

# 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

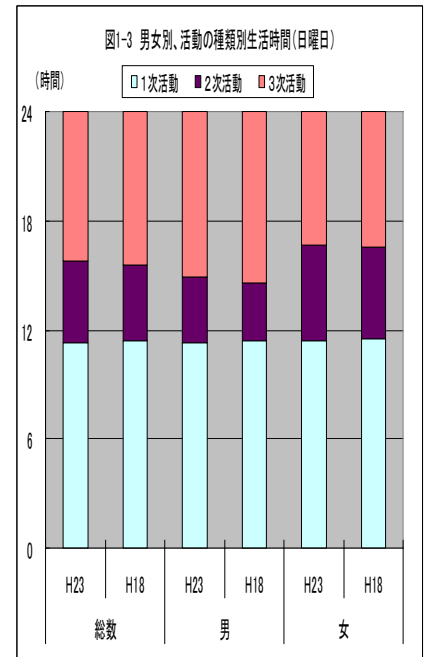
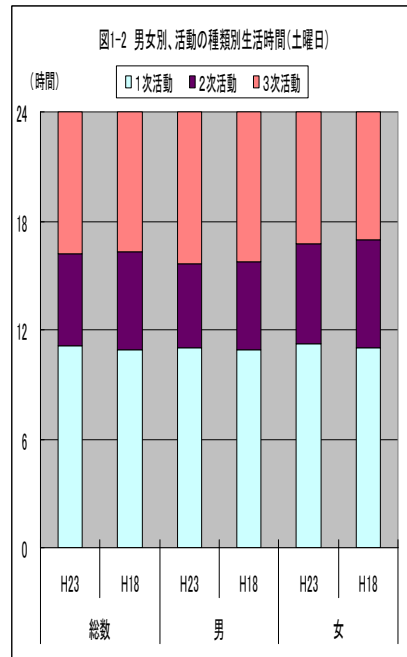
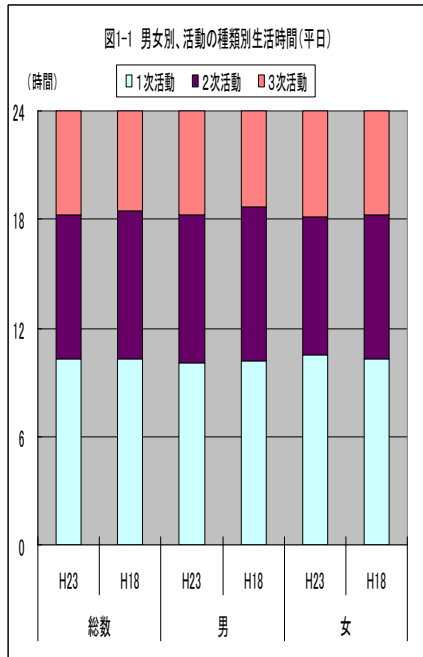
※千葉県の各活動の詳細は表2を参照

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
<b>1次活動</b>	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
<b>2次活動</b>	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
<b>家事関連</b>	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
<b>3次活動</b>	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
<b>休養等自由時間活動</b>	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
<b>積極的自由時間活動</b>	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〕

