

nishikawa 睡眠白書 2024

～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： 2024年7月5日（金）～7月7日（日）

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

基本調査対象 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＝基本調査1万人の内、性年代別人口構成比に合わせて聴取

【10,000名】

	全体	男性	女性
	10,000	4,941	5,059
10代	133	68	65
20代	1,401	714	687
30代	1,622	820	802
40代	1,911	963	948
50代	1,604	799	805
60代	1,879	915	964
70代	1,450	662	788

【3,000名】

	全体	男性	女性
	3,000	1,482	1,518
10代	27	17	10
20代	434	218	216
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睡眠の変化・睡眠を阻害する悩みを聴取
- ②昼寝・仮眠パート（勤務・仮眠と昼寝に関する実態を聴取）
- ③美容・健康パート（睡眠と美容・健康の関係性を聴取）
- ④パパママ・子どもパート（子どもの睡眠に関する実態を聴取）

[nishikawa 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【nishikawa 睡眠白書2024～日本人の睡眠調査～】を
必ず明記してください。

はじめに

健康の三大要素と言われる「栄養」「運動」「休息」。この三つの要素のうちもっとも後回しにされてきたのが休息、特に「睡眠」であろう。しかし、近年の睡眠科学の進歩もあり、睡眠の重要性が認識され「質の良い睡眠をしっかりと取り、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定着している。また、厚生労働省による「睡眠指針」が10年ぶりに改訂され「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が発行されるなど、社会全体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、1984年に設立された。西川株式会社は寝具寝装品の製造卸売業として、お客様に快適な寝具を提供する創業458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」を探究しながらモノづくりを行ってきた。

当研究所では2018年から毎年、「日本人の睡眠実態」について、幅広い年代・職種の方を対象に、大規模な調査・分析を行っている。今回の調査では、さらに子どもの睡眠についても調査を深掘り・分析した。

調査全体の結果からは、昨年よりも更に睡眠時間の不足が増しており、不眠の度合い、睡眠の質、睡眠時間満足度は悪化していることがうかがえる。特に、若い世代、働き盛り世代での睡眠不足や睡眠の質について改善が進んでいない。

また、今回詳しく調べた「子どもの睡眠」では、生活時間の後ろ倒しやスマホやPCの利用による夜更かしの影響から、小学生40%、中学生50%、高校生80%が平日に適正な睡眠時間が取れていないことが分かった。子どもの睡眠不足は心身の発育、注意力・集中力の低下、メンタル面や学力面に悪影響があることが知られており、家族一緒に見直すべき大きな課題である。

美容・健康と睡眠の関係については、知識としてある程度は理解が広がっているが、実際には睡眠を正しくとることを意識できておらず、睡眠の質にも不満を感じている様子がみられた。また、更年期症状やPMSの症状は、睡眠をとることで症状を改善しようとする人は少ないものの、よい睡眠の後で症状が改善した、軽くなったと感じた人が一定数いることも分かった。

新型コロナウイルスを含む様々な感染症へ免疫力を高めることや、心身ストレスの改善のためにも睡眠の量と質を上げることは最も基本的な対策である。今回の調査・分析をご覧になり、家族や職場全体で、睡眠を通して心身の健康を実現する意識を改めて持っていただければ幸いである。

第1章 睡眠の基本調査

1-1 睡眠の基本調査

- ・アテネ不眠尺度結果
- ・睡眠の質
- ・睡眠時間満足度

1-2 平日と休日の睡眠

- ・平日と休日の睡眠時間の比較
- ・平日の起床時刻、就寝時刻
- ・ビジネスパーソン・パパママ・若年層の平日と休日の睡眠時間の差

1-3 ライフステージごとの睡眠実態

- ・ライフステージごとの睡眠時間の比較
- ・ライフステージごとの睡眠満足度の比較
- ・ライフステージごとの睡眠時間と睡眠満足度の関係性(高齢者)
- ・ライフステージごとの睡眠時間と睡眠満足度の関係性(成人)
- ・ライフステージごとの睡眠時間と睡眠満足度の関係性(子ども)
- ・高齢者の睡眠と生活習慣

1-4 睡眠を阻害する悩み

- ・睡眠を阻害する悩み

1-5 寝具について

- ・使用している敷き寝具のタイプ
- ・使用しているまくらの素材
- ・睡眠に使っても良いと思う予算

1-6 睡眠環境

- ・睡眠の質向上のために購入・使用したもの
- ・よく眠れない季節とその原因
- ・睡眠時の悩み
- ・寝る前1時間の行動と睡眠満足度の関係
- ・睡眠の質向上のために意識的に行っている行動と、眠れない行動の実態

1-7 スリープテックによる睡眠管理

- ・睡眠管理のためのデバイス・アプリの利用有無
- ・睡眠アプリの満足度と求める機能

第2章 昼寝・仮眠に関する実態調査

2-1 昼寝・仮眠の実態

- ・昼寝・仮眠の有無
- ・コロナ禍前後での昼寝・仮眠の時間の変化
- ・1回あたりの昼寝・仮眠の時間
- ・昼寝・仮眠によって感じる効果
- ・昼寝・仮眠をとらない理由
- ・昼寝・仮眠の意向

2-2 ビジネスパーソンの勤務形態と昼寝・仮眠の実態

- ・睡眠に関する困りごと(勤務先での昼寝・仮眠の有無別)
- ・残業時間と昼寝・仮眠の関係
- ・夜勤の有無と昼寝・仮眠の関係
- ・在宅ワークの有無と昼寝・仮眠の関係
- ・交替制勤務と固定時間制勤務の睡眠時間の比較
- ・勤務形態による睡眠時間の比較
- ・交替制勤務制の睡眠に関する悩み
- ・勤務形態による仮眠の有無とイメージ

第3章 美容・健康と睡眠に関する調査

3-1 美容と睡眠

- ・美容に関する関心度合い
- ・睡眠時間と美意識の関係
- ・睡眠満足度と美意識の関係
- ・美容に効果があると思うこと
- ・美容のために実践していること
- ・よい睡眠のために使用しているアイテム
- ・顔や髪を睡眠中にケアする美容アイテムの使用有無と効果
- ・起床時の顔・髪の悩み
- ・現在のお肌の悩みとよい睡眠をとった後のお肌の状態
- ・美容について1ヶ月に使ってもよい予算

3-2 生活習慣と睡眠

- ・健康のために生活習慣で気を付けていることと睡眠による変化
- ・睡眠時間と体型に関する悩みの関係
- ・睡眠満足度と体型に関する悩みの関係
- ・ダイエット・肥満予防に効果があると思うこと
- ・ダイエット・肥満予防のために実践していること

3-3 更年期症状と睡眠

- ・更年期症状の有無
- ・各更年期症状の程度
- ・睡眠時間と更年期症状の関係
- ・睡眠の質と更年期症状の関係
- ・睡眠満足度と更年期症状の関係

第4章 子育てパパママと子どもの睡眠実態調査

4-1 子どもの睡眠実態

- ・就学児(小学生～高校生)の父親・母親
- ・就学児の睡眠時間(平日・休日)
- ・就学児の就寝時刻(平日・休日)
- ・就学児の起床時刻(平日・休日)
- ・親から見た子どもの睡眠満足度
- ・子どもの睡眠時間と親の睡眠時間の関係性

4-2 子どもの寝具

- ・子どもが使用している敷き寝具のタイプ
- ・子どもが使用しているまくらの素材
- ・子どもの寝具を選ぶ上で求めるもの

4-3 子どもの睡眠に関する悩み

- ・子どもの眠りで困っていること
- ・子どもの夜更かし・朝寝坊の原因
- ・子どもの眠りに対するイメージ
- ・子どもの睡眠について親が知りたいこと

nishikawa
睡眠白書 2024

第 1 章 睡眠の基本調査



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

1-1 睡眠の基本調査

アテネ不眠尺度結果

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、10,000人に調査したところ、全体の47.2%の人が「不眠症の可能性」という結果となった。

年代別では、昨年に引き続き、とりわけ20代～40代で「不眠症の可能性」がある人が5割以上と、他の年代と比べて「不眠症の疑いが高い」人が占める割合が高い傾向にあることが見てとれる。20代～40代と働き盛りの睡眠改善の必要性が高いことがうかがえる。

質問：アテネ不眠尺度

			(%)			
			不眠症の可能性・低	軽度不眠症の可能性	中等度不眠症の可能性	重度不眠症の可能性
n=						
2024年全体		10,000	52.8	26.1	15.0	6.1
年代別	10代	133	54.9	23.3	14.3	7.5
	20代	1,401	42.3	26.6	20.1	11.1
	30代	1,622	42.8	28.5	19.5	9.2
	40代	1,911	46.0	29.0	17.2	7.8
	50代	1,604	53.9	26.2	14.6	5.3
	60代	1,879	61.6	25.2	10.9	2.3
	70代	1,450	70.2	20.4	7.9	1.4

参考：2018年～2023年アテネ不眠尺度(2024年より定義変更)

		(%)		
		不眠症の疑い 無	不眠症の疑い 小	不眠症の疑い 高
n=				
2018年全体	10,000	32.5	18.2	49.3
2019年全体	10,000	32.8	17.1	50.1
2020年全体	10,000	32.1	18.8	49.1
2021年全体	10,000	32.3	17.8	49.9
2022年全体	10,000	31.9	18.1	50.0
2023年全体	10,000	30.9	17.2	51.9

●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。

質問「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。」

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
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。

【2024年の診断基準】

- 0～5点：不眠症の可能性が低いです。
- 6～9点：軽度不眠症の可能性ががあります。
- 10～15点：中等度不眠症の可能性ががあります。
- 16～24点：重度不眠症の可能性ががあります。

【参考：2018年～2023年の診断基準】

- 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。

1-1 睡眠の基本調査

睡眠の質

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「満足している」と答えたのは全体で34.5%であり、前年の30.5%を4ポイント上回った。

年代別にみると、30代～40代で「満足している」が27%程と最も低く、働き盛り、子育て世代になると睡眠における満足度が相対的に下がる傾向がうかがえる。

50代以降では、年代が上がるにつれて「満足している」の割合が高まる。一方、「非常に不満」は若い年代で相対的に高く、20代では11.2%と最も高い。

質問: 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか。

			(%)			
			満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満か、全く眠れなかった
n =						
2018年全体			31.8	45.6	17.2	5.5
2019年全体			31.2	44.9	17.6	6.3
2020年全体			32.3	45.3	16.7	5.7
2021年全体			31.7	44.3	17.8	6.2
2022年全体			30.9	44.4	17.6	7.2
2023年全体			30.5	44.4	18.0	7.2
2024年全体			34.5	42.0	17.3	6.2
年代別	10代	133	45.1	35.3	12.0	7.5
	20代	1,401	31.8	37.9	19.1	11.2
	30代	1,622	26.5	43.0	21.8	8.6
	40代	1,911	26.6	44.7	20.9	7.8
	50代	1,604	32.5	44.1	18.2	5.2
	60代	1,879	40.3	43.1	13.6	3.0
	70代	1,450	50.0	37.9	10.3	1.8

※2024年より「非常に不満か、全く眠れなかった」として聴取（2018年～2023年は「非常に不満、全く眠れない」）

1-1 睡眠の基本調査

睡眠時間満足度

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。全体的な睡眠時間に対して「十分である」と答えたのは34.5%と、前年の33.2%から1.3ポイント増加している。

性年代別にみると、男性40代、女性30代～50代で「十分である」が3割を下回り、他の年代と比べて睡眠時間に対する不満が高いことがうかがえる。男女ともに70代で「十分である」が50%台と最も高い。

質問：総睡眠時間は足りていますか？（昼寝も併せて）

			(%)			
			十分だった	少し足りなかった	かなり足りなかった	全く足りないか、全く眠れなかった
n=						
2018年全体		10,000	34.9	46.0	13.9	5.1
2019年全体		10,000	33.4	45.6	15.3	5.7
2020年全体		10,000	36.5	45.0	13.4	5.1
2021年全体		10,000	36.8	43.9	13.7	5.6
2022年全体		10,000	34.2	45.4	14.2	6.3
2023年全体		10,000	33.2	45.7	14.8	6.4
2024年全体		10,000	34.5	43.9	16.0	5.6
性別	男性	4,941	35.4	43.1	15.6	5.8
	女性	5,059	33.7	44.7	16.3	5.3
性年代別	男性10代	68	45.6	32.4	17.6	4.4
	男性20代	714	31.0	38.7	18.6	11.8
	男性30代	820	30.4	42.9	18.4	8.3
	男性40代	963	27.4	46.7	19.3	6.5
	男性50代	799	33.9	44.7	17.0	4.4
	男性60代	915	40.3	44.4	12.5	2.8
	男性70代	662	52.3	40.3	6.0	1.4
	女性10代	65	35.4	40.0	15.4	9.2
	女性20代	687	30.7	40.0	19.5	9.8
	女性30代	802	25.6	47.0	20.0	7.5
	女性40代	948	27.4	45.4	20.4	6.9
	女性50代	805	28.8	46.7	19.1	5.3
	女性60代	964	38.6	48.0	11.5	1.9
	女性70代	788	50.8	40.1	7.7	1.4

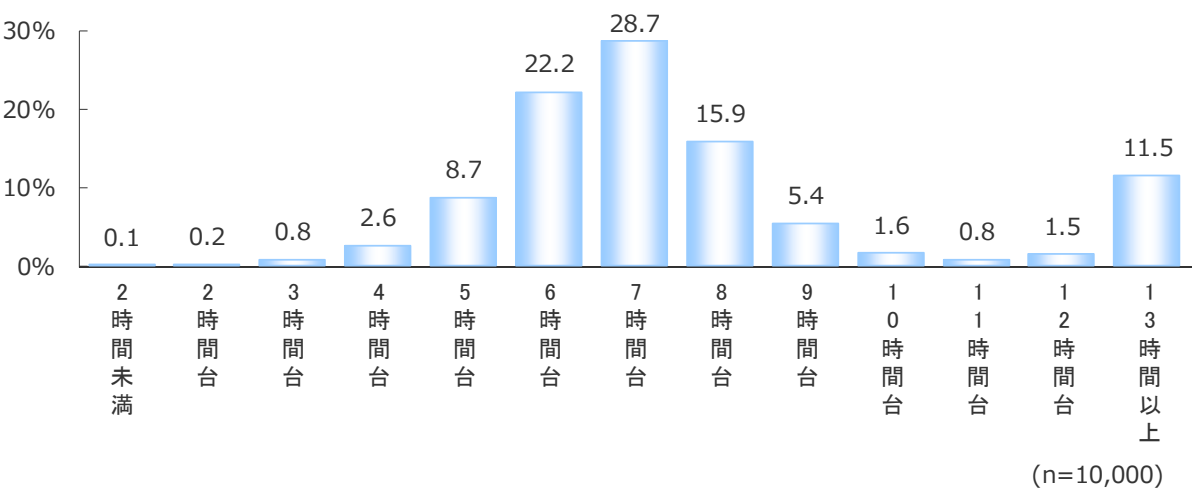
※2024年より「十分だった」「少し足りなかった」「かなり足りなかった」「全く足りないか、全く眠れなかった」として聴取（2018年～2023年は「十分である」「少し足りない」「かなり足りない」「全く足りない、全く眠れない」）

1-2 平日と休日の睡眠

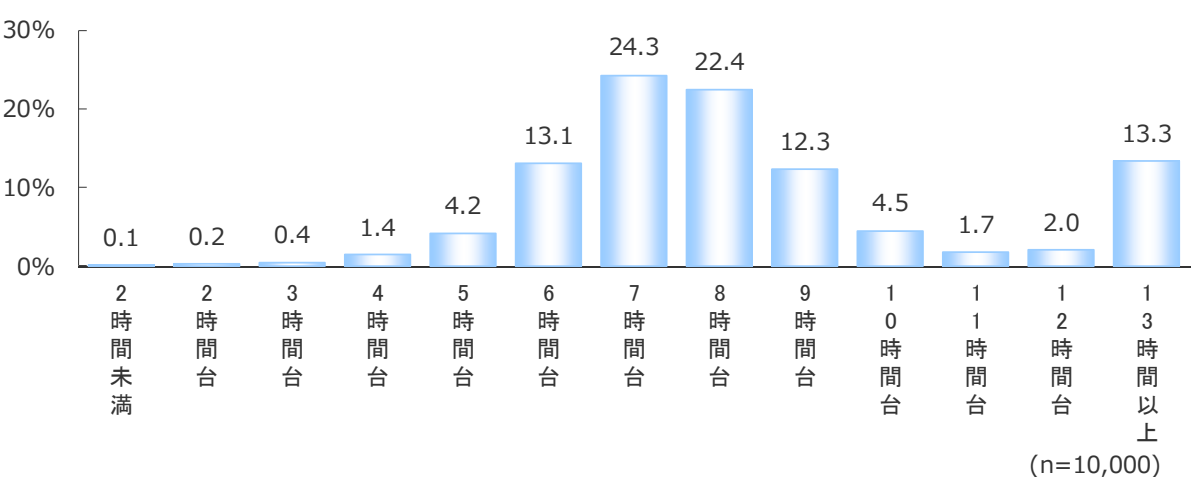
平日と休日の睡眠時間の比較

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。10,000人に対する睡眠時間の調査では、平日・休日ともに「7時間台」が最も高い。平日では「7時間台」が28.7%に次いで「6時間台」が22.2%、「8時間台」が15.9%と続く。対して、休日では「7時間台」が24.3%、次いで「8時間台」が22.4%と高く、以降「6時間台」が13.1%と続く。

質問: 平日の睡眠時間



質問: 休日の睡眠時間

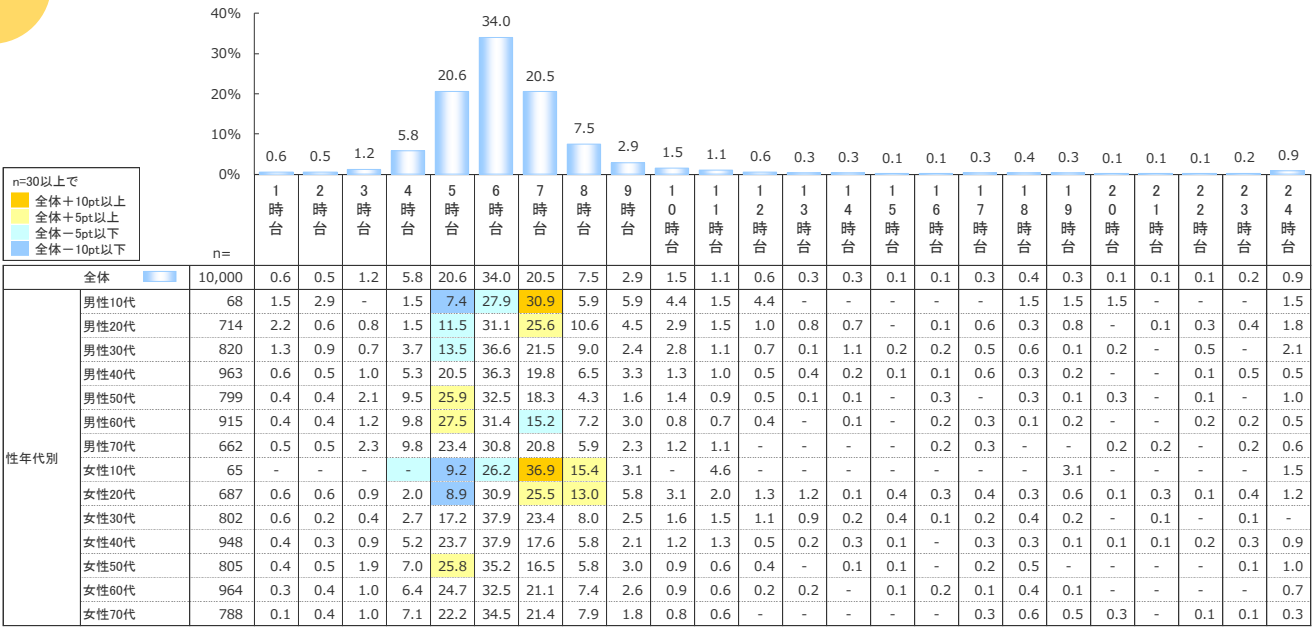


1-2 平日と休日の睡眠

平日の起床時刻、就寝時刻

10,000人に対する平日の起床時刻に関する調査では、全体で「6時台」の起床が34.0%、「5時台」の起床が20.6%であり、前年と大きな差はみられない。
性年代別にみると、2023年調査と比べて男性10代で「7時台」(25.7%→30.9%)、女性10代で「8時台」(8.8%→15.4%)が増加し、男性10代で「8時台」(17.6%→ 5.9%)、女性10代で「6時台」(35.3%→26.2%)が減少した。

質問：平日の起床時刻



1-2 平日と休日の睡眠

平日の起床時刻、就寝時刻

(続き)

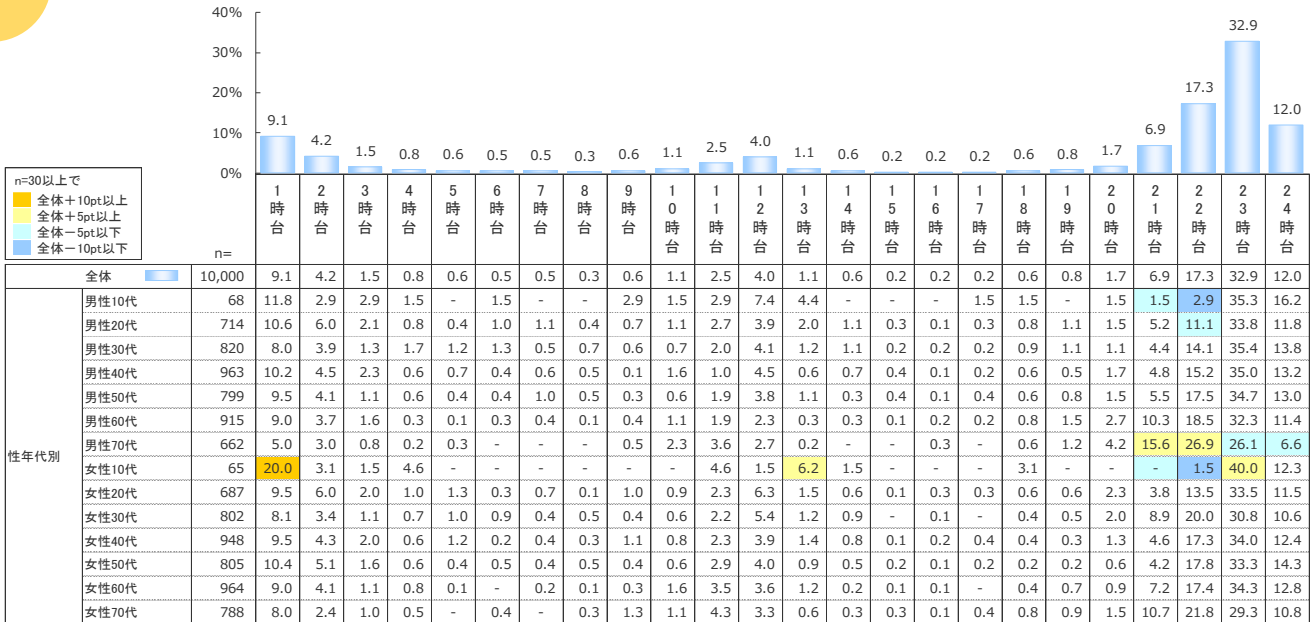
平日の就寝時刻は、全体で「23時台」が32.9%と最も高くボリュームゾーンとなっている。次いで「22時台」が17.3%、「24時台」が12.0%と続く。

性年代別では、男女ともに70代で「22時台」が2割を超え、全体を上回る。対して、男女ともに10代では「1時台」が1割以上で、特に女性10代では2割で、全体に比べて高く、夜型の傾向が強い。

2023年調査と比べて、女性10代で「23時台」(26.5%→40.0%)と「1時台」(14.7%→20.0%)が増加し、「2時台」(13.2%→3.1%)と「24時台」(23.5%→12.3%)が減少した。

また、男性70代は「23時台」(31.7%→26.1%)が減少しており、就寝時刻が早くなっていると推察される。

質問: 平日の就寝時刻

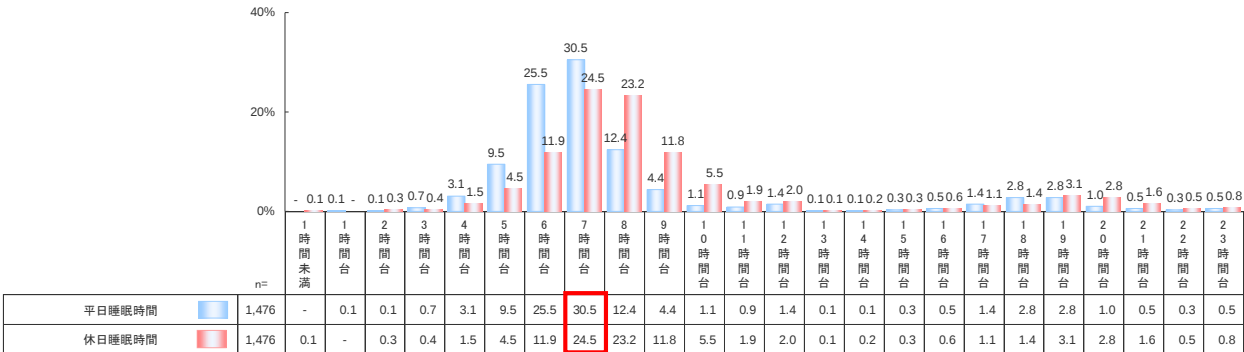


1-2 平日と休日の睡眠

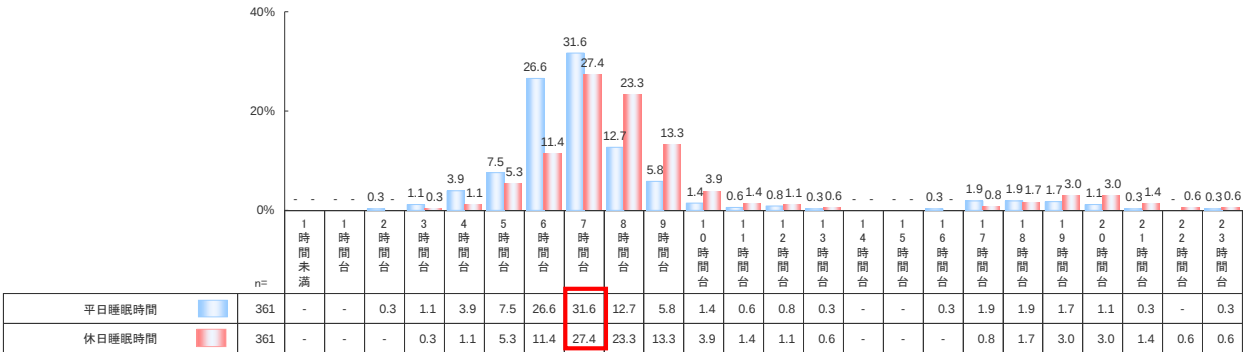
ビジネスパーソン・パパママ・若年層の平日と休日の睡眠時間の差

平日と休日の睡眠時間について、ビジネスパーソン・パパママ・若年層それぞれで比較をした。
ビジネスパーソンの睡眠時間は、平日「7時間台」(30.5%)、休日「7時間台」(24.5%)が最も高く、
パパママも平日「7時間台」(31.6%)、休日「7時間台」(27.4%)が最も高い。一方で若年層は、
平日「7時間台」(26.8%)、休日「8時間台」(23.2%)と、平日と休日の睡眠時間に差が見られる。

