

1 1日の生活時間の配分

(1) 概観

我が国に住んでいる10歳以上の人について、1日の生活時間（週全体平均（以下「週全体」という。））をみると、1次活動（睡眠、食事など生理的に必要な活動）の時間が10時間36分、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）の時間が6時間56分、3次活動（余暇活動など）の時間が6時間28分となっている。

これを15歳以上の人についてみると、それぞれ10時間34分、7時間、6時間26分となっている。

男女別にみると、1次及び2次活動時間は、女性が男性より長くなっており、3次活動時間は男性が長くなっている。（表1-1）

表1-1 1日の生活時間 - 週全体

（時間・分）

	総数	男	女
10歳以上			
1次活動	10.36 (0.01)	10.30 (0.01)	10.42 (0.02)
2次活動	6.56 (-0.17)	6.51 (-0.19)	7.01 (-0.16)
3次活動	6.28 (0.16)	6.39 (0.18)	6.17 (0.14)
15歳以上			
1次活動	10.34 (0.02)	10.28 (0.02)	10.40 (0.01)
2次活動	7.00 (-0.18)	6.55 (-0.20)	7.04 (-0.17)
3次活動	6.26 (0.17)	6.37 (0.18)	6.15 (0.15)

（ ）内は平成8年との増減

(2) 生活時間の動向

2次活動時間は減少、3次活動時間は増加

過去の調査と比較可能な年齢区分である15歳以上の人について、この10年間の生活時間の推移をみると、1次活動時間は、平成3年が10時間25分、8年が10時間32分と増加し、13年も10時間34分と若干の増加となった。2次活動時間は、平成3年の7時間39分から、8年が7時間18分、13年が7時間と大幅に減少している。逆に、3次活動時間は、平成3年の5時間56分から、8年が6時間9分、13年が6時間26分と、大幅に増加している。

これらの傾向は、男女ともほぼ同様である。特に、男性の2次活動時間は、平成8年から13年にかけて20分減少して6時間55分となり、昭和51年の調査開始以降初めて7時間を下回った。

（表1-2）

土曜日の2次活動時間が大幅に減少

15歳以上の人について曜日別の生活時間を平成8年と比較すると、平日、土曜日、日曜日のいずれにおいても、男女とも、1次及び3次活動時間が増加又は横ばいで、2次活動時間が減少している。とりわけ、土曜日の2次活動時間は男性が24分、女性が21分と大幅に減少している。

（表1-3）

表1 - 2 行動の種類別生活時間の推移（15歳以上） - 週全体

（時間・分）

行動の種類	総数			男			女		
	平成3年 (1991)	平成8年 (1996)	平成13年 (2001)	平成3年 (1991)	平成8年 (1996)	平成13年 (2001)	平成3年 (1991)	平成8年 (1996)	平成13年 (2001)
1次活動	10.25	10.32	10.34	10.19	10.26	10.28	10.30	10.39	10.40
睡眠	7.42	7.44	7.42	7.50	7.52	7.49	7.34	7.36	7.35
身の回りの用事	1.06	1.09	1.13	0.56	0.58	1.02	1.15	1.19	1.23
食事	1.37	1.39	1.39	1.33	1.36	1.36	1.41	1.43	1.41
2次活動	7.39	7.18	7.00	7.33	7.15	6.55	7.46	7.21	7.04
通勤・通学	0.35	0.33	0.31	0.47	0.44	0.41	0.25	0.22	0.21
仕事	4.20	4.10	3.52	5.46	5.36	5.14	2.59	2.48	2.35
学業	0.33	0.26	0.24	0.36	0.29	0.27	0.30	0.24	0.22
家事	1.33	1.31	1.30	0.11	0.11	0.14	2.52	2.47	2.42
介護・看護	0.03	0.03	0.03	0.01	0.01	0.01	0.05	0.05	0.05
育児	0.13	0.12	0.13	0.03	0.03	0.04	0.22	0.20	0.23
買い物	0.22	0.23	0.25	0.09	0.12	0.14	0.33	0.34	0.35
3次活動	5.56	6.09	6.26	6.08	6.19	6.37	5.44	6.00	6.15
移動（通勤・通学を除く）	0.21	0.25	0.33	0.21	0.25	0.32	0.22	0.24	0.34
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.23	2.34	2.34	2.28	2.39	2.40	2.18	2.30	2.28
休養・くつろぎ	1.21	1.15	1.19	1.20	1.13	1.18	1.23	1.16	1.20
学習・研究（学業以外）	0.12	0.10	0.12	0.13	0.10	0.12	0.11	0.10	0.11
趣味・娯楽	0.36	0.35	0.42	0.40	0.42	0.49	0.31	0.30	0.35
スポーツ	0.11	0.11	0.11	0.14	0.14	0.13	0.08	0.08	0.08
ボランティア活動・社会参加活動	0.05	0.04	0.05	0.05	0.04	0.04	0.05	0.04	0.05
交際・付き合い	0.29	0.28	0.27	0.31	0.28	0.26	0.27	0.27	0.27
受診・療養	0.09	0.08	0.09	0.08	0.07	0.07	0.10	0.09	0.10
その他	0.10	0.20	0.16	0.09	0.18	0.15	0.11	0.22	0.18
（再掲）									
家事関連時間	2.11	2.09	2.11	0.24	0.27	0.33	3.52	3.46	3.45
休養等自由時間活動	3.44	3.49	3.53	3.48	3.52	3.58	3.41	3.46	3.48
積極的自由時間活動	1.04	1.00	1.10	1.12	1.10	1.18	0.55	0.52	0.59

