



SSDSE を使ってみよう



— Excelを使ったSSDSEデータの使用例 —

第4回 行動者率、生活時間、平均時刻を使う

◎ SSDSE-社会生活から、スポーツの行動者率、家事関連時間、就寝時刻等を使用します。

使用データ SSDSE-社会生活 2023年版 (SSDSE-D-2023)

分析の内容 ランキング、棒グラフ、散布図

【目次】	1	SSDSE-社会生活の収録データ	-----	2
	2	行動者率の県別比較	-----	3
	3	生活時間の男女別比較	-----	7
	4	平均時刻の県別比較	-----	10

1 SSDSE-社会生活の収録データ

▶SSDSE-社会生活（SSDSE-D）は、総務省統計局「社会生活基本調査」の都道府県別の自由時間活動・生活時間データを集めたデータセットです。

生活行動に関する結果から、自由時間等での**5種類の活動**（学習・自己啓発・訓練、スポーツ、趣味・娯楽、ボランティア活動、旅行・行楽）について、それぞれの内訳別の、過去1年間に活動した10歳以上の人の割合（**行動者率**）を収録しています。

生活時間に関する結果から、**1日の行動を20種類に分類**し、行動の種類別に集計した**一人1日当たりの平均時間**から、行動の種類別に、**10歳以上の週全体の総平均時間（分単位）**を収録しています。更に3種類の行動（通勤・通学、仕事、学業）について、集計対象を絞ったデータも収録しています。

平均時刻に関する結果から、**4種類の行動**（起床、朝食開始、夕食開始、就寝）の10歳以上の平日の平均時刻と**2種類の行動**（出勤、仕事からの帰宅）の15歳以上の有業者の平日の平均時刻を収録しています。**平均時刻**（1日の主な行動の平日の平均時刻）を「**時：分**」の形式で収録しています。

2 行動者率の県別比較

▶ 行動者率の**県別比較**は、**生活行動に関する結果**のうち、**スポーツのデータ**を使ってみます。

◎ 行動者率の**県別比較用データセット**を作成します。

◎ **SSDSE-社会生活**から、今回の分析で使用するセルを残し、他の行・列を削除します。

① 列「**男女の別**」、「**地域コード**」、「**都道府県**」と「**MC00スポーツ総数**」～「**MC22 その他**」を残し、他のデータ項目は、削除します。

② 行「**項目名**」、男女の別「**0_総数**」を残し、他のデータ項目は削除します。

◎ 結果として、**49行×27列**の分析用データセットが出来ました。
(分析結果を見易くするために、全国の行を着色します。)

◎ **Excel**の**フィルター機能**を活用し、
行動者率を**降順**に並べ替えて
都道府県別**スポーツの行動者率**を確認します。

(2列目の地域コードを昇順に並び替えると、当初の順番に戻ります。)

男女の別	地域コード	都道府県	スポーツの総数	野球(キャッチボールを含む)	ソフトボール	バレーボール	ウォーキング・軽い体操	ヨガ	器具を使ったトレーニング	その他
0_総数	R00000	全国	66.5	6.3	1.5	3.5	44.3	5.5	12.9	4.6
0_総数	R01000	北海道	62.2	7.3	1.1	4.1	40.6	5.0	11.8	5.0
0_総数	R02000	青森県	52.1	5.8	0.6	2.9	32.0	2.7	9.1	3.3
0_総数	R03000	岩手県	59.1	5.8	1.7	3.6	35.8	3.6	9.8	3.6
0_総数	R04000	宮城県	64.4	7.0	1.2	4.1	40.9	4.7	13.3	4.4
0_総数	R05000	秋田県	57.1	7.0	0.9	3.8	35.7	2.8	9.7	3.3
0_総数	R43000	熊本県	66.6	5.9	1.6	3.9	44.3	4.3	12.5	4.3
0_総数	R44000	大分県	63.1	6.3	1.3	3.5	40.7	4.1	10.4	3.3
0_総数	R45000	宮崎県	65.8	5.5	1.6	5.9	42.4	4.5	11.7	4.4
0_総数	R46000	鹿児島県	63.5	6.1	2.1	5.1	42.4	4.2	10.6	3.5
0_総数	R47000	沖縄県	65.8	7.3	0.9	4.1	42.0	5.3	13.8	4.0

► 個々のスポーツの種類ごとに、行動者率を**降順**に並び替えた事例です。

スポーツの種類で行動者率も異なります。男女の別、他の活動でも並び替えてみましょう。

都道府県	スポーツの 総数
東京都	74.5
神奈川県	71.8
埼玉県	69.3
愛知県	68.8
千葉県	67.4
滋賀県	67.2
群馬県	67.0
京都府	67.0
福岡県	67.0
熊本県	66.6
全国	66.5
兵庫県	66.4
静岡県	66.3
大阪府	66.1
茨城県	65.8
宮崎県	65.8
沖縄県	65.8
広島県	65.3
奈良県	64.8
岡山県	64.8

都道府県	登山・ハイ キング
東京都	9.8
兵庫県	9.8
長野県	9.7
京都府	9.7
神奈川県	9.6
奈良県	9.3
茨城県	8.8
山梨県	8.8
栃木県	8.5
埼玉県	8.5
滋賀県	8.4
群馬県	8.3
大阪府	8.3
岐阜県	8.1
愛知県	8.0
全国	7.7
山形県	7.7
福井県	7.5
新潟県	7.2
静岡県	7.1

