

2010年
国民生活時間調査
報告書

平成23年2月

 放送文化研究所

(世論調査部)

目次

I. 調査の概要	2
II. 結果の要約	6
III. 結果の概要	8
1. テレビとマスメディア	8
2. レジャーと交際	24
3. 労働と学業	34
4. 睡眠と食事	47
5. 家にいる時間、いない時間	52
6. 必需行動・拘束行動・自由行動	55
(参考) 付表	(1)
(参考) 調査票見本	(8)

I. 調査の概要

1. 調査目的

人びとの1日の生活を時間の面からとらえ、生活実態にそった放送を行うのに役立てるとともに、時間の面から日本人の生活実態を明らかにする基本データとして、広く各方面での利用に供する。

2. 調査事項

(1) 調査対象日（2日間）の午前0時から24時間の時刻別（15分きざみ）の生活行動と在宅状況（調査票を巻末に掲載）。

(2) 付帯質問として、調査相手の個人属性（性、年齢、職業、……）、休日制度など。

3. 調査方法

配付回収法によるプリコード方式

- (1) 調査相手本人が「時刻目盛り日記式」調査票に連続2日間の生活行動を記入する。
(2) 調査票にはあらかじめ行動名が印刷されており、調査相手は、該当の行動の該当の時間帯に線を引く（同時行動も可）。
(3) 調査票は、調査員が調査対象日の前日に配付し、翌日に回収する。

4. 調査期間・調査対象日

2010年（平成22年）10月14日（木）～24日（日）を調査期間として、2日ずつ4回に分けて調査を行った。

	配付日	調査対象日	回収日
第1回	10月13日	14日（木）、15日（金）	10月16日
第2回	15日	16日（土）、17日（日）	18日
第3回	17日	18日（月）、19日（火）	20日
第4回	22日	23日（土）、24日（日）	25日

5. 調査対象

全国10歳以上の国民

6. 調査相手

住民基本台帳から層化無作為2段抽出 7, 200人（12人×150地点×4回）

7. 有効調査相手数（率）

4, 905人（68.1%）* * 1曜日でも有効な回答のあった人

8. 曜日別の指定サンプルと調査有効数（率）

	指定サンプル数	調査有効数（率）
平日	7, 200	4, 840（67.2%）
土曜	3, 600	2, 405（66.8%）
日曜	3, 600	2, 367（65.8%）

9. 調査有効サンプル実数・サンプル構成比

	平日					土曜					日曜					
	(2010年)		'95	'00	'05年	(2010年)		'95	'00	'05年	(2010年)		'95	'00	'05年	
実数 (人)	構成比 (%)	実数 (人)				構成比 (%)	実数 (人)				構成比 (%)					
国民全体	4,840	100.0	100.0	100.0	100.0	2,405	100.0	100.0	100.0	100.0	2,367	100.0	100.0	100.0	100.0	
性	男	2,309	47.7	48.3	47.8	47.8	1,133	47.1	47.3	47.6	48.1	1,121	47.4	47.9	47.7	49.6
	女	2,531	52.3	51.7	52.2	52.2	1,272	52.9	52.7	52.4	51.9	1,246	52.6	52.1	52.3	50.4
年 層	10-15歳	348	7.2	8.7	7.9	6.5	165	6.9	8.6	8.6	7.1	160	6.8	8.5	8.6	7.6
	16-19歳	223	4.6	5.7	5.8	4.4	105	4.4	5.2	4.6	4.8	104	4.4	5.8	4.4	4.3
	20代	489	10.1	14.4	12.8	10.2	202	8.4	14.6	13.3	10.8	200	8.4	14.6	13.4	10.2
	30代	725	15.0	15.2	13.7	15.1	348	14.5	15.0	14.3	12.7	344	14.5	15.4	14.4	13.6
	40代	728	15.0	18.1	13.8	14.3	360	15.0	18.4	16.1	13.2	358	15.1	18.1	16.2	13.5
	50代	734	15.2	15.7	18.9	19.0	377	15.7	16.4	17.5	20.3	370	15.6	15.6	17.7	19.0
	60代	783	16.2	13.7	14.9	15.8	435	18.1	13.5	13.7	15.9	426	18.0	13.5	13.5	15.6
	70歳以上	810	16.7	8.5	12.3	14.8	413	17.2	8.5	11.9	15.2	405	17.1	8.6	11.9	16.1
男 女 年 層	男10代	324	6.7	7.1	7.1	5.6	143	5.9	7.1	6.9	6.0	143	6.0	7.4	6.8	6.2
	男20代	257	5.3	6.9	5.5	4.9	75	3.1	6.7	6.2	4.6	74	3.1	6.8	6.2	5.1
	男30代	329	6.8	7.2	6.5	6.6	162	6.7	6.8	6.3	6.0	159	6.7	7.4	6.3	6.2
	男40代	351	7.3	9.1	6.7	6.7	167	6.9	8.8	7.9	6.0	165	7.0	8.8	8.0	6.0
	男50代	329	6.8	7.4	9.3	8.9	185	7.7	7.5	8.7	9.6	182	7.7	7.3	8.8	9.4
	男60代	345	7.1	6.9	7.9	8.1	216	9.0	6.3	6.8	8.3	215	9.1	6.5	6.6	8.4
	男70歳以上	374	7.7	3.7	4.8	6.9	185	7.7	4.0	4.8	7.6	183	7.7	3.8	5.0	8.3
	女10代	247	5.1	7.4	6.6	5.3	127	5.3	6.6	6.3	5.8	121	5.1	6.9	6.2	5.8
	女20代	232	4.8	7.5	7.2	5.3	127	5.3	7.9	7.2	6.2	126	5.3	7.8	7.2	5.1
	女30代	396	8.2	8.1	7.1	8.5	186	7.7	8.2	8.0	6.7	185	7.8	8.0	8.1	7.4
	女40代	377	7.8	9.0	7.1	7.5	193	8.0	9.6	8.2	7.3	193	8.2	9.3	8.2	7.6
	女50代	405	8.4	8.3	9.6	10.0	192	8.0	8.9	8.8	10.7	188	7.9	8.3	8.9	9.6
	女60代	438	9.0	6.8	7.0	7.7	219	9.1	7.1	6.9	7.6	211	8.9	7.0	6.9	7.2
	女70歳以上	436	9.0	4.8	7.4	7.8	228	9.5	4.5	7.1	7.6	222	9.4	4.8	6.9	7.8
職 業	農林漁業者	118	2.4	3.4	2.1	3.0	49	2.0	3.8	2.7	3.1	48	2.0	3.7	2.7	3.2
	自営業者	319	6.6	8.3	7.1	7.7	150	6.2	8.4	7.5	7.2	144	6.1	8.0	7.7	7.3
	販売職・サービス職	590	12.2	10.8	11.0	11.8	277	11.5	10.4	10.5	11.2	273	11.5	10.7	10.5	10.6
	技能職・作業職	570	11.8	14.9	14.5	12.7	303	12.6	14.7	14.0	12.0	297	12.5	15.0	13.9	12.1
	事務職・技術職	787	16.3	15.9	15.7	14.8	350	14.6	15.8	15.9	14.7	348	14.7	16.0	15.9	14.6
	経営者・管理職	130	2.7	3.4	3.3	2.7	57	2.4	3.1	2.7	2.3	57	2.4	3.0	2.8	2.7
	専門職・自由業・その他	204	4.2	3.5	3.7	3.5	108	4.5	3.9	3.5	3.8	109	4.6	3.5	3.6	3.5
	主婦	631	13.0	13.2	13.2	14.0	336	14.0	13.9	13.8	14.3	328	13.9	13.2	13.7	14.1
	無職	792	16.4	10.5	14.1	15.8	437	18.2	10.3	13.9	16.1	431	18.2	10.8	13.9	16.2
	学生	605	12.5	15.1	14.1	11.7	294	12.2	14.9	14.3	12.5	288	12.2	15.2	14.2	12.7
在 学	小学生	152	3.1	3.8	3.5	3.2	69	2.9	3.8	3.3	3.2	66	2.8	3.9	3.3	3.5
	中学生	165	3.4	4.5	3.8	3.1	83	3.5	4.4	4.7	3.8	81	3.4	4.3	4.7	3.8
	高校生	182	3.8	4.3	4.4	3.2	92	3.8	3.8	3.7	3.5	91	3.8	4.2	3.6	3.3

10. 指標の定義

(1) 行為者率

ある時間幅（15分・6時間・24時間）に該当の行動を少しでも（15分以上）した人が、全体の中で占める割合。

(2) 平均行為者率

15分ごとの行為者率を基本単位として、ある時間幅(30分・1時間など)に合わせて、行為者率を平均化したもの。

(3) 行為者平均時間量

該当の行動を少しでも（15分以上）した人が、その行動に費やした時間量の平均。

(4) 全員平均時間量

該当の行動をしなかった人も含めた調査相手全体が、その行動に費やした時間量の平均。

11. 行動分類

(1) 必需行動

個体を維持向上させるために行う必要不可欠性の高い行動。
睡眠、食事、身のまわりの用事、療養・静養、からなる。

(2) 拘束行動

家庭や社会を維持向上させるために行う義務性・拘束性の高い行動。
仕事関連、学業、家事、通勤・通学、社会参加、からなる。

(3) 自由行動

人間性を維持向上させるために行う自由裁量性の高い行動。
マスメディア接触、積極的活動であるレジャー活動、人と会うこと・話すことが中心の会話・交際、心身を休めることが中心の休息、からなる。

大分類	中分類	小分類	具 体 例
必需行動	睡眠	睡眠	30分以上連続した睡眠、仮眠、昼寝
	食事	食事	朝食、昼食、夕食、夜食、給食
	身のまわりの用事	身のまわりの用事	洗顔、トイレ、入浴、着替え、化粧、散髪
	療養・静養	療養・静養	医者に行く、治療を受ける、入院、療養中
拘束行動	仕事関連	仕事	何らかの収入を得る行動、準備・片付け・移動なども含む
		仕事のつきあい	上司・同僚・部下との仕事上のつきあい、送別会
	学業	授業・学内の活動	授業、朝礼、掃除、学校行事、部活動、クラブ活動
		学校外の学習	自宅や学習塾での学習、宿題
	家事	炊事・掃除・洗濯	食事の支度・後片付け、掃除、洗濯・アイロンがけ
		買い物	食料品・衣料品・生活用品などの買い物
		子どもの世話	子どもの相手、勉強をみる、送り迎え
	通勤 通学 社会参加	家庭雑事	整理・片付け、銀行・役所に行く、子ども以外の家族の世話・介護・看病
		通勤	自宅と職場（田畑などを含む）の往復
		通学	自宅と学校の往復
自由行動	会話・交際	社会参加	P T A、地域の行事・会合への参加、冠婚葬祭、ボランティア活動
		会話・交際	家族・友人・知人・親戚とのつきあい、おしゃべり、電話、電子メール
	レジャー活動	スポーツ	体操、運動、各種スポーツ、ボール遊び
		行楽・散策	行楽地・繁華街へ行く、街をぶらぶら歩く、散歩、釣り
		趣味・娯楽・教養	趣味・けいこごと・習いごと、観賞、観戦、遊び、ゲーム
	マスメディア接触	趣味・娯楽・教養のインターネット	趣味・娯楽・遊びとしてインターネットを使う（電子メールは除く）
		テレビ	B S、C S、C A T V、ワンセグの視聴を含める
		ラジオ	
		新聞	朝刊・夕刊・業界紙・広報紙を読む
		雑誌・マンガ・本	週刊誌・月刊誌・マンガ・本・カタログなどを読む
C D・テープ		C D・デジタルオーディオプレイヤー・テープ・パソコンなどラジオ以外で音楽を聞く	
休息	ビデオ・HDD・DVD	ビデオ・HDD・DVDを見る（録画しておいた番組も含む）	
	休息	休憩、おやつ、お茶、特に何もしていない状態	
その他	その他・不明	その他	上記のどれにもあてはまらない行動
		不明	無記入

12. 行動分類の変更について

2005年調査から、下記の行動分類の追加・変更を行った。
このため、過去の調査結果との比較を行う際には、注意が必要である。

- (1) 2000年調査まで「趣味・娯楽・教養」に含めていた「趣味・娯楽・教養のインターネット」を独立させた。
- (2) 2000年調査までの「雑誌・マンガ」と「本」をあわせて「雑誌・マンガ・本」とした。

13. 職業分類

人びとの生活行動の違いに大きな影響を与えている職業について次のように分類した。

分類名	具 体 例
農林漁業者	家族従事者も含める
自営業者	商店・飲食店・工場・運送業などで従業員9人以下の経営者とその家族従事者
販売職・サービス職	商店・飲食店・遊技場などの店員・販売員／理髪店・美容院の店員／セールススタッフ／客室乗務員・駅員／家政婦／ホームヘルパーなど
技能職・作業職	工員／機械操作員／職人／土木・建築の現場監督・作業員／郵便・新聞等の配達員／警備員／運転手／電話交換手・オペレーターなど
事務職・技術職	事務・技術関係社員（課長代理・係長を含む）／従業員49人以下の企業の管理職／パイロット・航海士／教員・保育士／薬剤師／看護師など
経営者・管理職	官公庁および50人以上の企業の役員・管理職／10～49人の企業の経営者／園長・校長・教頭／機長・主要航路の船長など
専門職・自由業・その他	医師・弁護士・公認会計士・大学（准）教授／芸術家／各種師匠／プロスポーツ関係者／宗教家／政治家／自衛官・警察官など
主婦	主として家事に従事している女性、パートタイムは含めない
学生	小学生・中学生・高校生・大学（院）生・専修学校生・各種学校生
無職	恩給・年金でくらしている人を含む

注) ・有職者……農林漁業者、自営業者、販売職・サービス職、技能職・作業職、事務職・技術職、経営者・管理職、専門職・自由業・その他
・勤め人……販売職・サービス職、技能職・作業職、事務職・技術職、経営者・管理職

II. 結果の要約

調査方法：配付回収法（15分刻みの時刻目盛り日記式）

調査対象日：第1回 10月14日（木）、15日（金）

第2回 16日（土）、17日（日）

第3回 18日（月）、19日（火）

第4回 23日（土）、24日（日）

調査対象：全国10歳以上の国民

調査相手：住民基本台帳から層化無作為2段抽出 7,200人（12人×150地点×4回）

有効調査相手数（率）：4,905人（68.1%）*

* 1曜日でも有効な回答のあった人

1. 高年層に支えられる“テレビ、ラジオ、新聞”

- テレビは、1日の中で国民のほとんどが接する“日常メディア”である。2005年と比べると国民全体の行為者率（1日の中で15分以上見ている人）が微減し、今回は平日・土曜・日曜とも9割を下回った。男女年層別にみると、平日は男10代と女20代で、土曜は女40代で減少している。
- テレビ視聴の全員平均時間（テレビを見ていない人も含めた平均時間）は、平日3時間28分、土曜3時間44分、日曜4時間9分だった。テレビは年齢が高い人ほど長時間見ており、男70歳以上はどの曜日でも5時間を超えている。一方、男女30代以下はどの曜日でも視聴時間が短い。2005年と比べると、男10代は平日・土曜で、男女40代は土曜で短くなっている。
- ラジオの国民全体の行為者率は、各曜日とも1割前後である。2005年に比べて、平日と日曜の行為者率は減少し、日曜は1割を切った。1995年以降でも、各曜日で行為者率・全員平均時間も減少傾向にある。男女年層別では、ラジオをよく聴いているのは男60代と男女70歳以上で、平日の全員平均時間は30分を超える（国民全体は20分）。
- 新聞の国民全体の行為者率は、各曜日とも4割前後である。男女年層別にみると、男50代以上、女60代以上で行為者率が高い。2005年と比べると、各曜日でも国民全体の行為者率・全員平均時間も減少しており、今回の平日の行為者率は、40代以下に加えて50代でも半数を下回った。

2. 広がる“ビデオ・HDD・DVD、ネット”の利用

- ビデオ（HDD・DVDを含む）の国民全体の行為者率は、各曜日とも1割強である。どの曜日でも女30・40代の行為者率が高い。2005年と比べると、どの曜日でも国民全体で行為者率・全員平均時間も増加している。男女年層別にみても、70歳以上を除く幅広い層で増加しており、ビデオを見る人は若・中年層だけでなく、60代にまで広がっていることがうかがえる。
- 趣味・娯楽・教養のインターネット（仕事や家事以外の利用。ただし、趣味の場合も電子メールのやり取りは除く）の国民全体の行為者率は、どの曜日もおよそ2割である。インターネット利用の割合が最も高いのは男女とも20代で、どの曜日でも3割を超える。全員平均時間をみると、男20代は平日でも1時間を超えている。土曜・日曜は、男20代に加えて男10代・女20代もほぼ1時間となっている。
- インターネットを2005年と比べると、国民全体で行為者率・全員平均時間も増加している。特に平日の女性の増加が著しく、女10～60代で行為者率が、女10～50代で全員平均時間がそれぞれ増加している。土曜・日曜も、多くの年層で行為者率が増加傾向にあり、その結果いずれの曜日でも、女70歳以上を除いてインターネットをしている人が1割以上となった。

3. 夜から朝へシフトする“仕事”

- 有職者の仕事の行為者率は平日88%、土曜56%、日曜は36%で、2005年と比べると、土曜で減少した。全員平均時間は、平日 7 時間24分、土曜 4 時間17分、日曜 2 時間34分で、2005年と比べて大きな変化はなかった。
- 有職者の全員平均時間を男女年層別にみると、平日の男30・40代で9時間を超えている。平日は、2000年以降、男20・30代は減少傾向にある一方、男40代は増加傾向にあり、これまで男30代の仕事時間が一番長かったが、今回初めて男40代の時間が一番長くなった（9時間23分）。
- 平日の有職者の行為者率を時刻別にみると、2005年と比べて7時30分～8時で仕事をしている人が増え、20時30分～24時で減っていて、仕事の“夜から朝へのシフト傾向”がうかがわれる。男女年層別では、男20・30代で夜に仕事をする人が減っている。

4. 男20・30代と70歳以上で増加した“家事”

- 成人女性の家事の行為者率は、各曜日とも90%以上となっている。一方成人男性は、平日41%、土曜51%、日曜56%と女性に比べかなり低いが、2005年と比べると、平日と土曜で増えている。行為者率を男女年層別にみると、2005年と比較して平日の男20代・30代・男70歳以上などで増えている。
- 家事の全員平均時間は、成人女性が各曜日とも4時間30分前後なのに対して、成人男性は平日50分、土曜1時間23分、日曜1時間33分となっている。家事時間の長期的なトレンドは「女性の減少」「男性の増加」だが、男女の時間量の差は依然として大きい。

5. 減少を続ける睡眠時間

- 1日の睡眠時間は、平日7時間14分、土曜7時間37分、日曜7時間59分だった。睡眠時間が最も短いのは女40代である（6時間28分・平日）。長期的にみて睡眠時間はどの曜日でも短くなる傾向にあり、2005年にいったん減少が止まったが、今回再び減少に転じた。その結果、今回はどの曜日でも1970年以降で最も低い水準となった。2005年に比べて、平日は20・30代を除く幅広い層で減少傾向にあり、特に以前から睡眠時間の短かった男女40代でさらに減少が進んだ。
- 時刻別に2005年と比べると、どの曜日でも“早起き”の人が、そして平日と日曜は“夜更かし”の人が増えている。平日では、朝は5時45分～7時の時間帯、夜は23時以降に寝ている人が減少した。朝は主に有職者で早く起きている人が増えており、朝早くから仕事をする人が増えたことによると考えられる。一方、夜23時以降に行為者率が増えている行動は、インターネットやビデオ、テレビなどの余暇行動である。

6. 長期的に減少する拘束行動、増加する自由行動

- 1日の時間配分をみると、国民は平日10時間3分を必需行動に、8時間36分を拘束行動に、4時間48分を自由行動に費やしている。平日に比べると土曜と日曜は拘束行動が短くなり、その分必需行動と自由行動の時間が長くなる。
- 1日の時間配分の長期的なトレンドは、どの曜日でも拘束行動は減少傾向にあり、それに対応するように自由行動が増加している。

Ⅲ. 結果の概要

1. テレビとマスメディア

(1) テレビ

- テレビは、1日の中で国民全体のほとんどが接する“日常メディア”である。2005年と比べるとテレビを見る人の割合（行為者率）は微減し、今回は平日・土曜・日曜とも9割を下回った（図表1）。男女年層別にみると、平日は男10代と女20代で、土曜は女40代で減少している。特に、女20代の減少幅は大きく、男20代と同様、平日の行為者率は8割を下回っている。
- テレビ視聴の全員平均時間（テレビを見ていない人も含めた平均時間）は、平日3時間28分、土曜3時間44分、日曜4時間9分で、平日<土曜<日曜の順に長い。男女年層別で男50代以下や女10代、職業別で勤め人と学生は、平日に比べ土曜・日曜の視聴時間が長い（図表2）。
- 年層別にみると、テレビは年齢が高い人ほど長時間見ており、男70歳以上の1日の視聴時間はどの曜日でも5時間を超えている。また職業別では、無職を筆頭に、主婦も4時間以上で、長時間テレビを見ている。一方、男女30代以下は各曜日を通して視聴時間が短い。
- 2005年と比べると、男10代と学生は平日・土曜で、男女40代は土曜で、女70歳以上は土曜・日曜で視聴時間が短くなっている。職業別にみると、土曜は主婦・無職・学生で2005年より減少し、2000年レベルに戻った。

図表1 テレビの行為者率(男女年層別・職業別)

【行為者率】 (%)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		92	91	90	89	92	91	91	88	92	92	90	89
男	10代	90	86	89	82	93	91	91	83	94	94	84	80
	20代	81	78	79	78	77	80	77	69	85	77	74	69
	30代	88	86	83	80	88	85	87	79	90	91	85	86
	40代	92	91	85	86	92	92	89	86	92	93	88	90
	50代	94	90	90	93	94	92	92	91	96	94	96	93
	60代	96	94	96	93	97	95	96	93	95	95	93	94
	70歳以上	97	97	96	98	98	98	96	96	97	97	93	97
女	10代	91	93	87	83	91	90	83	85	91	87	86	81
	20代	90	89	86	78	84	80	82	80	88	87	81	77
	30代	94	91	87	86	88	90	88	84	89	90	87	83
	40代	93	95	92	92	93	94	94	87	94	93	91	90
	50代	96	96	95	93	95	94	94	93	92	97	92	94
	60代	97	98	94	96	98	93	98	95	94	94	97	96
	70歳以上	96	94	95	95	95	93	96	94	95	94	94	93
農林漁業者		96	97	94	95	—	—	—	—	—	—	—	—
自営業者		93	90	92	92	90	91	92	91	94	89	87	92
勤め人		91	89	87	87	90	89	89	86	92	92	89	89
主婦		96	96	95	95	93	94	96	93	92	93	92	90
無職		97	95	95	95	96	94	95	95	93	94	93	95
学生		90	90	87	83	92	90	87	84	92	89	86	80

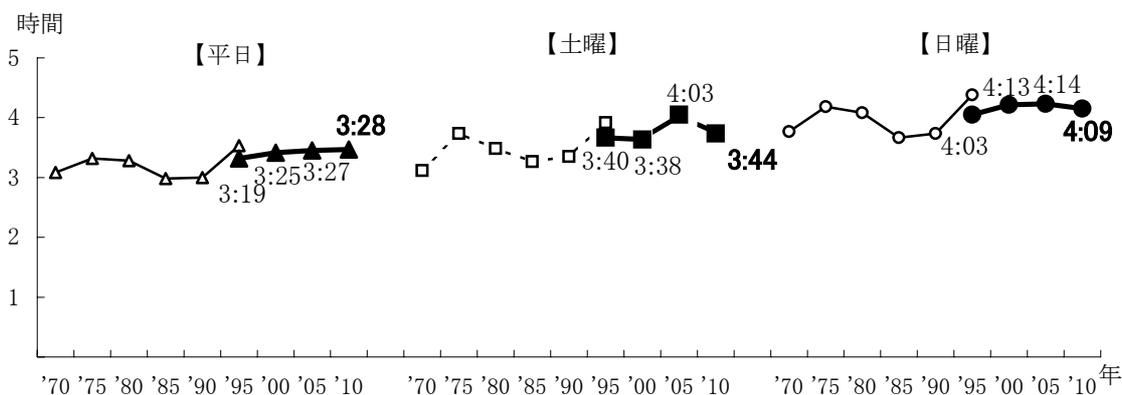
注) ・男20代の土曜・日曜は、サンプルが少なく、誤差が大きいため参考値
 ・農林漁業者の土曜・日曜は、サンプルが50人以下のため割愛した（以下同様）

図表2 テレビの時間量(男女年層別・職業別)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		3:19	3:25	3:27	3:28	3:40	3:38	4:03	3:44	4:03	4:13	4:14	4:09
男	10代	2:12	2:02	2:06	1:50	2:55	2:50	3:27	2:34	3:34	3:28	2:52	2:42
	20代	2:19	2:13	2:11	1:54	2:33	2:43	2:46	2:43	3:48	3:13	2:45	2:55
	30代	2:29	2:27	2:15	2:03	3:18	3:08	2:56	2:57	4:07	3:58	3:33	3:22
	40代	2:43	2:43	2:23	2:30	3:34	3:32	3:46	3:02	4:07	4:41	3:59	3:55
	50代	3:01	2:42	2:56	3:02	3:46	3:46	4:07	4:16	4:44	4:48	5:07	4:57
	60代	4:23	4:09	4:18	4:29	4:38	4:34	4:33	4:36	5:00	5:24	5:06	5:25
	70歳以上	5:10	5:34	5:22	5:39	5:20	4:56	5:52	5:21	5:59	5:17	6:27	6:12
女	10代	2:11	2:27	2:12	2:01	2:54	2:49	2:46	2:43	3:06	3:36	3:05	2:31
	20代	2:57	3:01	2:40	2:33	2:56	2:37	2:48	2:33	3:22	3:22	2:45	2:51
	30代	3:16	3:05	2:45	2:43	3:00	3:09	3:15	2:51	3:14	3:09	3:16	3:00
	40代	3:25	3:34	3:28	3:26	3:38	3:34	3:53	3:14	3:43	3:40	3:35	3:21
	50代	4:06	4:08	3:53	4:00	4:08	3:58	4:09	3:57	3:51	4:16	3:55	4:25
	60代	4:47	4:42	4:37	4:39	4:44	4:17	4:58	4:28	4:32	4:39	4:55	4:58
	70歳以上	5:08	5:04	5:29	5:29	5:10	5:07	5:45	4:46	5:13	5:40	5:47	4:59
農林漁業者		3:49	4:00	4:01	3:56	—	—	—	—	—	—	—	—
自営業者		3:31	3:10	3:26	3:45	3:28	3:29	3:38	3:28	4:08	3:59	4:06	3:48
勤め人		2:46	2:44	2:38	2:44	3:27	3:16	3:26	3:22	3:57	4:06	3:53	3:55
主婦		4:34	4:47	4:41	4:36	4:04	4:09	4:48	4:11	4:05	4:23	4:15	4:21
無職		5:30	5:32	5:29	5:44	5:25	5:19	5:53	5:17	5:28	5:39	6:17	5:52
学生		2:10	2:18	2:11	1:57	2:53	2:45	3:10	2:38	3:23	3:22	2:55	2:38

■ 1970年からの長期的な視聴時間の推移をみると（図表3）、土曜は2005年に比べて短くなったものの、いずれの曜日も引き続き高い水準を維持しており、全体としてテレビは相変わらずよく見られている。また、テレビの行為者率は1995年から微減しているものの、長時間視聴をする高年層などが下支えしており、視聴時間は変わらない。

図表3 テレビ視聴時間の時系列変化(3曜日・国民全体 全員平均時間)



注) 生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970～95年(小さな記号・白抜き)は旧方式、1995～2010年(大きな記号・黒)は現行の方式による。1970年からの長期的な変化の方向をみるために、両方式の結果を併記したが、数値そのものを直接比較することはできない(以下同様)。

- 平日の国民全体のテレビ視聴時間分布を時系列にみると、テレビをまったく見ない人（0分）と5時間以上の長時間視聴の双方が増加しており、テレビを見る人・見ない人の差が広がっている（図表4）。

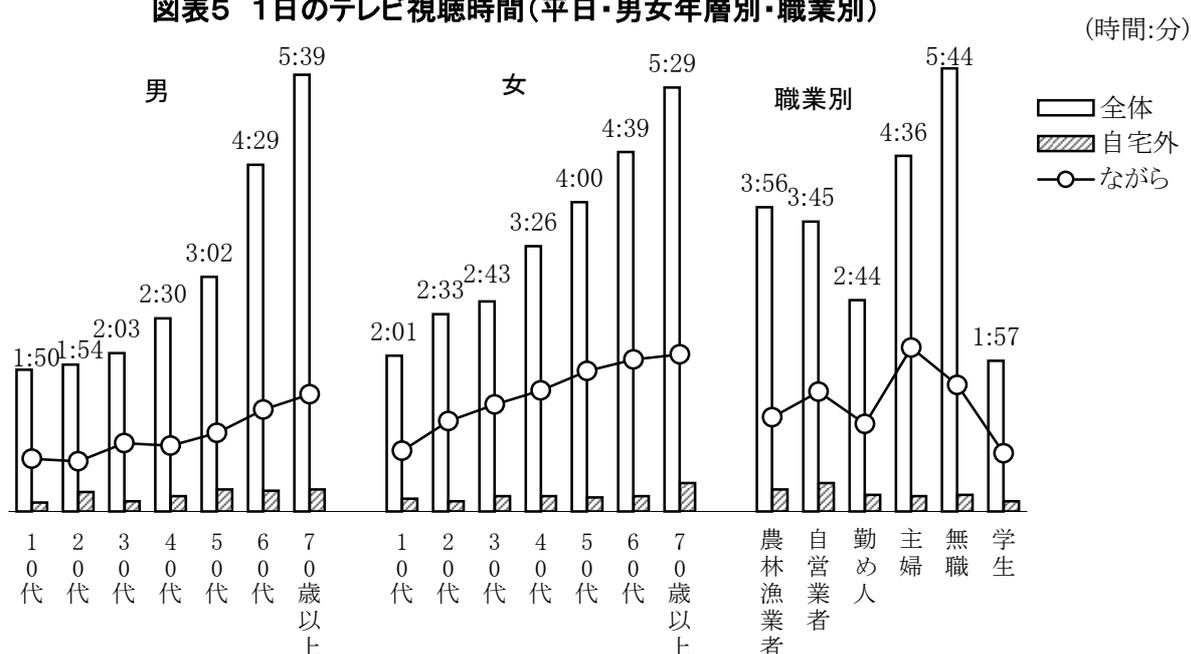
図表4 テレビ視聴時間の分布(平日・国民全体)



注) 2～5時間は、2時間15分以上のことをさし、5時間は含んでいない(以下同様)

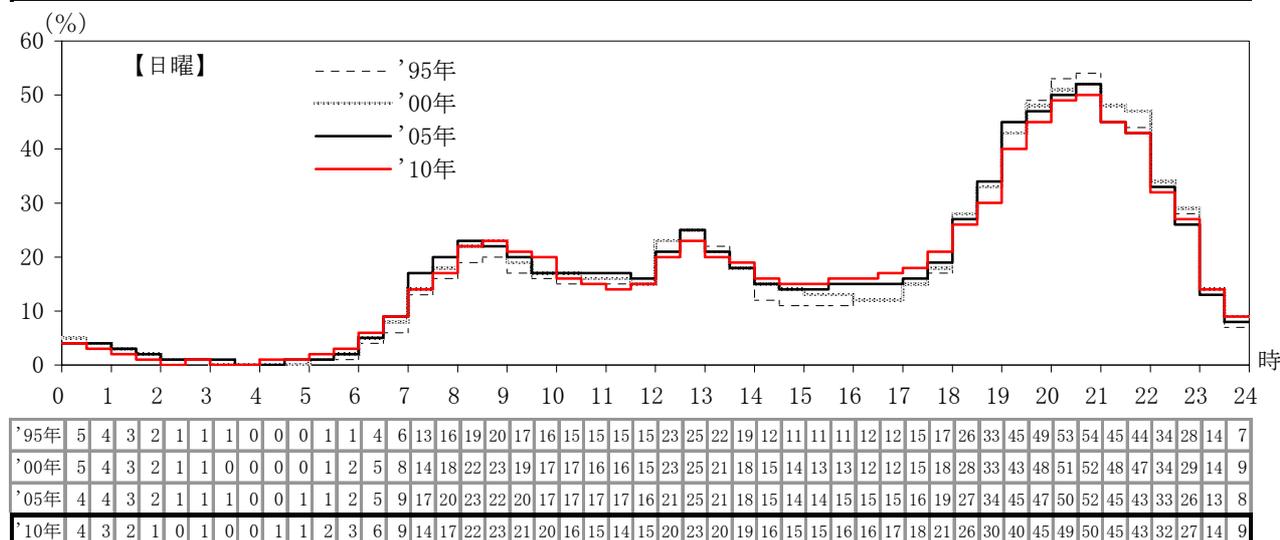
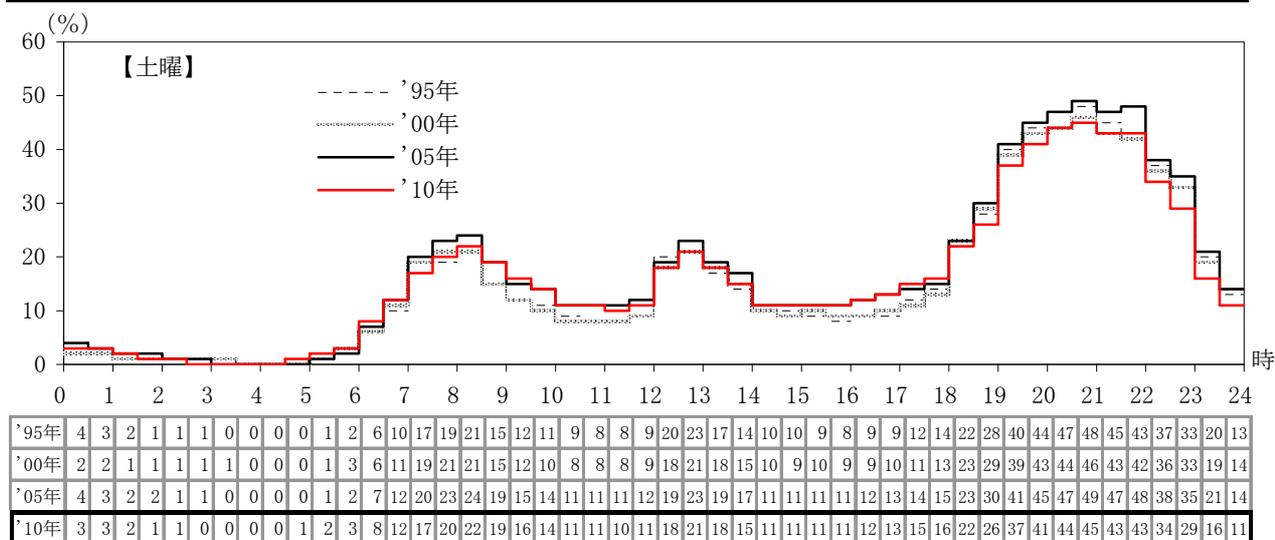
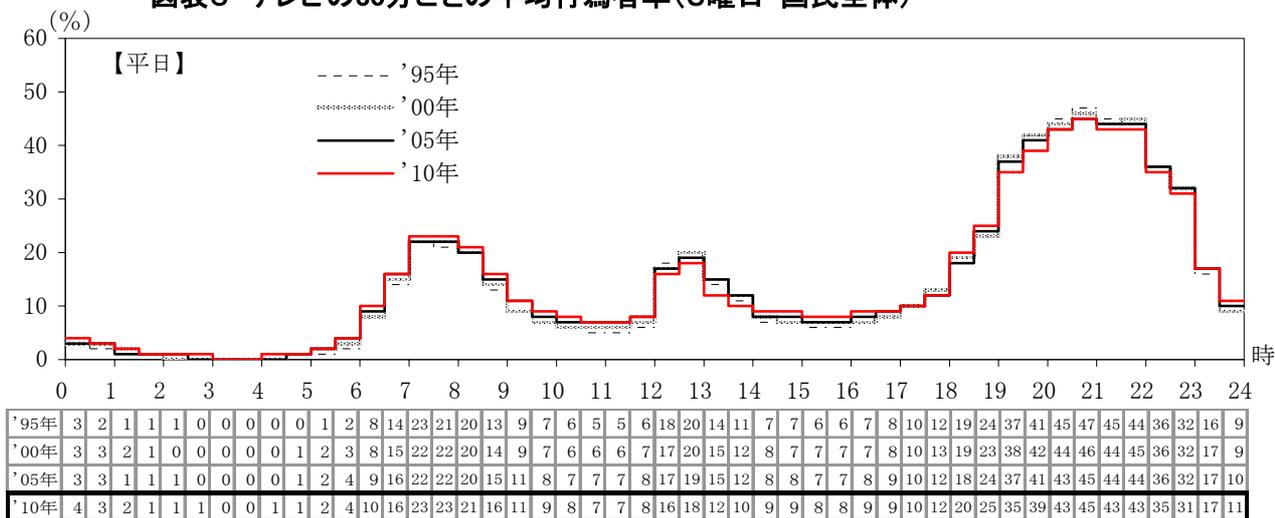
- 国民全体の1日のテレビ視聴時間（3時間28分・平日）のうち、ほかのことをしながら見ている「ながら」視聴は1時間20分、テレビ視聴だけをしている「専念」視聴は2時間9分で、全視聴時間の4割近くが「ながら」視聴である。テレビを見ながらどんな行動をしているかをみると、食事（35分）がもっとも多く、家事（23分）、身のまわりの用事（11分）が続く。
- 属性別にみると、視聴時間に占める「ながら」視聴の割合が高いのは主婦や勤め人、逆に「ながら」視聴の割合が低いのは無職や男60代以上である（図表5）。主婦は、「ながら」の行動としては家事（1時間5分）が圧倒的に多く、食事（46分）を大きく上回っている。
- また、自宅外での1日のテレビ視聴時間（平日）は、国民全体では13分と短い。自宅外視聴が比較的長い女70歳以上や自営業者でも、自宅外視聴の分数は22分で、自宅内での視聴が圧倒的に多い。

