



## 平成 23 年 社会生活基本調査 生活時間に関する結果の概要 (島根県版)

### 社会生活基本調査とは

国民の生活時間の使われ方や自由時間などに行われる主な活動について調査し、仕事や家庭生活で費やされる時間や地域活動への関わりなど国民の社会生活の実態を明らかにすることを目的として総務省が実施する調査です。昭和 51 年 (1976 年) の開始以来 5 年ごとに実施されており、今回の調査で 8 回目になります。

調査対象は、全国の世帯から無作為に抽出された約 83,000 世帯に居住する 10 歳以上の世帯員約 20 万人で、島根県内では 1,469 世帯 (3,825 人) を対象に、平成 23 年 10 月 20 日を調査期日として実施されました。

### 結果の公表

生活時間に関する結果の概要 (島根県版) は、総務省が平成 24 年 9 月 26 日に公表した生活時間に関する結果を基に取りまとめたものです。なお、生活時間に関する詳細な集計結果 (全国結果のみ) については平成 24 年 12 月末までに総務省において公表される予定です。

島根県版の結果の概要は、しまね統計情報データベース (<http://pref.shimane-toukei.jp/>) に掲載しています。

また、統計表や用語の解説等の詳細なデータについては、総務省統計局のホームページ (<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/>) をご覧ください。

### 主な用語の解説

- 1 次活動 ... 睡眠、食事など生理的に必要な活動 (3 項目)
- 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 (7 項目)
- 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 (10 項目)
- 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
- 行動者平均時間 ... 該当する種類の行動をした人のみについての平均
- 家事関連 ... 2 次活動のうち「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」
- 休養等自由時間活動 ... 3 次活動のうち「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 ... 3 次活動のうち「学習・自己啓発・訓練 (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」

### 利用上の注意

- ・この結果の概要では、該当する種類の行動をしなかった人を含む全員の平均時間による「総平均時間」の数値を記載しています。
- ・同時に 2 種類の行動を行った場合は、主な行動について集計されています。

# 1 1日の生活時間

男女別でみると、2次活動は女が24分長く、3次活動は男が27分長い

10歳以上の1日の生活時間（週全体平均。以下「週全体」という。）をみると、総数では1次活動時間が10時間46分、2次活動時間が6時間46分、3次活動時間が6時間28分となっている。

全国と比較すると1次活動は6分長く、2次活動は7分短く、3次活動は1分長くなっている。

平成18年と比較すると、総数では1次活動は3分、2次活動は6分それぞれ短くなっており、逆に3次活動は9分長くなっている。男女別にみると、1次活動は女が3分、2次活動は女が24分それぞれ長く、逆に3次活動は男が27分長くなっている（表1、図1、図2）。



### 用語の解説

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

表1 男女、行動の種類別、生活時間（平成18年、平成23年）週全体（10歳以上）

（単位：時間・分）

島根県	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時間49分	6時間52分	6時間19分	10時間46分	6時間46分	6時間28分	3分	6分	9分
男	10時間41分	6時間45分	6時間34分	10時間44分	6時間34分	6時間42分	3分	11分	8分
女	10時間55分	6時間59分	6時間05分	10時間47分	6時間58分	6時間15分	8分	1分	10分

（全国）

総数	10時間37分	7時間00分	6時間23分	10時間40分	6時間53分	6時間27分	3分	7分	4分
男	10時間31分	6時間58分	6時間31分	10時間33分	6時間49分	6時間38分	2分	9分	7分
女	10時間42分	7時間03分	6時間15分	10時間46分	6時間57分	6時間16分	4分	6分	1分

