



# 神奈川県 平成 23 年社会生活基本調査結果

- 生活時間や生活行動の状況について -

平成 24 年 11 月

# 目次

調査の概要	1
用語の解説	2
結果の概要	5
生活時間の国際比較 コラム1	7

## 第1章 生活時間

1 1日の生活時間	9
(1) 生活時間の動向	9
(2) 年齢階級別にみる生活時間	9
2 1次活動時間	11
(1) 睡眠時間	11
(2) 食事時間	12
3 2次活動時間	13
(1) 仕事時間	13
(2) 通勤・通学時間	15
(3) 家事関連時間	15
4 3次活動時間	16
5 主な行動の平均時刻	17
(1) 出勤及び仕事からの帰宅時刻	17
(2) 起床、朝食開始、夕食開始及び就寝時刻	17

## 第2章 生活行動

1 学習・自己啓発・訓練	19
2 スポーツ	20
3 趣味・娯楽	21
4 ボランティア活動	22
5 旅行・行楽	23

第1表	曜日、男女、行動の種類別総平均時間	25
第2表	都道府県、男女、行動の種類別総平均時間	27
第3表	男女、ふだんの就業状態、年齢、行動の種類別総平均時間	33
第4表	曜日、行動の種類、時間帯別行動者率	35
第5表	都道府県別出勤及び仕事からの帰宅の行動者率及び平均時刻（有業者）	47
第6表	都道府県別主な行動の行動者率及び平均時刻	48
第7表	男女、学習・自己啓発・訓練の種類別行動者数・行動者率・平均行動日数	49
	生活時間の国際比較 コラム2	50
第8表	都道府県、学習・自己啓発・訓練の種類別行動者率	51
第9表	男女、年齢、学習・自己啓発・訓練の種類別行動者率	53
第10表	男女、スポーツの種類別行動者数・行動者率・平均行動日数	54
第11表	都道府県、スポーツの種類別行動者率	55
第12表	男女、年齢、スポーツの種類別行動者率	57
第13表	男女、趣味・娯楽の種類別行動者数・行動者率・平均行動日数	59
第14表	都道府県、趣味・娯楽の種類別行動者率	61
第15表	男女、年齢、趣味・娯楽の種類別行動者率	63
第16表	男女、ボランティア活動の種類別行動者数・行動者率・平均行動日数	65
第17表	都道府県、ボランティア活動の種類別行動者率	66
第18表	男女、年齢、ボランティア活動の種類別行動者率	67
第19表	男女、旅行・行楽の種類別行動者数・行動者率	68
第20表	都道府県、旅行・行楽の種類別行動者率	69
第21表	男女、年齢、旅行・行楽の種類別行動者数・行動者率	70

# 調査の概要

## 1 調査の目的

平成23年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等における主な活動について調査し、国民の社会生活の実態を明らかにすることにより、各種行政施策の基礎資料を得ることを目的として、総務省統計局が平成23年10月に実施しました。

社会生活基本調査は、昭和51年の第1回調査以来5年ごとに実施し、今回の調査は8回目にあたります。

## 2 調査の対象

全国の平成17年国勢調査調査区のうち、総務大臣の指定する約6,500調査区から、約7万8千世帯を無作為に抽出し、その世帯にふだん住んでいる10歳以上の世帯員約18万人による標本調査です。

神奈川県内では、240調査区内の10歳以上の世帯員約6,000人を集計対象としています。

## 3 調査の期日

調査は、平成23年10月20日現在によって行っています。

ただし、「生活時間」の配分についての調査は、平成23年10月15日から10月23日までの9日間のうち、調査区ごとに指定した連続する2日間について調査しています。

## 4 調査事項

### (1) 1日の生活時間の配分

睡眠、仕事、家事、趣味・娯楽など1日の生活時間の配分

### (2) 過去1年間に行った自由時間等における主な活動

「生活行動」に関しては、自由時間等における次の5つの過去1年間の活動状況

- 1 学習・自己啓発・訓練
- 2 ボランティア活動
- 3 スポーツ
- 4 趣味・娯楽
- 5 旅行・行楽

(注) なお、この調査は、記入者（回答者）が当てはまる活動をすべて記入する回答方式（複数回答方式）をとっています。

## 5 備考

この報告書は、総務省統計局が公表している平成23年社会生活基本調査の調査結果から神奈川県分の調査結果の概要と主な統計表を取りまとめたものです。

神奈川県分に関するすべての集計結果は、総務省統計局のホームページ

<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/index.htm>

から御覧いただくことができます。

## 1 生活時間

## (1) 生活行動の種類

1日の行動を20種類に分類し、時間帯（15分単位）別の行動状況（同時に2種類以上の行動をした場合は主なもの一つ）を調査しています。

20種類の行動は大きく3つの活動にまとめられ、睡眠、食事など生理的に必要な活動を「1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を「2次活動」、これら以外の各人が自由に使える時間における活動を「3次活動」としています。

20種類の行動とその3区分は、次のとおりです。

1次活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>睡眠</li> <li>身の回りの用事</li> <li>食事</li> </ul>
2次活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>通勤・通学</li> <li>仕事（収入を伴う仕事）</li> <li>学業（学生が学校の授業やそれに関連して行う学習活動）</li> <li>家事</li> <li>介護・看護</li> <li>育児</li> <li>買い物</li> </ul>
3次活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>移動（「通勤・通学」を除く）</li> <li>テレビ・ラジオ・新聞・雑誌</li> <li>休養・くつろぎ</li> <li>学習・自己啓発・訓練（学業以外）</li> <li>趣味・娯楽</li> <li>スポーツ</li> <li>ボランティア活動・社会参加活動</li> <li>交際・付き合い</li> <li>受診・療養</li> <li>その他</li> </ul>

また、必要に応じて次の区分を用いています。

- ・家事関連：家事、介護・看護、育児及び買い物
- ・休養等自由時間活動：テレビ・ラジオ・新聞・雑誌及び休養・くつろぎ
- ・積極的自由時間活動：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

## 用語の解説

### (2) 平均時間

行動の種類別平均時間は、一人1日当たりの平均行動時間数で、総平均と行動者平均、曜日別平均と週全体平均とがあります。

- ・ **総平均**…該当する種類の行動をしなかった人を含む全員についての平均
- ・ **行動者平均**…該当する種類の行動をした人(以下「行動者」という。)のみについての平均
- ・ **曜日別平均**…調査の曜日ごとに平均値を算出したもので、平日平均(月曜日～金曜日の平均値)、土曜日・日曜日平均があります。
- ・ **週全体平均**…次の式により、曜日別結果を平均したものです。  
$$\text{週全体平均} = (\text{月曜日平均} + \dots + \text{日曜日平均}) \div 7$$

(注) なお、この「調査結果」では、特に断りのない限り、「総平均・週全体平均」の数値を記載しています。

## 2 生活行動

### (1) 過去1年間に行った行動

1年間(平成22年10月20日～平成23年10月19日)における生活行動のうち、「学習・自己啓発・訓練」、「スポーツ」、「趣味・娯楽」、「ボランティア活動」及び「旅行・行楽」について、それぞれの種類別に活動を行ったか否か、行った場合には、活動頻度や目的などを調査しています。

- ・ **学習・自己啓発・訓練**…個人の自由時間の中で行う学習、自己啓発や訓練をいい、社会人の職場研修や、児童・生徒・学生が学業(授業、予習、復習)として行うものは除き、クラブ活動・部活動は含みます。学習・自己啓発・訓練については、その内容を基に9種類に分類しています。
- ・ **スポーツ**…余暇活動として行うスポーツをいい、学生が体育の授業で行うものや職業スポーツ選手が仕事として行うものは除き、クラブ活動や部活動は含みます。スポーツについては、22種類に分類しています。
- ・ **趣味・娯楽**…仕事、学業、家事などのように義務的に行う活動ではなく、個人の自由時間の中で行うものをいいます。趣味・娯楽は、34種類に分類して調査しています。
- ・ **ボランティア活動**…報酬を目的としないで、自分の労力、時間等を提供して地域社会や個人・団体の福祉のために行っている活動をいいます。ボランティア活動については、対象や目的を基に11種類に分類しています。
- ・ **旅行・行楽**…旅行は、1泊2日以上にわたって行う全ての旅行をいい、日帰りの旅行は含みません。行楽とは、日常生活圏を離れ、半日以上かけて行う日帰りのものをいい、夜行日帰りも含みます。旅行については、国内・海外及び旅行目的を基に5種類に分類しています。

## (2) 行動者数、行動者率、平均行動日数

- ・ **行動者数**…過去1年間に該当する種類の活動を行った人（10歳以上）の数。  
なお、数値は母集団における行動者数の推定値。
- ・ **行動者率**…10歳以上人口に対する行動者数の割合（%）
- ・ **平均行動日数**…行動者について平均した過去1年間の行動日数

## 利用上の注意

- 1 統計表の数字は、表章単位未満の位で四捨五入してあります。
- 2 総数には、分類不能・不詳の数が含まれているので、内訳の合計とは必ずしも一致しません。
- 3 増減及び増減率、構成比等の比率は、表章単位の数字から算出しています。
- 4 統計表中「0」、「0.0」は、集計した数値が表章単位に満たないものです。
- 5 統計表中「—」は、該当数字のない箇所です。

# 結果の概要 生活時間

## 神奈川県の特徴

- ・男女共に全国で最も短い睡眠時間。
- ・全国で最も長い通勤・通学時間。
- ・全国で2番目に遅い仕事からの帰宅時刻。

## 1日の生活時間 ～ 全国平均より長い仕事・家事等の2次活動時間 ～

[ ]は前回調査との差

生活時間 (週全体平均)	睡眠、食事等 (1次活動時間)	仕事、家事等 (2次活動時間)	自由時間等 (3次活動時間)
神奈川県	10時間34分[9分]	6時間57分[-20分]	6時間29分[11分]
全国	10時間40分[3分]	6時間53分[-7分]	6時間27分[4分]

## 睡眠時間 ～ 男女共に全国で最も短い睡眠時間 ～

睡眠時間 (週全体平均)	総数	男性	女性
神奈川県	7時間31分[0分]	7時間37分[1分]	7時間25分[-1分]
全国	7時間42分[0分]	7時間49分[0分]	7時間36分[1分]

## 仕事、通勤・通学時間 ～ 全国で最も長い通勤・通学時間 ～

仕事、通勤・通学時間	仕事 (有業者 週全体平均)	通勤・通学 (雇用されている人 平日)
神奈川県	5時間51分[-19分]	1時間26分[2分]
全国	6時間2分[-7分]	1時間1分[0分]

