

令和3年社会生活基本調査

生活時間及び生活行動に関する結果

長野県分

令和3年10月20日を期日として実施した「令和3年社会生活基本調査」の結果が総務省統計局から公表されました。これは、その長野県分について取りまとめたものです。

令和4年12月

長野県企画振興部総合政策課統計室

目 次

| | |
|-----------------------|----|
| 調査の概要 | 1 |
| 結果の要約 | 3 |
| 結果の概要 | 5 |
| Ⅰ 1日の生活時間の配分 | |
| 1 1日の生活時間の配分 | 5 |
| 2 家事関連時間 | 8 |
| 3 仕事時間 | 12 |
| 4 スマートフォン・パソコンなどの使用状況 | 14 |
| 5 都道府県別にみた行動の種類別生活時間 | 16 |
| 6 都道府県別にみた主な行動の平均時刻 | 17 |
| Ⅱ 1年間の主な生活行動 | |
| 1 1年間の主な生活行動の概要 | 18 |
| 2 学習・自己啓発・訓練 | 20 |
| 3 ボランティア活動 | 22 |
| 4 スポーツ | 23 |
| 5 趣味・娯楽 | 24 |
| 6 旅行・行楽 | 25 |
| 7 都道府県別にみた行動者率 | 26 |

統計表

- 第1表 男女、年齢、行動の種類別総平均時間
- 第2表 男女、6歳未満の子供の有無、行動の種類別総平均時間（夫婦と子供の世帯）
- 第3表 男女、年齢階級別介護者数、介護・看護の総平均時間（2016年、2021年）
－15歳以上
- 第4表 男女、介護を受けているか否か、年齢、行動の種類別総平均時間－15歳以上
- 第5表 スマートフォン・パソコンなどの使用時間、年齢、行動の種類別総平均時間
- 第6表 男女、年齢、スマートフォン・パソコンなどの使用の有無、使用時間別の人数
- 第7表 男女、スマートフォン・パソコンなどの使用時間、行動の種類別総平均時間
- 第8表 男女、都道府県別主な行動の行動者率及び平均時刻－平日
- 第9表 1年間の自由時間等における主な活動の行動者数及び行動者率
- 第10表 男女、年齢、学習・自己啓発・訓練の種類別行動者率
- 第11表 男女、ボランティア活動の種類別行動者率
- 第12表 男女、スポーツの種類別行動者率
- 第13表 男女、趣味・娯楽の種類別行動者率
- 第14表 男女、旅行・行楽の種類別行動者率

調 査 の 概 要

1 調査の目的

社会生活基本調査は、1日の生活時間の配分及び1年間の自由時間における主な生活行動（「学習・自己啓発・訓練」、「ボランティア活動」、「スポーツ」、「趣味・娯楽」及び「旅行・行楽」）について調査し、国民の社会生活の実態を明らかにするための基礎資料を得ることを目的としています。

この調査は、昭和51年の第1回調査以来5年ごとに実施しており、今回の調査は10回目にあたります。

2 調査の法的根拠

社会生活基本調査は、統計法（平成19年法律第53号）に基づく基幹統計「社会生活基本統計」を作成するための統計調査（基幹統計調査）として、「社会生活基本調査規則」（昭和56年総理府令第38号）に基づいて実施しました。

3 調査の範囲

(1) 調査の地域

平成27年国勢調査の調査区のうち、総務大臣の指定する143調査区（全国では7,576調査区）において調査を行いました。

(2) 調査の対象

指定調査区の中から選定した約1,700世帯（全国では約9万1千世帯）に居住する、10歳以上の世帯員約4,000人（約19万人）を対象としました。

ただし、次の者は調査の対象から除いています。

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 矯正施設（刑務所、少年刑務所、拘留所、少年院、少年鑑別所及び婦人補導院）の被収容者

オ 社会福祉施設に入所している人

カ 病院、療養所などに入院している人

キ 水上に住居のある人

4 調査の期日

調査は、令和3年（2021年）10月20日現在で行いました。

ただし、生活時間については、10月16日から10月24日までの9日間のうち、調査区ごとに指定した連続する2日間について調査しました。

5 調査事項

(1) 全ての世帯員に関する事項

世帯主との続柄、出生の年月又は年齢、在学、卒業等教育又は保育の状況

(2) 10 歳未満の世帯員に関する事項

育児支援の利用の状況

(3) 10 歳以上の世帯員に関する事項

氏名、男女の別、配偶の関係、ふだんの健康状態、学習・研究活動の状況、ボランティア活動の状況、スポーツ活動の状況、趣味・娯楽活動の状況、旅行・行楽の状況、生活時間配分

(4) 15 歳以上の世帯員に関する事項

慢性的な病気及び長期的な健康問題の状態、日常生活への支障の程度、介護の状況、就業状態、就業希望の状況、従業上の地位、勤務形態、年次有給休暇の取得日数、仕事の種類、所属の企業全体の従業者数、ふだんの1週間の就業時間、希望する1週間の就業時間、仕事からの年間収入

(5) 世帯に関する事項

世帯の種類、10 歳以上の世帯員数、10 歳未満の世帯員数、世帯の年間収入、不在者の有無

6 主な用語の解説

(1) 生活時間関係

○1 次活動・・・睡眠、食事など生理的に必要な活動

○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

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

○仕事等・・・通勤・通学、仕事、学業

○家事関連・・・家事、介護・看護、育児、買い物

○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についての平均時間

○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時間

(2) 生活行動関係

○行動者数・・・令和2年（2020年）10月20日から令和3年（2021年）10月19日までの1年間に、該当する種類の活動を行った10歳以上の人の数

○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・・・該当する種類の行動をした人のみについての平均

7 利用上の注意

(1) 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。

(2) 統計表中の「0」、「0.0」、「0.00」は、集計した数値が表章単位に満たないものです。

(3) 統計表中の「-」は、該当の行動者が皆無の場合及び当該属性のサンプルサイズが皆無のため、省略している箇所です。

(4) 統計表中の「…」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。

結 果 の 要 約

I 1日の生活時間の配分

1 1日の生活時間の配分

- 5年前と比べて休養・くつろぎの時間が20分の増加、仕事時間は16分の減少
- 全国と比べて仕事時間が長く、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が短い
- テレビ・ラジオ・新聞・雑誌、交際・付き合いの時間は減少傾向が続く

2 家事関連時間

- 家事関連時間は、依然として女性が男性を大幅に上回り、男女の差は2時間35分
- 6歳未満の子を持つ世帯の夫と妻の家事関連時間は、5年前に比べ夫・妻ともに大幅に増加し、その差も拡大している
- 5年前に比べ介護者は3万1千人減少し、介護・看護時間は2016年以降女性が男性を上回る
- 介護を受けている人は、受けていない人に比べて、睡眠、休養・くつろぎなどの時間が長く、仕事、家事などの時間が短い

3 仕事時間

- 有業者の仕事時間は男性が6時間39分、女性が4時間50分で、5年前と比べて男性は16分の減少、女性は21分の減少

4 スマートフォン・パソコンなどの使用状況

- 使用時間が12時間以上の人の割合は、20～24歳が最も高く、また、6時間以上使用する人がおよそ6割
- スマートフォン・パソコンなどの使用時間が長い人ほど睡眠時間は短く、通勤・通学の時間は長い傾向

5 都道府県別にみた行動の種類別生活時間

- 食事の時間は1時間45分と全国で最も長く、3次活動の時間は5時間57分と全国で最も短い

6 都道府県別にみた主な行動の平均時刻

- 起床時刻が6時22分で全国4位、朝食開始時刻は6時59分で全国3位

Ⅱ 1年間の主な生活行動

1 1年間の主な生活行動の概要

○行動者率は5年前と比べて「学習・自己啓発・訓練」で上昇、「旅行・行楽」、「ボランティア活動」で大幅に低下

2 学習・自己啓発・訓練

○「学習・自己啓発・訓練」の行動者率は36.6%で5年前より1.5ポイント上昇し、特に10～14歳で上昇幅が大きくなっている

○男性は「パソコンなどの情報処理」の行動者率が18.6%と最も高く、女性は「家政・家事」の行動者率が15.7%と最も高い

3 ボランティア活動

○5年前に比べ「ボランティア活動」のすべての種類で行動者率が低下

4 スポーツ

○行動者率は5年前に比べ「ウォーキング・軽い体操」や「サイクリング」などで上昇した一方、「ボウリング」や「水泳」などほとんどのスポーツで低下

5 趣味・娯楽

○行動者率は5年前に比べ「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」などは上昇、「カラオケ」や「遊園地、動植物園、水族館などの見物」などは大幅に低下

6 旅行・行楽

○5年前に比べ「旅行・行楽」のすべての種類で行動者率が大幅に低下

7 都道府県別にみた行動者率

○「ボランティア活動」の行動者率は22.0%で全国10位

○「スポーツ」の行動者率の「剣道」は全国1位、「水泳」、「スキー・スノーボード」は全国2位、「登山・ハイキング」は全国3位

結 果 の 概 要

I 1日の生活時間の配分

1 1日の生活時間の配分

○5年前と比べて休養・くつろぎの時間が20分の増加、仕事時間は16分の減少

長野県に住んでいる10歳以上の人について、行動の種類別に週全体平均（以下「週全体」という。）による1日の生活時間をみると、睡眠時間が7時間56分、仕事時間が3時間37分、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が1時間58分などとなっています。

生活時間について、2016年と比べると、休養・くつろぎの時間が20分の増加と最も増加した一方、仕事時間は16分の減少と最も減少しました。

男女別に2016年と比べると、男性は休養・くつろぎの時間が19分の増加、睡眠時間が14分の増加などとなっており、仕事時間が22分の減少などとなっています。一方、女性は休養・くつろぎの時間が22分の増加などとなっており、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が16分の減少、仕事時間が11分の減少などとなっています。（表1-1）

表1-1 男女、行動の種類別生活時間(2016年、2021年)ー長野県、週全体

(時間、分)

| | 総 数 | | | 男 | | | 女 | | |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 2016年 | 2021年 | 増減 | 2016年 | 2021年 | 増減 | 2016年 | 2021年 | 増減 |
| 1次活動 | 10.51 | 11.05 | 0.14 | 10.44 | 11.03 | 0.19 | 10.58 | 11.07 | 0.09 |
| 睡眠 | 7.47 | 7.56 | 0.09 | 7.51 | 8.05 | 0.14 | 7.43 | 7.48 | 0.05 |
| 身の回りの用事 | 1.21 | 1.25 | 0.04 | 1.12 | 1.16 | 0.04 | 1.29 | 1.33 | 0.04 |
| 食事 | 1.43 | 1.45 | 0.02 | 1.40 | 1.43 | 0.03 | 1.46 | 1.46 | 0.00 |
| 2次活動 | 7.01 | 6.58 | -0.03 | 6.51 | 6.41 | -0.10 | 7.12 | 7.15 | 0.03 |
| 仕事等 | 4.57 | 4.45 | -0.12 | 6.05 | 5.45 | -20.0 | 3.52 | 3.45 | -0.07 |
| 通勤・通学 | 0.26 | 0.27 | 0.01 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 0.21 | 0.22 | 0.01 |
| 仕事 | 3.53 | 3.37 | -0.16 | 4.54 | 4.32 | -0.22 | 2.54 | 2.43 | -0.11 |
| 学業 | 0.38 | 0.41 | 0.03 | 0.39 | 0.41 | 0.02 | 0.37 | 0.40 | 0.03 |
| 家事関連 | 2.04 | 2.13 | 0.09 | 0.45 | 0.54 | 0.09 | 3.19 | 3.29 | 0.10 |
| 家事 | 1.26 | 1.31 | 0.05 | 0.23 | 0.29 | 0.06 | 2.26 | 2.31 | 0.05 |
| 介護・看護 | 0.05 | 0.04 | -0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.01 | 0.07 | 0.05 | -0.02 |
| 育児 | 0.12 | 0.16 | 0.04 | 0.05 | 0.06 | 0.01 | 0.19 | 0.25 | 0.06 |
| 買い物 | 0.21 | 0.22 | 0.01 | 0.15 | 0.16 | 0.01 | 0.27 | 0.28 | 0.01 |
| 3次活動 | 6.08 | 5.57 | -0.11 | 6.26 | 6.16 | -0.10 | 5.51 | 5.38 | -0.13 |
| 移動(通勤・通学を除く) | 0.28 | 0.20 | -0.08 | 0.27 | 0.19 | -0.08 | 0.30 | 0.21 | -0.09 |
| テレビ・ラジオ・新聞・雑誌 | 2.11 | 1.58 | -0.13 | 2.16 | 2.06 | -0.10 | 2.07 | 1.51 | -0.16 |
| 休養・くつろぎ | 1.34 | 1.54 | 0.20 | 1.37 | 1.56 | 0.19 | 1.30 | 1.52 | 0.22 |
| 学習・自己啓発・訓練(学業以外) | 0.11 | 0.11 | 0.00 | 0.11 | 0.11 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 0.00 |
| 趣味・娯楽 | 0.42 | 0.44 | 0.02 | 0.50 | 0.54 | 0.04 | 0.34 | 0.35 | 0.01 |
| スポーツ | 0.15 | 0.13 | -0.02 | 0.19 | 0.16 | -0.03 | 0.11 | 0.11 | 0.00 |
| ボランティア活動・社会参加活動 | 0.04 | 0.03 | -0.01 | 0.05 | 0.03 | -0.02 | 0.04 | 0.02 | -0.02 |
| 交際・付き合い | 0.15 | 0.08 | -0.07 | 0.14 | 0.06 | -0.08 | 0.16 | 0.10 | -0.06 |
| 受診・療養 | 0.07 | 0.10 | 0.03 | 0.06 | 0.09 | 0.03 | 0.07 | 0.11 | 0.04 |
| その他 | 0.22 | 0.16 | -0.06 | 0.20 | 0.16 | -0.04 | 0.23 | 0.15 | -0.08 |

○全国と比べて仕事時間が長く、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が短い

全国の生活時間と比べると、仕事、食事などの時間が全国を上回った一方、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌、通勤・通学、買い物、趣味・娯楽などの時間で全国を下回りました。

男女別に全国と比べると、男性は睡眠、食事などの時間で全国を上回り、通勤・通学、趣味・娯楽などの時間で全国を下回りました。また、女性は仕事時間などで全国を上回り、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌、買い物などの時間で全国を下回りました。(表1-2)

表1-2 男女、行動の種類別生活時間(2021年)ー長野県、全国、週全体

(時間、分)

| | 総 数 | | | 男 | | | 女 | | |
|------------------|-------|-------|------------|-------|-------|------------|-------|-------|------------|
| | 長野県 | 全国 | 長野県 ー全国 | 長野県 | 全国 | 長野県 ー全国 | 長野県 | 全国 | 長野県 ー全国 |
| 1次活動 | 11.05 | 10.57 | 0.08 | 11.03 | 10.50 | 0.13 | 11.07 | 11.03 | 0.04 |
| 睡眠 | 7.56 | 7.54 | 0.02 | 8.05 | 7.58 | 0.07 | 7.48 | 7.49 | -0.01 |
| 身の回りの用事 | 1.25 | 1.24 | 0.01 | 1.16 | 1.14 | 0.02 | 1.33 | 1.32 | 0.01 |
| 食事 | 1.45 | 1.39 | 0.06 | 1.43 | 1.37 | 0.06 | 1.46 | 1.41 | 0.05 |
| 2次活動 | 6.58 | 6.47 | 0.11 | 6.41 | 6.36 | 0.05 | 7.15 | 6.57 | 0.18 |
| 仕事等 | 4.45 | 4.37 | 0.08 | 5.45 | 5.45 | 0.00 | 3.45 | 3.33 | 0.12 |
| 通勤・通学 | 0.27 | 0.31 | -0.04 | 0.32 | 0.38 | -0.06 | 0.22 | 0.24 | -0.02 |
| 仕事 | 3.37 | 3.28 | 0.09 | 4.32 | 4.27 | 0.05 | 2.43 | 2.32 | 0.11 |
| 学業 | 0.41 | 0.38 | 0.03 | 0.41 | 0.40 | 0.01 | 0.40 | 0.37 | 0.03 |
| 家事関連 | 2.13 | 2.10 | 0.03 | 0.54 | 0.51 | 0.03 | 3.29 | 3.24 | 0.05 |
| 家事 | 1.31 | 1.27 | 0.04 | 0.29 | 0.25 | 0.04 | 2.31 | 2.26 | 0.05 |
| 介護・看護 | 0.04 | 0.03 | 0.01 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.05 | 0.04 | 0.01 |
| 育児 | 0.16 | 0.14 | 0.02 | 0.06 | 0.06 | 0.00 | 0.25 | 0.21 | 0.04 |
| 買い物 | 0.22 | 0.26 | -0.04 | 0.16 | 0.18 | -0.02 | 0.28 | 0.33 | -0.05 |
| 3次活動 | 5.57 | 6.16 | -0.19 | 6.16 | 6.34 | -0.18 | 5.38 | 6.00 | -0.22 |
| 移動(通勤・通学を除く) | 0.20 | 0.22 | -0.02 | 0.19 | 0.21 | -0.02 | 0.21 | 0.23 | -0.02 |
| テレビ・ラジオ・新聞・雑誌 | 1.58 | 2.08 | -0.10 | 2.06 | 2.11 | -0.05 | 1.51 | 2.05 | -0.14 |
| 休養・くつろぎ | 1.54 | 1.57 | -0.03 | 1.56 | 1.59 | -0.03 | 1.52 | 1.56 | -0.04 |
| 学習・自己啓発・訓練(学業以外) | 0.11 | 0.13 | -0.02 | 0.11 | 0.13 | -0.02 | 0.10 | 0.12 | -0.02 |
| 趣味・娯楽 | 0.44 | 0.48 | -0.04 | 0.54 | 1.00 | -0.06 | 0.35 | 0.37 | -0.02 |
| スポーツ | 0.13 | 0.13 | 0.00 | 0.16 | 0.16 | 0.00 | 0.11 | 0.10 | 0.01 |
| ボランティア活動・社会参加活動 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.02 | 0.02 | 0.00 |
| 交際・付き合い | 0.08 | 0.10 | -0.02 | 0.06 | 0.08 | -0.02 | 0.10 | 0.12 | -0.02 |
| 受診・療養 | 0.10 | 0.07 | 0.03 | 0.09 | 0.06 | 0.03 | 0.11 | 0.08 | 0.03 |
| その他 | 0.16 | 0.16 | 0.00 | 0.16 | 0.15 | 0.01 | 0.15 | 0.17 | -0.02 |

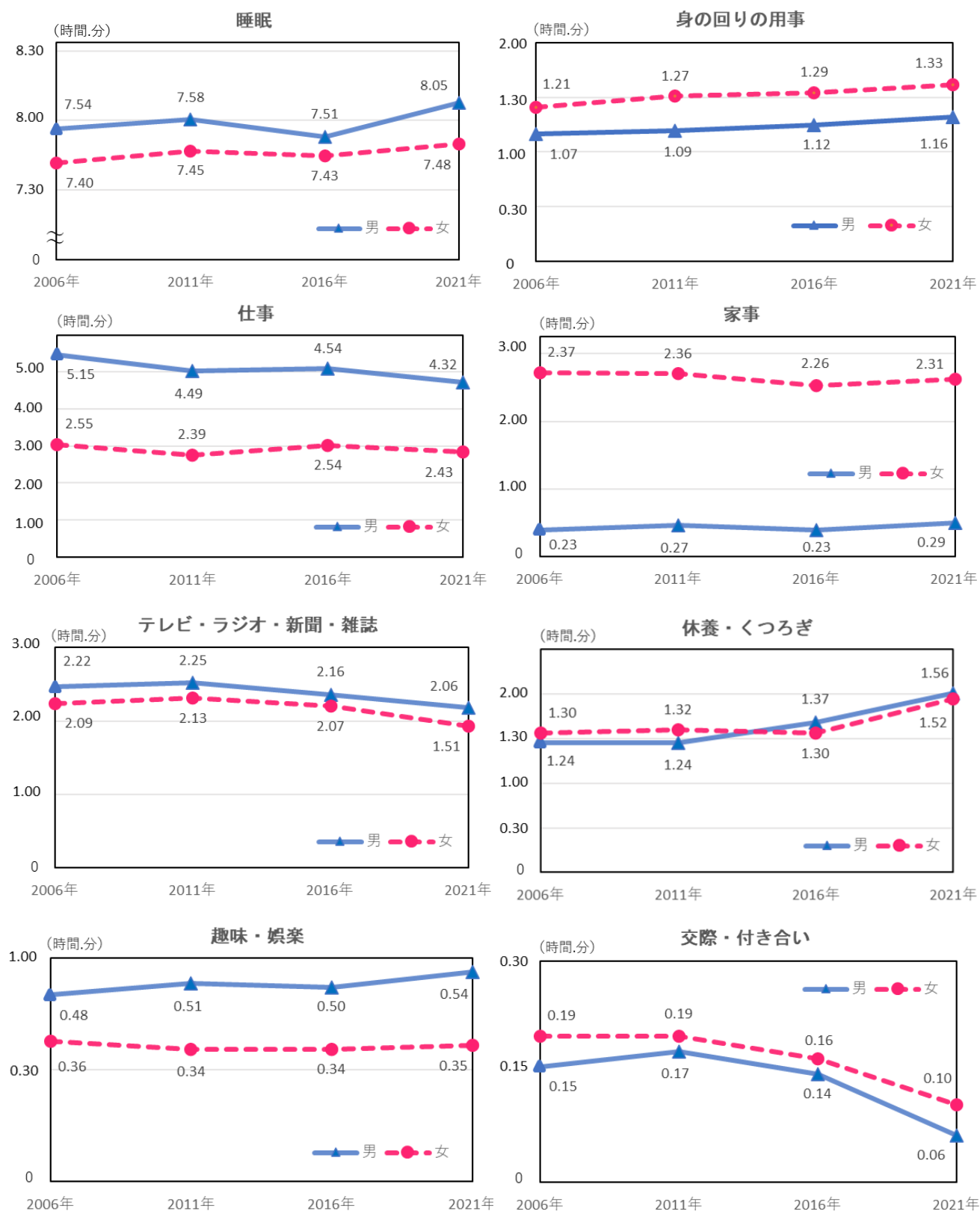
※ 仕事等とは、「通勤・通学」、「仕事」及び「学業」をいう。

※ 家事関連とは、「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」をいう。

○テレビ・ラジオ・新聞・雑誌、交際・付き合いの時間は減少傾向が続く

主な行動の種類について、過去 15 年の推移をみると、身の回りの用事、休養・くつろぎなどの時間は増加傾向となっています。一方、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌、交際・付き合いなどの時間は減少傾向となっています。(図 1-1)

図 1-1 男女、主な行動の種類別生活時間(2006 年～2021 年)ー長野県、週全体



2 家事関連時間

○家事関連時間は、依然として女性が男性を大幅に上回り、男女の差は2時間35分

家事関連時間（「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の時間）を男女別にみると、男性は54分、女性は3時間29分となり、2016年と比べると、男性は9分、女性は10分の増加となっています。また、全国と比べると、全国より男性は3分、女性は5分長くなっています。

過去15年間の家事関連時間の推移をみると、2006年に比べ、男性は11分の増加、女性は増減なしとなっています。男女の差は2時間35分となり減少傾向ではあるものの、依然として大きな差があります。（表2-1、図2-1）

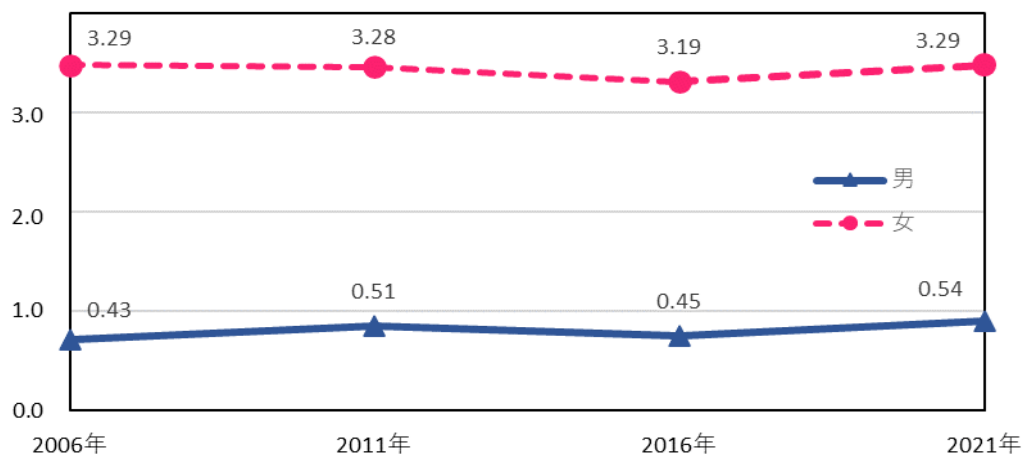
表2-1 男女別家事関連時間の推移(2006年～2021年)－長野県、全国、週全体

(時間.分)

| | 男 | | | | 女 | | | | 男女差 | | | |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 2006年 | 2011年 | 2016年 | 2021年 | 2006年 | 2011年 | 2016年 | 2021年 | 2006年 | 2011年 | 2016年 | 2021年 |
| 家事関連 | 0.43 | 0.51 | 0.45 | 0.54 | 3.29 | 3.28 | 3.19 | 3.29 | -2.46 | -2.37 | -2.34 | -2.35 |
| 家事 | 0.23 | 0.27 | 0.23 | 0.29 | 2.37 | 2.36 | 2.26 | 2.31 | -2.14 | -2.09 | -2.03 | -2.02 |
| 介護・看護 | 0.02 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.04 | 0.03 | 0.07 | 0.05 | -0.02 | 0.00 | -0.05 | -0.02 |
| 育児 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.06 | 0.20 | 0.22 | 0.19 | 0.25 | -0.15 | -0.17 | -0.14 | -0.19 |
| 買い物 | 0.13 | 0.16 | 0.15 | 0.16 | 0.28 | 0.27 | 0.27 | 0.28 | -0.15 | -0.11 | -0.12 | -0.12 |
| 家事関連(全国) | 0.38 | 0.42 | 0.44 | 0.51 | 3.35 | 3.35 | 3.28 | 3.24 | -2.57 | -2.53 | -2.44 | -2.33 |

図2-1 男女別家事関連時間の推移(2006年～2021年)－長野県、週全体

(時間.分)



○6歳未満の子を持つ世帯の夫と妻の家事関連時間は、5年前に比べ夫・妻ともに大幅に増加し、その差も拡大している

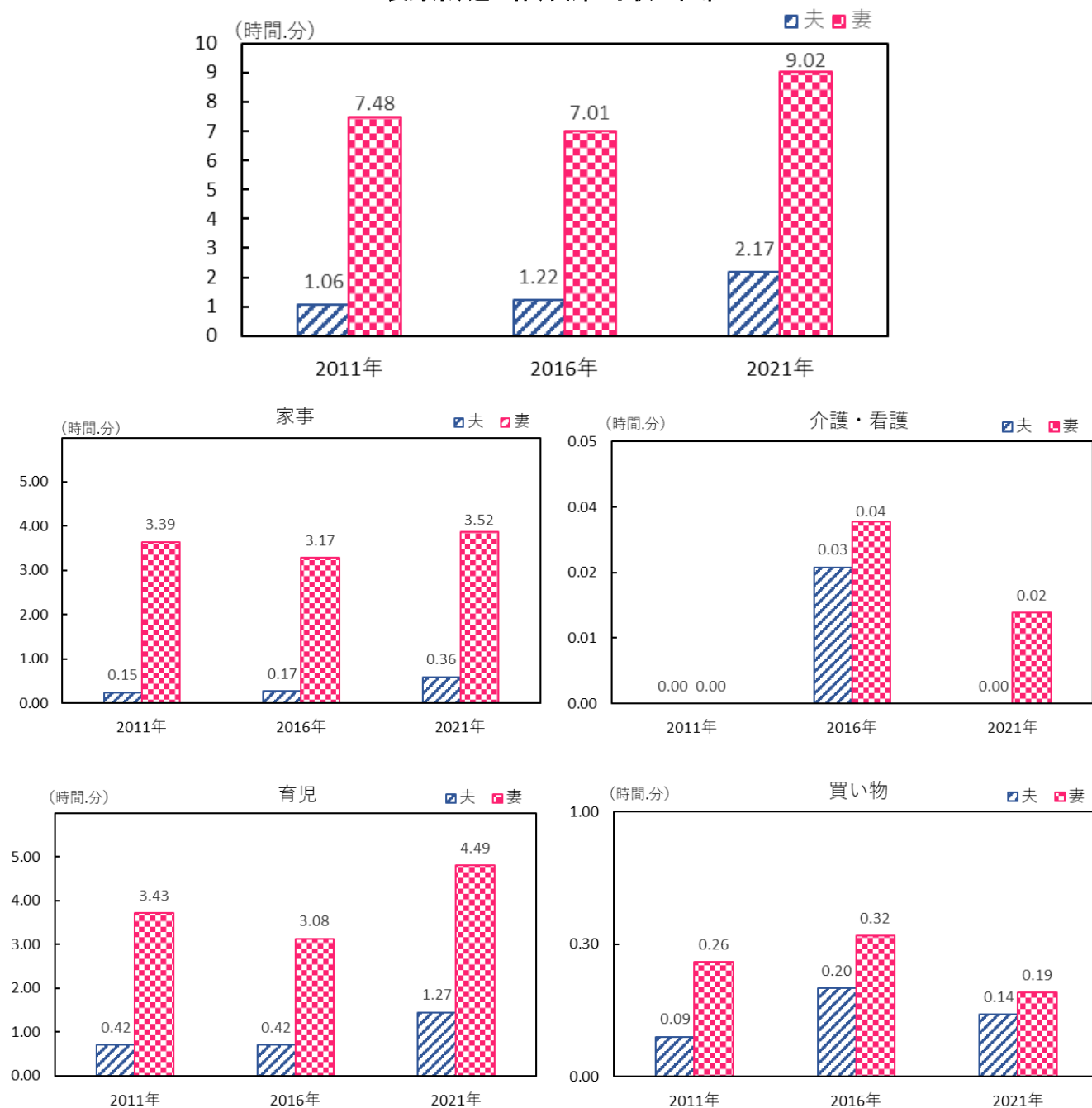
子供がいる世帯のうち6歳未満の子供がいる世帯について、夫と妻の家事関連時間をみると、夫は2時間17分、妻は9時間2分で、2016年と比べると、夫は55分、妻は2時間1分の増加となっており、その差も拡大しています。家事関連時間の内訳について2016年と比べると、夫・妻ともに家事時間や育児時間が大幅に増加しており、特に育児時間については、夫は1時間27分で45分の増加、妻は4時間49分で1時間41分の増加となっています。2016年に縮小した夫と妻の家事関連時間の差は、2021年に再び拡大しています。（表2-2、図2-2）

