令和3年社会生活基本調査

ー 生活時間に関する結果 ー

【静岡県の概要】

静 岡 県 知 事 直 轄 組 織
デジタル戦略局統計調査課

令和5年1月 12 日

社会生活基本調査は、国民の生活時間の配分及び自由時間における主な活動について調査し、各種行政施策の基礎資料を得ることを目的として昭和 51 年の第１回調査以来５年ごとに実施している。

令和３年調査は、全国の世帯から無作為に選定した約 91,000 世帯に居住する 10 歳以上の世帯員約 190,000 人を対象に、令和３年 10 月 20 日現在で実施した。静岡県では、約 1,900 世帯（約 4,500 人）を対象に実施した。

－　利用上の主な用語　－

○1 次活動　…　生理的に必要な活動

睡眠、　身の回りの用事、　食事

○2次活動　…　社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動

通勤・通学、　仕事（収入を伴う仕事）
学業（学生が学校の授業やそれに関連して行う学習活動）
家事、　介護・看護
育児、　買い物
（家事関連）

○3次活動　…　1次活動、2次活動以外で各人が自由に使える時間における活動

移動（通勤・通学を除く）
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌、　休養・くつろぎ
学習・自己啓発・訓練（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
（自由時間）
交際・付き合い、　受診・療養
その他

目　　次

１　1日の生活時間
（1）　1日の生活時間の配分　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　2
（2）　全国との比較　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　3
（3）　年齢階級別の生活時間　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　4
２　行動の種類別・年齢階級別生活時間
（1）　睡眠　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　5
（2）　身の回りの用事　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　6
（3）　食事　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　7
（4）　通勤・通学　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　8
（5）　仕事　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　9
（6）　家事関連　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　10
（7）　自由時間　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　11
（8）　交際・付き合い　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　12
３　主な属性別にみた生活時間
（1）　在学者　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　13
（2）　有業者　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　15
４　スマートフォン・パソコンなどの使用状況
（1）　スマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合　・・・　17
（2）　スマートフォン・パソコンなどの使用時間と主な行動の生活時間　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　19
５　主な行動の平均時刻　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　20

１　１日の生活時間

（１）１日の生活時間の配分

○　男女ともに睡眠時間、休養・くつろぎの時間が増加
○　男性は仕事時間が 11 分減少、家事関連時間が 13 分増加

静岡県に住んでいる 10 歳以上の人について、１日の生活時間（週全体の平均時間）をみると、１次活動時間が 10 時間 54 分、２次活動時間が６時間 43 分、３次活動時間が６時間 23 分となっている。前回調査（平成 28 年）と比べると、１次活動時間は 16 分の増加、２次活動時間は６分の減少、３次活動時間は 10 分の減少となった。

男女別にみると、前回調査より、男性は１次活動時間が 15 分増加、２次活動時間が３分減少、３次活動時間が 12 分減少となった。女性は１次活動時間が 16 分増加、２次活動時間が７分減少、３次活動時間が９分減少となった。

行動の種類別にみると、男性は睡眠時間が 12 分、家事関連時間が 13 分、休養・くつろぎの時間が 23 分増加し、仕事時間が 11 分、移動時間（通勤・通学を除く）が９分、交際・付き合いの時間が８分減少となった。女性は睡眠時間が 11 分、休養・くつろぎの時間が 22 分増加し、移動時間（通勤・通学を除く）が８分減少となった。

表1　男女別・活動の種類別生活時間〔令和3年・平成28年〕 －週全体－　（単位：時間．分）

行動の種類	総数			男			女		
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減
1次活動	10.54	10.38	0.16	10.48	10.33	0.15	10.59	10.43	0.16
睡眠	7.49	7.38	0.11	7.56	7.44	0.12	7.43	7.32	0.11
身の回りの用事	1.26	1.22	0.04	1.16	1.13	0.03	1.36	1.31	0.05
食事	1.39	1.38	0.01	1.36	1.36	0.00	1.41	1.40	0.01
2次活動	6.43	6.49	−0.06	6.28	6.31	−0.03	6.59	7.06	−0.07
通勤･通学	0.27	0.29	−0.02	0.34	0.36	−0.02	0.20	0.22	−0.02
仕事	3.25	3.31	−0.06	4.25	4.36	−0.11	2.27	2.28	−0.01
学業	0.39	0.41	−0.02	0.37	0.39	−0.02	0.41	0.44	−0.03
家事関連	2.11	2.07	0.04	0.53	0.40	0.13	3.31	3.33	−0.02
家事	1.32	1.23	0.09	0.26	0.16	0.10	2.38	2.29	0.09
介護･看護	0.02	0.03	−0.01	0.03	0.02	0.01	0.02	0.05	−0.03
育児	0.11	0.17	−0.06	0.05	0.06	−0.01	0.17	0.27	−0.10
買い物	0.26	0.24	0.02	0.19	0.16	0.03	0.34	0.32	0.02
3次活動	6.23	6.33	−0.10	6.44	6.56	−0.12	6.02	6.11	−0.09
移動（通勤･通学を除く）	0.20	0.29	−0.09	0.19	0.28	−0.09	0.21	0.29	−0.08
自由時間	5.31	5.22	0.09	5.58	5.49	0.09	5.07	4.59	0.08
テレビ･ラジオ･新聞･雑誌	2.21	2.21	0.00	2.27	2.25	0.02	2.15	2.18	−0.03
休養･くつろぎ	1.59	1.36	0.23	2.03	1.40	0.23	1.55	1.33	0.22
学習･自己啓発･訓練(学業以外)	0.09	0.15	−0.06	0.09	0.16	−0.07	0.10	0.13	−0.03
趣味･娯楽	0.47	0.49	−0.02	1.00	1.02	−0.02	0.35	0.38	−0.03
スポーツ	0.13	0.14	−0.01	0.16	0.17	−0.01	0.10	0.11	−0.01
ボランティア活動･社会参加活動	0.02	0.07	−0.05	0.03	0.09	−0.06	0.02	0.06	−0.04
交際･付き合い	0.10	0.15	−0.05	0.07	0.15	−0.08	0.13	0.16	−0.03
受診･療養	0.07	0.08	−0.01	0.06	0.06	0.00	0.07	0.10	−0.03
その他	0.15	0.18	−0.03	0.15	0.19	−0.04	0.15	0.17	−0.02

注：　数字は、10歳以上の人の週全体の平均時間

（２）全国との比較

○　男性は自由時間が 17 分長く、通勤・通学時間が４分短い。
○　女性は家事関連時間が７分長く、仕事時間が５分短い。

全国と比べると、静岡県の方が１次活動時間は３分、２次活動時間は４分短く、３次活動時間は７分長い。男女別では、男性は１次活動時間は２分、２次活動時間は８分短く、３次活動時間は 10 分長い。女性は１次活動時間は４分短く、２次活動時間と３次活動時間はそれぞれ２分長い。

全国との差が大きかったのは、男性では「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」（16 分長い）、女性では「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」（10 分長い）、「家事」（12 分長い）だった。

表2　男女別・活動の種類別生活時間〔静岡県・全国〕 －週全体－　（単位：時間．分）

行動の種類	総数			男			女		
	静岡県	全国	差	静岡県	全国	差	静岡県	全国	差
1次活動	10.54	10.57	−0.03	10.48	10.50	−0.02	10.59	11.03	−0.04
睡眠	7.49	7.54	−0.05	7.56	7.58	−0.02	7.43	7.49	−0.06
身の回りの用事	1.26	1.24	0.02	1.16	1.14	0.02	1.36	1.32	0.04
食事	1.39	1.39	0.00	1.36	1.37	−0.01	1.41	1.41	0.00
2次活動	6.43	6.47	−0.04	6.28	6.36	−0.08	6.59	6.57	0.02
通勤・通学	0.27	0.31	−0.04	0.34	0.38	−0.04	0.20	0.24	−0.04
仕事	3.25	3.28	−0.03	4.25	4.27	−0.02	2.27	2.32	−0.05
学業	0.39	0.38	0.01	0.37	0.40	−0.03	0.41	0.37	0.04
家事関連	2.11	2.10	0.01	0.53	0.51	0.02	3.31	3.24	0.07
家事	1.32	1.27	0.05	0.26	0.25	0.01	2.38	2.26	0.12
介護・看護	0.02	0.03	−0.01	0.03	0.02	0.01	0.02	0.04	−0.02
育児	0.11	0.14	−0.03	0.05	0.06	−0.01	0.17	0.21	−0.04
買い物	0.26	0.26	0.00	0.19	0.18	0.01	0.34	0.33	0.01
3次活動	6.23	6.16	0.07	6.44	6.34	0.10	6.02	6.00	0.02
移動（通勤・通学を除く）	0.20	0.22	−0.02	0.19	0.21	−0.02	0.21	0.23	−0.02
自由時間	5.31	5.21	0.10	5.58	5.41	0.17	5.07	5.02	0.05
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.21	2.08	0.13	2.27	2.11	0.16	2.15	2.05	0.10
休養・くつろぎ	1.59	1.57	0.02	2.03	1.59	0.04	1.55	1.56	−0.01
学習・自己啓発・訓練(学業以外)	0.09	0.13	−0.04	0.09	0.13	−0.04	0.10	0.12	−0.02
趣味・娯楽	0.47	0.48	−0.01	1.00	1.00	0.00	0.35	0.37	−0.02
スポーツ	0.13	0.13	0.00	0.16	0.16	0.00	0.10	0.10	0.00
ボランティア活動・社会参加活動	0.02	0.02	0.00	0.03	0.02	0.01	0.02	0.02	0.00
交際・付き合い	0.10	0.10	0.00	0.07	0.08	−0.01	0.13	0.12	0.01
受診・療養	0.07	0.07	0.00	0.06	0.06	0.00	0.07	0.08	−0.01
その他	0.15	0.16	−0.01	0.15	0.15	0.00	0.15	0.17	−0.02

注：　数字は、10歳以上の人の週全体の平均時間

（３）年齢階級別の生活時間

○　１次活動時間、３次活動時間は、男女とも 75 歳以上が最も長い
○　２次活動時間は、男性は 25～34 歳、女性は 45～54 歳が最も長い

男女別・年齢階級別にみると、１次活動時間は、男女とも 75 歳以上が最も長く（男性 12 時間 11 分、女性 12 時間５分）、最も短かったのは、男性 35～44 歳（10 時間 20 分）、女性 55～64 歳（10 時間 11 分）であった。２次活動時間は、最も長かったのは、男性 25～34 歳（8 時間 16 分）、女性 45～54 歳（８時間 42 分）、男女とも 75 歳以上が最も短かった（男性２時間 29 分、女性３時間 45 分）。３次活動時間は、男女とも 75 歳以上が最も長く（男性９時間 20 分、女性８時間９分）、最も短かったのは、男性 25～34 歳と 45～54 歳（５時間 23 分）、女性 35～44 歳（４時間 25 分）であった。

