

1 1日の生活時間の配分

(1) 概観

奈良県に住んでいる15歳以上の人について、1日の生活時間（週全体平均（以下「週全体」という。））をみると、1次活動（睡眠、食事などの生理的に必要な活動）の時間が10時間31分、2次活動（仕事、家事など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動）の時間が7時間11分、3次活動（余暇活動・休養など）の時間が6時間18分となっている。

男女別にみると、1次及び2次活動時間は女性が男性より長くなっており、3次活動時間は男性が長くなっている。

これを全国でみると、それぞれ10時間35分、7時間4分、6時間21分となっており、奈良県とほとんど同様である。男女別の傾向も同様である。

			1次活動	2次活動	3次活動
平成 18年	奈良	総数	10.31	7.11	6.18
		男	10.21	7.11	6.28
		女	10.40	7.10	6.09
	全国	総数	10.35	7.04	6.21
		男	10.29	7.02	6.28
		女	10.40	7.06	6.14
平成 13年	奈良	総数	10.34	7.06	6.20
		男	10.28	7.00	6.32
		女	10.39	7.12	6.10
	全国	総数	10.34	7.00	6.26
		男	10.28	6.55	6.37
		女	10.40	7.04	6.15

(2) 生活時間の動向

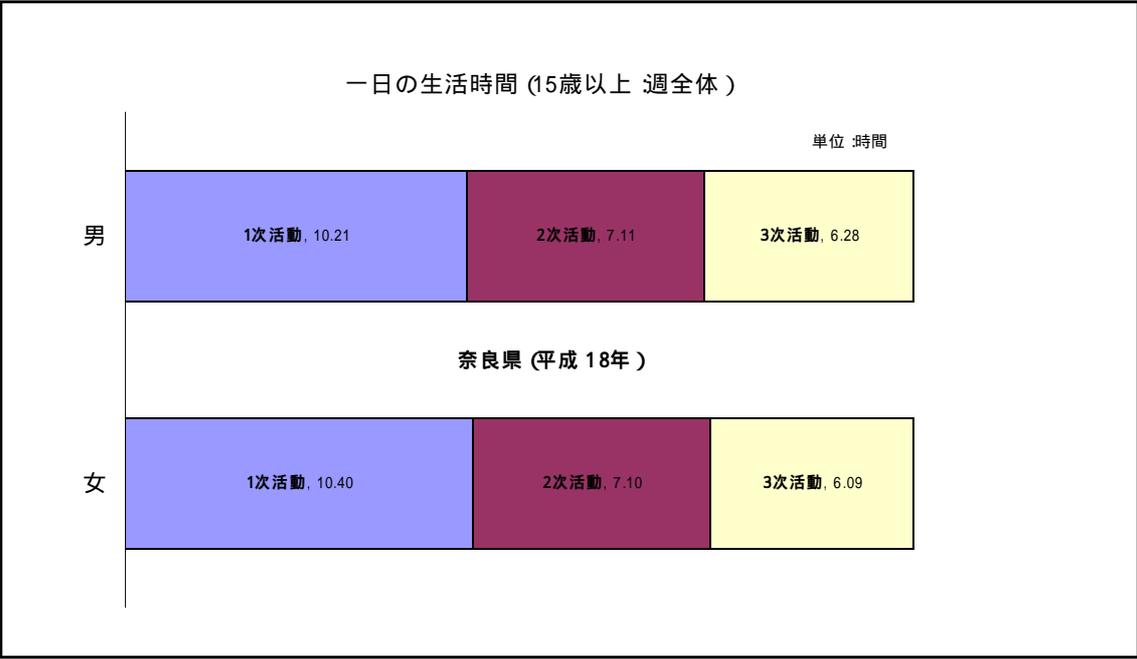
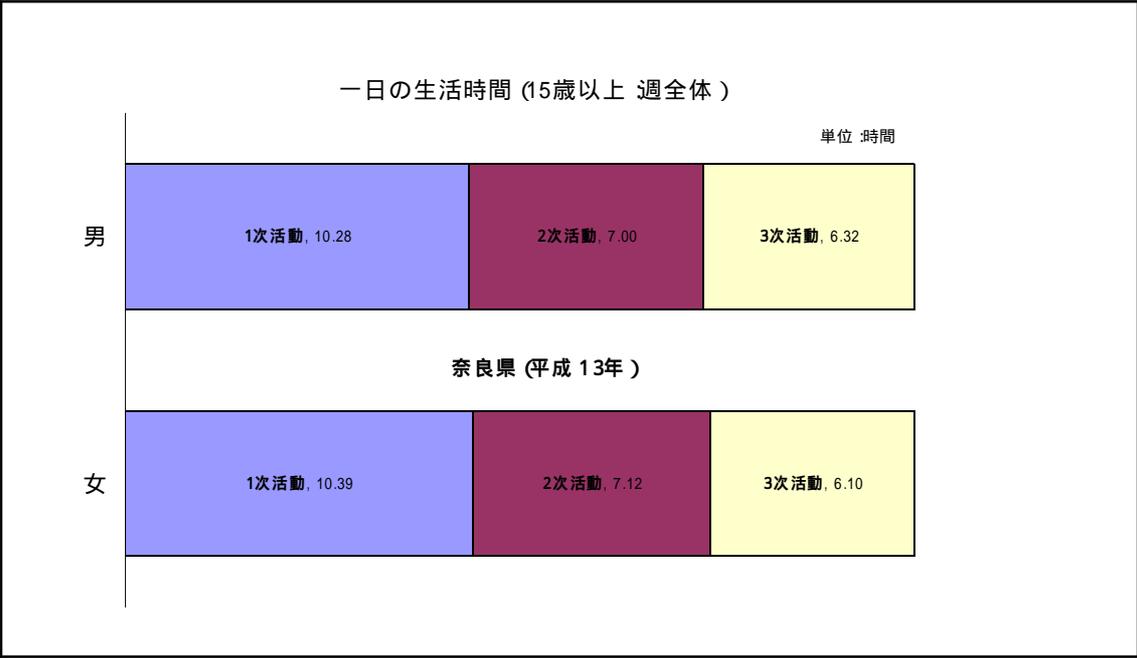
1次活動・3次活動時間は減少、2次活動時間は増加

