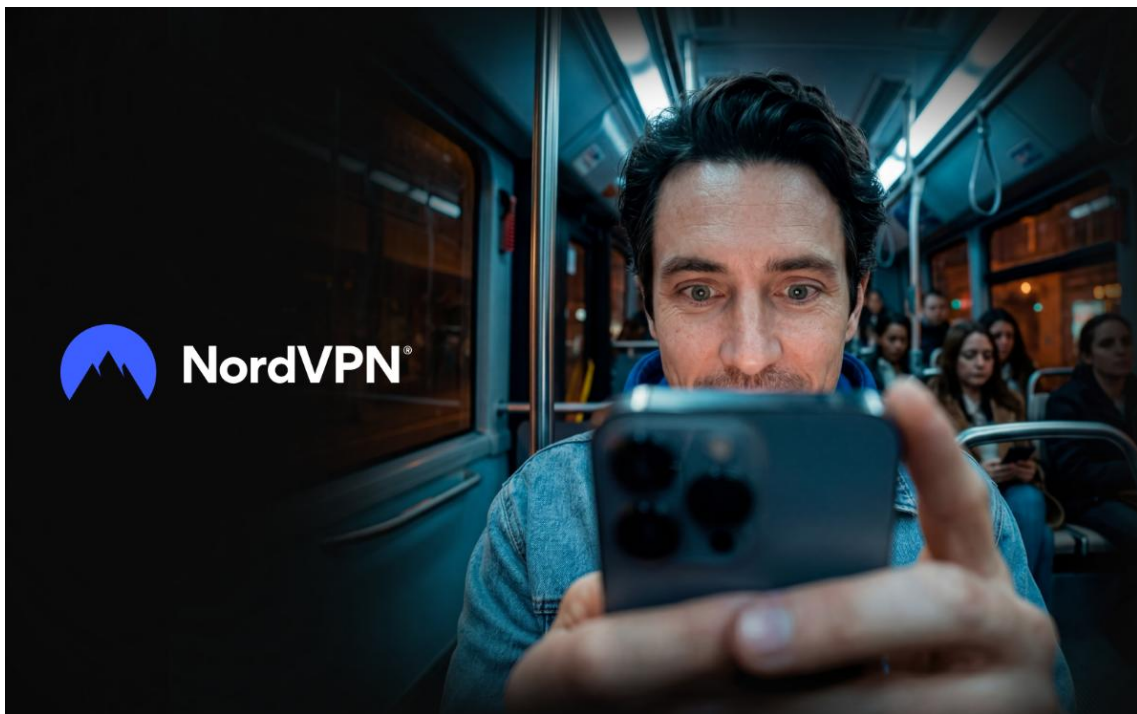


## NordVPN 調査で判明：日本人が生涯オンラインで過ごす時間、 4年で8年増——「短時間・深夜まで」という日本型デジタルライフのリスク

個人向けセキュリティサービスを提供する NordVPN(本社:オランダ・アムステルダム、日本代表:小原拓郎)は、20カ国のインターネット利用者を対象に実施した「Life online 2.0」調査の結果を発表しました。

調査によると、日本人が生涯でインターネットに接続して過ごす時間は平均 19 年 7 ヶ月 15 日にのぼります。2021 年に実施した同調査では約 11 年 5 ヶ月だったことと比較すると、わずか 4 年で 8 年以上も延びた計算です。テクノロジーの普及とサービスの多様化により、私たちのデジタルライフはこれほどのスピードで膨らんでいます。

一方、週あたりのオンライン利用時間は 38 時間 37 分で、調査対象 20 カ国の中では最短。20 カ国平均の 58 時間 13 分を約 19 時間 36 分下回ります。それでも生涯累積が 20 年近くに達するのは、毎日少しずつ、長期にわたって積み重ねてきた結果です。そして、その利用が深夜にまで及ぶという点も日本の特徴です。1 日のオンライン利用を終える平均時間帯は 23:01~00:00 で、調査対象国の中で最も遅く、20 カ国中唯一、日付をまたいで利用が続く傾向が見られました。

