

## 平成28年社会生活基本調査「生活時間」に関する集計結果

平成29年10月17日

埼玉県総務部統計課

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昭和51年の第1回調査以来5年ごとに実施している。

平成28年調査は、全国の世帯から無作為に選定した約88,000世帯に居住する10歳以上の世帯員約197,000人を対象に、平成28年10月20日現在で実施した。埼玉県では、約2,940世帯の約6,000人を対象に実施した。

今回の公表結果は、「生活時間」の配分に関する結果である。

### － 利用上の主な用語 －

#### ○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

# 1 1日の生活時間

## (1) 1日の生活時間の配分

○男性は食事時間が6分増加、睡眠時間が5分減少

○女性は学業時間が6分増加、仕事時間が7分減少

埼玉県に住んでいる10歳以上の人について、1日の生活時間（週全体の平均時間）をみると、1次活動時間が10時間37分、2次活動時間が7時間7分、3次活動時間が6時間16分となっている。前回調査の平成23年と比べると、1次活動時間は4分の増加、2次活動時間は1分の減少、3次活動時間は3分の減少となった。

男女別にみると、男性は1次活動時間が5分、2次活動時間が2分長くなり、3次活動時間は7分短くなった。女性は1次活動時間、3次活動時間がそれぞれ2分長くなり、2次活動時間が4分短くなった。

男女差をみると、1次活動時間と2次活動時間は女性の方が長く、3次活動時間は男性の方が長くなっている。

行動の種類別にみると、男性は食事時間が6分、身の回りの用事の時間が5分増加し、睡眠時間、交際・付き合いの時間が5分減少した。女性は学業時間が6分、身の回りの用事の時間が5分増加し、仕事時間が7分、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が6分減少した。

[表 1]

表1 男女別・活動の種類別生活時間[平成28年・23年]—週全体—

(単位:時間分)

	総数			男			女		
	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減
<b>1次活動</b>	10.37	10.33	0.04	10.29	10.24	0.05	10.45	10.43	0.02
睡眠	7.31	7.35	-0.04	7.35	7.40	-0.05	7.28	7.30	-0.02
身の回りの用事	1.22	1.17	0.05	1.11	1.06	0.05	1.33	1.28	0.05
食事	1.44	1.41	0.03	1.43	1.37	0.06	1.45	1.45	0
<b>2次活動</b>	7.07	7.08	-0.01	7.07	7.05	0.02	7.08	7.12	-0.04
通勤・通学	0.41	0.41	0	0.54	0.55	-0.01	0.29	0.27	0.02
仕事	3.29	3.34	-0.05	4.43	4.46	-0.03	2.15	2.22	-0.07
学業	0.45	0.41	0.04	0.45	0.42	0.03	0.45	0.39	0.06
家事関連	2.12	2.13	-0.01	0.46	0.42	0.04	3.38	3.44	-0.06
家事	1.26	1.25	0.01	0.2	0.16	0.04	2.31	2.34	-0.03
介護・看護	0.04	0.02	0.02	0.02	0.01	0.01	0.05	0.04	0.01
育児	0.16	0.18	-0.02	0.07	0.07	0	0.26	0.28	-0.02
買い物	0.26	0.28	-0.02	0.17	0.18	-0.01	0.36	0.38	-0.02
<b>3次活動</b>	6.16	6.19	-0.03	6.25	6.32	-0.07	6.07	6.05	0.02
移動(通勤・通学を除く)	0.33	0.30	0.03	0.31	0.29	0.02	0.34	0.31	0.03
自由時間	5.01	5.03	-0.02	5.17	5.22	-0.05	4.45	4.46	-0.01
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.15	2.19	-0.04	2.19	2.22	-0.03	2.11	2.17	-0.06
休養・くつろぎ	1.30	1.29	0.01	1.29	1.31	-0.02	1.31	1.27	0.04
学習・自己啓発・訓練 (学業以外)	0.13	0.14	-0.01	0.13	0.17	-0.04	0.13	0.11	0.02
趣味・娯楽	0.45	0.45	0	0.54	0.52	0.02	0.36	0.38	-0.02
スポーツ	0.15	0.13	0.02	0.19	0.17	0.02	0.11	0.10	0.01
ボランティア活動・社会参加活動	0.03	0.03	0	0.03	0.03	0	0.03	0.03	0
交際・付き合い	0.15	0.19	-0.04	0.12	0.17	-0.05	0.18	0.21	-0.03
受診・診察	0.09	0.09	0	0.08	0.09	-0.01	0.09	0.09	0
その他	0.19	0.16	0.03	0.17	0.15	0.02	0.2	0.18	0.02

(2) 全国との比較

- 男性は通勤・通学時間が全国平均より11分長い  
○女性は仕事が全国平均より14分短い

全国と比べると、1次活動は4分短く、2次活動は10分長く、3次活動は6分短い。

男女別にみると、男性は1次活動時間が5分短く、2次活動時間が17分長く、3次活動時間は11分短い。女性は1次活動時間が4分短く、2次活動時間が5分長く、3次活動時間が2分短い。男女ともに1次活動と3次活動は全国よりも短く、2次活動が長いという結果だった。

2次活動で全国との差が大きかったのは、男性では「通勤・通学」(11分長い)、女性では「仕事」(14分短い)、「家事」(7分長い)だった。〔表2〕

表2 男女別・活動の種類別生活時間〔埼玉県・全国〕—週全体—

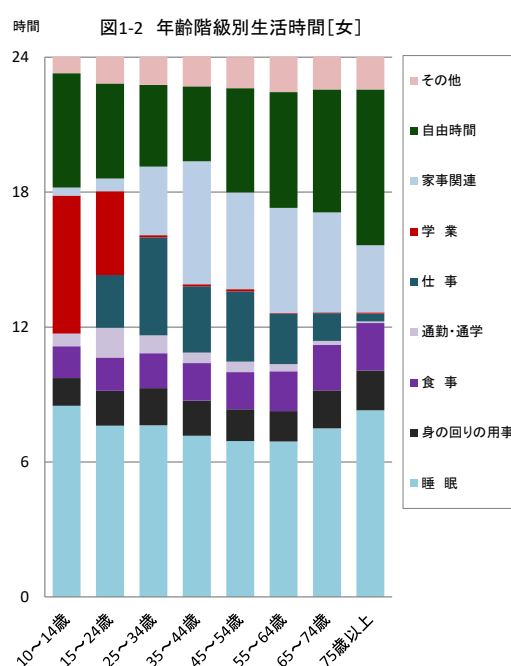
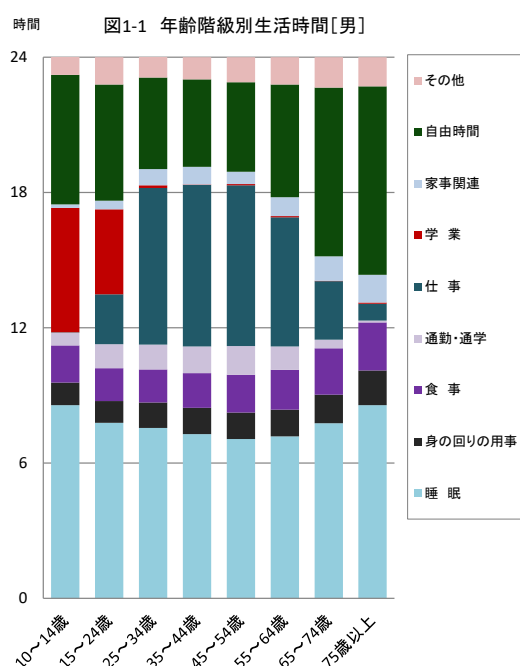
(単位:時間分)

	総数			男			女		
	埼玉県	全国	差	埼玉県	全国	差	埼玉県	全国	差
<b>1次活動</b>	10.37	10.41	-0.04	10.29	10.34	-0.05	10.45	10.49	-0.04
睡眠	7.31	7.40	-0.09	7.35	7.45	-0.10	7.28	7.35	-0.07
身の回りの用事	1.22	1.22	0.00	1.11	1.11	0.00	1.33	1.31	0.02
食事	1.44	1.40	0.04	1.43	1.38	0.05	1.45	1.43	0.02
<b>2次活動</b>	7.07	6.57	0.10	7.07	6.50	0.17	7.08	7.03	0.05
通勤・通学	0.41	0.34	0.07	0.54	0.43	0.11	0.29	0.25	0.04
仕事	3.29	3.33	-0.04	4.43	4.41	0.02	2.15	2.29	-0.14
学業	0.45	0.42	0.03	0.45	0.44	0.01	0.45	0.41	0.04
家事関連	2.12	2.08	0.04	0.46	0.44	0.02	3.38	3.28	0.10
家事	1.26	1.23	0.03	0.20	0.19	0.01	2.31	2.24	0.07
介護・看護	0.04	0.04	0.00	0.02	0.02	0.00	0.05	0.06	-0.01
育児	0.16	0.15	0.01	0.07	0.06	0.01	0.26	0.24	0.02
買い物	0.26	0.26	0.00	0.17	0.17	0.00	0.36	0.34	0.02
<b>3次活動</b>	6.16	6.22	-0.06	6.25	6.36	-0.11	6.07	6.09	-0.02
移動(通勤・通学を除く)	0.33	0.29	0.04	0.31	0.28	0.03	0.34	0.30	0.04
自由時間	5.01	5.10	-0.09	5.17	5.28	-0.11	4.45	4.50	-0.05
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.15	2.15	0.00	2.19	2.19	0.00	2.11	2.11	0.00
休養・くつろぎ	1.30	1.37	-0.07	1.29	1.37	-0.08	1.31	1.36	-0.05
学習・自己啓発・訓練 (学業以外)	0.13	0.13	0.00	0.13	0.13	0.00	0.13	0.12	0.01
趣味・娯楽	0.45	0.47	-0.02	0.54	0.57	-0.03	0.36	0.37	-0.01
スポーツ	0.15	0.14	0.01	0.19	0.18	0.01	0.11	0.10	0.01
ボランティア活動・社会参加活動	0.03	0.04	-0.01	0.03	0.04	-0.01	0.03	0.04	-0.01
交際・付き合い	0.15	0.17	-0.02	0.12	0.15	-0.03	0.18	0.19	-0.01
受診・診察	0.09	0.08	0.01	0.08	0.07	0.01	0.09	0.09	0.00
その他	0.19	0.19	0.00	0.17	0.17	0.00	0.20	0.20	0.00

