

シニア女性の「起床・就寝・昼寝の時間」に関する調査結果

7 時に起床、23 時に就寝 4 割は昼寝をする

50代からの生きかた暮らしかた応援月刊雑誌「いきいき」(発行部数21万部)を発行する、いきいき株式会社(本社:東京都新宿区、社長:宮澤孝夫)は、シニアの「起床・就寝・昼寝の時間」に関してアンケートを実施しました。

起床・就寝・昼寝の時間に関する調査

【調査概要】

調査方法 : アンケート用紙郵送

調査対象 : 55歳~74歳女性、「いきいき」定期購読者

有効回答数: 271人

実施期間 : 2013年1月16日郵送、2013年3月5日までの到着分

【調査結果】

- ❖ 「シニアは早寝早起き」というイメージは、もう古い! ?
 - シニア女性の7割は、6時~7時に起床する
 - シニア女性の8割は、22時~0時に就寝する
 - シニア女性の4割は、昼寝をする

<このリリースに関するお問い合わせ先>

いきいき株式会社 広報担当 村上・土屋

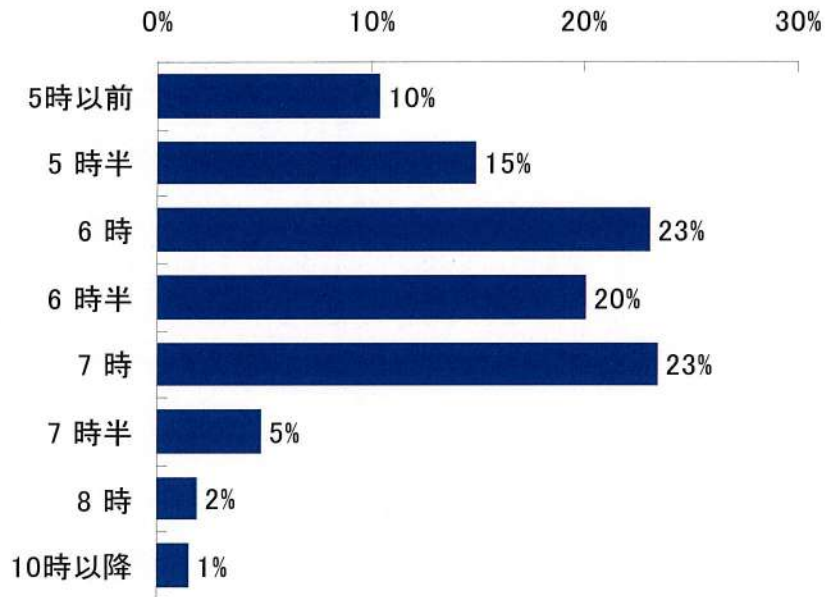
【TEL】03-3261-1321 【FAX】03-3261-1377 【メール】c-murakami@e-ikiiki.co.jp

