

【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次活動時間が減少、2次活動時間が増加

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。)をみますと、1次活動時間が10時間51分、2次活動時間が7時間1分、3次活動時間が6時間8分となっています。

これを平成23年と比べますと、1次活動は2分の減少、2次活動は4分の増加、3次活動は2分の減少となっています。(表1-1)

また、全国と比べますと、1次活動は10分、2次活動は4分長く、3次活動は14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23年、28年)－長野県、週全体

(時間. 分)

| | 総 数 | | | 男 | | | 女 | | |
|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 平成23年 | 平成28年 | 増減 | 平成23年 | 平成28年 | 増減 | 平成23年 | 平成28年 | 増減 |
| 1次活動 | 10.53 | 10.51 | -0.02 | 10.46 | 10.44 | -0.02 | 10.59 | 10.58 | -0.01 |
| 睡眠 | 7.51 | 7.47 | -0.04 | 7.58 | 7.51 | -0.07 | 7.45 | 7.43 | -0.02 |
| 身の回りの用事 | 1.18 | 1.21 | 0.03 | 1.09 | 1.12 | 0.03 | 1.27 | 1.29 | 0.02 |
| 食事 | 1.43 | 1.43 | 0.00 | 1.39 | 1.40 | 0.01 | 1.47 | 1.46 | -0.01 |
| | | | | | | | | | |
| 2次活動 | 6.57 | 7.01 | 0.04 | 6.50 | 6.51 | 0.01 | 7.03 | 7.12 | 0.09 |
| 通勤・通学 | 0.24 | 0.26 | 0.02 | 0.29 | 0.32 | 0.03 | 0.19 | 0.21 | 0.02 |
| 仕事 | 3.42 | 3.53 | 0.11 | 4.49 | 4.54 | 0.05 | 2.39 | 2.54 | 0.15 |
| 学業 | 0.39 | 0.38 | -0.01 | 0.42 | 0.39 | -0.03 | 0.37 | 0.37 | 0.00 |
| 家事 | 1.33 | 1.26 | -0.07 | 0.27 | 0.23 | -0.04 | 2.36 | 2.26 | -0.10 |
| 介護・看護 | 0.03 | 0.05 | 0.02 | 0.03 | 0.02 | -0.01 | 0.03 | 0.07 | 0.04 |
| 育児 | 0.14 | 0.12 | -0.02 | 0.05 | 0.05 | 0.00 | 0.22 | 0.19 | -0.03 |
| 買い物 | 0.21 | 0.21 | 0.00 | 0.16 | 0.15 | -0.01 | 0.27 | 0.27 | 0.00 |
| | | | | | | | | | |
| 3次活動 | 6.10 | 6.08 | -0.02 | 6.24 | 6.26 | 0.02 | 5.58 | 5.51 | -0.07 |
| 移動(通勤・通学を除く) | 0.29 | 0.28 | -0.01 | 0.30 | 0.27 | -0.03 | 0.27 | 0.30 | 0.03 |
| テレビ・ラジオ・新聞・雑誌 | 2.19 | 2.11 | -0.08 | 2.25 | 2.16 | -0.09 | 2.13 | 2.07 | -0.06 |
| 休養・くつろぎ | 1.28 | 1.34 | 0.06 | 1.24 | 1.37 | 0.13 | 1.32 | 1.30 | -0.02 |
| 学習・自己啓発・訓練(学業以外) | 0.13 | 0.11 | -0.02 | 0.15 | 0.11 | -0.04 | 0.11 | 0.10 | -0.01 |
| 趣味・娯楽 | 0.42 | 0.42 | 0.00 | 0.51 | 0.50 | -0.01 | 0.34 | 0.34 | 0.00 |
| スポーツ | 0.14 | 0.15 | 0.01 | 0.19 | 0.19 | 0.00 | 0.10 | 0.11 | 0.01 |
| ボランティア活動・社会参加活動 | 0.05 | 0.04 | -0.01 | 0.06 | 0.05 | -0.01 | 0.05 | 0.04 | -0.01 |
| 交際・付き合い | 0.18 | 0.15 | -0.03 | 0.17 | 0.14 | -0.03 | 0.19 | 0.16 | -0.03 |
| 受診・療養 | 0.08 | 0.07 | -0.01 | 0.05 | 0.06 | 0.01 | 0.11 | 0.07 | -0.04 |
| その他 | 0.13 | 0.22 | 0.09 | 0.12 | 0.20 | 0.08 | 0.15 | 0.23 | 0.08 |
| | | | | | | | | | |
| (再掲) | | | | | | | | | |
| 家事関連 1) | 2.11 | 2.04 | -0.07 | 0.51 | 0.45 | -0.06 | 3.28 | 3.19 | -0.09 |
| 休養等自由時間活動 2) | 3.47 | 3.45 | -0.02 | 3.49 | 3.53 | 0.04 | 3.45 | 3.37 | -0.08 |
| 積極的自由時間活動 3) | 1.14 | 1.12 | -0.02 | 1.31 | 1.25 | -0.06 | 1.00 | 0.59 | -0.01 |

