

— 平成 28 年社会生活基本調査 —
生活行動・生活時間に関する結果
(大阪府版)

平成 28 年 (2016) 年 10 月 20 日現在



公表日：平成 29 年 10 月 31 日

大阪府総務部統計課

『平成 28 年社会生活基本調査 生活行動・生活時間に関する結果 (大阪府版)』について

本資料は、総務省統計局より平成 29 年 7 月 14 日に公表された「平成 28 年社会生活基本調査 生活行動に関する結果」及び平成 29 年 9 月 15 日に公表された「平成 28 年社会生活基本調査 生活時間に関する結果」に関する統計表に基づき、大阪府に関する項目について編集したものです。

【統計局HP】[平成 28 年社会生活基本調査 e-Stat](#)

用語の解説

～生活行動編～

●行動者数

- ・・・過去1年間（平成27年10月20日～平成28年10月19日）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計値である。

●行動者率

- ・・・10歳以上人口に占める行動者数の割合。次の式により算出した。
行動者率＝行動者数÷各属性の10歳以上人口×100（％）

●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う。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，クラブ活動や部活動は含む。

●ボランティア活動

- ・・・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・団体の福祉のために行っている活動をいう。

●スポーツ

- ・・・余暇活動として行う「スポーツ」をいう。職業スポーツ選手が仕事として行うものや，児童・生徒・学生が体育の授業で行うものは除き，クラブ活動や部活動は含む。

●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う。

●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，日帰りの旅行を除く。行楽は，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，夜行日帰りを含む。

～生活時間編～

【行動の種類】

●1次活動

・・・睡眠, 食事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

・・・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

●家事関連

・・・「家事」, 「介護・看護」, 「育児」及び「買い物」をまとめた区分

●自由時間

・・・「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」, 「休養・くつろぎ」, 「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」をまとめた区分

【平均時間】

●総平均

・・・該当する種類の行動をしなかった人を含む全員の平均

●行動者平均

・・・該当する種類の行動をした人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。平日平均（月曜日～金曜日の平均値）などがある。

●週全体平均

・・・次の式により曜日別結果を平均して算出したもの。

$$\frac{(\text{月曜日平均} + \dots + \text{日曜日平均})}{7}$$

ただし、ある曜日に当該属性をもつ客体が存在しない場合は以下の通り算出している。
$$\frac{(5 \times \text{平日平均} + \text{土曜日平均} + \text{日曜日平均})}{7}$$

※公表結果は、特に断りのない限り、総平均時間の数値を記載している。

目次

第1 生活行動編

1	生活行動の概要	1
表 1-1	生活行動の種類, 男女別行動者数・行動者率の推移 (平成8年~28年)	1
2	学習・自己啓発・訓練	2
図 2-1	「学習・自己啓発・訓練」の男女, 年齢階級別行動者数・行動者率 (平成28年)	2
図 2-2	「学習・自己啓発・訓練」の種類, 男女別行動者率 (平成28年)	2
図 2-3	主な「学習・自己啓発・訓練」の種類, 男女, 年齢階級別行動者率 (平成23年, 28年)	3
3	ボランティア活動	4
図 3-1	「ボランティア活動」の男女, 年齢階級別行動者数・行動者率 (平成28年)	4
図 3-2	「ボランティア活動」の種類, 男女別行動者率 (平成28年)	5
図 3-3	「ボランティア活動」の形態別行動者率 (平成28年)	5
4	スポーツ	6
図 4-1	「スポーツ」の男女, 年齢階級別行動者数・行動者率 (平成28年)	6
図 4-2	「スポーツ」の種類, 男女別行動者率 (平成28年) -男女総数の行動者率が3%以上の種類	7
図 4-3	「スポーツ」の種類, 男女別行動者率 (平成28年) -男女総数の行動者率が3%未満の種類	7
図 4-4	主な「スポーツ」の種類, 年齢階級別行動者率 (平成23年, 28年)	8
5	趣味・娯楽	10
図 5-1	「趣味・娯楽」の男女, 年齢階級別行動者数・行動者率 (平成28年)	10
図 5-2	「趣味・娯楽」の種類, 男女別行動者率 (平成28年) -男女総数の行動者率が5%以上の種類	11
図 5-3	「趣味・娯楽」の種類, 男女別行動者率 (平成28年) -男女総数の行動者率が5%未満の種類	11
図 5-4	主な「趣味・娯楽」の種類, 年齢階級別行動者率 (平成23年, 28年)	12
6	旅行・行楽	14
図 6-1	「旅行・行楽」の男女, 年齢階級別行動者数・行動者率 (平成28年)	14
図 6-2	「旅行・行楽」の種類, 男女別行動者率 (平成28年)	14

第2 生活時間編

1	1日の生活時間の配分	15
表 1-1	男女, 行動の種類別生活時間 (平成 23 年, 28 年) - 週全体平均	15
表 1-2	男女, 行動の種類別生活時間の割合 (平成 23 年, 28 年) - 週全体平均	16
図 1-1	行動の種類別生活時間の比率 (平成 23 年, 28 年) - 週全体平均	16
2	1次活動	17
図 2-1	男女, 年齢階級別睡眠時間 (平成 28 年) - 週全体平均	17
図 2-2	男女, 年齢階級別身の回りの用事時間 (平成 28 年) - 週全体平均	17
図 2-3	男女, 年齢階級別食事時間 (平成 28 年) - 週全体平均	18
3	2次活動	19
図 3-1	男女, 行動の種類別行動時間 (平成 28 年) - 週全体平均	19
表 3-1	男女, 従業上の地位, 雇用形態, 行動の種類別行動時間 (平成 23 年, 28 年) - 週全体平均, 有業者, 15 歳以上	19
表 3-2	男女別, 家事関連時間の推移 (平成 8 年~28 年) - 週全体平均	20
図 3-2	男女別, 家事関連時間の推移 (平成 8 年~28 年) - 週全体平均	20
図 3-3	6 歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間の比率 (平成 23 年, 28 年) - 週全体平均, 夫婦とも 15 歳以上	21
表 3-3	6 歳未満の子供を持つ夫・妻 (夫婦と子供の世帯) の家事関連時間の内訳 (平成 23 年, 28 年) - 週全体平均, 夫婦とも 15 歳以上	21
表 3-4	共働きか否か, 行動の種類別夫婦と子供の世帯の生活時間 (平成 8 年~28 年) - 週全体平均, 夫婦とも 15 歳以上	22
表 3-5	男女, 行動の種類別生活時間 (平成 23 年, 28 年) - 週全体平均, 65 歳以上	22
表 3-6	男女別介護者数, 行動者平均時間 (平成 23 年, 28 年) - 週全体平均, 65 歳以上	22
4	3次活動	23
図 4-1	男女, 行動の種類別行動時間 (平成 28 年) - 週全体平均	23
図 4-2	男女, 年齢階級別自由時間 (平成 28 年) - 週全体平均	23
5	スマートフォン・パソコンなどの使用時間	24
表 5-1	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割合 (平成 28 年) - 週全体平均	24
表 5-2	男女, 曜日別スマートフォン・パソコンなどを使用した人の人数及び割合 (平成 28 年) - 週全体平均	24
表 5-3	男女, スマートフォン・パソコンなどの使用の有無, 使用時間別の人数及び構成比 (平成 28 年) - 週全体平均	25
表 5-4	男女, 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 (平成 28 年) - 週全体平均	25
図 5-1	年齢階級, スマートフォン・パソコンなどの使用時間帯別行動者率 (平成 28 年) - 平日, 15~49 歳	26
図 5-2	年齢階級, スマートフォン・パソコンなどの使用目的別行動者率 (平成 28 年) - 平日 21:00~24:00, 15~49 歳	26

第1 生活行動編

1 生活行動の概要

「学習・自己啓発・訓練」、「スポーツ」及び「趣味・娯楽」の行動者率が5年前より上昇。

大阪府における10歳以上の人について生活行動別に行動者数及び行動者率を見ると、「学習・自己啓発・訓練」の行動者数は約299万人、行動者率は37.7%、「ボランティア活動」の行動者数は約163万人、行動者率は20.6%、「スポーツ」の行動者数は約530万人、行動者率は66.9%、「趣味・娯楽」の行動者数は686万人、行動者率は86.6%、「旅行・行楽」の行動者数は566万人、行動者率は71.4%となっている。

行動者率について平成23年と比較すると、「学習・自己啓発・訓練」は1.2ポイントの上昇、「ボランティア活動」は変化なし、「スポーツ」の行動者率は4.0ポイントの上昇、「趣味・娯楽」は0.7ポイントの上昇、「旅行・行楽」2.1ポイントの低下となっている。

表1-1 生活行動の種類、男女別行動者数・行動者率の推移（平成8年～28年）

行動者数	平成8年			平成13年			平成18年			平成23年			平成28年		
	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女
学習・自己啓発・訓練 ¹⁾	249	124	125	288	140	148	283	127	156	290	132	158	299	142	156
ボランティア活動 ²⁾	162	70	92	170	73	97	162	72	90	164	68	96	163	70	93
スポーツ	614	322	292	576	304	272	503	262	241	499	259	240	530	274	256
趣味・娯楽	728	361	367	683	333	350	672	326	346	682	327	355	686	329	357
旅行・行楽	666	327	339	636	301	335	599	280	319	583	274	309	566	263	303

行動者率	平成8年			平成13年			平成18年			平成23年			平成28年		
	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女
学習・自己啓発・訓練 ¹⁾	31.8	32.5	31.1	36.7	36.8	36.6	36.0	33.3	38.6	36.5	34.5	38.4	37.7	37.3	38.0
ボランティア活動 ²⁾	20.6	18.2	23.0	21.7	19.1	24.1	20.6	18.8	22.3	20.6	17.7	23.4	20.6	18.4	22.6
スポーツ	78.4	84.2	72.9	73.5	79.9	67.4	64.2	69.1	59.6	62.9	67.7	58.4	66.9	72.0	62.2
趣味・娯楽	93.0	94.4	91.6	87.0	87.5	86.6	85.7	86.1	85.2	85.9	85.4	86.3	86.6	86.2	87.0
旅行・行楽	85.0	85.5	84.6	81.1	79.1	83.0	76.4	74.0	78.7	73.5	71.5	75.3	71.4	68.8	73.8

1)平成8年、平成13年及び平成18年調査では「学習・研究」として集計している。

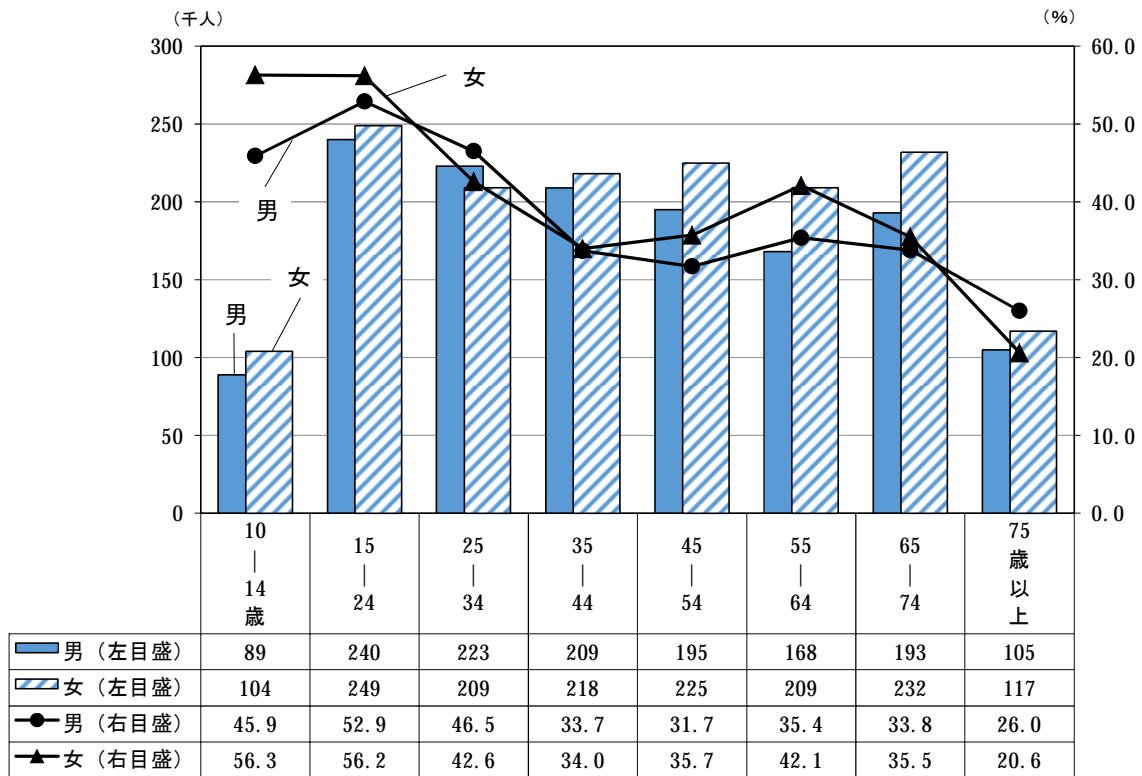
2)平成8年調査では社会的活動として集計している。

2 学習・自己啓発・訓練（個人の自由時間の中で行うもの）

男性は「パソコンなどの情報処理」、女性は「家政・家事」の行動者率が最も高い。

(1) 「学習・自己啓発・訓練」について男女、年齢階級別に行動者率をみると、25～34歳及び75歳以上の年齢階級を除き、女性が男性より高くなっている。

図2-1 「学習・自己啓発・訓練」の男女、年齢階級別行動者数・行動者率（平成28年）



(2) 「学習・自己啓発・訓練」について種類、男女別の行動者率をみると、男性は「パソコンなどの情報処理」が16.1%と最も高く、次いで「英語」が12.6%、「商業実務・ビジネス関係」が10.1%などとなっている。女性は「家政・家事」が17.5%と最も高く、次いで「芸術・文化」が12.9%、「英語」が12.2%などとなっている。