### (3) 年齢階級別の生活時間

○1次活動時間、3次活動時間は、男女とも75歳以上が最も長い。  
 ○2次活動時間は、男女とも35～44歳が最も長い

男女別・年齢階級別にみると、1次活動時間は、男女とも75歳以上が最も長く（男性12時間14分、女性12時間11分）、45～54歳が最も短かった（男性9時間55分、女性10時間0分）。2次活動時間は、男女とも35～44歳が最も長く（男性9時間8分、女性8時間57分）、75歳以上が最も短かった（男性2時間7分、女性3時間26分）。3次活動時間は、男女とも75歳以上が最も長く（男性9時間39分、女性8時間23分）、35～44歳が最も短かった（男性4時間53分、女性4時間39分）。〔図1-1、図1-2〕



(単位: 時間分)

		総平均時間(分)											
		睡眠	身の回りの用事	食事	通勤・通学	仕事	学業	家事関連	自由時間	その他	1次活動	2次活動	3次活動
男	総数	7.35	1.11	1.43	0.54	4.43	0.45	0.46	5.17	1.08	10.29	7.07	6.25
	10～14歳	8.34	1.00	1.39	0.34	0.01	5.31	0.09	5.45	0.48	11.12	6.15	6.33
	15～24歳	7.47	0.58	1.27	1.04	2.13	3.46	0.23	5.09	1.13	10.11	7.26	6.23
	25～34歳	7.33	1.08	1.28	1.06	6.57	0.07	0.43	4.04	0.56	10.09	8.52	4.59
	35～44歳	7.17	1.10	1.32	1.11	7.10	0.01	0.47	3.53	0.59	9.59	9.08	4.53
	45～54歳	7.04	1.10	1.41	1.16	7.08	0.03	0.33	3.58	1.07	9.55	9.00	5.05
	55～64歳	7.11	1.11	1.46	1.02	5.44	0.03	0.50	5.00	1.13	10.08	7.40	6.12
	65～74歳	7.46	1.16	2.03	0.23	2.36	0.01	1.05	7.29	1.21	11.05	4.04	8.51
	75歳以上	8.34	1.32	2.08	0.05	0.45	0.03	1.14	8.21	1.18	12.14	2.07	9.39
女	総数	7.28	1.33	1.45	0.29	2.15	0.45	3.38	4.45	1.21	10.45	7.08	6.07
	10～14歳	8.30	1.14	1.25	0.33	0.01	6.08	0.21	5.05	0.44	11.09	7.03	5.48
	15～24歳	7.37	1.33	1.29	1.19	2.21	3.43	0.34	4.14	1.11	10.39	7.57	5.24
	25～34歳	7.38	1.39	1.33	0.48	4.21	0.06	3.03	3.38	1.15	10.49	8.18	4.53
	35～44歳	7.10	1.34	1.40	0.28	2.57	0.05	5.28	3.20	1.21	10.24	8.57	4.39
	45～54歳	6.56	1.25	1.39	0.28	3.07	0.06	4.18	4.38	1.23	10.00	7.59	6.00
	55～64歳	6.55	1.21	1.46	0.19	2.14	0.02	4.41	5.09	1.34	10.02	7.16	6.43
	65～74歳	7.30	1.41	2.01	0.11	1.14	0.02	4.27	5.28	1.28	11.11	5.53	6.56
	75歳以上	8.18	1.46	2.07	0.04	0.21	0.03	2.59	6.56	1.27	12.11	3.26	8.23

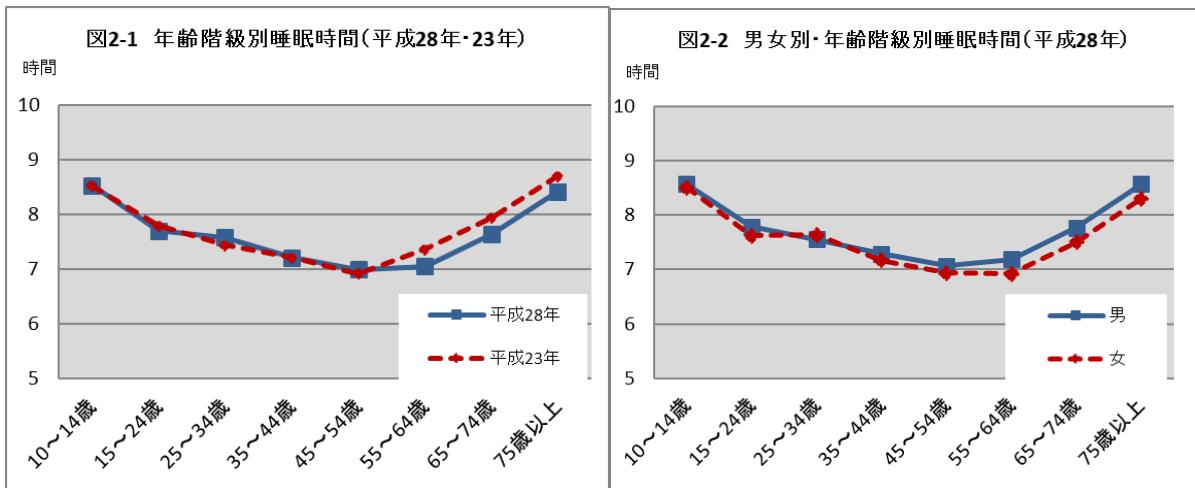
## 2 行動の種類別・年齢階級別生活時間

### (1) 睡眠

- 睡眠時間は7時間31分で4分減少
- 45～54歳が最も短い

埼玉県に住んでいる10歳以上の人の睡眠時間は7時間31分で、前回調査より4分減少した。55歳以上の減少幅が大きく、55～64歳が19分、65～74歳が18分減少した。

男女別にみると、男性は7時間35分、女性は7時間28分で男性が女性より7分長い。25歳～34歳以外の年齢階級では男性の方が長く、55～64歳、65歳～74歳、75歳以上の各年齢階級で男性が16分長くなっている。〔図2-1、図2-2〕



(単位:時間分)

睡眠	総数			男			女		
	平成28年	平成23年	増減(分)	平成28年	平成23年	増減(分)	平成28年	平成23年	増減(分)
総数	7.31	7.35	-0.04	7.35	7.40	-0.05	7.28	7.30	-0.02
10～14歳	8.32	8.31	0.01	8.34	8.35	-0.01	8.30	8.26	0.04
15～24歳	7.42	7.48	-0.06	7.47	7.51	-0.04	7.37	7.44	-0.07
25～34歳	7.35	7.26	0.09	7.33	7.25	0.08	7.38	7.26	0.12
35～44歳	7.13	7.13	0	7.17	7.12	0.05	7.10	7.14	-0.04
45～54歳	7.00	6.55	0.05	7.04	7.09	-0.05	6.56	6.39	0.17
55～64歳	7.03	7.22	-0.19	7.11	7.31	-0.20	6.55	7.13	-0.18
65～74歳	7.38	7.56	-0.18	7.46	8.13	-0.27	7.30	7.39	-0.09
75歳以上	8.25	8.42	-0.17	8.34	8.47	-0.13	8.18	8.38	-0.20

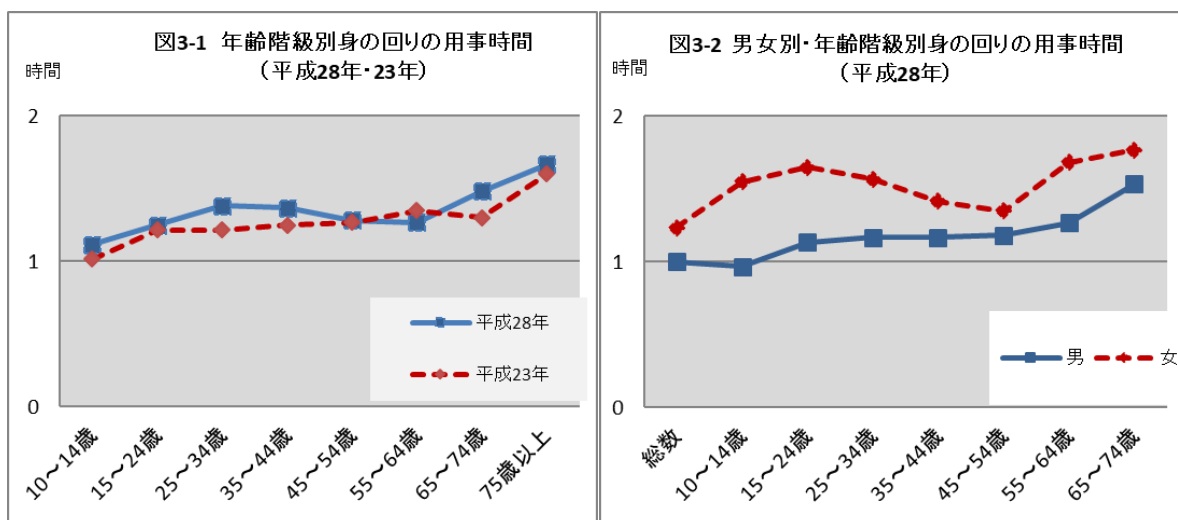
## (2) 身の回りの用事

○身の回りの用事の時間は、1時間22分で5分増加

○すべての年齢階級で女性の時間が長い

埼玉県に住んでいる10歳以上の人の身の回りの用事の時間は、1時間22分で前回調査より5分増加した。55～64歳で5分減少したが、他の年齢階級ではすべて増加した。

男女差をみると、すべての年齢階級で女性の時間が長く、特に15～24歳で35分、25～34歳で31分女性が長くなっている。〔図3-1、図3-2〕



(単位:時間分)

