

労働者の 1 日の生活時間

<平成 28 年社会生活基本調査>

(男女, 15 歳以上, 有業者 (主に仕事), 平日)

睡眠 7.2	食事等 5.3	仕事 8.1	余暇 3.4
--------	------------	-----------	-----------

(注) 1 食事等は、食事、身の回りの用事、通勤等の時間である。

2 余暇は、趣味・娯楽、休養・くつろぎ等の時間である。

【平成 28 年社会生活基本調査の概要】

1 調査の地域

平成 22 年国勢調査の調査区 (ただし, 平成 27 年国勢調査調査区設定時に境界変更等があった場合は, 当該境界変更等を反映) から, 平成 28 年熊本地震の影響のため, 熊本県の一部地域を除いた総務大臣の指定する 7,311 調査区において調査を行った。

2 調査の対象

指定調査区の中から選定した約 8 万 8 千世帯に居住する, 10 歳以上の世帯員約 20 万人を対象とした。このうち, 今回の公表に係る集計対象は, 約 19 万人である。

3 調査の期日

調査は, 平成 28 年 10 月 20 日現在で行った。

ただし, 生活時間については, 10 月 15 日から 10 月 23 日までの 9 日間のうち, 調査区ごとに指定した連続する 2 日間について調査した。

<参考:平成 13 年脳心検討会報告書>

睡眠 7.4	食事等 5.3	仕事 (拘束時間) 9.0	余暇 2.3
--------	------------	------------------	-----------

(注) 1 食事等は、食事、身の回りの用事、通勤等の時間である。

2 拘束時間は、法定労働時間 (8 時間) に休憩時間 (1 時間) を加えた時間である。

3 余暇は、24 時間から睡眠、食事等、仕事の各時間を差引いた趣味、娯楽等の時間である。