

## 平成 23 年社会生活基本調査

### 生活時間に関する集計結果の概要（高知県）

平成 23 年 10 月 20 日現在で実施した「平成 23 年社会生活基本調査」の生活時間に関する集計結果が 9 月 26 日に総務省統計局から公表されました。

#### ○社会生活基本調査

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、社会生活の実態を明らかにすることを目的に昭和 51 年から 5 年ごとに実施しています。平成 23 年の調査で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 万人を対象に実施されました。

高知県では、総務省が指定する 27 市町村 123 調査区（1476 世帯）で調査が行われました（平成 23 年調査は 8 回目）。

この調査のうち、今回は生活時間の配分（睡眠、仕事、家事、介護・看護、趣味・娯楽など）に関する結果の集計などが総務省統計局で終了し公表するものです。

#### ○今後の社会生活基本調査の結果公表予定

- ・ 詳細行動分類による生活時間編・時間帯編

公表予定日：平成 24 年 12 月下旬

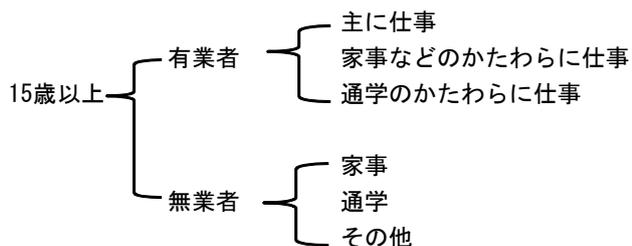
## 目 次

1	概要	1
2	1次活動（睡眠時間）	1
3	2次活動	2
	（1）仕事時間	2
	（2）家事関連時間	3
4	3次活動時間	4
5	各種属性別にみた生活時間	5
	（1）在学者	5
	（2）夫と妻	5
6	主な行動の生活時間	6

## 別表

別表 1	行動の種類別総平均時間—都道府県別	7
別表 2	都道府県別平均起床、朝食開始、出勤、 帰宅、夕食開始、就寝時刻比較表—平日	9

- 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  
\* 有業者と無業者を合わせて集計しています。



- 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
- 総平均時間 …… 該当する種類の行動をしなかった人を含む全員の平均  
\* 特に断りがない限り以下の表、図は総平均時間で表示しています。

## 1 概要

1日の生活時間は、1次活動が11時間2分、2次活動が6時間26分、3次活動が6時間32分となりました。平成18年と比べ、1次活動は7分増加、2次活動は16分減少、3次活動は9分増加となりました。

男女別で見ると、男性では「テレビ・ラジオ・新聞・読書」が10分と最も増加し、「仕事」が9分と最も減少しています。女性では「休養・くつろぎ」が12分と最も増加し「仕事」が13分と最も減少しています。

表1-1 行動の種類別生活時間の推移（平成18年・平成23年）—週全体— (単位 時間：分)

行動の種類	総数			男			女		
	平成18年	平成23年	増減(H23-H18)	平成18年	平成23年	増減(H23-H18)	平成18年	平成23年	増減(H23-H18)
<b>1次活動</b>	10:55	11:02	0:07	10:55	11:01	0:06	10:55	11:03	0:08
睡眠	7:54	8:00	0:06	8:04	8:11	0:07	7:45	7:50	0:05
身の周りの用事	1:20	1:25	0:05	1:10	1:15	0:05	1:29	1:34	0:05
食事	1:41	1:37	▲0:04	1:41	1:36	▲0:05	1:41	1:39	▲0:02
<b>2次活動</b>	6:42	6:26	▲0:16	6:13	6:02	▲0:11	7:08	6:48	▲0:20
通勤・通学	0:21	0:21	0:00	0:25	0:26	0:01	0:17	0:16	▲0:01
仕事	3:38	3:27	▲0:11	4:25	4:16	▲0:09	2:56	2:43	▲0:13
学業	0:38	0:33	▲0:05	0:41	0:36	▲0:05	0:34	0:29	▲0:05
家事	1:29	1:27	▲0:02	0:23	0:22	▲0:01	2:27	2:25	▲0:02
介護・看護	0:03	0:04	0:01	0:02	0:02	0:00	0:05	0:05	0:00
育児	0:13	0:13	0:00	0:05	0:05	0:00	0:19	0:21	0:02
買い物	0:21	0:22	0:01	0:12	0:14	0:02	0:30	0:28	▲0:02
<b>3次活動</b>	6:23	6:32	0:09	6:52	6:58	0:06	5:56	6:08	0:12
移動（通勤・通学を除く）	0:30	0:27	▲0:03	0:29	0:26	▲0:03	0:31	0:28	▲0:03
テレビ・ラジオ・新聞・読書	2:27	2:36	0:09	2:33	2:43	0:10	2:22	2:29	0:07
休養・くつろぎ	1:28	1:38	0:10	1:34	1:42	0:08	1:22	1:34	0:12
学習・研究（学業以外）	0:11	0:11	0:00	0:13	0:13	0:00	0:09	0:10	0:01
趣味・娯楽	0:42	0:40	▲0:02	0:52	0:52	0:00	0:33	0:30	▲0:03
スポーツ	0:14	0:12	▲0:02	0:19	0:15	▲0:04	0:10	0:09	▲0:01
ボランティア活動・社会参加活動	0:04	0:03	▲0:01	0:05	0:04	▲0:01	0:03	0:02	▲0:01
交際・付き合い	0:20	0:15	▲0:05	0:20	0:15	▲0:05	0:20	0:14	▲0:06
受診・診断	0:08	0:09	0:01	0:09	0:09	0:00	0:08	0:09	0:01
その他	0:18	0:20	0:02	0:18	0:19	0:01	0:18	0:22	0:04

## 2 1次活動時間（睡眠時間）

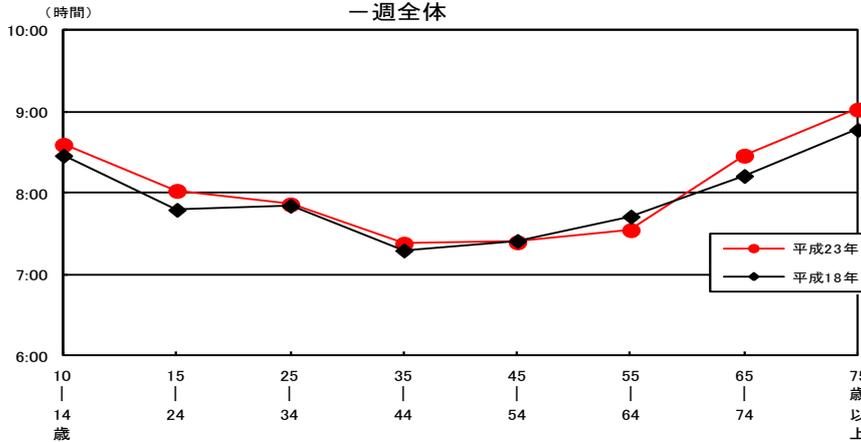
睡眠時間は8時間で、平成18年と比べると6分増加しています（表1-1）。

年齢階級別で平成18年と比べると45から54歳、55から64歳を除くすべての年齢階級で増加しています。

表2-1 年齢階級別睡眠時間（平成23年・平成18年）—週全体— (単位 時間：分)

