

第3章 生活時間・生活行動

本章では、神奈川県民の生活時間の配分や自由時間等における主な活動についてみます。

「社会生活基本調査」によると神奈川県民は、全国で最も長い通勤・通学時間を強いられ、帰宅時間が全国で2番目に遅く、睡眠時間は全国で最も短くなっています。

そのような中、「趣味・娯楽」を行う人の割合は全国で最も高く、「学習・自己啓発・訓練」と「旅行・行楽」を行う人の割合は全国で2番目であり、「スポーツ」を行う人の割合は全国で4番目と、少ない自由時間を有効に使うとても活動的な県民であることが分かります。

生活時間と生活行動の概要は以下のとおりです。

【生活時間】

神奈川県民の仕事家事等の2次活動時間は全国平均より長くなっています。

2011年男性の2次活動時間が最も長い年代は45歳～54歳9時間11分（2006年より21分増加）で、25歳～34歳7時間46分（2006年より70分減少）より1時間25分長く、年代による相違が顕著となっています。

同じく女性は35歳～44歳8時間32分（2006年より11分減少）が最も長く、次いで25歳～34歳8時間26分（2006年より10分増加）です。

25歳～34歳の男女差は女性が40分長くなっており（2006年は男性が40分長い）、この年代の男性の仕事時間の減少等が影響しているものと考えられます。

2次活動に含まれる通勤・通学時間は男性が1時間37分、女性が1時間11分で男女ともに全国平均より20分以上長くなっており、全国で最も長いものです。これは東京都等県外へ通勤・通学している県民が多いことによるものと考えられます。なお、仕事からの帰宅時間は東京に次いで全国2番目に遅い19時29分です。

有業者の平日家事労働時間は、男性18分、女性2時間36分と大きく違います。ちなみに家事

労働時間と仕事時間を合算すると男性8時間30分、女性8時間9分となり、男性の家事労働時間の短さは仕事時間が長いことが影響しているものと考えられます。

1次活動に含まれる神奈川県民の睡眠時間は男女ともに全国で最も短くなっています。平日の睡眠時間は男性7時間22分、女性7時間13分です。男女ともに45歳～54歳が最も短い睡眠時間（男性6時間46分、女性6時間31分）です。

趣味、娯楽など自由に使える3次活動時間は男性6時間41分、女性6時間18分で、女性は男性より23分短くなっています。

【生活行動】

2011年調査で過去1年間に何らかの「趣味・娯楽」を行った県民は88.7%（男性87.7%、女性89.7%）で全国第1位です。種類別では、男女ともに「CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞」が最も高くなっています。

同じく「学習・自己啓発・訓練」を行った県民は42.1%（男性41.4%、女性42.9%）で全国第2位です。種類別では、男性は「パソコンなどの情報処理」が最も高く、女性は「芸術・文化」が最も高く、僅差で「家政・家事」が高くなっています。

「旅行・行楽」に行った人の割合は78.3%（男性76.3%、女性80.2%）で、全国第2位です。

「ボランティア」を行った人の割合は24.4%（男性19.9%、女性29.0%）で、女性が男性より9ポイント高くなっています。種類別では、男性は「まちづくりのための活動」、女性は「子どもを対象とした活動」が最も高くなっています。

3-1 1次活動時間、2次活動時間、3次活動時間 (男性)

社会生活基本調査は、国民の生活時間の配分や自由時間におけるスポーツなどの主な活動について調査を行うものです。

生活時間を3区分に分け、睡眠など生理的に必要な活動時間を「1次活動時間」、仕事・家事などの時間を「2次活動時間」、趣味など自由に使える時間を「3次活動時間」としています。

2011年調査によると、神奈川県民男性（10歳以上）の1次活動時間は626分（10時間26分）で5年前より9分増加し、2次活動時間は413分（6時間53分）で24分減少、3次活動時間は401分（6時間41分）で16分増加しました。

生産年齢といわれる15歳から64歳までの10歳階級別年齢で1次活動が最も多い年代は15歳～24歳621分（10時間21分）、最も少ない年代は45歳～54歳588分（9時間48分）で、33分の差があります。

2次活動が最も多い年代は45歳～54歳で551分（9時間11分）、最も少ない年代は15歳～24歳で408分（6時間48分）で、143分の差があります。

3次活動が最も多い年代は15歳～24歳で411分（6時間51分）、最も少ない年代は45歳～54歳で301分（5時間1分）で、110分の差があります。

2次活動時間の2011年と2006年との年代別の比較では、45歳～54歳が21分増加している一方、他の生産年齢は減少しており、特に25歳～34歳は70分減少と年代により大きな相違が生じています。

3-2 1次活動時間、2次活動時間、3次活動時間 (女性)

2011年調査によると、神奈川県民女性（10歳以上）の1次活動時間は642分（10時間42分）で5年前より8分増加し、2次活動時間は421分（7時間1分）で15分減少し、3次活動時間が378分（6時間18分）で8分増加しました。

男性との比較では、女性は睡眠食事等の1次活動時間が16分長く、仕事家事等の2次活動時間が8分長く、自由時間等の3次活動時間は23分短くなっています。

生産年齢といわれる15歳から64歳までの10歳階級別年齢では、1次活動が最も多い年代は15歳～24歳で640分（10時間40分）、最も少ない年代は45歳～54歳で596分（9時間56分）で、44分の差があります。

2次活動が最も多い年代は35歳～44歳で512分（8時間32分）、最も少ない年代は55歳～64歳で423分（7時間3分）で、89分の差があります。

3次活動が最も多い世代は55歳～64歳で402分（6時間42分）、最も少ない世代は25歳～34歳で305分（5時間5分）で、97分の差があります。

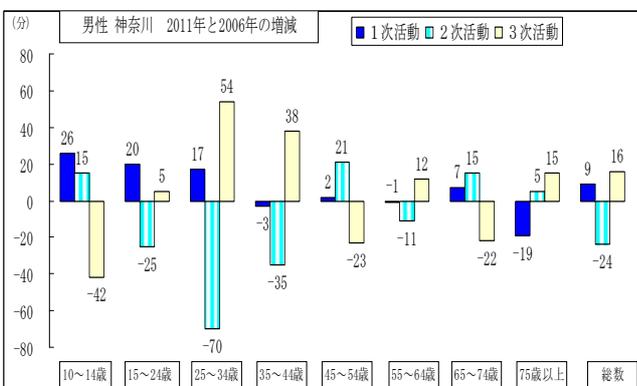
2次活動時間の2011年と2006年との年代別の比較では、25歳～34歳だけが10分増加し、他の生産年齢は11分から45分減少しており、年代による相違が生じています。