図1－1　年齢階級別生活時間（男）

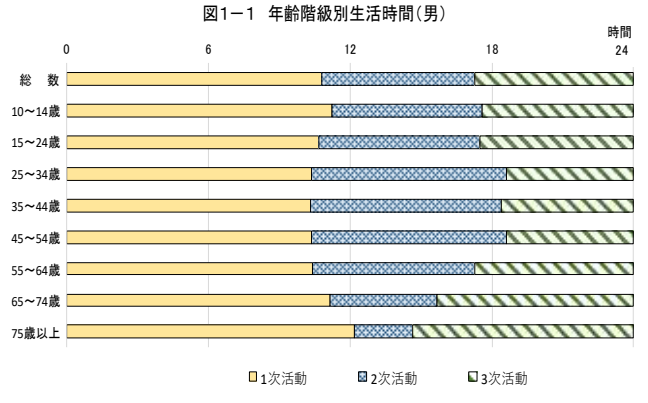


図1－2　年齢階級別生活時間（女）

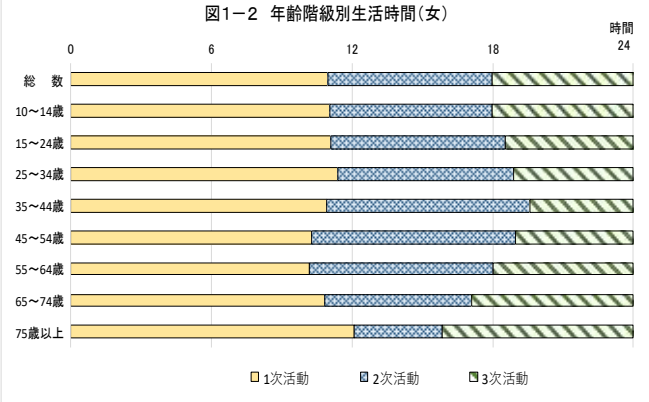


表3　年齢階級別の生活時間　－週全体－

		総平均時間（時間. 分）											
		睡眠	身の回りの用事	食事	通勤・通学	仕事	学業	家事関連	自由時間	その他	1次活動	2次活動	3次活動
男	総　数	7.56	1.16	1.36	0.34	4.25	0.37	0.53	5.58	0.47	10.48	6.28	6.44
	10～14歳	8.36	1.06	1.31	0.33	0.00	5.36	0.11	5.39	0.47	11.13	6.21	6.26
	15～24歳	8.11	1.11	1.19	0.54	2.41	2.56	0.18	5.42	0.49	10.41	6.50	6.29
	25～34歳	8.01	1.02	1.17	0.50	6.40	0.03	0.42	4.45	0.39	10.21	8.16	5.23
	35～44歳	7.42	1.10	1.27	0.38	6.25	0.06	0.57	4.49	0.47	10.20	8.05	5.35
	45～54歳	7.37	1.17	1.28	0.44	6.50	0.01	0.40	4.33	0.50	10.22	8.14	5.23
	55～64歳	7.20	1.27	1.39	0.31	5.17	0.02	1.01	6.01	0.43	10.26	6.51	6.43
	65～74歳	7.58	1.18	1.53	0.21	3.02	0.02	1.09	7.33	0.47	11.08	4.33	8.19
	75歳以上	8.43	1.24	2.03	0.04	0.59	0.00	1.25	8.18	1.01	12.11	2.29	9.20
女	総　数	7.43	1.36	1.41	0.20	2.27	0.41	3.31	5.07	0.56	10.59	6.59	6.02
	10～14歳	8.24	1.13	1.25	0.30	0.00	6.08	0.18	5.37	0.25	11.03	6.55	6.02
	15～24歳	7.59	1.36	1.32	0.49	2.14	3.50	0.33	4.30	0.57	11.07	7.26	5.27
	25～34歳	8.16	1.41	1.27	0.30	3.46	0.05	3.07	3.48	1.19	11.25	7.28	5.07
	35～44歳	7.45	1.42	1.29	0.22	3.53	0.02	4.22	3.40	0.46	10.56	8.40	4.25
	45～54歳	7.03	1.37	1.36	0.25	4.05	0.04	4.08	4.11	0.49	10.17	8.42	5.01
	55～64歳	7.03	1.28	1.40	0.22	3.07	0.01	4.21	5.02	0.57	10.11	7.50	5.59
	65～74歳	7.24	1.35	1.52	0.09	1.33	0.01	4.32	5.53	0.59	10.51	6.15	6.54
	75歳以上	8.26	1.38	2.01	0.02	0.18	0.01	3.24	7.13	0.55	12.05	3.45	8.09

注：　数字は、10歳以上の人の週全体の平均時間

２　行動の種類別・年齢階級別生活時間

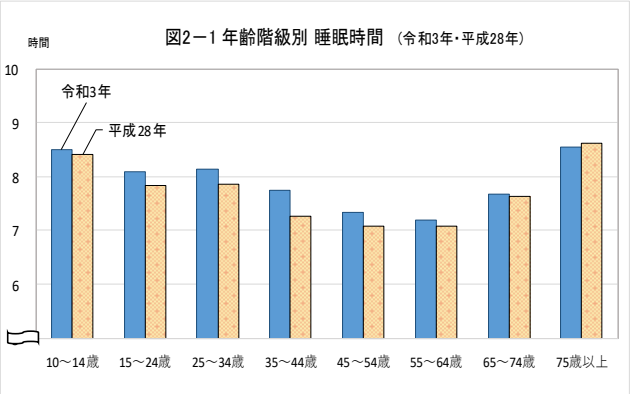
（注：（５）仕事 以外、数字は 10 歳以上の人の週全体の平均時間）

（１）睡眠

○　睡眠時間は７時間 49 分で、前回調査より 11 分増加
○　55～64 歳が７時間 11 分で最も短い

静岡県に住んでいる 10 歳以上の人の睡眠時間は７時間 49 分で、前回調査より 11 分増加した。75 歳以上で４分減少し、その他の年齢階級では増加した。また、男性は 15～54 歳の各年齢階級で約 20 分増加、女性は 35～44 歳で 37 分増加した。

男女別にみると、男性は７時間 56 分、女性は７時間 43 分で男性が女性より 13 分長い。25～34 歳、35～44 歳以外の年齢階級では女性の方が短く、特に 45～54 歳と 65～74 歳で女性が 34 分短い。



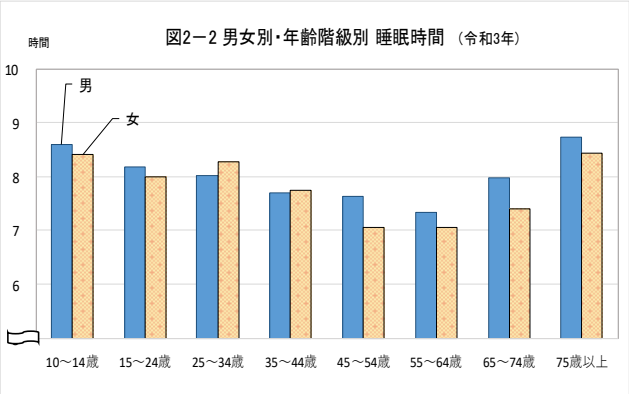


表４　年齢階級別 睡眠時間　―週全体―

（単位：時間．分）

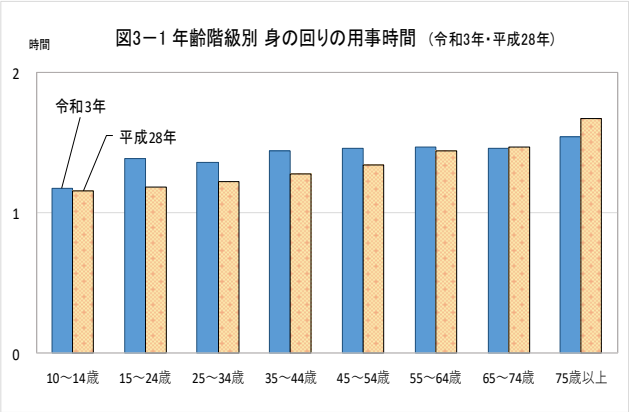
睡眠	総数			男			女		
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減
総　数	7.49	7.38	0.11	7.56	7.44	0.12	7.43	7.32	0.11
10～14歳	8.30	8.24	0.06	8.36	8.34	0.02	8.24	8.15	0.09
15～24歳	8.05	7.50	0.15	8.11	7.50	0.21	7.59	7.50	0.09
25～34歳	8.08	7.52	0.16	8.01	7.39	0.22	8.16	8.07	0.09
35～44歳	7.44	7.16	0.28	7.42	7.23	0.19	7.45	7.08	0.37
45～54歳	7.20	7.04	0.16	7.37	7.15	0.22	7.03	6.52	0.11
55～64歳	7.11	7.05	0.06	7.20	7.23	−0.03	7.03	6.48	0.15
65～74歳	7.41	7.38	0.03	7.58	7.51	0.07	7.24	7.25	−0.01
75歳以上	8.33	8.37	−0.04	8.43	8.46	−0.03	8.26	8.31	−0.05

（２）身の回りの用事

○　身の回りの用事時間は１時間 26 分で、前回調査より４分増加
○　すべての年齢階級で女性の時間が長い

静岡県に住んでいる 10 歳以上の人の身の回りの用事時間は１時間 26 分で、前回調査より４分増加し、64 歳以下のすべての年齢階級で増加となった。女性は 15～44 歳の各年齢階級で 15 分以上増加した。

男女別にみると、すべての年齢階級で女性の方が長く、特に 25～34 歳で 39 分、35～44 歳で 32 分女性が長い。



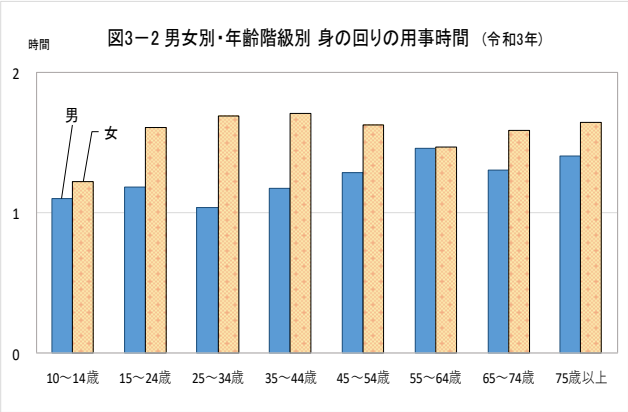


表５　年齢階級別 身の回りの用事時間　―週全体―

（単位：時間．分）

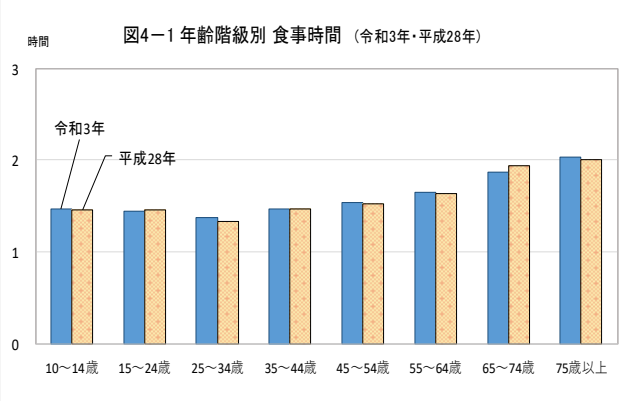
身の回りの用事	総数			男			女		
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減
総　数	1.26	1.22	0.04	1.16	1.13	0.03	1.36	1.31	0.05
10～14歳	1.10	1.09	0.01	1.06	0.59	0.07	1.13	1.20	−0.07
15～24歳	1.23	1.11	0.12	1.11	1.01	0.10	1.36	1.21	0.15
25～34歳	1.21	1.13	0.08	1.02	1.07	−0.05	1.41	1.18	0.23
35～44歳	1.26	1.16	0.10	1.10	1.09	0.01	1.42	1.23	0.19
45～54歳	1.27	1.20	0.07	1.17	1.11	0.06	1.37	1.29	0.08
55～64歳	1.28	1.26	0.02	1.27	1.19	0.08	1.28	1.32	−0.04
65～74歳	1.27	1.28	−0.01	1.18	1.18	0.00	1.35	1.38	−0.03
75歳以上	1.32	1.40	−0.08	1.24	1.31	−0.07	1.38	1.47	−0.09

