

平成 28 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

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、各種行政施策の基礎資料を得ることを目的として総務省が実施する調査で、昭和 51 年の第 1 回調査以来 5 年ごとに実施されています。

平成 28 年社会生活基本調査は、全国の世帯から無作為に選定した約 8 万 8 千世帯に居住する 10 歳以上の世帯員約 20 万人(島根県:約 1,600 世帯、約 3,900 人)を対象に、平成 28 年 10 月 20 日現在で実施されました。本書は総務省が平成 29 年 9 月 15 日に公表した「生活時間に関する結果」を基に、とりまとめたものです。

用語の解説

- ・ 1 次活動 … 生理的に必要な活動(睡眠、身の回りの用事、食事)
- ・ 2 次活動 … 社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動(通勤・通学、仕事(収入を伴う仕事)、学業(学生が学校の授業やそれに関連して行う学習活動)、家事、介護・看護、育児、買い物)
- ・ 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(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・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、交際・付き合い、受診・療養、その他)
- ・ 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
- ・ 週全体平均 … 平日、土曜日、日曜日の曜日別結果の平均
- ・ 家事関連 … 2 次活動のうち、「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」
- ・ 自由時間 … 3 次活動のうち、「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」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、特に断りのない限り「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。
- ・ 表中の数字は、表章単位未満の位で四捨五入しているため、総数と内訳を合計した数値は必ずしも一致しません。

1 1日の生活時間

男女別にみると、2次活動は、女性が50分長く、3次活動は、男性が48分長い

- (1) 10歳以上の1日の週全体平均をみると、1次活動時間が11時間1分、2次活動時間が6時間43分、3次活動時間が6時間16分となっている。(表1)
- (2) 平成23年と比べると、1次活動時間は15分増加、2次活動時間は3分減少、3次活動時間は12分減少している。(表1、図1)
- (3) 男女別にみると、男性は、1次活動時間が18分増加、2次活動時間が17分減少、3次活動時間が1分減少している。女性は、1次活動時間が13分増加、2次活動時間が9分増加、3次活動時間が22分減少している。(表1)
- (4) 全国と比べると、1次活動時間は20分長く、2次活動時間は14分短く、3次活動時間は6分短くなっている。(表1、図1)

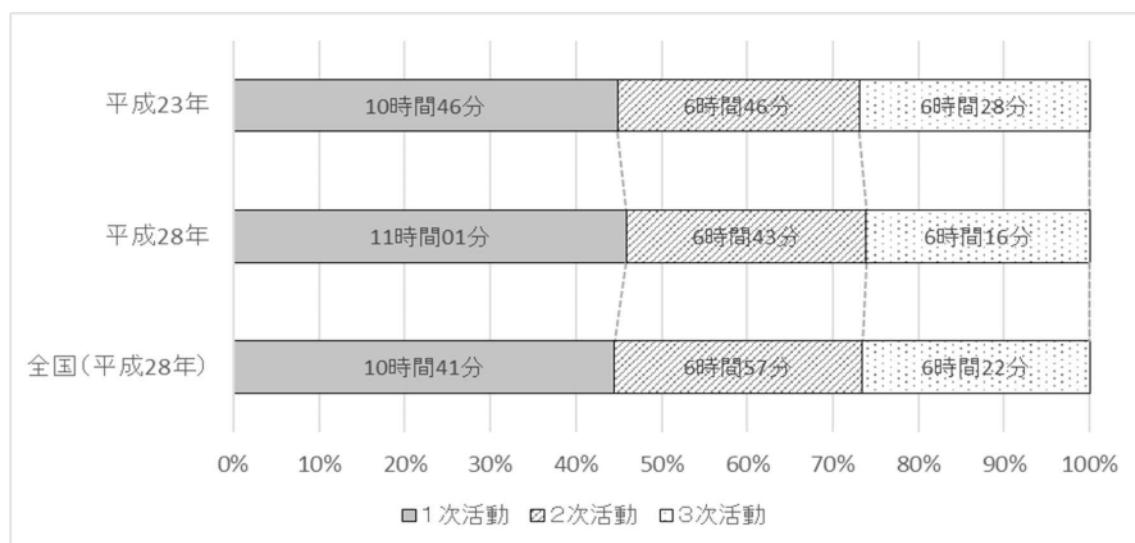
表1 男女、行動の種類別、生活時間(平成23年、平成28年) — 週全体、10歳以上