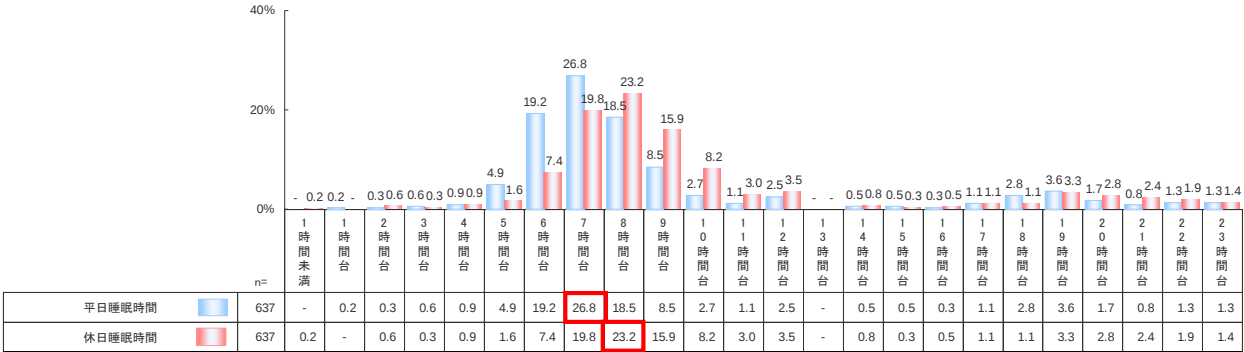
質問: 平日と休日の睡眠時間(ビジネスパーソン)



質問: 平日と休日の睡眠時間(パパママ)



質問: 平日と休日の睡眠時間(若年層)



1-3 ライフステージごとの睡眠実態

ライフステージごとの睡眠時間の比較

厚生労働省「健康づくりの睡眠ガイド2023」の指針では、高齢者で床上時間が8時間以上にならないこと、成人で6～8時間、こども(小学生)で9～12時間、こども(中学・高校生)で8～10時間を適正な睡眠時間としている。

今回の調査では、平日と休日・祝日の睡眠時間を聴取し、ライフステージ別に比較した。適正な睡眠時間をとっている人の割合は、高齢者(適正睡眠時間7時間台以下)で平日6割、休日・祝日で5割となった。また、成人(適正睡眠時間6～8時間台)では、平日66.1%、休日・祝日で6割となった。

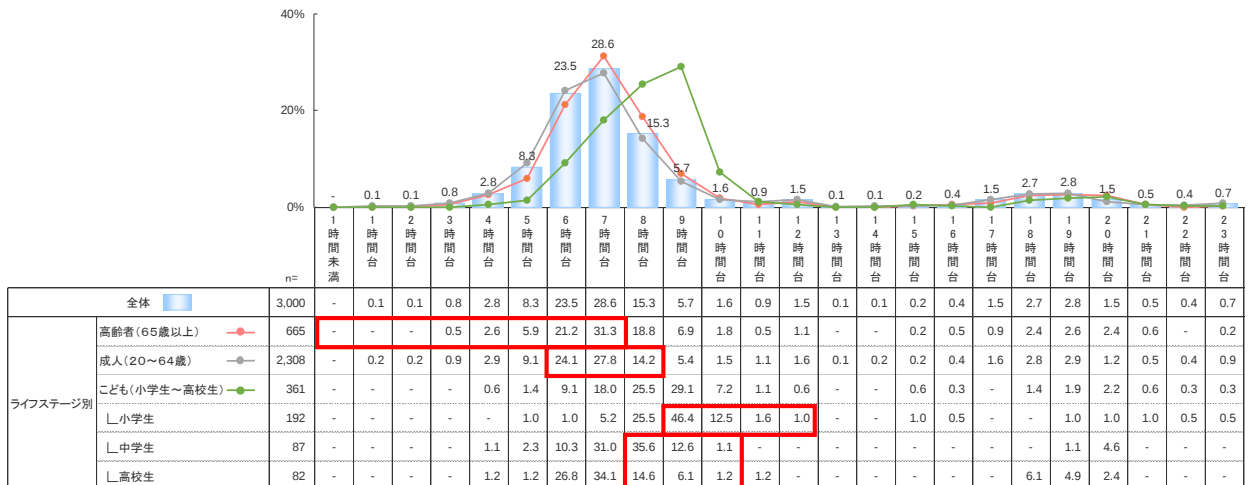
また、小学生(適正睡眠時間9～12時間台)では、平日6割、休日・祝日で8割、

中学生(適正睡眠時間8～10時間台)では、平日5割、休日・祝日で6割、

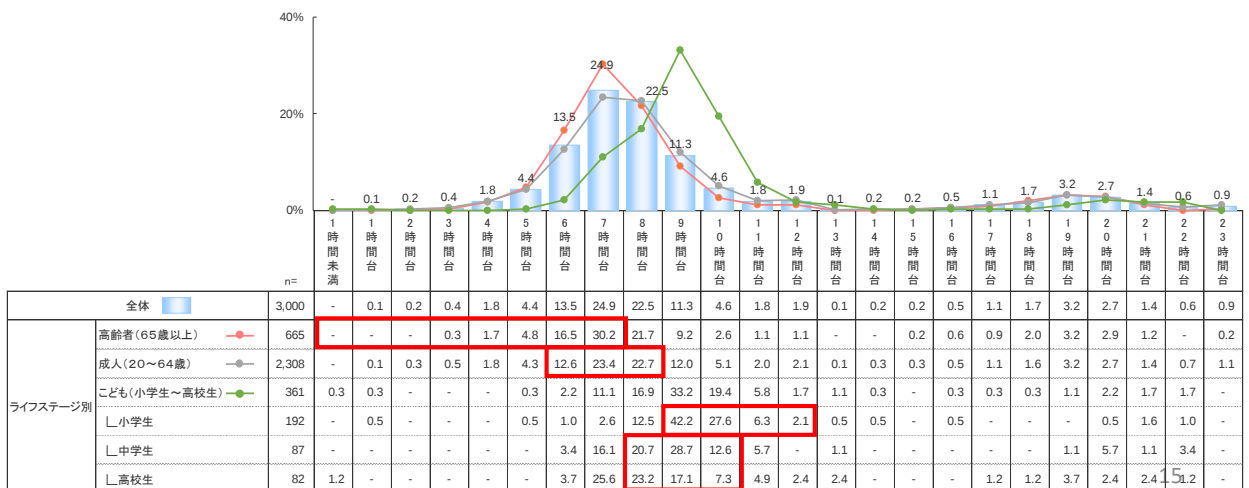
高校生(適正睡眠時間8～10時間台)では、平日2割、休日・祝日で5割となった。

高齢者・成人・こども(小学生～中学生)では、約半数～6割が平日・休日・祝日で適正な睡眠時間をとれている一方、平日の高校生は約8割が適正な睡眠時間をとれていないことが明らかとなった。

質問: 平日の睡眠時間



質問: 休日・祝日の睡眠時間



※n=30未満は参考値のため灰色。

1-3 ライフステージごとの睡眠実態

ライフステージごとの睡眠満足度の比較

高齢者・成人・子ども(小学生・中学生・高校生)のライフステージ別に、睡眠に関する満足度を比較した。

高齢者では、63.8%が睡眠に満足(十分に満足・やや満足)と回答した一方で、成人では5割未満となった。

子どもの睡眠満足度では、学齢が高くなるにつれて睡眠に関する満足度が低く、特に小学生と中学生の間で睡眠満足度が大きく低下することが明らかとなった。

睡眠の状態全般に関する満足度(高齢者・成人)

			(%)			
			十分に満足	やや満足	あまり満足していない	全く満足していない
n=						
全体		3,000	17.9	34.8	35.1	12.2
ライフステージ別	高齢者(65歳以上)	665	20.9	42.9	30.2	6.0
	成人(20~64歳)	2,308	17.0	32.4	36.7	14.0

睡眠の状態全般に関する満足度(子ども)
【お子さまがいる人ベース】

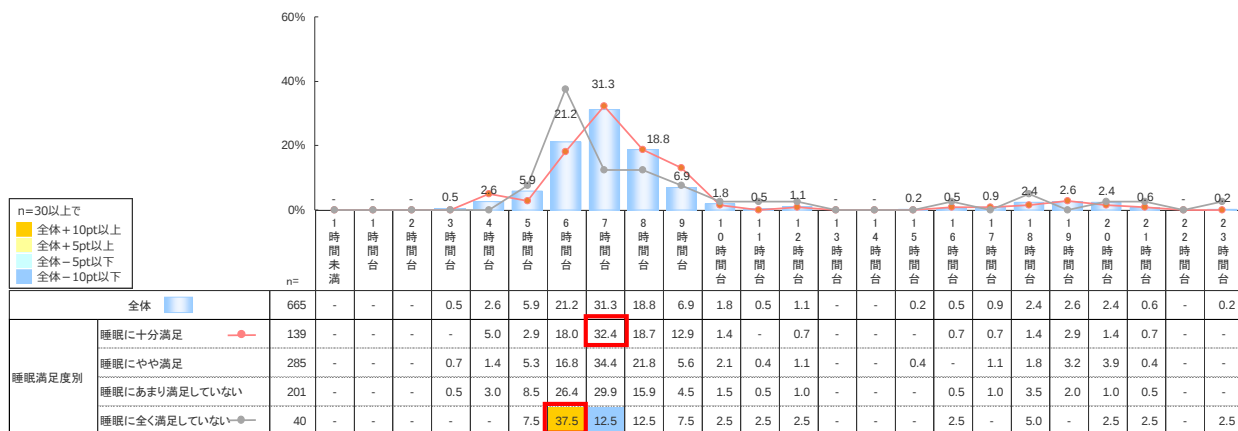
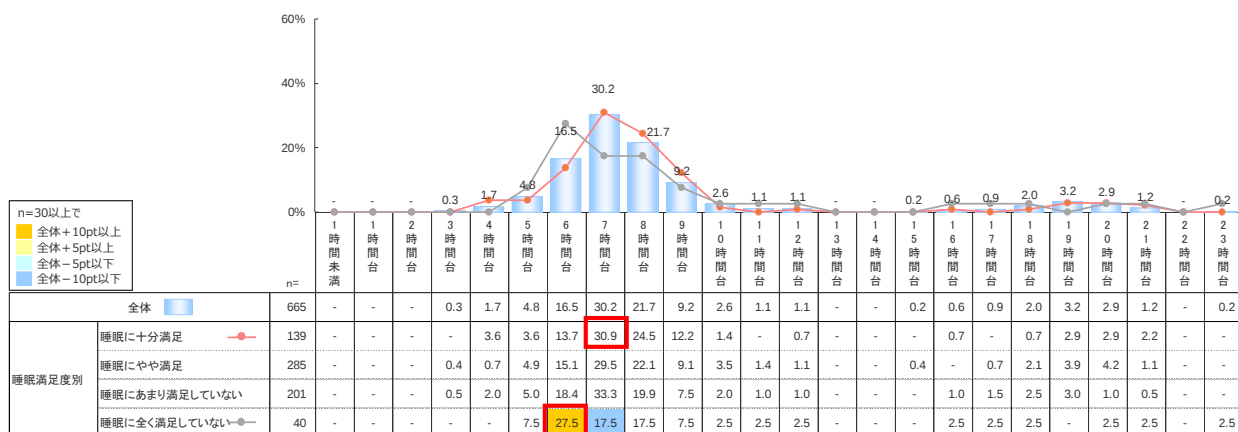
			(%)				
			十分に満足	やや満足	あまり満足していない	全く満足していない	わからない
n=							
全体		361	16.6	36.3	26.9	7.2	13.0
ライフステージ別	小学生	192	22.4	38.0	21.9	6.3	11.5
	中学生	87	11.5	35.6	29.9	9.2	13.8
	高校生	82	8.5	32.9	35.4	7.3	15.9

1-3 ライフステージごとの睡眠実態

ライフステージごとの睡眠時間と睡眠満足度の関係性(高齢者)

ライフステージごとの睡眠時間と睡眠満足度の関係性をみると、高齢者では、平日・休日祝日ともに「睡眠に全く満足していない」人で、睡眠時間が「6時間台」の割合が高く、「7時間台」が低い。「睡眠に十分満足」している人では、平日・休日祝日ともに「7時間台」がボリュームゾーンである。

高齢者では、睡眠時間に満足している人と、不満を抱えている人で普段の睡眠時間に違いが見られることがわかる。

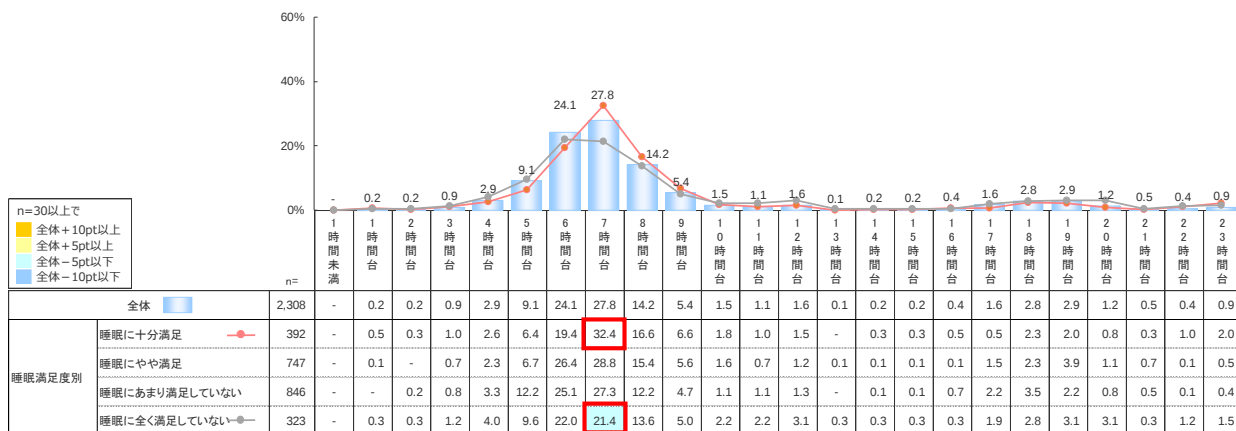
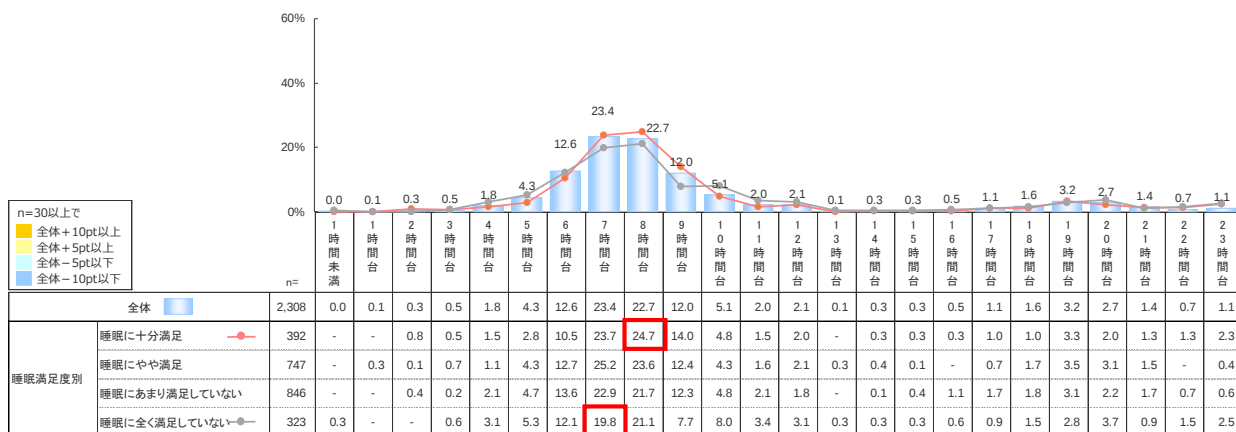
睡眠満足度別の睡眠時間(平日)
【高齢者ベース】睡眠満足度別の睡眠時間(休日・祝日)
【高齢者ベース】

1-3 ライフステージごとの睡眠実態

ライフステージごとの睡眠時間と睡眠満足度の関係性(成人)

成人では、平日・休日祝日ともに「睡眠に全く満足していない」人で、睡眠時間が「7時間台」の割合が低い。「睡眠に十分満足」している人では、平日の睡眠時間が「7時間台」、休日の睡眠時間が「8時間台」がボリュームゾーンである。

成人でも、高齢者と同様睡眠時間に満足している人と、不満を抱えている人で普段の睡眠時間に違いが見られることがわかる。一方で、睡眠満足度が高い成人と高齢者の休日の睡眠時間のボリュームゾーンを比較すると、高齢者が「7時間台」に対して、成人では「8時間台」と、成人の方が休日の睡眠時間が長い。

睡眠満足度別の睡眠時間(平日)
【成人ベース】睡眠満足度別の睡眠時間(休日・祝日)
【成人ベース】

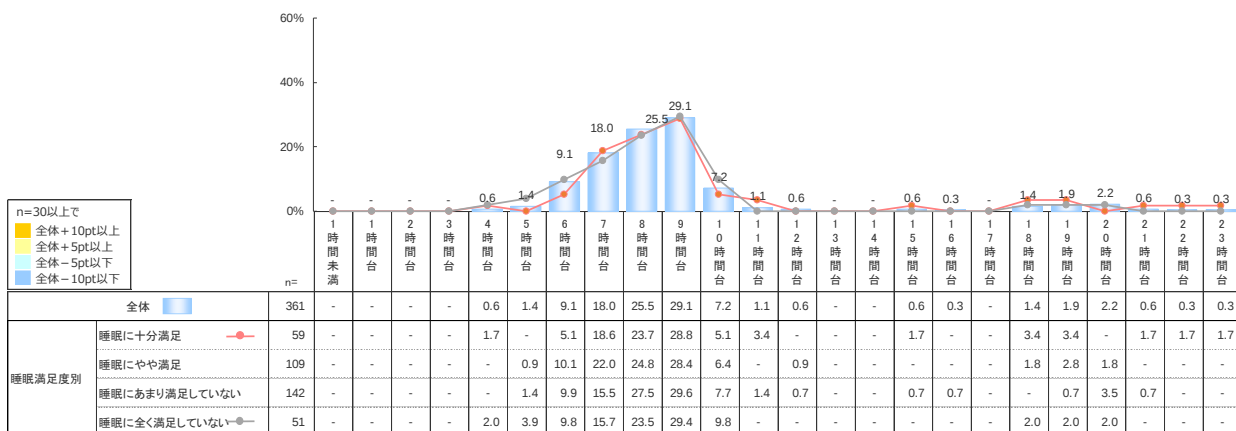
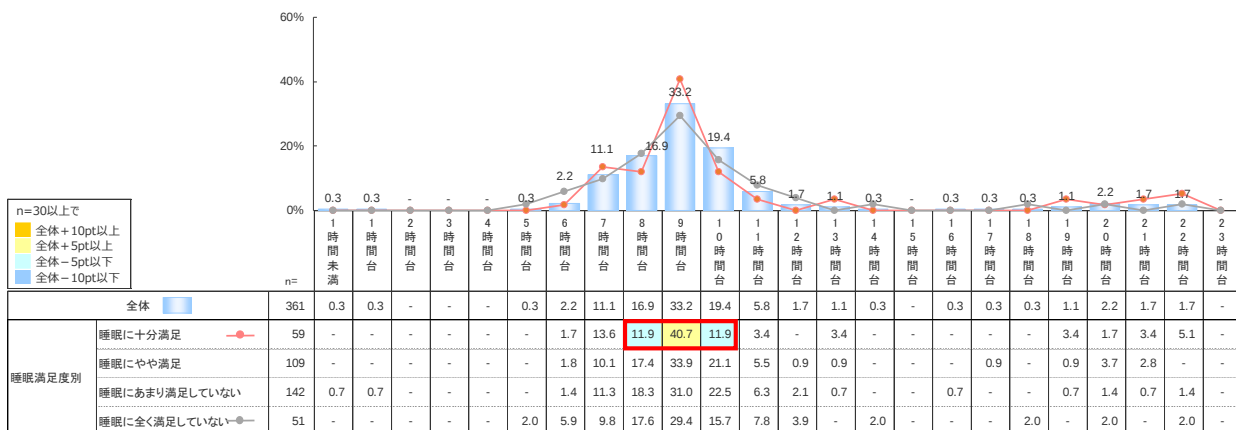
1-3 ライフステージごとの睡眠実態

ライフステージごとの睡眠時間と睡眠満足度の関係性(子ども)

子どもの平日の睡眠時間については、「睡眠に全く満足していない」人と「睡眠に十分満足している」人で大きな違いは見られない。

一方で、休日の睡眠時間については、「睡眠に十分満足」している人で「9時間台」が40.7%で特に高く、前後の「8時間台」「10時間台」の割合は、満足度が低い層と比べて低い。

子どもの睡眠時間と睡眠満足度の関係は、平日の睡眠では関係性が見られなかったが、休日では満足度が高い人で「9時間台」の睡眠時間をとっている人が多いことが明らかとなった。

睡眠満足度別の睡眠時間(平日)
【子どもベース】睡眠満足度別の睡眠時間(休日・祝日)
【子どもベース】

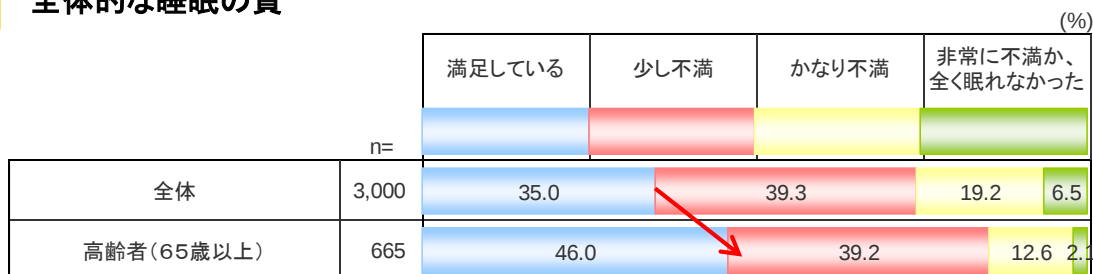
1-3 ライフステージごとの睡眠実態

高齢者の睡眠と生活習慣

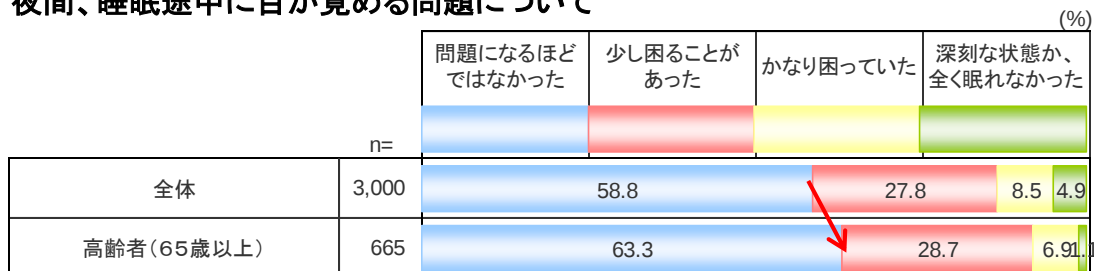
高齢者の睡眠の質・中途覚醒にフォーカスをあてると、高齢者では全体と比べて、全体的な睡眠の質に関して「満足している」と回答した割合が高く、夜間、睡眠途中に目が覚める問題について「問題になるほどではなかった」も高い。高齢者世代は、睡眠の質や中途覚醒に対して、大きな問題を感じていないことが窺える。

また、生活習慣で気を付けていることとして、高齢者は他の世代と比べて「睡眠をしっかりすること」が40.9%で高いほか、食事や運動に関する項目についても高く、睡眠をはじめ、広く生活習慣について意識をしている世代であることがわかる。

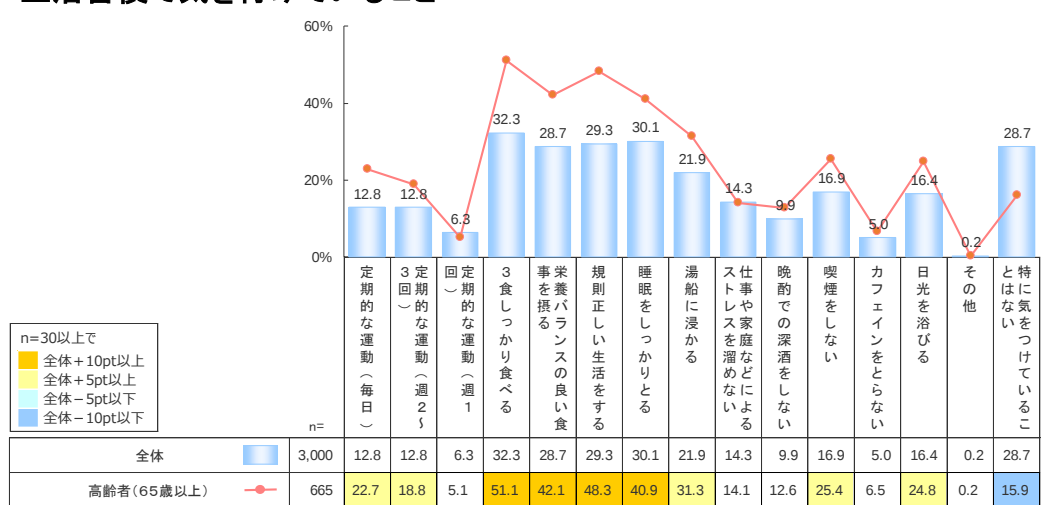
全体的な睡眠の質



夜間、睡眠途中に目が覚める問題について



生活習慣で気を付けていること



1-4 睡眠を阻害する悩み

睡眠を阻害する悩み

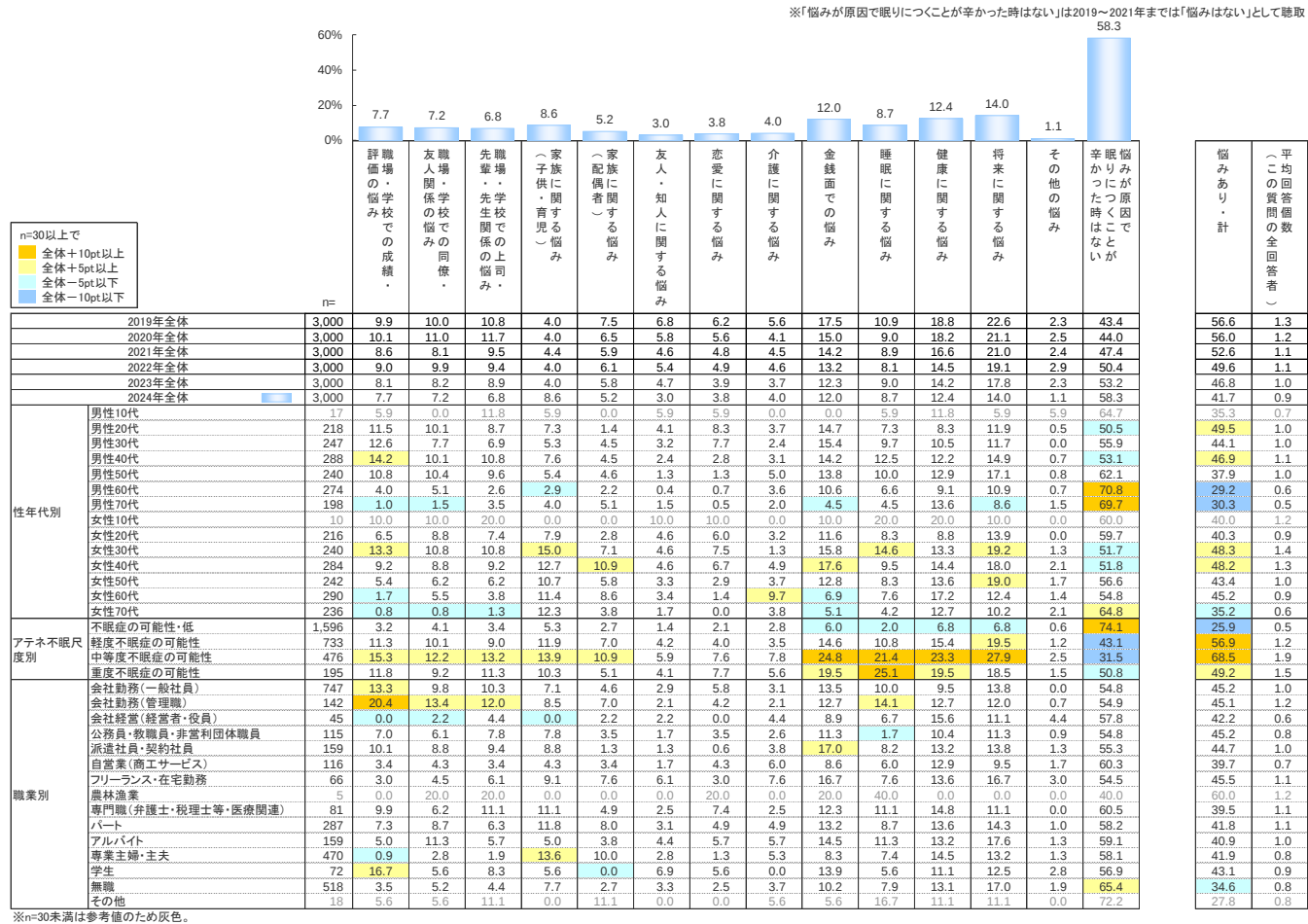
悩み事が原因で眠りにつくことが辛かった時があるか、また、その悩み事の種類について質問した。

