

第 1 章 1 日の生活時間の配分

1 1 日の生活時間の配分及び推移

(1) 1 次及び 2 次活動時間は女性が長く、3 次活動時間は男性が長い

10 歳以上の県民（1,875 千人）について、1 日の生活時間の配分を男女別にみると週全体で男性（910 千人）では、1 次活動時間（睡眠や食事など生理的に必要な活動）が 10 時間 41 分、2 次活動時間（仕事や家事など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動）が 6 時間 31 分、3 次活動時間（余暇活動など）が 6 時間 48 分となっており、女性（965 千人）では、1 次活動時間が 10 時間 48 分、2 次活動時間が 6 時間 55 分、3 次活動時間が 6 時間 17 分となっている。

また、全国との比較では、男女とも 1 次活動は本県が、2 次活動は全国が長く、3 次活動は同程度となっている。（表 1）

表 1 1 日の行動の種類別生活時間(週全体) - 10 歳以上

単位：時間，分

行動の種類(3 区分)	男		女	
	福島県 (910 千人)	全国 (55,084 千人)	福島県 (965 千人)	全国 (58,011 千人)
1 次 活 動	10.41	10.3	10.48	10.42
2 次 活 動	6.31	6.51	6.55	7.01
3 次 活 動	6.48	6.39	6.17	6.17

(2) 男女とも 2 次活動時間は減少し 3 次活動時間が増加

生活時間配分の推移を比較可能な 15 歳以上人口（1,753 千人）で、男性（848 千人）についてみると 1 次活動時間は、平成 3 年の 10 時間 31 分から平成 8 年には 10 時間 35 分、平成 13 年には 10 時間 40 分とわずかながら増加している。

また、2 次活動時間は、平成 3 年の 7 時間 19 分から平成 8 年には 7 時間 1 分、平成 13 年には 6 時間 35 分と大きく減少した。

一方、3 次活動時間は、平成 3 年の 6 時間 10 分から平成 8 年には 6 時間 24 分、平成 13 年には 6 時間 45 分と増加している。

次に女性（905 千人）についてみると、1 次活動時間は、平成 3 年の 10 時間 48 分から平成 8 年には 10 時間 50 分、平成 13 年には 10 時間 48 分とほぼ横ばいで推移している。

また、2 次活動時間は、平成 3 年の 7 時間 43 分から平成 8 年には 7 時間 20 分、平成 13 年には 6 時間 57 分と男性と同じく大きく減少した。

一方、3 次活動時間は、平成 3 年の 5 時間 30 分から平成 8 年には 5 時間 50 分、平成 13 年には 6 時間 15 分と増加している。

男女の差の推移では、1 次及び 3 次活動時間では縮まっている。（表 2）

表2 生活時間配分の推移(週全体) - 15歳以上

単位：時間，分

行動の種類	男			女			男 - 女		
	平成3年	平成8年	平成13年 (848千人)	平成3年	平成8年	平成13年 (905千人)	平成3年	平成8年	平成13年
1次活動	10.31	10.35	10.40	10.48	10.50	10.48	-0.17	-0.15	-0.08
睡眠	8.04	8.00	8.03	7.52	7.48	7.49	0.12	0.12	0.14
食事	1.34	1.36	1.36	1.40	1.43	1.42	-0.06	-0.07	-0.06
身の回りの用事	0.54	0.58	1.00	1.15	1.19	1.17	-0.21	-0.21	-0.17
2次活動	7.19	7.01	6.35	7.43	7.20	6.57	-0.24	-0.19	-0.22
仕事	5.53	5.35	5.06	3.41	3.13	3.00	2.12	2.22	2.06
家事	0.10	0.10	0.16	2.21	2.28	2.20	-2.11	-2.18	-2.04
通勤・通学	0.34	0.31	0.28	0.21	0.21	0.18	0.13	0.10	0.10
学業	0.28	0.30	0.24	0.24	0.25	0.24	0.04	0.05	0.00
買い物	0.09	0.10	0.14	0.25	0.29	0.29	-0.16	-0.19	-0.15
育児	0.03	0.03	0.04	0.25	0.22	0.20	-0.22	-0.19	-0.16
介護・看護	0.02	0.02	0.02	0.05	0.04	0.06	-0.03	-0.02	-0.04
(再掲)家事関連活動	0.24	0.25	0.36	3.16	3.23	3.15	-2.52	-2.58	-2.39
3次活動	6.10	6.24	6.45	5.30	5.50	6.15	0.40	0.34	0.30
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.35	2.50	2.48	2.17	2.32	2.31	0.18	0.18	0.17
休養・くつろぎ	1.25	1.16	1.22	1.31	1.20	1.28	-0.06	-0.04	-0.06
趣味・娯楽	0.38	0.42	0.44	0.27	0.25	0.31	0.11	0.17	0.13
交際・付き合い	0.30	0.23	0.25	0.26	0.23	0.26	0.04	0.00	-0.01
移動(通勤・通学を除く)	0.17	0.24	0.33	0.16	0.20	0.30	0.01	0.04	0.03
学習・研究(学業以外)	0.11	0.08	0.08	0.08	0.08	0.09	0.03	0.00	-0.01
受診・療養	0.08	0.09	0.08	0.10	0.10	0.11	-0.02	-0.01	-0.03
スポーツ	0.10	0.11	0.14	0.06	0.06	0.07	0.04	0.05	0.07
ボランティア活動・社会参加活動	0.06	0.04	0.05	0.03	0.04	0.03	0.03	0.00	0.02
その他	0.08	0.18	0.19	0.07	0.21	0.19	0.01	-0.03	0.00
(再掲)積極的自由時間活動	1.05	1.05	1.11	0.44	0.43	0.50	0.21	0.22	0.21
(再掲)休養等自由時間活動	4.00	4.06	4.10	3.48	3.52	3.59	0.12	0.14	0.11