都道府県	ゴルフ(練 習場を含 む)
愛知県	9.0
兵庫県	8.8
奈良県	8.5
大阪府	8.4
宮崎県	8.4
茨城県	8.1
栃木県	8.0
山梨県	7.8
長野県	7.8
群馬県	7.6
沖縄県	7.5
千葉県	7.4
東京都	7.4
三重県	7.4
神奈川県	7.2
岐阜県	7.1
滋賀県	7.0
全国	6.9
福島県	6.7
岡山県	6.7

都道府県	つり
広島県	12.2
愛媛県	11.9
熊本県	11.8
山口県	11.2
長崎県	10.9
高知県	10.8
宮崎県	10.5
佐賀県	10.4
沖縄県	10.4
鹿児島県	10.2
島根県	10.1
鳥取県	10.0
香川県	9.7
愛知県	9.5
和歌山県	9.5
徳島県	9.5
青森県	9.4
岩手県	9.4
三重県	9.3
宮城県	9.1

▶ 特定の都道府県について、各スポーツの行動者率のランキングを出してみます。

◎ 49行×27列の分析用データセットから、
全国の行を削除します。

◎ 48行×27列の分析用データセットが
出来ました。

◎ ランキングはExcel関数を活用します。

◎ Excel関数（RANK.EQ）を入力する行と
データをコピーする行を挿入します。

◎ 例として静岡県 の行を3行目にコピーします。

◎ 関数：=RANK.EQ(D3,D4:D50)
D3の値が、D4～D50の範囲で何位かを
表示する関数です。

右に続くスポーツの種類にも関数をコピーします。

男女の別	地域コード	都道府県	スポーツの総数	野球(キャッチボールを含む)	ソフトボール	バレーボール	ウォーキング・軽い体操	ヨガ	器具を使ったトレーニング	その他
0_総数	R01000	北海道	62.2	7.3	1.1	4.1	40.6	5.0	11.8	5.0
0_総数	R02000	青森県	52.1	5.8	0.6	2.9	32.0	2.7	9.1	3.3
0_総数	R03000	岩手県	59.1	5.8	1.7	3.6	35.8	3.6	9.8	3.6
0_総数	R04000	宮城県	64.4	7.0	1.2	4.1	40.9	4.7	13.3	4.4
0_総数	R05000	秋田県	57.1	7.0	0.9	3.8	35.7	2.8	9.7	3.3
0_総数	R43000	熊本県	66.6	5.9	1.6	3.9	44.3	4.3	12.5	4.3
0_総数	R44000	大分県	63.1	6.3	1.3	3.5	40.7	4.1	10.4	3.3
0_総数	R45000	宮崎県	65.8	5.5	1.6	5.9	42.4	4.5	11.7	4.4
0_総数	R46000	鹿児島県	63.5	6.1	2.1	5.1	42.4	4.2	10.6	3.5
0_総数	R47000	沖縄県	65.8	7.3	0.9	4.1	42.0	5.3	13.8	4.0

SUM	▼	:	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
=RANK.EQ(D3,D4:D50)													
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
	男女の別	地域コード	都道府県	スポーツの総数	野球(キャッチボールを含む)	ソフトボール	バレーボール		ウォーキング・軽い体操	ヨガ	器具を使ったトレーニング	その他	
1													
2				=RANK.EQ(D3,D4:D50)									
3	0_総数	R22000	静岡県	66.3	4.5	1.5	4.0		44.8	5.0	12.2	4.2	
4	0_総数	R01000	北海道	62.2	7.3	1.1	4.1		40.6	5.0	11.8	5.0	
5	0_総数	R02000	青森県	52.1	5.8	0.6	2.9		32.0	2.7	9.1	3.3	
6	0_総数	R03000	岩手県	59.1	5.8	1.7	3.6		35.8	3.6	9.8	3.6	
7	0_総数	R04000	宮城県	64.4	7.0	1.2	4.1		40.9	4.7	13.3	4.4	
8	0_総数	R05000	秋田県	57.1	7.0	0.9	3.8		35.7	2.8	9.7	3.3	
9													
10	0_総数	R43000	熊本県	66.6	5.9	1.6	3.9		44.3	4.3	12.5	4.3	
11	0_総数	R44000	大分県	63.1	6.3	1.3	3.5		40.7	4.1	10.4	3.3	
12	0_総数	R45000	宮崎県	65.8	5.5	1.6	5.9		42.4	4.5	11.7	4.4	
13	0_総数	R46000	鹿児島県	63.5	6.1	2.1	5.1		42.4	4.2	10.6	3.5	
14	0_総数	R47000	沖縄県	65.8	7.3	0.9	4.1		42.0	5.3	13.8	4.0	