表2-2 6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間の推移(2011年～2021年)
 ー長野県、週全体、夫婦と子供の世帯

(時間、分)

| | 夫 | | | 妻 | | | 夫と妻の差(夫ー妻) | | |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|-------|-------|
| | 2011年 | 2016年 | 2021年 | 2011年 | 2016年 | 2021年 | 2011年 | 2016年 | 2021年 |
| 家事関連 | 1.06 | 1.22 | 2.17 | 7.48 | 7.01 | 9.02 | -6.42 | -5.39 | -6.45 |
| 家事 | 0.15 | 0.17 | 0.36 | 3.39 | 3.17 | 3.52 | -3.24 | -3.00 | -3.16 |
| 介護・看護 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | -0.01 | -0.02 |
| 育児 | 0.42 | 0.42 | 1.27 | 3.43 | 3.08 | 4.49 | -3.01 | -2.26 | -3.22 |
| 買い物 | 0.09 | 0.20 | 0.14 | 0.26 | 0.32 | 0.19 | -0.17 | -0.12 | -0.05 |
| 家事関連(全国) | 1.07 | 1.23 | 1.54 | 7.41 | 7.34 | 7.28 | -6.34 | -6.11 | -5.34 |

図2-2 6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間の推移(2011年～2021年)
 ー長野県、週全体、夫婦と子供の世帯



○ 5 年前に比べ介護者は 3 万 1 千人減少し、介護・看護時間は 2016 年以降女性が男性を上回る

15 歳以上でふだん家族を介護している人（以下「介護者」という。）は 12 万 5 千人で、2016 年と比べ 3 万 1 千人減少しています。

男女別にみると、男性が 5 万 3 千人、女性が 7 万 2 千人となっており、2016 年と比べ男性が 1 万人、女性が 2 万 1 千人減少し、構成比の差は 4.0 ポイント縮小しています。年齢階級別に構成比をみると、60～69 歳は 25.6%で 9.7 ポイント減少した一方、70 歳以上は 27.2%で 8.0 ポイント増加しており、60 歳以上で介護者全体の 5 割を上回っています。（表 2－3）

また、介護者のうち、調査当日に実際に介護・看護を行った人の平均時間（行動者平均時間）について推移をみると、男性は減少傾向にあり、男性と女性の差は、2011 年には男性が 1 時間 17 分上回っていましたが、2016 年には 11 分、2021 年には 22 分女性が上回っています。（表 2－4、図 2－3）

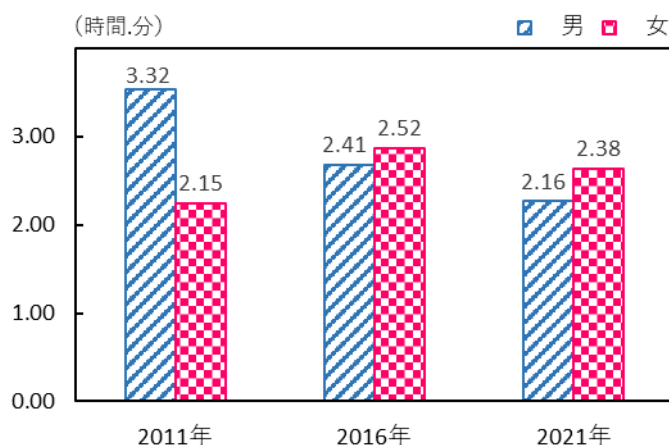
表2－3 男女、年齢階級別介護者数(2016 年、2021 年)－長野県、週全体、15 歳以上

| | 2016年 | | | | 2021年 | | | | 増減 | | |
|--------|------------|--------------|---------------------|------------|------------|--------------|---------------------|------------|--------------|------------------------|---------------|
| | 人口 (千人) | 介護者数 (千人) | 人口に占める介護者の割合 (%) | 構成比 (%) | 人口 (千人) | 介護者数 (千人) | 人口に占める介護者の割合 (%) | 構成比 (%) | 介護者数 (千人) | 人口に占める介護者の割合 (ポイント) | 構成比 (ポイント) |
| 総数 | 1,764 | 156 | 8.8 | 100.0 | 1,734 | 125 | 7.2 | 100.0 | -31 | -1.6 | 0.0 |
| 30歳未満 | 265 | 9 | 3.4 | 5.8 | 257 | 5 | 1.9 | 4.0 | -4 | -1.5 | -1.8 |
| 30～39歳 | 224 | 7 | 3.1 | 4.5 | 197 | 6 | 3.0 | 4.8 | -1 | -0.1 | 0.3 |
| 40～49歳 | 294 | 18 | 6.1 | 11.5 | 277 | 11 | 4.0 | 8.8 | -7 | -2.1 | -2.7 |
| 50～59歳 | 251 | 39 | 15.5 | 25.0 | 270 | 37 | 13.7 | 29.6 | -2 | -1.8 | 4.6 |
| 60～69歳 | 307 | 55 | 17.9 | 35.3 | 257 | 32 | 12.5 | 25.6 | -23 | -5.4 | -9.7 |
| 70歳以上 | 423 | 30 | 7.1 | 19.2 | 476 | 34 | 7.1 | 27.2 | 4 | 0.0 | 8.0 |
| 男 | 859 | 63 | 7.3 | 40.4 | 849 | 53 | 6.2 | 42.4 | -10 | -1.1 | 2.0 |
| 30歳未満 | 137 | 7 | 5.1 | 4.5 | 134 | 2 | 1.5 | 1.6 | -5 | -3.6 | -2.9 |
| 30～39歳 | 114 | ... | ... | ... | 101 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 40～49歳 | 150 | 6 | 4.0 | 3.8 | 141 | 4 | 2.8 | 3.2 | -2 | -1.2 | -0.6 |
| 50～59歳 | 126 | 13 | 10.3 | 8.3 | 136 | 16 | 11.8 | 12.8 | 3 | 1.5 | 4.5 |
| 60～69歳 | 151 | 24 | 15.9 | 15.4 | 127 | 15 | 11.8 | 12.0 | -9 | -4.1 | -3.4 |
| 70歳以上 | 181 | 11 | 6.1 | 7.1 | 209 | 14 | 6.7 | 11.2 | 3 | 0.6 | 4.1 |
| 女 | 905 | 93 | 10.3 | 59.6 | 885 | 72 | 8.1 | 57.6 | -21 | -2.2 | -2.0 |
| 30歳未満 | 127 | ... | ... | ... | 123 | 3 | 2.4 | 2.4 | ... | ... | ... |
| 30～39歳 | 110 | 4 | 3.6 | 2.6 | 96 | 4 | 4.2 | 3.2 | 0 | 0.6 | 0.6 |
| 40～49歳 | 145 | 12 | 8.3 | 7.7 | 136 | 7 | 5.1 | 5.6 | -5 | -3.2 | -2.1 |
| 50～59歳 | 126 | 26 | 20.6 | 16.7 | 134 | 20 | 14.9 | 16.0 | -6 | -5.7 | -0.7 |
| 60～69歳 | 156 | 31 | 19.9 | 19.9 | 130 | 17 | 13.1 | 13.6 | -14 | -6.8 | -6.3 |
| 70歳以上 | 241 | 19 | 7.9 | 12.2 | 267 | 20 | 7.5 | 16.0 | 1 | -0.4 | 3.8 |

表2-4、図2-3

男女、介護者の介護・看護の行動者平均時間の推移(2011年～2021年)ー長野県、週全体、15歳以上

| | 介護者の介護・看護の 行動者平均時間 (時間. 分) | | |
|-----|-------------------------------|-------|-------|
| | 2011年 | 2016年 | 2021年 |
| 総数 | 2.50 | 2.53 | 2.32 |
| 男 | 3.32 | 2.41 | 2.16 |
| 女 | 2.15 | 2.52 | 2.38 |
| 男女差 | 1.17 | -0.11 | -0.22 |



○介護を受けている人は、受けていない人に比べて、睡眠、休養・くつろぎなどの時間が長く、仕事、家事などの時間が短い

15歳以上の人について介護を受けているか否か別に生活時間をみると、介護を受けている人は介護を受けていない人に比べ、睡眠、休養・くつろぎなどの時間が長く、仕事、家事などの時間が短くなっています。(表2-5)

表2-5 介護を受けているか否か、主な行動の種類別生活時間(2021年)ー長野県、週全体、15歳以上

(時間. 分)

| | 総 数 | | | |
|---------|-----------|----------|-----------|----------|
| | | | うち65歳以上 | |
| | 介護を受けていない | 介護を受けている | 介護を受けていない | 介護を受けている |
| 睡 眠 | 7.48 | 9.35 | 8.09 | 9.47 |
| 仕 事 | 4.00 | 0.11 | 1.44 | 0.03 |
| 家 事 | 1.38 | 1.04 | 2.09 | 1.02 |
| 買い物 | 0.24 | 0.08 | 0.29 | 0.09 |
| 移 動 | 0.20 | 0.12 | 0.19 | 0.09 |
| 休養・くつろぎ | 1.49 | 3.33 | 1.47 | 3.15 |
| 趣味・娯楽 | 0.45 | 0.18 | 0.44 | 0.19 |
| スポーツ | 0.12 | 0.03 | 0.16 | 0.02 |
| 受診・療養 | 0.06 | 1.37 | 0.08 | 1.36 |

※「移動」には、通勤・通学は含まれていない。

3 仕事時間

○有業者の仕事時間は男性が6時間39分、女性が4時間50分で、5年前と比べて男性は16分の減少、女性は21分の減少

有業者（15歳以上。以下同じ。）の仕事時間についてみると、男性が6時間39分、女性が4時間50分と男性が女性に比べ1時間49分長くなり、2016年と比べると、男性は16分、女性は21分の減少となっています。過去15年間の仕事時間の推移を男女別にみると、2006年に比べ、男性は26分、女性は21分の減少となっています。男女ともに減少傾向であり、男女差はほぼ一定で推移しています。（表3-1、図3-1）

有業者のうち雇用されている人の仕事時間を雇用形態別にみると、「正規の職員・従業員」は6時間50分、「正規の職員・従業員以外」は4時間16分となっており、2016年と比べると、「正規の職員・従業員」は31分、「正規の職員・従業員以外」は39分の減少といずれも大幅な減少となっています。男女別にみると、「正規の職員・従業員」は男性が26分、女性が36分の減少となり、「正規の職員・従業員以外」は男性が33分、女性が34分の減少となっており、男女、雇用形態にかかわらずおおむね減少しています。（表3-2）

表3-1 男女別仕事時間の推移(2006年～2021年)ー長野県、全国、週全体、有業者

(時間.分)

| | 男 | | | | 女 | | | | 男女差 | | | |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 2006年 | 2011年 | 2016年 | 2021年 | 2006年 | 2011年 | 2016年 | 2021年 | 2006年 | 2011年 | 2016年 | 2021年 |
| 長野県 | 7.05 | 6.43 | 6.55 | 6.39 | 5.11 | 4.59 | 5.11 | 4.50 | 1.54 | 1.44 | 1.44 | 1.49 |
| 全国 | 7.00 | 6.56 | 6.49 | 6.27 | 5.00 | 4.50 | 4.47 | 4.42 | 2.00 | 2.06 | 2.02 | 1.45 |

図3-1 男女別仕事時間の推移(2006年～2021年)ー長野県、週全体、有業者

(時間.分)

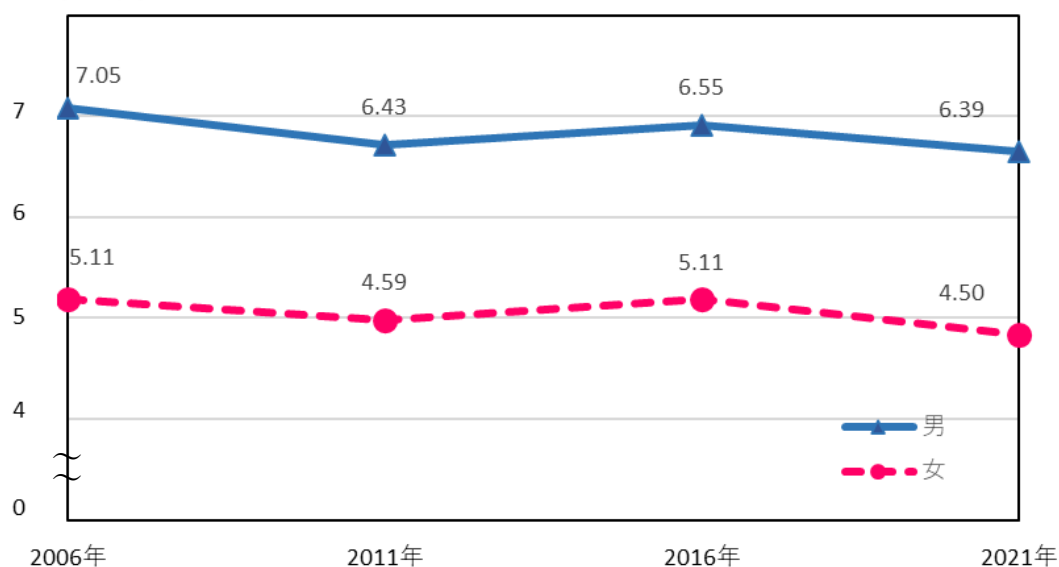


表3-2 男女、雇用形態別仕事時間(2016年、2021年)ー長野県、週全体、有業者

| | | 仕事時間 (時間. 分) | | |
|--------|-------------|--------------|-------|-------|
| | | 2016年 | 2021年 | 増減 |
| 総 数 | 総数 | 6.08 | 5.48 | -0.20 |
| | 雇用されている人 | 6.20 | 5.52 | -0.28 |
| | 正規の職員・従業員 | 7.21 | 6.50 | -0.31 |
| | 正規の職員・従業員以外 | 4.55 | 4.16 | -0.39 |
| | パート | 4.17 | 4.11 | -0.06 |
| | アルバイト | 4.41 | 3.31 | -1.10 |
| 男 | 総数 | 6.55 | 6.39 | -0.16 |
| | 雇用されている人 | 7.06 | 6.46 | -0.20 |
| | 正規の職員・従業員 | 7.34 | 7.08 | -0.26 |
| | 正規の職員・従業員以外 | 5.42 | 5.09 | -0.33 |
| | パート | 4.44 | 5.33 | 0.49 |
| | アルバイト | 5.09 | 3.41 | -1.28 |
| 女 | 総数 | 5.11 | 4.50 | -0.21 |
| | 雇用されている人 | 5.28 | 4.57 | -0.31 |
| | 正規の職員・従業員 | 6.51 | 6.15 | -0.36 |
| | 正規の職員・従業員以外 | 4.34 | 4.00 | -0.34 |
| | パート | 4.16 | 4.04 | -0.12 |
| | アルバイト | 4.27 | 3.25 | -1.02 |

4 スマートフォン・パソコンなどの使用状況

○使用時間が12時間以上の人の割合は、20～24歳が最も高く、また、6時間以上使用する人がおよそ6割

スマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合（以下「使用割合」という。）は、男性が69.4%、女性が64.2%となっています。

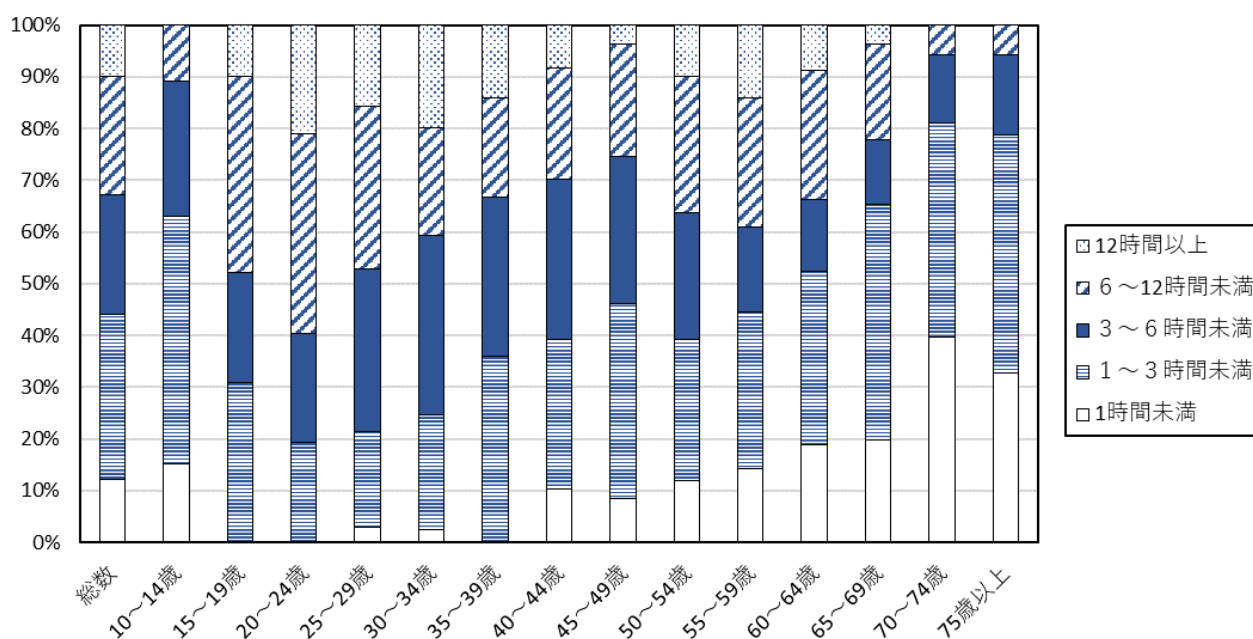
男女、年齢階級別にみると、男性、女性ともに30～34歳で最も高くなっています。（表4－1）

使用時間でみると、1～3時間未満が最も高くなっています。使用時間を年齢階級別にみると、使用時間が12時間以上の人の割合は、20～24歳が最も高くなり、また、6時間以上使用する人がおよそ6割となっています。（図4－1）

表4－1 男女、年齢階級別スマートフォン・パソコンなどを使用した人数及び割合(2021年)
－長野県、週全体

| | 総数 | | | 男 | | | 女 | | |
|--------|------------|---------------|-------------|------------|---------------|-------------|------------|---------------|-------------|
| | 人口 (千人) | 使用した人 (千人) | 使用割合 (%) | 人口 (千人) | 使用した人 (千人) | 使用割合 (%) | 人口 (千人) | 使用した人 (千人) | 使用割合 (%) |
| 総数 | 1,824 | 1,217 | 66.7 | 895 | 621 | 69.4 | 929 | 596 | 64.2 |
| 10～14歳 | 90 | 51 | 56.7 | 46 | 27 | 58.7 | 44 | 24 | 54.5 |
| 15～19歳 | 93 | 79 | 84.9 | 48 | 43 | 89.6 | 45 | 36 | 80.0 |
| 20～24歳 | 79 | 70 | 88.6 | 41 | 37 | 90.2 | 37 | 33 | 89.2 |
| 25～29歳 | 85 | 72 | 84.7 | 45 | 37 | 82.2 | 40 | 35 | 87.5 |
| 30～34歳 | 92 | 84 | 91.3 | 47 | 44 | 93.6 | 44 | 41 | 93.2 |
| 35～39歳 | 105 | 86 | 81.9 | 54 | 45 | 83.3 | 52 | 41 | 78.8 |
| 40～44歳 | 125 | 109 | 87.2 | 64 | 56 | 87.5 | 61 | 53 | 86.9 |
| 45～49歳 | 152 | 124 | 81.6 | 77 | 62 | 80.5 | 75 | 62 | 82.7 |
| 50～54歳 | 144 | 117 | 81.3 | 73 | 59 | 80.8 | 71 | 59 | 83.1 |
| 55～59歳 | 126 | 102 | 81.0 | 63 | 54 | 85.7 | 63 | 48 | 76.2 |
| 60～64歳 | 124 | 93 | 75.0 | 61 | 44 | 72.1 | 63 | 49 | 77.8 |
| 65～69歳 | 133 | 89 | 66.9 | 65 | 42 | 64.6 | 68 | 47 | 69.1 |
| 70～74歳 | 163 | 71 | 43.6 | 78 | 34 | 43.6 | 85 | 37 | 43.5 |
| 75歳以上 | 312 | 69 | 22.1 | 131 | 33 | 25.2 | 182 | 32 | 17.6 |

図4－1 年齢階級別スマートフォン・パソコンなどの使用時間構成比(2021年)
－長野県、週全体、スマートフォン・パソコンを使用した人

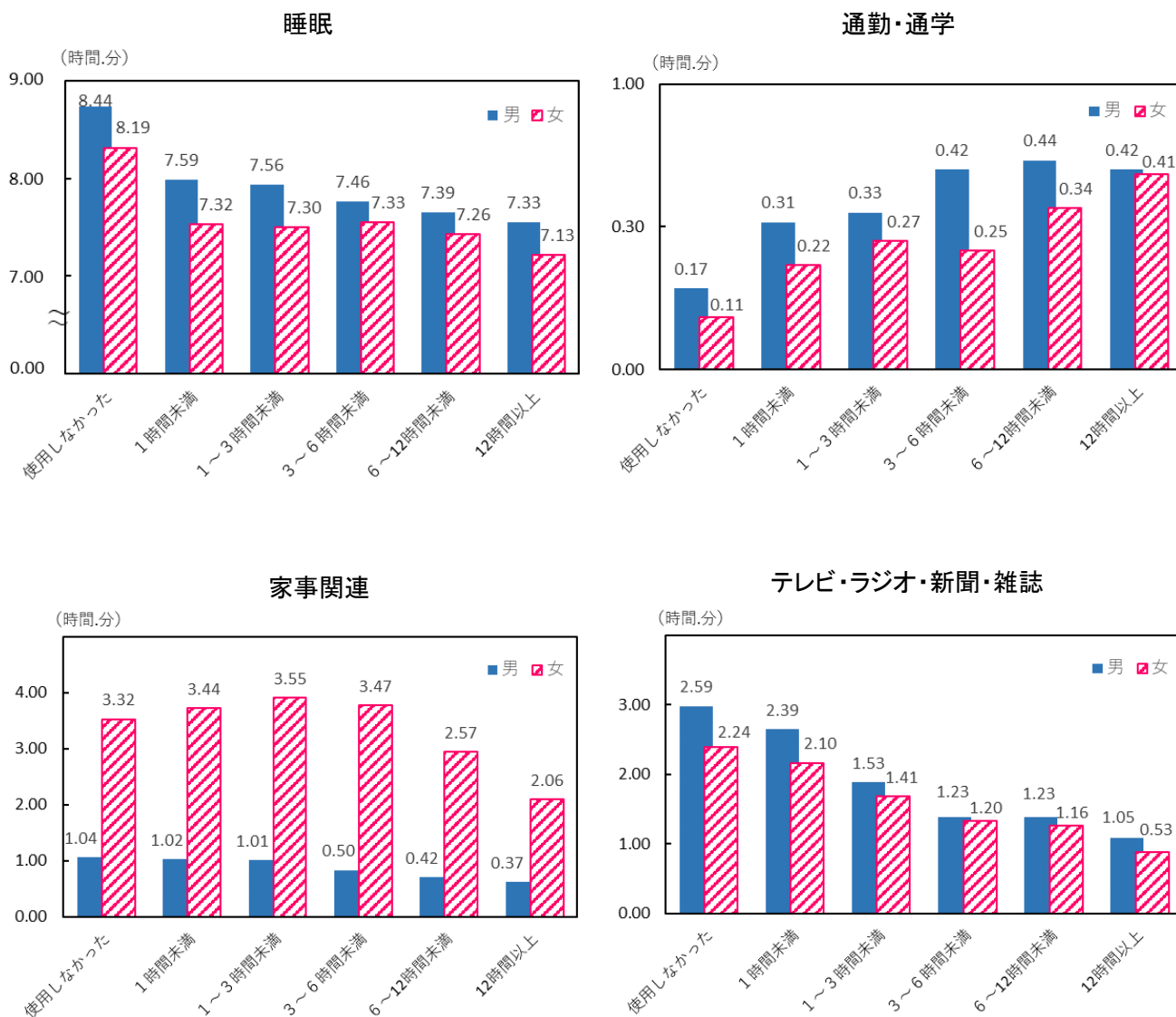


※構成比の算出においては、使用時間「不詳」及びサンプルサイズが10未満のものを除いている。

○スマートフォン・パソコンなどの使用時間が長い人ほど睡眠時間は短く、通勤・通学の時間は長い傾向

1日のスマートフォン・パソコンなどの使用時間の長さの違いによる生活時間の配分についてみると、男女ともに、スマートフォン・パソコンなどの使用時間が長い人ほど睡眠、家事関連、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間は短く、通勤・通学時間が長い傾向となっている。（図4－2）

図4－2 男女、スマートフォン・パソコンなどの使用時間、主な行動の種類別生活時間（2021年）
－長野県、週全体



※グラフの縦軸が行動の種類別生活時間、横軸がスマートフォン・パソコンなどの使用時間

5 都道府県別にみた行動の種類別生活時間

○食事の時間は1時間45分と全国で最も長く、3次活動の時間は5時間57分と全国で最も短い

行動の種類別に1日の生活時間を長い方を上位として都道府県別に順位をつけてみると、長野県は、食事時間が1時間45分と長く全国1位、買い物の時間が22分で46位と全国で最も短くなっています。また、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間は1時間58分で全国45位と短く、1位の北海道に比べ37分短くなっています。

長野県は、1次活動、2次活動のような生理的、義務的な活動の時間が長く、各人が自由に使える時間における活動である3次活動の時間は全国で最も短くなっています。(表5-1)

