

第 16 表 都道府県別、

週全体  
総数

総平均時間 (分)					
睡 眠	身の回りの用事	食 事	通勤・通学	仕 事	学 業
全 国 460	全 国 82	全 国 100	全 国 34	全 国 213	全 国 42
1 秋 田 県 482	1 島 根 県 89	1 山 梨 県 105	1 神 奈 川 県 46	1 福 島 県 238	1 沖 縄 県 51
2 青 森 県 479	2 高 知 県 87	2 秋 田 県 104	2 千 葉 県 43	2 新 潟 県 233	2 福 岡 県 50
3 山 形 県 476	3 岡 山 県 86	埼 玉 県 104	3 東 京 都 42	長 野 県 233	3 広 島 県 49
4 岩 手 県 474	4 岩 手 県 85	東 京 都 104	4 埼 玉 県 41	4 福 井 県 232	4 岐 阜 県 47
5 島 根 県 473	京 都 府 85	5 長 野 県 103	5 奈 良 県 37	5 熊 本 県 230	5 佐 賀 県 47
宮 崎 県 473	徳 島 県 85	鹿 児 島 県 103	6 大 阪 府 36	6 佐 賀 県 228	6 愛 知 県 46
7 高 知 県 472	愛 媛 県 85	7 栃 木 県 102	7 愛 知 県 35	7 群 馬 県 227	京 都 府 46
8 北 海 道 471	8 茨 城 県 84	群 馬 県 102	8 兵 庫 県 34	8 富 山 県 226	岡 山 県 46
9 福 島 県 470	群 馬 県 84	千 葉 県 102	9 茨 城 県 33	石 川 県 226	9 群 馬 県 45
10 新 潟 県 468	東 京 都 84	京 都 府 102	滋 賀 県 33	鳥 取 県 226	埼 玉 県 45
鹿 児 島 県 468	神 奈 川 県 84	兵 庫 県 102	京 都 府 33	11 山 形 県 225	香 川 県 45
12 福 井 県 467	山 口 県 84	奈 良 県 102	12 三 重 県 31	12 岩 手 県 223	12 茨 城 県 44
長 野 県 467	13 秋 田 県 83	13 岩 手 県 101	福 岡 県 31	沖 縄 県 223	石 川 県 44
14 宮 城 県 466	千 葉 県 83	宮 城 県 101	14 宮 城 県 30	14 山 梨 県 222	大 阪 府 44
和 歌 山 県 466	福 井 県 83	大 阪 府 101	群 馬 県 30	15 青 森 県 219	長 崎 県 44
16 鳥 取 県 465	奈 良 県 83	広 島 県 101	岐 阜 県 30	東 京 都 219	熊 本 県 44
佐 賀 県 465	香 川 県 83	徳 島 県 101	広 島 県 30	17 香 川 県 217	大 分 県 44
大 分 県 465	18 栃 木 県 82	18 福 島 県 100	沖 縄 県 30	18 岐 阜 県 215	18 栃 木 県 43
19 富 山 県 464	埼 玉 県 82	滋 賀 県 100	19 栃 木 県 29	愛 知 県 215	千 葉 県 43
山 梨 県 464	静 岡 県 82	熊 本 県 100	富 山 県 29	滋 賀 県 215	20 富 山 県 42
熊 本 県 464	三 重 県 82	宮 崎 県 100	静 岡 県 29	21 茨 城 県 214	福 井 県 42
22 滋 賀 県 463	大 阪 府 82	22 青 森 県 99	岡 山 県 29	三 重 県 214	滋 賀 県 42
