



福岡県／佐賀県居住者の
朝の過ごし方に関する調査
報告書

2016.21

■調査概要	3
■調査結果	
1. 平日の起床時間	5
2. 週末の起床時間	6
3. 朝食の摂取頻度／朝食のメニュー／朝食摂取時の同伴者	7
4. 朝食の摂取場所	8
5. 普段の朝の過ごし方	9
6. 理想の朝の過ごし方	10
■調査票	11

- 調査目的 : 毎朝の起床時間や朝食の摂取実態等、朝の過ごし方を把握する
- 調査対象者 : 20歳以上の男女
- 調査エリア : 福岡県／佐賀県
- 調査方法 : Web調査「ヒアコン」
- 調査期間 : 2011年5月12日～21日
- サンプル数 : 500ss
- 調査機関 : ヒアコン

調査結果

1. 平日の起床時間

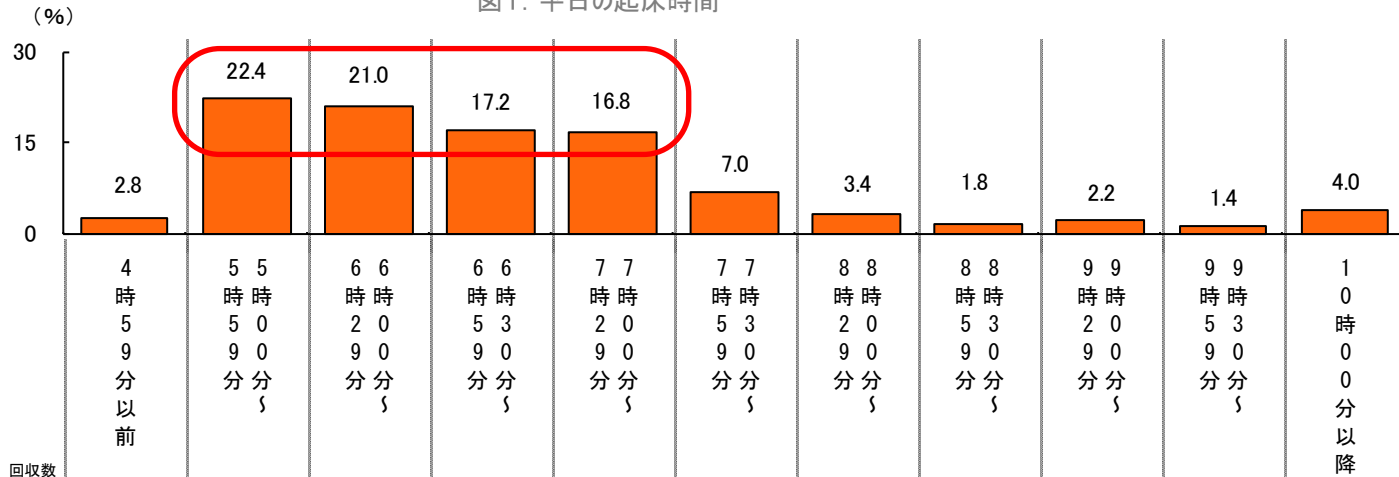
■ 平日の起床時間は、5時00分～7時29分までに起きる人が全体の77.4%。

男女の間に大きな差は見られないが、年代別では50代で5時代に起床する人が4割近く存在する。

未既婚別にみると既婚者は5時00分～6時59分までに起きる人の数が未婚者を上回り、未婚者は7時00分～7時59分に起きる人が既婚者よりも多い。

Q. あなたは【平日の朝】、平均して何時くらいに起床していますか。(SA)

図1. 平日の起床時間



		回収数	4時以前	5時00分～5時59分	6時00分～6時59分	7時00分～7時59分	8時00分～8時59分	9時00分～9時59分	10時00分～10時59分	11時00分～11時59分	12時00分～12時59分	13時00分以降	
全体		500	2.8	22.4	21.0	17.2	16.8	7.0	3.4	1.8	2.2	1.4	4.0
性別	男性	250	4.0	21.2	21.6	17.6	16.8	6.4	3.6	1.6	2.4	0.8	4.0
	女性	250	1.6	23.6	20.4	16.8	16.8	7.6	3.2	2.0	2.0	2.0	4.0
年代別	20代	100	3.0	13.0	18.0	14.0	17.0	10.0	3.0	5.0	5.0	2.0	10.0
	30代	100	0.0	14.0	26.0	19.0	24.0	7.0	4.0	0.0	1.0	1.0	4.0
	40代	100	4.0	26.0	24.0	21.0	14.0	3.0	2.0	1.0	1.0	2.0	2.0
	50代	100	5.0	39.0	16.0	13.0	14.0	6.0	3.0	1.0	2.0	0.0	1.0
	60代以上	100	2.0	20.0	21.0	19.0	15.0	9.0	5.0	2.0	2.0	2.0	3.0
未既婚別	未婚	172	2.9	13.4	15.1	14.0	21.5	10.5	4.1	2.9	4.7	2.9	8.1
	既婚	328	2.7	27.1	24.1	18.9	14.3	5.2	3.0	1.2	0.9	0.6	1.8

