

## Ⅱ 生活時間

### 1 1日の生活時間の配分

#### (1) 概観【付表2参照】

##### ① 全国平均より1次活動時間及び2次活動時間は長く、3次活動時間は短い

10歳以上の人について、1日の生活時間（週全体平均。以下「週全体」という。）をみると、1次活動時間<sup>(注1)</sup>は10時間49分、2次活動時間<sup>(注2)</sup>は6時間58分、3次活動時間<sup>(注3)</sup>は6時間13分となっている。

全国平均と比べると、1次活動時間は9分長く、2次活動時間は5分長く、3次活動時間は14分短くなっている。

男女別にみると、1次活動時間及び2次活動時間は、女性が男性より長くなっており、3次活動時間は男性が長くなっている。

1日の生活時間における主な行動を全国平均と比べると、「睡眠」、「仕事(有業者)」は長く、「家事関連」、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌などの「休養等自由時間」、趣味・娯楽やスポーツなどの「積極的自由時間」は短くなっている。

##### ② 平成18年と比べると1次活動時間及び2次活動時間は増加、3次活動時間は減少

生活時間を平成18年と比べると、1次活動時間は10時間49分で、平成18年の10時間47分より2分の増加となっている。2次活動時間は6時間58分で、平成18年の6時間50分より8分の増加となっている。逆に、3次活動時間は6時間13分で、平成18年の6時間23分より10分の減少となっている。特に女性の2次活動時間は7時間2分で、平成18年の6時間56分より6分の増加となり、男性を上回っている。

表1 1日の生活時間

(時間.分)

地域	総数			男			女		
	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)
<b>宮城県</b>									
1次活動	10.47	10.49	0.02	10.41	10.43	0.02	10.52	10.54	0.02
2次活動	6.50	6.58	0.08	6.45	6.55	0.10	6.56	7.02	0.06
3次活動	6.23	6.13	-0.10	6.34	6.22	-0.12	6.12	6.04	-0.08
<b>全 国</b>									
1次活動	10.37	10.40	0.03	10.31	10.33	0.02	10.42	10.46	0.04
2次活動	7.00	6.53	-0.07	6.58	6.49	-0.09	7.03	6.57	-0.06
3次活動	6.23	6.27	0.04	6.31	6.38	0.07	6.15	6.16	0.01

注1：睡眠、食事など生理的に必要な活動

注2：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

注3：1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

## ② 日曜日は男女とも3次活動時間が増加

生活時間を曜日別にみると、1次活動時間及び3次活動時間は日曜日が最も長く、2次活動時間は平日が最も長くなっている。

曜日別の生活時間を平成18年と比べると、平日は男性の1次活動時間が13分減少し、女性の1次活動時間が8分減少となっている。土曜日は男性の2次活動時間が26分減少し、女性の2次活動時間が11分減少となっている。日曜日は男女とも3次活動時間が増加（男性1分、女性5分）となっている。

表2 曜日別生活時間

(時間、分)

区分		平成18年			平成23年			増減(H23-H18)		
		平日	土曜日	日曜日	平日	土曜日	日曜日	平日	土曜日	日曜日
総数	1次活動	10.38	10.58	11.23	10.27	11.02	11.22	-0.11	0.04	-0.01
	2次活動	7.37	5.31	4.15	7.45	5.13	4.13	0.08	-0.18	-0.02
	3次活動	5.45	7.31	8.22	5.48	7.45	8.25	0.03	0.14	0.03
男	1次活動	10.32	10.51	11.17	10.19	10.57	11.20	-0.13	0.06	0.03
	2次活動	7.44	5.09	3.23	7.56	4.43	3.19	0.12	-0.26	-0.04
	3次活動	5.44	8.00	9.20	5.45	8.20	9.21	0.01	0.20	0.01
女	1次活動	10.43	11.04	11.29	10.35	11.07	11.24	-0.08	0.03	-0.05
	2次活動	7.30	5.52	5.03	7.36	5.41	5.04	0.06	-0.11	0.01
	3次活動	5.47	7.04	7.28	5.50	7.12	7.33	0.03	0.08	0.05

