

<ジーコム独自調査レポート No.96>

# 福岡県居住者の自由時間の過ごし方に関する調査 結果報告書

2016年8月

# 調査概要

## 1. 調査方法

弊社アンケートモニター「コムネット」登録者に対するインターネット調査

## 2. 調査対象

福岡県在住の20歳以上の男女

## 3. 調査時期

平成28年5月20日（金）～5月23日（月）

## 4. 調査規模

537サンプル

### 【標本構成】

■性	件数	構成比(%)
男性	227	42.3
女性	310	57.7
全体	537	100.0

■年齢	件数	構成比(%)
20代	53	9.9
30代	116	21.6
40代	123	22.9
50代	117	21.8
60代	106	19.7
70代以上	22	4.1
全体	537	100.0

■居住地	件数	構成比(%)
福岡市	295	54.9
福岡市以外都市圏	118	22.0
その他福岡県	124	23.1
全体	537	100.0

■ライフステージ	件数	構成比(%)
未婚	137	25.5
既婚で子どもなし	72	13.4
既婚で小学生以下の子どもがいる	107	19.9
既婚で中学生以上の扶養をしている子どもがいる	86	16.0
既婚で扶養する子どもなし(子育て終了)	135	25.1
全体	537	100.0

■職業	件数	構成比(%)
会社員	155	28.9
公務員	18	3.4
団体職員	14	2.6
会社役員	5	0.9
派遣社員・契約社員	31	5.8
商工自営	24	4.5
農林漁業	2	0.4
自営手伝い	4	0.7
自由業(医師・弁護士・税理士等)	14	2.6
学生	5	0.9
パート・アルバイト	77	14.3
主婦(主夫)専業	121	22.5
無職	57	10.6
その他	10	1.9
全体	537	100.0

### 【報告書の見方】

- ・本文及び図中に示した調査結果の数値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、全項目の回答比率の合計が100.0%とならない場合や合計値に誤差が生じる場合がある。
- ・複数の回答を求めた質問では、回答比率の合計が100.0%を超えることがある。
- ・報告書中の図表では、コンピューター入力の都合上、回答選択肢の表現を短縮している場合がある。

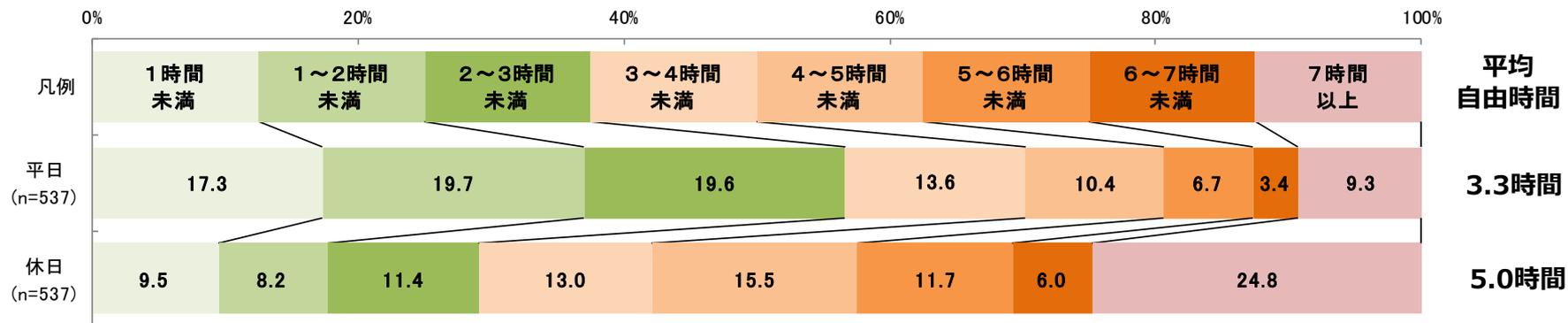
# 1. 1日の自由時間

## 自由時間が最も少ないのは、小学生以下の子どもを持つ既婚層。

1日の中で、趣味や娯楽、他人との交流など自由に使える時間の平均は、平日3.3時間、休日5.0時間であった。

- ・性別では、平日・休日ともに平均自由時間に違いは見られない。
- ・年代別に見ると、平日では60代以上の平均自由時間が他の層に比べて長くなっている。
- ・ライフステージ別に見ると、平日は【既婚・子育て終了】、休日は【未婚】の平均自由時間が長い。一方、平日・休日ともに【既婚・子どもが小学以下】は平均自由時間が短い。【既婚・子どもが中学生以上で扶養】も自由時間は短くなっており、子育て世代は自分で自由に使える時間を確保しづらい状況がうかがえる。

