

生活時間關係

【生活時間関係】

1 1日の生活時間の配分

(1) 5年前と比べ休養・くつろぎの時間が16分増加、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が20分減少

宮崎県に住んでいる10歳以上の人について、行動の種類別に週全体平均（以下「週全体」という。）による1日の生活時間をみると、睡眠時間が7時間59分、仕事時間が3時間33分、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が2時間12分などとなっている。

生活時間について、平成28年と比べ増減が大きいものとして、休養・くつろぎの時間は16分の増加と最も増加が大きくなっており、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間は20分の減少と最も減少が大きくなっている。

男女別に平成28年と比べると、男性は休養・くつろぎが20分の増加、仕事時間が11分の増加などとなっており、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌が25分の減少、交際・付き合いが8分の減少などとなっている。一方、女性は家事及び休養・くつろぎの時間が12分の増加などとなっており、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌が16分の減少、移動（通勤・通学を除く）が6分の減少などとなっている。（表1-1）

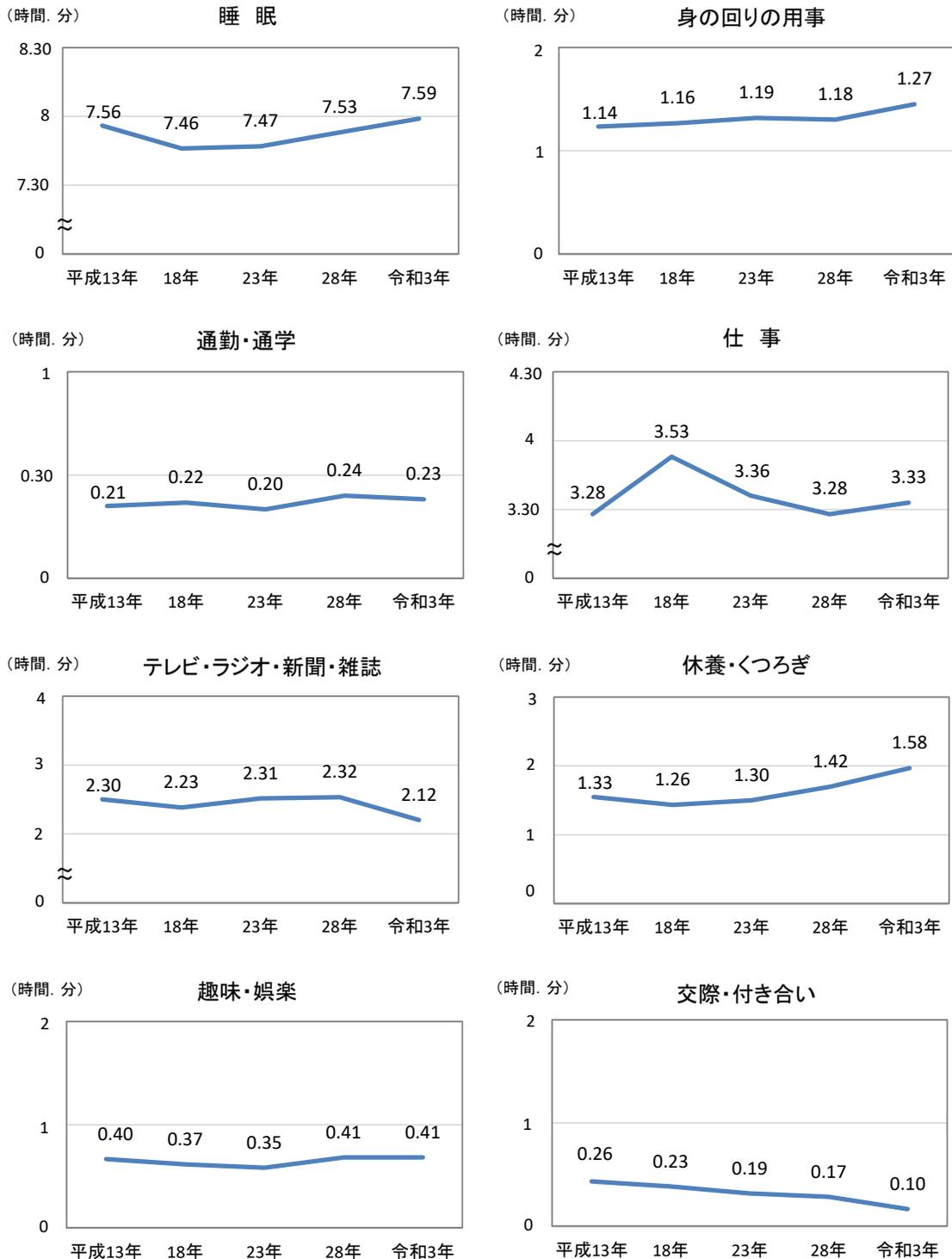
表1-1 男女、行動の種類別生活時間（平成28年、令和3年）一週全体

	総数			男			女		
	平成28年	令和3年	増減	平成28年	令和3年	増減	平成28年	令和3年	増減
1次活動	10.51	11.04	0.13	10.48	11.01	0.13	10.54	11.06	0.12
睡眠	7.53	7.59	0.06	7.58	8.06	0.08	7.49	7.53	0.04
身の回りの用事	1.18	1.27	0.09	1.12	1.20	0.08	1.23	1.33	0.10
食事	1.40	1.38	-0.02	1.38	1.35	-0.03	1.42	1.40	-0.02
2次活動	6.37	6.44	0.07	6.18	6.21	0.03	6.54	7.05	0.11
仕事等	4.34	4.39	0.05	5.29	5.35	0.06	3.44	3.49	0.05
通勤・通学	0.24	0.23	-0.01	0.28	0.27	-0.01	0.20	0.19	-0.01
仕事	3.28	3.33	0.05	4.12	4.23	0.11	2.49	2.48	-0.01
学業	0.42	0.43	0.01	0.49	0.45	-0.04	0.35	0.42	0.07
家事関連	2.04	2.05	0.01	0.49	0.46	-0.03	3.10	3.16	0.06
家事	1.24	1.29	0.05	0.27	0.24	-0.03	2.15	2.27	0.12
介護・看護	0.04	0.02	-0.02	0.01	0.01	0.00	0.06	0.03	-0.03
育児	0.12	0.10	-0.02	0.04	0.06	0.02	0.18	0.14	-0.04
買い物	0.24	0.24	0.00	0.17	0.15	-0.02	0.31	0.32	0.01
3次活動	6.32	6.12	-0.20	6.54	6.38	-0.16	6.12	5.49	-0.23
移動(通勤・通学を除く)	0.27	0.20	-0.07	0.26	0.19	-0.07	0.27	0.21	-0.06
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.32	2.12	-0.20	2.40	2.15	-0.25	2.26	2.10	-0.16
休養・くつろぎ	1.42	1.58	0.16	1.44	2.04	0.20	1.41	1.53	0.12
学習・自己啓発・訓練(学業以外)	0.11	0.09	-0.02	0.13	0.10	-0.03	0.09	0.08	-0.01
趣味・娯楽	0.41	0.41	0.00	0.53	0.58	0.05	0.29	0.26	-0.03
スポーツ	0.13	0.15	0.02	0.17	0.20	0.03	0.09	0.10	0.01
ボランティア活動・社会参加活動	0.04	0.02	-0.02	0.04	0.02	-0.02	0.04	0.02	-0.02
交際・付き合い	0.17	0.10	-0.07	0.16	0.08	-0.08	0.17	0.13	-0.04
受診・療養	0.08	0.07	-0.01	0.06	0.07	0.01	0.10	0.07	-0.03
その他	0.17	0.17	0.00	0.15	0.15	0.00	0.19	0.19	0.00

(2) 交際・付き合いの時間は減少が続く

主な行動の種類について、過去20年間の推移をみると、睡眠、身の回りの用事、休養・くつろぎなどの時間は増加傾向となっている。一方、交際・付き合いの時間は減少傾向となっている。(図1-1)

