

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、食事など生理的に必要な活動）の時間が10時間34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6分、3次活動（余暇活動・休養など）の時間が6時間20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34分、7時間、6時間26分となっているおり、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。

一日の生活時間（15歳以上）

			1次活動	2次活動	3次活動
平成 8年	奈良	総数	10.25	7.28	6.07
		男	10.23	7.25	6.12
		女	10.28	7.31	6.02
	全国	総数	10.32	7.18	6.09
		男	10.26	7.15	6.19
		女	10.39	7.21	6.00
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

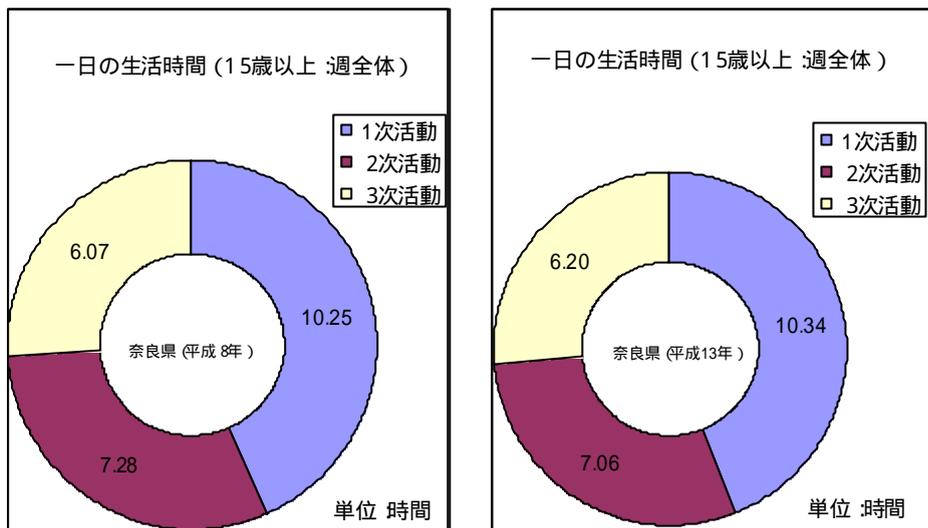
1次活動・3次活動時間は増加、2次活動時間は減少

前回調査と比較すると、1次活動時間は、平成8年の10時間25分から、平成13年は10時間34分と9分の増加となった。同様に3次活動時間は、8年の6時間7分から、13年は6時間20分と、13分増加している。逆に2次活動時間は、8年が7時間28分、13年が7時間6分と大幅に減少している。

これらの傾向は、男女ともほぼ同様である。特に、男性の2次活動時間は、平成8年から13年にかけて25分も減少した。

生活時間の男女差は拡大

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8年調査と比較してみると、1次活動時間は - 5分から - 11分へ、2次活動時間は - 6分から - 12分へ、3次活動時間は+10分から+22分へと、生活時間の男女差はそれぞれ拡大している。



(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次活動時間

年齢階級別に生活時間をみると、1次活動時間は、男性の25歳～34歳までの9時間57分、女性の35歳～44歳まで及び45歳～54歳までの9時間53分が最も短く、男女とも55歳以上の高齢層が長くなっている。

2次活動時間は、男女とも35歳～44歳までが最も長く、男性は9時間3分、女性は8時間45分となっている。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、男性は、35歳～44歳までの4時間53分、女性は25歳～34歳までの5時間4分が最も短く、15歳～24歳及び55歳以上が男女ともに長くなっている。

2次活動時間が減少し1次活動及び3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8年と比較すると、1次活動時間は、男性が5分、女性が11分の増加となっている。これを年齢階級別にみると、おおむね男女ともに44歳までは増加し、45歳以上では減少している。

2次活動時間は、男性が25分、女性が19分減少している。これを年齢階級別にみると、男性25歳～34歳、女性は15歳～24歳及び65歳～74歳では増加しているが、それ以外のほとんどの年齢階級では減少している。とりわけ15歳～24歳の男性が47分と大幅に減少している。

3次活動時間は、男性が20分、女性が8分増加している。年齢階級別にみると、男性は25歳～34歳及び35歳～44歳は減少しているが、それ以外では、増加している。特に、65歳～74歳が50分増加している。女性は、34歳以下及び65歳以上の年齢階級で減少し、35歳～64歳までの年齢階級で増加している。とりわけ、45歳～54歳は39分増加している。

