

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

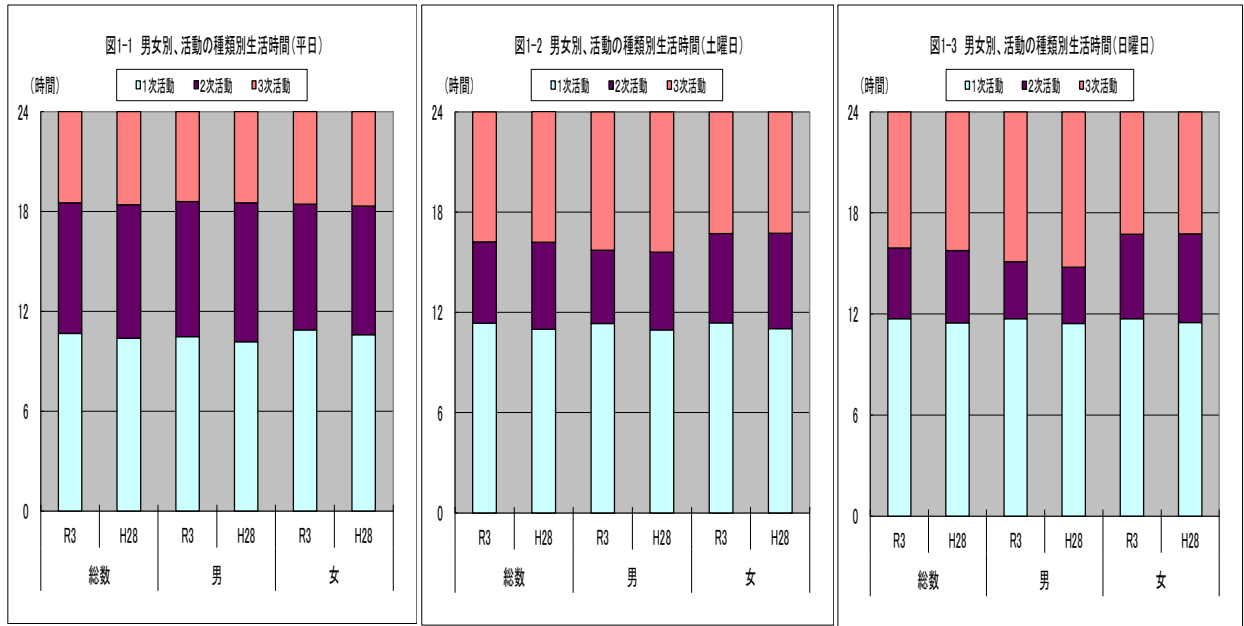
表2 男女別、行動の種類別生活時間(令和3年・平成28年)—週全体—

(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。

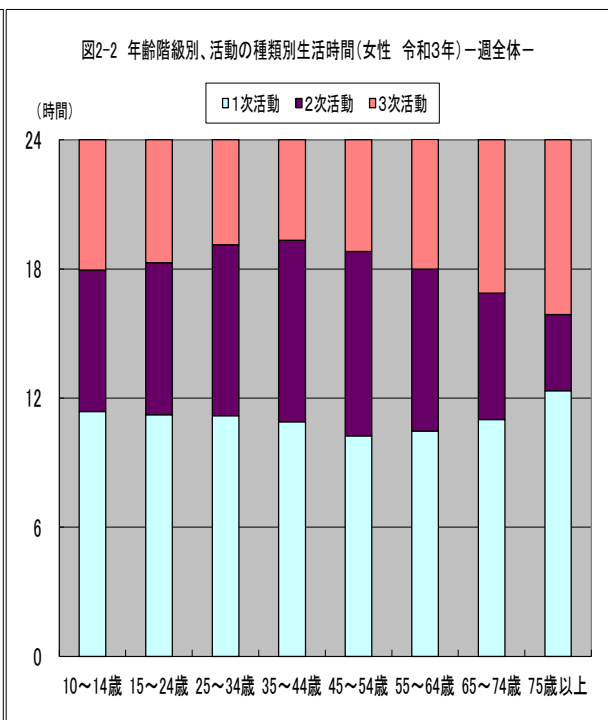
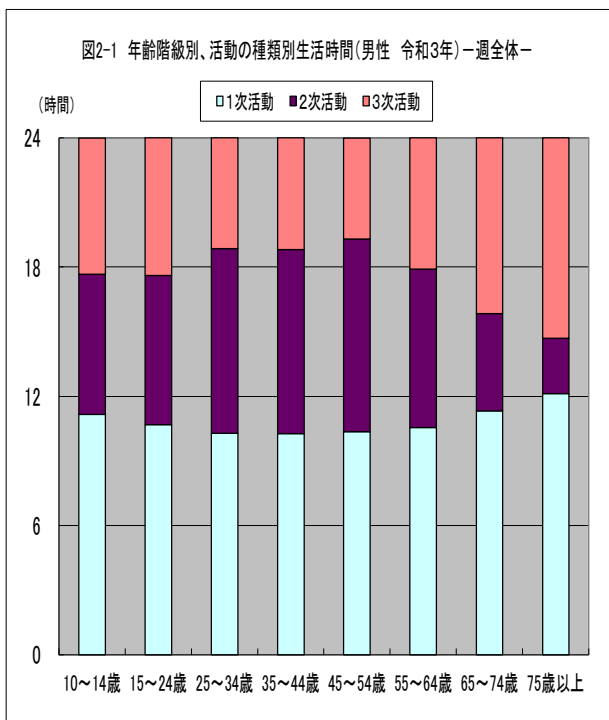
曜日別にみると、1次活動時間及び3次活動時間は日曜日が最も長く、2次活動時間は平日が最も長くなっている。男女別にみると、平日及び土曜日では1次活動時間が男性よりも女性の方が長く、日曜日では女性よりも男性の方が長くなっている。平成28年と比較すると、日曜日の2次活動時間(男性が1分増、女性が14分減)、土曜日の3次活動時間(男性が8分減、女性が2分増)、日曜日の3次活動時間(男性が19分減、女性が1分増)を除いて、幅は異なるが男女で増加と減少が同じように表れている。〔図1-1～1-3〕