図表5 1日のテレビ視聴時間(平日・男女年層別・職業別)



- 30分ごとの平均行為者率をみると、テレビ視聴には朝・昼・夜の3つのピークがあり、日曜は加えて日中の時間帯も比較的に見られている。1日でテレビが最もよく見られている時間帯は、平日・土曜が20・21時台、日曜は20時台で、この傾向は2005年と変わらない（図表6）。
- 2005年に比べ、テレビ視聴は土曜の18時30分以降、日曜の18時30分～19時30分の時間帯で減少している。土曜の22時30分以降、日曜の18時30分～19時30分については、過去3回と比べても、低調である。土曜の夜間について、男女年齢別にみると、18・19時台は男10代で、20時台は女70歳以上で、21時台は女30・40代で、23時前後は男10代や男女30代などで、行為者率は減少している。

図表6 テレビの30分ごとの平均行為者率(3曜日・国民全体)



- 平日朝の視聴のピークは午前7時台で、特に7時台前半は男女年層を問わずピークまたはそれに準じる時間帯である。8時を過ぎると、男40代以下や女10代でのテレビ視聴は1割を下回るが、成人女性や男60代以上では引き続きよく見られ、男女70歳以上では4割を超えている（図表7）。

図表7 朝のテレビの30分ごとの平均行為者率(平日・男女年層別)

時刻	国民全体	男10代	男20代	男30代	男40代	男50代	男60代	男70以上	女10代	女20代	女30代	女40代	女50代	女60代	女70以上
6:00~6:30	10	5	3	5	12	17	16	12	6	7	8	10	12	10	11
6:30~7:00	16	13	6	9	14	22	20	18	12	14	15	21	22	18	15
7:00~7:30	23	19	6	11	12	25	26	34	21	12	20	33	29	30	30
7:30~8:00	23	11	6	10	11	18	24	41	15	7	22	27	31	36	38
8:00~8:30	21	2	4	6	6	11	24	42	3	10	16	24	25	37	50
8:30~9:00	16	1	4	4	4	6	21	36	3	8	12	18	17	26	41

注) 太字は各層で1番目+2番目に高い数値 は行為者率30%台 は行為者率40%以上(図表8も同様)

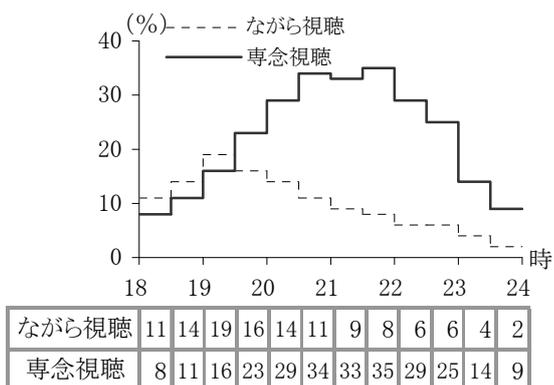
- また平日夜のピークは20・21時台で、男女50代以上や女40代を中心に幅広い層によく見られている。19時台の段階では、男20~40代や女20・30代の視聴はまだ少なく、子どもと高年層が主な視聴層である。一方、22時を過ぎると、男女70歳以上の視聴が大幅に減少するのに対し、男20代と男女30・40代は視聴のピークのさなかにある。このように、22時前後で視聴層は入れ替わっている（図表8）。

図表8 夜間のテレビの30分ごとの平均行為者率(平日・男女年層別)

時刻	国民全体	男10代	男20代	男30代	男40代	男50代	男60代	男70以上	女10代	女20代	女30代	女40代	女50代	女60代	女70以上
18:30~19:00	25	22	11	12	14	19	37	50	28	13	11	19	23	35	45
19:00~19:30	35	30	16	20	21	30	45	59	35	22	22	30	38	49	57
19:30~20:00	39	34	18	21	25	39	48	62	42	27	26	35	46	48	61
20:00~20:30	43	29	21	25	31	48	60	62	34	31	29	39	53	55	64
20:30~21:00	45	29	25	27	34	53	62	65	30	30	32	41	54	59	63
21:00~21:30	43	25	27	32	38	51	51	54	23	33	35	43	52	62	51
21:30~22:00	43	25	28	37	45	53	53	45	23	37	39	48	53	57	43
22:00~22:30	35	18	27	33	43	43	35	26	17	31	39	44	48	42	30
22:30~23:00	31	18	30	34	41	36	24	20	13	28	37	42	41	36	23
23:00~23:30	17	11	22	25	26	18	10	6	7	19	25	24	22	16	10
23:30~24:00	11	6	20	19	18	12	7	4	4	14	17	15	13	8	4
00:00~00:30	4	3	8	6	7	3	1	1	1	6	6	4	4	1	1

- 平日夜間のテレビ視聴を「ながら」か「専念」かでみると、家事や食事をしている人が多い18時~19時台前半は、「ながら」視聴が「専念」視聴を上回っているが、それ以降の時間帯、特に20時台後半~22時台は「専念」視聴が大幅に上回っている（図表9）。

図表9 夜間のテレビの30分ごとの「ながら」視聴・「専念」視聴の平均行為者率(平日・国民全体)



(2) ラジオ

- 国民全体でラジオを聴いている人の割合は、各曜日とも1割前後で、土曜・日曜に比べ、平日のほうがやや多い（図表10）。平日と日曜の行為者率は2005年に比べて減少し、日曜は1割を切った。
- ラジオを聴いている人の平均聴取時間（行為者平均時間）は、平日2時間36分、土曜2時間50分、日曜2時間37分で、曜日差はない。また、1995年以降の行為者平均時間の推移をみると、15年前からほぼ変わらない（1995年：平日2時間29分、土曜2時間33分、日曜2時間16分）。
- 男女年層別にみると、曜日を問わずラジオをよく聴いているのは男60代と男女70歳以上で、平日の全員平均時間は30分を超える。職業別では、農林漁業者、主婦、無職などがよく聴いており、特に平日の農林漁業者の時間量は1時間を超えて長い（図表10、11）。
- 2005年と比べると、平日で行為者率が減少した層が目立つ。男性では20代のみであるが、女性では50代以下のほとんどの層で減少している。職業別では、学生で各曜日とも行為者率・時間量とも減少し、特に時間量の減少は顕著である。

図表10 ラジオの行為者率(男女年層別・職業別)

【行為者率】 (%)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		17	15	15	13	15	14	13	11	13	12	12	9
男	10代	9	6	4	3	12	7	2	0	11	6	7	1
	20代	15	13	11	4	11	7	8	3	9	6	4	3
	30代	18	12	10	10	14	12	12	5	8	11	6	2
	40代	19	18	14	14	17	15	12	16	11	10	11	11
	50代	23	20	16	14	20	18	12	14	17	17	15	12
	60代	22	19	24	20	21	21	18	20	19	14	18	17
	70歳以上	16	18	21	23	17	21	18	21	16	18	17	18
女	10代	12	7	6	1	9	14	7	3	13	14	8	2
	20代	12	11	7	4	12	10	7	3	10	8	6	4
	30代	13	12	10	5	11	8	8	7	7	6	6	5
	40代	22	16	14	7	18	12	12	7	15	14	4	8
	50代	24	22	21	14	20	14	17	11	15	12	19	7
	60代	19	23	25	25	21	23	21	15	18	20	20	10
	70歳以上	14	13	18	23	10	14	16	15	10	15	17	18
農林漁業者		18	16	21	34	—	—	—	—	—	—	—	—
自営業者		24	16	21	14	19	17	18	13	17	11	18	11
勤め人		18	16	14	11	15	13	11	8	12	11	10	6
主婦		18	18	18	16	17	16	16	15	12	15	11	12
無職		18	18	20	22	15	17	18	18	14	16	19	19
学生		11	7	6	3	11	11	5	1	13	10	7	2

注) ・男20代の土曜・日曜は、サンプルが少なく、誤差が大きいので参考値
 ・農林漁業者の土曜・日曜は、サンプルが50人以下のため割愛した（以下同様）

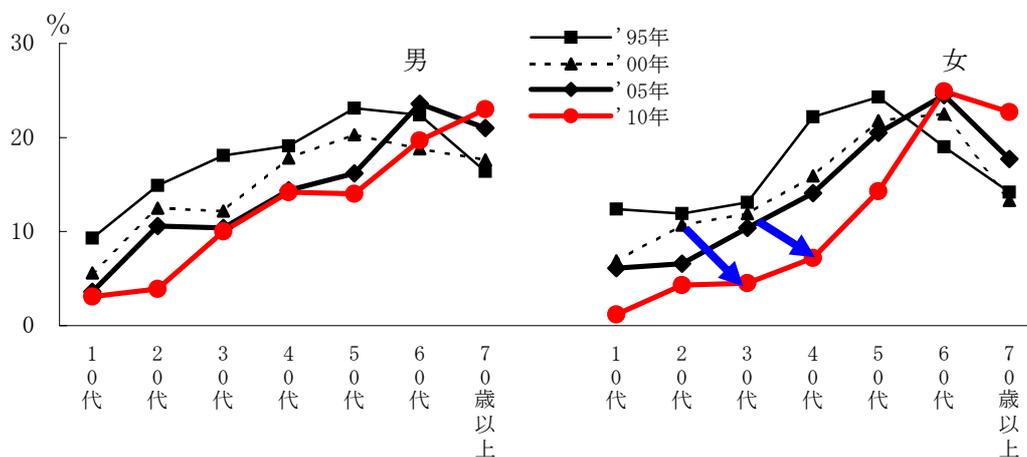
図表11 ラジオの時間量(男女年層別・職業別)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		0:26	0:21	0:23	0:20	0:24	0:21	0:18	0:19	0:17	0:18	0:18	0:15
男	10代	0:07	0:07	0:02	0:01	0:12	0:05	0:01	0:00	0:12	0:07	0:04	0:00
	20代	0:18	0:21	0:18	0:04	0:16	0:13	0:09	0:03	0:11	0:13	0:05	0:02
	30代	0:32	0:17	0:18	0:19	0:25	0:21	0:13	0:10	0:08	0:12	0:16	0:03
	40代	0:31	0:27	0:17	0:30	0:31	0:26	0:10	0:27	0:19	0:18	0:12	0:19
	50代	0:37	0:21	0:30	0:24	0:31	0:25	0:21	0:30	0:20	0:23	0:21	0:23
	60代	0:39	0:30	0:40	0:36	0:32	0:42	0:29	0:28	0:27	0:23	0:38	0:28
	70歳以上	0:22	0:26	0:29	0:34	0:19	0:31	0:22	0:36	0:21	0:25	0:21	0:27
女	10代	0:08	0:04	0:04	0:00	0:09	0:09	0:03	0:01	0:15	0:14	0:06	0:02
	20代	0:14	0:09	0:08	0:05	0:12	0:10	0:07	0:07	0:11	0:08	0:11	0:03
	30代	0:17	0:15	0:08	0:05	0:15	0:06	0:07	0:08	0:09	0:06	0:07	0:04
	40代	0:35	0:22	0:17	0:11	0:29	0:13	0:12	0:08	0:21	0:14	0:03	0:13
	50代	0:42	0:37	0:34	0:19	0:41	0:26	0:36	0:19	0:28	0:18	0:30	0:09
	60代	0:33	0:33	0:41	0:36	0:31	0:33	0:34	0:33	0:27	0:35	0:35	0:21
	70歳以上	0:21	0:26	0:30	0:37	0:15	0:30	0:28	0:24	0:11	0:36	0:29	0:24
農林漁業者		0:43	0:29	0:57	1:22	—	—	—	—	—	—	—	—
自営業者		1:00	0:27	0:47	0:26	0:50	0:45	0:25	0:20	0:32	0:24	0:25	0:18
勤め人		0:24	0:19	0:17	0:17	0:22	0:15	0:14	0:13	0:14	0:12	0:15	0:08
主婦		0:28	0:31	0:25	0:18	0:25	0:24	0:27	0:26	0:17	0:22	0:16	0:18
無職		0:24	0:30	0:32	0:37	0:23	0:27	0:30	0:28	0:20	0:29	0:31	0:25
学生		0:08	0:06	0:04	0:01	0:11	0:08	0:04	0:00	0:14	0:10	0:07	0:01

■ 男女年層別に平日の1日の行為者率を時系列にみると、1995年以降、男女とも50代以下の各層で減少している（図表12）。ラジオの主な聴取層は高齢化しており、最もよく聴いている年代は、1995年は50代、2000年は50・60代、2005年は60代、2010年の現在は60・70代とピークがスライドしている。

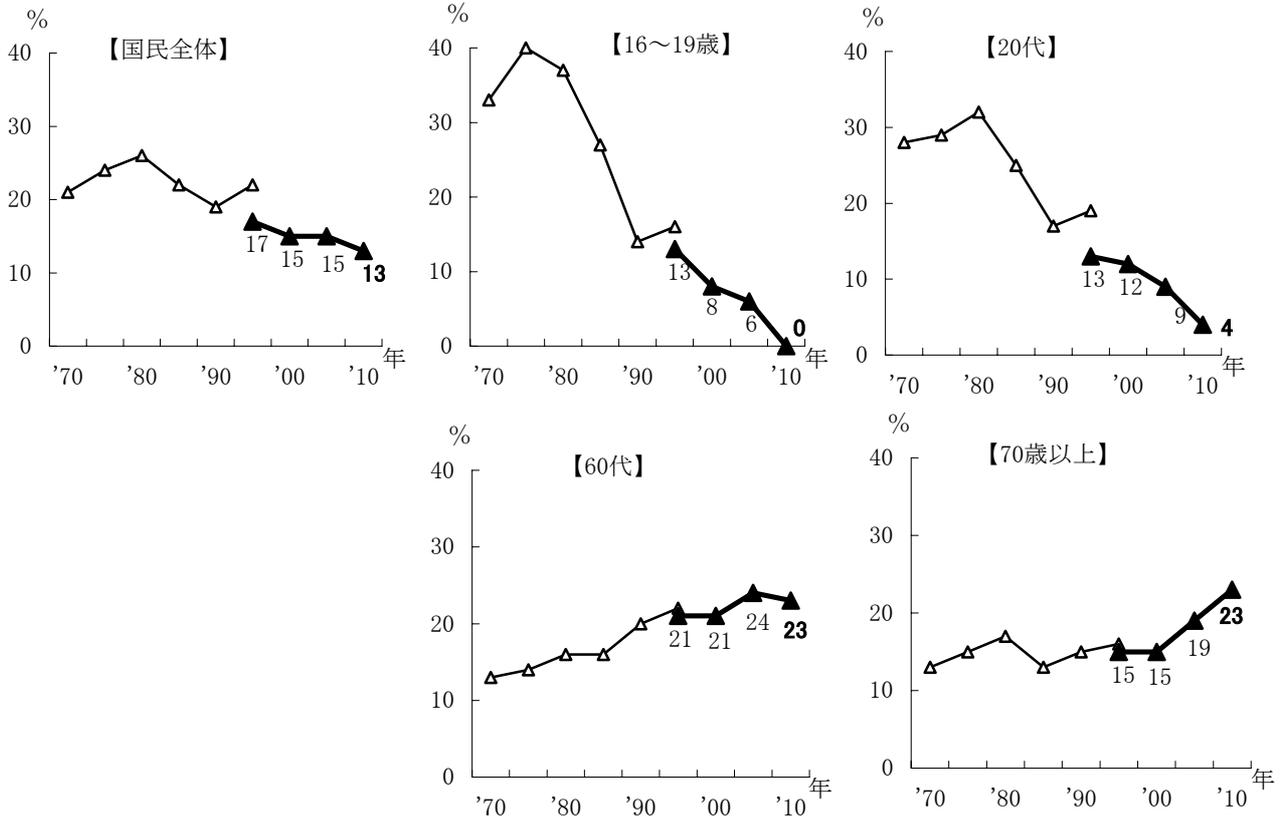
■ つぎに、各世代で10年前と聴取状況に変化があったかをみると（図表12）、男性ではどの世代も行為者率は変わらなかった。一方、女性では、10年前に行為者率が1割程度だった20・30代が、それぞれ30・40代になってラジオを大幅に聴かなくなっていることが読み取れる。

図表12 ラジオの1日の行為者率の'95年、'00年、'05年、'10年の変化(平日・男女年層別)



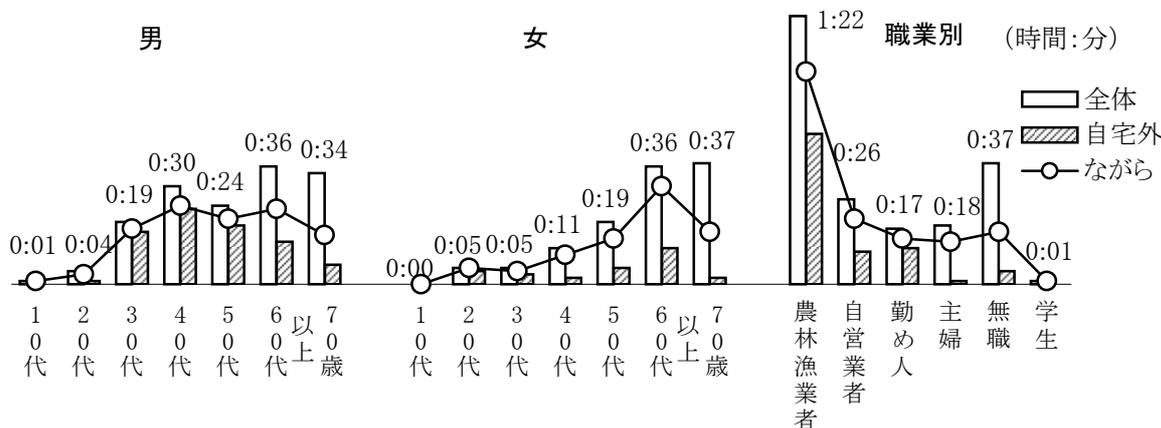
■ さらに、ラジオを聴く人の割合の変化を長期的にみると（図表13）、年層によって変化の様相は大きく異なっている。20代以下の若年層では、1975～80年をピークに大幅に減少しており、この30年間でラジオを聴く習慣が失われているといえる。一方、高年層をみてみると、60代は1995年まで漸増傾向にあったが、それ以降は横ばいとなっている。さらに上の年代の70歳以上では、ラジオを聴く人が2000年を境に増加しており、若年層とは対照的な変化である。

図表13 ラジオの行為者率の時系列変化(平日・国民全体・年層別)



- 国民全体の1日のラジオ聴取時間（20分・平日）のうち、「ながら」で聴いているのは14分で、全聴取時間の7割が「ながら」聴取である。職業別でみると、農林漁業者、自営業者、勤め人は仕事をしながら、主婦は家事をしながら聴いている時間が長い。一方、「専念」聴取の割合が比較的高い無職でも、「ながら」聴取は全聴取時間の4割強である。このように、「ながら」聴取の多さはラジオの大きな特徴である（図表14）。
- また、メディアの中でも、自宅外で聴く割合が比較的高いのもラジオの特徴で、全聴取時間の4割が自宅外での聴取である（国民全体の自宅外での聴取時間：8分・平日）。

図表14 1日のラジオ聴取時間(平日・男女年層別・職業別)



- 時間帯別にみると、ラジオは1日を通してほぼまんべんなく聴かれており、中では午前がよく聴かれている。ただし、この5年で午前から夜間にかけて行為者率はうっすらと減少している（図表15）。
- 年層別にみると（図表16）、どの層でも午前にラジオを聴いていることは共通しており、特に50代以上の行為者率は1割以上である。また、60代以上の高年層はどの時間帯もよく聴いており、特に深夜と午前は50代以下に比べて行為者率が高い。

図表15 ラジオの時間帯別行為者率(国民全体)

(%)	平日				土曜				日曜			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
深夜	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2
午前	11	10	10	9	9	7	8	7	7	7	7	5
午後	7	5	6	5	7	5	5	4	5	5	5	3
夜間	7	6	6	5	6	6	5	4	5	5	5	3

図表16 ラジオの時間帯別行為者率(平日・年層別)

(%)	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上
深夜	0	0	1	1	2	4	6
午前	1	3	4	8	10	16	15
午後	0	1	4	5	7	8	7
夜間	2	2	3	5	6	7	7

時間帯の区分は以下の通り。

- 「深夜」・・・0～6時
- 「午前」・・・6～12時
- 「午後」・・・12～18時
- 「夜間」・・・18～24時

(3) 新聞

- 新聞の国民全体の行為者率は平日・土曜・日曜とも40%前後、全員平均時間はいずれの曜日
も20分前後である(図表17、18)。
- 男女年層別にみると、男50代以上と女60代以上で行為者率が高い。また、職業別には
農林漁業者や主婦、無職の行為者率が高い(図表17)。
- 2005年と比べると、国民全体では、平日・土曜・日曜とも行為者率が減少した。平日の結果
を男女年層別にみると、男20・30・50・60代、女40・50代と、幅広い年代で低くなっている。
この結果、今回は40代以下に加え、男女とも50代でも半数を下回った(1995年では20代以下、
2000年では30代以下で、2005年では40代以下で、それぞれ50%を割っていた。)(図表17)。
- また、職業別にみると、勤め人や学生は、平日に限らず、土曜や日曜の行為者率も、低下
している(図表17)。

図表17 新聞の行為者率(男女年層別・職業別)

【行為者率】 (%)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		52	49	44	41	50	49	47	43	48	47	43	39
男	10代	14	8	7	7	15	10	9	6	18	12	11	4
	20代	32	31	21	13	29	22	9	9	30	21	16	8
	30代	55	42	29	23	52	48	27	24	52	44	27	26
	40代	67	58	41	41	66	56	47	37	60	54	39	39
	50代	74	62	56	49	70	66	63	57	71	67	57	54
	60代	77	79	73	68	78	77	72	75	74	76	69	69
	70歳以上	73	78	71	78	71	79	75	77	69	76	74	72
女	10代	13	9	7	4	13	11	11	3	14	14	6	3
	20代	32	24	16	15	35	26	21	6	28	24	16	7
	30代	50	44	29	24	43	39	33	28	45	38	33	23
	40代	64	58	49	40	61	58	53	43	60	56	47	36
	50代	66	67	60	45	63	70	61	51	59	58	54	51
	60代	64	69	62	66	58	61	65	62	52	59	61	53
	70歳以上	51	52	51	57	52	56	59	54	44	48	51	46
農林漁業者		60	49	52	59	—	—	—	—	—	—	—	—
自営業者		62	61	51	50	54	59	56	53	57	52	53	47
勤め人		56	49	41	37	54	50	45	40	51	48	39	36
主婦		64	68	58	54	61	58	59	55	57	54	57	51
無職		64	64	61	63	61	67	67	62	57	62	63	57
学生		15	10	9	6	17	14	10	4	18	15	10	3

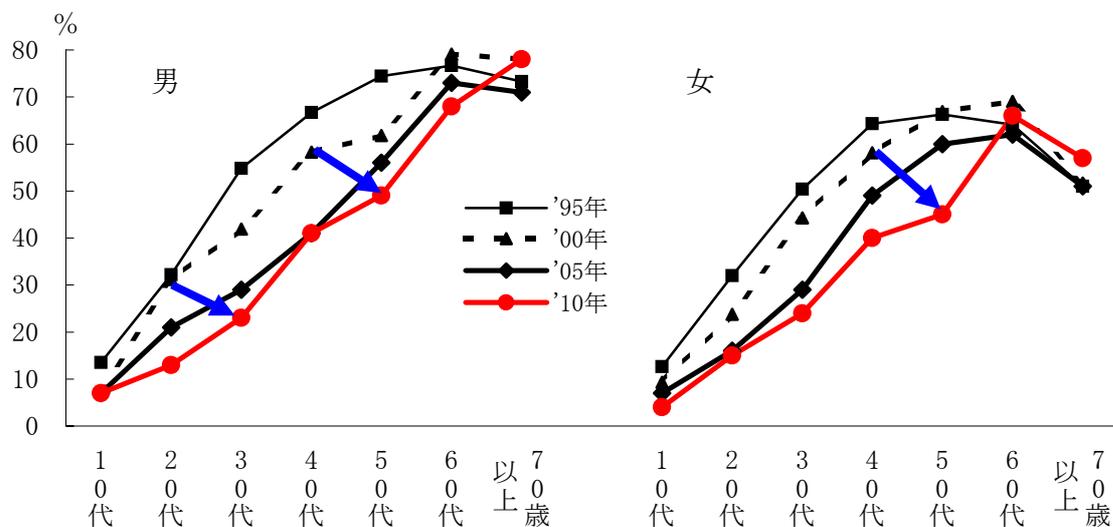
注) ・男20代の土曜・日曜は、サンプルが少なく、誤差が大きいため参考値
 ・農林漁業者の土曜・日曜は、サンプルが50人以下のため割愛した(以下同様)

図表18 新聞の時間量(男女年層別・職業別)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		0:24	0:23	0:21	0:19	0:23	0:23	0:25	0:21	0:21	0:21	0:21	0:19
男	10代	0:03	0:02	0:02	0:03	0:05	0:03	0:04	0:01	0:05	0:04	0:03	0:01
	20代	0:11	0:08	0:06	0:04	0:10	0:08	0:04	0:04	0:10	0:08	0:05	0:02
	30代	0:20	0:13	0:10	0:10	0:21	0:19	0:11	0:09	0:20	0:16	0:10	0:10
	40代	0:29	0:21	0:14	0:14	0:31	0:21	0:19	0:15	0:26	0:21	0:15	0:15
	50代	0:41	0:31	0:23	0:20	0:35	0:34	0:33	0:28	0:37	0:33	0:28	0:25
	60代	0:49	0:49	0:44	0:33	0:46	0:48	0:44	0:39	0:41	0:41	0:40	0:39
	70歳以上	0:51	0:56	0:51	0:51	0:47	0:53	1:04	0:52	0:47	0:50	0:48	0:46
女	10代	0:03	0:03	0:02	0:01	0:04	0:03	0:04	0:01	0:04	0:05	0:01	0:01
	20代	0:09	0:07	0:04	0:04	0:11	0:09	0:07	0:01	0:08	0:09	0:03	0:03
	30代	0:16	0:13	0:08	0:07	0:14	0:12	0:11	0:09	0:14	0:12	0:14	0:07
	40代	0:24	0:21	0:16	0:11	0:24	0:21	0:18	0:13	0:21	0:20	0:17	0:13
	50代	0:28	0:28	0:24	0:16	0:28	0:31	0:27	0:18	0:24	0:26	0:23	0:20
	60代	0:32	0:36	0:29	0:32	0:30	0:31	0:33	0:31	0:27	0:33	0:31	0:24
	70歳以上	0:31	0:32	0:32	0:36	0:27	0:32	0:35	0:32	0:25	0:26	0:30	0:27
農林漁業者		0:29	0:22	0:25	0:27	—	—	—	—	—	—	—	—
自営業者		0:30	0:30	0:23	0:24	0:24	0:27	0:30	0:23	0:26	0:24	0:25	0:24
勤め人		0:23	0:19	0:16	0:14	0:24	0:21	0:20	0:16	0:21	0:19	0:18	0:15
主婦		0:28	0:32	0:26	0:24	0:28	0:27	0:28	0:27	0:22	0:25	0:26	0:23
無職		0:41	0:42	0:40	0:39	0:36	0:40	0:50	0:38	0:33	0:38	0:38	0:34
学生		0:04	0:03	0:03	0:02	0:06	0:05	0:04	0:01	0:06	0:05	0:02	0:01

■ 男女年層別の行為者率をグラフ化してみると(図表19)、男60代以下、女50代以下では4回の調査で減少傾向がはっきりあらわれている。つぎに世代差に着目してみると、男女とも10年前の10代に比べ今回の20代は読んでいる人は多いものの、それより上の世代では横ばいか減少している。特に、男30・50代、女50代は10年前よりも新聞を読まなくなっていることが見て取れる。

図表19 新聞の1日の行為者率の'95、'00、'05、'10年の変化(平日・男女年層別)



(4) ビデオ・HDD・DVD

- ビデオ（HDD・DVDを含む）を見る人は、平日・土曜・日曜とも国民全体の1割強で、平日に比べて土曜・日曜がやや多い（図表20）。ビデオを見ている人に限った視聴時間（行為者平均時間）も、平日1時間49分、土曜2時間7分、日曜2時間15分で、土曜・日曜が長めである。
- 男女年層別で行為者率が高いのは女30・40代で、曜日を問わない。土曜・日曜は、女30・40代に加え、男30・40代や女50代も行為者率が2割台となっている（図表20）。
- 2005年と比べると、行為者率・時間量ともにいずれの曜日も増加している（図表20、21）。男女年層別にみても、70歳以上を除く幅広い層で増加しており、ビデオを見る人は若・中年層だけでなく、60代にまで広がっていることがうかがえる。特に女50代は、1995年以降、行為者率・時間量とも、徐々に増加している。
- 職業別にみると、勤め人と学生は、平日よりも土曜・日曜に見る人が多めである。また、勤め人は、2005年に比べていずれの曜日も、行為者率・時間量とも増加している（図表20、21）。
- 国民全体の1日のビデオ視聴時間（13分・平日）のうち、「ながら」で見ているのは3分で、全視聴時間の2割強が「ながら」視聴である。テレビの「ながら」視聴の割合（4割弱）よりもかなり低い。

図表20 ビデオ・HDD・DVDの行為者率(男女年層別・職業別)

【行為者率】 (%)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		7	7	8	11	10	9	10	15	11	10	11	15
男	10代	9	7	9	12	14	16	10	15	16	14	13	19
	20代	13	13	10	18	17	8	13	16	17	15	14	16
	30代	8	8	9	17	12	11	11	21	13	11	17	20
	40代	5	6	7	10	10	6	12	20	13	12	13	20
	50代	3	4	5	8	7	9	6	12	9	6	8	13
	60代	5	7	5	10	5	5	10	11	4	5	8	13
	70歳以上	3	4	6	6	3	7	8	7	4	2	4	4
女	10代	11	11	10	15	21	18	19	20	19	19	16	17
	20代	14	14	9	15	18	17	13	19	15	14	14	19
	30代	11	10	12	17	13	15	18	25	13	17	13	21
	40代	5	6	12	16	6	8	14	23	8	13	17	21
	50代	3	4	8	13	2	6	7	23	6	5	9	23
	60代	3	6	5	8	3	3	4	8	4	4	8	7
	70歳以上	3	2	3	2	3	5	4	4	1	3	1	5
農林漁業者		3	5	2	6	—	—	—	—	—	—	—	—
自営業者		6	5	8	7	6	6	7	7	8	7	10	9
勤め人		6	7	7	12	10	9	11	19	11	11	12	18
主婦		8	9	10	17	10	9	8	17	10	10	9	14
無職		5	5	7	9	5	7	7	9	4	6	6	8
学生		10	10	10	12	18	16	16	17	18	16	14	18

