

(2) 生活時間に関する結果

① 1日の生活時間の配分割合

主な用語

- 1次活動時間・・・睡眠、食事など生理的に必要な活動
- 2次活動時間・・・仕事、家事など社会生活を営む上で業務的な性格の強い活動
- 3次活動時間・・・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

滋賀県に住んでいる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次活動時間が10時間35分、2次活動時間が7時間3分、3次活動時間が6時間22分となっており、5年前の調査と比べると、1次活動時間は5分の増加、2次活動時間は6分の減少、3次活動時間は1分の増加となっています。(表1)

ア 1日の種類別生活時間の配分割合～全国との比較

1日の種類別生活時間の配分割合を全国と比較してみると、滋賀県は「仕事」、「休養・くつろぎ」などが全国を上回っていますが、「テレビ・新聞等」や「身の回りの用事」についてなどが全国を下回っています。(表2)

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	10.30	7.09	6.21	10.35	7.03	6.22	0.05	-0.06	0.01
男	10.27	7.06	6.27	10.25	6.57	6.38	-0.02	-0.09	0.11
女	10.33	7.13	6.14	10.45	7.08	6.07	0.12	-0.05	-0.07

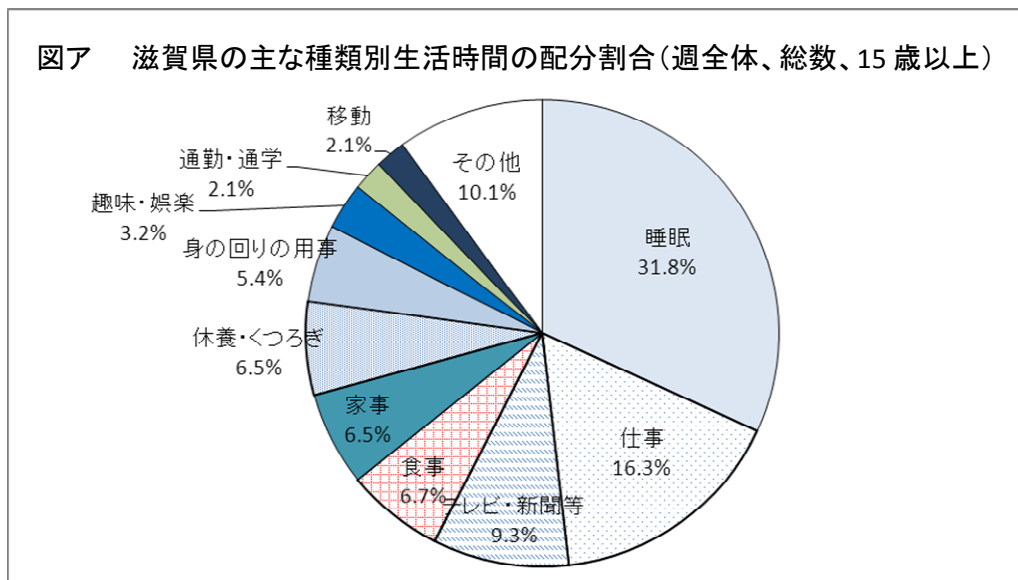
表2 滋賀県および全国の種別別行動時間(週全体、総数、15歳以上)

(時間.分)

種類	1次活動			2次活動							3次活動									
	睡眠	身の回りの用事	食事	通勤・通学	仕事	学業	家事	介護・看護	育児	買い物	移動(通勤通学除く)	テレビ・新聞等	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・社会参加	交際・付き合い	受診・療養	その他
滋賀県	7.38	1.17	1.37	0.30	3.55	0.24	1.33	0.04	0.15	0.25	0.30	2.14	1.33	0.09	0.46	0.14	0.06	0.19	0.09	0.20
全国	7.39	1.20	1.39	0.31	3.45	0.24	1.31	0.03	0.15	0.27	0.30	2.30	1.30	0.11	0.44	0.12	0.04	0.19	0.09	0.17
差	-0.01	-0.03	-0.02	-0.01	0.1	0	0.02	0.01	0	-0.02	0	-0.16	0.03	-0.02	0.02	0.02	0.02	0	0	0.03

