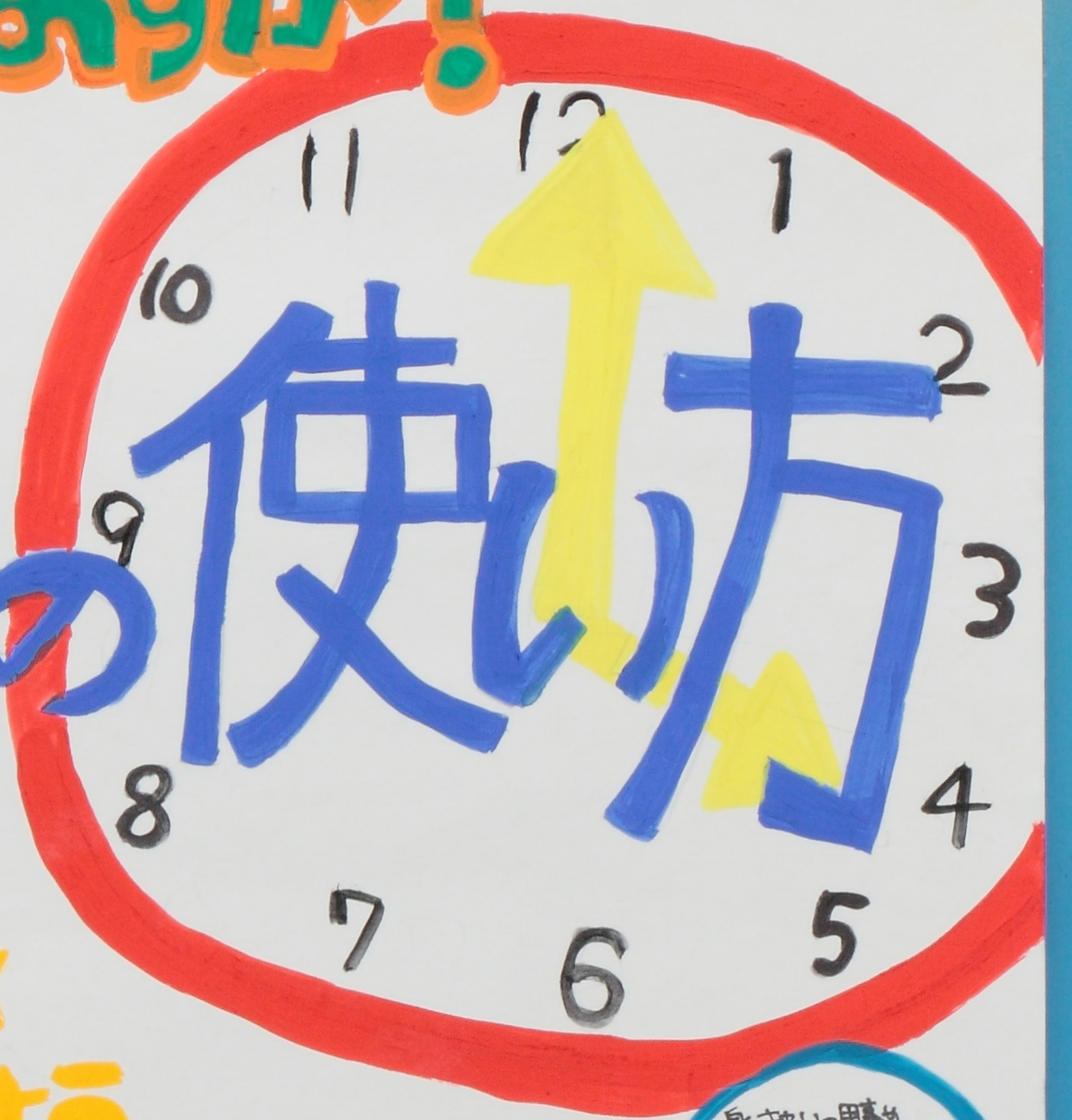


みんなの生活が過剰になってきたか？

1日24時間

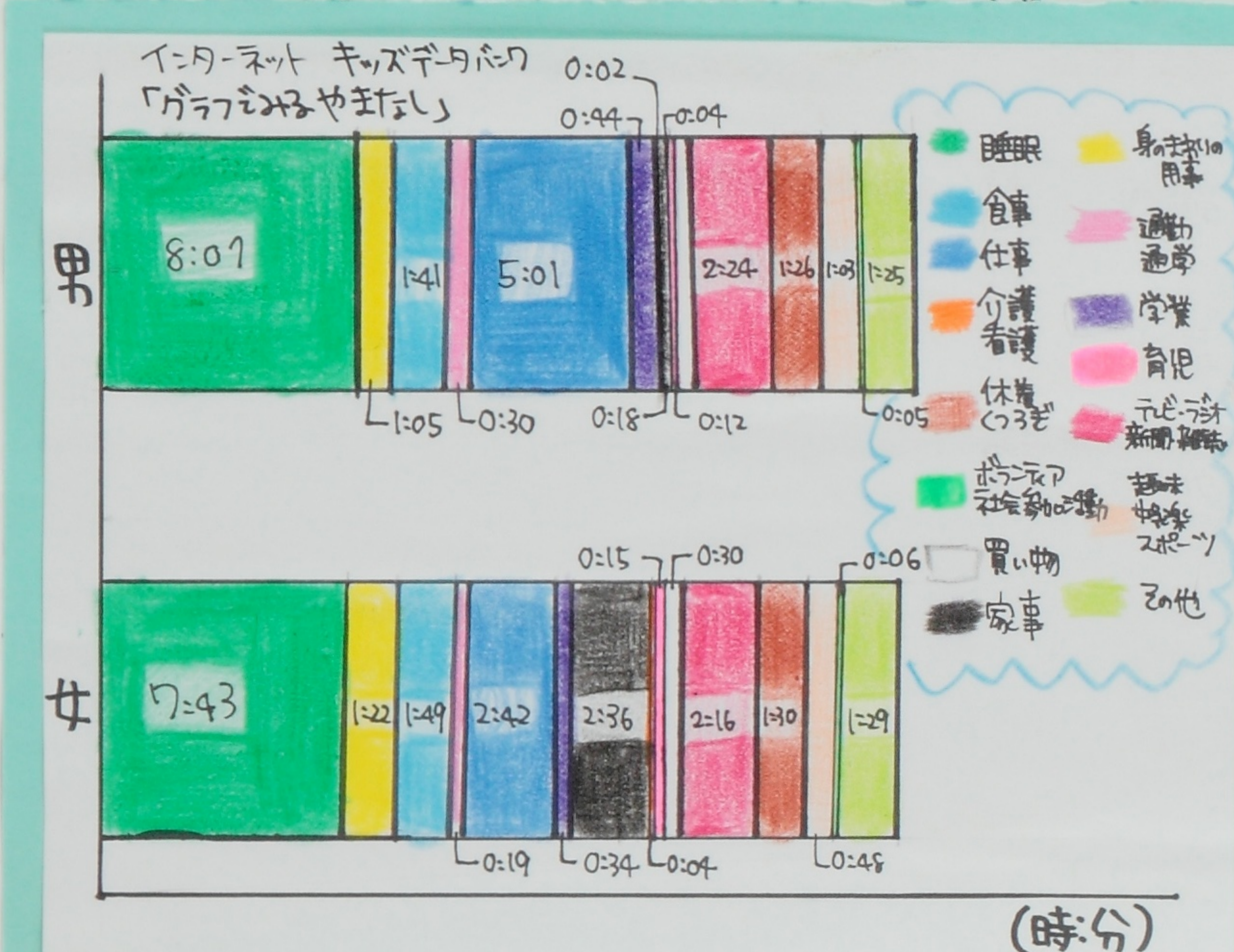
いちいち は に じゅう じかん

時間の使い方

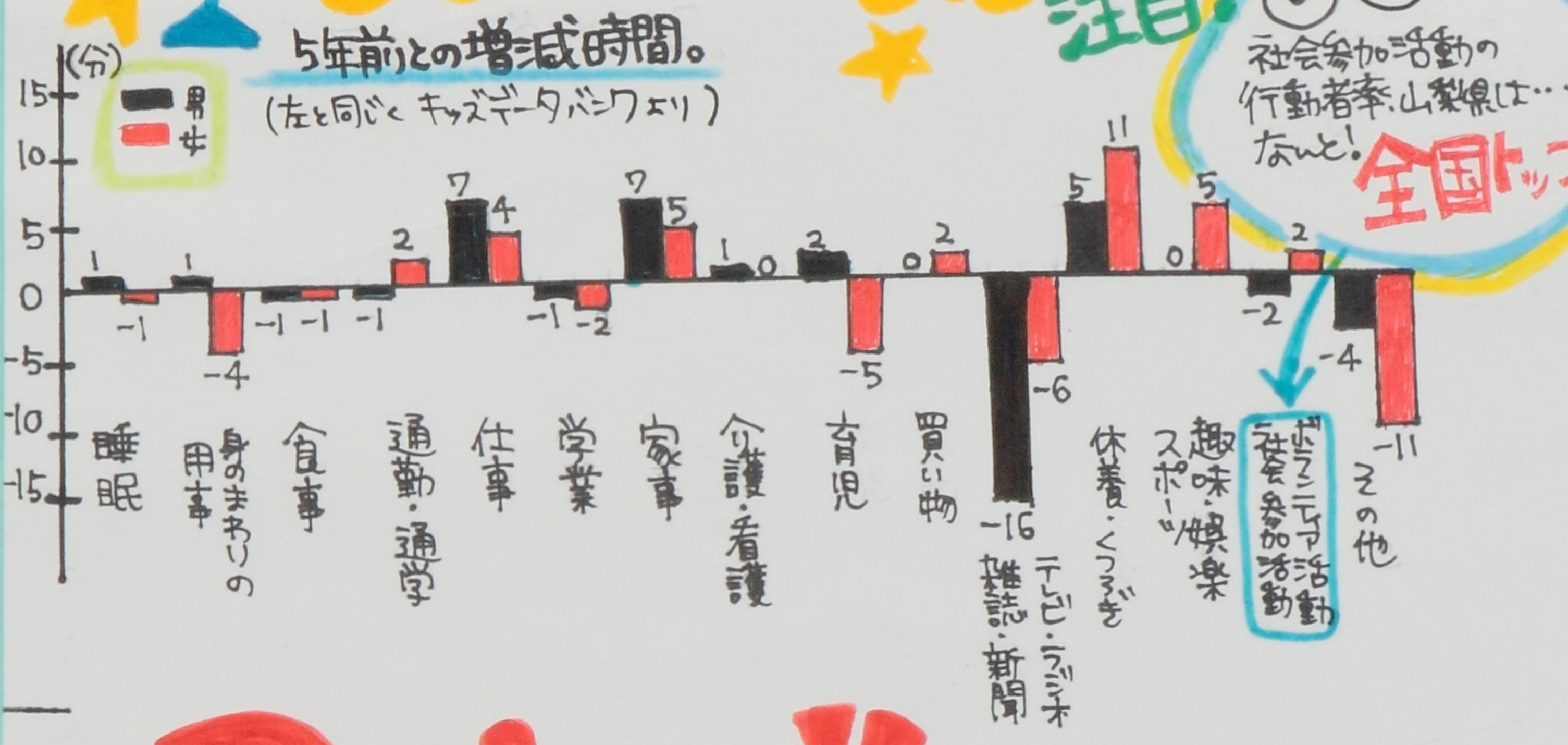


