

【調査結果の概要・・・生活時間】

1 1日の生活時間の配分

1次・3次活動時間が増加、2次活動時間が減少

長野県に住んでいる10歳以上の人について、1日の生活時間（週全体の総平均。以下「週全体」という。）をみると、1次活動時間が10時間53分、2次活動時間が6時間57分、3次活動時間が6時間10分となっています。

これを平成18年と比べますと、1次活動は8分の増加、2次活動は9分の減少、3次活動は2分の増加となっています。（表1－1）

また、全国と比べますと、1次活動は13分、2次活動は4分長く、3次活動は17分短くなっています。（表1－2）

表1－1 男女、行動の種類別生活時間（平成18年、23年）－長野県、週全体

（時間、分）

	総 数			男			女		
	平成18年	平成23年	増減	平成18年	平成23年	増減	平成18年	平成23年	増減
1次活動	10.45	10.53	0.08	10.42	10.46	0.04	10.48	10.59	0.11
睡眠	7.47	7.51	0.04	7.54	7.58	0.04	7.40	7.45	0.05
身の回りの用事	1.15	1.18	0.03	1.07	1.09	0.02	1.21	1.27	0.06
食事	1.44	1.43	-0.01	1.41	1.39	-0.02	1.47	1.47	0.00
2次活動	7.06	6.57	-0.09	7.00	6.50	-0.10	7.13	7.03	-0.10
通勤・通学	0.25	0.24	-0.01	0.31	0.29	-0.02	0.19	0.19	0.00
仕事	4.03	3.42	-0.21	5.15	4.49	-0.26	2.55	2.39	-0.16
学業	0.31	0.39	0.08	0.32	0.42	0.10	0.30	0.37	0.07
家事	1.32	1.33	0.01	0.23	0.27	0.04	2.37	2.36	-0.01
介護・看護	0.03	0.03	0.00	0.02	0.03	0.01	0.04	0.03	-0.01
育児	0.13	0.14	0.01	0.05	0.05	0.00	0.20	0.22	0.02
買い物	0.21	0.21	0.00	0.13	0.16	0.03	0.28	0.27	-0.01
3次活動	6.08	6.10	0.02	6.18	6.24	0.06	6.00	5.58	-0.02
移動(通勤・通学を除く)	0.29	0.29	0.00	0.27	0.30	0.03	0.31	0.27	-0.04
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.16	2.19	0.03	2.22	2.25	0.03	2.09	2.13	0.04
休養・くつろぎ	1.27	1.28	0.01	1.24	1.24	0.00	1.30	1.32	0.02
学習・自己啓発・訓練(学業以外)※1	0.11	0.13	0.02	0.11	0.15	0.04	0.11	0.11	0.00
趣味・娯楽	0.42	0.42	0.00	0.48	0.51	0.03	0.36	0.34	-0.02
スポーツ	0.16	0.14	-0.02	0.20	0.19	-0.01	0.11	0.10	-0.01
ボランティア活動・社会参加活動	0.06	0.05	-0.01	0.07	0.06	-0.01	0.05	0.05	0.00
交際・付き合い	0.17	0.18	0.01	0.15	0.17	0.02	0.19	0.19	0.00
受診・療養	0.11	0.08	-0.03	0.09	0.05	-0.04	0.13	0.11	-0.02
その他	0.14	0.13	-0.01	0.14	0.12	-0.02	0.14	0.15	0.01
(再掲)									
家事関連 1)	2.09	2.11	0.02	0.43	0.51	0.08	3.29	3.28	-0.01
休養等自由時間活動 2)	3.43	3.47	0.04	3.46	3.49	0.03	3.39	3.45	0.06
積極的自由時間活動 3)	1.15	1.14	-0.01	1.26	1.31	0.05	1.03	1.00	-0.03

※1 平成18年の調査項目名は「学習・研究(学業以外)」

1) 「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」

2) 「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」及び「休養・くつろぎ」

3) 「学習・自己啓発・訓練(学業以外)」、「趣味・娯楽」、「スポーツ」及び「ボランティア活動・社会参加活動」

表1－2 男女、行動の種類別生活時間－全国、長野県、週全体

(時間、分)

	総 数			男			女		
	全 国	長野県	長野県 －全国	全 国	長野県	長野県 －全国	全 国	長野県	長野県 －全国
1次活動	10.40	10.53	0.13	10.33	10.46	0.13	10.46	10.59	0.13
睡眠	7.42	7.51	0.09	7.49	7.58	0.09	7.36	7.45	0.09
身の回りの用事	1.19	1.18	-0.01	1.09	1.09	0.00	1.29	1.27	-0.02
食事	1.39	1.43	0.04	1.36	1.39	0.03	1.42	1.47	0.05
2次活動	6.53	6.57	0.04	6.49	6.50	0.01	6.57	7.03	0.06
通勤・通学	0.31	0.24	-0.07	0.40	0.29	-0.11	0.23	0.19	-0.04
仕事	3.33	3.42	0.09	4.46	4.49	0.03	2.23	2.39	0.16
学業	0.39	0.39	0.00	0.42	0.42	0.00	0.37	0.37	0.00
家事	1.27	1.33	0.06	0.18	0.27	0.09	2.32	2.36	0.04
介護・看護	0.03	0.03	0.00	0.02	0.03	0.01	0.05	0.03	-0.02
育児	0.14	0.14	0.00	0.05	0.05	0.00	0.23	0.22	-0.01
買い物	0.26	0.21	-0.05	0.17	0.16	-0.01	0.35	0.27	-0.08
3次活動	6.27	6.10	-0.17	6.38	6.24	-0.14	6.16	5.58	-0.18
移動(通勤・通学を除く)	0.30	0.29	-0.01	0.29	0.30	0.01	0.30	0.27	-0.03
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.27	2.19	-0.08	2.31	2.25	-0.06	2.24	2.13	-0.11
休養・くつろぎ	1.31	1.28	-0.03	1.31	1.24	-0.07	1.31	1.32	0.01
学習・自己啓発・訓練(学業以外)	0.12	0.13	0.01	0.13	0.15	0.02	0.12	0.11	-0.01
趣味・娯楽	0.44	0.42	-0.02	0.53	0.51	-0.02	0.37	0.34	-0.03
スポーツ	0.14	0.14	0.00	0.18	0.19	0.01	0.11	0.10	-0.01
ボランティア活動・社会参加活動	0.04	0.05	0.01	0.04	0.06	0.02	0.04	0.05	0.01
交際・付き合い	0.19	0.18	-0.01	0.18	0.17	-0.01	0.20	0.19	-0.01
受診・療養	0.08	0.08	0.00	0.07	0.05	-0.02	0.10	0.11	0.01
その他	0.17	0.13	-0.04	0.15	0.12	-0.03	0.18	0.15	-0.03
(再掲)									
家事関連 1)	2.10	2.11	0.01	0.42	0.51	0.09	3.35	3.28	-0.07
休養等自由時間活動 2)	3.58	3.47	-0.11	4.02	3.49	-0.13	3.55	3.45	-0.10
積極的自由時間活動 3)	1.14	1.14	0.00	1.28	1.31	0.03	1.04	1.00	-0.04