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 | 10.41 | 10.51 | 0.10 | 10.34 | 10.44 | 0.10 | 10.49 | 10.58 | 0.09 |
| 睡眠 | 7.40 | 7.47 | 0.07 | 7.45 | 7.51 | 0.06 | 7.35 | 7.43 | 0.08 |
| 身の回りの用事 | 1.22 | 1.21 | -0.01 | 1.11 | 1.12 | 0.01 | 1.31 | 1.29 | -0.02 |
| 食事 | 1.40 | 1.43 | 0.03 | 1.38 | 1.40 | 0.02 | 1.43 | 1.46 | 0.03 |
| | | | | | | | | | |
| 2次活動 | 6.57 | 7.01 | 0.04 | 6.50 | 6.51 | 0.01 | 7.03 | 7.12 | 0.09 |
| 通勤・通学 | 0.34 | 0.26 | -0.08 | 0.43 | 0.32 | -0.11 | 0.25 | 0.21 | -0.04 |
| 仕事 | 3.33 | 3.53 | 0.20 | 4.41 | 4.54 | 0.13 | 2.29 | 2.54 | 0.25 |
| 学業 | 0.42 | 0.38 | -0.04 | 0.44 | 0.39 | -0.05 | 0.41 | 0.37 | -0.04 |
| 家事 | 1.23 | 1.26 | 0.03 | 0.19 | 0.23 | 0.04 | 2.24 | 2.26 | 0.02 |
| 介護・看護 | 0.04 | 0.05 | 0.01 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 0.06 | 0.07 | 0.01 |
| 育児 | 0.15 | 0.12 | -0.03 | 0.06 | 0.05 | -0.01 | 0.24 | 0.19 | -0.05 |
| 買い物 | 0.26 | 0.21 | -0.05 | 0.17 | 0.15 | -0.02 | 0.34 | 0.27 | -0.07 |
| | | | | | | | | | |
| 3次活動 | 6.22 | 6.08 | -0.14 | 6.36 | 6.26 | -0.10 | 6.09 | 5.51 | -0.18 |
| 移動(通勤・通学を除く) | 0.29 | 0.28 | -0.01 | 0.28 | 0.27 | -0.01 | 0.30 | 0.30 | 0.00 |
| テレビ・ラジオ・新聞・雑誌 | 2.15 | 2.11 | -0.04 | 2.19 | 2.16 | -0.03 | 2.11 | 2.07 | -0.04 |
| 休養・くつろぎ | 1.37 | 1.34 | -0.03 | 1.37 | 1.37 | 0.00 | 1.36 | 1.30 | -0.06 |
| 学習・自己啓発・訓練(学業以外) | 0.13 | 0.11 | -0.02 | 0.13 | 0.11 | -0.02 | 0.12 | 0.10 | -0.02 |
| 趣味・娯楽 | 0.47 | 0.42 | -0.05 | 0.57 | 0.50 | -0.07 | 0.37 | 0.34 | -0.03 |
| スポーツ | 0.14 | 0.15 | 0.01 | 0.18 | 0.19 | 0.01 | 0.10 | 0.11 | 0.01 |
| ボランティア活動・社会参加活動 | 0.04 | 0.04 | 0.00 | 0.04 | 0.05 | 0.01 | 0.04 | 0.04 | 0.00 |
| 交際・付き合い | 0.17 | 0.15 | -0.02 | 0.15 | 0.14 | -0.01 | 0.19 | 0.16 | -0.03 |
| 受診・療養 | 0.08 | 0.07 | -0.01 | 0.07 | 0.06 | -0.01 | 0.09 | 0.07 | -0.02 |
| その他 | 0.19 | 0.22 | 0.03 | 0.17 | 0.20 | 0.03 | 0.20 | 0.23 | 0.03 |
| | | | | | | | | | |
| (再掲) | | | | | | | | | |
| 家事関連 1) | 2.08 | 2.04 | -0.04 | 0.44 | 0.45 | 0.01 | 3.28 | 3.19 | -0.09 |
| 休養等自由時間活動 2) | 3.52 | 3.45 | -0.07 | 3.56 | 3.53 | -0.03 | 3.47 | 3.37 | -0.10 |
| 積極的自由時間活動 3) | 1.18 | 1.12 | -0.06 | 1.32 | 1.25 | -0.07 | 1.03 | 0.59 | -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

45～84歳の年齢階級で男性が長い

「睡眠」の時間は7時間47分で、男性は7時間51分、女性は7時間43分と男性が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、10～14歳、20～24歳、35～39歳及び45～84歳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、半分以上の年齢階級で、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

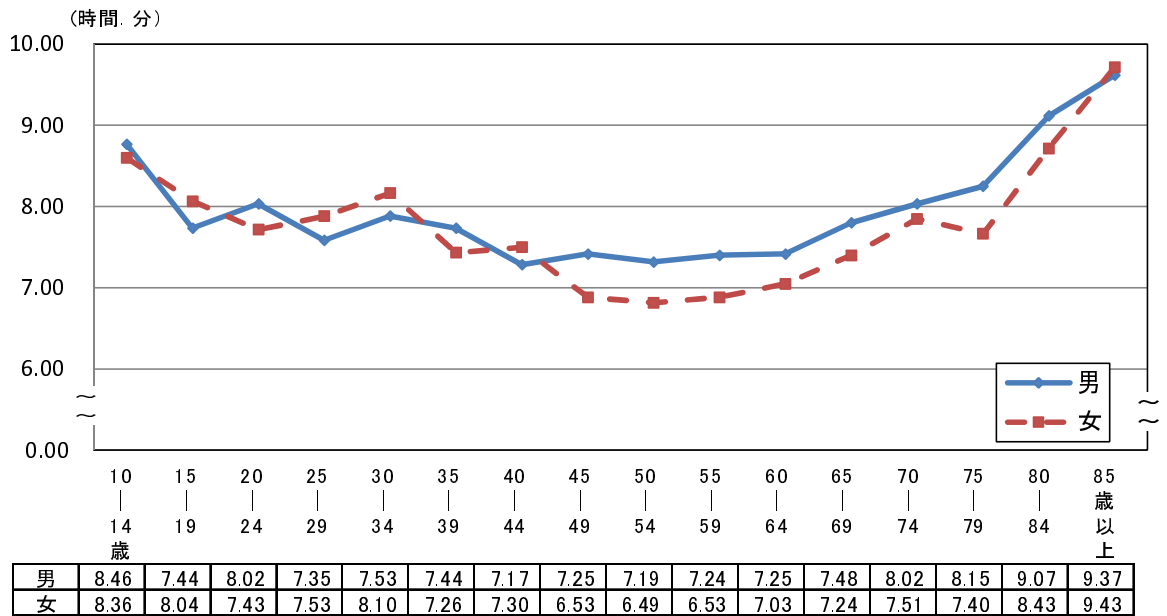
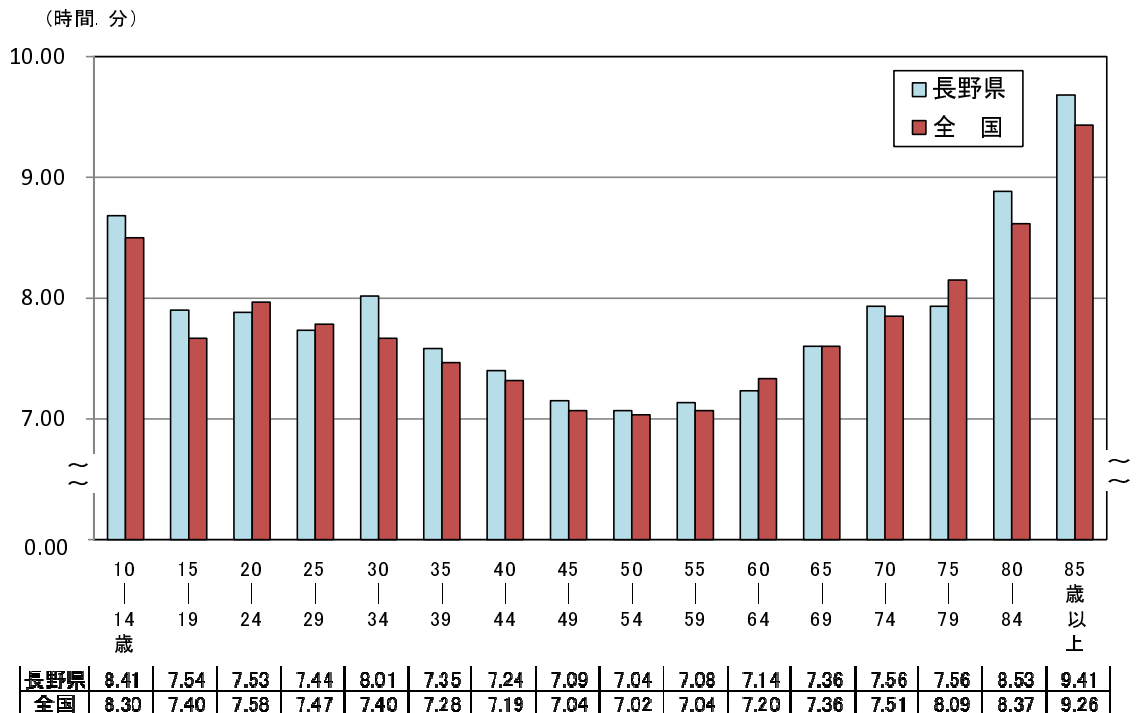


