

睡眠に関する調査データ

～睡眠時の行動 編～

2024年5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】

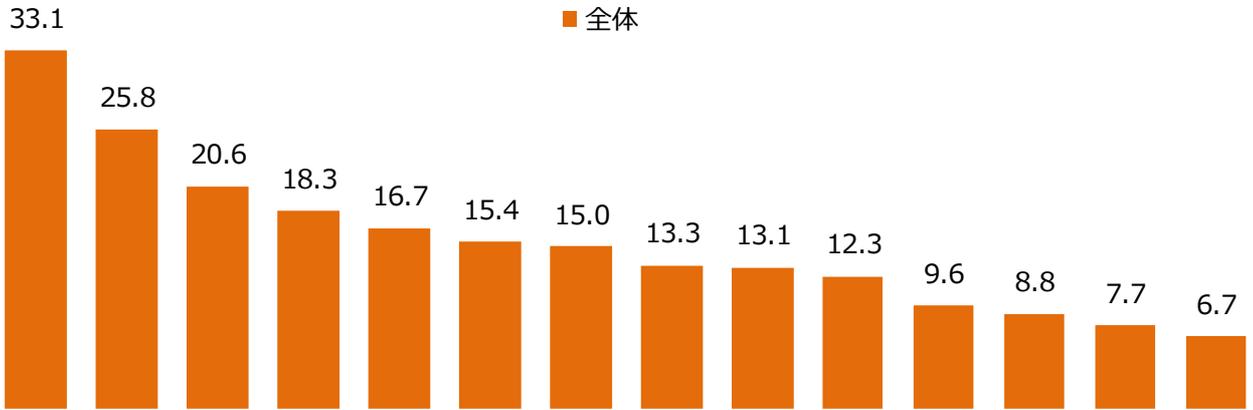
	男性	女性
20~29歳	60名	60名
30~39歳	60名	60名
40~49歳	60名	60名
50~59歳	60名	60名
合計	240名	240名

- 睡眠時のペインとしては、「眠りが浅い」(33.1%)、「寝つきが悪い」(25.8%)、「予定より早く目が覚める」(20.6%)の割合が高い。
- 年代別で見ると、男性は50代、女性は30~50代で他にも割合の高い項目が多い。
- 寝具に関しては、「枕の感触やフィット感が気になる」(15.4%)が「枕以外の寝具の感触やフィット感が気になる」(8.8%)よりも6.6ポイント高い。

Q5.ご自身の睡眠状況について、あてはまるものをすべて選んでください。(MA)

N=全員

単位：%



	調査数	眠りが浅い	寝つきが悪い	予定より早く目が覚める	何度も目が覚める	寒さを感じやすい	目が覚めるとその後なかなか寝られない	枕の感触やフィット感が気になる	考え事が頭から消えない	尿意に過敏になる	のどが渇く	少しの音や光でも気になる	枕以外の寝具の感触やフィット感が気になる	暑さを感じやすい	かゆみが気になりやすい
全体	480名	33.1	25.8	20.6	18.3	16.7	15.4	15.0	13.3	13.1	12.3	9.6	8.8	7.7	6.7
男20代	60名	15.0	11.7	6.7	5.0	8.3	8.3	11.7	8.3	1.7	6.7	10.0	8.3	5.0	6.7
男30代	60名	25.0	30.0	18.3	10.0	13.3	13.3	8.3	13.3	13.3	15.0	5.0	5.0	10.0	3.3
男40代	60名	38.3	30.0	21.7	18.3	18.3	10.0	15.0	11.7	11.7	13.3	3.3	8.3	10.0	6.7
男50代	60名	41.7	26.7	25.0	30.0	13.3	11.7	13.3	15.0	26.7	20.0	10.0	3.3	5.0	11.7
女20代	60名	30.0	26.7	11.7	6.7	18.3	11.7	11.7	13.3	3.3	3.3	11.7	8.3	3.3	8.3
女30代	60名	28.3	25.0	23.3	20.0	20.0	20.0	16.7	13.3	13.3	10.0	6.7	15.0	10.0	10.0
女40代	60名	40.0	31.7	28.3	25.0	23.3	15.0	21.7	13.3	11.7	16.7	11.7	8.3	6.7	1.7
女50代	60名	46.7	25.0	30.0	31.7	18.3	33.3	21.7	18.3	23.3	13.3	18.3	13.3	11.7	5.0

