 1.38  | 1.49  | 1.59  | 2.06  |
| H18 | 1.28  | 1.28  | 1.43  | 1.37  | 1.38  | 1.52  | 2.00  | 2.01  |
| 増減 | 0.11  | 0.03  | -0.07  | 0.05  | 0.00  | -0.03  | -0.01  | 0.05  |

**３．２次活動**

　（１）仕事

|  |
| --- |
| ※ここでは、無業者を含む１５歳以上の人すべての平均時間を示している。有業者のみの状況は、「５．属性別の生活時間　（２）有業者」で掲載。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| （参考）１５歳以上の推定人口 | 平成２３年 | 平成１８年 |
| 有業者 | 無業者 | 有業者 | 無業者 |
| 男 | 1,897千人 | 739千人 | 1,991千人 | 571千人 |
| 女 | 1,258千人 | 1,402千人 | 1,371千人 | 1,201千人 |
| 計 | 3,154千人 | 2,141千人 | 3,362千人 | 1,772千人 |

千葉県に住んでいる１５歳以上の人の「仕事時間」は３時間３６分で、男性が５時間１分、　女性が２時間１２分であった。平成１８年と比較すると男女ともおよそ２０分減少しており、全国平均と比べると、女性が１９分短くなっている。〔表７〕

|  |
| --- |
| 表７　男女別、仕事時間（平成23年・18年）―週全体―　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（単位：時間．分）　 |
| 　 | 千葉県　① | 全　国　② | 差　①－② |
| 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 |
| **総　数** | **3.36**  | **3.58**  | **-0.22**  | **3.45**  | **3.56**  | **-0.11**  | **-0.09**  | **0.02**  |
| 男 | 5.01  | 5.22  | -0.21  | 5.03  | 5.17  | -0.14  | -0.02  | 0.05  |
| 女 | 2.12  | 2.35  | -0.23  | 2.31  | 2.40  | -0.09  | -0.19  | -0.05  |
| 男女差 | 2.49  | 2.47  | 0.02  | 2.32  | 2.37  | -0.05  | 0.17  | 0.10  |

曜日別にみると、平日が４時間１６分で最も長く、日曜日が１時間３３分で最も短くなって　いる。平成１８年と比較すると、男女とも平日で３０分近く減少しており、男性は平日と土曜日で、女性は平日と日曜日で減少している。また、男女差は平成１８年より土曜日で縮小し　　日曜日で拡大している。〔表８〕

|  |
| --- |
| 表８　男女別、曜日別仕事時間（平成23年・18年）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（単位：時間．分） |
| 　 | 平成23年　① | 平成18年　② | 増減　①－② |
| 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 |
| **総　数** | **4.16**  | **2.21**  | **1.33**  | **4.45**  | **2.28**  | **1.32**  | **-0.29**  | **-0.07**  | **0.01**  |
| 男 | 5.58  | 3.09  | 2.07  | 6.27  | 3.23  | 1.55  | -0.29  | -0.14  | 0.12  |
| 女 | 2.35  | 1.34  | 1.00  | 3.04  | 1.34  | 1.08  | -0.29  | 0.00  | -0.08  |
| 男女差 | 3.23  | 1.35  | 1.07  | 3.23  | 1.49  | 0.47  | 0.00  | -0.14  | 0.20  |

年齢階級別にみると、男性は３５～４４歳の７時間４８分、女性は２５～３４歳の３時間４２分が最も長い。また、平成１８年と比較すると、男性は６５～７４歳が４５分、女性は１５～２４歳が１時間２６分で最も減少している。〔図５〕



|  |
| --- |
| （単位：時間．分） |
| 　 | 15～24歳 | 25～34歳 | 35～44歳 | 45～54歳 | 55～64歳 | 65～74歳 | 75歳以上 |
| 男 | H23 | 2.28  | 6.35  | 7.48  | 7.19  | 5.00  | 1.59  | 0.35  |
| H18 | 2.47  | 6.53  | 7.34  | 7.12  | 5.28  | 2.44  | 0.58  |
| 増減 | -0.19  | -0.18  | 0.14  | 0.07  | -0.28  | -0.45  | -0.23  |
| 女 | H23 | 2.02  | 3.42  | 2.43  | 3.19  | 2.15  | 0.52  | 0.06  |
| H18 | 3.28  | 4.02  | 2.51  | 3.05  | 2.06  | 1.12  | 0.25  |
| 増減 | -1.26  | -0.20  | -0.08  | 0.14  | 0.09  | -0.20  | -0.19  |

