

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37分、2次活動時間が7時間6分、3次活動時間が6時間17分となっている。前回調査の平成23年と比較すると、1次活動時間は4分の増加、2次活動時間は6分の増加、3次活動時間は10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4分短く、2次活動時間は9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23年と比較して1次活動時間が4分、2次活動時間が6分それぞれ長くなり、3次活動時間が9分短くなっている。女性は、1次活動時間及び2次活動時間がそれぞれ5分長くなり、3次活動時間が10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19分長く、平成23年の18分から拡大している。2次活動時間は女性よりも男性の方が1分長く、平成23年より差が開き、3次活動時間は女性よりも男性の方が18分長く、平成23年の17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28年・23年)―週全体―

(単位:時間.分)

		千葉県 ①			全国 ②			差 ①-②	
		平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年
総数	1次活動	10.37	10.33	0.04	10.41	10.40	0.01	-0.04	-0.07
	2次活動	7.06	7.00	0.06	6.57	6.53	0.04	0.09	0.07
	3次活動	6.17	6.27	-0.10	6.22	6.27	-0.05	-0.05	0.00
男	1次活動	10.28	10.24	0.04	10.34	10.33	0.01	-0.06	-0.09
	2次活動	7.06	7.00	0.06	6.50	6.49	0.01	0.16	0.11
	3次活動	6.26	6.35	-0.09	6.36	6.38	-0.02	-0.10	-0.03
女	1次活動	10.47	10.42	0.05	10.49	10.46	0.03	-0.02	-0.04
	2次活動	7.05	7.00	0.05	7.03	6.57	0.06	0.02	0.03
	3次活動	6.08	6.18	-0.10	6.09	6.16	-0.07	-0.01	0.02
男女差	1次活動	-0.19	-0.18	-0.01	-0.15	-0.13	-0.02	-0.04	-0.05
	2次活動	0.01	0.00	0.01	-0.13	-0.08	-0.05	0.14	0.08
	3次活動	0.18	0.17	0.01	0.27	0.22	0.05	-0.09	-0.05

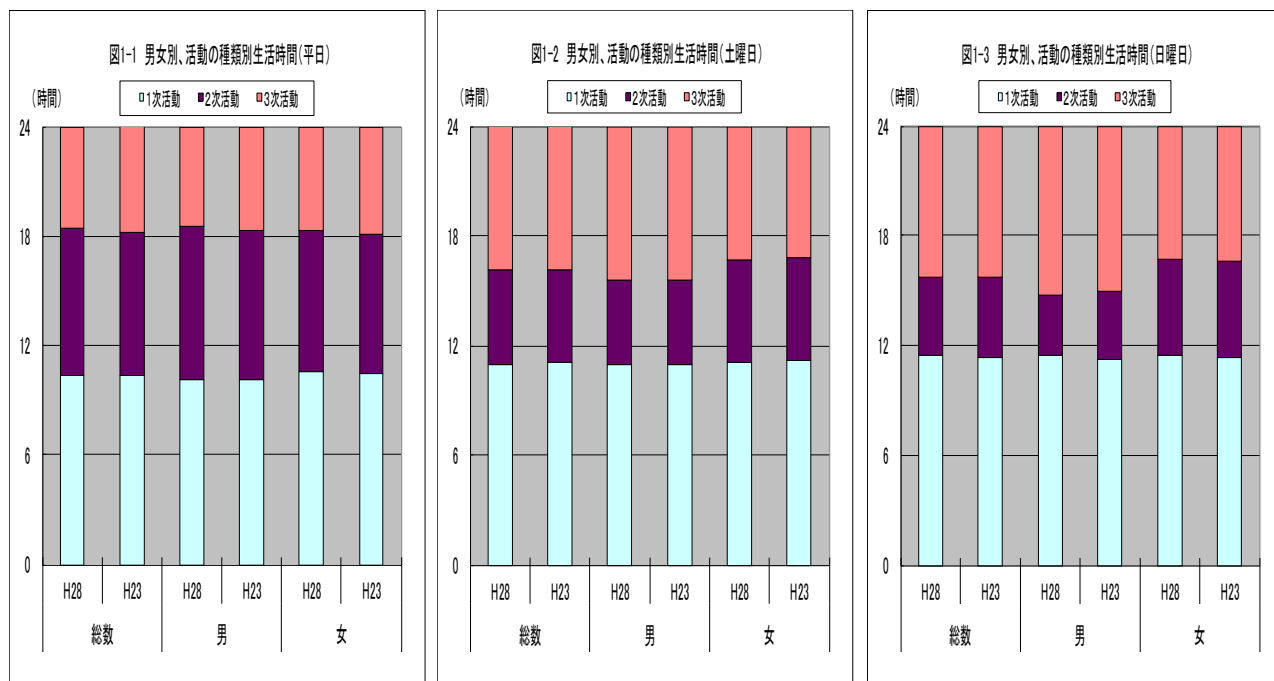
※千葉県の各活動の詳細は表2を参照

表2 男女別、行動の種類別生活時間(平成28年・23年)―週全体―

(単位:時間、分)

	総数			男			女		
	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減
1次活動	10.37	10.33	0.04	10.28	10.24	0.04	10.47	10.42	0.05
睡眠	7.32	7.34	-0.02	7.34	7.39	-0.05	7.31	7.30	0.01
身の回りの用事	1.23	1.18	0.05	1.14	1.09	0.05	1.31	1.27	0.04
食事	1.42	1.41	0.01	1.40	1.37	0.03	1.44	1.46	-0.02
2次活動	7.06	7.00	0.06	7.06	7.00	0.06	7.05	7.00	0.05
通勤・通学	0.43	0.39	0.04	0.56	0.51	0.05	0.30	0.27	0.03
仕事	3.27	3.25	0.02	4.38	4.45	-0.07	2.17	2.06	0.11
学業	0.43	0.39	0.04	0.46	0.42	0.04	0.39	0.36	0.03
家事関連	2.13	2.17	-0.04	0.46	0.42	0.04	3.39	3.51	-0.12
家事	1.27	1.29	-0.02	0.20	0.18	0.02	2.34	2.39	-0.05
介護・看護	0.03	0.02	0.01	0.02	0.01	0.01	0.04	0.04	0.00
育児	0.15	0.17	-0.02	0.05	0.05	0.00	0.25	0.28	-0.03
買い物	0.28	0.29	-0.01	0.19	0.18	0.01	0.36	0.40	-0.04
3次活動	6.17	6.27	-0.10	6.26	6.35	-0.09	6.08	6.18	-0.10
移動(通勤・通学を除く)	0.31	0.31	0.00	0.29	0.29	0.00	0.33	0.33	0.00
自由時間	5.04	5.14	-0.10	5.22	5.31	-0.09	4.48	4.57	-0.09
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.08	2.24	-0.16	2.12	2.26	-0.14	2.05	2.22	-0.17
休養・くつろぎ	1.33	1.30	0.03	1.32	1.30	0.02	1.35	1.30	0.05
学習・自己啓発・訓練	0.14	0.16	-0.02	0.13	0.18	-0.05	0.15	0.14	0.01
趣味・娯楽	0.50	0.46	0.04	1.02	0.56	0.06	0.38	0.37	0.01
スポーツ	0.15	0.15	0.00	0.19	0.18	0.01	0.11	0.11	0.00
ボランティア・社会参加活動	0.04	0.03	0.01	0.04	0.03	0.01	0.04	0.03	0.01
交際・付き合い	0.16	0.17	-0.01	0.15	0.15	0.00	0.18	0.19	-0.01
受診・療養	0.07	0.08	-0.01	0.05	0.05	0.00	0.09	0.11	-0.02
その他	0.18	0.16	0.02	0.15	0.14	0.01	0.21	0.18	0.03

