



神奈川県
統計センター

神奈川県

平成28年社会生活基本調査結果

—生活時間や生活行動の状況について—

平成30年 3 月

目次

調査の概要	1
用語の解説	2
結果の概要	5

第1 生活時間

1 1日の生活時間	9
(1) 生活時間の動向	9
(2) 年齢階級別にみる生活時間	9
2 1次活動時間	11
(1) 睡眠時間	11
(2) 食事時間	12
3 2次活動時間	13
(1) 仕事時間	13
(2) 通勤・通学時間	15
(3) 家事関連時間	15
4 3次活動時間	16
5 スマートフォン・パソコンの使用状況	17
(1) スマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合と使用時間	17
(2) スマートフォン・パソコンなどの使用時間帯別行動者率	19
(3) スマートフォン・パソコンなどの使用目的別行動者率	19
(4) スマートフォン・パソコンなどの使用時間と生活時間の配分の関係	20
6 主な行動の平均時刻	21
(1) 出勤及び仕事からの帰宅時刻	21
(2) 起床、朝食開始、夕食開始及び就寝時刻	21

第2 生活行動

1 学習・自己啓発・訓練	23
2 スポーツ	24
3 趣味・娯楽	25
4 ボランティア活動	26
5 旅行・行楽	27

第3 統計表

第1表	曜日、男女、行動の種類別総平均時間	29
第2表	都道府県、男女、行動の種類別総平均時間	31
第3表	男女、ふだんの就業状態、年齢、行動の種類別総平均時間	37
第4表	曜日、行動の種類、時間帯別行動者率	39
第5表	男女、年齢、スマートフォン・パソコンなどの使用の有無、使用時間別人数	51
第6表	曜日、男女、年齢、スマートフォン・パソコンなどの使用時刻区分別行動者率	52
第7表	曜日、年齢、スマートフォン・パソコンなどの使用目的、使用時刻区分別行動者率	55
第8表	スマートフォン・パソコンなどの使用時間、行動の種類別総平均時間	59
第9表	都道府県別出勤及び仕事からの帰宅の行動者率及び平均時刻（有業者）	63
第10表	都道府県別主な行動の行動者率及び平均時刻	64
第11表	男女、学習・自己啓発・訓練の種類別行動者数・行動者率・平均行動日数	65
第12表	都道府県、学習・自己啓発・訓練の種類別行動者率	67
第13表	男女、年齢、学習・自己啓発・訓練の種類別行動者率	69
第14表	男女、スポーツの種類別行動者数・行動者率・平均行動日数	70
第15表	都道府県、スポーツの種類別行動者率	71
第16表	男女、年齢、スポーツの種類別行動者率	73
第17表	男女、趣味・娯楽の種類別行動者数・行動者率・平均行動日数	75
第18表	都道府県、趣味・娯楽の種類別行動者率	77
第19表	男女、年齢、趣味・娯楽の種類別行動者率	79
第20表	男女、ボランティア活動の種類別行動者数・行動者率・平均行動日数	81
第21表	都道府県、ボランティア活動の種類別行動者率	83
第22表	男女、年齢、ボランティア活動の種類別行動者率	84
第23表	男女、旅行・行楽の種類別行動者数・行動者率	85
第24表	都道府県、旅行・行楽の種類別行動者率	86
第25表	男女、年齢、旅行・行楽の種類別行動者数・行動者率	87

コラム

1	ランキングで見る神奈川県民の生活時間	7
2	ランキングで見る神奈川県民の生活行動—趣味・娯楽：スポーツ観覧編—	58
3	ランキングで見る神奈川県民の生活行動—学習・自己啓発・訓練編—	66
4	ランキングで見る神奈川県民の生活行動—スポーツ、趣味・娯楽：全国1位編—	82

調査の概要

1 調査の目的

平成28年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、国民の社会生活の実態を明らかにすることにより、各種行政施策の基礎資料を得ることを目的として、総務省統計局が平成28年10月に実施しました。

