

第 15 表 スマートフォン・パソコンなどの使用時間、

スマートフォン・パソコンなどの使用時間 年齢	10歳以上 推定人口 (千人)	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	家 事	介護・ 看護	育 児	買い物
総数	450	478	72	98	28	252	49	27	1	4	17
10～14歳	26	514	62	85	33	0	351	2	-	-	10
15～19歳	27	461	70	81	48	42	336	3	-	0	6
20～24歳	20	486	70	74	34	215	132	12	-	-	6
25～29歳	22	469	62	84	45	401	20	9	0	3	20
30～34歳	27	466	68	90	39	402	0	8	-	11	17
35～39歳	31	453	62	84	33	462	1	22	1	16	21
40～44歳	34	450	66	86	33	398	4	24	0	8	18
45～49歳	31	449	78	96	37	406	3	20	0	4	18
50～54歳	30	441	68	94	28	359	10	29	5	12	16
55～59歳	34	450	70	100	45	363	3	20	1	0	14
60～64歳	40	466	84	108	33	332	2	24	1	0	11
65～69歳	45	492	75	112	6	149	4	49	1	1	26
70～74歳	27	506	71	117	12	74	0	44	3	6	25
75～79歳	25	524	98	118	3	74	1	61	0	2	19
80～84歳	19	547	65	117	2	41	1	52	6	3	25
85歳以上	14	569	78	126	1	36	1	59	1	0	9
(再掲)											
15歳以上	424	476	73	99	28	268	31	28	1	5	17
使用しなかった	212	502	74	105	20	216	23	36	2	3	17
10～14歳	10	530	70	88	38	0	323	8	-	-	11
15～19歳	5	540	117	81	45	22	344	1	-	-	2
20～24歳	3	546	85	75	26	472	2	-	-	-	10
25～29歳	3	472	35	120	21	591	-	-	-	-	-
30～34歳	5	442	57	87	29	530	1	0	-	6	5
35～39歳	8	495	72	75	44	433	-	47	2	41	9
40～44歳	6	454	50	78	39	481	-	30	-	-	12
45～49歳	12	486	72	95	32	353	-	21	-	2	14
50～54歳	14	467	64	106	18	322	1	42	0	4	19
55～59歳	17	446	70	104	55	379	4	18	1	-	9
60～64歳	24	468	81	108	22	355	0	20	1	-	12
65～69歳	32	505	73	112	6	137	1	43	2	0	29
70～74歳	22	513	72	117	7	65	0	48	7	3	24
75～79歳	20	525	95	109	3	87	1	68	0	3	18
80～84歳	16	554	65	116	2	47	1	52	7	3	27
85歳以上	14	569	78	126	1	36	1	60	1	0	9
(再掲)											
15歳以上	202	500	75	106	19	226	9	37	2	3	17
使用した	238	457	70	92	35	285	73	19	1	6	17
10～14歳	16	521	55	82	28	0	341	0	-	-	8
15～19歳	22	435	58	83	50	49	339	4	-	0	6
20～24歳	16	484	68	74	37	177	147	14	-	-	5
25～29歳	19	468	66	78	48	367	23	10	0	4	23
30～34歳	22	471	70	90	41	374	0	10	-	12	19
35～39歳	22	441	58	85	30	488	1	15	0	9	26
40～44歳	29	449	69	88	32	381	4	22	0	9	19
45～49歳	19	425	83	98	39	436	5	21	0	5	21
50～54歳	15	414	67	85	34	387	15	22	13	17	13
55～59歳	17	461	70	95	31	348	-	26	1	0	18
60～64歳	16	461	92	108	48	296	3	30	1	1	11
65～69歳	12	455	76	111	5	206	19	56	1	3	16
70～74歳	5	504	76	114	19	78	1	27	-	13	20
75～79歳	5	522	107	154	1	38	-	45	-	-	18
80～84歳	3	521	52	129	-	-	-	42	-	-	44
85歳以上	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
(再掲)											
15歳以上	222	454	71	92	36	305	51	20	1	6	17

