

2011年1月20日

報道関係者 各位

ライフネット生命保険株式会社

～ライフネット生命、「ビジネスパーソンの朝活」に関する実態調査～

**現在『朝活』実践中 ビジネスパーソンの約4割**

**管理職、年収600万円以上の層で高い『朝活』率**

**『朝活』の効用 「時間を有効に使えるようになった」5割超**

**10分～15分早起きする『プチ朝活派』も『朝活派』の38.1%**

**ビジネスパーソンの起床時間、「6時台」が5割弱、就寝時間は「24時台」が4割弱**

**出勤前に見るテレビ番組、1位「めざましテレビ」2位「ズームイン!!SUPER」**

**「勤務先で重要なポジションに就きたい」20代男性で意識が高め**

**ビジネスパーソンの本音「仕事よりプライベートを優先したい」**

**ビジネスパーソンの約8割が「将来に不安を感じる」**

インターネットを活用して新しい生命保険サービスを提供するライフネット生命保険株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長 出口治明）は2010年11月19日～11月30日の12日間、全国の20歳から39歳の会社員（アルバイト・パートを除く）に「ビジネスパーソンの朝活に関する実態調査」をモバイルリサーチで実施、1,000名の有効回答を得ました。

## アンケート総括

- ◆ **現在『朝活』実践中 ビジネスパーソンの約4割**
- ◆ **20代後半の男性では、過半数が現在『朝活』実践中**
- ◆ **管理職、年収600万円以上の層で高い『朝活』率**
- ◆ **最も多い『朝活』の内容は、「メールチェックや仕事の準備をする」**
- ◆ **『朝活』で「資格や仕事に役立つ勉強をする」10.4%**
- ◆ **『朝活』の効用 「時間を有効に使えるようになった」5割超**
- ◆ **10分～15分早起きする『プチ朝活派』も『朝活派』の38.1%**

全国の20歳から39歳のビジネスパーソン1,000名（性別：男性500名・女性500名、年代別：20代前半96名・20代後半243名・30代前半271名・30代後半390名）を対象に、「早起きをして、朝の時間を仕事や趣味などに活用する事」を指す『朝活』に関して質問しました。現在の朝活の状況を聞いたところ、何らかの朝活を行っている『朝活派』は全体では41.2%でした。また、男女別では男性46.4%、女性36.0%と、男性が女性よりも10.4ポ

ライフネット生命保険株式会社

Copyright© LIFENET INSURANCE COMPANY All rights reserved.

イント高く、女性よりも男性の方が朝活を実践していることがわかりました。また、性・年代別では、男性では20代前半で40.0%、20代後半で55.2%、30代前半で47.0%、30代後半で43.4%となり、女性では20代前半で40.7%、20代後半で32.0%、30代前半で36.9%、30代後半で36.9%となり、20代後半の男性で最も『朝活派』が多い結果になりました。また、朝活の状況について勤務先での役職別で見ると、役員クラス・部長クラス・課長クラス・係長クラスを合わせた「管理職（「役員クラス」「部長クラス」「課長クラス」「係長クラス」計）」では、『朝活派』が55.0%なのに対し、「一般社員」では37.9%と、17.1ポイント差が見られました。また、年収別では「600万円以上の層」での朝活派は57.7%、「600万円未満の層」は39.6%となっており、勤務先での役職や年収によって、朝活状況に差が見られる結果となりました。

現在朝活を行っている『朝活派』412名の朝活の内容として、最も多くあげられたのは「メールチェックや仕事の準備をする」47.8%、「新聞でニュースをチェックする」43.4%、「ネットでニュースをチェックする」39.1%と、仕事の準備や情報のチェックが上位を占める結果となりました。他にも、「雑誌や本を読む」15.0%、「資格や仕事に役立つ勉強をする」10.4%など、知識の吸収や能力向上を目指した朝活を行っている様子や、「ストレッチをする」11.2%、「ジョギング・ウォーキングをする」5.3%、「テレビ体操やラジオ体操をする」4.6%など、健康増進や体力向上を目的とした朝活を行っている様子も見られました。

次に、『朝活派』412名に対し、朝活の為に通常の起床時間よりどの位早起きをしているかを単一回答形式で聞いたところ、「30分～1時間前」が55.3%と最も多い結果となりました。また、「10分～15分前」という『プチ朝活派』も38.1%見られました。

また、朝活を始めて良かった点を複数回答形式で聞いたところ、「時間を有効に使えるようになった」が最も多く52.4%、次いで「生活のリズムが整った」34.7%、「仕事がかどるようになった」23.5%、「遅刻をしなくなった」21.1%となりました。

#### ◆ ビジネスパーソンの起床時間、「6時台」が5割弱、就寝時間は「24時台」が4割弱

#### ◆ 出勤前に見るテレビ番組、1位「めざましテレビ」2位「ズームイン!!SUPER」

全回答者1,000名に対して、平日の起床時間と就寝時間を単一回答形式で聞いたところ、全体では起床時間は「6時台」が最も多く47.7%、次いで「7時台」が27.6%、「5時台」が15.1%という結果になりました。就寝時間は「24時台」が最も多く38.5%、次いで「23時台」が24.0%、「1時台」が18.3%となっています。

また、朝活状況別では、起床時間は『朝活派』は「6時台以前」が74.0%なのに対し、『非朝活派』では59.1%となり、就寝時間は『朝活派』は「24時台以前」が78.2%なのに対し、『非朝活派』は67.3%にとどまりました。

次に、出勤前に見るテレビ番組を複数回答形式で聞いたところ、全体では1位「めざましテレビ」(41.1%)、2位「ズームイン!!SUPER」(26.6%)、3位「NHKニュースおはよう日本」(11.1%)となりました。「出勤前にテレビは見ない」との回答も17.4%見られました。

勤務先への入社時間について単一回答形式で聞いたところ、全体では始業時間の「10分～19分前」が23.8%と最も多く、次に「30分～59分前」が21.3%、「20分～29分前」が20.2%

