

## 2 1次活動時間

### (1) 睡眠時間

#### 40歳代で短い睡眠時間

10歳以上の人の睡眠時間（週全体）は7時間45分で、男性が7時間52分、女性が7時間38分と男性が長くなっている。

年齢階級別に睡眠時間をみると、40歳代が7時間13分と最も短く、逆に、70歳以上が8時間45分、10歳代前半が8時間34分と長くなっている。

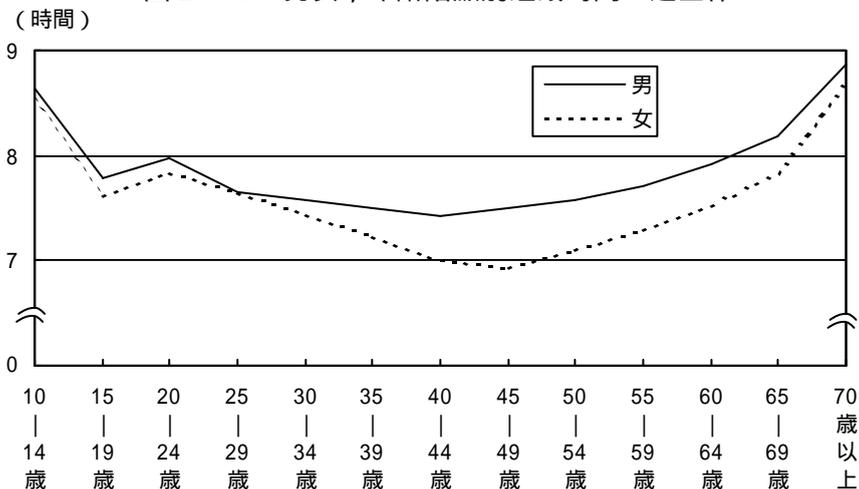
これを男女別にみると、女性の睡眠時間は20歳代後半を除く各年齢階級で男性より短くなっており、特に40歳代前半から60歳代後半では20分以上短くなっている。（表2-1，図2-1）

表2-1 年齢階級別睡眠時間の推移 - 週全体

	総数			男			女			男-女
	平成3年	平成8年	平成13年	平成3年	平成8年	平成13年	平成3年	平成8年	平成13年	
10歳以上	-	7.47	7.45 (-0.02)	-	7.55	7.52 (-0.03)	-	7.40	7.38 (-0.02)	0.14
15歳以上	7.42	7.44	7.42 (-0.02)	7.50	7.52	7.49 (-0.03)	7.34	7.36	7.35 (-0.01)	0.14
10～14歳	-	8.38	8.34 (-0.04)	-	8.42	8.38 (-0.04)	-	8.33	8.31 (-0.02)	0.07
15～19歳	7.41	7.49	7.42 (-0.07)	7.46	7.57	7.47 (-0.10)	7.35	7.42	7.37 (-0.05)	0.10
20～24歳	7.42	7.50	7.54 (0.04)	7.44	7.55	7.58 (0.03)	7.40	7.45	7.50 (0.05)	0.08
25～29歳	7.33	7.38	7.39 (0.01)	7.35	7.39	7.39 (0.00)	7.30	7.37	7.39 (0.02)	0.00
30～39歳	7.27	7.27	7.27 (0.00)	7.38	7.34	7.33 (-0.01)	7.15	7.20	7.21 (0.01)	0.12
30～34歳	-	7.30	7.31 (0.01)	-	7.35	7.35 (0.00)	-	7.25	7.27 (0.02)	0.08
35～39歳	-	7.24	7.22 (-0.02)	-	7.33	7.30 (-0.03)	-	7.14	7.14 (0.00)	0.16
40～49歳	7.22	7.20	7.13 (-0.07)	7.38	7.36	7.28 (-0.08)	7.05	7.04	6.58 (-0.06)	0.30
40～44歳	-	7.19	7.13 (-0.06)	-	7.35	7.25 (-0.10)	-	7.02	7.00 (-0.02)	0.25
45～49歳	-	7.21	7.13 (-0.08)	-	7.37	7.30 (-0.07)	-	7.05	6.56 (-0.09)	0.34
50～59歳	7.33	7.29	7.24 (-0.05)	7.46	7.43	7.37 (-0.06)	7.21	7.16	7.11 (-0.05)	0.26
50～54歳	-	7.26	7.20 (-0.06)	-	7.41	7.34 (-0.07)	-	7.11	7.06 (-0.05)	0.28
55～59歳	-	7.33	7.30 (-0.03)	-	7.45	7.42 (-0.03)	-	7.21	7.18 (-0.03)	0.24
60～64歳	7.53	7.48	7.43 (-0.05)	8.04	8.01	7.55 (-0.06)	7.42	7.36	7.31 (-0.05)	0.24
65～69歳	8.07	8.04	7.59 (-0.05)	8.19	8.16	8.11 (-0.05)	7.59	7.53	7.49 (-0.04)	0.22
70歳以上	8.53	8.50	8.45 (-0.05)	9.00	8.57	8.52 (-0.05)	8.50	8.46	8.40 (-0.06)	0.12

