

睡眠に関する調査データ

～睡眠の状況 編～

2024年4月

朝日大学マーケティング研究所

- 調査手法 : WEBリサーチ
- 調査期間 : 2024年 3月22日 (金) ~ 3月29日 (金)
- 調査対象 : 首都圏在住の男女 20歳~59歳
- 有効回答 : 480名

【内訳】

	男性	女性
20~29歳	60名	60名
30~39歳	60名	60名
40~49歳	60名	60名
50~59歳	60名	60名
合計	240名	240名

- 全体では睡眠状況について、良いとする層（35.5%）と悪いとする層（34.3%）が拮抗している。
※良いとする層（＝良い層）、悪いとする層（＝悪い層）についてはグラフ下の注釈を参照のこと
- 男女とも「良い層」の割合は若い年代ほど高く、20代と50代の差を比べると男性では28.3%、女性では15.0%と男性のほうが13.3ポイント大きい。
- 一方、「悪い層」の割合をみると、男性では高い年代ほど高くなっているが、女性では30代（41.7%）で最も高くなっている。

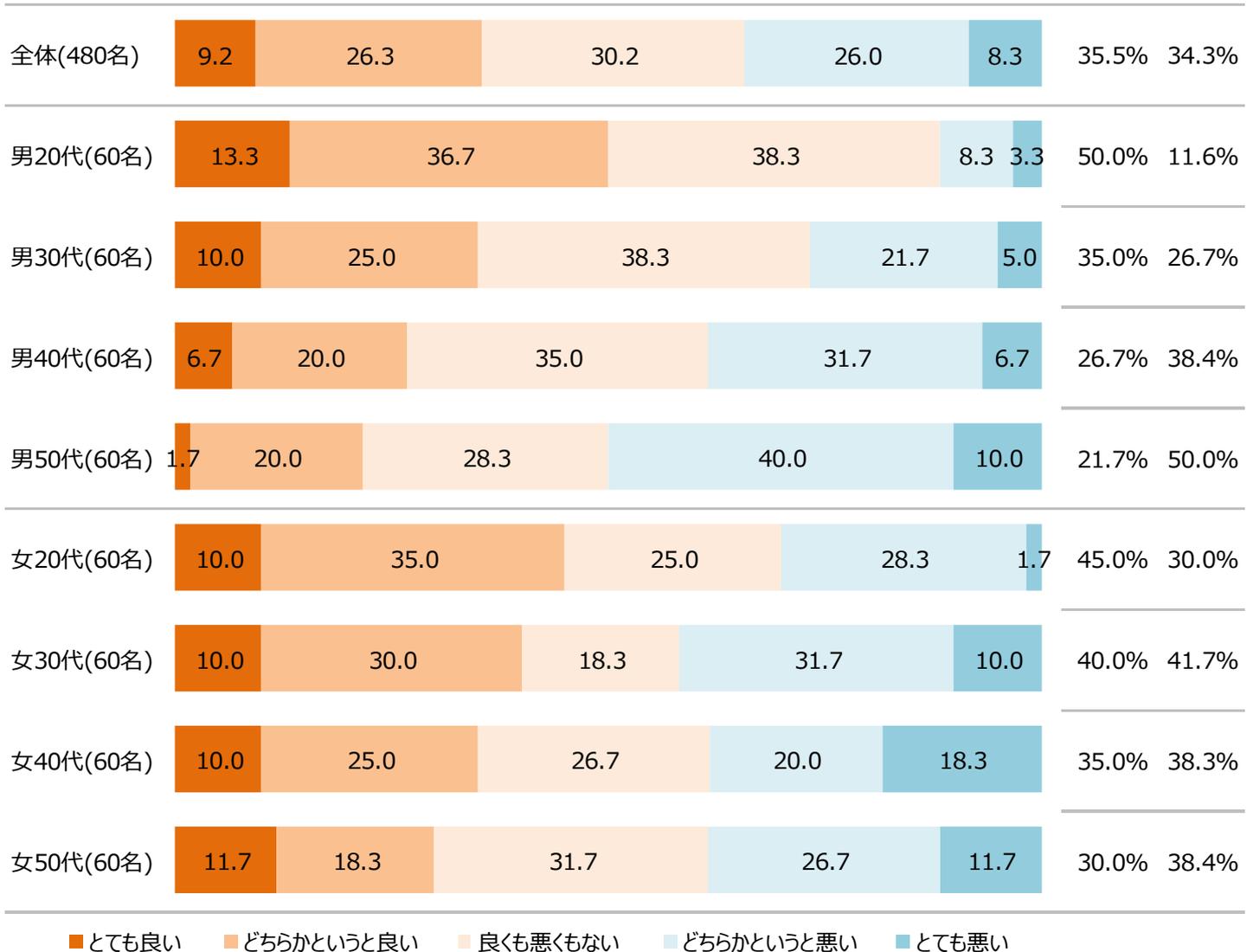
Q1.あなたは、ご自身の睡眠の状況について、どのように感じていますか。(SA)