社会生活基本調査は、昭和51年の第1回調査以来5年ごとに実施し、今回の調査は9回目にあたります。

2 調査の対象

全国の平成27年国勢調査調査区のうち、総務大臣の指定する約7,300調査区から、約8万8千世帯を無作為に抽出し、その世帯にふだん住んでいる10歳以上の世帯員約20万人による標本調査です。

神奈川県内では、274調査区内の10歳以上の世帯員約7,000人を集計対象としています。

3 調査の期日

平成28年10月20日現在によって調査を行いました。

ただし、「生活時間」の配分についての調査は、平成28年10月15日から10月23日までの9日間のうち、調査区ごとに指定した連続する2日間について調査しています。

4 調査事項

(1) 1日の生活時間の配分

睡眠、仕事、家事、趣味・娯楽など1日の生活時間の配分

(2) 過去1年間に行った自由時間等における主な活動

「生活行動」に関しては、自由時間等における次の5つの過去1年間の活動状況

- 1 学習・自己啓発・訓練
- 2 ボランティア活動
- 3 スポーツ
- 4 趣味・娯楽
- 5 旅行・行楽

(注) この調査は、記入者(回答者)が当てはまる活動をすべて記入する回答方式(複数回答方式)をとっています。

5 備考

この報告書は、総務省統計局が公表している平成28年社会生活基本調査の調査結果から神奈川県分の調査結果の概要と主な統計表を取りまとめたものです。

神奈川県分に関するすべての集計結果は、総務省統計局のホームページ

<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2016/index.htm>

から御覧いただくことができます。

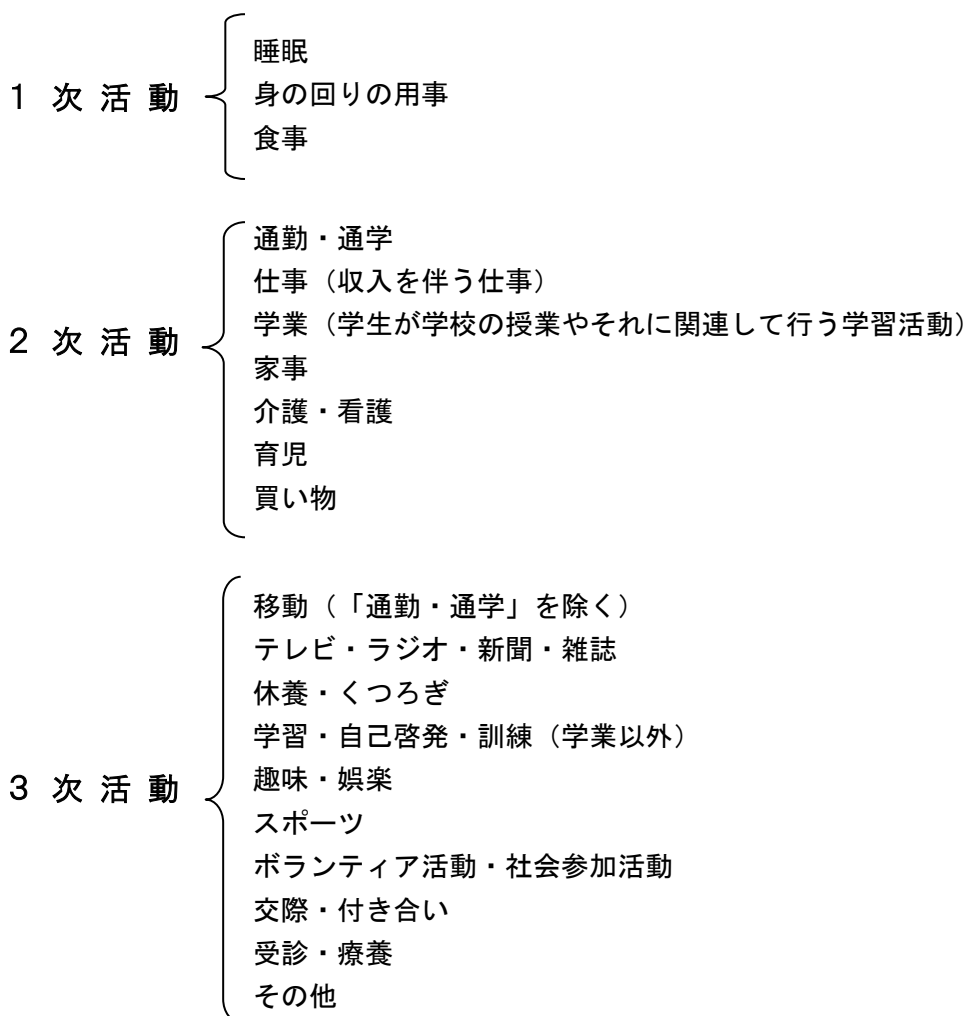
1 生活時間

(1) 生活行動の種類

1日の行動を20種類に分類し、時間帯（15分単位）別の行動状況（同時に2種類以上の行動をした場合は主なもの一つ）を調査しています。

20種類の行動は大きく3つの活動にまとめられ、睡眠、食事など生理的に必要な活動を「1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を「2次活動」、これら以外の各人が自由に使える時間における活動を「3次活動」としています。

20種類の行動とその3区分は、次のとおりです。



また、必要に応じて次の区分を用いています。

- ・家事関連 : 家事、介護・看護、育児及び買い物
- ・休養等自由時間活動 : テレビ・ラジオ・新聞・雑誌及び休養・くつろぎ
