

令和3年社会生活基本調査
調査結果の概要(千葉県版)

令和5年1月

千葉県総合企画部統計課

目 次

調査の概要	1
利用上の注意、用語・分類の説明	5
生活行動に関する結果	
1 学習・自己啓発・訓練	10
2 スポーツ	12
3 趣味・娯楽	15
4 ボランティア活動	18
5 旅行・行楽	20
生活時間に関する結果	
1 1日の生活時間	24
2 1次活動	28
(1) 睡眠	28
(2) 食事	29
3 2次活動	31
(1) 仕事	31
(2) 家事関連	32
4 3次活動	34
(1) 自由時間	34
5 属性別の生活時間	36
(1) 在学者	36
(2) 夫と妻	37
(3) 高齢者	39
(4) スマートフォン・パソコンなどの使用状況	39
(5) 主な行動の平均時刻	42
【参考】千葉県ランキング（令和3年）	44

調査の概要

【調査の沿革】

昭和 51 年から 5 年ごとに行われており、令和 3 年は 1 0 回目の調査になります。

【調査の時期】

令和 3 年 10 月 20 日現在で実施しました。

(生活時間の配分についての調査は、10 月 16 日から 10 月 24 日までの 9 日間のうち、調査区ごとに指定された連続する 2 日間)

【調査の根拠法令】

統計法（平成 19 年法律第 53 号）に基づく基幹統計として、実施されました。

【調査の対象】

平成 27 年国勢調査の調査区のうち、総務大臣の指定する調査区内に居住する世帯の中から抽出した世帯の、10 歳以上の世帯員を対象としています。

(全 国) 約 7,600 調査区、約 91,000 世帯

(千葉県) 237 調査区、 2,856 世帯

ただし、以下の者は調査の対象から除かれています。

- ア 外国の外交団、領事団（随員やその家族を含む。）
- イ 外国軍隊の軍人、軍属とその家族
- ウ 自衛隊の営舎内又は艦船内の居住者
- エ 刑務所、拘置所に収容されている人
- オ 少年院、婦人補導院の在院者
- カ 社会福祉施設に入所している人
- キ 病院、療養所などに入院している人
- ク 水上に住居のある人

【調査の方法】

総務大臣 — 都道府県知事 — 指導員 — 調査員 — 調査世帯 の流れで行われ、調査票は、過去1年間のさまざまな活動状況や指定された2日間の時間の過ごし方を調査する『調査票A』と、指定された2日間の時間の過ごし方をできるだけ詳しく、具体的に記入する『調査票B』の2種類があり、それぞれ指定された調査区の調査対象世帯に調査員が配布し、収集しました。

また、インターネットによる回答も可能でした。

【調査事項】

『調査票A』	『調査票B』
<p>【 全ての世帯員に関する事項 】</p> <p>ア 世帯主との続柄</p> <p>イ 出生の年月又は年齢</p> <p>ウ 在学、卒業等教育又は保育の状況</p>	
<p>【 10歳未満の世帯員に関する事項 】</p> <p>育児支援の利用の状況</p>	
<p>【 10歳以上の世帯員に関する事項 】</p>	
<p>ア 氏名</p> <p>イ 男女の別</p> <p>ウ 配偶の関係</p> <p>エ ふだんの健康状態</p> <p>オ 学習・研究活動の状況</p> <p>カ ボランティア活動の状況</p> <p>キ スポーツ活動の状況</p> <p>ク 趣味・娯楽活動の状況</p> <p>ケ 旅行・行楽の状況</p> <p>コ 生活時間配分</p>	<p>ア 氏名</p> <p>イ 男女の別</p> <p>ウ 配偶の関係</p> <p>エ ふだんの健康状態</p> <p>コ 生活時間配分</p>

『調査票 A』	『調査票 B』
【 15 歳以上の世帯員に関する事項 】	
ア 慢性的な病気及び長期的な健康問題の状態 イ 日常生活への支障の程度 ウ 介護の状況 エ 就業状態 オ 就業希望の状況 カ 従業上の地位 キ 勤務形態 ク 年次有給休暇の取得日数 ケ 仕事の種類 コ 所属の企業全体の従業者数 サ ふだんの 1 週間の就業時間 シ 希望する 1 週間の就業時間 ス 仕事からの年間収入	ア 慢性的な病気及び長期的な健康問題の状態 イ 日常生活への支障の程度 ウ 介護の状況 エ 就業状態 カ 従業上の地位 キ 勤務形態 ク 年次有給休暇の取得日数 ケ 仕事の種類 サ ふだんの 1 週間の就業時間 シ 希望する 1 週間の就業時間 ス 仕事からの年間収入
【 世帯に関する事項 】	
ア 世帯の種類 イ 10 歳以上の世帯員数 ウ 10 歳未満の世帯員数 エ 世帯の年間収入 オ 不在者の有無	

【結果の利用】

社会生活基本調査の結果は、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進、男女共同参画社会の形成など、国民の豊かな社会生活に関する各種行政施策に欠かすことのできない重要な資料となります。

(※) 1日の生活時間の配分の調査時期は、新型コロナウイルス感染症がいわゆる第5波として拡大した後、各地に順次発令されていた新型インフルエンザ等対策特別措置法（平成24年法律第31号）に基づく「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言」及び「まん延防止等重点措置」が2021年9月末をもって全ての地域で終了し、解除された直後となる。

利用上の注意、用語・分類の説明

1 利用上の注意

- (1) この結果は、総務省統計局から公表された「令和3年社会生活基本調査」の調査結果から千葉県分を抽出し、本県で整理したものです。特に断りのない限り、総平均時間（該当する種類の行動をしなかった人を含む全員の平均）の数値を記載しています。
- (2) 統計表の数字は、表章単位未満の位で四捨五入してあること、また、「総数」に「分類不能」、「不詳」の数を含むことから、「総数」と内訳を合計した数値とは必ずしも一致しません。
- (3) ポイント差は、表章数値から算出しています。
- (4) 統計表中「－」は該当数字のない箇所、「…」はサンプルサイズが10未満で、結果精度の観点から表章していない箇所です。

2 用語・分類の説明

(1) 生活行動

過去1年間（令和2年10月20日～3年10月19日）に行った行動のうち、『学習・自己啓発・訓練』『スポーツ』『趣味・娯楽』『ボランティア活動』『旅行・行楽』について、活動状況を調査したものの。

行動者数

過去1年間に該当する種類の活動を行った人（10歳以上）の数。

行動者率

10歳以上人口に占める行動者数の割合（％）。

平均行動日数

行動者について平均した過去1年間の行動日数。

学習・自己啓発・訓練

個人の自由時間の中で行う学習、自己啓発や訓練をいう。社会人の職場研修や、児童・生徒・学生が学業（授業、予習、復習）として行うものは除き、

クラブ活動や部活動は含む。

スポーツ

個人の自由時間の中で行う「スポーツ」をいう。なお、職業スポーツ選手が仕事として行うものや、児童・生徒・学生が体育の授業で行うものは除き、クラブ活動や部活動は含む。

趣味・娯楽

仕事、学業、家事などのように義務的に行う活動ではなく、個人の自由時間の中で行うものをいう。

ボランティア活動

報酬を目的としないで、自分の労力、技術、時間を提供して地域社会や個人・団体の福祉増進のために行っている活動をいう。

旅行・行楽

旅行は、1泊2日以上にわたって行う全ての旅行をいい、日帰りの旅行を除く。行楽は、日常生活圏を離れて宿泊を伴わず、半日以上かけて行う日帰りのものをいい、夜行日帰りを含む。

(2) 生活時間

1日の行動を20種類に分類し、時間帯(15分単位)別の行動状況を調査したもので、20種類の行動は、『1次活動』『2次活動』『3次活動』に分類されている。

① 1次活動・・・睡眠、食事など、生理的に必要な活動。

【活動の内容】『睡眠』『身の回りの用事』『食事』

② 2次活動・・・仕事、家事など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動。

【活動の内容】『通勤・通学』『仕事』『学業』

『家事』『介護・看護』『育児』『買い物』

③ 3次活動・・・1次、2次活動以外で、各人が自由に使える時間における活動。

【活動の内容】『移動（通勤・通学を除く）』『テレビ・ラジオ・新聞・雑誌』
『休養・くつろぎ』『学習・自己啓発・訓練（学業以外）』
『趣味・娯楽』『スポーツ』『ボランティア活動・社会参加活動』
『交際・付き合い』『受診・療養』『その他』

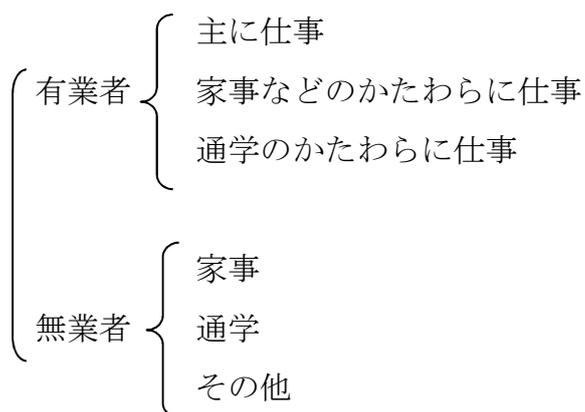
④ 週全体・・・平日、土曜日、日曜日の曜日別結果の平均。

⑤ 家事関連・・・2次活動のうちの『家事』『介護・看護』『育児』『買い物』を合計したもの。

⑥ 自由時間・・・3次活動のうちの『テレビ・ラジオ・新聞・雑誌』『休養・くつろぎ』『学習・自己啓発・訓練（「学業」以外）』『趣味・娯楽』『スポーツ』『ボランティア活動・社会参加活動』を合計したもの。

(3) ふだんの就業状態

ふだん仕事をしているか否かにより、次のように区分した。



・有業者……ふだんの状態として、収入を目的とした仕事を続けている人。

なお、自家営業の手伝い（家族従業者）は、無給であってもふだん継続して仕事をしていれば有業者とした。

また、育児休業や介護休業などで仕事を一時的に休んでいる場合は、収入の有無及び休業日数の長短にかかわらず有業者とした。

なお、仕事があつたりなかつたりする人や、忙しい時だけ家業を手伝う人など、「ふだんの状態」がはっきり決められない場合は、おおむね、1年間に30日以上仕事をしている場合を、有業者とした。

- ・無業者……有業者以外の人。

なお、ふだんの状態がはっきり決められない場合は、1年間に30日以上介護をしていれば「ふだん介護をしている」とした。

(3) 平均時刻

連続する2日間の時間帯別の行動の状況から、『起床』『朝食開始』『夕食開始』『就寝』『出勤』『仕事からの帰宅』の各行動者の平均時刻を求めたもの。

生活行動に関する結果

1 学習・自己啓発・訓練

千葉県に住んでいる 10 歳以上の人のうち、過去1年間に何らかの「学習・自己啓発・訓練」を行った人は 238 万1千人で、行動者率は 42.0%となっている。これは全国平均の 39.6%を上回っており、前回調査の平成 28 年と比べて 0.9 ポイントの増加となっている。行動者率は女性よりも男性の方が高く、男女とも平成 28 年より増加している。〔表1〕

表1 「学習・自己啓発・訓練」の行動状況(令和3年・平成 28 年)

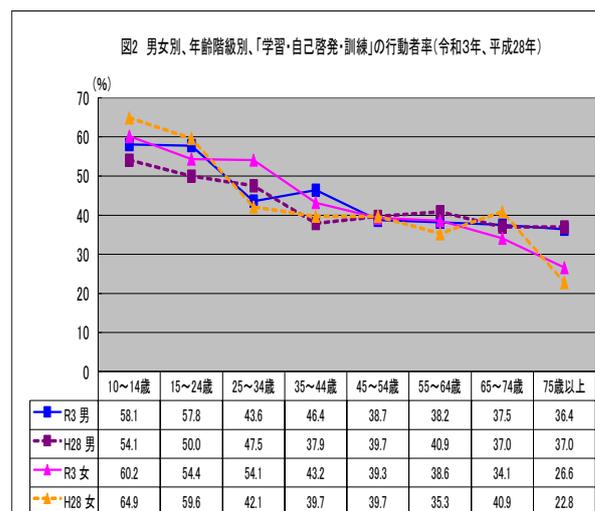
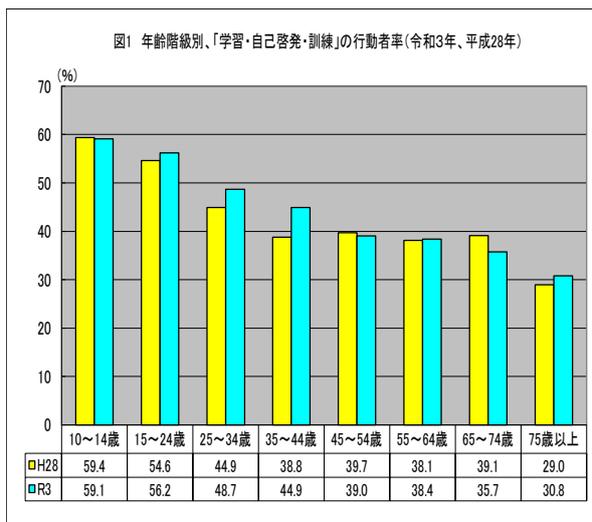
	10 歳以上推定人口 (千人)			行動者数 (千人)			行動者率 (%)		
	R3	H28	増減	R3	H28	増減	R3	H28	増減
総数	5,670	5,614	56	2,381	2,309	72	42.0	41.1	0.9
男	2,819	2,795	24	1,210	1,165	45	42.9	41.7	1.2
女	2,851	2,819	32	1,171	1,144	27	41.1	40.6	0.5
男女差	-32	-24	-8	39	21	18	1.8	1.1	0.7

(参考)行動者率の全国順位

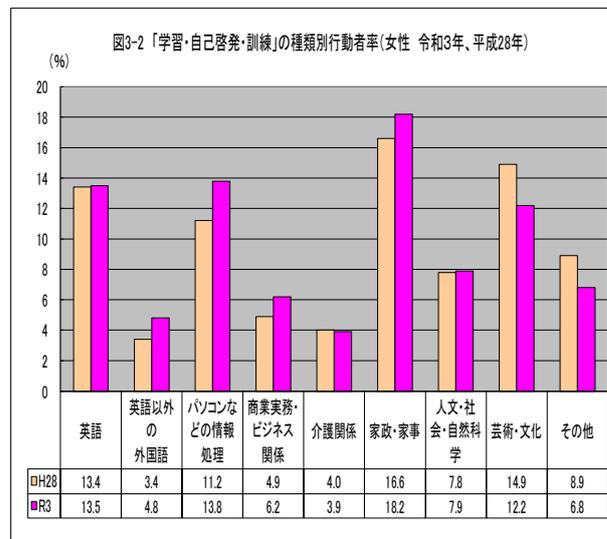
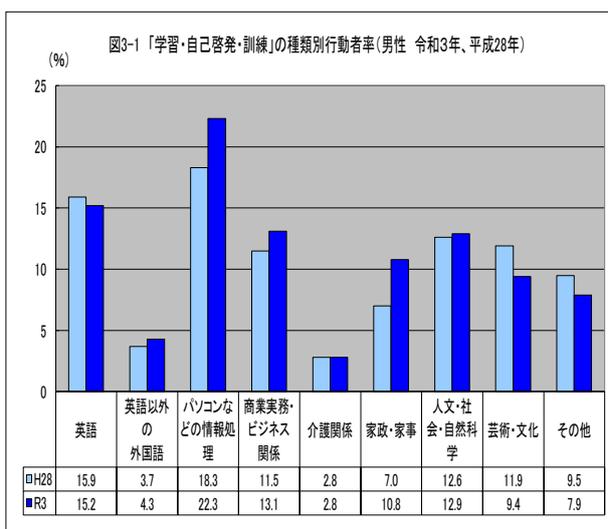
	1位		2位		3位		千葉県の位置		全国平均
令和3年	東京都	52.8%	神奈川県	46.7%	京都府	43.5%	4位	42.0%	39.6%
平成 28 年	東京都	46.2%	神奈川県	43.9%	千葉県 京都府	41.1%	3位	41.1%	36.9%