図1-2 年齢階級別睡眠時間—長野県、全国、週全体



(2) 身の回りの用事

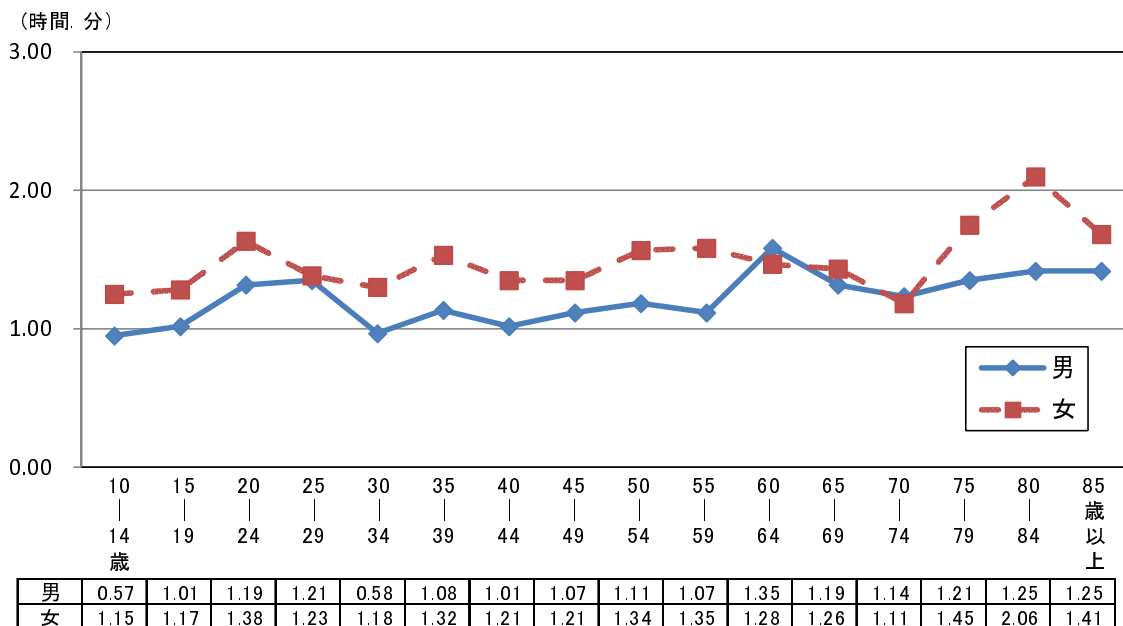
ほとんどの年齢階級で女性が長い

「身の回りの用事」の時間は1時間21分で、男性は1時間12分、女性は1時間29分と女性が17分長くなっています。

これを男女、年齢階級別にみますと、60～64歳及び70～74歳を除く全ての年齢階級で、女性が長くなっています。(図2-1)

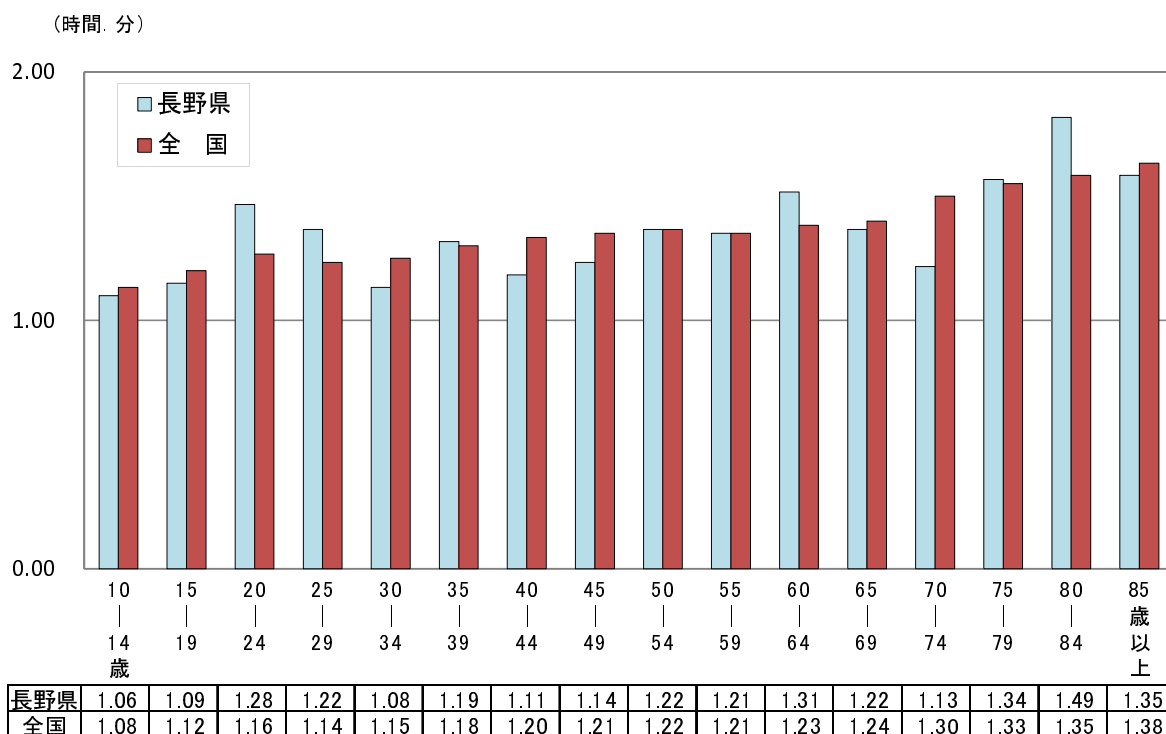
また、全国と比べますと、長野県は、70～74歳で17分短く、80～84歳では14分長くなっています。(図2-2)