身の回りの用事	総数			男			女		
	平成28年	平成23年	増減(分)	平成28年	平成23年	増減(分)	平成28年	平成23年	増減(分)
総数	1.22	1.17	0.05	1.11	1.06	0.05	1.33	1.28	0.05
10～14歳	1.07	1.01	0.06	1.00	0.57	0.03	1.14	1.06	0.08
15～24歳	1.15	1.13	0.02	0.58	1.00	-0.02	1.33	1.27	0.06
25～34歳	1.23	1.13	0.10	1.08	1.00	0.08	1.39	1.27	0.12
35～44歳	1.22	1.15	0.07	1.10	1.06	0.04	1.34	1.24	0.10
45～54歳	1.17	1.16	0.01	1.10	1.06	0.04	1.25	1.27	-0.02
55～64歳	1.16	1.21	-0.05	1.11	1.08	0.03	1.21	1.33	-0.12
65～74歳	1.29	1.18	0.11	1.16	1.08	0.08	1.41	1.28	0.13
75歳以上	1.40	1.36	0.04	1.32	1.23	0.09	1.46	1.46	0

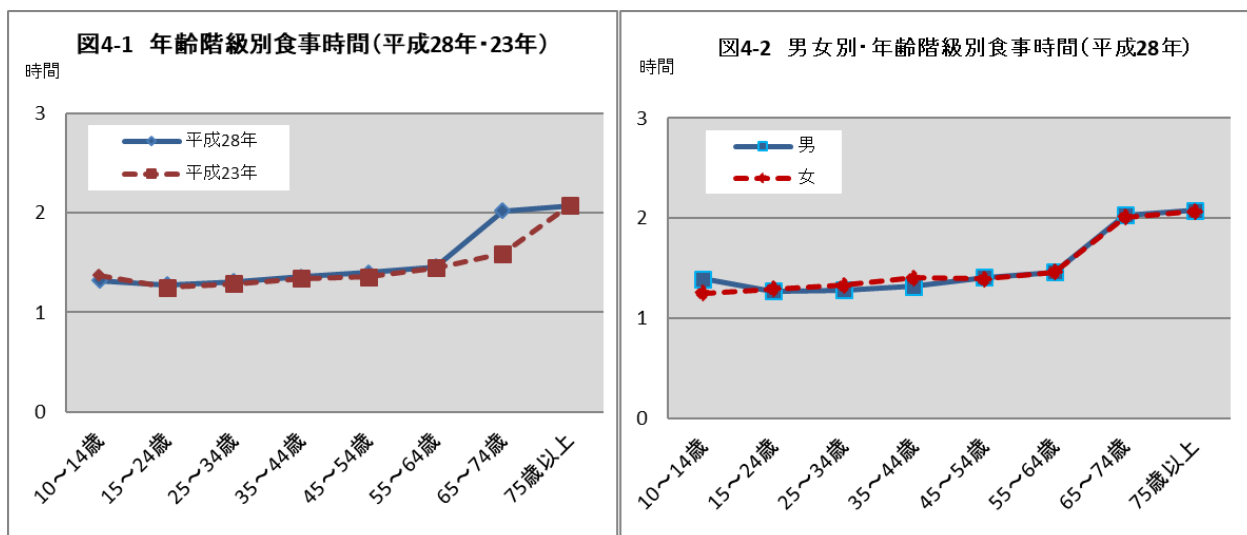
### (3) 食事

- 食事時間は1時間44分で、前回調査より3分増加
- 15歳以上では年齢階級が高くなるほど長くなっている

埼玉県に住んでいる10歳以上の人の食事時間は1時間44分で、前回調査より3分増加した。

男女別にみると、男性は1時間43分、女性は1時間45分で、女性が2分長くなっている。男性は75歳以上以外のすべての年齢階級別で増加した。

年齢階級別にみると、15～24歳が1時間28分と最も短く、75歳以上が2時間7分と最も長くなっており、15歳以上では年齢階級が高くなるほど長くなっている。〔図4-1、図4-2〕



(単位:時間分)

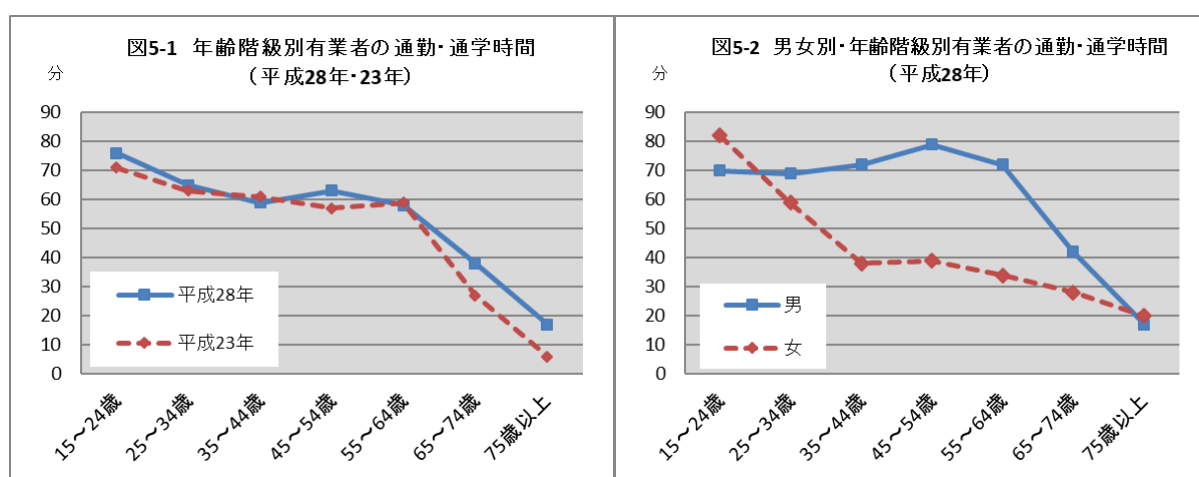
食事	総数			男			女		
	平成28年	平成23年	増減(分)	平成28年	平成23年	増減(分)	平成28年	平成23年	増減(分)
総数	1.44	1.41	0.03	1.43	1.37	0.06	1.45	1.45	0
10～14歳	1.32	1.37	-0.05	1.39	1.34	0.05	1.25	1.39	-0.14
15～24歳	1.28	1.25	0.03	1.27	1.21	0.06	1.29	1.30	-0.01
25～34歳	1.31	1.29	0.02	1.28	1.23	0.05	1.33	1.36	-0.03
35～44歳	1.36	1.34	0.02	1.32	1.31	0.01	1.40	1.38	0.02
45～54歳	1.40	1.36	0.04	1.41	1.34	0.07	1.39	1.38	0.01
55～64歳	1.46	1.45	0.01	1.46	1.42	0.04	1.46	1.48	-0.02
65～74歳	2.02	1.59	0.03	2.03	1.56	0.07	2.01	2.02	-0.01
75歳以上	2.07	2.08	-0.01	2.08	2.09	-0.01	2.07	2.08	-0.01

#### (4) 通勤・通学

- 通勤・通学時間は男性が1時間8分、女性が45分
- 男女別では45～54歳の差が大きい

埼玉県に住んでいる有業者（15歳以上）の通勤・通学時間（週全体の平均生活時間）は、男性は1時間8分、女性は45分だった。前回調査と比べると、男性は1分減少し、女性は4分増加した。

男女差をみると、男性の45～54歳（1時間19分）は40分、55～64歳（1時間12分）は38分、35～44歳（1時間12分）は34分女性より長い。〔図5-1、図5-2〕



(単位: 時間.分)

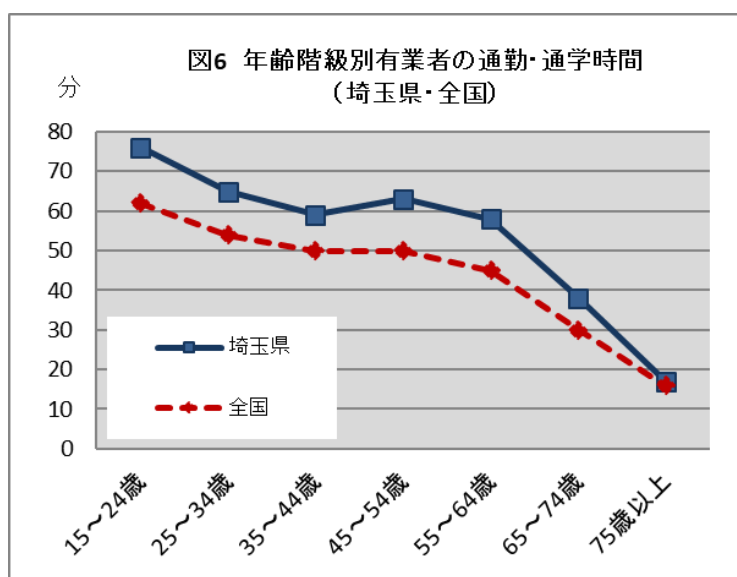
通勤・通学	総数			男			女		
	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減
総数	0.59	0.57	0.02	1.08	1.09	-0.01	0.45	0.41	0.04
15～24歳	1.16	1.11	0.05	1.10	1.17	-0.07	1.22	1.07	0.15
25～34歳	1.05	1.03	0.02	1.09	1.06	0.03	0.59	0.57	0.02
35～44歳	0.59	1.01	-0.02	1.12	1.14	-0.02	0.38	0.40	-0.02
45～54歳	1.03	0.57	0.06	1.19	1.14	0.05	0.39	0.36	0.03
55～64歳	0.58	0.59	-0.01	1.12	1.17	-0.05	0.34	0.31	0.03
65～74歳	0.38	0.27	0.11	0.42	0.33	0.09	0.28	0.18	0.10
75歳以上	0.17	0.06	0.11	0.17	0.07	0.10	0.20	0.03	0.17



- 全国との比較では、埼玉県が11分長い。
- 男性は45～54歳、女性は15～24歳で全国より19分長い。

全国との比較では、埼玉県が11分長く、すべての年齢階級で通勤・通学時間が全国より長くなっている。15～24歳で14分、45～54歳及び55～64歳では全国より13分長くなっている。

男女別にみると、男性は45～54歳が1時間19分で全国よりも19分長く、女性は15～24歳が1時間22分で全国よりも19分長くなっている。〔図6〕



(単位:時間:分)