注1 「家事関連活動」は「家事」、「育児」、「介護・看護」及び「買い物」の合計。

2 「積極的自由時間活動」は「学習・研究」、「趣味・娯楽」、「スポーツ」及び「ボランティア活動・社会参加活動」の合計。

3 「休養等自由時間活動」は「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」及び「休養・くつろぎ」の合計。

(3) 高齢層で長い3次活動時間

生活時間の配分を年齢階級別にみると、1次活動時間は、男性では45～54歳（10時間12分）が最も短く、年齢が高くなるにつれて長くなっている。女性では45～54歳（10時間）と35～44歳（10時間2分）が短くこれより若い年齢層と高い年齢層で長くなっている。

2次活動時間は、男女とも20歳代後半から50歳代前半が約8時間と長く、それより若い層と年齢が高い層で短くなっている。

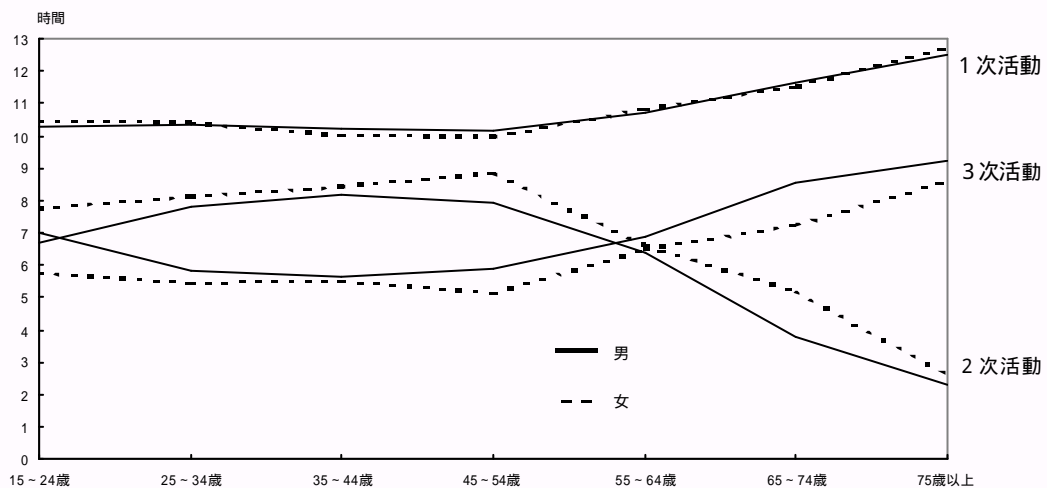
3次活動時間は、男女とも2次活動時間と逆の傾向がみられ、2次活動時間がかかり短い高齢層では、他の年齢層に比べて3次活動時間が約7～9時間と長くなっている。（表3、図1）

