

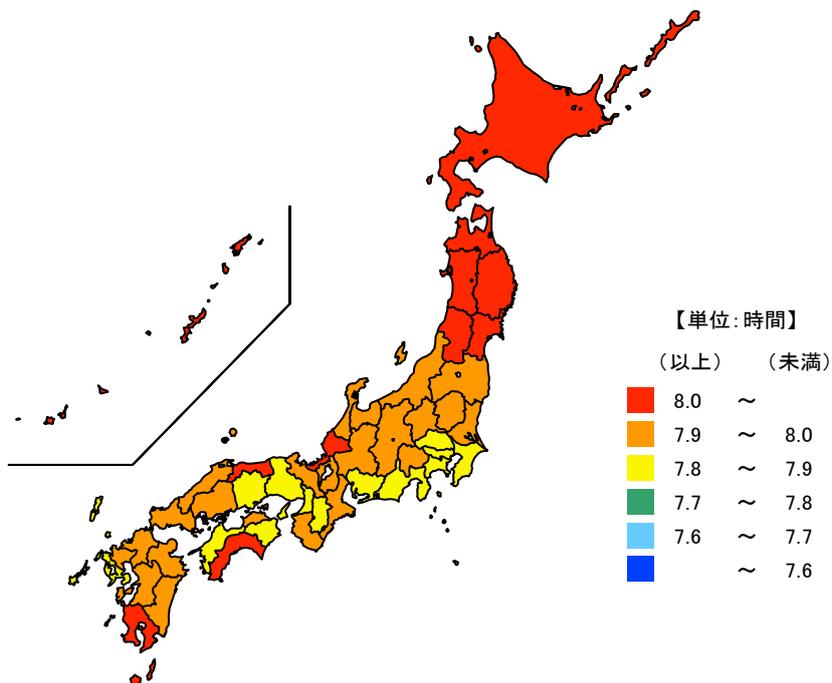
120 睡眠及び食事の平均時間

● 睡眠の平均時間

令和3年

単位：時間

都道府県	値	順位
全 国	7.90	
青 森 県	8.13	1
秋 田 県	8.10	2
鹿 児 島 県	8.08	3
宮 城 県	8.07	4
高 知 県	8.07	4
三 重 県	7.95	21
兵 庫 県	7.83	43
岡 山 県	7.83	43
静 岡 県	7.82	45
東 京 都	7.80	46
神 奈 川 県	7.80	46

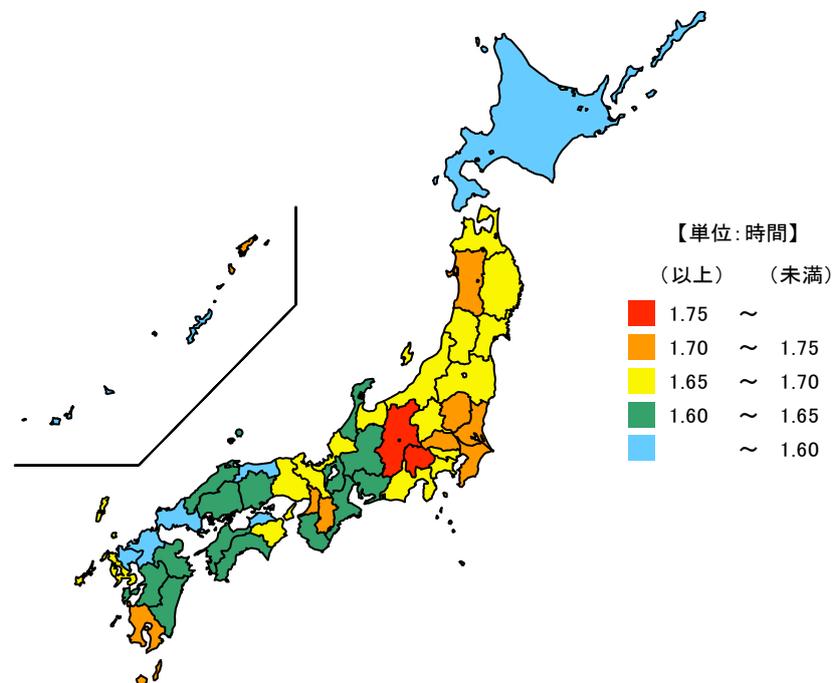


● 食事の平均時間

令和3年

単位：時間

都道府県	値	順位
全 国	1.65	
山 梨 県	1.75	1
長 野 県	1.75	1
秋 田 県	1.73	3
奈 良 県	1.72	4
茨 城 県	1.70	5
栃 木 県	1.70	5
三 重 県	1.63	28
鳥 取 県	1.58	42
山 口 県	1.58	42
福 岡 県	1.58	42
佐 賀 県	1.58	42
北 海 道	1.57	46
香 川 県	1.57	46
沖 縄 県	1.57	46



