

理想の睡眠時間は「8時間台」 実際に8時間寝ている人の割合は？

～目覚ましとしてスマホ等を利用する人が半数近く～

国内1,500社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：坂田政一）は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』の第230号として、睡眠に関する意識調査（対象4,000人）の結果をご紹介します。未掲載のデータ提供や当社担当者が解説を差し上げることもできますので、お気軽にお問い合わせください。

※回答率(%)は小数点第2位以下を四捨五入し同第1位までを表示しています。そのため、内訳の合計と表示値が異なる場合があります。

■ 目覚ましを使わずに起きられますか？

今回は睡眠に関する意識調査を実施しました。（前回は2023年7月に調査を実施。Vol.211。）

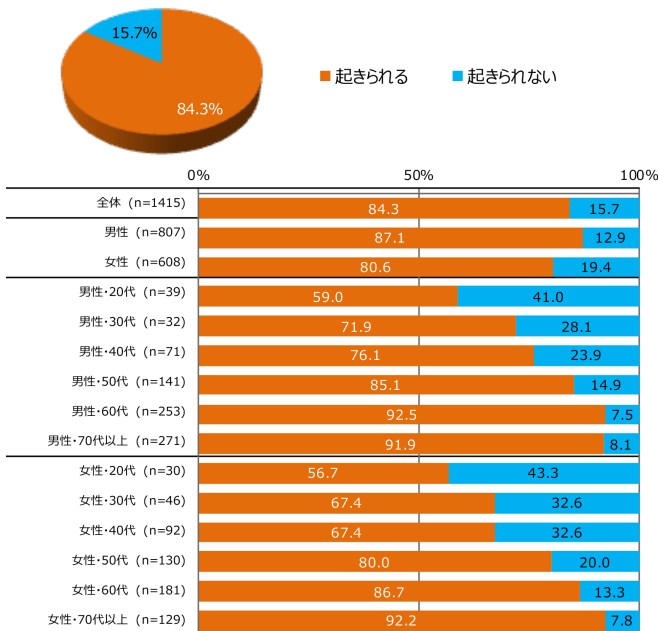
普段、目覚ましを使っているかを聞くと（図表1）、「携帯電話やスマホのアラーム」を使っている人が48.8%、音のみで時間を知らせる「目覚まし時計」を使っている人が17.8%、「目覚ましは使っていない」という人が35.4%でした。

普段目覚ましを使っていない人のうち、起きるべき時間に起きられている人は8割以上でした（図表2）。ただし、年齢が若いほど「起きられない」人の割合が高いです。

目覚ましを使っている人に、設定した時間に起きられているかを聞くと（図表3）、「設定した時間にきちんと起きられる」という人は73.8%、「（スヌーズ機能などで）何度も鳴らしたら起きられる」人が21.3%でした。