前回調査と比較すると、1次活動は平成13年の10時間34分から、平成18年は10時間31分と、3分の減少となった。同様に3次活動は、平成13年の6時間20分から平成18年は6時間18分と、2分減少している。2次活動時間は平成13年が7時間6分、平成18年が7時間11分と、5分増加している。

特に、男性の2次活動の増加が、平成13年から平成18年にかけて11分と、最も多い。

2次活動の男女差が逆転

15歳以上の人について生活時間の男女差（男性 - 女性）を平成13年と比較してみると、1次活動時間は - 11分から - 18分へ拡大し、2次活動時間は - 12分から + 1分へ男女差が逆転し、3次活動時間は + 22分から + 19分への男女差が縮小されている。



(3) 年齢階級別にみる生活時間

高齢層で長い1次活動及び3次活動

年齢階級別に生活時間をみると、1次活動時間は、男性が9時間37分、女性が9時間41分と、男女とも45歳から54歳までが最も短く、65歳以上の高齢層が長くなっている。

2次活動時間は、男性の35歳から44歳までの9時間41分、女性の45歳から54歳までの8時間48分が最も長くなっている。これより年齢が低い又は高いほど短くなっている。

3次活動時間は、男性の35歳から44歳までの4時間23分、女性の25歳から34歳までの4時間31分が最も短く、55歳以上が男女ともに長くなっている。

45歳から54歳までの男性の2次活動時間が増加

15歳以上の人について生活時間を平成13年と比較すると、1次活動時間は、男性が7分の減少、女性が1分の増加となっている。これを年齢階級別にみると、25歳から44歳までの女性を除き、ほとんど減少している。

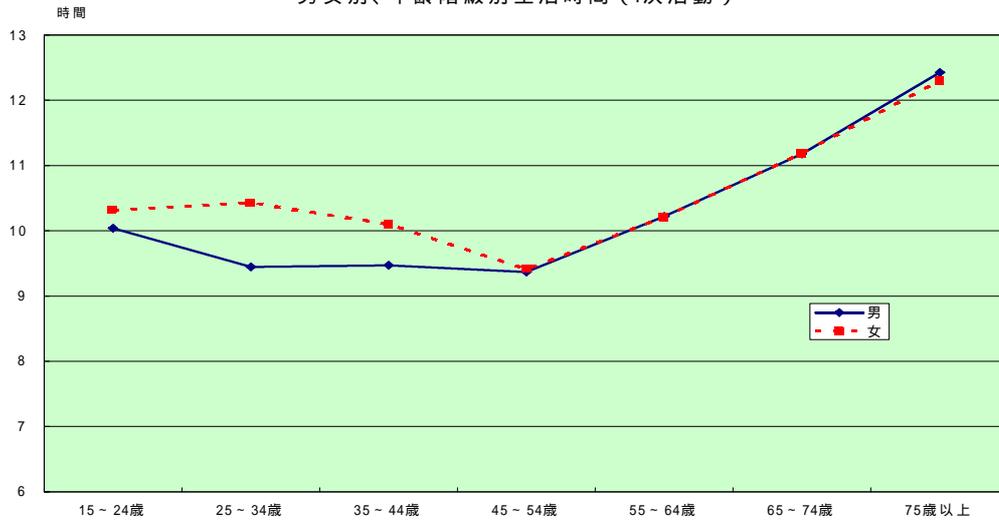
2次活動時間は、男性が11分の増加、女性が7分の減少となっている。これを年齢階級別にみると、男性は55歳から64歳までを除くすべての年齢で増加している。特に45歳から54歳までの男性が1時間5分と大幅に増加している。

3次活動時間は、男性が2分の減少、女性は11分の増加となっている。年齢階級別にみると、男性は55歳から64歳までを除くすべての年齢で減少している。特に45歳から54歳までの男性が42分と大きく減少している。女性は、54歳以下の年齢階級で減少し、55歳以上の年齢階級で増加している。