表5-1 行動の種類別生活時間都道府県別順位一週全体

| 【1次活動】 (時間. 分) | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------|-------|-----|-------|------|---------|-------|------|----|-----|------|
| 1次活動 | | | 睡眠 | | | 身の回りの用事 | | | 食事 | | |
| 1位 | 秋田県 | 11.14 | 1位 | 青森県 | 8.08 | 1位 | 徳島県 | 1.30 | 1位 | 長野県 | 1.45 |
| 2位 | 青森県他1 | 11.11 | 2位 | 秋田県 | 8.06 | 2位 | 兵庫県他2 | 1.28 | 1位 | 山梨県 | 1.45 |
| : | : | : | : | : | : | : | : | : | 3位 | 秋田県 | 1.44 |
| 6位 | 長野県 | 11.05 | 24位 | 長野県他4 | 7.56 | 17位 | 長野県他3 | 1.25 | : | : | : |

| 【2次活動】 (時間. 分) | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------|------|-------|-------|------|-----|-------|------|-----|-------|------|
| 2次活動 | | | 通勤・通学 | | | 仕事 | | | 学業 | | |
| 1位 | 沖縄県 | 7.04 | 1位 | 埼玉県 | 0.36 | 1位 | 島根県 | 3.47 | 1位 | 佐賀県 | 0.47 |
| 2位 | 福井県 | 6.59 | 1位 | 千葉県他2 | 0.36 | 2位 | 富山県他1 | 3.44 | 1位 | 沖縄県 | 0.47 |
| 3位 | 長野県他3 | 6.58 | : | : | : | : | : | : | : | : | : |
| : | : | : | 22位 | 長野県他5 | 0.27 | 12位 | 長野県他1 | 3.37 | 12位 | 長野県他4 | 0.41 |

| 家事 | | | 介護・看護 | | | 育児 | | | 買い物 | | |
|-----|-------|------|-------|--------|------|----|-------|------|-----|-------|------|
| 1位 | 奈良県 | 1.40 | 1位 | 熊本県 | 0.05 | 1位 | 沖縄県 | 0.21 | 1位 | 奈良県 | 0.29 |
| 2位 | 秋田県他1 | 1.35 | 2位 | 長野県 | 0.04 | 2位 | 愛知県 | 0.18 | 2位 | 秋田県 | 0.28 |
| : | : | : | 2位 | 山形県他10 | 0.04 | : | : | : | : | : | : |
| 10位 | 長野県他3 | 1.31 | : | : | : | 5位 | 長野県他1 | 0.16 | 46位 | 長野県他1 | 0.22 |

| 【3次活動】 (時間. 分) | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------|------|--------------|--------|------|---------------|-----|------|---------|-------|------|
| 3次活動 | | | 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 | | |
| 1位 | 北海道 | 6.42 | 1位 | 東京都 | 0.26 | 1位 | 北海道 | 2.35 | 1位 | 北海道 | 2.07 |
| 2位 | 愛媛県 | 6.35 | 2位 | 新潟県他2 | 0.24 | 2位 | 愛媛県 | 2.32 | 2位 | 宮城県他1 | 2.03 |
| : | : | : | : | : | : | : | : | : | : | : | : |
| 46位 | 長野県他1 | 5.57 | 24位 | 長野県他10 | 0.20 | 45位 | 長野県 | 1.58 | 40位 | 長野県他1 | 1.54 |

| 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 | | |
|------------------|--------|------|-------|-------|------|------|--------|------|-----------------|-------|------|
| 1位 | 東京都 | 0.18 | 1位 | 東京都 | 0.56 | 1位 | 沖縄県 | 0.17 | 1位 | 佐賀県 | 0.04 |
| 2位 | 埼玉県他1 | 0.15 | 2位 | 宮城県他1 | 0.53 | 2位 | 群馬県他4 | 0.15 | 2位 | 長野県 | 0.03 |
| : | : | : | : | : | : | : | : | : | 2位 | 群馬県他9 | 0.03 |
| 17位 | 長野県他10 | 0.11 | 26位 | 長野県他5 | 0.44 | 16位 | 長野県他15 | 0.13 | : | : | : |

| 交際・付き合い | | | 受診・療養 | | | その他 | | |
|---------|-------|------|-------|-------|------|-----|-------|------|
| 1位 | 沖縄県 | 0.12 | 1位 | 鹿児島県 | 0.12 | 1位 | 京都府 | 0.21 |
| 2位 | 東京都他9 | 0.11 | 2位 | 長野県 | 0.10 | 1位 | 沖縄県 | 0.21 |
| : | : | : | 3位 | 秋田県他3 | 0.09 | : | : | : |
| 41位 | 長野県他5 | 0.08 | : | : | : | 25位 | 長野県他6 | 0.16 |

6 都道府県別にみた主な行動の平均時刻

○起床時刻が6時22分で全国4位、朝食開始時刻は6時59分で全国3位

平日における起床等の主な行動の平均時刻を早い方を上位として都道府県別に順位をつけてみると、長野県は起床時刻が6時22分で全国4位、朝食開始時刻が6時59分で全国3位などとなっています。(表6-1)

表6-1 都道府県別の主な行動の平均時刻－平日

| 起床 | | | 朝食開始 | | | 夕食開始 | | | 就 寝 | | |
|----|------|---------------|------|------|---------------|------|------|---------------|-----|------|---------------|
| 順位 | 都道府県 | 平均時刻 (時:分) | 順位 | 都道府県 | 平均時刻 (時:分) | 順位 | 都道府県 | 平均時刻 (時:分) | 順位 | 都道府県 | 平均時刻 (時:分) |
| | 全国 | 6:38 | | 全国 | 7:11 | | 全国 | 18:58 | | 全国 | 23:04 |
| 1 | 青森県 | 6:17 | 1 | 富山県 | 6:56 | 1 | 青森県 | 18:31 | 1 | 青森県 | 22:29 |
| 2 | 岩手県 | 6:21 | 2 | 山口県 | 6:57 | 2 | 北海道 | 18:36 | 2 | 秋田県 | 22:31 |
| 2 | 秋田県 | 6:21 | 3 | 青森県 | 6:59 | 3 | 秋田県 | 18:38 | 3 | 岩手県 | 22:35 |
| 4 | 長野県 | 6:22 | 3 | 岩手県 | 6:59 | 4 | 静岡県 | 18:40 | 4 | 山形県 | 22:41 |
| 5 | 富山県 | 6:24 | 3 | 長野県 | 6:59 | 5 | 和歌山県 | 18:42 | 4 | 宮崎県 | 22:41 |
| 5 | 静岡県 | 6:24 | 6 | 静岡県 | 7:00 | 6 | 三重県 | 18:43 | 6 | 福島県 | 22:42 |
| 5 | 山口県 | 6:24 | 6 | 香川県 | 7:00 | 6 | 愛媛県 | 18:43 | 6 | 高知県 | 22:42 |
| 5 | 宮崎県 | 6:24 | 6 | 宮崎県 | 7:00 | 8 | 岩手県 | 18:44 | 8 | 新潟県 | 22:43 |
| 9 | 福島県 | 6:26 | 9 | 福井県 | 7:01 | 8 | 岐阜県 | 18:44 | 8 | 長野県 | 22:43 |
| 9 | 栃木県 | 6:26 | 9 | 岡山県 | 7:01 | 8 | 山口県 | 18:44 | 10 | 富山県 | 22:44 |
| 11 | 山形県 | 6:27 | 11 | 栃木県 | 7:02 | 8 | 徳島県 | 18:44 | 11 | 山口県 | 22:45 |
| 11 | 群馬県 | 6:27 | 12 | 福島県 | 7:03 | 12 | 宮崎県 | 18:45 | 12 | 島根県 | 22:47 |
| 11 | 島根県 | 6:27 | 12 | 島根県 | 7:03 | 13 | 香川県 | 18:46 | 12 | 香川県 | 22:47 |
| 11 | 香川県 | 6:27 | 12 | 広島県 | 7:03 | 14 | 新潟県 | 18:47 | 12 | 鹿児島県 | 22:47 |
| 15 | 福井県 | 6:28 | 15 | 新潟県 | 7:04 | 15 | 福井県 | 18:48 | 15 | 宮城県 | 22:49 |
| 15 | 岡山県 | 6:28 | 15 | 岐阜県 | 7:04 | 15 | 高知県 | 18:48 | 15 | 栃木県 | 22:49 |
| 17 | 鳥取県 | 6:29 | 15 | 鳥取県 | 7:04 | 15 | 大分県 | 18:48 | 15 | 山梨県 | 22:49 |
| 17 | 大分県 | 6:29 | 18 | 石川県 | 7:05 | 18 | 宮城県 | 18:49 | 15 | 熊本県 | 22:49 |
| 19 | 新潟県 | 6:30 | 18 | 愛知県 | 7:05 | 18 | 岡山県 | 18:49 | 19 | 北海道 | 22:50 |
| 19 | 山梨県 | 6:30 | 18 | 三重県 | 7:05 | 18 | 長崎県 | 18:49 | 20 | 福井県 | 22:51 |
| 19 | 岐阜県 | 6:30 | 21 | 茨城県 | 7:06 | 18 | 熊本県 | 18:49 | 20 | 静岡県 | 22:51 |
| 19 | 鹿児島県 | 6:30 | 21 | 山梨県 | 7:06 | 22 | 富山県 | 18:50 | 20 | 鳥取県 | 22:51 |
| 23 | 宮城県 | 6:31 | 21 | 滋賀県 | 7:06 | 23 | 山形県 | 18:51 | 20 | 徳島県 | 22:51 |
| 23 | 徳島県 | 6:31 | 21 | 徳島県 | 7:06 | 23 | 福島県 | 18:51 | 24 | 石川県 | 22:52 |
| 23 | 愛媛県 | 6:31 | 21 | 長崎県 | 7:06 | 23 | 長野県 | 18:51 | 25 | 群馬県 | 22:53 |
| 23 | 熊本県 | 6:31 | 21 | 鹿児島県 | 7:06 | 26 | 石川県 | 18:52 | 25 | 大分県 | 22:53 |
| 27 | 長崎県 | 6:32 | 27 | 秋田県 | 7:08 | 26 | 山梨県 | 18:52 | 27 | 岐阜県 | 22:54 |
| 27 | 沖縄県 | 6:32 | 27 | 大分県 | 7:08 | 26 | 京都府 | 18:52 | 27 | 佐賀県 | 22:54 |
| 29 | 北海道 | 6:33 | 29 | 愛媛県 | 7:09 | 29 | 鳥取県 | 18:53 | 29 | 茨城県 | 22:55 |
| 30 | 石川県 | 6:34 | 29 | 高知県 | 7:09 | 30 | 群馬県 | 18:54 | 29 | 和歌山県 | 22:55 |
| 31 | 茨城県 | 6:35 | 29 | 佐賀県 | 7:09 | 31 | 栃木県 | 18:56 | 29 | 長崎県 | 22:55 |
| 31 | 三重県 | 6:35 | 32 | 山形県 | 7:10 | 31 | 愛知県 | 18:56 | 32 | 広島県 | 22:57 |
| 31 | 広島県 | 6:35 | 32 | 群馬県 | 7:10 | 31 | 奈良県 | 18:56 | 32 | 愛媛県 | 22:57 |
| 31 | 佐賀県 | 6:35 | 32 | 奈良県 | 7:10 | 31 | 島根県 | 18:56 | 34 | 岡山県 | 22:58 |
| 35 | 埼玉県 | 6:36 | 35 | 埼玉県 | 7:11 | 31 | 広島県 | 18:56 | 34 | 沖縄県 | 22:58 |
| 35 | 千葉県 | 6:36 | 35 | 兵庫県 | 7:11 | 31 | 鹿児島県 | 18:56 | 36 | 三重県 | 23:00 |
| 37 | 愛知県 | 6:37 | 35 | 和歌山県 | 7:11 | 37 | 佐賀県 | 18:57 | 37 | 愛知県 | 23:02 |
| 37 | 高知県 | 6:37 | 35 | 熊本県 | 7:11 | 38 | 福岡県 | 18:59 | 38 | 滋賀県 | 23:04 |
| 39 | 兵庫県 | 6:38 | 39 | 宮城県 | 7:12 | 39 | 兵庫県 | 19:01 | 39 | 埼玉県 | 23:06 |
| 39 | 和歌山県 | 6:38 | 40 | 北海道 | 7:13 | 40 | 滋賀県 | 19:03 | 39 | 兵庫県 | 23:06 |
| 41 | 奈良県 | 6:39 | 41 | 沖縄県 | 7:14 | 40 | 沖縄県 | 19:03 | 41 | 奈良県 | 23:07 |
| 42 | 滋賀県 | 6:40 | 42 | 千葉県 | 7:15 | 42 | 茨城県 | 19:05 | 42 | 千葉県 | 23:08 |
| 43 | 神奈川県 | 6:43 | 42 | 京都府 | 7:15 | 42 | 埼玉県 | 19:05 | 43 | 福岡県 | 23:09 |
| 44 | 京都府 | 6:44 | 44 | 神奈川県 | 7:16 | 42 | 大阪府 | 19:05 | 44 | 京都府 | 23:11 |
| 45 | 大阪府 | 6:48 | 45 | 大阪府 | 7:19 | 45 | 千葉県 | 19:07 | 45 | 神奈川県 | 23:14 |
| 45 | 福岡県 | 6:48 | 46 | 福岡県 | 7:20 | 46 | 神奈川県 | 19:08 | 46 | 大阪府 | 23:17 |
| 47 | 東京都 | 6:59 | 47 | 東京都 | 7:28 | 47 | 東京都 | 19:17 | 47 | 東京都 | 23:39 |

Ⅱ 1年間の主な生活行動

1 1年間の主な生活行動の概要

○行動者率は5年前と比べて「学習・自己啓発・訓練」で上昇、「旅行・行楽」、「ボランティア活動」で大幅に低下

過去1年間（2020年10月20日～2021年10月19日。以下同じ。）の自由時間等において「学習・自己啓発・訓練」を行った人（10歳以上。以下同じ。）は66万8千人で、10歳以上人口に占める割合（行動者率。以下同じ。）は36.6%となっています。「ボランティア活動」は40万1千人で行動者率は22.0%、「スポーツ」は116万7千人で64.0%、「趣味・娯楽」は154万6千人で84.8%、「旅行・行楽」は85万6千人で46.9%となっています。

行動者率について、2016年と比べると、「学習・自己啓発・訓練」で1.5ポイント高くなっていますが、それ以外はすべて低くなっており、「旅行・行楽」で26.6ポイント、ボランティア活動で10.3ポイントなど大幅に低下しています。これを全国と比べると、「ボランティア活動」で4.2ポイント高くなっています。

行動者率を男女別にみると、「スポーツ」で4.7ポイント、「学習・自己啓発・訓練」で1.0ポイント、「ボランティア活動」で4.3ポイントそれぞれ男性の方が高く、「旅行・行楽」では4.7ポイント女性の方が高くなっています。（表1-1、図1-1、図1-2）

表1-1 1年間の自由時間等における主な活動の行動者数及び行動者率(2016年、2021年)

ー長野県、全国

| | | 学習・自己啓発・訓練 | | ボランティア活動 | | スポーツ | | 趣味・娯楽 | | 旅行・行楽 | |
|-----|-------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | | 行動者数 (千人) | 行動者率 (%) | 行動者数 (千人) | 行動者率 (%) | 行動者数 (千人) | 行動者率 (%) | 行動者数 (千人) | 行動者率 (%) | 行動者数 (千人) | 行動者率 (%) |
| 長野県 | 2016年 | | | | | | | | | | |
| | 総数 | 654 | 35.1 | 601 | 32.3 | 1,267 | 68.1 | 1,593 | 85.6 | 1,368 | 73.5 |
| | 男 | 317 | 34.9 | 308 | 33.9 | 663 | 73.0 | 783 | 86.1 | 646 | 71.1 |
| | 女 | 337 | 35.4 | 294 | 30.8 | 604 | 63.4 | 810 | 85.1 | 722 | 75.8 |
| | 2021年 | | | | | | | | | | |
| | 総数 | 668 | 36.6 | 401 | 22.0 | 1,167 | 64.0 | 1,546 | 84.8 | 856 | 46.9 |
| 全国 | 男 | 332 | 37.1 | 217 | 24.2 | 594 | 66.4 | 758 | 84.8 | 398 | 44.5 |
| | 女 | 336 | 36.1 | 184 | 19.9 | 573 | 61.7 | 788 | 84.8 | 457 | 49.2 |
| | 2021年 | | | | | | | | | | |
| | 総数 | 44,556 | 39.6 | 20,056 | 17.8 | 74,785 | 66.5 | 97,031 | 86.3 | 55,682 | 49.5 |
| | 男 | 21,801 | 39.8 | 9,958 | 18.2 | 38,308 | 69.9 | 47,570 | 86.8 | 26,814 | 48.9 |
| | 女 | 22,755 | 39.5 | 10,098 | 17.5 | 36,477 | 63.3 | 49,462 | 85.8 | 28,868 | 50.1 |

※「学習・自己啓発・訓練」は、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。

図1－1 1年間の自由時間等における主な活動の行動者率(2016 年、2021 年)－長野県、全国

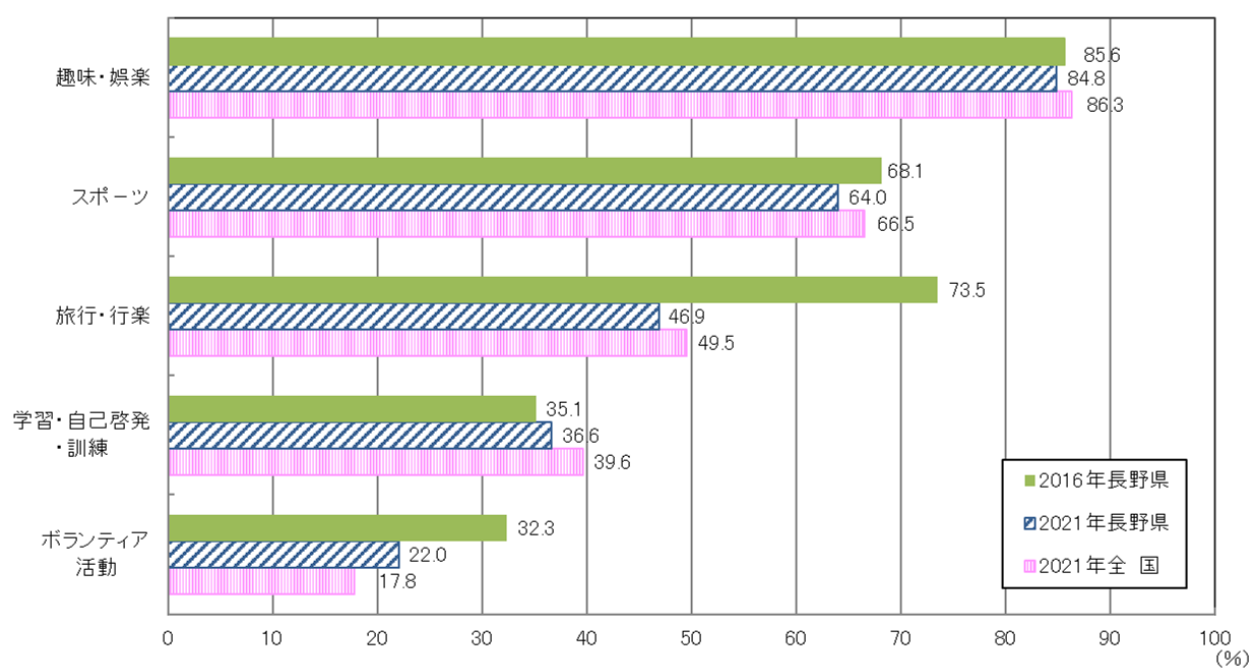
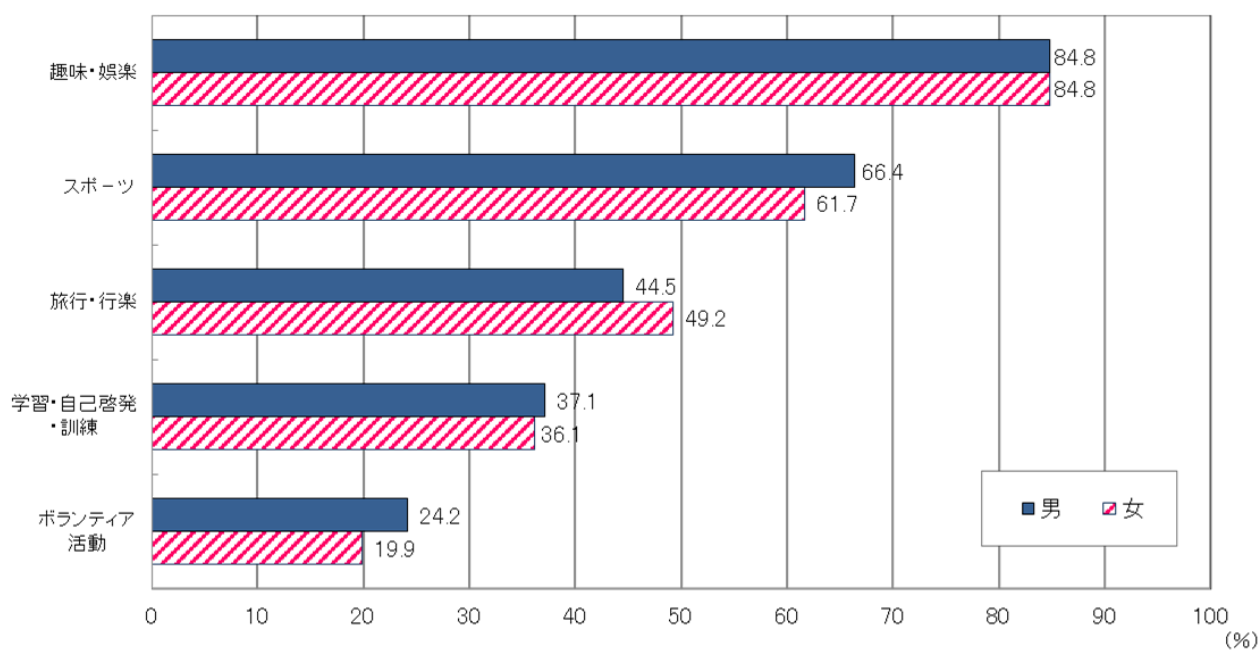


図1－2 1年間の自由時間等における主な活動の男女別行動者率(2021 年)－長野県



2 学習・自己啓発・訓練

○「学習・自己啓発・訓練」の行動者率は36.6%で5年前より1.5ポイント上昇し、特に10～14歳で上昇幅が大きくなっている

過去1年間に「学習・自己啓発・訓練」を行った人は66万8千人で、行動者率は36.6%となっており、2016年と比べると、行動者率は1.5ポイント上昇しています。

行動者率を男女別にみると、男性が37.1%、女性が36.1%で男性の方が1.0ポイント高くなっています。これを年齢階級別にみると、35～44歳、45～54歳と75歳以上の年齢階級で男性の方が高くなっています。

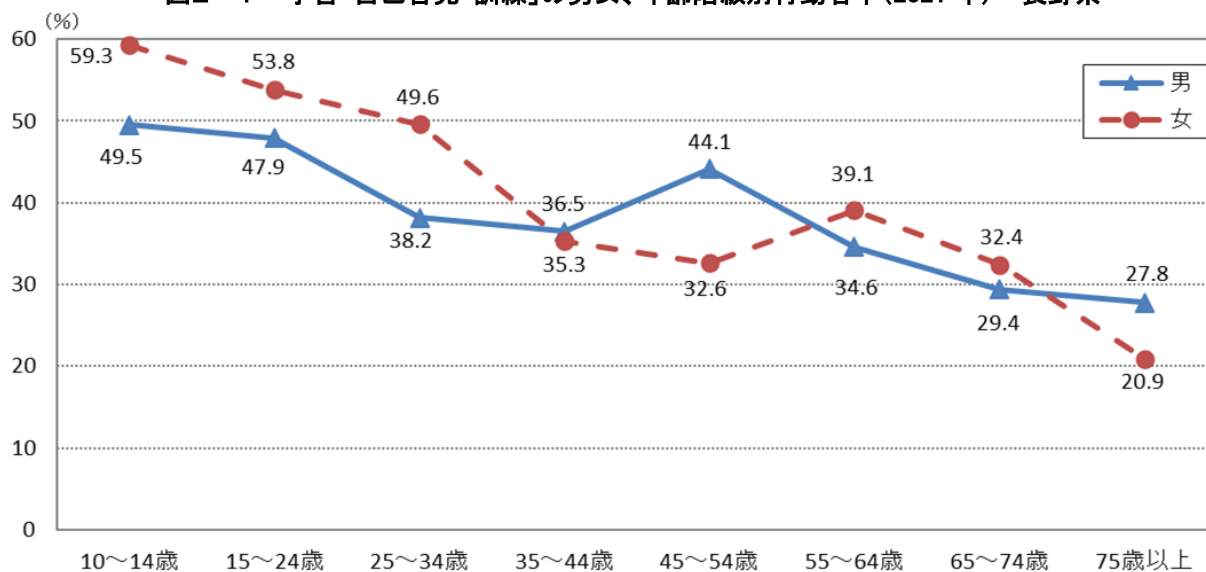
年齢別に2016年と比べると、55～64歳、65～74歳を除く年齢階級で上昇しており、10～14歳で12.1ポイント、15～24歳で8.5ポイントそれぞれ上昇しています。

男女別に2016年と比べると、男性が2.2ポイント、女性が0.7ポイントそれぞれ上昇しています。(表2-1、図2-1)

表2-1 「学習・自己啓発・訓練」の男女、年齢階級別行動者率(2016年、2021年)ー長野県

| | 2016年 (%) | | | 2021年 (%) | | | 増減 (ポイント) | | |
|--------|-----------|------|------|-----------|------|------|-----------|------|------|
| | 総数 | 男 | 女 | 総数 | 男 | 女 | 総数 | 男 | 女 |
| 総数 | 35.1 | 34.9 | 35.4 | 36.6 | 37.1 | 36.1 | 1.5 | 2.2 | 0.7 |
| 10～14歳 | 42.2 | 38.2 | 46.5 | 54.3 | 49.5 | 59.3 | 12.1 | 11.3 | 12.8 |
| 15～24歳 | 42.2 | 37.2 | 47.6 | 50.7 | 47.9 | 53.8 | 8.5 | 10.7 | 6.2 |
| 25～34歳 | 41.7 | 41.3 | 42.2 | 43.6 | 38.2 | 49.6 | 1.9 | -3.1 | 7.4 |
| 35～44歳 | 30.9 | 30.1 | 31.6 | 35.9 | 36.5 | 35.3 | 5.0 | 6.4 | 3.7 |
| 45～54歳 | 35.0 | 32.3 | 37.7 | 38.4 | 44.1 | 32.6 | 3.4 | 11.8 | -5.1 |
| 55～64歳 | 37.8 | 38.7 | 36.9 | 36.8 | 34.6 | 39.1 | -1.0 | -4.1 | 2.2 |
| 65～74歳 | 38.0 | 39.0 | 36.9 | 30.9 | 29.4 | 32.4 | -7.1 | -9.6 | -4.5 |
| 75歳以上 | 23.3 | 26.2 | 21.3 | 23.8 | 27.8 | 20.9 | 0.5 | 1.6 | -0.4 |

図2-1 「学習・自己啓発・訓練」の男女、年齢階級別行動者率(2021年)ー長野県



○男性は「パソコンなどの情報処理」の行動者率が18.6%と最も高く、女性は「家政・家事」の行動者率が15.7%と最も高い

種類別に行動者率をみると、「パソコン等の情報処理」が14.0%、「家政・家事」が12.7%などとなっています。これを全国と比べると、すべての種類で全国のほうが高くなっています。また、2016年と比べると、「芸術・文化」、「介護関係」、「その他」以外はいずれも上昇しています。これを男女別にみると、男性は「パソコン等の情報処理」が18.6%と最も高く、女性は「家政・家事」が15.7%と最も高くなっています。(図2-2、図2-3)

図2-2 「学習・自己啓発・訓練」の種類別行動者率(2016年、2021年)ー長野県、全国

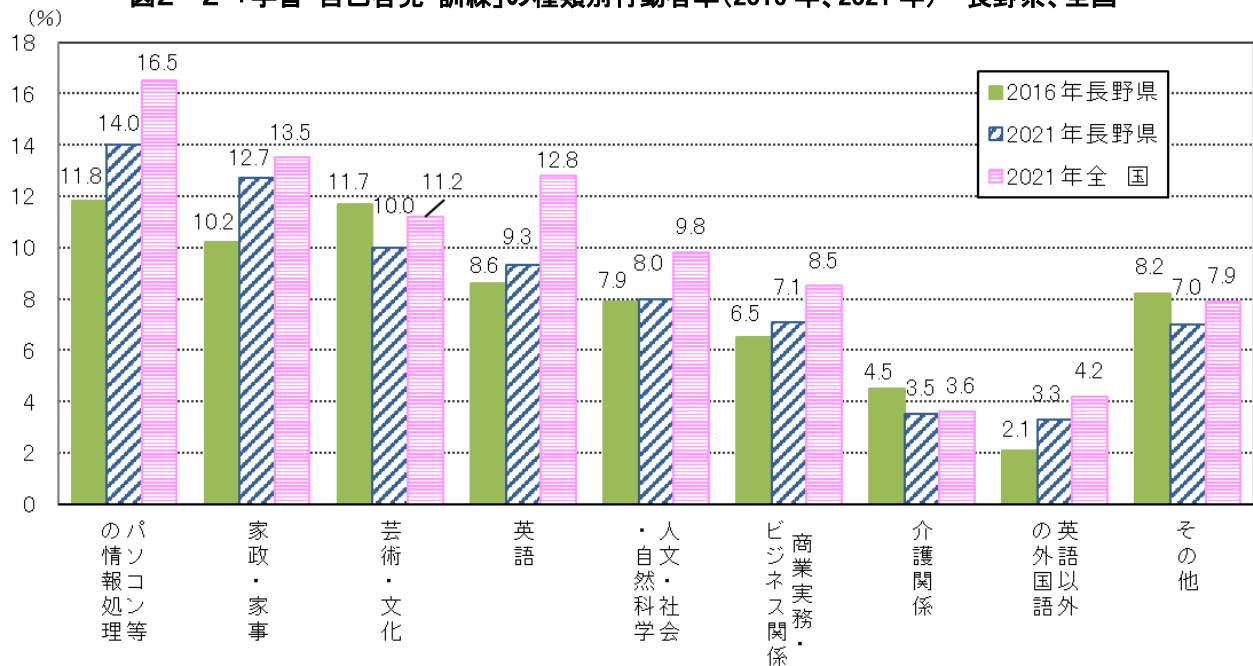
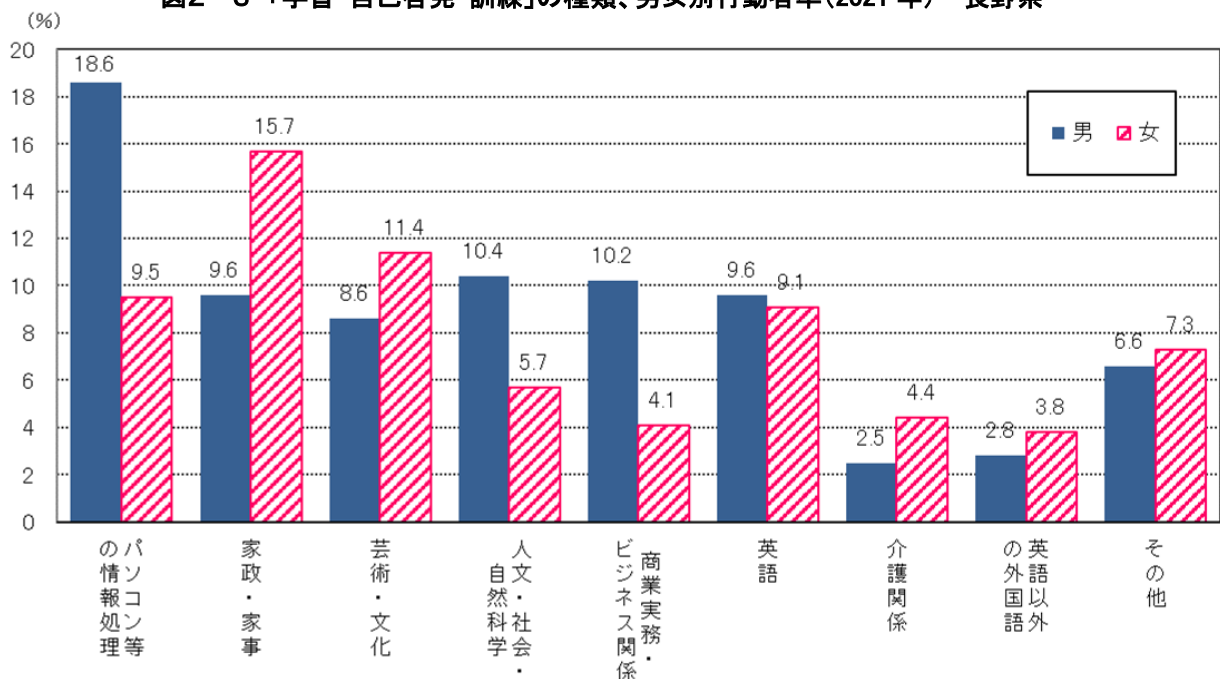


