Ⅱ　用語と分類

（生活時間）

1日の行動を20種類に分類し，時間帯（15分単位）別の行動状況（同時に2種類以上の行動をした場合は，主なもの一つ）を調査した。

1　行動の種類

20種類の行動を大きく3つの活動にまとめ，睡眠，食事など生理的に必要な活動を「1 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を「2次活動」，これら以外の各人が自由に使える時間における活動を「3次活動」とした。

1次活動
- 睡眠
- 身の回りの用事
- 食事

2次活動
- 通勤・通学
- 仕事（収入を伴う仕事）
- 学業（学生が学校の授業やそれに関連して行う学習活動）
- 家事
- 介護・看護
- 育児
- 買い物

3次活動
- 移動（通勤・通学を除く）
- テレビ・ラジオ・新聞・雑誌
- 休養・くつろぎ
- 学習・自己啓発・訓練（学業以外）
- 趣味・娯楽
- スポーツ
- ボランティア活動・社会参加活動
- 交際・付き合い
- 受診・療養
- その他

また，必要に応じ次の区分を用いた。

・家事関連

家事，介護・看護，育児及び買い物

・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

・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

・仕事等

通勤・通学，仕事及び学業

2　平均時間

行動の種類別平均時間は，一人1日当たりの平均行動時間数で，次の種類がある。

・総平均

該当する種類の行動をしなかった人を含む全員についての平均

・行動者平均

該当する種類の行動をした人のみについての平均

・曜日別平均

調査の曜日ごとに平均値を算出したもの。平日平均（月曜日～金曜日の平均値），月曜日～日曜日平均がある。

・　週全体平均

次の式により曜日別結果を平均して算出した。

$$\frac{(\text{月曜日平均}+\cdots\cdots+\text{日曜日平均})}{7}$$

ただし，ある曜日に当該属性を持つ客体が存在しない場合は以下のとおり算出した。

・　週全体の総平均時間

$$\frac{(5\times\text{平日平均}+\text{土曜日平均}+\text{日曜日平均})}{7}$$

注）平日，土曜日及び日曜日のうち，1つでも当該属性を持つ客体が存在しない場合は，算出せず「･･･」で表章した。

・　週全体の行動者平均時間

$$\frac{(\text{月曜日平均}+\cdots\cdots+\text{日曜日平均})}{\text{月曜日~日曜日の当該行動者のいる曜日数}}$$

3　行動者数

調査日に当該行動をした人の数。

4　行動者率

$$\frac{\text{行動者数}}{\text{属性別の人口}} \times 100 \quad (\%)$$

（平均時刻）

1　行動開始・終了時刻

連続する２日間の時間帯別の行動の状況から，主な行動の開始又は終了時刻を次のとおり設定した。

なお，結果表章に用いた曜日は１日目の曜日とした。

・起床時刻

12 時前に始まり，60 分を越えて続く最初の睡眠の終了時刻。なお，睡眠と睡眠の間の睡眠以外の行動が 30 分以内の場合は，睡眠が続いているとした。

・朝食開始時刻

4 時以降，11 時前に始まる最初の食事開始時刻

・夕食開始時刻

16 時以降，24 時（翌日 0 時）前に始まる最初の食事開始時刻

・就寝時刻

17 時以降，36 時（翌日 12 時）前に始まり，60 分を超えて続く睡眠の開始時刻。

該当の睡眠が 2 行動以上ある場合は，睡眠継続時間が最長の睡眠（継続時間が同じ場合は，早く現れる方の睡眠）の開始時刻とした。

なお，睡眠と睡眠の間の睡眠以外の行動が 30 分以内の場合は，睡眠が続いているとした。

・出勤時刻

0 時 15 分以降，24 時（翌日 0 時）前に始まる最初の仕事の前にある通勤・通学の開始時刻。最初の仕事の前に通勤・通学がなく，他の仕事の前に通勤・通学がある場合は最初の仕事を前日からの仕事または持ち帰り仕事とみなし，その次に現れる仕事の前の通勤・通学の開始時刻とした。他の仕事の前にも通勤・通学がない場合は最初の仕事の開始時刻とした。

・仕事からの帰宅時刻

0 時 15 分以降，24 時（翌日 0 時）前に始まる最後の仕事の後にある通勤・通学の終了時刻。最後の仕事の後に通勤・通学がなく，それ以前に現れる仕事の後に通勤・通学がある場合は最後の仕事を持ち帰り仕事とみなし，それ以前に現れる仕事の後の通勤・通学の終了時刻とし，他の仕事の後にも通勤・通学がない場合は最後の仕事の終了時刻とした。

なお，最後の仕事の後に通勤・通学はないが，仕事の前に通勤・通学があり，かつそれ以前の仕事の後にも通勤・通学がある場合は，変則勤務又は複数の仕事に従事しているとみなし，仕事からの帰宅時刻は「不詳」とした。

2　行動者数（構成比）

行動者総数に占める各行動（開始又は終了）時刻（15 分刻み）別行動者数の割合をいう。

3　行動者率

$$\frac{\text{行動者数}}{\text{属性別の人口}} \times 100 \quad (\%)$$

4　平均時刻（時：分）

各行動開始又は終了時刻（１日目の午前０時からの経過時間数）別の行動者数に基づき，次の式により算出した。

$$\frac{\Sigma\ (\text{1日目午前0時からの経過時間数} \times \text{行動者数})}{\text{行動者数}}$$

なお，仕事からの帰宅時刻については「不詳」は除いて算出した。

（生活行動）

1　過去１年間に行った活動

「学習・自己啓発・訓練」，「スポーツ」，「趣味・娯楽」，「ボランティア活動」及び「旅行・行楽」について，過去１年間（平成 27 年 10 月 20 日～28 年 10 月 19 日）に，それぞれの種類別に活動を行った