年齢階級別に「学習・自己啓発・訓練」の行動者率をみると、10～14 歳で 59.1%と最も高くなっている。平成 28 年と比較すると、35～44 歳で 6.1 ポイントと最も増加しており、65～74 歳で 3.4 ポイントと最も減少している。〔図1〕

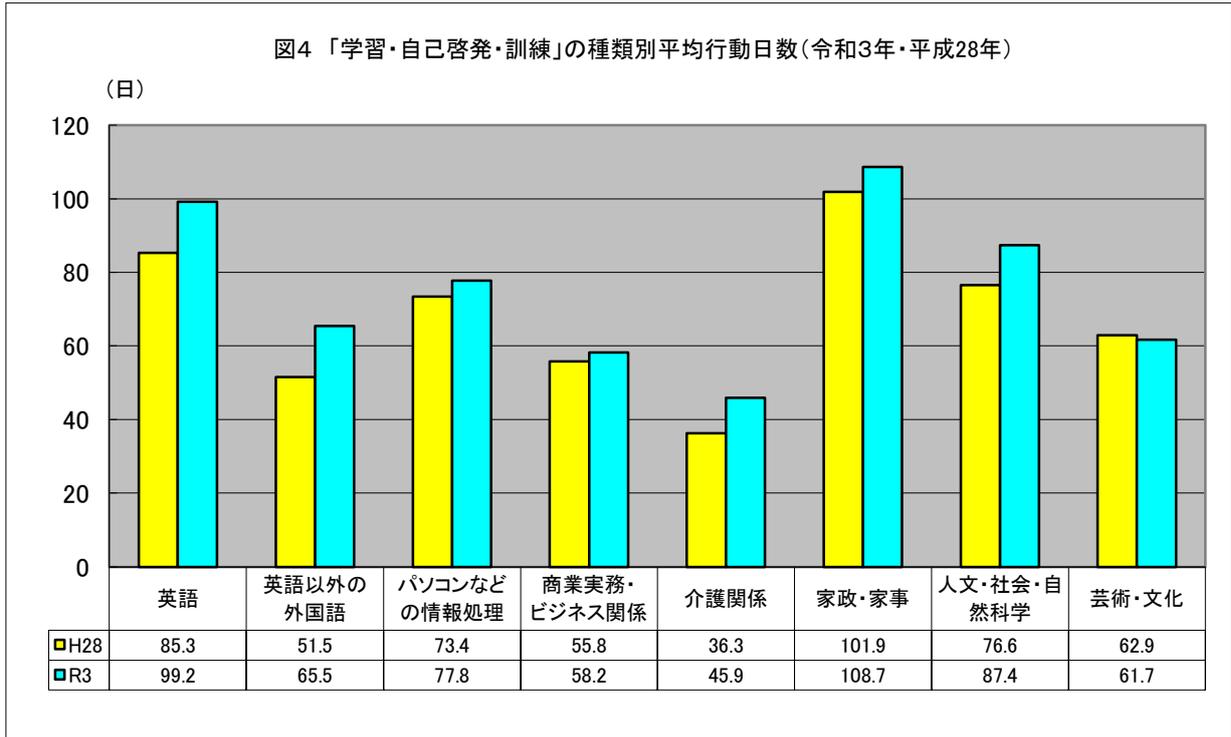
これを男女別にみると、最も割合が高いのは、男女とも 10～14 歳(男性 58.1%、女性 60.2%)であり、最も低いのは、男女とも 75 歳以上(男性 36.4%、女性 26.6%)であった。平成 28 年と比較すると、最も増加しているのは男性が 35～44 歳の 8.5 ポイント、女性が 25～34 歳の 12.0 ポイントであり、最も減少しているのは、男性が 25～34 歳の 3.9 ポイント、女性が 65～74 歳の 6.8 ポイントであった。〔図2〕



「学習・自己啓発・訓練」の種類別の行動者率を男女別にみると、男性では平成 28 年と同じく「パソコンなどの情報処理」が最も高い(22.3%)。女性では平成 28 年と同じく「家政・家事」が最も高くなっている(18.2%)。〔図 3-1・3-2〕



「学習・自己啓発・訓練」の種類別の1年間の平均行動日数をみると、「家政・家事」が108.7日と最も多い。平成 28 年と比較すると、「芸術・文化」を除く全ての種類で平均日数が増加している。〔図4〕



2 スポーツ

過去1年間に何らかの「スポーツ」を行った人は 382 万1千人で、行動者率は 67.4%となっている。これは全国平均の 66.5%を上回っており、平成 28 年と比べて 4.2 ポイントの減少となっている。行動者率は女性よりも男性の方が高く、男女とも平成 28 年より減少している。

[表2]

表2 「スポーツ」の行動状況(令和3年・平成28年)

	10歳以上推定人口(千人)			行動者数(千人)			行動者率(%)		
	R3	H28	増減	R3	H28	増減	R3	H28	増減
総数	5,670	5,614	56	3,821	4,021	-200	67.4	71.6	-4.2
男	2,819	2,795	24	1,979	2,119	-140	70.2	75.8	-5.6
女	2,851	2,819	32	1,842	1,903	-61	64.6	67.5	-2.9
男女差	-32	-24	-8	137	216	-79	5.6	8.3	-2.7

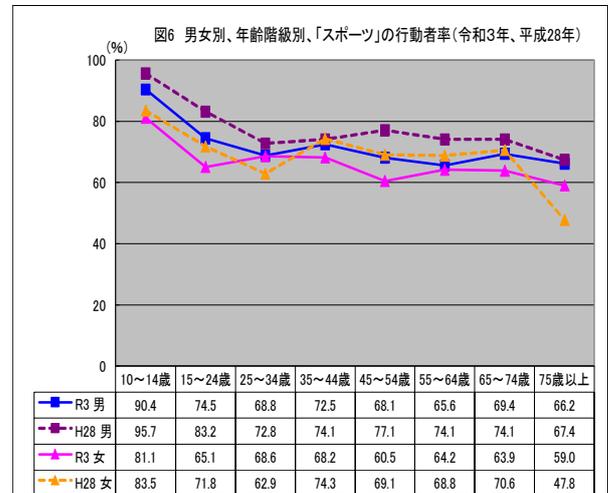
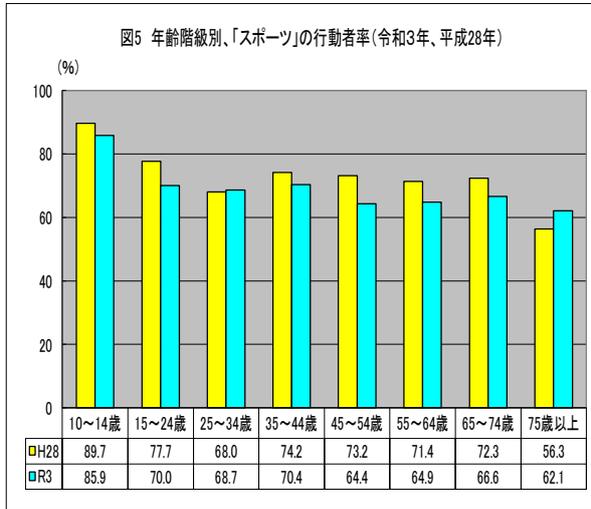
(参考)行動者率の全国順位

	1位		2位		3位		千葉県の位置		全国平均
令和3年	東京都	74.5%	神奈川県	71.8%	埼玉県	69.3%	5位	67.4%	66.5%
平成28年	東京都	75.7%	埼玉県	72.6%	神奈川県	72.4%	4位	71.6%	68.8%

年齢階級別に「スポーツ」の行動者率をみると、10～14歳が 85.9%と最も高くなっている。平成 28 年と比較すると、75歳以上で 5.8 ポイントと最も増加している。〔図5〕

これを男女別にみると、男女とも 10～14歳が最も割合が高く(男性 90.4%、女性 81.1%)、

全ての年代で男性の行動者率が女性の行動者率を上回っている。平成 28 年と比べると、男性では全ての年代で行動者率が減少しており、女性では 75 歳以上で 11.2 ポイントと最も増加している。〔図6〕



「スポーツ」の種類別の行動者率を男女別にみると、男女とも「ウォーキング・軽い体操」が最も高い。

また、年齢階級別にみると、全ての年代で「ウォーキング・軽い体操」が最も高くなっており、さらに男女別にみると男性の 10～14 歳の「ジョギング・マラソン」を除いて、全ての年代で「ウォーキング・軽い体操」が最も高くなっている。〔表3〕

表3 男女別、年齢階級別「スポーツ」の種類別行動者率の順位(令和3年)

		1 位		2 位		3 位	
総数	総数	ウォーキング・ 軽い体操	46.9% H28: 43.9% 1位	器具を使った レーニング	13.2% H28: 15.3% 2位	ジョギング・マラソン	12.5% H28: 14.2% 3位
	10～14 歳	ウォーキング・ 軽い体操	36.0%	ジョギング・マラソン	33.7%	バドミントン	25.5%
	15～24 歳	ウォーキング・ 軽い体操	35.7%	ジョギング・マラソン	23.3%	器具を使ったレーニング	16.7%
	25～34 歳	ウォーキング・ 軽い体操	44.0%	器具を使ったレーニング	18.1%	ジョギング・マラソン	16.5%
	35～44 歳	ウォーキング・ 軽い体操	48.6%	ジョギング・マラソン	17.9%	器具を使ったレーニング	15.4%
	45～54 歳	ウォーキング・ 軽い体操	45.6%	器具を使ったレーニング	12.2%	ジョギング・マラソン	10.2%
	55～64 歳	ウォーキング・ 軽い体操	49.3%	器具を使ったレーニング	15.8%	ゴルフ	9.8%
	65～74 歳	ウォーキング・ 軽い体操	54.6%	器具を使ったレーニング	12.5%	ゴルフ	10.4%

	75歳以上	ウォーキング・ 軽い体操	51.1%	ゴルフ	6.8%	器具を使ったトレーニング	6.0%
男	総数	ウォーキング・ 軽い体操	43.4% H28:39.8% 1位	ジョギング・マラソン	16.7% H28:18.4% 2位	器具を使ったトレーニング	15.0% H28:17.0% 3位
	10～14歳	ジョギング・マラソン	34.7%	サッカー	31.5%	ウォーキング・軽い体操	29.9%
	15～24歳	ウォーキング・ 軽い体操	32.5%	ジョギング・マラソン	26.6%	器具を使ったトレーニング	25.2%
	25～34歳	ウォーキング・ 軽い体操	40.9%	器具を使ったトレーニング	25.7%	ジョギング・マラソン	23.1%
	35～44歳	ウォーキング・ 軽い体操	43.3%	ジョギング・マラソン	22.9%	器具を使ったトレーニング	18.0%
	45～54歳	ウォーキング・ 軽い体操	42.7%	ジョギング・マラソン	16.3%	ゴルフ	12.8%
	55～64歳	ウォーキング・ 軽い体操	43.3%	ゴルフ	16.8%	器具を使ったトレーニング	13.9%
	65～74歳	ウォーキング・ 軽い体操	54.7%	ゴルフ	18.1%	器具を使ったトレーニング	10.3%
	75歳以上	ウォーキング・ 軽い体操	49.4%	ゴルフ	12.8%	ジョギング・マラソン	8.4%
女	総数	ウォーキング・ 軽い体操	50.3% H28:48.0% 1位	器具を使ったトレーニング	11.4% H28:13.6% 2位	ヨガ	10.7% H28:調査 項目なし
	10～14歳	ウォーキング・ 軽い体操	42.5%	ジョギング・マラソン	32.6%	バドミントン	28.6%
	15～24歳	ウォーキング・ 軽い体操	39.0%	ジョギング・マラソン	19.9%	バドミントン	14.7%
	25～34歳	ウォーキング・ 軽い体操	47.3%	ヨガ	21.8%	器具を使ったトレーニング	10.1%
	35～44歳	ウォーキング・ 軽い体操	54.2%	ヨガ	18.2%	サイクリング	13.4%
	45～54歳	ウォーキング・ 軽い体操	48.7%	器具を使ったトレーニング	12.1%	ヨガ	10.2%
	55～64歳	ウォーキング・ 軽い体操	55.4%	器具を使ったトレーニング	17.7%	ヨガ	10.9%
	65～74歳	ウォーキング・ 軽い体操	54.4%	器具を使ったトレーニング	14.5%	ヨガ	6.1%
	75歳以上	ウォーキング・ 軽い体操	52.3%	器具を使ったトレーニング	6.4%	グラウンドゴルフ	3.6%

3 趣味・娯楽

過去1年間に何らかの「趣味・娯楽」を行った人は 493 万3千人で、行動者率は 87.0%となっている。これは全国平均の 86.3%を上回っており、平成 28 年と比べると 3.6 ポイントの減少となっている。また、男女別に見ると、男女ともに平成28年と比べて行動者率は減少している。〔表4〕

表4 「趣味・娯楽」の行動状況(令和3年・平成 28 年)

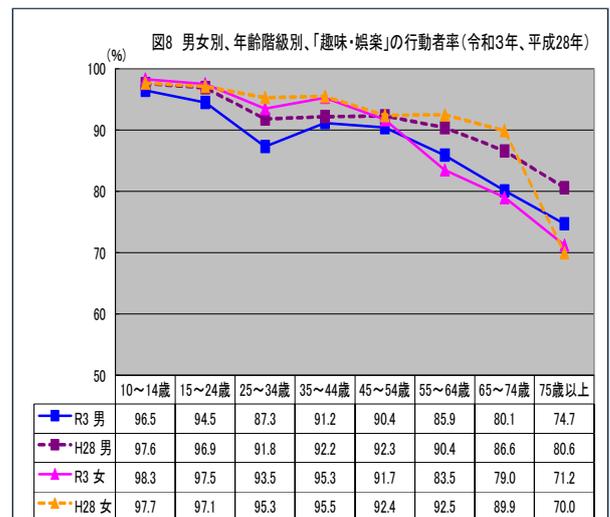
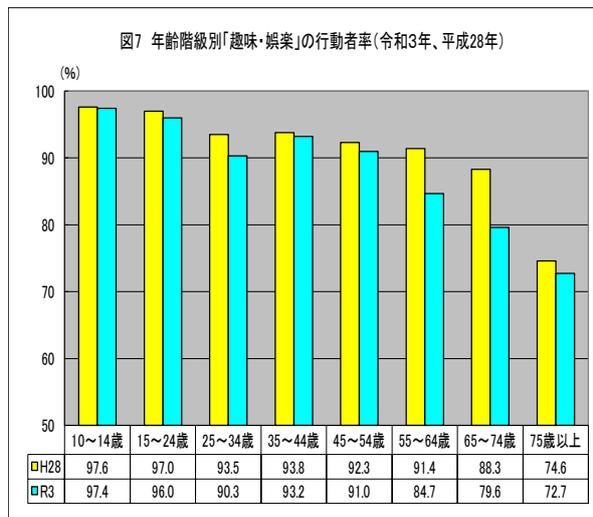
	10 歳以上推定人口 (千人)			行動者数 (千人)			行動者率 (%)		
	R3	H28	増減	R3	H28	増減	R3	H28	増減
総数	5,670	5,614	56	4,933	5,087	-154	87.0	90.6	-3.6
男	2,819	2,795	24	2,451	2,534	-83	86.9	90.7	-3.8
女	2,851	2,819	32	2,482	2,553	-71	87.1	90.6	-3.5
男女差	-32	-24	-8	-31	-19	-12	-0.2	0.1	-0.3

