

## 「経営者の実像に迫る」アンケート 第1回目の結果について

公益財団法人 全国法人会総連合

当会では「経営者の実像に迫る」との切り口で、会員である企業経営者を対象としたアンケートを実施しました。今回アンケートにお答えいただいたのは、下記の属性をお持ちの方々です。

このアンケートは、多様な業種の経営者が集まった法人会の特色を活かして、毎回様々なテーマでアンケートを実施します。（今年度は3回実施予定です。）

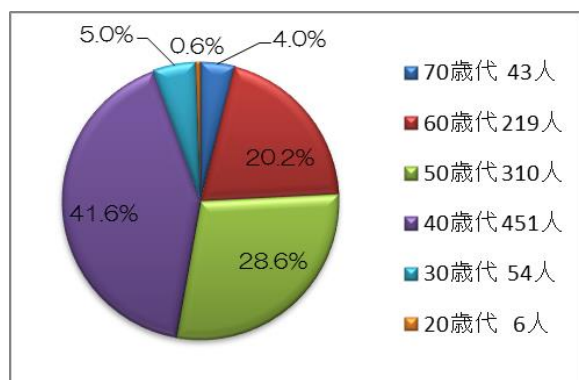
第1回目の今回は、「生活習慣」に関する5問の出題を通じまして、経営者の実像に迫っていきます。