	10～14歳	15～24	25～34	35～44	45～54	55～64	65～74	75歳以上
平成23年	8:36	8:02	7:52	7:23	7:24	7:33	8:28	9:02
平成18年	8:28	7:48	7:51	7:18	7:25	7:43	8:13	8:47
増減(H23-H18)	0:08	0:14	0:01	0:05	▲0:01	▲0:10	0:15	0:15

図2-1 年齢階級別睡眠時間(平成23年、18年)  
一週全体



### 3 2次活動時間

#### (1) 仕事時間

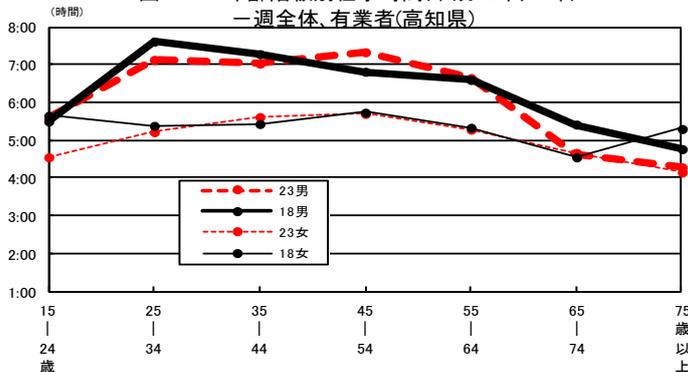
○無業者を除く「有業者」の仕事時間は、男性が6時間38分で、女性が5時間16分となっています。平成18年と比べると、男性が6分、女性が8分減少しています。また、年齢階級別でみると、男女共にほとんどの年齢階級で仕事時間が減少しています。

男性では65から74歳が47分と最も減少し、女性では15から24歳で1時間6分と最も減少しています。

表3-1 男女別仕事時間(平成23年・18年) -週全体- (単位 時間:分)

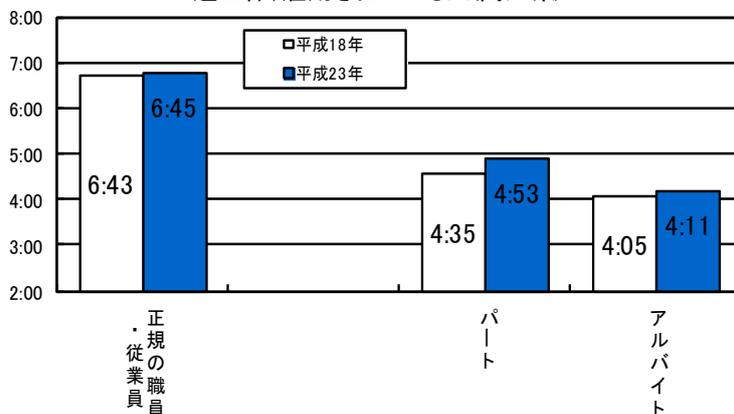
	男性			女性		
	平成18年	平成23年	増減(H23-H18)	平成18年	平成23年	増減(H23-H18)
有業者	6:44	6:38	▲0:06	5:24	5:16	▲0:08
15~24歳	5:30	5:34	0:04	5:39	4:33	▲1:06
25~34歳	7:37	7:08	▲0:29	5:23	5:13	▲0:10
35~44歳	7:17	7:02	▲0:15	5:26	5:37	0:11
45~54歳	6:49	7:20	0:31	5:44	5:42	▲0:02
55~64歳	6:36	6:39	0:03	5:20	5:17	▲0:03
65~74歳	5:25	4:38	▲0:47	4:33	4:40	0:07
75歳以上	4:46	4:17	▲0:29	5:18	4:09	▲1:09

図3-1 年齢階級別仕事時間(平成23年、18年)  
一週全体、有業者(高知県)



○「正規の職員・従業員」及び「パート」「アルバイト」の仕事時間は平成18年と比べると増加しています。

図3-2 雇用形態別仕事時間(平成23年、18年)  
(時間) 一週全体、雇用されている人(高知県)



(2) 家事関連時間

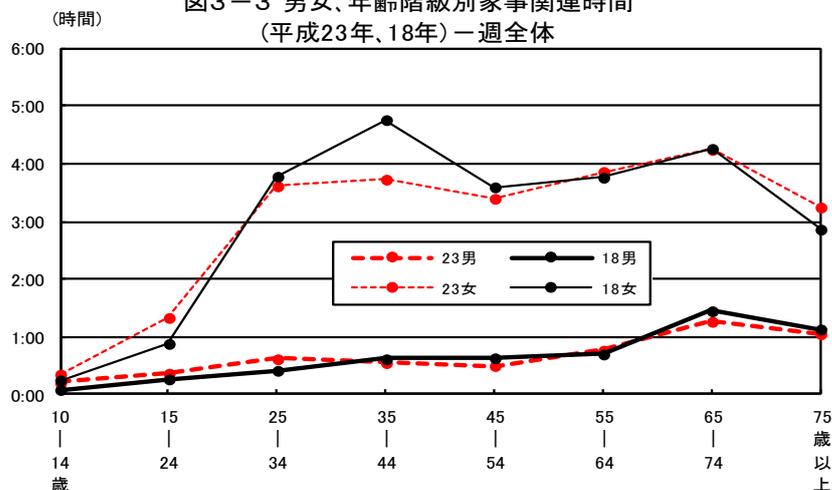
男性と女性では依然として大きな差があります。平成18年とくらべて、女性は35歳から44歳で大きく減少しています。男性はあまり変化は見られませんが、35歳から54歳及び65歳以上を除く年齢階級で家事関連時間が増加しています。

表3-2 年齢階級別家事関連時間(平成23年・平成18年) -週全体- (単位 時間:分)

		10~14歳	15~24	25~34	35~44	45~54	55~64	65~74	75歳以上
平成23年	男	0:12	0:22	0:37	0:33	0:30	0:46	1:16	1:03
	女	0:21	1:20	3:37	3:44	3:24	3:52	4:15	3:15
平成18年	男	0:05	0:16	0:25	0:37	0:38	0:42	1:27	1:08
	女	0:15	0:53	3:47	4:46	3:36	3:46	4:16	2:52