(参考)行動者率の全国順位

	1位		2位		3位		千葉県の位置		全国平均
令和3年	東京都	91.4%	愛知県	89.3%	神奈川県	89.2%	6位	87.0%	86.3%
平成 28 年	千葉県	90.6%	東京都 神奈川県	90.1%			1位	90.6%	87.0%

年齢階級別に「趣味・娯楽」の行動者率をみると、10～14 歳が 97.4%と最も高くなっている。平成 28 年と比較すると、全ての年代で行動者率が減少しており、特に 65～74 歳で 8.7 ポイントと最も減少している。〔図7〕

これを男女別にみると、全体の行動者率と同様に男女とも 10～14 歳が最も割合が高くなっている(男性 96.5%、女性 98.3%)。平成 28 年と比較すると、男女とも 65～74 歳で最も減少している(男性 6.5 ポイント、女性 10.9 ポイント)。〔図8〕



男女別に「趣味・娯楽」の種類別の行動者率をみると、男女とも「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」の割合が最も高い。

また、年齢階級別にみると、10～14歳では「スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム」、15～64歳では「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」、65歳以上では、「園芸・庭いじり・ガーデニング」が最も高くなっている。〔表5〕

表5 男女別、年齢階級別「趣味・娯楽」の種類別行動者率の順位(令和3年)

		1位		2位		3位	
総数	総数	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	55.4% H28:53.3% [2位]	映画館以外での映画鑑賞	53.8% H28:57.9% [1位]	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	43.7% H28:38.6% [5位]
	10～14歳	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	81.7%	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	73.4%	映画館以外での映画鑑賞	69.8%
	15～24歳	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	82.6%	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	70.4%	映画館以外での映画鑑賞	68.0%
	25～34歳	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	74.0%	映画館以外での映画鑑賞	67.7%	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	66.5%
	35～44歳	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	69.5%	映画館以外での映画鑑賞	66.8%	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	61.7%
	45～54歳	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	65.1%	映画館以外での映画鑑賞	60.1%	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	52.9%
	55～64歳	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	52.7%	映画館以外での映画鑑賞	50.6%	趣味としての読書	35.0%
	65～74歳	園芸・庭いじり・ガーデニング	39.7%	映画館以外での映画鑑賞	38.5%	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	31.5%
	75歳以上	園芸・庭いじり・ガーデニング	40.3%	趣味としての読書	26.3%	映画館以外での映画鑑賞	24.2%
男	総数	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	55.4% H28:53.7% [2位]	映画館以外での映画鑑賞	53.4% H28:57.8% [1位]	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	46.8% H28:43.0% [3位]
	10～14歳	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	83.7%	マンガを読む	66.5%	映画館以外での映画鑑賞	66.1%
	15～24歳	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	81.2%	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	77.5%	映画館以外での映画鑑賞	65.5%
	25～34歳	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	71.0%	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	68.6%	マンガを読む	63.3%
	35～44歳	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	66.9%	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	66.7%	マンガを読む	66.5%

	45～54 歳	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	62.2%	映画館以外での映画鑑賞	59.0%	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	52.8%
	55～64 歳	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	54.7%	映画館以外での映画鑑賞	51.1%	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	30.5%
	65～74 歳	映画館以外での映画鑑賞	39.8%	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	32.9%	園芸・庭いじり・ガーデニング	31.0%
	75 歳以上	園芸・庭いじり・ガーデニング	36.5%	映画館以外での映画鑑賞	27.5%	趣味としての読書	26.6%
	総 数	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	55.4% H28:52.9% [2位]	映画館以外での映画鑑賞	54.1% H28:58.0% [1位]	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	40.5% H28:34.3% [7位]
女	10～14 歳	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	86.0%	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	79.6%	映画館以外での映画鑑賞	73.8%
	15～24 歳	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	84.1%	映画館以外での映画鑑賞	70.7%	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	63.0%
	25～34 歳	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	77.2%	映画館以外での映画鑑賞	76.4%	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	64.1%
	35～44 歳	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	72.6%	映画館以外での映画鑑賞	68.6%	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	56.2%
	45～54 歳	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	68.2%	映画館以外での映画鑑賞	61.2%	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム	53.0%
	55～64 歳	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	50.6%	映画館以外での映画鑑賞	50.1%	趣味としての読書	40.2%
	65～74 歳	園芸・庭いじり・ガーデニング	47.7%	映画館以外での映画鑑賞	37.3%	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	30.3%
	75 歳以上	園芸・庭いじり・ガーデニング	43.2%	趣味としての読書	26.1%	映画館以外での映画鑑賞	21.7%

4 ボランティア活動

過去1年間に何らかの「ボランティア活動」を行った人は84万6千人で、行動者率は14.9%となっている。これは全国平均の17.8%を下回っており、平成28年と比べて10.3ポイント減少している。〔表6〕

表6 「ボランティア活動」の行動状況(令和3年・平成28年)

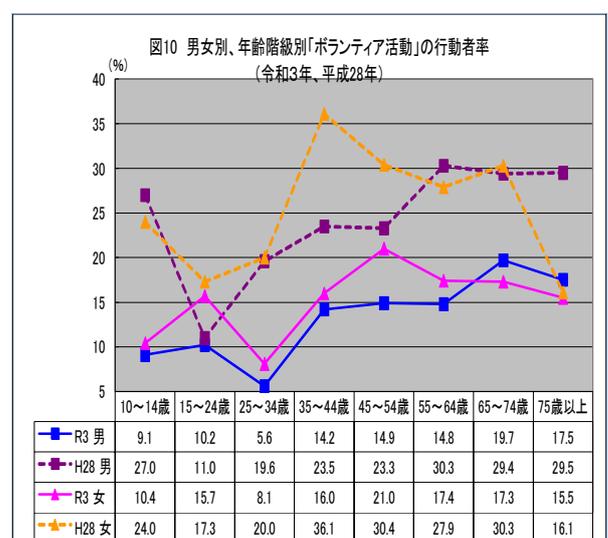
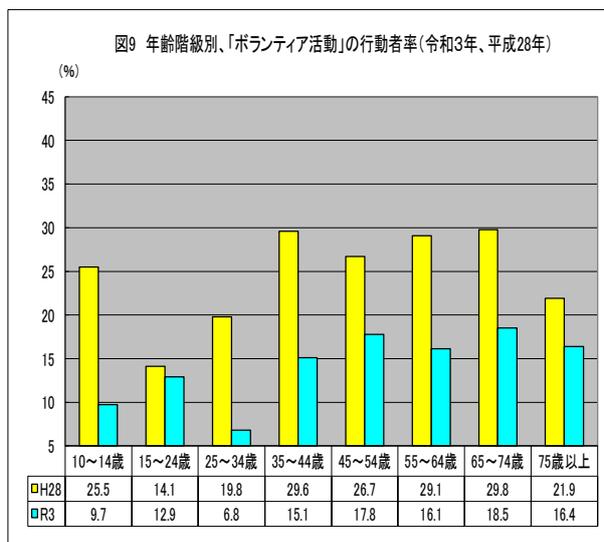
	10歳以上推定人口(千人)			行動者数(千人)			行動者率(%)		
	R3	H28	増減	R3	H28	増減	R3	H28	増減
総数	5,670	5,614	56	846	1,414	-568	14.9	25.2	-10.3
男	2,819	2,795	24	391	676	-285	13.9	24.2	-10.3
女	2,851	2,819	32	455	738	-283	16.0	26.2	-10.2
男女差	-32	-24	-8	-64	-62	-2	-2.1	-2.0	-0.1

(参考)行動者率の全国順位

	1位		2位		3位		千葉県の位置		全国平均
令和3年	島根県	25.6%	佐賀県	24.8%	岩手県	24.4%	45位	14.9%	17.8%
平成28年	滋賀県	33.9%	岐阜県	33.4%	島根県	33.1%	36位	25.2%	26.0%

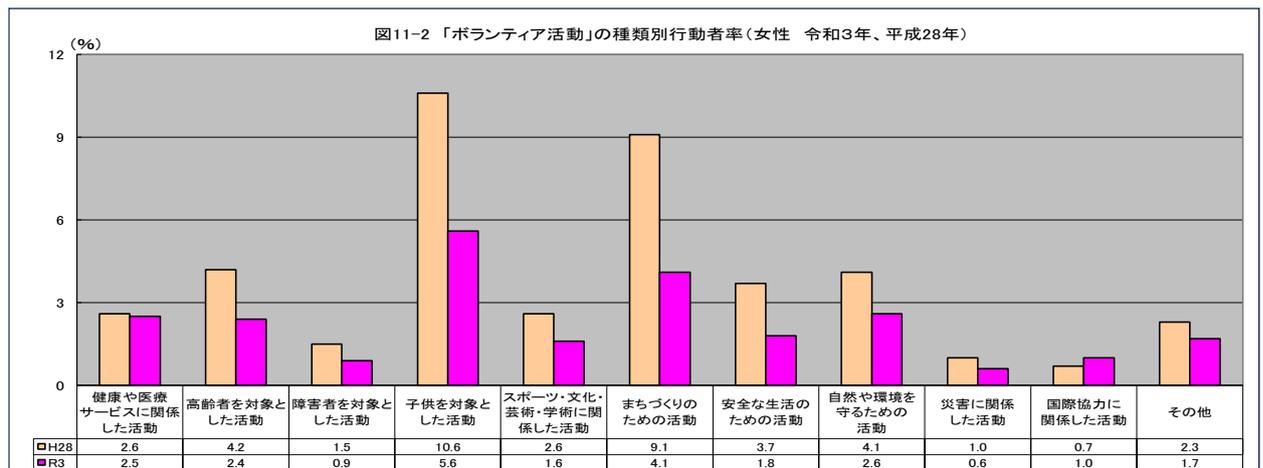
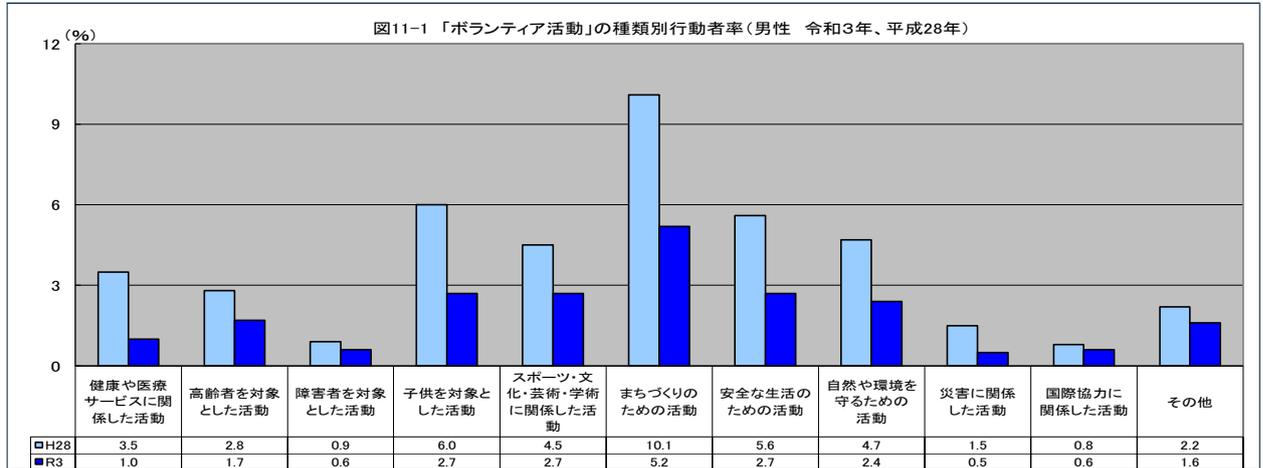
年齢階級別に「ボランティア活動」の行動者率をみると、65～74歳が18.5%と最も高くなっている。平成28年と比較すると、全ての年代で減少しており、特に10～14歳が15.8ポイントと最も減少している。〔図9〕

これを男女別にみると、男性では65～74歳の19.7%、女性では45～54歳の21.0%が最も高くなっている。平成28年と比較すると、男女ともに全ての年代で減少しており、最も減少しているのは、男性では10～14歳の17.9ポイント、女性では35～44歳の20.1ポイントとなっている。〔図10〕



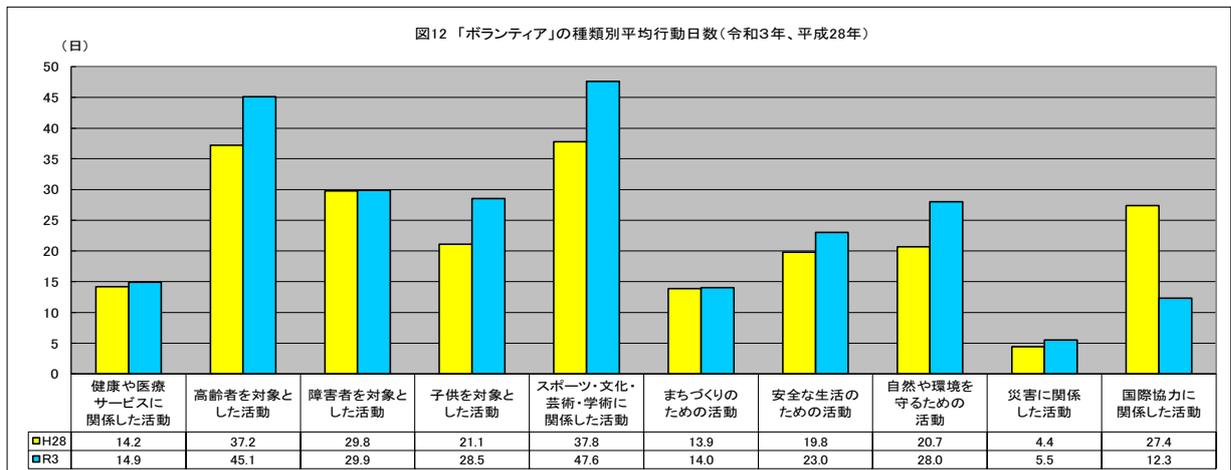
男女別に「ボランティア活動」の種類別の行動者率をみると、男性では「まちづくりのための活動」の5.2%、女性では「子供を対象とした活動」の5.6%が最も高くなっている。平成28年と比較すると、男性では「まちづくりのための活動」が4.9ポイントと最も減少しており、女性では「子供を対象とした活動」、「まちづくりのための活動」が5.0ポイントと最も減少している。

[図 11-1・11-2]



