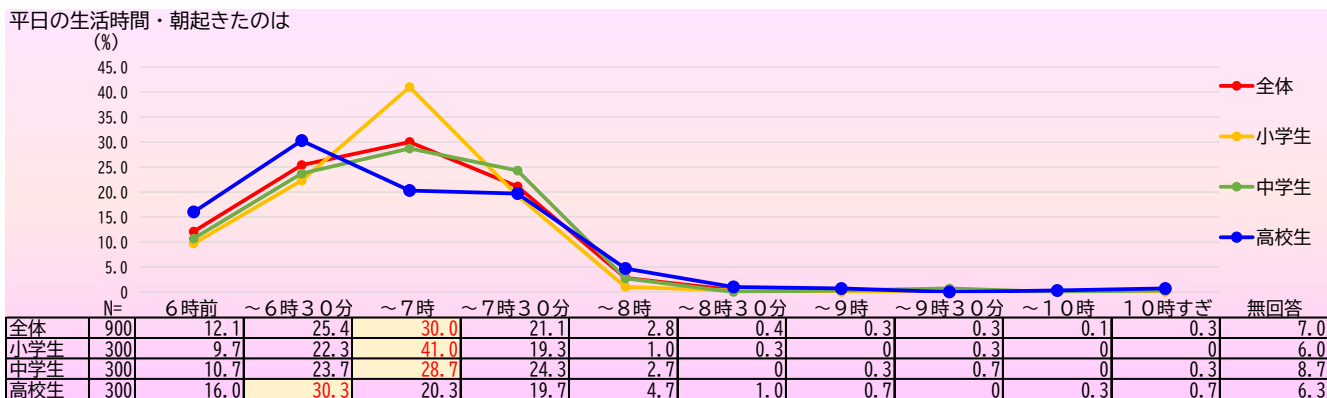


# ヤング調査

小・中・高校生のメディア接触、コミュニケーション・消費行動、生活意識など  
40年以上にわたる実態調査を行ったデータベースです。

## 春眠暁を覚えず・・・ 小中高生は朝何時に起きてる？

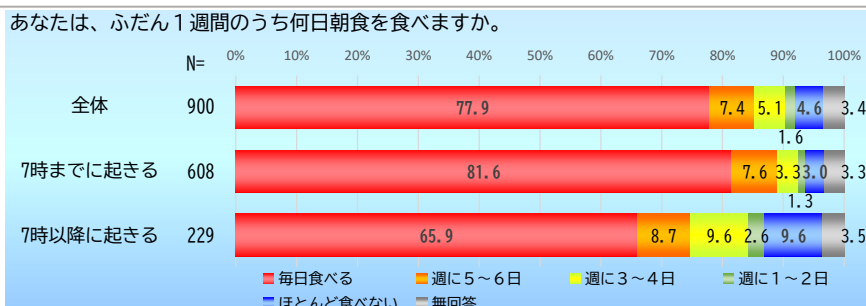
4月になり、暖かく過ごしやすいい日が増えてきて、心地よい眠りから、なかなか朝起きられない人もいるのではないのでしょうか。そこで今回はヤング調査2022年12月調査より小中高生の朝起きる時間を見てみます。



全体では朝7時をピークに多くの方が朝7時30分までに起きているようです。小学生は朝7時までに起きるのが41.0%と集中しており、中学生は6時30分まで～7時30分までの間に分散しています。高校生は6時30分までがピークになっていて、学齢によって朝起きる時間に差が見られました。



次に、朝早く起きる人と遅く起きる人では違いがあるのでしょうか。朝起きる時間を「7時までに起きる」「7時以降に起きる」に分けて、朝食の摂取頻度を見てみます。



「朝7時までに起きる」では朝食を毎日食べるのは81.6%で「7時以降に起きる」の65.9%で15.7ポイントの差があります。また朝食をほとんど食べないのは「7時までに起きる」が3.0%に対し、「7時以降に起きる」が9.6%でこちらも6.6ポイントの差があり、明確な違いが見られました。

皆さんも朝起きる時間から、生活行動を振り返ってみてはいかがでしょうか。

データ元 : JNNデータバンク ヤング調査2023 (2022年12月実施)  
調査対象 : 首都圏 (30km圏内) の一般世帯に居住する小学5,6年生、中学1,2年生、高校1,2年生 男女  
約900サンプル・小学生×300、中学生×300、高校生×300

JNNデータバンク ヤング調査概要 <https://www.jds.ne.jp/datebase03y/>

企画・実施: JNNデータバンク運営委員会

販売: JDS 株式会社ジェーディーエス TEL : (03)3358-1601 URL: <https://jds.ne.jp/inquiry/>