( )内は平成8年との増減

図2-1 男女、年齢階級別睡眠時間 - 週全体



男性は10歳代後半と40歳代前半、女性は40歳代後半で大幅に減少した睡眠時間

15歳以上の人について平成3年以降の睡眠時間の推移をみると、3年が7時間42分、8年が7時間44分、13年が7時間42分と、この10年間でわずかな増減はあるものの大きな変化はみられない。

年齢階級別に平成8年と比較すると、20歳代前半から30歳代前半までを除く各年齢階級で減少している。(図2-2)

これを男女別にみると、男性は10歳代後半と40歳代前半で10分、女性は40歳代後半で9分と、それぞれ大幅に減少している。(表2-1)

#### 土曜日の睡眠時間が増加

15歳以上の人について曜日別に睡眠時間をみると、1日(午前0時から起算する24時間)のうち、平日が7時間32分、土曜日が7時間54分、日曜日が8時間22分となっており、平日に比べ日曜日の睡眠時間が大幅に長く、その差は50分となっている。

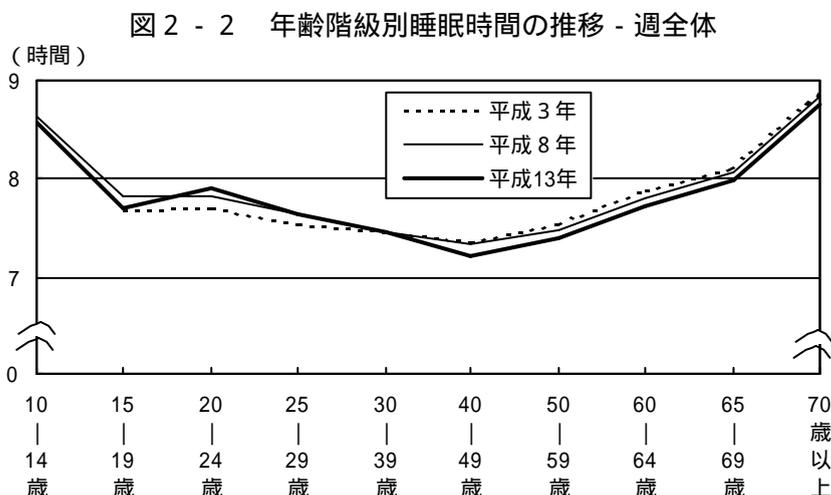
平成8年と比較すると、土曜日は増加し、平日と日曜日は減少している。(表2-2)

#### 平日と日曜日で大きく異なる就寝・起床時刻

15歳以上の人について1日の時間帯別に「睡眠」の行動者率をみると、就寝している人の割合(睡眠の行動者率)が9割に達するのは、平日が午前1時~1時15分、日曜日が1時45分~2時、一方、起床している人の割合が9割に達する(睡眠の行動者率が1割未満となる)のは、平日が8時~8時15分、日曜日が10時~10時15分となっており、平日と比べ日曜日は就寝の場合で45分、起床の場合で2時間遅くなっている。(図2-3)