表3 年齢階級別行動の種類別生活時間 - 15歳以上

単位：時間，分

年 齢	1次活動		2次活動		3次活動	
	男	女	男	女	男	女
15～24歳	10.16	10.28	6.44	7.46	7.01	5.46
25～34歳	10.19	10.25	7.50	8.07	5.51	5.27
35～44歳	10.14	10.02	8.09	8.27	5.37	5.31
45～54歳	10.12	10.00	7.55	8.52	5.53	5.09
55～64歳	10.43	10.50	6.24	6.39	6.53	6.30
65～74歳	11.37	11.32	3.48	5.12	8.35	7.16
75歳以上	12.29	12.45	2.16	2.37	9.15	8.38

図1 年齢階級別行動の種類別生活時間 - 15歳以上



2 1次活動時間（睡眠や食事など生理的に必要な活動）

（1）45歳から54歳代は最も短い睡眠時間

男女別に1次活動時間をみると、男性が10時間40分、女性が10時間48分となっており、平成8年と比較すると男性が5分長くなり、女性は2分短くなっている。

次に、男女別に睡眠時間を平成8年と比較すると、男性では8時間から8時間3分、女性も7時間48分から7時間49分と、この5年間で大きな変化はみられない。（表4）

行動の種類	男		女	
	平成8年	平成13年	平成8年	平成13年
1次活動時間	10.35	10.40	10.50	10.48
睡眠	8.00	8.03	7.48	7.49
食事	1.36	1.36	1.43	1.42
身の回りの用事	0.58	1.00	1.19	1.17

また、年齢階級別に睡眠時間をみると、男女とも45歳から54歳までが最も短く、逆に65歳以上は8時間を超え長くなっている。（表5）

表5 年齢階級別睡眠時間 - 15歳以上

単位：時間，分

年齢	男		女	
	平成8年	平成13年	平成8年	平成13年
15～24歳	7.51	8.07	7.39	7.52
25～34歳	7.39	7.56	7.46	7.41
35～44歳	7.45	7.45	7.07	7.12
45～54歳	7.46	7.40	7.18	7.09
55～64歳	7.58	7.58	7.40	7.34
65～74歳	8.34	8.27	8.15	8.10
75歳以上	9.41	9.12	9.36	9.26

次に、曜日別にみると男性では平日が7時間54分、土曜日が8時間11分、日曜日が8時間40分となっており、平日と日曜日では46分の差がある。また、女性も平日が7時間41分、土曜日が7時間57分、日曜日が8時間18分と男性と同様、日曜日で長くなっている。（表6）

表6 曜日別睡眠時間 - 15歳以上

単位：時間分

曜日	男	女
平日	7.54	7.41
土曜日	8.11	7.57
日曜日	8.40	8.18

3 2次活動時間（仕事や家事など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動）

（1）男女とも仕事時間が大幅に減少

男女別に2次活動時間をみると、男性は6時間35分、女性は6時間57分となっており平成8年と比較すると男性で26分、女性で23分減少している。

次に、仕事時間を平成8年と比較すると男性で29分、女性で13分と大幅に減少しており、これが2次活動時間の減少の大きな要因となっている。（表7）

また、家事関連活動の平成13年と平成8年の差を全国と比較すると、本県の男性は11分、全国は6分であり本県が5分長くなっている。

一方、本県の女性は8分、全国は1分であり本県が7分短くなっている。

したがって、本県の男性は家事関連活動に従事する時間が増えている。

表7 種類別2次活動時間(週全体) - 15歳以上

行動の種類	単位:時間,分			
	男		女	
	平成8年	平成13年	平成8年	平成13年
2次活動時間	7.01	6.35	7.20	6.57
仕事	5.35	5.06	3.13	3.00
家事	0.10	0.16	2.28	2.20
通勤・通学	0.31	0.28	0.21	0.18
学業	0.30	0.24	0.25	0.24
買い物	0.10	0.14	0.29	0.29
育児	0.03	0.04	0.22	0.20
介護・看護	0.02	0.02	0.04	0.06
(再掲)家事関連活動 (本県)	0.25	0.36	3.23	3.15
" (全国)	0.27	0.33	3.46	3.45

（2）男性が35歳から44歳、女性が45歳から54歳で長い仕事時間

年齢階級別に仕事時間を比較すると、男性は35歳から44歳が7時間7分、女性は45歳から54歳が5時間1分と最も長く、この年代より若年になるほど、また高齢になるほど短くなっている。（表8）

