

平成18年社会生活基本調査 生活時間に関する結果 要約

1 1日の生活時間

(1) 概観（「結果の概要」2～3頁参照）

2次活動時間は増加，3次活動時間は減少

表1 男女，行動の種類別生活時間（平成13年，18年） - 週全体

（時間・分）

	平成13年			平成18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	10.36	6.56	6.28	10.37	7.00	6.23	0.01	0.04	-0.05
男	10.30	6.51	6.39	10.31	6.58	6.31	0.01	0.07	-0.08
女	10.42	7.01	6.17	10.42	7.03	6.15	0.00	0.02	-0.02

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

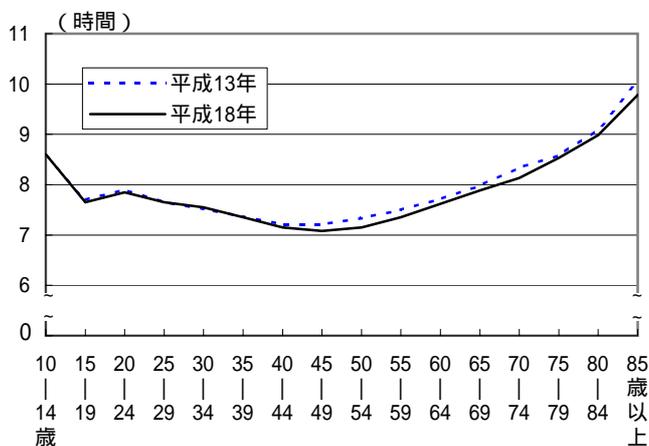
(2) 睡眠（「結果の概要」7～8頁参照）

ほとんどの年齢階級で睡眠時間は減少

・睡眠時間は7時間42分で，平成13年と比べると3分の減少

・10～14歳，25～29歳及び30～34歳を除くすべての年齢階級で減少

図1 年齢階級別睡眠時間（平成13年，18年） - 週全体



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等における主な活動について調査し，国民の社会生活の実態を明らかにすることを目的とし，昭和51年の第1回調査以来5年ごとに実施している。

調査の対象は，全国の世帯から無作為に選定した約8万世帯にふだん住んでいる10歳以上の世帯員である。

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，自由時間等における主な活動に関する結果は，7月9日に公表したところである。

また，12月に，詳細な行動分類による生活時間の結果を公表する予定である。

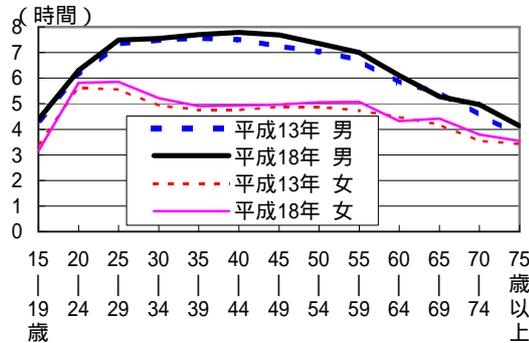
<インターネット> <http://www.stat.go.jp/data/shakai/2006/index.htm>

(3) 仕事（「結果の概要」12～15頁参照）

男女共にほとんどの年齢階級で仕事時間が増加

- ・有業者の仕事時間は男性が7時間、女性が5時間で、平成13年と比べると男性が12分、女性が9分の増加
- ・男性の65～69歳、女性の15～19歳及び60～64歳を除くすべての年齢階級で増加