図2-2 「学習・自己啓発・訓練」の種類、男女別行動者率（平成28年）

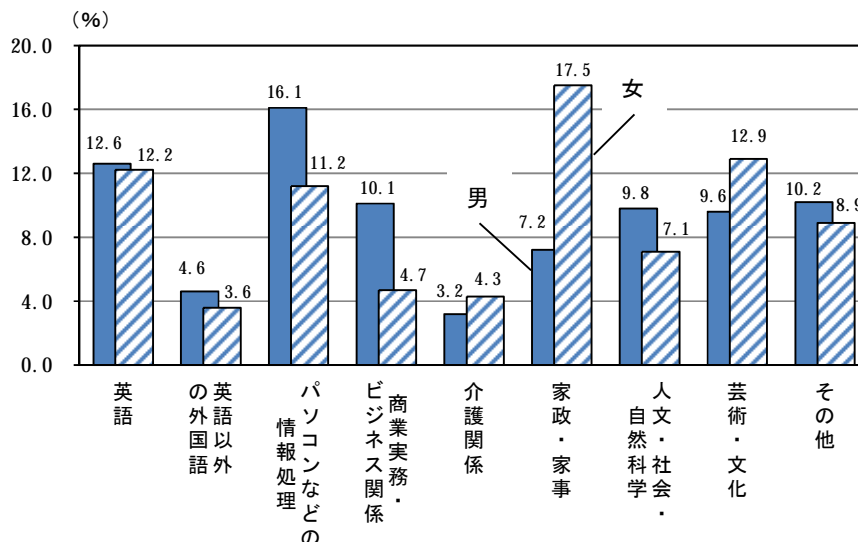
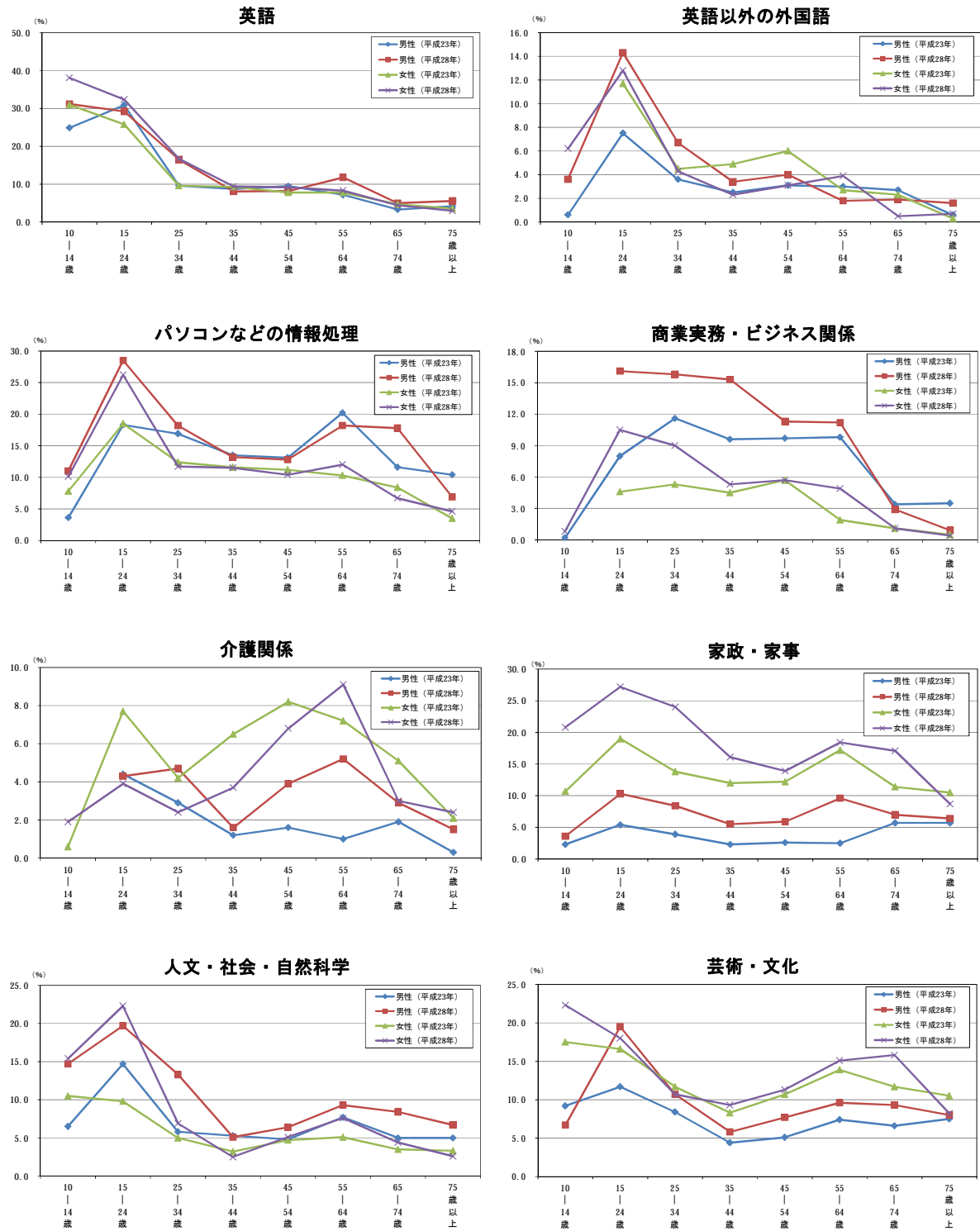


図2-3 主な「学習・自己啓発・訓練」の種類, 男女, 年齢階級別行動者率（平成23年, 28年）

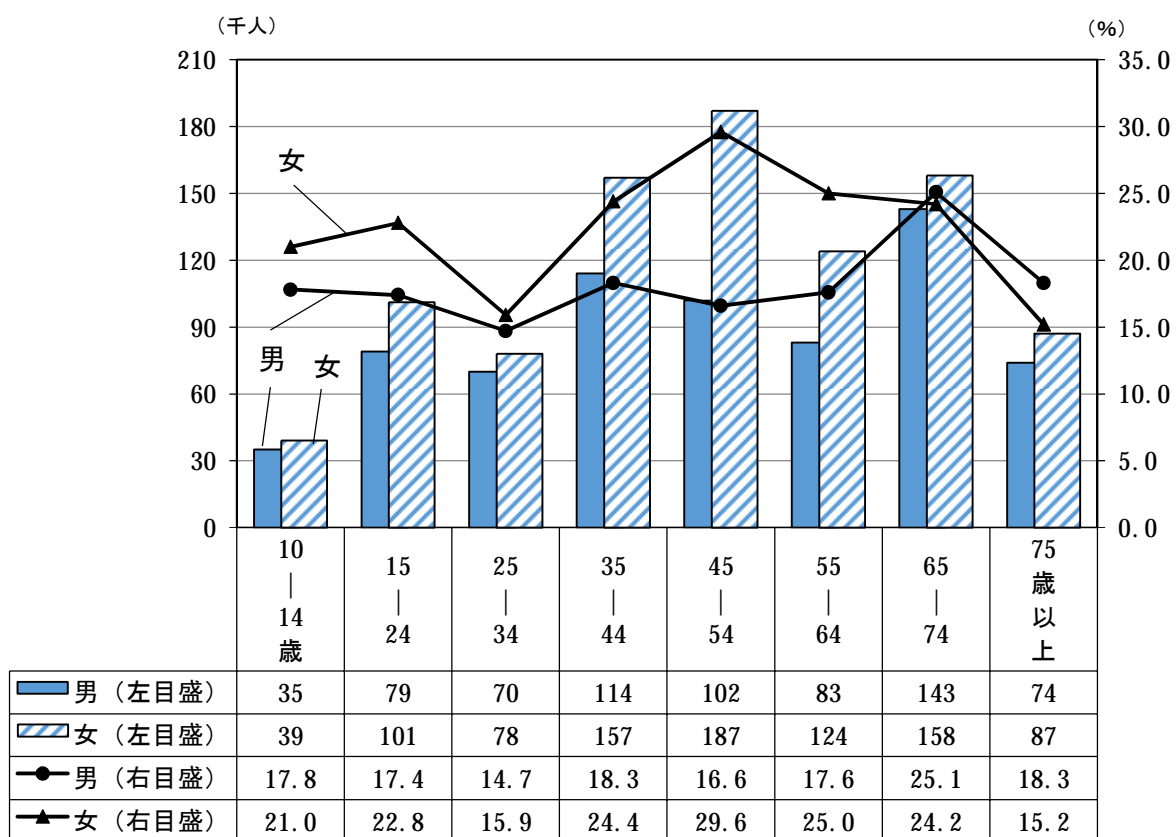


3 ボランティア活動

ボランティア活動は「町内会などの組織」に参加して行う人が多い。

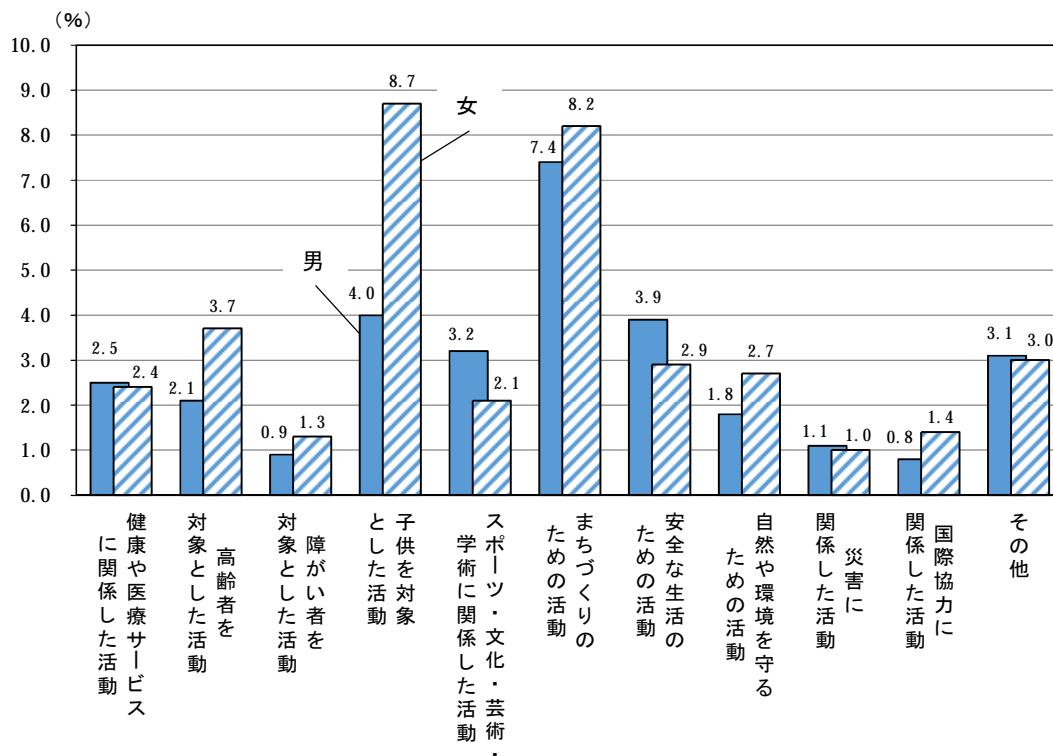
(1) 「ボランティア活動」について男女、年齢階級別に行動者数をみると、すべての年齢階級で女性が男性より高くなっており、行動者率をみると、65～74歳及び75歳以上を除く年齢階級で、女性が男性より高くなっている。

図3-1 「ボランティア活動」の男女、年齢階級別行動者数・行動者率（平成28年）



(2)「ボランティア活動」について種類、男女別の行動者率をみると、男性は「まちづくりのための活動」が7.4%と最も高く、次いで「子供を対象とした活動」が4.0%、「安全な生活のための活動」が3.9%などとなっている。女性は「子供を対象とした活動」が8.7%と最も高く、次いで「まちづくりのための活動」が8.2%、「高齢者を対象とした活動」が3.7%などとなっている。