◆ 1日の自由時間【単一回答】



\* 平均自由時間: 「1時間未満」=0.5、「1~2時間未満」=1.5、「2~3時間未満」=2.5、「3~4時間未満」=3.5、「4~5時間未満」=4.5、「5~6時間未満」=5.5、「6~7時間未満」=6.5、「7~8時間未満」=7.5、「8~9時間未満」=8.5、「9~10時間未満」=9.5、「10時間以上」=10.5として算出

◆平日の自由時間【単一回答】

		調査数	【%】										【時間】	
			1時間未満	未満2時間	未満3時間	未満4時間	未満5時間	未満6時間	未満7時間	未満8時間	未満9時間	未満10時間	以上10時間	自平均時間
全体		537	17.3	19.7	19.6	13.6	10.4	6.7	3.4	2.0	0.7	0.6	6.0	3.3
性別	男性	227	19.4	24.2	23.3	11.5	6.6	4.0	1.3	1.8	1.3	0.4	6.2	3.0
	女性	310	15.8	16.5	16.8	15.2	13.2	8.7	4.8	2.3	0.3	0.6	5.8	3.5
年代別	30代以下	169	20.1	23.1	23.1	11.2	8.3	5.3	2.4	0.6	0.6	-	5.3	2.9
	40・50代	240	20.4	21.7	20.8	14.6	8.8	5.4	2.9	1.7	-	0.8	2.9	2.9
	60代以上	128	7.8	11.7	12.5	14.8	16.4	10.9	5.5	4.7	2.3	0.8	12.5	4.7
ライフステージ	未婚	137	10.9	19.0	26.3	17.5	7.3	7.3	2.9	2.2	0.7	0.7	5.1	3.4
	既婚・子どもなし	72	12.5	27.8	19.4	12.5	4.2	1.4	4.2	1.4	2.8	1.4	12.5	3.7
	既婚・子どもが小学生以下	107	32.7	21.5	20.6	10.3	9.3	3.7	-	-	-	-	1.9	2.2
	既婚・子どもが中学生以上で扶養	86	23.3	18.6	22.1	9.3	11.6	7.0	3.5	2.3	-	-	2.3	2.8
	既婚・子育て終了	135	10.4	15.6	10.4	15.6	17.0	11.1	5.9	3.7	0.7	0.7	8.9	4.2

◆休日の自由時間【単一回答】

		調査数	【%】										【時間】	
			1時間未満	未満2時間	未満3時間	未満4時間	未満5時間	未満6時間	未満7時間	未満8時間	未満9時間	未満10時間	以上10時間	自平均時間
全体		537	9.5	8.2	11.4	13.0	15.5	11.7	6.0	5.8	3.2	2.0	13.8	5.0
性別	男性	227	4.8	7.9	11.5	16.3	16.3	11.5	3.5	6.2	2.6	1.8	17.6	5.3
	女性	310	12.9	8.4	11.3	10.6	14.8	11.9	7.7	5.5	3.5	2.3	11.0	4.8
年代別	30代以下	169	11.2	9.5	12.4	9.5	11.2	10.1	7.1	6.5	2.4	2.4	17.8	5.1
	40・50代	240	11.3	8.8	11.7	15.8	15.4	10.8	5.0	5.4	3.3	2.1	10.4	4.6
	60代以上	128	3.9	5.5	9.4	12.5	21.1	15.6	6.3	5.5	3.9	1.6	14.8	5.4
ライフステージ	未婚	137	5.8	2.2	8.8	8.0	13.9	11.7	8.8	8.8	2.2	5.1	24.8	6.3
	既婚・子どもなし	72	6.9	11.1	9.7	16.7	13.9	8.3	5.6	5.6	6.9	-	15.3	5.1
	既婚・子どもが小学生以下	107	22.4	15.9	17.8	16.8	8.4	10.3	1.9	1.9	0.9	-	3.7	3.1
	既婚・子どもが中学生以上で扶養	86	12.8	11.6	10.5	11.6	18.6	9.3	4.7	4.7	4.7	1.2	10.5	4.5
	既婚・子育て終了	135	2.2	4.4	10.4	14.1	21.5	16.3	7.4	6.7	3.0	2.2	11.9	5.4

