

(2) 1日の主な生活行動

(a) 睡眠

生活上最も重要な行動の一つである「睡眠」の平均時間は、15歳以上の県民で平日に男性が7時間46分、女性が7時間25分、土曜日では男性が8時間10分、女性が7時間45分、日曜日では男性が8時間37分、女性が8時間9分となっている。いずれも男性のほうが平日で21分、土曜日で25分、日曜日で28分長くなっている。

(表-7)

また、平成8年と比べると、平日で8分間、日曜日で2分間減少し、土曜日は2分間増加している。これを男女別にみると、男性では土曜日に睡眠時間が6分間長くなっている一方、女性はすべての曜日において睡眠時間が減少している。

(表-8)

平日の時間帯別睡眠の行動者率をみると、平成8年と比べて午後9時以降翌朝5時30分ごろまで起きている人が増えており、特に午後11時では7.4ポイント、午後11時30分では9.2ポイント増加している。一方、朝の睡眠の状況は午前7時と午前8時で3.1ポイント増えており、全体的に夜型傾向となっている。

(図-1)

表-7 曜日別睡眠時間（15歳以上） - 全国・茨城県

(時間. 分)

	週全体	平日	土曜日	日曜日
全国	7.42	7.32	7.54	8.22
茨城県	7.46	7.36	7.57	8.23
比較	0.04	0.04	0.03	0.01

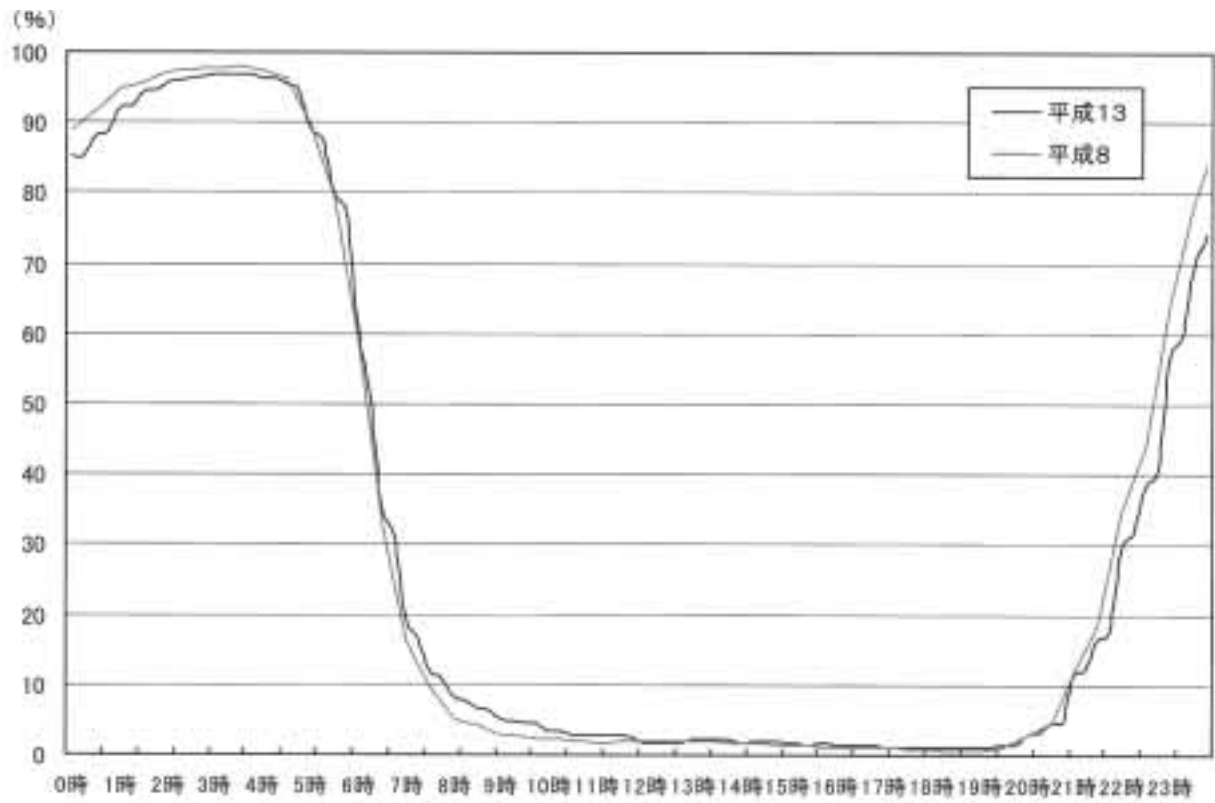
表-8 曜日別睡眠時間（15歳以上） - 茨城県

(時間. 分)