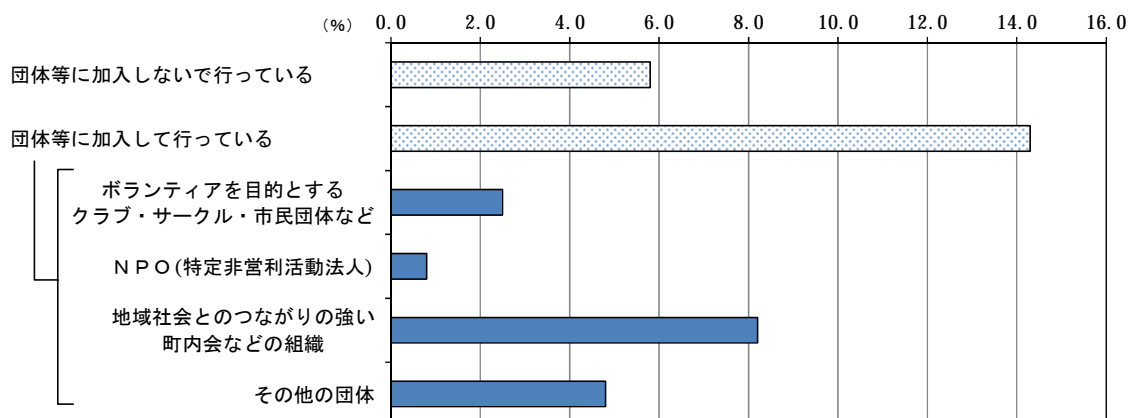
図3-2 「ボランティア活動」の種類、男女別行動者率（平成28年）



(3)「ボランティア活動」について形態別に行動者率をみると、「団体等に参加して行っている」が「団体等に参加しないで行っている」よりも高くなっている。

「団体等に参加して行っている」について内訳をみると、行動者率は「地域社会とのつながりの強い町内会などの組織」に参加して行った活動が8.2%と最も高く、次いで「ボランティアを目的とするクラブ・サークル・市民団体など」に参加して行った活動が2.5%などとなっている。

図3-3 「ボランティア活動」の形態別行動者率（平成28年）



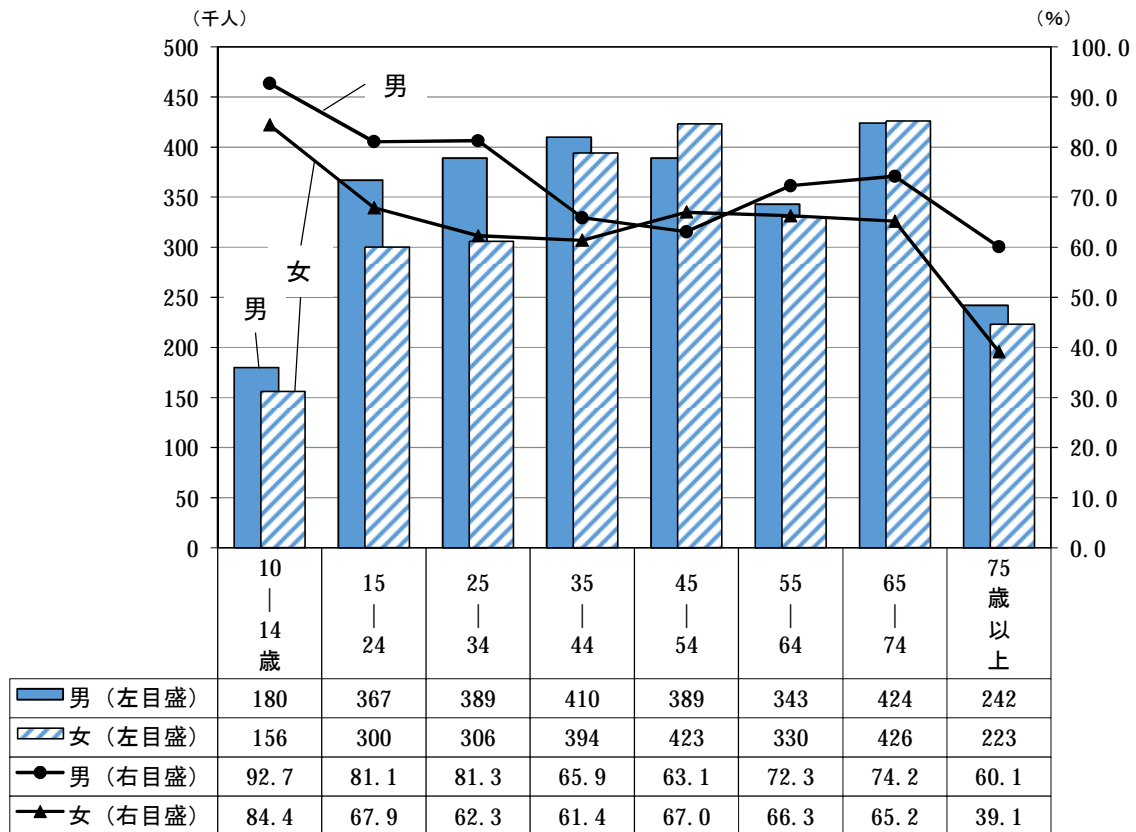
注) 複数回答あり

4 スポーツ（余暇活動として行うもの）

「ウォーキング・軽い体操」など、12の「スポーツ」の種類で行動者率が5年前より上昇。

(1)「スポーツ」について男女、年齢階級別に行動者率をみると、45～54歳を除く年齢階級で、男性が女性より高くなっている。

図4-1「スポーツ」の男女、年齢階級別行動者数・行動者率（平成28年）



(2)「スポーツ」について種類、男女別の行動者率をみると、男性は「ウォーキング・軽い体操」が36.7%と最も高く、次いで「器具を使ったトレーニング」が15.8%、「ジョギング・マラソン」が15.6%などとなっている。女性は「ウォーキング・軽い体操」が42.0%と最も高く、次いで「器具を使ったトレーニング」が12.4%、「ボウリング」が11.3%などとなっている。

図4-2 「スポーツ」の種類、男女別行動者率（平成28年）-男女総数の行動者率が3%以上の種類

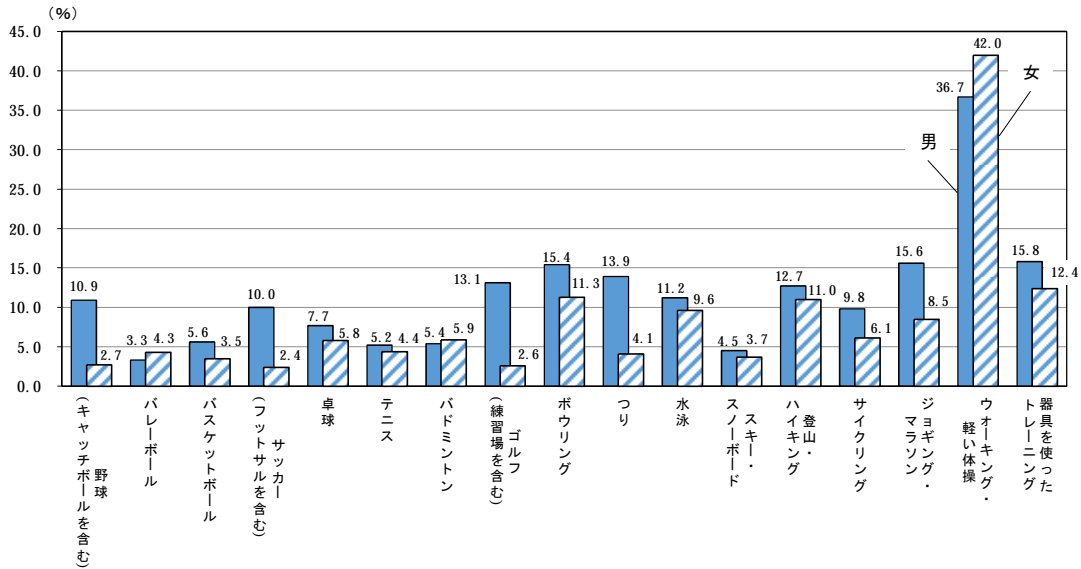
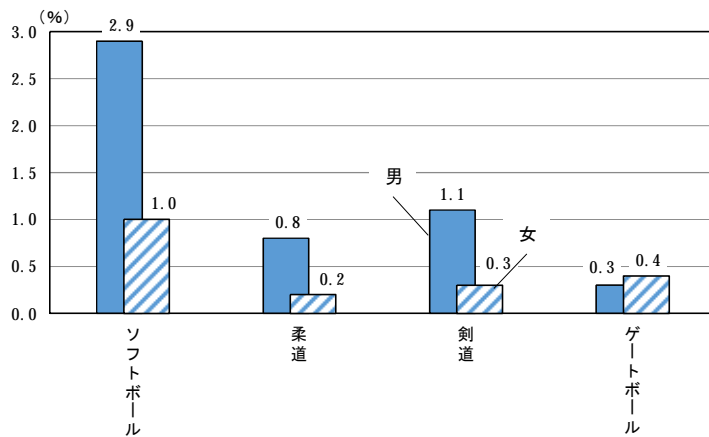
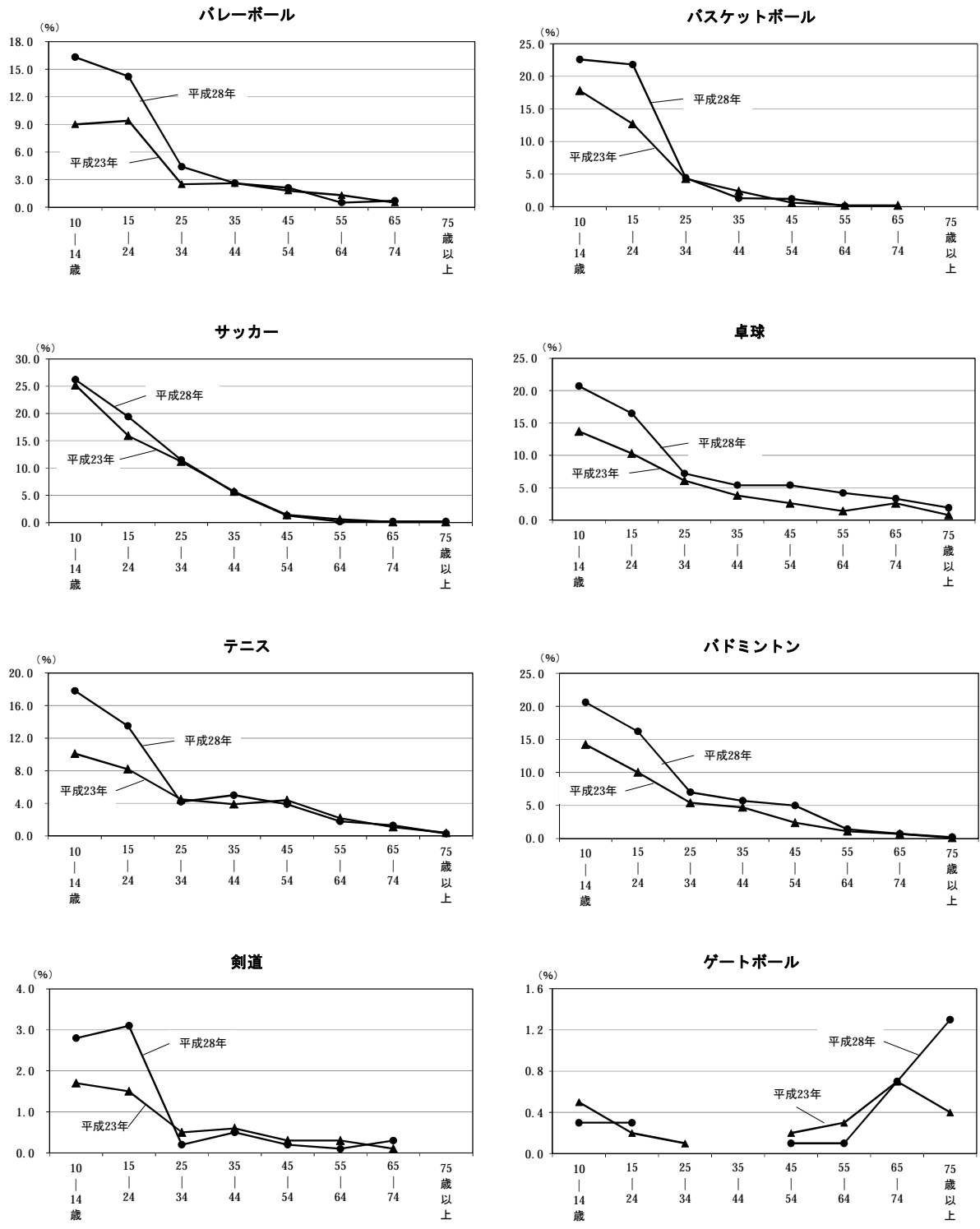