年齢階級別生活時間

	平成8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	10.23	7.25	6.12	10.28	7.00	6.32
15～24歳	10.03	7.43	6.15	10.11	6.56	6.53
25～34歳	9.52	8.44	5.24	9.57	8.57	5.06
35～44歳	9.58	8.56	5.06	10.05	9.03	4.53
45～54歳	10.04	8.24	5.32	10.01	8.05	5.55
55～64歳	10.35	6.50	6.36	10.32	6.38	6.50
65～74歳	11.34	4.02	8.24	11.28	3.18	9.14
75歳以上	13.02	1.45	9.13	12.55	1.36	9.29
女	10.28	7.31	6.02	10.39	7.12	6.10
15～24歳	10.27	7.11	6.21	10.36	7.13	6.11
25～34歳	10.18	8.27	5.15	10.38	8.18	5.04
35～44歳	9.41	9.16	5.03	9.53	8.45	5.22
45～54歳	9.54	8.51	5.15	9.53	8.12	5.54
55～64歳	10.34	7.23	6.03	10.26	7.20	6.15
65～74歳	11.23	5.17	7.19	11.19	5.29	7.12
75歳以上	12.15	2.48	8.56	12.57	2.41	8.22

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歳以上の人の睡眠時間（週全体）は7時間41分で、男性が7時間47分、女性が7時間35分と男性が長くなっている。

年齢階級別に睡眠時間をみると、男性は35歳～44歳が7時間23分と最も短く、75歳以上が9時間39分と最も長くなっている。

女性では、35歳～44歳及び45歳～54歳が6時間58分と最も短く、75歳以上が9時間22分と最も長くなっている。

女性は各年齢階級で男性より短くなっており、特に45歳～54歳では33分短くなっている。

平成8年と比較すると、男性は、週全体、平日、土曜、日曜全てにおいて減少し、女性は土曜日が増減ないものの、他は増加している。男性は、75歳以上の日曜日で29分

と大幅に減少している。女性は、55歳～64歳の日曜日で23分、及び75歳以上の土曜日が37分、日曜日が28分とそれぞれ大幅に減少している。逆に、75歳以上の女性は、週全体で25分、平日で48分の大幅の増加となっている。

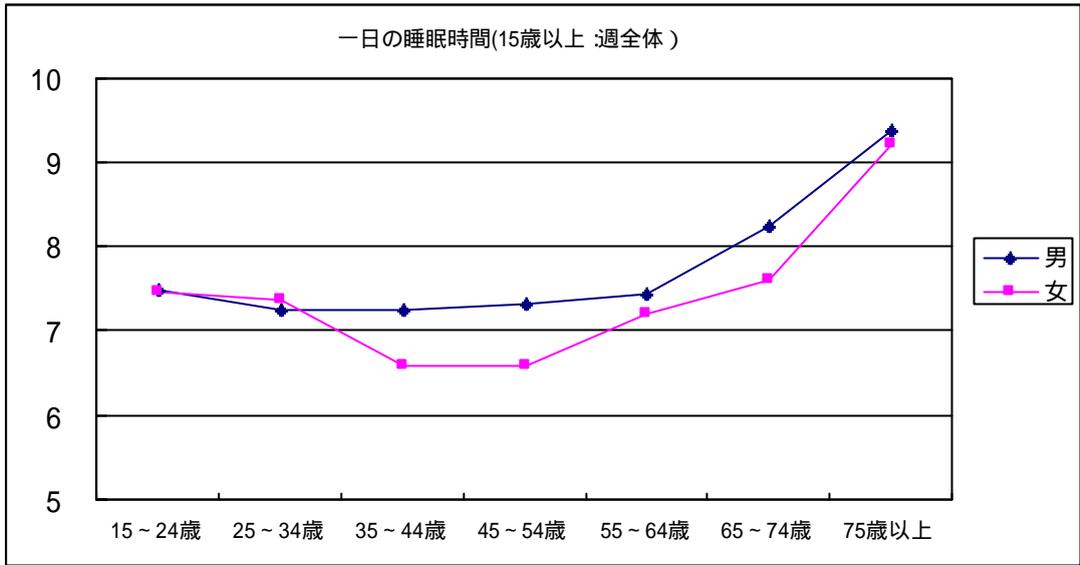
日曜日は長い睡眠時間

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30分、土曜日が7時間50分、日曜日が8時間23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53分となっている。全国は、平日が7時間32分、土曜日が7時間54分、日曜日が8時間22分となっており、同様に平日に比べ日曜日の睡眠時間が長くその差は50分となっている。