※ハイライトは20%以上

- 就寝前に寢床で過ごす時間の加重平均は20.8分であり、性年代別で見ると女30代（24.3分）で最も長く、男20代（14.9分）で最も短い。
- 就寝前に寢床で過ごす時間が「ほとんどない」とした割合が最も高い男50代（31.7%）でも3割台に留まる。寢床に入ってすぐに寝るのは少数派であり、多くの人が就寝前に寢床で何かをする時間を作っている。

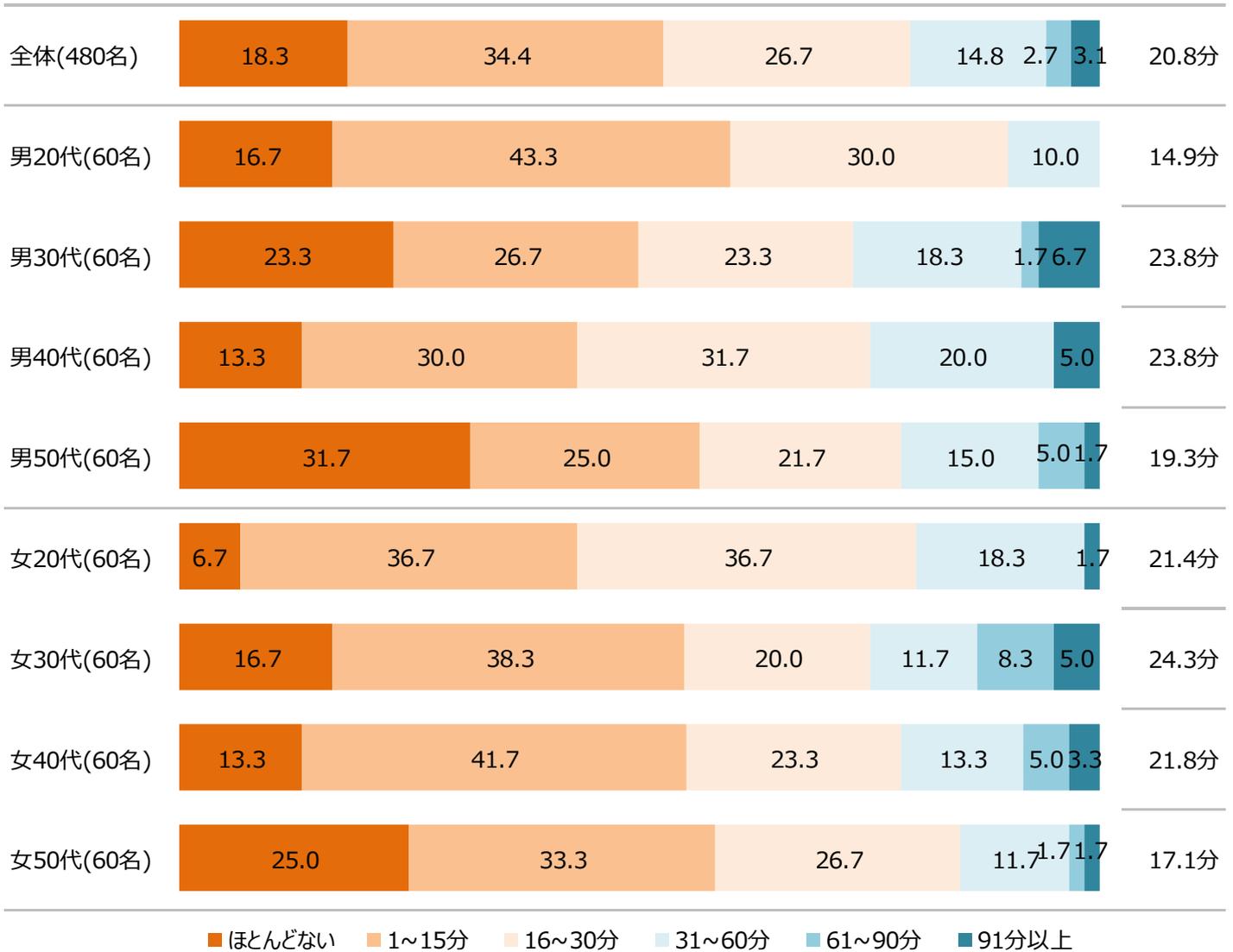
Q6.就寝のために寢床に入ってから、眠らずに何かをしている時間は平均的にどのくらいですか。(SA)

N=全員

加重平均

単位：%

(分)