と続きました。

- ◆ 「勤務先で重要なポジションに就きたい」20代男性で意識が高め
- ◆ 「多少無理をしても、努力して自分の能力を向上させたい」のは約2割
- ◆ ビジネスパーソンの本音「仕事よりプライベートを優先したい」
- ◆ ビジネスパーソンの約8割が「将来に不安を感じる」
- ◆ 朝活派ビジネスパーソンは「自己能力の向上」に意欲

全回答者1,000名に対して、仕事や将来に関する意識を4段階（「あてはまる」「ややあてはまる」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」）で質問しました。

「勤務先で重要なポジションに就いたり、給与をアップさせたい」について、4段階中で最も強い「あてはまる」との回答は、男性では20代前半で46.7%、20代後半で41.4%、30代前半で31.5%、30代後半で32.1%となり、20代においてキャリアアップにより熱心な傾向が見られました。また、女性では20代前半で22.2%、20代後半で20.5%、30代前半で18.0%、30代後半で15.6%となり、男性と比較してキャリアアップの意識は低めの傾向が見られる結果となりました。

「多少無理をしても、努力して自分の能力を向上させたい」については、「あてはまる」との回答は、男性では20代前半で20.0%、20代後半で23.0%、30代前半で26.8%、30代後半で21.3%となり、女性では20代前半で19.8%、20代後半で12.2%、30代前半で19.7%、30代後半で18.4%となりました。この項目では、前項目の「勤務先で重要なポジションに就いたり、給与をアップさせたい」と比較すると、やや弱めの傾向が見てとれました。

次に、仕事と家庭生活のバランスとして、「家族や友人との時間、趣味の時間の確保を仕事より優先したい」については、「あてはまる」との回答は、男性では20代前半で20.0%、20代後半で36.8%、30代前半で27.5%、30代後半で32.9%となり、女性では20代前半で29.6%、20代後半で29.5%、30代前半で29.5%、30代後半で33.3%となりました。また、「あてはまる」と「ややあてはまる」を合計した場合は、男性では20代前半で80.0%、20代後半で69.0%、30代前半で61.1%、30代後半で77.5%、女性では20代前半で77.7%、20代後半で66.0%、30代前半で62.3%、30代後半で67.3%となり、この結果からは過半数以上が仕事より家庭や個人としての生活を優先したい本音も窺えました。

また、「将来に不安を感じる」については、「あてはまる」との回答は、男性では20代前半で20.0%、20代後半で46.0%、30代前半で45.0%、30代後半で45.0%となり、女性では20代前半で42.0%、20代後半で42.3%、30代前半で36.1%、30代後半で40.4%となりました。また、「あてはまる」と「ややあてはまる」を合計した場合は、男性では20代前半で80.0%、20代後半で79.3%、30代前半で78.6%、30代後半で85.2%、女性では20代前半で72.9%、20代後半で85.2%、30代前半で84.5%、30代後半で84.4%となり、ビジネスパーソンの多くが将来に不安を感じていることがわかりました。

また、仕事や将来に関する意識に関する上記項目について、朝活状況別で見ると、「多少無理をしても、努力して自分の能力を向上させたい」で、『朝活派』28.9%、『非朝活派』13.9%となり、『朝活派』が、努力や自己能力の向上に関して『非朝活派』より高い意識を持っていることがわかりました。

## ■■調査概要■■

- 調査タイトル：ビジネスパーソンの朝活に関する実態調査
- 調査対象：ネットエイジアリサーチのモバイルモニター会員を母集団とする  
20～39歳の会社員（アルバイト・パートを除く） 1,000名
- 調査期間：2010年11月19日～11月30日
- 調査方法：モバイルリサーチ
- 調査地域：全国
- 有効回答数：1,000サンプル
- 実施機関：ネットエイジア株式会社

## ■■報道関係者様へのお願い■■

本リリース内容の転載にあたりましては、「ライフネット生命調べ」という表記をお使い頂けますよう、お願い申し上げます。

- 会社名：ライフネット生命保険株式会社
- 代表者名：代表取締役社長 出口 治明
- 設立：2006年10月
- 所在地：東京都千代田区麹町二丁目14番地2 麹町NKビル
- 業務内容：インターネットを利用した生命保険の販売
- ホームページ：<http://www.lifenet-seimei.co.jp/>

