

働く女性の約8割が“すきま時間”を無駄にしていた！  
1日のすきま時間は平均72.7分もあることが判明

## すきま時間を積極的に活用する人ほど、 自分自身のキレイ度が高い結果に

モンデリーズ・ジャパン株式会社（本社：東京都品川区 / 代表取締役社長：リアン・カツ）は、2016年2月29日から開始する「リカルデント」リニューアル発売を記念し、ターゲット世代である30-49歳の有職女性300名を対象に「すきま時間に関する調査」を実施しました。

今回の調査結果では、多くの働く女性が約72分のすきま時間を無駄にしていると認識していることがわかり、すきま時間を有効活用したいと思いつつも、テレビやスマートフォンでの時間潰しをしてしまっているという結果となりました。

また、すきま時間を積極活用している人ほど、自分自身のキレイ度を高いと評価している結果となり、すきま時間を有効に使うことが自分自身を高めることに繋がることわかりました。

### 調査結果サマリー

- ①すきま時間をつい無駄に過ごしてしまったことがある人は**8割**以上
- ②1日のうちのすきま時間は、平均 **72.7分**
- ③すきま時間についついしてしまうこと、1位は「テレビを見る」  
「美容によいことをする」など **自分磨きは下位に**
- ④自分自身の「キレイ度」は100点満点中、平均46.66点  
**自己評価の低い女性が多い**
- ⑤すきま時間を**積極活用する層**ほど、**キレイ度が1.28倍も高い**  
(非活用層との比較)

＜報道関係各位からのお問い合わせ先＞

リカルデントPR事務局（株式会社アンティル） 担当：堀・奥田・草野

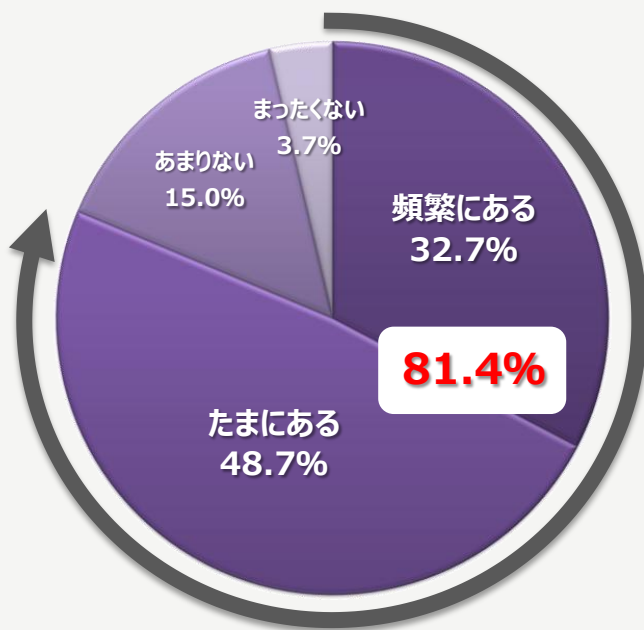
TEL：03-5572-7375 FAX：03-6674-2730 Mail：recaldent-gum@vectorinc.co.jp

## ① 約8割の女性がすきま時間を無駄にしているという認識！！

Q.あなたは、ふと空いた「すきまの時間」をついつい目的もなく、なんとなく無駄に過ごしてしまうことはありますか。

すきま時間を目的もなく無駄に過ごしてしまうことがありますかという問いに対して、「頻繁にある」と答えた人が32.7%、「たまにある」と答えた人が48.7%という結果となりました。

約8割の女性がすきま時間をつい無駄に過ごしてしまうことがあることがわかりました。



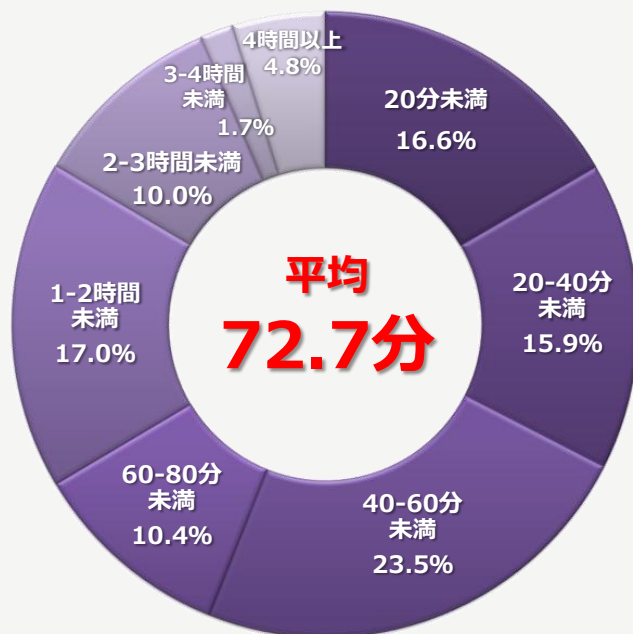
(単位: %, N=300)

