

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(1,843千人)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、男性では、1次活動時間が10時間43分、2次活動時間が6時間47分、3次活動時間が6時間30分となっており、女性では、1次活動時間が10時間48分、2次活動時間が7時間5分、3次活動時間が6時間7分となっている。

また、全国との比較では、1次活動は男女とも本県が長く、2次活動は男性は全国が長く、女性は本県が長く、3次活動は男女とも全国が長くなっている。(表1)

表1 生活時間配分の全国比較(週全体) -10歳以上

	男		女		総数	
	福島県 (893千人)	全国 (55,295千人)	福島県 (950千人)	全国 (58,309千人)	福島県 (1,843千人)	全国 (113,604千人)
1次活動	10時間43分	10時間31分	10時間48分	10時間42分	10時間45分	10時間37分
2次活動	6時間47分	6時間58分	7時間5分	7時間3分	6時間56分	7時間00分
3次活動	6時間30分	6時間31分	6時間7分	6時間15分	6時間18分	6時間23分

(2) 前回と比較し、男女とも2次活動時間は増加し3次活動時間が減少

生活時間配分の推移についてみると、1次活動時間は、男女とも平成8年からほぼ同程度で推移している。

2次活動時間は、男女とも平成8年から平成13年にかけて減少したが、平成18年には増加した。

逆に、3次活動時間は、男女とも平成8年から平成13年にかけて増加したが、平成18年には減少した。(表2)

表2 生活時間配分の推移(週全体) -10歳以上

	男			女			総数		
	平成8年	平成13年	平成18年	平成8年	平成13年	平成18年	平成8年	平成13年	平成18年
1次活動	10時間36分	10時間41分	10時間43分	10時間51分	10時間48分	10時間48分	10時間44分	10時間45分	10時間45分
2次活動	6時間56分	6時間31分	6時間47分	7時間18分	6時間55分	7時間5分	7時間7分	6時間43分	6時間56分
3次活動	6時間29分	6時間48分	6時間30分	5時間51分	6時間17分	6時間7分	6時間9分	6時間32分	6時間18分

※ 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次活動時間（睡眠、食事など生理的に必要な活動時間）

(1) 男女とも、前回と同程度

男女別に1次活動時間をみると、男性は10時間43分、女性は10時間48分と平成13年とほぼ同程度であった。

また、行動の種類別に平成13年と比較すると、睡眠時間は男性が5分、女性が4分減少しており、身の回りの用事及び食事時間は男女とも、増加している。(表3)

表3 行動の種類別1次活動時間(週全体) -10歳以上

行動の種類	男			女		
	平成8年	平成13年	平成18年	平成8年	平成13年	平成18年
1次活動時間	10時間36分	10時間41分	10時間43分	10時間51分	10時間48分	10時間48分
睡眠	8時間2分	8時間5分	8時間00分	7時間52分	7時間51分	7時間47分
身の回りの用事	58分	1時間00分	1時間6分	1時間18分	1時間16分	1時間19分
食事	1時間36分	1時間35分	1時間37分	1時間42分	1時間41分	1時間42分

(2) 男女とも、45～54歳で短い睡眠時間

年齢階級別に睡眠時間をみると、男女とも45～54歳が最も短くなっている。この結果は平成13年と同じであるが、時間がさらに減少している。65歳以上は8時間を超え長くなっている。(表4)

表4 年齢階級別睡眠時間 -10歳以上

年齢	男			女		
	平成8年	平成13年	平成18年	平成8年	平成13年	平成18年
10～14歳	-	-	8時間47分	-	-	8時間38分
15～24歳	7時間51分	8時間7分	7時間54分	7時間39分	7時間52分	7時間50分
25～34歳	7時間39分	7時間56分	7時間46分	7時間46分	7時間41分	7時間33分
35～44歳	7時間45分	7時間45分	7時間34分	7時間7分	7時間12分	7時間21分
45～54歳	7時間46分	7時間40分	7時間27分	7時間18分	7時間9分	6時間48分
55～64歳	7時間58分	7時間58分	7時間56分	7時間40分	7時間34分	7時間19分
65～74歳	8時間34分	8時間27分	8時間17分	8時間15分	8時間10分	8時間8分
75歳以上	9時間41分	9時間12分	9時間21分	9時間36分	9時間26分	9時間10分