N=全員

単位：%

睡眠状況が

良い層 悪い層



※睡眠状況が・・・良い層:とても良い、どちらかというが良い 悪い層:とても悪い、どちらかというが悪い

- 睡眠時間の加重平均は全体では6.4時間。男20代（6.7時間）で最も長く、男50代（5.9時間）で最も短い。
- 男性は高い年代ほど睡眠状況が「悪い」としているが（前頁参照）、睡眠時間は高い年代ほど短い。
- 女性では30代で「悪い」が最も高いが、睡眠時間（6.4時間）は他年代に比べて極端に短いわけではない。
- 睡眠状況の評価別でみると、良い層（6.9時間）、普通の層（6.3時間）、悪い層（5.9時間）の順で短い。悪い層ほど睡眠時間が短い。

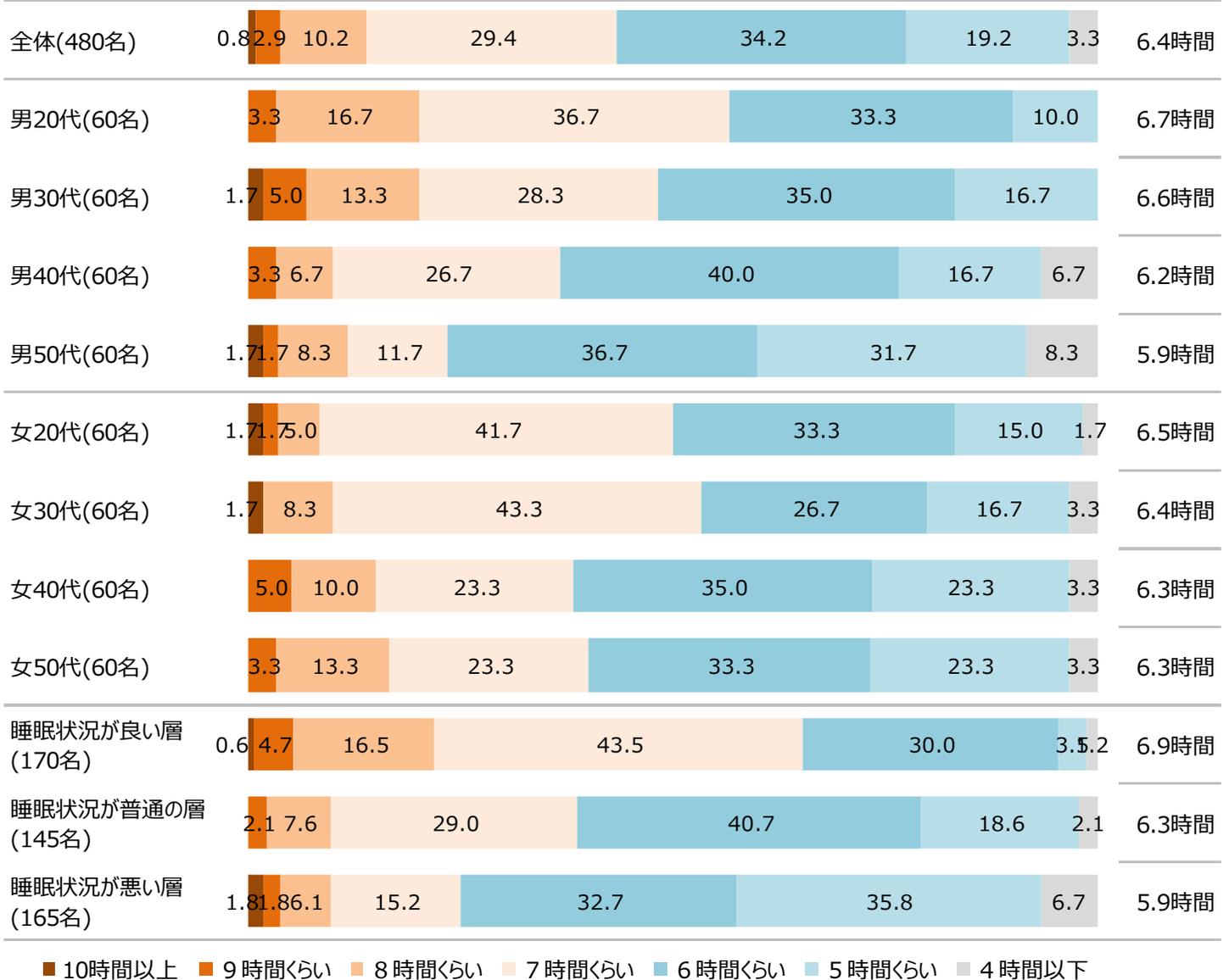
Q2. 普段の睡眠時間は、平均的にどれくらいですか。(SA)