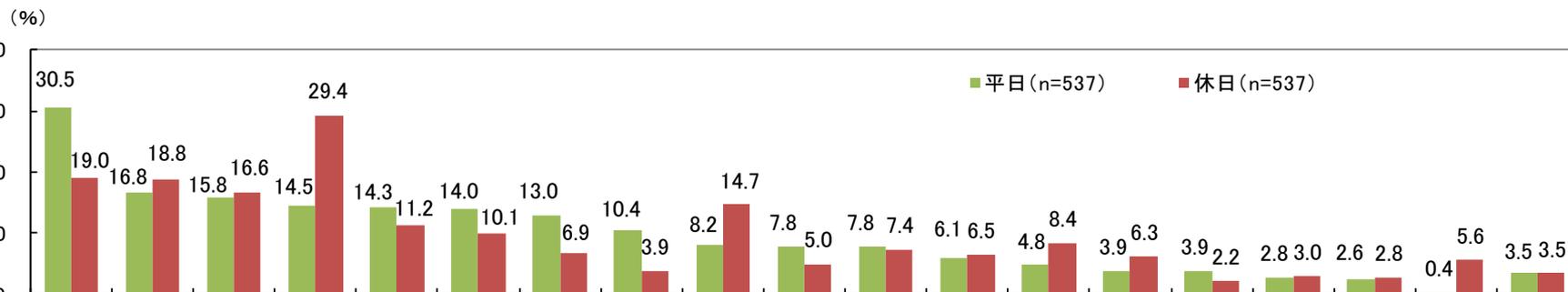
\*平均自由時間:  
「1時間未満」=0.5、  
「1～2時間未満」=1.5、  
「2～3時間未満」=2.5、  
「3～4時間未満」=3.5、  
「4～5時間未満」=4.5、  
「5～6時間未満」=5.5、  
「6～7時間未満」=6.5、  
「7～8時間未満」=7.5、  
「8～9時間未満」=8.5、  
「9～10時間未満」=9.5、  
「10時間以上」=10.5  
として算出

## 2. 自由時間の過ごし方

平日は「テレビ」、休日は「家族との時間」の割合が高い。ライフステージ別では未婚層や子育て終了層は「趣味」、子育て世代は「家事」や休日の「家族の時間」、子どものいない既婚層は平日の「買い物」の割合が高くなっている。

自由に使える時間の過ごし方は、平日では「テレビを見る」の割合が30.5%で最も高く、次いで「趣味・娯楽」16.8%、「睡眠」15.8%の順である。また、休日では「家族と過ごす」の割合が29.4%で最も高く、次いで「テレビを見る」19.0%、「趣味・娯楽」18.8%の順であった。

◆自由時間の過ごし方【複数回答 2つまで】



調査数	平日 (n=537)	休日 (n=537)
テレビを見る	30.5	19.0
趣味・娯楽	16.8	18.8
睡眠	15.8	16.6
家族と過ごす	14.5	29.4
SNS以外で利用するインターネット	14.3	11.2
家事をする	14.0	10.1
自宅で食事をする	13.0	6.9
仕事や勉強、習い事をする	10.4	3.9
買い物する	8.2	14.7
1人で過ごす	7.8	5.0
運動やスポーツをする	7.8	7.4
何もせず休息する	6.1	6.5
外食する	4.8	8.4
親しい友人と過ごす	3.9	6.3
ネット上で友人・知人と交流する	3.9	2.2
SNSなどインターネット	2.8	3.0
ゲームをする	2.6	2.8
地域活動に参加する	0.4	5.6
ボランティアや	3.5	3.5
野外レジャー・行楽		
あてはまるものはない・特にな		

- ・平日の自由時間の過ごし方を性別に見ると、女性は「家事をする」の割合が高い。
- ・年代別では、年代が上がるほど「趣味・娯楽」、年代が下がるほど「睡眠」の割合が高くなっている。
- ・ライフステージ別では、【未婚】と【既婚・子育て終了】で「趣味・娯楽」、【既婚・子どもが小学生以下】と【既婚・子どもが中学生以上で扶養】は「家事をする」の割合がやや高い。なお、「買い物する」の割合が最も高いのは【既婚・子どもなし】である。