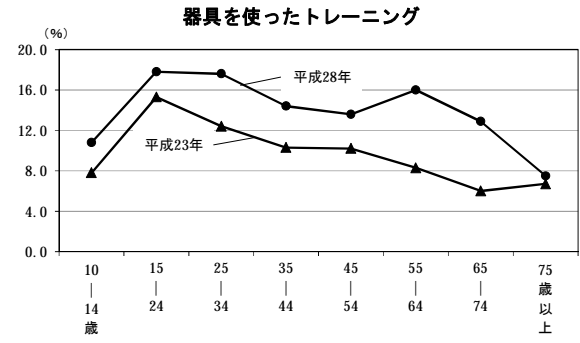
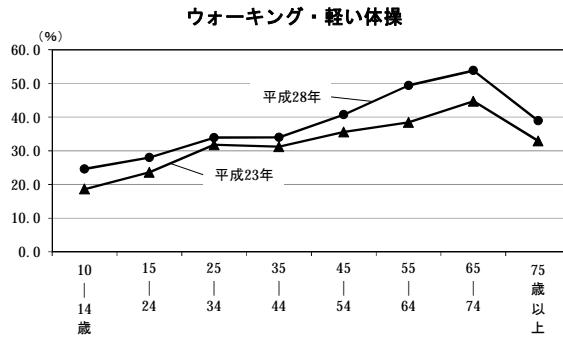
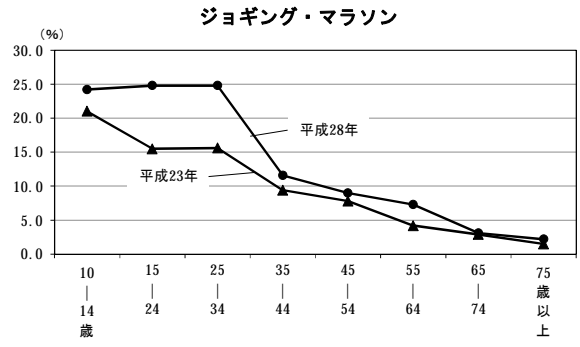
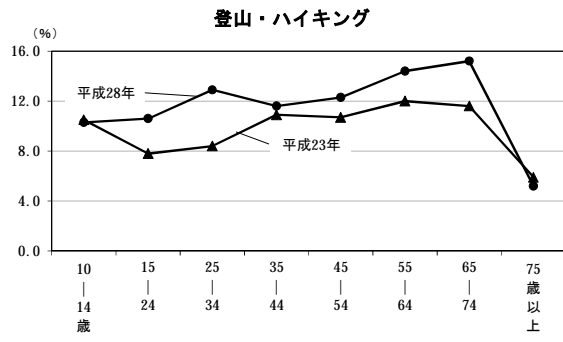
図4-3 「スポーツ」の種類、男女別行動者率（平成28年）-男女総数の行動者率が3%未満の種類



(3) 平成23年と比較して行動者率が上昇した主な「スポーツ」の種類について、年齢階級別の行動者率を平成23年と比べると、「卓球」や「ウォーキング・軽い体操」、「器具を使ったトレーニング」などはすべての年齢階級で行動者率が上昇している。一方、「バレーボール」や「バスケットボール」、「テニス」などは主に10～24歳の年齢階級で行動者率が上昇している。

図4-4 主な「スポーツ」の種類、年齢階級別行動者率（平成23年、28年）



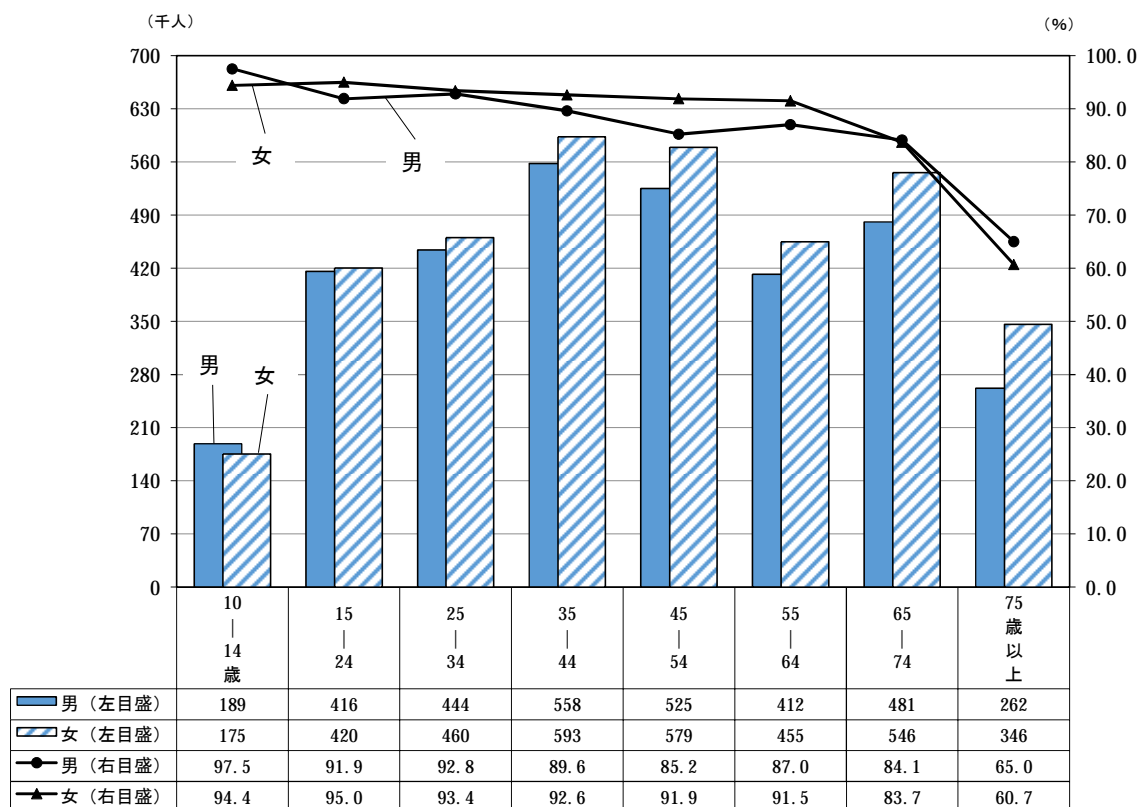


5 趣味・娯楽（個人の自由時間の中で行うもの）

すべての年齢階級で、「映画館以外での映画鑑賞」の行動者率が5年前より上昇。

(1) 「趣味・娯楽」について男女、年齢階級別に行動者率をみると、15～64歳の年齢階級で、女性が男性より高くなっている。

図5-1 「趣味・娯楽」の男女、年齢階級別行動者数・行動者率（平成28年）



(2)「趣味・娯楽」について種類、男女別の行動者率をみると、男性は「映画館以外での映画鑑賞」が51.8%と最も高く、次いで「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」が50.3%、「テレビゲーム・パソコンゲーム」が40.5%などとなっている。女性は「映画館以外での映画鑑賞」が53.6%と最も高く、次いで「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」が49.9%、「映画館での映画鑑賞」が46.1%などとなっている。

図5-2 「趣味・娯楽」の種類、男女別行動者率（平成28年）-男女総数の行動者率が5%以上の種類

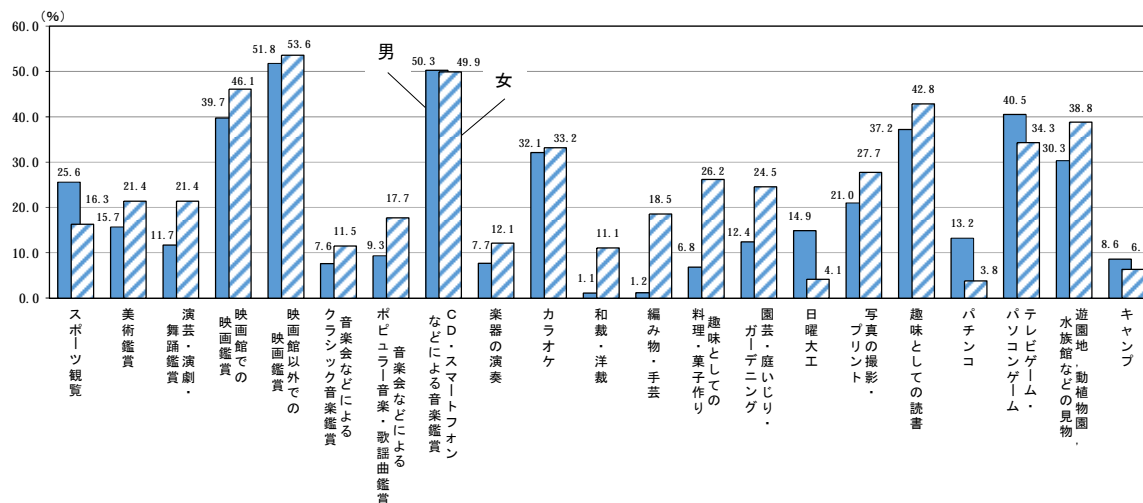
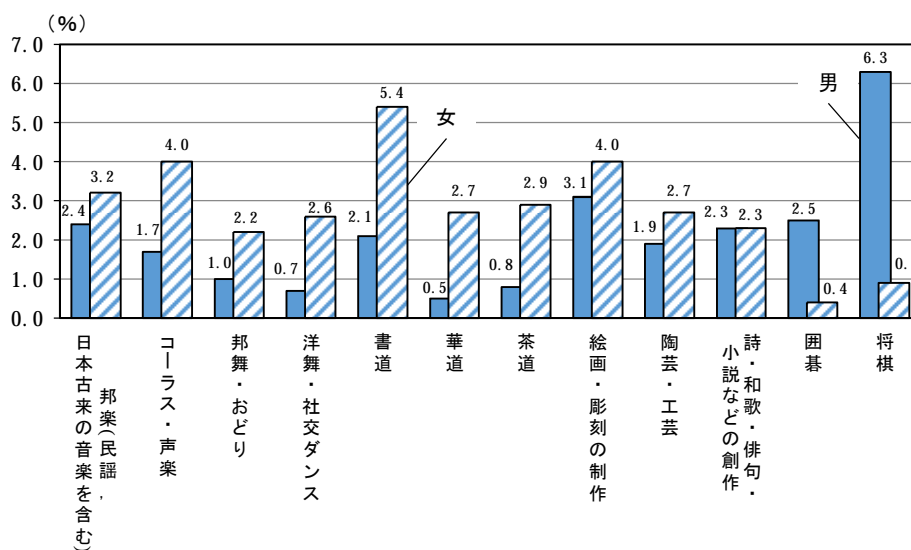
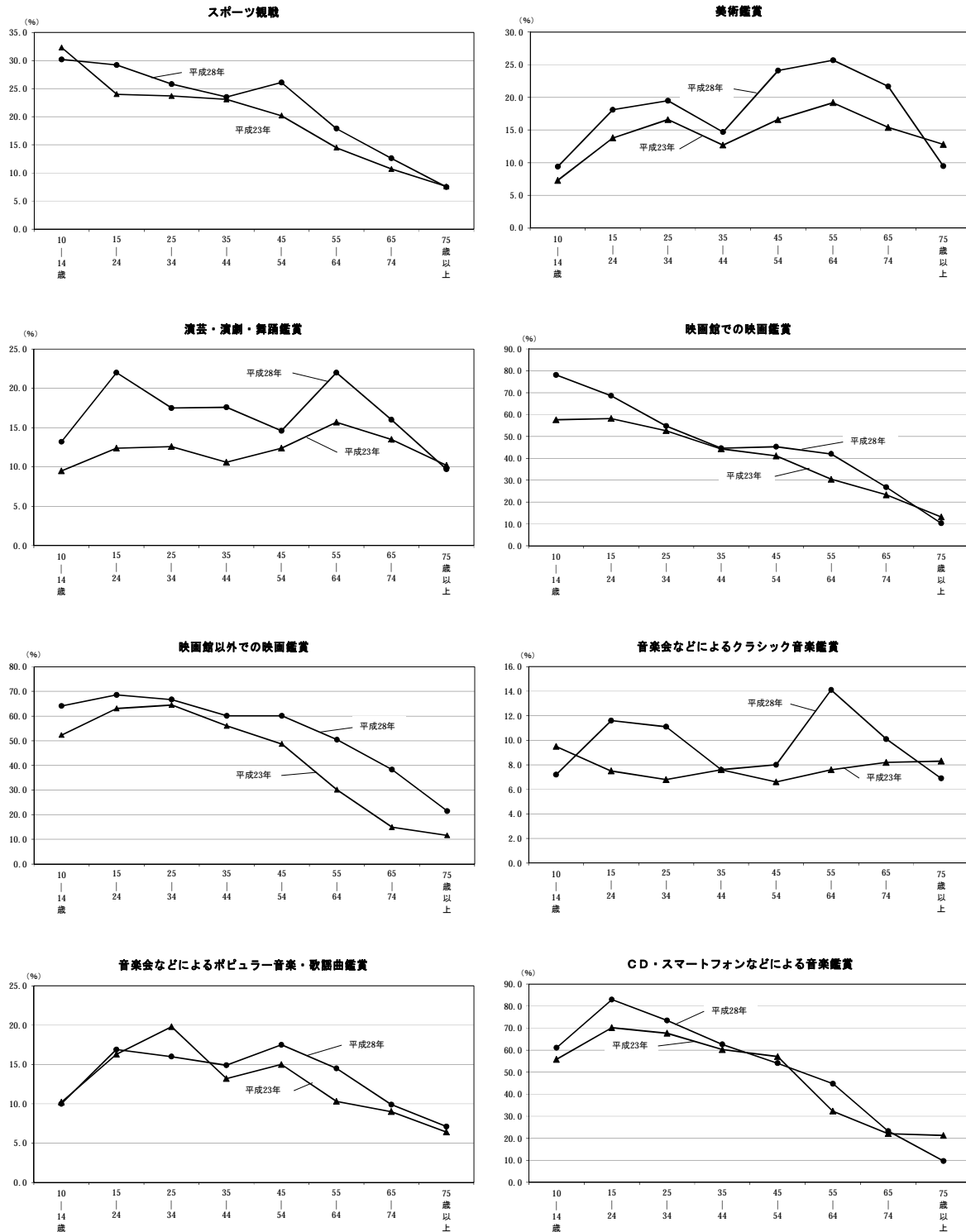