（３）食事

○　食事時間は１時間 39 分で、前回調査より１分増加
○　15～64 歳の各年齢階級で女性の時間が長い

静岡県に住んでいる 10 歳以上の人の食事時間は１時間 39 分で､前回調査より１分増加した。65～74 歳で４分短くなったが、各年齢階級とも前回調査との大きな差は無かった。

男女別にみると、男性は１時間 36 分、女性は１時間 41 分で女性の方が５分長く、特に 15～24 歳で 13 分、25～34 歳で 10 分女性が長い。



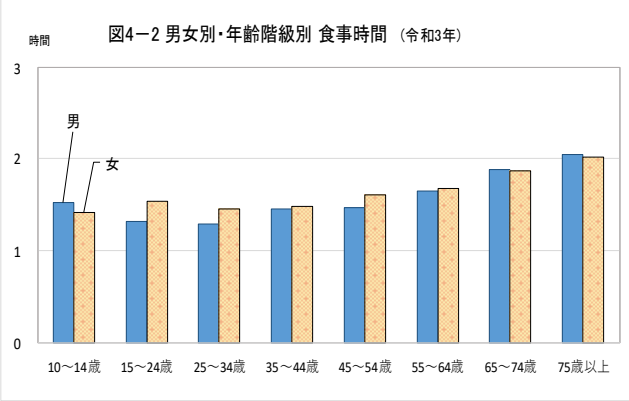


表6　年齢階級別 食事時間　―週全体―

（単位:時間．分）

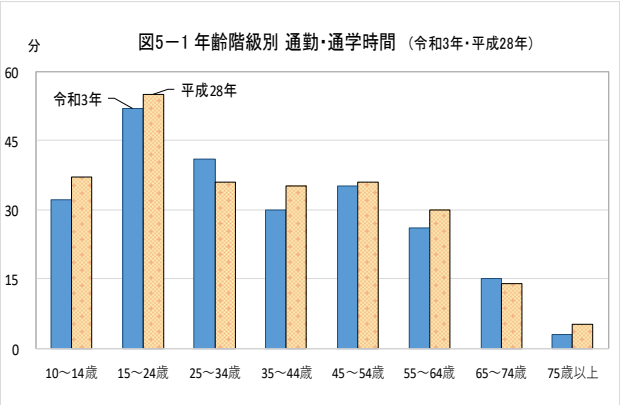
食事	総数			男			女		
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減
総　数	1.39	1.38	0.01	1.36	1.36	0.00	1.41	1.40	0.01
10～14歳	1.28	1.27	0.01	1.31	1.25	0.06	1.25	1.29	−0.04
15～24歳	1.26	1.27	−0.01	1.19	1.25	−0.06	1.32	1.28	0.04
25～34歳	1.22	1.20	0.02	1.17	1.16	0.01	1.27	1.24	0.03
35～44歳	1.28	1.28	0.00	1.27	1.26	0.01	1.29	1.31	−0.02
45～54歳	1.32	1.31	0.01	1.28	1.28	0.00	1.36	1.33	0.03
55～64歳	1.39	1.38	0.01	1.39	1.39	0.00	1.40	1.38	0.02
65～74歳	1.52	1.56	−0.04	1.53	1.55	−0.02	1.52	1.58	−0.06
75歳以上	2.02	2.00	0.02	2.03	2.02	0.01	2.01	1.59	0.02

（４）通勤・通学

○　通勤・通学時間は 27 分で、前回調査より２分減少
○　すべての年齢階級で男性の時間が長い

静岡県に住んでいる 10 歳以上の人の通勤・通学時間は 27 分で、前回調査より２分減少した。男性は 34 分、女性は 20 分で男女ともに前回調査より２分減少した。

男女別にみると、すべての年齢階級で男性の方が長く、特に 25～34 歳は 20 分、35～44 歳は 16 分、45～54 歳は 19 分男性が長い。



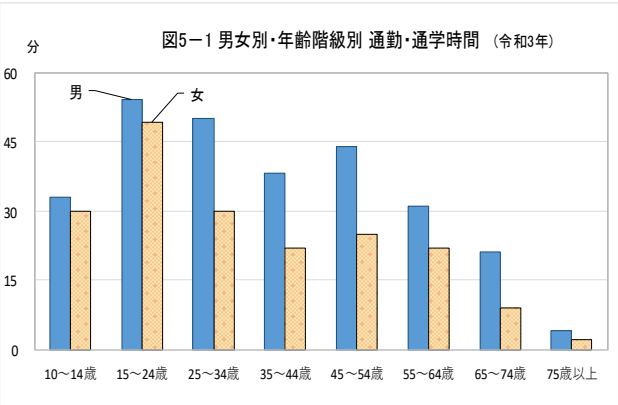


表7　年齢階級別 通勤･通学時間　―週全体―

（単位：時間．分）

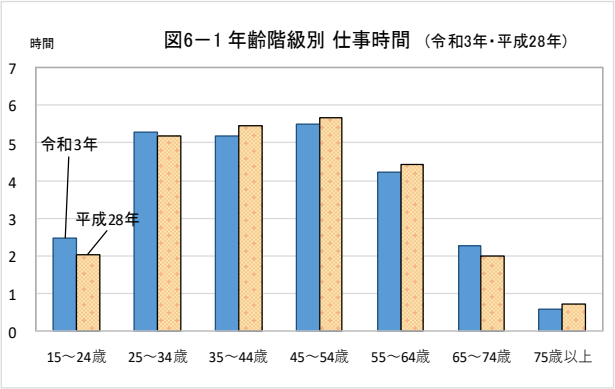
通勤･通学	総数			男			女		
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減
総　数	0.27	0.29	−0.02	0.34	0.36	−0.02	0.20	0.22	−0.02
10～14歳	0.32	0.37	−0.05	0.33	0.35	−0.02	0.30	0.39	−0.09
15～24歳	0.52	0.55	−0.03	0.54	0.55	−0.01	0.49	0.54	−0.05
25～34歳	0.41	0.36	0.05	0.50	0.42	0.08	0.30	0.29	0.01
35～44歳	0.30	0.35	−0.05	0.38	0.48	−0.10	0.22	0.22	0.00
45～54歳	0.35	0.36	−0.01	0.44	0.45	−0.01	0.25	0.26	−0.01
55～64歳	0.26	0.30	−0.04	0.31	0.41	−0.10	0.22	0.20	0.02
65～74歳	0.15	0.14	0.01	0.21	0.19	0.02	0.09	0.09	0.00
75歳以上	0.03	0.05	−0.02	0.04	0.05	−0.01	0.02	0.04	−0.02

（５）仕事

○　仕事時間は３時間 36 分で、前回調査より６分減少
○　すべての年齢階級で男性の時間が長い

静岡県に住んでいる 15 歳以上の人の仕事時間は３時間 36 分で、前回調査より６分減少した。年齢階級別では、35～44 歳は 17 分、45～54 歳は 11 分、55～64 歳は 13 分減少した。

男女別にみると、すべての年齢階級で男性の方が長く、25～64 歳の各年齢階級では２時間以上男性の方が長い。また、男性は前回調査より 12 分減少しており、特に 35～44 歳で 45 分、55～64 歳で 34 分減少したが、65～74 歳では 33 分増加した。女性は 15～64 歳の各年齢階級で前回調査より増加した。



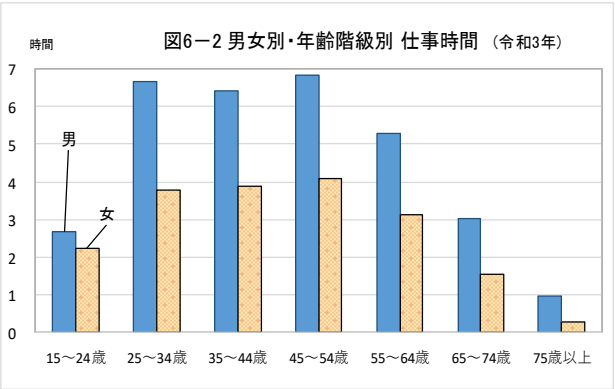


表8　年齢階級別 仕事時間　―週全体―

（単位：時間．分）

仕事	総数			男			女		
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減
総　数	3.36	3.42	−0.06	4.39	4.51	−0.12	2.34	2.35	−0.01
15～24歳	2.28	2.03	0.25	2.41	2.06	0.35	2.14	1.59	0.15
25～34歳	5.18	5.11	0.07	6.40	6.43	−0.03	3.46	3.31	0.15
35～44歳	5.11	5.28	−0.17	6.25	7.10	−0.45	3.53	3.40	0.13
45～54歳	5.29	5.40	−0.11	6.50	7.13	−0.23	4.05	4.03	0.02
55～64歳	4.13	4.26	−0.13	5.17	5.51	−0.34	3.07	3.02	0.05
65～74歳	2.16	2.01	0.15	3.02	2.29	0.33	1.33	1.35	−0.02
75歳以上	0.35	0.45	−0.10	0.59	0.54	0.05	0.18	0.39	−0.21

注：数字は 15 歳以上の人の週全体の平均時間

（６）家事関連　※

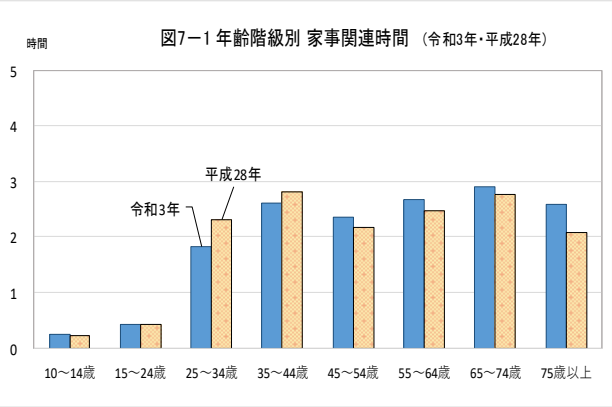
○　家事関連時間は 25～34 歳、35～44 歳で減少
○　すべての年齢階級で女性の時間が長い

静岡県に住んでいる 10 歳以上の人の家事関連時間は２時間 11 分で、前回調査より４分増加した。男性は 13 分増加、女性は２分減少した。

年齢階級別にみると、25～34 歳は 28 分、35～44 歳は 12 分減少し、75 歳以上は 31 分増加した。特に、25～34 歳の女性は１時間２分減少した。