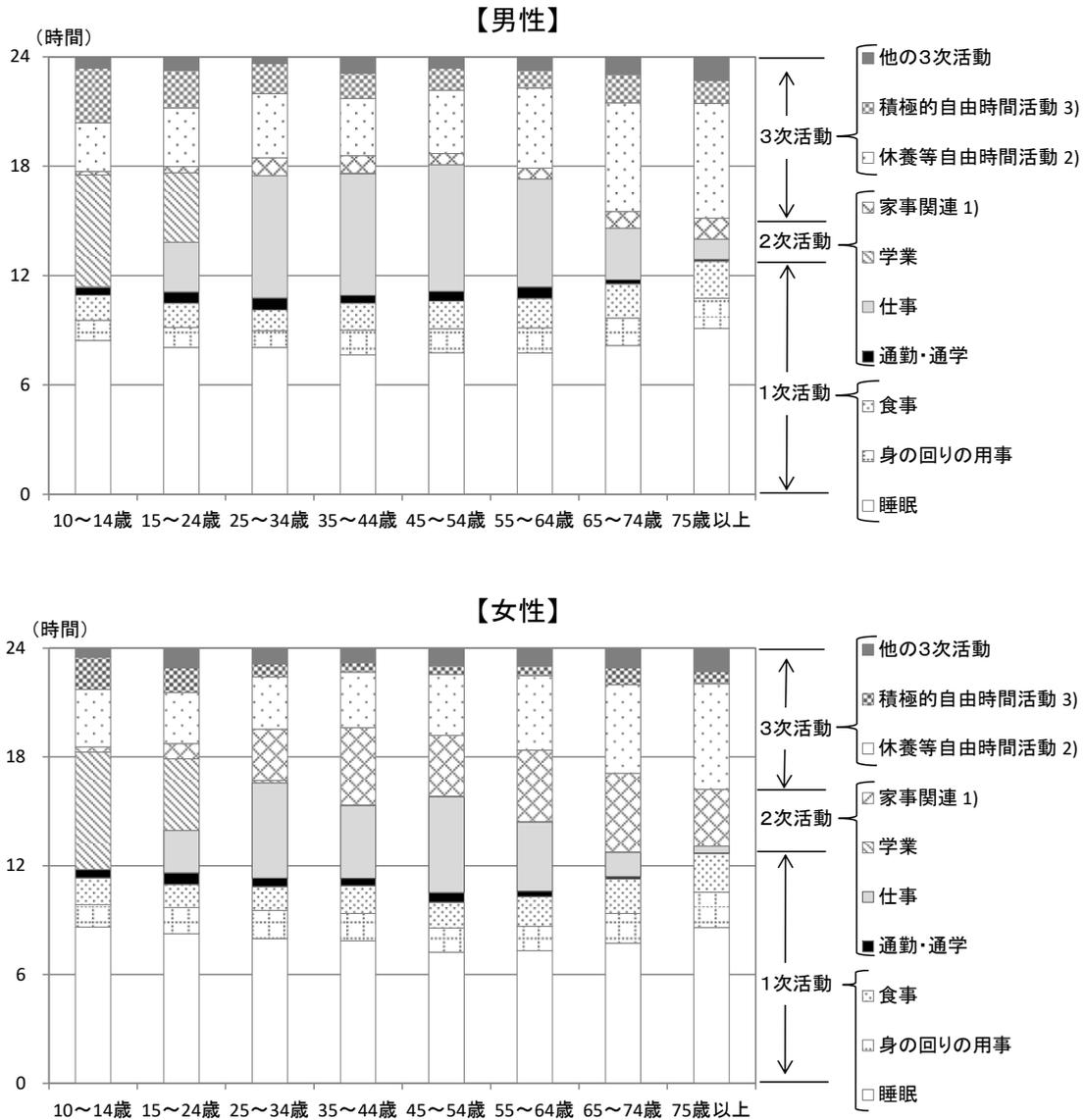
図1-1 主な行動の種類別生活時間(平成13年~令和3年)一週全体



(3) 10～24 歳は学業、25～64 歳は仕事及び家事関連、65 歳以上は休養等自由時間活動の時間が長い

生活時間を年齢階級別にみると、35～64 歳の年齢階級で睡眠時間が短くなっており、若年者、高齢者ほど長くなっている。10～24 歳は男女ともに学業の時間、25～64 歳は、男性は仕事の時間、女性には仕事と家事関連¹⁾の時間、65 歳以上は男女ともに休養等自由時間活動²⁾の時間が長くなっている。(図1-2)

図1-2 男女、年齢階級、行動の種類別生活時間一週全体



1) 「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」
 2) 「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」及び「休養・くつろぎ」
 3) 「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」

(4) 本県は全国と比べ睡眠、仕事、学業の時間が長く、通勤・通学の時間が短い

本県と全国の生活時間を比べると、睡眠、仕事及び学業の時間が全国平均よりそれぞれ5分長くなっている一方、通勤・通学の時間は8分、趣味・娯楽の時間は7分短くなっている。

男女別に比べると、男性は睡眠、身の回りの用事、学業、休養・くつろぎなどの時間は全国より長く、通勤・通学などの時間は短くなっている。一方、女性は仕事、学業、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌などの時間は全国より長く、趣味・娯楽、育児、通勤・通学などの時間は短くなっている。(表1-2)

表1-2 男女、行動の種類別生活時間(宮崎、全国)一週全体

(時間.分)

	総数			男			女		
	宮崎県	全国	差	宮崎県	全国	差	宮崎県	全国	差
1次活動	11.04	10.57	0.07	11.01	10.50	0.11	11.06	11.03	0.03
睡眠	7.59	7.54	0.05	8.06	7.58	0.08	7.53	7.49	0.04
身の回りの用事	1.27	1.24	0.03	1.20	1.14	0.06	1.33	1.32	0.01
食事	1.38	1.39	-0.01	1.35	1.37	-0.02	1.40	1.41	-0.01
2次活動	6.44	6.47	-0.03	6.21	6.36	-0.15	7.05	6.57	0.08