図1 生活時間（平成23年：男）

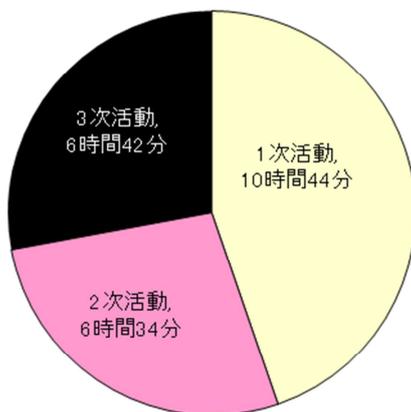
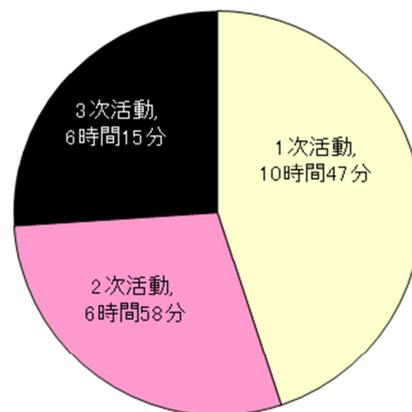


図2 生活時間（平成23年：女）

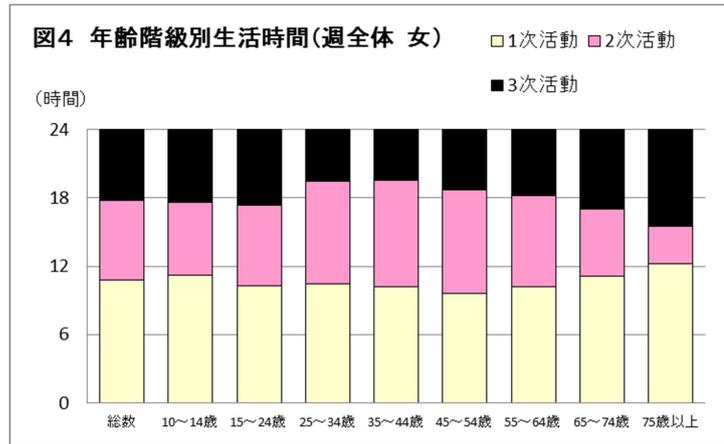
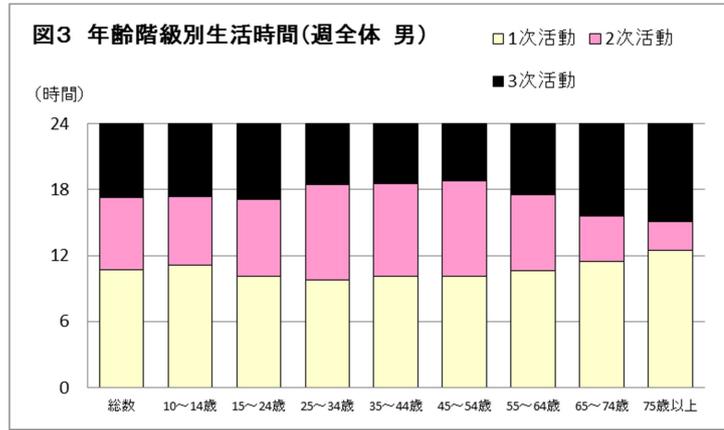


男女別、年齢階級別にみると、1次活動では男女ともに75歳以上が最も長く、男が12時間29分、女が12時間16分となっている。

2次活動では男は45～54歳が最も長く8時間37分、女は35～44歳が最も長く9時間16分となっている。

3次活動では男女ともに75歳以上が最も長く、男が8時間57分、女が8時間29分となっている。

(図3、図4)



## 2 睡眠時間

### 週全体の睡眠時間は男が16分長い

1次活動のうち、週全体の睡眠時間をみると、総数では7時間52分となっており、全国と比較すると10分長くなっている。男女別にみると、全ての曜日で15分から17分男が長くなっている。曜日別にみると、日曜日の睡眠時間が最も長く、平日と比べると男が35分、女が33分長くなっている。

平成18年と比較すると、男女ともに土曜日以外は短くなっており、特に男は日曜日の睡眠時間が11分短くなっている(表2)

表2 曜日、男女別、睡眠時間(10歳以上)

(単位:時間.分)

