

「日本
ノ睡眠ヲ
解明スル！」

キャンペーン第一弾
「夏ノ睡眠ヲ解明セヨ！」
調査結果レポート

2015/9/8

帝人株式会社

Sleep Styles

夏ノ睡眠ヲ解明セヨ！

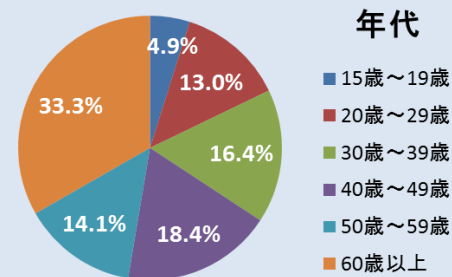
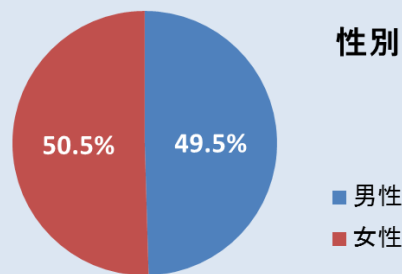
調査期間： 2015/6/8 ~ 2015/7/7

調査件数： 2,530 名

(Web、スマホ、ウェアラブル、アンケート)

有効睡眠データ件数： 1,825 名

(男性： 904名、女性 921名)



【参考データ】ねむログ 睡眠記録

ねむログ：

Web上の睡眠記録サービス

<http://www.nemulog.jp/>

(2006年サービス開始)

有効睡眠データ件数： 42,376名



この夏の平均睡眠時間

平日： 6時間26分

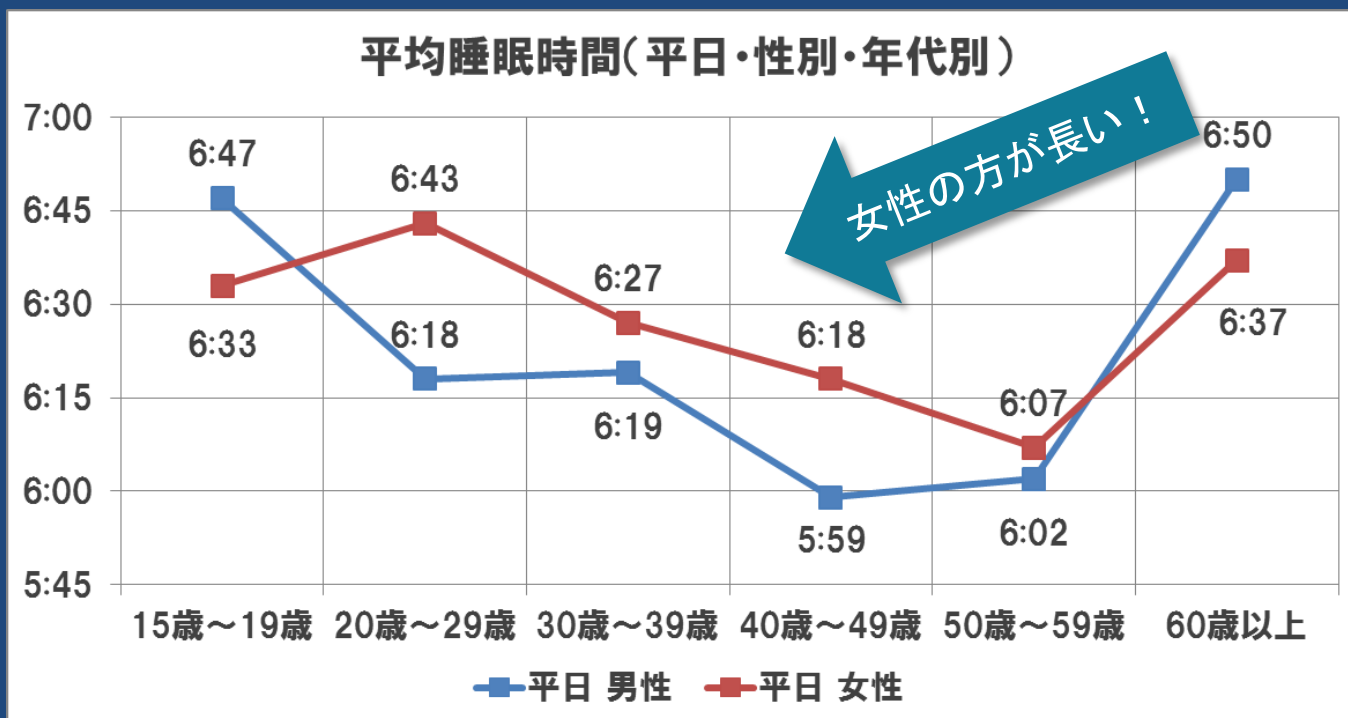
標準就寝時刻 23:45 標準起床時刻 6:07 (*1)