令和3年の三重県の週全体の1日平均睡眠時間は7.95時間（7時間57分）で、全国順位は21位、食事時間は1.63時間（1時間38分）で、全国順位は28位となっています。

【資料出所】

総務省「社会生活基本調査」

【備考】

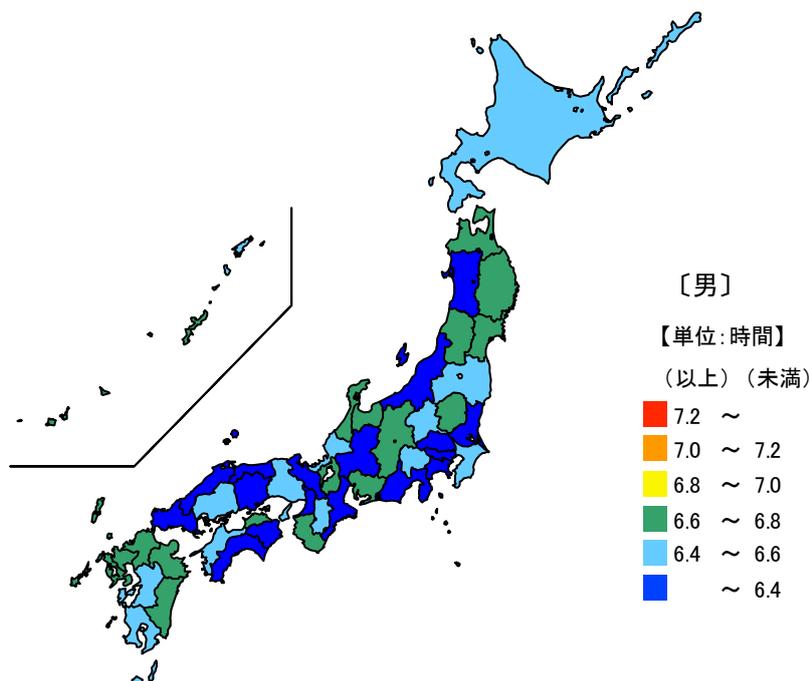
平均時間は、我が国に住んでいる10歳以上の人について、該当する種類の行動の1日の行動時間（週全体平均）をみたもの。

● 仕事の平均時間(15歳以上有業者)

