



## 「オフィスで働く女性の1日(平日)」アンケートまとめ

オフィスで働く女性が平日の1日をどう過ごしているのか？その実態を調査した。

### 「早起き・通勤時間短め・退社時間早め」で自分時間は多め？

平日は「6時半までに起きる」人が65.9%と、結構早起き。通勤時間は「ドアツードアで45分以内」が37.8%と、職場からわりと近くに住んでいる人が結構いる。平均退社時間は「18時までに退社している」が62.4%で、シティリビング読者の8割近くがシングルとDINKSであることを考えると、彼女たちの自分時間は結構多いのではないかと思われる。退社後の予定が「週に1日以上入っている」のは56.0%で、その内容は「社外の友人との食事」49.9%、「ショッピング」49.2%、「同僚との食事」39.5%など。消費意欲はしっかりあるようだ。お風呂に入る時間は「30分以内」が64.0%で、お風呂で体や髪を洗う以外にしていることは「トリートメント・ヘアパック」55.9%、「ムダ毛の処理」40.9%などカラダのケアがメイン。就寝時間は「0時よりも前」が42.1%、「0時～1時」が45.3%だった。

### 平日の食事は「内食」がメイン

平日の朝食は「家で自分で作ったものを食べる」が一番多く44.5%。「家で自分以外の人が作ったものを食べる」「買って来たものを家で食べる」を合わせると、「家で食べる」OLが8割以上。平日の昼食は「外食」が一番多く48.7%で、平均額は956円とそこそこお金を使っている。「家で自分で作ってきたお弁当」「コンビニで購入したもの」派のOLも多く、「弁当屋で購入」「飲食店で販売しているお弁当」なども合わせると、「お弁当」派の割合はかなり多い。これは“節約”はもちろん、「家で作って持参」の場合は“健康”も理由のひとつか。平日の夕食は、「ほとんど家で食べる」が一番多く63.2%だった。

平日の退社後に自由に使える時間があり、消費意欲もあるオフィスで働く女性。各企業にとって有効なターゲットである彼女たちの消費意欲をどうくすぐるか？考えられることは色々あるのではないだろうか。

リビングくらしHOW研究所 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。

あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

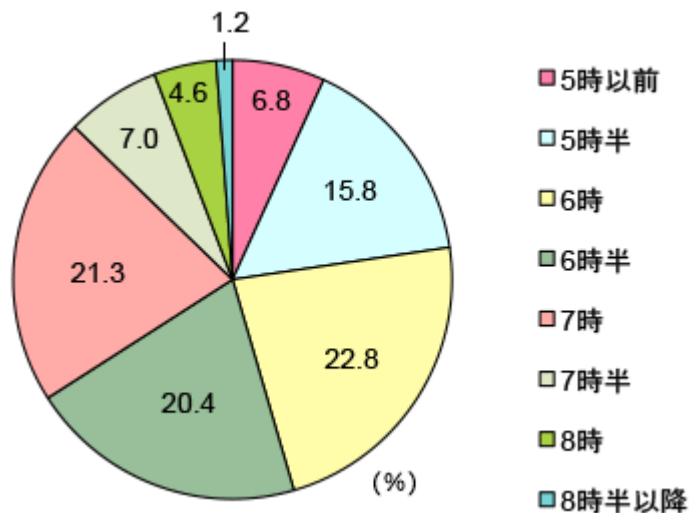
### <回答者プロフィール>

- 平均年齢:平均年齢39.6歳(20歳～59歳)(20代:5.6%、30代:44.8%、40代:41.7%、50代:7.8%)
- 勤務形態:正社員(総合職)25.6%、正社員(一般職)52.6%、契約・嘱託社員 8.3%、派遣社員 13.5%
- 暮らし方:一人暮らし(未婚)29.8%、親と同居(未婚)31.0%、DINKS 20.4%、夫婦と子ども 12.6%、その他 6.1%