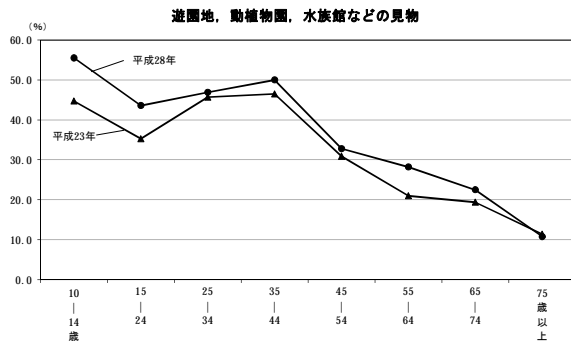
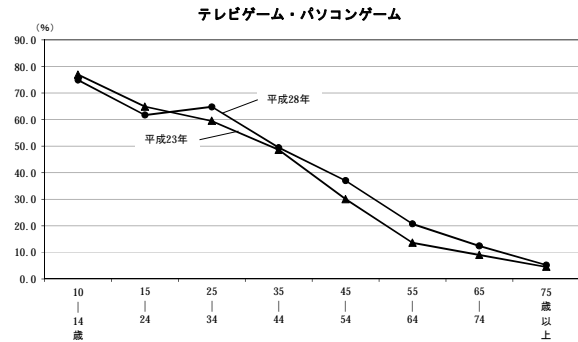
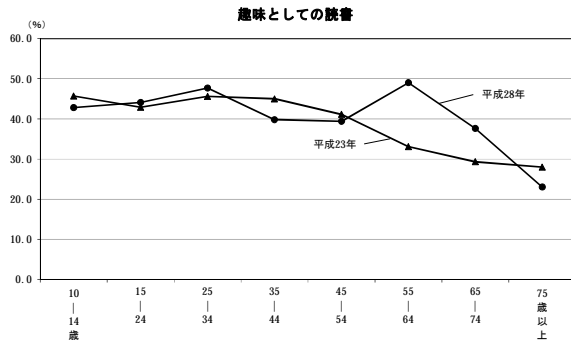
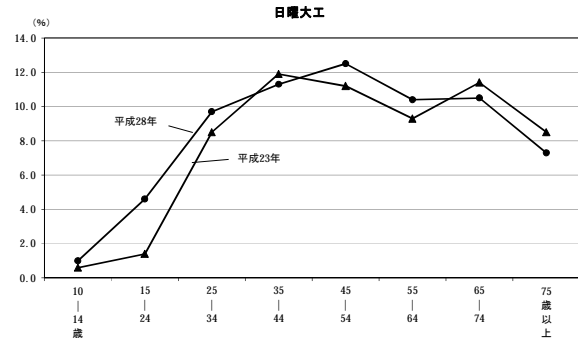
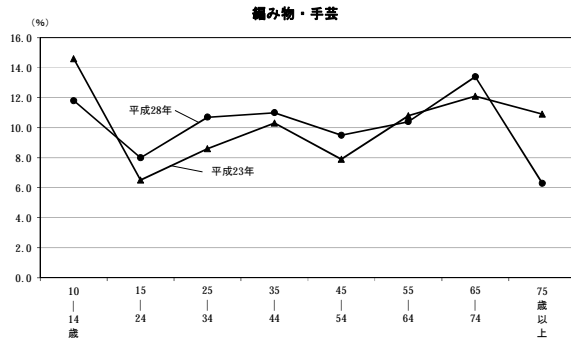
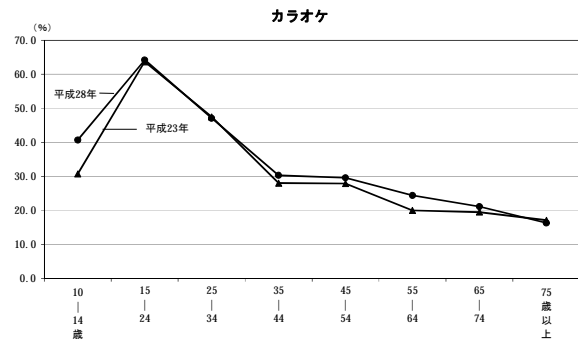
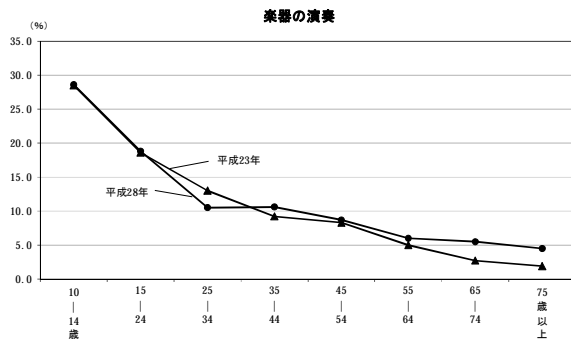
図5-3 「趣味・娯楽」の種類、男女別行動者率（平成28年）-男女総数の行動者率が5%未満の種類



(3) 平成23年と比較して行動者率が上昇した主な「趣味・娯楽」の種類について、年齢階級別の行動者率を平成23年と比べると、「映画館以外での映画鑑賞」はすべての年齢階級で、「美術鑑賞」や「演芸・演劇・舞踊鑑賞」、「映画館での映画鑑賞」、「遊園地、動植物園、水族館などの見物」は75歳以上を除く幅広い年齢階級で行動者率が上昇している。一方、「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」は10～44歳及び55～74歳の年齢階級で行動者率が上昇している。

図5-4 主な「趣味・娯楽」の種類、年齢階級別行動者率（平成23年、28年）



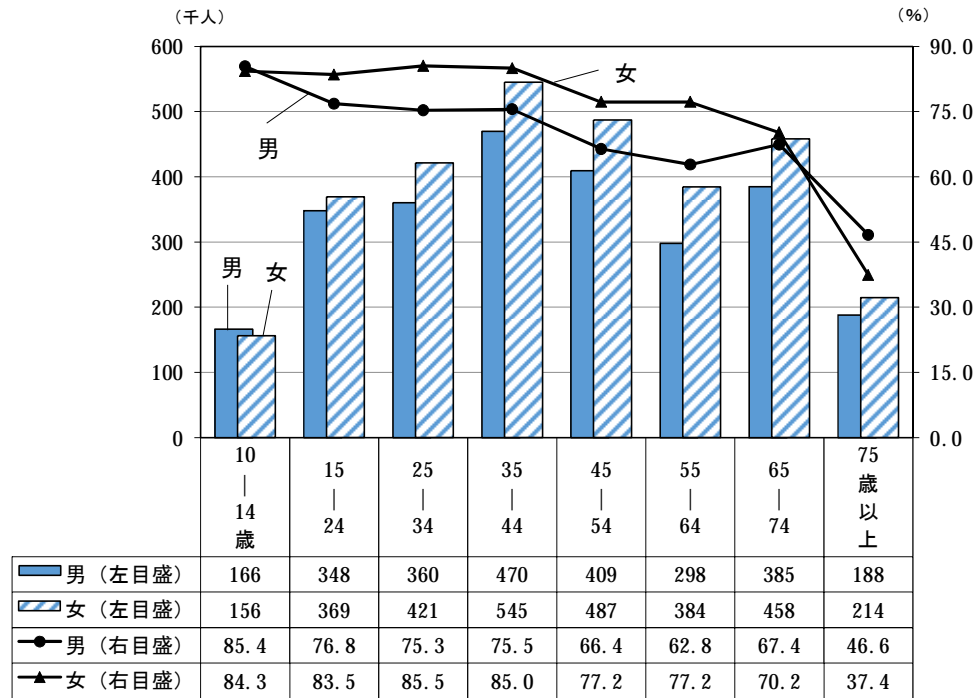


6 旅行・行楽

「旅行・行楽」のすべての種類で、女性が男性よりも行動者率が高い。

(1) 「旅行・行楽」について男女、年齢階級別に行動者率をみると、15～74歳の年齢階級で、女性が男性より高くなっている。

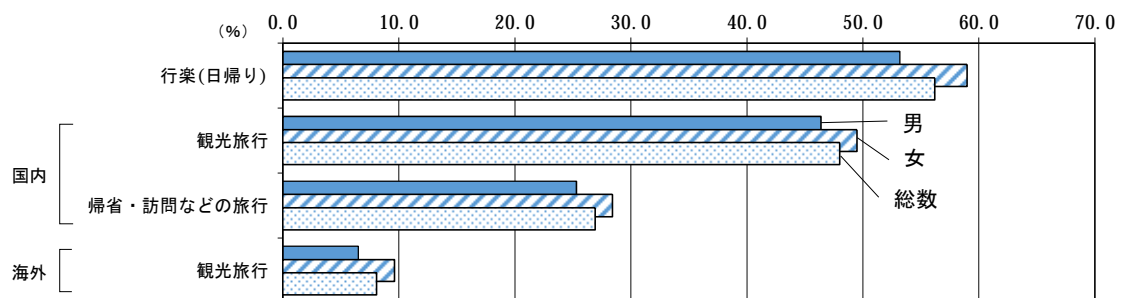
図6-1 「旅行・行楽」の男女、年齢階級別行動者数・行動者率（平成28年）



(2) 「旅行・行楽」の種類別に行動者率をみると、「行楽（日帰り）」が56.2%、国内の「観光旅行」が48%、国内の「帰省・訪問などの旅行」が26.9%、海外の観光旅行が8.1%となっている。

これを男女別にみると、すべての種類で女性のほうが行動者率が高くなっており、特に「行楽（日帰り）」では男性53.2%に対し女性59.0%と、女性の方が5.8ポイント高くなっている。

図6-2 「旅行・行楽」の種類、男女別行動者率（平成28年）



第2 生活時間編

1 1日の生活時間の配分

「趣味・娯楽」の時間が最も増加し、
「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間が最も減少。

大阪府に住んでいる10歳以上の人について、行動の種類別に週全体平均による1日の生活時間をみると、「睡眠」の時間が7時間36分、「仕事」の時間が3時間19分、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間が2時間24分などとなっている。

平成23年と比較すると、「趣味・娯楽」の時間が5分増加し、次いで「身の回りの用事」、「通勤・通学」、「学業」、「学習・自己啓発・訓練（学業以外）」の時間がそれぞれ4分の増加などとなっている。一方、「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間については11分減少し、次いで「家事」の時間が10分の減少、「睡眠」の時間が4分の減少などとなっている。

表1-1 男女、行動の種類別生活時間（平成23年、28年）-週全体平均

	総数			男			女		
	平成23年	平成28年	平成23年と平成28年の差	平成23年	平成28年	平成23年と平成28年の差	平成23年	平成28年	平成23年と平成28年の差
1次活動	10.37	10.39	0.02	10.32	10.32	0.00	10.43	10.46	0.03
睡眠	7.40	7.36	△0.04	7.48	7.43	△0.05	7.32	7.31	△0.01
身の回りの用事	1.18	1.22	0.04	1.07	1.10	0.03	1.27	1.32	0.05
食事	1.40	1.41	0.01	1.37	1.39	0.02	1.43	1.43	0.00
2次活動	6.49	6.46	△0.03	6.45	6.34	△0.11	6.53	6.56	0.03
通勤・通学	0.32	0.36	0.04	0.43	0.45	0.02	0.22	0.28	0.06
仕事	3.20	3.19	△0.01	4.41	4.20	△0.21	2.04	2.23	0.19
学業	0.40	0.44	0.04	0.45	0.47	0.02	0.35	0.41	0.06
家事	1.31	1.21	△0.10	0.14	0.17	0.03	2.42	2.21	△0.21
介護・看護	0.03	0.04	0.01	0.02	0.03	0.01	0.05	0.05	0.00
育児	0.15	0.15	0.00	0.04	0.06	0.02	0.25	0.23	△0.02
買い物	0.29	0.27	△0.02	0.17	0.17	0.00	0.40	0.35	△0.05
3次活動	6.33	6.35	0.02	6.43	6.54	0.11	6.24	6.18	△0.06
移動（通勤・通学を除く）	0.29	0.28	△0.01	0.27	0.28	0.01	0.30	0.29	△0.01
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.35	2.24	△0.11	2.41	2.30	△0.11	2.31	2.18	△0.13
休養・くつろぎ	1.31	1.31	0.00	1.31	1.33	0.02	1.31	1.29	△0.02
学習・自己啓発・訓練（学業以外）	0.12	0.16	0.04	0.12	0.18	0.06	0.13	0.14	0.01
趣味・娯楽	0.44	0.49	0.05	0.49	0.58	0.09	0.39	0.41	0.02
スポーツ	0.14	0.14	0.00	0.18	0.18	0.00	0.10	0.09	△0.01
ボランティア活動・社会参加活動	0.04	0.05	0.01	0.03	0.04	0.01	0.04	0.06	0.02
交際・付き合い	0.21	0.19	△0.02	0.20	0.17	△0.03	0.22	0.21	△0.01
受診・療養	0.07	0.08	0.01	0.06	0.08	0.02	0.09	0.08	△0.01
その他	0.16	0.21	0.05	0.16	0.20	0.04	0.16	0.23	0.07
(再掲)									
家事関連 1)	2.18	2.07	△0.11	0.37	0.43	0.06	3.52	3.24	△0.28
自由時間 2)	5.20	5.19	△0.01	5.34	5.41	0.07	5.08	4.57	△0.11