全体では、58.3%が「悩みが原因で眠りにつくことが辛かった時はない」と回答し、41.7%が何らかの悩み事が原因で眠りにつくことが辛かったと答えた。前年比では何らかの悩み事を挙げた割合は、昨年に引き続き減少しており(46.8%→41.7%)、内訳では「将来に関する悩み」がおおよそ4ポイント減となっている。

性年代別にみると、『悩みあり・計』の割合は男女ともに20代～40代(40%以上)で高い。内訳をみると男女ともに総じて「金銭面」「健康」に関する悩み事が多いが、比較的若い層では「職場・学校での成績・評価」も高まる。また、女性30代～40代では「家族に関する悩み」「金銭面」に関する悩みもそれぞれ高くなっており、何らかの悩みを挙げている人が48%と他の年代より高い。

質問:あなたは悩み事が原因で眠りにつくことが辛かった時がありますか。

どのような悩みが以下の中からお答えください。



1-4 睡眠を阻害する悩み

睡眠を阻害する悩み

(続き)

「将来に関する悩み」を選択した方に対して具体的な内容を質問したところ、全体では「お金・貯金」が67.0%で最多。次いで「自身の老後」が58.7%、「収入」が56.5%と続き、経済面での悩み事が上位となっている。

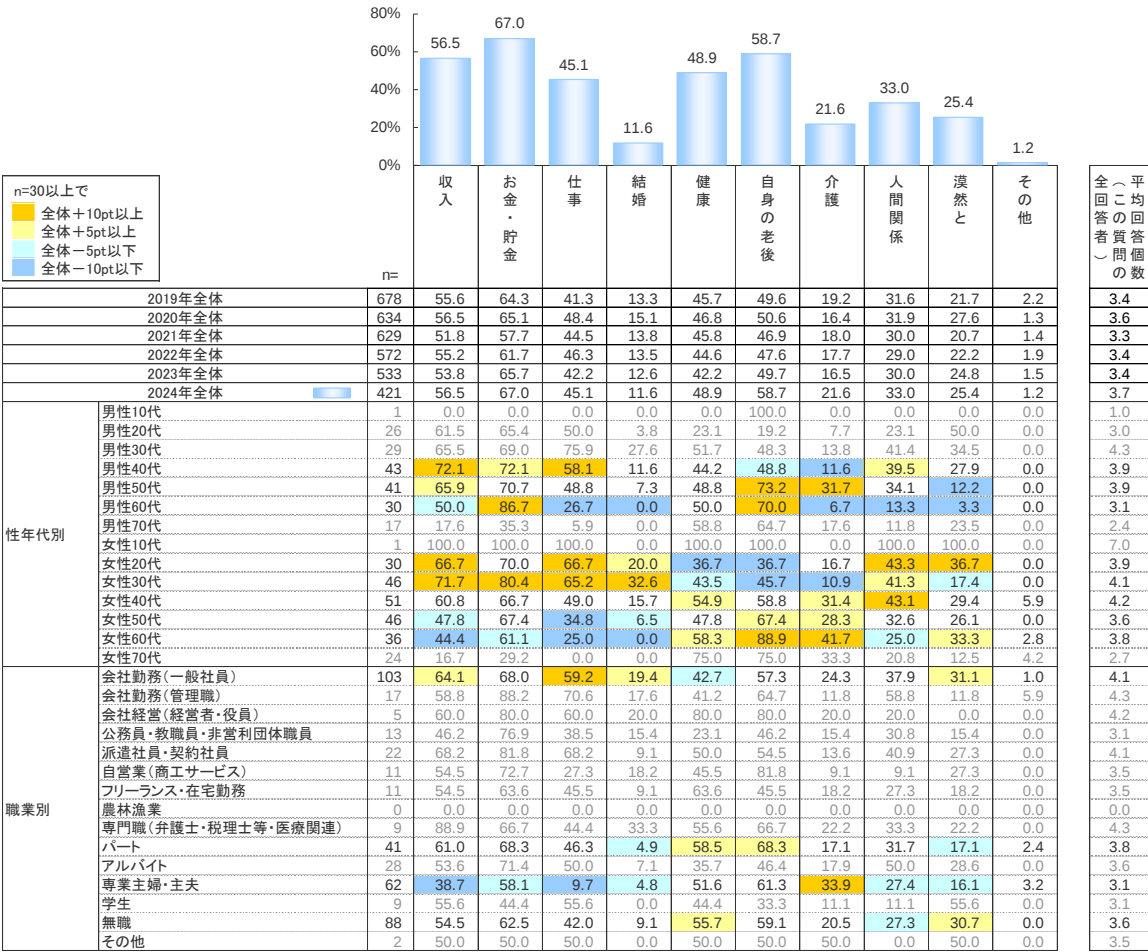
2023年調査と比べて順位の傾向に大きな差はないが、「健康」は6.7ポイント、「自身の老後」は9.0ポイント、「介護」は5.1ポイント増となっている。

性年代別にみると、男女ともに40代で「人間関係」、50代で「自身の老後」「介護」が全体より5pt以上高い。

質問:「将来の悩み」と答えた方にお伺いします。

具体的にどのような将来の悩みで眠りにつくことが辛くなることがありますか。以下の中からお答えください。

【入眠時、将来に関する悩みが原因で眠りが辛い人ベース】



※n=30未満は参考値のため灰色。

1-5 寝具について

使用している敷き寝具のタイプ

現在主に使用している敷き寝具のタイプは「ベッド」が57.4%、「布団」が41.5%となっている。
性年代別では、男性50代を除き「ベッド」の割合が「布団」を上回り、男女ともに他の年代と比べて20代で最も高い。男女ともに40代以下で「ベッド」の使用率が高まる傾向となっている。
(男性10代、女性10代は参考値。)

質問:あなたが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。

			(%)		
			ベッド	布団	その他
n=					
全体		3,000	57.4	41.5	1.1
性年代別	男性10代	17	58.8	41.2	0.0
	男性20代	218	62.8	37.2	0.0
	男性30代	247	57.1	42.5	0.4
	男性40代	288	53.5	44.4	2.1
	男性50代	240	48.8	50.4	0.8
	男性60代	274	57.7	40.9	1.5
	男性70代	198	57.6	41.4	1.0
	女性10代	10	60.0	40.0	0.0
	女性20代	216	67.1	31.9	0.9
	女性30代	240	59.6	39.2	1.3
	女性40代	284	56.3	41.9	1.8
	女性50代	242	54.5	43.8	1.7
	女性60代	290	55.9	43.1	1.0
	女性70代	236	60.6	39.0	0.4

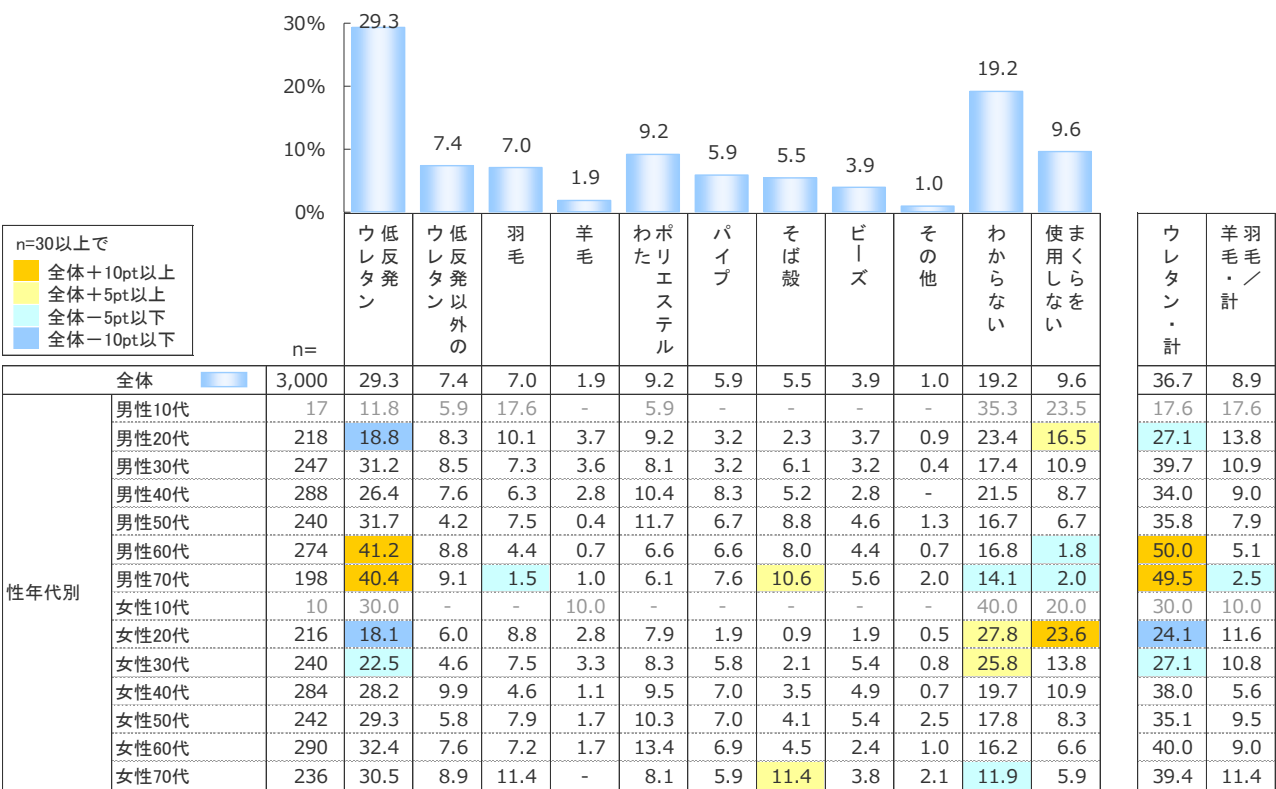
※n=30未満は参考値のため灰色。

1-5 寝具について

使用しているまぐらの素材

使用しているまぐらの素材では「低反発ウレタン」が29.3%と最も高い。次いで「ポリエステルわた」が9.2%、「低反発以外のウレタン」が7.4%と続いている。
『ウレタン・計』では全体の36.7%を占めており、『羽毛／羊毛・計』(8.9%)を大きく上回る。
年代でみると、『ウレタン・計』では男性60代～70代の使用率が他の年代と比べて高く5割程度となっている。一方、『羽毛／羊毛・計』の使用率は男女とも20代～30代で1割以上と高い。また、男女とも20代では「まぐらを使用しない」が2割程と高い。
(男性10代、女性10代は参考値。)

質問:あなたが現在主に使用しているまぐらの素材はどれですか。



※n=30未満は参考値のため灰色。

1-5 寝具について

睡眠に使っても良いと思う予算

睡眠について使っても良いと思う予算を調査した。全体では、「お金をかけようと思わない」が54.1%と半数以上を占める。対して、「使っても良い」と思う予算をみると「～1,000円以内」が11.8%と最も高く、「～3,000円以内」が10.5%、「～5,000円以内」が9.1%と続く。

2023年調査と比べると、「使っても良い」と回答した割合は計43.8%から45.9%へと2.1ポイント増加。睡眠の改善に対するニーズは高まっているとみられる。

性年代別でみると、男性20代では「使っても良い」と回答した割合が計54.6%と、他の層より高い。

質問:睡眠について使っても良いと思う予算についてお知らせください。

			(%)								
			お金を かけようと思わない	～1,000円 以内	～3,000円 以内	～5,000円 以内	～7,000円 以内	～10,000円 以内	～15,000円 以内	～20,000円 以内	20,001円 以上～
n=											
2020年全体		3,000	64.9					11.5	9.3	6.9	1.1 3.6 1.7
2021年全体		3,000	59.2					9.1	10.7	8.6	1.6 6.4 1.2 1.0 2.2
2022年全体		3,000	57.0					9.4	10.6	9.0	2.0 6.9 1.0 3.3
2023年全体		3,000	56.2					9.9	10.1	8.8	2.0 7.0 1.4 3.8
2024年全体		3,000	54.1					11.8	10.5	9.1	1.9 7.0 1.3 3.2
性年代別	男性10代	17	64.7					11.8	5.9	5.9	5.9
	男性20代	218	45.4					8.7	15.1	15.6	3.7 6.0 2.3 2.8
	男性30代	247	49.0					11.7	9.7	9.3	4.5 9.3 1.6 4.0
	男性40代	288	53.5					12.2	8.3	10.8	1.7 7.6 4.9
	男性50代	240	61.3					10.0	7.1	8.3	9.2 2.9
	男性60代	274	55.1					9.1	13.5	5.8	8.8 1.8 2.9 2.2
	男性70代	198	55.6					9.6	10.6	11.1	7.1 1.5 3.5
	女性10代	10	70.0							20.0	10.0
	女性20代	216	56.5					9.7	8.3	10.6	4.6 5.6 3.2
	女性30代	240	50.4					16.7	12.5	9.2	2.1 5.8 2.1 1.1
	女性40代	284	52.8					17.6	10.6	9.2	1.1 4.9 1.4 1.4
	女性50代	242	57.9					15.3	8.3	5.8 1.7	8.3 2.1
	女性60代	290	53.4					10.3	12.4	8.3	1.0 6.2 1.7 1.7 4.8
	女性70代	236	57.6					10.2	9.7	7.2	5.9 2.5 5.1

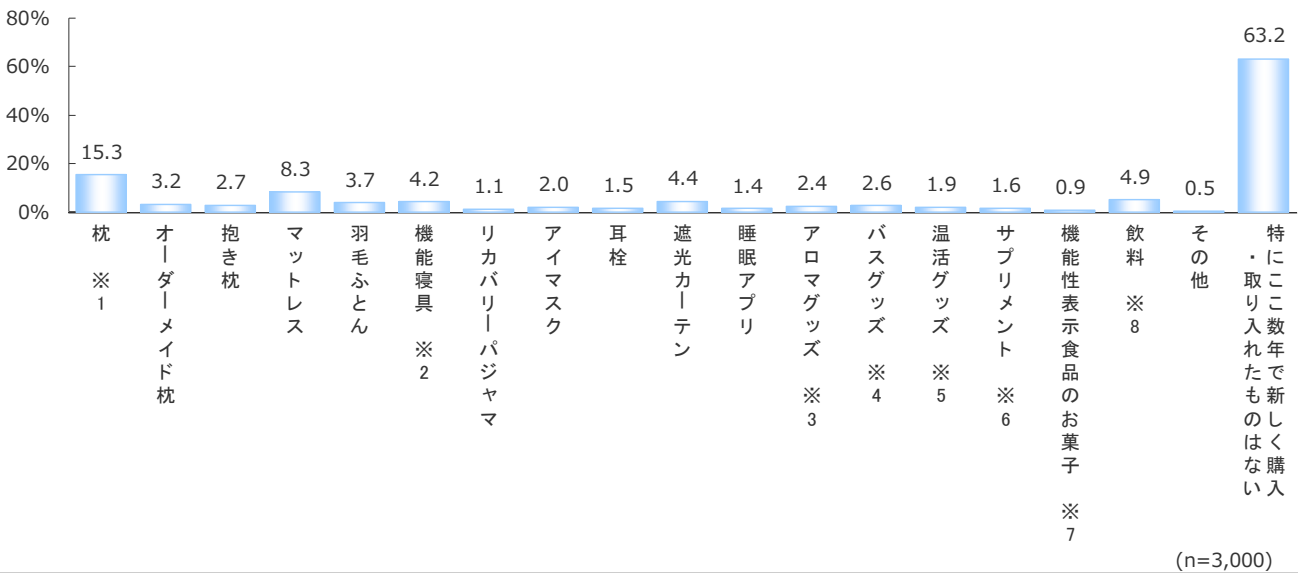
※n=30未満は参考値のため灰色。 ※1.0%未満は掲載割愛

1-6 睡眠環境

睡眠の質向上のために購入・使用したもの

全体では「ここ数年で新しく購入・取り入れたものがある」は36.8%。
「枕」(15.3%)「マットレス」(8.3%)がTOP2ではあるものの、突出したものは見られない。
実際に取り入れて改善効果があったアイテムに着目すると、全体では「遮光カーテン」が最も高く「羽毛ふとん」「オーダーメイド枕」が次ぐ。睡眠に十分満足では「枕」が高い。

質問: 直近2～3年で、睡眠の質を高めるために新しく購入・取り入れたものはありますか。



※1.既製品 ※2.冷感性、吸湿発熱性などの機能素材を使った寝具
※3.アロマミスト・アロマオイルなど ※4.入浴剤・バスソルトなど ※5.ホットアイマスク・湯たんぽ・靴下など
※6.GABA・クロセチン・テアニン・ぐっすりんなど
※7.GABAフォースリーブなど ※8.ヤクルト1000・ネルノダなど

■全体

		n=	%
1位	遮光カーテン	131	80
2位	羽毛ふとん	112	80
3位	オーダーメイド枕	95	79
4位	機能寝具 ※2	125	78
5位	マットレス	250	76

■睡眠に十分満足

		n=	%
1位	オーダーメイド枕	23	100
	抱き枕	9	100
3位	枕 ※1	68	91
4位	飲料 ※8	17	88

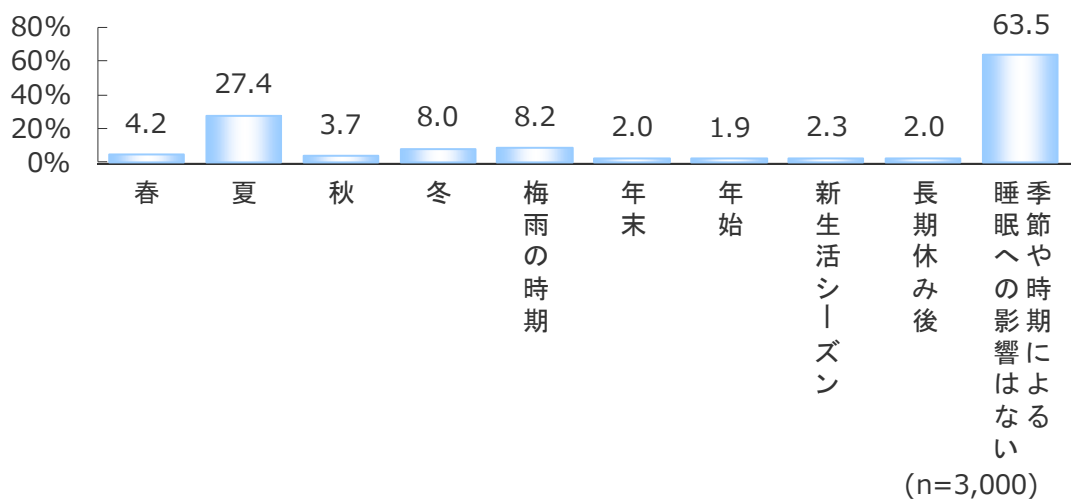
※n=30未満は参考値のため灰色。
※「その他」(n=1)は除外

1-6 睡眠環境

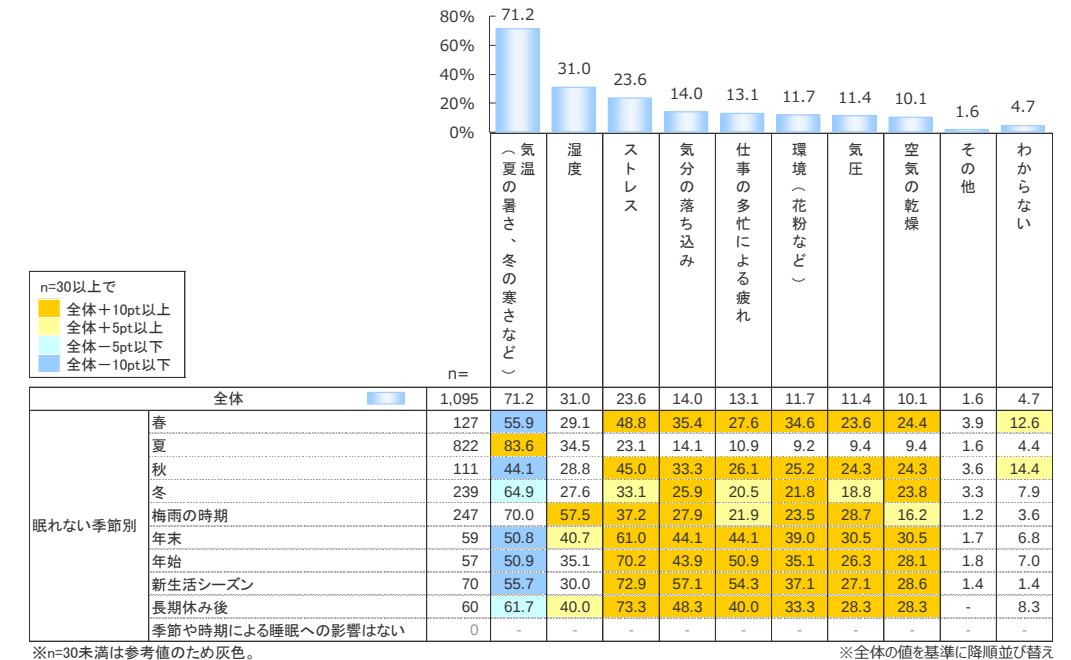
よく眠れない季節とその原因

「季節や時期による睡眠への影響がある」は36.5%で、夏(27.4%)が最も高い。
原因について質問したところ、全体では「気温」(71.2%)が最も高い。眠れない季節別でみると、年始・新生活シーズンは「ストレス」「仕事の多忙による疲れ」が他の季節と比べて高い。
このことから、気温・湿度・花粉など外的要因以外にも、内的要因も大きく睡眠に影響を及ぼすことがうかがえる。

質問: 次の季節や時期のうち、よく眠れない時はありますか。



質問: あなたは、前問で答えの季節や時期によく眠れないとのことですが、その季節や時期に眠れなくなる原因をお知らせください。
【よく眠れない季節がある人ベース】



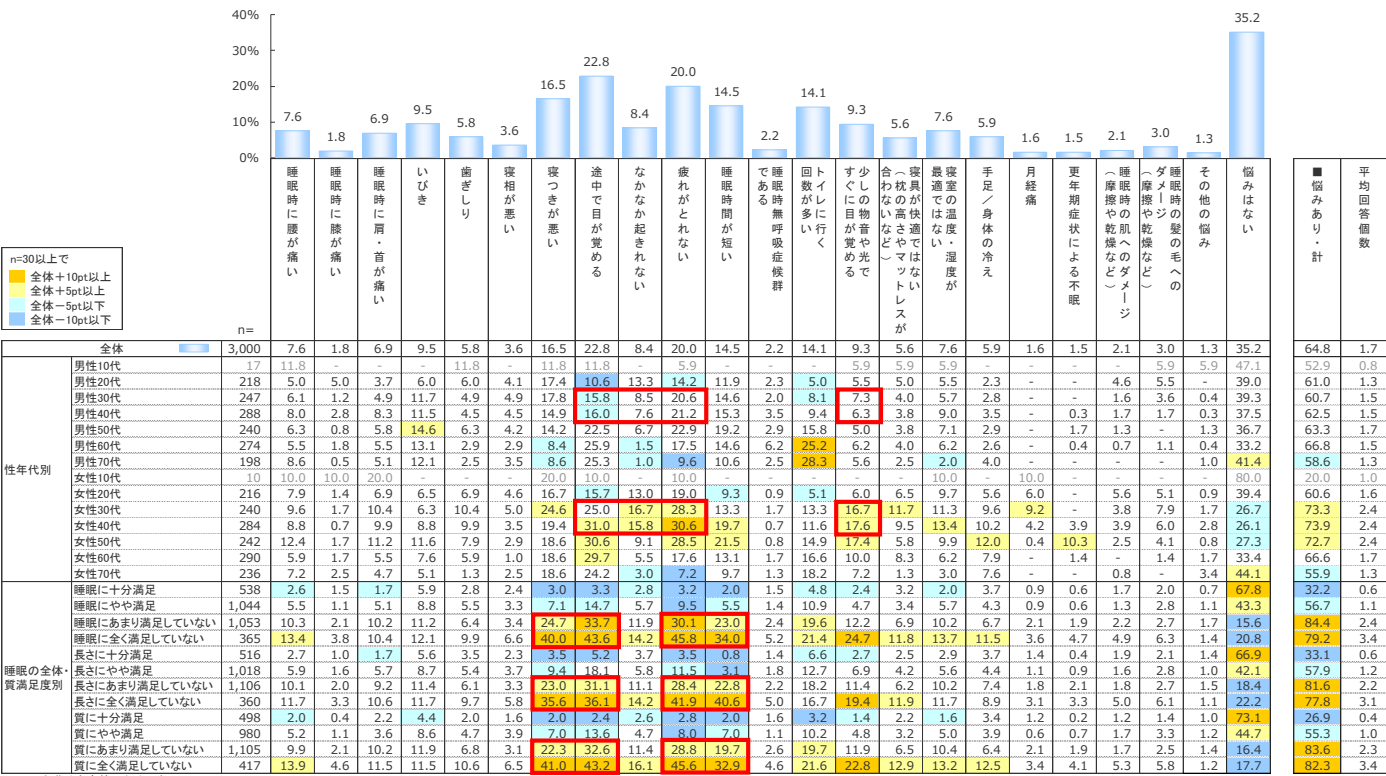
※n=30未満は参考値のため灰色。 ※全体の値を基準に降順並び替え

1-6 睡眠環境

睡眠時の悩み

全体でみると、「途中で目が覚める」「疲れがとれない」が2割以上。
性年代別でみると、男性に比べて女性でスコアが高い項目が多く、中でも「途中で目が覚める」「なかなか起きれない」「疲れがとれない」「少しの物音や光ですぐに目が覚める」では30代～40代で5pt以上の差があった。
睡眠の全体・質満足度別でみると、睡眠・長さ・質に「あまり満足していない」「全く満足していない」人では、「寝つきが悪い」「途中で目が覚める」「疲れがとれない」「睡眠時間が短い」の割合が全体よりも高く特徴的。