図2-3 「学習・自己啓発・訓練」の種類、男女別行動者率(2021年)ー長野県



3 ボランティア活動

○5年前に比べ「ボランティア活動」のすべての種類で行動者率が低下

「ボランティア活動」を行った人は40万1千人で行動者率は22.0%となっており、2016年と比べると、行動者率は10.3ポイント低下しています。

種類別に行動者率をみると、「まちづくりのための活動」が10.4%、「子供を対象とした活動」が5.2%などとなっています。これを全国と比べると、「まちづくりのための活動」で3.0ポイント、「自然や環境を守るための活動」で1.7ポイントなど多くの種類で長野県のほうが高くなっています。2016年と比べると、すべての種類で行動率が低下しています。これを男女別にみると、男女ともに「まちづくりのための活動」が最も高く、男性は12.8%、女性は8.1%となっています。（図3-1、図3-2）

図3-1 「ボランティア活動」の種類別行動者率(2016年、2021年)ー長野県、全国

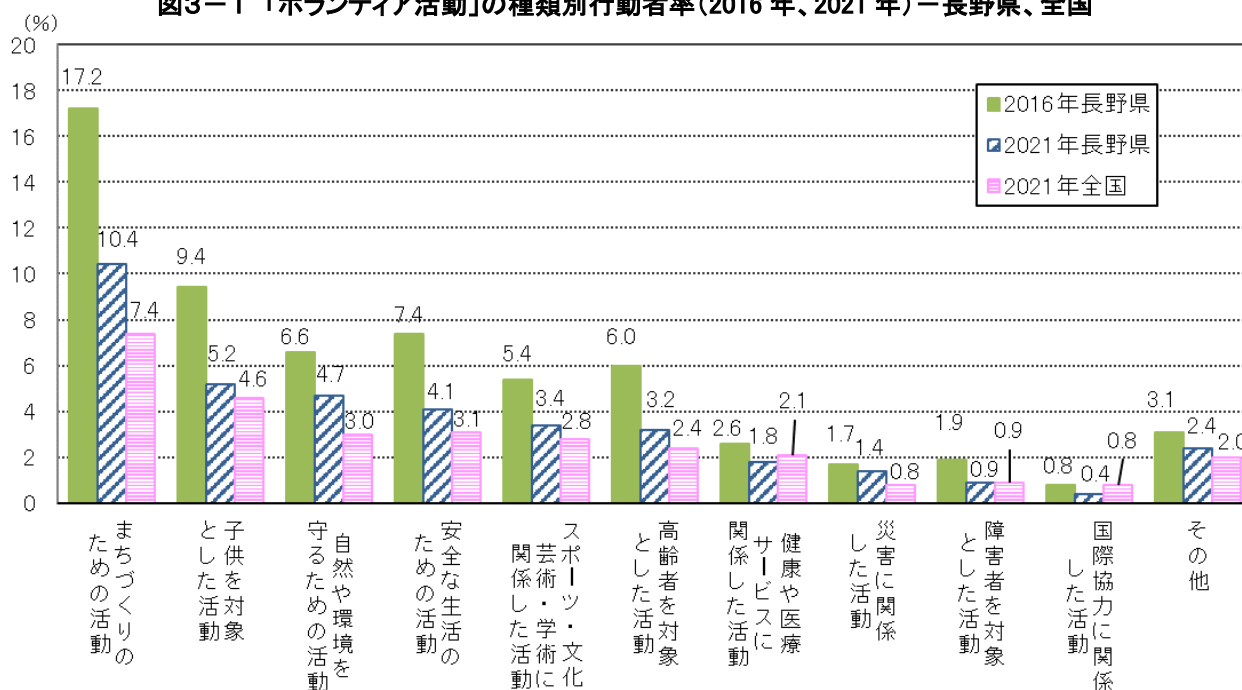
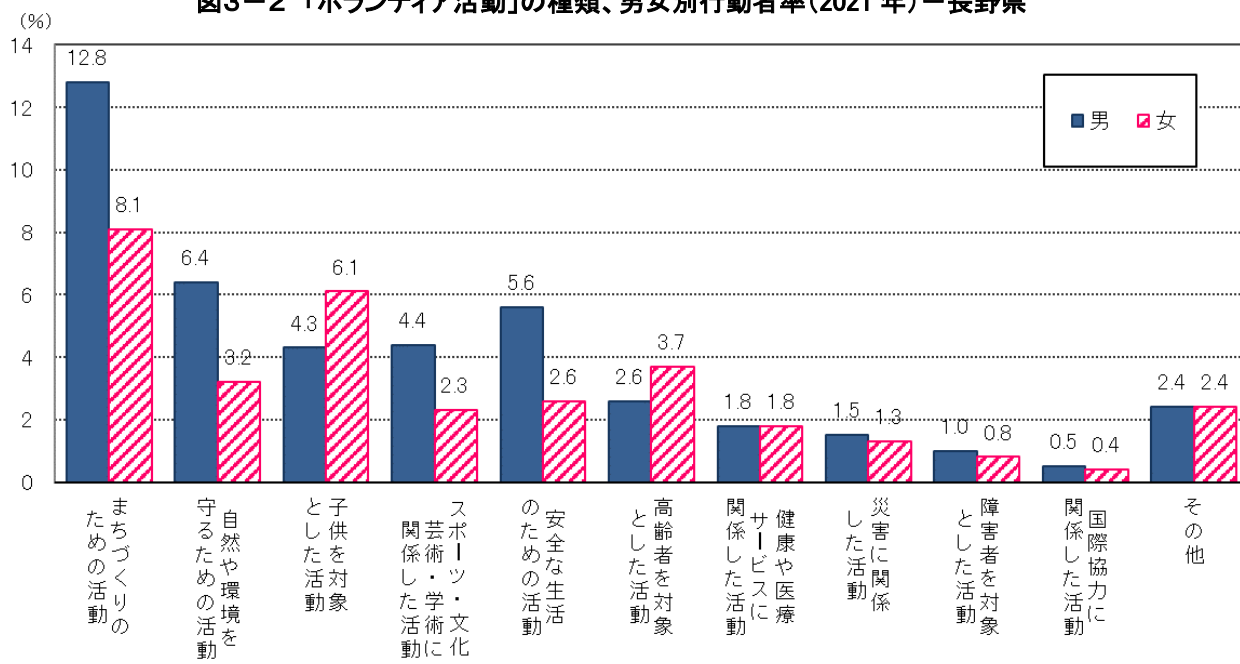


図3-2 「ボランティア活動」の種類、男女別行動者率(2021年)ー長野県



4 スポーツ

○行動者率は5年前に比べ「ウォーキング・軽い体操」や「サイクリング」などで上昇した一方、「ボウリング」や「水泳」などほとんどのスポーツで低下

「スポーツ」を行った人は116万7千人で行動者率は64.0%となっており、2016年と比べると、行動者率は4.1ポイント低下しています。

種類別に行動者率をみると、「ウォーキング・軽い体操」が40.7%、「器具を使ったトレーニング」が10.5%などとなっています。これを全国と比べると、「ウォーキング・軽い体操」で3.6ポイント低く、「スキー・スノーボード」で4.6ポイント高くなっています。2016年と比べると、「ウォーキング・軽い体操」や「サイクリング」などで上回っている一方、「ボウリング」など多くの種類で下回っています。これを男女別にみると、多くの種類で男性の方が高くなっていますが、「ウォーキング・軽い体操」、「ヨガ」などでは、女性のほうが高くなっています。(図4-1、図4-2)

図4-1 「スポーツ」の種類別行動者率(2016年、2021年)ー長野県、全国

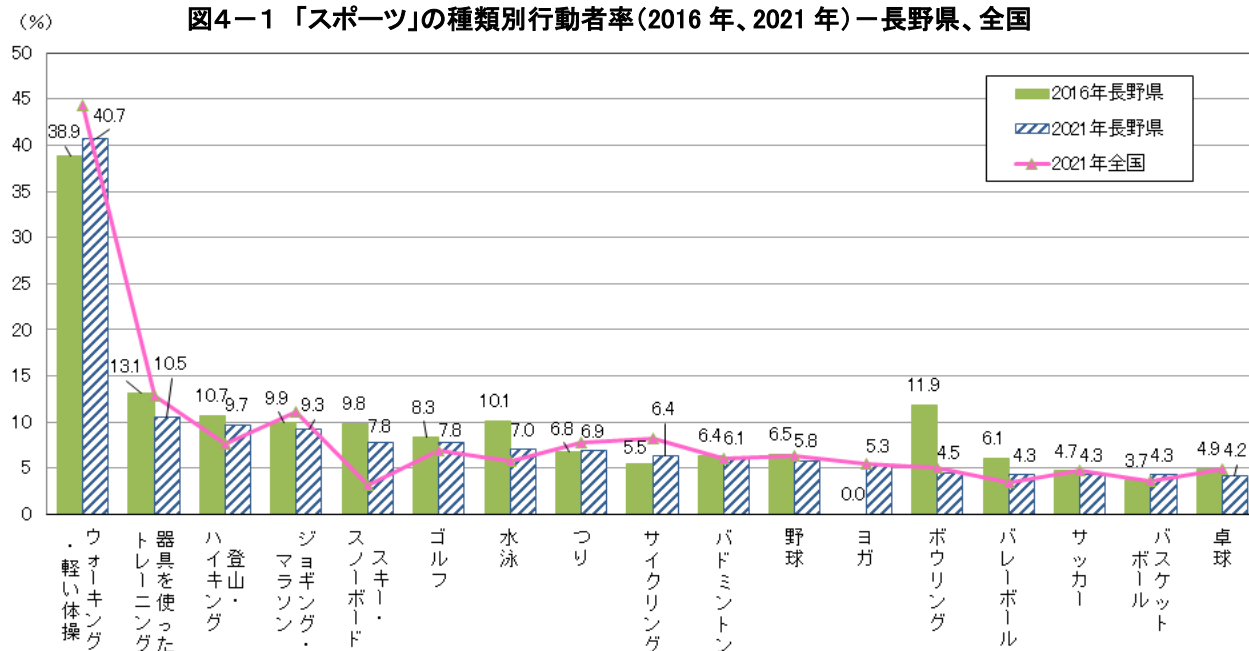
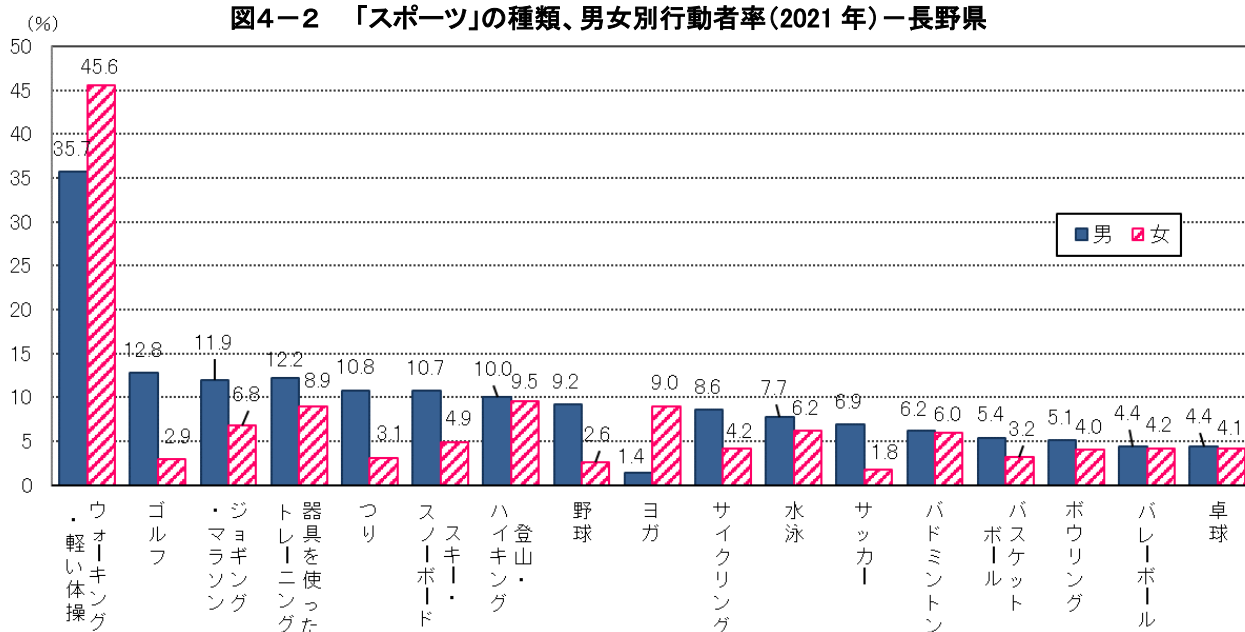


図4-2 「スポーツ」の種類、男女別行動者率(2021年)ー長野県



※2021年の行動者率(図4-2については男女総数の行動者率)が4.0%以上の種類を表章

※「ヨガ」は2021年に固定項目に追加

※野球にはキャッチボール、サッカーにはフットサル、ゴルフには練習場を含む。

5 趣味・娯楽

○行動者率は5年前に比べ「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」などは上昇、「カラオケ」や「遊園地、動植物園、水族館などの見物」などは大幅に低下

「趣味・娯楽」を行った人は154万6千人で行動者率は84.8%となっており、2016年と比べると、行動者率は0.8ポイント低下しています。

種類別に行動者率をみると、「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」が49.0%、「映画館以外での映画鑑賞」が48.2%などとなっています。これを全国と比べると、「スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム」で6.0ポイント低く、「園芸・庭いじり・ガーデニング」で6.3ポイント高くなっています。2016年と比べると、「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」や「スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム」などで上回っている一方、「カラオケ」や「遊園地、動植物園、水族館などの見物」などでは大幅に下回っています。これを男女別にみると、男性は「映画館以外での映画鑑賞」が49.7%と最も高く、女性は「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」が49.1%と最も高くなっています。(図5-1、図5-2)

図5-1 「趣味・娯楽」の種類別行動者率(2016年、2021年)ー長野県、全国

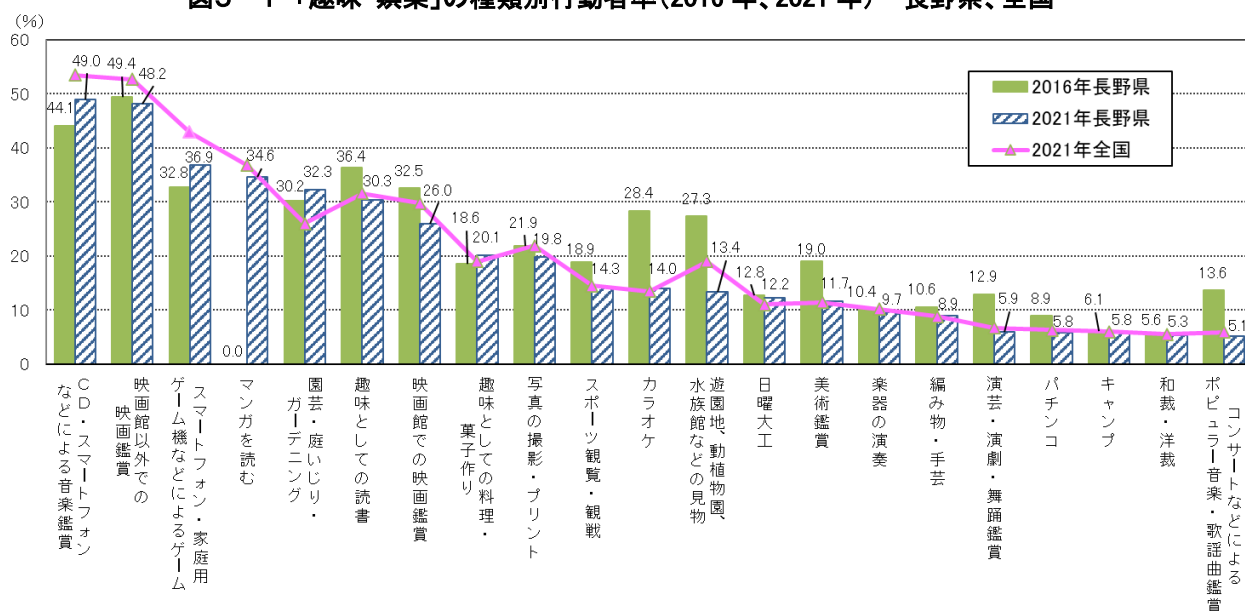
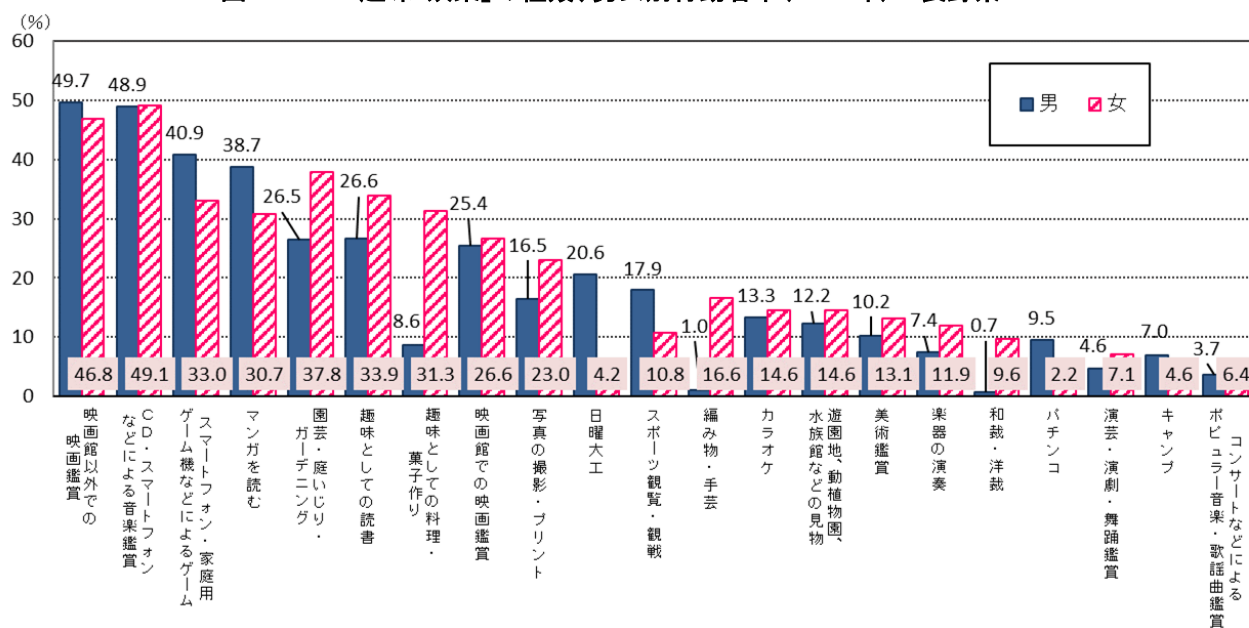


図5-2 「趣味・娯楽」の種類、男女別行動者率(2021年)ー長野県



※2021年の行動者率(図5-2については男女総数の行動者率)が5.0%以上の種類を表章

※「趣味としての読書」については、2016年はマンガを含めて把握しており、2021年は「マンガを読む」の項目を追加したため、マンガを除いている。

6 旅行・行楽

○5年前に比べ「旅行・行楽」のすべての種類で行動者率が大幅に低下

「旅行・行楽」を行った人は85万6千人で行動者率は46.9%となっており、2016年と比べると、行動者率は26.6ポイント低下しています。

種類別に行動者率をみると、「行楽（日帰り）」が38.7%、「観光旅行（国内）」が21.8%、「帰省・訪問などの旅行（国内）」が11.5%、「観光旅行（海外）」が0.2%となっており、これを全国と比べると、すべての種類で全国を下回っています。2016年と比べると、「行楽（日帰り）」が22.0ポイント、「観光旅行（国内）」が26.0ポイント低下するなど、すべての種類で大幅な低下となっています。これを男女別にみると、「行楽（日帰り）」で4.7ポイント、「帰省・訪問などの旅行（国内）」で2.1ポイント女性が男性より高くなっています。（図6-1、図6-2）

図6-1 「旅行・行楽」の種類別行動者率(2016年、2021年)ー長野県、全国

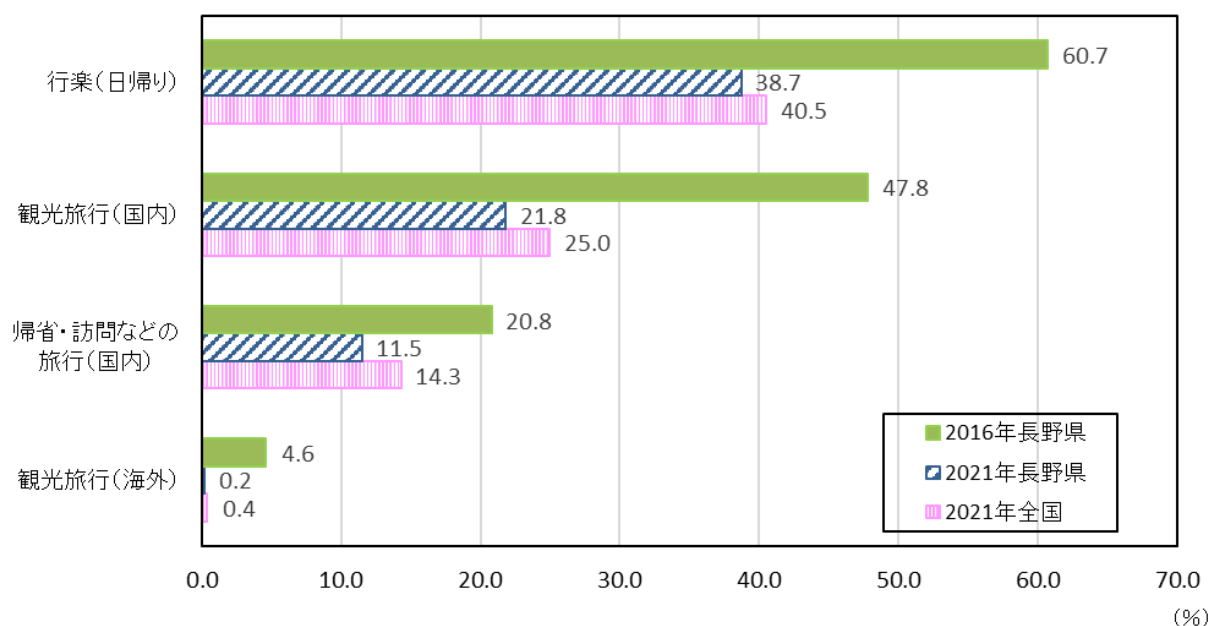
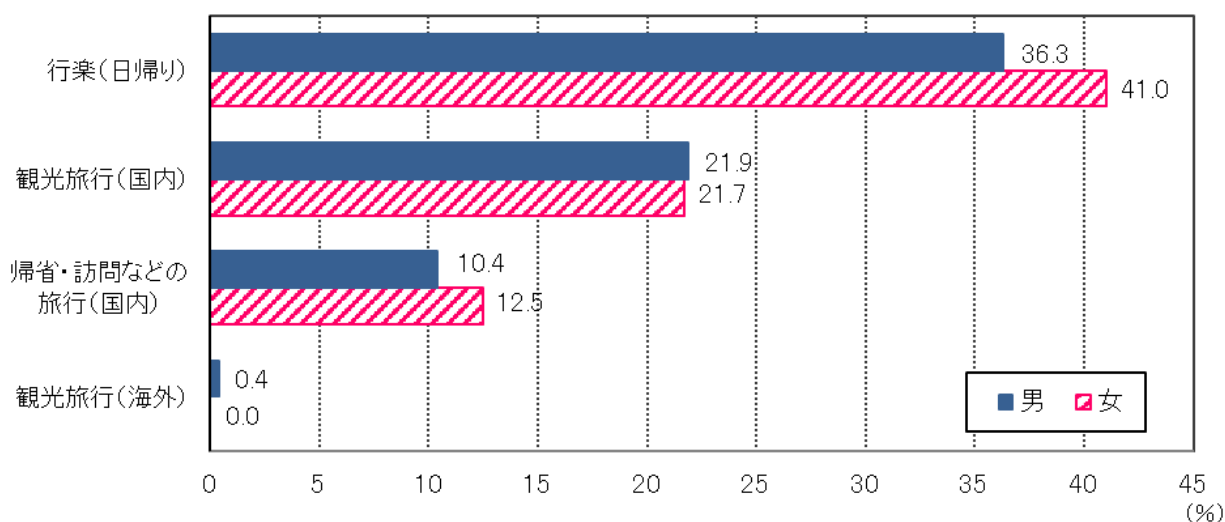


図6-2 「旅行・行楽」の種類、男女別行動者率(2021年)ー長野県



7 都道府県別にみた行動者率

○「ボランティア活動」の行動者率は22.0%で全国10位

過去1年間の自由時間における主な活動の行動者率を都道府県別にみると、長野県は、「ボランティア活動」が22.0%で10位、「学習・自己啓発・訓練」が36.6%で16位などとなっています。(表7-1)

