

【生活時間】

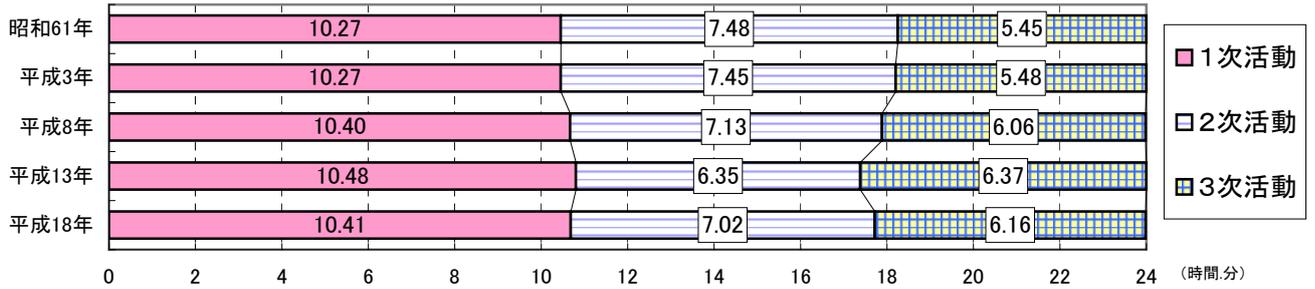
7 1日の生活時間の配分

～「1次活動」、「3次活動」が減少し、「2次活動」が増加～

本県に住んでいる10歳以上の人について1日の生活時間をみると、「1次活動」が10時間42分、「2次活動」が7時間、「3次活動」が6時間18分とそれぞれなっています。

15歳以上の人について、昭和61年からの推移をみると、「2次活動」は平成13年までは減少していましたが、平成18年は一転して27分増加しています。逆に「1次活動」と「3次活動」は平成13年までは増加していましたが、平成18年はそれぞれ7分、21分減少しています。（図7-1）

図7-1 本県の生活時間の配分の推移（週全体、総数、15歳以上）



注) 1次活動…睡眠や食事などのように生理的に必要な活動
 2次活動…仕事や家事などのように社会的生活を営む上で義務的な性格の強い活動
 3次活動…1次及び2次活動以外で各人が自由に使える時間における活動

種類別に各行動時間を平成13年と比較すると、「2次活動」の時間が長くなった要因の一つとして、「仕事」の時間が24分長くなったことがあげられます。その一方、「睡眠」の時間が10分、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌（以下「テレビ・新聞等」という。）」の時間が7分、「休養・くつろぎ」の時間が8分それぞれ減少したため、これらが「1次活動」及び「3次活動」の時間が短くなった要因となっています。（表7-1）

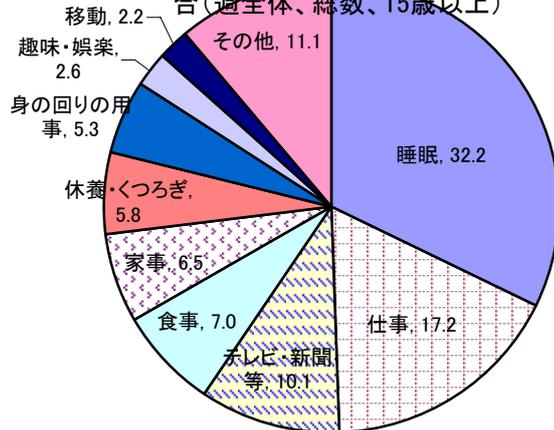
表7-1 平成13年及び18年の種類別行動時間（週全体、総数、15歳以上）

(時間、分)

	1次行動			2次行動							3次行動									
	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・通学を除く)	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	ボランティア活動・社会参加活動	交際・付き合い	受診・療養	その他
平成13年	7.54	1.15	1.39	0.20	3.43	0.25	1.32	0.04	0.11	0.22	0.30	2.33	1.32	0.09	0.40	0.13	0.04	0.27	0.12	0.17
平成18年	7.44	1.16	1.41	0.21	4.07	0.25	1.34	0.04	0.09	0.22	0.31	2.26	1.24	0.08	0.37	0.16	0.05	0.23	0.09	0.16
増減	-0.10	0.01	0.02	0.01	0.24	0.00	0.02	0.00	-0.02	0.00	0.01	-0.07	-0.08	-0.01	-0.03	0.03	0.01	-0.04	-0.03	-0.01

行動の種類別に一日の生活時間の配分割合をみると、最も多いのが「睡眠」で32.2%、以下、「仕事」の17.2%、「テレビ・新聞等」の10.1%、「食事」の7.0%、「家事」の6.5%などの順となっています。（図7-2）

図7-2 本県の主な種類別生活時間の配分割合（週全体、総数、15歳以上）



8 男女の比較、全国との比較 ～男性は「仕事」が長く、女性は「家事」が長い～

行動の種類別時間を男女別にみると、男性は「睡眠」が7時間55分で女性よりも20分長く、また「仕事」も5時間13分で女性より2時間2分長くなっています。一方、女性は、「身の回りの用事」が1時間26分で男性よりも21分長く、また「家事」も2時間34分で男性より2時間8分長くなっています。（表8-1、図8-1）

表8-1 本県の男女別行動時間の比較（週全体、15歳以上）

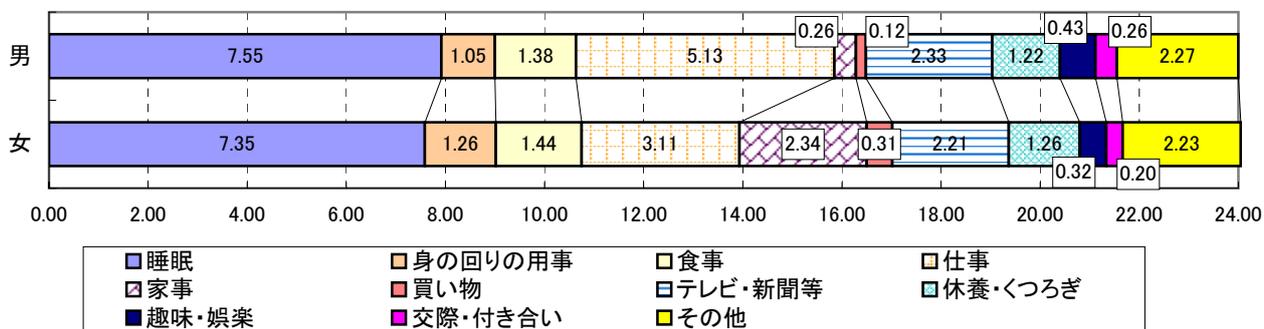
（時間、分）

	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・通学を除く）	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	ボランティア活動・社会参加活動	交際・付き合い	受診・療養	その他
男	7.55	1.05	1.38	0.27	5.13	0.27	0.26	0.02	0.04	0.12	0.29	2.33	1.22	0.09	0.43	0.19	0.06	0.26	0.07	0.17
女	7.35	1.26	1.44	0.16	3.11	0.23	2.34	0.06	0.14	0.31	0.34	2.21	1.26	0.07	0.32	0.13	0.04	0.20	0.10	0.16
差	0.20	-0.21	-0.06	0.11	2.02	0.04	-2.08	-0.04	-0.10	-0.19	-0.05	0.12	-0.04	0.02	0.11	0.06	0.02	0.06	-0.03	0.01