<回答期間> 平成28年7月29日（金）～8月15日（月）

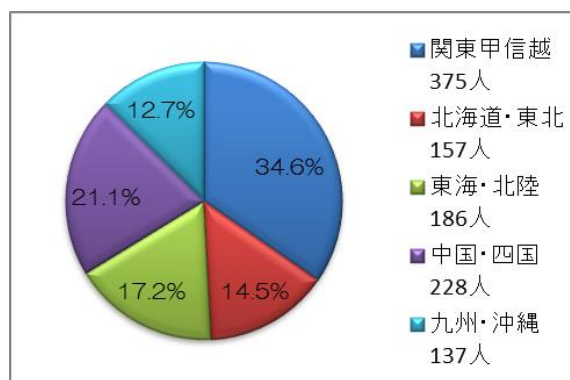
<回答者数> 1,083人

### <回答者の属性>

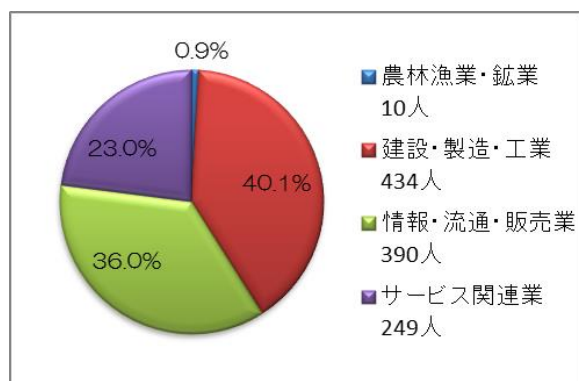
（年代別）



（地域別）



（業種別）

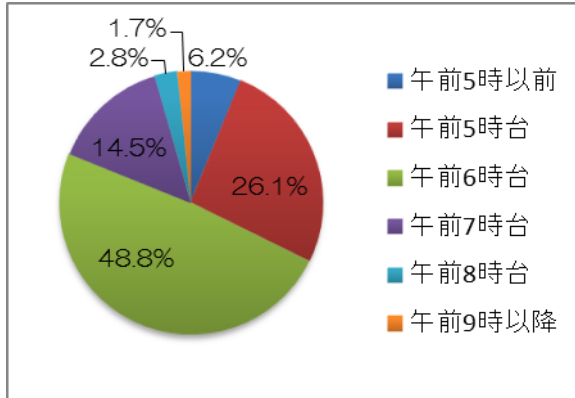


※当アンケートは日本標準産業分類の大分類に基づき、以下の4グループに区分しています。

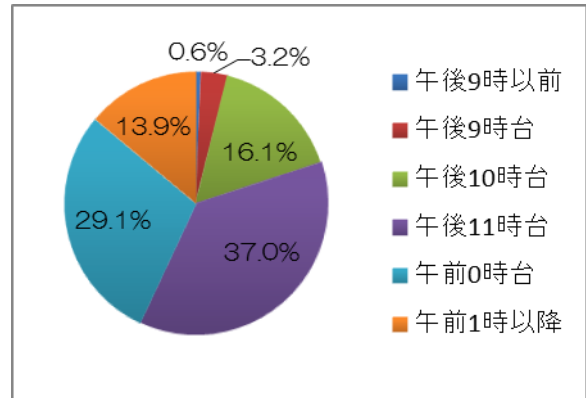
農林漁業・鉱業 : A農業, 林業 B漁業 C鉱業, 採石業, 砂利採取業  
 建設・製造・工業 : D建設業 E製造業 F電気・ガス・熱供給・水道業  
 情報・流通・販売業 : G情報通信業 H運輸業, 郵便業 I卸売業, 小売業  
 J金融業, 保険業 K不動産業, 物品賃貸業  
 サービス関連業 : L学術研究, 専門・技術サービス業  
 M宿泊業, 飲食サービス業  
 N生活関連サービス業, 娯楽業 O教育, 学習支援業  
 P医療, 福祉 Q複合サービス事業  
 Rサービス業 (他に分類されないもの)  
 S公務 (他に分類されるものを除く)