質問:あなたは睡眠をとるときに、どのようなお困りごとがございますか。
以下の中からお答えください。



※n=30未満は参考値のため灰色。

※2024年度より設問文を変更

1-6 睡眠環境

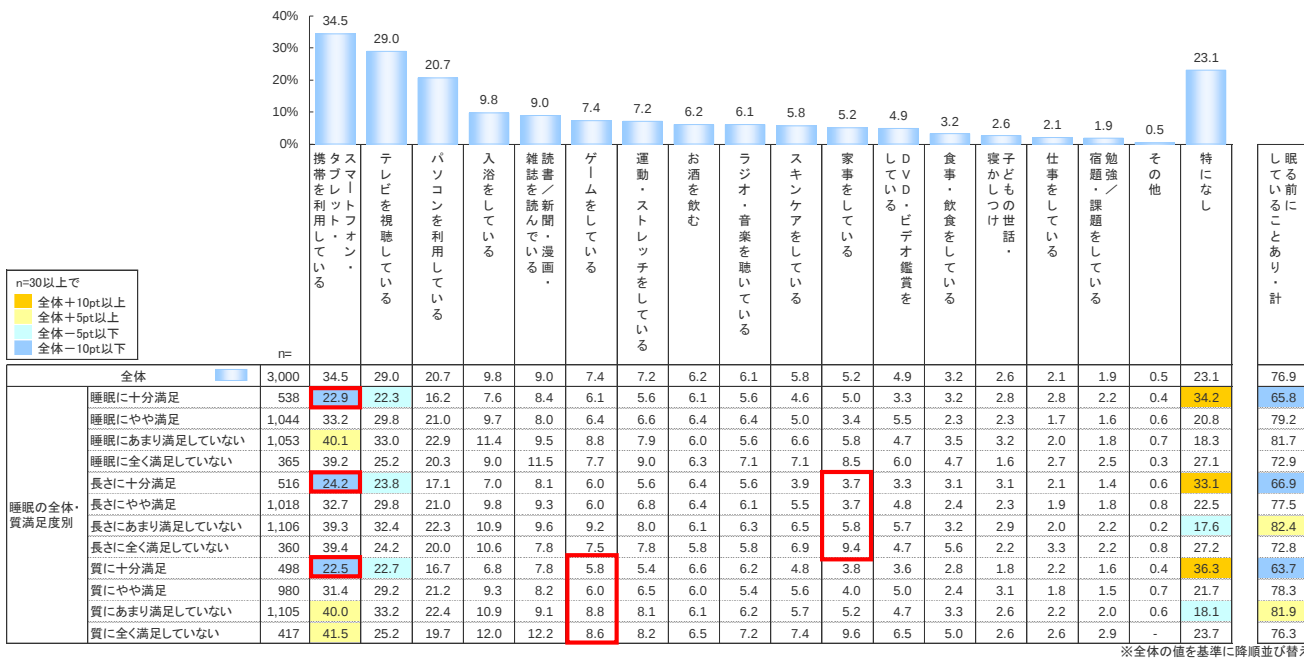
寝る前1時間の行動と睡眠満足度の関係

寝る前の1時間の行動としては、『眠る前にしていることあり・計』で76.9%と、8割弱の人が睡眠前に何らかの行動をしていることがわかる。寝る前の行動の内訳をみると、「スマートフォン・タブレット・携帯を利用している」が34.5%と最も多く、次いで「テレビを視聴している」が29.0%、「パソコンを利用している」が20.7%と続く。

睡眠の全体・質満足度別でみると、寝る前に「スマートフォン・タブレット・携帯を利用している」人は睡眠全体・長さ・質いずれも「十分満足」がおよそ3割を下回る。

寝る前の行動として、「家事をしている」人は長さ、「ゲームをしている」人は質について、「あまり満足していない」「全く満足していない」が、「十分満足」「やや満足」をそれぞれ上回る。一方で、寝る前1時間の行動が「特になし」の人では、睡眠・長さ・質すべてにおいて「十分満足」が3割を超える。

寝る前1時間の行動と睡眠満足度の関係



※全体の値を基準に降順並び替え

1-6 睡眠環境

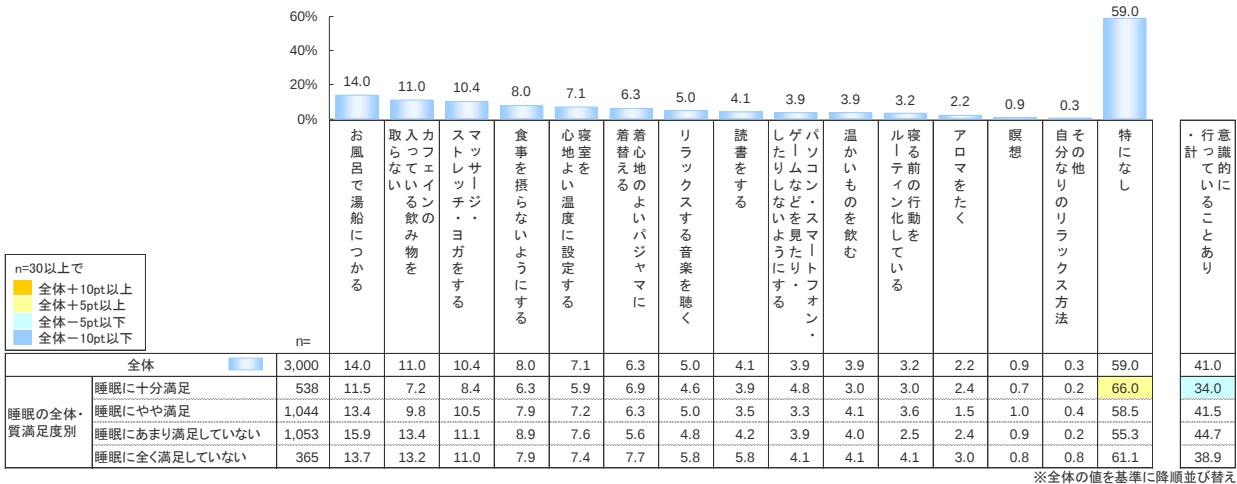
睡眠の質向上のために意識的に行っている行動と、眠れない行動の実態

全体でみると、睡眠の質向上のために意識的に行っている行動がある人（「意識的に行っていることあり・計」）は41.0%、行っていない行動がない人（「特になし」）は59.0%である。

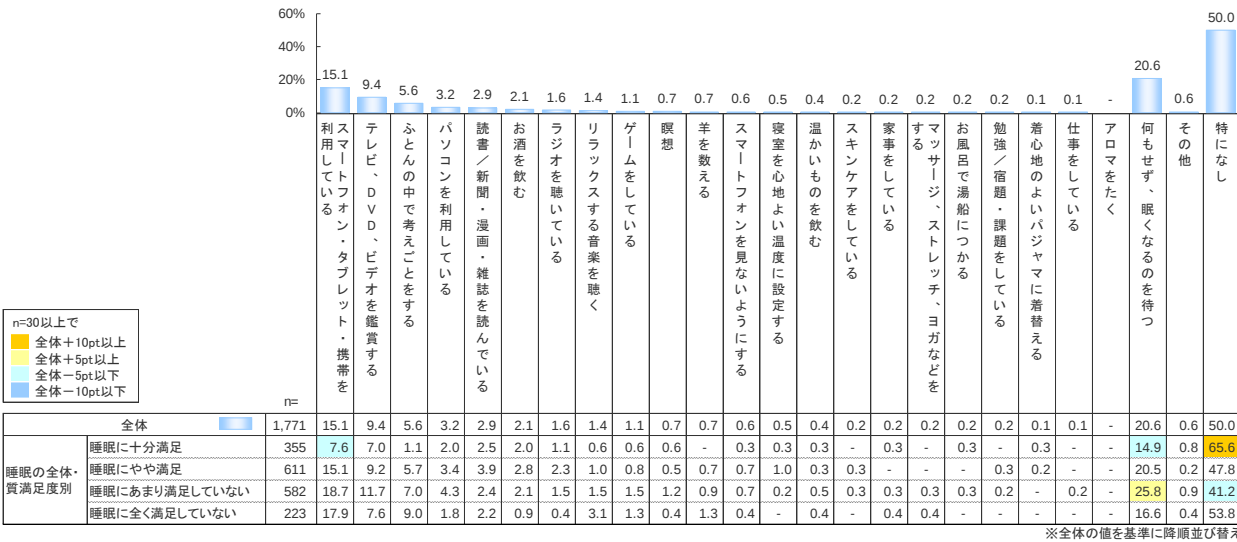
意識的に行っている人（41.0%）は、特に「お風呂で湯船につかる」「カフェインの入っている飲み物を取らない」「マッサージ・ストレッチ・ヨガをする」が1割超で高い。

意識的に行っていない行動がない人（59.0%）は、眠ることができない時、「スマートフォン・タブレット・携帯を利用している」（15.1%）が高い一方、「特になし」「何もせず、眠くなるのを待つ」で70%超と、行動を起こす人は多くない。

質問：眠る前の1時間の間で、睡眠の質を高めるために意識的に行っている行動はありますか。



質問：眠ることができない時、どのようなことを行っていますか。【睡眠の質を高めるために意識的に行っていない行動がない人ベース】



睡眠管理のためのデバイス・アプリの利用有無

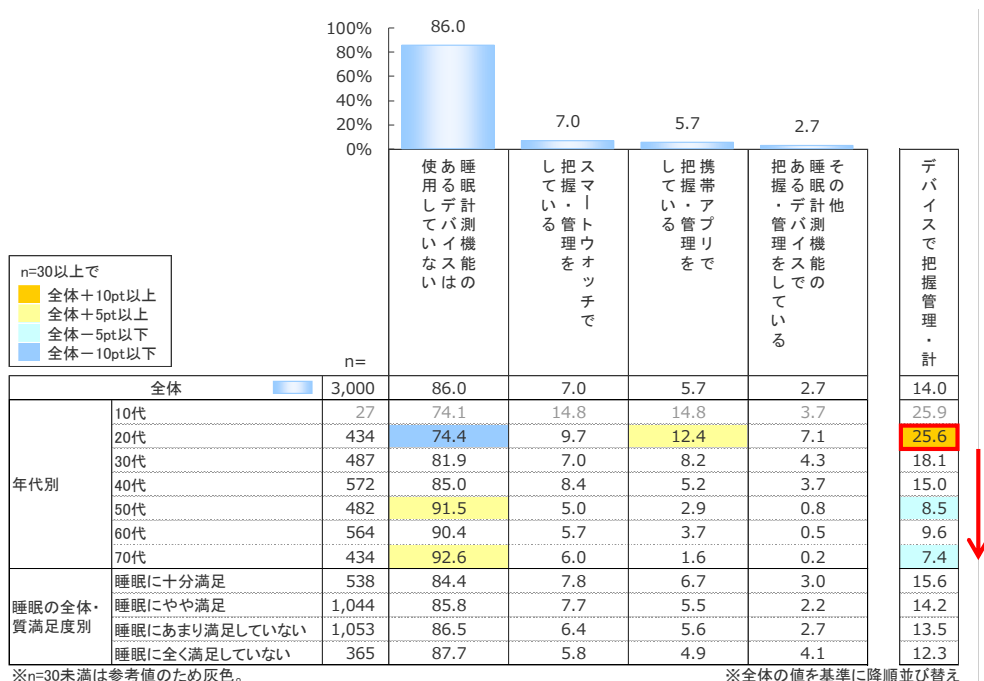
全体で、『(睡眠計測機能のある)デバイスで把握管理・計』は14.0%。

年代別でみると、20代で25.6%と他の年代と比べて高く、年代が上がるほど低くなる傾向。

睡眠の全体・質満足度別でみると、満足度によるスコアの差はほとんど見られない。

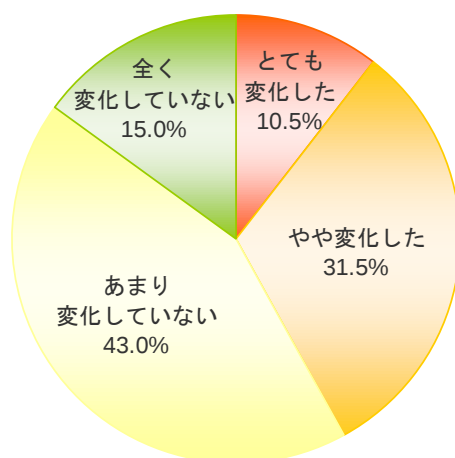
睡眠管理をすることによる生活習慣の変化については、「変化した(とても変化した+やや変化した)」は42.0%で、睡眠管理によって生活習慣の変化があった人が一定数いることがわかる。

質問: 続いて、睡眠計測機能のあるデバイスの利用についてお伺いします。あなたは、スマートウォッチやアプリなど、睡眠計測機能のあるデバイスでご自身の睡眠の把握・管理をしていますか。



質問: 睡眠管理をすることによってご自身の生活習慣に変化はありましたか。

【睡眠計測機能のあるデバイスで睡眠管理をしている人ベース】



(n=419)

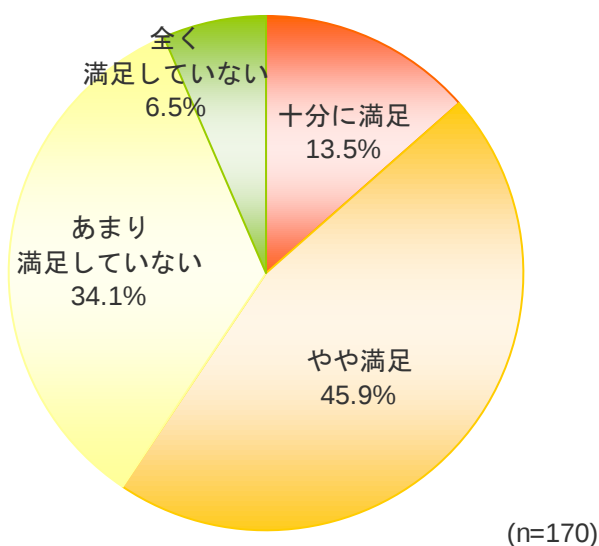
1-7 スリープテックによる睡眠管理

睡眠アプリの満足度と求める機能

アプリで睡眠の把握・管理をしている人のうち、「満足(十分に満足+やや満足)」は59.4%。
アプリに求める機能についてアプリの満足度別にみると、「やや満足」は「信憑性」、「あまり満足していない」は「操作が簡単」が最も高い。

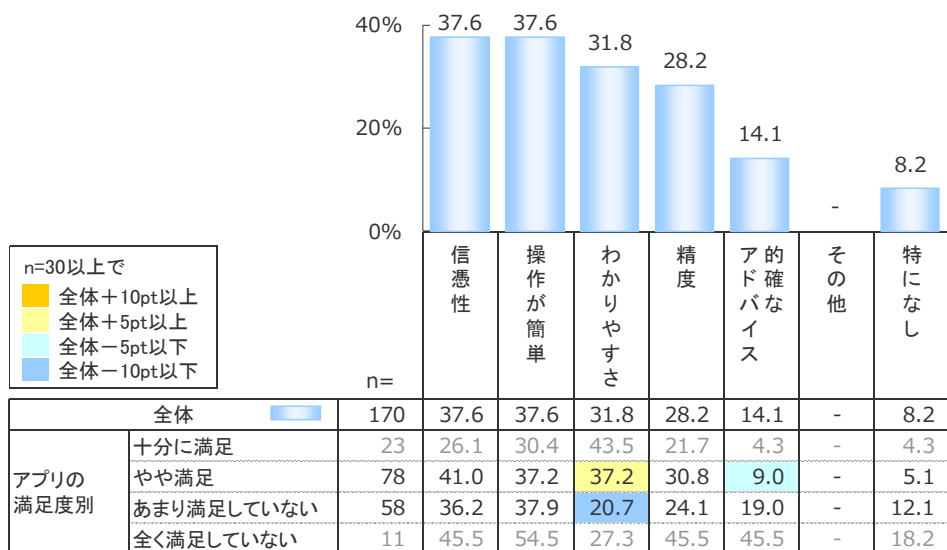
質問:アプリで睡眠の把握・管理をしている人にお伺いします。アプリの機能・サービスに満足していますか。

【アプリで睡眠管理をしている人ベース】



質問:アプリで睡眠の把握・管理をしている人にお伺いします。睡眠アプリに求める機能をお知らせください。

【アプリで睡眠管理をしている人ベース】



※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

nishikawa
睡眠白書 2024

第 2 章

昼寝・仮眠に関する 実態調査



日本睡眠科学研究所
Japan Research Laboratory of
Sleep Science

2-1 昼寝・仮眠の実態

昼寝・仮眠の有無

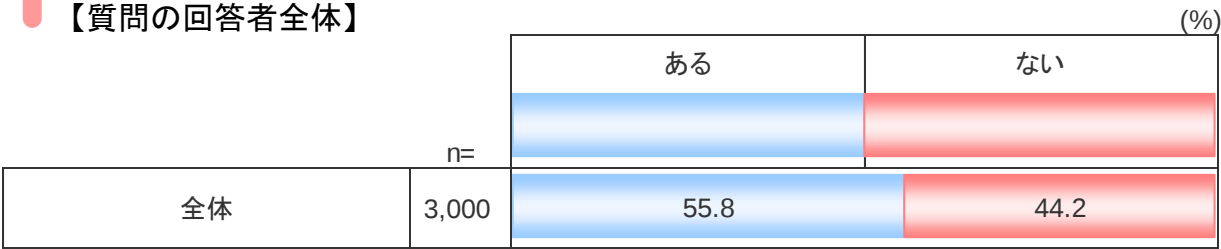
自宅での昼寝・仮眠の有無は、昼寝・仮眠をとる人で55.8%と、とらない人の44.2%と比べて11.6ポイント高い。

ビジネスパーソン以外に対する自宅以外での昼寝・仮眠の有無については、とる人は7.2%と、とらない人の92.8%と比べて85.6ポイントと大幅に低い。

ビジネスパーソンに対する勤務先内外での昼寝・仮眠の有無については、勤務先内ではとる人は21.3%と、とらない人の78.7%と比べて57.4ポイントと低い。また勤務先外ではとる人は11.2%と、とらない人の88.8%と比べて77.6ポイントと大幅に低い。

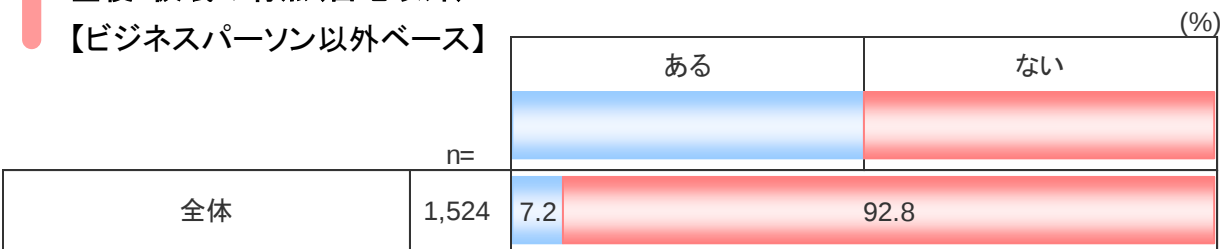
昼寝・仮眠の有無(自宅)

【質問の回答者全体】



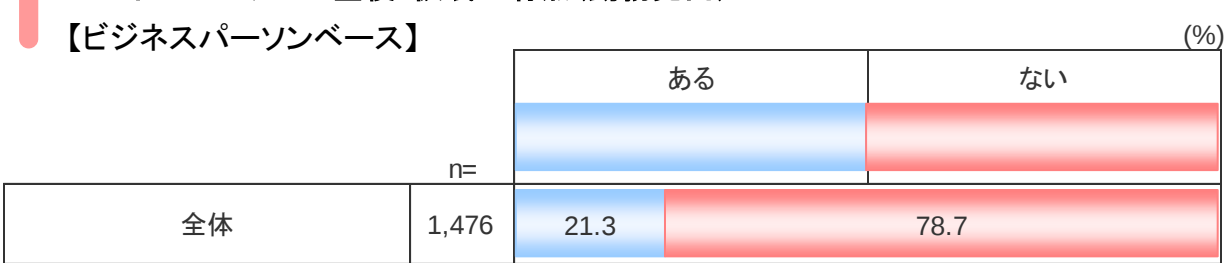
昼寝・仮眠の有無(自宅以外)

【ビジネスパーソン以外ベース】



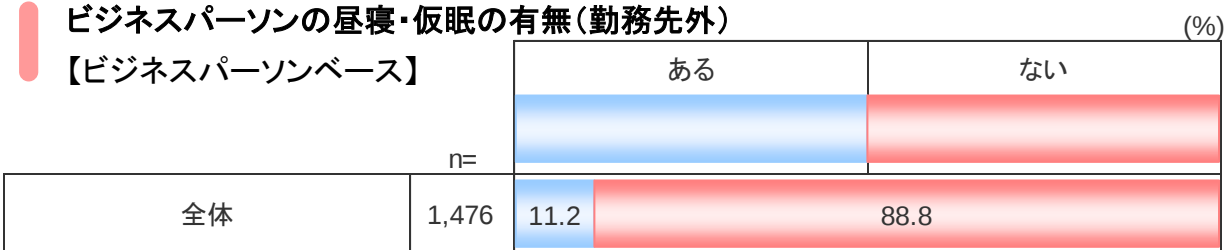
ビジネスパーソンの昼寝・仮眠の有無(勤務先内)

【ビジネスパーソンベース】



ビジネスパーソンの昼寝・仮眠の有無(勤務先外)

【ビジネスパーソンベース】



2-1 昼寝・仮眠の実態

コロナ禍前後での昼寝・仮眠の時間の変化

3,000人に対して、コロナ禍の影響が昼寝・仮眠にあったか調査を行った。
コロナ禍前、コロナ禍、コロナ禍後の現在に至るまでに昼寝・仮眠をとっていた／とっている人は42.8%→44.6%→58.4%と増加している。コロナ禍前→コロナ禍での増加が1.8ポイントであることに対して、コロナ禍→コロナ禍後の現在では13.8ポイント増加しており、差が大きくなっている。

質問:コロナ禍前(2020年よりも前)、コロナ禍(2020年～2022年)、コロナ禍後の現在(2023年～)の時期に、昼寝・仮眠をとっていましたか(とっていますか)。

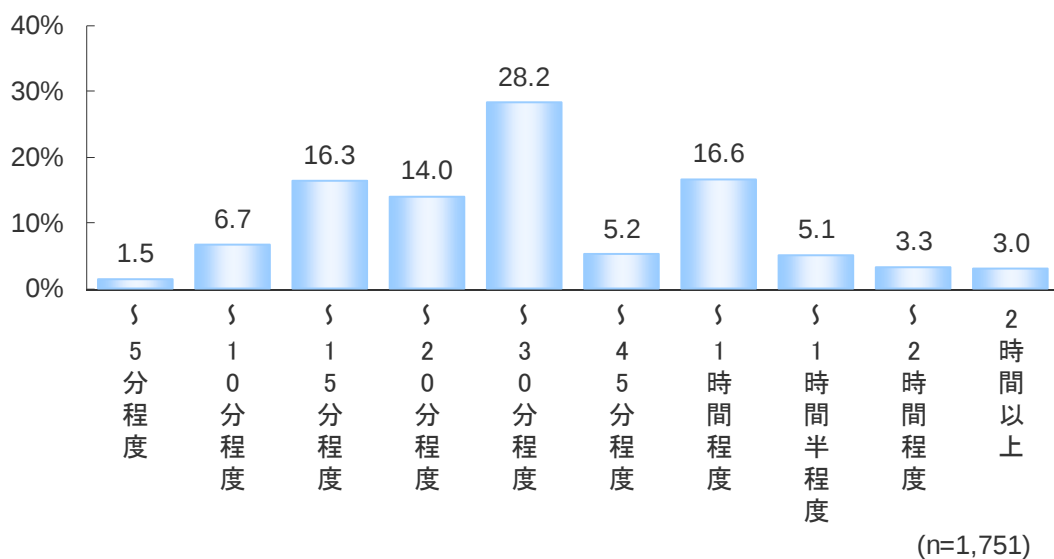
		(%)	
		とっていた ／とっている	とっていなかった ／とっていない
n=			
コロナ禍前	3,000	42.8	57.2
コロナ禍	3,000	44.6	55.4
コロナ禍後の現在	3,000	58.4	41.6

2-1 昼寝・仮眠の実態

1回あたりの昼寝・仮眠の時間

1回あたりの昼寝・仮眠時間の調査では、「～30分程度」が28.2%で最も高く、次いで「～1時間程度」が16.6%、「～15分程度」が16.3%と続く。ボリュームゾーンは「～15分程度」～「～30分程度」で5割を超える。

質問:あなたは、昼寝・仮眠をとるとのことですが、1回あたりどのくらいとりますか。
【昼寝・仮眠をとる人ベース】



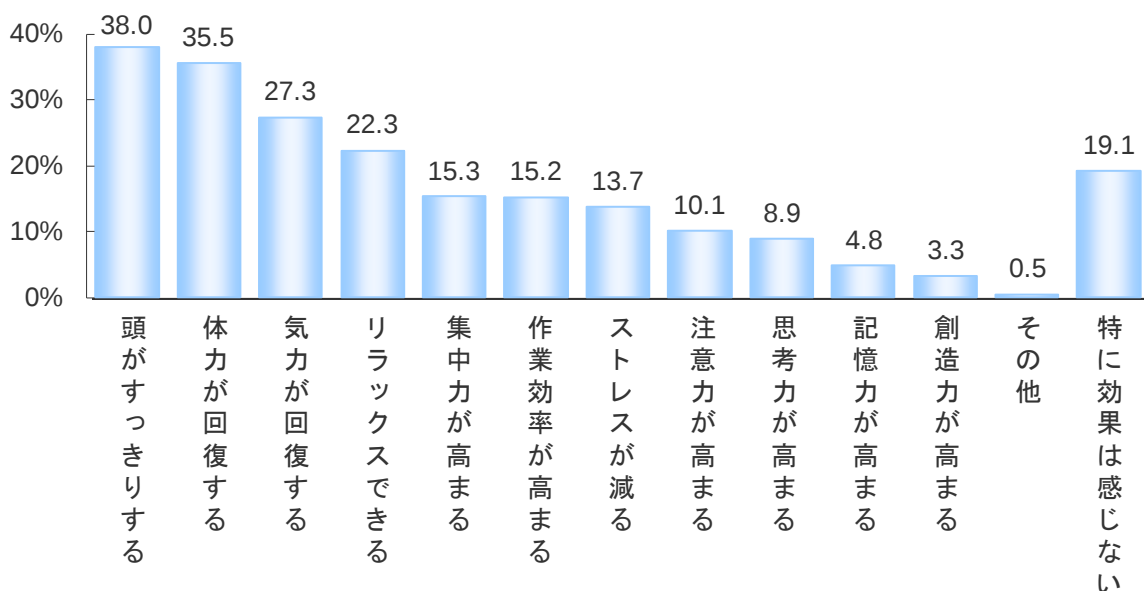
2-1 昼寝・仮眠の実態

昼寝・仮眠によって感じる効果

昼寝・仮眠の効果は、「頭がすっきりする」(38.0%)、「体力が回復する」(35.5%)がTOP2。次いで、「気力が回復する」(27.3%)、「リラックスできる」(22.3%)、「集中力が高まる」(15.3%)といった精神的な効果が上位であることから、頭と体の回復と併せて、精神的な安定についても効果があると感じる人が多い傾向にあると推察される。

質問:あなたは現在昼寝・仮眠をとるとのことですが、昼寝・仮眠をすることによって何らかの効果を感じますか。

【昼寝・仮眠をとる人ベース】



(n=1,751)