令和3年

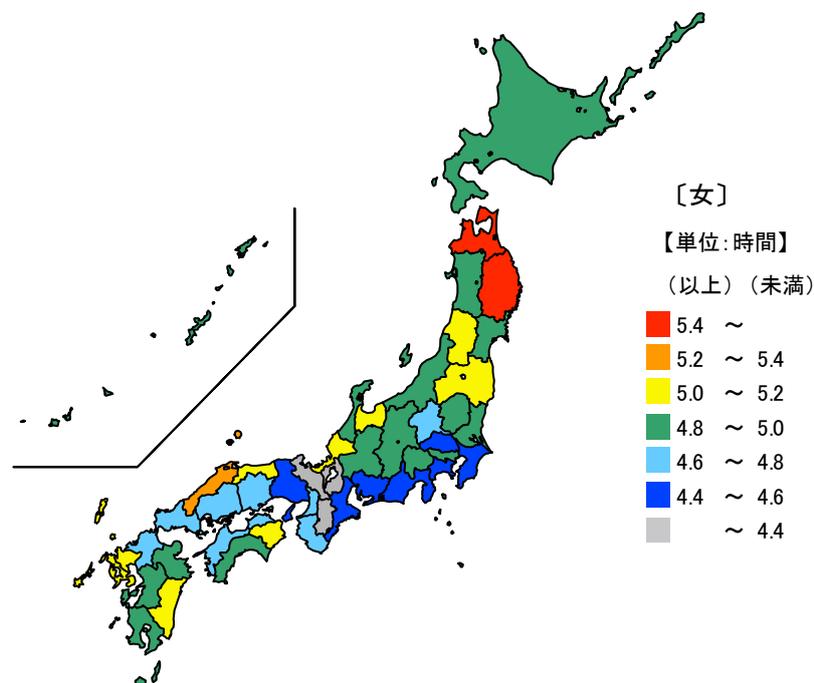
男 単位：時間

都道府県	値	順位
全 国	6.45	
長 崎 県	6.77	1
青 森 県	6.75	2
大 分 県	6.75	2
山 形 県	6.72	4
栃 木 県	6.72	4
三 重 県	6.35	38
秋 田 県	6.30	42
高 知 県	6.30	42
東 京 都	6.28	44
京 都 府	6.25	45
大 阪 府	6.25	45
山 口 県	6.22	47



女 単位：時間

都道府県	値	順位
全 国	4.70	
青 森 県	5.45	1
岩 手 県	5.40	2
島 根 県	5.37	3
佐 賀 県	5.17	4
福 井 県	5.13	5
三 重 県	4.58	38
神 奈 川 県	4.43	43
埼 玉 県	4.40	44
滋 賀 県	4.32	45
京 都 府	4.28	46
奈 良 県	4.28	46



令和3年の三重県の15歳以上有業者の週全体の1日平均仕事時間は男が6.35時間（6時間21分）で、全国順位が38位、女が4.58時間（4時間35分）で、全国順位が38位と男女ともに短くなっています。