- 1)「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」
- 2)「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」及び「休養・くつろぎ」
- 3)「学習・自己啓発・訓練(学業以外)」、「趣味・娯楽」、「スポーツ」及び「ボランティア活動・社会参加活動」
- 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

2 1次活動

(1) 睡眠

75歳以上を除く全ての年齢階級で男性が長い

「睡眠」の時間は7時間51分で、男性は7時間58分、女性は7時間45分と男性が13分長くなっています。

これを男女、年齢階級別にみますと、75歳以上を除く全ての年齢階級で、男性が長くなっています。(図1-1)

また、全国と比べますと、75歳以上を除く全ての年齢階級で、長野県が長くなっています。(図1-2)

図1-1 男女、年齢階級別睡眠時間－長野県、週全体

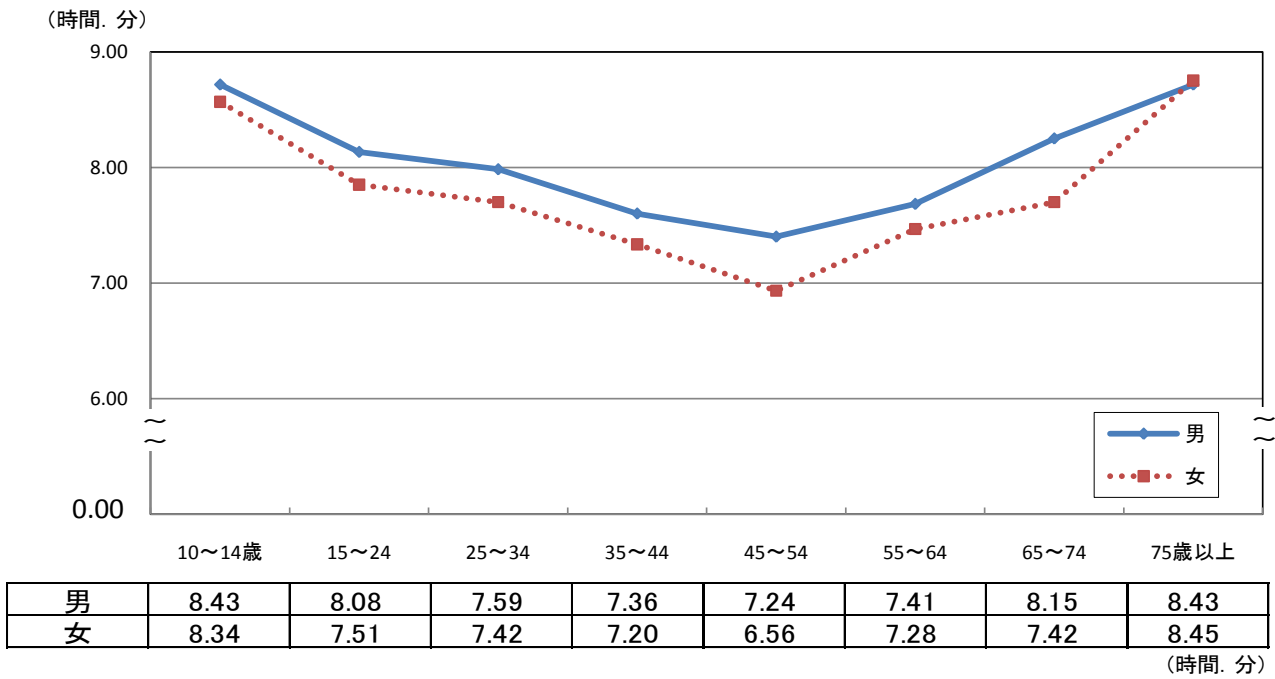
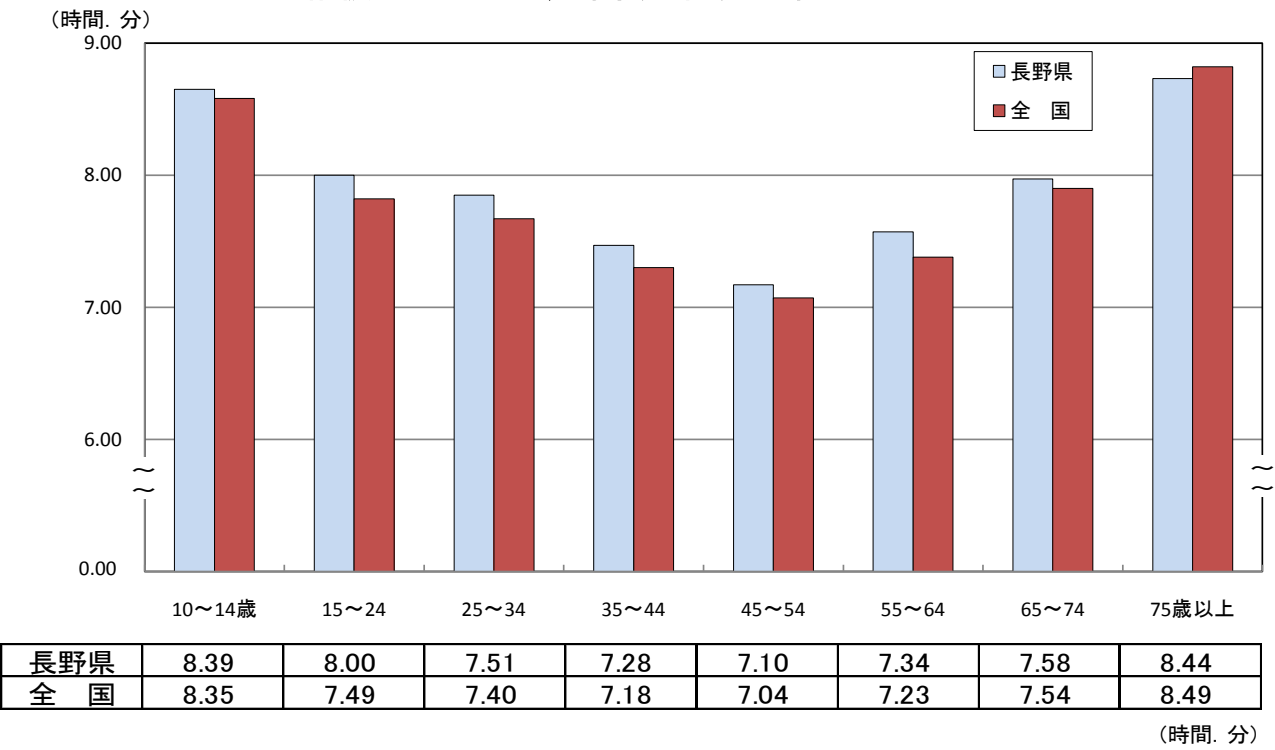


図1-2 年齢階級別睡眠時間－長野県、全国、週全体



(2) 身の回りの用事

全ての年齢階級で女性が長い

「身の回りの用事」の時間は1時間18分で、男性は1時間9分、女性は1時間27分と女性が18分長くなっています。
これを男女、年齢階級別にみますと、全ての年齢階級で、女性が長くなっています。(図2-1)
また、全国と比べますと、全ての年齢階級で大きな差はありません。(図2-2)