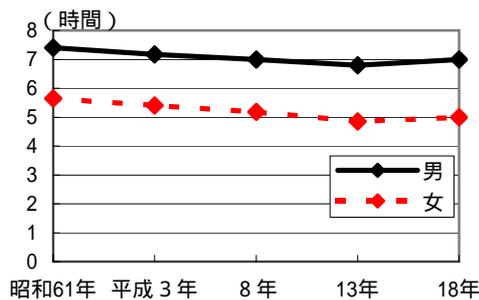
図2 男女、年齢階級別仕事時間（平成13年，18年） - 週全体，有業者



減少が続いていた仕事時間が平成18年は増加

- ・過去20年間の仕事時間の推移をみると、男女共に平成13年まで減少が続いていたが、18年は増加に転じる

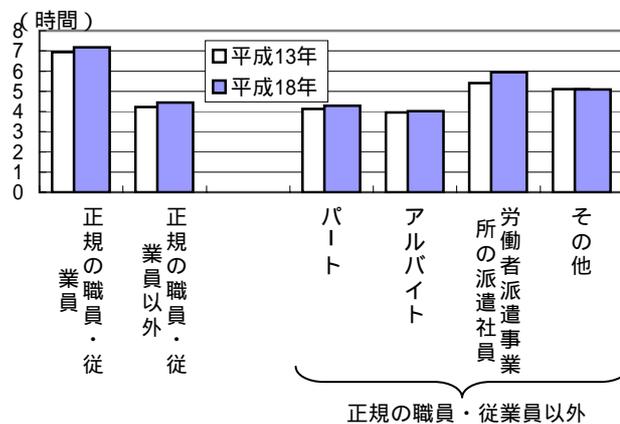
図3 男女別仕事時間の推移（昭和61年～平成18年） - 週全体，有業者



正規の職員・従業員，「正規の職員・従業員以外」共に仕事時間が増加

- ・仕事時間は正規の職員・従業員が7時間11分、「正規の職員・従業員以外」が4時間27分で、平成13年と比べると正規の職員・従業員は15分、「正規の職員・従業員以外」は13分の増加

図4 雇用形態別仕事時間（平成13年，18年） - 週全体，雇用されている人

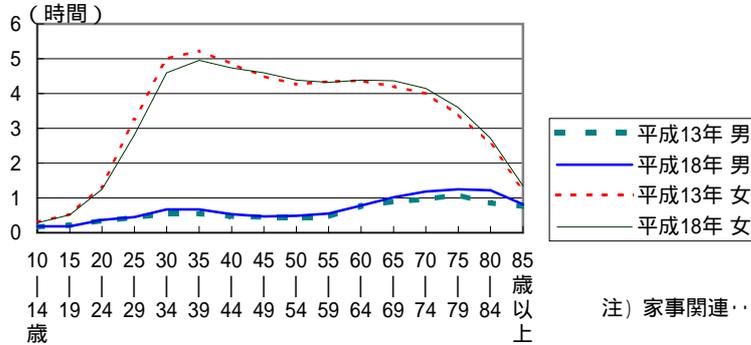


(4) 家事関連 (「結果の概要」16～17頁参照)

男女の間に大きな差があるものの、男性はほとんどの年齢階級で家事関連時間が増加

- ・家事関連時間は男性が38分、女性が3時間35分で、男女の間に大きな差
- ・男性は15～19歳を除くすべての年齢階級で増加

図5 男女、年齢階級別家事関連時間(平成13年, 18年) - 週全体



注) 家事関連…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」18～20頁参照)

ほとんどの年齢階級で休養等自由時間活動の時間は減少, 積極的自由時間活動の時間は増加

- ・休養等自由時間活動の時間のうち, テレビ・ラジオ・新聞・雑誌に費やす時間は2時間24分で, 平成13年と比べると8分の大幅な減少

図6 年齢階級別休養等自由時間活動の時間(平成13年, 18年) - 週全体

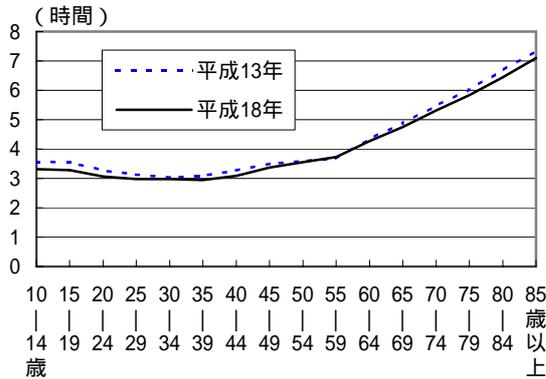
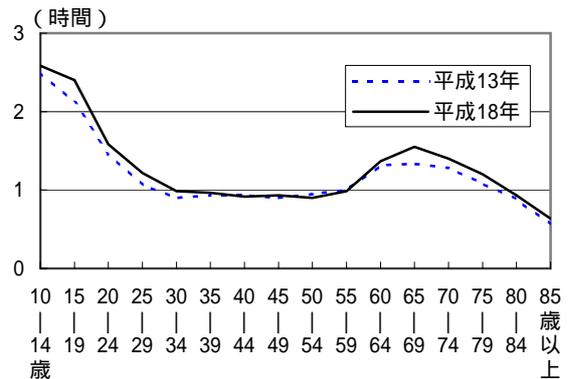


