

2015年4月7日

報道関係各位

## 「スキマ時間の有効活用とエクストリーム出社に関する調査」

**朝活など「始業前」のスキマ時間の有効活用 経験率25%、「休憩時間」では23%  
休憩時間では、「ボランティア」、「音楽演奏」、「ジョギング」など多彩な取り組みも！**

**スキマ時間の有効活用 1日にかけても良い活動時間 始業前は平均43分  
1か月にかけても良い活動金額 始業前は平均3,602円、休憩時間は3,381円**

**もし、「エクストリーム出社」に挑戦するなら？「カフェ」、「ジョギング」などが人気  
女性に人気なのは「ヨガ・ピラティス」、年収1,000万円以上の層は「温泉」・「筋トレ」！**

メディケア生命保険株式会社 (<http://www.medicarelife.com/>) (本社：東京都江東区、取締役社長：高尾延治) は、「スキマ時間の有効活用とエクストリーム出社に関する調査」をインターネットリサーチにより、2015年3月6日～3月8日の3日間において実施し、関東在住の20～59歳の男女ビジネスパーソン1,000名の有効サンプルを集計いたしました。(調査協力機関：ネットエイジア株式会社)

### INDEX

#### 《仕事やプライベートに対する意識と実態》……P.2

- ・「日々の仕事に充実感はない」48%、「プライベートに充実感はない」43%
- ・仕事よりプライベート！「プライベート重視派」は3人に2人
- ・チャレンジより安定重視！「安定志向派」は4人に3人

#### 《就業時間外の活動の参加経験・意向》……P.3-6

- ・朝活など「始業前」のスキマ時間の有効活用 経験率 25%、「休憩時間」では 23%、「終業後」では 37%
- ・チャレンジ志向派は安定志向派よりもスキマ時間の有効活用に積極的！

- ・スキマ時間の有効活用 活動内容の上位は「読書」、「語学の勉強」、「資格試験の勉強」
- ・休憩時間では、「ボランティア」、「音楽演奏」、「ジョギング」など多彩な取り組みも！

・業務成績や給料アップが実現？ スキマ時間の有効活用で活動経験者が実際に得たものとは？

#### 《就業時間外の活動にかけても良いと思うコスト》……P.7

- ・スキマ時間の有効活用 1日にかけても良い活動時間 始業前は平均 43 分、休憩時間は 34 分、終業後は 75 分
- 1か月にかけても良い活動金額 始業前は平均 3,602 円、休憩時間は 3,381 円、終業後は 6,004 円

#### 《就業時間外の活動に取り組むために》……P.8-10

- ・就業時間外の活動を行うために意識していること 最多は「仕事とプライベートの区別」
- パパ・ママの4割強は「家族との時間も大切にする」を忘れず活動

・より多くの方が就業時間外の活動に取り組むためには、就業時間の自由度や職場の支援と理解が重要か

- ・就業時間外の活動を“できそうだ”と思ったキーワード 過半数が「一人でもできる」と回答
- 女性には、「働きながら」、「好きな時間に」、「安い」などが活動開始のポイントとなる傾向

#### 《エクストリーム出社に挑戦するなら》……P.11-12

- ・もし、「エクストリーム出社」に挑戦するなら？「カフェ」、「ジョギング」、「筋トレ」、「瞑想・座禅」などが人気
- 女性人気が高いのは「ヨガ・ピラティス」、年収1,000万円以上層は出勤前に「温泉」・「筋トレ」！



**調査結果**

朝の出勤前の時間を勉強や自己研鑽にあてることが“朝活”と呼ばれるようになって久しく、最近では“昼活”や“夜活”という言葉も出てきました。さらには、勉強や自己研鑽を主目的とする朝活に対し、出勤前にレジャーを楽しむ“エクストリーム出社”という言葉も生まれました。こうした、就業時間外の活動についての意識や実態を調査するため、関東在住の20～59歳の男女ビジネスパーソン1,000名(全回答者)に、「スキマ時間の有効活用とエクストリーム出社に関する調査」を行いました。

◆「日々の仕事に充実感はない」48%、「プライベートに充実感はない」43%

◆仕事よりプライベート！「プライベート重視派」は3人に2人

◆チャレンジより安定重視！「安定志向派」は4人に3人

まず、ビジネスパーソンの、仕事やプライベートに対する意識と実態を把握するため、全回答者(1,000名)に質問を行いました。

日々の仕事に充実感があるかどうか聞いたところ、『ある』は51.7%、『ない』は48.3%となりました。

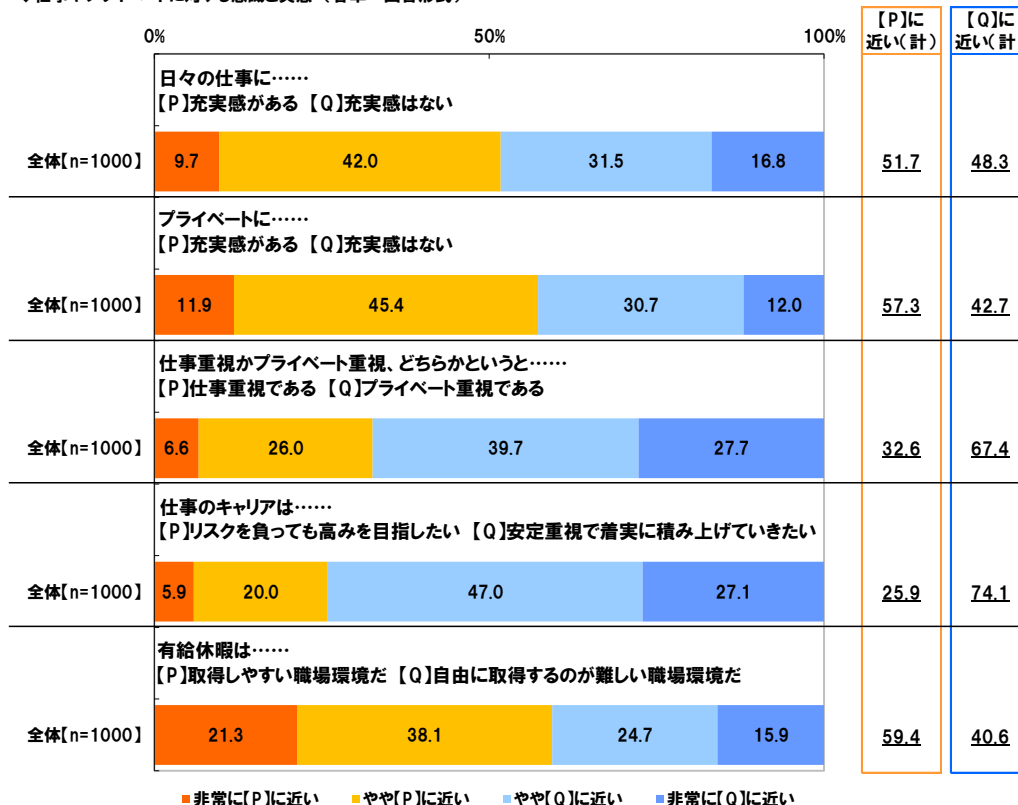
対して、プライベートに充実感があるかどうかでは、『ある』は57.3%、『ない』は42.7%で、充実感のある方がやや多い結果となりました。

