

## (1)一日の生活時間の配分

1日の生活時間は、1次活動時間が10時間39分、2次活動時間は6時間51分、3次活動時間は6時間30分で、前回調査と比べ、1次活動で5分の増加、2次活動で16分の減少、3次活動で11分の増加となっています。全国平均と比べると、1次活動時間で1分短く、2次活動時間で2分短く、3次活動時間で3分長くなっており、大きな差は無いといえます。

男女別にみると、男性は1次活動時間が10時間34分、2次活動時間が6時間42分、3次活動時間が6時間44分、女性は1次活動時間が10時間43分、2次活動時間が7時間0分、3次活動時間が6時間17分となっており、1次活動時間、2次活動時間は女性が長く、3次活動時間は男性が長くなっています。

表1 男女・行動の種類別生活時間(平成23年、平成18年)一週全体

(単位:時間.分)

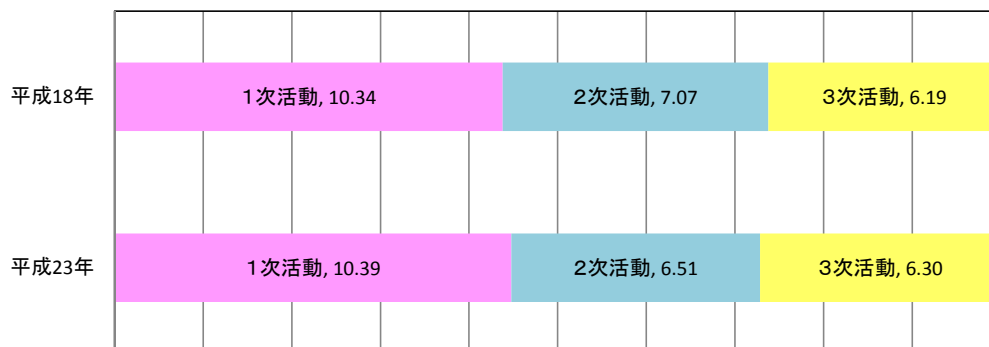
		総数			男			女			男女差
		平成23年	平成18年	増減	平成23年	平成18年	増減	平成23年	平成18年	増減	平成23年
岡山県	1次活動	10.39	10.34	0.05	10.34	10.33	0.01	10.43	10.36	0.07	△ 0.09
	2次活動	6.51	7.07	△ 0.16	6.42	6.58	△ 0.16	7.00	7.15	△ 0.15	△ 0.18
	3次活動	6.30	6.19	0.11	6.44	6.29	0.15	6.17	6.09	0.08	0.27
全国	1次活動	10.40	10.37	0.03	10.33	10.31	0.02	10.46	10.42	0.04	△ 0.13
	2次活動	6.53	7.00	△ 0.07	6.49	6.58	△ 0.09	6.57	7.03	△ 0.46	△ 0.08
	3次活動	6.27	6.23	0.04	6.38	6.31	0.07	6.16	6.15	0.01	0.22

注) 1次活動:睡眠、食事などの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

図1 行動の種類生活時間一週全体



(単位:時間.分)

