平成 23 年社会生活基本調査　生活時間に関する結果
要　約

●社会生活基本調査とは

社会生活基本調査は，国民の生活時間の配分及び自由時間における主な活動について調査し，各種行政施策の基礎資料を得ることを目的とし，昭和 51 年の第１回調査以来５年ごとに実施している。

平成 23 年社会生活基本調査は，全国の世帯から無作為に選定した約８万３千世帯に居住する 10 歳以上の世帯員約 20 万人を対象に，平成 23 年 10 月 20 日現在で実施した。

今回公表する結果は，生活時間の配分に関する結果である。

なお，詳細な行動分類による生活時間の結果は，平成 24 年 12 月に公表する予定である。

●ホームページ URL

http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/index.htm

1　１日の生活時間

(1)　概観（「結果の概要」２～３ページ参照）

○睡眠や食事などの１次活動時間及び自由時間などの３次活動時間は増加，仕事や家事などの２次活動時間は減少

表１　男女，行動の種類別生活時間（平成 18 年，23 年）一週全体

（時間．分）

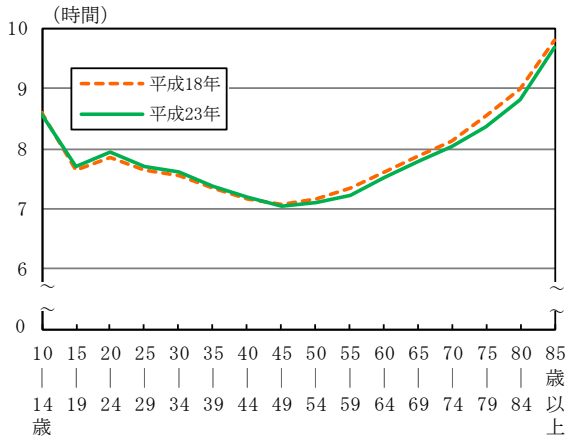
	平成18年			平成23年			増減		
	１次活動	２次活動	３次活動	１次活動	２次活動	３次活動	１次活動	２次活動	３次活動
総数	10.37	7.00	6.23	10.40	6.53	6.27	0.03	-0.07	0.04
男	10.31	6.58	6.31	10.33	6.49	6.38	0.02	-0.09	0.07
女	10.42	7.03	6.15	10.46	6.57	6.16	0.04	-0.06	0.01

注）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)　睡眠（「結果の概要」７～８ページ参照）

○睡眠時間は７時間 42 分で５年前と同じ水準であるが，15～44 歳で増加，45 歳以上で減少

図１　年齢階級別睡眠時間（平成 18 年，23 年）一週全体

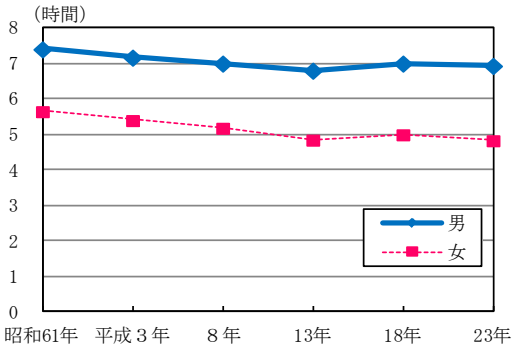


(3)　仕事（「結果の概要」12～15 ページ参照）

○有業者の仕事時間は男女共に平成 13 年まで減少が続き，18 年で増加したが，23 年で再び減少

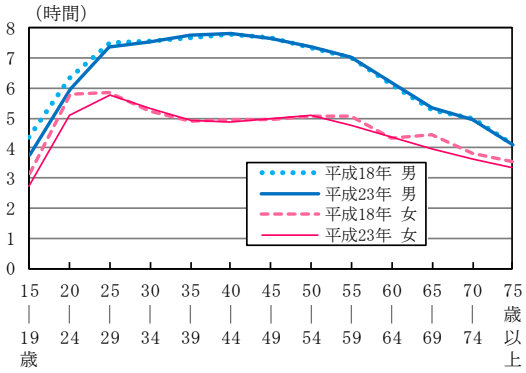
・平成 23 年の有業者の仕事時間は男性が６時間 56 分，女性が４時間 50 分で，５年前より男性が４分，女性は 10 分減少