▶ 静岡県のスポーツ種類別行動者率の事例です。

男女の別	地域コード	都道府県	スポーツの 総数	野球 (キャッチ ボールを含 む)	ソフトボー ル	バレーボー ル	バスケット ボール	サッカー (フットサ ルを含む)	卓球	テニス	バドミント ン	ゴルフ(練 習場を含 む)	グラウンド ゴルフ	柔道	剣道
			12	44	21	15	32	6	24	16	35	30	20	37	41
0_総数	R22000	静岡県	66.3	4.5	1.5	4.0	3.2	5.2	4.5	3.4	5.5	5.8	1.8	0.2	0.3
0_総数	R01000	北海道	62.2	7.3	1.1	4.1	3.8	4.4	4.8	2.5	6.1	5.2	1.8	0.4	0.3
0_総数	R02000	青森県	52.1	5.8	0.6	2.9	4.0	3.5	2.8	2.1	4.4	2.8	0.7	0.2	0.2
0_総数	R03000	岩手県													
		都道府県		ボウリング	つり	水泳	スキー・ス ノーボード	登山・ハイ キング	サイクリン グ	ジョギン グ・マラソ ン	ウォーキン グ・軽い体 操	ヨガ	器具を使っ たトレーニ ング	その他	
				17	28	7	32	19	18	15	9	14	18	18	18
		静岡県		4.8	8.0	6.2	1.4	7.1	6.6	10.6	44.8	5.0	12.2	4.2	4.2
		北海道		4.6	8.8	4.7	8.3	6.1	7.5	9.7	40.6	5.0	11.8	5.0	5.0
		青森県		3.3	9.4	3.2	4.4	4.0	4.0	8.1	32.0	2.7	9.1	3.3	3.3
		岩手県		3.6	9.4	5.2	4.0	5.7	4.4	9.2	35.8	3.6	9.8	3.6	3.6

使用したSSDSE-社会生活（SSDSE-D-2023）は総務省統計局「2021年社会生活基本調査」のデータとなります。

静岡県の「スポーツの総数」12位は、アジア初となるラグビーワールドカップ2019が開催されたことや、翌2020年オリンピック自転車競技を有観客により開催できたことなど県民のスポーツに対する関心度が上がっていたのではないかと思います。サッカー（フットサルを含む）は6位となっており、サッカー王国とよばれているのがわかります。

「男女の別」だと、どうランキングが変わるのでしょうか。

3 生活時間の男女別比較

▶ 生活時間の男女別比較は、**生活時間に関する結果**を使ってみます。

◎ 生活時間の県別比較用データセットを作成します。

◎ SSDSE-社会生活から、使用するセルを残し、他の行・列をすべて削除します。

① 列「**男女の別**」、「**地域コード**」、「**都道府県**」と

「**MG01睡眠**」～「**MG20その他**」を残し、

他のデータ項目は削除します。

② 行「項目名」「**男女の別**」「**1_男**」及び「**2_女**」の

「**都道府県**」「**北海道**」～「**沖縄県**」を残し、

他のデータ項目は削除します。

◎ 結果として、**95行×23列**の分析用データセットが出来ました。

男女の別	地域コード	都道府県	睡眠	身の回りの 用事	食事	通勤・通学	仕事	学業	受診・療養	その他
1_男	R01000	北海道	481	74	93	31	260	34	6	14
1_男	R02000	青森県	493	75	99	29	279	32	8	13
1_男	R03000	岩手県	484	74	99	29	260	39	5	18
1_男	R04000	宮城県	484	71	97	36	276	45	6	16
1_男	R45000	宮城県	486	80	95	27	263	45	7	15
1_男	R46000	鹿児島県	492	74	99	27	260	46	11	16
1_男	R47000	沖縄県	484	71	93	35	268	50	6	21
2_女	R01000	北海道	479	91	96	18	143	29	8	15
2_女	R02000	青森県	484	90	101	18	169	35	8	12
2_女	R03000	岩手県	476	90	101	20	179	41	7	16
2_女	R04000	宮城県	483	90	100	25	153	31	8	16
2_女	R45000	宮城県	473	93	100	19	168	42	7	19
2_女	R46000	鹿児島県	479	90	105	20	153	41	12	17
2_女	R47000	沖縄県	478	83	95	25	164	45	7	20