## 家事関連時間\*1 ～ 全国平均より短い家事関連時間、女性は前回調査より15分減少 ～

家事関連時間 (週全体平均)	総数	男性	女性
神奈川県	2時間9分[-8分]	40分[0分]	3時間39分[-15分]
全国	2時間10分[2分]	42分[4分]	3時間35分[0分]

\*1: 家事、介護・看護、育児及び買い物

## 自由時間での活動状況 ～ 積極的自由時間活動の時間は全国最長 ～

3次活動時間 (週全体平均)	休養等自由時間活動*2	積極的自由時間活動*3	学習・自己啓発・訓練 (学業以外)	趣味・娯楽
神奈川県	3時間52分[13分]	1時間23分[1分]	15分[0分]	50分[1分]
全国	3時間58分[9分]	1時間14分[-3分]	12分[0分]	44分[-1分]

\*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

## 主な行動の平均時刻 ～ 仕事からの帰宅時刻は全国で2番目に遅い ～

平均時刻 (平日)	起床時刻	出勤時刻 (有業者)	帰宅時刻 (有業者)	就寝時刻
神奈川県	6時45分	8時22分	19時29分	23時36分
全国	6時37分	8時26分	18時56分	23時15分



神奈川県の特徴

- ・「趣味・娯楽」の行動者率は、全国第1位。
- ・「学習・自己啓発・訓練」及び「旅行・行楽」の行動者率は、全国第2位。
- ・「スポーツ」の行動者率は、全国第4位。

学習・自己啓発・訓練

～ 学習・自己啓発・訓練の行動者率は全国で2番目に高い～

[ ]は前回調査との差(ポイント)

学習・自己啓発・訓練	行動者数	行動者率	種別別行動者率の上位3位		
			1位	2位	3位
神奈川県	343万人	42.1%[-1.3]	パソコンなどの情報処理(15.1%)	英語(13.1%)	芸術・文化(12.2%)
全国	4017万人	35.2%	パソコンなどの情報処理(12.1%)	芸術・文化(10.0%)	英語(9.6%)

スポーツ

～ スポーツの行動者率は全国で4番目に高い～

スポーツ	行動者数	行動者率	種別別行動者率の上位3位		
			1位	2位	3位
神奈川県	537万人	66.1%[-5.7]	ウォーキング・軽い体操(38.6%)	水泳(13.2%)	登山・ハイキング(12.6%)
全国	7184万人	63.0%	ウォーキング・軽い体操(35.2%)	ボウリング(12.8%)	水泳(10.5%)

趣味・娯楽

～ 趣味・娯楽の行動者率は全国で最も高い～

趣味・娯楽	行動者数	行動者率	種別別行動者率の上位3位		
			1位	2位	3位
神奈川県	721万人	88.7%[-0.6]	CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞(54.0%)	趣味としての読書(48.6%)	DVD・ビデオなどによる映画鑑賞(43.6%)
全国	9677万人	84.8%	CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞(47.5%)	DVD・ビデオなどによる映画鑑賞(40.5%)	趣味としての読書(39.5%)

ボランティア活動

～ ボランティア活動は2割強の人が活動～

ボランティア活動	行動者数	行動者率	種別別行動者率の上位3位		
			1位	2位	3位
神奈川県	199万人	24.4%[-0.5]	まちづくりのための活動(8.6%)	子供を対象とした活動(7.8%)	自然や環境を守るための活動(4.3%)
全国	2995万人	26.3%	まちづくりのための活動(10.9%)	子供を対象とした活動(8.2%)	安全な生活のための活動(4.8%)

旅行・行楽

～ 旅行・行楽の行動者率は全国で2番目に高い～

旅行・行楽	行動者数	行動者率	種別別行動者率の上位3位		
			1位	2位	3位
神奈川県	636万人	78.3%[-3.8]	行楽(日帰り)(59.5%)	観光旅行(国内)(50.6%)	帰省・訪問などの旅行(32.6%)
全国	8354万人	73.2%	行楽(日帰り)(58.3%)	観光旅行(国内)(45.4%)	帰省・訪問などの旅行(23.8%)



# 生活時間の国際比較 コラム

# 1

## 睡眠時間について zzz

### 日本は睡眠時間が短い？

生活時間に関する調査は、経済統計に関する調査では得られないさまざまな活動を網羅的に把握できることから、多くの国で実施されています。

総務省統計局が公表した平成18年社会生活基本調査結果((参考)生活時間配分の各国比較)によると、各国の睡眠時間は下図のとおりとなっています。

国によって調査年月や定義等に相違があるため、比較には注意を要しますが、EU諸国や北米の国に比べて日本や韓国の睡眠時間は短くなっています。

なお、神奈川県は平成18年及び平成23年の社会生活基本調査において、日本の中でも男女共に睡眠時間が最も短い県となっています。

\* 各国の仕事・通勤時間については、P50に記載。

〈調査年月、出典等〉

国名	調査年月	集計対象年齢	国名	調査年月	集計対象年齢
日本	2006.10	10歳以上	フランス	1998.2~1999.2	15歳以上
韓国	2004.9	10歳以上	ハンガリー	1999.9~2000.9	15~84歳
アメリカ	2006.1~12	15歳以上	フィンランド	1999.3~2000.3	10歳以上
カナダ	2005.1~12	15歳以上	スウェーデン	2000.10~2001.9	20~84歳
ベルギー	1998.12~2000.2	12~95歳	イギリス	2000.6~2001.9	10歳以上
ドイツ	2001.4~2002.4	10歳以上	ノルウェー	2000.2~2001.2	10~79歳

出典：日本は「平成18年社会生活基本調査 詳細行動分類による生活時間に関する結果」。小分類レベルでEU比較用に組替えた行動分類による。  
 韓国はKorea National Statistical Office, "2004 Report on the Time Use Survey"  
 アメリカはU.S.Bureau of Labor Statistics(BLS), "News—American Time Use Survey—2006 Results"  
 カナダはStatistics Canada, "Overview of the Time Use of Canadians 2005"  
 EU諸国はEUROSTAT, "Comparable time use statistics - National tables from 10 European countries - February 2005"

### 各国の睡眠時間 (週全体)



1

第 1

生活時間

# 第1 生活時間

## 1 1日の生活時間

### － 全国平均より長い仕事・家事等の2次活動時間 －

#### (1) 生活時間の動向

10歳以上の人の1日の生活時間をみると、睡眠、食事などの1次活動時間が10時間34分、仕事、家事などの2次活動時間が6時間57分、自由時間の活動である3次活動時間が6時間29分となっています。これらは、「平成18年社会生活基本調査」(以下「18年調査」という。)に比べ、1次活動時間で9分の増加、2次活動時間で20分の減少、3次活動時間で11分の増加となっています。

男女別では、1次及び2次活動時間は女性が男性より長くなっていますが、3次活動時間は男性が女性より長くなっています。

また、全国平均と比較すると、1次活動時間は6分短く、2次活動時間は4分、3次活動時間は2分長くなっています。－表1－

表1 1日の生活時間(10歳以上)

		－ 週全体平均 －		
		(時間:分)		
		1次活動	2次活動	3次活動
神奈川県	総数	10.34 (0.09)	6.57 (-0.20)	6.29 (0.11)
	男	10.26 (0.09)	6.53 (-0.24)	6.41 (0.16)
	女	10.42 (0.08)	7.01 (-0.15)	6.18 (0.08)
全国	総数	10.40 (0.03)	6.53 (-0.07)	6.27 (0.04)
	男	10.33 (0.02)	6.49 (-0.09)	6.38 (0.07)
	女	10.46 (0.04)	6.57 (-0.06)	6.16 (0.01)

注：( )内は18年調査との比較増減

#### (2) 年齢階級別にみる生活時間

年齢階級別に生活時間をみると、1次活動時間は45～54歳が9時間52分と最も短く、75歳以上が12時間10分と最も長くなっています。2次活動時間は25～54歳までが8時間以上と長く、中でも35～44歳が8時間40分と最も長くなっています。3次活動時間は65歳以上から8時間を超え、75歳以上では8時間49分と最も長くなっています。

18年調査との比較では、増減が最も顕著なのは25～34歳の男性で、2次活動時間が1時間10分減少する一方、1次活動時間が17分、3次活動時間が54分増加しています。－表2－

表2 男女、年齢階級別生活時間(10歳以上)

— 週全体平均 —

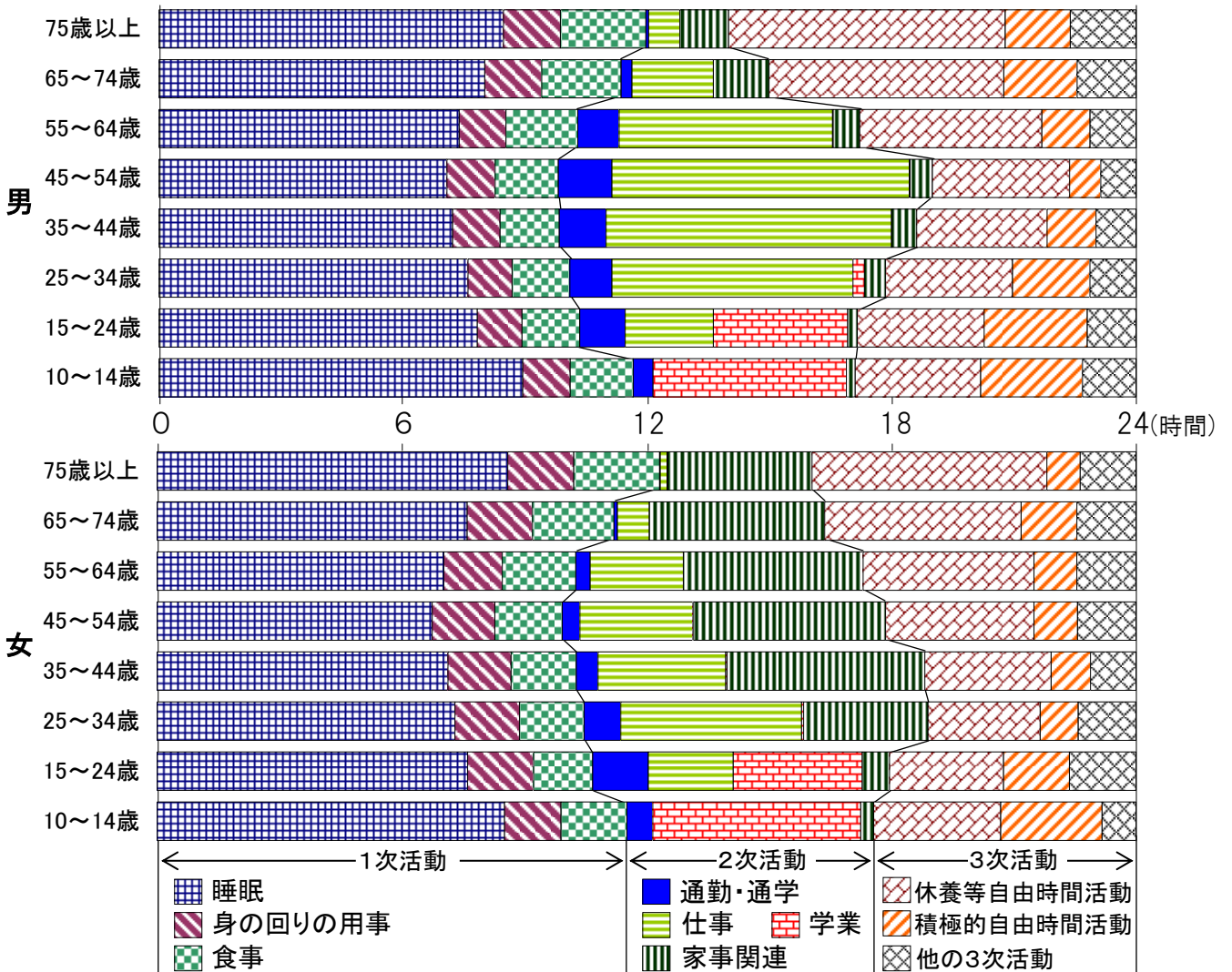
(時間:分)