男性と女性の2次活動時間の増減は、25歳～34歳（男性70分減少、女性10分増加）と45歳～54歳（男性21分増加、女性45分減少）で逆になっています。

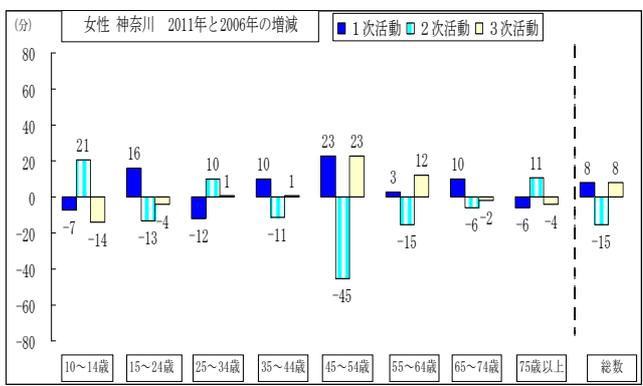
☆

出典 [社会生活基本調査]
このページすべて同じ ☆

◆ 男性 年齢階級、行動の種類別生活時間の増減



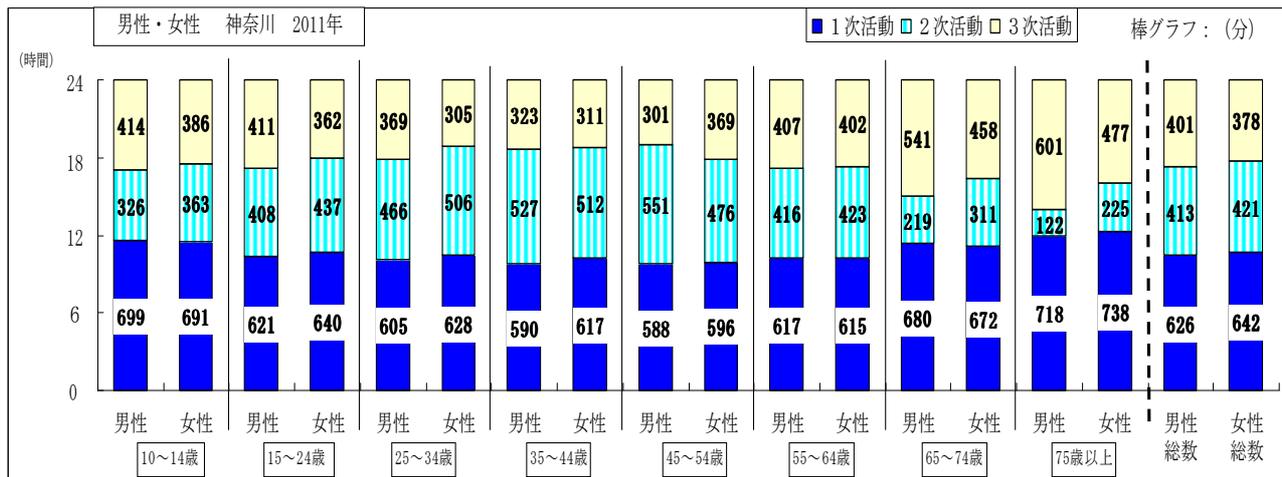
◆ 女性 年齢階級、行動の種類別生活時間の増減



注

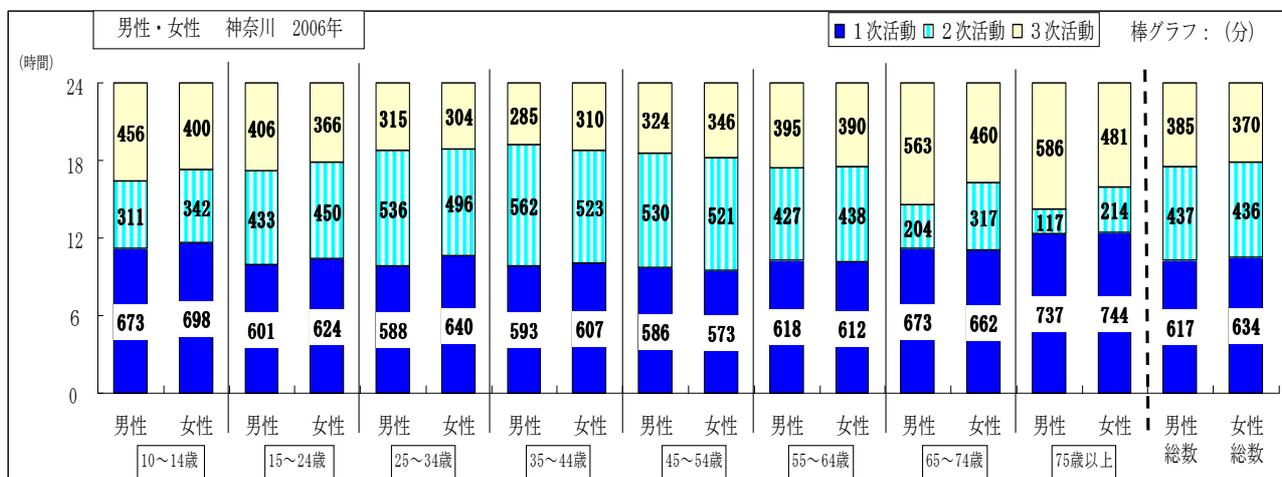
- 1次活動：睡眠など生理的に必要な活動
- 2次活動：仕事・家事など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動
- 3次活動：趣味・娯楽など自由に使える時間における活動

(3-1~3-2 2011年 週全体 男性・女性 1次活動時間 2次活動時間 3次活動時間)



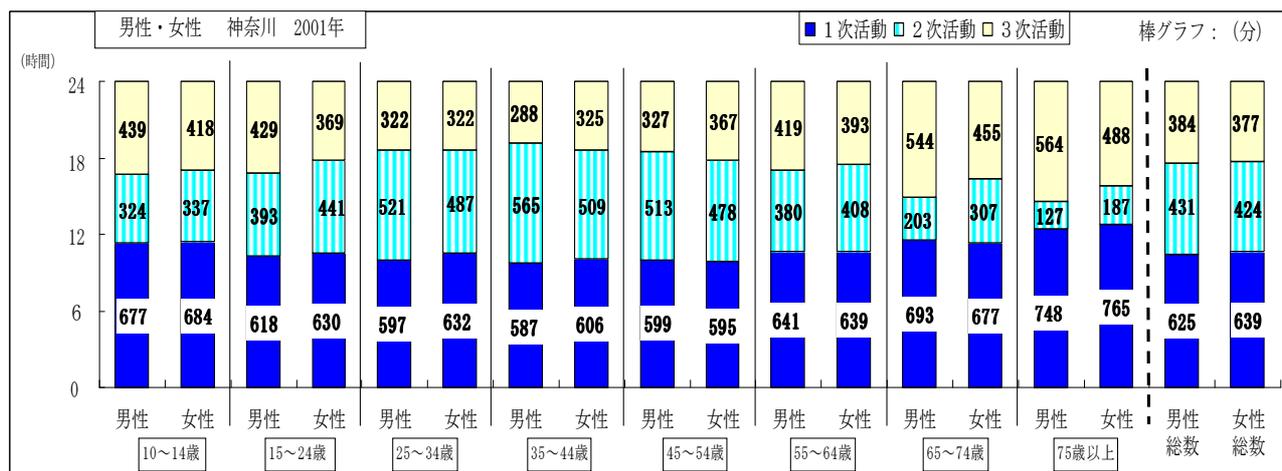
☆

(3-1~3-2 2006年 週全体 男性・女性 1次活動時間 2次活動時間 3次活動時間)



☆

(3-1~3-2 2001年 週全体 男性・女性 1次活動時間 2次活動時間 3次活動時間)



[社会生活基本調査]
このページすべて同じ

☆

注

- 3-1~3-2
- ・10歳以上を対象とする総平均時間。
- ・1次活動時間から3次活動時間までを加算すると24時間となるが、各活動時間ごとに四捨五入を行っているので24時間とならない場合がある。

3-3 平日睡眠時間

2011年調査によると、神奈川県民で10歳以上の男性の平日睡眠時間は、442分（7時間22分）で、5年前より3分長く、10年前より6分短くなっています。

10歳階級別年齢では、45歳～54歳が406分（6時間46分）で最も短い睡眠時間です。次いで35歳～44歳の413分（6時間53分）、55歳～64歳の429分（7時間9分）の順です。