年齢、行動の種類別総平均時間 - 週全体、男（10歳以上）

総平均時間（分）												
移動 （通勤・通学を除く）	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	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	受診・療養	その他	1次活動	2次活動	3次活動
26	160	104	13	53	17	4	16	6	15	648	378	414
21	97	108	32	49	41	0	23	4	9	661	395	384
19	55	111	55	62	58	-	11	0	22	612	435	393
23	42	120	3	146	5	-	70	0	3	630	399	411
27	52	126	12	79	4	-	19	-	8	615	498	327
31	78	120	8	59	10	4	10	8	12	624	477	340
22	79	93	7	54	3	5	10	1	14	599	555	286
26	96	95	49	45	9	1	12	7	14	601	485	354
37	123	93	3	42	14	0	13	0	4	623	489	328
22	174	89	3	39	13	6	12	5	14	604	459	377
29	162	90	6	44	9	1	19	2	11	621	446	373
34	172	82	3	28	18	12	13	6	12	658	403	379
33	254	96	2	77	16	6	10	11	21	679	236	525
25	338	83	4	41	31	9	25	3	21	694	165	581
21	303	96	14	38	18	10	9	19	11	740	160	540
16	265	181	1	46	26	1	11	5	30	729	129	582
18	273	163	5	17	5	10	3	31	35	773	107	560
27	163	103	12	53	16	5	16	6	15	647	377	416
23	216	107	5	31	18	6	12	7	18	681	315	443
22	78	126	22	35	38	-	40	2	9	688	380	372
9	20	73	33	3	121	-	13	1	16	738	413	289
7	43	154	-	4	1	-	13	3	-	705	510	225
-	98	96	-	-	-	-	-	-	7	627	612	202
6	78	112	5	51	17	-	1	1	14	586	571	283
4	70	100	23	9	5	5	5	-	2	643	576	221
27	108	77	-	20	1	-	16	-	46	582	562	296
73	144	90	4	35	11	-	2	-	6	653	422	365
19	204	88	-	32	11	6	12	8	15	637	406	397
12	190	92	6	21	7	0	11	0	12	620	467	353
23	188	85	1	17	9	16	15	7	12	657	410	373
35	267	97	3	68	14	6	7	10	24	691	218	531
25	373	69	4	28	31	9	23	4	18	703	154	583
23	327	88	3	16	20	13	10	20	13	729	180	531
14	230	202	1	55	27	2	9	2	26	735	138	567
18	271	164	5	17	5	10	3	31	36	773	108	560
23	222	105	4	32	16	6	11	7	18	681	313	446
29	108	101	20	72	17	3	20	4	12	619	435	386
18	125	100	33	61	39	0	17	4	9	658	377	404
20	61	122	59	73	50	-	11	-	21	575	449	416
26	41	108	3	163	6	-	85	-	3	625	379	435
32	46	132	14	92	5	-	22	-	9	613	476	351
38	77	122	9	60	8	5	13	9	12	631	457	352
26	76	84	1	62	2	5	11	1	19	584	569	287
26	93	97	62	50	10	1	13	8	7	605	468	366
18	113	94	2	44	14	0	19	0	2	606	528	307
26	161	84	6	46	16	7	13	3	11	566	501	373
49	134	81	4	62	8	2	28	6	13	626	425	388
51	146	77	6	43	34	8	9	4	11	660	391	389
28	218	87	2	79	23	6	16	15	18	642	306	492
42	211	119	4	75	48	2	36	-	49	695	158	587
17	208	133	45	108	13	-	7	17	5	784	102	554
11	408	139	-	15	24	-	24	10	21	702	86	652
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
30	109	102	19	72	16	3	20	4	12	617	437	387