徳 島 県 463	兵 庫 県 82	茨 城 県 99	23 福 島 県 28	島 根 県 214	山 口 県 42
24 栃 木 県 462	鳥 取 県 82	神 奈 川 県 99	新 潟 県 28	24 神 奈 川 県 213	愛 媛 県 42
群 馬 県 462	佐 賀 県 82	新 潟 県 99	熊 本 県 28	長 崎 県 213	宮 崎 県 42
石 川 県 462	26 山 形 県 81	和 歌 山 県 99	26 石 川 県 27	大 分 県 213	鹿 児 島 県 42
広 島 県 462	新 潟 県 81	島 根 県 99	山 梨 県 27	鹿 児 島 県 213	27 東 京 都 41
28 岐 阜 県 461	長 野 県 81	28 山 形 県 98	長 崎 県 27	28 宮 城 県 212	静 岡 県 41
香 川 県 461	滋 賀 県 81	富 山 県 98	29 福 井 県 26	栃 木 県 212	兵 庫 県 41
愛 媛 県 461	広 島 県 81	福 井 県 98	長 野 県 26	岡 山 県 212	30 宮 城 県 40
沖 縄 県 461	31 北 海 道 80	静 岡 県 98	鳥 取 県 26	福 岡 県 212	神 奈 川 県 40
32 三 重 県 460	青 森 県 80	愛 知 県 98	香 川 県 26	32 静 岡 県 211	山 梨 県 40
京 都 府 460	和 歌 山 県 80	岡 山 県 98	高 知 県 26	33 徳 島 県 210	奈 良 県 40
岡 山 県 460	34 宮 城 県 79	山 口 県 98	佐 賀 県 26	34 埼 玉 県 209	徳 島 県 40
山 口 県 460	福 岡 県 79	福 岡 県 98	35 北 海 道 25	和 歌 山 県 209	35 山 形 県 39
36 福 岡 県 459	長 崎 県 79	沖 縄 県 98	岩 手 県 25	36 兵 庫 県 208	36 岩 手 県 38
37 静 岡 県 458	大 分 県 79	37 石 川 県 97	山 形 県 25	宮 崎 県 208	福 島 県 38
長 崎 県 458	鹿 児 島 県 79	香 川 県 97	和 歌 山 県 25	38 千 葉 県 207	長 野 県 38
39 茨 城 県 457	39 富 山 県 78	愛 媛 県 97	山 口 県 25	高 知 県 207	長 根 県 38
40 大 阪 府 456	宮 崎 県 78	高 知 県 97	徳 島 県 25	40 北 海 道 206	40 青 森 県 37
41 東 京 都 455	41 愛 知 県 77	長 崎 県 97	愛 媛 県 25	41 愛 媛 県 205	三 重 県 37
愛 知 県 455	沖 縄 県 77	42 岐 阜 県 96	42 青 森 県 24	42 秋 田 県 204	鳥 取 県 37
兵 庫 県 455	43 岐 阜 県 76	三 重 県 96	島 根 県 24	43 京 都 府 203	43 新 潟 県 36
奈 良 県 455	44 福 島 県 75	佐 賀 県 96	大 分 県 24	44 広 島 県 202	和 歌 山 県 36
45 神 奈 川 県 453	石 川 県 75	大 分 県 96	宮 崎 県 24	45 大 阪 府 199	高 知 県 36
46 千 葉 県 452	山 梨 県 75	46 鳥 取 県 95	46 鹿 児 島 県 23	46 山 口 県 195	46 北 海 道 34
47 埼 玉 県 451	熊 本 県 75	47 北 海 道 94	47 秋 田 県 22	47 奈 良 県 194	秋 田 県 34

