

# SNS・インターネットで“朝活”する 70代男性は30代男性の2倍

～男性は朝を有効に使いたい、女性は自分のために使いたい～

国内1,200社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：田上正勝）は、消費財にまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第84号として、朝の活動に関する意識調査の結果をご紹介します。バックナンバー [https://www.planet-van.co.jp/news/from\\_planet.html](https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html)

## ■ 平日いちばんの早起きは働き盛りの50代、最も“朝に弱い”のは何十代？

朝の始業前の時間を利用して、趣味や体操、勉強会への参加などの活動を行う“朝活”が注目されています。そこで今回は、朝の活動をテーマにアンケートを実施。朝の活用法や、朝に活動するメリットなどについてまとめました。

始めに、朝の起床時間を平日・休日別に尋ねました。すると、平日では、「午前6時台」が35.2%で最も多く、次いで「午前7時台」21.8%、「午前5時台」19.6%の順。「午前6時台」までの数値を合わせた“～午前6時台”計は62.9%となり、6割超の人が平日は午前7時までに起床しているとわかりました。一方休日では、「午前7時台」が26.3%で最も多く、次いで「午前6時台」21.3%、「午前8時台」19.6%の順。“～午前6時台”計は35.5%となり、やはり休日にはゆっくりしている人が多いようです。

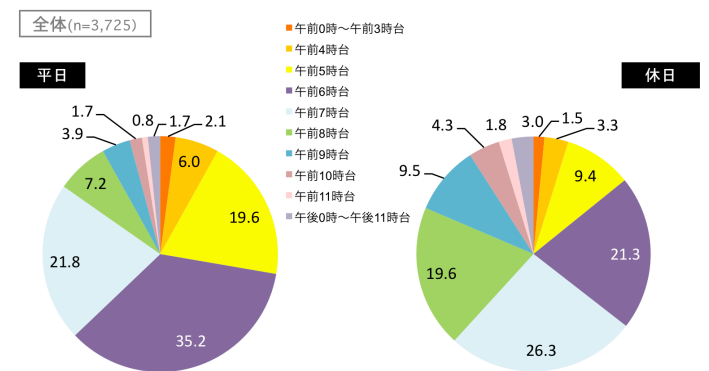
男女別に見ると、平日は“～午前6時台”計が、男性では64.5%であるのに対し、女性では60.4%。男性のほうが4.1ポイント上回りました。休日では、男性39.2%に対し女性30.0%とその差はさらに広がり、9.2ポイント差。男性のほうが早起きで、“朝に強い”ことがうかがえます。

年代別の傾向を見ると、平日の“～午前6時台”計が、男性では30代で52.1%と最も低く、50代で71.6%とピークに。60代以上では再び下降しています。女性でも、20代で43.8%と最も低く、50代で67.1%とピークに達し、60代以上では下降。男女ともに、働き盛りの50代で最も“早起き”しているとわかりました。

一方、休日になると、“～午前6時台”計は男性では70代以上で55.9%と最も高く、次いで60代の44.3%。女性では60代の40.0%が最も高く、次いで70代以上の36.0%となり、高齢層ほど高くなる傾向が。平日で最も“早起き”だった男性の50代は39.3%、女性の50代は35.4%と、それぞれ平日の半数近く。平日との差が顕著でした。

平日・休日ともに、“～午前6時台”計は年代が下がるほど低くなる傾向が見られ、最も低かったのが女性の20代。休日では“午前7時台～”計が20代・30代女性で83.3%と8割を超え、平日でも20代女性で56.2%と過半数でした。若年層の女性は“朝に弱い”と言えます。