仕事かプライベート、どちらを重視するかでは、『仕事重視』が32.6%に対し、『プライベート重視』が67.4%と3人に2人の割合となり、プライベート重視派が多数派となりました。

また、仕事におけるキャリアに関する意識では、『リスクを負っても高みを目指したい』というチャレンジ志向が25.9%に対し、『安定重視で着実に積み上げていきたい』という安定志向が74.1%と、4人に3人の割合となりました。

今の職場での有給休暇の取得のしやすさについて聞いたところ、『取得しやすい』が59.4%、『自由に取得するのが難しい』が40.6%となり、4割が取得しづらいと感じていることが明らかになりました。

◆仕事やプライベートに対する意識と実態（各単一回答形式）



◆朝活など「始業前」のスキマ時間の有効活用 経験率 25%、「休憩時間」では 23%、「終業後」では 37%

◆チャレンジ志向派は安定志向派よりもスキマ時間の有効活用に積極的！

◆スキマ時間の有効活用 活動内容の上位は「読書」、「語学の勉強」、「資格試験の勉強」

◆休憩時間では、「ボランティア」、「音楽演奏」、「ジョギング」など多彩な取り組みも！

◆業務成績や給料アップが実現？ スキマ時間の有効活用で活動経験者が実際に得たものとは？

では、関東在住のビジネスパーソンの隙間時間の有効活用に関する意識と実態は、どうなっているのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、就業時間外に、勉強・自己研鑽や、趣味、交流などの活動を行うことがあるか、始業前、休憩時間、終業後のそれぞれについて聞きました。

《始業前(※1)》では、「現在、行っている」が 11.3%、「行ったことがあるが、現在は行っていない」が 13.7%となり、合計すると経験率は 25.0%となりました。また、「行ったことはないが、行ってみたい」と回答した方(以下、意向者)の割合は 2 割強(22.0%)でした。

続いて、《休憩時間(※2)》では、「現在、行っている」は 10.7%、「行ったことがあるが、現在は行っていない」が 12.4%で、経験率は 23.1%、意向者の割合は 2 割弱(18.2%)となりました。

《終業後(※3)》では、「現在、行っている」が 14.6%、「行ったことがあるが、現在は行っていない」が 21.9%で、経験率は 36.5%と、他の時間帯よりも高くなりました。意向者の割合は 2 割強(23.6%)でした。

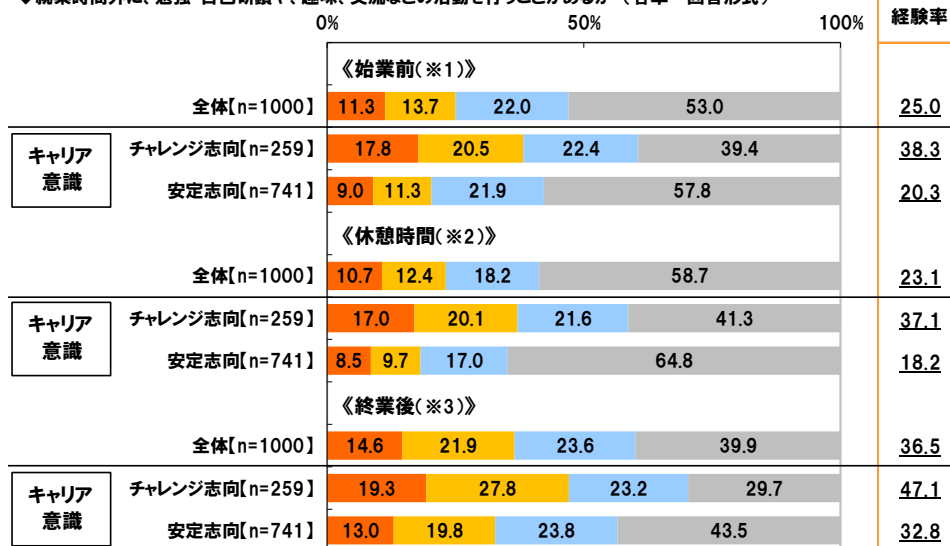
キャリア意識別にみると、チャレンジ志向派は、始業前・休憩時間・終業後のいずれにおいても、安定志向派よりも経験率が高い結果となりました。チャレンジ志向派は、隙間時間の有効活用にも積極的に取り組んでいるようです。

※1：“始業前の時間(朝活など。朝に限らず始業前の時間)”として聴取

※2：“昼休みなどの休憩時間(昼活など。昼に限らず、就業中の休憩時間)”として聴取

※3：“終業後の時間(夜活など。夜に限らず、終業後の時間)”として聴取

◆就業時間外に、勉強・自己研鑽や、趣味、交流などの活動を行うことがあるか(各単一回答形式)