■ ほとんどない ■ 1~15分 ■ 16~30分 ■ 31~60分 ■ 61~90分 ■ 91分以上

※加重平均の換算値:ほとんどない=0 1~15分=8 16~30分=23 31~60分=45.5 61~90分=75.5 91分以上=100

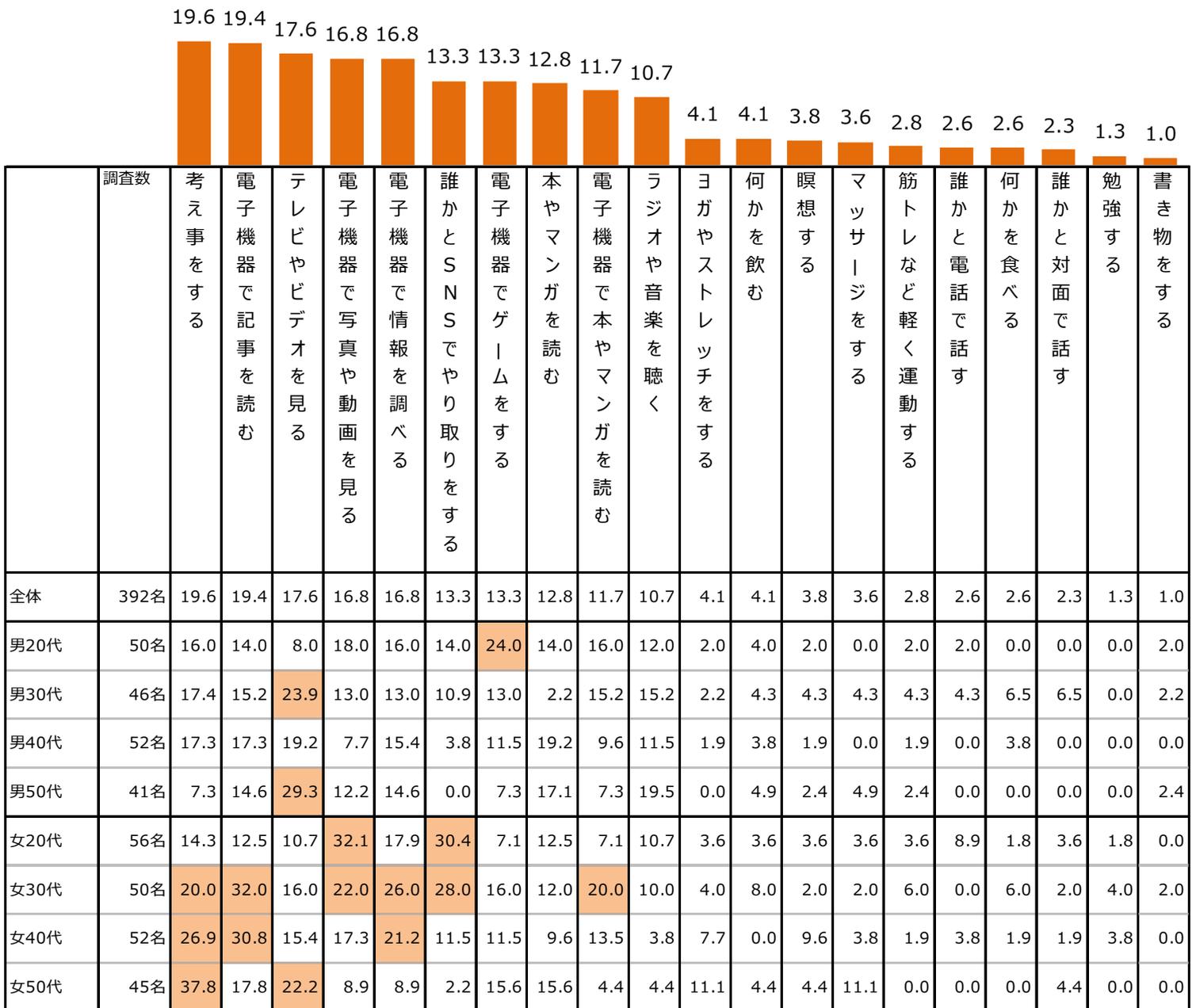
- 就寝前の寝床での行動としては、「考え事をする」(19.6%)、「電子機器で記事を読む」(19.4%)、「テレビやビデオを見る」(17.6%)、「電子機器で写真や動画を見る」(16.8%)、「電子機器で情報を調べる」(16.8%)が上位。電子機器に関わる行動が上位を占めた。
- 女30～50代では「考え事をする」の割合が相対的に高い。
- 電子機器に関わる行動の割合は、女30代で相対的に高い。