3 2次活動時間（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時間）

(1) 男女とも10分以上増加

男女別に2次活動時間をみると、男性は6時間47分、女性は7時間5分となっており、平成13年と比較すると男性で16分、女性で10分増加している。

これを行動の種類別にみると、男性は仕事時間が平成13年と比較すると7分増加しており、女性は家事時間が10分増加、育児時間が8分増加している。（表5）

表5 行動の種類別2次活動時間(週全体) -10歳以上

行動の種類	男			女		
	平成8年	平成13年	平成18年	平成8年	平成13年	平成18年
2次活動時間	6時間56分	6時間31分	6時間47分	7時間18分	6時間55分	7時間5分
通勤・通学	31分	29分	32分	22分	19分	20分
仕事	5時間8分	4時間45分	4時間52分	2時間50分	2時間49分	2時間44分
学業	51分	41分	42分	47分	43分	39分
家事	10分	16分	19分	2時間18分	2時間11分	2時間21分
介護・看護	2分	2分	1分	4分	5分	4分
育児	3分	4分	6分	20分	19分	27分
買い物	10分	14分	15分	28分	28分	30分

(2) 男女とも、45～54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45～54歳で7時間19分、女性も45～54歳で4時間17分と最も長くなっている。

また、平成13年と比較すると、男女とも、55～64歳で30分以上増加しており、75歳以上でも増加している。（表6）

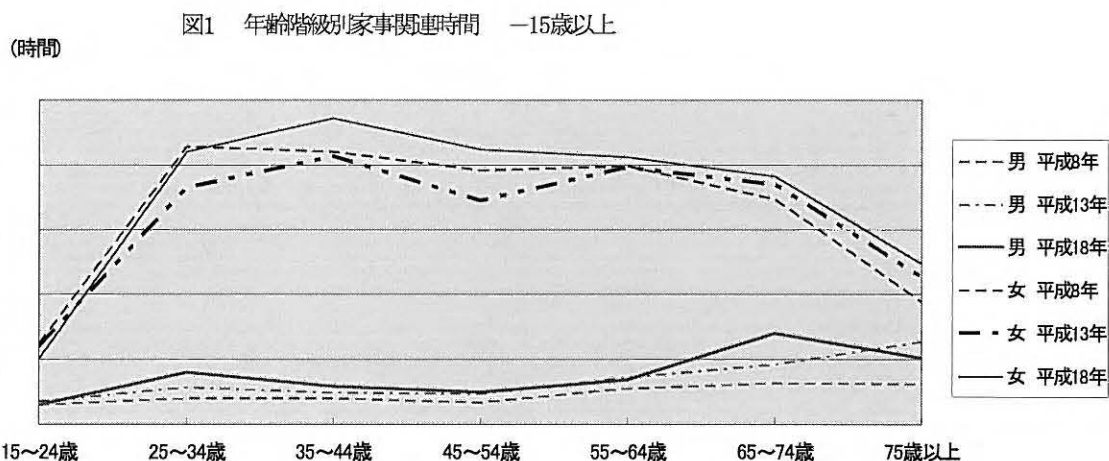
表6 年齢階級別仕事時間 -15歳以上

年齢	男			女		
	平成8年	平成13年	平成18年	平成8年	平成13年	平成18年
15～24歳	2時間55分	3時間5分	3時間5分	2時間43分	2時間58分	3時間3分
25～34歳	7時間36分	6時間40分	7時間15分	3時間36分	3時間58分	3時間58分
35～44歳	7時間24分	7時間7分	7時間00分	4時間42分	3時間56分	3時間52分
45～54歳	7時間16分	6時間52分	7時間19分	4時間26分	5時間1分	4時間17分
55～64歳	5時間28分	5時間14分	5時間46分	3時間8分	2時間33分	3時間10分
65～74歳	3時間58分	2時間45分	2時間21分	2時間7分	1時間25分	1時間25分
75歳以上	55分	58分	1時間5分	38分	20分	35分

