

2015年
国民生活時間調査
報告書

平成28年2月

NHK放送文化研究所

(世論調査部)

目次

I. 調査の概要	1
II. 結果の要約	6
III. 結果の概要	
1. テレビとマスメディア	8
2. レジャーと交際	23
3. 労働と学業	33
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	56
(参考) 付表	(1)
(参考) 調査票見本	(10)

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

2015年(平成27年)10月13日(火)～26日(月)を調査期間として、2日ずつ7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12日	13日(火)、14日(水)	10月15日
第2回	14日	15日(木)、16日(金)	17日
第3回	16日	17日(土)、18日(日)	19日
第4回	18日	19日(月)、20日(火)	21日
第5回	20日	21日(水)、22日(木)	23日
第6回	22日	23日(金)、24日(土)	25日
第7回	24日	25日(日)、26日(月)	27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 12,600人(12人×150地点×7回)

7. 有効調査相手数(率)

7,882人(62.6%)* * 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	18,000	11,056(61.4%)
土曜	3,600	2,195(61.0%)
日曜	3,600	2,170(60.3%)

9. 調査有効サンプル実数・サンプル構成比

		平日						土曜						日曜					
		(2015年)		'95	'00	'05	'10年	(2015年)		'95	'00	'05	'10年	(2015年)		'95	'00	'05	'10年
実数 (人)	構成比 (%)	実数 (人)	構成比 (%)					実数 (人)	構成比 (%)										
国民全体		11,056	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	2,195	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	2,170	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
性	男	5,285	47.8	48.3	47.8	47.8	47.7	1,077	49.1	47.3	47.6	48.1	47.1	1,045	48.2	47.9	47.7	49.6	47.4
	女	5,771	52.2	51.7	52.2	52.2	52.3	1,118	50.9	52.7	52.4	51.9	52.9	1,125	51.8	52.1	52.3	50.4	52.6
年 層	10-15歳	742	6.7	8.7	7.9	6.5	7.2	130	5.9	8.6	8.6	7.1	6.9	145	6.7	8.5	8.6	7.6	6.8
	16-19歳	495	4.5	5.7	5.8	4.4	4.6	95	4.3	5.2	4.6	4.8	4.4	99	4.6	5.8	4.4	4.3	4.4
	20代	861	7.8	14.4	12.8	10.2	10.1	170	7.7	14.6	13.3	10.8	8.4	188	8.7	14.6	13.4	10.2	8.4
	30代	1,328	12.0	15.2	13.7	15.1	15.0	273	12.4	15.0	14.3	12.7	14.5	267	12.3	15.4	14.4	13.6	14.5
	40代	1,838	16.6	18.1	13.8	14.3	15.0	346	15.8	18.4	16.1	13.2	15.0	338	15.6	18.1	16.2	13.5	15.1
	50代	1,526	13.8	15.7	18.9	19.0	15.2	327	14.9	16.4	17.5	20.3	15.7	313	14.4	15.6	17.7	19.0	15.6
	60代	2,110	19.1	13.7	14.9	15.8	16.2	405	18.5	13.5	13.7	15.9	18.1	375	17.3	13.5	13.5	15.6	18.0
	70歳以上	2,156	19.5	8.5	12.3	14.8	16.7	449	20.5	8.5	11.9	15.2	17.2	445	20.5	8.6	11.9	16.1	17.1
男 女 年 層	男10代	619	5.6	7.1	7.1	5.6	6.7	109	5.0	7.1	6.9	6.0	5.9	128	5.9	7.4	6.8	6.2	6.0
	男20代	424	3.8	6.9	5.5	4.9	5.3	87	4.0	6.7	6.2	4.6	3.1	92	4.2	6.8	6.2	5.1	3.1
	男30代	650	5.9	7.2	6.5	6.6	6.8	132	6.0	6.8	6.3	6.0	6.7	124	5.7	7.4	6.3	6.2	6.7
	男40代	905	8.2	9.1	6.7	6.7	7.3	176	8.0	8.8	7.9	6.0	6.9	164	7.6	8.8	8.0	6.0	7.0
	男50代	724	6.5	7.4	9.3	8.9	6.8	161	7.3	7.5	8.7	9.6	7.7	151	7.0	7.3	8.8	9.4	7.7
	男60代	977	8.8	6.9	7.9	8.1	7.1	194	8.8	6.3	6.8	8.3	9.0	185	8.5	6.5	6.6	8.4	9.1
	男70歳以上	986	8.9	3.7	4.8	6.9	7.7	218	9.9	4.0	4.8	7.6	7.7	201	9.3	3.8	5.0	8.3	7.7
	女10代	618	5.6	7.4	6.6	5.3	5.1	116	5.3	6.6	6.3	5.8	5.3	116	5.3	6.9	6.2	5.8	5.1
	女20代	437	4.0	7.5	7.2	5.3	4.8	83	3.8	7.9	7.2	6.2	5.3	96	4.4	7.8	7.2	5.1	5.3
	女30代	678	6.1	8.1	7.1	8.5	8.2	141	6.4	8.2	8.0	6.7	7.7	143	6.6	8.0	8.1	7.4	7.8
	女40代	933	8.4	9.0	7.1	7.5	7.8	170	7.7	9.6	8.2	7.3	8.0	174	8.0	9.3	8.2	7.6	8.2
	女50代	802	7.3	8.3	9.6	10.0	8.4	166	7.6	8.9	8.8	10.7	8.0	162	7.5	8.3	8.9	9.6	7.9
	女60代	1,133	10.2	6.8	7.0	7.7	9.0	211	9.6	7.1	6.9	7.6	9.1	190	8.8	7.0	6.9	7.2	8.9
	女70歳以上	1,170	10.6	4.8	7.4	7.8	9.0	231	10.5	4.5	7.1	7.6	9.5	244	11.2	4.8	6.9	7.8	9.4
職 業	農林漁業者	338	3.1	3.4	2.1	3.0	2.4	58	2.6	3.8	2.7	3.1	2.0	48	2.2	3.7	2.7	3.2	2.0
	自営業者	580	5.2	8.3	7.1	7.7	6.6	139	6.3	8.4	7.5	7.2	6.2	114	5.3	8.0	7.7	7.3	6.1
	販売職・サービス職	1,270	11.5	10.8	11.0	11.8	12.2	265	12.1	10.4	10.5	11.2	11.5	266	12.3	10.7	10.5	10.6	11.5
	技能職・作業職	1,387	12.5	14.9	14.5	12.7	11.8	275	12.5	14.7	14.0	12.0	12.6	264	12.2	15.0	13.9	12.1	12.5
	事務職・技術職	1,787	16.2	15.9	15.7	14.8	16.3	328	14.9	15.8	15.9	14.7	14.6	323	14.9	16.0	15.9	14.6	14.7
	経営者・管理職	306	2.8	3.4	3.3	2.7	2.7	60	2.7	3.1	2.7	2.3	2.4	61	2.8	3.0	2.8	2.7	2.4
	専門職・自由業・その他	504	4.6	3.5	3.7	3.5	4.2	97	4.4	3.9	3.5	3.8	4.5	88	4.1	3.5	3.6	3.5	4.6
	主婦	1,458	13.2	13.2	13.2	14.0	13.0	301	13.7	13.9	13.8	14.3	14.0	326	15.0	13.2	13.7	14.1	13.9
	無職	1,913	17.3	10.5	14.1	15.8	16.4	392	17.9	10.3	13.9	16.1	18.2	384	17.7	10.8	13.9	16.2	18.2
	学生	1,372	12.4	15.1	14.1	11.7	12.5	254	11.6	14.9	14.3	12.5	12.2	277	12.8	15.2	14.2	12.7	12.2
在 学	小学生	333	3.0	3.8	3.5	3.2	3.1	57	2.6	3.8	3.3	3.2	2.9	73	3.4	3.9	3.3	3.5	2.8
	中学生	359	3.2	4.5	3.8	3.1	3.4	66	3.0	4.4	4.7	3.8	3.5	64	2.9	4.3	4.7	3.8	3.4
	高校生	403	3.6	4.3	4.4	3.2	3.8	75	3.4	3.8	3.7	3.5	3.8	81	3.7	4.2	3.6	3.3	3.8

	平日						土曜						日曜					
	(2015年)		'95	'00	'05	'10年	(2015年)		'95	'00	'05	'10年	(2015年)		'95	'00	'05	'10年
	実数 (人)	構成比 (%)					実数 (人)	構成比 (%)					実数 (人)	構成比 (%)				
有職者	6,172	55.8	60.2	57.5	56.2	56.2	1,222	55.7	60.1	56.9	54.3	53.8	1,164	53.6	60.0	57.1	54.1	53.9
男女有職者																		
男有職者	3,445	31.2	34.9	32.4	31.3	30.7	713	32.5	34.1	32.8	30.9	29.6	668	30.8	34.4	33.0	31.8	29.5
女有職者	2,727	24.7	25.3	25.1	24.9	25.5	509	23.2	26.1	24.1	23.3	24.2	496	22.9	25.6	24.1	22.3	24.4
勤め人	4,750	43.0	45.0	44.5	42.0	42.9	928	42.3	44.0	43.1	40.2	41.0	914	42.1	44.8	43.0	40.1	41.2
勤め人以外の有職者	1,422	12.9	15.2	13.0	14.2	13.2	294	13.4	16.1	13.8	14.0	12.8	250	11.5	15.2	14.0	14.0	12.7
男女勤め人																		
男勤め人	2,617	23.7	26.4	24.6	23.0	23.7	537	24.5	25.2	24.8	22.1	21.7	525	24.2	26.0	24.9	22.4	21.8
女勤め人	2,133	19.3	18.6	19.8	19.0	19.2	391	17.8	18.8	18.3	18.1	19.3	389	17.9	18.8	18.1	17.7	19.3
男女年齢別有職者																		
男20代有職者	281	2.5	5.6	4.5	3.8	4.1	59	2.7	5.6	4.9	3.8	2.4	68	3.1	5.6	5.0	4.1	2.4
男30代有職者	608	5.5	7.0	6.3	6.1	6.4	122	5.6	6.7	6.2	5.6	6.2	117	5.4	7.2	6.2	5.8	6.2
男40代有職者	851	7.7	8.8	6.5	6.4	7.0	174	7.9	8.6	7.6	5.7	6.4	158	7.3	8.6	7.7	5.8	6.4
男50代有職者	685	6.2	7.1	8.9	8.3	6.5	151	6.9	7.2	8.0	8.7	7.1	143	6.6	6.9	8.2	8.6	7.0
男60代有職者	713	6.4	4.6	4.7	4.7	4.6	139	6.3	4.3	4.1	5.0	5.6	132	6.1	4.3	4.0	5.1	5.7
女20代有職者	312	2.8	5.1	5.1	3.6	3.3	48	2.2	5.4	5.2	4.2	3.4	61	2.8	5.4	5.1	3.3	3.4
女30代有職者	473	4.3	4.6	4.6	5.8	5.5	94	4.3	4.5	4.3	3.9	5.1	88	4.1	4.3	4.4	4.4	5.2
女40代有職者	712	6.4	6.8	5.1	5.5	5.7	135	6.2	6.9	6.1	5.7	5.9	131	6.0	6.8	6.1	5.4	6.0
女50代有職者	577	5.2	5.3	6.4	6.6	5.7	120	5.5	5.8	5.6	6.6	5.1	115	5.3	5.5	5.8	6.1	5.1
女60代有職者	480	4.3	2.5	2.5	2.2	4.0	80	3.6	2.6	2.0	2.2	3.4	75	3.5	2.5	2.0	2.0	3.4
都市規模																		
東京圏	2,545	23.0	*	22.7	23.4	22.6	533	24.3	*	23.0	23.5	22.5	497	22.9	*	23.1	23.6	22.2
大阪圏	1,148	10.4	*	12.7	11.2	11.2	223	10.2	*	12.6	11.5	11.4	227	10.5	*	12.8	11.8	11.3
30万以上の市	2,017	18.2	16.9	15.7	16.3	19.8	384	17.5	17.3	14.9	16.9	20.3	408	18.8	17.2	14.9	16.1	20.3
10万以上の市	2,121	19.2	18.7	11.8	12.3	17.7	405	18.5	18.1	12.1	12.1	16.8	401	18.5	18.3	12.1	12.2	16.9
5万以上の市町村	1,403	12.7	*	*	*	13.0	260	11.8	*	*	*	13.1	275	12.7	*	*	*	13.1
5万未満の市町村	1,822	16.5	*	*	*	15.8	390	17.8	*	*	*	16.0	362	16.7	*	*	*	16.2

注) *は、地点のくくりを変更したため、当該調査年において集計していないことを示す

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	通勤	自宅と職場（田畑などを含む）の往復	
通学	通学	自宅と学校の往復	
社会参加	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	
自由行動	会話・交際	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、家族・友人・知人とのインターネットでのやりとり
	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
		趣味・娯楽・教養のインターネット	趣味・娯楽・あそびとしてインターネットを使う*
	マスメディア接触	テレビ	B S、C S、C A T V、ワンセグの視聴も含む
		ラジオ	らじる★らじる、radiko（ラジコ）からの聴取も含む
		新聞	朝刊・夕刊・業界紙・広報紙を読む（チラシ・電子版も含む）
		雑誌・マンガ・本	週刊誌・月刊誌・マンガ・本を読む（カタログ・電子版も含む）
		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
	ビデオ・HDD・DVD	ビデオ・HDD・DVDを見る（録画したテレビ番組の再生視聴・ネットで配信されたテレビ番組の視聴も含む）	
休息	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	上記のどれにもあてはまらない行動	
その他	不明	無記入	

* 仕事や学業上の利用は、それぞれ「仕事」「学業」に分類。メールは「会話・交際」に分類。

12. 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

13. 調査方式の変更について

1995年より、調査方式をそれまでの「アフターコード方式」から「プリコード方式」に変更した。

本報告書では、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。

(1) プリコード方式

調査相手が、あらかじめ行動名が印刷された調査票の「当該の行動欄」の「該当の時間帯」に線を引く。

(2) アフターコード方式

調査相手が調査票に自由に記入した行動を、コーダーが、後で、一定の基準により分類する。

14. 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、2000年以前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。

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13日（火）、14日（水）
第2回 15日（木）、16日（金）
第3回 17日（土）、18日（日）
第4回 19日（月）、20日（火）
第5回 21日（水）、22日（木）
第6回 23日（金）、24日（土）
第7回 25日（日）、26日（月）

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 12,600人（12人×150地点×7回）

有効調査相手数（率）：7,882人（62.6%）*

* 1曜日でも有効な回答のあった人

1. 平日の“テレビ”の視聴時間、“新聞”を読む人の率が中・高年層を含めて幅広く減少

- テレビの国民全体の行為者率（1日の中で15分以上見ている人の率）は、平日・土曜・日曜とも85%と、他の行動と比べても高く、テレビは依然として1日の中で国民のほとんどが接する“日常メディア”といえる。しかし2010年から平日・土曜・日曜とも減少している。男女年層別にみると、平日は男50代以下、女30・40代と幅広い年層で減少し、男20・30代では70%を切った。
- 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18分、土曜3時間47分、日曜3時間57分である。男女年層別にみると、男女70歳以上は平日・土曜・日曜とも5時間を超えているのに対し、男女30代以下は3時間に満たず、年層差が大きい。2010年と比べると、国民全体では平日と日曜で減少し、時刻別にみると夜間の減少が大きい。平日は、男女10・40・50代と男60代以上といった幅広い年層で減少しており、これまで長時間視聴する高年層によって高い水準を維持してきた国民全体の視聴時間が減少に転じた。
- 新聞の国民全体の行為者率は、平日・日曜が33%、土曜が35%である。1995年以降減少が続いていたが、この5年の減少幅は特に大きい。平日の行為者率を男女年層別にみると、1日の中で新聞を読む人は男女60代以上では半数を超えているが、男女20代以下は1割に満たない。男性の全ての年層、女性の20～40代、60代と、幅広い年層で2010年から減少した。

2. “ビデオ・HDD・DVD”は中高年層に、“インターネット”は10代や中年層に広がる

- ビデオ・HDD・DVD（録画したテレビ番組の再生視聴やネットで配信されたテレビ番組の視聴を含む）の国民全体の行為者率は、2005年から2010年にかけて増加したが、今回もさらに平日・土曜・日曜とも増加した（平日15%、土曜18%、日曜17%）。男女年層別にみると、平日の行為者率は男女40～60代、女70歳以上といった中高年層で増加している。女30～50代では平日・土曜・日曜とも20%を超えた。
- 趣味・娯楽・教養のインターネット（仕事や家事などによる利用は除く。電子メールなどのやり取りも除く）も、国民全体の行為者率・全員平均時間は平日・土曜・日曜とも2010年から増加した。行為者率は平日23%、土曜・日曜が26%で、およそ4人に1人が1日の中で自由行動としてのインターネットを利用している。
- 男女年層別にみると、行為者率は男女10・40・50代などで2010年から増加し、これまでインターネット利用の多かった男女20・30代の周辺層で増加した。全員平均時間も、土曜・日曜には男40代以下や女10代は1時間を超えている。

3. 続く長時間労働と仕事時間の『早朝化』

- 有職者全体の平日の仕事時間（全員平均時間）は7時間28分で2010年と比べて変化はなく、1995年から2000年にかけて増えた有職者の仕事時間はこの15年間変わらない。10時間を超えて働く有職者は23%、男性に限れば3人に1人（33%）と、2000年以降その水準は変わらない。
- 働く時間帯についてみると、2005年、2010年に早い時刻に働く人が増え、仕事時間が早朝に広がったが、2015年はさらに早い時刻（5時30分～6時30分）で働く人が増えて、仕事の“早朝化”がいっそう進んだ。

4. 急速には縮まらない家事の男女差

- 家事をしている成人男性は1995年以降平日・土曜・日曜とも増加傾向にあり、平日42%、土曜53%、日曜58%となった。一方成人女性は、この20年間、平日・土曜・日曜とも90%前後のままで、男女差は依然として大きい。家事の内容別にみると、成人男性では、平日・土曜・日曜のいずれも炊事・掃除・洗濯をする人が2010年から増加した。また成人女性では、平日に子どもの世話、家庭雑事をする人が減少している。
- 家事の全員平均時間をみても、成人女性が平日・土曜・日曜とも4時間台であるのに対し、成人男性は平日54分、土曜1時間26分、日曜1時間41分である。1970年以降、女性の減少傾向、男性の増加傾向は続いているが、この5年で男女差が大幅に縮小する動きはみられなかった。

5. 減少が止まった平日の睡眠時間、『早起き』に加え『早寝』も増加

- 1日の国民全体の睡眠時間は、平日7時間15分、土曜7時間42分、日曜8時間3分である。1995年以降、平日の睡眠時間は短くなる傾向にあったが、今回はその流れが止まった。男女年齢別にみると、2010年まで、平日の睡眠時間が最も短いのは女40代だったが、今回は女50代が最も短くなった（6時間31分）。
- 時刻別に寝ている人の率を2010年と比べると、平日は5時～7時15分で、日曜は7時～7時30分に寝ている人が減った。平日で2005年から、日曜で2000年から続いていた“早起き”の傾向が今回も続いている。また平日の22時～24時、土曜の22時～22時30分、日曜の22時～22時30分・23時～23時30分で寝ている人が増え、平日・土曜・日曜とも就寝が早まっている。

6. 平日や土曜で自由行動の増加が止まり、必需行動が増加

- 1日の時間配分をみると、国民全体では平日、10時間12分を睡眠や食事などの必需行動に、8時間30分を仕事や家事などの拘束行動に、4時間42分を自由行動に費やしている。
- 1日の時間配分の1970年以降の大きな変化の傾向をみると、平日や土曜で拘束行動が減少傾向、それに対応するように自由行動が増加傾向であった。この5年では平日・土曜の拘束行動の減少傾向は継続したが、自由行動は変化がなく、必需行動が増加した。これは睡眠の減少傾向が止まっただけでなく、食事や身のまわりの用事に費やす時間がこの5年で増加傾向になったことによる。

Ⅲ. 結果の概要

1. テレビとマスメディア

(1) テレビ

- 1日の中で15分以上テレビを見る人の率（テレビの行為者率）は、国民全体では平日・土曜・日曜ともに85%で、2010年と比べて減少している。
テレビの行為者率は1995年から微減していたが、この5年での減少幅が大きい（図表1）。
- 平日の行為者率を男女年層別にみると、男女50代以上ではおおむね90%を超えているのに対し、男40代以下と女20代以下では80%に満たない。中でも男20・30代は、60%台と低い。2010年と比べると、平日の行為者率は男50代以下と女30・40代で減少している。
- 1日あたりの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18分、土曜3時間47分、日曜3時間57分で、平日<土曜<日曜の順に長くなる。テレビの平日の全員平均時間は1995年から微増していたが、今回は2010年から減少した。日曜も2010年から減少している（図表2）。
- 男女年層別にみると、年層が高いほど視聴時間が長く、男女70歳以上では平日・土曜・日曜とも5時間を超えているのに対し、平日の男40・50代と女20・30代は2時間台、男女10代と男20・30代は1時間台と短い。2010年と比べると、平日は男女10・40・50代と男60代以上で、日曜は男40代以下で、視聴時間が短くなっている。

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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
国民全体		92	91	90	89	85	92	91	91	88	85	92	92	90	89	85
男	10代	90	86	89	82	74	93	91	91	83	68	94	94	84	80	72
	20代	81	78	79	78	62	77	80	77	69	60	85	77	74	69	67
	30代	88	86	83	80	69	88	85	87	79	71	90	91	85	86	74
	40代	92	91	85	86	76	92	92	89	86	81	92	93	88	90	79
	50代	94	90	90	93	86	94	92	92	91	93	96	94	96	93	93
	60代	96	94	96	93	93	97	95	96	93	94	95	95	93	94	94
	70歳以上	97	97	96	98	96	98	98	96	96	95	97	97	93	97	98
女	10代	91	93	87	83	77	91	90	83	85	77	91	87	86	81	75
	20代	90	89	86	78	75	84	80	82	80	64	88	87	81	77	76
	30代	94	91	87	86	81	88	90	88	84	77	89	90	87	83	71
	40代	93	95	92	92	85	93	94	94	87	84	94	93	91	90	82
	50代	96	96	95	93	94	95	94	94	93	90	92	97	92	94	91
	60代	97	98	94	96	95	98	93	98	95	94	94	94	97	96	94
	70歳以上	96	94	95	95	96	95	93	96	94	93	95	94	94	93	96
農林漁業者		96	97	94	95	93	99	97	97	—	93	94	100	93	—	—
自営業者		93	90	92	92	87	90	91	92	91	88	94	89	87	92	94
勤め人		91	89	87	87	82	90	89	89	86	82	92	92	89	89	84
主婦		96	96	95	95	95	93	94	96	93	91	92	93	92	90	88
無職		97	95	95	95	93	96	94	95	95	92	93	94	93	95	93
学生		90	90	87	83	74	92	90	87	84	71	92	89	86	80	74

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

・—は、サンプルが50人未満のため割愛した

図表2 テレビの時間量(男女年層別・職業別)

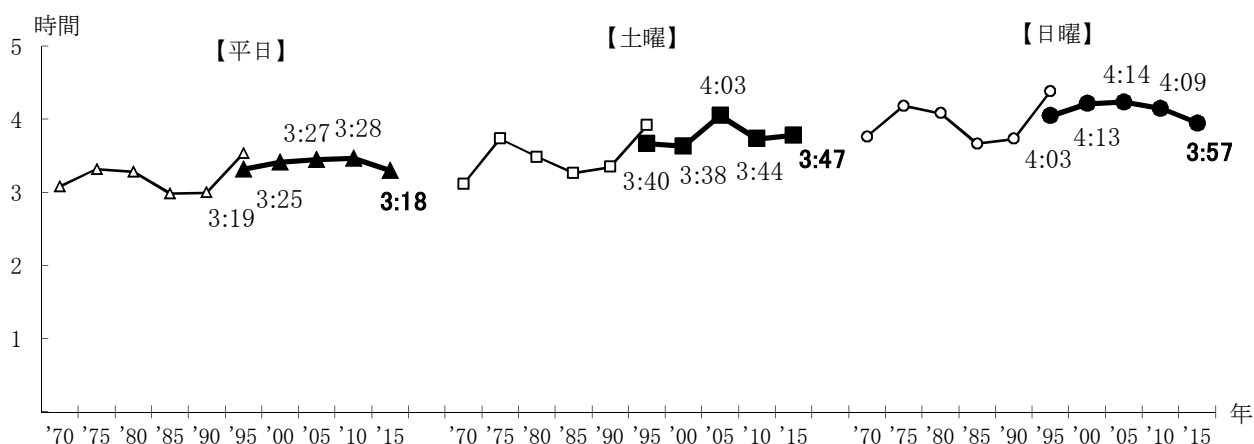
【全員平均時間】 (時間 分)		平日					土曜					日曜				
		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
国民全体		3:19	3:25	3:27	3:28	3:18	3:40	3:38	4:03	3:44	3:47	4:03	4:13	4:14	4:09	3:57
男	10代	2:12	2:02	2:06	1:50	1:33	2:55	2:50	3:27	2:34	2:00	3:34	3:28	2:52	2:42	2:07
	20代	2:19	2:13	2:11	1:54	1:37	2:33	2:43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

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

・—は、サンプルが50人未満のため割愛した

■ 1970年からの視聴時間の推移をみると、1970年から1975年は平日・土曜・日曜で視聴時間が増加したが、1980年から1985年は減少している。1990年から1995年に視聴時間はふたたび増加し、以降2005年まで長時間視聴が続く傾向にあった。今回は、平日と日曜に幅広い層で2010年と比べて視聴時間が減少し、国民全体の視聴時間も下降傾向となっている(図表2、3)。

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)



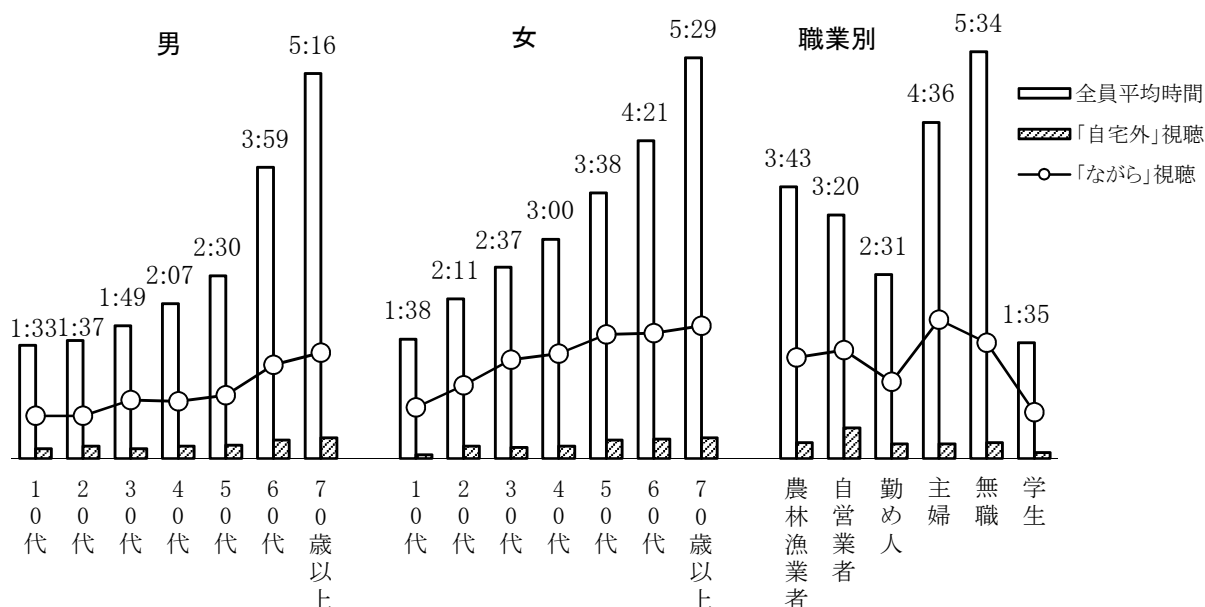
注) ・生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970~95年(小さな記号・白抜き)は旧方式、1995~2015年(大きな記号・黒)は現行の方式による。1970年からの長期的な変化の方向をみるために、両方式の結果を併記したが、数値そのものを直接比較することはできない。

・3曜日は、平日・土曜・日曜のことを示す(以下同様)。

- 国民全体の平日のテレビ視聴時間（全員平均時間 3時間18分）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14分、テレビ視聴だけをしている「専念」視聴は2時間3分で、全視聴時間の4割弱が「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（34分）がもっとも多く、家事（20分）、身のまわりの用事（11分）が続く。これらの傾向に大きな変化はない。
- 層別にみると、全視聴時間に占める「ながら」視聴の割合が高いのは、女30～50代や自営業者、勤め人、主婦などである（図表4）。主婦では「ながら」の行動として、家事（53分）が最も多く、次いで食事（46分）となっている。
- 国民全体の平日の「自宅内」での視聴時間は3時間6分、「自宅外」は12分で、「自宅内」が全視聴時間の9割以上を占めて圧倒的に長く、この傾向に大きな変化はない。
- 層別にみると、いずれの層でも「自宅外」の視聴時間は短く、最も長い自営業者でも25分である。

図表4 1日のテレビ視聴時間(平日・男女年層別・職業別)

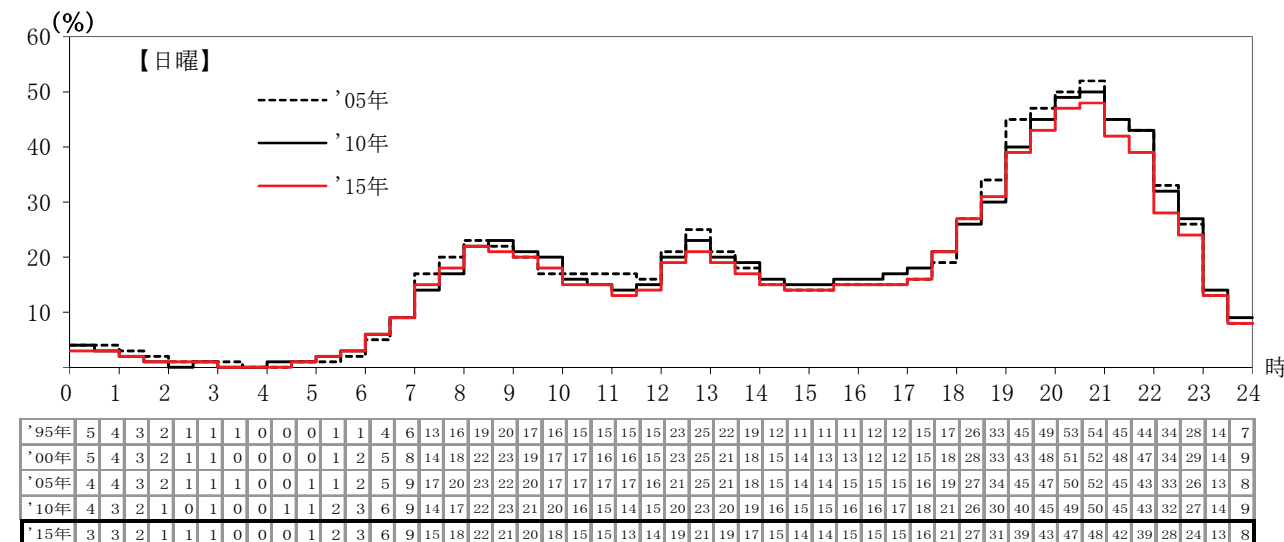
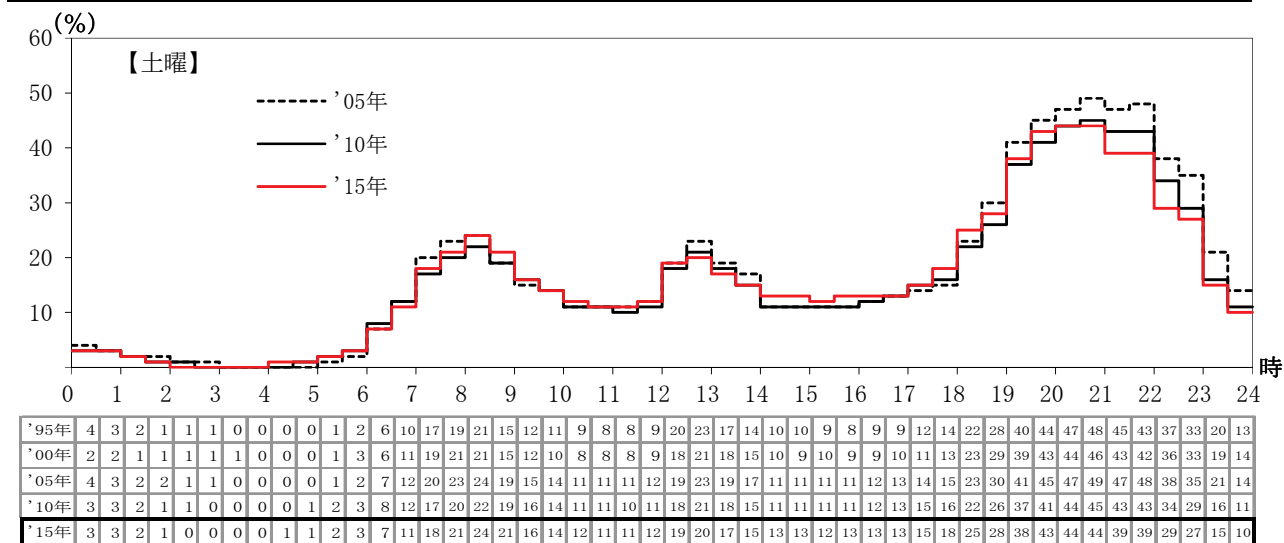
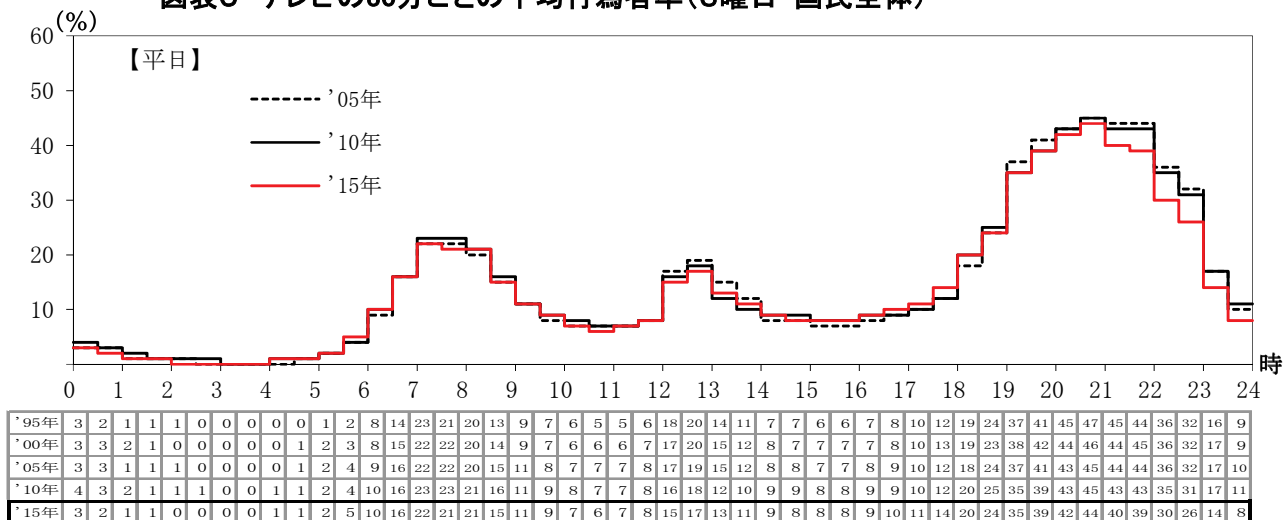
(時間:分)