※数値は回収数を100とした%

2. 週末の起床時間

■週末の起床時間を見てみると、平日と比べて起床時間の分散が見受けられる。

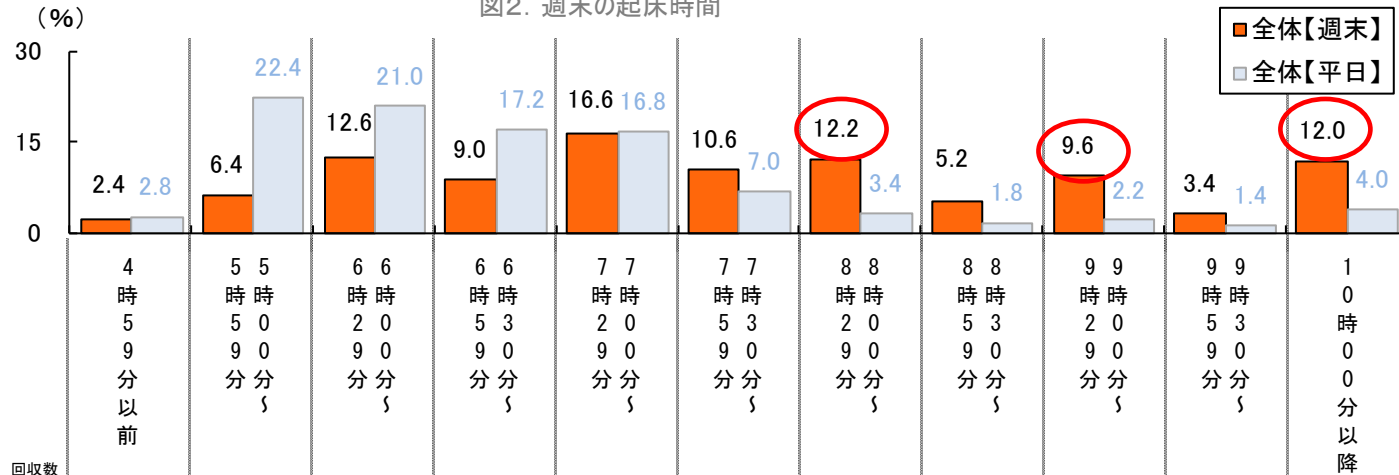
男女の間でわずかながら差の出た時間帯もいくつかみられた。

年代別では中高年層は若年層よりも早い時間帯に起きる人が多く、若年層は中高年層よりも遅い時間帯に起きる人が多い。

未既婚別でみると既婚者は未婚者よりも早い時間帯、未婚者は既婚者よりも遅い時間帯に起きる人が多いである。

Q. では、【週末の朝】は平均して何時くらいに起床していますか。(SA)

図2. 週末の起床時間



		回収数	4時59分以前	5時5分	6時2分	6時5分	7時2分	7時5分	8時8分	8時5分	9時2分	9時5分	10時以降
全体		500	2.4	6.4	12.6	9.0	16.6	10.6	12.2	5.2	9.6	3.4	12.0
性別	男性	250	3.2	7.6	13.6	10.0	15.6	12.4	9.2	4.8	10.0	3.6	10.0
	女性	250	1.6	5.2	11.6	8.0	17.6	8.8	15.2	5.6	9.2	3.2	14.0
年代別	20代	100	2.0	6.0	7.0	4.0	9.0	10.0	9.0	7.0	20.0	3.0	23.0
	30代	100	1.0	2.0	6.0	10.0	12.0	11.0	17.0	5.0	12.0	6.0	18.0