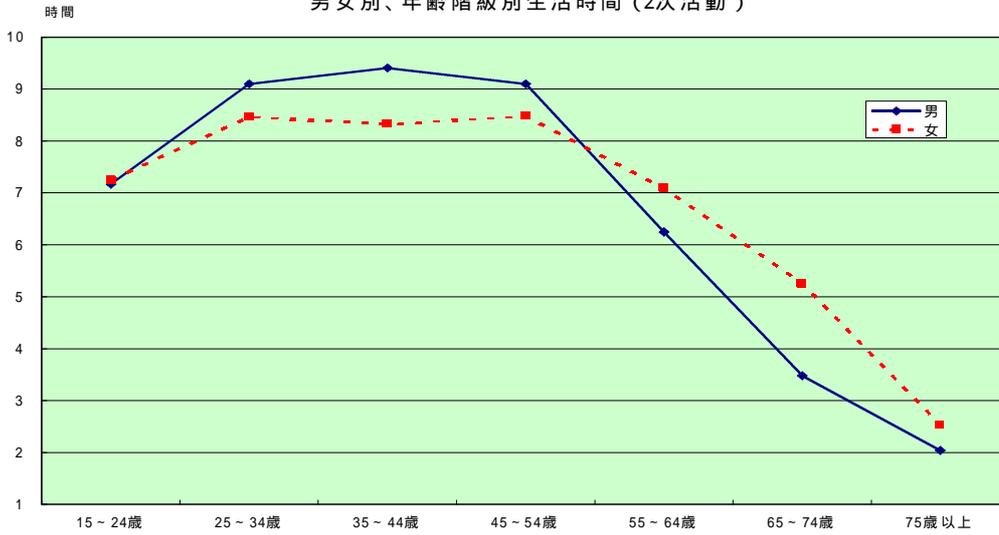
年齢階級別生活時間（15歳以上：週全体） (時間・分)

	平成18年			平成13年		
	1次活動	2次活動	3次活動	1次活動	2次活動	3次活動
男	10.21	7.11	6.28	10.28	7.00	6.32
15～24歳	10.04	7.17	6.39	10.11	6.56	6.53
25～34歳	9.45	9.10	5.04	9.57	8.57	5.06
35～44歳	9.47	9.41	4.23	10.05	9.03	4.53
45～54歳	9.37	9.10	5.13	10.01	8.05	5.55
55～64歳	10.22	6.25	7.13	10.32	6.38	6.50
65～74歳	11.18	3.48	8.54	11.28	3.18	9.14
75歳以上	12.43	2.04	9.13	12.55	1.36	9.29
女	10.40	7.04	6.21	10.39	7.12	6.10
15～24歳	10.32	7.25	6.06	10.36	7.13	6.11
25～34歳	10.43	8.46	4.31	10.38	8.18	5.04
35～44歳	10.10	8.33	5.17	9.53	8.45	5.22
45～54歳	9.41	8.48	5.31	9.53	8.12	5.54
55～64歳	10.21	7.09	6.30	10.26	7.20	6.15
65～74歳	11.19	5.26	7.15	11.19	5.29	7.12
75歳以上	12.30	2.53	8.36	12.57	2.41	8.22

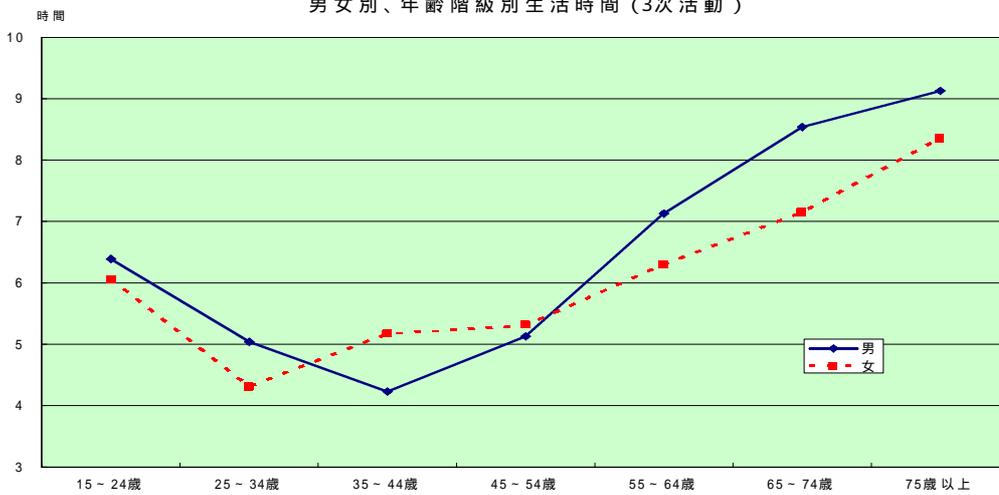
男女別、年齡階級別生活時間（1次活動）



男女別、年齡階級別生活時間（2次活動）



男女別、年齡階級別生活時間（3次活動）



2 1次活動時間

(1) 睡眠時間

男性より短い女性の睡眠時間

15歳以上の人々の睡眠時間（週全体）は7時間32分で男性が7時間37分、女性が7時間27分で男性より女性の睡眠時間が短い。

年齢階級別に睡眠時間をみると、男女とも45歳から54歳が最も短く、（男性7時間5分、女性6時間41分）75歳以上が最も長い。（男性9時間16分、女性8時間58分）25歳から34歳を除いたすべての年齢階級で、女性は男性より睡眠時間が短くなっており、特に65歳から74歳では31分短くなっている。

