

東京西川 睡眠白書 2018

～日本人の睡眠調査～



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

調査概要

調査概要： 日本人の睡眠に関する意識・満足度調査

調査手法： WEBパネル調査

調査時期： 2018年7月4日～7月9日（本調査）

調査対象： 全国の18歳～79歳の男女。10,000人の基本調査と、3,000人の実態調査。

事前調査対象 10,000人＝居住地別・性年代別人口構成比に合わせて聴取

本調査対象 3,000人＝事前調査1万人のうち、性年代別人口構成比に合わせて聴取

【10000名】

	全体	男性	女性
	10000	4901	5099
10代	101	52	49
20代	1459	742	717
30代	1636	823	813
40代	1906	945	961
50代	1607	783	824
60代	1827	892	935
70代	1464	664	800

【3000名】

	全体	男性	女性
	3000	1482	1518
10代	26	13	13
20代	435	222	213
30代	487	247	240
40代	572	288	284
50代	482	240	242
60代	564	274	290
70代	434	198	236

調査会社：株式会社クロス・マーケティング

調査項目：

【基本調査】性別、年齢、居住地などのプロフィール及び、基本的な睡眠に関する項目を聴取。

- 【本調査】
- ①生活者に於ける「健康の維持・管理（向上）」に占める「睡眠」の位置付けの確認
 - ②生活者の睡眠時間の実態認識と満足度（満足 / 不満足の要因）の確認
 - ③二日間（平日と休日）の生活者の睡眠時間等計測調査（就床～起床時刻）の確認
 - ④睡眠時間等計測調査後の満足度評価等の確認
 - ⑤ライフスタイル、価値観に関する聴取

[東京西川 睡眠白書] をご使用の際のご注意

本睡眠白書のデータ及び考察を引用する場合は、
出典として【東京西川 睡眠白書2018～日本人の睡眠調査～】を
必ず明記してください。

健康の3大要素と言われる、「栄養」「運動」「休息」。この三つの要素のうち、日本人がもっとも不得意と言えるのが「休息」ではないだろうか。これまで日本では、休日や時間を問わずに長時間、働くのが勤勉であり美德である、という文化があったと言われる。

しかし、現在では睡眠科学の進歩もあり、睡眠の重要性が理解され、「休息をしっかり取り、仕事や勉強のパフォーマンスアップにつなげる」という考え方が徐々に社会に定着している。また、国が進める「働き方改革」の中でも休息や睡眠の重要性は取り上げられ、2017年度流行語大賞では第3位に「睡眠負債」が入っているように、社会の睡眠に対する関心は非常に高い。

当「日本睡眠科学研究所」は業界初の睡眠に特化した研究所として、西川産業(株)内に1984年に設立された。西川産業は、寝具・寝装品の製造卸売業として、百貨店、寝具専門店などを通じてお客様に快適な寝具をご提供してきた、創業452年になる会社である。この長い歴史の中で、「健康は睡眠から。快適な睡眠を提供するのが寝具業界の使命である」と考え、「快適な睡眠」「睡眠の質」を探求しながらモノづくりを行ってきた。

そこで今回、当研究所では、「日本人の睡眠実態」についての大規模な調査・分析を行った。この調査では、勤労者のみならず、専業主婦・主夫や高齢者も含む日本人の睡眠実態をある程度把握できたと考える。今回の調査・分析をご覧になり、睡眠を通して健康を実現する糸口を見つける一助になれば幸いである。

第 1 章 睡眠の基本調査

1-1 睡眠の基本調査

- ・不眠大国日本 約半数が不眠症の疑い
- ・不眠症の疑いは「睡眠時間」では測れない
- ・70%が「自分の睡眠に不満がある」と回答
- ・働く人の睡眠満足度・育児中のママの睡眠満足度
- ・睡眠時間満足度と実際の睡眠時間

1-2 平日と休日の睡眠

- ・平日と休日の睡眠時間の比較
- ・平日・休日の睡眠時間差は、「起床時間」の差が影響

1-3 若年層の睡眠

- ・若年層の睡眠
- ・平日と休日の睡眠時間の差 若年層では2時間以上の方も

1-4 都道府県別睡眠調査

- ・都道府県別睡眠時間
- ・睡眠優等生は“北日本地域”

1-5 職業別睡眠調査

- ・職業別の睡眠時間比較
- ・不眠症の疑いが高い職種1位は「製造業」
- ・肉体的な疲労よりも、精神的な疲労は睡眠の質を悪くする

1-6 睡眠時の姿勢

- ・寝入り時の姿勢 仰向けと横向きは半々、うつ伏せ寝は少数

第 2 章 寝具の基本調査

2-1 寝具の基本調査

- ・半数以上が「ベッド」で寝ていると回答
- ・自分の使っている寝具が「わからない人」が多数
- ・使用頻度の高い寝具1位
- ・使用頻度の高い敷きパッド1位

2-2 寝具の満足度調査

- ・5人に1人は敷き寝具・まくらに不満

第3章 現代人の睡眠特徴

- 3-1 体型別睡眠時間 満足度
 - ・BMI値別 睡眠満足度
- 3-2 現代のお昼寝・仮眠状況
 - ・仮眠をとる人は全体の約50%
 - ・仮眠が取れない人の40%が「育児」「仕事」が原因
 - ・週1～2回程度の仮眠をとる人 約60%
 - ・約80%の人が“自宅”仮眠。職場での仮眠、依然少ない。
 - ・男性は女性に比べて職場で昼寝ができる傾向に
 - ・仮眠のときは「横になる」人が、全体の半数
 - ・仮眠時間は15分～30分未満が最多
- 3-3 配偶者との関係性と睡眠
 - ・部屋で「一人で寝る」人 約60%
 - ・夫婦円満は睡眠に満足
 - ・寝具の満足度が夫婦関係に影響
- 3-4 悩み事別 眠りを阻害する「悩み」
 - ・全体の半数以上が悩み事で眠れなかったと回答
- 3-5 寝る前の習慣
 - ・寝る1時間前にすること、最も多かったのは「テレビを見る」

第4章 寝室環境と睡眠

- 4-1 寝室環境調査
 - ・寝室環境の実態
 - ・地域別 寝室へのエアコン設置率
- 4-2 寝室環境と不眠の関係
 - ・不眠の疑いが無い人は、寝室環境の満足度が高い

第5章 「健康」の維持向上と「睡眠」の関係 ①

- 5-1 健康クラスター分析

第6章 「健康」の維持向上と「睡眠」の関係 ②

- 6-1 健康の維持向上における睡眠の位置付け

睡眠白書 2018年

第 1 章 睡眠の基本調査

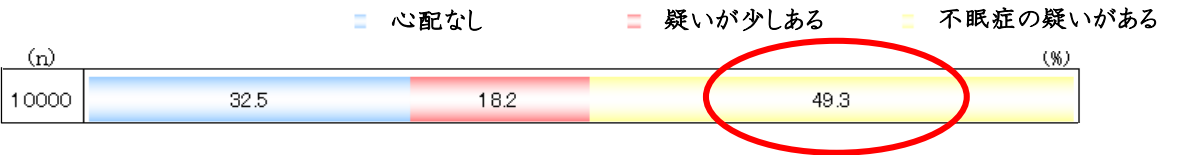
1-1 睡眠の基本調査

不眠大国 日本！ 約半数が不眠症の疑い

本調査では、世界保健機構（WHO）が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠判定方法「アテネ不眠尺度」の質問に則り、1万人に調査したところ、全体の49.3%の人が「不眠症の疑いあり」という結果になった。

不眠に関する調査 睡眠の質に関する調査 全国10000人

質問：アテネ不眠尺度結果（8問の質問から算出）



今回の調査は、日本全国に居住する18～79歳までの男女10000人に対して調査。
10000人は居住都道府県別、性年代別人口構成比に比例させてサンプル回収を行った。
そのうちの約半数が不眠症の疑いがあるという結果になった。

不眠に関する調査 睡眠の質に関する調査 全国10000人

質問：アテネ不眠尺度結果（年代別）

年代別に見てみると、20代が最も不眠症の疑いが高く、全体の約6割が不眠症の疑いがあると出ている。
また、続く30代、40代、50代も高い割合を示している。
一方、60代を過ぎると一気に不眠症の疑いが低くなり、60代・70代の差はほぼない結果となった。

		(n)	心配なし	疑いが少しある	不眠症の疑いがある	(%)
年代	全 体	10000	32.5	18.2	49.3	
	10代	101	27.7	16.8	55.4	
	20代	1459	23.2	15.8	61.1	
	30代	1636	26.7	14.9	58.5	
	40代	1906	26.4	18.8	54.8	
	50代	1607	32.0	16.7	51.2	
	60代	1827	43.1	21.1	35.8	
	70代	1464	43.9	21.7	34.4	

1-1 睡眠の基本調査

不眠症の疑いは「睡眠時間」では測れない！？

前頁で調査した、アテネ不眠尺度の結果と、実際のその人たちの睡眠時間を比較してみたところ、睡眠時間に大きな差が見られないことが分かった。(N=3000)

① 睡眠障害の心配なし	: 平日7時間6分 休日7時間36分
② 不眠症の疑いが少しある	: 平日6時間44分 休日7時間29分
③ 不眠症の疑いがある	: 平日6時間30分 休日7時間17分
④ 全体	: 平日6時間44分 休日7時間25分

大きな差がない

大きな差がない

アテネ不眠尺度の質問には、・寝つき・中途覚醒・日中の気分・日中の眠気など、睡眠時間以外の設問も含まれており、不眠症は睡眠時間の不足だけによるものではないことを示している。

しかし、不眠症の疑いがある人となない人で、睡眠時間がわずか30分しか変わらないという事実は、睡眠に不満を訴える方々には、睡眠時間を増やすこと以外にも対策すべきことがある、ということを表しているように思う。

●アテネ不眠尺度

世界保健機構(WHO)が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠判定法。8つの質問に対する回答を最大24点で数値化し、その点数により不眠症であるかの診断を行います。

次に示す項目で過去1か月間に少なくとも週3回以上経験したものについて、チェックしてください。

各選択肢の点数の合計を基に、不眠症であるかの診断を行います。

【診断基準】

0～3点 : 睡眠障害の心配なし。

4～5点 : 不眠症の疑いが少しあります。

6～24点 : 不眠症の疑いがあります。

①寝つき ②中途覚醒 ③早朝起床 ④総睡眠時間 ⑤睡眠の質 ⑥日中の気分 ⑦日中の活動 ⑧日中の眠気

1-1 睡眠の基本調査

70%が「自分の睡眠に不満がある」と回答

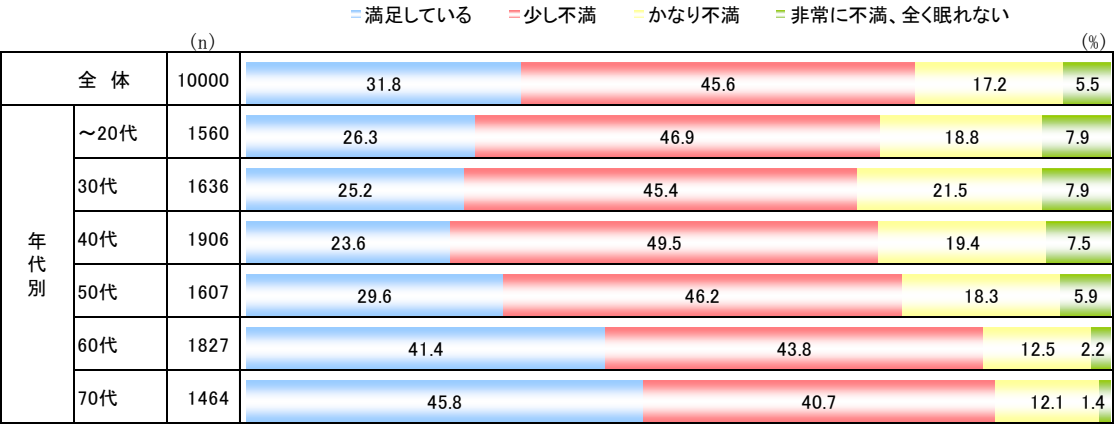
10,000人に対する睡眠の基本調査では、全体的な睡眠の質に対して満足と答えたのはわずか全体の3割に留まった。また、性年代別に見ると、最も不満が多かったのは、男性・女性ともに40代が最も多く、男性(40代)で76.9%、女性(40代)で76.0%であった。

働き盛りの世代や子育て世代が満足な睡眠を得られていない実態が明らかになった。

睡眠の質に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国10000人

質問: 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？



総睡眠時間が足りていると答えた人はわずか35%

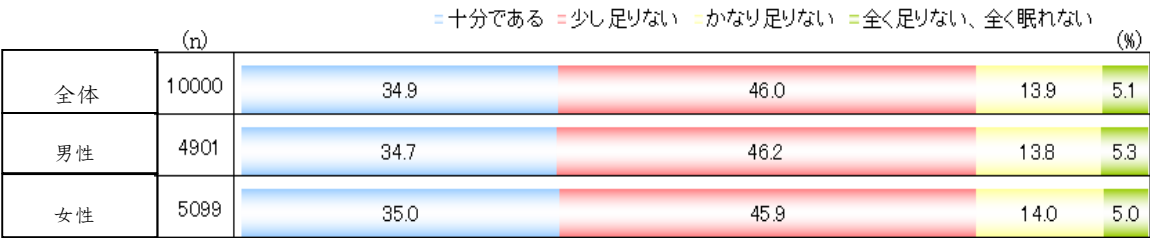
10,000人に対する睡眠の基本調査では、総睡眠時間が自分の理想に比べて足りているかどうかを調査。結果、十分であると答えたのはわずか34.9%で、全体の約65%は睡眠時間をもう少し取りたいと感じているようだ。ただし、睡眠時間が足りないと答えた人の中の66.8%は「少し足りない」と答えており「かなり足りない・眠れない」と答えたのは33.2%であった。

睡眠時間の確保に問題をはらんでいるのは、年代によってばらつきがあるのではないかと考えられる。

睡眠時間満足度 調査

睡眠の質に関する調査 全国10000人

質問: 総睡眠時間は足りていますか？



年代別に比較すると「睡眠の質に満足している」及び「睡眠時間が十分である」と回答している割合が最も少ないのは働き盛り・子育て世代の40代であり、対してこれらの負担から解放される60代以上では顕著に満足度が増加していた。睡眠の質は加齢とともに低下することが知られているが、これらの結果は加齢による睡眠の質低下以上に、社会的ストレスによる睡眠の質低下が深刻なことを示しているものと推定される。

1-1 睡眠の基本調査

(続き)

「総睡眠時間は足りているか」という質問に対しては、年代・職種によって大きくばらつきがあると考えられる。次の調査は、年代・職種別の睡眠総時間の満足度である。

睡眠時間満足度(年代別)調査

睡眠の質に関する調査 全国10000人



このデータを見てわかるように、全体の中で、60歳以上79歳以下の年代では睡眠時間に対する満足度が顕著に高いことが分かる。(60代:45.9%、70代:51.8%)

しかし、それ以下の世代では、睡眠時間に満足しているのは、ほぼ全世代で30%未満なのがわかる。またその中でも、特に30代・40代は、「全く足りないし眠れない」と答えた割合がほかの世代よりも多く、睡眠時間の不足に関して不満を持っていることが分かる。

特に、女性は若い世代で睡眠時間が足りないと訴える割合が高いことが分かる。

現役世代の20代～50代の睡眠時間の不足が問題である一方、60代以上が顕著に満足度が高くなることは、仕事の重圧・重責、育児の負担等から解放され、生活スタイルが変化したことが原因として挙げられることが示唆される。

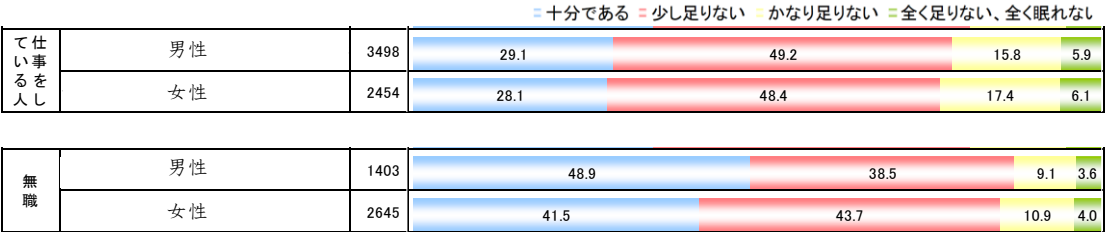
1-1 睡眠の基本調査

働く人の睡眠満足度・育児中のママの睡眠満足度

また、男女両方において、日ごろ仕事を持つ人と、持たない人とでも、以下のように満足度に大きく差があることが分かる。

睡眠時間満足度(仕事別)調査

睡眠の質に関する調査 全国10000人



前頁の記述にもあるように、睡眠時間満足度に関しては性年代別でもばらつきがあることが分かる。特に今回は女性の睡眠時間満足度の不満に関して、詳細を調査していくこととする。今回は、対象年代の女性たちが「仕事」をしているか否かと、「育児」をしているか否かで、満足度に変化があるかどうかを検証する。

子育てママの睡眠調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

今回の調査で対象となる、子育てママの属性は次の通りで、同居家族の中に、以下の子供が「あり」と回答している女性を対象とする。子供と同居しており、生活を共にしている方を、子育てママと呼ぶこととする。

同居	女性
	504
子供(未就学)	141
子供(小学生)	112
子供(中学生)	57
子供(高校生)	54
子供(大学生)	40
子供(社会人)	198

子育てママの1日を、「必需時間」「拘束時間」「自由時間」に分け、ママたちが1日24時間を何に費やしているかを確認することとする。

「必需時間」＝睡眠・食事・入浴などの必要なルーティーン活動

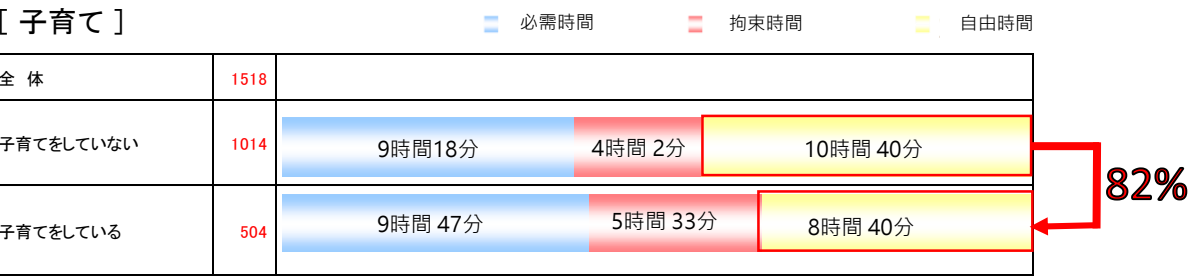
「拘束時間」＝家事・子供の世話・仕事など拘束される活動

「自由時間」＝趣味・娯楽・会話など比較的自由な活動

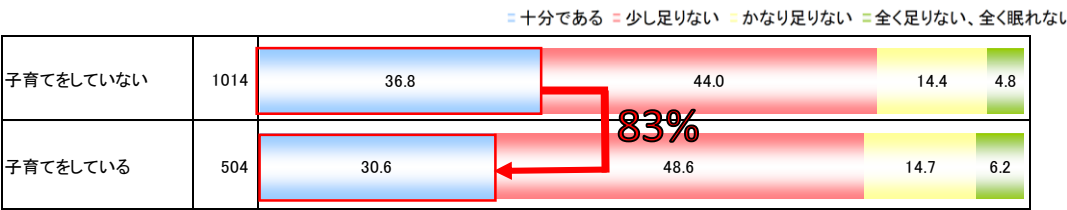
1-1 睡眠の基本調査

働く人の睡眠満足度・育児中のママの睡眠満足度

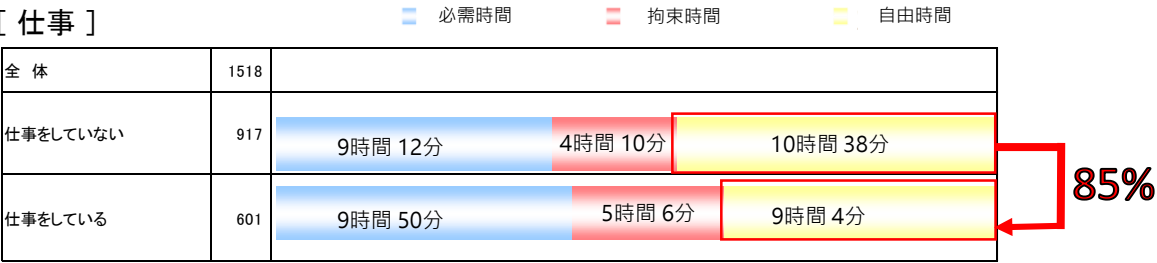
まず、子育てをしている女性としていない女性で、必需行動、拘束行動、自由行動の平均時間を比較してみたところ、子育て中の人の方が必需・拘束時間が長く、自由時間が短いことが分かる。



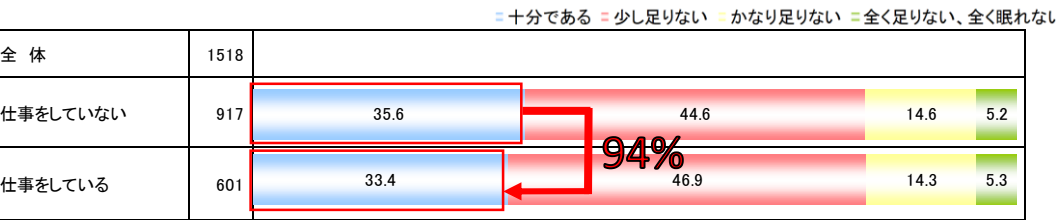
この時の睡眠時間満足度を見てみると、子育てをしている人との間に差があるように見える。



次に、女性で仕事をしているか、仕事をしていないかの違いで、必需行動、拘束行動、自由行動の平均時間を比較してみたところ、仕事をしている人の方が必需・拘束時間が長く、自由時間が短いことが分かる。



一方で、睡眠時間満足度に差があるかどうかを調べたところ、自由時間が平均で15%も減少したのに対し、睡眠時間の満足度は9%と大きな差はみられなかった。



これらの結果から、[仕事]よりも[子育て]の方が睡眠満足度を下げる原因になる可能性が見られた。家庭や仕事、家族構成によりばらつきはあるものの、20～40代の女性の睡眠満足度が低いことには「育児」の負担が影響しているようである。

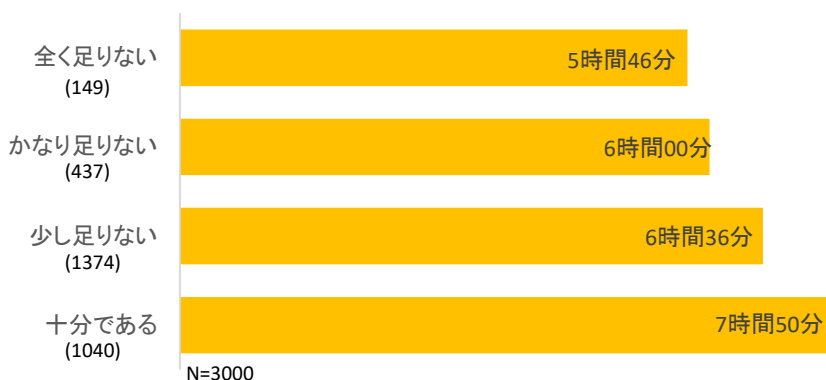
働く女性・育児中の女性の生活と睡眠の関係は、今後も深堀して調べていきたいと考えている。

1-1 睡眠の基本調査

睡眠時間満足度と実際の睡眠時間

睡眠時間に対する満足度と、実際の睡眠時間の関係性を調べてみると、以下のようなことが分かった。

- ・ 睡眠時間が全く足りないと答えた人の睡眠時間 平均＝5 時間 46 分
- ・ " かなり足りないと答えた人の睡眠時間 平均＝6 時間 00 分
- ・ " 少し足りないと答えた人の睡眠時間 平均＝6 時間 36 分
- ・ " 十分であると答えた人た人の睡眠時間 平均＝7 時間 50 分



睡眠時間が十分とれていると答えた人は、平均して7時間50分もの睡眠が取れていることが分かった。十分である人と、足りないと答えている人は約2時間の開きがあるが、この2時間を簡単に埋めることはできないであろう。どのような要因が睡眠時間を阻害しているのかは、続く章の中で紐解いていきたい。

1-2 平日と休日の睡眠

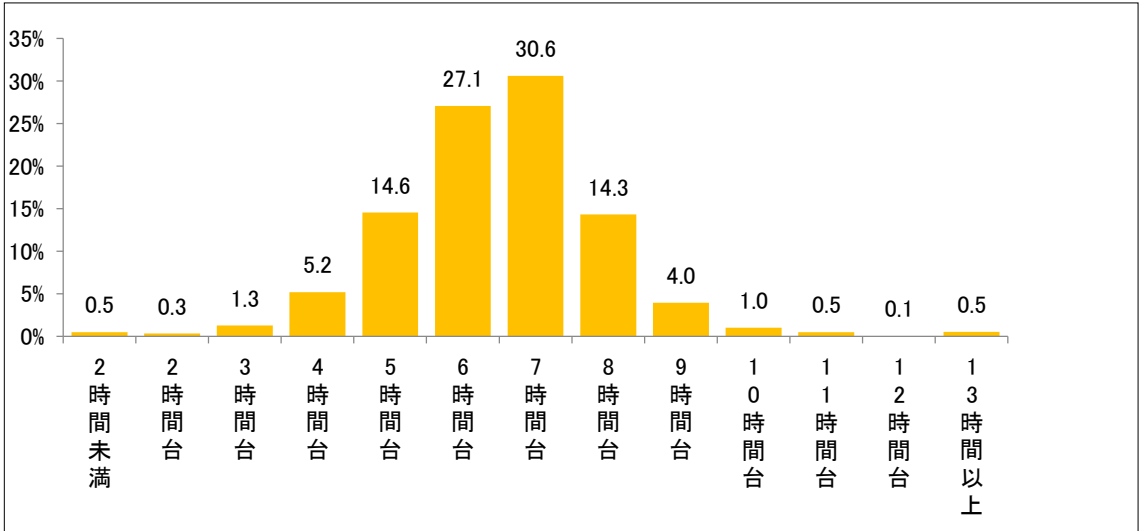
平日と休日の睡眠時間の比較

睡眠時間に関する調査では、平日と休日の睡眠時間の差を確認することも重要である。特に仕事をしている人たちの休日の睡眠は、体はもちろん心を休めるためにも非常に重要な時間である。ただし、休日の寝だめには、体の「睡眠リズム」を崩す可能性もあることが分かっており、睡眠時間を見る中でも重要なポイントであるといえる。

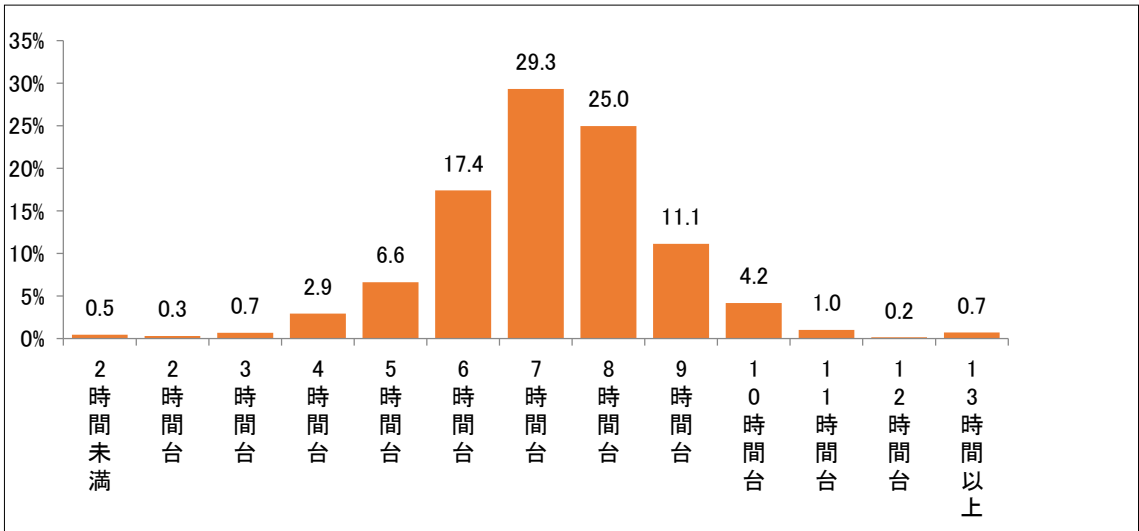
睡眠時間に関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