◎ 1日の生活時間について、**家事関連時間**を計算します。

◎ **2列「挿入」**します。

◎ **家事関連時間**は、**該当のデータ項目**を積み上げます。

家事関連 = 家事 + 介護・看護 + 育児 + 買い物

仕事、学業、家事関連（「**義務的**」な行動）

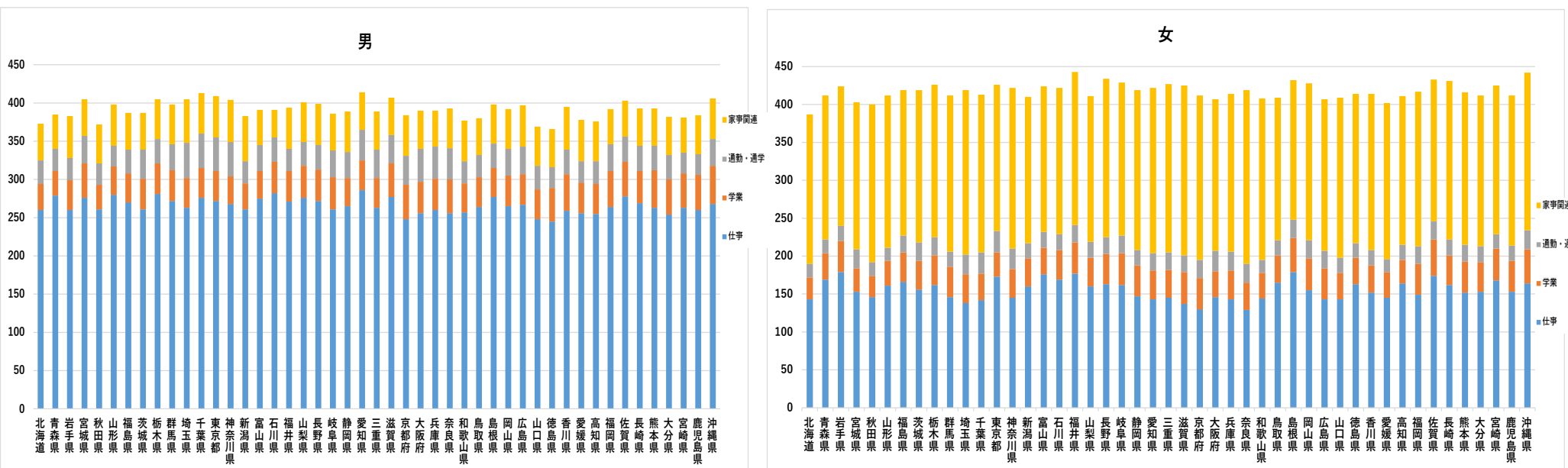
= 通勤・通学 + 仕事 + 学業 + 家事関連

男女の別	地域コード	都道府県	家事関連	仕事、学業、 家事関連	睡眠	身の回りの 用事	食事	通勤・通学	受診・療養	その他
1_男	R01000	北海道			481	74	93	31	6	14
1_男	R02000	青森県			493	75	99	29	8	13
1_男	R03000	岩手県			484	74	99	29	5	18
1_男	R04000	宮城県			484	71	97	36	6	16
1_男	R45000	宮城県			486	80	95	27	7	15
1_男	R46000	鹿児島県			492	74	99	27	11	16
1_男	R47000	沖縄県			484	71	93	35	6	21
2_女	R01000	北海道			479	91	96	18	8	15
2_女	R02000	青森県			484	90	101	18	8	12
2_女	R03000	岩手県			476	90	101	20	7	16
2_女	R04000	宮城県			483	90	100	25	8	16
2_女	R45000	宮城県			473	93	100	19	7	19
2_女	R46000	鹿児島県			479	90	105	20	12	17
2_女	R47000	沖縄県			478	83	95	25	7	20

▶ 男女別生活時間の積み上げ棒グラフの事例です。

◎ 仕事、学業、通勤・通学、家事関連を棒グラフにしました。

グラフはデータを可視化して分かりやすくしますが、誤った解釈につながる危険性もあります。特にグラフ間で比較をする場合は、データの範囲、単位などに気をつけましょう。



◎ 男女で生活時間の配分は異なります。異なる理由や要因を考えてみましょう。

◎ 社会生活基本調査では、1日の生活時間を行動の種類から分類して分析することもあります。

▶ 参考 行動の種類による分類

社会生活基本調査では、1日の行動を20種類に分類し、時間帯（15分単位）別の行動状況（同時に2種類以上の行動をした場合は、主なもの1つ）を調査しており、20種類の行動を大きく三つの活動にまとめ、1次活動（睡眠、食事など生理的に必要な活動）、2次活動（仕事、家事など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動）及び3次活動（1次活動、2次活動以外で各人が自由に使える時間における活動）としています。

◎ 三つの活動の内訳（行動の種類）

1次活動 「睡眠」、「身の回りの用事」、「食事」

2次活動 「通勤・通学」、「仕事」、「学業」、「家事」、「介護・看護」、「育児」、「買い物」

3次活動 「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」

◎ **家事関連時間** = 「家事」 + 「介護・看護」 + 「育児」 + 「買い物」

4 平均時刻の県別比較

▶ 平均時刻の県別比較は、平均時刻に関する結果を使ってみます。

◎ 平均時刻の県別比較用データセットを作成します。

◎ SSDSE-社会生活から、使用するセルを残し、他の行・列をすべて削除します。

① 列「男女の別」「地域コード」「都道府県」

「MH01起床」「MH02朝食開始」「MH04就寝」を残し、

他のデータ項目は削除します。

② 行「項目名」「男女の別」「0_総数」の

「都道府県」「北海道」～「沖縄県」を残し、

他のデータ項目は削除します。

◎ 結果として、49行×6列の分析用データセットが出来ました。

SSDSE-D-202	2021年	Prefecture	MH01	MH02	MH04
男女の別	地域コード	都道府県	起床	朝食開始	就寝
0_総数	R01000	北海道	6:33	7:13	22:50
0_総数	R02000	青森県	6:17	6:59	22:29
0_総数	R03000	岩手県	6:21	6:59	22:35
0_総数	R04000	宮城県	6:31	7:12	22:49
0_総数	R44000	大分県	6:29	7:08	22:53
0_総数	R45000	宮崎県	6:24	7:00	22:41
0_総数	R46000	鹿児島県	6:30	7:06	22:47
0_総数	R47000	沖縄県	6:32	7:14	22:58