(時間.分)

島根県	平成23年			平成28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	10.46	6.46	6.28	11.01	6.43	6.16	0.15	-0.03	-0.12
男	10.44	6.34	6.42	11.02	6.17	6.41	0.18	-0.17	-0.01
女	10.47	6.58	6.15	11.00	7.07	5.53	0.13	0.09	-0.22

(全国)									
	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	10.40	6.53	6.27	10.41	6.57	6.22	0.01	0.04	-0.05
男	10.33	6.49	6.38	10.34	6.50	6.36	0.01	0.01	-0.02
女	10.46	6.57	6.16	10.49	7.03	6.09	0.03	0.06	-0.07

図1 行動の種類別生活時間(平成23年、平成28年) — 週全体、10歳以上



2 睡眠時間

週全体の睡眠時間は、男性が女性より17分長い

- (1) 1次活動のうち、週全体の睡眠時間は7時間53分で、男性は8時間2分、女性は7時間45分となっている。(表2)
- (2) 男女を曜日別にみると、曜日に関係なく男性が女性より長くなっている。(表2、図2)
- (3) 全国と比べると、週全体、曜日に関係なく全国より長くなっている。(表2)
- (4) 平成23年と比べると、総数で1分、男性は2分、女性は1分それぞれ増加している。(表2)

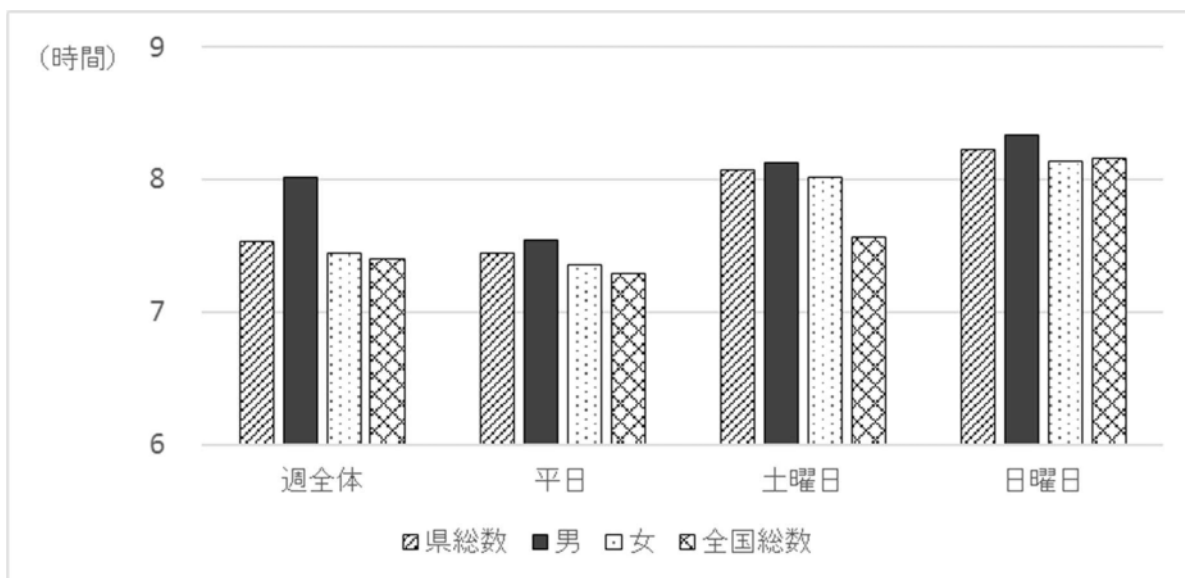
表2 曜日、男女別睡眠時間 - 10歳以上

島根県	(時間、分)											
	週全体			平日			土曜日			日曜日		
	平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減
総数	7.52	7.53	0.01	7.44	7.45	0.01	8.04	8.07	0.03	8.18	8.23	0.05
男	8.00	8.02	0.02	7.52	7.54	0.02	8.12	8.13	0.01	8.27	8.33	0.06
女	7.44	7.45	0.01	7.37	7.36	-0.01	7.56	8.02	0.06	8.10	8.14	0.04