(「家事関連時間」は「家事」、「介護・看護」、「育児」、「買い物」の合計時間)

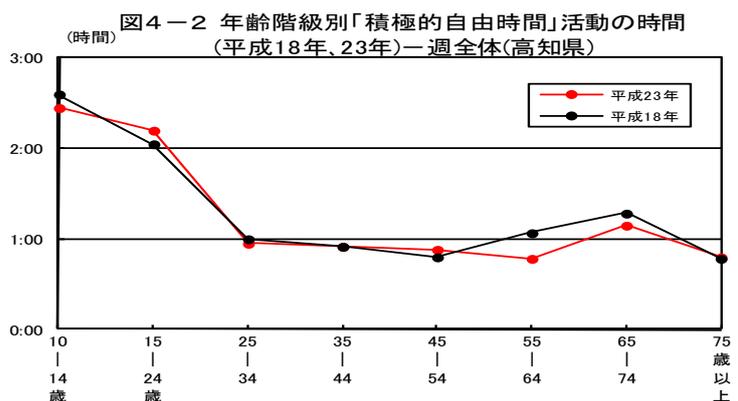
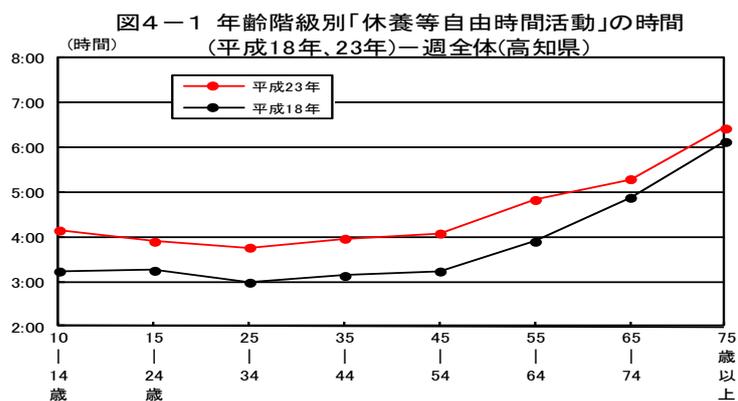
図3-3 男女、年齢階級別家事関連時間  
(平成23年、18年) -週全体



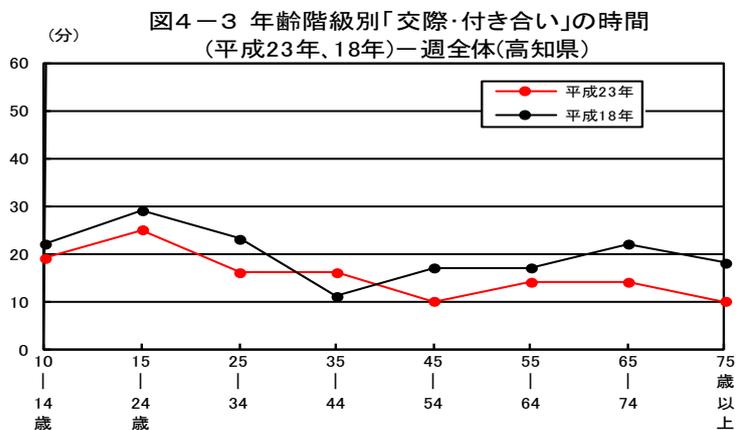
## 4 3次活動時間

○「休養等自由時間活動」は全ての年齢階級で増加しています。「積極的自由時間活動」はあまり変化は見られませんが、55歳から64歳で最も減少しました。

(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  
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



○「交際・付き合い」時間では35歳から44歳で増加しましたが、その他の年齢階級は減少しています。



## 5 各種属性別にみた生活時間

### (1) 在学者

高知県の学業時間は小・中・高等学校で全国平均より短くなっています。

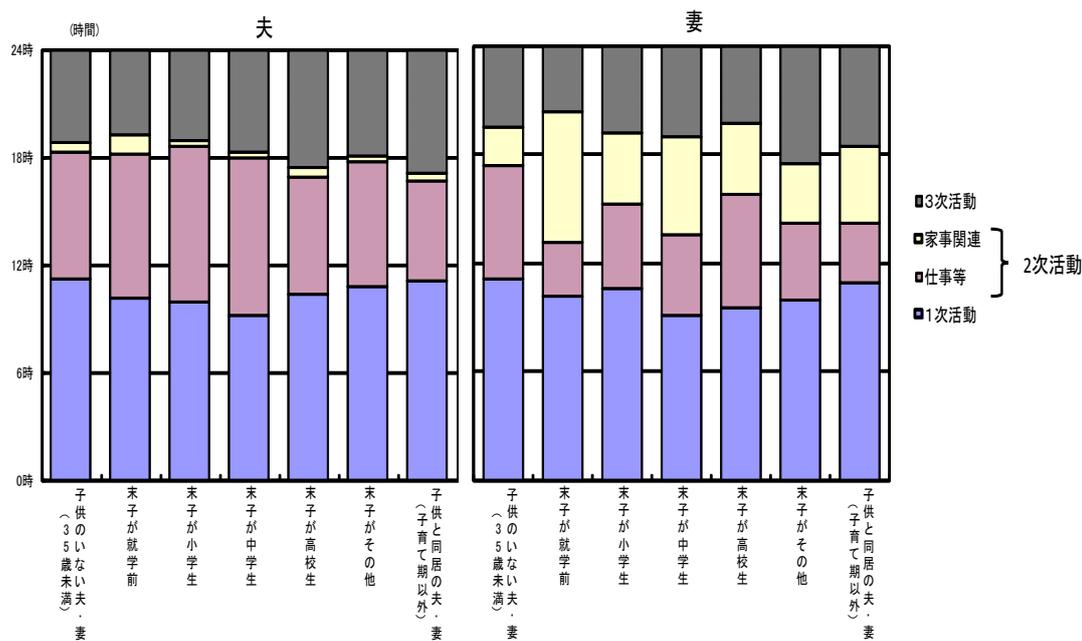
表5-1 男女別学校の種類・学年別学業時間一週全体、在学者（単位 時間：分）

	全国			高知県		
	総数	男	女	総数	男	女
総数	5:06	5:04	5:09	4:39	4:41	4:37
小学(10歳以上)	5:05	5:01	5:10	4:35	4:20	4:47
うち5年生	5:02	4:57	5:07	—	—	—
6年生	5:10	5:08	5:11	—	—	—
中学	5:55	5:51	5:59	5:01	4:37	5:28
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	5:10	5:27	4:59
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	—	—	—
	高知県その他の在学者→			4:13	4:50	3:07