## ② 1日のすきま時間は平均72.7分もあることが判明！

Q.具体的に、つい目的もなく、なんとなく過ごしてしまったと思うような時間は、1日のうちのどの程度ありますか。

なんとなく過ごしてしまったと思うような時間は、1日のうちのどの程度ありますかの問いに対しては、1時間～3時間の間で回答した人が全体の約9割に上りました。

全回答者の平均すきま時間は72.7分となり、多くの人が1日の中でかなり多くの時間を無駄にしていることがわかりました。



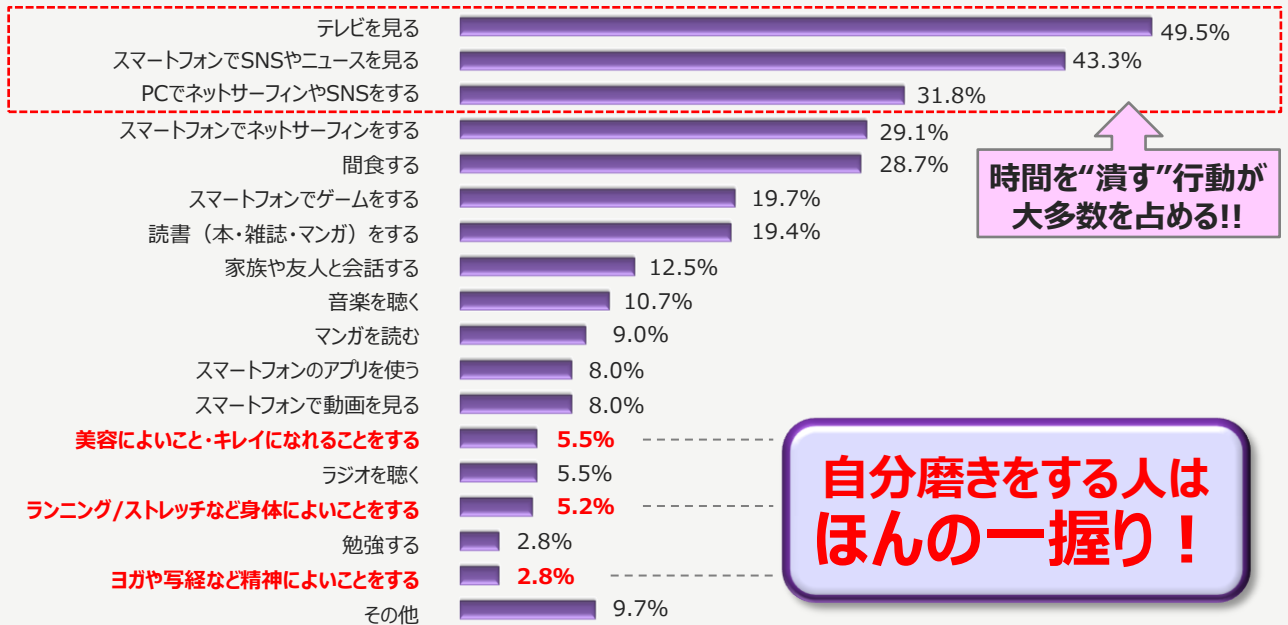
(単位: 分, N=289)

### ③ すきま時間についてしてしまうこと、1位は「テレビを見る」 「美容によいことをする」など自分磨きをする人は一握りしかない！

Q.「すきま時間」の活用度についてあなたご自身に最もあてはまると思われる考え方を次の中から1つお選びください。

すきま時間についてしてしまうことについて、「テレビを見る」と答えた人が約半数となり1位となった。「スマートフォンでSNSやニュースを見る」、「PCでネットサーフィンやSNSをする」が続く結果となりました。

多くの人が、「すきま時間」を“潰す”ための行動が多く、「美容によいこと・キレイになれること」、「ランニング/ストレッチなど身体によいことをする」など自分磨きにすきま時間を使っている人は1割に満たない結果となりました。



時間を“潰す”行動が  
大多数を占める!!

