

# テレビ視聴に関する調査データ

## ～テレビ視聴の現状 編～

2026年7月

朝日大学マーケティング研究所

- 調査手法 : WEBリサーチ
- 調査期間 : 2026年6月12日（金）～ 7月6日（月）
- 調査対象 : 首都圏在住の男女 15歳～69歳
- 有効回答 : 468名

【内訳】

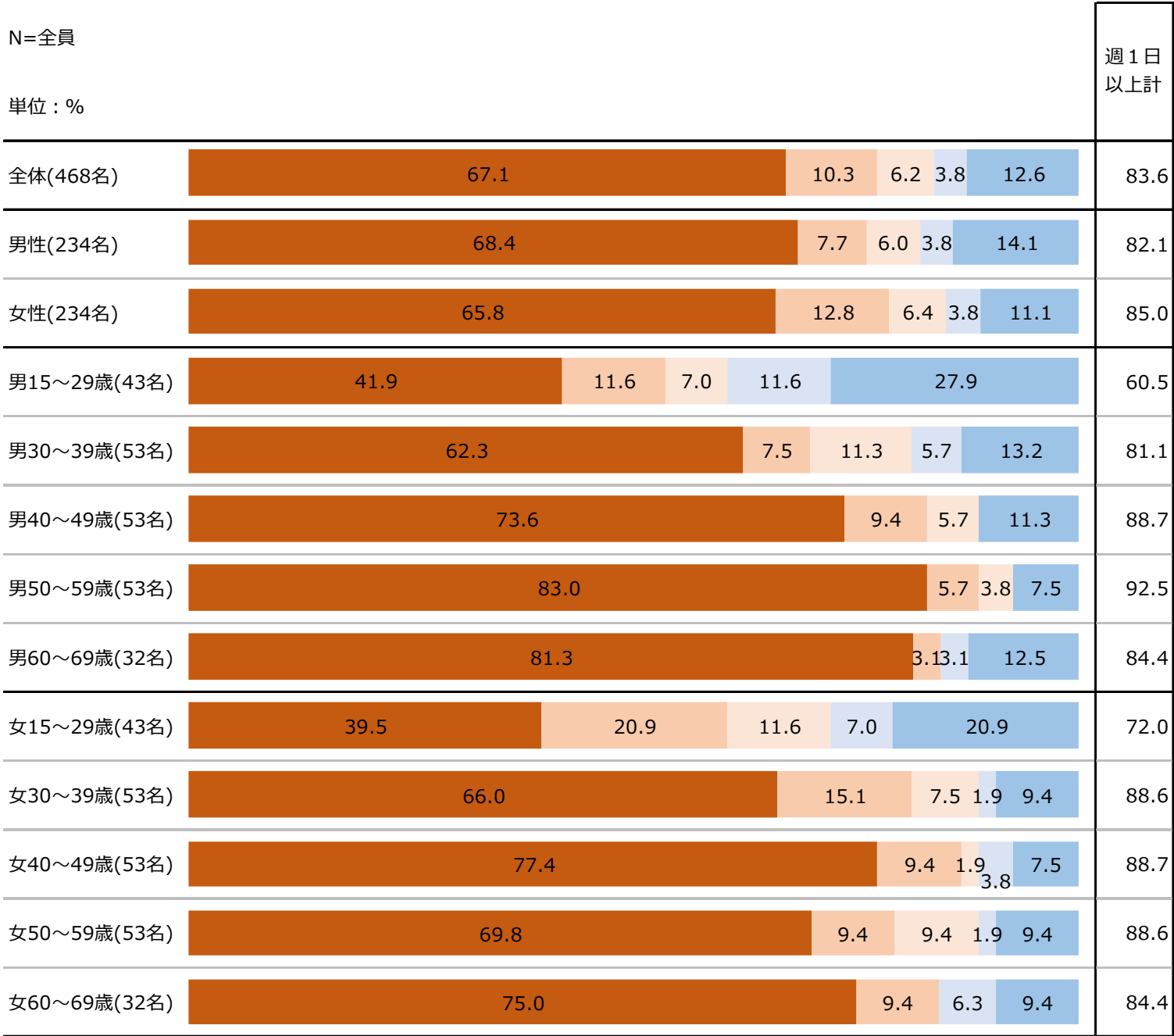
|        | 男性   | 女性   |
|--------|------|------|
| 15～29歳 | 43名  | 43名  |
| 30～39歳 | 53名  | 53名  |
| 40～49歳 | 53名  | 53名  |
| 50～59歳 | 53名  | 53名  |
| 60～69歳 | 32名  | 32名  |
| 合計     | 234名 | 234名 |