## (2) 年齢階級別にみる生活時間

### ① 2次活動時間は、男女ともに35～44歳が最も長い

生活時間を年齢階級別にみると、1次活動時間は、男性は35～44歳（9時間57分）、女性は45～54歳（10時間9分）が最も短くなっている。

2次活動時間は、男女とも35～44歳（男性8時間56分、女性9時間9分）が最も長く、これより年齢が低い又は高いほど短くなっている。3次活動時間は、男女とも25～34歳（男性5時間6分、女性4時間37分）が最も短くなっている。

### ② 男女とも1次・2次活動時間が増加し、3次活動時間が減少

生活時間を平成18年と比べると、1次活動時間は、2分の増加となっている。これを年齢階級別にみると、男女ともに10～34歳、45～54歳で増加となっている。

2次活動時間は、男性が10分の増加、女性が7分の増加となっている。これを年齢階級別にみると、男性は15～64歳、75歳以上、女性は25～64歳、75歳以上で増加となっている。

3次活動時間は、男性が12分、女性が8分の減少となっている。これを年齢階級別にみると、男性は15～34歳、45～64歳、女性は10～14歳、25～64歳、75歳以上で減少となっている。

表3 年齢階級別生活時間

年齢		平成18年			平成23年			増減 (H23-H18)		
		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	総数	10.47	6.50	6.23	10.49	6.58	6.13	0.02	0.08	-0.10
	10～14歳	11.17	6.22	6.21	11.41	6.13	6.06	0.24	-0.09	-0.15
	15～24歳	10.26	7.14	6.20	10.35	7.17	6.08	0.09	0.03	-0.12
	25～34歳	10.20	8.22	5.19	10.37	8.32	4.51	0.17	0.10	-0.28
	35～44歳	10.10	8.43	5.07	10.04	9.02	4.54	-0.06	0.19	-0.13
	45～54歳	9.56	8.22	5.42	10.09	8.46	5.05	0.13	0.24	-0.37
	55～64歳	10.48	6.48	6.24	10.28	7.14	6.19	-0.20	0.26	-0.05
	65～74歳	11.41	4.16	8.02	11.25	4.06	8.29	-0.16	-0.10	0.27
	75歳以上	12.45	2.17	8.58	12.34	2.48	8.37	-0.11	0.31	-0.21
男	総数	10.41	6.45	6.34	10.43	6.55	6.22	0.02	0.10	-0.12
	10～14歳	11.21	6.12	6.27	11.31	6.01	6.28	0.10	-0.11	0.01
	15～24歳	10.16	6.48	6.55	10.18	7.59	5.43	0.02	1.11	-1.12
	25～34歳	10.08	8.12	5.41	10.26	8.29	5.06	0.18	0.17	-0.35
	35～44歳	10.07	8.52	5.01	9.57	8.56	5.07	-0.10	0.04	0.06
	45～54歳	10.04	8.18	5.38	10.09	8.39	5.11	0.05	0.21	-0.27
	55～64歳	10.54	6.34	6.32	10.41	6.58	6.21	-0.13	0.24	-0.11
	65～74歳	11.33	3.32	8.54	11.31	3.13	9.17	-0.02	-0.19	0.23
	75歳以上	12.41	2.01	9.18	12.33	1.57	9.30	-0.08	-0.04	0.12
女	総数	10.52	6.55	6.12	10.54	7.02	6.04	0.02	0.07	-0.08
	10～14歳	11.12	6.32	6.16	11.51	6.26	5.43	0.39	-0.06	-0.33
	15～24歳	10.35	7.41	5.44	10.53	6.34	6.33	0.18	-1.07	0.49
	25～34歳	10.32	8.32	4.56	10.48	8.35	4.37	0.16	0.03	-0.19
	35～44歳	10.14	8.34	5.12	10.11	9.09	4.41	-0.03	0.35	-0.31
	45～54歳	9.48	8.26	5.46	10.09	8.53	4.58	0.21	0.27	-0.48
	55～64歳	10.41	7.02	6.17	10.15	7.29	6.16	-0.26	0.27	-0.01
	65～74歳	11.48	4.54	7.18	11.20	4.54	7.47	-0.28	0.00	0.29
	75歳以上	12.48	2.27	8.45	12.35	3.21	8.04	-0.13	0.54	-0.41