※全体の値を基準に降順並び替え

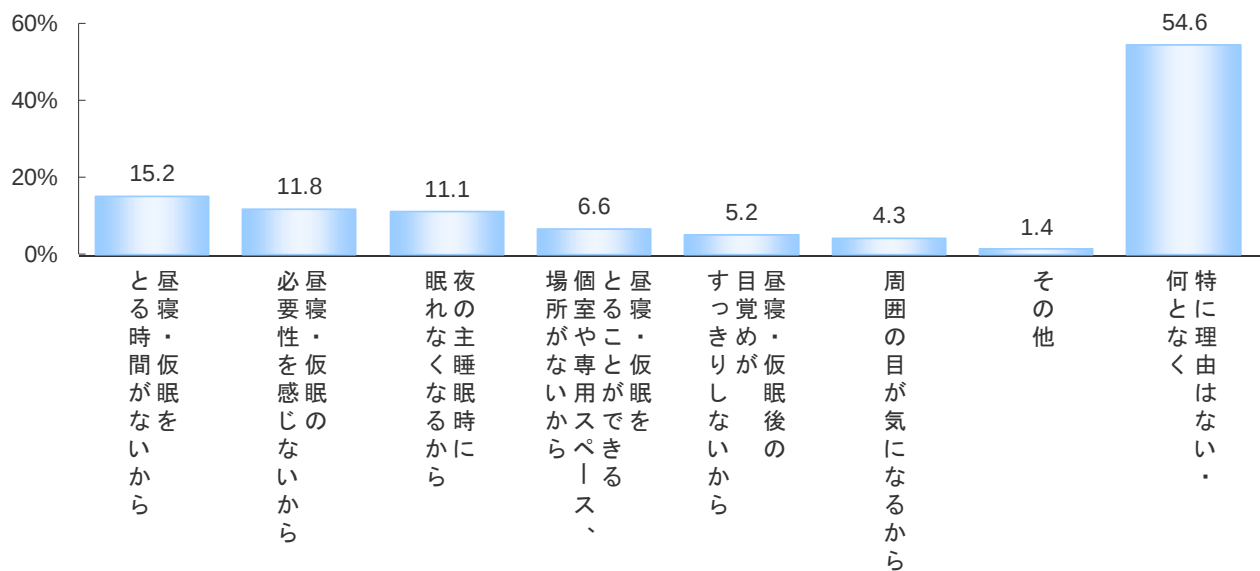
2-1 昼寝・仮眠の実態

昼寝・仮眠をとらない理由

昼寝・仮眠をとらないと回答した人が挙げた、とらない理由としては「昼寝・仮眠をとる時間がないから」が15.2%で最も高く、次いで「昼寝・仮眠の必要性を感じないから」が11.8%、「夜の主睡眠時に眠れなくなるから」が11.1%と続く。

質問: あなたは、昼寝・仮眠をとらないとのことですが、その理由をお知らせください。

【昼寝・仮眠をとらない人ベース】



(n=1,249)

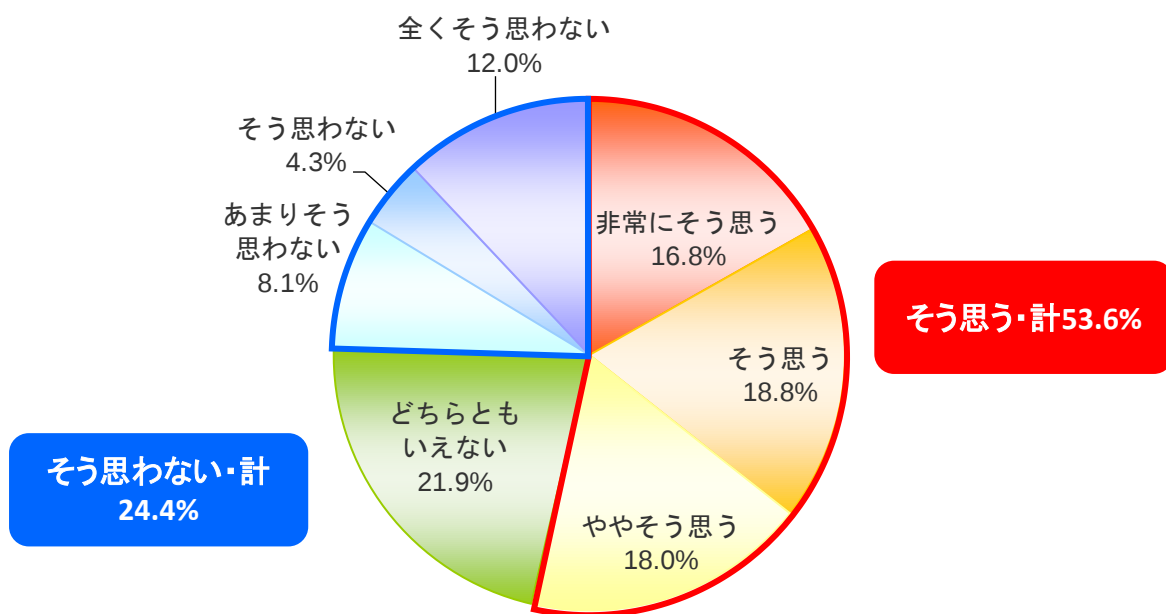
※全体の値を基準に降順並び替え

2-1 昼寝・仮眠の実態

昼寝・仮眠の意向

本調査に参加した3,000人に昼寝・仮眠をとりたいか意向を調査したところ、『そう思う・計』が53.6%と全体5割を超えている。一方、『そう思わない・計』は2割半ばに留まった。およそ半数以上の人が昼寝・仮眠をとりたいと思っていることがわかる。

質問：あなたは昼寝・仮眠をとりたいとお考えですか。



(n=3,000)

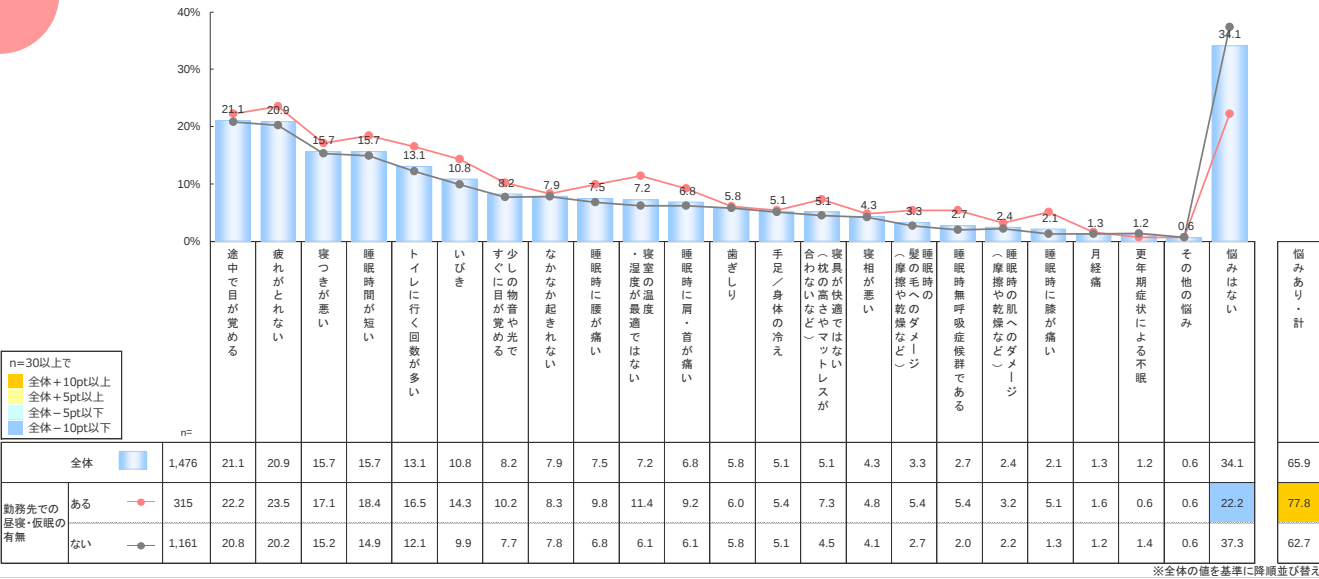
2-2 ビジネスパーソンの勤務形態と昼寝・仮眠の実態

睡眠に関する困りごと(勤務先での昼寝・仮眠の有無別)

ビジネスパーソンを対象に睡眠時の悩みを勤務先での昼寝・仮眠の有無別でみると、勤務先で昼寝・仮眠をとる人は、勤務先で昼寝・仮眠を取らない人に比べて15pt程度、睡眠時の『悩みあり・計』の割合が高い。勤務先で昼寝・仮眠をとる人は、とらない人に比べて睡眠に関する悩みを抱えていることが明らかになった。特に、昼寝・仮眠をとる人は、とらない人に比べて、「寝室の温度・湿度が最適ではない」といった悩みを抱えている人が特に多いことが明らかとなった。

また、アテネ不眠尺度を勤務先での昼寝・仮眠の有無別でみると、昼寝・仮眠をする人は「重度不眠症の可能性」が6.0%であるのに対して、昼寝・仮眠をしない人は6.9%と、昼寝・仮眠をしない人と、昼寝・仮眠をする人で、不眠の傾向に差はほとんどみられない。

睡眠の困りごと(勤務先での昼寝・仮眠の有無別)
【ビジネスパーソンベース】



アテネ不眠尺度(勤務先での昼寝・仮眠の有無別)
【ビジネスパーソンベース】

			(%)			
			不眠症の可能性 ・低	軽度不眠症の 可能性	中等度不眠症の 可能性	重度不眠症の 可能性
n=						
全体		1,476	49.7	26.4	17.3	6.7
勤務先内での 昼寝・仮眠の 有無	ある	315	44.4	29.2	20.3	6.0
	ない	1,161	51.1	25.6	16.5	6.9

2-2 ビジネスパーソンの勤務形態と昼寝・仮眠の実態

残業時間と昼寝・仮眠の関係

ビジネスパーソンの残業時間と昼寝・仮眠の関係を調査した。全体では、残業時間が「0～25時間」の人が77.0%を占めた。

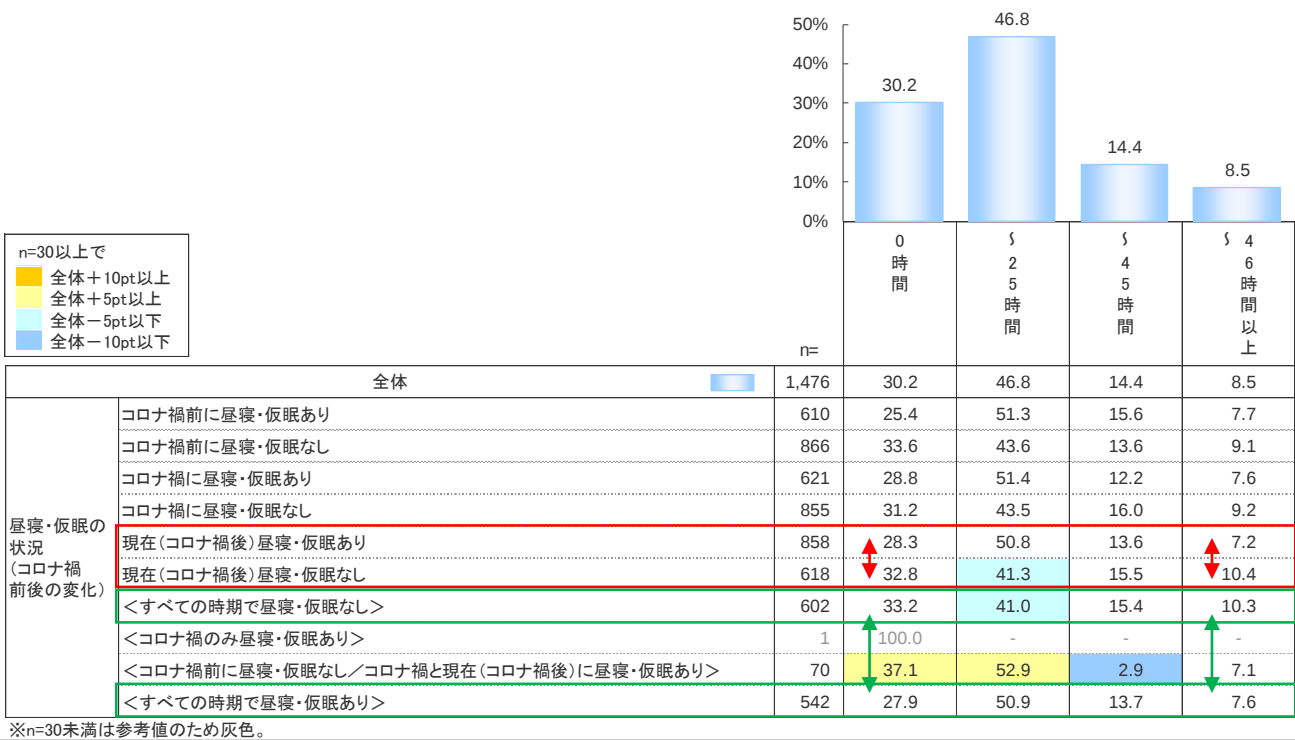
現在(コロナ禍後)において、残業時間ごとに比較したところ、残業時間が「0時間」の人では、「昼寝・仮眠あり」が28.3%、「昼寝・仮眠なし」が32.8%と4.5ポイントの差であった。また残業時間が「46時間以上～」の人では「昼寝・仮眠あり」が7.2%、「昼寝・仮眠なし」が10.4%と3.2ポイントの差であった。

すべての時期において、残業時間ごとに比較したところ、残業時間が「0時間」の人では、「昼寝・仮眠あり」が27.9%、「昼寝・仮眠なし」が33.2%と5.3ポイントの差であった。また残業時間が「46時間以上～」の人では「昼寝・仮眠あり」が7.6%、「昼寝・仮眠なし」が10.3%と2.7ポイントの差であった。

上記を含むいずれの時期、および残業時間で、昼寝・仮眠の有無に大きな差がないことから、残業時間と昼寝・仮眠の有無には関係がないことが推察される。

質問:あなたの月の平均残業時間はどのくらいですか。

【ビジネスパーソンベース】



2-3 就業形態と睡眠の課題

夜勤の有無と昼寝・仮眠の関係

ビジネスパーソンの夜勤と昼寝・仮眠の関係を調査した。全体では、「夜勤がある」人が14.9%であった。
現在(コロナ禍後)では、「夜勤がある」人では、「昼寝・仮眠あり」(19.3%)が、「昼寝・仮眠なし」(8.7%)より10.6ポイント高い。
すべての時期では、「夜勤がある」人では、「昼寝・仮眠あり」(19.0%)が、「昼寝・仮眠なし」(7.8%)より11.2ポイント高い。
以上のように、夜勤がある人では昼寝・仮眠をとる割合が多い傾向が見られた。

質問:あなたの職種では夜勤の勤務体系がありますか。
【ビジネスパーソンベース】

			(%)	
			夜勤がある	夜勤はない
全体		n=	14.9	85.1
昼寝・仮眠の 状況 (コロナ禍 前後の変化)	コロナ禍前に昼寝・仮眠あり	610	21.6	78.4
	コロナ禍前に昼寝・仮眠なし	866	10.2	89.8
	コロナ禍に昼寝・仮眠あり	621	18.7	81.3
	コロナ禍に昼寝・仮眠なし	855	12.2	87.8
	現在(コロナ禍後)昼寝・仮眠あり	858	19.3	80.7
	現在(コロナ禍後)昼寝・仮眠なし	618	8.7	91.3
	<すべての時期で昼寝・仮眠なし>	602	7.8	92.2
	<コロナ禍のみ昼寝・仮眠あり>	1	0.0	100.0
	<コロナ禍前に昼寝・仮眠なし／コロナ禍と現在(コロナ禍後)に昼寝・仮眠あり>	70	12.9	87.1
	<すべての時期で昼寝・仮眠あり>	542	19.0	81.0

※n=30未満は参考値のため灰色。

2-3 就業形態と睡眠の課題

在宅ワークの有無と昼寝・仮眠の関係

ビジネスパーソン在宅ワークと昼寝・仮眠の関係を調査した。全体では、『在宅ワーク・計』が31.6%であり、調査対象の3割程度の方が在宅ワークを行っている。

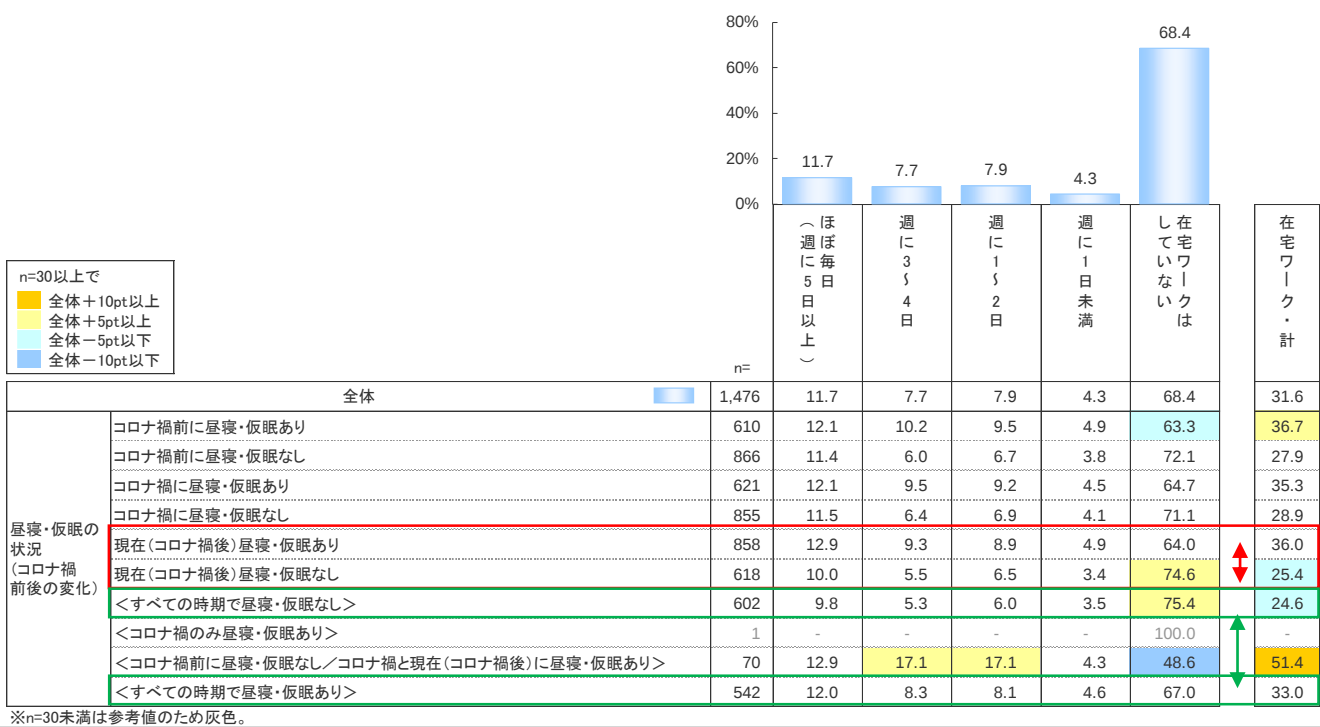
現在(コロナ禍後)では、『在宅ワーク・計』において、「昼寝・仮眠あり」(36.0%)が、「昼寝・仮眠なし」(25.4%)より10.6ポイント高い。

すべての時期では、『在宅ワーク・計』において、「昼寝・仮眠あり」(33.0%)が、「昼寝・仮眠なし」(24.6%)より8.4ポイント高い。

以上のように、在宅ワークを実施する人では昼寝・仮眠をとる傾向が見られた。

質問:あなたは現在、どのくらいの頻度で在宅ワークをしていますか。

【ビジネスパーソンベース】

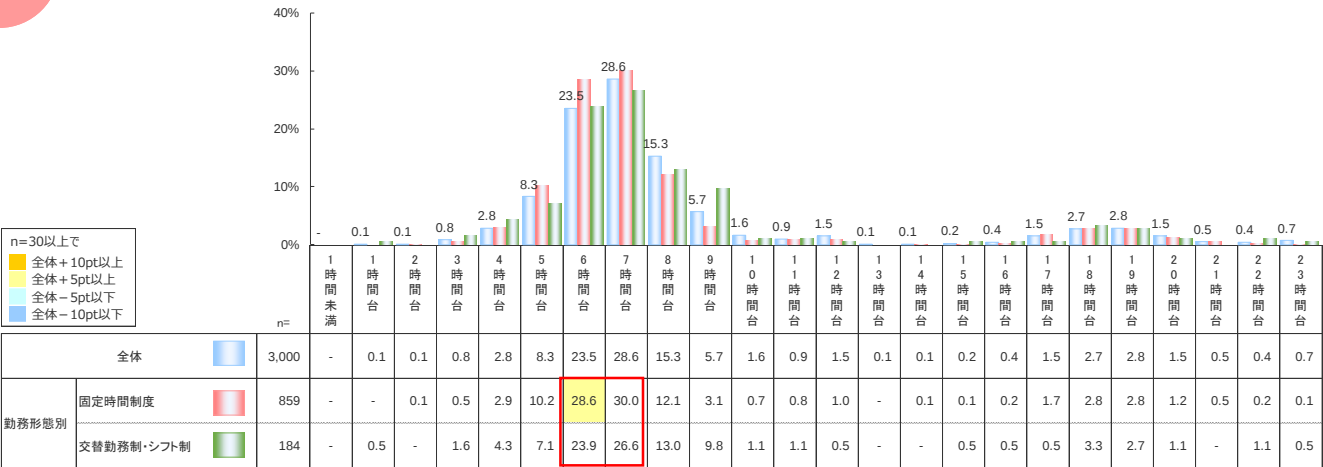


※n=30未満は参考値のため灰色。

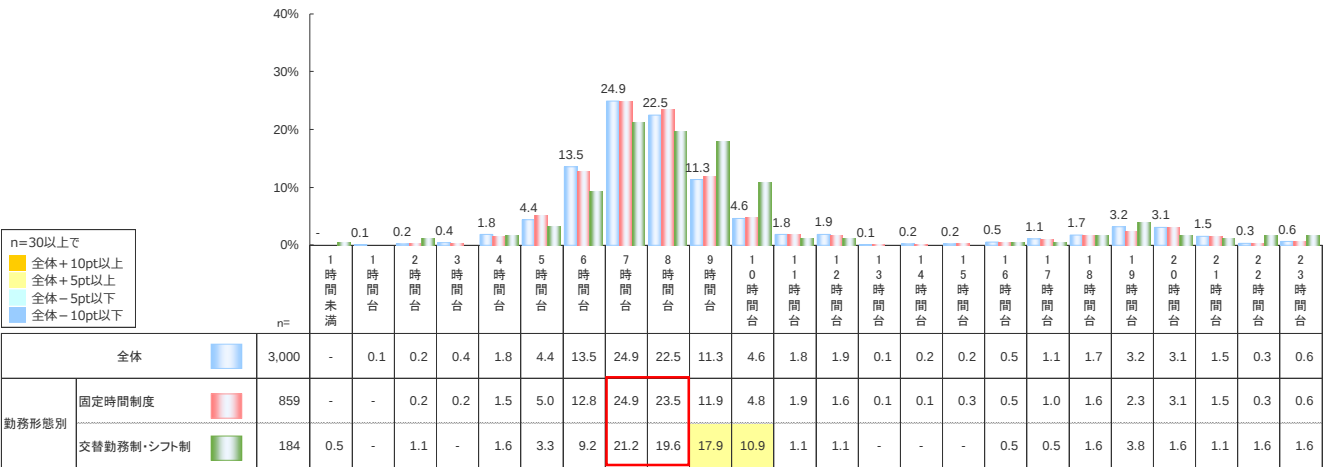
交替制勤務と固定時間制勤務の睡眠時間の比較

交替制勤務と固定時間制度の睡眠時間を比較した。
交替制勤務・固定時間制度ともに、平日は「6時間台」～「7時間台」がボリュームゾーンであるが、「6時間台」～「7時間台」の睡眠時間をとっている割合は固定時間制度（58.6%）が交替制勤務・シフト制（50.5%）より8.1pt高い。
休日・祝日は「7時間台」～「8時間台」がボリュームゾーンで、平日と同様、固定時間制度（48.4%）が交替制勤務・シフト制（40.8%）より7.6pt高い。

睡眠時間（平日）



睡眠時間（休日・祝日）



2-3 就業形態と睡眠の課題

勤務形態による睡眠時間の比較

睡眠の状態全般に関する満足度を比べると、固定時間制度は『満足・計』(51.8%)、交替勤務制・シフト制は『満足・計』(43.5%)である。交替勤務制・シフト制の睡眠満足度は、固定時間制度と比べて低い。

睡眠の質に関する満足度を比べると、固定時間制度は「非常に不満か、全く眠れなかった」(4.5%)、交替勤務制・シフト制は「非常に不満か、全く眠れなかった」(13.6%)と、9.1ptの差があった。

質問: 今の睡眠の以下の項目に満足していますか。／睡眠の状態全般

		n=	■満足・計				■不満足・計		(%)	■満足・計	■不満足・計
			十分に満足	やや満足	あまり満足していない	全く満足していない					
全体		3,000	17.9	34.8	35.1	12.2				52.7	47.3
勤務形態別	固定時間制度	859	16.5	35.3	37.3	10.9				51.8	48.2
	フレックスタイム制度	228	21.5	31.6	34.2	12.7				53.1	46.9
	裁量労働制度	143	23.1	34.3	32.9	9.8				57.3	42.7
	テレワーク	135	15.6	36.3	35.6	12.6				51.9	48.1
	交替勤務制・シフト制	184	15.8	27.7	40.2	16.3				43.5	56.5

質問: ⑤全体的な睡眠の質について

		n=	満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満か、全く眠れなかった	平均(点)
全体		3,000	35.0	39.3	19.2	6.5	1.0
勤務形態別	固定時間制度	859	34.2	40.6	20.6	4.5	1.0
	フレックスタイム制度	228	30.3	38.6	24.1	7.0	1.1
	裁量労働制度	143	37.8	34.3	19.6	8.4	1.0
	テレワーク	135	29.6	39.3	24.4	6.7	1.1
	交替勤務制・シフト制	184	30.4	39.1	16.8	13.6	1.1

