

第1章 1日の生活時間の配分

1 1日の生活時間配分と推移

(1) 全国との比較

全国と福島県を比較すると、「仕事」「睡眠」「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」「休養・くつろぎ」の時間が長かった一方、「家事」や「学業」、「趣味・娯楽」などの項目で時間数が短い結果となった。

各項目別では、「睡眠」が7時間50分で全国第9位、「仕事」が3時間58分(同1位)、「休憩・くつろぎ」が1時間45分(同4位)となった一方で、「家事」は1時間14分(同47位)、「介護・看護」が2分(同47位)、「趣味・娯楽」が39分(同43位)、「スポーツ」が12分(同42位)と低い数値となった。

(2) 前回(平成23年)との比較

前回の調査結果と比較すると「睡眠」「家事」「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」が減少し、「仕事」「休養・くつろぎ」が増加した。

「家事」は前回調査と比べてあまり変化はないものの、男女での配分差が依然大きいことがわかる。(表1)

表1 生活時間の配分(10歳以上、総数・男女別)一週全体(福島県)

	総数			男			女			平成28年結果 全国との比較		
	平成23年 (1,780千人)	平成28年 (1,708千人)	増減	平成23年 (865千人)	平成28年 (848千人)	増減	平成23年 (915千人)	平成28年 (860千人)	増減	全国 (113,300千人)	福島県 (1,708千人)	差
1次活動	10:54	10:45	-0:09	10:49	10:39	-0:10	10:59	10:51	-0:08	10:41	10:45	+0:04
睡眠	7:55	7:50	-0:05	8:01	7:55	-0:06	7:50	7:44	-0:06	7:40	7:50	+0:10
身の回りの用事	1:20	1:15	-0:05	1:12	1:07	-0:05	1:28	1:24	-0:04	1:22	1:15	-0:07
食事	1:39	1:40	+0:01	1:36	1:37	+0:01	1:41	1:43	+0:02	1:40	1:40	±0:00
2次活動	6:37	6:56	+0:19	6:36	6:58	+0:22	6:38	6:53	+0:15	6:57	6:56	-0:01
通勤・通学	0:25	0:28	+0:03	0:32	0:35	+0:03	0:18	0:22	+0:04	0:34	0:28	-0:06
仕事	3:35	3:58	+0:23	4:45	5:02	+0:17	2:30	2:55	+0:25	3:33	3:58	+0:25
学業	0:39	0:38	-0:01	0:40	0:40	±0:00	0:38	0:36	-0:02	0:42	0:38	-0:04
家事	1:18	1:14	-0:04	0:17	0:20	+0:03	2:16	2:08	-0:08	1:23	1:14	-0:09
介護・看護	0:03	0:02	-0:01	0:01	0:01	±0:00	0:05	0:03	-0:02	0:04	0:02	-0:02
育児	0:11	0:12	+0:01	0:03	0:03	±0:00	0:19	0:20	+0:01	0:15	0:12	-0:03
買い物	0:25	0:24	-0:01	0:18	0:17	-0:01	0:31	0:30	-0:01	0:26	0:24	-0:02
3次活動	6:29	6:19	-0:10	6:35	6:23	-0:12	6:23	6:15	-0:08	6:22	6:19	-0:03
移動(通勤・通学を除く)	0:30	0:26	-0:04	0:29	0:25	-0:04	0:31	0:27	-0:04	0:29	0:26	-0:03
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2:40	2:23	-0:17	2:40	2:22	-0:18	2:40	2:24	-0:16	2:15	2:23	+0:08
休養・くつろぎ	1:36	1:45	+0:09	1:34	1:47	+0:13	1:37	1:44	+0:07	1:37	1:45	+0:08
学習・自己啓発・訓練(学業以外)	0:11	0:09	-0:02	0:14	0:08	-0:06	0:08	0:09	+0:01	0:13	0:09	-0:04
趣味・娯楽	0:40	0:39	-0:01	0:46	0:48	+0:02	0:34	0:31	-0:03	0:47	0:39	-0:08
スポーツ	0:10	0:12	+0:02	0:13	0:14	+0:01	0:08	0:10	+0:02	0:14	0:12	-0:02
ボランティア活動・社会参加活動	0:03	0:03	±0:00	0:02	0:04	+0:02	0:04	0:03	-0:01	0:04	0:03	-0:01
交際・付き合い	0:17	0:15	-0:02	0:17	0:14	-0:03	0:17	0:16	-0:01	0:17	0:15	-0:02
受診・療養	0:09	0:07	-0:02	0:09	0:05	-0:04	0:08	0:09	+0:01	0:08	0:07	-0:01
その他	0:14	0:20	+0:06	0:11	0:18	+0:07	0:16	0:21	+0:05	0:19	0:20	+0:01