図7 年齢階級別積極的自由時間活動の時間(平成13年, 18年) - 週全体



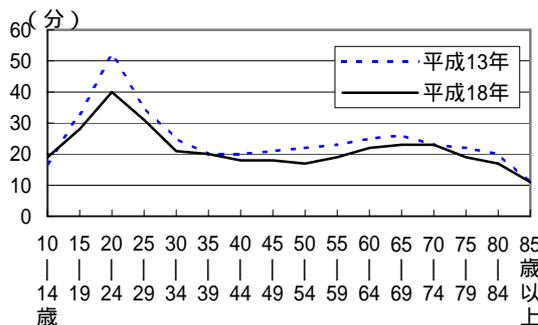
注) 休養等自由時間活動…テレビ・ラジオ・新聞・雑誌及び休養・くつろぎ

注) 積極的自由時間活動…学習・研究(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

20～24歳で大きく減少した交際・付き合いの時間

- ・交際・付き合いの時間は22分で, 平成13年と比べると4分の減少
- ・10～14歳を除くすべての年齢階級で減少又は横ばい, 特に20～24歳は12分と大きく減少

図8 年齢階級別交際・付き合いの時間(平成13年, 18年) - 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」21～22頁参照）

学業時間は中学3年生が最も長い

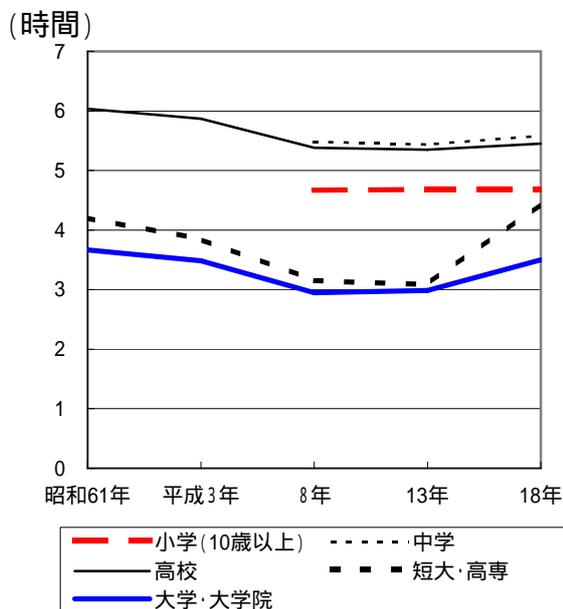
表2 男女，在学する学校の種類・学年別学業時間 - 週全体，在学者
(時間・分)

	総数	男	女
総数	4.54	4.52	4.56
小学(10歳以上)	4.41	4.38	4.45
うち5年生	4.38	4.32	4.44
うち6年生	4.44	4.40	4.47
中学	5.35	5.25	5.46
1年生	5.29	5.21	5.39
2年生	5.21	5.16	5.25
3年生	5.55	5.38	6.13
高校	5.27	5.34	5.21
1年生	5.20	5.28	5.14
2年生	5.21	5.14	5.30
3年生	5.53	6.05	5.39
短大・高専	4.27	4.39	4.20
大学・大学院	3.30	3.41	3.11

