

消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』。
今号では、睡眠に関する意識調査の結果を一部ご紹介します。



睡眠

理想の時間から悩みの原因まで睡眠の実態とは？

睡眠の質に「不満」が約6割

睡眠の質については、「満足」「やや満足している」を含む) 42.8%に対し、「不満」「やや不満」を含む) が57.2%と、後者が14.4ポイント上回りました(図表1)。性年代別では、「満足」が半数超となるのは男女とも20代と70代以上のみで、他の年代では総じて「不満」が上回っていました。特に男性40・50代、女性30

〜50代では6割以上が「不満」と回答。働き盛り世代を中心に何かしら睡眠に不満を持っているようです。

平日の睡眠時間は5〜7時間台が8割超

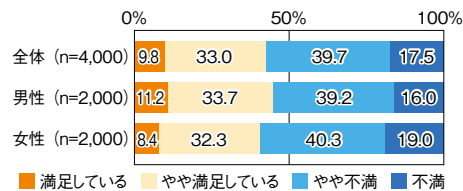
図表2は、平日・休日の平均睡眠時間と理想の睡眠時間をたずねたものです。平日では、最も多くの人が挙げたのが「6時間台」33.5%、前後の「7時間台」と「5時間台」が各26.5%・21.4%で続きました。8割超の人が平日の睡眠時間は5〜7時間台であることがわかりました。

理想の睡眠時間は、「8時間台」41.2%、「7時間台」38.6%に。睡眠の長さの点では、平日と理想の間には2時間の差があるようです。

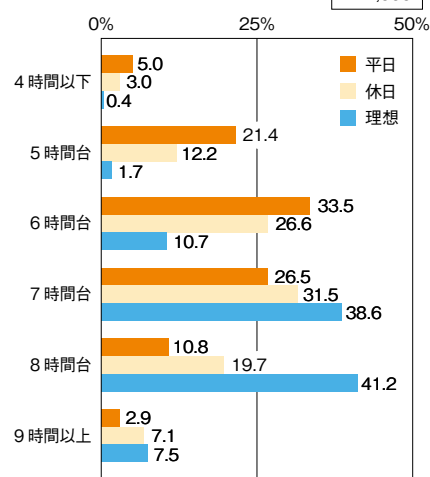
悩みの原因の1位は「ストレス」若年層は「寝る前のPC・スマホ」も

眠りの悩みの原因については、1位が「ストレス」41.1%という結果に。男女とも30・40代で半数を超えるなど、50代以下では4割超。一方、2位の「加齢」は、60代以上が半数超になりました。3位の「寝る前にパソコンやスマホを見てしまう」は男女とも40代以下で「ストレス」に次いで2位、特に若年層女性で高い結果になっています。「仕事上の悩

図表1 「現在、自分の睡眠の質に満足していますか」への回答



図表2 「平日・休日の平均睡眠時間、理想の睡眠時間を教えてください」への回答



「睡眠のために実施していること」では、「特にならない」が31.7%で最多、「規則正しい生活を心がける」が28.4%で続きました。しかし自由回答では、「眠りが浅い日が続いているが、白湯を飲んで寝るようになって少し改善した」(女性・20代)、「朝起きたら肩や背中が痛いことが続いたが、枕を変えたら合っていたように寝起きが痛みがなくなった」(女性・40代)、「なかなか眠れずに困っていたが、照明環境を変えることでま

ま眠れるようになった」(男性・30代)、「波音+ピアノの音を聞きながら寝るようになってから寝入りがよくなった」(女性・30代)など、多くの人が快眠のために様々な工夫をしていることがわかりました。

詳しい調査結果はWebへ
「睡眠」
ホームページまたは二次元コードからご覧ください



調査機関：株式会社プラネットによる調査企画をもとに、株式会社ネオマーケティングにて「睡眠」に関する意識調査を実施。
期間：2023年7月11日〜14日、インターネットで4,000人が回答。
バックナンバーより時節に合ったトピックをご紹介します。