	総 数			男			女		
	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	10.34( 0.09)	6.57(-0.20)	6.29( 0.11)	10.26( 0.09)	6.53(-0.24)	6.41( 0.16)	10.42( 0.08)	7.01(-0.15)	6.18( 0.08)
10～14歳	11.35( 0.10)	5.44( 0.18)	6.41(-0.28)	11.39( 0.26)	5.26( 0.15)	6.54(-0.42)	11.31(-0.07)	6.03( 0.21)	6.26(-0.14)
15～24歳	10.30( 0.18)	7.02(-0.19)	6.28( 0.01)	10.21( 0.20)	6.48(-0.25)	6.51( 0.05)	10.40( 0.16)	7.17(-0.13)	6.02(-0.04)
25～34歳	10.16( 0.03)	8.05(-0.32)	5.39( 0.29)	10.05( 0.17)	7.46(-1.10)	6.09( 0.54)	10.28(-0.12)	8.26( 0.10)	5.05( 0.01)
35～44歳	10.03( 0.03)	8.40(-0.24)	5.17( 0.20)	9.50(-0.03)	8.47(-0.35)	5.23( 0.38)	10.17( 0.10)	8.32(-0.11)	5.11( 0.01)
45～54歳	9.52( 0.12)	8.35(-0.10)	5.33(-0.02)	9.48( 0.02)	9.11( 0.21)	5.01(-0.23)	9.56( 0.23)	7.56(-0.45)	6.09( 0.23)
55～64歳	10.16( 0.01)	7.00(-0.12)	6.44( 0.11)	10.17(-0.01)	6.56(-0.11)	6.47( 0.12)	10.15( 0.03)	7.03(-0.15)	6.42( 0.12)
65～74歳	11.16( 0.09)	4.27( 0.05)	8.18(-0.12)	11.20( 0.07)	3.39( 0.15)	9.01(-0.22)	11.12( 0.10)	5.11(-0.06)	7.38(-0.02)
75歳以上	12.10(-0.11)	3.02( 0.07)	8.49( 0.05)	11.58(-0.19)	2.02( 0.05)	10.01( 0.15)	12.18(-0.06)	3.45( 0.11)	7.57(-0.04)

注：( )内は18年調査との比較増減

図1 男女、年齢階級別生活時間(10歳以上)

— 週全体平均 —



## 2 1次活動時間

### － 男女共に全国で最も短い睡眠時間 －

#### (1) 睡眠時間

睡眠時間は7時間31分で男性が7時間37分、女性が7時間25分と、男性が女性より12分長くなっています。

全国平均との比較では、男性は週全体で12分、平日で15分短く、女性も週全体で11分、平日で13分短くなっており、男女共に週全体及び平日で全国で最も短い睡眠時間となっています。

18年調査との比較では、男女共に土曜日は増加する一方、日曜日は減少しています。

－表3－

表3 曜日、男女別睡眠時間(10歳以上)

(時間:分)

		総 数			男			女		
		平成23年	平成18年	増 減	平成23年	平成18年	増 減	平成23年	平成18年	増 減
神奈川県	週全体	7.31	7.31	0.00	7.37	7.36	0.01	7.25	7.26	-0.01
	平日	7.18	7.16	0.02	7.22	7.19	0.03	7.13	7.13	0.00
	土曜日	7.59	7.55	0.04	8.09	8.03	0.06	7.49	7.47	0.02
	日曜日	8.11	8.24	-0.13	8.20	8.36	-0.16	8.03	8.12	-0.09
全国	週全体	7.42	7.42	0.00	7.49	7.49	0.00	7.36	7.35	0.01
	平日	7.31	7.31	0.00	7.37	7.38	-0.01	7.26	7.25	0.01
	土曜日	8.02	7.57	0.05	8.10	8.05	0.05	7.54	7.50	0.04
	日曜日	8.16	8.21	-0.05	8.26	8.33	-0.07	8.06	8.11	-0.05

年齢階級別では、45～54歳が男女共に最も短く、男性が7時間4分、女性が6時間44分となっています。また、75歳以上を除くすべての年齢階級で、女性は男性より短くなっています。

－表4－

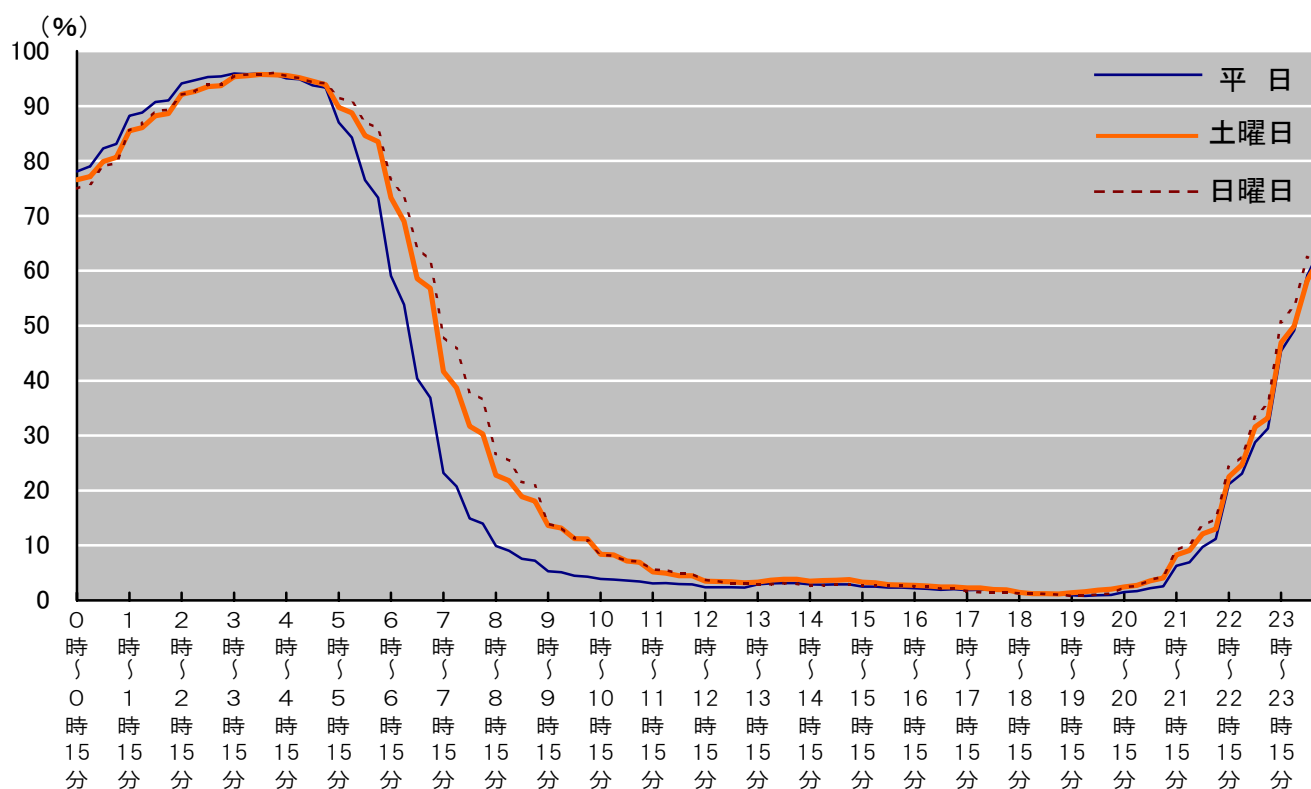
表4 男女、年齢階級別睡眠時間(10歳以上)

－ 週全体平均 －

(時間:分)

		総 数			男			女		
		平成23年	平成18年	増 減	平成23年	平成18年	増 減	平成23年	平成18年	増 減
総	数	7.31	7.31	0.00	7.37	7.36	0.01	7.25	7.26	-0.01
10	～ 14 歳	8.43	8.48	-0.05	8.56	8.44	0.12	8.31	8.52	-0.21
15	～ 24 歳	7.43	7.37	0.06	7.49	7.41	0.08	7.37	7.33	0.04
25	～ 34 歳	7.27	7.23	0.04	7.35	7.18	0.17	7.18	7.29	-0.11
35	～ 44 歳	7.10	7.11	-0.01	7.12	7.21	-0.09	7.08	7.01	0.07
45	～ 54 歳	6.55	6.58	-0.03	7.04	7.13	-0.09	6.44	6.42	0.02
55	～ 64 歳	7.12	7.14	-0.02	7.23	7.22	0.01	7.01	7.05	-0.04
65	～ 74 歳	7.48	7.51	-0.03	8.00	8.05	-0.05	7.36	7.37	-0.01
75	歳 以上	8.32	8.50	-0.18	8.28	8.53	-0.25	8.35	8.48	-0.13

図2 曜日、時間帯別睡眠の行動者率(10歳以上)