	週全体	平日	土曜日	日曜日
総数	7.46 (-0.05)	7.36 (-0.08)	7.57 (0.02)	8.23 (-0.02)
男	7.57 (-0.05)	7.46 (-0.08)	8.1 (0.06)	8.37 (0.00)
女	7.34 (-0.07)	7.25 (-0.08)	7.45 (-0.01)	8.09 (-0.03)

注：()内は平成8年からの増減

図-1 平日の時間帯別睡眠の行動者率（15歳以上） -茨城県



(b) 仕事

2次活動時間のうち県民の仕事時間（15歳以上有業者）は週全体平均1日あたりで5時間47分、平日6時間46分、土曜日4時間12分、日曜日2時間26分となっている。全国平均との比較では、平日に17分、土曜日に7分少なく、日曜日に7分多くなっている。

(表-9)

これを平成8年と比較すると、週全体では24分間減少しており、土曜日では51分もの大幅な減少となっている。男女別にみると、男性ではいずれの曜日も減少しており、特に土曜日は1時間1分と大幅な減少となっている。一方女性も土曜日は30分減少しているが、日曜日には16分増加している。

(表-10)

表-9 曜日別仕事時間（15歳以上有業者） - 全国・茨城県

(時間. 分)

	週全体	平日	土曜日	日曜日
全国	5.59	7.03	4.19	2.19
茨城県	5.47	6.46	4.12	2.26
比較	-0.12	-17.00	-0.07	0.07

表-10 曜日別仕事時間（15歳以上有業者） - 茨城県

(時間. 分)

	週全体	平日	土曜日	日曜日
総数	5.47 (-0.24)	6.46 (-0.23)	4.12 (-0.51)	2.26 (-0.06)
男	6.22 (-0.31)	7.3 (-0.27)	4.39 (-1.01)	2.23 (-0.20)
女	4.58 (0.15)	5.44 (-0.18)	3.36 (-0.30)	2.3 (0.16)

注：() 内は平成8年からの増減

平日の時間帯別に仕事の行動者率をみると午前6時30分以降、仕事をしている人が減っており、特に午前8時の時点で7.1ポイント、午前10時時点で7.5ポイント、午後2時30分で5.3ポイント、午後4時30分で5.5ポイント減少している。また、午後6時30分から午前0時30分までは1.0～1.5ポイント程度増となっている。

(図-2)

有業者の仕事時間を年齢階級別にみると、男性は35～44歳が7時間8分と最も長く、女性は15～24歳が5時間42分と最も長くなっている。

この年代を全国平均と比較すると、男性は全国平均よりも24分短くなっているが、女性は32分長くなっている。

年齢階級別で男女間の格差が一番大きいのは35～44歳であり、全国で2時間47分、本県で2時間32分のひらきがある。

(図-3)

アルバイトをしている人の行動者率を全国と比較してみると、全国平均でピークになっているのは午前11時の35.6%であるが、本県の場合は午後8時の25.7%がピークとなっている。

午後8時以降午前4時頃までの行動者率は本県が全国平均を上回っており、本県のアルバイトは夜間型が多くなっている。また、午後11時30分の行動者率は18.0%となっており、全国平均（7.6%）の2倍以上となっている。

(図-4)