第 15 表 スマートフォン・パソコンなどの使用時間、

スマートフォン・パソコンなどの使用時間 年齢	10歳以上 推定人口 (千人)	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	家 事	介護・ 看護	育 児	買い物
1時間未満	72	463	70	95	38	299	54	24	1	11	12
10～14歳	4	517	65	79	29	0	389	0	-	-	10
15～19歳	3	420	47	87	63	-	501	1	-	-	-
20～24歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
25～29歳	2	520	63	98	88	481	-	7	-	26	12
30～34歳	6	440	59	90	48	495	0	4	-	6	12
35～39歳	5	445	60	100	35	442	1	4	0	20	12
40～44歳	11	445	81	82	30	346	9	18	0	11	8
45～49歳	8	430	75	105	59	522	7	15	1	5	9
50～54歳	7	434	68	88	35	401	2	16	1	31	13
55～59歳	7	457	81	88	44	347	-	35	1	-	16
60～64歳	7	492	74	118	39	315	4	18	1	0	6
65～69歳	6	495	53	92	11	111	6	87	1	5	14
70～74歳	3	483	88	111	40	144	-	45	-	30	6
75～79歳	2	494	105	157	-	43	-	61	-	-	20
80～84歳	2	511	44	128	-	-	-	54	-	-	52
85歳以上 (再掲)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15歳以上	68	460	70	97	39	319	30	25	1	12	12
1～3時間未満	96	454	72	91	36	321	83	16	2	4	17
10～14歳	9	512	54	83	31	-	349	-	-	-	7
15～19歳	9	431	66	91	46	-	424	7	-	-	1
20～24歳	3	487	83	65	44	294	171	12	-	-	2
25～29歳	9	458	70	76	42	475	6	7	1	-	8
30～34歳	7	504	80	73	46	345	-	17	-	23	16
35～39歳	10	437	61	87	26	521	3	28	1	7	28
40～44歳	12	442	60	86	40	461	1	10	-	3	17
45～49歳	8	416	91	87	25	392	4	26	9	11	28
50～54歳	6	422	70	82	33	390	4	29	30	4	5
55～59歳	7	443	72	119	49	471	-	4	-	-	18
60～64歳	8	430	112	100	45	312	1	36	2	2	18
65～69歳	4	427	96	110	3	286	21	7	-	-	16
70～74歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
75～79歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
80～84歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
85歳以上 (再掲)	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
15歳以上	86	449	74	91	37	356	51	18	2	5	18
3～6時間未満	45	454	71	96	34	242	85	16	1	2	22
10～14歳	1	516	67	139	32	-	280	-	-	-	15
15～19歳	7	447	45	79	53	94	272	1	-	-	12
20～24歳	7	443	84	84	41	214	189	22	-	-	4
25～29歳	6	441	56	82	41	117	116	4	-	3	31
30～34歳	7	453	64	87	30	391	-	8	-	6	26
35～39歳	5	466	48	83	26	449	-	11	-	5	34
40～44歳	4	464	53	101	36	431	-	15	-	-	19
45～49歳	2	404	101	90	22	534	9	6	-	-	19
50～54歳	1	376	59	74	25	369	0	10	2	-	5
55～59歳	1	448	64	102	-	11	-	128	21	2	51
60～64歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
65～69歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
70～74歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
75～79歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
80～84歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
85歳以上 (再掲)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15歳以上	43	453	71	95	34	246	82	16	1	2	22