- 現在、行っている
- 行ったことがあるが、現在は行っていない
- 行ったことはないが、行ってみたい
- 行ったことはなく、行ってみたいと思わない

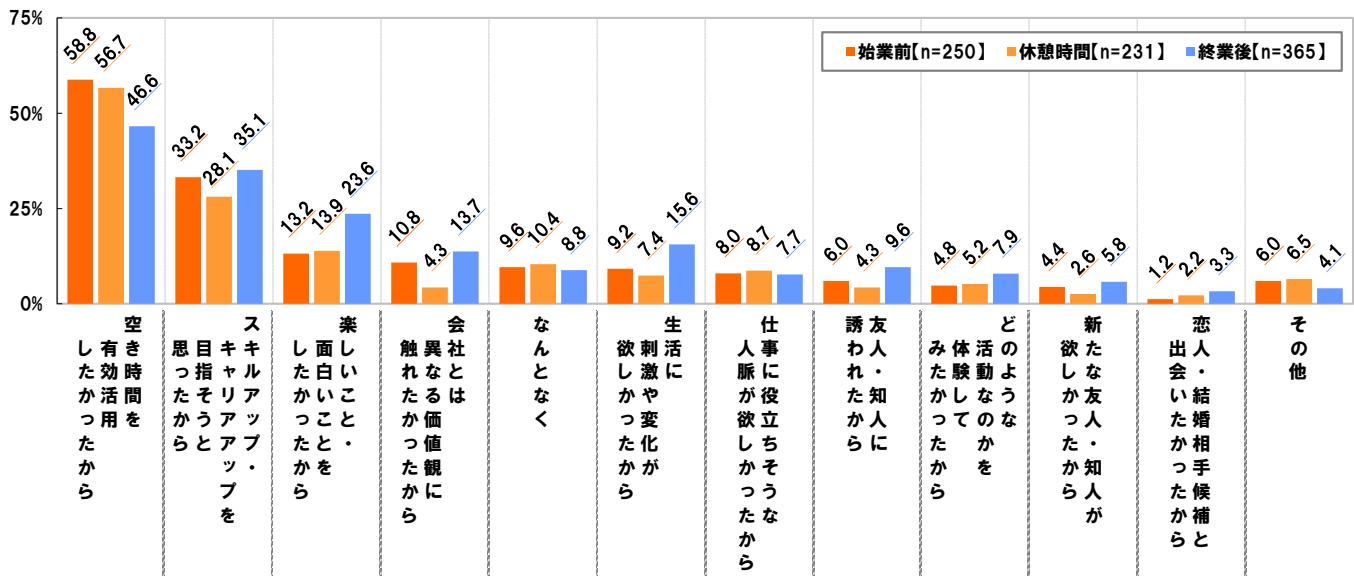
※1：“始業前の時間(朝活など。朝に限らず始業前の時間)”として聴取

※2：“昼休みなどの休憩時間(昼活など。昼に限らず、就業中の休憩時間)”として聴取

※3：“終業後の時間(夜活など。夜に限らず、終業後の時間)”として聴取

次に、それぞれの活動の経験者に、活動を行おうと思った理由について聞いたところ、始業前、休憩時間、終業後いずれにおいても、上位3項目は「空き時間を有効活用したかったから」(始業前 58.8%、休憩時間 56.7%、終業後 46.6%)、「スキルアップ・キャリアアップを目指そうと思ったから」(同 33.2%、28.1%、35.1%)、「楽しいこと・面白いことをしたかったから」(同 13.2%、13.9%、23.6%)でした。活動別にみると、始業前・休憩時間に比べて、終業後では、「空き時間を有効活用したかったから」が低く、「楽しいこと・面白いことをしたかったから」、「生活に刺激や変化が欲しかったから」(始業前 9.2%、休憩時間 7.4%、終業後 15.6%)が高くなっています。終業後の活動においては、楽しさ・刺激を得ることを目的とする場合も多いようです。

◆就業時間外に、勉強・自己研鑽や、趣味、交流などの活動を行おうと思った理由  
(各複数回答形式) 対象:それぞれの活動の経験者



では、実際にどのような活動を行っているのでしょうか。

それぞれの活動について、現在行っている人(始業前 113 名、休憩時間 107 名、終業後 146 名)に聞いたところ、いずれにおいても、上位 3 項目は共通して「読書(読書会)」「(始業前 31.9%、休憩時間 35.5%、終業後 30.1%)」、「語学の勉強」(同 22.1%、16.8%、19.9%)、「資格試験の勉強」(同 19.5%、15.9%、26.0%)となり、自身の教養やスキルを高める活動が挙がっています。そのほか、休憩時間に「ボランティア」(3.7%)をしたり、「音楽演奏」を楽しんだり(3.7%)、「ジョギング・ランニング」(2.8%)で汗を流したりしている人もみられ、業務の合間でも多彩な取り組みがなされていることがわかりました。

◆始業前に、どのような活動を行っているか(複数回答形式)  
 対象:現在、始業前に活動を行っている人 ※上位10位抜粋

全体[n=113]		
順位	活動内容	%
1位	読書(読書会)	31.9
2位	語学の勉強	22.1
3位	資格試験の勉強	19.5
4位	カフェに行く	8.0
5位	異業種交流	7.1
6位	朝食会	6.2
6位	レストランで食事をする	6.2
8位	マナー・教養の勉強	5.3
9位	ジョギング・ランニング	4.4
9位	筋トレ	4.4

◆休憩時間に、どのような活動を行っているか(複数回答形式)  
 対象:現在、休憩時間に活動を行っている人 ※上位10位抜粋

全体[n=107]		
順位	活動内容	%
1位	読書(読書会)	35.5
2位	語学の勉強	16.8
3位	資格試験の勉強	15.9
4位	マナー・教養の勉強	3.7
4位	ボランティア	
4位	カフェに行く	
4位	レストランで食事をする	
9位	音楽演奏	2.8
9位	社会人大学・大学院での勉強	
9位	異業種交流	
9位	瞑想・座禅	
9位	ジョギング・ランニング	

◆終業後に、どのような活動を行っているか(複数回答形式)  
 対象:現在、終業後に活動を行っている人 ※上位10位抜粋

全体[n=146]		
順位	活動内容	%
1位	読書(読書会)	30.1
2位	資格試験の勉強	26.0
3位	語学の勉強	19.9
4位	飲み会	13.7
5位	レストランで食事をする	11.0
6位	ヨガ・ピラティス	9.6
7位	カフェに行く	8.9
8位	水泳	8.2
9位	筋トレ	7.5
10位	料理教室	6.8