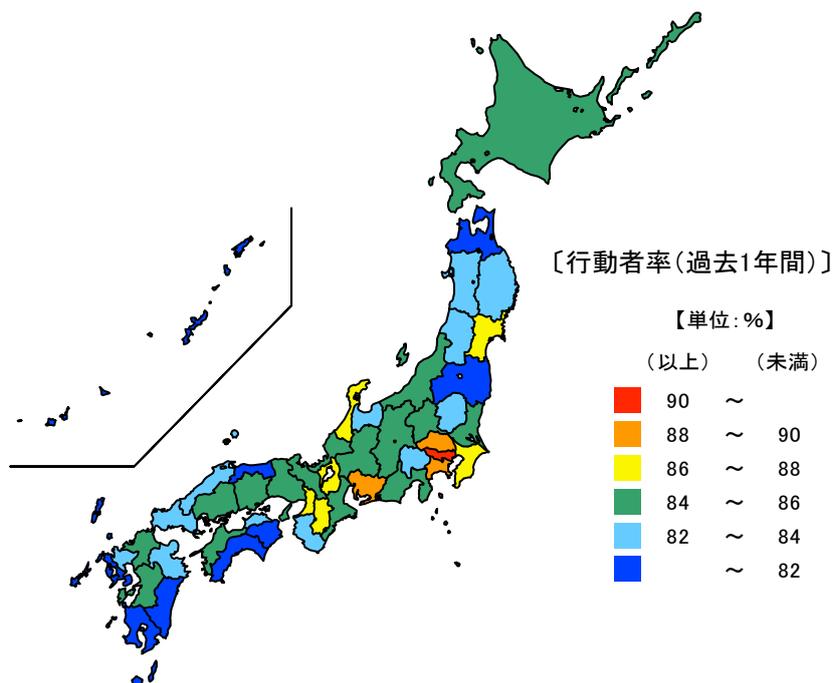
【資料出所】
総務省「社会生活基本調査」

【備考】

平均時間は、我が国に住んでいる15歳以上の人について、仕事の行動の1日の行動時間(週全体平均)をみたもの。

行動者率 単位：％

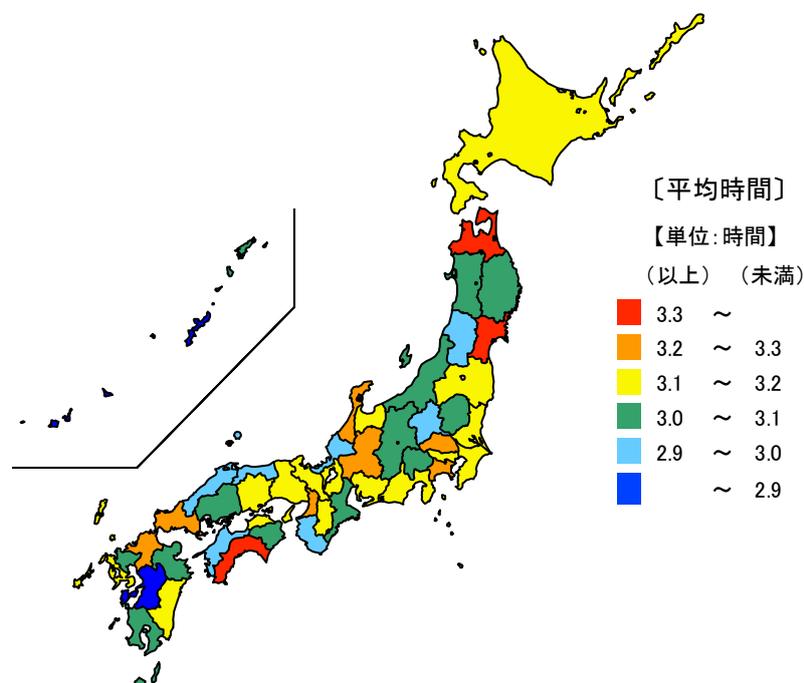
都道府県	値	順位
全 国	86.3	
東 京 都	91.4	1
愛 知 県	89.3	2
神 奈 川 県	89.2	3
埼 玉 県	88.4	4
宮 城 県	87.0	5
三 重 県	84.2	24
鹿 児 島 県	81.0	43
徳 島 県	80.6	44
沖 縄 県	80.0	45
長 崎 県	79.7	46
青 森 県	78.6	47



行動者平均時間

単位：時間

都道府県	値	順位
全 国	3.15	
宮 城 県	3.43	1
高 知 県	3.33	2
青 森 県	3.30	3
大 阪 府	3.28	4
石 川 県	3.25	5
三 重 県	3.07	28
山 形 県	2.95	42
和 歌 山 県	2.95	42
鳥 取 県	2.95	42
島 根 県	2.90	45
熊 本 県	2.87	46
沖 縄 県	2.72	47



令和3年の三重県の趣味・娯楽の行動者率（過去1年間）は84.2%で、全国順位は24位、行動者の週全体の1日平均時間は3.07時間（3時間4分）で、全国順位が28位となっています。

【資料出所】 総務省「社会生活基本調査」

【備考】

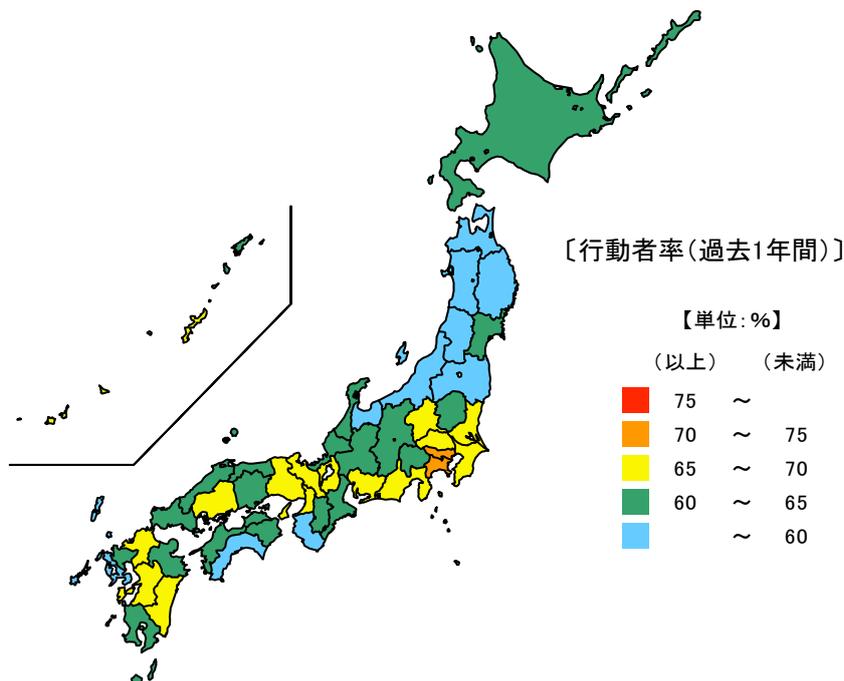
行動者率は、「趣味・娯楽」について、過去1年間（令和2年10月20日～3年10月19日）に何らかの活動を行った人（10歳以上）の10歳以上人口に占める割合。行動者平均時間は、趣味・娯楽の行動をした人のみについて1日の行動時間（週全体平均）をみたもの。