島根県	週全体		平日		土曜日		日曜日	
	時間	増減	時間	増減	時間	増減	時間	増減
総数	7時間52分	2分	7時間44分	3分	8時間04分	5分	8時間18分	6分
男	8時間00分	3分	7時間52分	3分	8時間12分	2分	8時間27分	11分
女	7時間44分	2分	7時間37分	3分	7時間56分	7分	8時間10分	1分

(全国)

総数	7時間42分	0分	7時間31分	0分	8時間02分	5分	8時間16分	5分
男	7時間49分	0分	7時間37分	1分	8時間10分	5分	8時間26分	7分
女	7時間36分	1分	7時間26分	1分	7時間54分	4分	8時間06分	5分

増減は、平成18年からの増減時間

### 3 仕事時間（有業者）

平日の男の仕事時間は8時間0分で、平成18年より8分減少

2次活動のうち、15歳以上の有業者の仕事時間をみると、総数では週全体が5時間59分、平日が7時間3分、土曜日が4時間8分、日曜日が2時間29分となっている。全国と比較すると、平日は6分短くなっているが、土曜日は7分、日曜日は5分それぞれ長くなっている。

平日の仕事時間を男女別にみると、男は8時間0分、女は5時間52分となっており、男が2時間8分長くなっている。

平成18年と比較すると、男が日曜日で12分長くなったことを除き、他の曜日では短くなっている。

総数では平日が7分、土曜日が18分、日曜日が1分それぞれ短くなっている。特に、男は土曜日が27分、女は日曜日が16分それぞれ短くなっている（表3）。

表3 曜日、男女別、有業者の仕事時間（15歳以上）

（単位：時間・分）

島根県	週全体		平日		土曜日		日曜日	
	時間	増減	時間	増減	時間	増減	時間	増減
総数	5時間59分	7分	7時間03分	7分	4時間08分	18分	2時間29分	1分
男	6時間45分	8分	8時間00分	8分	4時間30分	27分	2時間45分	12分
女	5時間01分	7分	5時間52分	5分	3時間40分	9分	2時間10分	16分

（全国）

総数	6時間02分	7分	7時間09分	7分	4時間01分	14分	2時間24分	1分
男	6時間56分	4分	8時間17分	2分	4時間35分	16分	2時間37分	3分
女	4時間50分	10分	5時間41分	11分	3時間16分	11分	2時間07分	5分

増減は、平成18年からの増減時間



## 4 家事関連時間

### 家事関連時間は全ての曜日で女が2時間30分以上長い

2次活動のうち、家事関連時間についてみると、総数では週全体が2時間11分、平日が2時間6分、土曜日が2時間20分、日曜日が2時間25分となっており、平日と比較すると、土曜日が14分、日曜日が19分それぞれ長くなっている。

男女別にみると、平日では男が41分、女が3時間22分、土曜日では男が59分、女が3時間33分、日曜日では男が1時間5分、女が3時間39分となっており、全ての曜日で女が2時間30分以上長くなっている。

平成18年と比較すると、女が土曜日で3分短くなったことを除き、他の区分では長くなっており、特に平日では男が10分、女が7分それぞれ長くなっている(表4)。

表4 曜日、男女別、家事関連時間(10歳以上)

(単位:時間.分)