表7-1 都道府県別1年間の自由時間等における主な活動の行動者率

| 都道府県 | 10歳以上 推定人口 (千人) | 学習・自己啓発・訓練 | | ボランティア活動 | | スポーツ | | 趣味・娯楽 | | 旅行・行楽 | |
|------|-----------------------|------------|------------|----------|------------|------|------------|-------|------------|-------|------------|
| | | 総数 | 都道府 県順位 | 総数 | 都道府 県順位 | 総数 | 都道府 県順位 | 総数 | 都道府 県順位 | 総数 | 都道府 県順位 |
| 全国 | 112,462 | 39.6 | | 17.8 | | 66.5 | | 86.3 | | 49.5 | |
| 北海道 | 4,614 | 35.0 | 27 | 16.3 | 42 | 62.2 | 31 | 85.4 | 13 | 51.0 | 11 |
| 青森県 | 1,090 | 25.4 | 47 | 14.0 | 47 | 52.1 | 47 | 78.6 | 47 | 36.6 | 44 |
| 岩手県 | 1,075 | 28.9 | 46 | 24.4 | 3 | 59.1 | 42 | 82.9 | 31 | 45.3 | 24 |
| 宮城県 | 2,065 | 37.5 | 13 | 20.7 | 16 | 64.4 | 20 | 87.0 | 5 | 52.2 | 6 |
| 秋田県 | 849 | 29.2 | 45 | 20.9 | 15 | 57.1 | 46 | 82.1 | 37 | 44.8 | 27 |
| 山形県 | 944 | 31.1 | 43 | 23.6 | 6 | 58.4 | 44 | 82.4 | 35 | 44.3 | 30 |
| 福島県 | 1,632 | 31.5 | 39 | 19.7 | 21 | 59.5 | 40 | 81.5 | 42 | 44.4 | 29 |
| 茨城県 | 2,572 | 36.5 | 18 | 17.1 | 37 | 65.8 | 14 | 85.3 | 15 | 45.0 | 25 |
| 栃木県 | 1,730 | 32.8 | 38 | 16.5 | 41 | 62.6 | 30 | 83.9 | 27 | 47.3 | 19 |
| 群馬県 | 1,724 | 35.2 | 25 | 19.2 | 26 | 67.0 | 7 | 85.2 | 16 | 50.8 | 12 |
| 埼玉県 | 6,622 | 40.0 | 6 | 15.6 | 43 | 69.3 | 3 | 88.4 | 4 | 51.5 | 10 |
| 千葉県 | 5,670 | 42.0 | 4 | 14.9 | 45 | 67.4 | 5 | 87.0 | 5 | 47.9 | 16 |
| 東京都 | 12,724 | 52.8 | 1 | 15.5 | 44 | 74.5 | 1 | 91.4 | 1 | 55.5 | 2 |
| 神奈川県 | 8,344 | 46.7 | 2 | 17.0 | 38 | 71.8 | 2 | 89.2 | 3 | 54.5 | 3 |
| 新潟県 | 1,955 | 34.5 | 29 | 19.3 | 24 | 59.0 | 43 | 84.0 | 26 | 47.6 | 17 |
| 富山県 | 922 | 33.4 | 35 | 19.5 | 23 | 59.7 | 39 | 82.6 | 33 | 41.1 | 38 |
| 石川県 | 997 | 35.6 | 24 | 20.7 | 16 | 63.4 | 26 | 86.2 | 9 | 44.7 | 28 |
| 福井県 | 677 | 35.8 | 22 | 21.7 | 11 | 61.5 | 34 | 85.2 | 16 | 44.3 | 30 |
| 山梨県 | 725 | 36.5 | 18 | 21.1 | 13 | 62.2 | 31 | 83.1 | 30 | 46.7 | 23 |
| 長野県 | 1,824 | 36.6 | 16 | 22.0 | 10 | 64.0 | 23 | 84.8 | 22 | 46.9 | 22 |
| 岐阜県 | 1,764 | 36.1 | 21 | 21.7 | 11 | 64.1 | 22 | 84.9 | 21 | 48.6 | 15 |
| 静岡県 | 3,241 | 36.5 | 18 | 18.9 | 28 | 66.3 | 12 | 85.1 | 18 | 41.3 | 37 |
| 愛知県 | 6,728 | 39.0 | 10 | 16.6 | 39 | 68.8 | 4 | 89.3 | 2 | 57.6 | 1 |
| 三重県 | 1,574 | 34.4 | 31 | 19.3 | 24 | 64.3 | 21 | 84.2 | 24 | 47.0 | 21 |
| 滋賀県 | 1,261 | 39.7 | 8 | 24.2 | 4 | 67.2 | 6 | 86.4 | 8 | 52.2 | 6 |
| 京都府 | 2,311 | 43.5 | 3 | 16.6 | 39 | 67.0 | 7 | 85.6 | 12 | 54.2 | 4 |
| 大阪府 | 7,913 | 41.3 | 5 | 14.5 | 46 | 66.1 | 13 | 86.7 | 7 | 51.9 | 8 |
| 兵庫県 | 4,871 | 39.5 | 9 | 17.7 | 34 | 66.4 | 11 | 85.4 | 13 | 51.6 | 9 |
| 奈良県 | 1,183 | 39.8 | 7 | 18.5 | 31 | 64.8 | 18 | 86.2 | 9 | 50.4 | 14 |
| 和歌山県 | 816 | 31.3 | 40 | 18.2 | 32 | 59.8 | 38 | 83.3 | 29 | 44.1 | 32 |
| 鳥取県 | 484 | 34.1 | 32 | 24.1 | 5 | 61.2 | 36 | 81.7 | 39 | 38.4 | 42 |
| 島根県 | 586 | 33.3 | 36 | 25.6 | 1 | 61.4 | 35 | 82.5 | 34 | 39.8 | 39 |
| 岡山県 | 1,666 | 37.1 | 15 | 23.2 | 7 | 64.8 | 18 | 85.0 | 20 | 43.0 | 35 |
| 広島県 | 2,474 | 38.4 | 11 | 18.6 | 30 | 65.3 | 17 | 85.1 | 18 | 47.1 | 20 |
| 山口県 | 1,177 | 34.8 | 28 | 20.1 | 19 | 63.2 | 27 | 83.9 | 27 | 43.5 | 33 |
| 徳島県 | 632 | 34.1 | 32 | 17.4 | 35 | 60.9 | 37 | 80.6 | 44 | 32.2 | 46 |
| 香川県 | 837 | 34.1 | 32 | 18.1 | 33 | 61.8 | 33 | 82.9 | 31 | 39.0 | 41 |
| 愛媛県 | 1,178 | 34.5 | 29 | 19.6 | 22 | 64.0 | 23 | 84.3 | 23 | 37.4 | 43 |
| 高知県 | 606 | 30.3 | 44 | 18.9 | 28 | 59.4 | 41 | 81.7 | 39 | 39.2 | 40 |
| 福岡県 | 4,509 | 37.7 | 12 | 19.1 | 27 | 67.0 | 7 | 85.8 | 11 | 52.3 | 5 |
| 佐賀県 | 703 | 37.2 | 14 | 24.8 | 2 | 62.8 | 29 | 82.1 | 37 | 47.5 | 18 |
| 長崎県 | 1,135 | 31.2 | 42 | 21.0 | 14 | 57.8 | 45 | 79.7 | 46 | 36.1 | 45 |
| 熊本県 | 1,511 | 35.7 | 23 | 22.1 | 9 | 66.6 | 10 | 84.1 | 25 | 50.5 | 13 |
| 大分県 | 979 | 33.2 | 37 | 20.3 | 18 | 63.1 | 28 | 82.3 | 36 | 45.0 | 25 |
| 宮崎県 | 928 | 31.3 | 40 | 20.1 | 19 | 65.8 | 14 | 81.6 | 41 | 42.8 | 36 |
| 鹿児島県 | 1,377 | 35.2 | 25 | 22.3 | 8 | 63.5 | 25 | 81.0 | 43 | 43.3 | 34 |
| 沖縄県 | 1,263 | 36.6 | 16 | 17.4 | 35 | 65.8 | 14 | 80.0 | 45 | 31.1 | 47 |

○「スポーツ」の行動者率の「剣道」は全国１位、「水泳」、「スキー・スノーボード」は全国２位、「登山・ハイキング」は全国３位

主な活動の種類別の行動者率を都道府県別にみると、長野県は、「ボランティア活動」の「自然や環境を守るための活動」、「災害に関係した活動」が全国３位、「スポーツ」の「剣道」が全国１位、「水泳」、「スキー・スノーボード」が全国２位、「登山・ハイキング」が全国３位、「趣味・娯楽」の「コーラス・声楽」、「華道」、「園芸・庭いじり・ガーデニング」、「囲碁」が全国２位となっています。（表７－２）

表７－２ 種類別行動者率の都道府県別順位（長野県が10位以内の項目を抜粋）

【ボランティア活動】

(%)

| 高齢者を対象とした活動 | | | スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動 | | | 自然や環境を守るための活動 | | | 災害に関係した活動 | | |
|-------------|-------|-----|----------------------|-------|-----|---------------|-----|-----|-----------|-----|-----|
| 1位 | 島根県 | 4.2 | 1位 | 東京都 | 3.6 | 1位 | 佐賀県 | 4.9 | 1位 | 熊本県 | 2.5 |
| 2位 | 鳥取県他1 | 3.6 | 1位 | 岐阜県 | 3.6 | 2位 | 島根県 | 4.8 | 2位 | 佐賀県 | 1.8 |
| : | : | : | 3位 | 神奈川県 | 3.5 | 3位 | 長野県 | 4.7 | 3位 | 長野県 | 1.4 |
| 6位 | 長野県他2 | 3.2 | 4位 | 長野県他3 | 3.4 | : | : | : | : | : | : |

【スポーツ】

(%)

| バレーボール | | | バスケットボール | | | ゴルフ | | | 剣道 | | |
|--------|-------|-----|----------|-------|-----|-----|-------|-----|----|-----|-----|
| 1位 | 宮崎県 | 5.9 | 1位 | 秋田県 | 5.3 | 1位 | 愛知県 | 9.0 | 1位 | 長野県 | 0.9 |
| 2位 | 鹿児島県 | 5.1 | 2位 | 沖縄県 | 5.1 | 2位 | 兵庫県 | 8.8 | 1位 | 山形県 | 0.9 |
| : | : | : | : | : | : | : | : | : | 3位 | 滋賀県 | 0.8 |
| 6位 | 長野県他1 | 4.3 | 7位 | 長野県他1 | 4.3 | 8位 | 長野県他1 | 7.8 | 3位 | 山口県 | 0.8 |

| 水泳 | | | スキー・スノーボード | | | 登山・ハイキング | | |
|----|-----|-----|------------|-----|-----|----------|-------|-----|
| 1位 | 東京都 | 8.6 | 1位 | 北海道 | 8.3 | 1位 | 東京都 | 9.8 |
| 2位 | 長野県 | 7.0 | 2位 | 長野県 | 7.8 | 1位 | 兵庫県 | 9.8 |
| 3位 | 愛知県 | 6.9 | 3位 | 新潟県 | 6.3 | 3位 | 長野県他1 | 9.7 |
| : | : | : | : | : | : | 3位 | 京都府 | 9.7 |

【趣味・娯楽】

(%)

| コンサートなどによるクラシック音楽鑑賞 | | | コーラス・声楽 | | | カラオケ | | | 華道 | | |
|---------------------|-------|-----|---------|------|-----|------|-------|------|----|-----|-----|
| 1位 | 東京都 | 6.2 | 1位 | 神奈川県 | 2.2 | 1位 | 東京都 | 16.1 | 1位 | 島根県 | 2.1 |
| 2位 | 神奈川県 | 4.8 | 2位 | 長野県 | 2.1 | 2位 | 鹿児島県 | 15.0 | 2位 | 長野県 | 2.0 |
| : | : | : | 2位 | 岩手県 | 2.1 | : | : | : | 2位 | 石川県 | 2.0 |
| 9位 | 長野県他2 | 4.1 | 2位 | 東京都 | 2.1 | 9位 | 長野県他2 | 14.0 | : | : | : |

| 趣味としての料理・菓子作り | | | 園芸・庭いじり・ガーデニング | | | 日曜大工 | | | 詩・和歌・俳句・小説などの創作 | | |
|---------------|-------|------|----------------|-----|------|------|-------|------|-----------------|-----|-----|
| 1位 | 東京都 | 21.9 | 1位 | 群馬県 | 32.8 | 1位 | 滋賀県 | 13.6 | 1位 | 東京都 | 3.5 |
| 2位 | 神奈川県 | 20.6 | 2位 | 長野県 | 32.3 | 2位 | 茨城県 | 13.0 | 2位 | 京都府 | 3.1 |
| 3位 | 宮城県 | 20.2 | 3位 | 茨城県 | 32.2 | : | : | : | : | : | : |
| 4位 | 長野県他2 | 20.1 | : | : | : | 8位 | 長野県他1 | 12.2 | 5位 | 長野県 | 2.6 |

| 囲碁 | | |
|----|-------|-----|
| 1位 | 長崎県 | 1.3 |
| 2位 | 長野県他6 | 1.1 |
| : | : | : |
| : | : | : |

統計表

－利用上の注意－

- 1 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。
- 2 統計表中の「0」、「0.0」、「0.00」は、集計した数値が表章単位に満たないものです。
- 3 統計表中の「-」は、該当の行動者が皆無の場合及び当該属性のサンプルサイズが皆無のため、省略している箇所です。
- 4 統計表中の「…」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。

第 1 表 男女、年齢、行動の種類別総平均時間

長 野 県

週全体

| 男女 年齢 | 標本数 | 10歳以上 推定人口 (千人) | 総平均時間（分） | | | | | | | | | | |
|-----------------|---------|-----------------------|----------|---------------|-----|-------|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----------------------|
| | | | 睡 眠 | 身の回り の 用 事 | 食 事 | 通勤・通学 | 仕 事 | 学 業 | 家 事 | 介護・看護 | 育 児 | 買い物 | 移 動 (通勤・通 学を除く) |
| 総数 (年齢) | | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 6,941 | 1,824 | 476 | 85 | 105 | 27 | 217 | 41 | 91 | 4 | 16 | 22 | 20 |
| 10～14歳 | 391 | 90 | 532 | 69 | 97 | 34 | 1 | 334 | 2 | － | 0 | 8 | 20 |
| 15～19歳 | 349 | 93 | 485 | 63 | 95 | 55 | 38 | 327 | 11 | － | － | 9 | 16 |
| 20～24歳 | 237 | 79 | 495 | 77 | 82 | 37 | 269 | 74 | 15 | 0 | 0 | 15 | 20 |
| 25～29歳 | 196 | 85 | 502 | 69 | 89 | 40 | 313 | 25 | 35 | － | 36 | 27 | 17 |
| 30～34歳 | 270 | 92 | 481 | 62 | 87 | 38 | 286 | 6 | 84 | 4 | 123 | 15 | 17 |
| 35～39歳 | 374 | 105 | 462 | 84 | 94 | 34 | 338 | 12 | 94 | 1 | 60 | 18 | 20 |
| 40～44歳 | 464 | 125 | 455 | 77 | 89 | 37 | 360 | 4 | 106 | 2 | 23 | 21 | 26 |
| 45～49歳 | 567 | 152 | 437 | 91 | 99 | 35 | 354 | 6 | 98 | 1 | 14 | 26 | 19 |
| 50～54歳 | 593 | 144 | 434 | 92 | 98 | 46 | 358 | 3 | 87 | 3 | 1 | 24 | 23 |
| 55～59歳 | 557 | 126 | 435 | 83 | 94 | 30 | 364 | 3 | 100 | 7 | 2 | 24 | 21 |
| 60～64歳 | 517 | 124 | 452 | 85 | 110 | 24 | 241 | 1 | 131 | 5 | 5 | 28 | 24 |
| 65～69歳 | 538 | 133 | 463 | 96 | 113 | 17 | 159 | 4 | 124 | 6 | 11 | 28 | 24 |
| 70～74歳 | 651 | 163 | 481 | 95 | 121 | 6 | 111 | 2 | 127 | 5 | 4 | 34 | 19 |
| 75～79歳 | 476 | 115 | 506 | 95 | 132 | 4 | 67 | 1 | 141 | 10 | 1 | 26 | 18 |
| 80～84歳 | 400 | 91 | 513 | 106 | 128 | 3 | 59 | 3 | 125 | 12 | 0 | 26 | 15 |
| 85歳以上 | 361 | 106 | 558 | 87 | 130 | 1 | 37 | 2 | 87 | 4 | 0 | 14 | 8 |
| 男 (年齢) | | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 3,341 | 895 | 485 | 76 | 103 | 32 | 272 | 41 | 29 | 3 | 6 | 16 | 19 |
| 10～14歳 | 198 | 46 | 532 | 58 | 92 | 31 | 1 | 324 | 2 | － | 0 | 6 | 24 |
| 15～19歳 | 170 | 48 | 485 | 46 | 97 | 55 | 44 | 304 | 9 | － | － | 7 | 19 |
| 20～24歳 | 107 | 41 | 499 | 60 | 78 | 39 | 281 | 71 | 14 | 0 | 0 | 10 | 17 |
| 25～29歳 | 107 | 45 | 522 | 55 | 85 | 44 | 340 | 24 | 11 | － | 12 | 28 | 18 |
| 30～34歳 | 142 | 47 | 506 | 50 | 83 | 49 | 396 | 6 | 22 | － | 31 | 9 | 12 |
| 35～39歳 | 188 | 54 | 463 | 69 | 89 | 43 | 439 | 17 | 22 | 0 | 21 | 11 | 14 |
| 40～44歳 | 232 | 64 | 446 | 67 | 85 | 42 | 445 | 4 | 28 | 1 | 12 | 12 | 21 |
| 45～49歳 | 293 | 77 | 450 | 84 | 91 | 38 | 394 | 10 | 23 | 2 | 12 | 18 | 20 |
| 50～54歳 | 292 | 73 | 442 | 87 | 98 | 53 | 405 | 0 | 23 | 1 | 1 | 19 | 25 |
| 55～59歳 | 271 | 63 | 451 | 77 | 93 | 35 | 442 | 2 | 19 | 6 | 1 | 18 | 17 |
| 60～64歳 | 252 | 61 | 472 | 79 | 106 | 33 | 335 | 2 | 35 | 5 | 1 | 18 | 18 |
| 65～69歳 | 269 | 65 | 478 | 93 | 123 | 25 | 210 | 8 | 47 | 7 | 3 | 15 | 24 |
| 70～74歳 | 296 | 78 | 482 | 105 | 121 | 6 | 124 | 2 | 53 | 4 | 7 | 29 | 21 |
| 75～79歳 | 222 | 53 | 532 | 92 | 138 | 7 | 102 | 1 | 39 | 1 | － | 25 | 17 |
| 80～84歳 | 170 | 40 | 514 | 78 | 140 | 5 | 90 | 0 | 72 | 18 | － | 16 | 18 |
| 85歳以上 | 132 | 38 | 588 | 67 | 132 | 2 | 73 | 0 | 46 | 0 | － | 12 | 6 |
| 女 (年齢) | | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 3,600 | 929 | 468 | 93 | 106 | 22 | 163 | 40 | 151 | 5 | 25 | 28 | 21 |
| 10～14歳 | 193 | 44 | 531 | 80 | 103 | 38 | 0 | 345 | 2 | － | － | 10 | 17 |
| 15～19歳 | 179 | 45 | 486 | 82 | 92 | 54 | 32 | 353 | 13 | － | － | 12 | 13 |
| 20～24歳 | 130 | 37 | 491 | 97 | 88 | 36 | 255 | 78 | 16 | － | － | 21 | 23 |
| 25～29歳 | 89 | 40 | 479 | 85 | 92 | 37 | 282 | 26 | 62 | － | 62 | 25 | 17 |
| 30～34歳 | 128 | 44 | 455 | 75 | 91 | 26 | 168 | 6 | 150 | 8 | 222 | 22 | 23 |
| 35～39歳 | 186 | 52 | 461 | 99 | 98 | 24 | 232 | 6 | 168 | 2 | 100 | 26 | 26 |
| 40～44歳 | 232 | 61 | 464 | 86 | 94 | 32 | 272 | 4 | 187 | 4 | 34 | 31 | 32 |
| 45～49歳 | 274 | 75 | 424 | 97 | 108 | 31 | 312 | 3 | 176 | 0 | 16 | 34 | 19 |
| 50～54歳 | 301 | 71 | 425 | 97 | 98 | 40 | 311 | 5 | 153 | 5 | 1 | 29 | 21 |
| 55～59歳 | 286 | 63 | 418 | 89 | 95 | 25 | 285 | 4 | 182 | 8 | 4 | 30 | 25 |
| 60～64歳 | 265 | 63 | 433 | 90 | 114 | 15 | 149 | 1 | 225 | 6 | 9 | 37 | 30 |
| 65～69歳 | 269 | 68 | 450 | 98 | 104 | 10 | 109 | 1 | 198 | 5 | 17 | 41 | 25 |
| 70～74歳 | 355 | 85 | 480 | 86 | 120 | 6 | 98 | 2 | 196 | 6 | 2 | 38 | 18 |
| 75～79歳 | 254 | 62 | 485 | 96 | 127 | 2 | 37 | 0 | 227 | 17 | 2 | 26 | 19 |
| 80～84歳 | 230 | 52 | 512 | 127 | 119 | 2 | 34 | 4 | 166 | 9 | 0 | 34 | 12 |
| 85歳以上 | 229 | 68 | 541 | 98 | 129 | 0 | 17 | 2 | 110 | 6 | 1 | 15 | 10 |
| 全国 週全体 総数 | 332,670 | 112,462 | 474 | 84 | 99 | 31 | 208 | 38 | 87 | 3 | 14 | 26 | 22 |
| 男 | 158,793 | 54,829 | 478 | 74 | 97 | 38 | 267 | 40 | 25 | 2 | 6 | 18 | 21 |
| 女 | 173,877 | 57,633 | 469 | 92 | 101 | 24 | 152 | 37 | 146 | 4 | 21 | 33 | 23 |

第1表 男女、年齢、行動の種類別総平均時間（続き）

長野県

週全体

| 総平均時間（分） | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---------------|---------|----------------------|-------|------|-----------------|---------|-------|-----|--|------|------|------|
| 男女 年齢 | 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 | | 1次活動 | 2次活動 | 3次活動 |
| 総数 | | | | | | | | | | | | | |
| （年齢） | | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 118 | 114 | 11 | 44 | 13 | 3 | 8 | 10 | 16 | | 665 | 418 | 357 |
| 10～14歳 | 46 | 126 | 41 | 61 | 52 | 1 | 6 | 1 | 9 | | 697 | 379 | 363 |
| 15～19歳 | 31 | 154 | 35 | 70 | 30 | 1 | 3 | 7 | 9 | | 644 | 440 | 356 |
| 20～24歳 | 41 | 138 | 16 | 103 | 8 | 0 | 23 | 9 | 16 | | 655 | 411 | 375 |
| 25～29歳 | 40 | 147 | 8 | 58 | 8 | 0 | 12 | 1 | 11 | | 660 | 475 | 305 |
| 30～34歳 | 40 | 100 | 4 | 41 | 1 | 1 | 13 | 24 | 12 | | 630 | 557 | 253 |
| 35～39歳 | 59 | 113 | 3 | 35 | 5 | 0 | 2 | 2 | 6 | | 639 | 556 | 245 |
| 40～44歳 | 53 | 112 | 6 | 36 | 7 | 4 | 5 | 2 | 15 | | 621 | 553 | 266 |
| 45～49歳 | 82 | 97 | 12 | 33 | 7 | 3 | 8 | 4 | 13 | | 627 | 534 | 279 |
| 50～54歳 | 103 | 92 | 8 | 30 | 10 | 2 | 5 | 9 | 13 | | 624 | 522 | 294 |
| 55～59歳 | 117 | 96 | 2 | 34 | 9 | 1 | 4 | 4 | 9 | | 612 | 530 | 298 |
| 60～64歳 | 140 | 105 | 9 | 40 | 17 | 2 | 4 | 5 | 12 | | 647 | 435 | 358 |
| 65～69歳 | 193 | 80 | 8 | 44 | 11 | 3 | 11 | 9 | 34 | | 672 | 349 | 419 |
| 70～74歳 | 209 | 111 | 6 | 32 | 19 | 7 | 12 | 18 | 22 | | 697 | 289 | 454 |
| 75～79歳 | 208 | 101 | 10 | 48 | 19 | 4 | 10 | 14 | 26 | | 733 | 249 | 458 |
| 80～84歳 | 211 | 131 | 6 | 45 | 15 | 2 | 9 | 9 | 22 | | 747 | 228 | 465 |
| 85歳以上 | 216 | 177 | 10 | 37 | 4 | 2 | 11 | 39 | 17 | | 775 | 144 | 520 |
| 男 | | | | | | | | | | | | | |
| （年齢） | | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 126 | 116 | 11 | 54 | 16 | 3 | 6 | 9 | 16 | | 663 | 401 | 376 |
| 10～14歳 | 42 | 128 | 39 | 78 | 61 | 1 | 7 | 0 | 13 | | 682 | 365 | 393 |
| 15～19歳 | 27 | 169 | 36 | 93 | 37 | － | 4 | 0 | 8 | | 628 | 420 | 392 |
| 20～24歳 | 23 | 149 | 17 | 126 | 12 | － | 9 | 16 | 21 | | 636 | 415 | 389 |
| 25～29歳 | 39 | 163 | 11 | 67 | 13 | 1 | 2 | 1 | 6 | | 663 | 458 | 319 |
| 30～34歳 | 35 | 103 | 2 | 61 | 1 | 0 | 13 | 45 | 15 | | 639 | 515 | 287 |
| 35～39歳 | 56 | 134 | 3 | 45 | 4 | 0 | 2 | 3 | 3 | | 621 | 554 | 265 |
| 40～44歳 | 58 | 127 | 3 | 54 | 8 | 8 | 4 | 1 | 16 | | 598 | 543 | 300 |
| 45～49歳 | 102 | 91 | 21 | 44 | 8 | 5 | 7 | 4 | 17 | | 625 | 496 | 319 |
| 50～54歳 | 111 | 95 | 7 | 38 | 12 | 3 | 6 | 0 | 14 | | 627 | 502 | 311 |
| 55～59歳 | 119 | 102 | 2 | 28 | 12 | 0 | 1 | 4 | 9 | | 622 | 524 | 294 |
| 60～64歳 | 151 | 100 | 12 | 42 | 12 | 2 | 4 | 3 | 9 | | 657 | 429 | 354 |
| 65～69歳 | 201 | 76 | 7 | 50 | 11 | 5 | 8 | 9 | 40 | | 694 | 316 | 430 |
| 70～74歳 | 243 | 111 | 9 | 33 | 22 | 9 | 13 | 19 | 28 | | 708 | 225 | 507 |
| 75～79歳 | 251 | 92 | 6 | 61 | 19 | 8 | 7 | 18 | 24 | | 761 | 175 | 503 |
| 80～84歳 | 239 | 133 | 6 | 54 | 25 | 3 | 7 | 11 | 12 | | 733 | 200 | 507 |
| 85歳以上 | 275 | 157 | 6 | 32 | 6 | 1 | 9 | 10 | 17 | | 788 | 133 | 520 |
| 女 | | | | | | | | | | | | | |
| （年齢） | | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 111 | 112 | 10 | 35 | 11 | 2 | 10 | 11 | 15 | | 667 | 435 | 338 |
| 10～14歳 | 51 | 124 | 42 | 43 | 41 | 0 | 5 | 2 | 5 | | 714 | 394 | 332 |
| 15～19歳 | 34 | 137 | 35 | 46 | 22 | 2 | 2 | 15 | 11 | | 660 | 463 | 317 |
| 20～24歳 | 60 | 127 | 16 | 78 | 4 | 1 | 39 | 2 | 10 | | 675 | 406 | 359 |
| 25～29歳 | 41 | 130 | 5 | 49 | 4 | － | 24 | 2 | 17 | | 656 | 494 | 289 |
| 30～34歳 | 46 | 97 | 5 | 20 | 1 | 1 | 12 | 1 | 10 | | 620 | 603 | 217 |
| 35～39歳 | 62 | 91 | 3 | 25 | 5 | － | 2 | 1 | 9 | | 658 | 558 | 224 |
| 40～44歳 | 47 | 96 | 8 | 18 | 6 | 1 | 5 | 3 | 14 | | 644 | 564 | 231 |
| 45～49歳 | 61 | 104 | 3 | 22 | 7 | 1 | 9 | 4 | 9 | | 629 | 573 | 238 |
| 50～54歳 | 96 | 89 | 9 | 22 | 7 | 1 | 3 | 18 | 11 | | 620 | 543 | 276 |
| 55～59歳 | 114 | 90 | 2 | 41 | 6 | 3 | 6 | 5 | 10 | | 602 | 537 | 301 |
| 60～64歳 | 129 | 110 | 6 | 38 | 21 | 3 | 5 | 6 | 15 | | 637 | 441 | 362 |
| 65～69歳 | 186 | 84 | 9 | 39 | 10 | 2 | 14 | 10 | 29 | | 652 | 381 | 407 |
| 70～74歳 | 177 | 110 | 3 | 32 | 17 | 5 | 11 | 16 | 16 | | 686 | 348 | 406 |
| 75～79歳 | 171 | 108 | 13 | 37 | 18 | 2 | 12 | 11 | 28 | | 709 | 312 | 420 |
| 80～84歳 | 190 | 130 | 5 | 39 | 6 | 2 | 11 | 7 | 30 | | 758 | 250 | 432 |
| 85歳以上 | 182 | 187 | 12 | 40 | 2 | 2 | 12 | 55 | 17 | | 768 | 151 | 521 |
| 全国 週全体 総数 | 128 | 117 | 13 | 48 | 13 | 2 | 10 | 7 | 16 | | 657 | 407 | 376 |
| 男 | 131 | 119 | 13 | 60 | 16 | 2 | 8 | 6 | 15 | | 650 | 396 | 394 |
| 女 | 125 | 116 | 12 | 37 | 10 | 2 | 12 | 8 | 17 | | 663 | 417 | 360 |