注) ・男20代の土曜・日曜は、サンプルが少なく、誤差が大きいため参考値

・農林漁業者の土曜・日曜は、サンプルが50人以下のため割愛した（以下同様）

図表21 ビデオ・HDD・DVDの時間量(男女年層別・職業別)

【全員平均時間】		平日				土曜				日曜			
(時間 分)		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		0:06	0:06	0:08	0:13	0:09	0:09	0:10	0:20	0:10	0:10	0:12	0:20
男	10代	0:06	0:06	0:07	0:09	0:13	0:16	0:07	0:19	0:14	0:14	0:16	0:20
	20代	0:13	0:13	0:12	0:20	0:18	0:14	0:13	0:25	0:16	0:18	0:13	0:31
	30代	0:07	0:06	0:08	0:14	0:16	0:09	0:13	0:33	0:11	0:10	0:19	0:30
	40代	0:05	0:06	0:09	0:12	0:09	0:06	0:13	0:20	0:16	0:14	0:16	0:29
	50代	0:03	0:03	0:07	0:08	0:07	0:10	0:08	0:15	0:09	0:08	0:11	0:22
	60代	0:04	0:06	0:04	0:09	0:05	0:05	0:08	0:18	0:03	0:08	0:11	0:17
	70歳以上	0:04	0:04	0:05	0:08	0:04	0:04	0:08	0:08	0:03	0:03	0:06	0:06
女	10代	0:08	0:08	0:08	0:15	0:19	0:13	0:22	0:28	0:17	0:14	0:17	0:23
	20代	0:12	0:11	0:10	0:15	0:18	0:15	0:15	0:25	0:18	0:15	0:20	0:31
	30代	0:09	0:10	0:11	0:23	0:10	0:12	0:17	0:31	0:11	0:15	0:16	0:21
	40代	0:04	0:04	0:13	0:20	0:05	0:07	0:16	0:24	0:08	0:11	0:18	0:24
	50代	0:03	0:03	0:09	0:16	0:02	0:06	0:06	0:27	0:05	0:04	0:10	0:32
	60代	0:03	0:04	0:04	0:08	0:02	0:04	0:03	0:09	0:03	0:04	0:10	0:07
	70歳以上	0:02	0:03	0:03	0:03	0:04	0:04	0:04	0:05	0:01	0:04	0:01	0:07
農林漁業者		0:02	0:04	0:02	0:06	—	—	—	—	—	—	—	—
自営業者		0:05	0:04	0:09	0:08	0:06	0:05	0:07	0:11	0:08	0:09	0:13	0:13
勤め人		0:06	0:05	0:07	0:11	0:10	0:09	0:12	0:23	0:11	0:11	0:15	0:25
主婦		0:07	0:07	0:10	0:22	0:07	0:08	0:06	0:18	0:10	0:09	0:09	0:16
無職		0:06	0:06	0:07	0:12	0:05	0:06	0:08	0:13	0:03	0:09	0:07	0:12
学生		0:08	0:08	0:08	0:12	0:17	0:16	0:16	0:25	0:16	0:14	0:16	0:22

■ ビデオの時間帯別行為者率をみると(図表22)、国民全体では、平日は夜間、土曜・日曜は午後～夜間の率が高い。2005年と比べると、日曜の深夜を除く、全ての時間帯で行為者率は増加している。

図表22 ビデオ・HDD・DVDの時間帯別行為者率(国民全体)

(%)	平日				土曜				日曜			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
深夜	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
午前	1	1	1	2	2	2	2	4	3	2	3	4
午後	2	2	3	4	4	4	4	6	5	5	5	7
夜間	4	4	5	7	4	5	5	9	4	4	5	8

■ ビデオ視聴の増加が顕著な勤め人と主婦について、時間帯別行為者率をみると(図表23)、主婦・勤め人ともにこれまで同様夜間によく見ている。主婦の場合は、加えて平日・土曜の日中もよく見るようになった。一方、勤め人は2005年に比べて夜間の行為者率の増加が目立ち、深夜の時間も若干増えている。さらに、土曜・日曜の幅広い時間帯で増加したこともふまえると、曜日や時間帯で様相は異なるものの、自由時間全般でビデオを見る人は増加している。

図表23 ビデオ・HDD・DVDの時間帯別行為者率(主婦・勤め人)

【主婦】 (%)	平日				土曜				日曜			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
深夜	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	0	1
午前	2	2	2	6	2	2	2	4	2	2	1	2
午後	4	5	5	10	5	3	3	6	4	4	5	7
夜間	4	3	5	7	3	6	2	11	4	4	4	7
【勤め人】 (%)	平日				土曜				日曜			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
深夜	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	4
午前	1	1	1	2	2	2	2	4	3	2	2	4
午後	1	2	2	2	3	4	4	5	5	5	4	8
夜間	4	4	5	8	5	5	6	12	5	5	7	10

(5) CD・テープ

- CD・テープ（デジタルオーディオプレイヤーも含む）を聴く人は、平日・土曜・日曜とも国民全体のおよそ1割弱である（図表24）。CD・テープを聴く人に限った聴取時間（行為者平均時間）は、平日1時間31分、土曜1時間54分、日曜2時間10分であり、平日<土曜<日曜の関係にある。
- 属性別にみると、CD・テープを聴く人は、男女年層別では男女10代と女20代、職業別では学生が多い（図表24）。
- 2005年と比べると、国民全体の行為者率は、各曜日とも減少している。男女年層別では男女10代で、職業別では学生で減少しており、主な聴取層の“CD・テープ離れ”が進んでいる。一方、1995年と比べて平日は男50代・70歳以上、女50代以上は漸増しており、CD・テープを聴く人の割合は若年層と中高年層で差が縮まってきている。
- 国民全体のCD・テープの聴取時間（7分・平日）のうち、「ながら」で聴いているのは5分で、全聴取時間のおよそ7割が「ながら」聴取である。また、ラジオ同様、自宅外で聴く割合が比較的高いのも音声メディアの特徴で、全聴取時間のおよそ4割が自宅外での聴取である（国民全体の自宅外での聴取時間：3分・平日）。

図表24 CD・テープの行為者率(男女年層別・職業別)

【行為者率】 (%)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		11	11	9	8	12	11	11	7	12	11	10	7
男	10代	29	24	23	15	29	21	25	15	30	21	19	16
	20代	22	22	17	14	25	15	17	12	22	16	18	15
	30代	6	9	6	7	7	8	6	5	7	10	8	5
	40代	4	7	6	5	4	7	7	5	4	9	5	6
	50代	2	3	5	4	3	5	7	5	4	6	3	2
	60代	3	4	4	3	3	2	4	4	1	4	6	4
	70歳以上	2	5	2	4	1	2	5	3	3	2	5	2
女	10代	31	28	26	18	36	39	32	18	36	39	36	22
	20代	25	26	21	20	29	24	24	22	29	23	26	20
	30代	10	14	12	8	13	9	7	7	10	8	11	7
	40代	8	6	12	8	8	11	8	7	8	9	7	8
	50代	5	7	6	8	5	3	9	6	5	4	9	5
	60代	4	7	6	7	3	4	7	5	3	5	6	4
	70歳以上	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	1	3
農林漁業者		1	0	2	5	—	—	—	—	—	—	—	—
自営業者		5	3	5	4	5	5	5	5	3	3	8	4
勤め人		9	11	9	8	10	10	8	6	11	10	8	6
主婦		7	10	8	8	8	5	10	7	8	6	8	7
無職		5	6	5	6	5	4	7	4	5	5	6	4
学生		31	27	24	16	34	30	30	17	33	30	28	19

注) ・男20代の土曜・日曜は、サンプルが少なく、誤差が大きいので参考値

・農林漁業者の土曜・日曜は、サンプルが50人以下のため割愛した（以下同様）

図表25 CD・テープの時間量(男女年層別・職業別)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		0:10	0:10	0:09	0:07	0:13	0:11	0:12	0:08	0:13	0:10	0:12	0:10
男	10代	0:24	0:26	0:17	0:14	0:28	0:19	0:35	0:18	0:34	0:19	0:28	0:17
	20代	0:23	0:20	0:16	0:18	0:27	0:18	0:24	0:18	0:25	0:13	0:23	0:25
	30代	0:06	0:07	0:06	0:05	0:07	0:06	0:07	0:06	0:11	0:11	0:12	0:06
	40代	0:03	0:04	0:07	0:04	0:03	0:06	0:07	0:04	0:04	0:06	0:06	0:06
	50代	0:01	0:02	0:06	0:02	0:03	0:05	0:07	0:06	0:06	0:06	0:01	0:02
	60代	0:03	0:04	0:03	0:03	0:04	0:03	0:03	0:05	0:01	0:02	0:06	0:07
	70歳以上	0:01	0:04	0:03	0:04	0:00	0:01	0:07	0:02	0:02	0:01	0:03	0:01
女	10代	0:25	0:21	0:25	0:16	0:37	0:39	0:35	0:24	0:39	0:47	0:46	0:32
	20代	0:21	0:22	0:20	0:18	0:35	0:32	0:32	0:27	0:31	0:25	0:32	0:24
	30代	0:07	0:12	0:09	0:06	0:12	0:07	0:05	0:07	0:07	0:06	0:14	0:07
	40代	0:07	0:06	0:10	0:06	0:08	0:13	0:08	0:07	0:08	0:06	0:07	0:12
	50代	0:04	0:06	0:06	0:06	0:04	0:02	0:12	0:05	0:04	0:03	0:11	0:07
	60代	0:03	0:06	0:06	0:07	0:02	0:03	0:05	0:05	0:03	0:03	0:04	0:08
	70歳以上	0:01	0:02	0:03	0:03	0:03	0:01	0:03	0:03	0:01	0:02	0:03	0:04
農林漁業者		0:01	0:00	0:02	0:03	—	—	—	—	—	—	—	—
自営業者		0:06	0:05	0:08	0:05	0:07	0:09	0:08	0:06	0:04	0:03	0:07	0:07
勤め人		0:08	0:08	0:07	0:06	0:11	0:10	0:08	0:06	0:11	0:09	0:10	0:08
主婦		0:06	0:10	0:09	0:07	0:07	0:04	0:12	0:08	0:06	0:05	0:06	0:11
無職		0:05	0:06	0:05	0:07	0:05	0:03	0:08	0:05	0:05	0:04	0:06	0:06
学生		0:26	0:26	0:23	0:16	0:33	0:32	0:38	0:23	0:36	0:32	0:39	0:23

■ 時間帯別行為者率をみると、2005年に比べて平日の夜間、土曜の午後・夜間で行為者率が減少し、午前・午後・夜間の差はほぼなくなった(図表26)。男女10代でも平日の夜間などで行為者率は減少している(図表27)。

図表26 CD・テープの時間帯別行為者率(国民全体)

(%)	平日				土曜				日曜			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
深夜	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
午前	3	3	3	4	5	3	4	3	4	3	3	3
午後	3	4	3	3	5	5	5	4	5	5	5	4
夜間	7	7	6	4	6	6	6	4	6	6	5	4

図表27 CD・テープの時間帯別行為者率(男10代・女10代)

【男10代】 (%)	平日				土曜				日曜			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
深夜	3	6	3	3	4	2	3	1	3	1	2	1
午前	5	4	4	4	11	6	9	6	9	4	7	3
午後	8	7	4	5	11	8	13	7	15	11	10	8
夜間	22	17	16	10	17	14	13	10	17	14	10	10

【女10代】 (%)	平日				土曜				日曜			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
深夜	3	2	3	0	4	3	2	0	3	7	4	2
午前	7	8	5	5	10	8	12	6	13	11	11	7
午後	8	9	7	5	16	18	14	9	16	20	18	13
夜間	23	18	19	11	21	23	20	11	20	21	21	12

(6) 雑誌・マンガ・本

- 2000年調査までは、「雑誌・マンガ」と「本」を分けて調査していたが、2005年調査からは両行動を合わせて「雑誌・マンガ・本」としている。
(行動分類を変更したため、過去の調査結果との比較を行う際には、注意が必要である。)
- 雑誌・マンガ・本を読む人は、平日・土曜・日曜とも国民全体の2割弱である。
読者の行為者平均時間は、平日1時間12分、土曜1時間22分、日曜1時間22分と、土曜・日曜がやや長めである。
- 男女年層別にみると、男女とも10代で行為者率が高い。2000年調査の「雑誌・マンガ」と「本」のデータでは、男女10代の「雑誌・マンガ」の行為者率がとても高いことから(2000年「雑誌・マンガ」行為者率：国民全体13%に対し、男10代30%、女10代26%)、今回の10代の行為者率の高さも雑誌・マンガの読者が多いことによるものと推察される。平日では10代のほか、男女20代・60代も行為者率が高めである。
- 職業別にみると、学生は行為者率・時間量とも多く、特に土曜・日曜で時間量は長い。2005年と比べると平日・日曜の行為者率は減少している。一方、勤め人でも、2005年に比べて土曜・日曜で時間量は減少している。

図表28 雑誌・マンガ・本の行為者率と時間量(男女年層別・職業別・在学別)

		【行為者率】						【全員平均時間】						
		平日		土曜		日曜		平日		土曜		日曜		
(%)		'05	'10年	'05	'10年	'05	'10年	(時間分)	'05	'10年	'05	'10年	'05	'10年
国民全体		18	18	19	18	21	18	0:13	0:13	0:16	0:14	0:17	0:15	
男	10代	31	26	31	32	32	29	0:19	0:15	0:31	0:26	0:31	0:31	
	20代	20	22	14	20	20	19	0:18	0:21	0:12	0:19	0:18	0:16	
	30代	15	12	12	12	16	14	0:10	0:10	0:16	0:06	0:14	0:14	
	40代	13	15	22	16	19	15	0:09	0:11	0:17	0:12	0:16	0:09	
	50代	13	14	12	13	19	15	0:09	0:08	0:11	0:13	0:18	0:13	
	60代	17	14	15	15	14	16	0:14	0:10	0:11	0:14	0:15	0:14	
	70歳以上	18	14	19	16	15	18	0:17	0:15	0:17	0:19	0:14	0:17	
女	10代	34	24	43	29	36	27	0:20	0:16	0:32	0:28	0:28	0:26	
	20代	20	27	22	25	29	19	0:15	0:18	0:21	0:24	0:22	0:18	
	30代	21	15	12	18	23	18	0:13	0:12	0:09	0:12	0:18	0:13	
	40代	22	20	23	17	24	20	0:13	0:13	0:17	0:14	0:18	0:14	
	50代	18	19	21	20	22	22	0:11	0:12	0:15	0:11	0:14	0:13	
	60代	14	22	18	13	19	16	0:09	0:11	0:13	0:09	0:14	0:11	
	70歳以上	10	12	12	11	14	14	0:08	0:13	0:09	0:09	0:11	0:10	
農林漁業者	9	4	—	—	—	—	0:05	0:02	—	—	—	—		
自営業者	13	10	9	13	19	14	0:07	0:07	0:07	0:10	0:11	0:09		
勤め人	16	17	18	15	21	18	0:10	0:11	0:16	0:11	0:19	0:14		
主婦	20	22	19	15	17	17	0:13	0:16	0:13	0:10	0:09	0:12		
無職	20	18	17	18	20	17	0:18	0:18	0:16	0:19	0:20	0:14		
学生	33	26	38	30	35	26	0:21	0:17	0:31	0:28	0:30	0:28		
小学生	33	24	46	44	42	32	0:18	0:11	0:45	0:38	0:41	0:26		
中学生	36	34	36	27	31	28	0:21	0:18	0:28	0:23	0:22	0:21		
高校生	31	22	33	25	31	26	0:23	0:16	0:25	0:21	0:28	0:37		

注)・男20代の土曜・日曜は、サンプルが少なく、誤差が大きいため参考値

・農林漁業者の土曜・日曜は、サンプルが50人以下のため割愛した

・小学生、中学生、高校生の土曜・日曜は、サンプルが少なく、誤差が大きいため参考値(以下同様)

2. レジャーと交際

(1) 趣味・娯楽・教養

■ 「趣味・娯楽・教養」には、次のような行動が含まれる。

- 趣味のこと全般
- けいごと、習いごと、生涯学習
- 資格や免許を取るための勉強
- 映画・演劇・音楽・絵画の鑑賞
- 競馬などのかけごと、パチンコ、囲碁・将棋など勝負ごと
- スポーツ以外の子どもがする遊び全般
- 大学生のスポーツ以外のサークル活動
- テレビゲーム

「趣味・娯楽・教養としてのインターネット」は、2000年調査では、この「趣味・娯楽・教養」に含めていたが、2005年から独立した項目として調査し、ここには含まれない。
(行動分類を変更したため、過去の調査結果との比較を行う際には、注意が必要である。)

■ 国民全体で趣味・娯楽・教養の行動をする人は平日で17%、土曜22%、日曜24%となり、平日より土曜・日曜で多い(図表29)。行為者平均時間は平日2時間31分、土曜3時間15分、日曜3時間29分で、行動をする人の割合だけでなく、その時間も平日より土曜・日曜で長くなる。

■ 男女年層別にみると、男女10代ではどの曜日も3割を超えて多くの人が趣味・娯楽・教養をしている。この年代では土曜・日曜になると時間量も増え、全員平均時間は1時間を超える。また男30・40代は平日の行為者率は1割に満たないが、土曜・日曜と行為者率が増えて日曜では2割を超える。一方、男女60代以上はどの曜日も行為者率が2割程度で曜日による差があまりない(図表29)。

■ 2005年と比べると、国民全体では行為者率、全員平均時間も変化がない(図表29)。

図表29 趣味・娯楽・教養の行為者率と時間量(男女年層別)

【行為者率】

		平日		土曜		日曜	
		'05	'10年	'05	'10年	'05	'10年
国民全体	(%)	17	17	21	22	23	24
男	10代	40	35	42	49	44	50
	20代	20	15	32	25	34	34
	30代	10	9	18	18	22	25
	40代	9	8	16	17	19	23
	50代	9	10	17	19	26	21
	60代	17	20	19	24	20	24
	70歳以上	24	21	22	22	18	24
	女	10代	31	34	35	40	28
20代		16	17	20	19	15	22
30代		11	13	15	23	15	20
40代		13	13	20	14	16	16
50代		14	10	17	17	21	18
60代		20	19	22	14	24	19
70歳以上		18	17	17	18	21	18

【全員平均時間】

		平日		土曜		日曜	
		'05	'10年	'05	'10年	'05	'10年
国民全体	(時間分)	0:25	0:25	0:41	0:43	0:48	0:49
男	10代	0:47	0:45	1:35	1:47	1:34	2:00
	20代	0:39	0:29	1:21	0:56	1:41	1:27
	30代	0:16	0:11	0:39	0:38	1:08	1:01
	40代	0:16	0:14	0:39	0:49	0:41	1:06
	50代	0:13	0:16	0:32	0:44	0:55	0:51
	60代	0:31	0:32	0:36	0:45	0:50	0:50
	70歳以上	0:41	0:37	0:42	0:41	0:35	0:40
	女	10代	0:30	0:41	1:01	1:27	0:58
20代		0:26	0:28	0:41	0:30	0:26	0:44
30代		0:14	0:16	0:28	0:38	0:29	0:30
40代		0:18	0:13	0:30	0:23	0:26	0:26
50代		0:20	0:14	0:30	0:24	0:45	0:38
60代		0:33	0:35	0:40	0:22	0:44	0:34
70歳以上		0:27	0:32	0:21	0:31	0:24	0:30

注) 男20代の土曜・日曜は、サンプルが少なく誤差が大きいので参考値 (以下同様)

(2) 趣味・娯楽・教養のインターネット

■ 2005年調査から新たに調査行動に加えた「趣味・娯楽・教養のインターネット」は、自由時間内の趣味や娯楽としてのインターネット利用に限定し、次の行動が含まれる。

- ウェブの閲覧、検索
- 掲示板・ブログ・SNS・ツイッターを見る
- オンラインゲームやネットオークション
- ホームページの作成やブログ・SNS・ツイッターへの書き込み

仕事や学業、家事でのインターネット利用は、それぞれ「仕事」「学業」「家事」とし、ここには含まれない。また、メールの読み・書きは「会話・交際」に含まれる。

■ 国民全体で趣味・娯楽・教養のインターネットをする人は平日で20%、土曜21%、日曜21%とどの曜日も、およそ2割である(図表30)。行為者平均時間は、平日1時間53分、土曜2時間19分、日曜2時間24分で、平日と比べ、土曜・日曜で長くなる。

■ 男女年層別にみると、男女とも20代でインターネットをしている人の割合が最も高く、平日・土曜・日曜いずれも行為者率が3割を超える。時間量をみると、男20代では平日でも全員平均時間で1時間8分と他の年層に比べて長い時間をインターネットに費やしている。土曜・日曜は男20代に加えて男10代・女20代も全員平均時間がほぼ1時間となっている(図表30)。

■ 2005年と比べると、国民全体で行為者率・全員平均時間も増加している。男女年層別にみると、平日の女性の増加が著しく、女10~60代で行為者率が、女10~50代で全員平均時間が増加している。土曜・日曜も、多くの年層で行為者率が増加傾向にあり、その結果いずれの曜日も、女70歳以上を除いてインターネットをしている人が1割以上となった。平日は多くの年層で行為者率も全員平均時間も増加しているが、土曜・日曜は、2005年の時点で既に行為者率・時間量とも多かった男30代では伸びが止まり、その周辺の年層を中心にインターネットの利用が伸びている(図表30)。

図表30 インターネットの行為者率と時間量(男女年層別)

【行為者率】 (%)		【全員平均時間】 (時間 分)					
		平日		土曜		日曜	
		'05	'10年	'05	'10年	'05	'10年
国民全体		13	20	14	21	15	21
男	10代	18	23	20	34	20	29
	20代	22	32	20	31	28	35
	30代	18	33	21	25	29	30
	40代	15	22	20	33	20	29
	50代	9	12	14	21	16	23
	60代	12	16	11	19	12	19
	70歳以上	10	12	9	11	6	14
女	10代	17	24	25	27	22	30
	20代	20	33	18	35	16	37
	30代	17	29	17	28	20	28
	40代	13	23	15	21	12	20
	50代	8	16	9	16	11	15
	60代	8	12	6	10	4	10
	70歳以上	6	6	3	4	4	7
国民全体		0:13	0:23	0:18	0:29	0:20	0:31
男	10代	0:18	0:27	0:29	1:05	0:27	0:55
	20代	0:29	1:08	0:44	1:03	0:51	1:28
	30代	0:20	0:49	0:45	0:40	0:49	0:47
	40代	0:13	0:24	0:27	0:53	0:33	0:49
	50代	0:08	0:10	0:13	0:26	0:19	0:39
	60代	0:11	0:14	0:14	0:26	0:17	0:24
	70歳以上	0:13	0:15	0:10	0:14	0:07	0:17
女	10代	0:16	0:25	0:32	0:32	0:18	0:44
	20代	0:16	0:41	0:23	1:00	0:24	0:54
	30代	0:14	0:23	0:17	0:30	0:20	0:30
	40代	0:11	0:18	0:20	0:23	0:15	0:24
	50代	0:07	0:14	0:04	0:17	0:10	0:16
	60代	0:07	0:09	0:10	0:08	0:03	0:05
	70歳以上	0:07	0:08	0:03	0:03	0:05	0:06

注) 男20代は土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいため参考値 (以下同様)

- インターネット利用を、ほかのことをしながら使っている「ながら」利用と、インターネットだけをしている「専念」利用に分けて時間を比べると、「ながら」より「専念」の方が多。また平日<土曜<日曜の順に「専念」の時間が長くなる(図表31)。なおインターネットと「ながら」で行われている行動で最も多いのはテレビである。
- 自宅内外別では、圧倒的に自宅内での利用が多い(図表31)。
- 2005年から増加した時間の大部分は自宅内であり、また「専念」利用である(図表31)。

図表31 インターネットのながら・専念別、自宅内外別時間量(国民全体)

【全員平均時間】 (時間分)	平日		土曜		日曜	
	'05	'10年	'05	'10年	'05	'10年
全体	0:13	0:23	0:18	0:29	0:20	0:31
ながら	0:03	0:06	0:05	0:07	0:05	0:06
専念	0:10	0:16	0:14	0:22	0:15	0:25
自宅内	0:11	0:19	0:17	0:26	0:17	0:27
自宅外	0:02	0:03	0:02	0:03	0:02	0:04

- インターネットの行為者率を時間帯別にみると、平日・土曜・日曜とも夜間の行為者率が高く1割を超える人が利用している。土曜・日曜は平日に比べ日中の行為者率が高めである(図表32)。
- 2005年と比べ、平日・土曜・日曜いずれもほぼすべての時間帯で増加している(図表32)。
- 男女10~50代について時間帯別に行為者率をみても(図表33)、どの曜日とも夜間の利用が多く男40代以下と女30代以下では概ね2割以上の人利用している。夜間の利用は曜日差が小さいが、男30代では土曜・日曜より平日のほうが10%以上行為者が高い。男20代の日曜をみると、夜間だけでなく深夜も含めてどの時間帯も1割以上の行為者となっている。

図表32 インターネットの時間帯別行為者率(国民全体)

(%)	平日		土曜		日曜	
	'05	'10年	'05	'10年	'05	'10年
深夜	1	3	2	3	2	3
午前	3	4	4	6	4	7
午後	4	7	7	9	7	10
夜間	9	14	8	14	9	13

時間帯の区分は以下の通り。
「深夜」……0~6時
「午前」……6~12時
「午後」……12~18時
「夜間」……18~24時

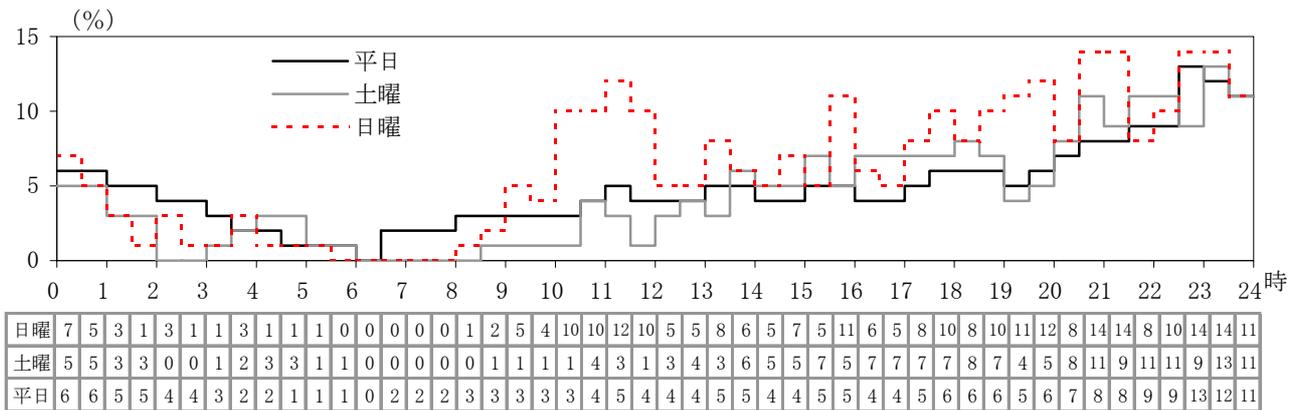
図表33 インターネットの時間帯別行為者率(男女10~50代)

(%)	男10代			男20代			男30代			男40代			男50代		
	平日	土曜	日曜												
深夜	2	5	7	9	8	12	8	4	7	4	2	4	3	3	3
午前	2	13	11	9	7	15	4	7	9	5	12	12	2	3	8
午後	8	14	17	12	12	19	7	9	13	4	13	14	4	8	11
夜間	20	25	18	24	21	26	29	17	18	19	24	18	8	12	16

(%)	女10代			女20代			女30代			女40代			女50代		
	平日	土曜	日曜												
深夜	3	4	4	12	4	5	5	6	5	2	3	4	1	2	2
午前	3	6	12	5	9	9	5	7	5	6	4	6	3	6	5
午後	9	13	19	11	14	12	9	13	9	6	9	6	6	8	6
夜間	21	18	20	23	28	31	19	15	18	15	15	12	11	9	7

■ インターネット利用の多い男20代の時刻別行為者率を示した（図表34）。平日と土曜は日中の行為者率が低く20時以降から利用が増え始めて、平日は22時30分、土曜は23時が利用のピークとなる。日曜は日中の利用も多く、午前中でも行為者率が1割を超える。12時を過ぎた時点でやや下がるが、夕方に向かってまた行為者率が増える。日曜は深夜早朝を除くほとんどの時間帯でインターネットを利用している人が一定数いる。

図表34 インターネットの30分ごとの平均行為者率(3曜日・男20代)



(3) 行楽・散策

- 「行楽・散策」には、次のような行動が含まれる。
 - 観光地・遊園地・動物園に行く、祭りの見物に行く
 - ハイキング、散歩、釣り、ドライブ
 - 繁華街へ行く、街をぶらぶら歩く、ウインドウショッピングをする
- 国民全体の行楽や散策に出かける人の割合は、平日14%、土曜22%、日曜26%と、平日<土曜<日曜の順に多くなる(図表35)。
- 男女年層別にみると、平日は男60代以上と女70歳以上の高年層で行為者率が20%を超えて高い。特に男70歳以上は4割近い人が行楽や散策に出かけている。一方男10~40代は1割にも満たない。日曜になるとほとんどの年層で行為者率が20%を超え、年層による違いは小さくなる(図表35)。
- 2005年と比べると国民全体では土曜の行為者率が増加しているが、これは2005年調査では土曜に雨天のエリアが多かった(約8割の人が「雨」または「一時雨」と答えた)影響で行楽や散策に出かけた人が少なかったためであり、今回は2000年の水準に戻ったにすぎない。ただし男女年層別にみると、平日の男女70歳以上で行為者率が増加しておりこちらは長期的にみても高い水準である(図表35)。

図表35 行楽・散策の行為者率(男女年層別)

【行為者率】 (%)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		13	12	14	14	21	22	19	22	28	26	24	26
男	10代	7	5	6	7	18	10	16	22	25	17	19	24
	20代	9	7	8	8	20	14	15	16	26	18	23	22
	30代	6	6	5	3	21	22	15	20	28	31	23	31
	40代	7	8	5	5	18	16	11	21	28	22	18	30
	50代	11	9	10	10	19	24	17	17	30	31	28	26
	60代	24	21	23	21	24	32	22	30	29	35	29	33
	70歳以上	31	32	29	38	34	34	26	36	34	32	24	31
女	10代	8	7	7	7	20	14	13	17	26	23	19	18
	20代	15	13	11	11	29	30	21	20	35	33	30	23
	30代	11	11	13	11	28	31	20	30	32	34	25	31
	40代	11	11	12	10	19	16	16	18	24	19	25	25
	50代	16	15	17	16	18	23	19	15	25	26	22	27
	60代	17	14	22	18	18	22	25	25	25	24	29	24
	70歳以上	20	18	17	24	23	22	18	21	20	24	17	19

注) 男20代の土曜・日曜は、サンプルが少なく、誤差が大きいのので参考値(以下同様)

- 行楽や散策に出かけなかった人も含めた全員平均時間は、平日17分、土曜39分、日曜59分で、平日<土曜<日曜の順に長くなる（図表36）。
- 男女年層別にみると、平日は男女60代以上で20分を超え、高年層で長い。土曜・日曜は、若年層を中心に平日より大きく時間量が増える一方、男70歳以上や女60代以上など高年層ではほとんど時間量が増えないため、年層差は小さくなる。日曜は多くの年層で1時間を超える（図表36）。
- 2005年と比べると、国民全体では土曜・日曜で時間量が増加している。1995年からの推移をみると、土曜・日曜は減少傾向にあったが、今回は増加に転じた（図表36）。

図表36 行楽・散策の時間量(男女年層別)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		0:15	0:14	0:17	0:17	0:41	0:38	0:32	0:39	1:01	0:54	0:47	0:59
男	10代	0:05	0:06	0:04	0:04	0:30	0:19	0:30	0:44	0:46	0:27	0:38	1:02
	20代	0:13	0:12	0:15	0:13	0:52	0:32	0:42	0:52	1:12	0:52	1:01	0:49
	30代	0:09	0:10	0:08	0:07	0:50	0:54	0:47	0:38	1:15	1:14	1:04	1:16
	40代	0:08	0:09	0:08	0:06	0:37	0:27	0:13	0:41	1:03	0:45	0:43	1:08
	50代	0:12	0:10	0:13	0:11	0:36	0:45	0:28	0:34	1:05	0:57	0:56	0:53
	60代	0:33	0:23	0:32	0:25	0:38	0:57	0:29	0:42	0:50	1:02	0:48	1:11
	70歳以上	0:36	0:31	0:32	0:43	0:51	0:54	0:34	0:47	0:50	0:40	0:29	0:44
女	10代	0:07	0:08	0:07	0:08	0:38	0:15	0:28	0:35	0:58	0:49	0:55	1:07
	20代	0:18	0:13	0:15	0:15	1:03	0:57	0:39	0:43	1:45	1:24	1:13	1:07
	30代	0:10	0:12	0:17	0:11	1:01	1:00	0:25	1:01	1:16	1:33	1:01	1:13
	40代	0:12	0:08	0:14	0:10	0:35	0:23	0:28	0:36	0:48	0:37	0:57	1:09
	50代	0:18	0:19	0:18	0:17	0:35	0:31	0:41	0:26	0:58	0:48	0:32	1:09
	60代	0:21	0:17	0:25	0:25	0:30	0:33	0:37	0:38	0:40	0:49	0:41	0:38
	70歳以上	0:20	0:19	0:16	0:27	0:23	0:29	0:27	0:25	0:27	0:31	0:21	0:27

(4) スポーツ

- 「スポーツ」には、次のような行動が含まれる。
 - テニス、野球、サッカー、ゴルフ、体操、といった一般のスポーツ
 - ボール遊びや鉄棒、縄跳びなど身体を使った遊び
 - 大学生の運動系のサークル活動

- 国民全体のスポーツをしている人の率は平日・土曜・日曜ともおよそ1割である（図表37）。行為者平均時間は、平日1時間44分、土曜2時間38分、日曜2時間40分で、平日より土曜・日曜のほうが長い。

- 層別にみると、平日は男10代と男60代以上で15%と行為者率が高めになっている。在学別では小学生の行為者が2割を越えている。土曜・日曜になると、平日の行為者率が5%以下と低い男30・50代でも1割近くになる（図表37）。男女差をみると、いずれの曜日も行為者率、時間量とも男性が女性を上回っている。

〔	平日：男10%，11分	土曜：男12%，21分	日曜：男12%，21分	〕
〔	女7%，7分	女8%，11分	女6%，7分	〕

- 2005年と比べると国民全体の行為者率はどの曜日も変化はないが、男女年層別にみると、平日は男70歳以上、土曜は男60代と女50代というように中高年層で行為者率が増えている。1995年から長期的にみても、どの曜日も国民全体では行為者率に大きな変化はなく横ばいである。男60代では若干増加傾向がみられる（図表37）。