### (2) 夫と妻

2次活動の家事関連の時間では、いずれも「末子が就学前」で最も多くなっています。また、夫は家事関連時間が少なく仕事等が多くなっています。

図5-1 ライフステージ、行動の種類別生活時間一週全体、



## 6 主な行動の生活時間

\* 詳細は別表1、2参照

### (1) 総平均時間

高知県が都道府県別で上位になるのは、「身の回りの用事(1位)」、「睡眠(3位)」、「休養・くつろぎ(5位)」などとなっています。

下位は、「学業(47位)」、「交際・付き合い(45位)」、「ボランティア活動・社会参加活動(39位)」などとなっています。

\* 同時間の都道府県を同位としていますので、表の順位とは違ってきます。

表6-1 都道府県別平均時間—週全体—

(単位 時間：分)

順位	睡眠	身の回りの用事	学業	休養・くつろぎ	ボランティア活動・社会参加活動	交際・付き合い
全国	462	79	39	91	4	19
1	秋田県 482	高知県 85	沖縄県 50	北海道 99	島根県 7	沖縄県 27
2	青森県 481	広島県 83	長崎県 46	新潟県 99	愛媛県 7	東京都 23
3	高知県 480	和歌山県 82	宮崎県 45	秋田県 99	静岡県 7	山梨県 22
4	山形県 477	宮城県 82	岩手県 44	島根県 99	熊本県 6	石川県 22
5	福島県 475	山口県 82	佐賀県 44	高知県 98	滋賀県 5	山形県 22
6	岩手県 472	東京都 82	福岡県 43	鳥取県 98	山梨県 5	富山県 21
7	新潟県 472	神奈川県 82	茨城県 42	青森県 97	兵庫県 5	山口県 21
8	島根県 472	秋田県 81	鹿児島県 42	福島県 96	大分県 5	京都府 21
9	長野県 471	鳥取県 81	山梨県 42	大分県 95	佐賀県 5	大阪府 21
10	熊本県 471	茨城県 81	熊本県 42	福岡県 95	三重県 5	福岡県 21
41	東京都 457	愛知県 76	鳥取県 37	長野県 88	秋田県 3	千葉県 17
42	広島県 456	山形県 75	東京都 36	山口県 86	北海道 3	福島県 17
43	埼玉県 455	北海道 75	和歌山県 36	東京都 86	埼玉県 3	香川県 16
44	千葉県 454	富山県 75	北海道 35	山梨県 85	茨城県 3	岩手県 16
45	兵庫県 454	長崎県 75	秋田県 34	広島県 84	高知県 3	徳島県 15
46	奈良県 453	沖縄県 75	三重県 34	宮城県 84	福島県 3	高知県 15
47	神奈川県 451	石川県 73	高知県 33	沖縄県 83	青森県 2	青森県 14

### (2) 平均時刻

高知県が都道府県別で行動時刻が早いのは、「夕食時刻」、「就寝時刻」などとなっており、行動時刻が遅いのは「出勤時刻」、「朝食開始時刻」などとなっています。

表6-2 都道府県別平均時刻

(単位 時間：分)

平均朝食開始時刻		平均出勤時刻		平均夕食開始時刻		平均就寝時刻	
全	国 7:10	全	国 8:26	全	国 19:06	全	国 23:15
1	静岡県 6:58	1	青森県 8:04	1	青森県 18:39	1	青森県 22:35
2	青森県 7:00	2	静岡県 8:05	2	秋田県 18:46	1	秋田県 22:35
2	福島県 7:00	3	佐賀県 8:12	2	北海道 18:46	3	山形県 22:43
4	岐阜県 7:01	4	新潟県 8:13	4	和歌山県 18:48	4	岩手県 22:45
4	宮崎県 7:01	4	和歌山県 8:13	5	岐阜県 18:49	5	福島県 22:47
6	茨城県 7:02	4	徳島県 8:13	5	三重県 18:49	6	長野県 22:48
6	富山県 7:02	4	香川県 8:13	5	愛媛県 18:49	6	島根県 22:48
6	栃木県 7:02	4	大分県 8:13	5	高知県 18:49	8	高知県 22:50
9	島根県 7:03	9	山形県 8:15	9	大分県 18:50	9	鹿児島県 22:52
9	長野県 7:03	9	茨城県 8:15	10	徳島県 18:51	10	鹿児島県 22:54
39	高知県 7:13	39	宮城県 8:31	39	滋賀県 19:10	39	埼玉県 23:20
39	神奈川県 7:13	40	長崎県 8:33	39	兵庫県 19:10	40	愛知県 23:23
41	熊本県 7:14	41	大阪府 8:34	39	京都府 19:10	40	兵庫県 23:23
42	北海道 7:15	42	愛知県 8:36	42	奈良県 19:11	42	沖縄県 23:24
43	福岡県 7:18	43	東京都 8:37	43	埼玉県 19:13	43	京都府 23:25
43	京都府 7:18	44	高知県 8:41	44	千葉県 19:16	44	福岡県 23:26
45	大阪府 7:19	44	福岡県 8:41	45	神奈川県 19:18	45	大阪府 23:32
45	東京都 7:19	44	宮崎県 8:41	46	東京都 19:20	46	神奈川県 23:36
47	沖縄県 7:21	47	京都府 8:43	47	沖縄県 19:21	47	東京都 23:41