仕事等	4.39	4.37	0.02	5.35	5.45	-0.10	3.49	3.33	0.16
通勤・通学	0.23	0.31	-0.08	0.27	0.38	-0.11	0.19	0.24	-0.05
仕事	3.33	3.28	0.05	4.23	4.27	-0.04	2.48	2.32	0.16
学業	0.43	0.38	0.05	0.45	0.40	0.05	0.42	0.37	0.05
家事関連	2.05	2.10	-0.05	0.46	0.51	-0.05	3.16	3.24	-0.08
家事	1.29	1.27	0.02	0.24	0.25	-0.01	2.27	2.26	0.01
介護・看護	0.02	0.03	-0.01	0.01	0.02	-0.01	0.03	0.04	-0.01
育児	0.10	0.14	-0.04	0.06	0.06	0.00	0.14	0.21	-0.07
買い物	0.24	0.26	-0.02	0.15	0.18	-0.03	0.32	0.33	-0.01
3次活動	6.12	6.16	-0.04	6.38	6.34	0.04	5.49	6.00	-0.11
移動(通勤・通学を除く)	0.20	0.22	-0.02	0.19	0.21	-0.02	0.21	0.23	-0.02
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.12	2.08	0.04	2.15	2.11	0.04	2.10	2.05	0.05
休養・くつろぎ	1.58	1.57	0.01	2.04	1.59	0.05	1.53	1.56	-0.03
学習・自己啓発・訓練(学業以外)	0.09	0.13	-0.04	0.10	0.13	-0.03	0.08	0.12	-0.04
趣味・娯楽	0.41	0.48	-0.07	0.58	1.00	-0.02	0.26	0.37	-0.11
スポーツ	0.15	0.13	0.02	0.20	0.16	0.04	0.10	0.10	0.00
ボランティア活動・社会参加活動	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00
交際・付き合い	0.10	0.10	0.00	0.08	0.08	0.00	0.13	0.12	0.01
受診・療養	0.07	0.07	0.00	0.07	0.06	0.01	0.07	0.08	-0.01
その他	0.17	0.16	0.01	0.15	0.15	0.00	0.19	0.17	0.02