　（２）家事関連

「家事関連時間」は２時間１７分で、男性は４２分、女性は３時間５１分であった。平成１８年と比較すると、男性で６分、女性で５分増加しており、全国平均と比べると、女性が１６分長く　なっている。〔表９〕

|  |
| --- |
| 表９　男女別、家事関連時間（平成23年・18年）―週全体―　　　　　　　　　　　　　　　　　（単位：時間．分）　 |
| 　 | 千葉県　① | 全　国　② | 差　①－② |
| 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 |
| **総　数** | **2.17**  | **2.11**  | **0.06**  | **2.10**  | **2.08**  | **0.02**  | **0.07**  | **0.03**  |
| 男 | 0.42  | 0.36  | 0.06  | 0.42  | 0.38  | 0.04  | 0.00  | -0.02  |
| 女 | 3.51  | 3.46  | 0.05  | 3.35  | 3.35  | 0.00  | 0.16  | 0.11  |
| 男女差 | -3.09  | -3.10  | 0.01  | -2.53  | -2.57  | 0.04  | -0.16  | -0.13  |

曜日別にみると、日曜日が２時間３４分で最も長く、平日が２時間１４分で最も短くなって　いる。平成１８年と比較すると、男性は週を通して６分増加しており、女性は土曜日で１９分　減少している。また、男女差は土曜日で縮小し日曜日で拡大している。〔表１０〕

|  |
| --- |
| 表１０　男女別、曜日別家事関連時間（平成23年・18年）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（単位：時間．分） |
| 　 | 平成23年　① | 平成18年　② | 増減　①－② |
| 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 |
| **総　数** | **2.14**  | **2.17**  | **2.34**  | **2.06**  | **2.24**  | **2.23**  | **0.08**  | **-0.07**  | **0.11**  |
| 男 | 0.34  | 1.00  | 1.10  | 0.28  | 0.54  | 1.04  | 0.06  | 0.06  | 0.06  |
| 女 | 3.52  | 3.35  | 3.57  | 3.45  | 3.54  | 3.42  | 0.07  | -0.19  | 0.15  |
| 男女差 | -3.18  | -2.35  | -2.47  | -3.17  | -3.00  | -2.38  | -0.01  | 0.25  | -0.09  |

年齢階級別にみると、男性は７５歳以上の１時間１７分、女性は３５～４４歳の５時間１４分が最も長くなっている。平成１８年と比較すると、男女とも２５～３４歳が最も増加し（男性２３分、女性１時間２分）、男性は１５～２４歳が１１分、女性は４５～５４歳が３８分で最も減少している。〔図６〕



（単位：時間．分）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 　 | 10～14歳 | 15～24歳 | 25～34歳 | 35～44歳 | 45～54歳 | 55～64歳 | 65～74歳 | 75歳以上 |
| 男 | H23 | 0.14  | 0.12  | 0.51  | 0.33  | 0.31  | 0.47  | 1.06  | 1.17  |
| H18 | 0.11  | 0.23  | 0.28  | 0.33  | 0.29  | 0.35  | 1.09  | 1.15  |
| 増減 | 0.03  | -0.11  | 0.23  | 0.00  | 0.02  | 0.12  | -0.03  | 0.02  |
| 女 | H23 | 0.23  | 0.44  | 4.16  | 5.14  | 4.28  | 4.28  | 4.31  | 3.03  |
| H18 | 0.19  | 0.39  | 3.14  | 5.28  | 5.06  | 4.41  | 4.19  | 2.57  |
| 増減 | 0.04  | 0.05  | 1.02  | -0.14  | -0.38  | -0.13  | 0.12  | 0.06  |