(全国)

総数	7.42	7.40	-0.02	7.31	7.29	-0.02	8.02	7.57	-0.05	8.16	8.16	0.00
男	7.49	7.45	-0.04	7.37	7.33	-0.04	8.10	8.03	-0.07	8.26	8.24	-0.02
女	7.36	7.35	-0.01	7.26	7.25	-0.01	7.54	7.51	-0.03	8.06	8.08	0.02

図2 曜日、男女別睡眠時間 - 10歳以上



3 仕事時間(有業者)

仕事時間は、平成8年と比べると週全体で38分減少している

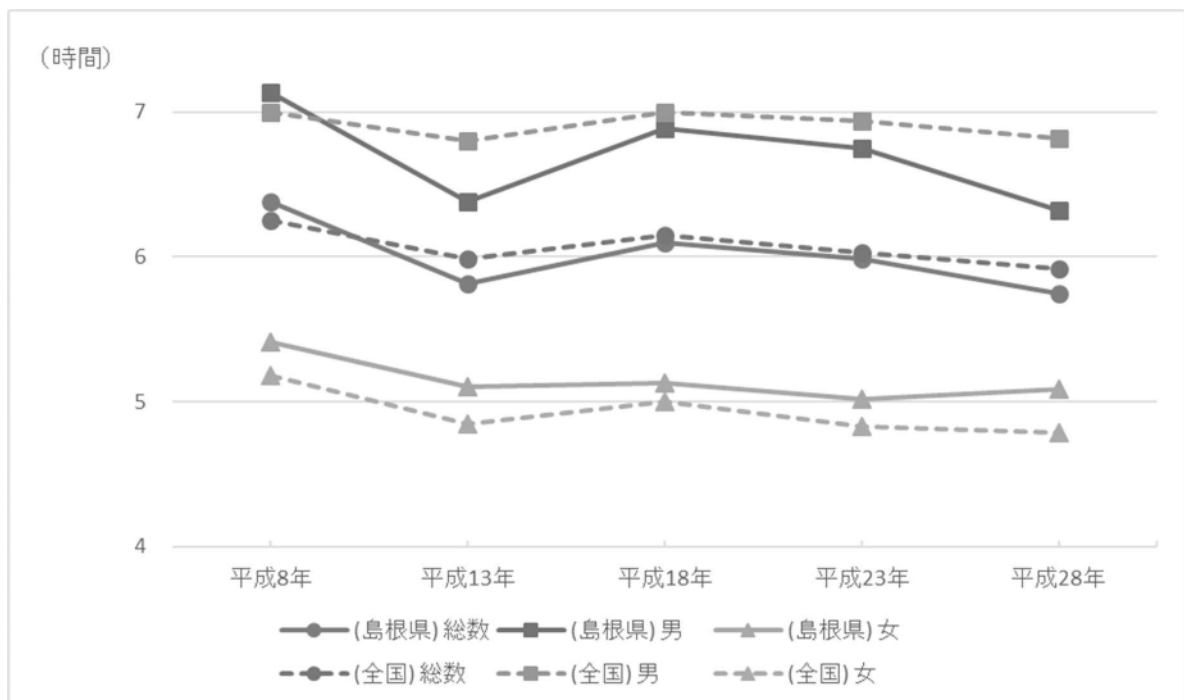
- (1) 2次活動のうち、有業者の仕事時間は、週全体では5時間45分、男性は6時間19分、女性は5時間5分となっている。(表3)
- (2) 平成23年と比べると、総数で14分減少し、男性は26分減少、女性は4分増加している。(表3、図3)
- (3) 平成8年と比べると、総数で38分減少し、男性は49分減少、女性は20分減少している。(表3、図3)
- (4) 全国と比べると、総数で10分短く、男性は30分短く、女性は18分長くなっている。(表3、図3)