(2) 食事時間

食事時間は1時間40分で男性が1時間37分、女性が1時間44分と、女性が男性より7分長くなっています。

年齢階級別では、男性は15～24歳、25～34歳、女性は15～24歳が最も短く、18年調査と比較すると、ほとんどの階級で長くなっています。 **－表5－**

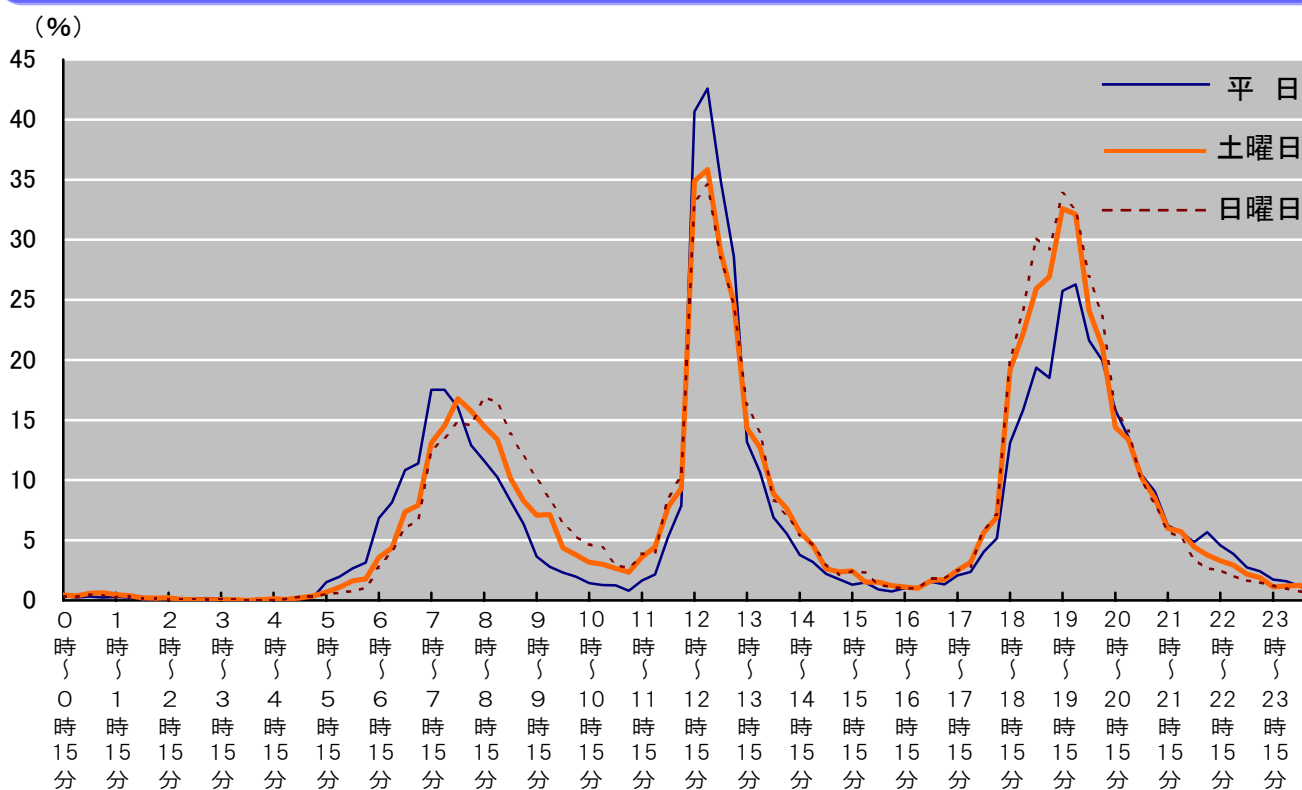
表5 男女、年齢階級別食事時間(10歳以上)

		一週全体平均						(時間:分)		
	総数	男			女					
		平成23年	平成18年	増減	平成23年	平成18年	増減	平成23年	平成18年	増減
総数		1.40	1.37	0.03	1.37	1.34	0.03	1.44	1.41	0.03
10～14歳		1.35	1.32	0.03	1.33	1.32	0.01	1.37	1.32	0.05
15～24歳		1.26	1.21	0.05	1.25	1.18	0.07	1.27	1.24	0.03
25～34歳		1.30	1.29	0.01	1.25	1.21	0.04	1.35	1.37	-0.02
35～44歳		1.31	1.31	0.00	1.27	1.27	0.00	1.36	1.35	0.01
45～54歳		1.36	1.32	0.04	1.33	1.30	0.03	1.39	1.33	0.06
55～64歳		1.47	1.46	0.01	1.46	1.46	0.00	1.48	1.46	0.02
65～74歳		1.59	1.57	0.02	1.57	1.58	-0.01	2.00	1.56	0.04
75歳以上		2.06	2.07	-0.01	2.06	2.02	0.04	2.06	2.11	-0.05

時間帯別で行動者率をみると、曜日を問わず昼食の時間帯は集中していますが、朝食、夕食の時間帯は分散していることがみられます。また、朝食の行動者率は、最も高い時間帯でも20%未満となっています。

—図3—

図3 曜日、時間帯別食事の行動者率(10歳以上)



### 3 2次活動時間

#### — 全国で最も長い通勤・通学時間 —

#### (1) 仕事時間

仕事時間は、男性の有業者が6時間43分、女性の有業者が4時間35分となっています。18年調査に比べ減少傾向にあり、女性は全ての曜日で20分以上減少しています。

全国平均との比較では、男性は13分、女性は15分短くなっています。 —表6—

表6 曜日、男女別仕事時間(有業者)

(時間:分)

		総 数				男				女			
		平成23年	平成18年	増 減		平成23年	平成18年	増 減		平成23年	平成18年	増 減	
神奈川県	週全体	5.51	6.10	-0.19		6.43	6.54	-0.11		4.35	5.00	-0.25	
	平日	7.07	7.29	-0.22		8.12	8.27	-0.15		5.33	5.59	-0.26	
	土曜日	3.18	3.34	-0.16		3.50	3.59	-0.09		2.34	2.58	-0.24	
	日曜日	2.03	2.06	-0.03		2.15	2.06	0.09		1.45	2.06	-0.21	
全国	週全体	6.02	6.09	-0.07		6.56	7.00	-0.04		4.50	5.00	-0.10	
	平日	7.09	7.16	-0.07		8.17	8.19	-0.02		5.41	5.52	-0.11	
	土曜日	4.01	4.15	-0.14		4.35	4.51	-0.16		3.16	3.27	-0.11	
	日曜日	2.24	2.25	-0.01		2.37	2.34	0.03		2.07	2.12	-0.05	



図4 男女、年齢階級別仕事時間(有業者) 一週全体平均

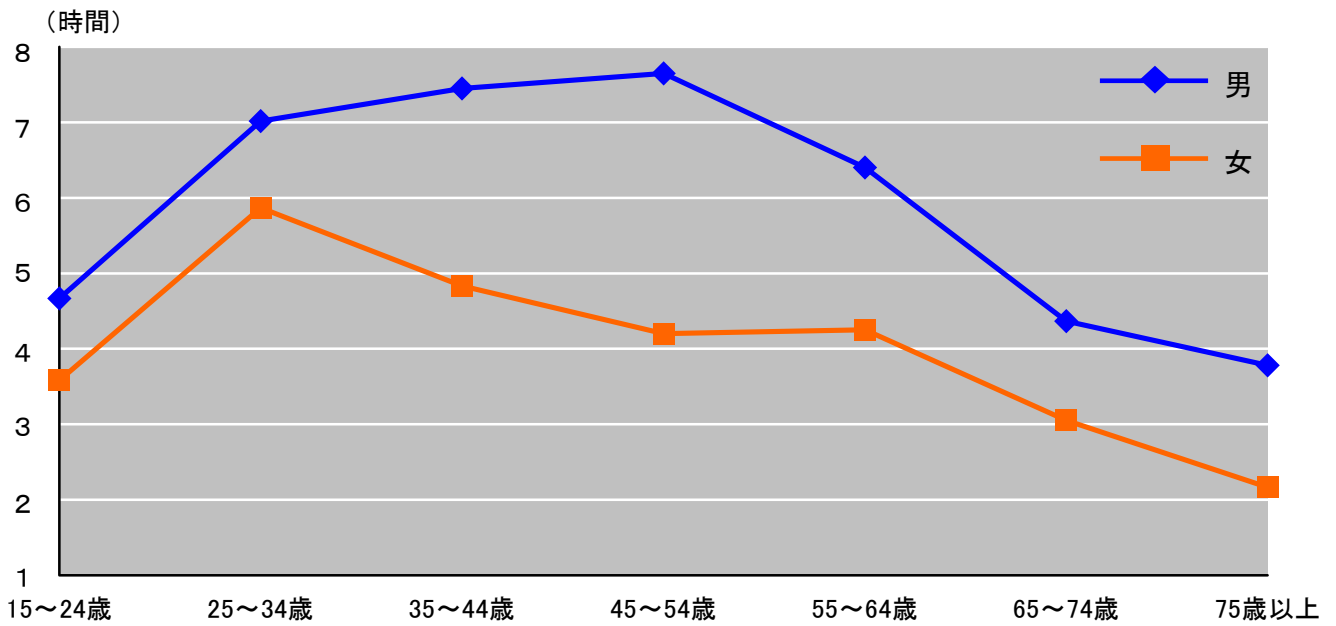
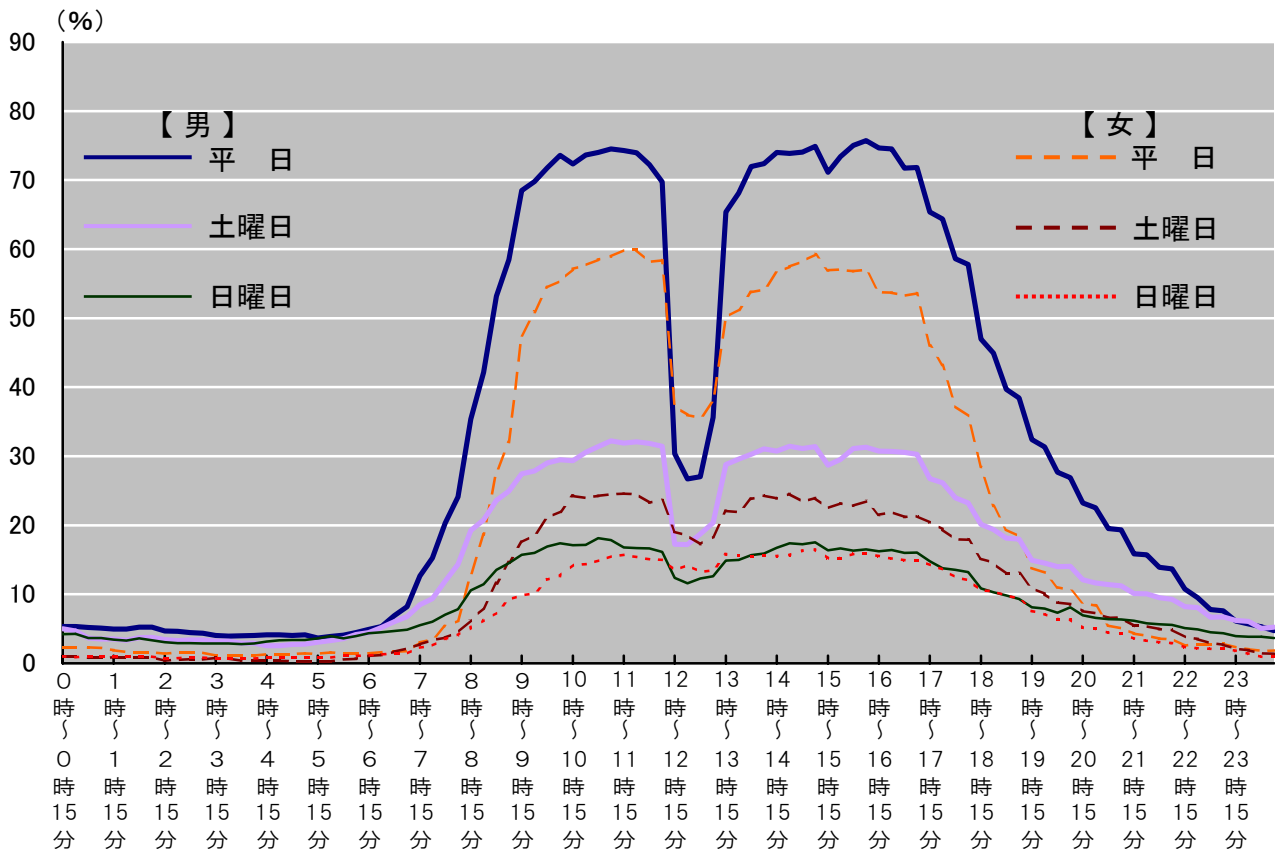