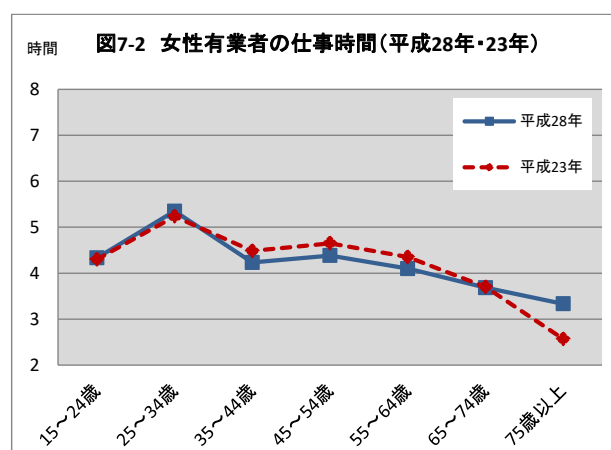
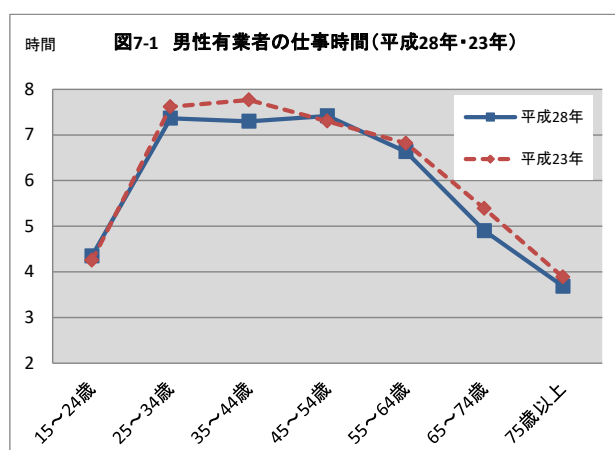
通勤・通学	総数			男			女		
	埼玉県	全国	差	埼玉県	全国	差	埼玉県	全国	差
総数	0.59	0.48	0.11	1.08	0.54	0.14	0.45	0.39	0.06
15～24歳	1.16	1.02	0.14	1.10	1.01	0.09	1.22	1.03	0.19
25～34歳	1.05	0.54	0.11	1.09	0.58	0.11	0.59	0.49	0.10
35～44歳	0.59	0.50	0.09	1.12	0.59	0.13	0.38	0.39	-0.01
45～54歳	1.03	0.50	0.13	1.19	1.00	0.19	0.39	0.39	0
55～64歳	0.58	0.45	0.13	1.12	0.55	0.17	0.34	0.32	0.02
65～74歳	0.38	0.30	0.08	0.42	0.35	0.07	0.28	0.22	0.06
75歳以上	0.17	0.16	0.01	0.17	0.18	-0.01	0.20	0.13	0.07

## (5) 仕事

- 有業者の仕事時間は男性が18分減少、女性が7分減少
- 男性は45～54歳、女性は25～34歳が最も長い

埼玉県に住んでいる有業者（15歳以上）の仕事時間（週全体の平均時間）は男性が6時間39分、女性は4時間24分であり、前回調査と比べると男性は18分減少し、女性は7分減少した。

男女別にみると、男性は65～74歳の減少幅が29分と大きく、女性は45～54歳の減少幅が16分と大きくなっている。男性は45～54歳の7時間25分、女性は25～34歳の5時間21分が最も長くなっている。〔図7-1、図7-2〕



(単位:時間:分)

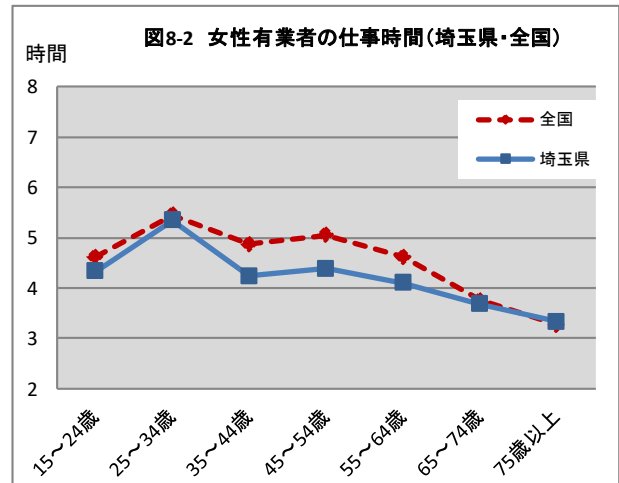
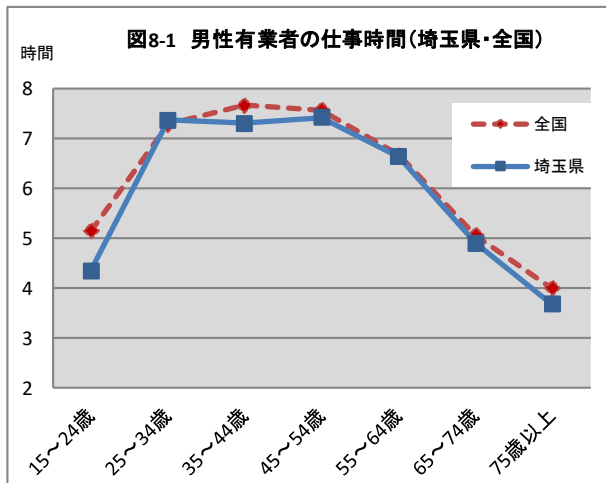
仕事	総数			男			女		
	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減
総数	5.43	5.54	-0.11	6.39	6.57	-0.18	4.24	4.31	-0.07
15～24歳	4.21	4.17	0.04	4.21	4.15	0.06	4.20	4.18	0.02
25～34歳	6.28	6.32	-0.04	7.22	7.37	-0.15	5.21	5.14	0.07
35～44歳	6.04	6.28	-0.24	7.18	7.46	-0.28	4.14	4.29	-0.15
45～54歳	6.11	6.07	0.04	7.25	7.18	0.07	4.23	4.39	-0.16
55～64歳	5.40	5.51	-0.11	6.38	6.49	-0.11	4.06	4.21	-0.15
65～74歳	4.28	4.39	-0.11	4.54	5.23	-0.29	3.41	3.42	-0.01
75歳以上	3.33	3.25	0.08	3.41	3.53	-0.12	3.20	2.34	0.46

- 埼玉県の仕事時間(5時間43分)は、全国より12分短い。
- 男性は15～24歳で48分短く、女性は45～54歳で40分短い

全国と比べると、埼玉県の仕事時間(5時間43分)は、全国(5時間55分)に比べて12分短い。

男女別にみると、男性は6時間39分で全国より10分短く、女性は4時間24分で全国より23分短い。

年齢階級別にみると、男性は25～34歳を除き全国より短く、15～24歳では48分短い。女性は75歳以上を除き全国より短く、45～54歳で40分、35～44歳で38分、55～64歳で31分短い。〔図8-1、図8-2〕



(単位:時間:分)

仕事	総数			男			女		
	埼玉県	全国	差	埼玉県	全国	差	埼玉県	全国	差
総数	5.43	5.55	-0.12	6.39	6.49	-0.10	4.24	4.47	-0.23
15~24歳	4.21	4.53	-0.32	4.21	5.09	-0.48	4.20	4.37	-0.17
25~34歳	6.28	6.29	-0.01	7.22	7.17	0.05	5.21	5.27	-0.06
35~44歳	6.04	6.27	-0.23	7.18	7.40	-0.22	4.14	4.52	-0.38
45~54歳	6.11	6.26	-0.15	7.25	7.34	-0.09	4.23	5.03	-0.40
55~64歳	5.40	5.46	-0.06	6.38	6.40	-0.02	4.06	4.37	-0.31
65~74歳	4.28	4.31	-0.03	4.54	5.04	-0.10	3.41	3.45	-0.04
75歳以上	3.33	3.42	-0.09	3.41	4.00	-0.19	3.20	3.16	0.04

(6) 家事関連

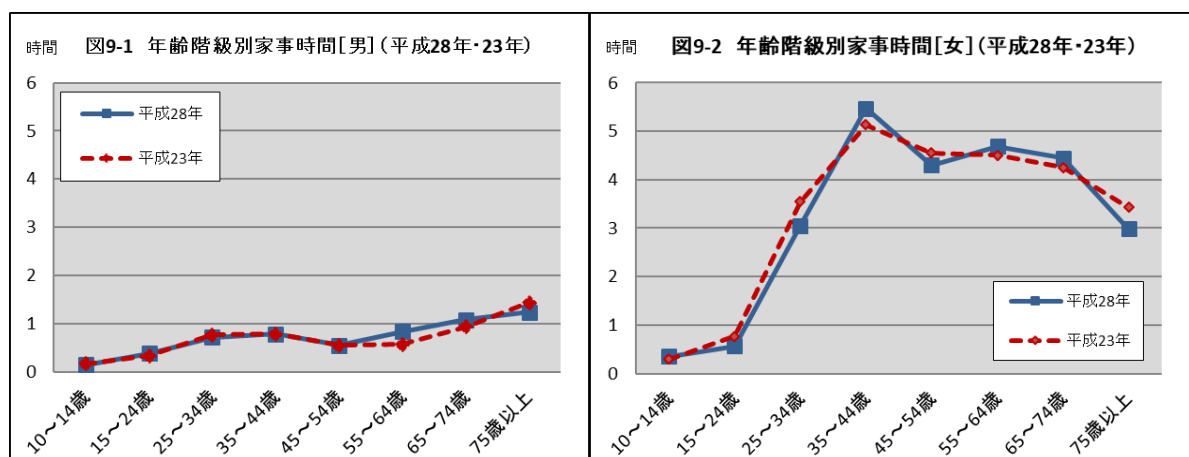
- 家事関連時間は男女の差が大きい
- 男性は55～64歳が16分増加、女性は25～34歳が30分減少

埼玉県に住んでいる10歳以上の人の家事関連(※)の平均時間は2時間12分で、前回調査から1分減少した。

男女別にみると、男性は46分、女性は3時間38分で男女の間に大きな差がある。

年齢階級別にみると、男性は55～64歳が16分増加、75歳以上は12分減少した。女性は35～44歳が20分増加、25～34歳は30分減少した。男性は75歳以上が1時間14分、女性は35～44歳が5時間28分で最も長い。[図9-1、図9-2]

(※)家事関連:「家事」、「介護・看護」、「育児」、「買い物」の各時間の合計



(単位:時間分)