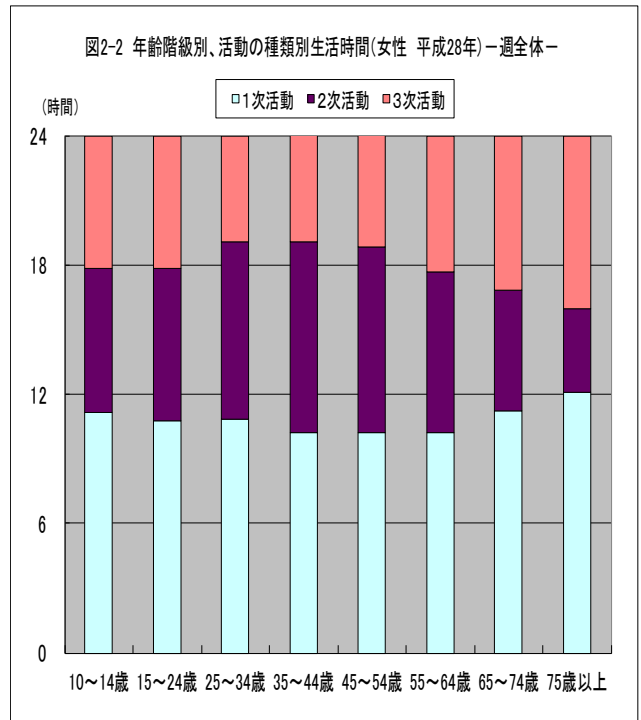
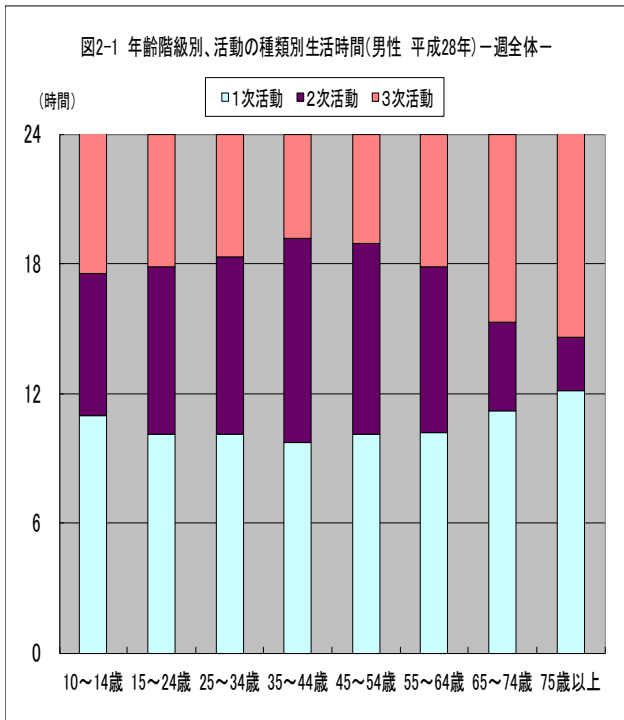
曜日別にみると、1次活動時間及び3次活動時間は日曜日が最も長く、2次活動時間は平日が最も長くなっている。男女別にみると、週を通して1次活動時間が男性よりも女性の方が長く、平成23年と比較すると、日曜日の2次活動時間(男性が18分減、女性が増減なし)及び3次活動時間(男性が9分増、女性が8分減)を除いて、幅は異なるが男女で増加と減少が同じように表れている。〔図1-1～1-3〕



(単位:時間.分)

		平成28年 ①			平成23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	10.23	11.00	11.28	10.18	11.06	11.19	0.05	-0.06	0.09
	2次活動	8.02	5.11	4.18	7.54	5.05	4.27	0.08	0.06	-0.09
	3次活動	5.35	7.50	8.14	5.49	7.50	8.14	-0.14	0.00	0.00
男	1次活動	10.10	10.57	11.26	10.07	10.59	11.17	0.03	-0.02	0.09
	2次活動	8.21	4.39	3.21	8.09	4.37	3.39	0.12	0.02	-0.18
	3次活動	5.29	8.24	9.13	5.44	8.24	9.04	-0.15	0.00	0.09
女	1次活動	10.35	11.02	11.30	10.28	11.13	11.22	0.07	-0.11	0.08
	2次活動	7.44	5.42	5.15	7.38	5.32	5.15	0.06	0.10	0.00
	3次活動	5.41	7.15	7.15	5.53	7.15	7.23	-0.12	0.00	-0.08
男女差	1次活動	-0.25	-0.05	-0.04	-0.21	-0.14	-0.05	-0.04	0.09	0.01
	2次活動	0.37	-1.03	-1.54	0.31	-0.55	-1.36	0.06	-0.08	-0.18
	3次活動	-0.12	1.09	1.58	-0.09	1.09	1.41	-0.03	0.00	0.17

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5分)で、最も短かったのは男性が35～44歳の9時間43分、女性が55～64歳の10時間11分であった。2次活動時間は、男女とも35～44歳が最も長く(男性9時間27分、女性8時間51分)、75歳以上が最も短かった(男性2時間27分、女性3時間55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27分、女性8時間)、最も短かったのは男性が35～44歳の4時間50分、女性が25～34歳の4時間55分であった。また、65歳以上の2次活動時間及び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	10.55	10.04	10.05	9.43	10.07	10.13	11.09	12.07
	2次活動	6.35	7.49	8.14	9.27	8.51	7.38	4.09	2.27
	3次活動	6.31	6.07	5.41	4.50	5.01	6.09	8.42	9.27
女	1次活動	11.07	10.44	10.51	10.12	10.12	10.11	11.12	12.05
	2次活動	6.42	7.05	8.14	8.51	8.38	7.29	5.35	3.55
	3次活動	6.10	6.10	4.55	4.58	5.11	6.20	7.13	8.00
差	1次活動	-0.12	-0.40	-0.46	-0.29	-0.05	0.02	-0.03	0.02
	2次活動	-0.07	0.44	0.00	0.36	0.13	0.09	-1.26	-1.28
	3次活動	0.21	-0.03	0.46	-0.08	-0.10	-0.11	1.29	1.27

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32分で、男性は7時間34分、女性は7時間31分と男性が3分長くなっている。平成23年と比較すると男性は5分短く、女性は1分長くなっており、全国平均と比べると、男性が11分、女性が4分短くなっている。〔表3〕

表3 男女別、睡眠時間(平成28年・23年)－週全体－

(単位:時間.分)

	千葉県 ①			全国 ②			差 ①－②	
	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年
総数	7.32	7.34	-0.02	7.40	7.42	-0.02	-0.08	-0.08
男	7.34	7.39	-0.05	7.45	7.49	-0.04	-0.11	-0.10
女	7.31	7.30	0.01	7.35	7.36	-0.01	-0.04	-0.06
男女差	0.03	0.09	-0.06	0.10	0.13	-0.03	-0.07	-0.04

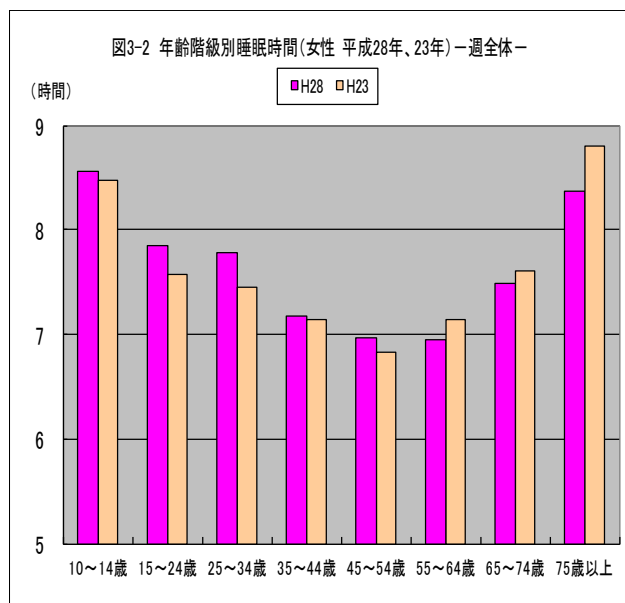
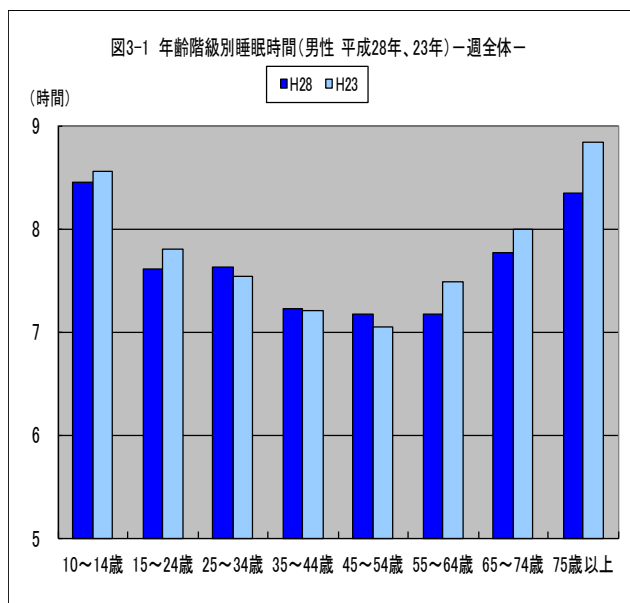
曜日別にみると、日曜日が8時間12分で最も長く、平日が7時間20分で最も短くなっている。男女別にみると、平日以外は女性よりも男性の方が長く、平成23年と比較すると、男性は週を通して減少し、女性は平日と日曜日で増加し土曜日で減少しており、男女差は週を通して縮小している。〔表4〕