## <アンケート結果>

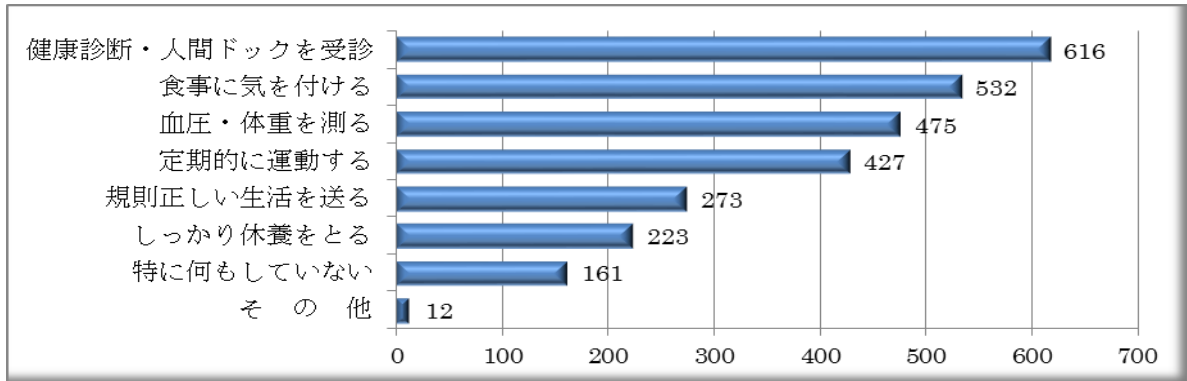
### 1. 平日の起床時間



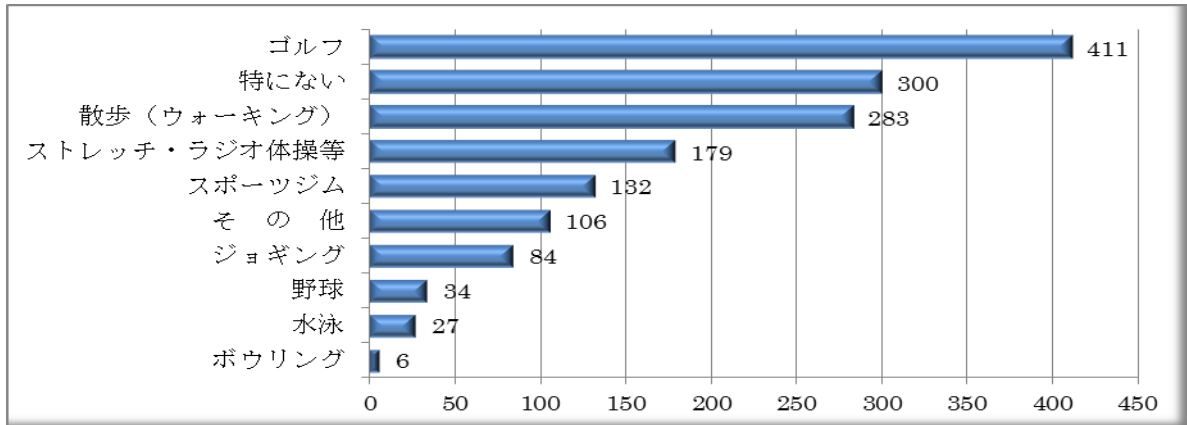
### 2. 平日の就寝時間



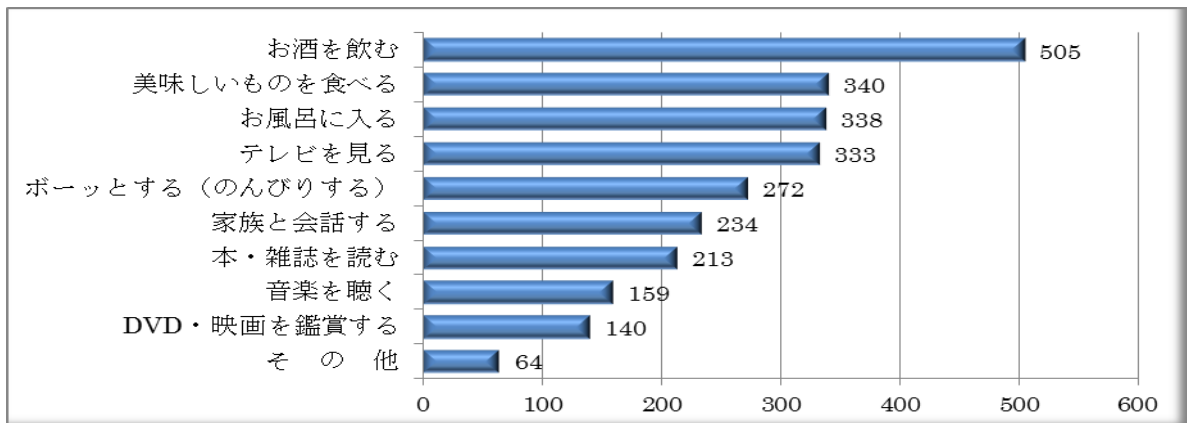
### 3. 日頃の健康管理



### 4. 日頃行っている運動



### 5. 日頃のリラックス方法



### ＜経営者の生活習慣＞

8割以上が午前6時台以前に起床し、午後11時台以降に就寝する。健康管理では「健康診断・人間ドック(57%)」「食事に気を付ける(49%)」、日頃の運動では「ゴルフ(38%)」「特にない(28%)」、リラックス方法では「お酒(47%)」「美味しいものを食べる(31%)」の回答が上位を占めた。

### ＜年代別の傾向＞

**70 歳代**…健康管理では「規則正しい生活」「しっかり休養」、日頃の運動では「ストレッチ・ラジオ体操」、リラックス方法では「お風呂」「テレビ」が他の年代と比べて最も高い。

**60 歳代**…各年代を通じ最も早寝早起きである。健康管理では「健康診断・人間ドック」「食事に気を付ける」「血圧や体重を測る」が他の年代と比べて最も高い。日頃の運動では「散歩」が各年代を通じ最も高い。

**50 歳代**…4割が午前0時台以降の就寝である。リラックス方法では「DVD・映画を鑑賞」が他の年代と比べて最も高い。

**40 歳代**…就寝時間が各年代を通じ最も遅い。健康管理では「特に何もしていない」、日頃の運動では「ゴルフ」、リラックス方法では「お酒」が他の年代と比べて最も高い。

**30 歳代**…3割以上が午前7時台以降に起床し、5割以上が午前0時台以降に就寝する。健康管理では「定期的に運動」、リラックス方法では「美味しいものを食べる」「家族と会話」「読書」が他の年代と比べて最も高い。

※ **20 歳代**は回答数が少なかったため、掲載を割愛。

## <地域別の傾向>

**関東甲信越**…就寝時間が全国で最も遅く、リラックス方法では「テレビ」が全国で最も高い。健康管理では「健康診断・人間ドック」「食事に気を付ける」「定期的に運動」「規則正しい生活」「しっかり休養」、日頃の運動では「散歩」「スポーツジム」が他の地域と比べて最も高い。