図2-1 男女、年齢階級別身の回りの用事の時間ー長野県、週全体

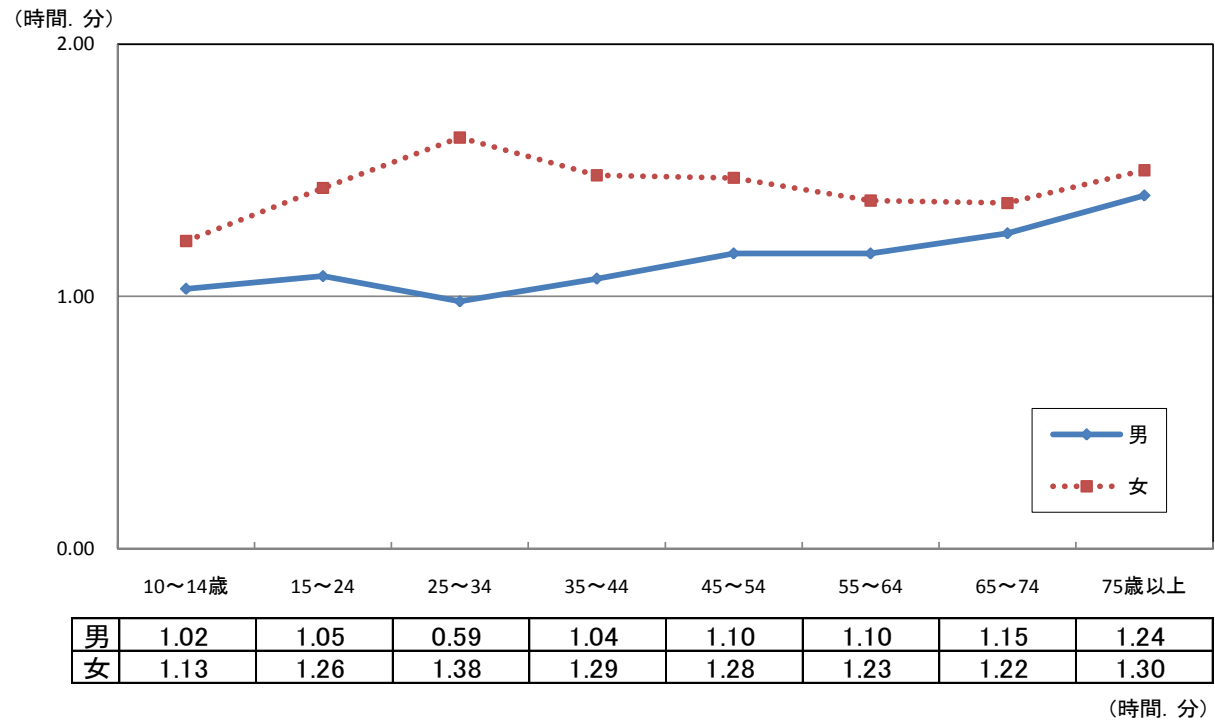
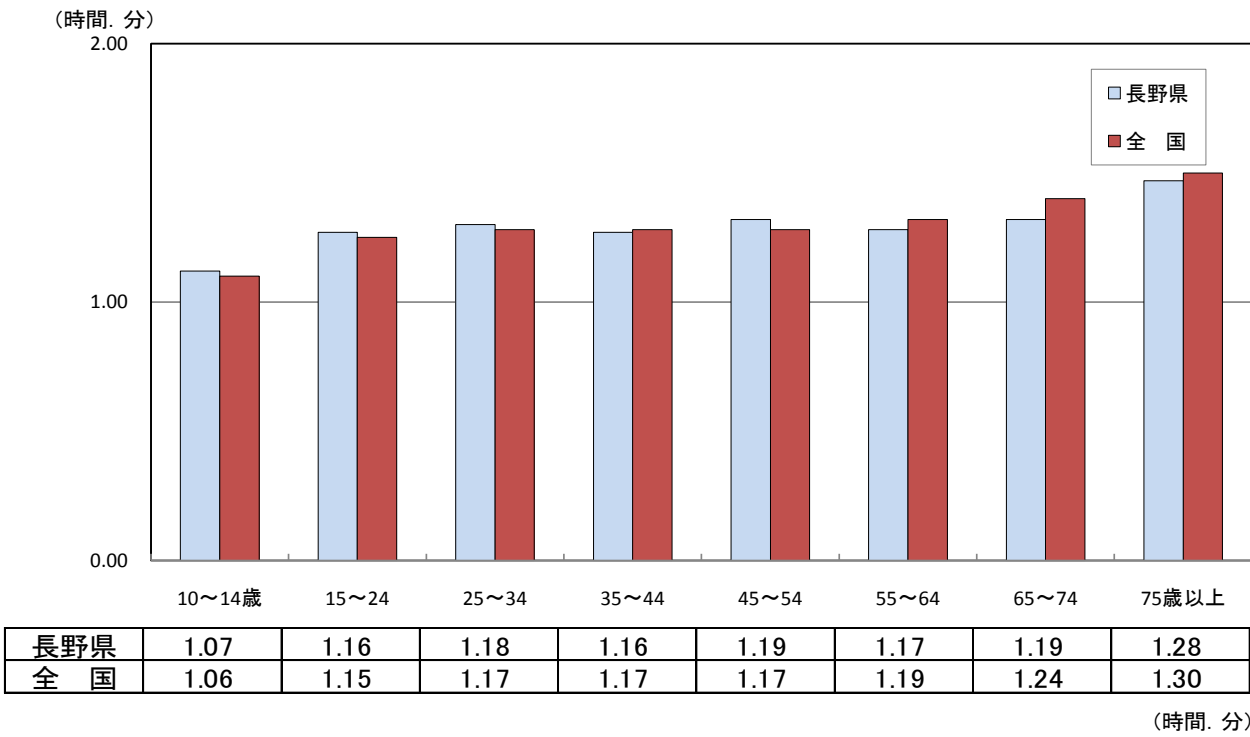


図2-2 年齢階級別身の回りの用事の時間ー長野県、全国、週全体



(3) 食事

食事時間は高齢層で長い

「食事」の時間は1時間43分で、男性は1時間39分、女性は1時間47分と女性が8分長くなっています。
これを男女、年齢階級別にみますと、男性は75歳以上、女性は65歳以上で2時間以上と長くなっています。(図3-1)
また、全国と比べますと、55～64歳を除く全ての年齢階級で、長野県が長くなっています。(図3-2)