- ・積極的自由時間活動 : 学習・自己啓発・訓練（学業以外）、趣味・娯楽、スポーツ及びボランティア活動・社会参加活動

(2) 平均時間

行動の種類別平均時間は、一人1日当たりの平均行動時間数で、総平均と行動者平均、曜日別平均と週全体平均とがあります。

- ・総平均…該当する種類の行動をしなかった人を含む全員についての平均
- ・行動者平均…該当する種類の行動をした人(以下「行動者」という。)のみについての平均
- ・曜日別平均…調査の曜日ごとに平均値を算出したもので、平日平均(月曜日～金曜日の平均値)、土曜日・日曜日平均があります。
- ・週全体平均…次の式により、曜日別結果を平均したものです。

$$\text{週全体平均} = (\text{月曜日平均} + \dots + \text{日曜日平均}) \div 7$$

(注) なお、この「調査結果」では、特に断りのない限り、「総平均・週全体平均」の数値を記載しています。

2 生活行動

(1) 過去1年間に行った行動

1年間(平成27年10月20日～平成28年10月19日)における生活行動のうち、「学習・自己啓発・訓練」、「スポーツ」、「趣味・娯楽」、「ボランティア活動」及び「旅行・行楽」について、それぞれの種類別に活動を行ったか否か、行った場合には、活動頻度や目的などを調査しています。

- ・学習・自己啓発・訓練…個人の自由時間の中で行う学習、自己啓発や訓練をいい、社会人の職場研修や、児童・生徒・学生が学業(授業、予習、復習)として行うものは除き、クラブ活動・部活動は含みます。学習・自己啓発・訓練については、その内容を基に9種類に分類しています。
- ・スポーツ…余暇活動として行うスポーツをいい、児童・生徒・学生が体育の授業で行うものや職業スポーツ選手が仕事として行うものは除き、クラブ活動や部活動は含みます。スポーツについては、22種類に分類しています。
- ・趣味・娯楽…仕事、学業、家事などのように義務的に行う活動ではなく、個人の自由時間の中で行うものをいいます。趣味・娯楽は、34種類に分類して調査しています。
- ・ボランティア活動…報酬を目的としないで、自分の労力、時間等を提供して地域社会や個人・団体の福祉増進のために行っている活動をいいます。ボランティア活動については、対象や目的を基に11種類に分類しています。
- ・旅行・行楽…旅行は、1泊2日以上にわたって行う全ての旅行をいい、日帰りの旅行は含みません。行楽とは、日常生活圏を離れ、半日以上かけて行う日帰りのものをいい、夜行日帰りも含みます。旅行については、国内・海外及び旅行目的を基に3種類に分類しています。

