

NEWS RELEASE

2020年3月12日
株式会社イーウェル

ミドル・シニア層(40～50代)の「生活実態」に関するアンケート調査結果 ～余暇時間の使い方や健康習慣～

企業・健康保険組合の福利厚生代行や健康支援サービス提供、及びそれに伴うコンサルティングを行う株式会社イーウェル（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長：二井 勝、以下「当社」）は、ミドル・シニア層（40～50代）を対象にしたセカンドライフ準備支援サービス「ネクステージクラブ」を運営しています。この度、ネクステージクラブ会員に対して、余暇時間の使い方や健康習慣等の「生活実態」に関するアンケート調査を行いました。



■ネクステージクラブについて <https://www.ewel.co.jp/category/service/nextageclub/p15107/>

当社が提供する福利厚生パッケージサービス「WELBOX」のコンテンツの1つ。「ミドル・シニアの活躍支援」と「生産性向上」という日本社会の大きなテーマについて、企業側の課題と個人の課題をひとつのサービスでトータルにサポートするオンラインサロン（※）サービスです。ミドル・シニア層（主に40～50代）の活躍モデルを輩出することで、個々の働く意欲、キャリア自律、企業へのエンゲージメントを高める意識改革を促し、企業価値向上を支援します。

※「オンラインサロン」とは、Web上で展開されるコミュニティの総称。

<アンケート調査結果サマリ>

ネクステージクラブのミドル・シニア層は、「余暇時間で今後取り組みたいこと」として、「習い事やレッスン」「講演会やセミナー」が多く回答されており、セカンドキャリアや定年退職後を見据え、スキルアップや趣味発見への関心が高いことが分かりました。また、この層は健康への意識も高く、食事の栄養バランスの良さ等も配慮している方が多く見られました。一方で、肩こりや眼の不調といった悩みを抱えている人が多いことも分かりました。

<アンケート調査概要>

調査内容

1. ミドル・シニア層の余暇時間の使い方
2. ミドル・シニア層の健康習慣

調査方法

- ・調査対象：「ネクステージクラブ」アプリ利用者
- ・実施時期：2019年12月～2020年1月
- ・調査手法：インターネット上のアンケート調査
- ・有効回答数：104人（男性63人、女性41人）

<アンケート調査結果>

1. ミドル・シニア層の余暇時間の使い方

～余暇時間（睡眠・仕事・家事・育児・介護を除く）の使い方を有意義に～

ミドル・シニア層の余暇時間の使い方に関する質問として、「余暇時間に行っていること」、「これから余暇時間で取り組みたいと考えていること」の2項目について調査いたしました。

- ① 平日の余暇時間は、「テレビ・録画番組の視聴（24%）」、「ネットサーフィン（21%）」、「のんびりと過ごす（14%）」等の回答が半数を占める結果となりました。休日になると、「買い物（14%）」、「旅行に行く（11%）」、といったアクティブな過ごし方が多くなる一方で、休日も「テレビ・録画番組の視聴（12%）」、「のんびりと過ごす（11%）」、といった人が多いことも明らかになりました。

【有効回答数：55人（男性33人、女性22人）】

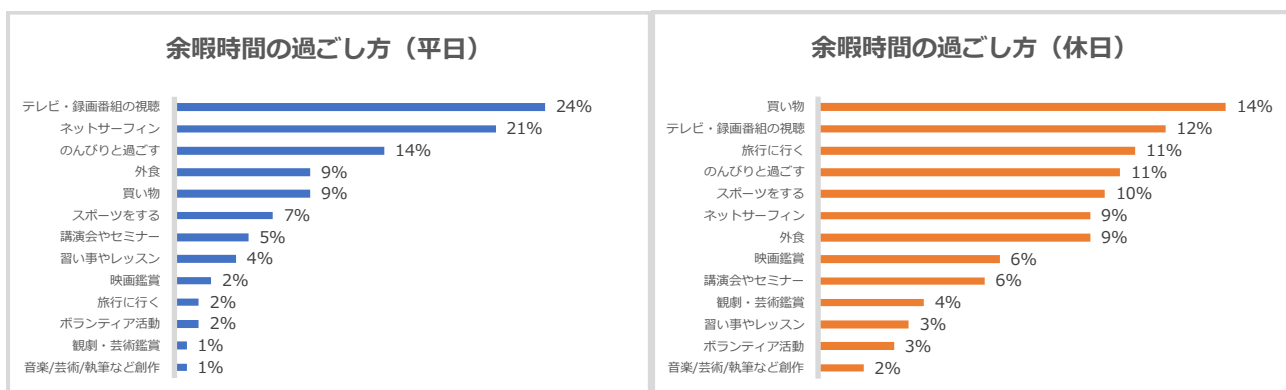


図 1-1 余暇時間の過ごし方（平日）

図 1-2 余暇時間の過ごし方（休日）

- ② 今後、余暇時間で今後取り組みたいことについては、「習い事やレッスン」が16%と最も多く、次いで「講演会やセミナー」が15%と、自己研磨に興味がある人が多いことが判明しました。