休日： 7時間14分

標準就寝時刻 23:54 標準起床時刻 7:04 (*1)

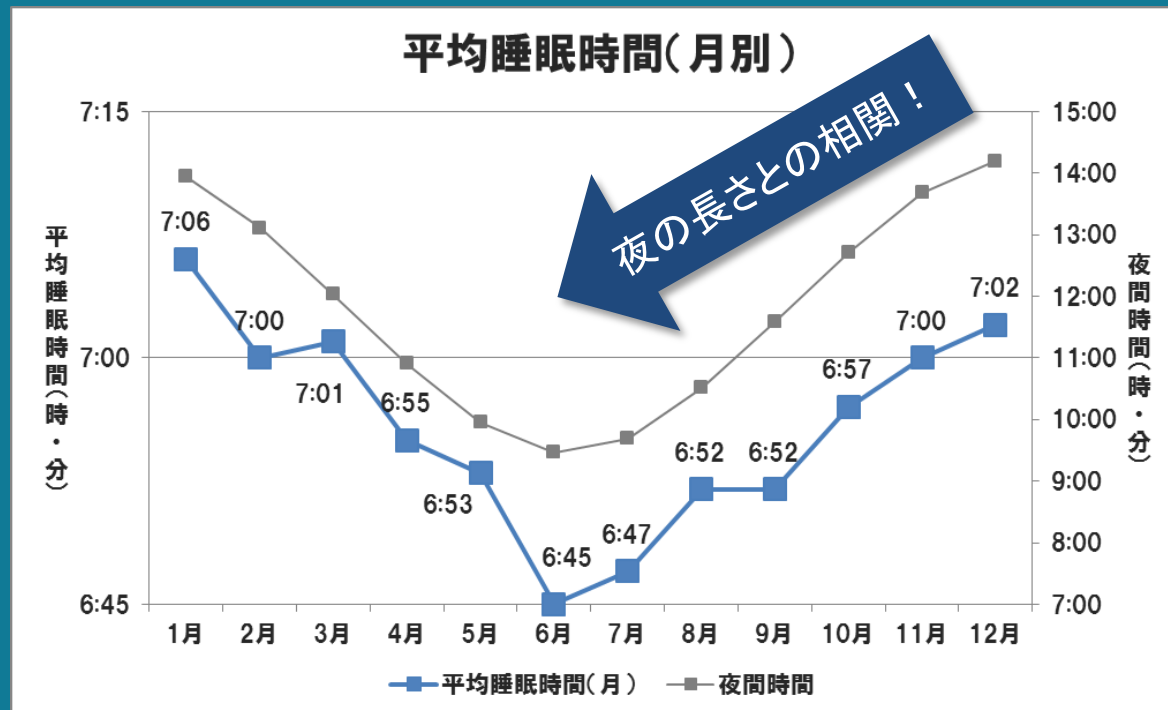
日本でも、女性の方が長く眠るようになったのか！^(*2)

- これまで、日本の睡眠時間の特徴と言われていた、「男性睡眠時間 > 女性睡眠時間」が、平日40代以下では、ほぼ逆転していた。平均睡眠時間（平日）でも、女性の方が5分長くなっていた（男性 6：24、女性 6：29）。
- 休日は、男女ほぼ同じだが、20代では、女性の睡眠時間の方が長くなっていた。