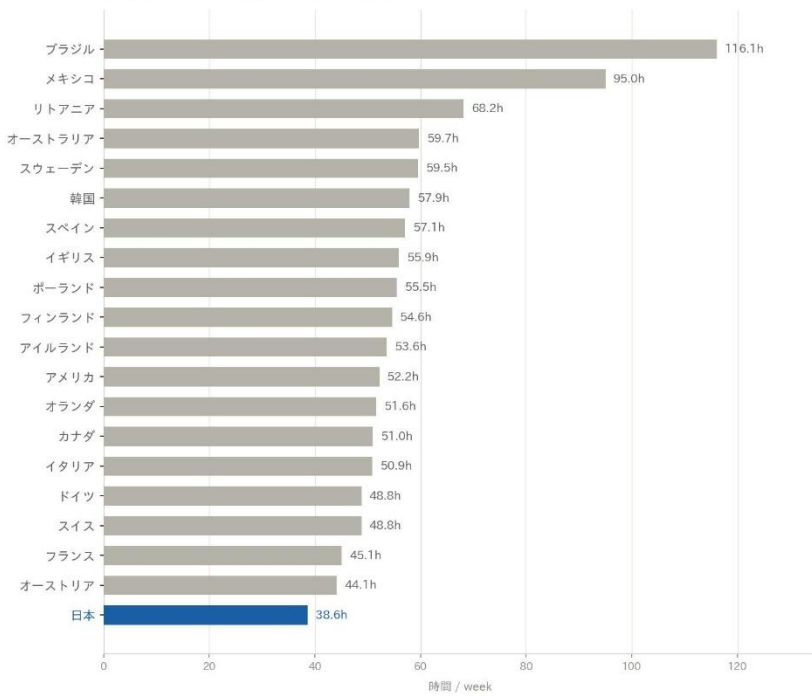


### ■調査でわかった主な結果

日本人のデジタルライフを数字で整理すると、使う時間は短いですが、深夜まで続き、気づけば一生の 4 分の 1 をオンラインで過ごす計算になります。

- 生涯オンライン時間: 19 年 7 ヶ月 15 日 (2021 年比 +8 年以上)
- 週あたり利用時間: 38 時間 37 分 (20 カ国中最短、平均より約 19 時間 36 分短い)
- 1 日の利用開始時間: 9:01~10:00 (韓国と並び最も遅い)
- 1 日の利用終了時間: 23:01~00:00 (20 カ国中最も遅く、唯一日付をまたぐ)
- 「オンライン時間を減らすべき」と思っている: 21% (20 カ国平均 31%を下回る)
- 「個人データが知らぬ間に流出・公開されることを心配している」: 15% (20 カ国平均 28%を下回る)

週間オンライン利用時間（20カ国比較）



Source: NordVPN Life Online 2.0 Survey, April 2026 (n=20,054)

## ■ 何に使っているか—日本人のオンライン活動の内訳

週 38 時間 37 分の内訳を見ると、最も時間を費やしているのは動画視聴(週 5 時間 29 分)で、次いでテレビ番組・映画の視聴(2 時間 57 分)、SNS のスクロール(2 時間 43 分)、音楽鑑賞(2 時間 9 分)と続きます。コンテンツ消費が中心のオンライン利用スタイルといえます。また、AI チャットボットの利用も週 30 分に達しており、新しいツールとして日常に定着しつつあることがうかがえます。