**４．３次活動**

　（１）休養等自由時間

「休養等自由時間」は３時間５４分で、男性は３時間５６分、女性は３時間５２分と男性が　　４分長くなっている。平成１８年と比較すると、男性で２１分、女性で１１分増加しているが、　全国平均と比べると、男性が６分、女性が３分短くなっている。〔表１１〕

|  |
| --- |
| 表１１　男女別、休養等自由時間（平成23年・18年）―週全体―　　　　　　　　　　　　　　（単位：時間．分）　 |
| 　 | 千葉県　① | 全　国　② | 差　①－② |
| 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 |
| **総　数** | **3.54**  | **3.38**  | **0.16**  | **3.58**  | **3.49**  | **0.09**  | **-0.04**  | **-0.11**  |
| 男 | 3.56  | 3.35  | 0.21  | 4.02  | 3.51  | 0.11  | -0.06  | -0.16  |
| 女 | 3.52  | 3.41  | 0.11  | 3.55  | 3.47  | 0.08  | -0.03  | -0.06  |
| 男女差 | 0.04  | -0.06  | 0.10  | 0.07  | 0.04  | 0.03  | -0.03  | -0.10  |

曜日別にみると、日曜日が４時間４９分で最も長く、平日が３時間３４分で最も短くなって　いる。男女別にみると、平成１８年と比べて男性では平日と土曜日に、女性では土曜日と　　日曜日に２０分を超える増となっており、男女とも週を通して増加している。また、男女差は　週を通して平成１８年より縮小している。〔表１２〕

|  |
| --- |
| 表１２　男女別、曜日別休養等自由時間（平成23年・18年）　　　　　　　　　　　　　　　　　　（単位：時間．分） |
| 　 | 平成23年　① | 平成18年　② | 増減　①－② |
| 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 |
| **総　数** | **3.34**  | **4.37**  | **4.49**  | **3.20**  | **4.11**  | **4.35**  | **0.14**  | **0.26**  | **0.14**  |
| 男 | 3.30  | 4.49  | 5.16  | 3.06  | 4.25  | 5.07  | 0.24  | 0.24  | 0.09  |
| 女 | 3.38  | 4.25  | 4.23  | 3.33  | 3.58  | 4.02  | 0.05  | 0.27  | 0.21  |
| 男女差 | -0.08  | 0.24  | 0.53  | -0.27  | 0.27  | 1.05  | 0.19  | -0.03  | -0.12  |

　　　年齢階級別にみると、男女とも７５歳以上が最も長く　（男性７時間１７分、女性６時間　　　１１分）、男性は１０～１４歳が２時間４８分、女性は２５～３４歳が２時間４５分で最も短くなっている。平成１８年と比較すると、男性が６５～７４歳で３５分、女性が５５～６４歳で２１分と最も　増加しており、男女とも１０～１４歳が最も減少している（男性３５分、女性３０分）。

〔図7-1、7-2〕





（単位：時間．分）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 　 | 10～14歳 | 15～24歳 | 25～34歳 | 35～44歳 | 45～54歳 | 55～64歳 | 65～74歳 | 75歳以上 |
| 男 | H23 | 2.48  | 2.57  | 2.55  | 2.58  | 3.21  | 4.19  | 5.45  | 7.17  |
| H18 | 3.23  | 2.49  | 2.43  | 2.48  | 3.13  | 3.51  | 5.10  | 6.57  |
| 増減 | -0.35  | 0.08  | 0.12  | 0.10  | 0.08  | 0.28  | 0.35  | 0.20  |
| 女 | H23 | 3.01  | 2.51  | 2.45  | 3.02  | 3.31  | 4.12  | 5.01  | 6.11  |
| H18 | 3.31  | 2.59  | 2.58  | 2.54  | 3.22  | 3.51  | 4.42  | 6.02  |
| 増減 | -0.30  | -0.08  | -0.13  | 0.08  | 0.09  | 0.21  | 0.19  | 0.09  |

　（２）積極的自由時間

「積極的自由時間」は１時間２０分で、男性は１時間３５分、女性は１時間５分と男性が　　　３０分長くなっている。平成１８年と比較すると、男性で３分増加、女性で３分減少しており、　全国平均と比べると、男性が７分長くなっている。〔表１３〕

|  |
| --- |
| 表１３　男女別、積極的自由時間（平成23年・18年）―週全体―　　　　　　　　　　　　　　（単位：時間．分）　 |
| 　 | 千葉県　① | 全　国　② | 差　①－② |
| 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 |
| **総　数** | **1.20**  | **1.19**  | **0.01**  | **1.14**  | **1.17**  | **-0.03**  | **0.06**  | **0.02**  |
| 男 | 1.35  | 1.32  | 0.03  | 1.28  | 1.28  | 0.00  | 0.07  | 0.04  |
| 女 | 1.05  | 1.08  | -0.03  | 1.04  | 1.06  | -0.02  | 0.01  | 0.02  |
| 男女差 | 0.30  | 0.24  | 0.06  | 0.24  | 0.22  | 0.02  | 0.06  | 0.02  |