【所在地】〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-2 共同ビル神保町6階

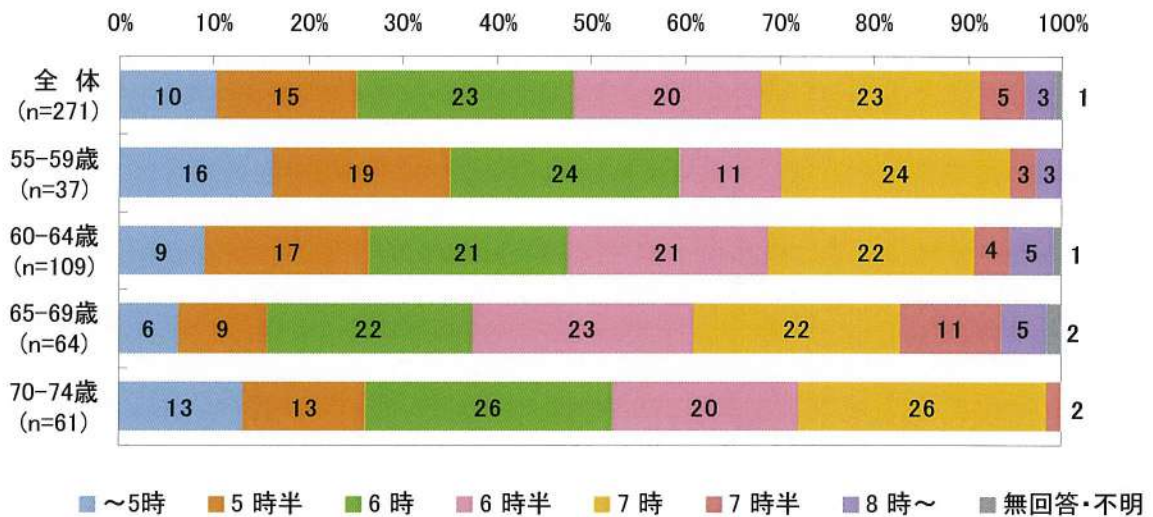
1. 起床時間

約9割のシニア女性は、7時までに起床することが分かりました。
 ボリュームゾーンは6時～7時、約7割の方がこの時間帯に起床していました。
 年代別にみても、特段の差はありませんでした。

[起床時間 全体(n=268) ※無回答・不明は含まない]



[起床時間 年代別]



