

## 会社員の朝活動 実態調査

- 夜型の人66%は「朝型に変えたい」と希望。  
その理由は、「規則正しい生活を送りたいから(73%)」
- 現在「朝活」を「行っている(15%)」、「これから始めたい(19%)」
- 「朝の時間を有効に使えば、生活が充実する(85%)」  
「朝活」をすることで、健康になる(83%)」

2009年6月11日  
株式会社マクロミル  
(証券コード:東証一部3730)

株式会社マクロミル(本社:東京都港区、社長:辻本秀幸)は、1都3県(東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県)の20~59歳の会社員・公務員の男女を対象に、「会社員の朝活動 実態調査」を実施いたしました。調査手法はインターネットリサーチ。調査期間2009年6月1日(月)~6月2日(火)。有効回答数は500名から得られました。

### 【調査結果概要】

#### 【1】夜型の人66%は「朝型に変えたい」と希望。 その理由は、「規則正しい生活を送りたいから(73%)」

1都3県の会社員に、現在の生活スタイルについて、「朝型」「夜型」のどちらにあてはまるか尋ねたところ、「朝型(朝型+どちらかといえば朝型)」が42%、「夜型(夜型+どちらかといえば夜型)」が58%という結果となりました。

また、現在「夜型」の人に、「朝型」に変えたいと思うか尋ねたところ、「そう思う(そう思う+やや)」と回答した人は66%となりました。その理由を尋ねたところ、「規則正しい生活を送りたいから」が73%で最も多く、次いで「健康・美容に良さそうだから」が68%、「朝の方が自分のための時間を作りやすいから」が37%となりました。

#### 【2】現在「朝活」を「行っている(15%)」、「これから始めたい(19%)」

趣味や健康、知識の向上などのため、朝の時間を有効活用する「朝活」について、現在行っているかを尋ねたところ、「行っている」と回答した人は15%、「これから始めたい」と回答した人は19%となりました。

現在「朝活」を行っている人に、どのような「朝活」を行っているか尋ねたところ、「最新ニュースのチェック」が37%で最も多くなりました。また、これから「朝活」を始めたいと回答した人に、どのような「朝活」を行いたいと思うか尋ねたところ、「最新ニュースのチェック」が40%で最も多くなりました。次いで「ウォーキング・ジョギング」が38%、「外国語や資格取得のための個人的な勉強」が36%でした。

#### 【3】「朝の時間を有効に使えば、生活が充実する(85%)」 「朝活」をすることで、健康になる(83%)」

「朝活」に関する意識について尋ねたところ、「朝の時間を有効に使えば、生活が充実する」と思う人は85%でした。また、「朝活」をすることで、健康になる」は83%、「朝型生活を送る人は、印象が良い」は72%、「朝時間の活用は、ビジネスに有効である」は71%の人が「そう思う(そう思う+やや)」と回答しています。

「会社員の朝活動 実態調査」

【調査結果詳細】

■調査概要

調査方法：	インターネットリサーチ				
調査地域：	1都3県（東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県）				
調査対象：	20才以上59才以下 会社員・公務員の男女（マクロミルモニタ会員）				
有効回答数：	20代	30代	40代	50代	合計
	125s(61s/64s)	125s(73s/52s)	125s(103s/22s)	125s(107s/18s)	500s(344s/156s)
	※（ ）内のサンプル数は、左側は男性、右側は女性を示している。年代ごとに125sずつ割り付けた。				
調査日時：	2009年6月1日（月）～6月2日（火）				
調査機関：	株式会社マクロミル				

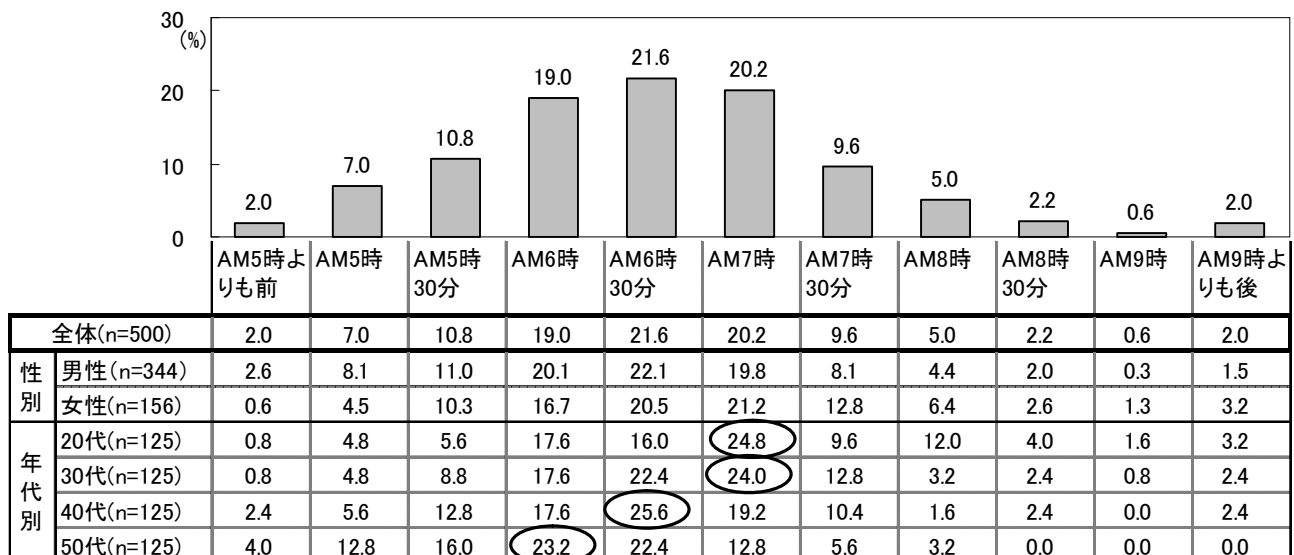
■ 会社員の起床時間は、「AM 6時30分ごろ」が22%、次いで「AM 7時ごろ」が20%