(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

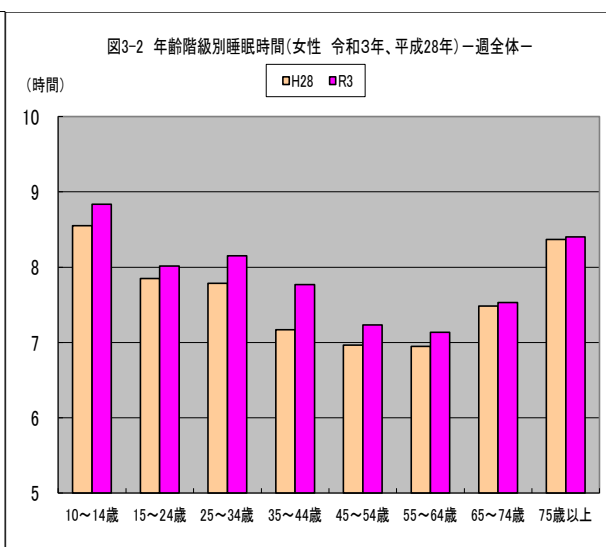
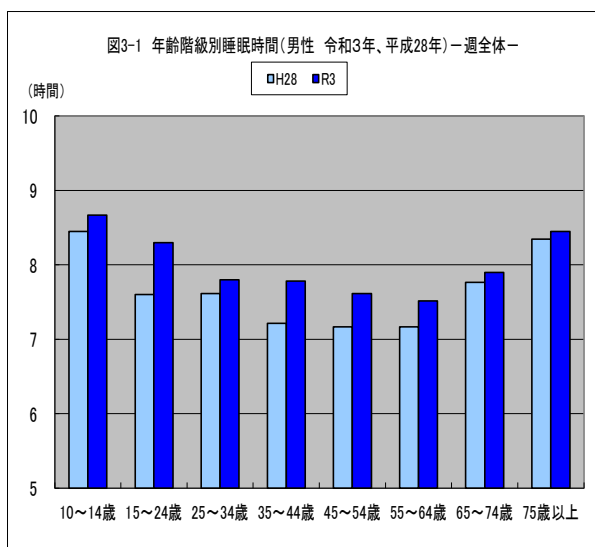
曜日別にみると、日曜日が8時間28分で最も長く、平日が7時間40分で最も短くなっている。男女別にみると、週を通して女性よりも男性の方が長く、平成28年と比較すると、男女ともに週を通して、増加している。〔表4〕