● スポーツの行動者率及び行動者平均時間

令和3年

行動者率 単位：％

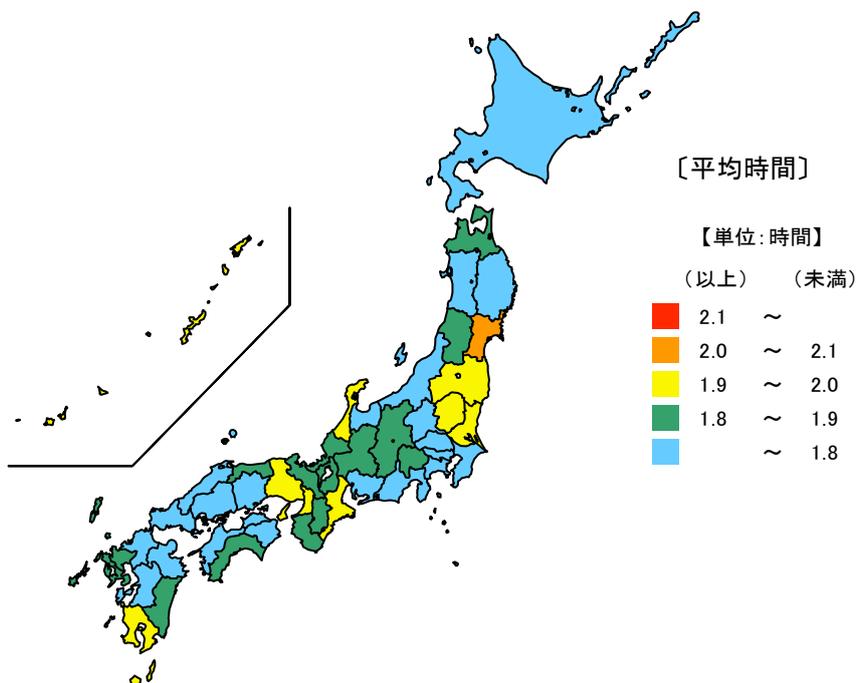
都道府県	値	順位
全 国	66.5	
東 京 都	74.5	1
神 奈 川 県	71.8	2
埼 玉 県	69.3	3
愛 知 県	68.8	4
千 葉 県	67.4	5
三 重 県	64.3	21
新 潟 県	59.0	43
山 形 県	58.4	44
長 崎 県	57.8	45
秋 田 県	57.1	46
青 森 県	52.1	47



行動者平均時間

単位：時間

都道府県	値	順位
全 国	1.78	
宮 城 県	2.08	1
福 島 県	1.98	2
石 川 県	1.98	2
三 重 県	1.95	4
兵 庫 県	1.95	4
新 潟 県	1.65	43
富 山 県	1.65	43
愛 媛 県	1.65	43
静 岡 県	1.63	46
東 京 都	1.62	47



令和3年の三重県のスポーツの行動者率（過去1年間）は64.3%で、全国順位は21位です。また、行動者の週全体の1日平均時間は1.95時間（1時間57分）で、全国順位は4位となっています。

【資料出所】 総務省「社会生活基本調査」

【備考】

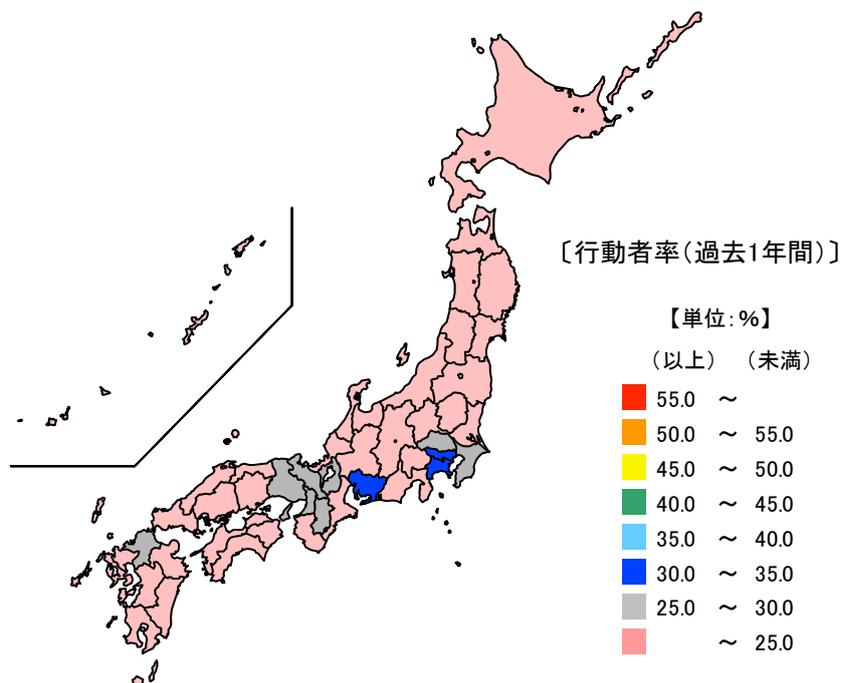
行動者率は、「スポーツ」について、過去1年間（令和2年10月20日～3年10月19日）に何らかの活動を行った人（10歳以上）の10歳以上人口に占める割合。行動者平均時間は、スポーツの行動をした人のみについて1日の行動時間（週全体平均）をみたもの。