「ボランティア活動」の種類別の平均行動日数をみると、「スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動」が47.6日と最も多く、平成28年と比較すると、9.8日と最も増加している。

[図 12]



5 旅行・行楽

過去1年間に何らかの「旅行・行楽」を行った人は 271 万 6 千人で、行動者率は 47.9%となっている。これは全国平均の 49.5%を下回り、平成 28 年と比べて 29.5 ポイントの減少となっている。〔表7〕

表7 「旅行・行楽」の行動状況(令和3年・平成28年)

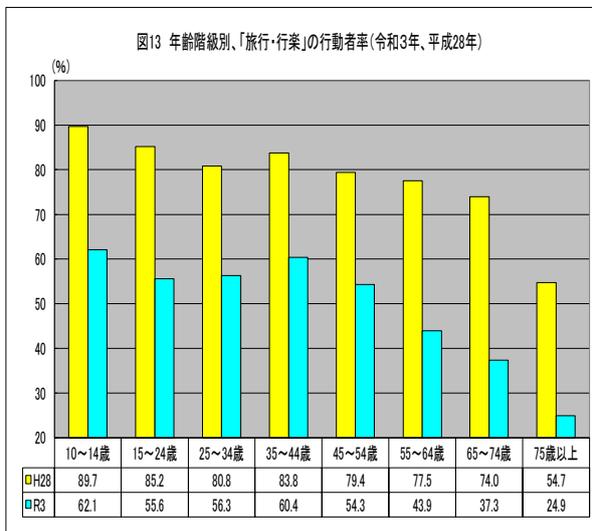
	10歳以上推定人口(千人)			行動者数(千人)			行動者率(%)		
	R3	H28	増減	R3	H28	増減	R3	H28	増減
総数	5,670	5,614	56	2,716	4,343	-1,627	47.9	77.4	-29.5
男	2,819	2,795	24	1,326	2,117	-791	47.0	75.7	-28.7
女	2,851	2,819	32	1,391	2,226	-835	48.8	78.9	-30.1
男女差	-32	-24	-8	-65	-109	44	-1.8	-3.2	1.4

(参考)行動者率の全国順位

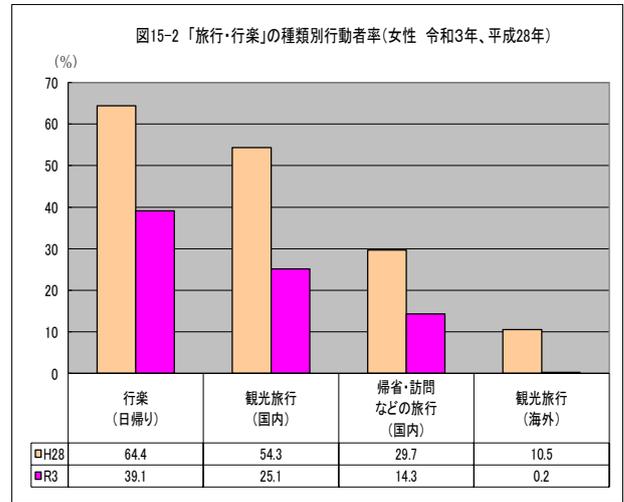
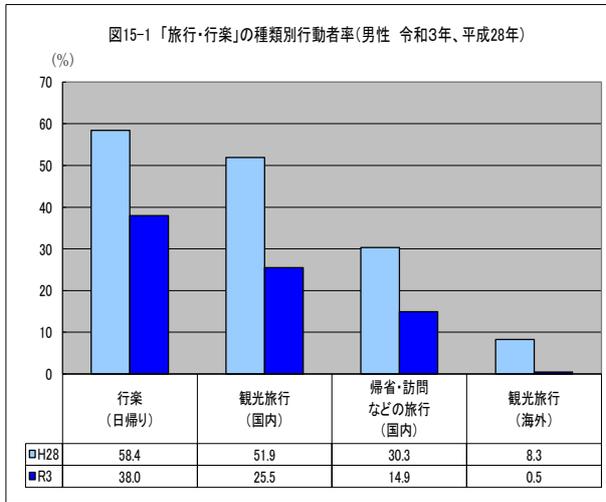
	1位		2位		3位		千葉県の位置		全国平均
令和3年	愛知県	57.6%	東京都	55.5%	神奈川県	54.5%	16位	47.9%	49.5%
平成28年	東京都	78.5%			神奈川県	78.0%	6位	77.4%	73.5%

年齢階級別に「旅行・行楽」の行動者率をみると、10～14歳が62.1%と最も高くなっている。平成28年と比較すると、全ての年代で減少しており、特に65～74歳で36.7ポイントと最も減少している。〔図13〕

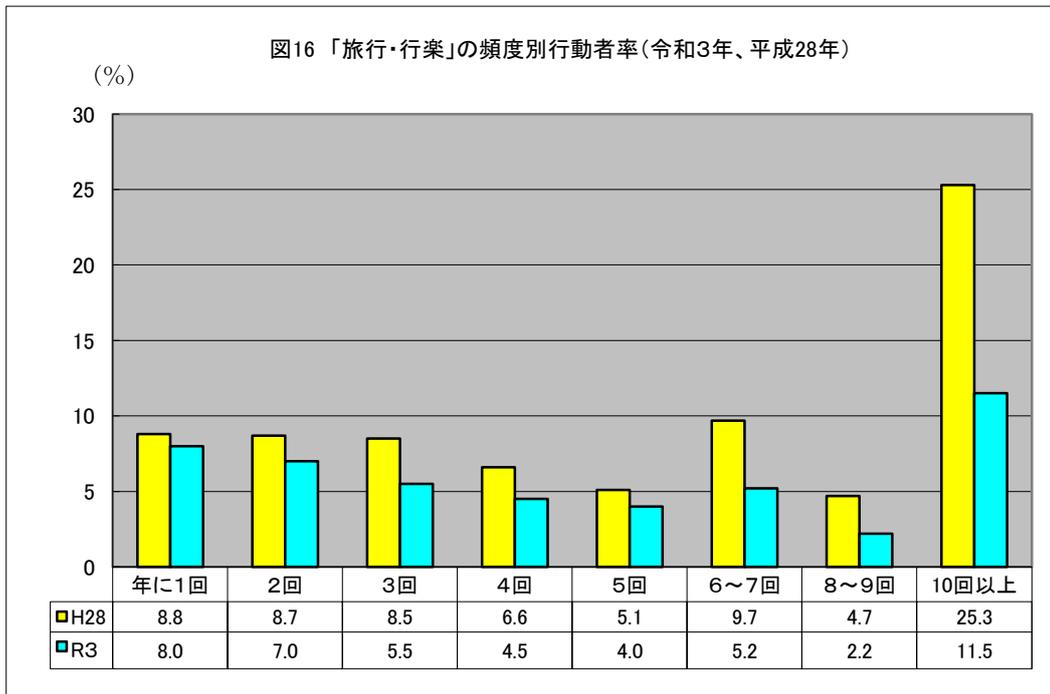
これを男女別にみると、男性では10～14歳の66.9%、女性では25～34歳、35～44歳の63.8%が最も高くなっている。平成28年と比較すると、男女とも全ての年代で減少しており、最も減少しているのは、男性が55～64歳の34.9ポイント、女性が65～74歳の39.6ポイントとなっている。〔図14〕



男女別に「旅行・行楽」の種類別の行動者率をみると、男女とも「行楽(日帰り)」が最も高い(男性 38.0%、女性 39.1%)。平成 28 年と比較すると、男女とも全ての種類において減少している。〔図 15-1・15-2〕



「旅行・行楽」の頻度別に行動者率をみると、「年 10 回以上」が 11.5%と最も高く、平成 28 年と比較すると、全ての頻度で減少している。〔図 16〕



生活時間に関する結果

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56分、2次活動時間が6時間53分、3次活動時間が6時間11分となっている。前回調査の平成28年と比較すると、1次活動時間は19分の増加、2次活動時間は13分の減少、3次活動時間は6分の減少となっている。これを全国平均と比較すると、1次活動時間は1分短く、2次活動時間は6分長く、3次活動時間は5分短かった。

男女別にみると、男性は、平成28年と比較して1次活動時間が19分長くなり、2次活動時間が13分、3次活動時間が6分それぞれ短くなっている。女性は、1次活動時間が17分長くなり、2次活動時間が12分、3次活動時間が6分それぞれ短くなっている。

男女差をみると、1次活動時間は男性よりも女性の方が17分長く、平成28年の19分から縮小している。2次活動時間は平成28年より差が縮小し、男女で差はなかった。3次活動時間は女性よりも男性の方が18分長く、平成28年の18分から変化はなかった。〔表1〕

表1 男女別、活動の種類別生活時間(令和3年・平成28年)―週全体―

(単位:時間・分)

		千葉県 ①			全国 ②			差 ①-②	
		令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年
総数	1次活動	10.56	10.37	0.19	10.57	10.41	0.16	-0.01	-0.04
	2次活動	6.53	7.06	-0.13	6.47	6.57	-0.10	0.06	0.09
	3次活動	6.11	6.17	-0.06	6.16	6.22	-0.06	-0.05	-0.05
男	1次活動	10.47	10.28	0.19	10.50	10.34	0.16	-0.03	-0.06
	2次活動	6.53	7.06	-0.13	6.36	6.50	-0.14	0.17	0.16
	3次活動	6.20	6.26	-0.06	6.34	6.36	-0.02	-0.14	-0.10
女	1次活動	11.04	10.47	0.17	11.03	10.49	0.14	0.01	-0.02
	2次活動	6.53	7.05	-0.12	6.57	7.03	-0.06	-0.04	0.02
	3次活動	6.02	6.08	-0.06	6.00	6.09	-0.09	0.02	-0.01
男女差	1次活動	-0.17	-0.19	0.02	-0.13	-0.15	0.02	-0.04	-0.04
	2次活動	0.00	0.01	-0.01	-0.21	-0.13	-0.08	0.21	0.14
	3次活動	0.18	0.18	0.00	0.34	0.27	0.07	-0.16	-0.09

※千葉県の各活動の詳細は表2を参照

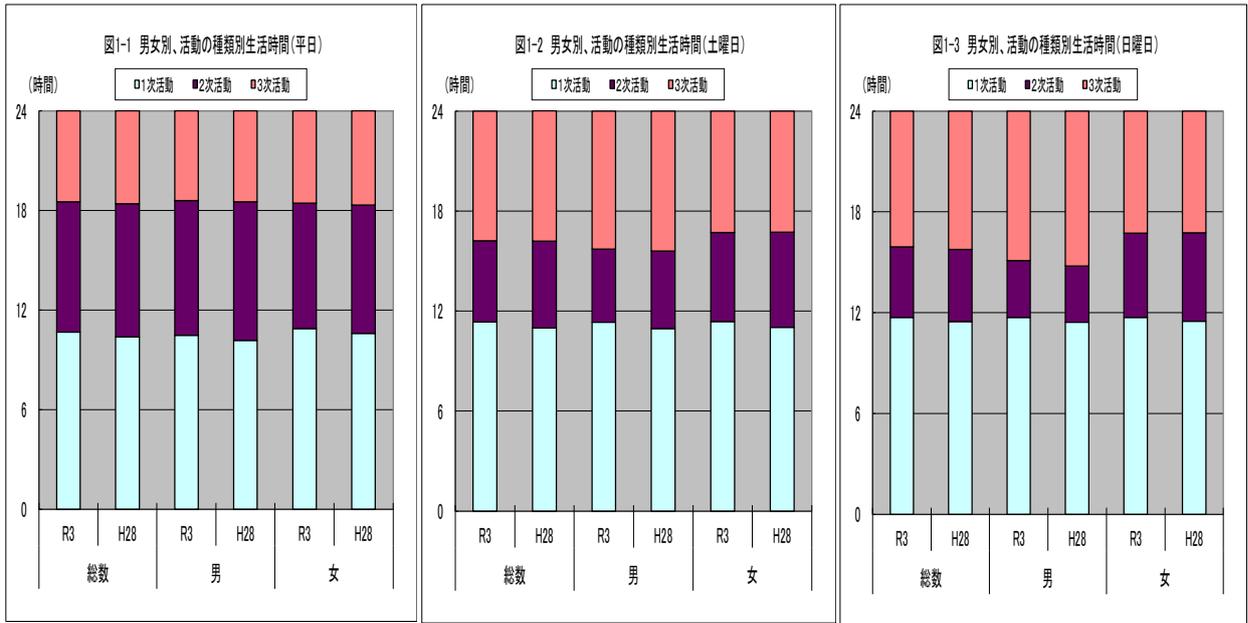
表2 男女別、行動の種類別生活時間(令和3年・平成28年)—週全体—

(単位:時間、分)

	総数			男			女		
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減
1次活動	10.56	10.37	0.19	10.47	10.28	0.19	11.04	10.47	0.17
睡眠	7.51	7.32	0.19	7.55	7.34	0.21	7.47	7.31	0.16
身の回りの用事	1.23	1.23	0.00	1.14	1.14	0.00	1.32	1.31	0.01
食事	1.42	1.42	0.00	1.38	1.40	-0.02	1.45	1.44	0.01
2次活動	6.53	7.06	-0.13	6.53	7.06	-0.13	6.53	7.05	-0.12
通勤・通学	0.36	0.43	-0.07	0.45	0.56	-0.11	0.28	0.30	-0.02
仕事	3.29	3.27	0.02	4.36	4.38	-0.02	2.22	2.17	0.05
学業	0.37	0.43	-0.06	0.39	0.46	-0.07	0.35	0.39	-0.04
家事関連	2.11	2.13	-0.02	0.53	0.46	0.07	3.28	3.39	-0.11
家事	1.27	1.27	0.00	0.24	0.20	0.04	2.30	2.34	-0.04
介護・看護	0.03	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	0.04	0.04	0.00
育児	0.14	0.15	-0.01	0.07	0.05	0.02	0.21	0.25	-0.04
買い物	0.27	0.28	-0.01	0.20	0.19	0.01	0.33	0.36	-0.03
3次活動	6.11	6.17	-0.06	6.20	6.26	-0.06	6.02	6.08	-0.06
移動(通勤・通学を除く)	0.22	0.31	-0.09	0.21	0.29	-0.08	0.22	0.33	-0.11
自由時間	5.19	5.04	0.15	5.31	5.22	0.09	5.06	4.48	0.18
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.04	2.08	-0.04	2.04	2.12	-0.08	2.04	2.05	-0.01
休養・くつろぎ	1.57	1.33	0.24	1.55	1.32	0.23	1.59	1.35	0.24
学習・自己啓発・訓練(学業以外)	0.14	0.14	0.00	0.14	0.13	0.01	0.13	0.15	-0.02
趣味・娯楽	0.50	0.50	0.00	1.01	1.02	-0.01	0.39	0.38	0.01
スポーツ	0.12	0.15	-0.03	0.16	0.19	-0.03	0.09	0.11	-0.02
ボランティア・社会参加活動	0.02	0.04	-0.02	0.01	0.04	-0.03	0.02	0.04	-0.02
交際・付き合い	0.10	0.16	-0.06	0.08	0.15	-0.07	0.11	0.18	-0.07
受診・療養	0.05	0.07	-0.02	0.04	0.05	-0.01	0.07	0.09	-0.02
その他	0.17	0.18	-0.01	0.15	0.15	0.00	0.18	0.21	-0.03