平日 睡眠時間



休日 睡眠時間



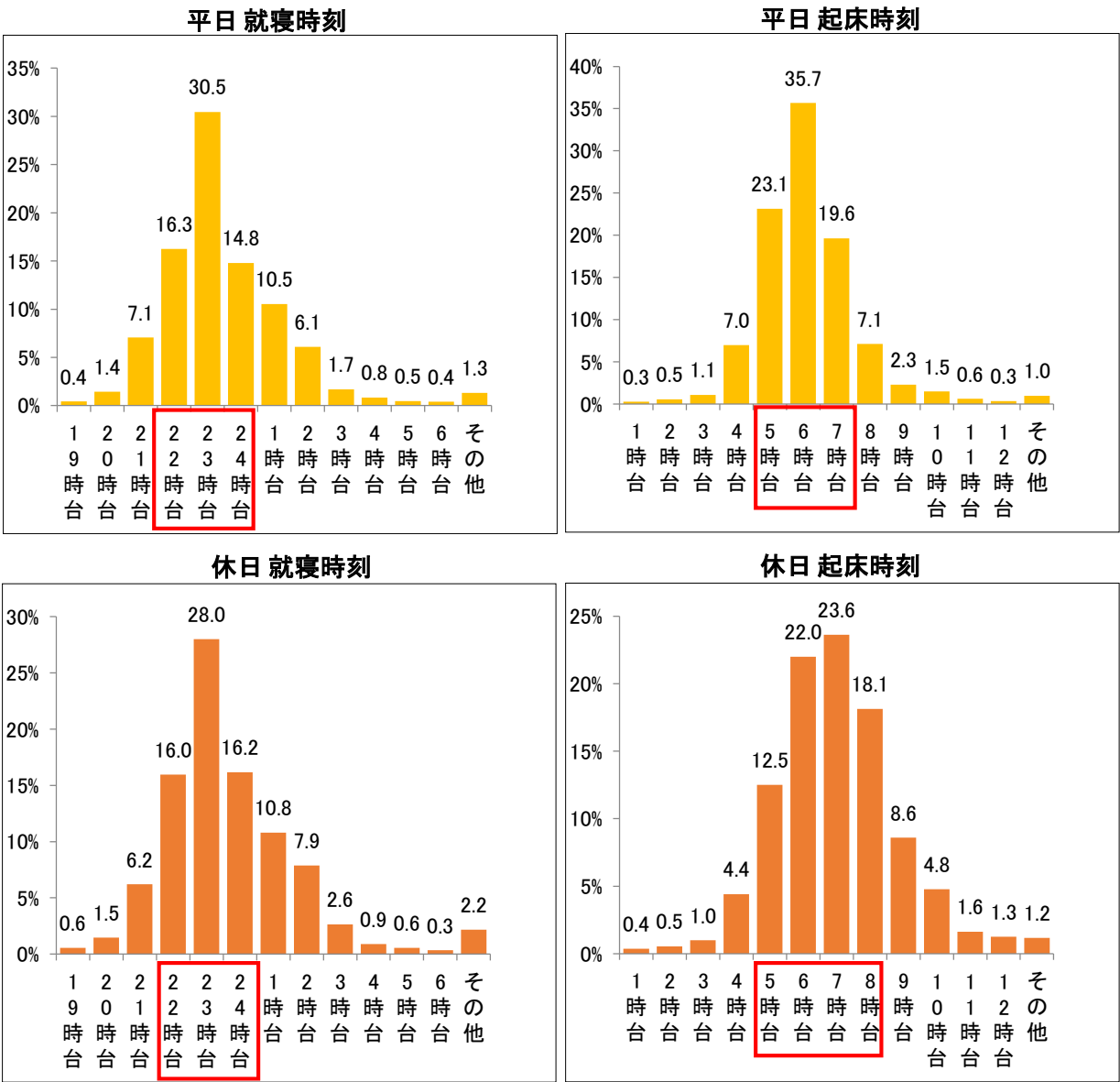
1-2 平日と休日の睡眠

平日・休日の睡眠時間差は、「起床時刻」の差が影響

睡眠時間に関する約3,000名の調査では、就寝時刻は平日休日共に22～24時台が多く、平日と休日に差がなく、起床時刻は平日は5～7時台が多いのに対し、休日は5～8時台に分布が広がり、起床時刻が遅くなっている。その結果、平日の睡眠時間は5～8時間に分布しているのに対し、休日は6～9時間に分布している。

休日の起床時刻を遅らせることによって睡眠を長く取り、平日の睡眠不足を補おうとしていることがわかる。

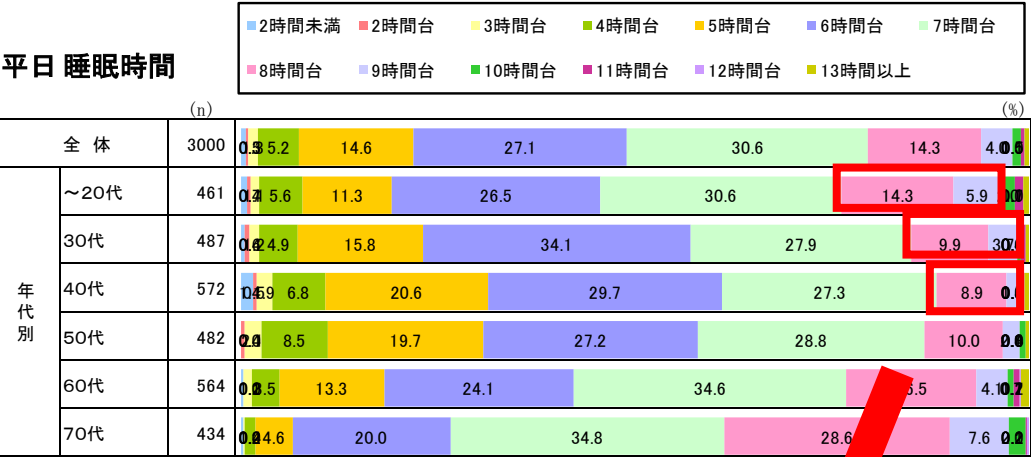
睡眠時間に関する調査 睡眠に関する調査 全国3000人



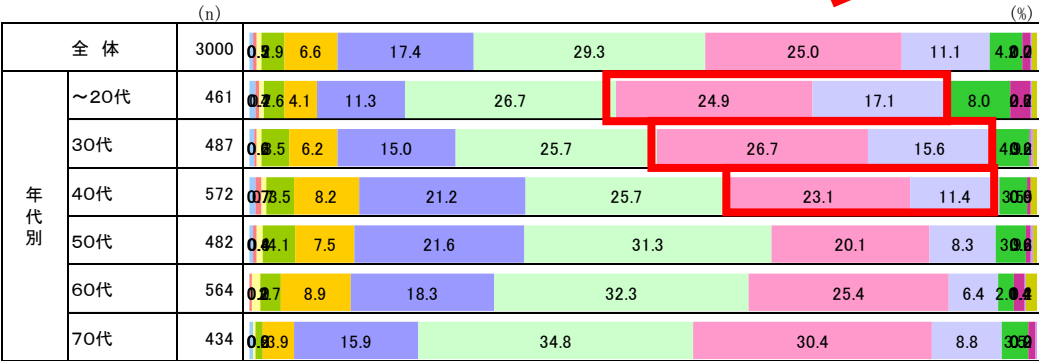
1-2 平日と休日の睡眠

(続き)

平日・休日の睡眠時間を各年代別でみてみたところ、全年代6～8時間睡眠がメインとなっているのが分かる。また注目すべきは、20～40代の「休日寝だめ」時間である。下記の赤枠の箇所を確認していただくと一目でわかる。



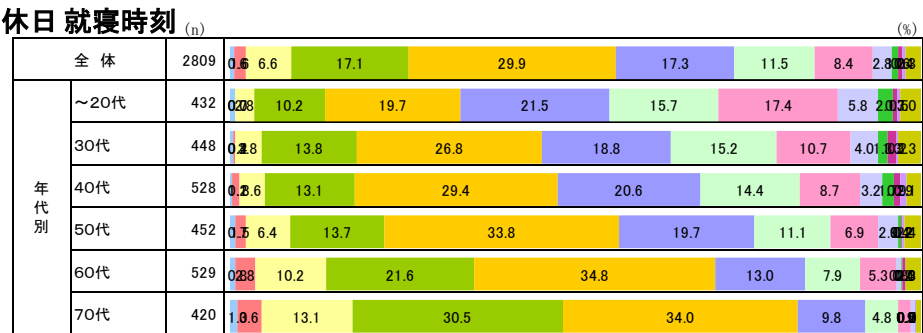
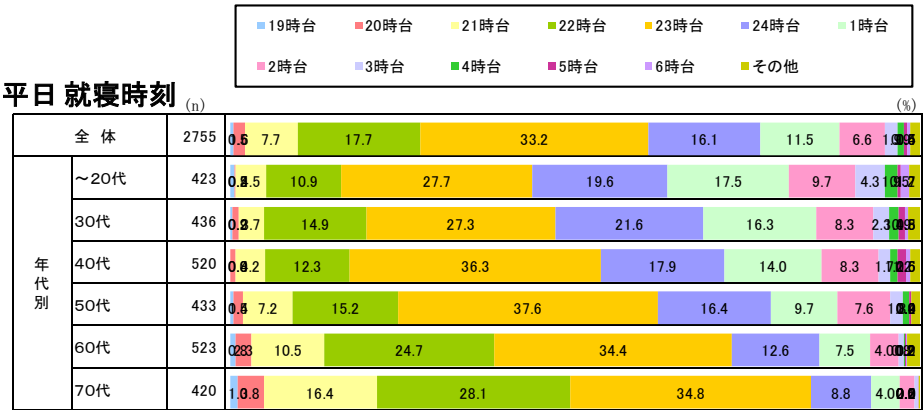
休日 睡眠時間



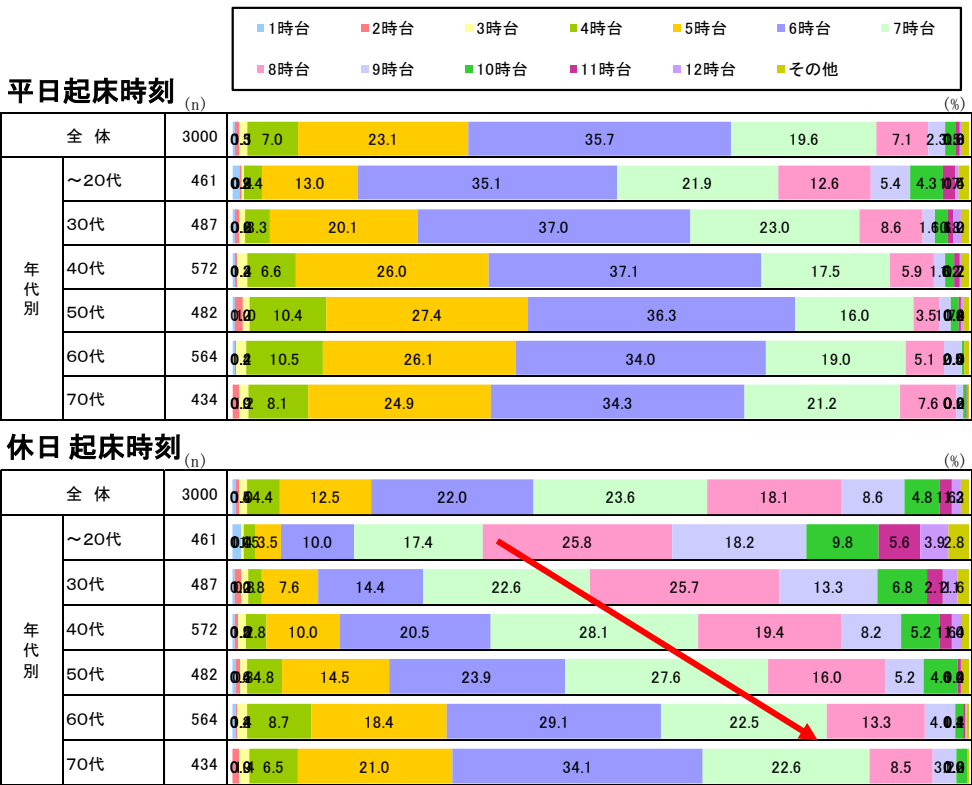
1-2 平日と休日の睡眠

(続き)

就寝時刻は平日と休日にあまり差はなく、就寝時刻は年代が高くなるにつれ早くなる。
これは加齢による生体リズム位相の前進と関連があると思われる。



しかし、起床時刻は平日と休日で特徴が異なっていることが分かった。平日に比べて休日の起床時刻が遅くなることから、この起床時刻の差は仕事などが理由として考えられる。
平日はどの年代も6時台が多く、就寝時刻ほどの年代の違いによる差はない。一方で、休日は年代が低くなるにつれ平日と休日との起床時刻の乖離が大きくなっており、若年層(20~40代)の「休日寝だめ」が顕著にみられる。



1-3 若年層の睡眠

これらの結果から、若年層(20~40代)の平日の睡眠時間が短い原因は、就寝時刻の差ではなく、仕事などによる起床時刻の差であることがわかった。

また、平日・休日の睡眠時間のグラフを比較してみると、休日の8~9時間睡眠の人は、おそらく平日の5~6時間睡眠の人がスライドしていると考えられる。睡眠負債を返済するための寝だめは2時間までが限度とされているが、平日睡眠時間が足りていない人の寝だめは2時間を超えているのではないだろうか。

この仮説に関しては後ほど20ページで検証していく。

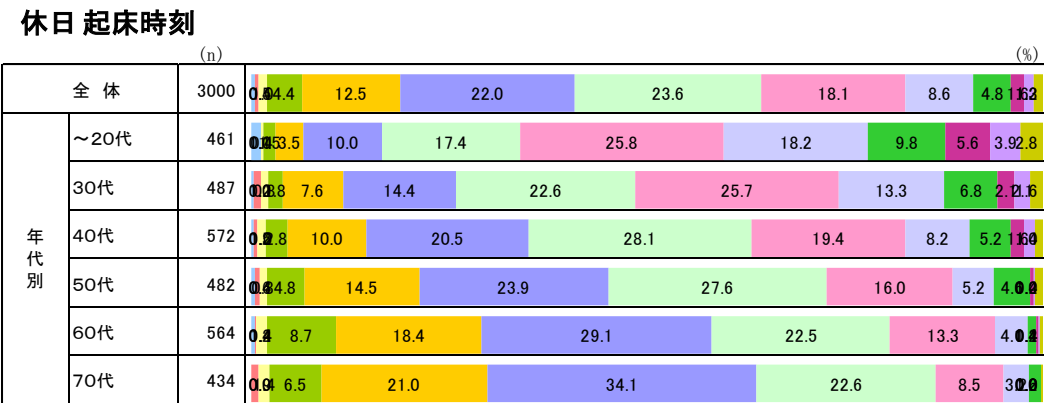
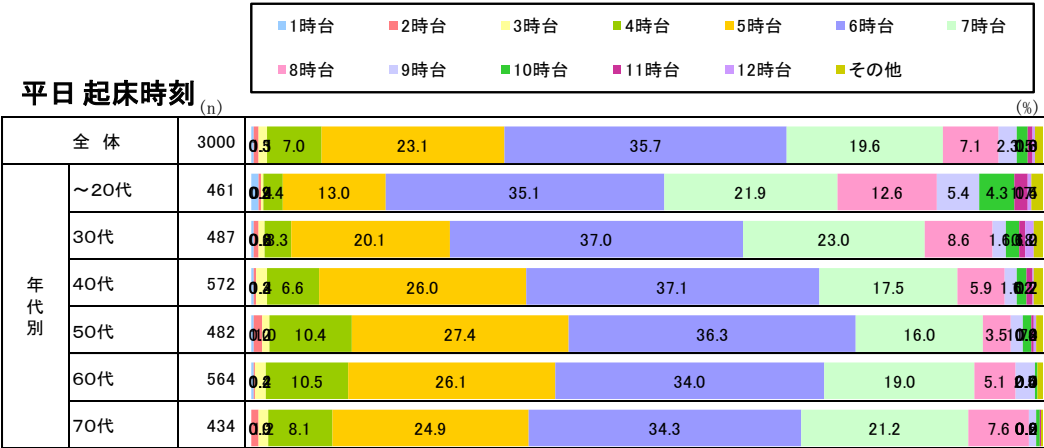
上記のように、平日・休日の睡眠時間の乖離から、若年層(20代~30代)の睡眠時間のギャップに関して、さらに細かく見ていこうと思う。

起床時刻に関する調査

睡眠に関する調査 全国3000人

先ほどから述べているように、平日と休日で顕著に違うのは、起床時間である。

20代~30代の若年層にとって、起床時間は会社の就業開始時刻という「社会的拘束時間」に左右されている。

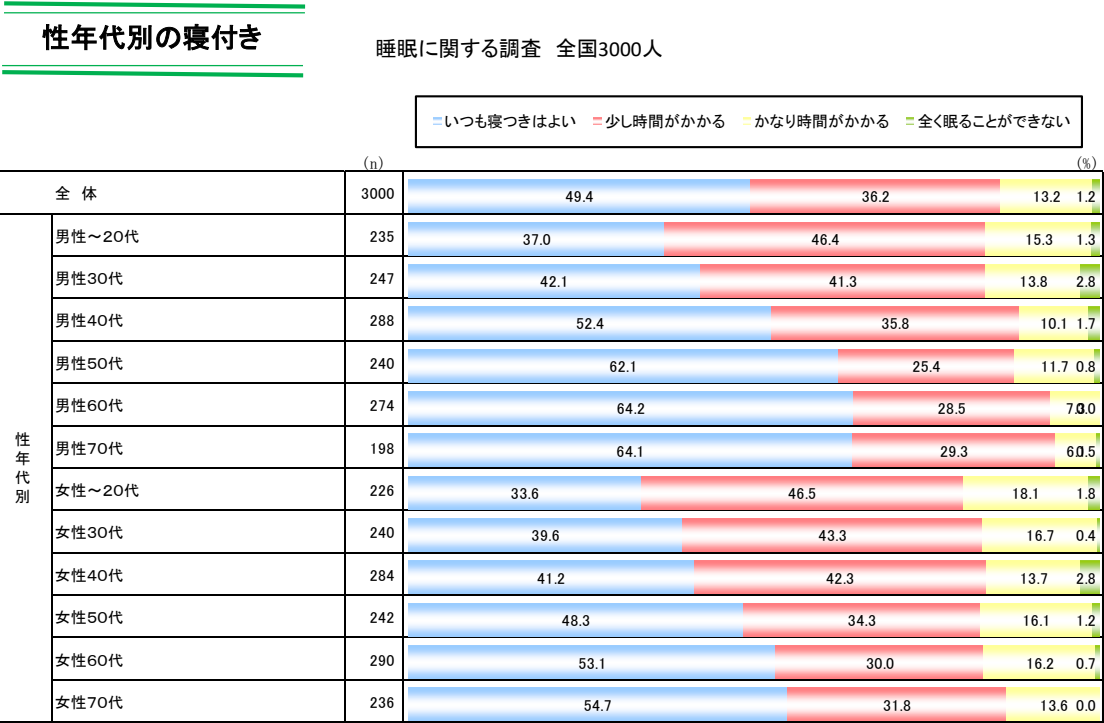


1-3 若年層の睡眠

(続き)

ここで参考にしたいのが、人間に本来備わっている生体リズムの話である。
一生の間の生体リズムは子供は朝型だが徐々に夜型になり、20歳前後で最も夜型になる。
その後年齢が高くなるにつれて再び朝型になることが様々な研究で報告されている。よって、
高齢者は体内時計が前進しているため、高齢者は就寝時刻が早く、朝早く目が覚めやすい。
反対に20代前後の若年者は体内時計が夜型になっていることから、20代の若者はパフォーマンス発揮が夜型であるにも関わらず、社会的拘束すなわち「会社の始業時間」などの拘束により、強制的に朝方にされているのではないだろうか。

これを助ける別の調査として、性年代別の寝つき時間の調査を見てみたい。
性年代別の寝つきに関して観察してみると、20代は寝つきが悪く、年代が上がるにつれて寝つきがよくなっていることが分かる。
これは、翌日の授業や、仕事のため、早寝をしようとしてはいるが、身体のリズムによりそれが簡単ではないことを示しているのかもしれない。



1-3 若年層の睡眠

平日と休日の睡眠時間の差 若年層では2時間以上の方も

先ほど18ページにて、若年層の休日寝だめが2時間を超えているかもしれない、という仮説を記載したが、詳細について調べたのが以下の通りである。

まず、表Aと表B両方の赤枠の中をそれぞれ比較していただきたい。赤枠が示しているのは、平日・休日の睡眠時間が同じ人の割合である。表Aは表Bに比べ、平日と休日で同じ時間寝ている人は少なく、表Bではいずれの睡眠時間においても多くの人が休日・平日の睡眠時間が同じなのが見られる。

表A: 20～30代平日と休日の睡眠時間

		休日の睡眠時間													
		該当数	2時間未満	2時間台	3時間台	4時間台	5時間台	6時間台	7時間台	8時間台	9時間台	10時間台	11時間台	12時間台	13時間以上
平日の睡眠時間	2時間未満	5	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0
	2時間台	5	0.0	20.0	0.0	20.0	0.0	40.0	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	3時間台	11	0.0	0.0	9.1	54.5	9.1	27.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	4時間台	50	0.0	0.0	2.0	18.0	22.0	22.0	22.0	8.0	2.0	2.0	0.0	0.0	2.0
	5時間台	129	0.0	0.0	0.8	3.9	17.1	24.0	21.7	14.7	12.4	3.9	0.8	0.0	0.8
	6時間台	288	0.0	0.0	0.3	1.7	4.2	21.9	30.6	27.1	8.0	4.9	1.0	0.3	0.0
	7時間台	277	0.0	0.0	0.7	0.7	0.7	4.7	39.0	27.8	19.1	6.5	0.4	0.0	0.4
	8時間台	114	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	7.9	54.4	26.3	7.9	2.6	0.0	0.0
	9時間台	45	0.0	0.0	0.0	2.2	2.2	2.2	6.7	8.9	62.2	11.1	2.2	2.2	0.0
	10時間台	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	0.0	18.2	72.7	0.0	0.0	0.0
	11時間台	8	12.5	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	12.5	12.5	37.5	0.0	0.0
	12時間台	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	13時間以上	5	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	60.0

また、青枠の箇所は、休日の睡眠時間が平日の睡眠時間+3時間以上の割合である。休日は同等もしくは長くても1時間程度である方が多いのに対し、20～30代では平日の睡眠時間が比べて休日は2時間以上長い方も多く、その乖離はさらに大きくなっている。

表B: 60～70代平日と休日の睡眠時間

		休日の睡眠時間													
		該当数	2時間未満	2時間台	3時間台	4時間台	5時間台	6時間台	7時間台	8時間台	9時間台	10時間台	11時間台	12時間台	13時間以上
平日の睡眠時間	2時間未満	2	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	2時間台	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	3時間台	7	0.0	0.0	57.1	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.3	0.0	0.0	0.0
	4時間台	26	0.0	0.0	7.7	46.2	19.2	7.7	15.4	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	5時間台	95	0.0	0.0	0.0	5.3	57.9	16.8	10.5	6.3	1.1	0.0	1.1	1.1	0.0
	6時間台	223	0.0	0.0	0.4	0.0	1.3	62.3	24.2	8.1	1.8	0.9	0.4	0.0	0.4
	7時間台	346	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	3.5	73.1	18.5	2.3	0.9	0.9	0.0	0.0
	8時間台	217	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	5.1	81.6	8.3	2.3	0.9	0.0	0.5
	9時間台	56	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	1.8	0.0	10.7	73.2	10.7	1.8	0.0	0.0
	10時間台	13	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7	15.4	61.5	15.4	0.0	0.0
	11時間台	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	20.0	0.0	20.0	20.0	20.0	0.0
	12時間台	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0
	13時間以上	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

平日の睡眠負債返済のためには休日の睡眠時間の延長は有効だが、平日と休日の睡眠時間のずれが2時間以上になると体内時計が乱れ、眠気や食欲不振、体調不良などの時差ボケの症状（社会的時差ボケ(Social Jetlag)と呼ぶ）を引き起こしやすくなるといわれている。

若年層ではこのような社会的時差ボケによる睡眠の満足度などにも影響していると思われる。

1-4 都道府県別睡眠調査

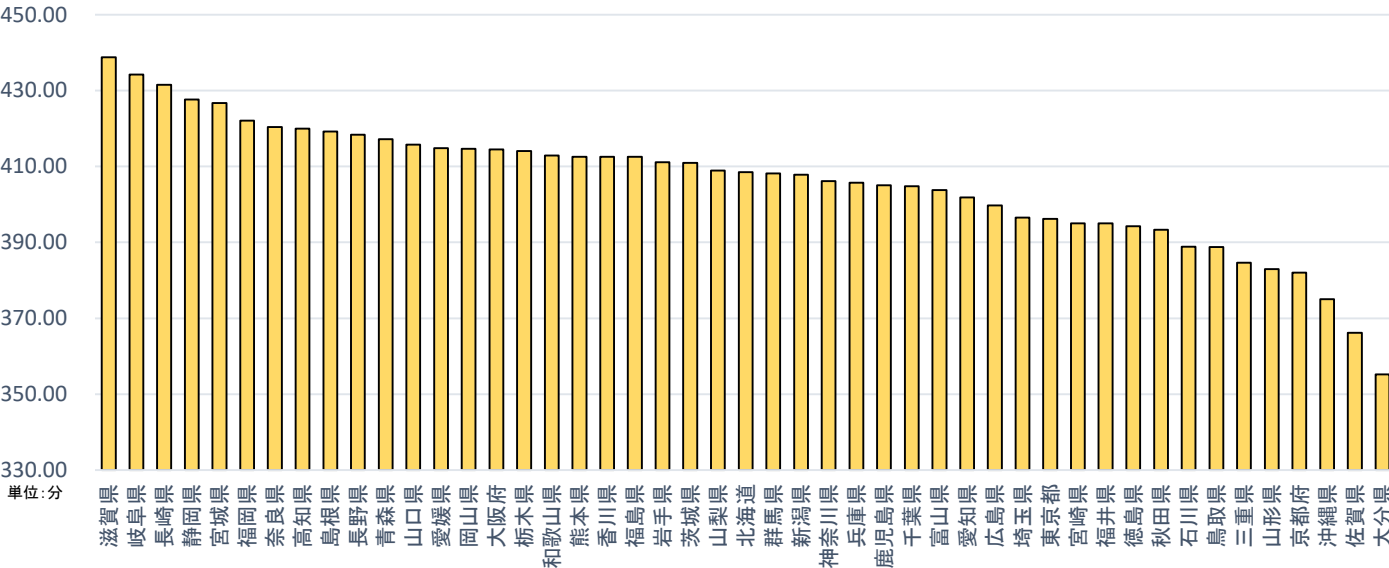
都道府県別睡眠時間

睡眠時間の実態調査を行った。全国47都道県で、睡眠時間が最も長いのは、滋賀県で7時間18分であった。また、最も睡眠時間が短い県は、大分県で5時間55分となった。全体の8割を超える39都道府県で、平均睡眠時間が7時間を切っており、標準的な成人に求められる睡眠時間7～8時間睡眠をとれている県は非常に少ないことが分かった。ベスト10位の時間は以下の通り。

第1位	滋賀県	7時間18分		第7位	奈良県	7時間
第2位	岐阜県	7時間14分		第7位	高知県	7時間
第3位	長崎県	7時間11分		第9位	島根県	6時間59分
第4位	静岡県	7時間7分		第10位	長野県	6時間58分
第5位	宮城県	7時間6分				
第6位	福岡県	7時間2分				