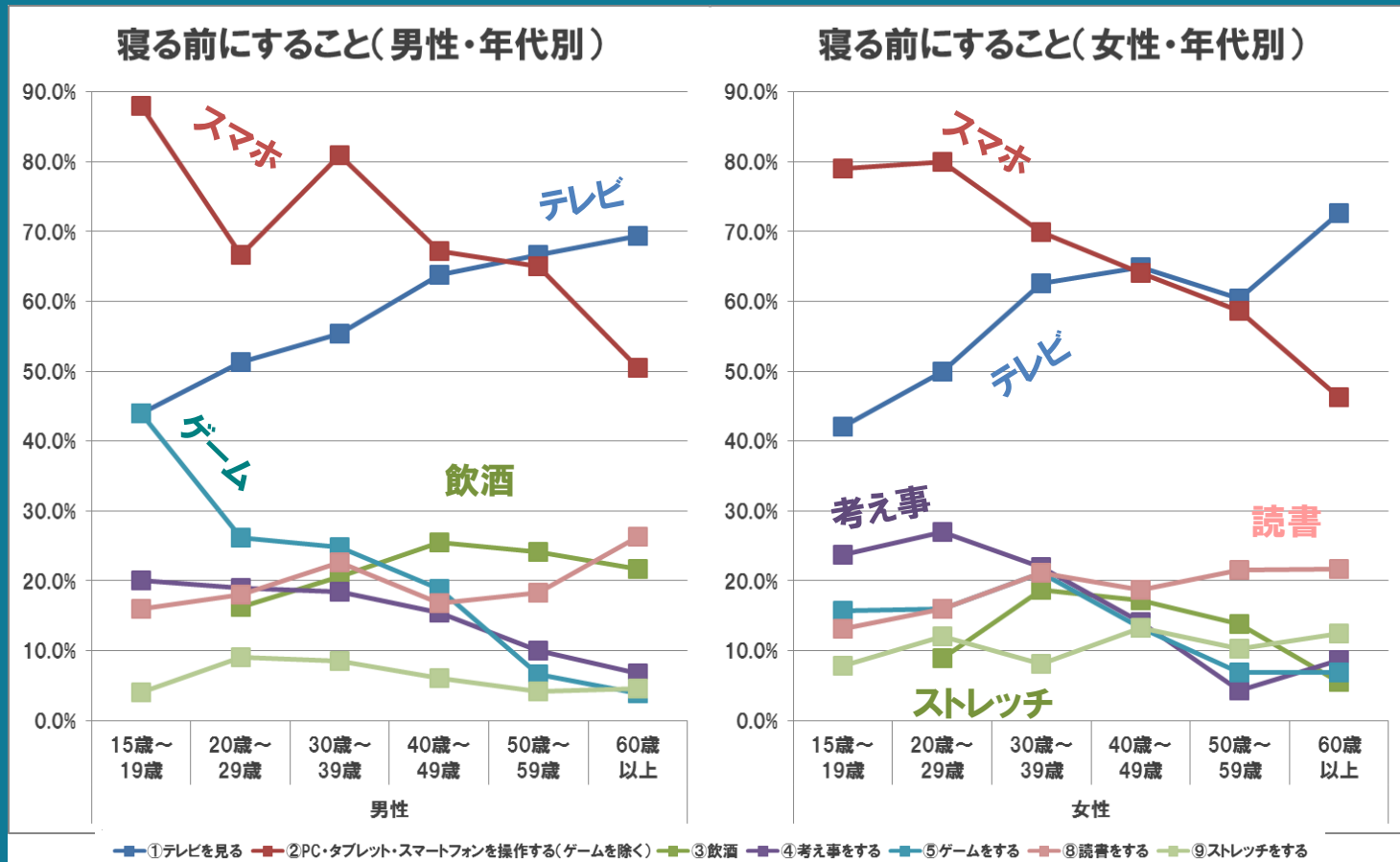
6月は、睡眠時間が最も短くなる月 ～ねむログの睡眠データ解析から～

- ねむログの42,376人の睡眠データによると、睡眠時間が最も短くなるのは、今回のキャンペーンの6月、最も長くなるのは1月。その差は約20分。
- 睡眠時間は、夜の長さと相関している。夏至がある6月は、夜の時間が最も短くなるとともに、睡眠時間が最も短くなっている。 (*3)