男女別にみると、すべての年齢階級で女性の方が長く、35～74 歳の各年齢階級では３時間以上女性が長い。

※ 家事関連 ：「家事」、「介護・看護」、「育児」、「買い物」 の各時間の合計



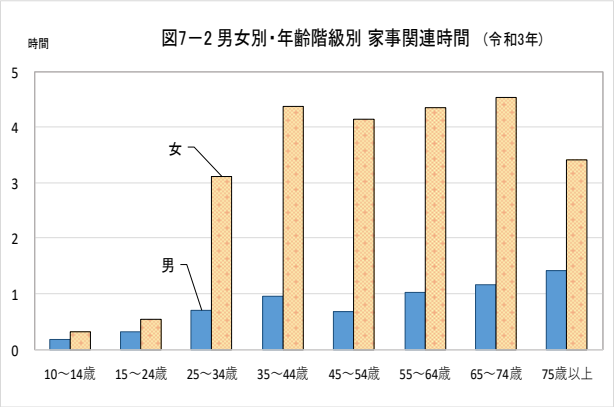


表9　年齢階級別 家事関連時間　―週全体―

（単位：時間．分）

家事関連	総数			男			女		
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減
総　数	2.11	2.07	0.04	0.53	0.40	0.13	3.31	3.33	−0.02
10～14歳	0.14	0.13	0.01	0.11	0.09	0.02	0.18	0.16	0.02
15～24歳	0.26	0.25	0.01	0.18	0.23	−0.05	0.33	0.28	0.05
25～34歳	1.50	2.18	−0.28	0.42	0.36	0.06	3.07	4.09	−1.02
35～44歳	2.36	2.48	−0.12	0.57	0.41	0.16	4.22	5.01	−0.39
45～54歳	2.21	2.10	0.11	0.40	0.30	0.10	4.08	3.57	0.11
55～64歳	2.40	2.28	0.12	1.01	0.37	0.24	4.21	4.19	0.02
65～74歳	2.54	2.46	0.08	1.09	0.58	0.11	4.32	4.26	0.06
75歳以上	2.35	2.04	0.31	1.25	1.11	0.14	3.24	2.43	0.41

（７）自由時間　※

○　自由時間は男性が女性より 51 分長い
○　すべての年齢階級で男性の時間が長い

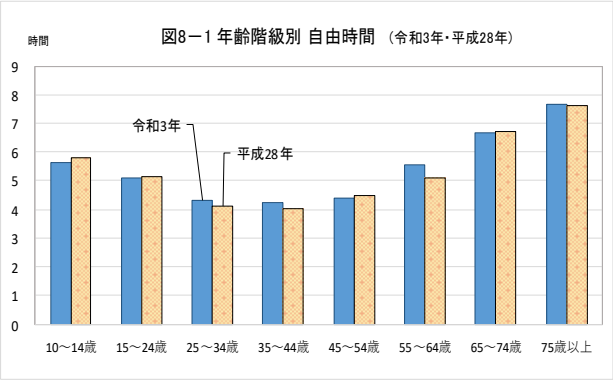
静岡県に住んでいる 10 歳以上の人の自由時間は５時間 31 分で、前回調査より９分増加、男性は９分、女性は８分増加した。

年齢階級別にみると、25～34 歳で 12 分、35～44 歳で 14 分、55～64 歳で 25 分増加した。

男女別にみると、男性は５時間 58 分、女性は５時間７分で男性の方が 51 分長い。

男性の中では 25～54 歳の各年齢階級が５時間未満、女性の中では 25～34 歳と 35～44 歳が４時間未満と短い。

※ 自由時間 :「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」、「休養・くつろぎ」、「学習・自己啓発・訓練（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」 の各時間の合計



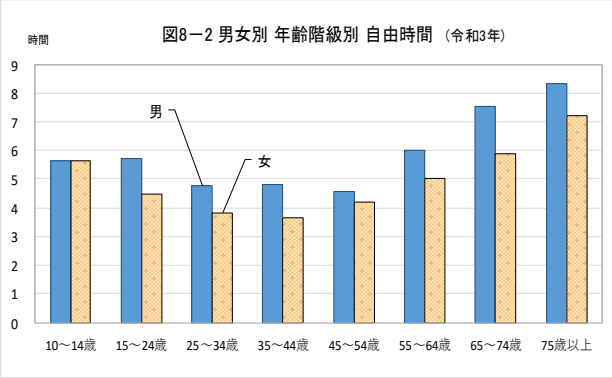


表10　年齢階級別 自由時間　―週全体―

（単位：時間．分）

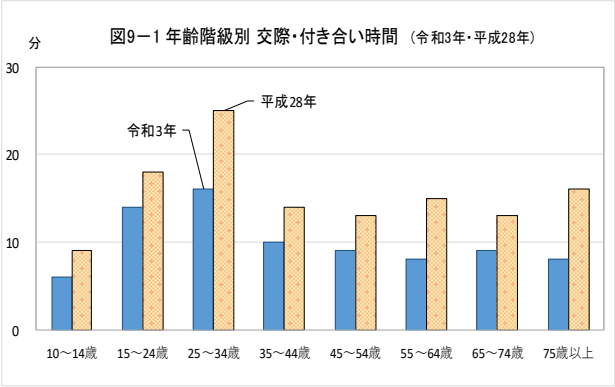
自由時間	総数			男			女		
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減
総　数	5.31	5.22	0.09	5.58	5.49	0.09	5.07	4.59	0.08
10～14歳	5.38	5.49	−0.11	5.39	6.13	−0.34	5.37	5.23	0.14
15～24歳	5.07	5.09	−0.02	5.42	5.38	0.04	4.30	4.40	−0.10
25～34歳	4.18	4.06	0.12	4.45	4.37	0.08	3.48	3.29	0.19
35～44歳	4.15	4.01	0.14	4.49	4.21	0.28	3.40	3.41	−0.01
45～54歳	4.23	4.28	−0.05	4.33	4.32	0.01	4.11	4.25	−0.14
55～64歳	5.32	5.07	0.25	6.01	5.18	0.43	5.02	4.56	0.06
65～74歳	6.41	6.42	−0.01	7.33	7.56	−0.23	5.53	5.35	0.18
75歳以上	7.40	7.38	0.02	8.18	8.21	−0.03	7.13	7.08	0.05

（８）交際・付き合い

○　すべての年齢階級で前回調査より減少
○　男性は 25～34 歳で前回調査より 23 分減少

静岡県に住んでいる 10 歳以上の人の交際・付き合い時間は 10 分で、前回調査より５分減少した。また、すべての年齢階級別で減少した。

男女別にみると、男性は７分で８分減少、女性は 13 分で３分減少した。特に男性の 25～34 歳では 23 分減少した。25～34 歳は男性より女性の方が 20 分長い。



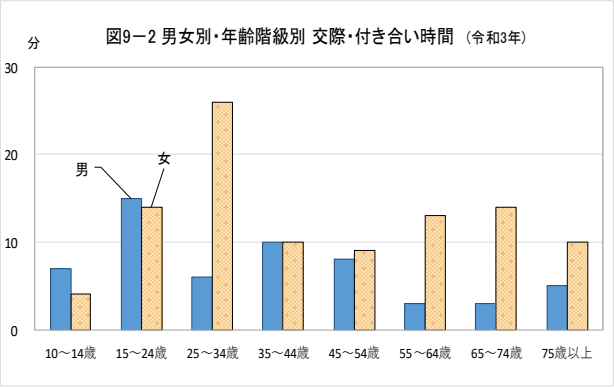


表11　年齢階級別 交際･付き合い時間　―週全体―

（単位：時間．分）

交際･付き合い	総数			男			女		
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減
総　数	0.10	0.15	−0.05	0.07	0.15	−0.08	0.13	0.16	−0.03
10～14歳	0.06	0.09	−0.03	0.07	0.07	0.00	0.04	0.11	−0.07
15～24歳	0.14	0.18	−0.04	0.15	0.18	−0.03	0.14	0.18	−0.04
25～34歳	0.16	0.25	−0.09	0.06	0.29	−0.23	0.26	0.21	0.05
35～44歳	0.10	0.14	−0.04	0.10	0.16	−0.06	0.10	0.12	−0.02
45～54歳	0.09	0.13	−0.04	0.08	0.11	−0.03	0.09	0.16	−0.07
55～64歳	0.08	0.15	−0.07	0.03	0.11	−0.08	0.13	0.19	−0.06
65～74歳	0.09	0.13	−0.04	0.03	0.13	−0.10	0.14	0.12	0.02
75歳以上	0.08	0.16	−0.08	0.05	0.16	−0.11	0.10	0.15	−0.05

３　主な属性別にみた生活時間

（１）在学者

○　休養・くつろぎは、小学生、中学生、高校生ともに増加
○　テレビ・ラジオ・新聞・雑誌は、小学生、中学生、高校生ともに減少

前回調査と比較すると、小学生は、休養・くつろぎの時間は２時間24分で39分増加、趣味・娯楽の時間は１時間26分で31分増加した。一方、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間は１時間３分で33分減少した。

中学生は、睡眠時間が８時間19分で18分増加、学業時間が６時間25分で28分増加した。また休養・くつろぎの時間は２時間19分で16分、趣味・娯楽の時間は48分で12分、それぞれ増加した。一方、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間は44分で16分の減少、学習・自己啓発・訓練（学業以外）時間は42分で21分減少した。

高校生は、学業時間が６時間17分で21分増加、休養・くつろぎの時間が２時間26分で38分増加した。一方、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間は34分で22分の減少、学習・自己啓発・訓練（学業以外）の時間は27分で35分減少した。