表4 男女別、曜日別睡眠時間(平成28年・23年)

(単位:時間.分)

	平成28年 ①			平成23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	7.20	7.54	8.12	7.21	8.01	8.11	-0.01	-0.07	0.01
男	7.20	7.59	8.17	7.24	8.08	8.21	-0.04	-0.09	-0.04
女	7.21	7.50	8.07	7.18	7.54	8.01	0.03	-0.04	0.06
男女差	-0.01	0.09	0.10	0.06	0.14	0.20	-0.07	-0.05	-0.10

年齢階級別にみると、男女とも10歳～14歳が最も長く(男性8時間27分、女性8時間33分)、男性は45～54歳及び55～64歳、女性は55～64歳で最も短くなっている(男性7時間10分、女性6時間57分)。また、平成23年と比較すると、男性は45～54歳(7分)、女性は25～34歳(20分)が最も増加しており、男女とも75歳以上が最も減少している(男性29分、女性26分)。〔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	H28	8.27	7.36	7.37	7.13	7.10	7.10	7.46	8.21
	H23	8.33	7.48	7.32	7.12	7.03	7.29	7.59	8.50
	増減	-0.06	-0.12	0.05	0.01	0.07	-0.19	-0.13	-0.29
女	H28	8.33	7.51	7.47	7.10	6.58	6.57	7.29	8.22
	H23	8.28	7.34	7.27	7.08	6.50	7.08	7.36	8.48
	増減	0.05	0.17	0.20	0.02	0.08	-0.11	-0.07	-0.26

(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40分、女性は1時間44分と女性が4分長くなっている。平成23年と比較すると男性は3分長く、女性は2分短くなっており、全国平均と比べると、男女とも長くなっている(男性2分、女性1分)。(表5)

表5 男女別、食事時間(平成28年・23年)一週全体-

(単位:時間.分)

	千葉県 ①			全国 ②			差 ①-②	
	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年
総数	1.42	1.41	0.01	1.40	1.39	0.01	0.02	0.02
男	1.40	1.37	0.03	1.38	1.36	0.02	0.02	0.01
女	1.44	1.46	-0.02	1.43	1.42	0.01	0.01	0.04
男女差	-0.04	-0.09	0.05	-0.05	-0.06	0.01	0.01	-0.03

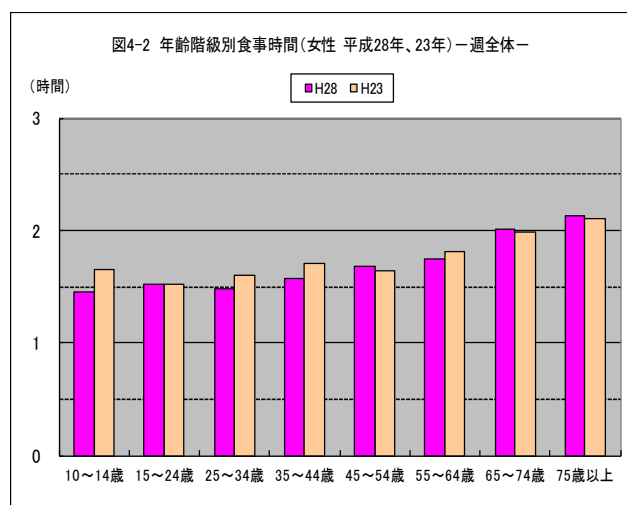
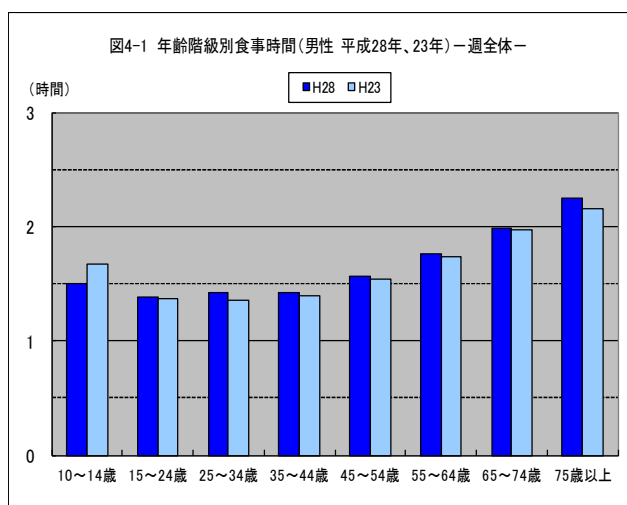
曜日別にみると、日曜日が1時間 50 分で最も長く、平日が1時間 40 分で最も短くなっており、男女別にみると、週を通して男性よりも女性の方が長くなっている。平成 23 年と比較すると男性は週を通して長くなっており、女性はほぼ変わりはなく、男女差は週を通して縮小している。〔表6〕

表6 男女別、曜日別、食事時間(平成28年・23年)

(単位:時間.分)

	平成28年 ①			平成23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	1.45	1.50	1.40	1.43	1.48	0.00	0.02	0.02
男	1.37	1.43	1.48	1.35	1.39	1.45	0.02	0.04	0.03
女	1.42	1.47	1.51	1.44	1.47	1.51	-0.02	0.00	0.00
男女差	-0.05	-0.04	-0.03	-0.09	-0.08	-0.06	0.04	0.04	0.03

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15分、女性2時間8分)、男性は15～24歳が1時間23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23年と比較すると、男性の75歳以上が6分、女性の45～54歳が3分と最も増加し、男女とも10～14歳(男性10分、女性12分)が最も減少している。〔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	H28	1.30	1.23	1.25	1.25	1.34	1.46	1.59	2.15
	H23	1.40	1.22	1.21	1.24	1.32	1.44	1.58	2.09
	増減	-0.10	0.01	0.04	0.01	0.02	0.02	0.01	0.06
女	H28	1.27	1.31	1.29	1.34	1.41	1.45	2.01	2.08
	H23	1.39	1.31	1.36	1.42	1.38	1.49	1.59	2.06
	増減	-0.12	0.00	-0.07	-0.08	0.03	-0.04	0.02	0.02

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 48 分で、男性が6時間 44 分、女性が4時間 32 分であった。平成 23 年と比較すると男性は 15 分、女性は7分減少しており、全国平均と比べると、男性が5分、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

	平成 28 年	平成 23 年
男	1,912 千人	1,897 千人
女	1,400 千人	1,258 千人
計	3,312 千人	3,154 千人

表7 男女別、仕事時間(平成28年・23年)一週全体一

(単位:時間.分)

	千葉県 ①			全国 ②			差 ①-②	
	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年
総数	5.48	6.03	-0.15	5.55	6.02	-0.07	-0.07	0.01
男	6.44	6.59	-0.15	6.49	6.56	-0.07	-0.05	0.03
女	4.32	4.39	-0.07	4.47	4.50	-0.03	-0.15	-0.11
男女差	2.12	2.20	-0.08	2.02	2.06	-0.04	0.10	0.14