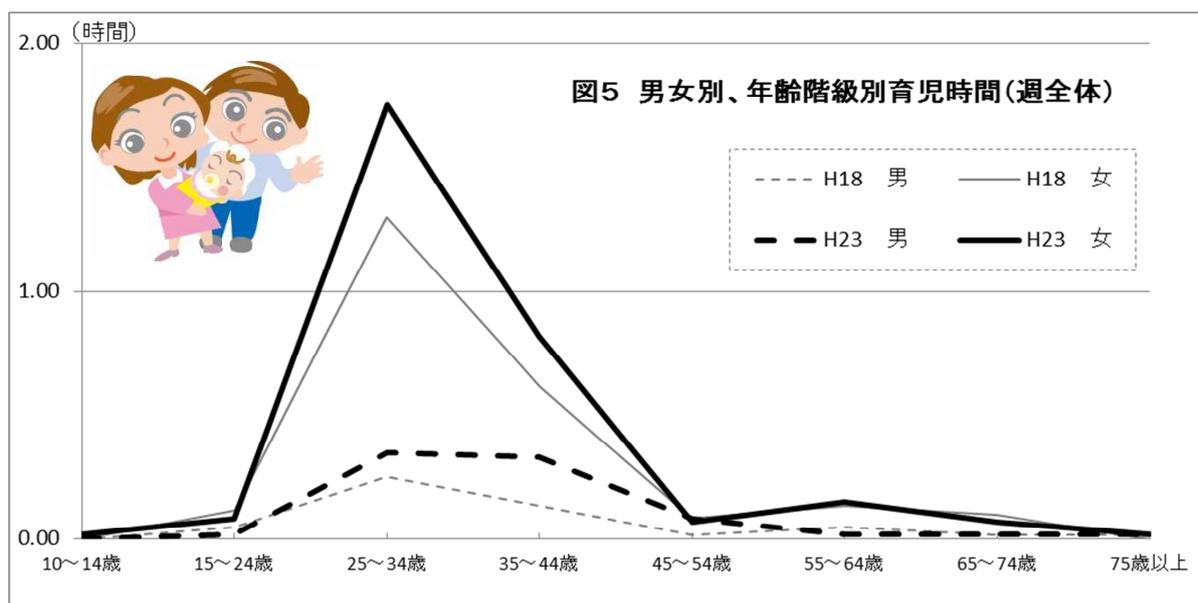
島根県	週全体		平日		土曜日		日曜日	
	時間	増減	時間	増減	時間	増減	時間	増減
総数	2時間11分	7分	2時間06分	8分	2時間20分	1分	2時間25分	2分
男	0時間49分	10分	0時間41分	10分	0時間59分	1分	1時間05分	1分
女	3時間26分	5分	3時間22分	7分	3時間33分	3分	3時間39分	6分

(全国)

総数	2時間10分	2分	2時間04分	2分	2時間19分	1分	2時間27分	3分
男	0時間42分	4分	0時間33分	3分	0時間56分	3分	1時間08分	4分
女	3時間35分	0分	3時間32分	0分	3時間36分	4分	3時間43分	3分

増減は、平成18年からの増減時間

家事関連時間のうち、特に育児について男女別、年齢階級別にみると、男女ともに25~34歳が最も長くなっており、男が21分、女が1時間45分となっている。25~34歳の男女について、平成18年と比較すると、男が6分、女が27分それぞれ長くなっている(図5)。



## 5 自由時間活動

週全体の自由時間活動は6時間28分で、平成18年と比較すると9分の増加

### (1) 休養等自由時間活動

3次活動のうち、週平均の休養等自由時間活動は、総数では「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」が2時間22分、「休養・くつろぎ」が1時間39分であり、合わせると4時間1分となった。これを全国(3時間58分)と比較すると、3分長くなっている。

男女別にみると、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」では男が2時間31分、女が2時間15分となっており、男が16分長くなっており、「休養・くつろぎ」では男女ともに1時間39分となっている。

平成18年と比較すると、総数では「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」が1分短く、「休養・くつろぎ」が6分長くなっており、休養等自由時間活動全体では5分長くなっている。

### (2) 積極的自由時間活動

積極的自由時間活動は、総数では「学習・自己啓発・訓練(学業以外)」が10分、「趣味・娯楽」が38分、「スポーツ」が17分、「ボランティア活動・社会参加活動」が7分となり、合わせると1時間12分となった。全国(1時間14分)と比較すると、2分短くなっている。

男女別にみると、「趣味・娯楽」では、男が47分、女が30分となっており、男が17分長くなっている。また、「スポーツ」では、男が22分、女が13分となっており、男が9分長くなっている。なお、「学習・自己啓発・訓練(学業以外)」は10分、「ボランティア活動・社会参加活動」は7分で、男女ともに同じ時間となっている。

平成18年と比較すると、総数では「学習・自己啓発・訓練(学業以外)」が1分、「スポーツ」が3分、「ボランティア活動・社会参加活動」が1分長くなっており、積極的自由時間活動全体では5分長くなっている。