#### 「睡眠」の行動者率は平日の就寝の時間帯で低下、起床の時間帯で上昇

15歳以上の人について曜日別に平成3年以降の「睡眠」の行動者率の推移をみると、就寝の時間帯のうち午後10時から12時では、平日と日曜日は11時前後以降で低下し、起床の時間帯のうち午前6時から9時では、平日は7時30分前後、土曜日は7時前後以降で上昇する傾向となっている。(表2-3, 図2-4)



「10~14歳」は平成8年より調査

表 2 - 2 曜日別睡眠時間の推移 (15歳以上)

	総 数			男			女		
	平成 3 年	平成 8 年	平成13年	平成 3 年	平成 8 年	平成13年	平成 3 年	平成 8 年	平成13年
平 日	7.34	7.34	7.32	7.41	7.42	7.38	7.27	7.27	7.26
土曜日	7.43	7.52	7.54	7.52	8.00	8.02	7.35	7.44	7.47
日曜日	8.22	8.25	8.22	8.35	8.37	8.32	8.10	8.13	8.12

図 2 - 3 曜日, 時間帯別睡眠の行動者率 (15歳以上)

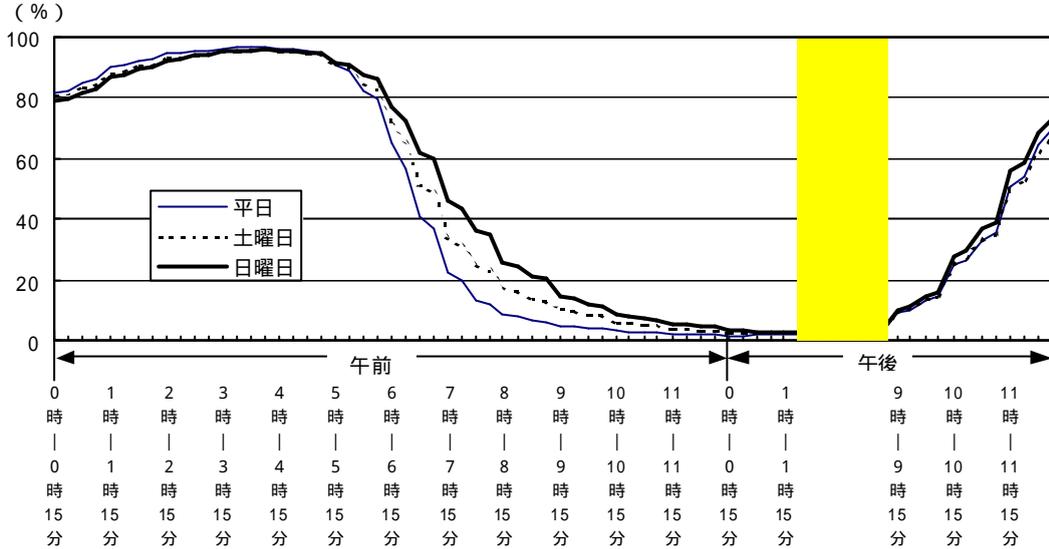
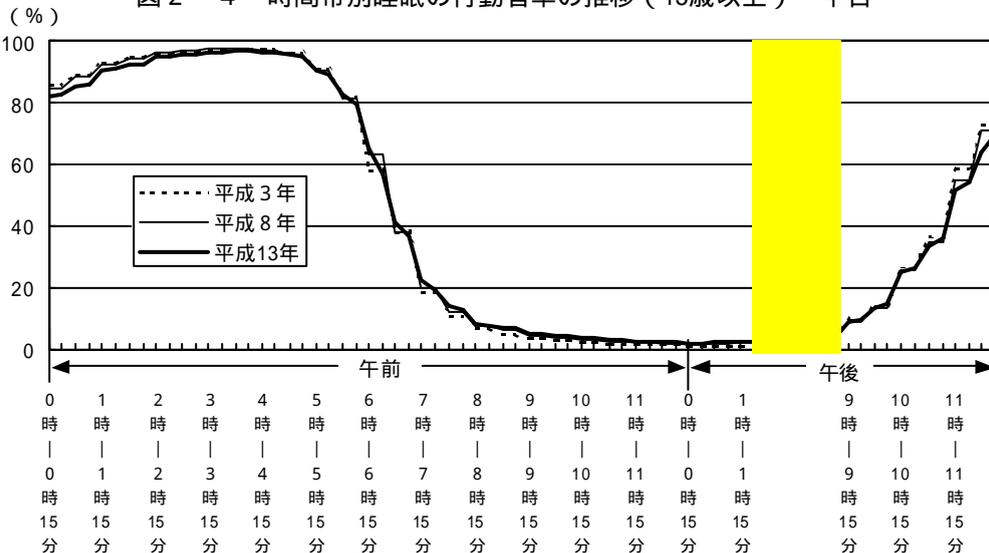