47位は大分県で5時間55分、46位は佐賀県で6時間6分であった。
ちなみに東京は6時間36分で第35位、愛知県は6時間41分で第32位であった。

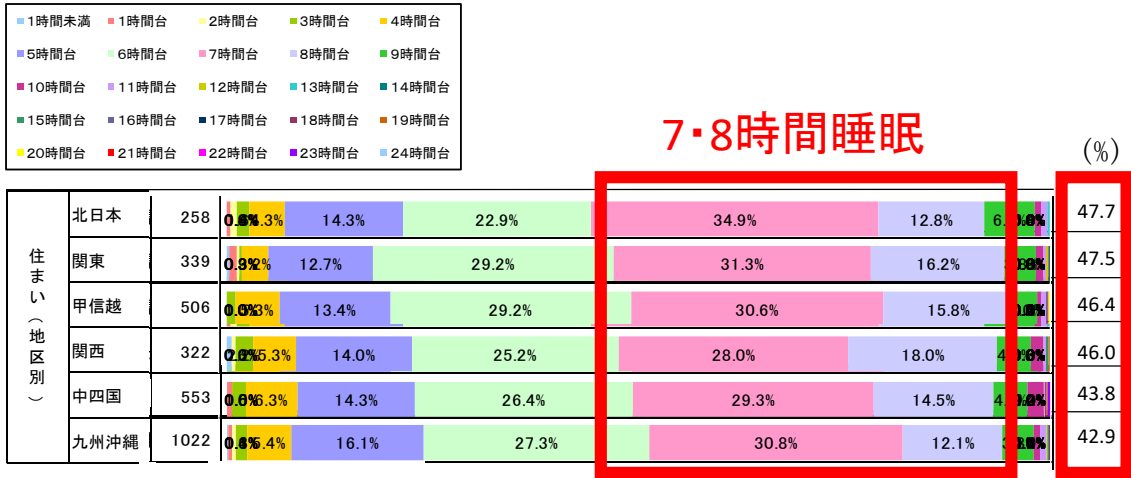
都道府県別 睡眠時間ランキング



1-4 都道府県別睡眠調査

睡眠優等生は“北日本地域”

前項の調査とは少し条件を変え、良睡眠といわれる「7時間～8時間睡眠」の割合が多い地域を調べてみた。良睡眠の割合が一番多かったのが、北日本で全体の47.7%で1位。2位：47.5%で東日本、3位：46.4%で甲信越地方、4位46.0%関西、5位43.8%中四国地区、最下位42.9%九州沖縄、という結果になった。



北日本(主に東北圏)は、全国平均と比較して高齢化率が高く、今後も増加傾向にあるといわれている。一方、高齢化が進む中でも、産業別総生産額は、北海道・東北圏を合わせると第1次産業で全国の31.7%を占めており、東北地方整備局の調べによると、農林水産業の就業者の平均年齢は高く、高齢者が活躍している領域であることが分かっている。

北日本が比較的良睡眠の地域であることは、元気な高齢者が活躍している風土が関係していることも要因として考えられる。(東北地方整備局 東北圏の特徴より引用)

また、気候や住宅形態にも特徴がある地域であるため、今後関連性を調査していく可能性があると考えます。

※今回の北日本地域の調査対象者の平均年齢は43.16歳であり、他県と比較して高年齢であったわけではない。

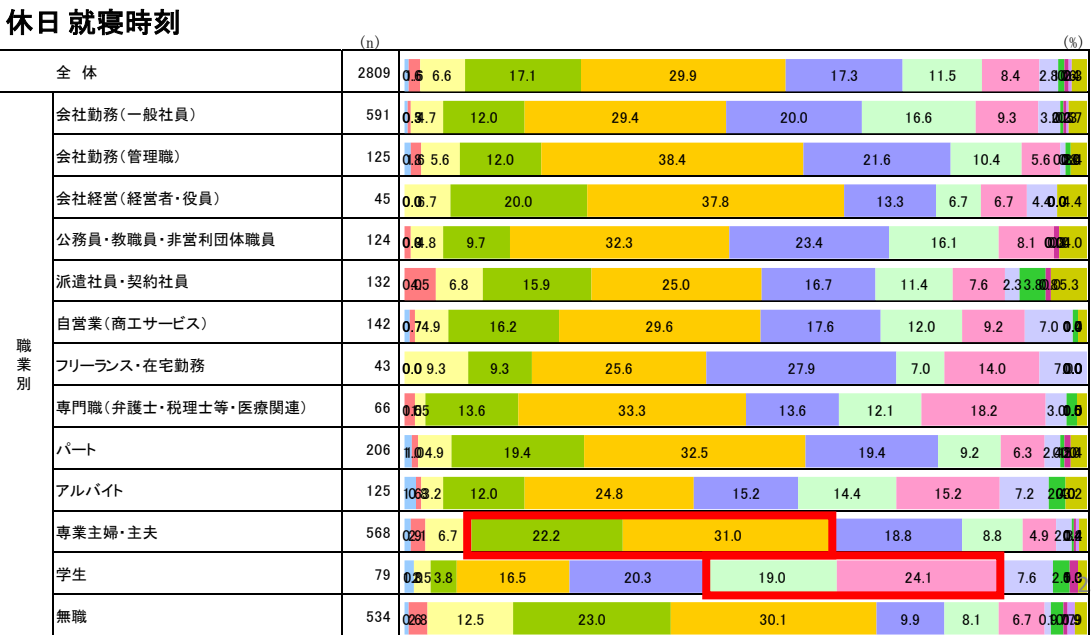
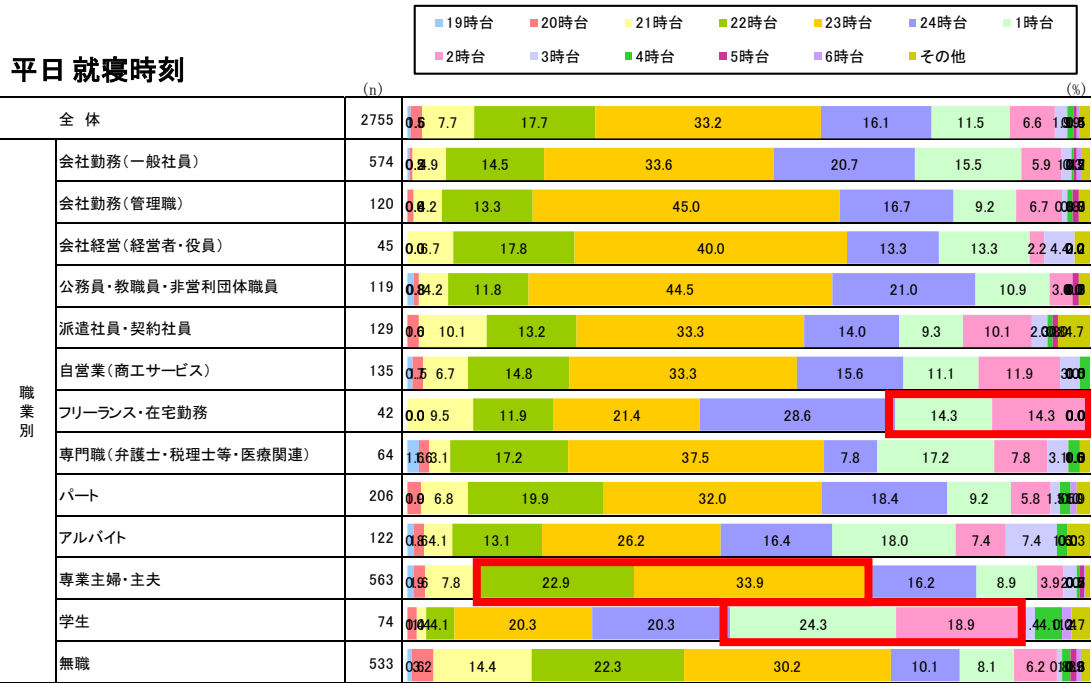
1-5 職業別睡眠時間

職業別の睡眠時間比較

睡眠時間に関して職業別(30人以上の項目のみ抜粋)に比較した結果、就寝時刻は平日と休日で大きな差がなく、全体に比べ「専業主婦・主夫」と「無職」は就寝時刻が早く、「学生」は遅かった。これは「専業主婦・主夫」や「無職」に年齢が高い方が多く、「学生」は20代が多かったことが影響していると思われる。

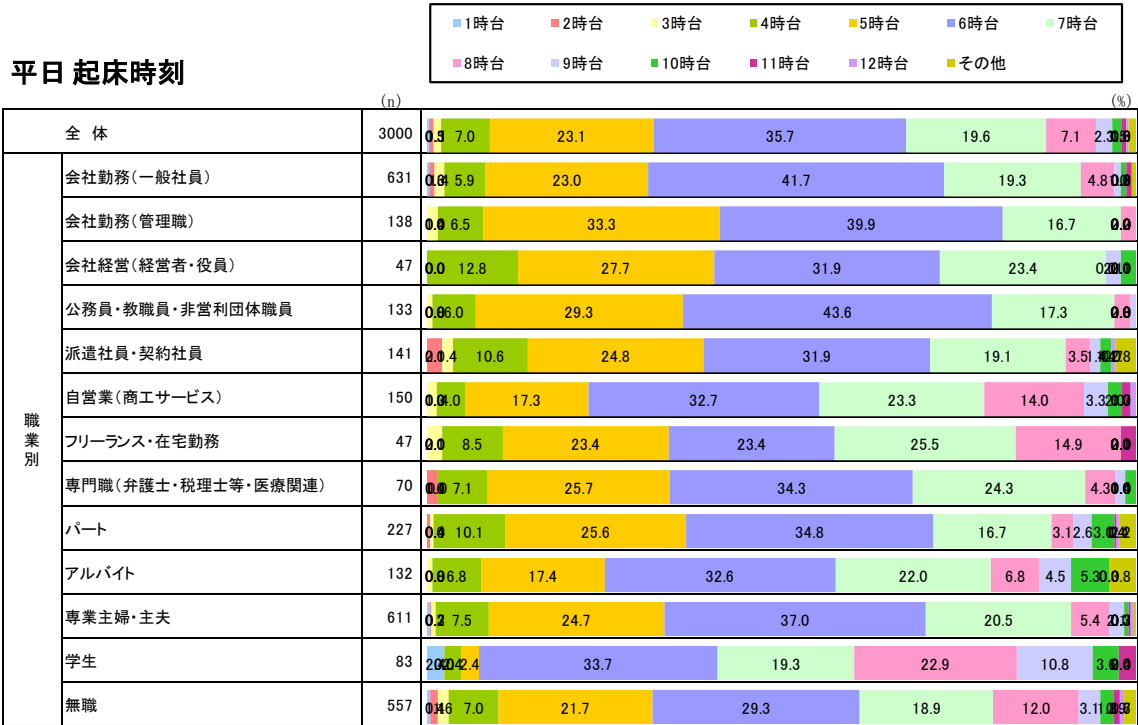
「専業主婦・主夫」は平日と休日に大きな差がなく、6～7時台が多かった。その他については平日が6～7時台が多く、休日は6時台が減り8時台が増えていた。

睡眠時間は「無職」は平日と休日に差がなく、「学生」は平日に比べ休日の睡眠時間が大幅に長くなっていた。その他については平日の睡眠時間が6～7時間台が多く、休日が7～8時間台が多くなっていた。

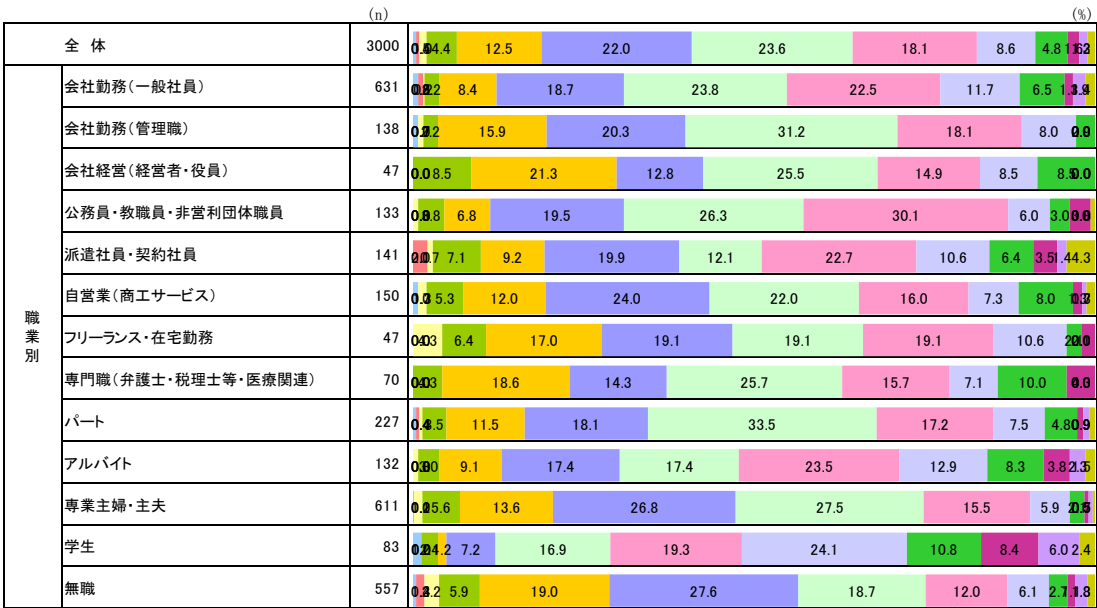


1-5 職業別睡眠調査

平日 起床時刻

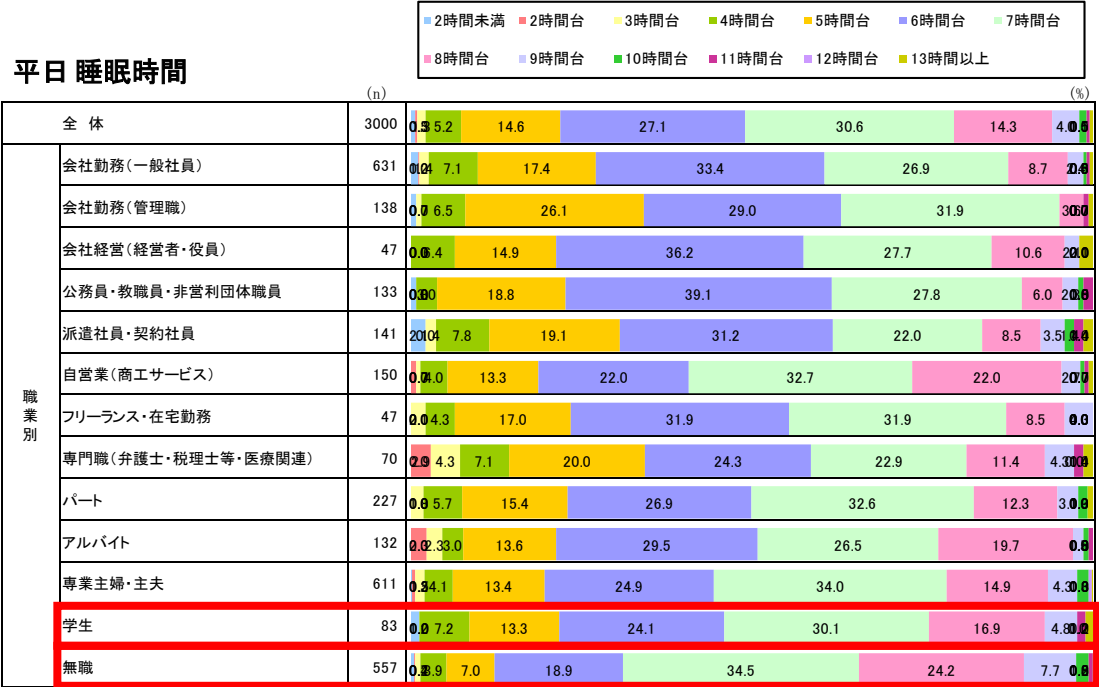


休日 起床時刻

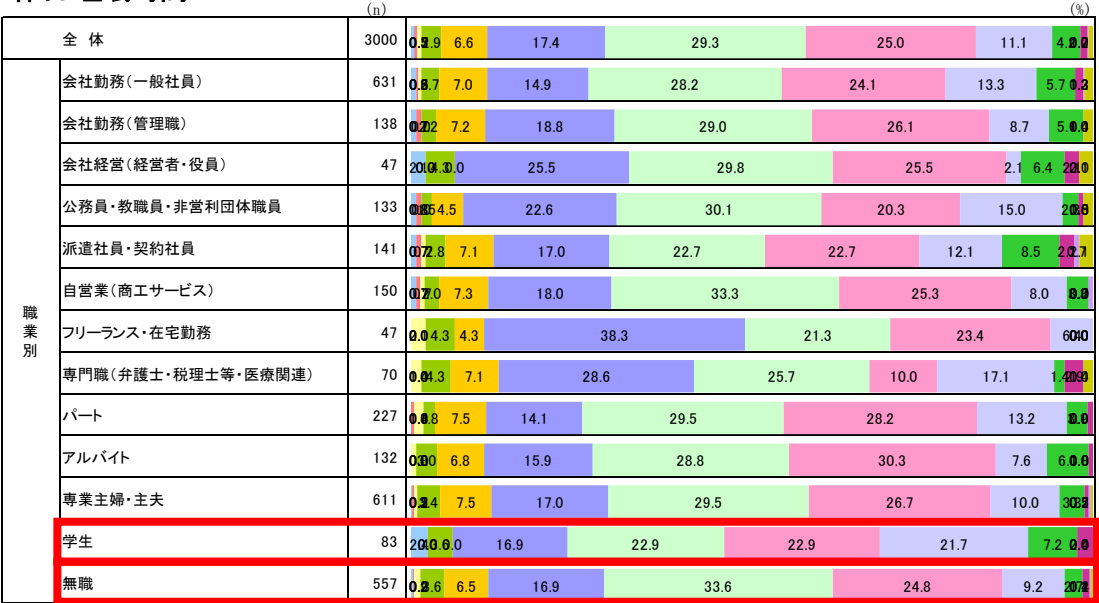


1-5 職業別睡眠調査

平日 睡眠時間



休日 睡眠時間



1-5 職業別睡眠調査

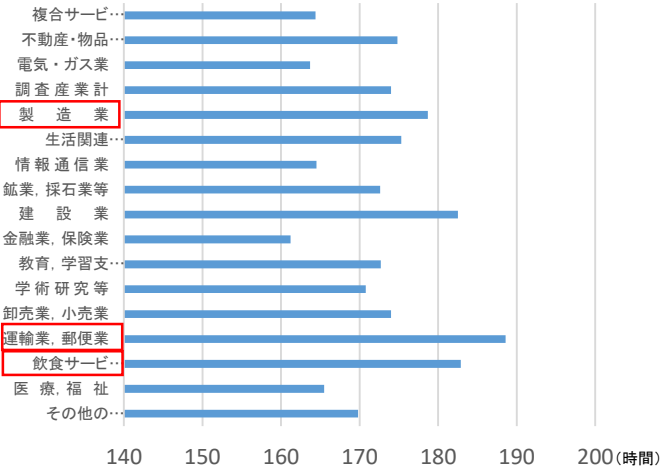
不眠症の疑いが高い職種一位は「製造業」

職業別にみたアテネ不眠尺度の不眠症の疑いに関する調査では、「製造業」の職種につく人が不眠症の疑いがある割合が最も高いことが分かった。シフト勤務や夜勤のため就寝時間や起床時間が不安定になり、睡眠時間の確保や睡眠の質の向上が難しいためと思われる。反対に最も不眠症の疑いが低かった職種は、「クリエイティブ系」であった。

	(n)	不眠症の疑い 無	不眠症の疑い 小	不眠症の疑い 高
全 体	1725	31.6%	18.8%	49.6%
営業・事務・企画系(主に外勤)	148	29.1%	13.5%	57.4%
営業・事務・企画系(主に内勤)	544	26.1%	22.6%	51.3%
サービス販売系	189	25.4%	15.3%	59.3%
飲食ホール・フロアスタッフ	38	26.3%	26.3%	47.4%
ホテル・宿泊サービス	14	35.7%	7.1%	57.1%
ドライバー・配達スタッフ	28	39.3%	17.9%	42.9%
医師、看護師	53	35.8%	18.9%	45.3%
教員	53	20.8%	28.3%	50.9%
介護士(ホームヘルパー等介護にまつわ)	34	32.4%	38.2%	29.4%
クリエイティブ系	47	46.8%	2.1%	51.1%
技術系(ソフトウェア、ネットワーク)	71	22.5%	21.1%	56.3%
技術系(電気、建築、土木)	118	32.2%	20.3%	47.5%
製造(工場等)	152	17.8%	18.4%	63.8%
その他	236	30.1%	18.1%	51.8%

不眠症の原因には様々あるが、職種別で労働状況やストレス状況を調査しているデータと合わせてみる。

職業別 月間実労働時間
(一般労働者)



平成30年6月厚生労働省毎月勤労統計調査－平成30年6月分結果速報

職種別 高ストレスランキング

順位	職種	高ストレス者の割合
1位	製造業	19.3%
2位	卸売業・小売業	17.9%
3位	金融・保険	17.0%
3位	不動産・物品賃貸業	17.0%

「AltPaperストレスチェック 2017年度調査【高ストレス者の割合】結果を引用」
<https://www.altpaper.net/b/archives/2755>

職業別の労働時間や高ストレスランキングを見てみると、職業別不眠症の疑いが高い業種と相関している職種も見られる。各企業や職種によって働く環境は様々であるが、労働時間や職場でのストレスが良質な睡眠に影響を及ぼしているのかもしれない。

1-5 職業別睡眠調査

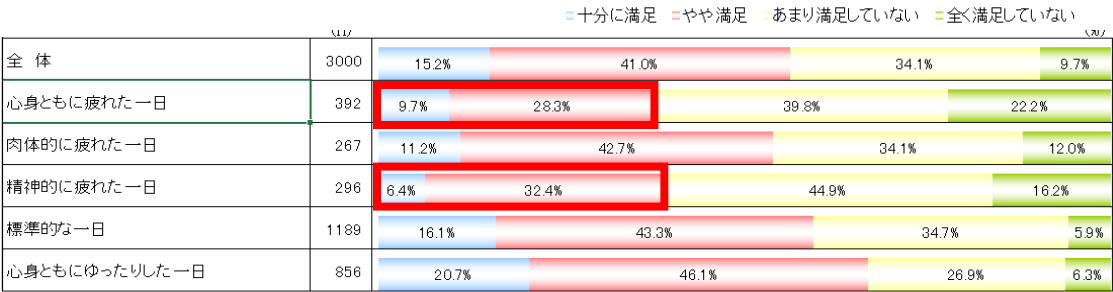
肉体的な疲労よりも、精神的な疲労は睡眠の質を悪くする

睡眠の実態調査では、「心身ともに疲れた一日」「肉体的に疲れた一日」「精神的に疲れた一日」「標準的な一日」「心身ともにゆったりした一日」それぞれで睡眠の質についての満足度を調査したところ、「肉体的に疲れた一日」の睡眠の質の満足度が「十分に満足」「やや満足」が53.9%だったのに対して、「精神的に疲れた一日」の睡眠の質の満足度は38.8%にとどまった。最も満足度が高かったのは「心身ともにゆったりした一日（66.8%）」で、最も満足度が低かったのは「心身ともに疲れた一日（38.0%）」である。以上のことから心身ともに疲労を感じなかった日が、最も睡眠の質に満足できているが、肉体的な疲労と精神的な疲労を比べた場合には、精神的な疲労の方が睡眠の質低下につながるということが分かった。過度の精神的な疲労は、睡眠時に必要な副交感神経を優位にするのを妨げ、睡眠の質を低下させる恐れがある。

一日の生活強度調査

睡眠に関する調査 全国3000人

質問：睡眠の質（熟睡、目覚めの良さ）について、どの程度満足していますか？



起きている時に比べ、睡眠時は緊張時やストレスを受けたときに働く交感神経活動が低下し、リラックスしているときに働く副交感神経が優位となる。特に深い睡眠の時はこの傾向が強い事が知られているが、精神的な疲れは交感神経活動を優位にさせ睡眠の質を低下させている可能性がある。睡眠にはメンタルバランスを整える働きもあるが、睡眠の質が低下するとイライラや不安・落ち込みやすくなるなど、さらに精神的な疲労を受けやすく悪循環に。そうならないためにもまずは眠る前に心身をリラックスさせて質の良い睡眠をとることが大切である。

精神的な疲労は、眠りに入る前にも影響を及ぼすことがある。

P52の調査では、「悩み事が原因で眠りにつくことが辛かった時の悩みの種類」を調査している。詳しくは後の章でも紹介しているが、1番多かったのは「将来に関する悩み」で、全体の23.9%。続いて「健康に関する悩み(18.2%)」「金銭面での悩み(18.1%)」となっている。

1-6 睡眠時の姿勢

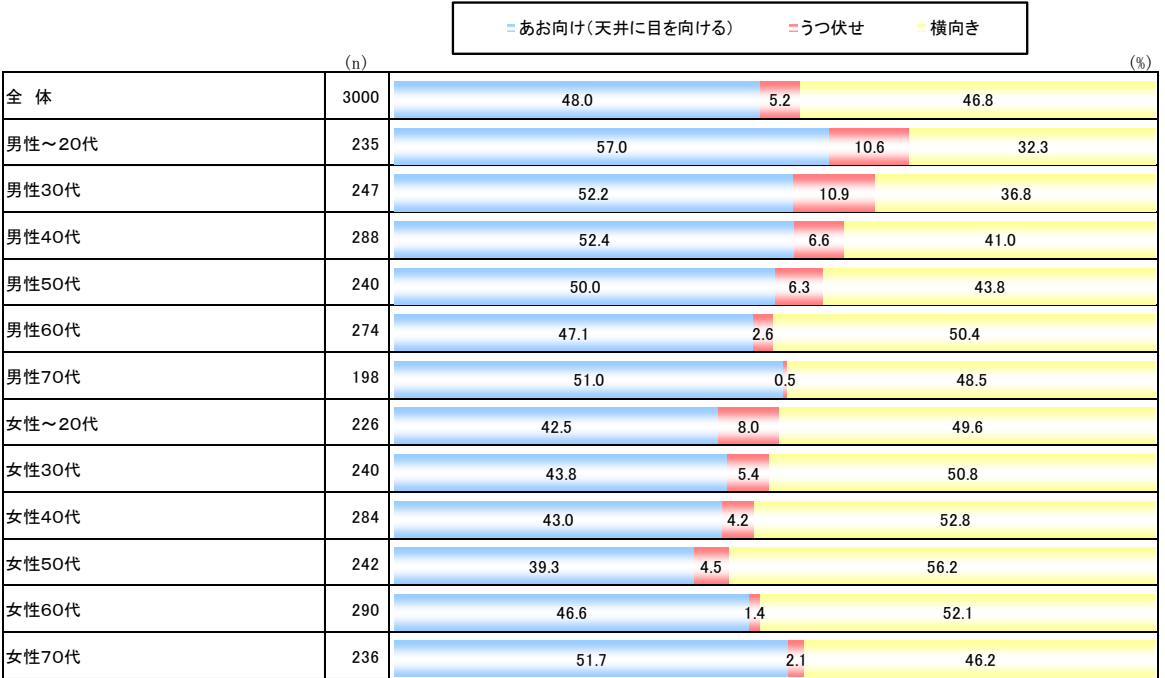
寝入り時の姿勢 仰向けと横向きは半々、うつ伏せは少数

寝入り時の姿勢についての3,000名の調査では、仰向けと横向きは半々、うつ伏せは非常に少なかった。性年代別で比較すると、男性に比べ女性はやや横向きが多く、うつ伏せは年齢が低いほど多い傾向があった。