*有業者:15歳以上の人で、ふだんの状態(おおむね1年間に30日以上仕事をしている)として、収入を目的として仕事を続けている人

表3 男女別仕事時間の推移(平成8年～平成28年) — 週全体、有業者

	島根県			全国			差(島根県-全国)		
	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女
平成8年	6.23	7.08	5.25	6.15	7.00	5.11	0.08	0.08	0.14
平成13年	5.49	6.23	5.06	5.59	6.48	4.51	-0.10	-0.25	0.15
平成18年	6.06	6.53	5.08	6.09	7.00	5.00	-0.03	-0.07	0.08
平成23年	5.59	6.45	5.01	6.02	6.56	4.50	-0.03	-0.11	0.11
平成28年	5.45	6.19	5.05	5.55	6.49	4.47	-0.10	-0.30	0.18
増減(H28-H23)	-0.14	-0.26	0.04	-0.07	-0.07	-0.03			
増減(H28-H8)	-0.38	-0.49	-0.20	-0.20	-0.11	-0.24			

図3 男女別仕事時間の推移(平成8年～平成28年) — 週全体、有業者



4 家事関連

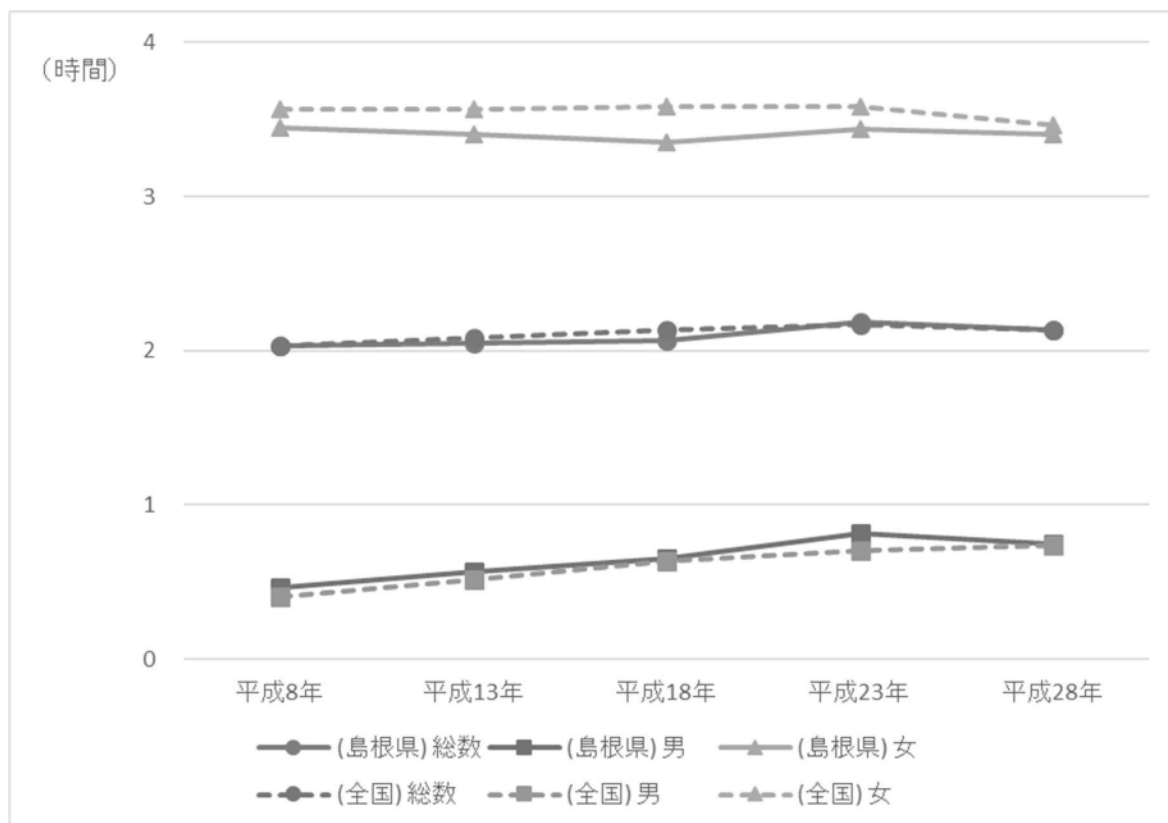
家事関連時間は、平成8年と比べると、男性は17分増加し、女性は3分減少している

- (1) 2次活動のうち、家事関連時間は、総数で2時間8分、男性が45分、女性が3時間24分となっている。(表4)
- (2) 平成23年と比べると、総数で3分減少し、男性は4分減少、女性は2分減少している。(表4)
- (3) 平成8年と比べると、総数で6分増加し、男性は17分増加、女性は3分減少している。(表4)
- (4) 全国と比べると、総数は差がなく、男性は1分長く、女性は4分短くなっている。平成8年以降の推移をみると、男性は、平成8年以降全国を上回っている。女性は、平成8年以降全国を下回っている。(表4、図4)