## 本件に関する報道関係者のお問い合わせ先

ライフネット生命保険株式会社 マーケティング部：松岡  
TEL:03-5216-7900

調査協力会社: ネットエイジア株式会社 担当: 石井

- ◆ ライフネット生命について URL: <http://www.lifenet-seimei.co.jp/>

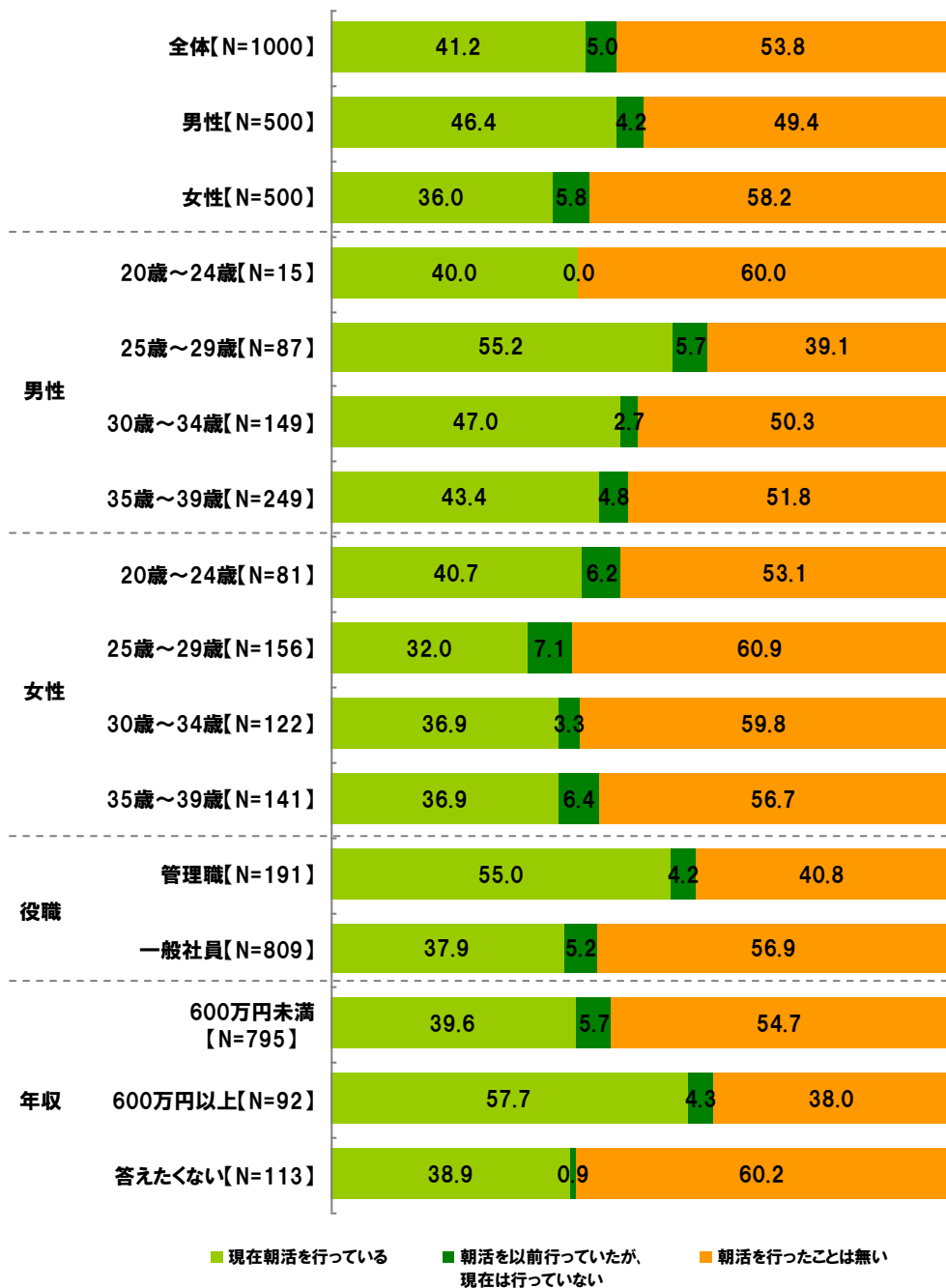
ライフネット生命は、保険の原点に戻り「どこよりも正直な経営を行い、どこよりもわかりやすく、シンプルで便利で安い商品・サービスの提供を追求する」という理念のもとに設立された、インターネットを主な販売チャネルとする新しいスタイルの生命保険会社です。相互扶助という「保険の原点」に立ち返りつつ、最新のテクノロジーを最大限活用して、生活者にとって便利でわかりやすく、かつ高品質な生命保険商品・サービスを提供することを目指しています。また、インターネットの活用により販売・事務コストを徹底的に削減し、価格競争力に加えて、24時間いつでも可能な納得の保険選びと迅速な申し込み手続きを実現し、「生命(いのち)のきずな＝ライフネット」を世の中に広げていきたいと考えています。

- ◆ 会社及び商品の詳細は <http://www.lifenet-seimei.co.jp/> をご覧下さい。
  - ◆ お客さまの問い合わせ窓口：TEL 0120-205566
- 受付時間：平日 9時～22時、土曜日 9時～18時、(年末年始、日曜、祝日は除く)