図表37 スポーツの行為者率(男女年層別・在学別)

【行為者率】 (%)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		7	7	8	8	8	8	9	10	10	9	10	9
男	10代	18	16	16	15	21	18	25	18	23	20	23	22
	20代	7	8	7	7	10	7	7	9	11	7	12	12
	30代	5	3	5	3	6	8	10	10	11	11	7	6
	40代	5	2	4	7	9	10	5	8	15	11	12	7
	50代	6	4	7	5	11	9	15	9	11	8	15	12
	60代	7	14	14	15	8	9	11	20	10	10	15	14
	70歳以上	9	8	10	15	8	12	10	8	9	13	10	10
女	10代	9	5	11	8	8	8	9	10	8	11	8	7
	20代	4	6	3	2	6	2	2	6	6	7	4	6
	30代	4	5	4	6	6	2	5	7	9	3	4	7
	40代	6	7	5	5	6	5	5	7	7	7	3	3
	50代	8	10	7	8	6	5	4	9	4	6	6	6
	60代	6	12	10	11	6	11	9	11	7	8	10	8
	70歳以上	5	6	8	8	4	6	7	8	5	6	5	5
小学生		27	27	25	21	27	28	34	19	31	31	21	26
中学生		12	6	12	9	15	11	21	16	14	14	21	14
高校生		5	4	6	8	7	7	3	11	7	6	9	12

注) ・男20代は土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいため参考値
 ・小学生、中学生、高校生は土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいため参考値（以下同様）

■ 時間をみると、平日は男60代以上で長いが、土曜・日曜になると男10代で平日より大きく増加し、40分以上と長くなる（図表38）。

■ 2005年と比べると、国民全体では日曜の全員平均時間が減少した。
層別にみると、平日の男女10代、在学別では小学生で時間が減少している。小学生の平日の時間は、この15年間で最も短い（図表38）。

図表38 スポーツの時間量(男女年層別・在学別)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		0:07	0:08	0:08	0:09	0:13	0:11	0:14	0:16	0:17	0:15	0:20	0:14
男	10代	0:14	0:13	0:16	0:10	0:37	0:30	0:58	0:41	0:42	0:39	0:59	0:55
	20代	0:09	0:08	0:08	0:05	0:16	0:16	0:09	0:10	0:20	0:13	0:31	0:29
	30代	0:05	0:03	0:05	0:02	0:09	0:13	0:27	0:18	0:22	0:27	0:14	0:07
	40代	0:05	0:04	0:04	0:09	0:25	0:15	0:10	0:15	0:32	0:21	0:37	0:15
	50代	0:07	0:04	0:07	0:07	0:27	0:14	0:30	0:18	0:24	0:18	0:32	0:23
	60代	0:08	0:17	0:18	0:19	0:10	0:13	0:19	0:29	0:15	0:13	0:32	0:19
	70歳以上	0:11	0:07	0:15	0:22	0:08	0:18	0:10	0:13	0:10	0:14	0:14	0:08
女	10代	0:06	0:05	0:08	0:04	0:10	0:10	0:08	0:26	0:10	0:20	0:23	0:14
	20代	0:05	0:05	0:03	0:03	0:10	0:03	0:04	0:08	0:11	0:08	0:08	0:07
	30代	0:04	0:07	0:04	0:05	0:07	0:02	0:04	0:10	0:13	0:07	0:09	0:06
	40代	0:06	0:08	0:06	0:04	0:08	0:04	0:06	0:07	0:13	0:12	0:02	0:04
	50代	0:07	0:09	0:08	0:06	0:05	0:06	0:04	0:09	0:06	0:09	0:08	0:05
	60代	0:05	0:11	0:09	0:11	0:06	0:08	0:09	0:14	0:06	0:07	0:12	0:10
	70歳以上	0:05	0:08	0:09	0:09	0:04	0:06	0:04	0:08	0:05	0:08	0:04	0:07
小学生		0:19	0:20	0:19	0:09	0:47	0:53	1:14	0:46	0:56	1:10	0:56	1:14
中学生		0:09	0:07	0:13	0:07	0:25	0:14	0:38	0:31	0:26	0:20	0:56	0:27
高校生		0:04	0:05	0:06	0:05	0:05	0:07	0:04	0:30	0:07	0:05	0:16	0:23

(5) 会話・交際

- 「会話・交際」には、次のような行動が含まれ、これらが単独で行われた場合のみ、集計の対象としている。したがって、食事をしながらのおしゃべり、スポーツや趣味の事をしながらの交際、テレビを見ながらの電話などは、この「会話・交際」には含まれていない。
 - 家族・友人・知人・親戚とのつきあい
 - 家族・友人・知人・親戚とおしゃべり
 - 親戚・実家・友人・知人宅の訪問
 - 仕事以外で手紙を読む・書く、電話で話す、電子メールを読む・書く
- 国民全体で他のことをせずに純粋におしゃべりや訪問などを行う人は、平日・土曜・日曜ともおよそ2割で、平日より土曜・日曜が若干多い（図表39）。
- 男女年層別にみると、曜日を問わず女性はほぼすべての年層で2割以上が会話・交際をしている。日曜の10代を除いて、どの曜日もすべての年層で男性より女性のほうが行為者率が高い（図表39）。
- 2005年と比べると、国民全体ではどの曜日も変化はない。男女年層別にみても変化はない。長期的にみると、各曜日とも国民全体では1995年から2005年まで一貫して減少していたが、今回は減少が止まった。男女年層別にみると、2005年に大きく減少した土曜の男20代、女30・50代や日曜の女30代で減少が止まり、土曜の女30・50代では2000年並みの水準に近づいた（図表39）。

図表39 会話・交際の行為者率(男女年層別)

【行為者率】 (%)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		27	24	20	19	30	28	22	22	30	29	22	22
男	10代	27	22	23	20	23	25	20	22	24	26	18	20
	20代	26	19	18	13	34	33	20	21	34	37	28	27
	30代	14	12	10	7	22	21	18	19	27	23	19	19
	40代	14	13	8	5	17	17	13	11	21	22	12	14
	50代	13	12	8	8	19	15	16	13	23	21	20	17
	60代	17	15	13	10	21	19	14	15	22	22	13	14
	70歳以上	19	12	14	17	22	16	17	16	24	16	15	16
女	10代	42	43	36	33	38	42	33	24	30	32	26	19
	20代	40	37	27	28	44	42	37	28	45	41	37	33
	30代	33	31	23	23	37	29	19	27	32	35	18	25
	40代	31	26	23	24	32	31	23	24	29	31	28	24
	50代	34	28	22	24	38	35	22	30	35	34	30	23
	60代	34	37	27	23	33	31	29	28	33	29	27	25
	70歳以上	31	27	28	27	32	32	29	25	33	33	28	28

注) 男20代は土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいため参考値（以下同様）

- 会話・交際をした人の平均時間は、国民全体で平日 1 時間43分、土曜 2 時間28分、日曜 2 時間22分となり、平日より土曜・日曜のほうが長い。
男女年層別に全員平均時間をみると（図表40）、平日は行為者率が高いこともありすべての年層で女性が男性を上回る。土曜・日曜になると男女差は縮まり、日曜の10・20代では男性が女性を上回る。

図表40 会話・交際の時間量(男女年層別)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		0:25	0:22	0:20	0:19	0:39	0:37	0:30	0:32	0:45	0:43	0:34	0:30
男	10代	0:20	0:17	0:18	0:14	0:29	0:26	0:24	0:32	0:40	0:42	0:40	0:37
	20代	0:30	0:22	0:24	0:17	1:05	1:00	0:46	0:45	1:19	1:19	1:20	1:05
	30代	0:13	0:08	0:13	0:08	0:32	0:30	0:27	0:34	0:45	0:46	0:34	0:30
	40代	0:13	0:14	0:10	0:06	0:20	0:22	0:15	0:19	0:35	0:31	0:20	0:27
	50代	0:12	0:09	0:06	0:06	0:24	0:23	0:22	0:20	0:36	0:33	0:30	0:20
	60代	0:18	0:17	0:17	0:12	0:25	0:38	0:20	0:28	0:30	0:31	0:22	0:17
	70歳以上	0:21	0:13	0:17	0:23	0:27	0:27	0:21	0:15	0:28	0:25	0:13	0:23
女	10代	0:28	0:31	0:26	0:26	0:43	0:44	0:47	0:36	0:39	0:40	0:38	0:27
	20代	0:42	0:41	0:31	0:37	1:07	1:09	1:13	0:50	1:26	1:11	1:15	1:00
	30代	0:30	0:28	0:23	0:24	0:56	0:40	0:29	0:40	0:43	0:50	0:23	0:39
	40代	0:28	0:22	0:22	0:21	0:38	0:37	0:23	0:30	0:38	0:42	0:36	0:37
	50代	0:34	0:22	0:21	0:21	0:46	0:33	0:24	0:47	0:46	0:40	0:38	0:22
	60代	0:33	0:34	0:27	0:25	0:36	0:44	0:30	0:34	0:39	0:32	0:36	0:27
	70歳以上	0:32	0:28	0:30	0:30	0:34	0:33	0:33	0:33	0:44	0:38	0:28	0:27

- 時間帯別に行為者率をみると、どの曜日でも会話・交際が1日で最も行われているのは午後である。2000年から2005年にかけて平日・土曜・日曜とも、午後と夜間で減少していたが、今回は日曜の午後で減少しているものの、他の時間帯の減少傾向は止まった（図表41）。

図表41 会話・交際の時間帯別行為者率(3曜日・国民全体)

(%)	平日				土曜				日曜			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
深夜	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2
午前	8	7	7	6	9	8	7	7	10	9	8	7
午後	15	14	11	10	17	16	13	13	19	18	15	13
夜間	12	10	7	8	15	14	8	10	14	13	8	9

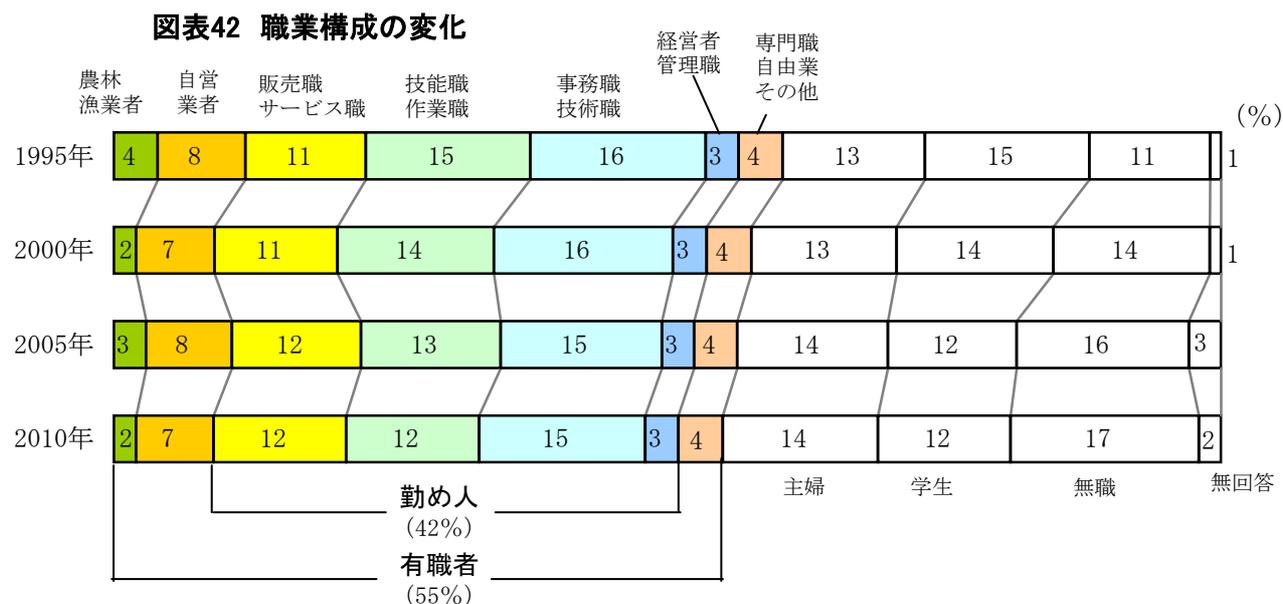
時間帯の区分は以下の通り。

- 「深夜」・・・0～6時
- 「午前」・・・6～12時
- 「午後」・・・12～18時
- 「夜間」・・・18～24時

3. 労働と学業

(1) 有職者の構成割合

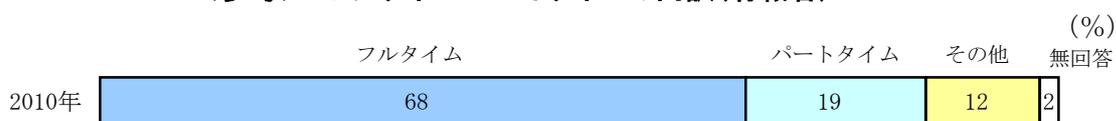
- 労働についての報告に入る前に、有職者や職業別の構成割合を把握しておきたい。
- 何らかの収入を得るために継続して行っている職業を持っている人（有職者）は国民全体の55%、その中で会社などに勤めている人（勤め人）は42%である。国民全体に占める有職者の割合は、1995年以降でみると減少傾向にある。職業別では、技能職・作業職などが減る傾向にある（図表42）。



- 2010年の有職者の内訳をみると、男女別では男有職者が54%、女有職者が46%となっている。男女年層別では、男女とも30～50代の比率が比較的高い（図表43）。



<参考> フルタイム・パートタイムの内訳(有職者)

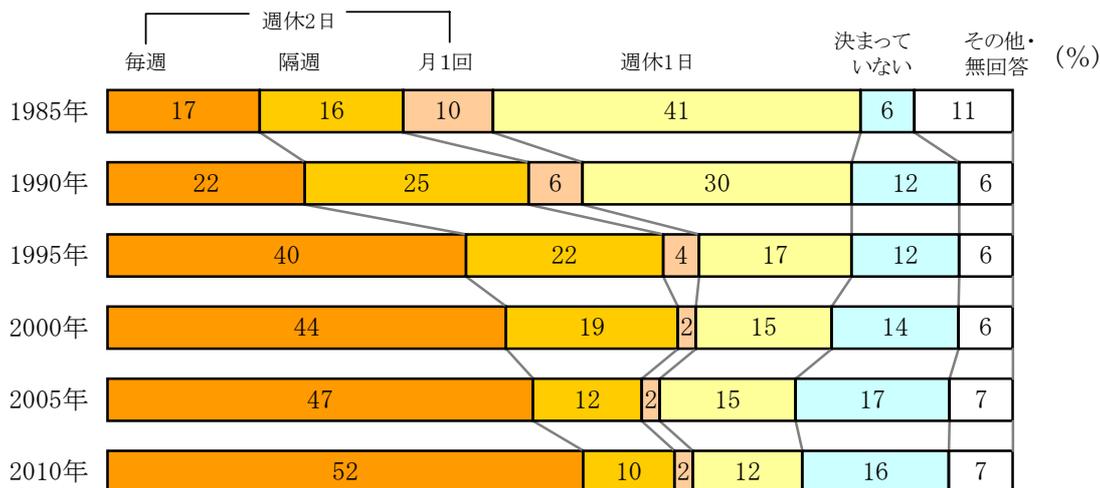


注) その他……有職者に、働く形態について「①フルタイム」「②パートタイム」「③その他」の3つの選択肢を示してたずね、「③その他」と答えた人

(2) 休日制度

- 毎週週休2日の勤め人は調査ごとに増え、今回は52%と半数以上に達した。2005年と比べると、毎週週休2日の人が増加し、週休1日の人が減少している（図表44）。
- 職業別にみると、技能職・作業職で毎週週休2日の人が増加し、週休1日の人が減少している（図表45）。

図表44 週休制度の変化(勤め人)



図表45 週休制度(職業別)

職業別 (%)	毎週週休2日				隔週週休2日				月1回週休2日				週休1日				決まっていない			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
有職者	32	38	39	45	18	16	10	9	3	2	2	2	20	17	18	14	20	21	23	22
男有職者	33	37	38	45	19	17	11	10	4	2	2	3	20	18	21	17	19	19	22	21
女有職者	31	39	41	45	16	15	9	8	3	2	1	1	19	14	14	11	21	23	24	25
勤め人	40	44	47	52	22	19	12	10	4	2	2	2	17	15	15	12	12	14	17	16
勤め人以外の有職者	11	17	18	20	7	8	5	5	2	2	1	1	26	22	26	22	43	43	41	42
農林漁業者	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	5	6	7	6	79	81	74	80
自営業者	8	12	13	15	8	8	7	4	2	2	1	2	40	34	40	34	34	37	32	35
販売職・サービス職	30	34	33	37	15	15	9	11	3	1	2	2	24	18	15	12	21	25	31	28
技能職・作業職	27	34	34	40	23	20	16	13	6	3	2	4	25	22	25	20	14	15	16	17
事務職・技術職	54	59	66	70	25	21	12	9	3	1	1	1	8	7	7	6	5	7	8	8
経営者・管理職	60	58	66	76	20	19	7	7	3	0	2	0	7	12	11	7	7	7	9	8
専門職・自由業・その他	29	36	39	36	7	12	4	6	1	1	1	1	17	8	12	11	30	30	32	32

注) ・有職者……農林漁業者、自営業者、販売職・サービス職、技能職・作業職、事務職・技術職、経営者・管理職、専門職・自由業・その他

・勤め人……販売職・サービス職、技能職・作業職、事務職・技術職、経営者・管理職

(以下同様)

■ 休みの曜日をみると（複数回答）、2005年と比べて、男有職者で土曜が休みの人が増えている（図表46）。

■ 職業別にみると、農林漁業者では休みの曜日が決まっていない人が8割以上を占め、事務職・技術職、経営者・管理職では、土曜と日曜に集中している。販売職・サービス職では、他の職業に比べて平日休みの人が多い（図表46）。

図表46 休みの曜日(職業別)

職業別	月				火				水				木				金			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
有職者	5	5	5	6	4	4	4	5	5	6	5	6	4	4	4	5	2	3	3	4
男有職者	4	4	4	5	3	3	3	4	4	4	4	5	2	3	3	3	2	3	1	3
女有職者	7	7	8	7	6	5	6	6	6	8	7	8	5	5	6	6	4	3	4	5
勤め人	5	5	5	6	4	4	4	5	5	6	6	6	4	4	4	5	3	3	3	4
勤め人以外の有職者	4	5	6	6	4	4	4	4	4	6	5	5	3	3	3	4	2	1	2	2
農林漁業者	0	0	1	1	1	2	1	2	1	2	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0
自営業者	5	7	7	8	4	5	6	5	5	7	6	6	3	3	3	4	1	1	1	1
販売職・サービス職	12	11	10	13	11	9	9	11	11	12	10	12	8	9	8	8	6	7	6	8
技能職・作業職	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	2	2
事務職・技術職	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	5	2	3	3	4	2	2	2	2
経営者・管理職	2	2	3	3	1	3	1	2	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1
専門職・自由業・その他	6	5	7	4	5	3	4	5	5	5	5	7	7	6	6	6	5	3	3	5

職業別	土				日				決まっていない			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
有職者	47	49	45	48	69	68	66	65	26	28	30	31
男有職者	49	51	45	49	72	71	68	68	24	25	28	28
女有職者	44	46	45	46	64	64	63	60	29	31	33	35
勤め人	57	57	54	55	77	75	72	71	19	22	25	26
勤め人以外の有職者	17	23	20	23	46	45	46	46	46	46	45	47
農林漁業者	4	9	5	4	11	9	11	12	81	83	82	84
自営業者	15	18	17	18	55	51	54	50	34	35	32	38
販売職・サービス職	32	29	29	32	50	46	44	43	33	39	44	42
技能職・作業職	51	51	47	48	80	78	77	74	19	22	23	26
事務職・技術職	77	77	75	76	89	89	87	86	12	13	14	16
経営者・管理職	77	76	75	77	87	87	87	86	11	11	11	9
専門職・自由業・その他	37	44	41	39	58	58	60	57	39	42	40	43

(複数回答)

(3) 仕事

- 平日に仕事をしている有職者の率（行為者率）は88%で、どの職業でも8割を超える人が働いている。土曜に仕事をしている有職者は56%、日曜は36%である。
2005年と比べると、土曜に働いている勤め人が減少した。また職業別では、土曜に働いている自営業者が減少する一方、日曜に働いている専門職・自由業・その他が増加している（図表47）。
- 有職者の仕事の全員平均時間は、平日7時間24分、土曜4時間17分、日曜2時間34分だった。職業別で平日の時間が一番長いのは経営者・管理職（9時間29分）で、2005年と比べても増加している（図表48）。

図表47 仕事の行為者率(職業別)

【行為者率】 (%)	平日				土曜				日曜			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
有職者	90	90	89	88	63	60	61	56	36	37	36	36
男有職者	92	94	92	92	66	64	64	60	35	39	37	36
女有職者	88	86	86	84	59	55	56	51	37	34	34	36
勤め人	91	91	90	89	57	56	56	50	29	31	29	30
男勤め人	93	94	92	92	59	58	58	54	28	32	29	30
女勤め人	88	87	86	84	53	53	52	46	30	30	29	30
農林漁業者	90	88	87	93	—	—	—	—	—	—	—	—
自営業者	90	89	90	86	80	79	86	74	48	49	51	50
販売職・サービス職	83	82	83	81	67	73	70	63	52	56	49	51
技能職・作業職	93	93	91	91	65	61	62	61	25	23	26	26
事務職・技術職	94	95	92	92	45	41	40	33	18	22	19	18
経営者・管理職	95	95	97	96	—	—	—	35	—	—	—	21
専門職・自由業・その他	87	85	85	84	66	60	55	69	43	44	32	51

図表48 仕事の時間量(職業別)

【全員平均時間】 (時間分)	平日				土曜				日曜			
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
有職者	7:22	7:34	7:31	7:24	4:33	4:35	4:38	4:17	2:22	2:23	2:16	2:34
男有職者	8:11	8:37	8:30	8:27	5:06	5:17	5:19	4:56	2:27	2:41	2:27	2:52
女有職者	6:15	6:12	6:16	6:08	3:50	3:38	3:44	3:29	2:16	1:59	2:00	2:13
勤め人	7:37	7:50	7:46	7:41	4:10	4:18	4:15	3:57	1:59	2:08	1:54	2:12
男勤め人	8:25	8:55	8:49	8:44	4:41	4:52	4:57	4:39	2:02	2:18	2:04	2:28
女勤め人	6:29	6:30	6:29	6:22	3:29	3:33	3:24	3:09	1:54	1:55	1:42	1:53
農林漁業者	5:56	5:26	6:03	5:39	—	—	—	—	—	—	—	—
自営業者	6:58	6:57	7:06	6:23	5:59	6:07	6:59	5:24	3:06	3:00	3:17	3:09
販売職・サービス職	6:33	6:25	6:43	6:27	5:03	5:46	5:37	4:51	3:52	4:21	3:34	3:57
技能職・作業職	7:45	8:13	7:58	8:02	5:00	5:01	4:54	5:05	1:45	1:30	1:43	2:00
事務職・技術職	8:02	8:22	8:15	8:03	3:00	2:53	2:49	2:27	1:01	1:17	1:04	1:10
経営者・管理職	8:32	8:23	8:45	9:29	—	—	—	2:43	—	—	—	1:08
専門職・自由業・その他	6:31	6:41	6:47	7:08	4:30	4:07	3:37	4:50	2:32	2:15	1:56	3:55

注) ・農林漁業者の土曜・日曜は、サンプルが50人以下のため割愛した
 ・経営者・管理職については、土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいため参考値
 また、2005年の土曜・日曜のサンプルが50人以下のため、1995年・2000年も含めて過去のデータは割愛した

■ 有職者の行為者率を男女年層別にみると、平日は男20～50代で90%以上となっている。一方、土曜と日曜では男女とも60代で高めになっている（図表49）。

■ 全員平均時間は、平日の男30・40代で9時間を超えている。平日は、2000年以降、男20・30代は減少傾向にある一方、男40代は増加傾向にあり、これまでは男30代の仕事時間が一番長かったが、今回初めて男40代の時間が一番長くなった（図表50）。

図表49 仕事の行為者率(男女年層別)

【行為者率】 (%)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
男有職者	20代	91	94	91	90	62	63	64	61	31	40	32	41
	30代	93	96	94	94	63	56	61	53	28	31	32	34
	40代	94	94	94	93	64	66	62	62	32	36	32	32
	50代	94	93	93	95	67	61	63	58	40	39	36	37
	60代	90	90	87	88	69	71	71	67	45	45	44	41
女有職者	20代	89	90	87	86	47	57	60	56	28	29	37	41
	30代	87	83	86	84	52	53	48	40	23	25	20	31
	40代	89	87	86	86	60	48	44	47	31	32	31	21
	50代	88	88	88	84	68	60	63	51	50	42	36	34
	60代	87	81	79	81	—	—	—	67	—	—	—	60

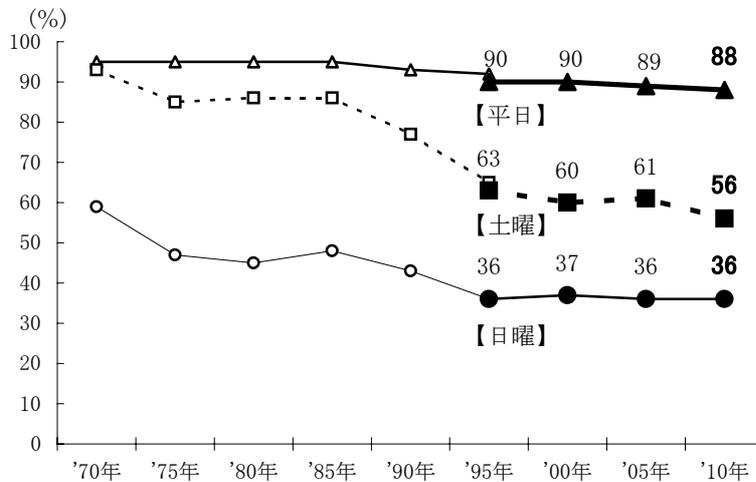
図表50 仕事の時間量(男女年層別)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
男有職者	20代	8:28	9:05	8:51	8:31	5:26	5:58	5:19	6:12	2:47	3:16	2:30	4:21
	30代	9:00	9:35	9:32	9:13	5:03	5:02	5:31	4:43	1:52	2:22	2:39	3:00
	40代	8:36	9:04	9:10	9:23	5:11	5:37	5:18	5:08	2:24	2:27	2:01	2:40
	50代	8:12	8:40	8:35	8:42	5:13	4:55	5:18	4:53	2:38	2:34	2:13	2:53
	60代	6:49	6:58	6:46	7:04	4:42	5:09	5:23	4:43	2:39	2:55	2:41	2:35
女有職者	20代	7:17	7:31	7:17	7:27	3:30	4:05	4:20	4:44	1:59	2:12	2:12	3:00
	30代	5:59	6:08	6:34	6:31	2:59	3:16	2:44	2:37	1:14	1:22	1:16	2:04
	40代	6:09	5:37	6:02	6:16	3:48	3:09	2:45	2:57	1:54	1:51	1:47	1:15
	50代	6:09	6:24	6:21	6:10	4:33	3:55	4:31	3:25	3:04	2:02	2:18	1:55
	60代	5:27	4:57	4:54	5:03	—	—	—	4:21	—	—	—	3:35

注) ・男女20代有職者・女60代有職者の土曜・日曜は、サンプルが少なく、誤差が大きいため参考値
 ・女60代有職者については、2005年の土曜・日曜のサンプルが50人以下のため、1995年・2000年も含めて過去のデータは割愛した

- 有職者の行為者率を長期的にみると、平日はわずかながら減少傾向が続いている。土曜と日曜は、1985年から1995年にかけて減った後、横ばいの状態で推移していたが、今回は土曜に仕事をする人が再び減少した（図表51）。

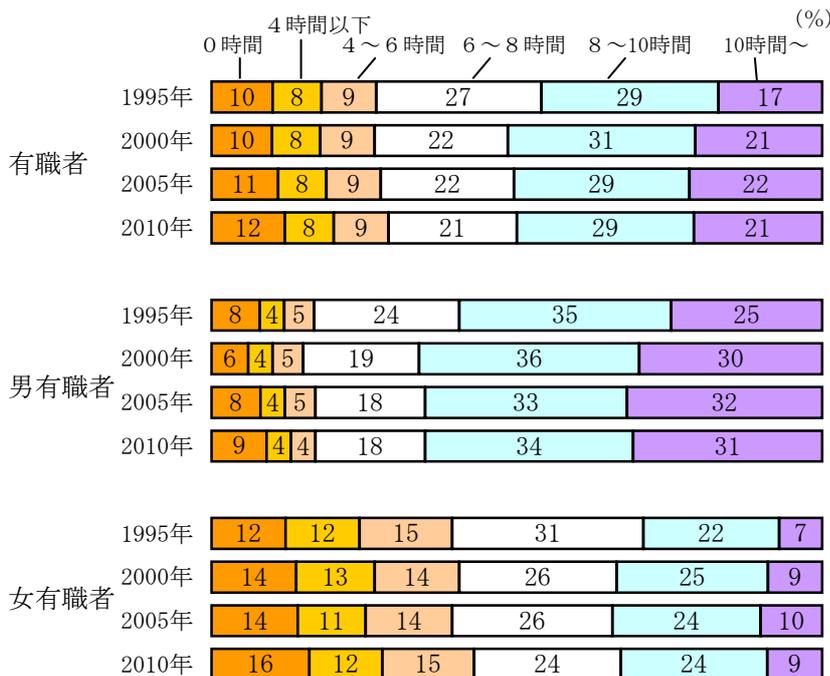
図表51 仕事の行為者率の時系列変化(3曜日・有職者)



注) 生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970～95年(小さな記号・白抜き)は旧方式、1995～2010年(大きな記号・黒)は現行の方式による。1970年からの長期的な変化の方向をみるために、両方式の結果を併記したが、数値そのものを直接比較することはできない。(以下同様)

- 平日の仕事時間量の分布をみると、有職者の21%、男有職者の31%、女有職者の9%が10時間を超えて働いている。1995年以降で見ると、10時間を超えて働いている人は、どの層も2005年まで増える傾向にあったが、今回はその傾向が止まっている（図表52）。
- 職業別に平日に10時間を超えて働く人の率をみると、他の職種に比べて経営者・管理職で多くなっている（35%）。2005年と比べると、今回は事務職・技術職で減少し、2000年のレベルに戻る形となっている（図表53）。

図表52 仕事時間量の分布(平日・有職者・男女有職者)



図表53 10時間を超えて働いている人の割合(平日・職業別)

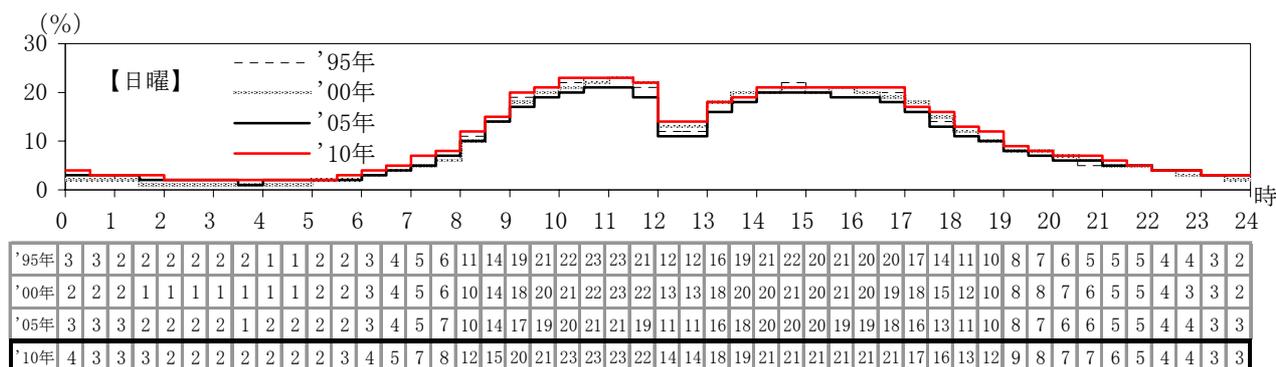
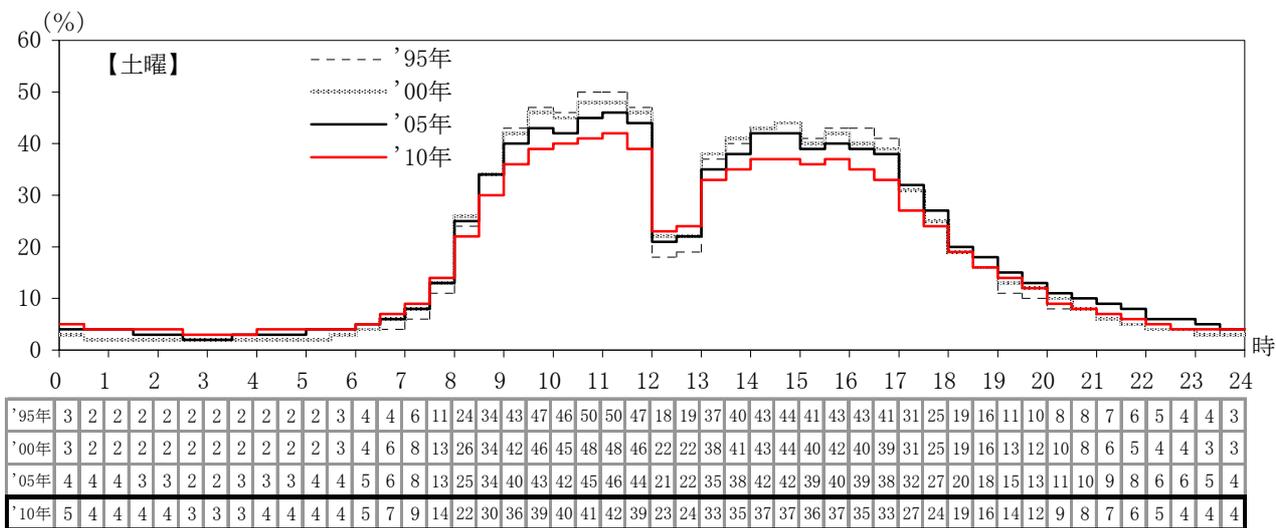
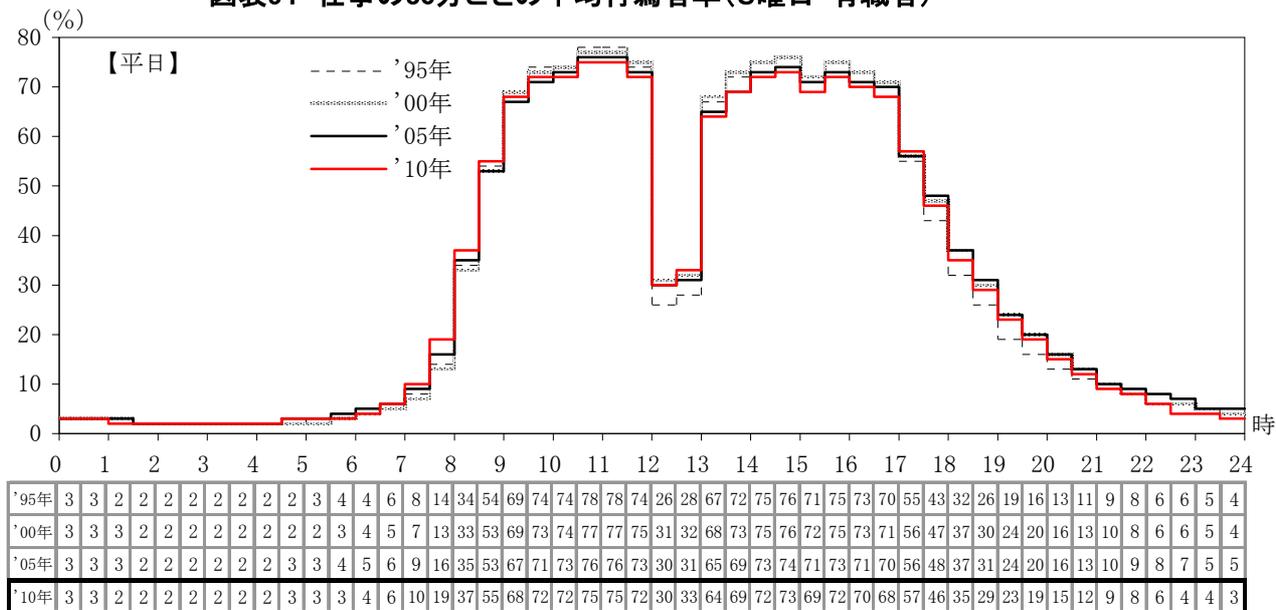
	(%)	'95	'00	'05	'10年
有職者	17	21	22	21	
男有職者	25	30	32	31	
女有職者	7	9	10	9	
勤め人	18	22	24	23	
男勤め人	26	32	35	33	
女勤め人	7	9	10	10	
農林漁業者	8	7	11	5	
自営業者	18	19	20	15	
販売職・サービス職	17	18	20	21	
技能職・作業職	16	22	23	23	
事務職・技術職	19	23	26	22	
経営者・管理職	25	27	34	35	
専門職・自由業・その他	16	19	17	22	