## 2 1次活動（睡眠，食事など生理的に必要な活動）

### ○ 睡眠

#### ① 睡眠時間は35～44歳で最も短い

睡眠時間は7時間49分で，男性は7時間54分，女性は7時間44分と男性が10分長くなっている。

年齢階級別に睡眠時間をみると，35～44歳が7時間12分と最も短く，75歳以上が8時間59分と最も長くなっている。

これを男女別にみると，男性は35～44歳，女性は35～54歳で最も短くなっている。

全国と比べると，7分（男性5分，女性8分）長くなっている。

#### ② 睡眠時間を平成18年と比べると6分の減少

睡眠時間を平成18年と比べると6分の減少で，男性は8分の減少，女性は3分の減少となっている。年齢階級別でみると15～44歳，55～75歳以上で減少となっている。男女別でみると男性は15～44歳，55～75歳以上，女性は35～44歳，55～75歳以上で減少となっている。

表4 年齢階級別睡眠時間

(時間. 分)

年齢	総数			男			女		
	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)
<b>総数</b>	<b>7.55</b>	<b>7.49</b>	<b>-0.06</b>	<b>8.02</b>	<b>7.54</b>	<b>-0.08</b>	<b>7.47</b>	<b>7.44</b>	<b>-0.03</b>
10～14歳	8.37	8.50	0.13	8.47	8.52	0.05	8.27	8.47	0.20
15～24歳	8.01	7.58	-0.03	8.05	7.56	-0.09	7.56	8.00	0.04
25～34歳	7.42	7.41	-0.01	7.47	7.39	-0.08	7.37	7.43	0.06
35～44歳	7.23	7.12	-0.11	7.32	7.22	-0.10	7.14	7.03	-0.11
45～54歳	7.14	7.18	0.04	7.31	7.32	0.01	6.57	7.03	0.06
55～64歳	7.44	7.26	-0.18	7.58	7.40	-0.18	7.29	7.13	-0.16
65～74歳	8.17	8.06	-0.11	8.24	8.20	-0.04	8.10	7.54	-0.16
75歳以上	9.20	8.59	-0.21	9.33	8.59	-0.34	9.12	8.59	-0.13
全 国	7.42	7.42	0	7.49	7.49	0	7.35	7.36	0.01

### 3 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）

#### （1）仕事

##### ① 仕事時間は35～44歳で最も長い

有業者（15歳以上）の仕事時間は6時間9分で、男性は6時間49分、女性は5時間17分と男性が1時間32分長くなっている。

年齢階級別にみると、35～44歳が6時間41分と最も長く、これより年齢が低く又は高くなるほど短くなっている。

男女別にみると、男性は35～44歳が7時間32分と最も長く、女性は25～34歳が5時間56分と最も長くなっている。

全国と比べると、7分（男性7分短い、女性27分長い）長くなっている。

##### ② 18年と比べると男性は35～44歳で32分、女性は15～24歳で1時間46分の減少

有業者の1日の仕事時間を平成18年と比べると、7分の減少で、男性は11分の減少、女性は3分の減少となっている。

年齢階級別にみると、45～54歳、65～74歳増加となっているが、15～44歳、55～64歳、75歳以上では減少となっており、特に15～24歳で55分の減少となっている。