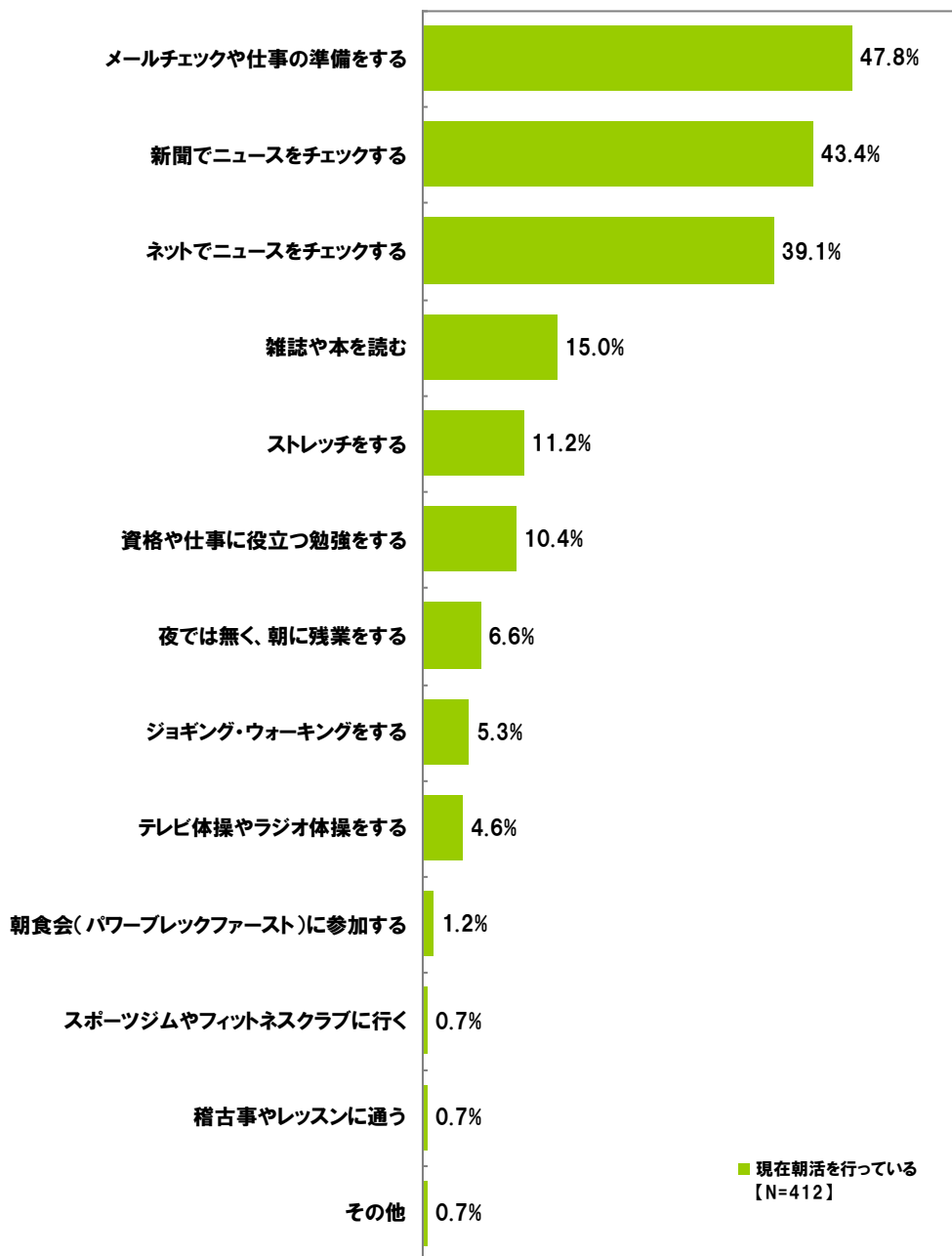
ライフネット生命保険株式会社

Copyright© LIFENET INSURANCE COMPANY All rights reserved.

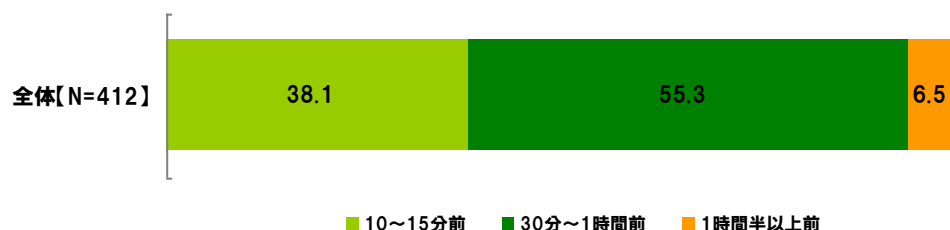
◆現在の朝活状況(単一回答形式)