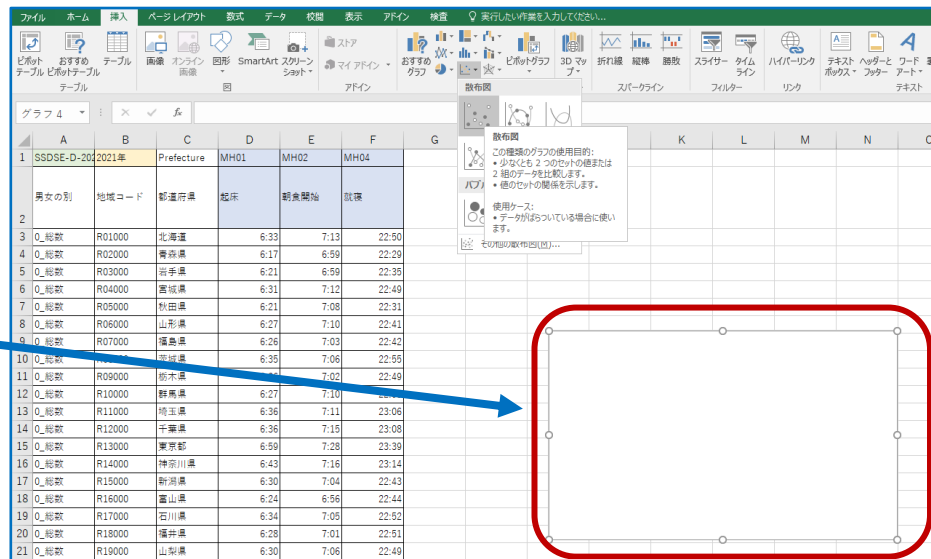
◎ 散布図は、2変数間の関係性を表す際に用います。

今回は「就寝と起床」と「就寝と朝食開始」の

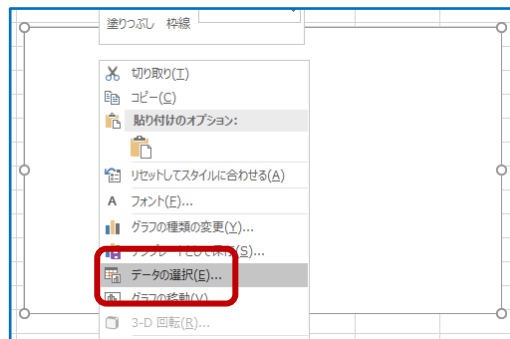
それぞれの散布図を作成し重ねあわせた散布図を作成します。

▶ 「就寝と起床」の散布図を作成します。

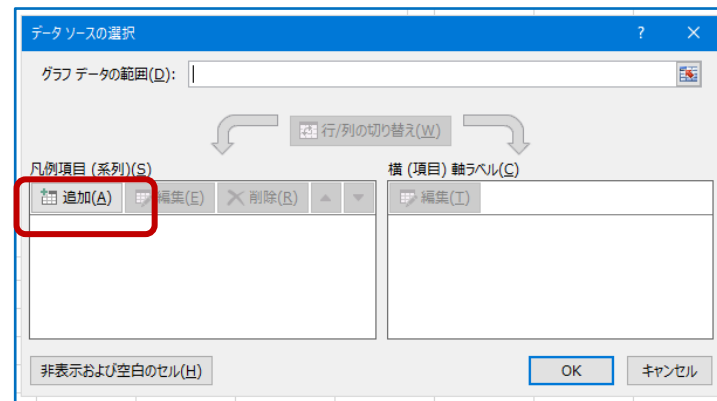
- ◎ 何も入力されていないセルを選択
- ◎ 挿入タブからグラフの散布図を選択
空のグラフエリアが作成されます。



- ◎ 空の**グラフエリア**にカーソルを合わせ右クリックし
ドロップメニューから**データの選択**



- ◎ データソースの選択
凡例項目（系列）の**追加**



◎ 系列の編集で**系列名**、**系列Xの値**、**系列Yの値**を選択

SSDSE-D-202	2021年	Prefecture	MH01	MH02	MH04
男女の別	地域コード	都道府県	起床	朝食開始	就寝
0_総数	R01000	北海道	6:33	7:13	22:50
0_総数	R02000	青森県	6:17	6:59	22:29
0_総数	R03000	岩手県	6:21	6:59	22:35
0_総数	R04000	宮城県	6:31	7:12	22:49
0_総数	R05000	秋田県	6:21	7:08	22:31
0_総数	R06000	山形県	6:27	7:10	22:41
0_総数	R07000	福島県	6:26	7:03	22:42
0_総数	R08000	茨城県	6:35	7:06	22:55
0_総数	R09000	栃木県	6:26	7:02	22:49
0_総数	R10000	群馬県	6:27	7:10	22:53
0_総数	R11000	埼玉県	6:36	7:11	23:06

系列の編集

系列名(N):

系列 X の値(X):

系列 Y の値(Y):

OK キャンセル

系列名：起床
 系列Xの値：就寝の複数の値を
 まとめて選択
 系列Yの値：起床の複数の値を
 まとめて選択

系列の編集

系列名(N): 起床

系列 X の値(X): = 'Sheet 1'!\$F\$3:\$F\$49

系列 Y の値(Y): = 'Sheet 1'!\$D\$3:\$D\$49

OK キャンセル

◎ **グラフエリア**にカーソルを合わせクリックし
 ドロップメニューから**データの選択**

▶ 「**就寝**と**朝食開始**」の**散布図**を作成します。

◎ データソースの選択

凡例項目（系列）の**追加**

系列の編集後 **OK**するとデータソースの選択に**追加**されます

データソースの選択

グラフデータの範囲(D):

データ範囲が複雑すぎるため、表示できません。データ範囲を選択し直すと、[系列]タブのすべての系列が置き換えられます。

追加(A) 編集(E) 削除(B)

横(項目) 軸ラベル(C)

縦(項目) 軸ラベル(C)

非表示および空白のセル(H)