### (3) その他の自由時間活動

その他の自由時間活動(「移動(通勤・通学を除く)」、「交際・つきあい」、「受診・療養」など)は、1時間14分となり、平成18年と比較すると総数で3分短くなっている。

男女別にみると、男が1時間6分、女が1時間21分となっており、女が15分長くなっている(表5)。

表5 自由時間活動(週全体 10歳以上)

(単位:時間.分)

島根県	休養等自由時間活動				積極的自由時間活動						左記以外の自由時間活動		自由時間活動合計			
	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌		休養・くつろぎ		学習・自己啓発・訓練(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	
	時間	増減	時間	増減	時間	増減	時間	増減	時間	増減	時間	増減	時間	増減		
総数	2時間22分	1分	1時間39分	6分	10分	1分	38分	0分	17分	3分	7分	1分	1時間14分	3分	6時間28分	9分
男	2時間31分	2分	1時間39分	7分	10分	0分	47分	3分	22分	2分	7分	1分	1時間06分	3分	6時間42分	8分
女	2時間15分	2分	1時間39分	5分	10分	2分	30分	2分	13分	4分	7分	1分	1時間21分	2分	6時間15分	10分

(全国)

総数	2時間27分	3分	1時間31分	6分	12分	0分	44分	1分	14分	1分	4分	1分	1時間14分	3分	6時間27分	4分
男	2時間31分	3分	1時間31分	8分	13分	0分	53分	2分	18分	1分	4分	1分	1時間09分	1分	6時間38分	7分
女	2時間24分	3分	1時間31分	5分	12分	0分	37分	1分	11分	0分	4分	1分	1時間18分	5分	6時間16分	1分

増減は、平成18年からの増減時間

「総数」には「分類不能」、「不詳」を含むこと、表章単位未満で四捨五入されていることから、総数と内訳を合計した数値は必ずしも一致しません。

## 6 主な活動の平均時刻

平日の起床時刻は6時22分で全国2位、就寝時刻は22時48分で全国6位

平日の平均起床時刻は6時22分で、土曜日が22分、日曜日が35分それぞれ遅くなっている。全国平均と比較すると、平日が15分、土曜日が24分、日曜日が20分それぞれ早くなっており、平日の起床時刻は、全国で2番目に早くなっている。

平日の平均就寝時刻は22時48分で、土曜日が2分遅く、日曜日が4分早くなっている。全国平均と比較すると、平日が27分、土曜日が27分、日曜日が22分それぞれ早くなっており、平日の就寝時刻は、全国で6番目に早くなっている。

平日の朝食開始時刻は7時3分で、全国平均と比較すると7分早く、夕食開始時刻は19時1分で、全国平均と比較すると5分早くなっている(表6)。

表6 曜日別、起床・就寝及び朝食・夕食開始の平均時刻(総数 10歳以上)

		起床	朝食開始	夕食開始	就寝
島根県	平日	6:22	7:03	19:01	22:48
	土曜日	6:44	7:18	18:49	22:50
	日曜日	6:57	7:25	18:40	22:44
全国	平日	6:37	7:10	19:06	23:15
	土曜日	7:08	7:33	18:51	23:17
	日曜日	7:17	7:41	18:44	23:06

平日における有業者(15歳以上)の平均出勤時刻は総数では8時17分で、全国平均より9分早くなっている。男女別にみると、男が7時50分、女が8時53分で男が1時間以上早くなっている。

平均帰宅時刻をみると、総数では18時14分で全国平均より42分早く、全国で4番目に早くなっている(表7)。

表7 平均出勤時刻及び平均帰宅時刻(総数 平日 有業者 15歳以上)

	総数		男		女	
	出勤	帰宅	出勤	帰宅	出勤	帰宅
島根県	8:17	18:14	7:50	18:36	8:53	17:44
全国	8:26	18:56	8:06	19:37	8:55	17:56