2 家事関連時間

(1) 家事関連時間は、依然として女性が男性を大幅に上回り、男女の差は2時間30分

家事関連時間（家事、介護・看護、育児及び買い物の時間）は2時間5分で、男性は46分、女性は3時間16分となり、平成28年と比べると、男性は3分の減少、女性は6分の増加となっている。

過去20年間の家事関連時間の推移をみると、平成13年に比べ、男性は14分の増加、女性は4分の減少となっている。男女の差は2時間30分と平成13年の2時間48分と比べると18分縮小しているが、依然として差は大きい。（図2-1、表2-1）

家事関連時間の内訳を平成28年と比べると、男性は育児の時間が2分増加する一方で、家事の時間は3分の減少となっている。女性は家事の時間が12分増加する一方で、育児の時間は4分の減少となっている。（表2-2）

図2-1 男女別家事関連時間の推移
(平成13年～令和3年)一週全体

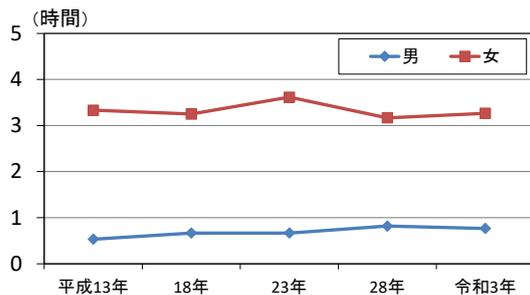


表2-1 男女別家事関連時間の推移
(平成13年～令和3年)一週全体

	(時間.分)		
	総数	男	女
平成13年	2.01	0.32	3.20
平成18年	2.03	0.40	3.15
平成23年	2.30	0.40	3.37
平成28年	2.04	0.49	3.10
令和3年	2.05	0.46	3.16

表2-2 男女別、家事関連時間内訳 (平成28年、令和3年)一週全体

	総数			男			女		
	平成28年	令和3年	増減	平成28年	令和3年	増減	平成28年	令和3年	増減
総数	2.04	2.05	0.01	0.49	0.46	-0.03	3.10	3.16	0.06
家事	1.24	1.29	0.05	0.27	0.24	-0.03	2.15	2.27	0.12
介護・看護	0.04	0.02	-0.02	0.01	0.01	0.00	0.06	0.03	-0.03
育児	0.12	0.10	-0.02	0.04	0.06	0.02	0.18	0.14	-0.04
買い物	0.24	0.24	0.00	0.17	0.15	-0.02	0.31	0.32	0.01

(2) 45～54 歳の家事関連時間は 5 年前と比べ 27 分減少

家事関連時間を年齢階級別にみると、65～74 歳が 2 時間 42 分と最も長くなっている。平成 28 年と比べると、55～64 歳は 20 分増加しており、45～54 歳は 27 分減少している。

男女別にみると、全ての年齢階級で女性が男性を上回っており、特に 35～44 歳、55～74 歳の各年齢階級で 3 時間以上の差がある。(表 2-3)

表 2-3 男女、年齢階級別家事関連時間(平成 28 年、令和 3 年)一週全体

	総数			男			女			男女差
	平成28年	令和3年	増減	平成28年	令和3年	増減	平成28年	令和3年	増減	令和3年
総数	2.04	2.05	0.01	0.49	0.46	-0.03	3.10	3.16	0.06	-2.30
10～14歳	0.16	0.14	-0.02	0.12	0.12	0.00	0.23	0.17	-0.06	-0.05
15～24歳	0.30	0.36	0.06	0.13	0.21	0.08	0.47	0.50	0.03	-0.29
25～34歳	1.57	1.55	-0.02	0.33	0.59	0.26	3.17	2.49	-0.28	-1.50
35～44歳	2.32	2.39	0.07	0.53	0.58	0.05	4.06	4.16	0.10	-3.18
45～54歳	2.29	2.02	-0.27	0.52	0.37	-0.15	3.57	3.21	-0.36	-2.44
55～64歳	2.01	2.21	0.20	0.36	0.36	0.00	3.21	3.56	0.35	-3.20
65～74歳	2.46	2.42	-0.04	1.17	0.55	-0.22	4.05	4.20	0.15	-3.25
75歳以上	2.14	2.20	0.06	1.19	1.09	-0.10	2.49	3.08	0.19	-1.59

(3) 6 歳未満の子供を持つ世帯の妻は、家事関連時間が全国で 4 番目に短い

夫婦と子供の世帯のうち、6 歳未満の子供がいる世帯の家事関連時間は、夫は 2 時間 10 分、妻は 6 時間 5 分で、ともに育児の時間が最も長くなっている。

平成 28 年と比べると、夫は育児の時間が 40 分、家事の時間が 19 分増加している。妻は育児の時間が 32 分増加する一方で、家事の時間が 20 分減少している。(表 2-4)