①生活行動の種類別平均時間

山梨県内に住む10歳以上の男女にアンケート。



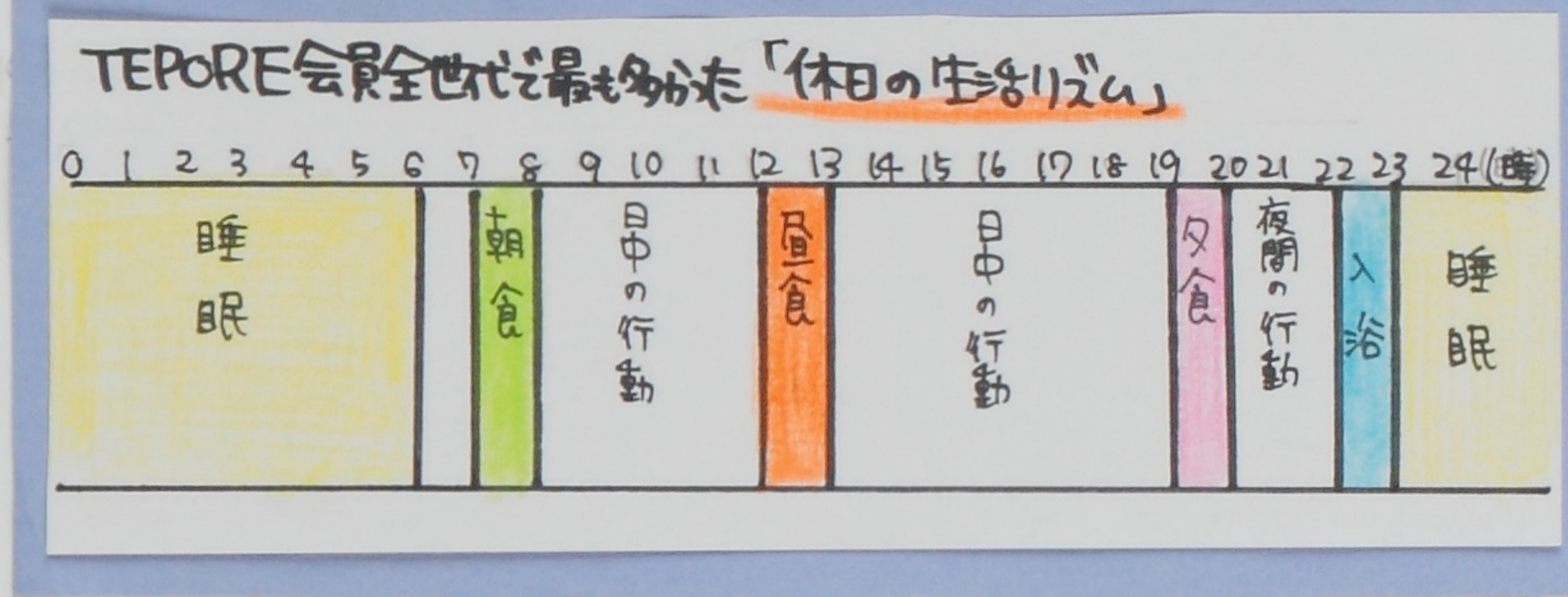
★比火びぼう



身支いの用事や家事、育児などは女性がやるイメージがあるが、アンケートの結果、男性がやる時間が増えている。特に「パソコン・インターネット」は男性がやる時間が増えている。これは、男性が家庭内での役割分担を積極的に果たしていることが示唆される。

②休日の過ごし方

インターネットサイト「TEPORE」に483人にアンケート。



Pickup!

④インターネットの1日の利用時間

★日中・夜間の行動ラッキョウ

19歳以下
 日中 1位 テレビ・ビデオ視聴(58%)
 2位 インターネット(56%)
 3位 食事(29%)

30代
 1位 テレビ・ビデオ視聴(56%)
 2位 インターネット(50%)
 3位 食事(42%)

60代
 1位 テレビ・ビデオ視聴(49%)
 2位 インターネット(60%)
 3位 ゲーム(32%)

インターネット「90分未満」の調査結果 (%)