男性の20代、30代、女性の20代から40代は、「何度も鳴らしたら起きられる」という割合が3割を超えています。

図表2 「あなたは目覚ましを使わなくても、起きるべき時間に起きることができますか。（お答えはひとつ）」への回答

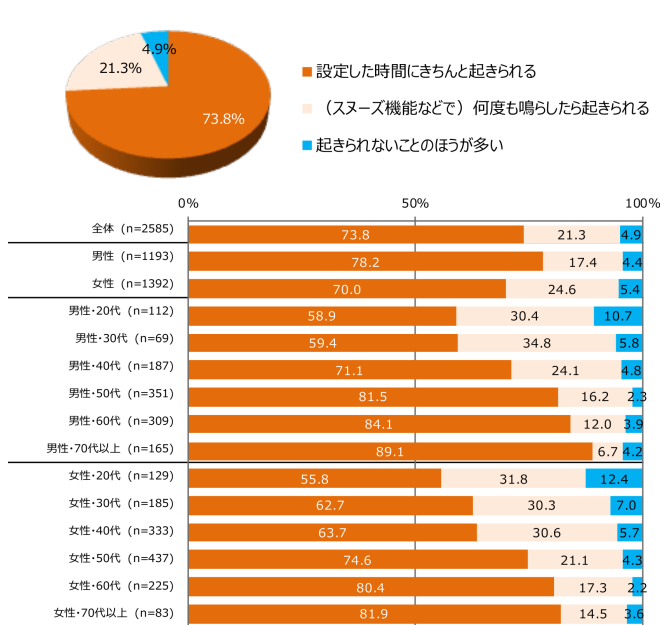


図表1 「あなたは普段、目覚ましを使っていますか。使っている場合、使っている目覚ましの種類を教えてください。（お答えはいくつでも）」への回答

性別	全体 (人)	目覚ましは使っていない (%)	携帯電話やスマホのアラーム (%)	目覚まし時計 (音のみで時間を知らせるタイプ) (%)	目覚まし時計 (音以外の光や振動などでも時間を知らせるタイプ) (%)	その他 (%)
全体	4000	35.4%	48.8%	17.8%	1.5%	0.9%
男性	2000	40.4%	42.1%	19.7%	1.6%	1.1%
女性	2000	30.4%	55.5%	15.9%	1.5%	0.7%
男性・20代	151	25.8%	57.0%	17.9%	6.0%	0.0%
男性・30代	101	31.7%	58.4%	11.9%	3.0%	0.0%
男性・40代	258	27.5%	62.0%	14.0%	2.3%	0.0%
男性・50代	492	28.7%	52.2%	23.0%	0.8%	1.6%
男性・60代	562	45.0%	32.4%	24.6%	1.1%	0.9%
男性・70代以上	436	62.2%	22.2%	15.4%	0.9%	1.8%
女性・20代	159	18.9%	69.8%	13.2%	3.8%	0.0%
女性・30代	231	19.9%	72.3%	8.7%	1.7%	0.0%
女性・40代	425	21.6%	68.0%	13.4%	0.9%	0.5%
女性・50代	567	22.9%	60.7%	18.9%	1.4%	0.9%
女性・60代	406	44.6%	39.2%	17.0%	1.5%	1.2%
女性・70代以上	212	60.8%	18.9%	20.3%	0.5%	0.9%

性年代別で最も割合の高いものを赤字、低いものを青字で表示（「その他」を除く）

図表3 「あなたは目覚ましを設定した時間に、起きられますか。最も合うものを教えてください。（お答えはひとつ）」への回答



■ 若い女性は長時間睡眠を欲している？

平日の平均睡眠時間、休日の睡眠時間、そして理想の睡眠時間について、それぞれ聞きました(図表4)。平日(図表4-1)について最も割合が高いのは、「6時間台」(34.3%)でした。次いで「7時間台」(28.9%)、「5時間台」(18.5%)と続きます。

休日の場合(図表4-2)、1位と2位が逆転して、「7時間台」(33.3%)、「6時間台」(26.0%)の順になります。また「8時間台」は平日と比べて10ポイント以上増え、21.5%です。

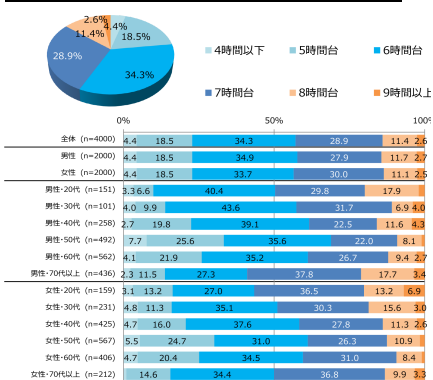
理想の睡眠時間については(図表4-3)、最も高いのが「8時間台」(40.9%)でした。実際の睡眠時間と比べると、かなりの人が理想よりも短い時間しか眠れていないことになります。

ちなみに、理想の睡眠時間について「9時間以上」と回答した人は全体では7.5%ですが、「女性・20代」においては20.8%、「女性・30代」では14.3%と、男性やほかの年代の女性と比べて、高い割合になっています。