曜日別にみると、日曜日が１時間５３分で最も長く、平日が１時間９分で最も短くなっている。男女別にみると、週を通して女性よりも男性の方が長く、平成１８年と比較すると、男性が　　日曜日に、女性が土曜日と日曜日に減少している。また、週を通して平成１８年より男女差が拡大している。〔表１４〕

|  |
| --- |
| 表１４　男女別、曜日別積極的自由時間（平成23年・18年）　　　　　　　　　　　　　　　　　　（単位：時間．分） |
| 　 | 平成23年　① | 平成18年　② | 増減　①－② |
| 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 |
| **総　数** | **1.09**  | **1.42**  | **1.53**  | **1.07**  | **1.43**  | **2.01**  | **0.02**  | **-0.01**  | **-0.08**  |
| 男 | 1.21  | 2.08  | 2.20  | 1.15  | 2.07  | 2.26  | 0.06  | 0.01  | -0.06  |
| 女 | 0.59  | 1.16  | 1.25  | 0.59  | 1.21  | 1.36  | 0.00  | -0.05  | -0.11  |
| 男女差 | 0.22  | 0.52  | 0.55  | 0.16  | 0.46  | 0.50  | 0.06  | 0.06  | 0.05  |

年齢階級別にみると、男女とも１０～１４歳が最も長く（男性２時間４５分、女性２時間２８分）、平成１８年と比較すると、男性は１５～２４歳のみ減少し、女性は２５歳以上の全ての階級で　減少している。〔図8-1、8-2〕





（単位：時間．分）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 　 | 10～14歳 | 15～24歳 | 25～34歳 | 35～44歳 | 45～54歳 | 55～64歳 | 65～74歳 | 75歳以上 |
| 男 | H23 | 2.45  | 2.33  | 1.50  | 0.56  | 0.59  | 1.17  | 2.09  | 1.22  |
| H18 | 2.37  | 2.56  | 1.32  | 0.52  | 0.52  | 1.15  | 1.56  | 1.07  |
| 増減 | 0.08  | -0.23  | 0.18  | 0.04  | 0.07  | 0.02  | 0.13  | 0.15  |
| 女 | H23 | 2.28  | 1.59  | 0.47  | 0.45  | 0.52  | 1.03  | 1.10  | 0.45  |
| H18 | 2.17  | 1.38  | 0.48  | 0.52  | 0.59  | 1.10  | 1.11  | 0.58  |
| 増減 | 0.11  | 0.21  | -0.01  | -0.07  | -0.07  | -0.07  | -0.01  | -0.13  |

**５．属性別の生活時間**

（１）在学者

小学生、中学生、高校生の主な行動時間を平成１８年と比較すると、「休養・くつろぎ」の時間が、小学生で３１分、中学生で３０分、高校生で２３分と最も減少している。一方、小学生、高校生では「学業」が（小学生１８分、高校生４６分）、中学生では「学習・訓練・自己啓発」が２７分と最も増加している。〔図9-1～9-3〕







|  |
| --- |
| （単位：時間．分） |
| 　 | 　 | 睡　眠 | 学　業 | ﾃﾚﾋﾞ･ﾗｼﾞｵ新聞・雑誌 | 休養・くつろぎ | 学習･訓練・自己啓発 | 趣味・娯楽 | スポーツ |
| 小学生 | H23 | 8.52  | 5.08  | 1.18  | 1.39  | 0.48  | 1.01  | 0.32  |
| H18 | 8.57  | 4.50  | 1.30  | 2.10  | 0.31  | 0.51  | 0.42  |
| 増減 | -0.05  | 0.18  | -0.12  | -0.31  | 0.17  | 0.10  | -0.10  |
| 中学生 | H23 | 8.06  | 5.34  | 1.34  | 1.20  | 1.17  | 0.58  | 0.43  |
| H18 | 7.58  | 5.32  | 1.32  | 1.50  | 0.50  | 0.50  | 1.01  |
| 増減 | 0.08  | 0.02  | 0.02  | -0.30  | 0.27  | 0.08  | -0.18  |
| 高校生 | H23 | 7.29  | 5.50  | 1.13  | 1.38  | 1.15  | 0.45  | 0.22  |
| H18 | 7.33  | 5.04  | 1.18  | 2.01  | 1.22  | 0.58  | 0.25  |
| 増減 | -0.04  | 0.46  | -0.05  | -0.23  | -0.07  | -0.13  | -0.03  |