表 2 - 3 曜日, 時間帯別睡眠の行動者率の推移 (15歳以上)

	午 前												午 後							
	6時			7時			8時			9時			10時		11時		12時			
	15分	30分	45分	15分	30分	45分	15分	30分	45分	15分	30分	45分	15分	30分	45分	15分	30分	45分		
平 日	平成 3 年	58.47	38.37	19.02	11.01	6.38	4.91	26.93	36.33	58.53	72.80	25.51	34.56	55.07	70.89					
	平成 8 年	63.19	38.13	20.07	12.20	7.45	5.81	25.08	26.82	33.48	35.59	51.50	54.54	64.52	69.86					
	平成13年	65.35	57.01	41.36	36.80	22.66	19.57	13.76	12.54	8.59	8.06	6.70	6.47	25.08	26.82	33.48	35.59	51.50	54.54	64.52
土 曜 日	平成 3 年	62.32	44.91	25.87	17.90	11.32	9.07	27.44	35.04	55.59	68.17	25.64	33.90	52.27	65.84					
	平成 8 年	69.46	48.74	31.28	23.06	15.69	12.59	25.64	33.90	52.27	65.84	25.37	27.13	33.49	35.35	50.74	53.38	62.23	66.98	
	平成13年	71.62	65.15	51.94	48.48	34.31	31.66	25.04	23.70	17.72	16.81	14.24	13.85	25.37	27.13	33.49	35.35	50.74	53.38	62.23
日 曜 日	平成 3 年	71.32	60.70	43.92	35.54	23.56	18.92	31.36	40.78	63.46	76.29	28.85	38.46	59.20	73.86					
	平成 8 年	76.14	61.44	45.39	36.76	25.59	20.78	28.85	38.46	59.20	73.86	27.73	29.56	36.97	39.17	56.00	58.80	68.63	73.48	
	平成13年	77.22	72.78	62.47	60.13	46.20	43.95	36.48	35.11	25.94	24.73	20.76	20.12	27.73	29.56	36.97	39.17	56.00	58.80	68.63

図 2 - 4 時間帯別睡眠の行動者率の推移 (15歳以上) - 平日



平成 3 年と 8 年は 30 分間隔で集計した

(2) 身の回りの用事の時間

20歳代と60歳代後半以上の女性で長い身の回りの用事の時間

10歳以上の人の、洗顔、入浴、身じたく、化粧などの「身の回りの用事」の時間（週全体）は1時間13分で、男性は1時間2分、女性は1時間23分と、女性が長くなっている。

年齢階級別にみると、10歳代前半が1時間3分と最も短く、70歳以上は1時間23分と最も長くなっている。（図2-5）

これを男女別にみると、男性は20歳代以下の若年層で50分台と短く、60歳代後半以上で1時間10分台と長くなっている。一方、女性はすべての年齢階級で1時間を超えており、特に20歳代と60歳代後半以上では、1時間30分程度と長くなっている。（表2-4、図2-6）