※差は男性－女性

図8-1 本県の男女別、主な行動時間の比較（週全体、15歳以上）

（時間、分）



～本県の女性は全国に比べ「仕事」の時間が長い～

次に、男女別に本県と全国を比較してみると、全国より本県の方が行動時間が長いものとして、男性は、「家事」（全国と比較して+9分）、「睡眠」（同+8分）、「交際・付き合い」（同+6分）などがあり、逆に全国より本県の方が行動時間が短いものとして、「通勤・通学」（同-14分）、「趣味・娯楽」（同-8分）、「仕事」（同-4分）などがあります。

女性は、「仕事」（全国と比較して+31分）、「スポーツ」（同+4分）、「睡眠」及び「学業」（同+3分）などが全国より本県の方が行動時間が長く、逆に「育児」（同-9分）、「家事」（同-7分）、「趣味・娯楽」（同-6分）などが全国より本県の方が行動時間が短くなっています。（表8-2）

表8-2 男女別による本県と全国の行動時間の比較（週全体、15歳以上）

（時間、分）

【男性】

	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・通学を除く）	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	ボランティア活動・社会参加活動	交際・付き合い	受診・療養	その他
宮崎	7.55	1.05	1.38	0.27	5.13	0.27	0.26	0.02	0.04	0.12	0.29	2.33	1.22	0.09	0.43	0.19	0.06	0.26	0.07	0.17
全国	7.47	1.06	1.37	0.41	5.17	0.25	0.17	0.02	0.05	0.15	0.30	2.31	1.23	0.11	0.51	0.16	0.05	0.20	0.08	0.15
差	0.08	-0.01	0.01	-0.14	-0.04	0.02	0.09	0.00	-0.01	-0.03	-0.01	0.02	-0.01	-0.02	-0.08	0.03	0.01	0.06	-0.01	0.02

【女性】

（時間、分）

	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・通学を除く）	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	ボランティア活動・社会参加活動	交際・付き合い	受診・療養	その他
宮崎	7.35	1.26	1.44	0.16	3.11	0.23	2.34	0.06	0.14	0.31	0.34	2.21	1.26	0.07	0.32	0.13	0.04	0.20	0.10	0.16
全国	7.32	1.25	1.43	0.21	2.40	0.20	2.41	0.05	0.23	0.35	0.32	2.23	1.26	0.10	0.38	0.09	0.05	0.24	0.11	0.17
差	0.03	0.01	0.01	-0.05	0.31	0.03	-0.07	0.01	-0.09	-0.04	0.02	-0.02	0.00	-0.03	-0.06	0.04	-0.01	-0.04	-0.01	-0.01

※差は宮崎－全国

9 曜日による違い

～平日は「仕事」、「通勤・通学」などの時間が長く、土日は「育児」、「スポーツ」などの時間が長い～

本県の10歳以上の行動時間を曜日別にみると、平日を100とした場合、土日は「通勤・通学」、「仕事」、「学業」、「介護」、「受診・療養」が低く、「育児」、「買い物」、「趣味・娯楽」、「スポーツ」などが高くなっています。

また、各曜日における各種類の生活時間の構成割合をみると、各曜日とも1位は「睡眠」となっていますが、平日は以下、「仕事」、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」、「食事」、「家事」の順、土曜日は以下、「仕事」、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」、「食事」、「休養・くつろぎ」の順、日曜日は以下、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」、「仕事」、「食事」、「休養・くつろぎ」の順とそれぞれなっており、曜日によって順位に違いが見られます。（図9-1、9-2、表9-1）

図9-1 平日と土日の行動時間の違い(平日の各種類を100としたときの土曜及び日曜の割合)

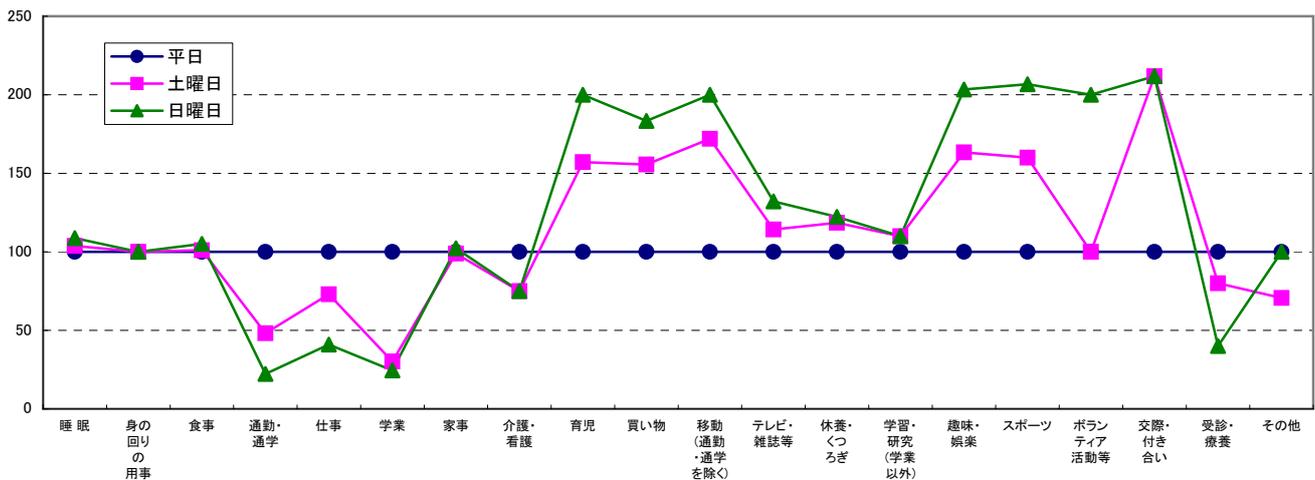
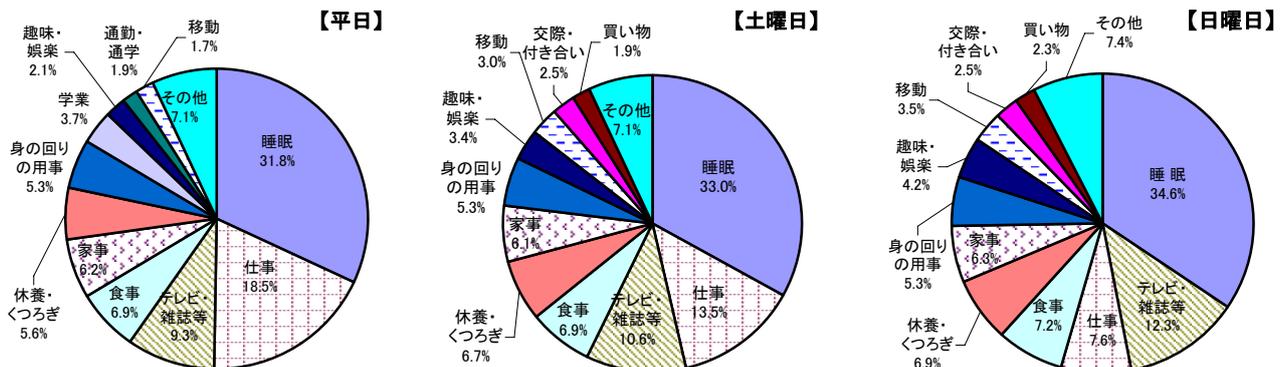