（２）有業者

　　　有業者の主な行動時間を平成１８年と比較すると、「休養等自由時間」が男性で８分、　　女性で５分と最も増加している。〔図10-1、10-2〕





|  |
| --- |
| （単位：時間.分） |
| 　 | 　 | 睡　眠 | 通　勤 | 仕　事 | 家事関連 | 休養等自由時間 | 積極的自由時間 |
| 男 | H23 | 7.20  | 1.06  | 6.59  | 0.33  | 3.11  | 1.09  |
| H18 | 7.22  | 1.09  | 6.52  | 0.30  | 3.03  | 1.08  |
| 増減 | -0.02  | -0.03  | 0.07  | 0.03  | 0.08  | 0.01  |
| 女 | H23 | 7.06  | 0.47  | 4.39  | 3.02  | 3.02  | 0.49  |
| H18 | 7.07  | 0.47  | 4.45  | 3.04  | 2.57  | 0.50  |
| 増減 | -0.01  | 0.00  | -0.06  | -0.02  | 0.05  | -0.01  |

有業者の「仕事時間」は６時間３分で、男性が６時間５９分、女性が４時間３９分であった。　　これは、平成１８年と比較すると男性が７分の増加、女性が６分の減少となっており、全国　　平均と比べると、男性が３分長く、女性が１１分短くなっている。〔表１５〕

|  |
| --- |
| 表１５　有業者の仕事時間（平成23年・18年）―週全体―　　　　　　　　　　　　　　　　　　（単位：時間．分） |
| 　 | 千葉県　① | 全　国　② | 差　①－② |
| 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 | 増減 | 平成23年 | 平成18年 |
| **総　数** | **6.03**  | **6.00**  | **0.03**  | **6.02**  | **6.09**  | **-0.07**  | **0.01**  | **-0.09**  |
| 男 | 6.59  | 6.52  | 0.07  | 6.56  | 7.00  | -0.04  | 0.03  | -0.08  |
| 女 | 4.39  | 4.45  | -0.06  | 4.50  | 5.00  | -0.10  | -0.11  | -0.15  |
| 男女差 | 2.20  | 2.07  | 0.13  | 2.06  | 2.00  | 0.06  | 0.14  | 0.07  |

曜日別にみると、平日が７時間１１分で最も長く、日曜日が２時間３３分で最も短くなって　いる。平成１８年と比較すると、男性は週を通して増加しており、日曜日で２６分と最も増加　している。また、男女差は平成１８年より土曜日で縮小し平日と日曜日で拡大している。

〔表１６〕

|  |
| --- |
| 表１６　有業者の曜日別仕事時間（平成23年・18年）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（単位：時間．分） |
| 　 | 平成23年　① | 平成18年　② | 増減　①－② |
| 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 | 平日 | 土曜日 | 日曜日 |
| **総　数** | **7.11**  | **3.51**  | **2.33**  | **7.11**  | **3.46**  | **2.20**  | **0.00**  | **0.05**  | **0.13**  |
| 男 | 8.20  | 4.19  | 2.53  | 8.16  | 4.17  | 2.27  | 0.04  | 0.02  | 0.26  |
| 女 | 5.28  | 3.09  | 2.04  | 5.37  | 2.59  | 2.11  | -0.09  | 0.10  | -0.07  |
| 男女差 | 2.52  | 1.10  | 0.49  | 2.39  | 1.18  | 0.16  | 0.13  | -0.08  | 0.33  |

年齢階級別にみると、男性は３５～４４歳が８時間８分、女性は２５～３４歳が５時間２２分で最も長い。平成１８年と比較すると、男女とも３５～６４歳で増加しているが、中でも３５～４４歳（男性３２分、女性３５分）が最も増加している。〔図１１〕



|  |
| --- |
| （単位：時間．分） |
| 　 | 15～24歳 | 25～34歳 | 35～44歳 | 45～54歳 | 55～64歳 | 65～74歳 | 75歳以上 |
| 男 | H23 | 5.20  | 7.08  | 8.08  | 7.32  | 6.18  | 4.54  | 4.51  |
| H18 | 5.31  | 7.21  | 7.36  | 7.18  | 6.11  | 5.43  | 5.13  |
| 増減 | -0.11  | -0.13  | 0.32  | 0.14  | 0.07  | -0.49  | -0.22  |
| 女 | H23 | 4.16  | 5.22  | 4.49  | 4.50  | 4.12  | 4.04  | 1.24  |
| H18 | 5.29  | 5.35  | 4.14  | 4.16  | 4.08  | 4.45  | 3.47  |
| 増減 | -1.13  | -0.13  | 0.35  | 0.34  | 0.04  | -0.41  | -2.23  |