※端数処理の関係で、1次活動・2次活動・3次活動の値が内訳の合計と一致しないことがある。

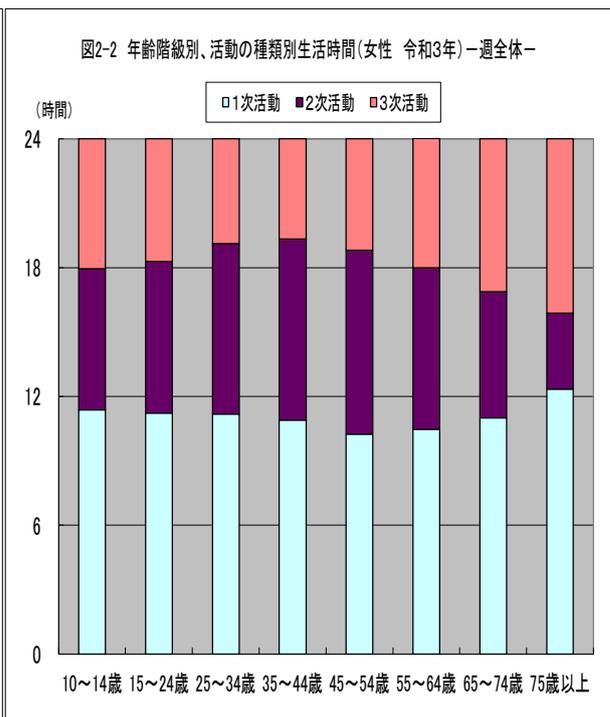
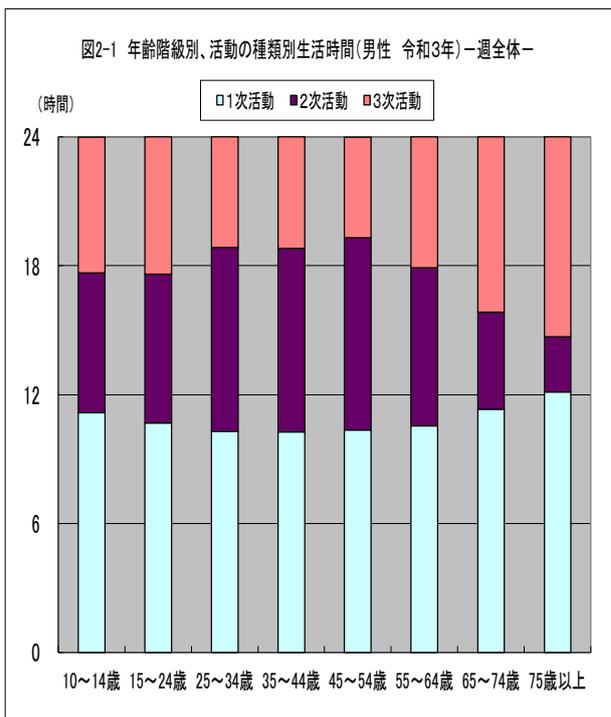
曜日別にみると、1次活動時間及び3次活動時間は日曜日が最も長く、2次活動時間は平日が最も長くなっている。男女別にみると、平日及び土曜日では1次活動時間が男性よりも女性の方が長く、日曜日では女性よりも男性の方が長くなっている。平成28年と比較すると、日曜日の2次活動時間(男性が1分増、女性が14分減)、土曜日の3次活動時間(男性が8分減、女性が2分増)、日曜日の3次活動時間(男性が19分減、女性が1分増)を除いて、幅は異なるが男女で増加と減少が同じように表れている。〔図1-1～1-3〕



(単位:時間.分)

		令和3年 ①			平成28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	10.41	11.21	11.43	10.23	11.00	11.28	0.18	0.21	0.15
	2次活動	7.50	4.52	4.12	8.02	5.11	4.18	-0.12	-0.19	-0.06
	3次活動	5.29	7.46	8.05	5.35	7.50	8.14	-0.06	-0.04	-0.09
男	1次活動	10.29	11.20	11.44	10.10	10.57	11.26	0.19	0.23	0.18
	2次活動	8.06	4.23	3.22	8.21	4.39	3.21	-0.15	-0.16	0.01
	3次活動	5.25	8.16	8.54	5.29	8.24	9.13	-0.04	-0.08	-0.19
女	1次活動	10.53	11.22	11.43	10.35	11.02	11.30	0.18	0.20	0.13
	2次活動	7.34	5.21	5.01	7.44	5.42	5.15	-0.10	-0.21	-0.14
	3次活動	5.33	7.17	7.16	5.41	7.15	7.15	-0.08	0.02	0.01
男女差	1次活動	-0.24	-0.02	0.01	-0.25	-0.05	-0.04	0.01	0.03	0.05
	2次活動	0.32	-0.58	-1.39	0.37	-1.03	-1.54	-0.05	0.05	0.15
	3次活動	-0.08	0.59	1.38	-0.12	1.09	1.58	0.04	-0.10	-0.20

年齢階級別にみると、1次活動時間は、最も長かったのは男女とも75歳以上(男性12時間7分、女性12時間21分)で、最も短かったのは男性が35～44歳の10時間16分、女性が45～54歳の10時間15分であった。2次活動時間は、男女とも45～54歳が最も長く(男性8時間57分、女性8時間33分)、75歳以上が最も短かった(男性2時間35分、女性3時間32分)。3次活動時間は、男女とも75歳以上が、最も長く(男性9時間18分、女性8時間7分)、最も短かったのは男性が45～54歳の4時間41分、女性が35～44歳の4時間40分であった。〔図2-1・2-2〕



		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	11.09	10.41	10.17	10.16	10.21	10.33	11.19	12.07
	2次活動	6.31	6.55	8.34	8.32	8.57	7.21	4.31	2.35
	3次活動	6.19	6.24	5.09	5.12	4.41	6.06	8.10	9.18
女	1次活動	11.23	11.14	11.11	10.54	10.15	10.28	11.00	12.21
	2次活動	6.34	7.03	7.57	8.26	8.33	7.31	5.53	3.32
	3次活動	6.03	5.43	4.52	4.40	5.12	6.02	7.07	8.07
差	1次活動	-0.14	-0.33	-0.54	-0.38	0.06	0.05	0.19	-0.14
	2次活動	-0.03	-0.08	0.37	0.06	0.24	-0.10	-1.22	-0.57
	3次活動	0.16	0.41	0.17	0.32	-0.31	0.04	1.03	1.11

2 1次活動

(1) 睡眠

千葉県に住んでいる10歳以上の人の「睡眠時間」は7時間51分で、男性は7時間55分、女性は7時間47分と男性が8分長くなっている。平成28年と比較すると男性は21分、女性は16分長くなっており、全国平均と比べると、男性が3分、女性が2分短くなっている。〔表3〕

表3 男女別、睡眠時間(令和3年・平成28年)－週全体－

(単位:時間.分)

	千葉県 ①			全国 ②			差 ①－②	
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年
総数	7.51	7.32	0.19	7.54	7.40	0.14	-0.03	-0.08
男	7.55	7.34	0.21	7.58	7.45	0.13	-0.03	-0.11
女	7.47	7.31	0.16	7.49	7.35	0.14	-0.02	-0.04
男女差	0.08	0.03	0.05	0.09	0.10	-0.01	-0.01	-0.07

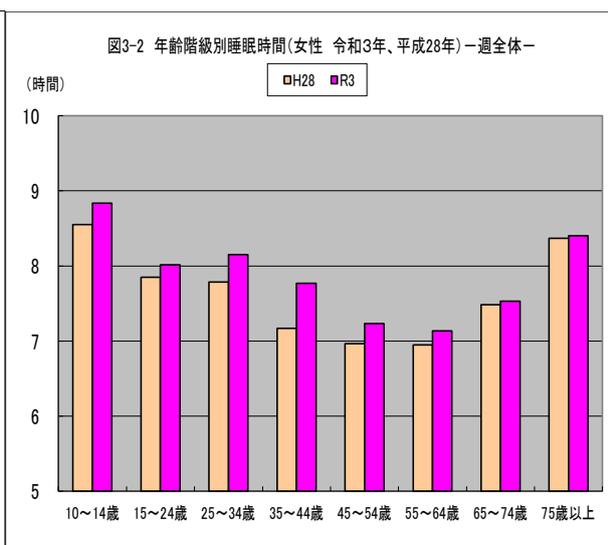
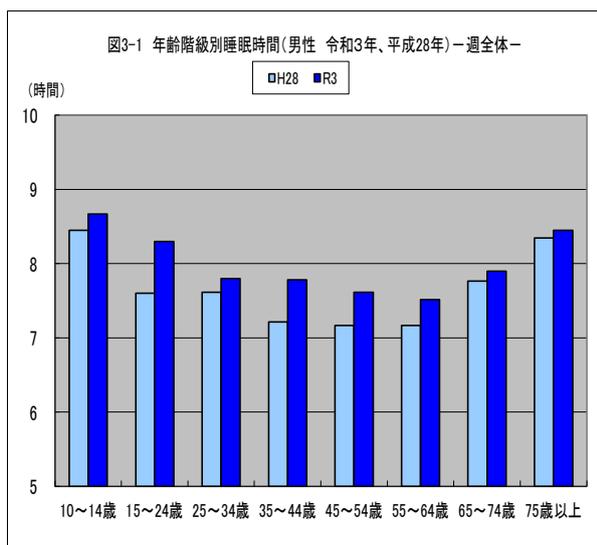
曜日別にみると、日曜日が8時間28分で最も長く、平日が7時間40分で最も短くなっている。男女別にみると、週を通して女性よりも男性の方が長く、平成28年と比較すると、男女ともに週を通して、増加している。〔表4〕

表4 男女別、曜日別睡眠時間(令和3年・平成28年)

(単位:時間.分)

	令和3年 ①			平成28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	7.40	8.09	8.28	7.20	7.54	8.12	0.20	0.15	0.16
男	7.43	8.15	8.36	7.20	7.59	8.17	0.23	0.16	0.19
女	7.37	8.03	8.19	7.21	7.50	8.07	0.16	0.13	0.12
男女差	0.06	0.12	0.17	-0.01	0.09	0.10	0.07	0.03	0.07

年齢階級別にみると、男女とも10～14歳が最も長く(男性8時間40分、女性8時間27分)、男女とも55～64歳で最も短くなっている(男性7時間31分、女性7時間8分)。平成28年と比較すると、全ての年代で睡眠時間が増加しており、男性は15～24歳(42分)、女性は35～44歳(36分)が最も増加している。〔図3-1、3-2〕



		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	R3	8.40	8.18	7.48	7.47	7.37	7.31	7.54	8.27
	H28	8.27	7.36	7.37	7.13	7.10	7.10	7.46	8.21
	増減	0.13	0.42	0.11	0.34	0.27	0.21	0.08	0.06
女	R3	8.50	8.01	8.09	7.46	7.14	7.08	7.32	8.24
	H28	8.33	7.51	7.47	7.10	6.58	6.57	7.29	8.22
	増減	0.17	0.10	0.22	0.36	0.16	0.11	0.03	0.02

(2) 食事

千葉県に住んでいる10歳以上の人の「食事時間」は1時間42分で、男性は1時間38分、女性は1時間45分と女性が7分長くなっている。平成28年と比較すると男性は2分短く、女性は1分長くなっており、全国平均と比べると、男女とも長くなっている(男性1分、女性4分)。〔表5〕

表5 男女別、食事時間(令和3年・平成28年)－週全体－

(単位:時間.分)

	千葉県 ①			全国 ②			差 ①-②	
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年
総数	1.42	1.42	0.00	1.39	1.40	-0.01	0.03	0.02
男	1.38	1.40	-0.02	1.37	1.38	-0.01	0.01	0.02
女	1.45	1.44	0.01	1.41	1.43	-0.02	0.04	0.01
男女差	-0.07	-0.04	-0.03	-0.04	-0.05	0.01	-0.03	0.01

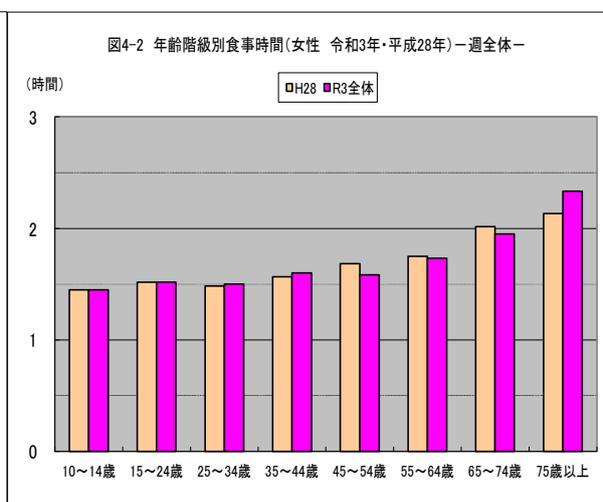
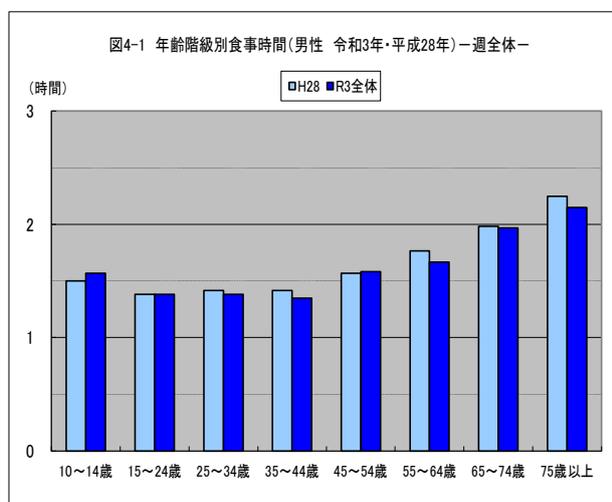
曜日別にみると、土曜日及び日曜日が1時間 51 分で最も長く、平日が1時間 38 分で最も短くなっており、男女別にみると、週を通して男性よりも女性の方が長くなっている。平成 28 年と比較すると男性は土曜日及び日曜日に長くなっており、女性は週を通して長くなっている。〔表6〕

表6 男女別、曜日別、食事時間(令和3年・平成28年)

(単位:時間・分)

	令和3年 ①			平成28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	1.38	1.51	1.51	1.40	1.45	1.50	-0.02	0.06	0.01
男	1.34	1.49	1.49	1.37	1.43	1.48	-0.03	0.06	0.01
女	1.43	1.52	1.53	1.42	1.47	1.51	0.01	0.05	0.02
男女差	-0.09	-0.03	-0.04	-0.05	-0.04	-0.03	-0.04	0.01	-0.01

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20分)、男性は35～44歳が1時間21分、女性は10～14歳が1時間27分で最も短くなっている。平成28年と比較すると、男性の10～14歳が4分、女性の75歳以上が12分と最も増加し、男性は55～64歳と75歳以上、女性は45～54歳(男女とも6分)が最も減少している。〔図4-1、4-2〕



		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	R3	1.34	1.23	1.23	1.21	1.35	1.40	1.58	2.09
	H28	1.30	1.23	1.25	1.25	1.34	1.46	1.59	2.15
	増減	0.04	0.00	-0.02	-0.04	0.01	-0.06	-0.01	-0.06
女	R3	1.27	1.31	1.30	1.36	1.35	1.44	1.57	2.20
	H28	1.27	1.31	1.29	1.34	1.41	1.45	2.01	2.08
	増減	0.00	0.00	0.01	0.02	-0.06	-0.01	-0.04	0.12