図２　男女別仕事時間の推移（昭和 61 年～平成 23 年）－週全体，有業者



○有業者の仕事時間は男女共に 15～24 歳で大幅に減少

図３　男女，年齢階級別仕事時間（平成 18 年，23 年）－週全体，有業者



○雇用されている人の仕事時間は「正規の職員・従業員」及び「正規の職員・従業員以外」共に５年前より２分増加しているが，仕事時間が長い「正規の職員・従業員」の構成割合が低下したことにより，雇用されている人全体では６分の減少

図４　雇用形態別仕事時間（平成 18 年，23 年）
－週全体，雇用されている人

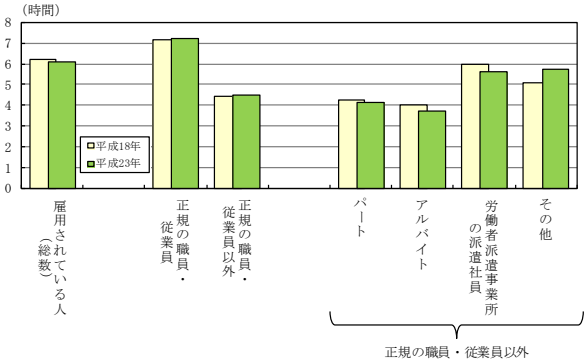
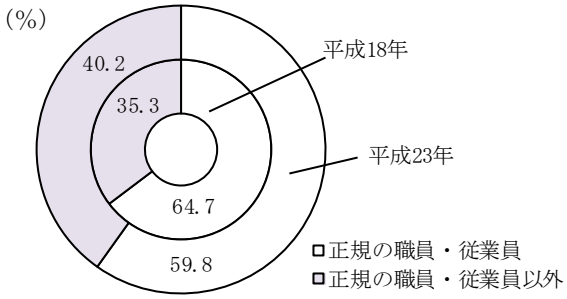


図５　雇用形態別構成割合（平成 18 年，23 年）

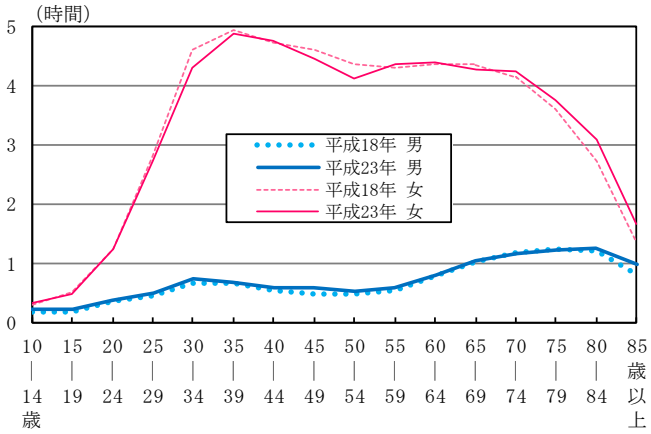


注）平成 23 年の「その他」には，「契約社員」及び「嘱託」を含む。

(4)　家事関連（「結果の概要」16～19 ページ参照）

○男性はほとんどの年齢階級で家事関連時間が増加しているが，男性が 42 分，女性は３時間 35 分と男女の間に依然として大きな差が見られる

図６　男女，年齢階級別家事関連時間（平成 18 年，23 年）一週全体

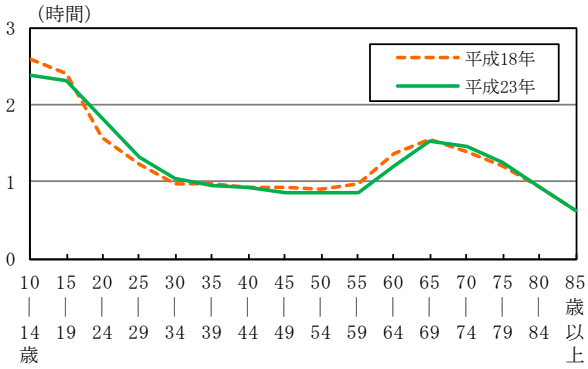


注）家事関連時間…家事，介護・看護，育児及び買い物

(5)　自由時間活動（「結果の概要」20～23 ページ参照）

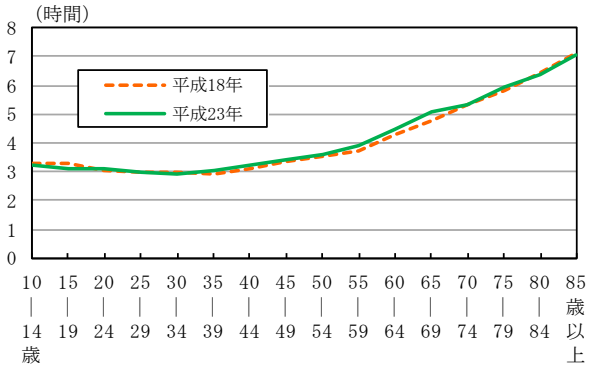
○趣味，スポーツ，学習などの自由時間は 20～34 歳及び 70～79 歳で増加，一方，休養等の自由時間は 20～24 歳及び 35～79 歳で増加