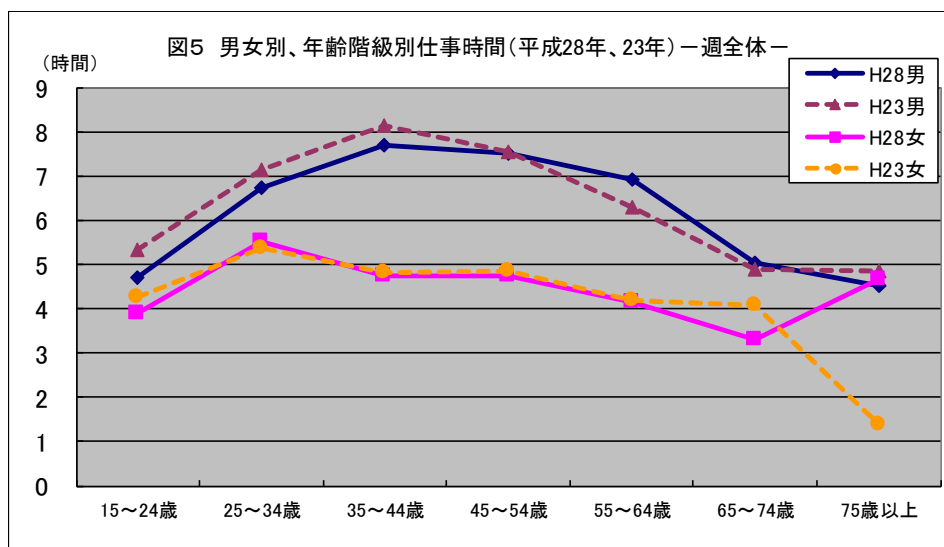
曜日別にみると、平日が7時間1分で最も長く、日曜日が2時間 13 分で最も短くなっている。平成 23 年と比較すると、平日では男性が 10 分、女性が2分減少しており、男女とも週を通して減少している。また、男女差は平成 23 年より平日及び日曜日で縮小し、土曜日で拡大している。〔表8〕

表8 男女別、曜日別、仕事時間(平成28年・23年)

(単位:時間.分)

	平成28年 ①			平成23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	7.01	3.22	2.13	7.11	3.51	2.33	-0.10	-0.29	-0.20
男	8.10	3.57	2.22	8.20	4.19	2.53	-0.10	-0.22	-0.31
女	5.26	2.33	1.59	5.28	3.09	2.04	-0.02	-0.36	-0.05
男女差	2.44	1.24	0.23	2.52	1.10	0.49	-0.08	0.14	-0.26

年齢階級別にみると、男性は 35～44 歳の7時間 42 分、女性は 25～34 歳の5時間 30 分が最も長い。また、平成 23 年と比較すると、男性は 15～24 歳が 38 分、女性は 65～74 歳が 45 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	H28	4.42	6.45	7.42	7.31	6.54	5.03	4.32
	H23	5.20	7.08	8.08	7.32	6.18	4.54	4.51
	増減	-0.38	-0.23	-0.26	-0.01	0.36	0.09	-0.19
女	H28	3.53	5.30	4.44	4.44	4.08	3.19	4.39
	H23	4.16	5.22	4.49	4.50	4.12	4.04	1.24
	増減	-0.23	0.08	-0.05	-0.06	-0.04	-0.45	3.15

(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13分で、男性は46分、女性は3時間39分であった。平成23年と比較すると、男性は4分増加、女性は12分減少しており、全国平均と比べると、男性が2分、女性が11分長くなっている。〔表9〕

表9 男女別、家事関連時間(平成28年・23年)一週全体

(単位:時間.分)

	千葉県 ①			全国 ②			差 ①-②	
	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年
総数	2.13	2.17	-0.04	2.08	2.10	-0.02	0.05	0.07
男	0.46	0.42	0.04	0.44	0.42	0.02	0.02	0.00
女	3.39	3.51	-0.12	3.28	3.35	-0.07	0.11	0.16
男女差	-2.53	-3.09	0.16	-2.44	-2.53	0.09	-0.09	-0.16

曜日別にみると、日曜日が2時間 35 分で最も長く、平日が2時間5分で最も短くなっている。平成23年と比較すると、男性は週を通して増加しており、女性は土曜日で17分増加し、平日と日曜日で減少している。また、男女差は平日と日曜日で縮小し、土曜日で拡大している。〔表10〕

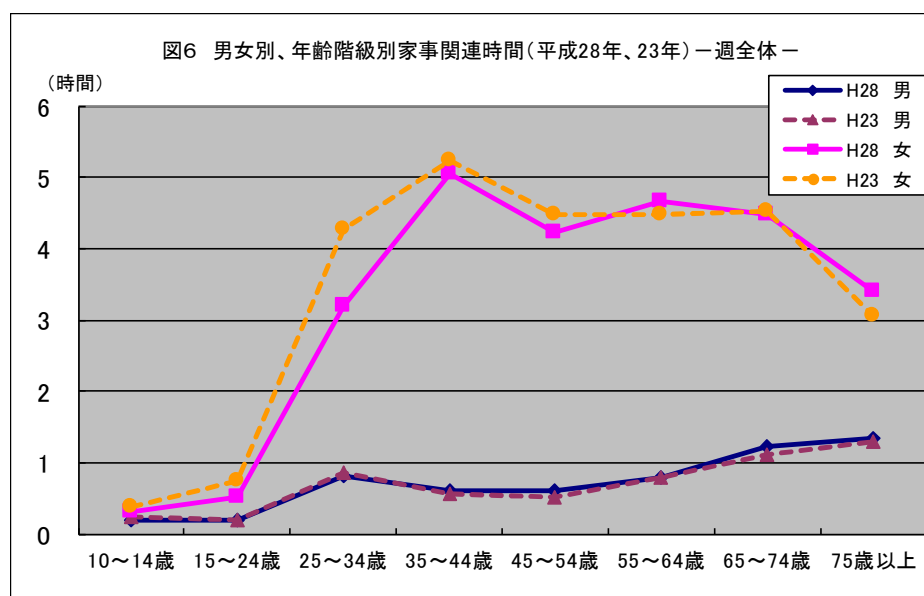
表10 男女別、曜日別家事関連時間(平成28年・23年)

(単位:時間.分)

	平成28年 ①			平成23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	2.05	2.30	2.35	2.14	2.17	2.34	-0.09	0.13	0.01
男	0.35	1.07	1.16	0.34	1.00	1.10	0.01	0.07	0.06
女	3.34	3.52	3.51	3.52	3.35	3.57	-0.18	0.17	-0.06
男女差	-2.59	-2.45	-2.35	-3.18	-2.35	-2.47	0.19	-0.10	0.12

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35～44歳の5時間3分が最も長くなっている。平成23年と比較すると、男性は65～74歳が7分、女性は75歳以上が21分で最も増加し、男性は10～14歳が3分、女性は25～34歳が1時間5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	H28	0.11	0.12	0.49	0.37	0.36	0.47	1.13	1.20
	H23	0.14	0.12	0.51	0.33	0.31	0.47	1.06	1.17
	増減	-0.03	0.00	-0.02	0.04	0.05	0.00	0.07	0.03
女	H28	0.19	0.31	3.11	5.03	4.13	4.40	4.28	3.24
	H23	0.23	0.44	4.16	5.14	4.28	4.28	4.31	3.03
	増減	-0.04	-0.13	-1.05	-0.11	-0.15	0.12	-0.03	0.21

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4分で、男性は5時間22分、女性は4時間48分と男性が34分長くなっている。平成23年と比較すると、男女ともに9分短くなっており、全国平均と比べても、男性が6分、女性が2分短くなっている。〔表11〕

表11 男女別、自由時間(平成28年・23年)一週全体一

(単位:時間、分)