家事関連	総数			男			女		
	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減
総数	2.12	2.13	-0.01	0.46	0.42	0.04	3.38	3.44	-0.06
10～14歳	0.15	0.14	0.01	0.09	0.10	-0.01	0.21	0.18	0.03
15～24歳	0.27	0.33	-0.06	0.23	0.20	0.03	0.34	0.46	-0.12
25～34歳	1.50	2.08	-0.18	0.43	0.46	-0.03	3.03	3.33	-0.30
35～44歳	3.02	2.53	0.09	0.47	0.47	0	5.28	5.08	0.20
45～54歳	2.21	2.30	-0.09	0.33	0.33	0	4.18	4.33	-0.15
55～64歳	2.45	2.33	0.12	0.50	0.34	0.16	4.41	4.30	0.11
65～74歳	2.51	2.37	0.14	1.05	0.56	0.09	4.27	4.15	0.12
75歳以上	2.13	2.34	-0.21	1.14	1.26	-0.12	2.59	3.26	-0.27

## (7) 自由時間

- 自由時間は男性が女性より32分長い。
- 65～74歳では男性が2時間1分女性より長い

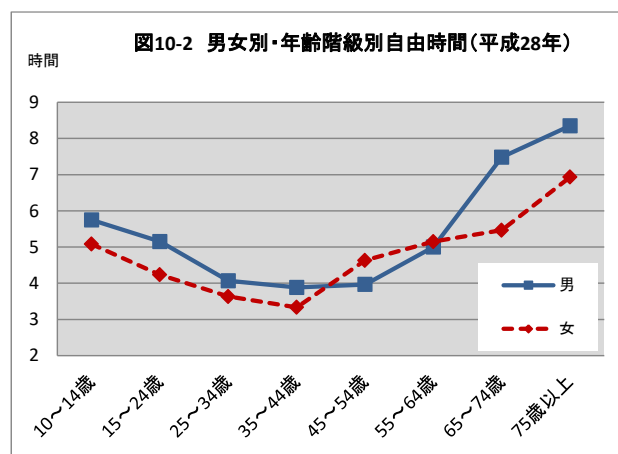
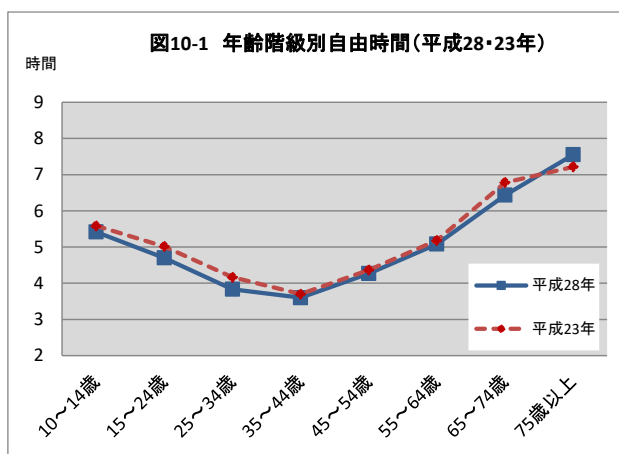
埼玉県に住んでいる10歳以上の人の自由時間(※)は5時間1分で、前回調査から2分減少した。

男女別にみると、男性は5時間17分、女性は4時間45分で男性が32分長くなっている。

年齢階級別にみると、男性では65～74歳が7時間29分、75歳以上が8時間21分で他の年齢階級より長くなっている。

男女差をみると、男性が65～74歳で2時間1分、75歳以上で1時間25分女性より長くなっている。〔図10-1、図10-2〕

(※) 自由時間:「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」の各時間の合計



(単位:時間分)

自由時間	総数			男			女		
	平成28年	平成23年	増減(分)	平成28年	平成23年	増減(分)	平成28年	平成23年	増減(分)
総数	5.01	5.03	-0.02	5.17	5.22	-0.05	4.45	4.46	-0.01
10～14歳	5.25	5.35	-0.10	5.45	5.50	-0.05	5.05	5.18	-0.13
15～24歳	4.42	5.01	-0.19	5.09	5.27	-0.18	4.14	4.33	-0.19
25～34歳	3.50	4.10	-0.20	4.04	4.30	-0.26	3.38	3.52	-0.14
35～44歳	3.36	3.42	-0.06	3.53	3.41	0.12	3.20	3.46	-0.26
45～54歳	4.16	4.22	-0.06	3.58	4.20	-0.22	4.38	4.22	0.16
55～64歳	5.05	5.11	-0.06	5.00	5.19	-0.19	5.09	5.04	0.05
65～74歳	6.26	6.47	-0.21	7.29	7.43	-0.14	5.28	5.51	-0.23
75歳以上	7.33	7.13	0.20	8.21	8.26	-0.05	6.56	6.21	0.35

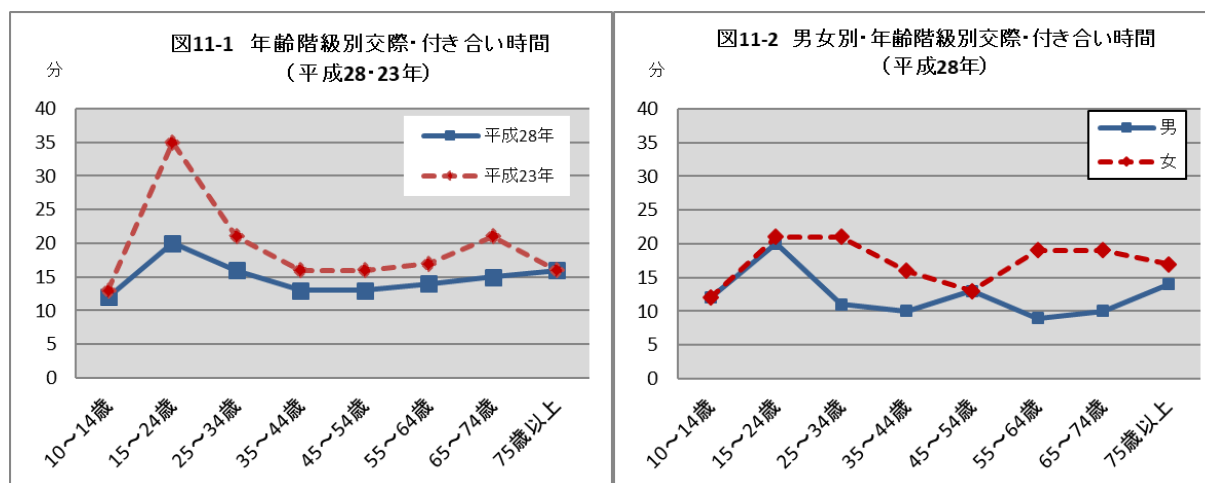
(8) 交際・付き合い

- 交際・付き合いの時間は15～24歳で15分減少
- 10歳～14歳、45歳～54歳以外の年齢階級で女性の時間が男性を上回った。

埼玉県に住んでいる10歳以上の人の交際・つきあいの時間は15分で、前回調査から4分減少した。

男女別にみると、男性は12分で5分減少、女性は18分で3分減少した。10歳～14歳、45歳～54歳以外の年齢階級において女性の時間が男性を上回っており、25～34歳、55～64歳の差が大きい。

年齢階級別にみると、15～24歳で15分減少した。〔図11-1、図11-2〕



(単位:時間分)

交際・ 付き合い	総数			男			女		
	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減	平成28年	平成23年	増減
総数	0.15	0.19	-0.04	0.12	0.17	-0.05	0.18	0.21	-0.03
10～14歳	0.12	0.13	-0.01	0.12	0.11	0.01	0.12	0.14	-0.02
15～24歳	0.20	0.35	-0.15	0.20	0.32	-0.12	0.21	0.38	-0.17
25～34歳	0.16	0.21	-0.05	0.11	0.16	-0.05	0.21	0.25	-0.04
35～44歳	0.13	0.16	-0.03	0.10	0.15	-0.05	0.16	0.16	0
45～54歳	0.13	0.16	-0.03	0.13	0.15	-0.02	0.13	0.17	-0.04
55～64歳	0.14	0.17	-0.03	0.09	0.15	-0.06	0.19	0.18	0.01
65～74歳	0.15	0.21	-0.06	0.10	0.19	-0.09	0.19	0.23	-0.04
75歳以上	0.16	0.16	0	0.14	0.13	0.01	0.17	0.19	-0.02

### 3 主な属性別にみた生活時間

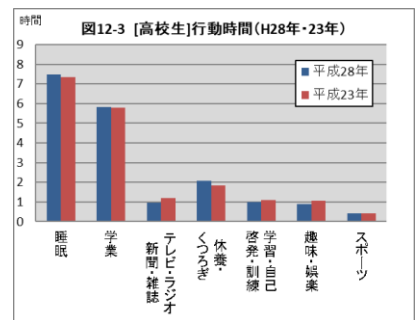
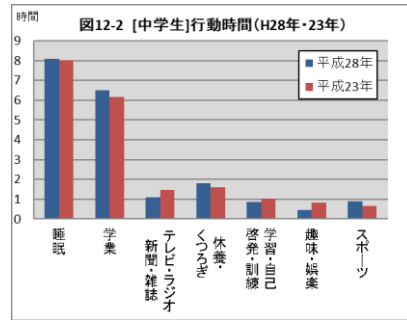
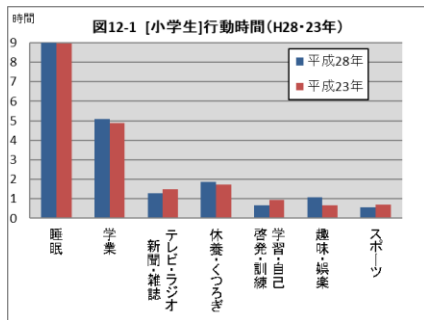
#### (1) 在学者

○小学生は趣味・娯楽が増加、中学生は学業が増加、高校生は休養・くつろぎが増加  
 ○テレビ・ラジオ・新聞・雑誌は小学生、中学生、高校生とも減少

小学生は趣味娯楽の時間は25分増加の1時間5分、学業時間は12分増加の5時間6分となった。一方、学習・自己啓発・訓練の時間が18分減少の39分、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間は13分減少の1時間16分となった。

中学生は学業時間が22分増加の6時間31分、スポーツの時間が15分増加の54分となった。一方、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が23分減少の1時間5分、趣味娯楽の時間が21分減少の28分となった。