図5 曜日、男女、時間帯別仕事の行動者率(有業者)



## (2) 通勤・通学時間

平日における通勤・通学時間は、男性が1時間37分、女性が1時間11分と男性が女性より20分以上長くなっています。

また、全国平均との比較では、平日は男女共に20分以上長く、全国で最も長い通勤・通学時間となっています。－表7－

表7 曜日、男女別通勤・通学時間(雇用されている人)

(時間:分)

		総 数				男				女			
		平成23年	平成18年	増 減		平成23年	平成18年	増 減		平成23年	平成18年	増 減	
神奈川県	週全体	1.08	1.07	0.01		1.17	1.17	0.00		0.57	0.52	0.05	
	平日	1.26	1.24	0.02		1.37	1.38	-0.01		1.11	1.04	0.07	
	土曜日	0.31	0.29	0.02		0.33	0.32	0.01		0.29	0.25	0.04	
	日曜日	0.19	0.15	0.04		0.20	0.15	0.05		0.18	0.16	0.02	
全国	週全体	0.50	0.50	0.00		0.57	0.57	0.00		0.41	0.41	0.00	
	平日	1.01	1.01	0.00		1.10	1.10	0.00		0.50	0.50	0.00	
	土曜日	0.28	0.28	0.00		0.31	0.32	-0.01		0.23	0.23	0.00	
	日曜日	0.16	0.14	0.02		0.17	0.15	0.02		0.15	0.13	0.02	

## (3) 家事関連時間

家事関連時間(家事、介護・看護、育児及び買い物の合計時間)は、男性が40分、女性が3時間39分で、依然として男女差が大きくなっています。18年調査と比べると、女性が15分減少しています。

また、全国平均との比較では、男性は2分短く、女性は4分長くなっています。－表8－

表8 曜日、男女別家事関連時間(10歳以上)

(時間:分)

		総 数				男				女			
		平成23年	平成18年	増 減		平成23年	平成18年	増 減		平成23年	平成18年	増 減	
神奈川県	週全体	2.09	2.17	-0.08		0.40	0.40	0.00		3.39	3.54	-0.15	
	平日	2.01	2.12	-0.11		0.31	0.31	0.00		3.34	3.56	-0.22	
	土曜日	2.22	2.22	0.00		0.56	1.02	-0.06		3.49	3.46	0.03	
	日曜日	2.28	2.29	-0.01		1.11	1.10	0.01		3.46	3.49	-0.03	
全国	週全体	2.10	2.08	0.02		0.42	0.38	0.04		3.35	3.35	0.00	
	平日	2.04	2.02	0.02		0.33	0.30	0.03		3.32	3.32	0.00	
	土曜日	2.19	2.20	-0.01		0.56	0.53	0.03		3.36	3.40	-0.04	
	日曜日	2.27	2.24	0.03		1.08	1.04	0.04		3.43	3.40	0.03	

## 4 3次活動時間

### － 積極的自由時間活動の時間は全国最長 －

自由時間等の活動である3次活動のうち、休養等自由時間活動の時間は、3時間52分、積極的自由時間活動の時間は1時間23分で、全国平均と比較すると、休養等自由時間は6分短く、積極的自由時間活動は9分長く全国最長となっています。

積極的自由時間活動のうち、趣味・娯楽の時間は全国で最も長い時間となっています。 **－表9－**

表9 男女別自由時間活動時間(10歳以上)

－ 週全体平均 －

(時間:分)

		休養等自由時間 活動時間	積極的自由時間 活動時間	学習・自己啓発 ・訓練 (学業以外)	趣味・娯楽
神奈川県	総数	3.52 ( 0.13)	1.23 ( 0.01)	0.15 ( 0.00)	0.50 ( 0.01)
	男	3.58 ( 0.19)	1.34 (-0.02)	0.16 ( 0.00)	0.58 ( 0.00)
	女	3.45 ( 0.08)	1.10 ( 0.02)	0.13 ( 0.00)	0.41 ( 0.00)
全国	総数	3.58 ( 0.09)	1.14 (-0.03)	0.12 ( 0.00)	0.44 (-0.01)
	男	4.02 ( 0.11)	1.28 ( 0.00)	0.13 ( 0.00)	0.53 ( 0.02)
	女	3.55 ( 0.08)	1.04 (-0.02)	0.12 ( 0.00)	0.37 (-0.01)

注：( )内は18年調査との比較増減

自由時間などの3次活動時間のうち最も時間の長いテレビ・ラジオ・新聞・雑誌の視聴等の時間は、2時間22分、次に長い休養・くつろぎの時間は、1時間30分となっており、18年調査と比較すると、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の視聴等の時間は5分、休養・くつろぎの時間は8分長くなっています。

男女別では、趣味・娯楽の時間は男性が58分、女性が41分と、男性が女性より17分長くなっています。

全国平均との比較では、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の視聴等の時間は5分、休養・くつろぎの時間は1分短く、趣味・娯楽の時間は6分長くなっています。 **－表10－**

表10 男女別3次活動時間の項目別順位(10歳以上)

－ 週全体平均 －

(時間:分)

		3次活動時間	第1位 テレビ・ラジオ ・新聞・雑誌	第2位 休養・くつろぎ	第3位 趣味・娯楽
神奈川県	総数	6.29 ( 0.11)	2.22 ( 0.05)	1.30 ( 0.08)	0.50 ( 0.01)
	男	6.41 ( 0.16)	2.26 ( 0.07)	1.32 ( 0.12)	0.58 ( 0.00)
	女	6.18 ( 0.08)	2.18 ( 0.04)	1.27 ( 0.04)	0.41 ( 0.00)
全国	総数	6.27 ( 0.04)	2.27 ( 0.03)	1.31 ( 0.06)	0.44 (-0.01)
	男	6.38 ( 0.07)	2.31 ( 0.03)	1.31 ( 0.08)	0.53 ( 0.02)
	女	6.16 ( 0.01)	2.24 ( 0.03)	1.31 ( 0.05)	0.37 (-0.01)

注：( )内は18年調査との比較増減

## 5 主な行動の平均時刻

### － 仕事からの帰宅時刻は全国で2番目に遅い －

#### (1) 出勤及び仕事からの帰宅時刻

平日における有業者の平均出勤時刻は8時22分で、全国平均と比較すると、4分早くなっています。

男女別に見ると、男性は7時59分、女性は9時で、男性が女性より1時間1分早くなっています。

平日における有業者の仕事からの平均帰宅時刻は19時29分で、全国平均と比較すると、33分も遅く東京都に次いで全国で2番目に遅い時刻となっています。

男女別にみると、男性は20時5分、女性は18時29分で、男女ともに全国で3番目に遅い時刻となっています。－表11－

表11 出勤及び仕事からの帰宅の行動者率及び平均時刻

－ 平日、有業者 －

	総 数		男		女				
	出勤・帰宅 行動者率 (%)	平均時刻 (時:分)		出勤・帰宅 行動者率 (%)	平均時刻 (時:分)		出勤・帰宅 行動者率 (%)	平均時刻 (時:分)	
		出 勤	仕事から の帰宅		出 勤	仕事から の帰宅		出 勤	仕事から の帰宅
神奈川県	80.1	8:22	19:29	84.5	7:59	20:05	74.0	9:00	18:29
全 国	84.7	8:26	18:56	88.6	8:06	19:37	79.5	8:55	17:56

#### (2) 起床、朝食開始、夕食開始及び就寝時刻

平日における平均起床時刻は6時45分、平均朝食開始時刻は7時13分で、全国平均と比較すると起床が8分、朝食開始が3分遅くなっています。

平日における平均夕食開始時刻は19時18分、平均就寝時刻は23時36分で、全国平均と比較すると、共に10分以上遅く、平均夕食開始時刻は全国で3番目に、平均就寝時刻は全国で2番目に遅い時刻となっています。－表12－

表12 曜日別主な行動の行動者率及び平均時刻 (10歳以上)