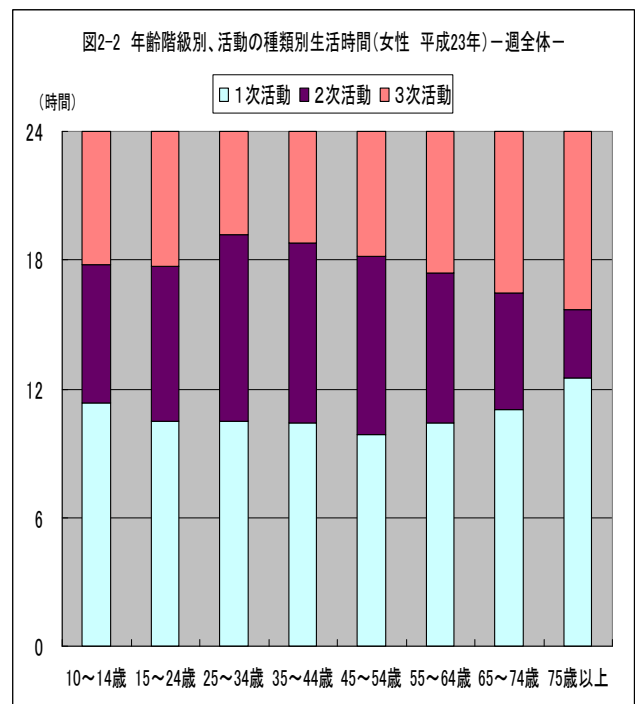
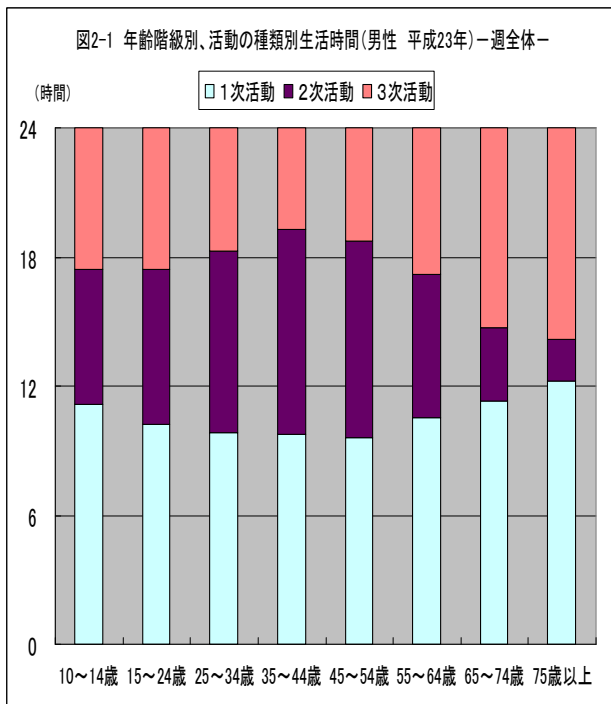


(単位:時間.分)

		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

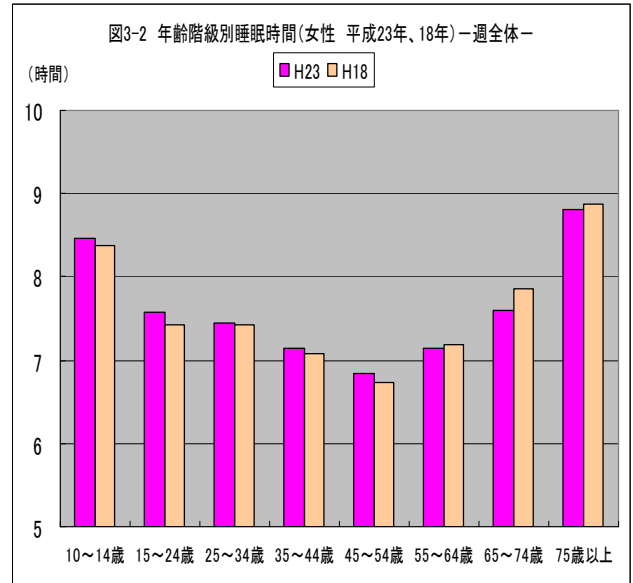
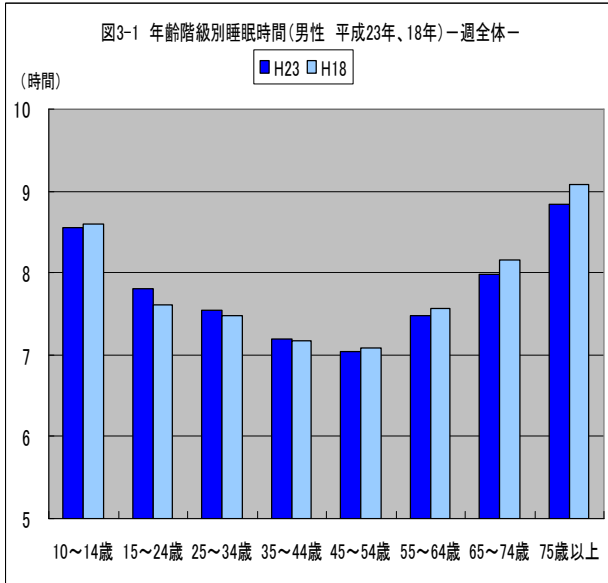
曜日別にみると、日曜日が8時間11分で最も長く、平日が7時間21分で最も短くなっている。男女別にみると、週を通して女性よりも男性の方が長く、平成18年と比較すると、男女とも平日と土曜日で増加し日曜日で減少していて、男女差はあまり変わっていない。〔表4〕