◆自由時間の過ごし方・平日【複数回答 2つまで】

		調査数	テレビを見る	趣味・娯楽	睡眠	家族と過ごす	SNS以外でインターネットを利用する	家事をする	自宅で食事をする	仕事や勉強、習い事をする	買い物する	1人で過ごす	運動やスポーツをする	何もせず休息する	外食する	親しい友人と過ごす	SNSなどインターネット上で友人・知人と交流する	ゲームをする	ボランティアや地域活動に参加する	野外レジャー・行楽	あてはまるものはない・特になし
全体		537	30.5	16.8	15.8	14.5	14.3	14.0	13.0	10.4	8.2	7.8	7.8	6.1	4.8	3.9	3.9	2.8	2.6	0.4	3.5
性別	男性	227	29.1	19.8	19.8	13.7	17.6	2.2	16.7	10.1	4.0	7.5	8.8	5.7	5.3	2.2	3.1	3.5	3.5	-	4.8
	女性	310	31.6	14.5	12.9	15.2	11.9	22.6	10.3	10.6	11.3	8.1	7.1	6.5	4.5	5.2	4.5	2.3	1.9	0.6	2.6
年代別	30代以下	169	30.8	8.3	22.5	15.4	10.7	12.4	17.2	8.9	9.5	9.5	7.1	9.5	5.3	3.0	5.9	4.7	-	-	2.4
	40・50代	240	30.4	18.8	14.2	13.8	17.1	17.9	10.4	9.6	6.7	7.5	5.8	5.8	5.8	4.2	4.2	2.9	1.3	-	2.5
	60代以上	128	30.5	24.2	10.2	14.8	14.1	8.6	12.5	14.1	9.4	6.3	12.5	2.3	2.3	4.7	0.8	-	8.6	1.6	7.0
ライフステージ別	未婚	137	32.8	19.7	20.4	8.0	16.1	5.1	16.1	13.9	4.4	11.7	8.8	6.6	8.8	2.2	5.8	3.6	-	-	1.5
	既婚・子どもなし	72	33.3	13.9	15.3	18.1	13.9	9.7	12.5	2.8	16.7	4.2	6.9	6.9	5.6	1.4	4.2	1.4	2.8	-	8.3
	既婚・子どもが小学生以下	107	27.1	10.3	11.2	22.4	14.0	20.6	8.4	9.3	7.5	7.5	3.7	10.3	6.5	4.7	4.7	4.7	0.9	-	2.8
	既婚・子どもが中学生以上で扶養	86	24.4	10.5	20.9	10.5	12.8	23.3	16.3	9.3	9.3	7.0	9.3	7.0	2.3	7.0	3.5	2.3	1.2	-	1.2
	既婚・子育て終了	135	33.3	24.4	11.9	15.6	14.1	14.1	11.9	12.6	7.4	6.7	9.6	1.5	0.7	4.4	1.5	1.5	7.4	1.5	5.2

- ・休日の自由時間の過ごし方を性別に見ると、女性は「家族と過ごす」「家事をする」の割合が高い。
- ・年代別では、年代が上がるほど「テレビを見る」「趣味・娯楽」、年代が下がるほど「睡眠」の割合が高くなっている。
- ・ライフステージ別では、【未婚】や【既婚・子育て終了】では「趣味・娯楽」、【既婚・子どもが小学生以下】や【既婚・子どもが中学生以上で扶養】は「家族と過ごす」「家事をする」の割合が他の層に比べて高い。