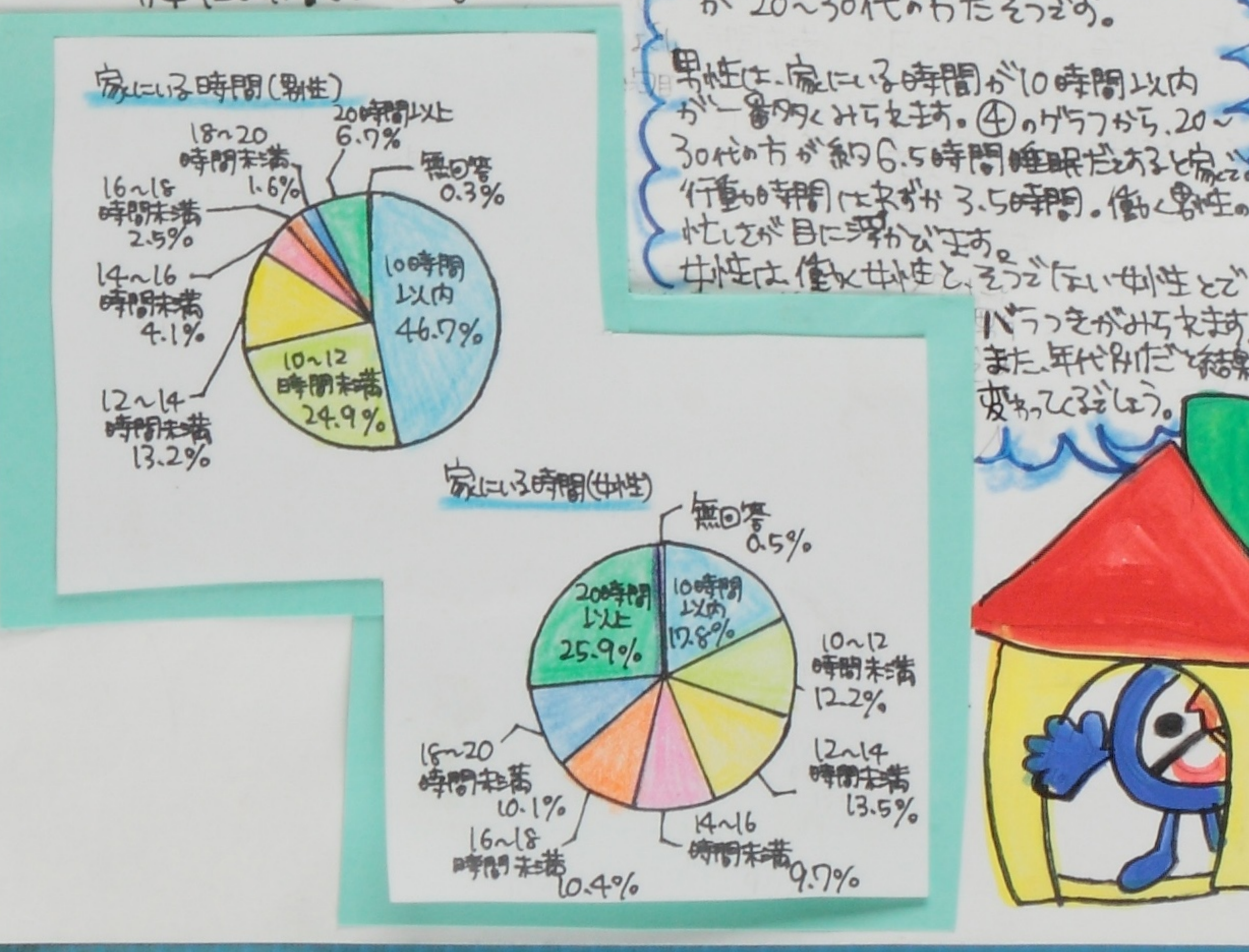
| 年代 | 男性 | 女性 |
|-----|-------|-------|
| 全体 | 20.0% | 19.7% |
| 10代 | 18.6% | 14.8% |
| 20代 | 16.9% | 21.1% |
| 30代 | 20.1% | 17.5% |
| 40代 | 20.3% | 16.9% |

1日平均6時間!!!