平成13年と比較すると、男女ともに土曜日を除いて減少している。

全国では、睡眠時間が3番目に短く、最も長い県と比較すると32分短い。

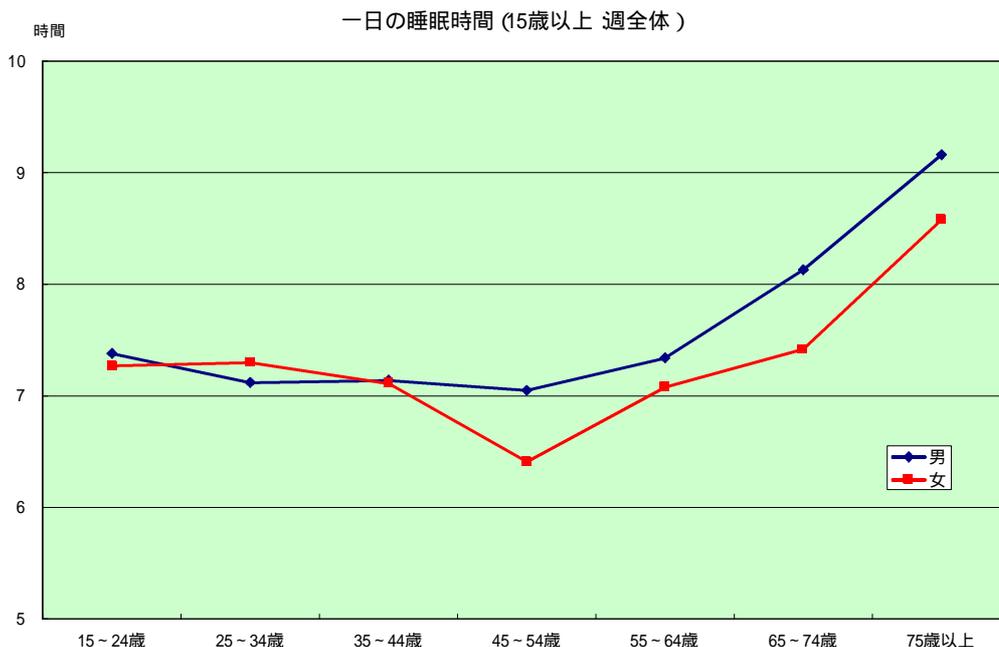
日曜日は長い睡眠時間

15歳以上の人について曜日別に睡眠時間をみると、1日（午前0時から起算する24時間）のうち、平日が7時間20分、土曜日が7時間51分、日曜日が8時間15分となっており、平日に比べ日曜日の睡眠時間が大幅に長く、その差は43分となっている。全国は、平日が7時間29分、土曜日が7時間53分、日曜日が8時間18分となっており、同様に平日に比べ日曜日の睡眠時間が大幅に長く、その差は39分となっている。

平成13年と比較すると、わずかではあるが、土曜日の睡眠時間は増加し、平日及び日曜日は減少している。

年齢別・曜日別一日の睡眠時間（15歳以上）（時間・分）

	平成18年				平成13年			
	週全体	平日	土曜日	日曜日	週全体	平日	土曜日	日曜日
男	7.37	7.23	7.57	8.27	7.47	7.34	7.59	8.36
15～24歳	7.38	7.17	8.11	8.47	7.47	7.27	8.05	9.07
25～34歳	7.12	6.47	7.57	8.31	7.24	7.06	7.51	8.24
35～44歳	7.14	6.53	7.42	8.32	7.23	7.04	7.49	8.37
45～54歳	7.05	6.50	7.22	8.06	7.31	7.16	7.53	8.21
55～64歳	7.34	7.26	7.45	8.06	7.43	7.35	7.42	8.24
65～74歳	8.13	8.12	8.13	8.20	8.24	8.23	8.20	8.33
75歳以上	9.16	9.16	9.13	9.19	9.39	9.52	8.57	9.16
女	7.27	7.16	7.45	8.03	7.35	7.27	7.41	8.11
15～24歳	7.27	7.01	8.14	8.49	7.47	7.27	8.20	8.48
25～34歳	7.30	7.18	7.50	8.08	7.35	7.21	7.50	8.34
35～44歳	7.11	6.54	7.45	8.04	6.58	6.47	6.57	7.53
45～54歳	6.41	6.27	7.01	7.29	6.58	6.51	7.05	7.28
55～64歳	7.08	7.04	7.12	7.20	7.20	7.17	7.16	7.36
65～74歳	7.42	7.36	7.50	8.02	7.59	7.53	8.08	8.17
75歳以上	8.58	9.00	8.48	9.00	9.22	9.29	8.50	9.18



一日の睡眠時間 (15歳以上) (時間・分)

			週全体	平日	土曜日	日曜日
平成 18年	奈良	総数	7.32	7.20	7.51	8.15
		男	7.37	7.23	7.57	8.27
		女	7.27	7.16	7.45	8.03
	全国	総数	7.39	7.29	7.53	8.18
		男	7.47	7.35	8.01	8.30
		女	7.32	7.23	7.46	8.06
平成 13年	奈良	総数	7.41	7.30	7.50	8.23
		男	7.47	7.34	7.59	8.36
		女	7.35	7.27	7.41	8.11
	全国	総数	7.42	7.32	7.54	8.22
		男	7.49	7.38	8.02	8.32
		女	7.35	7.26	7.47	8.12

(2) 身の回りの用事の時間

洗顔、入浴、身じたく、化粧などの「身の回りの用事」の時間（15歳以上・週全体）は1時間16分で、男性は1時間4分、女性は1時間27分と、女性の方が長くなっている。

これを平成13年と比較すると、男性は2分、女性は7分長くなっており、全国と同じ傾向にある。

(3) 食事時間

食事時間（15歳以上・週全体）は1時間43分で、全国より3分長い。男性が1時間39分、女性が1時間46分と女性の方が長くなっている。

一日の身の回りの用事時間（15歳以上）

			週全体
平成 18年	奈良	総数	1.16
		男	1.04
		女	1.27
	全国	総数	1.16
		男	1.06
		女	1.25
平成 13年	奈良	総数	1.12
		男	1.02
		女	1.20
	全国	総数	1.13
		男	1.02
		女	1.23

(時間・分)

