

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、「受診・療養」「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」「仕事」などの時間が長かった一方、「身の回りの用事」「家事」などの項目で時間数が短い結果となった。各項目別では、「受診・療養」が8分(全国第7位)、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」が2時間21分(同8位)、「仕事」が3時間38分(同10位)、「睡眠」が7時間59分(同12位)となった一方で、「身の回りの用事」は1時間18分(同45位)、「家事」が1時間22分(同44位)、「交際・付き合い」が8分(同41位)、「育児」が10分(同38位)と低い数値となった。

(2) 前回(平成28年)との比較

前回の調査結果と比較すると、「休養・くつろぎ」(11分)、「睡眠」(9分)、「家事」(8分)、「趣味・娯楽」(7分)などが増加し、「仕事」(△20分)、「交際・付き合い」(△7分)、「移動(通勤・通学を除く)」(△5分)などが減少した。

前回結果より「仕事」の時間は20分減少したが、全国との差では10分多く、依然として仕事への配分時間が多くなっている。

表1 行動の種類別生活時間(10歳以上、総数・男女別)一週全体(福島県)

(時間:分)

	総数			男			女			全国との比較		
	H28	R3	増減	H28	R3	増減	H28	R3	増減	全国	福島県	差
1次活動	10:45	10:56	0:11	10:39	10:57	0:18	10:51	10:55	0:04	10:57	10:56	△0:01
睡眠	7:50	7:59	0:09	7:55	8:10	0:15	7:44	7:49	0:05	7:54	7:59	0:05
身の回りの用事	1:15	1:18	0:03	1:07	1:12	0:05	1:24	1:25	0:01	1:24	1:18	△0:06
食事	1:40	1:39	△0:01	1:37	1:36	△0:01	1:43	1:42	△0:01	1:39	1:39	0:00
2次活動	6:56	6:43	△0:13	6:58	6:27	△0:31	6:53	6:58	0:05	6:47	6:43	△0:04
通勤・通学	0:28	0:27	△0:01	0:35	0:31	△0:04	0:22	0:22	0:00	0:31	0:27	△0:04
仕事	3:58	3:38	△0:20	5:02	4:30	△0:32	2:55	2:46	△0:09	3:28	3:38	0:10
学業	0:38	0:38	0:00	0:40	0:38	△0:02	0:36	0:39	0:03	0:38	0:38	0:00
家事	1:14	1:22	0:08	0:20	0:24	0:04	2:08	2:20	0:12	1:27	1:22	△0:05
介護・看護	0:02	0:03	0:01	0:01	0:01	0:00	0:03	0:05	0:02	0:03	0:03	0:00
育児	0:12	0:10	△0:02	0:03	0:05	0:02	0:20	0:16	△0:04	0:14	0:10	△0:04
買い物	0:24	0:24	0:00	0:17	0:18	0:01	0:30	0:31	0:01	0:26	0:24	△0:02
3次活動	6:19	6:21	0:02	6:23	6:35	0:12	6:15	6:07	△0:08	6:16	6:21	0:05
移動(通勤・通学を除く)	0:26	0:21	△0:05	0:25	0:20	△0:05	0:27	0:21	△0:06	0:22	0:21	△0:01
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2:23	2:21	△0:02	2:22	2:23	0:01	2:24	2:19	△0:05	2:08	2:21	0:13
休養・くつろぎ	1:45	1:56	0:11	1:47	1:58	0:11	1:44	1:54	0:10	1:57	1:56	△0:01
学習・自己啓発・訓練(学業以外)	0:09	0:10	0:01	0:08	0:11	0:03	0:09	0:09	0:00	0:13	0:10	△0:03
趣味・娯楽	0:39	0:46	0:07	0:48	0:56	0:08	0:31	0:37	0:06	0:48	0:46	△0:02
スポーツ	0:12	0:12	0:00	0:14	0:16	0:02	0:10	0:08	△0:02	0:13	0:12	△0:01
ボランティア活動・社会参加活動	0:03	0:02	△0:01	0:04	0:02	△0:02	0:03	0:01	△0:02	0:02	0:02	0:00
交際・付き合い	0:15	0:08	△0:07	0:14	0:05	△0:09	0:16	0:11	△0:05	0:10	0:08	△0:02
受診・療養	0:07	0:08	0:01	0:05	0:08	0:03	0:09	0:08	△0:01	0:07	0:08	0:01
その他	0:20	0:18	△0:02	0:18	0:16	△0:02	0:21	0:20	△0:01	0:16	0:18	0:02