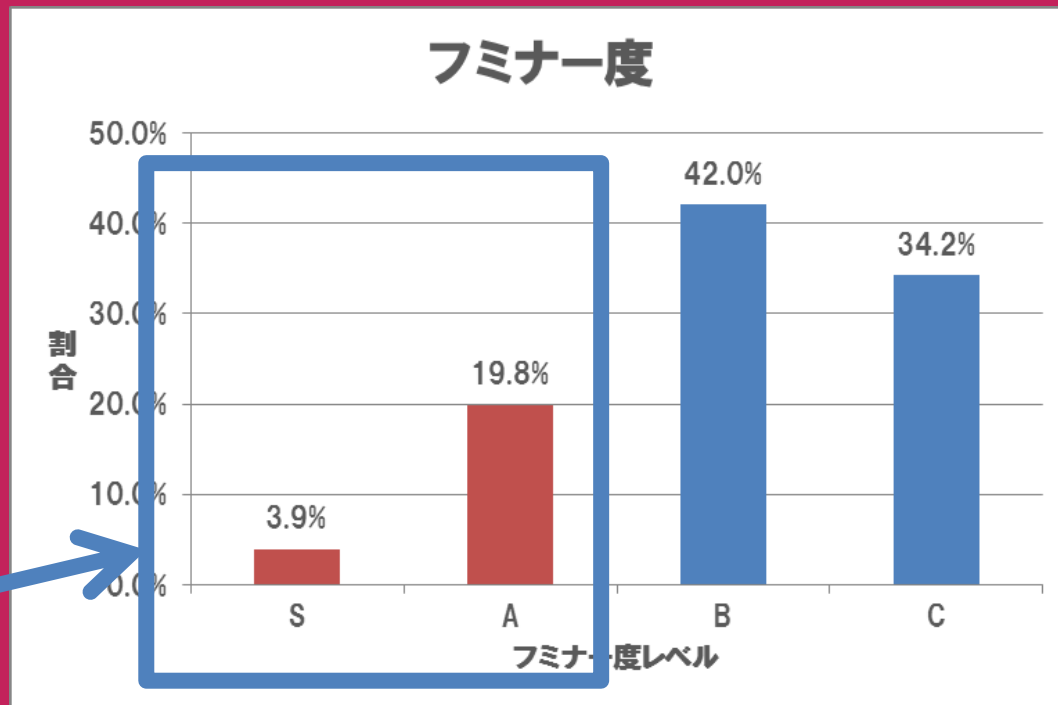
寝る前の過ごし方 ～年代毎の特徴～

- 若年層は「PC・スマホ・タブレット」中心。中高年層は「テレビ」中心。
- 若年層（10代、20代）の特徴は、男性の「ゲーム」、女性の「考え事」。
- その他、40代以上に特徴的なのは、男性の「飲酒」、女性の「読書」。



4人に1人は、不眠につながりやすい生活スタイル！

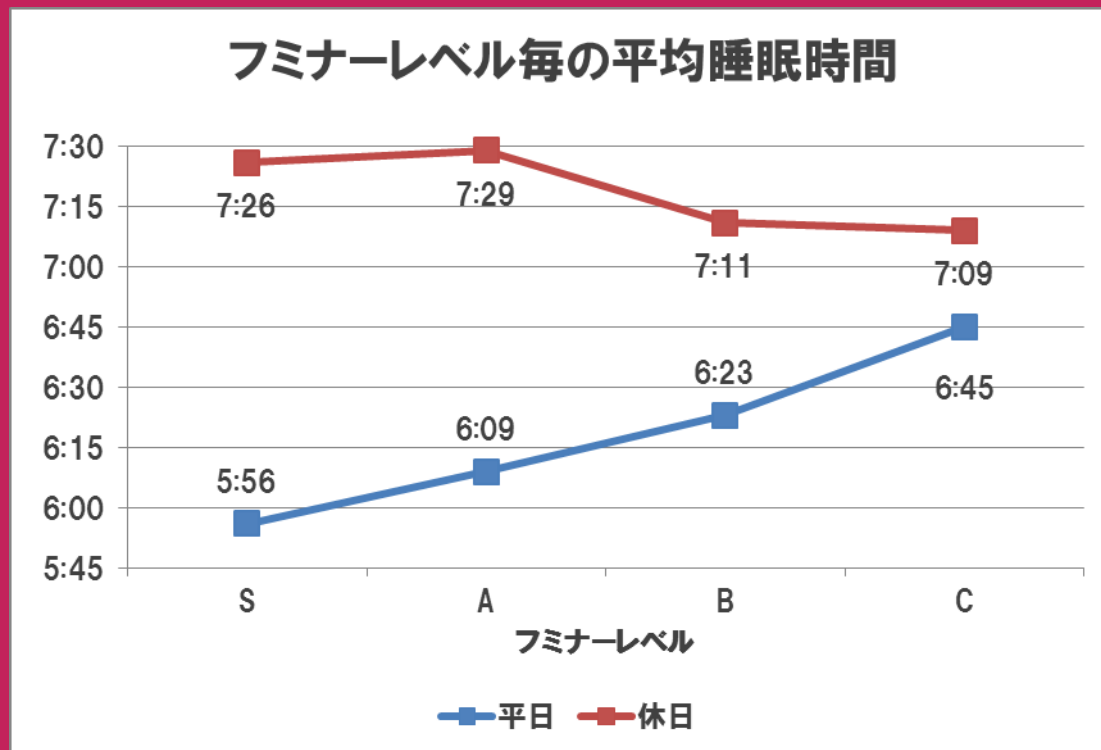
- 睡眠メディア「フミナース」は、不眠につながりやすい生活スタイルのチェック指標として「フミナー度」を開発。^(*5)
- 4人に1人（24%）は、Sレベル、Aレベルという、不眠につながりやすい生活スタイルということがわかった。