夫の家事関連時間を全国と比べると、本県は全国平均より 16 分長く、全国 10 位となっている。一方、妻の家事関連時間は全国平均より 1 時間 23 分短く、全国 44 位と 4 番目に短くなっている。(図 2-2、図 2-3)

表 2-4 6 歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間(平成 28 年、令和 3 年)一週全体、夫婦と子供の世帯

	夫			妻		
	平成28年	令和3年	増減	平成28年	令和3年	増減
家事関連	1.15	2.10	0.55	5.52	6.05	0.13
家事	0.24	0.43	0.19	2.49	2.29	-0.20
介護・看護	0.00	0.02	0.02	0.03	0.00	-0.03
育児	0.29	1.09	0.40	2.29	3.01	0.32
買い物	0.22	0.16	-0.06	0.31	0.35	0.04

(5) 介護者は全ての年齢階級で減少

15歳以上でふだん家族を介護している人¹⁾（以下「介護者」という。）は5万5千人で、介護施設で介護を受けている者の一時帰宅が新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から制限を受けたことなどにより平成28年と比べ1万3千人の減少となっている。

また介護者数を男女別にみると、男性が1万9千人、女性が3万7千人となっており、女性が67%を占めている。

年齢階級別にみると、全ての年齢階級で減少しており、50～59歳では9千人の減少となっており、60歳以上で介護者全体の6割超を占めている。（表2-6）

表2-6 男女、年齢階級別介護者数（平成28年、令和3年）一週全体、15歳以上

	平成28年				令和3年				増減		
	人口 (千人)	介護者数 (千人)	人口に占める介護者の割合	構成比	人口 (千人)	介護者数 (千人)	人口に占める介護者の割合	構成比	介護者数 (千人)	人口に占める介護者の割合 (ポイント)	構成比 (ポイント)
総数	905	68	7.5%	100.0%	877	55	6.3%	100.0%	-13	-1.2	0.0
30歳未満	137	...			127		
30～39歳未満	119	2	1.7%	2.9%	104	1	1.0%	1.8%	-1	-0.7	-1.1
40～49歳未満	135	6	4.4%	8.8%	136	5	3.7%	9.1%	-1	-0.8	0.3
50～59歳未満	134	22	16.4%	32.4%	126	13	10.3%	23.6%	-9	-6.1	-8.7
60～69歳未満	176	22	12.5%	32.4%	150	21	14.0%	38.2%	-1	1.5	5.8
70歳以上	204	14	6.9%	20.6%	234	13	5.6%	23.6%	-1	-1.3	3.0
男	424	22	5.2%	32.4%	414	19	4.6%	34.5%	-3	-0.6	2.2
30歳未満	68	-			65	-			-		
30～39歳未満	58	-			51		
40～49歳未満	65	1	1.5%	1.5%	67	3	4.5%	5.5%	2	2.9	4.0
50～59歳未満	64	8	12.5%	11.8%	60	4	6.7%	7.3%	-4	-5.8	-4.5
60～69歳未満	84	8	9.5%	11.8%	71	6	8.5%	10.9%	-2	-1.1	-0.9
70歳以上	84	5	6.0%	7.4%	100	5	5.0%	9.1%	0	-1.0	1.7
女	481	46	9.6%	67.6%	463	37	8.0%	67.3%	-9	-1.6	-0.4
30歳未満	69	...			63		
30～39歳未満	61	2	3.3%	2.9%	53		
40～49歳未満	70	5	7.1%	7.4%	69	2	2.9%	3.6%	-3	-4.2	-3.7
50～59歳未満	70	14	20.0%	20.6%	66	9	13.6%	16.4%	-5	-6.4	-4.2
60～69歳未満	92	14	15.2%	20.6%	78	15	19.2%	27.3%	1	4.0	6.7
70歳以上	120	9	7.5%	13.2%	135	9	6.7%	16.4%	0	-0.8	3.1

1) ふだんの状態がはっきりと決められない場合は、1年間に30日以上介護をしていれば「ふだん介護をしている」とした。

3 仕事等時間

(1) 仕事時間は、女性よりも男性が1時間34分長い

有業者（15歳以上。以下同じ。）の仕事時間についてみると、男性が6時間41分、女性が5時間7分と男性が女性に比べ1時間34分長く、平成28年と比べると、男性は4分増加し、女性は3分減少している。（図3-1、表3-1）

図3-1 男女別仕事時間の推移(平成13年～令和3年)一週全体、有業者、15歳以上

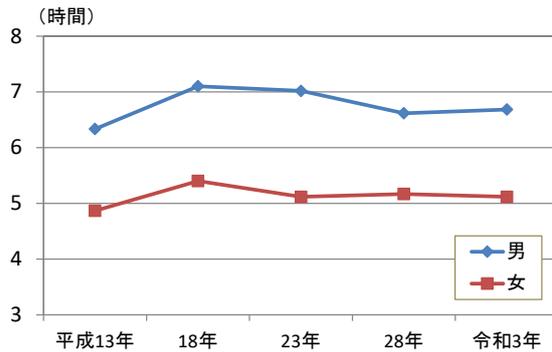


表3-1 男女別仕事時間の推移(平成13年～令和3年)一週全体、有業者、15歳以上

	(時間.分)		
	総数	男	女
平成13年	5.39	6.20	4.52
平成18年	6.17	7.06	5.24
平成23年	6.08	7.01	5.07
平成28年	5.55	6.37	5.10
令和3年	5.56	6.41	5.07