図-2 平日の時間帯別仕事の行動者率（有業者） - 茨城県

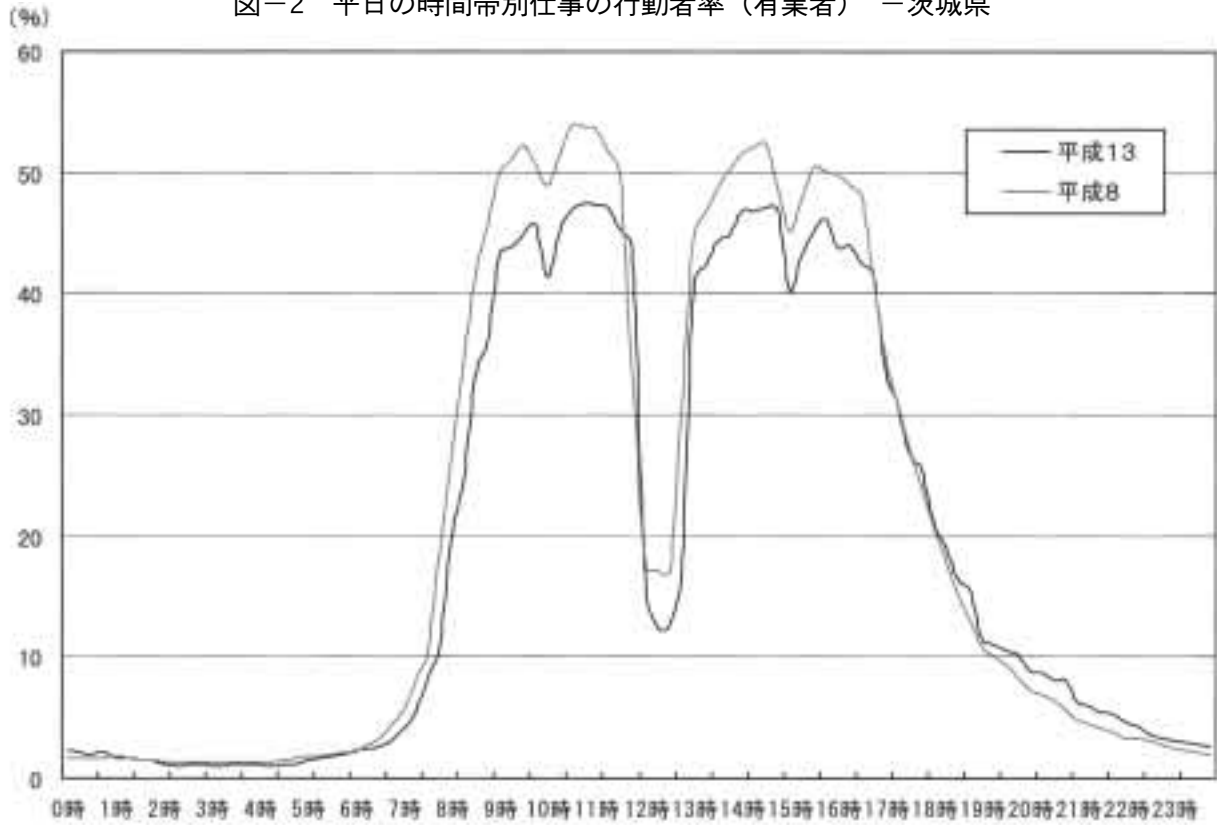


図-3 男女、年齢別仕事時間（有業者）1日当たり（週全体平均） - 