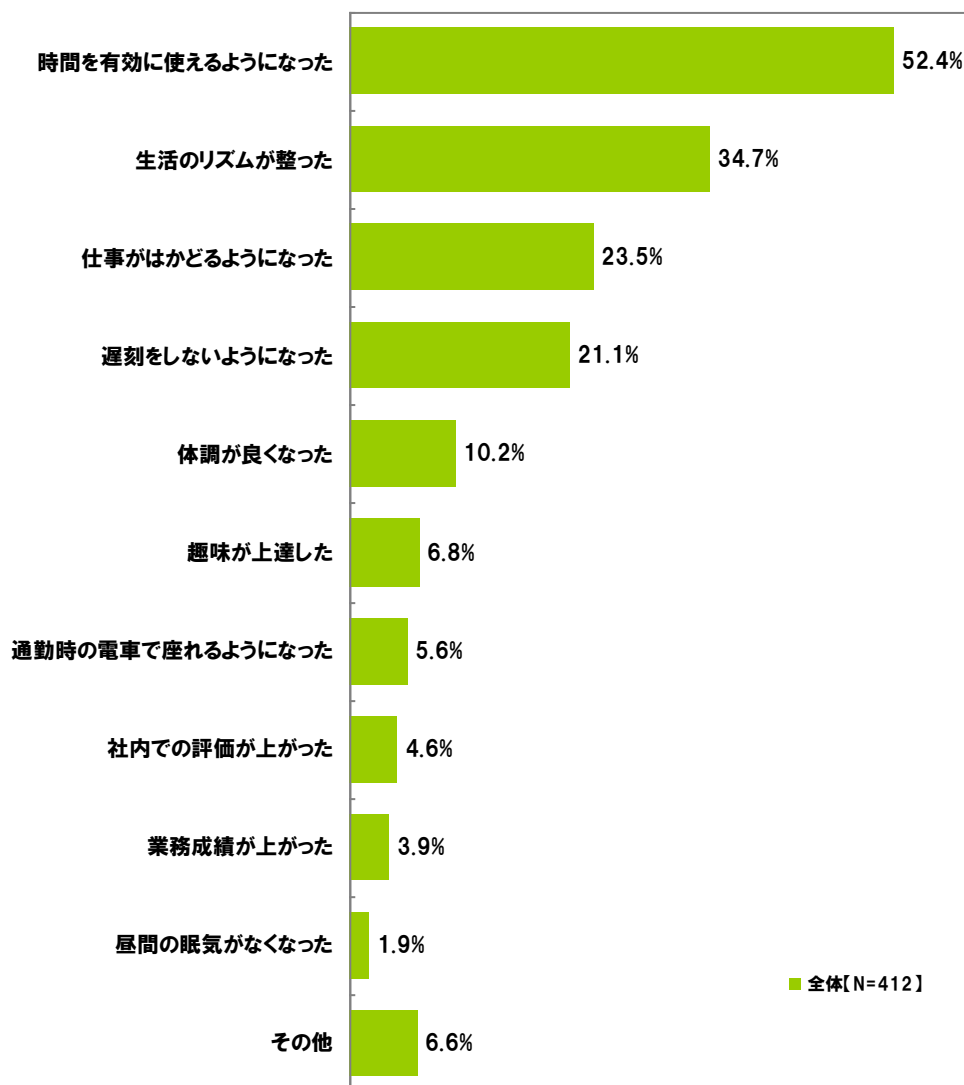
◆現在、継続的に行っている朝活の内容（複数回答形式）



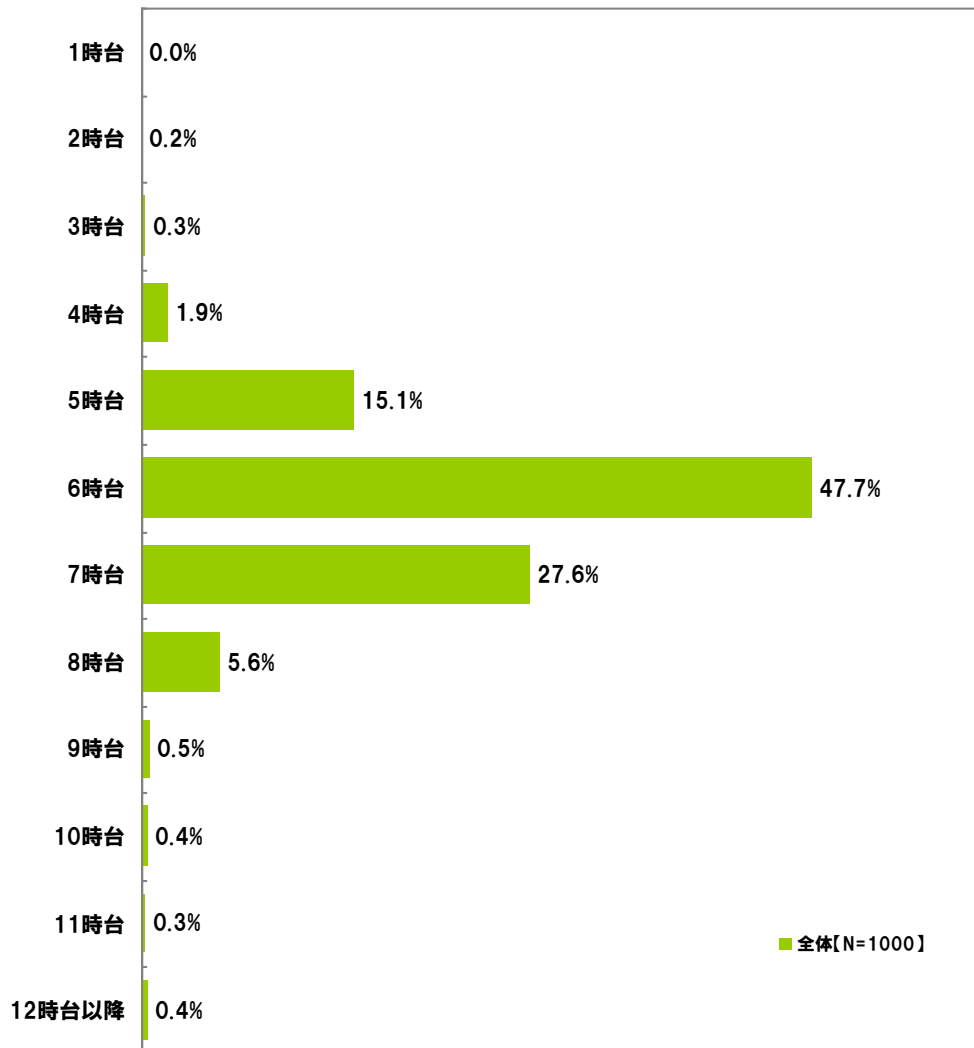
◆朝活の為に、通常の起床時間よりどの位早起きをしているか（単一回答形式）  
 対象者：現在何らかの朝活を行っている人



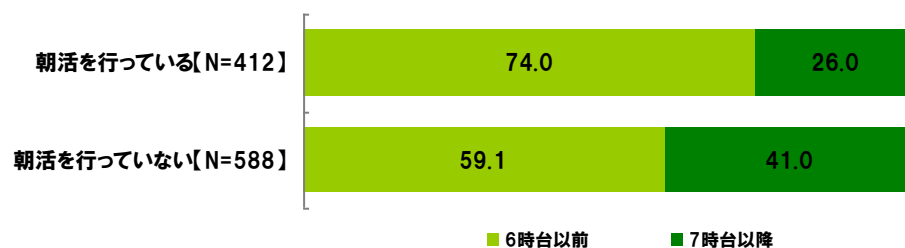
◆朝活を始めて良かった点（複数回答形式）  
 対象者：現在何らかの朝活を行っている人