(2) 仕事時間は65～74歳の年齢階級で1時間11分増加

有業者の仕事時間を年齢階級別にみると、25～34歳が6時間34分と最も長くなっている。

平成28年と比べると、15～24歳及び35～44歳を除く全ての年齢階級で増加しており、特に65～74歳では1時間11分増加している。

男女、年齢階級別にみると、男性は35～44歳が7時間14分、女性は25～34歳が6時間3分で最も長くなっており、男女差が最も大きいのは35～44歳の2時間49分となっている。（表3-2）

表3-2 男女、年齢階級別仕事時間(平成28年、令和3年)一週全体、有業者、15歳以上

	総数			男			女			男女差
	平成28年	令和3年	増減	平成28年	令和3年	増減	平成28年	令和3年	増減	令和3年
総数	5.55	5.56	0.01	6.37	6.41	0.04	5.10	5.07	-0.03	1.34
15～24歳	5.39	5.13	-0.26	5.01	6.07	1.06	6.12	4.24	-1.48	1.43
25～34歳	6.22	6.34	0.12	7.06	7.00	-0.06	5.37	6.03	0.26	0.57
35～44歳	6.52	5.49	-1.03	7.53	7.14	-0.39	5.43	4.25	-1.18	2.49
45～54歳	5.58	6.26	0.28	6.54	7.06	0.12	5.02	5.45	0.43	1.21
55～64歳	6.02	6.03	0.01	6.40	6.44	0.04	5.22	5.18	-0.04	1.26
65～74歳	3.55	5.06	1.11	4.35	5.44	1.09	3.10	4.10	1.00	1.34
75歳以上	4.04	4.26	0.22	4.07	4.50	0.43	4.04	3.45	-0.19	1.05

(5) 高齢者の有業者数は7千人増加

65歳以上の高齢者の有業者数は9万人で、平成28年と比べると、7千人の増加となっている。

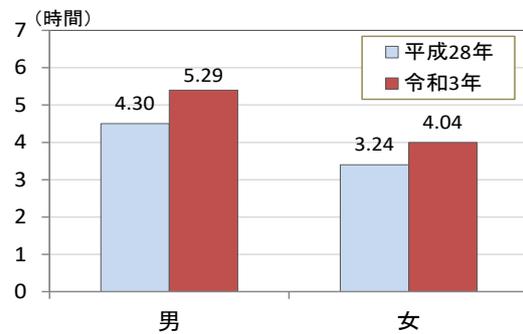
男女別に平成28年と比べると、男性が5万3千人で9千人の増加、女性が3万7千人で2千人の減少となっている。

また、仕事時間について、男女別に平成28年と比べると、男性は59分、女性は40分それぞれ増加している。(表3-3、図3-4)

表3-3 男女別有65歳以上業者数(平成28年、令和3年)一週全体

		(千人)		
		平成28年	令和3年	増減
有業者数	総数	83	90	7
	男	44	53	9
	女	39	37	-2

図3-4 男女別65歳以上有業者の仕事時間(平成28年、令和3年)一週全体



4 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割合は、男性が25～29歳、女性が20～24歳の年齢階級で最も高い

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68.0%、女性が65.0%となっており、平成28年と比べると、男性は15.1ポイント、女性は17.0ポイントそれぞれ上昇している。（表4-1、図4-1）

男女、年齢階級別にみると、男性は25～29歳（90.5%）、女性は20～24歳（100%）で使用割合が最も高くなっている。60～64歳では、男性が女性を15.9ポイント上回っており最も差が大きくなっている。（図4-2、表4-2）

スマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合を全国と比べると、本県は全国平均より9.8ポイント低く、全国41位と7番目に低くなっている。（図4-3）

表4-1 男女別スマートフォン・パソコンなどの使用した人の人数及び割合
（平成28年、令和3年）一週全体

	平成28年			令和3年			増減 (ポイント)
	10歳以上推定人口 (千人)	使用した人 (千人)	使用割合 (%)	10歳以上推定人口 (千人)	使用した人 (千人)	使用割合 (%)	
総数	955	481	50.4	928	615	66.3	15.9
男	450	238	52.9	440	299	68.0	15.1
女	506	243	48.0	488	317	65.0	17.0

