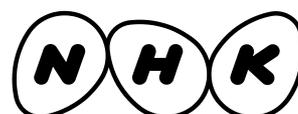


2005年
国民生活時間調査
報告書

平成18年2月

 NHK放送文化研究所

目次

. 調査の概要	2
. 結果の要約	6
. 結果の概要	8
1 . テレビとマスメディア	8
2 . レジャーと交際	21
3 . 労働と学業	27
4 . 睡眠と食事	38
5 . 家にいる時間、いない時間	42
6 . 必需行動・拘束行動・自由行動	45
. 付表	48
(参考) 調査票見本	57

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57ページに掲載)。
- (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

2005年(平成17年)10月11日(火)~24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10日	11日(火)、12日(水)	10月13日
第2回	12日	13日(木)、14日(金)	15日
第3回	14日	15日(土)、16日(日)	17日
第4回	16日	17日(月)、18日(火)	19日
第5回	18日	19日(水)、20日(木)	21日
第6回	20日	21日(金)、22日(土)	23日
第7回	22日	23日(日)、24日(月)	25日

5. 調査相手(層化無作為2段抽出法による)

全国10歳以上の国民 12,600人(12人×150地点×7回)

6. 有効調査相手数(率) 注)

7,718人(61.3%)

注) 1曜日でも有効な回答のあった人

7. 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)
月	3,600	2,175(60.4%)
火	3,600	2,167(60.2%)
水	3,600	2,180(60.6%)
木	3,600	2,177(60.5%)
金	3,600	2,142(59.5%)
土	3,600	2,123(59.0%)
日	3,600	2,157(59.9%)
平日	18,000	10,841(60.2%)
週	25,200	15,121(60.0%)

8. 調査有効サンプル実数・サンプル構成比

		平 日				土 曜				日 曜			
		実数	構成比	1995年	2000年	実数	構成比	1995年	2000年	実数	構成比	1995年	2000年
国民全体		10,841人	100.0%			2,123人	100.0%			2,157人	100.0%		
性	男	5,177	47.8	48.3	47.8	1,021	48.1	47.3	47.6	1,069	49.6	47.9	47.7
	女	5,664	52.2	51.7	52.2	1,102	51.9	52.7	52.4	1,088	50.4	52.1	52.3
年 層	10 - 15歳	710	6.5	8.7	7.9	150	7.1	8.6	8.6	165	7.6	8.5	8.6
	16 - 19歳	474	4.4	5.7	5.8	102	4.8	5.2	4.6	93	4.3	5.8	4.4
	20代	1,102	10.2	14.4	12.8	229	10.8	14.6	13.3	221	10.2	14.6	13.4
	30代	1,635	15.1	15.2	13.7	269	12.7	15.0	14.3	293	13.6	15.4	14.4
	40代	1,548	14.3	18.1	13.8	281	13.2	18.4	16.1	292	13.5	18.1	16.2
	50代	2,055	19.0	15.7	18.9	431	20.3	16.4	17.5	409	19.0	15.6	17.7
	60代	1,717	15.8	13.7	14.9	338	15.9	13.5	13.7	337	15.6	13.5	13.5
	70歳以上	1,600	14.8	8.5	12.3	323	15.2	8.5	11.9	347	16.1	8.6	11.9
男 女 年 層	男 10代	608	5.6	7.1	7.1	128	6.0	7.1	6.9	133	6.2	7.4	6.8
	男 20代	526	4.9	6.9	5.5	98	4.6	6.7	6.2	111	5.1	6.8	6.2
	男 30代	711	6.6	7.2	6.5	127	6.0	6.8	6.3	134	6.2	7.4	6.3
	男 40代	731	6.7	9.1	6.7	127	6.0	8.8	7.9	129	6.0	8.8	8.0
	男 50代	969	8.9	7.4	9.3	204	9.6	7.5	8.7	202	9.4	7.3	8.8
	男 60代	883	8.1	6.9	7.9	176	8.3	6.3	6.8	182	8.4	6.5	6.6
	男70歳以上	749	6.9	3.7	4.8	161	7.6	4.0	4.8	178	8.3	3.8	5.0
	女 10代	576	5.3	7.4	6.6	124	5.8	6.6	6.3	125	5.8	6.9	6.2
	女 20代	576	5.3	7.5	7.2	131	6.2	7.9	7.2	110	5.1	7.8	7.2
	女 30代	924	8.5	8.1	7.1	142	6.7	8.2	8.0	159	7.4	8.0	8.1
	女 40代	817	7.5	9.0	7.1	154	7.3	9.6	8.2	163	7.6	9.3	8.2
	女 50代	1,086	10.0	8.3	9.6	227	10.7	8.9	8.8	207	9.6	8.3	8.9
	女 60代	834	7.7	6.8	7.0	162	7.6	7.1	6.9	155	7.2	7.0	6.9
	女70歳以上	851	7.8	4.8	7.4	162	7.6	4.5	7.1	169	7.8	4.8	6.9
職 業	農林漁業者	322	3.0	3.4	2.1	65	3.1	3.8	2.7	70	3.2	3.7	2.7
	自営業者	839	7.7	8.3	7.1	153	7.2	8.4	7.5	158	7.3	8.0	7.7
	販売職・サービス職	1,284	11.8	10.8	11.0	237	11.2	10.4	10.5	228	10.6	10.7	10.5
	技能職・作業職	1,373	12.7	14.9	14.5	255	12.0	14.7	14.0	262	12.1	15.0	13.9
	事務職・技術職	1,601	14.8	15.9	15.7	313	14.7	15.8	15.9	316	14.6	16.0	15.9
	経営者・管理職	291	2.7	3.4	3.3	49	2.3	3.1	2.7	58	2.7	3.0	2.8
	専門職・自由業・その他	382	3.5	3.5	3.7	80	3.8	3.9	3.5	75	3.5	3.5	3.6
	主婦	1,515	14.0	13.2	13.2	303	14.3	13.9	13.8	304	14.1	13.2	13.7
	無職	1,716	15.8	10.5	14.1	341	16.1	10.3	13.9	350	16.2	10.8	13.9
	学生	1,272	11.7	15.1	14.1	265	12.5	14.9	14.3	275	12.7	15.2	14.2
	在 学	小学生	342	3.2	3.8	3.5	67	3.2	3.8	3.3	76	3.5	3.9
中学生		341	3.1	4.5	3.8	80	3.8	4.4	4.7	83	3.8	4.3	4.7
高校生		344	3.2	4.3	4.4	75	3.5	3.8	3.7	71	3.3	4.2	3.6

9. 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（体）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

10. 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、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	授乳、子どもの相手、勉強をみる、送り迎え
	家庭雑事	整理・片付け、銀行・役所に行く、病人や老人の介護	
	通勤	通勤	自宅と職場・仕事場（田畑など）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、奉仕活動	
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
	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、鑑賞、観戦、遊び、ゲーム 仕事以外のパソコン（インターネットは除く）
		趣味・娯楽・教養のインターネット	趣味・娯楽・遊びとしてのインターネット、ホームページ作成
	マスメディア接触	テレビ	B S、C S、C A T Vの視聴を含める
		ラジオ	
		新聞	朝刊・夕刊・業界紙・広報紙を読む
		雑誌・マンガ・本	週刊誌・月刊誌・マンガ・本・カタログなどを読む
		C D・M D・テープ	C D・M D・テープ・レコードなどラジオ以外で音楽を聞く
ビデオ	ビデオ・ビデオディスク・D V Dを見る、ビデオ録画は含めない		
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	

11. 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・変更を行なった。

このため、過去の調査結果との比較を行う際には、注意が必要である。

- (1) 2000年調査まで「趣味・娯楽・教養」に含めていた「趣味・娯楽・教養のインターネット」を独立させた。
- (2) 2000年調査までの「雑誌・マンガ」と「本」をあわせて「雑誌・マンガ・本」とした。
- (3) 2000年調査までの「CD・テープ」の名称を変更して「CD・MD・テープ」とした。

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・工場・遊技場などの店員・販売員 / 理髪・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（助）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

* 農林漁業者から専門職・自由業・その他までをまとめて「有職者」、販売職・サービス職から経営者・管理職までをまとめて「勤め人」としている。

結果の要約

調査対象日：第1回	10月11日(火)、12日(水)
第2回	13日(木)、14日(金)
第3回	15日(土)、16日(日)
第4回	17日(月)、18日(火)
第5回	19日(水)、20日(木)
第6回	21日(金)、22日(土)
第7回	23日(日)、24日(月)
調査相手：	全国10歳以上の国民12,600人(12人×150地点×7回)
調査方法：	配付回収法(15分刻みの時刻目盛り日記式)
有効数・率：	7,718人(61.3%)
	注) 1曜日でも有効な回答のあった人

1. テレビ視聴は高齢者に支えられ、依然長時間が続いている。
ラジオの聴取層、新聞の閲読層も高齢化している。

1日の中でテレビは国民全体の9割が見ており、国民1人あたりの視聴時間は3時間39分(1週間をならした値)。曜日別には、平日3時間27分(2000年3時間25分)、土曜4時間3分(同3時間38分)、日曜4時間14分(同4時間13分)である。

テレビは高齢になるほどよく見られ、20代以下の男性や10代女性では2時間30分に満たないが、70歳以上の男女では5時間を超える。また男20代では、テレビを見る人の率が初めてどの曜日も8割を切った。

テレビ視聴時間は、高い水準にあった2000年と比べ、平日と日曜は横ばい、土曜は増加となり、各曜日とも依然長時間が続いている。

ただし、年層別に視聴時間の変化をみると、平日の男40代や女10～30代のように減少している層もある。現在の国民全体の長時間視聴の持続は、もともと視聴時間が非常に長い70歳以上が支えているという側面が大きい。

テレビ以外のマスメディアの行為者率(1日の中で15分以上接している人の率)、国民1人あたりの1日の時間量(接していない人は0分として計算)は以下のとおりである(1週間をならした値)。

	1日の行為者率	1日の時間量	長時間の層
テレビ	90%	3時間39分	男女60代以上
ラジオ	14%	22分	男60代、女50代以上
新聞	44%	21分	男60代以上、女70歳以上
ビデオ	9%	9分	なし
CD・MD・テープ	10%	10分	女10・20代
雑誌・マンガ・本	19%	14分	なし

ラジオは国民全体でみると、聴いている人の率、時間量ともに2000年と変わらないが、1995年と比べると減少している。10年の変化を年層別にみると、60代以上では増加しているが、それ以外の層では減少しており、聴取層の高齢化が進んでいる。

新聞は閲読する人の率が2000年に比べて減少した。高齢者ほど閲読する人は多いが、これまで50代以下でみられた減少が、今回は60代にまで及んでいる。

ビデオは若・中年層、CD・MD・テープは若年層で視聴する人が多いが、この10年でみると、年層による差が縮まってきている。

2. 平日の自由行動は10代と高齢者で多い。
自由行動としてのインターネットをする人は1割強で、10～30代で多い。

マスメディア接触以外の自由裁量性の高い自由行動（レジャー活動、会話・交際、休息）のうち、「スポーツ」「行楽・散策」「趣味・娯楽・教養」をする人は、平日<土曜<日曜の順で多くなる。平日は、10代や60代以上の率が高い。

今回から、「趣味・娯楽・教養のインターネット」（仕事・学業・家事以外の自由行動としてのウェブの閲覧・検索、オンラインゲーム、ネットオークション、など）を独立して調査するようにした。この「インターネット」をする人の率は、平日13%、土曜14%、日曜15%で、10～30代の率が高い。国民1人あたりの時間量は、平日13分、土曜18分、日曜20分。（1週間をならした値では、13%、14分。）

3. 平日の仕事時間は2000年と変わらず長時間のままである。
成人女性の家事時間の減少は止まったが、男性は漸増が続いている。

毎週週休2日の勤め人が2000年より増えて半数近くとなり、隔週週休2日の人が減っている。一方で休みの日が決まっていない、という人が増えている。しかし、土曜、日曜に仕事をしている人の率や時間に変化はなかった。

平日は、2000年に一転して増加した有職者の仕事時間が、今回も変わっていない。また、仕事をする時間が早朝と夜間に広がる傾向がある。

授業・学内の活動と学校外の学習を合わせ、学業をしている学生の率は、平日96%、土曜69%、日曜66%である。公立学校の完全週5日制の実施に伴い、土曜の率が日曜と同程度までに減少している。

長期にわたって減少が続いていた成人女性の家事時間が、今回は2000年と変わらなかった。成人男性の家事時間は今回も増加傾向が続いている。ただし、男女の差は3時間以上と依然として大きい。

年層別にみると、女性では30代以上はほとどの曜日も家事をする人が90%を超えるが、20代では平日は62%、日曜でも71%である。男性では、平日家事をする人が50・60代で増え、60代以上では半数以上となった。

4. 長期間続いていた睡眠時間の減少が止まった。

睡眠時間は、長期的にみると減少し続けていたが、今回は平日と日曜で減少が止まり、土曜は完全学校週5日制の実施の影響もあり、増加した。平日は7時間22分（2000年7時間23分）、土曜7時間47分（同7時間38分）、日曜8時間14分（同8時間9分）である。

5. 平日と日曜では、長期的に続いていた自由時間の漸増が止まった。

2000年と比べて1日の時間配分（必需時間、拘束時間、自由時間）に変化があったのは土曜で、拘束時間が減って必需時間が増えている。日曜は必需時間が増えている。平日は変化がない。

結果の概要

1. テレビとマスメディア

(1) テレビ

テレビは、1日の中で国民全体の9割以上が接している“日常メディア”である。テレビ視聴の全員平均時間（テレビを見ていない人も含めた平均時間）は、平日3時間27分、土曜4時間3分、日曜4時間14分で、平日<土曜<日曜の順に長い。特に男30～50代や勤め人は、平日に比べ土曜・日曜の視聴時間が長い（図表1）。

年層別にみると、テレビは年齢が高い人ほど長時間見ており、70歳以上の1日の視聴時間はどの曜日も5時間を超えている。また職業別では、無職を筆頭に、主婦や農林漁業者も長時間視聴している。一方、男女20代以下は各曜日を通して視聴時間が短い。特に男20代は、テレビを見る人の割合（行為者率）自体が8割を下回っている（図表1）。

2000年に比べ、平日と日曜では行為者率が微減したが、視聴時間に変化はなかった。一方、土曜では行為者率は変わらず、視聴時間が増加した。1970年からの長期的な視聴時間の推移をみると（図表2）、土曜に加え平日と日曜も、2000年に引き続き高い水準を維持しており、全体としてテレビは相変わらずよく見られている。

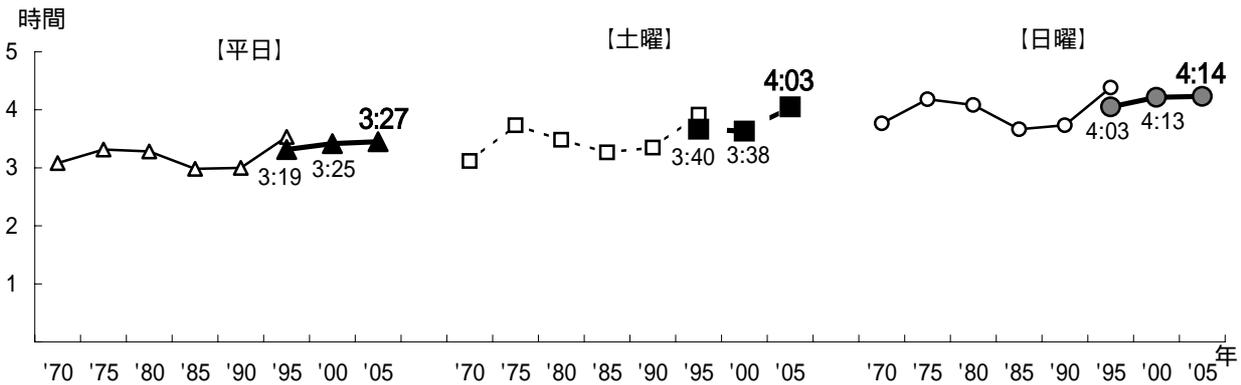
ただし属性別にみると、平日や日曜の視聴時間が2000年より減少している層もあり（男40代や女10～30代など）、70歳以上や無職が全体の視聴時間を支えている面が大きい。

図表1 テレビの行為者率と時間量(男女年層別・職業別)

	平 日			土 曜			日 曜												
	行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間									
	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年							
国民全体	92	91	90	3:19	3:25	3:27	92	91	91	3:40	3:38	4:03	92	92	90	4:03	4:13	4:14	
男	10代	90	86	89	2:12	2:02	2:06	93	91	91	2:55	2:50	3:27	94	94	84	3:34	3:28	2:52
	20代	81	78	79	2:19	2:13	2:11	77	80	77	2:33	2:43	2:46	85	77	74	3:48	3:13	2:45
	30代	88	86	83	2:29	2:27	2:15	88	85	87	3:18	3:08	2:56	90	91	85	4:07	3:58	3:33
	40代	92	91	85	2:43	2:43	2:23	92	92	89	3:34	3:32	3:46	92	93	88	4:07	4:41	3:59
	50代	94	90	90	3:01	2:42	2:56	94	92	92	3:46	3:46	4:07	96	94	96	4:44	4:48	5:07
	60代	96	94	96	4:23	4:09	4:18	97	95	96	4:38	4:34	4:33	95	95	93	5:00	5:24	5:06
	70歳以上	97	97	96	5:10	5:34	5:22	98	98	96	5:20	4:56	5:52	97	97	93	5:59	5:17	6:27
女	10代	91	93	87	2:11	2:27	2:12	91	90	83	2:54	2:49	2:46	91	87	86	3:06	3:36	3:05
	20代	90	89	86	2:57	3:01	2:40	84	80	82	2:56	2:37	2:48	88	87	81	3:22	3:22	2:45
	30代	94	91	87	3:16	3:05	2:45	88	90	88	3:00	3:09	3:15	89	90	87	3:14	3:09	3:16
	40代	93	95	92	3:25	3:34	3:28	93	94	94	3:38	3:34	3:53	94	93	91	3:43	3:40	3:35
	50代	96	96	95	4:06	4:08	3:53	95	94	94	4:08	3:58	4:09	92	97	92	3:51	4:16	3:55
	60代	97	98	94	4:47	4:42	4:37	98	93	98	4:44	4:17	4:58	94	94	97	4:32	4:39	4:55
	70歳以上	96	94	95	5:08	5:04	5:29	95	93	96	5:10	5:07	5:45	95	94	94	5:13	5:40	5:47
農林漁業者	96	97	94	3:49	4:00	4:01	99	97	97	3:53	3:57	4:22	94	100	93	3:55	4:01	4:19	
自営業者	93	90	92	3:31	3:10	3:26	90	91	92	3:28	3:29	3:38	94	89	87	4:08	3:59	4:06	
勤め人	91	89	87	2:46	2:44	2:38	90	89	89	3:27	3:16	3:26	92	92	89	3:57	4:06	3:53	
主婦	96	96	95	4:34	4:47	4:41	93	94	96	4:04	4:09	4:48	92	93	92	4:05	4:23	4:15	
無職	97	95	95	5:30	5:32	5:29	96	94	95	5:25	5:19	5:53	93	94	93	5:28	5:39	6:17	
学生	90	90	87	2:10	2:18	2:11	92	90	87	2:53	2:45	3:10	92	89	86	3:23	3:22	2:55	

注) 農林漁業者は土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいので参考値

図表2 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)は旧方式、1995～2005年(大きな記号・色つき)は現行の方式による。1970年からの長期的な変化の方向をみるために、両方式の結果を併記したが、数値そのものを直接比較することはできない(以下同様)。

国民全体の1日のテレビ視聴時間(3時間39分・週)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18分、テレビ視聴だけをしている専念視聴は2時間21分で、全視聴時間の3分の1強が「ながら」視聴である。

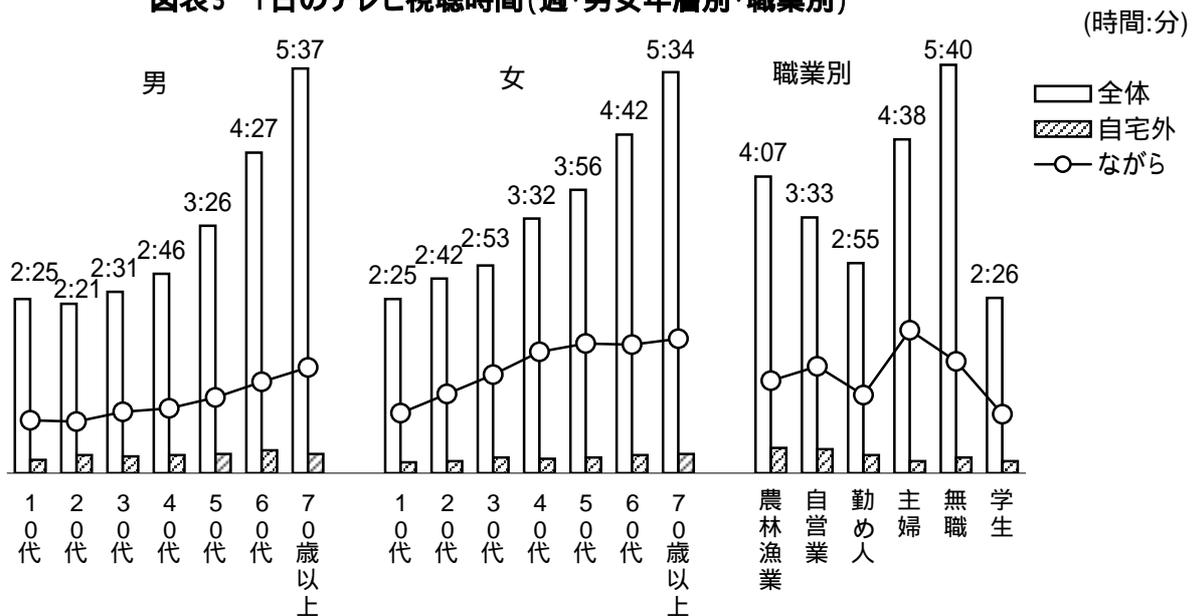
注)「週」は、月曜から日曜まで1週間のすべての曜日をならした値

属性別にみると、視聴時間に占める「ながら」視聴の割合が高いのは主婦や自営業者、逆に「ながら」視聴の割合が低いのは無職や男60代以上である(図表3)。「ながら」の行動としては食事が圧倒的に多く、主婦は家事をしながら見ている時間も長い。

また、自宅外での1日のテレビ視聴時間は、国民全体では14分と短く、いずれの男女年層でも自宅外視聴の分数は20分未満である。

なお、「ながら」視聴・自宅外視聴の占める割合は、ともに2000年と変わらない。

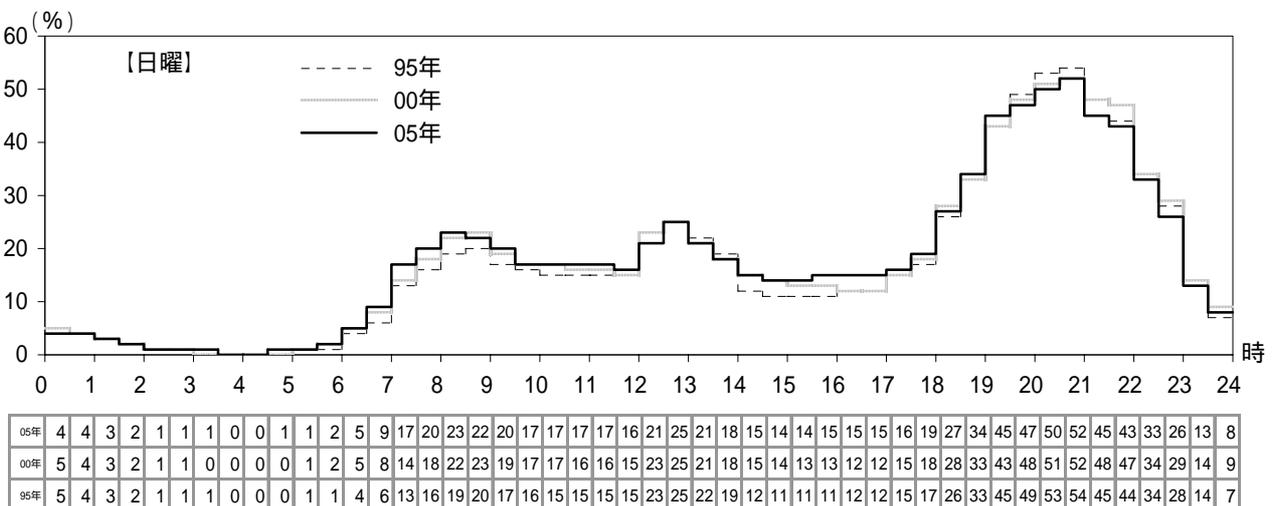
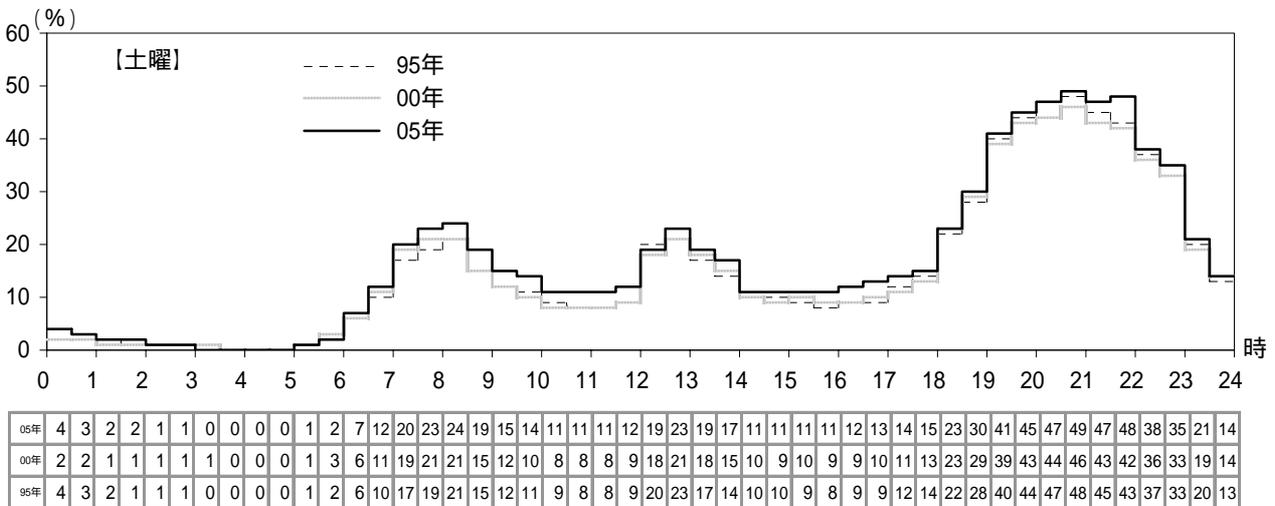
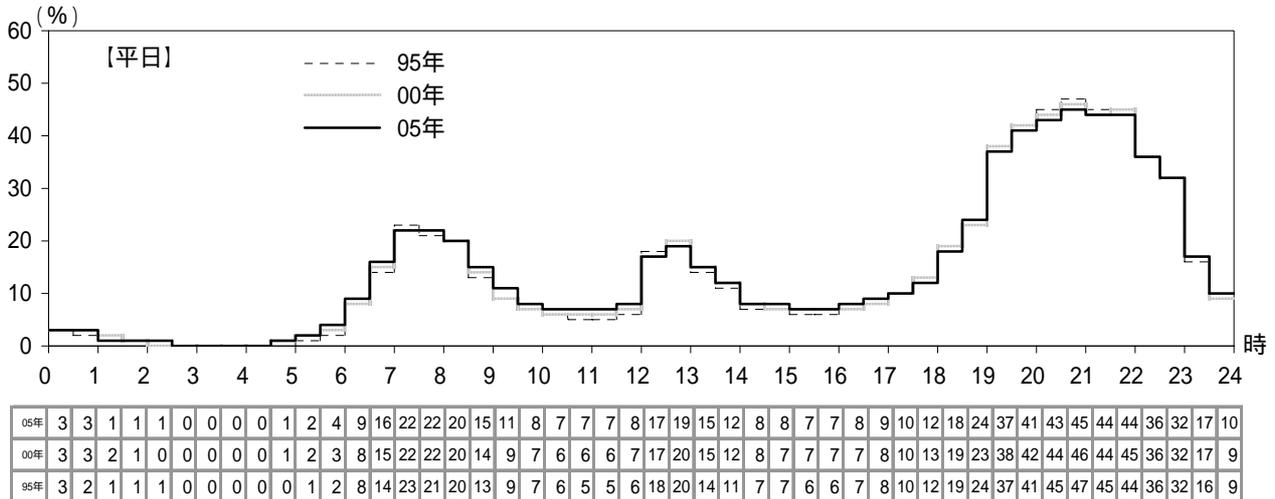
図表3 1日のテレビ視聴時間(週・男女年層別・職業別)



30分ごとの時刻別にみると、テレビ視聴には朝・昼・夜の3つのピークがあり、日曜は加えて日中の時間帯も比較的に見られている。1日でテレビが最もよく見られている時間帯は、平日・土曜が夜8～9時台、日曜は夜8時台で、この傾向は2000年と変わらない(図表4)。

2000年に比べ、テレビ視聴が増加したのは土曜午前8～11時台で、この時間帯は学生を中心に在宅率の大幅な増加が視聴増につながった。また、平日の午前～午後や土曜午後の視聴も、この10年間でやや増加しており、在宅率の推移と傾向が一致している。一方、5年前より視聴が減少したのは日曜夜9～10時台で、日曜夜はテレビ視聴を早めに切り上げる人が増えている。