図3-1 男女、年齢階級別食事の時間ー長野県、週全体

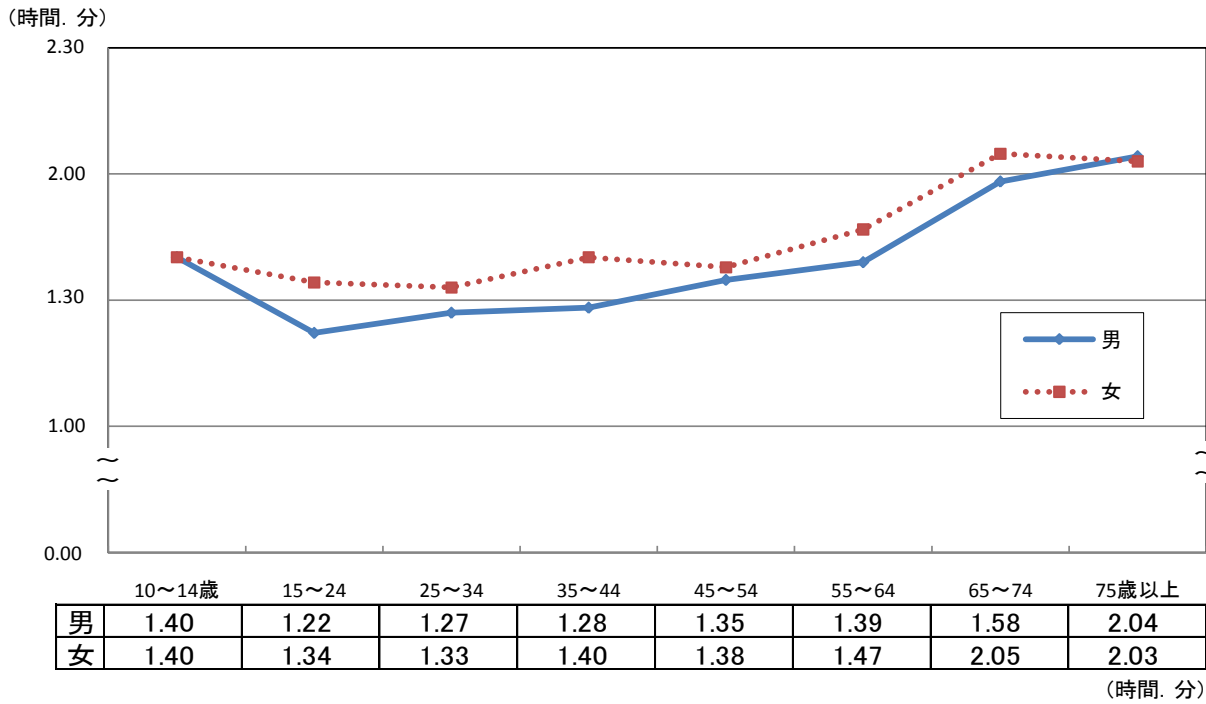
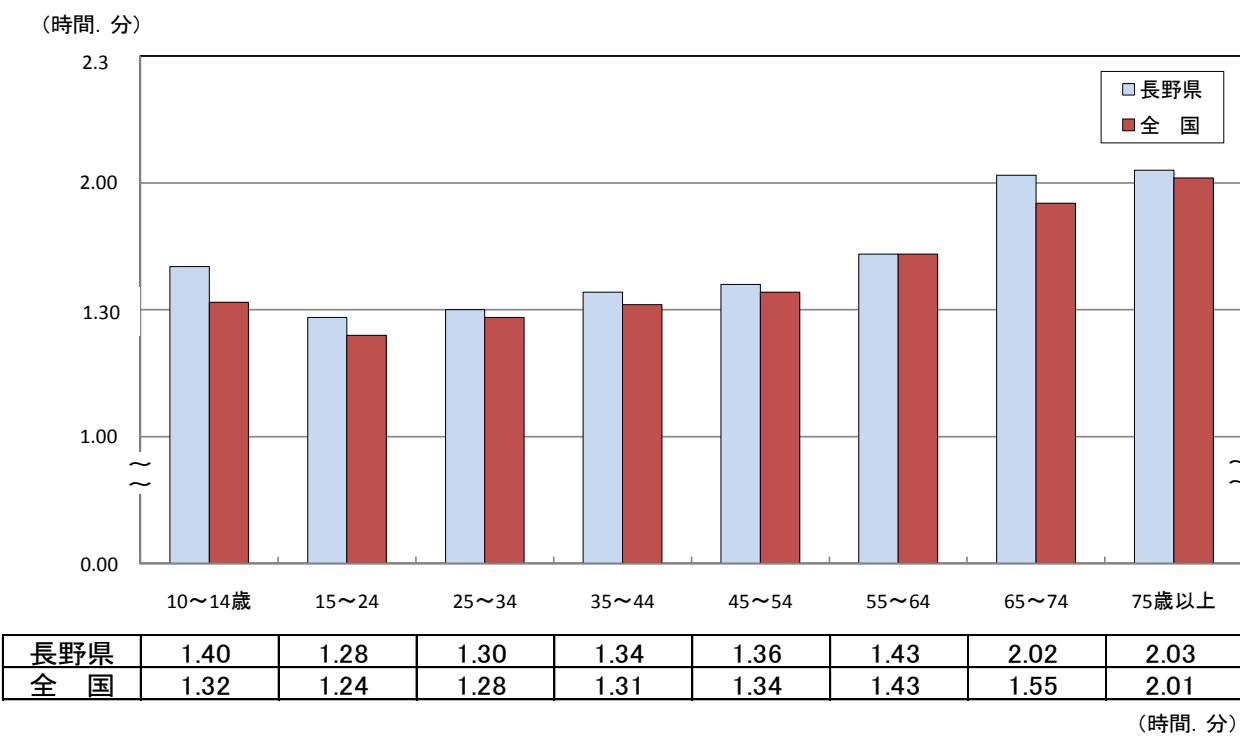


図3-2 年齢階級別食事の時間ー長野県、全国、週全体



3 2次活動

(1) 仕事

男女ともに15～24歳で大幅に減少

有業者の1日の「仕事」の時間は5時間58分で、男性は6時間43分、女性は4時間59分となっています。

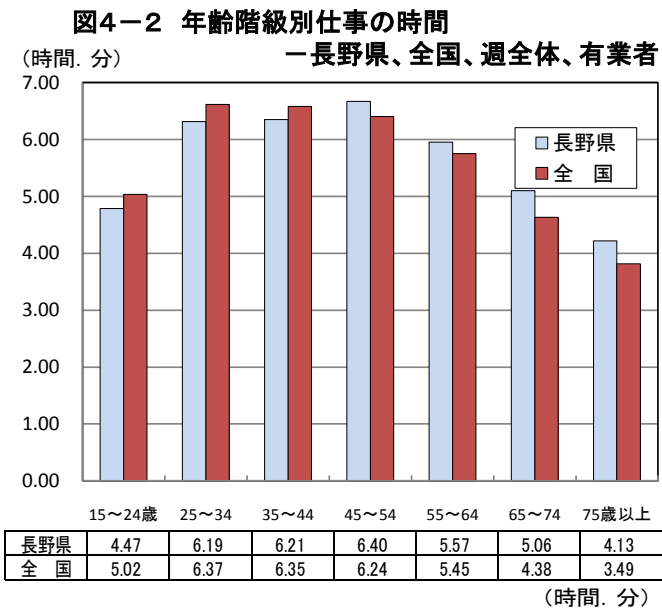
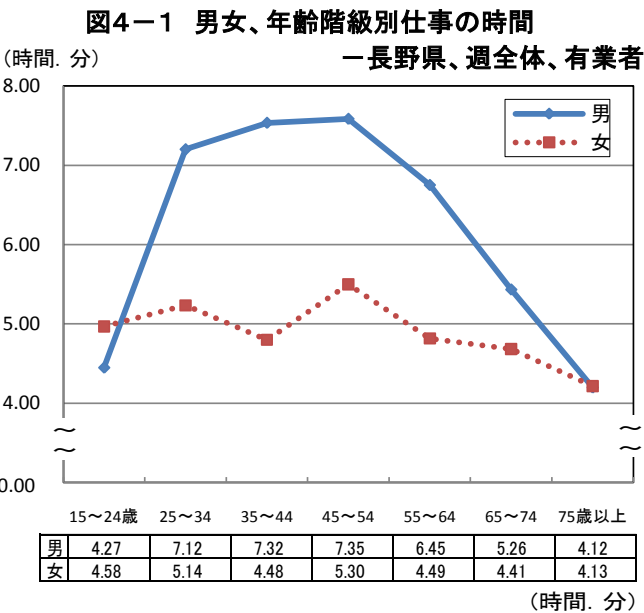
平成18年と比べますと、有業者全体は16分の減少で、男性が22分の減少、女性が12分の減少となっており、15～24歳では男女共に1時間30分以上と大幅に減少しています。(表2)