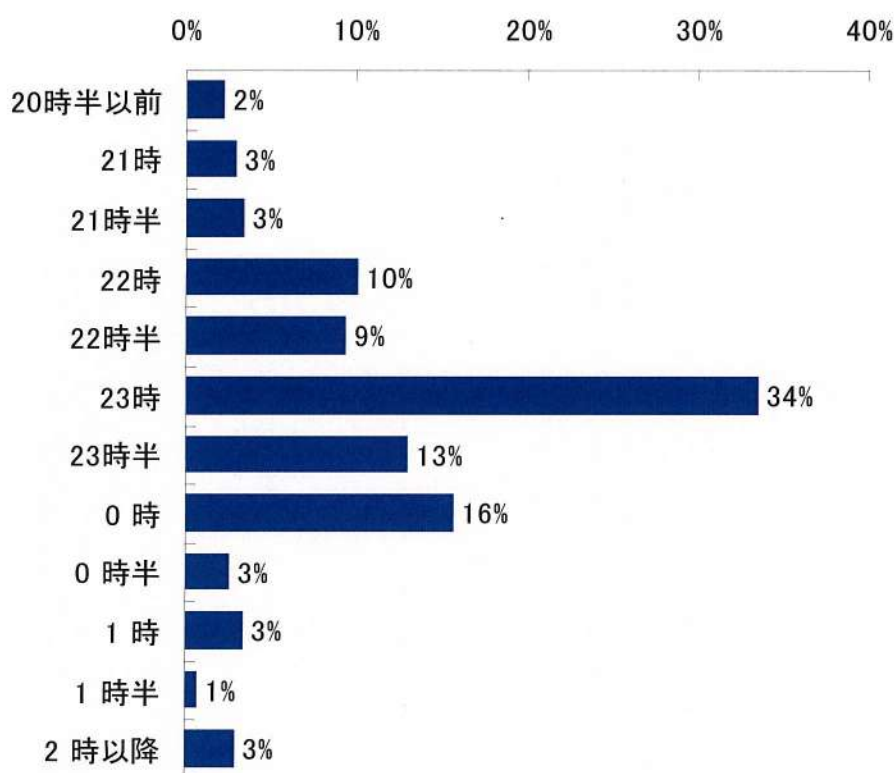
2. 就寝時間

就寝時間で最も多いのは、23時でした。

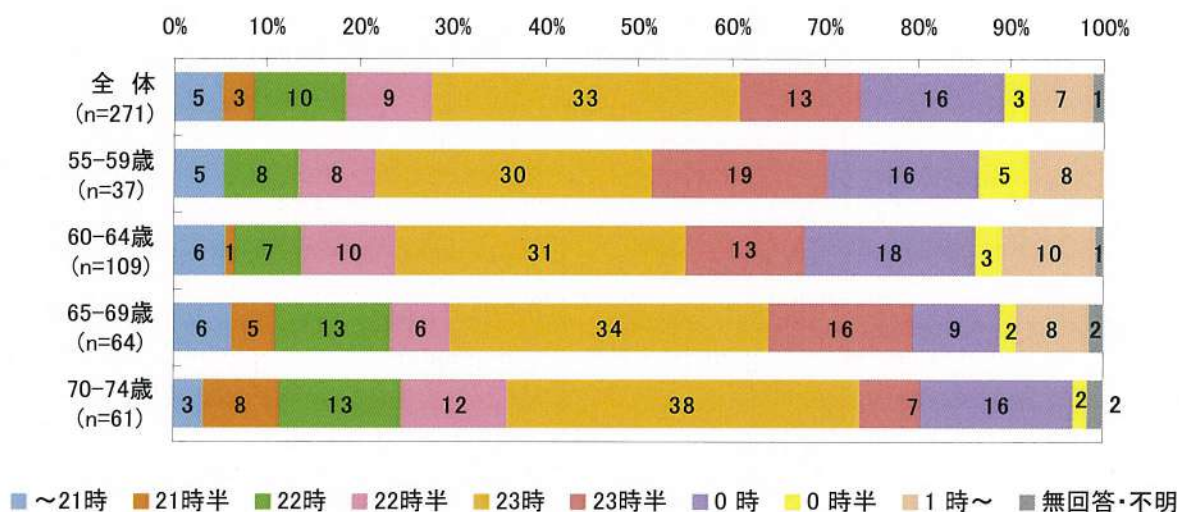
また約8割のシニア女性は、22時～0時に就寝することが分かりました。

年代別にみると、年齢が上がるにつれて23時までには就寝する割合が増加、23時までには就寝するのは50代後半は50%に対し、70代前半は70%以上で、20%ポイントの差がありました。

[就寝時間 全体(n=268) ※無回答・不明は含まない]



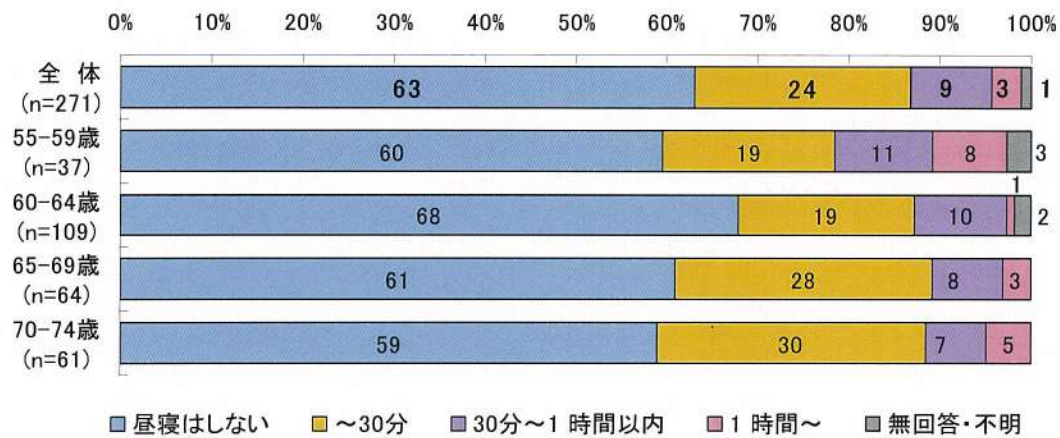
[就寝時間 年代別]



3. 昼寝

シニア女性の4割は昼寝をするという結果がでました。
 昼寝の時間は、30分未満が最も多いことが分かりました。

[昼寝 年代別]



❖ 雑誌「いきいき」について



- ◆ 1996年3月創刊
- ◆ 年間購読、自宅直送方式
- ◆ 定期購読者総数 20.7万人 (2013年4月現在)
- ◆ コンセプト
 - 50代からの不安と期待をもつ女性たちが、読み、参加・体験することで、共感や元気を得ていきいきと生きるように応援します。

❖ 会社概要

- ◆ 社名: いきいき株式会社
- ◆ 本店所在地: 東京都新宿区神楽坂 4-1-1
- ◆ 事業内容: シニアを対象にした4事業を展開
 - 出版事業 雑誌「いきいき」
 - 通販事業 「ふくふく」「スムリラ」
 - 文化事業 「旅行・イベント・講座」
 - 店舗事業 「いきいきショールーム」



「いきいき」



「ふくふく」



「スムリラ」