Q7.就寝のために寝床に入ってから、眠らずに何をしていますか。あてはまる行動をすべて選んでください。(MA)

n=睡眠前に何かしている時間がある人 (Q6で「ほとんどない」以外を選んだ層)

単位：%

■ 全体



※ハイライトは20%以上

- 就寝前に寝床で電子機器を操作する頻度については、「週に5日以上」（78.9%）が約8割を占めており、「週2～3日くらい」（16.3%）と合わせると95.2%に達する。
- 「週に5日以上」の割合は女20～40代で8割以上と高く、男40代（61.1%）と女50代（66.7%）で6割台と低い。

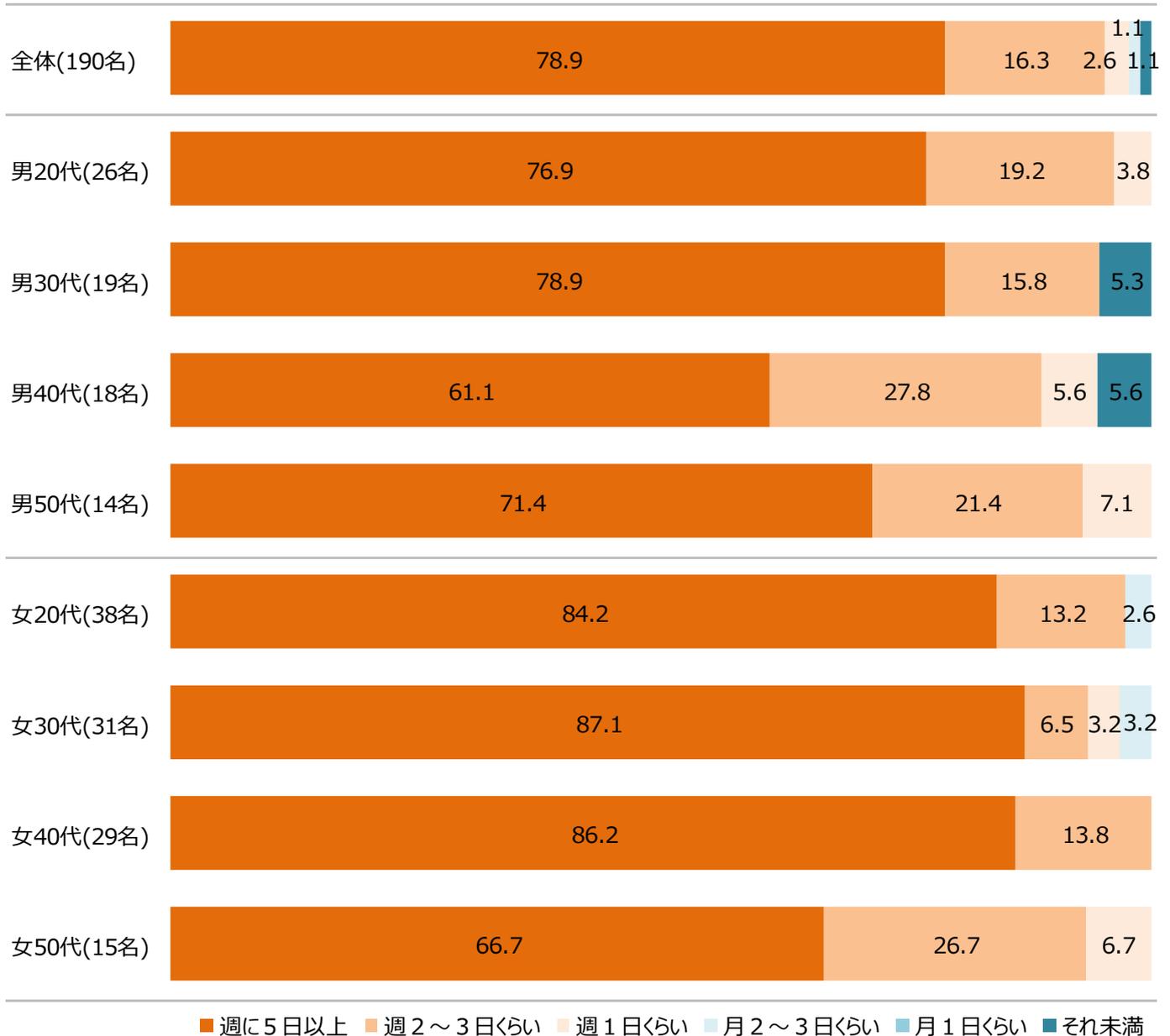
Q8.就寝のために寝床に入った後、どれくらいの頻度で電子機器を操作しますか。(SA)