表9-1 各曜日における各種行動の生活時間 (時間:分)

	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・通学を除く)	テレビ・雑誌等	休養・くつろぎ	学習・研究(学業以外)	趣味・娯楽	スポーツ	ボランティア活動・社会参加活動	交際・付き合い	受診・療養	その他
平日	7.38	1.16	1.39	0.27	4.26	0.53	1.29	0.04	0.07	0.18	0.25	2.14	1.21	0.10	0.30	0.15	0.04	0.17	0.10	0.17
土曜	7.55	1.16	1.40	0.13	3.14	0.16	1.28	0.03	0.11	0.28	0.43	2.33	1.36	0.11	0.49	0.24	0.04	0.36	0.08	0.12
日曜	8.18	1.16	1.44	0.06	1.49	0.13	1.31	0.03	0.14	0.33	0.50	2.57	1.39	0.11	1.01	0.31	0.08	0.36	0.04	0.17

図9-2 各曜日における各種行動時間の割合(%)



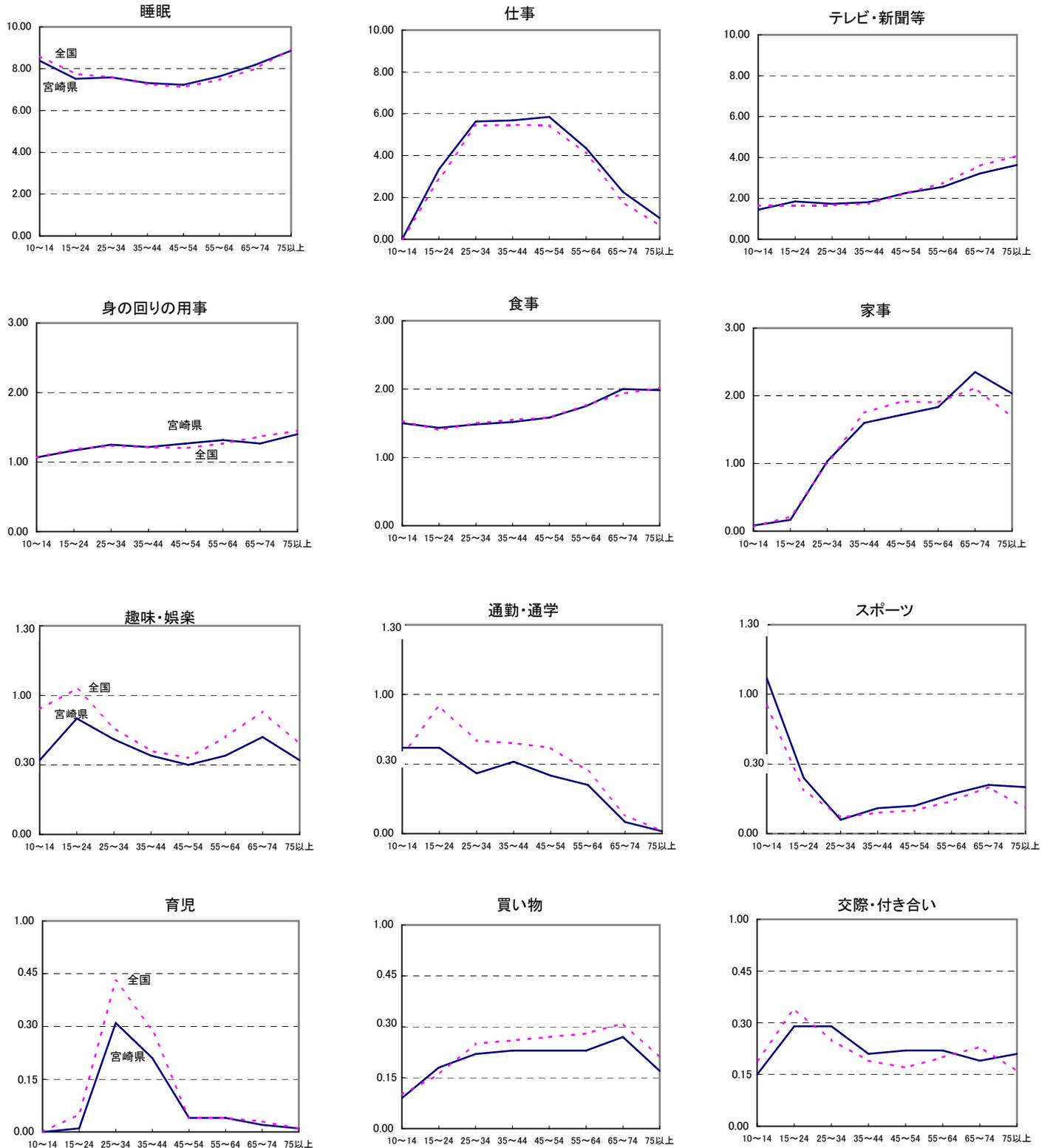
10 年齢階級別にみた本県と全国

～ほとんどの年齢階級で全国よりも短い「通勤・通学」、「趣味・娯楽」

年齢階級別の各種行動の時間を本県と全国で比べてみると、ほとんどの項目で、大きな違いはみられません。その中でも特徴的なのは、まず「通勤・通学」が全国は15～24歳で長いのに対し、本県は10～14歳と比べほとんど違いがありません。それから「育児」や「趣味・娯楽」などは、ほとんどの年齢階級で全国の行動時間の方が本県より長くなっています。また、「買い物」は25～34歳の年齢階級以降から全国が本県の行動時間を上回っています。「交際・付き合い」は同じく25～34歳の年齢階級から本県が全国の行動時間を上回っています。（図10-1）