◆平日の起床時間（単一回答形式）

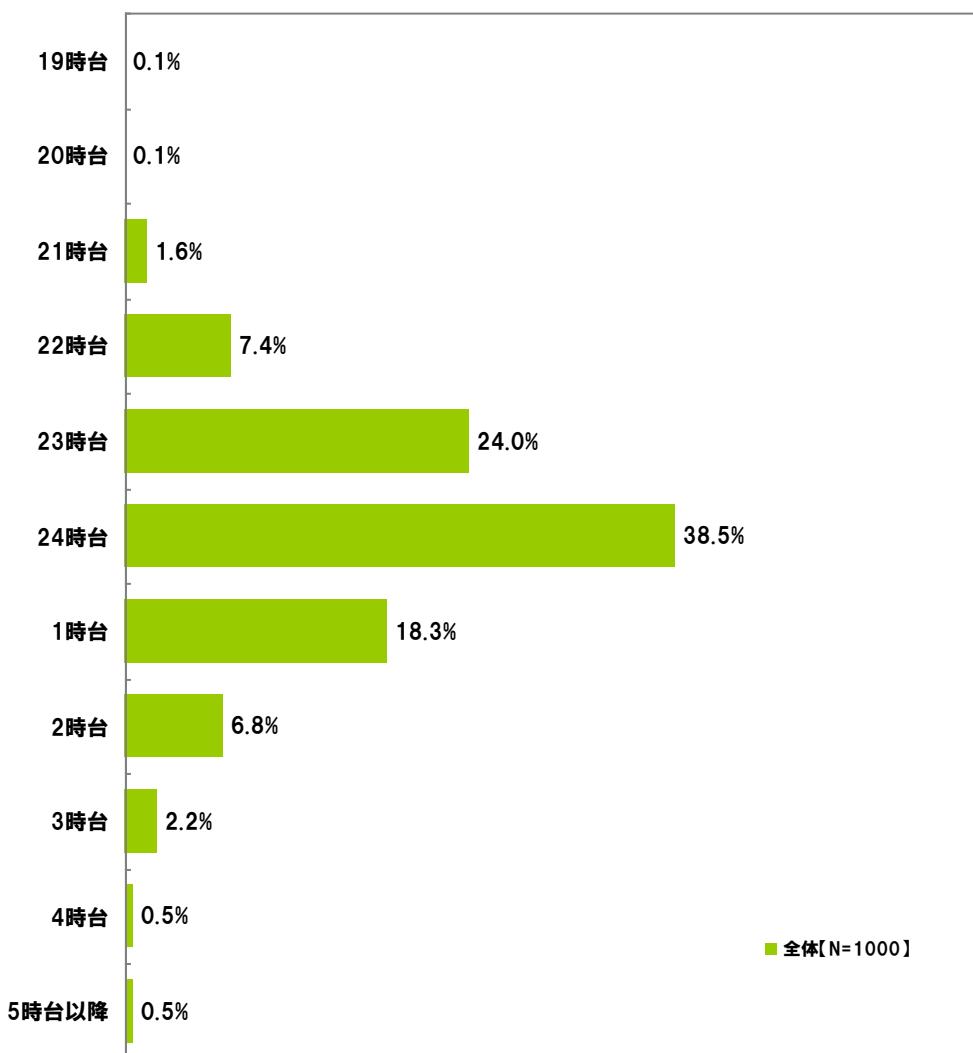


◆平日の起床時間（単一回答形式）／現在の朝活状況別

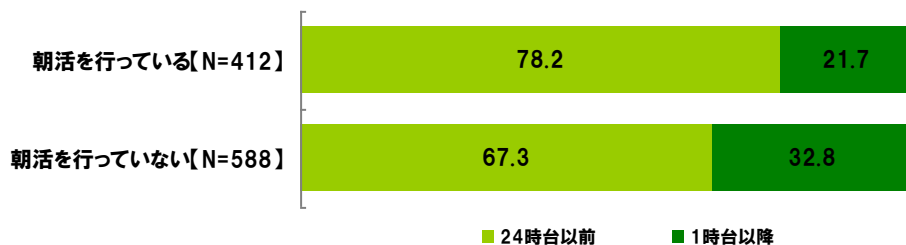




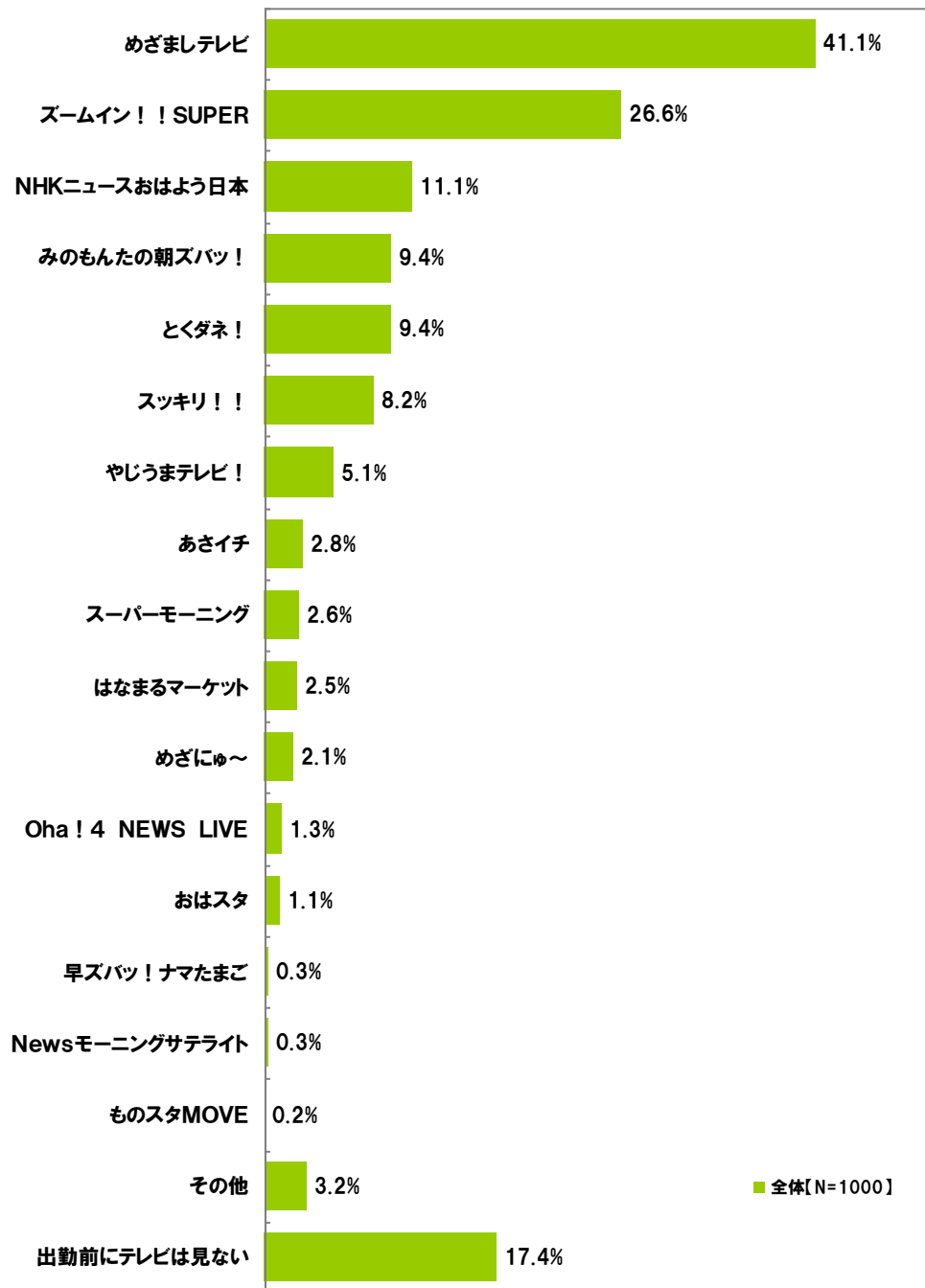
◆平日の就寝時間（単一回答形式）



