

# 令和3年社会生活基本調査結果（生活時間編）

令和5年3月10日  
鳥取県令和新時代創造本部統計課

社会生活基本調査は、総務省統計局が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、5年ごとに調査するもので、令和3年10月20日現在で実施した「令和3年社会生活基本調査」のうち、鳥取県における10歳以上の1日の生活時間(令和3年10月16日から10月24日までの9日間のうち連続する2日間の平均)の結果について報告します。

(1日の生活時間の配分の調査時期)

1日の生活時間の配分は、令和3年10月16日から24日までのうち調査区ごとに指定された2日間(生活時間の指定日)について調査した結果です。この時期は、新型コロナウイルス感染症がいわゆる第5波として拡大した後、各地に順次発令されていた「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言」等が令和3年9月末をもって全ての地域で解除された直後となります。

## 鳥取県の結果の概要

1日の生活時間(週全体の平均、以下「週全体」という。)を前回(平成28年)と比べると、睡眠、食事などの「1次活動時間」は20分増加し、仕事、家事などの「2次活動時間」は18分減少し、それ以外の休養など自由に使える「3次活動時間」は2分減少した。

### 1次活動のうち

「睡眠時間」は、男性は女性より20分長く、全国平均と比べると、鳥取県の「睡眠時間」は男女とも長かった。  
「食事時間」は、女性は男性より8分長く、全国平均と比べると、鳥取県の「食事時間」は男女とも短かった。

### 2次活動のうち

「家事関連時間」(家事、育児など)は、女性は男性より2時間20分長く、鳥取県・全国ともに男女で大きな差があった。全国平均と比べると、鳥取県の「家事関連時間」は男女とも短かった。

### 3次活動のうち

「休養等自由時間活動」は、全国平均に比べ20分長かった。このうち「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」の時間は2時間26分で、全国5位であった。また、休養・くつろぎの時間は前回に比べ23分増加した。  
「積極的自由時間活動」(趣味・娯楽、スポーツなど)は、男性は女性より26分長かった。全国平均と比べると、鳥取県の「積極的自由時間活動」は男女とも短かった。

(単位:時間,分)

		総数			男			女		
		平成28年	令和3年	増減	平成28年	令和3年	増減	平成28年	令和3年	増減
鳥取県	1次活動	10:42	11:02	0:20	10:39	10:58	0:19	10:45	11:05	0:20
	睡眠	7:45	8:00	0:15	7:53	8:10	0:17	7:39	7:50	0:11
	食事	1:35	1:35	0:00	1:34	1:31	-0:03	1:36	1:39	0:03
	それ以外の行動	1:22	1:27	0:05	1:12	1:17	0:05	1:30	1:37	0:07
全国	1次活動	10:41	10:57	0:16	10:34	10:50	0:16	10:49	11:03	0:14
	睡眠	7:40	7:54	0:14	7:45	7:58	0:13	7:35	7:49	0:14
	食事	1:40	1:39	-0:01	1:38	1:37	-0:01	1:43	1:41	-0:02
鳥取県	2次活動	6:53	6:35	-0:18	6:42	6:20	-0:22	7:02	6:50	-0:12
	家事関連	2:04	2:00	-0:04	0:39	0:48	0:09	3:20	3:08	-0:12
	それ以外の活動	4:49	4:34	-0:15	6:02	5:32	-0:30	3:42	3:41	-0:01
全国	2次活動	6:57	6:47	-0:10	6:50	6:36	-0:14	7:03	6:57	-0:06
	家事関連	2:08	2:10	0:02	0:44	0:51	0:07	3:28	3:24	-0:04
鳥取県	3次活動	6:25	6:23	-0:02	6:39	6:42	0:03	6:13	6:05	-0:08
	休養等自由時間活動	4:10	4:25	0:15	4:13	4:36	0:23	4:06	4:14	0:08
	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2:34	2:26	-0:08	2:38	2:34	-0:04	2:29	2:19	-0:10
	休養・くつろぎ	1:36	1:59	0:23	1:35	2:02	0:27	1:37	1:55	0:18
	積極的自由時間活動	1:06	1:07	0:01	1:18	1:21	0:03	0:53	0:55	0:02
	それ以外の活動	1:10	0:50	-0:20	1:08	0:45	-0:23	1:14	0:55	-0:19
全国	3次活動	6:22	6:16	-0:06	6:36	6:34	-0:02	6:09	6:00	-0:09
	休養等自由時間活動	3:52	4:05	0:13	3:56	4:10	0:14	3:47	4:01	0:14
	積極的自由時間活動	1:18	1:16	-0:02	1:32	1:31	-0:01	1:03	1:01	-0:02

## 主な行動の平均時刻

「起床・就寝時刻」及び「朝食・夕食開始時刻」は、すべての曜日で全国平均より早かった。  
「出勤・帰宅時刻」は、土曜日の出勤時刻を除いて全国平均より早かった。

(単位:時間,分)

		起床	就寝	朝食開始	夕食開始	出勤	帰宅
鳥取県	平日	6:29	22:51	7:04	18:53	8:15	18:15
	土曜日	7:03	22:56	7:28	18:37	8:55	17:46
	日曜日	7:16	22:38	7:36	18:31	8:52	17:40
全国	平日	6:38	23:04	7:11	18:58	8:20	18:34
	土曜日	7:07	23:04	7:33	18:41	8:53	18:01
	日曜日	7:20	22:56	7:44	18:37	9:32	18:25