10歳以上女性の平日睡眠時間は433分（7時間13分）です。5年前と同じで、10年前より7分短くなっています。

10歳以上の平日睡眠時間は、女性は男性より9分短くなっています。

10歳階級別年齢では、45歳～54歳が391分（6時間31分）で最も短く、次いで55歳～64歳の411分（6時間51分）、35歳～44歳の412分（6時間52分）の順です。

3-4 平日通勤・通学時間

（雇用されている人）（神奈川県、全国）

2011年調査によると、神奈川県民で15歳以上男性で雇用されている人の平均通勤・通学時間は97分（1時間37分）で、全国より27分長くなっています。年次推移は5年前より1分短く、10年前より4分長くなっています。

そのうち、正規の職員・従業員は103分（1時間43分）で、全国より31分長くなっています。年次推移は5年前より3分長く、10年前より8分長くなっています。

15歳以上女性で雇用されている人の平均通勤・通学時間は71分（1時間11分）で、全国より21分長くなっています。年次推移は5年前より7分長く、10年前より6分長くなっています。

そのうち、正規の職員・従業員は83分（1時間23分）で、全国より26分長くなっています。年次推移は5年前より1分短く、10年前とは同じになっています。

☆

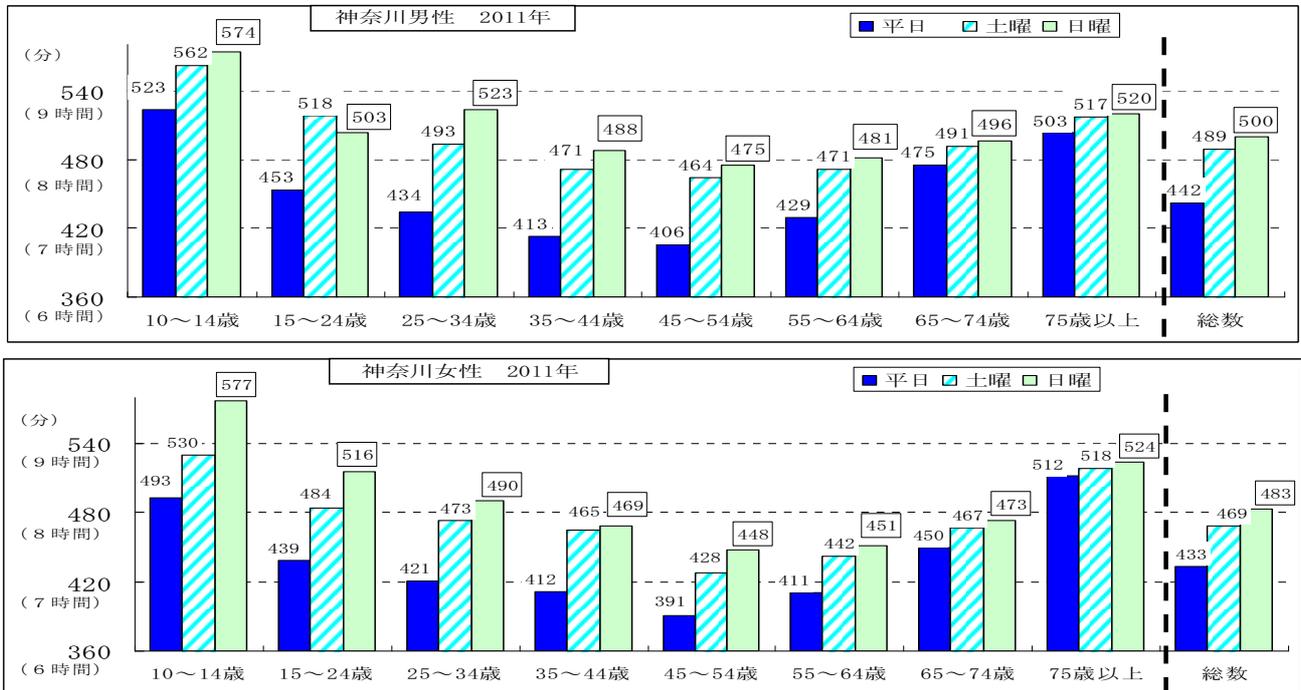
出典

[社会生活基本調査]

このページすべて同じ

☆

◆ 2011年 男女年齢階級別 平日・土曜・日曜別の睡眠時間（神奈川県）

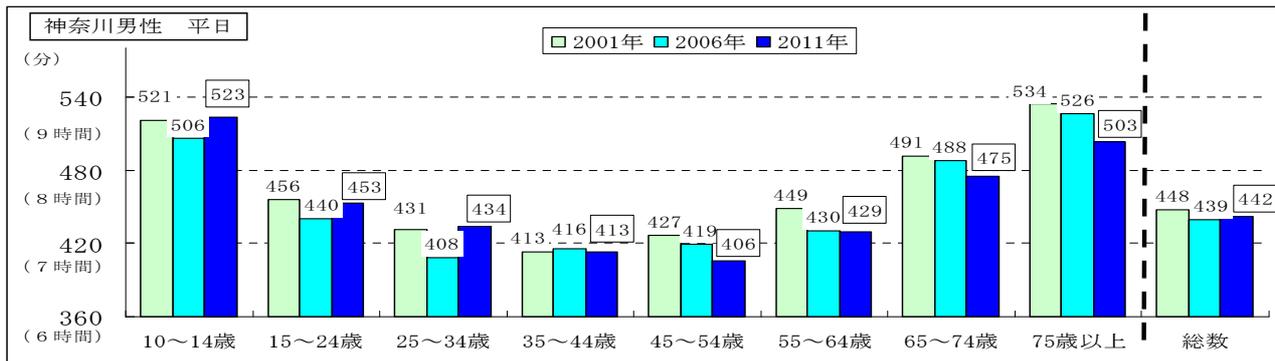


注

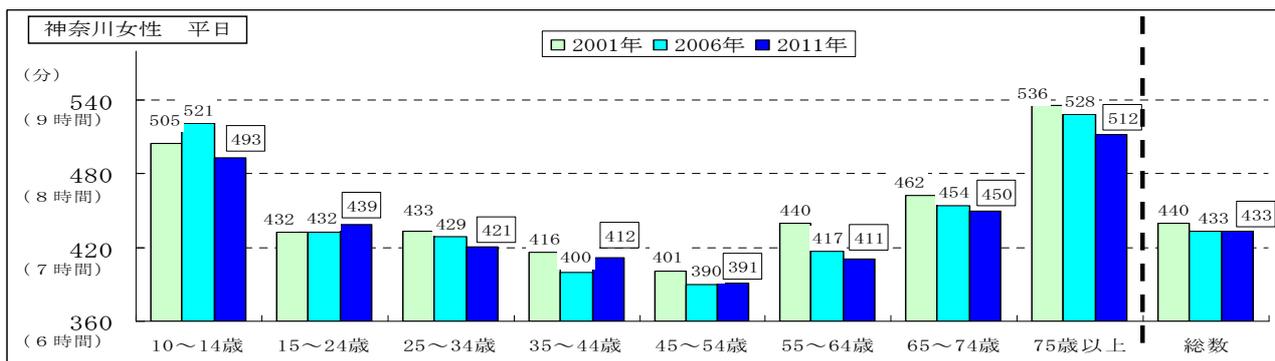
通勤・通学時間

社会生活基本調査の調査票Aでは、行動の種類20分類を設けて質問している。この行動の種類20分類の1つが「通勤・通学」となっており、通勤と通学を分けて調査していない。