表4 男女別家事関連時間の推移（平成8年～平成28年）－ 週全体、10歳以上

	島根県			全国			差(島根県－全国)		
	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女
平成8年	2.02	0.28	3.27	2.02	0.24	3.34	0.00	0.04	-0.07
平成13年	2.03	0.34	3.24	2.05	0.31	3.34	-0.02	0.03	-0.10
平成18年	2.04	0.39	3.21	2.08	0.38	3.35	-0.04	0.01	-0.14
平成23年	2.11	0.49	3.26	2.10	0.42	3.35	0.01	0.07	-0.09
平成28年	2.08	0.45	3.24	2.08	0.44	3.28	0.00	0.01	-0.04
増減(H28-H23)	-0.03	-0.04	-0.02	-0.02	0.02	-0.07			
増減(H28-H8)	0.06	0.17	-0.03	0.06	0.20	-0.06			

図4 男女別家事関連時間の推移（平成8年～平成28年）－ 週全体、10歳以上



5 6歳未満の子どもを持つ夫と妻の世帯の家事関連時間

家事関連時間は、夫は27分減少したが、妻は4分増加した

- (1) 6歳未満の子どもを持つ夫と妻の世帯の家事関連時間をみると、夫は1時間9分、妻は6時間47分となっている。(表5)
- (2) 平成23年と比べると、夫は27分減少し、妻は4分増加している。(表5)
- (3) 家事関連時間のうち家事時間と育児時間についてみると、平成23年と比べて、夫の家事時間は2分増加し、育児時間は33分減少している。妻の家事時間は28分減少し、育児時間は28分増加している。(表5、図5)
- (4) 全国と比べると、家事時間は、夫は3分長く、妻は22分短い。育児時間は、夫は16分短く、妻は28分短い。(表5)

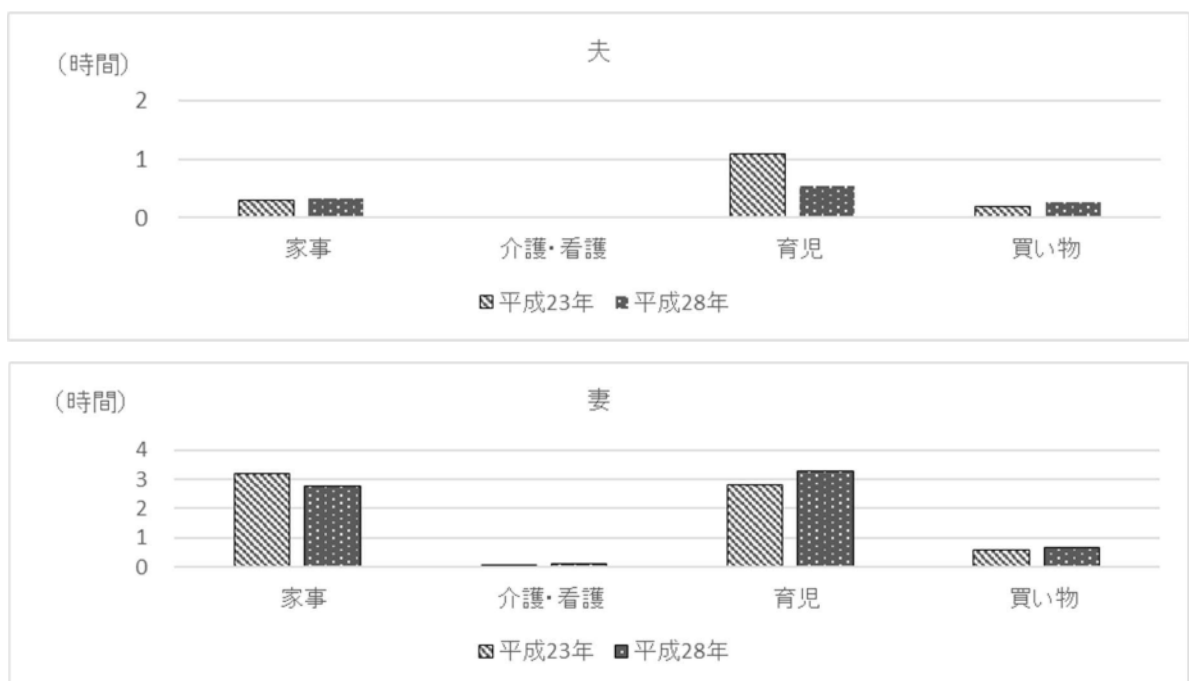
表5 6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間(平成23年、平成28年 島根県)