行動の種別別に1日の生活時間の配分割合をみると、最も多いのは「睡眠」で31.8%です。以下、「仕事」が16.3%、「テレビ・新聞等」が9.3%の順となっています。

(図ア)



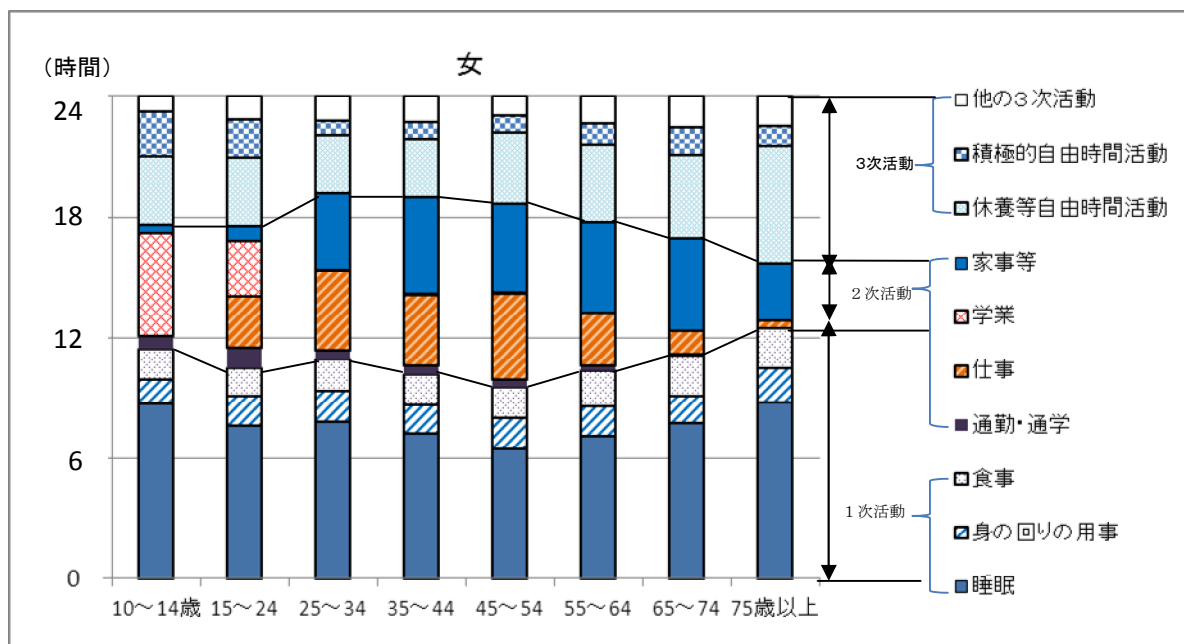
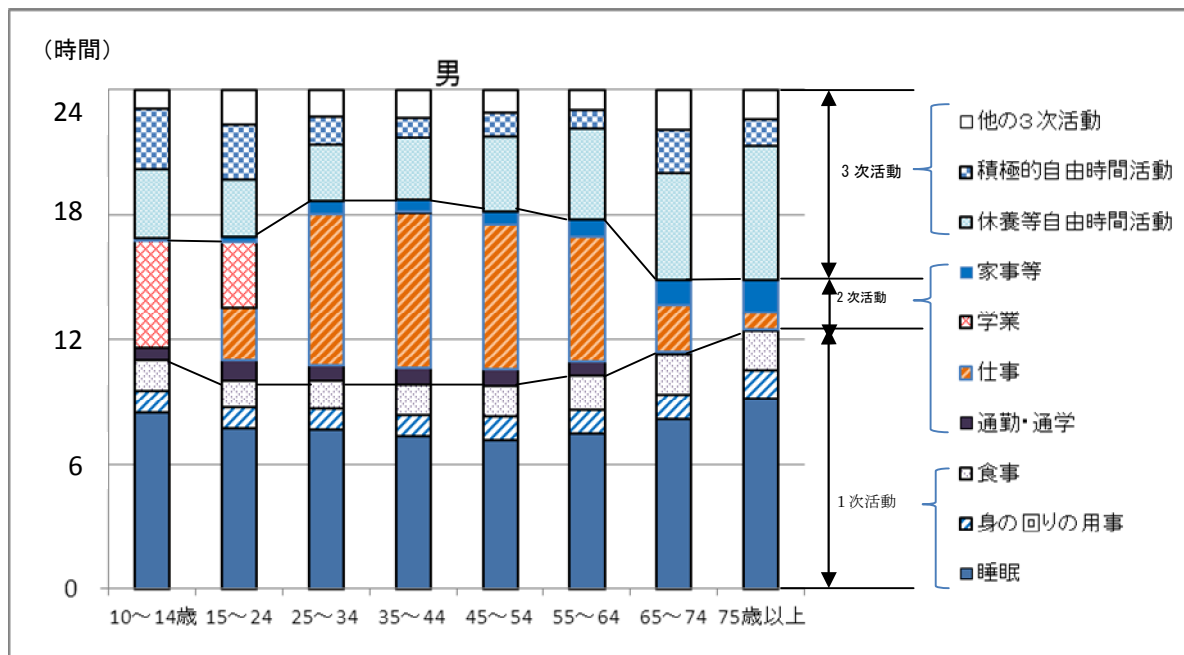
イ 年齢階級別の種別別生活時間の配分割合