行動の種類別総平均時間 (週全体、総数)

総平均時間 (分)																	
家事		介護・看護		育児		買い物		移動 (通勤・通学を除く)		テレビ・ラジオ・ 新聞・雑誌							
全	国	83	全	国	4	全	国	15	全	国	26	全	国	29	全	国	135
1	奈良	94	1	和歌山	6	1	神奈川	20	1	千葉	28	1	宮城	33	1	北海道	158
2	三重	91		愛媛	6		沖縄	20		兵庫	28		埼玉	33	2	山口	157
3	山梨	90	3	宮城	5	3	愛知	19		奈良	28		神奈川	33	3	鳥取	154
	山口	90		福井	5	4	東京都	17		山口	28	4	栃木	32	4	高知	152
5	千葉	87		山梨	5		静岡	17	5	宮城	27	5	千葉	31		宮崎	152
	島根	87		長野	5		京都府	17		茨城	27		東京都	31	6	青森	151
	広島	87		岐阜	5		広島	17		栃木	27		愛知	31	7	長崎	150
	大分	87		兵庫	5	8	埼玉	16		愛知	27		三重	31	8	香川	149
9	秋田	86		島根	5		石川	16		大阪府	27	9	茨城	30		大分	149
	埼玉	86		山口	5		滋賀	16		広島	27		奈良	30	10	徳島	148
	長野	86		徳島	5		兵庫	16	11	埼玉	26		鹿児島	30	11	愛媛	147
	岐阜	86		香川	5		奈良	16		神奈川	26	12	石川	29	12	秋田	144
	兵庫	86		高知	5		福岡	16		京都府	26		静岡	29		新潟	144
	岡山	86		福岡	5	14	宮城	15		岡山	26		京都府	29		大阪府	144
15	北海道	85		長崎	5		栃木	15	15	北海道	25		兵庫	29		和歌山	144
	宮城	85		沖縄	5		千葉	15		青森	25		高知	29		広島	144
	福井	85	17	北海道	4		大阪府	15		東京都	25	17	岩手	28	17	福島	143
	和歌山	85		茨城	4		鳥取	15		富山	25		長野	28		福岡	143
	香川	85		埼玉	4		徳島	15		石川	25		岐阜	28		熊本	143
	福岡	85		東京都	4	20	群馬	14		岐阜	25		滋賀	28	20	佐賀	142
21	茨城	84		石川	4		福井	14		三重	25		大阪府	28	21	山形	141
	石川	84		大阪府	4		岐阜	14		滋賀	25		岡山	28		静岡	141
	徳島	84		奈良	4		三重	14		和歌山	25		広島	28	23	茨城	140
	宮崎	84		鳥取	4		鹿児島	14		徳島	25		徳島	28		三重	140
	鹿児島	84		大分	4	25	北海道	13		愛媛	25	25	富山	27		沖縄	140
26	岩手	83		宮崎	4		山形	13		福岡	25		山梨	27	26	岐阜	139
	群馬	83		鹿児島	4		富山	13		佐賀	25		香川	27		鹿児島	139
	富山	83	28	青森	3		山梨	13		大分	25		愛媛	27	28	富山	136
	静岡	83		岩手	3		山口	13	29	岩手	24		大分	27	29	埼玉	135
	滋賀	83		秋田	3	30	福島	12		山形	24		宮崎	27	30	栃木	134
	鳥取	83		山形	3		茨城	12		福島	24		福島	26		群馬	134
	高知	83		栃木	3		長野	12		群馬	24		群馬	26	33	鳥根	133
	長崎	83		群馬	3		和歌山	12		新潟	24		山口	26	34	石川	132
34	青森	82		千葉	3		島根	12		静岡	24		福岡	26		山梨	132
	栃木	82		神奈川	3		岡山	12		島根	24		長崎	26		愛知	132
	新潟	82		新潟	3		香川	12		香川	24		沖繩	26		奈良	132
	京都府	82		富山	3		高知	12		長崎	24		沖繩	26	38	岩手	131
38	神奈川	81		静岡	3		佐賀	12		宮崎	24	38	秋田	25	38	岩手	131
	大阪府	81		愛知	3		熊本	12		鹿児島	24		福井	25		宮城	131
40	山形	80		三重	3		大分	12	40	秋田	23		和歌山	25		長野	131
	愛知	80		滋賀	3		宮崎	12		山梨	23		島根	25	41	岡山	130
	愛媛	80		京都府	3		宮崎	12		熊本	23		熊本	25	42	千葉	128
	佐賀	80		岡山	3	43	岩手	11		沖繩	23	43	北海道	24		京都府	128
	熊本	80		広島	3		秋田	11	44	福井	22		新潟	24	44	神奈川	123
45	沖縄	79		佐賀	3		愛媛	11		鳥取	22		佐賀	24	45	福井	122
46	東京都	76		熊本	3	46	青森	10	46	長野	21	46	鳥取	23		滋賀	122
47	福島	74	47	福島	2		新潟	10		高知	21	47	青森	22	47	東京都	115