別表1

行動の種類別総平均時間—都道府県別

順位	総平均時間(分)														順位
	1次活動				2次活動				その他						
	1次活動	睡眠	身の回りの用事	食事	2次活動	通勤・通学	仕事	学業	家事	介護・看護	育児	買い物			
全国	640	462	79	99	413	31	213	39	87	3	14	26			
1	秋田県 664	秋田県 482	高知県 85	山梨県 106	埼玉県 428	神奈川県 43	石川県 232	沖縄県 50	和歌山県 98	愛媛県 6	埼玉県 18	千葉県 29	1		
2	高知県 662	青森県 481	広島県 83	東京都 103	沖縄県 423	埼玉県 41	栃木県 229	長崎県 46	奈良県 97	香川県 5	沖縄県 17	大阪府 29	2		
3	青森県 657	高知県 480	和歌山県 82	長野県 103	滋賀県 423	東京都 39	岩手県 227	宮崎県 45	山口県 95	大分県 5	愛知県 17	埼玉県 28	3		
4	福島県 654	山形県 477	宮城県 82	奈良県 102	栃木県 422	千葉県 39	福井県 226	岩手県 44	長野県 93	徳島県 5	千葉県 17	東京都 28	4		
5	長野県 653	福島県 475	山口県 82	秋田県 101	東京都 422	奈良県 36	新潟県 225	佐賀県 44	兵庫県 93	沖縄県 5	広島県 16	兵庫県 28	5		
6	山梨県 651	岩手県 472	東京都 82	千葉県 101	広島県 421	兵庫県 34	群馬県 224	福岡県 43	愛媛県 93	和歌山県 4	宮崎県 16	宮城県 28	6		
7	和歌山県 650	新潟県 472	神奈川県 82	埼玉県 101	香川県 420	茨城県 32	山形県 224	茨城県 42	宮崎県 92	奈良県 4	香川県 15	愛知県 27	7		
8	岩手県 650	島根県 472	秋田県 81	神奈川県 100	千葉県 420	大阪府 32	滋賀県 222	鹿児島県 42	広島県 92	山口県 4	栃木県 15	香川県 26	8		
9	山形県 650	長野県 471	鳥取県 81	茨城県 100	岩手県 419	京都府 31	沖縄県 222	山梨県 42	岡山県 92	広島県 4	大阪府 15	静岡県 26	9		
10	宮城県 649	熊本県 471	茨城県 81	徳島県 100	奈良県 419	滋賀県 31	佐賀県 222	熊本県 42	岐阜県 91	岡山県 4	静岡県 15	奈良県 26	10		
11	茨城県 648	鹿児島県 471	徳島県 81	京都府 100	岐阜県 419	愛知県 31	長野県 222	宮城県 42	香川県 91	鳥取県 4	福井県 15	三重県 26	11		
12	熊本県 648	和歌山県 470	兵庫県 81	岩手県 100	宮城県 418	宮城県 30	東京都 220	岐阜県 42	大阪府 91	三重県 4	石川県 15	京都府 26	12		
13	徳島県 647	宮城県 469	奈良県 81	栃木県 100	静岡県 418	広島県 29	茨城県 220	奈良県 42	静岡県 91	鹿児島県 4	山形県 15	神奈川県 26	13		
14	鹿児島県 646	石川県 468	福島県 80	大阪府 100	長野県 417	栃木県 28	鹿児島県 220	栃木県 41	鳥取県 91	京都府 4	愛媛県 14	茨城県 26	14		
15	鳥根県 646	北海道 468	佐賀県 80	広島県 99	神奈川県 417	岐阜県 28	香川県 220	香川県 41	鳥取県 91	滋賀県 4	大分県 14	群馬県 26	15		
16	新潟県 645	福井県 468	山梨県 80	宮城県 99	宮崎県 416	福岡県 28	山梨県 219	埼玉県 41	三重県 91	高知県 4	徳島県 14	福岡県 26	16		
17	宮崎県 645	鳥取県 468	愛媛県 80	兵庫県 99	福井県 416	三重県 28	静岡県 219	京都府 41	鹿児島県 90	群馬県 4	奈良県 14	広島県 25	17		
18	福井県 644	山口県 467	群馬県 80	福島県 99	愛知県 416	群馬県 27	熊本県 219	群馬県 40	大分県 90	東京都 4	鳥取県 14	栃木県 25	18		
19	山口県 644	佐賀県 467	京都府 80	群馬県 99	群馬県 415	山梨県 26	鳥取県 219	滋賀県 40	徳島県 90	岡山県 4	三重県 14	岩手県 25	19		
20	京都府 644	宮城県 467	静岡県 80	宮崎県 99	石川県 414	岡山県 26	宮城県 217	富山県 40	秋田県 90	長野県 3	京都府 14	北海道 25	20		
21	群馬県 643	茨城県 466	宮崎県 79	熊本県 99	茨城県 413	沖縄県 26	岐阜県 217	広島県 40	千葉県 89	兵庫県 3	滋賀県 14	福島県 25	21		
22	鳥取県 643	富山県 466	福岡県 79	青森県 98	鹿児島県 412	静岡県 26	富山県 217	山口県 40	長崎県 88	宮崎県 3	東京都 14	石川県 24	22		
23	栃木県 642	徳島県 466	香川県 79	福井県 98	京都府 412	富山県 26	鳥根県 217	大分県 40	福井県 88	岐阜県 3	長野県 14	愛媛県 24	23		