**北海道・東北**…全国で最も早寝早起きである。日頃の運動では「ストレッチ・ラジオ体操等」が他の地域と比べて最も高い。

**東海・北陸**…起床時間・就寝時間は全国平均並みである。健康管理では「定期的に運動」、日頃の運動では「ゴルフ」「スポーツジム」が比較的高い。

**中国・四国**…日頃の運動では「ゴルフ」の回答率が全国で最も高い。リラックス方法では「美味しいものを食べる」「お風呂」「音楽」が他の地域と比べて最も高い。

**九州・沖縄**…健康管理では「しっかり休養」が他の地域と比べて最も低い、「血圧・体重を測る」の回答率が全国で最も高い。リラックス方法では「テレビ」が他の地域と比べて最も低い、「お酒」の回答率が全国で最も高い。

## <業種別の傾向>

回答数の少なかった「農林漁業・鉱業」を除き、特に大きな偏りは見られなかったが、次の点では業種ごとに異なる傾向が見られた。

- ・「建設・製造・工業」「農林漁業・鉱業」の早寝早起きに対し、「サービス関連業」は起床時間・就寝時間ともに遅い。
- ・「サービス関連業」では、「ゴルフ」の回答率が他の業種と比べ低い。

<年代別データ>

年代	人数	起床時間							就寝時間						
		5時以前	5時台	6時台	7時台	8時台	9時以降	9時以前	9時台	10時台	11時台	0時台	1時以降		
70歳代	43	2 4.7%	14 32.6%	21 48.8%	5 11.6%	1 2.3%	0 0.0%	2 4.7%	3 7.0%	7 16.3%	20 46.5%	7 16.3%	4 9.3%		
60歳代	219	19 8.7%	69 31.5%	101 46.1%	28 12.8%	2 0.9%	0 0.0%	2 0.9%	14 6.4%	66 30.1%	83 37.9%	43 19.6%	11 5.0%		
50歳代	310	27 8.7%	79 25.5%	153 49.4%	35 11.3%	10 3.2%	6 1.9%	3 1.0%	8 2.6%	47 15.2%	128 41.3%	86 27.7%	38 12.3%		
40歳代	451	16 3.5%	107 23.7%	230 51.0%	74 16.4%	14 3.1%	10 2.2%	0 0.0%	8 1.8%	47 10.4%	150 33.3%	162 35.9%	84 18.6%		
30歳代	54	3 5.6%	11 20.4%	21 38.9%	14 25.9%	3 5.6%	2 3.7%	0 0.0%	2 3.7%	5 9.3%	19 35.2%	16 29.6%	12 22.2%		
20歳代	6	0 0.0%	3 50.0%	2 33.3%	1 16.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 33.3%	1 16.7%	1 16.7%	2 33.3%		
合計	1,083	67 6.2%	283 26.1%	528 48.8%	157 14.5%	30 2.8%	18 1.7%	7 0.6%	35 3.2%	174 16.1%	401 37.0%	315 29.1%	151 13.9%		

年代	人数	健康管理							回答数	
		健診	食事	血圧測定	運動	正しい生活	休養	何もなし		その他
70歳代	43	27 62.8%	24 55.8%	21 48.8%	19 44.2%	20 46.5%	14 32.6%	1 2.3%	2 4.7%	128
60歳代	219	140 63.9%	123 56.2%	132 60.3%	87 39.7%	77 35.2%	37 16.9%	19 8.7%	3 1.4%	618
50歳代	310	188 60.6%	152 49.0%	132 42.6%	121 39.0%	77 24.8%	76 24.5%	50 16.1%	4 1.3%	800
40歳代	451	238 52.8%	205 45.5%	174 38.6%	173 38.4%	84 18.6%	80 17.7%	82 18.2%	3 0.7%	1,039
30歳代	54	21 38.9%	26 48.1%	15 27.8%	24 44.4%	13 24.1%	12 22.2%	8 14.8%	0 0.0%	119
20歳代	6	2 33.3%	2 33.3%	1 16.7%	3 50.0%	2 33.3%	4 66.7%	1 16.7%	0 0.0%	15
合計	1,083	616 56.9%	532 49.1%	475 43.9%	427 39.4%	273 25.2%	223 20.6%	161 14.9%	12 1.1%	2,719