1都3県（東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県）の会社員・公務員に、平日の起床時間を尋ねたところ、「AM 6時30分ごろ」が22%で最も多く、次いで「AM 7時ごろ」が20%、「AM 6時ごろ」が19%となりました。

年代別にみると、「AM 7時ごろ」が20代25%、30代24%で最も多く、40代では「AM 6時30分ごろ」が26%、50代では「AM 6時ごろ」が23%と、高年代層ほど起床時間のピークが早い時間帯となっています。【図1】

【図1】平日の起床時間

Qあなたは、普段の平日、主に何時頃起床しますか。  
※平日とは、曜日に関係なく仕事のある日とします。

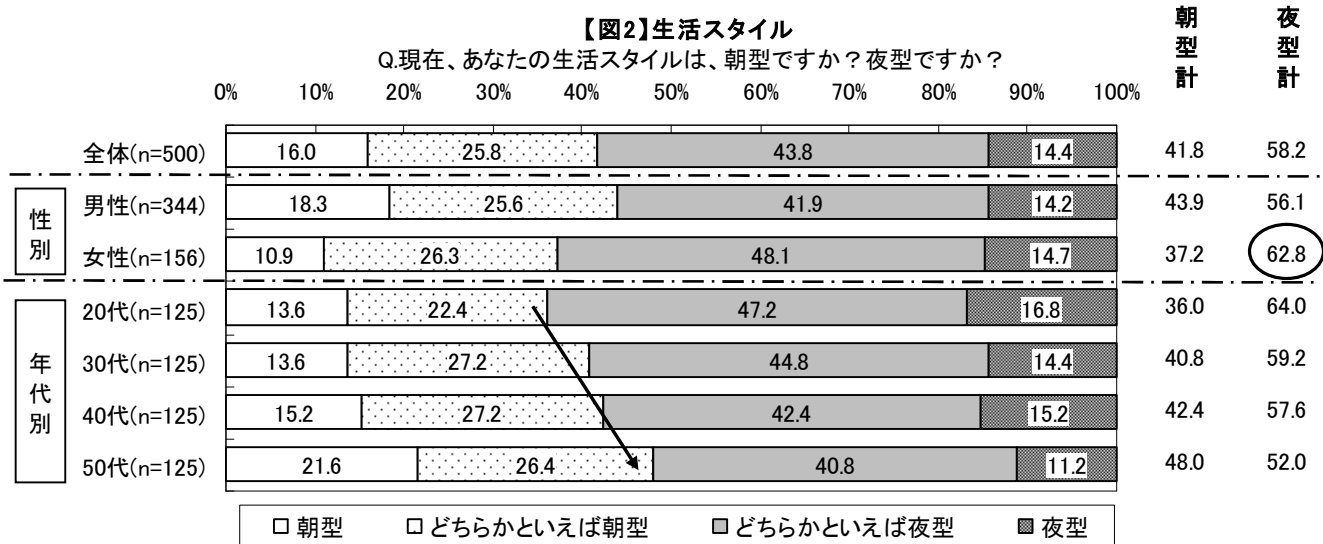


■ 「朝型」の人は42%、「夜型」の人は58%

現在の生活スタイルについて、「朝型」「夜型」のどちらにあてはまるか尋ねたところ、「朝型（朝型+どちらかといえば朝型）」が42%、「夜型（夜型+どちらかといえば夜型）」が58%という結果となりました。

男女別にみると、男女とも朝型よりも夜型の割合が高くなっていますが、女性は「夜型（夜型+どちらかといえば夜型）」が63%と男性の56%に比べ若干高い割合になっています。