－ 週全体、夫婦と子どもの世帯

	島根県						全国		差(島根県-全国)	
	平成23年		平成28年		増減		平成28年		平成28年	
	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻
家事関連	1.36	6.43	1.09	6.47	-0.27	0.04	1.23	7.34	-0.14	-0.47
家事	0.18	3.13	0.20	2.45	0.02	-0.28	0.17	3.07	0.03	-0.22
介護・看護	0.00	0.05	0.00	0.06	0.00	0.01	0.01	0.06	-0.01	0.00
育児	1.06	2.49	0.33	3.17	-0.33	0.28	0.49	3.45	-0.16	-0.28
買い物	0.12	0.36	0.16	0.39	0.04	0.03	0.16	0.36	0.00	0.03

図5 6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間(平成23年、平成28年 島根県)

－ 週全体、夫婦と子どもの世帯



6 スマートフォン・パソコンなどの使用状況

スマートフォン・パソコンなどの使用割合は男性が54.8%、女性が48.9%

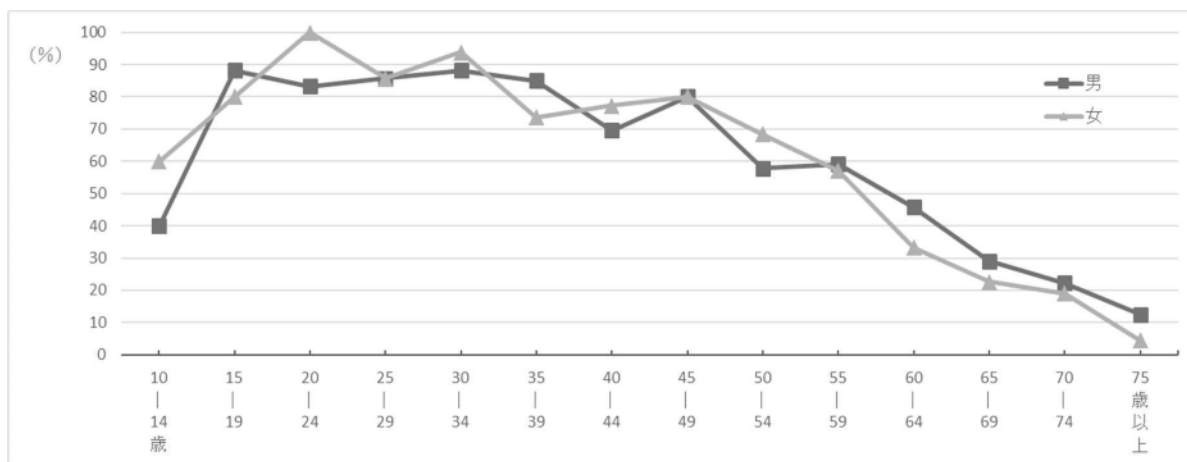
- (1) スマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合(以下「使用割合」という。)は男性が54.8%、女性が48.9%となっている。(表6)
- (2) 男女、年齢階級別に使用割合をみると、男性は15～19歳、30～34歳で最も高く、女性は20～24歳で最も高くなっている。(表6、図6)
- (3) 55歳以上では、男性の使用割合が女性より高くなっている。(表6、図6)
- (4) 全国と比べると、総数では、男女共に使用割合が低くなっている。(表6)