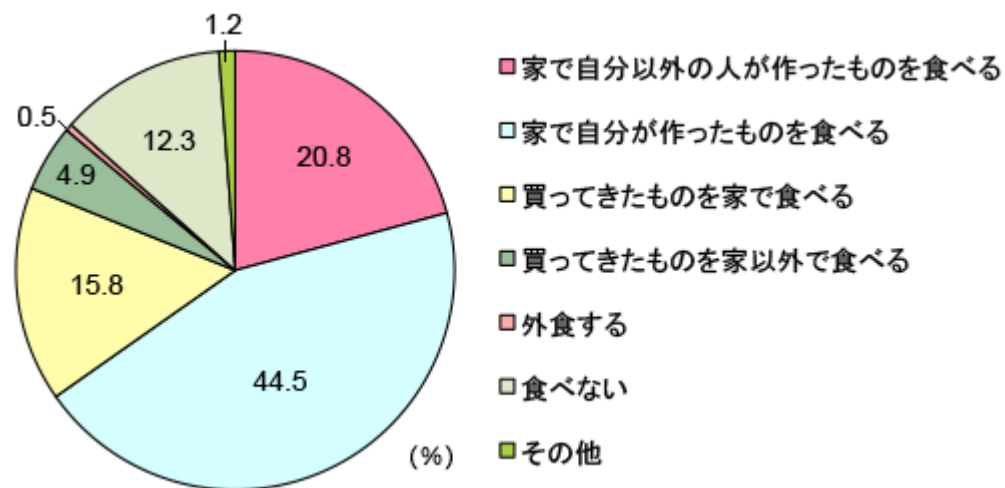
平日、何時ぐらいに起きますか？

(n=587)



平日の朝食はどのようにしていますか？

(n=587)



**リビングくらしHOW研究所** 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。

あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

<回答者プロフィール>

•平均年齢:平均年齢39.6歳(20歳~59歳) (20代:5.6%、30代:44.8%、40代:41.7%、50代:7.8%)

•勤務形態:正社員(総合職)25.6%、正社員(一般職)52.6%、契約・嘱託社員 8.3%、派遣社員 13.5%

•暮らし方:一人暮らし(未婚)29.8%、親と同居(未婚)31.0%、DINKS 20.4%、夫婦と子ども 12.6%、その他 6.1%

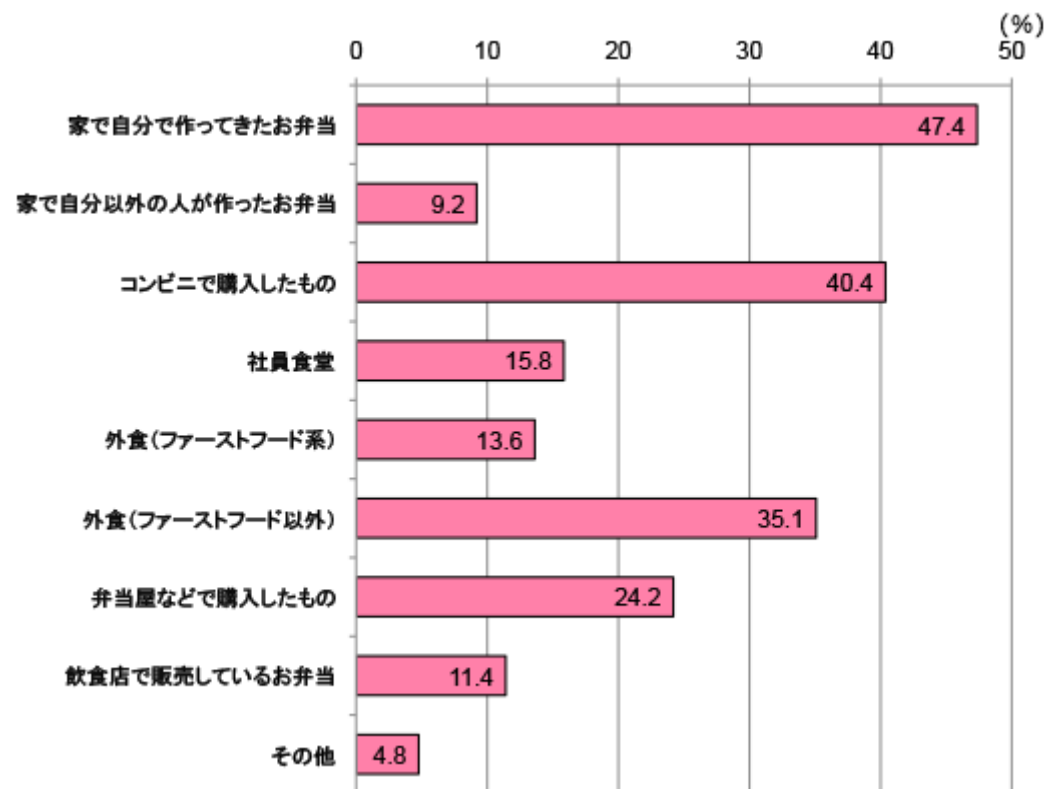
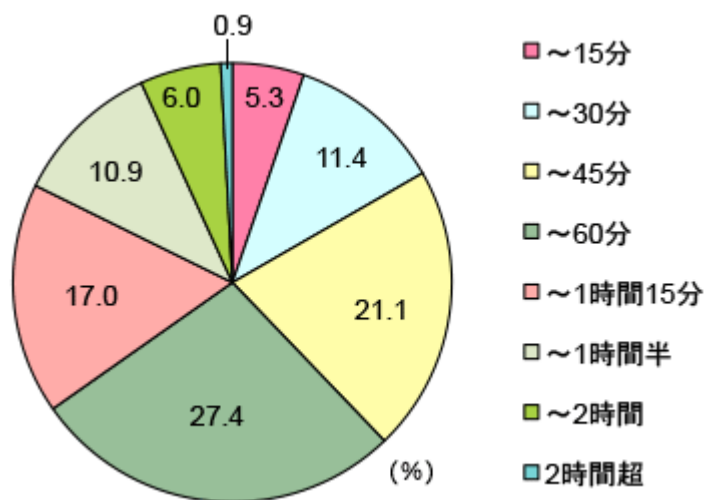