図10-1 本県と全国各種行動別、年齢階級別行動時間（週全体）

（時間、分）



11 年齢階級別にみた本県の男女

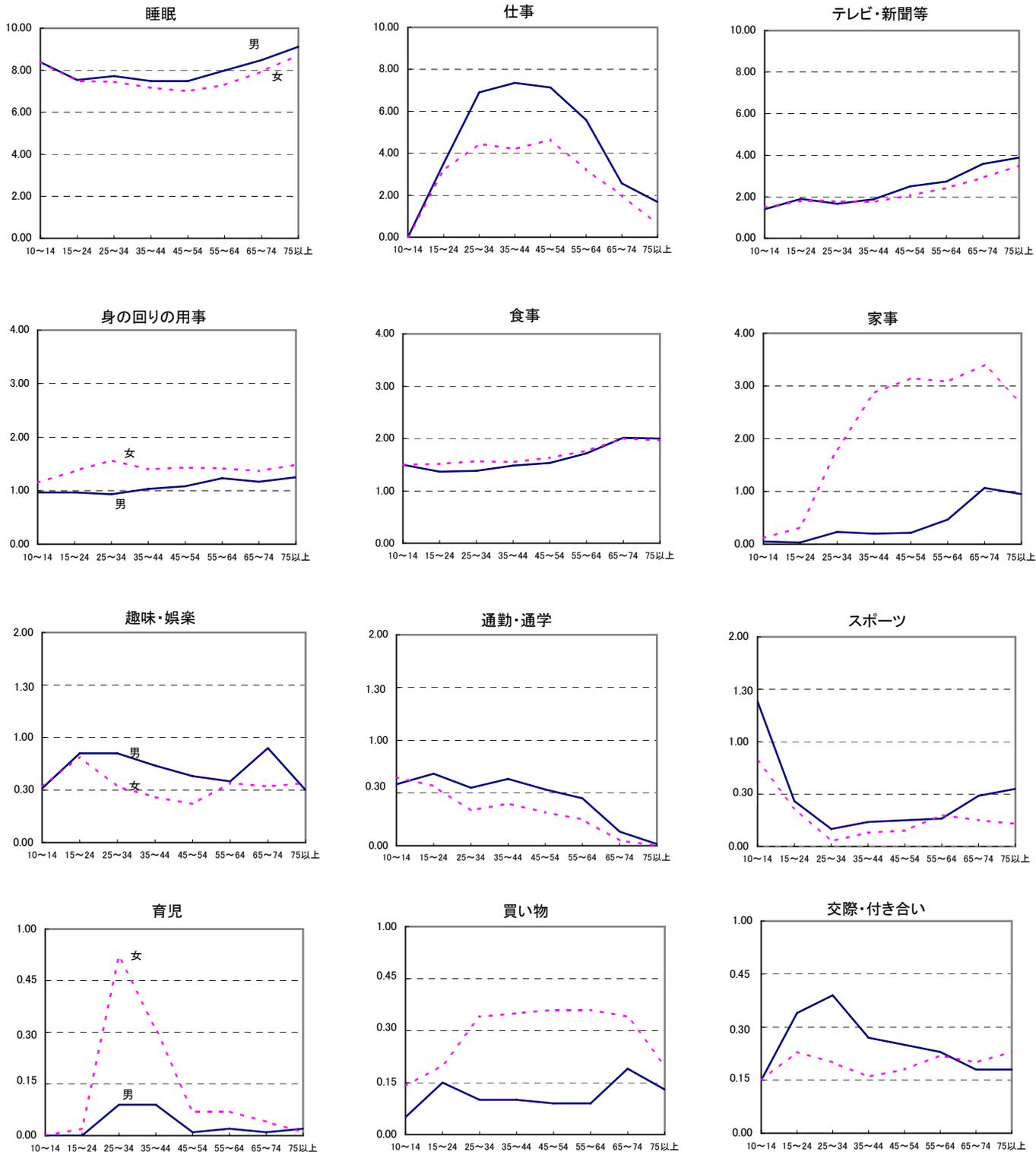
～「身の回りの用事」、「家事」、「買い物」は全ての年齢階級で女性が男性の行動時間を上回る～

年齢階級別に各種行動の時間をみると、1次活動である「睡眠」や「食事」は、各年齢階級とも性別に限らず、それほど大きな違いはみられません。しかし、同じ1次活動でも「身の回りの用事」は同様の傾向にはなく、男女間に差がみられ、特に女性の25～34歳が行動時間が長くなっています。

その他、「仕事」は男性の35～44歳が最も長くなっています。「家事」は男女とも年齢を重ねるごとに長くなっており、65～74歳が最も長くなっています。「スポーツ」は男女とも25～34歳が最も短くなっています。「育児」は女性の25～34歳が特に長くなっています。「交際・付き合い」は女性が15～24歳と55～64歳の2つの年齢階級で行動時間が長くなっているのに対し、男性は25～34歳のみが最も長くなっています。このように、男女、年齢階級によっていくつかの違いがみられます。(図11-1)

図11-1 本県の男女、年齢階級、行動種類別行動時間（週全体）

(時間、分)



12 年齢階級別にみた本県の各種行動時間の推移

本県の15歳以上の「睡眠」にかかる時間を、週全体、総数で見ると7時間44分で、平成13年（7時間54分）に比べ10分、平成8年（7時間49分）に比べ5分それぞれ短くなっています。

年齢階級別にみると、平成18年は75歳以上が8時間52分と

最も長く、45～54歳が7時間14分で最も短くなっています。

各年齢階級別の時間を平成8年、13年と比べてみると、平成18年は各年齢階級とも短くなっています。特に平成13年と比べ、75歳以上で26分、45～54歳で18分短くなっています。

本県の15歳以上の「身の回りの用事」にかかる時間を、週全体、総数で見ると1時間16分で、平成13年（1時間15分）に比べ1分、平成8年（1時間9分）に比べ7分、それぞれ長くなっています。

年齢階級別にみると、平成18年は75歳以上が1時間24分と

最も長く、15～24歳が1時間10分で最も短くなっています。

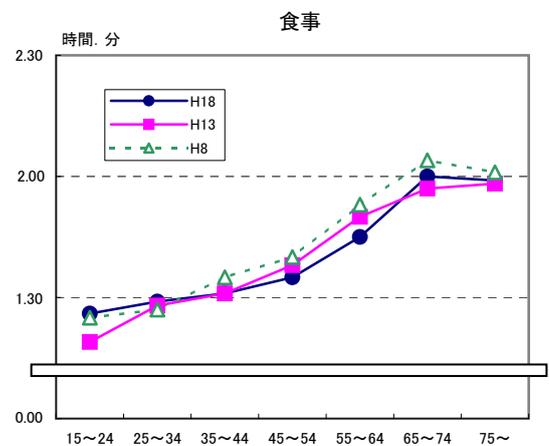
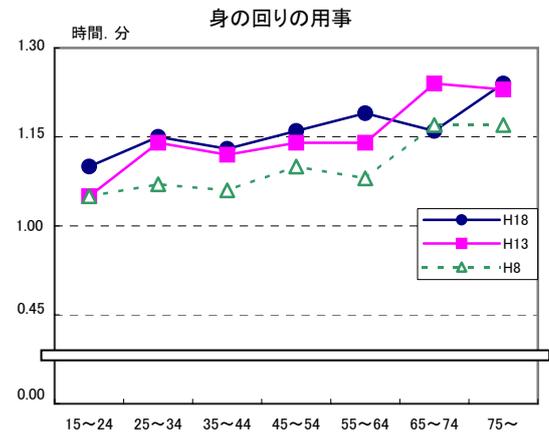
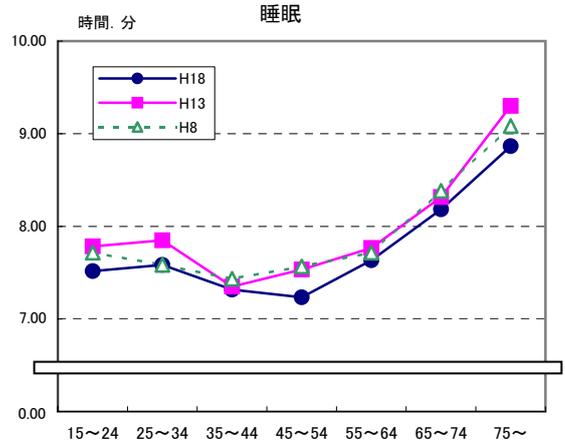
各年齢階級別の時間を平成8年、13年と比べてみると、平成18年は65～74歳の年齢階級を除き、ほとんどの年齢階級で長くなってきています。