注) 4~6時間は、4時間15分以上のことをさし、4時間は含んでいない (以下同様)

■ 時刻別にみると、平日は8時から仕事をする人が増えはじめ、昼を除いて9時から17時まではおよそ70%の人が仕事をしている。17時からは仕事をする人が減り始め、21時以降は10%以下となる。こうした基本的なパターンは1995年から2010年にかけてほとんど変わらないが、2005年と2010年を比べると、7時30分～8時で仕事をしている人の率が増え、20時30分～24時で減っていて、仕事の“夜から朝へのシフト傾向”がうかがわれる（図表54）。男女年層別では、男20・30代で夜に仕事をする人の率が減っている。

■ 土曜は、仕事をする人が増え始める時間などのパターンは平日とそれ程変わらないが、平日に比べてグラフの山がかなり小さくなっている。日中に仕事をしている人は、1995年から2010年にかけて減少傾向にあるが、その中でも2005年から2010年にかけての減少幅は大きめである（図表54）。

図表54 仕事の30分ごとの平均行為者率(3曜日・有職者)



(4) 学業

- 学校内で授業や行事、課外活動（以下「授業・学内の活動」）をしている学生*の行為者率は、平日は92%、土曜は41%、日曜は25%となっている。また、家庭や塾など学校外で学習（以下「学校外の学習」）をしている学生の率は、平日69%、土曜49%、日曜51%だった。2005年と比べると、土曜と日曜の「授業・学内の活動」が増加している。土曜については、公立の小中高での完全週5日制が2002年に実施された影響で、2005年が大幅に減少したが、今回は“ゆり戻し”のような形となっている（図表55）。

* 学生には、小学生、中学生、高校生、大学生のほか、専修学校生、各種学校生、なども含んでいる。

- 「授業・学内の活動」と「学校外の学習」を足した「学業」の学生の全員平均時間は、平日8時間14分、土曜3時間38分、日曜2時間52分だった。2005年と比べると、平日の「学業」が増加している。在学別では、小学生の平日で増加している。中学生・高校生も、平日は2000年以降増加傾向にある（図表56）。

図表55 学業の行為者率(在学別)

【行為者率】 (%)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
学生	学業	97	95	96	95	75	82	69	69	70	63	66	64
	授業・学内の活動	94	93	93	92	52	67	32	41	15	15	16	25
	学校外の学習	73	67	65	69	54	54	56	49	65	57	58	51
小学生	学業	99	100	99	99	77	86	73	67	69	49	68	67
	授業・学内の活動	98	99	96	96	54	66	10	17	9	1	5	21
	学校外の学習	84	83	80	85	55	51	64	58	66	48	66	59
中学生	学業	99	99	98	97	89	96	75	76	86	76	77	74
	授業・学内の活動	97	96	97	96	58	87	44	55	24	26	25	36
	学校外の学習	83	79	74	78	68	69	59	53	78	67	66	59
高校生	学業	98	96	99	97	79	83	75	76	73	63	69	66
	授業・学内の活動	97	93	97	96	59	68	44	52	15	18	25	24
	学校外の学習	72	64	63	66	57	53	63	50	68	56	55	52

図表56 学業の時間量(在学別)

【全員平均時間】 (時間分)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
学生	学業	7:53	7:39	7:53	8:14	4:13	4:57	3:36	3:38	2:55	2:48	2:48	2:52
	授業・学内の活動	6:04	6:00	6:28	6:34	2:32	3:21	1:49	2:17	0:46	0:48	1:03	1:19
	学校外の学習	1:49	1:38	1:25	1:40	1:42	1:37	1:47	1:21	2:09	2:00	1:45	1:33
小学生	学業	7:26	7:28	7:26	7:59	3:22	3:31	2:16	1:31	1:33	0:58	1:31	1:43
	授業・学内の活動	6:17	6:27	6:21	6:42	2:26	2:37	0:36	0:40	0:31	0:03	0:16	0:59
	学校外の学習	1:09	1:01	1:05	1:17	0:56	0:53	1:40	0:52	1:02	0:55	1:15	0:44
中学生	学業	9:16	8:47	9:08	9:27	5:43	6:50	4:17	4:19	4:04	3:40	3:37	3:34
	授業・学内の活動	7:08	6:47	7:31	7:28	3:16	4:56	2:35	3:03	1:10	1:22	1:39	2:06
	学校外の学習	2:08	2:00	1:36	1:59	2:27	1:54	1:43	1:16	2:54	2:18	1:57	1:27
高校生	学業	8:30	8:18	8:49	9:02	5:00	5:13	5:01	5:16	3:39	3:47	4:14	3:44
	授業・学内の活動	5:58	5:58	7:01	7:00	2:56	3:11	2:32	3:20	0:51	0:53	1:41	1:18
	学校外の学習	2:32	2:20	1:48	2:02	2:05	2:04	2:30	1:56	2:47	2:54	2:33	2:25

注) ・学生……小学生、中学生、高校生、大学(院)生、各種学校生、専修学校生など
 ・小学生、中学生、高校生の土曜・日曜は、サンプルが少なく、誤差が大きいので参考値
 (以下同様)

- 学生の「学校外の学習」について、自宅内と自宅外に分けてみると、平日の時間量比は、およそ自宅内：自宅外＝2：1となっている。
2005年と比べると、平日の自宅内の学習は、行為者率・全員平均時間とも増加している。行為者率・全員平均時間は、1995年から2005年にかけて減少傾向にあったが、今回は、両方とも2000年のレベルに戻る形となっている（図表57、58）。

図表57 自宅内外別に見た「学校外の学習」の行為者率(学生)

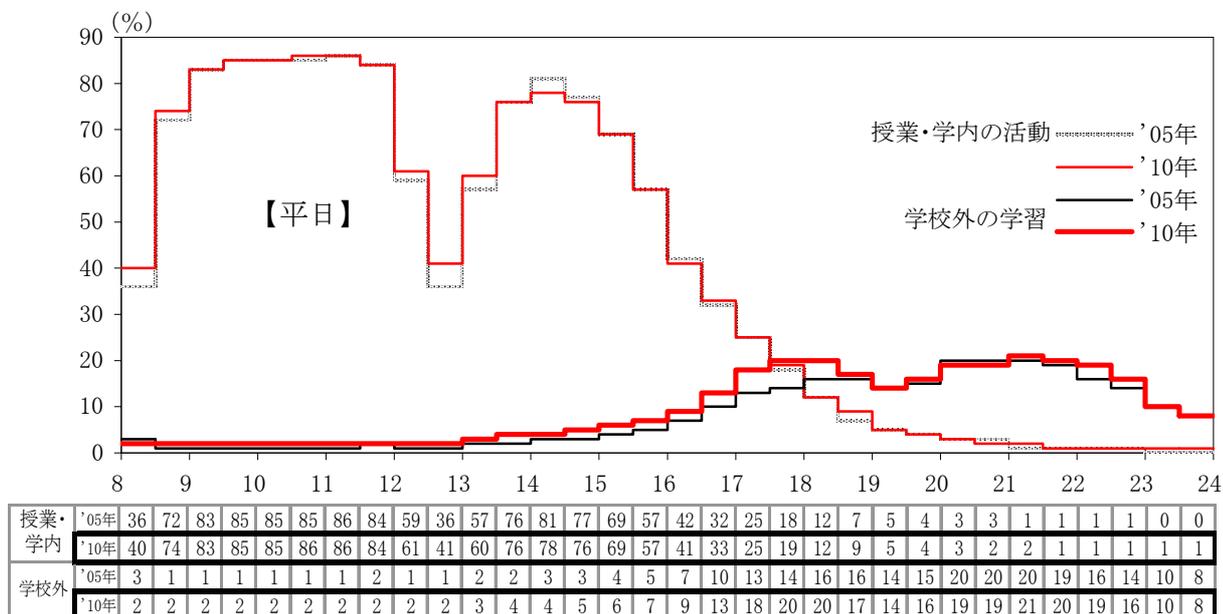
【行為者率】 (%)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
学 生	自宅内	65	59	54	59	48	44	47	42	61	52	54	47
	自宅外	22	20	21	23	16	19	17	15	10	12	12	10

図表58 自宅内外別に見た「学校外の学習」の時間量(学生)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
学 生	自宅内	1:24	1:14	0:55	1:09	1:20	1:05	1:09	0:59	1:50	1:34	1:19	1:12
	自宅外	0:25	0:24	0:29	0:32	0:22	0:32	0:38	0:22	0:18	0:27	0:27	0:21

- 学生の平日の「授業・学内の活動」と「学校外の学習」を時刻別に2005年と比べてみると、「授業・学内の活動」には大きな変化はなかったが、「学校外の学習」に変化がみられた。「学校外の学習」は、平日の13時30分～18時を中心に増加している（図表59）。

図表59 「授業・学内の活動」と「学校外の学習」の30分ごとの平均行為者率(平日・学生)



(5) 通勤・通学

- 平日の勤め人の往復の通勤時間（行為者平均時間）は1時間17分で、1995年からほぼ変わらない。男女別にみると、男勤め人が1時間25分、女勤め人が1時間5分と、男性のほうが長い。都市規模別では、東京圏が1時間37分と長い（図表60）。
- 平日の学生の往復の通学時間（行為者平均時間）は1時間16分で、1995年から大きな変化はない。在学別では、高校生が長く、都市規模別では、東京圏と5万未満の市町村で長くなっている（図表61）。

図表60 通勤時間
(平日・往復の合計 行為者平均時間)

		(時間 分)	'95	'00	'05	'10年
勤め人			1:16	1:17	1:18	1:17
男勤め人			1:25	1:21	1:27	1:25
女勤め人			1:03	1:11	1:07	1:05
都市規模別	東京圏		-	1:39	1:42	1:37
	大阪圏		-	1:28	1:25	1:28
	30万以上の市		-	1:11	1:12	1:09
	10万以上の市		-	1:05	1:05	1:05
	5万以上の市町村		-	-	-	1:10
	5万未満の市町村		-	-	-	1:03

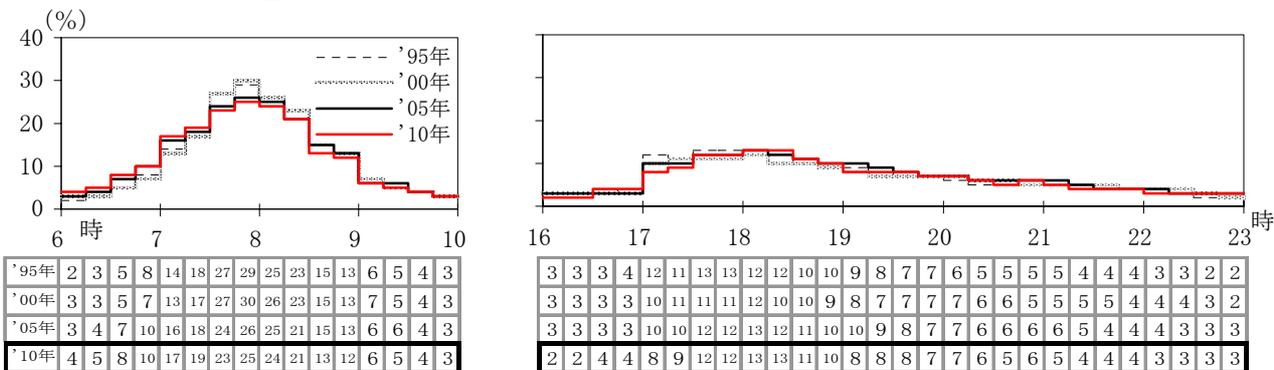
図表61 通学時間
(平日・往復の合計 行為者平均時間)

		(時間 分)	'95	'00	'05	'10年
学生			1:12	1:07	1:12	1:16
小学生			0:51	0:46	0:53	0:51
中学生			0:57	0:51	0:50	0:54
高校生			1:25	1:23	1:27	1:29
都市規模別	東京圏		-	1:13	1:19	1:25
	大阪圏		-	1:11	1:24	1:05
	30万以上の市		-	0:55	1:07	1:00
	10万以上の市		-	1:02	0:58	1:10
	5万以上の市町村		-	-	-	1:04
	5万未満の市町村		-	-	-	1:27

注) ・都市規模については、定義が変わっているため、過去と比較可能なもののみ掲載
 ・「東京圏」は千代田区の旧都庁、「大阪圏」は大阪市役所をそれぞれ基点として、50キロ圏内、かつ第3次就業人口構成比50%以上の市区町村、及びそれに囲まれた地域をさす

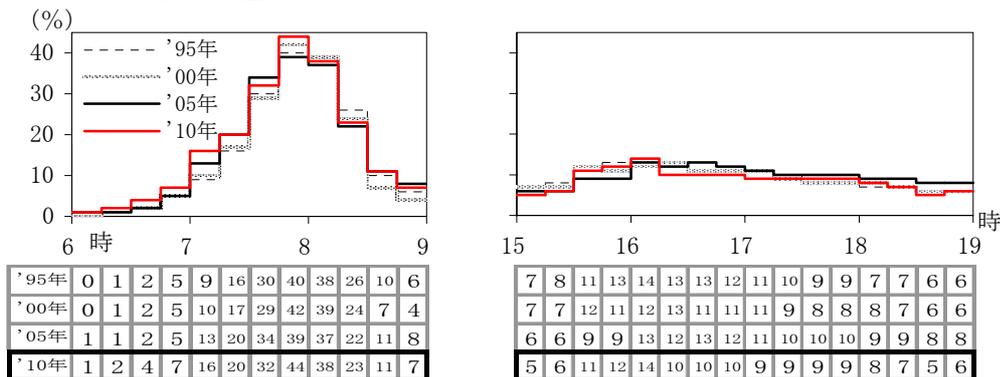
- 勤め人について、平日に通勤している人の率（行為者率）を時刻別に過去のデータと比べてみると、2005年から2010年にかけて大きな変化はないが、1995年以降でみると、徐々に出勤時間帯が朝早い方に移行する傾向があり、ピークの分散化も進んでいる（図表62）。

図表62 通勤の15分ごとの行為者率(平日・勤め人)



- 学生についても、徐々に通学時間帯が朝早い方に移行する傾向がある。2005年まではピークの分散傾向もみられたが、今回は2005年に比べて、6時台が増えるとともにピークの7時45分～8時も増加している（図表63）。

図表63 通学の15分ごとの行為者率(平日・学生)



(6) 家事

■ 家事をしている成人女性の率(行為者率)は、平日・土曜・日曜いずれも90%以上となっている。一方成人男性は、平日41%、土曜51%、日曜56%と女性に比べかなり低いが、2005年と比べると、平日と土曜で増えている。

男女年層別にみると、2005年と比較して平日の男20・30代、平日・土曜の男70歳以上などで増えており、男70歳以上は曜日を問わず6割前後が家事をしている(図表64)。

■ 家事をしている成人女性の全員平均時間は、平日・土曜・日曜いずれも4時間30分前後となっている。最も家事時間が長いのは平日の主婦で、7時間を超えている。一方、有職女性は平日より土曜・日曜で長い。

男女年層別にみると、2005年と比較して土曜の男30代での増加が目立っている(図表65)。

図表64 家事の行為者率(成人男女・主婦・有職女性・男女年層別)

【行為者率】 (%)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
成人男性		30	32	36	41	40	42	44	51	49	50	55	56
成人女性		91	89	90	90	92	91	91	91	90	91	92	91
主婦		99	99	100	99	99	98	99	99	98	98	98	97
有職女性		88	85	87	88	90	89	88	90	89	90	91	90
男	20代	26	29	23	32	33	33	35	25	41	42	40	39
	30代	32	30	32	40	49	42	46	56	57	56	66	59
	40代	24	32	28	33	40	43	46	52	51	56	56	59
	50代	24	19	27	26	37	39	44	44	51	51	56	58
	60代	36	38	50	50	42	51	43	51	49	50	53	52
	70歳以上	47	51	52	59	43	46	50	62	41	40	55	58
女	20代	67	60	62	61	72	69	64	62	71	72	71	65
	30代	96	91	88	87	96	93	95	93	98	95	94	94
	40代	98	99	97	97	98	99	96	98	98	98	95	98
	50代	97	96	98	98	97	99	96	97	94	96	97	97
	60代	98	98	98	98	97	96	97	95	95	96	97	93
	70歳以上	89	87	89	89	87	87	93	88	80	84	91	88

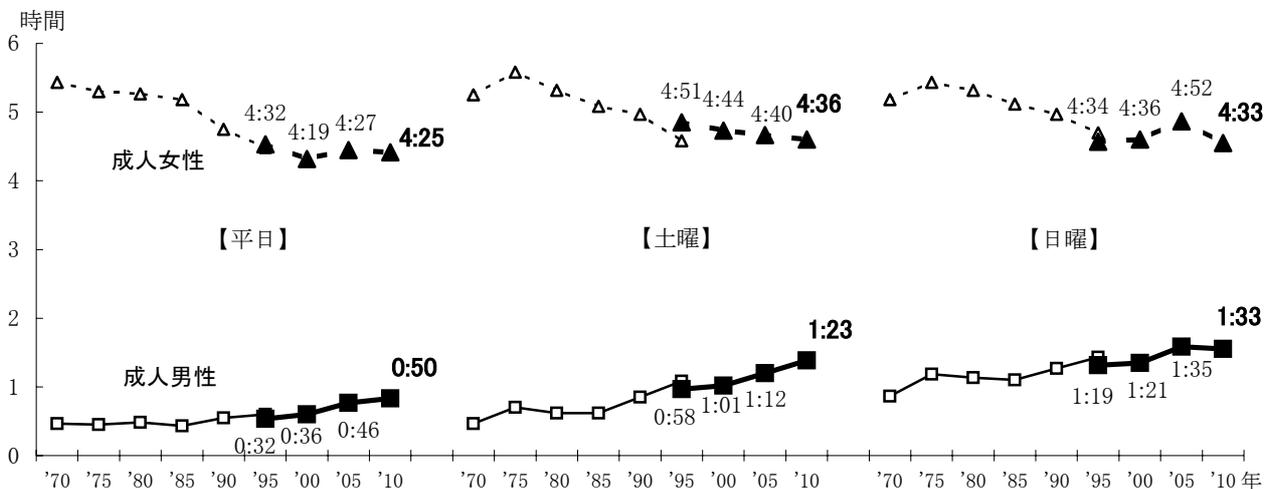
図表65 家事の時間量(成人男女・主婦・有職女性・男女年層別)

【全員平均時間】 (時間分)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
成人男性		0:32	0:36	0:46	0:50	0:58	1:01	1:12	1:23	1:19	1:21	1:35	1:33
成人女性		4:32	4:19	4:27	4:25	4:51	4:44	4:40	4:36	4:34	4:36	4:52	4:33
主婦		7:24	7:12	7:02	7:02	7:00	6:36	6:30	6:30	6:06	5:52	5:52	5:54
有職女性		3:18	3:08	3:18	3:26	4:02	4:05	3:52	4:00	4:10	4:24	4:46	4:19
男	20代	0:22	0:26	0:22	0:29	0:42	0:36	1:00	0:38	0:58	1:03	1:13	0:55
	30代	0:32	0:24	0:36	0:45	1:19	1:07	1:16	1:54	1:55	1:28	2:23	2:15
	40代	0:22	0:30	0:25	0:28	0:55	1:05	1:26	1:22	1:24	1:48	1:54	1:51
	50代	0:24	0:17	0:35	0:23	0:54	1:01	1:08	1:15	1:12	1:16	1:31	1:33
	60代	0:49	0:56	1:13	1:12	0:58	1:15	1:08	1:14	1:19	1:18	1:19	1:17
	70歳以上	1:07	1:09	1:17	1:31	1:02	1:00	1:13	1:33	0:54	1:00	1:21	1:16
女	20代	2:50	2:25	2:37	2:22	3:11	2:30	2:38	2:09	2:54	2:38	3:19	2:27
	30代	6:31	5:37	5:15	5:23	6:37	6:07	6:03	5:30	6:31	6:18	6:02	5:33
	40代	4:52	5:06	5:03	4:51	5:23	5:32	5:18	5:46	5:16	5:28	5:19	5:38
	50代	4:32	4:21	4:31	4:32	4:56	5:08	4:52	5:06	4:29	4:55	5:31	4:58
	60代	4:30	4:52	4:52	4:49	4:43	5:13	5:00	4:42	4:27	4:42	4:45	4:40
	70歳以上	3:20	3:37	3:42	3:46	3:27	3:33	3:55	3:42	3:02	3:09	3:37	3:29

注) 男20代の土曜・日曜は、サンプルが少なく、誤差が大きいため参考値 (以下同様)

■ 一日の家事時間の変化をみると、成人女性は、1995年以降、平日と日曜で横ばいとなっているが、長期的にみると各曜日とも減少傾向にある。
 成人男性は、1985年以降、平日と土曜で増加傾向が続いている。日曜も、今回は伸びが止まっているが、長期的にみると増加傾向にある。
 このように、「女性の減少」と「男性の増加」が家事時間の長期的なトレンドだが、男女の時間量の差は依然として大きい（図表66）。

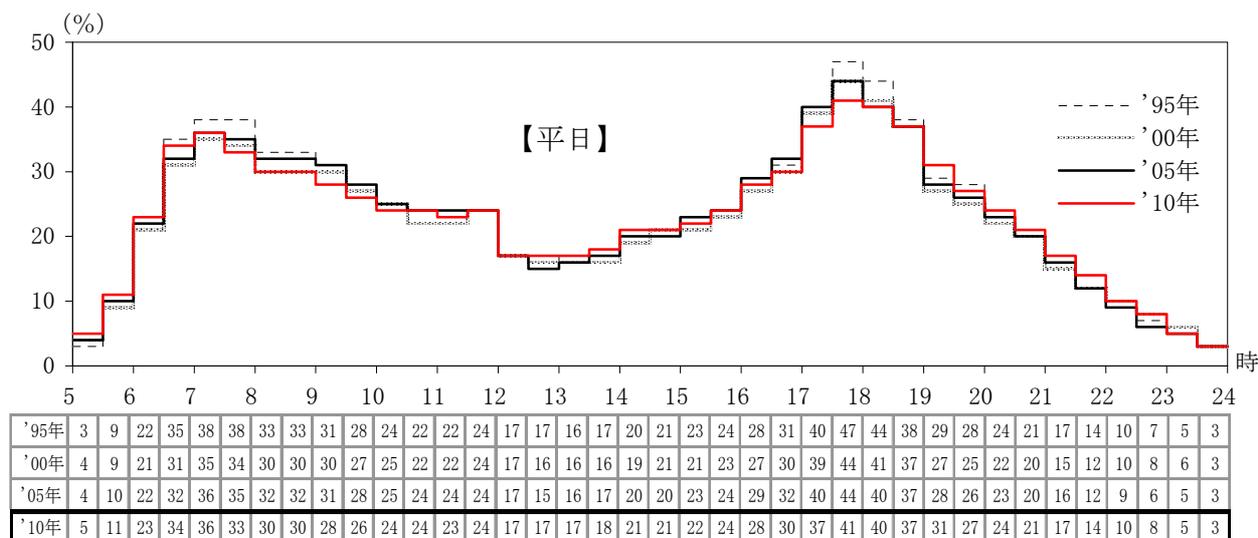
図表66 家事時間の時系列変化(3曜日・成人男女別 全員平均時間)



注) 生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970～95年(小さな記号・白抜き)は旧方式、1995～2010年(大きな記号・黒)は現行の方式による。1970年からの長期的な変化の方向をみるために、両方式の結果を併記したが、数値そのものを直接比較することはできない。

■ 平日に家事をしている成人女性の率を時刻別にみると、7時～7時30分が朝のピーク、17時30分～18時が夕方のピークとなっている。
 1995年以降でみると、2005年まで19時以降に家事をする人の減少傾向がみられたが、今回は2005年に比べて増加傾向となっていて、1995年並みの水準に戻っている（図表67）。

図表67 家事の30分ごとの平均行為者率(平日・成人女性)



- 家事を内容別にみると、行為者率・全員平均時間とも、成人男性では土曜・日曜で「買い物」、成人女性ではどの曜日も「炊事・掃除・洗濯」が多くなっている。「炊事・掃除・洗濯」は、各曜日とも成人女性の行為者率が8割以上、全員平均時間が2時間以上なのに対して、成人男性の行為者率は2割前後、全員平均時間は20分に満たない（図表68、69）。
- 曜日差に着目すると、行為者率・全員平均時間とも、成人男性では、どの家事も平日より土曜と日曜で多くなっている。一方成人女性では、「買い物」が平日より土曜と日曜でやや多くなっているが、その他の家事では曜日差はあまりない。（図表68、69）。
- 1995年以降でみると、依然、成人女性を大きく下回っているものの、成人男性において、行為者率・全員平均時間とも、平日・土曜・日曜の「炊事・掃除・洗濯」「買い物」が増加傾向にあり、特に土曜の「炊事・掃除・洗濯」の行為者率は、2005年から2010年にかけての伸び率が目立つ（図表68、69）。

図表68 内容別にみた家事の行為者率(成人男女別)

【行為者率】 (%)		炊事・掃除・洗濯				買い物				子どもの世話				家庭雑事			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
成人男性	平日	12	13	16	19	12	13	16	19	6	6	6	7	12	13	15	15
	土曜	13	16	17	23	22	22	26	30	8	8	8	10	17	17	19	22
	日曜	16	18	21	23	27	29	33	34	10	9	10	10	21	20	21	21
成人女性	平日	87	84	86	86	54	54	51	49	24	20	23	24	53	51	51	50
	土曜	87	85	84	85	57	58	56	55	21	23	20	22	51	53	52	48
	日曜	86	85	86	85	52	55	56	54	20	20	20	19	52	52	54	48

図表69 内容別にみた家事の時間量(成人男女別)

【全員平均時間】 (時間分)		炊事・掃除・洗濯				買い物				子どもの世話				家庭雑事			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
成人男性	平日	0:08	0:09	0:11	0:14	0:08	0:09	0:12	0:14	0:06	0:05	0:06	0:07	0:12	0:14	0:18	0:16
	土曜	0:10	0:12	0:12	0:17	0:20	0:18	0:26	0:30	0:10	0:10	0:13	0:13	0:20	0:21	0:22	0:25
	日曜	0:12	0:14	0:18	0:19	0:28	0:29	0:35	0:34	0:15	0:14	0:20	0:18	0:25	0:25	0:25	0:25
成人女性	平日	2:31	2:21	2:24	2:20	0:33	0:35	0:35	0:34	0:52	0:41	0:49	0:51	0:53	0:54	0:53	0:55
	土曜	2:38	2:28	2:19	2:21	0:44	0:48	0:51	0:47	0:48	0:46	0:44	0:47	0:56	0:56	0:59	0:54
	日曜	2:26	2:20	2:27	2:12	0:43	0:49	0:52	0:51	0:41	0:41	0:44	0:46	0:57	0:58	1:02	0:56

注) 家事雑事……日曜大工、庭仕事、銀行・役所の用事、子ども以外の家族の世話・介護・看病など

4. 睡眠と食事

(1) 睡眠

- 1日の睡眠時間は、平日7時間14分、土曜7時間37分、日曜7時間59分で、平日<土曜<日曜の順に長い(図表70)。
- 層別にみると、睡眠時間が6時間台と短いのは平日の男女40・50代で、最も短い女40代は6時間28分である。また曜日差に着目すると、有職者や学生は曜日差が大きく、平日<土曜<日曜の順に長くなる。一方無職では曜日差がほとんどない(図表70)。
- 2005年と比べると、国民全体で平日・土曜・日曜とも睡眠時間が減少し、日曜でも8時間を切った。層別にみると、平日は20・30代を除く幅広い層で減少傾向にあり、特に以前から睡眠時間の短かった男女40代でさらに減少が進んだ。また睡眠時間が比較的長かった女70歳以上も平日と土曜で減少している(図表70)。

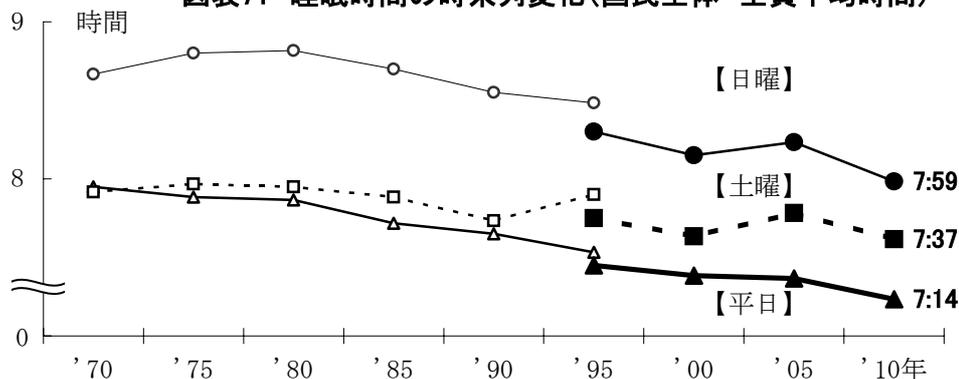
【全員平均時間】 図表70 睡眠時間(男女年層別・職業別)

(時間 分)	平日				土曜				日曜				
	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	
国民全体	7:27	7:23	7:22	7:14	7:45	7:38	7:47	7:37	8:18	8:09	8:14	7:59	
男	10代	7:53	7:51	7:53	7:36	8:29	8:13	8:59	8:36	9:14	9:10	9:01	8:36
	20代	7:21	7:20	7:17	7:18	7:52	8:02	7:26	7:48	8:27	8:14	8:36	7:59
	30代	7:12	6:57	7:04	7:11	7:51	7:45	7:17	7:37	8:31	8:21	8:16	8:04
	40代	7:19	7:11	7:06	6:43	7:40	7:25	7:28	7:21	8:12	8:07	8:13	7:56
	50代	7:22	7:16	7:09	6:58	7:44	7:35	7:36	7:15	8:13	8:06	7:56	7:48
	60代	7:54	7:48	7:41	7:26	8:03	7:37	7:59	7:32	8:21	8:02	8:06	7:57
	70歳以上	8:32	8:40	8:18	8:07	8:26	8:20	8:20	8:16	8:46	8:43	8:36	8:28
女	10代	7:31	7:31	7:42	7:38	8:10	8:03	8:42	8:29	8:59	8:55	9:11	8:58
	20代	7:20	7:14	7:23	7:24	7:54	8:00	7:59	7:56	8:11	8:29	8:28	8:21
	30代	7:06	6:56	7:03	7:00	7:18	7:20	7:59	7:35	7:58	7:52	8:26	7:53
	40代	6:53	6:47	6:43	6:28	7:07	7:00	7:22	7:06	7:50	7:39	7:46	7:25
	50代	7:01	6:58	6:51	6:45	7:04	7:02	6:57	7:06	7:41	7:34	7:24	7:25
	60代	7:33	7:17	7:16	7:09	7:41	7:08	7:18	7:05	7:48	7:27	7:41	7:26
	70歳以上	8:23	8:07	8:09	7:46	8:15	8:07	8:11	7:48	8:43	8:06	8:26	8:12
有職者	7:15	7:07	7:05	6:55	7:36	7:32	7:29	7:24	8:09	8:03	8:06	7:51	
主婦	7:18	7:16	7:13	7:08	7:22	7:11	7:30	7:15	7:53	7:41	7:52	7:35	
無職	8:24	8:18	8:16	8:06	8:24	8:08	8:16	8:02	8:42	8:14	8:24	8:13	
学生	7:39	7:42	7:44	7:40	8:17	8:04	8:47	8:30	9:00	8:59	8:58	8:48	

注) 男20代は土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいので参考値(以下同様)