一日の食事時間（15歳以上）

			週全体
平成 18年	奈良	総数	1.43
		男	1.39
		女	1.46
	全国	総数	1.40
		男	1.37
		女	1.43
平成 13年	奈良	総数	1.42
		男	1.39
		女	1.43
	全国	総数	1.39
		男	1.36
		女	1.41

(時間・分)

3 2次活動時間

(1) 仕事時間

35歳から44歳で最も長い仕事時間

15歳以上の人のうち、有業者の1日の仕事時間（週全体）は6時間9分、男性が7時間11分、女性が4時間40分となっている。

これを年齢階級別にみると、35歳から44歳が6時間59分と最も長く、これより年齢が低く又は高くなるほど短くなっている。男性は35歳から44歳が最も長く、8時間22分で、女性は25歳から34歳が最も長く、5時間29分となっている。

75歳以上の仕事時間が大幅に増加

有業者の仕事時間について平成13年と比較すると、9分増加している。

男女別にみると、男性が20分増加し、女性が11分減少している。

年齢階級別に平成13年と比較すると、その増加幅は、75歳以上が1時間18分と最も大きい。次いで35歳から44歳で31分増加している。

土曜日の仕事時間が大きく減少

有業者の仕事時間について曜日別に平成13年と比較すると、特に土曜日で29分と大幅に減少している。

一日の仕事時間(15歳以上・有業者)

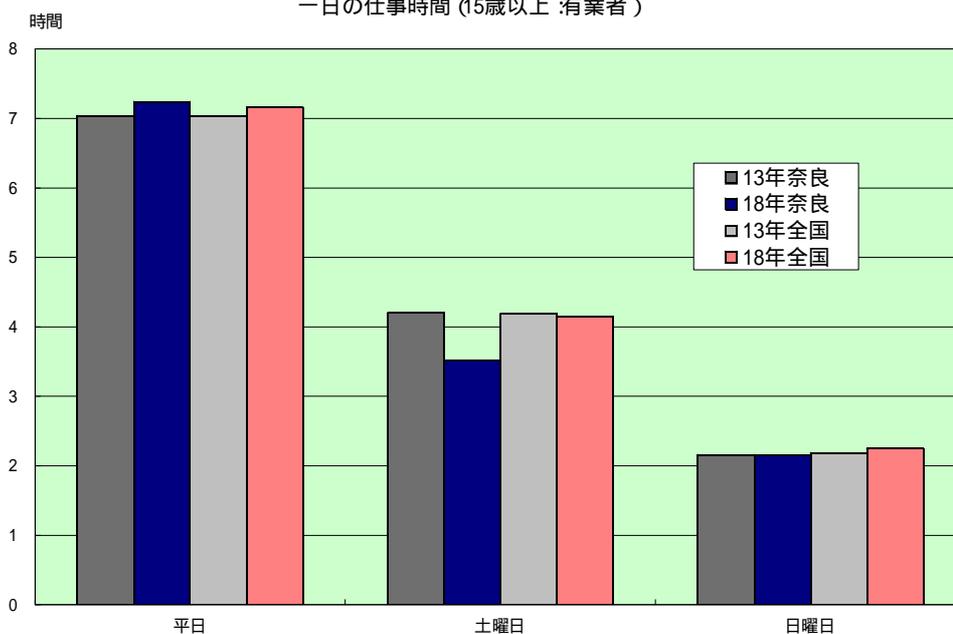
	平成18年	平成13年
総数	6.09	6.00
15～24歳	5.09	5.10
25～34歳	6.52	6.53
35～44歳	6.59	6.28
45～54歳	6.18	5.56
55～64歳	5.40	5.43
65～74歳	4.42	4.34
75歳以上	3.54	2.36
男	7.11	6.51
15～24歳	5.52	5.23
25～34歳	7.52	7.49
35～44歳	8.22	7.29
45～54歳	7.41	6.57
55～64歳	6.29	6.29
65～74歳	5.03	4.51
75歳以上	3.58	4.08
女	4.40	4.51
15～24歳	4.30	5.01
25～34歳	5.29	5.29
35～44歳	4.41	4.55
45～54歳	4.26	4.38
55～64歳	4.29	4.25
65～74歳	4.04	4.04
75歳以上	3.06	1.29

(時間・分)

一日の仕事時間(15歳以上・有業者) (時間・分)

			週全体	平日	土曜日	日曜日
平成 18年	奈良	総数	6.09	7.24	3.51	2.15
		男	7.11	8.40	4.29	2.28
		女	4.40	5.32	3.01	1.58
	全国	総数	6.09	7.16	4.15	2.25
		男	7.00	8.19	4.51	2.34
		女	5.00	5.52	3.27	2.12
平成 13年	奈良	総数	6.00	7.04	4.20	2.16
		男	6.51	8.04	5.03	2.33
		女	4.51	5.46	3.18	1.52
	全国	総数	5.59	7.03	4.19	2.19
		男	6.48	8.02	4.55	2.30
		女	4.51	5.41	3.29	2.04

一日の仕事時間(15歳以上・有業者)



(2) 家事関連時間

男女の差が大きい家事関連時間

15歳以上の人について家事関連時間（「家事」、「介護・看護」、「育児」、「買い物」の合計時間）（週全体）は、男性が36分、女性が4時間14分となっている。平成13年と比較すると、男性が3分、女性は23分増加している。

