

報道関係各位

2023年11月08日  
株式会社クロス・マーケティング

## 夜活は「読書」と「散歩」が人気 運動派も学び派も費用は抑えめで取り組みやすく

－夜活に関する調査（2023年）－

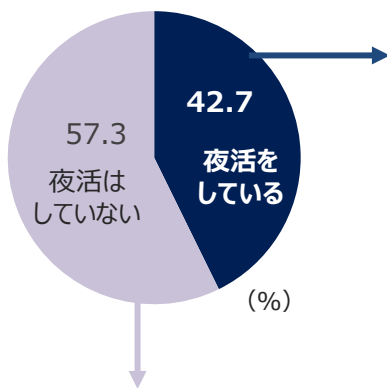
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「夜活に関する調査（2023年）」を実施しました。寝るまでの時間をどのように活用しているのでしょうか。朝活に関する調査に引き続き、今回は、夜活の内容、目的、また夜活にどのくらいの費用を使っているかについて聴取しました。

◆自主調査リリースの続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20231108nighttime/>

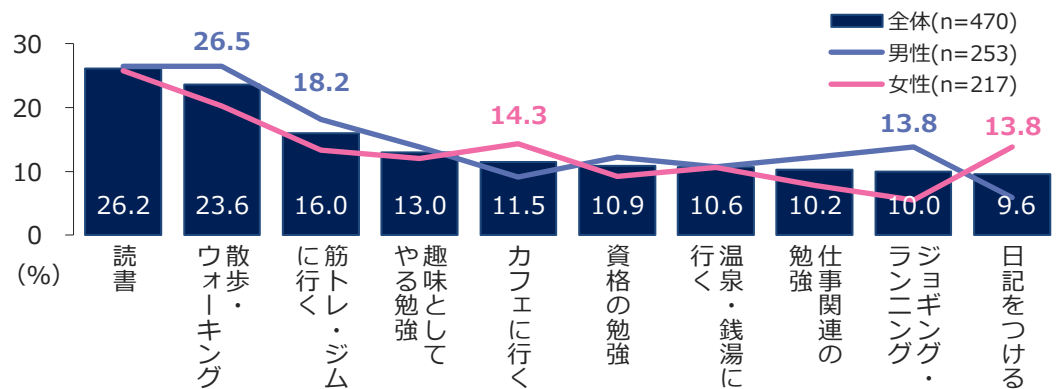
### ■調査結果

- ✓ 「夜活をしている」のは42.7%。「読書」「散歩・ウォーキング」「筋トレ・ジムに行く」が上位。＜図1、2＞  
男性は、「散歩・ウォーキング」「筋トレ・ジムに行く」「ジョギング・ランニング」が高く、女性は「カフェに行く」「日記をつける」が高い。
- ✓ 夜活をしていない人のうち、「夜活をしたいと思います」と回答したのは35.2%。＜図3＞  
「散歩・ウォーキング」「温泉・銭湯に行く」「読書」が上位にあがった。また、男性は「温泉・銭湯に行く」が29.5%でTOP。女性は男性に比べて「カフェに行く」「ヨガ・ピラティス」が高い。＜図4＞
- ✓ 夜活の目的は「好きなものを楽しむため」がトップ。次いで、「リラックスするため」と続く。＜図5＞
- ✓ 1か月あたりの夜活にけるお金は「5,000円未満」が46.4%と約半数。＜図6＞  
「学び系（趣味としてやる勉強、資格の勉強、仕事関連の勉強など）」は、「1,000円以上5,000円未満」が27.2%とやや多い。
- ✓ 夜活のイメージでは、「自己研鑽の時間」「自分のための時間」といった回答があがる。＜図7＞

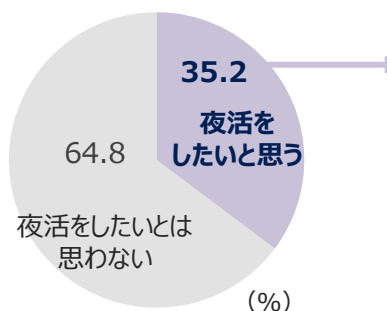
＜図1＞ 夜活の実施状況  
(単一回答：n=1,100)