※ 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

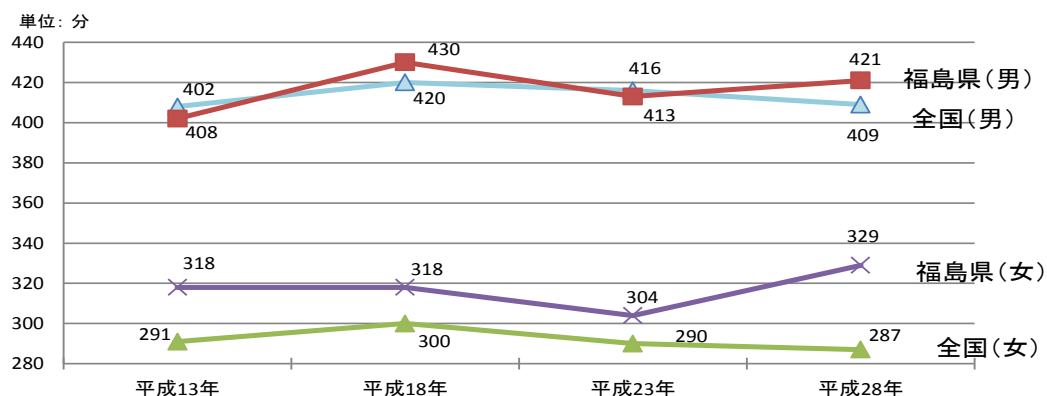
3次活動・・・1次活動、2次活動以外で各人が自由に使える時間における活動

2 仕事

男女とも全国平均を上回り、かつ、前回調査値も上回っている。

特に女性では、全国平均を42分上回っている。(図1)

図1 「仕事」時間の推移(平成13年から平成28年) - 15歳以上、男女、週全体、有業者

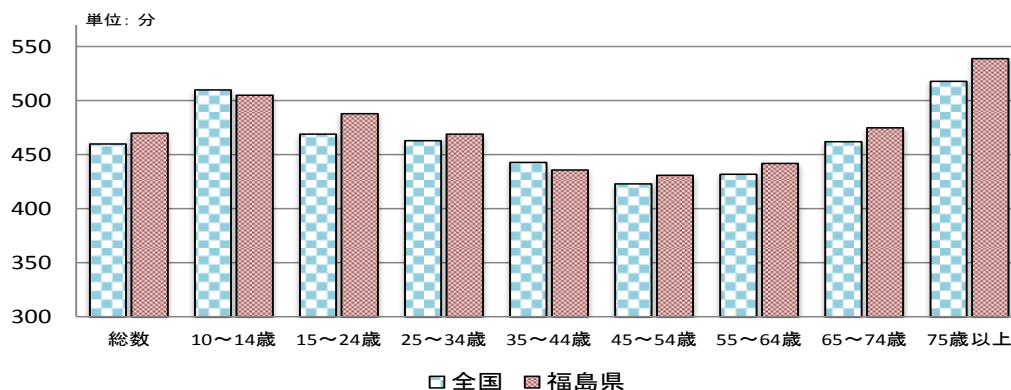


3 睡眠

全国平均・本県とも45～54歳が一番少なく、同じ傾向で推移している。

配分時間の短い年代は生産年齢人口(15～64歳)と対応しており、高齢者層は年齢の上昇に伴って増加している。(図2)