男女の差は、平成13年では3時間18分であったが、今回は3時間38分となりその差が拡大し、依然として大きい。

35歳から44歳の女性が家事関連に費やす時間は5時間以上

15歳以上の人の子家事関連時間を年齢階級別にみると、男性は65歳から74歳で1時間13分、女性は35歳から44歳で5時間31分と最も長くなっている。

全国的にみても、女性が家事関連に費やす時間は男性より長い。

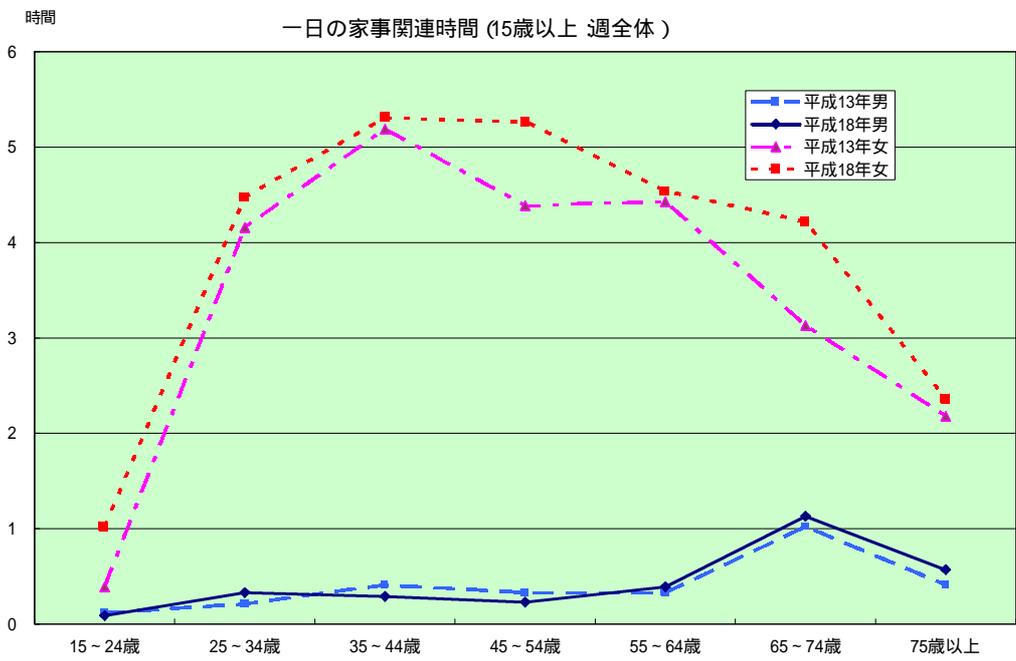
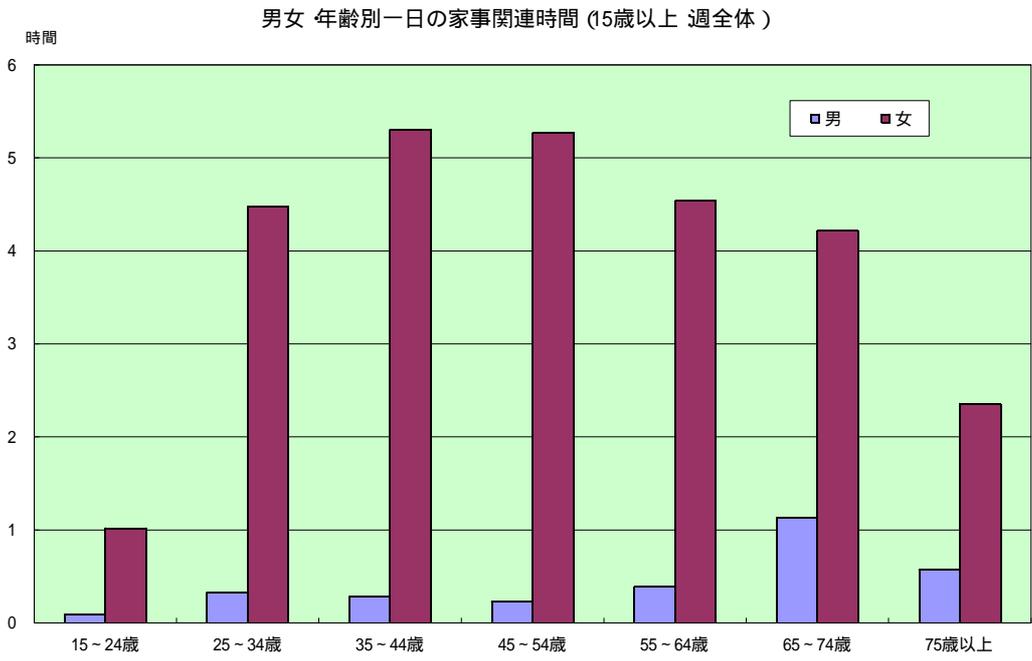
全国で最も長い女性の家事関連時間

15歳以上の人の子家事関連時間を全国的にみると、女性の家事関連に費やす時間が全国で最も長く、最も短い県と比べると、53分長い。全国平均と比べても30分長い。

一方、男性は全国平均より3分短く、全国で5番目に家事関連に費やす時間が短い。

一日の家事関連時間(15歳以上) (時間・分)