## (2) 睡眠時間

10歳以上の週全体の睡眠時間は7時間43分で、平成18年と比べると1分減少しており、10～14歳、15～24歳、35～44歳、45～54歳では増加しています。

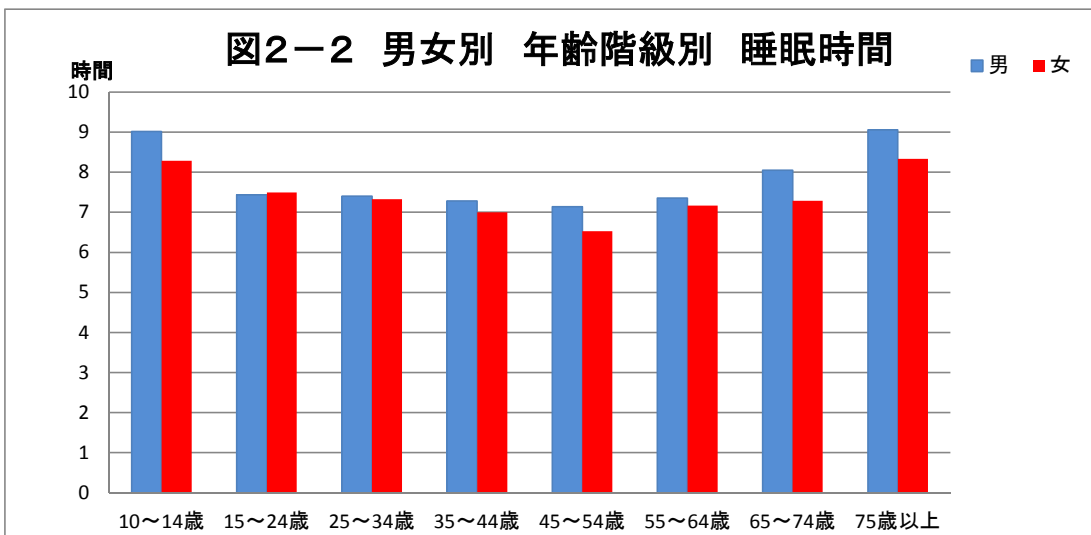
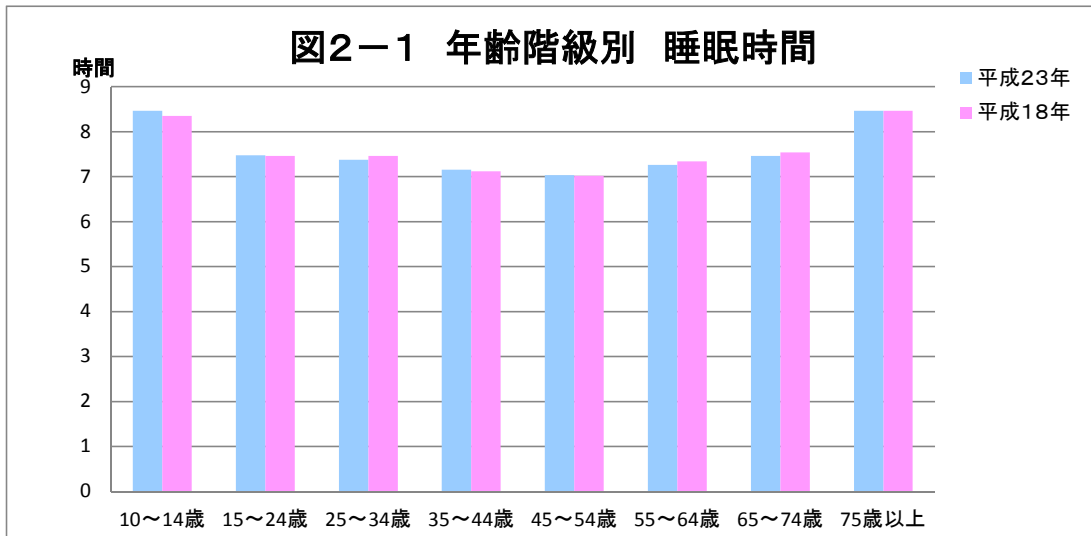
年齢階級別にみると、45～54歳が7時間3分と最も短く、次いで35～44歳が7時間15分となっており、75歳以上が8時間46分と最も長くなっています。

これを男女別にみると、男性は7時間52分、女性は7時間34分で、男性が18分長くなっています。また、年齢階級別には、45～54歳が男女とも最も短くなっており、15～24歳を除き、男性が長くなっています。

表2 男女、年齢階級別睡眠時間(平成18年、平成23年)-週全体

(単位:時間.分)