24	東京都 642	福岡県 466	大分県 79	鹿児島県 98	佐賀県 412	福島県 25	愛知県 217	大阪府 40	京都府 87	大阪府 3	兵庫県 14	徳島県 24	24		
25	愛媛県 641	栃木県 465	岡山県 79	高知県 97	長崎県 412	和歌山県 25	長崎県 216	福井県 39	滋賀県 87	静岡県 3	岐阜県 14	滋賀県 24	25		
26	佐賀県 640	山梨県 465	青森県 78	和歌山県 97	岡山県 411	長崎県 25	宮崎県 216	長野県 39	富山県 87	鳥根県 3	島根県 14	岐阜県 24	26		
27	福岡県 640	香川県 465	岩手県 78	愛媛県 97	兵庫県 411	佐賀県 25	広島県 215	愛知県 39	北海道 87	秋田県 3	神奈川県 14	和歌山県 24	27		
28	大分県 640	愛媛県 465	新潟県 78	岡山県 97	山梨県 410	長野県 24	福島県 215	福島県 39	高知県 87	長崎県 3	和歌山県 13	岡山県 24	28		
29	岡山県 639	大分県 465	長野県 78	滋賀県 97	鳥取県 409	石川県 24	埼玉県 214	神奈川県 39	福岡県 86	福井県 3	岡山県 13	富山県 24	29		
30	香川県 639	群馬県 464	熊本県 78	山形県 97	大阪府 409	徳島県 23	岡山県 213	千葉県 39	山梨県 86	富山県 3	高知県 13	秋田県 24	30		
31	広島県 638	三重県 464	福井県 78	沖縄県 97	富山県 409	岩手県 23	山口県 213	徳島県 39	宮城県 86	北海道 3	富山県 13	熊本県 24	31		
32	静岡県 638	京都府 464	栃木県 78	静岡県 96	熊本県 408	熊本県 23	京都府 209	兵庫県 39	神奈川県 86	福岡県 3	岩手県 13	宮崎県 24	32		
33	石川県 637	長崎県 464	大阪府 78	大分県 96	新潟県 408	福井県 23	秋田県 208	新潟県 38	岩手県 85	山梨県 3	新潟県 13	山形県 23	33		
34	三重県 637	岐阜県 463	千葉県 78	島根県 96	山形県 406	鹿児島県 23	青森県 208	静岡県 38	熊本県 85	神奈川県 3	宮城県 13	大分県 23	34		
35	北海道 637	静岡県 462	鳥根県 77	岐阜県 96	島根県 406	山形県 23	大分県 208	鳥根県 38	埼玉県 85	岩手県 3	秋田県 12	鳥取県 23	35		
36	大阪府 637	愛知県 462	鹿児島県 77	愛知県 96	山口県 406	山口県 23	神奈川県 207	岡山県 38	青森県 85	熊本県 3	北海道 12	島根県 23	36		
37	奈良県 636	滋賀県 462	三重県 77	石川県 96	福岡県 404	香川県 207	福岡県 207	青森県 38	愛知県 84	青森県 3	山梨県 12	新潟県 23	37		
38	沖縄県 635	岡山県 462	滋賀県 77	山口県 95	三重県 402	新潟県 23	北海道 207	愛媛県 38	佐賀県 83	愛知県 3	熊本県 12	長崎県 23	38		
39	滋賀県 635	沖縄県 462	埼玉県 77	福岡県 95	大分県 400	北海道 23	高知県 207	石川県 37	群馬県 83	佐賀県 3	茨城県 12	青森県 23	39		
40	岐阜県 635	大阪府 460	岐阜県 76	香川県 95	徳島県 399	秋田県 22	千葉県 205	山形県 37	沖縄県 82	新潟県 3	群馬県 11	山口県 23	40		
41	富山県 635	東京都 457	愛知県 76	新潟県 95	福島県 397	青森県 22	三重県 205	鳥取県 37	新潟県 82	石川県 3	長崎県 11	福井県 22	41		
42	長崎県 634	広島県 456	山形県 75	三重県 95	和歌山県 397	高知県 21	徳島県 203	東京都 36	東京都 81	山形県 3	福岡県 11	高知県 22	42		
43	兵庫県 634	埼玉県 455	北海道 75	長崎県 95	愛媛県 396	大分県 21	愛媛県 202	和歌山県 36	茨城県 80	福島県 3	青森県 11	山梨県 22	43		
44	神奈川県 634	千葉県 454	富山県 75	富山県 94	秋田県 394	島根県 21	奈良県 201	北海道 35	石川県 80	千葉県 2	佐賀県 11	佐賀県 22	44		
45	埼玉県 633	兵庫県 454	長崎県 75	鳥取県 93	北海道 392	鳥取県 21	大阪府 200	秋田県 34	山形県 80	宮城県 2	福島県 11	沖縄県 21	45		
46	千葉県 633	奈良県 453	沖縄県 75	佐賀県 93	青森県 391	宮崎県 20	兵庫県 199	三重県 34	栃木県 79	埼玉県 10	山口県 11	長野県 21	46		
47	愛知県 633	神奈川県 451	石川県 73	北海道 93	高知県 386	愛媛県 20	和歌山県 198	高知県 33	福島県 78	茨城県 2	鹿児島県 10	鹿児島県 21	47		