図表4 テレビの30分ごとの平均行為者率(3曜日・国民全体)



平日朝の視聴のピークは午前7時～8時30分で、特に7時台前半は男女年層を問わずピークまたはそれに準じる時間帯である。8時を過ぎると、男40代以下や女10代でのテレビ視聴は1割を下回るが、成人女性や男60代以上では引き続きよく見られている（図表5）。

図表5 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代以上	女10代	女20代	女30代	女40代	女50代	女60代	女70代以上
6:00～6:30	9	4	3	7	8	12	15	13	5	5	7	13	11	10	10
6:30～7:00	16	12	6	9	15	18	23	19	12	8	13	23	18	16	15
7:00～7:30	22	21	8	13	15	21	30	30	18	14	20	29	29	26	28
7:30～8:00	22	14	8	11	12	15	28	37	11	13	22	28	29	31	34
8:00～8:30	20	4	5	7	6	12	25	39	2	12	18	24	28	36	46
8:30～9:00	15	1	4	4	5	8	20	30	2	10	13	17	18	26	37

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6も同様)

また平日夜では、午後7時台～9時台は男女50代以上や女40代を中心に幅広い層によく見られており、まさに“ゴールデン・タイム”といえる。ただし7時台は、男20～40代や女20・30代の視聴はまだ少なく、子供と高年層が主な視聴層である。

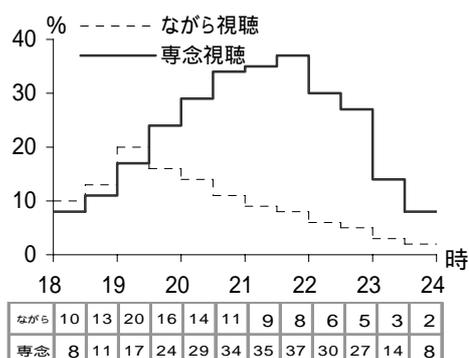
一方、午後10時を過ぎると、男女70歳以上の視聴が大幅に減少し、代わって男女20・30代が視聴のピークを迎える。このように、10時を境に視聴層は入れ替わっている（図表6）。

図表6 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代以上	女10代	女20代	女30代	女40代	女50代	女60代	女70代以上
18:30～19:00	24	22	12	12	14	17	35	45	24	15	14	17	26	30	44
19:00～19:30	37	38	17	20	20	29	51	64	37	25	25	30	40	47	57
19:30～20:00	41	41	21	24	27	37	54	62	44	29	28	35	44	51	61
20:00～20:30	43	33	28	27	31	44	57	61	38	31	31	41	49	54	61
20:30～21:00	45	35	29	31	36	49	57	62	39	35	33	44	50	55	60
21:00～21:30	44	30	33	34	38	47	54	50	36	38	36	46	52	56	52
21:30～22:00	44	28	34	39	41	46	48	44	34	42	39	49	55	55	47
22:00～22:30	36	22	35	38	39	39	34	27	23	38	39	45	48	44	27
22:30～23:00	32	21	32	39	37	34	27	18	17	38	36	41	42	35	20
23:00～23:30	17	13	29	26	21	17	12	6	12	23	19	19	19	16	7
23:30～24:00	10	9	23	20	15	9	5	3	7	14	11	12	12	6	4
00:00～00:30	3	2	9	6	5	3	2	1	2	4	3	3	3	1	1

平日夜間のテレビ視聴を「ながら」か専念かで見ると、家事や食事をしている人が多い午後6時～7時台前半は、「ながら」視聴が専念視聴を上回っているが、以降の時間帯、特に8時台後半～10時台は専念視聴が大幅に上回っている（図表7）。

図表7 夜間のテレビの30分ごとの「ながら」視聴・専念視聴の平均行為者率(平日・国民全体)



(2) ラジオ

国民全体でラジオを聴いている人の割合は、各曜日とも1割強で、土曜・日曜に比べ、平日のほうがやや多い。ラジオを聴いている人の平均聴取時間（行為者平均時間）は、平日2時間31分、土曜2時間25分、日曜2時間32分で、曜日差はない。

男女年層別にみると、ラジオをよく聴いているのは女50代と男女60代以上で、特に60代は行為者率・時間量ともに多い。職業別では、農林漁業者・自営業者と無職によく聴かれており、特に平日の農林漁業者と自営業者の聴取時間が長い（図表8）。

ラジオを聴く人の割合は、この10年間でやや減少傾向にあり、男女とも50代以下の各層で減少した。図表9のように、10年前の時点では、ラジオを聴いている人が最も多いのは50代だったが、10年後の現在はピークが60代にスライドしており、聴取層の高齢化が進んでいる。

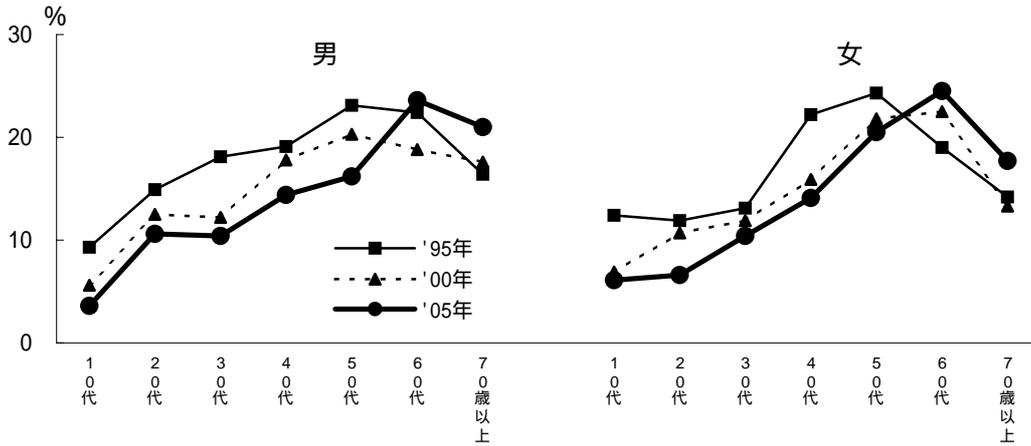
さらに、ラジオを聴く人の割合の変化を長期的にみると（図表10）、年層によって変化の様相は大きく異なっている。20代以下の若年層では、1975～80年をピークに大幅に減少しており、この25年間でラジオを聴く習慣が失われているといえる。対照的に、60代以上の高年層ではラジオを聴く人が緩やかに増加しており、この結果、ラジオの主な聴取層は1990年代以降、若年層から高年層へ転換した。

図表8 ラジオの行為者率と時間量(男女年層別・職業別)

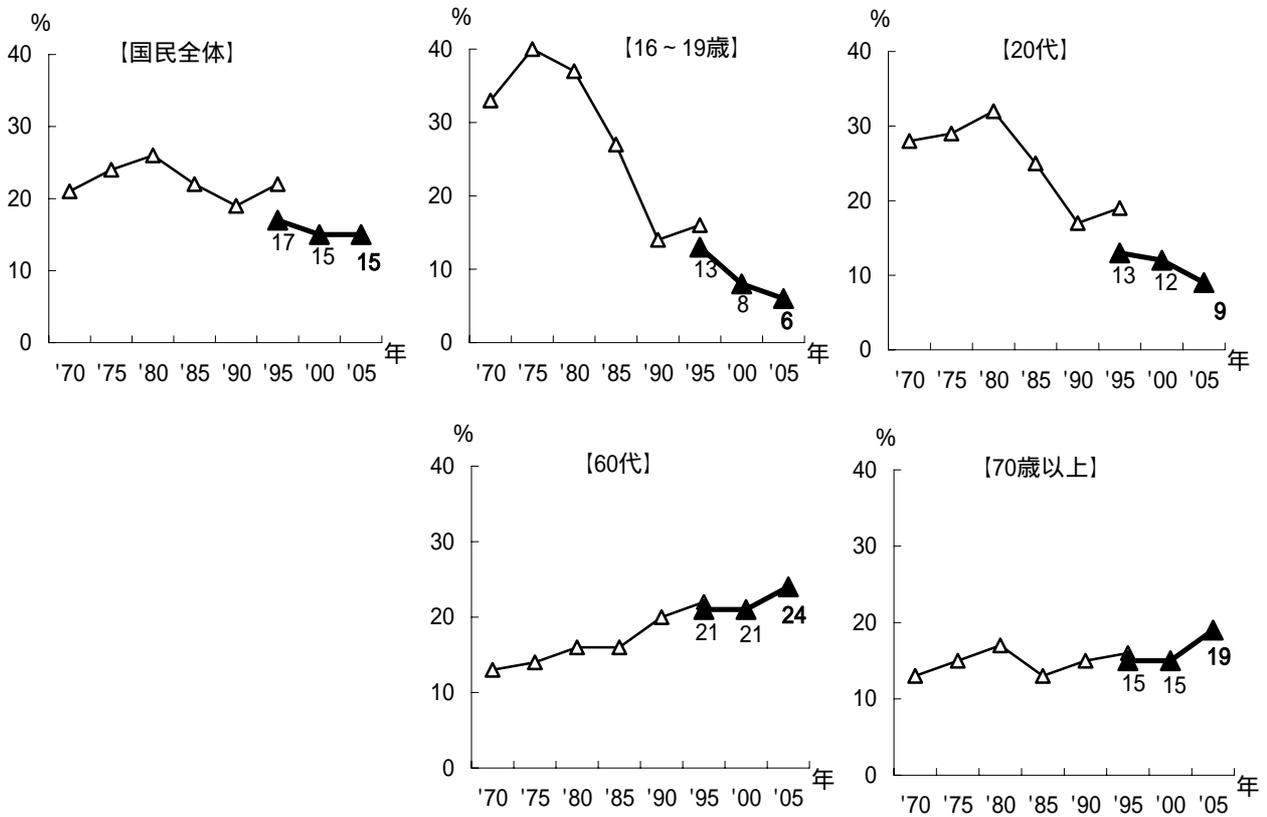
	平 日			土 曜			日 曜												
	行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間									
	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年							
国民全体	17	15	15	0:26	0:21	0:23	15	14	13	0:24	0:21	0:18	13	12	12	0:17	0:18	0:18	
男	10代	9	6	4	0:07	0:07	0:02	12	7	2	0:12	0:05	0:01	11	6	7	0:12	0:07	0:04
	20代	15	13	11	0:18	0:21	0:18	11	7	8	0:16	0:13	0:09	9	6	4	0:11	0:13	0:05
	30代	18	12	10	0:32	0:17	0:18	14	12	12	0:25	0:21	0:13	8	11	6	0:08	0:12	0:16
	40代	19	18	14	0:31	0:27	0:17	17	15	12	0:31	0:26	0:10	11	10	11	0:19	0:18	0:12
	50代	23	20	16	0:37	0:21	0:30	20	18	12	0:31	0:25	0:21	17	17	15	0:20	0:23	0:21
	60代	22	19	24	0:39	0:30	0:40	21	21	18	0:32	0:42	0:29	19	14	18	0:27	0:23	0:38
	70歳以上	16	18	21	0:22	0:26	0:29	17	21	18	0:19	0:31	0:22	16	18	17	0:21	0:25	0:21
女	10代	12	7	6	0:08	0:04	0:04	9	14	7	0:09	0:09	0:03	13	14	8	0:15	0:14	0:06
	20代	12	11	7	0:14	0:09	0:08	12	10	7	0:12	0:10	0:07	10	8	6	0:11	0:08	0:11
	30代	13	12	10	0:17	0:15	0:08	11	8	8	0:15	0:06	0:07	7	6	6	0:09	0:06	0:07
	40代	22	16	14	0:35	0:22	0:17	18	12	12	0:29	0:13	0:12	15	14	4	0:21	0:14	0:03
	50代	24	22	21	0:42	0:37	0:34	20	14	17	0:41	0:26	0:36	15	12	19	0:28	0:18	0:30
	60代	19	23	25	0:33	0:33	0:41	21	23	21	0:31	0:33	0:34	18	20	20	0:27	0:35	0:35
	70歳以上	14	13	18	0:21	0:26	0:30	10	14	16	0:15	0:30	0:28	10	15	17	0:11	0:36	0:29
農林漁業者	18	16	21	0:43	0:29	0:57	16	22	17	0:29	1:02	0:30	18	25	19	0:37	1:07	0:34	
自営業者	24	16	21	1:00	0:27	0:47	19	17	18	0:50	0:45	0:25	17	11	18	0:32	0:24	0:25	
勤め人	18	16	14	0:24	0:19	0:17	15	13	11	0:22	0:15	0:14	12	11	10	0:14	0:12	0:15	
主婦	18	18	18	0:28	0:31	0:25	17	16	16	0:25	0:24	0:27	12	15	11	0:17	0:22	0:16	
無職	18	18	20	0:24	0:30	0:32	15	17	18	0:23	0:27	0:30	14	16	19	0:20	0:29	0:31	
学生	11	7	6	0:08	0:06	0:04	11	11	5	0:11	0:08	0:04	13	10	7	0:14	0:10	0:07	

注) 農林漁業者は土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいので参考値

図表9 ラジオの1日の行為者率の'95年、'00年、'05年の変化(平日・男女年層別)



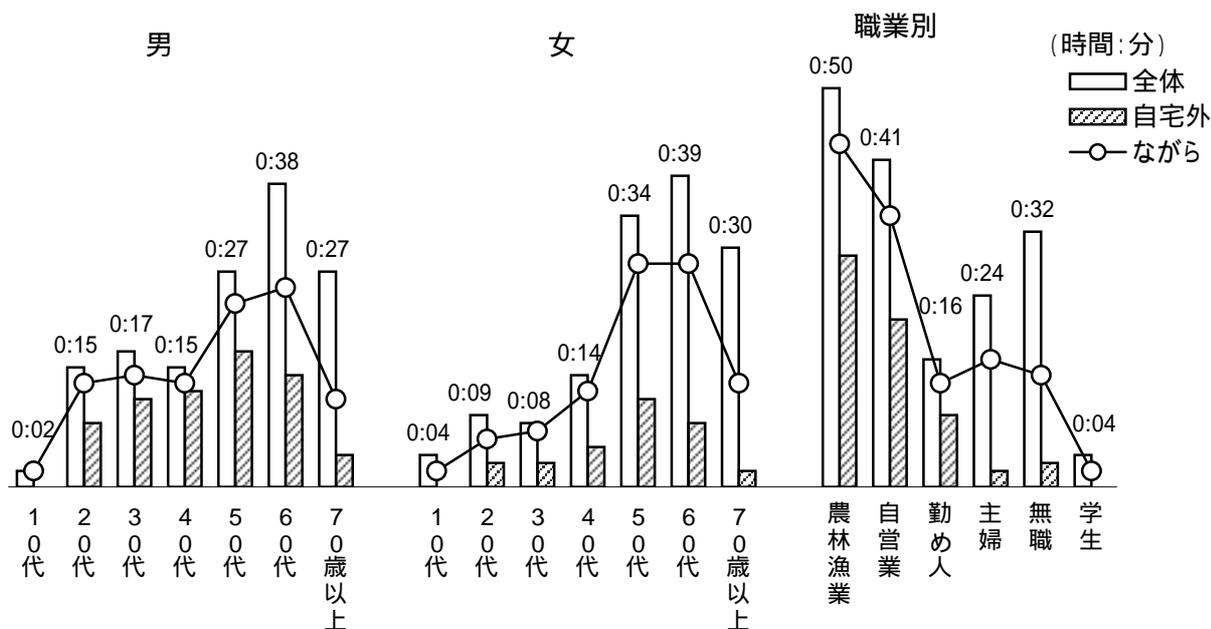
図表10 ラジオの行為者率の時系列変化(平日・国民全体・年層別)



国民全体の1日のラジオ聴取時間(22分・週)のうち、「ながら」で聴いているのは15分で、全聴取時間の7割弱が「ながら」聴取である。特に、農林漁業や自営業は仕事をしながら、主婦は家事をしながら聴いている時間が長い。一方、無職では専念聴取の割合が比較的高いが、この層でも全聴取時間の4割強は「ながら」聴取で、「ながら」聴取の多さはラジオの大きな特徴である(図表11)。

また、他のメディアに比べ自宅外で聴く割合が比較的高いのもラジオの特徴で、全聴取時間のおよそ3割が自宅外での聴取である(国民全体の自宅外での聴取分数:7分・週)。

図表11 1日のラジオ聴取時間(週・男女年層別・職業別)



時間帯別にみると、ラジオは1日を通してほぼまんべんなく聴かれており、中では午前がよく聴かれている(図表12)。加えて50代以上は、午後や夜間に聴いている人も比較的多く、さらに60代以上の高年層は、50代以下に比べ深夜聴いている人も多い(図表13)。

図表12 ラジオの時間帯別行為者率(3曜日・国民全体)

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

図表13 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	2	1	1	2	5	6	
午前	2	5	8	10	13	16	11	
午後	1	3	3	5	8	12	8	
夜間	3	4	4	5	8	9	8	

時間帯の区分は以下の通り。

- 「深夜」 午前0～6時
- 「午前」 午前6～12時
- 「午後」 正午～午後6時
- 「夜間」 午後6～12時

(3) 新聞

新聞の国民全体の行為者率は平日、土曜、日曜とも45%前後、全員平均時間は平日、土曜、日曜とも20分強である。

男女年層別にみると、男60代以上、女50・60代で行為者率が高い。また、職業別には、主婦や無職の行為者率が高い。

2000年と比べると、国民全体では、平日と日曜で行為者率が減少した。男女年層別にみると、平日では、男女10代、女70歳以上を除くすべての層で減少した。この結果、男女とも40代以下で行為者率50%を割った(1995年では20代以下、2000年では30代以下で、それぞれ50%を割っていた)。すでに若・中年層で始まっていた行為者率の低下が、今回は60代にまで及んでいる。

職業別にみても、特に自営業者や勤め人、主婦で、平日の行為者率の減少が大きい。

また、土曜・日曜の行為者率をみると、男女とも20～40代、職業別にみると勤め人の行為者率の低下が大きく、社会の中核層で新聞ばなれが進行している。

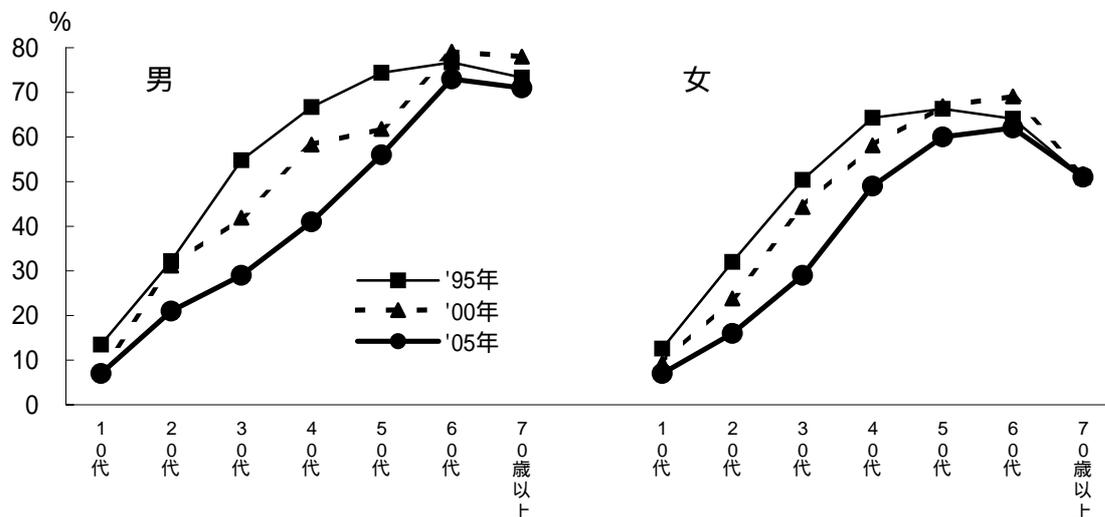
図表14 新聞の行為者率と時間量(男女年層別・職業別)

		平 日						土 曜						日 曜					
		行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間		
		'95年	'00年	'05年	時間 分	時間 分	時間 分	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年
国民全体		52	49	44	0:24	0:23	0:21	50	49	47	0:23	0:23	0:25	48	47	43	0:21	0:21	0:21
男	10代	14	8	7	0:03	0:02	0:02	15	10	9	0:05	0:03	0:04	18	12	11	0:05	0:04	0:03
	20代	32	31	21	0:11	0:08	0:06	29	22	9	0:10	0:08	0:04	30	21	16	0:10	0:08	0:05
	30代	55	42	29	0:20	0:13	0:10	52	48	27	0:21	0:19	0:11	52	44	27	0:20	0:16	0:10
	40代	67	58	41	0:29	0:21	0:14	66	56	47	0:31	0:21	0:19	60	54	39	0:26	0:21	0:15
	50代	74	62	56	0:41	0:31	0:23	70	66	63	0:35	0:34	0:33	71	67	57	0:37	0:33	0:28
	60代	77	79	73	0:49	0:49	0:44	78	77	72	0:46	0:48	0:44	74	76	69	0:41	0:41	0:40
	70歳以上	73	78	71	0:51	0:56	0:51	71	79	75	0:47	0:53	1:04	69	76	74	0:47	0:50	0:48
女	10代	13	9	7	0:03	0:03	0:02	13	11	11	0:04	0:03	0:04	14	14	6	0:04	0:05	0:01
	20代	32	24	16	0:09	0:07	0:04	35	26	21	0:11	0:09	0:07	28	24	16	0:08	0:09	0:03
	30代	50	44	29	0:16	0:13	0:08	43	39	33	0:14	0:12	0:11	45	38	33	0:14	0:12	0:14
	40代	64	58	49	0:24	0:21	0:16	61	58	53	0:24	0:21	0:18	60	56	47	0:21	0:20	0:17
	50代	66	67	60	0:28	0:28	0:24	63	70	61	0:28	0:31	0:27	59	58	54	0:24	0:26	0:23
	60代	64	69	62	0:32	0:36	0:29	58	61	65	0:30	0:31	0:33	52	59	61	0:27	0:33	0:31
	70歳以上	51	52	51	0:31	0:32	0:32	52	56	59	0:27	0:32	0:35	44	48	51	0:25	0:26	0:30
農林漁業者	60	49	52	0:29	0:22	0:25	56	59	57	0:25	0:32	0:27	49	60	47	0:27	0:24	0:21	
自営業者	62	61	51	0:30	0:30	0:23	54	59	56	0:24	0:27	0:30	57	52	53	0:26	0:24	0:25	
勤め人	56	49	41	0:23	0:19	0:16	54	50	45	0:24	0:21	0:20	51	48	39	0:21	0:19	0:18	
主婦	64	68	58	0:28	0:32	0:26	61	58	59	0:28	0:27	0:28	57	54	57	0:22	0:25	0:26	
無職	64	64	61	0:41	0:42	0:40	61	67	67	0:36	0:40	0:50	57	62	63	0:33	0:38	0:38	
学生	15	10	9	0:04	0:03	0:03	17	14	10	0:06	0:05	0:04	18	15	10	0:06	0:05	0:02	

注) 農林漁業者は土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいので参考値

男女年層別の行為者率をグラフ化してみると（図表15）、この10年間で男30～50代での落ち込みが大きいことがわかる。10年前にすでに行為者率が低かった男20代が、30代になっても読者が増えなかったこと、10年前の男30・40代（2005年の男40・50代）で、この10年で新聞を読まなくなった人が大幅に増えたことが読み取れる。

図表15 新聞の1日の行為者率の'95、'00、'05年の変化(平日・男女年層別)



国民全体で、新聞を読んでいる時間のうち、「ながら」で読んでいるのは10分、専念して読んでいるのは11分（ともに週）で、「ながら」と専念の割合は半々である。また、自宅内外別にみると、自宅内19分、自宅外2分（ともに週）と、圧倒的に自宅内で読んでいる。

時間帯別の行為者率をみると（図表16）、新聞を読む人が最も多い時間帯は、平日、土曜、日曜とも午前中であるが、2000年と比べると、平日では午前と夜間の時間帯で減少した。一方で土曜・日曜の午前の行為者率は変化がない。この結果、これまで午前中に新聞を読む人の率に曜日間の差はなかったが、今回は平日<土曜・日曜となっている。

図表16 新聞の時間帯別行為者率(3曜日・国民全体)
(%)

	平日			土曜			日曜		
	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年
深夜	3	3	3	2	3	3	2	2	3
午前	35	34	30	35	35	34	35	34	33
午後	12	11	10	12	11	12	9	10	9
夜間	22	19	16	16	14	14	11	9	9

(4) ビデオ

ビデオを見る人は、平日、土曜、日曜とも国民全体のおよそ1割である。ビデオ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40分、土曜1時間43分、日曜1時間58分であり、日曜が長めである。

男女年層別にみると、男20・30代、女10～40代で行為者率が比較的高い。

平日は、国民全体でビデオを見る人が1995年から微増している。男女年層別にみると、もともと行為者率が高めであった30代までの若年層ではほぼ横ばいであるのに対し、男女40・50代、男70歳以上で行為者率が1995年から増加している。その結果、ビデオを見る人の率の年層による差が小さくなりつつある。また土曜・日曜は、男60代以上、女40～60代で視聴者が増えている。

図表17 ビデオの行為者率と時間量(男女年層別)

		平 日						土 曜						日 曜					
		行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間		
		'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年
国民全体		7	7	8	0:06	0:06	0:08	10	9	10	0:09	0:09	0:10	11	10	11	0:10	0:10	0:12
男	10代	9	7	9	0:06	0:06	0:07	14	16	10	0:13	0:16	0:07	16	14	13	0:14	0:14	0:16
	20代	13	13	10	0:13	0:13	0:12	17	8	13	0:18	0:14	0:13	17	15	14	0:16	0:18	0:13
	30代	8	8	9	0:07	0:06	0:08	12	11	11	0:16	0:09	0:13	13	11	17	0:11	0:10	0:19
	40代	5	6	7	0:05	0:06	0:09	10	6	12	0:09	0:06	0:13	13	12	13	0:16	0:14	0:16
	50代	3	4	5	0:03	0:03	0:07	7	9	6	0:07	0:10	0:08	9	6	8	0:09	0:08	0:11
	60代	5	7	5	0:04	0:06	0:04	5	5	10	0:05	0:05	0:08	4	5	8	0:03	0:08	0:11
	70歳以上	3	4	6	0:04	0:04	0:05	3	7	8	0:04	0:04	0:08	4	2	4	0:03	0:03	0:06
女	10代	11	11	10	0:08	0:08	0:08	21	18	19	0:19	0:13	0:22	19	19	16	0:17	0:14	0:17
	20代	14	14	9	0:12	0:11	0:10	18	17	13	0:18	0:15	0:15	15	14	14	0:18	0:15	0:20
	30代	11	10	12	0:09	0:10	0:11	13	15	18	0:10	0:12	0:17	13	17	13	0:11	0:15	0:16
	40代	5	6	12	0:04	0:04	0:13	6	8	14	0:05	0:07	0:16	8	13	17	0:08	0:11	0:18
	50代	3	4	8	0:03	0:03	0:09	2	6	7	0:02	0:06	0:06	6	5	9	0:05	0:04	0:10
	60代	3	6	5	0:03	0:04	0:04	3	3	4	0:02	0:04	0:03	4	4	8	0:03	0:04	0:10
	70歳以上	3	2	3	0:02	0:03	0:03	3	5	4	0:04	0:04	0:04	1	3	1	0:01	0:04	0:01

ビデオの時間帯別行為者率をみると（図表18）、国民全体では、平日は夜間、土曜・日曜は午後～夜間の率が高い。ビデオ視聴の多い女10代と、この10年で視聴が増えた女40代をみると、女40代は国民全体と比べて平日午後の率が高い。土曜・日曜はどの年層でも、平日より午前・午後の率が高くなるが、特に女10代では、土曜午前・午後の率が高い。

図表18 ビデオの時間帯別行為者率(国民全体・男女10代・40代)

	(%)														
	国民全体			男10代			女10代			男40代			女40代		
	平日	土曜	日曜												
深夜	1	1	2	1	1	0	1	1	2	1	2	4	2	1	3
午前	1	2	3	1	2	5	2	6	7	1	3	5	2	4	3
午後	3	4	5	3	5	5	4	14	8	2	6	3	6	7	8
夜間	5	5	5	5	6	7	6	7	5	6	5	7	7	7	8

(5) CD・MD・テープ

CDやMD、テープを聴く人は、平日、土曜、日曜とも国民全体のおよそ1割である。CDやMD、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34分、土曜1時間56分、日曜2時間3分であり、平日<土曜<日曜の関係にある。

CD・MD・テープは、男女とも20代以下の若年層、また職業別では学生の行為者率が圧倒的に高い。

1995年からの変化をみると、平日は国民全体では行為者率・時間量とも微減している。男女年層別にみると、利用の多い男女10・20代で、1995年と比べ行為者率が減少している一方で、男40・50代、女40代以上は漸増傾向にある。また土曜・日曜でも、国民全体では減少傾向にあり、日曜を中心に男10・20代で行為者率の落ち込みが目立つ。結果として、この10年で、若年層と中・高年層の間で、CD・MD・テープを聴く人の率の差が縮まりつつある。

図表19 CD・MD・テープの行為者率と時間量(男女年層別・職業別)