◆自由時間の過ごし方・休日【複数回答 2つまで】

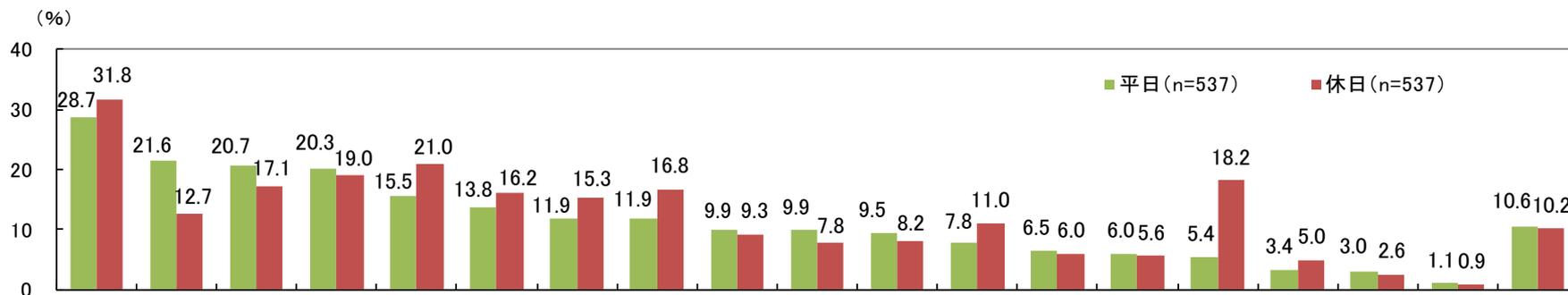
		調査数	テレビを見る	趣味・娯楽	睡眠	家族と過ごす	SNS以外でインターネットを利用する	家事をする	自宅で食事をする	仕事や勉強、習い事をする	買い物する	1人で過ごす	運動やスポーツをする	何もせず休息する	外食する	親しい友人と過ごす	SNSなどでインターネット上で友人・知人と交流する	ゲームをする	ボランティアや地域活動に参加する	野外レジャー・行楽	あてはまるものはない・特
全体		537	19.0	18.8	16.6	29.4	11.2	10.1	6.9	3.9	14.7	5.0	7.4	6.5	8.4	6.3	2.2	3.0	2.8	5.6	3.5
性別	男性	227	20.3	21.1	20.7	23.3	15.0	3.5	11.0	4.4	10.1	6.6	11.9	5.3	7.9	2.6	1.8	4.4	4.4	2.2	4.8
	女性	310	18.1	17.1	13.5	33.9	8.4	14.8	3.9	3.5	18.1	3.9	4.2	7.4	8.7	9.0	2.6	1.9	1.6	8.1	2.6
年代別	30代以下	169	↓ 12.4	↓ 14.2	↑ 25.4	27.2	8.9	10.1	8.9	4.1	13.6	6.5	8.9	6.5	9.5	10.7	3.6	4.1	0.6	4.1	3.0
	40・50代	240	↓ 18.8	↓ 19.6	↑ 14.6	33.3	12.9	11.3	5.4	2.9	15.8	2.9	6.3	7.9	9.6	4.2	2.1	2.9	1.7	7.1	2.1
	60代以上	128	↓ 28.1	↓ 23.4	↑ 8.6	25.0	10.9	7.8	7.0	5.5	14.1	7.0	7.8	3.9	4.7	4.7	0.8	1.6	7.8	4.7	7.0
ライフステージ別	未婚	137	15.3	25.5	23.4	10.2	15.3	7.3	8.8	5.8	17.5	8.0	9.5	3.6	8.8	13.9	2.9	5.1	1.5	1.5	1.5
	既婚・子どもなし	72	15.3	18.1	16.7	27.8	9.7	5.6	5.6	-	16.7	2.8	8.3	8.3	11.1	5.6	1.4	1.4	2.8	6.9	9.7
	既婚・子どもが小学生以下	107	14.0	9.3	15.0	49.5	9.3	13.1	4.7	3.7	9.3	3.7	3.7	8.4	11.2	2.8	2.8	2.8	0.9	9.3	3.7
	既婚・子どもが中学生以上で扶養	86	20.9	14.0	17.4	39.5	9.3	15.1	9.3	3.5	12.8	1.2	8.1	9.3	5.8	1.2	3.5	3.5	1.2	7.0	-
	既婚・子育て終了	135	27.4	23.0	10.4	27.4	10.4	9.6	5.9	4.4	16.3	6.7	7.4	5.2	5.9	5.2	0.7	1.5	6.7	5.2	4.4

### 3. 増やしたい時間

平日・休日ともに増やしたい時間は「趣味・娯楽」がトップ。子育て世代は「家族との時間」よりも「趣味」「休息」「野外」ニーズが高い。

今後増やしたい時間は、平日は「趣味・娯楽」が28.7%、「仕事や勉強、習い事をする」21.6%、「睡眠」20.7%の順。休日は「趣味・娯楽」31.8%、「家族と過ごす」21.0%、「運動やスポーツをする」19.0%の順である。

◆増やしたい時間【複数回答】



調査数	趣味・娯楽	仕事や勉強、習い事をする	睡眠	運動やスポーツをする	家族と過ごす	何もせず休息する	親しい友人と過ごす	買い物する	1人で過ごす	テレビを見る	家事をする	外食する	SNS以外で利用する	自宅で食事をする	野外レジャー・行楽	地域活動に参加する	ボランティアや交流する	SNSなどで友人・知人とネットする	ゲームをする	あてはまるものはない・特になし
平日	537	28.7	21.6	20.7	20.3	15.5	13.8	11.9	11.9	9.9	9.9	9.5	7.8	6.5	6.0	5.4	3.4	3.0	1.1	10.6
休日	537	31.8	12.7	17.1	19.0	21.0	16.2	15.3	16.8	9.3	7.8	8.2	11.0	6.0	5.6	18.2	5.0	2.6	0.9	10.2

- ・平日の増やしたい時間を性別に見ると、女性は「買い物する」の割合が高い。
- ・年代別に見ると、年代が上がるほど「趣味・娯楽」、年代が下がるほど「睡眠」の割合が高くなっている。
- ・ライフステージ別に見ると、【既婚・子どもが小学生以下】は「家族と過ごす」の割合が他の層に比べて高い。