40歳代前半と60歳代後半の女性で身の回りの用事にかかる時間が特に増加

15歳以上の人について「身の回りの用事」の時間を平成8年と比較すると、4分の増加となっており、年齢階級別にみると、すべての年齢階級で増加している。（表2-4、図2-5）

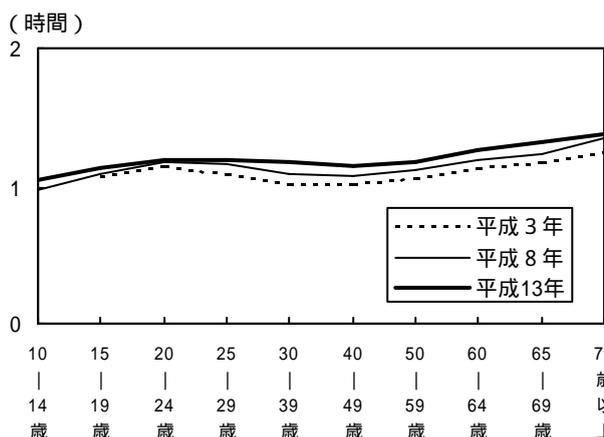
これを男女別にみると、男性は30歳代後半から50歳代前半、女性は30歳代前半から40歳代前半と50歳代後半から60歳代後半で5分以上の増加となっている。（表2-4）

表2-4 年齢階級別身の回りの用事の時間の推移 - 週全体

	総数			男			女		
	平成3年	平成8年	平成13年	平成3年	平成8年	平成13年	平成3年	平成8年	平成13年
10歳以上	-	1.09	1.13 (0.04)	-	0.58	1.02 (0.04)	-	1.19	1.23 (0.04)
15歳以上	1.06	1.09	1.13 (0.04)	0.56	0.58	1.02 (0.04)	1.15	1.19	1.23 (0.04)
10～14歳	-	0.59	1.03 (0.04)	-	0.54	0.57 (0.03)	-	1.05	1.09 (0.04)
15～19歳	1.05	1.06	1.08 (0.02)	0.54	0.54	0.56 (0.02)	1.18	1.18	1.20 (0.02)
20～24歳	1.09	1.11	1.12 (0.01)	0.55	0.55	0.56 (0.01)	1.25	1.27	1.28 (0.01)
25～29歳	1.06	1.10	1.12 (0.02)	0.54	0.56	0.59 (0.03)	1.18	1.24	1.26 (0.02)
30～39歳	1.01	1.06	1.11 (0.05)	0.53	0.57	1.00 (0.03)	1.10	1.16	1.21 (0.05)
30～34歳	-	1.07	1.11 (0.04)	-	0.57	1.00 (0.03)	-	1.17	1.22 (0.05)
35～39歳	-	1.05	1.10 (0.05)	-	0.56	1.01 (0.05)	-	1.14	1.19 (0.05)
40～49歳	1.01	1.05	1.09 (0.04)	0.52	0.55	1.00 (0.05)	1.11	1.15	1.18 (0.03)
40～44歳	-	1.04	1.10 (0.06)	-	0.56	1.01 (0.05)	-	1.13	1.19 (0.06)
45～49歳	-	1.05	1.09 (0.04)	-	0.54	0.59 (0.05)	-	1.17	1.18 (0.01)
50～59歳	1.04	1.07	1.11 (0.04)	0.55	0.57	1.01 (0.04)	1.13	1.17	1.21 (0.04)
50～54歳	-	1.07	1.10 (0.03)	-	0.56	1.01 (0.05)	-	1.17	1.20 (0.03)
55～59歳	-	1.08	1.12 (0.04)	-	0.58	1.02 (0.04)	-	1.17	1.22 (0.05)
60～64歳	1.08	1.12	1.16 (0.04)	1.01	1.04	1.08 (0.04)	1.15	1.19	1.24 (0.05)
65～69歳	1.11	1.14	1.19 (0.05)	1.04	1.08	1.11 (0.03)	1.17	1.20	1.27 (0.07)
70歳以上	1.15	1.21	1.23 (0.02)	1.07	1.12	1.14 (0.02)	1.20	1.26	1.30 (0.04)