か否か，行った場合には，活動頻度や目的，共にした人などを調査した。

(1) 学習・自己啓発・訓練

個人の自由時間の中で行う学習・自己啓発・訓練で，社会人が仕事として行うものや，学生が学業として行うものは除く。

・英語
・英語以外の外国語
・パソコンなどの情報処理
・商業実務・ビジネス関係
・介護関係
・家政・家事（料理・裁縫・家庭経営など）
・人文・社会・自然科学（歴史・経済・数学・生物など）
・芸術・文化
・その他

(2) スポーツ

個人の自由時間の中で行うスポーツをいう。

学生が体育の授業で行うものや職業スポーツ選手が仕事として行うものを除き，次の 22 種類に区分した。

・野球（キャッチボールを含む）
・ソフトボール
・バレーボール
・バスケットボール
・サッカー（フットサルを含む）
・卓球
・テニス
・バドミントン
・ゴルフ（練習場を含む）
・柔道
・剣道
・ゲートボール
・ボウリング
・つり
・水泳
・スキー・スノーボード
・登山・ハイキング
・サイクリング
・ジョギング・マラソン
・ウォーキング・軽い体操
・器具を使ったトレーニング
・その他のスポーツ

(3) 趣味・娯楽

個人の自由時間の中で行うものをいい，次の 34 種類に区分した。

・スポーツ観覧（テレビ・DVD などは除く）
・美術鑑賞（テレビ・DVD などは除く）
・演芸・演劇・舞踊鑑賞（テレビ・DVD などは除く）
・映画館での映画鑑賞
・映画館以外での映画鑑賞（テレビ・ビデオ・DVD など）
・音楽会などによるクラシック音楽鑑賞
・音楽会などによるポピュラー音楽･歌謡曲鑑賞
・CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞
・楽器の演奏
・邦楽（民謡，日本古来の音楽を含む）
・コーラス・声楽
・邦舞・おどり
・洋舞・社交ダンス
・書道
・華道
・茶道
・和裁・洋裁
・編み物・手芸
・趣味としての料理・菓子作り
・園芸・庭いじり・ガーデニング
・日曜大工
・絵画・彫刻の制作
・陶芸・工芸
・写真の撮影・プリント

・詩・和歌・俳句・小説などの創作
・趣味としての読書
・囲碁
・将棋
・パチンコ
・カラオケ
・テレビゲーム，パソコンゲーム（家庭で行うもの，携帯用を含む）
・遊園地，動植物園，水族館などの見物
・キャンプ
・その他の趣味・娯楽

(4) ボランティア活動

報酬を目的としないで自分の労力，技術，時間を提供して地域社会や個人･団体の福祉増進のために行う活動をいう。

活動のための交通費など実費程度の金額の支払いを受けても報酬とみなさず，その活動はボランティア活動に含む。

なお，ボランティア団体が開催する催し物などへの単なる参加は除く。

・健康や医療サービスに関係した活動
（献血，入院患者の話し相手，安全な食品を広めることなど）
・高齢者を対象とした活動
（高齢者の日常生活の手助け，高齢者とのレクリエーションなど）
・障害者を対象とした活動
（手話，点訳，朗読，障害者の社会参加の協力など）
・子供を対象とした活動
（子供会の世話，子育て支援ボランティア，学校行事の手伝いなど）
・スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動
（スポーツを教えること，日本古来の文化を広めること，美術館ガイド，講演会・シンポジウム等の開催など）
・まちづくりのための活動
（道路や公園等の清掃，花いっぱい運動，まちおこしなど）
・安全な生活のための活動
（防災活動，防犯活動，交通安全運動など）
・自然や環境を守るための活動
（野鳥の観察と保護，森林や緑を守る活動，リサイクル運動，ゴミを減らす活動など）
・災害に関係した活動
（災害を受けた人に食べものや着るものを送ること，炊き出しなど）
・国際協力に関係した活動
（海外支援協力，難民支援，日本にいる外国人への支援活動など）
・その他
（人権を守るための活動，平和のための活動など）

(5) 旅行・行楽

仕事や学業などを含めた旅行・行楽を対象としている。

旅行とは，1 泊 2 日以上にわたって行うすべての旅行をいう。

行楽とは，日常生活圏を離れて宿泊を伴わず半日以上かけて行うものをいう。また，夜行日帰りを含む。

国内旅行
- 観光旅行（レクリエーション・スポーツなどのための旅行を含む。）
- 帰省・訪問などの旅行

海外旅行
- 観光旅行（レクリエーション・スポーツなどのための旅行を含む。）

なお，「帰省・訪問などの旅行」には，ついでに観光旅行をした場合も含めた。

2　行動者数

過去 1 年間（平成 27 年 10 月 20 日～28 年 10 月 19 日）に該当する種類の活動を行った人の数。

3　行動者率

$$\frac{\text{行動者数}}{\text{属性別の人口}} \times 100 \quad (\%)$$

4　平均行動日数

行動者について平均した過去 1 年間（平成 27 年 10 月 20 日～28 年 10 月 19 日）の行動日数。

活動頻度別の行動者数に基づき，次の式により算出した。

$$\frac{\Sigma\ (\text{頻度階級の中央値} \times \text{頻度階級の行動者数})}{\Sigma\ \text{頻度階級の行動者数}}$$

各頻度階級の中央値は次の値とした。

頻度階級	中央値
年に 1～4 日	2.5 日
年に 5～9 日	7.0
年に 10～19 日（月に 1 日）	14.5
年に 20～39 日（月に 2～3 日）	29.5
年に 40～99 日（週に 1 日）	69.5
年に 100～199 日（週に 2～3 日）	149.5
年に 200 日以上（週に 4 日以上）	282.5