		平 日			土 曜			日 曜											
		行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間								
		'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年						
国民全体		%	%	%	時間分	時間分	時間分												
		11	11	9	0:10	0:10	0:09	12	11	11	0:13	0:11	0:12	12	11	10	0:13	0:10	0:12
男	10代	29	24	23	0:24	0:26	0:17	29	21	25	0:28	0:19	0:35	30	21	19	0:34	0:19	0:28
	20代	22	22	17	0:23	0:20	0:16	25	15	17	0:27	0:18	0:24	22	16	18	0:25	0:13	0:23
	30代	6	9	6	0:06	0:07	0:06	7	8	6	0:07	0:06	0:07	7	10	8	0:11	0:11	0:12
	40代	4	7	6	0:03	0:04	0:07	4	7	7	0:03	0:06	0:07	4	9	5	0:04	0:06	0:06
	50代	2	3	5	0:01	0:02	0:06	3	5	7	0:03	0:05	0:07	4	6	3	0:06	0:06	0:01
	60代	3	4	4	0:03	0:04	0:03	3	2	4	0:04	0:03	0:03	1	4	6	0:01	0:02	0:06
	70歳以上	2	5	2	0:01	0:04	0:03	1	2	5	0:00	0:01	0:07	3	2	5	0:02	0:01	0:03
女	10代	31	28	26	0:25	0:21	0:25	36	39	32	0:37	0:39	0:35	36	39	36	0:39	0:47	0:46
	20代	25	26	21	0:21	0:22	0:20	29	24	24	0:35	0:32	0:32	29	23	26	0:31	0:25	0:32
	30代	10	14	12	0:07	0:12	0:09	13	9	7	0:12	0:07	0:05	10	8	11	0:07	0:06	0:14
	40代	8	6	12	0:07	0:06	0:10	8	11	8	0:08	0:13	0:08	8	9	7	0:08	0:06	0:07
	50代	5	7	6	0:04	0:06	0:06	5	3	9	0:04	0:02	0:12	5	4	9	0:04	0:03	0:11
	60代	4	7	6	0:03	0:06	0:06	3	4	7	0:02	0:03	0:05	3	5	6	0:03	0:03	0:04
	70歳以上	2	3	3	0:01	0:02	0:03	3	2	4	0:03	0:01	0:03	2	2	1	0:01	0:02	0:03
農林漁業者	1	0	2	0:01	0:00	0:02	1	0	5	0:01	0:00	0:07	1	0	3	0:00	0:00	0:07	
自営業者	5	3	5	0:06	0:05	0:08	5	5	5	0:07	0:09	0:08	3	3	8	0:04	0:03	0:07	
勤め人	9	11	9	0:08	0:08	0:07	10	10	8	0:11	0:10	0:08	11	10	8	0:11	0:09	0:10	
主婦	7	10	8	0:06	0:10	0:09	8	5	10	0:07	0:04	0:12	8	6	8	0:06	0:05	0:06	
無職	5	6	5	0:05	0:06	0:05	5	4	7	0:05	0:03	0:08	5	5	6	0:05	0:04	0:06	
学生	31	27	24	0:26	0:26	0:23	34	30	30	0:33	0:32	0:38	33	30	28	0:36	0:32	0:39	

注) 農林漁業者は土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいので参考値

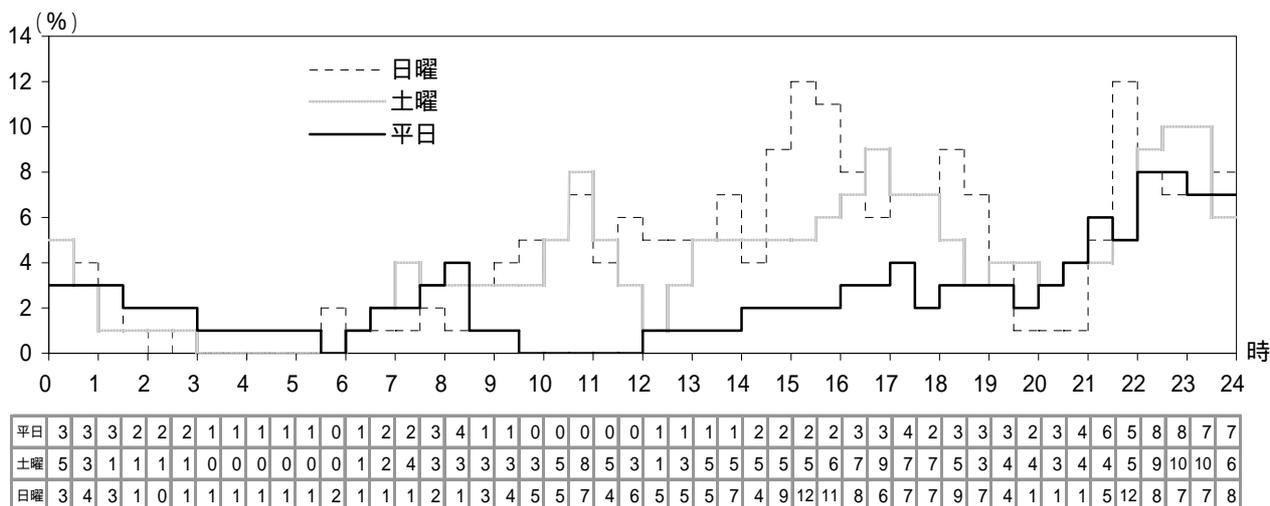
平日の時間帯別行為者率をみると（図表20）、夜間の行為者率が高い。聴取の多い男女10・20代で2000年からの変化をみてみると、男10代で午後と深夜、20代で午後、夜間の行為者率がそれぞれ減少している。

図表20 CD・MD・テープの時間帯別行為者率(平日 国民全体・男女10・20代)

	(%)									
	国民全体		男10代		男20代		女10代		女20代	
	'00年	'05年								
深夜	1	1	6	3	3	3	2	3	4	2
午前	3	3	4	4	5	7	8	5	12	9
午後	4	3	7	4	6	3	9	7	7	6
夜間	7	6	17	16	15	10	18	19	16	14

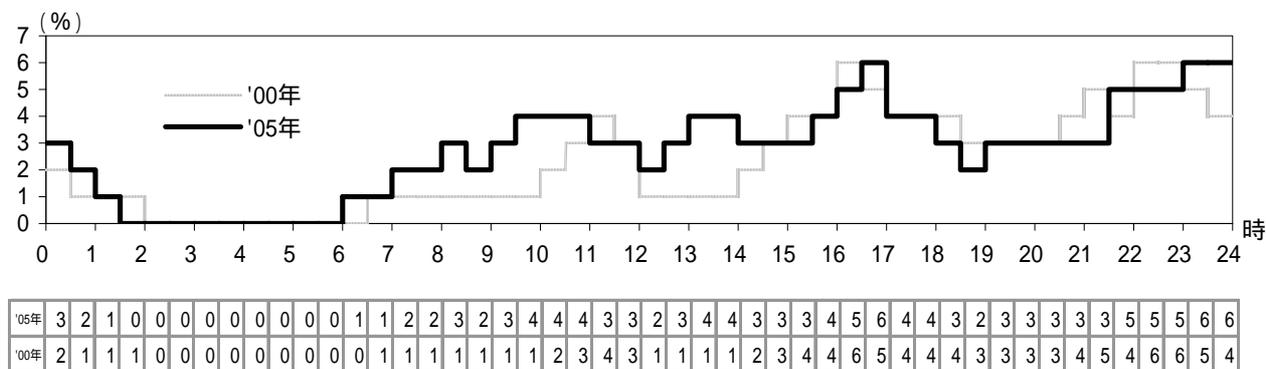
CD・MDを最もよく聴く若年層（16～19歳）の時刻別聴取率をみてみると、平日は、夜9時以降によく聴かれている。土曜・日曜になると日中の聴取率も増える。

図表21 CD・MD・テープの30分ごとの平均行為者率(3曜日・16～19歳)



完全学校週5日制により土曜日に学校が休みになったことで、土曜日の学生のCD・MDの聴取は、2000年と比べ、午前中と午後1時台でやや増加傾向がみられる。

図表22 CD・MD・テープの30分ごとの平均行為者率(土曜・学生)



(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、今回調査では両行動を合わせて「雑誌・マンガ・本」としている。

(行動分類を変更したため、過去の調査結果との比較を行う際には、注意が必要である。)

雑誌・マンガ・本を読む人は、平日、土曜、日曜とも国民全体の2割前後である。

読者の行為者平均時間は、平日1時間9分、土曜1時間23分、日曜1時間22分と、土曜・日曜がやや長い。

男女年層別にみると、男女とも10代で行為者率が高い。2000年調査の「雑誌・マンガ」と「本」のデータでは、男女10代の「雑誌・マンガ」の行為者率がとても高いことから(2000年「雑誌・マンガ」行為者率：国民全体13%に対し、男10代30%、女10代26%)、今回の10代の行為者率の高さも雑誌・マンガの読者が多いことによるものと推察される。平日では10代のほか、男20代と女20~40代で行為者率が高めである。

職業別にみると、学生が行為者率・時間量とも多く、ついで、無職・主婦が多い。

曜日ごとの利用に大きな違いはないが、勤め人や学生は、行為者率・時間量とも平日<土曜・日曜となる。

図表23 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)

		平 日		土 曜		日 曜	
		行為者率	全員平均時間	行為者率	全員平均時間	行為者率	全員平均時間
国民全体		18	0:13	19	0:16	21	0:17
男	10代	31	0:19	31	0:31	32	0:31
	20代	20	0:18	14	0:12	20	0:18
	30代	15	0:10	12	0:16	16	0:14
	40代	13	0:09	22	0:17	19	0:16
	50代	13	0:09	12	0:11	19	0:18
	60代	17	0:14	15	0:11	14	0:15
	70歳以上	18	0:17	19	0:17	15	0:14
女	10代	34	0:20	43	0:32	36	0:28
	20代	20	0:15	22	0:21	29	0:22
	30代	21	0:13	12	0:09	23	0:18
	40代	22	0:13	23	0:17	24	0:18
	50代	18	0:11	21	0:15	22	0:14
	60代	14	0:09	18	0:13	19	0:14
	70歳以上	10	0:08	12	0:09	14	0:11
農林漁業者		9	0:05	11	0:06	4	0:02
自営業者		13	0:07	9	0:07	19	0:11
勤め人		16	0:10	18	0:16	21	0:19
主婦		20	0:13	19	0:13	17	0:09
無職		20	0:18	17	0:16	20	0:20
学生		33	0:21	38	0:31	35	0:30
小学生		33	0:18	46	0:45	42	0:41
中学生		36	0:21	36	0:28	31	0:22
高校生		31	0:23	33	0:25	31	0:28

注) 農林漁業者・小学・中学・高校生は土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいので参考値

2. レジャーと交際

(1) 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、縄跳びなど小・中学生の身体を使った遊び
 大学生の運動系のサークル活動

国民全体のスポーツをしている人の率は平日、土曜、日曜ともおよそ1割である。行為者平均時間は、平日1時間48分、土曜2時間40分、日曜3時間27分で、平日<土曜<日曜と長くなっている。

男女年層別にみると、平日は男女10代と60代、男70歳以上で行為者率が高めになっている。土曜・日曜になると、男10代は行為者率が2割を超える。またいずれの年層でも、行為者率、時間量とも男性が女性を上回る。

1995年と比べると国民全体ではどの曜日も大きな変化はないが、男女年層別にみると、平日は男女60代以上の高年層で行為者率が増えている。また土曜・日曜では、土曜は男30代、日曜は男60代で増加傾向にあるが、それ以外は横ばいか漸減傾向にある。

図表24 スポーツの行為者率と時間量(男女年層別・在学別)

		平日			土曜			日曜											
		行為者率		全員平均時間	行為者率		全員平均時間	行為者率		全員平均時間									
		'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年									
国民全体		7	7	8	0:07	0:08	0:08	8	8	9	0:13	0:11	0:14	10	9	10	0:17	0:15	0:20
男	10代	18	16	16	0:14	0:13	0:16	21	18	25	0:37	0:30	0:58	23	20	23	0:42	0:39	0:59
	20代	7	8	7	0:09	0:08	0:08	10	7	7	0:16	0:16	0:09	11	7	12	0:20	0:13	0:31
	30代	5	3	5	0:05	0:03	0:05	6	8	10	0:09	0:13	0:27	11	11	7	0:22	0:27	0:14
	40代	5	2	4	0:05	0:04	0:04	9	10	5	0:25	0:15	0:10	15	11	12	0:32	0:21	0:37
	50代	6	4	7	0:07	0:04	0:07	11	9	15	0:27	0:14	0:30	11	8	15	0:24	0:18	0:32
	60代	7	14	14	0:08	0:17	0:18	8	9	11	0:10	0:13	0:19	10	10	15	0:15	0:13	0:32
	70歳以上	9	8	10	0:11	0:07	0:15	8	12	10	0:08	0:18	0:10	9	13	10	0:10	0:14	0:14
女	10代	9	5	11	0:06	0:05	0:08	8	8	9	0:10	0:10	0:08	8	11	8	0:10	0:20	0:23
	20代	4	6	3	0:05	0:05	0:03	6	2	2	0:10	0:03	0:04	6	7	4	0:11	0:08	0:08
	30代	4	5	4	0:04	0:07	0:04	6	2	5	0:07	0:02	0:04	9	3	4	0:13	0:07	0:09
	40代	6	7	5	0:06	0:08	0:06	6	5	5	0:08	0:04	0:06	7	7	3	0:13	0:12	0:02
	50代	8	10	7	0:07	0:09	0:08	6	5	4	0:05	0:06	0:04	4	6	6	0:06	0:09	0:08
	60代	6	12	10	0:05	0:11	0:09	6	11	9	0:06	0:08	0:09	7	8	10	0:06	0:07	0:12
	70歳以上	5	6	8	0:05	0:08	0:09	4	6	7	0:04	0:06	0:04	5	6	5	0:05	0:08	0:04
小学生	27	27	25	0:19	0:20	0:19	27	28	34	0:47	0:53	1:14	31	31	21	0:56	1:10	0:56	
中学生	12	6	12	0:09	0:07	0:13	15	11	21	0:25	0:14	0:38	14	14	21	0:26	0:20	0:56	
高校生	5	4	6	0:04	0:05	0:06	7	7	3	0:05	0:07	0:04	7	6	9	0:07	0:05	0:16	

注) 小学・中学・高校生は土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいため参考値

(2) 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

国民全体で行楽や散策に出かける率は平日14%、土曜19%、日曜24%と、平日<土曜<日曜の関係にある。出かけた人の平均時間は、平日2時間、土曜2時間53分、日曜3時間18分と、やはり日曜が最も長くなる。

男女年層別にみると、平日では、男60代以上と女60代で行為者率が20%を超えて高い。日曜になると、ほとんどの年層で行為者率が20%を超え、男女とも20・30代では、全員平均時間も1時間を超える。

2000年と比べると、国民全体では平日は行為者率・時間量とも増加している。一方で土曜は、2000年から行為者率が減少しているが、今回調査では、特に土曜に雨天のエリアが多く(土曜は全体の75%が「雨」または「一時雨」だった)、雨天時には明らかに行楽・散策の行為者率が減少するため、天候の影響が大きかったものと思われる。また日曜も、この10年で行楽・散策に出かける人は減少している。

図表25 行楽・散策の行為者率と時間量(男女年層別・天気別(2005年のみ))

		平 日			土 曜			日 曜											
		行為者率		全員平均時間	行為者率		全員平均時間	行為者率		全員平均時間									
		'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年						
国民全体		13	12	14	0:15	0:14	0:17	21	22	19	0:41	0:38	0:32	28	26	24	1:01	0:54	0:47
男	10代	7	5	6	0:05	0:06	0:04	18	10	16	0:30	0:19	0:30	25	17	19	0:46	0:27	0:38
	20代	9	7	8	0:13	0:12	0:15	20	14	15	0:52	0:32	0:42	26	18	23	1:12	0:52	1:01
	30代	6	6	5	0:09	0:10	0:08	21	22	15	0:50	0:54	0:47	28	31	23	1:15	1:14	1:04
	40代	7	8	5	0:08	0:09	0:08	18	16	11	0:37	0:27	0:13	28	22	18	1:03	0:45	0:43
	50代	11	9	10	0:12	0:10	0:13	19	24	17	0:36	0:45	0:28	30	31	28	1:05	0:57	0:56
	60代	24	21	23	0:33	0:23	0:32	24	32	22	0:38	0:57	0:29	29	35	29	0:50	1:02	0:48
	70歳以上	31	32	29	0:36	0:31	0:32	34	34	26	0:51	0:54	0:34	34	32	24	0:50	0:40	0:29
女	10代	8	7	7	0:07	0:08	0:07	20	14	13	0:38	0:15	0:28	26	23	19	0:58	0:49	0:55
	20代	15	13	11	0:18	0:13	0:15	29	30	21	1:03	0:57	0:39	35	33	30	1:45	1:24	1:13
	30代	11	11	13	0:10	0:12	0:17	28	31	20	1:01	1:00	0:25	32	34	25	1:16	1:33	1:01
	40代	11	11	12	0:12	0:08	0:14	19	16	16	0:35	0:23	0:28	24	19	25	0:48	0:37	0:57
	50代	16	15	17	0:18	0:19	0:18	18	23	19	0:35	0:31	0:41	25	26	22	0:58	0:48	0:32
	60代	17	14	22	0:21	0:17	0:25	18	22	25	0:30	0:33	0:37	25	24	29	0:40	0:49	0:41
	70歳以上	20	18	17	0:20	0:19	0:16	23	22	18	0:23	0:29	0:27	20	24	17	0:27	0:31	0:21
晴れ・曇り		-	-	15	-	-	0:16	-	-	20	-	-	0:39	-	-	25	-	-	0:49
一時雨		-	-	12	-	-	0:15	-	-	20	-	-	0:31	-	-	24	-	-	0:44
雨		-	-	12	-	-	0:19	-	-	13	-	-	0:22	-	-	18	-	-	0:41

注) 1995年、2000年は一時雨・雨のサンプルが曜日によって50に満たないため、データを割愛した。

(3) 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、パチンコなどのかけごと、囲碁・将棋などの勝負ごと

スポーツ以外の子どもがする遊び全般

大学生のスポーツ以外のサークル活動

テレビゲーム

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

国民全体で趣味・娯楽・教養の行動をする人は平日で17%、土曜21%、日曜23%で平日より土曜・日曜で多い。行為者平均時間は平日2時間30分、土曜3時間12分、日曜3時間32分で、やはり平日より土曜・日曜で長くなっている。

男女年層別にみると、平日は、男10代で4割、女10代で3割と多くの方が趣味・娯楽・教養をしている。これは、いわゆる子供の遊びがこの行動に含まれているためであろう。このほか平日は男20代と男70歳以上、女60代で行為者率が高くなっている。土曜・日曜になると、20～50代で平日より行為者率が増加する。また、男10・20代では全員平均時間も1時間を超えて長い。

図表26 趣味・娯楽・教養の行為者率と時間量(男女年層別)

		平日		土曜		日曜	
		行為者率	全員平均時間	行為者率	全員平均時間	行為者率	全員平均時間
国民全体		%	時間分				
		17	0:25	21	0:41	23	0:48
男	10代	40	0:47	42	1:35	44	1:34
	20代	20	0:39	32	1:21	34	1:41
	30代	10	0:16	18	0:39	22	1:08
	40代	9	0:16	16	0:39	19	0:41
	50代	9	0:13	17	0:32	26	0:55
	60代	17	0:31	19	0:36	20	0:50
	70歳以上	24	0:41	22	0:42	18	0:35
女	10代	31	0:30	35	1:01	28	0:58
	20代	16	0:26	20	0:41	15	0:26
	30代	11	0:14	15	0:28	15	0:29
	40代	13	0:18	20	0:30	16	0:26
	50代	14	0:20	17	0:30	21	0:45
	60代	20	0:33	22	0:40	24	0:44
	70歳以上	18	0:27	17	0:21	21	0:24

(4) 趣味・娯楽・教養のインターネット

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

- ウェブの閲覧、検索
- 掲示板・ブログを読む
- オンラインゲームやネットオークション
- ホームページやブログの作成

仕事や学業、家事でのインターネット利用は、それぞれ「仕事」「学業」「家事」とし、ここには含まれない。また、メールの読み・書きや掲示板の書き込みなど、インターネット上でのやり取りは、「会話・交際」に含まれる。

国民全体で趣味・娯楽・教養のインターネットをする人は平日で13%、土曜14%、日曜15%である。行為者平均時間は平日1時間38分、土曜2時間13分、日曜2時間11分で、平日と比べ、土曜・日曜で長くなる。

図表27 インターネットの行為者率と時間量(男女年層別・職業別・在学別)

		平日		土曜		日曜	
		行為者率	全員平均時間	行為者率	全員平均時間	行為者率	全員平均時間
		%	時間分	%	時間分	%	時間分
国民全体		13	0:13	14	0:18	15	0:20
男	10代	18	0:18	20	0:29	20	0:27
	20代	22	0:29	20	0:44	28	0:51
	30代	18	0:20	21	0:45	29	0:49
	40代	15	0:13	20	0:27	20	0:33
	50代	9	0:08	14	0:13	16	0:19
	60代	12	0:11	11	0:14	12	0:17
	70歳以上	10	0:13	9	0:10	6	0:07
女	10代	17	0:16	25	0:32	22	0:18
	20代	20	0:16	18	0:23	16	0:24
	30代	17	0:14	17	0:17	20	0:20
	40代	13	0:11	15	0:20	12	0:15
	50代	8	0:07	9	0:04	11	0:10
	60代	8	0:07	6	0:10	4	0:03
	70歳以上	6	0:07	3	0:03	4	0:05
農林漁業者		4	0:04	3	0:03	0	0:00
自営業者		10	0:07	5	0:07	17	0:27
販売職・サービス職		10	0:08	8	0:10	9	0:14
技能職・作業職		11	0:12	14	0:21	15	0:19
事務職・技術職		16	0:13	20	0:32	20	0:25
経営者・管理職		9	0:06	-	-	-	-
専門職・自由業・その他		17	0:15	18	0:22	29	0:48
主婦		14	0:12	14	0:14	11	0:11
無職		12	0:16	10	0:14	7	0:11
学生		19	0:20	23	0:28	23	0:29
小学生		16	0:12	21	0:19	20	0:17
中学生		17	0:16	24	0:28	16	0:17
高校生		16	0:18	21	0:25	24	0:30

注) 農林漁業者、専門職・自由業・その他、小学・中学・高校生は土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいため参考値。経営者・管理職は土曜・日曜のサンプルが50に満たないため、データを割愛した。

男女年層別にみると、平日の行為者率は、男女とも20代を中心に10～30代で高めである（図表27）。土曜・日曜になると主に男20～50代で平日より行為者率が増加するが、行為者率の伸びとともに、時間量の伸びも目立つ。

職業別にみると、平日は事務職・技術職や専門職・自由業、学生で利用が多い。また、主婦や無職でも1割以上の人が使っている。土曜・日曜になると、技能職・作業職や事務職・技術職、学生で利用が増加するが、無職は平日のほうが利用が多い。

インターネットのながら・専念別時間量の比率は、曜日を問わず、およそ1：3である。インターネットと「ながら」で行なわれている行動で最も多いのは「テレビ」である。また自宅内外別にみると、圧倒的に自宅内での利用が多いことがわかる（図表28）。

図表28 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)

	平日	土曜	日曜
全体	0:13	0:18	0:20
ながら	0:03	0:05	0:05
専念	0:10	0:14	0:15
自宅内	0:11	0:17	0:17
自宅外	0:02	0:02	0:02

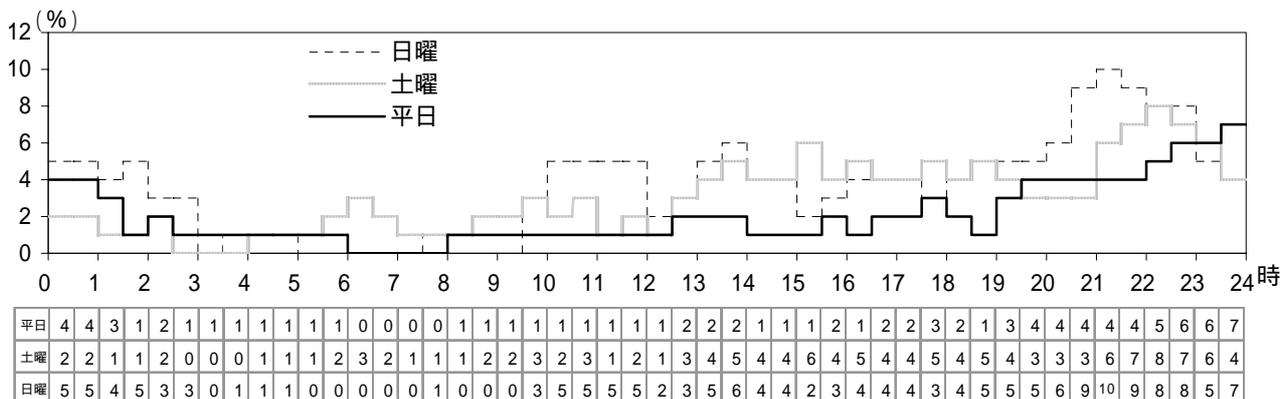
インターネットの時間帯別行為者率は、曜日を問わず夜間が高い（図表29）。ただ、土曜・日曜になると午後の行為者率が平日より増える。特に利用の多い男女20～30代の時間帯別行為者率をみると、国民全体と比べ、夜間とさらに深夜の利用が多い。また土曜・日曜になると、男20・30代は午前～午後の時間帯で平日より行為者率が大幅に増えるが、女20・30代はそれほど増加しない。

図表29 インターネットの時間帯別行為者率(国民全体・男女20・30代)

	(%)														
	国民全体			男20代			男30代			女20代			女30代		
	平日	土曜	日曜												
深夜	1	2	2	6	6	8	3	7	7	3	5	3	2	4	3
午前	3	4	4	3	8	7	2	4	9	3	2	4	3	4	3
午後	4	7	7	6	10	11	5	10	13	4	9	6	6	7	8
夜間	9	8	9	16	14	17	14	14	21	14	12	11	11	10	14

最もインターネット利用の多い男20代の時刻別行為者率をみると、平日は仕事などで日中の率が低いが、夜7時以降から利用が増え始め、夜11時台が利用のピークとなる。土曜・日曜は日中の利用も増加し、ピークは土曜が夜10時台、日曜は夜9時台となる。このピークのほかに、日曜の午前10～12時、午後1時台、午前0～2時（土曜深夜）など、さまざまな時間帯に一定の利用者がいる（図表30）。

図表30 インターネットの30分ごとの平均行為者率(3曜日・男20代)



(5) 会話・交際

「会話・交際」には、次のような行動が含まれ、これらが単独で行われた場合のみ、集計の対象としている。したがって、食事をしながらのおしゃべり、スポーツや趣味の事をしながらの交際、テレビを見ながらの電話などは、この「会話・交際」には含まれていない。

- 家族・友人・知人・親戚とのつきあい
- 家族・友人・知人・親戚とのおしゃべり
- 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、土曜、日曜ともおよそ2割で、平日より土曜・日曜が若干多い。行為者平均時間は、平日1時間41分、土曜2時間16分、日曜2時間34分で、やはり平日より土曜・日曜で長めになる。

男女年層別にみると、平日では女性はすべての年層で2割以上が会話・交際をしている。曜日を問わず、ほぼすべての年層で男性より女性のほうが行為者率が高くなっており、女性に多い行動であることがうかがえる。

時系列の変化をみてみると、国民全体では、曜日を問わず、行為者率・時間量とも1995年から減少の一途をたどっている。男女年層別にみても、平日は、ほとんどすべての層で減少している。土曜・日曜は、2000年と比べて減少が著しく、ほとんどすべての層で減少傾向がみられるが、土曜では男20代、女30～50代、日曜は男40代・60代、女30代で行為者率の減少が特に大きい。

図表31 会話・交際の行為者率と時間量(男女年層別)

		平 日						土 曜						日 曜					
		行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間		
		'95年	'00年	'05年	時間 分	時間 分	時間 分	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年
国民全体		27	24	20	0:25	0:22	0:20	30	28	22	0:39	0:37	0:30	30	29	22	0:45	0:43	0:34
男	10代	27	22	23	0:20	0:17	0:18	23	25	20	0:29	0:26	0:24	24	26	18	0:40	0:42	0:40
	20代	26	19	18	0:30	0:22	0:24	34	33	20	1:05	1:00	0:46	34	37	28	1:19	1:19	1:20
	30代	14	12	10	0:13	0:08	0:13	22	21	18	0:32	0:30	0:27	27	23	19	0:45	0:46	0:34
	40代	14	13	8	0:13	0:14	0:10	17	17	13	0:20	0:22	0:15	21	22	12	0:35	0:31	0:20
	50代	13	12	8	0:12	0:09	0:06	19	15	16	0:24	0:23	0:22	23	21	20	0:36	0:33	0:30
	60代	17	15	13	0:18	0:17	0:17	21	19	14	0:25	0:38	0:20	22	22	13	0:30	0:31	0:22
	70歳以上	19	12	14	0:21	0:13	0:17	22	16	17	0:27	0:27	0:21	24	16	15	0:28	0:25	0:13
女	10代	42	43	36	0:28	0:31	0:26	38	42	33	0:43	0:44	0:47	30	32	26	0:39	0:40	0:38
	20代	40	37	27	0:42	0:41	0:31	44	42	37	1:07	1:09	1:13	45	41	37	1:26	1:11	1:15
	30代	33	31	23	0:30	0:28	0:23	37	29	19	0:56	0:40	0:29	32	35	18	0:43	0:50	0:23
	40代	31	26	23	0:28	0:22	0:22	32	31	23	0:38	0:37	0:23	29	31	28	0:38	0:42	0:36
	50代	34	28	22	0:34	0:22	0:21	38	35	22	0:46	0:33	0:24	35	34	30	0:46	0:40	0:38
	60代	34	37	27	0:33	0:34	0:27	33	31	29	0:36	0:44	0:30	33	29	27	0:39	0:32	0:36
	70歳以上	31	27	28	0:32	0:28	0:30	32	32	29	0:34	0:33	0:33	33	33	28	0:44	0:38	0:28