年齢、行動の種類別総平均時間 - 週全体、男（10歳以上）（続き）

総平均時間（分）												
移動 （通勤 ・通学を 除く）	テレビ・ ラジオ・ 新聞・ 雑誌	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	受診 ・ 療養	その他	1次活動	2次活動	3次活動
32	132	84	33	38	22	2	13	5	12	629	439	372
14	139	75	39	22	45	-	14	-	1	661	429	350
23	43	48	106	65	21	-	-	-	16	554	564	322
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
13	9	106	-	17	-	-	-	-	-	680	615	144
33	84	99	-	35	9	-	11	-	15	589	565	285
73	98	108	-	10	0	-	22	2	8	605	514	321
24	101	67	131	19	14	2	22	15	13	608	423	409
8	111	73	-	6	4	-	9	-	-	610	618	212
37	165	69	1	29	20	5	19	2	5	590	499	352
49	129	89	4	39	18	3	19	-	21	626	442	372
42	141	88	3	24	60	1	5	0	10	685	383	372
28	232	102	3	95	42	12	9	23	19	640	235	565
35	171	86	9	107	64	3	9	-	7	682	265	492
24	164	110	68	189	-	-	6	-	-	755	124	561
14	415	151	-	7	23	-	3	12	26	682	106	652
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
33	133	84	33	38	21	2	13	6	12	627	438	375
28	102	93	15	51	18	3	17	4	14	616	479	345
14	121	93	39	53	41	0	22	7	15	650	386	404
11	69	105	60	46	62	-	12	-	11	588	477	375
9	68	83	4	41	2	-	76	-	-	635	522	283
29	87	105	16	37	-	-	15	-	8	605	539	296
56	58	87	6	59	24	2	10	28	6	656	447	337
19	53	86	1	31	7	6	8	0	30	586	613	241
36	108	103	2	46	11	0	9	1	3	588	533	320
31	120	103	2	48	21	-	30	1	5	593	486	360
14	122	127	17	41	17	7	4	5	18	574	494	371
33	88	75	3	39	1	2	20	-	4	635	542	264
46	148	55	9	45	12	26	18	6	17	641	417	382
22	194	67	1	120	9	-	18	19	21	634	334	472
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
29	102	94	11	50	17	3	17	4	13	614	487	340
24	98	122	18	115	13	4	11	4	10	620	401	419
96	73	54	3	104	55	-	5	-	1	722	327	391
31	69	144	45	77	40	-	9	-	23	571	432	438
38	52	79	3	180	1	-	8	-	0	610	470	360
39	48	125	3	283	9	-	28	-	12	579	312	549
21	72	183	22	45	1	12	1	4	13	605	462	373
21	107	90	4	61	-	14	15	-	7	597	524	319
10	111	102	7	85	2	-	-	3	1	618	501	321
8	137	36	7	39	13	-	9	-	5	594	591	255
8	198	202	5	83	-	13	7	2	-	509	412	519
3	156	401	4	32	6	-	3	1	6	614	214	612
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23	98	124	19	115	12	5	11	4	10	618	402	420

第 15 表 スマートフォン・パソコンなどの使用時間、

スマートフォン・パソコンなどの使用時間 年齢	10歳以上 推定人口 (千人)	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	家 事	介護・ 看護	育 児	買い物
6～12時間未満	16	431	49	78	27	147	113	6	-	2	9
10～14歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
15～19歳	3	453	57	66	38	219	235	-	-	0	10
20～24歳	5	390	82	74	30	97	86	3	-	-	5
25～29歳	1	487	74	71	68	73	-	71	-	-	3
30～34歳	2	522	72	136	13	179	-	-	-	-	29
35～39歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
40～44歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
45～49歳	1	498	38	63	2	49	-	12	-	-	12
50～54歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
55～59歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
60～64歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
65～69歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
70～74歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
75～79歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
80～84歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
85歳以上 (再掲)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15歳以上	15	427	49	80	27	158	100	6	-	3	9
12時間以上	5	514	73	77	22	133	-	69	-	25	56
10～14歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
15～19歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
20～24歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
25～29歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
30～34歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
35～39歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
40～44歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
45～49歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
50～54歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
55～59歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60～64歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
65～69歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
70～74歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
75～79歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
80～84歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
85歳以上 (再掲)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15歳以上	5	509	74	78	22	133	-	70	-	25	59