■ 時刻ごとにテレビ視聴の行為者率（30分ごとの平均行為者率）をみると、テレビ視聴は平日・土曜・日曜とも朝・昼・夜の3つのピークがある。最もよく見られているのは、いずれの曜日でも20時台で40%を超えている。土曜と日曜は午前・午後とも平日より比較的に見られており、日曜は日中を通じて15%前後となっている（図表5）。

■ 2010年と比べると、平日は0～2時、7時30分～8時、21～24時、土曜は21時～22時30分、日曜は21時30分～23時などで減少している。平日・土曜・日曜とも21・22時台の減少幅が大きく、土曜の21時台は40%を下回った。一方、増加した時間帯は、平日は5時30分～6時、17時～18時、土曜は18時～18時30分などである。

図表5 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7時台だが、男女10代は7時30分を過ぎると10%未満となる。8時を過ぎると、男50代以下や女20代以下でも10%を下回るが、男60代以上と女50代以上では引き続きよく見られ、男女70歳以上では40%以上と、視聴のピークとなっている（図表6）。

図表6 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
5:30~6:00	5	1	4	3	4	5	9	6	2	1	4	4	7	4	5
6:00~6:30	10	5	4	7	8	10	16	14	8	6	8	12	16	11	10
6:30~7:00	16	13	5	9	12	16	20	20	16	10	13	18	22	18	15
7:00~7:30	22	17	6	9	13	15	25	33	19	12	19	26	30	26	30
7:30~8:00	21	8	7	8	10	11	24	37	7	10	18	23	29	31	38
8:00~8:30	21	2	7	5	6	9	22	40	1	9	14	19	29	33	47
8:30~9:00	15	2	5	4	4	7	18	33	1	9	11	13	18	22	35

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7も同様)

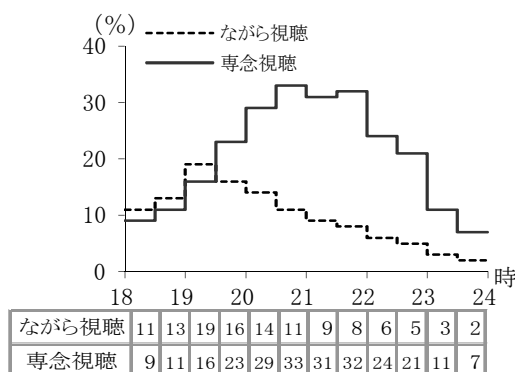
■ 平日夜の視聴のピークは20時台で、男女60代以上では50%を超えてよく見られ、男女10代も20%台であるものの視聴のピークとなっている。男女50代は20時30分~21時30分が、男女20~40代は21時台が、それぞれ視聴のピークとなる。22時をすぎると、男女60代以上の視聴が減り、主な視聴層は男女40・50代と女60代となる（図表7）。

図表7 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	24	17	12	12	11	17	33	46	15	13	16	16	21	33	42
19:00~19:30	35	19	18	17	17	26	47	58	25	21	28	27	37	48	57
19:30~20:00	39	25	21	20	23	34	53	61	28	25	30	30	41	51	60
20:00~20:30	42	26	22	21	29	39	58	61	28	27	31	34	46	57	65
20:30~21:00	44	25	23	25	33	44	59	60	27	31	31	35	49	58	64
21:00~21:30	40	23	23	29	35	42	50	44	24	28	34	39	50	53	53
21:30~22:00	39	25	24	29	37	41	47	40	25	30	35	41	47	54	45
22:00~22:30	30	19	19	25	34	36	28	23	19	26	27	38	40	39	27
22:30~23:00	26	15	19	25	32	31	24	17	16	26	28	36	36	32	20
23:00~23:30	14	7	14	18	18	18	11	7	6	14	15	21	21	14	7
23:30~24:00	8	4	12	14	13	12	6	4	4	10	8	14	12	6	3
00:00~00:30	3	1	3	4	6	3	2	1	1	3	3	4	5	2	1

■ 平日夜間のテレビ視聴を「ながら」視聴か「専念」視聴かでみると、家事や食事をしている人が多い18時~19時30分は、「ながら」視聴が「専念」視聴を上回っているが、19時30分以降は「専念」が大きく上回る。この傾向に大きな変化はない（図表8）。

図表8 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) ビデオ・HDD・DVD

- ビデオ・HDD・DVDを見る（録画したテレビ番組の再生視聴やネットで配信されたテレビ番組の視聴を含む）人の率は、平日15%、土曜18%、日曜17%、全員平均時間は平日17分、土曜25分、日曜23分である。平日よりも土曜と日曜で行為者率は高く、時間量も長めである。1995年からの推移をみると、2005年から2010年にかけて行為者率と時間量が平日・土曜・日曜で増加したが、2015年も行為者率は平日・土曜・日曜とも、時間量は平日と土曜で増加した（図表9、10）。
- ビデオ・HDD・DVDを見ている人に限った視聴時間（行為者平均時間）は、平日1時間54分、土曜2時間20分、日曜2時間15分で、平日に比べて土曜・日曜が長めである。また、1995年から行為者平均時間は増える傾向にある（1995年 平日1時間28分、土曜と日曜1時間37分）。
- 行為者率を男女年層別にみると、女30～50代は平日・土曜・日曜の行為者率が20%を超えている。土曜・日曜には、男30・40代や女10代も20%を超える。2010年と比べると、平日は男40～60代と女40代以上で、土曜は男50代で、日曜は女60代で増加している。職業別にみると、主婦は平日、勤め人は土曜と日曜、学生は日曜の行為者率が20%台と高い。
- 全員平均時間を男女年層別にみると、平日は女20～60代が20分台と長めだが、土曜・日曜には男50代以下と女40代以下で平日より長めになる。中でも、土曜の男30・50代は40分を超えて長い。
- 国民全体の平日のビデオ・HDD・DVDの視聴時間（17分）のうち、ほかのことをしながら見ている「ながら」視聴は6分、ビデオ・HDD・DVD視聴だけをしている「専念」視聴は11分で、全視聴時間の約3分の1が「ながら」視聴である。

図表9 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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
国民全体		7	7	8	11	15	10	9	10	15	18	11	10	11	15	17
男	10代	9	7	9	12	11	14	16	10	15	17	16	14	13	19	20
	20代	13	13	10	18	14	17	8	<i>13</i>	<i>16</i>	21	17	15	14	<i>16</i>	17
	30代	8	8	9	17	14	12	11	11	21	27	13	11	17	20	22
	40代	5	6	7	10	16	10	6	12	20	25	13	12	13	20	27
	50代	3	4	5	8	12	7	9	6	12	24	9	6	8	13	18
	60代	5	7	5	10	15	5	5	10	11	14	4	5	8	13	16
	70歳以上	3	4	6	6	9	3	7	8	7	9	4	2	4	4	7
女	10代	11	11	10	15	12	21	18	19	20	20	19	19	16	17	22
	20代	14	14	9	15	18	18	17	13	19	15	15	14	14	19	17
	30代	11	10	12	17	22	13	15	18	25	23	13	17	13	21	25
	40代	5	6	12	16	21	6	8	14	23	24	8	13	17	21	24
	50代	3	4	8	13	23	2	6	7	23	22	6	5	9	23	22
	60代	3	6	5	8	17	3	3	4	8	13	4	4	8	7	15
	70歳以上	3	2	3	2	7	3	5	4	4	6	1	3	1	5	4
農林漁業者		3	5	2	6	9	5	<i>3</i>	<i>6</i>	—	12	4	<i>0</i>	7	—	—
自営業者		6	5	8	7	12	6	6	7	7	12	8	7	10	9	14
勤め人		6	7	7	12	15	10	9	11	19	21	11	11	12	18	21
主婦		8	9	10	17	23	10	9	8	17	19	10	10	9	14	18
無職		5	5	7	9	13	5	7	7	9	11	4	6	6	8	10
学生		10	10	10	12	11	18	16	16	17	18	18	16	14	18	20

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいため参考値

・—は、サンプルが50人未満のため割愛した

図表10 ビデオ・HDD・DVD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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
国民全体		0:06	0:06	0:08	0:13	0:17	0:09	0:09	0:10	0:20	0:25	0:10	0:10	0:12	0:20	0:23
男	10代	0:06	0:06	0:07	0:09	0:11	0:13	0:16	0:07	0:19	0:23	0:14	0:14	0:16	0:20	0:24
	20代	0:13	0:13	0:12	0:20	0:19	0:18	0:14	<i>0:13</i>	<i>0:25</i>	0:32	0:16	0:18	0:13	<i>0:31</i>	0:33
	30代	0:07	0:06	0:08	0:14	0:14	0:16	0:09	0:13	0:33	0:46	0:11	0:10	0:19	0:30	0:29
	40代	0:05	0:06	0:09	0:12	0:18	0:09	0:06	0:13	0:20	0:39	0:16	0:14	0:16	0:29	0:38
	50代	0:03	0:03	0:07	0:08	0:13	0:07	0:10	0:08	0:15	0:41	0:09	0:08	0:11	0:22	0:21
	60代	0:04	0:06	0:04	0:09	0:19	0:05	0:05	0:08	0:18	0:16	0:03	0:08	0:11	0:17	0:22
	70歳以上	0:04	0:04	0:05	0:08	0:09	0:04	0:04	0:08	0:08	0:13	0:03	0:03	0:06	0:06	0:09
女	10代	0:08	0:08	0:08	0:15	0:09	0:19	0:13	0:22	0:28	0:23	0:17	0:14	0:17	0:23	0:20
	20代	0:12	0:11	0:10	0:15	0:20	0:18	0:15	0:15	0:25	0:16	0:18	0:15	0:20	0:31	0:24
	30代	0:09	0:10	0:11	0:23	0:27	0:10	0:12	0:17	0:31	0:39	0:11	0:15	0:16	0:21	0:39
	40代	0:04	0:04	0:13	0:20	0:23	0:05	0:07	0:16	0:24	0:28	0:08	0:11	0:18	0:24	0:34
	50代	0:03	0:03	0:09	0:16	0:26	0:02	0:06	0:06	0:27	0:26	0:05	0:04	0:10	0:32	0:34
	60代	0:03	0:04	0:04	0:08	0:21	0:02	0:04	0:03	0:09	0:13	0:03	0:04	0:10	0:07	0:16
	70歳以上	0:02	0:03	0:03	0:03	0:08	0:04	0:04	0:04	0:05	0:08	0:01	0:04	0:01	0:07	0:03
農林漁業者		0:02	0:04	0:02	0:06	0:08	0:03	<i>0:03</i>	<i>0:06</i>	—	0:21	0:04	<i>0:00</i>	<i>0:06</i>	—	—
自営業者		0:05	0:04	0:09	0:08	0:13	0:06	0:05	0:07	0:11	0:22	0:08	0:09	0:13	0:13	0:16
勤め人		0:06	0:05	0:07	0:11	0:15	0:10	0:09	0:12	0:23	0:31	0:11	0:11	0:15	0:25	0:29
主婦		0:07	0:07	0:10	0:22	0:28	0:07	0:08	0:06	0:18	0:22	0:10	0:09	0:09	0:16	0:22
無職		0:06	0:06	0:07	0:12	0:20	0:05	0:06	0:08	0:13	0:16	0:03	0:09	0:07	0:12	0:15
学生		0:08	0:08	0:08	0:12	0:10	0:17	0:16	0:16	0:25	0:23	0:16	0:14	0:16	0:22	0:21

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

・—は、サンプルが50人未満のため割愛した

- 時間帯別に行為者率をみると、平日・土曜・日曜とも夜間が10%程度と高く、土曜と日曜は午後も8%である。2010年と比べると、平日の午前・午後・夜間と土曜の午後が増加している(図表11)。

図表11 ビデオ・HDD・DVDの時間帯別行為者率(国民全体)

(%)	平日					土曜					日曜					時間帯の区分は以下の通り。
	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	
深夜	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	2	「深夜」・・・0～6時
午前	1	1	1	2	3	2	2	2	4	5	3	2	3	4	5	「午前」・・・6～12時
午後	2	2	3	4	5	4	4	4	6	8	5	5	5	7	8	「午後」・・・12～18時
夜間	4	4	5	7	10	4	5	5	9	10	4	4	5	8	9	「夜間」・・・18～24時

- 男女年層別にみると、男40・60代と女20～60代では平日の夜間で10%を超え、男40代と女30・40代では、土曜と日曜の午後・夜間でも10%を超えている。男10代は日曜午前、女10代は土曜・日曜の午後、男30代では土曜・日曜の夜間にそれぞれよく見ている。2010年と比べると、男40・60代と女40代以上で平日の夜間が増加している(図表12)。

図表12 ビデオ・HDD・DVDの時間帯別行為者率(男女年層別)

(%)	男10代			男20代			男30代			男40代			男50代			男60代			男70歳以上		
	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜
深夜	0	2	2	2	3	3	3	9	4	3	2	3	2	6	1	1	2	3	0	1	1
午前	1	7	11	4	5	3	2	7	6	2	5	6	2	10	5	4	4	7	3	2	2
午後	5	6	8	4	12	11	3	8	7	2	12	13	2	11	9	5	7	6	4	6	4
夜間	8	8	9	9	10	10	9	16	11	12	15	18	9	11	8	11	6	9	5	4	5
(%)	女10代			女20代			女30代			女40代			女50代			女60代			女70歳以上		
	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜
深夜	0	1	2	3	2	2	3	5	5	2	4	3	3	3	1	1	1	1	1	0	0
午前	2	4	9	3	5	4	6	6	10	5	5	9	5	4	6	4	4	3	2	2	0
午後	4	11	10	4	4	7	9	12	13	9	12	11	10	10	9	8	5	8	3	4	3
夜間	9	9	10	13	8	7	14	14	11	13	14	13	14	13	14	12	9	9	4	4	2

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

(3) ラジオ

- 1日の中でラジオを聴いている（らじる★らじる、radiko(ラジコ)からの聴取を含む)人の率(ラジオの行為者率)は、国民全体では平日12%、土曜と日曜は10%で、土曜・日曜と比べて平日が高い。ラジオの行為者率は平日・土曜・日曜とも1995年から減少傾向が続いている(図表13)。
- ラジオを聴いている人に限った聴取時間(行為者平均時間)は、平日2時間44分、土曜2時間30分、日曜2時間37分である。ラジオの行為者率は、他のメディアに比べて多くはないが、聴いている人は長い時間聴いている特徴があり、今回も傾向は変わっていない。
- 男女年層別にみると、平日ラジオをよく聴いているのは男70歳以上と女60代以上で、行為者率は20%以上、全員平均時間は30分を超えている。1995年からの推移をみると、男女50代以下では平日・土曜・日曜の行為者率と全員平均時間がおおむね減少しているのに対し、男女60代では平日の行為者率は20%前後、全員平均時間は30~40分程度を維持している(図表13、14)。
- 職業別にみると、平日では農林漁業者と無職で行為者率が20%以上、全員平均時間は農林漁業者・自営業者・無職で30分を超えている。中でも農林漁業者は平日の聴取時間が53分と長い。

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

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値
 ・—は、サンプルが50人未満のため割愛した

図表14 ラジオの時間量(男女年層別・職業別)

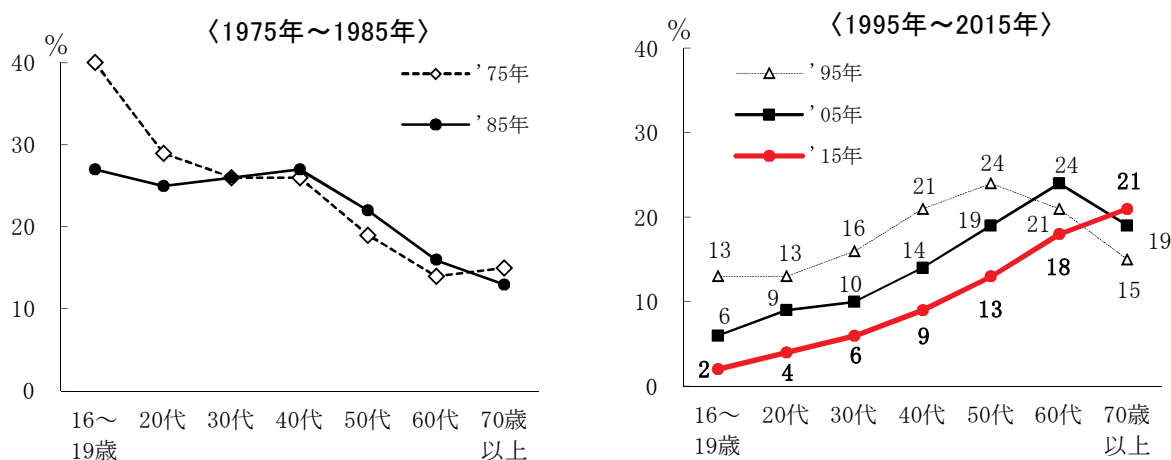
【全員平均時間】 (時間 分)		平日					土曜					日曜				
		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10年	'15年
国民全体		0:26	0:21	0:23	0:20	0:20	0:24	0:21	0:18	0:19	0:16	0:17	0:18	0:18	0:15	0:15
男	10代	0:07	0:07	0:02	0:01	0:01	0:12	0:05	0:01	0:00	0:03	0:12	0:07	0:04	0:00	0:03
	20代	0:18	0:21	0:18	0:04	0:06	0:16	0:13	<i>0:09</i>	<i>0:03</i>	0:06	0:11	0:13	0:05	<i>0:02</i>	0:06
	30代	0:32	0:17	0:18	0:19	0:13	0:25	0:21	0:13	0:10	0:05	0:08	0:12	0:16	0:03	0:06
	40代	0:31	0:27	0:17	0:30	0:19	0:31	0:26	0:10	0:27	0:12	0:19	0:18	0:19	0:19	0:09
	50代	0:37	0:21	0:30	0:24	0:13	0:31	0:25	0:21	0:30	0:08	0:20	0:23	0:21	0:23	0:09
	60代	0:39	0:30	0:40	0:36	0:32	0:32	0:42	0:29	0:28	0:22	0:27	0:23	0:38	0:28	0:19
	70歳以上	0:22	0:26	0:29	0:34	0:32	0:19	0:31	0:22	0:36	0:26	0:21	0:25	0:21	0:27	0:32
女	10代	0:08	0:04	0:04	0:00	0:02	0:09	0:09	0:03	0:01	0:00	0:15	0:14	0:06	0:02	0:02
	20代	0:14	0:09	0:08	0:05	0:04	0:12	0:10	0:07	0:07	0:01	0:11	0:08	0:11	0:03	0:03
	30代	0:17	0:15	0:08	0:05	0:09	0:15	0:06	0:07	0:08	0:07	0:09	0:06	0:07	0:04	0:05
	40代	0:35	0:22	0:17	0:11	0:11	0:29	0:13	0:12	0:08	0:08	0:21	0:14	0:03	0:13	0:05
	50代	0:42	0:37	0:34	0:19	0:24	0:41	0:26	0:36	0:19	0:19	0:28	0:18	0:30	0:09	0:17
	60代	0:33	0:33	0:41	0:36	0:32	0:31	0:33	0:34	0:33	0:29	0:27	0:35	0:35	0:21	0:34
	70歳以上	0:21	0:26	0:30	0:37	0:37	0:15	0:30	0:28	0:24	0:33	0:11	0:36	0:29	0:24	0:29
農林漁業者		0:43	0:29	0:57	1:22	0:53	0:29	<i>1:02</i>	<i>0:30</i>	—	0:36	0:37	<i>1:07</i>	<i>0:34</i>	—	—
自営業者		1:00	0:27	0:47	0:26	0:36	0:50	0:45	0:25	0:20	0:32	0:32	0:24	0:25	0:18	0:23
勤め人		0:24	0:19	0:17	0:17	0:14	0:22	0:15	0:14	0:13	0:09	0:14	0:12	0:15	0:08	0:08
主婦		0:28	0:31	0:25	0:18	0:25	0:25	0:24	0:27	0:26	0:23	0:17	0:22	0:16	0:18	0:23
無職		0:24	0:30	0:32	0:37	0:34	0:23	0:27	0:30	0:28	0:28	0:20	0:29	0:31	0:25	0:29
学生		0:08	0:06	0:04	0:01	0:01	0:11	0:08	0:04	0:00	0:02	0:14	0:10	0:07	0:01	0:02

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

・—は、サンプルが50人未満のため割愛した

■ 1975年から10年ごとの年層別の行為者率をみると、1975年は16～19歳が突出して高く、1985年になると16～19歳が低下して、40代までが同程度でよく聴いていた。1995年には50代の行為者率が最も高く、2005年は60代、今回は70歳以上と、調査年の経過とともにラジオを聴く人が多い層は徐々に高い年層へと推移し、高齢化が進んでいる(図表15)。

図表15 ラジオの行為者率の1975年～1985年、1995年～2015年の変化(平日・年層別)



注) ・生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970～95年は旧方式、1995～2015年は現行の方式である。そのため、両方式の結果を直接比較はできないため、2つのグラフに分けている。

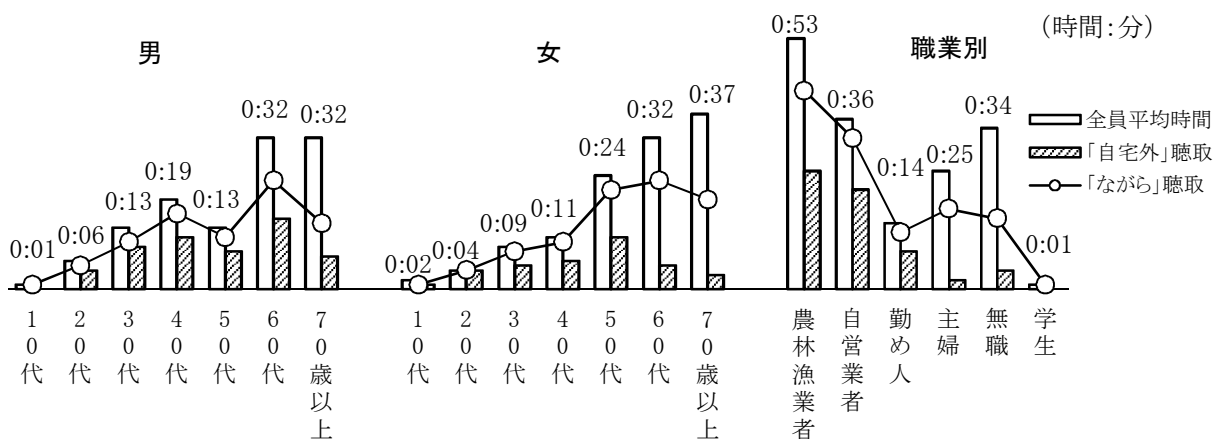
■ 国民全体の平日のラジオ聴取時間（全員平均時間 20分）のうち、ほかのことをしながら聴いている「ながら」聴取は14分、ラジオ聴取だけをしている「専念」聴取は6分で、全聴取時間の7割が「ながら」聴取である。メディアの中で「ながら」聴取が多いことがラジオの大きな特徴で、今回も傾向は変わっていない。

■ 男女年層別にみると、男女50代以下では「ながら」聴取の割合がおおむね8割を超えて「ながら」聴取が多い。職業別では、農林漁業者、自営業者、主婦の「ながら」聴取時間が長い。農林漁業者と自営業者は仕事をしながら、主婦は家事をしながら聴いている（図表16）。

■ 国民全体の平日の「自宅内」での聴取時間は13分、「自宅外」は7分で、全聴取時間の3分の1が「自宅外」聴取である。「自宅外」聴取が比較的多いこともラジオの特徴で、今回も傾向は変わっていない。

■ 層別にみると、「自宅外」の聴取時間が長いのは農林漁業者（25分）と自営業者（21分）である。

図表16 1日のラジオ聴取時間(平日・男女年層別・職業別)



■ 時間帯別行為者率をみると、平日・土曜・日曜とも午前が高めである。1995年からの推移をみると、午前・午後・夜間ともゆるやかに減少傾向にある（図表17）。

■ 平日の時間帯別行為者率を年層別にみると、おおむねどの層でも午前の行為者率が高めで、50代以上では10%以上である。60代以上は午後と夜間も10%弱で、深夜も50代以下と比べて高い（図表18）。

図表17 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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
深夜	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2
午前	11	10	10	9	8	9	7	8	7	7	7	7	7	5	6
午後	7	5	6	5	5	7	5	5	4	4	5	5	5	3	4
夜間	7	6	6	5	5	6	6	5	4	4	5	5	5	3	3

図表18 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	2	5	7	10	13	13
午後	0	1	3	4	5	9	8
夜間	1	1	3	4	5	7	9

(4) CD・テープ

- CD・テープ（デジタルオーディオプレイヤーなども含む）を聴く人の率は、国民全体では平日と土曜7%、日曜6%、全員平均時間は平日7分、土曜8分、日曜7分で、曜日による差は少ない（図表19、20）。1995年からの推移をみると、行為者率と時間量は平日・土曜・日曜とも減少傾向にあり、この5年では平日の行為者率と日曜の全員平均時間が減少している。
- 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36分、土曜1時間54分、日曜1時間58分で、平日と比べ、土曜・日曜が長めである。1995年以降、大きな変化はない。
- 男女年層別にみると、CD・テープをよく聴いているのは男女10・20代で、平日の行為者率は1割、全員平均時間は10分を超えている。職業別では学生が多い。1995年からの推移をみると、男女30代以上では行為者率と全員平均時間に大きな変化はみられないが、CD・テープをよく聴いている男女10・20代では行為者率と全員平均時間が大きく減少している。
- 国民全体の平日のCD・テープの聴取時間（全員平均時間7分）のうち、ほかのことをしながら聴いている「ながら」聴取は4分、「専念」聴取は2分である。また、「自宅内」聴取は5分、「自宅外」聴取は2分である。

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

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

・—は、サンプルが50人未満のため割愛した

図表20 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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
国民全体		0:10	0:10	0:09	0:07	0:07	0:13	0:11	0:12	0:08	0:08	0:13	0:10	0:12	0:10	0:07
男	10代	0:24	0:26	0:17	0:14	0:11	0:28	0:19	0:35	0:18	0:11	0:34	0:19	0:28	0:17	0:08
	20代	0:23	0:20	0:16	0:18	0:13	0:27	0:18	<i>0:24</i>	<i>0:18</i>	0:11	0:25	0:13	0:23	<i>0:25</i>	0:10
	30代	0:06	0:07	0:06	0:05	0:05	0:07	0:06	0:07	0:06	0:13	0:11	0:11	0:12	0:06	0:13
	40代	0:03	0:04	0:07	0:04	0:05	0:03	0:06	0:07	0:04	0:03	0:04	0:06	0:06	0:06	0:06
	50代	0:01	0:02	0:06	0:02	0:04	0:03	0:05	0:07	0:06	0:11	0:06	0:06	0:01	0:02	0:06
	60代	0:03	0:04	0:03	0:03	0:03	0:04	0:03	0:03	0:05	0:07	0:01	0:02	0:06	0:07	0:10
	70歳以上	0:01	0:04	0:03	0:04	0:04	0:00	0:01	0:07	0:02	0:07	0:02	0:01	0:03	0:01	0:07
女	10代	0:25	0:21	0:25	0:16	0:12	0:37	0:39	0:35	0:24	0:10	0:39	0:47	0:46	0:32	0:16
	20代	0:21	0:22	0:20	0:18	0:19	0:35	0:32	0:32	0:27	0:16	0:31	0:25	0:32	0:24	0:08
	30代	0:07	0:12	0:09	0:06	0:09	0:12	0:07	0:05	0:07	0:11	0:07	0:06	0:14	0:07	0:15
	40代	0:07	0:06	0:10	0:06	0:09	0:08	0:13	0:08	0:07	0:08	0:08	0:06	0:07	0:12	0:04
	50代	0:04	0:06	0:06	0:06	0:05	0:04	0:02	0:12	0:05	0:07	0:04	0:03	0:11	0:07	0:03
	60代	0:03	0:06	0:06	0:07	0:04	0:02	0:03	0:05	0:05	0:02	0:03	0:03	0:04	0:08	0:04
	70歳以上	0:01	0:02	0:03	0:03	0:04	0:03	0:01	0:03	0:03	0:07	0:01	0:02	0:03	0:04	0:03
農林漁業者		0:01	0:00	0:02	0:03	0:04	0:01	<i>0:00</i>	<i>0:07</i>	—	0:08	0:00	<i>0:00</i>	<i>0:07</i>	—	—
自営業者		0:06	0:05	0:08	0:05	0:05	0:07	0:09	0:08	0:06	0:12	0:04	0:03	0:07	0:07	0:11
勤め人		0:08	0:08	0:07	0:06	0:06	0:11	0:10	0:08	0:06	0:06	0:11	0:09	0:10	0:08	0:07
主婦		0:06	0:10	0:09	0:07	0:07	0:07	0:04	0:12	0:08	0:06	0:06	0:05	0:06	0:11	0:03
無職		0:05	0:06	0:05	0:07	0:06	0:05	0:03	0:08	0:05	0:08	0:05	0:04	0:06	0:06	0:06
学生		0:26	0:26	0:23	0:16	0:13	0:33	0:32	0:38	0:23	0:12	0:36	0:32	0:39	0:23	0:12

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいため参考値

・—は、サンプルが50人未満のため割愛した

- 時間帯別行為者率をみると、平日・土曜・日曜とも午前・午後・夜間が3～4%である。1995年からの推移をみると、2005年までは夜間の行為者率が5%以上と高めであったが、2010年に平日と土曜の夜間の行為者率が減少し、2015年には午前・午後・夜間の差がなくなっている(図表21)。
- CD・テープの行為者率が大きく減少している10代の時間帯別行為者率をみると、2015年は平日の夜間で9%と高いが、土曜・日曜は午前・午後・夜間とも3～5%と差はない。1995年からの推移をみると、午後と夜間は平日・土曜・日曜で減少し、土曜・日曜は午前も減少している(図表22)。

図表21 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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
深夜	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
午前	3	3	3	4	3	5	3	4	3	3	4	3	3	3	3
午後	3	4	3	3	3	5	5	5	4	3	5	5	5	4	3
夜間	7	7	6	4	4	6	6	6	4	4	6	6	5	4	3

図表22 CD・テープの時間帯別行為者率(10代)

(%)	平日					土曜					日曜				
	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
深夜	3	4	3	2	1	4	3	2	0	1	3	4	3	1	0
午前	6	6	4	5	4	11	7	10	6	5	11	7	9	5	4
午後	8	8	5	5	3	13	13	13	8	4	16	15	14	10	3
夜間	22	18	18	11	9	19	18	17	10	4	18	17	15	11	5

(5) 新聞

- 新聞（電子版も含む）の国民全体の行為者率は平日と日曜は33%、土曜は35%、全員平均時間は平日16分、土曜18分、日曜17分で、曜日による差は少ない。1995年から行為者率と全員平均時間は減少が続いているが、この5年の減少が大きく、行為者率は平日・土曜・日曜ともに30%台となった(図表23、24)。
- 新聞を読んでいる人に限った行為者平均時間は、平日48分、土曜と日曜は50分である。1995年以降、大きな変化はない。
- 行為者率を男女年層別にみると、男女60代以上では平日・土曜・日曜で半数を超えているが、男女20代以下では1割に満たない。2010年と比べると、平日は男性の全ての年層と女20～40・60代で減少し、土曜や日曜もほとんどの層で減少傾向にある。職業別では、農林漁業者と主婦、無職の行為者率が50%前後と高い。
- 1995年からの平日の行為者率の推移を男女年層別にみると、男50代以下と女40代以下では2000年から、男60代と女50代は2005年から減少が続いている。2015年は男70歳以上と女60代でも2010年から減少した。

図表23 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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
国民全体		52	49	44	41	33	50	49	47	43	35	48	47	43	39	33
男	10代	14	8	7	7	4	15	10	9	6	1	18	12	11	4	1
	20代	32	31	21	13	8	29	22	9	9	8	30	21	16	8	7
	30代	55	42	29	23	10	52	48	27	24	16	52	44	27	26	12
	40代	67	58	41	41	20	66	56	47	37	32	60	54	39	39	23
	50代	74	62	56	49	38	70	66	63	57	38	71	67	57	54	34
	60代	77	79	73	68	53	78	77	72	75	56	74	76	69	69	57
	70歳以上	73	78	71	78	66	71	79	75	77	70	69	76	74	72	70
女	10代	13	9	7	4	3	13	11	11	3	3	14	14	6	3	2
	20代	32	24	16	15	3	35	26	21	6	0	28	24	16	7	2
	30代	50	44	29	24	12	43	39	33	28	11	45	38	33	23	10
	40代	64	58	49	40	24	61	58	53	43	31	60	56	47	36	25
	50代	66	67	60	45	40	63	70	61	51	33	59	58	54	51	38
	60代	64	69	62	66	56	58	61	65	62	50	52	59	61	53	51
	70歳以上	51	52	51	57	54	52	56	59	54	53	44	48	51	46	58
農林漁業者		60	49	52	59	47	56	59	57	—	60	49	60	47	—	—
自営業者		62	61	51	50	40	54	59	56	53	40	57	52	53	47	35
勤め人		56	49	41	37	26	54	50	45	40	28	51	48	39	36	24
主婦		64	68	58	54	52	61	58	59	55	54	57	54	57	51	50
無職		64	64	61	63	55	61	67	67	62	54	57	62	63	57	60
学生		15	10	9	6	4	17	14	10	4	2	18	15	10	3	2