- 全体では83.6%が週1日以上の頻度でテレビを見ている。
- テレビ視聴の頻度が週1日以上の割合は、男女とも30歳以上では8割を超えているが、15～29歳は男性(60.5%)、女性(72.0%)ともに低い。
- 15～29歳では「週6～7日程度」の割合が特に低く、男女とも約4割に留まる。また「普段テレビは見ない」も男女とも2割以上と相対的に高い（男27.9%、女20.9%）。

Q1. 普段、どの程度テレビをご覧になっていますか。(SA)

N=全員

単位：%



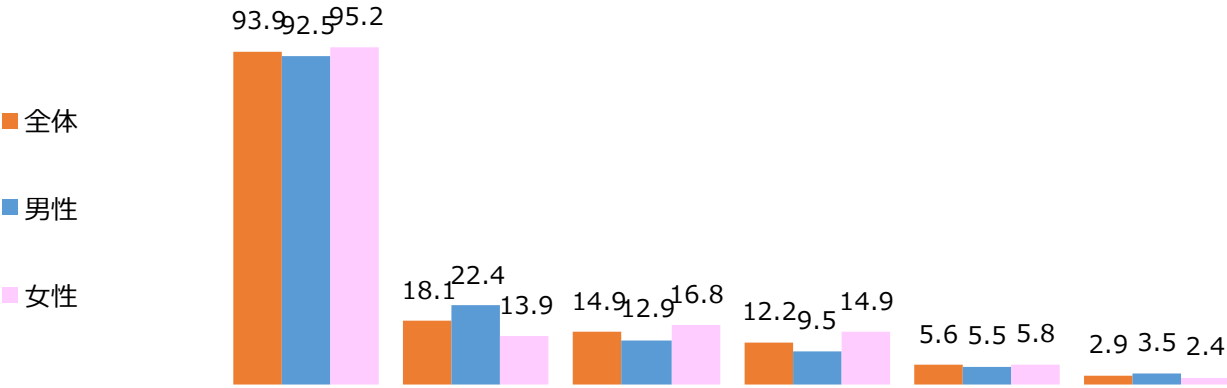
■ 週6～7日程度   ■ 週3～5日程度   ■ 週1～2日程度   ■ それ以下   ■ 普段テレビは見ない

- テレビの視聴機器としては「テレビ受信機」(93.9%)の割合が圧倒的に高く、「パソコン」(18.1%)、「録画機器&ディスプレイ」(14.9%)、「スマホ」(12.2%)が1割台。
- 男性は「パソコン」、女性は「録画機器&ディスプレイ」と「スマホ」の割合が、それぞれ相対的に高い。
- 「パソコン」での視聴は、男性の15～29歳(22.6%)、30～39歳(28.3%)、40～49歳(27.7%)で2割以上と高い。

Q2.どのような機器構成でテレビをしていますか。あてはまるものをすべて選んでください。(MA)

n= 普段テレビを見る人 (Q1で「普段テレビは見ない」以外を選んだ人)