他方、それぞれの活動の意向者(始業前 220 名、休憩時間 182 名、終業後 236 名)に、どのような活動を行ってみたいか聞いたところ、現在行われている活動で上位 3 項目だった「語学の勉強」(始業前 39.1%、休憩時間 28.0%、終業後 33.5%)や「資格試験の勉強」(同 35.5%、29.7%、32.2%)、「読書(読書会)」「(同 26.8%、29.7%、19.9%)は、意向のある活動としても上位回答となりました。

そのほか、終業後の活動では、8 位に「温泉」(14.8%)が入っています。温泉で 1 日の疲れを取りたいという思いが窺えました。

◆始業前に、どのような活動を行ってみたいか(複数回答形式)  
 対象:始業前の活動意向者 ※上位10位抜粋

全体[n=220]		
順位	活動内容	%
1位	語学の勉強	39.1
2位	資格試験の勉強	35.5
3位	読書(読書会)	26.8
4位	カフェに行く	15.9
5位	ヨガ・ピラティス	13.2
6位	マナー・教養の勉強	12.3
7位	朝食会	10.9
8位	異業種交流	10.5
8位	瞑想・座禅	
8位	ジョギング・ランニング	

◆休憩時間に、どのような活動を行ってみたいか(複数回答形式)  
 対象:休憩時間の活動意向者 ※上位10位抜粋

全体[n=182]		
順位	活動内容	%
1位	読書(読書会)	29.7
1位	資格試験の勉強	
3位	語学の勉強	28.0
4位	カフェに行く	13.2
5位	異業種交流	10.4
6位	レストランで食事をする	9.3
7位	マナー・教養の勉強	8.8
7位	瞑想・座禅	
9位	ヨガ・ピラティス	7.7
10位	社会人大学・大学院での勉強	6.0

◆終業後に、どのような活動を行ってみたいか(複数回答形式)  
 対象:終業後の活動意向者 ※上位10位抜粋

全体[n=236]		
順位	活動内容	%
1位	語学の勉強	33.5
2位	資格試験の勉強	32.2
3位	レストランで食事をする	26.3
4位	飲み会	23.3
5位	読書(読書会)	19.9
6位	カフェに行く	17.8
7位	ヨガ・ピラティス	16.9
8位	温泉	14.8
9位	筋トレ	12.7
10位	異業種交流	11.4



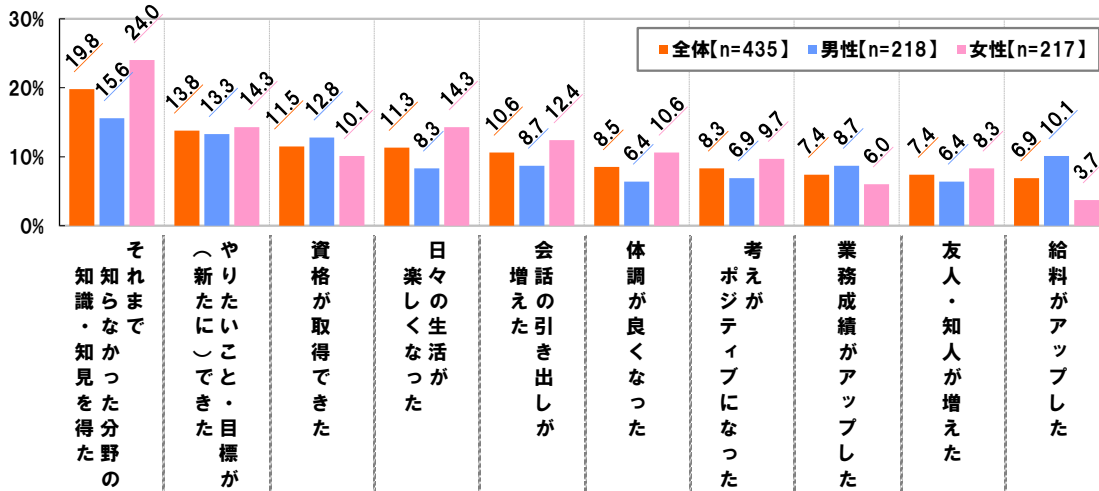
就業時間外の隙間時間に、教養やスキルを高める活動を行っている人が多い結果となりましたが、それらの活動を行うことで、どのような効果を実感しているのでしょうか。

始業前・休憩時間・終業後いずれかの活動の経験者(435名)に、就業時間外に、勉強・自己研鑽や、趣味、交流などの活動に取り組んだことによって、どのような効果があったか聞いたところ、最多となったのは「それまで知らなかった分野の知識・知見を得た」で、5人に1人(19.8%)が実感していることがわかりました。新たな知識・知見を身につけられることが、こうした活動の最大の効果のようです。以下、上位項目には、「やりたいこと・目標が(新たに)できた」(13.8%)、「日々の生活が楽しくなった」(11.3%)といった、日々の生活の刺激になっているという回答や、「資格が取得できた」(11.5%)、「会話の引き出しが増えた」(10.6%)といった、役立つスキルを修得できたという回答が挙がりました。また、「体調が良くなった」(8.5%)、「考えがポジティブになった」(8.3%)など心身の改善につながったり、中には「業務成績がアップした」(7.4%)、「給料がアップした」(6.9%)のように、仕事においてリターンを実感している方もみられ、隙間時間を有効活用することによって実感できる効果は、多岐にわたるようです。

男女別にみると、女性は「それまで知らなかった分野の知識・知見を得た」(女性24.0%、男性15.6%)、「日々の生活が楽しくなった」(同14.3%、8.3%)で男性より割合が高くなり、新たな発見や日常生活での刺激を実感している傾向がみられました。他方、男性は「給料がアップした」(男性10.1%、女性3.7%)で女性より割合が高くなり、仕事におけるリターンは男性のほうが実感しやすいことが窺えました。

◆就業時間外に、勉強・自己研鑽や、趣味、交流などの活動に取り組んだことによって、どのような効果があったか(複数回答形式)