(2) 行動者数、行動者率、平均行動日数

- ・ 行動者数… 過去1年間に該当する種類の活動を行った人（10歳以上）の数。

なお、数値は母集団における行動者数の推定値。

- ・ 行動者率…10歳以上人口に対する行動者数の割合（%）
- ・ 平均行動日数…行動者について平均した過去1年間の行動日数

利用上の注意

- 1 統計表の数字は、表章単位未満の位で四捨五入してあります。
- 2 総数には、分類不能・不詳の数が含まれているので、内訳の合計とは必ずしも一致しません。
- 3 増減及び増減率、構成比等の比率は、表章単位の数字から算出しています。
- 4 統計表中「0」、「0.0」は、集計した数値が表章単位に満たないものです。
- 5 統計表中「—」は、該当数字のない箇所です。
- 6 本文中に年齢や従業上の地位の記載がないものは10歳以上について記述しています。

結果の概要 生活時間

1日の生活時間 ～ 全国平均より長い仕事・家事等の2次活動時間 ～

[]は前回調査との差

生活時間 (週全体平均)	1次活動時間 (睡眠、食事等)	2次活動時間 (仕事、家事等)	3次活動時間 (自由時間等)
神奈川県	10時間37分[3分]	7時間10分[13分]	6時間14分[-15分]
全国	10時間41分[1分]	6時間57分[4分]	6時間22分[-5分]

睡眠時間 ～ 全国で3番目に短い睡眠時間 ～

睡眠時間 (週全体平均)	総数	男性	女性
神奈川県	7時間33分[2分]	7時間37分[0分]	7時間29分[4分]
全国	7時間40分[-2分]	7時間45分[-4分]	7時間35分[-1分]

仕事・通勤・通学時間 ～ 通勤通学時間は全国で最長 ～

仕事・通勤・通学時間	仕事 (有業者 週全体平均)	通勤・通学 (雇用されている人 平日)
神奈川県	5時間55分[4分]	1時間28分[2分]
全国	5時間55分[-7分]	1時間4分[3分]

家事関連時間 ～ 全国より短い家事関連時間 ～

家事関連時間 (週全体平均)	総数	男性	女性
神奈川県	2時間10分[1分]	42分[2分]	3時間37分[-2分]
全国	2時間8分[-2分]	44分[2分]	3時間28分[-7分]

*1:家事、介護・看護、育児及び買い物

自由時間での活動状況 ～ 全国で2番目に短い休養等自由時間 ～

3次活動時間 (週全体平均)	休養等自由時間活動*2	積極的自由時間活動*3	学習・自己啓発・訓練 (学業以外)	趣味・娯楽
神奈川県	3時間35分[-17分]	1時間21分[-2分]	15分[0分]	48分[-2分]
全国	3時間52分[-6分]	1時間18分[4分]	13分[1分]	47分[3分]

*2:テレビ・ラジオ・新聞・雑誌及び休養・くつろぎ *3:学習・自己啓発・訓練(学業以外)、趣味・娯楽、スポーツ及びボランティア活動・社会参加活動

主な行動の平均時刻 ～ 仕事からの帰宅時刻は全国で最も遅い ～

平均時刻 (平日)	起床時刻	出勤時刻 (有業者)	帰宅時刻 (有業者)	就寝時刻
神奈川県	6時32分	8時15分	19時16分	23時24分
全国	6時32分	8時24分	18時53分	23時12分

結果の概要 生活行動

学習・自己啓発・訓練 ～ 学習・自己啓発・訓練の行動者率は全国で2番目に高い ～

[]は前回調査との差(ポイント)

学習・自己啓発・訓練	行動者数	行動者率	種類別行動者率(上位3種)		
			1位	2位	3位
神奈川県	360万人	43.9%[1.8]	英語(17.3%)	パソコンなどの情報処理(14.8%)	芸術・文化(14.7%)
全国	4183万人	36.9%[1.7]	パソコンなどの情報処理(12.5%)	英語(11.9%)	芸術・文化(11.7%)

スポーツ ～ スポーツの行動者率は全国で3番目に高い ～

スポーツ	行動者数	行動者率	種類別行動者率(上位3種)		
			1位	2位	3位
神奈川県	595万人	72.4%[6.3]	ウォーキング・軽い体操(44.9%)	器具を使ったトレーニング(17.2%)	水泳(14.4%)
全国	7798万人	68.8%[5.8]	ウォーキング・軽い体操(41.3%)	器具を使ったトレーニング(14.7%)	ボウリング(12.7%)