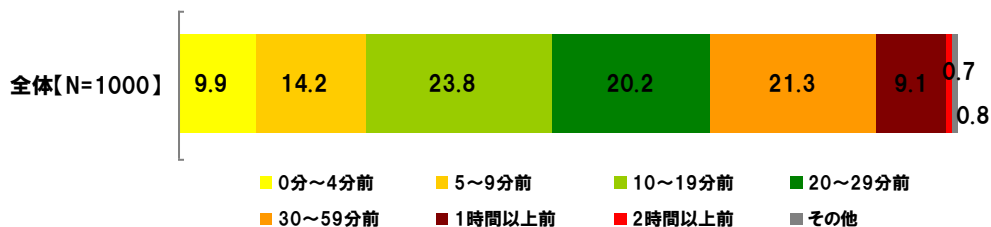
◆平日の就寝時間（単一回答形式）／現在の朝活状況別



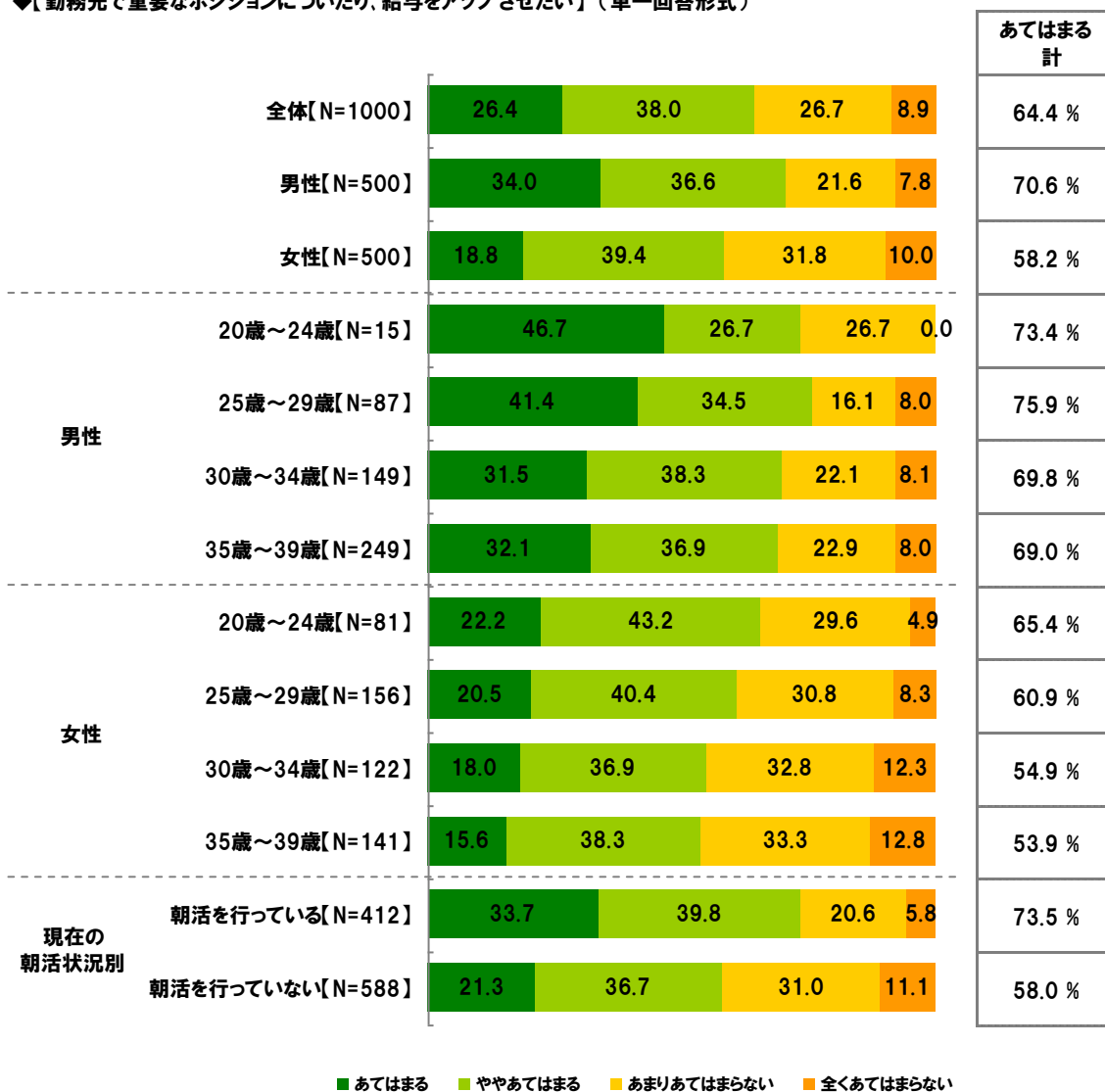
◆出勤前に見るTV番組（複数回答形式）



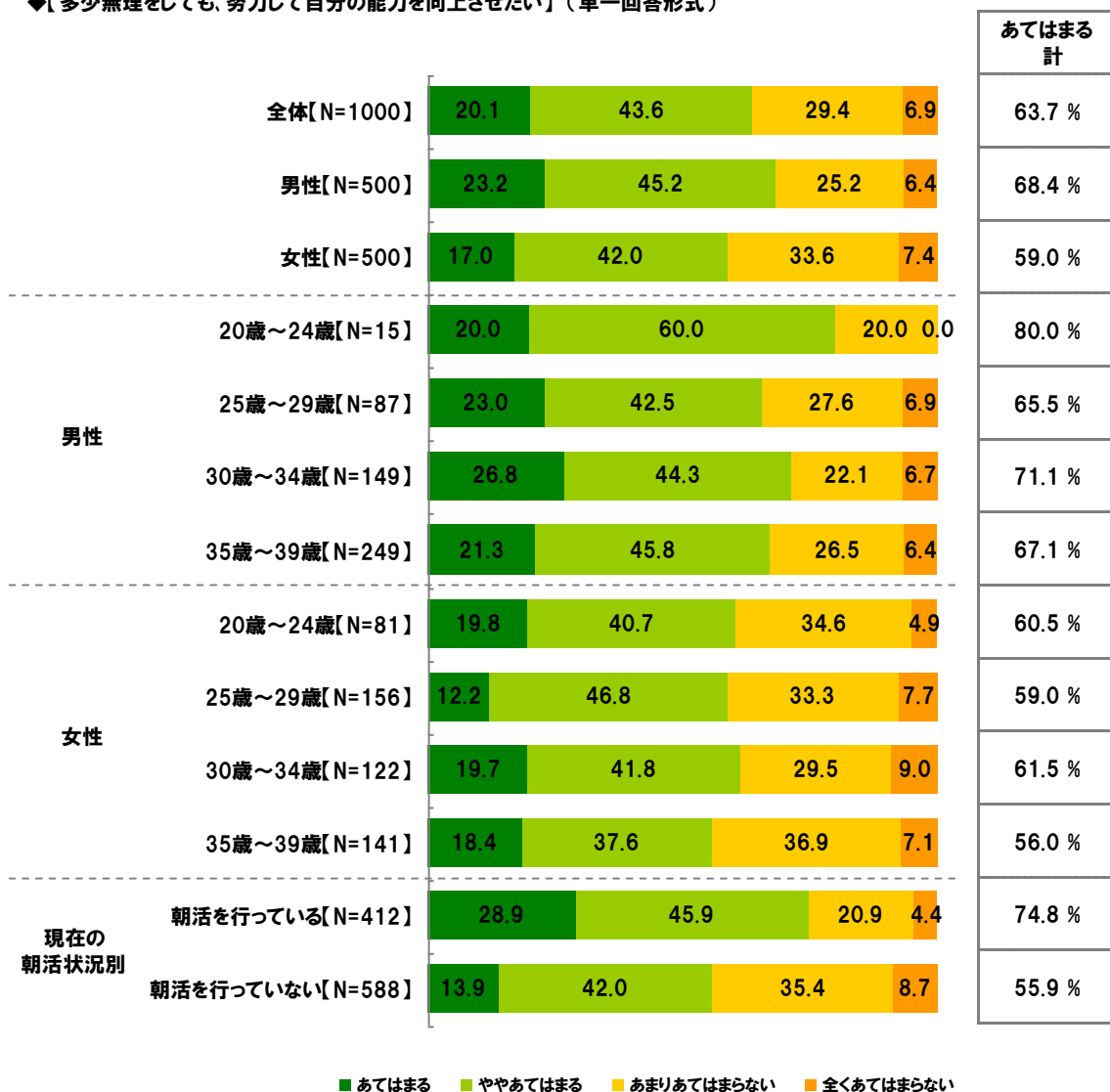
◆始業時間のどの位前に勤務先に出社するか（単一回答形式）