	千葉県 ①			全国 ②			差 ①-②	
	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年
総数	5.04	5.14	-0.10	5.10	5.12	-0.02	-0.06	0.02
男	5.22	5.31	-0.09	5.28	5.30	-0.02	-0.06	0.01
女	4.48	4.57	-0.09	4.50	4.59	-0.09	-0.02	-0.02
男女差	0.34	0.34	0.00	0.38	0.31	0.07	-0.04	0.03

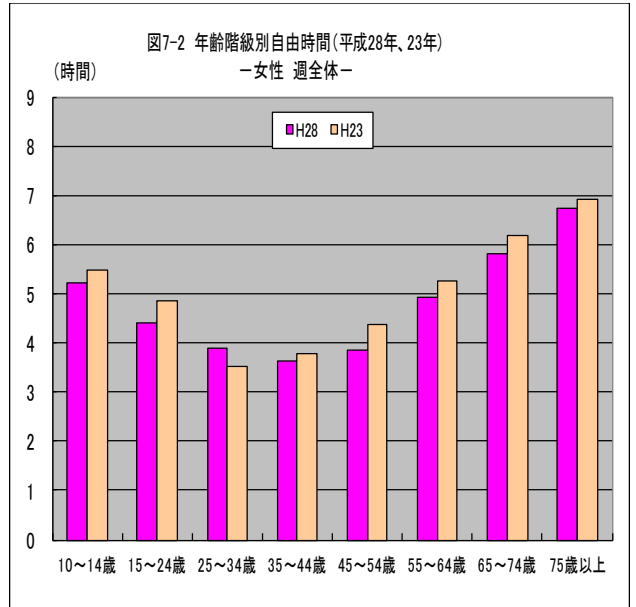
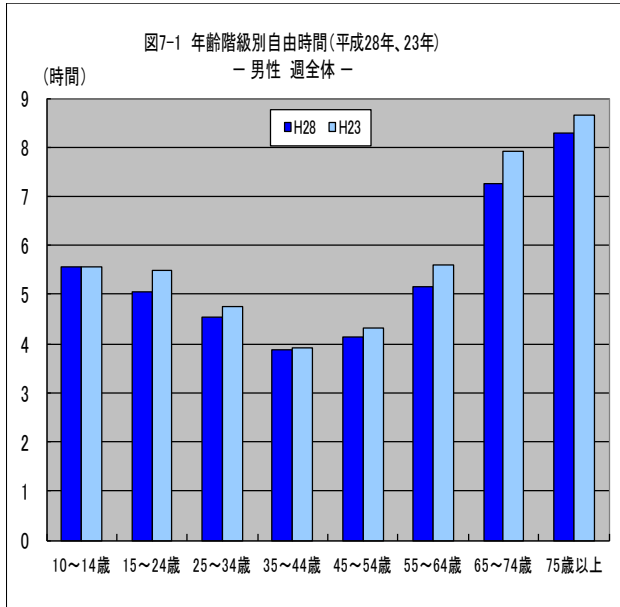
曜日別にみると、日曜日が6時間32分で最も長く、平日が4時間35分で最も短くなっている。男女別にみると、平成23年と比べて男女とも週を通して減少しており、特に女性では土曜日に20分の減となっている。また、男女差は平成23年より平日で縮小しており、土曜日と日曜日で拡大している。〔表12〕

表12 男女別、曜日別自由時間(平成28年・23年)

(単位:時間、分)

	平成28年 ①			平成23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	4.35	6.03	6.32	4.43	6.19	6.42	-0.08	-0.16	-0.10
男	4.38	6.48	7.34	4.51	6.57	7.36	-0.13	-0.09	-0.02
女	4.33	5.21	5.33	4.37	5.41	5.48	-0.04	-0.20	-0.15
男女差	0.05	1.27	2.01	0.14	1.16	1.48	-0.09	0.11	0.13

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17分、女性6時間43分)、35～44歳が最も短くなっている(男性3時間52分、女性3時間38分)。平成23年と比較すると、男性が10～14歳で1分、女性が25～34歳で22分と最も増加しており、男性が65～74歳で39分、女性が45～54歳で31分と最も減少している。〔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	H28	5.34	5.03	4.33	3.52	4.09	5.10	7.15	8.17
	H23	5.33	5.30	4.45	3.54	4.20	5.36	7.54	8.39
	増減	0.01	-0.27	-0.12	-0.02	-0.11	-0.26	-0.39	-0.22
女	H28	5.13	4.24	3.54	3.38	3.52	4.56	5.48	6.43
	H23	5.29	4.50	3.32	3.47	4.23	5.15	6.11	6.56
	増減	-0.16	-0.26	0.22	-0.09	-0.31	-0.19	-0.23	-0.13

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12分、女性2時間5分)、「ボランティア活動・社会参加活動」の時間が4分で最も短くなっている。平成23年と比較すると、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間が男女とも10分以上減少しており、他の項目より増減幅が大きい。〔表13〕

表13 男女別、自由時間内訳(平成28年・23年)－週全体－

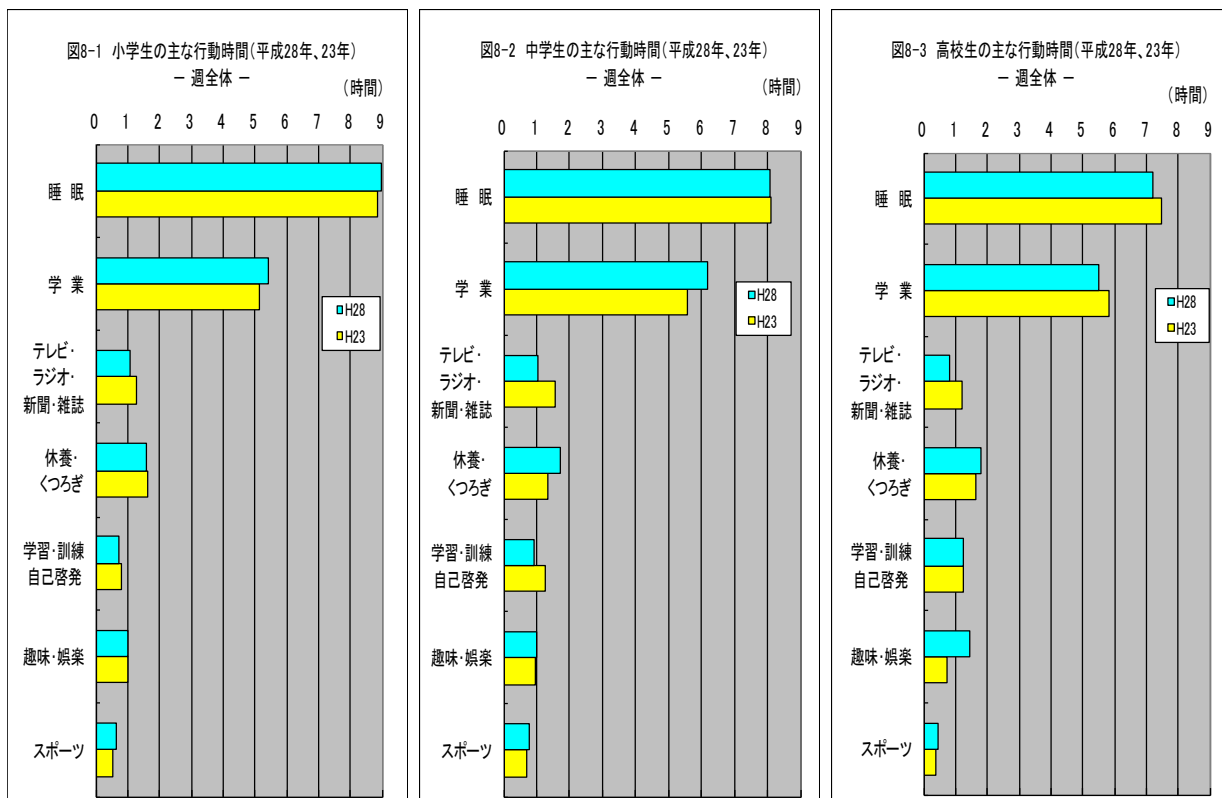
(単位: 時間. 分)