生活時間を年齢階級別で比較してみると、1次活動時間は、男性、女性ともに45～54歳が最も短く、男性は10～14歳および65歳以上で、女性は10～14歳、25～34歳および65歳以上で長くなっています。

2次活動時間は、男性は35～44歳、女性は45～54歳が最も長く、これより年齢が低くなるほど、また高くなるほど短くなる傾向となっています。

3次活動時間は、男性は35～44歳、女性は25～34歳が最も短く、これより年齢が低くなるほど、また高くなるほど長くなる傾向となっています。

図イ 男女、年齢階級、行動の種類別生活時間(週全体)



②主な行動の平均時刻

ウ 起床

本県の平均起床時刻を曜日別にみると、平日が6時36分、土曜日が7時14分、日曜日が7時12分となっています。

男女別にみると、全ての曜日で女性が男性より早くなっています。

表3 起床時間

(時間.分)

	滋賀県			全国		
	平日	土曜日	日曜日	平日	土曜日	日曜日
総数	6:36	7:14	7:12	6:37	7:08	7:17
男	6:50	7:29	7:28	6:46	7:19	7:28
女	6:22	7:01	6:57	6:28	6:59	7:07

エ 就寝

本県の平均就寝時刻を曜日別にみると、平日が23時13分、土曜日が23時17分、日曜日が23時8分となっています。

表4 就寝時間

(時間.分)

	滋賀県			全国		
	平日	土曜日	日曜日	平日	土曜日	日曜日
総数	23:13	23:17	23:08	23:15	23:17	23:06
男	23:22	23:19	23:04	23:19	23:19	23:06
女	23:05	23:15	23:11	23:11	23:15	23:07

都道府県別に平均生活時刻を比較してみると、滋賀県は全国と比べて遅い傾向があります。

表5 都道府県別平均時刻(平日)

(時間.分)

起床時間			朝食開始時刻			夕食開始時刻			就寝開始時刻		
順位	都道府県	平均時間	順位	都道府県	平均時間	順位	都道府県	平均時間	順位	都道府県	平均時間
1	青森県	6:19	1	静岡県	6:58	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	北海道	18:46	2	秋田県	22:35
2	新潟県	6:22	2	福島県	7:00	2	秋田県	18:46	3	山形県	22:43
2	島根県	6:22	4	岐阜県	7:01	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	5	岐阜県	18:49	5	福島県	22:47
	⋮			⋮		5	三重県	18:49		⋮	
35	滋賀県	6:36	23	滋賀県	7:08	5	愛媛県	18:49	36	滋賀県	23:13
	⋮			⋮		5	高知県	18:49		⋮	
	⋮			⋮		39	滋賀県	19:10		⋮	
	⋮			⋮			⋮			⋮	
43	福岡県	6:44	43	京都府	7:18	43	埼玉県	19:13	43	京都府	23:25
44	神奈川県	6:45	43	福岡県	7:18	44	千葉県	19:16	44	福岡県	23:26
45	大阪府	6:49	45	東京都	7:19	45	神奈川県	19:18	45	大阪府	23:32
46	京都府	6:51	45	大阪府	7:19	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	沖縄県	19:21	47	東京都	23:41