OK キャンセル

◎ 系列の編集で**系列名**、**系列Xの値**、**系列Yの値**を選択

SSDSE-D-202	2021年	Prefecture	MH01	MH02	MH04
男女の別	地域コード	都道府県	起床	朝食開始	就寝
0_総数	R01000	北海道	6:33	7:11	22:50
0_総数	R02000	青森県	6:17	6:55	22:29
0_総数	R03000	岩手県	6:21	6:55	22:35
0_総数	R04000	宮城県	6:31	7:11	22:49
0_総数	R05000	秋田県	6:21	7:08	22:31
0_総数	R06000	山形県	6:27	7:10	22:41
0_総数	R07000	福島県	6:26	7:03	22:42
0_総数	R08000	茨城県	6:35	7:00	22:55
0_総数	R09000	栃木県	6:26	7:02	22:49
0_総数	R10000	群馬県	6:27	7:10	22:53
0_総数	R11000	埼玉県	6:36	7:11	23:06

系列の編集

系列名(N):

系列 X の値(X):

系列 Y の値(Y):

OK キャンセル

系列名：朝食開始
 系列Xの値：就寝の複数の値を
 まとめて選択
 系列Yの値：朝食開始の複数の値を
 まとめて選択

系列の編集

系列名(N):

系列 X の値(X):

系列 Y の値(Y):

OK キャンセル

系列の編集後 **OK**するとデータソースの選択に**追加**されます

データソースの選択

グラフデータの範囲(D):

データ範囲が複雑すぎるため、表示できません。データ範囲を選択し直すと、[系列] タブのすべての系列が置き換えられます。

行/列の切り替え(W)

凡例項目 (系列)(S)

横 (項目) 軸ラベル(C)

追加(A) 編集(E) 削除(R) 編集(I)

起床

朝食開始

22:50

22:29

22:35

22:49

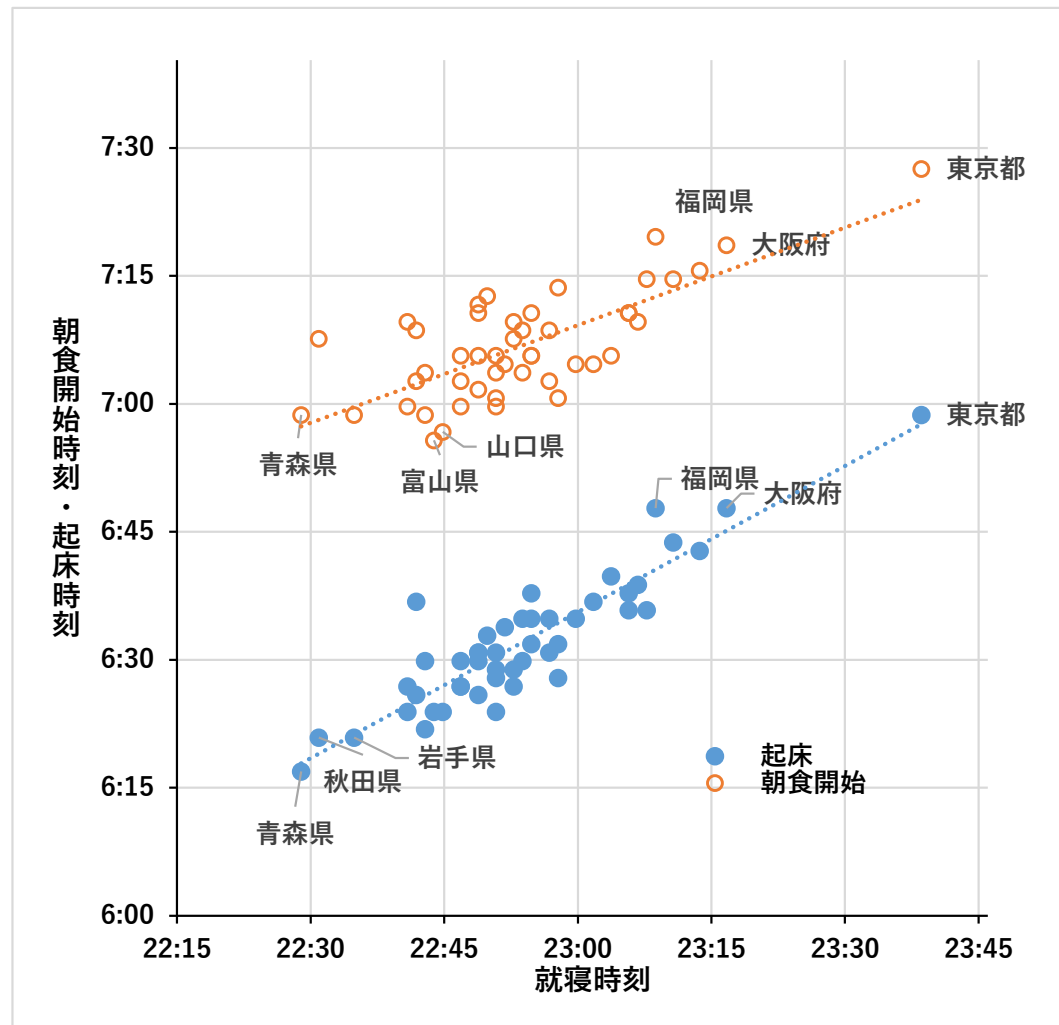
22:31

非表示および空白のセル(H)