本県の15歳以上の「食事」にかかる時間を、週全体、総数で見ると1時間41分で、平成13年（1時間39分）に比べ2分長く、平成8年（1時間42分）に比べ1分短くなっています。

年齢階級別にみると、平成18年は65～74歳が2時間と最も長く、以下、75歳以上の1時間59分、55～64歳の1時間45分と高齢者層が長くなっています。

各年齢階級別の時間を平成8年、13年と比べてみると、年齢が高くなるにつれ食事にかかる時間が長くなるという傾向は変わりませんが、平成18年は、45～54歳と55～64歳の各年齢階級で若干短くなっています。

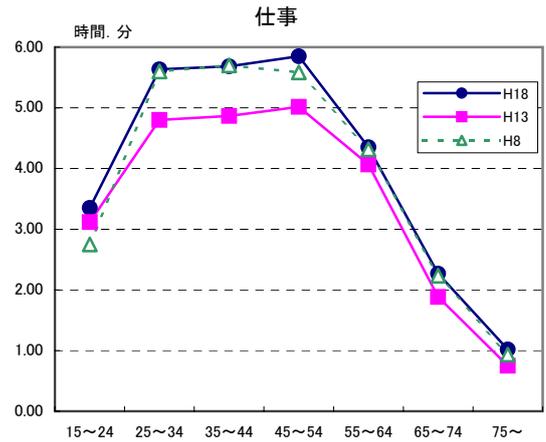
図12-1 各種行動の時間（週全体、15歳以上、総数）
（平成8年、13年、18年）



本県の15歳以上の「仕事」にかかる時間を、週全体、総数で見ると4時間7分で、平成13年（3時間43分）に比べ24分長く、平成8年（4時間11分）に比べ4分短くなっています。

年齢階級別にみると、平成18年は45～54歳が5時間51分と最も長く、以下、35～44歳の5時間41分、25～34歳の5時間38分の順となっています。

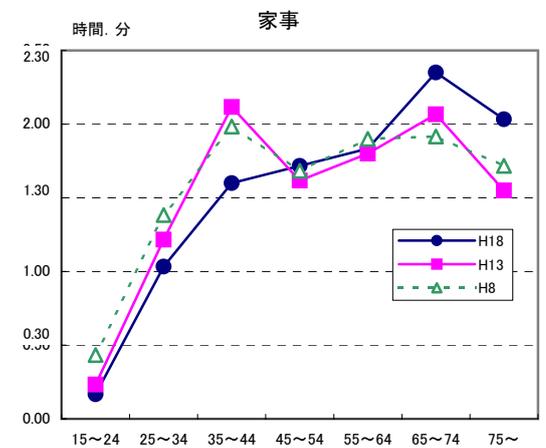
各年齢階級別の時間を平成8年、13年と比べてみると、平成18年はどの年齢階級も平成13年より長くなっており、平成8年とほぼ同じ水準となっています。



本県の15歳以上の「家事」にかかる時間を、週全体、総数で見ると1時間34分で、平成13年（1時間32分）に比べ2分長く、平成8年（1時間34分）と同じとなっています。

年齢階級別にみると、平成18年は65～74歳が2時間21分と最も長く、以下、75歳以上の2時間2分、55～64歳の1時間50分の順になっており、高齢者層が長くなっています。

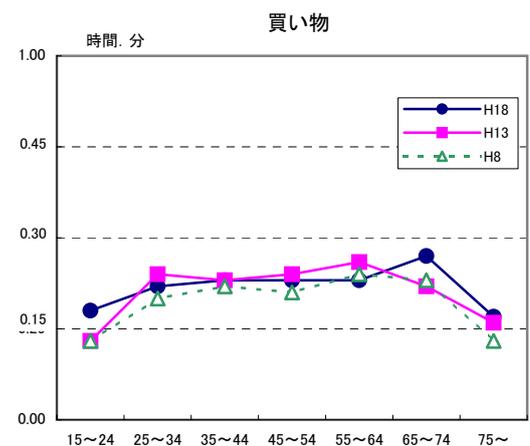
各年齢階級別の時間を平成8年、13年と比べてみると、平成8年及び13年は35～44歳が最も行動時間が長くなっていますが、平成18年はそのような特徴はみられず、年齢階級が上がるごとに徐々に行動時間が延びていき、65～74歳で最も長くなっています。



本県の15歳以上の「買い物」にかかる時間を、週全体、総数で見ると22分で、これは平成13年（22分）と同じ、平成8年（20分）と比べ2分長くなっています。

年齢階級別にみると、平成18年は65～74歳が27分と最も長く、その他の年齢階級は20分前後となっています。

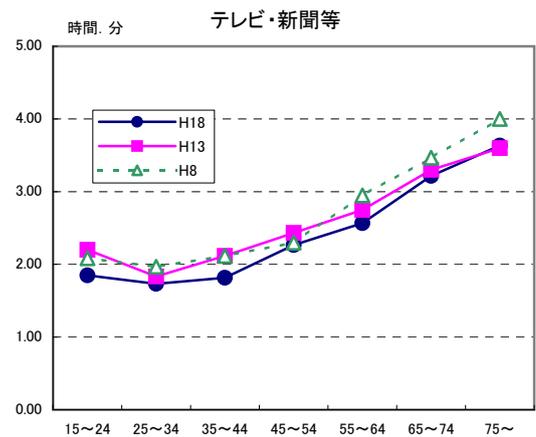
各年齢階級別の時間を平成8年、13年と比べてみると、平成18年は15～24歳の若い世代と65～74歳の高齢層で行動時間が若干長くなっています。



本県の15歳以上の「テレビ・新聞等」にかかる時間を、週全体、総数で見ると2時間26分で、平成13年（2時間33分）に比べ7分、平成8年（2時間35分）に比べ9分それぞれ短くなっています。