● 国内観光旅行(1泊2日以上)の行動者率

令和3年

単位：％

都道府県	値	順位
全 国	25.0	
東 京 都	34.2	1
愛 知 県	31.1	2
神 奈 川 県	30.1	3
京 都 府	28.6	4
大 阪 府	28.2	5
三 重 県	21.4	21
高 知 県	13.9	43
青 森 県	13.8	44
沖 縄 県	12.5	45
愛 媛 県	12.2	46
徳 島 県	11.4	47

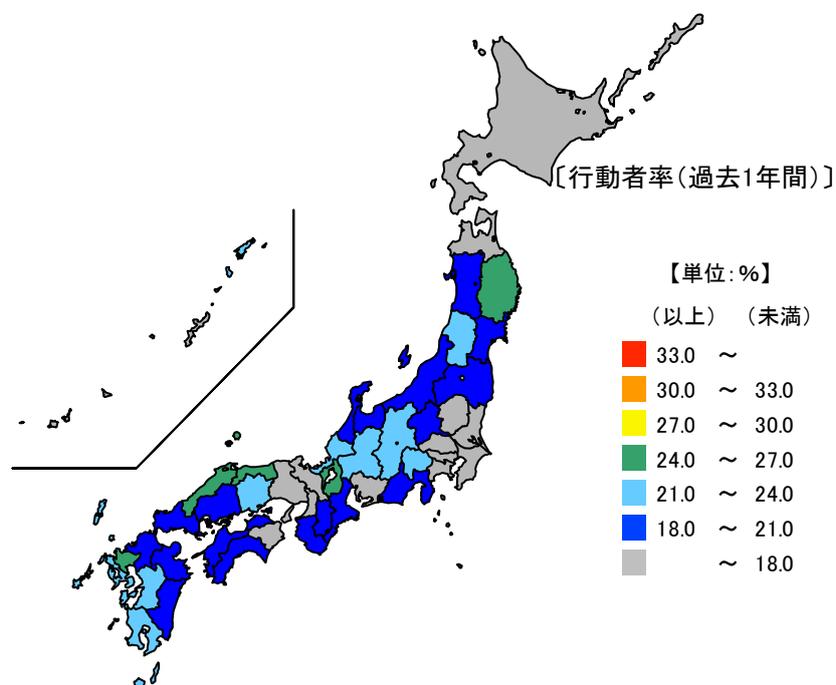


● ボランティア活動の行動者率

令和3年

単位：％

都道府県	値	順位
全 国	17.8	
島 根 県	25.6	1
佐 賀 県	24.8	2
岩 手 県	24.4	3
滋 賀 県	24.2	4
鳥 取 県	24.1	5
三 重 県	19.3	24
埼 玉 県	15.6	43
東 京 都	15.5	44
千 葉 県	14.9	45
大 阪 府	14.5	46
青 森 県	14.0	47



令和3年の三重県の国内観光旅行(1泊2日以上)の行動者率(過去1年間)は21.4%で、全国順位は21位、ボランティア活動の行動者率(過去1年間)は19.3%で、全国順位は24位となっています。なお、前回(平成28年)の三重県の国内観光旅行の行動者率は51.3%、ボランティア活動の行動者率は29.0%でしたので、大きく変動しました。

【資料出所】 総務省「社会生活基本調査」

【備考】

行動者率は、該当する種類の行動について、過去1年間(令和2年10月20日~3年10月19日)に何らかの活動を行った人(10歳以上)の10歳以上人口に占める割合。