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいため参考値

・—は、サンプルが50人未満のため割愛した

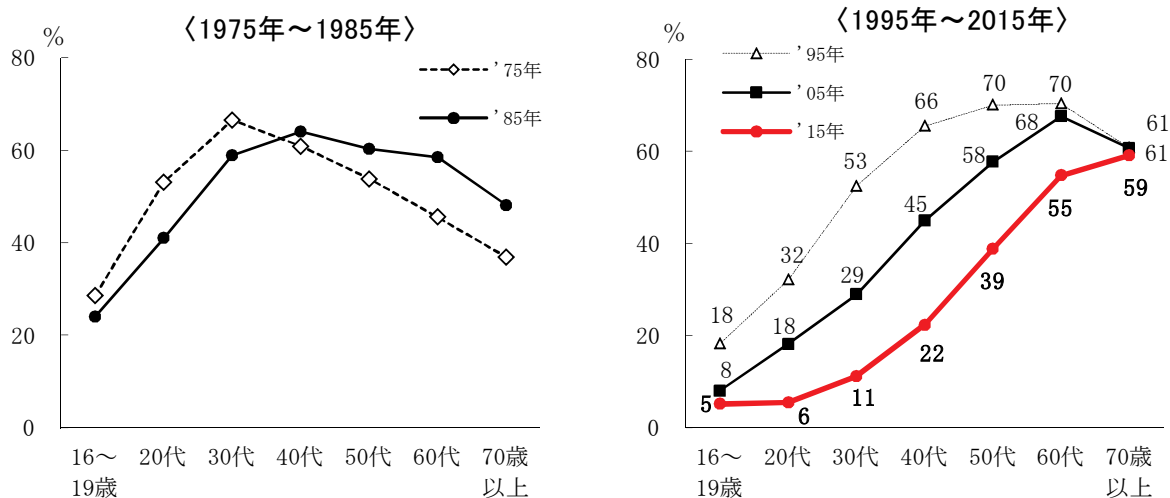
図表24 新聞の時間量(男女年層別・職業別)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日					土曜					日曜				
		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
国民全体		0:24	0:23	0:21	0:19	0:16	0:23	0:23	0:25	0:21	0:18	0:21	0:21	0:21	0:19	0:17
男	10代	0:03	0:02	0:02	0:03	0:01	0:05	0:03	0:04	0:01	0:01	0:05	0:04	0:03	0:01	0:00
	20代	0:11	0:08	0:06	0:04	0:03	0:10	0:08	0:04	0:04	0:05	0:10	0:08	0:05	0:02	0:02
	30代	0:20	0:13	0:10	0:10	0:03	0:21	0:19	0:11	0:09	0:06	0:20	0:16	0:10	0:10	0:05
	40代	0:29	0:21	0:14	0:14	0:07	0:31	0:21	0:19	0:15	0:11	0:26	0:21	0:15	0:15	0:10
	50代	0:41	0:31	0:23	0:20	0:13	0:35	0:34	0:33	0:28	0:17	0:37	0:33	0:28	0:25	0:17
	60代	0:49	0:49	0:44	0:33	0:26	0:46	0:48	0:44	0:39	0:31	0:41	0:41	0:40	0:39	0:29
	70歳以上	0:51	0:56	0:51	0:51	0:45	0:47	0:53	1:04	0:52	0:49	0:47	0:50	0:48	0:46	0:48
女	10代	0:03	0:03	0:02	0:01	0:01	0:04	0:03	0:04	0:01	0:01	0:04	0:05	0:01	0:01	0:01
	20代	0:09	0:07	0:04	0:04	0:01	0:11	0:09	0:07	0:01	0:00	0:08	0:09	0:03	0:03	0:03
	30代	0:16	0:13	0:08	0:07	0:03	0:14	0:12	0:11	0:09	0:03	0:14	0:12	0:14	0:07	0:03
	40代	0:24	0:21	0:16	0:11	0:08	0:24	0:21	0:18	0:13	0:11	0:21	0:20	0:17	0:13	0:09
	50代	0:28	0:28	0:24	0:16	0:14	0:28	0:31	0:27	0:18	0:10	0:24	0:26	0:23	0:20	0:12
	60代	0:32	0:36	0:29	0:32	0:25	0:30	0:31	0:33	0:31	0:24	0:27	0:33	0:31	0:24	0:21
	70歳以上	0:31	0:32	0:32	0:36	0:32	0:27	0:32	0:35	0:32	0:29	0:25	0:26	0:30	0:27	0:33
農林漁業者		0:29	0:22	0:25	0:27	0:22	0:25	0:32	0:27	—	0:28	0:27	0:24	0:21	—	—
自営業者		0:30	0:30	0:23	0:24	0:18	0:24	0:27	0:30	0:23	0:19	0:26	0:24	0:25	0:24	0:16
勤め人		0:23	0:19	0:16	0:14	0:10	0:24	0:21	0:20	0:16	0:12	0:21	0:19	0:18	0:15	0:10
主婦		0:28	0:32	0:26	0:24	0:25	0:28	0:27	0:28	0:27	0:27	0:22	0:25	0:26	0:23	0:21
無職		0:41	0:42	0:40	0:39	0:35	0:36	0:40	0:50	0:38	0:35	0:33	0:38	0:38	0:34	0:38
学生		0:04	0:03	0:03	0:02	0:01	0:06	0:05	0:04	0:01	0:01	0:06	0:05	0:02	0:01	0:01

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいため参考値
 ・—は、サンプルが50人未満のため割愛した

■ 1975年から10年ごとの年層別の行為者率をみると、1975年は30代が最も高かったが、1985年になると20・30代で下がり、50代以上で増えた。1995年には、40～60代の行為者率が高めであったが、2005年には50代以下で減少、さらに2005年から2015年にかけて20～60代で減少と、2000年代に入り幅広い年層で減少が続いている(図表24)。

図表25 新聞の行為者率の1975年～1985年、1995年～2015年の変化(平日・年層別)



注) ・生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970～95年は旧方式、1995～2015年は現行の方式である。そのため、両方式の結果を直接比較はできないため、2つのグラフに分けている。

(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。
- 雑誌・マンガ・本（電子版を含む）を読む人の率は、国民全体では平日と日曜は16%、土曜15%、全員平均時間は平日12分、土曜と日曜は14分である。2010年と比べて、行為者率は平日・日曜で減少している（図表26）。
- 雑誌・マンガ・本を読む人に限った行為者平均時間は、平日1時間16分、土曜1時間29分、日曜1時間26分で、平日に比べて土曜と日曜が長めである。
- 男女年層別にみると、平日の行為者率はいずれの層も10~20%、土曜、日曜は男10代の行為者率が25%、26%と高いが、その他の層では平日・土曜・日曜で大きな差はみられない。男女10代の行為者率は2005年には平日・土曜・日曜で30%を超えて高かったが、この10年で減少した。
- 職業別にみると、主婦は平日、学生は平日・土曜・日曜の行為者率が20%台で、中でも小学生の平日の行為者率は31%と高い。2005年には学生の行為者率は平日・土曜・日曜で30%を超え、土曜と日曜の全員平均時間は30分程度と多かったが、この10年で減少している。

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

注)・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

・—は、サンプルが50人未満のため割愛した

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、スポーツ観戦、カラオケ

「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年調査から独立した項目として調査し、ここには含まれない。

■ 趣味・娯楽・教養の行動をする人の率は、国民全体では平日15%、土曜17%、日曜21%、全員平均時間は平日23分、土曜34分、日曜44分で、ともに平日<土曜<日曜の順に多くなる。2010年と比べて、平日と土曜の行為者率と土曜の全員平均時間が減少している（図表27）。

■ 趣味・娯楽・教養の行動をする人に限った行為者平均時間は平日2時間29分、土曜3時間18分、日曜3時間29分で、平日と比べ、土曜・日曜で長くなる。

■ 男女年層別に行為者率をみると、男10代は平日・土曜・日曜で30%、女10代は20%を超えて多い。男女10代では、土曜と日曜は全員平均時間も増えて、日曜は1時間を超える。男30～50代は、平日の行為者率は8～9%だが、土曜・日曜は20%を超える曜日がある。一方、男70歳以上と女60代以上は平日・土曜・日曜とも行為者率は20%前後で、曜日による差は少ない。2010年と比べて、男60代と女20代以下では平日の行為者率が減少し、男女10代では平日と土曜の全員平均時間が減少している。

図表27 趣味・娯楽・教養の行為者率と時間量(男女年層別)

		【行為者率】									【全員平均時間】									
		平日			土曜			日曜			平日			土曜			日曜			
		'05	'10	'15年	'05	'10	'15年	'05	'10	'15年	(時間分)	'05	'10	'15年	'05	'10	'15年	'05	'10	'15年
国民全体		17	17	15	21	22	17	23	24	21	0:25	0:25	0:23	0:41	0:43	0:34	0:48	0:49	0:44	
男	10代	40	35	32	42	49	33	44	50	48	0:47	0:45	0:34	1:35	1:47	0:59	1:34	2:00	1:36	
	20代	20	15	15	32	25	21	34	34	26	0:39	0:29	0:28	1:21	0:56	0:47	1:41	1:27	1:19	
	30代	10	9	9	18	18	24	22	25	25	0:16	0:11	0:14	0:39	0:38	0:50	1:08	1:01	1:16	
	40代	9	8	8	16	17	13	19	23	17	0:16	0:14	0:16	0:39	0:49	0:42	0:41	1:06	0:46	
	50代	9	10	9	17	19	14	26	21	22	0:13	0:16	0:13	0:32	0:44	0:26	0:55	0:51	0:55	
	60代	17	20	14	19	24	18	20	24	17	0:31	0:32	0:26	0:36	0:45	0:34	0:50	0:50	0:38	
	70歳以上	24	21	20	22	22	15	18	24	21	0:41	0:37	0:34	0:42	0:41	0:31	0:35	0:40	0:39	
女	10代	31	34	24	35	40	28	28	38	31	0:30	0:41	0:26	1:01	1:27	0:52	0:58	1:05	1:04	
	20代	16	17	11	20	19	16	15	22	18	0:26	0:28	0:16	0:41	0:30	0:39	0:26	0:44	0:35	
	30代	11	13	12	15	23	18	15	20	17	0:14	0:16	0:16	0:28	0:38	0:27	0:29	0:30	0:34	
	40代	13	13	9	20	14	4	16	16	16	0:18	0:13	0:13	0:30	0:23	0:13	0:26	0:26	0:24	
	50代	14	10	12	17	17	11	21	18	15	0:20	0:14	0:19	0:30	0:24	0:27	0:45	0:38	0:22	
	60代	20	19	18	22	14	22	24	19	15	0:33	0:35	0:24	0:40	0:22	0:30	0:44	0:34	0:21	
	70歳以上	18	17	19	17	18	14	21	18	21	0:27	0:32	0:30	0:21	0:31	0:24	0:24	0:30	0:35	

注)・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

(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。

- ホームページ・ブログを見る・作成する
- 掲示板・SNSを見る・書き込む
- 動画を見る
- ネットオークション・オンラインゲームをする

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、電子メールの読み・書きやインターネットでの家族・友人・知人とのやりとりは「会話・交際」に含まれる。

■ 趣味・娯楽・教養のインターネットを利用する人の率は、国民全体では平日23%、土曜と日曜は26%、全員平均時間は平日28分、土曜38分、日曜43分で、平日と比べ、土曜・日曜で行為者率が高く、全員平均時間も長めである。2010年と比べて、平日・土曜・日曜で行為者率と全員平均時間が増加している（図表28）。

■ インターネットを利用する人に限った行為者平均時間は、平日2時間2分、土曜2時間30分、日曜2時間47分で、平日に比べ土曜・日曜で長くなっている。また、2005年以降増加傾向にある（2005年 平日1時間38分、土曜2時間13分、日曜2時間11分）。

■ 男女年層別にみると、行為者率は男女40代以下ではおおむね3割を超え、土曜と日曜は男女10代と男20・30代では40%程度となる。全員平均時間は男20代が長く、平日でも1時間を超える。男女10代や男30・40代でも土曜や日曜は1時間を超える。

■ 2005年からの推移をみると、2005年から2010年にかけて男20～40代と女50代以下の幅広い層で平日の行為者率と全員平均時間が増加した。この5年ではさらに、男女10・40代や男50・60代で平日の全員平均時間が増加し、土曜や日曜も幅広い層で行為者率・全員平均時間が増加傾向にある。

図表28 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】								
		平日 (%)			土曜 (%)			日曜 (%)			平日 (時間分)			土曜 (時間分)			日曜 (時間分)		
		'05	'10	'15年	'05	'10	'15年	'05	'10	'15年	'05	'10	'15年	'05	'10	'15年	'05	'10	'15年
国民全体		13	20	23	14	21	26	15	21	26	0:13	0:23	0:28	0:18	0:29	0:38	0:20	0:31	0:43
男	10代	18	23	36	20	34	41	20	29	45	0:18	0:27	0:51	0:29	1:05	1:18	0:27	0:55	1:35
	20代	22	32	39	20	31	41	28	35	47	0:29	1:08	1:16	0:44	1:03	1:42	0:51	1:28	2:04
	30代	18	33	32	21	25	40	29	30	40	0:20	0:49	0:50	0:45	0:40	1:19	0:49	0:47	1:35
	40代	15	22	28	20	33	31	20	29	42	0:13	0:24	0:34	0:27	0:53	0:47	0:33	0:49	1:22
	50代	9	12	22	14	21	26	16	23	21	0:08	0:10	0:23	0:13	0:26	0:34	0:19	0:39	0:30
	60代	12	16	19	11	19	22	12	19	16	0:11	0:14	0:23	0:14	0:26	0:34	0:17	0:24	0:23
	70歳以上	10	12	12	9	11	8	6	14	12	0:13	0:15	0:17	0:10	0:14	0:10	0:07	0:17	0:14
女	10代	17	24	31	25	27	46	22	30	41	0:16	0:25	0:36	0:32	0:32	1:20	0:18	0:44	1:12
	20代	20	33	33	18	35	39	16	37	32	0:16	0:41	0:45	0:23	1:00	0:48	0:24	0:54	0:54
	30代	17	29	31	17	28	34	20	28	30	0:14	0:23	0:29	0:17	0:30	0:35	0:20	0:30	0:28
	40代	13	23	33	15	21	32	12	20	30	0:11	0:18	0:31	0:20	0:23	0:37	0:15	0:24	0:37
	50代	8	16	20	9	16	22	11	15	28	0:07	0:14	0:19	0:04	0:17	0:29	0:10	0:16	0:31
	60代	8	12	13	6	10	15	4	10	12	0:07	0:09	0:12	0:10	0:08	0:12	0:03	0:05	0:10
	70歳以上	6	6	6	3	4	7	4	7	6	0:07	0:08	0:06	0:03	0:03	0:09	0:05	0:06	0:08

注)・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

- 自由時間内の趣味や娯楽としてのインターネット利用を、ほかのことをしながら行う「ながら」利用と、インターネットだけをしている「専念」利用に分けて時間量を比べると、平日・土曜・日曜とも「ながら」より「専念」のほうが長い（図表29）。また、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（平日・土曜・日曜とも5分）である。
- インターネット利用を「自宅内」利用と「自宅外」利用に分けてみると、平日・土曜・日曜とも「自宅内」が圧倒的に長い。「自宅外」の全員平均時間は2005年以降増加していない。

図表29 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	'15年	'05	'10	'15年	'05	'10	'15年
全体	0:13	0:23	0:28	0:18	0:29	0:38	0:20	0:31	0:43
ながら	0:03	0:06	0:08	0:05	0:07	0:10	0:05	0:06	0:10
専念	0:10	0:16	0:20	0:14	0:22	0:28	0:15	0:25	0:33
自宅内	0:11	0:19	0:25	0:17	0:26	0:33	0:17	0:27	0:38
自宅外	0:02	0:03	0:03	0:02	0:03	0:05	0:02	0:04	0:05

- 時間帯別行為者率をみると、夜間は平日・土曜・日曜とも17%で、土曜・日曜は午前と午後が10%前後となっている。2005年からの推移をみると、2010年はほぼすべての時間帯で増加し、2015年にはさらに平日と日曜の深夜を除くすべての時間帯で、増加している（図表30）。
- 男女年層別にみると、男女50代以下では夜間の行為者率が高く、男30代以下と女10代では30%前後、男40代と女20～40代では20%台である。夜間はどの層も曜日による行為者率の差は少ないが、午前と午後は50代以下では平日よりも土曜・日曜が高めである。男20・30代は土曜と日曜の深夜にも10%台が利用している（図表31）。

図表30 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	'15年	'05	'10	'15年	'05	'10	'15年
深夜	1	3	3	2	3	4	2	3	3
午前	3	4	6	4	6	9	4	7	10
午後	4	7	8	7	9	11	7	10	13
夜間	9	14	17	8	14	17	9	13	17

図表31 インターネットの時間帯別行為者率(男女年層別)

(%)	男10代			男20代			男30代			男40代			男50代			男60代			男70歳以上		
	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜
深夜	4	2	3	8	16	12	8	13	11	6	6	6	3	3	1	2	2	1	1	1	0
午前	6	11	20	8	22	21	9	11	15	6	13	12	5	9	9	7	10	7	6	3	4
午後	13	23	26	15	20	20	9	14	19	6	12	26	5	9	12	8	10	8	7	6	7
夜間	33	34	31	33	25	36	26	33	30	23	21	26	17	16	14	12	12	10	6	3	4

(%)	女10代			女20代			女30代			女40代			女50代			女60代			女70歳以上		
	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜	平日	土曜	日曜
深夜	2	3	4	8	6	6	4	7	7	4	2	3	3	3	2	0	0	1	0	0	0
午前	7	14	13	9	10	15	8	9	8	7	10	13	6	8	11	4	4	4	2	3	2
午後	14	23	26	10	10	13	11	10	10	11	17	13	7	11	14	5	8	8	3	4	3
夜間	25	36	29	26	28	24	22	23	22	23	22	18	15	16	19	7	7	6	2	2	3

注)・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

(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率は、平日13%、土曜20%、日曜25%と、平日<土曜<日曜の順に多くなる（図表33）。
- 男女年層別にみると、平日は男女70歳以上の行為者率が20%以上であるが、男50代以下や女10代は10%に満たない。土曜・日曜になると多くの年層で行為者率が20%を超え、年層による違いが少なくなる。
- 2010年と比べると、国民全体では平日の行為者率が減少した。男女年層別にみると、最も多かった男70歳以上の行為者率が減少し、30%を下回った。また、土曜・日曜は、国民全体の行為者率に大きな変化はないものの、土曜は男10・60代と女30代で減少した。

図表33 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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
国民全体		13	12	14	14	13	21	22	19	22	20	28	26	24	26	25
男	10代	7	5	6	7	3	18	10	16	22	11	25	17	19	24	20
	20代	9	7	8	8	5	20	14	<i>15</i>	<i>16</i>	17	26	18	23	22	19
	30代	6	6	5	3	4	21	22	15	20	24	28	31	23	31	26
	40代	7	8	5	5	5	18	16	11	21	22	28	22	18	30	24
	50代	11	9	10	10	8	19	24	17	17	22	30	31	28	26	23
	60代	24	21	23	21	17	24	32	22	30	20	29	35	29	33	29
	70歳以上	31	32	29	38	29	34	34	26	36	30	34	32	24	31	28
女	10代	8	7	7	7	5	20	14	13	17	15	26	23	19	18	19
	20代	15	13	11	11	12	29	30	21	20	24	35	33	30	23	32
	30代	11	11	13	11	11	28	31	20	30	15	32	34	25	31	25
	40代	11	11	12	10	10	19	16	16	18	20	24	19	25	25	22
	50代	16	15	17	16	14	18	23	19	15	16	25	26	22	27	20
	60代	17	14	22	18	19	18	22	25	25	20	25	24	29	24	25
	70歳以上	20	18	17	24	20	23	22	18	21	20	20	24	17	19	27

注)・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

- 行楽や散策に出かけた人の平均時間（行為者平均時間）は、平日は2時間4分、土曜は3時間6分、日曜は3時間22分である。
- 行楽や散策に出かけなかった人も含めた時間量（全員平均時間）は、平日16分、土曜38分、日曜49分で、平日<土曜<日曜の順に長くなる（図表34）。
- 男女年層別に全員平均時間をみると、平日は男女60代以上と女20代で20分を超えて長い。土曜・日曜は、若年層を中心に平日より大きく増えるが、男女60代以上では大きく変わらないため、50代以下と60代以上の年層差は小さくなる。
- 1995年以降、国民全体の全員平均時間は、平日・土曜は大きな変化はないが、減少傾向にあった日曜は2010年でいったん増加したものの、今回ふたたび減少した。男女年層別では、2010年と比べて、土曜の男10代や日曜の女10代などで減少している。

図表34 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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
国民全体		0:15	0:14	0:17	0:17	0:16	0:41	0:38	0:32	0:39	0:38	1:01	0:54	0:47	0:59	0:49
男	10代	0:05	0:06	0:04	0:04	0:04	0:30	0:19	0:30	0:44	0:16	0:46	0:27	0:38	1:02	0:41
	20代	0:13	0:12	0:15	0:13	0:07	0:52	0:32	<i>0:42</i>	<i>0:52</i>	0:48	1:12	0:52	1:01	<i>0:49</i>	0:41
	30代	0:09	0:10	0:08	0:07	0:09	0:50	0:54	0:47	0:38	0:50	1:15	1:14	1:04	1:16	1:01
	40代	0:08	0:09	0:08	0:06	0:08	0:37	0:27	0:13	0:41	0:49	1:03	0:45	0:43	1:08	1:12
	50代	0:12	0:10	0:13	0:11	0:06	0:36	0:45	0:28	0:34	0:33	1:05	0:57	0:56	0:53	0:50
	60代	0:33	0:23	0:32	0:25	0:21	0:38	0:57	0:29	0:42	0:33	0:50	1:02	0:48	1:11	0:50
	70歳以上	0:36	0:31	0:32	0:43	0:32	0:51	0:54	0:34	0:47	0:47	0:50	0:40	0:29	0:44	0:37
女	10代	0:07	0:08	0:07	0:08	0:07	0:38	0:15	0:28	0:35	0:38	0:58	0:49	0:55	1:07	0:27
	20代	0:18	0:13	0:15	0:15	0:24	1:03	0:57	0:39	0:43	1:29	1:45	1:24	1:13	1:07	1:24
	30代	0:10	0:12	0:17	0:11	0:17	1:01	1:00	0:25	1:01	0:29	1:16	1:33	1:01	1:13	1:09
	40代	0:12	0:08	0:14	0:10	0:12	0:35	0:23	0:28	0:36	0:34	0:48	0:37	0:57	1:09	0:52
	50代	0:18	0:19	0:18	0:17	0:16	0:35	0:31	0:41	0:26	0:32	0:58	0:48	0:32	1:09	0:54
	60代	0:21	0:17	0:25	0:25	0:24	0:30	0:33	0:37	0:38	0:34	0:40	0:49	0:41	0:38	0:37
	70歳以上	0:20	0:19	0:16	0:27	0:22	0:23	0:29	0:27	0:25	0:23	0:27	0:31	0:21	0:27	0:34

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいため参考値

(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
 - 大学生の運動系の部・クラブ・サークル活動（内容によっては「趣味・娯楽」に分類）

- 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35）。

- 男女年層別にみると、平日は男女10代と男女60代以上で行為者率が10%以上である。土曜・日曜になると、これらの層に加え、男50代も10%を超える。一方で、男女30・40代や女50代はいずれの曜日も10%を下回っている。

- 2010年と比べると、国民全体の行為者率は平日・土曜・日曜とも大きな変化はない。男女年層別にみると、2010年と比べて平日は女70歳以上で行為者率が増えている。また、女60代以上では、1995年以降、平日や土曜で増加傾向にある。

図表35 スポーツの行為者率(男女年層別)

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

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

- スポーツをした人の平均時間（行為者平均時間）は、平日 1 時間46分、土曜 2 時間34分、日曜 2 時間47分で、平日よりも土曜・日曜が長くなる。
- スポーツをしていない人も含めた時間量（全員平均時間）は、国民全体では平日は10分、土曜・日曜は15分前後である（図表36）。
- 男女年層別に全員平均時間をみると、平日は男70歳以上が比較的長い。土曜・日曜になると、男10代は50分を超え、平日を大きく上回る。
- 2010年と比べると、国民全体の全員平均時間は、平日・土曜・日曜とも大きな変化はないが、1995年以降でみると、平日に増加傾向となっている。

図表36 スポーツの時間量(男女年層別)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日					土曜					日曜				
		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
国民全体		0:07	0:08	0:08	0:09	0:10	0:13	0:11	0:14	0:16	0:14	0:17	0:15	0:20	0:14	0:16
男	10代	0:14	0:13	0:16	0:10	0:14	0:37	0:30	0:58	0:41	0:54	0:42	0:39	0:59	0:55	0:53
	20代	0:09	0:08	0:08	0:05	0:06	0:16	0:16	0:09	0:10	0:16	0:20	0:13	0:31	0:29	0:16
	30代	0:05	0:03	0:05	0:02	0:05	0:09	0:13	0:27	0:18	0:11	0:22	0:27	0:14	0:07	0:15
	40代	0:05	0:04	0:04	0:09	0:03	0:25	0:15	0:10	0:15	0:08	0:32	0:21	0:37	0:15	0:21
	50代	0:07	0:04	0:07	0:07	0:06	0:27	0:14	0:30	0:18	0:21	0:24	0:18	0:32	0:23	0:22
	60代	0:08	0:17	0:18	0:19	0:15	0:10	0:13	0:19	0:29	0:22	0:15	0:13	0:32	0:19	0:27
	70歳以上	0:11	0:07	0:15	0:22	0:19	0:08	0:18	0:10	0:13	0:19	0:10	0:14	0:14	0:08	0:11
女	10代	0:06	0:05	0:08	0:04	0:09	0:10	0:10	0:08	0:26	0:05	0:10	0:20	0:23	0:14	0:13
	20代	0:05	0:05	0:03	0:03	0:04	0:10	0:03	0:04	0:08	0:07	0:11	0:08	0:08	0:07	0:17
	30代	0:04	0:07	0:04	0:05	0:03	0:07	0:02	0:04	0:10	0:05	0:13	0:07	0:09	0:06	0:09
	40代	0:06	0:08	0:06	0:04	0:05	0:08	0:04	0:06	0:07	0:03	0:13	0:12	0:02	0:04	0:13
	50代	0:07	0:09	0:08	0:06	0:08	0:05	0:06	0:04	0:09	0:09	0:06	0:09	0:08	0:05	0:11
	60代	0:05	0:11	0:09	0:11	0:14	0:06	0:08	0:09	0:14	0:12	0:06	0:07	0:12	0:10	0:08
	70歳以上	0:05	0:08	0:09	0:09	0:12	0:04	0:06	0:04	0:08	0:13	0:05	0:08	0:04	0:07	0:06

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいため参考値

(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、スポーツや趣味のことをしながらの交際、テレビを見ながらの電話やSNSでのやりとり（LINE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・親戚とのおしゃべり
- 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

■ 国民全体で会話・交際をする人は、平日は15%、土曜は19%、日曜は18%である。平日より土曜・日曜が多い（図表37）。

■ 2010年と比べると、国民全体では平日・土曜・日曜とも行為者率は減少した。1995年以降減少が続いており、最も少ない。また、男女年層別に2010年と比べると、平日は、女性の多くの層で減少しているが、男性の各年層は大きな変化はない。

図表37 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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
国民全体		27	24	20	19	15	30	28	22	22	19	30	29	22	22	18
男	10代	27	22	23	20	17	23	25	20	22	24	24	26	18	20	16
	20代	26	19	18	13	15	34	33	20	21	31	34	37	28	27	17
	30代	14	12	10	7	6	22	21	18	19	19	27	23	19	19	12
	40代	14	13	8	5	5	17	17	13	11	9	21	22	12	14	12
	50代	13	12	8	8	5	19	15	16	13	12	23	21	20	17	13
	60代	17	15	13	10	9	21	19	14	15	15	22	22	13	14	14
	70歳以上	19	12	14	17	14	22	16	17	16	15	24	16	15	16	12
女	10代	42	43	36	33	25	38	42	33	24	24	30	32	26	19	22
	20代	40	37	27	28	22	44	42	37	28	23	45	41	37	33	19
	30代	33	31	23	23	17	37	29	19	27	22	32	35	18	25	20
	40代	31	26	23	24	16	32	31	23	24	17	29	31	28	24	21
	50代	34	28	22	24	20	38	35	22	30	18	35	34	30	23	22
	60代	34	37	27	23	22	33	31	29	28	26	33	29	27	25	22
	70歳以上	31	27	28	27	21	32	32	29	25	22	33	33	28	28	23

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

- 会話・交際をした人の平均時間（行為者平均時間）は、国民全体で平日1時間34分、土曜2時間22分、日曜2時間37分となり、平日より土曜・日曜のほうが長い。
- 会話・交際をしなかった人も含めた時間量（全員平均時間）は、平日は14分、土曜は27分、日曜は28分である。男女年層別にみると、平日は全ての年層で女性が男性を上回る（図表38）。
- 1995年以降、国民全体の全員平均時間は平日・土曜・日曜とも減少傾向にあるが、今回も平日と土曜で2010年から減少している。男女年層別にみると、平日の女40代・70歳以上で減少した。

図表38 会話・交際の時間量(男女年層別)

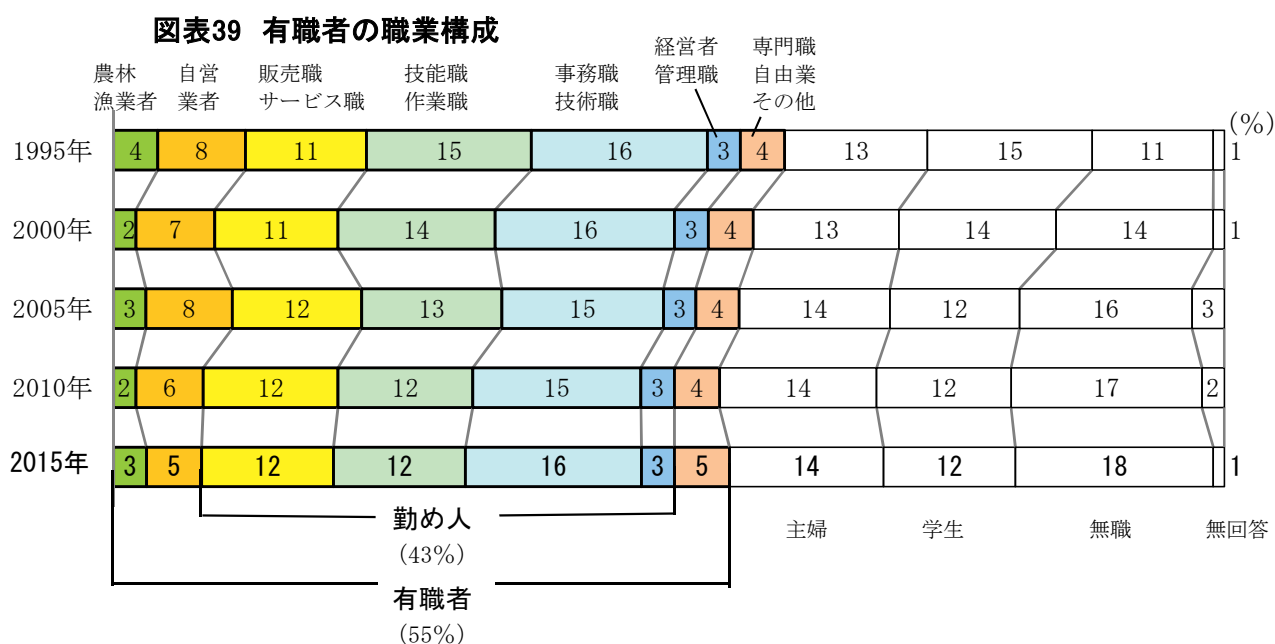
【全員平均時間】 (時間 分)		平日					土曜					日曜				
		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
国民全体		0:25	0:22	0:20	0:19	0:14	0:39	0:37	0:30	0:32	0:27	0:45	0:43	0:34	0:30	0:28
男	10代	0:20	0:17	0:18	0:14	0:09	0:29	0:26	0:24	0:32	0:44	0:40	0:42	0:40	0:37	0:26
	20代	0:30	0:22	0:24	0:17	0:17	1:05	1:00	<i>0:46</i>	<i>0:45</i>	1:03	1:19	1:19	1:20	<i>1:05</i>	0:40
	30代	0:13	0:08	0:13	0:08	0:07	0:32	0:30	0:27	0:34	0:27	0:45	0:46	0:34	0:30	0:15
	40代	0:13	0:14	0:10	0:06	0:04	0:20	0:22	0:15	0:19	0:11	0:35	0:31	0:20	0:27	0:24
	50代	0:12	0:09	0:06	0:06	0:05	0:24	0:23	0:22	0:20	0:24	0:36	0:33	0:30	0:20	0:19
	60代	0:18	0:17	0:17	0:12	0:10	0:25	0:38	0:20	0:28	0:23	0:30	0:31	0:22	0:17	0:18
	70歳以上	0:21	0:13	0:17	0:23	0:15	0:27	0:27	0:21	0:15	0:13	0:28	0:25	0:13	0:23	0:20
女	10代	0:28	0:31	0:26	0:26	0:16	0:43	0:44	0:47	0:36	0:25	0:39	0:40	0:38	0:27	0:39
	20代	0:42	0:41	0:31	0:37	0:32	1:07	1:09	1:13	0:50	0:46	1:26	1:11	1:15	1:00	0:36
	30代	0:30	0:28	0:23	0:24	0:17	0:56	0:40	0:29	0:40	0:28	0:43	0:50	0:23	0:39	0:31
	40代	0:28	0:22	0:22	0:21	0:14	0:38	0:37	0:23	0:30	0:18	0:38	0:42	0:36	0:37	0:23
	50代	0:34	0:22	0:21	0:21	0:19	0:46	0:33	0:24	0:47	0:32	0:46	0:40	0:38	0:22	0:41
	60代	0:33	0:34	0:27	0:25	0:21	0:36	0:44	0:30	0:34	0:29	0:39	0:32	0:36	0:27	0:29
	70歳以上	0:32	0:28	0:30	0:30	0:20	0:34	0:33	0:33	0:33	0:30	0:44	0:38	0:28	0:27	0:32

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいため参考値

3. 労働と学業

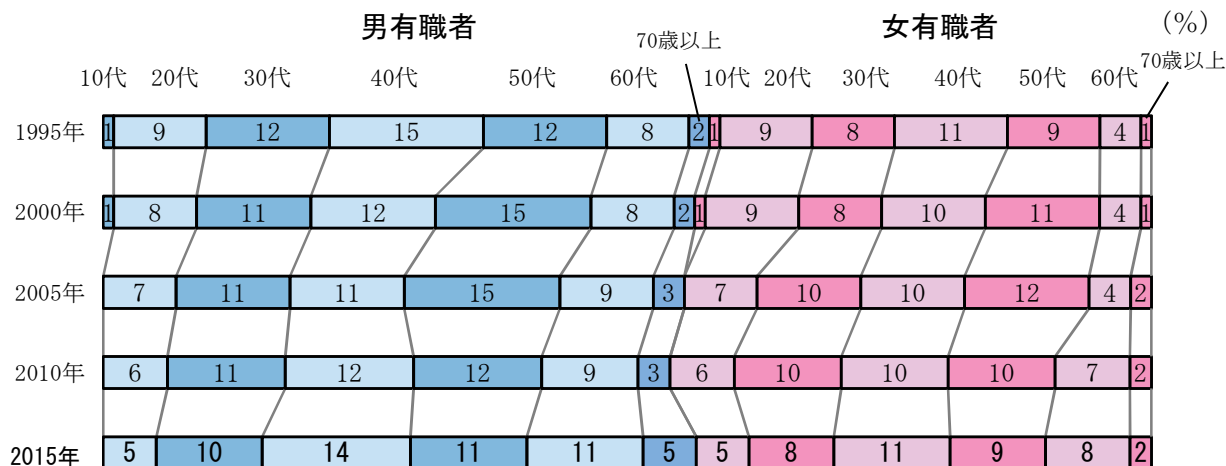
(1) 有職者の構成

- 有職者の職業別構成比は、以下の通りである。
- 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%である。会社などに勤めている人（勤め人）は国民全体の43%である。1995年以降でみると、国民全体に占める有職者の割合は減少傾向にあり、仕事を持たない人の中では、無職が増加する傾向にあったが、今回は2010年と比べて変化はない。（図表39）。
- 2010年と比べると、国民全体に占める有職者は55%と変化はないが、年層別にみると、60代に占める有職者の割合が52%から56%へ増加している。