平成8年と比較すると、平日は増加し日曜日は減少しているが、その差はわずかである。

年齢別一日の睡眠時間（15歳以上：奈良県）

	平成8年				平成13年			
	週全体	平日	土曜	日曜日	週全体	平日	土曜	日曜日
男	7.50	7.39	8.00	8.38	7.47	7.34	7.59	8.36
15～24歳	7.46	7.28	8.08	8.57	7.47	7.27	8.05	9.07
25～34歳	7.31	7.13	7.54	8.38	7.24	7.06	7.51	8.24
35～44歳	7.32	7.19	7.42	8.24	7.23	7.04	7.49	8.37
45～54歳	7.30	7.17	7.39	8.25	7.31	7.16	7.53	8.21
55～64歳	7.54	7.47	8.02	8.25	7.43	7.35	7.42	8.24
65～74歳	8.42	8.45	8.27	8.42	8.24	8.23	8.20	8.33
75歳以上	9.36	9.39	9.15	9.45	9.39	9.52	8.57	9.16
女	7.30	7.19	7.41	8.10	7.35	7.27	7.41	8.11
15～24歳	7.38	7.22	8.00	8.37	7.47	7.27	8.20	8.48
25～34歳	7.23	7.08	7.43	8.18	7.35	7.21	7.50	8.34
35～44歳	6.57	6.49	7.03	7.34	6.58	6.47	6.57	7.53
45～54歳	6.59	6.51	7.00	7.37	6.58	6.51	7.05	7.28
55～64歳	7.31	7.24	7.37	7.59	7.20	7.17	7.16	7.36
65～74歳	8.01	8.00	8.04	8.07	7.59	7.53	8.08	8.17
75歳以上	8.57	8.41	9.27	9.46	9.22	9.29	8.50	9.18



一日の睡眠時間 (15 歳以上)

			週全体	平日	土曜	日曜日
平成 8年	奈良	総数	7.39	7.28	7.50	8.24
		男	7.50	7.39	8.00	8.38
		女	7.30	7.19	7.41	8.10
	全国	総数	7.44	7.34	7.52	8.25
		男	7.52	7.42	8.00	8.37
		女	7.36	7.27	7.44	8.13
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

一日の身のまわりの用事時間（15歳以上）

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12分で、男性は1時間2分、女性は1時間20分と女性が長くなっている。

これを8年と比較すると、男性は8分、女性は7分長くなっている。全国においても同様の傾向があるが、奈良県においては増加時間が多い。

		週全体	
平成 8年	奈良	総数	1.04
		男	0.54
		女	1.13
	全国	総数	1.09
		男	0.58
		女	1.19
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

(3) 食事時間

一日の食事時間（15歳以上）

食事時間は、1時間42分（15歳以上・週全体）で、全国より3分長い。男性が1時間39分、女性が1時間43分と女性が長くなっている。

これを有業・無業別にみると、男女とも有業者の食事時間が無業者の食事時間より10分以上短い。この傾向は全国も同様である。

		週全体	
平成 13年	奈良	総数	1.42
		男	1.39
		男(有業)	1.37
		男(無業)	1.47
		女	1.43
		女(有業)	1.38
		女(無業)	1.49
		全国	総数
	男	1.36	
	男(有業)	1.34	
	男(無業)	1.44	
	女	1.41	
	女(有業)	1.36	
	女(無業)	1.47	

3 2次活動時間

(1) 仕事時間

25歳～34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、男性が6時間51分、女性が4時間51分となっている。