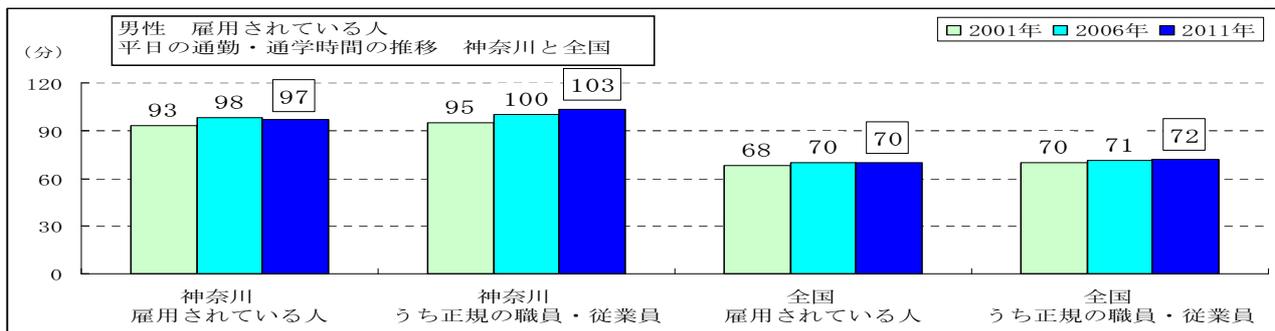
(3-3 平日睡眠時間の推移 (神奈川県男性年別))



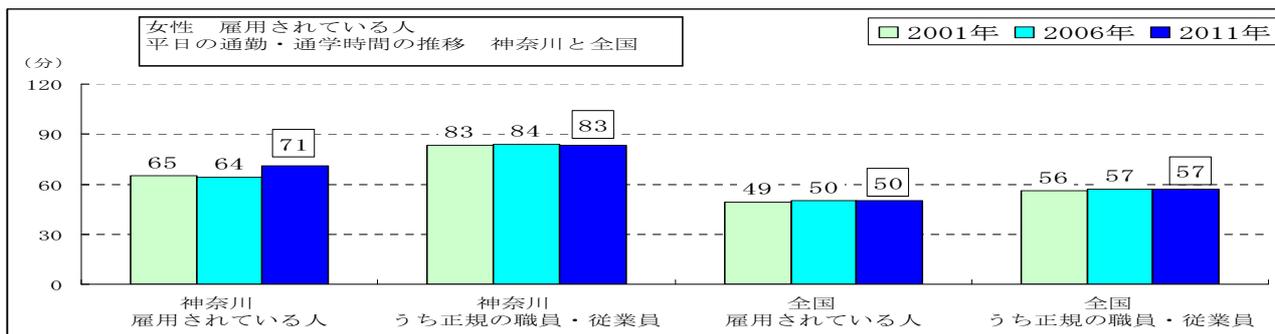
(3-3 平日睡眠時間の推移 (神奈川県女性年別)) ☆



(3-4 男性 (雇用されている人) 平日の通勤・通学時間の推移 (神奈川県と全国)) ☆



(3-4 女性 (雇用されている人) 平日の通勤・通学時間の推移 (神奈川県と全国)) ☆



注

[社会生活基本調査] このページすべて同じ ☆

3-3 平日睡眠時間

10歳以上1人平日1日当たりの平均時間。

3-4 通勤・通学時間

15歳以上の雇用されている人と15歳以上の雇用されている人のうち正規の職員・従業員の1人平日1日当たりの平均時間。

3-5 平日仕事時間 (有業者)

2011年調査によると、神奈川県民で15歳以上の男性の平日仕事時間は492分(8時間12分)です。5年前より15分短く、10年前より2分長くなっています。

10歳階級別年齢では、45歳～54歳が572分(9時間32分)で最も長く、次いで35歳～44歳の544分(9時間4分)、25歳～34歳の510分(8時間30分)の順です。

15歳以上女性の平日仕事時間は333分(5時間33分)です。5年前と比較より26分短く、10年前より14分長くなっています。

女性の仕事時間は男性より159分(2時間39分)短くなっています。

10歳階級別年齢では、25歳～34歳が436分(7時間16分)で最も長く、次いで35歳～44歳の365分(6時間5分)、55歳～64歳の314分(5時間14分)の順です。

出典 [社会生活基本調査] ☆

3-6 平日家事労働時間 (有業者)

2011年調査によると、神奈川県民で15歳以上男性の有業者平日家事労働時間は18分です。5年前より1分、10年前より2分長くなっています。

10歳階級別年齢では、65歳～74歳が50分で最も長く、次いで75歳以上の30分、35歳～44歳と45歳～54歳の17分となっています。

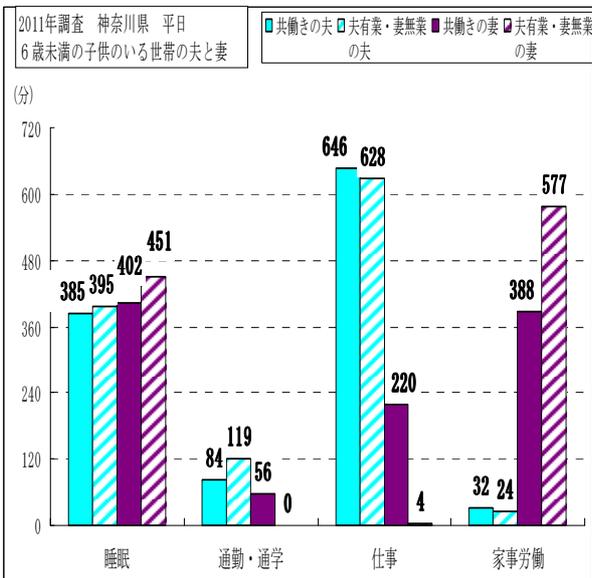
15歳以上女性の有業者平日家事労働時間は156分(2時間36分)です。5年前より11分、10年前より13分短くなっています。

女性の有業者平日家事労働時間は、男性より138分(2時間18分)長くなっています。(ちなみに有業者の平日仕事時間と平日家事労働時間を合算すると、男性は510分(8時間30分)、女性は489分(8時間9分)となります。)

10歳階級別年齢では、45歳～54歳が232分(3時間52分)で最も長く、次いで65歳～74歳の193分(3時間13分)、55歳～64歳の187分(3時間7分)となっています。

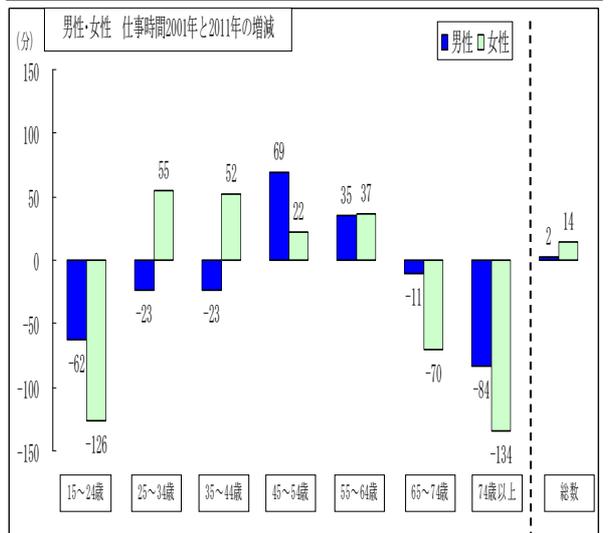
なお、5年前との比較では35歳～44歳が184分(3時間4分)で46分短く、15歳～24歳が26分で35分短くなっています。