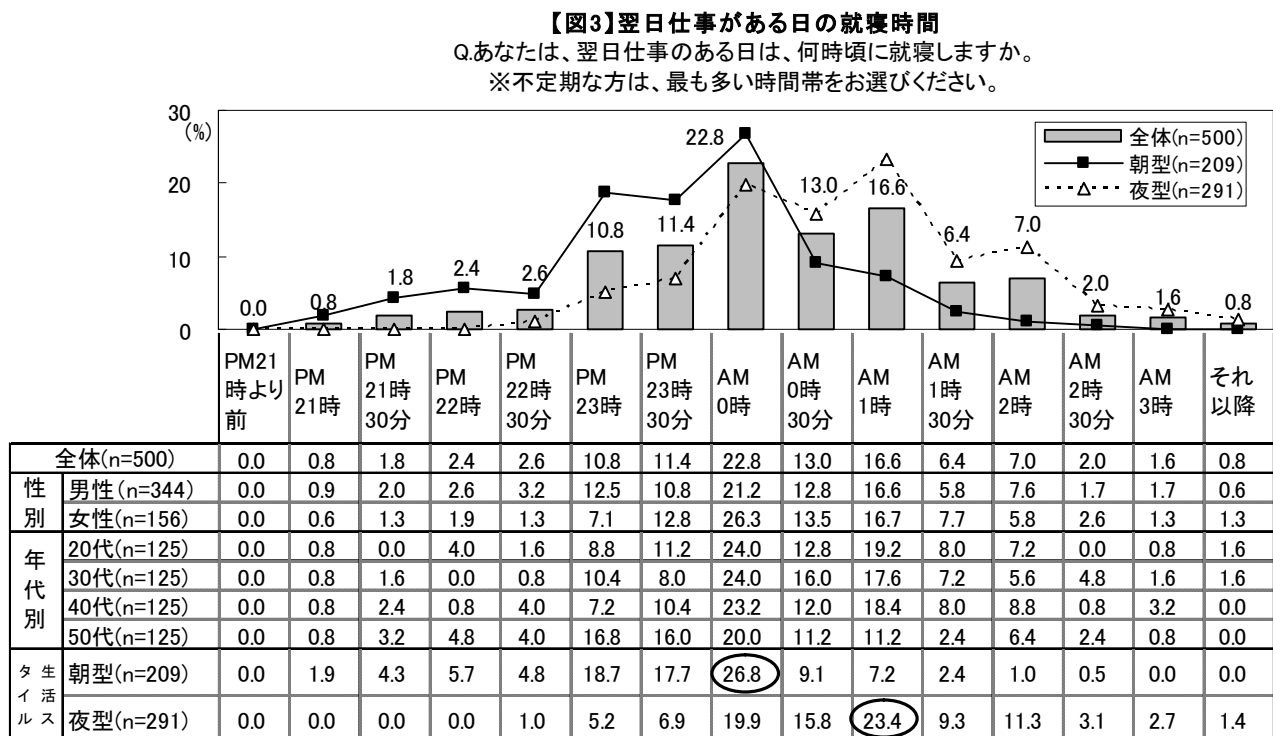
年代別にみると、高年代層ほど「朝型」の占める割合が高くなっています。【図2】



■ 会社員の就寝時間は、「AM 0時ごろ」が23%、次いで「AM 1時ごろ」が17%

翌日仕事のある日の就寝時間について尋ねたところ、「AM 0時ごろ」が23%で最も多く、次いで「AM 1時ごろ」が17%となっています。

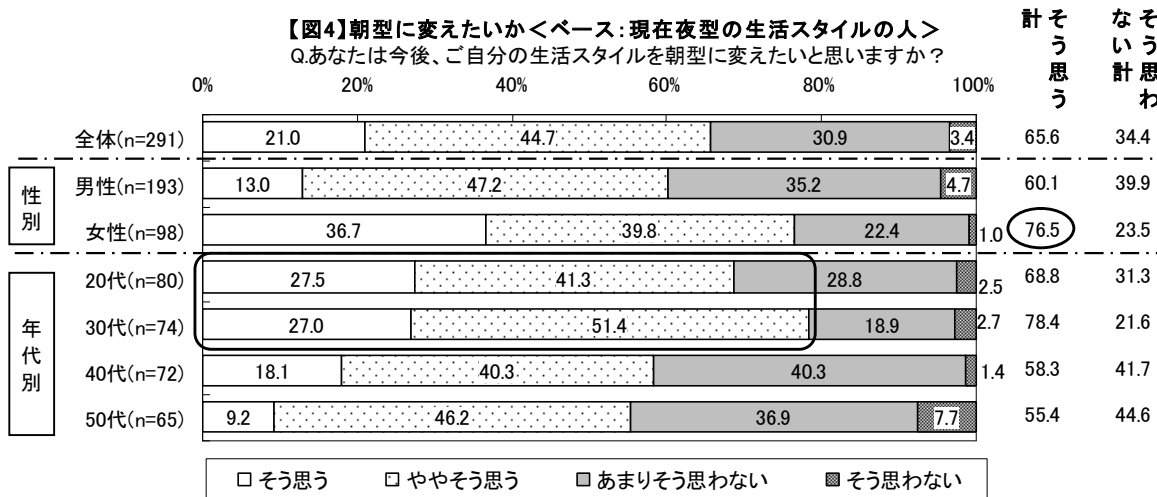
生活スタイル別にみると、朝型の人では「AM 0時ごろ」が27%で最も多く、夜型の人では「AM 1時ごろ」が23%で最も多くなっています。【図3】



## ■ 夜型の人の66%は「朝型に変えたい」と希望

現在‘夜型’の人に、‘朝型’に変えたいと思うか尋ねたところ、「そう思う（そう思う+やや）」と回答した人は66%となりました。

男女別にみると、女性では「そう思う（そう思う+やや）」と回答した人が77%で男性の60%に比べ16ポイント高くなっています。年代別にみると、「そう思う（そう思う+やや）」が30代で78%、20代で69%と40代以上に比べて‘朝型’に変えたいと思っている人が多い結果となりました。【図4】



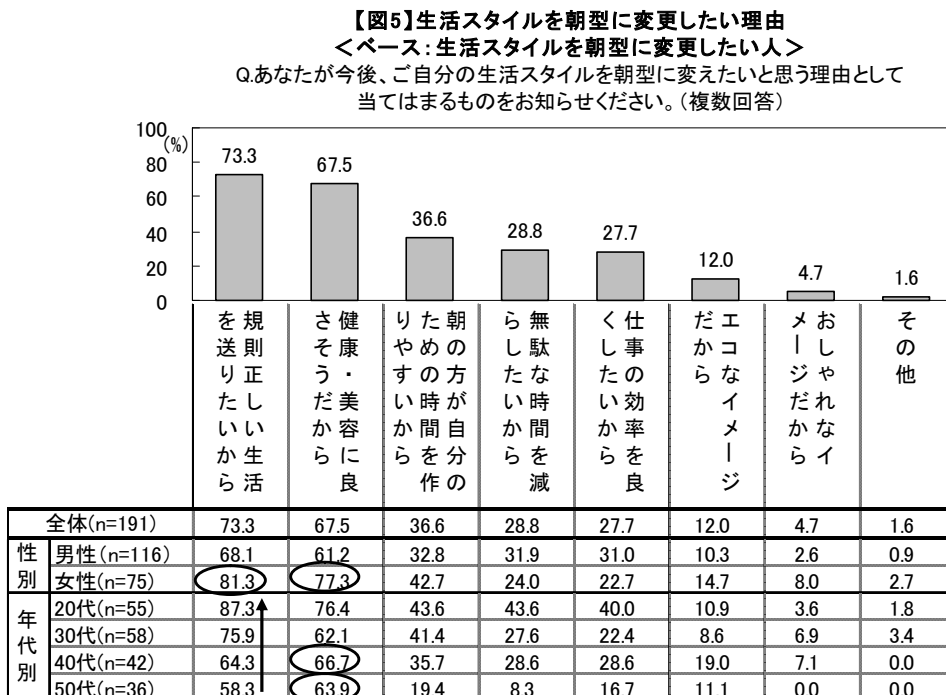
## ■ 朝型に変えたい理由は、「規則正しい生活を送りたいから(73%)」

次いで「健康・美容に良さそうだから(68%)」

生活スタイルを朝型に変えたいと思っている人に、その理由を尋ねてみました。その結果、「規則正しい生活を送りたいから」が73%で最も多く、次いで「健康・美容に良さそうだから」が68%、「朝の方が自分のための時間を作りやすいから」が37%となりました。

