

**令和3年社会生活基本調査
和歌山県の結果概要**

= 生活時間に関する結果 =

和歌山県企画部企画政策局調査統計課

— 調査の概要 —

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、昭和 51 年の第 1 回調査以来 5 年ごとに総務省統計局が実施しています。

令和 3 年社会生活基本調査は、全国から無作為に選定された調査区に居住する 10 歳以上の世帯員（本県では約 1,600 世帯）を対象に、令和 3 年 10 月 20 日現在で実施されました。

本資料は、総務省統計局が公表した調査結果から、和歌山県の生活時間の配分に関する結果をまとめたものです。

— 主な用語 —

○ 1 次活動

睡眠、食事など生理的に必要な活動

○ 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

○ 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

○ 総平均時間

該当する種類の行動をしなかった人を含む全員の平均

○ 行動者平均時間

該当する種類の行動をした人のみについての平均

○ 週全体平均

平日、土曜日、日曜日の曜日別結果の平均

— 目次 —

1	1日の生活時間の配分	2
2	家事関連時間	3
3	スマートフォン・パソコンなどの使用状況	6
4	主な行動の平均時刻	8

— 利用上の注意 —

- 1 この結果の概要では、特に断りのない限り、総平均時間の数字を記載している。
- 2 都道府県の総平均時間を比較する際は、都道府県によって年齢層や男女の構成比率の違いが影響している可能性があることに留意する。
- 3 統計表の数字は表章単位未満の位で四捨五入しており、総数に分類不能、不詳を含むため、総数と内訳を合計した数値とは必ずしも一致しない。
- 4 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る。
- 5 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ある。
- 6 統計表中「-」は、該当数字のない箇所である。
- 7 統計表中「…」は、サンプルサイズが10未満で、結果精度の観点から表章していない箇所である。

1 1日の生活時間の配分

5年前に比べ休養・くつろぎの時間が17分の増加、仕事時間が11分の減少

和歌山県に住んでいる10歳以上の人について、行動の種類別に週全体平均（以下「週全体」という。）による1日の生活時間をみると、睡眠時間が7時間55分、仕事時間が3時間18分、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が2時間18分などとなっている。

平成28年と比べ増減が大きいものとしては、休養・くつろぎの時間が17分の増加と最も増加が大きくなっており、仕事時間は11分の減少と最も減少が大きくなっている。次いで、家事時間が10分の増加、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌、趣味・娯楽及び交際・付き合いの時間が6分の減少などとなっている。

男女別について平成28年と比べると、男性は休養・くつろぎの時間が17分の増加、睡眠時間及び家事時間が9分の増加などとなっており、仕事時間が18分の減少、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が6分の減少などとなっている。一方、女性は休養・くつろぎの時間が16分の増加、家事時間が13分の増加などとなっており、移動（通勤・通学を除く）時間が9分の減少、趣味・娯楽の時間が8分の減少などとなっている。

表1-1 男女、行動の種類別生活時間（平成28年、令和3年）一週全体

（時間分）

	総数			男			女		
	H28	R3	増減	H28	R3	増減	H28	R3	増減
1次活動	10.45	11.00	0.15	10.41	10.53	0.12	10.48	11.07	0.19
睡眠	7.46	7.55	0.09	7.54	8.03	0.09	7.38	7.49	0.11
身の回りの用事	1.20	1.27	0.07	1.09	1.14	0.05	1.30	1.38	0.08
食事	1.39	1.38	-0.01	1.38	1.36	-0.02	1.40	1.40	0.00
2次活動	6.36	6.33	-0.03	6.27	6.17	-0.10	6.45	6.47	0.02
仕事等	4.30	4.17	-0.13	5.46	5.24	-0.22	3.21	3.15	-0.06
通勤・通学	0.25	0.23	-0.02	0.32	0.29	-0.03	0.19	0.17	-0.02
仕事	3.29	3.18	-0.11	4.35	4.17	-0.18	2.30	2.24	-0.06
学業	0.36	0.36	0.00	0.39	0.38	-0.01	0.32	0.34	0.02
家事関連	2.08	2.17	0.09	0.41	0.53	0.12	3.23	3.33	0.10
家事	1.25	1.35	0.10	0.17	0.26	0.09	2.24	2.37	0.13
介護・看護	0.06	0.04	-0.02	0.03	0.02	-0.01	0.08	0.07	-0.01
育児	0.12	0.12	0.00	0.05	0.06	0.01	0.18	0.17	-0.01
買い物	0.25	0.26	0.01	0.16	0.19	0.03	0.33	0.32	-0.01
3次活動	6.39	6.27	-0.12	6.52	6.50	-0.02	6.27	6.06	-0.21
移動(通勤・通学を除く)	0.25	0.20	-0.05	0.21	0.20	-0.01	0.29	0.20	-0.09
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.24	2.18	-0.06	2.30	2.24	-0.06	2.19	2.13	-0.06
休養・くつろぎ	1.44	2.01	0.17	1.45	2.02	0.17	1.44	2.00	0.16
学習・自己啓発・訓練(学業以外)	0.11	0.12	0.01	0.12	0.16	0.04	0.10	0.09	-0.01
趣味・娯楽	0.48	0.42	-0.06	0.56	0.51	-0.05	0.41	0.33	-0.08
スポーツ	0.13	0.13	0.00	0.16	0.17	0.01	0.10	0.10	0.00
ボランティア活動・社会参加活動	0.04	0.02	-0.02	0.04	0.02	-0.02	0.03	0.02	-0.01
交際・付き合い	0.17	0.11	-0.06	0.16	0.11	-0.05	0.19	0.12	-0.07
受診・療養	0.09	0.08	-0.01	0.09	0.08	-0.01	0.08	0.08	0.00
その他	0.24	0.18	-0.06	0.23	0.18	-0.05	0.25	0.18	-0.07