(3) 依然として長い女性の家事関連活動時間

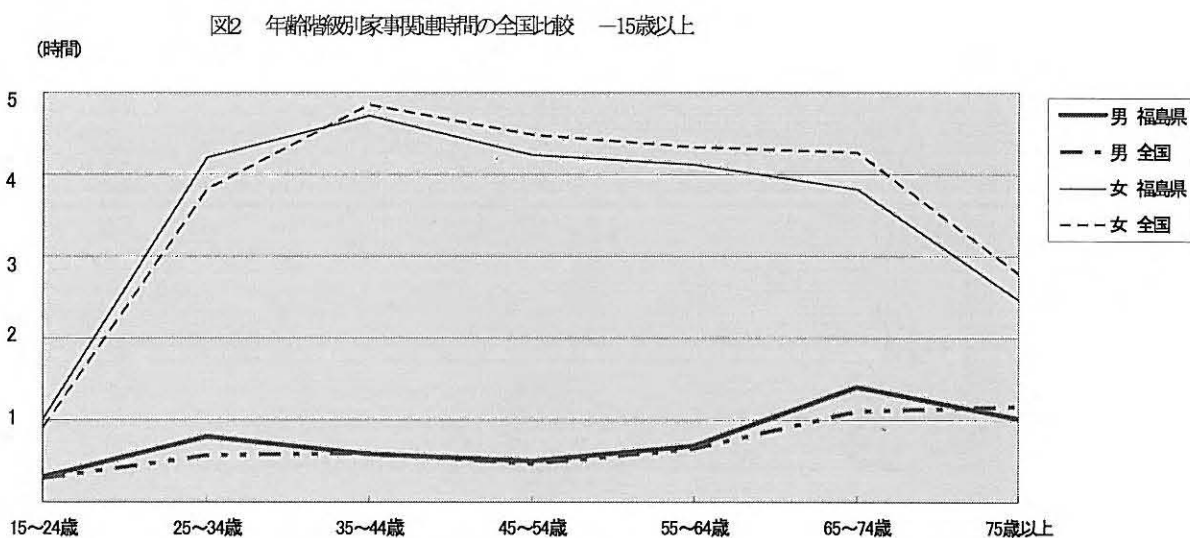
実質的に家事労働とみられる「家事」「介護・看護」「育児」及び「買い物」の行動時間の合計（家事関連活動時間）を年齢階級別にみると、女性は25歳～64歳の年齢層がおよそ3時間から4時間であるのに対し、男性はおよそ1時間未満となっており、男女間で依然として大きな差がある。

また、平成8年、平成13と比較すると、平成18年は男女とも、ほとんどの年齢層において、上回っている。（図1）



次に全国と比較してみると、男女とも、特に若年層においては全国を上回っている。

(図2)



4 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）

(1) 年々減少する男女差

男女別に3次活動時間をみると、男性が6時間30分、女性が6時間7分となっており、男性の方が長くなっている。しかし、平成8年からの推移をみると、年々男女の差は小さくなってきている。

また、平成13年と比較すると、男女とも活動時間は減少している。（表7）

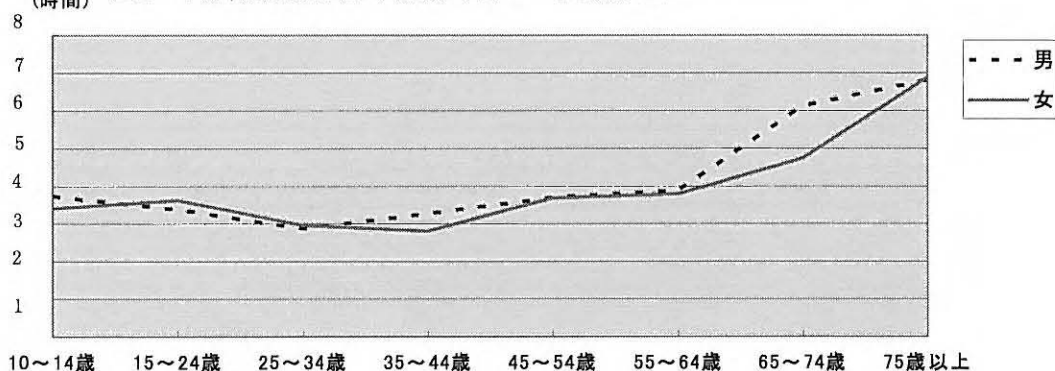
表7 行動の種類別3次活動時間(週全体) -10歳以上

行動の種類	男			女		
	平成8年	平成13年	平成18年	平成8年	平成13年	平成18年
3次活動時間	6時間29分	6時間48分	6時間30分	5時間51分	6時間17分	6時間7分
移動(通勤・通学を除く)	24分	33分	29分	20分	30分	26分
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2時間48分	2時間46分	2時間39分	2時間31分	2時間30分	2時間36分
休養・くつろぎ	1時間17分	1時間22分	1時間27分	1時間20分	1時間28分	1時間28分
学習・研究(学業以外)	10分	10分	9分	11分	12分	7分
趣味・娯楽	42分	45分	45分	25分	31分	29分
スポーツ	16分	17分	15分	8分	9分	9分
ボランティア活動・社会参加活動	4分	4分	5分	4分	4分	4分
交際・付き合い	22分	24分	23分	22分	25分	23分
受診・診療	9分	7分	5分	10分	10分	8分
その他	18分	18分	14分	21分	19分	17分

(2) 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）

休養等自由時間活動を、男女別・年齢階級別にみると、65～74歳で1時間以上差があるが、それ以外の年齢階級ではそれほど差はない。また、高年齢層になるにつれ長くなっている。（図3）

(時間) 図3 年齢階級別休養等活動時間 -10歳以上



(3) 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・社会参加活動)

積極的自由時間活動を男女別・年齢階級別にみると、いずれの年齢階級においても、男性のほうが長くなっているが、1時間以上の差はない。

また、休養等自由時間活動とは逆に若年層が長い傾向にある。(図4)