これを男女、年齢階級別にみますと、15～24歳と75歳以上を除く年齢階級で、男性が長くなっています。(図4－1)

また、全国と比べますと、45歳未満では全国が長くなっていますが、45歳以上では長野県が長くなっています。(図4－2)

表2 男女、年齢階級別仕事時間(平成18年、23年)一週全体、有業者 (H18、23は時間、分 増減は%)

	総数			男			女		
長野県	平成18年	平成23年	増減	平成18年	平成23年	増減	平成18年	平成23年	増減
総数	6.14	5.58	-0.16	7.05	6.43	-0.22	5.11	4.59	-0.12
15～24歳	6.25	4.47	-1.38	6.20	4.27	-1.53	6.30	4.58	-1.32
25～34歳	6.29	6.19	-0.10	7.42	7.12	-0.30	4.54	5.14	0.20
35～44歳	6.59	6.21	-0.38	8.20	7.32	-0.48	5.17	4.48	-0.29
45～54歳	6.41	6.40	-0.01	7.34	7.35	0.01	5.42	5.30	-0.12
55～64歳	6.11	5.57	-0.14	7.12	6.45	-0.27	4.57	4.49	-0.08
65～74歳	4.39	5.06	0.27	4.56	5.26	0.30	4.14	4.41	0.27
75歳以上	3.36	4.13	0.37	3.41	4.12	0.31	3.31	4.13	0.42
全国 総数	6.09	6.02	-0.07	7.00	6.56	-0.04	5.00	4.50	-0.10



(2) 家事関連

35～74歳の女性は4時間以上

家事関連時間(「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」)は2時間11分で、男性は51分、女性は3時間28分となっています。

これを男女、年齢階級別にみますと、男性は65歳以上で1時間以上になっており、女性は35～74歳で4時間以上と長くなっています。(図5-1)

また、全国と比べますと、10～14歳と35～44歳では全国が長く、その他の年齢階級では同じか、長野県が長くなっています。(図5-2)

図5-1 男女、年齢階級別家事関連の時間ー長野県、週全体

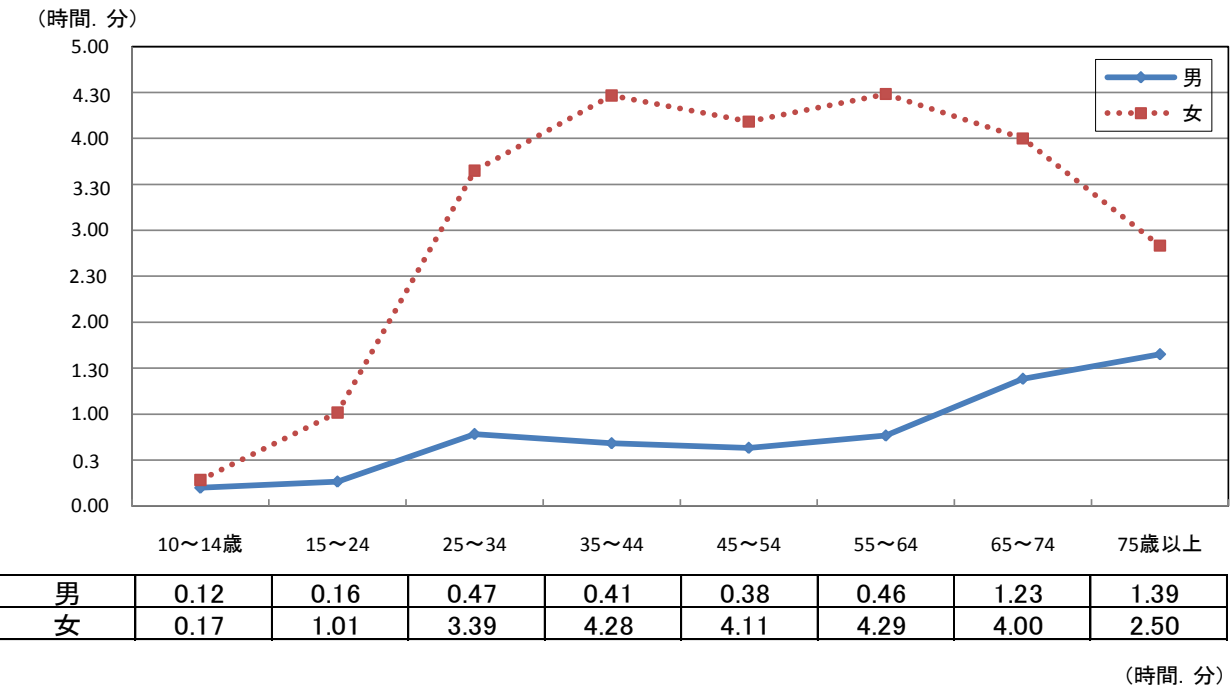
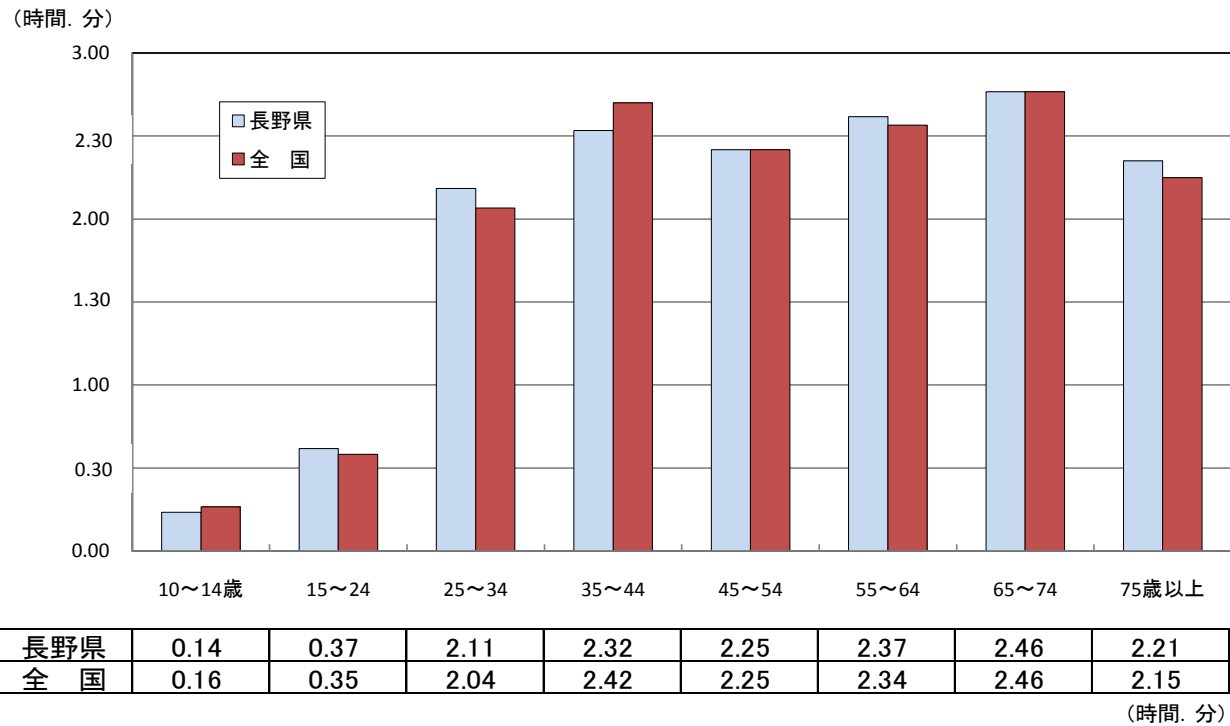