【有効回答数：55人（男性33人、女性22人）】

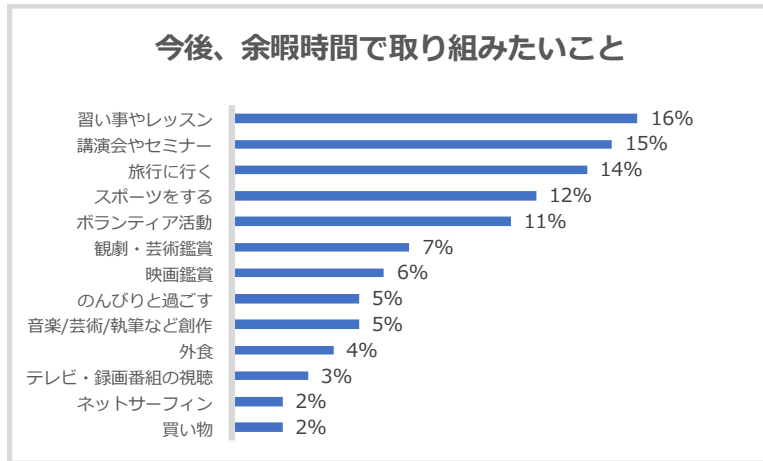


図1-3 現在は行っていないが、今後、余暇時間で取り組みたいこと

2. ミドル・シニア層の健康習慣

～健康意識の高さが明らかに～

アンケートでは、食生活・飲酒・喫煙の習慣と、心身の健康上の問題や不調について調査を行いました。

- ① 食生活については、外食の頻度では、昼食を外食にする人が多い傾向が分かりました。また、食事の栄養バランスについては、多くの方が「バランスが取れている(46%)」と回答しており、「全くバランスが取れていない」という人はいませんでした。

【有効回答数：43人（男性28人、女性15人）】

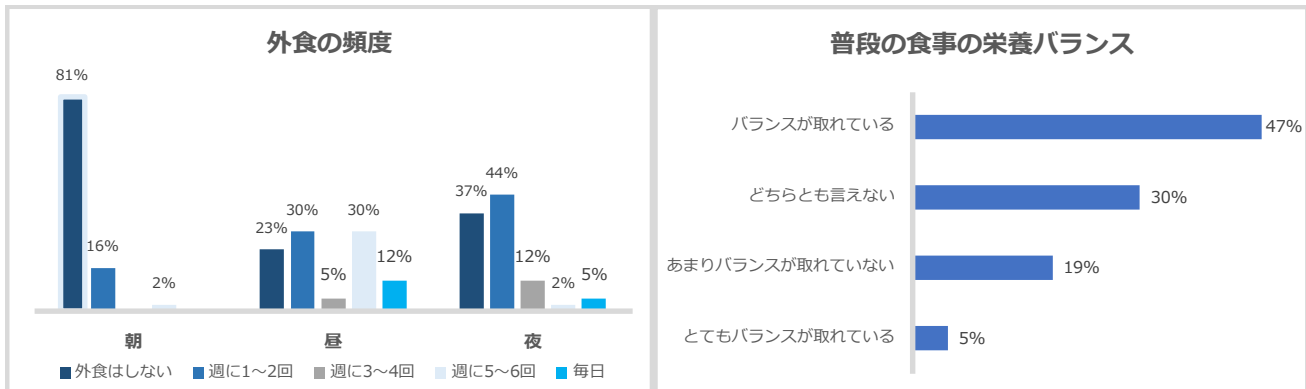


図2-1 朝・昼・夜の外出頻度

図2-2 普段の食事について栄養バランスがとれていると思うか

- ② 飲酒については、「毎日（32%）」が多いですが、「週に1～2回（21%）」や「お酒は飲まない（19%）」という人も多くおり、飲酒する人としない人の差が顕著にあらわれた結果となりました。
【有効回答数：43人（男性28人、女性15人）】