図2-1 男女、年齢階級別身の回りの用事の時間－長野県、週全体



(時間. 分)

図2-2 年齢階級別身の回りの用事の時間－長野県、全国、週全体



(時間. 分)

(3) 食事

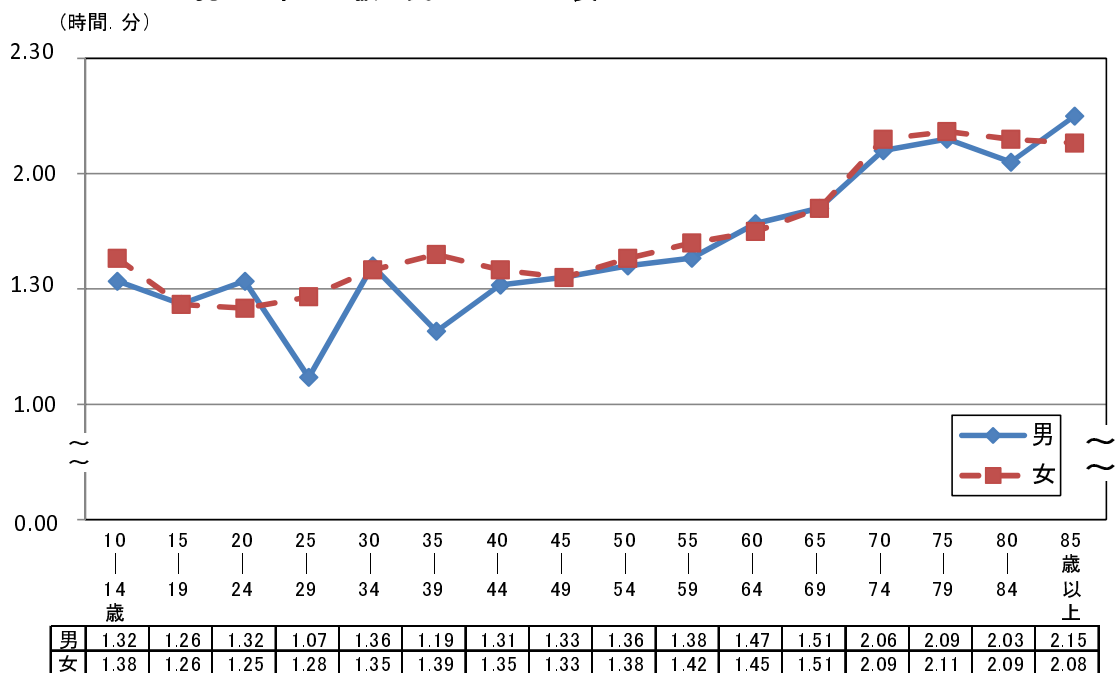
食事時間は高齢層で長い

「食事」の時間は1時間43分で、男性は1時間40分、女性は1時間46分と女性が6分長くなっています。

これを男女、年齢階級別にみますと、男女とも70歳以上で2時間を超えています。(図3-1)

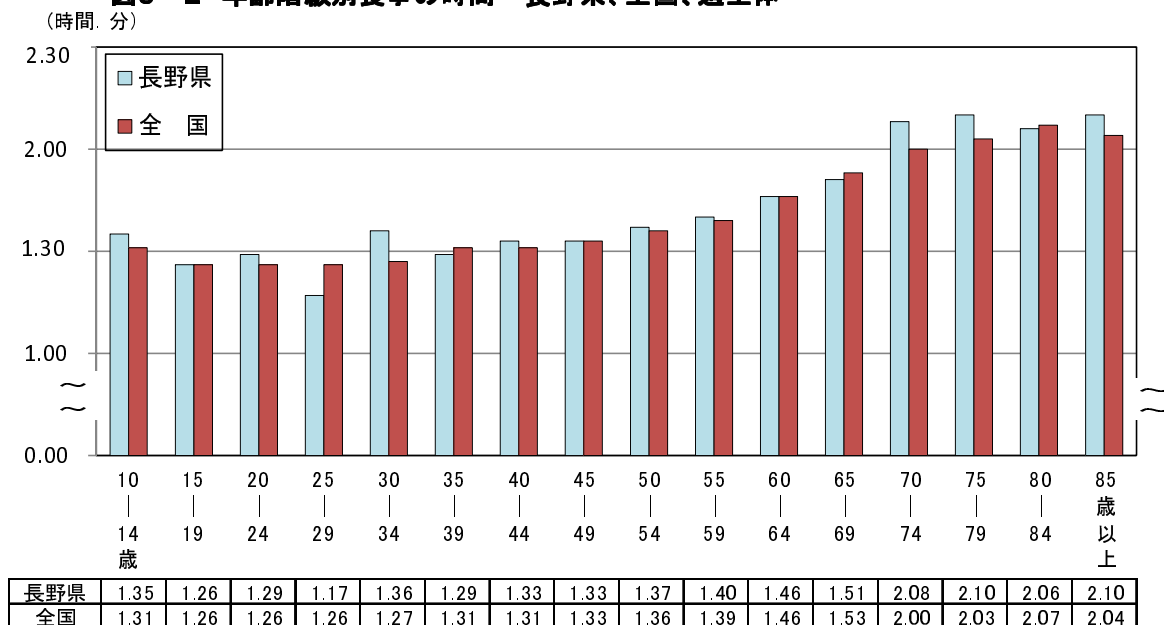
また、全国と比べますと、25～29歳、35～39歳、65～69歳及び80～84歳を除く年齢階級では同じか、長野県が長くなっています。(図3-2)

図3-1 男女、年齢階級別食事の時間—長野県、週全体



(時間.分)

図3-2 年齢階級別食事の時間—長野県、全国、週全体



(時間.分)