高校生は休養・くつろぎの時間が14分増加の2時間4分、睡眠時間が8分増加の7時間29分となった。一方、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間は14分減少の57分、趣味・娯楽の時間は11分減少の53分となった。〔図12-1、図12-2、図12-3〕



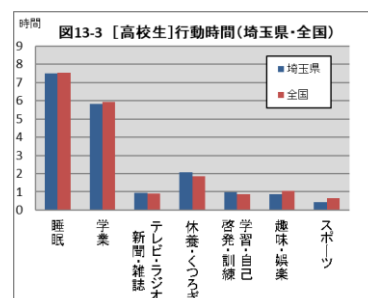
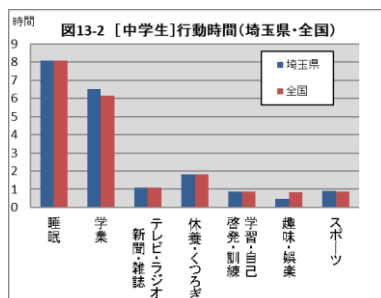
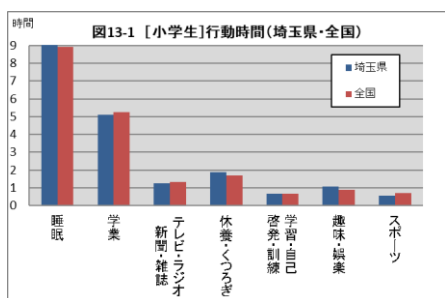
(単位:時間:分)

		睡眠	学業	テレビ・ラジオ 新聞・雑誌	休養・ くつろぎ	学習・自己 啓発・訓練	趣味・娯楽	スポーツ
小学生	平成28年	9.02	5.06	1.16	1.52	0.39	1.05	0.34
	平成23年	8.58	4.54	1.29	1.43	0.57	0.40	0.42
	増減	0.04	0.12	-0.13	0.09	-0.18	0.25	-0.08
中学生	平成28年	8.05	6.31	1.05	1.49	0.52	0.28	0.54
	平成23年	8.02	6.09	1.28	1.36	1.01	0.49	0.39
	増減	0.03	0.22	-0.23	0.13	-0.09	-0.21	0.15
高校生	平成28年	7.29	5.49	0.57	2.04	0.59	0.53	0.25
	平成23年	7.21	5.48	1.11	1.50	1.05	1.04	0.26
	増減	0.08	0.01	-0.14	0.14	-0.06	-0.11	-0.01

○主に小学生は趣味・娯楽、休養・くつろぎ、中学生は学業、高校生は休養・くつろぎが全国よりも長い

○スポーツは小学生、高校生が全国より短い

全国と比較すると、小学生は趣味・娯楽の時間が12分、休養・くつろぎの時間が10分長く、学業の時間、スポーツの時間が8分短い。中学生は学業の時間が21分長く、趣味・娯楽の時間が23分短い。高校生は休養・くつろぎの時間が13分、学習・自己啓発・訓練の時間が6分長く、スポーツの時間が14分、趣味・娯楽の時間が11分短い。〔図13-1、図13-2、図13-3〕



(単位:時間分)

		睡眠	学業	テレビ・ラジオ 新聞・雑誌	休養・くつろぎ	学習・自己 啓発・訓練	趣味・娯楽	スポーツ
小学生	埼玉県	9.02	5.06	1.16	1.52	0.39	1.05	0.34
	全国	8.56	5.14	1.20	1.42	0.40	0.53	0.42
	差	0.06	-0.08	-0.04	0.10	-0.01	0.12	-0.08
中学生	埼玉県	8.05	6.31	1.05	1.49	0.52	0.28	0.54
	全国	8.05	6.10	1.05	1.49	0.53	0.51	0.52
	差	0	0.21	0	0	-0.01	-0.23	0.02
高校生	埼玉県	7.29	5.49	0.57	2.04	0.59	0.53	0.25
	全国	7.33	5.55	0.54	1.51	0.53	1.04	0.39
	差	-0.04	-0.06	0.03	0.13	0.06	-0.11	-0.14



(2) 有業者

ア 男性有業者の生活時間

- 男性有業者の通勤・通学時間は全国3位、仕事時間は全国38位
- 睡眠時間は全国43位、自由時間は全国38位

男性有業者（15歳以上）の生活時間を都道府県別に比較すると、通勤・通学時間は1時間8分で全国3位、仕事時間は6時間39分で全国38位だった。家事関連では育児時間は9分で全国4位、買い物時間は16分で全国6位など、比較的長くなっている。一方、睡眠時間は7時間22分で全国43位、自由時間は4時間14分で全国38位となっている。〔表3-1〕

表3-1 有業者[男]の生活時間

(単位:時間分)

有業者 [男]	睡眠	通勤・ 通学	仕事	(通勤・通学 +仕事)	学業	家事	育児	買い物	(自由時間 (※))	交際・ 付き合い	1次活動	2次活動	3次活動
全国	7.29 順位	0.54 順位	6.49 順位	7.43 順位	0.09 順位	0.13 順位	0.07 順位	0.15 順位	4.19 順位	0.16 順位	10.11 順位	8.29 順位	5.20 順位
北海道	7.35 20	0.40 32	7.07 2	7.47 12	0.06 23	0.14 13	0.06 26	0.15 13	4.42 3	0.12 45	10.04 42	8.28 14	5.28 16
青森県	7.44 4	0.36 40	6.56 15	7.32 31	0.03 40	0.13 20	0.07 13	0.13 36	4.31 14	0.15 21	10.25 6	8.08 37	5.27 19
岩手県	7.40 8	0.37 39	6.53 19	7.30 33	0.02 46	0.16 4	0.07 13	0.16 6	4.21 30	0.10 47	10.29 4	8.13 31	5.18 33
宮城県	7.33 24	0.47 15	6.43 35	7.30 33	0.10 8	0.12 29	0.08 5	0.18 2	4.11 44	0.14 29	10.21 11	8.22 22	5.17 34
秋田県	7.48 2	0.36 40	6.39 38	7.15 43	0.03 40	0.13 20	0.07 13	0.14 26	4.30 15	0.13 35	10.40 2	7.53 45	5.27 19
山形県	7.47 3	0.36 40	6.39 38	7.15 43	0.03 40	0.16 4	0.08 5	0.16 6	4.27 19	0.16 10	10.32 3	7.58 44	5.30 13
福島県	7.39 12	0.43 22	7.01 12	7.44 15	0.03 40	0.14 13	0.05 40	0.17 4	4.22 28	0.15 21	10.20 14	8.23 20	5.17 34
茨城県	7.29 36	0.52 9	6.45 31	7.37 22	0.14 2	0.13 20	0.05 40	0.15 13	4.26 24	0.16 10	10.12 29	8.26 17	5.22 27
栃木県	7.35 20	0.46 17	6.49 29	7.35 26	0.03 40	0.14 13	0.07 13	0.15 13	4.27 19	0.13 35	10.20 14	8.15 30	5.24 23
群馬県	7.33 24	0.43 22	7.02 9	7.45 14	0.11 6	0.15 9	0.08 5	0.14 26	4.13 40	0.13 35	10.21 11	8.34 10	5.05 46
埼玉県	7.22 43	1.08 3	6.39 38	7.47 12	0.08 14	0.12 29	0.09 4	0.16 6	4.14 38	0.12 45	10.10 33	8.33 11	5.17 34
千葉県	7.20 46	1.12 2	6.44 33	7.56 4	0.12 5	0.14 13	0.06 26	0.15 13	4.06 46	0.16 10	10.06 40	8.46 2	5.07 44
東京都	7.22 43	1.05 4	6.29 45	7.34 28	0.13 3	0.13 20	0.12 2	0.14 26	4.17 36	0.20 2	10.08 36	8.27 15	5.25 22
神奈川県	7.22 43	1.16 1	6.52 21	8.08 1	0.11 6	0.13 20	0.07 13	0.16 6	3.58 47	0.17 5	10.03 46	8.57 1	5.00 47
新潟県	7.39 12	0.42 26	7.01 12	7.43 16	0.04 36	0.16 4	0.06 26	0.15 13	4.16 37	0.15 21	10.20 14	8.25 18	5.15 40
富山県	7.40 8	0.43 22	6.51 25	7.34 28	0.05 29	0.12 29	0.06 26	0.15 13	4.26 24	0.16 10	10.19 18	8.13 31	5.28 16
石川県	7.35 20	0.42 26	7.06 3	7.48 9	0.07 18	0.14 13	0.07 13	0.13 36	4.27 19	0.14 29	10.08 36	8.30 12	5.21 29
福井県	7.40 8	0.38 37	7.02 9	7.40 20	0.05 29	0.15 9	0.05 40	0.12 44	4.21 30	0.15 21	10.21 11	8.19 24	5.20 31
山梨県	7.35 20	0.41 29	6.43 35	7.24 39	0.04 36	0.15 9	0.05 40	0.15 13	4.32 12	0.20 2	10.18 20	8.05 39	5.37 7
長野県	7.32 31	0.39 34	6.55 17	7.34 28	0.05 29	0.17 2	0.06 26	0.14 26	4.21 30	0.15 21	10.22 10	8.18 27	5.20 31
岐阜県	7.33 24	0.46 17	6.56 15	7.42 18	0.10 8	0.15 9	0.04 46	0.14 26	4.27 19	0.14 29	10.04 42	8.27 15	5.29 15
静岡県	7.29 36	0.45 19	6.51 25	7.36 23	0.04 36	0.10 45	0.08 5	0.14 26	4.33 10	0.17 5	10.10 33	8.12 33	5.37 7
愛知県	7.24 41	0.56 8	6.54 18	7.50 7	0.10 8	0.11 41	0.07 13	0.17 4	4.21 30	0.16 10	10.02 47	8.35 8	5.23 25
三重県	7.32 31	0.48 13	6.39 38	7.27 36	0.07 18	0.11 41	0.07 13	0.15 13	4.39 7	0.13 35	10.12 29	8.09 36	5.39 5
滋賀県	7.31 34	0.51 11	6.45 31	7.36 23	0.08 14	0.13 20	0.08 5	0.16 6	4.23 27	0.13 35	10.14 26	8.23 20	5.23 25
京都府	7.29 36	0.52 9	6.29 45	7.21 41	0.09 11	0.12 29	0.07 13	0.15 13	4.33 10	0.23 1	10.17 22	8.05 39	5.38 6
大阪府	7.23 42	1.01 6	6.52 21	7.53 6	0.07 18	0.11 41	0.07 13	0.15 13	4.21 30	0.17 5	10.04 42	8.35 8	5.21 29
兵庫県	7.27 40	0.59 7	7.04 5	8.03 3	0.06 23	0.11 41	0.08 5	0.14 26	4.11 44	0.14 29	10.07 38	8.43 3	5.09 43
奈良県	7.20 46	1.04 5	6.46 30	7.50 7	0.09 11	0.13 20	0.08 5	0.18 2	4.13 40	0.16 10	10.04 42	8.40 5	5.16 38
和歌山県	7.37 17	0.40 32	6.52 21	7.32 31	0.06 23	0.13 20	0.06 26	0.13 36	4.30 15	0.15 21	10.19 18	8.11 34	5.30 13
鳥取県	7.36 18	0.39 34	7.03 7	7.42 18	0.05 29	0.12 29	0.06 26	0.13 36	4.22 28	0.13 35	10.18 20	8.20 23	5.22 27
島根県	7.49 1	0.35 45	6.19 47	6.54 47	0.02 46	0.17 2	0.05 40	0.16 6	4.41 4	0.16 10	10.44 1	7.36 47	5.40 4
岡山県	7.30 35	0.47 15	7.01 12	7.48 9	0.08 14	0.12 29	0.06 26	0.14 26	4.14 38	0.14 29	10.15 24	8.29 13	5.16 38
広島県	7.33 24	0.48 13	6.41 37	7.29 35	0.17 1	0.14 13	0.06 26	0.19 1	4.30 15	0.13 35	10.11 32	8.25 18	5.24 23
山口県	7.33 24	0.41 29	6.39 38	7.20 42	0.07 18	0.12 29	0.10 3	0.15 13	4.51 1	0.13 35	10.14 26	8.05 39	5.41 2
徳島県	7.38 16	0.42 26	6.53 19	7.35 26	0.07 18	0.13 20	0.08 5	0.13 36	4.24 26	0.13 35	10.24 9	8.19 24	5.17 34
香川県	7.29 36	0.41 29	7.02 9	7.43 16	0.03 40	0.12 29	0.07 13	0.12 44	4.39 7	0.13 35	10.05 41	8.19 24	5.35 9
愛媛県	7.39 12	0.38 37	6.44 33	7.22 40	0.06 23	0.12 29	0.04 46	0.13 36	4.47 2	0.17 5	10.20 14	7.59 43	5.41 2
高知県	7.42 5	0.39 34	6.31 44	7.10 46	0.06 23	0.16 4	0.07 13	0.11 47	4.40 6	0.17 5	10.25 6	7.52 46	5.42 1
福岡県	7.33 24	0.51 11	7.05 4	7.56 4	0.13 3	0.10 45	0.06 26	0.13 36	4.18 35	0.15 21	10.07 38	8.39 6	5.14 41
佐賀県	7.41 6	0.35 45	7.03 7	7.38 21	0.05 29	0.12 29	0.05 40	0.14 26	4.29 18	0.16 10	10.17 22	8.16 28	5.27 19
長崎県	7.32 31	0.44 20	6.52 21	7.36 23	0.04 36	0.12 29	0.06 26	0.14 26	4.41 4	0.15 21	10.10 33	8.16 28	5.34 11
熊本県	7.36 18	0.43 22	7.24 1	8.07 2	0.06 23	0.08 47	0.06 26	0.13 36	4.13 40	0.14 29	10.12 29	8.42 4	5.06 45
大分県	7.39 12	0.36 40	6.51 25	7.27 36	0.05 29	0.16 4	0.06 26	0.15 13	4.35 9	0.16 10	10.15 24	8.11 34	5.35 9
宮崎県	7.41 6	0.36 40	6.37 43	7.13 45	0.09 11	0.18 1	0.06 26	0.16 6	4.32 12	0.16 10	10.27 5	8.02 42	5.31 12
鹿児島県	7.40 8	0.35 45	6.50 28	7.25 38	0.05 29	0.14 13	0.07 13	0.15 13	4.27 19	0.16 10	10.25 6	8.07 38	5.28 16
沖縄県	7.33 24	0.44 20	7.04 5	7.48 9	0.08 14	0.12 29	0.15 1	0.12 44	4.12 43	0.18 4	10.13 28	8.38 7	5.10 42