	総数			男			女			男女差
	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	平成23年
総数	7.43	7.44	△ 0.01	7.52	7.55	△ 0.03	7.34	7.33	0.01	0.18
10～14歳	8.46	8.35	0.11	9.02	8.39	0.23	8.29	8.30	△ 0.01	0.33
15～24歳	7.47	7.46	0.01	7.44	7.43	0.01	7.50	7.48	0.02	△ 0.06
25～34歳	7.37	7.46	△ 0.09	7.41	7.55	△ 0.14	7.33	7.36	△ 0.03	0.08
35～44歳	7.15	7.12	0.03	7.29	7.26	0.03	7.00	6.58	0.02	0.29
45～54歳	7.03	7.02	0.01	7.14	7.26	△ 0.12	6.53	6.39	0.14	0.21
55～64歳	7.26	7.34	△ 0.08	7.36	7.51	△ 0.15	7.17	7.17	0.00	0.19
65～74歳	7.46	7.54	△ 0.08	8.05	8.12	△ 0.07	7.29	7.38	△ 0.09	0.36
75歳以上	8.46	8.46	0.00	9.06	8.58	0.08	8.34	8.38	△ 0.04	0.32
全国	7.42	7.42	0.00	7.49	7.49	0	7.36	7.35	0.01	0.13



### (3) 仕事時間

15歳以上の有業者の週全体の仕事時間は6時間7分で、男性は6時間58分、女性は5時間02分となっています。

年齢階級別にみると、45～54歳が6時間54分と最も長く、次いで25～34歳が6時間48分となっています。これを男女別にみると、男性は45～54歳が8時間13分と最も長く、女性は25～34歳が5時間46分と最も長くなっています。

平成18年と比べると6分減少しており、男性は6分減少、女性は9分減少しています。

年齢階級別でみると、35～44歳、55～64歳以外の年齢階級で増加しています。

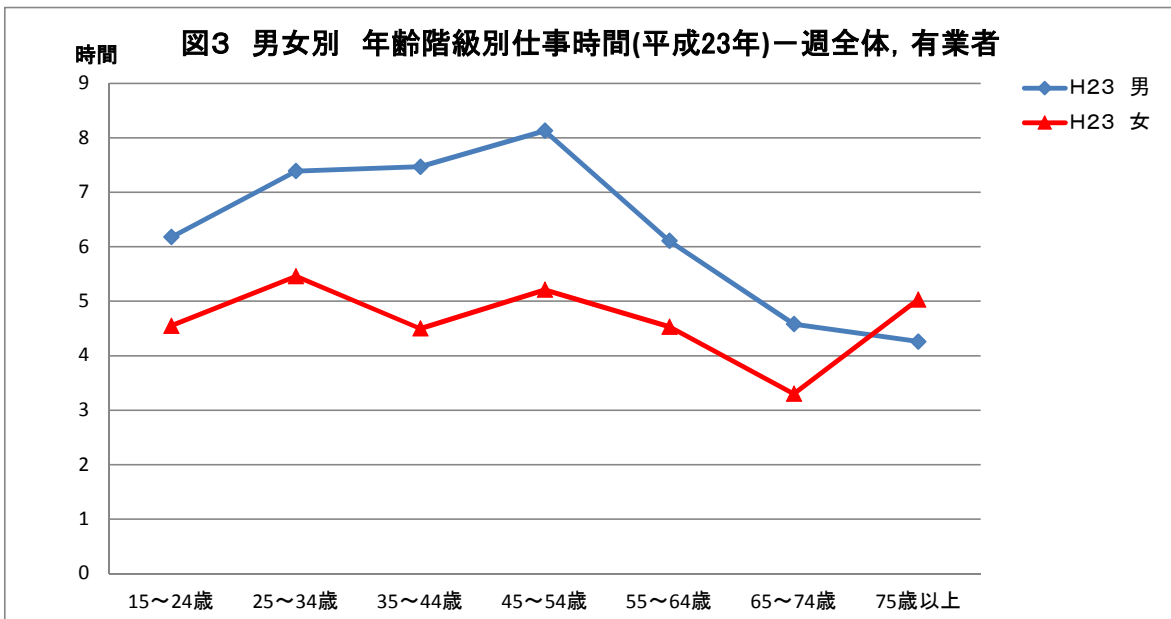
男女別でみると、男性は35～44歳、55～64歳以外の年齢階級で増加、女性は25～34歳、75歳以上を除く年齢階級で減少している。