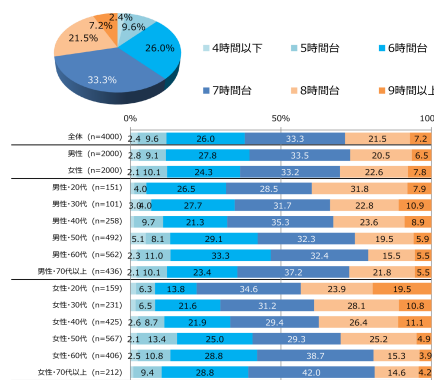
「女性・20代」については、休日の実際の睡眠時間が「9時間以上」という人も19.5%と、性年代別で見たときに最も高い割合です。

図表4 「あなたの1日の平均睡眠時間を、平日・休日それぞれ教えてください。また、理想の睡眠時間の長さを教えてください。(お答えはそれぞれひとつずつ)」への回答

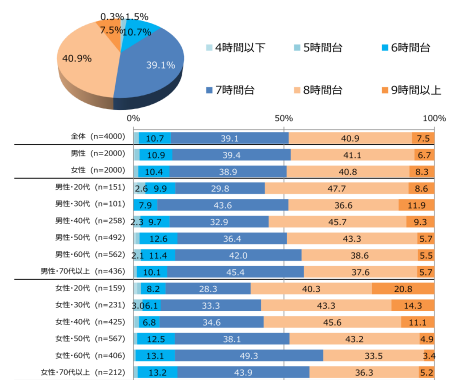
図表4-1 睡眠時間【平日】



図表4-2 睡眠時間【休日】



図表4-3 睡眠時間【理想】



■ 睡眠に悩みを抱える人が8割超

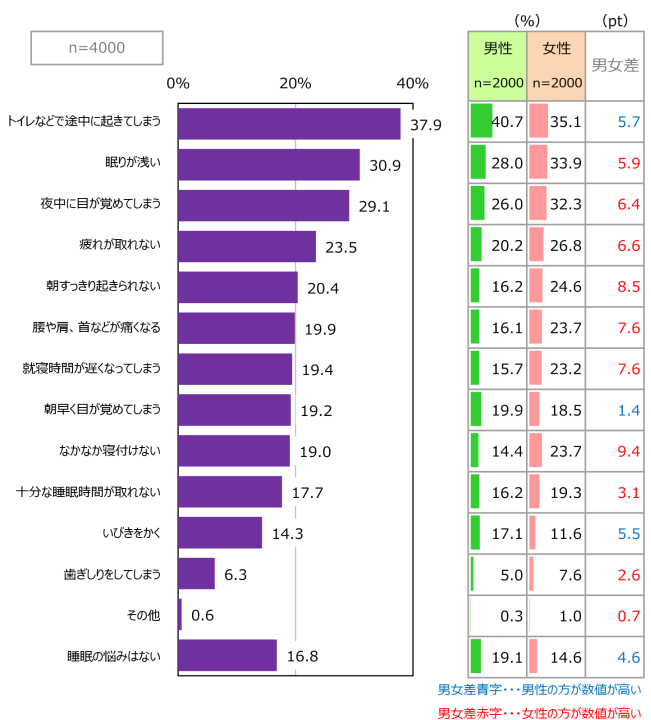
「現在、自分の睡眠の質に満足していますか」という問いに対する答えは、「満足している」(17.9%)、「やや満足している」(34.9%)、「やや不満」(32.9%)、「不満」(14.3%)でした(図表不掲載)。

満足できていない人はどんな理由があるのでしょうか。睡眠の悩みを聞いたところ(図表5)、最も割合が高かったのが「トイレなどで途中で起きてしまう」(37.9%)でした。性年代別に見ると(性年代別の図表は不掲載)、「男性・60代」(50.9%)、「男性・70代以上」(58.9%)、「女性・70代以上」(50.9%)では、理由に挙げた人が半数を超えています。同様に「夜中に目が覚めてしまう」も、年代が上がると増える傾向があります。