第2表 男女、6歳未満の子供の有無、行動の種類別総平均時間（夫婦と子供の世帯）

長野県

週全体

（単位：分）

| | 夫 | | | 妻 | | |
|------------------|-----|-----------------|----------------|-----|-----------------|----------------|
| | 総数 | 6歳未満の 子供はいない | 6歳未満の 子供がいる | 総数 | 6歳未満の 子供はいない | 6歳未満の 子供がいる |
| 1次活動 | 642 | 649 | 627 | 628 | 637 | 599 |
| 睡眠 | 462 | 463 | 461 | 445 | 443 | 450 |
| 身の回りの用事 | 79 | 82 | 71 | 83 | 89 | 63 |
| 食事 | 101 | 103 | 95 | 100 | 105 | 86 |
| 2次活動 | 473 | 424 | 632 | 545 | 505 | 678 |
| 通勤・通学 | 38 | 35 | 48 | 21 | 22 | 18 |
| 仕事 | 353 | 322 | 446 | 187 | 207 | 116 |
| 学業 | 4 | 5 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 家事 | 37 | 38 | 36 | 224 | 220 | 232 |
| 介護・看護 | 3 | 4 | 0 | 7 | 8 | 2 |
| 育児 | 22 | 4 | 87 | 75 | 13 | 289 |
| 買い物 | 15 | 15 | 14 | 30 | 34 | 19 |
| 3次活動 | 325 | 368 | 181 | 267 | 298 | 163 |
| 移動（通勤・通学を除く） | 17 | 18 | 14 | 27 | 29 | 21 |
| テレビ・ラジオ・新聞・雑誌 | 106 | 131 | 22 | 83 | 99 | 29 |
| 休養・くつろぎ | 112 | 120 | 88 | 94 | 99 | 82 |
| 学習・自己啓発・訓練（学業以外） | 7 | 6 | 9 | 6 | 7 | 1 |
| 趣味・娯楽 | 38 | 41 | 28 | 20 | 23 | 11 |
| スポーツ | 12 | 13 | 6 | 8 | 10 | 3 |
| ボランティア活動・社会参加活動 | 7 | 8 | 2 | 2 | 3 | － |
| 交際・付き合い | 5 | 5 | 2 | 7 | 7 | 7 |
| 受診・療養 | 6 | 8 | 4 | 8 | 10 | 1 |
| その他 | 16 | 18 | 7 | 11 | 12 | 8 |
| 全国 | | | | | | |
| 1次活動 | 634 | 636 | 628 | 631 | 628 | 639 |
| 2次活動 | 490 | 450 | 604 | 521 | 489 | 614 |
| 3次活動 | 316 | 354 | 208 | 288 | 323 | 187 |

第3表 男女、年齢階級別介護者数、介護・看護の総平均時間（2016年、2021年）
－15歳以上

長野県
週全体

| | 2016年 | | | | 2021年 | | | | 増減 | | | 介護者の介護・看護の 行動者平均時間 | | |
|--------|-----------|------|--------------|-------|-----------|------|--------------|-------|------|--------------|--------|-----------------------|--------|--------|
| | 15歳以上推定人口 | 介護者数 | 人口に占める介護者の割合 | 構成比 | 15歳以上推定人口 | 介護者数 | 人口に占める介護者の割合 | 構成比 | 介護者数 | 人口に占める介護者の割合 | 構成比 | 2016年 | 2021年 | 増減 |
| | (千人) | (千人) | (%) | (%) | (千人) | (千人) | (%) | (%) | (千人) | (ポイント) | (ポイント) | (時. 分) | (時. 分) | (時. 分) |
| 総数 | 1,764 | 156 | 8.8 | 100.0 | 1,734 | 125 | 7.2 | 100.0 | -31 | -1.6 | 0.0 | 2.53 | 2.32 | -0.21 |
| 30歳未満 | 265 | 9 | 3.4 | 5.8 | 257 | 5 | 1.9 | 4.0 | -4 | -1.5 | -1.8 | 0.15 | 0.15 | 0.00 |
| 30～39歳 | 224 | 7 | 3.1 | 4.5 | 197 | 6 | 3.0 | 4.8 | -1 | -0.1 | 0.3 | 2.12 | 0.33 | -1.39 |
| 40～49歳 | 294 | 18 | 6.1 | 11.5 | 277 | 11 | 4.0 | 8.8 | -7 | -2.1 | -2.7 | 2.02 | 2.31 | 0.29 |
| 50～59歳 | 251 | 39 | 15.5 | 25.0 | 270 | 37 | 13.7 | 29.6 | -2 | -1.8 | 4.6 | 1.36 | 1.43 | 0.07 |
| 60～69歳 | 307 | 55 | 17.9 | 35.3 | 257 | 32 | 12.5 | 25.6 | -23 | -5.4 | -9.7 | 3.16 | 2.03 | -1.13 |
| 70歳以上 | 423 | 30 | 7.1 | 19.2 | 476 | 34 | 7.1 | 27.2 | 4 | 0.0 | 8.0 | 3.43 | 3.43 | 0.00 |
| 男 | 859 | 63 | 7.3 | 40.4 | 849 | 53 | 6.2 | 42.4 | -10 | -1.1 | 2.0 | 2.41 | 2.16 | -0.25 |
| 30歳未満 | 137 | 7 | 5.1 | 4.5 | 134 | 2 | 1.5 | 1.6 | -5 | -3.6 | -2.9 | 0.15 | 0.15 | 0.00 |
| 30～39歳 | 114 | ... | ... | ... | 101 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 40～49歳 | 150 | 6 | 4.0 | 3.8 | 141 | 4 | 2.8 | 3.2 | -2 | -1.2 | -0.6 | 1.00 | 7.30 | 6.30 |
| 50～59歳 | 126 | 13 | 10.3 | 8.3 | 136 | 16 | 11.8 | 12.8 | 3 | 1.5 | 4.5 | 2.47 | 1.48 | -0.59 |
| 60～69歳 | 151 | 24 | 15.9 | 15.4 | 127 | 15 | 11.8 | 12.0 | -9 | -4.1 | -3.4 | 3.00 | 1.50 | -1.10 |
| 70歳以上 | 181 | 11 | 6.1 | 7.1 | 209 | 14 | 6.7 | 11.2 | 3 | 0.6 | 4.1 | 2.22 | 4.43 | 2.21 |
| 女 | 905 | 93 | 10.3 | 59.6 | 885 | 72 | 8.1 | 57.6 | -21 | -2.2 | -2.0 | 2.52 | 2.38 | -0.14 |
| 30歳未満 | 127 | ... | ... | ... | 123 | 3 | 2.4 | 2.4 | ... | ... | ... | ... | - | ... |
| 30～39歳 | 110 | 4 | 3.6 | 2.6 | 96 | 4 | 4.2 | 3.2 | 0 | 0.6 | 0.6 | 2.12 | 0.30 | -1.42 |
| 40～49歳 | 145 | 12 | 8.3 | 7.7 | 136 | 7 | 5.1 | 5.6 | -5 | -3.2 | -2.1 | 2.01 | 1.34 | -0.27 |
| 50～59歳 | 126 | 26 | 20.6 | 16.7 | 134 | 20 | 14.9 | 16.0 | -6 | -5.7 | -0.7 | 1.30 | 1.43 | 0.13 |
| 60～69歳 | 156 | 31 | 19.9 | 19.9 | 130 | 17 | 13.1 | 13.6 | -14 | -6.8 | -6.3 | 3.15 | 1.49 | -1.26 |
| 70歳以上 | 241 | 19 | 7.9 | 12.2 | 267 | 20 | 7.5 | 16.0 | 1 | -0.4 | 3.8 | 4.14 | 3.27 | -0.47 |

第4表 男女、介護を受けているか否か、年齢、行動の種類別総平均時間－15歳以上

長野県
週全体

| 総数 年齢 | 標本数 | 10歳以上 推定人口 (千人) | 総平均時間（分） | | | | | | | | | | |
|-------------------|---------|-----------------------|----------|-------------|-----|-------|-----|-----|-----|-------|-----|-----|------------------|
| | | | 睡眠 | 身の回りの 用事 | 食事 | 通勤・通学 | 仕事 | 学業 | 家事 | 介護・看護 | 育児 | 買い物 | 移動 (通勤・通学を除く) |
| 総数 (年齢) | | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 6,550 | 1,734 | 473 | 85 | 105 | 27 | 228 | 25 | 96 | 4 | 17 | 23 | 20 |
| 30歳未満 | 782 | 257 | 494 | 70 | 89 | 45 | 200 | 150 | 20 | 0 | 12 | 17 | 18 |
| 30～39歳 | 644 | 197 | 471 | 74 | 91 | 36 | 314 | 9 | 89 | 2 | 89 | 17 | 19 |
| 40～49歳 | 1,031 | 277 | 445 | 84 | 95 | 36 | 357 | 5 | 102 | 2 | 18 | 24 | 22 |
| 50～59歳 | 1,150 | 270 | 434 | 88 | 96 | 39 | 361 | 3 | 93 | 5 | 2 | 24 | 22 |
| 60～69歳 | 1,055 | 257 | 458 | 90 | 112 | 21 | 198 | 3 | 128 | 6 | 8 | 28 | 24 |
| 70歳以上 | 1,888 | 476 | 511 | 95 | 127 | 4 | 74 | 2 | 121 | 7 | 2 | 26 | 16 |
| 介護を受けていない (年齢) | | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 6,254 | 1,647 | 468 | 85 | 104 | 28 | 240 | 25 | 98 | 3 | 18 | 24 | 20 |
| 30歳未満 | 764 | 248 | 491 | 71 | 88 | 45 | 208 | 144 | 20 | 0 | 12 | 17 | 18 |
| 30～39歳 | 642 | 197 | 471 | 74 | 91 | 36 | 314 | 9 | 89 | 2 | 89 | 17 | 19 |
| 40～49歳 | 1,027 | 276 | 446 | 84 | 94 | 36 | 359 | 5 | 100 | 2 | 18 | 24 | 23 |
| 50～59歳 | 1,132 | 265 | 434 | 88 | 96 | 40 | 364 | 3 | 94 | 5 | 2 | 24 | 22 |
| 60～69歳 | 1,039 | 253 | 457 | 89 | 112 | 21 | 200 | 3 | 127 | 5 | 8 | 28 | 24 |
| 70歳以上 | 1,650 | 408 | 497 | 97 | 129 | 4 | 85 | 2 | 131 | 6 | 2 | 28 | 17 |
| 介護を受けている (年齢) | | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 270 | 77 | 575 | 89 | 118 | 1 | 11 | 1 | 64 | 12 | 0 | 8 | 12 |
| 30歳未満 | 6 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 30～39歳 | 2 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 40～49歳 | 4 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 50～59歳 | 16 | 4 | 456 | 69 | 102 | － | 140 | － | 30 | － | － | 3 | 23 |
| 60～69歳 | 14 | 3 | 526 | 199 | 133 | － | － | － | 115 | 104 | － | 1 | 11 |
| 70歳以上 | 228 | 65 | 590 | 88 | 113 | 1 | 3 | 1 | 61 | 10 | 1 | 9 | 9 |
| 全国 | | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 315,956 | 107,124 | 471 | 84 | 100 | 31 | 218 | 24 | 91 | 3 | 15 | 26 | 22 |
| 介護を受けていない | 301,778 | 102,689 | 467 | 84 | 99 | 32 | 226 | 24 | 93 | 3 | 15 | 27 | 22 |
| 介護を受けている | 12,887 | 3,987 | 575 | 97 | 117 | 5 | 19 | 3 | 44 | 10 | 1 | 11 | 12 |

第4表 男女、介護を受けているか否か、年齢、行動の種類別総平均時間－15歳以上（続き）

長野県

週全体

| | 総平均時間（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 | 交際・付き合い | 受診・療養 | その他 | 1次活動 | 2次活動 | 3次活動 |
| 総数 | | | | | | | | | | | | |
| （年齢） | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 122 | 114 | 9 | 43 | 11 | 3 | 8 | 10 | 16 | 664 | 420 | 356 |
| 30歳未満 | 37 | 147 | 21 | 76 | 16 | 1 | 12 | 6 | 12 | 652 | 443 | 345 |
| 30～39歳 | 50 | 107 | 3 | 38 | 3 | 0 | 7 | 12 | 9 | 635 | 556 | 249 |
| 40～49歳 | 69 | 104 | 9 | 35 | 7 | 4 | 7 | 3 | 14 | 624 | 542 | 273 |
| 50～59歳 | 110 | 94 | 5 | 32 | 9 | 2 | 4 | 7 | 11 | 618 | 526 | 296 |
| 60～69歳 | 168 | 92 | 8 | 42 | 14 | 3 | 8 | 7 | 24 | 660 | 391 | 389 |
| 70歳以上 | 211 | 127 | 8 | 40 | 15 | 4 | 11 | 20 | 22 | 733 | 235 | 472 |
| 介護を受けていない | | | | | | | | | | | | |
| （年齢） | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 119 | 109 | 9 | 45 | 12 | 3 | 9 | 6 | 16 | 658 | 435 | 347 |
| 30歳未満 | 38 | 141 | 21 | 79 | 16 | 0 | 12 | 6 | 12 | 650 | 447 | 343 |
| 30～39歳 | 50 | 106 | 3 | 38 | 3 | 0 | 7 | 12 | 9 | 635 | 557 | 248 |
| 40～49歳 | 69 | 102 | 9 | 35 | 7 | 4 | 7 | 3 | 14 | 624 | 544 | 273 |
| 50～59歳 | 109 | 93 | 5 | 32 | 9 | 2 | 4 | 3 | 11 | 618 | 532 | 290 |
| 60～69歳 | 168 | 93 | 8 | 42 | 14 | 3 | 8 | 6 | 24 | 658 | 392 | 390 |
| 70歳以上 | 214 | 115 | 7 | 43 | 17 | 5 | 12 | 8 | 20 | 723 | 258 | 459 |
| 介護を受けている | | | | | | | | | | | | |
| （年齢） | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 180 | 213 | 9 | 18 | 3 | 0 | 4 | 97 | 25 | 782 | 97 | 560 |
| 30歳未満 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 30～39歳 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 40～49歳 | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 50～59歳 | 139 | 205 | 14 | 6 | 10 | － | 5 | 215 | 21 | 627 | 173 | 640 |
| 60～69歳 | 157 | 78 | 6 | 21 | － | － | － | 85 | 4 | 858 | 220 | 362 |
| 70歳以上 | 196 | 199 | 9 | 19 | 3 | 0 | 4 | 97 | 27 | 791 | 84 | 564 |
| 全国 | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 132 | 116 | 11 | 48 | 12 | 2 | 10 | 7 | 16 | 655 | 408 | 376 |
| 介護を受けていない | 128 | 114 | 11 | 49 | 12 | 2 | 10 | 6 | 15 | 650 | 420 | 369 |
| 介護を受けている | 240 | 176 | 8 | 24 | 4 | 1 | 5 | 44 | 43 | 789 | 93 | 558 |

第5表 スマートフォン・パソコンなどの使用時間、年齢、行動の種類別総平均時間

長野県

週全体

| 総数 年齢 | 標本数 | 10歳以上 推定人口 (千人) | 総平均時間 (分) | | | | | | | | | | |
|-----------------|---------|-----------------------|-----------|-------------|-----|-------|-----|-----|-----|-------|-----|-----|------------------|
| | | | 睡眠 | 身の回りの 用事 | 食事 | 通勤・通学 | 仕事 | 学業 | 家事 | 介護・看護 | 育児 | 買い物 | 移動 (通勤・通学を除く) |
| 総数 (年齢) | | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 6,941 | 1,824 | 476 | 85 | 105 | 27 | 217 | 41 | 91 | 4 | 16 | 22 | 20 |
| 10～14歳 | 391 | 90 | 532 | 69 | 97 | 34 | 1 | 334 | 2 | － | 0 | 8 | 20 |
| 15～19歳 | 349 | 93 | 485 | 63 | 95 | 55 | 38 | 327 | 11 | － | － | 9 | 16 |
| 20～24歳 | 237 | 79 | 495 | 77 | 82 | 37 | 269 | 74 | 15 | 0 | 0 | 15 | 20 |
| 25～29歳 | 196 | 85 | 502 | 69 | 89 | 40 | 313 | 25 | 35 | － | 36 | 27 | 17 |
| 30～34歳 | 270 | 92 | 481 | 62 | 87 | 38 | 286 | 6 | 84 | 4 | 123 | 15 | 17 |
| 35～39歳 | 374 | 105 | 462 | 84 | 94 | 34 | 338 | 12 | 94 | 1 | 60 | 18 | 20 |
| 40～44歳 | 464 | 125 | 455 | 77 | 89 | 37 | 360 | 4 | 106 | 2 | 23 | 21 | 26 |
| 45～49歳 | 567 | 152 | 437 | 91 | 99 | 35 | 354 | 6 | 98 | 1 | 14 | 26 | 19 |
| 50～54歳 | 593 | 144 | 434 | 92 | 98 | 46 | 358 | 3 | 87 | 3 | 1 | 24 | 23 |
| 55～59歳 | 557 | 126 | 435 | 83 | 94 | 30 | 364 | 3 | 100 | 7 | 2 | 24 | 21 |
| 60～64歳 | 517 | 124 | 452 | 85 | 110 | 24 | 241 | 1 | 131 | 5 | 5 | 28 | 24 |
| 65～69歳 | 538 | 133 | 463 | 96 | 113 | 17 | 159 | 4 | 124 | 6 | 11 | 28 | 24 |
| 70～74歳 | 651 | 163 | 481 | 95 | 121 | 6 | 111 | 2 | 127 | 5 | 4 | 34 | 19 |
| 75～79歳 | 476 | 115 | 506 | 95 | 132 | 4 | 67 | 1 | 141 | 10 | 1 | 26 | 18 |
| 80～84歳 | 400 | 91 | 513 | 106 | 128 | 3 | 59 | 3 | 125 | 12 | 0 | 26 | 15 |
| 85歳以上 | 361 | 106 | 558 | 87 | 130 | 1 | 37 | 2 | 87 | 4 | 0 | 14 | 8 |
| 使用しなかった (年齢) | | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 2,514 | 607 | 511 | 86 | 116 | 14 | 125 | 35 | 104 | 6 | 10 | 25 | 15 |
| 10～14歳 | 158 | 38 | 536 | 76 | 104 | 35 | 1 | 330 | 1 | － | － | 7 | 15 |
| 15～19歳 | 53 | 15 | 515 | 66 | 100 | 44 | 37 | 309 | 33 | － | － | 10 | 15 |
| 20～24歳 | 24 | 8 | 577 | 69 | 77 | 16 | 135 | 213 | 10 | － | － | 31 | 6 |
| 25～29歳 | 33 | 13 | 668 | 30 | 133 | 7 | 76 | 45 | 5 | － | 8 | 51 | 16 |
| 30～34歳 | 25 | 7 | 546 | 94 | 71 | 31 | 368 | 29 | 91 | － | 74 | 5 | 1 |
| 35～39歳 | 73 | 20 | 484 | 83 | 94 | 12 | 241 | － | 89 | 1 | 144 | 29 | 16 |
| 40～44歳 | 78 | 16 | 496 | 99 | 97 | 38 | 329 | 1 | 86 | － | 14 | 23 | 30 |
| 45～49歳 | 108 | 28 | 466 | 95 | 90 | 27 | 340 | 1 | 90 | 1 | 17 | 34 | 17 |
| 50～54歳 | 119 | 27 | 479 | 78 | 99 | 41 | 290 | 3 | 88 | 0 | － | 31 | 16 |
| 55～59歳 | 117 | 24 | 457 | 77 | 89 | 28 | 362 | 2 | 132 | 8 | 4 | 22 | 9 |
| 60～64歳 | 144 | 32 | 449 | 67 | 137 | 22 | 222 | 3 | 145 | 10 | 6 | 34 | 24 |
| 65～69歳 | 210 | 44 | 475 | 105 | 121 | 15 | 150 | 1 | 133 | 12 | 21 | 23 | 19 |
| 70～74歳 | 387 | 92 | 487 | 79 | 119 | 5 | 99 | 1 | 127 | 3 | 7 | 35 | 15 |
| 75～79歳 | 315 | 72 | 508 | 89 | 130 | 5 | 53 | 1 | 158 | 14 | 1 | 26 | 18 |
| 80～84歳 | 333 | 75 | 526 | 108 | 128 | 4 | 65 | 2 | 121 | 14 | 0 | 27 | 11 |
| 85歳以上 | 337 | 97 | 555 | 88 | 128 | 1 | 33 | 2 | 87 | 4 | 0 | 13 | 8 |
| 使用した (年齢) | | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 4,427 | 1,217 | 459 | 84 | 99 | 33 | 260 | 43 | 85 | 3 | 19 | 21 | 22 |
| 10～14歳 | 233 | 51 | 529 | 63 | 92 | 34 | 0 | 336 | 2 | － | 0 | 9 | 24 |
| 15～19歳 | 296 | 79 | 479 | 63 | 94 | 56 | 40 | 328 | 9 | － | － | 9 | 16 |
| 20～24歳 | 213 | 70 | 482 | 82 | 83 | 40 | 277 | 71 | 15 | 0 | 0 | 13 | 22 |
| 25～29歳 | 163 | 72 | 474 | 75 | 83 | 45 | 342 | 20 | 40 | － | 40 | 23 | 18 |
| 30～34歳 | 245 | 84 | 476 | 60 | 88 | 39 | 280 | 4 | 82 | 4 | 126 | 16 | 19 |
| 35～39歳 | 301 | 86 | 457 | 84 | 94 | 38 | 353 | 15 | 93 | 1 | 42 | 16 | 21 |
| 40～44歳 | 386 | 109 | 448 | 73 | 89 | 37 | 364 | 4 | 106 | 2 | 25 | 20 | 24 |
| 45～49歳 | 459 | 124 | 431 | 88 | 102 | 36 | 361 | 8 | 99 | 1 | 13 | 24 | 20 |
| 50～54歳 | 474 | 117 | 423 | 95 | 98 | 48 | 373 | 3 | 87 | 4 | 1 | 22 | 25 |
| 55～59歳 | 440 | 102 | 429 | 84 | 95 | 30 | 366 | 3 | 93 | 6 | 2 | 24 | 24 |
| 60～64歳 | 373 | 93 | 453 | 90 | 102 | 24 | 245 | 1 | 126 | 4 | 4 | 26 | 24 |
| 65～69歳 | 328 | 89 | 458 | 91 | 111 | 18 | 161 | 6 | 118 | 5 | 7 | 30 | 26 |
| 70～74歳 | 264 | 71 | 473 | 112 | 122 | 8 | 124 | 3 | 132 | 7 | 2 | 31 | 24 |
| 75～79歳 | 161 | 44 | 502 | 102 | 133 | 4 | 87 | － | 115 | 2 | 0 | 26 | 21 |
| 80～84歳 | 67 | 16 | 457 | 86 | 128 | 2 | 35 | 6 | 139 | 5 | － | 23 | 38 |
| 85歳以上 | 24 | 9 | 547 | 78 | 168 | 0 | 35 | 1 | 91 | 4 | 1 | 35 | 4 |
| 長野県 2016年 | | | | | | | | | | | | | |
| 使用しなかった | 3,581 | 853 | 487 | 84 | 113 | 19 | 177 | 32 | 98 | 8 | 4 | 20 | 21 |
| 使用した | 3,845 | 1,008 | 449 | 78 | 94 | 33 | 280 | 44 | 76 | 3 | 19 | 22 | 35 |
| 全国 2021年 | | | | | | | | | | | | | |
| 使用しなかった | 97,495 | 26,891 | 503 | 86 | 106 | 18 | 136 | 31 | 102 | 4 | 10 | 27 | 17 |
| 使用した | 235,175 | 85,571 | 465 | 83 | 97 | 35 | 230 | 41 | 82 | 3 | 15 | 25 | 23 |

第5表 スマートフォン・パソコンなどの使用時間、年齢、行動の種類別総平均時間（続き）

長野県

週全体

| 総平均時間（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 | 交際・付き合い | 受診・療養 | その他 | 1次活動 | 2次活動 | 3次活動 |
| 総数 | | | | | | | | | | | | |
| （年齢） | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 118 | 114 | 11 | 44 | 13 | 3 | 8 | 10 | 16 | 665 | 418 | 357 |
| 10～14歳 | 46 | 126 | 41 | 61 | 52 | 1 | 6 | 1 | 9 | 697 | 379 | 363 |
| 15～19歳 | 31 | 154 | 35 | 70 | 30 | 1 | 3 | 7 | 9 | 644 | 440 | 356 |
| 20～24歳 | 41 | 138 | 16 | 103 | 8 | 0 | 23 | 9 | 16 | 655 | 411 | 375 |
| 25～29歳 | 40 | 147 | 8 | 58 | 8 | 0 | 12 | 1 | 11 | 660 | 475 | 305 |
| 30～34歳 | 40 | 100 | 4 | 41 | 1 | 1 | 13 | 24 | 12 | 630 | 557 | 253 |
| 35～39歳 | 59 | 113 | 3 | 35 | 5 | 0 | 2 | 2 | 6 | 639 | 556 | 245 |
| 40～44歳 | 53 | 112 | 6 | 36 | 7 | 4 | 5 | 2 | 15 | 621 | 553 | 266 |
| 45～49歳 | 82 | 97 | 12 | 33 | 7 | 3 | 8 | 4 | 13 | 627 | 534 | 279 |
| 50～54歳 | 103 | 92 | 8 | 30 | 10 | 2 | 5 | 9 | 13 | 624 | 522 | 294 |
| 55～59歳 | 117 | 96 | 2 | 34 | 9 | 1 | 4 | 4 | 9 | 612 | 530 | 298 |
| 60～64歳 | 140 | 105 | 9 | 40 | 17 | 2 | 4 | 5 | 12 | 647 | 435 | 358 |
| 65～69歳 | 193 | 80 | 8 | 44 | 11 | 3 | 11 | 9 | 34 | 672 | 349 | 419 |
| 70～74歳 | 209 | 111 | 6 | 32 | 19 | 7 | 12 | 18 | 22 | 697 | 289 | 454 |
| 75～79歳 | 208 | 101 | 10 | 48 | 19 | 4 | 10 | 14 | 26 | 733 | 249 | 458 |
| 80～84歳 | 211 | 131 | 6 | 45 | 15 | 2 | 9 | 9 | 22 | 747 | 228 | 465 |
| 85歳以上 | 216 | 177 | 10 | 37 | 4 | 2 | 11 | 39 | 17 | 775 | 144 | 520 |
| 使用しなかった | | | | | | | | | | | | |
| （年齢） | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 160 | 127 | 12 | 34 | 14 | 2 | 8 | 18 | 17 | 713 | 320 | 407 |
| 10～14歳 | 49 | 118 | 41 | 49 | 63 | 1 | 4 | 1 | 9 | 716 | 374 | 351 |
| 15～19歳 | 22 | 122 | 71 | 34 | 24 | － | 1 | 35 | 3 | 681 | 433 | 326 |
| 20～24歳 | 39 | 126 | 24 | 56 | 9 | 7 | － | 47 | － | 722 | 404 | 313 |
| 25～29歳 | 26 | 233 | 4 | 20 | 3 | 1 | 67 | 5 | 43 | 831 | 192 | 417 |
| 30～34歳 | 29 | 64 | 3 | 24 | 2 | － | － | － | 7 | 712 | 599 | 129 |
| 35～39歳 | 66 | 133 | 5 | 27 | 10 | － | － | 0 | 6 | 661 | 517 | 263 |
| 40～44歳 | 63 | 101 | 4 | 30 | 11 | 1 | 3 | 1 | 15 | 692 | 489 | 259 |
| 45～49歳 | 72 | 105 | 39 | 15 | 10 | 3 | 7 | 7 | 5 | 650 | 509 | 280 |
| 50～54歳 | 87 | 131 | 7 | 22 | 3 | 9 | 2 | 37 | 16 | 656 | 454 | 330 |
| 55～59歳 | 104 | 98 | 0 | 15 | 8 | 3 | 1 | 9 | 11 | 622 | 559 | 259 |
| 60～64歳 | 142 | 117 | 4 | 34 | 7 | 2 | 7 | 3 | 6 | 653 | 441 | 346 |
| 65～69歳 | 219 | 85 | 1 | 22 | 5 | 2 | 5 | 6 | 18 | 702 | 355 | 383 |
| 70～74歳 | 223 | 119 | 8 | 36 | 15 | 4 | 12 | 17 | 29 | 686 | 276 | 478 |
| 75～79歳 | 213 | 99 | 11 | 46 | 18 | 3 | 10 | 15 | 23 | 728 | 257 | 455 |
| 80～84歳 | 199 | 138 | 4 | 34 | 15 | 3 | 7 | 11 | 22 | 763 | 233 | 445 |
| 85歳以上 | 217 | 189 | 10 | 39 | 4 | 1 | 10 | 43 | 9 | 770 | 140 | 530 |
| 使用した | | | | | | | | | | | | |
| （年齢） | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 97 | 109 | 10 | 50 | 13 | 3 | 8 | 6 | 16 | 642 | 465 | 333 |
| 10～14歳 | 46 | 132 | 40 | 70 | 44 | 1 | 7 | 2 | 9 | 684 | 382 | 374 |
| 15～19歳 | 32 | 160 | 30 | 78 | 31 | 1 | 3 | 1 | 10 | 636 | 443 | 361 |
| 20～24歳 | 38 | 139 | 16 | 107 | 7 | － | 26 | 3 | 18 | 647 | 416 | 377 |
| 25～29歳 | 43 | 141 | 8 | 66 | 9 | － | 5 | 1 | 7 | 633 | 510 | 298 |
| 30～34歳 | 41 | 103 | 4 | 43 | 1 | 1 | 14 | 26 | 13 | 624 | 552 | 263 |
| 35～39歳 | 61 | 111 | 3 | 37 | 3 | 0 | 2 | 2 | 6 | 636 | 559 | 246 |
| 40～44歳 | 55 | 116 | 6 | 38 | 6 | 5 | 5 | 2 | 14 | 610 | 559 | 271 |
| 45～49歳 | 85 | 95 | 4 | 37 | 6 | 3 | 8 | 3 | 15 | 621 | 542 | 277 |
| 50～54歳 | 107 | 84 | 8 | 32 | 11 | 1 | 5 | 3 | 12 | 616 | 538 | 286 |
| 55～59歳 | 119 | 96 | 2 | 39 | 9 | 1 | 5 | 3 | 9 | 608 | 525 | 307 |
| 60～64歳 | 138 | 103 | 11 | 44 | 21 | 3 | 3 | 5 | 14 | 646 | 428 | 365 |
| 65～69歳 | 186 | 79 | 11 | 53 | 13 | 4 | 13 | 11 | 41 | 660 | 343 | 437 |
| 70～74歳 | 188 | 102 | 4 | 29 | 24 | 10 | 11 | 18 | 15 | 707 | 307 | 426 |
| 75～79歳 | 199 | 104 | 8 | 53 | 19 | 7 | 11 | 16 | 30 | 738 | 235 | 467 |
| 80～84歳 | 261 | 97 | 12 | 100 | 16 | 1 | 14 | － | 21 | 671 | 210 | 559 |
| 85歳以上 | 196 | 88 | 14 | 49 | 1 | 10 | 12 | 8 | 97 | 794 | 168 | 479 |
| 長野県 | | | | | | | | | | | | |
| 2016年 | | | | | | | | | | | | |
| 使用しなかった | 169 | 102 | 9 | 32 | 13 | 4 | 14 | 9 | 25 | 685 | 357 | 398 |
| 使用した | 99 | 87 | 12 | 50 | 17 | 5 | 16 | 5 | 18 | 622 | 476 | 342 |
| 全国 | | | | | | | | | | | | |
| 2021年 | | | | | | | | | | | | |
| 使用しなかった | 184 | 116 | 9 | 37 | 12 | 2 | 9 | 11 | 20 | 695 | 328 | 417 |
| 使用した | 111 | 118 | 14 | 52 | 13 | 2 | 10 | 6 | 15 | 645 | 431 | 364 |