男女別にみると、女性は男性に比べ「規則正しい生活を送りたいから」「健康・美容に良さそうだから」「朝の方が自分のための時間を作りやすいから」がそれぞれ10ポイント以上高くなっています。

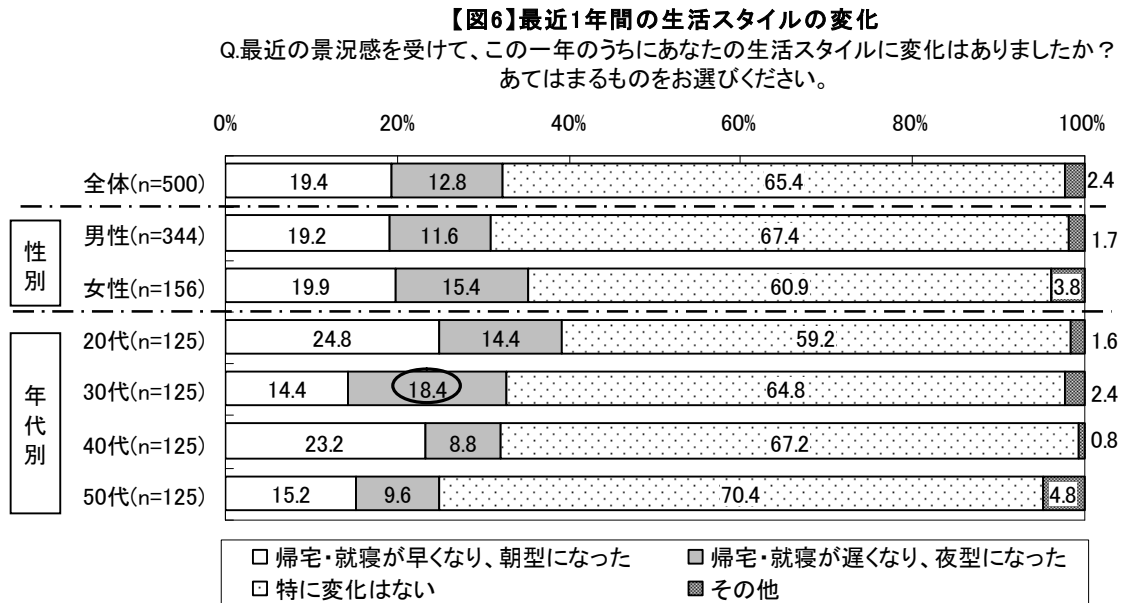
年代別にみると、「規則正しい生活を送りたいから」と回答した人の割合が若年層ほど高くなっています。また、40~50代では「健康・美容に良さそうだから」が最も高い理由となっています。【図5】



■ 最近の景況感を受けて、この一年間に「帰宅・就寝が早くなり、朝型になった」19%  
「帰宅・就寝が遅くなり、夜型になった」13%

最近の景況感を受けて、この一年間に生活スタイルに変化があったかを尋ねたところ、「帰宅・就寝が早くなり、朝型になった」人は19%、「帰宅・就寝が遅くなり、夜型になった」人は13%となりました。

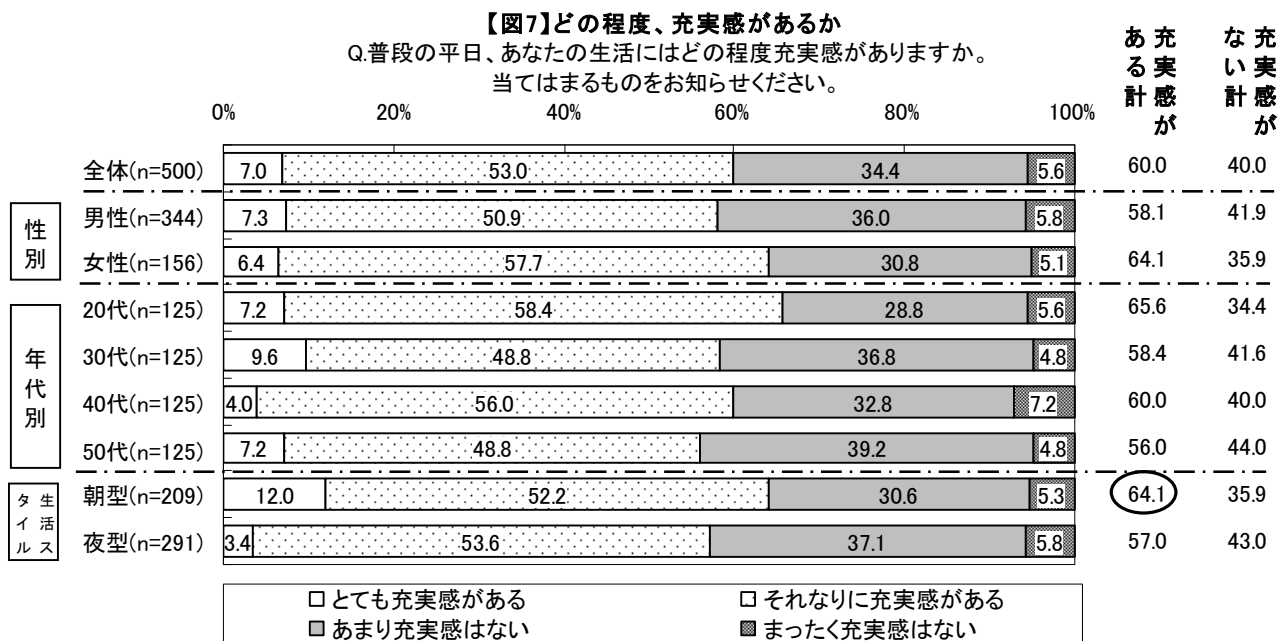
年代別にみると、若年層ほど生活に変化のあった人が多くっており、30代で「帰宅・就寝が遅くなり、夜型になった」と回答した人は18%となっています。【図6】