- 睡眠の変化を長期的にみると、平日は1970年以降一貫して減少傾向にある(図表71)。土曜は社会制度の変化(90年代:職場の週休2日制の定着、2002年:完全学校週5日制実施)と連動して1990年から1995年、2000年から2005年では増加しているが、長期的には漸減している。日曜は1980年以降減少を続け、2000年から2005年にいったん増加に転じたが、今回大きく減少した。その結果、平日・土曜・日曜とも1970年以降最も低い水準となった。

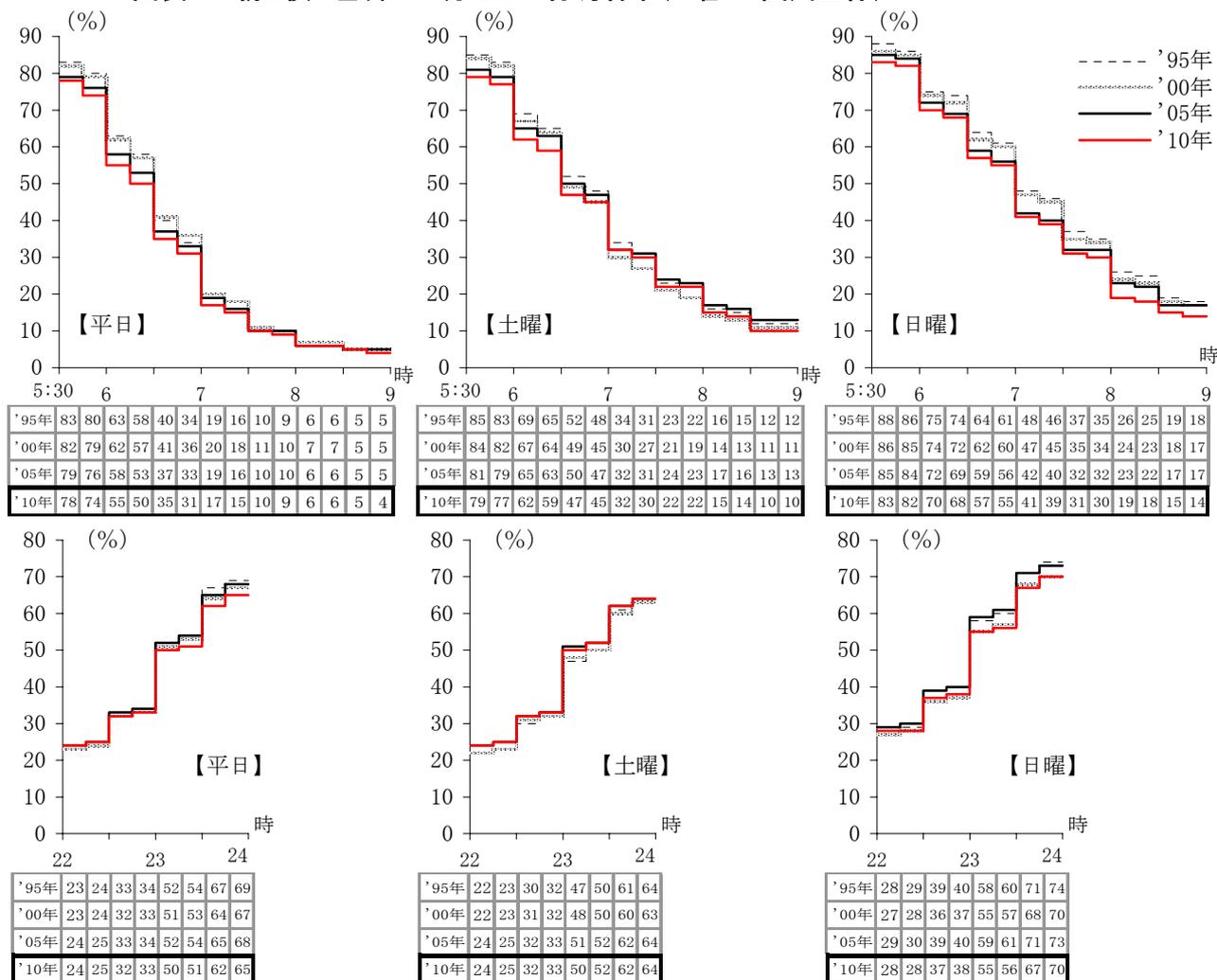
図表71 睡眠時間の時系列変化(国民全体 全員平均時間)



注) 生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970~95年(小さな記号・白抜き)は旧方式、1995~2010年(大きな記号・黒)は現行の方式による。1970年からの長期的な変化の方向をみるために、両方式の結果を併記したが、数値そのものを直接比較することはできない。

- 15分ごとの行為者率をみると、朝、寝ている人が半数を切るのは、国民全体で平日と土曜は6時30分、日曜は7時である。2005年に比べ、平日は6時台～7時台前半、土曜・日曜は6時前の早朝と8時台に寝ている人が減り、早起きの傾向になっている（図表72）。
- 夜、国民の半数以上が寝ているのは各曜日とも23時以降である。曜日別にみると、日曜は他の曜日よりも早く寝る人が多く、23時台後半には7割近い人が寝ている。2005年と比べると平日と日曜は23時以降に寝ている人が減り、就寝時刻が遅くなった。睡眠時間の減少は、朝早く起きている人の増加と夜遅くまで起きている人の増加の両方の要因による（図表72）。

図表72 朝と夜 睡眠の15分ごとの行為者率(3曜日・国民全体)



- 平日夜間の就寝時間は年層差が大きい。男70歳以上では22時に半数以上の人寝ているが、男女20代では半数以上が寝る時刻は0時を過ぎる（図表73）。

図表73 夜間の睡眠の15分ごとの行為者率(平日・男女年層別)

時刻	男							女						
	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70以上	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70以上
21:45~22:00	14	6	9	7	10	22	33	17	4	7	5	5	11	31
22:00~22:15	27	11	16	12	23	38	56	29	8	14	8	13	26	48
22:15~22:30	29	11	16	13	24	39	57	32	8	14	8	14	27	49
22:30~22:45	38	14	21	19	31	49	66	39	12	18	11	20	37	56
22:45~23:00	39	14	21	19	32	51	68	42	13	20	12	21	38	58
23:00~23:15	56	27	35	38	53	70	82	53	27	36	29	41	59	75
23:15~23:30	56	27	36	39	55	72	83	56	28	37	31	44	61	76
23:30~23:45	67	35	45	54	67	78	87	64	40	51	46	57	75	87
23:45~24:00	70	38	49	55	68	79	88	65	43	53	50	61	78	87
00:00~00:15	86	67	76	78	85	92	92	82	68	76	74	84	91	94
00:15~00:30	86	67	77	78	86	92	93	82	69	78	76	85	92	95

行為者率
 - - - 50%~
 ■ 70%~

(2) 食事

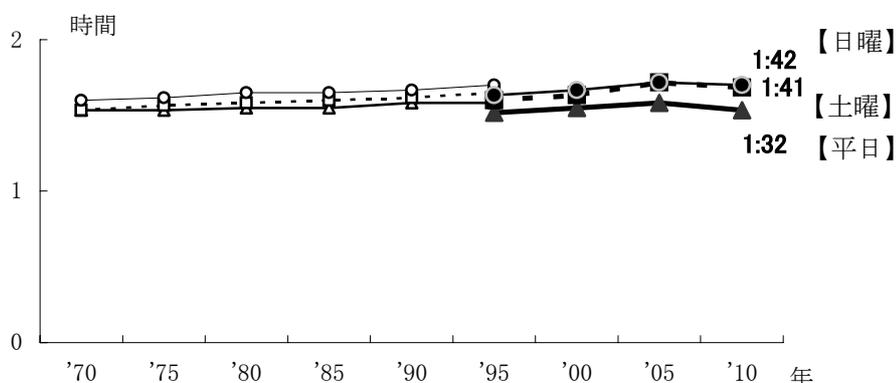
- 国民全体の1日の食事時間は、平日1時間32分、土曜1時間41分、日曜1時間42分と平日より土曜・日曜で長い。
層別にみると、男性より女性、若年層より高年層で食事時間が長い傾向にある。特に女70歳以上は、各曜日とも1時間50分を超えている（図表74）。
- 2005年と比べると、国民全体では平日で食事時間が減少している（図表74）。
食事時間は長期的に漸増傾向にあったが（図表75）、今回はどの曜日も増加しなかった。

図表74 食事時間(男女年層別)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		1:31	1:33	1:35	1:32	1:36	1:38	1:43	1:41	1:38	1:40	1:43	1:42
男	10代	1:19	1:21	1:20	1:19	1:22	1:27	1:24	1:22	1:25	1:28	1:29	1:23
	20代	1:17	1:18	1:18	1:21	1:23	1:29	1:26	1:27	1:24	1:29	1:21	1:25
	30代	1:23	1:20	1:24	1:21	1:36	1:32	1:37	1:41	1:41	1:35	1:34	1:39
	40代	1:29	1:28	1:26	1:22	1:33	1:31	1:43	1:29	1:37	1:33	1:47	1:34
	50代	1:34	1:30	1:34	1:29	1:37	1:38	1:41	1:36	1:41	1:43	1:38	1:43
	60代	1:41	1:40	1:45	1:37	1:44	1:47	1:50	1:43	1:41	1:48	1:51	1:47
	70歳以上	1:46	1:47	1:53	1:51	1:51	1:48	1:52	1:49	1:48	1:45	1:51	1:51
女	10代	1:24	1:26	1:25	1:21	1:26	1:32	1:36	1:33	1:30	1:34	1:36	1:45
	20代	1:29	1:30	1:30	1:29	1:30	1:35	1:44	1:45	1:32	1:35	1:41	1:37
	30代	1:31	1:37	1:34	1:32	1:40	1:43	1:46	1:44	1:43	1:40	1:45	1:42
	40代	1:28	1:28	1:29	1:28	1:38	1:37	1:44	1:38	1:40	1:39	1:46	1:45
	50代	1:36	1:34	1:37	1:32	1:38	1:41	1:42	1:44	1:43	1:46	1:46	1:43
	60代	1:45	1:47	1:45	1:43	1:45	1:47	1:49	1:41	1:47	1:51	1:53	1:41
	70歳以上	1:51	1:52	1:55	1:52	1:51	1:50	1:56	1:57	1:53	1:56	1:55	1:58

注) 男20代は土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいため参考値（以下同様）

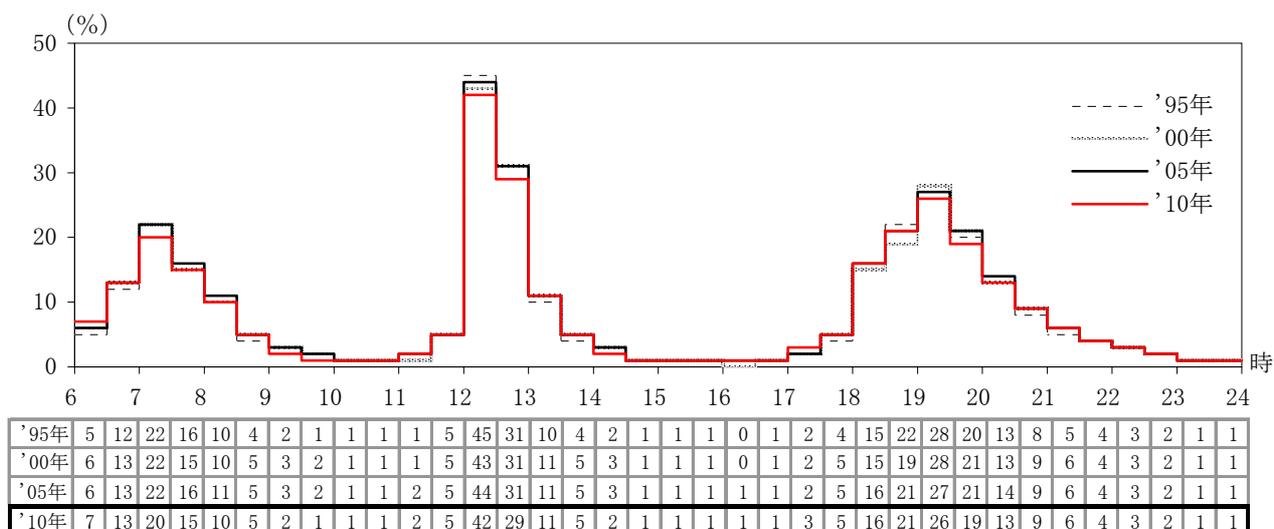
図表75 食事時間の時系列変化(3曜日・国民全体)



注) 生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970～95年(小さな記号・白抜き)は旧方式、1995～2010年(大きな記号・黒)は現行の方式による。1970年からの長期的な変化の方向をみるために、両方式の結果を併記したが、数値そのものを直接比較することはできない。

- 平日の食事をしている人の割合を時刻別にみると、朝・昼・夜にはっきりしたピークがある。特に昼食は12時台に集中し、12時～12時30分に食事をしている人は4割を超える。一方、朝食は7時台前半、夕食は19時台前半にピークがあるが、昼食に比べ時間帯に幅がある（図表76）。
- 朝・昼・夕食のピークとなる時間帯は、1995年からほとんど変化がなく安定している。ただし、ピークの時間では微減しており、長期的にみると食事をとる時間帯がピークを中心に広がる傾向が続いている（図表76）。

図表76 食事の30分ごとの平均行為者率(平日・国民全体)



5. 家にいる時間、いない時間

- 家で過ごす時間（在宅時間）は、平日<土曜<日曜の順に長く、基本的には、職場や学校で過ごす時間が長いほど短くなっている。層別にみると、平日は有職者や学生で在宅時間が短く、逆に60代以上の高年層や主婦・無職は長い（図表79）。

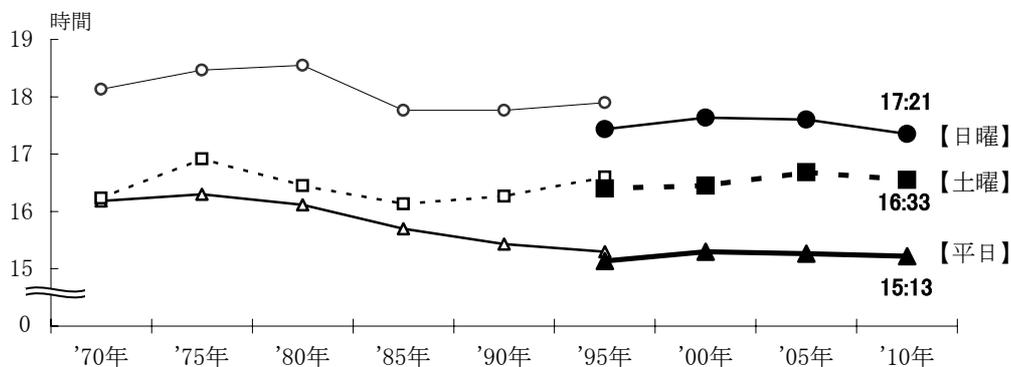
図表79 在宅時間(男女年層別・職業別)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		15:08	15:18	15:16	15:13	16:24	16:27	16:41	16:33	17:26	17:38	17:36	17:21
男	10代	13:53	13:41	13:13	13:06	16:10	15:15	16:36	16:10	18:22	17:52	16:43	15:42
	20代	11:56	12:03	12:07	12:11	13:28	13:18	13:01	14:33	14:51	14:16	14:27	14:37
	30代	11:41	11:12	11:23	11:58	14:13	14:01	12:36	13:54	15:38	15:49	15:28	15:37
	40代	12:01	12:09	11:36	11:07	14:03	14:24	14:34	13:30	16:03	16:58	16:12	15:29
	50代	12:46	11:54	12:45	11:59	14:40	14:54	15:05	15:13	16:42	16:47	16:35	16:43
	60代	16:07	16:23	16:04	15:26	17:20	16:41	16:28	16:17	18:14	18:00	17:39	17:21
	70歳以上	19:06	19:55	19:01	18:57	18:51	19:20	19:31	19:02	19:37	19:55	19:55	20:01
女	10代	13:44	14:12	13:25	13:15	16:13	15:36	16:53	15:56	17:50	17:41	17:18	16:33
	20代	14:26	14:11	14:17	14:13	15:38	15:10	14:31	15:04	16:11	16:31	15:47	15:51
	30代	17:08	16:13	15:31	15:36	17:12	17:29	17:25	16:49	18:12	17:14	17:40	17:14
	40代	16:27	16:34	15:48	15:55	17:32	17:41	17:45	16:43	18:10	18:19	18:20	17:01
	50代	17:06	16:43	16:22	16:36	17:17	17:59	17:14	17:39	17:24	18:15	17:49	17:59
	60代	19:08	18:55	18:33	18:20	18:59	18:26	18:34	17:46	18:50	19:33	19:06	18:23
	70歳以上	20:19	20:31	20:19	19:46	20:09	20:08	20:33	19:34	20:11	20:09	20:46	20:21
有職者		13:33	13:14	13:15	13:13	15:09	15:17	14:57	15:00	16:29	16:38	16:36	16:10
主婦		20:04	20:23	19:56	19:55	19:23	19:27	19:26	18:50	19:02	19:30	19:14	19:15
無職		19:57	20:07	19:53	20:03	19:49	19:38	20:18	19:51	19:47	20:00	20:13	20:27
学生		13:50	14:06	13:22	13:14	16:18	15:18	16:48	16:07	18:11	17:41	16:55	16:06

注) 男20代の土曜・日曜は、サンプルが少なく、誤差が大きいので参考値（以下同様）

- 在宅時間を長期的にみると、1995年以降、平日・土曜・日曜ともほぼ横ばいの状態が続いている（図表80）。

図表80 在宅時間の時系列変化(3曜日・国民全体 全員平均時間)



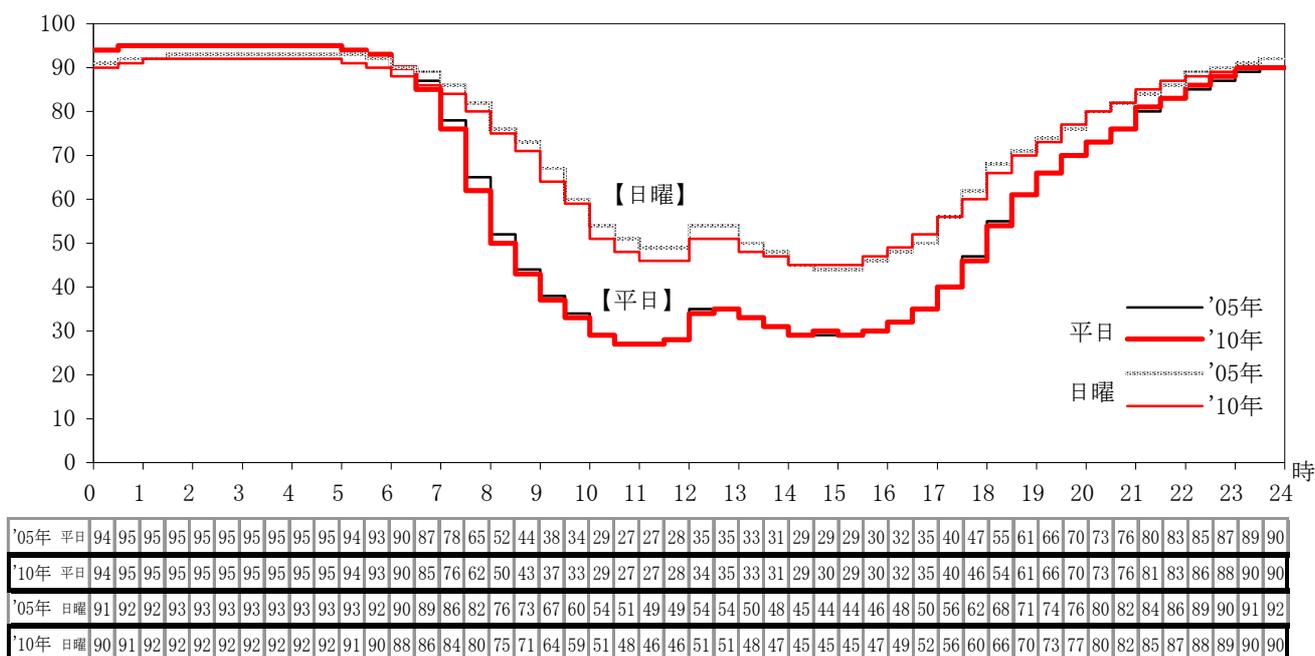
注) 生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970～95年(小さな記号・白抜き)は旧方式、1995～2010年(大きな記号・黒)は現行の方式による。1970年からの長期的な変化の方向をみるために、両方式の結果を併記したが、数値そのものを直接比較することはできない。

■ 国民全体の時刻別の在宅率を2005年と比べると、平日の6時30分～8時、日曜の5時30分～7時30分と両方とも朝で減少した（図表81）。

土曜は大きな変化はなかった。

■ 男女年層別で見ると、2005年と比べて、平日の男60代の5時30分～8時30分で在宅率が減少するなど、平日は男女とも高齢層を中心に朝の在宅率が下がる傾向にある。一方、平日の男30代の20時以降では在宅率が増加している。男30代では19時以降に仕事をする人が減っており、仕事を早く終えて帰宅する人が多くなっていることがうかがわれる。

図表81 在宅の30分ごとの平均行為者率(平日・日曜・国民全体)



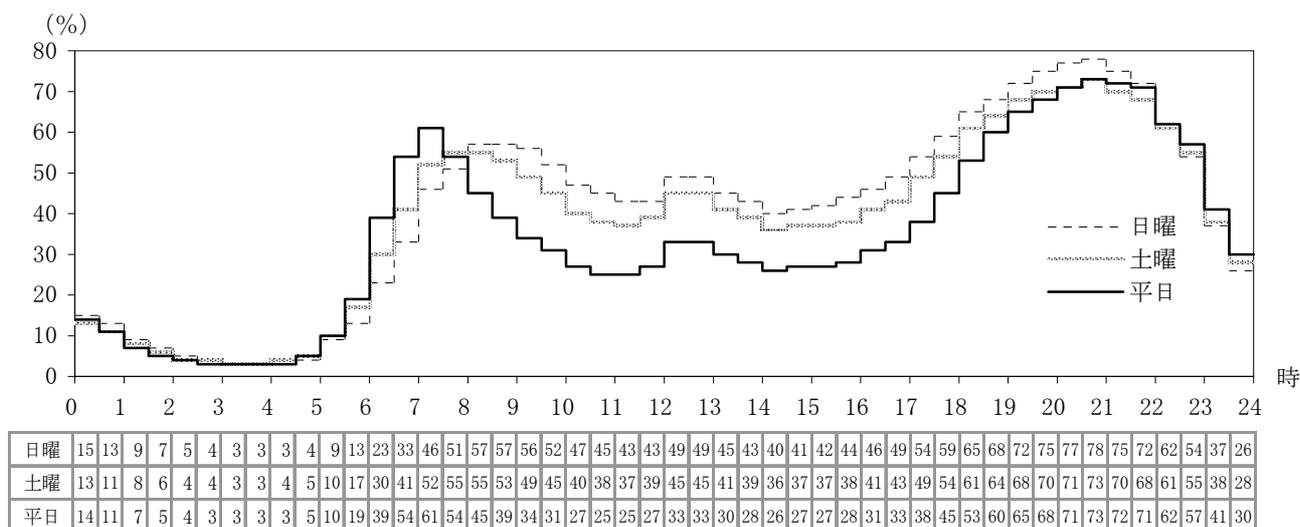
- 家において起きている時間（起床在宅時間）は、国民全体で平日 8 時間15分、土曜 9 時間15分、日曜 9 時間48分だった。
2005年と比較すると大きな差はないものの、1995年以降でみると、平日・土曜・日曜ともおおむね増加傾向にある（図表82）。

図表82 起床在宅時間(男女年層別・職業別)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日				土曜				日曜			
		'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年	'95	'00	'05	'10年
国民全体		7:55	8:06	8:10	8:15	8:54	8:58	9:15	9:15	9:27	9:47	9:46	9:48
男	10代	6:11	5:56	5:35	5:46	8:01	7:14	8:00	7:53	9:22	8:53	8:11	8:02
	20代	4:53	5:06	4:59	5:18	5:55	5:37	5:54	6:49	6:57	6:31	6:29	7:18
	30代	4:44	4:28	4:36	4:56	6:36	6:24	6:04	6:38	7:38	7:46	7:43	7:58
	40代	5:00	5:06	4:45	4:46	6:38	7:11	7:21	6:49	8:10	9:11	8:20	8:02
	50代	5:40	4:55	5:54	5:22	7:21	7:38	7:53	8:13	8:51	9:01	9:04	9:17
	60代	8:30	8:45	8:45	8:19	9:27	9:12	8:51	9:06	10:06	10:08	10:08	9:50
	70歳以上	10:50	11:26	11:04	11:01	10:38	11:00	11:24	11:04	11:03	11:19	11:36	11:47
女	10代	6:26	6:45	5:57	5:52	8:22	7:42	8:32	7:51	9:12	9:13	8:29	8:15
	20代	7:17	7:15	7:08	6:58	8:02	7:15	7:08	7:19	8:16	8:28	8:05	7:53
	30代	10:12	9:28	8:42	8:47	10:12	10:17	9:40	9:36	10:30	9:51	9:39	9:40
	40代	9:46	9:52	9:18	9:39	10:34	10:44	10:40	9:54	10:32	10:54	10:46	10:01
	50代	10:15	9:55	9:47	10:00	10:26	11:03	10:34	10:52	10:00	10:53	10:43	10:59
	60代	11:44	11:47	11:33	11:25	11:33	11:28	11:36	10:57	11:17	12:11	11:39	11:26
	70歳以上	12:12	12:38	12:24	12:22	12:12	12:12	12:38	12:03	11:54	12:22	12:40	12:30
有職者		6:32	6:21	6:26	6:35	7:49	7:54	7:51	7:59	8:42	8:55	8:58	8:45
主婦		12:56	13:14	12:54	12:57	12:12	12:25	12:14	11:53	11:23	12:01	11:35	11:59
無職		11:48	12:00	11:56	12:11	11:42	11:37	12:11	12:00	11:24	11:59	12:06	12:30
学生		6:23	6:32	5:51	5:49	8:19	7:27	8:21	7:56	9:25	9:01	8:23	8:08

- 平日・土曜・日曜の30分ごとの起床在宅率をみると、朝のピークは早い順に平日→土曜→日曜となるが、夜のピークは同じ時間帯（20時30分～21時）である。起床在宅率が最も高いのは、日曜の20時台で、8割近くに達している（図表83）。

図表83 起床在宅の30分ごとの平均行為者率(3曜日・国民全体)

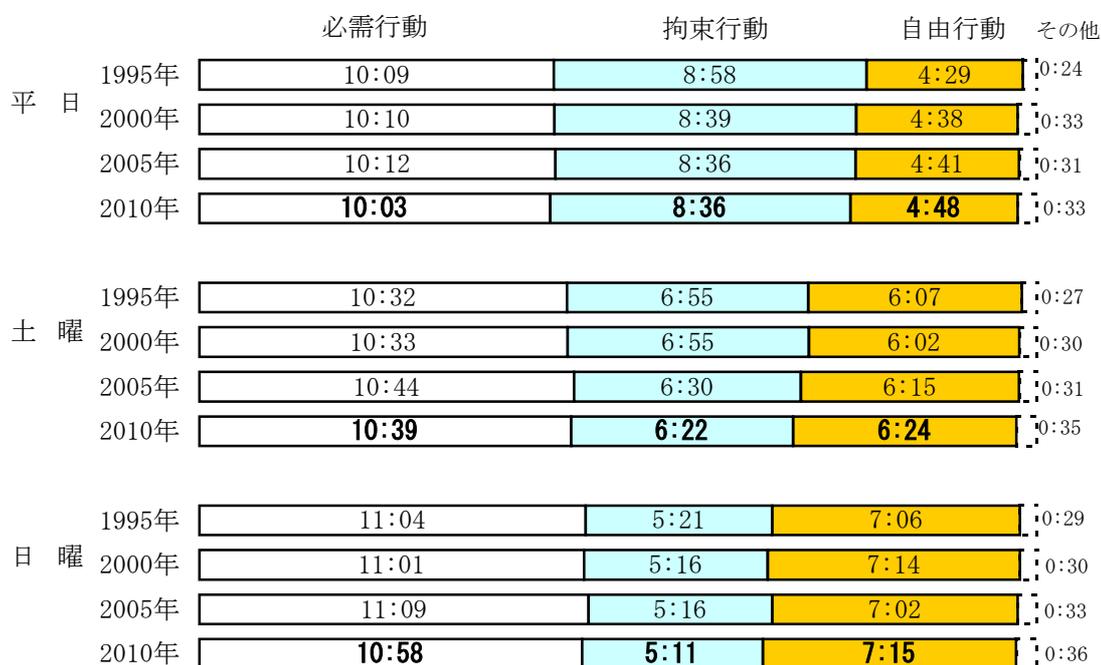


6. 必需行動・拘束行動・自由行動

- 行動を大きく必需行動（睡眠、食事など個体を維持向上させるために行う必要不可欠性の高い行動）、拘束行動（仕事、学業、家事など家庭や社会を維持向上させるために行う義務性・拘束性の高い行動）、自由行動（レジャー活動、マスメディア接触など人間性を維持向上させるために行う自由裁量性の高い行動）の3つに分けた。2つ以上にまたがる同時行動がある場合は、必需>拘束>自由の順に優先順位をつけ、重複がないように計算した。
- 平日、日本人は10時間3分を必需行動に、8時間36分を拘束行動に、4時間48分を自由行動に費やしている。平日に比べると土曜と日曜は拘束行動が短くなり、その分必需行動と自由行動の時間が長くなる（図表84）。
- 時間配分の変化をみると、2005年と比べて平日と日曜で必需行動が減っている。1995年以降の変化をみると、平日は拘束行動と必需行動が減り、自由行動が増えている。特に自由行動は一貫して増え続け、5時間に迫る勢いとなっている。土曜は、週休2日制の普及に伴って2000年から2005年にかけて拘束行動が大きく減り、減少傾向は2010年にかけても続いている。一方で自由行動は増え続け、その結果、今回土曜で初めて自由行動が拘束行動を上回った。日曜は他の曜日に比べて変化は小さいが、今回は必需時間が減少して11時間を切った（図表84）。

図表84 1日の時間配分(3曜日・国民全体 全員平均時間)

(時間:分)

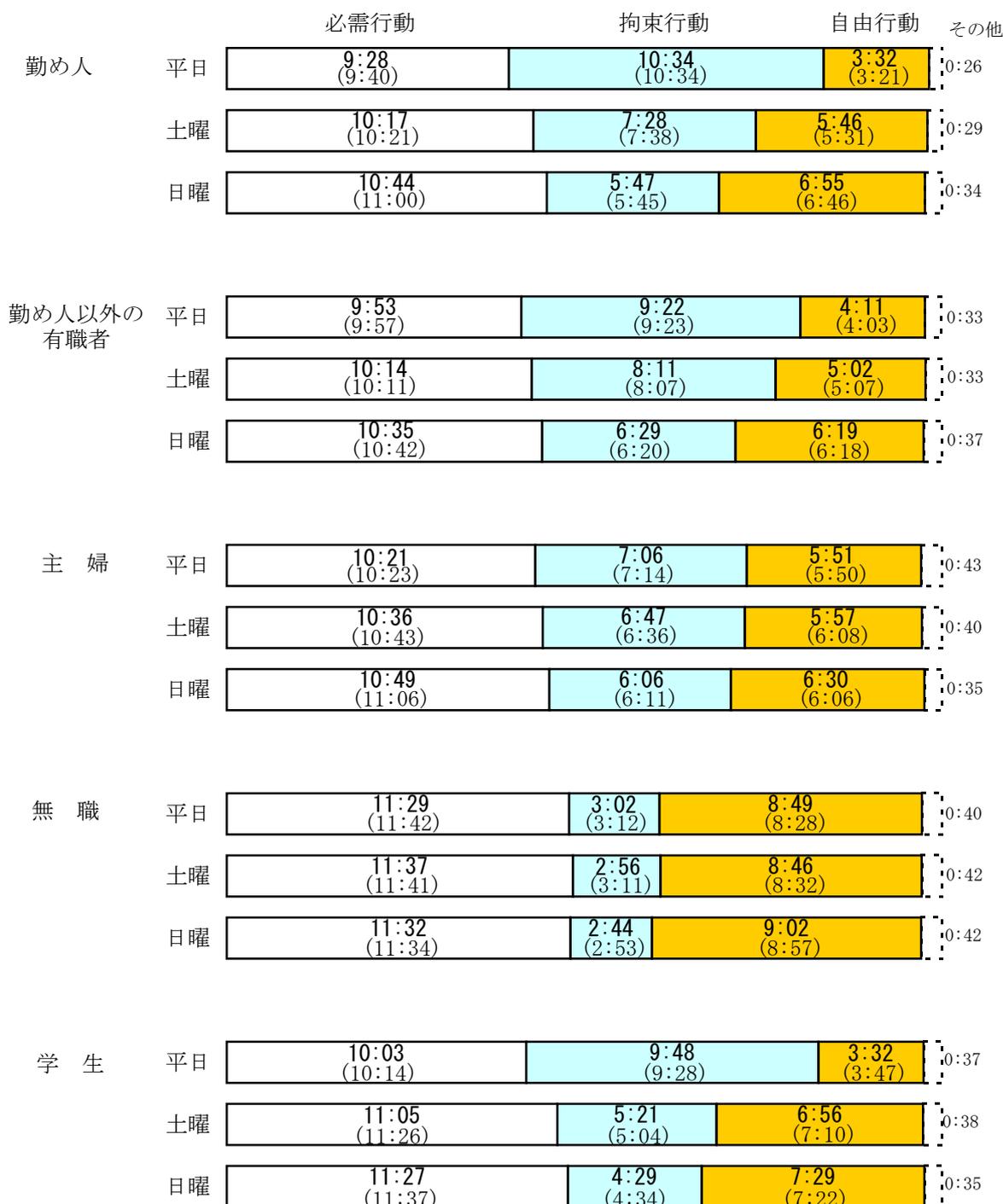


- 1日の時間配分を職業別にみた（図表85）。
 - 勤め人は平日・土曜・日曜の違いが明確で、土曜・日曜になるほど拘束行動の時間が短くなり、自由行動と必需行動が長くなる。
 - 勤め人ほど明確な違いではないが、勤め人以外の有職者も土曜・日曜になるほど拘束時間が短く、自由行動と必需行動が長くなる。
 - 主婦と無職は、平日・土曜・日曜の違いがあまり大きくないが、主婦はやや有職者と同様の傾向をみせ、平日は拘束行動が長め、土曜・日曜になると必需行動と自由行動の時間が長くなる。
 - 学生は勤め人以上に平日と土曜・日曜の差が大きく、土曜・日曜は平日より拘束行動が4時間以上減り、自由行動が3時間以上増える。