<年代別データ> 2

年 代	人 数	日頃の運動											回答数
		ゴルフ	特になし	散歩	体操等	ジム	その他	ジョギング	野球	水泳	ボウリング		
70歳代	43	16 37.2%	7 16.3%	14 32.6%	10 23.3%	4 9.3%	5 11.6%	1 2.3%	1 2.3%	2 4.7%	2 4.7%	62	
60歳代	219	85 38.8%	53 24.2%	88 37.9%	47 21.5%	19 8.7%	18 8.2%	11 5.0%	3 1.4%	5 2.3%	3 1.4%	327	
50歳代	310	116 37.4%	88 28.4%	80 25.8%	50 16.1%	40 12.9%	31 10.0%	16 5.2%	8 2.6%	8 2.6%	0 0.0%	437	
40歳代	451	179 39.7%	138 30.6%	94 20.8%	59 13.1%	60 13.3%	46 10.2%	51 11.3%	19 4.2%	9 2.0%	0 0.0%	655	
30歳代	54	14 25.9%	13 24.1%	11 20.4%	11 20.4%	7 13.0%	6 11.1%	3 5.6%	3 5.6%	2 3.7%	1 1.9%	71	
20歳代	6	1 16.7%	1 16.7%	1 16.7%	2 33.3%	2 33.3%	0 0.0%	2 33.3%	0 0.0%	1 16.7%	0 0.0%	10	
合 計	1,083	411 38.0%	300 27.7%	283 26.1%	179 16.5%	132 12.2%	106 9.8%	84 7.8%	34 3.1%	27 2.5%	6 0.6%	1,562	

年 代	人 数	リラクセス方法								回答数		
		お酒	食事	入浴	テレビ	のんびり	家族	読書	音楽		映画	その他
70歳代	43	16 37.2%	14 32.6%	17 39.5%	18 41.9%	9 20.9%	8 18.6%	7 16.3%	10 23.3%	3 7.0%	3 7.0%	105
60歳代	219	93 42.5%	56 25.6%	85 38.8%	75 34.2%	46 21.0%	30 13.7%	46 21.0%	35 16.0%	21 9.6%	12 5.5%	499
50歳代	310	137 44.2%	99 31.9%	102 32.9%	98 31.6%	74 23.9%	61 19.7%	61 19.7%	50 16.1%	53 17.1%	21 6.8%	756
40歳代	451	231 51.2%	144 31.9%	121 26.8%	123 27.3%	126 27.9%	119 26.4%	81 18.0%	52 11.5%	57 12.6%	24 5.3%	1,078
30歳代	54	24 44.4%	22 40.7%	11 20.4%	17 31.5%	17 31.5%	15 27.8%	17 31.5%	12 22.2%	6 11.1%	4 7.4%	145
20歳代	6	4 66.7%	5 83.3%	2 33.3%	2 33.3%	0 0.0%	1 16.7%	1 16.7%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	15
合 計	1,083	505 46.6%	340 31.4%	338 31.2%	333 30.7%	272 25.1%	234 21.6%	213 19.7%	159 14.7%	140 12.9%	64 5.9%	2,598

<地域別データ>

地域	人数	起床時間					就寝時間					
		5時以前	5時台	6時台	7時台	8時台	9時以降	9時以前	9時台	10時台	11時台	1時以降
関東甲信越	375	22	88	171	64	16	14	3	10	47	126	64
		5.9%	23.5%	45.6%	17.1%	4.3%	3.7%	0.8%	2.7%	12.5%	33.3%	17.1%
北海道・東北	157	12	46	81	14	3	1	2	7	34	76	15
		7.6%	29.3%	51.6%	8.9%	1.9%	0.6%	1.3%	4.5%	21.7%	48.4%	9.6%
東海・北陸	186	15	51	90	27	2	1	0	3	31	71	28
		8.1%	27.4%	48.4%	14.5%	1.1%	0.5%	0.0%	1.6%	16.7%	38.2%	15.1%
中国・四国	228	11	62	114	35	5	1	2	7	34	85	23
		4.8%	27.2%	50.0%	15.4%	2.2%	0.4%	0.9%	3.1%	14.9%	37.3%	10.1%
九州・沖縄	137	7	36	72	17	4	1	0	8	28	44	21
		5.1%	26.3%	52.6%	12.4%	2.9%	0.7%	0.0%	5.8%	20.4%	32.1%	15.3%
合計	1,083	67	283	528	157	30	18	7	35	174	401	151
		6.2%	26.1%	48.8%	14.5%	2.8%	1.7%	0.6%	3.2%	16.1%	37.0%	13.9%