N=全員

加重平均

単位：%

(時間)



■ 10時間以上 ■ 9時間くらい ■ 8時間くらい ■ 7時間くらい ■ 6時間くらい ■ 5時間くらい ■ 4時間以下

※加重平均の換算値:10時間以上=10 4時間以下=4 その他はそのままの値

※睡眠状況が・・・良い層：とても良い、どちらかというが良い 普通層：良くも悪くもない 悪い層：とても悪い、どちらかという悪い

(Q1の回答で判断、以下同様)

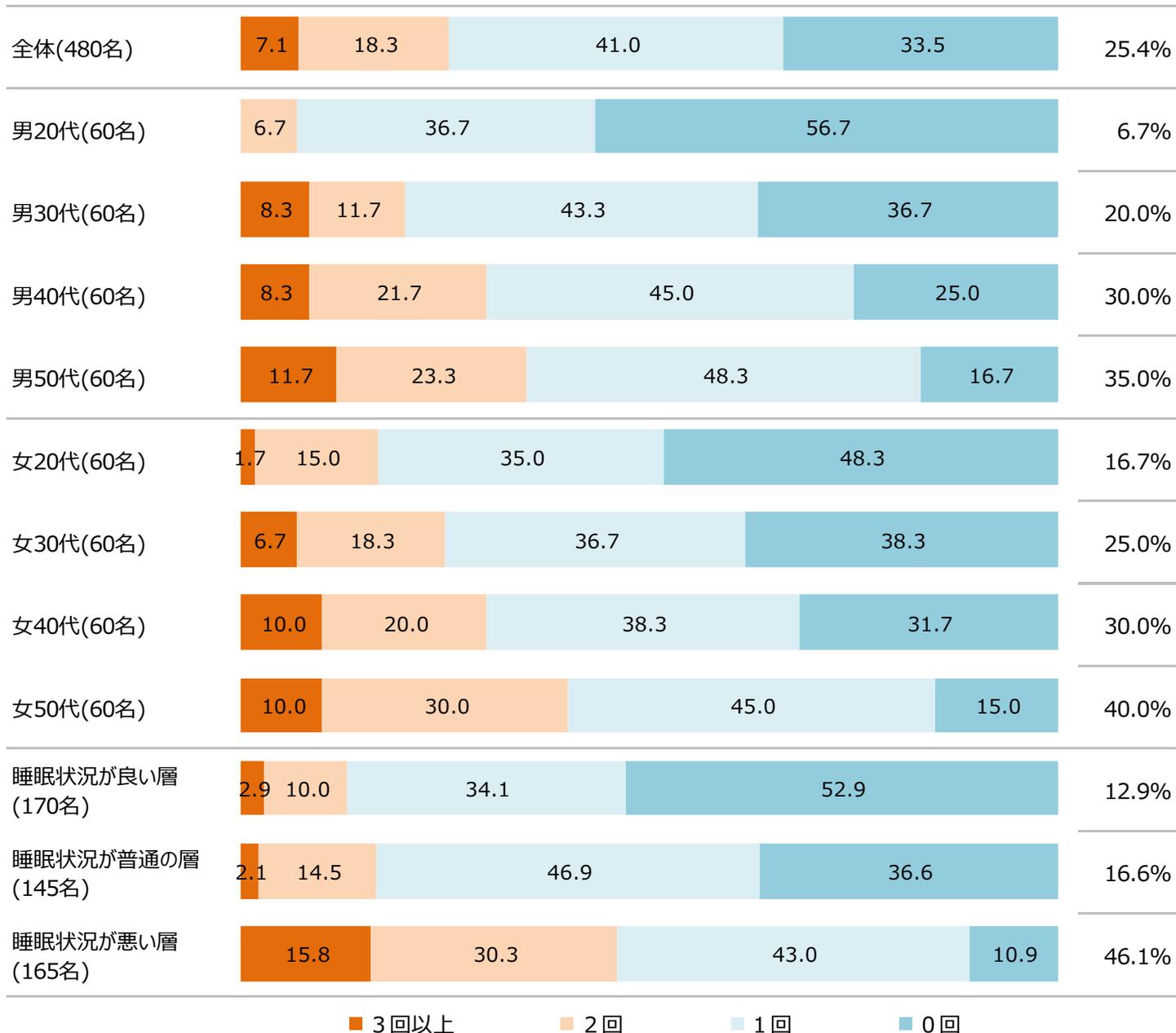
- 睡眠中に起きる頻度をみると、「2回以上」の割合が全体では25.4%である。
- 年代別でみると、男女とも高い年代ほど「2回以上」の割合が高い。
- 睡眠状況の評価別でみると、2回以上の割合は悪い層（46.1%）が目立って高い。

Q3.就寝～起床の間に目を覚ますことが平均的に何回ありますか。(SA)

