

NEWS RELEASE

2022 年 10 月 25 日

報道関係各位

CCCMK ホールディングス株式会社
CCC マーケティング総合研究所

【時間と場所に関する調査】生活者の時間帯ごとの行動は ～平日 21 時 30 分は自由に過ごせる時間～

CCCMK ホールディングス株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：高橋誉則）にて、『生活者の皆さまと共に歩み、共に考えるシンクタンク』として生活者の意識把握に努める CCC マーケティング総合研究所（所長：新橋実、以下「CCC マーケティング総研」）は、2022 年年 9 月 9 日(金)～9 月 15 日（木）に「時間と場所に関する調査」を実施しましたので、その結果を発表いたします。



CCC マーケティング総研では、生活者の行動時間、行動場所の変化を知るために 2021 年 6 月から定期的に「時間と場所に関する調査」を実施しています。本発表では 2022 年 9 月に実施した調査結果より、「1 日の行動と時間帯」についてご紹介いたします。

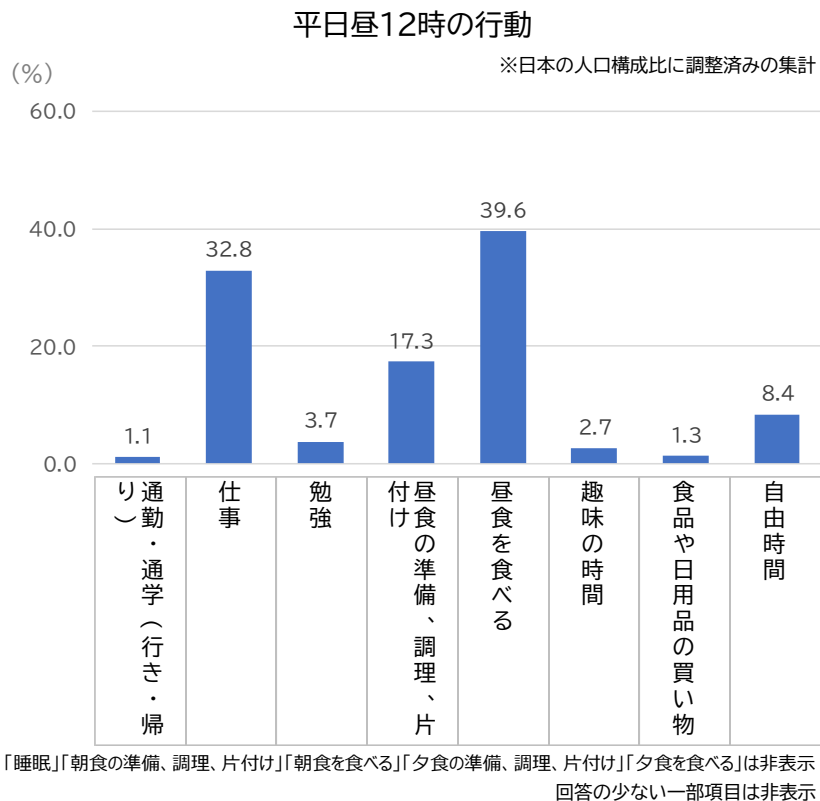
< 調査結果概要 >

- 平日昼の 12 時の行動は 39.6%が「食事」と回答。一方で「仕事」も 32.8%
- 平日の夜 19 時の行動は「夕食」が 28.8%で最も多かったものの、「夕食の準備・調理・片付け」「自由時間」「仕事」にも分かれる傾向
- 平日夜に「自由時間」となる時間帯は 21 時 30 分が最も多いが、職業によりピークの時間帯は異なる