単位：％



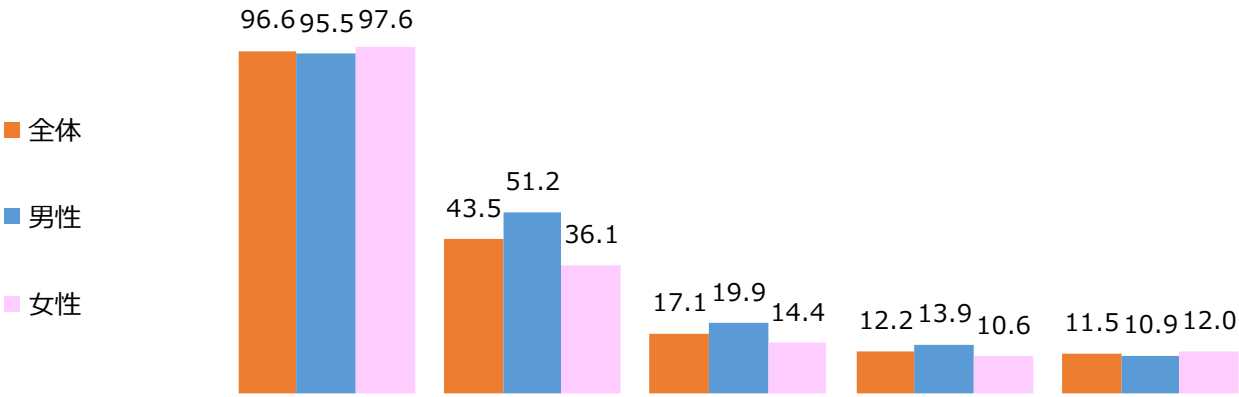
|         | 調査数  | テレビ受信機 | パソコン | 録画機器<br>&ディスプレイ | スマホ  | タブレット | テレビチューナー<br>&ディスプレイ |
|---------|------|--------|------|-----------------|------|-------|---------------------|
| 全体      | 409名 | 93.9   | 18.1 | 14.9            | 12.2 | 5.6   | 2.9                 |
| 男性      | 201名 | 92.5   | 22.4 | 12.9            | 9.5  | 5.5   | 3.5                 |
| 女性      | 208名 | 95.2   | 13.9 | 16.8            | 14.9 | 5.8   | 2.4                 |
| 男15～29歳 | 31名  | 83.9   | 22.6 | 19.4            | 6.5  | 6.5   | 6.5                 |
| 男30～39歳 | 46名  | 91.3   | 28.3 | 6.5             | 10.9 | 6.5   | 2.2                 |
| 男40～49歳 | 47名  | 93.6   | 27.7 | 14.9            | 17.0 | 8.5   | 4.3                 |
| 男50～59歳 | 49名  | 95.9   | 14.3 | 16.3            | 8.2  | 4.1   | 4.1                 |
| 男60～69歳 | 28名  | 96.4   | 17.9 | 7.1             | 0.0  | 0.0   | 0.0                 |
| 女15～29歳 | 34名  | 91.2   | 5.9  | 20.6            | 14.7 | 0.0   | 0.0                 |
| 女30～39歳 | 48名  | 97.9   | 31.3 | 18.8            | 18.8 | 8.3   | 4.2                 |
| 女40～49歳 | 49名  | 93.9   | 8.2  | 20.4            | 12.2 | 4.1   | 4.1                 |
| 女50～59歳 | 48名  | 97.9   | 16.7 | 16.7            | 20.8 | 4.2   | 0.0                 |
| 女60～69歳 | 29名  | 93.1   | 0.0  | 3.4             | 3.4  | 13.8  | 3.4                 |

- テレビでよく見ている放送形態としては、「地上波」(96.6%)が圧倒的に高く、「BS」(43.5%)が続く。
- 「BS」「インターネットTV」「CS」はいずれも女性より男性の割合が高く、このうち「BS」は男女差が15.1ポイントと大きい。「BS」の男女差は特に60～69歳で30ポイントと大きい。
- 「インターネットTV」は男40～49歳(29.8%)と男50～59歳(22.4%)で相対的に高い。

Q3.よく見ているテレビの放送形態をすべて選んでください。(MA)