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

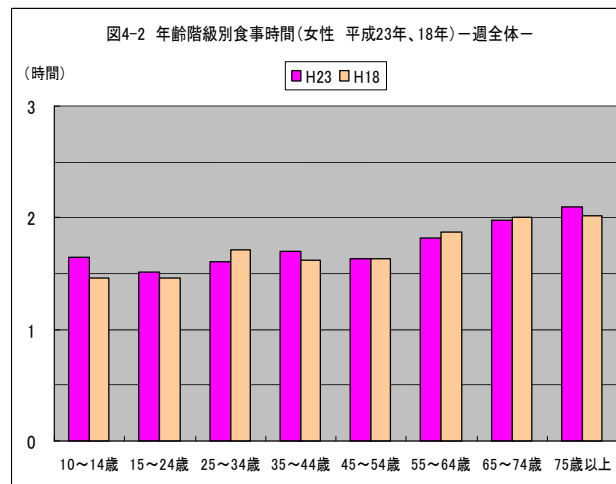
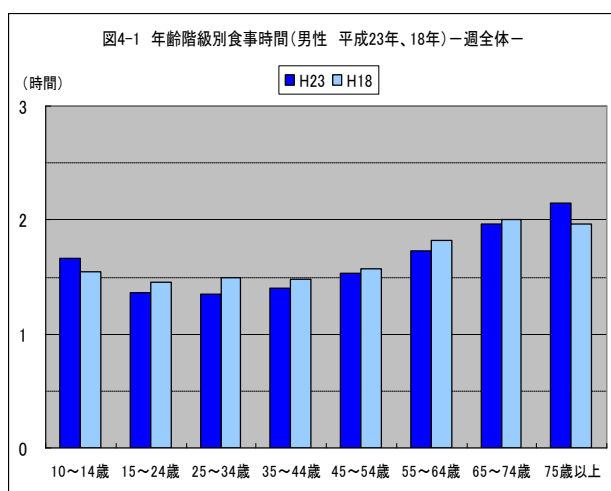
曜日別にみると、日曜日が1時間48分で最も長く、平日が1時間40分で最も短くなっている。男女別にみると、週を通して男性よりも女性の方が長く、平成18年と比較すると男女ともほぼ変わりはないが、男女差は平日と土曜日で拡大し日曜日で縮小している。〔表6〕

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「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

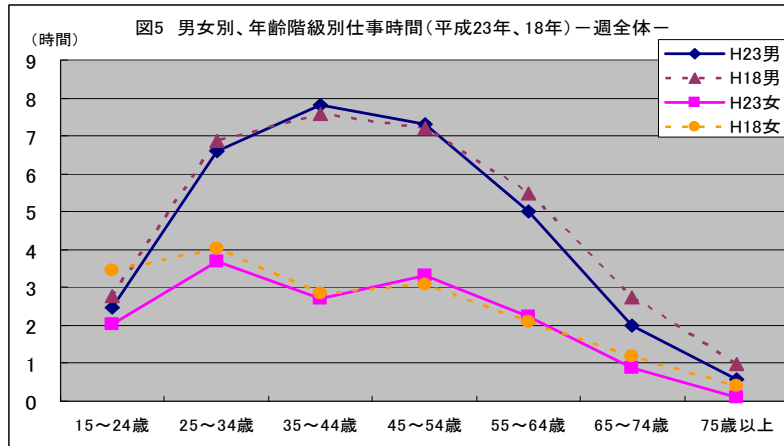
曜日別にみると、平日が4時間16分で最も長く、日曜日が1時間33分で最も短くなっている。平成18年と比較すると、男女とも平日で30分近く減少しており、男性は平日と土曜日で、女性は平日と日曜日で減少している。また、男女差は平成18年より土曜日で縮小し日曜日で拡大している。〔表8〕