図4-1 男女別スマートフォン・パソコンなどの使用割合（平成28年、令和3年）一週全体

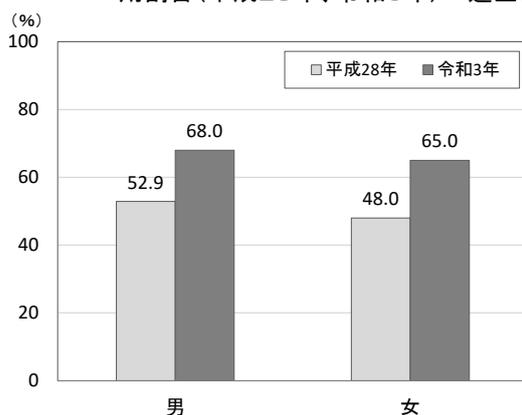


図4-2 男女、年齢階級別スマートフォン・パソコンなどの使用割合一週全体

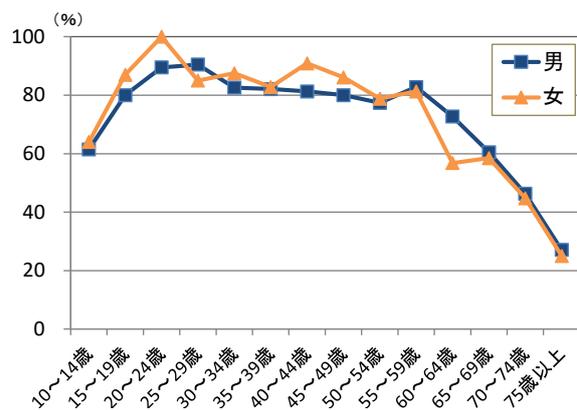
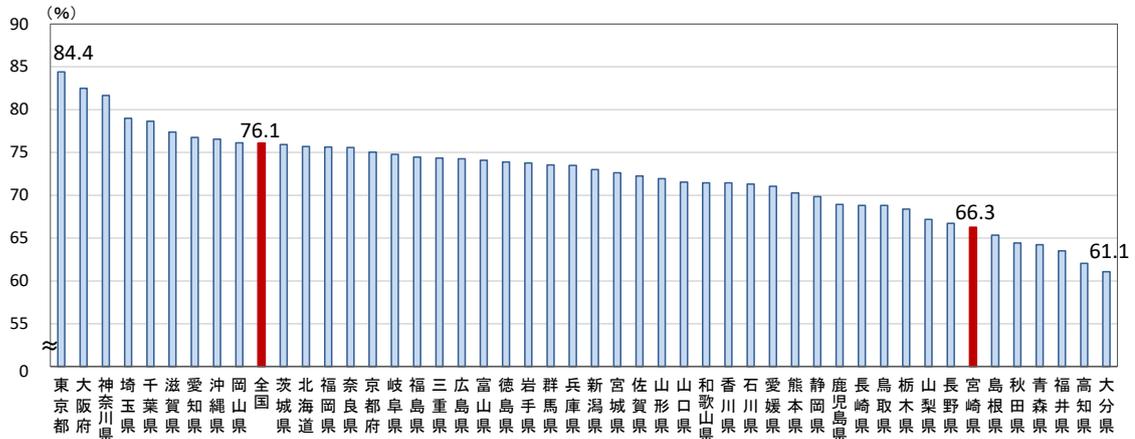


表 4-2 男女、年齢階級別スマートフォン・パソコンなどを使用した人の人数及び使用割合一週全体

	男			女			使用割合の男女差(ポイント)
	10歳以上推定人口(千人)	使用した人(千人)	使用割合(%)	10歳以上推定人口(千人)	使用した人(千人)	使用割合(%)	
総数	440	299	68.0	488	317	65.0	3.0
10～14歳	26	16	61.5	25	16	64.0	-2.5
15～19歳	25	20	80.0	23	20	87.0	-7.0
20～24歳	19	17	89.5	19	19	100.0	-10.5
25～29歳	21	19	90.5	20	17	85.0	5.5
30～34歳	23	19	82.6	24	21	87.5	-4.9
35～39歳	28	23	82.1	29	24	82.8	-0.7
40～44歳	32	26	81.3	33	30	90.9	-9.6
45～49歳	35	28	80.0	36	31	86.1	-6.1
50～54歳	31	24	77.4	33	26	78.8	-1.4
55～59歳	29	24	82.8	32	26	81.3	1.5
60～64歳	33	24	72.7	37	21	56.8	15.9
65～69歳	38	23	60.5	41	24	58.5	2.0
70～74歳	41	19	46.3	47	21	44.7	1.6
75歳以上	59	16	27.1	88	22	25.0	2.1

図 4-3 都道府県別スマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合一週全体



(2) スマートフォン・パソコンなどの使用時間は、20～24歳が最も長い

スマートフォン・パソコンなどの使用の有無についてみると、1週間のうちにスマートフォン・パソコンなどを使用した人は6割を超えており、このうち、1～3時間未満での利用の割合が最も高くなっている。(表4-3)