3 2次活動

(1) 仕事

千葉県に住んでいる有業者(15歳以上。以下同じ。)の「仕事時間」は5時間 38 分で、男性が6時間 32 分、女性が4時間 27 分であった。平成 28 年と比較すると男性は 12 分、女性は5分減少しており、全国平均と比べると、男性が5分長く、女性が 15 分短くなっている。〔表7〕

(参考)男女別有業者数 一週全体一

	令和3年	平成28年
男	1,980 千人	1,912 千人
女	1,493 千人	1,400 千人
計	3,473 千人	3,312 千人

表7 男女別、仕事時間(令和3年・平成28年)一週全体一

(単位:時間.分)

	千葉県 ①			全国 ②			差 ①-②	
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年
総数	5.38	5.48	-0.10	5.40	5.55	-0.15	-0.02	-0.07
男	6.32	6.44	-0.12	6.27	6.49	-0.22	0.05	-0.05
女	4.27	4.32	-0.05	4.42	4.47	-0.05	-0.15	-0.15
男女差	2.05	2.12	-0.07	1.45	2.02	-0.17	0.20	0.10

曜日別にみると、平日が6時間 52 分で最も長く、日曜日が2時間9分で最も短くなっている。平成 28 年と比較すると、平日では男性が 10 分、女性が4分減少しており、男女とも週を通して減少している。また、男女差は平成 28 年より平日及び土曜日で縮小している。

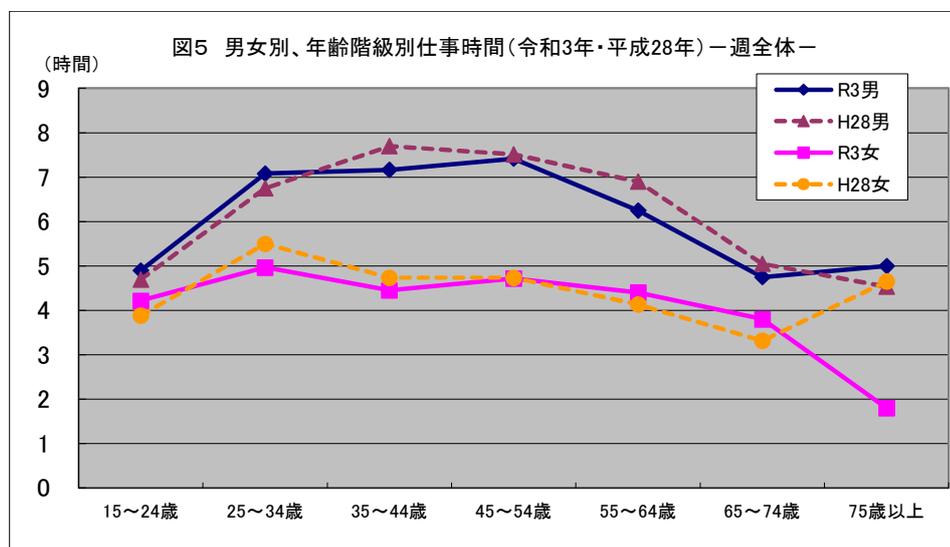
〔表8〕

表8 男女別、曜日別、仕事時間(令和3年・平成28年)

(単位:時間.分)

	令和3年 ①			平成28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	6.52	3.00	2.09	7.01	3.22	2.13	-0.09	-0.22	-0.04
男	8.00	3.23	2.20	8.10	3.57	2.22	-0.10	-0.34	-0.02
女	5.22	2.29	1.55	5.26	2.33	1.59	-0.04	-0.04	-0.04
男女差	2.38	0.54	0.25	2.44	1.24	0.23	-0.06	-0.30	0.02

年齢階級別にみると、男性は 45～54 歳の7時間 25 分、女性は 25～34 歳の4時間 58 分が最も長い。また、平成 28 年と比較すると、男性は 55～64 歳が 39 分、女性は 75 歳以上が2時間 51 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	R3	4.54	7.05	7.10	7.25	6.15	4.45	5.00
	H28	4.42	6.45	7.42	7.31	6.54	5.03	4.32
	増減	0.12	0.20	-0.32	-0.06	-0.39	-0.18	0.28
女	R3	4.13	4.58	4.27	4.43	4.24	3.48	1.48
	H28	3.53	5.30	4.44	4.44	4.08	3.19	4.39
	増減	0.20	-0.32	-0.17	-0.01	0.16	0.29	-2.51

(2) 家事関連

千葉県に住んでいる10歳以上の人の「家事関連時間」は2時間11分で、男性は53分、女性は3時間28分であった。平成28年と比較すると、男性は7分増加、女性は11分減少しており、全国平均と比べると、男性が2分、女性が4分長くなっている。〔表9〕

表9 男女別、家事関連時間(令和3年・平成28年)一週全体一

(単位:時間.分)

	千葉県 ①			全国 ②			差 ①-②	
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年
総数	2.11	2.13	-0.02	2.10	2.08	0.02	0.01	0.05
男	0.53	0.46	0.07	0.51	0.44	0.07	0.02	0.02
女	3.28	3.39	-0.11	3.24	3.28	-0.04	0.04	0.11
男女差	-2.35	-2.53	0.18	-2.33	-2.44	0.11	-0.02	-0.09

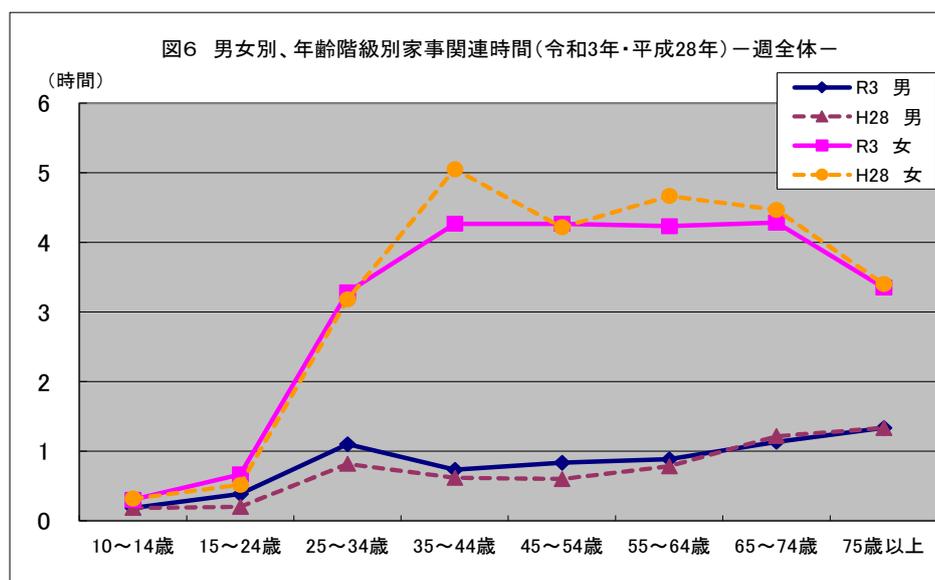
曜日別にみると、土曜日が2時間 32 分で最も長く、平日が2時間3分で最も短くなっている。平成 28 年と比較すると、男性は平日と土曜日で増加しており、女性は週を通して減少している。また、男女差は週を通して縮小している。〔表10〕

表10 男女別、曜日別家事関連時間(令和3年・平成28年)

(単位:時間.分)

	令和3年 ①			平成28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	2.03	2.32	2.30	2.05	2.30	2.35	-0.02	0.02	-0.05
男	0.43	1.24	1.16	0.35	1.07	1.16	0.08	0.17	0.00
女	3.23	3.40	3.41	3.34	3.52	3.51	-0.11	-0.12	-0.10
男女差	-2.40	-2.16	-2.25	-2.59	-2.45	-2.35	0.19	0.29	0.10

年齢階級別にみると、男性は 75 歳以上の1時間 20 分、女性は 65～74歳の4時間 17 分が最も長くなっている。平成 28 年と比較すると、男性は 25～34 歳が 17 分、女性は 15～24 歳が9分で最も増加し、男性は 65～74 歳が5分、女性は 35～44 歳が 47 分で最も減少している。〔図6〕



		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	R3	0.11	0.23	1.06	0.44	0.50	0.53	1.08	1.20
	H28	0.11	0.12	0.49	0.37	0.36	0.47	1.13	1.20
	増減	0.00	0.11	0.17	0.07	0.14	0.06	-0.05	0.00
女	R3	0.18	0.40	3.17	4.16	4.16	4.14	4.17	3.21
	H28	0.19	0.31	3.11	5.03	4.13	4.40	4.28	3.24
	増減	-0.01	0.09	0.06	-0.47	0.03	-0.26	-0.11	-0.03

4 3次活動

(1) 自由時間

千葉県に住んでいる10歳以上の人の「自由時間」は5時間19分で、男性は5時間31分、女性は5時間6分と男性が25分長くなっている。平成28年と比較すると、男性では9分、女性では18分長くなっており、全国平均と比べると、男性が10分短く、女性が4分長くなっている。〔表11〕

表11 男女別、自由時間(令和3年・平成28年)－週全体－

(単位:時間.分)

	千葉県 ①			全国 ②			差 ①－②	
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年
総数	5.19	5.04	0.15	5.21	5.10	0.11	-0.02	-0.06
男	5.31	5.22	0.09	5.41	5.28	0.13	-0.10	-0.06
女	5.06	4.48	0.18	5.02	4.50	0.12	0.04	-0.02
男女差	0.25	0.34	-0.09	0.39	0.38	0.01	-0.14	-0.04

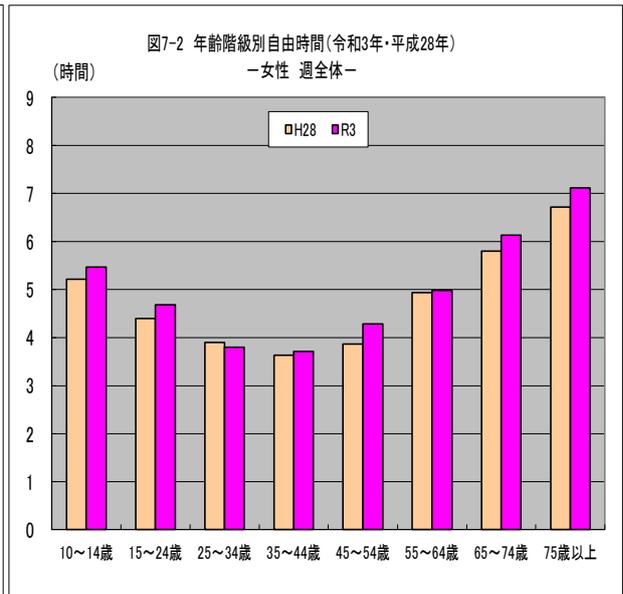
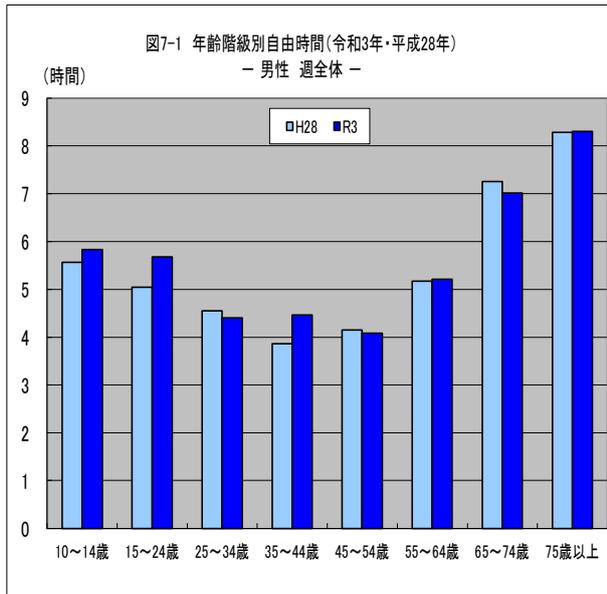
曜日別にみると、日曜日が6時間58分で最も長く、平日が4時間43分で最も短くなっている。男女別にみると、平成28年と比べて男女とも週を通して増加しており、特に女性では日曜日に39分の増となっている。また、男女差は平成28年より週を通して縮小している。〔表12〕

表12 男女別、曜日別自由時間(令和3年・平成28年)

(単位:時間.分)

	令和3年 ①			平成28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	4.43	6.24	6.58	4.35	6.03	6.32	0.08	0.21	0.26
男	4.46	7.02	7.48	4.38	6.48	7.34	0.08	0.14	0.14
女	4.42	5.49	6.12	4.33	5.21	5.33	0.09	0.28	0.39
男女差	0.04	1.13	1.36	0.05	1.27	2.01	-0.01	-0.14	-0.25

年齢階級別にみると、男女とも75歳以上が最も長い(男性8時間18分、女性7時間7分)。また、男性では45～54歳が4時間5分と最も短く、女性では35～44歳が3時間43分と最も短い。平成28年と比較すると、男性が15～24歳で38分、女性が45～54歳で25分と最も増加しており、男性が65～74歳で14分、女性が25～34歳で6分と最も減少している。〔図7-1、7-2〕



		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	R3	5.50	5.41	4.24	4.28	4.05	5.13	7.01	8.18
	H28	5.34	5.03	4.33	3.52	4.09	5.10	7.15	8.17
	増減	0.16	0.38	-0.09	0.36	-0.04	0.03	-0.14	0.01
女	R3	5.28	4.41	3.48	3.43	4.17	4.59	6.08	7.07
	H28	5.13	4.24	3.54	3.38	3.52	4.56	5.48	6.43
	増減	0.15	0.17	-0.06	0.05	0.25	0.03	0.20	0.24

自由時間の内訳をみると、男女とも「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間が最も長く(男性2時間4分、女性2時間4分)、「ボランティア活動・社会参加活動」の時間が最も短くなっている(男性1分、女性2分)。平成28年と比較すると、「休養・くつろぎ」の時間が男女とも、他の項目より増減幅が大きい(男性23分、女性24分)。(表13)