BMI別の比較では標準体型に比べ痩せ気味及び肥満気味の方はやや横向きが多かった。

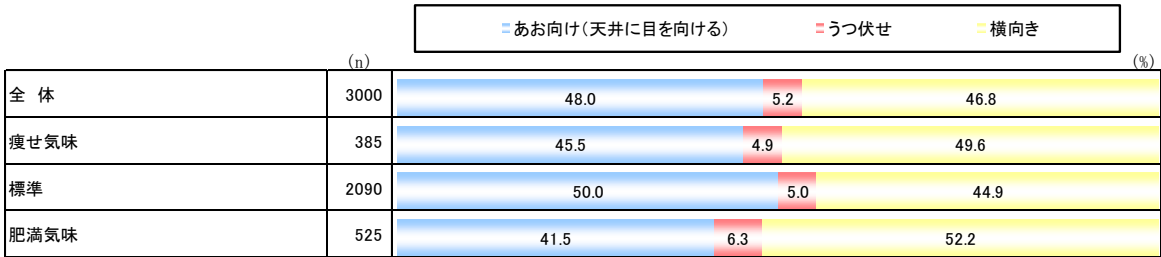
性年代別比較

睡眠に関する調査 全国3000人



BMI別比較

睡眠に関する調査 全国3000人



睡眠白書 2018年

第 2 章 寝具の基本調査

2-1 寝具の基本調査

半数以上が「ベッドで寝ている」と回答

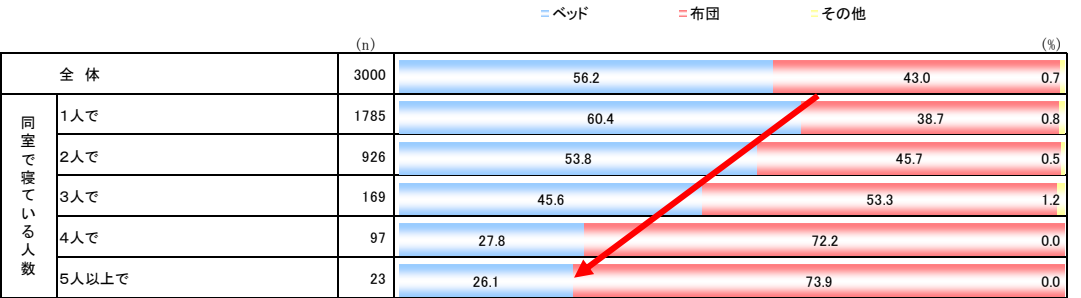
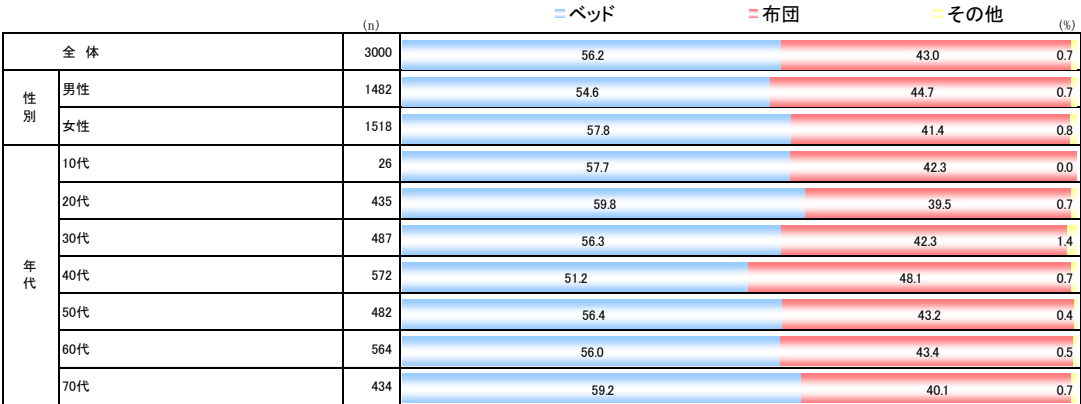
3,000人に対する寝具の基本調査では、半数以上の56.2%の人が「ベッドで寝ている」と回答。男性より女性の方が「ベッド派」が3.2%多い結果となった。年代別に見ると20代の「ベッド派」が59.8%と一番高いが、30代、40代になるにつれと「ふとん派」が増え、50代になると再び「ベッド派」が増えている。また、同室で寝ている人数との関係では、同室で寝ている人数が増えるほど布団の割合が増えている。

これは子育て世代で、家族と一緒に同室で寝ておりスペースが限られているためベッドが設置できないことや、子供と添い寝をするために一時期ベッドをやめ、ふとんに変更しているためだと考えられる。いずれにしても、全年代で「ベッド派」が半数を超えており、ベッドの需要の高さを表している。

寝具の使用に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

質問: 現在主に使用している敷き寝具のタイプはどちらですか？



2-1 寝具の基本調査

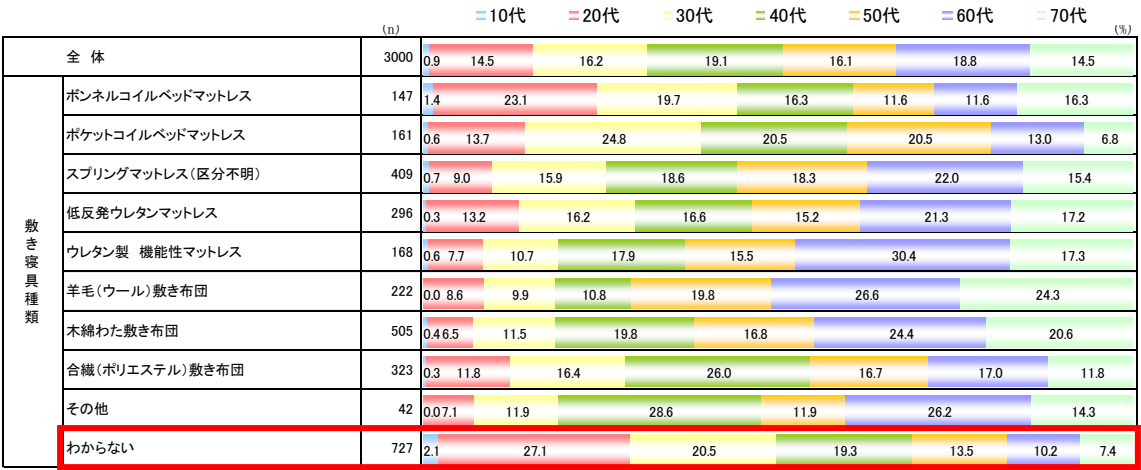
自分の使っている寝具が「わからない人」が多数

3,000人に対する寝具の基本調査で、実に24.2%の人が自分が現在使用している敷き寝具が何か知らないという結果になった。これは眠りそのものへの関心度の高さに比べ、寝具に対する意識の低さを表す結果となった。特に20代にいたっては、使用している敷き寝具が何か知らない割合が27.1%と他の年代に比べても突出していることが分かる。

寝具の使用に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

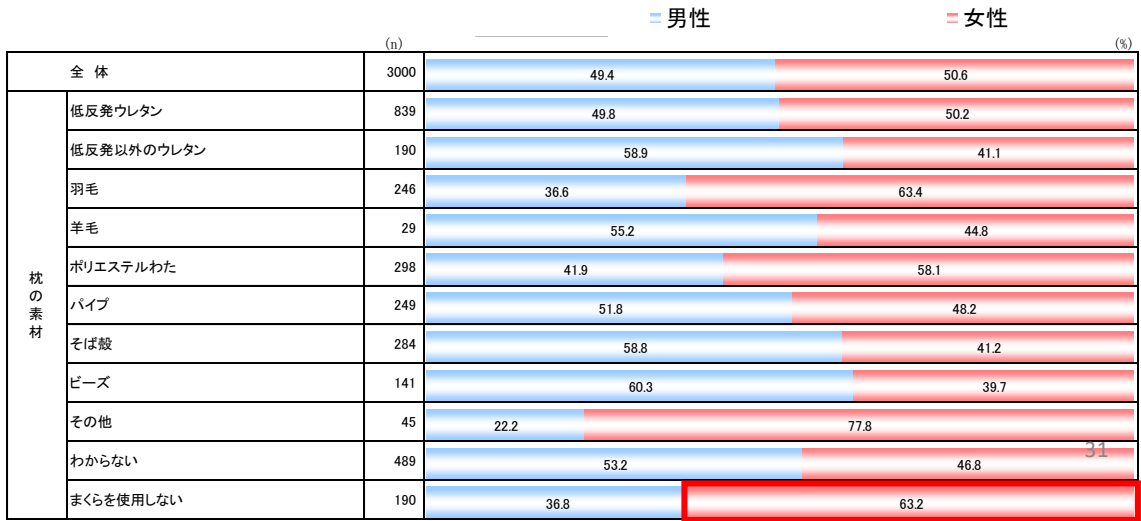
質問：現在主に使用している敷き寝具はどれですか？



枕の素材は低反発ウレタンが28%で最多。枕を使用しない人は6.3%。

3,000人に対する睡眠の基本調査で、男女問わず「低反発ウレタン」が枕の素材として最多に。枕を使用しない人も6.3%おり、男女の比率では女性が63.2%と枕を使用しない割合が多い事が分かった。敷き寝具に比べ枕の素材は顔に直接触れる寝具だからか、どの素材を使っているか分からないと答えたのは16.3%と低くなっている。

質問：現在主に使用しているまくらの素材はどれですか？



2-1 寝具の基本調査

使用頻度の高い寝具1位は羽毛掛けふとん

掛け寝具については季節によって使用している寝具が異なることが推定されるため、季節ごとに寝具の調査を行った。春季と秋季は使用している寝具の傾向が似ており、羽毛掛けふとん(約25%)、次いで羽毛合掛けふとん(約16%)が多かった。また、約40%の方が掛け寝具は1枚で使用しており、二番目(内側)に掛けている掛け寝具としては約10%でタオルケットが一番多かった。

夏季は38.7%がタオルケットと回答し一番多く、73.9%の方が掛け寝具1枚で使用していた。

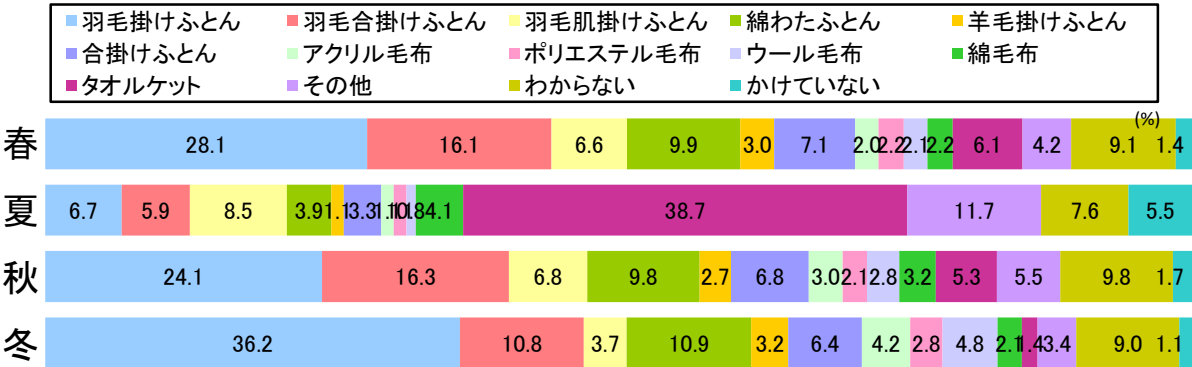
冬季は36.2%が羽毛掛けふとんと回答した。83.9%の方が二番目(内側)に何らかの掛け寝具を掛けており、二番目(内側)に掛けている寝具としては14.7%でウール毛布、12.9%でアクリル毛布が多かった。

この結果から季節ごとにその季節の気候に合わせた保温性の掛け寝具を使用していることが分かった。また、1年を通して最も使用頻度が高い掛け寝具は羽毛掛けふとんであった。

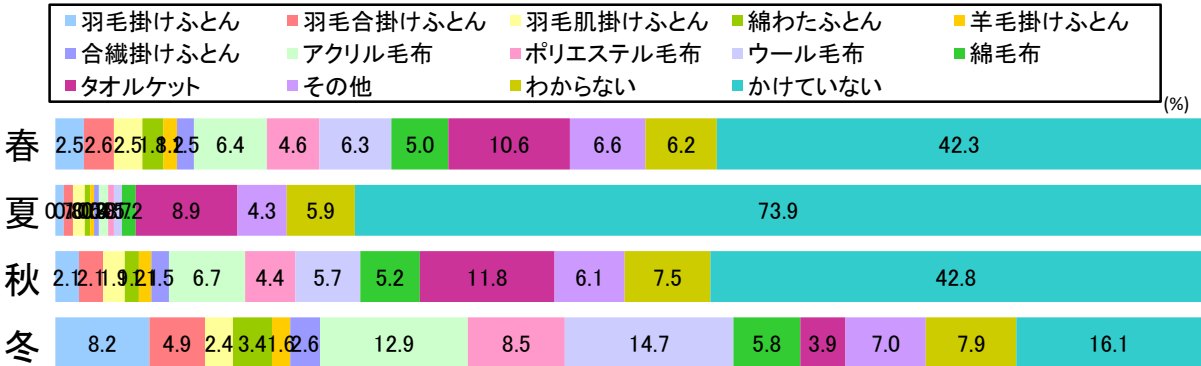
寝具の使用に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

質問:一番上に掛けている掛け寝具はどれですか？



質問:二番目(内側)に掛けている掛け寝具はどれですか？



2-1 寝具の基本調査

2-1 寝具の基本調査

最も使用頻度が高い敷きパッド1位は「パイルパッドシート」

敷き寝具及び、ベッドマットレスの一番上に敷いている寝具については季節によって使用している寝具が異なることが推定されるため、季節ごとに寝具の調査を行った。

どの季節も約19%の方が自分が現在使用している寝具がわからないという結果になった

春季と秋季は使用している寝具の傾向は似ており、約25%がパイル(綿)パッドシート、約18%がシートのみ(パッドシートではない)となった。夏季はパイル(綿)パッドシートがやや減り、クール(接触冷感パッドシート)が増えており、暑さ対策として用いられていると思われる。

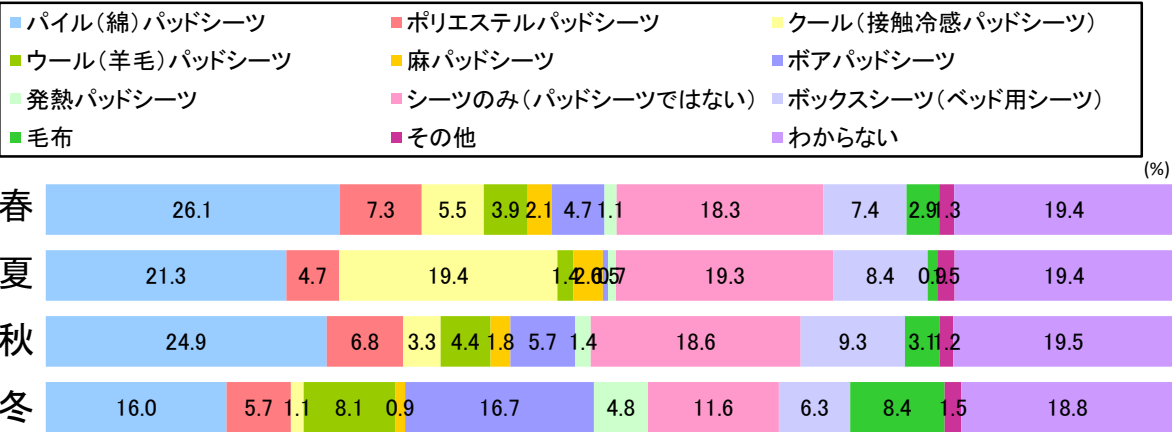
冬季はパイル(綿)パッドシートとシートのみ(パッドシートではない)が減り、ボアパッドシートや毛布、ウール(羊毛)パッドシートなど毛足が長く保温性の高い寝具が用いられる傾向があった。

1年を通して最も使用されているのはパイル(綿)パッドシートであり、シートのみ(パッドシートではない)の方も多い。

寝具の使用に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

質問: 敷きふとん及び、ベッドマットレスの一番上に敷いている寝具はどれですか？



2-2 寝具の満足度調査

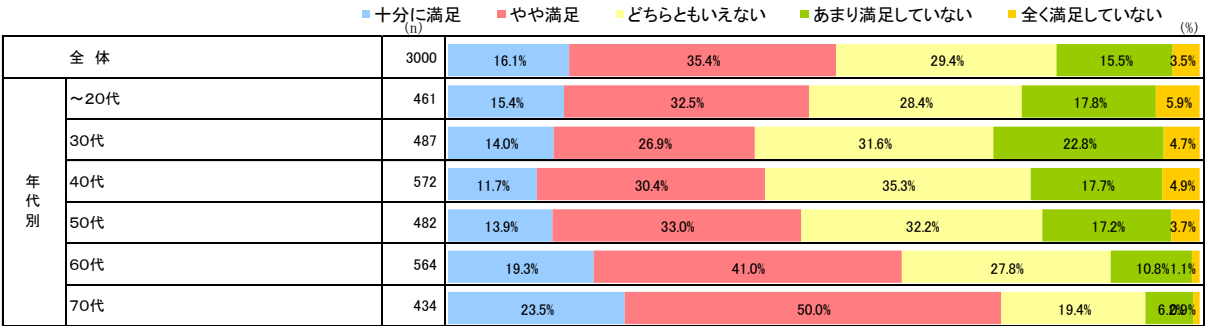
約5人に1人は敷き寝具・まくらに不満

3,000人に対する寝具の基本調査で、寝具に対する満足度は、働き盛りの30～40代が低くなり、その後は年齢を重ねるにつれ満足度があがるという結果に。敷き寝具・まくらに「あまり満足していない」「全く満足していない」を合わせると19%になり、約5人に1人が不満をもっていることになる。掛け寝具類・敷きパッド(シーツ)に「あまり満足していない」「全く満足していない」を合わせると9.5%となっており、敷き寝具・まくらの不満が2倍高い結果となった。

寝具の使用に関する調査 睡眠の質に関する調査 全国3000人

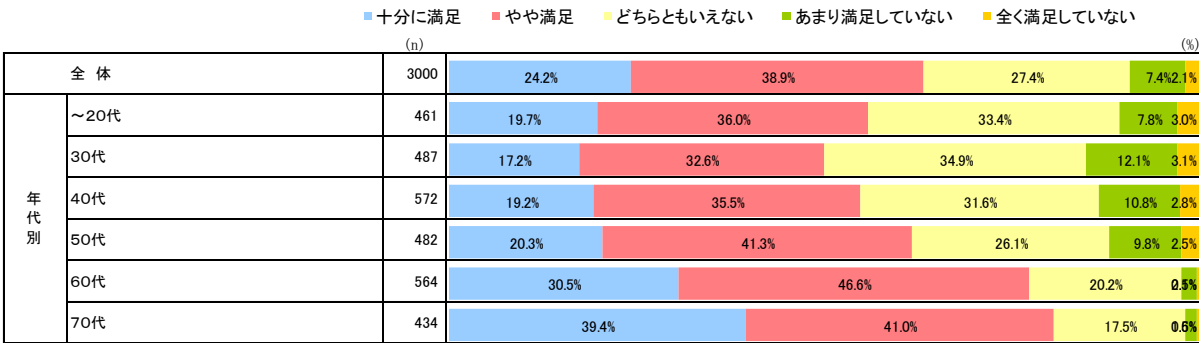
質問: 現在お使いの敷き寝具・まくらにどの程度満足していますか？

		回答数	%
全体		3000	100.0
1	十分に満足	484	16.1
2	やや満足	1062	35.4
3	どちらともいえない	883	29.4
4	あまり満足していない	465	15.5
5	全く満足していない	106	3.5



質問: 現在お使いの掛け寝具類・敷きパッド(シーツ)にどの程度満足していますか？

		回答数	%
全体		3000	100.0
1	十分に満足	726	24.2
2	やや満足	1168	38.9
3	どちらともいえない	821	27.4
4	あまり満足していない	223	7.4
5	全く満足していない	62	2.1



睡眠白書 2018年

第 3 章 現代人の睡眠特徴



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

3-1 体型別睡眠時間満足度

BMI値別 睡眠満足度

全国3000名への睡眠調査で、BMIを測定し、睡眠満足度を調査したところ、「痩せ気味」の人の睡眠満足度が最も低いことが分かった。

まず、肥満と睡眠の関係は、現在も様々な研究が行われており、肥満と高血圧・糖尿病との関連は、睡眠呼吸障害が間接的に媒介している可能性があることを示す調査も継続的に行われている。(参考:ながはまコホート事業 調査結果より参考)

また、「睡眠時無呼吸症候群」と肥満との関係性で言えば、SAS患者に最も多いのは30～60代の肥満男性ということもわかっている。(虎ノ門スリープクリニックより)

今回の調査でも、標準の人に比べ、肥満気味の人の睡眠の満足度は低い。ただし、今回は、痩せ気味の方の睡眠満足度が低いことが新たに分かった。

睡眠の質に関する調査 睡眠の質に関する調査 全国3000人

質問：睡眠の質について、どの程度満足していますか？

		(n)	■満足している ■少し不満 ■かなり不満 ■非常に不満、全く眠れない (%)				(%)
	全 体	3000	31.0%	45.2%	18.4%	5.5%	
B M I 別	痩せ気味	385	27.8%	41.8%	25.7%	4.7%	72.2
	標準	2090	32.0%	46.0%	16.7%	5.3%	68.0
	肥満気味	525	29.1%	44.2%	20.0%	6.7%	70.9

今回の調査で「やせ型」と判定されたのは、385名中 男性90名・女性295名であり、ほとんどが女性であった。女性の痩せ型の割合は近年増加傾向にあるため(※1)、睡眠と体型の関連性が直接的にあるかどうかは現時点ではわからない。(※1:平成28年国民健康・栄養調査より引用)

しかし、痩せ型のリスクとして、ホルモンバランスが崩れることが一般的には言われているため、過剰なダイエットや栄養不足が睡眠の質低下に関係している可能性はあると考えられる。

3-2 現代のお昼寝・仮眠状況

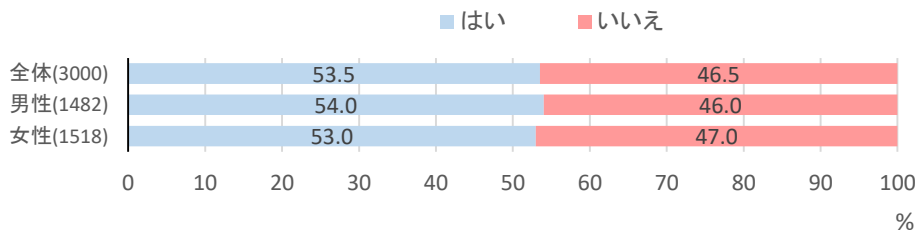
仮眠をとる人は全体の約50%

3,000人に対するお昼寝に関する調査では、男女ともに約50%の人が1日の中で昼寝等の仮眠をとることがあると回答。睡眠時間との関係を見ると、平日の睡眠時間が5時間未満の人は仮眠をとることがある人の割合が62.3%と高い。反対に、平日の睡眠時間が8時間以上の人は仮眠をとることがある人の割合が47.4～50.3%と低い。同様に、休日の睡眠時間が8時間以上の人は仮眠をとることがある人の割合が48.7～49.0%と低い。

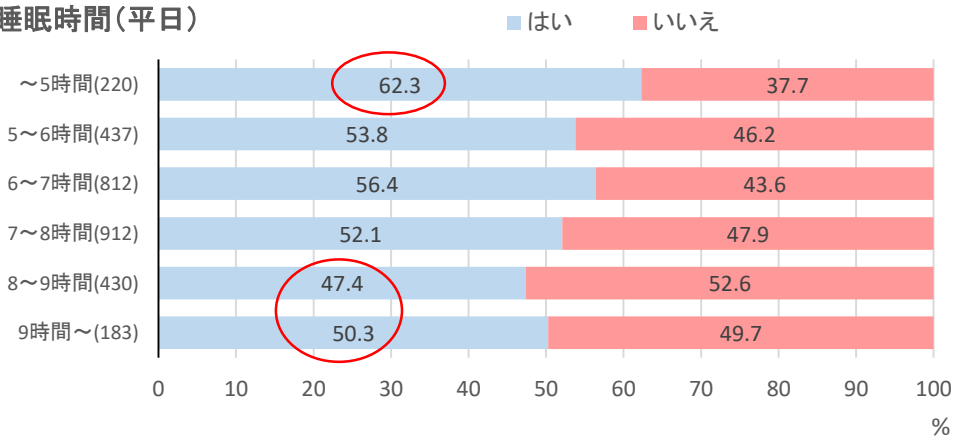
お昼寝に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

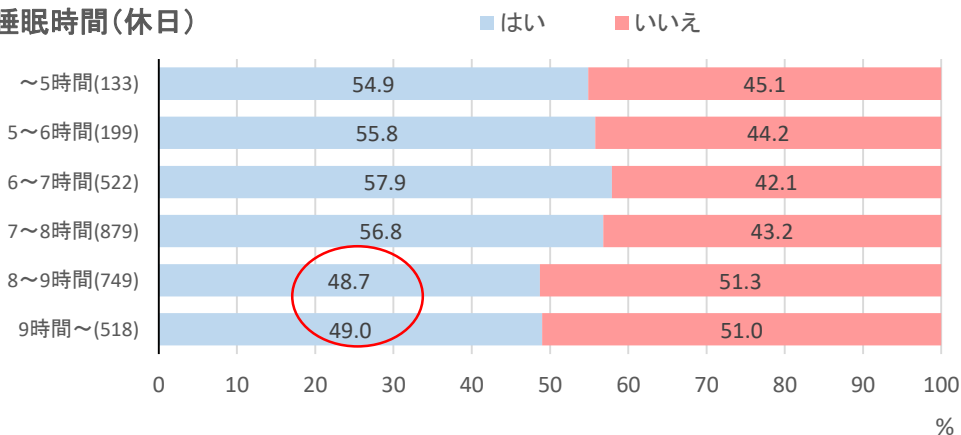
質問:あなたは1日の中で昼寝等の仮眠をとることはありますか。



睡眠時間(平日)



睡眠時間(休日)



睡眠時間が比較的短い人は睡眠時間を補うために仮眠をとる人が多い可能性がある(補償的仮眠)。一方で、睡眠時間が比較的長い人は睡眠時間が足りており、仮眠の必要性を感じていない可能性がある。

3-2 現代のお昼寝・仮眠状況

(続き)

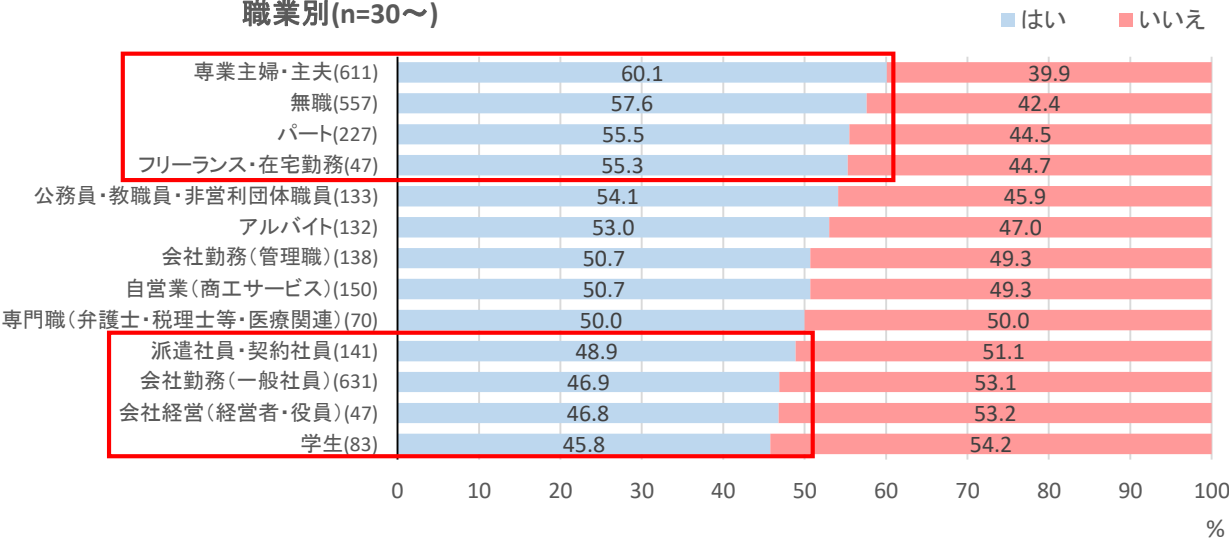
職業との関係を見ると、専業主婦・主夫や無職、パートやフリーランス・在宅勤務は、仮眠をとることがある人の割合が55.3～60.1%と高い。一方、派遣社員・契約社員、会社勤務(一般社員)、会社経営(経営者・役員)、学生は仮眠をとることがある人の割合が45.8～48.9%と低い。職種との関係を見ると、営業・事務・企画系では主に外勤(51.4%)に比べ主に内勤(47.4%)で仮眠をとることがある人が少ない。