			起 床		朝食開始		夕食開始		就 寝	
			起床 行動者率 (%)	平均起床 時刻 (時:分)	朝食 行動者率 (%)	平均朝食 開始時刻 (時:分)	夕食 行動者率 (%)	平均夕食 開始時刻 (時:分)	就寝 行動者率 (%)	平均就寝 時刻 (時:分)
神 奈 川 県	平	日	99.0	6:45	80.0	7:13	90.5	19:18	99.4	23:36
	土	曜	99.2	7:19	79.2	7:40	88.9	18:56	99.7	23:35
	日	曜	99.7	7:29	82.4	7:51	92.3	18:50	99.1	23:17
全 国	平	日	99.4	6:37	84.0	7:10	90.8	19:06	99.5	23:15
	土	曜	99.4	7:08	82.0	7:33	89.8	18:51	99.5	23:17
	日	曜	99.5	7:17	82.5	7:41	91.9	18:44	99.5	23:06

2

第 2

生活行動

## 第2 生活行動

### 1 学習・自己啓発・訓練

#### － 学習・自己啓発・訓練の行動者率は全国で2番目に高い －

1年間に「学習・自己啓発・訓練」を行った人の行動者率は42.1%で、全国平均を6.9ポイント上回っており、全国第2位となっています。

男女別、種類別にみると、行動者率は男性では「パソコンなどの情報処理」の18.7%が最も高く、次いで「英語」13.4%、「人文・社会・自然科学」10.3%の順となっています。女性は「芸術・文化」の15.7%が最も高く、次いで「家政・家事」15.1%、「英語」12.7%の順となっています。－図1、表1－

図1 男女別「学習・自己啓発・訓練」の種類別行動者率

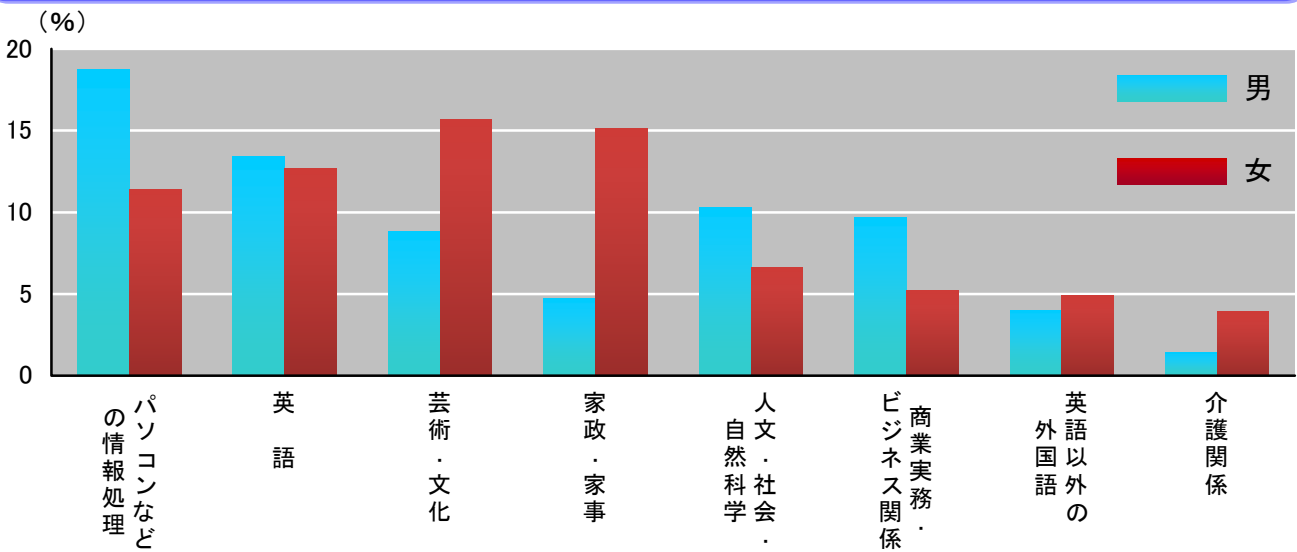


表1 「学習・自己啓発・訓練」の種類別行動者数、行動者率及び平均行動日数

種類	順位	総数(この1年間に「学習・自己啓発・訓練」を行った人)	神奈川県 (千人、%、日)			全国 (%、日)	
			行動者数	行動者率	平均行動日数	行動者率	平均行動日数
総数	1	3425	42.1	-	35.2	-	
	2	1225	15.1	94.6	12.1	87.0	
	3	1062	13.1	84.2	9.6	89.1	
	4	994	12.2	77.7	10.0	75.2	
	5	801	9.9	107.2	8.4	110.1	
	6	687	8.5	88.5	6.6	88.4	
	7	605	7.4	61.8	6.0	64.7	
	8	360	4.4	75.2	3.1	70.9	
	その他	217	2.7	67.1	3.2	61.5	
男	1	1692	41.4	-	34.3	-	
	2	763	18.7	101.4	14.8	94.1	
	3	548	13.4	89.8	10.1	94.0	
	4	419	10.3	93.1	8.1	92.7	
	5	396	9.7	59.5	8.2	63.5	
	6	360	8.8	81.1	7.5	78.2	
	7	190	4.7	105.4	3.9	100.2	
	8	163	4.0	70.7	2.9	73.0	
	その他	59	1.4	68.5	1.8	69.0	
女	1	1733	42.9	-	36.1	-	
	2	635	15.7	75.8	12.3	73.4	
	3	611	15.1	107.7	12.6	113.0	
	4	514	12.7	78.3	9.1	83.9	
	5	462	11.4	83.2	9.6	76.6	
	6	269	6.6	81.3	5.1	82.1	
	7	210	5.2	66.2	3.8	67.1	
	8	198	4.9	78.8	3.3	69.2	
	その他	158	3.9	66.6	4.5	58.7	
その他	312	7.7	-	6.8	-		

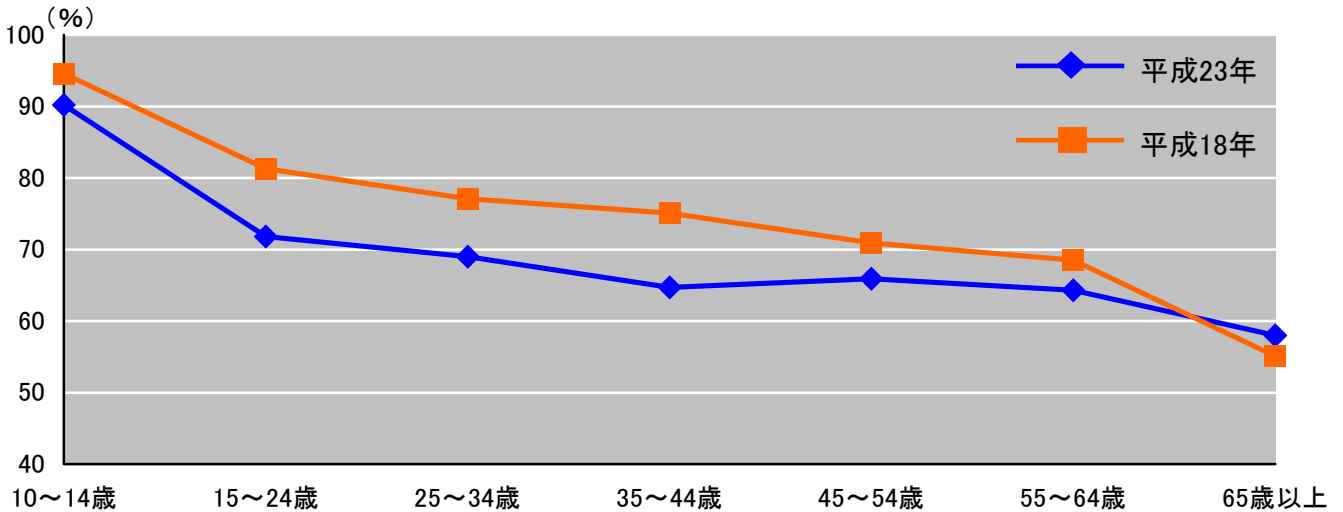
## 2 スポーツ

### －「スポーツ」の行動者率は全国で4番目に高い－

過去1年間に何らかの「スポーツ」を行った人は約537万人、行動者率は66.1%で全国第4位となっています。種類別の行動者率は、「ウォーキング・軽い体操」の38.6%、「水泳」13.2%、「登山・ハイキング」12.6%などが高くなっています。

行動者率は18年調査と比べ、5.7ポイント低下しており、これを年齢階級別にみると、35～44歳の年齢階級で低下幅が最も大きくなっています。－図2－

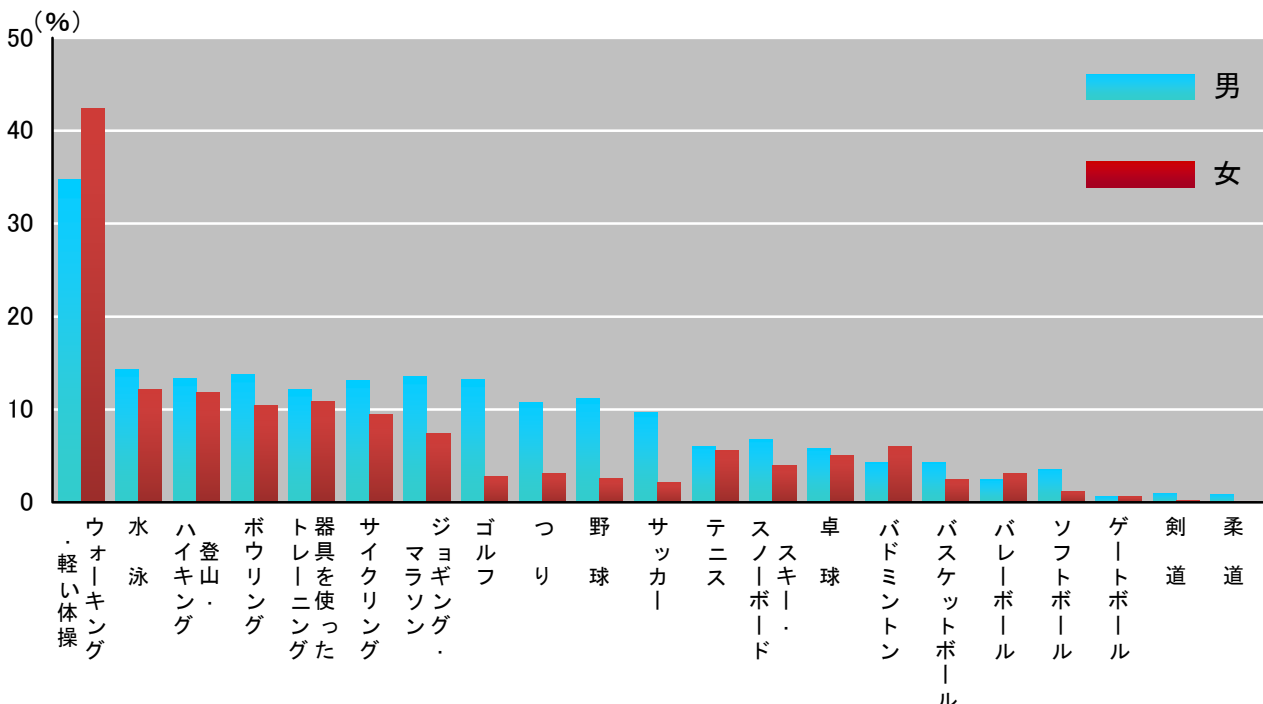
図2 年齢階級別「スポーツ」の行動者率(平成23年、18年比較)