N=全員

単位：%

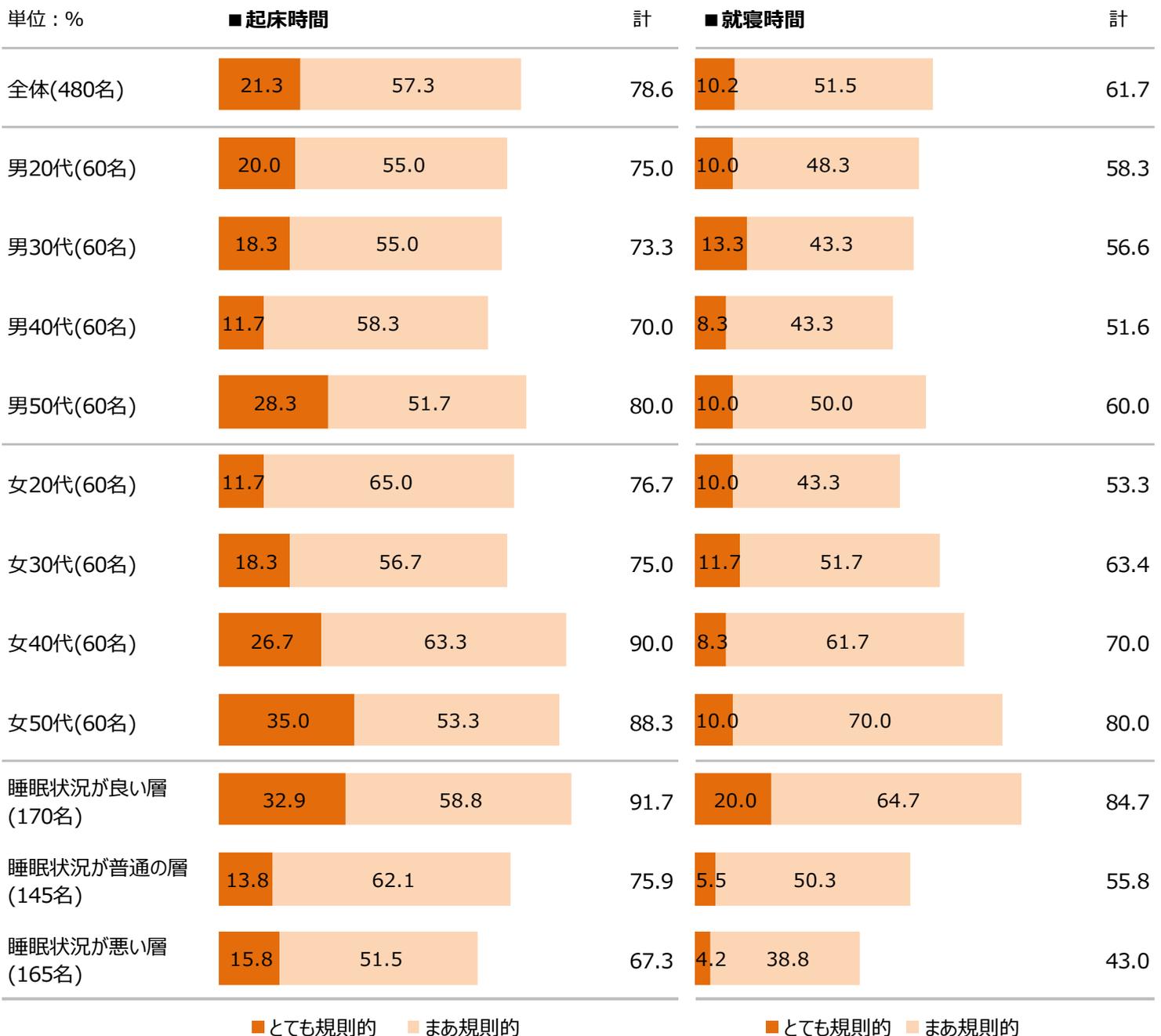
2回以上



- 睡眠に関わる生活時間の規則性（「とても規則的」「まあ規則的」の合計）をみると起床時間については78.6%が、就寝時間については61.7%がそれぞれ規則的であるとした。
- 相対的にみると起床時間よりも就寝時間のほうが不規則であり、男20～40代と女20代では就寝時間が規則的であるとした人の割合は5割台に留まる。
- 睡眠状況の評価別でみると、起床時間、就寝時間も規則的であるとした人の割合が良い層で高く、悪い層で低い。特に就寝時間については、良い層（84.7%）と悪い層（43.0%）の差が41.7ポイントと非常に大きい。

Q4.毎日の起床と就寝は規則的な時間で安定していますか。(各SA)