◆増やしたい時間・平日【複数回答】

		調査数	趣味・娯楽	仕事や勉強、習い事をする	睡眠	運動やスポーツをする	家族と過ごす	何もせず休息する	親しい友人と過ごす	買い物する	1人で過ごす	テレビを見る	家事をする	外食する	利用する SNS以外で インターネットを	自宅で食事をする	野外レジャー・行楽	ボランティアや 地域活動に参加する	SNSなどで ネット上で友人・知人と 交流する	ゲームをする	あてはまるものはない・ 特になし	【%】
全体		537	28.7	21.6	20.7	20.3	15.5	13.8	11.9	11.9	9.9	9.9	9.5	7.8	6.5	6.0	5.4	3.4	3.0	1.1	10.6	
性別	男性	227	26.4	20.3	20.3	20.3	16.3	10.1	7.5	6.2	11.0	9.7	7.0	8.4	8.4	8.8	6.6	3.5	3.5	2.6	11.5	
	女性	310	30.3	22.6	21.0	20.3	14.8	16.5	15.2	16.1	9.0	10.0	11.3	7.4	5.2	3.9	4.5	3.2	2.6	-	10.0	
年代別	30代以下	169	20.1	20.7	27.8	20.7	15.4	14.2	13.6	11.8	9.5	8.9	9.5	11.2	6.5	7.1	5.3	4.1	5.3	-	10.7	
	40・50代	240	30.0	22.1	20.8	20.0	15.4	13.8	11.3	11.3	8.3	8.3	10.0	5.4	6.3	5.8	4.6	0.8	2.1	2.1	7.9	
	60代以上	128	37.5	21.9	10.9	20.3	15.6	13.3	10.9	13.3	13.3	14.1	8.6	7.8	7.0	4.7	7.0	7.0	1.6	0.8	15.6	
ライフステージ別	未婚	137	24.8	22.6	24.8	21.9	10.2	14.6	12.4	8.8	8.0	6.6	8.0	9.5	6.6	6.6	3.6	3.6	5.1	-	11.7	
	既婚・子どもなし	72	31.9	22.2	15.3	22.2	16.7	11.1	18.1	16.7	9.7	13.9	12.5	12.5	9.7	12.5	2.8	2.8	6.9	2.8	11.1	
	既婚・子どもが小学生以下	107	21.5	23.4	24.3	13.1	25.2	15.9	13.1	14.0	12.1	10.3	8.4	7.5	4.7	2.8	6.5	1.9	1.9	2.8	8.4	
	既婚・子どもが中学生以上で扶養	86	27.9	18.6	26.7	22.1	10.5	18.6	7.0	9.3	9.3	8.1	14.0	4.7	5.8	5.8	4.7	2.3	-	1.2	7.0	
	既婚・子育て終了	135	37.0	20.7	12.6	22.2	15.6	9.6	10.4	12.6	10.4	11.9	7.4	5.9	6.7	4.4	8.1	5.2	1.5	-	13.3	

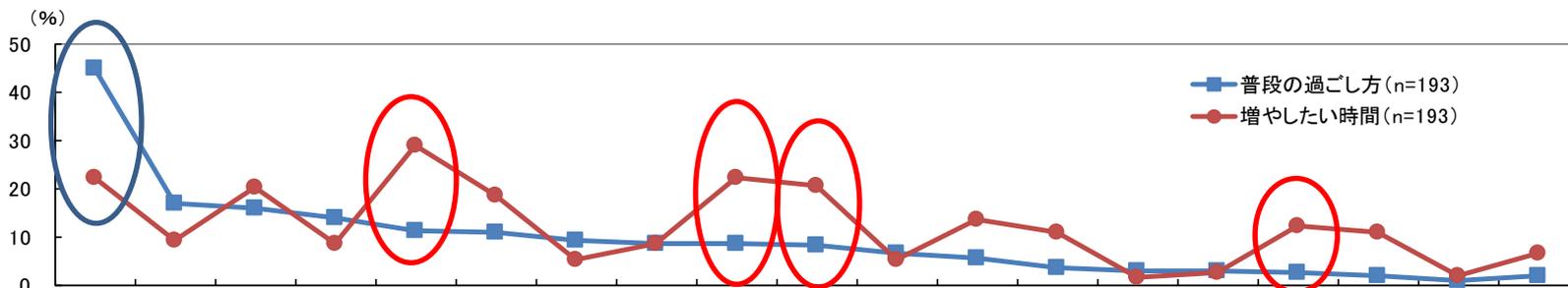
- ・休日の増やしたい時間について、性別で大きな差は見られない。
- ・年代別に見ると、年代が下がるほど「睡眠」の割合が高くなっている。
- ・ライフステージ別に見ると、【既婚・子どもが中学生以上で扶養】は「何もせず休息する」、【既婚・子どもなし】は「外食する」の割合が他の層に比べて高い。