n= 普段テレビを見る人（Q1で「普段テレビは見ない」以外を選んだ人）

単位：％



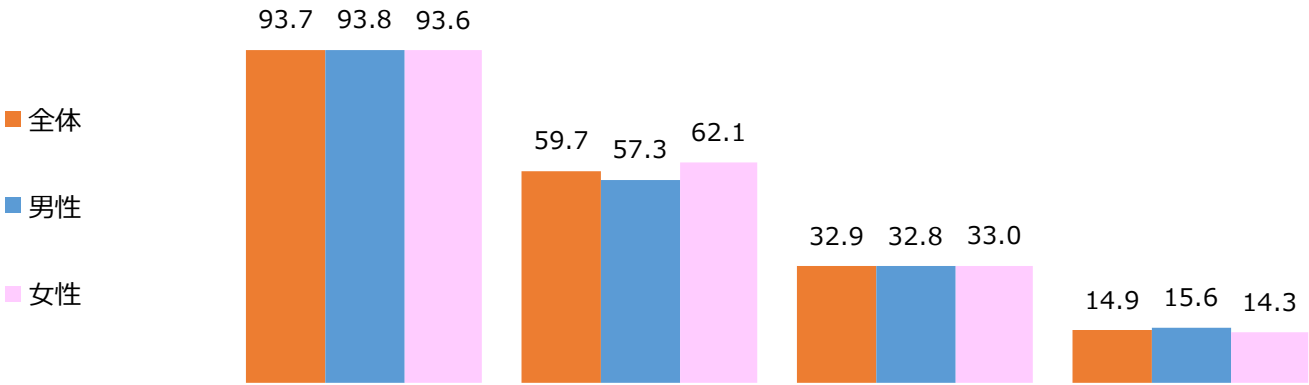
|         | 調査数  | 地上波   | B S  | インターネットTV | C S  | ケーブルテレビ |
|---------|------|-------|------|-----------|------|---------|
| 全体      | 409名 | 96.6  | 43.5 | 17.1      | 12.2 | 11.5    |
| 男性      | 201名 | 95.5  | 51.2 | 19.9      | 13.9 | 10.9    |
| 女性      | 208名 | 97.6  | 36.1 | 14.4      | 10.6 | 12.0    |
| 男15～29歳 | 31名  | 93.5  | 41.9 | 19.4      | 16.1 | 6.5     |
| 男30～39歳 | 46名  | 95.7  | 41.3 | 10.9      | 13.0 | 8.7     |
| 男40～49歳 | 47名  | 95.7  | 48.9 | 29.8      | 17.0 | 12.8    |
| 男50～59歳 | 49名  | 95.9  | 57.1 | 22.4      | 14.3 | 12.2    |
| 男60～69歳 | 28名  | 96.4  | 71.4 | 14.3      | 7.1  | 14.3    |
| 女15～29歳 | 34名  | 94.1  | 26.5 | 11.8      | 5.9  | 2.9     |
| 女30～39歳 | 48名  | 100.0 | 39.6 | 14.6      | 18.8 | 20.8    |
| 女40～49歳 | 49名  | 100.0 | 34.7 | 12.2      | 8.2  | 8.2     |
| 女50～59歳 | 48名  | 93.8  | 37.5 | 18.8      | 8.3  | 12.5    |
| 女60～69歳 | 29名  | 100.0 | 41.4 | 13.8      | 10.3 | 13.8    |

- 地上波テレビの視聴方法としては「リアルタイムで放送中の番組を見る」(93.7%)が依然として主流となっている。
- 「録画した番組を見る」(59.7%)も約6割を占めるが、15～29歳(男性58.6%、女性50.0%)と男30～39歳(45.5%)では相対的に低い。
- 「無料番組配信サイトを見る」は32.9%、「有料番組配信サイトを見る」は14.9%であった。

Q4.地上波のテレビをよく見ている方に伺います。地上波のテレビをどのように見ていますか。あてはまるものをすべて選んでください。(MA)

n=地上波を見る人（Q3で「地上波」を選んだ人）

単位：％



|         | 調査数  | リアルタイムで<br>放送中の番組を<br>見る | 録画した番組を<br>見る | 無料番組配信サイトを<br>見る | 有料番組配信サイトを<br>見る |
|---------|------|--------------------------|---------------|------------------|------------------|
| 全体      | 395名 | 93.7                     | 59.7          | 32.9             | 14.9             |
| 男性      | 192名 | 93.8                     | 57.3          | 32.8             | 15.6             |
| 女性      | 203名 | 93.6                     | 62.1          | 33.0             | 14.3             |
| 男15～29歳 | 29名  | 93.1                     | 58.6          | 34.5             | 17.2             |
| 男30～39歳 | 44名  | 90.9                     | 45.5          | 25.0             | 6.8              |
| 男40～49歳 | 45名  | 93.3                     | 60.0          | 40.0             | 20.0             |
| 男50～59歳 | 47名  | 95.7                     | 61.7          | 31.9             | 21.3             |
| 男60～69歳 | 27名  | 96.3                     | 63.0          | 33.3             | 11.1             |
| 女15～29歳 | 32名  | 87.5                     | 50.0          | 21.9             | 18.8             |
| 女30～39歳 | 48名  | 97.9                     | 62.5          | 33.3             | 10.4             |
| 女40～49歳 | 49名  | 93.9                     | 63.3          | 32.7             | 12.2             |
| 女50～59歳 | 45名  | 95.6                     | 68.9          | 46.7             | 20.0             |
| 女60～69歳 | 29名  | 89.7                     | 62.1          | 24.1             | 10.3             |