■ 会社員の6割が、平日の生活に「充実感がある」

普段の平日、生活にどの程度充実感があるかを尋ねたところ、「充実感がある（とても+それなりに）」と回答した人は60%となりました。

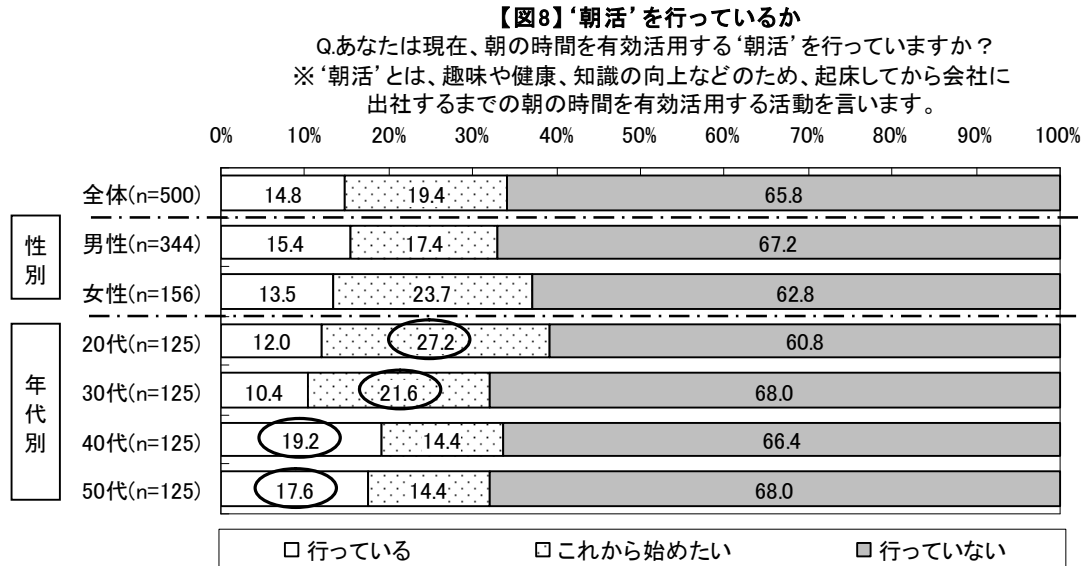
生活スタイル別にみると、朝型の人で「充実感がある（とても+それなりに）」と回答した人は64%と夜型の人の57%に比べ、高い割合になっています。【図7】



■ 現在‘朝活’を「行っている(15%)」、「これから始めたい(19%)」

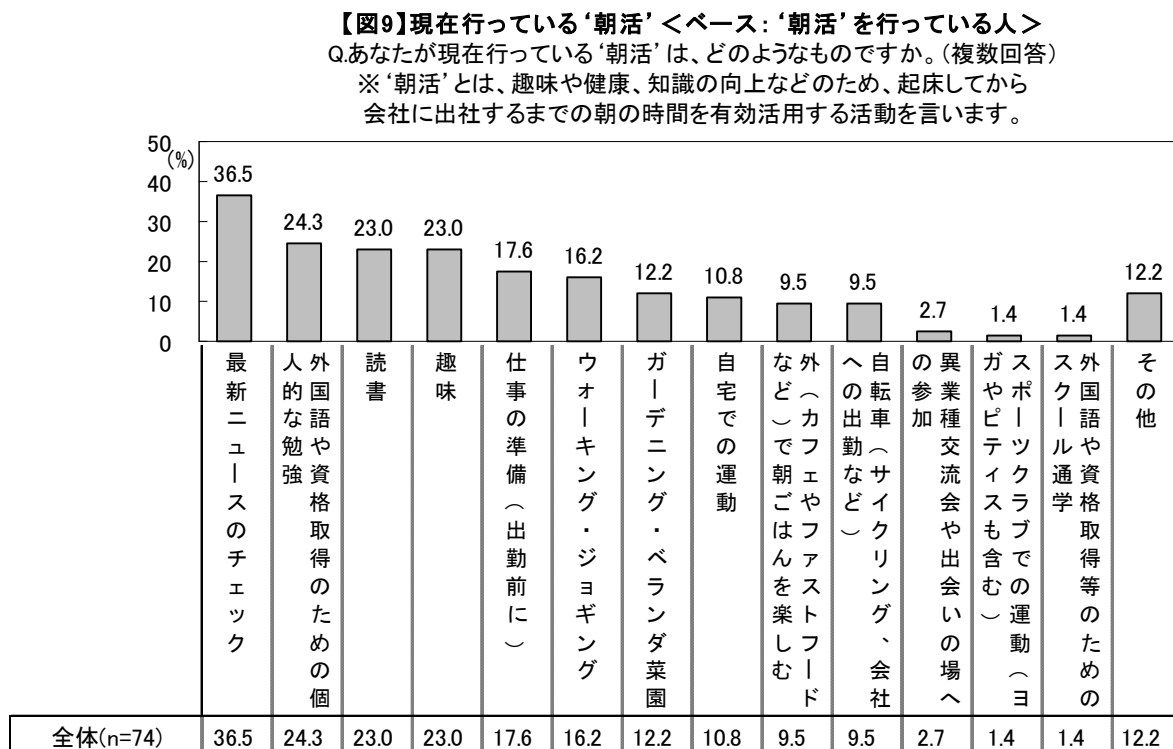
趣味や健康、知識の向上などのため、朝の時間を有効活用する‘朝活’について、現在行っているかを尋ねたところ、「行っている」と回答した人は 15%、「これから始めたい」と回答した人は 19%となりました。

男女別にみると、女性で「これから始めたい」と回答した人は24%と男性の17%に比べ若干高い割合になっています。年代別にみると、40代で「行っている」と回答した人は19%、50代で18%と、30代以下に比べ多くなっています。また、30代以下で「これから始めたい」と回答した人は20%以上と40代以上に比べ多くなっています。【図8】



