

「睡眠に関する意識調査」 5417名から有効回答

## 就寝時間は24時～25時が56%、平均睡眠時間5.6時間

睡眠不足の原因の上位は生活習慣が不規則、将来への不安、深夜にインターネット

健康食品や化粧品のマーケティングリサーチをしている株式会社ヒューマ（代表取締役社長：三原 西木、本社：東京都港区）では、健康・美容・生活をテーマにした、オリジナル情報発信サイト「ココミル」（<http://www.cocomiru.jp/>）を運営しております。この度、会員数33万名の「ココミル」で、「睡眠に関する意識調査」を行いました。

今回は現代人の睡眠状況と、人によって違う

「睡眠」や「不眠」について検証しました。

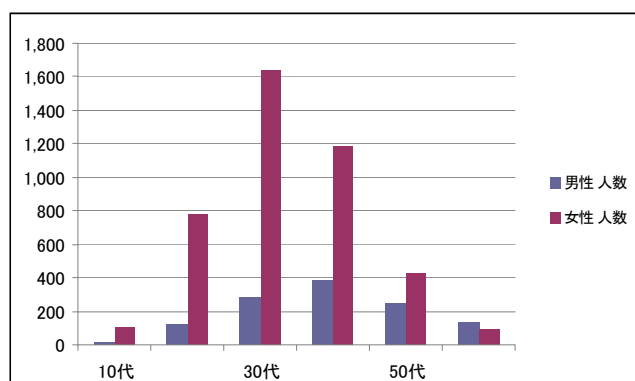
男性1185名、平均年齢44.3歳。

女性4232名、平均年齢39.1歳。

合計5417名に行いました。

実施期間は2009年7月13日～31日。

調査結果は以下の通りです。



### 1. 各睡眠時間について聞いてみました。

平均睡眠時間

単位：(人)

	3時間未満	3時間	4時間	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間
人数	73	207	681	1505	1686	854	304	52
構成比	1.3%	3.8%	12.6%	27.8%	31.1%	15.8%	5.6%	1.0%

理想の睡眠時間

単位：(人)

	3時間未満	3時間	4時間	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間	9時間以上
人数	8	10	16	93	801	1,670	2,321	247	251
構成比	0.1%	0.2%	0.3%	1.7%	14.8%	30.8%	42.8%	4.6%	4.6%

睡眠満足スコア

単位：(人)

※睡眠の満足度を「自分自身」で評価したスコアです。10点が最高で0点が最低です。

	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点
人数	147	160	263	603	525	982	759	877	696	257

男女の平均睡眠時間は5.6時間です。理想の睡眠時間の平均が7.3時間となっていることから、現状の睡眠時間に少し物足りなさを感じます。また、睡眠満足スコアを見ると、平均スコアが5.5点となっています。なかなか、現状の睡眠に満足をしている方は多くないようです。また、就寝時刻も24時～25時が55.6%も占めていて、遅い就寝時間になっています。

## 2. 睡眠不足の原因と思うことがあれば教えてください。

	全体		満足度0点～3点		満足度4点～6点		満足度7点～10点	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
1. 仕事上の悩み・ストレス	1,492	27.5%	434	37.0%	666	29.4%	392	19.8%
2. 友人関係の悩み・ストレス	482	8.9%	156	13.3%	199	8.8%	127	6.4%
3. 家族の悩み・ストレス	1,244	23.0%	376	32.1%	526	23.2%	342	17.3%
4. それ以外の悩み・ストレス	673	12.4%	238	20.3%	281	12.4%	154	7.8%
5. 将来への不安	1,344	24.8%	450	38.4%	588	25.9%	306	15.5%
6. 生活習慣が不規則	1,066	19.7%	393	33.5%	491	21.7%	182	9.2%
7. 夜間勤務がある	200	3.7%	67	5.7%	88	3.9%	45	2.3%
8. 仕事や家事が多忙	662	12.2%	217	18.5%	308	13.6%	137	6.9%
9. 子育てが多忙	371	6.8%	117	10.0%	170	7.5%	84	4.2%
10. 子供の夜泣き	212	3.9%	54	4.6%	91	4.0%	67	3.4%
11. パートナーのいびき	376	6.9%	101	8.6%	148	6.5%	127	6.4%
12. 近隣の騒音	252	4.7%	97	8.3%	103	4.5%	52	2.6%
13. ベッド・布団が合わない	327	6.0%	134	11.4%	126	5.6%	67	3.4%
14. 枕が合わない	555	10.2%	196	16.7%	233	10.3%	126	6.4%
15. 深夜にインターネットを見てしまう	1,201	22.2%	369	31.5%	571	25.2%	261	13.2%
16. 深夜にテレビを見てしまう	960	17.7%	268	22.8%	431	19.0%	261	13.2%
17. 夜にお酒を飲んでしまう	293	5.4%	84	7.2%	143	6.3%	66	3.3%
18. その他	455	8.4%	128	10.9%	214	9.4%	113	5.7%
19. わからない	359	6.6%	89	7.6%	166	7.3%	104	5.3%
20. 特にない	857	15.8%	29	2.5%	185	8.2%	643	32.5%

「睡眠不足」の原因の集計結果は、満足度の高い方と低い方の差が10%以上のものを抜粋しました。「さまざまなストレス」や「将来の不安が大きい」といった心理的な原因が一番大きいです。

また、「生活習慣が不規則」「仕事が多忙」「深夜にインターネットを見てしまう」といった生活習慣に依存する理由が挙げられます。

## 3. 普段している不眠症の対策があれば教えてください。

	全体		満足度0点～3点		満足度4点～6点		満足度7点～10点	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
1. 病院に行く	364	6.7%	170	14.5%	133	5.9%	61	3.1%
2. 薬を飲む	507	9.4%	223	19.0%	207	9.1%	77	3.9%
3. サプリメント、健康食品を使用する	337	6.2%	132	11.3%	141	6.2%	64	3.2%
4. お酒を飲む	639	11.8%	165	14.1%	299	13.2%	175	8.8%
5. 布団(ベッド)を変える	97	1.8%	36	3.1%	39	1.7%	22	1.1%
6. 枕を変える	313	5.8%	103	8.8%	137	6.0%	73	3.7%
7. マッサージ器具等を使ってリラックスする	251	4.6%	75	6.4%	115	5.1%	61	3.1%
8. マッサージを受ける	351	6.5%	112	9.5%	152	6.7%	87	4.4%
9. 読書しながら寝る	552	10.2%	115	9.8%	257	11.3%	180	9.1%
10. ゲームをしながら寝る	155	2.9%	45	3.8%	64	2.8%	46	2.3%
11. 好きなものを食べる	142	2.6%	40	3.4%	49	2.2%	53	2.7%
12. 長い時間入浴をする	456	8.4%	116	9.9%	201	8.9%	139	7.0%
13. 入浴剤やバブルバスを使用する	562	10.4%	150	12.8%	252	11.1%	160	8.1%
14. 早い時間に寝る	444	8.2%	123	10.5%	212	9.4%	109	5.5%
15. 昼寝をする	303	5.6%	100	8.5%	140	6.2%	63	3.2%
16. 意識的に運動をする	737	13.6%	163	13.9%	313	13.8%	261	13.2%
17. 対策方法が分からない	477	8.8%	171	14.6%	206	9.1%	100	5.1%
18. 特に対策をしていない	2,398	44.3%	361	30.8%	956	42.2%	1,081	54.7%
19. その他	367	6.8%	84	7.2%	145	6.4%	138	7.0%