地域	人数	健康管理										回答数
		健診	食事	血圧測定	運動	正しい生活	休養	何もなし	その他			
関東甲信越	375	220	199	166	158	106	93	47	1	990		
		58.7%	53.1%	44.3%	42.1%	28.3%	24.8%	12.5%	0.3%			
北海道・東北	157	88	68	67	56	35	27	25	0	366		
		56.1%	43.3%	42.7%	35.7%	22.3%	17.2%	15.9%	0.0%			
東海・北陸	186	100	90	76	77	45	33	27	3	451		
		53.8%	48.4%	40.9%	41.4%	24.2%	17.7%	14.5%	1.6%			
中国・四国	228	132	112	100	89	60	53	38	5	589		
		57.9%	49.1%	43.9%	38.0%	26.3%	23.2%	16.7%	2.2%			
九州・沖縄	137	78	63	66	47	27	17	24	3	323		
		55.5%	46.0%	48.2%	34.3%	19.7%	12.4%	17.5%	2.2%			
合計	1,083	616	532	475	427	273	223	161	12	2,719		
		56.9%	49.1%	43.9%	39.4%	25.2%	20.6%	14.9%	1.1%			

地域	人数	日頃の運動										回答数
		ゴルフ	特になし	散歩	体操等	ジム	その他	ジョギング	野球	水泳	ホウリンダ	
関東甲信越	375	130	108	108	61	63	35	26	15	6	2	552
		34.7%	28.3%	28.8%	16.3%	16.8%	9.3%	6.9%	4.0%	1.6%	0.5%	
北海道・東北	157	60	43	38	28	10	15	7	3	4	1	210
		38.2%	27.4%	24.8%	17.8%	6.4%	9.6%	4.5%	1.9%	2.5%	0.6%	
東海・北陸	186	73	47	42	31	29	18	18	6	7	1	273
		39.2%	25.3%	22.6%	16.7%	15.6%	10.2%	9.7%	3.2%	3.8%	0.5%	
中国・四国	228	97	59	63	35	17	27	20	8	5	2	333
		42.5%	25.9%	27.6%	15.4%	7.5%	11.8%	8.8%	3.5%	2.2%	0.9%	
九州・沖縄	137	51	45	31	24	13	10	13	2	5	0	194
		37.2%	32.8%	22.6%	17.5%	9.5%	7.3%	9.5%	1.5%	3.6%	0.0%	
合計	1,083	411	300	283	179	132	106	84	34	27	6	1,562
		38.0%	27.7%	26.1%	16.5%	12.2%	9.8%	7.8%	3.1%	2.5%	0.6%	

地域	人数	リラクゼーション							回答数	
		お酒	食事	テレビ	のんびり	家族	読書	音楽		映画
関東甲信越	375	182	127	120	96	78	72	53	27	942
		48.5%	33.9%	32.0%	25.6%	20.8%	19.2%	14.1%	7.2%	
北海道・東北	157	75	44	51	37	33	30	19	9	358
		47.8%	28.0%	32.5%	23.6%	21.0%	19.1%	12.1%	5.7%	
東海・北陸	186	83	50	51	46	40	29	22	13	411
		44.6%	26.9%	27.4%	24.7%	21.5%	15.6%	11.8%	7.0%	
中国・四国	228	91	78	74	56	46	41	43	7	586
		39.9%	34.2%	32.5%	24.6%	21.1%	18.0%	18.9%	3.1%	
九州・沖縄	137	74	41	42	37	35	41	22	8	351
		54.0%	29.9%	30.7%	27.0%	25.5%	29.9%	16.1%	5.8%	
合計	1,083	505	340	338	272	234	213	159	64	2,588
		46.6%	31.4%	30.7%	25.1%	21.6%	19.7%	14.7%	5.9%	