- 2015年の有職者の内訳をみると、男女別では男有職者が56%、女有職者が44%となっている。男女年層別では、男女とも40代の割合が比較的高い（図表40）。
- 男女年層別の構成割合を2010年と比べると、20・30代有職者の割合が減少する一方、40代と60代以上の有職者の割合は増加している。

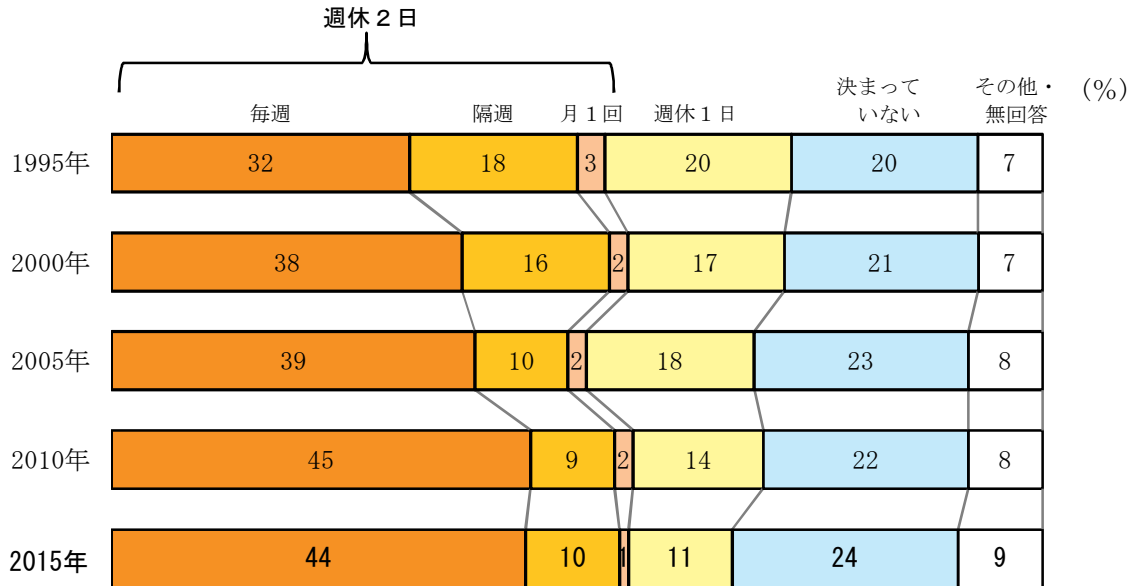
図表40 男女年層別の構成割合(有職者)



(2) 休日制度

- 毎週週休2日の有職者は44%である。2010年と比べると、週休1日の有職者が減少している。また、休日が決まっていない人は24%である（図表41）。
- 職業別に2010年と比べると、専門職・自由業・その他で週休1日が減少している以外、大きな変化はない。週休1日は、販売職・サービス職や技能職・作業職、事務職・技術職などでも、1995年から減少傾向である（図表42）。

図表41 週休制度の変化(有職者)



図表42 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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
有職者	32	38	39	45	44	18	16	10	9	10	3	2	2	2	1	20	17	18	14	11	20	21	23	22	24
男有職者	33	37	38	45	45	19	17	11	10	11	4	2	2	3	2	20	18	21	17	14	19	19	22	21	23
女有職者	31	39	41	45	44	16	15	9	8	9	3	2	1	1	1	19	14	14	11	8	21	23	24	25	26
勤め人	40	44	47	52	52	22	19	12	10	11	4	2	2	2	1	17	15	15	12	10	12	14	17	16	17
勤め人以外の有職者	11	17	18	20	19	7	8	5	5	5	2	2	1	1	1	26	22	26	22	17	43	43	41	42	47
農林漁業者	2	2	3	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	0	5	6	7	6	3	79	81	74	80	80
自営業者	8	12	13	15	13	8	8	7	4	5	2	2	1	2	1	40	34	40	34	33	34	37	32	35	40
販売職・サービス職	30	34	33	37	39	15	15	9	11	9	3	1	2	2	1	24	18	15	12	10	21	25	31	28	31
技能職・作業職	27	34	34	40	40	23	20	16	13	16	6	3	2	4	2	25	22	25	20	17	14	15	16	17	17
事務職・技術職	54	59	66	70	68	25	21	12	9	10	3	1	1	1	1	8	7	7	6	4	5	7	8	8	9
経営者・管理職	60	58	66	76	70	20	19	7	7	8	3	0	2	0	2	7	12	11	7	7	7	7	9	8	8
専門職・自由業・その他	29	36	39	36	38	7	12	4	6	5	1	1	1	1	1	17	8	12	11	6	30	30	32	32	35

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）、土曜が休みの有職者は48%、日曜は63%である。休みの曜日が決まっていないう職者も多く、全体の3分の1（33%）である。1995年からの変化をみると、休みの曜日が決まっていないう職者は増えている。（図表43）。

■ 職業別にみると、農林漁業者は、休みの曜日が決まっていないう人が9割近くである。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。同じ勤め人でも販売職・サービス職は、他の職業に比べて、土曜・日曜の休みの人が少なく、休みの曜日が決まっていないう人が半数を占める。

図表43 休みの曜日（職業別）

	月					火					水					木					金				
	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
有職者	5	5	5	6	5	4	4	4	5	4	5	6	5	6	6	4	4	4	5	4	2	3	3	4	3
男有職者	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	4	4	4	5	5	2	3	3	3	3	2	3	1	3	2
女有職者	7	7	8	7	6	6	5	6	6	6	6	8	7	8	7	5	5	6	6	6	4	3	4	5	5
勤め人	5	5	5	6	4	4	4	4	5	4	5	6	6	6	6	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4
勤め人以外の有職者	4	5	6	6	6	4	4	4	4	4	4	6	5	5	6	3	3	3	4	4	2	1	2	2	2
農林漁業者	0	0	1	1	0	1	2	1	2	1	1	2	0	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0
自営業者	5	7	7	8	9	4	5	6	5	6	5	7	6	6	7	3	3	3	4	5	1	1	1	1	1
販売職・サービス職	12	11	10	13	8	11	9	9	11	8	11	12	10	12	10	8	9	8	8	6	6	7	6	8	6
技能職・作業職	4	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	5	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3
事務職・技術職	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	5	4	2	3	3	4	4	2	2	2	2	3
経営者・管理職	2	2	3	3	1	1	3	1	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1
専門職・自由業・その他	6	5	7	4	5	5	3	4	5	5	5	5	5	7	7	7	6	6	6	6	5	3	3	5	4

	土					日					決まっていないう				
	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
有職者	47	49	45	48	48	69	68	66	65	63	26	28	30	31	33
男有職者	49	51	45	49	51	72	71	68	68	67	24	25	28	28	29
女有職者	44	46	45	46	45	64	64	63	60	57	29	31	33	35	38
勤め人	57	57	54	55	57	77	75	72	71	69	19	22	25	26	27
勤め人以外の有職者	17	23	20	23	20	46	45	46	46	41	46	46	45	47	53
農林漁業者	4	9	5	4	7	11	9	11	12	11	81	83	82	84	87
自営業者	15	18	17	18	15	55	51	54	50	47	34	35	32	38	38
販売職・サービス職	32	29	29	32	29	50	46	44	43	38	33	39	44	42	50
技能職・作業職	51	51	47	48	52	80	78	77	74	74	19	22	23	26	25
事務職・技術職	77	77	75	76	77	89	89	87	86	86	12	13	14	16	15
経営者・管理職	77	76	75	77	79	87	87	87	86	86	11	11	11	9	12
専門職・自由業・その他	37	44	41	39	36	58	58	60	57	52	39	42	40	43	47

（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55%、日曜は37%である。職業別にみると、自営業者や販売職・サービス職は平日・土曜・日曜とも半数以上が働いている。2010年と比べると、有職者全体では平日・土曜・日曜とも変化はないが、1995年以降、土曜に仕事をしている有職者は減少傾向にある（図表44）。
- 有職者の仕事の全員平均時間は、平日7時間28分、土曜4時間1分、日曜2時間35分である。2010年と比べて、土曜の男勤め人で減少し、4時間を下回った（図表45）。

図表44 仕事の行為者率(職業別)

【行為者率】 (%)	平日					土曜					日曜				
	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
	有職者	90	90	89	88	88	63	60	61	56	55	36	37	36	36
男有職者	92	94	92	92	91	66	64	64	60	55	35	39	37	36	39
女有職者	88	86	86	84	84	59	55	56	51	54	37	34	34	36	34
勤め人	91	91	90	89	89	57	56	56	50	48	29	31	29	30	32
男勤め人	93	94	92	92	92	59	58	58	54	48	28	32	29	30	33
女勤め人	88	87	86	84	85	53	53	52	46	49	30	30	29	30	31
農林漁業者	90	88	87	93	90	92	78	80	-	95	83	84	83	-	-
自営業者	90	89	90	86	89	80	79	86	74	77	48	49	51	50	54
販売職・サービス職	83	82	83	81	82	67	73	70	63	60	52	56	49	51	51
技能職・作業職	93	93	91	91	91	65	61	62	61	56	25	23	26	26	25
事務職・技術職	94	95	92	92	91	45	41	40	33	35	18	22	19	18	22
経営者・管理職	95	95	97	96	97	46	47	-	35	33	28	33	21	21	31
専門職・自由業・その他	87	85	85	84	81	66	60	55	69	62	43	44	32	51	39

注)・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいため参考値
 ・-は、サンプルが50人未満のため割愛した

図表45 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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
	有職者	7:22	7:34	7:31	7:24	7:28	4:33	4:35	4:38	4:17	4:01	2:22	2:23	2:16	2:34
男有職者	8:11	8:37	8:30	8:27	8:27	5:06	5:17	5:19	4:56	4:20	2:27	2:41	2:27	2:52	2:54
女有職者	6:15	6:12	6:16	6:08	6:13	3:50	3:38	3:44	3:29	3:34	2:16	1:59	2:00	2:13	2:09
勤め人	7:37	7:50	7:46	7:41	7:44	4:10	4:18	4:15	3:57	3:41	1:59	2:08	1:54	2:12	2:19
男勤め人	8:25	8:55	8:49	8:44	8:48	4:41	4:52	4:57	4:39	3:57	2:02	2:18	2:04	2:28	2:33
女勤め人	6:29	6:30	6:29	6:22	6:25	3:29	3:33	3:24	3:09	3:18	1:54	1:55	1:42	1:53	1:59
農林漁業者	5:56	5:26	6:03	5:39	5:55	5:59	5:18	5:23	-	5:42	5:23	4:49	4:45	-	-
自営業者	6:58	6:57	7:06	6:23	6:57	5:59	6:07	6:59	5:24	5:09	3:06	3:00	3:17	3:09	3:23
販売職・サービス職	6:33	6:25	6:43	6:27	6:34	5:03	5:46	5:37	4:51	4:41	3:52	4:21	3:34	3:57	4:02
技能職・作業職	7:45	8:13	7:58	8:02	8:09	5:00	5:01	4:54	5:05	4:24	1:45	1:30	1:43	2:00	1:48
事務職・技術職	8:02	8:22	8:15	8:03	7:56	3:00	2:53	2:49	2:27	2:27	1:01	1:17	1:04	1:10	1:22
経営者・管理職	8:32	8:23	8:45	9:29	9:24	3:13	3:24	-	2:43	2:36	1:31	1:51	0:50	1:08	1:56
専門職・自由業・その他	6:31	6:41	6:47	7:08	6:37	4:30	4:07	3:37	4:50	4:34	2:32	2:15	1:56	3:55	2:25

注)・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいため参考値
 ・-は、サンプルが50人未満のため割愛した

- 有職者の行為者率を男女年層別にみると、平日の男30～50代は9割以上である。2010年と比べると、土曜の男40代が減少したほかは、大きな変化はない（図表46）。
- 有職者の全員平均時間は、平日の男30～50代で9時間を超えている。最も長いのは男30代の9時間30分である。2010年と比べると、平日は大きな変化はない。また、1995年からの変化をみると、平日の男30～50代は2000年に増加、その後は横ばいに推移したが、男50代は今回、9時間を超えた（図表47）。

図表46 仕事の行為者率(男女有職者・年層別)

【行為者率】 (%)		平日					土曜					日曜				
		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
男有職者	20代	91	94	91	90	89	62	63	<i>64</i>	<i>61</i>	58	31	40	<i>32</i>	<i>41</i>	49
	30代	93	96	94	94	94	63	56	61	53	52	28	31	32	34	36
	40代	94	94	94	93	94	64	66	62	62	50	32	36	32	32	36
	50代	94	93	93	95	95	67	61	63	58	52	40	39	36	37	34
	60代	90	90	87	88	87	69	71	71	67	58	45	45	44	41	37
女有職者	20代	89	90	87	86	85	47	57	<i>60</i>	<i>56</i>	-	28	29	<i>37</i>	<i>41</i>	34
	30代	87	83	86	84	83	52	53	<i>48</i>	40	53	23	25	<i>20</i>	31	25
	40代	89	87	86	86	85	60	48	44	47	43	31	32	31	21	24
	50代	88	88	88	84	88	68	60	63	51	55	50	42	36	34	35
	60代	87	81	79	81	82	72	<i>60</i>	-	<i>67</i>	65	57	-	-	<i>60</i>	55

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいため参考値
 ・-は、サンプルが50人未満のため割愛した

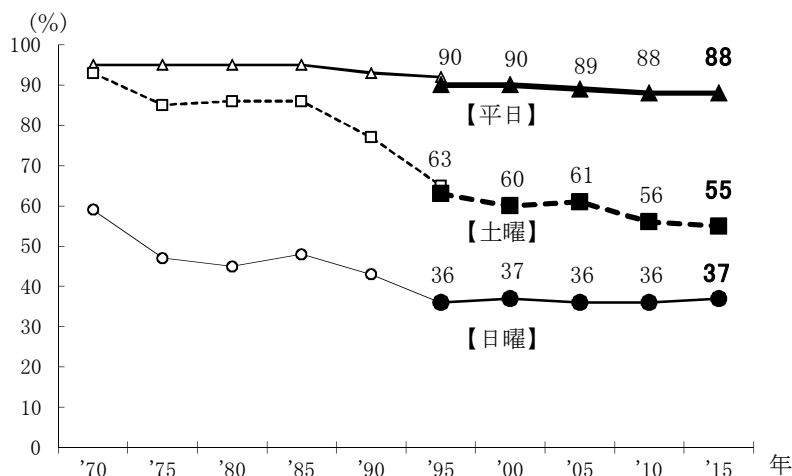
図表47 仕事の時間量(男女有職者・年層別)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日					土曜					日曜				
		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
男有職者	20代	8:28	9:05	8:51	8:31	8:17	5:26	5:58	<i>5:19</i>	<i>6:12</i>	4:49	2:47	3:16	<i>2:30</i>	<i>4:21</i>	4:08
	30代	9:00	9:35	9:32	9:13	9:30	5:03	5:02	5:31	4:43	4:28	1:52	2:22	2:39	3:00	2:49
	40代	8:36	9:04	9:10	9:23	9:22	5:11	5:37	5:18	5:08	4:18	2:24	2:27	2:01	2:40	2:37
	50代	8:12	8:40	8:35	8:42	9:04	5:13	4:55	5:18	4:53	3:59	2:38	2:34	2:13	2:53	2:25
	60代	6:49	6:58	6:46	7:04	7:07	4:42	5:09	5:23	4:43	4:15	2:39	2:55	2:41	2:35	2:45
女有職者	20代	7:17	7:31	7:17	7:27	7:21	3:30	4:05	<i>4:20</i>	<i>4:44</i>	-	1:59	2:12	<i>2:12</i>	<i>3:00</i>	2:43
	30代	5:59	6:08	6:34	6:31	6:14	2:59	3:16	<i>2:44</i>	2:37	3:42	1:14	1:22	<i>1:16</i>	2:04	1:44
	40代	6:09	5:37	6:02	6:16	6:33	3:48	3:09	2:45	2:57	2:37	1:54	1:51	1:47	1:15	1:16
	50代	6:09	6:24	6:21	6:10	6:30	4:33	3:55	4:31	3:25	3:45	3:04	2:02	2:18	1:55	2:17
	60代	5:27	4:57	4:54	5:03	5:09	4:17	<i>3:55</i>	-	<i>4:21</i>	3:48	3:25	-	-	<i>3:35</i>	3:24

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいため参考値
 ・-は、サンプルが50人未満のため割愛した

■ 1970年以降の有職者の行為者率をみると、平日は2010年までわずかながら減少傾向であったが、今回は変化がない。土曜と日曜は1985年以降1995年にかけて減少した後、横ばいで推移、土曜は2010年にふたたび減少したものの、今回は、2010年から変化はない。日曜も2010年から変化はない（図表48）。

図表48 仕事の行為者率の時系列変化(3曜日・有職者)

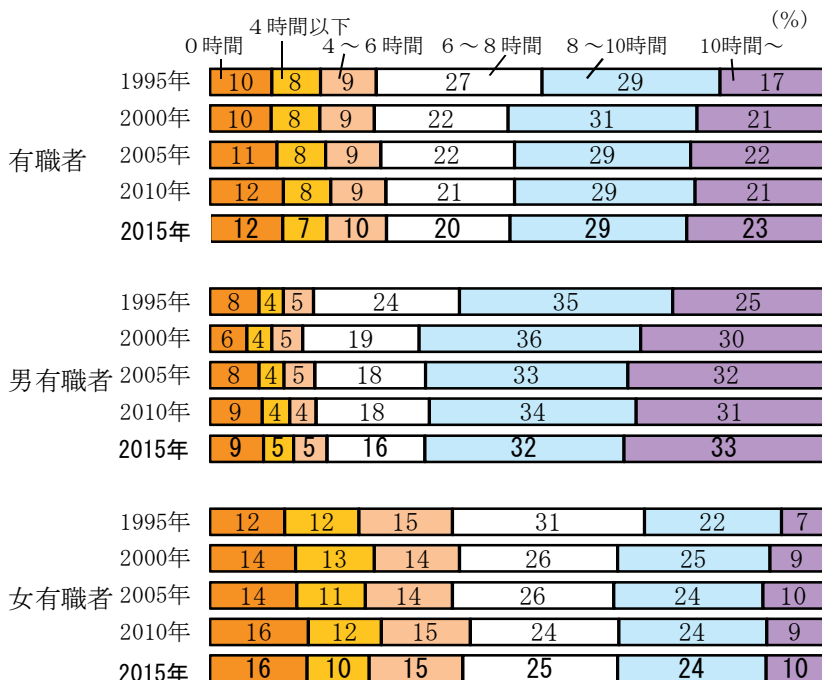


注) 生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970～95年(小さな記号・白抜き)は旧方式、1995～2015年(大きな記号・黒)は現行の方式による。1970年からの長期的な変化の方向をみるために、両方式の結果を併記したが、数値そのものを直接比較することはできない。

■ 平日の時間量の分布をみると、有職者の半数以上(51%)が8時間を超えて働き、23%が10時間を超えて働いている。2010年と比べると、男有職者は6～8時間働く人が減っているが、8時間以上働く人に変化はなく、3人に1人が10時間を超えて働いている(図表49、50)。

■ 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・管理職が多い(42%)。2010年と比べると、自営業で増加し、2005年のレベルに戻っている(図表50)。

図表49 仕事時間量の分布(平日・有職者・男女有職者)



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

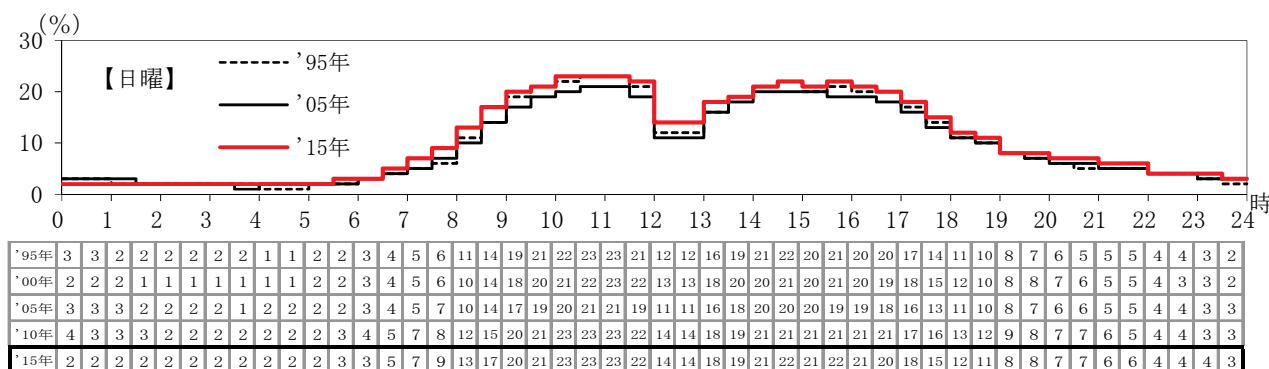
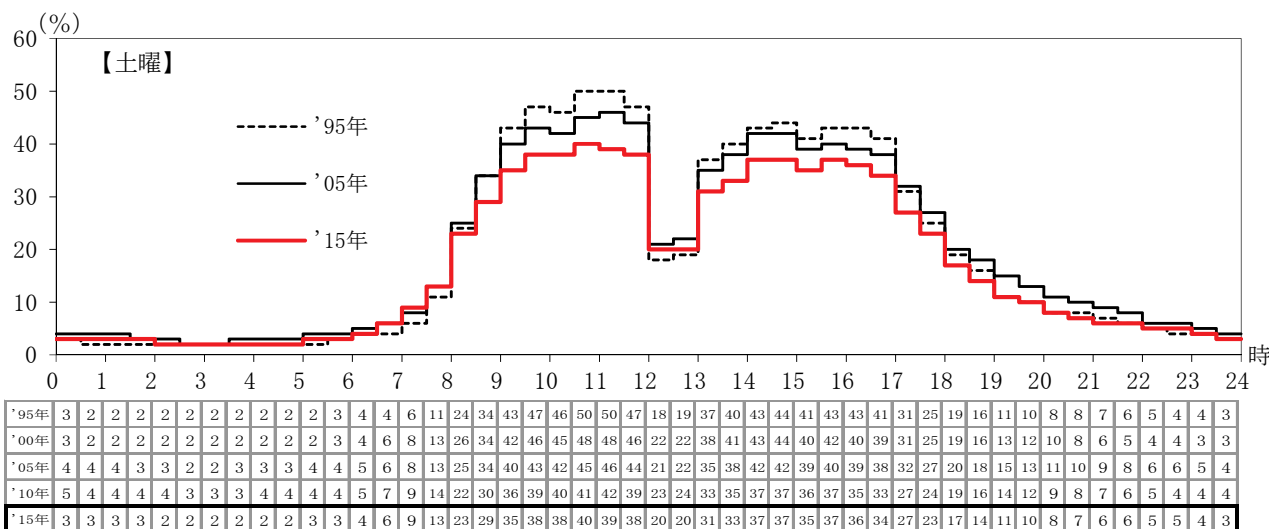
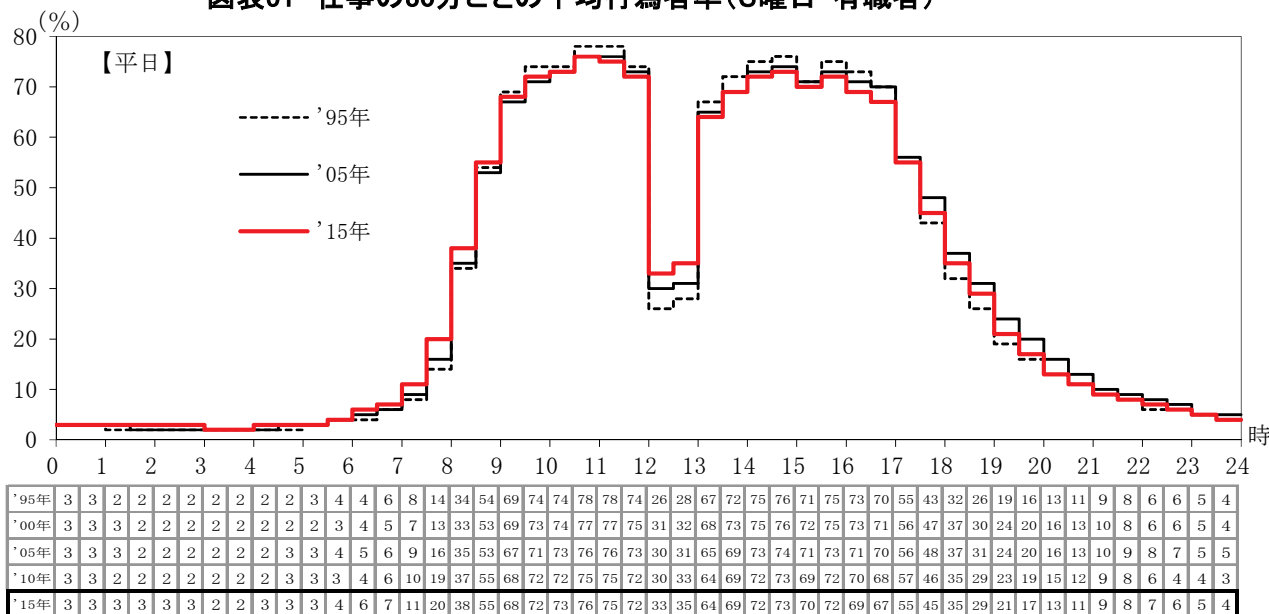
図表50 10時間を超えて働いている人の割合(平日・職業別)

(%)	'95	'00	'05	'10	'15年
有職者	17	21	22	21	23
男有職者	25	30	32	31	33
女有職者	7	9	10	9	10
勤め人	18	22	24	23	24
男勤め人	26	32	35	33	35
女勤め人	7	9	10	10	10
農林漁業者	8	7	11	5	9
自営業者	18	19	20	15	21
販売職・サービス職	17	18	20	21	18
技能職・作業職	16	22	23	23	26
事務職・技術職	19	23	26	22	23
経営者・管理職	25	27	34	35	42
専門職・自由業・その他	16	19	17	22	20

■ 時刻別に仕事をしている有職者の率（30分ごとの平均行為者率）をみると、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～17時まではおよそ70%の人が仕事をしている。17時以降は仕事をする人が減り始め、21時以降は10%以下となる。また、1995年からの変化をみると、2005年に5時～8時が増加し、2010年に7時30分～8時でさらに増加した。今回は5時30分～6時30分で増加しており、“早朝化”はさらに進んでいるといえる。また、12時～13時で増加傾向の一方、13時～17時は減少傾向にある。さらに17時30分～21時30分は、1995年から2000年にかけて増加し、その後2005年まで同水準を保ったが、2005年以降は減少傾向にある（図表51）。

■ 土曜は、昼を除く9～17時まで仕事をしている有職者の率は平日より少なく、おおむね30%台である。日曜になると、グラフの山はさらに小さくなり、9～17時に仕事をする人は20%台である。土曜について1995年以降の変化をみると、昼（12時～13時）を除いた8時30分～17時30分までの広い時間帯で減少傾向にある。

図表51 仕事の30分ごとの平均行為者率(3曜日・有職者)



- 部下や同僚などとの仕事に関わる付き合いや交際など「仕事のつきあい」について、平日の有職者の行為者率は6%であった（図表52）。
- 仕事のつきあいをしている有職者の平均時間（行為者平均時間）は1時間57分である。
- 職業別に行為者率をみると、自営業者と経営者・管理職が10%と高めで、時間量（全員平均時間）も、自営業者と経営者・管理職は10分を超える。
- 1995年からの変化をみると、有職者の行為者率や時間量は減少している。職業別にみると、販売職・サービス職、事務職・技術職、経営者・管理職などの行為者率は半分程度まで減少した。

図表52 仕事のつきあいの行為者率と時間量(平日・職業別)

	【行為者率】					【全員平均時間】				
	(%)					(時間 分)				
	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
有 職 者	10	10	8	7	6	0:14	0:11	0:10	0:09	0:07
男有職者	13	12	10	9	8	0:19	0:15	0:13	0:12	0:09
女有職者	6	6	5	5	4	0:07	0:06	0:06	0:06	0:05
農林漁業者	7	7	7	9	5	0:09	0:06	0:14	0:07	0:07
自営業者	10	12	9	8	10	0:13	0:21	0:10	0:15	0:14
販売職・サービス職	10	8	6	7	6	0:15	0:07	0:08	0:08	0:06
技能職・作業職	9	10	7	7	6	0:09	0:09	0:07	0:06	0:05
事務職・技術職	10	9	6	6	6	0:15	0:10	0:08	0:08	0:06
経営者・管理職	21	16	21	12	10	0:33	0:21	0:35	0:17	0:15
専門職・自由業・その他	10	9	8	10	6	0:12	0:11	0:08	0:13	0:07

(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93%、土曜40%、日曜22%である。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55%である（図表53）。

* 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。

- 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、土曜の「授業・学内の活動」の行為者率は2005年に大幅に減少したが、2010年に増加し、今回は横ばいである。

図表53 学業の行為者率(在学別)

【行為者率】 (%)		平日					土曜					日曜				
		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
学生	学業	97	95	96	95	95	75	82	69	69	68	70	63	66	64	63
	授業・学内の活動	94	93	93	92	93	52	67	32	41	40	15	15	16	25	22
	学校外の学習	73	67	65	69	69	54	54	56	49	49	65	57	58	51	55
小学生	学業	99	100	99	99	99	77	86	73	67	63	69	49	68	67	66
	授業・学内の活動	98	99	96	96	97	54	66	10	17	21	9	1	5	21	8
	学校外の学習	84	83	80	85	89	55	51	64	58	51	66	48	66	59	64
中学生	学業	99	99	98	97	99	89	96	75	76	83	86	76	77	74	73
	授業・学内の活動	97	96	97	96	98	58	87	44	55	58	24	26	25	36	34
	学校外の学習	83	79	74	78	79	68	69	59	53	61	78	67	66	59	59
高校生	学業	98	96	99	97	96	79	83	75	76	73	73	63	69	66	73
	授業・学内の活動	97	93	97	96	94	59	68	44	52	49	15	18	25	24	32
	学校外の学習	72	64	63	66	63	57	53	63	50	55	68	56	55	52	59

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(以下同様)

・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

- 「授業・学内の活動」と「学校外の学習」を合わせた「学業」の学生の時間量(全員平均時間)は、平日8時間18分、土曜3時間58分、日曜3時間26分であり、2010年と比べて大きな変化はない。また、平日の「学業」の全員平均時間について、1995年からの変化をみると、2005年まで7時間台だったが、2010年以降は8時間以上となっている。特に「授業・学内の活動」は2005年に増加し、その後も増加傾向にある(図表54)。

図表54 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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
学生	学業	7:53	7:39	7:53	8:14	8:18	4:13	4:57	3:36	3:38	3:58	2:55	2:48	2:48	2:52	3:26
	授業・学内の活動	6:04	6:00	6:28	6:34	6:45	2:32	3:21	1:49	2:17	2:27	0:46	0:48	1:03	1:19	1:29
	学校外の学習	1:49	1:38	1:25	1:40	1:34	1:42	1:37	1:47	1:21	1:31	2:09	2:00	1:45	1:33	1:56
小学生	学業	7:26	7:28	7:26	7:59	7:53	3:22	3:31	2:16	1:31	2:16	1:33	0:58	1:31	1:43	1:43
	授業・学内の活動	6:17	6:27	6:21	6:42	6:39	2:26	2:37	0:36	0:40	1:26	0:31	0:03	0:16	0:59	0:35
	学校外の学習	1:09	1:01	1:05	1:17	1:15	0:56	0:53	1:40	0:52	0:50	1:02	0:55	1:15	0:44	1:08
中学生	学業	9:16	8:47	9:08	9:27	9:26	5:43	6:50	4:17	4:19	5:30	4:04	3:40	3:37	3:34	4:50
	授業・学内の活動	7:08	6:47	7:31	7:28	7:40	3:16	4:56	2:35	3:03	3:39	1:10	1:22	1:39	2:06	2:17
	学校外の学習	2:08	2:00	1:36	1:59	1:47	2:27	1:54	1:43	1:16	1:51	2:54	2:18	1:57	1:27	2:33
高校生	学業	8:30	8:18	8:49	9:02	9:18	5:00	5:13	5:01	5:16	5:10	3:39	3:47	4:14	3:44	5:05
	授業・学内の活動	5:58	5:58	7:01	7:00	7:18	2:56	3:11	2:32	3:20	2:56	0:51	0:53	1:41	1:18	2:13
	学校外の学習	2:32	2:20	1:48	2:02	2:00	2:05	2:04	2:30	1:56	2:13	2:47	2:54	2:33	2:25	2:52

注) ・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

- 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（図表56）。
- 平日の自宅内の学習の、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、2010年からは横ばいである（図表55、56）。

図表55 自宅内外別にみた「学校外の学習」の行為者率(学生)

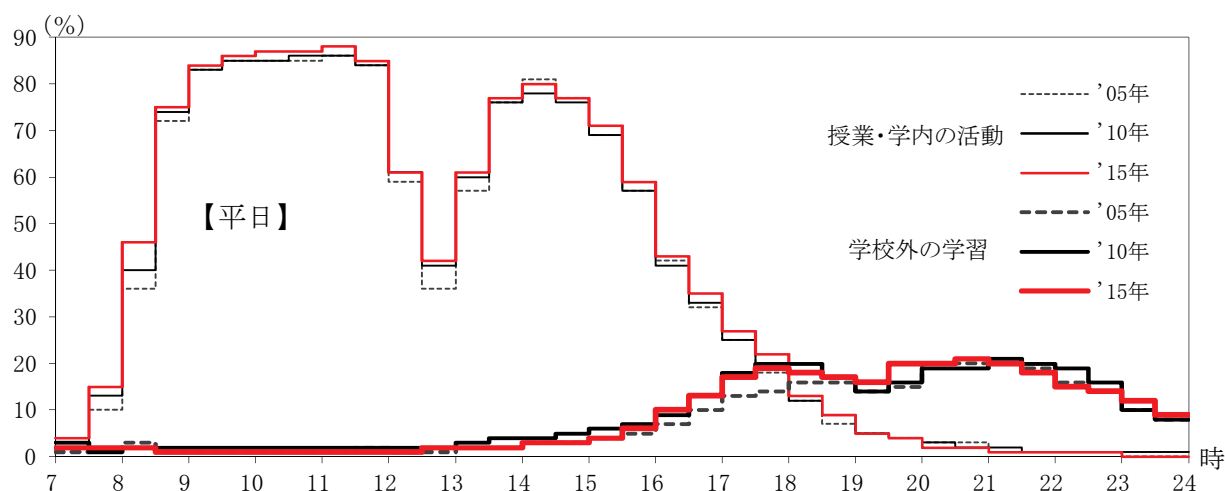
【行為者率】		平日					土曜					日曜				
(%)		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
学生	自宅内	65	59	54	59	58	48	44	47	42	39	61	52	54	47	49
	自宅外	22	20	21	23	22	16	19	17	15	17	10	12	12	10	13