お昼寝に関する調査

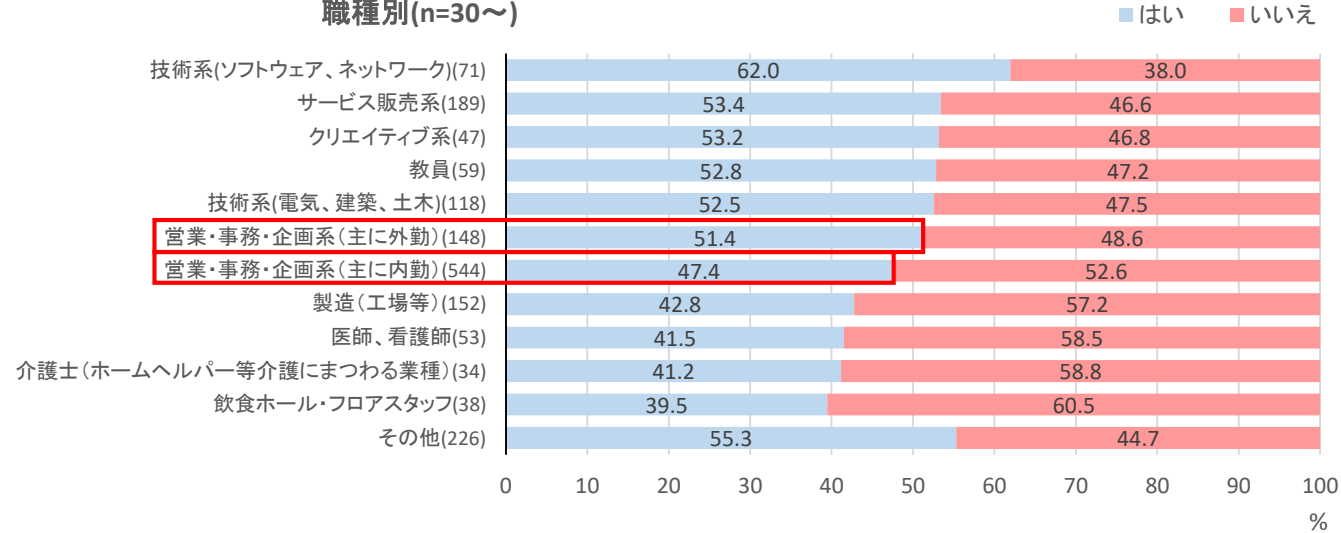
睡眠の質に関する調査 全国3000人

質問:あなたは1日の中で昼寝等の仮眠をとることはありますか。

職業別(n=30～)



職種別(n=30～)



比較的時間の自由度が高い職業では、仮眠をとる人が多く、コアタイムがあるような職業(会社勤務や学生等)では仮眠をとる人が少ない傾向がある。但し、公務員・教職員・非営利団体職員は仮眠をとる人が比較的多く、仮眠をとる習慣や休憩スペースが設けられている可能性がある。営業・事務・企画系は、内勤のほうが仮眠をとりにくく、外勤は仮眠をとやすい傾向が見られる。

3-2 現代のお昼寝・仮眠状況

仮眠がとれない人のうち、仕事や育児などが原因の人は約40%

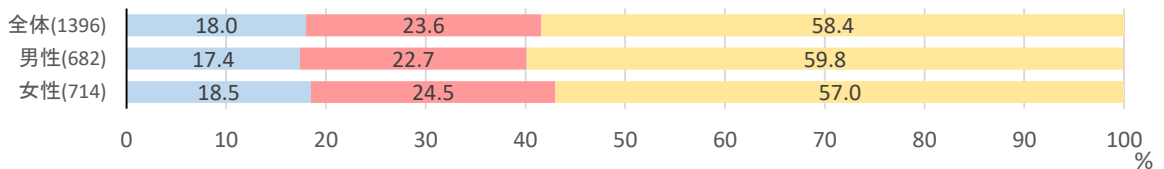
3,000人に対するお昼寝に関する調査で1日の中で仮眠をとることがないと答えた人に対して、「仮眠をとりたい」と思うかを調査した。結果、仮眠をとりたいと答えた人は41.6%であった（「仮眠をとりたいと思っている(18.0%)」「仮眠をとりたいと思っているが、仕事や育児などでとることができない(23.6%)」の計）。更に、仮眠をとりたいと思っているが、仕事や育児などでとることができない人は56.7%を占めた(23.6/(18.0+23.6))。睡眠時間との関係を見ると、睡眠時間(平日・休日)が6時間未満の人は、仮眠をとりたいと思っている人の割合が高く、睡眠時間(平日・休日)が8～9時間の人は、仮眠をとりたいと思っている人の割合が低い。

お昼寝に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

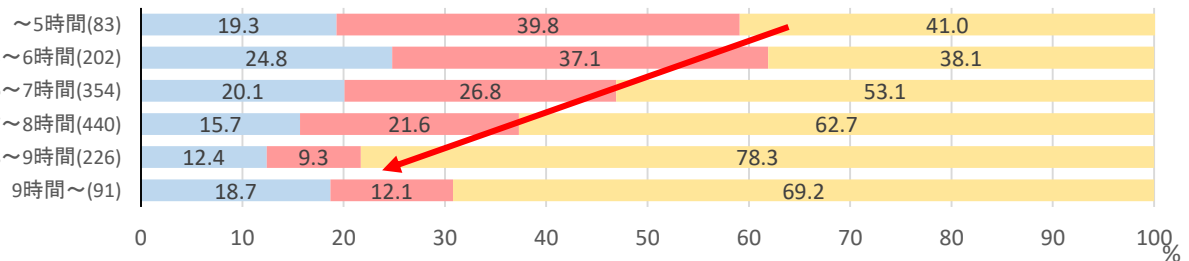
質問: あなたは仮眠をとりたいと思いますか。

■ 仮眠をとりたいと思っている ■ 仮眠をとりたいと思っているが、仕事や育児などでとることができない ■ 仮眠をとりたいとは思わない



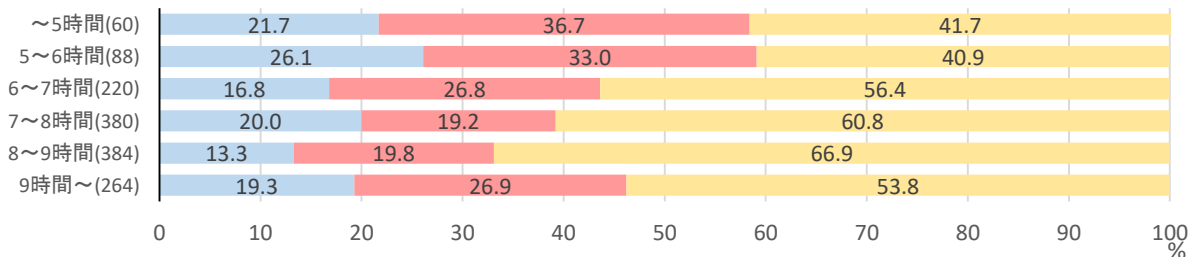
睡眠時間(平日)

■ 仮眠をとりたいと思っている ■ 仮眠をとりたいと思っているが、仕事や育児などでとることができない ■ 仮眠をとりたいとは思わない



睡眠時間(休日)

■ 仮眠をとりたいと思っている ■ 仮眠をとりたいと思っているが、仕事や育児などでとることができない ■ 仮眠をとりたいとは思わない



仮眠をとりたいと思っている人の約55%が、仕事や育児などでとることができないことがわかった。また、睡眠時間が比較的短い人は、仮眠をとらないと回答した人の中でも、仮眠をとりたいと思っている人の割合が高いことがわかった。このことから、特に平日の睡眠時間が短い人が仮眠を欲しており、ただしそう簡単にとることができていない様子が見て取れる。

3-2 現代のお昼寝・仮眠状況

(続き)

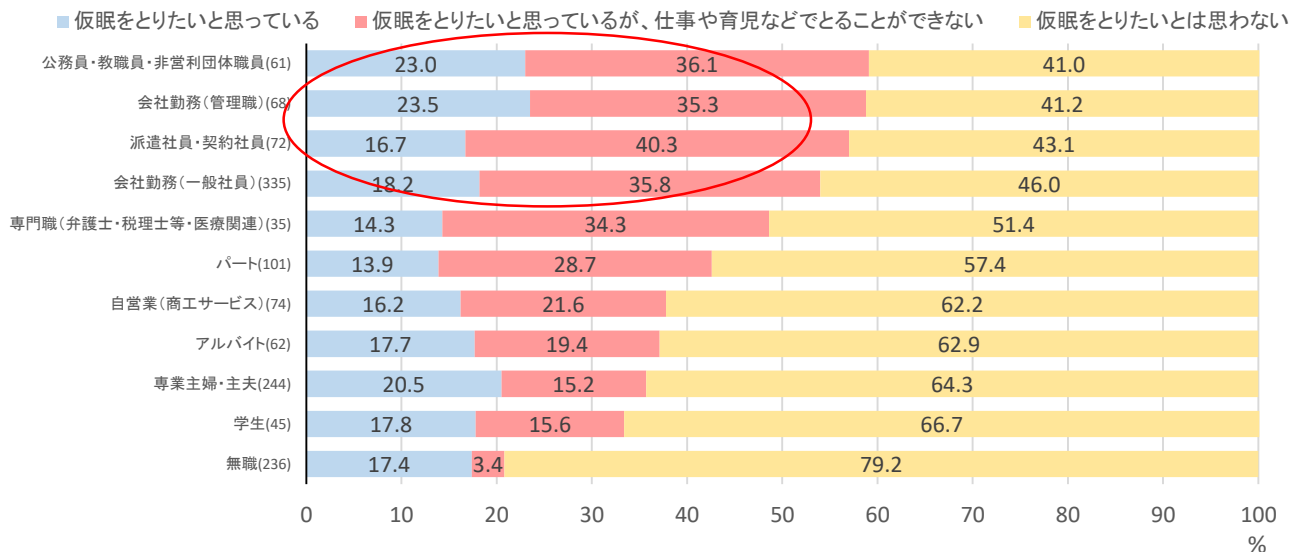
職業との関係をもてみると、仮眠をとることがないと答えた人のうち、公務員・教職員・非営利団体職員や、会社勤務(管理職・一般社員)、派遣社員・契約社員では仮眠をとりたいと答えた人の割合は54.0～59.1%と高く、半数以上を占めている(「仮眠をとりたいと思っている」「仮眠をとりたいと思っているが、仕事や育児などでとることができない」の計)。また、仮眠をとりたいと答えた人の割合が高い上記の職業において、仕事や育児などが原因となっている人の割合は、公務員・教職員・非営利団体職員や会社勤務(管理職・一般社員)、派遣社員・契約社員で何れも50%以上を占める。

お昼寝に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

質問:あなたは仮眠をとりたいと思いますか。

職業別 (n=30～)



コアタイムがあるような職業の人は、仮眠をとれていないがとりたいたいと思う人の割合が高く、更に仮眠がとれない原因として仕事や育児を上げる人の割合が高い。

3-2 現代のお昼寝・仮眠状況

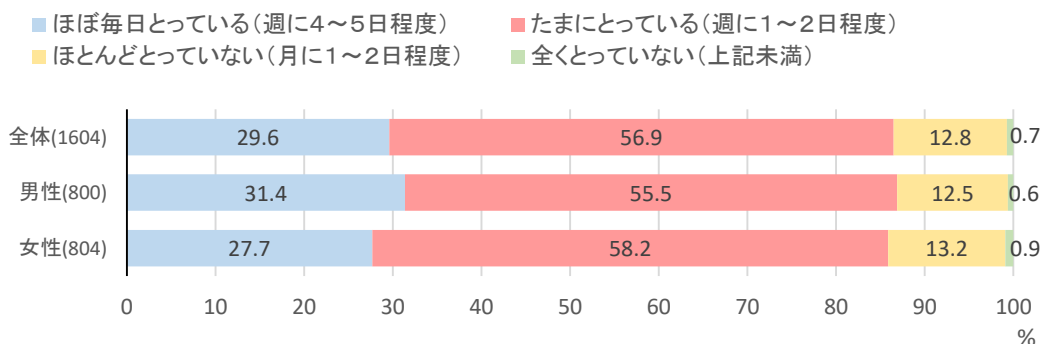
週1～2回程度の仮眠をとる人約60%。しかし・・・

3,000人に対するお昼寝に関する調査で1日の中で仮眠をとることがあると答えた人に対し、どのくらいの頻度で日中、昼寝等の仮眠をとっているか調査した。結果、週に1～2日程度の仮眠をとっている人の割合は56.9%と最も高く、週に4～5日程度の仮眠をとっている人の割合は29.6%であった。職業との関係を見ると、すべての職種で週1～2日程度の人が最多であった。特に、派遣会社・契約社員、会社勤務、公務員・教職員・非営利団体職員は週に4～5日程度の人の割合は15.8～22.9%と低く、週に1～2日程度の人の割合は57.1～71.1%と高い。一方、専業主婦・主夫、無職、自営業等は、週に4～5日程度の人の割合は32～39%と他の職業に比べて高い。

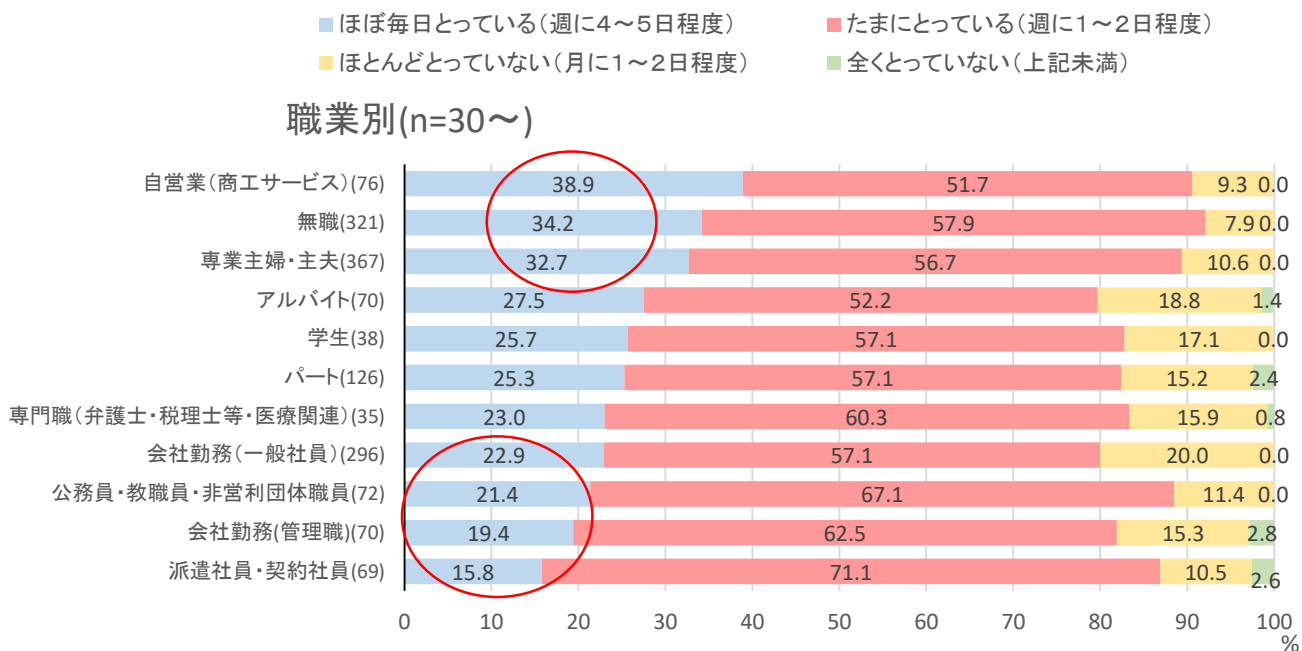
お昼寝に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

質問:あなたはどのくらいの頻度で日中、昼寝等の仮眠をとっていますか。



職業別(n=30～)



自営業以外の就業者は、週4～5日程度仮眠をとる人は30%以下であり、週1～2日程度の仮眠をとる人が最も多い。しかしこの週1～2日程度の仮眠、ほとんどが休日に行われている可能性が考えられるのである。

3-2 現代のお昼寝・仮眠状況

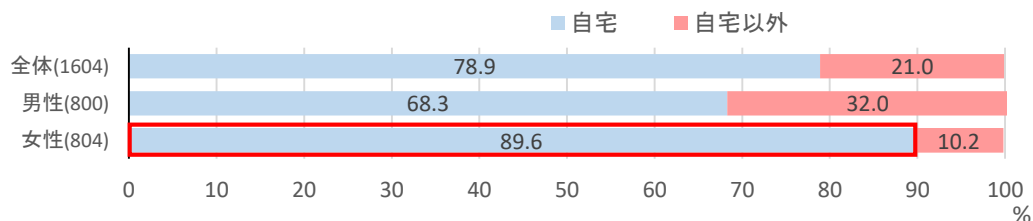
約80%の人が“自宅”仮眠。職場での仮眠、依然少ない。

3,000人に対するお昼寝に関する調査で1日の中で仮眠をとることがあると答えた人に対して、どこで仮眠をとっているか調査した。結果、自宅で仮眠をとっていると回答した人の割合は、78.9%と最も高い。特に、女性は約90%が自宅で仮眠をとっていると回答した。

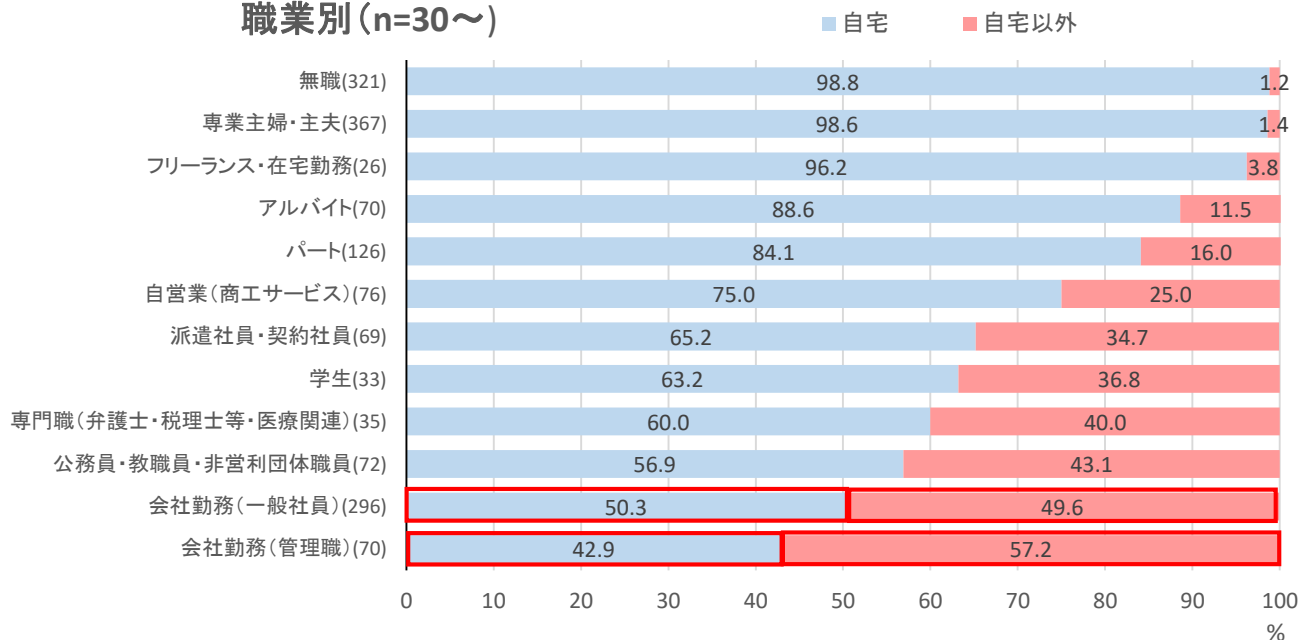
お昼寝に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

質問：昼寝等の仮眠をとっていると答えした方にお伺いします。
どこで仮眠をとっていますか。また、そのなかで最も利用する場所をお答えください。



職業別(n=30～)



職業と仮眠場所の関係をみると、会社勤務(管理職・一般社員)は自宅で仮眠をとっている人の割合がほかの職種より低く、自宅以外で仮眠をとる人の割合高いことが分かる。

また、仮眠をとる頻度(週1～2日程度が半数以上)を考慮すると、仮眠をとっている人の大半は、休日に自宅で仮眠をとることが多いと想定される。

但し、会社勤務(一般社員・管理職)は約50%の人が自宅以外で仮眠をとっており、職業によっては平日に職場・学校等で仮眠をとることが多い場合もある。

3-2 現代のお昼寝・仮眠状況

男性は女性に比べて職場で昼寝ができる傾向に

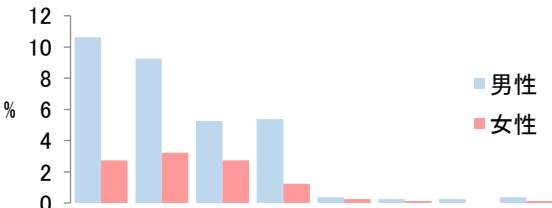
(続き)

自宅を除いた仮眠をとる場所についてまとめた。男女別にみると、男性は自宅(68.3%)の次に、職場・学校の机(10.6%)、次いで職場・学校の休憩スペース(9.3%)が多かった。一方、女性は、自宅(89.6%)の次に職場・学校の休憩スペース(3.2%)、次いで職場・学校の机(2.7%)、電車・バス等の乗り物の中(2.7%)が同率で多かった。

お昼寝に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

質問: 昼寝等の仮眠をとっていると答えした方にお伺いします。
どこで仮眠をとっていますか。また、そのなかで最も利用する場所をお答えください。



		該当数	自宅	自宅以外	職場・学校の机	職場・学校の休憩スペース	電車・バス等の乗り物の中	車の中 (自宅用車・社用車含む)	カフェ・ネットカフェ・マンガ喫茶	オフィスビル等の待ち合いスペース	公園等公共の場	その他
全 体		1604	78.9	21.1	6.7	6.2	4.0	3.3	0.3	0.2	0.1	0.2
性別	男性	800	68.3	31.8	10.6	9.3	5.3	5.4	0.4	0.3	0.3	0.4
	女性	804	89.6	10.4	2.7	3.2	2.7	1.2	0.2	0.1	0.0	0.1
職業	会社勤務(一般社員)	296	50.3	49.7	15.5	14.2	9.5	9.1	0.3	0.3	0.7	0.0
	会社勤務(管理職)	70	42.9	57.1	24.3	8.6	8.6	14.3	1.4	0.0	0.0	0.0
	公務員・教職員・非営利団体職員	72	56.9	43.1	13.9	22.2	5.6	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0
	派遣社員・契約社員	69	65.2	34.8	11.6	17.4	4.3	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0
	自営業(商工サービス)	76	75.0	25.0	7.9	6.6	3.9	5.3	0.0	1.3	0.0	0.0
	専門職(弁護士・税理士等・医療関連)	35	60.0	40.0	11.4	20.0	8.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	パート	126	84.1	15.9	4.8	3.2	4.0	3.2	0.0	0.0	0.0	0.8
	アルバイト	70	88.6	11.4	0.0	4.3	2.9	2.9	0.0	0.0	0.0	1.4
	専業主婦・主夫	367	98.6	1.4	0.3	0.0	0.5	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3
	学生	38	63.2	36.8	10.5	2.6	21.1	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0
	無職	321	98.8	1.2	0.0	0.0	0.0	0.6	0.3	0.0	0.0	0.3

男性は職場や学校の机で仮眠をとる人が多いのに対して、女性は職場や学校の机で仮眠をとる人が少なく、休憩スペースを利用する人のほうが多い。

(続き)

自宅以外で仮眠をとることがある人の割合が高い上位3種の職業(会社勤務(管理職)、会社勤務(一般社員)、公務員・教職員・非営利団体職員)が、自宅以外で仮眠をとる場所についてまとめた。会社勤務(管理職)は自宅(42.9%)の次に職場・学校の机(24.3%)で仮眠をとることが多く、休憩スペース(8.6%)は少ない。会社勤務(一般社員)は自宅(50.3%)の次に、職場・学校の机(15.5%)、休憩スペース(14.2%)が多い。公務員・教職員・非営利団体職員は自宅(56.9%)の次に職場・学校の休憩スペース(22.2%)が多い。

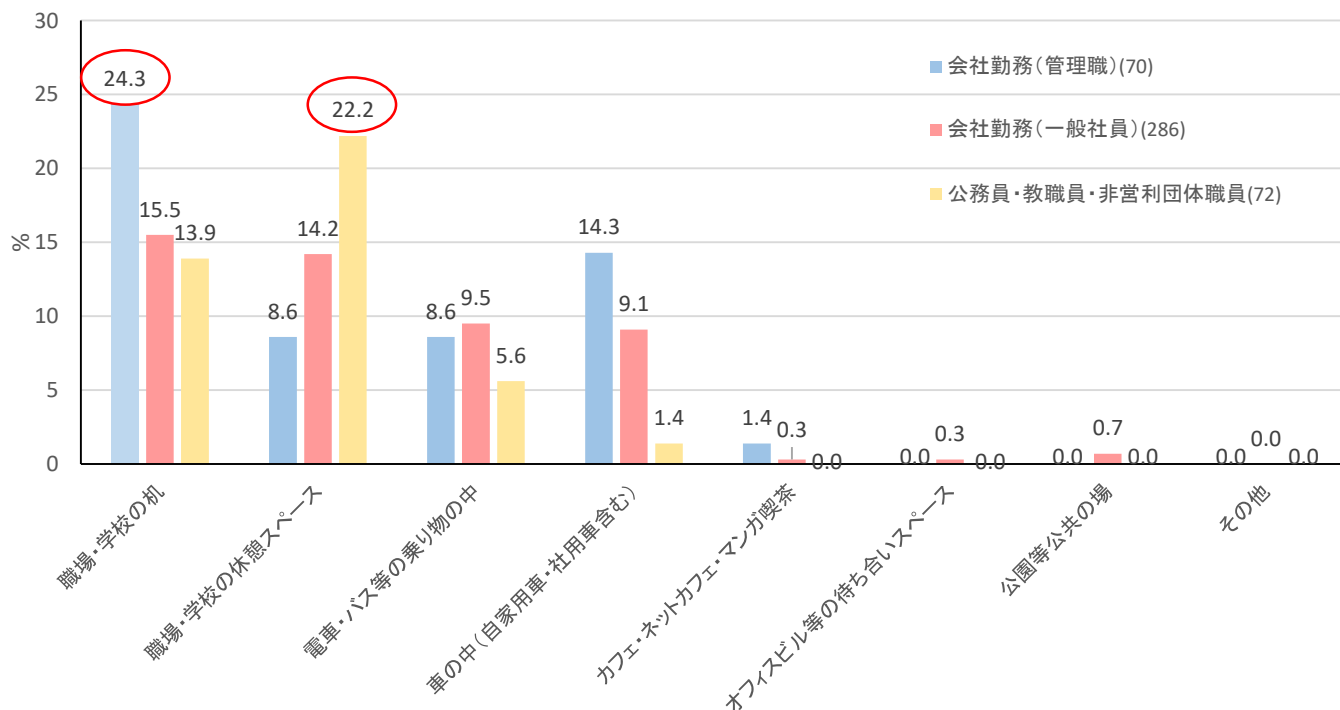
お昼寝に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

質問: 昼寝等の仮眠をとっていると答えした方にお伺いします。

どこで仮眠をとっていますか。また、そのなかで最も利用する場所をお答えください。

仮眠をとる場所(自宅以外)



会社勤務では、管理職は休憩スペースを利用せずに、机で仮眠をとる人が多い(管理職は女性よりも男性が多い可能性があることも影響しているかもしれない)。

公務員・教職員・非営利団体職員は、休憩スペースを利用する人が多い。休憩スペースが設けられている施設が多い可能性がある。

3-2 現代のお昼寝・仮眠状況

仮眠のときは「横になる」人が、全体の約半数

3,000人に対するお昼寝に関する調査で1日の中で仮眠をとることがあると答えた人に対して、どのような体勢で仮眠をとっているか調査した。その結果、横になって仮眠をとる人の割合は49.8%と最も高く、更にベッドやふとんの上に横になって仮眠をとる人の割合は36.9%と高かった。続いて、椅子に座り伏せて(17.2%)、電車や職場、学校等で椅子に座ったまま(14.7%)、リクライニングチェアにもたれかかって(14.4%)の順で多く存在した。