	40代	100	4.0	5.0	14.0	5.0	21.0	9.0	10.0	7.0	10.0	6.0	9.0
	50代	100	2.0	9.0	15.0	15.0	20.0	12.0	13.0	5.0	4.0	0.0	5.0
	60代以上	100	3.0	10.0	21.0	11.0	21.0	11.0	12.0	2.0	2.0	2.0	5.0
未既婚別	未婚	172	2.3	4.7	7.0	5.2	11.6	7.0	9.3	3.5	19.2	5.2	25.0
	既婚	328	2.4	7.3	15.5	11.0	19.2	12.5	13.7	6.1	4.6	2.4	5.2

※数値は回収数を100とした%

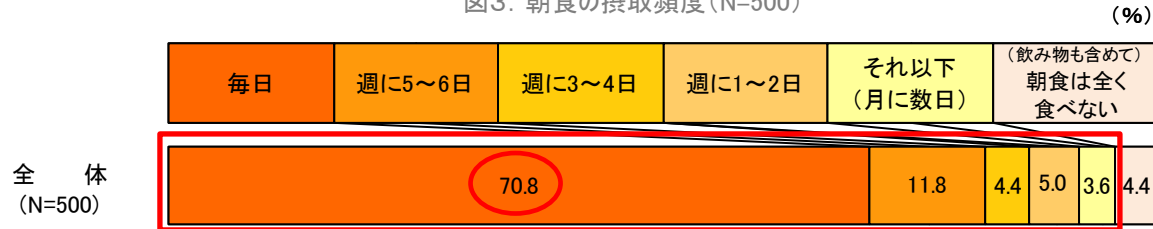
3. 朝食の摂取頻度／朝食のメニュー／朝食摂取時の同伴者

■全体の7割以上が毎日朝食を食べている。

朝食のメニューとしては、ごはん・パン等の主食とおかずやデザートを含めた「朝食をしっかり食べる人」が半数を超えた。朝食摂取時の同伴者は、ひとりで朝食を食べる人が44.8%と最も多く、夫婦や子供、親が後に続いている。

Q. あなたは普段、どのくらいの頻度で朝食を食べていますか。(SA)

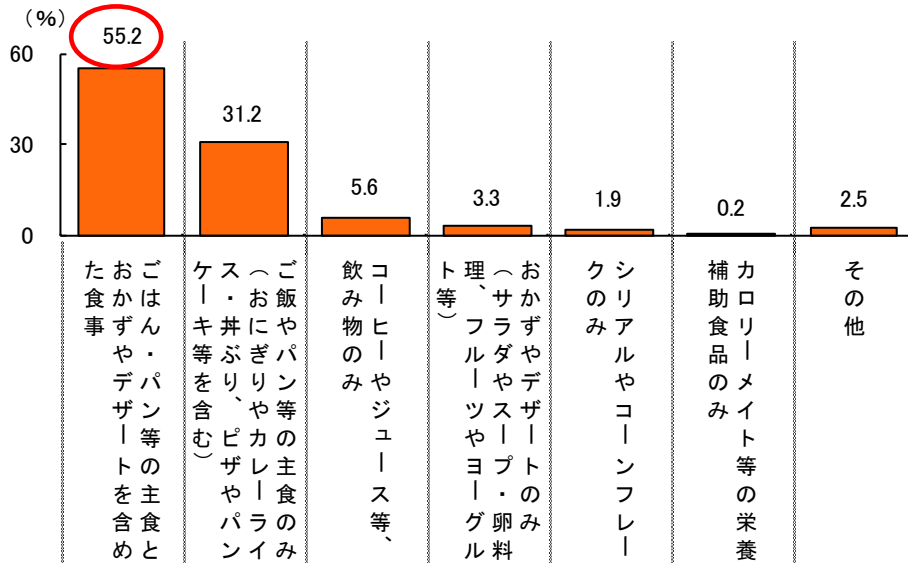
図3. 朝食の摂取頻度 (N=500)