1) 「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計

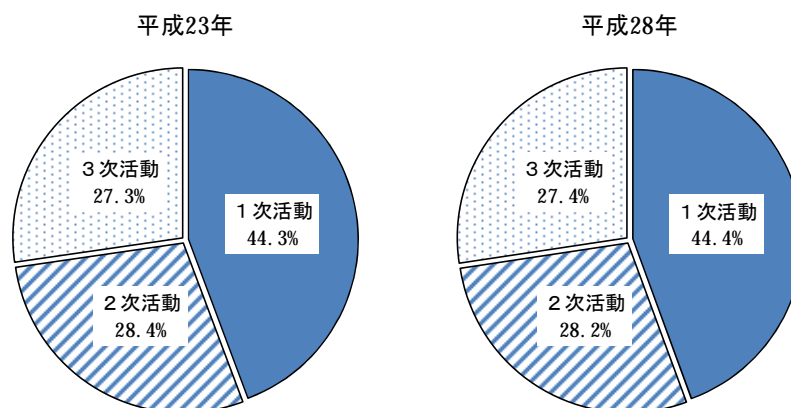
2) 「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」、「休養・くつろぎ」、「学習・自己啓発・訓練（学業以外）」、「趣味・娯楽」、「スポーツ」及び「ボランティア活動・社会参加活動」の合計

表 1-2 男女，行動の種類別生活時間の割合（平成 23 年，28 年）-週全体平均

	総数		男		女	
	平成23年	平成28年	平成23年	平成28年	平成23年	平成28年
1次活動	44.3	44.4	43.9	43.9	44.7	44.9
睡眠	31.9	31.7	32.5	32.1	31.4	31.3
身の回りの用事	5.4	5.7	4.6	4.9	6.0	6.4
食事	6.9	7.0	6.7	6.9	7.2	7.2
2次活動	28.4	28.2	28.1	27.4	28.7	28.9
通勤・通学	2.2	2.5	3.0	3.1	1.5	1.9
仕事	13.9	13.8	19.5	18.0	8.6	9.9
学業	2.8	3.1	3.1	3.3	2.4	2.8
家事	6.3	5.6	1.0	1.2	11.3	9.8
介護・看護	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.3
育児	1.0	1.0	0.3	0.4	1.7	1.6
買い物	2.0	1.9	1.2	1.2	2.8	2.4
3次活動	27.3	27.4	28.0	28.8	26.7	26.3
移動（通勤・通学を除く）	2.0	1.9	1.9	1.9	2.1	2.0
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	10.8	10.0	11.2	10.4	10.5	9.6
休養・くつろぎ	6.3	6.3	6.3	6.5	6.3	6.2
学習・自己啓発・訓練（学業以外）	0.8	1.1	0.8	1.2	0.9	1.0
趣味・娯楽	3.1	3.4	3.4	4.0	2.7	2.8
スポーツ	1.0	1.0	1.2	1.2	0.7	0.6
ボランティア活動・社会参加活動	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.4
交際・付き合い	1.5	1.3	1.4	1.2	1.5	1.5
受診・療養	0.5	0.6	0.4	0.6	0.6	0.6
その他	1.1	1.5	1.1	1.4	1.1	1.6
(再掲)						
家事関連 1)	9.6	8.8	2.6	3.0	16.1	14.2
自由時間 2)	22.2	22.2	23.2	23.7	21.4	20.6

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

図 1-1 行動の種類別生活時間の比率（平成 23 年，28 年）-週全体平均

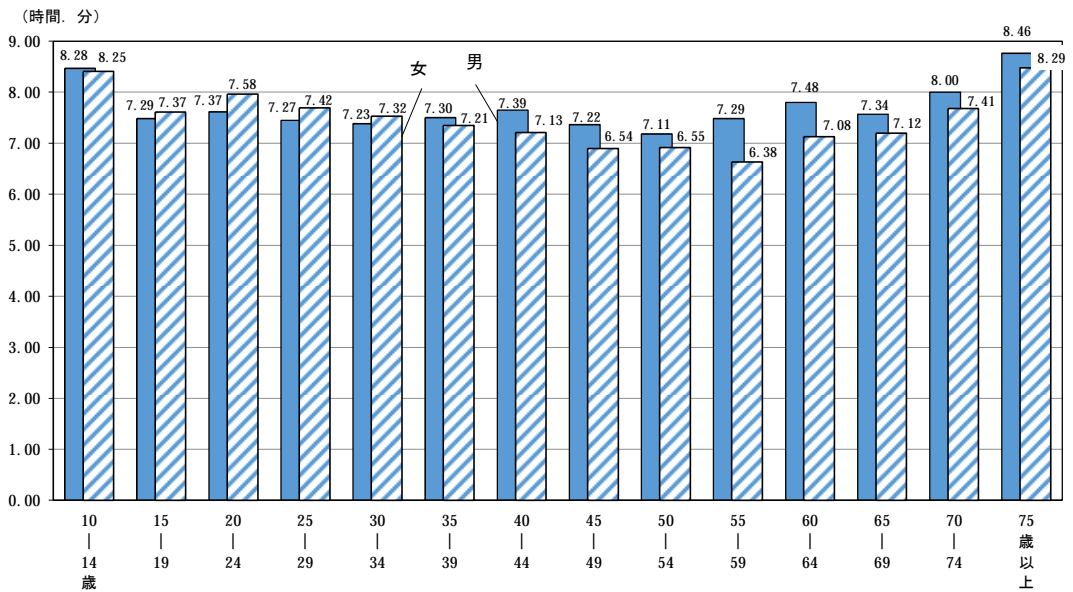


2 1次活動（睡眠、食事など生理的に必要な活動）

「睡眠」及び「食事」の時間は男女ともに75歳以上の年齢階級で最も長い。

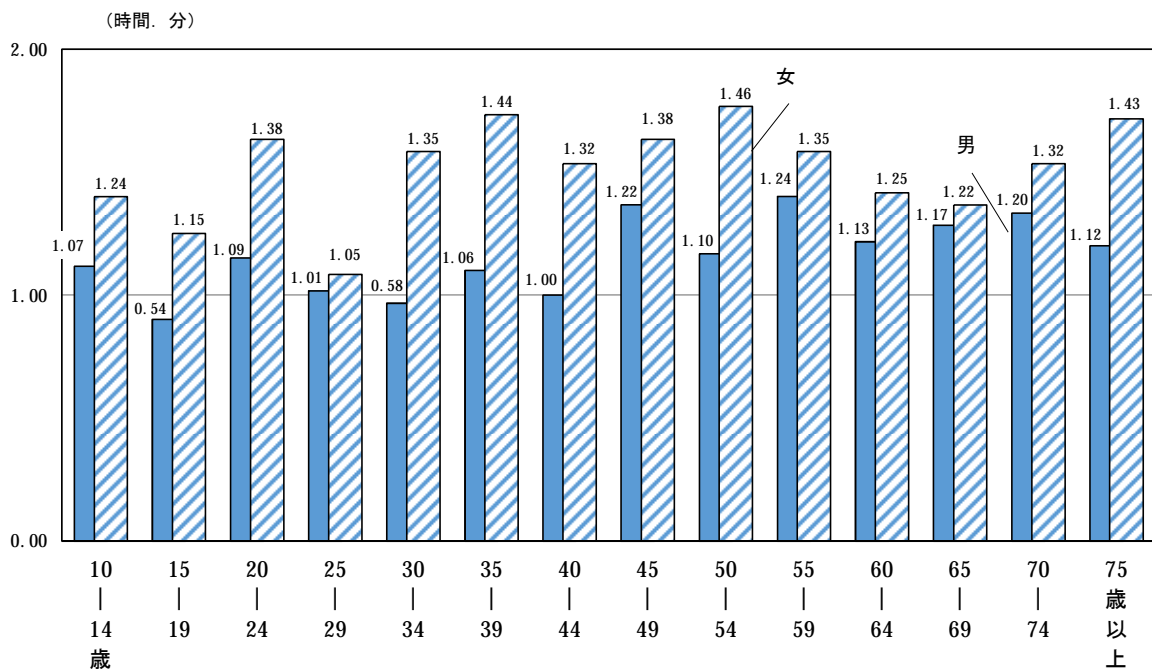
(1) 1次活動のうち、「睡眠」の時間を男女、年齢階級別にみると、75歳以上の男性が8時間46分、75歳以上の女性が8時間29分と、男女ともに75歳以上の年齢階級で最も長くなっている。

図2-1 男女、年齢階級別睡眠時間（平成28年）-週全体平均



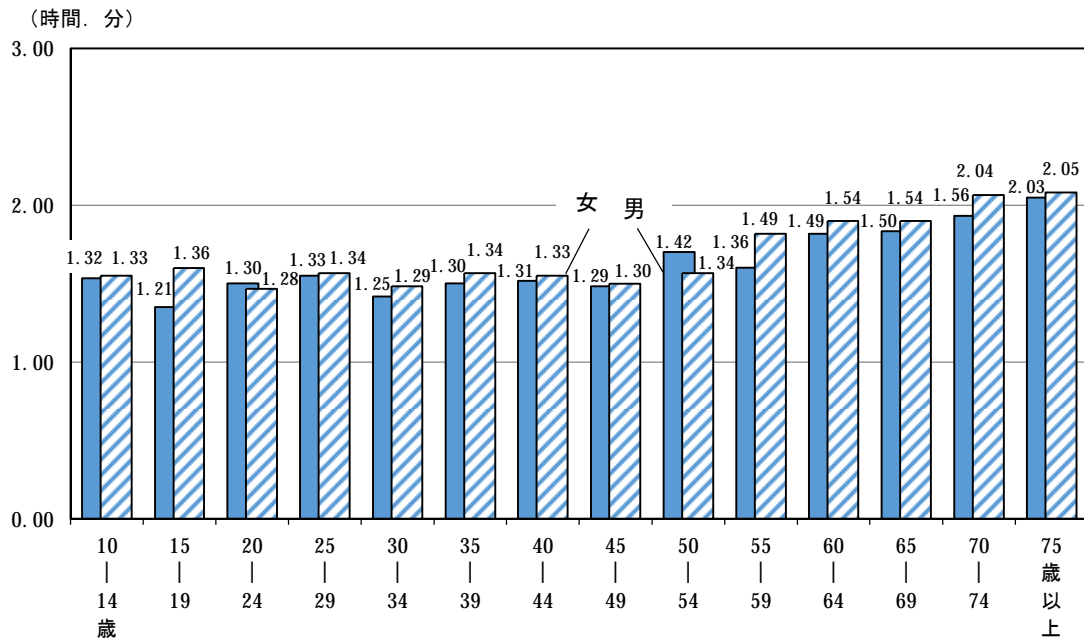
(2) 1次活動のうち、「身の回りの用事」の時間を男女、年齢階級別にみると、すべての年齢階級で女性が男性よりも長くなっている。

図2-2 男女、年齢階級別身の回りの用事時間（平成28年）-週全体平均



(3) 1次活動のうち、「食事」の時間を男女、年齢階級別別にみると、75歳以上の男性が2時間3分、75歳以上の女性が2時間5分と、男女ともに75歳以上の年齢階級で最も長くなっている。

図2-3 男女、年齢階級別食事時間（平成28年）-週全体平均

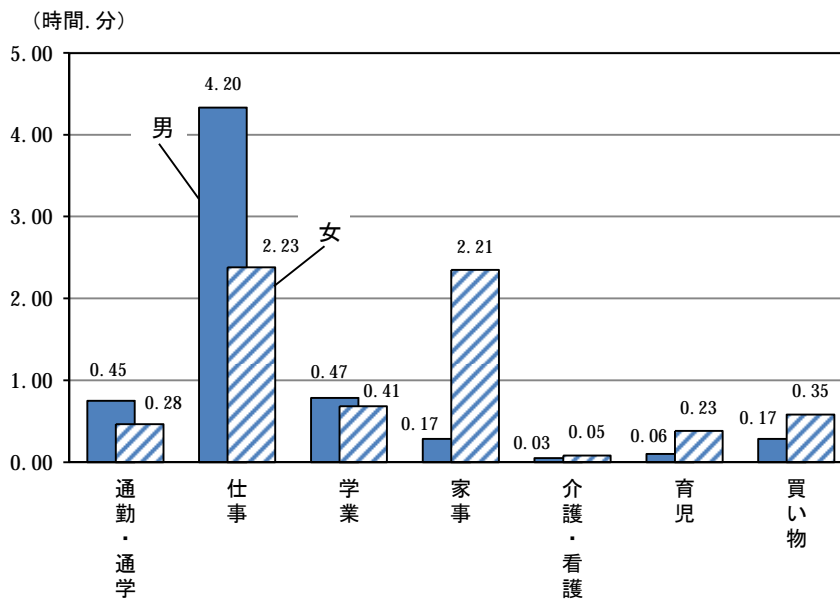


3 2次活動（仕事、家事など社会的生活を営む上で義務的な性格の強い活動）

6歳未満の子供のいる世帯（夫婦と子供の子世帯）では、「夫の育児時間」が5年前と比べて29分増加。

（1）2次活動について、男女、行動の種類別に生活時間をみると、「仕事」の時間が男性は4時間20分、女性は2時間23分と男女共に最も長くなっている。

図3-1 男女、行動の種類別行動時間（平成28年）-週全体平均



（2）有業者（15歳以上。）についてみると、有業者数は446万3千人となっており、有業者の仕事時間は男性で6時間52分、女性で4時間42分となっている。平成23年と比べると男性で8分の減少、女性で15分の増加となっている。