◆増やしたい時間・休日【複数回答】

		調査数	趣味・娯楽	仕事や勉強、習い事をする	睡眠	運動やスポーツをする	家族と過ごす	何もせず休息する	親しい友人と過ごす	買い物する	1人で過ごす	テレビを見る	家事をする	外食する	利用する SNS以外で インターネットを	自宅で食事をする	野外レジャー・行楽	地域活動に参加する	ボランティアや 交流する SNS上で友人・知人と	ゲームをする	あてはまるものはない・ 特にな	【%】
全体		537	31.8	12.7	17.1	19.0	21.0	16.2	15.3	16.8	9.3	7.8	8.2	11.0	6.0	5.6	18.2	5.0	2.6	0.9	10.2	
性別	男性	227	33.9	16.3	16.3	22.9	18.5	11.9	11.9	11.9	9.7	8.8	7.5	11.9	7.5	7.9	15.4	7.5	3.5	1.3	10.6	
	女性	310	30.3	10.0	17.7	16.1	22.9	19.4	17.7	20.3	9.0	7.1	8.7	10.3	4.8	3.9	20.3	3.2	1.9	0.6	10.0	
年代別	30代以下	169	24.9	15.4	23.7	17.8	18.9	17.8	16.6	16.6	10.7	8.3	7.7	12.4	5.3	8.3	17.8	5.3	4.1	1.8	9.5	
	40・50代	240	36.3	10.8	15.0	19.6	21.3	16.7	16.3	17.9	8.3	7.1	9.2	9.6	6.7	4.2	21.3	3.8	2.5	0.8	7.5	
	60代以上	128	32.8	12.5	12.5	19.5	23.4	13.3	11.7	14.8	9.4	8.6	7.0	11.7	5.5	4.7	13.3	7.0	0.8	-	16.4	
ライフステージ別	未婚	137	31.4	16.1	19.7	23.4	12.4	16.8	21.2	12.4	5.8	6.6	7.3	10.9	5.1	5.1	17.5	5.8	3.6	1.5	10.9	
	既婚・子どもなし	72	37.5	18.1	15.3	25.0	26.4	9.7	20.8	23.6	9.7	8.3	9.7	19.4	9.7	9.7	16.7	8.3	4.2	-	11.1	
	既婚・子どもが小学生以下	107	29.0	11.2	22.4	12.1	28.0	18.7	7.5	17.8	14.0	10.3	3.7	7.5	3.7	4.7	18.7	-	1.9	0.9	6.5	
	既婚・子どもが中学生以上で扶養	86	29.1	10.5	17.4	15.1	15.1	26.7	15.1	19.8	10.5	8.1	15.1	10.5	7.0	5.8	23.3	4.7	3.5	2.3	7.0	
	既婚・子育て終了	135	33.3	8.9	11.1	19.3	25.2	10.4	12.6	14.8	8.1	6.7	7.4	9.6	5.9	4.4	16.3	6.7	0.7	-	14.1	

- ・【既婚・子どもが小学生以下】と【既婚・子どもが中学生以上で扶養】を合わせた子育て世代について、休日の自由時間の普段の過ごし方と今後増やしたい時間を比較した。普段の過ごし方では「家族と過ごす」が45.1%で最も高いが、増やしたい時間では22.3%と差が大きい。これは、休日の自由時間は既に家族と過ごすために使っており、これ以上増やすつもりはないと考えていることがうかがえる。
- ・一方、「趣味・娯楽」や「何もせず休息する」「野外レジャー・行楽」「1人で過ごす」は増やしたい時間が普段の過ごし方を上回っており、現在は実践できていないが、今後は行いたいというニーズが表れているといえる。

◆休日の自由時間の過ごし方ニーズ【複数回答\*子育て世代限定】



		調査数	家族と過ごす	テレビを見る	睡眠	家事をする	趣味・娯楽	買い物する	SNS以外でインターネットを利用する	外食する	何もせず休息する	野外レジャー・行楽	自宅で食事をする	運動やスポーツをする	仕事や勉強、習い事をする	ゲームをする	SNS上で友人・知人と交流する	1人で過ごす	親しい友人と過ごす	ボランティアや地域活動に参加する	あてはまるものはない・特にない
子育て世代	普段の過ごし方	193	45.1	17.1	16.1	14.0	11.4	10.9	9.3	8.8	8.8	8.3	6.7	5.7	3.6	3.1	3.1	2.6	2.1	1.0	2.1
	増やしたい時間	193	22.3	9.3	20.2	8.8	29.0	18.7	5.2	8.8	22.3	20.7	5.2	13.5	10.9	1.6	2.6	12.4	10.9	2.1	6.7