通勤時間(家を出てから会社に着くまで)はどのくらいですか？

平日の昼食はどのようにしていますか？(MA)

(n=587)

(n=587)



**リビングくらしHOW研究所** 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。

あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

<回答者プロフィール>

•平均年齢:平均年齢39.6歳(20歳~59歳)(20代:5.6%、30代:44.8%、40代:41.7%、50代:7.8%)

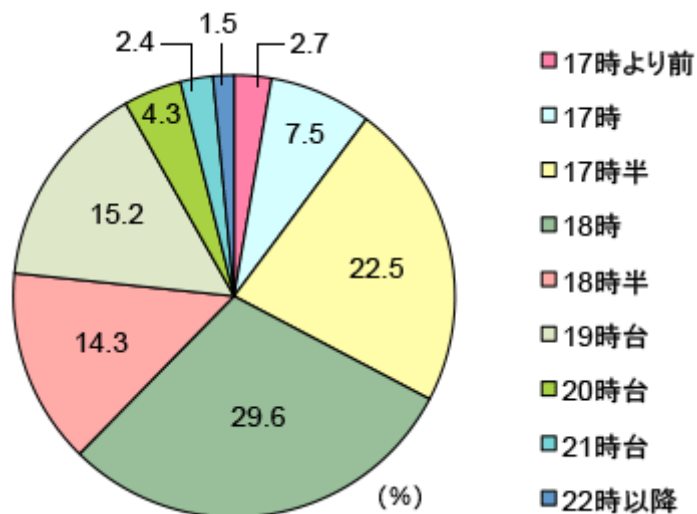
•勤務形態:正社員(総合職)25.6%、正社員(一般職)52.6%、契約・嘱託社員 8.3%、派遣社員 13.5%

•暮らし方:一人暮らし(未婚)29.8%、親と同居(未婚)31.0%、DINKS 20.4%、夫婦と子ども 12.6%、その他 6.1%



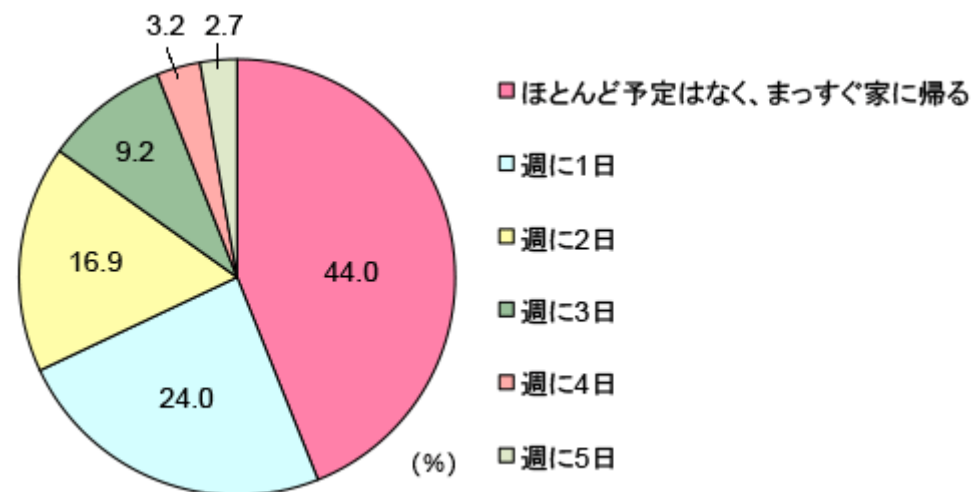
平均退社時間はどのくらいですか？

(n=587)