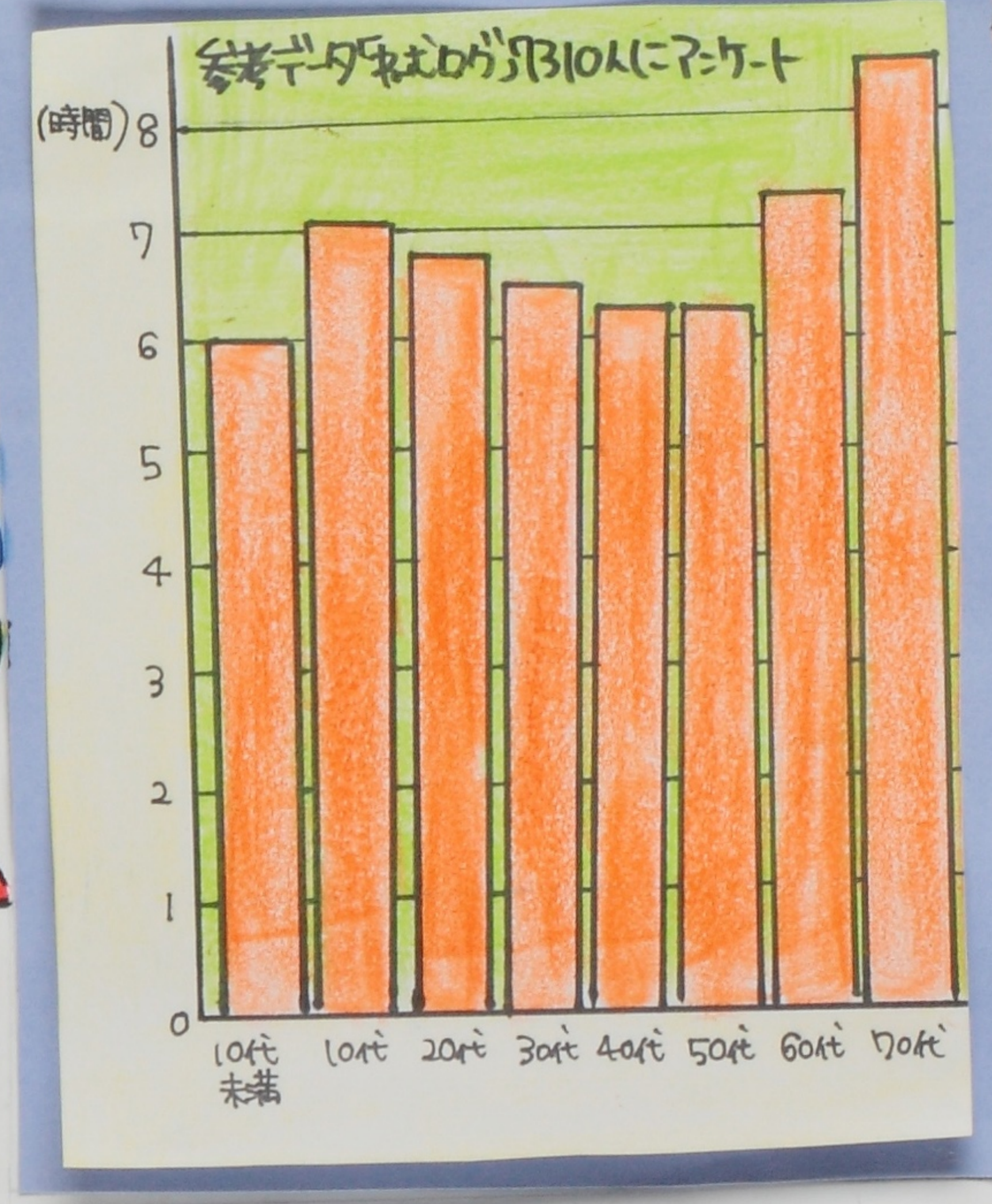
インターネットの利用時間は、年代によって異なります。10代は最も利用時間が長い傾向があり、40代以降は利用時間が減少傾向にあります。

③1日お家にいる時間

インターネット「Eco cafe」アンケート
 男女120人★PII回答



④平均睡眠時間



⑤中学生の生活行動時間

Benesse 教育研究開発センター

起床時刻

| 起床時刻 | 割合 |
|-------|-------|
| 6時前 | 16.1% |
| 6時~7時 | 59.7% |
| 7時 | 23.0% |
| 7時半以降 | 1.2% |

就寝時刻

| 就寝時刻 | 割合 |
|---------|-------|
| 10時前 | 10.9% |
| 10時~11時 | 26.6% |
| 11時 | 34.9% |
| 11時~12時 | 26.8% |
| 12時 | 1.3% |

平日の勉強時間

| 勉強時間 | 割合 |
|---------|-------|
| 15~30分 | 22.1% |
| 30分~45分 | 19.7% |
| 45分~1時間 | 25.7% |
| 1時間以上 | 31.0% |
| 無回答 | 1.5% |

中学生の生活行動時間は、起床時刻が6時~7時の間に集中している。就寝時刻は11時~12時の間に集中している。平日の勉強時間は45分~1時間の間に集中している。