◆ 2011年 平日6歳未満の子のいる世帯の夫と妻 共働きの夫と妻/夫有業・妻無業の夫と妻の比較



[平成23年社会生活基本調査]

◆ 平日有業者 仕事時間(2001年と2011年)の増減

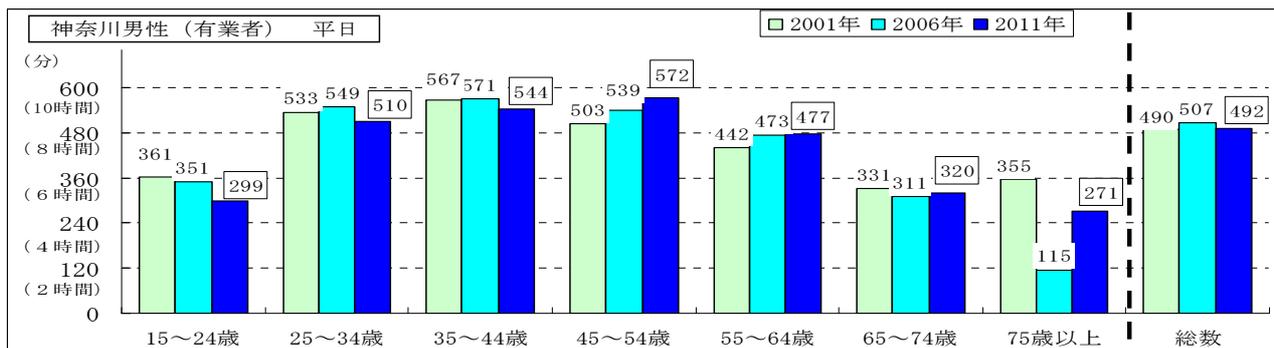


[社会生活基本調査]

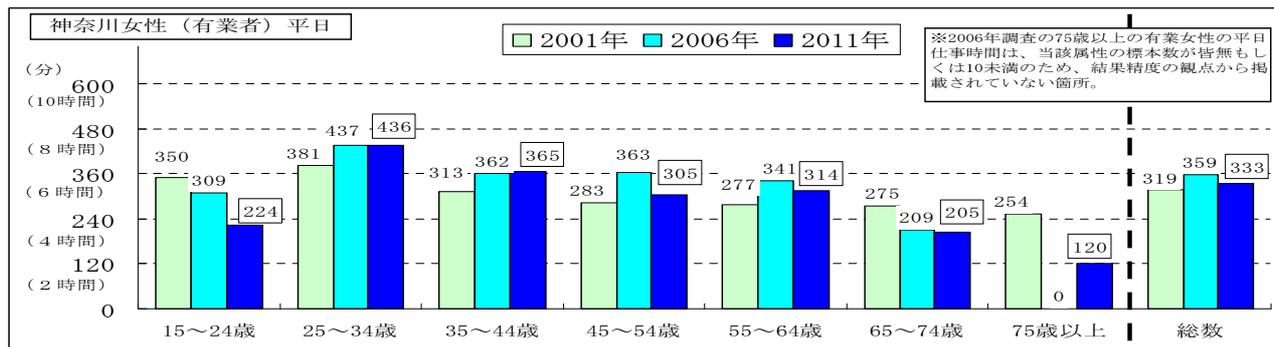
注

家事労働時間：家事、介護・看護、育児及び買い物の合計時間

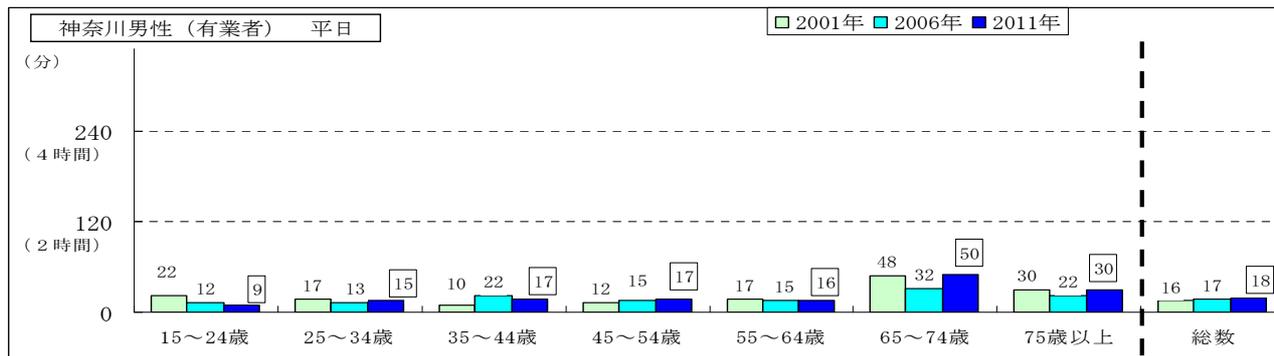
(3-5 有業者平日仕事時間の推移 (神奈川県男性))



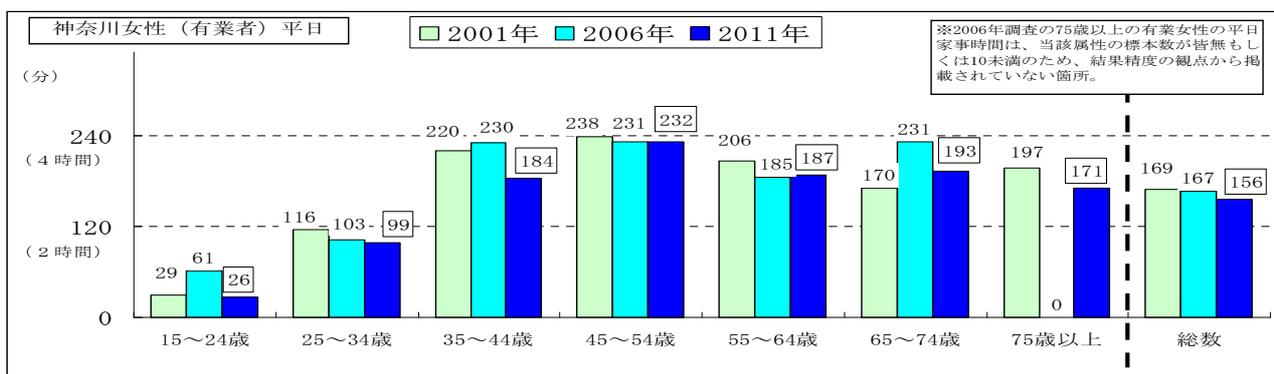
(3-5 有業者平日仕事時間の推移 (神奈川県女性))



(3-6 平日家事労働時間 神奈川県男性 (有業者))



(3-6 平日家事労働時間 神奈川県女性 (有業者))



[社会生活基本調査]
このページすべて同じ

☆

注

- 3-5 平日仕事時間
15歳以上（有業者）1人平日1日当たりの平均時間。
- 3-6 平日家事労働時間
15歳以上（有業者）1人平日1日当たりの平均時間

3-7 学習・自己啓発・訓練を行った人の割合 (神奈川県、全国)