全国・茨城県

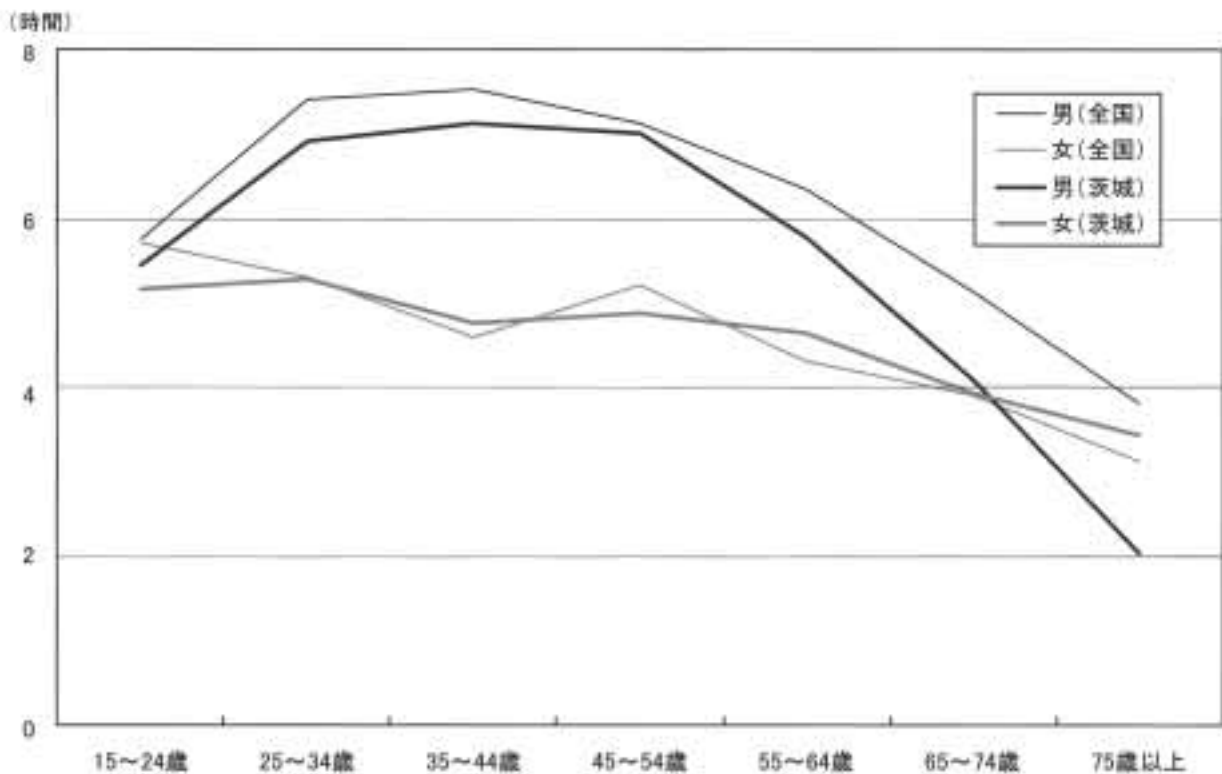
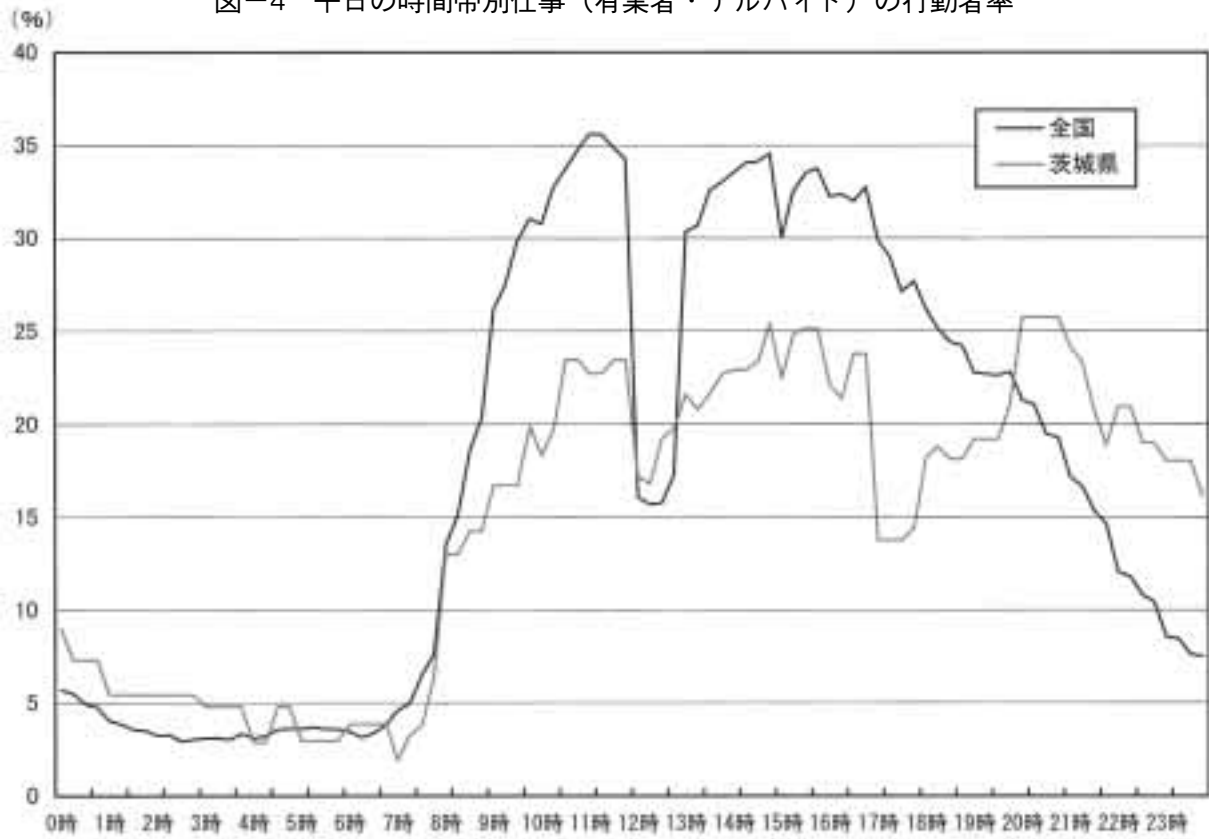