図5-2 年齢階級別家事関連の時間ー長野県、全国、週全体



4 3次活動

(1) 自由時間活動

積極的自由時間活動は全ての年齢階級で男性が長い

3次活動を休養等自由時間活動(「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」及び「休養・くつろぎ」と積極的自由時間活動(「学習・自己啓発・訓練(学業以外)」、「趣味・娯楽」、「スポーツ」及び「ボランティア活動・社会参加活動」))に分類しますと、休養等自由時間活動は3時間47分で、積極的自由時間活動は1時間14分となっています。

ア 休養等自由時間活動

休養等自由時間活動は、男性3時間49分、女性3時間45分と男性が4分長くなっています。これを年齢階級別にみますと、55歳未満では男女の間に大きな差はありませんが、55～74歳では男性が30分以上長くなっています。(図6－1)

また、全国と比べますと、25～34歳を除く全ての年齢階級で、全国が長くなっています。(図6－2)

図6－1 男女、年齢階級別休養等自由時間活動の時間－長野県、週全体

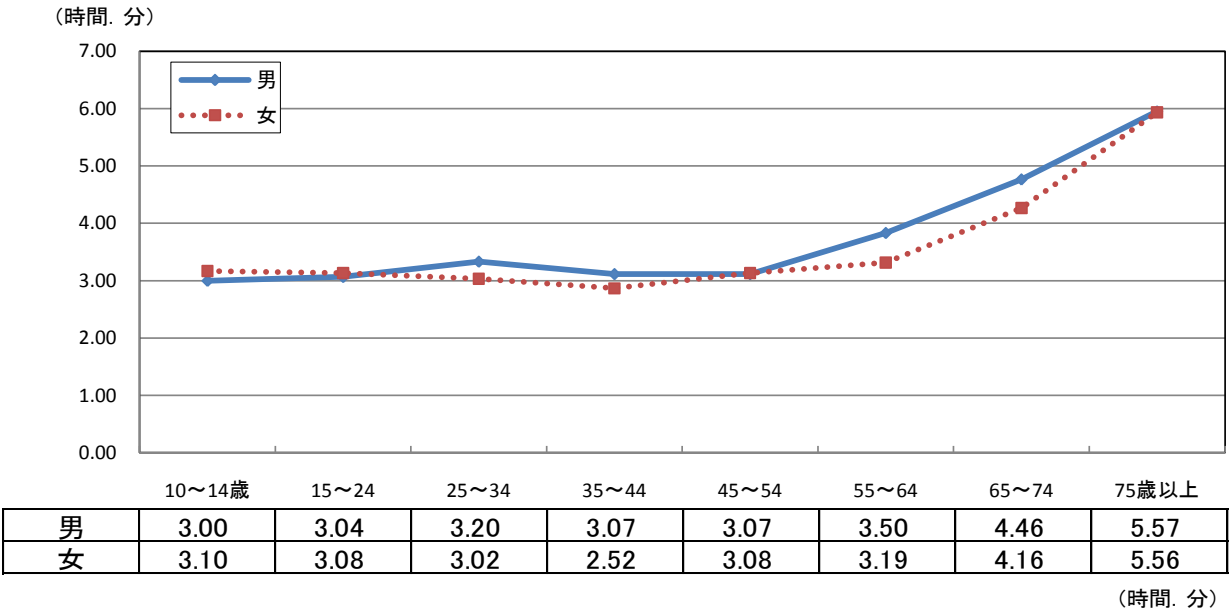
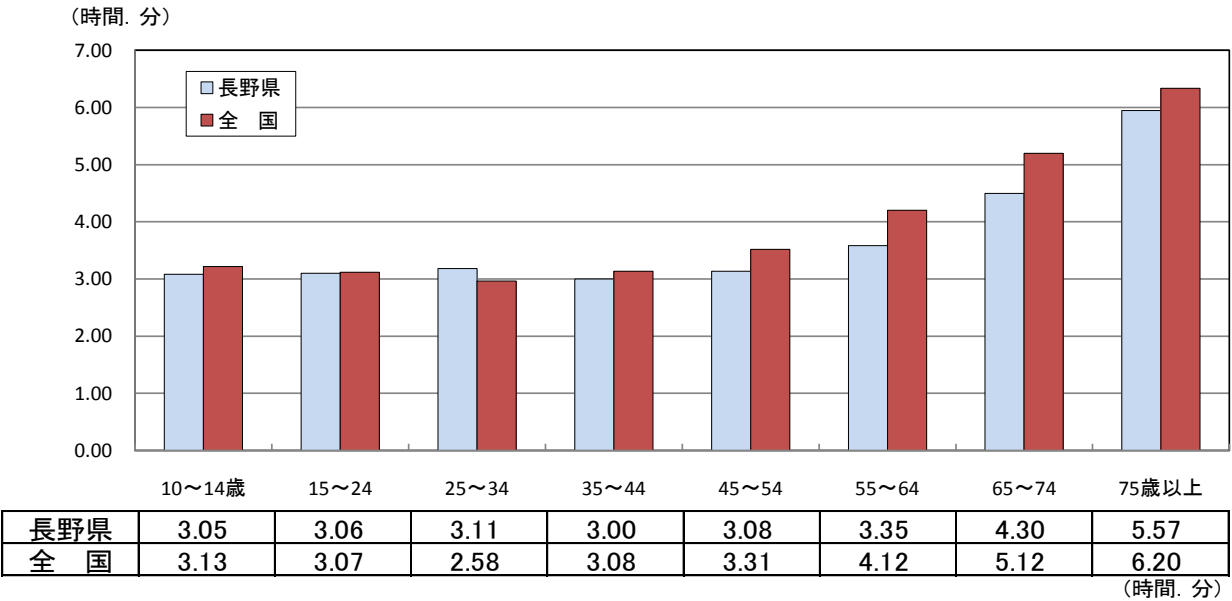