過去1年間で学習・自己啓発・訓練を行った神奈川県民男性の割合(行動者率)は、10年前から低下傾向にあり2011年41.4%です。

女性の割合は、10年前からほぼ横ばいで2011年42.9%です。

男女別の割合では、女性が男性を1.5ポイント上回っています。

なお、種類別では、男性は「パソコンなどの情報処理」18.7%が最も高く、一方、女性は「芸術・文化」15.7%が最も高くなっています。

出典 [社会生活基本調査]

このページすべて同じ ☆

◆ 男女別 学習・自己啓発・訓練の種類別上位3 (神奈川県、全国)

神奈川県 男性	割合 (%)	神奈川県 女性	割合 (%)
パソコンなどの情報処理	18.7	芸術・文化	15.7
英語	13.4	家政・家事	15.1
人文・社会・自然科学	10.3	英語	12.7

全国 男性	割合 (%)	全国 女性	割合 (%)
パソコンなどの情報処理	14.8	家政・家事	12.6
英語	10.1	芸術・文化	12.3
商業実務・ビジネス関係	8.2	パソコンなどの情報処理	9.6

3-8 スポーツを行った人の割合 (神奈川県、全国)

過去1年間でスポーツを行った神奈川県民男性の割合は、1996年以降低下しており2011年69.4%です。

女性の割合も低下しており2011年62.7%です。

男女別の割合では、男性が女性を6.7ポイント上回っています。

なお、種類別では、男女とも「ウォーキング・軽い体操」が最も高い(男性34.8%、女性42.4%)割合です。

☆

注

当調査による「学習・自己啓発・訓練」：個人の自由時間の中で行う自己啓発や学習をいい、その内容により「英語」等9種類に分類しています。

当調査による「スポーツ」：余暇活動として行うスポーツをいい、「水泳」等22種類に分類しています。

当調査による「趣味・娯楽」：個人の自由時間の中で行うものをいい、「美術鑑賞」等34種類に分類しています。

◆ 男女別 スポーツの種類別上位3 (神奈川県、全国)

神奈川県 男性	割合 (%)	神奈川県 女性	割合 (%)
ウォーキング・軽い体操	34.8	ウォーキング・軽い体操	42.4
水泳	14.3	水泳	12.1
ボウリング	13.7	登山・ハイキング	11.8

全国 男性	割合 (%)	全国 女性	割合 (%)
ウォーキング・軽い体操	31.1	ウォーキング・軽い体操	39.2
ボウリング	15.1	ボウリング	10.6
ゴルフ(練習場を含む)	13.7	水泳	9.7

3-9 趣味・娯楽を行った人の割合 (神奈川県、全国)

過去1年間で趣味・娯楽を行った神奈川県民男性の割合(行動者率)は、1996年以降低下傾向にあり2011年87.7%です。

女性の割合は2001年に低下したのち、増加傾向となり2011年89.7%です。

男女別の割合では、女性が男性を2ポイント上回っています。

なお、種類別では、男女とも「CDなどによる音楽鑑賞」が最も高い(男性51.4%、女性56.6%)割合です。

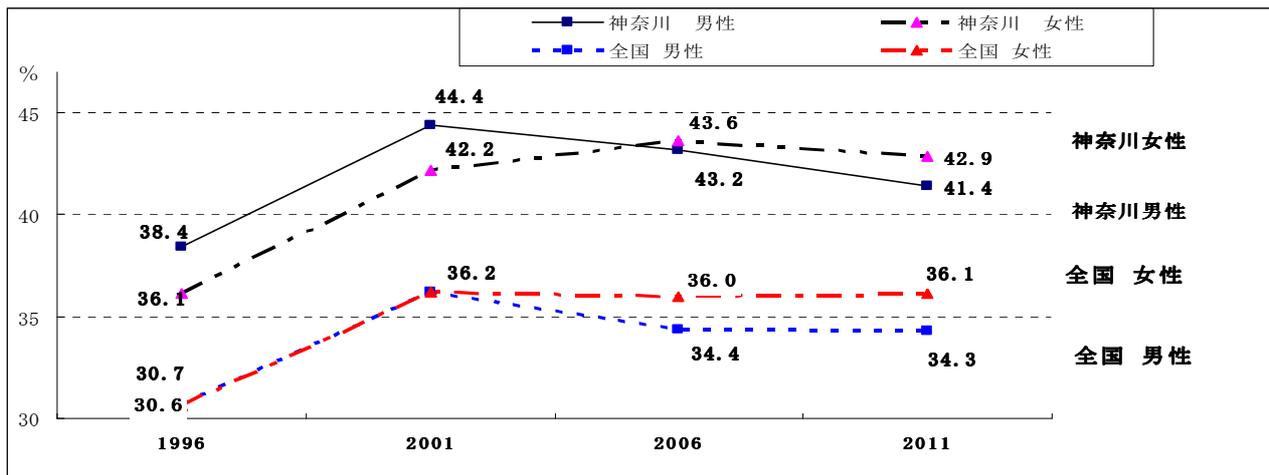
☆

◆ 男女別 趣味・娯楽の種類別上位3 (神奈川県、全国)

神奈川県 男性	割合 (%)	神奈川県 女性	割合 (%)
CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞	51.4	CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞	56.6
テレビゲーム・パソコンゲーム(家庭で行うもの、携帯用を含む)	44.4	趣味としての読書	54.1
趣味としての読書	43.2	映画鑑賞(テレビ・ビデオ・DVDなどは除く)	47.7

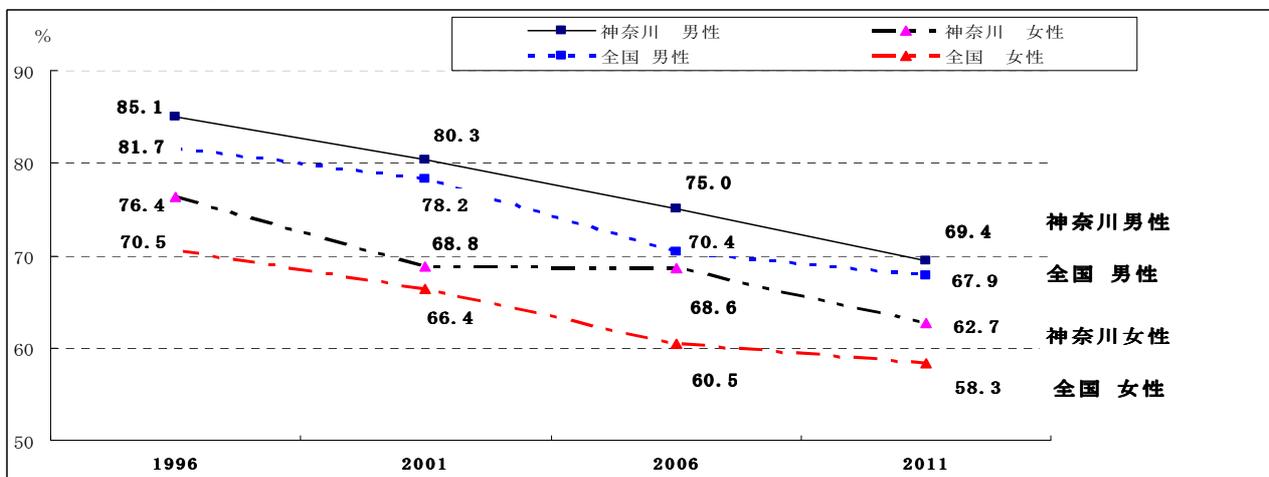
全国 男性	割合 (%)	全国 女性	割合 (%)
CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞	45.3	CD・テープ・レコードなどによる音楽鑑賞	49.5
DVD・ビデオなどによる映画鑑賞(テレビからの録画は除く)	40.6	趣味としての読書	44.4
テレビゲーム・パソコンゲーム(家庭で行うもの、携帯用を含む)	38.3	DVD・ビデオなどによる映画鑑賞(テレビからの録画は除く)	40.4