第 15 表 スマートフォン・パソコンなどの使用時間、

スマートフォン・ パソコンなどの使用時 間 年齢	10歳以上 推定人口 (千人)	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	家 事	介護・ 看護	育 児	買い物
総数	506	469	83	102	20	169	35	135	6	18	31
10～14歳	25	512	69	92	35	-	315	5	-	3	15
15～19歳	26	469	70	82	51	91	305	5	-	-	12
20～24歳	20	491	85	91	42	346	19	36	0	11	39
25～29歳	23	500	87	89	25	308	6	60	2	55	23
30～34歳	29	456	68	94	27	280	3	109	0	103	33
35～39歳	32	456	84	99	26	227	11	142	1	51	28
40～44歳	36	428	86	86	26	284	2	184	3	42	38
45～49歳	33	409	95	95	27	237	6	184	6	14	36
50～54歳	33	418	72	96	23	263	6	184	15	3	32
55～59歳	37	430	80	104	29	300	5	138	13	2	39
60～64歳	42	443	77	106	15	170	4	167	9	2	31
65～69歳	49	478	82	109	10	89	1	180	16	8	43
70～74歳	32	464	92	117	2	45	2	193	6	7	35
75～79歳	33	500	92	125	2	54	1	163	6	3	39
80～84歳	28	544	82	118	1	18	1	158	8	-	17
85歳以上	28	570	110	119	1	14	0	92	0	2	9
(再掲)											
15歳以上	481	466	84	103	19	177	21	142	7	19	31
使用しなかった	263	490	87	111	13	115	26	147	7	5	28
10～14歳	15	514	70	91	36	-	297	5	-	4	10
15～19歳	5	515	54	86	35	71	167	15	-	-	21
20～24歳	3	495	169	73	62	449	-	23	0	-	6
25～29歳	3	509	64	83	11	389	-	69	-	3	11
30～34歳	2	490	55	118	25	258	-	110	-	48	51
35～39歳	10	480	72	104	42	251	66	138	0	45	16
40～44歳	6	452	159	99	23	262	0	206	-	19	33
45～49歳	4	479	115	117	11	121	-	195	-	3	38
50～54歳	15	445	73	102	18	257	2	168	19	4	32
55～59歳	20	426	87	110	29	294	6	143	9	3	48
60～64歳	32	443	77	108	15	170	4	166	9	1	31
65～69歳	41	486	82	111	9	89	1	180	17	5	42
70～74歳	24	470	91	116	2	50	2	189	3	9	35
75～79歳	30	504	94	126	2	53	0	164	6	3	36
80～84歳	26	543	81	119	1	19	1	158	9	-	16
85歳以上	28	570	110	119	1	14	0	92	0	2	9
(再掲)											
15歳以上	248	489	88	112	12	122	7	155	7	5	29
使用した	243	445	79	93	28	231	43	123	5	32	33
10～14歳	10	515	64	93	35	-	309	8	-	1	18
15～19歳	22	460	75	81	55	90	327	3	-	-	12
20～24歳	17	488	76	95	39	327	22	36	-	11	45
25～29歳	20	501	90	88	28	301	7	54	2	63	25
30～34歳	27	454	69	92	27	284	3	109	0	106	32
35～39歳	22	436	87	92	24	250	1	118	1	54	32
40～44歳	30	422	70	85	26	288	3	180	4	47	39
45～49歳	30	408	90	94	28	239	6	189	7	15	37
50～54歳	17	403	75	92	24	253	8	190	10	1	38
55～59歳	18	434	79	98	30	306	4	137	19	1	29
60～64歳	11	446	78	103	14	171	3	170	9	7	31
65～69歳	8	440	87	102	11	81	0	172	15	23	51
70～74歳	8	429	93	125	3	36	-	222	11	-	38
75～79歳	3	389	72	134	2	86	4	152	15	-	85
80～84歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
85歳以上	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(再掲)											
15歳以上	233	442	80	93	28	239	35	128	5	33	34