これを年齢階級別にみると、25歳～34歳が6時間53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。

この傾向は男女とも同様である。25歳～34歳が最も長く、男性は7時間49分で、最も長く、女性は5時間29分となっている。

一日の仕事時間（15歳以上・有業者）

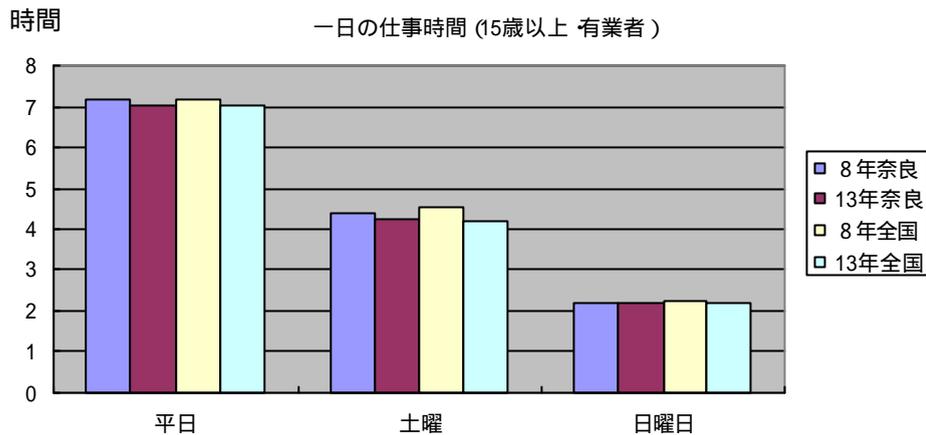
15歳～24歳の仕事時間が大幅に減少
 有業者の仕事時間について平成8年と比較すると、11分の減少となっている。
 男女別にみると、男性が4分、女性が12分減少し、女性の減少幅の方が大きい。
 年齢階級別に平成8年と比較すると、仕事時間は多くの年齢階級で減少しているが、その減少幅は、75歳以上が1時間18分と最も大きい。ついで、15歳～24歳が6時間7分から5時間10分と57分も大きく減少している。

	平成8年	平成13年
総数	6.11	6.00
15～24歳	6.07	5.10
25～34歳	6.36	6.53
35～44歳	6.26	6.28
45～54歳	6.10	5.56
55～64歳	5.53	5.43
65～74歳	5.24	4.34
75歳以上	3.54	2.36
男	6.55	6.51
15～24歳	6.37	5.23
25～34歳	7.28	7.49
35～44歳	7.32	7.29
45～54歳	6.58	6.57
55～64歳	6.22	6.29
65～74歳	5.23	4.51
75歳以上	5.51	4.08
女	5.03	4.51
15～24歳	5.33	5.01
25～34歳	5.12	5.29
35～44歳	4.33	4.55
45～54歳	5.03	4.38
55～64歳	5.01	4.25
65～74歳	5.22	4.04
75歳以上	2.20	1.29

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8年と比較すると、特に土曜日で15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）

			週全体	平日	土曜	日曜日
平成8年	奈良	総数	6.11	7.17	4.35	2.16
		男	6.55	8.08	5.15	2.27
		女	5.03	5.58	3.36	1.59
	全国	総数	6.15	7.18	4.49	2.24
		男	7.00	8.13	5.24	2.34
		女	5.11	6.02	3.59	2.09
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



(2) 家事関連時間

男性が増加し女性が減少したものの、依然男女の差が大きい家事関連時間

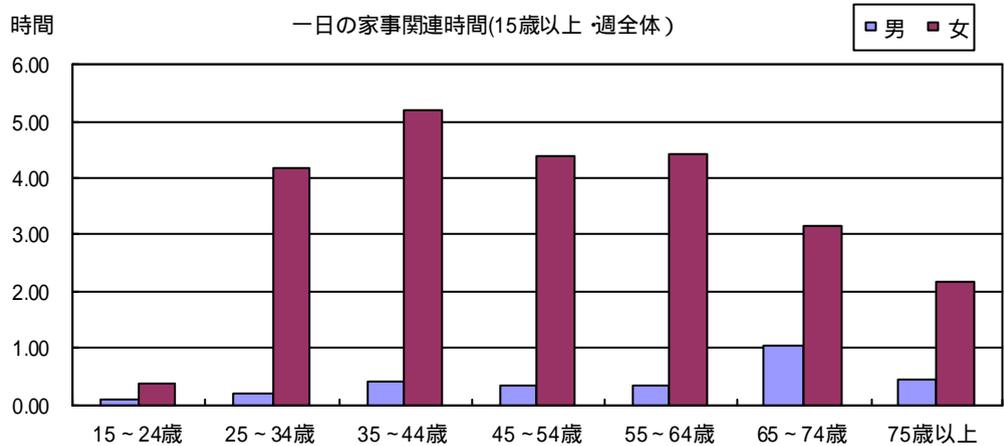
15歳以上の人について家事関連時間(「家事」、「介護・看護」、「育児」、「買い物」の合計時間)(週全体)は、男性が33分、女性が3時間51分となっている。平成8年と比較すると、男性が9分の増加となっているのに対し女性は22分の減少となっており、男女の差は縮小傾向にあるものの、その差は3時間18分と依然として大きい。平成8年調査では、男性の家事関連時間(週全体)が24分で、「男の家事関連時間が最も短い県」ということになったが、平成13年調査では全国平均と同じ33分であった。