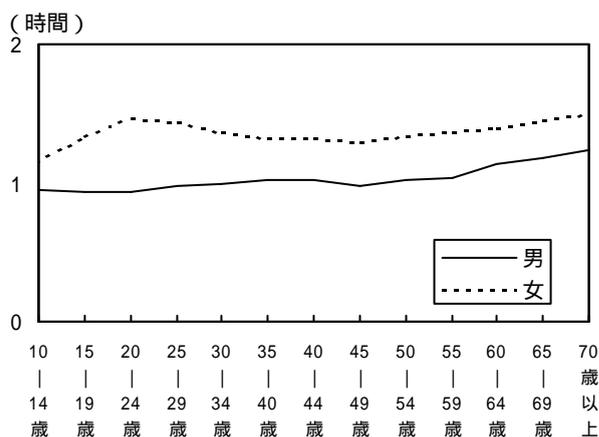
( ) 内は平成8年との増減

図2-5 年齢階級別身の回りの用事の時間の推移 - 週全体



「10～14歳」は平成8年より調査

図2-6 男女、年齢階級別身の回りの用事の時間 - 週全体



(3) 食事時間

若年層は短く、高齢層は長い食事時間

10歳以上の人の食事時間（週全体）は、1時間38分で、男性が1時間36分、女性が1時間41分と女性が長くなっている。

年齢階級別にみると、10歳代後半と20歳代前半が1時間23分と最も短く、これより年齢が高くなるほど長くなる傾向となっており、60歳代以上の高齢層は1時間50分以上と長くなっている。

これを男女別にみると、70歳以上を除く各年齢階級で女性が男性より長く、特に20歳代では女性の方が10分長くなっている。（表2-5）

表2-5 男女、年齢階級別食事時間の推移 - 週全体

(時間・分)

	総数			男			女			男-女
	平成3年	平成8年	平成13年	平成3年	平成8年	平成13年	平成3年	平成8年	平成13年	
10歳以上	-	1.39	1.38	-	1.35	1.36	-	1.42	1.41	-0.05
15歳以上	1.37	1.39	1.39	1.33	1.36	1.36	1.41	1.43	1.41	-0.05
10～14歳	-	1.30	1.30	-	1.30	1.29	-	1.31	1.31	-0.02
15～19歳	1.25	1.22	1.23	1.22	1.20	1.21	1.28	1.24	1.25	-0.04
20～24歳	1.23	1.24	1.23	1.20	1.20	1.18	1.27	1.28	1.28	-0.10
25～29歳	1.28	1.29	1.28	1.23	1.23	1.23	1.34	1.35	1.33	-0.10
30～39歳	1.33	1.33	1.31	1.29	1.29	1.28	1.36	1.38	1.35	-0.07
30～34歳	-	1.33	1.31	-	1.27	1.27	-	1.38	1.35	-0.08
35～39歳	-	1.34	1.32	-	1.31	1.29	-	1.37	1.35	-0.06
40～49歳	1.36	1.38	1.35	1.33	1.35	1.33	1.39	1.40	1.36	-0.03
40～44歳	-	1.36	1.34	-	1.33	1.32	-	1.39	1.35	-0.03
45～49歳	-	1.39	1.35	-	1.36	1.34	-	1.41	1.37	-0.03
50～59歳	1.42	1.44	1.42	1.39	1.41	1.39	1.45	1.47	1.44	-0.05
50～54歳	-	1.42	1.39	-	1.39	1.37	-	1.45	1.41	-0.04
55～59歳	-	1.47	1.45	-	1.43	1.42	-	1.50	1.47	-0.05
60～64歳	1.48	1.52	1.51	1.45	1.49	1.50	1.51	1.55	1.52	-0.02
65～69歳	1.53	1.58	1.55	1.50	1.56	1.54	1.55	2.00	1.55	-0.01
70歳以上	1.57	1.59	1.58	1.57	2.00	2.00	1.56	1.59	1.58	0.02