逆に「朝すっきり起きられない」「十分な睡眠時間が取れない」という人は若い世代のほうが高い傾向にあります。

「睡眠の悩みはない」と回答したのが16.8%だけなので、年代によって原因とその割合に違いはあるものの、多くの人が悩みを抱えていることがわかります。

図表5 「あなたは睡眠の悩みはありますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)」への回答



■ 睡眠不足の原因、年代で差がある

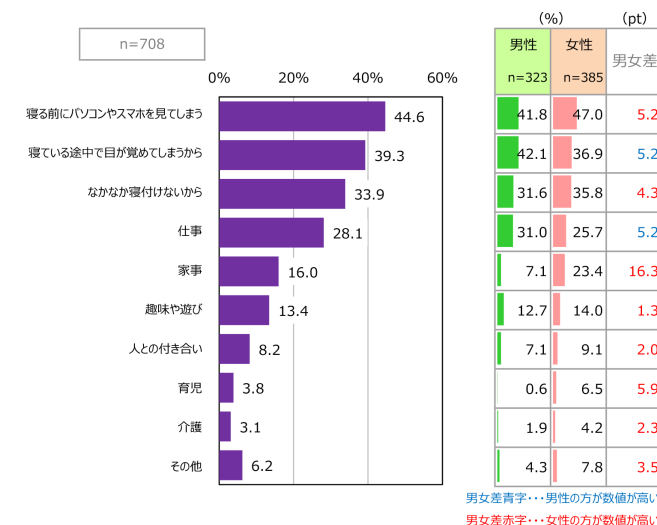
睡眠の悩みとして「十分な睡眠時間が取れない」という人を対象に、その原因を聞きました(図表6)。

最も割合が高かったのは「寝る前にパソコンやスマホを見てしまう」です。比較的若い世代で割合が高く、20代は56.5%、30代は58.1%、40代は52.3%の人が原因に挙げていました(年代別の図表は不掲載)。

次に割合が高いのが「寝ている途中で目が覚めてしまうから」ですが、今度は年代の高いほうが割合が高く、50代は42.2%、60代は46.2%、70代以上になると、61.5%が挙げています。

また、上位2項目と比べると、3位の「なかなか寝付けないから」は、年代ごとの差が比較的小さく、最も低いのが60代の30.3%、最も高いのが70代以上の42.3%となっています。

図表6 「あなたが十分な睡眠時間が取れない原因は何ですか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)」への回答



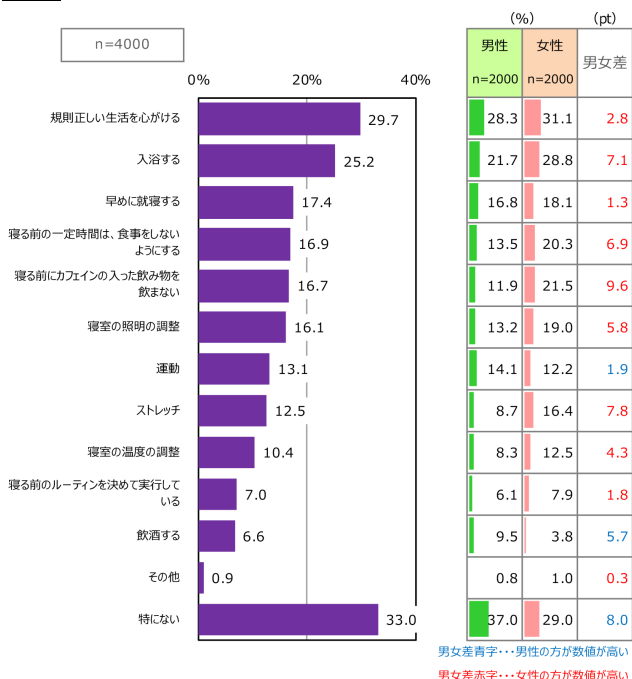
■ よりよい睡眠のために生活習慣を考えている人が多い

睡眠のために実施していること(図表7)、今後実施しようと思っていること(図表8)を、それぞれ聞きました。ともに最も割合が高かったのが「規則正しい生活を心がける」(実施:29.7%、今後実施:23.7%)でした。