年齢階級別にみると、平成18年は、75歳以上が3時間38分と最も長く、25～34歳が1時間44分で最も短くなっています。

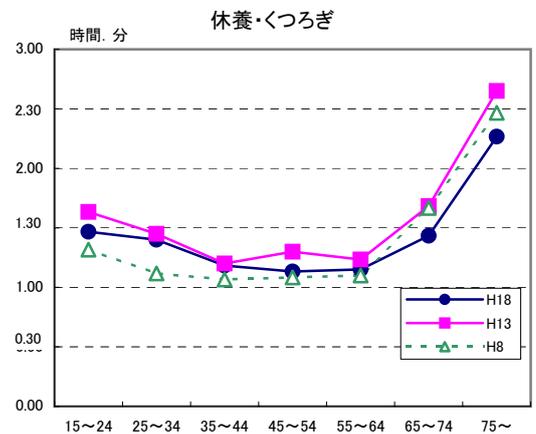
各年齢階級別の時間を平成8年、13年と比べてみると、平成18年は、ほとんどの年齢階級で行動時間が短くなっています。



本県の15歳以上の「休養・くつろぎ」にかかる時間を、週全体、総数で見ると1時間24分で、平成13年（1時間32分）に比べ8分短く、平成8年（1時間18分）に比べ6分長くなっています。

年齢階級別にみると、平成18年は75歳以上が2時間16分と最も長く、45～54歳が1時間8分で最も短くなっています。

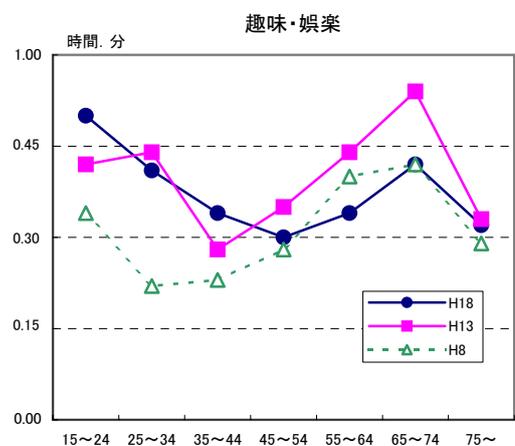
各年齢階級の時間を平成8年と比べてみると、高齢者層では短くなっていますが、若年層では逆に長くなっています。また、平成13年と比べると、すべての年齢階級で短くなっています。



本県の15歳以上の「趣味・娯楽」にかかる時間を、週全体、総数で見ると37分で、平成13年（40分）に比べ3分短く、平成8年（31分）に比べ6分長くなっています。

年齢階級別にみると、平成18年は15～24歳が50分と最も長く、45～54歳が30分で最も短くなっています。

各年齢階級別の時間を平成8年、13年と比べてみると、最も行動時間が長いのは平成8年、13年ともに65～74歳ですが、平成18年は15～24歳となっています。また、行動時間が最も低いのは平成8年が25～34歳、平成13年が35～44歳、平成18年が45～54歳と調査の度に年齢階級が上がっています。



13 本県の小・中・高校生の状況

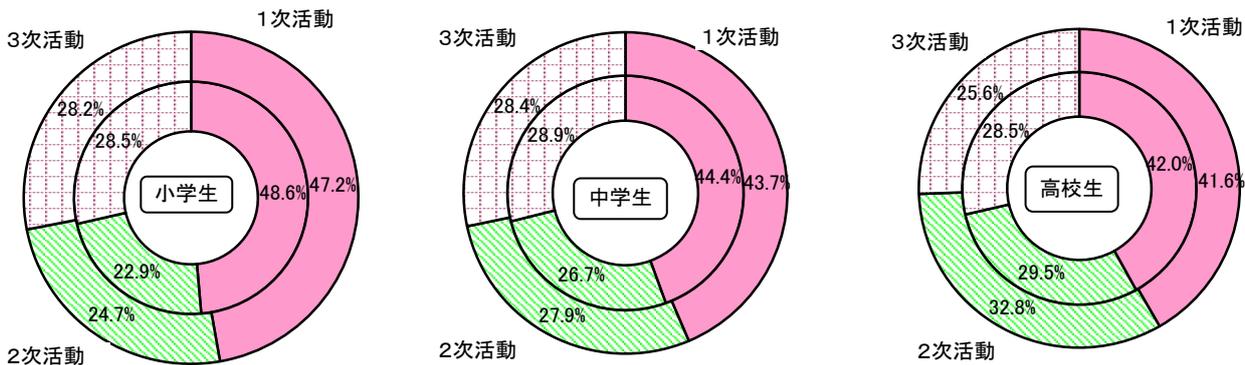
～本県の児童・生徒は「学業」の時間が長い～

本県の学生の状況を、小学生、中学生、高校生別にみると、小学生は、1次活動が11時間19分（全国 11時間40分）、2次活動は5時間55分（全国 5時間29分）、3次活動は6時間46分（全国 6時間50分）となっており、全国と比べ1次活動が21分短く、2次活動が26分長く、3次活動が4分短くなっています。

中学生は、1次活動が10時間29分（全国 10時間39分）、2次活動が6時間42分（全国 6時間25分）、3次活動が6時間49分（全国 6時間56分）となっており、全国と比べ1次活動が10分短く、2次活動が17分長く、3次活動が7分短くなっています。

高校生は、1次活動が9時間59分（全国 10時間4分）、2次活動が7時間53分（全国 7時間5分）、3次活動が6時間8分（全国 6時間50分）となっており、全国と比べ1次活動が5分短く、2次活動が48分長く、3次活動が42分短くなっています。（図13-1、表13-1）

図13-1 本県と全国の小・中・高校生の活動時間の割合（円の内側：全国 外側：宮崎県）



各種類別に全国と比較してみると、小学生は「趣味・娯楽」（全国と比較して-26分）、「睡眠」（同-16分）などが短く、「休養・くつろぎ」（同+16分）、「学業」（同+14分）、「学習・研究（学業以外）」（同+14分）などが長くなっています。

中学生は、「趣味・娯楽」（全国と比較して-16分）、「テレビ・新聞等」（同-8分）などが短く、「学業」（同+22分）、「スポーツ」（同+8分）などが長くなっています。

高校生は、「趣味・娯楽」（全国と比較して-20分）、「通勤・通学」（同-19分）などが短く、「学業」（同1時間22分）、「スポーツ」（同+8分）などが長くなっています。