男女別にみると、男性は35～44歳で32分、女性は15～24歳で1時間46分の減少となっている。

表5 年齢階級別仕事時間（有業者）

（時間.分）

年齢	総数			男			女		
	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)
総数	6.16	6.09	-0.07	7.00	6.49	-0.11	5.20	5.17	-0.03
15～24歳	6.04	5.09	-0.55	5.48	6.04	0.16	6.16	4.30	-1.46
25～34歳	6.32	6.30	-0.02	7.09	7.00	-0.09	5.41	5.56	0.15
35～44歳	6.50	6.41	-0.09	8.04	7.32	-0.32	5.13	5.27	0.14
45～54歳	6.29	6.34	0.05	7.32	7.20	-0.12	5.09	5.37	0.28
55～64歳	6.16	5.54	-0.22	6.57	6.37	-0.20	5.14	4.56	-0.18
65～74歳	4.21	4.29	0.08	4.59	4.56	-0.03	3.27	3.11	-0.16
75歳以上	3.30	3.04	-0.26	3.24	3.03	-0.21	3.27	3.11	-0.16
全国	6.09	6.02	-0.07	7.00	6.56	-0.04	5.00	4.50	-0.10

## (2) 家事関連【第6表参照】

### ① 家事関連時間は35～44歳の女性が最も長い

家事関連時間（家事，介護・看護，育児，買い物）は，2時間9分で，男性は48分，女性は3時間25分と男女の間に依然として大きな差が見られる。

年齢階級別にみると，35～44歳の家事関連時間が2時間47分と最も長くなっている。

これを男女別にみると，男性は75歳以上で1時間26分と最も長く，10～14歳で11分と最も短くなっている。一方，女性は35～44歳が4時間55分と最も長く，10～14歳で22分と最も短くなっている。

全国と比べると，1分（男性6分長い、女性10分短い）短くなっている。

### ② 家事関連時間は男性のほとんどの年齢階級で増加

家事関連時間を平成18年と比べると，男性は9分の増加，女性は8分の増加となっている。男女，年齢階級別にみると，男性は65～74歳を除くすべての年齢階級で増加となっている。一方女性は35～44歳で35分，75歳以上で1時間9分の増加などとなっている。

表6 年齢階級別家事関連時間

(時間. 分)

年齢	総数			男			女		
	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)
<b>総数</b>	<b>2.00</b>	<b>2.09</b>	<b>0.09</b>	<b>0.39</b>	<b>0.48</b>	<b>0.09</b>	<b>3.17</b>	<b>3.25</b>	<b>0.08</b>
10～14歳	0.14	0.17	0.03	0.10	0.11	0.01	0.19	0.22	0.03
15～24歳	0.38	0.39	0.01	0.16	0.21	0.05	1.00	0.59	-0.01
25～34歳	2.22	2.14	-0.08	0.43	1.09	0.26	4.00	3.18	-0.42
35～44歳	2.27	2.47	0.20	0.32	0.41	0.09	4.20	4.55	0.35
45～54歳	2.22	2.16	-0.06	0.28	0.43	0.15	4.14	3.49	-0.25
55～64歳	2.23	2.26	0.03	0.38	0.41	0.03	4.05	4.06	0.01
65～74歳	2.47	2.41	-0.06	1.26	1.01	-0.25	3.55	4.10	0.15
75歳以上	1.37	2.31	0.54	0.57	1.26	0.29	2.02	3.11	1.09
全 国	2.08	2.10	0.02	0.38	0.42	0.04	3.35	3.35	0.00

#### 4 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）

##### （1）休養等自由時間活動【第6表参照】

###### ① 休養等自由時間活動の時間は25～34歳で最も短い

休養等自由時間活動の時間（テレビ・ラジオ・新聞・雑誌及び休養・くつろぎ）は3時間50分で，このうちテレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間は2時間26分となっている。