35歳～44歳の女性が家事関連に費やす時間は5時間以上

15歳以上の人々の家事関連時間を年齢階級別にみると、男性は65歳～74歳で1時間2分、女性は35歳～44歳で5時間19分が最も長くなっている。平成8年と比較すると、女性の35歳～44歳が同じく最も家事関連時間が多く6時間33分となっており、1時間14分の大幅な減少となっているものの、依然として家事時間に費やす時間が多い。

一日の家事関連時間(15歳以上)

	平成8年	平成13年								
男	0.24	0.33	平成 8年	奈良	男	週全体	平日	土曜	日曜日	
15～24歳	0.13	0.12			女	0.24	0.16	0.35	0.54	
25～34歳	0.21	0.21		全国	女	4.13	4.12	4.16	4.07	
35～44歳	0.25	0.41			男	0.27	0.19	0.36	0.50	
45～54歳	0.25	0.33		平成 13年	奈良	女	3.46	3.44	3.55	3.38
55～64歳	0.29	0.33				男	0.33	0.27	0.45	0.54
65～74歳	0.33	1.02			全国	女	3.51	3.48	4.00	3.54
75歳以上	0.41	0.44				男	0.33	0.25	0.49	0.57
女	4.13	3.51			女	3.45	3.44	3.55	3.45	
15～24歳	1.15	0.39								
25～34歳	5.00	4.16								
35～44歳	6.33	5.19								
45～54歳	5.14	4.39								
55～64歳	4.26	4.43								
65～74歳	3.39	3.13								
75歳以上	2.37	2.18								



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 歳以上の人々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47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28分となっている。

男女別にみると男性が3時間53分、女性が3時間41分で、女性の方が短い。

休養等自由時間活動の時間は男性が増加傾向

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8年と比較すると、5分の増加となっている。男性は7分の増加、女性は1分の減少となっている。

年齢階級別にみると、40 歳代後半から60 歳代前半で増加し、特に40 歳代後半と50 歳代前半では10分以上の大幅な増加となっている。

(2) 積極的自由時間活動の時間

積極的自由時間活動の時間が短い30歳代前半から50歳代前半

15 歳以上の人々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）は1時間10分で、このうち「趣味・娯楽」に費やす時間が40分と最も長く、次いで「学習・研究」、「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18分、女性は1時間3分と男性が長くなっている。

積極的自由時間活動の時間は大きく増加

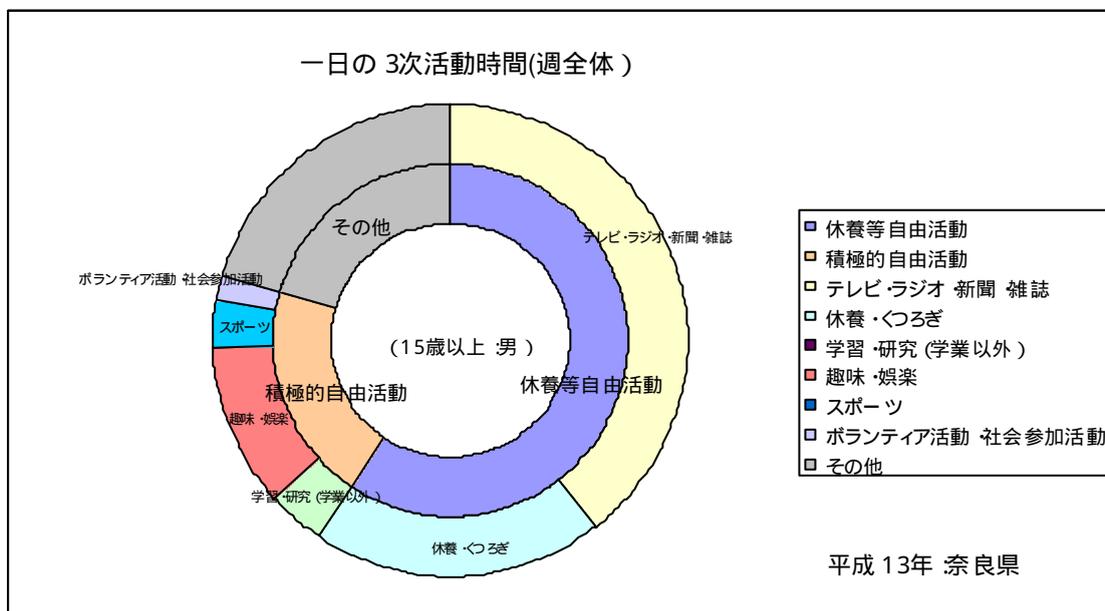
15 歳以上の人について積極的自由時間活動の時間を平成8年と比較すると、10分の増加となっており、男性は13分、女性は6分の増加となっている。