時間帯別に行為者率をみてみると(図表32)、会話・交際が1日で最も行われているのは午後である。2000年と比べて、平日、土曜、日曜とも、この午後と夜間で減少している。

図表32 会話・交際の時間帯別行為者率(3曜日・国民全体)

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

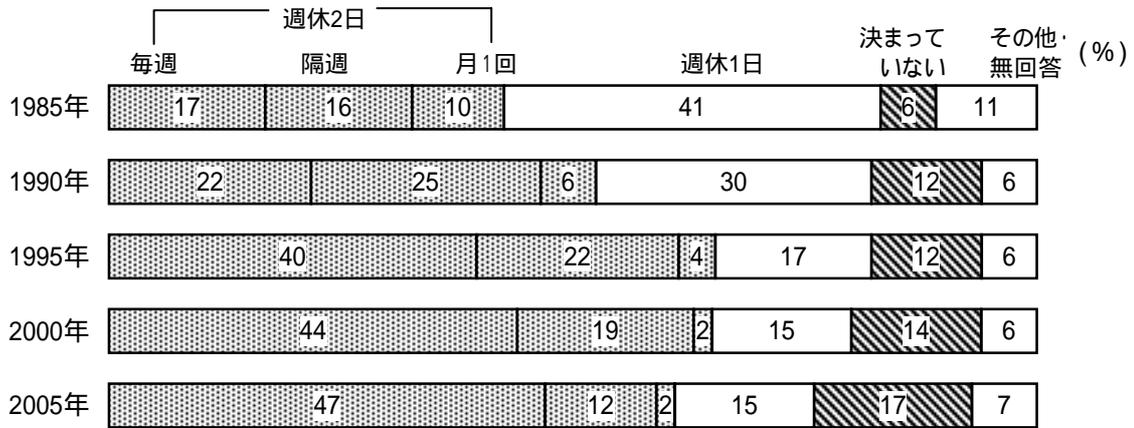
3. 労働と学業

(1) 休日制度

毎週週休2日の人は、勤め人の47%と約半数に達している。5年前に比べ、毎週週休2日の人が増加し、隔週週休2日の人が減少する一方で、「決まっていない」人が14%から17%と増加している（図表33）。

職業別にみると、勤め人ではどの職業でも隔週週休2日が減少している。事務職・技術職では、毎週週休2日が増え、販売職・サービス職では、「決まっていない」人が増加している（図表34）。

図表33 週休制度の変化(勤め人)



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

注) 有職者とは、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・その他をまとめたもの。勤め人とは、販売職・サービス職、技能職・作業職、事務職・技術職、経営者・管理職をまとめたもの。(以下同様)

有職者、勤め人全体で見ると、土曜や日曜に休みの日が集中している（図表35）。このパターンは5年前と変わらないが、男有職者と勤め人では、5年前と比べると土曜や日曜に休みである人が減る傾向にある。

職業別にみると、農林漁業者では休みの曜日が決まっていない人が8割を占め、事務職・技術職、経営者・管理職では、土曜と日曜への集中が著しい。販売職・サービス職では他の職業に比べて、平日休み的人が多く、土曜や日曜に休みの人が少ない。1995年以降このパターンは変わらないが、休みの曜日が決まっていない人が増える傾向にある。

図表35 休みの曜日(職業別)

	月			火			水			木			金			土			日			決まっていない		
	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年																		
有職者	5	5	5	4	4	4	5	6	5	4	4	4	2	3	3	47	49	45	69	68	66	26	28	30
男有職者	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	2	3	1	49	51	45	72	71	68	24	25	28
女有職者	7	7	8	6	5	6	6	8	7	5	5	6	4	3	4	44	46	45	64	64	63	29	31	33
勤め人	5	5	5	4	4	4	5	6	6	4	4	4	3	3	3	57	57	54	77	75	72	19	22	25
勤め人以外の有職者	4	5	6	4	4	4	4	6	5	3	3	3	2	1	2	17	23	20	46	45	46	46	46	45
農林漁業者	0	0	1	1	2	1	1	2	0	0	0	0	1	1	0	4	9	5	11	9	11	81	83	82
自営業者	5	7	7	4	5	6	5	7	6	3	3	3	1	1	1	15	18	17	55	51	54	34	35	32
販売職・サービス職	12	11	10	11	9	9	11	12	10	8	9	8	6	7	6	32	29	29	50	46	44	33	39	44
技能職・作業職	4	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	51	51	47	80	78	77	19	22	23
事務職・技術職	3	3	3	2	3	2	3	4	4	2	3	3	2	2	2	77	77	75	89	89	87	12	13	14
経営者・管理職	2	2	3	1	3	1	4	3	2	2	2	2	1	1	1	77	76	75	87	87	87	11	11	11
専門職・自由業・その他	6	5	7	5	3	4	5	5	5	7	6	6	5	3	3	37	44	41	58	58	60	39	42	40

(複数回答)

(2) 仕事

平日に仕事をしている有職者は89%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61%、日曜は36%である。

勤め人、特に事務職・技術職では土曜と日曜に仕事をする人は少ないが、勤め人の中でも販売職・サービス職は土曜で70%、日曜で49%の人が仕事をしている(図表36)。

男有職者と男勤め人で、平日に仕事をする人の率が5年前と比べて減っている。職業別にみると事務職・技術職で減少している(図表36)。

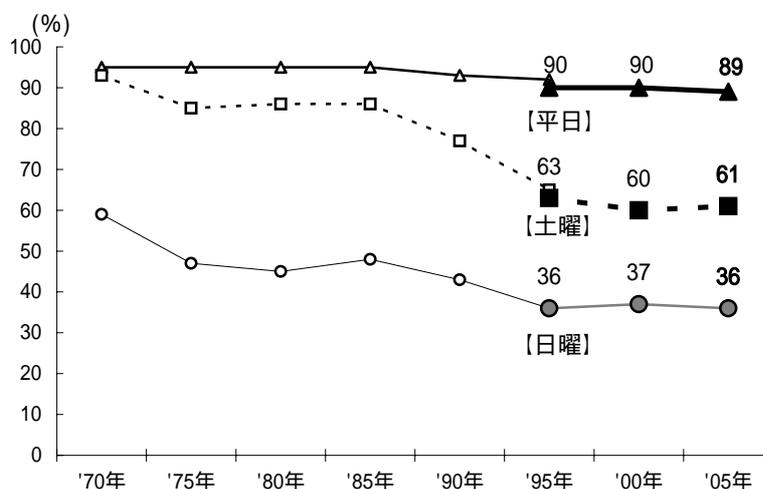
図表36 仕事の行為者率と時間量(職業別)

	平 日						土 曜						日 曜					
	行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間		
	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年
有職者	90	90	89	7:22	7:34	7:31	63	60	61	4:33	4:35	4:38	36	37	36	2:22	2:23	2:16
男有職者	92	94	92	8:11	8:37	8:30	66	64	64	5:06	5:17	5:19	35	39	37	2:27	2:41	2:27
女有職者	88	86	86	6:15	6:12	6:16	59	55	56	3:50	3:38	3:44	37	34	34	2:16	1:59	2:00
勤め人	91	91	90	7:37	7:50	7:46	57	56	56	4:10	4:18	4:15	29	31	29	1:59	2:08	1:54
男勤め人	93	94	92	8:25	8:55	8:49	59	58	58	4:41	4:52	4:57	28	32	29	2:02	2:18	2:04
女勤め人	88	87	86	6:29	6:30	6:29	53	53	52	3:29	3:33	3:24	30	30	29	1:54	1:55	1:42
農林漁業者	90	88	87	5:56	5:26	6:03	92	78	80	5:59	5:18	5:23	83	84	83	5:23	4:49	4:45
自営業者	90	89	90	6:58	6:57	7:06	80	79	86	5:59	6:07	6:59	48	49	51	3:06	3:00	3:17
販売職・サービス職	83	82	83	6:33	6:25	6:43	67	73	70	5:03	5:46	5:37	52	56	49	3:52	4:21	3:34
技能職・作業職	93	93	91	7:45	8:13	7:58	65	61	62	5:00	5:01	4:54	25	23	26	1:45	1:30	1:43
事務職・技術職	94	95	92	8:02	8:22	8:15	45	41	40	3:00	2:53	2:49	18	22	19	1:01	1:17	1:04
経営者・管理職	95	95	97	8:32	8:23	8:45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
専門職・自由業・その他	87	85	85	6:31	6:41	6:47	66	60	55	4:30	4:07	3:37	43	44	32	2:32	2:15	1:56

注) 農林漁業者は土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいため参考値。経営者・管理職は土曜・日曜のサンプルが50に満たないため、割愛した。

長期的にみると、土曜と日曜に仕事をする人が、1985年から1995年の間に大きく減っていたが、1995年で下げ止まり、それ以降は安定して推移している(図表37)。

図表37 仕事の行為者率の時系列変化(3曜日・有職者)



図表36で仕事の全員平均時間（仕事をしない人も含めた平均時間）をみると、有職者全体では平日7時間31分、土曜4時間38分、日曜2時間16分である。職業別にみると、平日では、事務職・技術職、経営者・管理職が8時間を超えている。

有職者全体の仕事時間については、5年前と大きな変化はない。男勤め人を中心に1995年から2000年にかけて増えた平日の仕事時間は、変わらずに長時間のまま推移している（図表36）。

図表38で平日の仕事時間量の分布をみると、有職者の半数以上が8時間を超えて働いている。5年前と比べて変化はない。

職業別に平日に10時間を超えて働く人の率をみると、他の職種に比べて事務職・技術職、経営者・管理職で多くなっている（図表39）。

図表38 仕事時間量の分布(平日 有職者・男女有職者)

		0時間 4時間以下 4～6時間 6～8時間 8～10時間 10時間～						(%)
有職者	1995年	10	8	9	27	29	17	
	2000年	10	8	9	22	31	21	
	2005年	11	8	9	22	29	22	
男有職者	1995年	8	4	5	24	35	25	
	2000年	6	4	5	19	36	30	
	2005年	8	4	5	18	33	32	
女有職者	1995年	12	12	15	31	22	7	
	2000年	14	13	14	26	25	9	
	2005年	14	11	14	26	24	10	

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(ほかも同様)

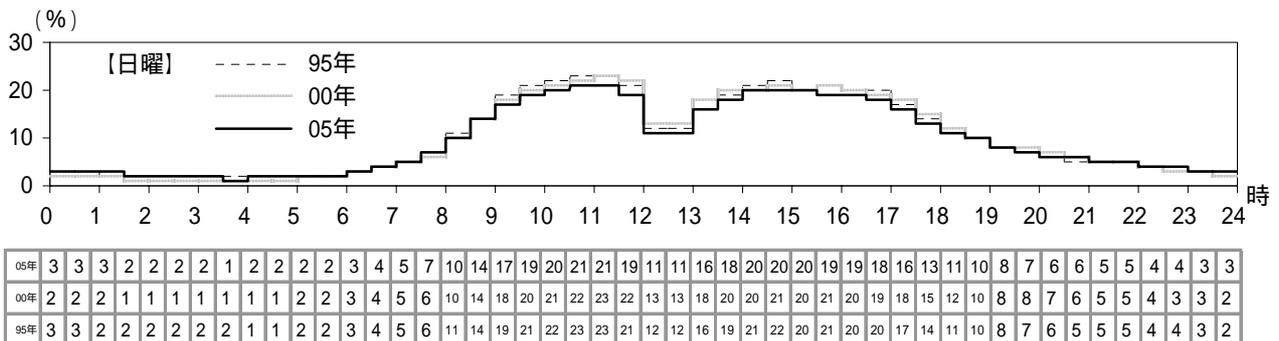
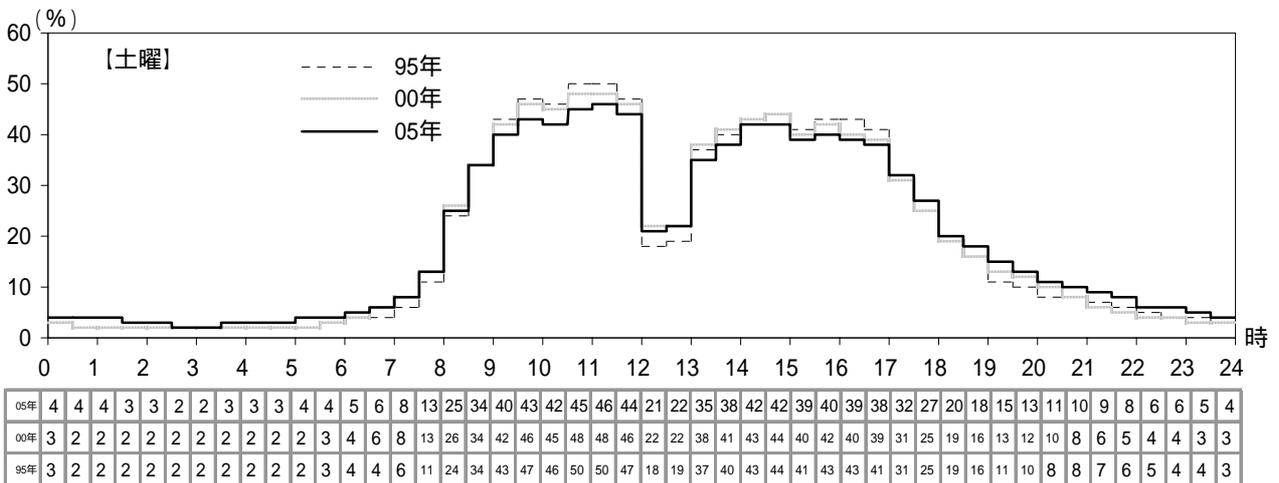
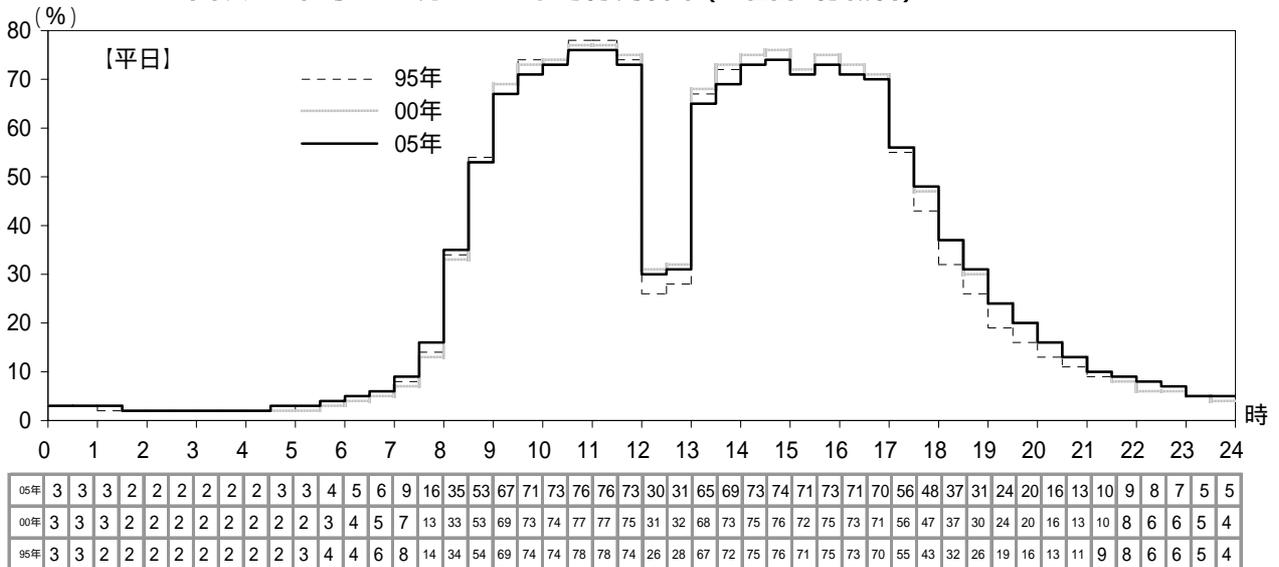
図表39 10時間を超えて働いている人の割合(平日・職業別)

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

図表40は、時刻別に仕事をしている有職者の率を示している。平日は朝8時から仕事をする人が増えはじめ、昼を除いて朝9時から夕方5時まではおよそ70%の人が仕事をしている。夕方5時から仕事をする人が減り始め、夜9時～9時30分で10%となる。こうした時刻別にみた1日の仕事をしている人の率のパターンは1995年・2000年と変わらないが、1995年から2000年にかけて夕方5時30分から夜9時までの時間帯で仕事をしている人の率が増加し、2000年から2005年にかけては更に夜10時から10時30分と朝5時から8時までの時間帯で増加というように、仕事をする時間帯が早朝、夜間両方に広がる傾向にある。逆に昼を除いた午前11時30分から午後3時までの時間帯では、2000年と比べて仕事をする人の率が減っている。これらの傾向は、男有職者で顕著である。

土曜は、昼を除き朝9時から夕方5時までおよそ40%の有職者が仕事をしている。日曜は、同じくおよそ20%の有職者が仕事をしている。このパターンに変化はないが、2000年と比べると土曜の夜9時から12時で仕事をする人の率が増加し、日曜の昼12時から1時で減少している。

図表40 仕事の30分ごとの平均行為者率(3曜日・有職者)



図表41は、部下や同僚などとの仕事に関わるつきあいや交際についてみたものである。このような「仕事のつきあい」をしている有職者の率は平日で8%と、5年前に比べ減少している。特に事務職・技術職で減少している。「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2時間5分である。職業別に見て、「仕事のつきあい」をしている人の率が高いのは、経営者・管理職で21%となっている。

図表41 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		
	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年
	%	%	%	時間分	時間分	時間分
有職者	10	10	8	0:14	0:11	0:10
男有職者	13	12	10	0:19	0:15	0:13
女有職者	6	6	5	0:07	0:06	0:06
農林漁業者	7	7	7	0:09	0:06	0:14
自営業者	10	12	9	0:13	0:21	0:10
販売職・サービス職	10	8	6	0:15	0:07	0:08
技能職・作業職	9	10	7	0:09	0:09	0:07
事務職・技術職	10	9	6	0:15	0:10	0:08
経営者・管理職	21	16	21	0:33	0:21	0:35
専門職・自由業・その他	10	9	8	0:12	0:11	0:08

(3) 学業

学校で授業や学校行事、課外活動（授業・学内の活動）をしている学生の率は、平日は93%、土曜は32%、日曜は16%となっている。土曜は、この5年の間に公立学校の完全週5日制が始まったことが影響し、2000年と比べると大幅に減少している。

また、家庭や塾など学校外で学習している学生は、平日65%、土曜56%、日曜58%である。学校外、学校内をあわせて、学業をしている学生は、平日96%、土曜69%、日曜66%となっている。

注) 学生には、小学生、中学生、高校生、大学生のほか、各種学校生、専修学校生も含まれている。

また、平日の学業の全員平均時間は、学生全体では7時間53分だが、在学別にみると、小学生7時間26分に対し、中学生9時間8分、高校生8時間49分と、中学・高校で長くなっている。学業をさらに分けてみると、授業・学内の活動は、中学生が7時間31分と最も長い。また、学校外の学習は、中学生1時間36分と高校生1時間48分が長めである。

サンプル数が少ないので、誤差が大きいことを念頭におく必要はあるが、土曜・日曜の学業時間は、いずれも高校生が最も長い。これは学校外の学習時間が小学生・中学生より長いことによる。

学生について時系列の変化をみると、上述した土曜の学業の行為者率の減少が最も大きい変化である。平日は授業・学内の活動の時間量が2000年より増加しているが、学校外の学習は1995年から減少傾向が続いている。土曜は授業・学内の活動の時間量が半減したが、学校外の学習はほぼ横ばいである。日曜の学校外の学習時間は1995年から漸減傾向にある。

時系列の変化を在学別にみると、小学生では授業・学内の活動が大幅に減少した土曜の学校外の学習の時間量が増加している。一方で、中学生と高校生はともに、平日の授業・学内の活動時間が増加しており、土曜が休みになった分、平日に学校内で過ごす時間が増えている状況がうかがえる。

図表42 学業の行為者率と時間量(在学別)

		平 日			土 曜			日 曜											
		行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間								
		'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年						
学 生	学業	97	95	96	7:53	7:39	7:53	75	82	69	4:13	4:57	3:36	70	63	66	2:55	2:48	2:48
	授業・学内の活動	94	93	93	6:04	6:00	6:28	52	67	32	2:32	3:21	1:49	15	15	16	0:46	0:40	1:03
	学校外の学習	73	67	65	1:49	1:38	1:25	54	54	56	1:42	1:37	1:47	65	57	58	2:09	2:00	1:45
小 学 生	学業	99	100	99	7:26	7:28	7:26	77	86	73	3:22	3:31	2:16	69	49	68	1:33	0:58	1:31
	授業・学内の活動	98	99	96	6:17	6:27	6:21	54	66	10	2:26	2:37	0:36	9	1	5	0:31	0:03	0:16
	学校外の学習	84	83	80	1:09	1:01	1:05	55	51	64	0:56	0:53	1:40	66	48	66	1:02	0:55	1:15
中 学 生	学業	99	99	98	9:16	8:47	9:08	89	96	75	5:43	6:50	4:17	86	76	77	4:04	3:40	3:37
	授業・学内の活動	97	96	97	7:08	6:47	7:31	58	87	44	3:16	4:56	2:35	24	26	25	1:10	1:22	1:39
	学校外の学習	83	79	74	2:08	2:00	1:36	68	69	59	2:27	1:54	1:43	78	67	66	2:54	2:18	1:57
高 校 生	学業	98	96	99	8:30	8:18	8:49	79	83	75	5:00	5:13	5:01	73	63	69	3:39	3:47	4:14
	授業・学内の活動	97	93	97	5:58	5:58	7:01	59	68	44	2:56	3:11	2:32	15	18	25	0:51	0:53	1:41
	学校外の学習	72	64	63	2:32	2:20	1:48	57	53	63	2:05	2:04	2:30	68	56	55	2:47	2:54	2:33

注) 学生には、小学生、中学生、高校生、大学生のほか、各種学校生、専修学校生も含まれている。
小学生、中学生、高校生は土曜・日曜のサンプルが少なく、誤差が大きいので参考値。

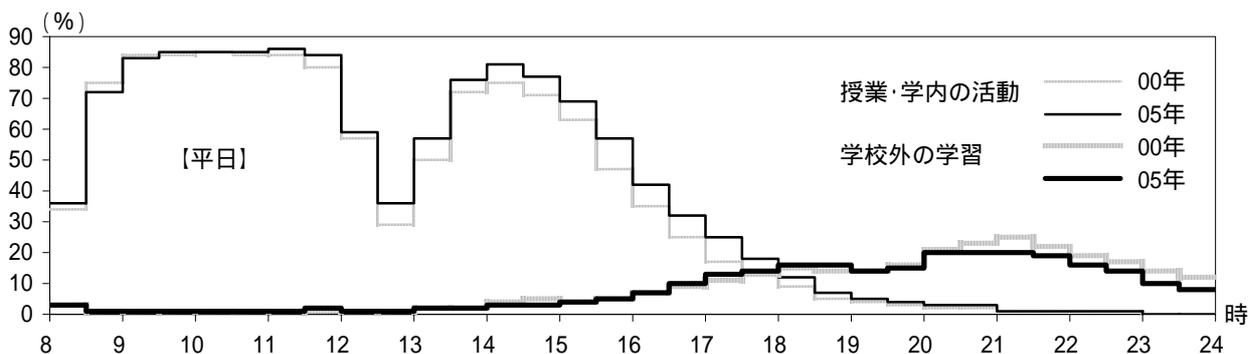
学校外の学習について、自宅内・自宅外を分けてみると、平日の自宅内と自宅外の時間量比はおよそ自宅内：自宅外 = 2：1となっている（図表43）。1995年からみて、平日と日曜で自宅内学習が行為者率・時間量とも減少している。また、自宅外での学習は、曜日を問わず、ほぼ横ばいである。

図表43 自宅内外別に見た学校外の学習の行為者率と時間量(3曜日・学生)

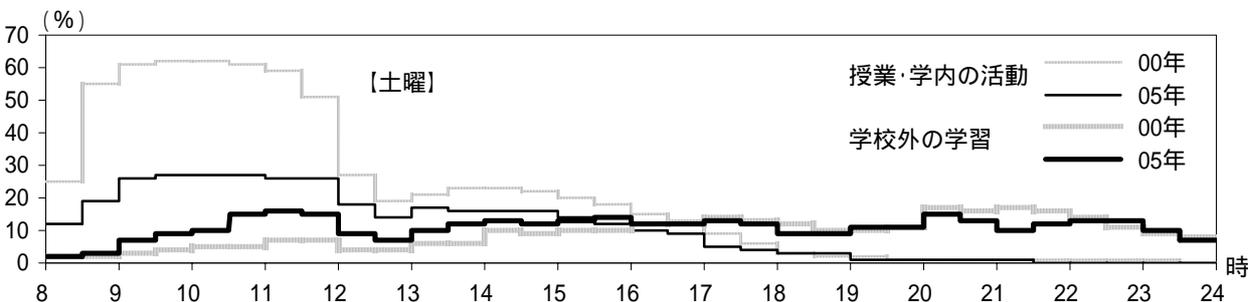
学生		平日						土曜						日曜					
		行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間		
		'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年
	自宅内	65	59	54	1:24	1:14	0:55	48	44	47	1:20	1:05	1:09	61	52	54	1:50	1:34	1:19
	自宅外	22	20	21	0:25	0:24	0:29	16	19	17	0:22	0:32	0:38	10	12	12	0:18	0:27	0:27

学生の授業・学内の活動と学校外の学習を時刻別に2000年と比べてみると（図表44）、平日は、授業・学内の活動が昼から午後6時台にかけて増加している。一方で、学校外の学習は大きな変化はないが、夜9時～9時30分と11時台で減少している。土曜は逆に、午前中から午後4時まで授業・学内の活動は大幅に減少し、午前中を中心に学校外の学習が増加している。

図表44 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(平日と土曜・学生)



授業・学内	05年	36	72	83	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	
	00年	34	75	84	84	85	84	84	80	57	29	50	72	75	71	63	47	35	25	17	13	9	5	4	3	2	2	1	1	1	1	0	0
学校外	05年	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
	00年	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	5	4	5	7	9	11	13	15	14	14	16	21	23	25	22	19	17	14	12



授業・学内	05年	12	19	26	27	27	27	26	26	18	14	17	16	16	16	14	12	10	9	5	4	3	3	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
	00年	25	55	61	62	62	61	59	51	27	19	21	23	23	22	20	18	15	13	9	6	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
学校外	05年	2	3	7	9	10	15	16	15	9	7	10	12	13	12	13	14	12	12	13	12	9	9	11	11	15	13	10	12	13	13	10	7	
	00年	2	2	3	4	5	5	7	7	4	4	6	6	10	9	10	10	12	12	14	13	12	10	10	11	17	16	17	16	14	11	9	8	

(4) 通勤・通学

勤め人の通勤時間（平日の行為者平均時間で、往復の合計時間）は1時間18分で、1995年からほぼ変わらない（図表45）。層別にみると、男勤め人が1時間27分、女勤め人が1時間7分と、男性のほうが長い。都市規模別には、東京圏が1時間42分と最も長い。

図表45 通勤時間(平日・行為者平均時間・往復の合計) 図表46 通学時間(平日・行為者平均時間・往復の合計)

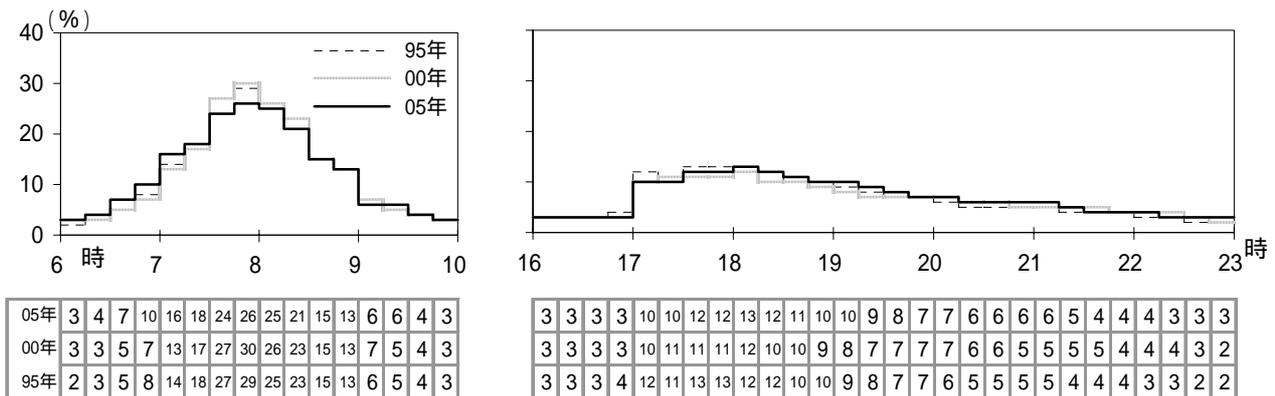
		'95年	'00年	'05年
		時間 分	時間 分	時間 分
勤め人		1:16	1:17	1:18
男勤め人		1:25	1:21	1:27
女勤め人		1:03	1:11	1:07
都市規模別	東京圏	-	1:39	1:42
	大阪圏	-	1:28	1:25
	30万以上の市	-	1:11	1:12
	10万以上の市	-	1:05	1:05
	10万未満の市	-	0:55	1:03
	町村部	-	1:05	1:06

