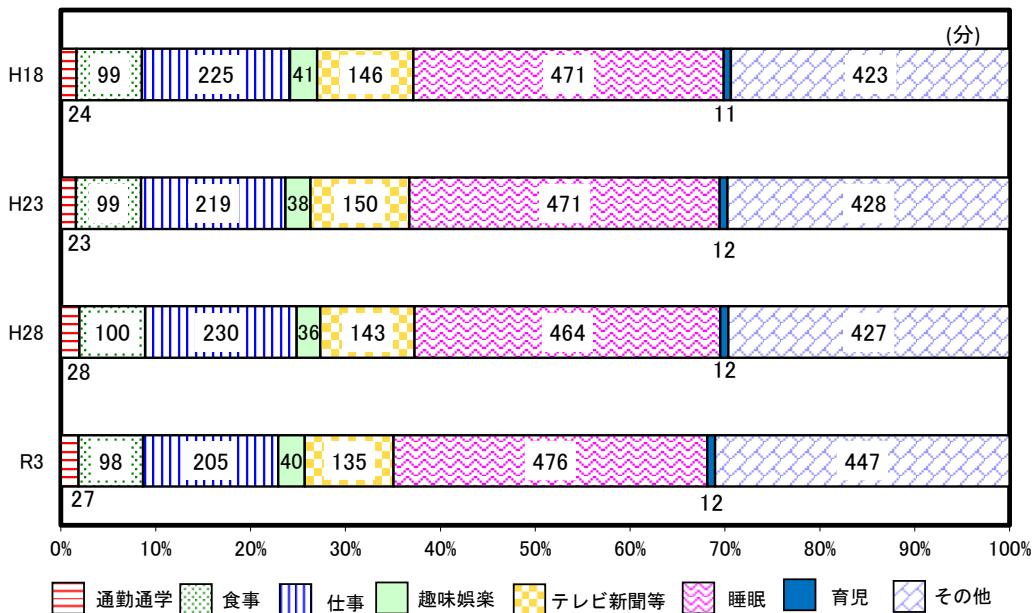


1日生活時間の推移（熊本県・10歳以上、週平均）



解説

【概要】

令和3年の10歳以上県民の週平均1日の睡眠時間は7時間56分、仕事時間が3時間25分、テレビ・新聞等が2時間15分であった。

また、生活時間の配分を平成28年と比較すると、睡眠、趣味・娯楽が微増、仕事、テレビ・新聞等、食事、通勤・通学が微減となっている。

○仕事

収入を伴う仕事をいい、通常の仕事、アルバイト、内職、自営業の手伝いなどのこと。時間には、準備・後片づけ、残業、自宅に持ち帰ってする仕事なども含む。

○趣味・娯楽

個人の自由時間の中で行うものをいい、スポーツ観覧、映画鑑賞、楽器の演奏、手芸、華道、庭いじり、将棋、遊園地・動植物園・水族館などの見物、カラオケなど。

○睡眠

就寝から起床までの時間で、夜間の睡眠、昼寝、仮眠などをいう。うたた寝は除く。

資料出所	調査期日	調査周期
「社会生活基本調査」 総務省統計局	令和3年10月20日	5年