※数値は回収数を100とした%

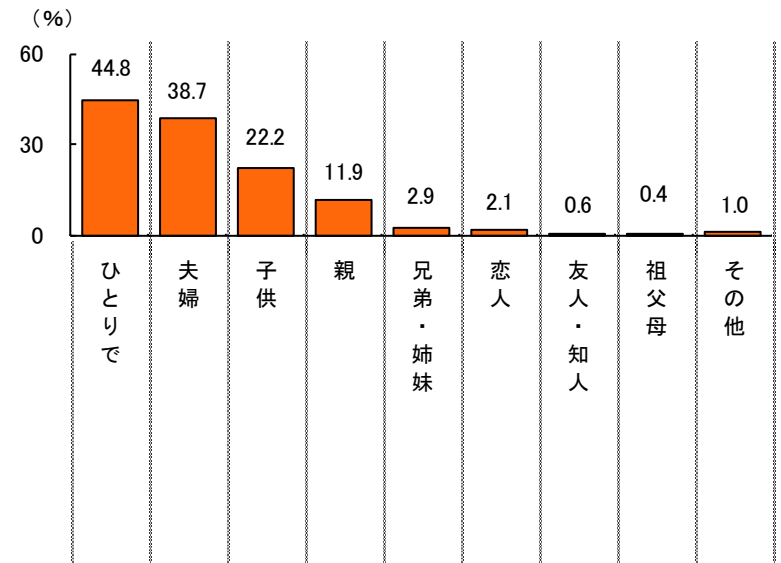
Q. あなたが普段食べている朝食のメニューについて、以下の中から当てはまるものをひとつだけお選びください。(SA)

図4. 朝食のメニュー (N=478)



Q. あなたは普段、どなたと一緒に朝食を食べていますか。(MA)

図5. 朝食摂取時の同伴者 (N=478)