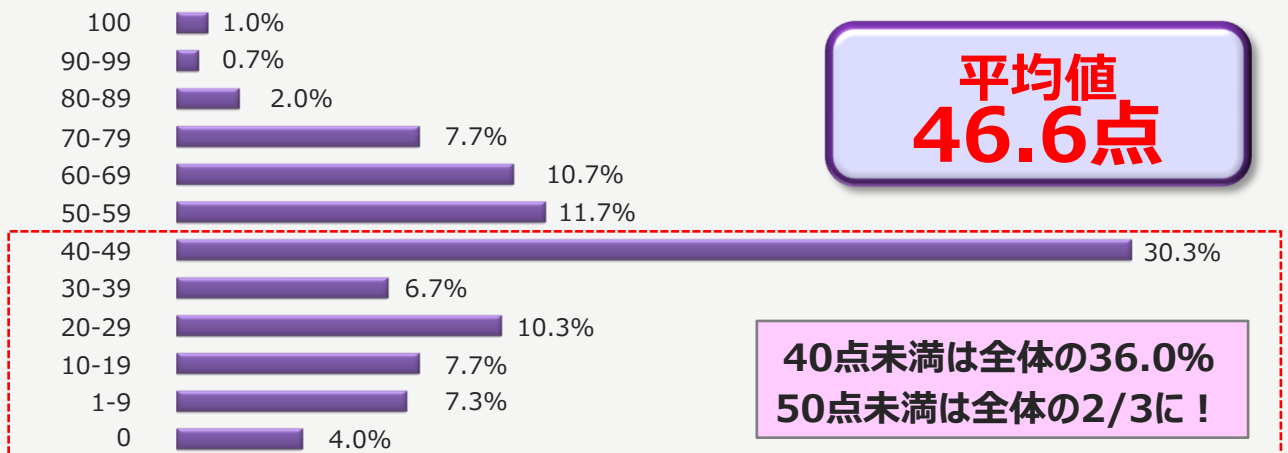
自分磨きをする人は  
ほんの一握り！

(単位: %、N=289)

### ④ 自分自身のキレイ度の平均は46.66点！ 自己評価の低い女性が多いことが明らかに！

Q.あなたご自身の「キレイ度」を100点満点中、何点くらいか教えてください。

あなたご自身の「キレイ度」を100点満点中、何点くらいか聞いたところ、平均46.66点という結果となりました。また、40点未満とした人も36.0%おり、50点未満とした人が2/3も存在することがわかりました。