- 2005年と比べると、勤め人では平日と日曜、学生では平日と土曜で必需行動が減った（図表85）。

図表85 1日の時間配分(3曜日・職業別 全員平均時間)

()内の数値は2005年
(時間：分)



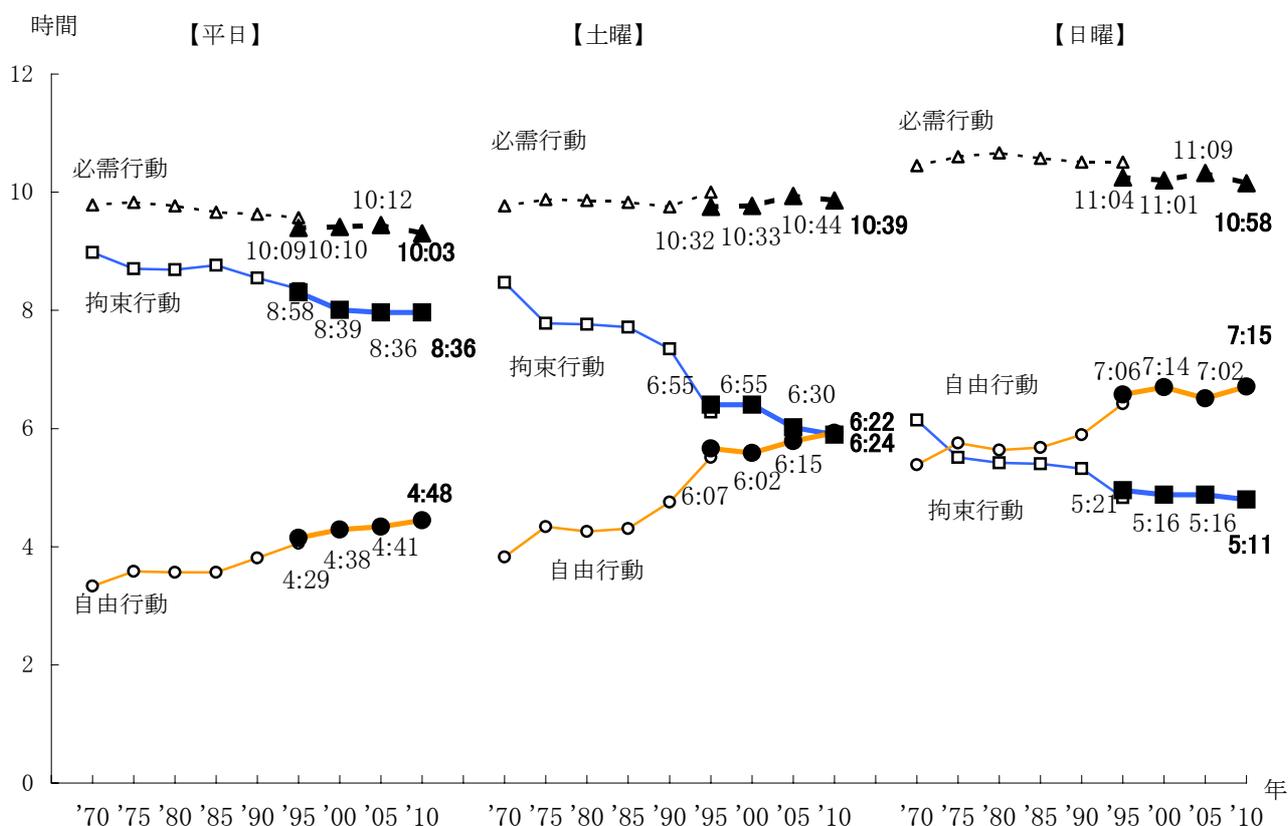
- 男女年層別に平日の時間配分を示した（図表86）。
 必需行動は女10・20代と男女60代以上といった若年層と高年層で長い。拘束行動は男女とも30・40代では10時間を超え、この年代が仕事や家事といった拘束行動に大きく時間を費やすまさに“働き盛り”の人々であることがわかる。一方、60代以上になると50代以下に比べて大幅に短くなる。自由行動は拘束行動の減少に伴い、男女とも60代以上の高年層で長い。
- 2005年と比較すると、必需行動は男20・30代を除く幅広い層で減少傾向にあり、その分、男10代と男女60代では拘束行動が増加している。そのほかの年層では、必需行動を減らした分は、拘束行動・自由行動に少しずつ振り分けられている。1995年から長期的にみると、男40代以上と女50・60代では必需行動が減少傾向にある（図表86）。

図表86 1日の時間配分(平日・男女年層別 全員平均時間)

【男性】					【女性】					
					(時間:分)					
	必需行動	拘束行動	自由行動	その他		必需行動	拘束行動	自由行動	その他	
10代	'95年	10:07	9:22	4:05	0:26	'95年	10:04	9:48	3:42	0:26
	'00年	10:04	9:19	4:07	0:31	'00年	10:05	9:29	3:55	0:32
	'05年	10:08	9:30	3:47	0:35	'05年	10:19	9:36	3:36	0:28
	'10年	9:51	10:05	3:31	0:33	'10年	10:03	9:35	3:36	0:46
20代	'95年	9:35	9:44	4:23	0:17	'95年	10:14	9:13	4:15	0:18
	'00年	9:34	9:46	4:21	0:19	'00年	10:04	9:19	4:12	0:25
	'05年	9:28	9:48	4:20	0:24	'05年	10:25	9:16	3:50	0:28
	'10年	9:36	9:43	4:21	0:20	'10年	10:18	9:13	4:02	0:27
30代	'95年	9:36	10:46	3:24	0:14	'95年	9:50	10:13	3:34	0:22
	'00年	9:28	11:10	3:04	0:18	'00年	9:56	10:03	3:37	0:24
	'05年	9:25	11:02	3:15	0:18	'05年	10:03	10:12	3:19	0:26
	'10年	9:40	10:52	3:08	0:21	'10年	9:55	10:14	3:28	0:23
40代	'95年	9:49	10:21	3:32	0:18	'95年	9:31	10:07	3:56	0:26
	'00年	9:37	10:36	3:24	0:22	'00年	9:34	9:49	3:59	0:38
	'05年	9:30	10:53	3:14	0:24	'05年	9:30	10:12	3:51	0:27
	'10年	9:05	11:05	3:29	0:21	'10年	9:17	10:09	3:55	0:40
50代	'95年	9:57	9:52	3:50	0:21	'95年	9:55	9:01	4:35	0:29
	'00年	9:50	10:19	3:20	0:31	'00年	9:51	9:06	4:32	0:31
	'05年	9:48	9:58	3:49	0:26	'05年	9:43	9:20	4:25	0:32
	'10年	9:28	10:15	3:54	0:24	'10年	9:35	9:18	4:31	0:35
60代	'95年	10:52	6:34	6:10	0:25	'95年	10:38	7:07	5:41	0:35
	'00年	10:38	6:18	6:27	0:37	'00年	10:26	7:06	5:45	0:43
	'05年	10:31	6:23	6:28	0:37	'05年	10:24	6:58	5:58	0:39
	'10年	10:14	6:59	6:14	0:33	'10年	10:14	7:23	5:44	0:39
70歳以上	'95年	12:00	3:42	7:41	0:36	'95年	11:52	4:33	6:56	0:38
	'00年	11:57	3:52	8:19	0:52	'00年	11:42	4:32	6:49	0:57
	'05年	11:38	3:36	8:08	0:38	'05年	11:53	4:34	6:46	0:47
	'10年	11:14	3:25	8:35	0:45	'10年	11:41	4:29	7:01	0:49

- 図表87は、この3つの行動の時間量の長期的な変化を示したものである。必需行動は、平日は1980年以降ほぼ減少傾向にある。土曜は1990年から1995年、2000年から2005年にかけて若干増加したが大きな変化はない。日曜は1985年以降ほぼ減少傾向にあり、今回10時間58分と11時間をきって、1970年以降最も少ない時間量となった。
- 拘束行動は2005年と比べるとどの曜日も変化がないが、長期的にみると1970年以降、減少傾向にある。
- 自由行動も2005年と比べるとどの曜日も大きな変化はないが、長期的には1980年以降、必需行動と拘束行動の減少に連動して増加傾向にある。

図表87 1日の時間配分の時系列変化(3曜日・国民全体 全員平均時間)



注) 生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970～95年(小さな記号・白抜き)は旧方式、1995～2010年(大きな記号・黒)は現行の方式による。1970年からの長期的な変化の方向をみるために、両方式の結果を併記したが、数値そのものを直接比較することはできない。

(参考) 付表 ① 30分ごとの時刻別平均行為者率 (平日・土曜・日曜)

【全国】 国民全体

平日

母数＝

4840

	0時		1時		2時		3時		4時		5時		6時		7時		8時		9時		10時		11時		12時	
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
睡眠	83.1	86.3	90.8	92.8	94.9	95.3	95.5	95.6	94.7	93.0	86.7	76.0	52.8	32.9	16.1	9.4	5.8	4.4	3.3	2.9	2.5	2.3	2.0	1.9		
食事	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	1.0	2.4	6.7	13.0	20.0	15.0	10.3	4.8	2.4	1.3	1.0	1.1	1.6	5.1		
身のまわりの用事	2.0	1.7	1.3	0.9	0.4	0.2	0.2	0.3	0.7	1.2	3.7	6.9	16.0	19.3	19.5	13.9	8.4	5.3	3.3	2.1	2.0	1.4	1.1	0.9		
療養・静養	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.8	1.3	2.2	2.6	2.7	2.5	2.3	2.0		
仕事関連	1.6	1.6	1.3	1.2	1.1	1.2	1.0	1.2	1.4	1.5	1.6	1.9	2.6	3.8	6.3	11.3	21.8	32.4	40.2	42.5	42.7	44.4	44.4	42.4		
仕事	1.5	1.6	1.2	1.2	1.1	1.1	1.0	1.2	1.4	1.5	1.6	1.9	2.5	3.7	6.2	11.0	21.5	32.1	39.9	42.2	42.3	43.9	44.0	42.1		
仕事のつきあい	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.4	0.3	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5	0.4	0.4		
学業	0.5	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.4	0.6	0.9	1.8	5.3	9.7	11.0	11.2	11.1	11.3	11.2	11.0		
授業・学内の活動	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	1.7	5.1	9.4	10.7	10.9	10.9	11.1	11.0	10.7		
学校外の学習	0.5	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.4	0.5	0.5	0.1	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3		
家事	0.8	0.6	0.5	0.4	0.2	0.2	0.2	0.4	0.5	1.0	2.5	5.6	11.8	17.0	18.0	17.0	15.8	16.1	15.5	14.9	13.8	13.9	13.5	13.9		
炊事・掃除・洗濯	0.4	0.3	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.9	2.3	5.1	10.5	14.5	14.1	12.4	11.1	11.0	9.4	7.9	5.0	4.0	3.2	5.3		
買い物	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.1	0.1	0.0	0.2	0.8	2.0	3.7	4.5	4.7	3.7		
子どもの世話	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.9	2.3	3.8	3.4	3.2	2.8	2.1	1.8	1.6	1.7	1.7	1.6		
家庭雑事	0.3	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.4	0.8	1.1	1.7	2.6	2.7	3.0	4.3	4.3	4.3	4.4	4.3	3.8		
通勤	0.4	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.5	0.9	2.1	4.8	8.6	12.3	11.3	6.6	3.1	2.0	1.3	1.2	0.9	1.0		
通学	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.8	2.3	5.0	4.0	1.3	0.6	0.4	0.5	0.3	0.4	0.5		
社会参加	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.3	0.4	0.4	0.6	0.8	1.0	1.3	1.4	1.4	1.3		
会話・交際	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.6	0.8	0.5	0.8	1.2	1.8	1.9	2.3	2.1		
レジャー活動	2.5	2.2	1.5	1.3	1.1	0.9	0.5	0.4	0.4	0.5	0.8	1.3	2.0	2.1	2.0	2.0	2.8	3.3	4.8	5.7	7.2	7.8	7.6	6.7		
スポーツ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.5	0.4	0.4	0.3	0.5	0.5	0.9	1.2	1.4	1.4	1.3	1.1		
行楽・散策	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.4	0.7	1.2	1.0	0.9	0.8	0.9	0.9	1.3	1.6	2.0	2.4	2.2	2.1		
趣味娯楽(ネット)	2.0	1.9	1.1	1.0	0.8	0.7	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.5	0.5	0.5	0.6	0.7	1.0	0.9	1.1	1.1	1.3	1.0		
趣味娯楽(以外)	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.5	0.9	1.2	1.7	2.1	2.7	3.0	3.0	2.5		
マスメディア接触	5.5	4.5	2.9	2.2	1.6	1.4	1.6	1.3	1.5	2.0	3.9	6.8	14.2	21.9	28.9	28.8	26.6	22.0	17.2	14.7	12.8	12.5	12.1	12.1		
テレビ	3.5	2.7	1.8	1.2	0.7	0.5	0.4	0.4	0.7	0.9	2.1	3.8	9.9	16.0	22.9	22.9	20.5	15.8	11.3	8.9	7.5	7.3	7.1	7.8		
ラジオ	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.4	0.7	0.7	0.6	0.7	0.9	1.2	1.9	2.6	2.6	2.3	2.6	2.4	2.6	2.7	2.3	2.3	2.2	2.1		
新聞	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.9	1.7	3.2	4.3	5.0	4.9	4.1	4.4	3.0	2.1	1.7	1.1	1.0	0.6		
雑誌・マンガ・本	1.0	0.8	0.4	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.5	0.7	0.6	0.6	0.7	0.7	0.7	0.8	0.7		
CD・テープ	0.3	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.4	0.7	0.9	0.9	0.8	0.8	0.8	0.7	0.5	0.5	0.4	0.4		
ビデオ	0.7	0.6	0.5	0.3	0.4	0.4	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.3	0.5	0.4	0.4	0.6	1.0	1.0	1.1	1.0		
休息	0.5	0.4	0.2	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.4	0.4	0.6	0.6	1.0	1.5	1.7	1.7	1.8	2.0	3.4	2.2	2.4	2.9		
その他・不明	3.9	2.8	1.4	0.9	0.6	0.5	0.4	0.5	0.5	0.6	0.8	1.4	2.1	2.4	2.7	3.4	2.7	2.6	1.7	1.9	1.8	1.6	1.9	2.6		

必需行動	85.3	88.2	92.3	93.9	95.3	95.6	95.8	96.0	95.5	94.5	91.3	85.1	74.7	64.1	54.3	37.6	24.8	15.5	11.0	8.8	8.1	7.1	6.9	9.7
拘束行動	3.2	2.7	2.2	1.9	1.7	1.7	1.7	1.7	2.1	2.6	4.3	7.7	15.0	24.0	32.7	44.6	55.9	64.7	69.8	71.2	70.1	71.8	71.2	69.2
自由行動	7.7	6.4	4.2	3.3	2.5	2.3	2.2	1.9	2.0	2.3	3.8	5.8	8.3	9.5	10.4	14.5	16.7	17.3	17.6	18.1	20.2	19.6	20.1	18.6

在宅	94.2	94.6	94.9	95.2	95.3	95.3	95.3	95.2	95.0	94.7	94.0	92.6	89.9	85.3	76.3	62.4	50.3	43.1	37.2	33.2	28.9	27.0	26.9	28.4
起床在宅	13.8	11.1	7.0	5.4	3.6	3.1	3.0	2.8	3.4	4.7	10.2	19.0	38.7	53.5	60.9	53.5	44.8	38.9	34.1	30.5	26.5	24.9	24.9	26.6

テレビ(自宅内)	3.3	2.5	1.7	1.2	0.7	0.5	0.4	0.4	0.7	0.9	2.0	3.6	9.4	15.2	21.7	21.8	19.4	14.9	10.6	8.4	6.8	6.7	6.4	7.1
テレビ(自宅外)	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.6	0.8	1.2	1.1	1.2	1.1	0.7	0.5	0.7	0.6	0.6	0.7
テレビ(ながら)	0.8	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	0.1	0.3	0.5	1.2	2.2	7.1	12.3	18.3	15.8	12.3	8.2	4.7	3.1	2.4	1.9	1.7	2.6
テレビ(専念)	2.7	2.1	1.3	0.9	0.4	0.3	0.3	0.3	0.4	0.4	0.9	1.6	2.9	3.6	4.7	7.0	8.2	7.7	6.7	5.8	5.1	5.4	5.4	5.2

	12時		13時		14時		15時		16時		17時		18時		19時		20時		21時		22時		23時		24時	
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
睡眠	1.8	2.3	2.9	3.2	3.2	2.5	2.0	1.9	1.5	1.4	1.2	0.9	0.7	0.8	1.1	1.3	2.4	3.4	8.6	13.1	24.7	32.3	50.6	63.5		
食事	41.9	28.8	10.5	4.7	2.4	1.2	1.0	0.5	0.5	0.6	2.5	5.3	15.9	20.8	26.4	19.4	13.3	8.6	6.2	4.1	3.1	2.4	1.3	0.9		
身のまわりの用事	1.0	1.3	1.4	1.2	1.1	0.7	1.0	0.9	1.2	1.3	2.1	3.4	5.1	5.8	6.8	7.8	9.8	10.1	11.6	9.4	9.9	9.5	8.8	5.1		
療養・静養	1.3	1.1	1.0	1.1	1.1	1.2	1.2	1.3	1.0	1.0	1.0	0.8	0.7	0.5	0.4	0.3	0.4	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1		
仕事関連	17.9	19.6	37.9	40.5	42.6	43.5	41.4	42.5	41.5	40.4	34.0	27.7	21.7	18.4	14.6	12.3	9.9	8.2	6.3	5.5	4.1	3.0	2.5	2.2		
仕事	17.7	19.1	37.6	40.2	42.2	43.1	40.9	42.1	41.2	40.1	33.4	27.1	20.9	17.4	13.5	11.3	8.8	7.2	5.4	4.7	3.5	2.7	2.2	2.0		
仕事のつきあい	0.2	0.4	0.3	0.4	0.5	0.4	0.5	0.4	0.4	0.3	0.6	0.7	0.9	1.1	1.2	1.1	1.1	1.1	0.9	0.8	0.6	0.4	0.3	0.3		
学業	8.0	5.5	8.0	10.2	10.6	10.4	9.6	8.3	6.5	6.0	5.7	5.2	4.3	3.4	2.5	2.6	2.9	2.9	3.0	2.8	2.7	2.2	1.3	1.1		
授業・学内の活動	7.7	5.2	7.7	9.7	10.0	9.8	8.9	7.4	5.3	4.2	3.3	2.6	1.7	1.1	0.7	0.6	0.4	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1		
学校外の学習	0.3	0.2	0.4	0.5	0.6	0.6	0.8	1.0	1.2	1.9	2.4	2.6	2.6	2.3	1.8	2.0	2.5	2.5	2.8	2.7	2.6	2.1	1.2	1.0		
家事	9.6	9.5	10.0	10.9	12.0	12.2	13.1	14.1	15.9	16.8	20.1	22.1	21.9	20.5	17.4	15.3	13.4	12.0	9.8	7.6	5.3	4.1	2.5	1.6		
炊事・掃除・洗濯	4.3	3.8	3.4	2.8	2.5	2.4	3.0	3.5	4.6	6.0	10.3	13.0	13.4	12.9	9.9	7.4	5.3	3.9	3.4	3.0	2.2	2.0	1.1	0.5		
買い物	2.5	2.1	2.6	3.3	4.0	3.9	4.1	4.0	4.5	3.8	3.7	3.6	3.3	2.4	1.7	1.6	1.2	1.0	0.4	0.4	0.1	0.1	0.0	0.0		
子どもの世話	1.4	1.6	1.5	1.6	2.1	2.3	2.4	2.9	3.6	3.8	3.7	3.6	4.0	3.8	3.7	3.7	4.5	4.8	4.1	2.4	1.3	0.6	0.2	0.2		
家庭雑事	1.9	2.6	3.2	3.5	4.0	4.4	4.4	4.3	4.0	3.9	3.2	3.0	2.7	2.6	3.0	3.6	3.1	3.0	2.3	2.2	1.8	1.6	1.3	0.9		
通勤	1.0	1.1	0.9	0.7	0.9	0.8	1.1	1.1	1.6	2.1	4.7	6.4	6.5	5.3	4.1	3.7	3.4	3.0	2.4	1.9	1.6	1.3	0.9	0.5		
通学	0.6	0.5	0.5	0.5	0.3	0.5	0.8	1.6	1.6	1.3	1.3	1.4	1.2	0.8	0.9	0.7	0.6	0.3	0.2	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1		
社会参加	0.8	0.7	0.9	1.0	1.1	1.1	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.4	0.6	0.7	0.8	1.0	0.8	0.6	0.5	0.3	0.4	0.3	0.3	0.2		
会話・交際	1.4	2.0	2.1	2.2	2.5	2.9	2.9	3.1	2.9	2.9	2.7	2.2	2.1	1.8	1.6	1.9	1.8	2.0	1.9	1.9	1.5	1.6	1.3	1.1		
レジャー活動	4.9	6.1	8.1	8.5	9.1	9.0	9.1	9.0	9.3	9.6	8.8	8.0	6.2	5.9	5.6	6.2	7.3	7.6	7.5	7.2	6.4	6.7	6.1	5.2		
スポーツ	0.7	0.8	1.2	1.2	1.3	1.2	1.1	0.9	0.8	0.8	0.7	0.7	0.7	0.7	0.9	1.1	1.1	1.0	0.8	0.5	0.4	0.2	0.1	0.1		
行楽・散策	1.7	1.8	2.0	2.1	2.3	2.3	2.6	2.5	2.8	3.1	3.0	2.5	1.5	1.2	0.8	0.7	0.8	0.8	0.7	0.6	0.4	0.3	0.2	0.2		
趣味娯楽(ネット)	0.8	1.5	1.5	1.8	1.7	1.4	1.4	1.7	1.8	1.9	1.9	2.1	1.8	1.9	1.5	2.0	2.7	3.2	4.0	4.1	4.0	4.7	4.5	4.0		
趣味娯楽(以外)	1.8	2.1	3.5	3.5	4.0	4.1	4.1	4.0	3.9	3.9	3.4	2.9	2.2	2.2	2.5	2.6	2.7	2.8	2.2	2.1	1.6	1.5	1.3	0.9		
マスメディア接触	19.1	21.1	16.4	15.1	13.4	14.0	13.3	13.3	14.2	14.6	15.5	17.6	23.7	29.4	38.9	43.5	47.8	50.0	48.0	49.3	41.7	37.3	22.3	15.6		
テレビ	16.1	17.6	12.3	10.3	8.6	8.9	8.4	8.2	9.1	9.4	10.1	12.4	19.5	25.3	35.2	39.3	43.1	44.9	42.7	43.1	34.8	30.7	17.2	11.3		
ラジオ	1.5	1.4	1.4	1.6	2.1	2.1	1.8	1.9	1.7	1.8	2.1	1.8	1.5	1.3	1.0	0.9	1.0	0.8	1.0	1.0	1.0	0.8	0.7	0.5		
新聞	0.7	0.8	0.9	0.9	0.8	0.6	0.8	0.9	1.0	1.0	1.2	1.3	1.2	1.4	1.5	1.8	1.6	1.6	1.2	1.1	1.0	0.7	0.6	0.4		
雑誌・マンガ・本	0.5	0.8	0.9	1.1	1.1	1.3	1.2	1.3	1.1	1.1	1.0	1.0	0.8	1.1	1.0	1.2	1.5	1.9	2.3	2.6	2.9	2.7	1.8	1.7		
CD・テープ	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6	0.8	0.9	0.6	0.6	0.6	0.6	0.8	0.8	0.9	1.0	1.1	1.1	0.8	0.7		
ビデオ	0.5	0.7	1.1	1.1	1.1	1.1	1.0	1.0	1.2	1.2	1.1	0.9	0.8	0.8	1.1	1.2	1.5	1.7	1.9	2.1	2.5	2.3	2.0	1.7		
休息	3.5	9.6	4.3	3.6	3.2	3.2	5.0	3.8	3.6	3.6	3.3	3.4	2.2	1.9	1.3	1.5	1.4	1.8	1.9	2.0	2.0	1.7	1.8	1.5		
その他・不明	3.2	3.5	2.4	2.2	1.8	2.0	1.9	2.3	2.8	3.2	3.4	3.8	3.0	2.9	2.0	2.6	2.3	2.5	2.8	3.2	3.3	4.0	4.4	4.5		

必需行動	45.6	33.2	15.7	10.1	7.8	5.5	5.1	4.6	4.1	4.2	6.6	10.4	22.2	27.6	34.4	28.5	25.7	22.3	26.4	26.7	37.8	44.2	60.7	69.6
拘束行動	36.6	35.2	57.4	63.2	66.9	68.0	66.7	68.1	67.5	66.9	65.9	62.4	54.3	46.7	37.5	33.4	28.7	25.3	21.3	17.9	14.0	10.8	7.5	5.5
自由行動	14.7	28.1	24.6	24.7	23.6	24.7	26.4	25.2	25.7	25.9	24.2	23.5	20.6	22.8	26.3	35.5	43.4	50.0	49.5	52.4	44.9	41.1	27.5	20.6

在宅	34.2	35.0	32.6	30.9	29.3	29.5	29.1	30.1	32.2	34.7	39.5	45.8	53.9	60.7	66.2	69.7	73.3	76.2	80.6	83.4	86.0	88.0	89.6	90.2
起床在宅	32.6	33.2	30.0	28.0	26.3	27.1	27.2	28.3	30.8	33.4	38.4	45.0	53.2	60.0	65.2	68.4	71.0	73.0	72.4	70.9	62.4	57.2	41.4	29.7

テレビ(自宅内)	13.7	15.3	11.4	9.6	7.9	8.4	7.7	7.6	8.5	8.7	9.5	11.8	18.3	23.8	33.4	37.2	40.9	42.7	40.3	40.6	32.8	28.7	16.1	10.4
テレビ(自宅外)	2.4	2.4	0.9	0.7	0.7	0.6	0.7	0.7	0.6	0.7	0.6	0.6	1.2	1.5	1.8	2.1	2.2	2.2	2.4	2.5	2.0	2.0	1.1	0.9
テレビ(ながら)	11.5	8.6	4.0	2.4	2.1	1.9	1.9	2.0	2.2	2.3	3.4	5.1	11.2	14.1	19.3	16.2	13.9	10.8	9.4	7.7	6.3	5.7	3.6	2.4
テレビ(専念)	4.6	9.0	8.4	7.9	6.5	7.0	6.5	6.2	6.9	7.1	6.8	7.3	8.2	11.1	15.9	23.1	29.2	34.1	33.3	35.4	28.5	25.1	13.6	9.0

	0時		1時		2時		3時		4時		5時		6時		7時		8時		9時		10時		11時		12時	
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
睡眠	81.9	84.5	88.6	91.0	93.0	93.6	94.3	94.6	93.8	92.2	86.1	77.9	60.7	46.1	30.8	21.9	14.3	10.3	7.5	6.0	4.1	3.6	3.1	2.7		
食事	0.4	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.3	0.9	2.0	5.2	10.0	15.0	15.6	14.3	8.0	4.8	3.0	2.2	1.6	2.1	7.5		
身のまわりの用事	1.5	1.4	1.2	0.5	0.5	0.5	0.6	0.4	0.8	1.6	4.2	6.4	12.8	14.2	15.1	12.3	9.7	8.4	5.9	4.5	3.7	2.6	2.7	2.1		
療養・静養	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.4	0.5	1.0	1.4	2.2	2.7	3.1	3.1	3.1	2.4		
仕事関連	2.9	2.5	2.2	2.1	2.1	2.0	2.0	2.0	2.1	2.2	2.3	2.7	3.4	4.2	5.7	8.1	13.2	17.8	21.6	23.6	24.1	25.0	25.2	23.7		
仕事	2.7	2.3	2.2	2.0	2.0	1.9	1.8	1.9	1.9	2.0	2.1	2.5	3.2	4.0	5.5	7.7	12.7	17.3	21.0	22.9	23.4	24.3	24.4	22.9		
仕事のつきあい	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.5	0.4	0.6	0.6	0.7	0.7	0.8	0.8		
学業	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.6	0.8	1.3	2.5	4.1	4.9	5.2	5.6	5.7	5.8	5.1		
授業・学内の活動	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.6	1.1	2.0	3.6	4.0	4.2	4.4	4.6	4.5	4.2		
学校外の学習	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.3	0.6	0.6	1.0	1.1	1.2	1.2	1.3	0.9		
家事	0.5	0.5	0.6	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.6	0.8	1.9	3.9	8.1	12.4	15.3	16.6	18.4	20.0	21.5	20.8	20.6	20.7	20.1	19.7		
炊事・掃除・洗濯	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.2	0.5	0.6	1.4	3.5	7.3	10.7	12.6	12.3	13.2	13.7	13.7	10.9	7.4	6.0	5.9	7.7		
買い物	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2	0.3	0.5	1.4	2.7	5.9	7.4	7.3	5.8		
子どもの世話	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.0	0.1	0.1	0.2	0.3	0.5	0.9	2.1	3.1	3.2	2.8	2.8	3.3	2.8	2.7	3.0	3.0		
家庭雑事	0.1	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.3	0.5	1.2	1.5	2.1	3.1	4.1	4.9	5.0	5.7	5.7	4.8	4.1		
通勤	0.3	0.4	0.2	0.3	0.0	0.1	0.0	0.2	0.2	0.2	0.4	0.6	1.2	2.5	3.9	5.3	4.6	3.4	2.5	1.9	1.4	1.1	0.9	0.9		
通学	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.6	0.7	1.1	1.5	0.6	0.5	0.4	0.3	0.1	0.2	0.5		
社会参加	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.3	0.4	0.4	0.6	1.0	1.7	2.2	2.7	3.3	3.3	3.2	3.1		
会話・交際	0.9	0.7	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	0.3	0.4	0.4	0.6	0.8	1.4	2.1	2.7	3.2	3.5	3.3		
レジャー活動	2.3	2.2	1.6	1.7	1.2	1.1	1.0	0.7	0.5	0.4	0.8	1.6	2.3	2.9	3.7	4.2	5.0	7.0	8.9	11.0	12.4	14.0	15.1	14.1		
スポーツ	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.8	0.9	1.1	1.4	1.5	1.6	2.0	2.3	2.3	2.4	2.6	2.6		
行楽・散策	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.4	0.9	1.1	1.5	1.6	1.7	2.1	2.5	3.0	3.7	4.1	4.7	5.4	5.2		
趣味娯楽(ネット)	1.5	1.3	1.0	1.0	0.7	0.7	0.6	0.4	0.2	0.1	0.2	0.3	0.2	0.3	0.5	0.6	0.7	1.1	1.4	1.6	2.1	2.5	3.0	2.5		
趣味娯楽(以外)	0.7	0.6	0.5	0.5	0.4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.4	0.7	0.7	0.9	1.9	2.7	3.5	4.1	4.5	4.5	4.0		
マスメディア接触	5.6	4.9	3.4	2.7	1.8	1.4	1.1	1.2	1.5	2.0	4.0	6.2	11.5	16.4	22.9	25.8	29.0	26.3	23.2	20.7	18.6	17.4	15.9	16.6		
テレビ	3.4	2.8	1.8	1.3	0.6	0.4	0.1	0.2	0.4	0.9	1.7	3.4	7.5	11.5	17.4	19.5	22.1	18.5	15.6	13.7	11.3	10.6	10.0	11.3		
ラジオ	0.5	0.5	0.4	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	0.8	0.8	1.4	1.5	1.7	2.0	2.1	1.9	2.0	2.5	2.5	2.4	2.0	2.1	1.9	1.7		
新聞	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.3	1.2	1.7	3.4	3.9	4.8	5.3	5.3	5.0	4.0	2.8	2.8	1.9	1.0	0.8		
雑誌・マンガ・本	0.5	0.5	0.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.7	0.8	0.8	1.0	1.2	1.3	1.2	1.0		
CD・テープ	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.4	0.4	0.5	0.7	0.7	1.0	0.7	0.9	0.9	0.8	0.8		
ビデオ	1.0	0.9	0.8	0.7	0.5	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.7	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.7	1.6		
休息	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4	0.4	0.5	0.4	1.6	1.1	1.4	1.9	2.4	3.5	3.2	3.6	4.1		
その他・不明	4.2	3.0	1.5	1.2	0.9	0.8	0.5	0.4	0.5	0.5	0.8	1.3	1.5	1.7	2.1	3.0	2.5	3.0	2.1	2.6	2.6	2.5	2.4	2.7		

必需行動	84.0	86.3	90.2	91.9	93.8	94.5	95.2	95.3	95.0	94.3	91.3	86.4	78.4	69.8	60.3	49.7	38.6	27.6	20.2	15.9	12.9	10.8	10.7	14.5
拘束行動	4.0	3.7	3.2	2.8	2.5	2.4	2.3	2.4	2.9	3.1	4.1	6.8	12.1	18.6	23.9	29.9	38.2	45.4	51.8	53.5	54.2	55.2	54.5	51.7
自由行動	8.0	7.1	5.1	4.2	2.9	2.5	2.1	2.0	1.8	2.2	3.8	5.6	8.1	10.0	13.7	17.4	20.9	24.1	26.0	28.1	30.5	31.8	32.5	31.1

在宅	92.3	92.8	93.5	93.6	94.1	94.1	94.2	93.9	93.8	93.5	92.7	91.3	88.7	85.7	81.4	75.6	68.3	62.8	56.4	50.5	43.9	40.8	39.7	41.3
起床在宅	13.2	11.1	8.0	5.9	4.4	3.8	3.2	2.7	3.5	4.8	10.0	16.6	30.3	41.4	52.0	54.7	54.9	53.1	49.4	44.9	40.1	37.6	36.9	38.8

テレビ(自宅内)	3.2	2.7	1.7	1.3	0.6	0.4	0.1	0.2	0.4	0.9	1.6	3.3	7.0	10.8	16.7	18.5	21.2	17.5	14.7	12.8	10.2	9.6	9.0	10.0
テレビ(自宅外)	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.5	0.7	0.7	1.1	0.9	1.0	0.9	0.9	1.1	1.0	1.0	1.3
テレビ(ながら)	0.7	0.6	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.4	1.0	2.0	4.9	8.1	11.7	12.1	12.4	8.7	6.4	4.8	3.6	3.0	2.7	3.9
テレビ(専念)	2.7	2.3	1.5	1.0	0.4	0.2	0.0	0.1	0.2	0.5	0.8	1.4	2.5	3.5	5.7	7.5	9.6	9.8	9.2	9.0	7.7	7.6	7.3	7.4