図-4 平日の時間帯別仕事（有業者・アルバイト）の行動者率



(c) 家事関連時間

2次活動のうち家事関連時間（家事、介護・看護、育児及び買い物）は週全体で、男性が33分、女性が3時間43分となっている。平成8年と比べると、男性が7分増加し、女性も13分増加している。曜日別では、男性が土曜日に13分増えており、女性は平日に22分増え、日曜日に13分減少している。

(表-11)

年齢階級別に週全体平均1日あたりの家事関連時間をみると、男性は65歳～74歳が57分と最も長く、女性では35～44歳が5時間37分と最も長い。

男女の較差が一番大きい年齢は女性の家事関連時間が最も長い35～44歳で、男性は34分となっており、その差は5時間3分となっている。

(図-5)

また、子どものある夫（有業者）と妻（有業者）の生活時間配分をみると、夫のほうが睡眠時間が45分長く、自由に使える3次活動時間も1時間3分長い。一方妻は家事関連時間が夫に比べ4時間長く、仕事の時間は1時間58分短くなっている。

(図-6)

家事関連時間を10年前（平成3年）と比較すると、全国では総時間は2分増えており女性が7分減少、男性が9分増加している。本県の場合は、総時間が10分増えており、男性が11分増えているが女性は1分しか減少せず、依然として女性の家事関連時間の負担が大きくなっている。

(図-7)

表-11 曜日別家事関連時間（15歳以上）-茨城県

(時間. 分)

	週全体	平日	土曜日	日曜日
男	0.33 (0.07)	0.26 (0.07)	0.51 (0.13)	0.53 (0.03)
女	3.43 (0.13)	3.42 (0.22)	3.48 (0.00)	3.46 (-0.13)