表13 男女別、自由時間内訳(令和3年・平成28年) - 週全体 -

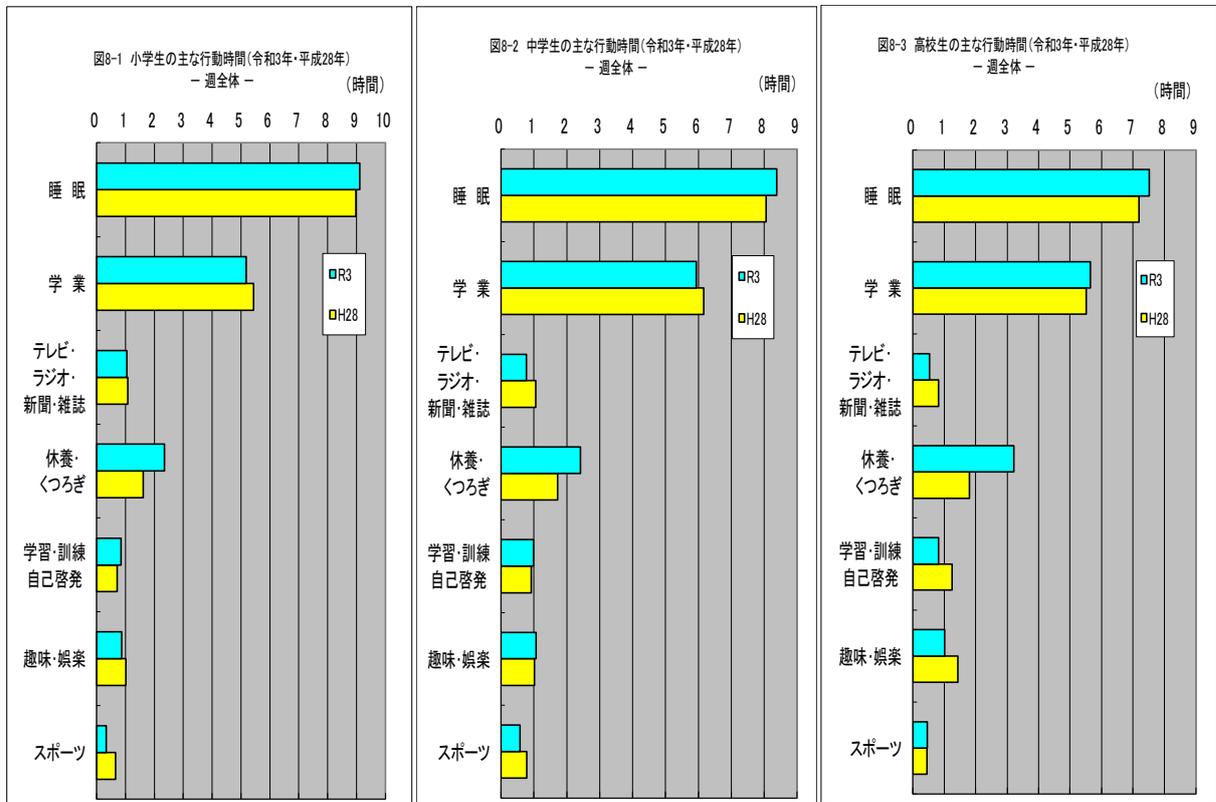
(単位:時間、分)

		テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	休養・くつろぎ	学習・自己啓発・訓練(学業以外)	趣味・娯楽	スポーツ	ボランティア活動・社会参加活動
男	R3	2.04	1.55	0.14	1.01	0.16	0.01
	H28	2.12	1.32	0.13	1.02	0.19	0.04
	増減	-0.08	0.23	0.01	-0.01	-0.03	-0.03
女	R3	2.04	1.59	0.13	0.39	0.09	0.02
	H28	2.05	1.35	0.15	0.38	0.11	0.04
	増減	-0.01	0.24	-0.02	0.01	-0.02	-0.02

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28年と比較すると、「睡眠」、「休養・くつろぎ」の時間が、小学生、中学生、高校生の全てで増加している。〔図8-1～8-3〕



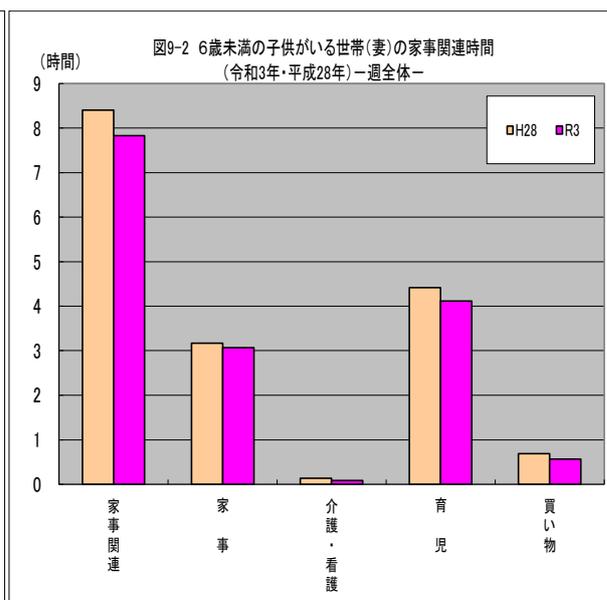
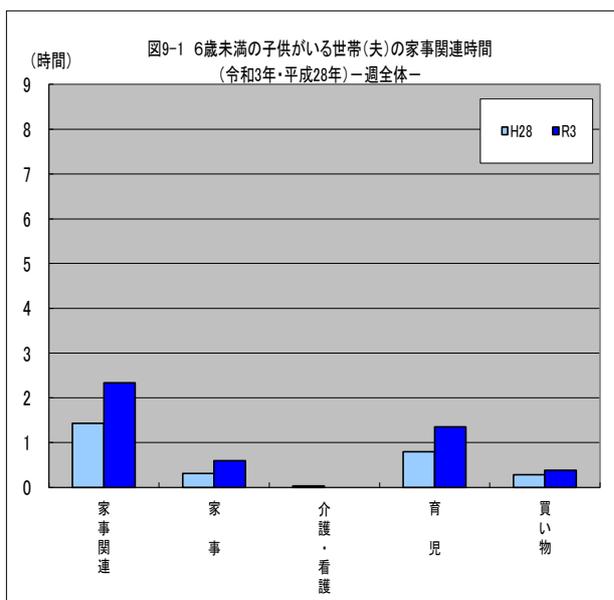
(単位:時間.分)

		睡眠	学業	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	休養・くつろぎ	学習・自己啓発・訓練 (学業以外)	趣味・娯楽	スポーツ
小学生	R3	9.07	5.11	1.03	2.21	0.51	0.52	0.20
	H28	8.59	5.26	1.05	1.37	0.43	1.01	0.40
	増減	0.08	-0.15	-0.02	0.44	0.08	-0.09	-0.20
中学生	R3	8.23	5.56	0.46	2.25	0.59	1.04	0.35
	H28	8.04	6.10	1.03	1.43	0.55	1.01	0.47
	増減	0.19	-0.14	-0.17	0.42	0.04	0.03	-0.12
高校生	R3	7.31	5.39	0.32	3.13	0.49	1.01	0.28
	H28	7.12	5.31	0.49	1.48	1.15	1.26	0.27
	増減	0.19	0.08	-0.17	1.25	-0.26	-0.25	0.01

(2) 夫と妻

ア 6歳未満の子供を持つ世帯

子供がいる世帯のうち、6歳未満の子供がいる世帯について、夫と妻の家事関連時間を平成28年と比較すると、夫が54分増加し、妻が34分減少している。その内訳をみると、夫は「育児」の時間が最も増加し、妻は「育児」の時間が最も減少している。〔図9-1、9-2〕



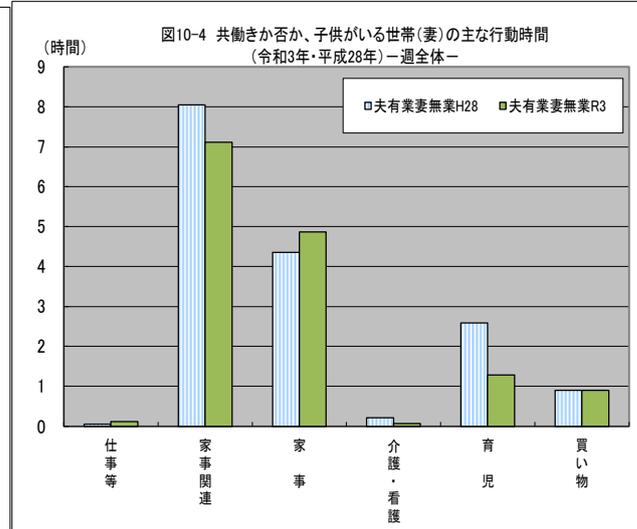
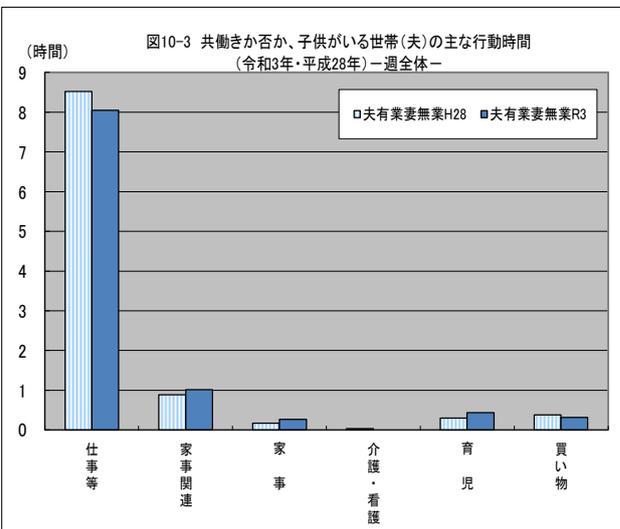
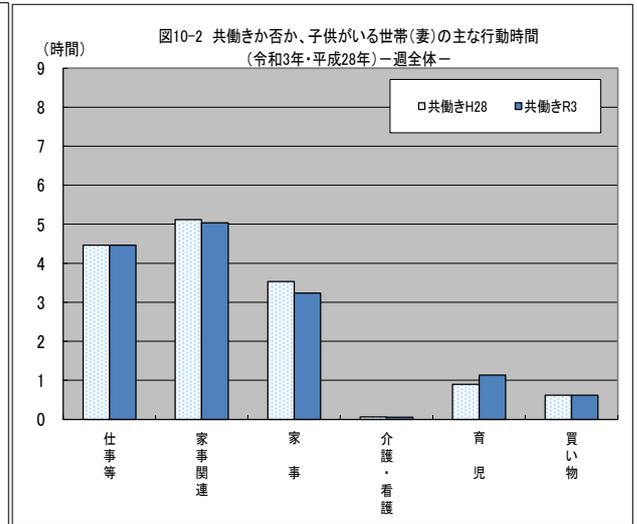
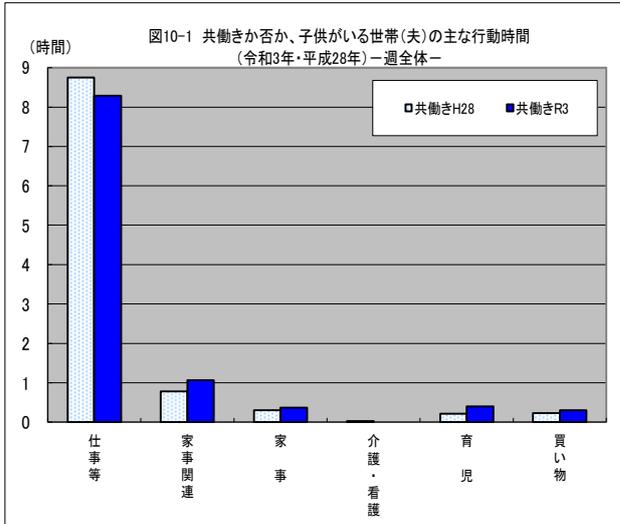
(単位:時間.分)

		家事関連				
		家事	介護・看護	育児	買い物	
夫	R3	2.20	0.36	-	1.21	0.23
	H28	1.26	0.19	0.02	0.48	0.17
	増減	0.54	0.17	-	0.33	0.06
妻	R3	7.50	3.04	0.05	4.07	0.34
	H28	8.24	3.10	0.08	4.25	0.41
	増減	-0.34	-0.06	-0.03	-0.18	-0.07

イ 共働き世帯と妻が無業の世帯

子供がいる世帯のうち、「共働き世帯」及び「夫が有業で妻が無業の世帯」について、夫と妻の生活時間を平成28年と比較すると、仕事等(「通勤・通学」、「仕事」及び「学業」の合計)では「共働き世帯」、「夫が有業で妻が無業の世帯」の夫が減少し、家事関連では「共働き世帯」、「夫が有業で妻が無業の世帯」の妻で減少している。家事関連の内訳をみると、「共働き世帯」の夫では「育児」の時間が最も増加し、妻では「家事」の時間が

最も減少した。「夫が有業で妻が無業の世帯」では夫の「育児」の時間が最も増加し、妻では「育児」の時間が最も減少した。〔図 10-1～10-4〕

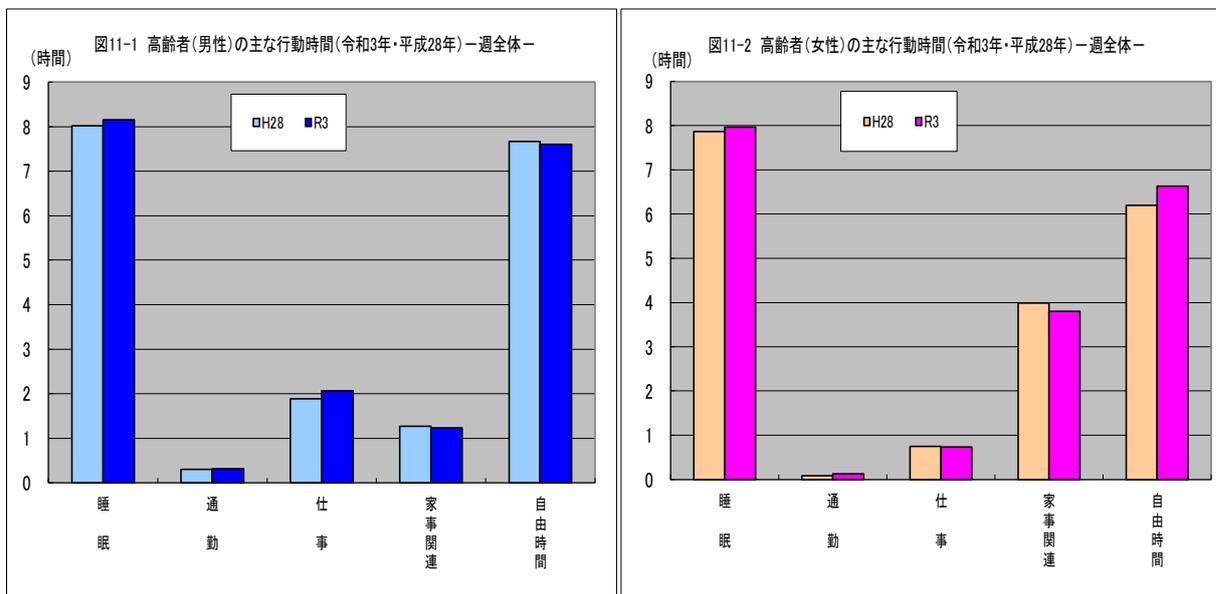


(単位:時間.分)

			仕事等	家事関連	家事	介護・看護	育児	買い物
共働き世帯	夫	R3	8.17	1.04	0.22	0.00	0.24	0.18
		H28	8.45	0.47	0.18	0.02	0.13	0.14
		増減	-0.28	0.17	0.04	-0.02	0.11	0.04
	妻	R3	4.28	5.02	3.14	0.03	1.08	0.37
		H28	4.28	5.07	3.32	0.04	0.54	0.37
		増減	0.00	-0.05	-0.18	-0.01	0.14	0.00
夫が有業で妻が無業の世帯	夫	R3	8.03	1.01	0.16	-	0.26	0.19
		H28	8.31	0.53	0.10	0.02	0.18	0.23
		増減	-0.28	0.08	0.06	-	0.08	-0.04
	妻	R3	0.07	7.07	4.52	0.04	1.17	0.54
		H28	0.03	8.03	4.21	0.13	2.35	0.54
		増減	0.04	-0.56	0.31	-0.09	-1.18	0.00