表1 「ふだん朝何時に起きていますか」 についての回答



### 《 年代別 》

年代	起床時間 (%)										～午前6時台計	午前7時台～計
	午前0時～午前3時台	午前4時台	午前5時台	午前6時台	午前7時台	午前8時台	午前9時台	午前10時台	午前11時台	午後0時～午後11時台		
全体 (n=3725)	6.0	19.6	35.2	21.8	7.2	3.9	1.7	0.8	0.8	0.8	62.9	37.1
男性 (n=2245)	6.6	20.2	35.3	20.2	7.4	3.9	1.7	0.8	0.8	0.8	64.5	35.5
女性 (n=1480)	5.1	18.8	34.8	24.3	6.8	4.1	1.7	0.8	0.8	0.8	60.4	39.6
男性-20代 (n=23)	4.3	13.0	30.7	30.4	8.7	4.3	1.7	0.8	0.8	0.8	48.0	52.0
男性-30代 (n=121)	3.3	11.6	39.9	25.6	13.2	4.1	1.7	0.8	0.8	0.8	52.1	47.9
男性-40代 (n=480)	5.4	14.4	39.7	19.6	9.0	4.8	1.7	0.8	0.8	0.8	61.8	38.2
男性-50代 (n=749)	1.7	6.2	25.9	35.0	15.6	5.3	1.7	0.8	0.8	0.8	71.6	28.4
男性-60代 (n=572)	7.0	21.0	32.8	22.0	7.7	3.8	1.7	0.8	0.8	0.8	63.1	36.9
男性-70代以上 (n=300)	6.7	17.7	35.0	26.0	7.3	3.0	1.7	0.8	0.8	0.8	60.7	39.3
女性-20代 (n=48)	4.2	8.3	29.2	35.3	16.7	3.0	1.7	0.8	0.8	0.8	43.8	56.2
女性-30代 (n=203)	13.3	3.3	35.4	28.1	6.9	6.4	1.7	0.8	0.8	0.8	51.2	48.8
女性-40代 (n=487)	4.9	20.9	35.6	21.1	5.4	1.7	0.8	0.8	0.8	0.8	63.7	36.3
女性-50代 (n=457)	7.0	21.4	36.7	21.0	5.0	1.7	0.8	0.8	0.8	0.8	67.1	32.9
女性-60代 (n=210)	4.8	19.5	33.2	26.2	10.5	4.3	1.7	0.8	0.8	0.8	58.0	42.0
女性-70代以上 (n=75)	1.0	8.0	29.3	41.4	8.0	4.0	1.7	0.8	0.8	0.8	44.0	56.0

※ 男性20代はn=30未満のため参考値

年代	起床時間 (%)										～午前6時台計	午前7時台～計
	午前0時～午前3時台	午前4時台	午前5時台	午前6時台	午前7時台	午前8時台	午前9時台	午前10時台	午前11時台	午後0時～午後11時台		
全体 (n=3725)	3.9	4.4	21.3	26.3	19.6	9.5	4.3	1.7	0.8	0.8	35.5	64.5
男性 (n=2245)	4.1	10.9	22.6	25.3	18.0	9.0	3.9	1.7	0.8	0.8	39.2	60.8
女性 (n=1480)	7.2	19.3	27.8	22.0	10.3	4.8	1.7	0.8	0.8	0.8	30.0	70.0
男性-20代 (n=23)	17.4	1.7	34.9	8.7	13.0	21.7	4.3	1.7	0.8	0.8	17.4	82.6
男性-30代 (n=121)	5.0	19.0	27.9	19.0	11.6	5.8	3.0	1.7	0.8	0.8	28.2	71.8
男性-40代 (n=480)	5.0	18.3	26.3	23.1	13.1	4.8	1.7	0.8	0.8	0.8	26.5	73.5
男性-50代 (n=749)	4.5	12.7	20.2	22.8	18.8	9.9	3.3	1.7	0.8	0.8	39.3	60.7
男性-60代 (n=572)	4.5	12.9	25.0	26.2	16.6	6.8	3.3	1.7	0.8	0.8	44.3	55.7
男性-70代以上 (n=300)	6.7	15.3	32.9	26.7	10.7	3.0	1.7	0.8	0.8	0.8	55.9	44.1
女性-20代 (n=48)	14.6	1.7	39.5	25.0	8.3	4.2	1.7	0.8	0.8	0.8	16.7	83.3
女性-30代 (n=203)	3.5	11.3	24.5	22.7	14.8	8.9	3.0	1.7	0.8	0.8	16.7	83.3
女性-40代 (n=487)	6.8	15.8	24.9	24.2	12.9	6.0	1.7	0.8	0.8	0.8	26.5	73.5
女性-50代 (n=457)	8.1	23.4	27.9	21.4	8.8	3.7	1.7	0.8	0.8	0.8	35.4	64.6
女性-60代 (n=210)	11.9	25.2	28.1	22.4	5.2	1.7	0.8	0.8	0.8	0.8	40.0	60.0
女性-70代以上 (n=75)	1.0	5.3	24.0	46.6	6.7	6.7	1.7	0.8	0.8	0.8	36.0	64.0