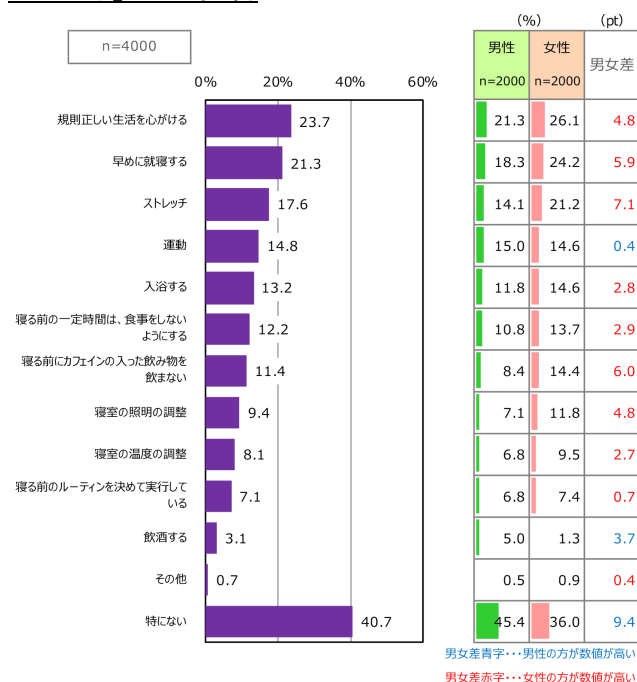
実施していることとしては、「入浴する」(25.2%)、「早めに就寝する」(17.4%)のほか、「寝る前の一定時間は、食事をしないようにする」(16.9%)、「寝る前にカフェインの入った飲み物を飲まない」(16.7%)が上位になっており、食生活を含めた生活習慣に気をつけている人が多いようです。

今後実施しようと思っていることを見ると、「ストレッチ」(17.6%)、「運動」(14.8%)なども上位にきています。よりよい睡眠のために、今はできていないけど、体を動かしたい、ほぐしたいという需要があるようです。

図表7 「あなたが睡眠のために実施していることを教えてください。(お答えはいくつでも)」への回答



図表8 「あなたが睡眠のために今後実施しようと思っていることを教えてください。(お答えはいくつでも)」への回答



■ 自分に合う枕を探すのって大変！

寝室や寝るときの環境づくりのために工夫していること、失敗したことを自由回答で聞きました。自分に合う枕を探している人が多く、なかには毎日のように高さを調整している人もいます。

《寝室や寝るときの環境、枕やマットレスなど、工夫していること、失敗したこと》

【目覚ましの工夫】

- スマホを枕元に置いておくのではなく、あえて少し離れた場所に置いてアラームがなった時に体を起こさないと止められないようにすることで嫌でも起きないといけないようにしている。マットレスや枕など自分に合うものが未だに分からず、朝起きた時には体が重かったり、肩や腰が痛かったりすることがある。(女性・20代)
- 目覚ましを2個用意し、1個目が鳴ったらすぐ止める。その5分後に2個目が鳴るように設定し、触って音だけは止めるがそのまま放置。さらに5分後になったら完全に2個目も止める。その10分の間には完全に意識を回復するようにする。(女性・60代)
- アラームを止めるための条件を自分で設定できるアプリを使用している。止めるために洗面所にある歯磨き粉のバーコードを読み込まなければアラームが止まらない設定にして、二度寝をあまりしなくなった。(女性・20代)
- 目覚ましをかけると音が不愉快で、頭が痛くなったり、しばらく不快感が続いたりするので、どうしても、という時以外は使わなくなった。光タイプの物を試してみたいけどピンキリで、なかなかこれは、という物に出会えない。(女性・60代)