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

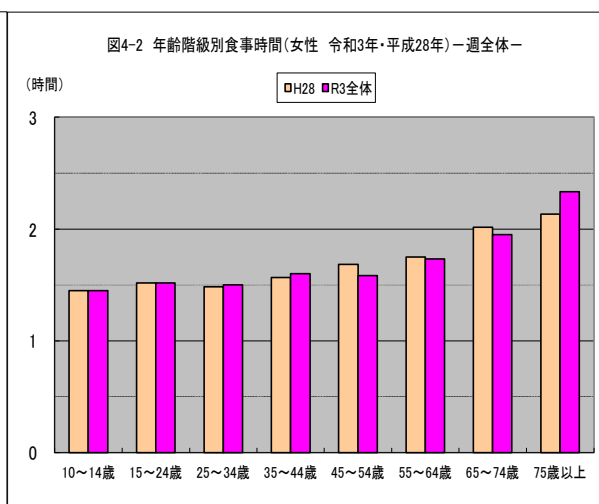
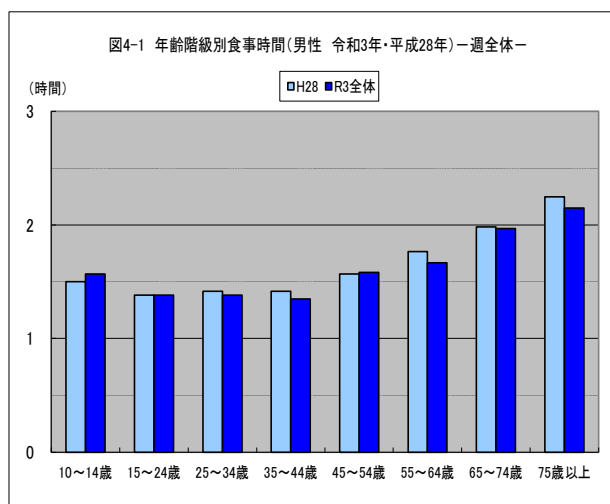
曜日別にみると、土曜日及び日曜日が1時間 51 分で最も長く、平日が1時間 38 分で最も短くなっており、男女別にみると、週を通して男性よりも女性の方が長くなっている。平成 28 年と比較すると男性は土曜日及び日曜日に長くなっており、女性は週を通して長くなっている。〔表6〕