年齢、行動の種類別総平均時間 - 週全体、女（10歳以上）

総平均時間（分）												
移動 （通勤 ・通学を 除く）	テレビ・ ラジオ・ 新聞・ 雑誌	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	受診・ 療養	その他	1次活動	2次活動	3次活動
27	146	101	9	29	9	4	17	10	19	654	414	372
12	64	139	67	29	42	2	18	8	13	674	373	394
12	56	121	31	85	14	2	18	1	14	621	464	355
21	106	85	7	29	3	-	27	2	3	666	492	282
30	92	84	6	37	6	1	19	2	10	675	479	286
53	54	82	2	19	8	-	20	5	23	619	555	267
26	82	112	5	13	10	2	5	17	44	639	485	315
30	85	83	2	20	4	1	17	5	13	600	580	260
50	102	108	5	18	8	3	8	11	18	599	510	331
29	136	91	3	20	3	2	15	10	20	586	526	329
25	144	70	2	18	6	1	13	4	17	614	526	301
31	213	80	3	26	4	9	17	8	23	627	398	415
36	198	77	3	33	12	10	28	9	17	669	347	424
21	220	94	6	50	13	13	29	20	12	673	291	476
15	216	118	6	34	13	1	21	19	14	717	267	456
14	240	165	4	17	7	0	13	16	16	744	204	492
14	237	148	10	35	2	2	8	19	47	799	119	521
28	150	99	6	29	8	4	17	10	20	653	416	371
20	186	108	8	25	11	4	15	12	23	688	341	411
18	62	148	77	27	50	-	6	12	13	675	353	413
12	123	237	2	55	36	-	-	-	11	655	309	475
-	105	23	-	12	-	-	20	-	4	736	540	164
9	145	67	10	-	15	-	7	-	49	656	483	302
20	17	86	-	-	42	-	-	3	117	663	493	284
11	64	81	11	-	-	4	2	-	53	657	558	226
18	50	99	3	5	5	-	4	0	4	710	542	187
10	217	88	5	9	8	-	7	12	6	711	368	361
21	156	86	2	10	1	3	14	18	9	620	500	320
16	161	59	2	13	5	1	13	2	16	622	530	287
28	219	80	0	28	4	11	12	7	26	627	397	416
35	191	84	1	31	13	10	27	8	18	678	344	418
21	225	92	4	41	15	11	27	24	13	677	290	473
13	220	114	5	32	13	1	22	20	14	724	263	453
14	237	170	4	17	8	0	12	15	17	743	204	494
14	237	148	10	35	2	2	8	19	47	799	119	521
20	194	106	4	25	9	5	16	12	24	689	337	414
35	102	93	9	34	8	3	19	8	15	617	495	327
8	60	147	44	41	49	2	28	4	12	672	371	397
13	44	95	41	95	9	2	22	1	16	616	486	338
25	106	97	9	29	3	-	26	2	3	659	481	301
32	86	83	4	41	3	1	22	2	6	679	480	281
55	57	81	2	20	6	-	21	5	17	615	561	264
29	64	150	4	16	12	2	5	45	19	614	481	345
32	91	78	2	24	4	1	21	7	16	577	588	275
54	97	104	5	19	7	3	8	10	20	592	521	327
37	124	93	4	28	5	2	23	4	27	570	523	347
36	114	86	2	22	7	2	11	7	17	611	525	304
36	190	85	13	16	5	3	31	12	18	627	404	409
40	241	51	14	39	11	13	30	11	9	629	354	457
23	216	86	14	61	9	18	34	17	5	647	310	483
53	151	182	11	67	15	4	8	-	10	594	345	501
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
36	103	92	8	34	7	3	18	8	15	615	502	323