■ 現在行っている‘朝活’は、「最新ニュースのチェック(37%)」が最多、  
次いで「外国語や資格取得のための個人的な勉強」24%

現在‘朝活’を行っている人に、どのような‘朝活’を行っているかを尋ねたところ、「最新ニュースのチェック」が37%で最も多く、次いで「外国語や資格取得のための個人的な勉強」が24%、「読書」「趣味」がそれぞれ23%となりました。【図9】

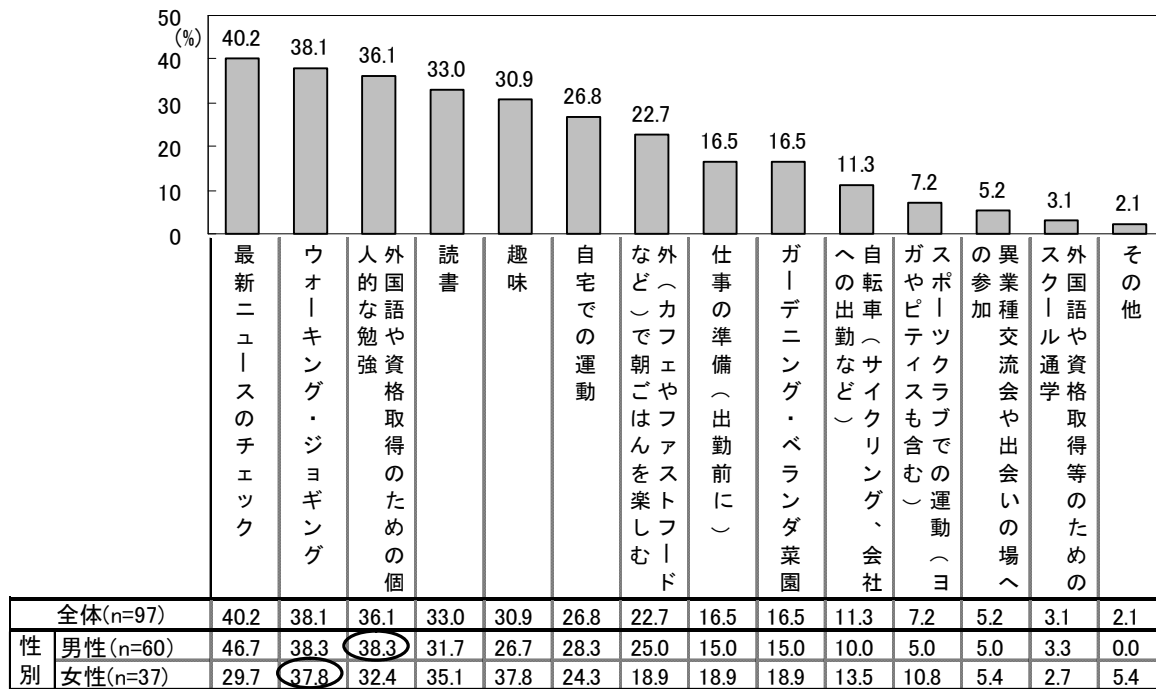


■ これから始めたい‘朝活’は、「最新ニュースのチェック(40%)」、  
「ウォーキング・ジョギング(38%)」、「外国語や資格取得のための個人的な勉強(36%)」

これから‘朝活’を始めたいと回答した人に、どのような‘朝活’を行いたいと思うか尋ねたところ、「最新ニュースのチェック」が40%で最も多く、次いで「ウォーキング・ジョギング」が38%、「外国語や資格取得のための個人的な勉強」が36%となりました。

男女別にみると、男性では「最新ニュースのチェック」が47%、女性では「ウォーキング・ジョギング」「趣味」がそれぞれ38%で最も多くなっています。【図10】

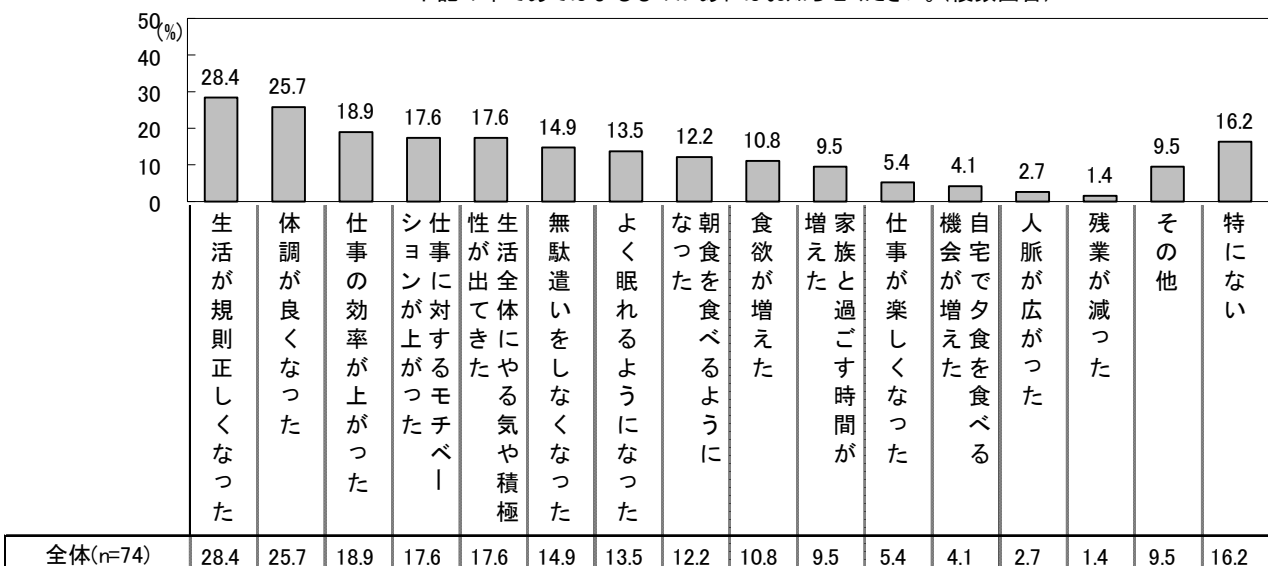
【図10】今後、やってみたい‘朝活’<ベース:これから『朝活』を始めたい人>  
Q.あなたが今後やってみたいと思う‘朝活’は、どのようなものですか。(複数回答)