図表56 自宅内外別にみた「学校外の学習」の時間量(学生)

【全員平均時間】		平日					土曜					日曜				
(時間分)		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
学生	自宅内	1:24	1:14	0:55	1:09	1:03	1:20	1:05	1:09	0:59	0:57	1:50	1:34	1:19	1:12	1:28
	自宅外	0:25	0:24	0:29	0:32	0:31	0:22	0:32	0:38	0:22	0:34	0:18	0:27	0:27	0:21	0:28

- 学生の平日の「授業・学内の活動」と「学校外の学習」を、時刻別（30分ごとの平均行為者率）に2010年と比べると、「授業・学内の活動」が、8時～8時30分で増加している（図表57）。

図表57 「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)



授業・学内	'05年	2	10	36	72	83	85	85	85	86	84	59	36	57	76	81	77	69	57	42	32	25	18	12	7	5	4	3	3	1	1	1	1	0	0	
	'10年	3	13	40	74	83	85	85	86	86	84	61	41	60	76	78	76	69	57	41	33	25	19	12	9	5	4	3	2	2	1	1	1	1	1	1
	'15年	4	15	46	75	84	86	87	87	88	85	61	42	61	77	80	77	71	59	43	35	27	22	13	9	5	4	2	2	1	1	1	1	1	0	0
学校外	'05年	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	3	3	4	5	7	10	13	14	16	16	14	15	20	20	20	19	16	14	10	8	
	'10年	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	5	6	7	9	13	18	20	20	17	14	16	19	19	21	20	19	16	10	8	
	'15年	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	6	10	13	17	19	18	17	16	20	20	21	20	18	15	14	12	9	

(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19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27分、女勤め人が1時間8分と、男性のほうが長い。都市規模別では、東京圏が1時間42分と最も長い（図表58）。
- 平日の学生の往復の通学時間（行為者平均時間）は1時間19分で、1995年から大きな変化はない。在学別でみると、高校生が最も長い。都市規模別でみると、東京圏の通学時間が最も長い（図表59）。

図表58 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	'15年
勤め人		1:16	1:17	1:18	1:17	1:19
男勤め人		1:25	1:21	1:27	1:25	1:27
女勤め人		1:03	1:11	1:07	1:05	1:08
都市規模別	東京圏	-	1:39	1:42	1:37	1:42
	大阪圏	-	1:28	1:25	1:28	1:26
	30万以上の市	-	1:11	1:12	1:09	1:09
	10万以上の市	-	1:05	1:05	1:05	1:11
	5万以上の市町村	-	-	-	1:10	1:11
	5万未満の市町村	-	-	-	1:03	1:08

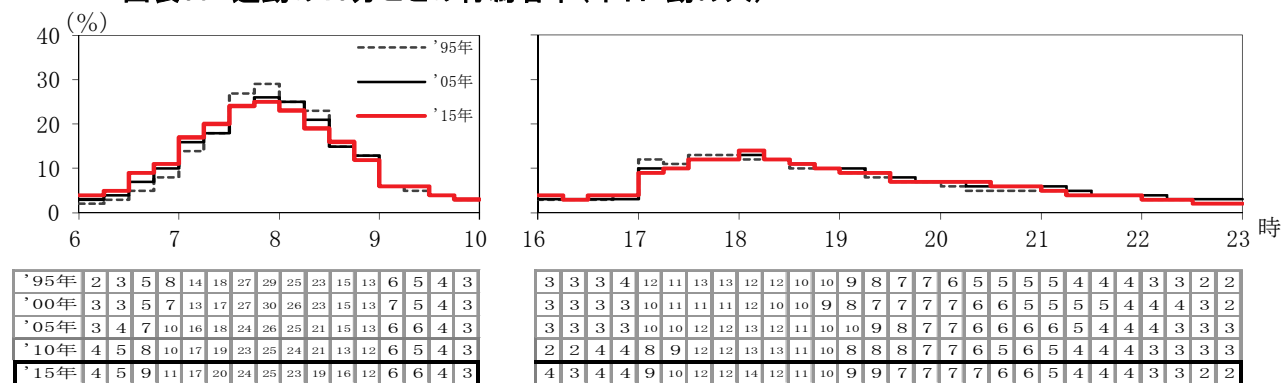
図表59 通学時間
(平日・往復の合計 行為者平均時間)

(時間 分)		'95	'00	'05	'10	'15年
学生		1:12	1:07	1:12	1:16	1:19
小学生		0:51	0:46	0:53	0:51	0:57
中学生		0:57	0:51	0:50	0:54	0:56
高校生		1:25	1:23	1:27	1:29	1:33
都市規模別	東京圏	-	1:13	1:19	1:25	1:27
	大阪圏	-	1:11	1:24	1:05	1:18
	30万以上の市	-	0:55	1:07	1:00	1:08
	10万以上の市	-	1:02	0:58	1:10	1:14
	5万以上の市町村	-	-	-	1:04	1:11
	5万未満の市町村	-	-	-	1:27	1:12

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

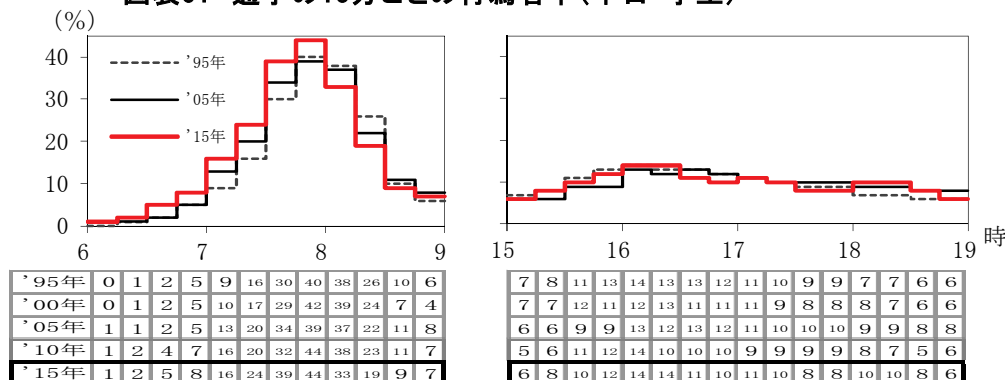
- 勤め人について、時刻別に通勤している人の率をみると、朝の出勤のピークは7時45分～8時である。1995年以降、6時～7時30分は増加傾向にあり、出勤時間帯は早朝にシフトしている（図表60）。

図表60 通勤の15分ごとの行為者率(平日・勤め人)



- 学生について、時刻別に通学している人の率をみると、朝の通学のピークは7時45分～8時である。1995年以降、6時～8時は増加傾向、8時～8時30分は減少傾向にあり、通学時間も早朝にシフトしている（図表61）。

図表61 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・日曜とも90%と高くなっている。一方の成人男性は、平日42%、土曜53%、日曜58%と、女性に比べて低い(図表62)。
- 男女年層別にみると、女40～60代は平日・土曜・日曜とも9割を超えている。一方で男性は、平日は60代以下で半数を下回る。しかし、土曜・日曜になると、20代を除いて半数を超え、日曜には40代で3人に2人(67%)が家事をしている。

図表62 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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	
成人男性	30	32	36	41	42	40	42	44	51	53	49	50	55	56	58	
成人女性	91	89	90	90	90	92	91	91	91	90	90	91	92	91	90	
主婦	99	99	100	99	98	99	98	99	99	99	98	98	98	97	98	
有職女性	88	85	87	88	87	90	89	88	90	88	89	90	91	90	88	
男	20代	26	29	23	32	29	33	33	35	25	44	41	42	40	39	47
	30代	32	30	32	40	44	49	42	46	56	56	57	56	66	59	64
	40代	24	32	28	33	37	40	43	46	52	56	51	56	56	59	67
	50代	24	19	27	26	36	37	39	44	44	53	51	51	56	58	56
	60代	36	38	50	50	46	42	51	43	51	52	49	50	53	52	60
	70歳以上	47	51	52	59	53	43	46	50	62	52	41	40	55	58	53
女	20代	67	60	62	61	57	72	69	64	62	54	71	72	71	65	60
	30代	96	91	88	87	90	96	93	95	93	90	98	95	94	94	89
	40代	98	99	97	97	92	98	99	96	98	95	98	98	95	98	95
	50代	97	96	98	98	96	97	99	96	97	96	94	96	97	97	94
	60代	98	98	98	98	97	97	96	97	95	97	95	96	97	93	95
	70歳以上	89	87	89	89	88	87	87	93	88	87	80	84	91	88	91

注) 斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

- 成人女性の家事の時間量(全員平均時間)は、平日・土曜・日曜とも4時間を超える。男女年層別にみて、女性の中で最も家事時間が長いのは30代であり、特に日曜は6時間を超える。2010年と比べると、平日の主婦の家事時間が減少した。男性は、2010年と比べて、平日では40・50代、日曜では60代でそれぞれ増加している(図表63)。

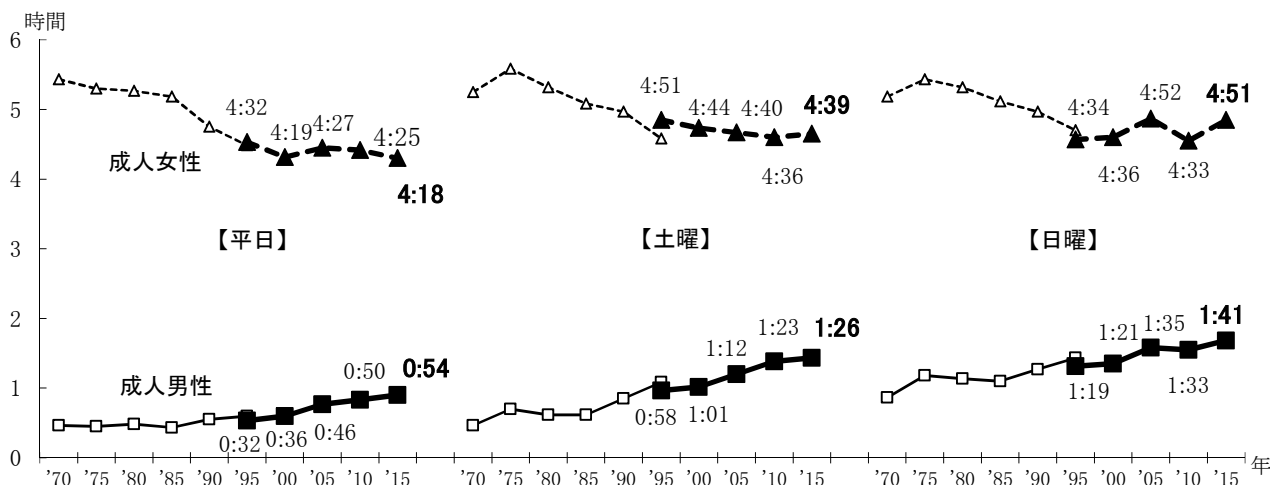
図表63 家事の時間量(成人男女・主婦・有職女性・男女年層別)

【全員平均時間】 (時間 分)	平日					土曜					日曜					
	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	
成人男性	0:32	0:36	0:46	0:50	0:54	0:58	1:01	1:12	1:23	1:26	1:19	1:21	1:35	1:33	1:41	
成人女性	4:32	4:19	4:27	4:25	4:18	4:51	4:44	4:40	4:36	4:39	4:34	4:36	4:52	4:33	4:51	
主婦	7:24	7:12	7:02	7:02	6:35	7:00	6:36	6:30	6:30	6:16	6:06	5:52	5:52	5:54	6:17	
有職女性	3:18	3:08	3:18	3:26	3:23	4:02	4:05	3:52	4:00	4:14	4:10	4:24	4:46	4:19	4:28	
男	20代	0:22	0:26	0:22	0:29	0:28	0:42	0:36	1:00	0:38	1:02	0:58	1:03	1:13	0:55	0:59
	30代	0:32	0:24	0:36	0:45	0:44	1:19	1:07	1:16	1:54	1:50	1:55	1:28	2:23	2:15	2:12
	40代	0:22	0:30	0:25	0:28	0:39	0:55	1:05	1:26	1:22	1:48	1:24	1:48	1:54	1:51	2:02
	50代	0:24	0:17	0:35	0:23	0:34	0:54	1:01	1:08	1:15	1:22	1:12	1:16	1:31	1:33	1:47
	60代	0:49	0:56	1:13	1:12	1:09	0:58	1:15	1:08	1:14	1:18	1:19	1:18	1:19	1:17	1:47
	70歳以上	1:07	1:09	1:17	1:31	1:26	1:02	1:00	1:13	1:33	1:13	0:54	1:00	1:21	1:16	1:13
女	20代	2:50	2:25	2:37	2:22	1:59	3:11	2:30	2:38	2:09	2:19	2:54	2:38	3:19	2:27	3:00
	30代	6:31	5:37	5:15	5:23	5:29	6:37	6:07	6:03	5:30	5:49	6:31	6:18	6:02	5:33	6:40
	40代	4:52	5:06	5:03	4:51	4:31	5:23	5:32	5:18	5:46	5:37	5:16	5:28	5:19	5:38	5:43
	50代	4:32	4:21	4:31	4:32	4:19	4:56	5:08	4:52	5:06	4:36	4:29	4:55	5:31	4:58	4:47
	60代	4:30	4:52	4:52	4:49	4:57	4:43	5:13	5:00	4:42	5:10	4:27	4:42	4:45	4:40	5:01
	70歳以上	3:20	3:37	3:42	3:46	3:42	3:27	3:33	3:55	3:42	3:40	3:02	3:09	3:37	3:29	3:48

注) 斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

- 家事時間（全員平均時間）は、平日・土曜・日曜とも2010年と比べて大きな変化はないものの、1970年以降でみると、平日の成人女性は減少傾向が続き、土曜・日曜も1990年以前より短い時間で推移している。一方、成人男性は、平日・土曜・日曜とも増加傾向が続いている。
- このように家事時間は、「女性の減少」と「男性の増加」が長期的に続いているものの、男女の時間量の差は依然として大きい（図表64）。

図表64 家事時間の時系列変化(3曜日・成人男女別 全員平均時間)

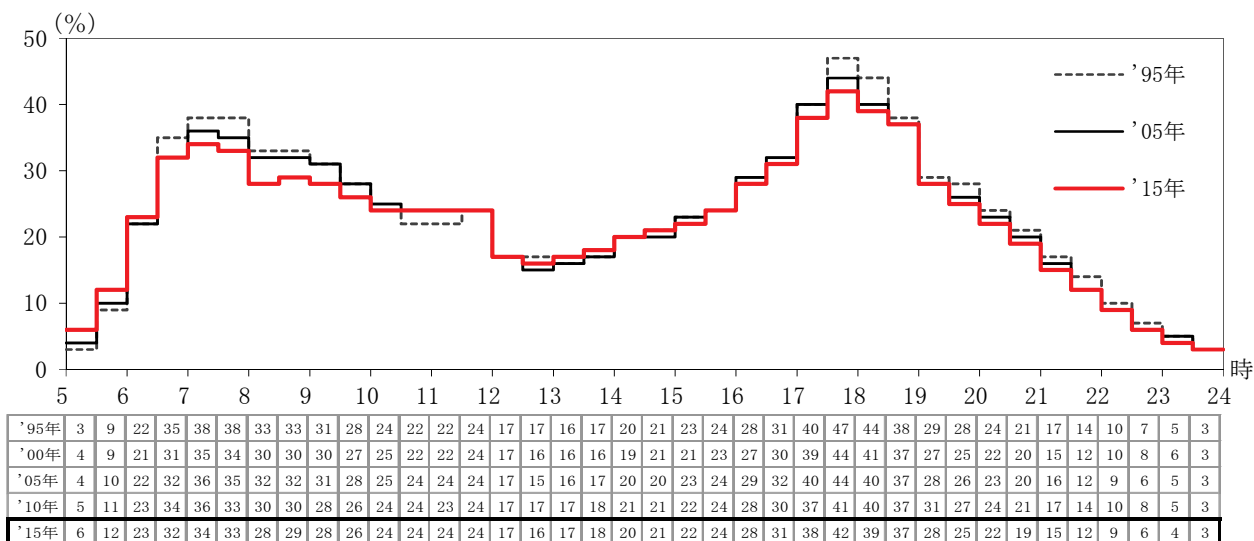


注) 生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970～95年(小さな記号・白抜き)は旧方式、1995～2015年(大きな記号・黒)は現行の方式による。1970年からの長期的な変化の方向をみるために、両方式の結果を併記したが、数値そのものを直接比較することはできない。

- 平日に家事をしている成人女性の率を時刻別（30分ごとの平均行為者率）にみると、7時～7時30分が朝のピークであり、17時30分～18時が夕方ピークとなっている（図表65）。

- 2010年と比べると、夜間の19時～23時で減少した。1995年以降でみると、午前中は5時～6時が増加傾向だが、7時～10時までは減少傾向となっている。また、夕方についてみると、17時30分～18時30分が減少傾向である。

図表65 家事の30分ごとの平均行為者率(平日・成人女性)



■ 成人男性の家事の行為者率を内容別にみると、「子どもの世話」を除いて、平日よりも土曜・日曜で多くなっている。行為者率が多いのは、「炊事・掃除・洗濯」と「買い物」で、土曜・日曜とも3割前後となっている。1995年以降、「炊事・掃除・洗濯」の行為者率と時間量（全員平均時間）が平日・土曜・日曜とも増加傾向にあるが、今回も「炊事・掃除・洗濯」の行為者率が、2010年から増加した。（図表66、67）。

■ 成人女性の家事の行為者率を内容別にみると、どの家事も平日・土曜・日曜で違いは少ない。最も多いのは「炊事・掃除・洗濯」で、いずれの曜日も8割以上、全員平均時間は2時間以上である。2010年と比べると、平日の「子どもの世話」と「家庭雑事」の行為者率は減少している。

図表66 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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
成人男性	平日	12	13	16	19	21	12	13	16	19	20	6	6	6	7	8	12	13	15	15	16
	土曜	13	16	17	23	27	22	22	26	30	29	8	8	8	10	9	17	17	19	22	20
	日曜	16	18	21	23	28	27	29	33	34	35	10	9	10	10	9	21	20	21	21	22
成人女性	平日	87	84	86	86	85	54	54	51	49	51	24	20	23	24	19	53	51	51	50	45
	土曜	87	85	84	85	83	57	58	56	55	54	21	23	20	22	18	51	53	52	48	47
	日曜	86	85	86	85	84	52	55	56	54	55	20	20	20	19	21	52	52	54	48	46

図表67 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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
成人男性	平日	0:08	0:09	0:11	0:14	0:15	0:08	0:09	0:12	0:14	0:14	0:06	0:05	0:06	0:07	0:08	0:12	0:14	0:18	0:16	0:19
	土曜	0:10	0:12	0:12	0:17	0:22	0:20	0:18	0:26	0:30	0:28	0:10	0:10	0:13	0:13	0:15	0:20	0:21	0:22	0:25	0:24
	日曜	0:12	0:14	0:18	0:19	0:23	0:28	0:29	0:35	0:34	0:33	0:15	0:14	0:20	0:18	0:18	0:25	0:25	0:25	0:25	0:29
成人女性	平日	2:31	2:21	2:24	2:20	2:21	0:33	0:35	0:35	0:34	0:36	0:52	0:41	0:49	0:51	0:46	0:53	0:54	0:53	0:55	0:50
	土曜	2:38	2:28	2:19	2:21	2:18	0:44	0:48	0:51	0:47	0:50	0:48	0:46	0:44	0:47	0:50	0:56	0:56	0:59	0:54	0:55
	日曜	2:26	2:20	2:27	2:12	2:23	0:43	0:49	0:52	0:51	0:50	0:41	0:41	0:44	0:46	0:59	0:57	0:58	1:02	0:56	0:52

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

- 国民全体の1日の睡眠時間（全員平均時間）は、平日7時間15分、土曜7時間42分、日曜8時間3分で、平日<土曜<日曜の順に長くなる（図表68）。
- 男女年層別にみると、睡眠時間が短いのは平日の男30～50代、女40・50代であり、最も短い女50代は6時間31分である。また曜日差に着目すると、男女10～50代は平日と土曜・日曜の差が大きく、男女60代以上は差が小さい。
- 2010年と比べると、国民全体で睡眠時間に大きな変化はない。男女年層別にみると、平日は女40代で増加する一方、女50代で減少し、各層の中で最も睡眠時間が短くなった。また、日曜の男70歳以上で睡眠時間が減少し、1995年以降、最も短くなった。

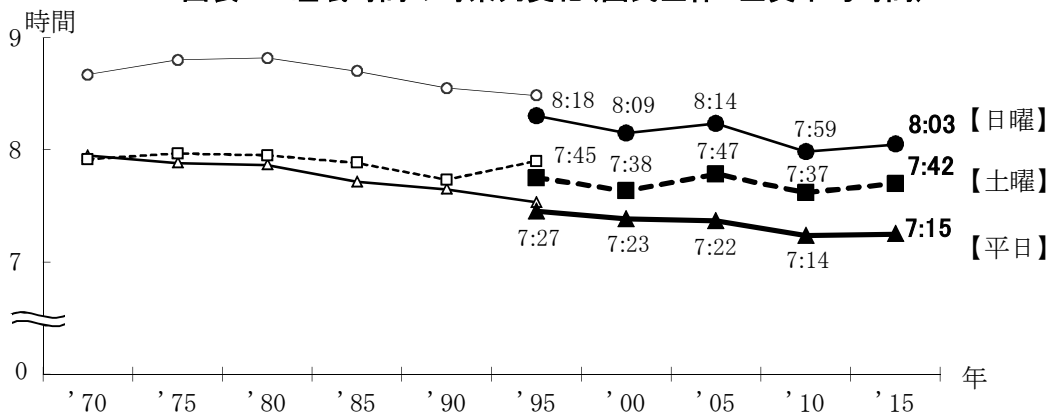
【全員平均時間】図表68 睡眠時間(男女年層別・職業別)

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

注)・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

- 1970年以降の睡眠時間の変化をみると、平日は一貫して減少傾向にあったが、今回は下げ止まった。また、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年に増加し、今回もやや増加傾向となった。日曜は前回、2005年から大きく減少したが、今回は2010年と変わらなかった（図表69）。

図表69 睡眠時間の時系列変化(国民全体 全員平均時間)

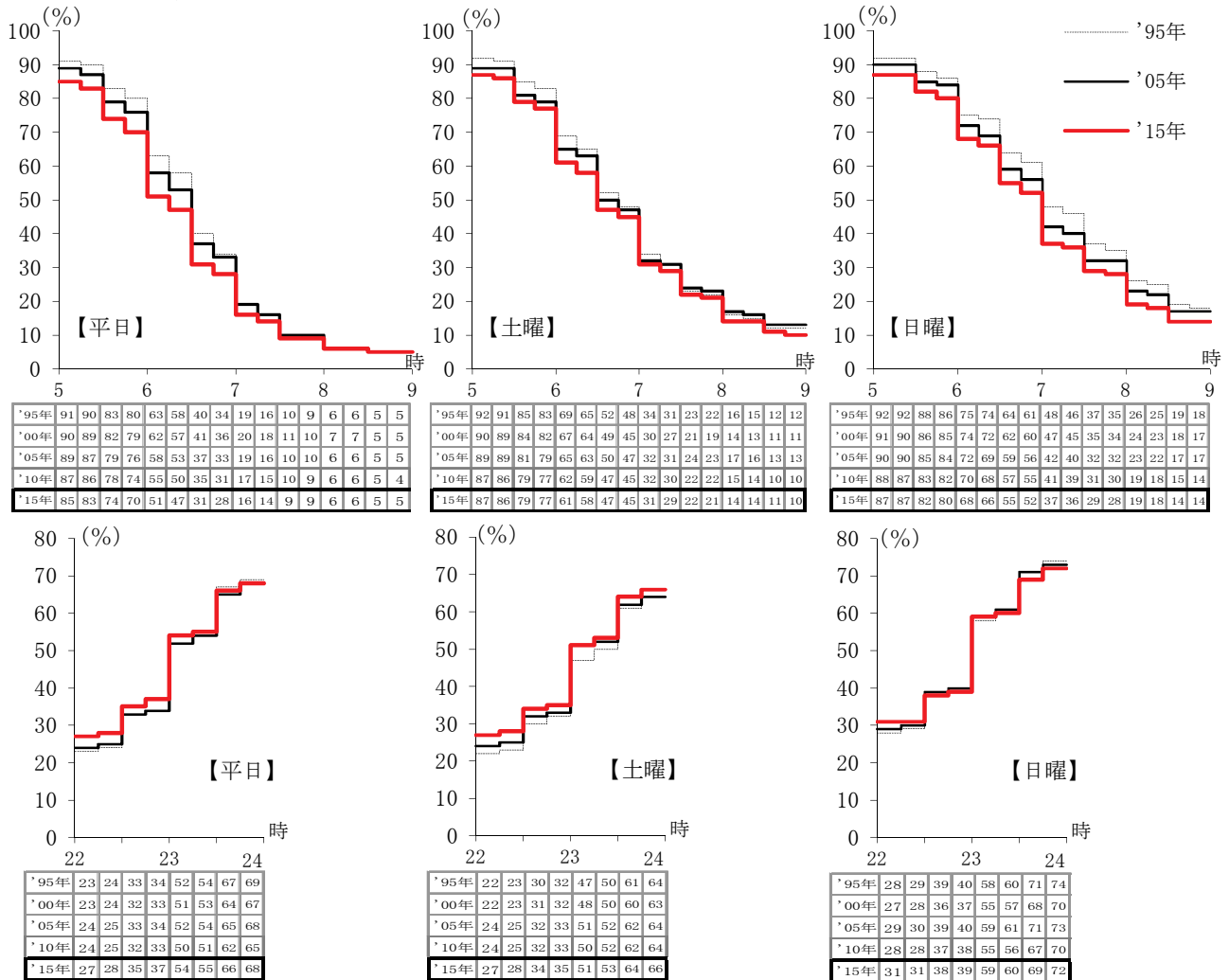


注) 生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970～95年(小さな記号・白抜き)は旧方式、1995～2015年(大きな記号・黒)は現行の方式による。1970年からの長期的な変化の方向をみるために、両方式の結果を併記したが、数値そのものを直接比較することはできない。

■ 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、国民全体で平日は6時15分、土曜は6時30分、日曜は7時である。2010年と比べて平日は5時～7時15分、日曜は7時～7時30分に寝ている人が減り、平日は2005年から、日曜は2000年から“早起き”の傾向が進んでいる（図表70）。

■ 夜、国民の半数以上が寝ているのは各曜日とも23時である。曜日別にみると、日曜は22時以降寝ている人が平日・土曜よりも多く、早く寝る人が多い。2010年と比べると平日は22時～24時、土曜は22時～22時30分、日曜は22時～22時30分と23時～23時30分で寝ている人が増えており、就寝が平日・土曜・日曜のいずれも早まっている。

図表70 朝と夜 睡眠の15分ごとの行為者率(3曜日・国民全体)



■ 平日夜間の睡眠の行為者率は年層差が大きい。半数以上が寝ている時刻は男70歳以上は22時、女70歳以上は22時30分だが、男40・50代と女30～50代は23時30分、男女20代では0時である（図表71）。

図表71 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代以上	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
21:45～22:00	16	4	9	8	12	19	37	15	5	10	5	5	10	28
22:00～22:15	33	9	15	18	24	40	55	28	11	20	13	12	23	45
22:15～22:30	34	10	16	19	25	41	57	30	11	21	14	13	24	46
22:30～22:45	42	15	21	24	31	51	66	38	15	27	19	19	34	56
22:45～23:00	43	17	22	25	32	52	67	40	16	28	21	20	36	58
23:00～23:15	56	28	35	45	47	69	81	56	32	47	40	39	58	75
23:15～23:30	57	30	36	46	49	71	82	58	33	48	41	42	61	76
23:30～23:45	68	37	45	56	61	79	86	71	44	59	56	59	74	84
23:45～24:00	71	38	47	59	63	80	87	73	44	62	59	64	78	84
00:00～00:15	89	66	72	77	84	90	96	87	69	80	82	82	88	93
00:15～00:30	88	67	73	77	84	90	96	88	70	81	83	82	89	94

行為者率
50%～
70%～

(2) 食事

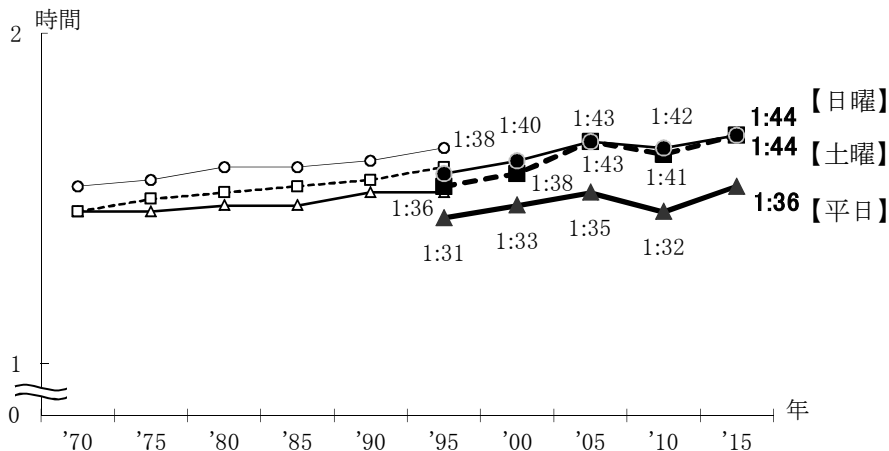
- 国民全体の1日の食事時間（全員平均時間）は、平日1時間36分、土曜1時間44分、日曜1時間44分と平日よりも土曜・日曜が長い。
男女年層別にみると、平日・土曜・日曜とも男女70歳以上で長い（図表72）。
- 2010年と比べると、国民全体では平日・土曜で食事時間が増加している。
男女年層別にみると、平日は、男女70歳以上、女50代で増加している。
- 1970年以降、国民全体の食事時間は、平日・土曜・日曜ともおおむね増加傾向にある（図表73）。

図表72 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	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
国民全体		1:31	1:33	1:35	1:32	1:36	1:36	1:38	1:43	1:41	1:44	1:38	1:40	1:43	1:42	1:44
男	10代	1:19	1:21	1:20	1:19	1:21	1:22	1:27	1:24	1:22	1:32	1:25	1:28	1:29	1:23	1:34
	20代	1:17	1:18	1:18	1:21	1:25	1:23	1:29	1:26	1:27	1:41	1:24	1:29	1:21	1:25	1:27
	30代	1:23	1:20	1:24	1:21	1:22	1:36	1:32	1:37	1:41	1:41	1:41	1:35	1:34	1:39	1:36
	40代	1:29	1:28	1:26	1:22	1:25	1:33	1:31	1:43	1:29	1:36	1:37	1:33	1:47	1:34	1:42
	50代	1:34	1:30	1:34	1:29	1:32	1:37	1:38	1:41	1:36	1:49	1:41	1:43	1:38	1:43	1:49
	60代	1:41	1:40	1:45	1:37	1:40	1:44	1:47	1:50	1:43	1:40	1:41	1:48	1:51	1:47	1:46
	70歳以上	1:46	1:47	1:53	1:51	1:58	1:51	1:48	1:52	1:49	1:53	1:48	1:45	1:51	1:51	1:56
女	10代	1:24	1:26	1:25	1:21	1:26	1:26	1:32	1:36	1:33	1:36	1:30	1:34	1:36	1:45	1:36
	20代	1:29	1:30	1:30	1:29	1:26	1:30	1:35	1:44	1:45	1:37	1:32	1:35	1:41	1:37	1:36
	30代	1:31	1:37	1:34	1:32	1:28	1:40	1:43	1:46	1:44	1:44	1:43	1:40	1:45	1:42	1:50
	40代	1:28	1:28	1:29	1:28	1:32	1:38	1:37	1:44	1:38	1:38	1:40	1:39	1:46	1:45	1:43
	50代	1:36	1:34	1:37	1:32	1:37	1:38	1:41	1:42	1:44	1:46	1:43	1:46	1:46	1:43	1:38
	60代	1:45	1:47	1:45	1:43	1:42	1:45	1:47	1:49	1:41	1:48	1:47	1:51	1:53	1:41	1:44
	70歳以上	1:51	1:52	1:55	1:52	1:57	1:51	1:50	1:56	1:57	2:00	1:53	1:56	1:55	1:58	1:55

注)・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

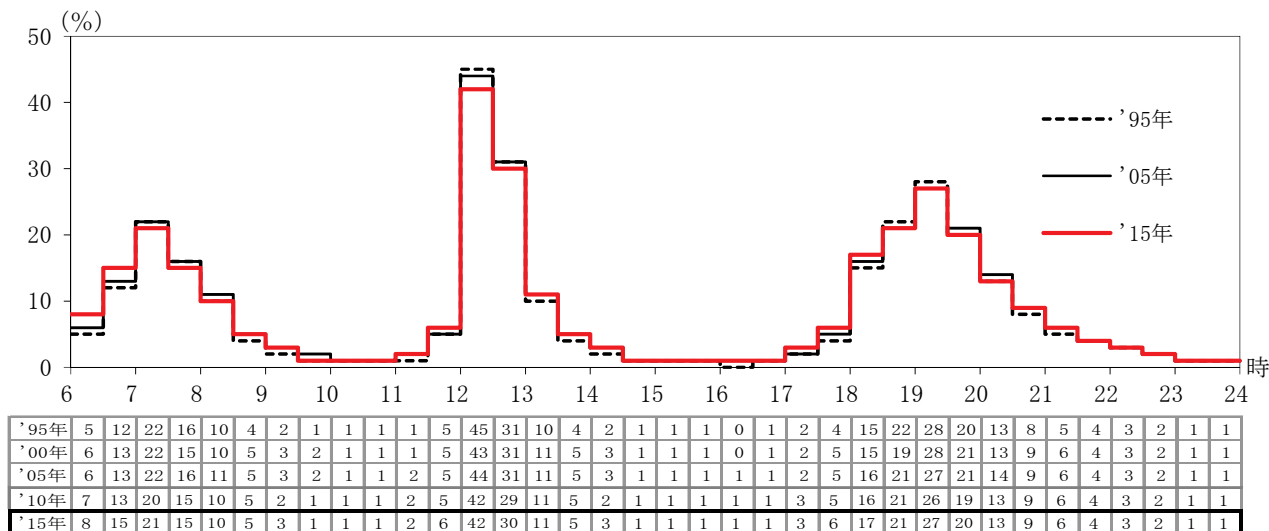
図表73 食事時間の時系列変化(3曜日・国民全体)