表8 年齢階級別仕事時間 - 15歳以上

	単位:時間,分			
	男		女	
	平成8年	平成13年	平成8年	平成13年
15～24歳	2.55	3.05	2.43	2.58
25～34歳	7.36	6.40	3.36	3.58
35～44歳	7.24	7.07	4.42	3.56
45～54歳	7.16	6.52	4.26	5.01
55～64歳	5.28	5.14	3.08	2.33
65～74歳	3.58	2.45	2.07	1.25
75歳以上	0.55	0.58	0.38	0.20

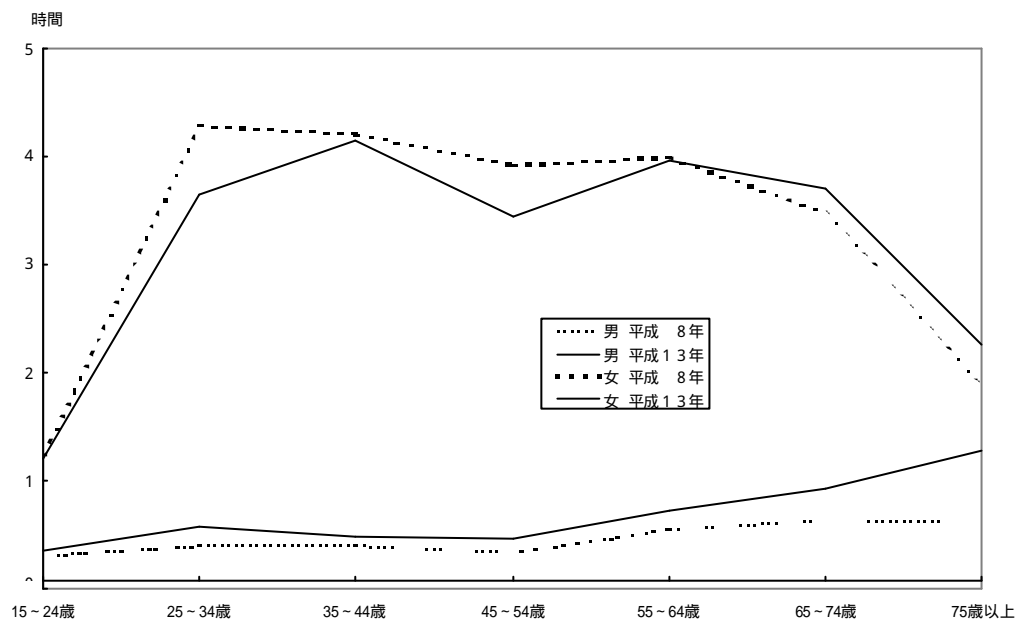
(3) 依然として長い女性の家事関連活動時間

実質的に家事労働とみられる家事、買い物、育児及び介護・看護の行動時間（家事関連活動時間）を年齢階級別にみると、図2のとおり、女性は25歳～64歳の年齢層が3時間から4時間で、男性はおよそ1時間未満となっており、男女間で依然として大きな差がある。

次に、平成8年と比較すると、平成13年は男性では各年齢層とも増加している。

一方、女性では60歳代後半からの高年齢層では増加しているものの、若年・中年層では減少している。（図2）

図2 年齢階級別家事関連時間 - 15歳以上



4 3次活動時間（余暇活動など）

（1）圧倒的に多い休養等自由時間活動

男女別に3次活動時間をみると、男性が6時間45分、女性が6時間15分で男性が長くなっている。

次に、3次活動を休養等自由時間活動（テレビ・ラジオ・新聞・雑誌、休養・くつろぎ）、積極的自由時間活動（学習・研究、趣味・娯楽、スポーツ、ボランティア活動）、交際・付き合い、その他の自由時間活動（移動、受診・療養その他）に分けると、休養等自由時間活動が男女とも最も長く男性が4時間10分、女性が3時間59分となっており、3次活動全体に占める割合は61.7%と63.7%になっている。

また、積極的自由時間活動は、休養等自由時間活動に比べ男女とも少なく、割合は男性が17.5%、女性が13.3%となっている。

3次活動の推移をみると、男女とも平成3年から一貫して増加している。（表9、図3、図4）

表9 種類別3次活動時間（週全体） - 15歳以上

種類別	単位：時間，分					
	男			女		
	3年	8年	13年	3年	8年	13年
3次活動時間	6.10	6.24	6.45	5.30	5.50	6.15
積極的自由時間活動	1.05	1.05	1.11	0.44	0.43	0.50
休養等自由時間活動	4.00	4.06	4.10	3.48	3.52	3.59
交際・付き合い	0.30	0.23	0.25	0.26	0.23	0.26
その他	0.33	0.51	0.60	0.33	0.51	0.60