	平成13年	平成18年							
			週全体	平日	土曜日	日曜日			
男	0.33	0.36	平成 13年	奈良	男	0.33	0.27	0.45	0.54
15~24歳	0.12	0.09			女	3.51	3.48	4.00	3.54
25~34歳	0.21	0.33		全国	男	0.33	0.25	0.49	0.57
35~44歳	0.41	0.29			女	3.45	3.44	3.55	3.45
45~54歳	0.33	0.23	平成 18年	奈良	男	0.36	0.26	0.54	1.05
55~64歳	0.33	0.39			女	4.14	4.19	4.04	4.00
65~74歳	1.02	1.13		全国	男	0.39	0.31	0.55	1.07
75歳以上	0.44	0.57			女	3.44	3.42	3.51	3.49
女	3.51	4.14							
15~24歳	0.39	1.02							
25~34歳	4.16	4.48							
35~44歳	5.19	5.31							
45~54歳	4.39	5.27							
55~64歳	4.43	4.54							
65~74歳	3.13	4.22							
75歳以上	2.18	2.36							



4 3次活動時間

(1) 休養等自由時間活動の時間

女性が短い休養等自由時間活動時間

15歳以上の人の休養等自由時間活動の時間（「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」、「休養・くつろぎ」の合計時間）（週全体）は3時間44分で、このうち「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」に費やす時間が2時間21分となっている。

男女別にみると男性が3時間48分、女性が3時間41分で、わずかではあるが女性の方が短い。

休養等自由時間活動の時間は男性が減少傾向

15歳以上の人について休養等自由時間活動の時間を平成13年と比較すると、4分の減少となっている。男性は5分の減少、女性は同じである。

(2) 積極的自由時間活動の時間

「趣味・娯楽」に費やす時間が長い積極的自由時間活動の時間

15歳以上の人の積極的自由時間活動の時間（「学習・研究（学業以外）」、「趣味・娯楽」、「スポーツ」、「ボランティア活動・社会参加活動」の合計時間）（週全体）は1時間14分で、このうち「趣味・娯楽」に費やす時間が44分と最も長く、次いで「学習・研究（学業以外）」、「スポーツ」の順となっている。

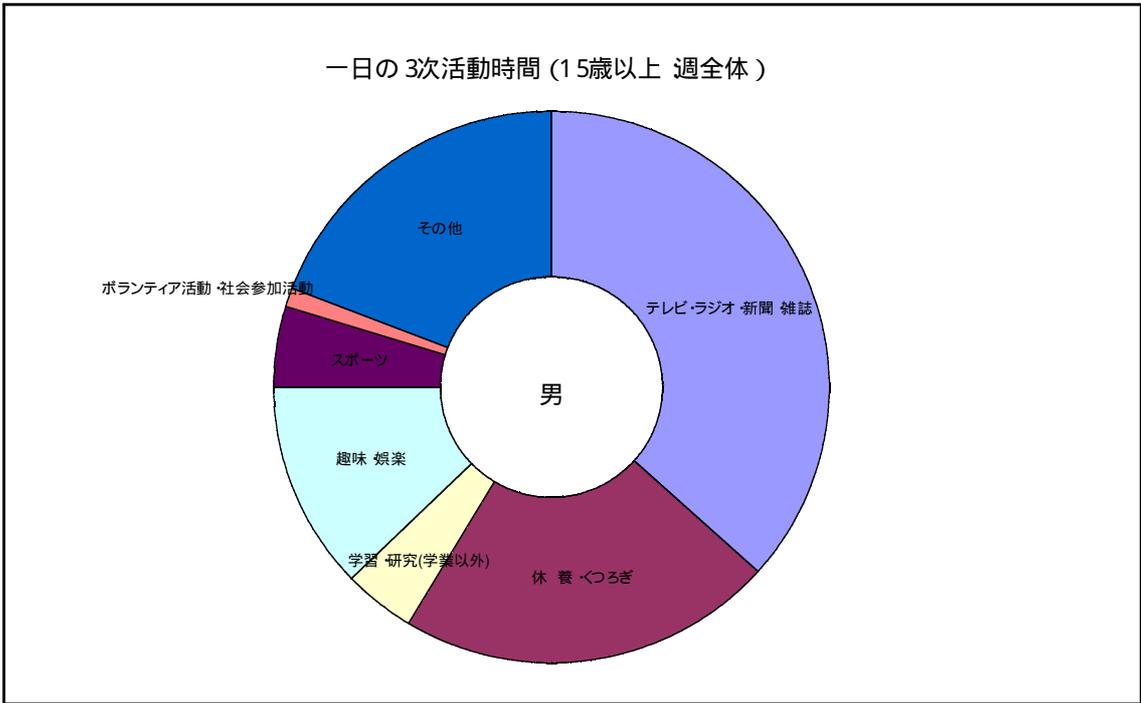
男女別にみると、男性は1時間26分、女性は1時間3分と男性の方が長くなっている。