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、1995～2015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。

- 平日に食事をしている人の率を時刻別（30分ごとの平均行為者率）にみると、朝・昼・夜にピークがある。特に昼食は12時～12時30分に集中しており、40%を超える。一方、朝食は7時～7時30分、夕食は19時～19時30分がピークとなるが、昼食に比べると時間帯に幅がある（図表74）。
- 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。しかし、朝食は2010年と比べると6時～7時で増加している。早起きの増加に伴い、早い時間帯に朝食をとる人が増えている。

図表74 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<日曜の順に長くなり、基本的には、職場や学校で過ごす時間の長さとは反比例の関係にある。層別にみると、平日は有職者や学生で在宅時間が短く、逆に男70歳以上と女60代以上の高年層や主婦・無職で長い（図表77）。
- 1995年からの変化をみると、平日は2000年以降、日曜は1995年以降ほぼ横ばいの状態が続いているが、土曜は漸増している。層別にみると、平日は女20・50代で減少している。

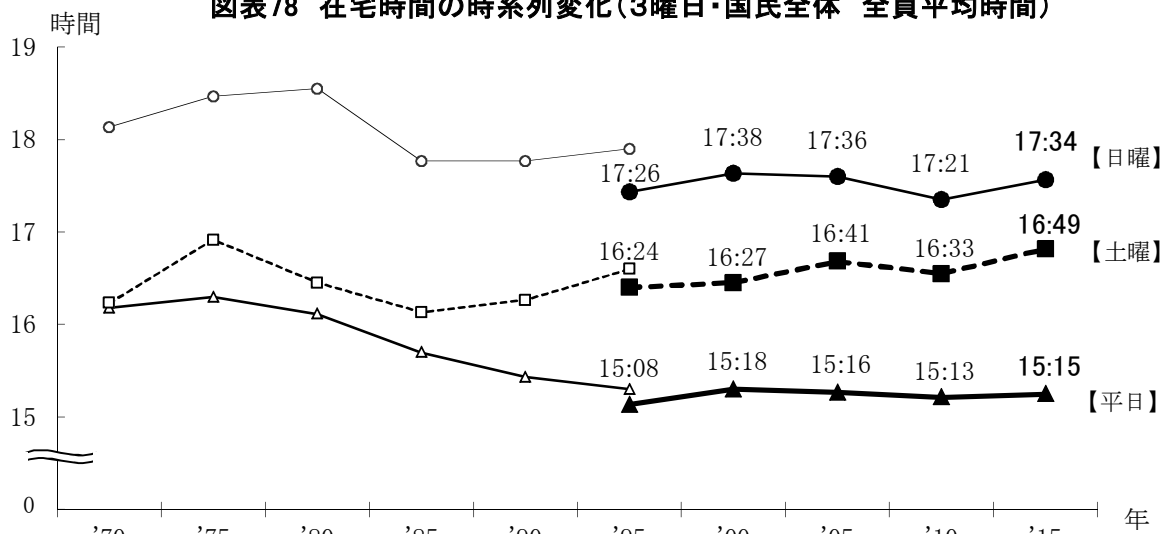
図表77 在宅時間(男女年層別・職業別)

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

注)・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいため参考値

- 1970年以降の推移をみると、平日は1980～90年代にみられた漸減傾向は2000年で止まり、以降は横ばいとなっている。一方、土曜は1990年以降漸増している（図表78）。

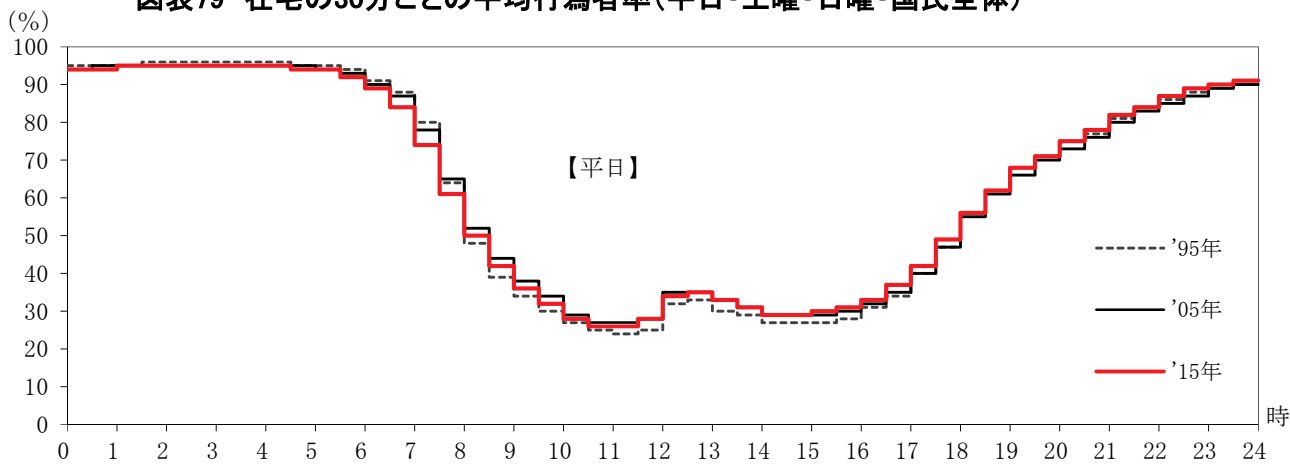
図表78 在宅時間の時系列変化(3曜日・国民全体 全員平均時間)



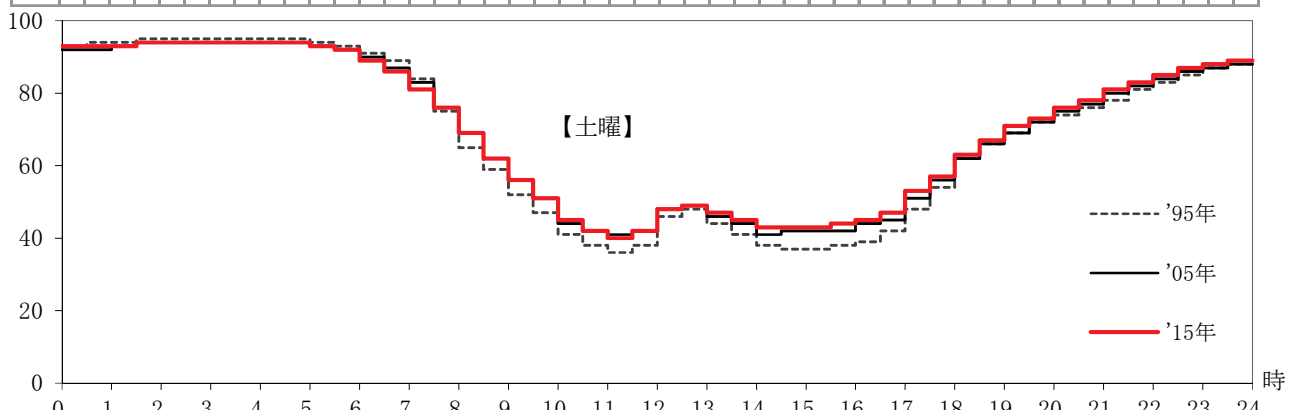
注) 生活時間調査は1995年に調査方式を変更した。1970～95年(小さな記号・白抜き)は旧方式、1995～2015年(大きな記号・黒)は現行の方式による。1970年からの長期的な変化の方向をみるために、両方式の結果を併記したが、数値そのものを直接比較することはできない。

- 国民全体の時刻別の在宅率（30分ごとの平均行為者率）の変化をみると、平日は6時～8時で2005年以降減少し、通勤や通学の早まりに対応している（図表79）。
- 土曜は、2000年から2005年にかけて完全学校週5日制の影響で8時～12時、14時30分～16時30分の在宅が増加し、以降もその水準を維持している。
- 日曜は、1995年から2000年にかけて14時～16時で増加し、以降も増加傾向にある一方、2005年から2010年にかけて5時30分～7時30分の在宅がやや減少し、今回もその水準が続いている。

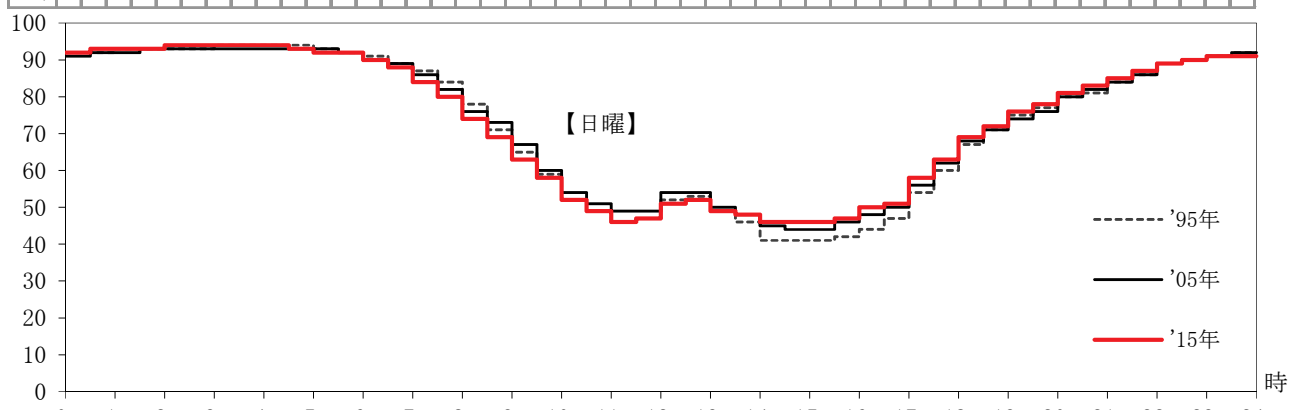
図表79 在宅の30分ごとの平均行為者率(平日・土曜・日曜・国民全体)



'95年	95	95	95	96	96	96	96	96	96	95	95	94	91	88	80	64	48	39	34	30	27	25	24	25	32	33	30	29	27	27	28	31	34	40	47	56	62	68	71	75	77	81	84	86	88	90	91	
'00年	95	95	96	96	96	96	96	96	96	95	92	89	81	66	50	42	36	32	27	26	26	26	26	33	33	31	30	28	27	28	29	30	32	36	41	48	56	61	67	70	74	77	81	83	86	89	90	91
'05年	94	95	95	95	95	95	95	95	94	93	90	87	78	65	52	44	38	34	29	27	27	28	35	35	33	31	29	29	30	32	35	40	47	55	61	66	70	73	76	80	83	85	87	89	90			
'10年	94	95	95	95	95	95	95	95	94	93	90	85	76	62	50	43	37	33	29	27	27	28	34	35	33	31	29	30	32	35	40	46	54	61	66	70	73	76	81	83	86	88	90	90				
'15年	94	94	95	95	95	95	95	94	94	92	89	84	74	61	50	42	36	32	28	26	26	28	34	35	33	31	29	30	31	33	37	42	49	56	62	68	71	75	78	82	84	87	89	90	91			



'95年	93	94	94	95	95	95	95	95	94	93	91	89	84	75	65	59	52	47	41	38	36	38	46	48	44	41	38	37	37	38	39	42	48	54	62	66	69	72	74	76	78	81	83	85	87	88	
'00年	94	95	95	96	96	96	96	96	96	94	92	89	84	75	65	58	52	46	39	36	35	38	46	48	45	42	39	38	38	39	40	43	48	54	61	65	68	70	72	74	78	81	85	86	88	89	
'05年	92	92	93	94	94	94	94	94	94	93	92	90	87	83	76	69	62	56	51	44	42	41	42	48	49	46	44	41	42	42	44	45	51	56	62	66	69	72	75	77	80	82	84	86	87	88	
'10年	92	93	94	94	94	94	94	94	94	93	91	89	86	81	76	68	63	56	51	44	41	40	41	47	47	44	43	40	40	40	41	43	45	50	56	62	65	69	71	74	76	79	81	84	86	86	87
'15年	93	93	93	94	94	94	94	94	94	93	92	89	86	81	76	69	62	56	51	45	42	40	42	48	49	47	45	43	43	43	44	45	47	53	57	63	67	71	73	76	78	81	83	85	87	88	89



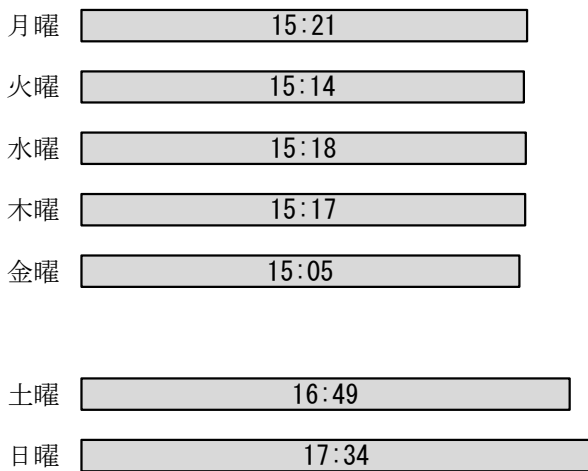
'95年	92	92	93	93	93	94	94	94	94	93	92	91	89	87	84	78	71	65	59	52	49	46	47	52	53	49	46	41	41	41	42	44	47	54	60	67	71	75	77	80	81	84	86	89	90	91	92	
'00年	92	92	93	93	94	94	94	94	94	94	92	91	90	87	83	78	72	65	60	54	50	48	48	54	54	51	48	45	45	44	44	45	47	50	55	61	67	72	75	77	80	82	85	87	90	90	91	92
'05年	91	92	92	93	93	93	93	93	93	93	92	90	89	86	82	76	73	67	60	54	51	49	49	54	54	50	48	45	44	44	46	48	50	56	62	68	71	74	76	80	82	84	86	89	90	91	92	
'10年	90	91	92	92	92	92	92	92	92	91	90	88	86	84	80	75	71	64	59	51	48	46	46	51	51	48	47	45	45	45	47	49	52	56	60	66	70	73	77	80	82	85	87	88	89	90	90	
'15年	92	93	93	93	94	94	94	94	94	93	92	90	88	84	80	74	69	63	58	52	49	46	47	51	52	49	48	46	46	46	47	50	51	58	63	69	72	76	78	81	83	85	87	89	90	91	91	

■ 在宅時間を各曜日別にみる。

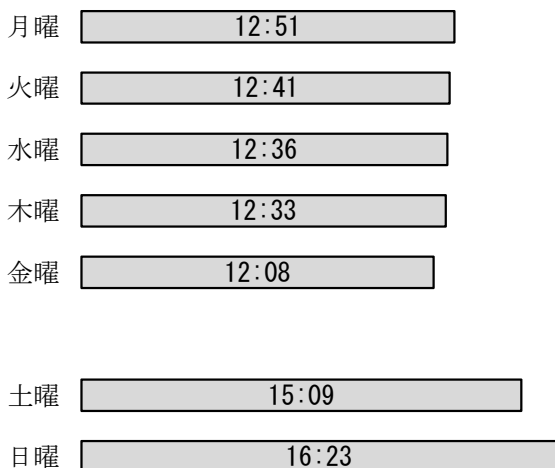
国民全体では、平日と土曜・日曜の違いに比べると、平日の各曜日に大きな差はなく、どの曜日でも15時間台である。その中で月曜は15時間21分と他の平日の曜日に比べて在宅時間がやや長く、逆に金曜は15時間5分とやや短い。勤め人は、国民全体や勤め人以外の有職者と比べ、平日の在宅時間が短く、どの曜日でも12時間台である。月曜は在宅時間が12時間51分であるのに対し、金曜は12時間8分とその差が40分程度となり、国民全体より差が大きくなる（図表80）。

図表80 在宅の全員平均時間（7曜日・国民全体・勤め人・勤め人以外の有職者）

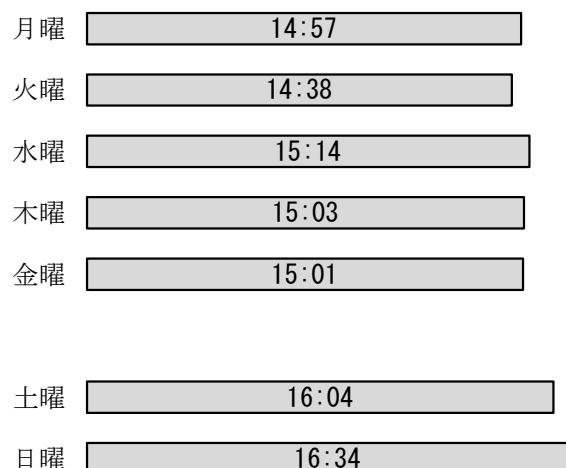
【国民全体】



【勤め人】



【勤め人以外の有職者】



- 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17分、土曜 9 時間27分、日曜 9 時間54分である。
2010年と比べて大きな変化はないものの、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81）。

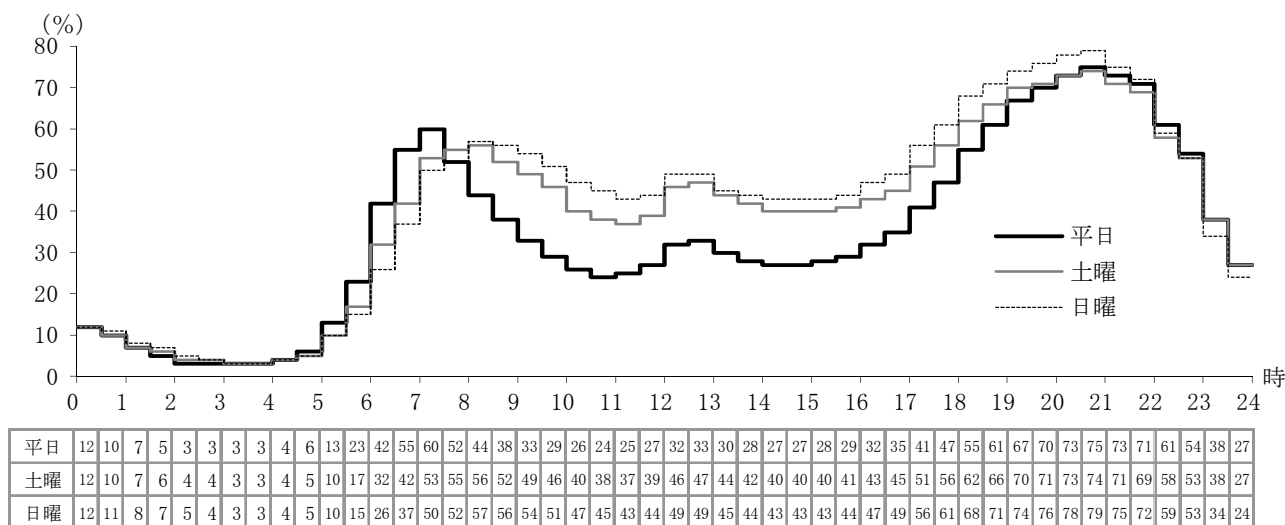
図表81 起床在宅時間(男女年層別・職業別)

【全員平均時間】 (時間 分)		平日					土曜					日曜				
		'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年	'95	'00	'05	'10	'15年
国民全体		7:55	8:06	8:10	8:15	8:17	8:54	8:58	9:15	9:15	9:27	9:27	9:47	9:46	9:48	9:54
男	10代	6:11	5:56	5:35	5:46	5:41	8:01	7:14	8:00	7:53	7:48	9:22	8:53	8:11	8:02	8:28
	20代	4:53	5:06	4:59	5:18	5:38	5:55	5:37	<i>5:54</i>	<i>6:49</i>	7:15	6:57	6:31	6:29	<i>7:18</i>	7:08
	30代	4:44	4:28	4:36	4:56	4:50	6:36	6:24	6:04	6:38	7:10	7:38	7:46	7:43	7:58	8:04
	40代	5:00	5:06	4:45	4:46	5:06	6:38	7:11	7:21	6:49	7:35	8:10	9:11	8:20	8:02	8:37
	50代	5:40	4:55	5:54	5:22	5:22	7:21	7:38	7:53	8:13	8:47	8:51	9:01	9:04	9:17	9:19
	60代	8:30	8:45	8:45	8:19	8:02	9:27	9:12	8:51	9:06	9:21	10:06	10:08	10:08	9:50	9:58
	70歳以上	10:50	11:26	11:04	11:01	10:44	10:38	11:00	11:24	11:04	11:05	11:03	11:19	11:36	11:47	11:14
女	10代	6:26	6:45	5:57	5:52	5:54	8:22	7:42	8:32	7:51	7:55	9:12	9:13	8:29	8:15	8:40
	20代	7:17	7:15	7:08	6:58	6:25	8:02	7:15	7:08	7:19	5:58	8:16	8:28	8:05	7:53	7:38
	30代	10:12	9:28	8:42	8:47	9:00	10:12	10:17	9:40	9:36	9:19	10:30	9:51	9:39	9:40	9:59
	40代	9:46	9:52	9:18	9:39	8:58	10:34	10:44	10:40	9:54	9:57	10:32	10:54	10:46	10:01	10:01
	50代	10:15	9:55	9:47	10:00	9:25	10:26	11:03	10:34	10:52	9:53	10:00	10:53	10:43	10:59	10:30
	60代	11:44	11:47	11:33	11:25	11:08	11:33	11:28	11:36	10:57	11:36	11:17	12:11	11:39	11:26	11:26
	70歳以上	12:12	12:38	12:24	12:22	12:21	12:12	12:12	12:38	12:03	12:18	11:54	12:22	12:40	12:30	12:29
有職者		6:32	6:21	6:26	6:35	6:30	7:49	7:54	7:51	7:59	8:20	8:42	8:55	8:58	8:45	8:57
主婦		12:56	13:14	12:54	12:57	12:56	12:12	12:25	12:14	11:53	11:57	11:23	12:01	11:35	11:59	12:08
無職		11:48	12:00	11:56	12:11	12:13	11:42	11:37	12:11	12:00	12:01	11:24	11:59	12:06	12:30	11:57
学生		6:23	6:32	5:51	5:49	5:53	8:19	7:27	8:21	7:56	7:54	9:25	9:01	8:23	8:08	8:31

注)・斜体は、サンプルが100人未満で少なく、誤差が大きいので参考値

- 平日・土曜・日曜の30分ごとの起床在宅率をみると、平日は土曜・日曜に比べて“早起き”のため、5時～7時30分で土曜・日曜を上回っている。以降の時間帯では、土曜は7時30分～19時30分、日曜は8時～21時30分と幅広い時間帯で平日を上回っている（図表82）。

図表82 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（P 5 参照）。
- このようにして1日24時間の配分をみると、平日、日本人は10時間12分を必需行動に、8時間30分を拘束行動に、4時間42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83）。
- 1995年以降の時間配分の変化をみると、平日は必需行動が2010年と比べて増加し、2005年並みに戻った。また1995年から2000年にかけて拘束行動が減って自由行動が増えたが、拘束行動はそれ以降も減少傾向が続いている。土曜は、2010年と比べて必需行動が増加し、1995年以降最も多くなっている。一方で、2000年から2005年にかけて減少した拘束行動は、それ以降も減少傾向が続いている。日曜は、2010年から拘束行動が増えて自由行動が減り、自由行動は7時間を切った。

図表83 1日の時間配分(3曜日・国民全体 全員平均時間)

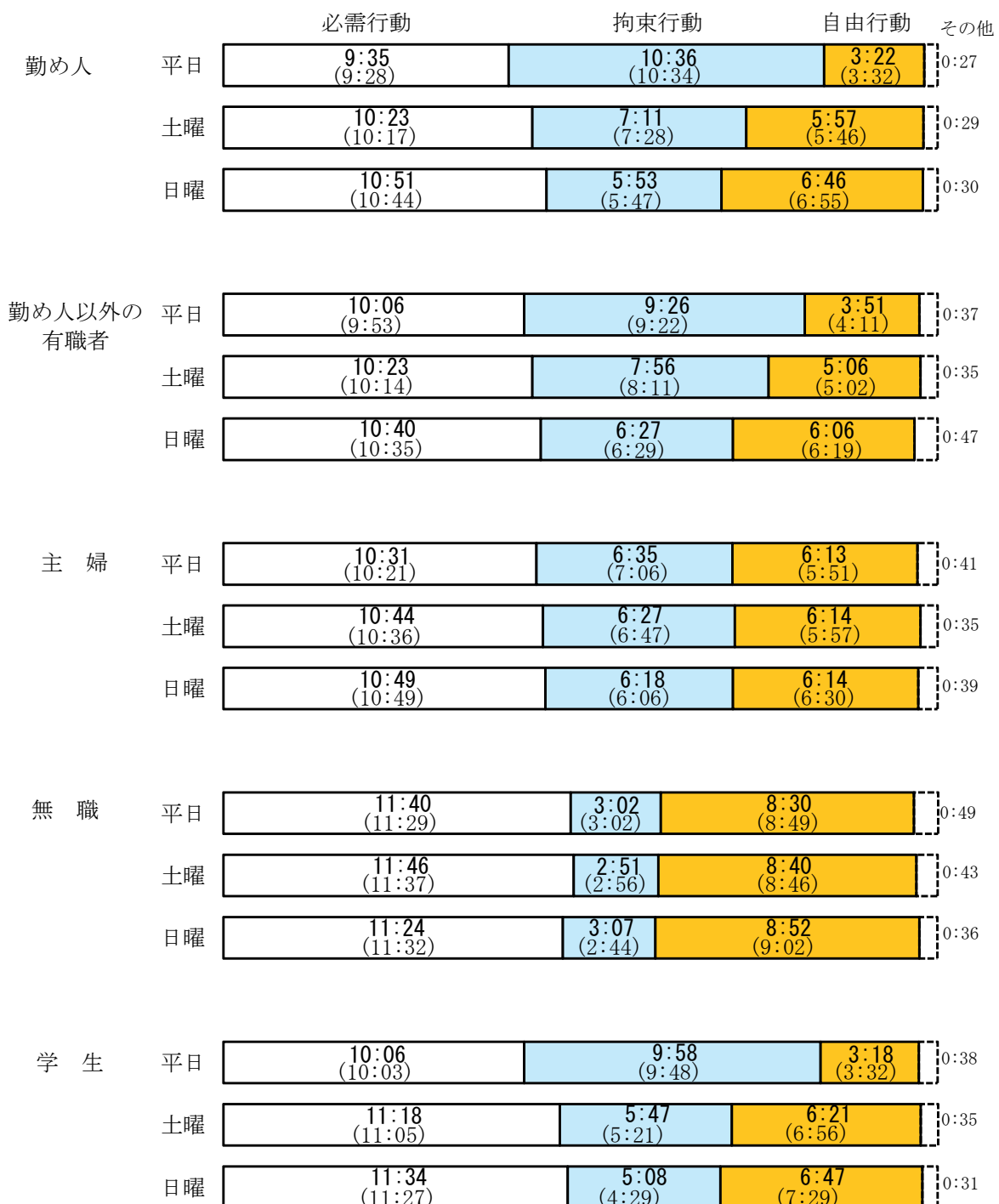
(時間:分)

	必需行動	拘束行動	自由行動	その他	
平日	1995年	10:09	8:58	4:29	10:24
	2000年	10:10	8:39	4:38	10:33
	2005年	10:12	8:36	4:41	10:31
	2010年	10:03	8:36	4:48	10:33
	2015年	10:12	8:30	4:42	10:35
土曜	1995年	10:32	6:55	6:07	10:27
	2000年	10:33	6:55	6:02	10:30
	2005年	10:44	6:30	6:15	10:31
	2010年	10:39	6:22	6:24	10:35
	2015年	10:48	6:14	6:24	10:34
日曜	1995年	11:04	5:21	7:06	10:29
	2000年	11:01	5:16	7:14	10:30
	2005年	11:09	5:16	7:02	10:33
	2010年	10:58	5:11	7:15	10:36
	2015年	11:01	5:26	6:58	10:35

- 1日の時間配分を職業別にみた（図表84）。
 - 勤め人は平日・土曜・日曜の違いが明確で、平日＞土曜＞日曜の順で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平日＞土曜＞日曜の順で拘束時間が短くなり、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。
 - 学生は平日と土曜・日曜の差が大きい、土曜と日曜の差は勤め人や勤め人以外の有職者と比べ小さい。
- 2010年と比べると、勤め人と勤め人以外の有職者は、平日で必需行動が増えて、自由行動が減った。主婦は平日で拘束行動が減り、自由行動が増えた。また無職は平日で、学生は日曜で、それぞれ自由行動が減った。

図表84 1日の時間配分(3曜日・職業別 全員平均時間)

()内の数値は2010年
(時間：分)

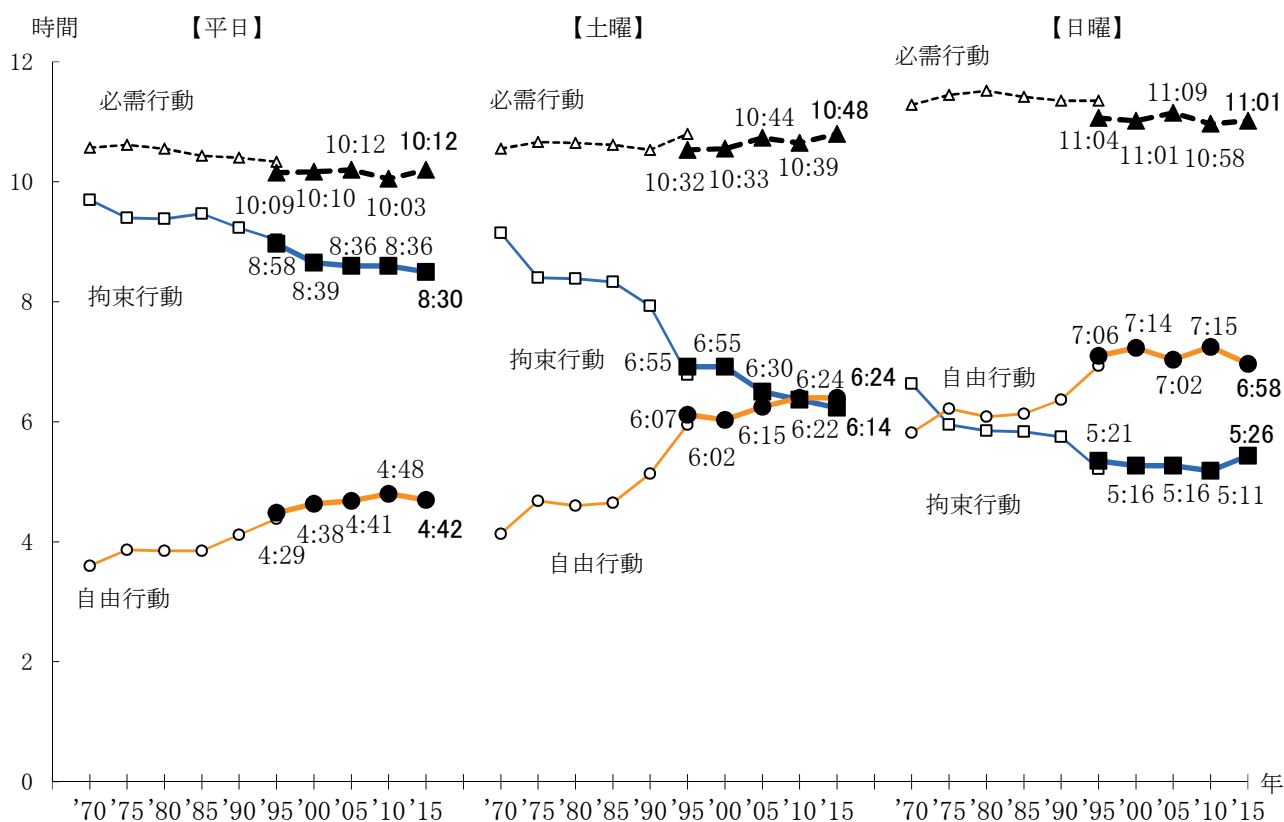


■ 図表85は、この3つの行動の時間量（全員平均時間）の1970年からの推移を示している。必需行動は、平日では1980年から1995年までゆるやかな減少傾向、1995年から2005年までは横ばいに推移したが、2010年に再び減少した。ところが今回、食事と身のまわりの用事が増えて、増加に転じた。日曜は1985年から1995年までゆるやかな減少傾向、それ以降は横ばいとなっている。土曜は1990年から1995年、2000年から2005年、そして今回と増加しており、1995年以降増加傾向が続いている。

■ 拘束行動は、どの曜日も1970年以降減少傾向であったが、今回日曜で増加した。

■ 自由行動は、拘束行動と必需行動の減少に連動して増加傾向を示していたが、今回、平日と土曜は変化がなく、日曜で減少し、自由行動の増加の流れが止まっている。

図表85 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、1995～2015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＝