表3-1 男女、従業上の地位、雇用形態、行動の種類別行動時間（平成23年、28年）-週全体平均、有業者、15歳以上

		平成23年				平成28年			
		有業者数 1) (千人)	通勤・通学 (時間.分)	仕事 (時間.分)	学業 (時間.分)	有業者数 (千人)	通勤・通学 (時間.分)	仕事 (時間.分)	学業 (時間.分)
総数	総数	4,464	0.48	5.55	0.13	4,463	0.54	5.52	0.11
	雇用されている人	3,601	0.54	5.56	0.16	3,821	0.58	5.55	0.13
	自営業主	449	0.27	6.51	0.04	344	0.36	6.18	0.02
男	総数	2,557	0.56	7.00	0.13	2,414	1.01	6.52	0.07
	雇用されている人	2,006	1.03	7.01	0.16	2,017	1.06	6.53	0.09
	自営業主	354	0.31	7.26	0.04	251	0.46	7.09	0.00
女	総数	1,907	0.38	4.27	0.14	2,049	0.46	4.42	0.16
	雇用されている人	1,595	0.44	4.35	0.17	1,804	0.51	4.51	0.17
	自営業主	95	0.13	4.39	0.01	93	0.13	3.53	0.06

1) 推定人口

(3) 家事関連（「家事」、「介護・看護」、「育児」、及び「買い物」の合計）

2次活動のうち、家事関連（「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」を合計したもの）は男女総数で2時間7分となり、男女別で見ると男性が43分、女性が3時間24分となっている。

平成23年と比べると、男性が6分の増加、女性が28分の減少となっている。

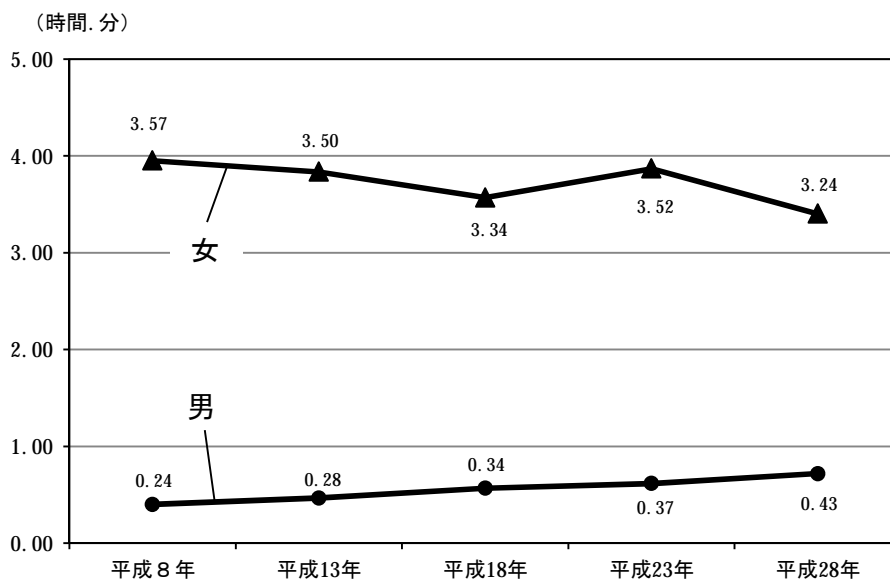
過去20年間における家事関連の時間の推移を男女別にみると、男性は平成8年から増加しており、女性は平成8年から平成18年にかけては減少していたが、平成18年から平成23年にかけて増加し、平成23年から平成28年にかけて再び減少している。

表3-2 男女別、家事関連時間の推移（平成8年～28年）-週全体平均

(時間.分)

	男	女	総数
平成8年	0.24	3.57	2.14
平成13年	0.28	3.50	2.11
平成18年	0.34	3.34	2.06
平成23年	0.37	3.52	2.18
平成28年	0.43	3.24	2.07

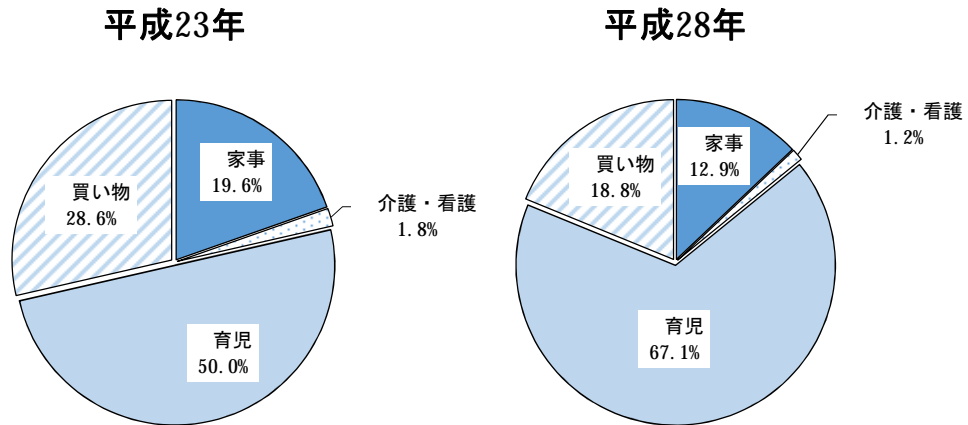
図3-2 男女別、家事関連時間の推移（平成8年～28年）-週全体平均



(4) 6歳未満の子供のいる世帯（夫婦と子供の子世帯）の夫と妻（夫婦とも15歳以上。）について家事関連の時間をみると、夫は1時間25分で妻は7時間25分となっている。
 家事関連の時間の内訳について平成23年と比べると、夫は「育児」の時間が29分増加となっている。妻は「育児」の時間が2分増加する一方、「家事」の時間が27分の減少、「買い物」の時間が9分の減少となっている。

図3-3 6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間の比率（平成23年，28年）-週全体平均，夫婦とも15歳以上

【夫】



【妻】

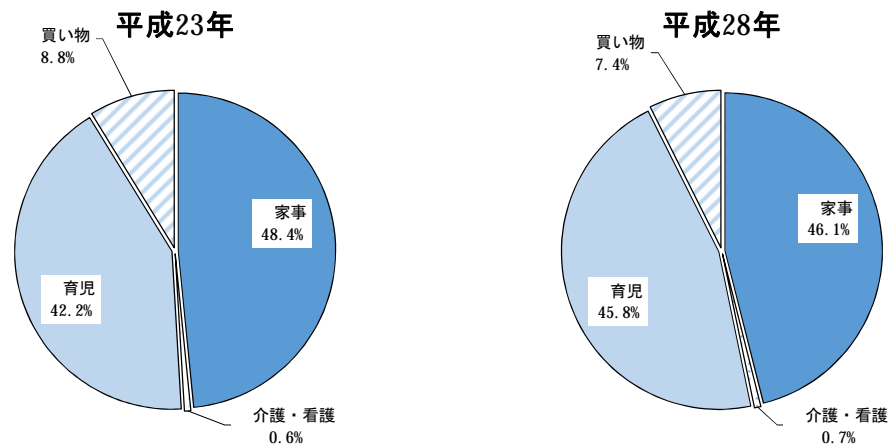


表3-3 6歳未満の子供を持つ夫・妻（夫婦と子供の子世帯）の家事関連時間の内訳（平成23年，28年）-週全体平均，夫婦とも15歳以上

	夫			妻		
	平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減
家事関連	0.56	1.25	0.29	7.59	7.25	△0.34
家事	0.11	0.11	0.00	3.52	3.25	△0.27
介護・看護	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00
育児	0.28	0.57	0.29	3.22	3.24	0.02
買い物	0.16	0.16	0.00	0.42	0.33	△0.09

- (5) 子供がいる世帯（夫婦と子供の世帯，夫婦とも15歳以上。）のうち，「共働き世帯」及び「夫が有業で妻が無業の世帯」についてみると、平成23年に比べ夫の家事関連時間は「共働き世帯」で22分の増加，「夫が有業で妻が無業の世帯」で16分の減少となっている。一方，平成23年に比べ，妻の家事関連時間は「共働き世帯」で3分の増加，「夫が有業で妻が無業の世帯」で5分の減少となっている。

表3-4 共働きか否か，行動の種類別夫婦と子供の世帯の生活時間（平成8年～28年）-週全体平均，夫婦とも15歳以上

		共働き世帯			夫が有業で妻が無業の世帯		
		平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減
夫	仕事	7.56	7.32	△0.24	7.29	7.42	0.13
	家事関連	0.25	0.47	0.22	0.47	0.31	△0.16
	家事	0.05	0.11	0.06	0.10	0.07	△0.03
	育児	0.06	0.18	0.12	0.19	0.11	△0.08
妻	仕事	3.46	3.40	△0.06	0.03	0.01	△0.02
	家事関連	5.05	5.08	0.03	7.52	7.47	△0.05
	家事	3.46	3.25	△0.21	4.54	5.01	0.07
	育児	0.34	0.59	0.25	2.00	1.44	△0.16

- (6) 65歳以上の高齢者の生活時間について，男女別に平成23年と比較すると，男性は「仕事」の時間が1時間48分で16分の増加，女性は40分で1分の減少となっている。家事関連の時間は男性が1時間1分で4分の増加，女性が3時間54分で1分の減少となっている。

表3-5 男女，行動の種類別生活時間（平成23年，28年）-週全体平均，65歳以上

	総数			男			女		
	平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減
仕事	1.04	1.10	0.06	1.32	1.48	0.16	0.41	0.40	△0.01
家事関連	2.36	2.37	0.01	0.57	1.01	0.04	3.55	3.54	△0.01
家事	1.53	1.55	0.02	0.27	0.32	0.05	3.01	3.01	0.00
介護・看護	0.04	0.06	0.02	0.03	0.05	0.02	0.04	0.08	0.04
育児	0.02	0.03	0.01	0.01	0.02	0.01	0.03	0.03	0.00
買い物	0.37	0.33	△0.04	0.26	0.22	△0.04	0.47	0.42	△0.05

65歳以上の高齢者のうち，介護者は18万1千人で，平成23年と比べると5万7千人の増加，人口比では1.6ポイントの上昇となっている。また，介護者のうち，調査当日に実際に「介護・看護」を行った人の平均時間（行動者平均時間）は2時間44分で，平成23年に比べ46分の増加となっている。

表3-6 男女別介護者数，行動者平均時間（平成23年，28年）-週全体平均，65歳以上

	介護者数 1) (千人)			人口比 (% , ポイント)			介護・看護時間 (時間, 分)		
	平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減
総数	124	181	57	6.6	8.2	1.6	1.58	2.44	0.46
男	52	68	16	6.3	7.0	0.7	1.35	3.02	1.27
女	72	113	41	6.9	9.2	2.4	2.36	2.40	0.04