■ ‘朝活’の効果、「生活が規則正しくなった(28%)」、「体調が良くなった(26%)」

現在‘朝活’を行っている人に、‘朝活’を行うことでどのような変化があったか尋ねたところ、「生活が規則正しくなった」が28%、次いで「体調が良くなった」が26%、「仕事の効率が上がった」が19%となりました。【図11】

【図11】‘朝活’による生活の変化<ベース:‘朝活’を行っている人>  
Q.‘朝活’を行うことで、あなたの生活に何か変化はありましたか。  
下記の中であてはまるものがあればお知らせください。(複数回答)

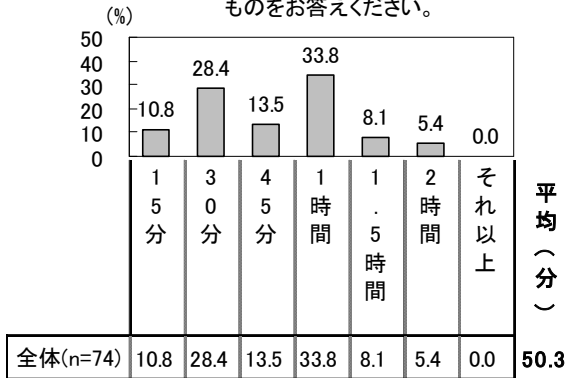


■ ‘朝活’にかける時間は平均 50.3 分、費用は平均 1,676 円

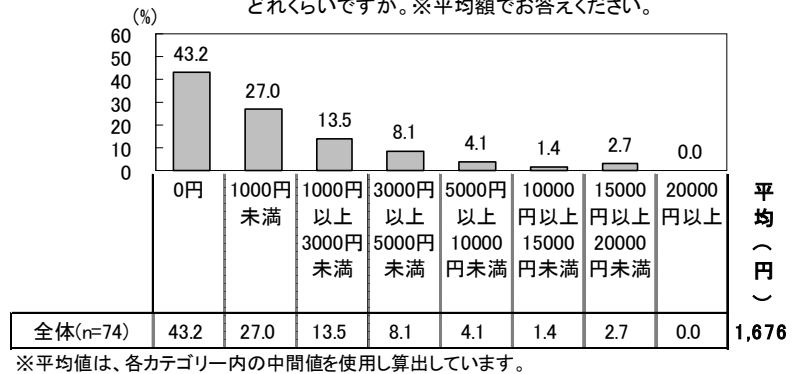
現在 ‘朝活’ を行っている人に、朝活’ にどの程度時間をかけているのか尋ねたところ、「1 時間」が 34%で最も多く、次いで「30 分」が 28%となりました。平均時間は 50.3 分でした。【図 12】

また、‘朝活’にかける費用について尋ねたところ、「0 円」が 43%で最も多く、次いで「1000 円未満」が 27%となりました。平均は 1,676 円でした。【図 13】

【図 12】‘朝活’にかける時間  
＜ベース：‘朝活’を行っている人＞  
Qあなたが‘朝活’にかける時間はどれくらいですか。※平均時間で近いものをお答えください。



【図 13】‘朝活’にかける費用  
＜ベース：‘朝活’を行っている人＞  
Qあなたが‘朝活’にかける金額は、1ヵ月あたりどれくらいですか。※平均額でお答えください。

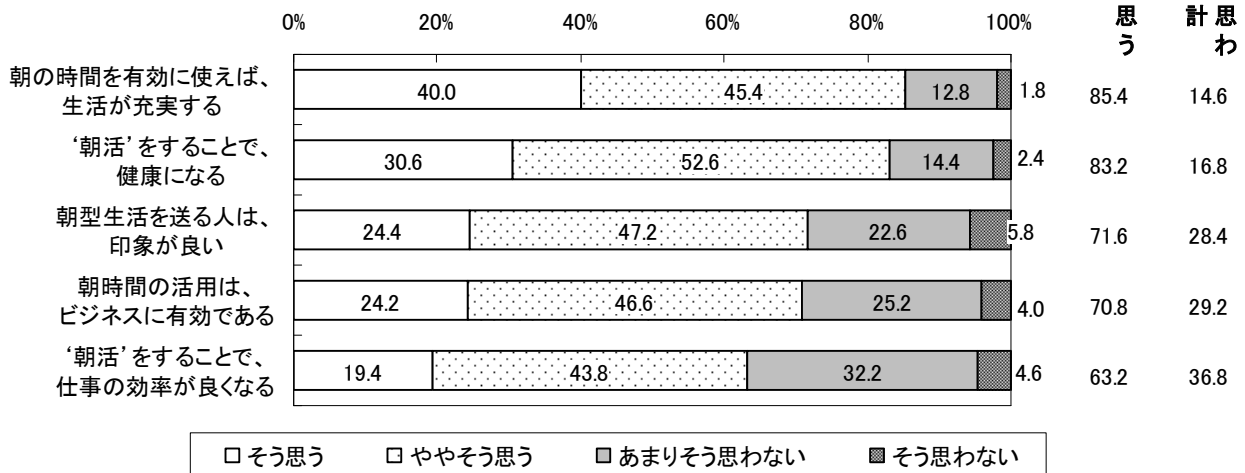


■ 「朝の時間を有効に使えば、生活が充実する (85%)」

「‘朝活’をすることで、健康になる (83%)」

‘朝活’に関する意識について尋ねたところ、「朝の時間を有効に使えば、生活が充実する」と思う人は 85%でした。また、「‘朝活’をすることで、健康になる」は 83%、「朝型生活を送る人は、印象が良い」は 72%、「朝時間の活用は、ビジネスに有効である」は 71%の人が ‘そう思う(そう思う+やや)’ と回答しています。【図 14】