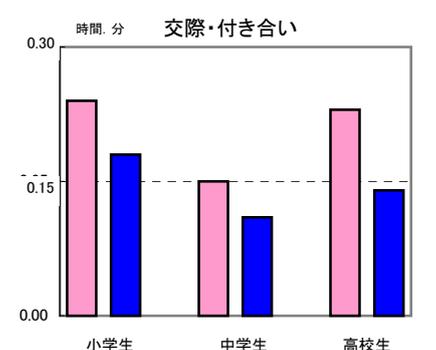
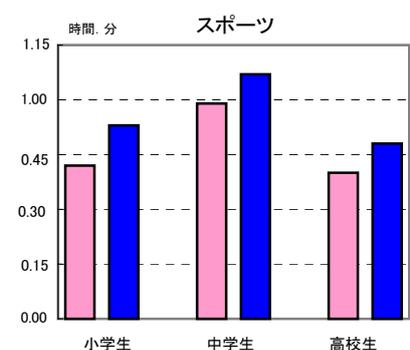
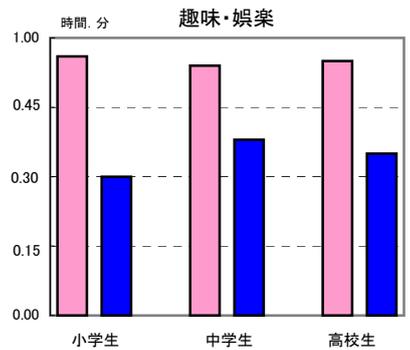
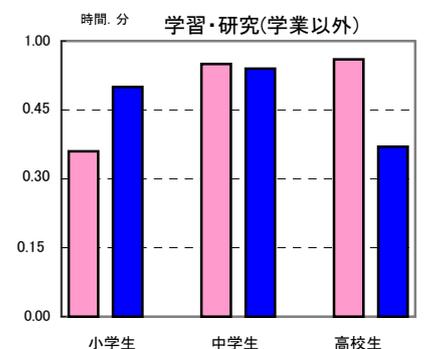
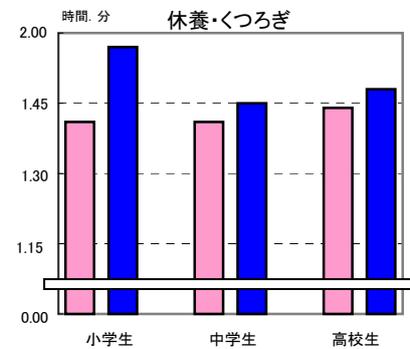
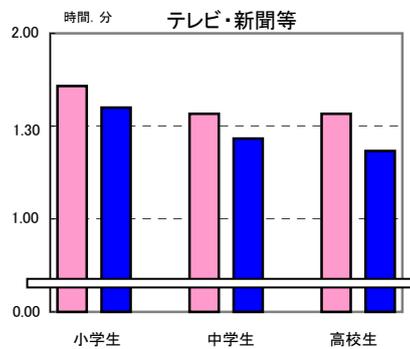
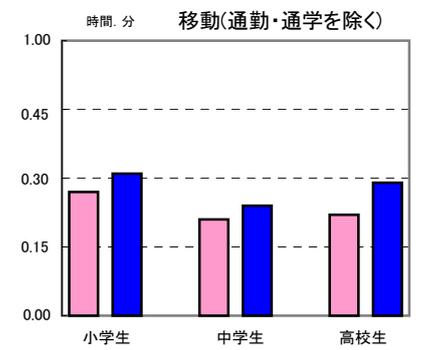
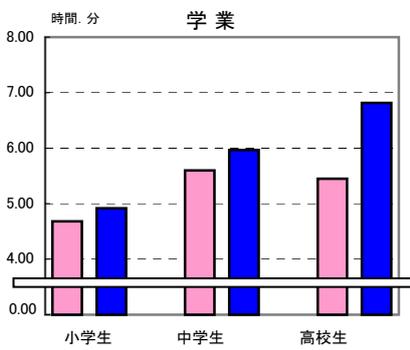
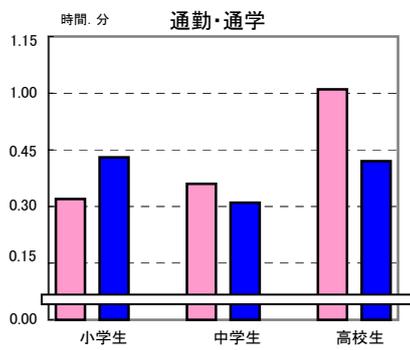
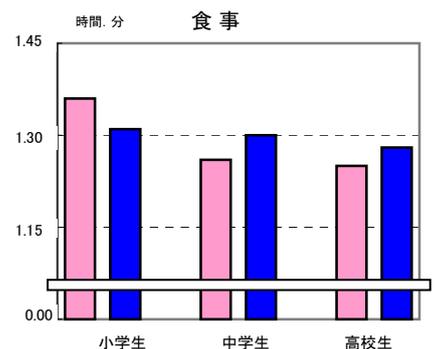
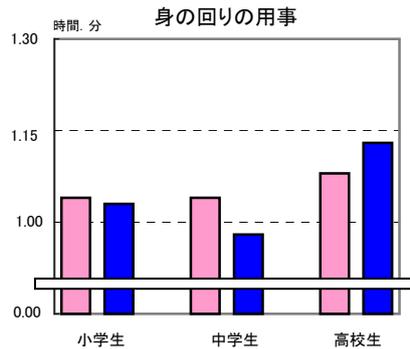
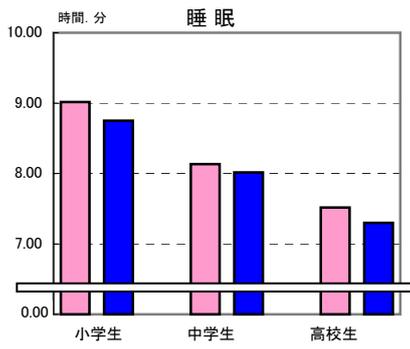
全体的にみると、小・中・高校生いずれでも、「趣味・娯楽」の時間が短い一方、「学業」の時間は長く、中・高校生では全国上位となっています。特に、高校生の「学業」に費やす時間は、6時間49分で全国で最も長くなっています。（表13-1、図13-2）

表13-1 本県と全国の小・中・高校生の各種行動別活動時間（週全体）

		(時間・分)																			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	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	ボランティア活動等	交際・付き合い	受診・療養	その他			
小学生	全国	9.01	1.04	1.36	0.32	0.00	4.41	0.04	0.00	0.00	0.11	0.27	1.43	1.41	0.36	0.56	0.42	0.04	0.24	0.04	0.14	11.40	5.29	6.50
	宮崎県	8.45	1.03	1.31	0.43	0.00	4.55	0.04	-	-	0.12	0.31	1.36	1.57	0.50	0.30	0.53	0.01	0.18	0.01	0.10	11.19	5.55	6.46
	差	-0.16	-0.01	-0.05	0.11	0.00	0.14	0.00	-	-	0.01	0.04	-0.07	0.16	0.14	-0.26	0.11	-0.03	-0.06	-0.03	-0.04	-0.21	0.26	-0.04
中学生	全国	8.08	1.04	1.26	0.36	0.01	5.36	0.04	0.00	0.00	0.08	0.21	1.34	1.41	0.55	0.54	0.59	0.02	0.15	0.05	0.12	10.39	6.25	6.56
	宮崎県	8.01	0.58	1.30	0.31	0.00	5.58	0.04	-	-	0.08	0.24	1.26	1.45	0.54	0.38	1.07	0.01	0.11	0.10	0.13	10.29	6.42	6.49
	差	-0.07	-0.06	0.04	-0.05	-0.01	0.22	0.00	-	-	0.00	0.03	-0.08	0.04	-0.01	-0.16	0.08	-0.01	-0.04	0.05	0.01	-0.10	0.17	-0.07
高校生	全国	7.31	1.08	1.25	1.01	0.18	5.27	0.06	0.00	0.02	0.10	0.22	1.34	1.44	0.56	0.55	0.40	0.01	0.23	0.03	0.12	10.04	7.05	6.50
	宮崎県	7.18	1.13	1.28	0.42	0.06	6.49	0.04	0.00	0.00	0.12	0.29	1.22	1.48	0.37	0.35	0.48	0.01	0.14	0.08	0.06	9.59	7.53	6.08
	差	-0.13	0.05	0.03	-0.19	-0.12	1.22	-0.02	0.00	-0.02	0.02	0.07	-0.12	0.04	-0.19	-0.20	0.08	0.00	-0.09	0.05	-0.06	-0.05	0.48	-0.42