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)一週全体

(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〕

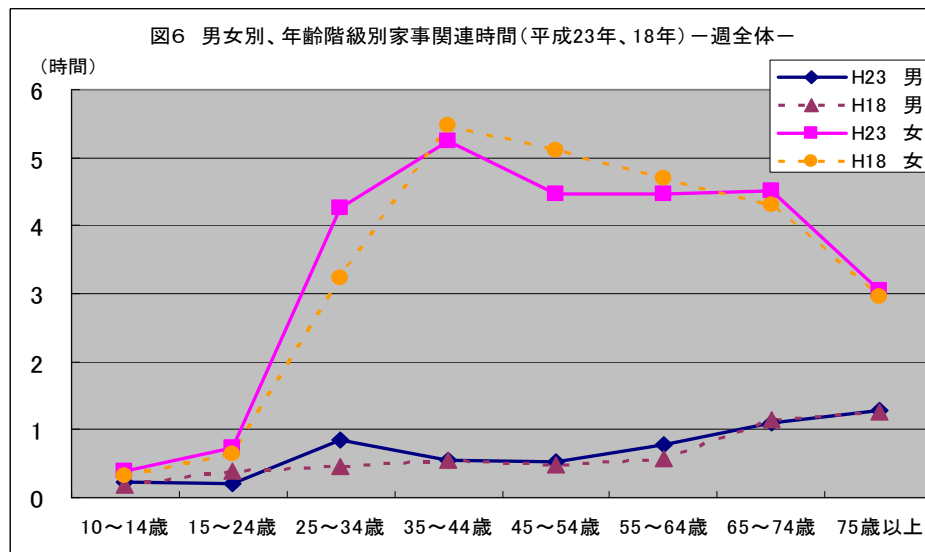
表10 男女別、曜日別家事関連時間(平成23年・18年)

(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)一週全体―

(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〕

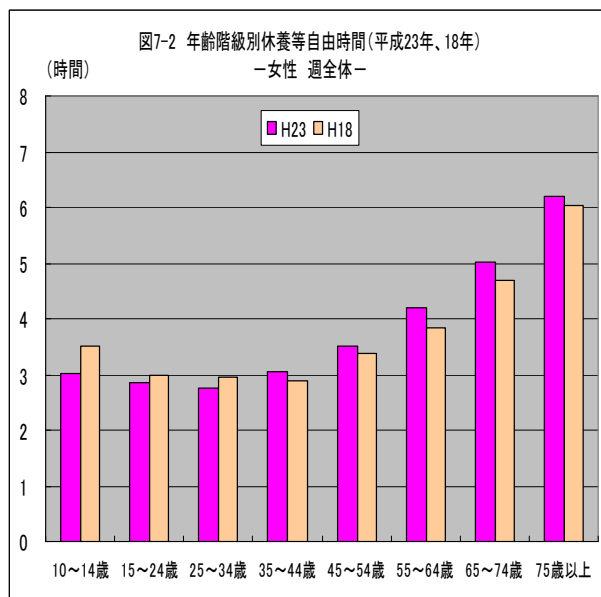
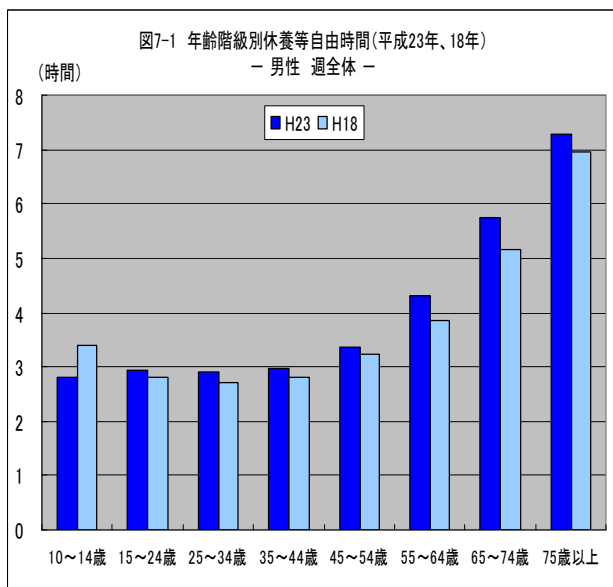
表12 男女別、曜日別休養等自由時間(平成23年・18年)