【図 14】‘朝活’に関する意識(n=500)  
Q.‘朝活’に関するあなたの意識・考えとして、あなたの気持ちに近いものをお知らせください。





## ■ ヨガ、ジョギングなどで健康に。朝時間の活用で生活を効率化

現在‘朝活’を行っている会社員・公務員に、その内容や‘朝活’による自分自身の変化など、具体的なエピソードを自由回答形式で記入してもらいました。その結果、‘朝活’を行うことで効率的な時間の活用ができ、仕事や私生活においてプラス効果を得ているといったコメントが多くあがりました。

【図15】

【図15】‘朝活’の内容とそのエピソード(自由回答一部抜粋)

あなたが普段行っている‘朝活’による自身の変化など、‘朝活’の内容とそのエピソードをご自由にご記入ください。	性別	年齢(才)
朝早く起きることでラジオ英会話の受講時間を作った。	男性	26
通勤電車で英語を勉強することでTOEICが目標スコアに達した。	男性	28
限られた時間で効率的に物事をこなす工夫をするようになった。	男性	29
子供と一緒に朝ごはんを食べ、各自15分ずつテーブルで勉強している。現在小学校一年生の娘は5歳で英検4級に合格、私も数々の資格を取得している。	男性	35
資格取得のため図書館に行くようになり楽しみが増えた	男性	37
朝に必要な事を済ませることで、終業後に心置きなく酒を飲みに行けるようになった。	男性	39
出勤前に仕事について考察する時間をとることで、会社についてから仕事に入るまでがスムーズに運ぶようになった。	男性	44
多摩川をジョギングして、リフレッシュでき、体力がついた。	男性	49
家庭菜園をやるようになって朝活になり、すこぶる健康	男性	56
車通勤より自転車通勤に五年前からして体脂肪10%ダウンで現在8.5%	男性	59
集中とリラックスのメリハリがつくようになった。	女性	26
朝資格の勉強をする時間ができ、会社帰りや夜勉強するよりも頭に入りやすくなった	女性	30
朝から動くことで、午前中から効率よく仕事ができるようになった。	女性	33
本当に簡単なヨガのようなストレッチをする事で体がしっかり目覚めるような気分が味わえるようになりました。あと、朝のウォーキングで姿勢を正して歩くようになってから、普段から姿勢に気を使うようになりました。	女性	35
半身浴によるリフレッシュで、イライラが減った。・最新ニュースチェックで会話の幅がひろがった。	女性	37
犬の散歩でジョギングすることで、肩こり、腰痛などが軽減した。資格取得の勉強がはかどるようになった。それによって充実感が大きくなった。	女性	49
朝情報収集をすることにより仕事でお客さんの話題(ニュース)を共有できるようになった。	女性	50
ラジオ体操・ストレッチ・朝の空気を取り入れることで、一日の始まりから気分爽快になった。	女性	57

## ■ ‘朝型の人’のイメージは「健康的(88%)」、‘夜型の人’のイメージは「不健康(70%)」

‘朝型の人’‘夜型の人’のイメージについて尋ねたところ、‘朝型の人’は「健康的」が88%でトップ、次いで「爽やか」が59%、「活動的」が41%となりました。

‘夜型の人’は「不健康」が70%でトップ、次いで「人脈が広い」が30%、「体力がある」が26%となっています。【図16】

【図16】‘朝型’‘夜型’の人のイメージ<上位10位抜粋>

Q『朝型の人』『夜型の人』それぞれに当てはまるイメージをお知らせください。(複数回答)

### ‘朝型’の人のイメージ

順位	イメージ	(%)
1	健康的	88.0
2	爽やか	59.2
3	活動的	40.8
4	生活に余裕がある	37.2
5	体力がある	32.0
6	真面目	31.4
7	明るい・ポジティブ	30.4
8	仕事ができる	29.4
9	若々しい	22.2
10	人付き合いが悪い	19.4

### ‘夜型’の人のイメージ

順位	イメージ	(%)
1	不健康	70.2
2	人脈が広い	29.8
3	体力がある	25.6
4	仕事の効率が悪い	25.2
5	楽しい・ユニーク	20.6
6	活動的	18.4
7	知識・話題が豊富	16.8
8	暗い・ネガティブ	11.6
9	おしゃれ・センスがいい	9.6
10	若々しい	9.2

**【 株式会社マクロミル 会社概要 】**

株式会社マクロミルは、さまざまな企業の商品やサービス等に対する消費者の声を、インターネットを活用して瞬時に集めるインターネット市場調査会社です。

国内 85 万人を超える独自調査モニタを調査対象として迅速なネットリサーチを行う「QuickMill」のほか、携帯電話を活用したモバイルリサーチ「MobileMill」、世界各国の消費者を対象にした海外市場調査「GlobalMill」など様々なネットリサーチサービスを展開しています。

社名 ■株式会社マクロミル  
本社 ■東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー11F 〒108-0075  
URL ■www.macromill.com  
設立 ■2000年1月31日  
資本金 ■9億3,035万円 ※2008年9月末現在  
上場取引所 ■東証一部（証券コード：3730）  
代表者 ■代表取締役社長 辻本 秀幸  
従業員数 ■306名 ※2009年4月末現在  
事業内容 ■インターネットを活用した市場調査（ネットリサーチ）

**—— 本件に関するお問い合わせ先 ——**

株式会社マクロミル 広報担当：関・大野  
東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー11F 〒108-0075  
TEL:03-6716-0707 FAX:03-6716-0701 E-mail:press@macromill.com

**《 引用・転載時のクレジット表記のお願い 》**

本リリースの引用・転載の際は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

〈例〉「インターネット調査会社のマクロミルが実施した調査結果によると…」