<業種別データ>

業種	人数	起床時間					就寝時間						
		5時以前	5時台	6時台	7時台	8時台	9時以降	9時以前	9時台	10時台	11時台	1時以降	
農林漁業・鉱業	10	1	3	5	1	0	0	0	0	3	5	2	0
		10.0%	30.0%	50.0%	10.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	30.0%	50.0%	20.0%	0.0%
建設・製造・工業	434	31	139	205	53	6	0	1	14	81	174	113	51
		7.1%	32.0%	47.2%	12.2%	1.4%	0.0%	0.2%	3.2%	18.7%	40.1%	26.0%	11.8%
情報・流通・販売業	390	22	87	197	63	15	6	4	12	47	147	124	56
		5.6%	22.3%	50.5%	16.2%	3.8%	1.5%	1.0%	3.1%	12.1%	37.7%	31.8%	14.4%
サービス関連業	249	13	54	121	40	9	12	2	9	43	75	76	44
		5.2%	21.7%	48.6%	16.1%	3.6%	4.8%	0.8%	3.6%	17.3%	30.1%	30.5%	17.7%
合計	1,083	67	283	528	157	30	18	7	35	174	401	315	151
		6.2%	26.1%	48.8%	14.5%	2.8%	1.7%	0.6%	3.2%	16.1%	37.0%	29.1%	13.9%

業種	人数	健康管理									
		健診	食事	血圧測定	運動	正しい生活	休養	何もなし	その他	回答数	
農林漁業・鉱業	10	6	5	6	3	2	2	2	0	26	
		60.0%	50.0%	60.0%	30.0%	20.0%	20.0%	20.0%	0.0%	0.0%	
建設・製造・工業	434	285	211	203	173	116	92	62	3	1,125	
		61.1%	48.6%	46.8%	39.8%	26.7%	21.2%	14.3%	0.7%	0.7%	
情報・流通・販売業	390	217	206	169	151	104	85	58	5	985	
		55.6%	52.8%	43.3%	38.7%	26.7%	21.8%	14.9%	1.3%	1.3%	
サービス関連業	249	128	110	97	100	51	44	39	4	573	
		51.4%	44.2%	39.0%	40.2%	20.5%	17.7%	15.7%	1.6%	1.6%	
合計	1,083	616	532	475	427	273	223	161	12	2,719	
		56.9%	49.1%	43.9%	39.4%	25.2%	20.6%	14.9%	1.1%	1.1%	

業種	人数	日頃の運動									
		ゴルフ	特になし	散歩	体操等	ジム	その他	ジョギング	野球	水泳	ボウリング
農林漁業・鉱業	10	6	2	3	3	2	1	0	0	0	18
		60.0%	20.0%	30.0%	30.0%	20.0%	10.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
建設・製造・工業	434	182	120	97	64	56	45	35	10	8	620
		41.9%	27.6%	22.4%	14.7%	12.9%	10.4%	8.1%	2.3%	1.8%	0.7%
情報・流通・販売業	390	155	106	113	58	44	37	26	14	9	563
		39.7%	27.2%	29.0%	14.9%	11.3%	9.5%	6.7%	3.6%	2.3%	0.3%
サービス関連業	249	68	72	70	54	30	23	22	10	10	361
		27.3%	28.9%	28.1%	21.7%	12.0%	9.2%	8.8%	4.0%	4.0%	0.8%
合計	1,083	411	300	283	179	132	106	84	34	27	1,562
		38.0%	27.7%	26.1%	16.5%	12.2%	9.8%	7.8%	3.1%	2.5%	0.6%

業種	人数	リラクセス方法									
		お酒	食事	入浴	テレビ	のんびり	家族	読書	音楽	映画	その他
農林漁業・鉱業	10	1	4	4	1	1	1	1	2	1	2
		10.0%	40.0%	40.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	20.0%	10.0%	20.0%
建設・製造・工業	434	204	154	131	139	92	93	84	56	59	22
		47.0%	35.5%	30.2%	32.0%	21.2%	21.4%	19.4%	12.9%	13.6%	5.1%
情報・流通・販売業	390	177	120	116	126	115	90	74	67	49	24
		45.4%	30.8%	29.7%	32.3%	29.5%	23.1%	19.0%	17.2%	12.6%	6.2%
サービス関連業	249	123	62	87	67	64	50	54	34	31	16
		49.4%	24.9%	34.9%	26.9%	25.7%	20.1%	21.7%	13.7%	12.4%	6.4%
合計	1,083	505	340	338	333	272	234	213	159	140	64
		46.6%	31.4%	31.2%	30.7%	25.1%	21.6%	19.7%	14.7%	12.9%	5.9%