		'95年	'00年	'05年
		時間 分	時間 分	時間 分
学生		1:12	1:07	1:12
小学生		0:51	0:46	0:53
中学生		0:57	0:51	0:50
高校生		1:25	1:23	1:27
都市規模別	東京圏	-	1:13	1:19
	大阪圏	-	1:11	1:24
	30万以上の市	-	0:55	1:07
	10万以上の市	-	1:02	0:58
	10万未満の市	-	0:54	0:58
	町村部	-	1:13	1:06

注) 1995年は都市規模別の集計をしていないので未掲載

時刻別にみると（図表47）、朝の出勤のピークは午前7時45分～8時であるが、その前後も含めた7時30分～8時30分にかけて2000年より減少している。一方で、6時30分～7時15分の早い時間帯で増加しており、通勤時間帯が朝早いほうに移行している。

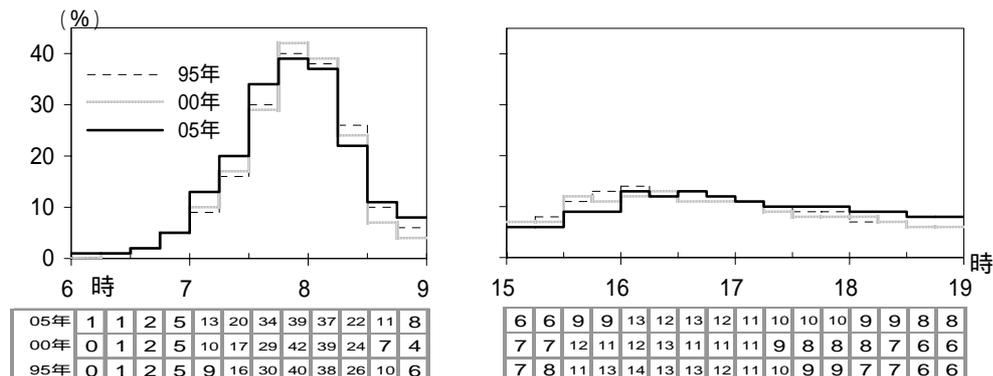
図表47 通勤の15分ごとの行為者率(平日・勤め人)



学生の通学時間（平日の行為者平均時間で、往復の合計時間）は1時間12分で（図表46）、大きな変化はない。在学別にみると、中学生の通学時間が1995年より短くなっている。都市規模別には、東京圏・大阪圏といった大都市圏の通学時間が長い。

時刻別に通学している人の率をみると（図表48）、朝の通学のピークは7時45分～8時である。ピークの時間帯の率は減少傾向、その前後の7時30～45分、8時30分～9時は2000年より増加しており、通学時間帯の分散化がみられる。帰りの時間帯は、午後3時30～45分で減少しており、全体的に遅いほうに移行している。先に学業の項で述べた、学生の平日の授業・学内の活動が、午後増加していることと対応している。

図表48 通学の15分ごとの行為者率(平日・学生)



(5) 家事

家事をしている成人女性の率は、平日、土曜、日曜いずれも90%以上と高率である。2000年と比べ、家事をしている人の率と全員平均時間は、ともに変わらない。一方成人男性では、平日と日曜で家事をする人の率が増加し、日曜では半数を超え、55%が家事をしている(図表49)。家事をしている成人男性の平均時間(行為者平均時間)は、平日2時間9分、土曜2時間42分、日曜2時間54分である。行為者平均時間、全員平均時間ともに平日、土曜、日曜いずれも2000年に比べて増加している。

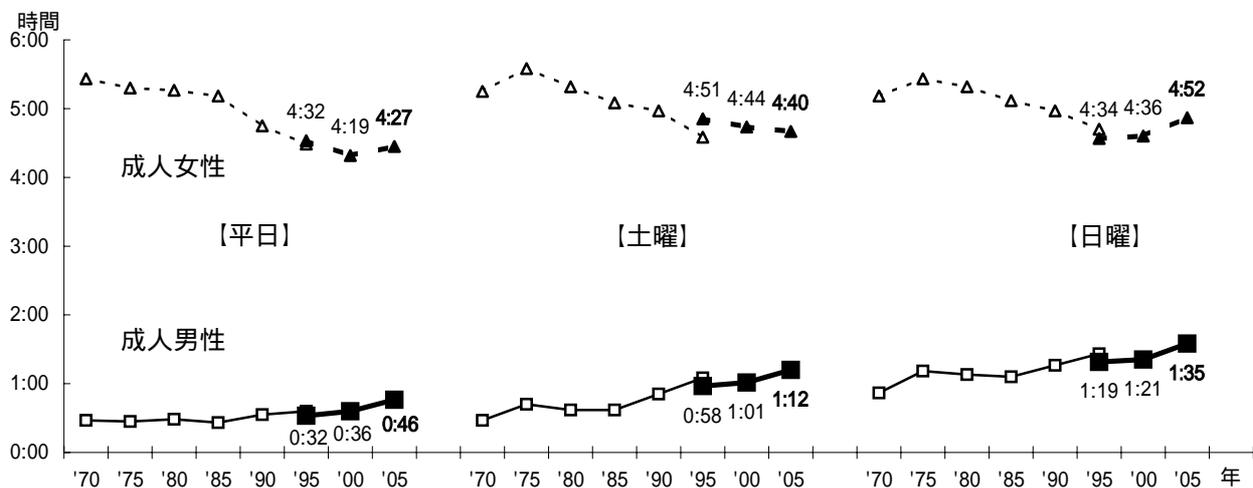
年層別にみると、平日に家事をする人の率は、成人女性では30代以上で8~9割台であるのに対し、20代のみ62%と低い。成人男性では、60代以上で平日に家事をする人が半数以上となった。2000年と比べると、女性では40代で減少し、男性では50・60代で増加している(図表49)。

図表49 家事の行為者率と時間量(成人男女・主婦・有職女性・男女年層別)

	平 日						土 曜						日 曜						
	行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間			行為者率			全員平均時間			
	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	
成人女性	91	89	90	4:32	4:19	4:27	92	91	91	4:51	4:44	4:40	90	91	92	4:34	4:36	4:52	
成人男性	30	32	36	0:32	0:36	0:46	40	42	44	0:58	1:01	1:12	49	50	55	1:19	1:21	1:35	
主婦	99	99	100	7:24	7:12	7:02	99	98	99	7:00	6:36	6:30	98	98	98	6:06	5:52	5:52	
有職女性	88	85	87	3:18	3:08	3:18	90	89	88	4:02	4:05	3:52	89	90	91	4:10	4:24	4:46	
女	20代	67	60	62	2:50	2:25	2:37	72	69	64	3:11	2:30	2:38	71	72	71	2:54	2:38	3:19
	30代	96	91	88	6:31	5:37	5:15	96	93	95	6:37	6:07	6:03	98	95	94	6:31	6:18	6:02
	40代	98	99	97	4:52	5:06	5:03	98	99	96	5:23	5:32	5:18	98	98	95	5:16	5:28	5:19
	50代	97	96	98	4:32	4:21	4:31	97	99	96	4:56	5:08	4:52	94	96	97	4:29	4:55	5:31
	60代	98	98	98	4:30	4:52	4:52	97	96	97	4:43	5:13	5:00	95	96	97	4:27	4:42	4:45
	70歳以上	89	87	89	3:20	3:37	3:42	87	87	93	3:27	3:33	3:55	80	84	91	3:02	3:09	3:37
男	20代	26	29	23	0:22	0:26	0:22	33	33	35	0:42	0:36	1:00	41	42	40	0:58	1:03	1:13
	30代	32	30	32	0:32	0:24	0:36	49	42	46	1:19	1:07	1:16	57	56	66	1:55	1:28	2:23
	40代	24	32	28	0:22	0:30	0:25	40	43	46	0:55	1:05	1:26	51	56	56	1:24	1:48	1:54
	50代	24	19	27	0:24	0:17	0:35	37	39	44	0:54	1:01	1:08	51	51	56	1:12	1:16	1:31
	60代	36	38	50	0:49	0:56	1:13	42	51	43	0:58	1:15	1:08	49	50	53	1:19	1:18	1:19
	70歳以上	47	51	52	1:07	1:09	1:17	43	46	50	1:02	1:00	1:13	41	40	55	0:54	1:00	1:21

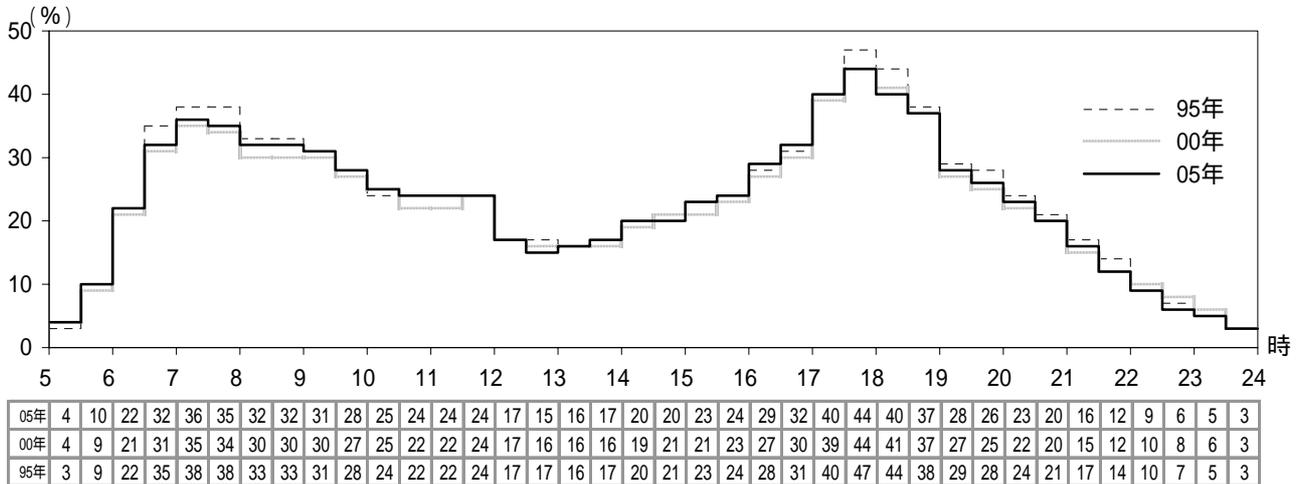
家事時間の変化を長期的にみると、成人女性では減少が続いていたが、今回は2000年と比べて平日、土曜、日曜とも変化がなかった。成人男性では、1985年以降どの曜日でも増加傾向が続いている(図表50)。ただし、家事をする人の率、時間量ともに男性と女性の差は依然として大きい。

図表50 家事時間の時系列変化(3曜日・成人男女別 全員平均時間)



家事をしている成人女性の率を時刻別にみると、朝6時30分から9時30分までと夕方4時30分から7時までで、30%を超えている。
 1995年から2000年では、家事をする人の多い時間帯である朝6時から9時と午後5時から10時で行為者率が低下したが、2000年から2005年にかけてはほとんど変化がなく、2000年の水準のままとなっている（図表51）。

図表51 家事の30分ごとの平均行為者率(平日・成人女性)



成人女性の家事の行為者率を内容別にみると、「炊事・掃除・洗濯」は84～86%、「買い物」は51～56%、「子どもの世話」は20～23%、「家庭雑事」（片付けや庭仕事、銀行・役所などの用事、老人・病人の世話など）は51～54%である（図表52）。曜日ごとの違いをみると、「買い物」は平日より土曜・日曜で多く、逆に「子どもの世話」は土曜・日曜より平日の方が多い。「炊事・掃除・洗濯」と「家庭雑事」に関しては曜日による違いはない。
 2000年と比べると、平日で「買い物」をする成人女性の率が減る一方、「子どもの世話」をする人の率は増えている。

成人男性の家事の行為者率は、成人女性に比べるとどの家事についても低く、平日は6～16%である（図表52）。土曜・日曜では、「買い物」が最も多い。
 2000年と比べると、平日の「炊事・掃除・洗濯」「買い物」「家庭雑事」、土曜の「買い物」、日曜の「炊事・掃除・洗濯」で行為者率が増加している。家事の基幹部分である「炊事・掃除・洗濯」で、平日の行為者率・全員平均時間がともに増えている。

図表52 内容別にみた家事の行為者率と時間量(成人男女・主婦・有職女性)

		炊事・掃除・洗濯			買い物			子どもの世話			家庭雑事														
		行為者率		全員平均時間	行為者率		全員平均時間	行為者率		全員平均時間	行為者率		全員平均時間												
		'95年	'00年	'05年	時間	分	時間	分	'95年	'00年	'05年	時間	分	'95年	'00年	'05年	時間	分							
成人女性	平日	87	84	86	2:31	2:21	2:24	54	54	51	0:33	0:35	0:35	24	20	23	0:52	0:41	0:49	53	51	51	0:53	0:54	0:53
	土曜	87	85	84	2:38	2:28	2:19	57	58	56	0:44	0:48	0:51	21	23	20	0:48	0:46	0:44	51	53	52	0:56	0:56	0:59
	日曜	86	85	86	2:26	2:20	2:27	52	55	56	0:43	0:49	0:52	20	20	20	0:41	0:41	0:44	52	52	54	0:57	0:58	1:02
成人男性	平日	12	13	16	0:08	0:09	0:11	12	13	16	0:08	0:09	0:12	6	6	6	0:06	0:05	0:06	12	13	15	0:12	0:14	0:18
	土曜	13	16	17	0:10	0:12	0:12	22	22	26	0:20	0:18	0:26	8	8	8	0:10	0:10	0:13	17	17	19	0:20	0:21	0:22
	日曜	16	18	21	0:12	0:14	0:18	27	29	33	0:28	0:29	0:35	10	9	10	0:15	0:14	0:20	21	20	21	0:25	0:25	0:25
主婦	平日	98	98	99	3:47	3:38	3:36	68	67	65	0:50	0:53	0:52	41	32	33	2:00	1:33	1:38	67	69	66	1:21	1:33	1:25
	土曜	97	96	97	3:38	3:22	3:06	69	67	66	0:58	1:01	1:04	35	37	29	1:40	1:22	1:26	62	66	63	1:16	1:14	1:20
	日曜	96	95	96	3:09	3:00	2:57	60	59	60	0:51	0:52	0:54	34	32	26	1:16	1:03	1:03	59	59	62	1:10	1:13	1:14
有職女性	平日	82	79	81	2:01	1:50	1:51	49	52	47	0:25	0:27	0:26	20	18	24	0:26	0:25	0:34	46	44	45	0:37	0:34	0:37
	土曜	84	82	79	2:18	2:10	1:57	53	57	56	0:39	0:45	0:46	18	21	20	0:30	0:34	0:30	48	47	46	0:46	0:48	0:47
	日曜	84	84	84	2:15	2:11	2:23	53	59	61	0:43	0:54	0:58	17	17	20	0:31	0:37	0:43	50	50	50	0:52	0:55	0:56

4. 睡眠と食事

(1) 睡眠

1日の睡眠時間は、平日7時間22分、土曜7時間47分、日曜8時間14分で、平日<土曜<日曜の順に長い。この5年間では土曜で増加しており、2002年の完全学校週5日制の実施に伴い、層別にみると、男女10代や学生での増加が著しい。土曜は女30・40代の睡眠時間も増加した。

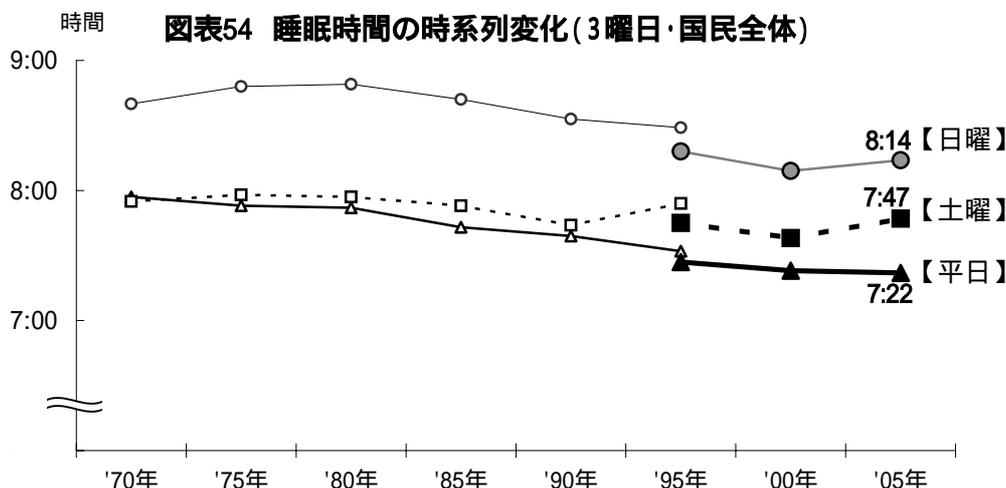
層別にみて平日の睡眠時間が短いのは、男女30～50代である。曜日差に着目すると、男女60代以上や女50代は平日と土曜・日曜の差が小さい。また、同じ年層の男女の比較では、40～60代は各曜日とも女性のほうが男性より睡眠時間が短い。20・30代ではこうした傾向はみられず、特に土曜の睡眠時間は、女性のほうが30分以上長い(図表53)。

図表53 睡眠時間(男女年層別・職業別 全員平均時間)

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

睡眠の変化を長期的にみると、平日は1970年以降、日曜は1980年以降一貫して減少傾向にあったが、今回は減少が止まった。土曜も長期的には漸減傾向だが、1995年と今回は、社会的制度の変更(95年=職場の週休2日制の定着、今回=完全学校週5日制)と連動する形で睡眠時間が増加している。

図表54 睡眠時間の時系列変化(3曜日・国民全体)



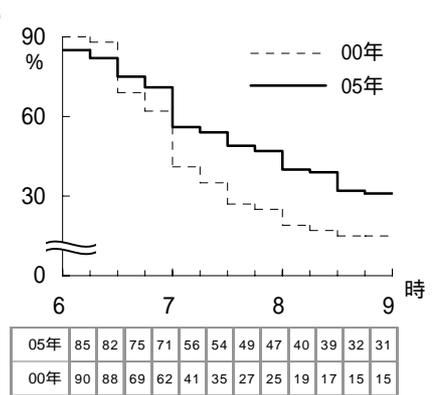
15分ごとの行為者率でみると、朝、寝ている人が半数を切るのは、国民全体で平日が午前6時30分、土曜は6時45分、日曜は7時である。2000年に比べ、平日と日曜は6時台～7時台前半に寝ている人が減り、全体に早起きになっている。対照的に、土曜は7～8時台に寝ている人が増えており（図表55）、特に学生で“朝寝坊”化が著しい（図表56）。

夜、国民の半数以上が寝ているのは各曜日とも午後11時以降である。曜日別では、日曜は他の曜日よりも早寝で、11時台後半には7割以上が寝ている。5年前と比べても日曜は就寝時刻が全体に早まっており、10年前とほぼ同水準に戻った（図表57）。

図表55 朝の睡眠の15分ごとの行為者率（3曜日・国民全体）

時刻	平日			土曜			日曜		
	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年
5:45～6:00	80	79	76	83	82	79	86	85	84
6:00～6:15	63	62	58	69	67	65	75	74	72
6:15～6:30	58	57	53	65	64	63	74	72	69
6:30～6:45	40	41	37	52	49	50	64	62	59
6:45～7:00	34	36	33	48	45	47	61	60	56
7:00～7:15	19	20	19	34	30	32	48	47	42
7:15～7:30	16	18	16	31	27	31	46	45	40
7:30～7:45	10	11	10	23	21	24	37	35	32
7:45～8:00	9	10	10	22	19	23	35	34	32
8:00～8:15	6	7	6	16	14	17	26	24	23
8:15～8:30	6	7	6	15	13	16	25	23	22

図表56 朝の睡眠の15分ごとの行為者率（土曜・学生）



図表57 夜の睡眠の15分ごとの行為者率（3曜日・国民全体）

時刻	平日			土曜			日曜		
	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年
22:00～22:15	23	23	24	22	22	24	28	27	29
22:15～22:30	24	24	25	23	23	25	29	28	30
22:30～22:45	33	32	33	30	31	32	39	36	39
22:45～23:00	34	33	34	32	32	33	40	37	40
23:00～23:15	52	51	52	47	48	51	58	55	59
23:15～23:30	54	53	54	50	50	52	60	57	61
23:30～23:45	67	64	65	61	60	62	71	68	71
23:45～24:00	69	67	68	64	63	64	74	70	73
00:00～00:15	85	83	84	83	85	82	80	77	82
00:15～00:30	85	84	85	83	85	82	81	78	83

□ は行為者率50%以上
 ■ は行為者率70%以上

平日夜間の睡眠は、年層差が大きい。半数以上が寝ている時刻は、70歳以上では午後10時だが、30・40代では11時台後半、20代では午前0時である。

図表58 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	17	3	5	7	13	24	36	13	4	7	4	5	11	34
22:00～22:15	26	6	10	15	26	40	54	26	10	16	11	13	25	53
22:15～22:30	28	7	10	16	27	41	56	28	11	17	12	14	26	54
22:30～22:45	37	9	15	21	34	50	66	36	13	23	19	22	38	64
22:45～23:00	39	10	15	22	36	51	68	38	13	24	20	23	39	65
23:00～23:15	54	20	31	41	59	70	82	52	29	42	40	46	63	82
23:15～23:30	56	21	32	43	61	71	83	54	31	43	43	50	65	83
23:30～23:45	68	30	47	56	72	81	88	63	44	56	55	65	78	89
23:45～24:00	69	33	50	60	73	84	89	66	48	59	58	68	80	89
00:00～00:15	87	58	73	81	88	93	96	83	74	78	81	85	91	96
00:15～00:30	88	59	74	81	88	93	96	84	74	79	82	86	92	96

(2) 食事

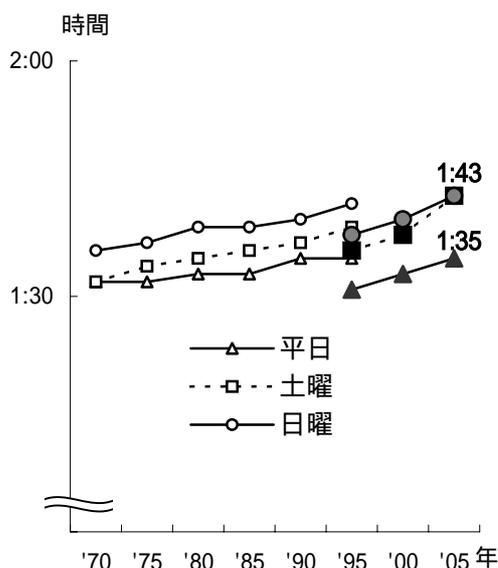
食事時間（全員平均時間）は平日1時間35分、土曜・日曜が各1時間43分で、平日より土曜・日曜で長い。食事時間は各曜日とも2000年に比べ増加しており（図表59）、長期的にも一貫して増加傾向にある（図表60）。

男女年層別に見て食事時間が短いのは男10・20代、長いのは男女60代以上である。特に70歳以上は、各曜日とも1時間50分を超えている。

図表59 食事時間(男女年層別・全員平均時間)

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

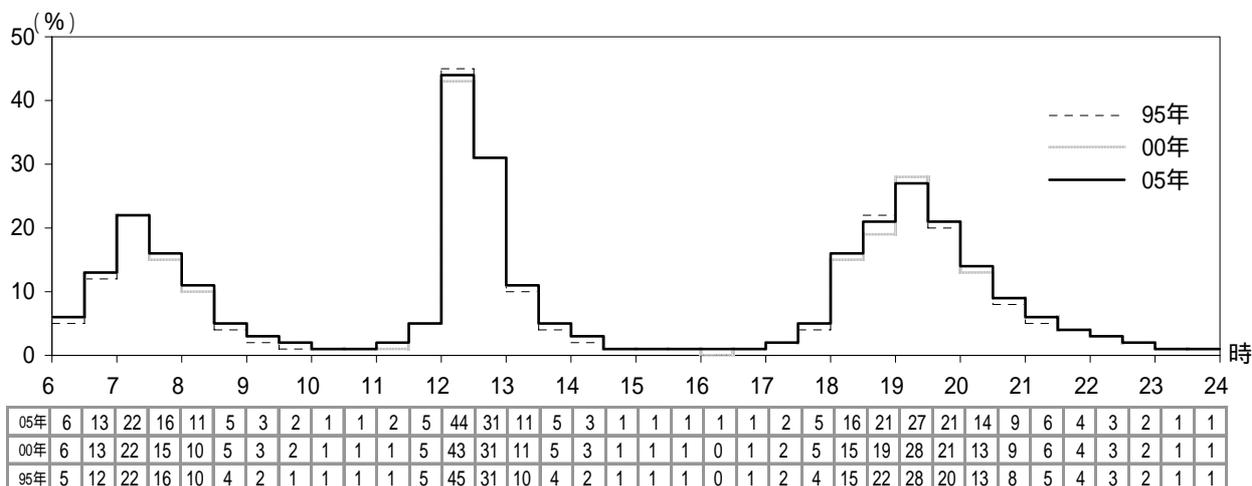
図表60 食事時間の時系列変化
(3曜日・国民全体)



食事をしている率を平日の時刻別にみると、朝・昼・夜のはっきりしたピークがあり、特に昼食は午後0時台に集中している。一方、朝食は午前7時台前半、夕食は午後7時台前半がピークだが、昼食に比べ時間帯に幅があり、各人の生活に応じて朝・夕食の時刻は異なっている。

朝・昼・夕食のピークの時間帯は、時系列でもほとんど変化がなく安定している。細かくみると、この10年間で朝食は午前6時台、昼食は午後1時台、そして夕食は午後8時台でいずれも微増しており、食事をとる時刻はピークを中心にやや広がりがみられる（図表61）。

図表61 食事の30分ごとの平均行為者率(平日・国民全体)



(3) 身のまわりの用事

洗顔・入浴・着替え・化粧など身のまわりの用事の時間（全員平均時間）は、平日と土曜が1時間7分、日曜1時間8分で、曜日差はみられない。どの年層でも男性より女性のほうが身のまわりの用事に費やす時間は長く、女性の中でも20代は特に長い。

時系列でみると、身のまわりの用事の時間は各曜日とも増加傾向にある。平日はもともと長い女20・30代でさらに増加した（図表62）。

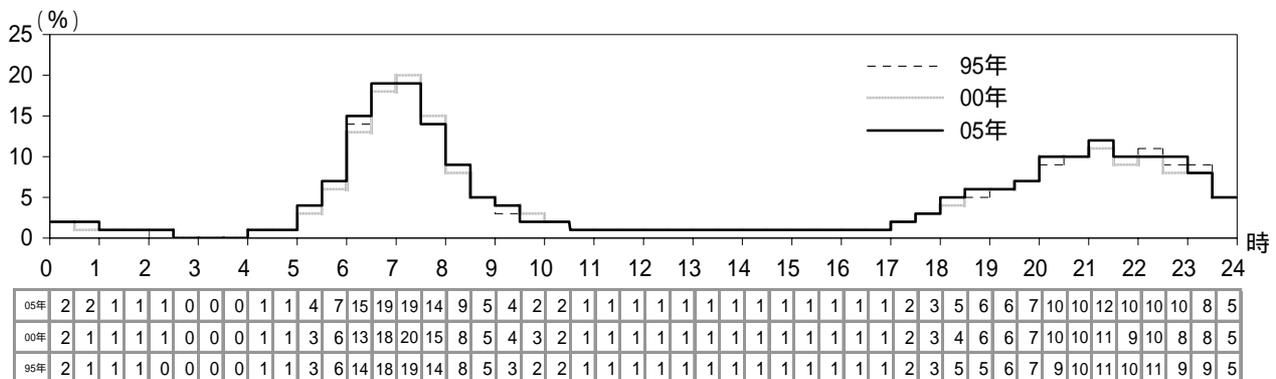
図表62 身のまわりの用事の時間(男女年層別・全員平均時間)

		平日			土曜			日曜		
		'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年	'95年	'00年	'05年
国民全体		1:03	1:05	1:07	1:03	1:06	1:07	1:04	1:05	1:08
男	10代	0:52	0:53	0:55	0:51	0:52	1:00	0:50	0:51	0:57
	20代	0:56	0:57	0:53	0:56	0:56	1:03	0:58	0:56	0:57
	30代	0:57	0:57	0:57	0:55	0:58	0:59	1:03	0:56	1:02
	40代	0:56	0:55	0:58	0:58	0:56	0:56	0:57	0:55	1:05
	50代	0:57	0:55	1:01	1:00	0:56	1:03	0:55	0:57	1:02
	60代	1:00	1:00	1:00	1:01	0:59	0:59	1:00	1:03	0:59
	70歳以上	1:02	1:01	1:02	1:00	1:03	1:05	1:04	1:00	1:04
女	10代	1:08	1:07	1:10	1:09	1:13	1:12	1:11	1:08	1:10
	20代	1:20	1:19	1:25	1:19	1:27	1:26	1:21	1:25	1:29
	30代	1:08	1:13	1:19	1:08	1:11	1:12	1:08	1:14	1:18
	40代	1:05	1:09	1:12	1:04	1:09	1:16	1:06	1:10	1:11
	50代	1:08	1:10	1:10	1:08	1:11	1:12	1:07	1:07	1:13
	60代	1:08	1:11	1:11	1:08	1:10	1:10	1:08	1:09	1:13
	70歳以上	1:08	1:16	1:16	1:04	1:16	1:02	1:09	1:17	1:09

平日の身のまわりの用事を時刻別にみると（図表63）、朝と夜に2つの大きなピークがあり、起床後と就寝前の時間を身のまわりの用事にあてている人が多い。朝と夜を比較すると、朝は午前7時前後に集中しているのに対し、夜は午後8～10時台と幅がある。