昼食は集中，朝食，夕食は分散

10歳代前半，10歳代後半から50歳代後半まで，60歳以上のそれぞれの年齢階級別に，平日の時間帯別の「食事」の行動者率をみると，昼食では，10歳代前半は午後0時30分～0時45分が58.8%と最も高く，10歳代後半から50歳代後半と60歳代以上は0時15分～0時30分が，それぞれ45.3%，57.1%と最も高くなっており，昼食の時間帯は集中していることが分かる。これに対し，朝食，夕食は，いずれの年齢階級においても40%を超える時間帯はなく，その時間帯は分散していることが分かる。(図2-7)

曜日別に「食事」の行動者率の高い時間帯をみると，朝食は平日に比べ日曜日が遅い時間帯になっているのに対し，昼食と夕食はほぼ同じ時間帯になっている。(図2-8)

図2-7 時間帯別食事の行動者率 - 平日

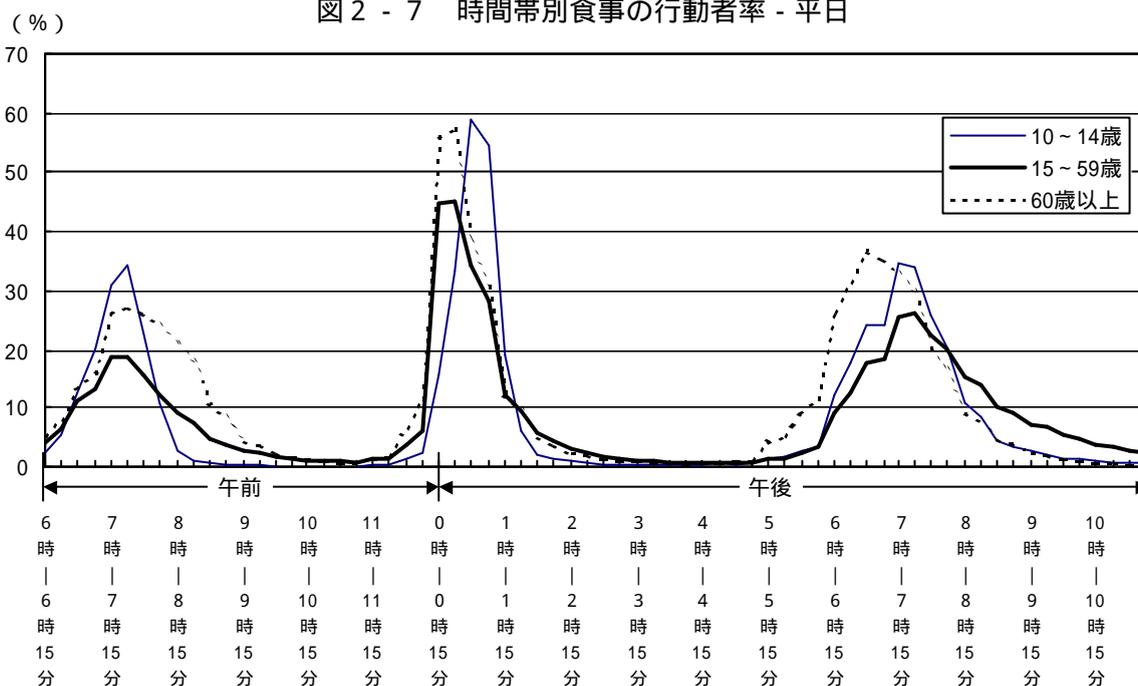


図2-8 曜日，時間帯別食事の行動者率