※数値は普段朝食を食べている人を100とした%

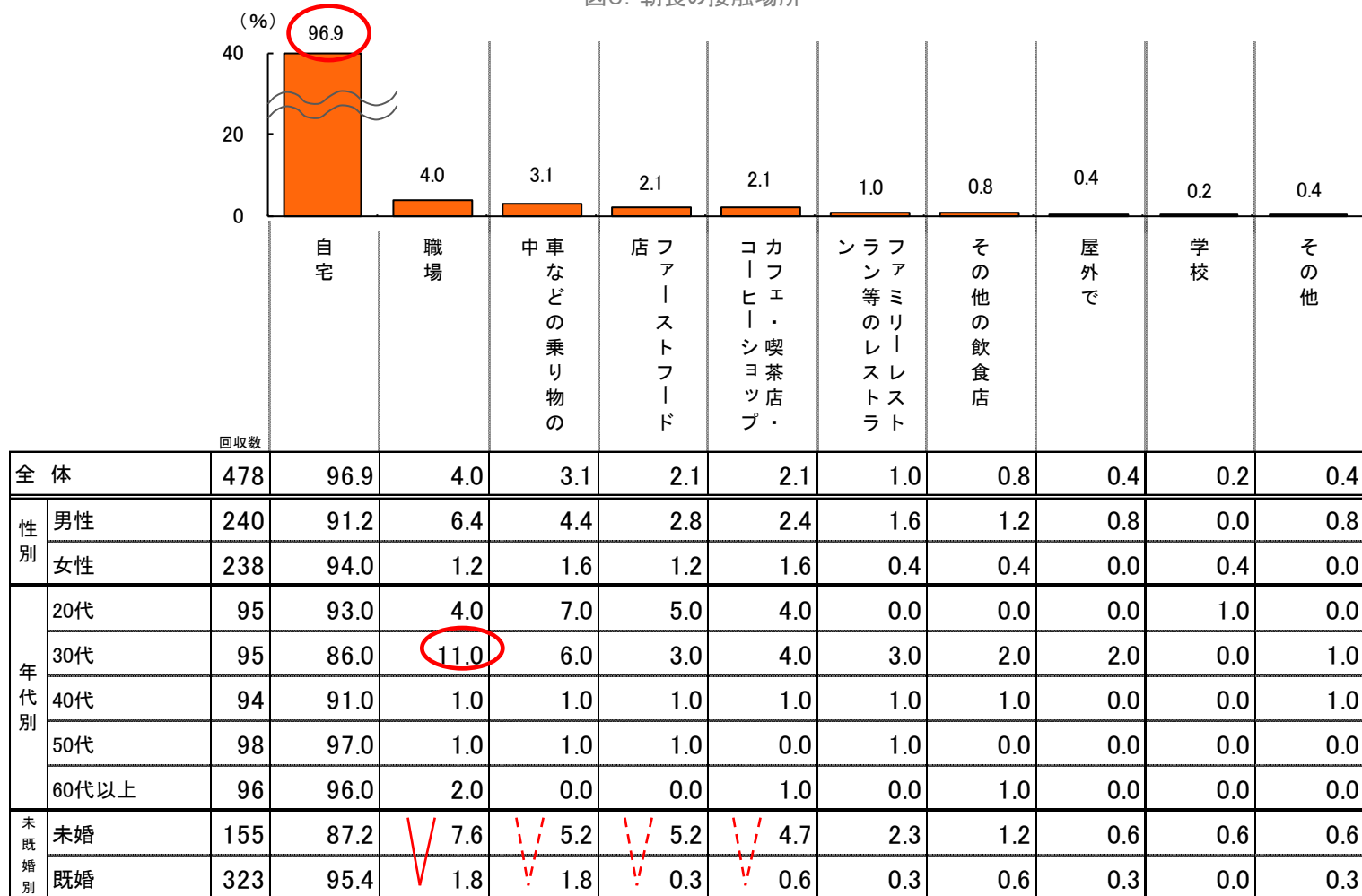
4. 朝食の接触場所

■ 自宅で朝食を食べる人が96.9%で全体のほとんどを占める。

30代で1割程度、職場で朝食を食べる人も存在する。ごくわずかだが、自宅以外での朝食摂取者は未婚者の方が既婚者よりも多かった。

Q. あなたは普段、どこで朝食を食べていますか。(MA)

図6. 朝食の接触場所

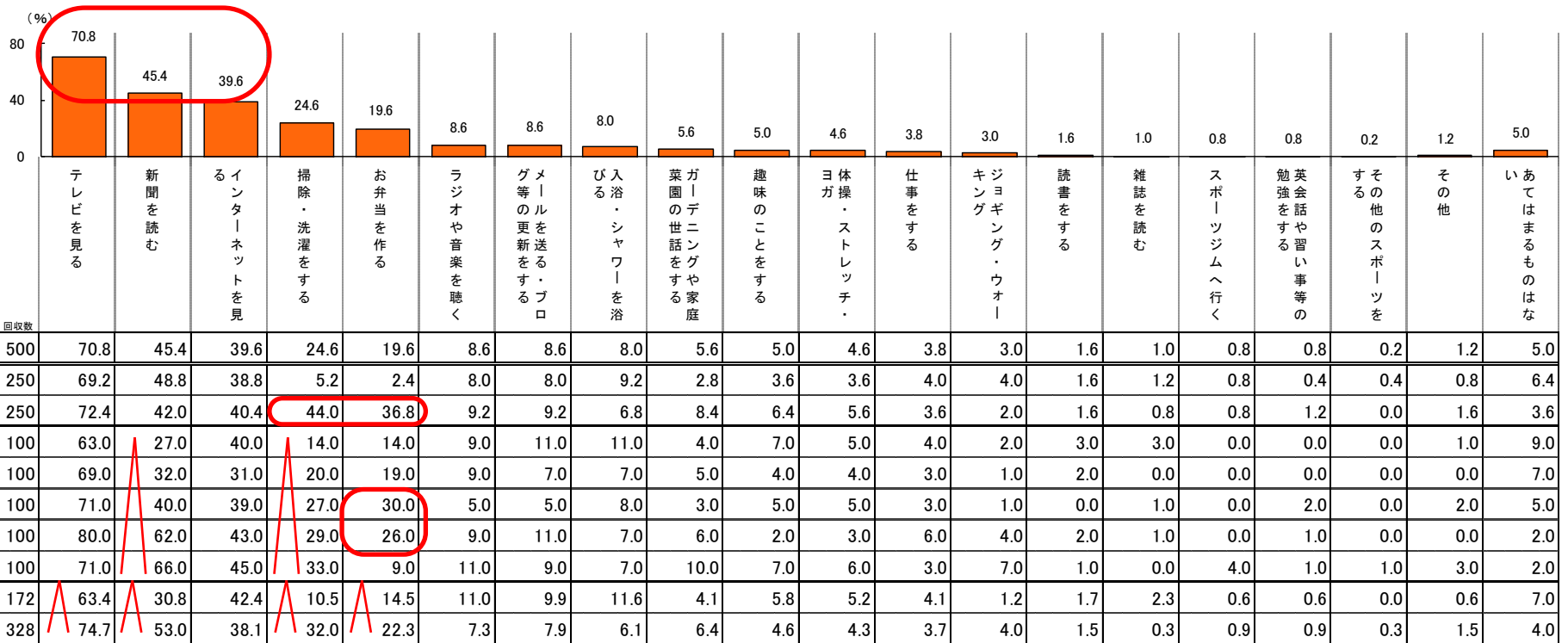


5. 普段の朝の過ごし方

■ 普段の朝の過ごし方として、【テレビを見る】【新聞を読む】【インターネットを見る】が主な習慣となっている。
 加えて、女性には【掃除・洗濯をする】【お弁当を作る】といった「家事」も習慣に含まれてくる。
 年代別にみると高年齢ほど【新聞を読む】【掃除・洗濯をする】を習慣としており、40代・50代で【お弁当を作る】人が多い。