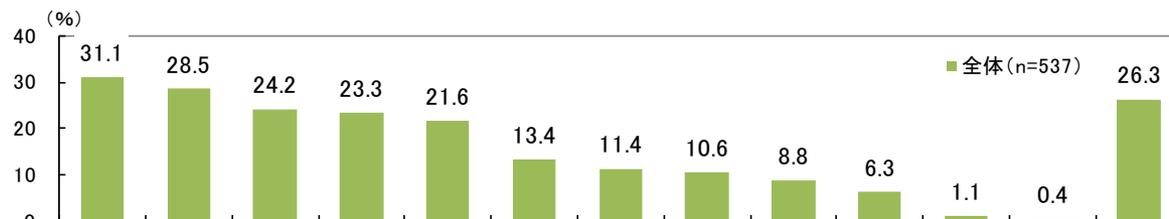
# 4. 自由時間確保のために実践していること

自由時間確保のための実践は、「早起き」や「計画的行動」。50代以下では「スキマ時間の活用」や「残業抑制」の割合も高い。

自由時間を確保するために実践していることは、「朝早く起きて活動している」の割合が31.1%で最も高く、次いで「計画を立てて行動している」28.5%、「気の進まない会合や飲み会などは断るようにしている」24.2%の順である。

- ・性別に見ると、男性は「できるだけ残業しないようにしている」の割合が高い。
- ・年代別では、40代以上は30代以下に比べて「朝早く起きて活動している」、50代以下は60代以上に比べて「移動時間などスキマ時間を有効に活用している」「できるだけ残業しないようにしている」の割合が高い。
- ・ライフステージ別では、【既婚・子どもなし】は「必要以上にテレビを見ないようにしている」、【既婚・子どもが小学生以下】は「移動時間などスキマ時間を有効に活用している」の割合が他の層に比べて高い。

◆自由時間確保のために実践していること  
【複数回答】



調査数		活動早くて起きている	行動計画を立てている	断る飲み会などにはしていない	必要以上にテレビを見ないようにしている	移動時間などスキマ時間を有効に活用している	できるだけ残業しないようにしている	ネットを利用していない	買い物はネットで済ませている	時間を短縮している	家電品が短縮利用している	家事や業務を代行している	その他	この中はない・特にない	
全体		537	31.1	28.5	24.2	23.3	21.6	13.4	11.4	10.6	8.8	6.3	1.1	0.4	26.3
性別	男性	227	34.8	28.2	25.1	20.3	18.1	19.4	10.6	9.7	5.3	7.5	1.3	0.9	28.2
	女性	310	28.4	28.7	23.5	25.5	24.2	9.0	11.9	11.3	11.3	5.5	1.0	-	24.8
年代別	30代以下	169	24.3	29.0	26.6	18.3	25.4	16.6	7.1	7.7	6.5	4.1	1.8	-	24.9
	40・50代	240	35.0	27.1	22.9	25.8	25.0	15.8	12.1	14.6	12.5	7.9	0.4	0.8	23.8
	60代以上	128	32.8	30.5	23.4	25.0	10.2	4.7	15.6	7.0	4.7	6.3	1.6	-	32.8
ライフステージ	未婚	137	20.4	29.2	29.2	16.8	22.6	16.8	8.8	10.2	12.4	3.6	1.5	0.7	27.7
	既婚・子どもなし	72	36.1	31.9	20.8	37.5	13.9	15.3	18.1	11.1	5.6	6.9	-	-	26.4
	既婚・子どもが小学生以下	107	30.8	29.0	18.7	25.2	35.5	15.0	7.5	11.2	6.5	9.3	1.9	-	20.6
	既婚・子どもが中学生以上で扶養	86	39.5	30.2	26.7	20.9	23.3	14.0	10.5	14.0	11.6	7.0	-	1.2	19.8
	既婚・子育て終了	135	34.1	24.4	23.7	22.2	12.6	7.4	14.1	8.1	6.7	5.9	1.5	-	33.3

発行元：株式会社ジーコム

福岡市中央区天神4丁目1-1 第7明星ビル7F

TEL 092-761-0221

FAX 092-761-0228

URL : <http://www.gcom-net.co.jp/>

E-mail : [inq@gcom-net.co.jp](mailto:inq@gcom-net.co.jp)