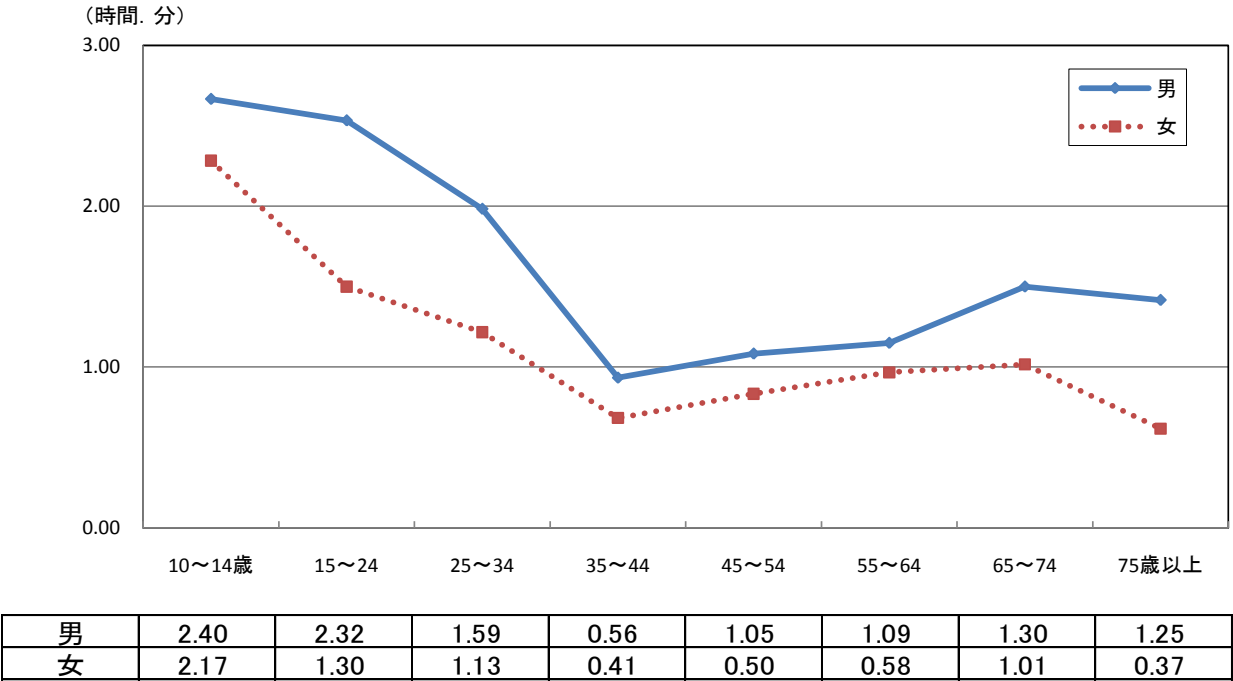
図6－2 年齢階級別休養等自由時間活動の時間－長野県、全国、週全体



イ 積極的自由時間活動

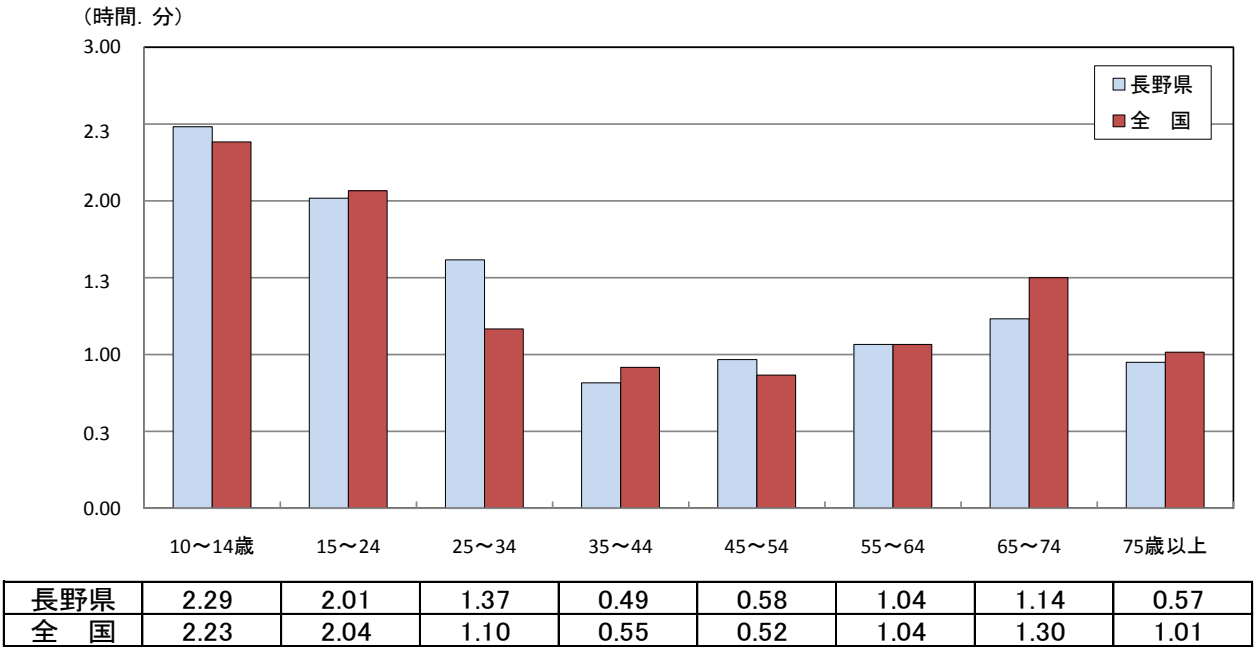
積極的自由時間活動は、男性1時間31分、女性1時間と男性が31分長くなっています。
これを男女、年齢階級別にみると、すべての年齢階級で男性が長くなっています。
(図7-1)
また、全国と比べますと、10～14歳、25～34歳及び45～54歳では長野県が長く、55歳～64歳では全国と同じ、その他の年齢階級では全国が長くなっています。(図7-2)

図7-1 男女、年齢階級別積極的自由時間活動の時間－長野県、週全体



(時間. 分)

図7-2 年齢階級別積極的自由時間活動の時間－長野県、全国、週全体



(時間. 分)

(2) 交際・付き合い

45歳以上は女性が長い

「交際・付き合い」の時間は18分で、男性は17分、女性は19分と女性が2分長くなっています。
これを男女、年齢階級別にみますと、45歳以上では全ての年齢階級で女性が長くなっています。
(図8-1)

また、全国と比べますと、35～44歳と75歳以上では長野県が長く、その他の年齢階級では同じか、全国が長くなっています。(図8-2)