 未婚別では既婚者の【テレビを見る】【新聞を読む】や【掃除・洗濯をする】【お弁当を作る】が未婚者を大きく上回る。

Q. (朝食や身だしなみ以外で)あなたが普段、朝に習慣として行っていることを、以下の中から当てはまるもの全てをお選びください。(MA)

図7. 普段の朝の過ごし方



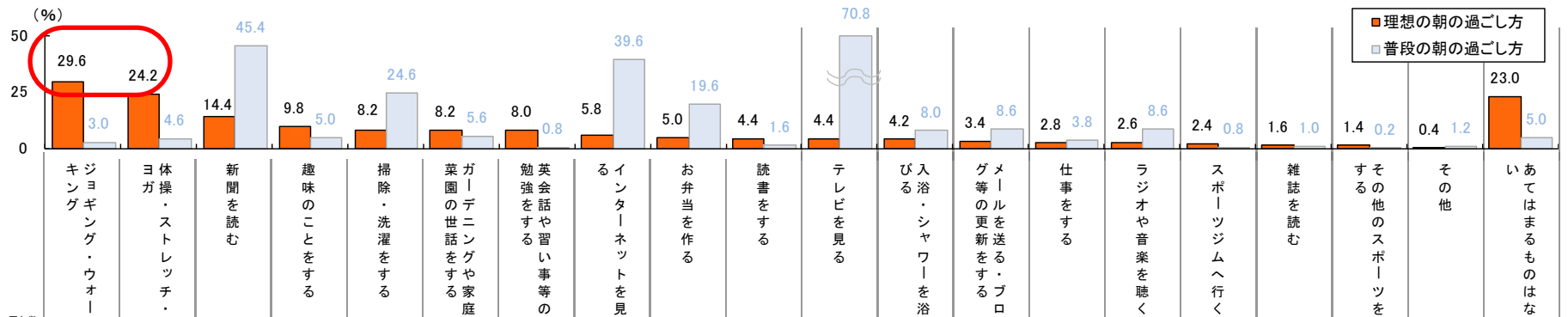
※数値は回収数を100とした%

6. 理想の朝の過ごし方

■【ジョギング・ウォーキング】【体操・ストレッチ・ヨガ】のような「運動」を理想の朝の習慣としてあげる人が2割以上。
 女性は男性と比べて【体操・ストレッチ・ヨガ】【掃除・洗濯をする】【英会話や習い事等の勉強をする】を今後習慣にしたいと思う人が多い。
 若年層ほどこれからは【新聞】を読みたいと考えており、20代は他の年代よりも【掃除・洗濯をする】【お弁当を作る】を理想に感じている。
 既婚者は【ジョギング・ウォーキング】【体操・ストレッチ・ヨガ】、未婚者は【新聞を読む】【勉強をする】【お弁当を作る】を理想とする人がより多かった。