図3 男女別3次活動時間の推移 - 15歳以上

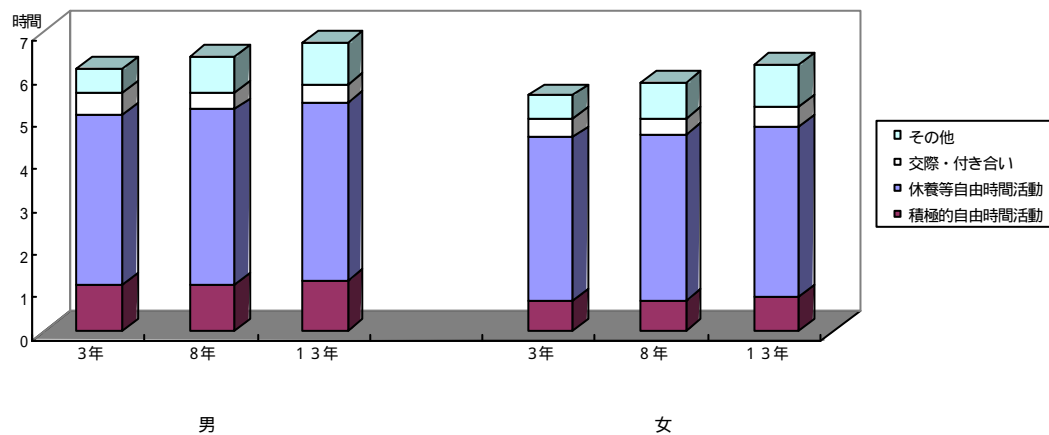
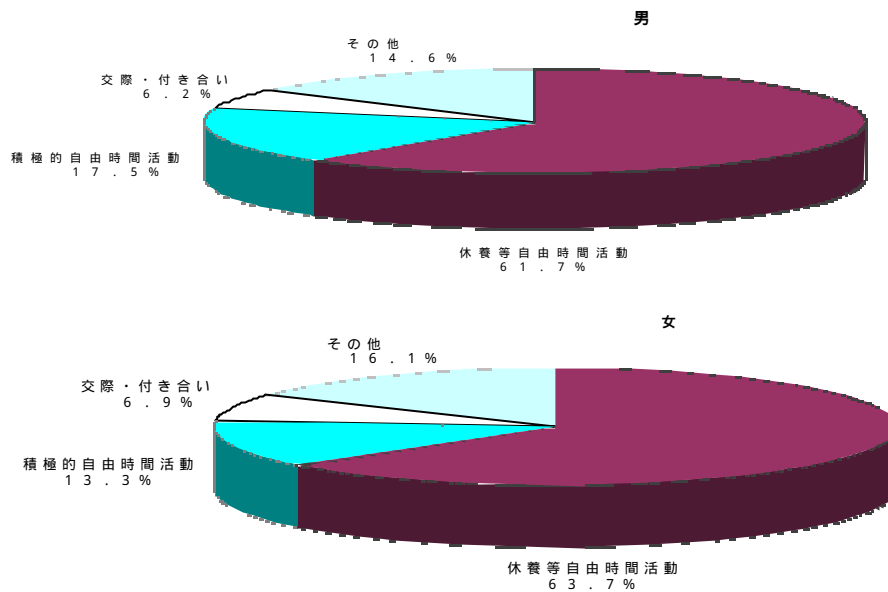


図4 3次活動時間の構成比 - 15歳以上



(2) 若年層は積極的自由時間活動が長く、高年齢層は休息等自由時間活動が長い

3次活動時間を年齢階級別に休息等自由時間活動、積極的自由時間活動別にみると、休息等自由時間活動では男女とも50歳代後半から4時間を超え大幅な増加がみられる。

一方、積極的自由時間活動時間は、男性の若年層が1時間52分といちばん長く、その他の年齢層では1時間程度で年齢による違いはあまりみられない。女性は、総じて年齢による違いはみられない。(図5)

図5 年齢階級別休息等自由時間及び積極的自由時間活動 - 15歳以上