お昼寝に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

質問: 昼寝等の仮眠をとっていると答えした方にお伺いします。
どのような体勢で仮眠をとっていますか。(複数可)



仮眠をとる人の約50%は横になって仮眠をとっており、更にベッドやふとんを使用する人は約40%存在した。仮眠をとる頻度や場所をあわせて考察すると、休日に自宅でベッドやふとんを使用して仮眠をとる人が多いことが想定される。

椅子で仮眠をとる人は、15～20%程いるが、男性よりも女性のほうがやや少ない。

3-2 現代のお昼寝・仮眠状況

自宅以外で仮眠をとることがある人の割合が高い上位3種の職業(会社勤務(管理職)、会社勤務(一般社員)、公務員・教職員・非営利団体職員)が、どのような体勢で仮眠をとっているか調査した結果をまとめた。3種の職業で、横になって仮眠をとる人の割合が最も高いが、特に公務員・教職員・非営利団体職員は横になって寝る人の割合が52.8%と他の体勢(～33.3%)に比べて高い。一方、会社勤務(管理職・一般社員)は横になって寝る人の割合と他の体勢の差が比較的小さい。

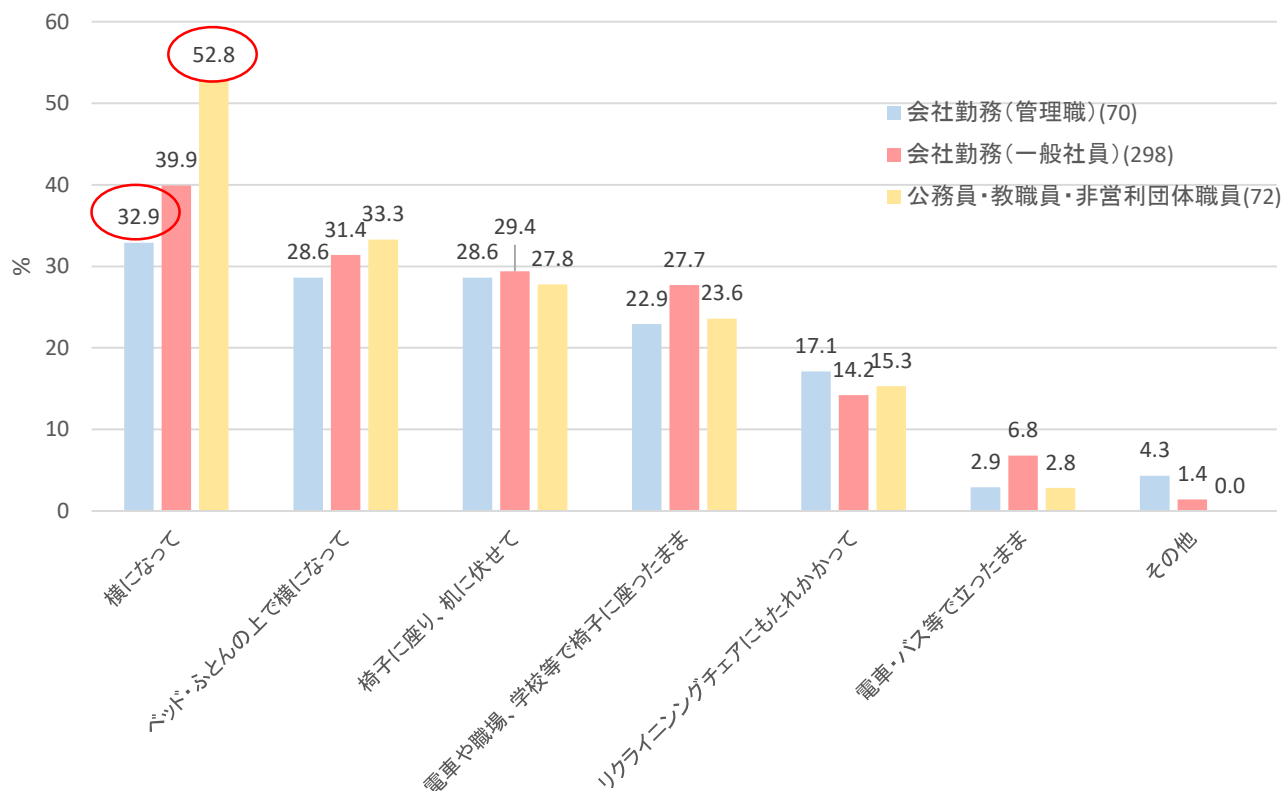
お昼寝に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

質問: 昼寝等の仮眠をとっていると答えした方にお伺いします。

どのような体勢で仮眠をとっていますか。(複数可)

仮眠をとるときの体勢



公務員・教職員・非営利団体職員は、横になって仮眠をとる人の割合が高い。公務員・教職員・非営利団体職員は職場・学校の休憩スペースで仮眠をとる人の割合が高いことから(P37結果より)、職場・学校の休憩スペースに横になれるスペースがあることが想定される。そのため、仮眠をとる人の割合も比較的高い可能性がある。

3-2 現代のお昼寝・仮眠状況

仮眠時間は15分～30分未満が最多

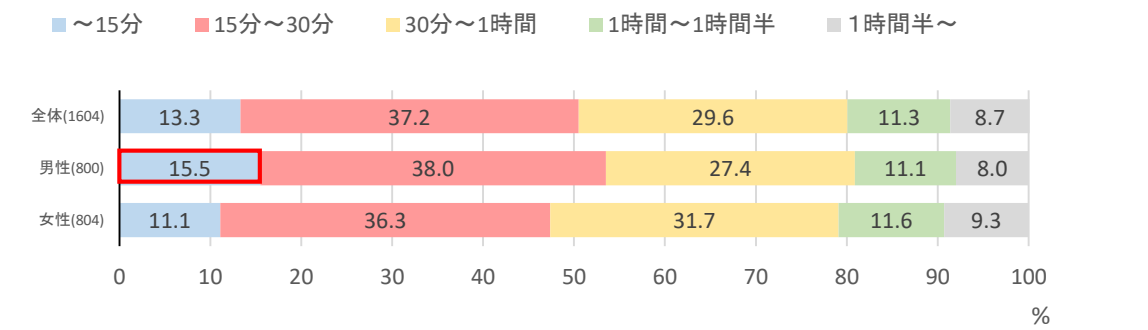
3,000人に対するお昼寝に関する調査で1日の中で仮眠をとることがあると答えた人に対して、仮眠時間に関して調査した。その結果、15～30分未満の人が37.2%と最も多く、次いで30分～1時間未満の人が29.6%と多かった。15分未満の人の割合は、男性(15.5%)は女性(11.1%)に比べて高い。

職業との関係では、無職、アルバイト、パート、専業主婦・主夫等は30分以上の仮眠をとる人の割合が高く、公務員・教職員・非営利団体職員、会社員（一般社員・管理職）、専門職では、30分未満の仮眠をとる人が多い。

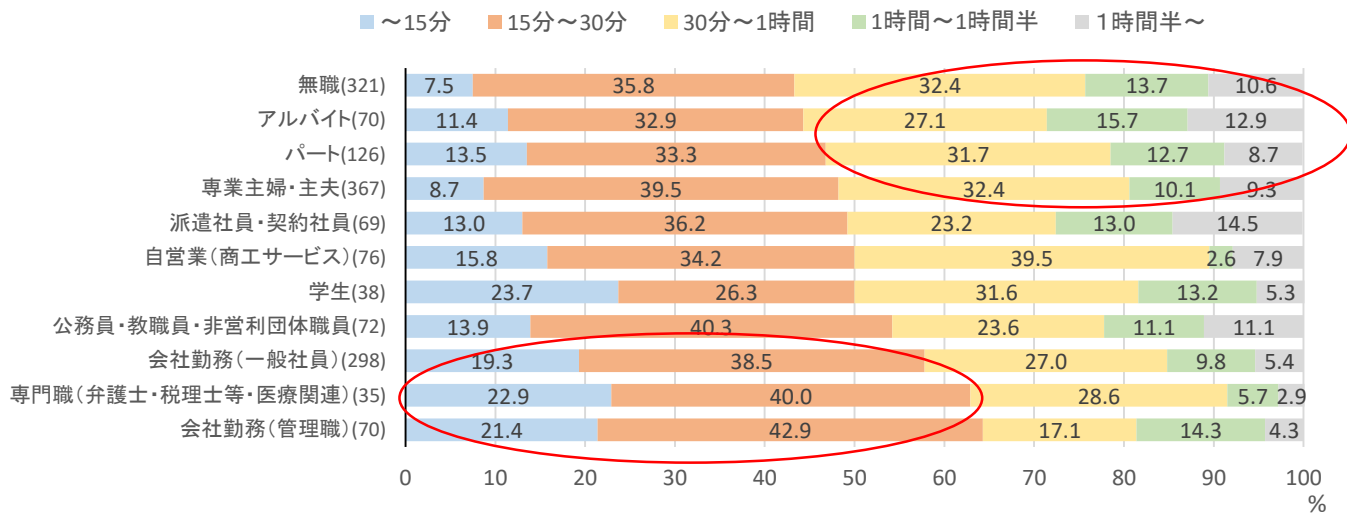
お昼寝に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国3000人

質問:1日のうち、昼寝などの仮眠時間は以下の時間では、どのくらいが多いですか。



職業別 (n=30～)



比較的時間の自由度が高い職業では、仮眠を30分以上とる人が多く、コアタイムがあるような職業(会社勤務等)では仮眠を15分未満、または15～30分未満でとる人が多い。

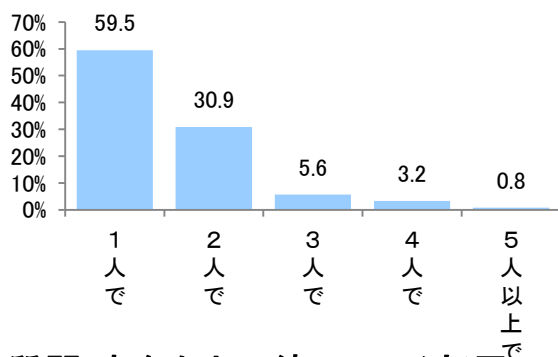
3-3 配偶者との関係性と睡眠

部屋で一人で寝ている人は約60%

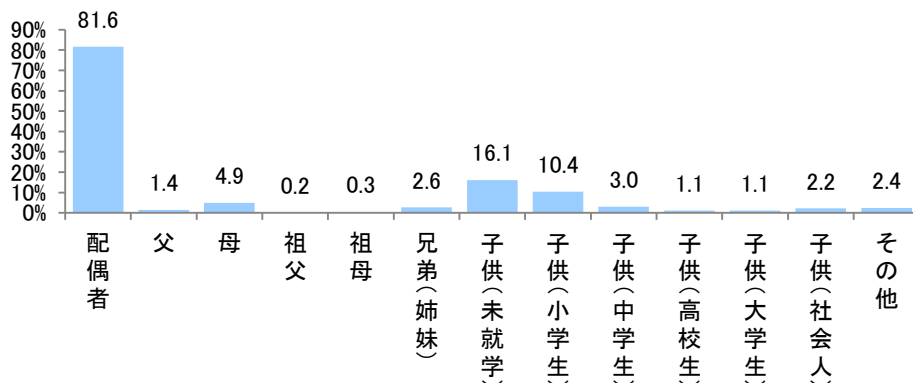
配偶者との関係性と睡眠に関してみていくために、まず基本的なことをヒアリングした。

最初に、寝室を分けて一人で寝ている人は約60%であった。また、寝室は同室であるがベッドは別々にして寝ている人は約50%であった。また、同室で寝ている相手は、半数以上が配偶者で、次いで子供(未就学)、子供(小学生)と続く。

質問:あなたは普段、同じ部屋で何人で寝ていますか。

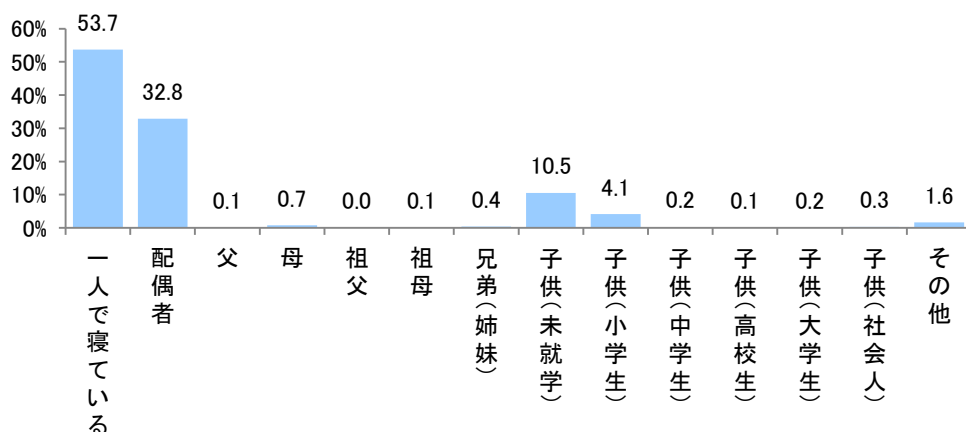


質問:あなたと一緒に、同じ部屋で寝ている方はどなたですか。



また、同寝室でしかも同じベッドで寝ている方に関しては、相手は配偶者が最も多く、次いで子供(未就学)、子供(小学生)であった。

質問:あなたと一緒に、同じベッド(敷きふとん)で寝ている方はどなたですか。



3-3 配偶者との関係性と睡眠

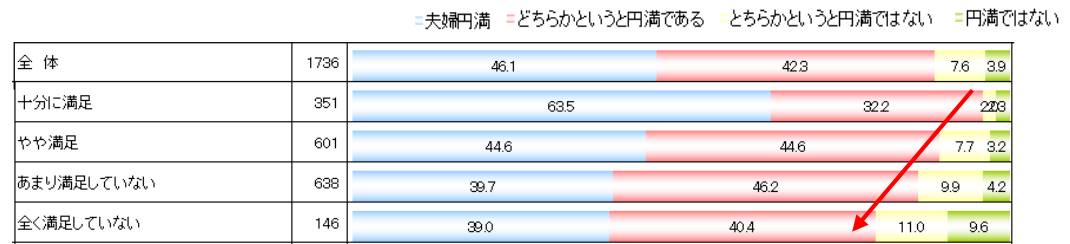
夫婦円満な人は睡眠に満足している

今回の調査では、夫婦円満・比較的円満と答えた人は全体の約9割で、比較的円満な家庭が多かった印象である。しかし、それを睡眠と寝具の満足度で見た時、非常に興味深い結果が出た。

睡眠の質に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国1736人

質問: 今の睡眠に満足していますか？



上記で分かるように、睡眠の満足度が低下していくにつれて、夫婦関係が円満ではない人の割合が増えていっているのである。つまり、夫婦円満ではない家庭の睡眠満足度は低くなる傾向にあることが分かる。睡眠不足が夫婦関係の悪化を引き起こすのか、はたまた夫婦関係の悪化で睡眠不足になるのかは、検証の予知があると考える。

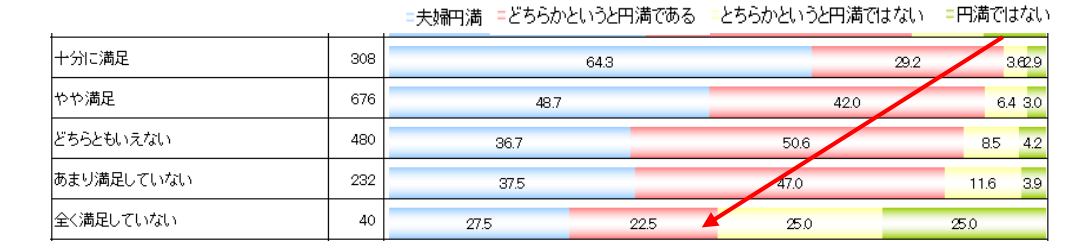
また、この夫婦が別室もしくは同室で寝ているかどうか、という質問も行っている。夫婦円満の家庭は同寝室の割合が多く、円満ではない家庭は別寝室の割合が多かった。関係のうまいっていない夫婦が同室で寝ることは非常にストレスになることが推定されるため、それを反映した結果と考えられる。

しかし、下記の質問では非常に興味深い結果が出ている。

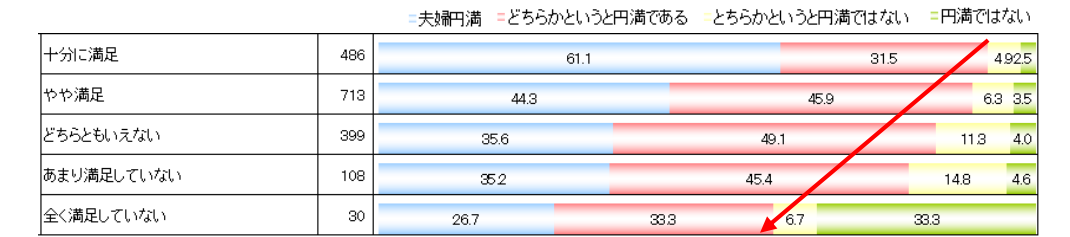
寝具の満足度に関する調査

睡眠の質に関する調査 全国1736人

質問: 現在使用している敷き寝具やまくらに満足していますか？



質問: 現在使用している掛け寝具に満足していますか？

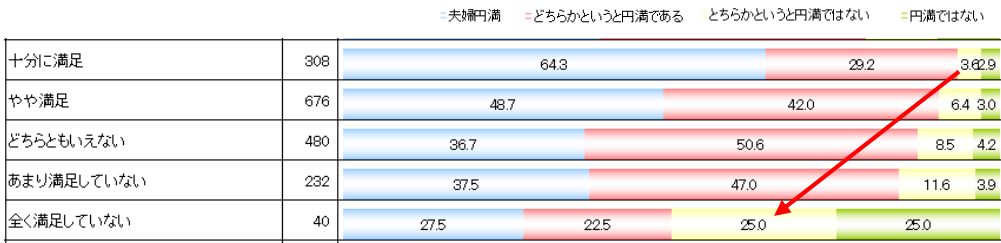


3-3 配偶者との関係性と睡眠

寝具の満足度が夫婦関係に影響

ちなみに、夫婦関係と寝具の満足度を比較してみると以下のような傾向も見られた。夫婦関係の良い人ほど使用している寝具に満足しており、夫婦関係が円満ではない人ほど寝具に満足していない、という傾向である。前述したように、夫婦仲が円満ではない家庭は、寝室を分ける傾向にあるので、どちらか片方の好みに合わせているので寝具が合わない、ということではないはずである。

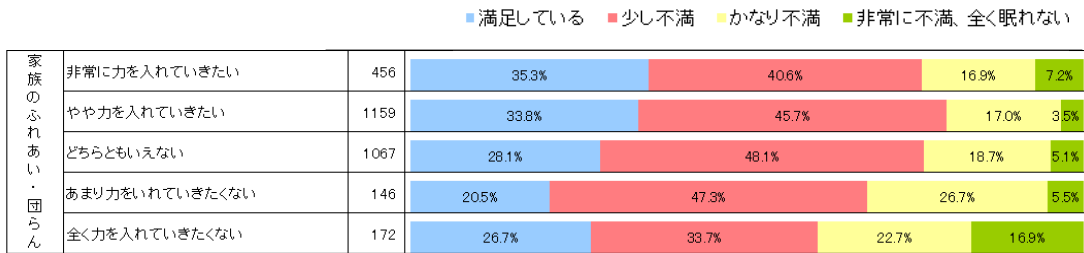
質問: 現在使用している寝具に満足していますか？



夫婦関係が円満ではないと答えた方の63.2%が40代・50代であるため、体調の変化や仕事・育児のストレスも影響しているかもしれないが、詳しい原因までは特定することができていない。ただし、日ごろの忙しさはもちろん、夫婦間のストレスも、快適な寝具でリラックス空間を作ることです少しは緩和できるかもしれないと考える。

また、夫婦間の関係性だけでなく、「家族」とのかかわり方も、睡眠の満足度には影響をしているようで、以下の質問では、「家族とのふれあいや団らんに力を入れたい」人は、睡眠に満足している割合が高く、反対に力を入れていきたくない人は睡眠の満足度が低い結果となっている。

質問: 今の睡眠に満足していますか？



3-4 悩み事別 眠りを阻害する悩み

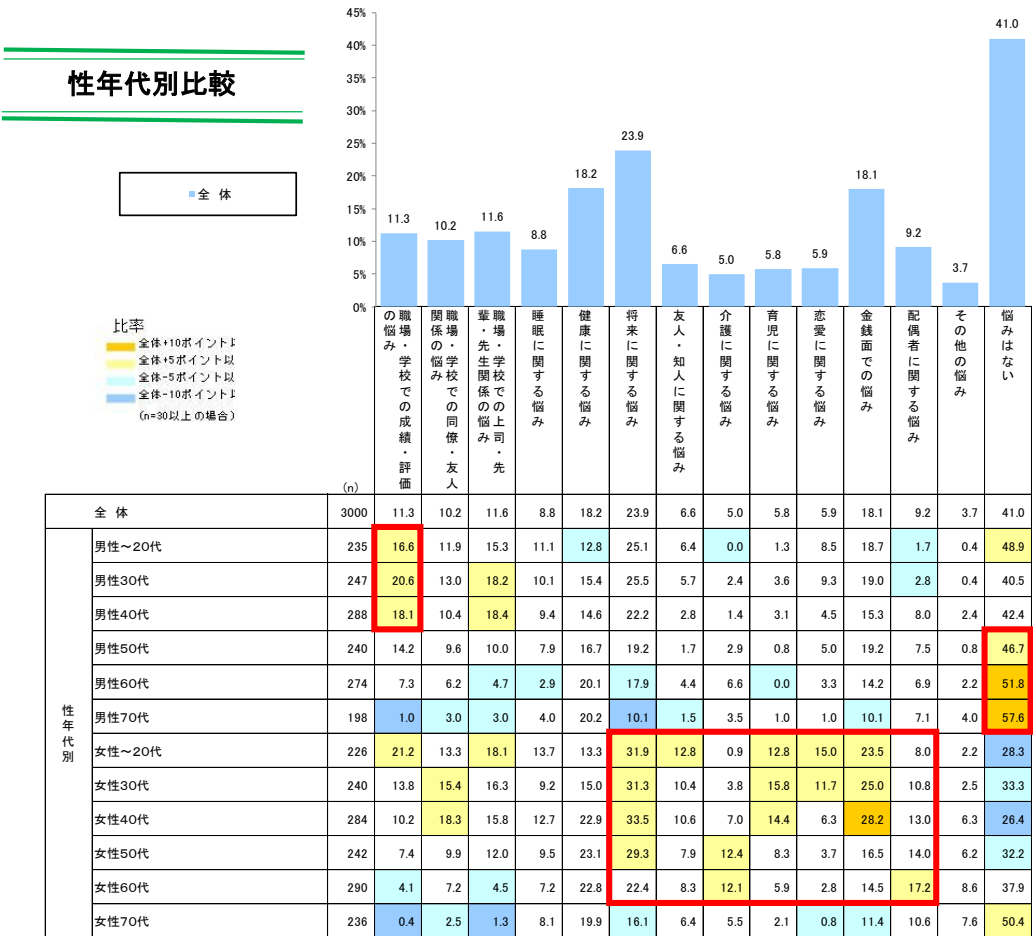
半数以上の方が悩みで眠れなかったと回答

3,000人に対して悩み事が原因で眠りにつくことが辛かった時はあるか、その悩み事がどのような悩みだったのかを調査した結果、41%は「悩みはない」と回答し、59%の方が何らかの悩みによって眠りにつくことが辛かった時があることがわかった。悩み事で一番多かったのは「将来に関する悩み」で次いで「健康に関する悩み」、「金銭面での悩み」であった。

性年代別で比較すると、全体的に男性よりも女性の方が悩みの種類が多い傾向があった。悩みはないと回答した方は男性に多く、特に60～70代が多い。将来や金銭に関する悩みは20～50代の女性に多かった。健康に関する悩みはどの年代も一定数回答しており、職場・学校での成績・評価、上司・先輩・先生関係の悩みでは20～40代の男性の方が多い傾向があった。また、職場・学校での同僚・友人関係の悩みになると30～40代の女性が多い傾向があり、その他、友人・育児・恋愛・配偶者に関する悩みでは女性に多い傾向があった。

男性は仕事に関連した悩みが多く、定年退職後である60～70代になると悩みがなくなる方が多い。対して女性は悩み第1位の「将来への不安」や、3位の「金銭面での悩み」、その他の悩みに関しても生活・家族のことなど、男性に比べて悩みの種類が多い傾向があった。

政府は女性の社会進出を進めているが、「男は仕事・女は家庭」という固定観念がいまだに根強く残っており、女性の方が出産や育児、待機児童の問題、仕事との両立、人間関係など眠りを阻害するほどの悩みを抱えやすいと思われる。

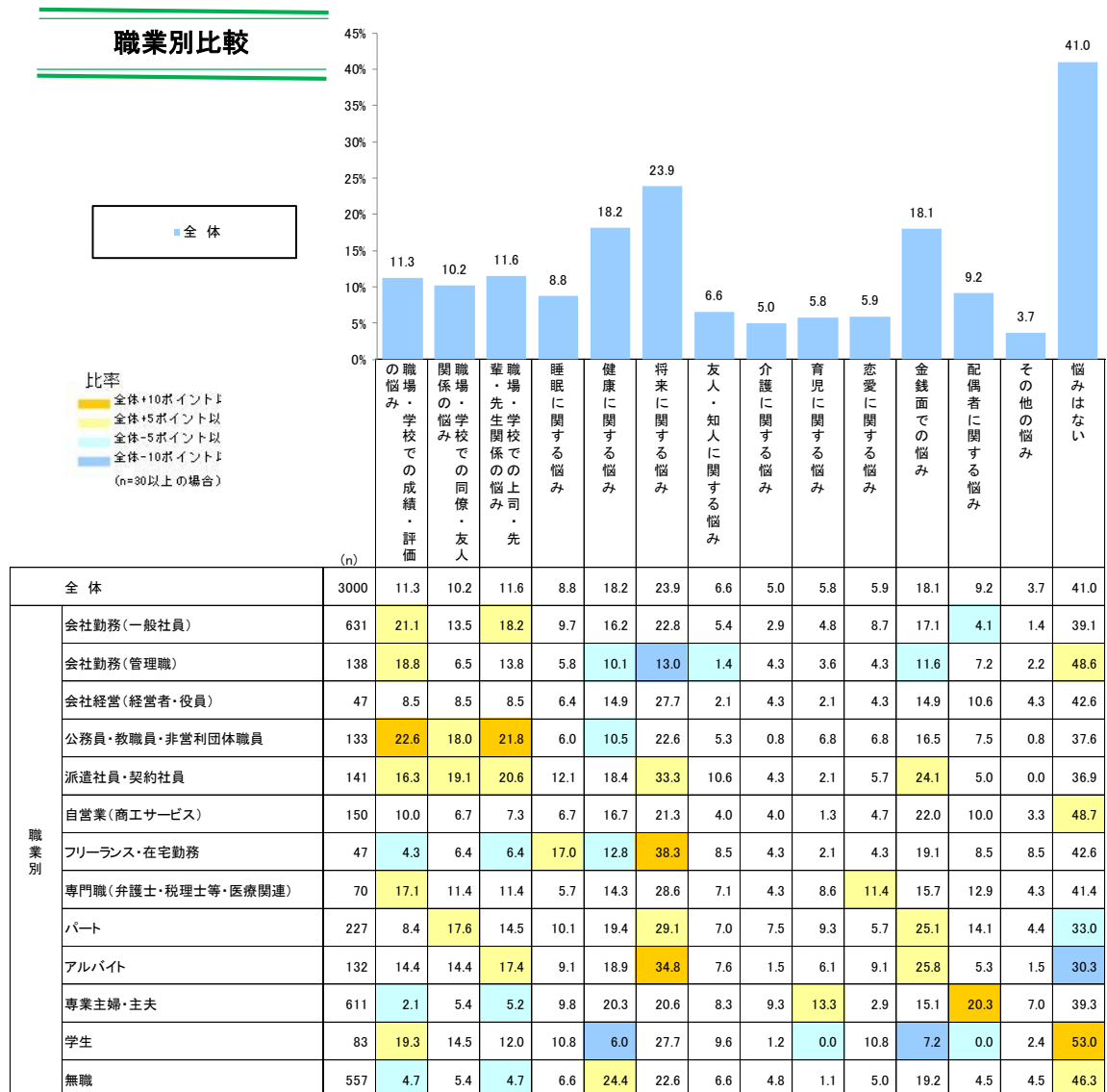


3-4 悩み事別 眠りを阻害する悩み

半数以上の人が悩みで眠れなかったと回答

職業別で比較すると、悩みはないと回答した方は学生、自営業(商工サービス)、会社勤務(管理職)、無職など仕事をしていない人やある程度自分で仕事の調整ができる立場の方が多い傾向があり、パートやアルバイトでは少ない傾向であった。将来に関する悩みではフリーランス・在宅勤務やアルバイト、派遣社員・契約社員、パートなど正社員ではない仕事の人に多く、会社勤務(管理職)が少ない傾向であった。健康に関する悩みは無職に多く、学生で少ない。金銭面での悩みでは派遣社員・契約社員、パート、アルバイトなど正社員ではない仕事の方に多く、学生で少ない。