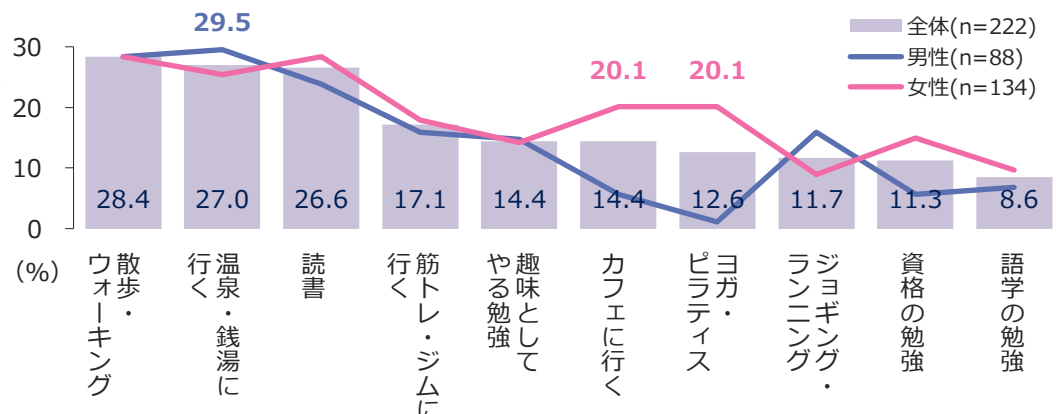
＜図2＞ 夜活の内容※上位10項目を抜粋（複数回答：夜活をしている人ベース：n=470）



＜図3＞ 夜活の意向 (単一回答)  
(夜活をしていない人ベース：n=630)



＜図4＞ 夜活でやってみたいこと※上位10項目を抜粋  
(複数回答：夜活をしたいと思いますと思っている人ベース：n=222)

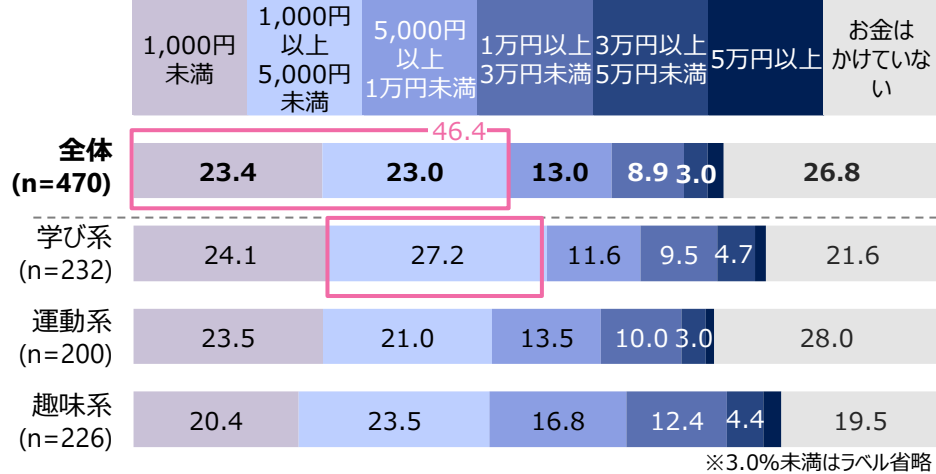


＜図5＞夜活の目的・理由（複数回答：夜活をしている人ベース：n=470）



＜図6＞夜活にける1カ月あたりの金額（単一回答：夜活をしている人ベース）

学び系：読書/語学の勉強/資格の勉強/趣味としてやる勉強 /仕事関連の勉強/オンラインの習い事/習い事・サークル活動  
 運動系：散歩・ウォーキング/ジョギング・ランニング/ヨガ・ピラティス/筋トレ・ジム  
 趣味系：「その他」を除く上記以外の項目



＜図7＞夜活のイメージ（自由回答一部抜粋）

**自己啓発・学び系**

- ・ 定時退社できるよう効率的に仕事を進め、限りある自分の時間を有効活用できる、有能な人
- ・ 仕事が忙しい人のスキルアップ、時間を有効に活用している
- ・ 朝活の夜版。夜の時間を有効に使う
- ・ 資格勉強などの自己研鑽の時間

**趣味・リラックス系**

- ・ 間接照明の中、ゆったりした気分で自分をいたわることをするイメージ
- ・ 仕事が終わって自由な時間を楽しむ、または自分のために使う時間
- ・ 夜の時間を有効活用して人生を豊かにし、楽しむイメージ

■ 調査項目

- 属性設問
- 夜活の実施状況とその内容
- 夜活の実施意向とその内容
- 夜活の目的・理由
- 夜活にける1カ月あたりのお金
- 夜活のイメージ

◆クロス集計表のダウンロードはこちら⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20231108nighttime/>

■ 調査概要

調査手法：インターネットリサーチ（クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用）  
 調査地域：全国47都道府県  
 調査対象：20～69歳の男女  
 調査期間：2023年11月3日（金）～11月5日（日）  
 有効回答数：本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名：株式会社クロス・マーケティング <http://www.cross-m.co.jp/>  
 所在地：東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F  
 設立：2003年4月1日  
 代表者：代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹  
 事業内容：マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルティング

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当：マーケティング部 TEL：03-6859-1192 FAX：03-6859-2275  
 E-mail：[pr-cm@cross-m.co.jp](mailto:pr-cm@cross-m.co.jp)

「引用・転載時のクレジット表記のお願い」

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

＜例＞「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」