3 2次活動

(1) 仕事

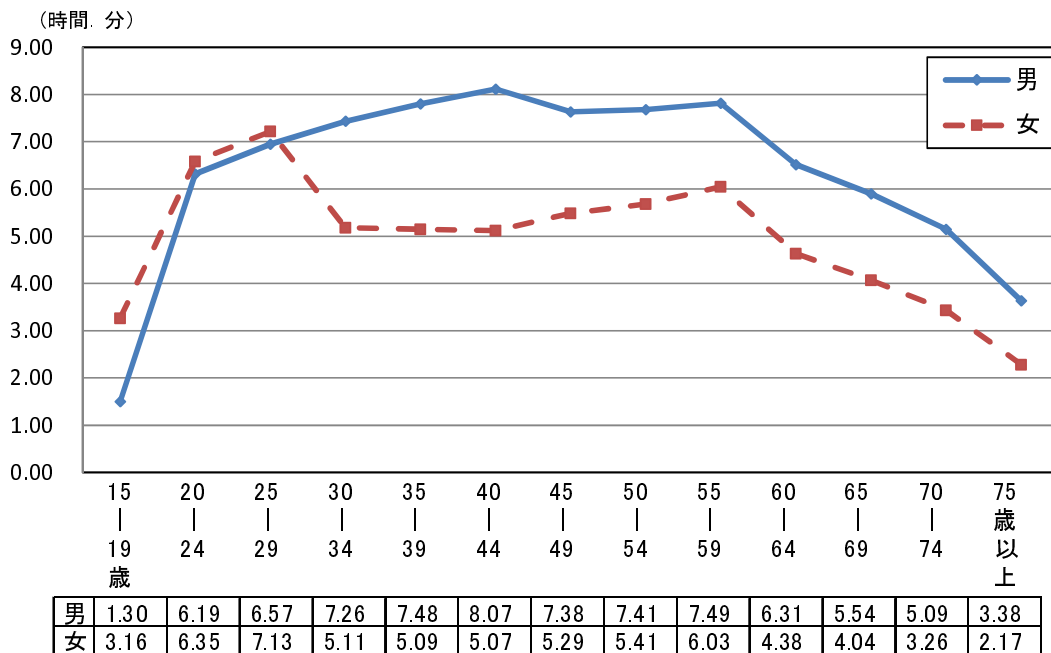
29歳以下を除く全ての年齢階級で男性が長い

有業者の1日の「仕事」の時間は6時間8分で、男性は6時間55分、女性は5時間11分となっています。

これを男女、年齢階級別にみますと、29歳以下を除く年齢階級で、男性が長くなっています。(図4-1)

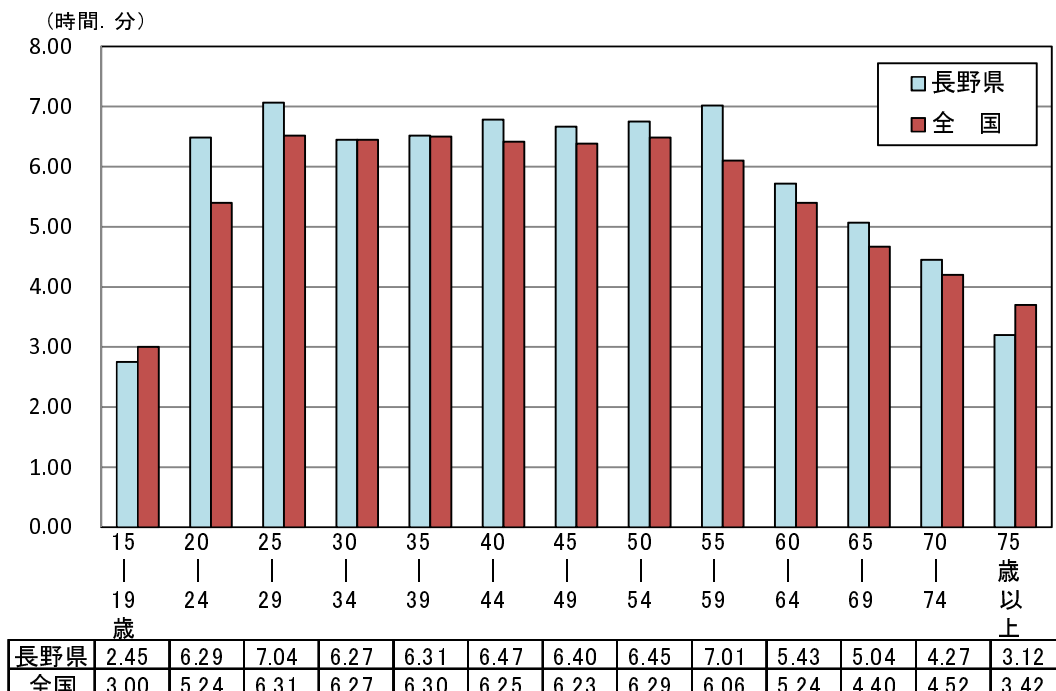
また、全国と比べますと、15～19歳及び75歳以上を除く年齢階級では同じか、長野県が長くなっています。特に、20～24歳では1時間5分、55～59歳では55分、全国より長くなっています。(図4-2)

図4-1 男女、年齢階級別仕事の時間—長野県、週全体、有業者



(時間. 分)

図4-2 年齢階級別仕事の時間—長野県、全国、週全体、有業者



(時間. 分)

(2) 家事関連

30～79歳の女性は3時間30分以上

家事関連時間(「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」)は2時間4分で、男性は45分、女性は3時間19分となっています。

これを男女、年齢階級別にみますと、男性はほとんどの年齢階級で1時間未満となっており、女性は30～79歳で3時間30分以上と長くなっています。(図5-1)

また、全国と比べますと、10～29歳、60～69歳及び75～79歳では長野県が全国より長く、その他の年齢階級では短くなっています。特に、80～84歳では、全国より34分短くなっています。(図5-2)