図2 全国・福島県の「睡眠」年齢階級別時間(10歳以上、週全体)



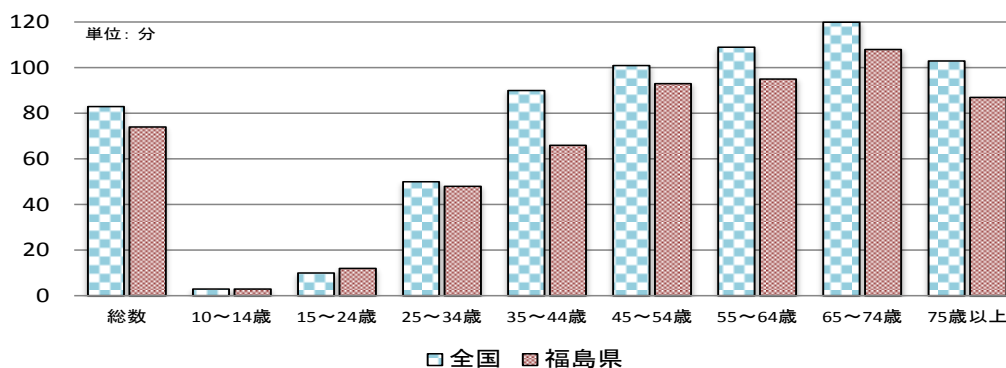
4 家事

家庭を支える・独立して生活を始める年代(25歳以上)から増加し、65～74歳がピークとなっている。

一方で、就労前で実家住まいと思われる15～24歳は極端に少ない結果となった。

本県は全国平均と比べて「家事」への配分時間が短く、特に35～44歳で全国比-35分となっている。(図3)

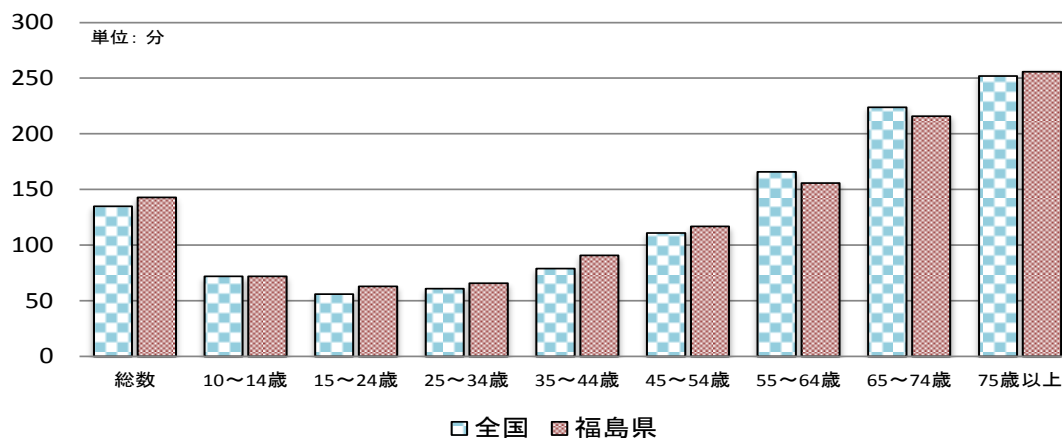
図3 全国・福島県の「家事」年齢階級別時間(10歳以上、週全体)



5 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌

15～24歳が最も短く、年齢の上昇に伴い増加している。(図4)

図4 全国・福島県の「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」年齢階級別時間(10歳以上、週全体)



6 スマートフォン・パソコン

スマートフォン・パソコンなどの使用割合を年代別で見ると、本県では全ての年齢階級で全国を下回っている。(表2、図5)

図5 年齢階級別スマートフォン・パソコンなどの使用割合(平成28年)
— 総数、週全体