対象：始業前・休憩時間・終業後いずれかの活動の経験者 ※上位10位抜粋



**◆スキマ時間の有効活用 1日にかけても良い活動時間 始業前は平均43分、休憩時間は34分、終業後は75分**  
**1か月にかけても良い活動金額 始業前は平均3,602円、休憩時間は3,381円、終業後は6,004円**

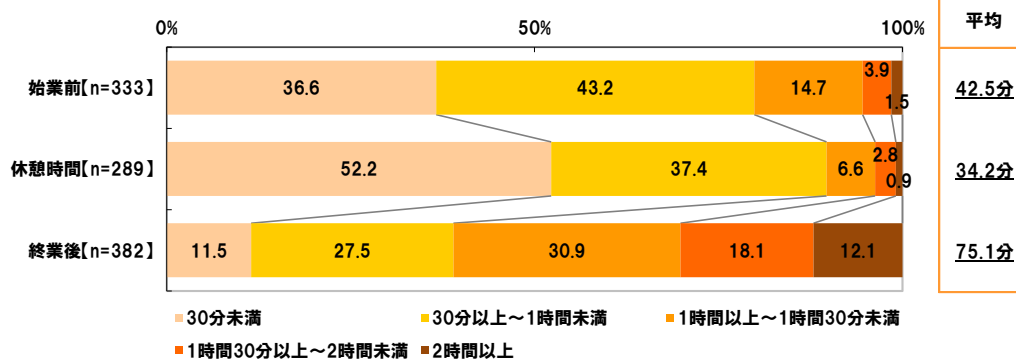
隙間時間の有効活用にかかるお金や時間は、どの程度ならば許容範囲だと考えられているのでしょうか。それぞれの活動を現在行っている人、および意向者(始業前 333名、休憩時間 289名、終業後 382名)に聞きました。

まず、1日あたりどの程度ならば時間をかけても良いと思えるか聞いたところ、始業前では、「30分以上～1時間未満」(43.2%)との回答が最多で、次に「30分未満」(36.6%)が多く、かけても良いと思える時間の平均は42.5分でした。

休憩時間では、「30分未満」が過半数(52.2%)となり、平均時間は34.2分でした。就業中の休憩時間内に収めるためには、30分程度がベストと考えられているようです。

他方、終業後では、最多回答は「1時間以上～1時間30分未満」(30.9%)で、「2時間以上」も1割強(12.1%)みられ、平均時間は75.1分となりました。終業後の活動にかけても良い時間は、始業前や休憩時間に比べて長めの結果となりました。

◆就業時間外の勉強・自己研鑽や、趣味、交流などの活動にかけても良いと思う時間(1日あたり)  
(各単一回答形式) 対象:それぞれの活動を現在行っている人、および意向者



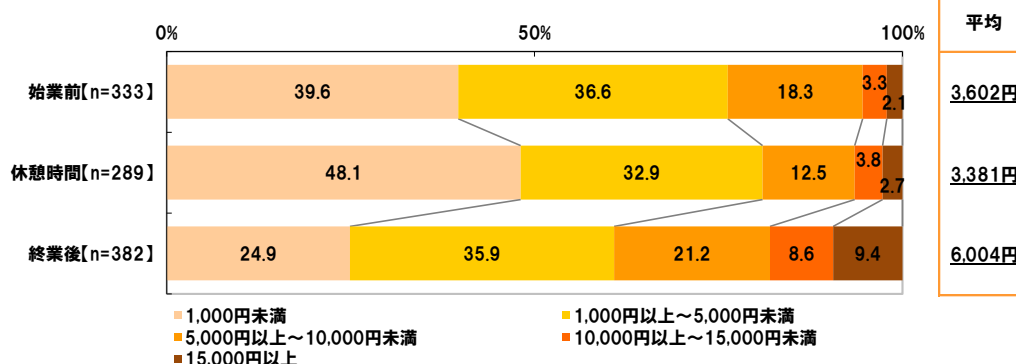
続いて、かけても良いと思う金額について、1か月あたりの金額を聞きました。

始業前では、「1,000円未満」が4割(39.6%)で最多回答、僅差で「1,000円以上～5,000円未満」が4割弱(36.6%)で続き、平均額は3,602円となりました。

休憩時間でも最多は「1,000円未満」で、割合は5割弱(48.1%)と始業前に比べて高く、「1,000円以上～5,000円未満」が3割強(32.9%)で続き、平均額は3,381円でした。

終業後では、「1,000円以上～5,000円未満」が3割半(35.9%)で最多、「1,000円未満」(24.9%)と「5,000円以上～10,000円未満」(21.2%)が2割台で続き、平均額は6,004円となりました。

◆就業時間外の勉強・自己研鑽や、趣味、交流などの活動にかけても良いと思う金額(1か月あたり)  
(各単一回答形式) 対象:それぞれの活動を現在行っている人、および意向者



◆**就業時間外の活動を行うために意識していること 最多は「仕事とプライベートの区別」**

**パパ・ママの4割強は「家族との時間も大切にする」を忘れず活動**

◆**より多くの人が就業時間外の活動に取り組むためには、就業時間の自由度や職場の支援と理解が重要か**

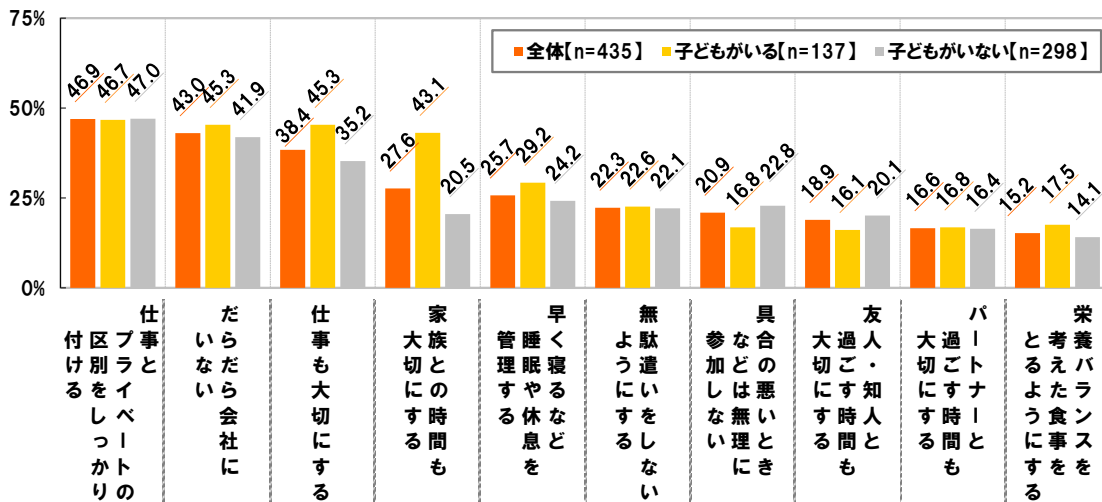
◆**就業時間外の活動を“できそうだ”と思ったキーワード 過半数が「一人でもできる」と回答**