※ 男性20代はn=30未満のため参考値

調査機関：インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチ『DIMSDRIVE』実施のアンケート「朝の活動」。  
 期間：2018年3月7日～3月23日、DIMSDRIVEモニター3,725人が回答。表2～表4、エピソードも同アンケートです。

## ■ 「自由業」がうらやましい？ 朝いちばん早起きしている職業は…

平日の起床時間の結果を職業別に見てみました。すると、職業によって起床時間の傾向に違いが見られました。“～午前6時台”計が最も高かったのが「公務員」の79.0%、次いで「会社員」の73.7%でした。「公務員」の約8割が朝7時までに起床していることがわかります。時間項目別に見ても、「午前5時台」が26.8%、「午前4時台」が15.2%と、他の職業と比べ、突出して高くなっていました。反対に、「自由業」「自営業」では数値が低く、時間にしばられない生活スタイルを反映していると考えられます。“午前7時台～”計は、「自由業」で68.0%と最高値。7割近い人が午前7時以降に起きています。毎日早朝に起きている「公務員」や「会社員」の人は、うらやましいと思うかもしれません。

表2 「ふだん朝何時に起きていますか」 についての回答（職業別・平日）

	合計 (n)	午前0時 ～3時台	午前 4時台	午前 5時台	午前 6時台	午前 7時台	午前 8時台	午前 9時台	午前 10時台	午前 11時台	午後0時 ～11時 台	～午前 6時台 計	午前 7時台～ 計
全体	3725	2.1	6.0	19.6	35.2	21.8	7.2	3.9	1.7	0.8	1.7	62.9	37.1
会社役員・経営者	116	1.7	6.0	15.5	42.3	22.4	6.9	4.3	0.9	0.0	0.0	65.5	34.5
会社員	1336	2.1	6.3	23.8	41.5	18.1	4.4	2.0	0.5	0.2	1.1	73.7	26.3
自営業	312	2.6	3.2	14.7	32.7	22.8	12.2	8.3	1.9	1.0	0.6	53.2	46.8
パート・アルバイト	413	2.7	6.5	20.3	32.8	20.3	5.8	4.1	1.9	2.2	3.4	62.3	37.7
公務員	138	2.2	15.2	26.8	34.8	18.1	2.2	0.7	0.0	0.0	0.0	79.0	21.0
自由業	97	2.1	5.2	11.3	13.4	30.8	15.5	10.3	6.2	0.0	5.2	32.0	68.0
専業主婦(主夫)	589	1.2	5.6	19.7	35.5	25.3	6.1	3.2	1.5	0.5	1.4	62.0	38.0
学生 ※	12	0.0	0.0	0.0	25.0	41.7	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	75.0
定年退職	351	1.4	6.6	17.7	31.3	27.9	9.4	3.1	2.0	0.6	0.0	57.0	43.0
無職	300	3.3	3.7	10.0	23.7	22.0	14.0	10.0	5.3	2.7	5.3	40.7	59.3
その他	61	6.6	3.3	14.8	31.1	26.2	8.2	1.6	4.9	0.0	3.3	55.8	44.2

※ 学生はn=30未満のため参考値

(%)

反対に、「自由業」「自営業」では数値が低く、時間にしばられない生活スタイルを反映していると考えられます。“午前7時台～”計は、「自由業」で68.0%と最高値。7割近い人が午前7時以降に起きています。毎日早朝に起きている「公務員」や「会社員」の人は、うらやましいと思うかもしれません。

## ■ 朝、SNS・インターネットを最も使用しているのは若年層？ 高齢層？

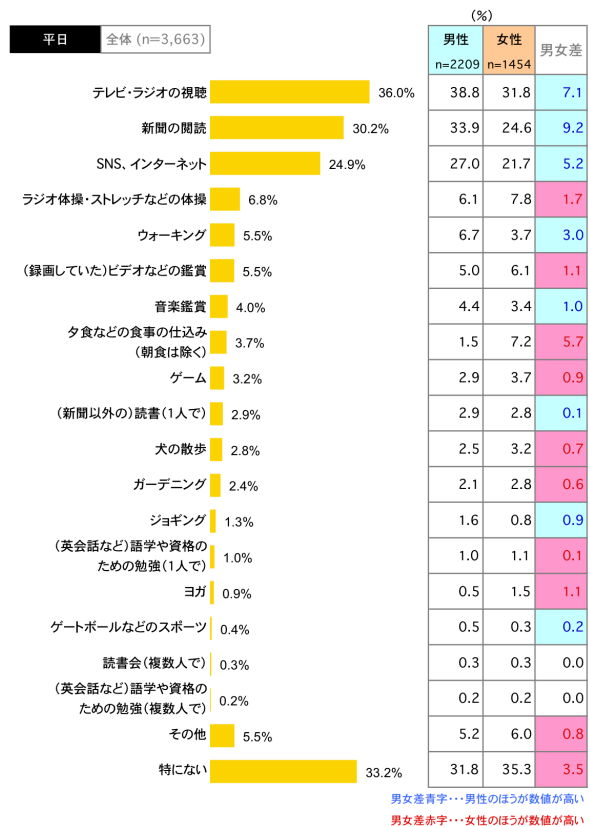
次に、朝の時間を利用してどんな活動をしているかを聞きました。すると、1位「テレビ・ラジオの視聴」36.0%、2位「新聞の閲読」30.2%に続いて、3位に「SNS、インターネット」24.9%がランクイン。朝は「テレビ・ラジオ」や「新聞」などで情報収集を行っている人が多いようですが、情報源として「SNS、インターネット」が「新聞」「テレビ・ラジオ」に迫る存在になっていることがわかります。

4位以降は1ヶタとなりますが、4位「ラジオ体操・ストレッチなどの体操」、5位「ウォーキング」、6位「(録画していた)ビデオなどの鑑賞」と続きました。「体操」や「ウォーキング」などの身体活動に続き、6位に入った「(録画していた)ビデオなどの鑑賞」。観たかった番組の録画や映画のビデオの視聴は意外に時間がかかり。朝の時間なら誰にもじゃまされず楽しめるのかもしれませんが。

男女差に注目すると、上位3項目は男性のほうが高く、特に「新聞の閲読」では男女差が9.2ポイントと最大に。一方で、女性のほうが男性より高く、その差が最も大きかったのが「夕食などの食事の仕込み(朝食は除く)」で、5.7ポイント差でした。

性年代別では、全体的に若年層ほど高く、年代が上がるほど高くなる傾向が見られます。“若者のもの”というイメージの強い「SNS、インターネット」も、男性の70代以上で40.3%と最も高く、男性の30代の約2倍の数値。むしろ若年層は「朝」に限らず、一日中、SNSやネットに親しんでいるとも想像されます。「特になし」が、若年層ほど高く、年代が上がるほど低くなる傾向も顕著。特に男性の70代以上では7.0%と1割以下。高齢層は目覚めが早く、しかも、その時間を積極的に活用していることがうかがえます。

表3 「朝の時間を利用して、何かしていること(朝の活動)はありますか」 についての回答(平日)



男女差青字…男性のほうが数値が高い  
男女差赤字…女性のほうが数値が高い

### 《 性年代別(平日・抜粋) 》

	合計 (n)	テレビ・ラジオの視聴	新聞の閲読	SNS、インターネット	ラジオ体操・ストレッチなどの体操	ウォーキング	(録画していた)ビデオなどの鑑賞	音楽鑑賞	夕食などの食事の仕込み(朝食は除く)	ゲーム	ガーデニング	ジョギング	(英会話など)語学や資格のための勉強(1人で)	特になし
全体	3663	36.0	30.2	24.9	6.8	5.5	5.5	4.0	3.7	3.2	2.4	1.3	1.0	33.2
男性-20代 ※	22	9.1	4.5	22.7	4.5	0.0	0.0	13.6	0.0	18.2	4.5	13.6	0.0	50.0
男性-30代	118	20.3	16.1	20.3	3.4	7.6	5.9	6.8	1.7	5.1	0.8	3.4	0.8	47.0
男性-40代	468	28.2	20.9	23.1	3.0	3.4	4.9	4.1	0.2	4.7	1.5	1.7	1.1	44.7
男性-50代	737	38.9	28.4	23.3	3.4	5.4	3.7	3.0	1.1	2.8	0.7	1.6	0.5	35.8
男性-60代	566	41.5	40.3	29.5	7.2	6.9	6.2	4.6	2.3	1.1	2.3	0.7	1.2	24.9
男性-70代以上	298	59.7	64.8	40.3	16.8	15.1	6.4	6.4	3.0	1.3	6.7	1.7	1.3	7.0
女性-20代	47	29.8	31.9	25.5	8.5	4.3	8.5	4.3	2.1	8.5	0.0	4.3	2.1	31.9
女性-30代	196	18.9	11.2	19.4	5.6	1.0	4.1	2.6	5.6	5.6	1.5	1.0	1.0	50.0
女性-40代	473	28.8	19.2	22.6	6.8	2.7	6.8	4.4	6.8	4.0	1.5	0.2	1.3	39.5
女性-50代	453	33.3	27.2	23.4	6.6	3.5	5.3	2.9	7.7	3.5	2.2	0.4	1.3	33.3
女性-60代	210	41.9	33.8	18.6	14.8	6.7	6.7	2.9	7.6	1.4	6.7	1.4	0.5	24.3
女性-70代以上	75	48.0	48.0	18.7	6.7	9.3	9.3	2.7	12.0	1.3	8.0	1.3	0.0	14.7

※ 男性20代はn=30未満のため参考値

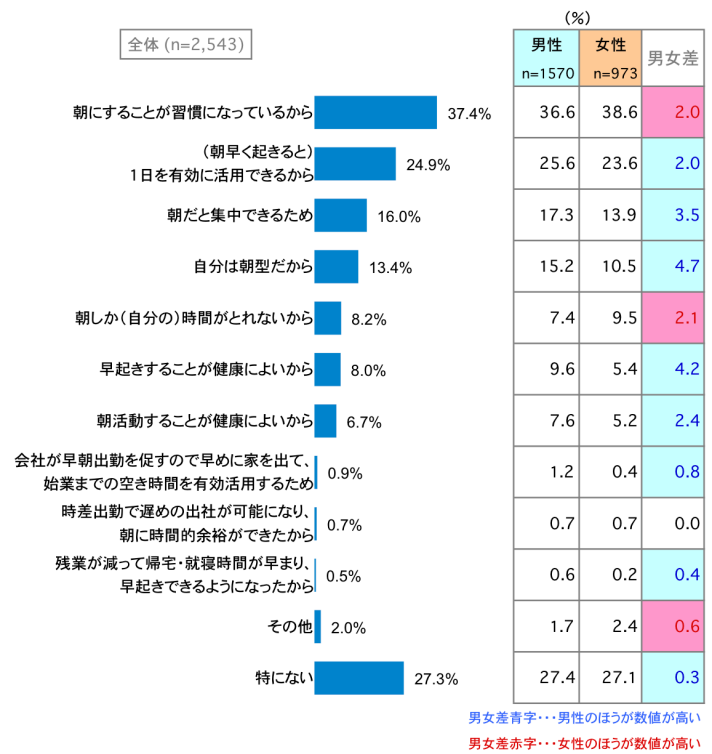
全体 ■+10% ■+5% ■-5% ■-10% (%)

## ■ 朝を有効に使いたい男性、自分の時間がほしい女性

今度は、なぜ朝の時間帯に活動するのか、その理由を聞いてみました。すると、1位は「朝にすることが習慣になっているから」37.4%。2位「(朝早く起きると)1日を有効に活用できるから」24.9%、3位「朝だと集中できるため」16.0%、4位「自分は朝型だから」13.4%、5位「朝しか(自分の)時間がとれないから」8.2%、6位「早起きすることが健康によいから」8.0%と続きました。限られた時間を有効に使いたいという理由から朝に活動している人が多いことがうかがえます。時間に追われる現代人らしい結果と言えそうです。

男女差に注目すると、ほとんどの項目で男性のほうが高くなっていました。男女差が最も大きかったのが「自分は朝型だから」で、4.7ポイント差。表1の調査結果からも男性のほうが起床時間が早いことがわかりましたが、男性のほうが朝に強く、頭のさえた時間帯を有効に活用したいという意識がうかがえます。一方で、女性のほうが高く、男性との差が最も大きかったのが「朝しか(自分の)時間がとれないから」。男性に比べ、家事や家族の世話に時間を費やすことが多い女性にとって、朝は自分の自由にできる貴重な時間帯なのかもしれません。

表4 「なぜ朝の時間帯に活動しているのですか」  
についての回答



## ■ ダイエットにストレス解消、資格の取得…“朝活”のメリットはこんなにある

### 《 「朝の活動」をしてよかったことは？ 》

#### 【朝活で健康アップ】

- 早朝ウォーキングをし始めてから、BMIが正常値となり、体重の減量にも成果が出始めている。(男性・70代以上)
- 朝のウォーキングのおかげで冷え性が治った。(男性・50代)
- 朝運動するようになったらダイエット効果が得られた。(女性・30代)

#### 【ごはんがおいしい】

- 毎朝歩くので朝食がおいしく食べられるようになった。(男性・60代)
- 早起きすることで体内リズムが整い、夜の入眠がスムーズになった。(女性・30代)

#### 【心身のリフレッシュ】

- 朝少しウォーキングなどすると、体がすっきりし、頭もリフレッシュする。(女性・40代)
- 仕事が始まる時間に脳が活発に活動し始めるため、仕事の効率が増した。(男性・30代)
- 朝から活動することで一日が長く使える。一人の自由な時間があると、気持ちもゆったりします。(女性・50代)
- 一人の時間が持てるのでストレス解消にもつながります。(女性・40代)

#### 【朝活でトクする!?!】

- 朝、体を動かすことにより、趣味の語学の勉強もはかどり、英検の資格が一発で取れた。(男性・60代)
- ニュースやチラシに目を通しておくと、人との会話の話題になるしお買い得品の買い物に役立つ。(女性・50代)

朝の活動をするようになってよかったことを教えてもらいました。多かったのは、「体重の減量」「冷え性が治った」など、運動することで健康的になったり体調がよくなったりしたというもの。早起きすることで就寝時刻も早まり、生活のリズムが整うメリットもあるようです。体の健康だけでなく、“朝活”のおかげで心身がリフレッシュでき、仕事の効率アップやストレス解消につながっている人も。趣味の学習や情報収集が資格の取得やコミュニケーションに役立ったという人もいました。

## ■ ウォーキングやメールチェック、おこづかい稼ぎ…あなたの朝の活用法は？

### 《 私の「朝」の活用法 》

#### 【ウォーキング・ガーデニング・アウトドア】

- 夏の間は涼しい4時半頃から気持ちよくウォーキングをしている。(女性・60代)
- 目覚めとともにベットに座ったまま体操。途中から立ち上がりスクワット、軽めの筋トレを。(男性・70代以上)
- 朝の夜明けとともに徒歩5分の畑に向かい草取り、野菜の種まきなどをする。小鳥の声、咲き乱れる菜花に癒やされ、心がリフレッシュする。(女性・70代以上)
- 夏場は近くの(車で50分)ダムでヘラブナ釣り。朝早いと、涼しく釣りを楽しめます。(男性・70代以上)

#### 【テレビ・新聞・インターネット】

- モーニングコーヒーをいれ、ラジオを聴きながらメール処理をしておく、一日が順調に進む。(男性・60代)
- 一年を通じて5時半に起床、6時に朝食で、新聞3紙をゆっくり読むことが習慣になっている。(男性・70代以上)
- ドラマを録画して朝の空き時間に観ることで、早寝早起きを実践できるようになった。(女性・50代)
- 夫が出勤し、子どもが起きるまでの45分ほどの時間を、インターネットに有効活用している。(女性・40代)

#### 【趣味・勉強】

- 趣味や資格の勉強。夜は仕事終わりのため、疲れて集中力が欠けるので、できるだけ早く寝て早起きをし、朝勉強するようにしている。(男性・30代)
- 趣味の音楽鑑賞。気分がいいときは音楽の感想文をブログに上げています。(男性・50代)
- 集中して読みたいものは、家族が寝ている朝に時間を作って読むようにしている。(女性・30代)
- 朝の時間は趣味の川柳創作に好適であり、今後も続けていきたいと思います!!! (男性・70代以上)

#### 【夕飯の下ごしらえ・おこづかい稼ぎ】

- 夕飯の下ごしらえなどを朝にしておき、日中の時間を有意義に使うことにしている。(女性・40代)
- 朝、ジョギングから帰ってストレッチをしながらラジオを聴いて時事情報を取得。その後、出勤までの30分くらいを利用してメールの整理やアンケートの回答をし、隙間時間を生かしてポイントを稼いでいます。(女性・50代)
- インターネットの副業をして、おこづかいが少し増えた。(女性・50代)

#### 【朝のリラックスタイムに】

- ベランダから、外を歩く人々を見、近くの公園で鳴いている鳥のさえずりを聞く。心が和む時間。(男性・60代)
- 朝は家事の前に、まずコーヒーをいれテレビをつけて少しゆっくり過ごすようにしています。すると、家事をがんばるぞ!と思えるからです。(女性・40代)
- 活用というか、ぼーっとするだけのアイドリングの時間が必要だと思います。(男性・30代)

最後に、“あなたの朝の活用法”を聞きました。定番のウォーキングやガーデニングから、趣味や資格の勉強、副業やおこづかい稼ぎまで、人それぞれに朝の時間を生かしているようです。「朝はまずコーヒーをいれ…ゆっくり過ごす」「ぼーっとするだけのアイドリングの時間が必要」という回答も印象的。積極的に「朝活」を始めるモチベーションがないという人も、少し早起きをしてゆとりの時間を過ごすだけで、毎日がちょっと変わるかもしれません。

**株式会社プラネットとは** <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

**From プラネットとは** [https://www.planet-van.co.jp/news/from\\_planet.html](https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財に関する、旬なトピックスや意外な利用シーンなどをご紹介します。

#### 本件に関するお問い合わせ先

(感想や取り上げてもらいたいテーマなどもお寄せください)

株式会社プラネット 経営本部 経営企画部(角田、岡田)

Tel : 03-6432-0482 / E-mail : keiei@planet-van.co.jp