第 16 表 都道府県別、

総平均時間 (分)					
休養・くつろぎ	学習・自己啓発・ 訓練(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	交際・付き合い
全 国 97	全 国 13	全 国 47	全 国 14	全 国 4	全 国 17
1 鹿児島県 109	1 東京都 16	1 北海道 52	1 滋賀県 17	1 静岡県 7	1 東京都 21
2 秋田県 106	大阪府 16	東京都 52	京都府 17	香川県 7	京都府 21
島根県 106	3 神奈川県 15	3 愛知県 51	沖縄県 17	3 福井県 6	3 神奈川県 19
4 福島県 105	静岡県 15	京都府 51	4 栃木県 16	滋賀県 6	大阪府 19
5 北海道 104	京都府 15	愛媛県 51	富山県 16	愛媛県 6	沖縄県 19
和歌山県 104	奈良県 15	6 千葉県 50	三重県 16	6 岩手県 5	6 山形県 18
長崎県 104	7 千葉県 14	7 石川県 49	7 茨城県 15	富山県 5	山梨県 18
8 岡山県 103	兵庫県 14	静岡県 49	群馬県 15	石川県 5	岐阜県 18
9 滋賀県 102	9 埼玉県 13	大阪府 49	埼玉県 15	京都府 5	愛知県 18
愛媛県 102	三重県 13	10 栃木県 48	千葉県 15	大阪府 5	大分県 18
宮崎県 102	滋賀県 13	神奈川県 48	東京都 15	兵庫県 5	11 宮城県 17
12 奈良県 101	12 石川県 12	滋賀県 48	石川県 15	島根県 5	新潟県 17
13 新潟県 100	福井県 12	和歌山県 48	福井県 15	岡山県 5	新富山県 17
岐阜県 100	愛知県 12	14 青森県 47	山梨県 15	広島県 5	兵庫県 17
山口県 100	岡山県 12	山梨県 47	長野県 15	佐賀県 5	和歌山県 17
高知県 100	広島県 12	三重県 47	兵庫県 15	長崎県 5	島根県 17
佐賀県 100	沖縄県 12	17 秋田県 46	香川県 15	大分県 5	愛媛県 17
大分県 100	18 岩手県 11	兵庫県 46	愛媛県 15	18 青森県 4	高知県 17
19 青森県 99	茨城県 11	奈良県 46	佐賀県 15	宮城県 4	福岡県 17
栃木県 99	富山県 11	20 岩手県 45	熊本県 15	栃木県 4	熊本県 17
愛知県 99	長野県 11	宮城県 45	大分県 15	群馬県 4	宮崎県 17
兵庫県 99	和歌山県 11	埼玉県 45	22 神奈川県 14	千葉県 4	22 北海道 16
徳島県 99	山口県 11	富山県 45	岐阜県 14	東京都 4	茨城県 16
熊本市 99	高知県 11	福井県 45	静岡県 14	神奈川県 4	群馬県 16
25 岩手県 98	福岡県 11	山口県 45	愛知県 14	長野県 4	千葉県 16
茨城県 98	熊本県 11	26 茨城県 44	大阪府 14	岐阜県 4	石川県 16
富山県 98	宮崎県 11	岡山県 44	奈良県 14	三重県 4	福井県 16
福井県 98	28 北海道 10	徳島県 44	広島県 14	奈良県 4	奈良県 16
三重県 98	栃木県 10	長崎県 44	山口県 14	和歌山県 4	岡山県 16
30 宮城県 97	群馬県 10	30 新潟県 43	徳島県 14	鳥取県 4	山口県 16
山形県 97	岐阜県 10	岐阜県 43	福岡県 14	山口県 4	徳島県 16
石川県 97	鳥取県 10	広島県 43	長崎県 14	徳島県 4	鹿児島県 16
山梨県 97	島根県 10	高知県 43	鹿児島県 14	福岡県 4	33 秋田県 15
34 静岡県 96	徳島県 10	34 群馬県 42	34 北海道 13	熊本県 4	福島県 15
鳥取県 96	香川県 10	長野県 42	宮城県 13	宮崎県 4	埼玉県 15
広島県 96	愛媛県 10	香川県 42	秋田県 13	鹿児島県 4	長野県 15
37 東京都 95	佐賀県 10	福岡県 42	山形県 13	37 北海道 3	静岡県 15
福岡県 95	長崎県 10	38 山形県 41	和歌山県 13	秋田県 3	香川県 15
39 長野県 94	大分県 10	島根県 41	島根県 13	山形県 3	佐賀県 15
香川県 94	40 宮城県 9	大分県 41	高知県 13	福島県 3	長崎県 15
41 千葉県 93	秋田県 9	宮崎県 41	宮崎県 13	茨城県 3	41 青森県 14
京都府 93	福島県 9	42 鳥取県 40	42 福島県 12	埼玉県 3	岩手県 14
沖縄県 93	山梨県 9	43 福島県 39	鳥取県 12	新潟県 3	栃木県 14
44 神奈川県 92	鹿児島県 9	44 佐賀県 37	岡山県 12	山梨県 3	三重県 14
45 群馬県 91	45 山形県 8	鹿児島県 37	45 岩手県 11	愛知県 3	滋賀県 14
大阪府 91	46 新潟県 7	46 熊本県 36	47 青森県 10	高知県 3	鳥取県 14
47 埼玉県 90	47 青森県 6	47 沖縄県 35		沖縄県 3	47 広島県 13