n=睡眠前に電子機器を操作する人（Q7で以下のいずれかの選択肢を選んだ層）

「誰かと電話で話す」「誰かとSNSでやり取りをする」「電子機器で本やマンガを読む」

「電子機器で写真や動画を見る」「電子機器で記事を読む」「電子機器で情報を調べる」「電子機器でゲームをする」

単位：%



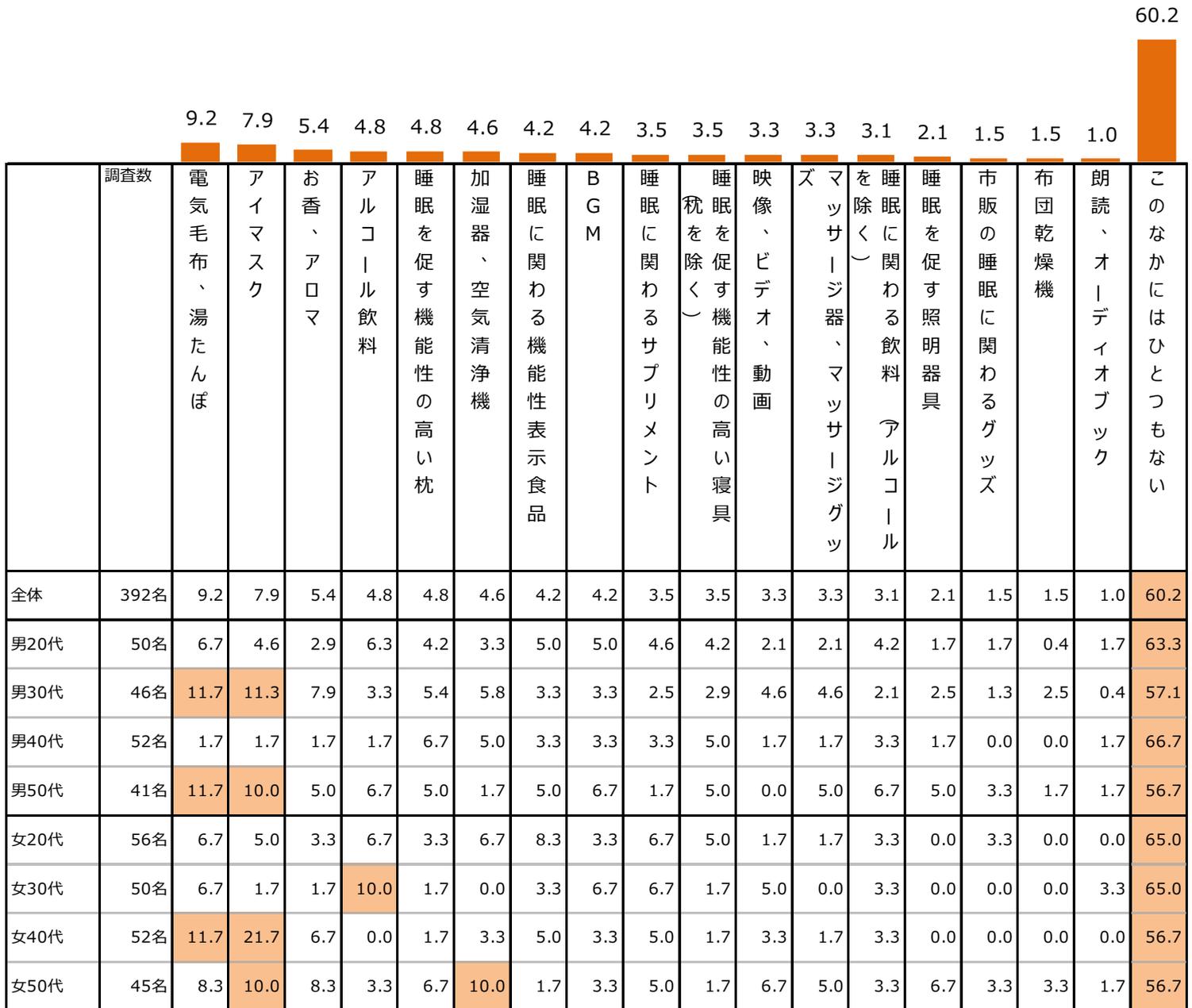
- 質の良い睡眠のために活用しているものが「このなかにはひとつもない」（60.2%）とした人が6割以上と最も高い。
- 質の良い睡眠のために活用しているものとしては、「電気毛布、湯たんぽ」（9.2%）と「アイマスク」（7.9%）の割合が高い。
- 寝室の環境を整えるものとしては、「お香、アロマ」（5.4%）や「加湿器、空気清浄機」（4.6%）が上位に挙げられている。