第6表 男女、スマートフォン・パソコンなどの使用の有無、使用時間別の人数

長野県

週全体

(単位：千人)

| 男女 年齢 | 総数 | 使用しな かった | 使用した | 1時間未満 | 1～3時間 | 3～6時間 | 6～12時間 | 12時間以上 |
|----------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| | | | | | | | | |
| 総数 | 1,824 | 607 | 1,217 | 133 | 352 | 254 | 251 | 108 |
| 10～14歳 | 90 | 38 | 51 | 7 | 22 | 12 | 5 | ... |
| 15～19歳 | 93 | 15 | 79 | ... | 22 | 15 | 27 | 7 |
| 20～24歳 | 79 | 8 | 70 | ... | 12 | 13 | 24 | 13 |
| 25～29歳 | 85 | 13 | 72 | 2 | 13 | 22 | 22 | 11 |
| 30～34歳 | 92 | 7 | 84 | 2 | 18 | 28 | 17 | 16 |
| 35～39歳 | 105 | 20 | 86 | ... | 28 | 24 | 15 | 11 |
| 40～44歳 | 125 | 16 | 109 | 10 | 28 | 30 | 21 | 8 |
| 45～49歳 | 152 | 28 | 124 | 9 | 40 | 30 | 23 | 4 |
| 50～54歳 | 144 | 27 | 117 | 13 | 30 | 27 | 29 | 11 |
| 55～59歳 | 126 | 24 | 102 | 13 | 28 | 15 | 23 | 13 |
| 60～64歳 | 124 | 32 | 93 | 15 | 27 | 11 | 20 | 7 |
| 65～69歳 | 133 | 44 | 89 | 16 | 37 | 10 | 15 | 3 |
| 70～74歳 | 163 | 92 | 71 | 21 | 22 | 7 | 3 | ... |
| 75～79歳 | 115 | 72 | 44 | 13 | 16 | 8 | 3 | ... |
| 80～84歳 | 91 | 75 | 16 | 4 | 8 | ... | ... | ... |
| 85歳以上 | 106 | 97 | 9 | ... | ... | ... | ... | ... |
| 男 | 895 | 274 | 621 | 57 | 155 | 128 | 150 | 70 |
| 10～14歳 | 46 | 19 | 27 | 4 | 14 | 6 | 2 | ... |
| 15～19歳 | 48 | 5 | 43 | ... | 9 | 10 | 16 | 4 |
| 20～24歳 | 41 | ... | 37 | ... | 5 | 7 | 15 | 5 |
| 25～29歳 | 45 | 8 | 37 | ... | 7 | 12 | 8 | 6 |
| 30～34歳 | 47 | 4 | 44 | ... | 6 | 13 | 8 | 13 |
| 35～39歳 | 54 | 8 | 45 | ... | 14 | 11 | 9 | 9 |
| 40～44歳 | 64 | 8 | 56 | 4 | 13 | 16 | 10 | 5 |
| 45～49歳 | 77 | 16 | 62 | 5 | 19 | 13 | 16 | ... |
| 50～54歳 | 73 | 15 | 59 | 5 | 10 | 13 | 18 | 8 |
| 55～59歳 | 63 | 9 | 54 | 7 | 11 | 6 | 17 | 8 |
| 60～64歳 | 61 | 17 | 44 | 4 | 11 | 5 | 11 | 5 |
| 65～69歳 | 65 | 23 | 42 | 5 | 12 | 7 | 12 | ... |
| 70～74歳 | 78 | 44 | 34 | 11 | 10 | 4 | ... | ... |
| 75～79歳 | 53 | 28 | 25 | 7 | 9 | 4 | 2 | ... |
| 80～84歳 | 40 | 32 | 8 | ... | 5 | ... | ... | ... |
| 85歳以上 | 38 | 34 | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 女 | 929 | 333 | 596 | 75 | 197 | 126 | 101 | 38 |
| 10～14歳 | 44 | 20 | 24 | 4 | 9 | 7 | 4 | ... |
| 15～19歳 | 45 | 9 | 36 | ... | 13 | 5 | 10 | 3 |
| 20～24歳 | 37 | 4 | 33 | ... | 7 | 6 | 9 | 8 |
| 25～29歳 | 40 | 5 | 35 | ... | 6 | 10 | 13 | 5 |
| 30～34歳 | 44 | ... | 41 | ... | 12 | 16 | 8 | ... |
| 35～39歳 | 52 | 11 | 41 | ... | 15 | 13 | 6 | ... |
| 40～44歳 | 61 | 8 | 53 | 6 | 15 | 14 | 11 | 3 |
| 45～49歳 | 75 | 12 | 62 | 4 | 22 | 18 | 8 | ... |
| 50～54歳 | 71 | 13 | 59 | 7 | 20 | 14 | 12 | ... |
| 55～59歳 | 63 | 15 | 48 | 6 | 17 | 9 | 6 | 4 |
| 60～64歳 | 63 | 14 | 49 | 10 | 16 | 6 | 9 | ... |
| 65～69歳 | 68 | 20 | 47 | 11 | 25 | 3 | 3 | ... |
| 70～74歳 | 85 | 47 | 37 | 10 | 11 | 3 | ... | ... |
| 75～79歳 | 62 | 44 | 19 | 6 | 8 | 4 | ... | ... |
| 80～84歳 | 52 | 43 | 8 | 3 | 2 | ... | ... | - |
| 85歳以上 | 68 | 63 | 5 | ... | ... | ... | ... | ... |

※「使用した」には、使用時間「不詳」を含む。

第7表 男女、スマートフォン・パソコンなどの使用時間、行動の種類別総平均時間

長野県

週全体

(単位：分)

| | 睡眠 | 身の回りの 用事 | 食事 | 通勤・ 通学 | 仕事 | 学業 | 家事 | 介護・ 看護 | 育児 | 買い物 | 移動 (通勤・ 通学を 除く) |
|----------|-----|-------------|-----|-----------|-----|----|-----|-----------|----|-----|--------------------------|
| 総数 | 476 | 85 | 105 | 27 | 217 | 41 | 91 | 4 | 16 | 22 | 20 |
| 使用しなかった | 511 | 86 | 116 | 14 | 125 | 35 | 104 | 6 | 10 | 25 | 15 |
| 使用した | 459 | 84 | 99 | 33 | 260 | 43 | 85 | 3 | 19 | 21 | 22 |
| 1時間未満 | 463 | 91 | 106 | 26 | 234 | 29 | 119 | 2 | 7 | 26 | 26 |
| 1～3時間未満 | 462 | 88 | 101 | 29 | 221 | 61 | 105 | 3 | 27 | 24 | 26 |
| 3～6時間未満 | 459 | 81 | 101 | 34 | 253 | 46 | 90 | 3 | 23 | 23 | 23 |
| 6～12時間未満 | 453 | 81 | 95 | 39 | 294 | 39 | 57 | 1 | 19 | 17 | 19 |
| 12時間以上 | 446 | 71 | 84 | 41 | 347 | 22 | 46 | 4 | 8 | 14 | 16 |
| 男 | 485 | 76 | 103 | 32 | 272 | 41 | 29 | 3 | 6 | 16 | 19 |
| 使用しなかった | 524 | 80 | 113 | 17 | 185 | 35 | 38 | 5 | 3 | 18 | 16 |
| 使用した | 467 | 74 | 99 | 38 | 309 | 44 | 26 | 2 | 8 | 16 | 20 |
| 1時間未満 | 479 | 87 | 111 | 31 | 285 | 24 | 28 | 2 | 6 | 26 | 24 |
| 1～3時間未満 | 476 | 78 | 103 | 33 | 269 | 73 | 33 | 1 | 9 | 18 | 26 |
| 3～6時間未満 | 466 | 71 | 100 | 42 | 311 | 53 | 24 | 3 | 7 | 16 | 23 |
| 6～12時間未満 | 459 | 73 | 95 | 44 | 327 | 38 | 20 | 2 | 8 | 12 | 18 |
| 12時間以上 | 453 | 64 | 83 | 42 | 385 | 14 | 22 | 0 | 4 | 11 | 12 |
| 女 | 468 | 93 | 106 | 22 | 163 | 40 | 151 | 5 | 25 | 28 | 21 |
| 使用しなかった | 499 | 92 | 119 | 11 | 77 | 36 | 159 | 8 | 15 | 30 | 14 |
| 使用した | 451 | 94 | 99 | 28 | 210 | 43 | 146 | 4 | 30 | 27 | 24 |
| 1時間未満 | 452 | 91 | 102 | 22 | 195 | 32 | 187 | 3 | 8 | 26 | 29 |
| 1～3時間未満 | 450 | 96 | 99 | 27 | 184 | 52 | 162 | 4 | 40 | 29 | 27 |
| 3～6時間未満 | 453 | 92 | 102 | 25 | 194 | 39 | 156 | 3 | 39 | 29 | 23 |
| 6～12時間未満 | 446 | 93 | 94 | 34 | 246 | 39 | 114 | 0 | 38 | 25 | 20 |
| 12時間以上 | 433 | 88 | 89 | 41 | 295 | 43 | 85 | 8 | 14 | 19 | 23 |

第7表 男女、スマートフォン・パソコンなどの使用時間、行動の種類別総平均時間（続き）

長野県

週全体

（単位：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 | 交際・ 付き合い | 受診・ 療養 | その他 | 1次活動 | 2次活動 | 3次活動 |
|----------|---------------------------|-------------|----------------------------------|-----------|------|-----------------------------|-------------|-----------|-----|------|------|------|
| 総数 | 118 | 114 | 11 | 44 | 13 | 3 | 8 | 10 | 16 | 665 | 418 | 357 |
| 使用しなかった | 160 | 127 | 12 | 34 | 14 | 2 | 8 | 18 | 17 | 713 | 320 | 407 |
| 使用した | 97 | 109 | 10 | 50 | 13 | 3 | 8 | 6 | 16 | 642 | 465 | 333 |
| 1時間未満 | 143 | 76 | 6 | 34 | 16 | 6 | 11 | 6 | 13 | 660 | 444 | 337 |
| 1～3時間未満 | 106 | 89 | 12 | 39 | 13 | 3 | 8 | 6 | 14 | 651 | 471 | 319 |
| 3～6時間未満 | 81 | 128 | 8 | 50 | 12 | 2 | 6 | 3 | 13 | 642 | 471 | 327 |
| 6～12時間未満 | 81 | 130 | 12 | 61 | 14 | 1 | 8 | 2 | 15 | 629 | 467 | 344 |
| 12時間以上 | 63 | 139 | 6 | 84 | 6 | 1 | 13 | 19 | 11 | 601 | 483 | 356 |
| 男 | 126 | 116 | 11 | 54 | 16 | 3 | 6 | 9 | 16 | 663 | 401 | 376 |
| 使用しなかった | 179 | 125 | 14 | 35 | 18 | 3 | 6 | 12 | 14 | 717 | 301 | 422 |
| 使用した | 102 | 113 | 10 | 62 | 15 | 4 | 7 | 7 | 17 | 640 | 443 | 357 |
| 1時間未満 | 159 | 70 | 5 | 44 | 19 | 13 | 8 | 4 | 16 | 677 | 402 | 361 |
| 1～3時間未満 | 113 | 91 | 14 | 51 | 20 | 5 | 6 | 8 | 14 | 657 | 435 | 348 |
| 3～6時間未満 | 83 | 134 | 9 | 63 | 12 | 3 | 5 | 2 | 14 | 637 | 455 | 348 |
| 6～12時間未満 | 83 | 138 | 11 | 66 | 16 | 2 | 8 | 2 | 18 | 627 | 451 | 362 |
| 12時間以上 | 65 | 130 | 5 | 104 | 6 | 0 | 4 | 22 | 14 | 600 | 479 | 362 |
| 女 | 111 | 112 | 10 | 35 | 11 | 2 | 10 | 11 | 15 | 667 | 435 | 338 |
| 使用しなかった | 144 | 128 | 11 | 33 | 11 | 2 | 10 | 23 | 19 | 709 | 336 | 394 |
| 使用した | 92 | 104 | 10 | 36 | 11 | 1 | 10 | 5 | 14 | 644 | 488 | 308 |
| 1時間未満 | 130 | 81 | 7 | 28 | 13 | 2 | 12 | 8 | 11 | 645 | 473 | 322 |
| 1～3時間未満 | 101 | 87 | 10 | 30 | 8 | 2 | 10 | 4 | 15 | 646 | 499 | 295 |
| 3～6時間未満 | 80 | 121 | 8 | 38 | 12 | 1 | 8 | 4 | 13 | 647 | 486 | 307 |
| 6～12時間未満 | 76 | 115 | 14 | 54 | 9 | 0 | 8 | 3 | 12 | 633 | 496 | 312 |
| 12時間以上 | 53 | 149 | 8 | 49 | 5 | 2 | 26 | 6 | 5 | 610 | 504 | 326 |

第8表 男女、都道府県別主な行動の行動者率及び平均時刻－平日

総数

| 都道府県 | 10歳以上 推定人口 (千人) | 起 床 | | 朝食開始 | | 夕食開始 | | 就 寝 | |
|------|-----------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|
| | | 行動者率 (%) | 平均 時刻 (時:分) | 行動者率 (%) | 平均 時刻 (時:分) | 行動者率 (%) | 平均 時刻 (時:分) | 行動者率 (%) | 平均 時刻 (時:分) |
| 全国 | 112,462 | 99.3 | 6:38 | 77.9 | 7:11 | 89.1 | 18:58 | 99.3 | 23:04 |
| 北海道 | 4,614 | 99.0 | 6:33 | 77.2 | 7:13 | 88.2 | 18:36 | 98.9 | 22:50 |
| 青森県 | 1,090 | 98.8 | 6:17 | 82.2 | 6:59 | 91.0 | 18:31 | 99.6 | 22:29 |
| 岩手県 | 1,075 | 99.2 | 6:21 | 83.1 | 6:59 | 88.4 | 18:44 | 99.5 | 22:35 |
| 宮城県 | 2,065 | 99.5 | 6:31 | 78.2 | 7:12 | 88.6 | 18:49 | 99.0 | 22:49 |
| 秋田県 | 849 | 99.5 | 6:21 | 83.4 | 7:08 | 92.3 | 18:38 | 99.3 | 22:31 |
| 山形県 | 944 | 99.4 | 6:27 | 83.4 | 7:10 | 89.9 | 18:51 | 99.4 | 22:41 |
| 福島県 | 1,632 | 99.0 | 6:26 | 79.2 | 7:03 | 89.3 | 18:51 | 99.1 | 22:42 |
| 茨城県 | 2,572 | 99.2 | 6:35 | 78.2 | 7:06 | 89.0 | 19:05 | 99.2 | 22:55 |
| 栃木県 | 1,730 | 99.7 | 6:26 | 77.4 | 7:02 | 88.4 | 18:56 | 99.3 | 22:49 |
| 群馬県 | 1,724 | 99.5 | 6:27 | 78.2 | 7:10 | 89.8 | 18:54 | 99.5 | 22:53 |
| 埼玉県 | 6,622 | 99.2 | 6:36 | 79.3 | 7:11 | 89.1 | 19:05 | 99.2 | 23:06 |
| 千葉県 | 5,670 | 99.6 | 6:36 | 74.7 | 7:15 | 88.6 | 19:07 | 99.7 | 23:08 |
| 東京都 | 12,724 | 99.5 | 6:59 | 70.9 | 7:28 | 88.0 | 19:17 | 99.3 | 23:39 |
| 神奈川県 | 8,344 | 99.5 | 6:43 | 77.4 | 7:16 | 88.4 | 19:08 | 99.5 | 23:14 |
| 新潟県 | 1,955 | 99.4 | 6:30 | 83.0 | 7:04 | 90.9 | 18:47 | 99.4 | 22:43 |
| 富山県 | 922 | 99.0 | 6:24 | 84.6 | 6:56 | 90.7 | 18:50 | 99.2 | 22:44 |
| 石川県 | 997 | 99.4 | 6:34 | 79.5 | 7:05 | 91.1 | 18:52 | 99.5 | 22:52 |
| 福井県 | 677 | 99.7 | 6:28 | 80.9 | 7:01 | 89.1 | 18:48 | 99.7 | 22:51 |
| 山梨県 | 725 | 99.0 | 6:30 | 80.5 | 7:06 | 87.7 | 18:52 | 99.3 | 22:49 |
| 長野県 | 1,824 | 99.2 | 6:22 | 82.6 | 6:59 | 91.2 | 18:51 | 99.6 | 22:43 |
| 岐阜県 | 1,764 | 99.1 | 6:30 | 79.9 | 7:04 | 89.9 | 18:44 | 99.5 | 22:54 |
| 静岡県 | 3,241 | 99.4 | 6:24 | 82.0 | 7:00 | 90.0 | 18:40 | 99.0 | 22:51 |
| 愛知県 | 6,728 | 99.2 | 6:37 | 77.3 | 7:05 | 89.0 | 18:56 | 99.4 | 23:02 |
| 三重県 | 1,574 | 99.6 | 6:35 | 78.8 | 7:05 | 90.2 | 18:43 | 99.2 | 23:00 |
| 滋賀県 | 1,261 | 99.4 | 6:40 | 78.1 | 7:06 | 89.1 | 19:03 | 99.4 | 23:04 |
| 京都府 | 2,311 | 99.8 | 6:44 | 78.4 | 7:15 | 88.7 | 18:52 | 99.8 | 23:11 |
| 大阪府 | 7,913 | 99.0 | 6:48 | 80.5 | 7:19 | 89.8 | 19:05 | 99.6 | 23:17 |
| 兵庫県 | 4,871 | 99.9 | 6:38 | 79.6 | 7:11 | 89.4 | 19:01 | 99.2 | 23:06 |
| 奈良県 | 1,183 | 99.5 | 6:39 | 78.7 | 7:10 | 91.1 | 18:56 | 99.6 | 23:07 |
| 和歌山県 | 816 | 99.3 | 6:38 | 81.5 | 7:11 | 89.7 | 18:42 | 99.4 | 22:55 |
| 鳥取県 | 484 | 99.5 | 6:29 | 81.0 | 7:04 | 90.8 | 18:53 | 99.4 | 22:51 |
| 島根県 | 586 | 99.6 | 6:27 | 81.6 | 7:03 | 90.8 | 18:56 | 99.3 | 22:47 |
| 岡山県 | 1,666 | 98.9 | 6:28 | 79.1 | 7:01 | 87.8 | 18:49 | 99.0 | 22:58 |
| 広島県 | 2,474 | 99.3 | 6:35 | 77.6 | 7:03 | 89.9 | 18:56 | 99.3 | 22:57 |
| 山口県 | 1,177 | 98.8 | 6:24 | 78.2 | 6:57 | 87.6 | 18:44 | 99.3 | 22:45 |
| 徳島県 | 632 | 99.0 | 6:31 | 83.0 | 7:06 | 91.4 | 18:44 | 99.3 | 22:51 |
| 香川県 | 837 | 98.9 | 6:27 | 79.8 | 7:00 | 89.2 | 18:46 | 99.3 | 22:47 |
| 愛媛県 | 1,178 | 99.5 | 6:31 | 81.2 | 7:09 | 91.2 | 18:43 | 99.3 | 22:57 |
| 高知県 | 606 | 99.6 | 6:37 | 79.5 | 7:09 | 87.7 | 18:48 | 99.3 | 22:42 |
| 福岡県 | 4,509 | 99.4 | 6:48 | 75.6 | 7:20 | 88.0 | 18:59 | 99.1 | 23:09 |
| 佐賀県 | 703 | 99.3 | 6:35 | 80.4 | 7:09 | 89.7 | 18:57 | 99.4 | 22:54 |
| 長崎県 | 1,135 | 99.7 | 6:32 | 79.6 | 7:06 | 91.5 | 18:49 | 99.5 | 22:55 |
| 熊本県 | 1,511 | 99.2 | 6:31 | 79.1 | 7:11 | 89.5 | 18:49 | 99.5 | 22:49 |
| 大分県 | 979 | 99.1 | 6:29 | 78.1 | 7:08 | 90.8 | 18:48 | 99.4 | 22:53 |
| 宮崎県 | 928 | 99.2 | 6:24 | 80.0 | 7:00 | 90.4 | 18:45 | 99.4 | 22:41 |
| 鹿児島県 | 1,377 | 99.7 | 6:30 | 79.4 | 7:06 | 89.0 | 18:56 | 99.5 | 22:47 |
| 沖縄県 | 1,263 | 98.8 | 6:32 | 72.2 | 7:14 | 82.7 | 19:03 | 99.5 | 22:58 |

第8表 男女、都道府県別主な行動の行動者率及び平均時刻－平日(続き)

男

| 都道府県 | 10歳以上 推定人口 (千人) | 起 床 | | 朝食開始 | | 夕食開始 | | 就 寝 | |
|------|-----------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|
| | | 行動者率 (%) | 平均 時刻 (時:分) | 行動者率 (%) | 平均 時刻 (時:分) | 行動者率 (%) | 平均 時刻 (時:分) | 行動者率 (%) | 平均 時刻 (時:分) |
| 全国 | 54,829 | 99.1 | 6:43 | 75.4 | 7:05 | 88.9 | 19:07 | 99.1 | 23:06 |
| 北海道 | 2,179 | 98.8 | 6:35 | 75.9 | 7:03 | 88.1 | 18:45 | 98.6 | 22:49 |
| 青森県 | 514 | 98.0 | 6:27 | 79.9 | 6:53 | 90.9 | 18:38 | 99.4 | 22:33 |
| 岩手県 | 520 | 99.0 | 6:28 | 84.0 | 6:54 | 87.4 | 18:46 | 99.2 | 22:40 |
| 宮城県 | 1,009 | 99.0 | 6:37 | 75.8 | 7:05 | 87.3 | 18:55 | 99.0 | 22:58 |
| 秋田県 | 404 | 99.3 | 6:29 | 81.1 | 6:59 | 91.2 | 18:43 | 99.5 | 22:34 |
| 山形県 | 459 | 99.5 | 6:34 | 82.1 | 7:03 | 88.6 | 18:56 | 99.0 | 22:40 |
| 福島県 | 809 | 98.7 | 6:35 | 77.6 | 7:00 | 88.8 | 19:00 | 99.3 | 22:41 |
| 茨城県 | 1,288 | 98.6 | 6:42 | 77.2 | 7:00 | 89.0 | 19:12 | 98.5 | 22:54 |
| 栃木県 | 866 | 99.4 | 6:29 | 76.4 | 6:56 | 89.8 | 19:06 | 99.3 | 22:47 |
| 群馬県 | 857 | 99.2 | 6:31 | 75.2 | 7:02 | 90.8 | 19:02 | 99.2 | 22:56 |
| 埼玉県 | 3,300 | 98.9 | 6:41 | 76.5 | 7:04 | 89.5 | 19:17 | 99.0 | 23:04 |
| 千葉県 | 2,819 | 99.5 | 6:39 | 71.6 | 7:06 | 88.3 | 19:18 | 99.7 | 23:12 |
| 東京都 | 6,253 | 99.3 | 7:02 | 69.2 | 7:24 | 86.0 | 19:27 | 99.0 | 23:43 |
| 神奈川県 | 4,156 | 99.3 | 6:46 | 73.7 | 7:08 | 87.9 | 19:21 | 99.3 | 23:12 |
| 新潟県 | 954 | 98.8 | 6:36 | 80.8 | 7:00 | 91.0 | 18:53 | 98.8 | 22:44 |
| 富山県 | 450 | 98.6 | 6:36 | 80.5 | 6:47 | 91.2 | 18:55 | 98.8 | 22:49 |
| 石川県 | 486 | 99.0 | 6:40 | 78.0 | 6:58 | 91.8 | 18:58 | 99.5 | 22:53 |
| 福井県 | 332 | 99.6 | 6:38 | 79.8 | 6:59 | 90.3 | 18:53 | 99.7 | 22:55 |
| 山梨県 | 357 | 98.2 | 6:30 | 76.5 | 6:59 | 88.7 | 18:58 | 99.2 | 22:46 |
| 長野県 | 895 | 99.0 | 6:32 | 77.8 | 6:55 | 90.0 | 19:00 | 99.3 | 22:45 |
| 岐阜県 | 858 | 99.2 | 6:35 | 77.8 | 7:01 | 89.9 | 18:56 | 99.0 | 22:54 |
| 静岡県 | 1,602 | 98.9 | 6:32 | 78.1 | 6:53 | 89.3 | 18:48 | 98.5 | 22:53 |
| 愛知県 | 3,363 | 98.9 | 6:45 | 73.6 | 6:57 | 89.0 | 19:07 | 99.1 | 23:11 |
| 三重県 | 771 | 99.6 | 6:47 | 75.5 | 6:59 | 90.8 | 18:50 | 98.8 | 23:01 |
| 滋賀県 | 623 | 99.2 | 6:45 | 78.2 | 7:00 | 88.2 | 19:18 | 99.2 | 23:09 |
| 京都府 | 1,105 | 99.8 | 6:54 | 76.4 | 7:11 | 90.3 | 19:01 | 99.8 | 23:12 |
| 大阪府 | 3,794 | 98.5 | 6:53 | 78.9 | 7:11 | 90.5 | 19:18 | 99.8 | 23:20 |
| 兵庫県 | 2,315 | 99.8 | 6:38 | 76.4 | 7:02 | 89.3 | 19:08 | 98.9 | 23:07 |
| 奈良県 | 558 | 99.1 | 6:45 | 76.5 | 7:04 | 92.5 | 19:03 | 99.6 | 23:02 |
| 和歌山県 | 386 | 99.7 | 6:42 | 79.3 | 7:04 | 88.4 | 18:51 | 99.6 | 22:54 |
| 鳥取県 | 232 | 99.6 | 6:43 | 78.7 | 7:02 | 90.8 | 18:56 | 99.5 | 23:00 |
| 島根県 | 285 | 99.4 | 6:33 | 78.6 | 6:59 | 91.5 | 19:04 | 99.3 | 22:46 |
| 岡山県 | 804 | 99.2 | 6:37 | 75.9 | 6:55 | 88.2 | 18:51 | 98.7 | 22:59 |
| 広島県 | 1,202 | 98.6 | 6:38 | 73.9 | 6:59 | 89.6 | 19:05 | 98.9 | 22:55 |
| 山口県 | 562 | 97.9 | 6:27 | 73.4 | 6:44 | 88.0 | 18:50 | 99.2 | 22:42 |
| 徳島県 | 304 | 99.0 | 6:44 | 80.5 | 7:05 | 91.8 | 18:47 | 98.5 | 22:54 |
| 香川県 | 406 | 99.0 | 6:26 | 77.6 | 6:56 | 89.8 | 18:56 | 99.2 | 22:43 |
| 愛媛県 | 561 | 99.5 | 6:36 | 77.5 | 7:03 | 89.5 | 18:51 | 99.1 | 22:58 |
| 高知県 | 288 | 100.0 | 6:42 | 77.8 | 7:05 | 87.9 | 18:54 | 99.2 | 22:40 |
| 福岡県 | 2,138 | 99.1 | 6:55 | 73.1 | 7:16 | 88.7 | 19:09 | 98.7 | 23:13 |
| 佐賀県 | 334 | 99.7 | 6:38 | 79.1 | 7:01 | 91.0 | 19:02 | 99.0 | 22:53 |
| 長崎県 | 534 | 99.7 | 6:39 | 76.2 | 7:00 | 91.2 | 18:56 | 99.7 | 22:55 |
| 熊本県 | 717 | 98.7 | 6:36 | 75.9 | 7:06 | 89.2 | 18:53 | 99.5 | 22:46 |
| 大分県 | 467 | 98.7 | 6:40 | 73.5 | 7:03 | 89.0 | 18:55 | 99.4 | 22:56 |
| 宮崎県 | 440 | 98.9 | 6:30 | 78.7 | 6:52 | 91.2 | 18:47 | 99.1 | 22:40 |
| 鹿児島県 | 651 | 99.4 | 6:33 | 76.9 | 7:01 | 86.8 | 19:00 | 99.1 | 22:47 |
| 沖縄県 | 621 | 97.8 | 6:32 | 71.0 | 7:07 | 84.5 | 19:04 | 98.9 | 22:53 |