（３）主な行動の平均時刻

平日の平均起床時刻は６時３２分、平均朝食開始時刻は７時５分で、ともに全国平均よりも５分早くなっている。平日の平均夕食開始時刻は１９時１６分、平均就寝時刻は２３時１７分で、全国平均よりも夕食時刻で１０分、就寝時刻で２分遅くなっており、夕食開始時刻、就寝時刻は週を通して全国平均よりも遅くなっている。〔表17-1〕

起床から就寝までの活動時間を平成１８年と比較すると、平日では、起床時刻と就寝時刻がともに１分早まったため１６時間４５分で変わらず、土曜日では、起床時刻が遅くなったため６分減少し１６時間１２分、最も短い日曜日では、起床時刻が早まり就寝時刻が遅くなったことから１５分増加し１６時間４分となっている。〔表17-1（再掲）〕

有業者の平日の平均出勤時刻は８時２３分、仕事からの平均帰宅時刻は１９時２７分で、　帰宅時刻は週を通して全国平均よりも遅くなっている。平成１８年と比較すると、週を通して出勤時刻、帰宅時刻ともに遅くなっている。〔表17-2〕

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 　表17-1　曜日別、主な行動の平均時刻表17-1（再掲）　曜日別、起床、就寝の平均時刻

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 【 千葉県 】 | 起床時刻（時．分） | 就寝時刻（時．分） | 起床から就寝までの時間（時間．分） |
| 平　日 | H23 | 6:32 | 23:17 | 16:45 |
| H18 | 6:33 | 23:18 | 16:45 |
| 土曜日 | H23 | 7:09 | 23:21 | 16:12 |
| H18 | 7:03 | 23:21 | 16:18 |
| 日曜日 | H23 | 7:07 | 23:11 | 16:04 |
| H18 | 7:20 | 23:09 | 15:49 |

（平成23年、18年）　　　　（単位：時．分） |
|  | 千葉県 | 全　国 |
| H23 | H18 | H23 | H18 |
| 起床時刻 | 平　日 | 6:32 | 6:33 | 6:37 | 6:39 |
| 土曜日 | 7:09 | 7:03 | 7:08 | 7:07 |
| 日曜日 | 7:07 | 7:20 | 7:17 | 7:23 |
| 朝食開始時刻 | 平　日 | 7:05 | 7:07 | 7:10 | 7:12 |
| 土曜日 | 7:38 | 7:35 | 7:33 | 7:33 |
| 日曜日 | 7:40 | 7:45 | 7:41 | 7:46 |
| 夕食開始時刻 | 平　日 | 19:16 | 19:16 | 19:06 | 19:09

|  |
| --- |
| 表17-2　曜日別、出勤、仕事からの帰宅の平均時刻（平成23年、18年）　　　　（単位：時．分） |
|  | 千葉県 | 全　国 |
| H23 | H18 | H23 | H18 |
| 出勤時刻 | 平　日 | 8:23 | 8:18 | 8:26 | 8:28 |
| 土曜日 | 8:57 | 8:39 | 8:56 | 8:53 |
| 日曜日 | 9:23 | 8:41 | 9:33 | 9:27 |
| 帰宅時刻 | 平　日 | 19:27 | 19:09 | 18:56 | 18:58 |
| 土曜日 | 18:39 | 18:26 | 18:26 | 18:25 |
| 日曜日 | 18:51 | 18:50 | 18:37 | 18:35 |

 |
| 土曜日 | 18:57 | 18:59 | 18:51 | 18:53 |
| 日曜日 | 18:53 | 18:54 | 18:44 | 18:46 |
| 就寝時刻 | 平　日 | 23:17 | 23:18 | 23:15 | 23:16 |
| 土曜日 | 23:21 | 23:21 | 23:17 | 23:20 |
| 日曜日 | 23:11 | 23:09 | 23:06 | 23:04 |