図10－1 小学生　行動時間　（令和3年・平成28年）

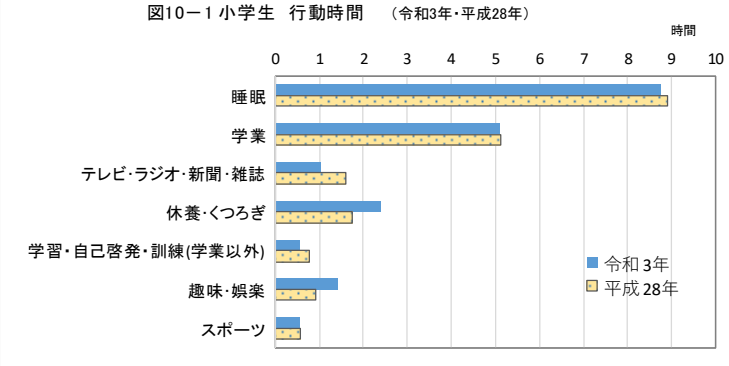


図10－2 中学生　行動時間　（令和3年・平成28年）

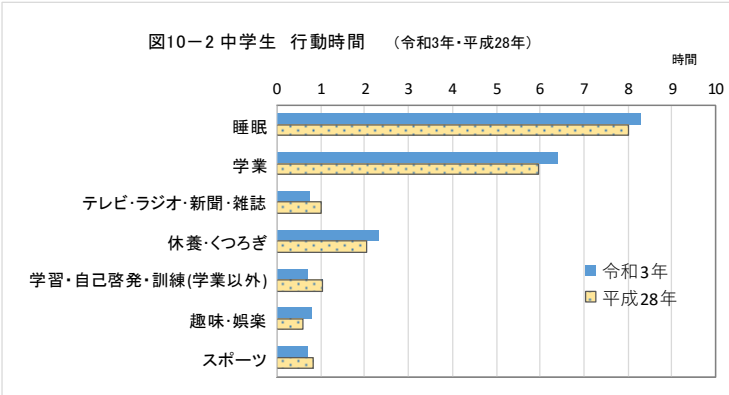


図10－3 高校生　行動時間　（令和3年・平成28年）

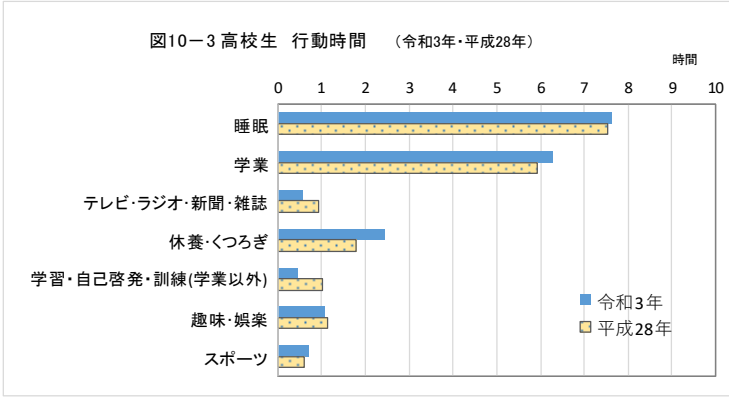


表12　在学者の種類別生活時間〔令和3年・平成28年〕　（単位：時間．分）

	小学生			中学生			高校生		
	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減	令和3年	平成28年	増減
睡眠	8.46	8.54	−0.08	8.19	8.01	0.18	7.37	7.32	0.05
学業	5.06	5.08	−0.02	6.25	5.57	0.28	6.17	5.56	0.21
テレビ･ラジオ･新聞･雑誌	1.03	1.36	−0.33	0.44	1.00	−0.16	0.34	0.56	−0.22
休養･くつろぎ	2.24	1.45	0.39	2.19	2.03	0.16	2.26	1.48	0.38
学習･自己啓発･訓練(学業以外)	0.35	0.46	−0.11	0.42	1.03	−0.21	0.27	1.02	−0.35
趣味･娯楽	1.26	0.55	0.31	0.48	0.36	0.12	1.05	1.09	−0.04
スポーツ	0.34	0.35	−0.01	0.43	0.49	−0.06	0.41	0.36	0.05

注：　数字は、10歳以上の人の週全体の平均時間

○　睡眠時間は、小学生、中学生、高校生ともに全国より短い
○　学業時間は、中学生、高校生が全国より長い

全国と比べると、睡眠時間は小学生、中学生、高校生ともに短く、小学生は 19 分短い。

学業時間は、中学生が 28 分、高校生が 26 分全国より長い。

テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間及びスポーツの時間は、小学生、中学生、高校生ともに全国より長いが、いずれも差は 10 分未満となっている。

休養・くつろぎの時間は、小学生は全国より 12 分長いが、中学生、高校生はいずれも 5 分短い。

学習・自己啓発・訓練(学業以外)の時間は小学生、中学生、高校生ともに全国より短く、高校生は 17 分短い。

趣味・娯楽の時間は、小学生が全国より 18 分長く、中学生は 13 分、高校生は 4 分短い。

図11－1 小学生　行動時間　（静岡県・全国）

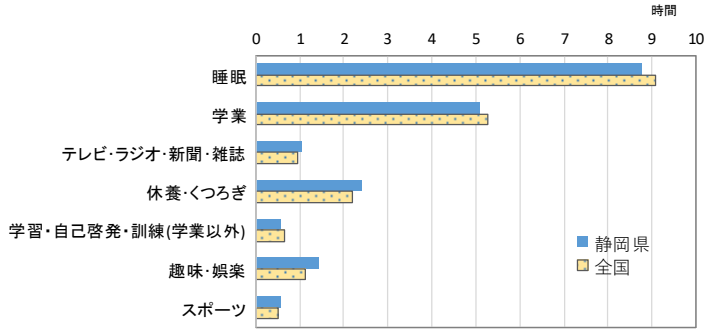


図11－2 中学生　行動時間　（静岡県・全国）

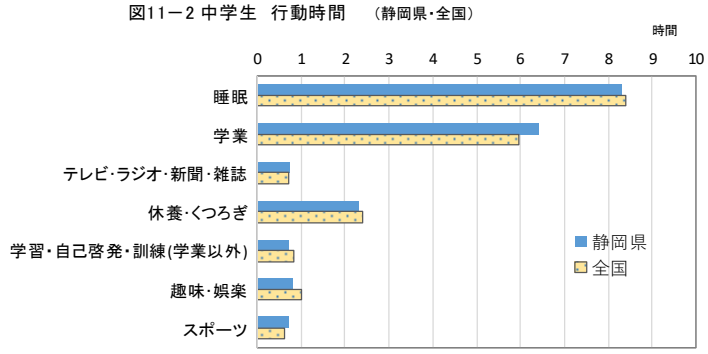


図11－3 高校生　行動時間　（静岡県・全国）

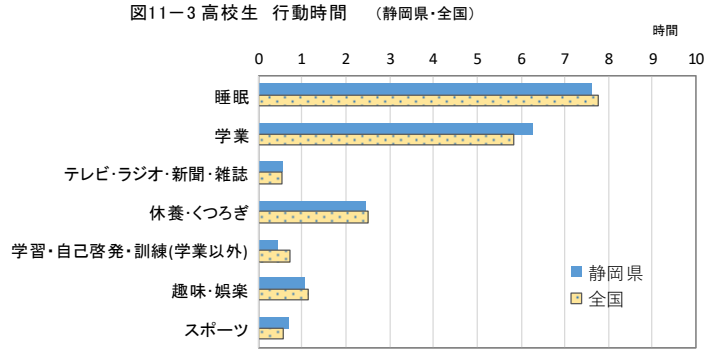


表13　在学者の種類別生活時間〔静岡県・全国〕　（単位：時間．分）

	小学生			中学生			高校生		
	静岡県	全国	県－国	静岡県	全国	県－国	静岡県	全国	県－国
睡眠	8.46	9.05	−0.19	8.19	8.24	−0.05	7.37	7.46	−0.09
学業	5.06	5.16	−0.10	6.25	5.57	0.28	6.17	5.51	0.26
テレビ･ラジオ･新聞･雑誌	1.03	0.58	0.05	0.44	0.42	0.02	0.34	0.32	0.02
休養･くつろぎ	2.24	2.12	0.12	2.19	2.24	−0.05	2.26	2.31	−0.05
学習･自己啓発･訓練(学業以外)	0.35	0.39	−0.04	0.42	0.50	−0.08	0.27	0.44	−0.17
趣味･娯楽	1.26	1.08	0.18	0.48	1.01	−0.13	1.05	1.09	−0.04
スポーツ	0.34	0.31	0.03	0.43	0.37	0.06	0.41	0.34	0.07

注：　数字は、10歳以上の人の週全体の平均時間

（２）有業者

ア　男性有業者の生活時間

＜順位：長い順＞

○　男性有業者の自由時間は全国１位
○　１次活動時間は 37 位、２次活動時間は 39 位、３次活動時間は２位

男性有業者（15 歳以上）の生活時間を都道府県別に比較すると、自由時間は４時間 58 分で全国１位となっている。睡眠時間は７時間 41 分で全国 40 位、１位の鳥取県より 20 分短く、47 位の東京都より５分長い。家事時間は 19 分で 17 位、買い物時間は 17 分で 19 位、いずれも全国と同じ長さとなっている。