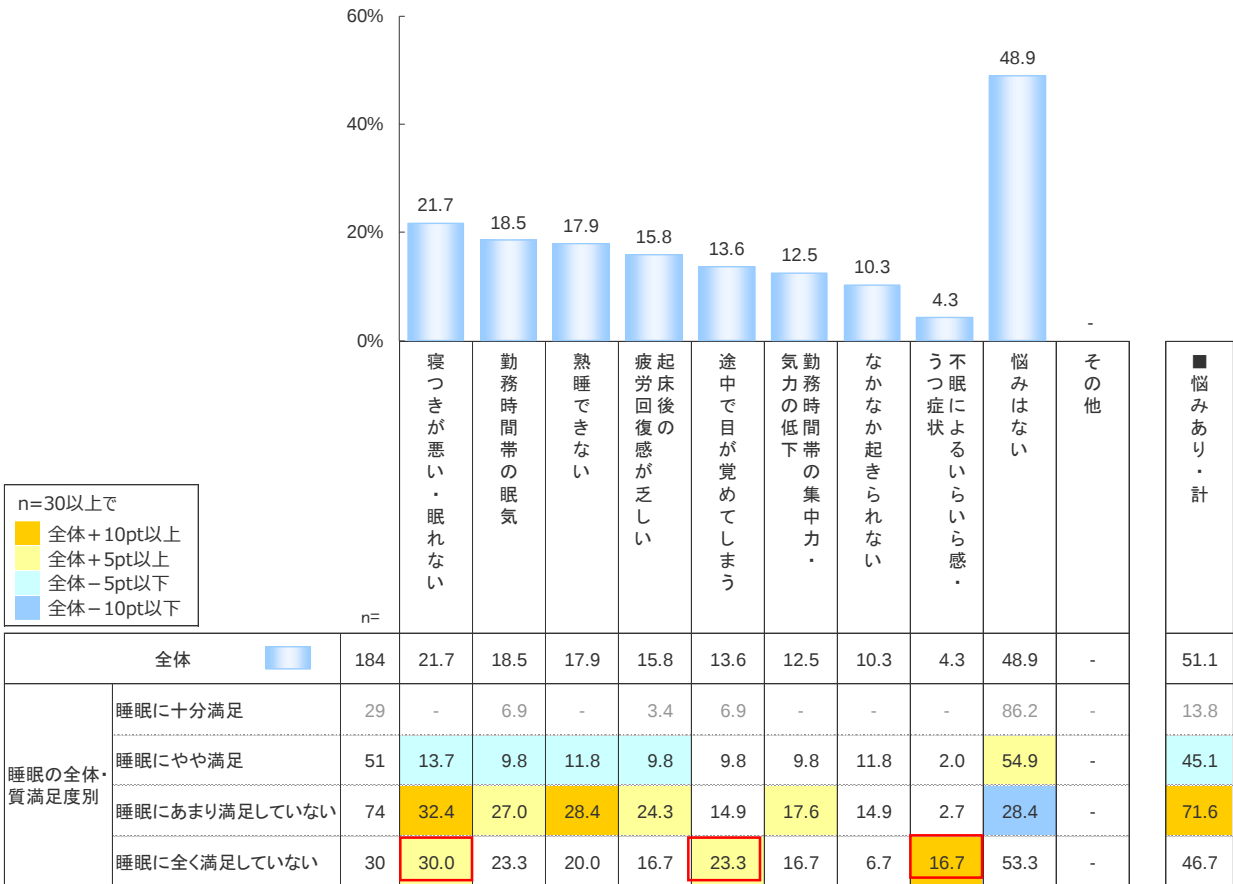
2-3 就業形態と睡眠の課題

交替制勤務制の睡眠に関する悩み

睡眠の悩みを、睡眠の全体・質満足度別で調査した。全体では「悩みはない」(48.9%)を除くと、「寝つきが悪い・眠れない」が最も高い。質満足度別では、睡眠に全く満足していない層で特に「寝つきが悪い・眠れない」「途中で目が覚めてしまう」「不眠によるいらら感・うつ症状」が高い。

質問: 交替勤務制・シフト制の方にお伺いします。交替勤務制・シフト制で働くことによる睡眠の悩みはありますか。

【交替勤務制・シフト制の人ベース】



※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

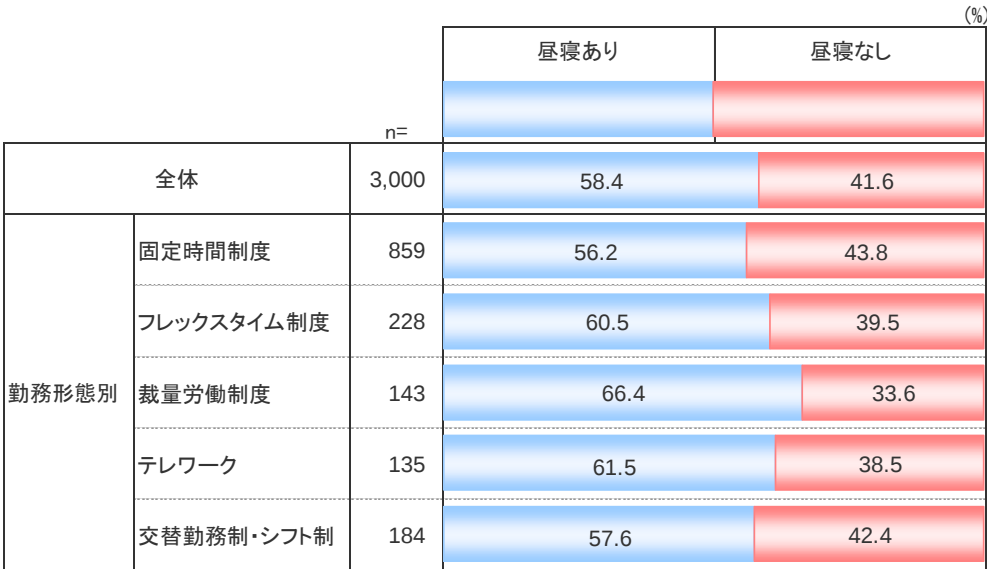
2-3 就業形態と睡眠の課題

勤務形態による仮眠の有無とイメージ

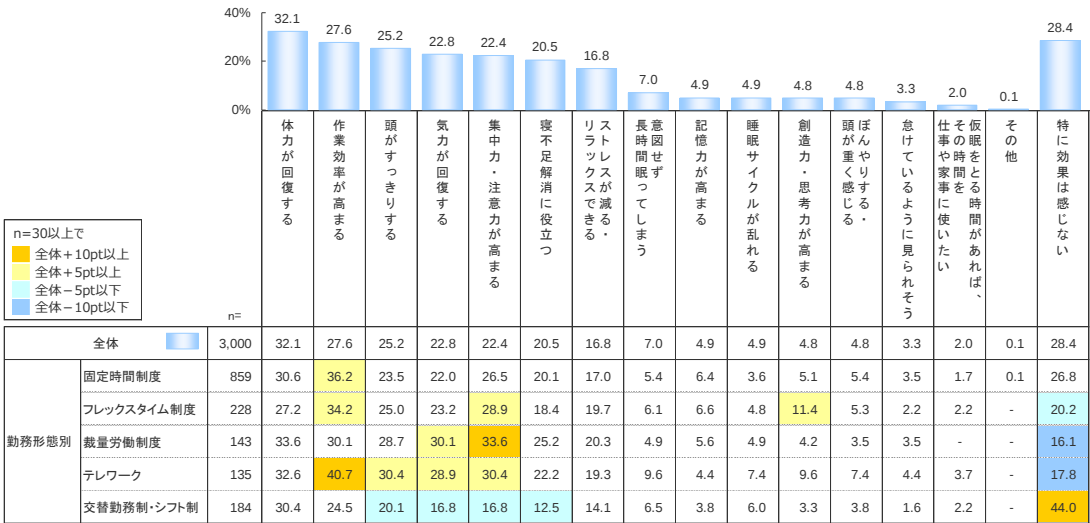
昼寝・仮眠をとるかどうかを調査した。「昼寝あり」は、固定時間制度(56.2%)と、交替勤務制・シフト制(57.6%)でほとんど差はみられない。

昼寝・仮眠のイメージについて、固定時間制度と交替制勤務・シフト制で特に差が大きかったイメージは「作業効率が上がる」「集中力・注意力が高まる」で、固定時間制度が10pt程高い。また、「特に効果は感じない」は交替制勤務・シフト制(44.0%)が固定時間制度(26.8%)よりも、17.2pt高い。

質問:ここからは、昼寝・仮眠の状況についてお伺いします。あなたは次の場所で「昼寝・仮眠」をとることがありますか。



質問:昼寝・仮眠のイメージについて、あてはまるものをお知らせください。



※全体の値を基準に降順並び替え

nishikawa
睡眠白書 2024

第 3 章 美容・健康と 睡眠に関する調査



日本睡眠科学研究所
Japan Research Laboratory of
Sleep Science

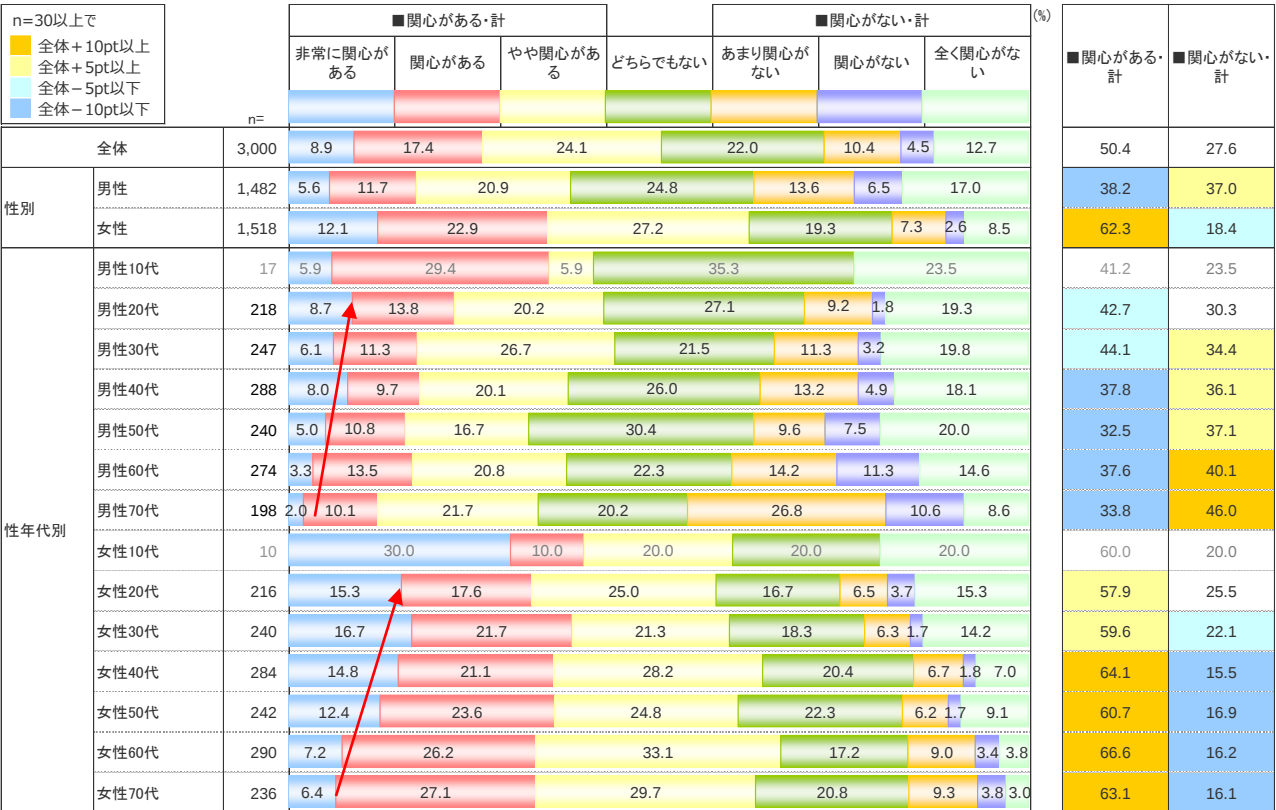
美容に関する関心度合い

美容に関する関心度合いについて、「非常に興味がある」と回答した人は全体のうち8.9%で、「非常に興味がある」「興味がある」「やや興味がある」を合計した『興味がある・計』の割合は50.4%であった。

性別でみると、「非常に興味がある」と回答した人は男性で5.6%、女性で12.1%で、男性よりも女性の割合が高い。

性年代別でみると、男女ともに年齢が低くなるほど、「非常に興味がある」と回答した人の割合は高くなる傾向。（男性10代・女性10代はn=30未満のため参考値。）

質問:あなたは、ご自身の美容(髪や肌、体型など)にどの程度関心がありますか。
あなたにあてはまるものをお知らせください。



3-1 美容と睡眠

睡眠時間と美意識の関係

平日と休日の睡眠時間と、美容に関する関心度合いの関係を調査した。
平日の睡眠時間について、「全く関心がない」以外の層では、「7～8時間未満」が27.0～32.5%と最も高い。
休日の睡眠時間について、美容に関心がある層（「非常に関心がある」、「関心がある」、「やや関心がある」）では7時間以上が8割以上とボリュームゾーン。また関心がない層（「全く関心がない」、「関心がない」、「あまり関心がない」）でも、7時間以上が7割以上とボリュームゾーン。
今回の調査では美容への関心度合いと平日・休日の睡眠時間との関係は見られなかった。

平日の睡眠時間と美意識の関係

		(%)					
		平日 (5時間未満)	平日 (5～6時間未満)	平日 (6～7時間未満)	平日 (7～8時間未満)	平日 (8～9時間未満)	平日 (9時間以上)
n=							
全体		3,000	3.9 8.3	23.5	28.6	15.3	20.5
美容に関する 関心 度合い別	非常に関心がある	267	5.2 7.1	25.5	27.0	10.9	24.3
	関心がある	522	3.8 10.5	22.2	28.7	14.2	20.5
	やや関心がある	722	1.5 7.6	23.7	32.5	16.1	18.6
	どちらでもない	660	4.5 7.9	21.7	28.3	17.0	20.6
	あまり関心がない	312	2.9 7.4	25.3	29.2	16.7	18.6
	関心がない	136	9.6 10.3	25.7	29.4	14.0	11.0
	全く関心がない	381	5.0 8.1	24.4	21.5	14.7	26.2

休日の睡眠時間と美意識の関係

		(%)					
		休日 (5時間未満)	休日 (5～6時間未満)	休日 (6～7時間未満)	休日 (7～8時間未満)	休日 (8～9時間未満)	休日 (9時間以上)
n=							
全体		3,000	2.5 4.4	13.5	24.9	22.5	32.2
美容に関する 関心 度合い別	非常に関心がある	267	3.7 4.5	11.2	23.2	18.0	39.3
	関心がある	522	1.9 4.8	13.0	26.1	21.3	33.0
	やや関心がある	722	1.0 3.6	12.6	25.1	27.3	30.5
	どちらでもない	660	3.0 3.8	15.8	22.4	23.0	32.0
	あまり関心がない	312	2.2 5.1	12.5	30.1	20.8	29.2
	関心がない	136	4.4 6.6	16.9	29.4	22.1	20.6
	全く関心がない	381	4.2 5.2	12.9	22.3	18.9	36.5

3-1 美容と睡眠

睡眠満足度と美意識の関係

美容への関心度合い別にみると、美容に関心がある層（「非常に関心がある」、「関心がある」、「やや関心がある」）では「満足している」が27.0～32.0%である一方、関心がない層（「全く関心がない」、「関心がない」、「あまり関心がない」）の方が「満足している」が34.9～45.7%と比較的高い。美容に関心がある層では、関心がない層に比べて睡眠の質に不満がある傾向が見られた。

睡眠満足度（睡眠の質）と美意識の関係

			(%)			
			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
n=						
全体		3,000	35.0	39.3	19.2	6.5
美容に関する 関心 度合い別	非常に関心がある	267	30.3	35.6	24.0	10.1
	関心がある	522	27.0	45.8	23.8	3.4
	やや関心がある	722	32.0	45.3	19.9	2.8
	どちらでもない	660	39.1	38.9	17.1	4.8
	あまり関心がない	312	34.9	42.9	15.7	6.4
	関心がない	136	40.4	32.4	20.6	6.6
	全く関心がない	381	45.7	22.0	14.4	17.8

3-1 美容と睡眠

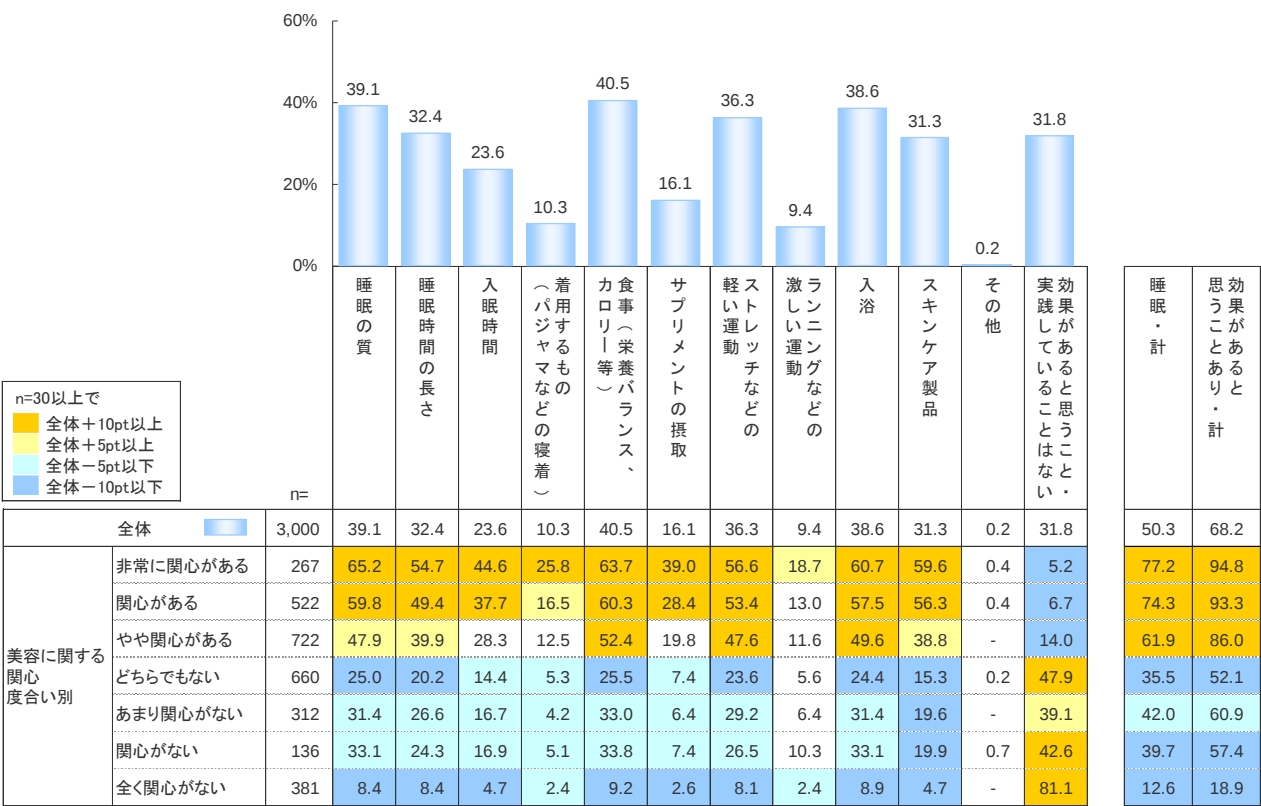
美容に効果があると思うこと

全体では『睡眠・計』が50.3%と、美容にとって睡眠は効果があると思っている人が5割を超える。

美容への関心度合い別にみると、美容に関心がある層（「非常に関心がある」、「関心がある」、「やや関心がある」）では『睡眠・計』がいずれも6割を超えており、一方関心がない層（「全く関心がない」、「関心がない」、「あまり関心がない」）では『睡眠・計』が1割強～4割強に留まっており、美容への関心の有無により睡眠の効果の認識に大きな差が見られた。

また、美容に「非常に関心がある」層について項目間の順位をみると、「睡眠の質」が最も高く65.2%で、「食事」が63.7%と続く。美意識の高い層では、「睡眠の質」と「食事」が美容に効果があるものとして認識されている様子がうかがえる。

質問:美容に効果があると思うことについて、あなたのお考えにあてはまるものをお知らせください。

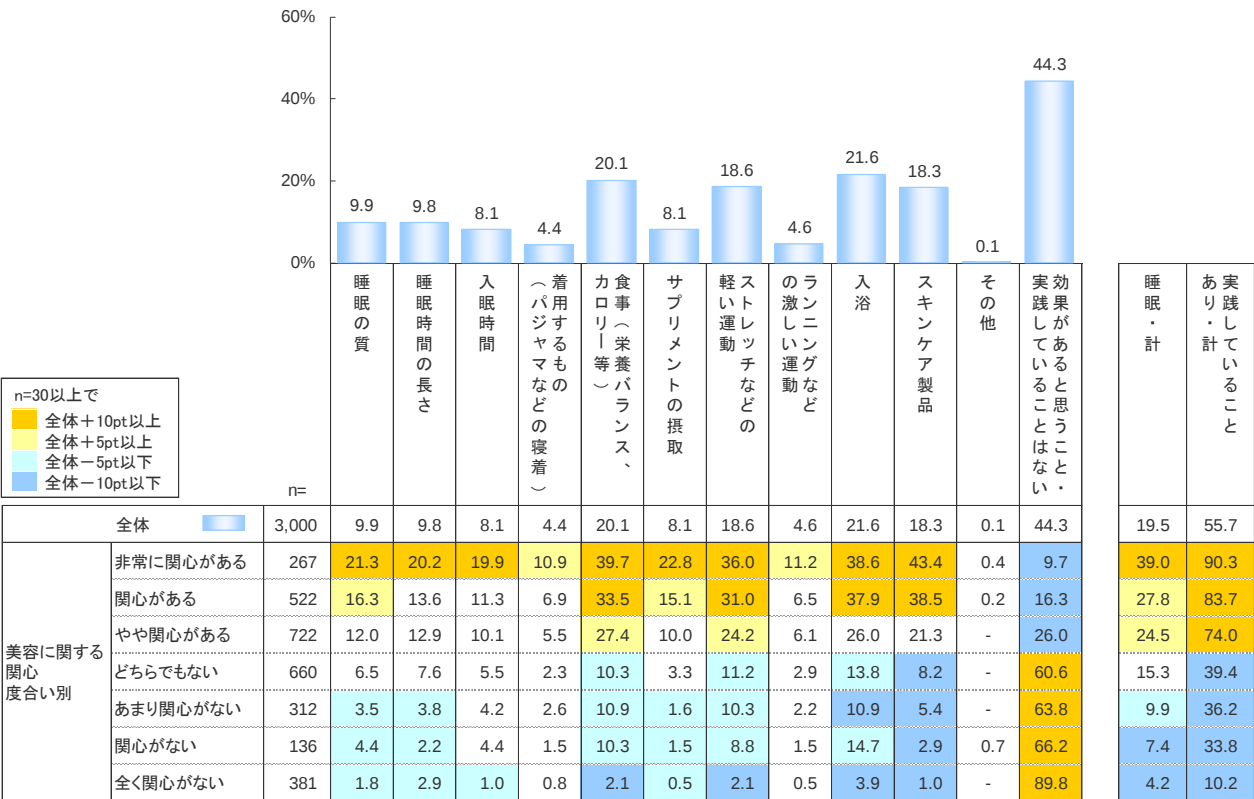


3-1 美容と睡眠

美容のために実践していること

全体では『睡眠・計』が19.5%と、美容のために睡眠を意識している人は2割弱であった。
美容への関心度合い別にみると、美容に関心がある層（「非常に関心がある」、「関心がある」、「やや関心がある」）では『睡眠・計』が2割半ば～4割弱である一方、関心がない層（「全く関心がない」、「関心がない」、「あまり関心がない」）では『睡眠・計』が1割程度に留まっており、美容への関心の有無により睡眠への意識に大きな差が見られた。
先述の通り、美容に睡眠は効果があると思っている人は、全体で5割、美容に関心がある層で6割超だったことを踏まえると、効果があると思っているが、実際に意識はできていない人がいるということが推察される。

質問: あなたご自身が美容のために実際に実践していることとして、あてはまるものをお知らせください。



3-1 美容と睡眠

よい睡眠のために使用しているアイテム

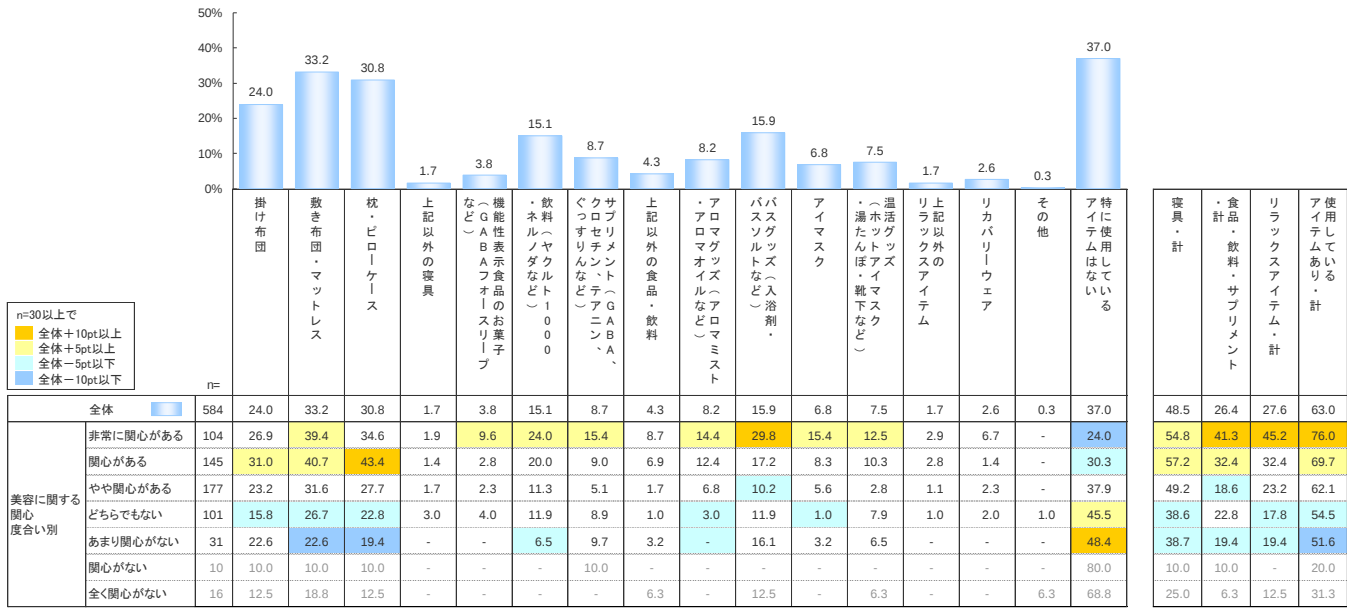
全体では、「敷き布団・マットレス」が33.2%と最も高く、次いで「枕・ピローケース」が30.8%、「掛け布団」が24.0%と続き、これらを含む『寝具・計』が全体の5割弱を占める。また「アロマグッズ」は8.2%、「アイマスク」は6.8%であった。

美容への関心度合い別にみると、「関心がある」では『寝具・計』が57.2%と、「あまり関心がない」(38.7%)との差が大きく、18.5pt。また「関心がある」では「アロマグッズ」は12.4%、「アイマスク」は8.3%である一方、「あまり関心がない」では「アロマグッズ」は回答者なし、「アイマスク」は3.2%であり、こちらも差が大きい。

美容への関心度合いにより、睡眠のために使用しているアイテムに違いが見られた。（「関心がない」、「全く関心がない」はn=30未満のため参考値。）

質問:睡眠の質を高めるため、また睡眠の時間を十分確保するために、使用しているアイテムをお知らせください。

【美容のために睡眠を意識している人ベース】



※n=30未満は参考値のため灰色。

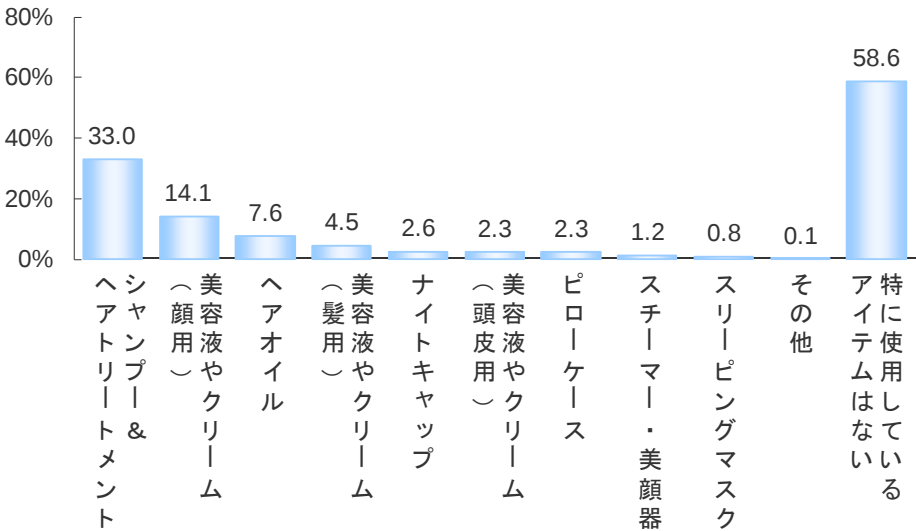
3-1 美容と睡眠

顔や髪を睡眠中にケアする美容アイテムの使用有無と効果

睡眠中の顔や髪・頭皮をケアする美容アイテムの使用状況について調査したところ、「特に使用しているアイテムはない」が過半数以上で、それ以外では「シャンプー＆ヘアトリートメント」(33.0%)が最も高く、「美容液やクリーム(顔用)」が続く。