(3-7 学習・自己啓発・訓練を行った人の割合 男女別 神奈川県と全国)



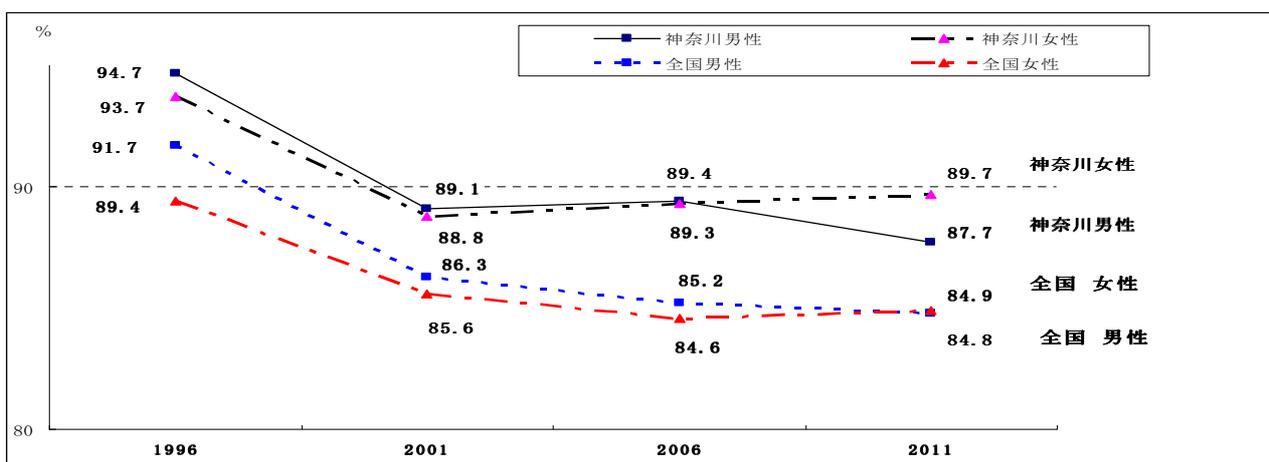
☆

(3-8 スポーツを行った人の割合 男女別 神奈川県と全国)



☆

(3-9 趣味・娯楽を行った人の割合 男女別 神奈川県と全国)



[社会生活基本調査]
このページすべて同じ

☆

注

3-7~3-9

- ・10歳以上の集計。
- ・10歳以上の人口に対する行動者数の割合。
- ・前年10月20日~各年10月19日の1年間における当該活動の有無を調査している。

3-10 旅行・行楽に行った人の割合 (神奈川県、全国)

過去1年間で旅行・行楽に行った神奈川県民男性の割合(行動者率)は、1996年以降低下しており2011年76.3%です。

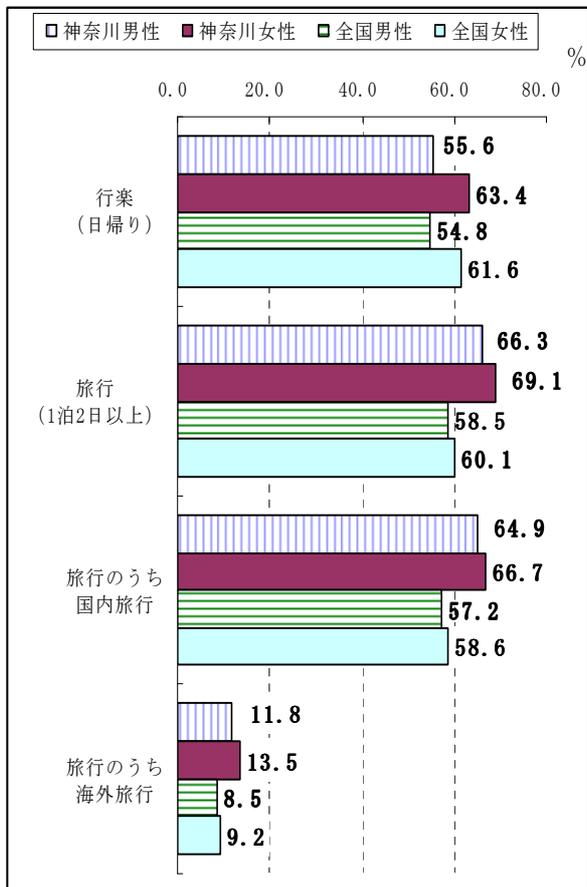
女性の割合も低下しており2011年80.2%です。

男女別の割合では、女性が男性を3.9ポイント上回っています。

出典 [社会生活基本調査]

このページすべて同じ ☆

◆ 男女別 旅行・行楽の内訳 2011年 (神奈川県、全国)



3-11 ボランティアを行った人の割合 (神奈川県、全国)

過去1年間でボランティアを行った神奈川県民男性の割合(行動者率)は、1996年以降ほぼ横ばいで推移しており2011年19.9%です。

女性の割合は上昇しており2011年29.0%です。

男女別の割合では、女性が男性を9.1ポイント上回っています。

なお、種類別では、男性は「まちづくりのための活動」7.8%が最も高く、女性は「子どもを対象とした活動」11.9%が最も高くなっています。

◆ 男女別 ボランティアの種類 (神奈川県、全国)

神奈川 男性	割合 (%)	神奈川 女性	割合 (%)
まちづくりのための活動	7.8	子どもを対象とした活動	11.9
安全な生活のための活動	4.2	まちづくりのための活動	9.4
自然や環境を守るための活動	4.1	災害に関係した活動	5.1

全国 男性	割合 (%)	全国 女性	割合 (%)
まちづくりのための活動	11.5	子どもを対象とした活動	10.6
子どもを対象とした活動	5.5	まちづくりのための活動	10.4
安全な生活のための活動	5.4	高齢者を対象とした活動	4.9

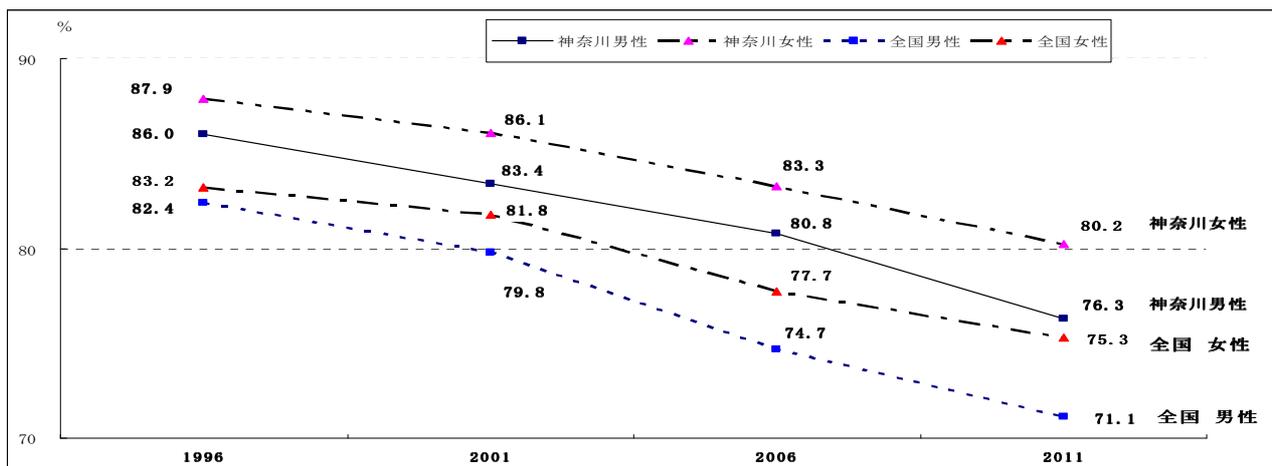
注

当調査による「旅行」「行楽」：「旅行」とは、1泊2日以上にわたって行うすべての旅行をいい、日帰りのものは含みません。「行楽」とは、日常生活圏を離れ、半日以上をかけて行う日帰りのものをいい、夜行日帰りを含みます。「旅行」については、国内・海外、旅行目的により国内観光旅行等5種類に分類しています。