11056

	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	84.6	87.0	91.1	92.9	94.7	95.3	95.5	95.3	94.1	92.1	83.9	72.1	49.0	29.6	14.6	9.2	5.8	4.7	3.5	3.2	2.4	2.2	1.9	1.9		
食事	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.5	1.2	2.9	7.7	15.1	21.1	15.0	10.3	4.5	2.5	1.4	1.0	0.8	1.8	6.0		
身のまわりの用事	1.7	1.4	1.0	0.7	0.4	0.4	0.6	0.5	1.0	1.5	4.9	8.6	17.3	19.0	19.2	13.0	8.0	5.1	3.5	2.4	1.9	1.3	1.0	1.0		
療養・静養	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.4	0.9	1.4	2.3	2.6	2.7	2.7	2.4	2.2		
仕事関連	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.4	1.3	1.5	1.6	1.9	2.3	3.2	4.2	6.7	11.5	22.1	31.6	39.2	41.6	42.7	44.1	43.9	41.8		
仕事	1.8	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	1.3	1.5	1.6	1.9	2.3	3.2	4.2	6.6	11.4	21.9	31.4	38.9	41.3	42.3	43.8	43.5	41.5		
仕事のつきあい	0.1	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	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.4	0.3		
学業	0.5	0.5	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.4	0.8	2.1	6.1	9.6	10.8	10.9	11.1	11.3	11.3	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	0.1	0.1	0.1	0.5	1.9	5.8	9.5	10.7	10.8	10.9	11.0	11.1	10.8		
学校外の学習	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.3	0.3	0.3	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.2	0.2		
家事	0.7	0.6	0.4	0.4	0.3	0.3	0.4	0.4	0.7	1.2	3.0	6.3	12.1	16.4	17.5	17.3	15.2	15.4	15.0	14.2	14.0	14.0	13.8	13.8		
炊事・掃除・洗濯	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.5	0.9	2.5	5.5	10.8	13.7	13.5	13.1	10.8	10.5	9.4	7.4	5.0	3.9	3.7	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	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	1.0	2.0	3.9	4.8	5.1	4.1		
子どもの世話	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	1.0	2.4	3.6	3.1	2.6	2.1	1.7	1.5	1.5	1.6	1.5	1.5		
家庭雑事	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.4	0.7	1.0	1.4	1.9	2.3	2.8	3.3	3.9	4.1	4.3	4.4	4.0	3.3		
通勤	0.4	0.3	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.5	1.1	2.3	5.0	8.9	12.3	10.4	7.3	3.5	2.3	1.3	1.1	1.0	1.0		
通学	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.8	2.6	5.3	3.4	1.0	0.6	0.6	0.4	0.2	0.3	0.3		
社会参加	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.3	0.4	0.3	0.5	0.8	1.0	1.0	1.1	1.1	1.0		
会話・交際	0.3	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.3	0.7	0.6	0.7	1.0	1.4	1.5	1.7	1.7		
レジャー活動	2.1	2.1	1.4	1.1	0.8	0.7	0.4	0.4	0.4	0.6	1.1	1.6	2.2	2.8	2.2	2.5	3.1	3.9	5.5	6.8	8.4	8.8	8.3	7.2		
スポーツ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.4	0.6	0.9	0.5	0.5	0.7	0.9	1.2	1.5	1.6	1.6	1.4	1.2		
行楽・散策	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.6	0.9	1.0	0.8	0.7	0.9	1.1	1.5	1.9	2.5	2.7	2.5	2.1		
趣味娯楽(ネット)	1.7	1.7	1.2	0.9	0.7	0.5	0.3	0.3	0.3	0.2	0.4	0.5	0.6	0.7	0.7	0.8	0.8	1.1	1.4	1.5	1.7	1.8	1.6	1.4		
趣味娯楽(以外)	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.5	0.7	0.9	1.5	2.1	2.7	2.9	2.9	2.6		
マスメディア接触	4.5	3.9	2.5	1.8	1.2	0.9	0.9	1.0	1.4	2.1	4.2	7.5	14.6	21.1	27.1	26.6	26.2	20.5	16.7	14.3	12.6	11.6	11.7	12.2		
テレビ	2.7	2.1	1.3	0.8	0.4	0.3	0.2	0.3	0.6	0.9	2.4	4.6	10.3	15.6	21.7	21.2	20.6	15.0	10.8	9.0	6.9	6.3	6.8	8.1		
ラジオ	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.4	0.5	0.5	0.7	1.1	1.6	2.3	2.7	2.6	2.5	2.2	2.1	2.3	2.2	2.1	2.1	2.1	1.8		
新聞	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.6	1.5	2.6	3.4	3.9	3.2	3.5	3.0	2.7	2.2	1.8	1.4	1.0	0.7		
雑誌・マンガ・本	0.5	0.4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4	0.6	0.6	0.6	0.5	0.9	0.9	0.9	0.7		
CD・テープ	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.2	0.4	0.5	0.8	0.7	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4		
ビデオ	0.9	0.9	0.6	0.4	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.4	0.4	0.5	0.7	0.9	0.8	1.1	1.0	1.0	0.9		
休息	0.5	0.5	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.3	0.4	0.5	0.5	0.8	1.1	1.6	1.4	1.6	1.7	1.9	3.3	2.4	2.4	2.5		
その他・不明	3.7	2.7	1.5	1.2	0.8	0.7	0.6	0.6	0.6	0.7	1.1	1.5	2.1	3.1	2.9	3.9	3.4	2.9	2.2	2.3	1.9	2.1	2.4	2.9		

必需行動	86.6	88.7	92.3	93.8	95.2	95.8	96.2	95.9	95.4	94.1	89.9	83.3	73.4	62.6	53.7	36.7	24.6	15.6	11.5	9.4	7.8	6.9	7.2	10.9
拘束行動	3.4	3.1	2.6	2.2	2.0	1.9	1.9	2.1	2.4	3.1	5.2	9.4	16.6	24.3	32.6	45.5	54.9	63.9	68.6	69.8	69.7	71.1	70.6	68.0
自由行動	6.4	5.6	3.7	2.9	2.0	1.7	1.4	1.5	1.6	2.1	3.9	5.9	8.0	10.3	10.9	14.0	17.2	17.7	17.8	18.6	20.6	20.0	20.0	18.3

在宅	93.7	94.2	94.5	94.6	94.7	94.8	94.8	94.6	94.3	93.5	91.9	88.6	83.5	74.2	60.7	49.5	42.1	36.3	32.1	28.0	26.3	26.2	28.1	
起床在宅	12.1	10.1	6.6	4.9	3.4	2.8	2.7	2.9	3.8	5.5	12.7	22.6	41.6	55.3	60.4	52.1	44.2	37.6	33.1	29.2	25.9	24.3	24.5	26.5

テレビ(自宅内)	2.5	2.0	1.2	0.8	0.3	0.2	0.2	0.3	0.6	0.9	2.3	4.4	9.8	14.8	20.6	20.1	19.3	14.1	10.0	8.3	6.3	5.8	6.3	7.3
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	0.2	0.5	0.8	1.1	1.2	1.4	0.9	0.8	0.7	0.6	0.4	0.6	0.9
テレビ(ながら)	0.6	0.7	0.5	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.5	1.2	2.7	7.2	11.4	16.4	13.8	11.5	6.8	4.4	3.0	2.1	1.6	1.7	2.8
テレビ(専念)	2.1	1.5	0.8	0.5	0.2	0.1	0.1	0.2	0.4	0.5	1.2	1.8	3.1	4.2	5.3	7.5	9.1	8.2	6.4	6.0	4.8	4.7	5.2	5.4

	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	1.8	2.5	2.9	3.0	3.0	2.8	2.3	2.1	1.7	1.6	1.4	1.2	1.0	1.0	1.3	1.4	2.5	3.5	9.5	14.1	27.5	36.0	54.5	66.9		
食事	42.2	30.0	11.3	5.4	2.5	1.4	0.9	0.6	0.8	0.7	2.9	5.9	16.6	20.9	27.1	20.4	13.4	8.9	6.0	4.1	2.7	2.0	1.2	0.7		
身のまわりの用事	1.1	1.3	1.3	1.1	1.0	0.9	1.1	1.1	1.6	1.8	2.6	3.7	5.6	6.6	7.3	8.2	10.7	11.1	13.2	11.5	11.1	9.4	8.0	5.1		
療養・静養	1.5	1.3	1.3	1.3	1.3	1.4	1.4	1.4	1.2	1.0	0.9	0.8	0.6	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2		
仕事関連	18.9	20.4	37.2	40.2	42.0	42.5	40.8	41.8	40.3	39.2	32.1	26.7	21.1	17.6	13.4	11.2	8.9	7.5	6.3	5.4	4.4	3.8	3.1	2.8		
仕事	18.7	20.1	36.9	39.9	41.7	42.2	40.5	41.5	39.9	38.8	31.6	26.1	20.4	16.8	12.5	10.4	8.0	6.6	5.5	4.8	3.9	3.4	2.9	2.6		
仕事のつきあい	0.2	0.3	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.4	0.4	0.5	0.6	0.7	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.8	0.7	0.5	0.4	0.3	0.2		
学業	7.9	5.6	8.1	10.0	10.5	10.3	9.6	8.3	6.7	6.2	5.6	5.1	4.0	3.4	2.8	3.0	3.1	3.1	2.7	2.5	2.0	1.9	1.6	1.3		
授業・学内の活動	7.7	5.3	7.7	9.7	10.1	9.8	9.0	7.6	5.5	4.5	3.4	2.7	1.7	1.2	0.8	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0		
学校外の学習	0.2	0.3	0.4	0.3	0.4	0.5	0.6	0.8	1.3	1.7	2.2	2.5	2.3	2.2	2.1	2.5	2.7	2.8	2.6	2.4	2.0	1.9	1.5	1.3		
家事	9.8	9.3	10.0	10.5	11.9	12.3	13.1	13.7	16.0	17.6	20.7	22.7	21.3	20.2	15.3	14.1	12.3	10.9	8.4	6.7	4.9	3.6	2.4	1.4		
炊事・掃除・洗濯	4.3	3.7	3.2	2.8	2.5	2.3	2.7	3.0	4.9	6.7	11.1	14.1	13.5	12.4	8.6	7.4	5.9	4.5	3.6	2.9	2.4	1.7	1.1	0.7		
買い物	2.9	2.4	3.0	3.3	4.1	4.5	4.3	4.3	4.7	4.3	3.7	3.2	2.8	2.4	1.7	1.3	0.9	0.7	0.5	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1		
子どもの世話	1.2	1.3	1.5	1.6	1.8	2.1	2.2	2.6	3.1	3.1	3.4	3.5	3.4	3.7	3.6	3.8	3.8	3.9	2.8	1.9	0.9	0.6	0.3	0.3		
家庭雑事	1.7	2.3	2.8	3.1	3.9	4.1	4.3	4.4	4.2	4.2	3.6	3.1	2.7	2.8	2.6	2.6	2.6	2.6	1.9	1.9	1.7	1.4	1.0	0.5		
通勤	0.8	0.9	1.0	0.9	0.8	0.9	1.1	1.4	2.1	2.2	5.1	6.2	6.5	5.4	4.5	3.6	3.4	2.8	2.2	2.0	1.5	1.2	0.9	0.6		
通学	0.4	0.5	0.5	0.4	0.4	0.5	0.9	1.4	1.8	1.4	1.4	1.1	1.4	1.0	0.9	0.6	0.5	0.4	0.4	0.4	0.2	0.1	0.1	0.1		
社会参加	0.5	0.5	0.8	0.9	1.1	1.0	0.9	0.9	0.7	0.6	0.6	0.5	0.4	0.5	0.6	0.6	0.6	0.5	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2		
会話・交際	1.2	1.5	1.9	2.1	2.2	2.3	2.4	2.2	2.1	1.9	1.7	1.3	1.3	1.2	1.4	1.4	1.4	1.4	1.4	1.3	1.1	0.8	0.7	0.7		
レジャー活動	4.8	6.0	7.5	7.9	8.8	9.0	9.3	9.5	9.3	9.3	8.3	7.5	5.8	5.6	5.5	6.4	7.5	8.1	8.1	8.3	8.1	7.5	6.1	4.9		
スポーツ	0.6	0.8	1.1	1.2	1.3	1.2	1.2	1.1	1.1	1.1	1.0	1.0	0.8	0.7	0.7	0.9	1.0	0.9	0.7	0.4	0.3	0.1	0.1	0.1		
行楽・散策	1.6	1.6	1.9	2.1	2.4	2.4	2.6	2.6	2.8	2.9	2.4	1.9	1.2	1.0	0.8	0.8	0.6	0.5	0.5	0.4	0.3	0.2	0.2	0.1		
趣味娯楽(ネット)	1.0	1.6	1.5	1.5	1.7	1.8	2.0	2.1	2.0	2.2	2.2	2.3	2.1	2.2	2.2	2.8	3.9	4.5	5.0	5.7	6.0	5.9	4.9	4.1		
趣味娯楽(以外)	1.7	2.1	2.9	3.1	3.6	3.7	3.7	3.8	3.5	3.3	2.8	2.4	1.8	1.7	1.9	2.0	2.1	2.2	2.1	1.8	1.6	1.3	0.9	0.6		
マスメディア接触	17.1	19.8	17.4	15.8	13.9	13.2	12.7	12.9	14.2	15.1	16.7	19.1	24.4	28.6	38.9	43.9	47.9	49.8	47.0	46.5	37.2	33.2	19.0	12.2		
テレビ	14.7	16.5	13.2	11.2	8.7	8.2	7.6	7.7	8.8	9.7	11.3	13.6	19.5	24.1	35.0	39.0	42.4	43.8	40.3	39.2	29.7	26.0	13.5	8.2		
ラジオ	1.1	1.1	1.5	1.7	1.9	1.8	1.9	1.9	2.1	2.1	1.9	1.7	1.6	1.5	1.2	1.1	1.0	1.1	1.0	1.0	1.0	0.9	0.7	0.5		
新聞	0.5	0.7	1.0	0.9	0.7	0.7	0.8	0.9	0.9	0.9	1.1	1.1	1.1	1.2	1.0	1.3	1.3	1.2	1.2	1.2	1.0	0.7	0.5	0.2		
雑誌・マンガ・本	0.4	0.7	0.8	1.0	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.0	1.0	0.9	0.9	0.7	0.8	1.1	1.7	1.9	2.0	2.4	2.5	2.6	1.8	1.2		
CD・テープ	0.3	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.8	0.8	0.7	0.7	0.7	0.8	0.8	0.9	0.9	0.8	0.8	0.7	0.6		
ビデオ	0.6	0.9	1.2	1.2	1.5	1.5	1.3	1.3	1.2	1.4	1.5	1.6	1.4	1.3	1.4	1.9	2.5	2.9	3.3	3.6	3.6	3.4	2.6	2.0		
休息	3.0	8.3	3.9	3.7	3.5	3.9	5.4	4.1	3.9	3.8	3.7	3.5	2.3	2.2	1.7	1.9	1.9	2.1	2.2	2.6	2.5	2.3	2.0	1.8		
その他・不明	3.3	3.3	2.4	2.4	2.0	2.2	2.4	2.7	2.7	3.1	3.5	3.6	3.0	3.1	2.4	2.3	2.2	2.8	2.9	3.4	3.4	3.9	4.3	4.2		

必需行動	46.2	34.9	16.6	10.6	7.6	6.4	5.6	5.1	5.2	5.0	7.7	11.4	23.6	28.7	35.8	30.1	26.7	23.7	28.9	29.8	41.5	47.5	63.8	72.9
拘束行動	36.9	36.1	56.7	62.2	66.2	66.9	65.9	67.0	67.0	66.3	64.6	61.4	52.8	45.7	35.3	31.3	27.0	23.8	19.5	16.6	13.1	10.7	8.1	6.1
自由行動	13.7	25.7	24.4	24.8	24.3	24.5	26.2	25.3	25.2	25.7	24.3	23.8	20.7	22.6	26.7	36.3	44.3	49.9	48.9	50.4	42.1	38.0	23.9	16.9

在宅	33.8	34.7	32.5	31.1	29.2	29.3	29.7	30.8	33.4	36.7	42.4	48.5	56.1	62.0	67.6	71.3	75.3	78.1	81.7	84.1	86.9	88.6	89.9	90.6
起床在宅	32.3	32.7	29.9	28.3	26.5	26.7	27.6	28.8	31.8	35.2	41.1	47.4	55.2	61.1	66.5	70.0	73.0	74.8	72.8	70.7	60.7	54.2	37.7	26.5

テレビ(自宅内)	12.8	14.6	12.1	10.3	8.1	7.6	7.1	7.1	8.2	9.2	10.7	12.7	18.3	22.8	33.1	37.0	40.1	41.4	38.1	37.1	28.0	24.5	12.5	7.5
テレビ(自宅外)	1.9	1.9	1.1	0.9	0.6	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.8	1.2	1.3	1.9	2.1	2.3	2.4	2.2	2.1	1.7	1.5	1.0	0.7
テレビ(ながら)	10.5	7.8	4.0	2.6	2.1	1.8	1.6	1.6	1.8	2.1	3.6	5.2	10.6	12.7	18.7	15.9	13.5	10.7	9.0	7.6	6.0	5.0	3.0	1.8
テレビ(専念)	4.2	8.7	9.2	8.6	6.7	6.3	6.1	6.2	7.0	7.7	7.7	8.4	9.0	11.4	16.3	23.2	28.9	33.1	31.2	31.6	23.7	21.0	10.5	6.5

	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	84.4	86.7	90.1	91.8	94.1	94.5	95.3	95.4	94.3	92.6	86.2	78.4	59.8	46.2	29.6	21.4	13.9	10.5	6.9	5.5	4.4	3.6	2.8	2.6		
食事	0.5	0.3	0.3	0.4	0.1	0.1	0.0	0.1	0.4	0.5	1.2	1.7	5.2	9.9	18.1	15.6	13.7	9.4	5.5	2.7	2.3	1.6	3.5	8.3		
身のまわりの用事	1.7	0.8	1.0	0.9	0.5	0.5	0.6	0.5	1.0	1.9	4.7	6.8	13.9	13.1	16.2	12.3	10.3	6.5	6.0	4.4	3.2	2.7	2.2	1.7		
療養・静養	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.5	0.8	1.4	2.1	2.4	2.6	2.8	2.7	2.2		
仕事関連	1.6	1.8	1.7	1.5	1.2	1.1	1.1	1.2	1.2	1.3	1.5	1.7	2.5	3.7	5.5	7.9	13.5	17.4	21.0	23.2	23.0	24.2	24.1	23.0		
仕事	1.5	1.6	1.5	1.5	1.2	1.1	1.1	1.2	1.2	1.3	1.5	1.7	2.4	3.6	5.2	7.6	13.2	16.9	20.6	22.6	22.2	23.5	23.4	22.4		
仕事のつきあい	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.4	0.3	0.4	0.5	0.6	0.9	0.8	0.7	0.7		
学業	0.4	0.4	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.2	0.3	0.6	1.2	2.4	3.6	4.8	5.1	5.4	5.4	5.7	5.2		
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	0.2	0.4	1.1	2.2	3.4	4.2	4.4	4.5	4.5	4.5	4.1		
学校外の学習	0.4	0.4	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.2	0.3	0.3	0.5	0.6	0.9	1.0	1.2	1.1		
家事	0.6	0.4	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.5	0.8	1.9	4.1	7.9	12.7	14.6	17.7	17.8	18.9	20.0	19.9	19.9	19.2	19.7	19.3		
炊事・掃除・洗濯	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.5	1.5	3.6	6.7	10.3	11.3	13.7	13.0	12.5	11.5	9.5	7.4	6.0	5.6	7.0		
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	0.0	0.1	0.2	0.2	0.5	1.9	3.6	5.6	6.2	7.5	6.1		
子どもの世話	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.0	0.5	1.5	2.2	3.1	3.3	3.6	3.6	3.6	3.1	3.4	3.2	3.0		
家庭雑事	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	0.4	0.6	1.1	1.4	2.0	2.1	2.8	3.8	4.7	4.8	5.0	4.7	4.3	4.1		
通勤	0.5	0.3	0.1	0.0	0.1	0.2	0.2	0.3	0.0	0.1	0.3	0.6	1.6	2.1	4.0	5.0	4.0	3.7	2.2	1.4	0.9	1.0	0.6	0.9		
通学	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.7	1.0	1.4	1.0	0.8	0.2	0.4	0.3	0.3	0.2	0.1		
社会参加	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.4	0.3	0.6	1.0	1.5	2.3	2.8	3.5	3.6	3.3	3.1		
会話・交際	0.4	0.5	0.4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.5	1.0	1.3	1.5	1.4	2.2	2.7	2.8	2.9		
レジャー活動	2.8	2.6	2.2	1.6	1.4	1.3	0.8	0.8	0.7	0.9	1.4	1.8	2.4	3.6	3.7	4.3	6.1	7.3	9.8	11.7	14.6	15.5	15.1	13.9		
スポーツ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.4	0.8	1.3	1.1	1.4	1.5	1.5	2.0	2.1	2.3	2.4	2.2	1.9		
行楽・散策	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.6	0.7	1.0	1.4	1.4	1.5	1.8	2.3	3.6	4.4	5.6	6.1	5.8	5.3		
趣味娯楽(ネット)	2.2	2.1	1.7	1.3	1.0	1.0	0.5	0.5	0.4	0.4	0.5	0.5	0.5	0.6	0.9	1.1	1.6	1.8	2.3	2.9	3.3	3.5	3.5	3.1		
趣味娯楽(以外)	0.5	0.4	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.5	0.5	1.2	1.9	2.1	2.7	3.7	3.8	3.8	3.9		
マスメディア接触	4.8	4.4	3.2	2.6	1.3	1.1	1.1	1.2	1.6	2.0	3.4	6.2	11.2	16.3	23.1	26.0	29.4	27.4	23.2	21.0	18.0	17.6	17.1	17.0		
テレビ	3.0	2.5	1.5	1.0	0.4	0.4	0.3	0.4	0.6	0.9	1.9	3.2	6.9	11.3	17.7	20.8	24.4	21.0	16.0	14.2	11.7	11.2	11.3	12.2		
ラジオ	0.1	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.4	0.4	0.5	0.5	0.8	1.2	1.5	1.6	1.8	1.7	1.5	1.8	2.2	2.0	1.7	1.5	1.6	1.7		
新聞	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.4	1.5	2.4	3.2	3.9	4.5	4.1	4.4	3.7	2.9	2.5	2.1	1.1	0.7		
雑誌・マンガ・本	0.3	0.4	0.4	0.3	0.2	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.6	0.6	0.9	0.8	0.8	1.1	1.0	0.8		
CD・テープ	0.4	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.5	0.4	0.5	0.5	0.4	0.6	0.6	0.7	0.7	1.0	0.9	0.6		
ビデオ	1.3	1.3	1.1	1.0	0.5	0.5	0.2	0.2	0.3	0.4	0.4	0.5	0.6	0.7	0.7	0.6	0.7	1.0	1.4	1.5	1.5	1.7	1.9	1.7		
休息	0.4	0.4	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.1	0.1	0.5	0.7	0.8	0.6	1.3	1.4	2.0	2.5	3.1	3.7	3.2	3.5	3.5		
その他・不明	3.3	2.5	1.1	1.0	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.5	0.6	1.3	1.4	2.1	1.8	3.1	2.7	3.0	3.2	3.3	2.9	2.8	3.2	3.8		

必需行動	86.8	88.1	91.6	93.4	95.0	95.4	96.1	96.1	95.7	95.1	92.2	87.0	78.7	68.6	63.2	49.0	38.2	27.4	20.3	14.8	12.1	10.4	11.0	14.8
拘束行動	3.1	2.8	2.4	2.0	1.7	1.7	1.6	1.8	1.8	2.1	3.5	6.0	11.3	17.8	22.6	30.9	37.3	44.0	49.3	51.9	52.3	52.9	52.6	50.7
自由行動	6.9	6.8	5.0	3.9	2.7	2.4	1.8	1.7	2.1	2.4	3.8	5.9	8.8	11.6	12.5	17.1	21.9	25.7	27.4	30.2	32.8	33.9	33.3	30.8

在宅	92.9	93.3	93.4	93.8	94.0	94.1	94.2	94.1	94.2	94.0	93.2	92.4	89.1	85.9	81.2	75.6	68.8	62.3	55.6	51.1	44.5	41.8	39.8	41.5
起床在宅	12.0	10.1	7.2	5.9	4.0	3.6	3.0	2.7	4.0	5.2	10.4	17.3	31.7	41.6	52.9	55.1	55.6	52.4	49.1	45.9	40.3	38.4	37.1	39.0

テレビ(自宅内)	2.8	2.3	1.4	1.0	0.4	0.3	0.2	0.4	0.6	0.9	1.9	3.2	6.6	10.7	16.7	19.7	23.4	20.0	15.3	13.5	10.9	10.4	10.4	11.0
テレビ(自宅外)	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.6	1.0	1.0	1.0	1.0	0.8	0.7	0.9	0.8	1.0	1.2
テレビ(ながら)	0.8	0.5	0.5	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.4	0.8	2.0	4.1	6.8	12.3	12.9	13.8	10.2	6.9	4.8	3.0	2.8	3.1	4.1
テレビ(専念)	2.2	1.9	1.0	0.7	0.3	0.2	0.2	0.3	0.4	0.5	1.1	1.2	2.8	4.5	5.4	7.8	10.6	10.9	9.2	9.4	8.8	8.4	8.2	8.1

	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	2.1	2.5	3.3	3.3	3.6	3.6	3.3	3.1	2.2	2.1	1.9	1.5	1.2	1.4	1.4	1.9	3.3	4.7	10.3	14.7	27.7	34.9	52.3	65.3		
食事	38.1	26.9	14.3	7.7	4.0	2.4	1.9	0.9	0.6	0.9	4.2	8.1	21.9	26.9	30.4	23.2	13.5	7.8	5.1	3.1	2.4	1.7	1.0	0.7		
身のまわりの用事	1.9	1.6	2.0	1.4	1.1	1.1	1.4	1.3	1.6	1.7	3.5	5.0	6.5	5.8	7.2	8.5	10.1	10.4	12.6	10.6	10.6	8.9	7.7	4.6		
療養・静養	1.3	1.1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.1	1.1	1.0	0.9	0.8	0.6	0.4	0.4	0.5	0.5	0.4	0.3	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3		
仕事関連	12.2	12.3	18.3	20.2	22.3	22.7	21.7	22.6	21.8	21.1	16.9	14.4	11.0	9.5	7.7	7.1	5.7	5.1	4.1	4.1	3.6	3.1	2.5	2.2		
仕事	11.8	11.8	17.8	19.5	21.5	21.9	20.9	21.8	21.3	20.5	16.4	13.9	10.4	8.8	7.0	6.3	5.2	4.5	3.5	3.5	3.2	2.6	2.1	1.8		
仕事のつきあい	0.5	0.5	0.5	0.7	0.8	0.8	0.8	0.7	0.5	0.6	0.6	0.5	0.6	0.7	0.8	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.4	0.4	0.5	0.5		
学業	3.4	3.4	4.0	3.9	4.1	4.1	3.7	3.6	3.0	2.8	2.7	2.6	1.8	1.3	1.3	1.5	1.9	1.9	1.9	1.8	1.5	1.1	0.9	0.6		
授業・学内の活動	2.7	2.7	2.9	2.8	2.8	2.7	2.4	2.2	1.8	1.6	1.2	1.0	0.5	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0		
学校外の学習	0.7	0.7	1.0	1.1	1.4	1.3	1.3	1.5	1.2	1.2	1.5	1.5	1.3	1.0	1.1	1.3	1.7	1.7	1.8	1.8	1.4	1.1	0.8	0.6		
家事	13.8	15.1	15.5	16.9	17.5	18.0	18.5	19.7	21.6	23.3	25.3	26.3	21.9	18.6	14.6	12.9	11.2	11.5	7.9	6.0	4.2	2.7	1.8	1.3		
炊事・掃除・洗濯	4.8	5.7	4.3	3.5	3.1	2.9	3.0	3.3	5.0	7.2	12.1	14.1	12.7	11.2	8.0	5.7	4.6	4.7	3.3	2.0	1.4	1.1	0.8	0.6		
買い物	4.3	4.6	5.5	6.6	7.2	7.5	7.3	8.2	8.3	8.1	6.2	5.9	3.9	2.3	2.0	1.7	0.9	0.7	0.4	0.3	0.2	0.1	0.0	0.0		
子どもの世話	2.7	2.6	2.9	3.2	3.3	3.3	3.5	3.3	3.4	3.6	3.2	3.5	3.3	3.1	3.0	3.4	3.3	3.6	2.5	1.6	1.0	0.5	0.3	0.3		
家庭雑事	2.3	2.6	3.4	4.1	4.4	4.9	5.3	5.6	5.6	5.3	4.9	4.2	3.0	2.7	2.4	2.8	3.1	3.2	2.1	2.2	1.6	1.2	0.9	0.5		
通勤	0.8	1.2	1.0	1.1	1.0	0.9	1.0	1.1	1.4	1.6	2.5	2.7	2.6	2.7	1.7	1.4	1.6	1.0	1.4	1.2	0.7	0.5	0.5	0.4		
通学	0.4	0.5	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.4	0.6	0.8	0.6	0.7	0.5	0.2	0.1	0.0	0.0	0.2	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0		
社会参加	2.2	2.0	2.3	2.2	2.3	2.1	1.8	1.7	1.5	1.5	1.3	1.0	1.0	1.0	0.9	0.8	0.7	0.9	0.7	0.8	0.7	0.4	0.3	0.1		
会話・交際	1.8	2.5	3.4	3.7	4.0	4.0	4.5	4.2	4.0	3.8	3.3	2.7	2.4	2.2	2.7	3.1	3.1	3.3	2.8	2.7	2.2	2.2	1.8	1.4		
レジャー活動	10.0	11.1	13.7	15.1	17.3	17.6	17.7	17.7	17.2	16.2	14.2	12.6	10.3	9.2	6.9	7.6	8.6	9.0	9.8	9.7	10.4	9.6	7.6	5.9		
スポーツ	1.5	1.7	1.9	2.1	2.3	2.2	1.9	1.9	1.7	1.5	1.3	1.0	1.0	0.9	0.7	0.7	0.6	0.7	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	0.1		
行楽・散策	4.0	3.9	5.7	5.9	6.2	6.4	6.2	5.9	6.1	5.7	5.0	4.2	3.0	2.7	1.9	1.9	1.6	1.5	1.4	1.3	1.1	1.0	0.6	0.5		
趣味娯楽(ネット)	1.7	2.2	2.3	2.6	3.1	3.2	3.6	3.6	3.8	4.0	3.5	3.4	3.0	2.7	2.3	2.8	4.2	4.5	5.4	5.7	7.0	6.8	5.9	4.4		
趣味娯楽(以外)	3.1	3.5	4.1	4.8	5.9	6.0	6.2	6.4	5.5	5.1	4.6	4.0	3.6	3.1	2.1	2.3	2.3	2.4	2.6	2.4	2.1	1.7	1.0	0.9		
マスメディア接触	21.9	24.1	22.1	21.7	19.8	20.0	19.5	20.2	20.4	19.9	21.2	23.5	29.2	32.8	42.1	46.8	49.0	49.7	46.7	46.3	36.5	34.9	20.9	14.4		
テレビ	18.6	20.0	16.9	15.4	12.9	13.2	12.3	12.7	12.8	12.7	14.8	17.9	25.0	28.2	38.3	42.9	43.8	44.0	39.3	38.8	29.4	27.4	15.4	10.1		
ラジオ	1.2	1.2	1.4	1.6	1.6	1.7	1.9	1.9	1.6	1.5	1.2	1.2	1.2	1.0	0.8	0.6	0.4	0.6	0.8	0.8	1.0	0.8	0.8	0.5		
新聞	0.5	0.5	0.7	0.9	0.9	0.7	0.8	0.5	1.4	1.2	1.5	1.1	1.0	1.1	1.1	1.2	1.4	1.3	1.0	0.9	0.4	0.5	0.2	0.2		
雑誌・マンガ・本	0.4	0.6	1.2	1.3	1.5	1.6	1.9	2.1	1.8	1.8	1.5	1.2	1.0	1.3	1.0	1.0	1.6	1.6	2.7	2.5	2.1	2.2	1.8	1.4		
CD・テープ	0.5	0.6	0.7	0.9	0.7	0.6	0.8	0.9	1.0	0.9	0.9	0.9	0.5	0.7	0.7	0.6	0.9	0.8	0.8	1.0	1.0	1.0	0.5	0.4		
ビデオ	1.5	1.8	2.1	2.4	2.8	2.7	2.7	3.0	2.9	2.8	2.2	2.0	1.5	1.6	1.7	2.1	3.0	3.2	3.5	3.8	3.7	3.8	2.6	2.2		
休息	2.4	5.8	4.8	6.0	5.6	5.0	6.4	5.4	5.7	5.7	5.2	5.3	2.8	3.0	1.9	2.1	2.5	2.6	2.5	2.9	2.6	2.4	2.1	1.7		
その他・不明	3.6	3.4	2.9	3.0	2.8	2.9	2.6	2.8	3.0	3.2	3.5	3.1	2.5	2.5	2.0	1.7	1.8	2.2	2.9	3.2	3.1	3.2	3.8	3.4		

必需行動	43.1	31.8	20.6	13.2	9.5	8.0	7.7	6.4	5.2	5.6	10.3	15.0	29.9	34.3	39.1	33.7	27.1	23.0	28.2	28.7	40.9	45.6	61.1	70.9
拘束行動	31.3	32.7	40.0	43.8	46.8	47.5	46.4	48.6	49.5	50.3	48.7	46.5	37.2	31.7	24.5	22.1	19.9	19.5	15.5	13.6	10.4	7.5	5.8	4.5
自由行動	22.1	32.2	36.5	40.2	40.9	41.8	43.4	42.3	42.4	40.9	37.6	35.5	30.6	31.6	34.5	42.6	51.4	55.4	53.5	54.6	45.6	43.8	29.4	21.3

在宅	48.0	48.8	46.6	44.8	43.1	43.2	43.4	43.5	44.5	46.5	53.0	56.9	63.4	67.2	71.2	72.9	76.3	78.3	81.2	82.8	84.7	86.9	88.1	89.3
起床在宅	46.1	46.7	43.6	41.8	39.8	39.9	40.4	40.6	42.6	44.7	51.3	55.6	62.4	66.1	70.0	71.3	73.3	73.8	71.2	68.7	58.1	53.4	38.4	27.3

テレビ(自宅内)	17.2	18.7	16.1	14.6	12.2	12.3	11.6	11.7	11.8	11.8	13.8	16.7	23.6	26.6	36.0	40.6	41.2	41.2	37.1	36.5	27.4	25.6	14.2	9.1
テレビ(自宅外)	1.4	1.3	0.7	0.8	0.7	0.9	0.8	1.0	1.0	1.0	1.0	1.3	1.5	1.6	2.3	2.4	2.6	2.9	2.3	2.3	2.0	1.8	1.2	1.1
テレビ(ながら)	11.2	8.9	5.0	3.4	2.4	2.0	2.2	2.5	2.2	2.4	4.0	6.8	12.4	13.9	17.8	16.1	11.1	8.5	7.2	6.2	5.1	4.4	2.4	1.7
テレビ(専念)	7.4	11.2	11.9	12.1	10.5	11.2	10.1	10.2	10.7	10.4	10.8	11.3	12.7	14.3	20.6	26.9	32.8	35.5	32.2	32.6	24.3	23.0	13.0	8.4