2 家事関連時間

(1) 家事関連時間は男性が増加傾向。男女差は縮小しているが依然として一定時間存在

家事関連時間（※）を男女別に平成28年と比べると、男性は53分で12分の増加、女性は3時間33分で10分の増加となっている。

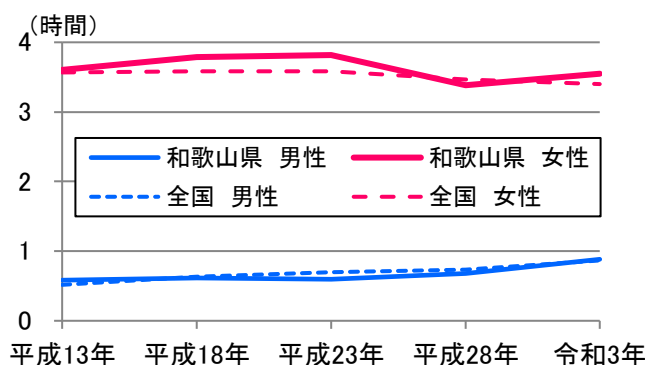
過去20年間の家事関連時間の推移をみると、平成13年に比べ、男性は18分の増加、女性は3分の減少となっている。男女の差は2時間40分と最も差の大きかった平成23年の3時間13分と比べると33分縮小しているが、依然として一定時間存在している。

（※）「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間

表2-1 男女別家事関連時間の推移
(平成13年～令和3年) 一週全体

	(時間.分)		
	男	女	男女差
平成13年	0.35	3.36	-3.01
平成18年	0.37	3.47	-3.10
平成23年	0.36	3.49	-3.13
平成28年	0.41	3.23	-2.42
令和3年	0.53	3.33	-2.40

図2-1 男女別家事関連時間の推移
(平成13年～令和3年) 一週全体



(2) 6歳未満の子供を持つ世帯の夫は、5年前に比べ家事関連時間が1時間24分増加

夫婦と子供の世帯のうち6歳未満の子供がいる世帯について、夫と妻の家事関連時間をみると、夫は2時間21分、妻は6時間52分となっており、平成28年と比べると夫は1時間24分の増加、妻は11分の減少となっている。家事関連時間の内訳についてみると、夫の家事時間は26分の増加、育児時間は46分の増加とそれぞれ大きく増加している。一方、妻の家事時間は25分の減少、育児時間は13分の増加となっている。

表2-2 6歳未満の子供を持つ世帯の夫・妻の家事関連時間(平成28年、令和3年)
一週全体、夫婦と子供の世帯

	夫			妻		
	H28	R3	増減	H28	R3	増減
家事関連	0.57	2.21	1.24	7.03	6.52	-0.11
家事	0.08	0.34	0.26	3.19	2.54	-0.25
介護・看護	0.02	0.04	0.02	0.02	0.03	0.01
育児	0.34	1.20	0.46	3.12	3.25	0.13
買い物	0.13	0.23	0.10	0.30	0.30	0.00