時系列での大きな変化はないが、早起きの人の増加に伴い、午前5時台～6時台前半に身のまわりの用事をする人がやや増えている。

図表63 身のまわりの用事の30分ごとの平均行為者率(平日・国民全体)



5. 家にいる時間、いない時間

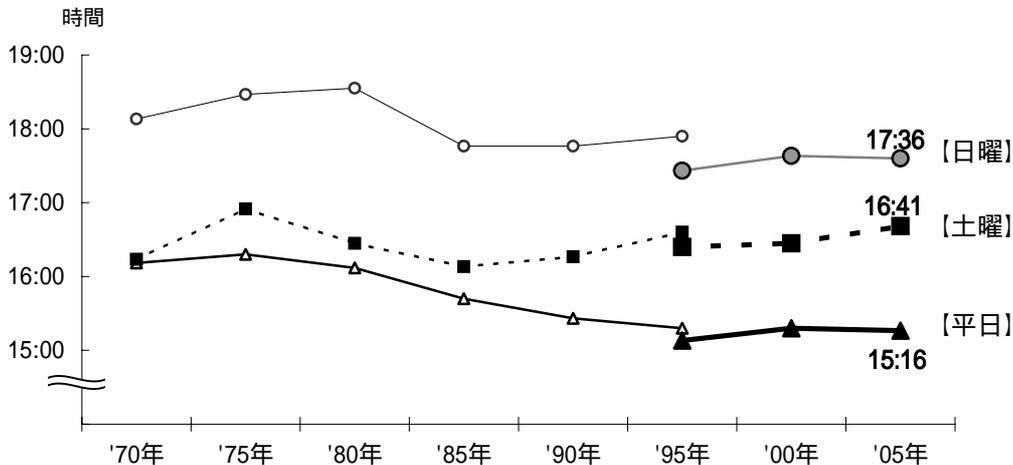
家で過ごす時間（在宅時間）は、平日<土曜<日曜の順に長く、基本的には、職場や学校で過ごす時間の長さとは反比例している。層別にみると、平日は有職者や学生で在宅時間が短く、逆に60代以上の高年層や主婦・無職は長い（図表64）。

図表65のように、土曜の在宅時間は1985年以降、一貫して増加傾向にある。2000年に比べ土曜の増加が著しいのは、男女10代や学生である。一方、平日の在宅時間は前回と変わらず、1980～90年代にみられた漸減傾向は一段落している。ただし層別にみると、男女10代や女30・40代などで2000年より減少しており、特に女30代は、この10年で1時間30分あまり減少した。

図表64 在宅時間(男女年層別・職業別 全員平均時間)

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

図表65 在宅時間の時系列変化(3曜日・国民全体)

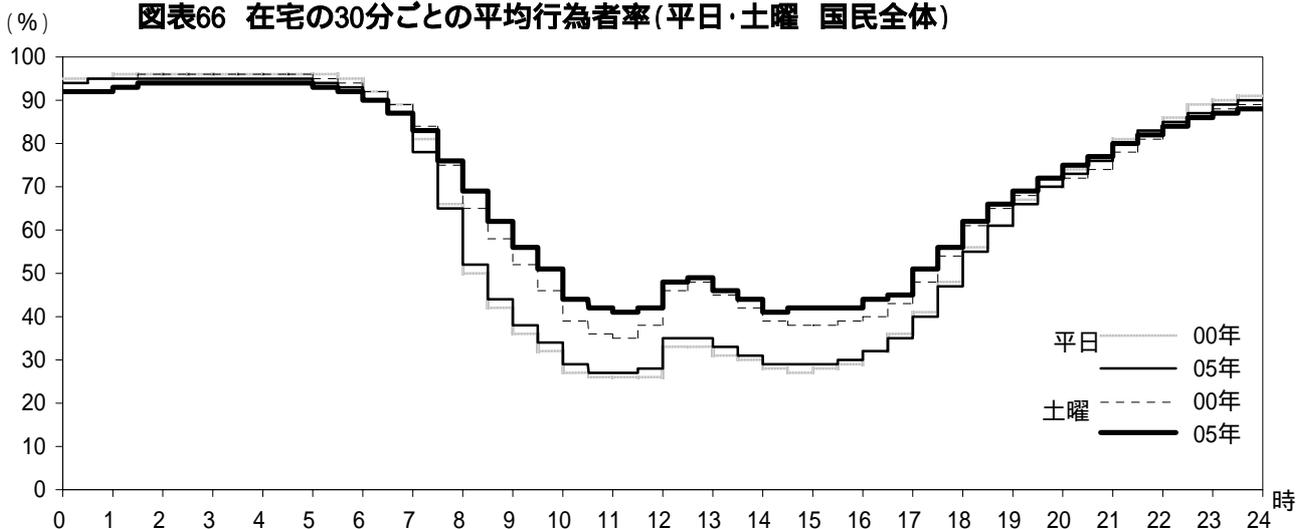


国民全体の在宅率の変化を時刻別にみると、土曜は朝8時から午後4時30分までの日中の幅広い時間帯で2000年を上回り、より“休日化”が進んだ。
また平日も、土曜ほどではないが日中の時間帯で在宅率がやや増加している（図表66）。

土曜午前の在宅率の増加は、完全学校週5日制の実施で学生の在宅率が大幅に増加したのが大きい（図表67）。このほか土曜の増加は、今回は前回に比べ雨天の地域が多かったことも影響しているとみられる（土曜が「雨」または「一時雨」の割合：2000年6% < 2005年75%）。

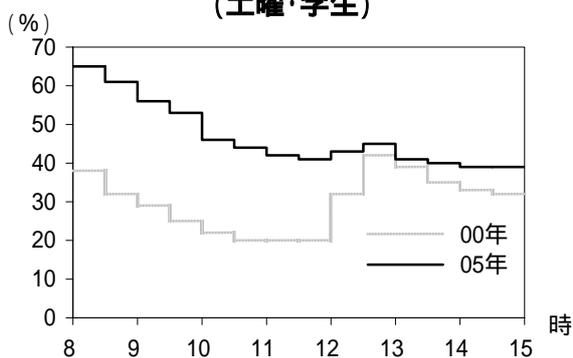
平日の日中の時間帯の変化を層別にみると、在宅率は男有職者で増加しており（図表68）、この時間帯の「仕事」の減少と呼応している。また、日中の在宅率の増加については、高齢者（＝在宅率が高い）人口の増加が全体の在宅率を押し上げる“社会増”の要素も見逃せない。

図表66 在宅の30分ごとの平均行為者率(平日・土曜 国民全体)



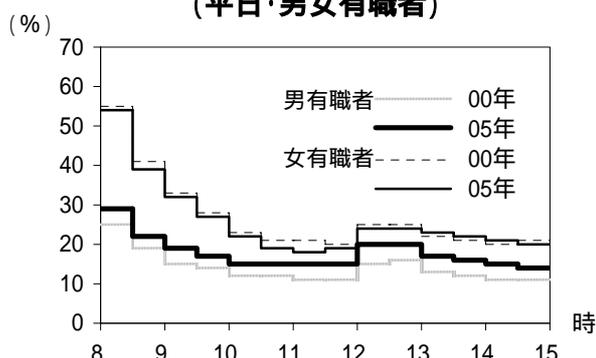
05年 平日	94	95	95	95	95	95	95	95	94	93	90	87	78	65	52	44	38	34	29	27	27	28	35	35	33	31	29	29	29	30	32	35	40	47	55	61	66	70	73	76	80	83	85	87	89	90	
00年 平日	95	95	96	96	96	96	96	96	95	92	89	81	66	50	42	36	32	27	26	26	26	33	33	31	30	28	27	28	29	32	36	41	48	56	61	67	70	74	77	81	83	86	89	90	91		
05年 土曜	92	92	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	
00年 土曜	94	95	95	96	96	96	96	96	96	95	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

図表67 在宅の30分ごとの平均行為者率 (土曜・学生)



05年	65	61	56	53	46	44	42	41	43	45	41	40	39	39
00年	38	32	29	25	22	20	20	20	32	42	39	35	33	32

図表68 在宅の30分ごとの平均行為者率 (平日・男女有職者)



男有職者	05年	29	22	19	17	15	15	15	15	20	20	17	16	15	14
00年	25	19	15	14	12	12	11	11	15	16	13	12	11	11	
女有職者	05年	54	39	32	27	22	19	18	19	24	24	23	22	21	20
00年	55	41	33	28	23	21	21	20	25	25	22	21	20	21	

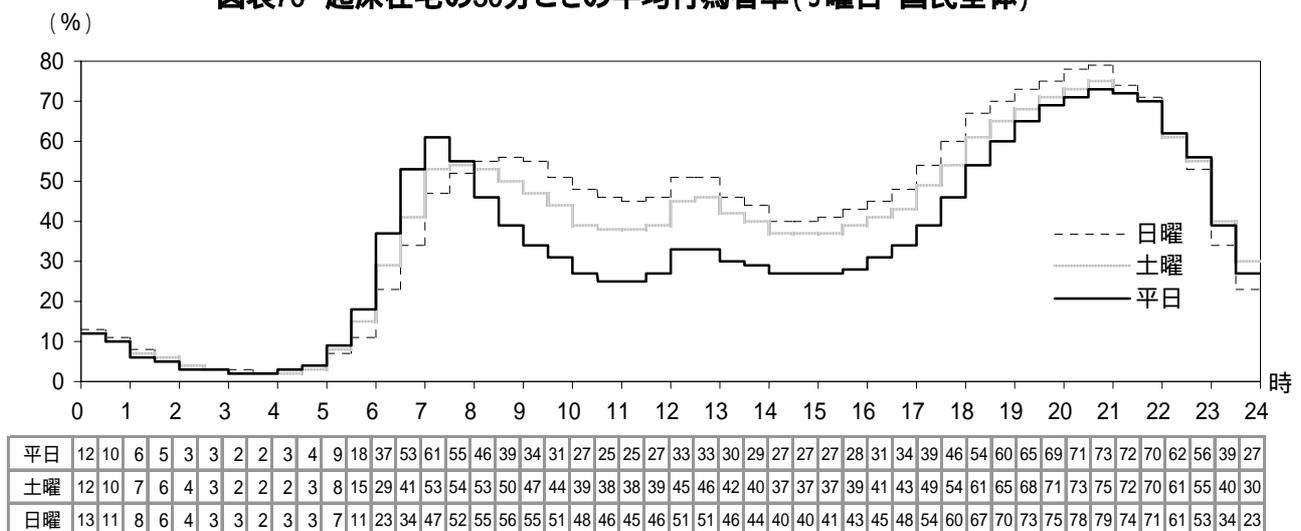
起床在宅時間（家にいて起きている時間）は、平日 8 時間10分、土曜 9 時間15分、日曜 9 時間46分である。土曜は2000年に比べて増加しており、層別にみると学生で増加した（図表69）。

図表69 起床在宅時間(男女年層別・職業別 全員平均時間)

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

平日、土曜、日曜の30分ごとの起床在宅率をみると、朝 8 時台～夜 8 時台までの幅広い時間帯で日曜が平日、土曜を上回っている。一方、日曜は他の曜日に比べ“早寝遅起き”のため、朝 5 時台～7 時台と夜 11 時台は、日曜が他の曜日を下回っている（図表70）。

図表70 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

(1) 曜日別に見た1日の時間配分

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不可欠性の高い行動）、拘束行動（仕事、学業、家事など家庭や社会を維持向上させるために行う義務性・拘束性の高い行動）、自由行動（レジャー活動、マスメディア接触など人間性を維持向上させるために行う自由裁量性の高い行動）の3つに分けた。2つ以上にまたがる同時行動がある場合は、必需>拘束>自由の順に優先順位をつけ、重複がないように計算した。

平日、人びとは、10時間あまりを必需行動に、8時間30分あまりを拘束行動に、4時間40分あまりを自由行動に費やしている。

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が長くなる。

この時間配分の変化をみると、平日は2000年と比べると変化はみられないが、1995年からの10年では、拘束時間が減り、必需時間と自由時間が増えている。

土曜は、変化のなかった1995年、2000年と比べ、拘束時間が減って必需時間が増えている。

日曜は、2000年と比べて必需時間が増えているが、このほかの変化はみられない（図表71）。

図表71 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	0:24
	2000年	10:10	8:39	4:38	0:33
	2005年	10:12	8:36	4:41	0:31
土曜	1995年	10:32	6:55	6:07	0:27
	2000年	10:33	6:55	6:02	0:30
	2005年	10:44	6:30	6:15	0:31
日曜	1995年	11:04	5:21	7:06	0:29
	2000年	11:01	5:16	7:14	0:30
	2005年	11:09	5:16	7:02	0:33

1日の時間配分を職業別にみたのが次ページの図表72である。

勤め人、勤め人以外の有職者、主婦、無職は、2000年と比べて特に変化はなく、曜日ごとの特徴も変わっていない。

勤め人は、平日、土曜、日曜の違いが明確で、土曜、日曜になるほど拘束時間が短くなり、自由時間が長くなる。

勤め人ほどではないが、勤め人以外の有職者も同様の傾向を示している。

主婦と無職は、平日、土曜、日曜の違いがあまり大きくない。

学生は今回、拘束時間の減少に伴う必需時間と自由時間の増加、という土曜の時間配分の変化があり、土曜、日曜の違いが小さくなった。

図表72 1日の時間配分(3曜日・職業別 全員平均時間)

()内の数値は2000年
(時間:分)

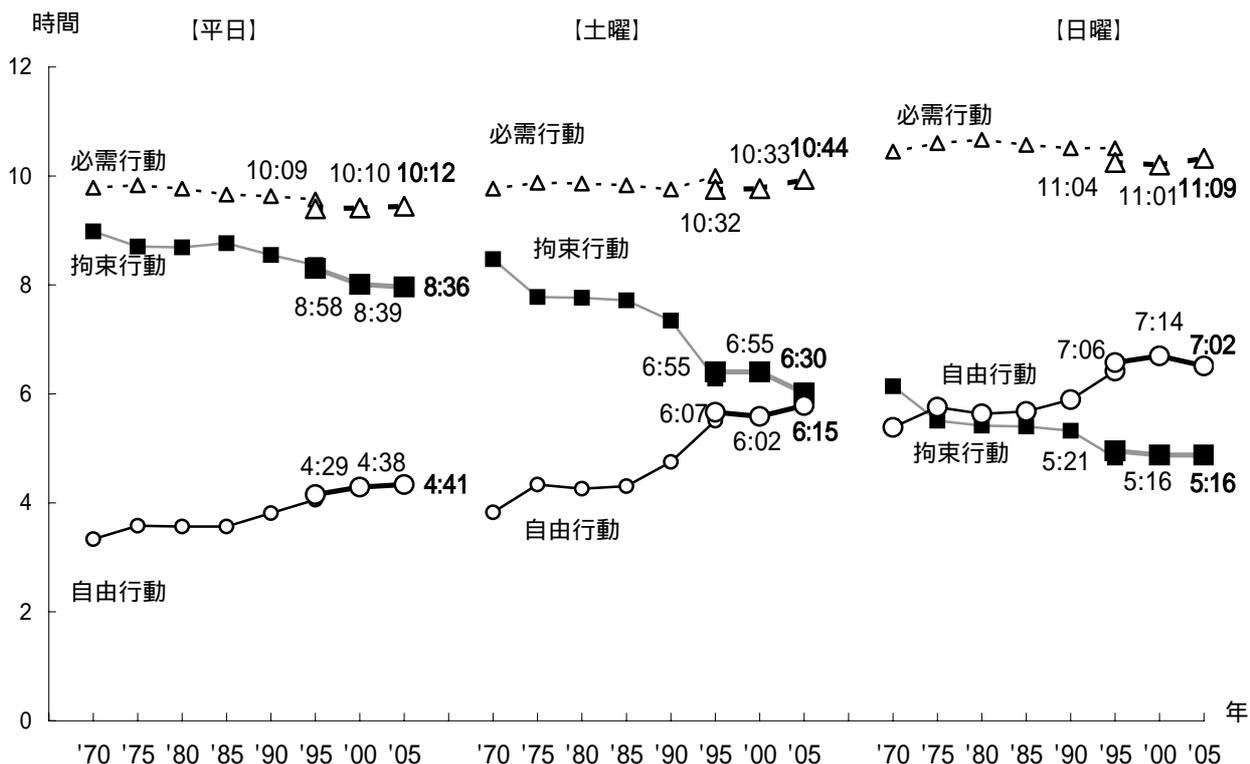
勤め人	必需行動	拘束行動	自由行動	その他
平日	9:40 (9:38)	10:34 (10:30)	3:21 (3:24)	0:25
土曜	10:21 (10:19)	7:38 (7:34)	5:31 (5:42)	0:30
日曜	11:00 (10:51)	5:45 (5:32)	6:46 (7:09)	0:29
勤め人以外の有職者				
平日	9:57 (10:07)	9:23 (9:14)	4:03 (4:01)	0:37
土曜	10:11 (10:19)	8:07 (8:28)	5:07 (4:42)	0:35
日曜	10:42 (10:41)	6:20 (6:23)	6:18 (6:22)	0:41
主婦				
平日	10:23 (10:27)	7:14 (7:19)	5:50 (5:40)	0:33
土曜	10:43 (10:34)	6:36 (7:00)	6:08 (5:48)	0:33
日曜	11:06 (10:58)	6:11 (6:18)	6:06 (6:17)	0:38
無職				
平日	11:42 (11:37)	3:12 (3:04)	8:28 (8:31)	0:38
土曜	11:41 (11:26)	3:11 (3:19)	8:32 (8:38)	0:35
日曜	11:34 (11:24)	2:53 (3:05)	8:57 (8:56)	0:36
学生				
平日	10:14 (10:06)	9:28 (9:16)	3:47 (4:08)	0:31
土曜	11:26 (10:36)	5:04 (6:44)	7:10 (6:11)	0:20
日曜	11:37 (11:31)	4:34 (4:32)	7:22 (7:32)	0:27

図表73は、この3つの行動の時間の長期的な変化を示したものである。
 拘束行動は前回変化のなかった土曜で、再び減少したが、平日と日曜は、変化がなかった。

自由行動は、国民全体でみると拘束行動と裏表の関係で長期的に増加傾向を示していた。
 今回は、平日は変化がなく、拘束時間が減少した土曜は若干の増加、拘束時間に変化の
 なかった日曜でやや減少した。自由行動の増加傾向は歯止めがかかった感がある。

必需行動は、1980年以降、各曜日ともゆるやかな減少傾向を示していたが（1990年から
 1995年の土曜は除く）、今回は、土曜、日曜で増加している。

図表73 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)



1. 30分ごとの時刻別平均行為者率
(国民全体 平日・土曜・日曜)

【全国】 国民全体

平日

母数＝

10841

	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	84.5	87.6	91.6	93.4	95.2	95.7	96.2	96.3	95.5	93.8	87.8	77.6	55.5	34.7	17.3	10.0	6.2	4.8	3.7	3.1	2.5	2.3	2.1	1.9		
食事	0.4	0.4	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.4	0.8	1.8	6.3	13.4	21.9	15.9	10.9	5.4	2.5	1.6	0.9	0.7	1.6	5.0		
身のまわりの用事	1.8	1.5	0.9	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.7	1.1	3.5	7.1	15.0	18.5	18.8	13.9	8.6	5.1	3.5	2.4	1.8	1.4	1.2	1.0		
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	0.1	0.1	0.1	0.2	0.4	0.7	1.3	2.1	2.5	2.7	2.7	2.4	2.2		
仕事関連	2.0	1.8	1.6	1.5	1.4	1.4	1.4	1.3	1.5	1.6	1.9	2.3	3.1	3.7	5.7	9.8	21.0	31.8	40.1	42.8	43.8	45.6	45.6	43.6		
仕事	1.9	1.7	1.5	1.5	1.4	1.4	1.3	1.3	1.5	1.6	1.9	2.3	3.0	3.6	5.6	9.6	20.7	31.4	39.7	42.4	43.4	45.2	45.1	43.1		
仕事のつきあい	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5		
学業	0.4	0.3	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.3	0.2	0.5	1.4	4.6	8.8	10.2	10.3	10.4	10.3	10.5	10.4		
授業・学内の活動	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	1.2	4.3	8.6	10.0	10.2	10.2	10.2	10.3	10.2		
学校外の学習	0.4	0.3	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.4	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2		
家事	0.7	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	0.2	0.2	0.3	0.7	2.2	5.4	11.1	16.2	18.1	18.0	16.9	17.3	16.7	15.6	14.3	13.9	13.7	13.7		
炊事・掃除・洗濯	0.3	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.6	1.9	4.6	9.9	13.9	14.2	13.6	12.1	11.7	10.6	8.8	5.4	4.1	3.9	5.5		
買い物	0.0	0.0	0.0	0.1	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	0.2	0.8	1.5	3.6	4.4	4.5	3.9		
子どもの世話	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.3	0.7	1.9	3.5	3.4	3.1	2.7	2.1	1.8	1.7	1.7	1.7	1.7		
家庭雑事	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.6	0.9	1.4	1.9	2.5	2.7	3.6	4.2	4.4	4.4	4.4	4.2	3.2		
通勤	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.4	0.7	1.7	4.1	8.2	12.3	11.1	7.2	3.3	2.2	1.2	1.0	0.8	0.8		
通学	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	2.0	4.4	3.6	1.3	0.5	0.4	0.3	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	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	1.1	1.3	1.5	1.6	1.5	1.3		
会話・交際	0.6	0.5	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.6	1.1	0.8	1.0	1.4	2.0	2.2	2.2	2.0		
レジャー活動	1.5	1.3	0.9	0.7	0.5	0.4	0.3	0.3	0.3	0.4	0.6	1.2	2.0	2.0	1.5	1.8	2.6	2.8	4.3	5.5	6.9	7.6	7.4	6.6		
スポーツ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.4	0.5	0.4	0.6	0.7	0.6	0.9	1.1	1.3	1.2	1.1	1.0		
行楽・散策	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.4	0.7	1.4	1.2	0.7	0.7	0.8	0.9	1.3	1.5	1.9	2.2	2.3	2.1		
趣味娯楽(ネット)	0.9	0.8	0.5	0.4	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.4	0.5	0.7	0.8	1.0	1.0	0.9	0.9		
趣味娯楽(以外)	0.4	0.4	0.3	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.4	0.7	0.9	1.5	2.2	2.9	3.3	3.2	2.8		
マスメディア接触	5.0	4.2	2.7	2.1	1.3	1.0	0.9	0.9	1.2	1.6	3.4	6.4	13.6	21.4	28.5	29.0	26.7	20.7	16.3	14.1	12.0	12.0	11.6	12.3		
テレビ	3.0	2.5	1.4	1.0	0.5	0.4	0.2	0.2	0.3	0.6	1.7	3.9	9.2	15.5	22.4	21.9	20.3	15.1	10.8	8.4	6.6	6.5	6.7	7.9		
ラジオ	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.9	1.3	2.2	2.7	3.2	3.2	2.6	2.3	2.4	2.6	2.5	2.5	2.5	2.3		
新聞	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.8	1.5	3.2	4.4	4.6	5.0	4.5	3.6	3.1	2.6	2.0	1.6	1.0	0.8		
雑誌・マンガ・本	0.8	0.7	0.5	0.4	0.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5	0.4	0.5	0.6	0.7	0.7	0.7		
CD・MD・テープ	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.5	0.8	0.9	0.7	0.5	0.6	0.7	0.7	0.7	0.6		
ビデオ	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5		
休息	0.4	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3	0.4	0.7	0.7	1.3	1.6	1.9	1.6	1.7	3.4	2.2	2.5	2.6		
その他・不明	3.8	2.4	1.4	1.1	0.6	0.6	0.5	0.4	0.4	0.5	0.8	1.0	1.6	2.6	2.5	3.4	2.8	2.6	2.0	1.9	1.7	1.7	1.9	2.4		

必需行動	86.6	89.5	92.8	94.1	95.8	96.2	96.6	96.7	96.3	95.2	92.0	86.3	76.3	65.7	56.6	39.5	26.1	16.4	11.6	9.6	7.9	7.0	7.2	9.9
拘束行動	3.3	2.8	2.4	2.1	1.8	1.7	1.8	1.8	1.9	2.6	4.5	7.9	14.6	22.3	30.5	43.0	54.6	65.0	70.8	71.8	71.0	72.2	71.7	69.5
自由行動	6.5	5.4	3.6	2.8	1.8	1.5	1.3	1.2	1.4	1.8	2.8	4.8	7.6	9.6	10.4	14.4	16.6	16.1	15.7	16.8	19.6	19.3	19.3	18.2

在宅	94.0	94.5	94.7	95.0	95.1	95.2	95.2	95.1	95.1	94.8	94.0	92.8	90.2	86.5	78.1	64.8	51.9	43.6	37.9	34.0	29.2	27.2	26.8	28.2
起床在宅	12.3	9.7	6.1	4.6	3.0	2.5	2.1	1.9	2.7	4.0	9.0	17.8	36.5	53.1	61.4	55.3	46.0	38.9	34.4	31.0	26.8	25.1	24.8	26.5

テレビ(自宅内)	2.8	2.4	1.3	0.9	0.5	0.3	0.2	0.1	0.3	0.6	1.6	3.7	8.8	14.9	21.5	20.8	19.3	14.1	10.1	7.8	6.1	6.0	6.2	7.3
テレビ(自宅外)	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.4	0.6	1.1	1.2	1.1	1.0	0.7	0.6	0.5	0.5	0.5	0.7
テレビ(ながら)	0.7	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.9	2.3	6.7	11.8	17.3	14.8	12.3	7.7	5.0	3.2	2.0	1.6	1.6	2.6
テレビ(専念)	2.3	1.9	1.1	0.8	0.4	0.3	0.1	0.1	0.2	0.4	0.8	1.5	2.5	3.7	5.2	7.2	8.0	7.4	5.8	5.2	4.6	4.9	5.1	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	2.8	3.0	3.0	3.0	2.8	2.4	2.0	1.6	1.5	1.2	1.1	1.0	1.0	0.9	1.1	2.4	3.5	8.7	13.0	24.7	33.3	53.0	66.6		
食事	43.5	30.8	11.2	4.6	2.7	1.3	0.9	0.5	0.6	0.8	2.2	4.8	15.7	21.1	27.0	20.5	13.6	8.7	5.7	4.3	3.0	1.9	1.3	0.9		
身のまわりの用事	1.0	1.1	1.0	1.0	0.9	1.0	0.9	0.9	0.9	1.2	2.2	3.3	4.9	5.5	6.3	7.3	9.8	10.4	11.7	9.8	10.2	9.5	8.1	5.0		
療養・静養	1.2	1.1	1.0	1.1	1.3	1.3	1.4	1.4	1.2	1.0	0.8	0.7	0.6	0.5	0.3	0.2	0.3	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1		
仕事関連	18.0	18.8	38.5	41.5	43.8	44.3	42.5	44.0	42.8	41.6	33.8	28.6	22.6	19.5	15.5	13.0	10.7	9.3	7.3	6.5	5.2	4.5	3.6	3.1		
仕事	17.8	18.4	38.1	41.1	43.4	44.0	42.2	43.7	42.5	41.2	33.2	27.9	21.6	18.3	14.3	11.9	9.6	8.2	6.4	5.7	4.6	4.0	3.2	2.8		
仕事のつきあい	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3	0.4	0.6	0.7	1.1	1.2	1.2	1.2	1.1	1.1	1.0	0.8	0.6	0.5	0.4	0.2		
学業	7.2	4.4	7.0	9.4	10.0	9.5	8.7	7.4	5.8	4.9	4.5	3.9	3.4	2.7	2.3	2.3	2.8	2.7	2.6	2.4	2.1	1.8	1.3	1.0		
授業・学内の活動	7.0	4.3	6.8	9.2	9.7	9.2	8.3	6.8	5.0	3.8	3.0	2.2	1.4	0.9	0.6	0.5	0.5	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0		
学校外の学習	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.5	0.6	0.9	1.2	1.6	1.7	2.0	1.9	1.7	1.8	2.3	2.4	2.4	2.3	2.0	1.7	1.3	1.0		
家事	9.6	8.7	9.6	10.5	11.9	12.3	13.4	14.0	16.2	17.6	21.7	24.0	21.7	19.9	14.9	14.0	12.2	11.0	8.6	6.6	4.9	3.4	2.6	1.7		
炊事・掃除・洗濯	4.0	3.2	3.0	2.8	2.6	2.3	3.0	3.1	4.6	6.3	11.1	14.4	14.3	12.8	8.1	7.0	5.0	3.8	3.1	2.3	1.8	1.4	1.2	0.7		
買い物	2.7	2.4	2.6	2.9	3.9	4.2	4.4	4.5	4.7	4.5	4.4	3.9	2.9	2.0	1.3	1.1	0.8	0.6	0.4	0.3	0.1	0.1	0.1	0.0		
子どもの世話	1.5	1.6	1.8	2.0	2.2	2.2	2.5	2.7	3.0	3.4	3.6	3.4	3.2	3.4	3.4	3.4	3.7	3.8	3.1	2.2	1.2	0.7	0.5	0.3		
家庭雑事	1.8	2.0	2.8	3.2	3.8	3.9	4.0	4.2	4.6	4.4	3.8	3.6	2.7	2.9	3.0	3.2	3.2	3.3	2.5	2.2	2.0	1.5	1.1	0.7		
通勤	1.0	1.2	1.0	0.9	0.8	0.9	1.0	1.2	1.7	1.9	5.2	5.9	6.1	5.2	4.5	3.7	3.3	2.8	2.5	2.0	1.8	1.3	1.0	0.8		
通学	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.5	0.8	1.1	1.5	1.6	1.3	1.3	1.2	1.1	0.8	0.5	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.1	0.1	0.0		
社会参加	0.7	0.7	1.2	1.4	1.4	1.4	1.1	1.1	0.8	0.7	0.6	0.7	0.5	0.7	0.9	1.1	1.1	1.0	0.7	0.6	0.4	0.4	0.3	0.2		
会話・交際	1.4	1.9	2.5	2.6	2.8	3.0	3.1	3.3	3.1	2.8	2.3	2.1	2.0	1.8	1.6	1.9	1.9	2.0	2.0	1.9	1.6	1.4	1.2	0.9		
レジャー活動	4.3	5.1	7.0	7.3	8.0	8.2	8.7	9.1	9.3	9.1	8.1	6.9	5.6	5.2	4.9	5.5	6.4	6.5	5.7	5.4	4.7	4.2	3.4	2.8		
スポーツ	0.6	0.7	1.0	0.9	1.1	1.0	1.1	1.0	0.8	0.9	1.0	0.8	0.8	0.9	1.0	1.0	1.0	0.9	0.8	0.5	0.3	0.2	0.1	0.1		
行楽・散策	1.6	1.6	1.8	2.1	2.4	2.4	2.8	2.9	3.3	3.1	2.8	2.3	1.6	1.3	1.0	1.0	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2		
趣味娯楽(ネット)	0.4	0.7	0.7	0.9	0.9	1.0	1.0	1.0	1.1	1.2	1.2	1.2	1.2	1.1	0.9	1.2	1.8	2.0	2.1	2.3	2.3	2.3	2.1	1.8		
趣味娯楽(以外)	1.7	2.1	3.6	3.4	3.7	3.7	3.9	4.3	4.2	4.0	3.3	2.8	2.1	2.1	2.1	2.4	2.9	3.0	2.4	2.2	1.8	1.5	1.0	0.8		
マスメディア接触	19.9	22.5	18.5	16.4	13.2	12.5	12.0	12.1	13.3	14.0	15.8	17.9	23.4	28.6	40.4	45.1	48.1	50.6	50.2	50.6	43.1	38.3	22.4	14.6		
テレビ	16.9	18.9	14.7	12.0	8.4	7.8	7.3	7.1	7.8	8.5	10.1	12.4	18.3	23.9	36.6	40.7	43.1	45.2	44.2	44.1	36.4	31.8	16.7	10.2		
ラジオ	1.7	1.7	1.7	1.9	2.1	2.1	2.1	2.1	2.3	2.2	2.4	2.3	2.1	1.8	1.3	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.3	1.1	0.8	0.7		
新聞	0.7	1.1	0.9	1.0	0.8	0.6	0.6	0.8	1.3	1.3	1.6	1.6	1.6	1.7	1.7	2.2	2.0	1.9	1.7	1.6	1.3	0.8	0.8	0.6		
雑誌・マンガ・本	0.4	0.6	0.7	0.9	1.0	1.0	1.0	1.1	1.2	1.1	1.0	1.0	1.0	0.8	0.8	1.1	1.6	1.7	2.3	2.6	2.9	3.0	2.7	2.1		
CD・MD・テープ	0.5	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6	0.7	0.7	0.7	0.8	0.7	0.8	0.9	0.8	0.9	1.0	1.1	1.4	1.4	1.5	1.6	1.2	1.0		
ビデオ	0.3	0.4	0.5	0.6	0.8	0.8	0.8	0.7	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.8	1.1	1.2	1.3	1.5	1.4	1.4	1.2	1.0		
休息	2.9	9.4	3.7	3.9	3.3	3.7	5.8	4.5	3.8	4.1	4.1	4.0	2.5	2.3	1.5	1.6	1.7	2.0	2.2	2.2	1.8	1.9	1.6	1.2		
その他・不明	3.2	3.2	2.2	2.2	1.9	2.1	1.9	2.1	2.3	2.5	3.1	3.4	2.9	2.9	2.0	2.0	2.0	2.2	2.5	3.0	3.2	3.5	4.0	3.9		