注1: 「家事関連時間」は、「家事」、「介護・看護」、「育児」、「買い物」の合計時間

注2: 「休養等自由時間活動」は、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」、「休養・くつろぎ」の合計時間

注3: 「積極的自由時間活動」は、「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」の合計時間

表1 - 3 曜日別生活時間の推移（15歳以上）

		平成3年			平成8年			平成13年		
		平日	土曜日	日曜日	平日	土曜日	日曜日	平日	土曜日	日曜日
総数	1次活動	10.14	10.27	11.14	10.21	10.41	11.20	10.22	10.48	11.21
	2次活動	8.26	6.54	4.31	8.09	6.09	4.17	7.48	5.46	4.10
	3次活動	5.20	6.39	8.15	5.30	7.10	8.23	5.50	7.25	8.29
男	1次活動	10.08	10.23	11.14	10.14	10.35	11.18	10.15	10.43	11.18
	2次活動	8.35	6.30	3.25	8.22	5.42	3.13	7.59	5.18	3.12
	3次活動	5.18	7.07	9.21	5.24	7.43	9.29	5.46	7.59	9.30
女	1次活動	10.21	10.32	11.13	10.28	10.47	11.21	10.29	10.54	11.23
	2次活動	8.18	7.17	5.34	7.55	6.35	5.17	7.38	6.14	5.06
	3次活動	5.21	6.12	7.13	5.36	6.39	7.22	5.53	6.53	7.31

2次及び3次活動時間の男女差は拡大

15歳以上の人について生活時間の男女差（男性 - 女性）を平成8年と比較してみると、1次活動時間は-13分から-12分へと差がやや縮小したものの、2次活動時間は-6分から-9分へ、3次活動時間は+19分から+22分へとそれぞれ拡大しており、総じて生活時間の男女差は拡大している。

（表1-2）

(3) 年齢階級別にみる生活時間

若年層と高齢層で長い1次及び3次活動時間

年齢階級別に生活時間をみると、1次活動時間は、男性の40歳代前半（9時間58分）、女性の40歳代後半（9時間51分）が最も短く、男女とも10歳代前半の若年層と60歳代以上の高齢層が長くなっている。

2次活動時間は、男性では30歳代後半（8時間50分）、女性では40歳代前半（8時間43分）が最も長く、これより年齢が低い又は高いほど短くなっている。

3次活動時間は、2次活動時間とは対照的に、男女とも、30歳代後半（男性5時間9分、女性5時間19分）が最も短く、10歳代及び60歳代以上が長くなっている。（図1-1）

2次活動時間が減少し、3次活動時間が増加。特に60歳代前半の男性の増減が顕著

10歳以上の人について生活時間を平成8年と比較すると、1次活動時間は、男性が1分、女性が2分の微増となっている。これを年齢階級別にみると、男女とも20歳代と30歳代では増加しているが、それ以外のほとんどの年齢階級では減少している。

2次活動時間は、男性が19分、女性が16分減少している。これを年齢階級別にみると、男性は80歳代前半以下、女性は70歳代前半以下のほとんどの年齢階級で減少しており、特に60歳代前半の男性が30分と大幅に減少している。

3次活動時間は、男性が18分、女性が14分増加している。年齢階級別にみると、男性の30歳代及び85歳以上、女性の70歳代後半以上をそれぞれ除く各年齢階級で増加しており、とりわけ60歳代前半の男性が32分と大幅に増加している。（表1-1，図1-2）