表14－1　有業者〔男〕の生活時間　―週全体―

（単位：時間．分）

有業者（男）	睡眠		通勤・通学		仕事		学業		家事		育児		買い物		自由時間（※）		交際・付き合い		1次活動		2次活動		3次活動	
全　国	7.45	順位	0.49	順位	6.27	順位	0.07	順位	0.19	順位	0.09	順位	0.17	順位	4.37	順位	0.08	順位	10.31	順位	8.10	順位	5.20	順位
北海道	7.46	33	0.40	26	6.29	24	0.06	16	0.15	44	0.10	5	0.16	31	4.54	2	0.10	4	10.28	37	7.57	33	5.35	4
青森県	7.58	4	0.38	35	6.45	2	0.02	41	0.13	47	0.08	25	0.17	19	4.36	25	0.06	38	10.44	4	8.05	22	5.11	41
岩手県	7.50	17	0.39	30	6.36	18	0.05	25	0.19	17	0.08	25	0.18	6	4.30	39	0.05	45	10.37	16	8.06	21	5.16	32
宮城県	7.50	17	0.46	12	6.40	8	0.07	9	0.17	34	0.07	34	0.16	31	4.34	29	0.07	24	10.33	24	8.14	10	5.13	37
秋田県	7.54	9	0.36	41	6.18	42	0.02	41	0.19	17	0.05	46	0.21	1	4.52	4	0.07	24	10.51	1	7.41	47	5.28	11
山形県	7.55	8	0.34	47	6.43	4	0.03	38	0.22	6	0.07	34	0.18	6	4.31	36	0.06	38	10.42	9	8.09	17	5.09	42
福島県	7.59	2	0.40	26	6.29	24	0.04	31	0.18	26	0.07	34	0.18	6	4.35	28	0.05	45	10.45	3	7.57	33	5.19	27
茨城県	7.49	22	0.48	10	6.23	31	0.07	9	0.19	17	0.06	42	0.19	3	4.43	15	0.07	24	10.34	21	8.03	26	5.23	19
栃木県	7.48	27	0.41	24	6.43	4	0.07	9	0.16	41	0.09	8	0.17	19	4.32	34	0.06	38	10.38	15	8.13	11	5.09	42
群馬県	7.44	38	0.44	16	6.33	19	0.07	9	0.20	14	0.07	34	0.18	6	4.43	15	0.07	24	10.28	37	8.09	17	5.23	19
埼玉県	7.41	40	1.00	1	6.22	34	0.06	16	0.22	6	0.09	8	0.19	3	4.23	46	0.08	13	10.28	37	8.20	4	5.12	40
千葉県	7.43	39	0.56	3	6.32	21	0.08	7	0.18	26	0.10	5	0.19	3	4.25	44	0.08	13	10.27	43	8.25	1	5.07	46
東京都	7.36	47	0.54	6	6.17	44	0.11	4	0.23	3	0.09	8	0.17	19	4.31	36	0.09	7	10.29	34	8.13	11	5.18	29
神奈川県	7.39	45	0.58	2	6.21	38	0.08	7	0.22	6	0.09	8	0.18	6	4.34	29	0.07	24	10.25	44	8.18	5	5.17	31
新潟県	7.45	37	0.37	39	6.21	38	0.02	41	0.23	3	0.11	3	0.21	1	4.46	8	0.06	38	10.33	24	7.56	37	5.30	8
富山県	7.52	14	0.43	19	6.37	16	0.03	38	0.18	26	0.07	34	0.16	31	4.47	7	0.08	13	10.33	24	8.05	22	5.22	23
石川県	7.52	14	0.40	26	6.41	6	0.05	25	0.14	46	0.05	46	0.14	43	4.39	21	0.08	13	10.40	13	8.00	28	5.20	26
福井県	7.56	6	0.36	41	6.27	28	0.02	41	0.22	6	0.11	3	0.16	31	4.41	18	0.09	7	10.42	9	7.53	41	5.25	17
山梨県	7.48	27	0.38	35	6.29	24	0.07	9	0.23	3	0.06	42	0.18	6	4.28	40	0.11	1	10.42	9	8.03	26	5.14	36
長野県	7.48	27	0.41	24	6.39	12	0.04	31	0.21	10	0.09	8	0.16	31	4.25	44	0.06	38	10.43	6	8.11	13	5.06	47
岐阜県	7.49	22	0.44	16	6.22	34	0.07	9	0.20	14	0.08	25	0.16	31	4.41	18	0.08	13	10.31	29	7.57	33	5.32	6
静岡県	7.41	40	0.42	20	6.23	31	0.05	25	0.19	17	0.07	34	0.17	19	4.58	1	0.07	24	10.28	37	7.54	39	5.38	2
愛知県	7.40	44	0.51	8	6.40	8	0.06	16	0.18	26	0.09	8	0.18	6	4.28	40	0.10	4	10.21	47	8.24	2	5.15	34
三重県	7.59	2	0.45	14	6.21	38	0.07	9	0.17	34	0.08	25	0.17	19	4.46	8	0.07	24	10.36	17	7.56	37	5.28	11
滋賀県	7.51	16	0.46	12	6.38	14	0.06	16	0.19	17	0.09	8	0.17	19	4.32	34	0.07	24	10.28	37	8.17	6	5.15	34
京都府	7.49	22	0.49	9	6.15	45	0.09	5	0.21	10	0.08	25	0.18	6	4.28	40	0.08	13	10.41	12	8.00	28	5.19	27
大阪府	7.41	40	0.55	5	6.15	45	0.09	5	0.17	34	0.09	8	0.17	19	4.43	15	0.11	1	10.30	31	8.04	24	5.27	13
兵庫県	7.38	46	0.56	3	6.29	24	0.06	16	0.15	44	0.09	8	0.16	31	4.39	21	0.09	7	10.24	45	8.11	13	5.25	17
奈良県	7.47	32	0.52	7	6.25	30	0.06	16	0.17	34	0.12	2	0.17	19	4.36	25	0.04	47	10.29	34	8.10	15	5.21	24
和歌山県	7.46	33	0.38	35	6.40	8	0.04	31	0.18	26	0.09	8	0.18	6	4.33	31	0.09	7	10.29	34	8.09	17	5.23	19
鳥取県	8.01	1	0.36	41	6.22	34	0.01	46	0.19	17	0.07	34	0.17	19	4.53	3	0.08	13	10.44	4	7.43	46	5.32	6
島根県	7.56	6	0.39	30	6.23	31	0.02	41	0.21	10	0.08	25	0.17	19	4.36	25	0.08	13	10.48	2	7.51	43	5.21	24
岡山県	7.50	17	0.42	20	6.20	41	0.04	31	0.20	14	0.09	8	0.18	6	4.46	8	0.07	24	10.30	31	7.54	39	5.37	3
広島県	7.49	22	0.47	11	6.31	23	0.12	1	0.18	26	0.09	8	0.18	6	4.37	24	0.06	38	10.28	37	8.16	8	5.16	32
山口県	7.54	9	0.39	30	6.13	47	0.06	16	0.19	17	0.06	42	0.18	6	4.51	5	0.09	7	10.36	17	7.44	45	5.40	1
徳島県	7.41	40	0.37	39	6.22	34	0.12	1	0.17	34	0.08	25	0.17	19	4.48	6	0.07	24	10.34	21	7.53	41	5.33	5
香川県	7.46	33	0.39	30	6.39	12	0.03	38	0.21	10	0.10	5	0.16	31	4.45	11	0.10	4	10.24	45	8.09	17	5.27	13
愛媛県	7.49	22	0.36	41	6.33	19	0.05	25	0.17	34	0.06	42	0.18	6	4.45	11	0.07	24	10.35	20	7.59	31	5.26	15
高知県	7.57	5	0.38	35	6.18	42	0.04	31	0.19	17	0.14	1	0.13	45	4.45	11	0.09	7	10.43	6	7.48	44	5.30	8
福岡県	7.46	33	0.45	14	6.38	14	0.12	1	0.16	41	0.09	8	0.16	31	4.33	31	0.07	24	10.30	31	8.17	6	5.13	37
佐賀県	7.54	9	0.39	30	6.37	16	0.06	16	0.17	34	0.07	34	0.14	43	4.31	36	0.08	13	10.43	6	8.04	24	5.13	37
長崎県	7.48	27	0.42	20	6.46	1	0.06	16	0.18	26	0.08	25	0.16	31	4.28	40	0.06	38	10.36	17	8.16	8	5.08	45
熊本県	7.48	27	0.40	26	6.32	21	0.05	25	0.18	26	0.08	25	0.15	41	4.41	18	0.07	24	10.32	27	7.58	32	5.29	10
大分県	7.50	17	0.42	20	6.45	2	0.04	31	0.16	41	0.09	8	0.13	45	4.39	21	0.08	13	10.32	27	8.10	15	5.18	29
宮崎県	7.50	17	0.35	45	6.41	6	0.01	46	0.19	17	0.09	8	0.13	45	4.45	11	0.08	13	10.34	21	8.00	28	5.26	15
鹿児島県	7.54	9	0.35	45	6.27	28	0.05	25	0.24	2	0.09	8	0.15	41	4.33	31	0.07	24	10.40	13	7.57	33	5.23	19
沖縄県	7.53	13	0.44	16	6.40	8	0.04	31	0.25	1	0.09	8	0.17	19	4.22	47	0.11	1	10.31	29	8.21	3	5.09	42

イ　女性有業者の生活時間

＜順位：長い順＞

○　女性有業者の睡眠時間は全国 44 位
○　１次活動時間は 18 位、２次活動時間は 34 位、３次活動時間は 11 位

女性有業者（15 歳以上）の生活時間を都道府県別に比較すると、睡眠時間は７時間 25 分で全国 44 位、１位の宮城県より 22 分短く、47 位の長崎県より５分長い。仕事時間は 41 位で全国より 10 分短く、家事時間は４位で全国より 18 分長い。

表14－2　有業者〔女〕の生活時間　―週全体―

（単位：時間，分）

有業者（女）	睡眠		通勤・通学		仕事		学業		家事		育児		買い物		自由時間（※）		交際・付き合い		1次活動		2次活動		3次活動	
全　国	7.33	順位	0.36	順位	4.42	順位	0.10	順位	2.08	順位	0.23	順位	0.31	順位	3.53	順位	0.12	順位	10.39	順位	8.34	順位	4.47	順位
北海道	7.41	2	0.29	37	4.48	26	0.08	20	2.03	40	0.17	38	0.29	38	4.15	2	0.10	25	10.41	12	8.18	46	5.01	2
青森県	7.36	9	0.28	43	5.27	1	0.06	35	2.02	42	0.19	31	0.29	38	3.49	32	0.08	42	10.39	18	8.55	7	4.27	44
岩手県	7.31	26	0.29	37	5.24	2	0.06	35	2.11	24	0.17	38	0.30	31	3.39	43	0.08	42	10.30	42	9.00	5	4.30	41
宮城県	7.47	1	0.38	8	4.51	22	0.07	29	2.02	42	0.21	26	0.28	43	3.53	21	0.11	15	10.49	2	8.29	38	4.42	21
秋田県	7.28	42	0.29	37	4.53	19	0.03	46	2.26	4	0.17	38	0.39	1	3.50	28	0.09	33	10.34	37	8.49	12	4.37	35
山形県	7.38	4	0.25	46	5.00	12	0.04	43	2.10	28	0.31	2	0.34	4	3.47	35	0.09	33	10.39	18	8.46	15	4.35	38
福島県	7.30	35	0.31	25	5.04	8	0.09	15	2.13	18	0.18	35	0.31	23	3.55	13	0.08	42	10.28	44	8.50	11	4.42	21
茨城県	7.35	11	0.35	12	4.50	23	0.07	29	2.08	32	0.18	35	0.33	8	3.52	22	0.07	47	10.48	4	8.34	28	4.38	32
栃木県	7.31	26	0.35	12	4.55	17	0.06	35	2.14	15	0.17	38	0.32	14	3.55	13	0.09	33	10.36	31	8.44	16	4.40	27
群馬県	7.32	22	0.30	32	4.36	36	0.14	5	2.14	15	0.28	6	0.30	31	3.55	13	0.09	33	10.38	25	8.35	26	4.47	15
埼玉県	7.30	35	0.41	3	4.24	44	0.14	5	2.11	24	0.27	8	0.30	31	3.59	6	0.10	25	10.37	30	8.31	34	4.53	7
千葉県	7.31	26	0.42	1	4.27	42	0.08	20	2.09	29	0.27	8	0.32	14	3.55	13	0.13	6	10.38	25	8.29	38	4.53	7
東京都	7.37	6	0.40	5	4.52	20	0.05	41	1.50	47	0.23	20	0.29	38	3.56	11	0.14	3	10.43	11	8.23	45	4.54	6
神奈川県	7.30	35	0.41	3	4.26	43	0.17	1	2.06	35	0.22	22	0.33	8	4.07	3	0.12	12	10.36	31	8.27	42	4.56	3
新潟県	7.36	9	0.29	37	4.48	26	0.04	43	2.13	18	0.22	22	0.31	23	3.52	22	0.11	15	10.47	5	8.31	34	4.42	21
富山県	7.34	16	0.29	37	5.07	6	0.07	29	2.09	29	0.17	38	0.31	23	3.52	22	0.11	15	10.38	25	8.42	19	4.40	27
石川県	7.33	19	0.30	32	4.56	16	0.09	15	2.02	42	0.29	5	0.32	14	3.59	6	0.13	6	10.34	37	8.40	21	4.46	19
福井県	7.35	11	0.32	22	5.08	5	0.07	29	2.17	11	0.26	11	0.31	23	3.32	47	0.12	12	10.38	25	9.03	3	4.19	46
山梨県	7.34	16	0.31	25	4.52	20	0.06	35	2.13	18	0.16	44	0.32	14	3.54	20	0.09	33	10.47	5	8.33	30	4.40	27
長野県	7.29	40	0.31	25	4.50	23	0.04	43	2.26	4	0.30	4	0.28	43	3.35	45	0.10	25	10.45	8	8.52	8	4.23	45
岐阜県	7.21	46	0.32	22	4.49	25	0.09	15	2.21	10	0.22	22	0.30	31	3.51	25	0.13	6	10.21	47	8.47	14	4.52	9
静岡県	7.25	44	0.30	32	4.32	41	0.08	20	2.26	4	0.20	29	0.32	14	4.00	5	0.14	3	10.39	18	8.31	34	4.50	11
愛知県	7.31	26	0.36	11	4.34	39	0.07	29	2.17	11	0.27	8	0.33	8	3.50	28	0.13	6	10.35	34	8.37	24	4.48	14
三重県	7.31	26	0.33	19	4.35	38	0.08	20	2.24	7	0.31	2	0.34	4	3.50	28	0.09	33	10.34	37	8.48	13	4.38	32
滋賀県	7.37	6	0.34	15	4.19	45	0.17	1	2.29	1	0.25	13	0.36	2	3.39	43	0.11	15	10.49	2	8.42	19	4.29	43
京都府	7.31	26	0.38	8	4.17	46	0.16	3	2.22	8	0.25	13	0.32	14	3.42	39	0.15	1	10.44	9	8.34	28	4.42	21
大阪府	7.30	35	0.42	1	4.38	35	0.14	5	1.58	46	0.25	13	0.30	31	3.57	10	0.14	3	10.39	18	8.31	34	4.50	11
兵庫県	7.31	26	0.39	6	4.33	40	0.16	3	2.07	33	0.16	44	0.33	8	3.48	33	0.10	25	10.51	1	8.26	43	4.43	20
奈良県	7.25	44	0.39	6	4.17	46	0.09	15	2.28	2	0.21	26	0.36	2	3.55	13	0.10	25	10.40	15	8.33	30	4.47	15
和歌山県	7.28	42	0.25	46	4.36	36	0.11	11	2.22	8	0.16	44	0.30	31	4.02	4	0.13	6	10.41	12	8.24	44	4.55	5
鳥取県	7.32	22	0.30	32	5.02	9	0.08	20	2.01	45	0.16	44	0.31	23	3.58	8	0.09	33	10.41	12	8.33	30	4.47	15
島根県	7.33	19	0.33	19	5.22	3	0.06	35	2.13	18	0.22	22	0.28	43	3.34	46	0.10	25	10.35	34	9.06	1	4.19	46
岡山県	7.30	35	0.34	15	4.43	30	0.12	8	2.14	15	0.26	11	0.32	14	3.47	35	0.11	15	10.38	25	8.43	17	4.39	30
広島県	7.35	11	0.38	8	4.47	29	0.12	8	2.12	23	0.24	19	0.28	43	3.46	37	0.13	6	10.39	18	8.43	17	4.38	32
山口県	7.33	19	0.31	25	4.42	31	0.09	15	2.11	24	0.19	31	0.34	4	3.58	8	0.11	15	10.39	18	8.29	38	4.52	9
徳島県	7.31	26	0.30	32	5.02	9	0.08	20	2.06	35	0.18	35	0.32	14	3.51	25	0.08	42	10.44	9	8.39	22	4.37	35
香川県	7.34	16	0.32	22	4.42	31	0.11	11	2.05	37	0.28	6	0.34	4	3.50	28	0.11	15	10.35	34	8.36	25	4.49	13
愛媛県	7.32	22	0.26	45	4.40	33	0.03	46	2.11	24	0.19	31	0.31	23	4.16	1	0.11	15	10.40	15	8.12	47	5.08	1
高知県	7.32	22	0.31	25	4.58	13	0.10	14	2.03	40	0.23	20	0.30	31	3.55	13	0.08	42	10.40	15	8.38	23	4.42	21
福岡県	7.37	6	0.34	15	4.39	34	0.12	8	2.04	39	0.25	13	0.31	23	3.56	11	0.15	1	10.36	31	8.28	41	4.56	3
佐賀県	7.31	26	0.34	15	5.10	4	0.08	20	2.07	33	0.25	13	0.28	43	3.41	40	0.11	15	10.33	40	8.56	6	4.31	40
長崎県	7.20	47	0.31	25	5.02	9	0.07	29	2.28	2	0.25	13	0.29	38	3.46	37	0.09	33	10.22	46	9.06	1	4.32	39
熊本県	7.29	40	0.33	19	4.57	15	0.08	20	2.17	11	0.21	26	0.31	23	3.51	25	0.11	15	10.28	44	8.51	10	4.41	26
大分県	7.35	11	0.31	25	4.54	18	0.06	35	2.05	37	0.20	29	0.33	8	3.55	13	0.09	33	10.39	18	8.33	30	4.47	15
宮崎県	7.35	11	0.28	43	5.07	6	0.08	20	2.15	14	0.19	31	0.33	8	3.48	33	0.10	25	10.31	41	8.52	8	4.37	35
鹿児島県	7.38	4	0.29	37	4.58	13	0.05	41	2.13	18	0.17	38	0.29	38	3.40	42	0.12	12	10.46	7	8.35	26	4.39	30
沖縄県	7.39	3	0.35	12	4.48	26	0.11	11	2.09	29	0.43	1	0.32	14	3.41	40	0.10	25	10.30	42	9.01	4	4.30	41