Q9.質の良い睡眠を得るために、普段から活用しているものをすべて選んでください。(MA)

N=全員

単位：%

■全体



※ハイライトは10%以上

● 50代の睡眠に関する主なペインは長く持続しにくいこと

睡眠時のペインとしては、「眠りが浅い」「寝つきが悪い」「予定より早く目が覚める」であり、睡眠の本質的な部分で不満を感じている人が多い。このうち「眠りが浅い」と「予定より早く目が覚める」は男女の40～50代で割合が高い項目である。男女の50代では「何度も目が覚める」の割合も高く、高齢層を中心に睡眠が長く持続しにくいことが主なペインとなっている。ただ、「目が覚めるとその後なかなか寝られない」は男女の50代で割合に差がある。女性（33.3%）が男性（11.7%）を大きく上回っており、女性特有のペインである。

一方、男女の若い層（20～30代）には寝つきの悪さはあるものの、睡眠の浅さを気にする人は少ない。

性年代別に割合が高い項目としては、女30～40代で「寒さを感じやすい」、男女の50代で「尿意に過敏になる」、男50代で「のどが渇く」、などがあてはまる。睡眠の浅さはこれらの症状と関連している可能性があり、属性によって適切な対処法は異なる。それぞれのニーズに合わせたペインの解消法の提案が望まれる。

● 8割以上が就寝前の寝床で何かをしている

就寝前に寝床で過ごす時間が「ほとんどない」としたのは18.3%であり、8割以上がすぐには寝ないで何かをする時間を作っている。最も多いのは「1～15分」（34.4%）であり、「16～30分」（26.7%）と合わせて、6割以上となっている。極端に長い時間ではないが、多くの人が自由にプライベートな時間を就寝前に設けている。

ただし、男女の50代では「ほとんどない」が男31.7%、女25.0%と他の年代より高い。50代には睡眠が長く続かないことをペインとする人が多く、寝るのに集中することで質の良い睡眠を少しでも長く得ようとする人も少なくない。

● 就寝前の寝床では女性を中心に電子機器がよく利用されている

就寝前の寝床での具体的な行動としては、「考え事をする」（19.6%）の割合が最も高いが、それ以外の上位には「電子機器で記事を読む」「テレビやビデオを見る」「電子機器で写真や動画を見る」「電子機器で情報を調べる」と電子機器を用いた行動が上位を占めている。いずれも男性より女性の割合が高く、特に女30代が電子機器をよく利用している。

女性が就寝前の寝床で電子機器をよく利用していることは、利用頻度が「週に5日以上」の割合をみても明らか。

- ・男性：20代（76.9%）、30代（78.9%）、40代（61.1%）、50代（71.4%）
- ・女性：20代（84.2%）、30代（87.1%）、40代（86.2%）、50代（66.7%）

ただし、同じ8割台でも女20代は「写真や動画を見る」と「SNSでやり取りをする」、女40代は「記事を読む」と「情報を調べる」の割合がそれぞれ高く、女30代は特にどれというより幅広く利用している。女性は就寝前の寝床で電子機器をよく利用しているが、年代によって利用法は異なる。

男性は女性ほど電子機器を利用していないが、「電子機器でゲームをする」は男20代（24.0%）で割合が最も高くなっている。

音楽を聴いたり、ヨガやストレッチをしたり、マッサージをしたり、瞑想をしたり、電子機器を利用しない行動も想定されるが、いずれも電子機器に比べて割合が低く、就寝前のプライベート時間を楽しむツールとしての電子機器の存在感は非常に大きい。

トピックスリサーチ

睡眠に関する調査データ ～睡眠時の行動 編～

発行日 2024年 5月 31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