図8-1 男女、年齢階級別交際・付き合いの時間ー長野県、週全体

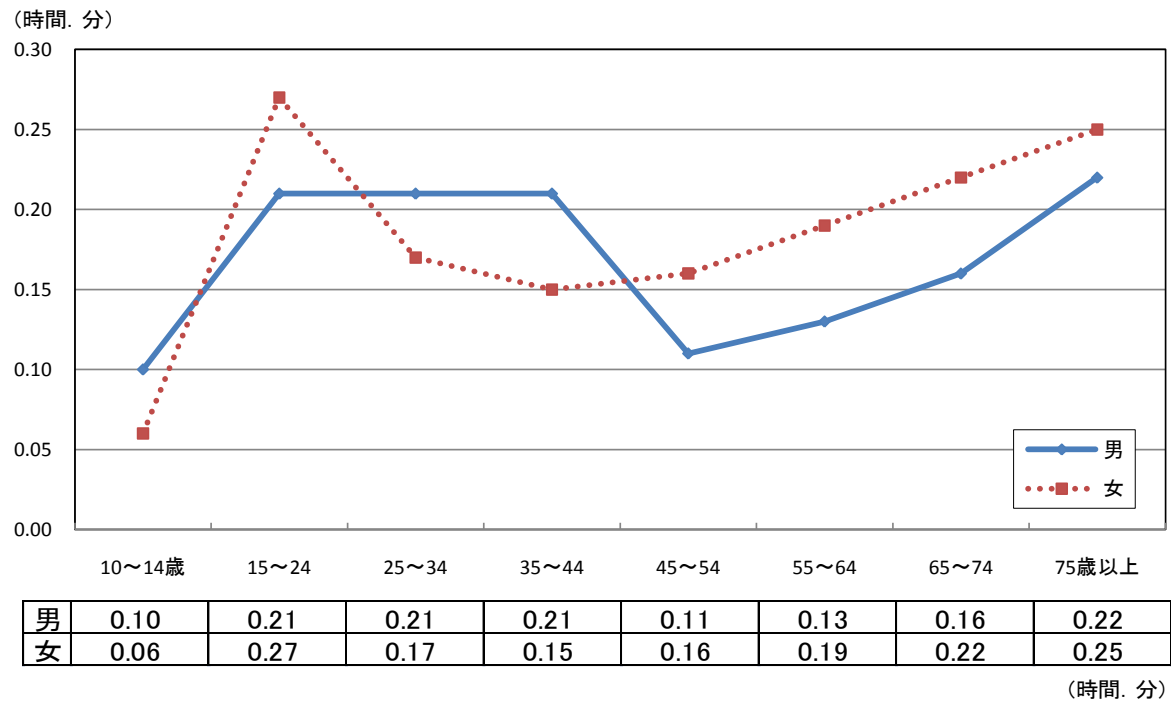
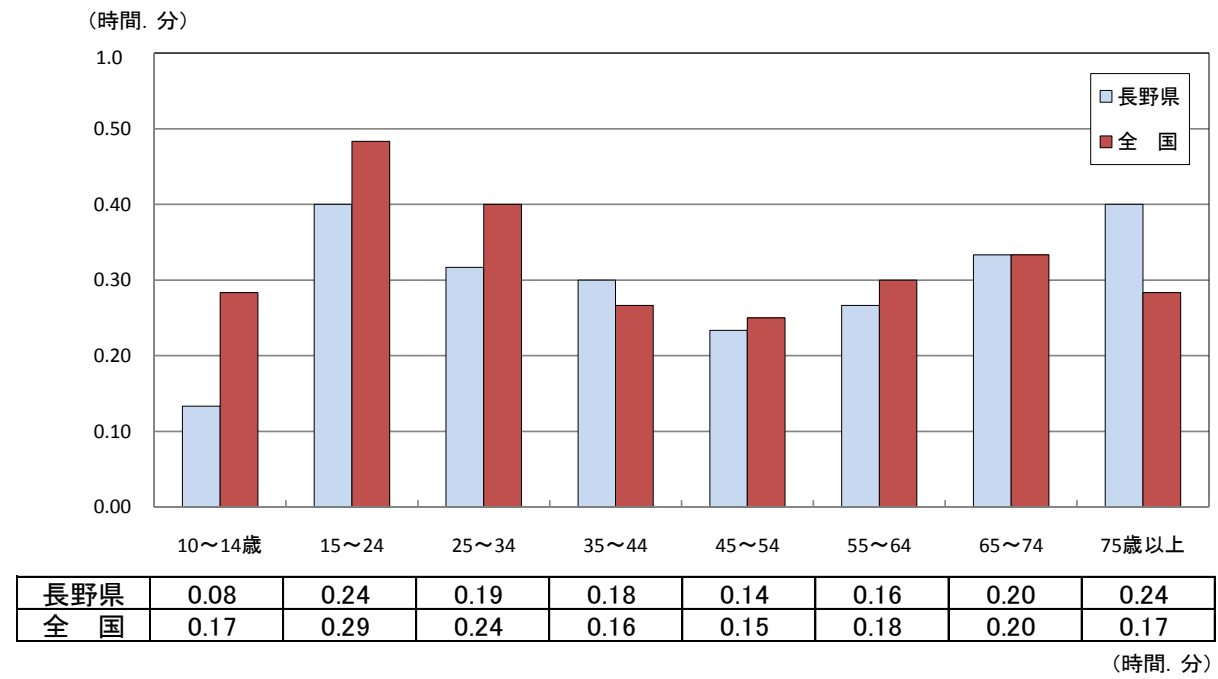


図8-2 年齢階級別交際・付き合いの時間ー長野県、全国、週全体



5 都道府県別の主な行動の平均時刻

平日における起床等の主な行動の平均時刻と、有業者の出勤及び仕事からの帰宅の平均時刻を、早い方を上位として都道府県別に順位をつけてみますと、長野県は「就寝」が6位、「起床」と「仕事からの帰宅」が8位などとなっています。(表3、4)

表3 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)
1	青 森 県	6：19	1	静 岡 県	6：58	1	青 森 県	18：39	1	青 森 県	22：35
2	岩 手 県	6：22	2	青 森 県	7：00	2	北 海 道	18：46	1	秋 田 県	22：35
2	新 潟 県	6：22	2	福 島 県	7：00	2	秋 田 県	18：46	3	山 形 県	22：43
2	島 根 県	6：22	4	岐 阜 県	7：01	4	和歌山県	18：48	：	：	：
：	：	：	：	：	：	：	：	：	6	長 野 県	22：48
8	長 野 県	6：25	9	長 野 県	7：03	24	長 野 県	19：00	：	：	：
：	：	：	：	：	：	：	：	：	44	福 岡 県	23：26
45	大 阪 府	6：49	45	東 京 都	7：19	45	神奈川県	19：18	45	大 阪 府	23：32
46	京 都 府	6：51	45	大 阪 府	7：19	46	東 京 都	19：20	46	神奈川県	23：36
47	東 京 都	6：52	47	沖 縄 県	7：21	47	沖 縄 県	19：21	47	東 京 都	23：41

表4 都道府県別の主な行動の平均時刻－平日、有業者

出勤			仕事からの帰宅		
順位	都道府県	平均時刻 (時：分)	順位	都道府県	平均時刻 (時：分)
1	青 森 県	8：04	1	徳 島 県	18：02
2	静 岡 県	8：05	2	青 森 県	18：06
3	佐 賀 県	8：12	3	愛 媛 県	18：13
：	：	：	：	：	：
11	長 野 県	8：16	8	長 野 県	18：20
：	：	：	：	：	：
44	高 知 県	8：41	44	埼 玉 県	19：18
44	福 岡 県	8：41	45	千 葉 県	19：27
44	宮 崎 県	8：41	46	神奈川県	19：29
47	京 都 府	8：43	47	東 京 都	19：45