(3) 人口に占める介護者の割合は 8.6%となり、全国で最も高い

15 歳以上でふだん家族を介護している人（※）（以下「介護者」という。）は 6 万 7 千人で、平成 28 年と比べ 1 万人の増加となっている。

介護者数の内訳を男女別についてみると、男性が 2 万 7 千人、女性が 4 万人となっており、女性が介護者全体の約 6 割を占めている。

人口に占める介護者の割合（以下「人口比」という。）は 8.6%で、平成 28 年の 7.0%から 1.6 ポイント増加し、全国で最も高い値となっている。

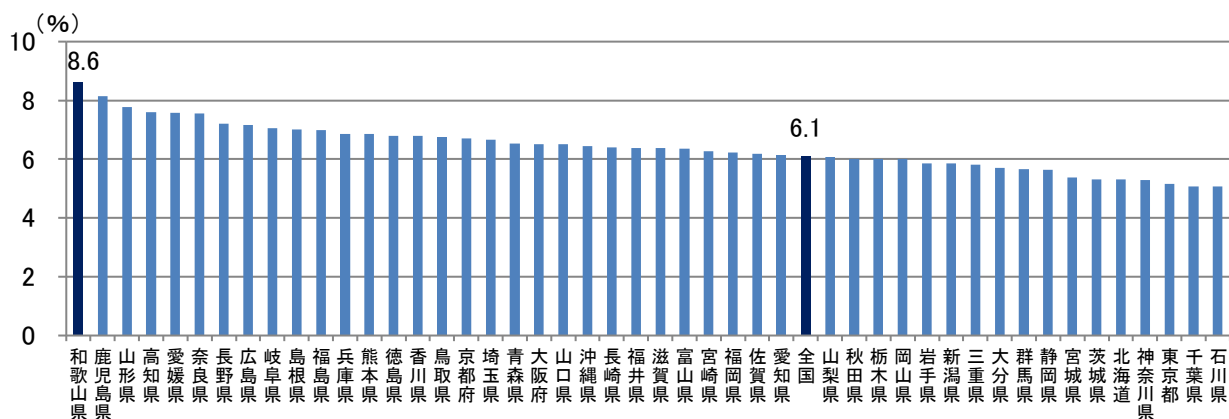
また、年齢階級別にみると、60～69 歳の年齢階級で人口比が 16.5%と最も高くなっており、60 歳以上の介護者は介護者全体の 5 割を超えている。

（※）ふだんの状態がはっきり決められない場合は、1 年間に 30 日以上介護をしていれば「ふだん介護をしている」とした。

表 2-3 男女、年齢階級別介護者数（平成 28 年、令和 3 年）一週全体、15 歳以上

介護者数									
	平成28年			令和3年			増減		
	推計人口 (千人)	人口比 (%)	構成比 (%)	推計人口 (千人)	人口比 (%)	構成比 (%)	推計人口 (千人)	人口比 (ポイント)	構成比 (ポイント)
総数	57	7.0	100.0	67	8.6	100.0	10	1.6	0.0
40-49歳	7	5.4	12.3	7	5.9	10.4	0	0.5	-1.8
50-59歳	16	13.6	28.1	19	15.4	28.4	3	1.9	0.3
60-69歳	18	12.1	31.6	20	16.5	29.9	2	4.4	-1.7
70歳以上	13	6.7	22.8	15	6.8	22.4	2	0.1	-0.4
男	22	5.8	38.6	27	7.4	40.3	5	1.6	1.7
40-49歳	2	3.2	3.5	4	6.9	6.0	2	3.7	2.5
50-59歳	4	7.1	7.0	8	13.8	11.9	4	6.7	4.9
60-69歳	9	12.7	15.8	8	14.0	11.9	-1	1.4	-3.8
70歳以上	6	7.5	10.5	6	6.5	9.0	0	-1.0	-1.6
女	34	7.9	59.6	40	9.7	59.7	6	1.8	0.1
40-49歳	5	7.5	8.8	4	6.7	6.0	-1	-0.8	-2.8
50-59歳	12	19.4	21.1	12	18.8	17.9	0	-0.6	-3.1
60-69歳	9	11.5	15.8	12	19.0	17.9	3	7.5	2.1
70歳以上	7	6.1	12.3	9	7.1	13.4	2	1.0	1.2