効果を感じているものでは「ナイトキャップ」が最も高く3割以上、次いで「美容液やクリーム」。

質問:睡眠中に、顔や髪・頭皮をケアする美容アイテムを使用していますか。
使用しているアイテムをお知らせください。



※降順並べ替え (n=3,000)

質問:あなたは、「顔や髪・頭皮を睡眠中にケアする美容アイテムを使用している」とお答えになりましたが、そのアイテムを使用することで、効果を感じていますか。【各アイテムの使用者ベース】

■効果を感じている割合

		n=	%
1位	スリーピングマスク	25	36
2位	ナイトキャップ	78	31
3位	美容液やクリーム(頭皮用)	70	24
4位	美容液やクリーム(髪用)	135	24
5位	ピローケース	69	20

※n=30未満は参考値のため灰色。

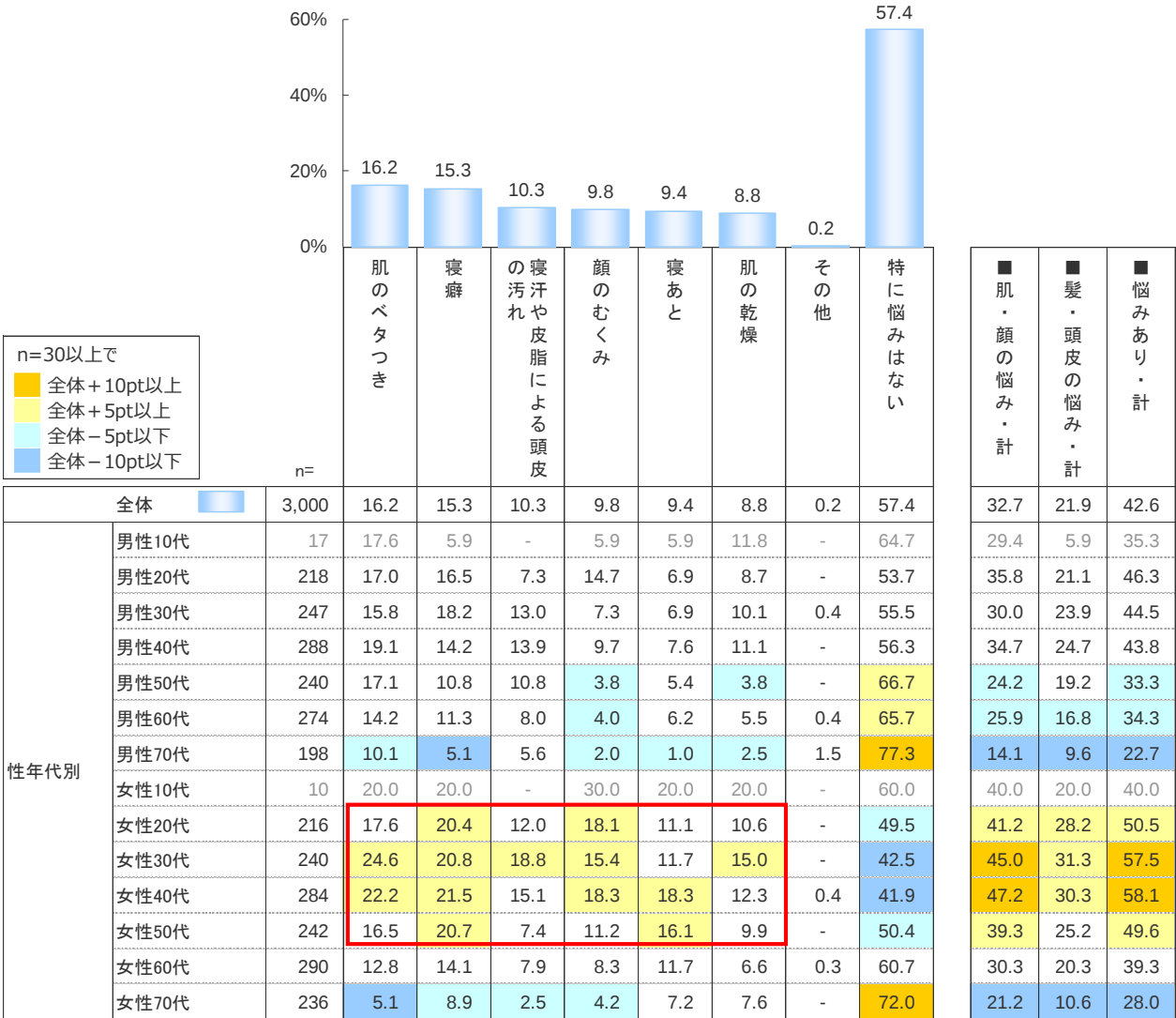
※「その他」(n=3)は除外

3-1 美容と睡眠

起床時の顔・髪の悩み

朝起きた時に感じる、顔や髪・頭皮の悩みでは、『悩みあり・計』が42.6%。『肌・顔の悩み・計』(32.7%)が『髪・頭皮の悩み・計』(21.9%)より高い。
内訳をみると、「肌のベタつき」「寝癖」がTOP2。悩みを問わず、50代以下の女性で全体と比較して高く、男性よりも網羅的に悩んでいる様子が見える。

質問:朝起きた時に感じる、顔や髪・頭皮の悩みはありますか。



※n=30未満は参考値のため灰色。

※全体の値を基準に降順並び替え

3-1 美容と睡眠

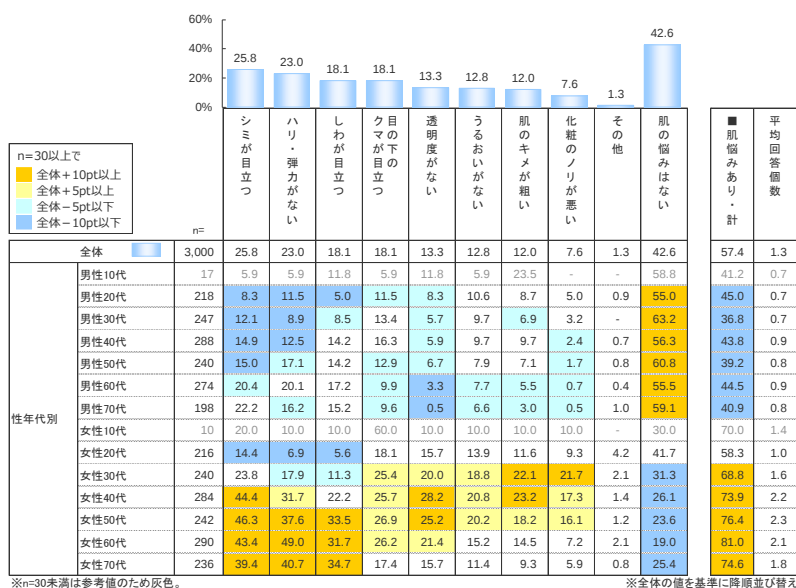
現在のお肌の悩みとよい睡眠をとった後のお肌の状態

現在の肌の悩みとしては、「シミが目立つ」(25.8%)が最も高く、次いで「ハリ・弾力がない」(23.0%)、「しわが目立つ」「目の下のクマが目立つ」(18.1%)と続く。

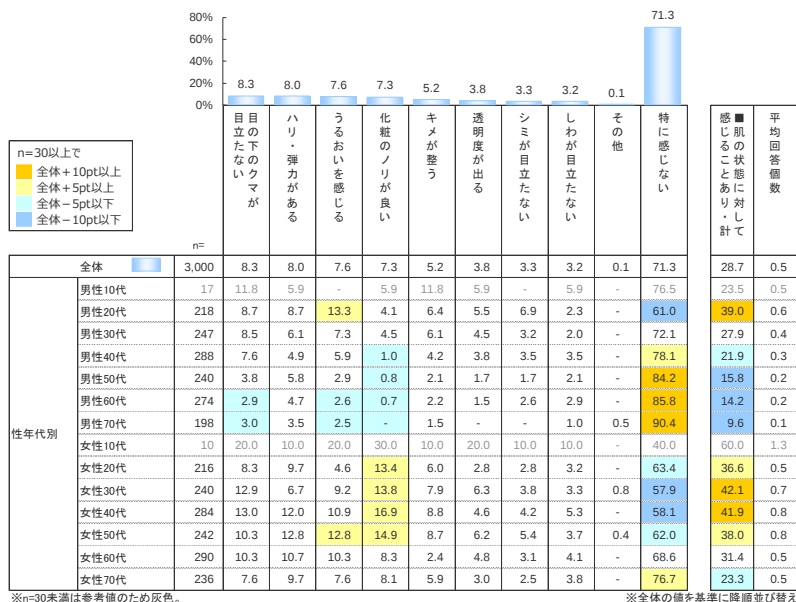
質の良い睡眠・十分な睡眠をとった後では、「目の下のクマが目立たない」(8.3%)が最も高く、次いで「ハリ・弾力がある」(8.0%)、「うるおいを感じる」(7.6%)と続く。

肌の悩みとして2割以上の人に挙げられた「シミが目立つ」「ハリ・弾力がない」を含め、質の良い・十分な睡眠は改善効果があるという実感は1割未満。

質問: あなたご自身の肌のお悩みをお知らせください。



質問: 質の良い睡眠・十分な睡眠をとった後、あなたご自身の肌に関して感じることであてはまるものをお知らせください。



3-1 美容と睡眠

美容について1ヶ月に使ってもよい予算

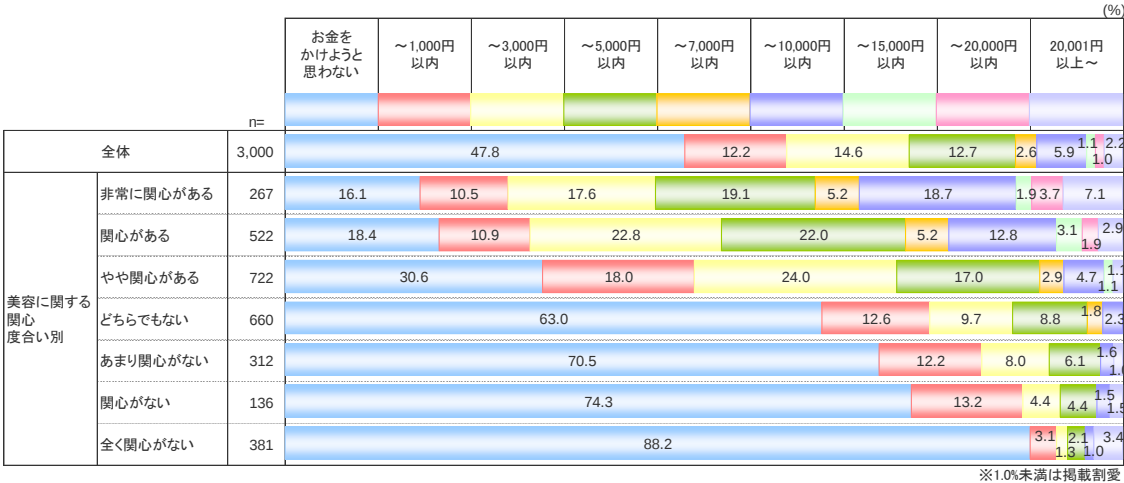
美容について1ヶ月に使ってもよいと思う予算を調査した。全体では、「お金をかけようと思わない」が47.8%と最も高く、お金をかけてもよい層においては「～1,000円以内」～「～5,000円以内」が計39.5%とボリュームゾーン。

美容への関心度合い別にみると、関心がある層（「非常に関心がある」、「関心がある」、「やや関心がある」）では「～3,000円以内」～「～5,000円以内」が計36.7～44.8%とボリュームゾーン。関心がない層（「全く関心がない」、「関心がない」、「あまり関心がない」）では、「お金をかけようと思わない」が70.5%～88.2%とボリュームゾーン。

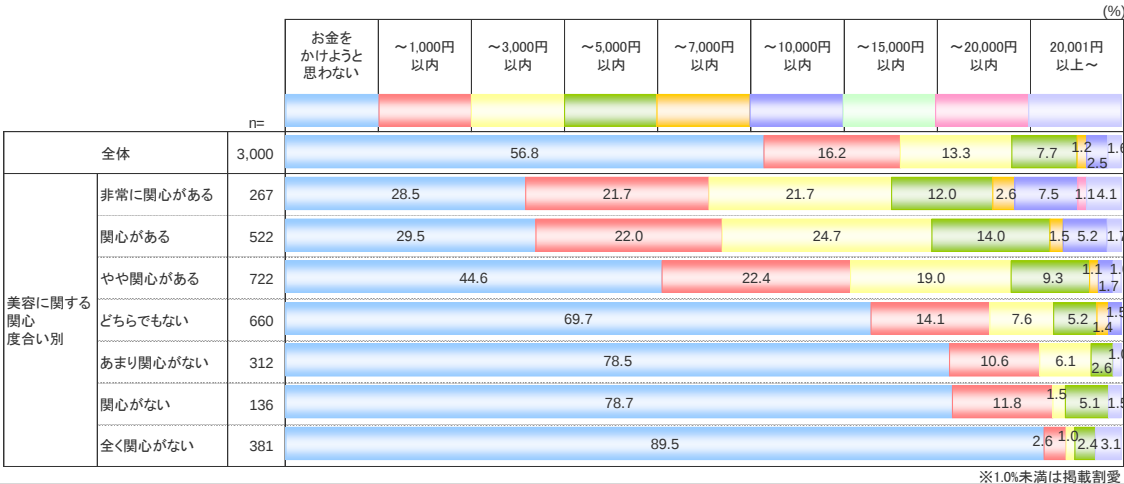
美容のための睡眠に使ってもよいと思う予算は、全体では、「お金をかけようと思わない」が56.8%と最も高く、お金をかけてもよい層では「～1,000円以内」～「～5,000円以内」が計37.2%とボリュームゾーン。

美容への関心度合い別にみると、関心がある層では「～1,000円以内」～「～5,000円以内」が計50.7～60.7%とボリュームゾーン。関心がない層では、「お金をかけようと思わない」が78.5～89.5%とボリュームゾーン。美容に関心がある層は、関心がない層と比較して美容のための睡眠に予算を使ってもよいと思っている傾向が高い。

質問： 美容について、1ヶ月に使ってもよいと思う予算についてお知らせください。



質問： 美容のための睡眠に使ってもよいと思う予算についてお知らせください。



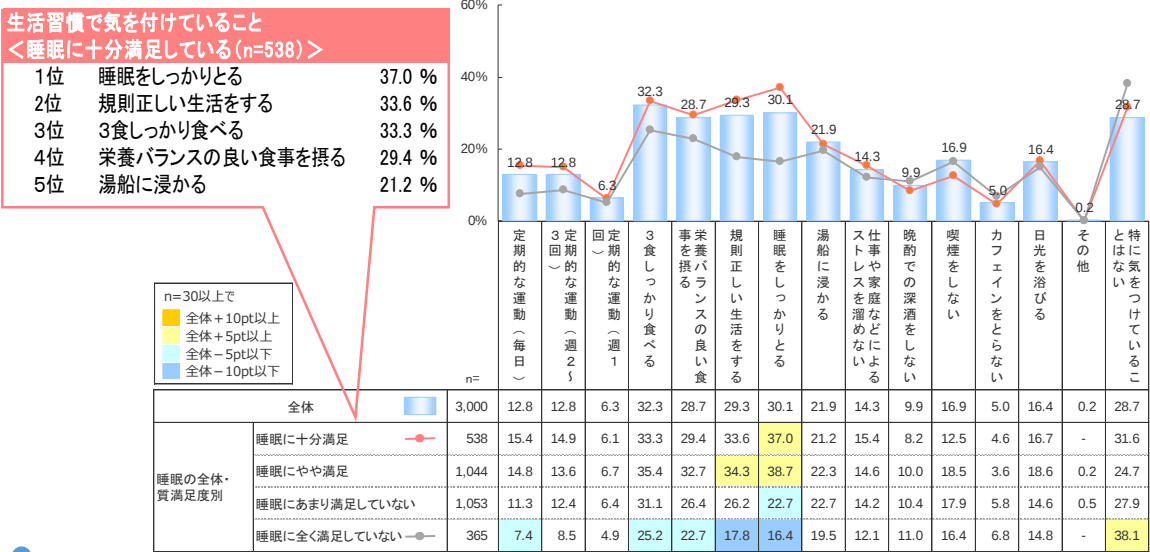
3-2 生活習慣と睡眠

健康のために生活習慣で気を付けていることと睡眠による変化

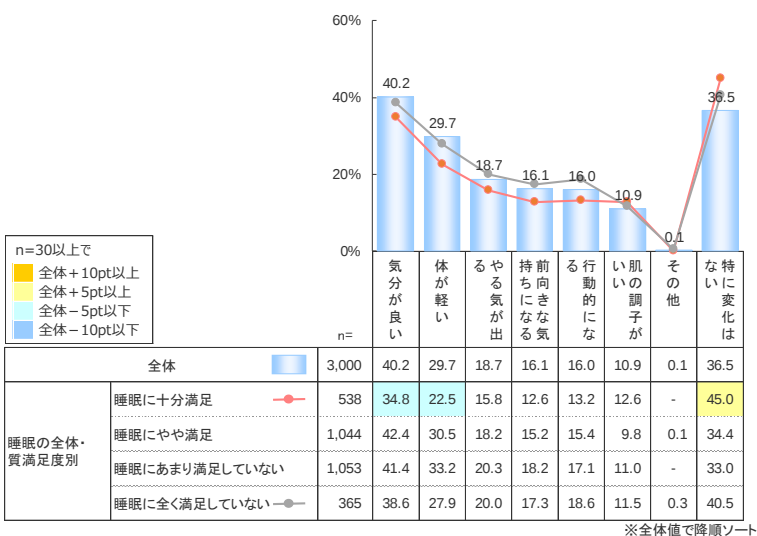
健康のために生活習慣で気を付けていることとして、全体では「3食しっかり食べる」(32.3%)、「睡眠をしっかり取る」(30.1%)が高く、食事や睡眠が生活習慣を気にする上で特に意識されていることがわかる。また、「睡眠に十分満足」している人では、「睡眠をしっかり取る」ことや「規則正しい生活をする」こと、「3食しっかり食べる」「栄養バランスの良い食事を摂る」「湯船に浸かる」ことを意識的に行っている。

質のよい睡眠がとれた時の変化としては、「睡眠に十分満足」している人で「特に変化はない」の割合が高く、「気分が良い」「体が軽い」が低い。普段から睡眠をしっかり取ることを意識している睡眠満足層では、質の良い睡眠をとっても変化を感じないことがわかる。

健康のために生活習慣で気を付けていること



質のよい睡眠がとれた時の変化



3-2 生活習慣と睡眠

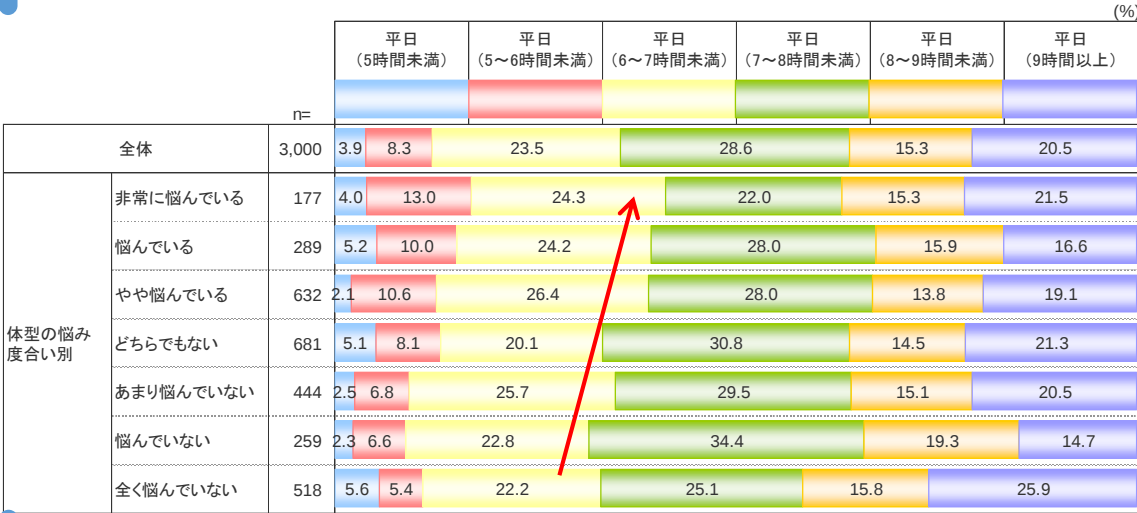
睡眠時間と体型に関する悩みの関係

平日と休日の睡眠時間と、体型に関する悩みの関係を調査した。

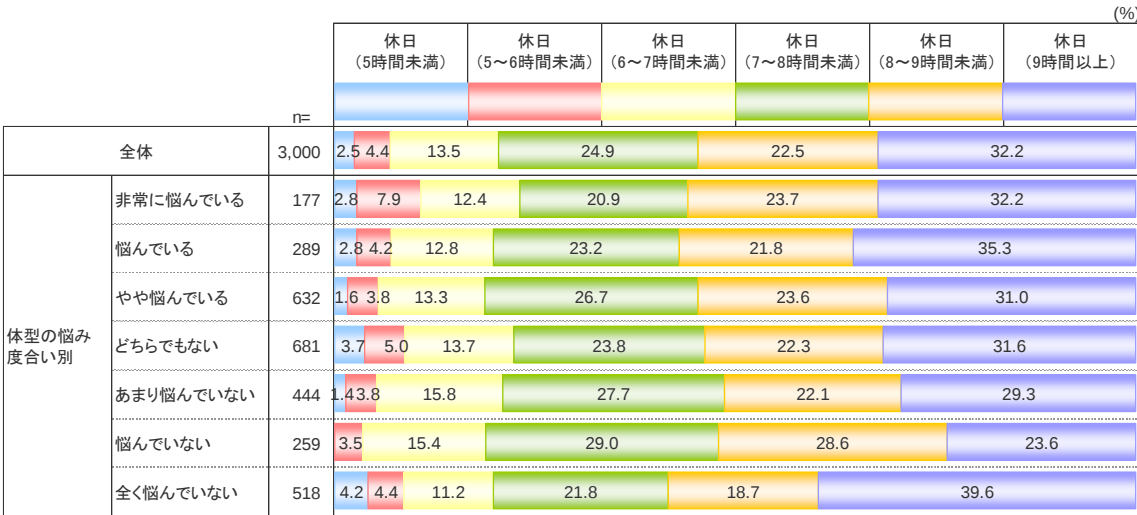
平日の睡眠時間について、体型の悩み度合い別にみると、「全く悩んでいない」～「悩んでいる」層にかけて、「5時間未満」～「6～7時間未満」が増加傾向になっており、体型に悩んでいる人ほど睡眠時間が短くなる傾向がみられた。

休日の睡眠時間について、体型の悩み度合い別にみると、悩み度合いに関わらず「7～8時間未満」～「9時間以上」が7割以上とボリュームゾーン。

平日の睡眠時間と体型の悩みの関係



休日の睡眠時間と体型の悩みの関係



※1.0%未満は掲載割愛

睡眠満足度と体型に関する悩みの関係

体型の悩み度合い別にみると、悩んでいる層（「非常に悩んでいる」、「悩んでいる」、「やや悩んでいる」）では「満足している」が15.8～25.3%である一方、悩んでいない層（「全く悩んでいない」、「悩んでいない」、「あまり悩んでいない」）では「満足している」が38.7～54.1%であり、体型に悩んでいる層では、悩んでいない層に比べて睡眠の質に不満がある傾向が見られた。

睡眠満足度（睡眠の質）と体型の悩みの関係

			(%)			
			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
n=						
全体		3,000	35.0	39.3	19.2	6.5
体型の悩み 度合い別	非常に悩んでいる	177	15.8	26.0	41.8	16.4
	悩んでいる	289	15.9	45.3	34.3	4.5
	やや悩んでいる	632	25.3	47.9	22.5	4.3
	どちらでもない	681	33.0	45.2	17.5	4.3
	あまり悩んでいない	444	38.7	43.9	14.2	3.2
	悩んでいない	259	53.3	30.1	12.7	3.9
	全く悩んでいない	518	54.1	23.0	9.1	13.9

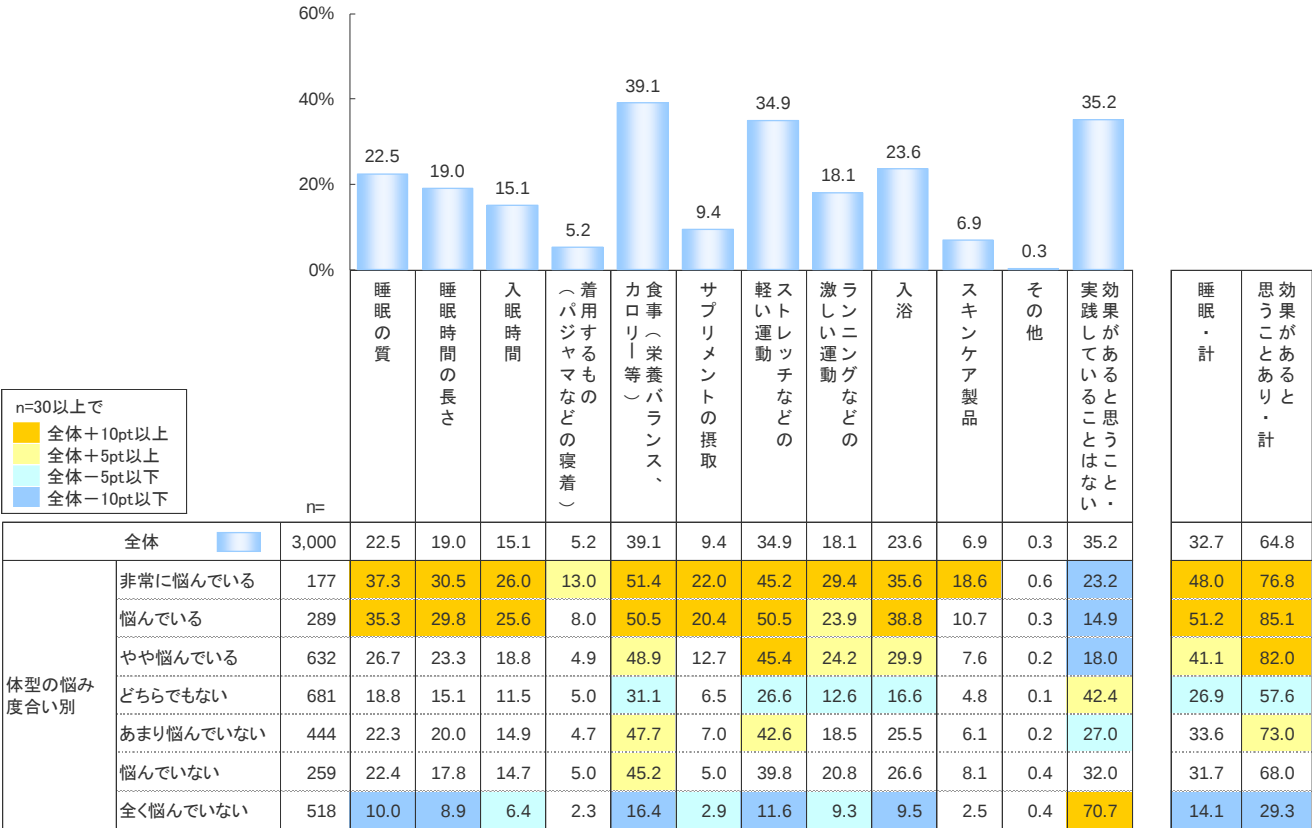
3-2 生活習慣と睡眠

ダイエット・肥満予防に効果があると思うこと

全体では『睡眠・計』が32.7%と、ダイエット・肥満予防にとって睡眠が効果があると思っている人は3割強であった。

体型の悩み度合い別にみると、悩んでいる層（「非常に悩んでいる」、「悩んでいる」、「やや悩んでいる」）では『睡眠・計』が4割～5割である一方、悩んでいない層（「全く悩んでいない」、「悩んでいない」、「あまり悩んでいない」）では『睡眠・計』が1割～3割強であり、体型に悩んでいる層と悩んでいない層では、睡眠の効果に対する認識に差が見られた。