図７　年齢階級別積極的自由時間活動の時間（平成 18 年，23 年）一週全体



注）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

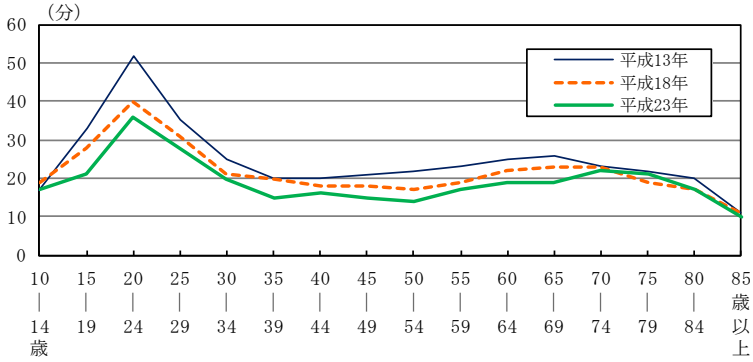
図８　年齢階級別休養等自由時間活動の時間（平成 18 年，23 年）一週全体



注）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

○交際・付き合いの時間は平成 13 年調査以降減少傾向で，15～24 歳で大幅に減少

図９　年齢階級別交際・付き合いの時間（平成 13 年，18 年，23 年）一週全体



２　各種属性別にみた生活時間

(1)　在学者（「結果の概要」24～25 ページ参照）

○学業時間は高校３年生が最も長い

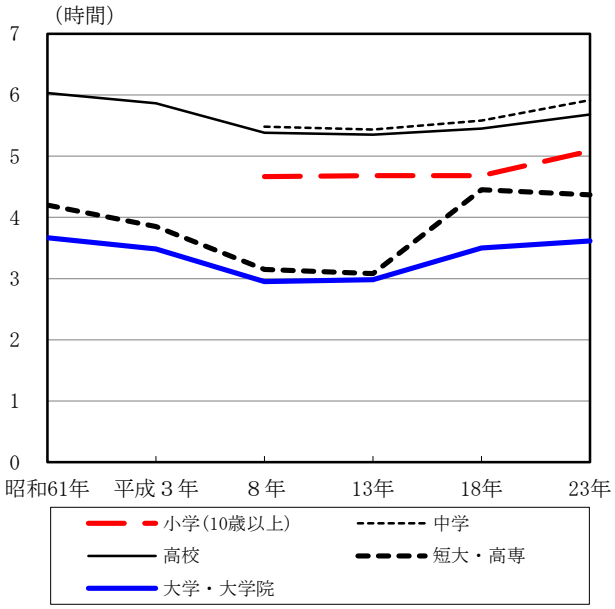
表２　男女，在学する学校の種類・学年別学業時間－週全体，在学者

（時間．分）

	総数	男	女
総数	5．06	5．04	5．09
小学（10歳以上）	5．05	5．01	5．10
うち５年生	5．02	4．57	5．07
うち６年生	5．10	5．08	5．11
中学	5．55	5．51	5．59
１年生	5．45	5．37	5．55
２年生	5．52	5．47	5．57
３年生	6．06	6．09	6．03
高校	5．41	5．38	5．44
１年生	5．47	5．46	5．47
２年生	5．22	5．22	5．22
３年生	6．17	6．15	6．19
短大・高専	4．22	4．49	4．11
大学	3．33	3．33	3．32
大学院	4．23	4．51	3．00