図5-1 男女、年齢階級別家事関連の時間—長野県、週全体

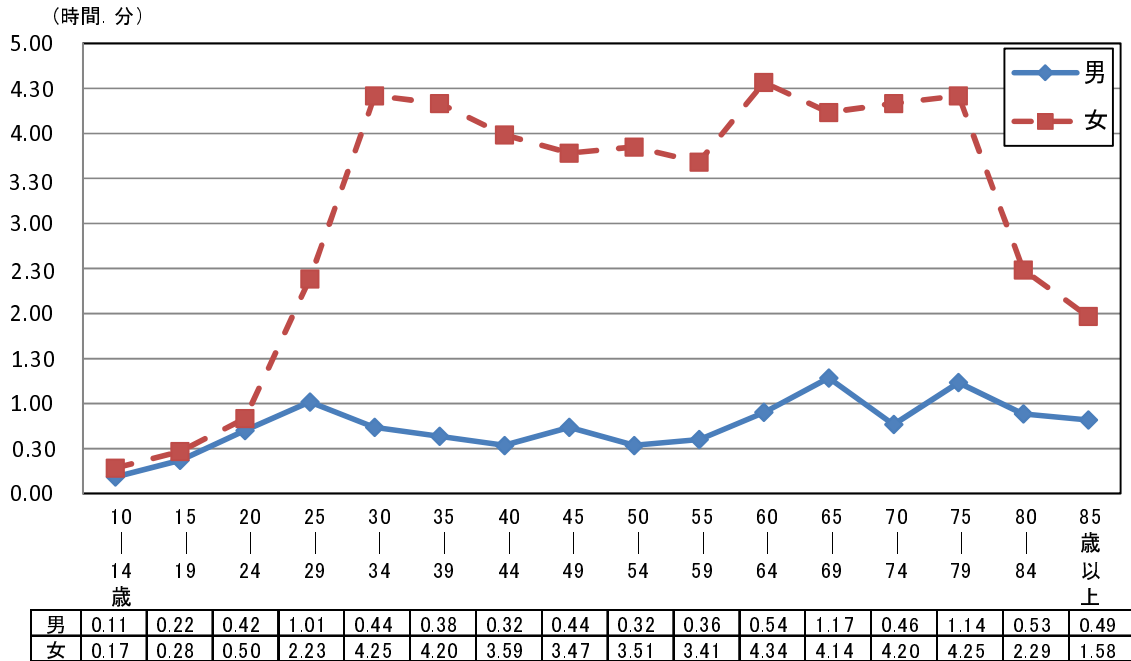
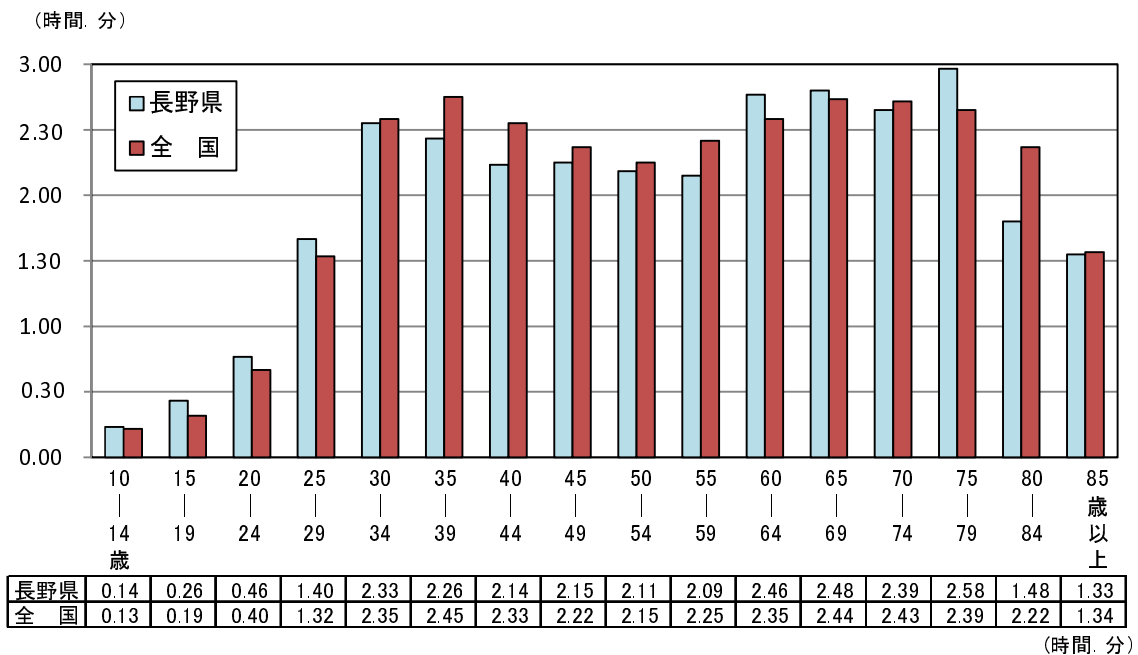


図5-2 年齢階級別家事関連の時間—長野県、全国、週全体



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45分で、積極的自由時間活動は1時間12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53分、女性3時間37分と男性が16分長くなっています。これを年齢階級別にみますと、64歳以下では男女の間に大きな差はありませんが、65歳以上では男性が女性より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、20~24歳では長野県が36分長くなっていますが、40歳以上の全ての年齢階級では、全国より短くなっています。(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

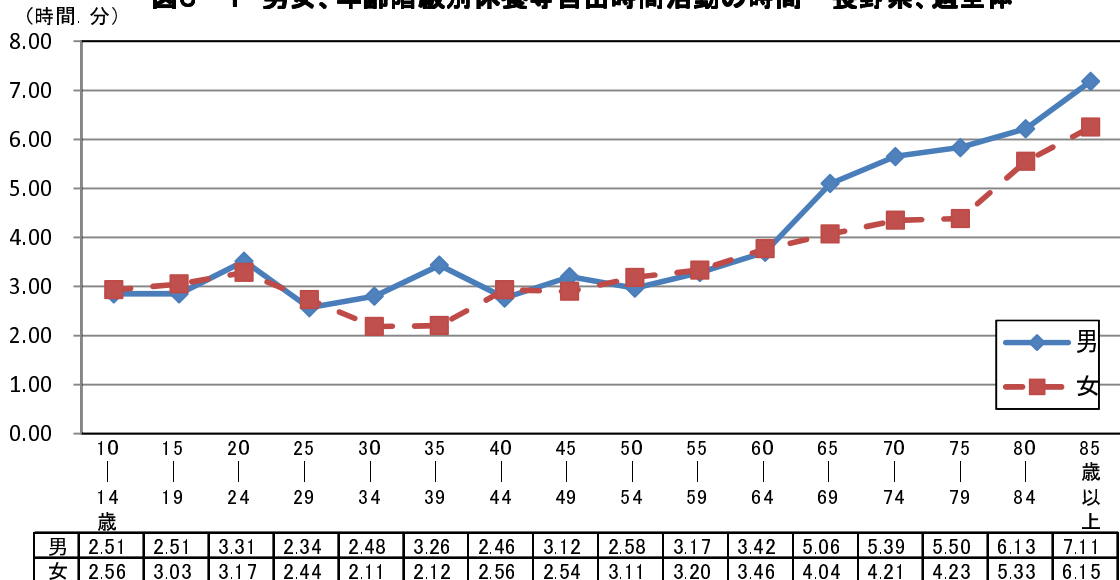
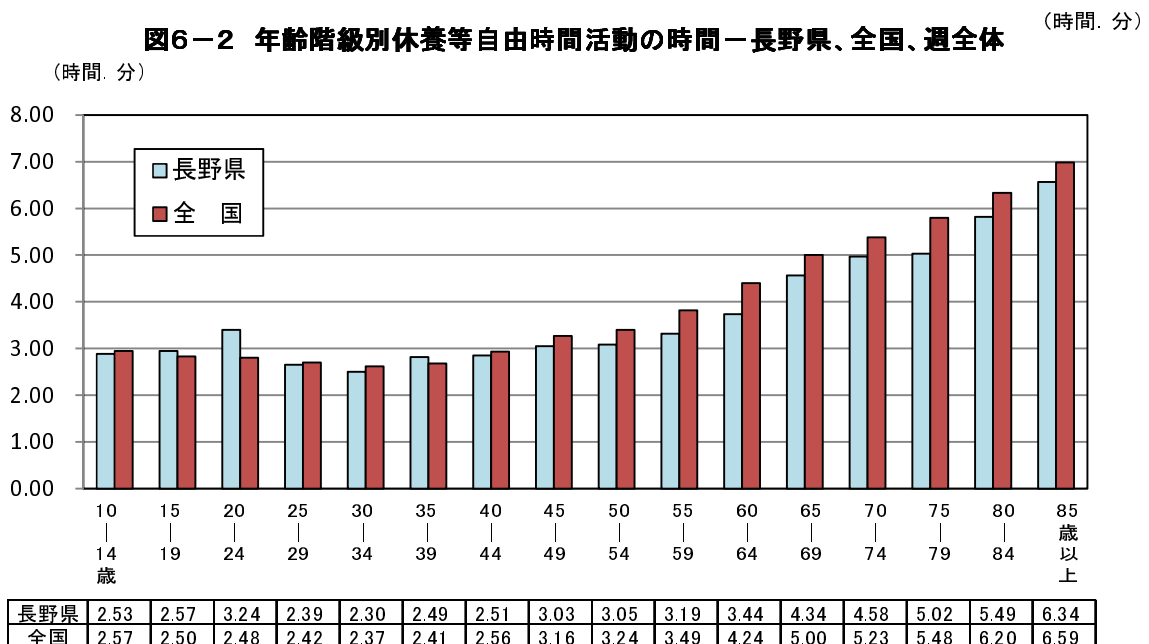