必需行動	47.1	35.4	16.1	9.7	7.8	6.3	5.4	4.7	4.2	4.3	6.2	9.8	22.1	27.8	34.4	29.0	25.9	22.7	26.2	27.1	38.0	44.7	62.5	72.5
拘束行動	35.4	33.0	56.6	63.1	67.5	68.2	67.0	68.2	68.2	67.8	66.2	63.4	54.1	46.9	36.7	32.6	28.8	25.8	21.1	17.7	14.1	11.2	8.5	6.5
自由行動	14.3	28.4	25.2	25.0	22.9	23.4	25.9	25.1	25.3	25.5	24.4	23.5	21.1	22.5	27.1	36.5	43.3	49.3	50.4	52.3	44.8	40.7	25.1	17.1

在宅	34.6	35.2	33.1	31.4	29.4	29.1	29.2	30.1	31.9	35.0	40.4	47.1	54.9	60.6	66.1	69.7	73.1	75.9	79.8	82.5	85.4	87.3	89.0	90.1
起床在宅	33.0	33.1	30.3	28.6	26.6	26.5	27.0	28.1	30.5	33.6	39.3	46.1	54.0	59.7	65.2	68.6	70.8	72.7	71.6	70.1	61.8	55.5	38.6	26.7

テレビ(自宅内)	14.4	16.4	13.7	11.3	7.9	7.4	6.9	6.8	7.4	8.1	9.4	11.7	17.0	22.6	34.8	38.6	40.7	42.8	41.6	41.5	34.2	29.8	15.5	9.4
テレビ(自宅外)	2.5	2.6	1.0	0.8	0.5	0.5	0.4	0.4	0.4	0.4	0.7	0.8	1.3	1.3	1.8	2.1	2.4	2.5	2.6	2.7	2.2	1.9	1.2	0.9
テレビ(ながら)	11.9	8.6	4.5	3.0	2.0	1.6	1.4	1.4	1.8	2.0	3.3	4.9	9.9	13.0	19.7	16.4	13.9	11.1	9.3	7.6	6.2	4.8	3.1	2.2
テレビ(専念)	5.0	10.3	10.2	9.1	6.4	6.2	5.9	5.8	6.1	6.6	6.8	7.5	8.4	10.9	17.0	24.4	29.2	34.2	34.9	36.6	30.3	27.1	13.6	8.1

	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	82.1	85.1	89.5	91.1	93.7	94.5	95.6	95.9	96.0	94.8	88.9	80.3	64.0	48.3	31.3	23.5	16.6	13.1	8.7	6.8	5.0	4.2	3.3	3.1		
食事	0.4	0.7	0.3	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.6	1.1	4.8	8.6	17.4	17.3	14.6	7.2	5.5	3.6	2.8	1.8	2.6	6.5		
身のまわりの用事	1.6	1.3	1.0	1.0	0.7	0.6	0.4	0.2	0.5	0.9	3.1	5.7	10.9	14.2	16.1	11.1	9.6	6.9	5.9	4.2	3.2	2.6	2.1	1.9		
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	0.1	0.1	0.1	0.3	0.9	1.5	2.5	2.5	2.6	2.3	2.0	2.0		
仕事関連	2.5	2.4	2.2	2.0	1.6	1.5	1.4	1.5	1.5	1.7	2.2	2.4	3.2	3.6	5.1	7.7	14.5	20.3	24.2	25.6	25.6	26.8	27.5	26.2		
仕事	2.3	2.1	2.0	1.8	1.5	1.4	1.4	1.4	1.5	1.7	2.1	2.4	3.2	3.6	4.8	7.5	14.3	19.9	23.7	25.2	25.1	26.3	27.0	25.9		
仕事のつきあい	0.3	0.2	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.3	0.3	0.4	0.6	0.5	0.5	0.5	0.5	0.4		
学業	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	1.0	1.7	3.0	4.3	4.8	5.0	5.7	5.8	5.4		
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	0.1	0.2	0.4	0.9	1.5	2.5	3.4	3.7	3.8	3.8	3.7	3.5		
学校外の学習	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.5	0.9	1.1	1.3	1.8	2.0	1.9		
家事	0.7	0.6	0.4	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.4	1.5	3.9	8.3	12.5	14.5	16.1	16.7	19.0	18.5	18.0	19.2	20.2	19.6	18.9		
炊事・掃除・洗濯	0.4	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	1.2	3.3	7.2	10.5	12.0	12.7	11.7	12.8	10.9	8.6	5.9	5.9	5.4	6.6		
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	0.1	0.3	0.3	0.9	2.5	5.3	6.8	6.9	6.4		
子どもの世話	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2	0.1	0.5	0.8	1.5	1.8	2.7	2.8	2.4	2.7	3.1	2.8	3.1	2.7		
家庭雑事	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.3	0.6	0.9	1.5	1.7	2.5	3.2	4.4	5.3	5.0	5.7	5.5	5.0	4.1		
通勤	0.7	0.3	0.4	0.3	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.4	0.8	1.9	3.7	6.0	4.6	4.0	2.8	2.5	1.4	1.5	0.9	1.2		
通学	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.7	1.2	1.4	0.7	0.3	0.3	0.3	0.1	0.3	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	0.2	0.4	0.8	1.4	1.9	2.4	2.7	2.9	3.0	3.1		
会話・交際	0.6	0.6	0.6	0.5	0.4	0.3	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.4	0.9	1.0	1.6	1.9	2.5	2.8	3.2	3.1		
レジャー活動	1.9	1.8	1.3	1.2	1.0	0.9	0.7	0.6	0.4	0.4	0.8	1.5	2.4	3.0	3.3	3.4	4.1	5.1	7.5	9.0	12.3	13.3	13.2	12.1		
スポーツ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.3	0.4	0.8	0.8	0.8	1.1	1.2	1.6	2.0	2.4	2.3	2.1	1.9		
行楽・散策	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.6	1.3	1.6	1.7	1.5	1.5	1.9	2.5	3.3	4.4	4.6	4.6	4.3		
趣味娯楽(ネット)	1.1	1.0	0.8	0.7	0.5	0.4	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.3	0.4	0.3	0.2	0.4	0.7	0.7	1.2	1.3	1.5	1.8	1.6	1.3		
趣味娯楽(以外)	0.7	0.7	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.4	0.3	0.3	0.5	0.8	0.9	1.3	2.1	2.6	4.2	4.8	5.0	4.8		
マスメディア接触	6.0	4.9	3.4	2.9	1.7	1.6	1.0	1.0	0.8	1.1	2.9	4.6	10.9	16.4	26.3	28.8	29.1	25.6	22.6	21.6	18.4	17.5	16.9	16.5		
テレビ	3.9	3.4	2.3	2.0	1.0	0.9	0.3	0.3	0.2	0.3	1.2	2.3	7.2	11.9	20.4	22.8	23.6	19.1	14.9	13.5	11.3	10.5	10.5	11.5		
ラジオ	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.4	0.5	0.5	0.5	0.7	0.8	1.2	1.7	2.4	2.4	2.1	2.0	2.4	2.3	2.2	2.3	2.0	1.6		
新聞	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.9	1.5	3.2	3.5	5.7	5.4	4.8	5.2	4.5	4.3	2.8	2.4	2.0	1.6		
雑誌・マンガ・本	1.0	0.8	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.1	0.4	0.3	0.4	0.8	1.3	1.4	1.4	1.5	1.6	1.4		
CD・MD・テープ	0.5	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.3	0.5	0.5	0.6	0.8	1.0	1.2	1.3	1.4	1.3	1.1		
ビデオ	0.6	0.5	0.6	0.5	0.3	0.3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3	0.2	0.2	0.4	0.7	0.7	0.6	0.5	0.3		
休息	0.5	0.4	0.4	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.2	0.2	0.5	0.6	0.5	0.8	0.9	1.5	1.8	1.7	2.2	3.5	2.4	2.9	3.2		
その他・不明	3.8	2.7	1.4	1.1	0.8	0.5	0.6	0.5	0.4	0.4	0.6	1.1	1.7	1.8	1.5	2.2	1.9	2.4	2.1	2.6	2.4	2.5	2.9	2.9		

必需行動	84.2	87.1	90.9	92.4	94.5	95.2	96.1	96.3	96.7	96.0	92.6	87.1	79.4	70.7	63.7	51.3	41.0	28.5	22.4	17.0	13.5	10.9	10.0	13.3
拘束行動	4.2	3.5	2.9	2.6	2.1	1.8	1.7	1.8	1.7	2.2	3.7	6.7	11.0	17.2	21.8	30.1	37.2	46.8	50.8	52.6	53.5	56.3	56.4	54.2
自由行動	8.0	6.7	4.9	4.0	2.8	2.5	1.8	1.6	1.3	1.5	3.2	5.2	8.1	10.4	13.2	16.5	20.0	22.5	24.7	27.9	30.7	30.3	30.8	29.6

在宅	91.7	92.4	93.1	93.5	93.7	94.1	94.1	94.1	94.2	94.0	93.4	92.4	90.1	87.3	82.5	76.1	68.8	62.1	55.7	50.7	44.0	41.5	41.3	41.6
起床在宅	12.4	10.4	6.9	5.9	3.8	3.3	2.2	1.9	1.8	2.8	7.8	15.0	28.6	40.9	52.7	53.7	53.0	49.6	47.4	44.3	39.4	37.6	38.3	38.9

テレビ(自宅内)	3.8	3.3	2.2	1.8	0.9	0.8	0.2	0.2	0.2	0.3	1.1	2.2	6.9	11.3	19.2	21.6	22.2	17.6	13.8	12.7	10.0	9.2	9.3	10.3
テレビ(自宅外)	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.3	0.6	1.2	1.2	1.4	1.5	1.2	0.8	1.3	1.3	1.3	1.2
テレビ(ながら)	0.8	1.0	0.5	0.5	0.1	0.2	0.2	0.1	0.0	0.1	0.7	1.4	4.7	7.7	15.2	15.2	13.9	9.6	6.5	4.6	3.5	3.1	2.9	3.6
テレビ(専念)	3.1	2.5	1.8	1.5	0.8	0.7	0.1	0.2	0.1	0.2	0.6	1.0	2.5	4.2	5.2	7.6	9.7	9.5	8.5	8.9	7.8	7.5	7.6	8.0

	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	3.0	3.3	4.0	3.9	4.6	4.6	4.2	3.3	2.9	2.5	2.0	1.6	1.0	0.8	1.1	1.2	2.1	2.6	9.0	13.0	24.8	32.9	51.2	63.1		
食事	38.3	28.5	14.3	7.5	3.9	1.9	1.5	1.0	0.7	0.8	2.7	6.3	21.2	27.7	31.0	22.9	13.4	9.2	5.4	3.9	2.6	1.6	1.1	0.4		
身のまわりの用事	1.9	2.4	2.1	1.9	1.4	1.2	1.1	1.4	1.7	1.7	3.4	4.0	5.6	5.6	5.7	6.5	9.7	9.2	11.2	9.3	10.6	8.2	6.9	5.1		
療養・静養	1.3	1.0	0.9	0.8	0.8	0.7	0.8	0.8	0.8	0.7	0.4	0.4	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	0.3	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2		
仕事関連	12.5	13.2	20.6	23.0	25.2	25.5	23.6	24.3	23.6	22.9	19.3	16.5	12.5	11.1	9.0	8.0	7.0	6.4	5.7	5.2	3.9	3.5	3.0	2.7		
仕事	12.4	13.0	20.3	22.7	24.8	25.1	23.3	23.9	23.1	22.4	18.6	15.7	11.8	10.4	8.3	7.4	6.4	5.8	5.2	4.8	3.7	3.3	2.9	2.6		
仕事のつきあい	0.1	0.1	0.4	0.3	0.4	0.4	0.3	0.4	0.4	0.5	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8	0.7	0.6	0.6	0.5	0.4	0.2	0.2	0.1	0.1		
学業	3.5	2.8	3.6	3.8	3.9	3.7	3.4	3.3	3.1	2.7	2.4	2.1	1.6	1.5	1.6	1.6	2.1	1.9	1.5	1.6	1.7	1.7	1.3	0.9		
授業・学内の活動	2.4	1.9	2.4	2.4	2.2	2.2	1.9	1.6	1.5	1.3	0.7	0.5	0.4	0.4	0.2	0.3	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
学校外の学習	1.1	0.8	1.3	1.5	1.7	1.6	1.6	1.8	1.6	1.5	1.7	1.6	1.2	1.2	1.4	1.4	1.9	1.7	1.4	1.6	1.7	1.7	1.3	0.9		
家事	14.1	12.7	15.1	15.6	17.5	17.8	18.2	19.2	20.8	22.1	25.3	26.1	21.9	18.8	14.7	13.4	10.8	8.7	7.7	5.8	4.0	3.1	1.9	1.5		
炊事・掃除・洗濯	5.8	4.2	4.0	2.6	2.1	2.2	2.1	2.6	4.5	6.7	12.1	14.4	13.0	11.2	7.8	6.7	4.9	3.5	2.5	1.8	1.4	0.9	0.7	0.6		
買い物	4.6	4.3	5.3	6.5	8.0	8.2	8.9	8.8	8.9	8.1	6.5	5.8	3.9	3.0	1.8	1.5	0.8	0.7	0.5	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0		
子どもの世話	2.6	2.4	2.5	2.6	3.0	2.9	2.9	3.1	3.0	3.2	3.2	3.1	2.8	2.4	2.7	2.6	2.6	2.5	2.4	1.9	1.2	0.8	0.4	0.3		
家庭雑事	1.9	2.4	3.8	4.5	4.9	5.0	4.9	5.3	5.2	5.0	4.4	3.7	3.2	2.9	3.0	3.2	3.0	2.5	2.7	2.1	1.5	1.4	0.8	0.7		
通勤	1.3	1.2	0.9	1.1	0.7	0.8	0.9	0.9	1.3	1.4	2.4	2.9	3.4	2.2	2.0	1.6	1.2	1.2	1.1	0.9	0.8	0.6	0.3	0.3		
通学	0.5	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.4	0.6	0.4	0.5	0.8	0.4	0.2	0.1	0.1	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
社会参加	2.0	2.1	2.6	2.9	3.1	2.9	2.4	2.2	1.8	1.8	1.5	1.4	1.3	1.5	1.6	1.6	1.6	1.5	0.9	0.8	0.8	0.5	0.3	0.3		
会話・交際	2.3	2.4	2.9	3.3	4.1	4.1	4.8	4.8	4.3	4.2	4.1	3.9	3.0	2.7	3.0	3.3	3.4	3.5	3.4	2.8	2.6	2.4	1.9	1.3		
レジャー活動	8.4	9.3	11.9	13.5	15.7	16.8	17.4	17.3	16.6	16.1	13.7	12.5	9.2	8.2	7.1	6.9	8.1	8.0	7.3	6.4	5.6	5.3	4.5	4.1		
スポーツ	1.1	1.3	1.7	2.0	2.3	2.4	2.3	2.2	2.4	2.0	1.6	1.3	1.1	1.0	0.8	0.9	1.0	0.8	0.5	0.2	0.1	0.2	0.1	0.1		
行楽・散策	3.2	3.3	3.4	4.4	5.6	5.7	5.9	5.9	5.4	5.3	4.0	3.6	2.6	2.1	1.6	1.4	1.8	1.6	1.2	1.1	1.0	0.8	0.5	0.5		
趣味娯楽(ネット)	0.8	1.1	1.5	1.7	1.9	2.2	2.4	2.0	1.8	1.8	2.1	2.2	1.7	1.5	1.6	1.6	2.2	2.4	2.5	2.2	2.4	2.4	1.9	1.7		
趣味娯楽(以外)	3.4	3.7	5.3	5.5	6.3	6.6	7.0	7.4	7.2	7.3	6.2	5.6	3.9	3.8	3.3	3.3	3.2	3.3	3.3	3.0	2.2	2.0	2.1	1.8		
マスメディア接触	22.9	26.3	23.8	21.9	18.2	17.8	17.0	18.2	20.8	20.9	21.5	22.4	28.9	34.6	45.0	48.9	50.8	54.2	52.9	53.5	44.0	40.4	26.5	18.6		
テレビ	19.4	22.5	19.3	16.8	11.4	11.3	10.8	11.1	12.4	13.0	13.8	15.2	23.3	30.4	41.2	44.7	46.6	49.2	47.4	47.6	37.6	34.6	21.1	14.4		
ラジオ	1.3	1.0	1.4	1.5	1.6	1.8	2.0	2.0	2.2	2.3	2.0	1.7	1.4	1.3	1.3	1.2	1.0	1.0	1.0	1.2	1.1	0.8	0.7	0.5		
新聞	0.9	1.1	1.0	1.1	1.6	1.4	0.9	1.1	1.9	1.7	2.3	1.8	1.7	1.5	2.0	2.1	2.1	1.7	1.5	1.5	1.2	0.8	1.1	0.5		
雑誌・マンガ・本	0.8	0.9	1.1	1.4	1.6	1.8	1.7	1.8	2.2	2.0	1.7	1.7	1.4	1.2	1.0	1.4	1.7	1.9	2.0	2.3	2.4	2.4	2.2	1.9		
CD・MD・テープ	0.7	1.0	1.1	1.2	1.4	1.6	1.6	1.8	1.8	1.9	1.6	1.5	1.2	0.8	0.8	1.0	1.0	1.1	0.7	1.1	1.4	1.3	1.3	1.1		
ビデオ	0.5	0.5	0.7	1.0	1.3	1.0	1.1	1.4	1.4	1.4	1.4	1.3	1.0	0.6	0.6	0.9	1.2	1.5	1.8	1.6	1.6	1.5	1.5	1.4		
休息	2.0	5.6	4.3	4.3	3.7	4.6	7.0	5.7	5.2	5.2	4.8	5.0	3.0	2.3	1.7	1.7	1.7	2.5	1.5	1.6	1.6	1.7	1.2	0.9		
その他・不明	3.7	3.7	2.3	2.8	2.5	2.2	2.4	2.4	1.9	2.5	3.0	3.4	2.9	2.5	1.5	2.1	1.9	2.4	1.9	2.9	3.0	3.3	3.4	3.2		

必需行動	44.2	34.9	21.1	14.0	10.6	8.4	7.5	6.4	6.0	5.5	8.5	12.3	27.8	34.3	38.1	30.7	25.4	21.1	25.6	26.3	38.1	42.8	59.3	68.9
拘束行動	32.4	30.8	41.8	46.1	50.3	50.6	48.6	50.0	50.3	50.8	51.0	48.4	39.6	33.0	26.8	24.7	21.8	18.9	16.4	13.7	11.0	9.1	6.6	5.5
自由行動	19.9	30.7	34.8	37.1	36.7	38.9	41.7	41.3	41.9	41.3	37.6	35.9	29.9	30.3	33.6	42.5	51.0	57.6	56.1	57.1	48.0	44.9	30.8	22.5

在宅	47.7	49.2	45.9	43.8	41.3	41.5	41.5	42.1	43.9	45.4	50.6	55.9	62.2	66.0	69.2	71.7	75.0	76.9	79.7	81.6	84.1	85.6	86.8	87.8
起床在宅	45.2	46.4	42.3	40.2	36.9	37.1	37.4	38.9	41.1	43.1	48.7	54.4	61.3	65.3	68.2	70.7	73.2	74.8	71.5	69.8	61.2	55.3	39.6	29.6

テレビ(自宅内)	17.3	20.0	17.4	15.4	10.3	10.3	9.7	10.2	11.5	12.0	12.5	13.7	21.6	28.5	38.8	41.9	43.5	45.9	44.4	44.5	35.0	32.3	19.6	13.3
テレビ(自宅外)	2.1	2.5	1.9	1.5	1.1	1.0	1.1	0.9	0.8	1.0	1.3	1.6	1.7	2.0	2.5	2.8	3.1	3.3	3.0	3.1	2.6	2.3	1.5	1.1
テレビ(ながら)	13.4	10.6	6.0	4.0	2.3	2.0	2.3	1.9	2.1	2.4	3.6	5.7	12.3	15.7	22.2	18.1	13.3	10.4	8.8	7.3	5.8	5.0	3.4	2.5
テレビ(専念)	6.0	12.0	13.3	12.9	9.1	9.2	8.5	9.2	10.3	10.6	10.2	9.6	11.1	14.8	19.0	26.7	33.2	38.8	38.6	40.3	31.8	29.6	17.8	11.9

	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	82.6	85.0	88.6	90.8	93.1	94.1	94.9	95.4	95.4	94.5	90.1	84.7	70.4	57.3	40.9	32.0	22.2	17.1	12.0	9.5	6.1	5.2	4.5	3.8		
食事	0.3	0.2	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.5	1.0	3.3	6.8	14.3	16.7	15.6	10.3	7.5	4.4	3.2	1.9	3.1	6.7		
身のまわりの用事	1.7	1.5	1.0	1.0	0.5	0.6	0.6	0.5	0.6	1.0	2.8	4.1	9.9	11.1	14.3	11.1	10.5	7.9	6.7	4.6	3.8	2.5	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	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.4	0.4	0.6	0.7	0.7	0.8	0.8	0.7		
仕事関連	2.1	1.9	1.7	1.4	1.2	1.1	1.1	0.9	1.1	0.9	0.9	1.1	1.8	2.4	3.0	4.0	6.1	8.8	11.0	12.0	12.6	13.4	13.1	12.3		
仕事	1.9	1.7	1.6	1.3	1.1	1.0	1.0	0.9	1.0	0.9	0.9	1.1	1.8	2.3	2.9	3.9	5.9	8.5	10.7	11.7	12.1	12.9	12.6	11.7		
仕事のつきあい	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.3	0.3	0.3	0.5	0.6	0.6	0.6		
学業	0.4	0.5	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.6	0.8	1.7	1.9	2.6	3.0	3.5	3.7	3.5	3.0		
授業・学内の活動	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.6	1.3	1.4	1.6	1.7	1.8	1.9	1.9	1.7		
学校外の学習	0.4	0.5	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.4	0.6	1.0	1.3	1.8	1.8	1.6	1.3		
家事	0.8	0.6	0.6	0.4	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3	1.4	2.6	5.9	10.4	12.3	15.3	17.7	19.8	21.2	22.1	21.5	21.9	22.4	22.1		
炊事・掃除・洗濯	0.3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	1.1	2.2	4.8	8.7	9.8	11.9	13.2	14.0	12.8	10.8	7.6	6.1	5.9	7.2		
買い物	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.2	0.2	0.2	1.5	3.1	5.5	6.9	7.5	7.4		
子どもの世話	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.6	0.9	1.3	2.2	2.4	2.6	2.8	3.4	3.5	3.6	3.4	3.3		
家庭雑事	0.3	0.3	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.4	0.8	1.3	1.7	1.9	2.8	4.0	5.2	5.8	5.6	6.2	6.2	5.3		
通勤	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.2	0.2	0.4	0.7	1.6	2.4	2.4	2.5	1.7	1.5	0.8	0.5	0.6	0.5		
通学	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.4	0.6	0.4	0.4	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3		
社会参加	0.2	0.2	0.1	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.3	0.6	0.8	1.5	2.8	3.6	4.2	5.2	6.0	5.9	5.3	4.8		
会話・交際	0.8	0.7	0.8	0.6	0.7	0.6	0.6	0.4	0.3	0.3	0.3	0.1	0.2	0.3	0.3	0.3	0.9	1.1	1.6	2.5	2.9	3.2	4.3	4.6		
レジャー活動	2.5	2.4	1.9	2.0	1.3	1.3	0.8	0.8	0.8	0.9	1.4	1.7	2.8	3.6	3.7	4.3	5.4	6.8	10.5	13.6	16.8	18.1	18.9	18.6		
スポーツ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.9	1.1	1.2	1.3	1.6	2.0	2.6	3.3	3.4	3.5	3.5	3.4		
行楽・散策	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	0.3	0.6	0.7	1.1	1.5	1.4	1.6	2.0	2.4	3.7	4.4	5.9	6.6	7.0	6.9		
趣味娯楽(ネット)	1.0	1.1	0.9	1.0	0.6	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2	0.3	0.3	0.5	0.5	0.9	1.4	1.4	1.8	2.0	2.0		
趣味娯楽(以外)	1.2	1.0	0.8	0.7	0.5	0.5	0.5	0.5	0.4	0.5	0.6	0.6	0.7	0.8	1.0	1.2	1.4	2.0	3.4	4.7	6.2	6.4	6.6	6.5		
マスメディア接触	6.5	5.7	4.2	3.2	2.3	1.8	1.4	1.1	1.4	1.6	3.0	4.6	8.6	13.5	21.9	25.6	28.5	29.6	28.1	25.0	24.4	24.6	22.7	22.2		
テレビ	4.3	3.5	2.5	1.6	1.1	0.7	0.6	0.3	0.3	0.6	1.2	2.0	5.2	9.0	17.0	19.9	22.5	22.2	19.8	17.2	16.8	17.0	16.5	16.4		
ラジオ	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4	0.5	0.6	0.8	0.9	1.4	1.7	2.0	2.1	2.0	1.9	2.3	2.4	2.1	2.2	1.9	1.5		
新聞	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.3	0.4	0.7	1.6	2.6	3.4	4.5	5.3	5.1	5.4	5.0	3.9	3.3	2.9	1.8	1.5		
雑誌・マンガ・本	0.5	0.6	0.4	0.5	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.3	0.3	0.4	0.1	0.3	0.5	0.6	0.8	1.1	1.3	1.6	1.3	1.4		
CD・MD・テープ	0.6	0.7	0.6	0.3	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.1	0.0	0.1	0.3	0.3	0.4	0.9	1.2	1.3	1.3	1.1	1.4	1.3		
ビデオ	0.9	0.9	0.7	0.8	0.6	0.6	0.3	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.1	0.3	0.2	0.5	0.6	0.8	0.7	0.9	0.9	0.9	0.7		
休息	0.5	0.4	0.2	0.2	0.4	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.2	0.4	0.6	0.6	0.7	1.1	1.4	1.8	2.2	2.5	3.1	2.8	3.3	3.7		
その他・不明	2.7	1.9	1.0	0.7	0.6	0.4	0.3	0.4	0.3	0.4	0.6	1.0	1.3	1.8	1.9	1.8	2.0	2.1	2.2	2.2	2.5	2.3	2.4	3.2		