4人に1人

フミナー度レベル毎の睡眠時間

- フミナー度レベルが高いグループ（Sレベル、Aレベル）は、「平日は短時間睡眠・休日に寝だめ」というパターンが多くみうけられた。
- 性別・年代別にみると、男性40代、50代のSレベル・Aレベルでは、平日と休日の睡眠時間の差が2時間以上と、「休日寝だめ」傾向が強くみられた。^(*6)



やっぱり睡眠不足？

～「フミナー度」の回答解析～

- 「時間があるときは、出来るだけ長く寝たい」人が、全体で5割強（52%）。10代、30代男女では実に6割以上。十分に眠れていない状況が浮び上がりました。
- 若年層の「寝つきの悪さ」、30代、40代の「熟眠感のなさ」が目立ちました。
- 20～50代の5割以上が、日中は「デスクワーク」、「日の光を浴びる機会が少ない」。
- 若年層、特に女性では、「寝床でもスマホ・タブレットが手放せない」が6割強。寝つきの悪さの原因の一つになっているのかもしれない。

項目	男性						女性					
	15歳～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳以上	15歳～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～59歳	60歳以上
①寝床に入ってもなかなか寝つけない	54.0%	51.2%	47.1%	32.7%	24.0%	21.1%	38.5%	56.9%	50.7%	35.1%	27.3%	33.7%
②日中、デスクワークが多い	28.0%	52.9%	67.7%	57.0%	62.0%	41.9%	53.8%	50.0%	55.6%	53.2%	40.6%	27.6%
③日中、日の光を浴びる機会が少ない	44.0%	63.6%	72.9%	65.5%	64.3%	47.9%	56.4%	67.2%	54.2%	59.6%	45.3%	42.1%
④気になった仕事やゲームは、その日のうちにやらないと気がすまない	60.0%	52.1%	56.1%	40.0%	48.1%	56.3%	41.0%	49.1%	54.2%	55.0%	46.1%	49.2%
⑤寝床に入ってもスマートフォンやタブレットが手放せない	38.0%	42.1%	36.8%	29.1%	13.2%	6.0%	48.7%	62.9%	47.2%	30.4%	14.8%	6.5%
⑥寝ていたいのに目が覚めてしまったり、眠りが浅く熟眠感がない	38.0%	42.1%	54.2%	52.1%	45.0%	39.1%	25.6%	42.2%	47.2%	52.0%	46.9%	41.2%
⑦夢に上司や悩み事が出てくる	14.0%	28.9%	25.8%	24.2%	17.1%	7.4%	23.1%	31.9%	43.1%	26.3%	14.1%	8.7%