OK キャンセル

▶ **重ね合わせた散布図**の事例です。

- ◎ 朝食開始時刻・起床時刻と就寝時刻を重ね合わせ
散布図から、何がわかるでしょう。
- ◎ 男女や地域を東日本・西日本に分けて
散布図を作成してみましょう。
- ◎ 右のグラフは書式設定の機能を利用し調整を
しています。
 - ・ X軸及びY軸の目盛15分単位
 - ・ 白黒印刷を考慮し、朝食開始時刻のマーカーは
塗りつぶしなし
 - ・ 近似曲線の表示
 - ・ 朝食開始時刻及び起床時刻の早い県と遅い県の
県名表示



▶ 参考 書式設定

◎ 軸の書式設定

(X軸及びY軸の目盛が15分単位)

⇒ グラフ要素／軸／その他のオプション／

軸の書式設定／軸のオプション

境界値：最小値と最大値

単位：主と補助

◎ データ系列の書式設定

(朝食開始時刻のマーカ―は塗りつぶしなし)

⇒ グラフエリアでプロットデータをクリック

データ系列の書式設定／系列のオプション

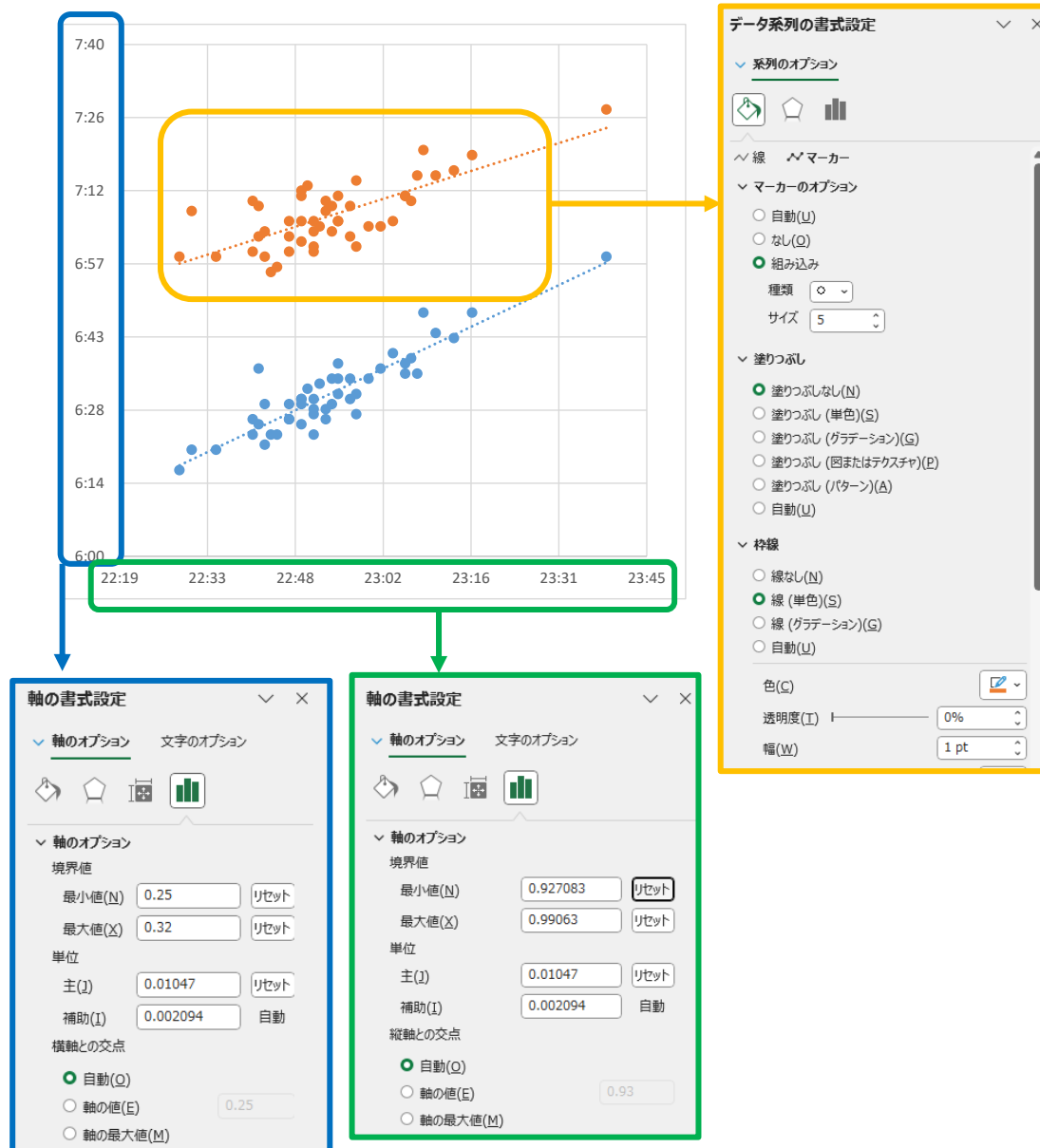
マーカ―：組み込み

塗りつぶし：塗りつぶしなし

◎ グラフ要素

(近似曲線)