※差は宮崎県-全国

図13-2 全国と本県の小・中・高校生の各種行動時間（左側：全国 右側：宮崎県）



14 平均時刻

～有業者の平日の帰宅時刻は、全国で3番目に早い～

本県の平均起床時刻は、平日が6時29分、土曜日が6時45分、日曜日が7時7分となっており、全国平均（平日6時39分、土曜日7時7分、日曜日7時23分）と比べ、それぞれ10分、22分、16分早くなっています。なお、早い方から見た全国順位は、平日が9位、土曜日が5位、日曜日が17位となっています。

本県の平均朝食開始時刻は、平日が7時5分、土曜日が7時21分、日曜日が7時35分となっており、全国平均（平日7時12分、土曜日7時33分、日曜日7時46分）と比べ、それぞれ7分、12分、11分早くなっています。なお、早い方から見た全国順位は、平日が8位、土曜日が7位、日曜日が14位となっています。

本県の平日の有業者の平均出勤時刻は、8時23分であり、全国平均（8時28分）と比べ5分早くなっています。なお、早い方から見た全国順位は16位となっています。

本県の平日の有業者の平均帰宅時刻は、18時22分であり、全国平均（18時58分）と比べ36分早くなっています。なお、早い方から見た全国順位は3位となっています。

本県の平均夕食開始時刻は、平日が19時1分、土曜日が18時52分、日曜日が18時40分となっており、全国平均（平日19時9分、土曜日18時53分、日曜日18時46分）と比べ、それぞれ8分、1分、6分早くなっています。なお、早い方から見た全国順位は、平日が18位、土曜日が26位、日曜日が15位となっています。

本県の平均就寝時刻は、平日が22時52分、土曜日が23時6分、日曜日が22時44分となっており、全国平均（平日23時16分、土曜日23時20分、日曜日23時4分）と比べ、それぞれ24分、14分、20分早くなっています。なお、早い方から見た全国順位は、平日が7位、土曜日が15位、日曜日が14位となっています。（表14-1）

表14-1 各行動の平均時刻の全国ランキング(10歳以上、総数)(時間、分)

平均起床時刻			平均朝食開始時刻			【有業者】 平均出勤時刻
平日	土曜日	日曜日	平日	土曜日	日曜日	平日
全国 6:39	全国 7:07	全国 7:23	全国 7:12	全国 7:33	全国 7:46	全国 8:28
1 青森県 6:22	1 青森県 6:39	1 岩手県 6:47	1 静岡県 7:02	1 青森県 7:13	1 福井県 7:24	1 岐阜県 8:04
1 岩手県 6:22	2 岩手県 6:40	2 長野県 6:49	1 山口県 7:02	2 岩手県 7:19	2 青森県 7:25	2 青森県 8:05
3 福島県 6:24	3 長野県 6:44	3 青森県 6:54	3 福井県 7:03	2 秋田県 7:19	3 富山県 7:29	3 新潟県 8:09
3 新潟県 6:24	∴	∴	∴	2 山口県 7:19	3 長野県 7:29	∴
3 富山県 6:24	∴	∴	∴	∴	∴	∴
∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴
9 宮崎県 6:29	5 宮崎県 6:45	17 宮崎県 7:07	8 宮崎県 7:05	7 宮崎県 7:21	14 宮崎県 7:35	16 宮崎県 8:23
∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴
∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴
∴	44 神奈川県 7:21	44 埼玉県 7:38	44 大阪府 7:20	∴	44 滋賀県 7:58	∴
45 沖縄県 6:50	44 京都府 7:21	44 滋賀県 7:38	44 沖縄県 7:20	45 京都府 7:46	44 大阪府 7:58	45 兵庫県 8:44
46 京都府 6:51	46 沖縄県 7:27	46 大阪府 7:46	46 京都府 7:21	46 東京都 7:46	46 埼玉県 8:00	46 京都府 8:52
47 東京都 6:52	47 東京都 7:30	47 東京都 7:55	47 東京都 7:24	47 沖縄県 7:51	47 東京都 8:02	47 沖縄県 8:58

平均夕食開始時刻			平均就寝時刻			【有業者】 平均帰宅時刻
平日	土曜日	日曜日	平日	土曜日	日曜日	平日
全国 19:09	全国 18:53	全国 18:46	全国 23:16	全国 23:20	全国 23:04	全国 18:58
1 北海道 18:46	1 秋田県 18:33	1 静岡県 18:21	1 青森県 22:32	1 秋田県 22:36	1 岩手県 22:26	1 高知県 18:15
2 秋田県 18:48	2 和歌山県 18:35	2 三重県 18:31	2 岩手県 22:37	2 岩手県 22:41	2 青森県 22:30	2 和歌山県 18:16
3 青森県 18:49	3 北海道 18:36	3 宮城県 18:32	3 秋田県 22:42	3 青森県 22:42	3 秋田県 22:32	3 宮崎県 18:22
∴	∴	3 秋田県 18:32	∴	∴	∴	∴
∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴
∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴
18 宮崎県 19:01	26 宮崎県 18:52	15 宮崎県 18:40	7 宮崎県 22:52	15 宮崎県 23:06	14 宮崎県 22:44	∴
∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴
43 埼玉県 19:18	∴	∴	∴	∴	∴	∴
43 東京都 19:18	44 埼玉県 19:02	∴	∴	∴	∴	∴
43 福岡県 19:18	44 鹿児島県 19:02	45 埼玉県 18:59	45 神奈川県 23:32	45 神奈川県 23:41	45 京都府 23:25	45 埼玉県 19:22
46 神奈川県 19:25	46 東京都 19:04	45 鹿児島県 18:59	46 京都府 23:37	46 沖縄県 23:44	46 東京都 23:27	45 奈良県 19:22
47 沖縄県 19:29	47 沖縄県 19:18	47 沖縄県 19:07	47 東京都 23:40	47 東京都 23:45	47 大阪府 23:28	47 神奈川県 19:28