*スマートフォン、パソコンなど:スマートフォン以外の携帯電話、タブレット型端末を含む。(学業・仕事以外の目的で使用した場合)

表6 男女、年齢階級別スマートフォン・パソコンなどを使用した人の人数及び割合(平成28年、島根県)一週全体

	島根県						全国	
	男			女			男	女
	人口	使用した人	使用割合	人口	使用した人	使用割合	使用割合	
総数	292	160	54.8	315	154	48.9	61.9	58.4
10～14歳	15	6	40.0	15	9	60.0	59.8	58.4
15～19歳	17	15	88.2	15	12	80.0	86.8	87.2
20～24歳	12	10	83.3	11	11	100.0	88.4	91.5
25～29歳	14	12	85.7	14	12	85.7	86.5	90.3
30～34歳	17	15	88.2	16	15	93.8	85.5	88.4
35～39歳	20	17	85.0	19	14	73.7	83.7	85.9
40～44歳	23	16	69.6	22	17	77.3	79.7	83.3
45～49歳	20	16	80.0	20	16	80.0	73.9	79.7
50～54歳	19	11	57.9	19	13	68.4	67.9	74.0
55～59歳	22	13	59.1	21	12	57.1	60.0	61.4
60～64歳	24	11	45.8	24	8	33.3	46.7	44.7
65～69歳	31	9	29.0	31	7	22.6	37.8	31.0
70～74歳	18	4	22.2	21	4	19.0	29.0	20.9
75歳以上	40	5	12.5	66	3	4.5	15.4	7.7

図6 男女、年齢階級別スマートフォン・パソコンなどの使用割合(平成28年、島根県)一週全体



7 自由時間活動

自由時間活動のうち、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間が最も長い

- (1) 自由時間活動合計は、総数で5時間8分となっており、平成23年と比べると5分短くなっている。(表7)
- (2) 内訳について、平成23年と比べると、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間が9分減少し、「休養・くつろぎ」の時間が7分増加するなどしている。(表7)
- (3) 自由時間活動合計を男女別にみると、男性は5時間38分、女性は4時間41分で、男性が57分長くなっている。(表7)
- (4) 内訳について、全国と比べると、総数では「休養・くつろぎ」、「ボランティア活動」で、全国を上回っている。(表7、図7)

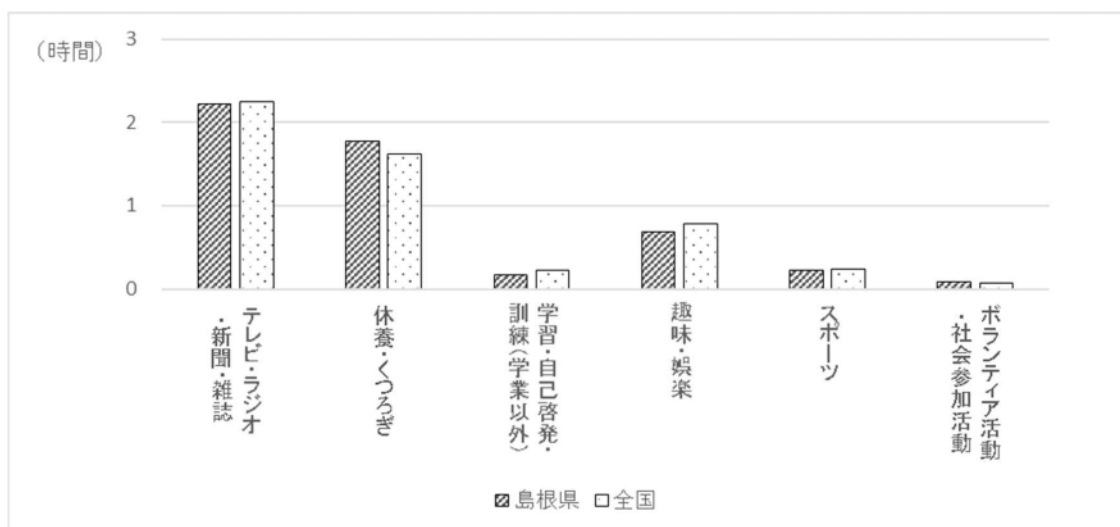
表7 自由時間活動 — 週全体、10歳以上

(単位:時間.分)