平日の退社後の予定はどのくらい入っていますか？

(n=587)



**リビングくらしHOW研究所** 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。

あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

<回答者プロフィール>

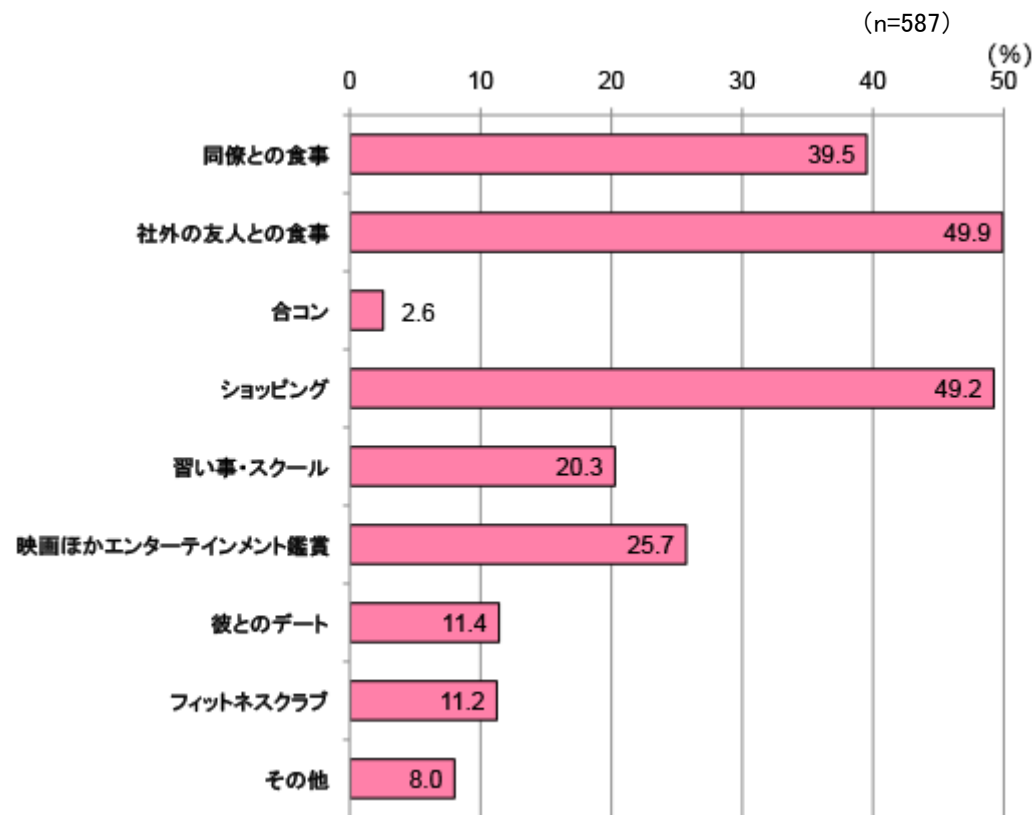
•平均年齢:平均年齢39.6歳(20歳~59歳)(20代:5.6%、30代:44.8%、40代:41.7%、50代:7.8%)

•勤務形態:正社員(総合職)25.6%、正社員(一般職)52.6%、契約・嘱託社員 8.3%、派遣社員 13.5%

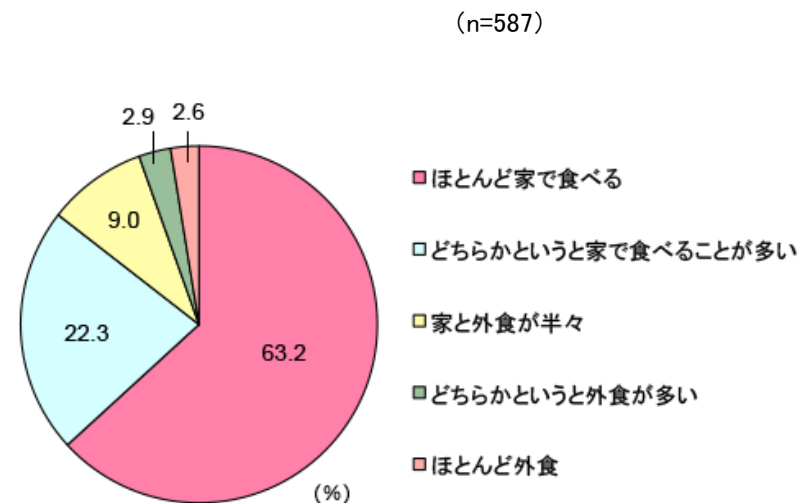
•暮らし方:一人暮らし(未婚)29.8%、親と同居(未婚)31.0%、DINKS 20.4%、夫婦と子ども 12.6%、その他 6.1%