N=全員



● 男性を中心に年齢が高い層ほど睡眠の評価が低い

睡眠についての評価を全体でみると、「良い」（35.5%）と「悪い」（34.3%）は拮抗しているが、年代別でみると各年代によって評価はまったく異なる。

性別に関わらず、年代が若いほど「良い」の割合が高く、高いほど「悪い」の割合が高い。「良い」の割合で比べると男性は20代（50.0%）と50代（21.7%）の差が28.3ポイントと大きい（女性は15.0ポイントの差）。「悪い」の割合で比べても男性は20代（11.6%）と50代（50.0%）の差が38.4%と更に大きい（女性は8.4ポイント差）。

自身の睡眠に対する評価は、年代が高いほど悪くなる傾向がみられ、それは女性より男性で顕著である。男50代では「良い」が21.7%であるのに対して、「悪い」は50.0%と倍以上である。同じ数字を女50代でみると30.0%と38.4%であり、偏りは小さい。加齢だけが睡眠の評価が落ちる要因ではなく、男性特有の要因があるものと推測できる。女性でも「悪い」の割合が最も高いのは30代（41.7%）であり、50代ではない。

年齢という生理的要因ではなく、ライフスタイルやライフステージに特有の要因を探るほうが、睡眠ビジネスには効果的である可能性がある。

● 良い睡眠には、十分な睡眠時間の確保が必要

普通の睡眠時間を加重平均でみると全体では6.4時間だが、性年代別では男20代（6.7時間）で最も長く、男50代（5.9時間）で最も短い。男性は高い年代ほど睡眠の評価が悪く、睡眠時間も高い年代ほど短い。睡眠時間が長いと「良い」の評価が増え、短いと「悪い」の評価が増える。

女性の睡眠時間をみると20代（6.5時間）、30代（6.4時間）、40代（6.3時間）、50代（6.3時間）と高い年代で短い、差は小さい。女性では睡眠について「良い」と評価したのは若い年代ほど高く、睡眠時間との関係性が考えられる。一方、「悪い」が最も高いのは30代であるが、他年代に比べて極端に短いわけではない。必ずしも、睡眠時間が短いから睡眠の評価が悪いとは言えない。

男性でみても20代と50代の睡眠時間の差は0.8時間と小さく、それだけで「悪い」の評価が倍以上、開くとは考えられない。睡眠の評価を良くするためには十分な睡眠時間を確保することが必要だが、悪い状態の改善に向けては、十分な睡眠時間の確保だけでは実現できないことがわかる。

● 睡眠の評価が悪くなる一因は就寝時間が不規則であること

睡眠に関わる時間を全体で比べると、「規則的」としたのは起床時間（78.6%）が就寝時間（61.7%）を16.9ポイント上回っている。裏を返せば、就寝時間のほうが不規則であることがわかる。

就寝時間について「規則的」とした割合を男女の年代別でみると以下の通りである。

- 男性：20代（58.3%）、30代（56.6%）、40代（51.6%）、50代（60.0%）
- 女性：20代（53.3%）、30代（63.4%）、40代（70.0%）、50代（80.0%）

男性では年代による差がみられないが、女性は高い年代ほど割合が高く、40代と50代で男女差が特に大きい。男40～50代が自身の睡眠状況を悪いと評価する根拠のひとつになっているものと考えられる。

また自身の睡眠状況について「良い」と評価した層と「悪い」と評価した層で、睡眠に関わる時間を「規則的」とした割合を比べると、規則的ではないことが睡眠の評価と関連していることがわかる。

- 「良い」と評価した層 ➡ 起床時間が規則的（91.7%）、就寝時間が規則的（67.3%）
- 「悪い」と評価した層 ➡ 起床時間が規則的（67.3%）、就寝時間が規則的（43.0%）

特に就寝時間が規則的でないことが、睡眠の評価が悪化する要因として大きいものと考えられる。

トピックスリサーチ

睡眠に関する調査データ ～睡眠の状況 編～

発行日 2024年 4月 30日

発行・調査分析 朝日大学 マーケティング研究所

〒501-0296

岐阜県瑞穂市穂積1851

TEL : 058-326-1173

お問い合わせ marketing@alice.asahi-u.ac.jp