一日の3次活動時間（15歳以上）

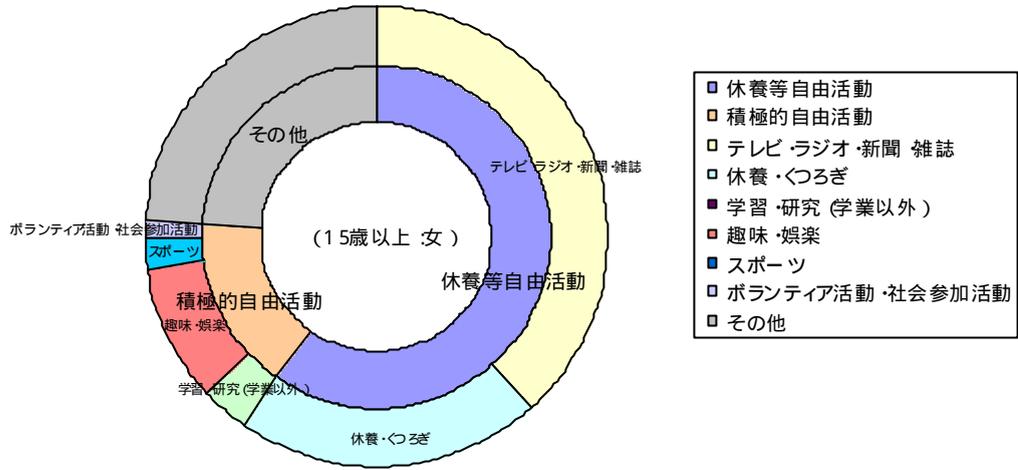
			総時間	休養等自由活動	積極的自由活動
平成 8年	奈良	総数	6.07	3.42	1.00
		男	6.12	3.46	1.05
		女	6.02	3.42	0.55
	全国	総数	6.09	3.49	1.00
		男	6.19	3.52	1.10
		女	6.00	3.46	0.52
平成 13年	奈良	総数	6.20	3.47	1.10
		男	6.32	3.53	1.18
		女	6.10	3.41	1.01
	全国	総数	6.26	3.53	1.10
		男	6.37	3.58	1.18
		女	6.15	3.48	0.59

一日の3次活動時間(15歳以上・週全体)

奈良県(平成13年)		総数	男	女
3次活動	3次活動	6.20	6.32	6.10
	休養等自由活動	3.47	3.53	3.41
	■	2.28	2.35	2.22
	休養・くつろぎ	1.19	1.18	1.19
	積極的自由活動	1.10	1.18	1.01
	学習・研究(学業以外)	0.14	0.15	0.12
	趣味・娯楽	0.40	0.44	0.36
	スポーツ	0.11	0.13	0.08
	ボランティア活動・社会参加活動	0.05	0.06	0.05
その他	1.23	1.21	1.28	
全国(平成13年)		総数	男	女
3次活動	3次活動	6.26	6.37	6.15
	休養等自由活動	3.53	3.58	3.48
	■	2.34	2.40	2.28
	休養・くつろぎ	1.19	1.18	1.20
	積極的自由活動	1.10	1.18	0.59
	学習・研究(学業以外)	0.12	0.12	0.11
	趣味・娯楽	0.42	0.49	0.35
	スポーツ	0.11	0.13	0.08
	ボランティア活動・社会参加活動	0.05	0.04	0.05
その他	1.23	1.21	1.28	



一日の3次活動時間(週全体)



平成13年 奈良県