※ 自由時間　：「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」、「休養・くつろぎ」、「学習・自己啓発・訓練（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」　の各時間の合計

4　スマートフォン・パソコンなどの使用状況

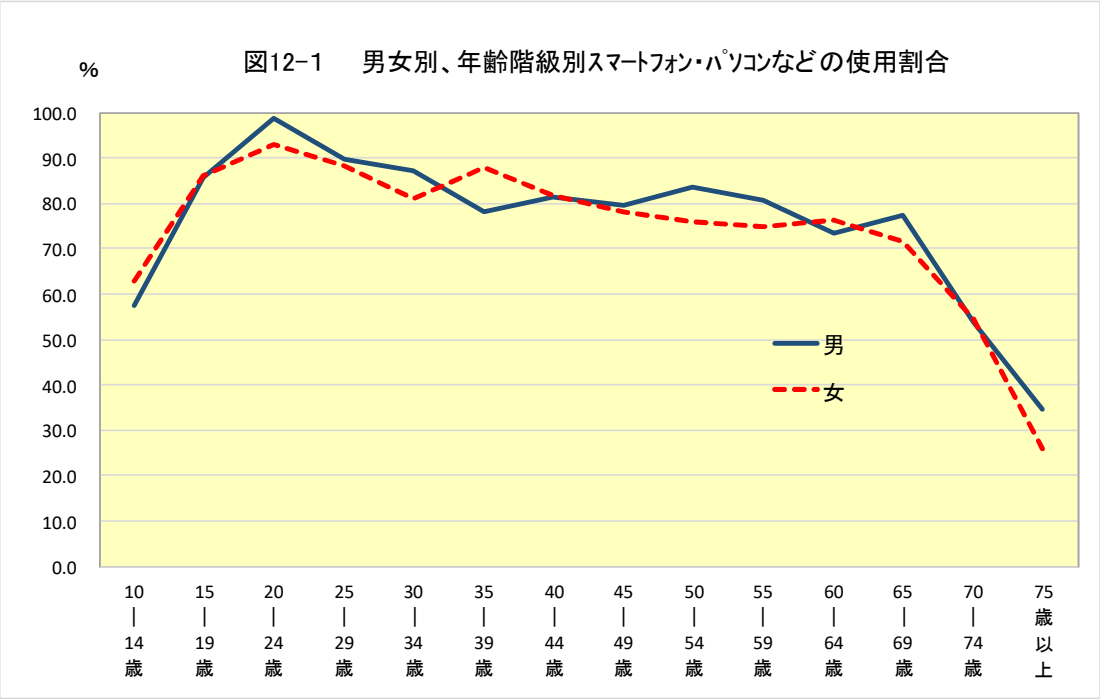
（1）スマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合

○　使用割合は 69.9%で、前回調査より 12.6 ポイント増加
○　男女とも、65～69 歳の使用割合が最も増えている

静岡県に住んでいる 10 歳以上の人のスマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合は 69.9%で、男性は 72.5%、女性は 67.3%となっている。20～24 歳の使用割合が男性 98.7%、女性 93.0%で、それぞれ最も高い。男女ともに 15～69 歳の各年齢階級の使用割合が 70%を超えている。男女差をみると、35～39 歳で女性の方が 9.7 ポイント高く、75 歳以上では男性の方が 9.0 ポイント高い。

表15-1　男女、年齢階級別スマートフォン・パソコンなどの使用割合　―週全体―

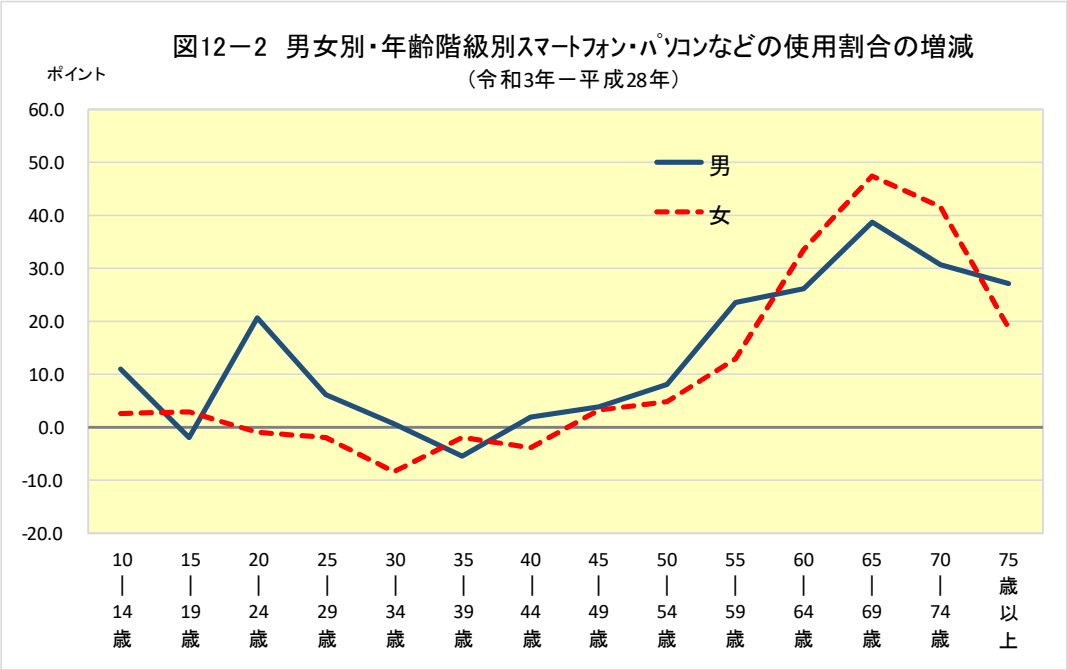
年齢階級	総数			男			女			男－女		
	人口（千人）	使用した人（千人）	使用割合（%）	人口（千人）	使用した人（千人）	使用割合（%）	人口（千人）	使用した人（千人）	使用割合（%）	人口（千人）	使用した人（千人）	使用割合の差
総　数	3,241	2,264	69.9	1,602	1161	72.5	1,639	1103	67.3	−37	58	5.2
10～14歳	160	97	60.6	82	47	57.3	78	49	62.8	4	−2	−5.5
15～19歳	163	140	85.9	84	72	85.7	79	68	86.1	5	4	−0.4
20～24歳	149	142	95.3	77	76	98.7	71	66	93.0	6	10	5.7
25～29歳	162	143	88.3	86	77	89.5	76	67	88.2	10	10	1.4
30～34歳	177	149	84.2	93	81	87.1	84	68	81.0	9	13	6.1
35～39歳	203	168	82.8	105	82	78.1	98	86	87.8	7	−4	−9.7
40～44歳	227	185	81.5	117	95	81.2	110	90	81.8	7	5	−0.6
45～49歳	274	216	78.8	141	112	79.4	133	104	78.2	8	8	1.2
50～54歳	263	210	79.8	134	112	83.6	129	98	76.0	5	14	7.6
55～59歳	224	174	77.7	113	91	80.5	111	83	74.8	2	8	5.8
60～64歳	219	164	74.9	109	80	73.4	110	84	76.4	−1	−4	−3.0
65～69歳	235	175	74.5	115	89	77.4	120	86	71.7	−5	3	5.7
70～74歳	284	155	54.6	136	73	53.7	149	81	54.4	−13	−8	−0.7
75歳以上	501	148	29.5	210	73	34.8	291	75	25.8	−81	−2	9.0



前回調査との比較では、60 歳以上の各年齢階級で 20 ポイントを超える増加となっており、特に 65～69 歳では 43.0 ポイント増加している。男女別でも 65～69 歳の使用割合が最も伸びており、男性は 38.5 ポイント、女性は 47.3 ポイント増加している。