図6-2 年齢階級別休養等自由時間活動の時間—長野県、全国、週全体



(時間.分)

イ 積極的自由時間活動

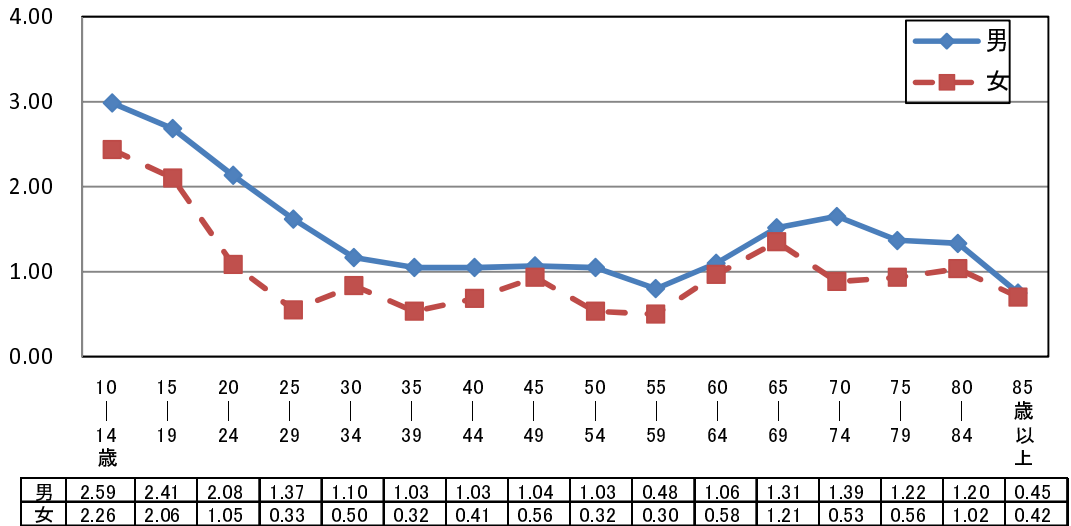
積極的自由時間活動は、男性1時間25分、女性59分と男性が26分長くなっています。これを男女、年齢階級別にみますと、すべての年齢階級で男性が長くなっています。

(図7-1)

また、全国と比べますと、10～19歳、45～49歳及び80歳以上を除き全国より短くなっており、特に25～29歳では25分、20～24歳では21分短くなっています。(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

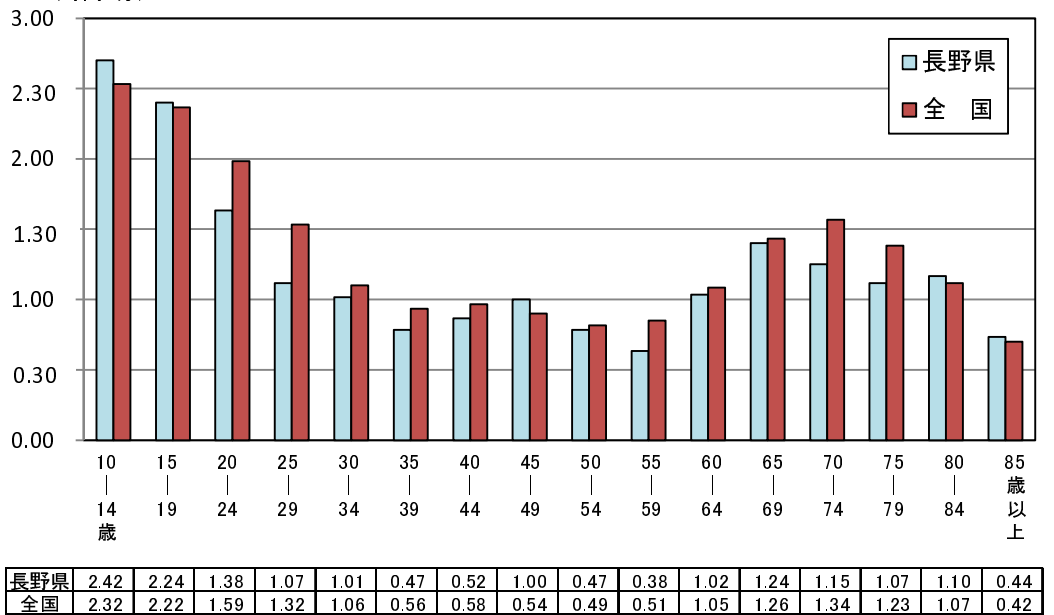
(時間.分)



(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)



(時間.分)