(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)一週全体—

(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

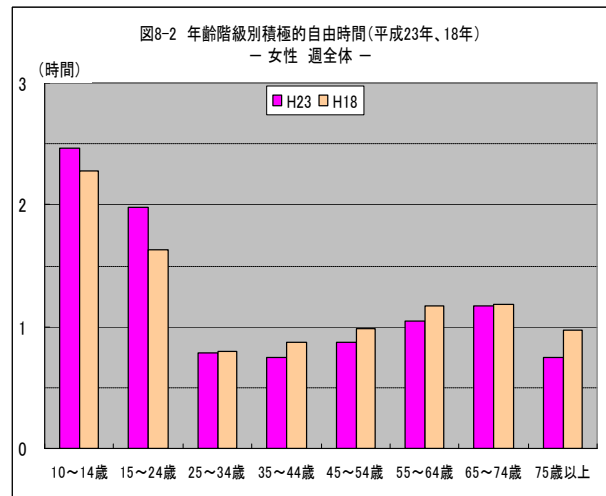
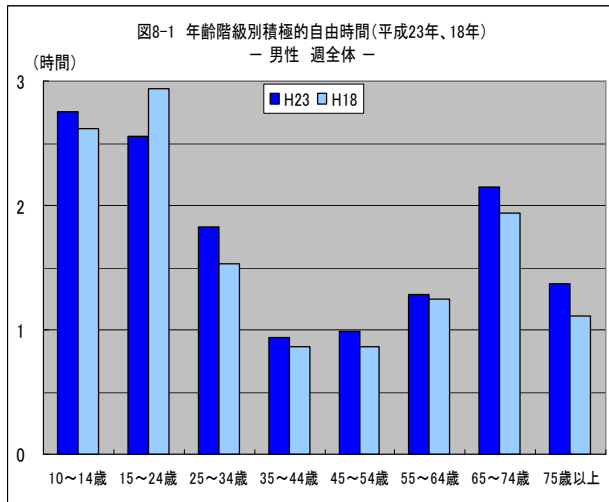
曜日別にみると、日曜日が1時間53分で最も長く、平日が1時間9分で最も短くなっている。男女別にみると、週を通して女性よりも男性の方が長く、平成18年と比較すると、男性が日曜日に、女性が土曜日と日曜日に減少している。また、週を通して平成18年より男女差が拡大している。〔表14〕

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〕



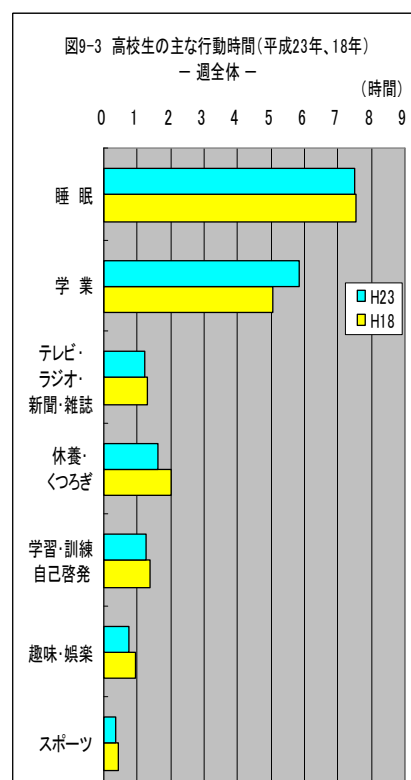
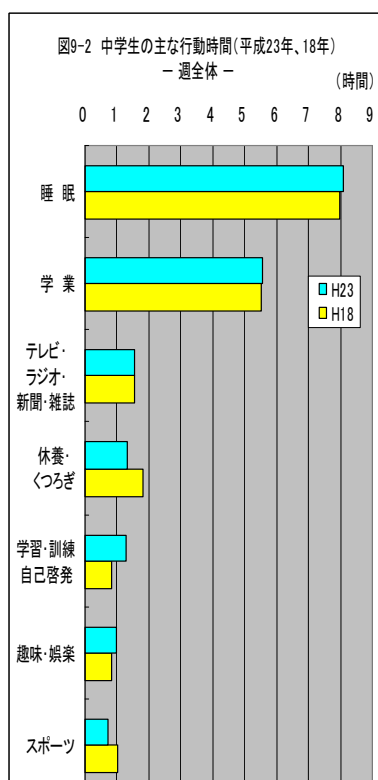
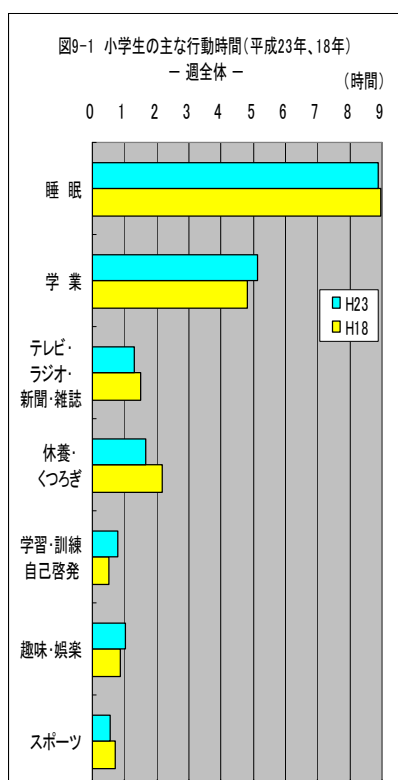
(単位:時間・分)