(※)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・社会参加活動の各時間の合計



#### 4 夫と妻の生活時間

##### (1) 6歳未満の子供のいる夫と妻

○夫は通勤・通学時間が全国3位、睡眠時間は全国で最も短い  
 ○妻は家事時間が全国5位、仕事時間が全国45位

6歳未満の子供のいる世帯の生活時間（週全体）を東京圏、名古屋圏、大阪圏（※）の都道府県で比較すると、埼玉県の夫は通勤・通学時間が神奈川県、千葉県に次いで長い全国3位の1時間23分、仕事時間は全国30位の7時間38分となっている。また、家事時間は全国18位の17分、育児時間は全国8位の53分となっている。一方、睡眠時間は全国で最も短く7時間3分である。

妻は通勤・通学時間が全国12位の23分、仕事時間は愛知県、千葉県に次いで短い全国45位の1時間26分となっている。家事時間は全国5位の3時間25分、育児時間は全国11位の3時間45分、買い物時間は全国3位の44分となっている。一方、睡眠時間は全国35位の7時間32分である。〔表4〕

表4 6歳未満の子供のいる世帯の生活時間－東京圏、名古屋圏、大阪圏－ (単位:時間分)

都道府県	睡眠	通勤・通学	仕事	家事	育児	買い物
全国	7.30 順位	0.59 順位	7.43 順位	0.17 順位	0.48 順位	0.16 順位
埼玉県	7.03 47	1.23 3	7.38 30	0.17 18	0.53 8	0.11 43
千葉県	7.19 39	1.24 2	7.40 28	0.19 12	0.48 12	0.17 16
東京都	7.40 16	1.05 6	6.53 45	0.28 2	1.19 1	0.12 39
神奈川県	7.06 45	1.29 1	8.06 10	0.15 25	0.41 32	0.18 14
岐阜県	7.28 34	0.51 17	8.10 8	0.17 18	0.27 47	0.17 16
愛知県	7.37 19	1.02 7	7.27 37	0.14 29	0.44 22	0.26 1
三重県	7.42 13	0.52 15	7.26 38	0.13 34	0.45 19	0.16 22
京都府	7.57 3	0.54 12	7.54 14	0.12 39	0.44 22	0.09 46
大阪府	7.29 32	1.01 8	7.38 30	0.11 42	0.57 6	0.16 22
兵庫県	7.24 36	1.06 5	7.51 16	0.20 11	0.48 12	0.12 39
奈良県	7.05 46	1.11 4	8.18 7	0.15 25	0.48 12	0.12 39
全国	7.37 順位	0.20 順位	2.06 順位	3.06 順位	3.42 順位	0.36 順位
埼玉県	7.32 35	0.23 12	1.26 45	3.25 5	3.45 11	0.44 3
千葉県	7.23 44	0.16 36	1.20 46	3.10 18	4.25 3	0.41 8
東京都	7.31 36	0.29 6	2.46 17	2.40 41	3.49 10	0.30 39
神奈川県	7.42 18	0.16 36	1.30 43	3.16 12	4.15 6	0.31 36
岐阜県	7.34 32	0.19 23	2.10 29	2.55 29	3.32 16	0.36 20
愛知県	7.44 13	0.16 36	1.16 47	3.14 14	4.17 5	0.40 11
三重県	7.47 5	0.20 16	2.06 32	3.19 8	3.26 21	0.37 16
京都府	7.42 18	0.20 16	1.57 36	2.15 47	5.17 1	0.53 1
大阪府	7.36 30	0.22 14	1.43 38	3.25 5	3.27 19	0.33 32
兵庫県	7.24 43	0.18 29	1.58 35	2.48 34	4.30 2	0.31 36
奈良県	7.26 42	0.19 23	1.45 37	3.11 17	3.29 17	0.41 8

※ 東京圏 東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県  
 名古屋圏 愛知県、岐阜県、三重県  
 大阪圏 大阪府、京都府、兵庫県、奈良県

(2) 子育て環境の違いによる比較

ア 共働き世帯と妻が無業である世帯との比較

- 妻の生活時間は共働きか否かによって大きな差が見られる
- 共働き世帯の妻は家事関連時間が2時間44分短い

子供がいる世帯のうち、共働き世帯（夫が有業で妻も有業）と夫が有業で妻が無業の世帯を比較すると、共働き世帯の夫は1次活動時間が9時間50分、2次活動時間が9時間28分、3次活動時間が4時間42分で夫が有業で妻が無業の世帯に比べて1次活動時間は25分短く、2次活動時間は4分短く、3次活動時間は29分長くなっている。

共働き世帯の妻は1次活動時間が10時間9分、2次活動時間が9時間20分、3次活動時間が4時間31分で、夫が有業で妻が無業の世帯に比べて1次活動時間は7分短く、2次活動時間は1時間25分長く、3次活動時間は1時間18分短くなっている。特に、共働き世帯の妻の家事時間は2時間44分短い。

表5 共働き世帯と妻が無業である世帯の生活時間

(単位:時間:分)