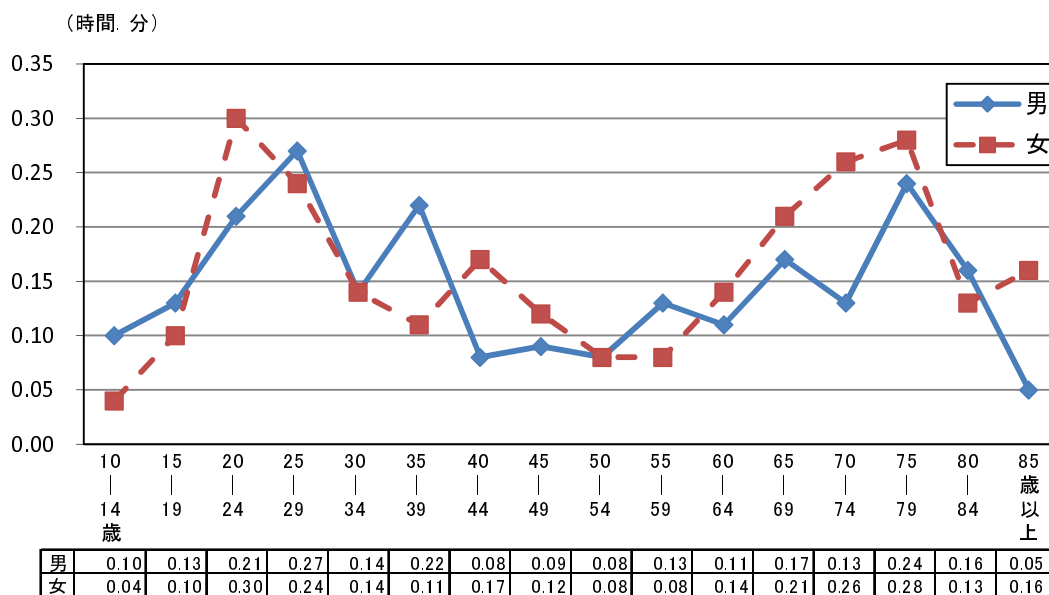
(2) 交際・付き合い

男女とも20～29歳及び75～79歳において相対的に長い

「交際・付き合い」の時間は15分で、男性は14分、女性は16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、男女とも20～29歳及び75～79歳において相対的に長くなっています。(図8-1)

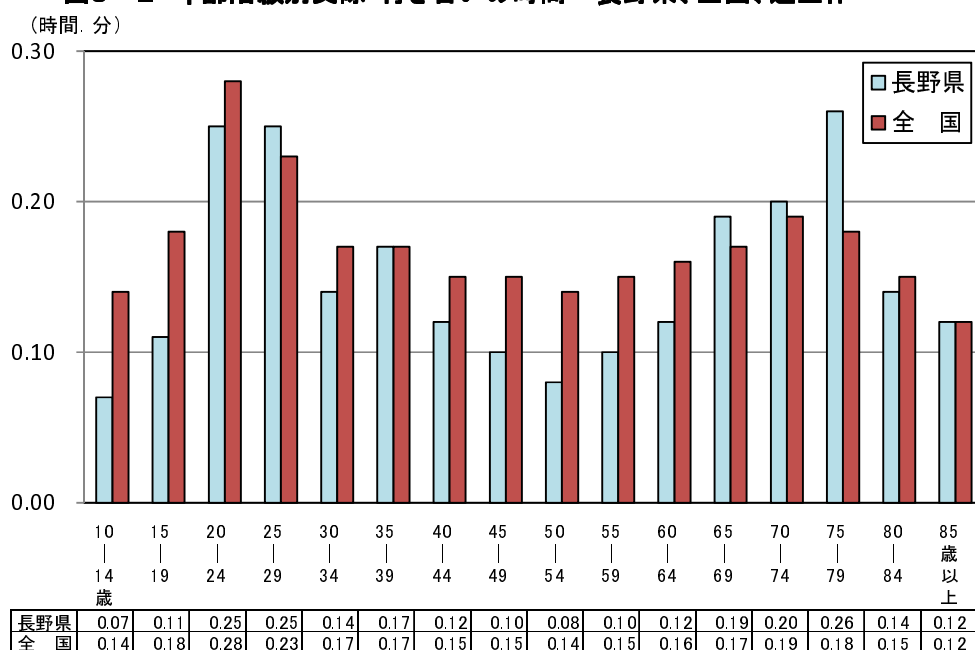
また、全国と比べますと、25～29歳及び65～79歳では長野県が長く、特に75～79歳では8分長くなっています。(図8-2)

図8-1 男女、年齢階級別交際・付き合いの時間—長野県、週全体



(時間. 分)

図8-2 年齢階級別交際・付き合いの時間—長野県、全国、週全体



(時間. 分)

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「朝食開始」が12位、「起床」が15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 | 岩手県 | 6:17 | 1 | 静岡県 | 6:55 | 1 | 北海道 | 18:44 | 1 | 秋田県 | 22:33 |
| 2 | 青森県 | 6:18 | 2 | 福島県 | 6:57 | 1 | 秋田県 | 18:44 | 2 | 青森県 | 22:38 |
| 2 | 静岡県 | 6:18 | 2 | 栃木県 | 6:57 | 3 | 青森県 | 18:45 | 3 | 岩手県 | 22:43 |
| 4 | 富山県 | 6:19 | 2 | 新潟県 | 6:57 | 4 | 愛媛県 | 18:47 | 4 | 山形県 | 22:44 |
| : | : | : | : | : | : | : | : | : | : | : | : |
| 15 | 長野県 | 6:25 | 12 | 長野県 | 7:01 | 22 | 長野県 | 18:59 | 18 | 長野県 | 22:58 |
| : | : | : | : | : | : | : | : | : | : | : | : |
| 45 | 大阪府 | 6:46 | 45 | 大阪府 | 7:16 | 45 | 東京都 | 19:18 | 45 | 東京都 | 23:32 |
| 46 | 東京都 | 6:47 | 46 | 東京都 | 7:17 | 45 | 神奈川県 | 19:18 | 45 | 大阪府 | 23:32 |
| 47 | 京都府 | 6:52 | 46 | 京都府 | 7:17 | 47 | 沖縄県 | 19:19 | 47 | 京都府 | 23:34 |

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 | 千葉県 | 8:02 | 1 | 高知県 | 18:09 |
| 2 | 福島県 | 8:06 | 2 | 島根県 | 18:16 |
| 3 | 青森県 | 8:09 | 2 | 宮崎県 | 18:16 |
| : | : | : | : | : | : |
| 33 | 長野県 | 8:26 | 17 | 長野県 | 18:31 |
| : | : | : | : | : | : |
| 44 | 愛媛県 | 8:38 | 44 | 千葉県 | 19:09 |
| 45 | 東京都 | 8:41 | 45 | 兵庫県 | 19:11 |
| 45 | 和歌山県 | 8:41 | 46 | 東京都 | 19:13 |
| 47 | 京都府 | 8:50 | 47 | 神奈川県 | 19:16 |