○学業時間は減少傾向にあったが，平成 23 年は全体的に増加

図 10　在学する学校の種類別学業時間の推移（昭和 61 年～平成 23 年）－週全体，在学者



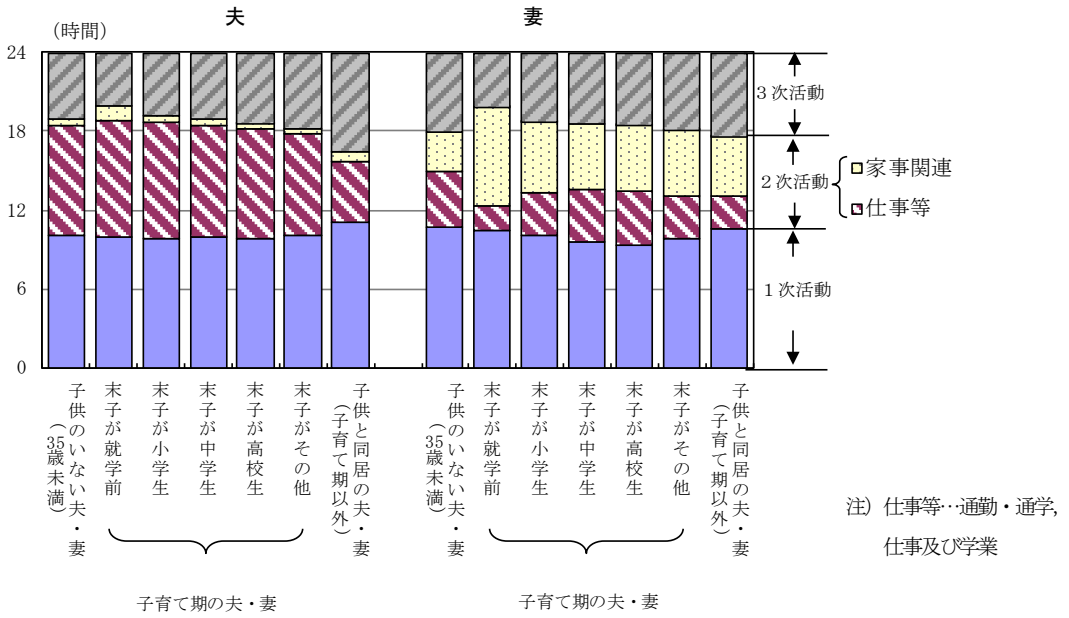
注）小学生及び 15 歳未満の中学生は平成８年より調査。
昭和 61 年及び平成３年の高校には，15 歳以上の中学生を含む。
平成 23 年の「大学・大学院」は，「大学」及び「大学院」の数値より算出。

(2)　夫と妻（「結果の概要」26～30 ページ参照）

○子供の成長過程により，妻の家事関連時間と仕事等の時間は大きく変化

・妻の２次活動時間は末子が成長するにつれ，家事関連時間は短く，仕事等の時間は長くなる傾向があり，子供の成長過程により家事関連時間と仕事等の時間に大きな変化が見られる。

図 11　ライフステージ，行動の種類別生活時間－週全体，夫・妻



○共働きか否かにかかわらず，夫の家事時間は増加傾向，妻の家事時間は減少傾向，一方，育児時間は夫と妻共に増加傾向

表３　共働きか否か別２次活動時間の推移（昭和 61 年～平成 23 年）－週全体，夫婦と子供の世帯の夫・妻

（時間．分）

		共働き世帯						夫が有業で妻が無業の世帯					
		昭和61年	平成３年	平成８年	平成13年	平成18年	平成23年	昭和61年	平成３年	平成８年	平成13年	平成18年	平成23年
夫	２次活動	8.47	8.46	8.34	8.28	8.55	9.09	8.43	8.39	8.39	8.47	9.01	9.10
	仕事等	8.32	8.27	8.14	8.02	8.22	8.30	8.25	8.14	8.12	8.11	8.19	8.22
	家事関連	0.15	0.19	0.20	0.26	0.33	0.39	0.17	0.25	0.27	0.35	0.42	0.46
	うち家事	0.06	0.08	0.07	0.09	0.11	0.12	0.04	0.06	0.05	0.07	0.08	0.09
	育児	0.03	0.03	0.03	0.05	0.08	0.12	0.06	0.08	0.08	0.13	0.17	0.19
妻	２次活動	10.02	9.52	9.28	9.13	9.26	9.27	7.48	7.46	7.34	7.38	7.36	7.47
	仕事等	5.32	5.14	4.55	4.38	4.43	4.34	0.07	0.03	0.03	0.04	0.02	0.04
	家事関連	4.30	4.39	4.33	4.37	4.45	4.53	7.41	7.42	7.30	7.34	7.34	7.43
	うち家事	3.36	3.38	3.35	3.31	3.28	3.27	5.22	5.14	5.02	4.49	4.42	4.43
	育児	0.19	0.19	0.19	0.25	0.36	0.45	1.26	1.30	1.30	1.48	1.57	2.01