図 2-2 都道府県別、介護者数人口比（令和 3 年）一週全体、15 歳以上



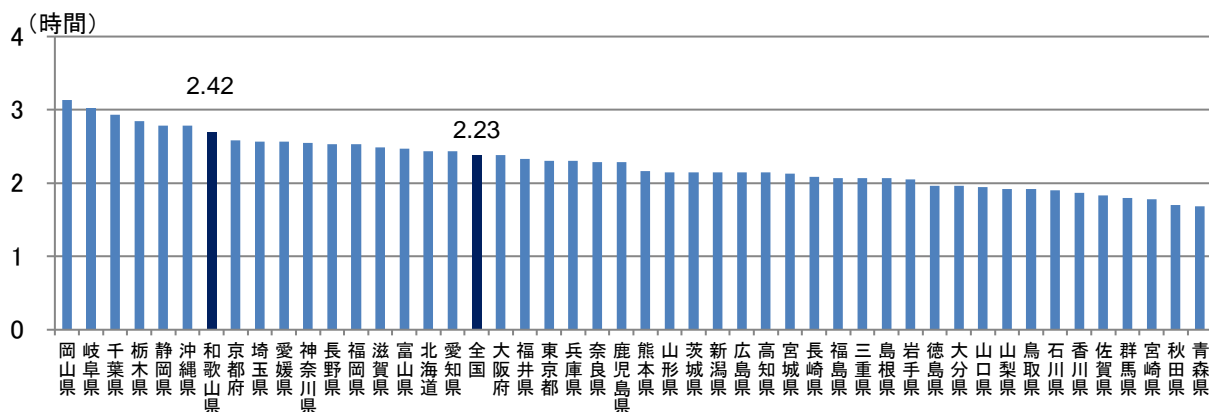
介護者のうち、調査当日に実際に介護・看護を行った人の平均時間（行動者平均時間）は、2時間42分となり、平成28年に比べ23分減少したが、全国の中では7番目に長くなっている。

また、男女別にみると、男性が2時間36分、女性が2時間46分となっており、平成28年と比べ、男性は25分の減少、女性は26分の減少となっている。

表2-4 男女、年齢階級別行動者平均時間（平成28年、令和3年）一週全体、15歳以上

行動者平均時間			
	平成28年 (時間.分)	令和3年 (時間.分)	増減 (時間.分)
総数	3.05	2.42	-0.23
男	3.01	2.36	-0.25
女	3.12	2.46	-0.26

図2-3 都道府県別、介護・看護の行動者平均時間（令和3年）一週全体、15歳以上



3 スマートフォン・パソコンなどの使用状況

スマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合は、5年前に比べ16.8ポイント上昇

スマートフォン・パソコンなどを使用した人の割合（以下「使用割合」という。）は、71.4%となり、平成28年と比べ16.8ポイント増加したが、全国の76.1%と比べると、4.7ポイント下回っている。

男女別にみると、男性が73.3%、女性が69.5%となっており、平成28年と同様に女性より男性の使用割合が高い傾向にある。

また、年齢階級別にみると、15歳～59歳の各年齢階級の使用割合はおおむね80%以上となっているが、60歳以上の各年齢階級では年齢が高くなるにつれて減少傾向にある。

表3-1 男女、スマートフォン使用・パソコンなどの使用割合の全国との比較（令和3年）一週全体

	全国			和歌山県		
	総数	男	女	総数	男	女
	使用割合 (%)	使用割合 (%)	使用割合 (%)	使用割合 (%)	使用割合 (%)	使用割合 (%)
R3	76.1	78.1	74.2	71.4	73.3	69.5
H28	60.1	61.9	58.4	54.6	56.7	52.7

