



中高生の1日の行動

4月には、進学して新生活を迎えられる方がおられます。総務省が作成している「社会生活基本統計」では、ライフステージ別の平均行動時間がわかります。

ここでは、京都府に在住している中高生が、1日当たりの1次活動（睡眠、身の回りの用事、食事）以外に費やす時間をみてみましょう。

◆ 中学生

平日は、「学業」（学校の授業、予習・復習・宿題、学習塾での勉強など）に費やす時間（該当する種類の行動をしなかった人を含む全員についての一人一日当たりの平均時間）が469分と最も長くなっています。

土曜日は「テレビ、雑誌等」が134分と最も長く、日曜日は「テレビ、雑誌等」が145分と最も長くなっています。

表1 中学生の行動の種類、曜日別総平均時間—京都府

	総平均時間（分）										
	睡眠	身の回りの用事・食事	通学等	学業	テレビ、雑誌等	休養・くつろぎ	自己啓発等	趣味・娯楽	スポーツ	交際・つきあい	その他
平日	458	161	46	469	110	73	31	12	30	24	24
土曜日	509	176	17	126	134	92	61	68	115	30	111
日曜日	536	170	2	83	145	124	64	69	118	22	107

資料：平成23年社会生活基本調査（総務省）

◆ 高校生

平日は、「学業」に費やす時間が417分と最も長くなっています。

土曜日は「休養・くつろぎ」（家族との団らん、うたた寝など）が163分と最も長く、日曜日は「テレビ、雑誌等」が137分と最も長くなっています。

表2 高校生の行動の種類、曜日別総平均時間—京都府

	総平均時間（分）										
	睡眠	身の回りの用事・食事	通学等	学業	テレビ、雑誌等	休養・くつろぎ	自己啓発等	趣味・娯楽	スポーツ	交際・つきあい	その他
平日	419	148	75	417	70	131	50	45	29	23	33
土曜日	517	158	29	111	134	163	46	103	68	22	89
日曜日	526	165	7	123	137	119	52	106	80	39	84

資料：平成23年社会生活基本調査（総務省）

社会生活基本統計からは、国民の1日の生活時間の使い方や1年間の余暇活動がわかりますので、この統計も参考にして、新しいライフスタイルを考えてみてはいかがでしょうか。