行動の種類別総平均時間—都道府県別

順位	総平均時間(分)														順位								
	3次活動	移動 (通勤・通学を除く)	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	休養・くつろぎ	学習・研究 (学業以外)	趣味・娯楽	スポーツ	ボランティア活動・社会参加活動	交際・付き合い	受診・療養	その他												
	全国	387	30	147	91	12	44	14	4	19	8	17											
1	北海道	411	神奈川県	34	北海道	167	北海道	99	千葉県	16	神奈川県	50	滋賀県	18	島根県	7	沖縄県	27	沖縄県	12	青森県	22	1
2	愛媛県	403	東京都	32	徳島県	163	新潟県	99	東京都	16	北海道	50	鹿児島県	17	愛媛県	7	東京都	23	福井県	12	岡山県	21	2
3	三重県	401	三重県	32	青森県	163	秋田県	99	兵庫県	15	岡山県	49	沖縄県	17	静岡県	7	山梨県	22	香川県	12	佐賀県	20	3
4	大分県	400	広島県	32	愛媛県	162	島根県	99	奈良県	15	東京都	48	島根県	17	熊本県	6	石川県	22	徳島県	12	和歌山県	20	4
5	長崎県	395	千葉県	31	福島県	160	高知県	98	神奈川県	15	愛知県	47	滋賀県	5	山形県	22	長崎県	11	高知県	20	5	5	
6	兵庫県	395	宮城県	31	大分県	159	鳥取県	98	京都府	14	千葉県	46	山梨県	16	山梨県	5	富山県	21	岩手県	11	茨城県	20	6
7	富山県	395	愛知県	31	三重県	158	青森県	97	埼玉県	14	滋賀県	46	兵庫県	16	兵庫県	5	山口県	21	山形県	10	沖縄県	19	7
8	福岡県	395	埼玉県	30	長崎県	158	福島県	96	長野県	13	京都府	45	大分県	16	大分県	5	京都府	21	山口県	10	長崎県	19	8
9	徳島県	394	兵庫県	30	和歌山県	156	大分県	95	山口県	13	埼玉県	45	栃木県	16	佐賀県	5	大阪府	21	佐賀県	10	熊本県	19	9
10	大阪府	393	奈良県	30	高知県	156	福岡県	95	沖縄県	13	茨城県	45	熊本県	16	三重県	5	福岡県	21	熊本県	10	滋賀県	19	10
11	和歌山県	393	群馬県	30	大阪府	155	鹿児島県	95	富山県	12	山梨県	45	佐賀県	16	群馬県	5	島根県	20	和歌山県	10	香川県	18	11
12	青森県	392	福岡県	30	山口県	155	福井県	95	三重県	12	福井県	45	千葉県	15	長崎県	5	佐賀県	20	秋田県	10	広島県	18	12
13	高知県	392	福島県	30	静岡県	154	愛媛県	94	佐賀県	12	石川県	45	富山県	15	岡山県	5	神奈川県	20	愛媛県	10	鹿児島県	18	13
14	愛知県	390	愛媛県	30	福岡県	153	富山県	94	徳島県	10	兵庫県	44	三重県	15	長野県	5	新潟県	20	広島県	10	島根県	18	14
15	岡山県	390	滋賀県	30	山形県	153	石川県	94	大阪府	12	奈良県	44	和歌山県	15	岐阜県	5	熊本県	19	鹿児島県	10	新潟県	18	15
16	山口県	390	岐阜県	30	新潟県	153	滋賀県	94	岐阜県	12	大阪府	44	山口県	15	広島県	5	滋賀県	19	東京都	9	宮城県	18	16
17	神奈川県	389	富山県	30	愛知県	152	三重県	93	愛知県	12	富山県	43	群馬県	15	香川県	5	大分県	19	山梨県	9	石川県	18	17
18	鳥取県	389	大分県	30	富山県	151	佐賀県	93	広島県	12	三重県	43	愛媛県	15	鳥取県	5	群馬県	19	富山県	9	福井県	17	18
19	福島県	389	大阪府	29	宮城県	151	岩手県	93	高知県	11	福岡県	43	長崎県	15	岩手県	5	岡山県	19	島根県	9	岩手県	17	19
20	石川県	388	茨城県	29	鳥取県	151	長崎県	92	鳥取県	11	大分県	43	神奈川県	14	沖縄県	4	岐阜県	19	滋賀県	9	山形県	17	20
21	佐賀県	388	栃木県	29	兵庫県	150	京都府	92	福島県	11	和歌山県	43	岡山県	14	宮城県	4	宮城県	19	群馬県	9	群馬県	17	21
22	島根県	388	宮城県	29	熊本県	150	群馬県	92	福岡県	11	静岡県	43	東京都	14	栃木県	4	和歌山県	19	岡山県	9	岐阜県	17	22
23	千葉県	387	長野県	29	佐賀県	150	徳島県	91	滋賀県	11	長野県	42	愛知県	14	富山県	4	愛知県	19	岐阜県	9	兵庫県	17	23
24	新潟県	387	香川県	28	岐阜県	148	大阪府	91	岩手県	11	山口県	42	京都府	14	和歌山県	4	秋田県	19	埼玉県	9	三重県	17	24
25	岐阜県	386	静岡県	28	香川県	148	山形県	91	長崎県	11	徳島県	42	福井県	14	山口県	4	北海道	19	兵庫県	9	鳥取県	17	25
26	奈良県	385	京都府	28	広島県	147	兵庫県	91	群馬県	11	岐阜県	42	奈良県	14	神奈川県	4	埼玉県	19	三重県	9	福岡県	17	26
27	山形県	385	石川県	28	栃木県	147	岐阜県	91	熊本県	11	広島県	42	大阪府	14	東京都	4	愛媛県	18	鳥取県	9	北海道	17	27
28	静岡県	384	岡山県	28	石川県	147	岡山県	91	茨城県	11	群馬県	42	福岡県	14	愛知県	4	静岡県	18	奈良県	9	徳島県	16	28
29	京都府	384	秋田県	28	鹿児島県	147	和歌山県	90	山梨県	11	愛媛県	42	静岡県	14	京都府	4	兵庫県	18	福島県	9	山口県	16	29
30	熊本県	384	長崎県	28	宮城県	146	静岡県	90	宮城県	11	宮城県	41	長野県	14	福井県	4	三重県	18	高知県	9	秋田県	16	30
31	鹿児島県	383	山口県	28	奈良県	146	宮城県	90	北海道	10	香川県	41	徳島県	14	奈良県	4	長野県	18	青森県	9	愛媛県	16	31
32	滋賀県	382	福井県	28	秋田県	146	栃木県	90	島根県	10	岐阜県	41	岐阜県	14	大阪府	4	鳥取県	18	京都府	8	富山県	16	32
33	群馬県	382	山梨県	28	岡山県	145	奈良県	90	大分県	10	高知県	40	広島県	14	福岡県	4	奈良県	18	福岡県	8	埼玉県	16	33
34	秋田県	382	岩手県	27	山梨県	145	千葉県	90	鹿児島県	10	鳥取県	40	香川県	14	徳島県	4	茨城県	18	新潟県	8	奈良県	16	34
35	沖縄県	381	和歌山県	27	岩手県	145	神奈川県	90	福井県	10	福島県	40	秋田県	14	石川県	4	長崎県	17	大分県	8	京都府	16	35
36	広島県	381	島根県	27	千葉県	144	愛知県	89	石川県	10	長崎県	40	北海道	13	山形県	4	広島県	17	宮城県	8	大分県	16	36
37	香川県	381	高知県	27	茨城県	144	熊本県	89	岡山県	10	新潟県	40	埼玉県	13	宮城県	4	栃木県	17	北海道	8	宮城県	16	37
38	福井県	381	熊本県	26	京都府	144	茨城県	89	和歌山県	10	秋田県	40	茨城県	13	新潟県	4	福井県	17	長野県	8	千葉県	16	38
39	埼玉県	379	山形県	26	群馬県	143	埼玉県	89	香川県	10	青森県	40	石川県	13	鹿児島県	3	宮城県	17	宮城県	8	大阪府	16	39
40	宮城県	379	鳥取県	26	神奈川県	142	香川県	88	新潟県	9	鹿児島県	39	鳥取県	13	千葉県	3	鹿児島県	17	千葉県	8	神奈川県	16	40
41	茨城県	379	佐賀県	26	島根県	142	長野県	88	秋田県	9	沖縄県	38	山形県	13	秋田県	3	千葉県	17	石川県	7	愛知県	16	41
42	山梨県	379	沖縄県	26	沖縄県	142	山口県	86	青森県	9	熊本県	38	高知県	12	北海道	3	福島県	17	大阪府	7	栃木県	16	42
43	栃木県	376	鹿児島県	26	埼玉県	139	東京都	86	愛媛県	9	島根県	38	宮城県	11	埼玉県	3	香川県	16	神奈川県	7	静岡県	15	43
44	東京都	376	北海道	25	長野県	139	山梨県	85	山形県	9	山形県	38	新潟県	11	茨城県	3	岩手県	16	愛知県	7	東京都	14	44
45	宮城県	373	徳島県	25	福井県	138	広島県	84	静岡県	9	佐賀県	37	青森県	11	高知県	3	徳島県	15	栃木県	7	福島県	14	45
46	岩手県	371	青森県	25	滋賀県	132	宮城県	84	宮城県	9	岩手県	36	岩手県	11	福島県	3	高知県	15	静岡県	6	長野県	13	46
47	長野県	370	新潟県	24	東京都	130	沖縄県	83	栃木県	9	宮城県	35	福島県	10	青森県	2	青森県	14	茨城県	6	山梨県	12	47