学業時間は全体的に増加

・過去20年間の学業時間の推移をみると，全体的に減少傾向にあったが，平成18年は短大・高専及び大学・大学院が大きく増加，それ以外も増加又は横ばい

図9 在学する学校の種類別学業時間の推移（昭和61年～平成18年） - 週全体，在学者



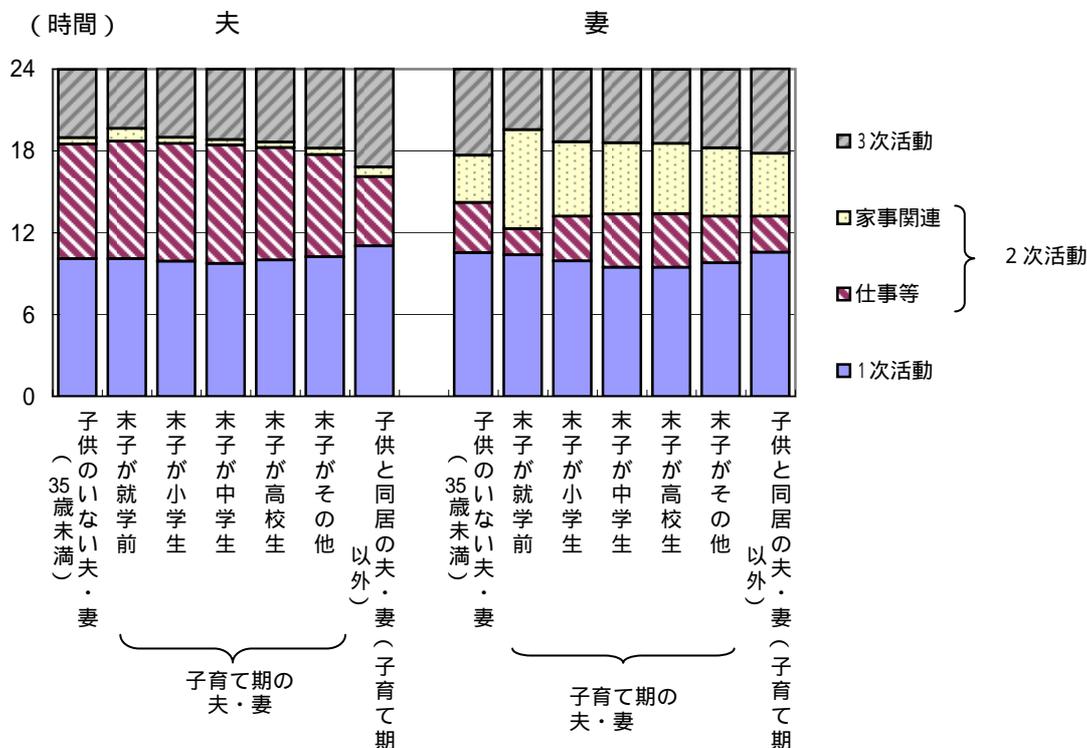
注) 小学生及び15歳未満の中学生は平成8年より調査。
昭和61年及び平成3年の高校には，15歳以上の中学生を含む。

(2) 夫と妻 (「結果の概要」23～26頁参照)

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，末子が上級の学校になるほど家事関連時間は短く，仕事等の時間は長くなり，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10 ライフステージ，行動の種類別生活時間 - 週全体，夫・妻



注) 仕事等…通勤・通学，仕事及び学業

共働き世帯の2次活動分担割合は妻が夫より高いが，低下が続く(夫婦と子供の世帯)

表3 共働きか否か別夫と妻の2次活動合計時間に占める妻の分担割合の推移(昭和61年～平成18年)
- 週全体，夫婦と子供の世帯の妻

	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	昭和61年	平成3年	平成8年	平成13年	平成18年
2次活動	53.3	53.0	52.5	52.1	51.4	47.2	47.3	46.7	46.5	45.7
仕事等	39.3	38.2	37.4	36.6	36.1	1.4	0.6	0.6	0.8	0.4
家事関連	94.7	93.6	93.2	91.4	89.6	96.4	94.9	94.3	92.8	91.5

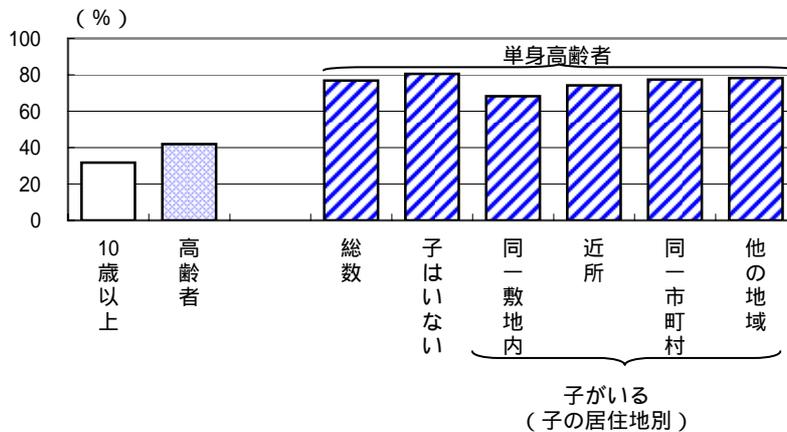
注) 分担割合 = 100 × (妻の時間) / (夫と妻の合計時間)