	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	84.0	86.1	89.5	90.8	93.5	94.2	95.4	95.3	94.7	92.9	87.0	81.1	66.9	53.4	36.1	28.9	18.6	14.2	9.0	7.5	5.1	4.0	3.4	3.2		
食事	0.4	0.4	0.3	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.5	0.9	1.7	4.1	8.9	15.9	14.7	15.1	10.0	6.3	4.2	2.8	2.0	3.6	8.0		
身のまわりの用事	1.8	1.5	1.0	0.8	0.4	0.4	0.3	0.2	0.6	1.4	3.3	5.0	11.1	12.8	15.4	10.6	10.6	8.5	6.6	5.1	4.1	3.2	2.4	1.7		
療養・静養	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.2	0.3	0.2	0.4	0.5	0.6	0.7	0.7	0.9	0.6		
仕事関連	1.4	1.2	1.3	1.2	1.2	1.2	1.0	1.1	0.9	1.1	1.2	1.5	1.9	2.8	3.9	5.2	7.5	10.4	12.5	13.1	13.8	14.4	14.4	13.7		
仕事	1.3	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	0.9	1.0	0.9	1.0	1.2	1.5	1.8	2.7	3.8	5.1	7.3	9.9	12.0	12.6	13.4	14.1	14.0	13.2		
仕事のつきあい	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4	0.5	0.5		
学業	0.4	0.3	0.3	0.3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.3	0.5	0.6	1.2	2.1	2.8	3.6	3.8	4.3	4.4	4.2	4.2		
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	0.1	0.1	0.2	0.4	0.4	1.0	1.7	2.0	2.3	2.4	2.6	2.6	2.5	2.4		
学校外の学習	0.4	0.3	0.3	0.3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.5	0.8	1.3	1.5	1.8	1.8	1.8	1.9		
家事	0.7	0.6	0.6	0.6	0.4	0.2	0.2	0.2	0.6	0.8	2.1	3.9	6.5	10.4	14.7	17.4	18.2	20.2	22.4	22.3	23.4	24.4	23.6	23.4		
炊事・掃除・洗濯	0.4	0.3	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.5	1.4	3.2	5.2	8.4	11.5	13.1	12.8	12.8	12.7	10.6	8.0	7.0	6.5	8.5		
買い物	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.4	0.6	2.1	3.9	6.8	7.7	8.2	7.2		
子どもの世話	0.1	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.5	0.1	0.5	0.8	2.2	3.2	3.5	4.0	4.0	4.1	4.6	4.7	4.9	4.5		
家庭雑事	0.1	0.2	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.4	0.6	0.9	1.3	1.9	2.5	3.1	4.5	5.0	5.1	5.4	5.9	4.9	4.2		
通勤	0.5	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.2	0.4	0.2	0.8	1.0	1.6	2.6	2.5	1.7	1.0	0.9	0.7	0.6	0.7	0.9		
通学	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.3	0.7	0.7	0.3	0.5	0.3	0.4	0.2	0.1	0.2	0.2		
社会参加	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.4	0.5	0.9	2.0	2.7	3.6	4.1	4.2	4.0	4.3	3.6		
会話・交際	0.7	0.6	0.5	0.5	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	0.3	0.3	0.4	0.3	0.7	1.1	1.3	2.1	2.9	3.2	3.4	3.2		
レジャー活動	3.0	2.9	2.3	2.2	1.7	1.4	1.1	1.1	0.9	1.1	1.4	1.6	2.2	3.6	4.1	5.8	8.0	10.4	13.8	15.8	18.5	20.4	21.2	19.8		
スポーツ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.4	0.7	1.3	1.0	1.5	2.0	2.6	3.0	3.0	3.3	3.1	3.3	3.0		
行楽・散策	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.4	0.7	0.8	1.0	1.2	1.4	1.8	2.8	3.5	4.2	5.2	7.3	8.0	8.8	8.4		
趣味娯楽(ネット)	2.2	2.1	1.7	1.6	1.2	1.0	0.6	0.7	0.5	0.5	0.3	0.3	0.4	0.7	0.9	1.5	1.6	2.2	3.4	3.5	3.5	4.1	3.8	3.5		
趣味娯楽(以外)	0.6	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.6	1.0	1.2	1.9	2.4	3.6	4.2	4.7	5.4	5.6	5.2		
マスメディア接触	4.9	4.5	3.3	2.5	1.6	1.6	1.1	1.2	1.2	1.7	3.3	5.1	9.7	13.1	19.5	22.9	27.4	26.8	26.4	24.6	21.9	21.1	19.7	20.5		
テレビ	3.0	2.8	1.6	1.1	0.5	0.5	0.3	0.4	0.4	0.9	1.7	2.6	6.3	8.7	14.8	17.8	21.7	20.6	20.0	17.8	15.1	14.8	13.2	14.0		
ラジオ	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5	0.9	1.2	2.0	2.1	2.0	1.9	1.9	1.8	1.7	1.6	1.6	1.7	1.6	1.6		
新聞	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.8	1.3	2.0	2.5	4.0	4.5	4.5	4.4	3.7	3.2	2.5	1.6	1.1	1.1		
雑誌・マンガ・本	0.3	0.4	0.4	0.3	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	0.3	0.4	0.6	1.0	1.0	1.3	1.4	1.5	1.2		
CD・テープ	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.3	0.4	0.7	0.6	0.6	0.7	0.7	0.6	0.8	0.8		
ビデオ	1.1	1.0	1.0	0.9	0.7	0.6	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.5	0.6	0.8	1.2	1.6	1.8	1.7	2.0	2.1		
休息	0.6	0.5	0.3	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4	0.6	0.6	0.6	0.8	1.4	1.6	1.7	2.5	2.8	3.4	2.8	3.4	2.6		
その他・不明	2.8	2.3	1.6	1.4	1.0	0.8	0.6	0.6	0.5	0.6	1.0	1.3	1.7	2.3	2.1	2.6	2.3	2.7	2.4	2.6	1.8	2.1	2.3	3.2		

必需行動	86.1	87.9	90.8	91.7	94.0	94.7	95.9	95.8	95.6	94.7	91.2	87.7	81.7	74.2	66.9	54.0	44.3	32.5	22.0	17.2	12.5	9.7	10.3	13.4
拘束行動	2.9	2.5	2.2	2.2	1.8	1.5	1.4	1.3	1.6	2.0	3.6	5.5	8.7	13.5	18.7	25.1	30.1	36.5	42.1	43.3	45.6	47.1	46.6	45.0
自由行動	8.2	7.4	5.6	4.8	3.3	3.0	2.2	2.4	2.4	2.8	4.3	5.6	8.0	10.1	12.5	18.4	23.5	28.4	33.7	37.1	40.2	41.1	40.9	38.5

在宅	92.2	92.6	93.3	93.4	93.6	93.5	93.6	93.7	93.5	93.2	92.4	91.9	89.8	87.6	84.2	80.1	74.4	69.2	62.8	57.9	51.5	48.9	45.9	47.1
起床在宅	12.2	10.6	8.1	6.9	4.5	3.8	2.9	3.0	3.5	4.9	9.5	14.7	26.0	37.0	49.7	52.4	56.6	55.5	54.1	50.6	46.7	45.2	42.8	44.1

テレビ(自宅内)	2.9	2.7	1.6	1.1	0.4	0.4	0.3	0.4	0.4	0.9	1.7	2.4	6.1	8.5	14.0	16.8	20.6	19.2	18.7	16.5	14.2	14.1	12.5	13.1
テレビ(自宅外)	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.3	0.8	1.0	1.2	1.4	1.4	1.3	0.9	0.8	0.7	1.0
テレビ(ながら)	0.3	0.4	0.3	0.2	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3	0.8	1.3	4.0	5.4	10.3	10.2	12.0	9.3	7.7	5.5	4.0	3.4	3.4	4.2
テレビ(専念)	2.7	2.4	1.2	0.9	0.4	0.3	0.1	0.2	0.2	0.6	1.0	1.3	2.3	3.4	4.5	7.6	9.8	11.4	12.4	12.3	11.1	11.4	9.8	9.9

	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	2.4	2.7	3.7	4.0	4.0	3.6	3.8	3.5	2.7	2.4	1.7	1.7	1.4	1.4	1.6	1.8	3.0	4.1	10.5	15.9	30.9	38.4	59.4	70.5		
食事	36.0	27.6	14.8	8.5	4.7	2.4	1.6	1.0	1.0	1.3	4.4	8.6	24.0	28.4	32.0	22.3	11.3	6.9	3.9	2.5	2.1	1.0	0.7	0.5		
身のまわりの用事	1.7	1.8	1.6	1.5	1.2	1.4	1.2	1.1	1.5	1.9	3.4	4.9	6.8	6.9	8.5	8.5	10.8	10.8	12.8	11.2	11.3	9.6	6.8	4.6		
療養・静養	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5	0.4	0.5	0.5	0.3	0.4	0.2	0.3	0.4	0.3	0.2	0.3	0.2	0.2		
仕事関連	8.3	8.4	10.7	11.7	12.8	13.3	13.0	13.2	12.4	12.1	10.9	9.4	7.5	6.8	5.6	5.6	4.7	4.5	4.1	3.7	2.8	2.7	2.5	2.1		
仕事	8.1	8.1	10.5	11.4	12.6	13.1	12.7	13.0	12.2	11.8	10.4	8.8	7.0	6.3	5.0	5.0	4.4	4.2	3.8	3.4	2.6	2.5	2.3	2.0		
仕事のつきあい	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.2	0.3	0.3	0.6	0.6	0.5	0.6	0.6	0.6	0.4	0.3	0.3	0.4	0.3	0.2	0.2	0.1		
学業	2.8	2.9	3.1	3.5	3.9	3.9	4.1	3.8	3.5	2.9	2.5	2.5	1.8	1.6	1.1	1.5	1.8	2.1	2.0	2.0	2.3	2.2	1.5	1.2		
授業・学内の活動	1.5	1.7	1.7	1.8	1.9	1.9	1.9	1.6	1.5	1.2	0.8	0.6	0.5	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0		
学校外の学習	1.3	1.2	1.4	1.7	2.0	1.9	2.1	2.2	2.0	1.7	1.8	1.9	1.3	1.3	0.9	1.3	1.7	1.9	1.9	1.9	2.2	2.1	1.4	1.1		
家事	16.8	16.3	17.5	17.8	20.1	20.3	21.2	21.5	23.3	24.7	28.0	27.7	23.2	19.0	14.4	13.4	11.5	10.7	8.2	6.7	4.6	3.6	2.1	1.1		
炊事・掃除・洗濯	6.1	5.6	4.1	3.7	3.7	3.7	3.3	4.3	5.9	7.7	14.0	15.8	13.9	11.2	7.8	5.9	4.5	3.7	3.1	2.5	1.7	1.3	0.6	0.3		
買い物	5.3	4.5	5.9	6.6	8.4	8.5	8.6	8.3	9.1	9.2	7.3	5.8	4.1	2.6	1.4	1.1	1.1	0.9	0.4	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0		
子どもの世話	3.6	3.4	4.1	3.9	3.8	3.7	4.1	4.0	3.8	3.5	3.5	3.5	3.6	3.5	3.6	3.7	4.0	4.3	3.1	2.0	1.2	0.9	0.5	0.3		
家庭雑事	2.4	3.4	4.3	4.2	4.8	5.3	5.9	5.7	5.2	5.0	4.3	3.4	2.7	2.4	2.4	3.2	2.5	2.2	1.8	2.1	1.7	1.5	1.0	0.5		
通勤	0.5	0.6	0.4	0.4	0.3	0.6	0.6	1.0	0.9	0.5	1.4	1.4	1.2	1.3	1.0	0.6	1.0	1.0	1.0	0.9	0.7	0.5	0.3	0.3		
通学	0.2	0.1	0.3	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.6	0.4	0.4	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0		
社会参加	2.7	3.1	3.3	3.1	2.9	2.6	2.0	1.9	1.6	1.2	1.2	1.0	1.0	1.2	1.0	0.9	1.0	0.7	0.8	0.6	0.4	0.4	0.4	0.4		
会話・交際	2.6	2.6	3.4	4.1	4.7	4.9	5.3	5.2	4.4	4.1	3.7	3.1	2.9	2.7	2.3	2.2	2.2	2.2	1.6	1.5	1.3	1.0	0.7	0.5		
レジャー活動	14.8	14.6	19.0	21.5	22.5	23.0	23.5	23.5	22.8	21.7	17.3	15.2	10.8	9.7	8.1	9.3	9.2	9.2	9.3	9.4	8.7	8.0	6.1	5.0		
スポーツ	2.2	2.3	2.5	2.4	2.5	2.3	1.9	1.6	1.5	1.5	1.0	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2			
行楽・散策	6.4	6.0	7.9	8.7	8.8	9.0	9.1	9.0	8.0	8.0	6.2	5.0	3.2	2.8	2.2	2.1	1.6	1.3	0.9	0.6	0.4	0.2	0.3	0.2		
趣味娯楽(ネット)	2.0	2.2	2.9	3.7	3.9	4.2	4.8	4.6	5.2	4.8	4.3	4.4	3.6	3.3	2.7	3.6	4.4	4.9	5.6	6.3	6.2	5.9	4.6	4.0		
趣味娯楽(以外)	4.5	4.4	6.1	7.0	7.5	7.8	8.0	8.3	8.4	7.6	5.9	5.3	3.5	3.2	2.8	3.0	2.7	2.7	2.5	2.4	2.0	1.7	1.0	0.7		
マスメディア接触	22.3	24.8	23.7	23.4	21.8	20.5	20.8	21.0	22.1	21.8	22.4	26.1	30.6	35.2	43.3	47.7	52.1	53.1	48.9	46.1	34.3	31.2	17.4	11.6		
テレビ	18.8	20.6	18.6	17.4	14.8	14.1	14.4	14.5	14.8	14.7	15.9	20.6	26.8	31.0	39.3	43.4	47.3	47.8	42.2	39.2	27.6	24.3	12.8	7.9		
ラジオ	1.0	1.0	1.3	1.4	1.4	1.2	1.5	1.4	1.4	1.2	1.1	1.2	0.9	0.9	0.8	0.7	0.7	0.8	0.8	0.6	0.6	0.8	0.5	0.4		
新聞	0.5	0.6	0.9	0.6	1.0	0.8	0.9	1.0	1.1	1.0	1.1	0.7	0.6	1.0	1.4	1.1	0.9	0.7	0.9	0.7	0.6	0.4	0.2	0.2		
雑誌・マンガ・本	0.6	0.6	0.8	1.2	1.3	1.5	1.6	1.6	1.8	1.9	1.5	1.3	0.5	0.5	0.7	1.0	1.5	1.6	2.9	3.5	2.4	2.4	1.3	0.9		
CD・テープ	0.5	0.7	0.8	0.6	0.6	0.8	1.0	1.0	1.0	1.1	0.9	0.7	0.6	0.6	0.6	0.4	0.5	0.8	0.7	0.6	0.8	0.9	0.6	0.6		
ビデオ	1.4	1.7	2.1	2.8	3.4	2.8	2.4	2.3	2.9	2.8	2.4	2.2	1.9	1.8	2.0	2.0	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	3.0	2.6	1.9		
休息	2.0	3.9	4.2	4.6	4.6	5.5	5.7	5.5	5.6	5.7	4.7	4.1	2.9	2.5	1.9	2.3	2.2	2.5	2.6	3.2	2.9	2.5	1.6	1.3		
その他・不明	3.4	3.7	3.1	3.2	3.0	3.6	2.8	3.2	3.0	3.9	4.1	3.4	3.3	2.4	2.0	2.3	2.2	2.4	2.8	3.3	3.0	3.5	3.5	3.1		

必需行動	40.3	32.4	20.7	14.5	10.4	7.8	7.0	5.9	5.5	5.9	9.9	15.4	32.5	36.9	42.1	32.7	25.3	22.0	27.5	29.9	44.5	49.2	67.1	75.8
拘束行動	29.4	29.7	34.2	35.5	39.4	40.2	40.4	41.4	41.4	41.0	43.8	40.9	33.3	28.1	20.8	20.3	18.7	17.8	15.6	13.6	10.5	9.2	6.6	5.0
自由行動	27.0	34.3	42.1	46.9	47.4	48.5	50.0	49.6	50.2	49.3	42.3	40.3	31.0	32.7	35.1	44.8	54.0	57.8	54.2	53.4	42.0	38.2	23.0	16.3

在宅	51.2	51.7	48.7	48.0	46.3	46.4	46.4	47.2	49.6	51.2	57.8	62.7	69.0	71.8	76.0	77.9	80.9	82.7	85.3	86.7	88.5	89.6	90.7	91.1
起床在宅	49.0	49.1	45.2	44.3	42.6	43.0	42.8	44.0	47.1	49.0	56.2	61.1	67.6	70.5	74.4	76.3	78.0	78.8	75.4	71.7	59.3	52.9	34.2	24.1

テレビ(自宅内)	17.4	19.1	17.0	15.9	13.7	13.2	13.5	13.8	14.0	14.2	15.2	19.6	25.7	29.6	37.6	41.5	44.7	45.4	39.8	37.1	26.0	22.9	12.0	7.4
テレビ(自宅外)	1.4	1.6	1.7	1.5	1.2	0.9	0.9	0.7	0.9	0.5	0.7	1.1	1.2	1.5	1.8	1.9	2.6	2.4	2.4	2.1	1.6	1.4	0.8	0.6
テレビ(ながら)	11.8	8.7	5.2	3.5	2.7	2.2	2.6	2.4	2.2	2.1	3.9	6.4	14.4	15.3	18.4	15.0	10.6	8.1	7.8	6.5	4.6	3.6	2.1	1.5
テレビ(専念)	7.0	12.0	13.4	13.9	12.2	11.9	11.8	12.1	12.6	12.6	12.1	14.2	12.5	15.7	20.9	28.4	36.7	39.8	34.4	32.6	23.1	20.8	10.8	6.5

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

【全国】

国民全体

	月曜日				火曜日				水曜日			
	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	7:21	7:20	1:36	99.4	7:19	7:16	1:46	99.5	7:18	7:16	1:49
食事	99.0	1:37	1:36	0:41	99.2	1:36	1:35	0:42	98.9	1:38	1:36	0:44
身のまわりの用事	98.1	1:12	1:11	0:38	98.1	1:13	1:11	0:42	98.2	1:15	1:13	0:44
療養・静養	7.5	2:34	0:11	1:04	7.6	2:21	0:11	0:59	6.3	2:50	0:11	1:04
仕事関連	51.5	8:15	4:15	4:38	54.6	8:21	4:33	4:41	52.3	8:21	4:22	4:41
仕事	51.0	8:13	4:11	4:37	54.0	8:19	4:29	4:39	51.6	8:19	4:17	4:38
仕事のつきあい	3.1	1:42	0:03	0:25	3.4	1:59	0:04	0:29	4.2	1:52	0:05	0:33
学業	13.6	8:13	1:07	3:03	12.2	8:18	1:01	2:57	12.1	8:33	1:02	2:58
授業・学内の活動	12.4	7:17	0:54	2:32	11.4	7:07	0:49	2:25	11.5	7:08	0:49	2:25
学校外の学習	9.8	2:13	0:13	0:53	8.7	2:22	0:12	0:54	8.9	2:22	0:13	0:54
家事	62.2	4:02	2:31	3:16	61.9	4:00	2:29	3:16	62.6	3:47	2:22	3:09
炊事・掃除・洗濯	49.5	2:29	1:14	1:44	50.5	2:29	1:15	1:45	50.5	2:24	1:12	1:44
買い物	32.2	1:13	0:23	0:47	32.0	1:11	0:23	0:46	31.9	1:09	0:22	0:43
子どもの世話	12.5	3:41	0:28	1:46	12.8	3:29	0:27	1:50	12.0	3:24	0:25	1:50
家庭雑事	29.5	1:52	0:33	1:18	28.9	1:52	0:32	1:18	27.7	1:48	0:30	1:12
通勤	44.1	1:17	0:34	0:56	45.9	1:18	0:36	0:58	43.5	1:19	0:34	0:56
通学	12.9	1:16	0:10	0:35	12.2	1:19	0:10	0:34	12.7	1:12	0:09	0:31
社会参加	4.4	1:57	0:05	0:38	4.3	2:23	0:06	0:42	5.3	2:19	0:07	0:45
会話・交際	15.5	1:29	0:14	0:46	14.4	1:25	0:12	0:42	15.6	1:40	0:16	0:54
レジャー活動	49.6	2:45	1:22	2:15	46.0	2:36	1:12	2:03	45.3	2:42	1:13	2:08
スポーツ	8.8	1:40	0:09	0:38	9.0	1:49	0:10	0:43	9.6	1:53	0:11	0:45
行楽・散策	14.0	2:10	0:18	1:12	12.5	1:50	0:14	1:00	12.6	2:12	0:17	1:15
趣味娯楽(ネット)	24.3	2:05	0:30	1:21	23.8	1:59	0:28	1:13	21.1	1:57	0:25	1:07
趣味娯楽(以外)	17.0	2:25	0:25	1:13	14.1	2:23	0:20	1:08	14.5	2:30	0:22	1:09
マスメディア接触	90.8	4:39	4:13	3:18	90.8	4:39	4:13	3:22	91.5	4:48	4:24	3:25
テレビ	84.8	3:49	3:14	2:50	85.2	3:49	3:15	2:54	86.0	3:55	3:22	2:58
ラジオ	10.5	2:49	0:18	1:15	12.1	2:39	0:19	1:17	12.6	2:41	0:20	1:17
新聞	34.4	0:49	0:17	0:33	31.0	0:46	0:14	0:30	33.1	0:51	0:17	0:34
雑誌・マンガ・本	15.5	1:14	0:12	0:38	15.9	1:14	0:12	0:36	15.5	1:17	0:12	0:38
CD・テープ	7.3	1:34	0:07	0:34	6.7	1:41	0:07	0:34	7.1	1:27	0:06	0:33
ビデオ	15.2	1:53	0:17	0:54	14.3	1:54	0:16	0:52	14.3	2:00	0:17	0:57
休息	41.2	1:10	0:29	0:57	43.5	1:11	0:31	1:00	42.0	1:12	0:30	1:01
その他・不明	38.6	1:25	0:33	1:05	39.5	1:35	0:37	1:13	38.7	1:37	0:38	1:14

必需行動	100.0	10:16	10:16	2:05
拘束行動	94.4	8:58	8:28	4:16
自由行動	96.0	4:55	4:43	3:30

100.0	10:11	10:11	2:14
95.4	9:06	8:41	4:14
94.9	4:45	4:31	3:24

100.0	10:14	10:14	2:15
94.6	8:53	8:24	4:20
95.0	5:00	4:44	3:35

在宅	97.6	15:43	15:21	5:25
起床在宅	97.3	8:32	8:18	4:40

98.0	15:33	15:14	5:20
97.7	8:25	8:14	4:41

98.1	15:36	15:18	5:25
97.9	8:30	8:19	4:42

テレビ(自宅内)	81.0	3:45	3:03	2:49
テレビ(自宅外)	12.4	1:32	0:11	0:48
テレビ(ながら)	64.3	1:53	1:13	1:32
テレビ(専念)	75.0	2:42	2:01	2:10

82.0	3:45	3:04	2:53
12.3	1:32	0:11	0:48
65.4	1:56	1:16	1:38
75.1	2:39	1:59	2:09

82.8	3:49	3:10	2:57
13.7	1:31	0:12	0:52
65.9	1:55	1:16	1:40
76.2	2:46	2:06	2:14

母数 = 2209

母数 = 2223

母数 = 2190

【全国】

国民全体

	木曜日				金曜日				平日			
	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	99.5	7:15	7:13	1:41	99.6	7:13	7:11	1:38	99.6	7:17	7:15	1:42
食事	99.5	1:38	1:37	0:45	99.4	1:36	1:36	0:44	99.2	1:37	1:36	0:43
身のまわりの用事	98.1	1:15	1:14	0:43	97.9	1:14	1:12	0:44	98.1	1:14	1:12	0:42
療養・静養	6.3	2:56	0:11	1:11	7.6	2:36	0:12	1:06	7.1	2:38	0:11	1:05
仕事関連	52.6	8:17	4:21	4:41	53.4	8:22	4:28	4:43	52.9	8:19	4:24	4:41
仕事	52.1	8:13	4:17	4:38	53.0	8:13	4:21	4:36	52.3	8:15	4:19	4:38
仕事のつきあい	4.1	1:43	0:04	0:28	4.6	2:24	0:07	0:38	3.9	1:58	0:05	0:31
学業	13.5	8:29	1:09	3:08	12.5	8:00	1:00	2:53	12.8	8:19	1:04	3:00
授業・学内の活動	12.7	7:12	0:55	2:33	11.6	7:10	0:50	2:27	11.9	7:11	0:51	2:28
学校外の学習	10.3	2:16	0:14	0:54	8.2	2:04	0:10	0:47	9.2	2:16	0:12	0:53
家事	61.8	3:50	2:22	3:05	60.0	3:51	2:19	3:09	61.7	3:54	2:24	3:11
炊事・掃除・洗濯	50.2	2:24	1:12	1:41	48.7	2:24	1:10	1:44	49.9	2:26	1:13	1:43
買い物	34.7	1:11	0:25	0:46	31.6	1:12	0:23	0:46	32.5	1:11	0:23	0:46
子どもの世話	12.0	3:05	0:22	1:30	11.0	3:14	0:21	1:31	12.1	3:23	0:24	1:42
家庭雑事	27.0	1:49	0:29	1:17	28.3	1:55	0:32	1:25	28.3	1:51	0:31	1:18
通勤	44.0	1:20	0:35	0:59	45.4	1:20	0:36	1:00	44.6	1:19	0:35	0:58
通学	13.5	1:13	0:10	0:34	12.7	1:18	0:10	0:35	12.8	1:16	0:10	0:34
社会参加	5.0	2:24	0:07	0:47	4.8	2:16	0:07	0:40	4.8	2:16	0:06	0:43
会話・交際	14.3	1:36	0:14	0:47	16.0	1:40	0:16	0:55	15.2	1:34	0:14	0:49
レジャー活動	44.9	2:46	1:15	2:12	47.0	2:45	1:17	2:08	46.6	2:43	1:16	2:09
スポーツ	9.1	1:36	0:09	0:37	9.0	1:49	0:10	0:40	9.1	1:46	0:10	0:41
行楽・散策	12.7	2:11	0:17	1:14	13.0	1:57	0:15	1:01	13.0	2:04	0:16	1:09
趣味娯楽(ネット)	22.3	2:03	0:27	1:15	22.6	2:07	0:29	1:18	22.8	2:02	0:28	1:15
趣味娯楽(以外)	13.9	2:38	0:22	1:10	16.2	2:29	0:24	1:14	15.2	2:29	0:23	1:11
マスメディア接触	91.3	4:47	4:22	3:26	90.8	4:47	4:21	3:27	91.0	4:44	4:19	3:24
テレビ	85.4	3:54	3:20	2:59	84.4	3:54	3:18	2:57	85.2	3:52	3:18	2:56
ラジオ	12.7	2:42	0:21	1:18	12.7	2:47	0:21	1:24	12.1	2:44	0:20	1:18
新聞	33.0	0:47	0:15	0:29	34.7	0:48	0:17	0:32	33.2	0:48	0:16	0:32
雑誌・マンガ・本	15.9	1:21	0:13	0:42	15.9	1:14	0:12	0:39	15.7	1:16	0:12	0:39
CD・テープ	6.7	1:44	0:07	0:39	7.3	1:35	0:07	0:33	7.0	1:36	0:07	0:35
ビデオ	14.5	1:56	0:17	0:56	15.5	1:50	0:17	0:52	14.8	1:54	0:17	0:54
休息	42.3	1:13	0:31	1:03	42.6	1:09	0:30	0:57	42.3	1:11	0:30	1:00
その他・不明	38.2	1:28	0:34	1:08	38.1	1:35	0:36	1:12	38.6	1:32	0:35	1:10

必需行動	100.0	10:13	10:13	2:15	100.0	10:08	10:08	2:13	100.0	10:12	10:12	2:13
拘束行動	94.2	9:03	8:32	4:21	94.7	8:55	8:27	4:21	94.7	8:59	8:30	4:18
自由行動	94.8	4:57	4:42	3:32	94.5	5:05	4:48	3:31	95.0	4:56	4:42	3:31

在宅	97.8	15:38	15:17	5:30	97.5	15:28	15:05	5:37	97.8	15:35	15:15	5:27
起床在宅	97.4	8:32	8:19	4:45	96.9	8:29	8:13	4:47	97.4	8:30	8:17	4:43

テレビ(自宅内)	81.8	3:49	3:07	2:58	80.7	3:48	3:04	2:57	81.7	3:47	3:06	2:55
テレビ(自宅外)	12.4	1:43	0:13	0:53	13.0	1:42	0:13	0:50	12.8	1:36	0:12	0:50
テレビ(ながら)	65.6	1:54	1:15	1:32	63.6	1:54	1:13	1:34	65.0	1:54	1:14	1:35
テレビ(専念)	75.7	2:45	2:05	2:17	74.8	2:47	2:05	2:13	75.3	2:44	2:03	2:13

母数 = 2208

母数 = 2226

母数 = 11056

【全国】

国民全体

	土曜日				日曜日				週			
	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	99.5	7:45	7:42	1:50	99.7	8:04	8:03	1:51	99.6	7:28	7:26	1:46
食事	99.4	1:45	1:44	0:48	99.0	1:45	1:44	0:47	99.2	1:39	1:38	0:45
身のまわりの用事	96.9	1:14	1:12	0:45	97.4	1:14	1:12	0:42	97.8	1:14	1:12	0:43
療養・静養	6.4	2:55	0:11	1:16	2.0	3:46	0:05	0:53	6.3	2:44	0:10	1:05
仕事関連	34.9	7:08	2:29	3:52	23.5	6:43	1:35	3:18	46.2	8:05	3:44	4:32
仕事	33.9	7:02	2:23	3:47	22.6	6:43	1:31	3:14	45.5	8:01	3:39	4:29
仕事のつきあい	3.2	3:08	0:06	0:47	2.5	2:20	0:04	0:31	3.6	2:09	0:05	0:34
学業	9.0	5:31	0:30	1:54	9.1	5:07	0:28	1:53	11.7	7:39	0:54	2:45
授業・学内の活動	5.3	5:52	0:19	1:28	3.1	6:26	0:12	1:15	9.7	7:03	0:41	2:14
学校外の学習	6.3	2:58	0:11	0:58	7.7	3:27	0:16	1:17	8.6	2:29	0:13	0:57
家事	67.3	4:11	2:49	3:21	70.1	4:21	3:03	3:25	63.7	4:01	2:33	3:15
炊事・掃除・洗濯	51.0	2:24	1:13	1:44	52.0	2:28	1:17	1:43	50.3	2:26	1:13	1:43
買い物	39.3	1:34	0:37	1:07	43.1	1:35	0:41	1:08	34.9	1:19	0:28	0:53
子どもの世話	12.6	3:56	0:30	1:52	13.5	4:22	0:35	2:08	12.3	3:37	0:27	1:47
家庭雑事	30.8	1:57	0:36	1:23	31.6	1:58	0:37	1:25	29.1	1:53	0:33	1:20
通勤	25.4	1:12	0:18	0:45	15.5	1:07	0:10	0:30	37.8	1:17	0:29	0:54
通学	5.5	1:08	0:04	0:19	2.7	1:23	0:02	0:17	10.3	1:15	0:08	0:30
社会参加	8.3	3:10	0:16	1:09	10.5	3:06	0:20	1:17	6.1	2:39	0:10	0:53
会話・交際	19.0	2:22	0:27	1:22	17.6	2:37	0:28	1:29	16.1	1:52	0:18	1:02
レジャー活動	53.1	3:52	2:03	3:04	58.8	4:18	2:32	3:22	49.2	3:09	1:33	2:33
スポーツ	9.2	2:34	0:14	1:02	9.8	2:47	0:16	1:09	9.2	2:02	0:11	0:49
行楽・散策	20.2	3:06	0:38	1:56	24.5	3:22	0:49	2:12	15.6	2:33	0:24	1:29
趣味娯楽(ネット)	25.6	2:30	0:38	1:38	25.7	2:47	0:43	1:45	23.6	2:13	0:32	1:24
趣味娯楽(以外)	17.0	3:18	0:34	1:38	21.2	3:29	0:44	1:56	16.3	2:47	0:27	1:23
マスメディア接触	91.3	5:23	4:55	3:38	91.6	5:30	5:02	3:37	91.1	4:56	4:30	3:28
テレビ	84.5	4:29	3:47	3:13	85.3	4:37	3:57	3:17	85.1	4:04	3:27	3:02
ラジオ	10.4	2:30	0:16	1:08	9.6	2:37	0:15	1:06	11.5	2:41	0:19	1:15
新聞	34.8	0:50	0:18	0:34	33.1	0:50	0:17	0:34	33.4	0:49	0:16	0:32
雑誌・マンガ・本	15.4	1:29	0:14	0:44	15.8	1:26	0:14	0:41	15.7	1:19	0:12	0:40
CD・テープ	7.0	1:54	0:08	0:38	6.3	1:58	0:07	0:38	6.9	1:41	0:07	0:36
ビデオ	17.6	2:20	0:25	1:13	17.4	2:15	0:23	1:10	15.6	2:02	0:19	1:00
休息	42.0	1:26	0:36	1:13	39.6	1:24	0:33	1:05	41.9	1:15	0:31	1:02
その他・不明	37.0	1:32	0:34	1:09	35.5	1:38	0:35	1:13	37.9	1:33	0:35	1:11

必需行動	100.0	10:48	10:48	2:19	100.0	11:01	11:01	2:14	100.0	10:24	10:24	2:15
拘束行動	89.1	7:00	6:14	4:17	87.0	6:15	5:26	4:09	92.8	8:21	7:45	4:27
自由行動	96.3	6:39	6:24	3:55	95.8	7:16	6:58	3:58	95.3	5:31	5:15	3:45

在宅	97.5	17:15	16:49	5:34	97.2	18:04	17:34	5:35	97.7	16:10	15:48	5:34
起床在宅	97.2	9:44	9:27	4:42	96.9	10:13	9:54	4:32	97.3	8:55	8:40	4:44

テレビ(自宅内)	80.6	4:24	3:33	3:14	81.7	4:33	3:43	3:16	81.5	3:59	3:15	3:01
テレビ(自宅外)	12.1	1:54	0:14	0:53	11.2	1:58	0:13	0:57	12.4	1:41	0:13	0:52
テレビ(ながら)	62.2	2:00	1:15	1:39	61.8	1:59	1:13	1:37	64.1	1:56	1:14	1:36
テレビ(専念)	77.3	3:17	2:32	2:32	78.6	3:28	2:43	2:38	76.1	2:55	2:13	2:20

母数 = 2195

母数 = 2170

母数 = 15421

◆ 13日 (火曜日) のお天気は？
番号に○をつけてください

10月13日 (火曜日) 21

午前の生活

1. 雨はふらなかった
2. 一時、雨がふった
3. ほとんど1日中、雨がふった

起きた時刻からではなく
午前0時から記入してください

「自宅にいた時間」の欄も
忘れずに記入してください

◆ 13日 (火曜日) のあなたの行動は？
起きた時刻・寝た時刻を記入し、以下の行動をしたかどうか○をつけてください

起きた時刻 → (午前・午後) 時 分(ごろ).....
 寝た時刻 → (午前・午後) 時 分(ごろ).....
 朝食 → 食べた、食べなかった / 昼食 → 食べた、食べなかった / 夕食 → 食べた、食べなかった
 仕事 → した、しなかった
 在宅状況 → 自宅から外に出なかった、自宅にいたり出かけた、自宅にいたり出かけた、まったく自宅にいなかった

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12		
午前	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
前時	30	00	30	00	30	00	30	00	30	00	30	00	30	
自宅にいた時間														
すいみんをとる (30分以上)														
洗面・入浴・着替えなどの身のまわりの用事														
食事をとする														
通勤 (往復)														
仕事をとする														
仕事上のつきあい														
通学 (往復)														
授業・学校の行事・部活動・クラブ活動														
宿題・予習・復習・塾の勉強														
炊事・掃除・洗濯をする														
買い物をする														
子どもの世話をする														
その他の家事をする (片付け物・用事・病人の世話など)														
社会参加 (PTA・地域活動・冠婚葬祭・ボランティアなど)														
つきあい・交際・おしゃべり														
スポーツをする														
行楽地へ行く・散策する・ぶらぶら歩く														
趣味・娯楽・けいごなどをとする・あそぶ														
趣味・娯楽・けいごなど・あそびでインターネットを使う														
テレビを見る														
ラジオを聞く														
新聞を読む														
雑誌・マンガ・本を読む														
CD・デジタルオーディオプレイヤー・テープを聞く														
ビデオ・HDD・DVDを見る														
休息をとる														
療養する・診療を受ける														
その他														
	午前	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	前時	30	00	30	00	30	00	30	00	30	00	30	00	30

↑ (分類できない行動は、すべてここに具体的に書いてください)

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

NHK放送文化研究所

電話 (03) 3465 - 1111 (代表)