別表2 都道府県別平均起床、朝食開始、出勤、帰宅、夕食開始、就寝時刻比較表—平日

平均起床時刻	平均朝食開始時刻	平均出勤時刻	平均帰宅時刻*	平均夕食開始時刻	平均就寝時刻
全 国 6:37	全 国 7:10	全 国 8:26	全 国 18:56	全 国 19:06	全 国 23:15
1 青森県 6:19	1 静岡県 6:58	1 青森県 8:04	1 徳島県 18:02	1 青森県 18:39	1 青森県 22:35
2 岩手県 6:22	2 青森県 7:00	2 静岡県 8:05	2 青森県 18:06	2 秋田県 18:46	1 秋田県 22:35
2 新潟県 6:22	2 福島県 7:00	3 佐賀県 8:12	3 愛媛県 18:13	2 北海道 18:46	3 山形県 22:43
4 島根県 6:22	4 岐阜県 7:01	4 新潟県 8:13	4 島根県 18:14	4 和歌山県 18:48	4 岩手県 22:45
5 秋田県 6:23	4 宮崎県 7:01	4 和歌山県 8:13	5 和歌山県 18:17	5 岐阜県 18:49	5 福島県 22:47
6 岐阜県 6:24	6 茨城県 7:02	4 徳島県 8:13	6 山口県 18:19	5 三重県 18:49	6 長野県 22:48
6 静岡県 6:24	6 富山県 7:02	4 香川県 8:13	6 宮崎県 18:19	5 愛媛県 18:49	6 島根県 22:48
8 長野県 6:25	6 栃木県 7:02	4 大分県 8:13	8 山形県 18:20	5 高知県 18:49	8 高知県 22:50
9 福島県 6:26	9 島根県 7:03	9 山形県 8:15	8 長野県 18:20	9 大分県 18:50	9 鹿児島県 22:52
10 山形県 6:27	9 長野県 7:03	9 茨城県 8:15	10 岐阜県 18:21	10 徳島県 18:51	10 福井県 22:54
10 茨城県 6:27	9 福井県 7:03	11 長野県 8:16	10 鹿児島県 18:21	11 香川県 18:52	11 新潟県 22:55
10 富山県 6:27	9 和歌山県 7:03	11 岐阜県 8:16	10 山梨県 18:21	12 福島県 18:53	12 岐阜県 22:57
10 福井県 6:27	13 新潟県 7:05	13 北海道 8:17	13 大分県 18:22	13 静岡県 18:54	12 鳥取県 22:57
14 栃木県 6:28	13 千葉県 7:05	13 島根県 8:17	14 佐賀県 18:23	13 岩手県 18:54	12 富山県 22:57
14 広島県 6:28	13 大分県 7:05	13 広島県 8:17	15 高知県 18:24	15 新潟県 18:56	15 徳島県 22:58
14 佐賀県 6:28	13 三重県 7:05	16 石川県 8:19	16 鳥取県 18:26	15 山形県 18:56	15 宮崎県 22:58
17 宮崎県 6:29	17 岩手県 7:06	16 愛媛県 8:19	17 福井県 18:27	15 熊本県 18:56	17 山口県 23:00
18 鳥取県 6:31	17 鳥取県 7:06	18 群馬県 8:20	17 長崎県 18:27	18 鳥取県 18:57	18 北海道 23:01
18 香川県 6:31	17 長崎県 7:06	18 奈良県 8:20	19 静岡県 18:32	18 山口県 18:57	18 香川県 23:01
18 長崎県 6:31	17 鹿児島県 7:06	20 富山県 8:21	20 岩手県 18:33	20 宮崎県 18:58	20 和歌山県 23:02
18 鹿児島県 6:31	21 秋田県 7:07	20 鳥取県 8:21	21 秋田県 18:34	20 福井県 18:58	20 愛媛県 23:02
22 千葉県 6:32	21 広島県 7:07	20 山口県 8:21	22 群馬県 18:35	20 山梨県 18:58	20 大分県 23:02
22 奈良県 6:32	23 佐賀県 7:08	23 神奈川県 8:22	23 新潟県 18:36	23 長崎県 18:59	20 静岡県 23:02
22 山口県 6:32	23 香川県 7:08	23 鹿児島県 8:22	23 岡山県 18:36	24 長野県 19:00	20 栃木県 23:02
22 大分県 6:32	23 山口県 7:08	23 岩手県 8:23	23 熊本県 18:36	25 島根県 19:01	20 茨城県 23:02
26 北海道 6:33	23 埼玉県 7:08	23 千葉県 8:23	26 広島県 18:38	25 宮城県 19:01	26 宮城県 23:03
26 群馬県 6:33	23 滋賀県 7:08	23 福井県 8:23	27 北海道 18:41	27 富山県 19:02	27 長崎県 23:04
26 埼玉県 6:33	28 山梨県 7:09	23 岡山県 8:23	27 三重県 18:41	27 佐賀県 19:02	27 佐賀県 23:04
26 徳島県 6:33	29 奈良県 7:10	29 栃木県 8:24	29 香川県 18:43	29 岡山県 19:03	29 山梨県 23:05
26 愛媛県 6:33	29 徳島県 7:10	29 埼玉県 8:24	30 福島県 18:44	30 栃木県 19:05	29 岡山県 23:05
31 石川県 6:34	29 石川県 7:10	29 山梨県 8:24	31 石川県 18:45	31 茨城県 19:06	31 群馬県 23:06
31 岡山県 6:34	32 群馬県 7:11	32 熊本県 8:25	32 富山県 18:48	31 群馬県 19:06	31 石川県 23:06
31 高知県 6:34	32 岡山県 7:11	33 兵庫県 8:26	33 茨城県 18:50	31 愛知県 19:06	33 三重県 23:07
34 山梨県 6:35	32 兵庫県 7:11	34 福島県 8:27	34 大阪府 18:51	34 鹿児島県 19:07	33 熊本県 23:07
35 三重県 6:36	35 山形県 7:12	34 三重県 8:27	35 栃木県 18:53	34 広島県 19:07	35 広島県 23:09
35 滋賀県 6:36	35 愛媛県 7:12	34 沖縄県 8:27	36 沖縄県 18:54	36 石川県 19:08	36 滋賀県 23:13
35 兵庫県 6:36	35 宮城県 7:12	37 滋賀県 8:28	36 滋賀県 18:54	37 福岡県 19:09	37 千葉県 23:17
35 和歌山県 6:36	35 愛知県 7:12	38 秋田県 8:29	36 京都府 18:54	37 大阪府 19:09	38 奈良県 23:19
39 宮城県 6:37	39 高知県 7:13	39 宮城県 8:31	39 愛知県 18:59	39 滋賀県 19:10	39 埼玉県 23:20
40 熊本県 6:41	39 神奈川県 7:13	40 長崎県 8:33	40 奈良県 19:02	39 兵庫県 19:10	40 愛知県 23:23
40 沖縄県 6:41	41 熊本県 7:14	41 大阪府 8:34	40 福岡県 19:02	39 京都府 19:10	40 兵庫県 23:23
42 愛知県 6:42	42 北海道 7:15	42 愛知県 8:36	42 兵庫県 19:04	42 奈良県 19:11	42 沖縄県 23:24
43 福岡県 6:44	43 福岡県 7:18	43 東京都 8:37	43 宮城県 19:06	43 埼玉県 19:13	43 京都府 23:25
44 神奈川県 6:45	43 京都府 7:18	44 高知県 8:41	44 埼玉県 19:18	44 千葉県 19:16	44 福岡県 23:26
45 大阪府 6:49	45 大阪府 7:19	44 福岡県 8:41	45 千葉県 19:27	45 神奈川県 19:18	45 大阪府 23:32
46 京都府 6:51	45 東京都 7:19	44 宮崎県 8:41	46 神奈川県 19:29	46 東京都 19:20	46 神奈川県 23:36
47 東京都 6:52	47 沖縄県 7:21	47 京都府 8:43	47 東京都 19:45	47 沖縄県 19:21	47 東京都 23:41

\* 平均帰宅時刻: 仕事からの平均帰宅時刻