図3-1 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（令和3年）一週全体

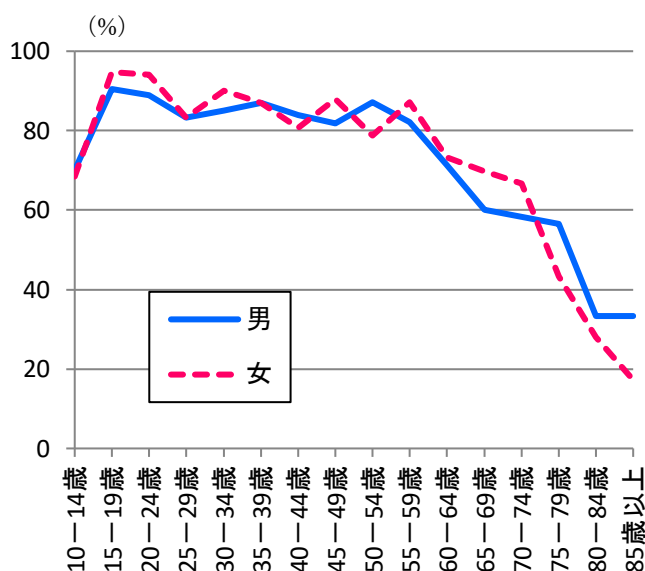


表3-2 男女、年齢階級別スマートフォン・パソコンなどの使用割合の全国との比較（令和3年）一週全体

	和歌山県		全国	
	男	女	男	女
	使用割合 (%)	使用割合 (%)	使用割合 (%)	使用割合 (%)
10-14歳	70.0	68.4	70.1	72.9
15-19歳	90.5	94.7	90.4	89.0
20-24歳	88.9	94.1	90.3	91.2
25-29歳	83.3	83.3	89.8	88.7
30-34歳	85.0	90.0	87.6	86.9
35-39歳	87.0	87.0	85.1	85.0
40-44歳	84.0	80.8	85.6	85.5
45-49歳	81.8	87.9	85.6	85.8
50-54歳	87.1	78.8	84.2	84.9
55-59歳	82.1	87.1	84.1	83.3
60-64歳	71.4	73.3	79.0	79.5
65-69歳	60.0	69.7	73.9	71.4
70-74歳	58.3	66.7	64.0	59.4
75-79歳	56.5	43.3	57.2	49.4
80-84歳	33.3	28.0	50.0	38.9
85歳以上	33.3	17.2	36.2	28.3