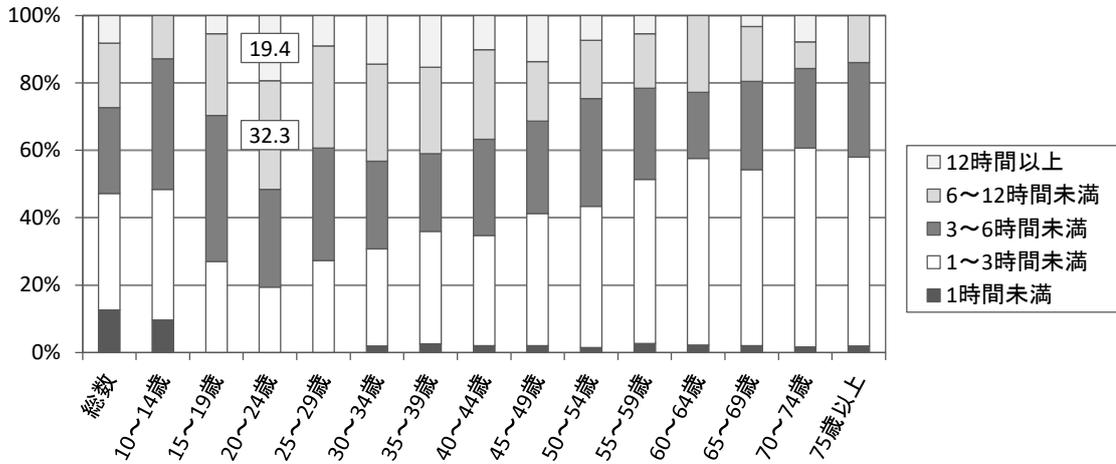
年齢階級別にみると、20～24歳では、6時間以上が約50%と使用時間が最も長く、年齢が高くなるに従い、使用時間が短くなっている。(図4-4)

表 4-3 男女、スマートフォン・パソコンなどの使用の有無、使用時間別の構成比一週全体

	総数	使用しなかった	使用した	(千人)				
				1時間未満	1～3時間未満	3～6時間未満	6～12時間未満	12時間以上
総数	928	312	615	69	188	139	104	45
男	440	141	299	27	82	72	55	28
女	488	172	317	42	106	67	49	17

	総数	使用しなかった	使用した	(%)				
				1時間未満	1～3時間未満	3～6時間未満	6～12時間未満	12時間以上
総数	100.0	33.6	66.3	7.4	20.3	15.0	11.2	4.8
男	100.0	32.0	68.0	6.1	18.6	16.4	12.5	6.4
女	100.0	35.2	65.0	8.6	21.7	13.7	10.0	3.5

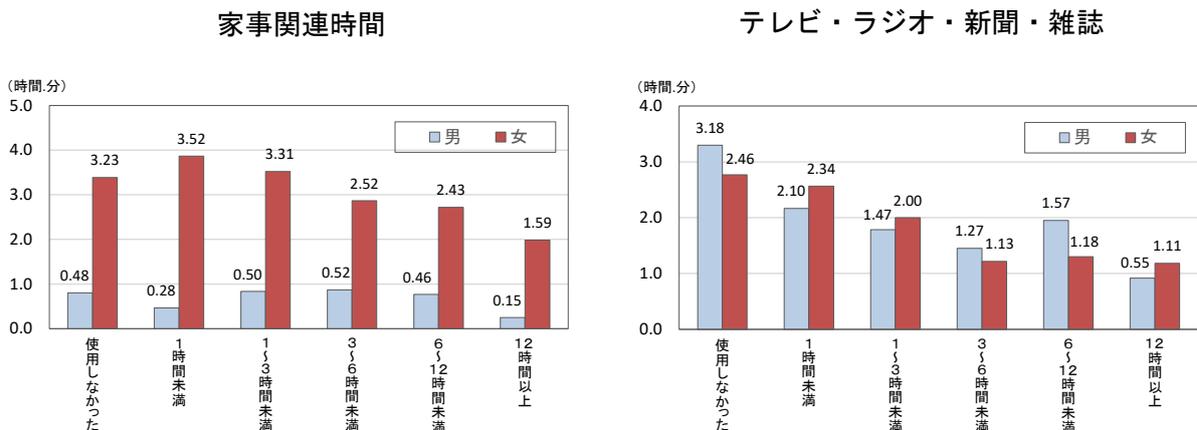
図4-4 年齢階級別スマートフォン・パソコンなどの使用時間構成比
一週全体、スマートフォン・パソコンなどを使用した人



(3) スマートフォン・パソコンなどの使用時間が長い人ほど家事関連時間、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が短い傾向

1日のスマートフォン・パソコンなどの使用時間の長さの違いによる生活時間の配分についてみると、男女ともに、スマートフォン・パソコンなどの使用時間が長いほど、家事関連時間、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が短い傾向となっている。(図4-5)

図4-5 男女、スマートフォン・パソコンなどの使用時間別生活時間一週全体¹⁾



1) グラフの縦軸が行動の種類別生活時間、横軸がスマートフォン・パソコンなどの使用時間

5 平均時刻

有業者の出勤時刻は全国で5番目、帰宅時刻は4番目に早い

平日における主な行動の平均時刻について本県の状況をみると、起床時刻は6時24分で全国平均より14分早く、全国5位となっている。

朝食開始時刻は7時で全国平均より11分早く全国6位となっている。

出勤時刻は8時8分で全国平均より12分早く全国5位となっている。

帰宅時刻は17時57分で全国平均より37分早く全国4位となっている。

夕食開始時刻は18時45分で全国平均より13分早く全国12位となっている。

就寝時刻は22時41分で全国平均より23分早く全国4位となっている。(表5)

表5 主な行動の平均時刻の全国ランキング(平日)

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

注) 平均出勤時刻、平均帰宅時刻については有業者の平均