平日の退社後、予定があるときにしていることは何ですか？(MA)



平日の夕食はどのようにしていますか？



**リビングくらしHOW研究所** 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。

あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

＜回答者プロフィール＞

•平均年齢:平均年齢39.6歳(20歳～59歳) (20代:5.6%、30代:44.8%、40代:41.7%、50代:7.8%)

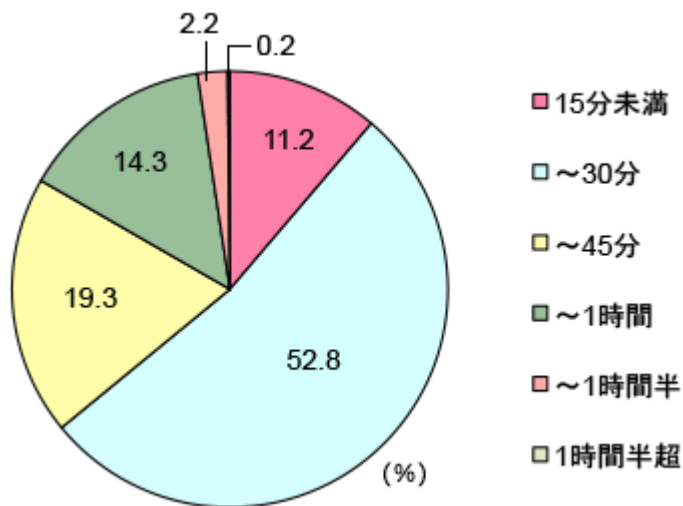
•勤務形態:正社員(総合職)25.6%、正社員(一般職)52.6%、契約・嘱託社員 8.3%、派遣社員 13.5%

•暮らし方:一人暮らし(未婚)29.8%、親と同居(未婚)31.0%、DINKS 20.4%、夫婦と子ども 12.6%、その他 6.1%



お風呂にはどのくらいの時間入りますか？

(n=587)