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。

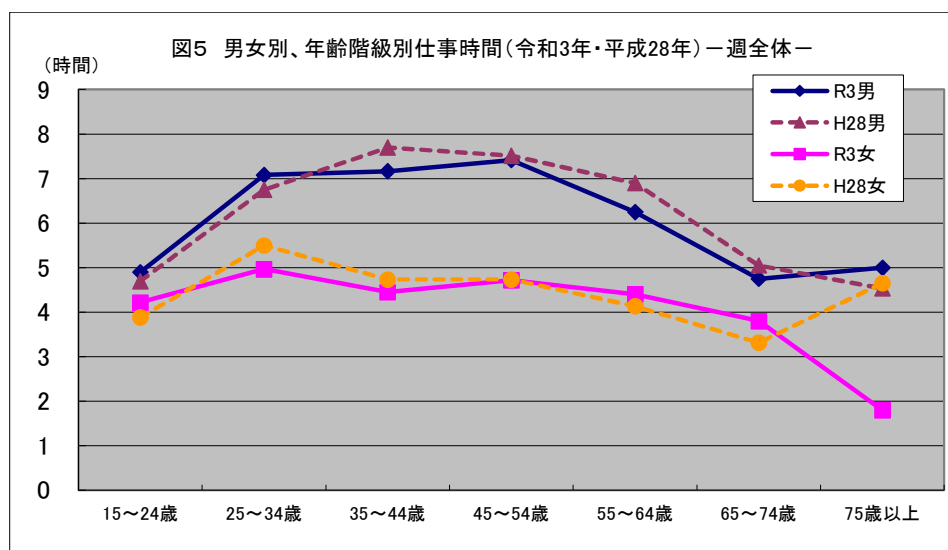
〔表8〕

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

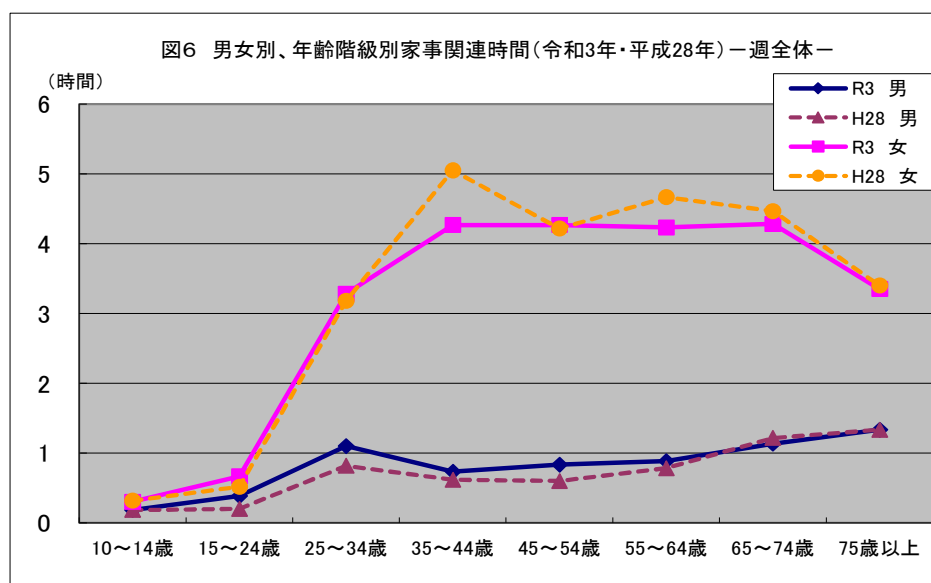
曜日別にみると、土曜日が2時間 32 分で最も長く、平日が2時間3分で最も短くなっている。平成 28 年と比較すると、男性は平日と土曜日で増加しており、女性は週を通して減少している。また、男女差は週を通して縮小している。〔表10〕

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

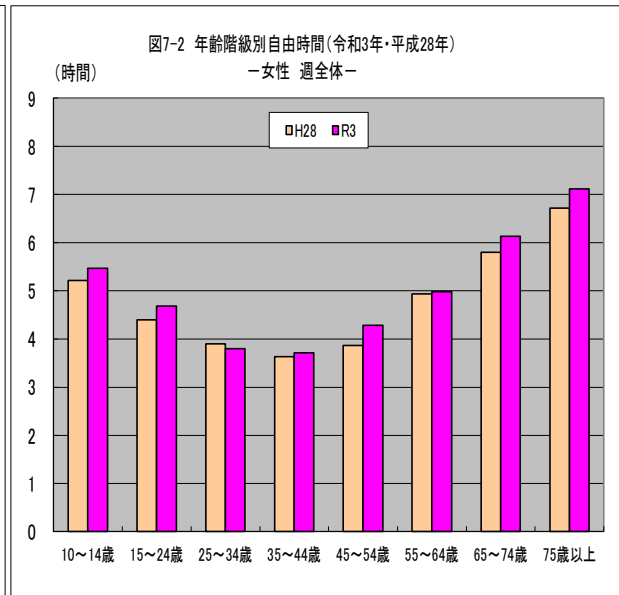
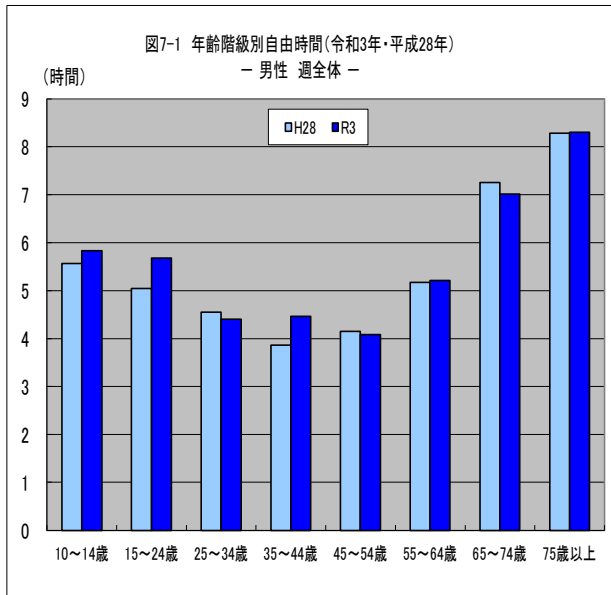
曜日別にみると、日曜日が6時間58分で最も長く、平日が4時間43分で最も短くなっている。男女別にみると、平成28年と比べて男女とも週を通して増加しており、特に女性では日曜日に39分の増となっている。また、男女差は平成28年より週を通して縮小している。〔表12〕