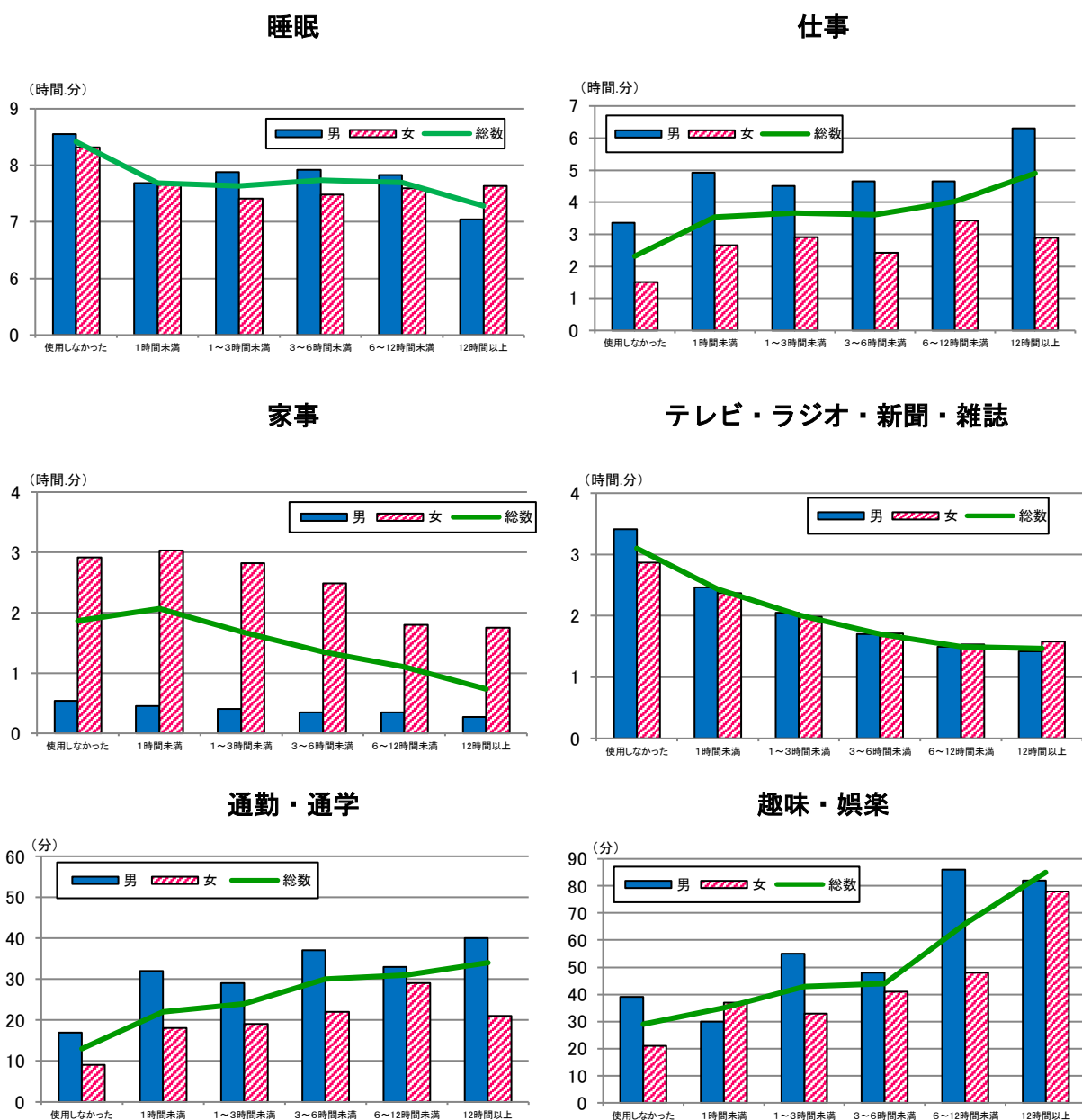
次に、使用時間別にみると、1～3時間未満が26.4%と最も高くなっている。

また、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、多少の男女差はあるものの総数では使用時間が長いほど、仕事、通勤・通学及び趣味・娯楽の時間が長く、睡眠、家事及びテレビ・ラジオ・新聞・雑誌の時間が短い傾向にある。

表3-3 男女、スマートフォン・パソコンなどの使用の有無、構成比
(令和3年) 一週全体

	使用の有無、構成比 (%)						
	使用しなかった	使用した	1時間未満	1-3時間未満	3-6時間未満	6-12時間未満	12時間以上
総数	28.6	71.4	9.6	26.4	20.8	17.7	6.2
男	26.7	73.3	7.4	25.4	22.6	17.7	7.8
女	30.2	69.5	12.0	27.4	19.1	17.7	4.7

図3-2 男女、年齢階級別スマートフォン・パソコンなどの使用時間と生活時間
(令和3年) 一週全体



4 主な行動の平均時刻

就寝、夕食開始及び有業者の出勤・仕事からの帰宅時間の平均時刻は、曜日に関係なく全国平均より早い

起床及び朝食開始の平均時刻は、全国に比べ、土曜日、日曜日は早くなっている。また、就寝及び夕食開始の平均時刻は、曜日に関係なく全国平均より早くなっている。

有業者（15歳以上でふだんの状態として収入を目的とした仕事を続けている人。以下同じ。）の出勤・仕事からの帰宅時間の平均時刻は、曜日に関係なく全国平均より早くなっている。

表4-1 曜日別起床・就寝・朝食開始・夕食開始の平均時刻（令和3年）-10歳以上

(時間.分)

		起床		就寝		朝食開始		夕食開始	
		平均時刻	平日との差	平均時刻	平日との差	平均時刻	平日との差	平均時刻	平日との差
和歌山県	平日	6:38	-	22:55	-	7:11	-	18:42	-
	土曜日	6:58	0:20	22:58	0:03	7:27	0:16	18:32	-0:10
	日曜日	7:11	0:33	22:49	-0:06	7:30	0:19	18:29	-0:13
全国	平日	6:38	-	23:04	-	7:11	-	18:58	-
	土曜日	7:07	0:29	23:04	0:00	7:33	0:22	18:41	-0:17
	日曜日	7:20	0:42	22:56	-0:08	7:44	0:33	18:37	-0:21
差	平日	0:00	-	-0:09	-	0:00	-	-0:16	-
	土曜日	-0:09	-	-0:06	-	-0:06	-	-0:09	-
	日曜日	-0:09	-	-0:07	-	-0:14	-	-0:08	-

表4-2 曜日別出勤及び仕事からの帰宅の平均時刻（令和3年）-有業者、15歳以上

(時間.分)

		出勤		帰宅	
		平均時刻	平日との差	平均時刻	平日との差
和歌山県	平日	8:19	-	18:13	-
	土曜日	8:50	0:31	17:40	-0:33
	日曜日	8:56	0:37	18:31	0:18
全国	平日	8:20	-	18:34	-
	土曜日	8:53	0:33	18:01	-0:33
	日曜日	9:32	1:12	18:25	-0:09
差	平日	-0:01	-	-0:21	-
	土曜日	-0:03	-	-0:21	-
	日曜日	-0:36	-	-0:06	-