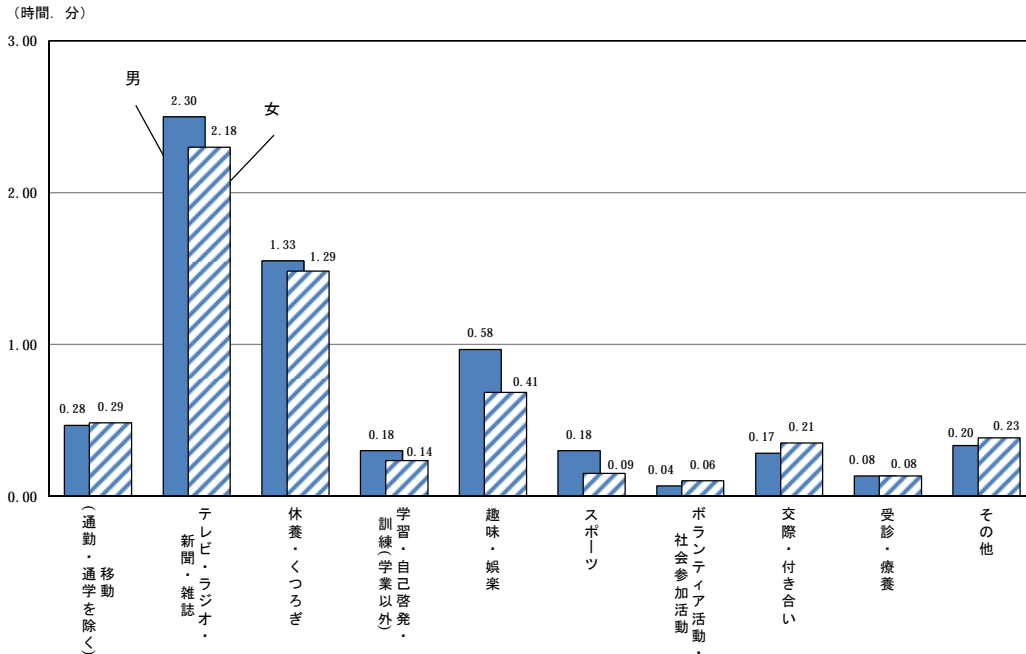
1) 推定人口

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）

「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間が男女共に最も長い。

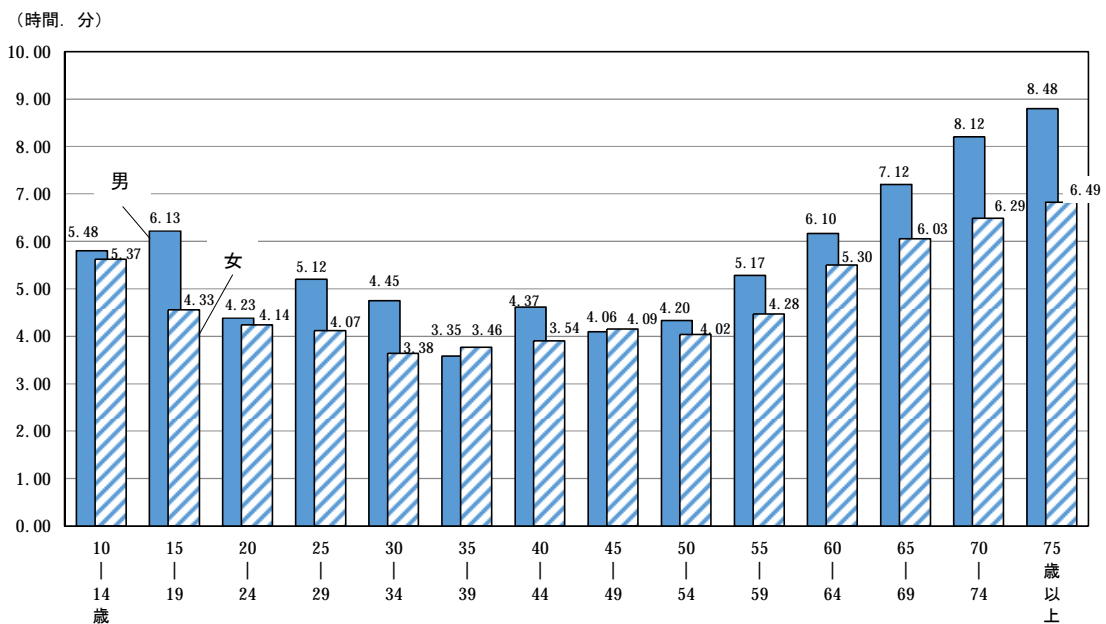
(1) 3次活動について，男女，行動の種類別に生活時間をみると，「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間が男性は2時間30分，女性は2時間18分と男女共に最も長くなっている。

図4-1 男女，行動の種類別行動時間（平成28年）-週全体平均



(2) 自由時間（「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」，「休養・くつろぎ」，「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」の生活時間について男女，年齢階級別にみると，35～39歳及び45～49歳の年齢階級を除き男性が女性より長くなっている。

図4-2 男女，年齢階級別自由時間（平成28年）-週全体平均



5 スマートフォン・パソコンなどの使用時間

「スマートフォン・パソコンなど」の使用時間は、
男女共に1時間以上3時間未満が最も多い。

(1) 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。）をみると、
男性が63.3%、女性が61.9%となっている。

男女、年齢階級別にみると、男性は25～29歳の使用割合が95.6%と最も高くなっており、
女性は20～24歳の使用割合が97.4%と最も高くなっている。

曜日別にみると、男女ともに使用割合は平日に比べ土曜日は高く、日曜日は低くなっている。

注) ここでいう「スマートフォン・パソコンなど」とは、スマートフォン・パソコンのほか、スマートフォン以外の携帯電話、タブレット型端末を含む。

注) ここでいう「スマートフォン・パソコンなどの使用」とは、学業や仕事以外での目的で使用した場合をいう。

表5-1 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割合（平成28年）-週全体平均

	男			女		
	人口 (千人)	使用した人 (千人)	使用割合 (%)	人口 (千人)	使用した人 (千人)	使用割合 (%)
総数	3,813	2,412	63.3	4,110	2,546	61.9
10～14歳	194	131	67.5	185	113	61.1
15～19歳	218	191	87.6	210	187	89.0
20～24歳	235	211	89.8	232	226	97.4
25～29歳	229	219	95.6	236	213	90.3
30～34歳	250	215	86.0	256	236	92.2
35～39歳	275	251	91.3	283	256	90.5
40～44歳	347	263	75.8	357	308	86.3
45～49歳	342	241	70.5	349	281	80.5
50～54歳	275	174	63.3	281	187	66.5
55～59歳	233	140	60.1	240	172	71.7
60～64歳	241	89	36.9	257	113	44.0
65～69歳	329	139	42.2	367	117	31.9
70～74歳	242	83	34.3	286	68	23.8
75歳以上	403	66	16.4	571	68	11.9

表5-2 男女、曜日別スマートフォン・パソコンなどを使用した人の人数及び割合（平成28年）
-週全体平均

	週全体			平日			土曜日			日曜日		
	人口 (千人)	使用した人 (千人)	使用割合 (%)	人口 (千人)	使用した人 (千人)	使用割合 (%)	人口 (千人)	使用した人 (千人)	使用割合 (%)	人口 (千人)	使用した人 (千人)	使用割合 (%)
総数	7,923	4,958	62.6	7,923	4,949	62.5	7,923	5,121	64.6	7,923	4,840	61.1
男	3,813	2,412	63.3	3,813	2,402	63.0	3,813	2,549	66.9	3,813	2,329	61.1
女	4,110	2,546	61.9	4,110	2,547	62.0	4,110	2,572	62.6	4,110	2,511	61.1

(2) スマートフォン・パソコンなどの使用割合を男女、使用時間別にみると、「1～3時間未満」が37%と最も高くなっている。男女別にみても同じく、「1～3時間未満」が男性で39.3%、女性で34.7%と最も高くなっている。

表5-3 男女、スマートフォン・パソコンなどの使用の有無、使用時間別の人数及び構成比（平成28年）-週全体平均

(千人)								
	総数	使用しなかった	使用した	使用時間別				
				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	7,923	2,965	4,958	1,507	1,783	1,009	409	117
男	3,813	1,400	2,412	672	923	546	166	42
女	4,110	1,565	2,546	835	860	462	243	76

(%)								
	総数	使用しなかった	使用した	使用時間別				
				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	37.4	62.6	31.2	37.0	20.9	8.5	2.4
男	100.0	36.7	63.3	28.6	39.3	23.2	7.1	1.8
女	100.0	38.1	61.9	33.7	34.7	18.7	9.8	3.1

表5-4 男女、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（平成28年）-週全体平均

【男】

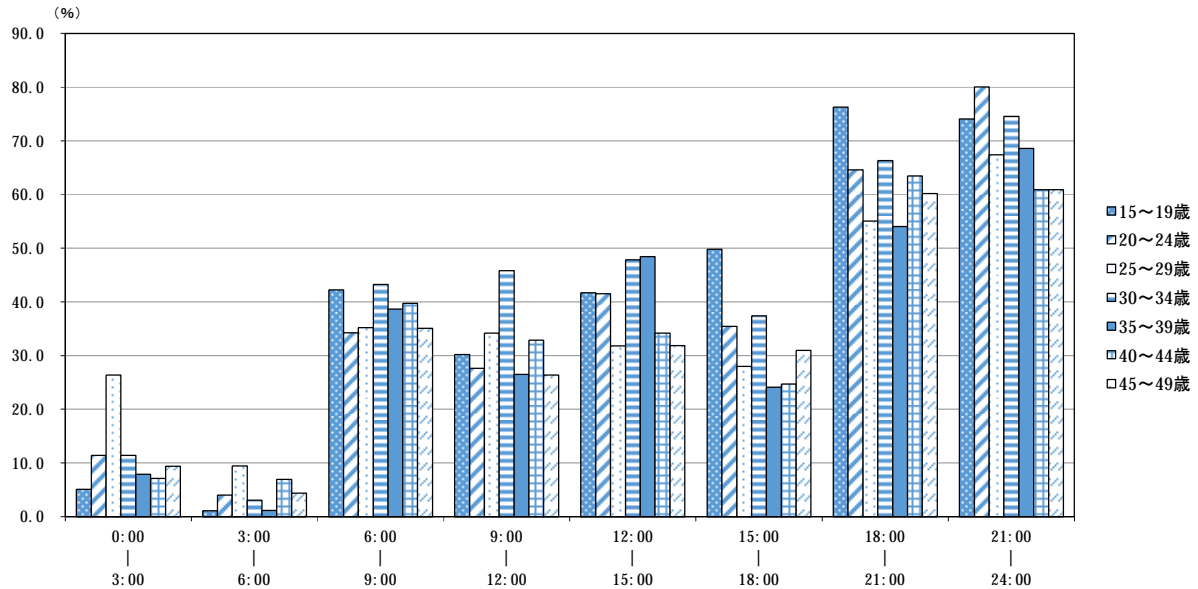
(%)					
	1時間未満	1～3時間未満	3～6時間未満	6～12時間未満	12時間以上
総数	28.6	39.3	23.2	7.1	1.8
10～14歳	22.5	42.6	30.2	4.7	...
15～19歳	12.9	26.3	37.1	19.4	4.3
20～24歳	4.4	41.9	37.9	15.8	...
25～29歳	11.4	48.1	32.4	8.1	...
30～34歳	14.2	44.8	33.0	8.0	...
35～39歳	26.5	49.4	20.0	4.1	...
40～44歳	32.7	40.3	25.0	2.0	...
45～49歳	39.3	37.6	17.1	6.0	...
50～54歳	50.3	30.9	12.1	6.7	...
55～59歳	54.8	31.9	8.9	4.4	-
60～64歳	55.4	31.3	13.3
65～69歳	41.0	50.8	8.2
70～74歳	51.4	37.5	11.1	...	-
75歳以上	50.0	32.3	17.7	...	-

【女】

(%)					
	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	33.7	34.7	18.7	9.8	3.1
10～14歳	27.0	30.6	28.8	13.5	...
15～19歳	8.6	30.8	35.1	20.0	5.4
20～24歳	21.5	20.1	26.6	22.4	9.3
25～29歳	16.4	36.4	24.1	23.1	...
30～34歳	21.6	35.9	23.4	19.0	...
35～39歳	30.2	45.3	19.2	5.3	...
40～44歳	40.5	41.9	14.4	3.1	...
45～49歳	39.8	41.3	15.4	3.5	...
50～54歳	52.0	40.6	7.4	...	-
55～59歳	50.0	34.4	15.6
60～64歳	56.9	32.1	11.0	...	-
65～69歳	59.8	29.0	11.2
70～74歳	71.7	28.3	-
75歳以上	55.6	44.4	-

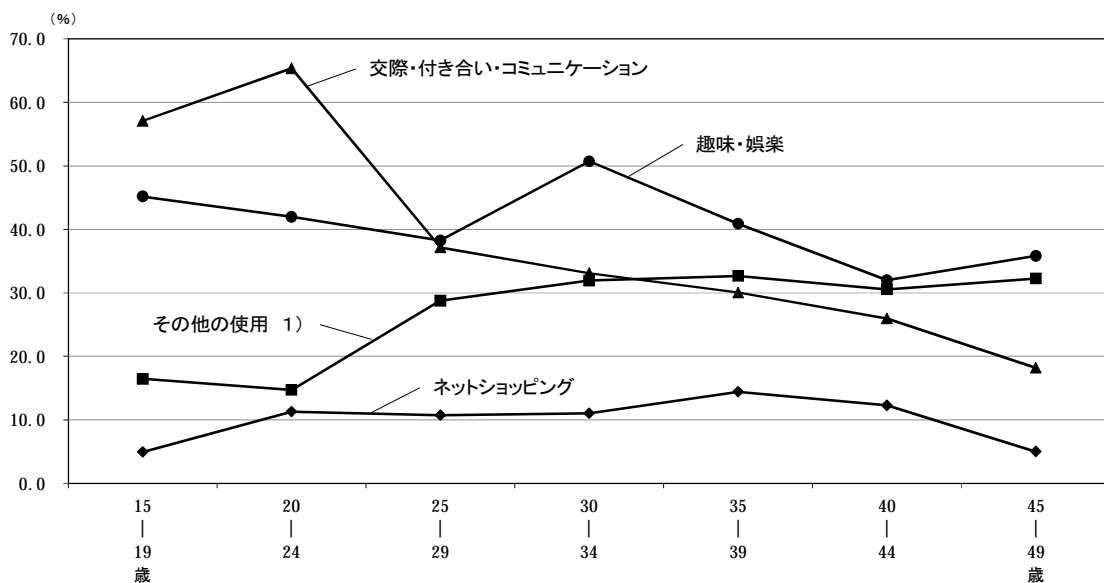
(3) スマートフォン・パソコンなどを使用した人のうち、使用割合が男女共に7割を超えている15～49歳について、平日の時間帯別の行動者率を年齢階級別にみると、20～39歳及び45～49歳は21～24時の時間帯で行動者率が最も高く、特に20～24歳では8割を超えている。

図5-1 年齢階級，スマートフォン・パソコンなどの使用時間帯別行動者率（平成28年）-平日，15～49歳



(4) スマートフォン・パソコンなどを使用した時間帯別の行動者率が最も高い21～24時について、年齢階級及び使用目的別に行動者率をみると、15～24歳では「交際・付き合い・コミュニケーション」が、25～49歳では「趣味・娯楽」がそれぞれ最も高くなっている。

図5-2 年齢階級，スマートフォン・パソコンなどの使用目的別行動者率（平成28年）-平日21：00～24：00，15～49歳



1) ニュースの閲覧やその他の情報収集など

注) 複数回答あり