**女性は、「働きながら」、「好きな時間に」、「安い」などが活動開始のポイントとなる傾向**

始業前・休憩時間・終業後いずれかの活動の経験者(435名)に、就業時間外に、勉強・自己研鑽や、趣味、交流などの活動に参加するために、どのようなことに意識して取り組んでいるか(または取り組んでいたか)聞いたところ、最多回答は「仕事とプライベートの区別をしっかりとつける」(46.9%)、次いで「だらだら会社にはいない」(43.0%)が続きました。仕事と就業時間外の活動が、お互いに影響を及ぼさないよう、気持ちや時間をしっかりと切り替えて取り組むことが大事なポイントと考えられているようです。

子どもがいる方では、「家族との時間も大切にする」が、子どもがいない方に比べて高くなりました(子どもがいる43.1%、子どもがいない20.5%)。子どもがいる方が就業時間外の活動に取り組むにあたっては、家族と過ごす時間をおろそかにしないよう心がけることも、欠かせない意識と言えそうです。

◆**就業時間外に、勉強・自己研鑽や、趣味、交流などの活動に参加するために、どのようなことに意識して取り組んでいるか(または取り組んでいたか)**  
 (複数回答形式) 対象: 始業前・休憩時間・終業後いずれかの活動の経験者 ※上位10位抜粋



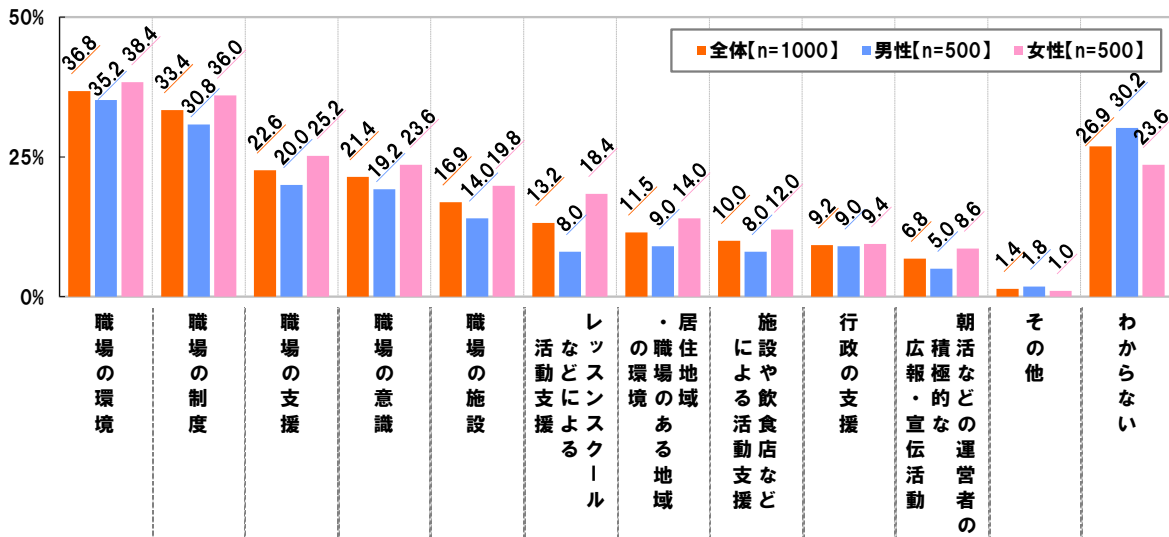


全回答者(1,000名)に、就業時間外に、より多くの人が勉強・自己研鑽や、趣味、交流などの活動に参加するために、どのようなことが足りていないと思うか聞いたところ、最多回答の「職場の環境(残業や始業時刻前出社を過度に要求されないことなど)」(36.8%)をはじめ、「職場の制度(フレックスタイムなど、勤務の時間を自身で決める仕組みなど)」(33.4%)、「職場の支援(ワークライフバランスを促進する活動への支援金など)」(22.6%)、「職場の意識(社外の活動に対する上司や同僚の理解など)」(21.4%)と、上位は職場に関する項目が占めました。就業時間に関する項目が3割台、職場における活動への支援と理解が2割台となっています。

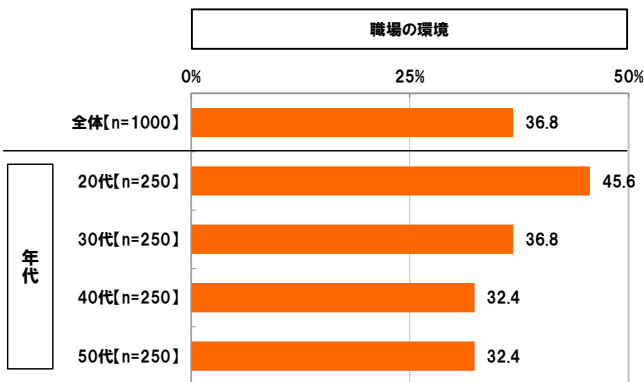
男女別に見ると、女性は男性に比べて、「LESSンスクールなどによる活動支援(割引・サービス、利用可能時間など)」が高くなりました(女性 18.4%、男性 8.0%)。各種スクールが利用しやすい環境づくりに取り組むことで、女性の就業時間外の活動への参加が増えるかもしれません。

年代別に見ると、20代は他の年代に比べて、「職場の環境」(45.6%)、「職場の意識」(28.8%)が高くなりました。20代は、職場の風土・体質的な面に、不足を感じる傾向にあるようです。