75歳以上の階級では、女性が37分長くなっています。

表3 男女別、年齢階級別仕事時間(平成18年、平成23年)-週全体、有業者(15歳以上)

(単位:時間.分)

	総数			男			女			男女差
	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	平成23年
総数	6.07	6.13	△ 0.06	6.58	7.04	△ 0.06	5.02	5.11	△ 0.09	1.56
15～24歳	5.30	5.27	0.03	6.18	5.56	0.22	4.55	5.03	△ 0.08	1.23
25～34歳	6.48	6.45	0.03	7.39	7.33	0.06	5.46	5.45	0.01	1.53
35～44歳	6.30	6.45	△ 0.15	7.47	8.09	△ 0.22	4.50	4.54	△ 0.04	2.57
45～54歳	6.54	6.37	0.17	8.13	7.42	0.31	5.21	5.30	△ 0.09	2.52
55～64歳	5.38	6.09	△ 0.31	6.11	6.42	△ 0.31	4.53	5.23	△ 0.30	1.18
65～74歳	4.30	4.24	0.06	4.58	4.58	0.00	3.30	3.36	△ 0.06	1.28
75歳以上	4.31	4.09	0.22	4.26	4.19	0.07	5.03	4.00	1.03	△ 0.37
全国	6.02	6.09	△ 0.07	6.56	7.00	△ 0.04	4.50	5.00	△ 0.10	2.06



## (4) 家事関連時間

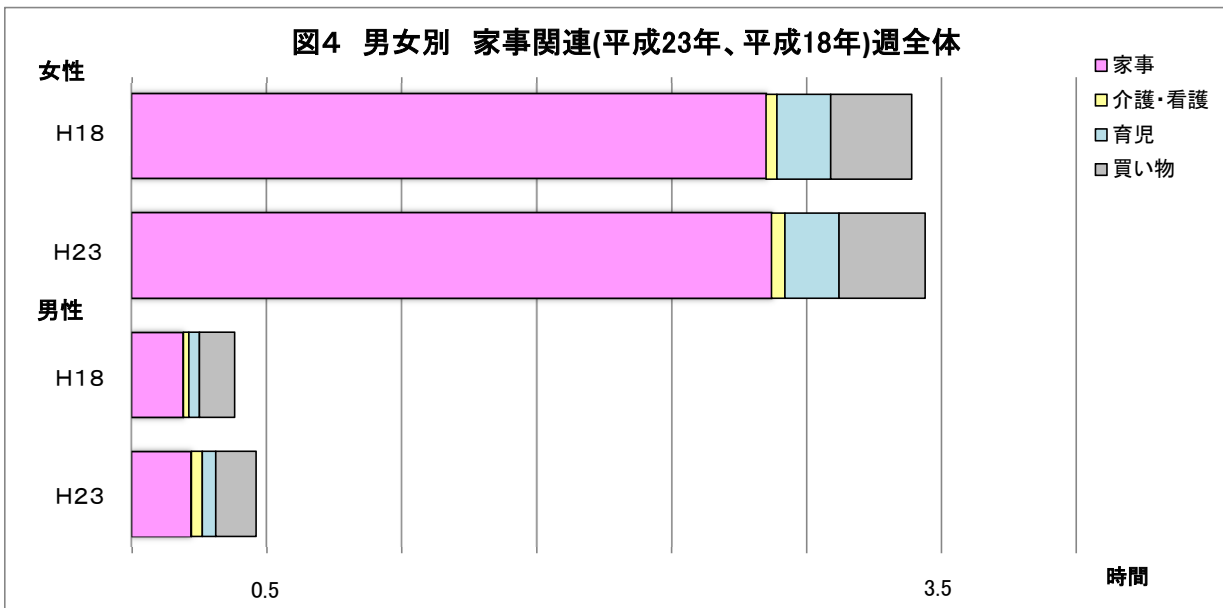
週全体の家事関連時間(「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間)は2時間13分で、男性は46分、女性は3時間34分となっており、女性が2時間52分長くなっています。全体として、女性が長くなっていますが、特に家事については、前回調査と同様に、依然として大きな差が見られます。