Q. それでは、(朝食や身だしなみ以外で)あなたが現在ではできていないけれども、今後できれば朝に習慣として行ってみたいことを、以下の中から当てはまるもの全てをお選びください。(MA)

図8. 理想の朝の過ごし方



回収数		ジョギング・ウォーキング	体操・ストレッチ・ヨガ	新聞を読む	趣味のことをする	掃除・洗濯をする	ガーデンニングや家庭菜園の世話をする	英会話や習い事等の勉強をする	インターネットを見る	お弁当を作る	読書をする	テレビを見る	入浴・シャワーを浴びる	メールの更新をする・ブログ等を送る	仕事をする	ラジオや音楽を聴く	スポーツジムへ行く	雑誌を読む	その他のスポーツをする	その他	あてはまるものはなし	
全体	500	29.6	24.2	14.4	9.8	8.2	8.2	8.0	5.8	5.0	4.4	4.4	4.2	3.4	2.8	2.6	2.4	1.6	1.4	0.4	23.0	
性別	男性	250	30.0	16.4	8.4	3.2	6.8	3.2	7.6	2.8	3.2	4.8	4.4	3.6	3.2	2.8	1.6	2.0	1.6	0.0	27.6	
	女性	250	29.2	32.0	11.2	13.2	9.6	12.8	4.0	7.2	5.6	4.0	4.0	3.2	2.4	2.4	3.2	1.2	1.2	0.8	18.4	
年代別	20代	100	20.0	25.0	15.0	15.0	5.0	8.0	6.0	13.0	4.0	3.0	7.0	5.0	5.0	3.0	0.0	3.0	0.0	1.0	27.0	
	30代	100	33.0	24.0	16.0	5.0	7.0	7.0	9.0	7.0	4.0	7.0	5.0	4.0	3.0	1.0	5.0	4.0	3.0	0.0	16.0	
	40代	100	37.0	23.0	14.0	8.0	6.0	9.0	11.0	7.0	1.0	4.0	3.0	2.0	2.0	0.0	2.0	0.0	1.0	1.0	23.0	
	50代	100	28.0	23.0	13.0	12.0	7.0	7.0	7.0	3.0	2.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	5.0	3.0	1.0	2.0	0.0	26.0
	60代以上	100	30.0	26.0	10.0	9.0	6.0	13.0	5.0	5.0	2.0	4.0	4.0	3.0	3.0	1.0	4.0	2.0	0.0	1.0	0.0	23.0
未婚別	未婚	172	21.5	20.9	9.3	9.3	7.6	11.0	7.6	8.7	4.1	3.5	6.4	4.1	3.5	1.7	0.6	2.3	0.6	0.6	29.1	
	既婚	328	33.8	25.9	12.5	10.1	7.6	6.4	4.9	3.0	4.6	4.9	3.0	3.0	2.4	3.0	3.4	1.2	1.8	0.3	19.8	

※数値は回収数を100とした%

調査票

1 あなたは平日の朝、平均して何時くらいに起床していますか。あてはまる時間帯をひとつだけお選びください。【SA】

- 1 4時59分以前
- 2 5時00分～5時59分
- 3 6時00分～6時29分
- 4 6時30分～6時59分
- 5 7時00分～7時29分
- 6 7時30分～7時59分
- 7 8時00分～8時29分
- 8 8時30分～8時59分
- 9 9時00分～9時29分
- 10 9時30分～9時59分
- 11 10時00分以降