当調査による「ボランティア」：報酬を目的としないで自分の労力、技術、時間を提供して地域社会や個人・団体の福祉増進のために行う活動です。活動のための交通費など実費程度の金額の支払いを受けた場合もボランティア活動に含みます。なお、ボランティア団体が開催する催し物(バザー、お祭りなど)への単なる参加は除きます。

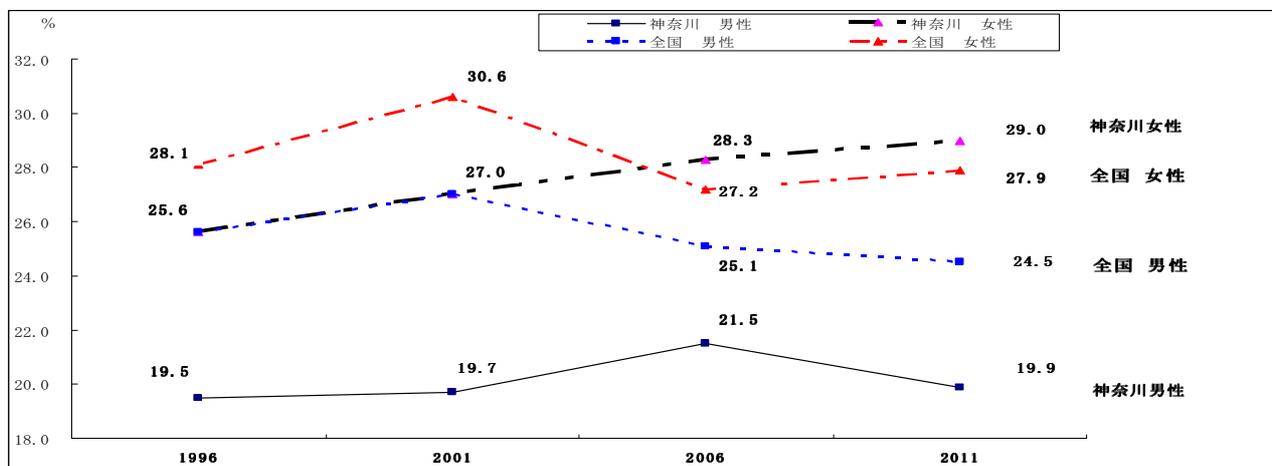
「ボランティア」については、「健康や医療サービスに関係した活動」等11種類に分類しています。

(3-10 旅行・行楽に行った人の割合 男女別 神奈川県と全国)

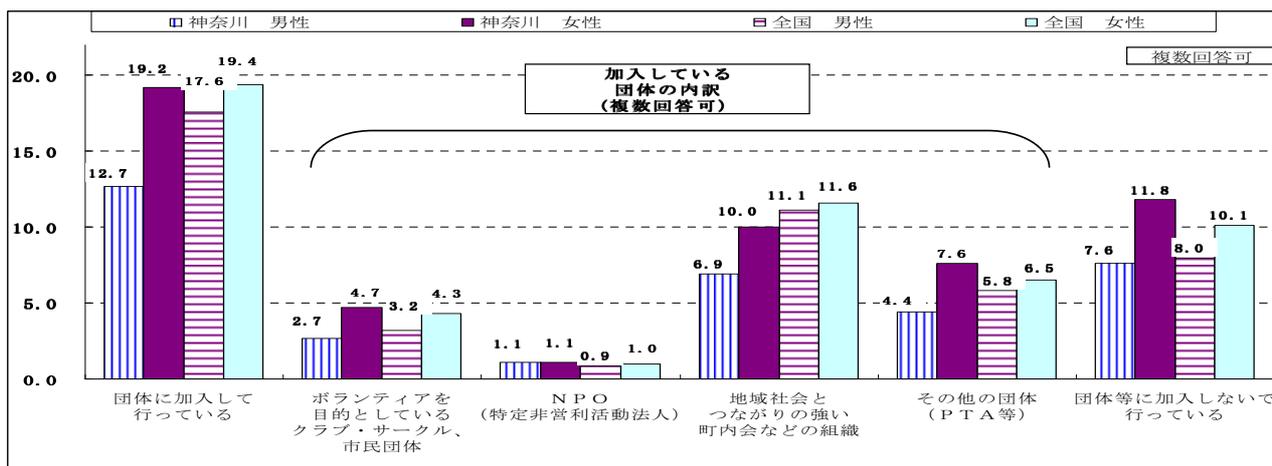


(3-11 ボランティアを行った人の割合 男女別 神奈川県と全国)

☆



◆ 男女別 ボランティア活動の形態 平成23年度調査 (神奈川県、全国)



[社会生活基本調査]
このページすべて同じ

注

- 3-10~3-11
- ・10歳以上の集計。
- ・10歳以上の人口に対する行動者数の割合。
- ・前年10月20日~各年10月19日の1年間における当該活動の有無を調査している。



生活時間・生活行動の問題

問1 2011年度調査によると、神奈川県民10歳以上の男女の生活時間のうち、第2次活動時間（仕事・家事等の時間）は、5年前と比べてどうでしょうか？

- ① 男性・女性とも増加
- ② 男性・女性とも減少
- ③ 男性は減少 女性は増加

問2 2011年度調査によると、神奈川県民で15歳以上の有業者女性の平日家事労働時間は156分（2時間36分）です。では、6歳未満の子がいる世帯で夫婦共働きの妻の平日家事労働時間は次のうちどれでしょうか？

- ① 255分（4時間25分）
- ② 388分（6時間28分）
- ③ 577分（9時間37分）

問3 2011年度調査によると、神奈川県民で15歳以上の有業者男性の平日家事労働時間は18分です。では、6歳未満の子がいる世帯で夫婦共働きの夫の平日家事労働時間は次のうちどれでしょうか？

- ① 18分
- ② 32分
- ③ 64分

問4 2011年度の調査によると、神奈川県民10歳以上の男女のうち、過去1年間に学習・自己啓発・訓練を行った男性は41.4%、女性は42.9%です。では学習・自己啓発・訓練の種類別で男性と女性の1位はそれぞれどれでしょうか？

- ① パソコンなどの情報処理
- ② 英語
- ③ 芸術・文化

問5 2011年の調査によると、神奈川県民10歳以上の男女が過去1年間にボランティア活動を行った割合は男性19.9%、女性29.0%です。ではボランティアの種類で最も多かったのは、男女それぞれどれでしょうか？

- ① 自然や環境を守る活動
- ② まちづくりのための活動
- ③ 子供を対象とした活動