(3) 高齢者

65歳以上の高齢者の主な行動時間を平成28年と比較すると、男性では「仕事」が11分と最も増加しており、女性では「自由時間」が26分と最も増加している。〔図11-1、11-2〕



(単位:時間.分)

		睡眠	通勤	仕事	家事関連	自由時間
男	R3	8.09	0.19	2.04	1.14	7.36
	H28	8.01	0.18	1.53	1.16	7.40
	増減	0.08	0.01	0.11	-0.02	-0.04
女	R3	7.58	0.08	0.44	3.48	6.38
	H28	7.52	0.05	0.45	3.59	6.12
	増減	0.06	0.03	-0.01	-0.11	0.26

(4) スマートフォン・パソコンなどの使用状況

ア スマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合

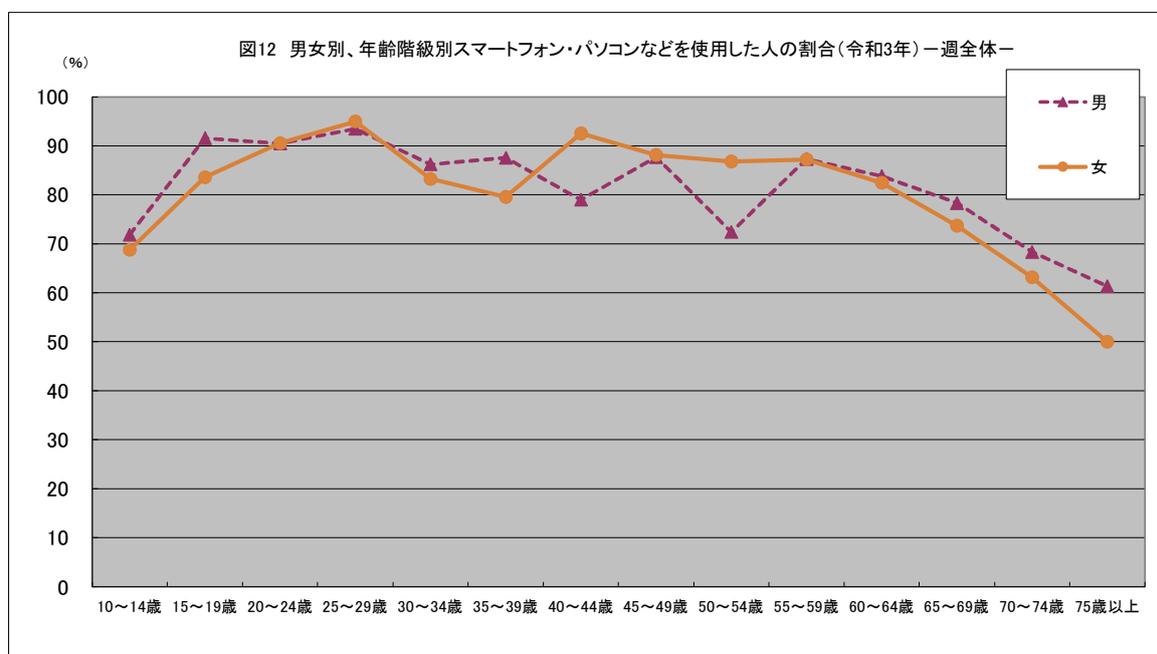
スマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合は78.6%(男性80.0%、女性77.3%)となっており、全国平均の76.1%を上回っている。男女差を見ると、女性よりも男性の方が2.7ポイント大きくなっている。〔表14〕

※「スマートフォン・パソコンなど」には、携帯電話、タブレット型端末を含む。

表 14 男女別、スマートフォン・パソコンなどを使用した人の人数及び割合(令和3年)－週全体－

	千葉県			全 国			差 ①－②
	10歳以上 推定人口 (千人)	使用した人 (千人)	使用割合① (%)	10歳以上 推定人口 (千人)	使用した人 (千人)	使用割合② (%)	
総 数	5,670	4,459	78.6	112,462	85,571	76.1	2.5
男	2,819	2,255	80.0	54,829	42,828	78.1	1.9
女	2,851	2,204	77.3	57,633	42,743	74.2	3.1
男女差	-32	51	2.7	-2,804	85	3.9	-1.2

年齢階級別にみると、男女とも25～29歳が最も使用割合が高くなっており(男性93.5%、女性95.0%)、75歳以上が最も低くなっている(男性61.3%、女性50.0%)。〔図12〕

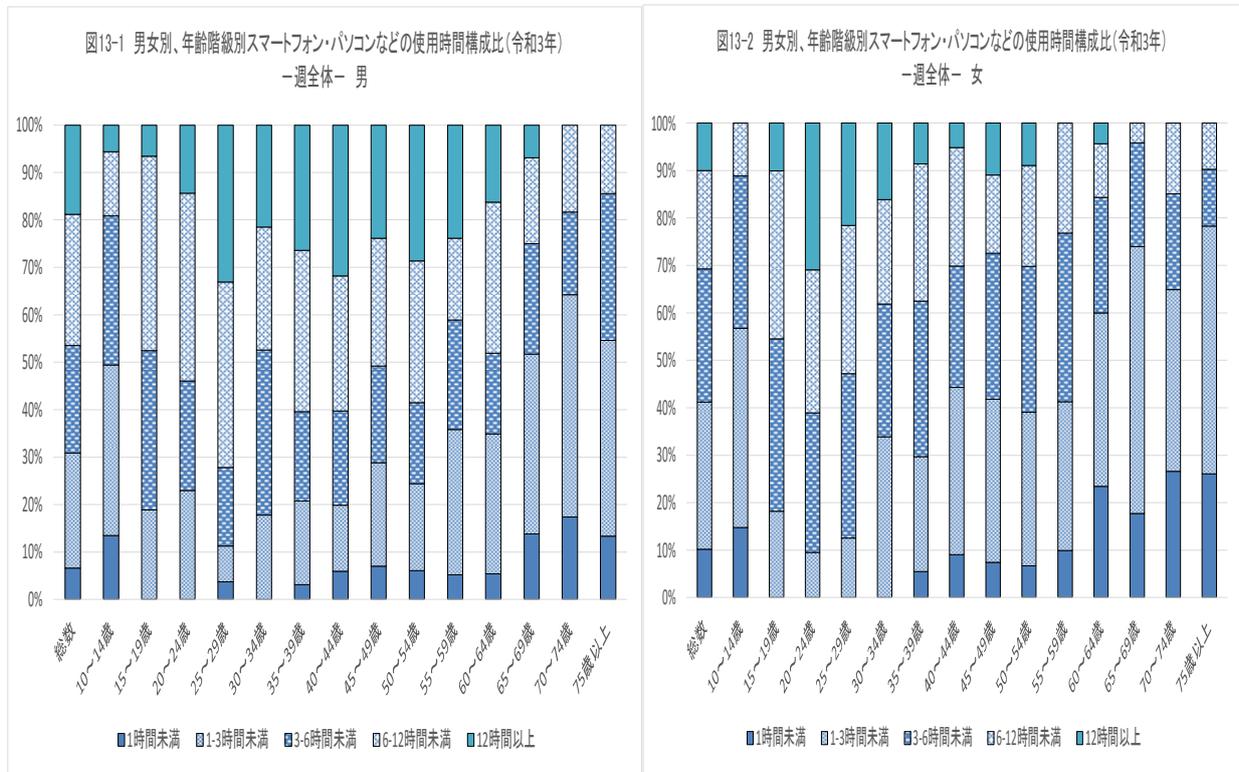


(単位: %)

	男	女		男	女
総数	80.0	77.3	45～49歳	87.7	88.1
10～14歳	71.9	68.8	50～54歳	72.4	86.8
15～19歳	91.5	83.6	55～59歳	87.3	87.2
20～24歳	90.5	90.6	60～64歳	83.8	82.5
25～29歳	93.5	95.0	65～69歳	78.3	73.7
30～34歳	86.2	83.2	70～74歳	68.3	63.2
35～39歳	87.6	79.6	75歳以上	61.3	50.0
40～44歳	79.0	92.5			

イ スマートフォン・パソコンなどの使用時間

スマートフォン・パソコンなどを使用した人の使用時間の構成比をみると、男性では 6-12 時間未満が 27.7%と最も高くなっており、女性では 1-3 時間未満が 31.1%と最も高くなっている。〔図 13-1、13-2〕



(単位: %)

	男					女				
	1時間未満	1-3時間未満	3-6時間未満	6-12時間未満	12時間以上	1時間未満	1-3時間未満	3-6時間未満	6-12時間未満	12時間以上
総数	6.6	24.3	22.7	27.7	18.8	10.2	31.1	28.1	20.7	10.0
10~14歳	13.5	36.0	31.5	13.5	5.6	14.8	42.0	32.1	11.1	...
15~19歳	...	18.9	33.6	41.0	6.6	...	18.2	36.4	35.4	10.1
20~24歳	-	23.0	23.0	39.6	14.4	...	9.6	29.4	30.1	30.9
25~29歳	3.8	7.5	16.5	39.1	33.1	...	12.5	34.7	31.3	21.5
30~34歳	...	17.8	34.8	25.9	21.5	...	33.9	28.0	22.0	16.1
35~39歳	3.1	17.6	18.9	34.0	26.4	5.5	24.2	32.8	28.9	8.6
40~44歳	6.0	13.9	19.9	28.5	31.8	9.1	35.2	25.6	25.0	5.1
45~49歳	7.0	21.9	20.4	26.9	23.9	7.5	34.3	30.8	16.4	10.9
50~54歳	6.1	18.3	17.1	29.9	28.7	6.7	32.4	30.7	21.2	8.9
55~59歳	5.2	30.6	23.1	17.2	23.9	9.9	31.4	35.5	23.1	...
60~64歳	5.4	29.5	17.1	31.8	16.3	23.5	36.5	24.3	11.3	4.3
65~69歳	13.8	37.9	23.3	18.1	6.9	17.7	56.3	21.9	4.2	...
70~74歳	17.4	46.8	17.4	18.3	-	26.6	38.3	20.2	14.9	...
75歳以上	13.4	41.2	30.9	14.4	...	26.1	52.2	12.0	9.8	...

(5) 主な行動の平均時刻

平日の平均起床時刻は6時 36 分、平均朝食開始時刻は7時 15 分で、全国平均よりも起床時刻で2分早く、朝食時刻で4分遅くなっている。平日の平均夕食開始時刻は19時7分、平均就寝時刻は 23 時8分で、全国平均よりも夕食時刻で9分、就寝時刻で4分遅くなっており、夕食開始時刻は週を通して全国平均よりも遅くなっている。〔表 15-1〕

起床から就寝までの活動時間を平成 28 年と比較すると、平日では、起床時刻が 11 分遅くなり、就寝時刻が7分早まったため 18 分減少し、16 時間 32 分となり、土曜日では、起床時刻が9分遅くなり、就寝時刻が9分早まったため、18 分減少し、15 時間 56 分、最も短い日曜日では、起床時刻が 16 分遅くなり、就寝時刻が2分早くなったことから 18 分減少し 15 時 36 分となっている。

〔表 15-1(再掲)〕

有業者の平日の平均出勤時刻は8時 20 分、仕事からの平均帰宅時刻は 18 時 55 分となっている。平成 28 年と比較すると、出勤時刻については、平日、土曜日では遅くなり、日曜日で早くなった。帰宅時刻については、平日、日曜日で早くなり、土曜日では遅くなった。〔表 15-2〕

表15-1 曜日別、主な行動の平均時刻

(令和3年、平成28年) (単位:時.分)

		千葉県		全国	
		R3	H28	R3	H28
起床時刻	平日	6:36	6:25	6:38	6:32
	土曜日	7:07	6:58	7:07	7:01
	日曜日	7:25	7:09	7:20	7:09
朝食開始時刻	平日	7:15	7:02	7:11	7:07
	土曜日	7:36	7:28	7:33	7:28
	日曜日	7:39	7:39	7:44	7:37
夕食開始時刻	平日	19:07	19:15	18:58	19:05
	土曜日	18:42	18:53	18:41	18:49
	日曜日	18:49	18:51	18:37	18:43
就寝時刻	平日	23:08	23:15	23:04	23:12
	土曜日	23:03	23:12	23:04	23:13
	日曜日	23:01	23:03	22:56	23:01

表15-1(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	R3	6:36	23:08	16:32
	H28	6:25	23:15	16:50
土曜日	R3	7:07	23:03	15:56
	H28	6:58	23:12	16:14
日曜日	R3	7:25	23:01	15:36
	H28	7:09	23:03	15:54

表15-2 曜日別、出勤、仕事からの帰宅の平均時刻
 (令和3年、平成28年) (単位:時、分)

		千葉県		全 国	
		R3	H28	R3	H28
出勤時刻	平 日	8:20	8:02	8:20	8:24
	土曜日	9:00	8:37	8:53	8:48
	日曜日	9:26	9:53	9:32	9:35
帰宅時刻	平 日	18:55	19:09	18:34	18:53
	土曜日	18:26	18:11	18:01	18:17
	日曜日	18:50	19:16	18:25	18:47

【参考】千葉県ランキング(令和3年)

仕事時間－週全体、有業者－

順位	都道府県	仕事時間 (時間.分)
	全国	5.40
1位	青森県	6.10
2位	岩手県	6.02
3位	山形県 佐賀県 長崎県	5.57

36位	千葉県	5.38
------------	------------	-------------

テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間－週全体－

順位	都道府県	テレビ・ラジオ・ 新聞・雑誌 時間 (時間.分)
	全国	2.08
1位	北海道	2.35
2位	愛媛県	2.32
3位	青森県	2.29

38位	千葉県	2.04
------------	------------	-------------

平均起床時刻－平日－

順位	都道府県	起床時刻 (時.分)
	全国	6:38
1位	青森県	6:17
2位	岩手県 秋田県	6:21

35位	千葉県	6:36
------------	------------	-------------

平均出勤時刻－平日、有業者－

順位	都道府県	出勤時刻 (時.分)
	全国	8:20
1位	香川県	8:00
2位	長崎県	8:01
3位	長野県	8:02

35位	千葉県	8:20
------------	------------	-------------

通勤・通学時間(行動者平均時間)－平日－

順位	都道府県	通勤・通学 時間 (時間.分)
	全国	1.19
1位	神奈川県	1.40
2位	千葉県 東京都	1.35

※行動者平均時間:該当する種類の行動をした人のみに
ついての平均

スマートフォン・パソコンなどを使用した人の
人数及び割合－週全体－

順位	都道府県	使用 割合 (%)	推定人口 (千人)	使用した 人 (千人)
	全国	76.1	112,462	85,571
1位	東京都	84.4	12,724	10,739
2位	大阪府	82.5	7,913	6,527
3位	神奈川県	81.7	8,344	6,814

5位	千葉県	78.6	5,670	4,459
-----------	------------	-------------	-------	-------

平均就寝時刻－平日－

順位	都道府県	就寝時刻 (時.分)
	全国	23:04
1位	青森県	22:29
2位	秋田県	22:31
3位	岩手県	22:35

42位	千葉県	23:08
------------	------------	--------------

仕事からの平均帰宅時刻－平日、有業者－

順位	都道府県	帰宅時刻 (時.分)
	全国	18:34
1位	愛媛県	17:54
2位	高知県 鹿児島県	17:56

45位	千葉県	18:55
------------	------------	--------------