※1次活動・・・睡眠、食事など生理的に必要な活動

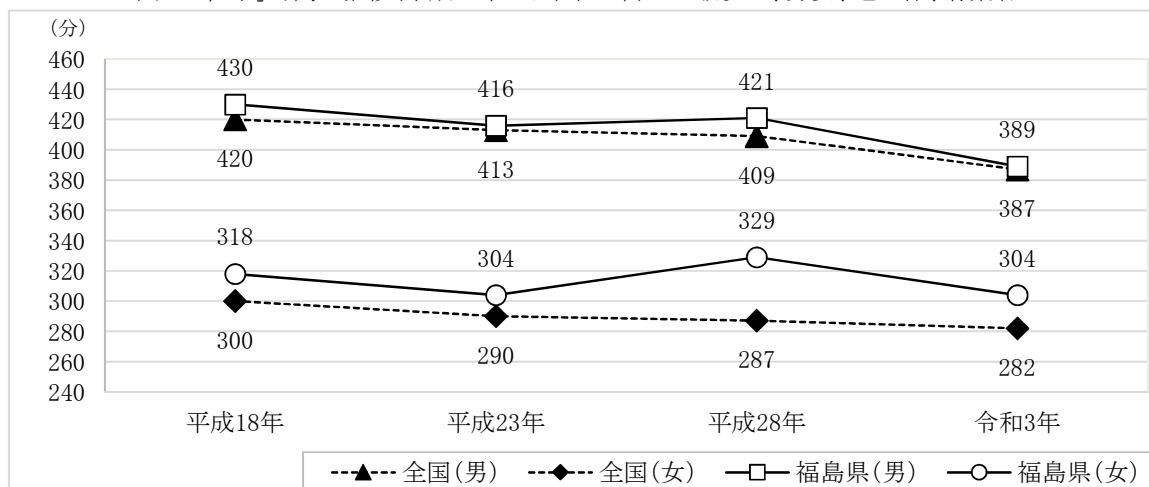
2次活動・・・仕事、家事など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動

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

本県の仕事時間は男女ともに前回調査値を下回ったが、男女ともに全国平均を上回っている。
男性は全国平均を2分、女性は22分上回っている。

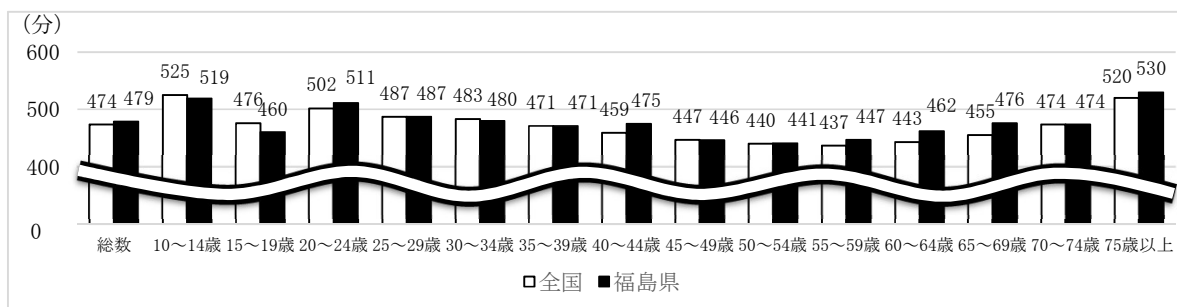
図1 「仕事」時間の推移(平成18年から令和3年)- 15歳以上、男女、週全体、有業者