趣味・娯楽 ～ 趣味・娯楽の行動者率は全国で2番目に高い ～

趣味・娯楽	行動者数	行動者率	種類別行動者率の上位3位		
			1位	2位	3位
神奈川県	740万人	90.1%[1.4]	映画館以外での映画鑑賞(テレビ・DVD・パソコンなど)(58.4%)	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞(56.4%)	映画館での映画鑑賞(47.4%)
全国	9856万人	87.0%[2.2]	映画館以外での映画鑑賞(テレビ・DVD・パソコンなど)(52.1%)	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞(49.0%)	映画館での映画鑑賞(39.6%)

ボランティア活動 ～ ボランティア活動をした人は4人に1人 ～

ボランティア活動	行動者数	行動者率	種類別行動者率(上位3種)		
			1位	2位	3位
神奈川県	210万人	25.5%[1.1]	子供を対象とした活動(9.8%)	まちづくりのための活動(8.8%)	安全な生活のための活動(4.5%)
全国	2944万人	26.0%[-0.3]	まちづくりのための活動(11.3%)	子供を対象とした活動(8.4%)	安全な生活のための活動(5.0%)

旅行・行楽 ～ 旅行・行楽の行動者率は全国で3番目に高い ～

旅行・行楽	行動者数	行動者率	種類別行動者率(上位3種)		
			1位	2位	3位
神奈川県	641万人	78.0%[-0.3]	行楽(日帰り)(62.1%)	観光旅行(国内)(54.3%)	帰省・訪問などの旅行(32.4%)
全国	8329万人	73.5%[0.3]	行楽(日帰り)(59.3%)	観光旅行(国内)(48.9%)	帰省・訪問などの旅行(26.0%)

コラム1 ランキングで見る神奈川県民の生活時間

神奈川県民の通勤・通学時間は、全国で最も長くなっています。

仕事、学業や家事関連時間が全国並みであることから、通勤・通学時間の長さが帰宅時刻や就寝時刻を遅らせ、睡眠時間や休養等自由時間活動を短くしていることがうかがえます。

通勤・通学時間

(雇用されている人・平日平均)

※短い順

順位	都道府県	時間
1	鹿児島県	42分
2	愛媛県、大分県	43分
4	青森県、島根県 山口県	44分
43	奈良県	1時間15分
44	東京都、埼玉県	1時間18分
46	千葉県	1時間25分
47	神奈川県	1時間28分

睡眠時間 (週全体平均)

※長い順

順位	都道府県	時間
1	秋田県	8時間2分
2	青森県	7時間59分
3	山形県	7時間56分
4	岩手県	7時間54分
5	島根県、宮崎県	7時間53分
41	東京都、愛知県 兵庫県、奈良県	7時間35分
45	神奈川県	7時間33分
46	千葉県	7時間32分
47	埼玉県	7時間31分

仕事からの帰宅時刻

(有業者・平日平均)

※早い順

順位	都道府県	時刻
1	高知県	18:09
2	島根県、宮崎県	18:16
4	秋田県、大分県	18:19
42	埼玉県、奈良県	19:07
44	千葉県	19:09
45	兵庫県	19:11
46	東京都	19:13
47	神奈川県	19:16

就寝時刻 (平日平均)

※早い順

順位	都道府県	時刻
1	秋田県	22:33
2	青森県	22:38
3	岩手県	22:43
4	山形県	22:44
5	福島県	22:45
43	奈良県	23:21
44	神奈川県	23:24
45	東京都、大阪府	23:32
47	京都府	23:34

休養等自由時間活動時間

(週全体平均)

※長い順

順位	都道府県	時間
1	北海道	4時間22分
2	山口県	4時間17分
3	長崎県、宮崎県	4時間14分
5	高知県	4時間12分
43	千葉県、京都府	3時間41分
45	福井県	3時間40分
46	神奈川県	3時間35分
47	東京都	3時間30分