⑧気分転換が下手だ	34.0%	40.5%	49.7%	44.8%	48.1%	30.6%	38.5%	50.9%	46.5%	40.9%	37.5%	29.7%
⑨いつでもどこでも眠れる	32.0%	36.4%	31.0%	38.2%	41.1%	50.4%	53.8%	35.3%	38.9%	29.8%	35.2%	35.0%
⑩眠気は気合いでふきとばす	26.0%	24.8%	14.8%	17.6%	11.6%	17.6%	23.1%	20.7%	18.8%	15.8%	18.0%	22.3%
⑪時間があるときはできるだけ長く寝る	64.0%	57.0%	63.2%	55.8%	47.3%	43.3%	76.9%	59.5%	61.1%	55.0%	52.3%	40.6%
⑫休日明けはなんだか疲れている	54.0%	49.6%	49.0%	57.6%	47.3%	26.1%	61.5%	53.4%	56.9%	56.1%	48.4%	28.8%
⑬平日と休日で睡眠時間が2時間以上違う	54.0%	47.9%	42.6%	44.8%	34.1%	14.8%	51.3%	46.6%	39.6%	35.1%	28.9%	12.1%
⑭朝、なかなか起きられない	56.0%	50.4%	40.0%	30.3%	22.5%	13.0%	59.0%	56.0%	47.9%	42.7%	34.4%	21.1%
⑮忙しくて睡眠時間を犠牲にしがち	36.0%	40.5%	36.8%	43.0%	30.2%	16.2%	33.3%	31.0%	38.2%	38.6%	36.7%	21.4%
⑯昼夜逆転生活になることがよくある	34.0%	33.1%	28.4%	24.2%	16.3%	14.8%	30.8%	40.5%	30.6%	22.8%	14.1%	16.1%
⑰疲れがたまって、やる気が出ない	40.0%	52.1%	52.9%	49.1%	34.9%	20.1%	56.4%	57.8%	61.8%	55.0%	43.8%	23.8%
⑱起きてすぐは食欲がない	42.0%	42.1%	38.7%	40.0%	27.1%	20.8%	48.7%	44.0%	38.2%	44.4%	36.7%	26.0%
⑲眠りの悩みはない	42.0%	26.4%	17.4%	25.5%	36.4%	51.4%	23.1%	19.8%	21.5%	18.1%	32.8%	41.8%

50% 以上
60% 以上

寝苦しい夏、実践していること

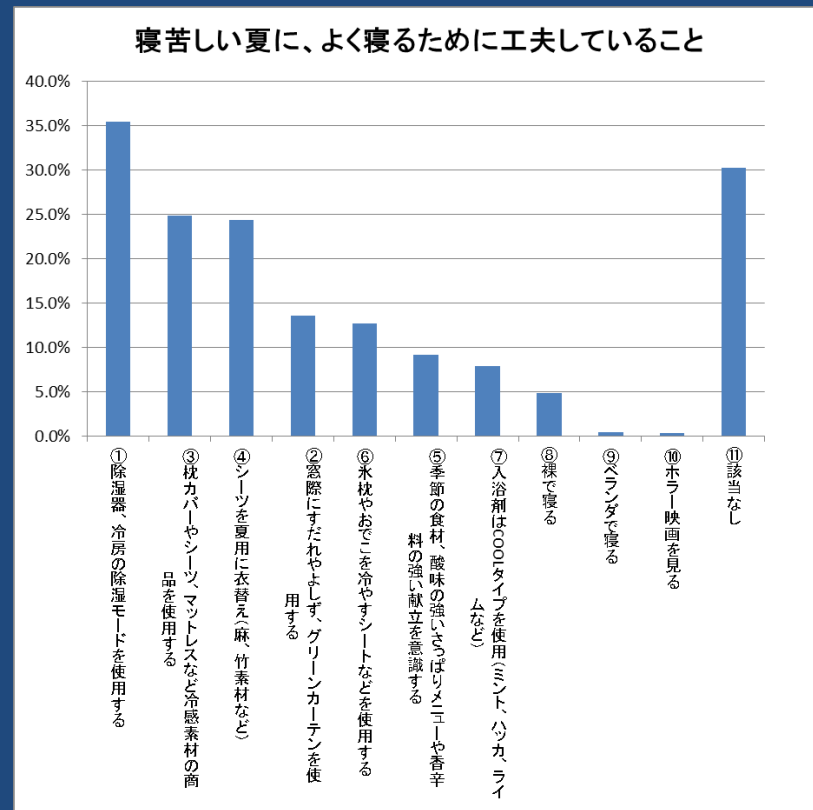
- ①冷房、②シーツ等の衣替え、
③すだれ・よしず

● 寝苦しい夏に実践していることのトップ3

- ① 冷房 (35%)
- ② シーツ、マット等の衣替え (25%)
- ③ すだれ、よしず等 (15%)