(3) 高齢者（65歳以上）（「結果の概要」27～30頁参照）

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。）と一緒にいた人別にみると、一人でいた時間が12時間2分で、睡眠を除く生活時間の76.8%を占める。

図11 睡眠を除く生活時間に占める一人でいた時間の割合 - 週全体



(4) ふだん家族を介護している人（介護者）（「結果の概要」31～32頁参照）

介護者数及び介護・看護時間総量は増加，一人当たり介護・看護時間は減少が続く

・過去15年間の介護者数及び介護者の介護・看護時間の推移をみると、介護者数及び介護者の介護・看護時間総量は増加が続き、平成18年の介護者数は533万6千人。一方、一人当たり介護・看護時間は減少

図12 男女別介護者数の推移 (平成3年～18年) - 15歳以上

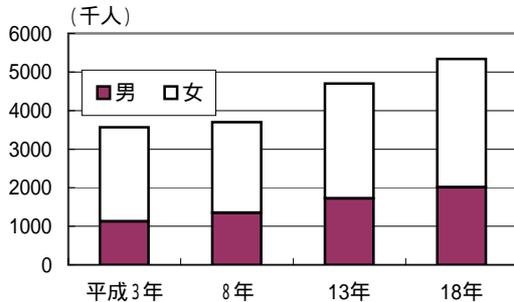
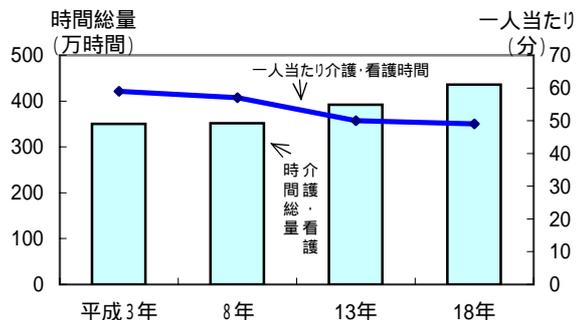


図13 介護者の介護・看護時間の推移 (平成3年～18年) - 週全体, 15歳以上



注) 介護・看護時間総量 = 介護者数 × 介護・看護時間

3 主な行動の平均時刻 (「結果の概要」36～46頁参照)

平日の就寝時刻が最も早いのは青森県で、最も遅い東京都との差は1時間8分

表4 都道府県別平均起床時刻及び平均就寝時刻 - 平日

起床			就寝		
順位	都道府県	平均時刻 (時:分)	順位	都道府県	平均時刻 (時:分)
	全国	6:39		全国	23:16
1	青森県	6:22	1	青森県	22:32
1	岩手県	6:22	2	岩手県	22:37
3	福島県	6:24	3	秋田県	22:42
3	新潟県	6:24	4	山形県	22:46
3	富山県	6:24	5	福島県	22:50
43	兵庫県	6:47	43	福岡県	23:30
44	大阪府	6:48	44	大阪府	23:31
45	沖縄県	6:50	45	神奈川県	23:32
46	京都府	6:51	46	京都府	23:37
47	東京都	6:52	47	東京都	23:40

表5 都道府県別平均出勤時刻及び仕事からの平均帰宅時刻 - 平日, 有業者

出勤			仕事からの帰宅		
順位	都道府県	平均時刻 (時:分)	順位	都道府県	平均時刻 (時:分)
	全国	8:28		全国	18:58
1	岐阜県	8:04	1	高知県	18:15
2	青森県	8:05	2	和歌山県	18:16
3	新潟県	8:09	3	宮崎県	18:22
4	和歌山県	8:13	4	新潟県	18:23
5	熊本県	8:15	5	熊本県	18:25
43	山口県	8:38	43	兵庫県	19:17
44	東京都	8:41	44	東京都	19:18
45	兵庫県	8:44	45	埼玉県	19:22
46	京都府	8:52	45	奈良県	19:22
47	沖縄県	8:58	47	神奈川県	19:28