図1-2 年齢階級別生活時間の増減（平成8年～13年） - 週全体

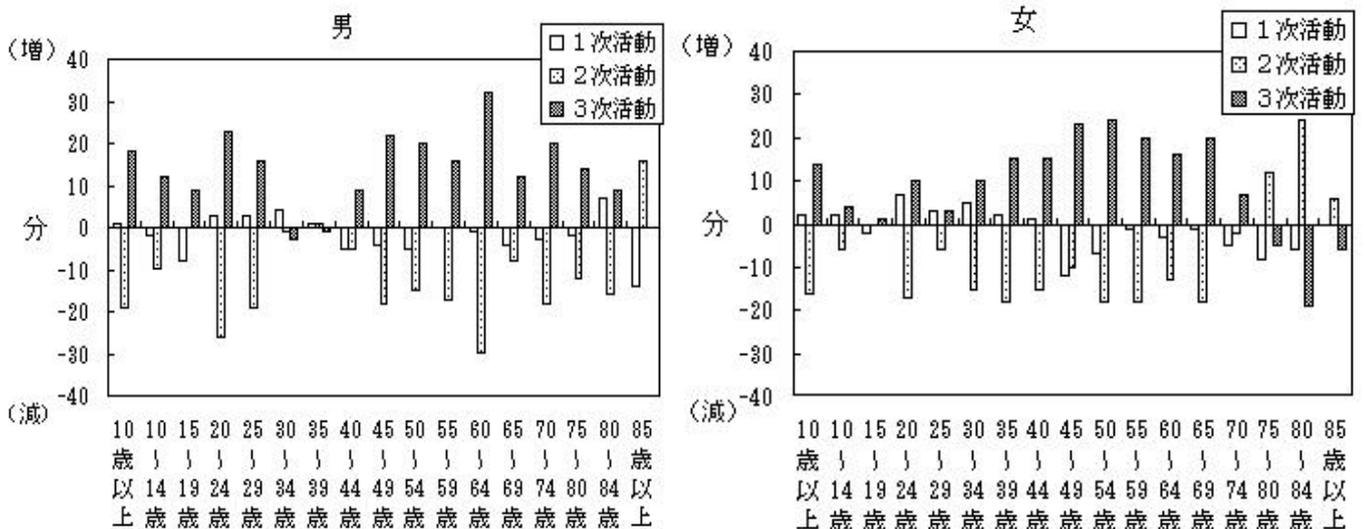
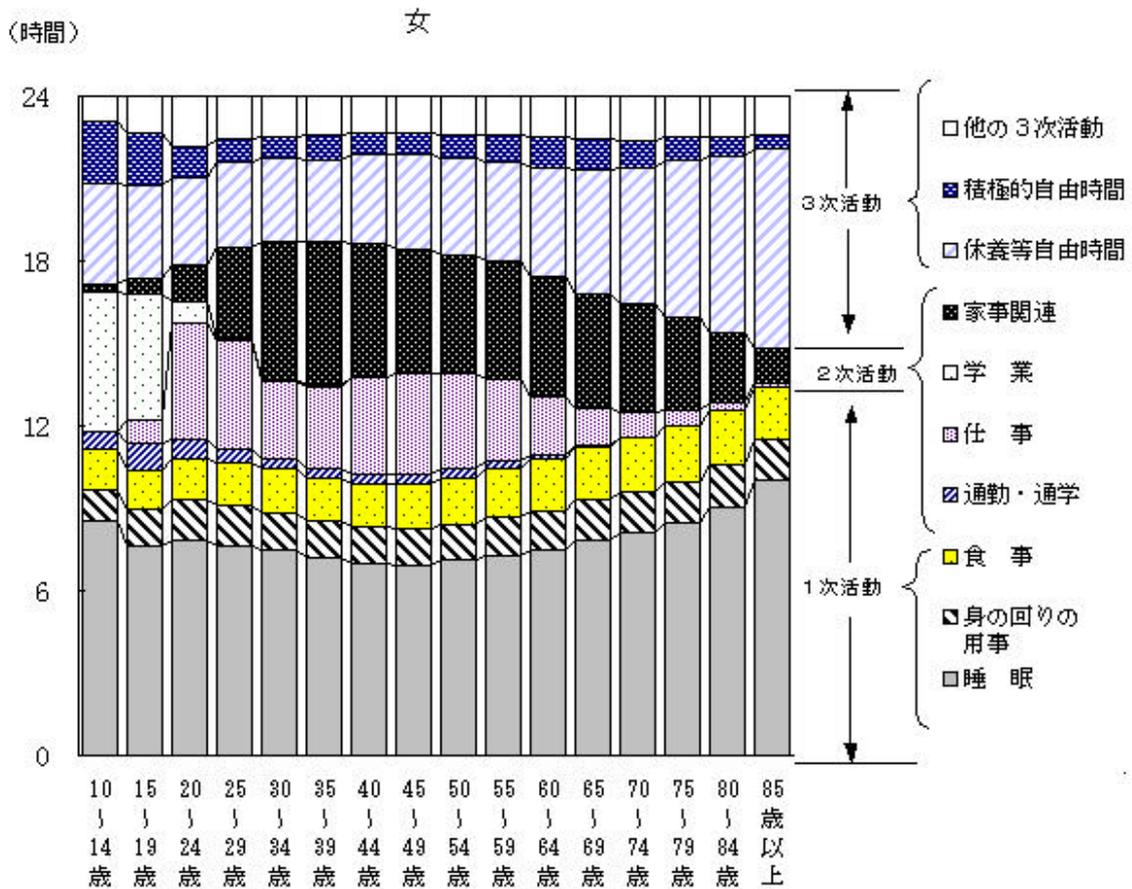
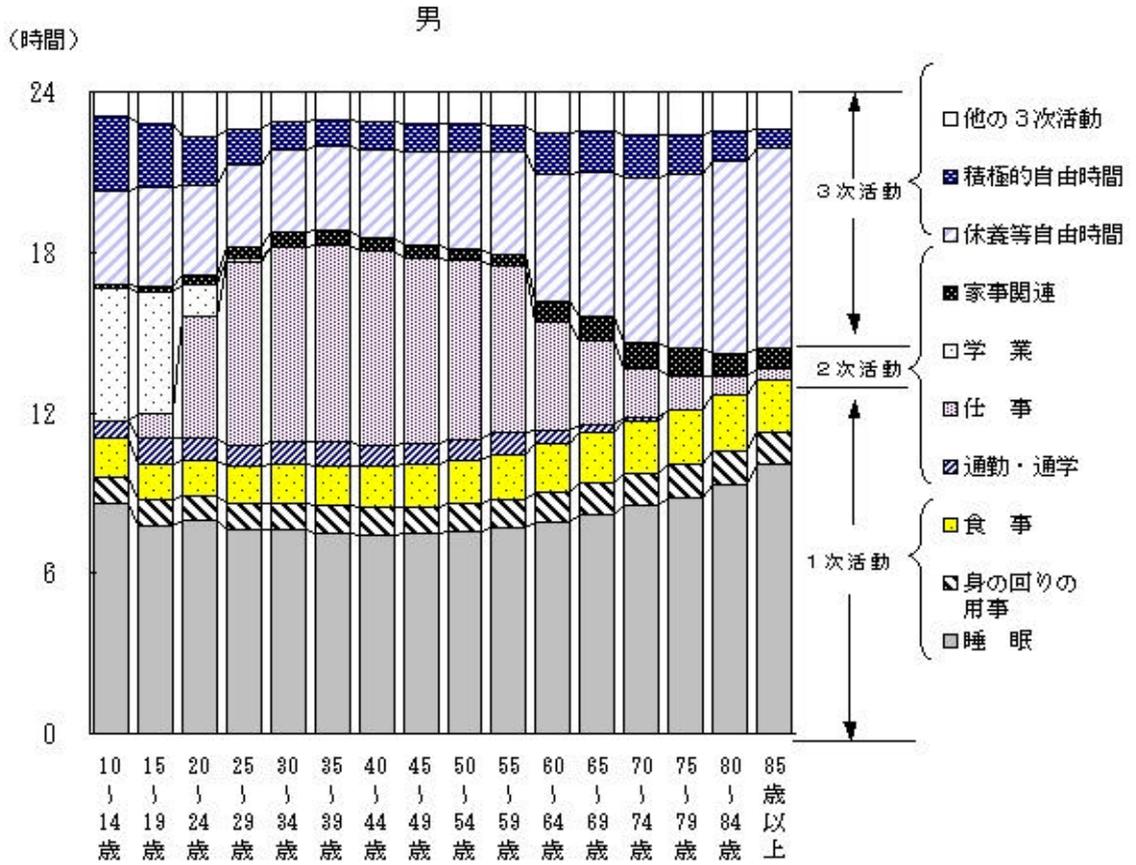


図1 - 1 年齢階級別生活時間 - 週全体



(4) 時間帯別にみる行動者率

15歳以上の人について平日の時間帯別に行動者率(人口に対する行動者数の割合)をみると、昼食をとっている人の割合は正午から午後0時30分の間で約5割となっており、昼食の時間帯が正午から午後0時30分までの間に集中していることが分かる。一方、朝食や夕食の行動者率が高くなっている時間帯の幅は、2時間程度と昼食よりも広がっている。

また、テレビ・ラジオの視聴やくつろぎなどの休養等自由時間活動を行っている人の割合は、午後7時ごろから上昇し、11時30分ごろまで約2割から5割近くと高くなっている。

(図1-3)

図1-3 時間帯, 行動の種類別行動者率(15歳以上) - 平日