末子の 年齢階級	共働き世帯						夫が有業で妻が無業の世帯						
	仕事 等(※)	家事 関連	うち 育児	1次 活動	2次 活動	3次 活動	仕事 等	家事 関連	うち 育児	1次 活動	2次 活動	3次 活動	
夫	総数	8.41	0.46	0.17	9.50	9.28	4.42	8.39	0.53	0.24	10.15	9.32	4.13
	0歳	8.07	1.26	0.55	10.11	9.35	4.14	9.04	1.41	1.07	10.41	10.46	2.33
	1～2歳	8.39	1.45	0.59	10.06	10.25	3.29	9.08	1.10	0.56	10.12	10.17	3.31
	3～5歳	10.43	0.50	0.32	9.10	11.33	3.16	8.17	0.54	0.37	10.38	9.11	4.11
	6～11歳	9.12	0.36	0.06	9.54	9.48	4.18	7.18	0.46	0.11	10.25	8.04	5.31
	12～14歳	9.56	0.22	0.00	9.38	10.18	4.04	8.25	1.19	-	9.19	9.44	4.57
	15～17歳	8.45	0.17	0.01	9.59	9.02	4.59	8.35	1.00	-	9.27	9.35	4.58
	18歳以上	7.42	0.34	0.02	9.57	8.15	5.48	8.27	0.26	0.01	10.12	8.53	4.54
妻	総数	4.12	5.08	0.57	10.09	9.20	4.31	0.03	7.52	2.08	10.16	7.55	5.49
	0歳	0.55	8.46	4.29	10.00	9.40	4.20	0.08	10.52	6.45	10.17	10.59	2.44
	1～2歳	5.45	5.55	3.00	9.50	11.40	2.30	0.00	8.21	4.06	10.54	8.21	4.45
	3～5歳	5.11	5.35	1.46	10.11	10.46	3.03	0.02	7.41	1.56	10.45	7.43	5.32
	6～11歳	4.15	4.35	0.32	10.28	8.49	4.42	0.04	8.26	1.35	9.33	8.29	5.58
	12～14歳	4.22	4.54	0.01	10.22	9.17	4.21	0.01	6.35	0.10	10.17	6.35	7.08
	15～17歳	4.54	4.37	0.01	9.27	9.32	5.01	0.00	4.11	0.03	10.03	4.11	9.46
	18歳以上	4.34	4.15	0.07	9.49	8.49	5.22	0.02	7.05	0.13	9.59	7.08	6.53

※仕事等:通勤・通学、仕事、学業の各時間の合計

## イ 育児支援の有無による共働き夫婦の生活時間

- 育児支援を受けている妻の生活時間は家事時間、自由時間が長い
- 家事時間は全国より1時間20分長い

共働きの夫婦世帯について、6歳未満の子供のいる夫婦の夫の生活時間は、育児支援を受けている場合、睡眠時間が33分、食事時間が25分長い。一方、仕事時間は1時間11分、自由時間は29分短い。

育児支援を受けている妻の生活時間は家事時間が1時間9分、自由時間が30分、睡眠時間が12分長くなっている。一方、身の回りの用事の時間は35分、通勤・通学時間18分、仕事時間は55分、育児時間は27分短くなっている。

全国と比較すると、育児支援を受けている妻の生活時間は家事時間が1時間20分長く、仕事時間は1時間21分短くなっている。〔表6、【参考】全国〕

表6 共働き世帯世帯の生活時間－夫が有業で妻も有業－

(単位:時間分)

	夫が有業で妻も有業 (共働き)	総平均時間									
		睡眠	身の回りの用事	食事	通勤・通学	仕事	家事	介護・看護	育児	買い物	自由時間
夫	総数〔有業者〕	7.04	1.08	1.39	1.14	7.26	0.15	0.00	0.17	0.14	3.32
	6歳未満の子供はいない	7.05	1.10	1.42	1.15	7.17	0.12	0.00	0.03	0.15	3.52
	6歳未満の子供がいる	7.01	1.01	1.35	1.14	8.02	0.24	0.00	0.55	0.10	2.37
	育児支援を受けている	7.18	1.01	1.41	1.09	7.23	0.18	0.01	1.08	0.07	2.15
	育児支援を受けていない	6.45	1.03	1.16	1.18	8.34	0.30	0.01	0.52	0.12	2.44
妻	総数〔有業者〕	7.00	1.26	1.43	0.34	3.28	3.26	0.03	0.57	0.42	3.15
	6歳未満の子供はいない	6.53	1.29	1.43	0.32	3.43	3.31	0.02	0.15	0.42	3.48
	6歳未満の子供がいる	7.19	1.18	1.41	0.42	2.38	3.08	0.07	3.11	0.45	1.42
	育児支援を受けている	7.28	1.01	1.37	0.31	2.31	3.52	0.07	2.38	0.40	1.59
	育児支援を受けていない	7.16	1.36	1.41	0.49	3.26	2.43	0.04	3.05	0.36	1.29

### 【参考】全国

	夫が有業で妻も有業 (共働き)	総平均時間 (時間.分)									
		睡眠	身の回りの用事	食事	通勤・通学	仕事	家事	介護・看護	育児	買い物	自由時間
夫	総数〔有業者〕	7.20	1.09	1.32	0.57	7.33	0.14	0.01	0.14	0.14	3.51
	6歳未満の子供はいない	7.17	1.09	1.33	0.57	7.27	0.12	0.01	0.03	0.14	4.10
	6歳未満の子供がいる	7.32	1.08	1.28	0.56	7.48	0.20	0.01	0.47	0.14	2.54
	育児支援を受けている	7.28	1.11	1.28	0.55	7.58	0.18	0.01	0.43	0.12	2.54
	育児支援を受けていない	7.35	1.06	1.27	0.56	7.42	0.22	0.01	0.49	0.16	2.55
妻	総数〔有業者〕	7.03	1.24	1.33	0.32	4.12	3.16	0.05	0.53	0.37	3.13
	6歳未満の子供はいない	6.51	1.26	1.35	0.31	4.24	3.28	0.05	0.13	0.39	3.36
	6歳未満の子供がいる	7.36	1.18	1.30	0.33	3.38	2.40	0.07	2.47	0.31	2.08
	育児支援を受けている	7.34	1.17	1.30	0.35	3.52	2.32	0.08	2.44	0.31	2.04
	育児支援を受けていない	7.38	1.18	1.29	0.31	3.29	2.46	0.06	2.47	0.32	2.09

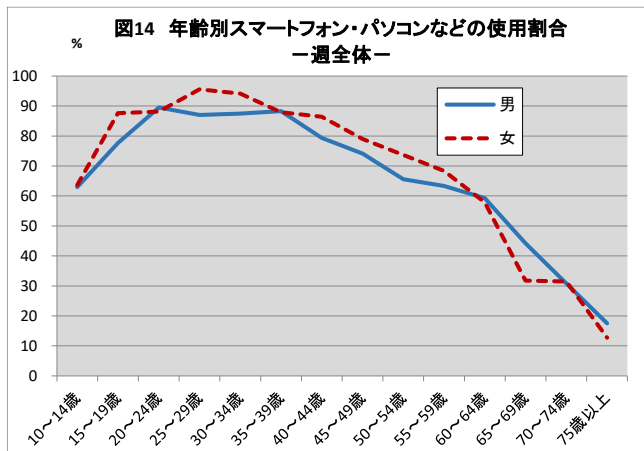
## 5 スマートフォン・パソコンなどの使用状況

### (1) スマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合

- 男性は20～24歳の使用割合が最も高く、女性は25～29歳の使用割合が最も高い
- 東京都、神奈川県、千葉県に次いで高い

スマートフォン・パソコンなどを学業、仕事以外の目的で使用した人（10歳以上）の割合（週全体）は64.4%で、男性が64.8%、女性が64.1%となっている。

男女別・年齢別にみると、男性は20～24歳（89.5%）が最も高く、女性は25～29歳（95.6%）が最も高くなっている。都道府県別では、東京都、神奈川県、千葉県に次いで高くなっている（64.4%）。〔図14〕



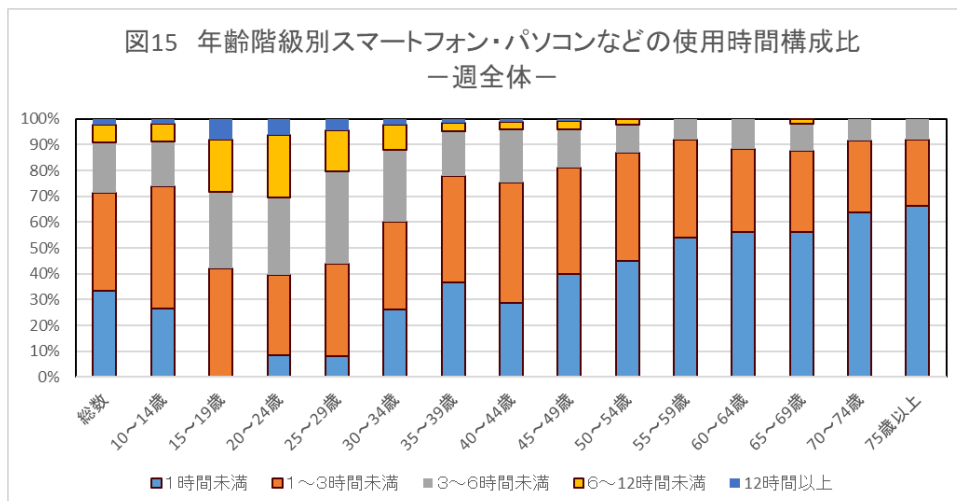
	都道府県	使用割合 (%)	人口 (千人)	使用した人 (千人)
	全国	60.1	113,300	68,117
1	東京都	70.7	12,346	8,734
2	神奈川県	69.3	8,216	5,697
3	千葉県	65.0	5,614	3,648
4	埼玉県	64.4	6,555	4,224
5	京都府	63.6	2,338	1,487
6	滋賀県	63.4	1,253	794
7	大阪府	62.6	7,923	4,958
8	愛知県	61.3	6,687	4,101
9	兵庫県	61.3	4,935	3,023
10	三重県	60.0	1,614	969

(※)スマートフォン・パソコンなどには 携帯電話、タブレット型端末を含む。

### (2) スマートフォン・パソコンなどの使用時間構成比

- 使用時間1～3時間未満が38.0%
- 12時間以上の人の割合は15～19歳では7.3%

スマートフォン・パソコンなどの使用時間をみると、1～3時間未満が38.0%と最も高い。また、使用時間が12時間以上の人の割合は2.2%となっており、特に、15～19歳では7.3%と割合が高くなっている。〔図15〕



6 主な行動の平均時刻

○夕食開始時刻は全国43位、就寝時刻は全国41位  
 ○有業者の仕事からの帰宅時間は全国42位

都道府県別に平日の主な行動の平均時刻（10歳以上）をみると、埼玉県は起床時刻が6時27分で全国24位、朝食開始時刻が7時2分で全国15位となっている。夕食開始時刻は19時16分で全国43位、就寝時刻は23時19分で全国41位となっている。

また、有業者の出勤時刻は8時17分で全国14位、仕事からの帰宅時刻は19時7分で全国42位だった。〔表7〕

表7 主な行動の平均時刻－平日 (単位:時:分)

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

※ 令和5年7月12日 修正