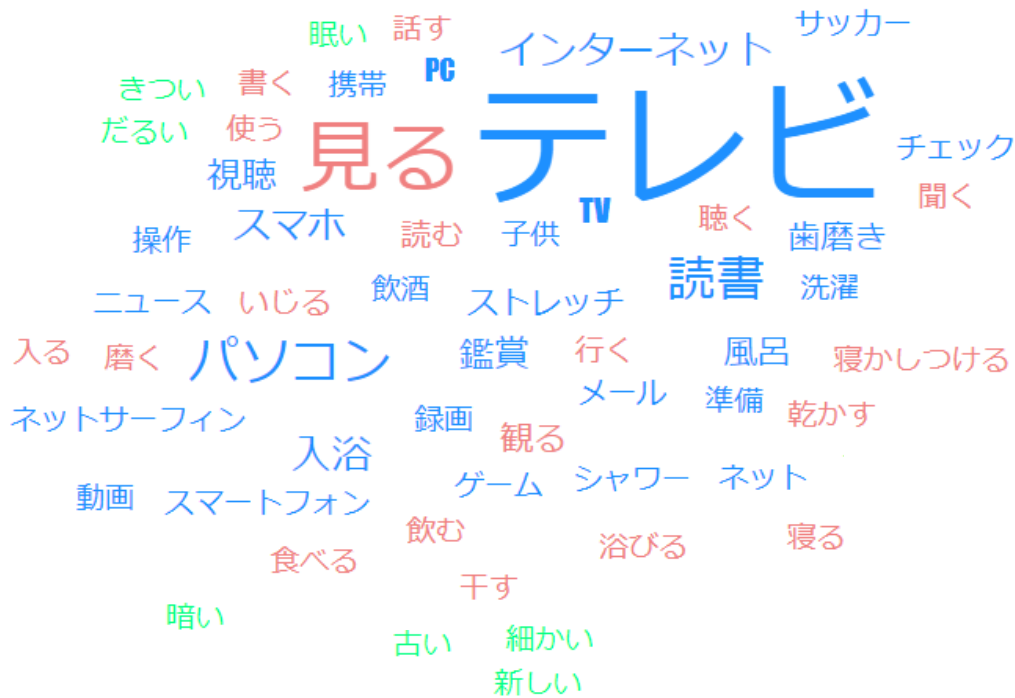
これらの結果から仕事の有無や雇用形態の違いなども眠りを阻害するほどの悩みとなることが分かる。



寝る1時間前にすること 最も多かったのは「テレビを見る」

調査対象者3000名全員に、「眠る前1時間何をしていましたか？」という質問を行い、睡眠前の行動に関して調査を行った。

自由記述であったため、多かった答えをカテゴライズすると、以下のような結果になった。



1位はテレビを見ている、2位はパソコン、3位はスマホ、4位は読書であった。そのほかにも、入浴、子供の寝かしつけ、ストレッチなど、さまざまな過ごし方をしているのが分かる。では、睡眠に満足している人は、入眠前実際にはどのような過ごし方をしているのだろうか。入眠前の行動のいくつかを抜粋し、「睡眠満足度」を調査してみた。

主要な項目で最も睡眠満足度が高いのが、「読書」であった。

逆に最も睡眠満足度が低かったのが、「ネット」であった。

読書 ... 睡眠満足: **94人** 満足していない: 65人

ネット ... 睡眠満足: 111人 満足していない: **170人**

特にネットは、デバイス別にみると、

スマホ(スマートフォン、携帯)...睡眠満足: 119人 満足していない: **152人**

パソコン...睡眠満足132人 満足していない: 136人

となり、パソコンよりもスマホを使用する人が睡眠満足度が低くなっていた。

ちなみに、3000名の調査の中で一番多かったTVを見ている人は、睡眠満足: 558人 満足していない: 438人 で、睡眠満足度に顕著な差は見られなかった。

睡眠白書 2018年

第 4 章 寝室環境と睡眠



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

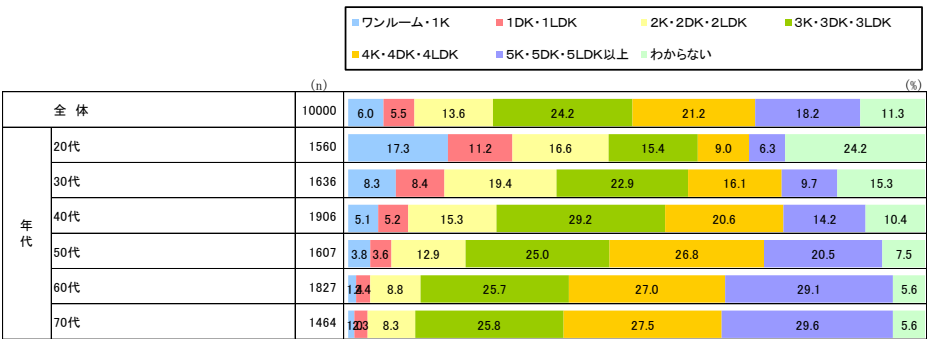
4-1 寝室環境調査

寝室環境の実態 寝室にあるもの1位はエアコン

10,000人に対して、寝室環境の調査を行った。寝室環境を整えることは、睡眠の質を上げるのに非常に大きな役割を持つと考えるため、寝室環境に関して細かく調査してみることとした。最初に間取りと寝室の関係である。我々は、一言で「寝室」と言っても、その人が思っている「寝室」は各人の住居状況により様相が異なるのではないかと、いう懸念を持っていた。この時の「寝室」の定義は「主に眠ることに使う部屋」としている。

住居の間取り調査

睡眠の質に関する調査 全国10000人

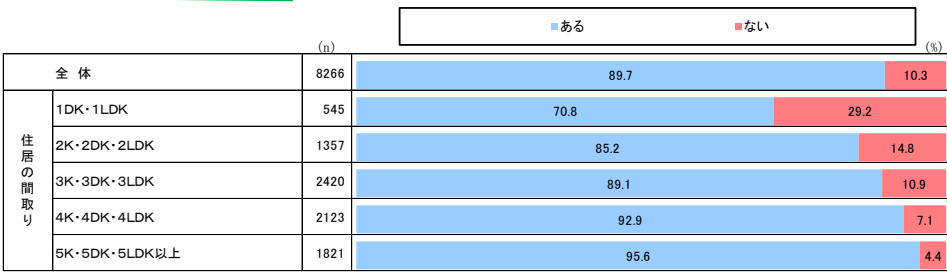


まず、年代別に間取りを見ていくと、年代が上がるにつれて部屋数が多くなっているのが分かる。また、若年層には単身者が多いため部屋数は少なくなる。

この前提を基に、この中でワンルーム・1K・わからない、答えた人を除いて、お住まいに寝室があるかどうかという調査を行ったところ、全体の89.7%が寝室がある、と答えている。

寝室の有無

睡眠の質に関する調査 全国8266人



先にも述べているが、ここで言う「寝室」とは、主に眠ることを目的としている部屋である。そこで、居住者が寝室で行っている活動を推定するために、寝室に何があるかを調査した。この結果を見ることで、日本の寝室の状況が分かることとともに、それが「眠り」に最適な環境なのかどうかを確認することができると思う。

快眠に求められる条件は様々あるが、基本的な要素は下記と言われることが多い。

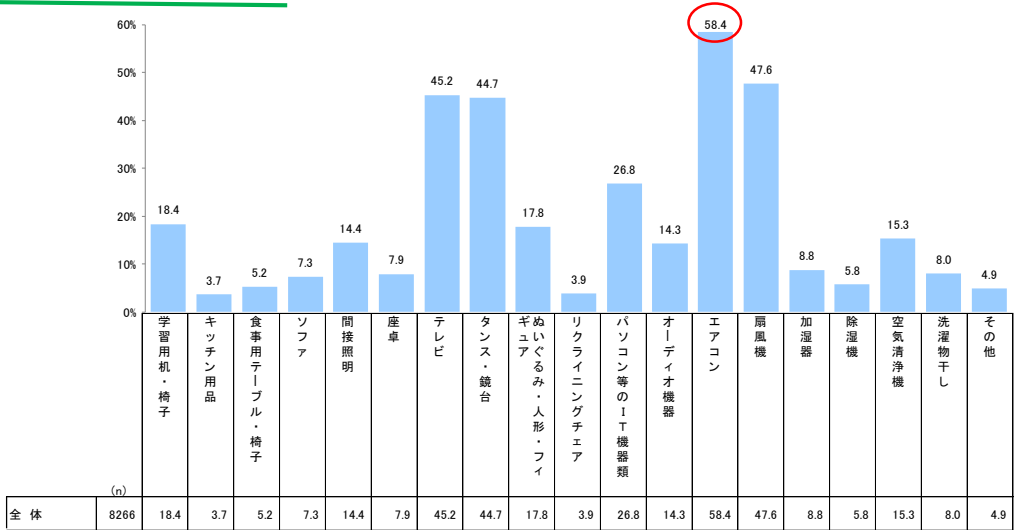
1、音 2、温度・湿度 3、光

この要素を基本としながら、次頁の調査結果を見てみることにする。

4-1 寝室環境調査

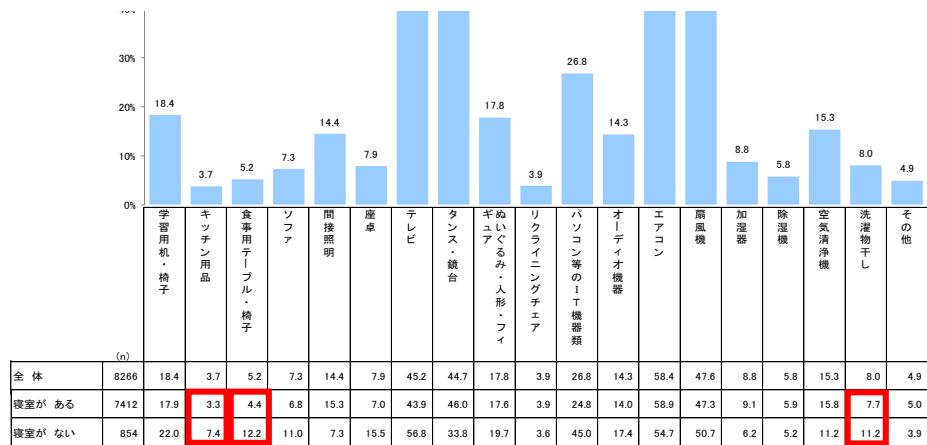
寝室に置いてあるもの

睡眠の質に関する調査 全国8266人



部屋にあるもの1位はエアコン、2位は扇風機、3位はテレビ、4位はタンス・鏡台、5位はパソコン等のIT機器類であった。

また、寝室に置いてあるものを、性年代別で確認したところ、寝室に「テレビ」を置いている層は、年齢層が高い傾向にあった。特に男性の割合が多く、逆に20～30代の女性は少なかった。「ぬいぐるみ・人形・フィギュア」は20～30代の女性に多い傾向があり、「パソコン等のIT機器類」は男性に多い傾向があった。



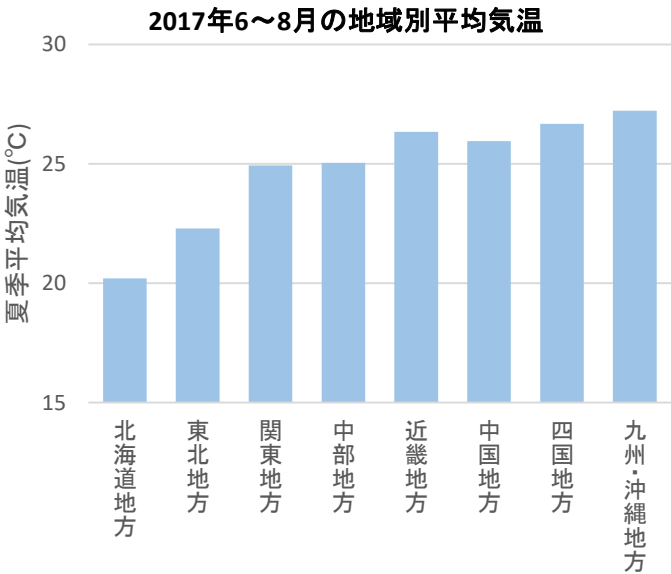
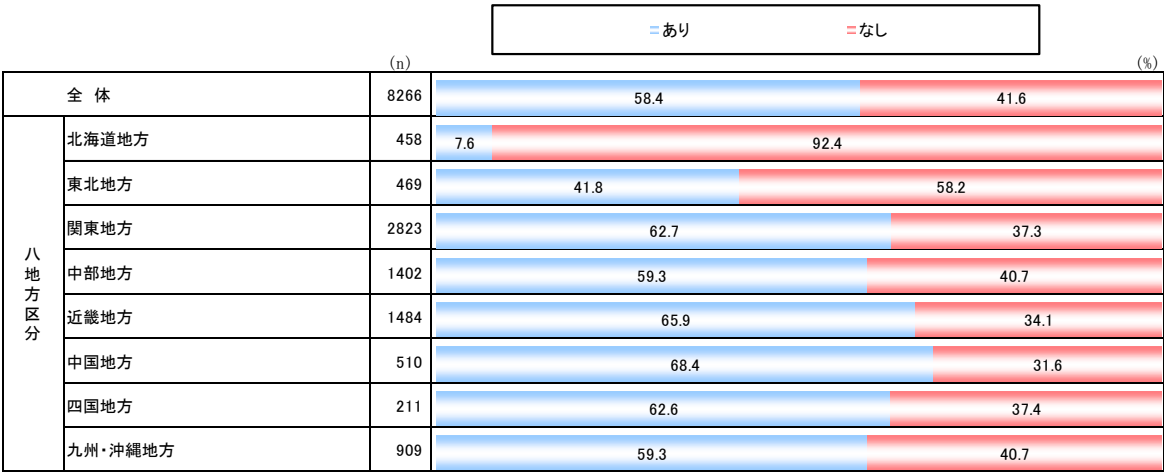
次に、寝室がある人・ない人で、寝室にあるものを比較してみた。寝室がない人は食事用テーブル・椅子、座卓、洗濯物干し等があると答えており、寝ている部屋が食事をする場所などと兼ねていることが分かる。

しかし、「寝室がある」と答えた方の中にも、これらがあると答えている人がいることから、寝室に対する捉え方に個人差があり、必ずしも「寝室」＝「寝やすいよう環境が整えられた部屋」ではないことがうかがえる。

4-1 寝室環境の満足度調査

地域別の寝室へのエアコン設置率

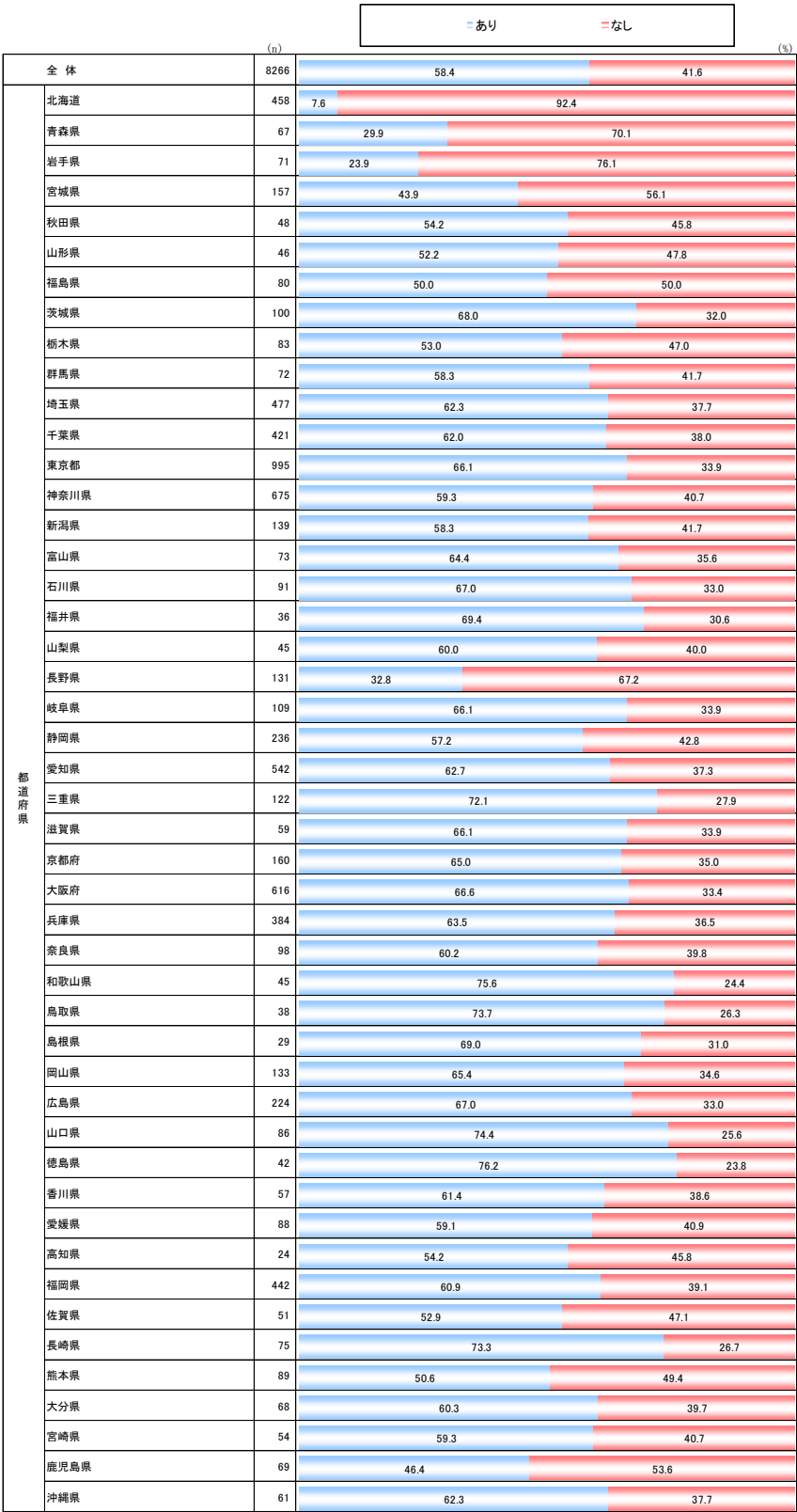
地域別の寝室へのエアコン設置率を比較すると、設置率が最も低いのは北海道地方で次いで東北地方であった。その他の地方では約60%の設置率であった。2017年の6～8月の平均気温と比較すると、エアコンの設置率が低い北海道地方と東北地方では平均気温が25℃未満であり、比較的夏場の気温が高くなりにくい地方ではエアコンの設置率も低くなる傾向があった。



気象庁「過去の気象データ」より抜粋

4-1 寝室環境の満足度調査

都道府県別寝室へのエアコン設置率(参考)



N数にばらつきがあるため本資料は参考までとするが、北海道、東北地方以外にも長野県、鹿児島県など、エアコンの設置率が低い県が一部見受けられる。地域別のエアコン設置率を比較してみると、夜の睡眠環境が快適か否かが、平均気温以外の気象条件や地理的な問題と関係しているのかもしれないとも見受けられる。

4-2 寝室環境の満足度調査

不眠の疑いが無い人は、寝室環境の満足度が高い

寝室環境の満足度に関する3,000名の調査では室内の温度・湿度に関してはそれぞれ約半数の人が満足と回答している。また、年代別の比較では年齢が高くなるほどは全体的な睡眠環境への満足度が高いという結果になった。

今回の調査が7月に行われたこともあり、寝室の温・湿度が快適ではないと感じた割合が多かったことが示唆される。温湿度に対する満足度は、季節差が多分に出ることが予想されるため、継続的な調査を行っていく必要があるだろう。

睡眠環境満足度比較

		= 十分に満足 = やや満足 = どちらともいえない = あまり満足していない = 全く満足していない				
		(n)				
室内の温度	(3000)	14.0	41.2	28.2	13.6	3.0
室内の湿度	(3000)	12.1	36.3	35.6	12.9	3.2
室内の静かさ	(3000)	26.1	41.6	23.3	6.9	2.1
同室のいびき・寝相など	(1215)	13.4	31.8	33.7	15.3	5.8
室外からの騒音	(3000)	21.6	36.9	24.9	12.3	4.2
室外からの光	(3000)	25.1	41.1	24.5	7.2	2.1

年代別の比較

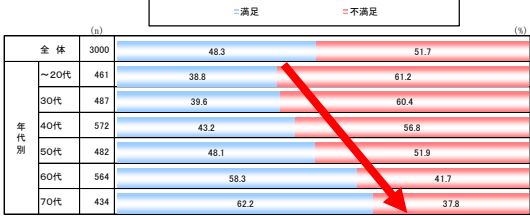
室内の温度



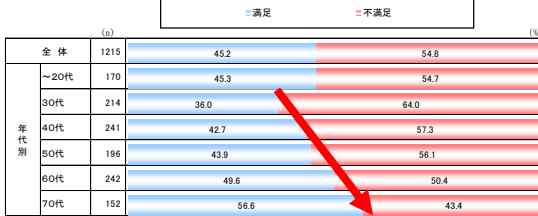
室内の静かさ



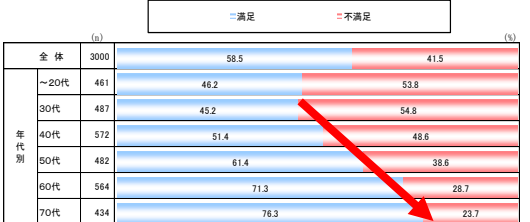
室内の湿度



同室のいびき・寝相など



室外からの騒音



室外からの光



4-2 寝室環境の満足度調査

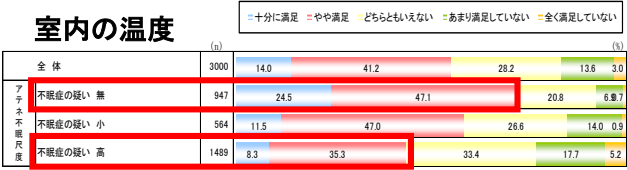
(続き)

不眠症の疑いが無い方は全体的に就寝時の睡眠環境への満足度が高く、不眠症の疑いがある人は睡眠環境への満足度が低い傾向があった。

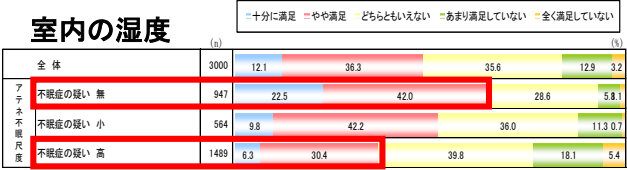
これらの結果から年代が高く、不眠症の疑いが無い人は寝室環境に満足している結果となった。寝室環境を満足に整えられない状況も不眠症の原因の一つになっていると思われる。

不眠度別の比較

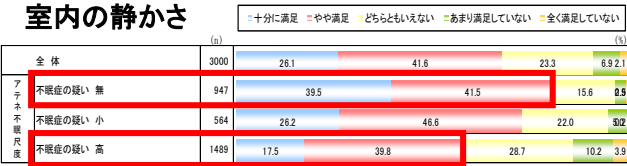
室内の温度



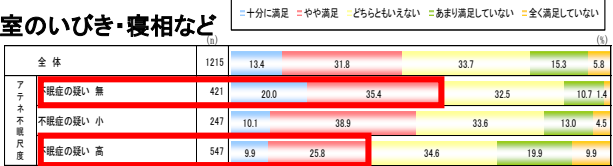
室内の湿度



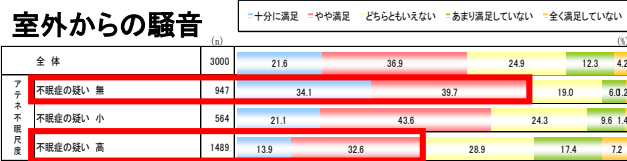
室内の静かさ



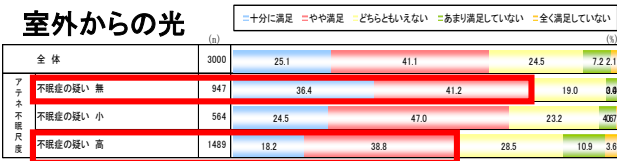
同室のいびき・寝相など



室外からの騒音



室外からの光



4-2 寝室環境の満足度調査

(続き)