積極的自由時間活動の時間は増加傾向

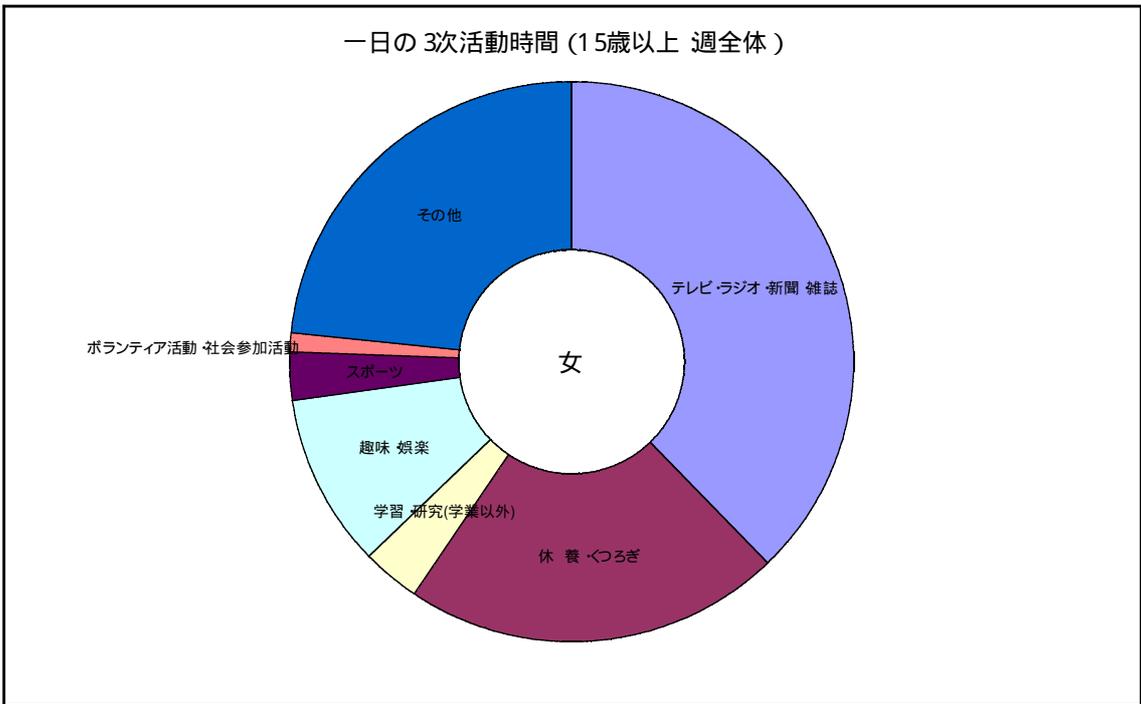
15歳以上の人について積極的自由時間活動の時間を平成13年と比較すると、4分の増加となっている。男性は8分、女性は2分増加している。

			総時間	休養等自由時間	積極的自由時間
平成 18年	奈良	総数	6.18	3.44	1.14
		男	6.28	3.48	1.26
		女	6.09	3.41	1.03
	全国	総数	6.21	3.51	1.12
		男	6.28	3.54	1.23
		女	6.14	3.49	1.02
平成 13年	奈良	総数	6.20	3.47	1.10
		男	6.32	3.53	1.18
		女	6.10	3.41	1.01
	全国	総数	6.26	3.53	1.10
		男	6.37	3.58	1.18
		女	6.15	3.48	0.59

一日の3次活動時間(15歳以上 週全体)



一日の3次活動時間(15歳以上 週全体)



一日の3次活動時間（15歳以上：週全体）

（時間・分）

奈良県（平成18年）		総数	男	女
3次活動		6.18	6.28	6.09
休養等自由活動		3.44	3.48	3.41
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌		2.21	2.23	2.20
休養・くつろぎ		1.23	1.25	1.21
積極的自由活動		1.14	1.26	1.03
学習・研究（学業以外）		0.14	0.16	0.12
趣味・娯楽		0.42	0.48	0.37
スポーツ		0.14	0.18	0.10
ボランティア活動・社会参加活動		0.04	0.04	0.04
その他		1.20	1.15	1.27
全国（平成18年）		総数	男	女
3次活動		6.21	6.28	6.14
休養等自由活動		3.51	3.54	3.49
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌		2.27	2.31	2.23
休養・くつろぎ		1.24	1.23	1.26
積極的自由活動		1.12	1.23	1.02
学習・研究（学業以外）		0.10	0.11	0.10
趣味・娯楽		0.44	0.51	0.38
スポーツ		0.13	0.16	0.09
ボランティア活動・社会参加活動		0.05	0.05	0.05
その他		1.18	1.13	1.24

5 主な行動の平均時刻

(1) 起床及び就寝平均時刻

すべての曜日で女性が男性より早起き

15歳以上の人の平均起床時刻を曜日別にみると、平日が6時37分、土曜日が7時12分、日曜日が7時22分となっている。

男女別にみると、すべての曜日で女性が早い。

平均就寝時刻は平日は女性が早く、土曜日及び日曜日は男性が早い。

15歳以上の人の平均就寝時刻を曜日別にみると、平日が23時20分、土曜日が23時26分、日曜日が23時19分となっている。

男女別にみると、平日は女性が男性より早く、土曜日及び日曜日は男性の方が早い。

起床・就寝の平均時刻

区分		平均起床時刻			平均就寝時刻		
		平日	土曜日	日曜日	平日	土曜日	日曜日
奈良県	総数	6:37	7:12	7:22	23:20	23:26	23:19
	男	6:47	7:20	7:25	23:26	23:25	23:16
	女	6:30	7:05	7:20	23:16	23:28	23:22
全国	総数	6:39	7:07	7:23	23:16	23:20	23:04
	男	6:47	7:17	7:32	23:19	23:23	23:03
	女	6:30	6:57	7:14	23:13	23:18	23:05

(2) 出勤及び仕事からの帰宅平均時刻

平日における有業者の平均出勤時刻は、8時29分で全国の中でも平均的な時刻である。

一方、平日における有業者の仕事からの平均帰宅時刻は、19時22分で全国2番目に遅い時刻となっており、特に男性は全国で最も遅く、20時7分となっている。

出勤・帰宅（平日）の平均時刻

		平均出勤時刻	平均帰宅時刻
奈良県	総数	8:29	19:22
	男	8:06	20:07
	女	9:07	18:07
全国	総数	8:28	18:58
	男	8:09	19:37
	女	8:57	18:03