⇒ グラフ要素／近似曲線



◎ 県名ラベル

「起床時間」が早い3県と遅い3県にラベルを付与する事例です。

- ◎ ラベル用に2列挿入し、都道府県の列をコピーする。
- ◎ 「起床」をExcelのフィルター機能を使って昇順に並び替える。

SSDSE-D-2021年	Prefecture	MH01	MH02	MH04		
男女の別	地域コード	都道府県	起床	朝食開始	就寝	起床ラベル
0_総数	R02000	青森県	6:17	6:59	22:30	青森県
0_総数	R03000	岩手県	6:21	6:59	22:30	岩手県
0_総数	R05000	秋田県	6:21	7:08	22:30	秋田県
0_総数	R20000	長野県	6:22	6:59	22:30	長野県
0_総数	R16000	富山県	6:24	6:56	22:30	富山県
0_総数	R22000	静岡県	6:24	7:00	22:30	静岡県
0_総数	R35000	山口県	6:24	6:57	22:30	山口県
0_総数	R45000	宮崎県	6:24	7:00	22:40	宮崎県

- ◎ 「起床ラベル」の県は、上位3県と下位3県を残し以外を空白にする。
- ◎ 「地域コード」をフィルター機能で昇順に並び替えておく。
- ◎ 「朝食開始」も同様に上位3県と下位3県の「朝食開始ラベル」を作成する。

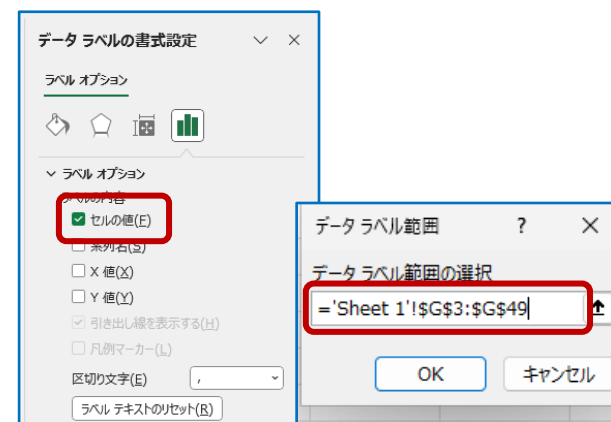
SSDSE-D-2021年	Prefecture	MH01	MH02	MH04		
男女の別	地域コード	都道府県	起床	朝食開始	就寝	起床ラベル
0_総数	R01000	北海道	6:33	7:13	22:50	北海道
0_総数	R02000	青森県	6:17	6:59	22:30	青森県
0_総数	R03000	岩手県	6:21	6:59	22:30	岩手県
0_総数	R04000	宮城県	6:31	7:12	22:40	宮城県
0_総数	R05000	秋田県	6:21	7:08	22:30	秋田県
0_総数	R06000	山形県	6:27	7:10	22:40	山形県
0_総数	R07000	福島県	6:26	7:03	22:40	福島県
0_総数	R08000	茨城県	6:35	7:06	22:50	茨城県
0_総数	R09000	栃木県	6:26	7:02	22:40	栃木県
0_総数	R10000	群馬県	6:27	7:10	22:50	群馬県
0_総数	R11000	埼玉県	6:36	7:11	23:00	埼玉県
0_総数	R12000	千葉県	6:36	7:15	23:00	千葉県
0_総数	R13000	東京都	6:59	7:28	23:30	東京都
0_総数	R14000	神奈川県	6:43	7:16	23:10	神奈川県

◎ データラベルの書式設定

⇒ グラフエリアで起床データをクリック
データラベル／その他のオプション



⇒ ラベルオプション／セルの値／データラベル範囲



SSDSE（教育用標準データセット：Standardized Statistical Data Set for Education）は、

データ分析のための汎用素材として、独立行政法人統計センターが無償で提供しています。

<https://www.nstac.go.jp/use/literacy/SSDSE/>

- ・ 主要な統計を地域別に一覧できる表形式のデータセットです。
- ・ 6種類のSSDSEを公開しています。（令和7年6月現在）
- ・ データサイエンス演習、統計教育などにご活用ください。

SSDSE-市区町村（SSDSE-A）	全国の全市区町村の、人口、経済、教育、労働、医療、福祉など、様々な分野の統計データを収録
SSDSE-県別推移（SSDSE-B）	人口、経済、教育、労働、医療、福祉など、様々な分野の統計データを、12年分の時系列で収録
SSDSE-家計消費（SSDSE-C）	1世帯当たりの食料の年間支出金額（消費額）を、魚介、肉、野菜、果物、菓子、飲料などに分類し、それぞれ詳細な品目別にデータを収録
SSDSE-社会生活（SSDSE-D）	男女別に、スポーツ・趣味・娯楽・ボランティアなどの詳細な活動データや、1日の睡眠・食事・学業・家事・仕事・趣味・娯楽などの時間配分データを収録
SSDSE-基本素材（SSDSE-E）	人口、経済、教育、文化、医療、福祉など、様々な分野の統計データを収録し、初學者にも扱いやすいデータセットです
SSDSE-気候値（SSDSE-F）	気温、気圧、風速、日照、降水量、雪など、様々な気象データについて、月・年別の平年値を収録

SSDSEを使ってみよう — Excelを使ったSSDSEデータの使用例 —

第4回 行動者率、生活時間、平均時刻を使う

公開：令和8年1月29日

作成：独立行政法人 統計センター <https://www.nstac.go.jp/>

お問い合わせ先：SSDSE担当

〒162-8668 東京都新宿区若松町19-1

統計センター 統計技術・提供部 技術研究開発課

ssdse_atmark_nstac.go.jp （「_atmark_」を「@」に置き換えてください）