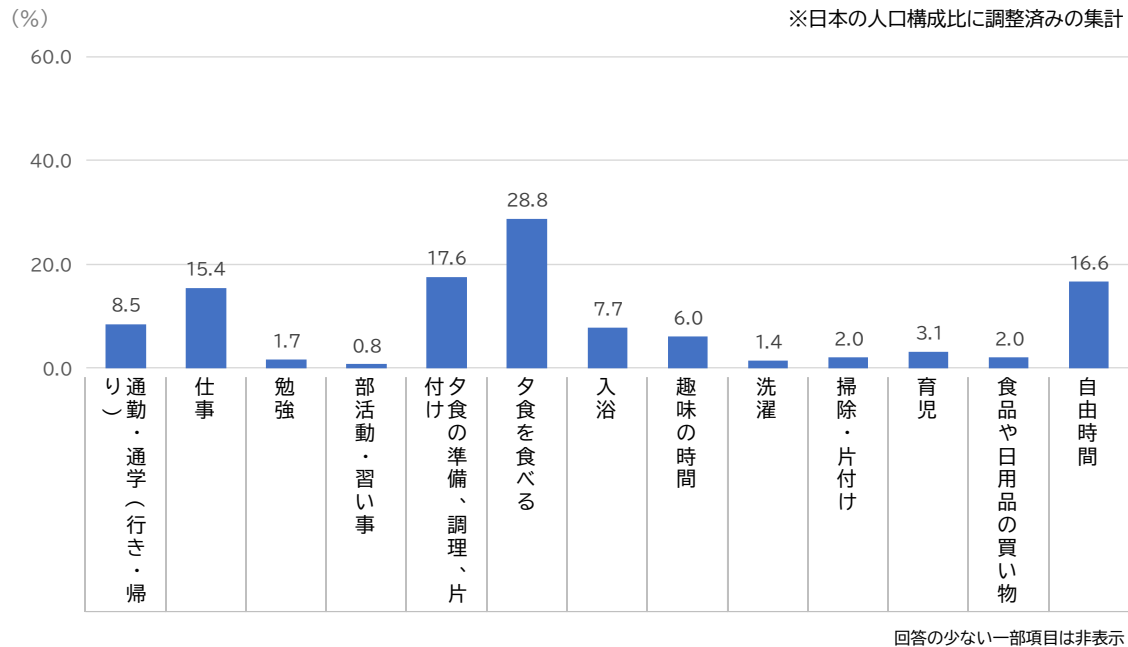
平日昼の12時は多くの人が食事をする時間

平日の昼12時では、「昼食を食べる」が39.6%と最も多くなり、「仕事」と回答した方が32.8%と続きます。他には「昼食の準備、調理、片付け」が17.3%ですが、それ以外は1割に満たず、平日の昼12時は多くの方が食事に関わることや仕事を行っているということがわかりました。一方、平日の夜19時は「夕食を食べる」が28.8%で最も多かったものの、他には「夕食の準備・調理・片付け」「自由時間」「仕事」などが10%台となり、行動は分かれています。

図. 平日の各時間の行動（n=2536、複数回答）



平日夜19時の行動



職業ごとに異なる平日の自由時間

夜 19 時の行動では「自由時間」が 16.6%となりました。下記の「平日の自由時間」のグラフでは、平日夜 18 時以降の時間帯で「自由時間」と回答した方の割合を職業別に示しています。