### 各アクティビティに費やす週あたりの時間

#### 受動的消費

アクティビティ (時間：分)	テレビ番組・ 映画を見る	SNSでの スクロール	動画を 見る	音楽を 聴く	ニュースを 読む・聞く
20カ国の平均	6:06	5:32	5:25	5:09	3:07
ブラジル	11:28	12:19	10:49	08:32	05:32
メキシコ	10:47	10:54	08:30	09:18	03:33
リトアニア	03:55	08:03	05:53	03:31	04:33
オーストラリア	07:01	06:15	05:55	06:02	02:27
スウェーデン	07:38	06:11	04:39	05:01	03:29
韓国	06:20	03:07	08:26	03:45	02:36
スペイン	06:57	06:11	04:28	05:06	03:04
イギリス	06:18	05:43	04:48	05:16	02:30
フィンランド	06:28	06:37	04:48	04:27	03:46
アイルランド	05:18	05:47	05:03	04:49	02:58
ポーランド	03:46	04:50	05:28	05:33	03:38
イタリア	06:34	03:07	04:19	04:20	02:59
オランダ	05:05	04:30	03:50	06:00	02:51
カナダ	06:19	04:40	05:18	05:08	02:27
アメリカ	06:32	05:03	05:36	05:08	02:26
スイス	04:06	03:42	03:40	04:38	03:04
ドイツ	04:56	03:36	04:06	04:36	03:02
フランス	05:05	03:54	03:53	04:16	02:04
オーストリア	04:28	03:31	03:29	03:56	02:53
日本	02:57	02:43	05:29	02:09	02:35



## ■ 何を残しているか—オンラインに蓄積する個人情報

利用時間が短くても、オンライン上には個人情報が着実に蓄積されています。調査では、日本人がオンラインで共有したことがある個人情報として、生年月日(52%)、氏名(48%)、住所(42%)、職種(42%)が挙げられました。にもかかわらず、個人データの流出や公開を心配している人は 15%にとどまり、20カ国平均の 28%を大きく下回ります。蓄積されるリスクと、それへの意識との間に大きなギャップがあると言えます。

### オンラインで公開している情報は？

📅 生年月日



### オンラインで公開している情報は？

📍 住所



### オンラインで公開している情報は？

👤 職業

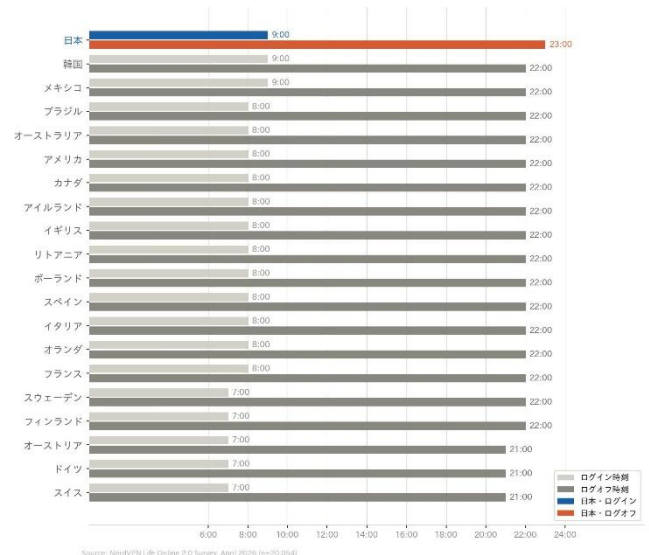


## ■ 短時間・深夜利用だからこそ高まるリスク

日本人のオンライン利用時間は短い一方で、1日のログオフ時間は最も遅い傾向にあります。23時台までインターネットを利用するという事は、就寝前の眠気や疲れがある状態で、メール、SNS、動画、ニュース、オンラインショッピングなどに触れる機会が多いことを意味します。

こうした時間帯には、普段なら見抜けるはずの偽メールや不自然な URL、過度に魅力的な広告、外部サイトへの誘導を見落としやすくなります。特に、SNS や動画プラットフォームから外部ページに移動する場合や、セール通知・配送通知・アカウント確認を装ったメールを開く場合は注意が必要です。