【寝室の環境】

- 寝る時には室温は少し気温を下げる。冬場もあまり温かくし過ぎると反対に暑くなって目が醒めたりするので羽毛布団をかぶって丁度良くなる温度にする。またアロマキャンドルで部屋の香りを調整してリラックスする。枕はあまり高すぎると首や肩を傷めるので少し物足りないくらいの高さのものを使う(女性・50代)
- 寝る時には真っ暗が寝やすい。夜中にトイレに行く際は、歩くと電気が付く装置があるので不便は感じない。あまり寒いと、寝室をエアコンで温かくして、寝るときに切る。隣の部屋にエアコンがあるので、寝室まで温かくするのは少しもったいない気がします(女性・70代以上)
- いつも明るい時間帯からベッドに入るので、部屋のカーテンは遮光にしている。また、寝る時にスマホでオルゴールやオカリナ演奏での童謡を聞きながら目を閉じていると、いつの間にか眠りに付いている。(女性・70代以上)
- 冬の寒い時期は、敷パッドや掛け布団を暖かい起毛の物で、かつ肌触りの良い物にし、布団に入った瞬間にリラックスして気持ちよく眠りに入っていけるようにしている。特に寒い日には、貼るカイロを衣類の上から貼り、寒さを感じないようにしている。起床時間まで目覚めないように、遮光カーテンを使用している。(女性・50代)

【自分に合う枕を探すのが大変】

- 枕がかなり気になっていて、こだわりがあるが、なかなか理想の枕に会えていなくて、毎日タオルで高さを調整している。そうすると、幾分リラックスできて寝やすいが、毎日の調整が結構めんどくさい。(女性・50代)
- 以前通っていた整形外科で枕の高さが自身の首と頭に合っているか計ったことがある。ちょうど合う枕の高さにするために、タオルケットなどを枕の下に入れて、高さ調整をしている。(男性・30代)
- 低反発枕を使用してみたが、硬くて合わず、首や肩が痛くなって、頭痛もしたので買い直した。(女性・50代)

【音が気になる人、音がないと眠れない人】

- 別の部屋から聞こえるテレビの音や会話の声を遮音したいが、耳栓・イヤホン・ヘッドホンをしたままでは横になったり、寝返りをしたりができず眠れなくなった。睡眠専用の快適に使えるデザインのものが欲しいが、見つからない(女性・30代)
- 寝る時は音がないと眠れない。タイマー機能を使って、テレビが1時間後に切れるようにしたり、YouTubeの気に入った動画の音を聞きながら寝るようにしたりしている。まったく音がない状態だと落ち着かず、眠りにつけない。(男性・40代)

《 「睡眠」に関する意識調査 質問一覧 》

- 【クロス集計用】1.あなたの家には寝室（基本的に睡眠以外に使うことのない部屋）がありますか。（お答えはひとつ）
- 【クロス集計用】2.あなたは現在、自分の睡眠の質に満足していますか。（お答えはひとつ）
- Q1.あなたの1日の平均睡眠時間を、平日・休日それぞれ教えてください。また、理想の睡眠時間の長さを教えてください。（お答えはそれぞれひとつずつ）【 平日 】【休日】【理想】
- Q2.あなたは睡眠の悩みはありますか。当てはまるものをすべてお答えください。（お答えはいくつでも）
- Q3.あなたが十分な睡眠時間が取れない原因は何ですか。当てはまるものをすべてお答えください。（お答えはいくつでも）
- Q4.睡眠時の悩みの原因として考えられることは何ですか。以下から当てはまるものをすべてお答えください。（お答えはいくつでも）
- Q5.あなたが睡眠のために実施していること、また今後実施しようと思っていることはありますか。当てはまるものをすべてお答えください。（お答えはそれぞれいくつでも）【 睡眠のために実施していること 】【 今後実施しようと思っていること 】
- Q6.あなたが普段寝るときに使っている寝具を教えてください。（お答えはひとつ）
- Q7.あなたは普段、目覚ましを使っていますか。使っている場合、使っている目覚ましの種類を教えてください。（お答えはいくつでも）
- Q8.あなたは目覚ましを使わなくても、起きるべき時間に起きることができますか。（お答えはひとつ）
- Q9.あなたは目覚ましを設定した時間に、起きられますか。最も合うものを教えて下さい。（お答えはひとつ）
- Q10.寝室や寝るときの環境、枕やマットレスなど、工夫していること、失敗したことがあれば教えてください。（自由回答）

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：2025年2月3日～2月4日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

今リリースに掲載していない結果や属性データのご紹介や、当社担当者が解説を差し上げることもできます。

株式会社プラネット 経営管理ユニット(河合)

E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp