

**NEWS RELEASE**

**「朝活」ブーム、依然続く。  
女性30代の朝型生活者が約8割に急増し、ブームを牽引。  
投資家やイクメンを支援する、時差解消型サービスにもニーズの兆し。  
～NTTアド「第2回朝型生活に関する調査」実施～**

(株)NTTアド(東京都品川区、代表取締役社長:軸屋真司)は「朝型生活に関する調査」を実施いたしました。

これは、2009年11月11日～12日に実施した[第1回調査\(2009年12月10日発表\)](#)に続く第2回として、2010年11月5日～6日、首都圏在住20～59歳男女個人の中からランダムに抽出した665名のうち、「最近、朝型生活に変わった」と回答した『朝型生活者』400名を対象に、インターネット方式で調査を実施したものです。

その結果、『朝型生活者』は6割を超え、いわゆる「朝活」ブームが依然として続いていることがわかりました。特に女性30代の朝型生活者が約8割となり、前回調査よりも約15ポイントも増え、ブームのすそ野を広げているようです。

具体的には、以下の調査結果概要となりました。

**1.朝型生活者の出現状況**

- ・「最近、朝型生活に変わった」と回答した『朝型生活者』は60.2%。
- ・女性30代の朝型生活者が78.1%と最も多く、1年前に行った前回調査と比べて14.8ポイント増となり、女性30代を中心に広く浸透している。

**2.朝時間の過ごし方****(1)朝時間の需要拡大が期待される分野**

- ・「外の店で朝食やお茶をゆっくり楽しむ」、「ウォーキングやジョギングをする」、「自宅で語学やスキルアップのための勉強をする」が前回同様、上位に挙がる。特に女性20～30代のポイントが高い。
- ・飲食や健康維持・自己研鑽に関わる分野を中心に、女性が牽引していく形で展開が見込まれる傾向が今後も続くと思われる。

**(2)自由回答に見る新しいニーズの兆し**

- ・「為替チェックする」(女性30代/専門職)、「朝のニューヨークの株式情報番組を見ている」(男性50代/専門職)といった、海外との時差を解消するために、朝時間を積極的に活用している様子がうかがえる。
- ・「子供とコミュニケーション」(男性30代/会社員)、「子供のための時間」(男性50代/会社員)といった回答もあり、仕事と子育てを両立する男性、いわゆるイクメンにとって、朝の時間帯が、子どもと接するための貴重な時間になっているようだ。

健康志向や自分磨き、エコへの関心の高まりといった機運が続いていることもあり、朝型のライフスタイルは広く定着しているようです。すでに飲食店やショップ、スポーツ施設の早朝割引、早朝セミナー・勉強会等が話題になっていますが、今後も、飲食や健康維持・自己研鑽に関わる分野を中心に、朝型サービスは広く受け容れられると思われます。

さらに新しい朝型サービスの形として、海外との時差や、家族や友人等との生活時間の時差を解消するようなサービスにも注目が集まるものと期待されます。

NTTアドでは、現在進行形のコミュニケーションが、社会・文化・消費に与える影響について様々な視点で調査研究を続けております。

〈問合せ先〉(株)NTTアド コミュニケーションプランニング局 (久米)

TEL 03-5745-7623 FAX 03-5745-7673

## <調査結果詳細>

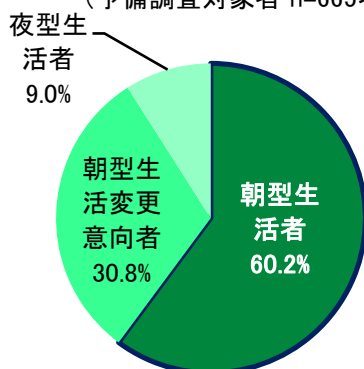
### 1.朝型生活者の出現状況

「最近、朝型生活に変わった」「どちらかという変わった」を含むと回答した『朝型生活者』は60.2%出現し、1年前に行った第1回調査とほぼ同様のスコアとなりました。

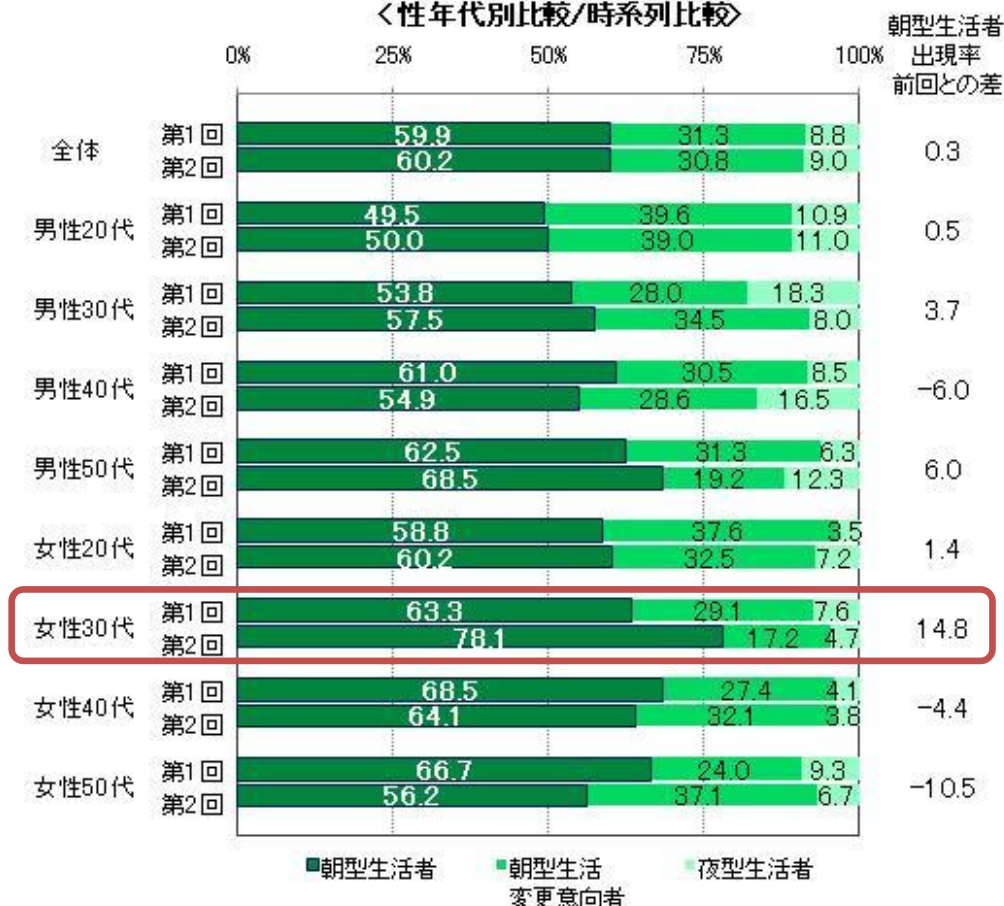
性年代別で見ると、女性30代の朝型生活者が78.1%と最も多く、また1年前に行った前回調査と比べて14.8ポイント増となり、朝型のライフスタイルが、女性30代を中心に広く浸透していることがわかりました。

次項以降、朝型生活者の実態と意識について、1年前に行った第1回調査結果と比較するため、前回同様、「最近、朝型生活に変わった」「どちらかという変わった」を含むと回答した『朝型生活者』400名を対象に、朝の時間帯の過ごし方について聞いてみました。

図1.生活スタイルの実態と意向  
(予備調査対象者 n=665名)



### <性年代別比較/時系列比較>



## 2.朝時間の過ごし方

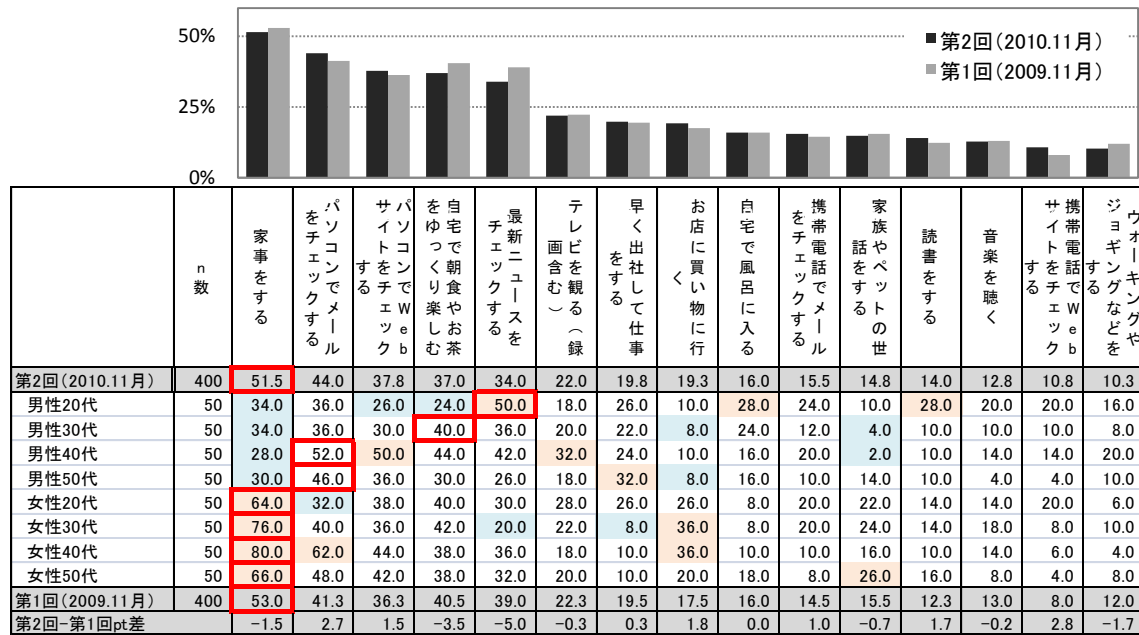
### (1)朝時間の生活行動とその理由

朝の時間帯にやるようになった行動や活動は、「家事をする」51.5%、「パソコンでメールをチェックする」44.0%が、前回同様、上位を占めました。

性年代別では「家事をする」で女性の7～8割程度、「パソコンでメールをチェックする」で男女40代の5～6割程度、「パソコンでWebサイトをチェックする」で男性40代の5割、「最新ニュースをチェックする」で男性20代の5割を占め、特にスコアが高くなっています。

図2 あなたが朝の時間帯にやるようになった行動や活動を全て選んでください。

【複数回答】【経験】(朝型生活者n=400名) ※44項目中、上位15位



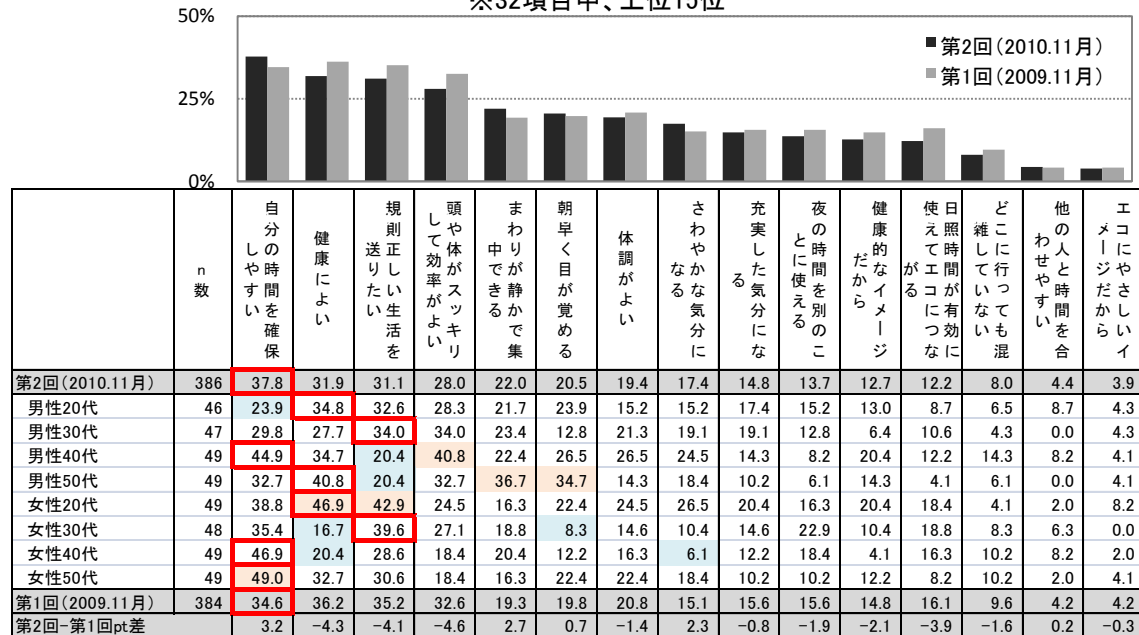
■:朝型生活者全体との差が+10ポイント以上 ■:朝型生活者全体との差が-10ポイント以上 赤枠:各層の最高スコア項目

朝の時間帯にやるようになった理由として「自分の時間を確保しやすい」37.8%、「健康によい」31.9%、「規則正しい生活を送りたい」31.1%といった理由が、前回同様上位に挙がりました。

図3 朝の時間帯を活用した行動や活動をする理由は何ですか。

【複数回答】【経験理由】(朝型生活者のうち、朝の時間帯に活動している人 n=386名)

※32項目中、上位15位



■:朝型生活者全体との差が+10ポイント以上 ■:朝型生活者全体との差が-10ポイント以上 赤枠:各層の最高スコア項目

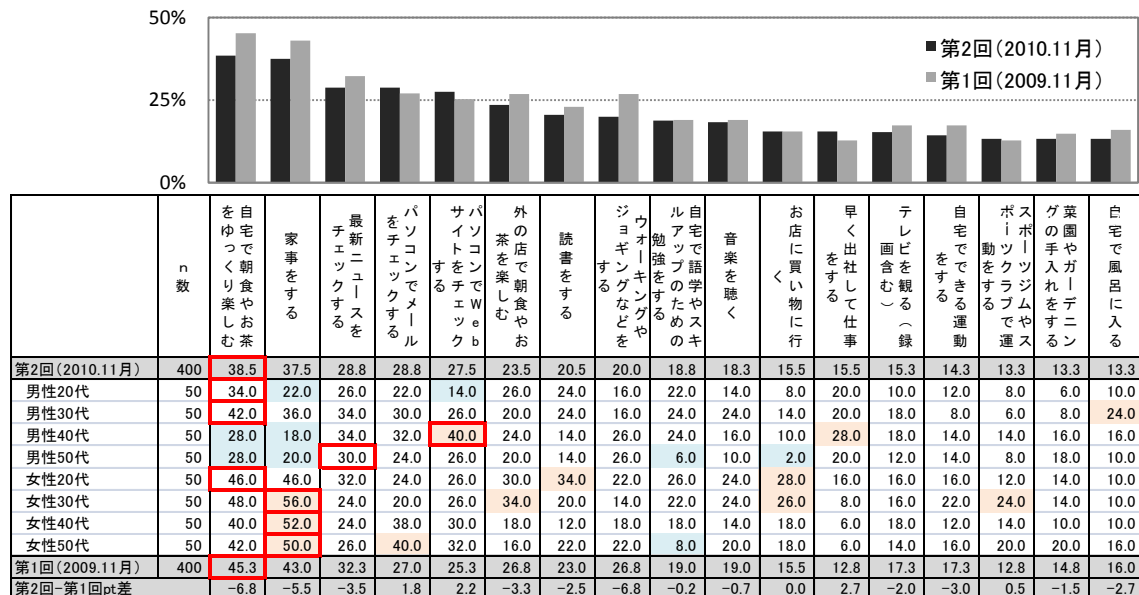
(2)朝時間の生活行動意向とその理由

今後、朝の時間帯にやりたいと思う行動や活動は、「自宅で朝食やお茶をゆっくり楽しむ」38.5%、「家事をする」37.5%が前回同様上位に挙がりました。

性年代別では「家事をする」で女性のスコアが高く、約5割に達しています。

図4 あなたが今後、朝の時間帯にやりたいと思う行動や活動を全て選んでください。

【複数回答】【意向】(朝型生活者n=400名) ※44項目中、上位15位



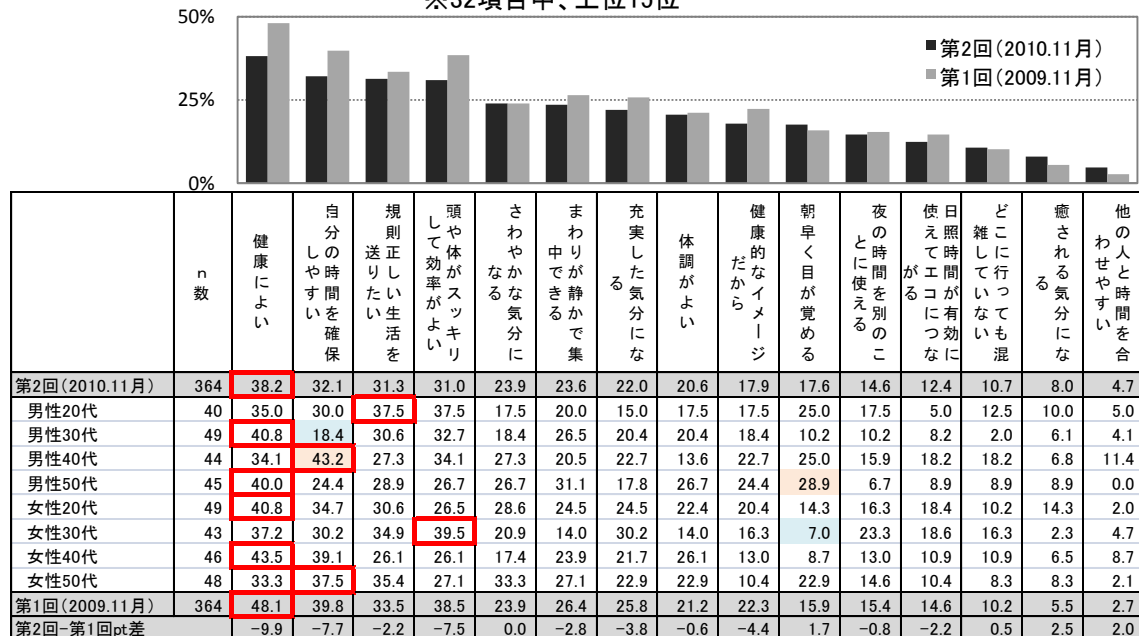
■: 朝型生活者全体との差が+10ポイント以上 ■: 朝型生活者全体との差が-10ポイント以上 赤枠: 各層の最高スコア項目

意向理由は、スコア、順位は異なりますが、経験理由と同じ項目が挙がり、「健康によい」38.2%、「自分の時間を確保しやすい」32.1%、「規則正しい生活を送りたい」31.3%、「頭や体がスッキリして効率がよい」31.0%となりました。

図5 朝の時間帯を活用した行動や活動をしたと思う理由は何ですか。

【複数回答】【意向理由】(朝型生活者のうち、朝の時間帯に活動したい人n=364名)

※32項目中、上位15位



■: 朝型生活者全体との差が+10ポイント以上 ■: 朝型生活者全体との差が-10ポイント以上 赤枠: 各層の最高スコア項目

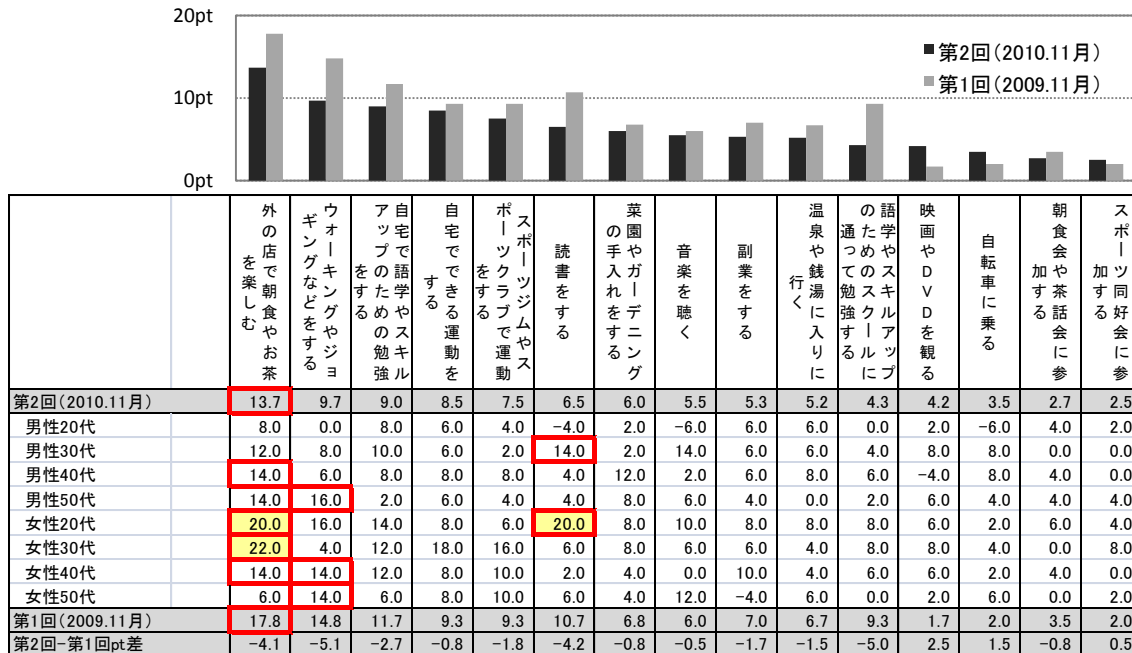
### (3)需要拡大が期待される分野

生活行動の意向と経験とのポイント差をみていくと、ポイント差が大きいのは「外の店で朝食やお茶をゆっくり楽しむ」13.7ポイント、「ウォーキングやジョギングなどをする」9.7ポイント、「自宅で語学やスキルアップのための勉強をする」9ポイントとなり、前回と同様の項目が上位を占めました。

性年代別では「外の店で朝食やお茶を楽しむ」で女性20～30代、「読書をする」で女性20代のポイントが20ポイント以上に達し、特に高くなっています。

朝型サービス市場は、飲食や健康維持・自己研鑽に関わる分野を中心に、女性が牽引していく形で展開が見込まれる傾向が今後も続くと思われれます。

図6 早朝活動への期待度(朝型生活者n=400名)  
【意向】-【経験】のポイント差 ※44項目中、上位15位



■: 20ポイント以上 赤枠: 各層の最高スコア項目

### (4)自由回答に見る新しいニーズの兆し

朝の時間を有効活用してどのような活動をしているのかについて自由回答してもらったところ、「為替チェックする」(女性30代/専門職)、「朝のニューヨークの株式情報番組を見ている」(男性50代/専門職)といった回答が散見されました。証券取引所での取引時間拡大が話題になりましたが、海外との時差を解消するために、朝時間を積極的に活用している様子が見えます。

また、「子供とコミュニケーション」(男性30代/会社員)、「子供のための時間」(男性50代/会社員)といった回答も見受けられました。仕事と子育てを両立する男性、いわゆるイクメンにとって、朝の時間帯が、子どもと接するための貴重な時間になっているようです。

朝型サービスの新しい形として、今後は海外との時差や、家族や友人等との生活時間の時差を解消するようなサービスにも注目が集まるものと期待されます。

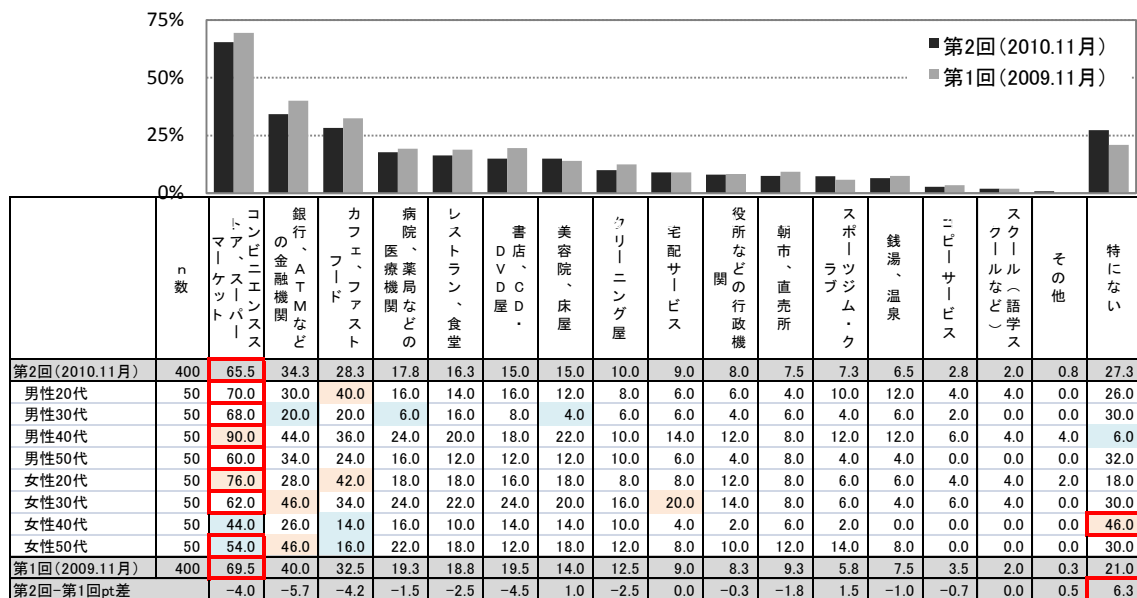


### 3.朝型生活者の早朝サービスの利用状況

#### (1)早朝サービスの利用経験

朝型生活者がよく利用している早朝サービスは、前回より微減となったものの、「コンビニエンスストア・スーパーマーケット」が最も多く、65.5%となり、特に男性40代の利用が9割と突出しています。

図7 あなたが最近、朝の時間帯によく利用している、早朝営業のお店・サービスを全て選んでください。[複数回答]【利用経験】(朝型生活者n=400名)

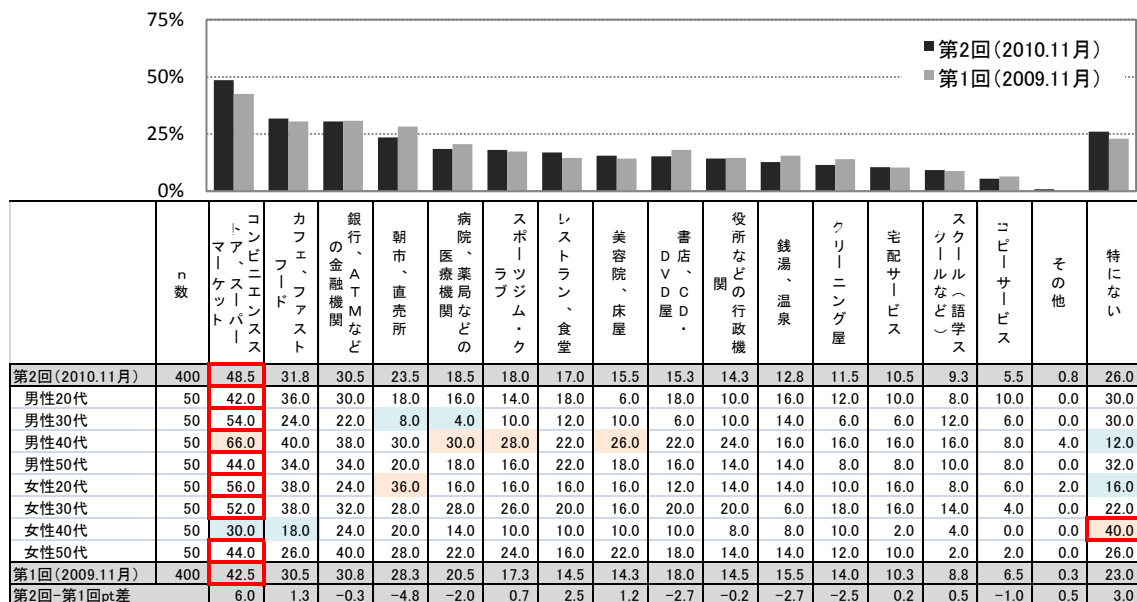


■:朝型生活者全体との差が+10ポイント以上 ■:朝型生活者全体との差が-10ポイント以上 赤枠:各層の最高スコア項目

#### (2)早朝サービスの利用意向

利用意向も利用経験と同様、「コンビニエンスストア・スーパーマーケット」が48.5%と最も多く、前回よりも6ポイント増となりました。特に男性40代が66%と最も高く、利用意向を押し上げたようです。

図8 あなたが今後、朝の時間帯に利用したい、早朝営業のお店・サービスを全て選んでください。[複数回答]【利用意向】(朝型生活者n=400名)



■:朝型生活者全体との差が+10ポイント以上 ■:朝型生活者全体との差が-10ポイント以上 赤枠:各層の最高スコア項目

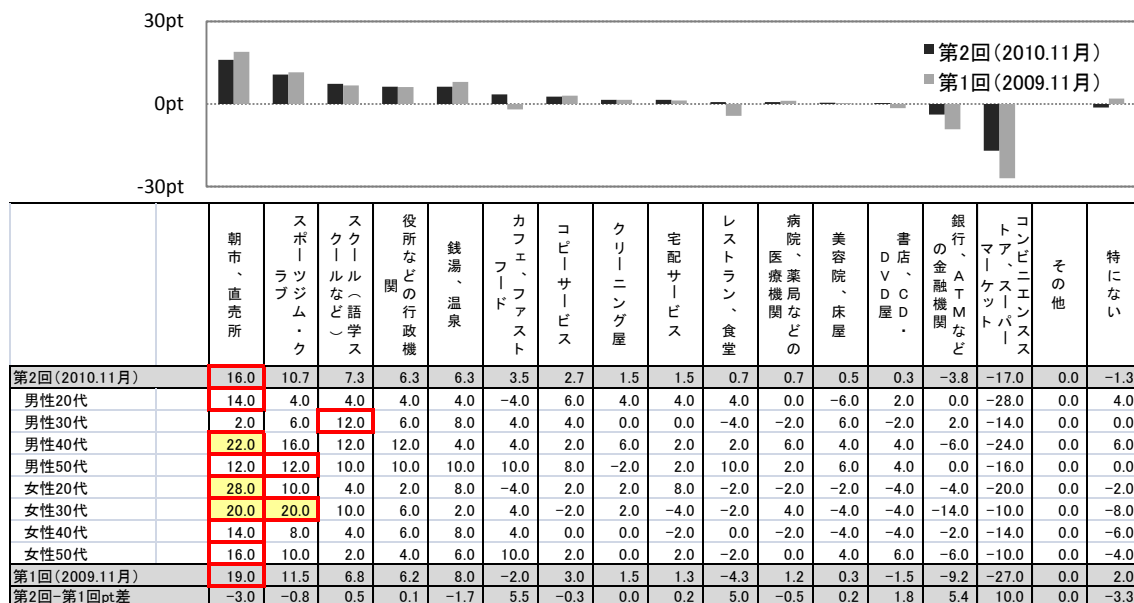
### (3)利用拡大が期待される早朝サービス

これらの利用意向と利用経験とのポイント差を、各サービスに対する期待度ととらえると、期待度が高いのは、「朝市、直売所」16.0ポイントと「スポーツジム・クラブ」10.7ポイントとなり、前回と同様の項目が上位を占めました。

性年代別でみると、「朝市、直売所」で男性40代と女性20～30代、「スポーツジム・クラブ」で女性30代が20ポイント以上に達し、特に高くなっています。

以上から、朝、コンビニエンスストアやスーパーマーケットで買い物をする生活スタイルが定着している一方で、新鮮で安全なものが安く買える「朝市・直売所」や、健康維持に役立つ「スポーツジム・クラブ」といった、健康志向サービスの利用拡大が見込まれる傾向は、今後も続くと言えるでしょう。

図9 早朝サービスへの期待度(朝型生活者n=400名)  
【利用意向】-【利用経験】のポイント差



■:20ポイント以上 赤枠:各層の最高スコア項目

以上