注：()内は平成8年からの増減

図-5 男女、年齢別家事関連時間（15歳以上）1日当たり（週全体平均） -茨城県

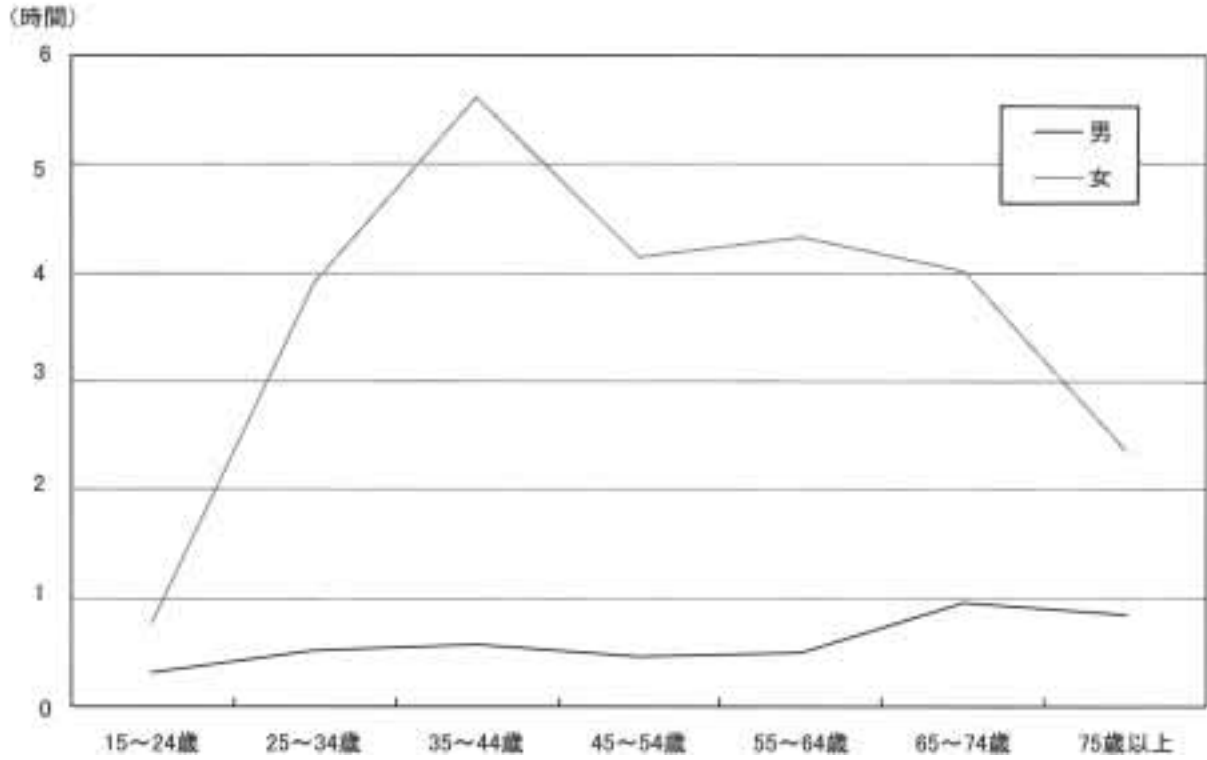


図-6 子どものいる世帯の夫(有業者)と妻(有業者)の1日の生活時間（週全体平均） -茨城県

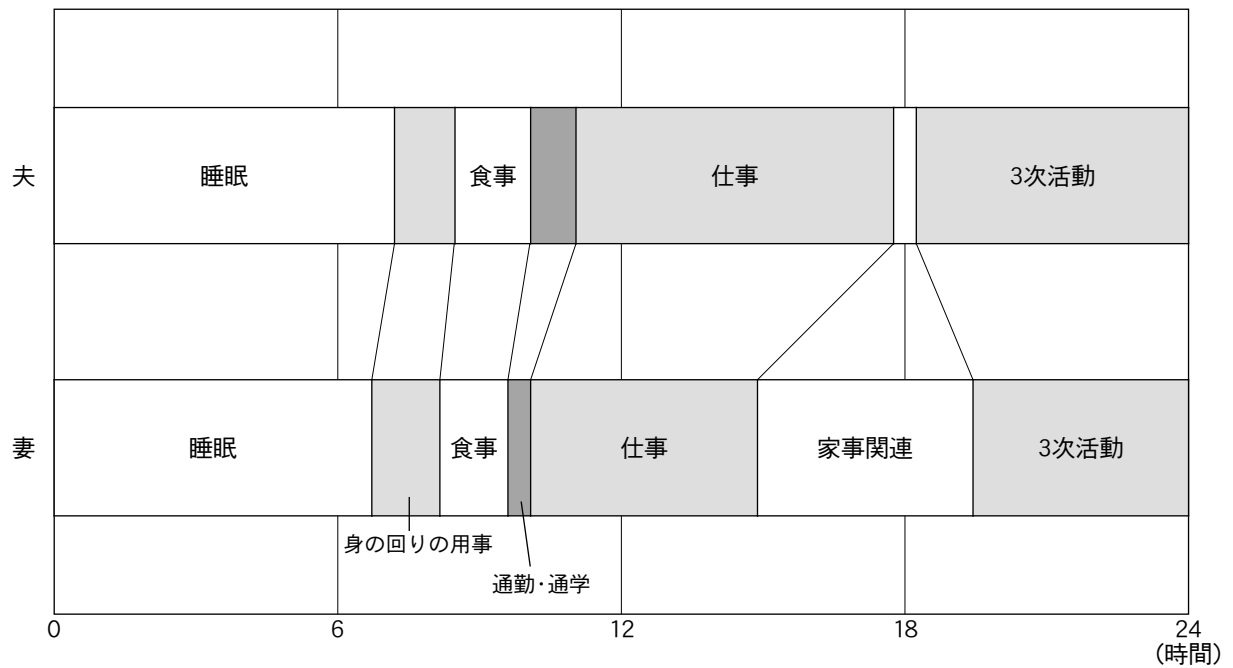
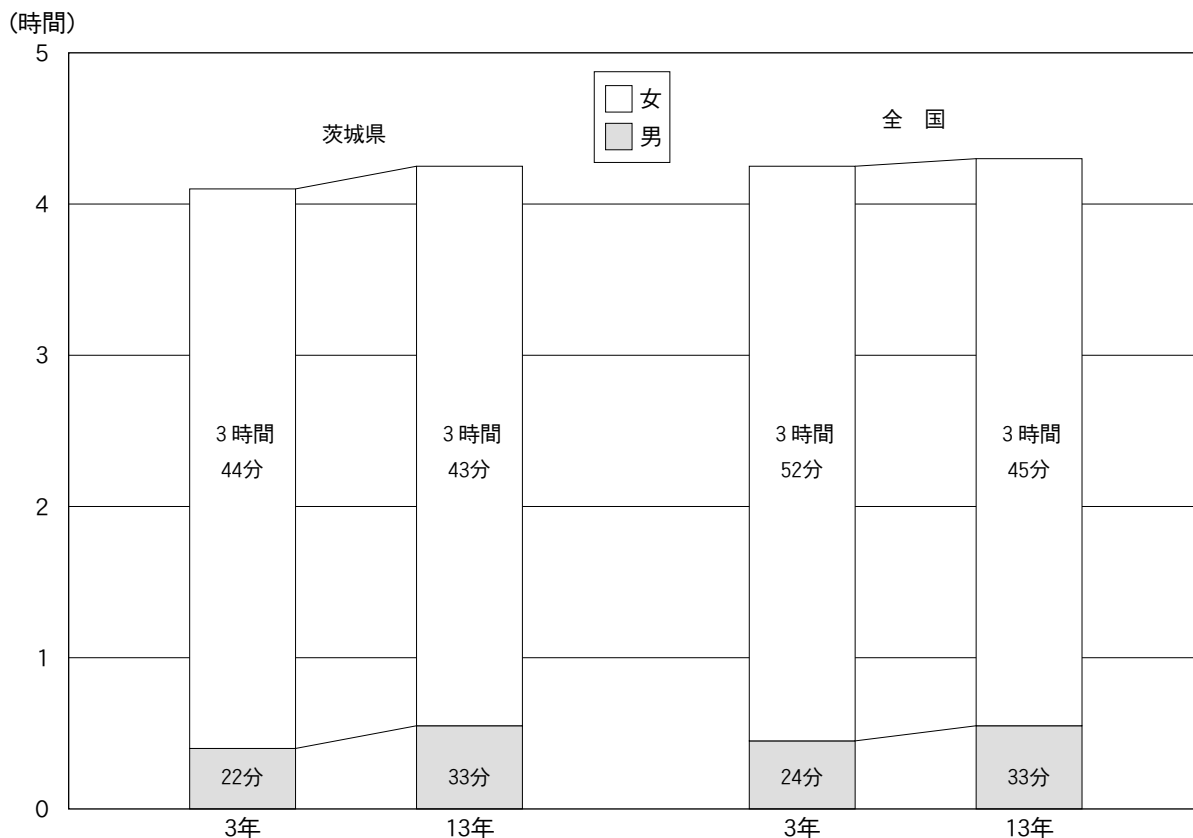


図-7 男女、家事関連時間の推移（15歳以上）1日当たり（週全体平均）－全国・茨城県



(d) 自由時間活動

自由に使える時間の3次活動時間は、男性が6時間39分、女性が6時間3分となっている。全国平均と比較すると、男性は2分長く、女性は12分短くなっている。

これを平成8年と比較すると、本県の場合、男性は26分増えているが、女性は2分しか増えていない。これを3次活動の主要な4項目について比較すると、男性では趣味・娯楽の時間が11分増えているほかは微増であるが、女性の場合はほとんど変わっていない。また、交際・つきあいについては男女ともに減少している。

(表-1)



社会生活基本調査(指定統計 第114号)に ご協力をお願いします

10月20日 現在で

社会生活基本調査が行われます



調査の内容は、生活時間の配分やインターネットの利用、学習・研究、スポーツ、趣味・娯楽、ボランティア活動、旅行・行楽などです。

社会生活基本調査は、社会生活の実態を明らかにするもので、その調査結果は各種行政施策に利用されます。

総務省統計局
都道府県