		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	H28	2.12	1.32	0.13	1.02	0.19	0.04
	H23	2.26	1.30	0.18	0.56	0.18	0.03
	増減	-0.14	0.02	-0.05	0.06	0.01	0.01
女	H28	2.05	1.35	0.15	0.38	0.11	0.04
	H23	2.22	1.30	0.14	0.37	0.11	0.03
	増減	-0.17	0.05	0.01	0.01	0.00	0.01

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23年と比較すると、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間が、小学生で13分、中学生で31分、高校生で24分と最も減少している。一方、小学生、中学生では「学業」が(小学生18分、中学生36分)、高校生では「趣味・娯楽」が41分と最も増加している。〔図8-1～8-3〕



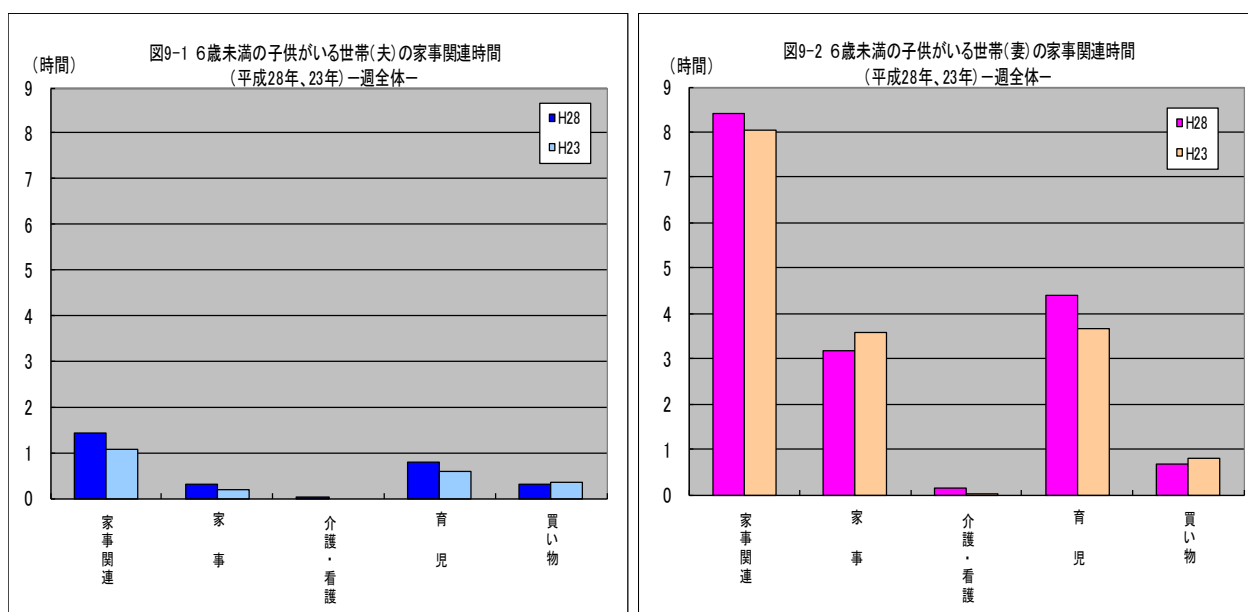
(単位: 時間・分)

		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	H28	8.59	5.26	1.05	1.37	0.43	1.01	0.40
	H23	8.52	5.08	1.18	1.39	0.48	1.01	0.32
	増減	0.07	0.18	-0.13	-0.02	-0.05	0.00	0.08
中学生	H28	8.04	6.10	1.03	1.43	0.55	1.01	0.47
	H23	8.06	5.34	1.34	1.20	1.17	0.58	0.43
	増減	-0.02	0.36	-0.31	0.23	-0.22	0.03	0.04
高校生	H28	7.12	5.31	0.49	1.48	1.15	1.26	0.27
	H23	7.29	5.50	1.13	1.38	1.15	0.45	0.22
	増減	-0.17	-0.19	-0.24	0.10	0.00	0.41	0.05

(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23年と比較すると、夫が21分、妻が22分増加している。その内訳をみると、夫は「買い物」の時間が減少し、「家事」、「育児」の時間が増加しており、妻は「家事」、「買い物」の時間が減少し、「育児」の時間が増加している。〔図9-1、9-2〕



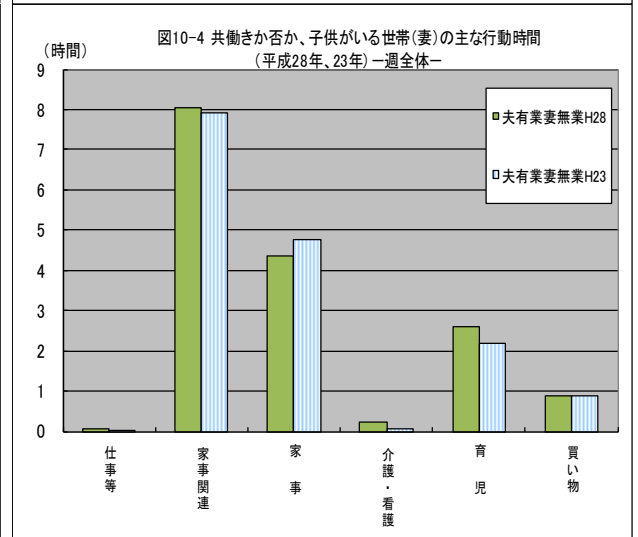
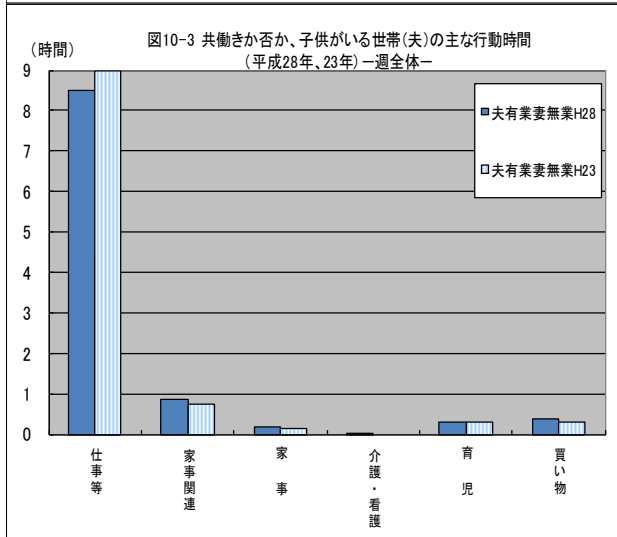
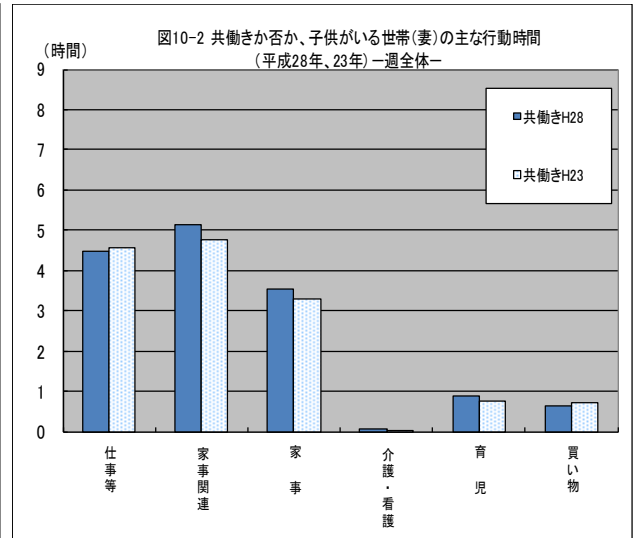
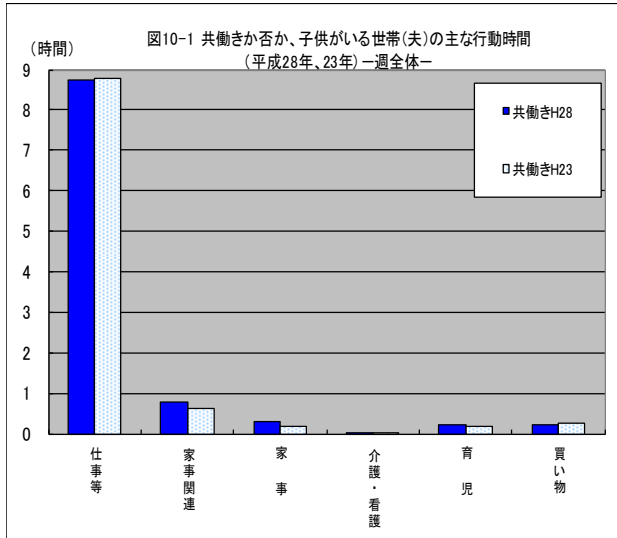
(単位:時間.分)