		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〕

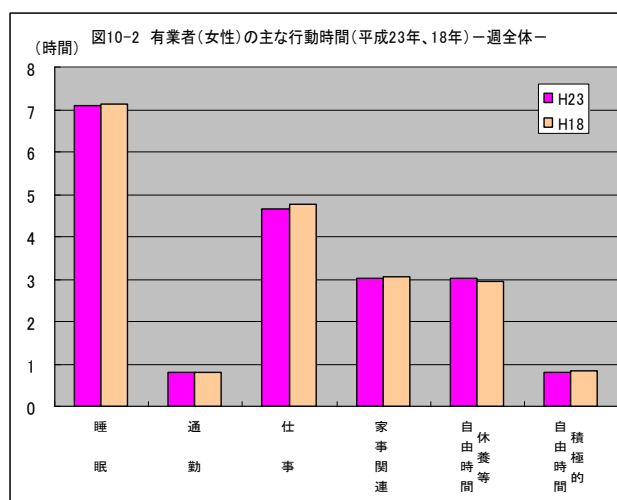
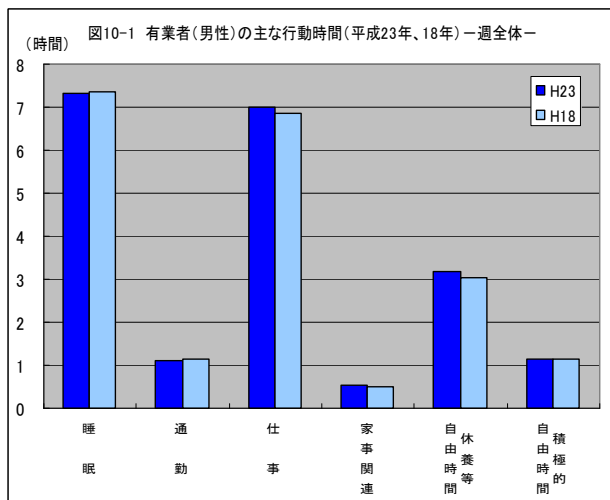


(単位:時間、分)

		睡眠	学業	テレビ・ラジオ 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。

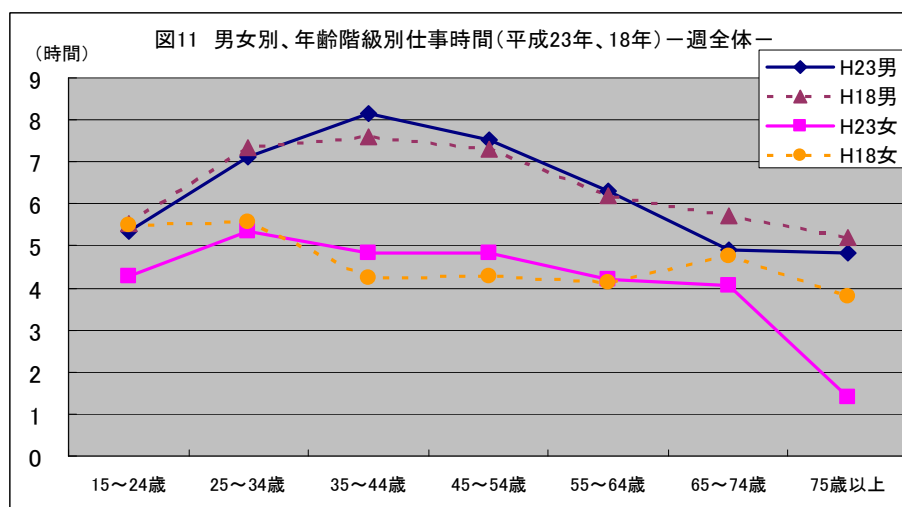
[表16]

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

(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
	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

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

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