⇒ この8月の猛暑の中、「冷房派」は増えているかもしれません。

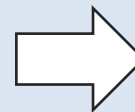
● 今回、調査項目に「扇風機派」、「窓を開けて寝る派」を入れなかったため、「該当なし」が増えてしまったかもしれません。



【注記】

- (*1) 標準就寝時刻・起床時刻とは、50%以上の人々が就寝、または起床した時刻の推定値。平均睡眠時間とは異なる計算方法なので、平均睡眠時間と、標準起床時刻と標準就寝時刻の差では、数字が合わない。
- (*2) 2014年のOECDのレポート（Gender data portal, 2014, Time use across the world）によると、OECD加盟26カ国平均では、女性の睡眠時間は男性より9分長い。「男性の方が女性よりも長く眠る」特徴があるのは、調査対象29カ国中、日本、メキシコ、エストニア、インドの4か国と報告されている。1960年代から5年毎に実施されている、NHK生活時間調査においても、この「男性の方が女性よりも長く眠る」という日本の特徴は、継続的に確認されてきた（NHK放送文化研究所『日本人の生活時間・2010—NHK国民生活時間調査』2011/12/21）。ただ、最新の2010年の報告書では、若年層においては、男女差が縮まってきたと報告されていたが、本調査結果では、その傾向が、更に進んでいることが示唆されたものと思われる。
また、休日の性別・年代別の睡眠時間の差は、20代の24分（女性>男性）を除き15分未満であった。
- (*3) 本分析では、夜間時間の代表値として、2014年の東京の夜間時間（= 日の出時刻 - 日の入時刻）を使用した。
- (*4) 本質問項目の有効回答数は、男性852名、女性827名、計1,679名。
- (*5) 不眠につながりやすい生活スタイル尺度「フミナー度」は、下記の18の質問項目のうち「チェック」された回答個数を足し合わせた数を、4つのレベルに分類している。尚、「フミナー度チェック」については、睡眠メディア「フミナーズ」上で、簡単にチェックすることが出来る（<http://fuminers.jp/check/>）。

v	質問項目
①	寝床に入ってもなかなか寝つけない
②	日中、デスクワークが多い
③	日中、日の光を浴びる機会が少ない
④	気になった仕事やゲームは、その日のうちにやらないと気がすまない
⑤	寝床に入ってもスマートフォンやタブレットが手放せない
⑥	寝ていたいのに目が覚めてしまったり、眠りが浅く熟眠感がない
⑦	夢に上司や悩み事が出てくる
⑧	気分転換が下手だ
⑨	いつでもどこでも眠れる
⑩	眠気は気合いでふきとばす
⑪	時間があるときはできるだけ長く寝る
⑫	休日明けはなんだか疲れている
⑬	平日と休日で睡眠時間が2時間以上違う
⑭	朝、なかなか起きられない
⑮	忙しくて睡眠時間を犠牲にしがち
⑯	昼夜逆転生活になることがよくある
⑰	疲れがたまって、やる気が出ない
⑱	起きてすぐは食欲がない



チェックした個数を
足し合わせる

チェック個数	フミナー度レベル
15個以上	S
10個以上	A
5個以上	B
それ以下	C

参考資料：『快眠度チェック&アドバイス』田中秀樹先生（広島国際大学）

- (*6) フミナー度別・性別・年代別で、平日と休日の平均睡眠時間の差が2時間以上だったのは、男性40代、男性50代の2グループのみ（男性40代 Sレベル+Aレベル：平日5:32/休日7:36 差2:03。男性50代 Sレベル+Aレベル：平日5:25/休日7:29 差2:04）。

「日本ノ睡眠ヲ解明スル！」プロジェクトでは、
今後も、「日本」の「睡眠」にまつわるデータを
収集・解析してまいります。

詳しくは、睡眠総合サービスSleep Stylesの
ホームページ上にてご覧下さい。

sleepstyles.jp