2 では、週末の朝は平均して何時くらいに起床していますか。あてはまる時間帯をひとつだけお選びください。【SA】

- 1 4時59分以前
- 2 5時00分～5時59分
- 3 6時00分～6時29分
- 4 6時30分～6時59分
- 5 7時00分～7時29分
- 6 7時30分～7時59分
- 7 8時00分～8時29分
- 8 8時30分～8時59分
- 9 9時00分～9時29分
- 10 9時30分～9時59分
- 11 10時00分以降

3 あなたは普段、どのくらいの頻度で朝食を食べていますか。あてはまるものをひとつだけお選びください。【SA】

- 1 毎日
- 2 週に5～6日
- 3 週に3～4日
- 4 週に1～2日
- 5 それ以下(月に数日)
- 6 (コーヒーやジュース等、飲み物も含めて)朝食は全く食べない

4 あなたが普段食べている朝食のメニューについて、以下の中からあてはまるものをひとつだけお選びください。【SA】
(朝食を食べている人のみ: Q3=1～5)

- 1 ごはん・パン等の主食とおかずやデザートを含めた食事
- 2 ご飯やパン等の主食のみ(おにぎりやカレーライス・丼ぶり、ピザやパンケーキ等を含む)
- 3 おかずやデザートのみ(サラダやスープ・卵料理、フルーツやヨーグルト等)
- 4 カロリーメイト等の栄養補助食品のみ
- 5 シリアルやコンフレークのみ
- 6 コーヒーやジュース等、飲み物のみ
- 7 その他()

5 あなたは普段、どなたと一緒に朝食を食べていますか。以下の中からあてはまるもの全てをお選びください。【MA】
(朝食を食べている人のみ: Q3=1～5)

- 1 親
- 2 子供
- 3 祖父母
- 4 兄弟・姉妹
- 5 夫婦
- 6 恋人
- 7 友人・知人
- 8 ひとり
- 9 その他()

6 あなたは普段、どこで朝食を食べていますか。以下の中からあてはまるもの全てをお選びください。【MA】
(朝食を食べている人のみ: Q3=1～5)

- 1 自宅
- 2 職場
- 3 学校
- 4 ファーストフード店
- 5 カフェ・喫茶店・コーヒーショップ
- 6 ファミリーレストラン等のレストラン
- 7 その他の飲食店
- 8 車などの乗り物の中
- 9 屋外で
- 10 その他()

7 (朝食や身だしなみ以外)あなたが普段、朝に習慣として行っていることを、以下の中からあてはまるもの全てをお選びください。【MA】

- 1 新聞を読む
- 2 雑誌を読む
- 3 読書をする
- 4 テレビを見る
- 5 ラジオや音楽を聴く
- 6 インターネットを見る
- 7 メールを送る・ブログ等の更新をする
- 8 掃除・洗濯をする
- 9 お弁当を作る
- 10 入浴・シャワーを浴びる
- 11 体操・ストレッチ・ヨガ
- 12 ジョギング・ウォーキング
- 13 スポーツジムへ行く
- 14 その他のスポーツをする
- 15 ガーデニングや家庭菜園の世話をする
- 16 英会話や習い事等の勉強をする
- 17 趣味のことをする
- 18 仕事をする
- 19 その他()
- 20 あてはまるものはない

8 それでは、(朝食や身だしなみ以外)あなたが現在ではできていないけれども、今後できれば朝に習慣として行ってみたいことを、以下の中からあてはまるもの全てをお選びください。【MA】

- 1 新聞を読む
- 2 雑誌を読む
- 3 読書をする
- 4 テレビを見る
- 5 ラジオや音楽を聴く
- 6 インターネットを見る
- 7 メールを送る・ブログ等の更新をする
- 8 掃除・洗濯をする
- 9 お弁当を作る
- 10 入浴・シャワーを浴びる
- 11 体操・ストレッチ・ヨガ
- 12 ジョギング・ウォーキング
- 13 スポーツジムへ行く
- 14 その他のスポーツをする
- 15 ガーデニングや家庭菜園の世話をする
- 16 英会話や習い事等の勉強をする
- 17 趣味のことをする
- 18 仕事をする
- 19 その他()
- 20 あてはまるものはない

朝の過ごし方に関する調査

－ 報告書 －

2011.6.21

ヒアコン