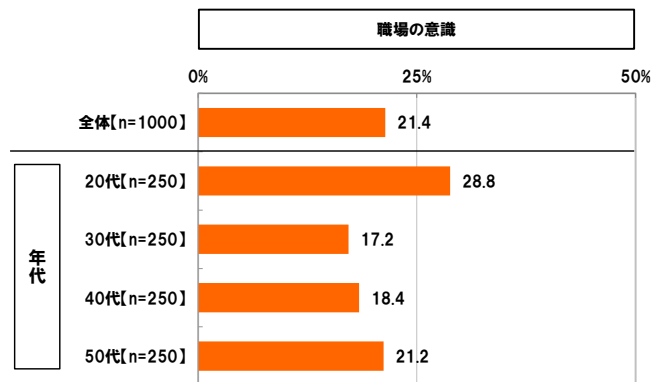
◆就業時間外に、より多くの人が勉強・自己研鑽や、趣味、交流などの活動に参加するために、足りていないと思うこと(複数回答形式)



◆就業時間外に、より多くの人が勉強・自己研鑽や、趣味、交流などの活動に参加するために、足りていないと思うこと(複数回答結果より抜粋)



◆就業時間外に、より多くの人が勉強・自己研鑽や、趣味、交流などの活動に参加するために、足りていないと思うこと(複数回答結果より抜粋)

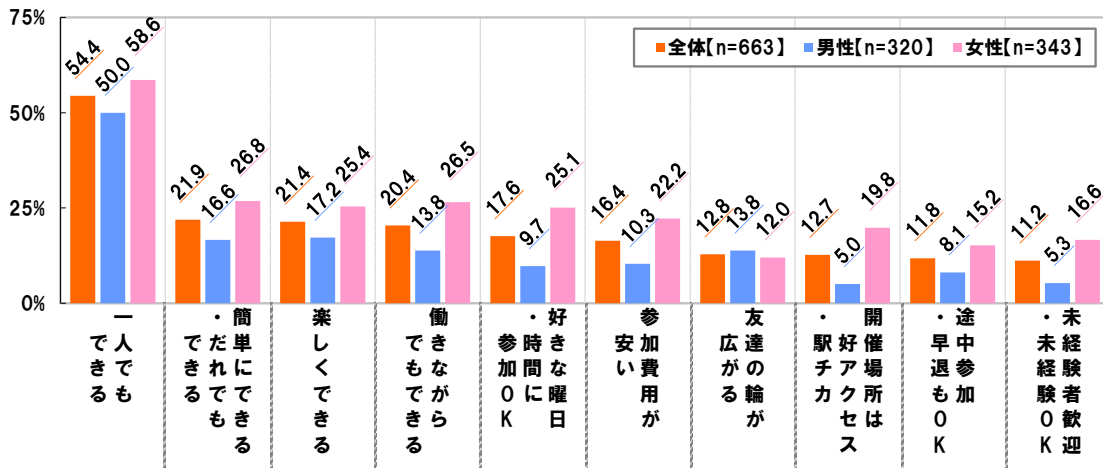


始業前・休憩時間・終業後いずれかの活動の経験者および意向者(663名)に、就業時間外に、勉強・自己研鑽や、趣味、交流などの活動を、“できそうだ”と思った理由となるキーワードを聞きました。

最多回答は、「一人でもできる」で、過半数(54.4%)に達し、際立って高い割合となりました。無理に他の人と連れ立つ必要がなく、自分一人で始められる、と感じることが、こうした活動を始めるための第一歩となっているようです。以下、「簡単にできる・だれでもできる」(21.9%)、「楽しくできる」(21.4%)、「働きながらでもできる」(20.4%)が2割台で続きました。

男女別にみると、女性は男性に比べて、時間やお金に関するハードルがポイントとなっているようで、「働きながらでもできる」(女性 26.5%、男性 13.8%)、「好きな曜日・時間に参加 OK」(同 25.1%、9.7%)、「参加費用が安い」(同 22.2%、10.3%)などの項目で女性のほうが高い割合となりました。

◆就業時間外に、勉強・自己研鑽や、趣味、交流などの活動を、“できそうだ”と思った理由となるキーワード  
 (複数回答形式) 対象: 始業前・休憩時間・終業後いずれかの活動の経験者および意向者 ※上位10位抜粋



◆もし、「エクストリーム出社」に挑戦するなら？「カフェ」、「ジョギング」、「筋トレ」、「瞑想・座禅」などが人気  
**女性人気が高いのは「ヨガ・ピラティス」、年収1,000万円以上層は出勤前に「温泉」・「筋トレ」!**

勉強や自己研鑽を主目的とする朝活などに対し、出勤前にスポーツや遊びなどのレジャーを楽しむ、「エクストリーム出社」という活動が、この数年、話題となっています。そこで、全回答者(1,000名)に、このエクストリーム出社について、もし参加するとしたらどのようなことがしてみたいかを聞きました。

上位に挙げたのは、「カフェに行く」・「ヨガ・ピラティス」(ともに12.4%)、「ジョギング・ランニング」(7.7%)、「温泉」(7.5%)、「筋トレ」・「瞑想・座禅」(ともに6.7%)といった活動でした。カフェで出勤前の時間を優雅に過ごす、ヨガやジョギング、筋トレのように程よい運動で体を目覚めさせる、温泉に入ったり瞑想や座禅に取り組んで心身をリラックスさせる、といったことに意向があるようです。