## ● 15～29歳は習慣的なテレビ視聴者が少なく、視聴頻度も低い

週1日以上頻度でテレビを見る人の割合は、男女とも30歳以上では8割を超えたが、15～29歳では男性（60.5%）、女性（72.0%）とも相対的に低かった。特にテレビの視聴頻度が「週6～7日程度」である割合が顕著に低く、他年代が6～8割であるところ、15～29歳では男性は41.9%、女性は39.5%に留まった。更に「普段テレビは見ない」の割合も15～29歳のみ2割を超えていた（男性27.9%、女性20.9%）。若者のテレビ離れが具体的な結果として表れた。

ただし、ひとつ上の世代の30～39歳では「週6～7日程度」の頻度で見る視聴者は少なめだが、週1日以上頻度で見る視聴者の割合や「普段テレビは見ない」の割合は40～60歳代と比べても大差は見られなかった。現状は20歳代と30歳代の間での視聴頻度のギャップの大きさが目立っている。

今後、現在の15～29歳の視聴習慣が年齢とともにそのまま持ち上がっていく可能性がある一方で、30歳代へのライフステージの変化とともに視聴習慣も変化する可能性もある。若者のテレビ離れが、世代としての特徴なのか、ライフステージ特有の特徴なのかを見極める必要がある。

## ● 依然として「地上波」がよく見られている、「BS」は男性および高齢者が中心

普段テレビを見る人のなかでは、「地上波」をよく見る人の割合が9割以上を占めた。性別や年代による偏りは小さく、15～29歳でも9割以上であった（男性93.5%、女性94.1%）。

次いで「BS」が高く、全体では43.5%を占めた。「地上波」とは異なり、「BS」には属性による偏りがみられた。性別では男性（51.2%）と女性（36.1%）の間で15.1ポイントの差が見られた。年代別では男女とも60～69歳（男性71.4%、女性41.4%）で最も高く、15～29歳（男性41.9%、女性26.5%）との格差は大きかった。「BS」は男性や高齢層がよく見ている放送形態であった。

他の放送形態（インターネットTV、CS、ケーブルテレビ）はいずれも割合が1割台であった。「インターネットTV」は男性の40～49歳（29.8%）と50～59歳（22.4%）の割合が相対的に高く、15～29歳（男性19.4%、女性11.8%）は1割台に留まった。ネットは若者のテレビ離れの要因のひとつだが、ネット上でも「テレビ」という放送形態は若者に特に多く選ばれているわけではなかった。

## ● 「地上波」はリアルタイム中心、タイムシフトは「録画視聴」が主流

「地上波」の視聴方法では、「リアルタイムで放送中の番組を見る」（93.7%）の割合が圧倒的に高かった。

「録画した番組を見る」（59.7%）は約6割だが、男30～39歳（45.5%）、女15～29歳（50.0%）、男15～29歳（58.6%）では割合が低めだった。

見逃し配信などネットでテレビ番組を視聴する方法もあるが、「無料番組配信サイトを見る」は32.9%、「有料番組配信サイトを見る」は14.9%であった。どちらも属性による偏りは小さかったが、いずれも女50～59歳の割合が相対的に高かった（無料46.7%、有料20.0%）。

タイムシフトでの視聴は依然として「録画視聴」が主流である。今後、これが「番組配信サイト」に変わってくるのか、今後の推移が注目される。

## トピックスリサーチ

### テレビ視聴に関する調査データ ～ テレビ視聴の現状編～

発行日 2026年 7月 31日

発行・調査分析 朝日大学 マーケティング研究所

〒501-0296

岐阜県瑞穂市穂積1851

TEL : 058-326-1173

お問い合わせ [marketing@alice.asahi-u.ac.jp](mailto:marketing@alice.asahi-u.ac.jp)