第8表 男女、都道府県別主な行動の行動者率及び平均時刻－平日(続き)

女

| 都道府県 | 10歳以上 推定人口 (千人) | 起 床 | | 朝食開始 | | 夕食開始 | | 就 寝 | |
|------|-----------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|
| | | 行動者率 (%) | 平均 時刻 (時:分) | 行動者率 (%) | 平均 時刻 (時:分) | 行動者率 (%) | 平均 時刻 (時:分) | 行動者率 (%) | 平均 時刻 (時:分) |
| 全国 | 57,633 | 99.6 | 6:33 | 80.4 | 7:17 | 89.3 | 18:49 | 99.5 | 23:02 |
| 北海道 | 2,434 | 99.2 | 6:32 | 78.3 | 7:21 | 88.3 | 18:28 | 99.1 | 22:51 |
| 青森県 | 575 | 99.5 | 6:08 | 84.1 | 7:04 | 91.1 | 18:25 | 99.7 | 22:25 |
| 岩手県 | 555 | 99.3 | 6:14 | 82.2 | 7:04 | 89.4 | 18:41 | 99.7 | 22:30 |
| 宮城県 | 1,056 | 100.0 | 6:26 | 80.5 | 7:17 | 90.0 | 18:43 | 99.0 | 22:41 |
| 秋田県 | 446 | 99.7 | 6:14 | 85.4 | 7:15 | 93.4 | 18:34 | 99.1 | 22:29 |
| 山形県 | 485 | 99.2 | 6:22 | 84.7 | 7:17 | 91.1 | 18:45 | 99.9 | 22:42 |
| 福島県 | 823 | 99.3 | 6:18 | 80.7 | 7:05 | 89.7 | 18:43 | 99.0 | 22:44 |
| 茨城県 | 1,284 | 99.8 | 6:29 | 79.1 | 7:11 | 88.9 | 18:58 | 99.9 | 22:56 |
| 栃木県 | 865 | 100.0 | 6:23 | 78.4 | 7:08 | 86.9 | 18:47 | 99.2 | 22:51 |
| 群馬県 | 867 | 99.7 | 6:24 | 81.1 | 7:17 | 88.8 | 18:46 | 99.8 | 22:49 |
| 埼玉県 | 3,321 | 99.5 | 6:32 | 82.2 | 7:18 | 88.8 | 18:53 | 99.3 | 23:08 |
| 千葉県 | 2,851 | 99.7 | 6:34 | 77.7 | 7:24 | 88.8 | 18:57 | 99.8 | 23:05 |
| 東京都 | 6,471 | 99.7 | 6:55 | 72.6 | 7:31 | 90.1 | 19:08 | 99.5 | 23:34 |
| 神奈川県 | 4,188 | 99.8 | 6:39 | 81.0 | 7:23 | 88.9 | 18:55 | 99.7 | 23:17 |
| 新潟県 | 1,000 | 100.0 | 6:24 | 85.1 | 7:09 | 90.8 | 18:41 | 100.0 | 22:41 |
| 富山県 | 472 | 99.5 | 6:13 | 88.5 | 7:03 | 90.1 | 18:45 | 99.6 | 22:40 |
| 石川県 | 511 | 99.8 | 6:27 | 81.0 | 7:11 | 90.3 | 18:47 | 99.4 | 22:51 |
| 福井県 | 345 | 99.8 | 6:19 | 81.9 | 7:03 | 87.9 | 18:43 | 99.7 | 22:47 |
| 山梨県 | 368 | 99.7 | 6:31 | 84.4 | 7:13 | 86.7 | 18:46 | 99.5 | 22:52 |
| 長野県 | 929 | 99.5 | 6:12 | 87.1 | 7:02 | 92.4 | 18:44 | 99.9 | 22:42 |
| 岐阜県 | 906 | 99.1 | 6:26 | 82.0 | 7:07 | 89.9 | 18:32 | 99.9 | 22:54 |
| 静岡県 | 1,639 | 99.8 | 6:17 | 85.9 | 7:06 | 90.7 | 18:31 | 99.5 | 22:49 |
| 愛知県 | 3,366 | 99.5 | 6:28 | 80.9 | 7:12 | 89.1 | 18:45 | 99.6 | 22:53 |
| 三重県 | 803 | 99.6 | 6:24 | 81.9 | 7:10 | 89.6 | 18:37 | 99.6 | 22:59 |
| 滋賀県 | 638 | 99.6 | 6:34 | 77.9 | 7:13 | 90.0 | 18:49 | 99.6 | 22:59 |
| 京都府 | 1,206 | 99.8 | 6:35 | 80.3 | 7:19 | 87.3 | 18:44 | 99.8 | 23:11 |
| 大阪府 | 4,120 | 99.6 | 6:43 | 81.8 | 7:26 | 89.1 | 18:54 | 99.5 | 23:14 |
| 兵庫県 | 2,556 | 100.0 | 6:37 | 82.5 | 7:18 | 89.5 | 18:55 | 99.4 | 23:05 |
| 奈良県 | 625 | 99.9 | 6:33 | 80.7 | 7:16 | 89.7 | 18:50 | 99.6 | 23:11 |
| 和歌山県 | 430 | 98.9 | 6:35 | 83.5 | 7:16 | 90.8 | 18:34 | 99.2 | 22:55 |
| 鳥取県 | 252 | 99.5 | 6:16 | 83.2 | 7:05 | 90.7 | 18:49 | 99.3 | 22:43 |
| 島根県 | 302 | 99.7 | 6:22 | 84.4 | 7:06 | 90.0 | 18:49 | 99.4 | 22:48 |
| 岡山県 | 862 | 98.6 | 6:19 | 82.0 | 7:06 | 87.5 | 18:47 | 99.3 | 22:58 |
| 広島県 | 1,271 | 100.0 | 6:32 | 81.1 | 7:07 | 90.1 | 18:47 | 99.6 | 22:59 |
| 山口県 | 615 | 99.5 | 6:21 | 82.6 | 7:08 | 87.4 | 18:38 | 99.4 | 22:48 |
| 徳島県 | 328 | 99.0 | 6:20 | 85.4 | 7:07 | 91.0 | 18:42 | 100.0 | 22:49 |
| 香川県 | 431 | 98.8 | 6:27 | 82.0 | 7:03 | 88.7 | 18:37 | 99.3 | 22:51 |
| 愛媛県 | 617 | 99.5 | 6:26 | 84.6 | 7:15 | 92.7 | 18:36 | 99.6 | 22:55 |
| 高知県 | 318 | 99.3 | 6:31 | 81.1 | 7:12 | 87.5 | 18:43 | 99.3 | 22:44 |
| 福岡県 | 2,371 | 99.6 | 6:41 | 77.9 | 7:23 | 87.5 | 18:51 | 99.5 | 23:06 |
| 佐賀県 | 368 | 99.0 | 6:32 | 81.5 | 7:16 | 88.5 | 18:53 | 99.7 | 22:55 |
| 長崎県 | 601 | 99.8 | 6:26 | 82.6 | 7:11 | 91.7 | 18:42 | 99.3 | 22:54 |
| 熊本県 | 794 | 99.6 | 6:26 | 82.1 | 7:15 | 89.8 | 18:45 | 99.5 | 22:51 |
| 大分県 | 512 | 99.5 | 6:19 | 82.3 | 7:11 | 92.6 | 18:42 | 99.5 | 22:50 |
| 宮崎県 | 488 | 99.5 | 6:18 | 81.3 | 7:06 | 89.7 | 18:43 | 99.7 | 22:42 |
| 鹿児島県 | 725 | 99.9 | 6:28 | 81.7 | 7:11 | 90.9 | 18:53 | 99.8 | 22:46 |
| 沖縄県 | 643 | 99.7 | 6:32 | 73.4 | 7:21 | 80.9 | 19:02 | 100.0 | 23:02 |

第9表 1年間の自由時間等における主な活動の行動者数及び行動者率

| | 10歳以上 推定人口 (千人) | 学習・自己啓発・訓練 | | ボランティア活動 | | スポーツ | | 趣味・娯楽 | | 旅行・行楽 | |
|----------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | | 行動者数 (千人) | 行動者率 (%) | 行動者数 (千人) | 行動者率 (%) | 行動者数 (千人) | 行動者率 (%) | 行動者数 (千人) | 行動者率 (%) | 行動者数 (千人) | 行動者率 (%) |
| 長野県 | | | | | | | | | | | |
| 2021年 総数 | 1,824 | 668 | 36.6 | 401 | 22.0 | 1,167 | 64.0 | 1,546 | 84.8 | 856 | 46.9 |
| 男 | 895 | 332 | 37.1 | 217 | 24.2 | 594 | 66.4 | 758 | 84.8 | 398 | 44.5 |
| 女 | 929 | 336 | 36.1 | 184 | 19.9 | 573 | 61.7 | 788 | 84.8 | 457 | 49.2 |
| 2016年 総数 | 1,861 | 654 | 35.1 | 601 | 32.3 | 1,267 | 68.1 | 1,593 | 85.6 | 1,368 | 73.5 |
| 男 | 909 | 317 | 34.9 | 308 | 33.9 | 663 | 73.0 | 783 | 86.1 | 646 | 71.1 |
| 女 | 952 | 337 | 35.4 | 294 | 30.8 | 604 | 63.4 | 810 | 85.1 | 722 | 75.8 |
| 全国 | | | | | | | | | | | |
| 2021年 総数 | 112,462 | 44,556 | 39.6 | 20,056 | 17.8 | 74,785 | 66.5 | 97,031 | 86.3 | 55,682 | 49.5 |
| 男 | 54,829 | 21,801 | 39.8 | 9,958 | 18.2 | 38,308 | 69.9 | 47,570 | 86.8 | 26,814 | 48.9 |
| 女 | 57,633 | 22,755 | 39.5 | 10,098 | 17.5 | 36,477 | 63.3 | 49,462 | 85.8 | 28,868 | 50.1 |

第10表 男女、年齢、学習・自己啓発・訓練の種類別行動者率

(単位：％)

| | 推定人口 (千人) | 学習・自己啓発・訓練 (総数) | 外国語 | | | 商業実務・ビジネス関係 (総数) | | | 介護関係 | 家政・家事 | 人文・社会・自然科学 | 芸術・文化 | その他 |
|--------------|--------------|--------------------|------|------|----------|---------------------|-------------|-------------|------|-------|------------|-------|-----|
| | | | | 英語 | 英語以外の外国語 | | パソコンなどの情報処理 | 商業実務・ビジネス関係 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 総数 | 1,824 | 36.6 | 10.8 | 9.3 | 3.3 | 17.4 | 14.0 | 7.1 | 3.5 | 12.7 | 8.0 | 10.0 | 7.0 |
| 10～14歳 | 90 | 54.3 | 40.0 | 38.8 | 7.3 | 16.5 | 16.1 | 1.6 | 1.8 | 17.8 | 20.6 | 20.6 | 9.4 |
| 15～24歳 | 172 | 50.7 | 34.9 | 29.3 | 13.5 | 21.7 | 20.0 | 5.7 | 3.3 | 13.6 | 15.0 | 15.3 | 8.4 |
| 25～34歳 | 177 | 43.6 | 14.2 | 10.8 | 5.5 | 21.3 | 15.5 | 10.2 | 2.4 | 17.8 | 10.0 | 8.5 | 8.3 |
| 35～44歳 | 231 | 35.9 | 9.8 | 9.2 | 1.5 | 21.7 | 18.1 | 8.6 | 3.2 | 13.2 | 4.9 | 4.5 | 6.9 |
| 45～54歳 | 296 | 38.4 | 7.0 | 5.4 | 2.6 | 23.8 | 16.0 | 14.4 | 5.3 | 9.1 | 6.2 | 7.5 | 7.3 |
| 55～64歳 | 250 | 36.8 | 6.3 | 5.7 | 2.0 | 17.8 | 13.9 | 8.0 | 5.6 | 13.0 | 8.6 | 10.1 | 5.6 |
| 65～74歳 | 296 | 30.9 | 3.5 | 3.1 | 0.9 | 14.2 | 12.3 | 4.5 | 2.9 | 14.6 | 5.9 | 12.0 | 7.2 |
| 75歳以上 | 313 | 23.8 | 2.1 | 1.8 | 0.5 | 6.4 | 5.9 | 1.3 | 2.0 | 8.9 | 4.8 | 9.5 | 5.3 |
| 男 | 895 | 37.1 | 10.7 | 9.6 | 2.8 | 23.1 | 18.6 | 10.2 | 2.5 | 9.6 | 10.4 | 8.6 | 6.6 |
| 10～14歳 | 46 | 49.5 | 37.1 | 37.1 | 5.4 | 21.0 | 20.1 | 3.2 | 2.4 | 17.5 | 20.2 | 14.9 | 9.5 |
| 15～24歳 | 90 | 47.9 | 33.1 | 27.9 | 11.2 | 24.4 | 23.5 | 6.9 | 3.2 | 11.2 | 20.1 | 13.6 | 7.0 |
| 25～34歳 | 92 | 38.2 | 8.7 | 7.8 | 3.2 | 22.1 | 17.6 | 8.2 | 2.3 | 15.9 | 10.7 | 6.9 | 7.3 |
| 35～44歳 | 118 | 36.5 | 8.6 | 8.6 | 0.4 | 26.4 | 22.2 | 11.4 | 2.7 | 10.1 | 7.2 | 2.7 | 5.5 |
| 45～54歳 | 151 | 44.1 | 8.3 | 6.3 | 3.3 | 33.4 | 21.0 | 22.3 | 3.4 | 6.6 | 9.0 | 8.1 | 7.4 |
| 55～64歳 | 124 | 34.6 | 7.8 | 6.8 | 2.5 | 23.5 | 18.2 | 12.5 | 4.2 | 8.2 | 9.7 | 7.3 | 5.0 |
| 65～74歳 | 143 | 29.4 | 3.3 | 3.3 | 0.6 | 20.1 | 17.6 | 6.8 | 1.3 | 8.8 | 7.8 | 9.5 | 6.4 |
| 75歳以上 | 131 | 27.8 | 3.2 | 3.2 | － | 12.0 | 10.9 | 2.5 | 0.5 | 6.3 | 8.2 | 10.2 | 6.4 |
| 女 | 929 | 36.1 | 10.9 | 9.1 | 3.8 | 11.8 | 9.5 | 4.1 | 4.4 | 15.7 | 5.7 | 11.4 | 7.3 |
| 10～14歳 | 44 | 59.3 | 42.9 | 40.5 | 9.2 | 11.8 | 11.8 | － | 1.1 | 18.2 | 21.0 | 26.5 | 9.3 |
| 15～24歳 | 82 | 53.8 | 36.9 | 30.8 | 16.0 | 18.6 | 16.3 | 4.4 | 3.3 | 16.2 | 9.5 | 17.2 | 9.9 |
| 25～34歳 | 84 | 49.6 | 20.2 | 14.1 | 8.1 | 20.4 | 13.1 | 12.4 | 2.4 | 19.9 | 9.2 | 10.1 | 9.5 |
| 35～44歳 | 113 | 35.3 | 11.0 | 9.9 | 2.6 | 16.8 | 13.8 | 5.7 | 3.7 | 16.3 | 2.6 | 6.4 | 8.3 |
| 45～54歳 | 146 | 32.6 | 5.7 | 4.5 | 2.0 | 13.9 | 10.7 | 6.2 | 7.2 | 11.7 | 3.3 | 6.8 | 7.2 |
| 55～64歳 | 125 | 39.1 | 4.9 | 4.6 | 1.5 | 12.2 | 9.5 | 3.5 | 7.0 | 17.8 | 7.5 | 12.9 | 6.2 |
| 65～74歳 | 152 | 32.4 | 3.7 | 3.0 | 1.2 | 8.6 | 7.3 | 2.3 | 4.4 | 20.0 | 4.1 | 14.3 | 7.9 |
| 75歳以上 | 182 | 20.9 | 1.3 | 0.8 | 0.9 | 2.3 | 2.3 | 0.4 | 3.0 | 10.7 | 2.4 | 8.9 | 4.5 |
| 長野県 2016年 | 1,861 | 35.1 | 9.3 | 8.6 | 2.1 | 15.3 | 11.8 | 6.5 | 4.5 | 10.2 | 7.9 | 11.7 | 8.2 |
| 全国 2021年 | 112,462 | 39.6 | 14.1 | 12.8 | 4.2 | 20.1 | 16.5 | 8.5 | 3.6 | 13.5 | 9.8 | 11.2 | 7.9 |

第11表 男女、ボランティア活動の種類別行動者率

(単位: %、ポイント)

| | 長野県 | | | | | 全国 | |
|----------------------|-------|-------|------|------|-------------------|-------|------------|
| | 2016年 | 2021年 | | | | 2021年 | |
| | 総数 | 総数 | 男 | 女 | 増減 2021年-2016年 | 総数 | 長野県 ー全国 |
| 総数 | 32.3 | 22.0 | 24.2 | 19.9 | -10.3 | 17.8 | 4.2 |
| 健康や医療サービスに関係した活動 | 2.6 | 1.8 | 1.8 | 1.8 | -0.8 | 2.1 | -0.3 |
| 高齢者を対象とした活動 | 6.0 | 3.2 | 2.6 | 3.7 | -2.8 | 2.4 | 0.8 |
| 障害者を対象とした活動 | 1.9 | 0.9 | 1.0 | 0.8 | -1.0 | 0.9 | 0.0 |
| 子供を対象とした活動 | 9.4 | 5.2 | 4.3 | 6.1 | -4.2 | 4.6 | 0.6 |
| スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動 | 5.4 | 3.4 | 4.4 | 2.3 | -2.0 | 2.8 | 0.6 |
| まちづくりのための活動 | 17.2 | 10.4 | 12.8 | 8.1 | -6.8 | 7.4 | 3.0 |
| 安全な生活のための活動 | 7.4 | 4.1 | 5.6 | 2.6 | -3.3 | 3.1 | 1.0 |
| 自然や環境を守るための活動 | 6.6 | 4.7 | 6.4 | 3.2 | -1.9 | 3.0 | 1.7 |
| 災害に関係した活動 | 1.7 | 1.4 | 1.5 | 1.3 | -0.3 | 0.8 | 0.6 |
| 国際協力に関係した活動 | 0.8 | 0.4 | 0.5 | 0.4 | -0.4 | 0.8 | -0.4 |
| その他 | 3.1 | 2.4 | 2.4 | 2.4 | -0.7 | 2.0 | 0.4 |

第12表 男女、スポーツの種類別行動者率

(単位: %、ポイント)

| | 長野県 | | | | | 全国 | |
|----------------|-------|-------|------|------|-------------------|-------|------------|
| | 2016年 | 2021年 | | | | 2021年 | |
| | 総数 | 総数 | 男 | 女 | 増減 2021年-2016年 | 総数 | 長野県 ー全国 |
| 総数 | 68.1 | 64.0 | 66.4 | 61.7 | -4.1 | 66.5 | -2.5 |
| 野球(キャッチボールを含む) | 6.5 | 5.8 | 9.2 | 2.6 | -0.7 | 6.3 | -0.5 |
| ソフトボール | 4.5 | 1.6 | 2.5 | 0.8 | -2.9 | 1.5 | 0.1 |
| バレーボール | 6.1 | 4.3 | 4.4 | 4.2 | -1.8 | 3.5 | 0.8 |
| バスケットボール | 3.7 | 4.3 | 5.4 | 3.2 | 0.6 | 3.6 | 0.7 |
| サッカー(フットサルを含む) | 4.7 | 4.3 | 6.9 | 1.8 | -0.4 | 4.7 | -0.4 |
| 卓球 | 4.9 | 4.2 | 4.4 | 4.1 | -0.7 | 4.9 | -0.7 |
| テニス | 4.2 | 2.1 | 2.2 | 1.9 | -2.1 | 3.4 | -1.3 |
| バドミントン | 6.4 | 6.1 | 6.2 | 6.0 | -0.3 | 6.1 | 0.0 |
| ゴルフ(練習場を含む) | 8.3 | 7.8 | 12.8 | 2.9 | -0.5 | 6.9 | 0.9 |
| グラウンドゴルフ | - | 1.1 | 1.5 | 0.7 | 1.1 | 1.7 | -0.6 |
| 柔道 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.1 | 0.1 | 0.4 | -0.1 |
| 剣道 | 0.6 | 0.9 | 1.3 | 0.5 | 0.3 | 0.5 | 0.4 |
| ボウリング | 11.9 | 4.5 | 5.1 | 4.0 | -7.4 | 5.1 | -0.6 |
| つり | 6.8 | 6.9 | 10.8 | 3.1 | 0.1 | 7.8 | -0.9 |
| 水泳 | 10.1 | 7.0 | 7.7 | 6.2 | -3.1 | 5.7 | 1.3 |
| スキー・スノーボード | 9.8 | 7.8 | 10.7 | 4.9 | -2.0 | 3.2 | 4.6 |
| 登山・ハイキング | 10.7 | 9.7 | 10.0 | 9.5 | -1.0 | 7.7 | 2.0 |
| サイクリング | 5.5 | 6.4 | 8.6 | 4.2 | 0.9 | 8.2 | -1.8 |
| ジョギング・マラソン | 9.9 | 9.3 | 11.9 | 6.8 | -0.6 | 11.1 | -1.8 |
| ウォーキング・軽い体操 | 38.9 | 40.7 | 35.7 | 45.6 | 1.8 | 44.3 | -3.6 |
| ヨガ | - | 5.3 | 1.4 | 9.0 | 5.3 | 5.5 | -0.2 |
| 器具を使ったトレーニング | 13.1 | 10.5 | 12.2 | 8.9 | -2.6 | 12.9 | -2.4 |
| その他 | 7.3 | 5.1 | 4.3 | 5.9 | -2.2 | 4.6 | 0.5 |

※「ヨガ」は2021年に固定項目に追加

第13表 男女、趣味・娯楽の種類別行動者率

(単位: %、ポイント)

| | 長野県 | | | | | 全国 | |
|---------------------------------------|-------|-------|------|------|-------------------|-------|------------|
| | 2016年 | 2021年 | | | 増減 2021年-2016年 | 2021年 | |
| | 総数 | 総数 | 男 | 女 | | 総数 | 長野県 ー全国 |
| 総数 | 85.6 | 84.8 | 84.8 | 84.8 | -0.8 | 86.3 | -1.5 |
| スポーツ観覧・観戦 (テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く) | 18.9 | 14.3 | 17.9 | 10.8 | -4.6 | 14.5 | -0.2 |
| 美術鑑賞 (テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く) | 19.0 | 11.7 | 10.2 | 13.1 | -7.3 | 11.4 | 0.3 |
| 演芸・演劇・舞踊鑑賞 (テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く) | 12.9 | 5.9 | 4.6 | 7.1 | -7.0 | 6.7 | -0.8 |
| 映画館での映画鑑賞 | 32.5 | 26.0 | 25.4 | 26.6 | -6.5 | 29.8 | -3.8 |
| 映画館以外での映画鑑賞 (テレビ・DVD・パソコンなど) | 49.4 | 48.2 | 49.7 | 46.8 | -1.2 | 52.7 | -4.5 |
| コンサートなどによるクラシック音楽鑑賞 | 12.6 | 4.1 | 2.6 | 5.4 | -8.5 | 3.9 | 0.2 |
| コンサートなどによるポピュラー音楽・歌謡曲鑑賞 | 13.6 | 5.1 | 3.7 | 6.4 | -8.5 | 5.9 | -0.8 |
| CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞 | 44.1 | 49.0 | 48.9 | 49.1 | 4.9 | 53.5 | -4.5 |
| 楽器の演奏 | 10.4 | 9.7 | 7.4 | 11.9 | -0.7 | 10.2 | -0.5 |
| 邦楽(民謡、日本古来の音楽を含む) | 3.0 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | -0.7 | 3.0 | -0.7 |
| コーラス・声楽 | 3.4 | 2.1 | 0.8 | 3.4 | -1.3 | 1.7 | 0.4 |
| カラオケ | 28.4 | 14.0 | 13.3 | 14.6 | -14.4 | 13.5 | 0.5 |
| 邦舞・おどり | 1.9 | 0.8 | 0.2 | 1.5 | -1.1 | 1.0 | -0.2 |
| 洋舞・社交ダンス | 1.4 | 1.0 | 0.3 | 1.7 | -0.4 | 1.1 | -0.1 |
| 書道 | 4.1 | 3.7 | 2.5 | 4.8 | -0.4 | 3.4 | 0.3 |
| 華道 | 2.5 | 2.0 | 0.2 | 3.7 | -0.5 | 1.3 | 0.7 |
| 茶道 | 1.3 | 0.7 | 0.1 | 1.4 | -0.6 | 0.8 | -0.1 |
| 和裁・洋裁 | 5.6 | 5.3 | 0.7 | 9.6 | -0.3 | 5.5 | -0.2 |
| 編み物・手芸 | 10.6 | 8.9 | 1.0 | 16.6 | -1.7 | 8.8 | 0.1 |
| 趣味としての料理・菓子作り | 18.6 | 20.1 | 8.6 | 31.3 | 1.5 | 19.0 | 1.1 |
| 園芸・庭いじり・ガーデニング | 30.2 | 32.3 | 26.5 | 37.8 | 2.1 | 26.0 | 6.3 |
| 日曜大工 | 12.8 | 12.2 | 20.6 | 4.2 | -0.6 | 11.0 | 1.2 |
| 絵画・彫刻の制作 | 3.5 | 3.1 | 2.2 | 3.9 | -0.4 | 3.4 | -0.3 |
| 陶芸・工芸 | 2.3 | 1.7 | 1.0 | 2.4 | -0.6 | 1.6 | 0.1 |
| 写真の撮影・プリント | 21.9 | 19.8 | 16.5 | 23.0 | -2.1 | 21.9 | -2.1 |
| 詩・和歌・俳句・小説などの創作 | 2.5 | 2.6 | 2.5 | 2.8 | 0.1 | 2.2 | 0.4 |
| 趣味としての読書(マンガを除く) | 36.4 | 30.3 | 26.6 | 33.9 | -6.1 | 31.6 | -1.3 |
| マンガを読む | ... | 34.6 | 38.7 | 30.7 | ... | 36.8 | -2.2 |
| 囲碁 | 1.1 | 1.1 | 1.8 | 0.4 | - | 0.9 | 0.2 |
| 将棋 | 2.9 | 2.4 | 4.3 | 0.6 | -0.5 | 3.0 | -0.6 |
| パチンコ | 8.9 | 5.8 | 9.5 | 2.2 | -3.1 | 6.3 | -0.5 |
| スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム | 32.8 | 36.9 | 40.9 | 33.0 | 4.1 | 42.9 | -6.0 |
| 遊園地、動植物園、水族館などの見物 | 27.3 | 13.4 | 12.2 | 14.6 | -13.9 | 19.0 | -5.6 |
| キャンプ | 6.1 | 5.8 | 7.0 | 4.6 | -0.3 | 6.0 | -0.2 |
| その他 | 3.3 | 3.3 | 3.2 | 3.4 | - | 3.7 | -0.4 |

※趣味としての読書(マンガを除く)は、平成28年は「趣味としての読書」としてマンガを含めて把握しており、マンガを除いている令和3年は定義の変更があるため比較には注意を要する。

第14表 男女、旅行・行楽の種類別行動者率

(単位: %、ポイント)

| | 長野県 | | | | | 全国 | |
|------------|-------|-------|------|------|-------------------|-------|------------|
| | 2016年 | 2021年 | | | | 2021年 | |
| | 総数 | 総数 | 男 | 女 | 増減 2021年-2016年 | 総数 | 長野県 ー全国 |
| 総数 | 73.5 | 46.9 | 44.5 | 49.2 | -26.6 | 49.5 | -2.6 |
| 行楽(日帰り) | 60.7 | 38.7 | 36.3 | 41.0 | -22.0 | 40.5 | -1.8 |
| 旅行(1泊2日以上) | 56.7 | 28.0 | 27.4 | 28.6 | -28.7 | 32.3 | -4.3 |
| 国内 | 55.9 | 28.0 | 27.4 | 28.5 | -27.9 | 32.2 | -4.2 |
| 観光旅行 | 47.8 | 21.8 | 21.9 | 21.7 | -26.0 | 25.0 | -3.2 |
| 帰省・訪問などの旅行 | 20.8 | 11.5 | 10.4 | 12.5 | -9.3 | 14.3 | -2.8 |
| 海外(観光旅行) | 4.6 | 0.2 | 0.4 | 0.0 | -4.4 | 0.4 | -0.2 |