平成18年と比べると6分増加しており、男性は8分増加、女性は5分増加しています。

表4 男女別、年齢階級別家事関連時間(平成18年、平成23年)-週全体

(単位:時間.分)

	総数			男			女			男女差
	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	平成23年
岡山県	2.13	2.07	0.06	0.46	0.38	0.08	3.34	3.29	0.05	△ 2.48
家事	1.32	1.30	0.02	0.22	0.19	0.03	2.37	2.35	0.02	△ 2.15
介護・看護	0.04	0.03	0.01	0.04	0.02	0.02	0.05	0.04	0.01	△ 0.01
育児	0.13	0.12	0.01	0.05	0.04	0.01	0.20	0.20	0.00	△ 0.15
買い物	0.24	0.22	0.02	0.15	0.13	0.02	0.32	0.30	0.02	△ 0.17
全 国	2.10	2.08	0.02	0.42	0.38	0.04	3.35	3.35	0.00	△ 2.53
家事	1.27	1.27	0.00	0.18	0.17	0.01	2.32	2.34	△ 0.02	△ 2.14
介護・看護	0.03	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	0.05	0.05	0.00	△ 0.03
育児	0.14	0.14	0.00	0.05	0.04	0.01	0.23	0.22	0.01	△ 0.18
買い物	0.26	0.24	0.02	0.17	0.15	0.02	0.35	0.34	0.01	△ 0.18



## (5) 主な活動の平均時間

平日の平均起床時刻は6時34分で、土曜日が22分、日曜日が35分それぞれ遅くなっています。全国平均と比較すると、平日が3分、土曜日が12分、日曜日が8分それぞれ早くなっています。

平日の平均就寝時刻は23時05分で、土曜日が7分遅く、日曜日が3分早くなっています。全国平均と比較すると、平日が10分、土曜日が5分、日曜日が4分それぞれ早くなっています。

平日の朝食開始時刻は7時11分で、土曜日が9分、日曜日が24分それぞれ遅くなっています。全国平均と比較すると平日が1分遅く、土曜日が13分、日曜日が6分それぞれ早くなっています。

平日の夕食開始時刻は19時3分で、土曜日が14分、日曜日が20分それぞれ早くなっています。全国平均と比較すると平日が3分、土曜日が2分、日曜日が1分それぞれ早くなっています。

表5 曜日別、起床・就寝及び朝食・夕食開始の平均時刻(総数 10歳以上)

(時:分)

		起床	朝食開始	夕食開始	就寝
岡山県	平日	6:34	7:11	19:03	23:05
	土曜日	6:56	7:20	18:49	23:12
	日曜日	7:09	7:35	18:43	23:02
全国	平日	6:37	7:10	19:06	23:15
	土曜日	7:08	7:33	18:51	23:17
	日曜日	7:17	7:41	18:44	23:06



平日における有業者(15歳以上)の平均出勤時刻は総数では8時23分で、全国平均より3分早くなっています。男女別にみると、男性が7時51分、女性が9時5分で男性が1時間14分早くなっています。

平均帰宅時刻をみると、総数では18時36分で全国平均より20分早く、男女別に見ると、男性が19時21分、女性が17時38分で男性が1時間43分遅くなっています。

表6 平均出勤時刻及び平均帰宅時刻(総数 平日 有業者 10歳以上)

(時:分)

	総数		男		女	
	出勤	帰宅	出勤	帰宅	出勤	帰宅
岡山県	8:23	18:36	7:51	19:21	9:05	17:38
全国	8:26	18:56	8:06	19:37	8:55	17:56