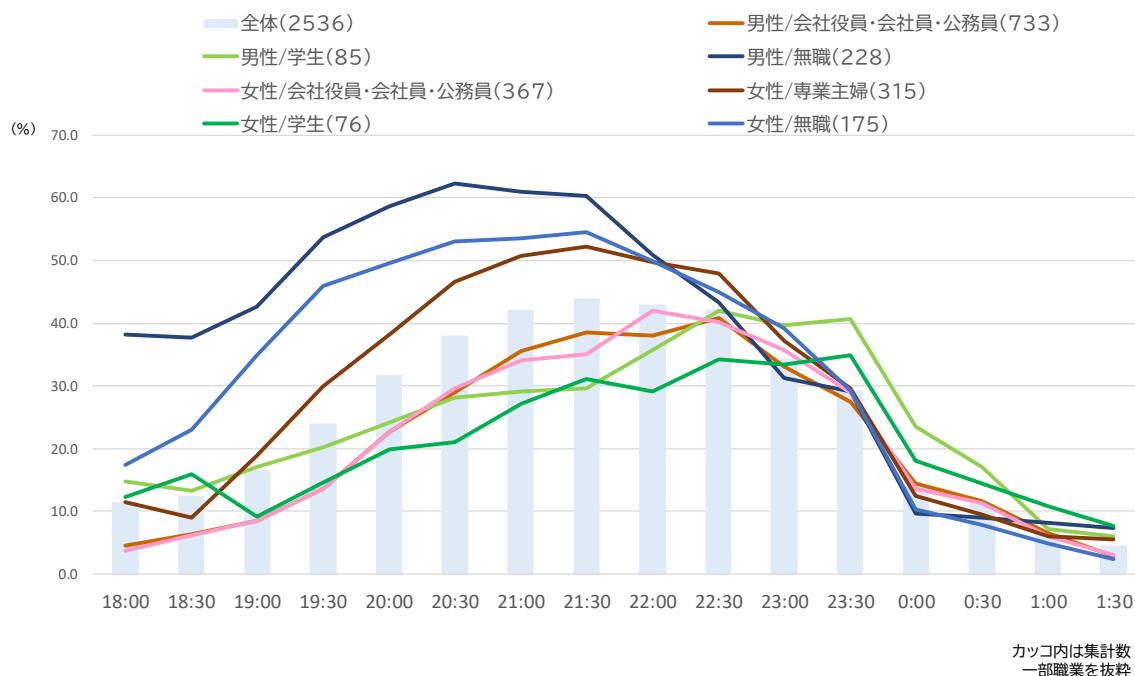
全体では「自由時間」とする方が最も多い時間帯は 21 時 30 分となりました。この前後の 21 時と 22 時、22 時 30 分の 4 つの時間帯が「自由時間」と答えた方が 4 割以上となっています。

職業別では、無職男女、専業主婦では 21 時 30 分よりも前の時間帯に「自由時間」とする方が半数を超えています。男性会社役員・会社員・公務員は 21 時 30 分と 22 時台、女性会社役員・会社員・公務員は 22 時台、学生男女は 22 時 30 分と 23 時台が高くなっています。それぞれ自由時間の時間帯が異なるということがわかりました。

図.平日夜の自由時間

平日の自由時間(全体・職業別)

※日本の人口構成比に調整済みの集計



時間の使い方は職業等で特徴がみられる結果となりました。時間別の行動、平日の自由時間の調査結果を資料にて一部公開していますので、ぜひダウンロードしてご覧ください。

■本調査詳細データのご案内

CCC マーケティング総研では、本調査の詳細をご紹介しますコラムをホームページで公開しています。また、集計表を販売しております。詳しくはこちらのページをご覧ください。

【<https://www.cccmk.co.jp/thinktanks/column-61>】

【調査概要】

調査地域 : 全国

調査対象者 : 男女 16～79 歳の T 会員

有効回答数 : 2,536 サンプル

調査期間 : 2022 年 9 月 9 日(金)～2022 年 9 月 15 日 (木)

実査機関 : CCC マーケティング株式会社 (現: CCCMK ホールディングス株式会社)

調査方法 : インターネット調査 (T リサーチ)

■CCC マーケティング総合研究所の概要

名称：CCC マーケティング総合研究所（CCC マーケティング総研）

URL：<https://www.cccmk.co.jp/thinktanks>

設立：2020 年 7 月 21 日

生活者の消費データ、インサイトや心の変化、さらには社会環境や経済情勢などを踏まえ、生活者のみなさまの「ちょっといいな」を実現するために、2020 年に発足しました。

我々は『生活者の皆さまと共に歩み、共に考えるシンクタンク』として生活者の意識把握に努め、その声をもとに「データ」×「クリエイティブ」×「コンサルティング」のチカラによって皆さまの未来創造に伴走します。

本件に関するお問い合わせ：

【報道関係者からのお問い合わせ】

CCCMKホールディングス株式会社

広報：野中

TEL：03-6800-4464

【調査・CCCマーケティング総合研究所に関するお問い合わせ】

CCCマーケティング総合研究所 担当：杉浦／斎藤

cccmk-souken@ccc.co.jp