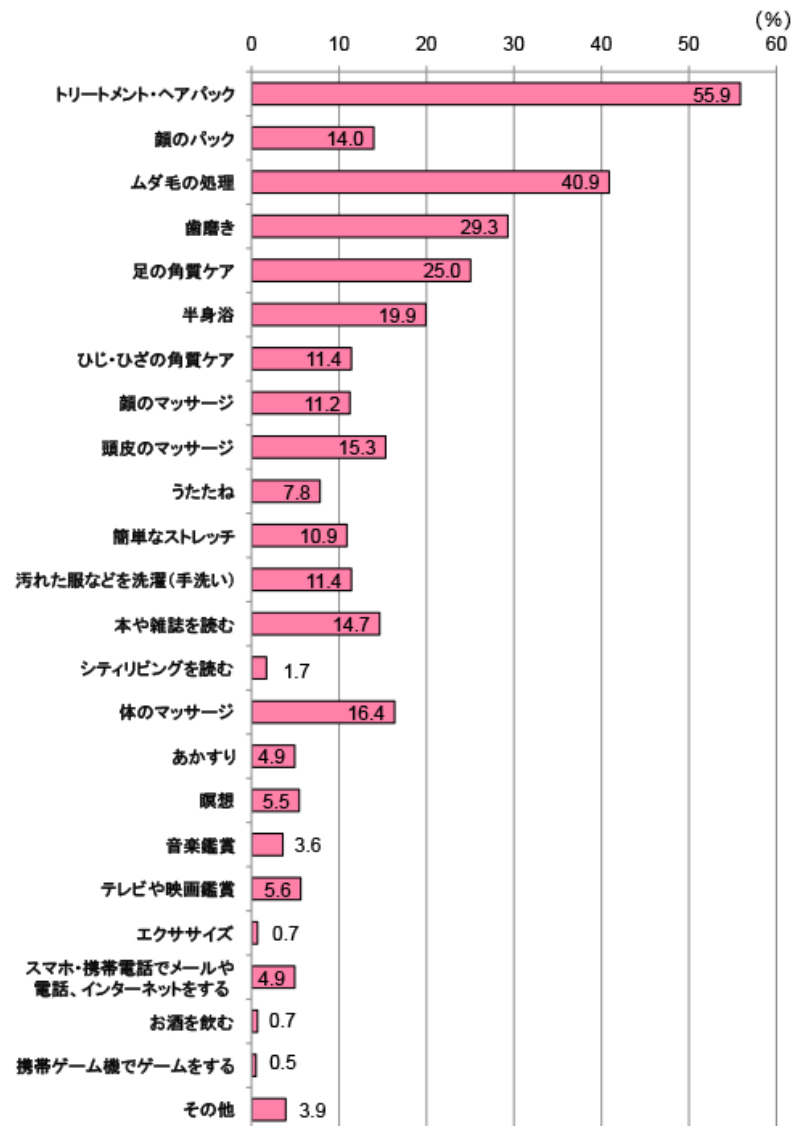
<回答者プロフィール>

- 平均年齢:平均年齢39.6歳(20歳～59歳)(20代:5.6%、30代:44.8%、40代:41.7%、50代:7.8%)
- 勤務形態:正社員(総合職)25.6%、正社員(一般職)52.6%、契約・嘱託社員 8.3%、派遣社員 13.5%
- 暮らし方:一人暮らし(未婚)29.8%、親と同居(未婚)31.0%、DINKS 20.4%、夫婦と子ども 12.6%、その他 6.1%

**リビングくらしHOW研究所** 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。  
あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。  
ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>  
問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

お風呂で体や髪を洗う以外にしていることは何ですか？(MA)

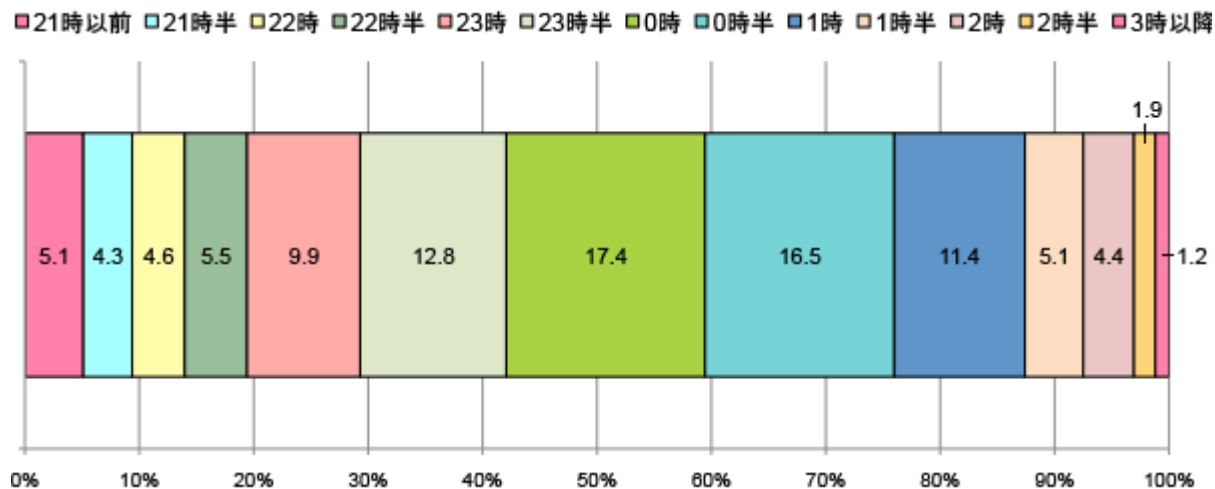
(n=587)





平日、何時ぐらいに眠りますか？

(n=587)



**リビングくらしHOW研究所** 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。

あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

**<回答者プロフィール>**

- 平均年齢:平均年齢39.6歳(20歳~59歳)(20代:5.6%、30代:44.8%、40代:41.7%、50代:7.8%)
- 勤務形態:正社員(総合職)25.6%、正社員(一般職)52.6%、契約・嘱託社員 8.3%、派遣社員 13.5%
- 暮らし方:一人暮らし(未婚)29.8%、親と同居(未婚)31.0%、DINKS 20.4%、夫婦と子ども 12.6%、その他 6.1%