注）昭和61年の「家事」は「介護・看護」を含む。

(3)　高齢者（65 歳以上）（「結果の概要」31～34 ページ参照）

○１日の大半を一人で過ごす単身高齢者

・単身高齢者の生活時間（睡眠時間を除く。）のうち，一人でいた時間は 12 時間と１日の大半を占めており，高齢者全体の６時間 38 分に比べ長くなっている。

表４　一緒にいた人別睡眠を除く生活時間及び割合－週全体，65 歳以上

	時間（時間．分）					睡眠を除く生活時間に占める割合（%）			
	総数	一人で	家族	学校・職場の人	その他の人	一人で	家族	学校・職場の人	その他の人
高齢者	15.40	6.38	6.46	0.32	1.13	42.3	43.2	3.4	7.8
うち単身高齢者	15.41	12.00	1.00	0.27	1.31	76.5	6.4	2.9	9.7

(4)　ふだん家族を介護している人（介護者）（「結果の概要」35～36 ページ参照）

○ふだん家族を介護している人の一人当たり介護・看護時間は減少が続いているが，介護者数及び介護・看護時間総量は増加し，平成 23 年の介護者数は 682 万９千人

図 12　男女別介護者数の推移
（平成３年～23 年）－15 歳以上

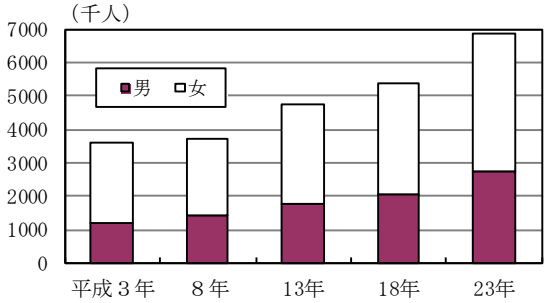
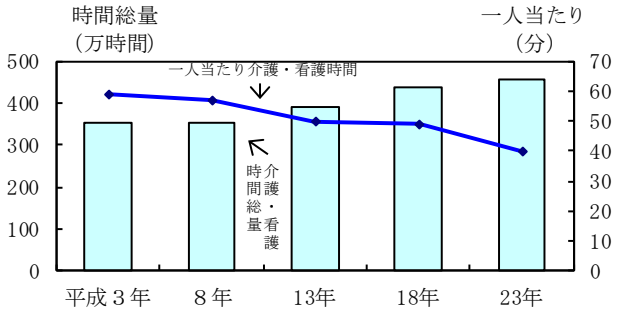


図 13　介護者の介護・看護時間の推移
（平成３年～23 年）－週全体，15 歳以上



注）介護・看護時間総量＝介護者数×一人当たり介護・看護時間

３　地域別にみた生活時間・平均時刻（「結果の概要」46～50 ページ参照）

○６歳未満の子供がいる夫（夫婦と子供の世帯）の家事関連時間は秋田県が最も長い

表５　都道府県別夫と妻の家事関連時間
－週全体，６歳未満の子供がいる夫・妻（夫婦と子供の世帯）

順位	都道府県	夫 家事関連時間（時間.分）	妻 家事関連時間（時間.分）
	全国	1.07	7.41
1	秋田県	1.44	7.37
2	岩手県	1.37	8.10
2	埼玉県	1.37	8.06
4	島根県	1.36	6.43
5	徳島県	1.33	7.28

○平日の就寝時刻が最も早いのは青森県及び秋田県で，最も遅い東京都との差は１時間６分

表６　都道府県別平均起床時刻，平均就寝時刻及び睡眠時間－平日

順位	都道府県	起床 平均時刻（時:分）	順位	都道府県	就寝 平均時刻（時:分）	順位	都道府県	睡眠時間 睡眠時間（時間.分）
	全国	6:37		全国	23:15		全国	7.31
1	青森県	6:19	1	青森県	22:35	1	秋田県	7.56
2	岩手県	6:22	1	秋田県	22:35	2	青森県	7.54
2	新潟県	6:22	3	山形県	22:43	2	高知県	7.54
2	島根県	6:22	4	岩手県	22:45	4	山形県	7.50
5	秋田県	6:23	5	福島県	22:47	5	福島県	7.48
43	福岡県	6:44	43	京都府	23:25	43	埼玉県	7.22
44	神奈川県	6:45	44	福岡県	23:26	44	千葉県	7.21
45	大阪府	6:49	45	大阪府	23:32	44	兵庫県	7.21
46	京都府	6:51	46	神奈川県	23:36	44	奈良県	7.21
47	東京都	6:52	47	東京都	23:41	47	神奈川県	7.18