種類別の行動者率では、「ウォーキング・軽い体操」がもっとも高く、これを除いた上位5位を男女別にみると、男性は「水泳」、「ボウリング」、「ジョギング・マラソン」、「登山・ハイキング」、「ゴルフ」の順、女性は「水泳」、「登山・ハイキング」、「器具を使ったトレーニング」、「ボウリング」、「サイクリング」の順となっています。

－図3－

図3 男女別「スポーツ」の種類別行動者率



### 3 趣味・娯楽

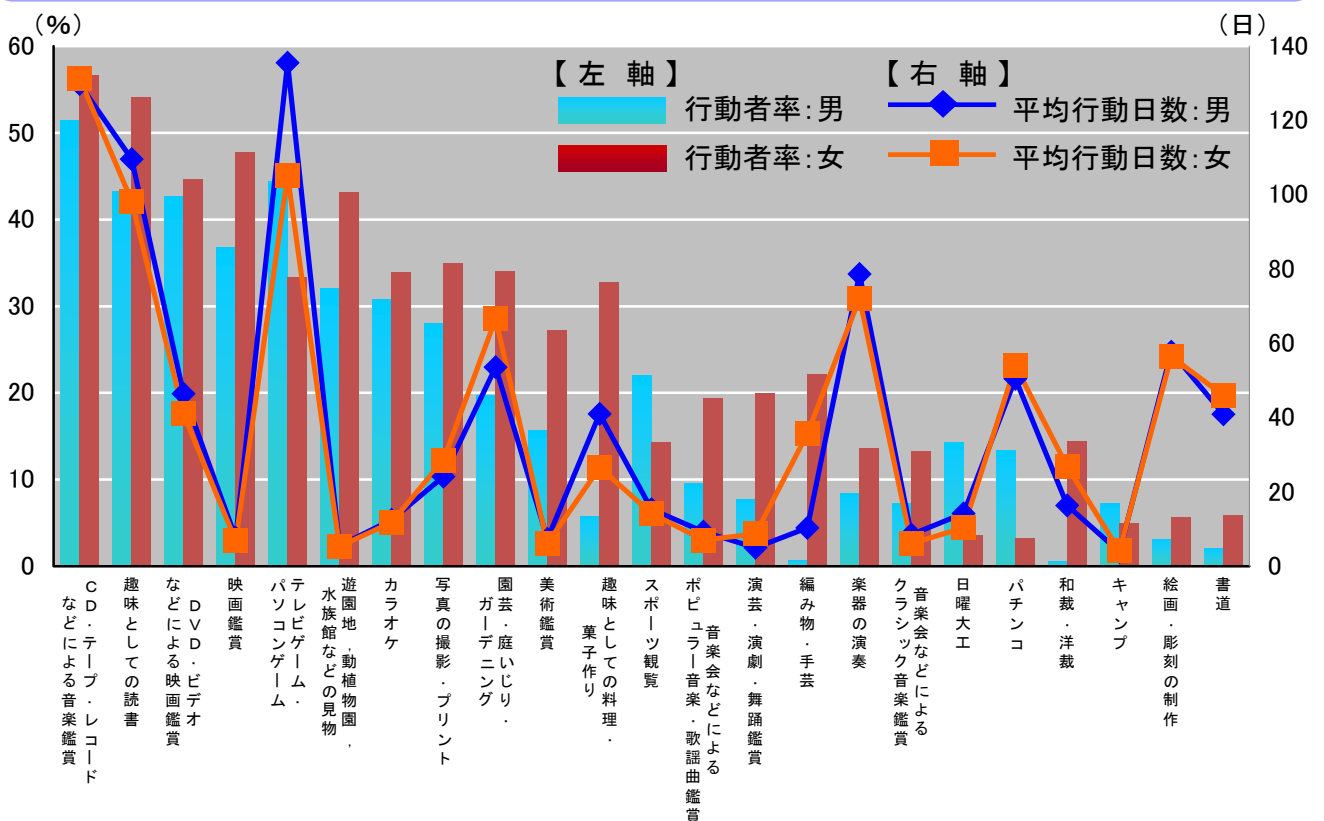
#### 一 趣味・娯楽の行動者率は全国で最も高い 一

過去1年間に何らかの「趣味・娯楽」を行った人は約721万人、行動者率は88.7%で、全国平均を3.9ポイント上回っており、全国第1位となっています。年齢階級別にみると、行動者率は10～24歳で「テレビゲーム・パソコンゲーム」、25～54歳で「CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞」、55～64歳で「趣味としての読書」、65歳以上で「園芸・庭いじり・ガーデニング」が最も高くなっています。 **一表2一**  
 男女別、種類別に行動者率をみると、男性は「CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞」が最も高く、次いで「テレビゲーム・パソコンゲーム」となっています。女性は「CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞」が最も高く、次いで「趣味としての読書」となっています。 **一図4一**

表2 年齢階級別「趣味・娯楽」の種類別行動者率の順位

	1位	2位	3位
全体	CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞 54.0	趣味としての読書 48.6	DVD・ビデオなどによる映画鑑賞 43.6
10～14歳	テレビゲーム・パソコンゲーム 80.8	映画鑑賞 72.1	CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞 71.7
15～24歳	テレビゲーム・パソコンゲーム 71.4	CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞 70.1	カラオケ 65.7
25～34歳	CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞 68.8	DVD・ビデオなどによる映画鑑賞 57.6	テレビゲーム・パソコンゲーム 57.6
35～44歳	CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞 66.5	DVD・ビデオなどによる映画鑑賞 56.6	趣味としての読書 50.8
45～54歳	CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞 62.7	趣味としての読書 53.8	DVD・ビデオなどによる映画鑑賞 51.2
55～64歳	趣味としての読書 44.6	CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞 41.4	園芸・庭いじり・ガーデニング 41.1
65歳以上	園芸・庭いじり・ガーデニング 44.3	趣味としての読書 37.8	CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞 23.8

図4 男女別「趣味・娯楽」の種類別行動者率及び平均行動日数





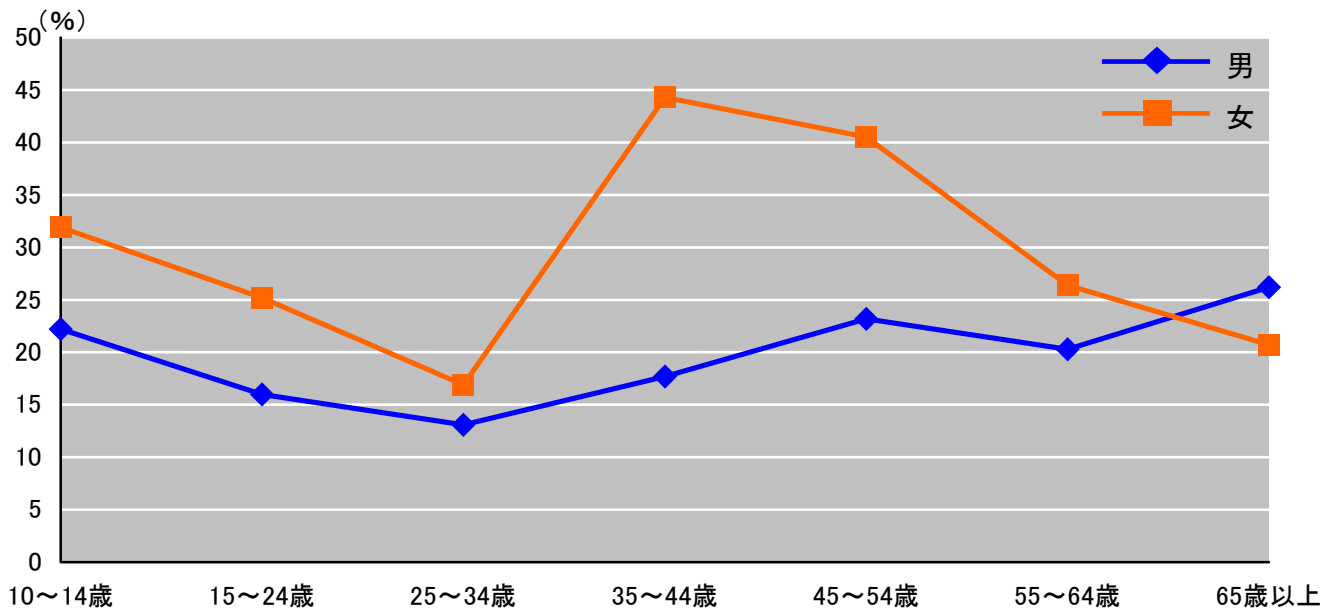
## 4 ボランティア活動

### －「ボランティア活動」は2割強の人が活動－

過去1年間に何らかの「ボランティア活動」を行った人は約199万人、行動者率は24.4%となっています。男女別にみると、行動者率は男性が19.9%(全国平均24.5%)、女性が29.0%(同27.9%)と、女性の行動者率が高くなっています。これを18年調査と比較すると、男性は1.6ポイント低下し、女性は0.7ポイント上昇しています。

年齢階級別にみると、行動者率は女性の35～44歳(44.3%)が最も高く、また、60歳代前半までの各年齢階級で女性が男性より高くなっています。－図5－

図5 男女別、年齢階級別「ボランティア活動」の行動者率



活動の種類別にみると、行動者率は「まちづくりのための活動」が8.6%と最も高く、次いで「子供を対象とした活動」が7.8%となっています。－表3－

表3 男女別「ボランティア活動」の種類別行動者数及び行動者率

(上段：行動者数・千人，下段：行動者率・%)