男女別にみると、「ヨガ・ピラティス」(女性23.2%、男性1.6%)で、女性のほうが20ポイント以上高い割合となりました。

◆エクストリーム出社について、もし参加するとしたらどのようなことがしてみたいか  
 (複数回答形式) ※上位10位抜粋

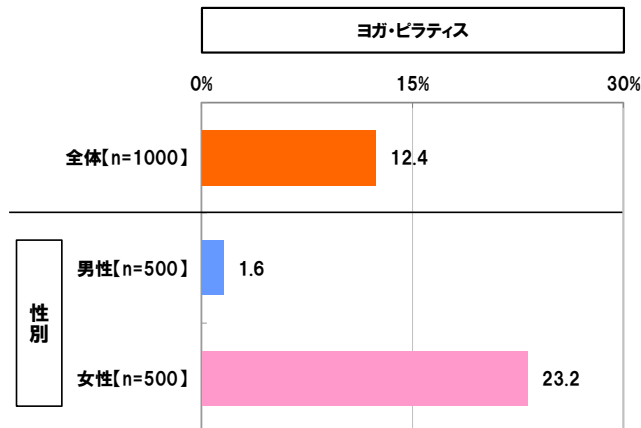
全体(n=1000)		
順位	活動内容	%
1位	カフェに行く	12.4
	ヨガ・ピラティス	
3位	ジョギング・ランニング	7.7
4位	温泉	7.5
5位	筋トレ	6.7
	瞑想・座禅	
7位	レストランで食事をする	5.8
8位	お花見	4.4
9位	サイクリング	3.5
10位	料理教室	3.4

◆エクストリーム出社について、もし参加するとしたらどのようなことがしてみたいか  
 (複数回答形式) ※上位10位抜粋 男女別

男性(n=500)		
順位	活動内容	%
1位	ジョギング・ランニング	9.6
2位	温泉	8.2
3位	筋トレ	8.0
4位	カフェに行く	6.2
5位	サイクリング	5.6
6位	レストランで食事をする	4.8
7位	ドライブ	4.2
8位	水泳	3.4
9位	お花見	3.2
	音楽演奏	

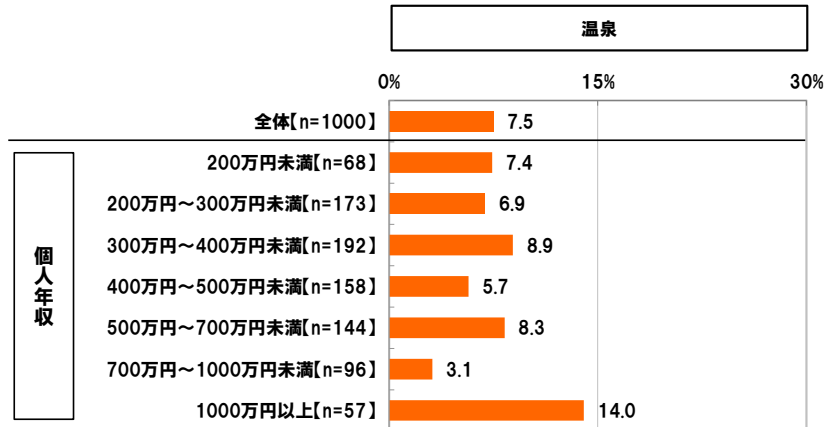
女性(n=500)		
順位	活動内容	%
1位	ヨガ・ピラティス	23.2
2位	カフェに行く	18.6
3位	瞑想・座禅	10.4
4位	温泉	6.8
	レストランで食事をする	
6位	ジョギング・ランニング	5.8
7位	お花見	5.6
8位	筋トレ	5.4
9位	ダンス	5.0
10位	テニス	4.8

◆エクストリーム出社について、もし参加するとしたらどのようなことがしてみたいか  
 (複数回答結果より抜粋)

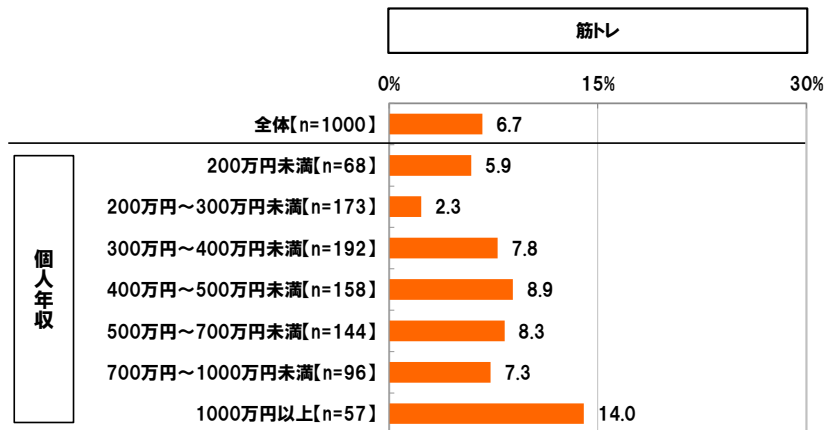


また、個人年収別にみると、個人年収1,000万円以上の層では、「温泉」と「筋トレ」がともに1割強(14.0%)と、他の層に比べて高くなりました。出勤前の時間を、温泉で体を癒したり、筋トレで体を鍛えたりと、体のコンディショニングに費やしたい、という思いがあるのかもしれません。

◆エクストリーム出社について、もし参加するとしたらどのようなことがしてみたいか  
(複数回答結果より抜粋)



◆エクストリーム出社について、もし参加するとしたらどのようなことがしてみたいか  
(複数回答結果より抜粋)



◆調査概要◆

- ◆調査タイトル：スキマ時間の有効活用とエクストリーム出社に関する調査
- ◆調査対象： ネットエイジアリサーチのモニター会員を母集団とする  
関東在住の20～59歳の男女ビジネスパーソン  
(自営業・自由業、アルバイト・パートは除く)
- ◆調査期間：2015年3月6日～2015年3月8日
- ◆調査方法：インターネット調査
- ◆調査地域：関東（茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）
- ◆有効回答数：1,000サンプル（有効回答から性年代が均等になるよう1,000サンプルを抽出）
- ◆実施機関：ネットエイジア株式会社  
調査協力機関：ネットエイジア株式会社

■報道関係の皆様へ■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、  
「メディケア生命調べ」と付記のうえ  
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■本調査に関するお問合せ窓口■

メディケア生命保険株式会社 営業企画部 担当：半羽、西山  
TEL : 03-5809-8317  
受付時間 : 10時00分～17時30分(月～金)

■メディケア生命保険株式会社 概要■

組織名 : メディケア生命保険株式会社  
代表者名 : 取締役社長 高尾 延治  
設立 : 平成21年10月1日  
所在地 : 東京都江東区深川 1-11-12 住友生命清澄パークビル  
事業内容 : 生命保険業