3 睡眠

全国平均は55～59歳、本県は50～54歳が最も短く、同じ傾向で推移している。
本県の睡眠時間の最も短い年代は50～54歳となっており、65歳からは年齢の上昇に伴って増加している。

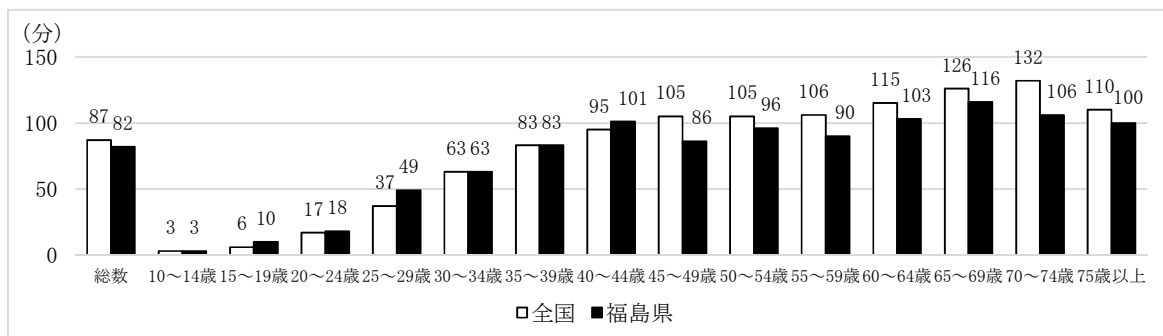
図2 全国・福島県の「睡眠」年齢階級別時間(10歳以上、週全体)



4 家事

本県の家事時間は25歳から増加し、65～74歳がピークとなっている。一方で、10～24歳は極端に短い結果となった。
全国平均と比べると配分時間が短く、特に70～74歳で全国比△26分となっている。

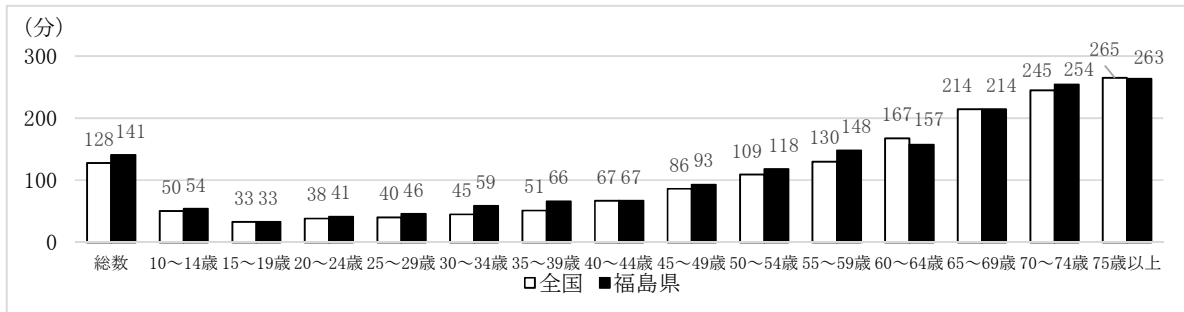
図3 全国・福島県の「家事」年齢階級別時間(10歳以上、週全体)



5 「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の視聴・購読

本県の「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の視聴・購読時間は15～19歳が最も短く、年齢の上昇に伴い増加している。

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 育児

本県の育児時間は30歳～34歳が最も長くなっている。
 全国平均と比べて25～29歳で+7分となっているが、35～39歳では△24分となっている。

図5 全国・福島県の「育児」年齢階級別時間(15歳以上、週全体)