必需行動	84.6	86.6	89.8	91.9	93.7	94.8	95.6	96.1	96.2	95.7	93.2	89.8	83.5	74.8	69.2	59.3	48.2	35.4	26.6	19.1	13.8	10.5	10.7	12.8
拘束行動	3.7	3.4	2.8	2.2	1.6	1.5	1.4	1.4	1.3	1.4	2.4	3.8	7.2	12.8	15.9	21.8	28.2	35.2	39.0	42.7	43.6	44.9	44.3	41.9
自由行動	9.1	8.2	6.5	5.2	4.2	3.3	2.7	2.3	2.4	2.5	3.9	5.4	8.1	10.7	13.2	17.2	21.7	27.4	32.3	36.1	40.2	42.5	42.6	42.1

在宅	91.1	91.7	92.1	92.7	92.9	93.0	93.2	93.3	93.4	93.3	92.6	91.9	90.3	88.8	85.7	81.8	76.4	72.6	66.7	60.3	53.6	51.2	49.4	49.3
起床在宅	12.7	10.8	7.7	6.4	4.1	3.3	2.7	2.3	2.5	3.3	6.9	11.3	23.3	34.4	46.8	51.5	55.3	56.4	55.3	51.3	47.9	46.4	45.4	45.8

テレビ(自宅内)	4.1	3.3	2.4	1.6	1.1	0.7	0.5	0.2	0.2	0.6	1.1	1.7	4.6	8.3	15.7	18.2	20.6	20.7	18.9	16.1	15.9	16.2	15.8	15.5
テレビ(自宅外)	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.6	0.7	1.3	1.8	1.9	1.5	0.9	1.1	1.0	0.8	0.7	0.9
テレビ(ながら)	0.6	0.5	0.5	0.6	0.5	0.2	0.1	0.0	0.0	0.2	0.5	1.0	3.3	5.6	11.7	12.3	12.9	9.7	7.3	5.3	4.6	4.2	4.2	4.6
テレビ(専念)	3.7	3.0	2.1	1.0	0.7	0.5	0.4	0.2	0.3	0.4	0.7	1.1	2.0	3.4	5.4	7.6	9.6	12.5	12.5	11.9	12.3	12.8	12.3	11.8

	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	2.6	3.2	4.5	4.2	4.3	4.5	3.4	3.3	2.7	2.4	1.9	1.7	1.1	0.9	1.3	1.3	2.5	3.6	10.8	15.9	29.8	39.7	60.0	72.4		
食事	35.7	27.8	14.6	7.7	4.6	2.1	1.4	1.2	0.9	1.0	4.4	8.8	25.4	29.1	31.6	20.9	12.6	7.3	4.0	2.5	1.9	1.4	0.8	0.3		
身のまわりの用事	1.9	1.8	1.4	1.7	1.3	1.3	1.5	1.5	2.0	1.8	3.2	3.9	5.8	5.4	6.5	9.3	10.4	10.4	12.9	11.1	10.1	9.0	6.8	3.6		
療養・静養	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.5	0.4	0.5	0.4	0.4	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1		
仕事関連	7.0	7.0	9.7	11.1	12.6	12.7	12.4	12.2	12.1	11.6	10.1	8.6	7.4	6.5	5.3	4.7	4.2	4.0	3.8	3.3	2.8	2.7	2.4	2.1		
仕事	6.7	6.6	9.3	10.7	12.2	12.4	12.3	12.0	11.8	11.3	9.7	8.2	7.1	6.3	5.0	4.5	4.0	4.0	3.7	3.2	2.7	2.6	2.3	2.0		
仕事のつきあい	0.2	0.4	0.3	0.4	0.4	0.3	0.1	0.2	0.3	0.3	0.5	0.5	0.4	0.2	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0		
学業	1.6	1.7	2.6	3.0	3.1	3.1	3.0	2.9	2.7	2.6	2.1	2.0	1.8	1.5	1.4	1.5	1.6	1.6	1.8	1.7	1.9	1.8	1.6	1.1		
授業・学内の活動	1.1	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.3	1.3	1.2	1.0	0.6	0.5	0.4	0.4	0.2	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
学校外の学習	0.6	0.7	1.2	1.4	1.6	1.6	1.7	1.6	1.6	1.6	1.5	1.5	1.3	1.2	1.2	1.3	1.5	1.6	1.8	1.7	1.9	1.8	1.6	1.1		
家事	15.4	15.0	16.6	18.3	20.3	20.8	22.5	23.0	24.3	25.0	27.6	27.8	21.6	18.3	13.7	13.6	11.7	10.3	8.7	7.1	4.9	3.3	2.1	1.3		
炊事・掃除・洗濯	6.0	5.2	4.1	3.9	3.5	3.1	3.4	4.1	6.0	7.9	12.3	15.3	13.5	11.2	7.4	6.6	5.0	3.5	2.9	2.3	1.7	1.1	0.8	0.5		
買い物	4.9	4.5	6.0	7.2	8.8	9.4	11.2	10.0	9.7	8.9	8.4	6.4	3.6	2.8	1.6	1.7	1.3	0.9	0.8	0.4	0.1	0.1	0.0	0.0		
子どもの世話	3.2	3.3	3.4	3.3	3.5	3.3	3.7	3.9	3.5	3.5	3.0	2.8	2.6	2.7	2.9	2.9	3.4	3.4	2.5	2.2	1.2	0.7	0.2	0.0		
家庭雑事	2.2	2.8	3.5	4.5	5.2	5.5	5.1	6.0	6.4	5.8	5.0	4.2	2.7	2.4	2.6	3.0	2.6	2.8	2.9	2.4	2.1	1.6	1.1	0.8		
通勤	0.4	0.5	0.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.7	0.7	0.8	1.5	1.2	1.0	1.2	1.2	0.7	0.7	0.7	1.0	1.1	0.5	0.3	0.2	0.3		
通学	0.2	0.2	0.1	0.0	0.2	0.1	0.3	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.1	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
社会参加	3.4	3.6	4.3	4.6	4.4	4.1	3.5	3.4	2.9	2.4	2.0	2.0	1.6	1.4	1.3	1.2	0.8	0.9	0.8	0.6	0.6	0.6	0.5	0.1		
会話・交際	3.0	3.3	3.8	4.7	5.5	6.0	6.5	6.2	5.7	5.7	4.8	4.5	3.6	3.6	3.2	3.2	3.3	2.5	2.4	1.9	1.4	1.2	1.0	0.6		
レジャー活動	13.7	14.2	17.3	19.1	22.2	23.3	22.6	22.1	21.3	20.8	17.3	14.1	9.8	8.6	7.3	7.6	7.1	7.3	6.6	6.1	5.4	4.9	3.5	2.8		
スポーツ	2.5	2.5	3.0	3.3	3.7	3.5	3.1	3.0	2.6	2.4	1.7	1.3	0.9	0.9	0.7	0.7	0.6	0.6	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.0		
行楽・散策	5.1	5.1	6.6	7.3	8.4	9.4	9.2	8.7	8.6	8.8	7.1	5.8	4.0	3.1	2.2	2.2	1.7	1.5	1.2	0.9	0.8	0.8	0.6	0.4		
趣味娯楽(ネット)	1.4	1.5	1.7	2.0	2.0	1.9	2.1	2.0	1.9	2.0	2.2	2.1	1.6	1.7	1.6	1.9	2.2	2.8	3.0	2.6	2.9	2.6	1.6	1.5		
趣味娯楽(以外)	5.0	5.2	6.4	6.9	8.5	8.8	8.4	8.5	8.4	7.7	6.5	4.9	3.4	3.1	2.9	2.8	2.6	2.5	2.2	2.3	1.6	1.4	1.3	0.9		
マスメディア接触	25.1	28.3	26.5	23.8	20.7	20.2	20.5	21.6	21.0	21.6	22.7	25.3	33.0	38.3	48.4	50.9	54.9	56.6	51.3	50.2	40.2	33.3	18.5	12.1		
テレビ	21.3	24.5	21.0	18.3	14.6	13.8	14.2	15.2	14.6	14.8	16.0	18.6	27.2	33.8	44.5	46.6	50.4	51.8	44.9	42.9	33.1	26.4	12.9	8.0		
ラジオ	0.9	1.0	1.2	1.4	1.6	1.5	1.6	1.5	1.8	1.7	1.9	2.0	2.1	1.8	1.3	1.2	1.4	1.4	1.1	1.2	1.1	1.2	0.7	0.5		
新聞	1.2	1.1	1.3	1.0	0.7	1.0	0.8	0.9	0.6	0.8	0.9	0.9	1.1	0.8	1.0	1.1	1.6	1.0	1.3	1.3	1.3	1.1	0.6	0.3		
雑誌・マンガ・本	0.7	0.6	1.4	1.6	1.8	1.6	1.6	1.7	2.2	2.3	2.5	2.5	1.4	1.4	1.0	1.0	1.2	1.8	2.9	2.8	3.3	3.5	2.9	2.4		
CD・MD・テープ	0.9	0.9	1.2	1.3	1.4	1.6	1.7	1.7	1.6	1.5	1.1	1.1	1.0	0.8	0.8	0.7	0.6	0.6	1.1	1.8	1.7	1.2	1.1	1.1		
ビデオ	1.1	1.1	1.4	1.1	1.3	1.4	1.5	1.5	1.2	1.3	1.1	1.0	1.0	0.8	1.0	1.3	1.4	1.5	1.7	1.8	1.4	1.5	1.2	0.7		
休息	2.1	4.6	4.6	4.5	4.2	4.4	5.0	4.7	5.4	5.6	5.3	5.0	2.7	2.2	1.8	2.0	2.2	2.6	2.2	2.4	2.0	1.9	1.3	0.9		
その他・不明	4.7	4.0	3.1	3.3	2.5	2.7	2.9	2.9	2.7	3.4	3.4	3.5	3.2	2.8	1.8	2.3	2.3	2.4	2.1	3.0	3.6	3.8	4.5	4.1		

必需行動	40.6	33.1	21.0	14.2	10.7	8.4	6.8	6.5	6.3	5.9	9.9	14.9	32.6	35.7	39.5	31.6	25.6	21.7	27.9	29.6	41.8	50.0	67.6	76.3
拘束行動	26.4	26.3	32.4	36.7	40.4	41.0	41.6	41.9	42.7	42.2	43.1	41.3	31.9	27.7	21.1	19.6	17.6	16.5	15.7	13.3	10.4	8.4	6.5	4.7
自由行動	28.4	36.8	43.6	45.9	46.4	47.9	48.8	48.9	48.4	48.5	43.8	40.3	32.5	33.8	37.8	46.6	54.5	59.5	54.4	54.3	44.3	37.9	21.6	15.0

在宅	53.6	53.5	50.2	47.7	44.5	43.8	44.1	45.9	47.9	50.2	55.8	61.8	68.2	70.5	74.2	76.1	79.9	82.0	84.4	86.4	89.3	90.1	91.2	91.7
起床在宅	51.2	50.8	46.1	43.8	40.4	39.5	40.8	42.7	45.3	47.9	54.0	60.2	67.1	69.6	73.0	74.9	77.5	78.7	74.1	71.4	61.3	52.5	34.4	23.3

テレビ(自宅内)	19.9	23.1	19.8	17.1	13.5	12.6	13.1	14.3	13.4	13.8	15.0	17.4	25.6	31.7	41.5	43.4	47.2	48.7	42.0	40.3	31.0	24.7	12.1	7.6
テレビ(自宅外)	1.3	1.4	1.3	1.2	1.0	1.1	1.1	1.0	1.1	1.0	1.1	1.2	1.7	2.1	3.1	3.2	3.2	3.1	3.0	2.6	2.1	1.8	0.8	0.5
テレビ(ながら)	12.9	11.5	6.4	3.8	2.9	2.5	2.7	2.8	2.7	2.7	4.4	6.5	14.1	17.0	21.4	16.2	12.6	9.0	7.5	6.0	4.9	3.4	2.3	1.3
テレビ(専念)	8.4	13.1	14.6	14.5	11.7	11.3	11.5	12.5	11.8	12.1	11.7	12.1	13.2	16.8	23.1	30.5	37.7	42.7	37.4	36.9	28.2	23.1	10.6	6.7

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
(国民全体 月曜・火曜・水曜・木曜・金曜・平日・土曜・日曜・週)

【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	99.6	7:27	7:25	1:41	99.8	7:25	7:24	1:37	99.7	7:23	7:21	1:34
食事	99.0	1:35	1:35	0:39	99.6	1:36	1:36	0:42	99.2	1:36	1:36	0:43
身のまわりの用事	97.1	1:09	1:07	0:39	97.8	1:07	1:06	0:37	97.8	1:09	1:07	0:38
療養・静養	8.1	2:34	0:12	1:08	7.8	2:21	0:11	0:56	6.6	2:33	0:10	0:56
仕事関連	53.8	8:18	4:28	4:41	54.9	8:11	4:29	4:40	55.2	8:13	4:32	4:40
仕事	53.3	8:15	4:24	4:38	54.4	8:05	4:24	4:35	54.8	8:06	4:26	4:35
仕事のつきあい	4.4	1:48	0:05	0:30	5.1	1:47	0:05	0:33	4.0	2:12	0:05	0:45
学業	12.6	7:48	0:59	2:48	11.0	7:56	0:52	2:41	11.7	7:51	0:55	2:45
授業・学内の活動	11.9	6:47	0:48	2:20	10.2	6:54	0:42	2:14	11.1	6:43	0:45	2:14
学校外の学習	9.1	1:58	0:11	0:47	7.7	2:09	0:10	0:47	8.1	2:13	0:11	0:49
家事	60.2	4:02	2:26	3:12	60.9	4:08	2:31	3:18	60.6	4:05	2:29	3:17
炊事・掃除・洗濯	48.2	2:34	1:14	1:46	49.8	2:33	1:16	1:47	49.8	2:27	1:13	1:44
買い物	31.4	1:11	0:22	0:46	32.4	1:07	0:22	0:41	31.0	1:09	0:21	0:43
子どもの世話	13.5	2:49	0:23	1:27	14.3	3:05	0:26	1:36	14.4	3:12	0:28	1:43
家庭雑事	30.7	1:47	0:33	1:15	32.5	1:46	0:34	1:20	31.1	1:51	0:35	1:23
通勤	43.4	1:16	0:33	0:54	42.7	1:16	0:33	0:55	44.5	1:15	0:33	0:54
通学	12.6	1:09	0:09	0:29	11.0	1:08	0:07	0:29	12.4	1:07	0:08	0:28
社会参加	7.2	2:13	0:10	0:50	7.0	2:05	0:09	0:45	7.1	2:10	0:09	0:45
会話・交際	18.8	1:39	0:19	0:58	18.6	1:41	0:19	0:57	19.2	1:46	0:20	1:02
レジャー活動	39.3	2:39	1:02	2:05	38.9	2:33	0:59	1:55	40.9	2:37	1:04	2:01
スポーツ	7.1	1:36	0:07	0:33	7.5	1:40	0:07	0:37	8.5	1:45	0:09	0:40
行楽・散策	14.0	2:27	0:21	1:27	13.3	2:00	0:16	1:05	14.2	1:56	0:16	1:11
趣味娯楽(ネット)	11.6	1:36	0:11	0:41	11.6	1:39	0:11	0:42	13.2	1:31	0:12	0:39
趣味娯楽(以外)	16.6	2:25	0:24	1:16	16.9	2:25	0:24	1:14	17.1	2:38	0:27	1:18
マスメディア接触	94.9	4:48	4:33	3:18	95.5	4:50	4:37	3:20	95.0	4:39	4:25	3:05
テレビ	90.6	3:51	3:29	2:50	90.3	3:59	3:36	2:52	90.4	3:49	3:27	2:42
ラジオ	15.4	2:41	0:25	1:29	15.3	2:31	0:23	1:20	15.0	2:20	0:21	1:14
新聞	44.1	0:47	0:21	0:34	42.3	0:45	0:19	0:31	45.1	0:47	0:21	0:33
雑誌・マンガ・本	18.3	1:13	0:13	0:39	19.0	1:11	0:13	0:38	19.8	1:04	0:13	0:34
CD・MD・テープ	8.8	1:44	0:09	0:41	9.6	1:36	0:09	0:42	8.8	1:33	0:08	0:40
ビデオ	7.9	1:51	0:09	0:39	8.7	1:35	0:08	0:34	7.5	1:25	0:06	0:28
休息	43.3	1:07	0:29	0:53	44.1	1:11	0:31	0:59	44.4	1:09	0:30	0:57
その他・不明	35.2	1:22	0:29	1:03	37.3	1:26	0:32	1:06	36.5	1:25	0:31	1:04

必需行動	100.0	10:17	10:17	2:14	100.0	10:15	10:15	2:08	100.0	10:13	10:13	2:07
拘束行動	95.0	8:59	8:32	4:08	94.0	9:01	8:29	4:14	95.1	8:59	8:33	4:09
自由行動	96.4	4:53	4:42	3:22	96.1	4:56	4:44	3:28	96.7	4:53	4:43	3:25

在宅	98.5	15:42	15:28	5:24	98.2	15:56	15:39	5:22	98.2	15:34	15:17	5:16
起床在宅	97.9	8:28	8:18	4:44	97.8	8:41	8:29	4:46	97.9	8:24	8:13	4:33

テレビ(自宅内)	87.1	3:45	3:16	2:50	86.9	3:55	3:24	2:52	87.0	3:43	3:14	2:43
テレビ(自宅外)	14.6	1:27	0:13	0:46	13.6	1:28	0:12	0:46	14.6	1:27	0:13	0:48
テレビ(ながら)	70.2	1:48	1:16	1:33	71.5	1:53	1:21	1:38	69.9	1:49	1:16	1:32
テレビ(専念)	83.2	2:40	2:13	2:06	83.0	2:43	2:15	2:09	83.4	2:37	2:11	2:03

母数= 2175

母数= 2167

母数= 2180

【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	100.0	7:20	7:20	1:32	99.9	7:20	7:20	1:30	99.8	7:23	7:22	1:35
食事	99.4	1:35	1:34	0:41	99.4	1:37	1:36	0:43	99.3	1:36	1:35	0:42
身のまわりの用事	97.8	1:09	1:08	0:43	97.7	1:07	1:06	0:41	97.7	1:08	1:07	0:40
療養・静養	6.4	2:13	0:09	0:45	7.0	2:01	0:08	0:49	7.2	2:21	0:10	0:55
仕事関連	57.7	8:19	4:48	4:42	54.9	8:20	4:34	4:43	55.3	8:16	4:34	4:41
仕事	57.3	8:11	4:42	4:37	54.4	8:09	4:26	4:36	54.9	8:09	4:28	4:36
仕事のつきあい	4.8	2:10	0:06	0:40	5.7	2:17	0:08	0:43	4.8	2:03	0:06	0:39
学業	12.5	7:37	0:57	2:45	12.9	7:40	0:59	2:48	12.2	7:46	0:57	2:46
授業・学内の活動	11.7	6:42	0:47	2:17	12.1	6:49	0:50	2:23	11.4	6:47	0:46	2:17
学校外の学習	8.5	2:01	0:10	0:44	7.5	2:11	0:10	0:45	8.2	2:06	0:10	0:46
家事	59.3	3:56	2:20	3:08	59.0	4:05	2:25	3:12	60.0	4:03	2:26	3:13
炊事・掃除・洗濯	47.8	2:25	1:09	1:41	47.5	2:29	1:11	1:42	48.6	2:29	1:13	1:44
買い物	31.6	1:10	0:22	0:44	32.9	1:09	0:23	0:44	31.9	1:09	0:22	0:44
子どもの世話	13.4	3:06	0:25	1:35	12.7	3:27	0:26	1:45	13.7	3:07	0:26	1:37
家庭雑事	29.0	1:45	0:30	1:10	30.6	1:44	0:32	1:13	30.8	1:46	0:33	1:16
通勤	47.2	1:18	0:37	0:58	44.4	1:17	0:34	0:56	44.4	1:16	0:34	0:56
通学	12.5	1:09	0:09	0:30	12.6	1:13	0:09	0:33	12.2	1:09	0:08	0:30
社会参加	5.1	2:19	0:07	0:43	7.2	2:29	0:11	0:54	6.7	2:15	0:09	0:47
会話・交際	19.9	1:45	0:21	1:01	21.7	1:37	0:21	0:58	19.6	1:41	0:20	0:59
レジャー活動	40.8	2:28	1:00	1:52	42.6	2:41	1:08	2:03	40.5	2:36	1:03	1:59
スポーツ	7.6	1:49	0:08	0:40	8.3	2:08	0:11	0:48	7.8	1:48	0:08	0:40
行楽・散策	13.6	1:45	0:14	0:58	14.3	1:50	0:16	1:00	13.9	2:00	0:17	1:09
趣味娯楽(ネット)	14.0	1:35	0:13	0:46	13.7	1:49	0:15	0:55	12.8	1:38	0:13	0:45
趣味娯楽(以外)	17.2	2:24	0:25	1:14	17.4	2:37	0:27	1:21	17.0	2:30	0:25	1:17
マスメディア接触	94.9	4:33	4:19	3:03	93.7	4:40	4:22	3:11	94.8	4:42	4:27	3:12
テレビ	90.3	3:43	3:21	2:35	89.5	3:45	3:21	2:40	90.2	3:49	3:27	2:44
ラジオ	15.1	2:29	0:23	1:19	14.9	2:33	0:23	1:22	15.1	2:31	0:23	1:21
新聞	44.3	0:46	0:20	0:33	44.0	0:49	0:22	0:35	44.0	0:47	0:21	0:33
雑誌・マンガ・本	16.8	1:07	0:11	0:34	17.8	1:12	0:13	0:37	18.3	1:09	0:13	0:36
CD・MD・テープ	9.9	1:25	0:08	0:37	10.1	1:31	0:09	0:43	9.4	1:34	0:09	0:41
ビデオ	7.3	1:41	0:07	0:33	7.6	1:46	0:08	0:36	7.8	1:40	0:08	0:34
休息	42.2	1:07	0:28	0:52	41.2	1:07	0:28	0:55	43.0	1:08	0:29	0:55
その他・不明	37.3	1:27	0:32	1:07	35.7	1:26	0:31	1:05	36.4	1:25	0:31	1:05

必需行動	100.0	10:08	10:08	2:00	100.0	10:08	10:08	1:56	100.0	10:12	10:12	2:05
拘束行動	96.1	9:07	8:45	3:59	95.8	9:02	8:39	4:00	95.2	9:02	8:36	4:06
自由行動	96.0	4:45	4:34	3:16	95.0	4:57	4:42	3:22	96.0	4:53	4:41	3:23

在宅	98.2	15:18	15:02	5:16	97.9	15:14	14:54	5:26	98.2	15:33	15:16	5:21
起床在宅	97.8	8:07	7:57	4:34	97.7	8:03	7:52	4:41	97.8	8:21	8:10	4:40

テレビ(自宅内)	85.5	3:39	3:07	2:38	85.6	3:40	3:08	2:41	86.4	3:44	3:14	2:45
テレビ(自宅外)	15.0	1:30	0:13	0:46	15.2	1:28	0:13	0:47	14.6	1:28	0:13	0:47
テレビ(ながら)	70.0	1:46	1:14	1:28	69.3	1:49	1:16	1:32	70.2	1:49	1:16	1:33
テレビ(専念)	81.8	2:35	2:07	1:57	80.9	2:35	2:06	1:59	82.5	2:38	2:10	2:03

母数= 2177

母数= 2142

母数= 10841

【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	99.8	7:48	7:47	1:48	99.8	8:15	8:14	1:52	99.8	7:34	7:33	1:41
食事	99.4	1:44	1:43	0:45	99.3	1:44	1:43	0:46	99.3	1:38	1:37	0:43
身のまわりの用事	97.5	1:08	1:07	0:39	97.0	1:10	1:08	0:43	97.5	1:09	1:07	0:40
療養・静養	6.3	2:22	0:09	1:00	1.9	4:36	0:05	0:59	6.3	2:27	0:09	0:57
仕事関連	37.7	7:26	2:48	4:10	23.6	6:10	1:27	3:06	48.3	8:02	3:53	4:34
仕事	37.2	7:19	2:43	4:06	22.8	6:09	1:24	3:02	47.8	7:56	3:47	4:30
仕事のつきあい	3.8	2:03	0:05	0:33	2.5	2:02	0:03	0:25	4.3	2:03	0:05	0:36
学業	9.6	4:57	0:29	1:49	9.4	4:01	0:23	1:34	11.4	7:00	0:48	2:31
授業・学内の活動	4.7	5:20	0:15	1:17	2.5	5:58	0:09	1:01	9.2	6:39	0:37	2:03
学校外の学習	7.5	3:02	0:14	1:08	8.0	2:53	0:14	1:07	8.0	2:20	0:11	0:53
家事	64.7	4:13	2:44	3:14	69.1	4:17	2:58	3:15	62.0	4:07	2:33	3:14
炊事・掃除・洗濯	47.4	2:28	1:10	1:40	49.0	2:31	1:14	1:46	48.5	2:29	1:13	1:44
買い物	39.7	1:35	0:38	1:05	42.0	1:41	0:42	1:09	34.4	1:19	0:27	0:52
子どもの世話	12.8	3:19	0:25	1:41	13.1	3:40	0:29	1:47	13.4	3:13	0:26	1:39
家庭雑事	32.5	1:54	0:37	1:22	33.8	1:56	0:39	1:20	31.5	1:49	0:34	1:18
通勤	27.8	1:10	0:19	0:45	14.0	1:12	0:10	0:36	37.8	1:15	0:29	0:53
通学	4.7	1:15	0:04	0:22	2.7	1:14	0:02	0:20	9.8	1:10	0:07	0:28
社会参加	9.6	3:02	0:17	1:12	14.0	3:19	0:28	1:38	8.2	2:38	0:13	1:01
会話・交際	21.8	2:16	0:30	1:23	22.4	2:34	0:34	1:33	20.3	1:55	0:23	1:09
レジャー活動	47.0	3:43	1:45	2:50	53.5	4:09	2:13	3:10	43.3	3:02	1:19	2:22
スポーツ	8.9	2:40	0:14	1:04	9.6	3:27	0:20	1:23	8.2	2:12	0:11	0:52
行楽・散策	18.5	2:53	0:32	1:44	23.8	3:18	0:47	2:03	15.9	2:25	0:23	1:25
趣味娯楽(ネット)	13.9	2:13	0:18	1:10	14.9	2:11	0:20	1:04	13.3	1:49	0:14	0:52
趣味娯楽(以外)	21.4	3:12	0:41	1:43	22.6	3:32	0:48	2:00	18.5	2:47	0:31	1:29
マスメディア接触	94.8	5:26	5:09	3:21	94.4	5:42	5:23	3:34	94.7	4:57	4:41	3:18
テレビ	91.0	4:27	4:03	2:56	89.6	4:43	4:14	3:14	90.2	4:02	3:39	2:51
ラジオ	12.7	2:25	0:18	1:13	12.1	2:32	0:18	1:14	14.4	2:30	0:22	1:19
新聞	47.2	0:52	0:25	0:38	43.4	0:49	0:21	0:34	44.3	0:48	0:21	0:34
雑誌・マンガ・本	19.3	1:23	0:16	0:43	21.0	1:22	0:17	0:44	18.8	1:13	0:14	0:39
CD・MD・テープ	10.7	1:56	0:12	0:51	10.0	2:03	0:12	0:53	9.7	1:41	0:10	0:44
ビデオ	10.1	1:43	0:10	0:38	10.6	1:58	0:12	0:47	8.5	1:43	0:09	0:37
休息	41.8	1:13	0:31	0:58	40.1	1:19	0:32	1:00	42.4	1:10	0:30	0:56
その他・不明	35.5	1:28	0:31	1:06	34.6	1:35	0:33	1:10	36.0	1:27	0:31	1:06

必需行動	100.0	10:44	10:44	2:12	100.0	11:09	11:09	2:12	100.0	10:25	10:25	2:09
拘束行動	89.8	7:14	6:30	4:18	86.9	6:03	5:16	3:58	93.3	8:23	7:50	4:18
自由行動	96.9	6:27	6:15	3:48	97.6	7:13	7:02	3:53	96.4	5:26	5:14	3:38

在宅	97.2	17:10	16:41	5:42	97.5	18:03	17:36	5:32	98.0	16:08	15:48	5:30
起床在宅	96.6	9:34	9:15	4:43	97.2	10:03	9:46	4:30	97.6	8:45	8:33	4:41

テレビ(自宅内)	86.1	4:21	3:45	2:58	85.9	4:36	3:57	3:16	86.3	3:57	3:24	2:52
テレビ(自宅外)	15.9	1:53	0:18	1:02	12.3	2:13	0:16	1:03	14.4	1:37	0:14	0:52
テレビ(ながら)	68.3	2:01	1:23	1:41	68.8	1:56	1:20	1:39	69.7	1:52	1:18	1:35
テレビ(専念)	84.6	3:09	2:40	2:18	83.4	3:28	2:54	2:37	82.9	2:50	2:21	2:12

母数= 2123

母数= 2157

母数= 15121

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

〒105-6216 東京都港区愛宕2-5-1
愛宕MORIタワー16階

電話 (03) 5400 - 6861

NHK放送文化研究所
(生活時間調査担当)