第 15 表 スマートフォン・パソコンなどの使用時間、

スマートフォン・パソコンなどの使用時間 年齢	10歳以上 推定人口 (千人)	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	家 事	介護・ 看護	育 児	買い物
1時間未満	94	433	81	93	28	240	32	155	6	27	35
10～14歳	4	490	78	93	35	-	385	3	-	1	11
15～19歳	4	409	72	84	91	29	461	5	-	-	5
20～24歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
25～29歳	5	495	102	78	38	389	-	43	-	49	35
30～34歳	4	481	89	109	32	305	1	99	-	94	28
35～39歳	7	450	97	92	15	265	1	166	1	57	48
40～44歳	15	411	63	84	32	328	3	191	7	56	33
45～49歳	16	410	89	90	30	284	5	185	2	16	34
50～54歳	10	412	95	95	20	194	10	189	4	2	48
55～59歳	10	440	80	95	34	314	1	130	25	1	37
60～64歳	7	446	81	108	10	142	3	208	8	10	27
65～69歳	5	450	95	96	12	76	0	205	9	2	45
70～74歳	4	444	81	121	6	63	-	206	-	-	37
75～79歳	2	352	54	134	1	70	4	151	19	-	88
80～84歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
85歳以上 (再掲)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15歳以上	90	430	81	93	28	247	23	161	7	28	36
1～3時間未満	81	446	75	91	26	230	41	118	7	37	35
10～14歳	3	513	63	98	29	-	268	10	-	-	20
15～19歳	5	455	79	89	43	0	493	0	-	-	16
20～24歳	6	499	69	77	29	363	12	45	-	2	47
25～29歳	6	478	74	86	24	273	15	45	6	120	19
30～34歳	15	462	71	89	33	323	4	111	1	92	32
35～39歳	10	430	88	85	38	187	1	93	1	37	20
40～44歳	8	426	66	79	21	273	0	144	4	31	52
45～49歳	8	422	74	88	18	182	10	211	18	7	46
50～54歳	5	381	65	93	34	337	3	162	17	-	29
55～59歳	5	441	73	120	32	262	3	185	8	-	32
60～64歳	3	449	70	95	22	237	1	90	17	-	42
65～69歳	3	395	46	105	8	72	2	172	-	51	51
70～74歳	4	416	134	124	-	-	-	205	22	-	33
75～79歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
80～84歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
85歳以上 (再掲)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15歳以上	77	443	75	91	26	239	32	122	7	38	35
3～6時間未満	41	452	84	98	34	242	75	88	0	22	27
10～14歳	2	534	49	82	36	-	327	1	-	-	13
15～19歳	8	447	70	97	61	139	274	2	-	-	5
20～24歳	6	499	90	111	30	311	29	57	-	5	57
25～29歳	5	521	114	95	18	225	12	98	-	42	27
30～34歳	5	457	59	111	23	287	2	99	-	61	29
35～39歳	3	406	63	117	25	281	1	127	-	57	29
40～44歳	3	435	109	93	7	146	0	259	-	54	36
45～49歳	4	344	164	113	55	321	-	60	-	-	29
50～54歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
55～59歳	3	491	95	96	13	236	3	114	-	-	17
60～64歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
65～69歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
70～74歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
75～79歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
80～84歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
85歳以上 (再掲)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15歳以上	39	448	85	98	34	255	65	91	0	23	27