行動の種類別総平均時間（週全体、総数）（続き）

総平均時間（分）				
受診・療養	その他	1次活動	2次活動	3次活動
全 国 8	全 国 19	全 国 641	全 国 417	全 国 382
1 福岡県 10	1 鳥取県 27	1 秋田県 669	1 沖縄県 431	1 北海道 404
佐賀県 10	2 和歌山県 24	2 岩手県 661	2 神奈川県 430	2 愛媛県 403
熊本県 10	岡山県 24	島根県 661	3 群馬県 427	3 山口県 400
鹿児島県 10	4 岩手県 23	4 青森県 658	埼玉県 427	4 和歌山県 399
5 北海道 9	5 山形県 22	5 高知県 656	5 千葉県 426	5 長崎県 397
青森県 9	長野県 22	6 山形県 655	東京都 426	6 大阪府 395
埼玉県 9	愛媛県 22	7 長野県 651	石川県 426	高知県 395
神奈川県 9	8 宮城県 21	宮崎県 651	8 福井県 425	8 静岡県 393
山梨県 9	大阪府 21	9 鹿児島県 650	9 愛知県 424	9 宮崎県 392
岐阜県 9	奈良県 21	10 徳島県 649	福岡県 424	10 大分県 391
和歌山県 9	熊本県 21	11 群馬県 648	11 岐阜県 422	11 秋田県 388
長崎県 9	12 青森県 20	新潟県 648	12 富山県 421	三重県 388
13 宮城県 8	秋田県 20	福井県 648	長野県 421	13 徳島県 387
秋田県 8	福島県 20	14 栃木県 647	佐賀県 421	14 奈良県 386
栃木県 8	新潟県 20	京都府 647	15 熊本県 420	15 岐阜県 385
群馬県 8	福井県 20	16 宮城県 646	16 山梨県 419	愛知県 385
石川県 8	山梨県 20	17 北海道 645	17 滋賀県 418	鳥取県 385
福井県 8	広島県 20	福島県 645	18 茨城県 417	鹿児島県 385
静岡県 8	香川県 20	滋賀県 645	18 兵庫県 417	19 兵庫県 384
滋賀県 8	高知県 20	和歌山県 645	20 福島県 416	香川県 384
大阪府 8	20 沖縄県 20	21 山梨県 644	新潟県 416	21 栃木県 383
兵庫県 8	22 栃木県 19	岡山県 644	22 宮城県 415	京都府 383
奈良県 8	埼玉県 19	広島県 644	三重県 415	23 青森県 382
山口県 8	富山県 19	愛媛県 644	広島県 415	24 茨城県 381
徳島県 8	岐阜県 19	25 東京都 643	香川県 415	岡山県 381
大分県 8	三重県 19	佐賀県 643	26 岡山県 414	広島県 381
宮崎県 8	滋賀県 19	27 鳥取県 642	27 奈良県 413	福岡県 381
28 岩手県 7	島根県 19	山口県 642	鳥取県 413	28 富山県 380
山形県 7	大分県 19	29 茨城県 641	29 栃木県 410	石川県 380
福島県 7	鹿児島県 19	香川県 641	京都府 410	熊本県 380
茨城県 7	31 茨城県 18	31 奈良県 640	31 静岡県 409	31 宮城県 379
千葉県 7	群馬県 18	熊本県 640	長崎県 409	福島県 379
東京都 7	千葉県 18	大分県 640	大分県 409	33 千葉県 377
新潟県 7	静岡県 18	34 富山県 639	34 山形県 408	山梨県 377
富山県 7	兵庫県 18	大阪府 639	35 岩手県 407	滋賀県 377
長野県 7	山口県 18	兵庫県 639	36 大阪府 406	36 山形県 376
愛知県 7	福岡県 18	37 静岡県 638	37 鹿児島県 405	埼玉県 376
京都府 7	佐賀県 18	三重県 638	38 島根県 403	新潟県 376
島根県 7	長崎県 18	39 埼玉県 637	徳島県 403	島根県 376
岡山県 7	40 北海道 17	千葉県 637	40 青森県 399	佐賀県 376
広島県 7	東京都 17	神奈川県 637	41 山口県 398	41 神奈川県 374
香川県 7	愛知県 17	42 沖縄県 636	42 宮崎県 397	42 沖縄県 373
愛媛県 7	京都府 17	43 福岡県 635	43 和歌山県 396	43 岩手県 372
高知県 7	宮崎県 17	長崎県 635	44 愛媛県 393	東京都 372
沖縄県 7	45 神奈川県 16	45 石川県 634	45 北海道 391	45 長野県 368
46 三重県 6	石川県 16	46 岐阜県 633	46 高知県 388	46 福井県 367
鳥取県 6	徳島県 16	47 愛知県 630	47 秋田県 383	47 群馬県 365