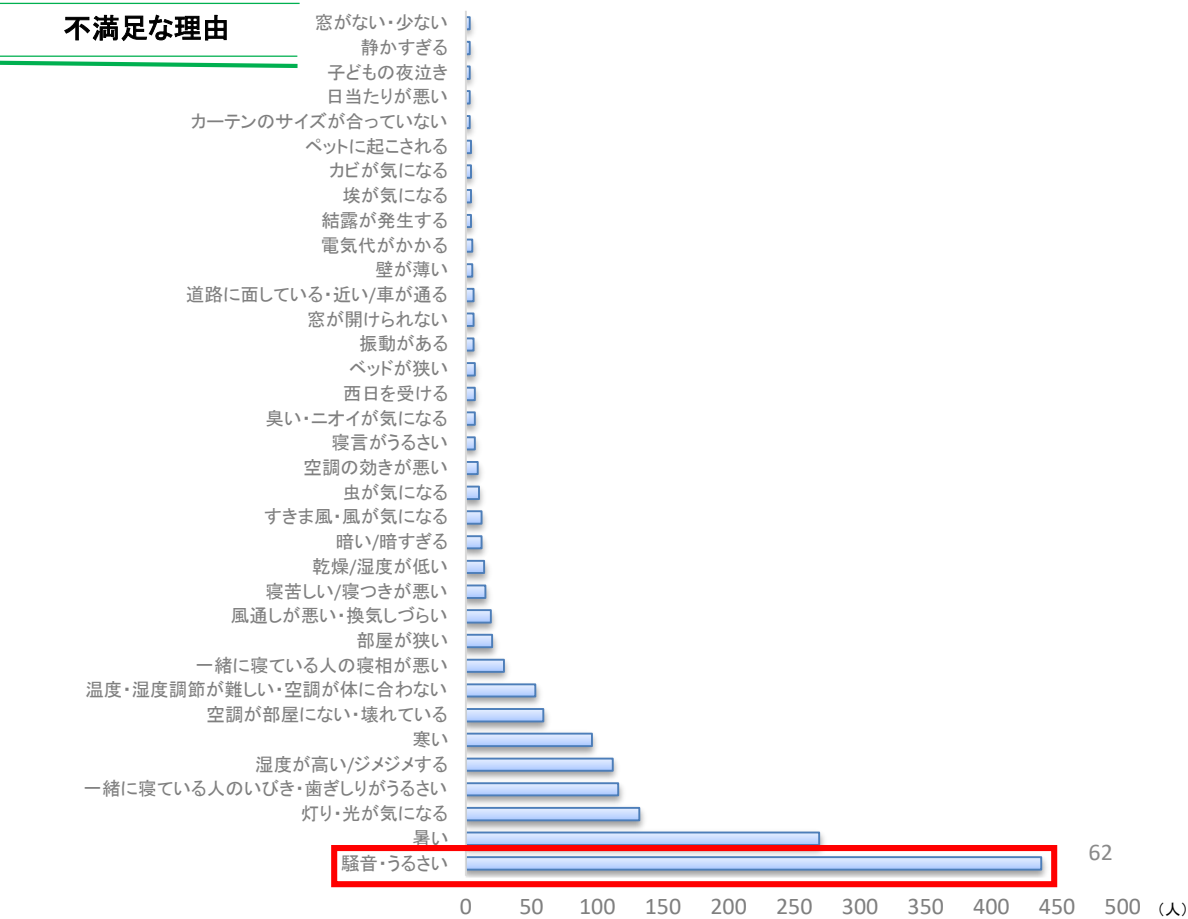
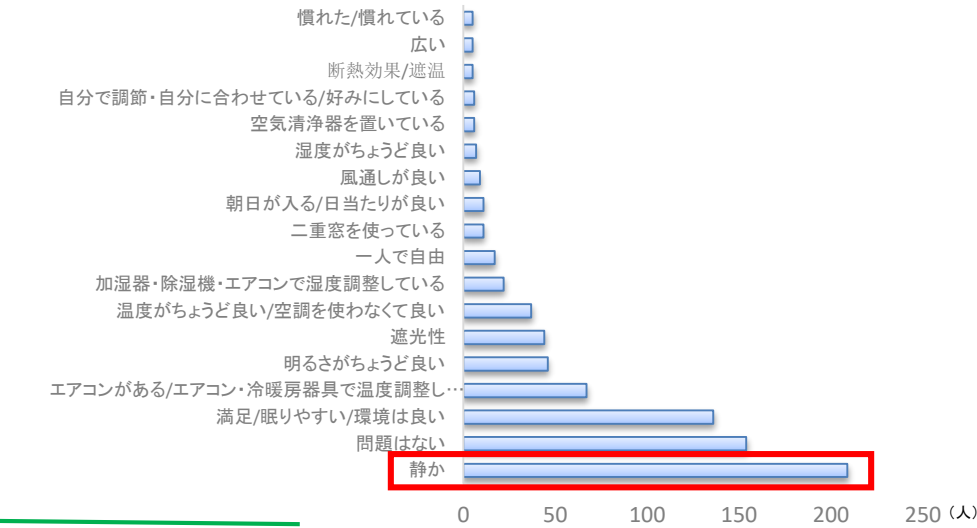
寝室の満足度の要素で、「静かさ」についてもう少し深掘してみる。

前々頁で示しているように、静かさについては全体の約68%の人が満足しており、室外からの騒音は約59%が満足していた。

一見、静かさに関しては特筆して問題が無いように見えるが、寝室の満足度に関する理由についてみてみると、この「静かさ」というポイントは寝室環境の満足度に関係が深いことが見て取れた。

寝室環境が満足な理由

質問: あなたの就寝時の室内環境について、満足な点を記入してください。



睡眠白書 2018年

第 5 章 「健康」の維持向上と 「睡眠」の関係 ①



5-1 健康クラスター分析

一般的な人々が、健康の維持・向上に対する考えの中で、「睡眠」をどこに位置付けているのか調査したのが本章の目的である。今回の調査では3000人の対象者を「健康」に対する態度別に7つのグループに分けることができた。以下が7つの健康グループである。

7つの「健康グループ」

第1 クラスター:「運動・ケア」グループ

→スポーツ、運動実行、身体のケアを積極的に実行している層。

20～30代の若年の男女が中心のグループ。スポーツ志向以外の因子に対しても概ねポジティブな態度で、健康には大きな問題がないグループ。

第2 クラスター「健康セルフチェック」グループ

→健康・体調のセルフチェックや管理志向が最も強い層。

定期健診を積極的に受けていたり、血圧・体重・体脂肪等を自宅で測定している。60～70代の男女のウェイトがやや高い。

一方サプリメントの使用やスポーツ志向にはネガティブな反応を示しているのが特徴。

第3 クラスター「健康バランス」グループ

→バランスの取れた食生活志向とスポーツ・運動、身体のケア、のすべてにポジティブなグループ。性・年代は大きな偏りがない。

サプリメントなどの使用にはネガティブ。

第4 クラスター「睡眠満足」グループ

→十分な睡眠をとっており、寝具や環境にも配慮しているグループ。規則正しい生活習慣志向も同時に強いクラスター。60～70代男性と、20代～40代の女性のウェイトが高め。

一方、それ以外の因子にはすべてネガティブな反応を示している。

第5 クラスター「食生活意識」グループ

→健康に悪い影響を及ぼす成分を含む食品の摂取を控えたり、バランスの取れた食生活を意識するグループ。反応のレベルはそこまで強くはない。一方、健康のセルフチェックやサプリメントの使用に

ついてはネガティブな反応を示している。

第6 クラスター「サプリ活用」グループ

→サプリメントや栄養・ビタミン剤を使用する志向が強いグループ。

40代～70代女性のウェイトが強い。スポーツ・運動にはかなりネガティブな反応を示す。

第7 クラスター「健康あきらめ」グループ

→バランスの取れた食生活志向に対してネガティブ反応が強く、良い睡眠、規則正しい生活習慣にもネガティブな反応を示す。20代～50代男性がメイン。

5-1 健康クラスター分析

睡眠は健康の三大要素「栄養」「運動」「休息」の「休息」に入る、重要な健康要素であると考ええる。そのため、健康に関する態度ごとに、「睡眠」をどのように考えているかを考察することは、健康増進のためには重要なポイントであると考ええる。

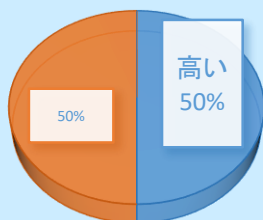
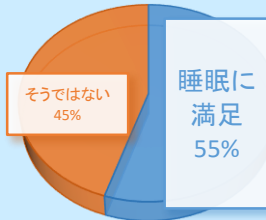
今回は、各グループごとの睡眠満足度と、不眠症の疑いの割合について調査した。

第1クラスター「運動・ケア」グループ

スポーツ、運動実行を積極的に実行している層。

睡眠満足度

不眠症の疑い



運動、健康管理志向など、
一般的な人よりも健康志向が
強い人



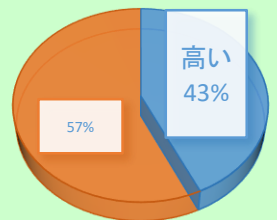
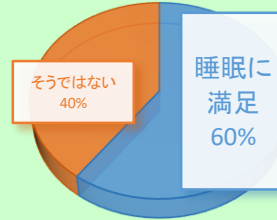
睡眠満足度高い
不眠症率 低い

第2クラスター「健康セルフチェック」グループ

健康・体調のセルフチェックや管理志向が最も強い層。

睡眠満足度

不眠症の疑い

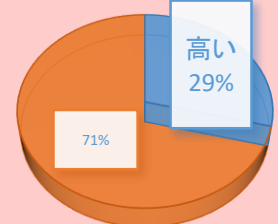
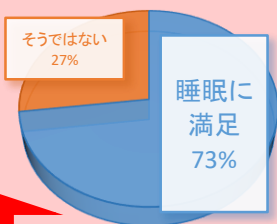


第4クラスター「睡眠満足」グループ

十分な睡眠を取り、寝具にも配慮しているグループ。

睡眠満足度

不眠症の疑い

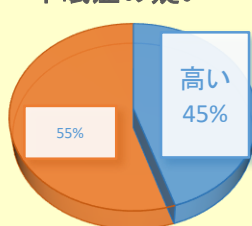
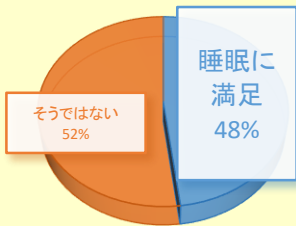


第3クラスター「健康バランス」グループ

バランスの取れた食生活志向とスポーツ・運動
すべてにポジティブなグループ。

睡眠満足度

不眠症の疑い

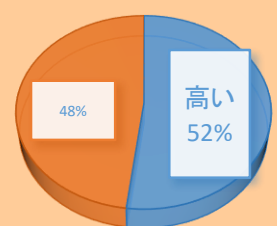
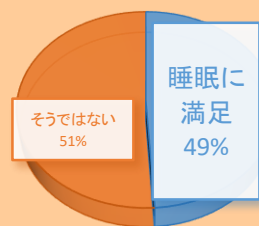


第5クラスター「食生活意識」グループ

健康に悪い影響を及ぼす食品や成分の抑制や、
バランスの取れた食生活志向のグループ。

睡眠満足度

不眠症の疑い

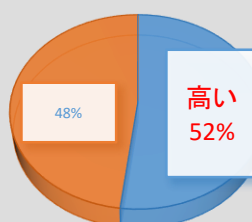
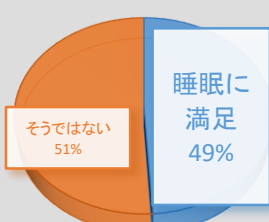


第7クラスター「健康あきらめ」グループ

バランスの取れた食生活志向に対してネガティブ、
良い睡眠、規則正しい生活習慣にもネガティブ。

睡眠満足度

不眠症の疑い

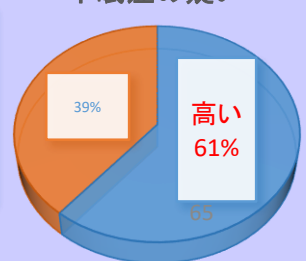
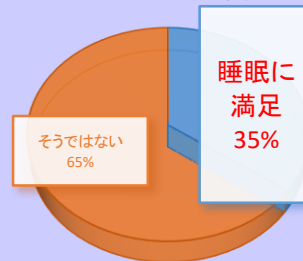


第6クラスター「サブリ活用」グループ

サプリメントや栄養・ビタミン剤を使用する志向が強い。

睡眠満足度

不眠症の疑い



5-1 健康クラスター分析

今回の分析で見えてくるのは、睡眠に満足している人、不眠症の可能性が低い人は、食事に気を付ける、サプリで補うといった一般的な健康志向というよりも、より積極的に健康を目指している人の特徴であるということだ。

特に第1クラスターは運動する習慣が身近にある人であり、「スポーツで体を鍛えている」「健康器具を買って自宅で体を鍛えている」といった人たちである。

また第2クラスターは、自宅で自分の体調管理をしたり、数値測定をしているような人たちで、「血圧等を自宅で測定している」といった人である。また第2クラスターは、「体調が変だと感じたらすぐに薬を飲んだり、医者に行く」と答えることもあり、以前病気になった、もしくは医師から指導を受けている人たちという理解もできるだろう。

上記2つのクラスターは、一般的な人に比べて特に健康意識は高いと考えられる。

ただしそれ以外のクラスターに関していうと、健康意識は一般的もしくはそれ以下、という特徴を持っているようである。第3クラスターは全体的にバランスがとれているようにみえるが、運動への積極性は第1クラスターより低く、健康セルフチェックもそこまで高いポジティブ反応ではなかった。つまり第3クラスターが「一般的な健康グループ」ともいえるだろう。その第3クラスター以降のグループは、押しなべて睡眠満足度が低く、不眠症の疑いが強い。

つまり、健康意識がよほど強く、きまった運動習慣、細かいセルフチェックを行っている人だけが、睡眠満足度が高く、不眠症の疑いが低い、と示唆されるのである。

睡眠白書 2018年

第 5 章 「健康」の維持向上と 「睡眠」の関係 ②



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

6-1 健康の維持向上における睡眠の位置付け

睡眠は健康の三大要素「栄養」「運動」「休息」の「休息」に入る、重要な健康要素であると考え
るが、その考え方が一般の人々の実際の考え方とマッチしているのかを本調査で確認するこ
とができると考える。

まず初めに、調査対象者が各生活分野で「健康の維持向上」に対してどのような認識を持っ
ているかを調査した。

生活の各分野【重視度】に関する調査

全国3000人

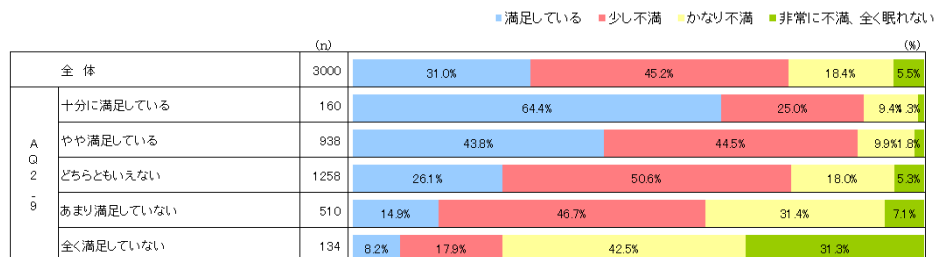
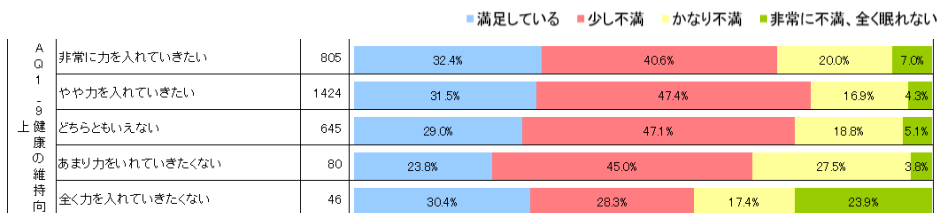
順位	生活分野
1位	健康の維持向上
2位	食生活
3位	貯蓄や将来の蓄えに
4位	趣味・教養の活動
5位	家族のふれあい・団欒に

生活の各分野【満足度】に関する調査

全国3000人

順位	生活分野
1位	食生活
2位	住まい
3位	衣服や化粧
4位	家族のふれあい・団欒に
5位	家事に

対象者の、各生活分野に対する【重要度】と【満足度】を調査したところ、
最も力を入れていきたい分野は「健康の維持向上」であった。また、2位に食生活と続き、
近年の健康ブームや自分の健康に気を付ける傾向は継続しているようである。
しかし、各分野の満足度を見てみると、「健康に維持向上」に満足している人上位5位には
入ってこず、決して多くないことが分かる。

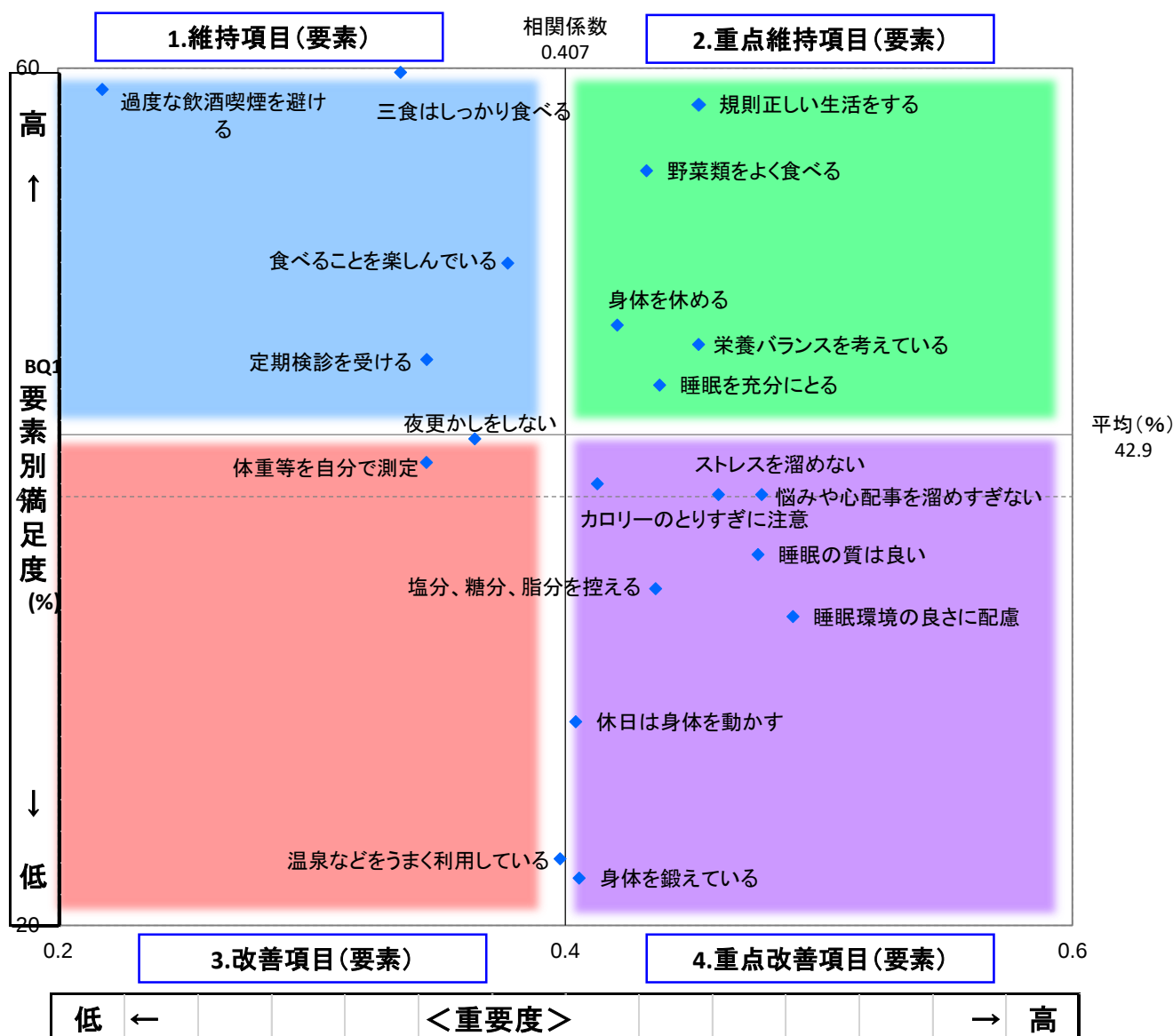


6-1 健康の維持向上における睡眠の位置付け

「健康の維持・向上」における“睡眠”の位置付けを確認するための、ポートフォリオ分析の結果である。

縦軸は、各項目の満足度の高低を示しており、横軸は、健康の維持向上に対する重要度を示している。

- 1:維持項目...特に関わらず、現状維持でよい要素
2:重点維持項目...重点的に維持すべき要素
3:改善項目...改善を検討したほうがよい要素 = 関心度が低く、重要でもない
4:重点改善項目...重点的に改善が必要な要素 = 関心度が高いが、なかなか改善できない。



上記のプロット図で特に注目すべきは、紫色の部分で「関心度は高いが、なかなか改善できない」ところにある要素である。これは、「健康のためにやろうとは思っているが自分ではできていない！」「やりたいけれどできない！」という要素の塊である。

・塩分、糖分、脂肪分を控える・休日は体を動かす・ストレスを溜めない

などと同じく

- ・睡眠の質

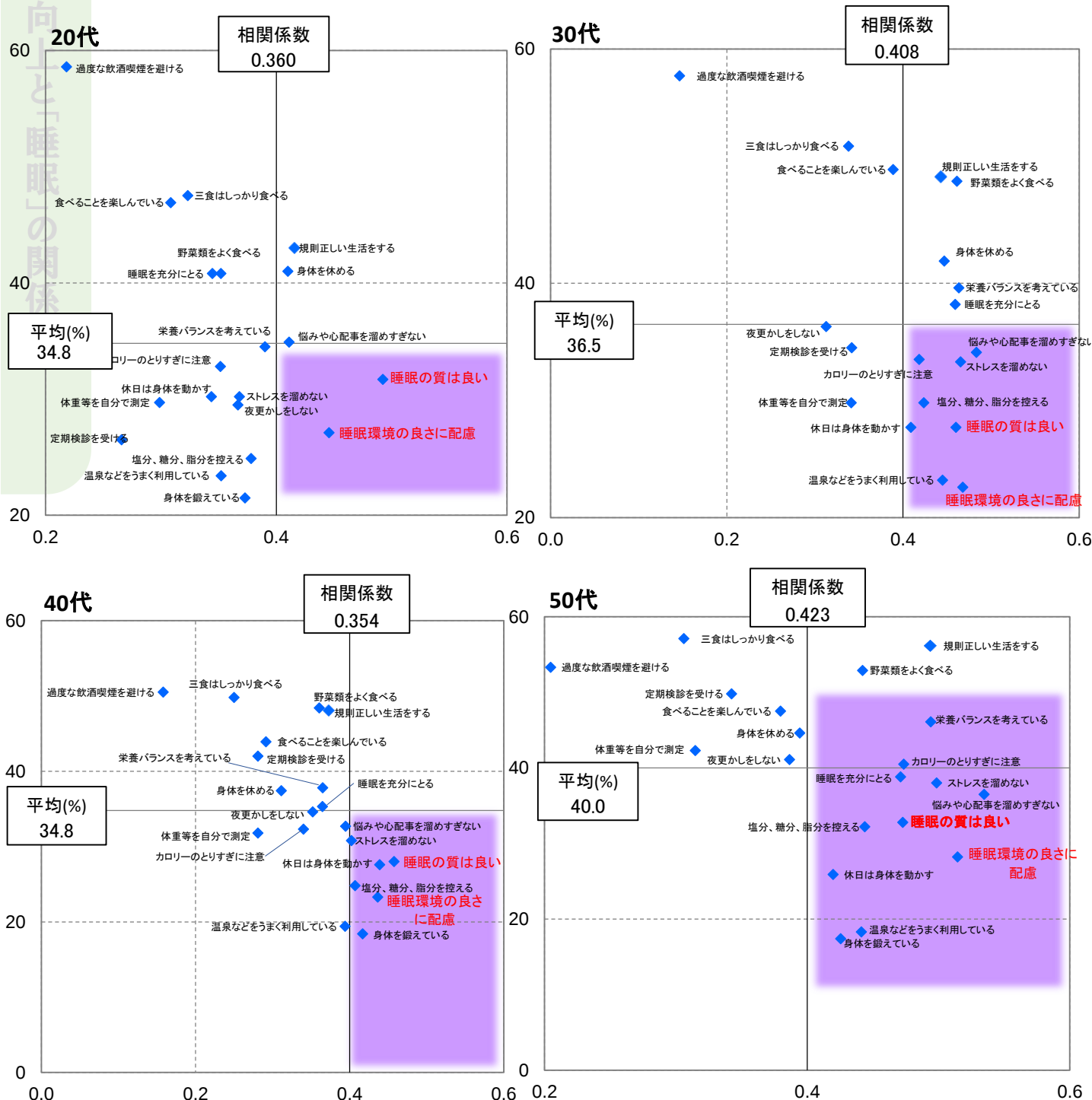
- ・睡眠環境の良さ

など睡眠に関する項目が2つも入っている。

つまり、自分の現在の健康に満足していない人は、睡眠に関する興味関心が高いにも関わらず、それに対する対策ができていない、ということである。

6-1 健康の維持向上における睡眠の位置付け

(続き)これを見てわかるように、睡眠の質を上げる手法や方策は、健康に関心度が高い人達に向けてより発信していくことが重要であるということである。
また、年代別でこのプロット図を見てみると、さらに驚くべきことが分かる。



上記と同様の調査を世代別に行ったところ、睡眠の質に満足できていない傾向は、若年層からシニアまで、全世代に共通して見られる結果となった。「規則正しい生活」や「栄養バランス」等は満足度が高いことが見て取れ、また「睡眠を充分にとる」ことも比較的实践出来ているが、「睡眠時間」ではなく、「睡眠の質」については重要視しているものの「満足度を上げるにはどうしたらよいのか？」の解が見つからない様子が伺える。東京西川では、「睡眠の質の重要性」とその「改善方法」について引き続き啓発が必要と捉え、さまざまなチャネルから発信していきたいと考えている。

6-1 健康の維持向上における睡眠の位置付け

また、睡眠の質と同様、30代～60代まで全体が、継続して改善することができていないのが以下のポイントである。

- ・休日に体を動かすこと
- ・ストレスを溜めないこと
- ・塩分、糖分、脂分を控えること
- ・睡眠の質をよくすること

30代～60代の世代を通して、重要改善ポイントになっている、これらの要素には、「どうやって改善したらいいのかわからない」「始めるのにハードルが高い」などという共通点があるようである。

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
1 重点改善項目	悩みや心配事を溜めない ストレスを溜めない 睡眠の質は良い 睡眠環境の良さに配慮している 休日は体を動かす カロリーを取りすぎに注意 体を鍛えている 塩分糖分脂分を控える	睡眠の質は良い 睡眠環境の良さに配慮している	悩みや心配事を溜めない ストレスを溜めない 睡眠の質は良い 睡眠環境の良さに配慮している 休日は体を動かす カロリーを取りすぎに注意 温泉などをうまく利用している 塩分糖分脂分を控える	ストレスを溜めない 睡眠の質は良い 睡眠環境の良さに配慮している 休日は体を動かす 体を鍛えている 塩分糖分脂分を控える	悩みや心配事を溜めない ストレスを溜めない 睡眠の質は良い 睡眠環境の良さに配慮している 休日は体を動かす 体を鍛えている 温泉などをうまく利用している 塩分糖分脂分を控える	悩みや心配事を溜めない ストレスを溜めない 睡眠の質は良い 睡眠環境の良さに配慮している 休日は体を動かす カロリーを取りすぎに注意 体を鍛えている 塩分糖分脂分を控える
2 重点維持項目	野菜類をよく食べる 睡眠を十分にとる 規則正しい生活をする 体を休める 栄養バランスを考えている	悩みや心配事を溜めない 規則正しい生活をする 体を休める	野菜類をよく食べる 睡眠を十分にとる 規則正しい生活をする 体を休める 栄養バランスを考えている	ナシ	野菜類をよく食べる 規則正しい生活をする カロリーを取りすぎに注意 栄養バランスを考えている	野菜類をよく食べる 食べることを満しんでいる 睡眠を十分にとる 規則正しい生活をする 体を休める 栄養バランスを考えている
3 維持項目	定期検診を受ける 食べ物を満しんでいる 過剰な飲酒・喫煙を避ける 3食しっかり食べる	野菜類をよく食べる 食べ物を満しんでいる 睡眠を十分にとる 過剰な飲酒・喫煙を避ける 3食しっかり食べる	食べ物を満しんでいる 過剰な飲酒・喫煙を避ける 3食しっかり食べる	野菜類をよく食べる 定期検診を受ける 食べ物を満しんでいる 睡眠を十分にとる 規則正しい生活をする 体を休める 過剰な飲酒・喫煙を避ける 栄養バランスを考えている 3食しっかり食べる	夜更かしをしない 定期検診を受ける 食べ物を満しんでいる 体重等を自分で測定 過剰な飲酒・喫煙を避ける 3食しっかり食べる	夜更かしをしない 定期検診を受ける 体重等を自分で測定 過剰な飲酒・喫煙を避ける 3食しっかり食べる
4 改善項目	夜更かしをしない 体重等を自分で測定 温泉などをうまく利用している	定期検診を受ける 体重等を自分で測定 ストレスを溜めない 休日は体を動かす カロリーを取りすぎに注意 体を鍛えている 温泉などをうまく利用している 塩分糖分脂分を控える 栄養バランスを考えている	夜更かしをしない 定期検診を受ける 体重等を自分で測定	夜更かしをしない 悩みや心配事を溜めない 体重等を自分で測定 温泉などをうまく利用している	ナシ	温泉などをうまく利用している

イメージ

20代は健康で、改善を意図する要素はほとんどない状態

30代になると、健康への意識が一気に高まり、気を付けたいという意識が高まる。

40代～60代になっても継続して健康への意識は強く、**ただし改善ができていない要素は30代の時から変わらない状況が続く。**



休日の運動
ストレスを溜めない
睡眠の質向上
塩・糖・脂分を控える

日本睡眠科学研究所

野々村 琢人
志村 洋二
島田 紗樹
安藤 翠
川阪 明彦

[分析協力]
佐藤 功之介
吉川 公美子
速水 美智子
土屋 みゆ

[調査協力]
株式会社 クロス・マーケティング



[発行]
発行日 2018年9月3日
発行所 西川産業株式会社
編集所 日本睡眠科学研究所