		家事関連				
		家事	介護・看護	育児	買い物	
夫	H28	1.26	0.19	0.02	0.48	0.17
	H23	1.05	0.10	0.00	0.34	0.21
	増減	0.21	0.09	0.02	0.14	-0.04
妻	H28	8.24	3.10	0.08	4.25	0.41
	H23	8.02	3.34	0.01	3.40	0.47
	増減	0.22	-0.24	0.07	0.45	-0.06

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23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」の夫、妻及び「夫が有業で妻が無業の世帯」の夫が減少し、家事関連では両世帯の夫、妻ともに増加している。家事関連の内訳をみると、「共働き世帯」では夫、妻ともに「買い物」の時間が減少し、「家事」、「育児」の時間が増加して

おり、「夫が有業で妻が無業の世帯」では妻は「家事」の時間が減少し、「育児」の時間が増加している。〔図 10-1～10-4〕

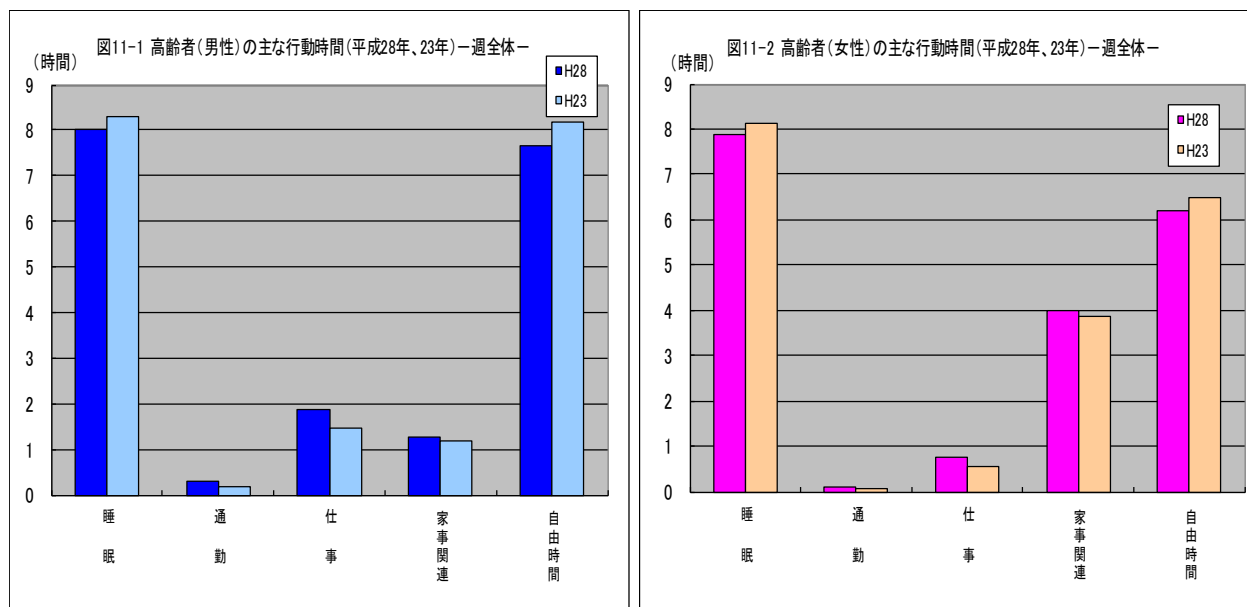


(単位: 時間. 分)

			仕事等	家事関連	家事	介護・看護	育児	買い物
共働き世帯	夫	H28	8.45	0.47	0.18	0.02	0.13	0.14
		H23	8.47	0.37	0.11	0.01	0.10	0.15
		増減	-0.02	0.10	0.07	0.01	0.03	-0.01
	妻	H28	4.28	5.07	3.32	0.04	0.54	0.37
		H23	4.34	4.47	3.17	0.02	0.45	0.43
		増減	-0.06	0.20	0.15	0.02	0.09	-0.06
夫が有業で妻が無業の世帯	夫	H28	8.31	0.53	0.10	0.02	0.18	0.23
		H23	8.59	0.44	0.08	0.00	0.17	0.19
		増減	-0.28	0.09	0.02	0.02	0.01	0.04
	妻	H28	0.03	8.03	4.21	0.13	2.35	0.54
		H23	0.02	7.56	4.46	0.04	2.12	0.54
		増減	0.01	0.07	-0.25	0.09	0.23	0.00

(3) 高齢者

65歳以上の高齢者の主な行動時間を平成23年と比較すると、男女とも「自由時間」が最も減少しており(男性31分、女性18分)、「仕事」が最も増加している(男性26分、女性13分)。〔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	H28	8.01	0.18	1.53	1.16	7.40
	H23	8.18	0.11	1.27	1.10	8.11
	増減	-0.17	0.07	0.26	0.06	-0.31
女	H28	7.52	0.05	0.45	3.59	6.12
	H23	8.08	0.03	0.32	3.52	6.30
	増減	-0.16	0.02	0.13	0.07	-0.18

(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

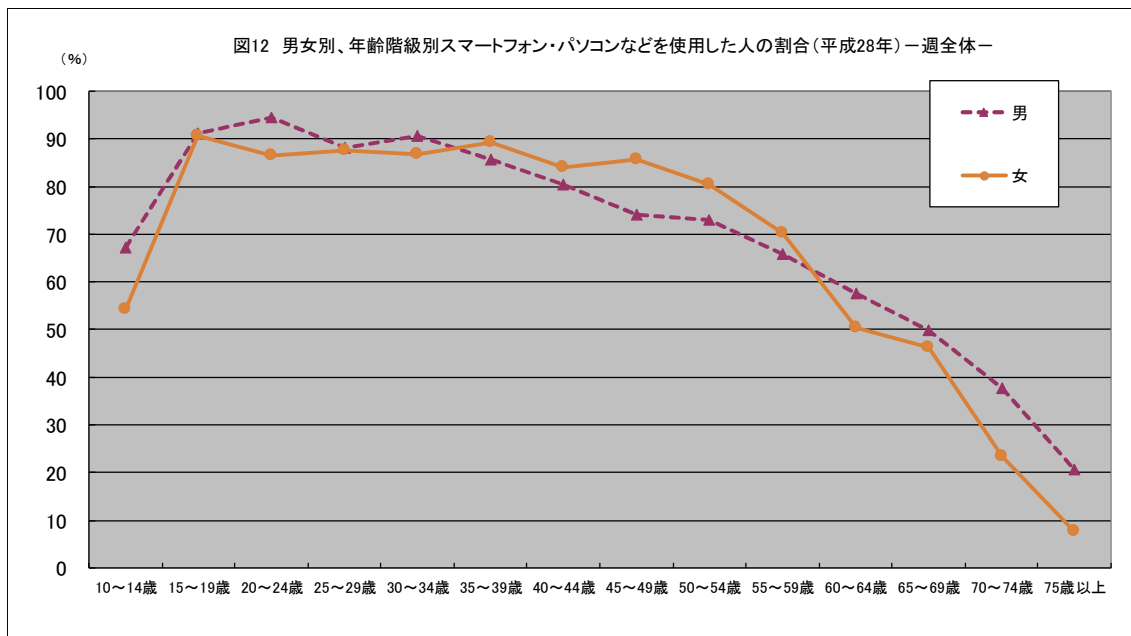
スマートフォン・パソコンなどを学業、仕事以外の目的で使用した人の割合は65.0%(男性67.4%、女性62.5%)となっており、全国平均の60.1%を上回っている。男女差を見ると、女性よりも男性の方が4.9ポイント増加している。〔表14〕