	10歳以上 推定人口	総数	健康や医療サービスに 関係した活動	高齢者を対象とした活動	障害者を対象とした活動	子供を対象とした活動	スポーツ・文化・芸術・学術に 関係した活動	まちづくりのための活動	安全な生活のための活動	自然や環境を守るための活動	災害に関係した活動	国際協力に関係した活動	その他
<b>総数</b>	8,127	1,986	221	260	119	635	256	699	339	349	336	99	125
		24.4	2.7	3.2	1.5	7.8	3.1	8.6	4.2	4.3	4.1	1.2	1.5
<b>男</b>	4,083	811	93	80	28	152	156	319	170	166	129	34	50
		19.9	2.3	2.0	0.7	3.7	3.8	7.8	4.2	4.1	3.2	0.8	1.2
<b>女</b>	4,044	1,174	129	180	90	483	100	380	170	183	207	65	75
		29.0	3.2	4.5	2.2	11.9	2.5	9.4	4.2	4.5	5.1	1.6	1.9

## 5 旅行・行楽

### － 旅行・行楽の行動者率は全国で2番目に高い －

過去1年間に「旅行・行楽」を行った人は約636万人、行動者率は78.3%(全国平均73.2%)で、全国第2位となっています。

種類別で見ると、行動者率は「行楽(日帰り)」59.5%(同58.3%)、「旅行(1泊2日以上)」が67.7%(同59.3%)となっており、「旅行(1泊2日以上)」は全国を8.4ポイント上回っています。

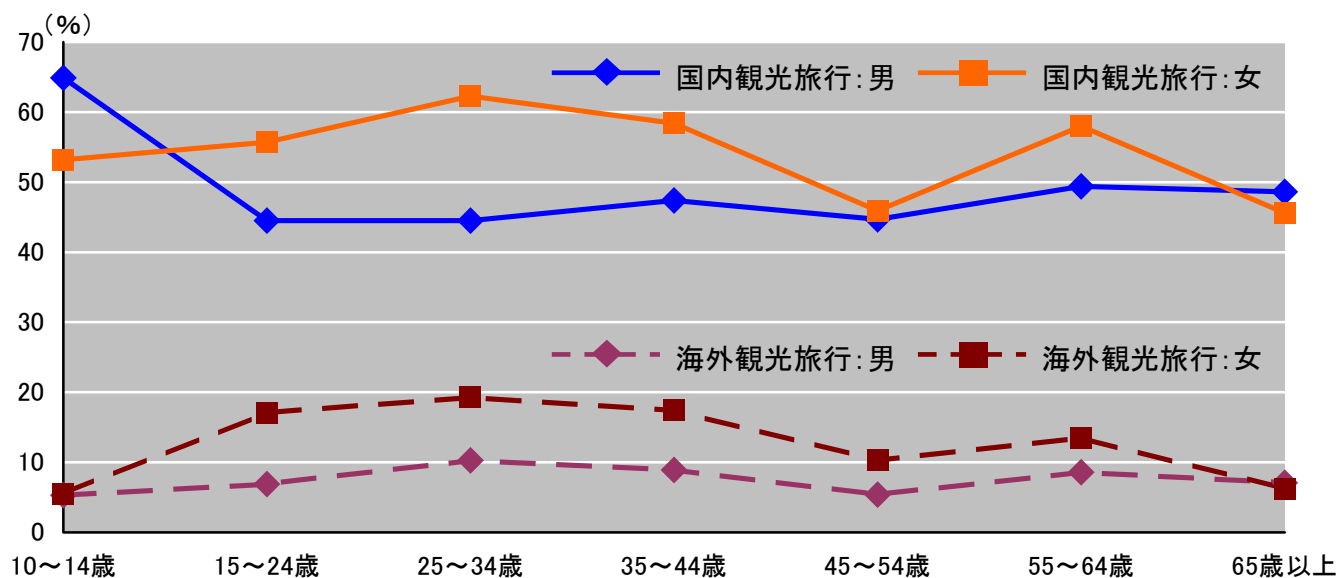
なお、18年調査に比べ、総数で3.8ポイント、「国内旅行」で6.0ポイント、「海外旅行」で2.6ポイント低下しています。－表4－

表4 男女別「旅行・行楽」の種類別行動者率(平成23年、18年比較)

	(%, ポイント)								
	総数			男			女		
	平成23年	平成18年	増減	平成23年	平成18年	増減	平成23年	平成18年	増減
<b>総数</b>	78.3	82.1	-3.8	76.3	80.8	-4.5	80.2	83.3	-3.1
行楽(日帰り)	59.5	63.4	-3.9	55.6	60.3	-4.7	63.4	66.6	-3.2
旅行(1泊2日以上)	67.7	73.5	-5.8	66.3	73.3	-7.0	69.1	73.6	-4.5
<b>国内旅行</b>	65.8	71.8	-6.0	64.9	71.9	-7.0	66.7	71.8	-5.1
観光旅行	50.6	58.7	-8.1	47.7	57.1	-9.4	53.6	60.3	-6.7
帰省・訪問等の旅行	32.6	33.7	-1.1	30.6	33.2	-2.6	34.7	34.2	0.5
業務出張・研修・その他	13.2	15.0	-1.8	19.9	24.0	-4.1	6.5	5.8	0.7
<b>海外旅行</b>	12.6	15.2	-2.6	11.8	14.6	-2.8	13.5	15.7	-2.2
観光旅行	10.3	12.8	-2.5	7.8	11.0	-3.2	12.8	14.6	-1.8
業務出張・研修・その他	3.4	3.6	-0.2	5.4	5.3	0.1	1.4	1.8	-0.4

「国内観光旅行」の行動者率は50.6%で、18年調査に比べ8.1ポイント低下、「海外観光旅行」の行動者率は10.3%で、18年調査に比べ2.5ポイント低下しています。国内・海外観光旅行共に、15～64歳の各年齢階級で、女性の行動者率が男性よりも高くなっています。－図6－

図6 男女別年齢階級別「国内観光旅行」「海外観光旅行」の行動者率



3

第 3

統計表



### 日本人は働き者？

日本の「仕事と仕事上の移動時間」はEU諸国に比べるとかなり長くなっています。EU諸国7カ国の中で、「仕事と仕事上の移動時間」が最も長いのが、男性はフランスで、次いでイギリス、フィンランドとなっています。女性はハンガリーが最も長く、次いでフランス、フィンランドとなっています。

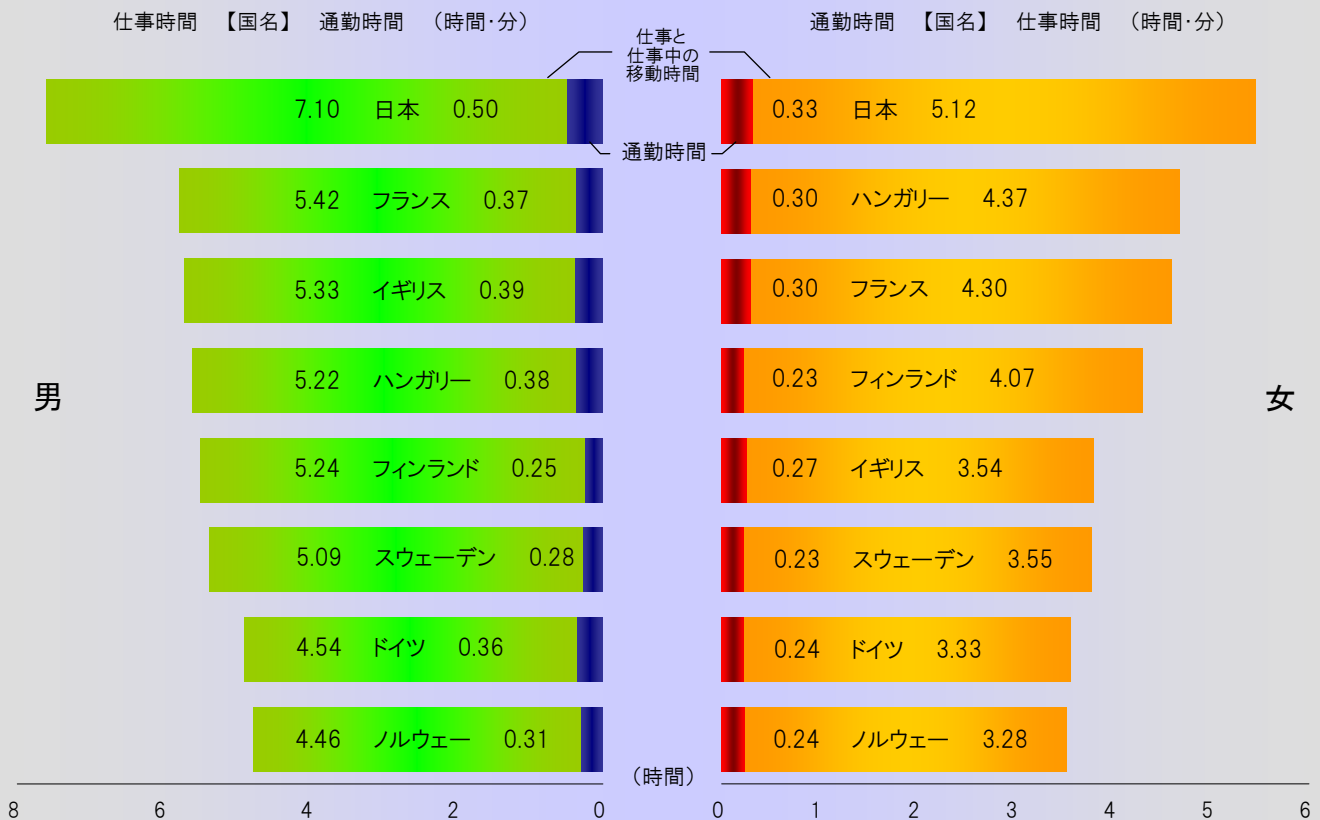
なお、日本の男性と「仕事と仕事上の移動時間」が最も短いノルウェーの男性では2時間24分もの差があります。

### 日本は通勤時間が長い？

日本とEU諸国の通勤時間を比較すると、通勤時間が最も長いのは男女共に日本で、次いで男性はイギリス、ハンガリー、女性はハンガリー、フランスとなっています。

なお、神奈川県は平成18年社会生活基本調査では、男性の通勤時間は全国で最も長く、女性は2番目に長くなっています。平成23年の社会生活基本調査においては、男女共に通勤時間が最も長い県となっています。

## 各国の仕事、通勤時間 (週全体 有業者)



\* 各国の調査年月、出典等の詳細はP7と同じです。なお、仕事、通勤時間の調査結果は、EU諸国のみとなっています。



神奈川県

統計センター 労働統計課 電話 045-210-3238 (直通)  
〒231-8588 横浜市中区日本大通 1 代表 045-210-1111  
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f6800/>