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 -

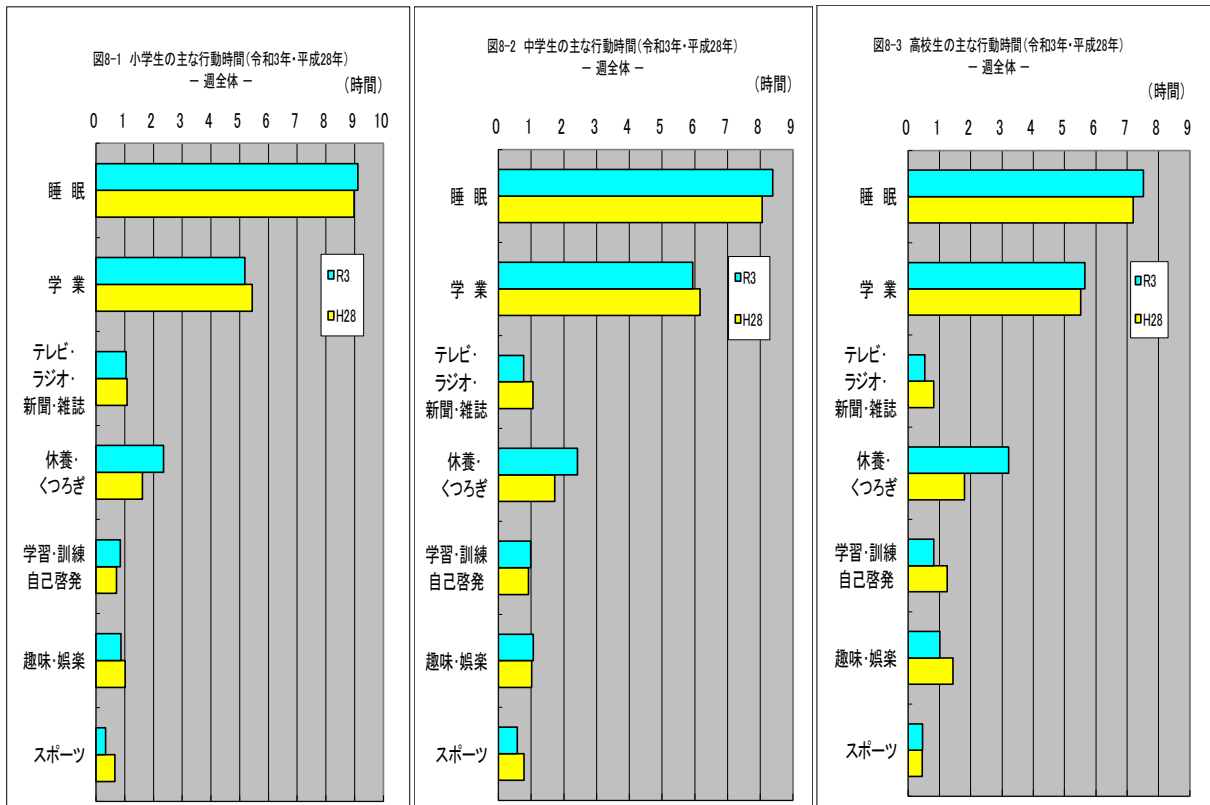
(単位:時間、分)

		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〕



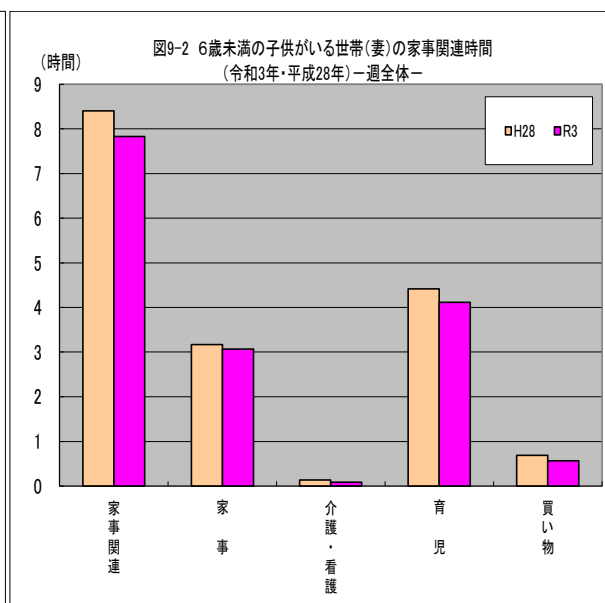
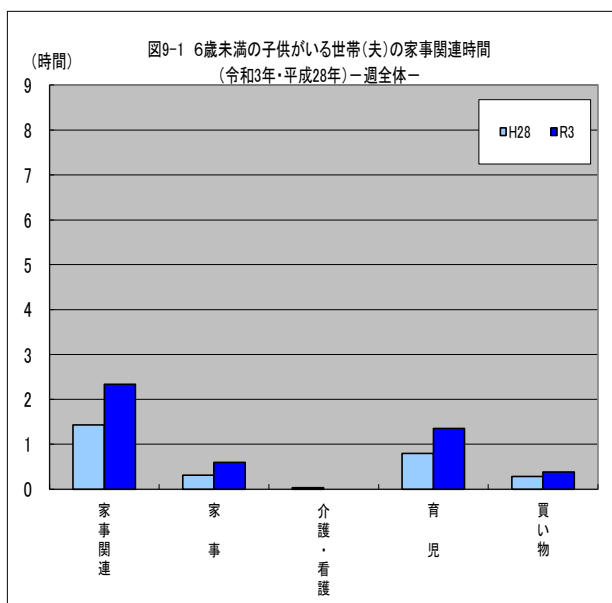
(単位:時間.分)