男女別にみると，男性は3時間48分，女性は3時間53分と女性が5分長くなっている。

年齢階級別にみると，25～34歳が2時間54分と最も短く，年齢が高くなるほど長くなっている。

全国と比べると，8分（男性14分短い，女性2分短い）短くなっている。

###### ② 休養等自由時間活動の時間は平成18年と比べると9分の減少

休養等自由時間活動の時間を平成18年と比べると，9分の減少となっている。

男女別，年齢階級別にみると，男性は，15～34歳，45～64歳，75歳以上で，女性は，10～14歳，25～54歳，75歳以上で減少となっている。

表7 年齢階級別休養等自由時間活動時間

（時間，分）

年齢	総数			男			女		
	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)
<b>総数</b>	<b>3.59</b>	<b>3.50</b>	<b>-0.09</b>	<b>3.58</b>	<b>3.48</b>	<b>-0.10</b>	<b>3.59</b>	<b>3.53</b>	<b>-0.06</b>
10～14歳	3.05	3.15	0.10	2.55	3.26	0.31	3.15	3.01	-0.14
15～24歳	3.09	2.58	-0.11	3.14	2.32	-0.42	3.04	3.24	0.20
25～34歳	3.14	2.54	-0.20	3.22	2.48	-0.34	3.06	3.02	-0.04
35～44歳	3.02	3.04	0.02	3.00	3.07	0.07	3.03	3.00	-0.03
45～54歳	3.47	3.16	-0.31	3.45	3.20	-0.25	3.51	3.12	-0.39
55～64歳	3.59	4.00	0.01	4.00	3.55	-0.05	3.58	4.07	0.09
65～74歳	5.02	5.17	0.15	5.27	5.44	0.17	4.41	4.53	0.12
75歳以上	7.01	6.11	-0.50	7.14	6.30	-0.44	6.53	5.59	-0.54
<b>全 国</b>	<b>3.49</b>	<b>3.58</b>	<b>0.09</b>	<b>3.51</b>	<b>4.02</b>	<b>0.11</b>	<b>3.47</b>	<b>3.55</b>	<b>0.08</b>

## (2) 積極的自由時間活動【第6表参照】

### ① 積極的自由時間活動の時間は45～54歳が最も短い

積極的自由時間活動の時間（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）は、1時間7分で、このうち趣味・娯楽の時間が41分と最も長く、次いで「スポーツ」、「学習・研究」の11分となっている。

男女別にみると、男性は1時間18分、女性は58分と男性が20分長くなっている。

年齢階級別にみると、10～14歳が2時間4分と最も長く、45～54歳が40分と最も短くなっている。

全国と比べると、7分（男性10分短い、女性6分短い）短くなっている。

### ② 積極的自由時間活動の時間は平成18年と比べると2分の減少

積極的自由時間活動の時間を平成18年と比べると、2分の減少となっている。

男女別、年齢階級別でみると、男性は10～24歳、35～64歳で、女性は10～14歳、35～64歳で減少となっている。

表8 年齢階級別積極的自由時間活動時間

(時間. 分)

年齢	総数			男			女		
	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)	平成18年	平成23年	増減 (H23-H18)
総数	1.09	1.07	-0.02	1.21	1.18	-0.03	0.58	0.58	0.00
10～14歳	2.27	2.04	-0.23	2.37	2.13	-0.24	2.15	1.55	-0.20
15～24歳	1.46	1.49	0.03	2.16	1.49	-0.27	1.16	1.48	0.32
25～34歳	0.52	1.01	0.09	1.03	1.18	0.15	0.40	0.42	0.02
35～44歳	0.59	0.46	-0.13	0.58	0.56	-0.02	1.00	0.37	-0.23
45～54歳	0.44	0.40	-0.04	0.47	0.43	-0.04	0.40	0.39	-0.01
55～64歳	1.02	0.58	-0.04	1.12	1.07	-0.05	0.55	0.50	-0.05
65～74歳	1.23	1.34	0.11	1.46	1.54	0.08	1.03	1.19	0.16
75歳以上	0.44	0.55	0.11	0.51	1.12	0.21	0.40	0.43	0.03
全 国	1.17	1.14	-0.03	1.28	1.28	0.00	1.06	1.04	-0.02