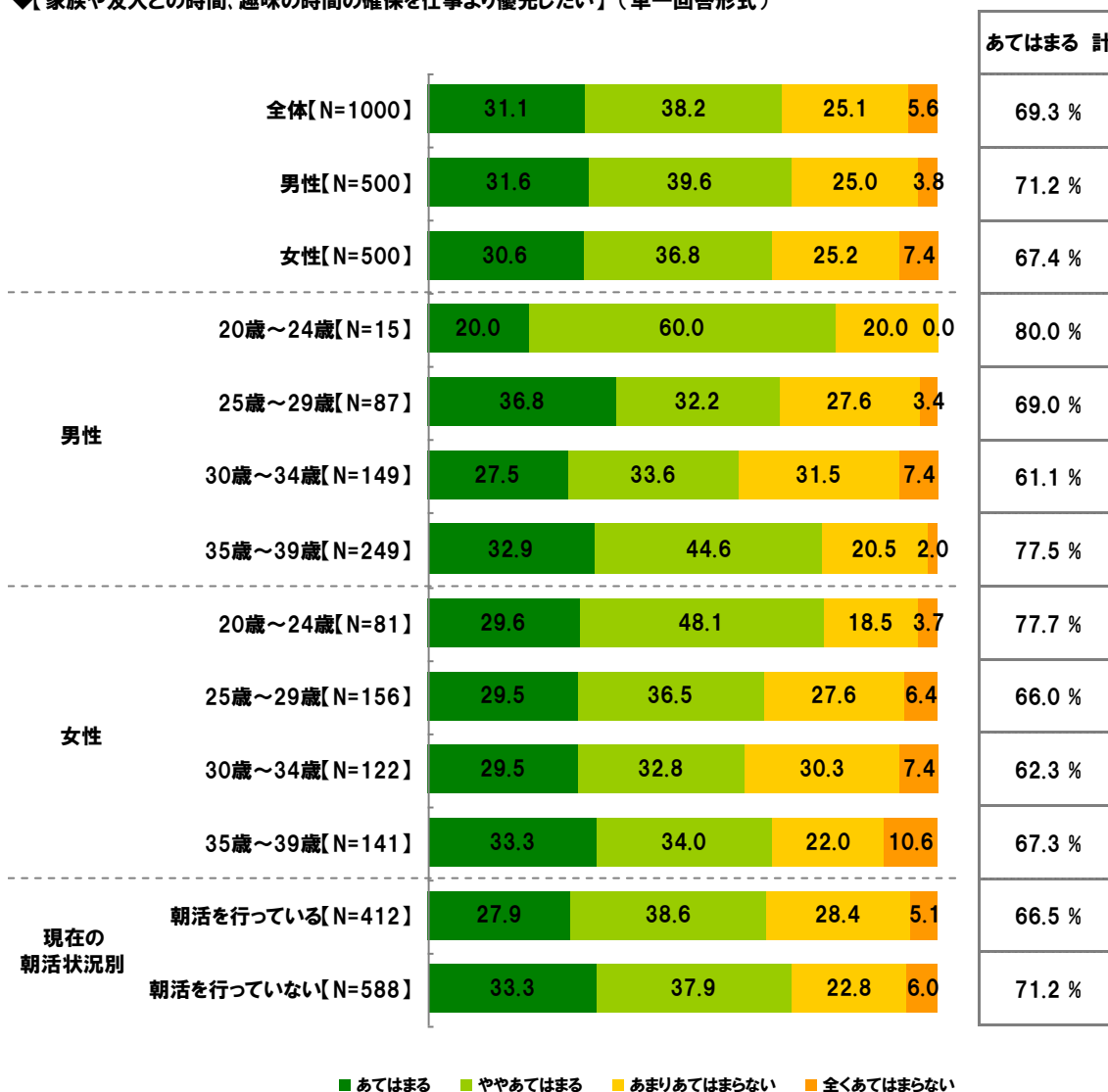
◆【勤務先で重要なポジションについたり、給与をアップさせたい】（単一回答形式）



◆【多少無理をしても、努力して自分の能力を向上させたい】(単一回答形式)



◆【家族や友人との時間、趣味の時間の確保を仕事より優先したい】(単一回答形式)



◆【将来に不安を感じる】(単一回答形式)