		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〕



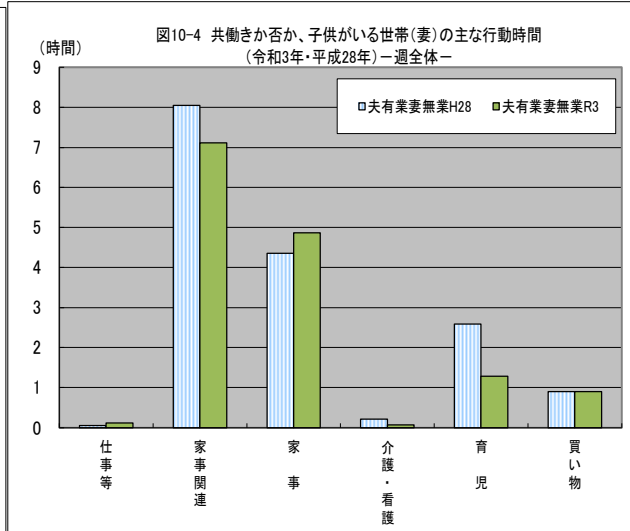
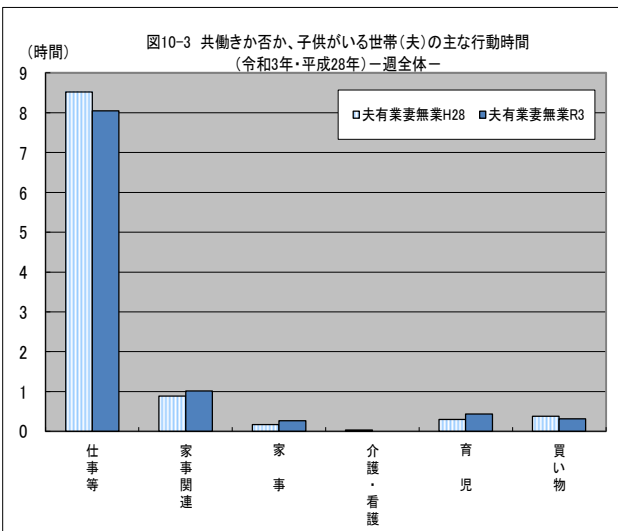
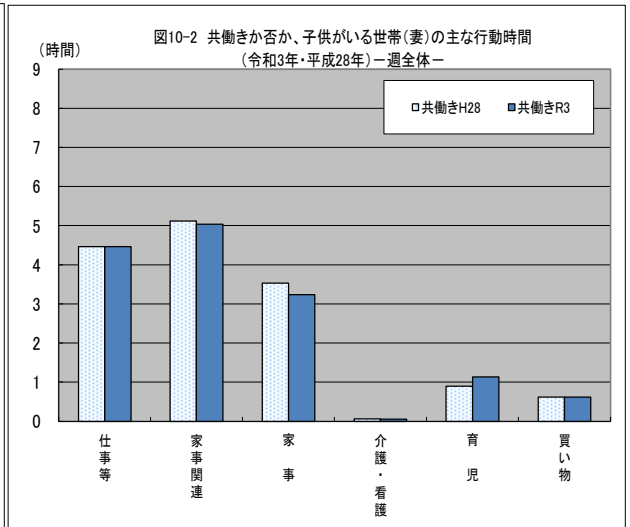
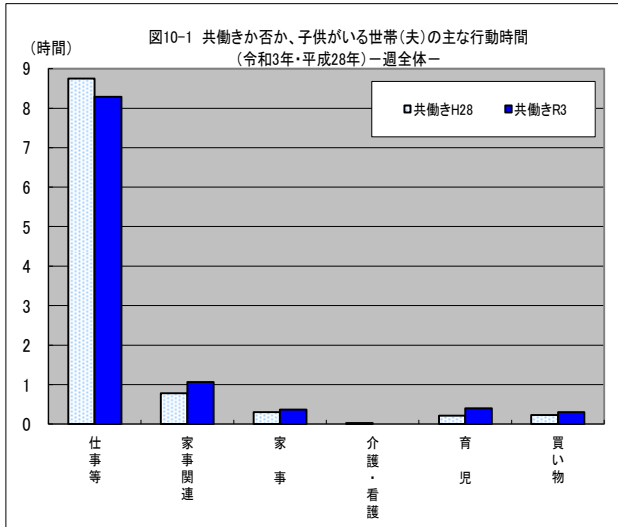
(単位:時間.分)