※「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(平成28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	5,614	3,648	65.0	113,300	68,117	60.1	4.9
男	2,795	1,885	67.4	55,207	34,193	61.9	5.5
女	2,819	1,763	62.5	58,093	33,924	58.4	4.1
男女差	-24	122	4.9	-2,886	269	3.5	1.4

年齢階級別にみると、男性は20～24歳の94.4%、女性は15～19歳の90.7%が最も使用割合が高くなっており、男女とも75歳以上が最も低くなっている(男性20.7%、女性7.7%)。〔図12〕



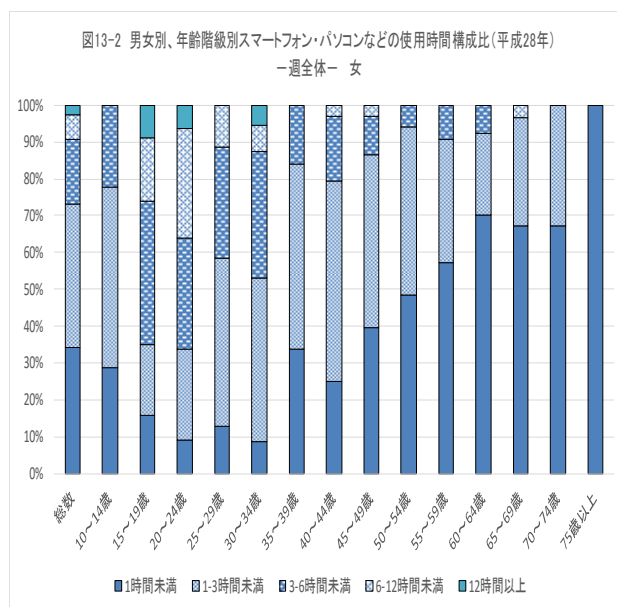
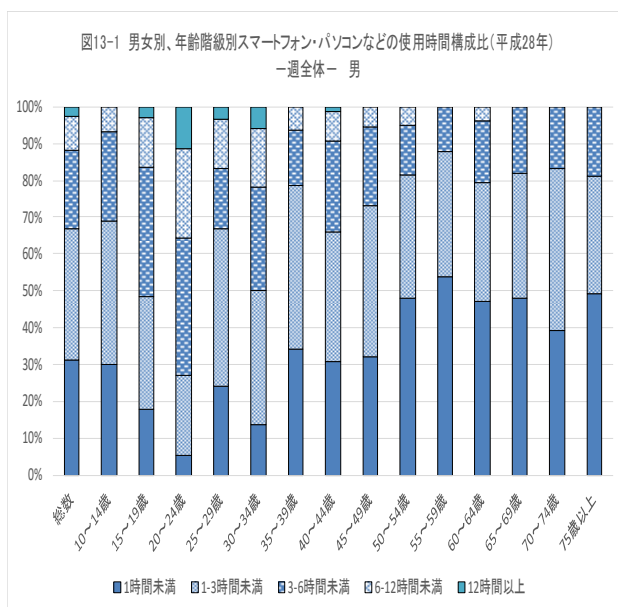
(単位：%)

	男	女		男	女
総数	67.4	62.5	45～49歳	74.2	85.5
10～14歳	67.2	54.2	50～54歳	73.0	80.5
15～19歳	91.3	90.7	55～59歳	65.9	70.1
20～24歳	94.4	86.6	60～64歳	57.6	50.5
25～29歳	88.2	87.5	65～69歳	49.8	46.2
30～34歳	90.7	86.8	70～74歳	37.6	23.5
35～39歳	85.6	89.3	75歳以上	20.7	7.7
40～44歳	80.5	84.0			

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、男女とも1-3時間未満が最も高くなっており(男性 35.5%、女性 39.1%)、使用割合が最も高かった男性の20~24歳及び女性の15~19歳では、3-6時間未満が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	31.2	35.5	21.7	9.0	2.6	34.1	39.1	17.6	6.8	2.4
10~14歳	30.0	38.9	24.4	6.7	...	28.6	49.2	22.2
15~19歳	17.9	30.6	35.1	13.4	3.0	15.9	19.0	38.9	17.5	8.7
20~24歳	5.4	21.6	37.2	24.3	11.5	8.9	25.0	29.8	29.8	6.5
25~29歳	23.9	42.8	16.7	13.0	3.6	12.8	45.6	30.4	11.2	...
30~34歳	13.4	36.6	28.0	15.9	6.1	8.7	44.3	34.2	7.4	5.4
35~39歳	34.1	44.5	15.0	6.4	...	33.5	50.6	15.9
40~44歳	30.8	35.3	24.4	8.0	1.5	24.7	54.5	17.7	3.0	...
45~49歳	32.0	40.9	21.5	5.5	...	39.6	46.9	10.4	3.1	...
50~54歳	47.8	33.8	13.2	5.1	...	48.3	45.6	6.1
55~59歳	53.7	34.3	12.0	57.3	33.3	9.4	...	-
60~64歳	47.1	32.4	16.7	3.9	...	70.0	22.2	7.8
65~69歳	47.8	33.9	18.3	67.3	29.2	...	3.5	-
70~74歳	39.0	44.1	16.9	...	-	67.4	32.6	-
75歳以上	49.1	32.1	18.9	...	-	100.0	-

(5) 主な行動の平均時刻

平日の平均起床時刻は6時 25 分、平均朝食開始時刻は7時2分で、全国平均よりも起床時刻で7分、朝食時刻で5分早くなっている。平日の平均夕食開始時刻は19時 15 分、平均就寝時刻は23時 15 分で、全国平均よりも夕食時刻で10分、就寝時刻で3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 23 年と比較すると、平日では、起床時刻が7分、就寝時刻が2分早まったため5分増加し 16 時間 50 分となり、土曜日では、起床時刻が11分、就寝時刻が9分早まったため2分増加し 16 時間 14 分、最も短い日曜日では、起床時刻が遅くなり、就寝時刻が早くなったことから 10 分減少し 15 時 54 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2分、仕事からの平均帰宅時刻は19時9分で、平成 23 年と比較すると、出勤時刻、帰宅時刻ともに平日と土曜日は早く、日曜日は遅くなっている。〔表 15-2〕

表15-1 曜日別、主な行動の平均時刻

(平成28年、23年) (単位:時.分)

		千葉県		全国	
		H28	H23	H28	H23
起床時刻	平日	6:25	6:32	6:32	6:37
	土曜日	6:58	7:09	7:01	7:08
	日曜日	7:09	7:07	7:09	7:17
朝食開始時刻	平日	7:02	7:05	7:07	7:10
	土曜日	7:28	7:38	7:28	7:33
	日曜日	7:39	7:40	7:37	7:41
夕食開始時刻	平日	19:15	19:16	19:05	19:06
	土曜日	18:53	18:57	18:49	18:51
	日曜日	18:51	18:53	18:43	18:44
就寝時刻	平日	23:15	23:17	23:12	23:15
	土曜日	23:12	23:21	23:13	23:17
	日曜日	23:03	23:11	23:01	23:06

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	H28	6:25	23:15	16:50
	H23	6:32	23:17	16:45
土曜日	H28	6:58	23:12	16:14
	H23	7:09	23:21	16:12
日曜日	H28	7:09	23:03	15:54
	H23	7:07	23:11	16:04

表15-2 曜日別、出勤、仕事からの帰宅の平均時刻

(平成28年、23年) (単位:時.分)

		千葉県		全国	
		H28	H23	H28	H23
出勤時刻	平日	8:02	8:23	8:24	8:26
	土曜日	8:37	8:57	8:48	8:56
	日曜日	9:53	9:23	9:35	9:33
帰宅時刻	平日	19:09	19:27	18:53	18:56
	土曜日	18:11	18:39	18:17	18:26
	日曜日	19:16	18:51	18:47	18:37