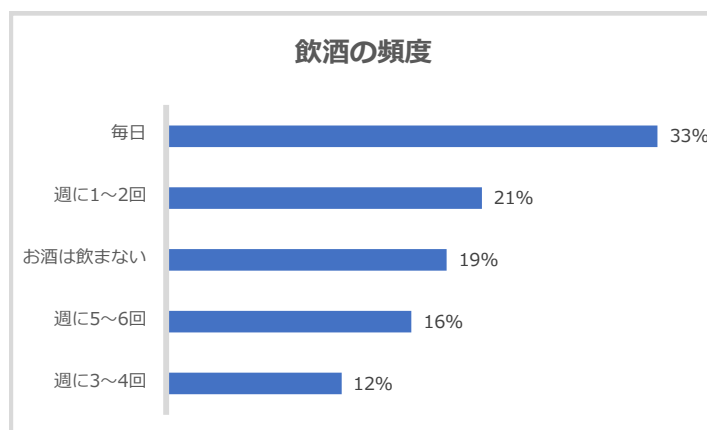


図 2-3 飲酒の頻度

- ③ 喫煙については、もともと喫煙はしていない人が多く（58%）、次いで禁煙に成功した人が多い（27%）結果となりました。喫煙する人の中では、電子タバコよりも紙巻きタバコを好む人が非常に多い（11%）ことが分かりました。
【有効回答数：43人（男性28人、女性15人）】

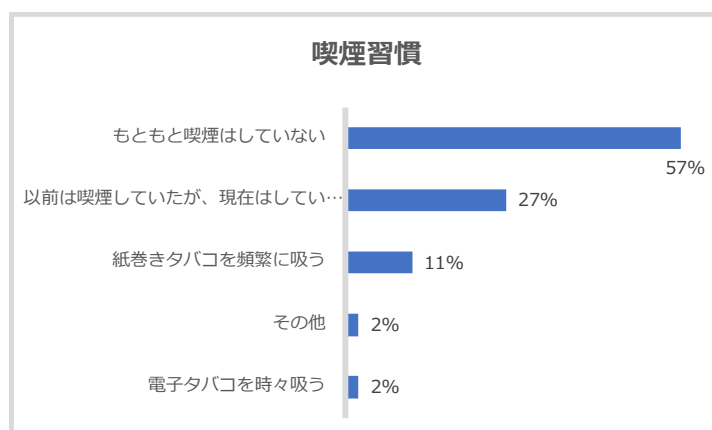


図 2-4 喫煙習慣

- ④ 心身における健康上の問題や不調については、7割以上の方が、首の不調や肩のこり等が気になるとの結果でした。普段から一定の運動をされている方も首や肩のこりが気になっているようです。また、眼について気になる方も半数程度いることが分かりました。

【有効回答数：24人（男性10人、女性14人）】

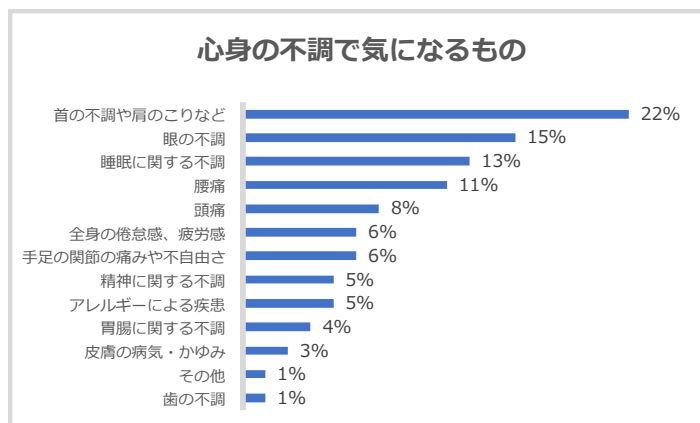


図 2-5 心身の不調や健康上の問題で気になるもの

ネクステージクラブでは、ミドル・シニア層（40～50代）の会員にリカレント教育や、セカンドライフ準備のコンテンツやイベント・セミナーを継続的に提供しております。従業員の学び直しやセカンドライフ準備支援のサービスの導入をお考えの企業ご担当者、また、ネクステージクラブ内でのオンラインサロンの運営やサービスの提供をされたいパートナー企業ご担当者は、下記までお問い合わせください。

【株式会社イーウェルについて】

所在地：〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町3番6号 紀尾井町パークビル

設立：2000年10月2日

資本金：499,992,500円

株主：東急不動産株式会社、住友商事株式会社、豊田通商システムズ株式会社

従業員数：1,215名（2019年4月現在）

事業内容：福利厚生パッケージサービス「WELBOX」、カフェテリアプラン、健康支援サービス、会員向け付加価値向上サービス「CRM WELBOX」等のコンサルティング及びサービス提供

URL：<https://www.ewel.co.jp/>

■本件に関するお問合せ

株式会社イーウェル

経営企画室 経営企画部 広報・マーケティンググループ 押田（おしだ）

TEL：03-3511-1193 MAIL：kohou@ewel.co.jp