		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〕

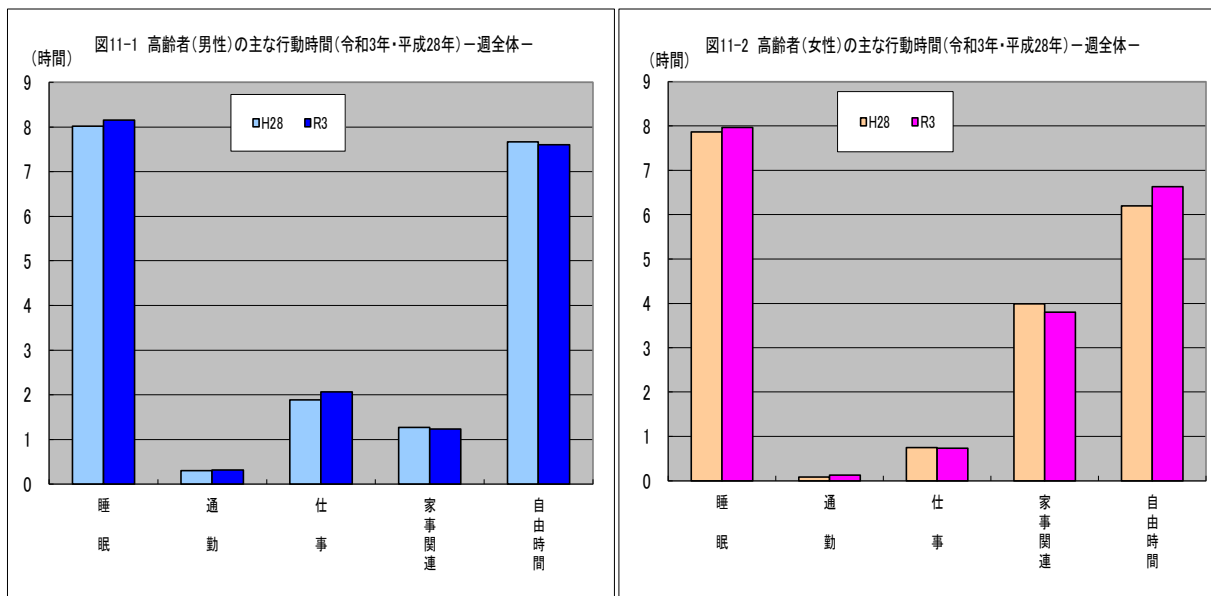


(単位: 時間. 分)

			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

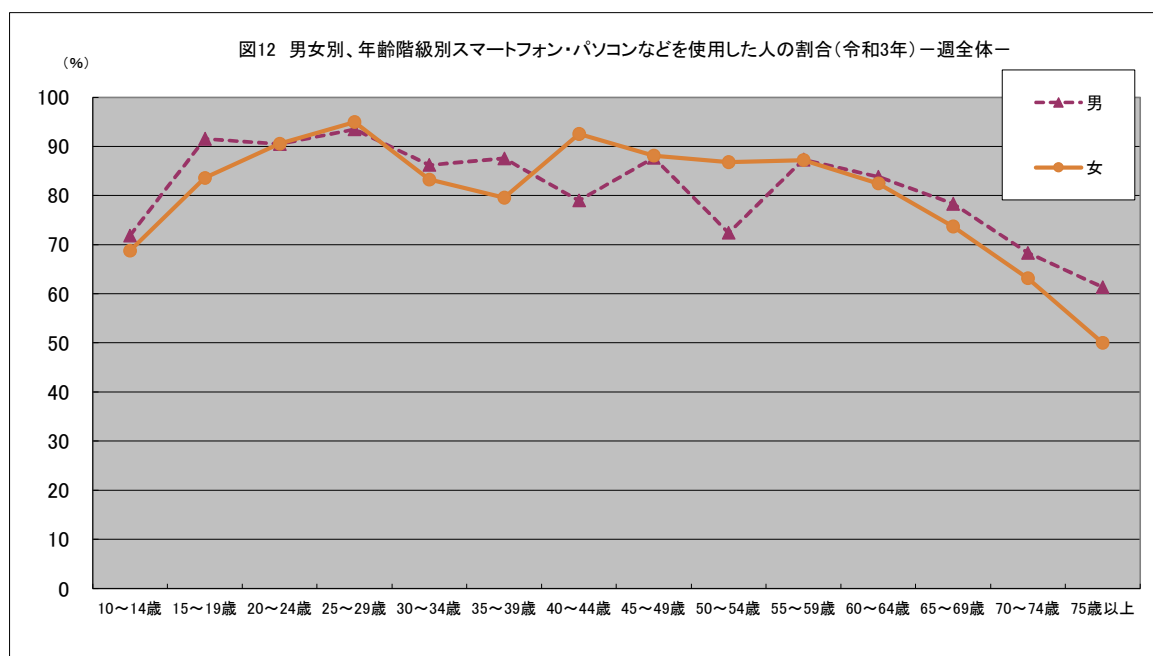
スマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合は78.6%(男性80.0%、女性77.3%)となっており、全国平均の76.1%を上回っている。男女差を見ると、女性よりも男性の方が2.7ポイント大きくなっている。〔表14〕