1日のログイン・ログオフ時間帯（20カ国比較）



## ■ 就寝前のネット利用で見直したい3つの習慣

### 1. 夜に届いたメールや通知は、すぐに開かない選択肢を持つ

アカウント確認、配送通知、支払い、セール情報などを装うメッセージは、急いでいるときほど判断を誤りやすくなります。少しでも不自然に感じた場合は、メール内のリンクからではなく、公式アプリや公式サイトを直接開いて確認してください。

### 2. SNS・動画・広告から外部サイトに移る前に URL を確認する

SNS 投稿、動画の説明欄、広告、コメント欄のリンクは、正規サイトに見せかけた偽サイトへ誘導する入口になることがあります。ログイン情報や決済情報を入力する前に、URL、ドメイン、表示内容に不自然な点がないか確認することが重要です。

### 3. 夜間も端末とアカウントを保護する

OS やアプリを最新の状態に保ち、主要アカウントでは多要素認証を有効にしてください。また、悪質なウェブサイト、トラッカー、広告、マルウェアなどの脅威を検知・ブロックするセキュリティ対策ツールを活用することで、就寝前の何気ない利用時にもリスクを下げるすることができます。

## ■NordVPN 最高技術責任者(CTO) マリウス・ブリエディスのコメント

「オンライン時間が短いことは、必ずしもリスクが少ないことを意味しません。サイバー犯罪者にとって重要なのは、ユーザーが何時間オンラインで過ごしたかではなく、どの瞬間に警戒心が下がるかです。就寝前にメールを確認したり、SNS や動画から外部リンクを開いたり、オンラインショッピングをしたりする場面では、疲れや眠気によって判断が甘くなることがあります。特に、ログイン情報や支払い情報を求められたときは、一度立ち止まって URL や送信元を確認することが重要です。1 日の最後の接続こそ、最も小さな注意が大きな被害を防ぐ時間帯になり得ます。」

## ■調査概要

調査名称: Life online 2.0 (Lifetime online #2)

調査期間: 2026 年 4 月 1 日～17 日

調査対象国: 日本、米国、英国、オーストラリア、カナダ、ブラジル、メキシコ、韓国、フランス、ドイツ、イタリア、スペイン、オランダ、スウェーデン、フィンランド、オーストリア、スイス、ポーランド、リトアニア、アイルランドの 20 カ国

対象者: 各国のインターネット利用者 (18～74 歳。メキシコおよび韓国は 18～64 歳)

サンプル数: 合計 20,054 名。原則各国約 1,000 名、アイルランド・韓国・スペイン・スイスは各約 800 名

調査方法: 年齢、性別、居住地に基づく割付を行った全国代表サンプルへのオンライン調査

調査機関: Cint、Syno International (オーストリア、スイス)、Norstat (リトアニア、ポーランド)

注: オンライン利用時間は、各オンライン活動に関する回答をもとに算出したものです。一部の活動は同時並行で行われる可能性があるため、実際の総オンライン時間とは異なる場合があります。

## ■ NordVPN について

NordVPN は、世界中で何百万人ものインターネットユーザーに利用されている、デジタルプライバシーとセキュリティのためのオールインワンアプリです。NordVPN アプリは、世界最高水準の VPN、次世代アンチウイルス、Dark Web Monitor™をはじめとするセキュリティ機能を統合し、ユーザーがオンライン上でより安全かつプライベートに過ごせるようサポートします。また、フィッシング、詐欺、悪質なウェブサイト、トラッカー、迷惑広告、マルウェアなどの脅威からユーザーを保護し、オンラインプライバシーの強化にも貢献します。詳細は [nordvpn.com](https://nordvpn.com) をご覧ください。

## 【会社概要】

会社名: NordVPN

本社: Fred. Roeskestraat 115 1076 EE Amsterdam, Netherlands

日本代表: 小原拓郎

NordVPN ウェブサイト: <https://nordvpn.com/ja/>

VPN について: <https://nordvpn.com/ja/what-is-a-vpn/>

ナショナル・プライバシー・テスト (National Privacy Test) について: <https://nordvpn.com/ja/research-lab/lifetime-online/>