## 7 主な活動の全国における島根県の状況

～ 週全体の総平均時間の全国状況（10歳以上）について主な活動 ～

男の「育児」（7分）、総数の「休養・くつろぎ」（1時間39分）と「ボランティア活動・社会参加活動」（7分）が全国第1位

### （1）1次活動の状況

「睡眠時間」は総数では7時間52分となっており、全国で第6位となっている。

「身の回りの用事」は男では1時間11分となっており、全国で第6位となっている。

### （2）2次活動の状況

「通勤・通学」は総数では21分となっており、全国で第42位となっている。

「仕事」は総数では3時間37分となっており、全国で第20位となっている。

「学業」は総数では38分となっており、全国で第33位となっている。

「家事」は総数では1時間31分となっており、全国で第10位となっている。

「育児」は総数では14分で、全国で第14位となっているが、男では7分で全国第1位となっている。

### （3）3次活動の状況

「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」は総数では2時間22分となっており、全国第40位となっている。

「休養・くつろぎ」は総数では1時間39分となっており、全国で第1位となっている。

「学習・自己啓発・訓練（学業以外）」は総数では10分となっており、全国で第31位となっている。

「趣味・娯楽」は総数では38分となっており、全国で第41位となっている。

「スポーツ」は総数では17分となっており、全国で第2位となっている。

「ボランティア活動・社会参加活動」は総数では7分となっており、全国で第1位となっている

（表8）

なお、「ボランティア活動・社会参加活動」の土曜日は総数では11分で全国第1位、日曜日は16分で全国第3位となっている。

全国状況については、参考資料：「行動の種類別総平均時間の全国状況」を参照ください。



表8 種類別総平均時間の全国順位(週全体)

(単位:時間.分)

1次活動	睡眠			身の回りの用事			食事			1次活動 合計	
		時間	順位		時間	順位		時間	順位		時間
	総数	7時間52分	6	総数	1時間17分	35	総数	1時間36分	32	総数	10時間46分
	男	8時間00分	8	男	1時間11分	6	男	1時間34分	30	男	10時間44分
	女	7時間44分	10	女	1時間24分	41	女	1時間39分	27	女	10時間47分
2次活動	通勤・通学			仕事			学業			2次活動 合計	
		時間	順位		時間	順位		時間	順位		
	総数	21分	42	総数	3時間37分	20	総数	38分	33		
	男	26分	42	男	4時間41分	29	男	39分	36		
		女	16分	44	女	2時間39分	10	女	36分	29	
	家事			介護・看護			育児				
		時間	順位		時間	順位		時間	順位		
	総数	1時間31分	10	総数	3分	20	総数	14分	14		
	男	24分	3	男	2分	7	男	7分	1		
		女	2時間32分	21	女	5分	13	女	20分	29	
買い物											
	時間	順位		時間	順位		時間	順位			
総数	23分	32									
男	16分	16									
	女	29分	42								
3次活動	移動			テレビ・新聞等			休養・くつろぎ			3次活動 合計	
		時間	順位		時間	順位		時間	順位		
	総数	27分	34	総数	2時間22分	40	総数	1時間39分	1		
	男	28分	19	男	2時間31分	28	男	1時間39分	3		
		女	26分	43	女	2時間15分	40	女	1時間39分	4	
	学習・自己啓発・訓練			趣味・娯楽			スポーツ				
		時間	順位		時間	順位		時間	順位		
	総数	10分	31	総数	38分	41	総数	17分	2		
	男	10分	33	男	47分	36	男	22分	2		
		女	10分	22	女	30分	42	女	13分	4	
	ボランティア活動等			交際・付き合い			受診・療養				
		時間	順位		時間	順位		時間	順位		
	総数	7分	1	総数	20分	11	総数	9分	16		
	男	7分	3	男	16分	36	男	6分	35		
		女	7分	1	女	23分	4	女	12分	7	
	その他										
	時間	順位		時間	順位		時間	順位			
総数	18分	11									
男	16分	16									
	女	20分	7								

「総数」には「分類不能」、「不詳」を含むこと、表章単位未満で四捨五入されていることから、総数と内訳を合計した数値は必ずしも一致しません。