平均値  
46.6点

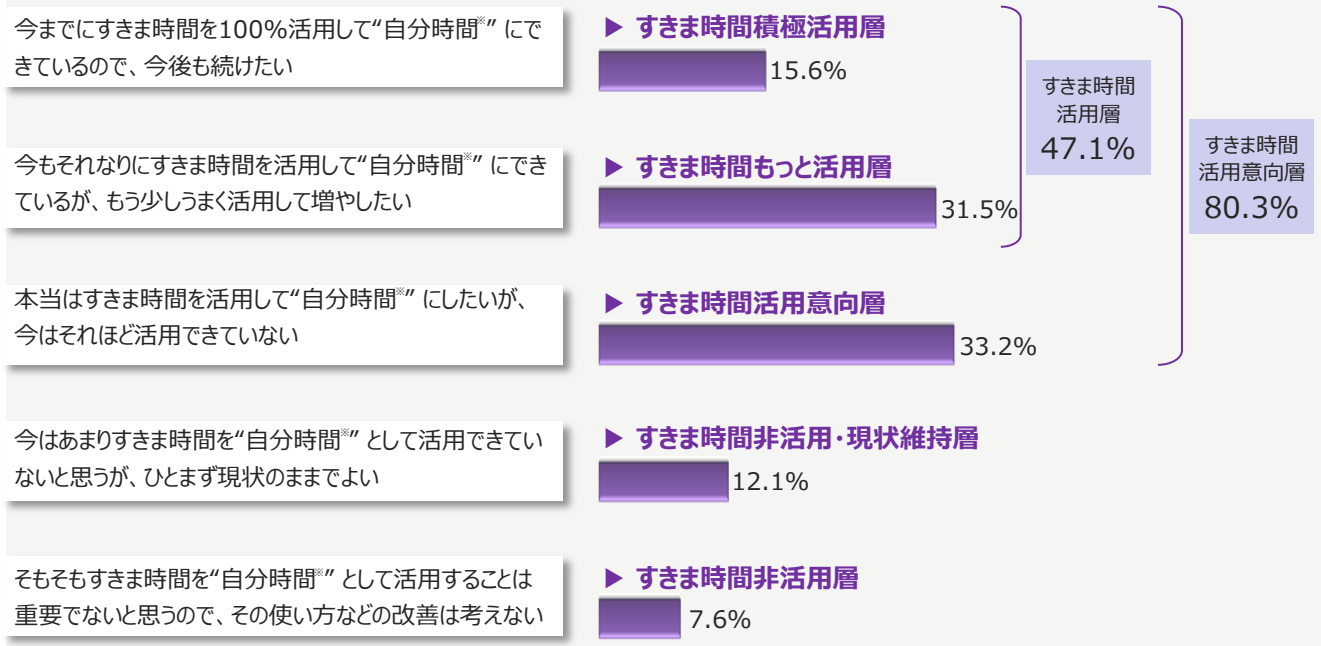
40点未満は全体の36.0%  
50点未満は全体の2/3に！

(単位: 点、N=300)

## ⑤ すきま時間を有効に活用したい人が8割以上！ すきま時間を積極活用する層ほど、キレイ度が高い結果に！

Q.「すきま時間」の活用度についてあなたご自身に最もあてはまると思われる考え方を次の中から1つお選びください。

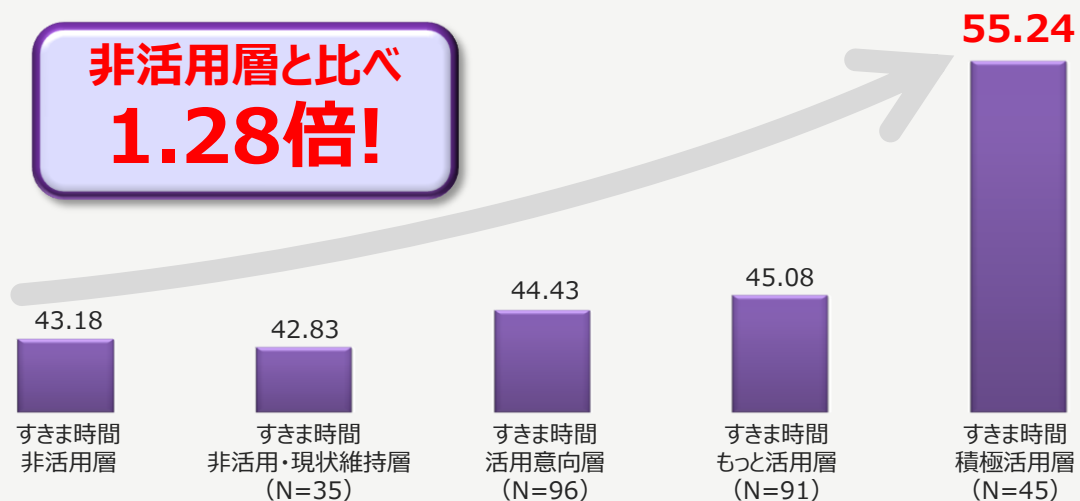
すきま時間の活用度について最も当てはまると思う考え方を聞いたところ、「すきま時間を活用できている層」は全体の47.1%、「すきま時間を活用していきたい層」は全体の80.3%という結果となりました。



(単位: %、N=289)

※自分時間：自分ひとりの大切な自由時間

キレイ度とすきま時間の活用度の関係を調べると興味深いことがわかりました。すきま時間を積極活用する層ほど自分自身のキレイ度が高く、非活用層と比べ128%も高いことがわかりました。すきま時間を有効活用する女性は、キレイになるための努力を怠らず、自分に自信を持つ女性が多いことが伺える結果となりました。



(単位: 点、N=289)

**【調査概要】**

- ・手法：インターネット調査
- ・地域：全国
- ・調査日：2016年1月14日（木）～15日（金）
- ・対象者：30-49歳の有職女性
- ・対象者数：300名

＜報道関係各位からのお問い合わせ先＞

リカルデントPR事務局（株式会社アンティル） 担当：堀・奥田・草野

TEL：03-5572-7375 FAX：03-6674-2730 Mail：recaldent-gum@vectorinc.co.jp