



1日の生活時間



はいたい。「沖縄の統計」は今月で500号の発行となりました。
この統計ピックアップは、平成18年6月号(333号)からスタートして、14年になります。
時が経つのは早く感じますね。

「時」といえば、6月10日は「時の記念日」です。

「時の記念日」は日本書紀に「671年4月25日(太陽暦に直すと6月10日)に漏刻(ろうこく)と呼ばれる水時計を新しい台に置き、鐘や太鼓で人々に時刻を知らせた」と記述されていることが由来だそうです。また、大正9(1920)年に「生活改善同盟」が「時間を正確に守ることで生活を改善し、効率化を図ること」を提唱し、東京天文台などとともに制定しました。

「時間」を大切にしよう!ということから制定された「時の記念日」ですが、みなさんはどうお過ごしでしょうか。

今回は、1日の生活時間について、調べてみました。

		総数			男			女		
		平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減	平成23年	平成28年	増減
1次活動 <small>睡眠、食事など生理的に必要な時間</small>	全国	10.40	10.41	0.01	10.33	10.34	0.01	10.46	10.49	0.03
	沖縄	10.35	10.36	0.01	10.32	10.35	0.03	10.38	10.36	-0.02
睡眠	全国	7.42	7.40	-0.02	7.49	7.45	-0.04	7.36	7.35	-0.01
	沖縄	7.42	7.41	-0.01	7.49	7.49	0	7.36	7.33	-0.03
身の回りの用事	全国	1.19	1.22	0.03	1.09	1.11	0.02	1.29	1.31	0.02
	沖縄	1.15	1.17	0.02	1.08	1.11	0.03	1.23	1.23	0
2次活動(定義) <small>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</small>	全国	6.53	6.57	0.04	6.49	6.50	0.01	6.57	7.03	-0.06
	沖縄	7.03	7.11	0.08	6.43	6.49	0.06	7.23	7.32	0.09
通勤・通学	全国	0.31	0.34	0.03	0.40	0.43	0.03	0.23	0.25	0.02
	沖縄	0.26	0.30	0.04	0.31	0.35	0.04	0.22	0.26	0.04
仕事	全国	3.33	3.33	0.00	4.46	4.41	-0.05	2.23	2.29	0.06
	沖縄	3.42	3.43	0.01	4.41	4.40	-0.01	2.45	2.49	0.04
家事	全国	1.27	1.23	-0.04	0.18	0.19	0.01	2.32	2.24	-0.08
	沖縄	1.22	1.19	-0.03	0.17	0.17	0	2.25	2.18	-0.07
育児	全国	0.14	0.15	0.01	0.05	0.06	0.01	0.23	0.24	0.01
	沖縄	0.17	0.20	0.03	0.07	0.10	0.03	0.26	0.30	0.04
3次活動(定義) <small>1次活動、2次活動以外でも各人が自由に使える時間における活動</small>	全国	6.27	6.22	-0.05	6.38	6.36	-0.02	6.16	6.09	-0.07
	沖縄	6.21	6.13	-0.08	6.46	6.36	-0.10	5.58	5.51	-0.07
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	全国	2.27	2.15	-0.12	2.31	2.19	-0.12	2.24	2.11	-0.13
	沖縄	2.22	2.20	-0.02	2.31	2.34	0.03	2.15	2.07	-0.08
休養・くつろぎ	全国	1.31	1.37	0.06	1.31	1.37	0.06	1.31	1.36	0.05
	沖縄	1.23	1.33	0.10	1.27	1.36	0.09	1.19	1.30	0.11
交際・付き合い	全国	0.19	0.17	-0.02	0.18	0.15	-0.03	0.20	0.19	-0.01
	沖縄	0.27	0.19	-0.08	0.30	0.18	-0.12	0.25	0.21	-0.04
受診・療養	全国	0.08	0.08	0	0.07	0.07	0	0.10	0.09	-0.01
	沖縄	0.12	0.07	-0.05	0.09	0.06	-0.03	0.14	0.08	-0.06

順位	都道府県名	時間、分
	全国平均	7.40
1	秋田県	8.02
2	青森県	7.59
3	山形県	7.56
28	沖縄県	7.41

1日当たりの睡眠時間(10歳以上、土日含む週全体平均)

順位	都道府県名	平均時刻
	全国平均	6:32
1	岩手県	6:17
2	青森県	6:18
2	静岡県	6:18
41	沖縄県	6:36

平日における平均起床時刻(10歳以上)
※起床時刻...0時以降、12時前に始まり、60分を超えて続く最初の睡眠の終了時刻

順位	都道府県名	平均時刻
	全国平均	23:12
1	京都府	23:34
2	東京都	23:32
2	大阪府	23:32
9	沖縄県	23:16

平日における平均就寝時刻(10歳以上)
※就寝時刻...17時以降、36時(翌日12時)前に始まり、60分を超えて続く睡眠の開始時刻

資料：表1...県統計課「平成28年社会生活基本調査(沖縄県結果概要)」、総務省「平成28年社会生活基本調査(結果の概要)」より
表2~表4...総務省統計局「社会生活基本調査から分かる47都道府県ランキング」より



まず最初に表1をごらんください。

表1は、10歳以上の人について行動の種類別に週全体平均による1日の生活時間を平成23年と28年で比較してみました。(一部抜粋)

特徴的な部分をみていきましょう。全国・沖縄ともに1次及び2次活動の総数は増加していますが、3次活動が減少していることが分かります。

1次活動のうち「睡眠」の総数については、全国2分、沖縄1分と減少していますが、「身の回りの用事」は、全国3分、沖縄2分と増加しています。

2次活動のうち「家事」について、男性は全国1分、沖縄0分の微増となっている一方で、女性は全国8分・沖縄7分の減少となっています。また、「通勤・通学」に要する時間が全国・沖縄ともに増加している点も特徴的となっています。

3次活動のうち「交際・付き合い」について、全国・沖縄ともに減少している一方で、「休養・くつろぎ」が全国6分・沖縄10分と増加しています。

次に、表2・3・4をごらんください。睡眠に関連する指標について上位3位までの都道府県ランキングと沖縄県の状況について掲載しています。

表2は、「1日当たりの睡眠時間」についてのランキングです。東北地方が上位を占めています。ちなみに沖縄県は全国平均に近い値となっています。

表3は、「平日における平均起床時刻」です。青森県が2位にランクインしていることから、表2とあわせてみると、青森県は「早寝・早起きの県」であることが推測できます。

表4は、「平日における平均就寝時刻」です。上位ほど就寝時刻が遅くなっていて、沖縄県は全国平均よりも遅い就寝時刻となっています。

睡眠、食事、仕事、学業、趣味・娯楽など日常生活には、いろいろな活動があります。皆さんも自分の活動にどれくらいの時間を使っているか調べてみるのもいいですね。