	12時		13時		14時		15時		16時		17時		18時		19時		20時		21時		22時		23時		24時	
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
睡眠	2.5	2.8	3.5	3.9	3.9	3.9	3.2	3.2	2.9	2.6	2.0	1.6	1.2	1.2	1.2	1.4	2.6	3.6	9.9	14.1	24.6	32.8	51.4	63.2		
食事	35.4	28.2	13.0	6.7	4.0	2.8	1.6	0.9	0.9	0.7	3.1	6.0	20.1	25.4	31.4	23.0	13.7	9.1	5.4	3.8	3.1	1.9	1.4	0.8		
身のまわりの用事	2.0	1.8	1.7	1.9	1.1	1.2	1.1	1.4	1.8	2.1	2.9	4.5	5.8	6.5	5.7	6.8	10.3	10.5	11.3	9.6	9.8	9.1	7.7	4.4		
療養・静養	1.2	1.1	1.2	1.1	1.3	1.6	1.5	1.5	1.2	0.9	0.8	0.7	0.6	0.6	0.4	0.4	0.5	0.6	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4	0.4		
仕事関連	13.4	13.8	19.9	20.9	22.6	22.4	21.9	22.2	21.0	20.1	16.9	14.3	11.5	10.1	8.8	7.7	6.2	5.5	4.7	4.2	3.2	3.1	2.7	2.7		
仕事	13.0	13.3	19.1	20.0	21.7	21.6	21.0	21.5	20.3	19.3	16.0	13.5	10.7	9.3	8.1	7.0	5.5	4.9	4.1	3.5	2.6	2.5	2.2	2.2		
仕事のつきあい	0.5	0.5	0.8	0.9	0.9	0.8	0.8	0.7	0.7	0.8	0.9	0.7	0.8	0.8	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5		
学業	3.5	3.4	3.8	4.0	3.9	3.6	3.2	3.1	3.1	3.3	2.7	2.4	1.6	1.3	1.2	1.0	1.2	1.2	1.3	1.2	1.2	1.0	0.7	0.6		
授業・学内の活動	2.9	2.6	3.0	3.1	2.9	2.7	2.3	2.2	2.0	1.6	1.2	0.7	0.4	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
学校外の学習	0.7	0.8	0.9	0.9	1.0	0.9	0.9	1.0	1.2	1.7	1.5	1.7	1.2	1.1	1.0	0.9	1.1	1.2	1.3	1.2	1.2	1.0	0.7	0.6		
家事	14.7	13.9	14.8	14.7	16.3	16.3	18.7	19.4	21.6	22.9	25.6	26.0	22.7	20.2	14.3	14.1	11.0	10.2	7.3	6.0	4.7	3.4	2.2	1.5		
炊事・掃除・洗濯	5.8	4.9	3.9	2.9	2.6	2.9	3.1	2.8	4.4	6.9	10.8	13.4	13.3	11.8	7.1	6.9	4.7	3.2	2.5	2.1	1.8	1.4	0.8	0.6		
買い物	4.2	4.2	4.9	5.5	6.7	6.5	7.8	8.5	8.4	7.9	7.2	5.8	4.3	3.6	2.1	1.6	1.1	1.1	0.7	0.4	0.3	0.1	0.0	0.0		
子どもの世話	2.9	2.8	2.7	2.6	2.7	2.6	3.0	3.1	3.2	3.5	3.7	3.5	3.1	3.1	3.3	3.3	3.2	3.6	2.6	1.6	1.3	0.8	0.5	0.2		
家庭雑事	2.1	2.3	3.8	4.2	4.7	4.9	5.4	5.7	6.4	5.4	5.0	4.4	2.9	2.5	2.2	3.1	2.6	2.7	1.8	2.1	1.6	1.3	0.9	0.7		
通勤	0.6	0.6	0.7	0.9	0.8	0.9	0.9	0.8	0.8	1.3	2.5	2.8	3.0	2.2	1.4	1.6	1.5	1.2	1.1	0.8	0.8	0.5	0.5	0.4		
通学	0.4	0.6	0.5	0.5	0.4	0.2	0.3	0.3	0.3	0.5	0.4	0.5	0.4	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0		
社会参加	1.6	1.8	2.3	2.9	3.0	2.9	2.6	2.3	1.9	1.6	1.2	1.2	1.3	1.1	1.4	1.8	1.5	1.3	0.9	0.6	0.3	0.4	0.4	0.2		
会話・交際	2.6	2.7	3.5	4.2	4.4	4.8	5.7	5.6	4.8	4.2	3.8	3.5	3.2	3.0	2.6	3.0	3.7	3.7	3.5	3.5	2.9	2.3	2.4	1.9		
レジャー活動	10.2	10.5	14.5	16.7	19.0	19.6	19.3	19.6	19.9	19.2	17.2	14.7	11.1	10.0	8.2	8.1	9.3	9.2	9.5	9.1	8.4	8.0	7.0	5.9		
スポーツ	1.9	1.7	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3	2.0	2.0	1.9	1.5	1.1	0.9	1.0	1.2	1.2	1.1	1.2	0.9	0.6	0.4	0.2	0.1	0.1		
行楽・散策	4.2	4.1	5.3	6.1	7.0	7.0	6.8	6.8	6.8	6.8	6.1	4.9	3.5	2.7	2.3	1.9	2.1	1.7	1.5	1.4	1.2	1.0	1.1	0.7		
趣味娯楽(ネット)	1.2	1.6	2.3	2.7	2.8	3.0	2.5	3.0	3.1	2.8	3.0	2.8	2.9	2.5	2.0	2.2	3.0	3.5	4.4	4.8	4.5	4.8	4.2	3.6		
趣味娯楽(以外)	3.2	3.5	5.1	6.2	7.2	7.6	8.0	8.0	8.1	7.9	6.8	5.9	4.1	3.9	2.9	2.9	3.3	3.1	2.9	2.5	2.4	2.1	1.7	1.5		
マスメディア接触	21.5	24.6	23.2	20.7	18.0	17.8	17.5	17.7	18.0	18.7	20.5	21.7	26.6	31.0	41.5	45.3	49.1	50.3	49.2	49.2	41.5	37.0	21.9	15.1		
テレビ	18.0	20.7	18.0	14.9	11.2	11.1	11.0	10.8	12.1	12.9	14.5	16.1	22.1	26.3	37.2	41.1	43.9	44.8	42.9	42.6	33.8	29.3	15.6	10.7		
ラジオ	1.1	1.2	1.5	1.5	2.0	2.0	1.8	1.8	1.6	1.7	1.5	1.4	1.2	1.2	1.0	0.8	1.0	0.9	1.0	1.0	1.1	0.9	0.5	0.3		
新聞	0.6	1.2	1.2	1.3	1.1	0.7	1.0	0.8	1.0	1.1	1.7	1.4	1.0	0.8	1.4	1.2	1.5	1.2	0.8	0.7	0.9	0.7	0.4	0.4		
雑誌・マンガ・本	0.7	0.6	0.9	1.1	1.5	1.7	1.8	1.9	1.3	1.4	1.5	1.4	0.8	1.0	1.0	1.4	1.8	2.2	2.3	2.3	2.6	2.7	2.3	1.6		
CD・テープ	0.5	0.6	0.6	1.0	0.9	0.8	0.7	0.9	1.0	1.0	0.8	1.1	0.9	1.0	0.6	0.6	0.8	0.8	0.8	1.0	0.9	0.8	0.8	0.6		
ビデオ	1.1	1.1	1.5	1.8	2.1	2.1	1.9	2.0	1.7	1.5	1.6	1.3	1.3	1.5	1.5	1.7	2.3	2.5	2.8	3.0	3.3	3.7	3.4	2.3		
休息	2.4	4.6	4.1	4.8	5.1	5.0	5.5	5.2	5.0	4.8	4.1	4.7	2.8	3.0	2.0	1.8	2.1	1.8	2.3	2.1	2.1	2.0	1.4	1.1		
その他・不明	4.1	4.0	2.6	2.9	2.5	2.7	2.5	2.5	2.9	3.3	3.7	4.1	3.5	2.5	2.0	2.1	2.2	2.5	2.4	3.2	3.5	3.7	4.1	4.3		

必需行動	40.7	33.8	19.3	13.6	10.2	9.4	7.3	7.0	6.7	6.4	8.6	12.8	27.6	33.6	38.4	31.5	27.0	23.7	27.0	27.8	37.9	44.0	60.8	68.7		
拘束行動	32.4	32.4	41.0	43.2	46.5	46.0	47.3	47.7	48.3	49.1	48.9	46.1	39.1	33.4	25.4	24.7	20.0	18.5	14.6	12.4	10.0	8.1	6.2	5.3		
自由行動	22.9	29.8	37.2	40.4	40.9	42.0	43.0	43.0	42.1	41.3	38.9	37.2	30.0	30.7	34.3	41.8	50.9	55.4	56.0	56.7	48.7	44.3	29.0	21.8		

在宅	47.0	47.0	44.3	42.7	39.8	40.3	39.9	40.9	43.2	45.2	50.2	55.8	61.7	65.2	68.9	70.8	73.8	75.9	79.3	81.3	83.8	85.5	86.3	87.1		
起床在宅	44.8	44.8	41.3	39.2	36.3	36.8	37.0	38.0	40.6	42.9	48.5	54.3	60.6	64.1	67.8	69.5	71.4	72.6	70.0	68.1	60.5	54.7	37.9	27.6		

テレビ(自宅内)	16.1	18.6	16.4	13.8	10.5	10.4	10.2	10.0	11.1	11.7	13.4	15.0	20.4	24.5	34.9	38.3	40.6	41.7	39.9	39.4	30.9	26.7	14.1	9.7		
テレビ(自宅外)	2.0	2.2	1.6	1.1	0.7	0.7	0.7	0.8	1.1	1.2	1.2	1.2	1.7	1.8	2.4	2.8	3.4	3.2	3.1	3.2	2.9	2.5	1.6	1.1		
テレビ(ながら)	10.9	10.1	5.3	3.3	2.4	2.1	2.1	1.8	2.5	2.9	4.4	5.4	11.2	13.8	18.3	15.4	12.9	9.3	7.5	6.6	5.4	4.5	3.4	2.1		
テレビ(専念)	7.1	10.7	12.8	11.6	8.9	9.0	8.8	9.1	9.7	9.9	10.1	10.7	10.8	12.4	19.0	25.7	31.1	35.6	35.5	36.0	28.3	24.8	12.2	8.6		

	0時		1時		2時		3時		4時		5時		6時		7時		8時		9時		10時		11時		12時	
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
睡眠	79.3	82.1	87.3	89.2	92.6	93.2	94.3	94.7	94.2	93.4	87.6	82.3	69.0	56.1	40.0	30.6	18.7	14.3	9.5	7.1	5.0	3.9	3.3	2.8		
食事	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	0.1	0.1	0.2	0.3	0.4	1.8	3.7	7.0	13.4	16.0	15.4	11.3	7.3	5.0	3.2	2.2	3.2	7.8		
身のまわりの用事	1.8	1.6	1.5	0.9	0.5	0.5	0.6	0.4	0.7	1.1	4.0	4.7	9.1	11.7	13.7	11.2	11.2	8.0	7.0	5.3	5.0	3.3	2.3	2.0		
療養・静養	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5	0.7	0.9	1.0	1.0	0.9	0.9		
仕事関連	2.2	2.0	1.6	1.5	1.3	1.2	1.1	1.1	1.3	1.3	1.3	1.6	2.3	3.0	3.8	4.7	7.0	9.2	11.7	12.9	13.5	13.7	13.9	13.1		
仕事	1.9	1.8	1.5	1.4	1.1	1.1	1.0	1.1	1.2	1.2	1.2	1.5	2.3	2.9	3.7	4.6	6.8	9.0	11.5	12.6	13.2	13.4	13.6	12.8		
仕事のつきあい	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3		
学業	0.4	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	1.1	1.8	2.7	3.5	4.0	3.9	4.1	3.8	3.5		
授業・学内の活動	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.9	1.4	2.0	2.5	2.5	2.5	2.6	2.6	2.5		
学校外の学習	0.4	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.5	0.8	1.1	1.5	1.4	1.5	1.2	1.1		
家事	1.1	0.6	0.3	0.5	0.3	0.2	0.3	0.3	0.4	0.5	1.3	2.8	5.7	8.9	12.5	14.3	17.7	20.0	21.3	21.3	23.2	22.7	22.9	22.6		
炊事・掃除・洗濯	0.5	0.4	0.2	0.3	0.1	0.0	0.1	0.2	0.2	0.3	0.9	2.3	4.9	7.3	10.1	10.5	12.2	13.3	12.0	10.1	8.1	6.9	6.6	8.1		
買い物	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.5	1.8	3.8	6.5	7.4	8.3	7.6		
子どもの世話	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.2	0.3	0.7	1.5	2.0	3.3	3.1	3.3	3.2	3.2	3.5	3.7	3.5		
家庭雑事	0.5	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.6	1.0	1.6	2.4	3.0	3.9	5.1	5.3	6.5	6.0	5.6	4.5		
通勤	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.4	0.5	0.6	1.0	1.4	2.8	2.4	2.1	1.3	1.1	0.6	0.7	0.7	0.5		
通学	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.5	0.5	0.6	0.4	0.2	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4		
社会参加	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.5	0.6	0.8	1.9	2.8	3.5	3.7	4.1	4.4	4.2	4.1		
会話・交際	1.3	0.9	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4	0.5	0.6	0.8	1.6	1.8	2.4	3.1	3.6	3.7		
レジャー活動	3.5	3.3	2.7	2.7	1.8	1.5	1.3	1.3	1.1	1.1	1.7	2.3	3.1	4.2	4.6	5.0	7.1	8.7	11.8	14.3	17.8	19.8	21.4	20.3		
スポーツ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.5	0.9	0.9	1.2	1.5	1.7	2.2	2.5	2.8	2.9	2.9	2.7		
行楽・散策	0.5	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5	0.8	1.2	1.6	2.3	2.5	2.4	3.0	3.6	4.6	6.0	7.3	8.3	9.4	8.9		
趣味娯楽(ネット)	2.0	1.8	1.3	1.4	0.9	0.6	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.4	0.4	1.0	1.4	2.1	2.1	2.9	3.1	3.1	2.6		
趣味娯楽(以外)	1.0	0.9	0.9	0.8	0.4	0.5	0.5	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5	0.7	0.8	0.9	1.2	1.8	2.1	3.1	3.9	5.1	5.7	6.4	6.4		
マスメディア接触	6.4	5.7	3.4	3.0	1.6	1.7	1.1	1.2	1.4	1.6	3.4	5.0	8.7	12.7	18.9	22.4	27.4	29.0	27.8	26.9	23.0	22.2	19.8	19.5		
テレビ	3.7	3.1	1.6	1.1	0.4	0.5	0.3	0.3	0.6	0.8	1.8	2.6	5.7	8.7	14.3	17.4	21.5	22.6	21.0	19.6	15.5	14.7	14.0	14.9		
ラジオ	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.5	0.5	0.6	0.6	0.9	1.1	1.1	1.6	1.7	1.4	1.4	1.6	1.7	1.5	1.8	2.0	1.7	1.4		
新聞	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.9	1.5	2.4	3.1	4.1	4.5	5.2	5.5	4.1	3.8	2.9	2.3	1.3	0.8		
雑誌・マンガ・本	1.2	0.9	0.5	0.5	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.3	0.6	0.8	0.8	1.0	1.2	1.4	1.2	1.0		
CD・テープ	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.3	0.4	0.5	0.5	0.8	1.1	1.3	1.3	1.3		
ビデオ	1.4	1.4	1.0	1.1	0.7	0.6	0.3	0.3	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.5	0.6	0.5	0.9	1.0	1.2	1.4	1.6	1.7	1.4	1.1		
休息	0.4	0.6	0.5	0.2	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.3	0.3	0.4	0.5	0.8	0.7	1.3	1.3	1.7	2.1	2.7	3.1	3.6	3.7	3.5		
その他・不明	3.9	3.1	1.8	1.4	0.8	0.6	0.5	0.4	0.5	0.7	0.7	0.9	1.4	1.6	1.7	2.5	2.4	2.7	3.4	2.9	2.6	2.6	2.7	3.2		

必需行動	81.8	84.3	89.4	90.6	93.6	94.4	95.3	95.4	95.4	94.9	92.2	88.9	81.9	74.7	66.7	57.7	45.2	33.8	24.2	18.1	14.0	10.4	9.7	13.5
拘束行動	3.9	2.9	2.2	2.2	1.8	1.5	1.5	1.5	1.6	1.8	2.8	4.6	8.3	12.5	17.3	21.7	29.1	34.9	40.2	42.0	44.4	45.0	45.3	43.3
自由行動	10.6	9.7	6.7	5.9	3.9	3.6	2.8	2.7	2.5	2.8	4.4	5.7	8.5	11.3	14.4	18.2	23.3	28.7	32.3	37.2	39.1	42.1	42.3	40.1

在宅	90.4	90.9	91.6	91.8	92.1	92.3	92.4	92.3	92.2	92.1	91.2	90.1	88.3	86.1	83.5	79.6	74.5	70.5	64.3	58.9	51.4	48.3	45.7	45.9
起床在宅	15.1	13.0	8.9	7.3	4.5	4.2	3.2	2.9	3.2	3.9	8.5	12.5	23.3	33.4	45.8	50.8	56.9	57.3	55.6	52.3	46.8	44.6	42.6	43.3

テレビ(自宅内)	3.4	2.9	1.4	1.0	0.4	0.5	0.3	0.3	0.6	0.8	1.6	2.4	5.4	8.3	13.5	16.5	20.3	21.2	19.5	18.0	14.4	13.5	12.7	13.4
テレビ(自宅外)	0.3	0.3	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.3	0.5	0.8	0.9	1.3	1.4	1.5	1.6	1.1	1.1	1.3	1.5
テレビ(ながら)	0.6	0.4	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.9	1.5	3.2	5.5	9.0	10.3	11.9	10.5	8.4	6.1	4.5	3.6	3.1	4.0
テレビ(専念)	3.1	2.8	1.4	0.9	0.3	0.4	0.2	0.2	0.5	0.5	0.9	1.1	2.5	3.3	5.3	7.2	9.6	12.0	12.6	13.5	11.0	11.1	10.9	10.9

	12時		13時		14時		15時		16時		17時		18時		19時		20時		21時		22時		23時		24時	
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
睡眠	2.0	2.3	3.1	4.0	4.7	4.3	4.0	3.2	3.1	3.1	2.7	2.1	1.9	1.5	1.7	1.9	3.1	4.2	10.4	15.2	27.9	37.3	55.6	68.3		
食事	34.5	26.9	14.2	8.7	4.5	2.8	1.4	1.2	0.9	0.8	3.3	7.3	21.9	26.9	31.0	23.8	13.5	7.6	4.1	2.6	1.8	1.5	0.9	0.5		
身のまわりの用事	1.4	1.8	1.9	1.6	1.5	1.2	1.4	1.1	1.4	1.9	3.7	4.1	5.8	6.7	6.6	7.7	9.5	11.1	13.6	10.1	10.6	9.2	7.0	4.3		
療養・静養	0.5	0.6	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	0.5	0.5	0.5		
仕事関連	8.5	8.4	11.0	11.9	13.1	13.0	12.6	12.9	12.5	12.4	10.6	9.8	8.1	7.1	5.8	5.2	4.6	4.2	3.7	3.3	2.7	2.6	2.1	2.1		
仕事	8.3	8.1	10.5	11.5	12.7	12.7	12.3	12.6	12.1	12.1	10.3	9.6	7.9	6.8	5.5	4.9	4.3	4.0	3.4	3.0	2.5	2.4	2.0	2.0		
仕事のつきあい	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1		
学業	2.2	2.6	2.7	2.5	2.8	2.9	2.7	2.3	2.2	2.1	1.8	1.4	1.1	1.1	1.2	1.2	1.6	1.7	1.9	1.6	1.6	1.5	1.0	0.8		
授業・学内の活動	1.5	1.8	1.8	1.7	1.6	1.6	1.4	1.1	0.9	0.7	0.5	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0		
学校外の学習	0.8	0.8	0.9	0.8	1.1	1.3	1.3	1.2	1.3	1.4	1.4	1.1	0.9	1.0	1.1	1.1	1.6	1.7	1.9	1.6	1.6	1.5	1.0	0.8		
家事	16.2	15.8	17.0	16.1	18.0	18.2	18.9	19.7	21.9	23.0	26.1	26.8	22.9	20.3	14.7	12.8	11.7	9.9	8.0	6.4	4.8	3.8	2.1	1.6		
炊事・掃除・洗濯	5.7	4.7	4.3	3.7	2.8	2.8	2.6	3.3	5.0	6.6	11.0	13.8	12.9	11.5	6.5	5.3	4.6	3.7	3.4	2.4	2.4	1.5	1.1	0.6		
買い物	5.1	5.4	5.9	5.7	7.2	7.7	8.4	8.3	8.9	8.5	7.9	6.6	4.9	3.7	2.7	1.8	1.4	0.8	0.3	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0		
子どもの世話	3.4	3.4	3.6	3.4	3.6	3.6	3.7	3.7	3.4	3.5	3.7	3.5	2.9	2.7	3.1	3.2	3.3	3.4	2.7	2.1	1.1	1.0	0.3	0.2		
家庭雑事	2.8	3.1	3.9	3.9	4.7	4.7	5.1	5.4	5.6	5.3	4.4	3.9	3.1	2.9	2.9	2.9	3.1	2.6	2.2	2.1	1.5	1.3	0.9	0.7		
通勤	0.6	0.4	0.4	0.4	0.3	0.2	0.6	0.5	0.8	0.6	1.3	1.2	1.5	1.3	1.1	0.7	0.9	0.7	0.4	0.5	0.6	0.3	0.3	0.2		
通学	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.3	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0		
社会参加	2.7	2.8	3.3	3.6	3.5	3.3	2.6	2.1	1.7	1.4	1.0	0.9	0.9	0.7	0.6	0.8	0.7	0.7	0.5	0.5	0.6	0.5	0.5	0.3		
会話・交際	2.0	2.5	3.4	4.1	5.0	5.5	5.7	5.5	4.8	4.6	4.0	3.5	3.4	2.9	2.7	2.8	2.6	2.8	2.2	1.9	1.6	1.3	1.3	1.1		
レジャー活動	15.7	16.7	20.8	22.6	24.4	24.9	24.3	24.0	23.6	22.0	18.7	16.0	11.8	10.0	7.5	7.1	6.8	7.9	8.3	8.3	7.0	6.7	5.7	4.0		
スポーツ	2.0	1.9	2.2	2.2	2.0	2.1	1.6	1.6	1.4	1.2	0.9	0.7	0.5	0.4	0.3	0.4	0.3	0.4	0.2	0.1	0.0	0.0	0.3	0.1		
行楽・散策	6.8	7.1	8.6	9.7	11.0	11.1	11.0	10.1	9.8	9.5	8.2	6.4	4.8	3.8	2.5	2.0	2.0	1.8	1.3	1.1	0.7	0.5	0.4	0.3		
趣味娯楽(ネット)	1.7	2.0	2.7	3.0	3.0	3.3	3.1	3.4	3.4	3.0	2.8	2.9	2.7	2.6	2.2	2.2	2.4	3.3	4.2	4.5	4.7	4.6	4.0	2.9		
趣味娯楽(以外)	5.4	5.8	7.5	7.9	8.4	8.5	8.7	9.2	9.1	8.4	7.0	6.1	3.9	3.4	2.6	2.5	2.3	2.5	2.8	2.7	1.7	1.6	1.1	0.7		
マスメディア接触	23.6	26.8	25.5	24.2	22.0	21.8	22.2	23.3	23.2	24.6	24.6	26.9	30.4	33.5	43.1	48.6	53.1	54.0	50.5	49.9	39.6	33.9	19.8	12.8		
テレビ	19.9	22.7	20.0	18.7	15.7	15.3	15.2	15.9	16.2	17.2	18.2	21.3	26.0	29.8	39.6	45.1	49.2	49.6	44.5	42.9	32.2	27.2	14.4	8.5		
ラジオ	0.9	1.0	1.1	1.1	1.6	1.6	1.7	1.7	1.4	1.4	1.0	0.9	0.8	0.8	0.7	0.6	0.8	0.8	0.9	0.9	0.8	0.8	0.7	0.5		
新聞	0.7	1.1	1.2	0.8	1.0	1.0	0.7	0.8	1.1	1.5	1.3	1.4	1.1	0.7	0.8	1.0	0.9	0.6	0.7	1.1	0.7	0.3	0.3	0.3		
雑誌・マンガ・本	0.7	0.7	1.2	1.3	1.6	1.9	2.0	2.0	1.6	1.6	1.5	1.6	1.0	0.8	1.1	1.1	0.9	1.1	1.9	2.8	3.3	2.8	2.0	1.6		
CD・テープ	0.9	0.9	1.1	1.1	1.1	1.1	0.9	0.9	1.2	1.3	1.4	1.1	1.0	0.8	0.7	0.5	0.7	0.8	1.1	1.1	1.2	1.2	0.8	0.7		
ビデオ	1.1	1.2	1.9	1.8	2.0	2.1	2.5	2.8	2.6	2.6	2.3	1.7	1.6	1.5	1.3	1.5	1.8	2.1	2.3	2.7	2.7	2.7	2.1	1.7		
休息	2.2	3.6	3.8	4.4	4.7	5.0	6.4	6.3	5.6	5.1	4.3	3.9	2.6	2.0	1.8	2.6	2.5	2.4	1.5	2.0	2.2	1.8	1.3	0.8		
その他・不明	4.1	3.6	2.4	2.7	1.9	2.7	2.7	3.0	3.2	4.0	3.9	3.2	3.0	2.2	2.4	2.5	2.6	3.2	3.7	3.7	3.8	4.6	4.8			

必需行動	38.3	31.4	19.8	14.9	11.5	9.1	7.5	6.2	6.1	6.5	10.2	14.0	29.8	35.4	39.6	33.7	26.5	23.4	28.5	28.3	40.7	48.3	64.0	73.6
拘束行動	28.9	28.9	33.4	33.9	37.1	37.2	37.0	37.5	39.1	39.5	40.6	39.8	33.2	28.8	21.6	19.5	18.3	16.5	13.8	11.8	10.3	8.5	5.9	4.9
自由行動	28.9	36.2	44.4	48.6	49.6	51.2	53.0	53.7	51.9	50.9	45.3	42.5	33.8	32.9	36.8	44.5	52.8	57.6	54.5	56.3	45.4	39.5	25.6	16.8

在宅	51.2	50.8	48.1	46.9	44.8	44.8	45.2	47.1	49.2	51.5	56.4	60.4	66.4	69.7	73.3	76.6	80.1	81.8	85.2	86.5	88.1	89.1	90.0	90.3
起床在宅	49.4	48.7	45.3	43.4	40.3	40.9	41.5	44.1	46.3	48.7	54.0	58.5	64.7	68.3	71.8	75.0	77.3	78.0	75.3	72.0	61.7	53.7	37.3	25.8

テレビ(自宅内)	19.0	21.4	18.7	17.5	14.8	14.4	14.1	15.0	15.4	16.3	17.1	19.9	24.3	27.9	36.6	42.3	46.4	47.0	41.8	40.2	30.0	25.2	13.3	7.6
テレビ(自宅外)	0.9	1.4	1.3	1.2	0.9	0.8	1.1	1.0	0.9	0.8	1.1	1.3	1.6	2.0	3.0	2.9	2.8	2.6	2.7	2.6	2.3	2.0	1.1	0.9
テレビ(ながら)	11.6	9.8	5.4	3.6	3.2	2.9	2.4	2.1	2.5	2.9	4.0	5.9	12.7	13.6	17.3	15.7	11.4	8.6	7.2	5.7	4.7	4.0	2.0	1.4
テレビ(専念)	8.3	12.9	14.7	15.2	12.6	12.4	12.8	13.9	13.7	14.3	14.2	15.4	13.3	16.3	22.3	29.4	37.8	41.1	37.4	37.2	27.5	23.2	12.4	7.2

② 1日の行為者率・行為者平均時間・全体平均時間・標準偏差（平日・土曜・日曜）

【全国】 国民全体

	平日				土曜日				日曜日			
	行為者		全体		行為者		全体		行為者		全体	
	比率	平均時間 (B)	平均時間 (A)	標準偏差 (A)	比率	平均時間 (B)	平均時間 (A)	標準偏差 (A)	比率	平均時間 (B)	平均時間 (A)	標準偏差 (A)
	%	時間 分	時間 分	時間 分	%	時間 分	時間 分	時間 分	%	時間 分	時間 分	時間 分
睡眠	99.7	7:15	7:14	1:37	99.4	7:40	7:37	1:49	99.3	8:03	7:59	1:56
食事	99.3	1:33	1:32	0:40	99.5	1:41	1:41	0:47	99.3	1:43	1:42	0:44
身のまわりの用事	98.2	1:10	1:08	0:40	97.9	1:12	1:10	0:43	96.5	1:12	1:10	0:45
療養・静養	6.9	2:26	0:10	0:59	6.9	3:05	0:13	1:28	2.2	6:01	0:08	1:28
仕事関連	53.7	8:17	4:27	4:42	34.8	7:29	2:36	4:04	22.9	6:51	1:34	3:24
仕事	53.2	8:11	4:21	4:37	33.8	7:21	2:29	3:57	22.1	6:50	1:31	3:19
仕事のつきあい	4.5	2:02	0:05	0:35	3.0	4:09	0:07	0:58	1.9	2:43	0:03	0:35
学業	12.9	8:14	1:04	2:59	9.6	5:00	0:29	1:49	8.8	4:14	0:22	1:34
授業・学内の活動	12.1	6:58	0:51	2:26	5.7	5:24	0:19	1:25	3.4	5:11	0:11	1:03
学校外の学習	9.3	2:23	0:13	0:55	6.5	2:39	0:10	0:56	6.9	2:49	0:12	1:04
家事	61.9	3:58	2:27	3:13	68.0	4:09	2:50	3:15	69.8	4:08	2:53	3:13
炊事・掃除・洗濯	49.9	2:25	1:13	1:41	51.1	2:26	1:15	1:44	51.2	2:19	1:11	1:36
買い物	31.9	1:09	0:22	0:45	41.3	1:30	0:37	1:04	42.5	1:37	0:41	1:08
子どもの世話	14.1	3:13	0:27	1:40	14.5	3:14	0:28	1:46	13.3	3:45	0:30	1:53
家庭雑事	30.3	1:48	0:33	1:15	32.8	1:51	0:37	1:21	32.0	1:58	0:38	1:25
通勤	45.1	1:16	0:34	0:53	26.0	1:10	0:18	0:42	14.8	1:05	0:10	0:30
通学	13.3	1:12	0:10	0:33	5.4	1:10	0:04	0:21	3.2	1:06	0:02	0:15
社会参加	6.5	1:59	0:08	0:42	9.2	3:08	0:17	1:12	10.2	3:15	0:20	1:22
会話・交際	18.6	1:43	0:19	1:03	21.7	2:28	0:32	1:27	21.5	2:22	0:30	1:26
レジャー活動	46.0	2:39	1:13	2:09	54.9	3:49	2:06	3:00	58.0	4:22	2:32	3:22
スポーツ	8.3	1:44	0:09	0:39	10.1	2:38	0:16	1:06	8.5	2:40	0:14	1:03
行楽・散策	14.3	1:57	0:17	1:11	22.4	2:56	0:39	1:51	26.3	3:44	0:59	2:22
趣味娯楽(ネット)	19.9	1:53	0:23	1:09	20.9	2:19	0:29	1:28	21.4	2:24	0:31	1:30
趣味娯楽(以外)	16.8	2:31	0:25	1:16	21.8	3:15	0:43	1:47	23.6	3:29	0:49	1:58
マスメディア接触	93.9	4:45	4:28	3:21	93.8	5:12	4:53	3:23	93.7	5:36	5:15	3:33
テレビ	89.1	3:54	3:28	2:54	88.2	4:14	3:44	2:58	89.1	4:40	4:09	3:13
ラジオ	13.0	2:36	0:20	1:18	11.0	2:50	0:19	1:20	9.3	2:37	0:15	1:07
新聞	40.7	0:46	0:19	0:33	42.7	0:48	0:21	0:34	39.2	0:48	0:19	0:32
雑誌・マンガ・本	17.9	1:12	0:13	0:38	17.5	1:22	0:14	0:44	18.2	1:22	0:15	0:45
CD・テープ	8.2	1:31	0:07	0:35	7.3	1:54	0:08	0:39	7.4	2:10	0:10	0:47
ビデオ	11.4	1:49	0:13	0:45	15.4	2:07	0:20	0:59	15.0	2:15	0:20	1:04
休息	42.9	1:07	0:29	0:57	42.3	1:15	0:32	0:56	39.8	1:20	0:32	1:00
その他・不明	39.7	1:24	0:33	1:04	38.9	1:30	0:35	1:09	37.0	1:38	0:36	1:16
必需行動	100.0	10:03	10:03	2:08	100.0	10:39	10:39	2:19	100.0	10:58	10:58	2:18
拘束行動	95.3	9:02	8:36	4:11	89.6	7:06	6:22	4:18	86.7	5:59	5:11	4:07
自由行動	96.4	4:59	4:48	3:30	97.4	6:34	6:24	3:49	97.9	7:24	7:15	3:55
在宅	98.1	15:32	15:13	5:22	97.2	17:01	16:33	5:33	96.7	17:56	17:21	5:46
起床在宅	97.5	8:27	8:15	4:42	96.6	9:34	9:15	4:40	96.4	10:10	9:48	4:35
テレビ(自宅内)	85.2	3:49	3:15	2:53	83.6	4:08	3:27	2:58	84.7	4:35	3:53	3:14
テレビ(自宅外)	14.3	1:31	0:13	0:50	14.5	1:54	0:17	1:01	12.7	2:06	0:16	1:03
テレビ(ながら)	69.1	1:55	1:20	1:34	66.2	1:54	1:15	1:35	65.0	1:53	1:13	1:35
テレビ(専念)	79.7	2:41	2:09	2:09	80.5	3:05	2:29	2:19	83.9	3:30	2:56	2:39

母数= 4840

母数= 2405

母数= 2367

刊行物などにこの調査結果を引用、または
転載する場合は、下記にご連絡ください。

〒105-6216 東京都港区愛宕2-5-1
愛宕MORIタワー16階

電話 (03) 5400 - 6800 (代表)

NHK放送文化研究所