島根県	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		
	平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減
総数	2.22	2.13	-0.09	1.39	1.46	0.07	0.10	0.10	0.00	0.38	0.41	0.03
男	2.31	2.19	-0.12	1.39	1.51	0.12	0.10	0.10	0.00	0.47	0.55	0.08
女	2.15	2.08	-0.07	1.39	1.42	0.03	0.10	0.11	0.01	0.30	0.28	-0.02
(全国)												
総数	2.27	2.15	-0.12	1.31	1.37	0.06	0.12	0.13	0.01	0.44	0.47	0.03
男	2.31	2.19	-0.12	1.31	1.37	0.06	0.13	0.13	0.00	0.53	0.57	0.04
女	2.24	2.11	-0.13	1.31	1.36	0.05	0.12	0.12	0.00	0.37	0.37	0.00

島根県	スポーツ			ボランティア活動 ・社会参加活動			自由時間活動 合計		
	平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減
総数	0.17	0.13	-0.04	0.07	0.05	-0.02	5.13	5.08	-0.05
男	0.22	0.18	-0.04	0.07	0.05	-0.02	5.36	5.38	0.02
女	0.13	0.08	-0.05	0.07	0.04	-0.03	4.54	4.41	-0.13
(全国)									
総数	0.14	0.14	0.00	0.04	0.04	0.00	5.12	5.10	-0.02
男	0.18	0.18	0.00	0.04	0.04	0.00	5.30	5.28	-0.02
女	0.11	0.10	-0.01	0.04	0.04	0.00	4.59	4.50	-0.09

図7 自由時間活動内訳(平成28年) — 週全体(10歳以上)



8 主な行動の平均時刻

(1) 起床・就寝時刻及び朝食・夕食開始の平均時刻 — 10歳以上

- ① 平日の平均起床時刻は6時28分で、土曜日が21分、日曜日が35分それぞれ遅くなっている。また、全国と比べると、全ての曜日で早くなっている。(表8)
- ② 平日の平均朝食開始時刻は、7時3分で、土曜日は17分、日曜日は23分それぞれ遅くなっている。また、全国と比べると、全ての曜日で早くなっている。(表8)
- ③ 平日の平均夕食開始時刻は19時1分で、土曜日は13分、日曜日は22分それぞれ早くなっている。また、全国と比べると、全ての曜日で早くなっている(表8)
- ④ 平日の平均就寝時刻は22時52分で、土曜日が1分遅く、日曜日が11分早くなっている。また、全国と比べると、全ての曜日で早くなっている。(表8)

表8 曜日別、起床・就寝及び朝食・夕食開始の平均時刻 — 10歳以上

(時:分)

		起床	朝食開始	夕食開始	就寝
島根県	平日	6:28	7:03	19:01	22:52
	土曜日	6:49	7:20	18:48	22:53
	日曜日	7:03	7:26	18:39	22:41
全国	平日	6:32	7:07	19:05	23:12
	土曜日	7:01	7:28	18:49	23:13
	日曜日	7:09	7:37	18:43	23:01

(2) 出勤時刻及び仕事からの帰宅時刻 — 有業者、15歳以上

- ① 平日における有業者の平均出勤時刻は、総数で8時28分、平均帰宅時刻は18時16分となっている。(表9)
- ② 全国と比べると、男女共に出勤時刻は遅く、帰宅時刻は早くなっている。(表9)

表9 平均出勤時刻及び平均帰宅時刻 — 平日、有業者、15歳以上

(時:分)

	総数		男		女	
	出勤	帰宅	出勤	帰宅	出勤	帰宅
島根県	8:28	18:16	8:15	18:34	8:44	17:51
全国	8:24	18:53	8:04	19:31	8:52	17:59

島根県版の結果の概要及び参考資料は、島根県ホームページ「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。

生活時間に関する詳細な集計結果(全国結果のみ)は、12月末までに総務省から公表される予定です。

なお、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/2016/index.htm>)をご覧ください。