

神奈川県概要 生活時間

[]は前回調査との差

1日の生活時間

～ 全国平均より短い睡眠、食事等の1次活動時間（岐阜県に次いで2位）～

生活時間 (週全体平均)	1次活動時間 (睡眠、食事等)	2次活動時間 (仕事、家事等)	3次活動時間 (自由時間等)
神奈川県	10時間50分[13分]	6時間52分[-18分]	6時間18分 [4分]
全国	10時間57分[16分]	6時間47分[-10分]	6時間16分[-6分]

睡眠時間

～ 総数は全国で最も短い睡眠時間（東京都と同時間）～

睡眠時間 (週全体平均)	総数	男性	女性
神奈川県	7時間48分[15分]	7時間51分[14分]	7時間44分[15分]
全国	7時間54分[14分]	7時間58分[13分]	7時間49分[14分]

通勤・通学、仕事時間

～ 通勤・通学時間は全国で最長（通勤時間は埼玉県に次いで2位）～

通勤・通学、仕事時間	通勤・通学 *1	仕事 (有業者 週全体平均)	通勤 (雇用されている人 平日平均)
神奈川県	1時間40分[-5分]	5時間30分[-25分]	1時間6分[-22分]
全国	1時間19分[±0分]	5時間40分[-15分]	58分[-6分]

*1:10歳以上の「通勤・通学」をしている人 平日平均

家事関連時間 *2

～ 全国平均より長い家事関連時間
男性は前回調査より13分増加し、女性は5分減少～

家事関連時間 (週全体平均)	総数	男性	女性
神奈川県	2時間12分[2分]	55分[13分]	3時間32分[-5分]
全国	2時間10分[2分]	51分[7分]	3時間24分[-4分]

*2:家事、介護・看護、育児及び買い物

自由時間での活動状況

～ 積極的自由時間活動は全国3位、趣味・娯楽は全国2位
(休養等自由時間活動時間は前回調査より28分増加)～

3次活動時間 (週全体平均)	休養等自由時間活動 *3	積極的自由時間活動 *4	学習・自己啓発・訓練	趣味・娯楽
神奈川県	4時間03分[28分]	1時間22分 [1分]	14分[-1分]	53分[5分]
全国	4時間05分[13分]	1時間16分[-2分]	13分 [0分]	48分[1分]

*3:テレビ・ラジオ・新聞・雑誌及び休養・くつろぎ *4:学習・自己啓発・訓練(学業以外)、趣味・娯楽、スポーツ及びボランティア活動・社会参加活動

主な行動の平均時刻

～ 仕事からの帰宅時刻は全国で東京都に次いで2番目に遅い～

平均時刻 (平日)	起床時刻	出勤時刻 (有業者)	帰宅時刻 (有業者)	就寝時刻
神奈川県	6時43分	8時19分	19時00分	23時14分
全国	6時38分	8時20分	18時34分	23時04分

神奈川県概要 生活行動

行動者数:過去1年間に該当する種類の活動を行った人(10歳以上)の数
 行動者率:10歳以上人口に占める行動者数の割合
 []は前回調査との差(国公表資料をもとに少数第一位までの比較)

学習・自己啓発・訓練

～学習・自己啓発・訓練の行動者率は全国で東京都に次いで2番目に高い～

学習・自己啓発・訓練	行動者数	行動者率	種類別行動者率の上位3位		
			1位	2位	3位
神奈川県	389万5千人	46.7%[2.8]	商業実務・ビジネス関係(総数)(25.4%)	パソコンなどの情報処理(21.2%)	外国語(18.1%)
全国	4455万6千人	39.6%[2.7]	商業実務・ビジネス関係(総数)(20.1%)	パソコンなどの情報処理(16.5%)	外国語(14.1%)

ボランティア活動

～ボランティア活動の行動者率は17.0%で前回調査より8.5ポイントの低下～

ボランティア活動	行動者数	行動者率	種類別行動者率の上位3位		
			1位	2位	3位
神奈川県	141万6千人	17.0%[-8.5]	まちづくりのための活動(5.7%)	子供を対象とした活動(5.1%)	スポーツ・文化・芸術・学術に関連した活動(3.5%)
全国	2005万6千人	17.8%[-8.2]	まちづくりのための活動(7.4%)	子供を対象とした活動(4.6%)	安全な生活のための活動(3.1%)

スポーツ

～スポーツの行動者率は全国で東京都に次いで2番目に高い～

スポーツ	行動者数	行動者率	種類別行動者率の上位3位		
			1位	2位	3位
神奈川県	599万1千人	71.8%[-0.6]	ウォーキング・軽い体操(49.3%)	器具を使ったトレーニング(15.0%)	ジョギング・マラソン(12.6%)
全国	7478万5千人	66.5%[-2.3]	ウォーキング・軽い体操(44.3%)	器具を使ったトレーニング(12.9%)	ジョギング・マラソン(11.1%)

趣味・娯楽

～趣味・娯楽の行動者率は全国で東京都、愛知県に次いで3番目に高い～

趣味・娯楽	行動者数	行動者率	種類別行動者率の上位3位		
			1位	2位	3位
神奈川県	744万6千人	89.2%[-0.9]	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞(59.5%)	映画館以外での映画鑑賞(テレビ・DVD・パソコンなど)(58.8%)	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム(47.9%)
全国	9703万1千人	86.3%[-0.7]	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞(53.5%)	映画館以外での映画鑑賞(テレビ・DVD・パソコンなど)(52.7%)	スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム(42.9%)

旅行・行楽

～旅行・行楽の行動者率は54.5%で前回調査より23.5ポイントの低下～

旅行・行楽	行動者数	行動者率	種類別行動者率の上位3位		
			1位	2位	3位
神奈川県	454万5千人	54.5%[-23.5]	行楽(日帰り)(43.7%)	旅行(1泊2日以上)(38.2%)	国内(38.1%)
全国	5568万2千人	49.5%[-24.0]	行楽(日帰り)(40.5%)	旅行(1泊2日以上)(32.3%)	国内(32.2%)