表15－2　男女別、年齢階級別スマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合〔令和3年・平成28年〕

割合（%）	総数			男			女		
	令和3年	平成28年	R3-H28	令和3年	平成28年	R3-H28	令和3年	平成28年	R3-H28
総　数	69.9	57.2	12.7	72.5	59.2	13.3	67.3	55.3	12.0
10～14歳	60.6	53.3	7.3	57.3	46.5	10.8	62.8	60.5	2.3
15～19歳	85.9	85.6	0.3	85.7	87.8	−2.1	86.1	83.3	2.8
20～24歳	95.3	85.9	9.4	98.7	78.1	20.6	93.0	94.2	−1.2
25～29歳	88.3	86.8	1.5	89.5	83.5	6.0	88.2	90.4	−2.2
30～34歳	84.2	88.0	−3.8	87.1	86.5	0.6	81.0	89.6	−8.6
35～39歳	82.8	86.7	−3.9	78.1	83.6	−5.5	87.8	89.9	−2.1
40～44歳	81.5	82.5	−1.0	81.2	79.4	1.8	81.8	85.7	−3.9
45～49歳	78.8	75.5	3.4	79.4	75.7	3.7	78.2	75.2	3.0
50～54歳	79.8	73.8	6.0	83.6	75.7	7.9	76.0	71.2	4.8
55～59歳	77.7	59.4	18.3	80.5	57.1	23.4	74.8	62.2	12.6
60～64歳	74.9	45.3	29.6	73.4	47.5	25.9	76.4	43.1	33.3
65～69歳	74.5	31.5	43.0	77.4	38.9	38.5	71.7	24.4	47.3
70～74歳	54.6	17.7	36.9	53.7	23.1	30.6	54.4	12.9	41.5
75歳以上	29.5	7.2	22.3	34.8	8.0	26.8	25.8	7.1	18.7

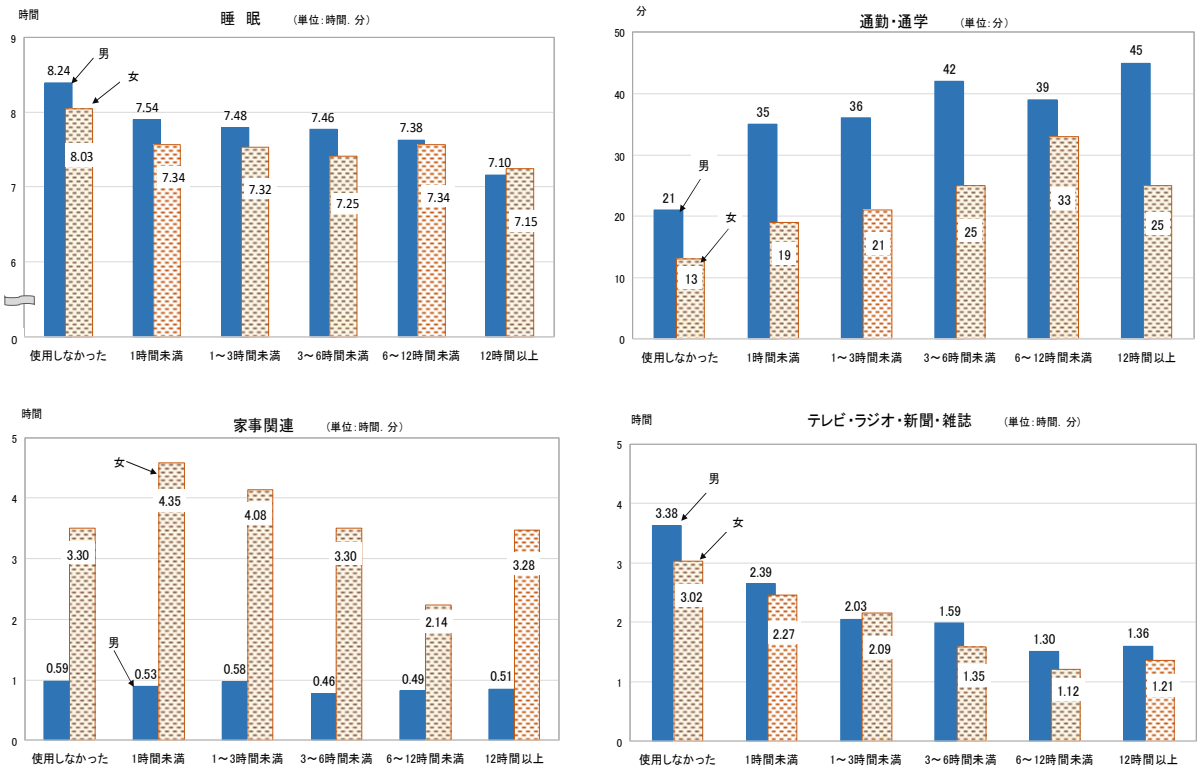


（２）スマートフォン・パソコンなどの使用時間と主な行動の生活時間

○　睡眠時間は使用しなかった人の方が長い
○　男性の家事関連時間は、使用の有無による差が少ない

静岡県における１日のスマートフォン・パソコンなどの使用時間の長さの違いによる生活時間の配分についてみると、睡眠時間、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間は男女ともに使用しなかった人の方が長く、概ね使用時間が長いほど、それぞれの時間が短くなっている。通勤・通学時間は男女ともに使用しなかった人の方が短く、概ね使用時間が長いほど、通勤・通学の時間が長くなっている。家事関連時間は、男性は使用時間による差が少なく、女性は 12 時間以上を除いて、使用時間が長くなると家事関連時間は短くなっている。

図 13　男女別、スマートフォン・パソコンなどの使用時間と主な行動の種類別生活時間　　―週全体―



５　主な行動の平均時刻

＜順位：早い順＞

○　主な行動の平均時刻は全国より早い

都道府県別に平日の活動開始時刻をみると、静岡県の主な行動の平均時刻は全国より早くなっており、起床時刻が６時 24 分で全国５位、朝食開始時刻が７時０分で全国６位、夕食開始時刻が 18 時 40 分で全国４位、また、有業者の出勤時刻は８時７分で全国４位となっている。

表16　主な行動の平均時刻　―平日―　　（単位：　時：分）

都道府県	起床時刻		朝食開始時刻		夕食開始時刻		就寝時刻		出勤時刻（有業者）		仕事からの帰宅時刻（有業者）	
全国	6:38	順位	7:11	順位	18:58	順位	23:04	順位	8:20	順位	18:34	順位
北海道	6:33	29	7:13	40	18:36	2	22:50	19	8:19	29	18:07	15
青森県	6:17	1	6:59	3	18:31	1	22:29	1	8:09	8	18:01	7
岩手県	6:21	2	6:59	3	18:44	8	22:35	3	8:09	8	18:06	14
宮城県	6:31	23	7:12	39	18:49	18	22:49	15	8:08	5	18:26	31
秋田県	6:21	2	7:08	27	18:38	3	22:31	2	8:19	29	18:02	10
山形県	6:27	11	7:10	32	18:51	23	22:41	4	8:20	35	18:27	34
福島県	6:26	9	7:03	12	18:51	23	22:42	6	8:09	8	18:18	26
茨城県	6:35	31	7:06	21	19:05	42	22:55	29	8:15	21	18:26	31
栃木県	6:26	9	7:02	11	18:56	31	22:49	15	8:08	5	18:33	37
群馬県	6:27	11	7:10	32	18:54	30	22:53	25	8:13	16	18:20	27
埼玉県	6:36	35	7:11	35	19:05	42	23:06	39	8:12	15	18:41	42
千葉県	6:36	35	7:15	42	19:07	45	23:08	42	8:20	35	18:55	45
東京都	6:59	47	7:28	47	19:17	47	23:39	47	8:43	47	19:15	47
神奈川県	6:43	43	7:16	44	19:08	46	23:14	45	8:19	29	19:00	46
新潟県	6:30	19	7:04	15	18:47	14	22:43	8	8:18	27	18:10	18
富山県	6:24	5	6:56	1	18:50	22	22:44	10	8:23	43	18:22	29
石川県	6:34	30	7:05	18	18:52	26	22:52	24	8:15	21	18:20	27
福井県	6:28	15	7:01	9	18:48	15	22:51	20	8:13	16	18:15	23
山梨県	6:30	19	7:06	21	18:52	26	22:49	15	8:29	46	18:32	36
長野県	6:22	4	6:59	3	18:51	23	22:43	8	8:02	3	18:13	20
岐阜県	6:30	19	7:04	15	18:44	8	22:54	27	8:14	20	18:02	10
静岡県	6:24	5	7:00	6	18:40	4	22:51	20	8:07	4	18:12	19
愛知県	6:37	37	7:05	18	18:56	31	23:02	37	8:22	42	18:42	44
三重県	6:35	31	7:05	18	18:43	6	23:00	36	8:16	25	18:07	15
滋賀県	6:40	42	7:06	21	19:03	40	23:04	38	8:21	39	18:35	39
京都府	6:44	44	7:15	42	18:52	26	23:11	44	8:19	29	18:22	29
大阪府	6:48	45	7:19	45	19:05	42	23:17	46	8:21	39	18:41	42
兵庫県	6:38	39	7:11	35	19:01	39	23:06	39	8:26	44	18:38	41
奈良県	6:39	41	7:10	32	18:56	31	23:07	41	8:20	35	18:33	37
和歌山県	6:38	39	7:11	35	18:42	5	22:55	29	8:19	29	18:13	20
鳥取県	6:29	17	7:04	15	18:53	29	22:51	20	8:15	21	18:15	23
島根県	6:27	11	7:03	12	18:56	31	22:47	12	8:11	13	18:07	15
岡山県	6:28	15	7:01	9	18:49	18	22:58	34	8:18	27	18:26	31
広島県	6:35	31	7:03	12	18:56	31	22:57	32	8:19	29	18:35	39
山口県	6:24	5	6:57	2	18:44	8	22:45	11	8:13	16	17:58	6
徳島県	6:31	23	7:06	21	18:44	8	22:51	20	8:09	8	18:03	13
香川県	6:27	11	7:00	6	18:46	13	22:47	12	8:00	1	17:57	4
愛媛県	6:31	23	7:09	29	18:43	6	22:57	32	8:15	21	17:54	1
高知県	6:37	37	7:09	29	18:48	15	22:42	6	8:26	44	17:56	2
福岡県	6:48	45	7:20	46	18:59	38	23:09	43	8:20	35	18:30	35
佐賀県	6:35	31	7:09	29	18:57	37	22:54	27	8:13	16	18:15	23
長崎県	6:32	27	7:06	21	18:49	18	22:55	29	8:01	2	18:01	7
熊本県	6:31	23	7:11	35	18:49	18	22:49	15	8:16	25	18:14	22
大分県	6:29	17	7:08	27	18:48	15	22:53	25	8:10	12	18:02	10
宮崎県	6:24	5	7:00	6	18:45	12	22:41	4	8:08	5	17:57	4
鹿児島県	6:30	19	7:06	21	18:56	31	22:47	12	8:11	13	17:56	2
沖縄県	6:32	27	7:14	41	19:03	40	22:58	34	8:21	39	18:01	7

注：10 歳以上の人の平日の平均時刻（有業者は 15 歳以上）