年齢、行動の種類別総平均時間 - 週全体、女（10歳以上）（続き）

総平均時間（分）												
移動 （通勤 ・通学を 除く）	テレビ・ ラジオ・ 新聞・ 雑誌	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	受診 療養	その他	1次活動	2次活動	3次活動
41	105	77	11	20	9	4	18	9	15	608	523	310
10	89	66	76	28	38	-	16	7	13	662	436	343
7	29	99	114	11	-	-	-	-	26	564	590	286
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
35	35	74	-	42	-	-	21	-	4	675	554	211
43	55	66	1	4	-	-	18	7	6	680	559	202
40	51	84	-	14	25	6	6	8	14	639	552	248
26	85	57	3	8	5	1	26	9	12	558	650	232
71	88	76	3	23	3	4	10	9	9	590	556	295
47	124	81	2	32	6	1	28	7	43	603	468	370
40	87	100	0	10	5	3	9	2	26	615	543	282
44	188	69	19	15	4	3	33	17	8	635	407	399
60	173	46	2	52	30	17	52	11	7	642	350	449
32	203	54	16	66	16	22	45	16	13	646	312	482
52	215	220	7	51	10	3	6	-	2	540	335	565
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
42	105	78	9	19	7	5	18	9	15	605	529	307
33	102	110	9	30	9	2	17	10	15	612	492	336
9	59	203	40	37	32	8	46	1	3	675	328	437
9	81	79	19	63	9	-	4	-	0	624	553	263
9	115	91	15	25	5	-	32	-	4	646	498	296
51	50	111	9	43	5	-	17	-	15	638	502	300
45	43	72	1	24	5	-	13	4	15	622	597	221
31	56	225	4	14	7	0	7	94	20	604	377	459
38	114	118	1	20	6	-	22	3	24	571	524	345
37	127	125	10	20	11	-	4	5	23	584	492	364
32	115	113	1	25	3	3	13	-	14	539	582	319
31	91	88	5	25	11	-	19	1	13	634	523	283
19	203	110	0	11	10	-	25	-	40	613	409	418
24	382	61	23	25	6	-	5	6	8	545	355	539
26	240	118	6	52	4	12	40	8	1	674	260	506
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35	104	106	8	29	8	1	17	10	15	609	498	332
24	102	93	9	42	10	2	11	6	19	634	489	318
2	73	128	39	55	59	-	-	-	41	665	377	397
16	51	129	20	70	18	6	13	3	18	614	481	345
27	111	76	-	21	4	-	12	-	1	699	489	252
25	119	70	-	48	10	3	7	5	-	731	423	287
38	90	98	5	15	14	-	13	6	32	627	501	312
32	113	158	5	3	5	-	-	3	15	586	520	334
36	65	86	3	79	4	2	19	-	6	638	503	300
18	151	94	-	-	-	-	-	16	74	621	465	354
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
1	195	54	-	62	8	-	0	54	2	682	382	376
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	103	91	7	42	8	2	11	7	18	631	495	314

第 15 表 スマートフォン・パソコンなどの使用時間、

スマートフォン・パソコンなどの使用時間 年齢	10歳以上 推定人口 (千人)	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	家 事	介護・ 看護	育 児	買い物
6～12時間未満	19	464	79	97	37	191	56	71	4	59	24
10～14歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
15～19歳	3	511	98	74	33	6	431	6	-	-	5
20～24歳	3	484	78	103	54	254	-	31	-	7	35
25～29歳	4	549	46	83	31	191	5	37	-	63	31
30～34歳	2	383	64	49	17	106	-	60	-	390	39
35～39歳	2	455	92	89	14	268	-	34	-	207	48
40～44歳	3	431	80	103	27	280	13	188	-	9	34
45～49歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
50～54歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
55～59歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60～64歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
65～69歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
70～74歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
75～79歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
80～84歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
85歳以上 (再掲)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15歳以上	19	464	80	97	37	193	52	72	4	60	25
12時間以上	7	493	72	74	22	197	23	28	3	8	49
10～14歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
15～19歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
20～24歳	1	471	106	84	52	32	73	35	-	-	63
25～29歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
30～34歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
35～39歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
40～44歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
45～49歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
50～54歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
55～59歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60～64歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
65～69歳	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
70～74歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
75～79歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
80～84歳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
85歳以上 (再掲)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15歳以上	6	477	80	79	37	197	36	31	3	9	49

年齢、行動の種類別総平均時間 - 週全体、女（10歳以上）（続き）

総平均時間（分）												
移動 (通勤・通学を除く)	テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	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	受診・療養	その他	1次活動	2次活動	3次活動
56	115	92	3	39	2	-	39	1	10	640	442	357
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
7	6	46	3	101	12	-	64	-	38	682	482	276
56	117	139	6	26	-	-	49	-	2	665	380	395
32	191	59	-	56	-	-	53	4	9	677	358	405
104	37	45	-	38	-	-	94	-	12	496	614	331
32	112	35	-	39	-	-	-	-	14	637	571	232
15	152	89	4	-	-	-	16	-	-	613	552	275
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
57	115	92	2	39	2	-	40	1	10	641	442	357
27	36	120	11	201	2	2	45	5	22	639	331	470
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
22	66	162	16	169	48	-	27	3	11	661	255	524
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29	36	108	8	207	2	2	24	5	24	635	360	444