※「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)一週全体一

	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〕

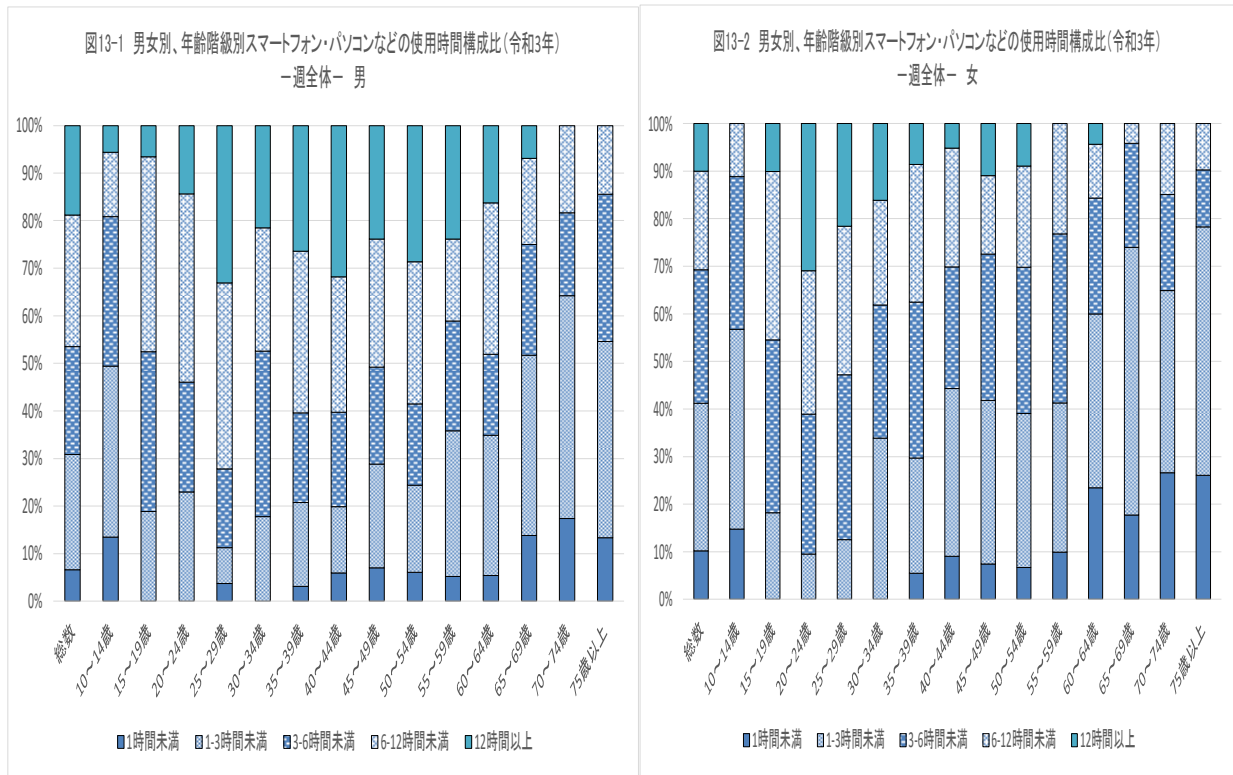


(単位：%)

	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