質問： ダイエット・肥満予防に効果があると思うことについて、あなたのお考えにあてはまるものをお知らせください。



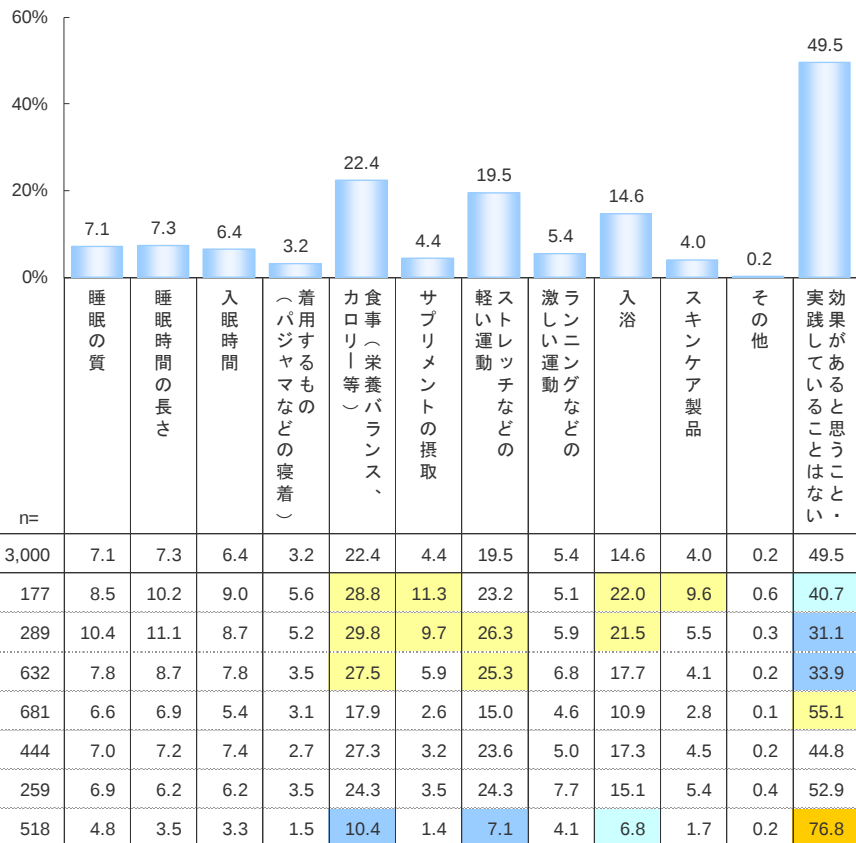
ダイエット・肥満予防のために実践していること

全体では『睡眠・計』が14.8%と、ダイエット・肥満予防のために睡眠を意識している人は1割半ばであった。

体型の悩み度合い別にみると、悩んでいる層（「非常に悩んでいる」、「悩んでいる」、「やや悩んでいる」）では『睡眠・計』が16.4～20.8%である一方、悩んでいない層（「全く悩んでいない」、「悩んでいない」、「あまり悩んでいない」）では『睡眠・計』が8.1～14.9%であり、体型に悩んでいる層では、悩んでいない層に比べて睡眠を意識していると推察される。

先述の通り、ダイエット・肥満予防に睡眠は効果があると思っている人は、全体で3割強、体型の悩みがある層で4割～5割だったことを踏まえると、効果があると思っているが、実際に意識はできていない人がいるということが推察される。

質問： あなたご自身がダイエット・肥満予防のために実際に実践していることとして、あてはまるものをお知らせください。



睡眠・計	実践していることあり・計
14.8	50.5
16.4	59.3
20.8	68.9
18.4	66.1
14.5	44.9
14.9	55.2
12.4	47.1
8.1	23.2

3-3 更年期症状と睡眠

更年期症状の有無

45歳～60歳の男女に対して、簡略更年期指数（更年期の症状の程度を判断する指標）により、更年期症状の有無を調査した。簡略更年期指数が0-25点（更年期症状なし）の人は59.4%、26-50点の人は27.9%、51-65点の人は7.4%、66-80点の人は4.4%、81-100点の人は0.8%の結果となった。

性年代別にみると、男性は40代から50代にかけては同程度の結果、女性は40代～60代において年代が高くなるほど症状を感じる人（「0-25点（異常なし）」以外）が少なくなる傾向。

更年期症状の有無
【45歳～60歳男女ベース】

			(%)				
			0－25点 (異常なし)	26－50点 (食事、運動に 注意が必要)	51－65点 (更年期・ 閉経外来の 受診が必要)	66－80点 (長期にわたる 計画的な 治療が必要)	81－100点 (精密検査が 必要)
n=							
全体		900	59.4	27.9	7.4	4.4	0.8
性別	男性	442	66.5	23.3	5.2	4.5	0.5
	女性	458	52.6	32.3	9.6	4.4	1.1
性年代別	男性40代	177	65.5	23.2	4.5	5.6	1.1
	男性50代	240	67.9	22.1	6.3	3.8	
	男性60代	25	60.0	36.0	4.0		
	女性40代	162	51.9	37.0	5.6	4.3	1.2
	女性50代	242	51.2	29.8	12.8	5.0	1.2
	女性60代	54	61.1	29.6	7.4	1.9	

※n=30未満は参考値のため灰色。

※「0.0」は非表示

●簡略更年期指数（SMI）

更年期の症状の程度を判断する一つの指標です。10項目の症状ついて、それぞれ、強（毎日のように出現）・中（毎週みられる）・弱（症状として強くはないがある）・無（症状なし）で得点を付け（項目によって配点は異なる）、その合計点により自己評価をします。

10項目

- ①顔がほてる、②汗をかきやすい、③腰や手足が冷えやすい、④息切れ、動悸がする、⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い、⑥怒りやすく、すぐイライラする、⑦くよくよしたり、憂うつになることがある、⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある、⑨疲れやすい、⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある

【診断基準】

- ・ 81～100点：各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。
- ・ 66～80点：長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。
- ・ 51～65点：医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
- ・ 26～50点：食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
- ・ 0～25点：上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

各更年期症状の程度

45歳～60歳の男女に対して、各更年期症状の強さの程度を調査した。「強」「中」「弱」「無」で各症状の程度を聴取）
 感じている人が多い症状（『症状あり・計』）は、「疲れやすい」（59.8%）、「肩こり、腰痛、手足の痛みがある」（57.7%）、「汗をかきやすい」（49.9%）がトップ3の結果となった。

質問： あなたご自身の更年期症状についてお伺いします。
 それぞれの症状についてあなたご自身にあてはまる程度をお知らせください。
 【45歳～60歳男女ベース】

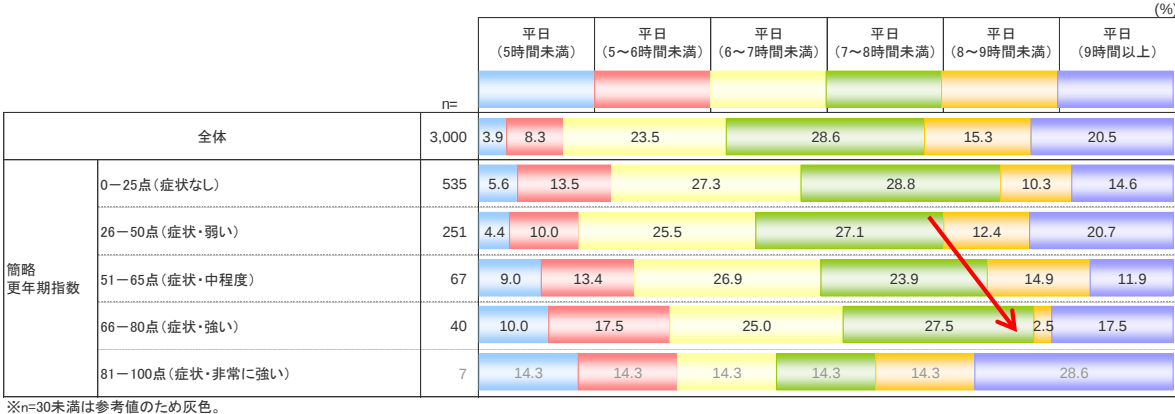
		症状あり・計				症状あり・計
		強 （毎日のように出現）	中 （毎週みられる）	弱 （症状として 強くはないがある）	無 （症状はない）	
n=						
顔がほてる	900	3.4	7.3	16.7	72.6	27.4
汗をかきやすい	900	13.7	12.1	24.1	50.1	49.9
腰や手足が冷えやすい	900	5.3	9.7	23.2	61.8	38.2
息切れ、動悸がする	900	2.6	8.6	18.6	70.3	29.7
寝つきが悪い、または眠りが浅い	900	11.1	14.7	21.2	53.0	47.0
怒りやすく、すぐイライラする	900	7.0	11.8	25.0	56.2	43.8
くよくよしたり、憂うつになることがある	900	7.0	13.1	22.4	57.4	42.6
頭痛、めまい、吐き気がよくある	900	2.6	10.6	23.9	63.0	37.0
疲れやすい	900	14.8	19.4	25.6	40.2	59.8
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	900	15.6	17.8	24.3	42.3	57.7

3-3 更年期症状と睡眠

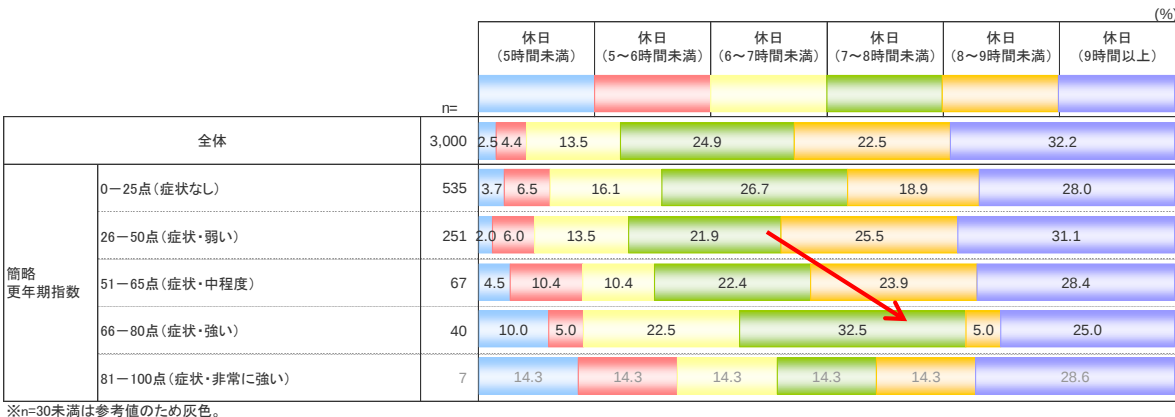
睡眠時間と更年期症状の関係

平日と休日の睡眠時間と、更年期症状の関係を調査した。
平日の睡眠時間について、更年期症状の程度別にみると、「症状・弱い」、「症状・中程度」、「症状・強い」において「8～9時間未満」～「9時間以上」層で減少傾向（33.1%→20.0%）。
休日の睡眠時間について、更年期症状の程度別にみると、「症状・弱い」、「症状・中程度」、「症状・強い」において「8～9時間未満」～「9時間以上」層で減少傾向（56.6%→30.0%）。
（「症状・非常に強い」は参考値。）

平日の睡眠時間と更年期症状の関係



休日の睡眠時間と更年期症状の関係



3-3 更年期症状と睡眠

睡眠の質と更年期症状の関係

睡眠の質と更年期症状の関係について調査した。
更年期症状の程度別にみると、男女ともに「0-25点」では「満足している」が約45%で、指数が上がるほど低くなる。また、男女間で差は見られない。
（「男性×51-65点」～「男性×81-100点」、「女性×66-80点」～「女性×81-100点」は参考値。）

睡眠の質と更年期症状の関係

			(%)				平均(点)
			満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満か、 全く眠れなかった	
n=							
全体			35.0	39.3	19.2	6.5	1.0
簡略 更年期指数	男性×0-25点(異常なし)	294	46.9	38.8	10.2	4.1	0.7
	男性×26-50点(食事、運動に注意が必要)	103	7.8	45.6	42.7	3.9	1.4
	男性×51-65点(更年期・閉経外来の受診が必要)	23	8.7	8.7	60.9	21.7	2.0
	男性×66-80点(長期にわたる計画的な治療が必要)	20	5.0	30.0	50.0	15.0	1.8
	男性×81-100点(精密検査が必要)	2	50.0	0.0	50.0		1.5
	女性×0-25点(異常なし)	241	45.2	42.3	9.5	2.9	0.7
	女性×26-50点(食事、運動に注意が必要)	148	12.2	48.0	32.4	7.4	1.4
	女性×51-65点(更年期・閉経外来の受診が必要)	44	11.4	34.1	38.6	15.9	1.6
	女性×66-80点(長期にわたる計画的な治療が必要)	20	0.0	15.0	75.0	10.0	2.0
	女性×81-100点(精密検査が必要)	5	0.0	60.0	20.0	20.0	1.6

※n=30未満は参考値のため灰色。

3-3 更年期症状と睡眠

睡眠の質と更年期症状の関係

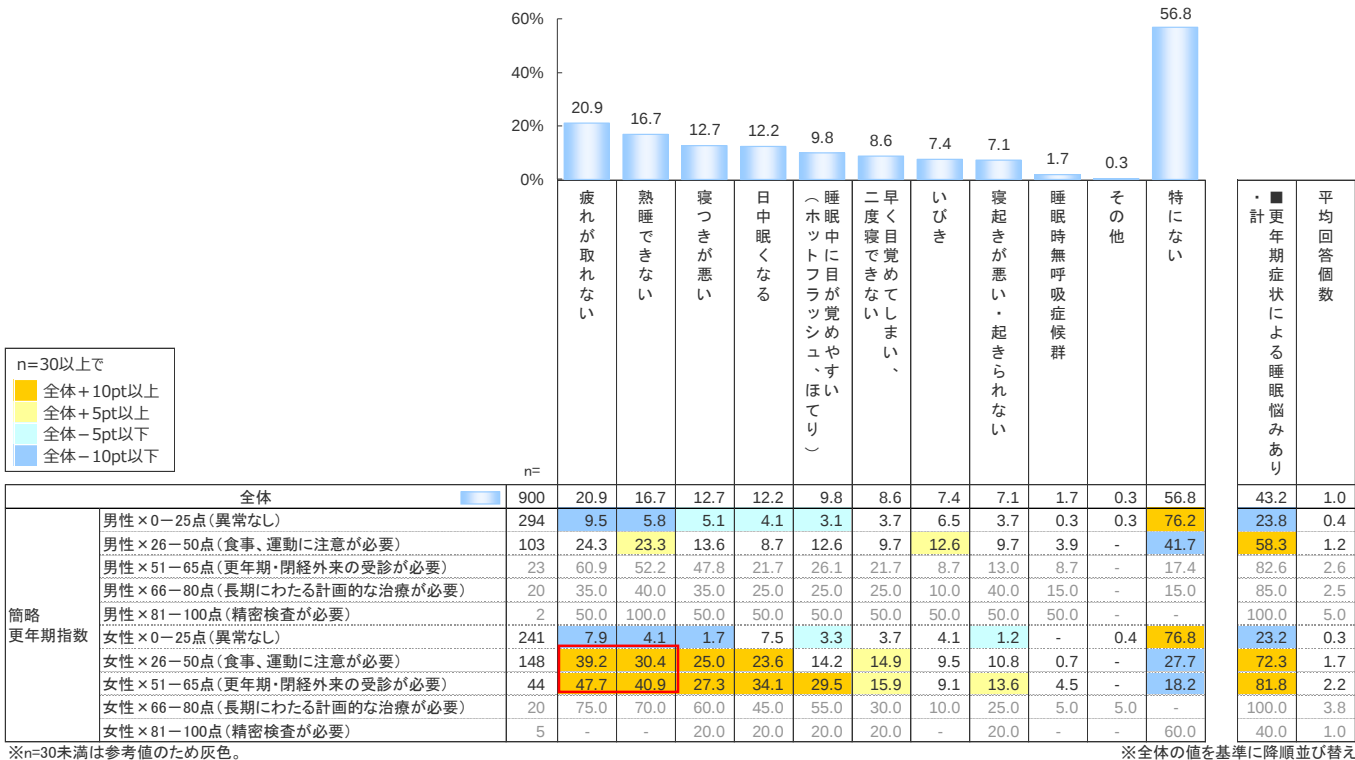
睡眠の悩みを更年期症状の程度別にみると、男女ともに指数が上がるほど『更年期症状による睡眠悩みあり・計』が高くなる。

女性の中で更年期症状の程度別に比較すると、「女性×0-25点」と、「女性×26-50点」「女性×51-65点」で、「疲れが取れない」「熟睡できない」で30pt以上と差が大きかった。

更年期症状が同じ程度の男女で比較すると、「男性×26-50点」では「いびき」「睡眠時無呼吸症候群」、「女性×26-50点」ではそれ以外の症状で高い。

(「男性×51-65点」～「男性×81-100点」、「女性×66-80点」～「女性×81-100点」は参考値。)

睡眠の質と更年期症状の関係
【45歳～60歳男女ベース】



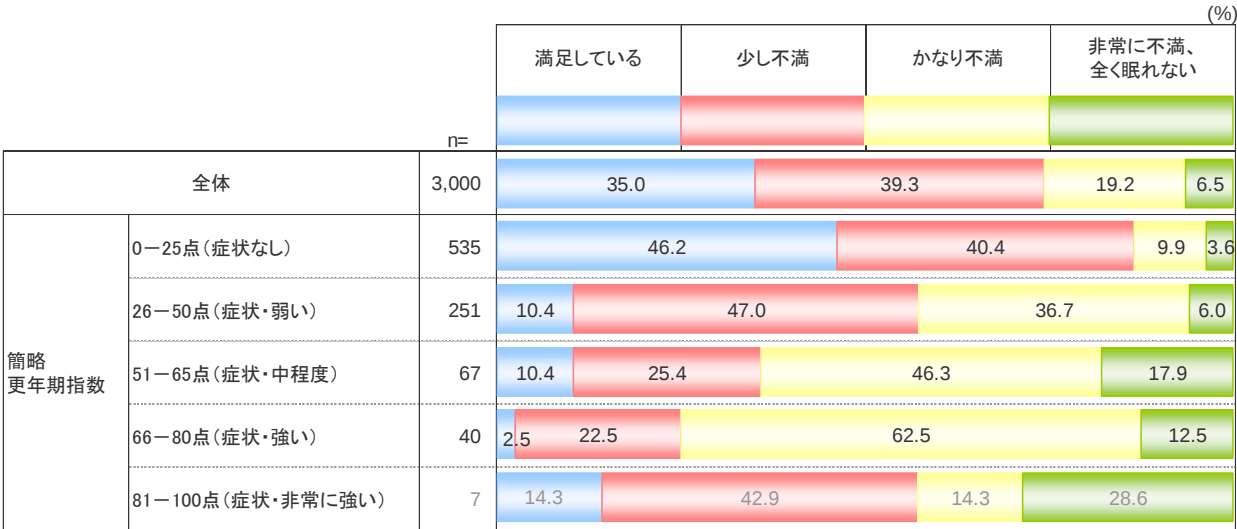
※n=30未満は参考値のため灰色。 ※全体の値を基準に降順並び替え

3-3 更年期症状と睡眠

睡眠満足度と更年期症状の関係

更年期症状の程度別にみると、「症状なし」では「満足している」が46.2%と、症状がある層（「症状・弱い」、「症状・中程度」各10.4%）との差が大きい。
更年期の症状がある層では、症状がない層に比べて睡眠の質に不満が高まる傾向が見られた。（「81-100点」は参考値。）

睡眠満足度（睡眠の質）と更年期症状の関係



※n=30未満は参考値のため灰色。

nishikawa
睡眠白書 2024

第 4 章 子育てパパママと子どもの 睡眠実態調査

※2023年は聴取なし
※【就学時の両親ベース】



日本睡眠科学研究所

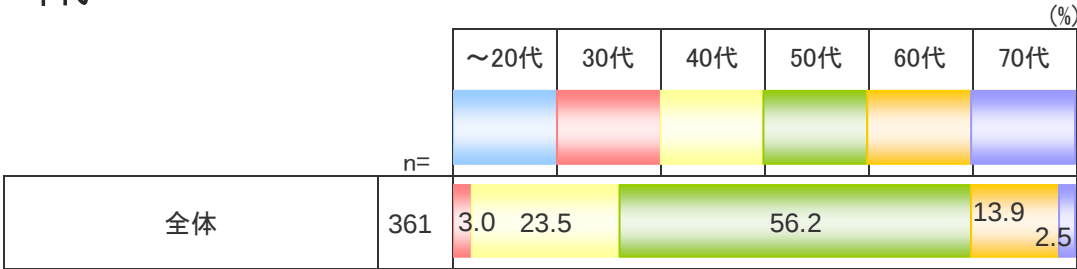
Japan Research Laboratory of
Sleep Science

4-1 子どもの睡眠実態

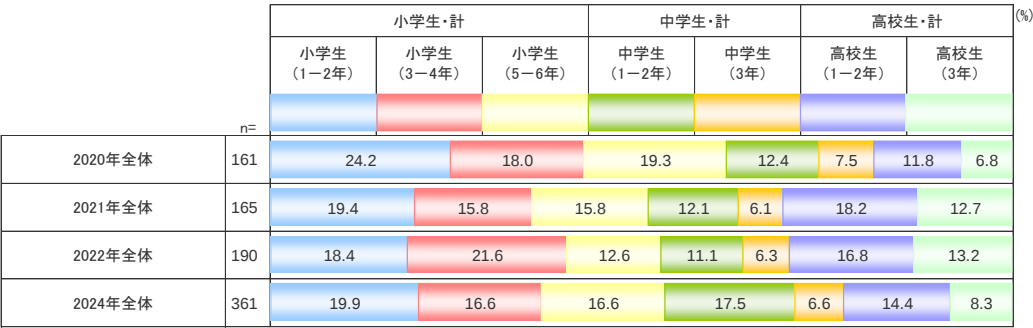
就学児（小学生～高校生）のパパママ

今回調査した就学児（小学生～高校生）の両親は、年代は「50代」が56.2%と最も高く、全体の過半数以上。次いで「40代」が23.5%。
職業は「会社勤務（一般社員）」が34.1%、「パート」が16.9%、「専業主婦・主夫」が15.5%であった。
子どもは「小学生・計」が53.1%、「中学生・計」が24.1%、「高校生・計」が22.7%であった。

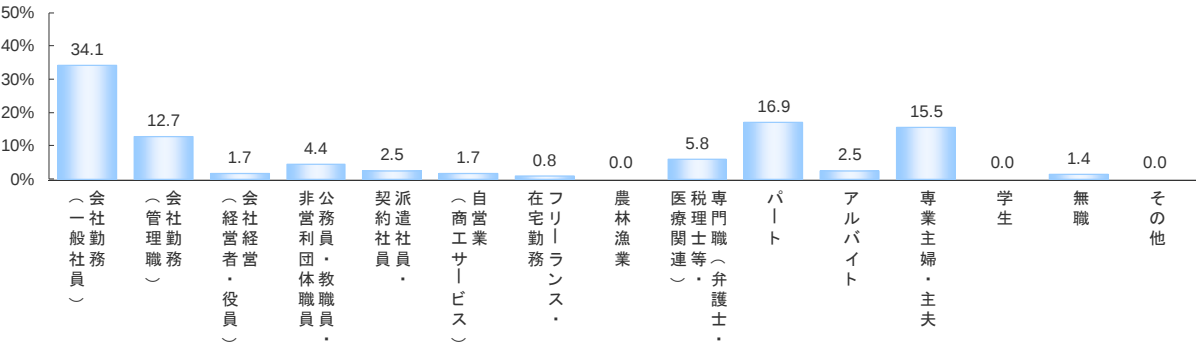
年代



お子様の学齢



職業



(n=361)

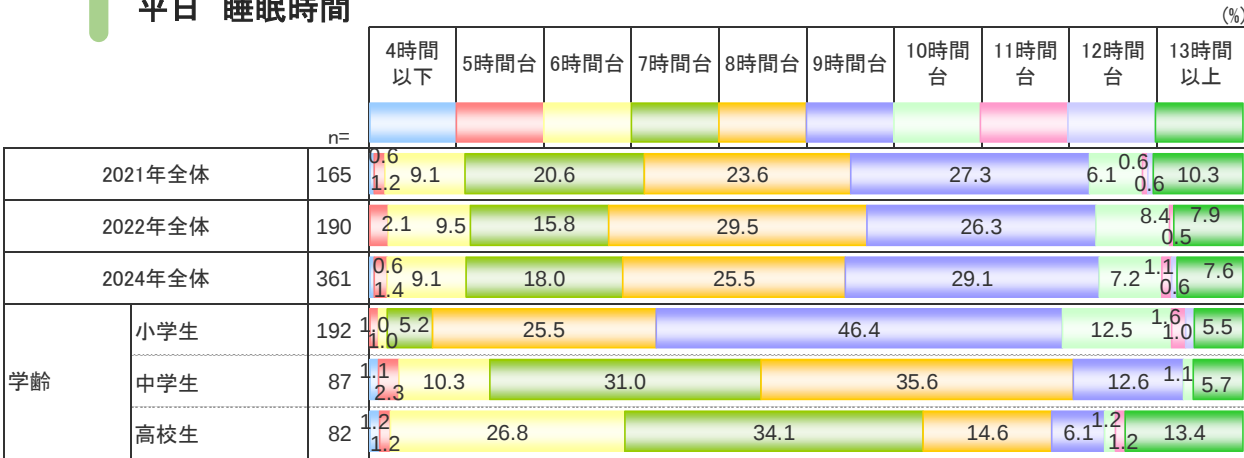
4-1 子どもの睡眠実態

就学児の睡眠時間(平日・休日)

平日の睡眠時間は、小学生では「9時間台」(46.4%)、中学生では「8時間台」(35.6%)、高校生では「7時間台」(34.1%)が、それぞれの学齢で占める割合がもっとも多い睡眠時間となった。2022年調査と比べて、大きな変化はなかった。

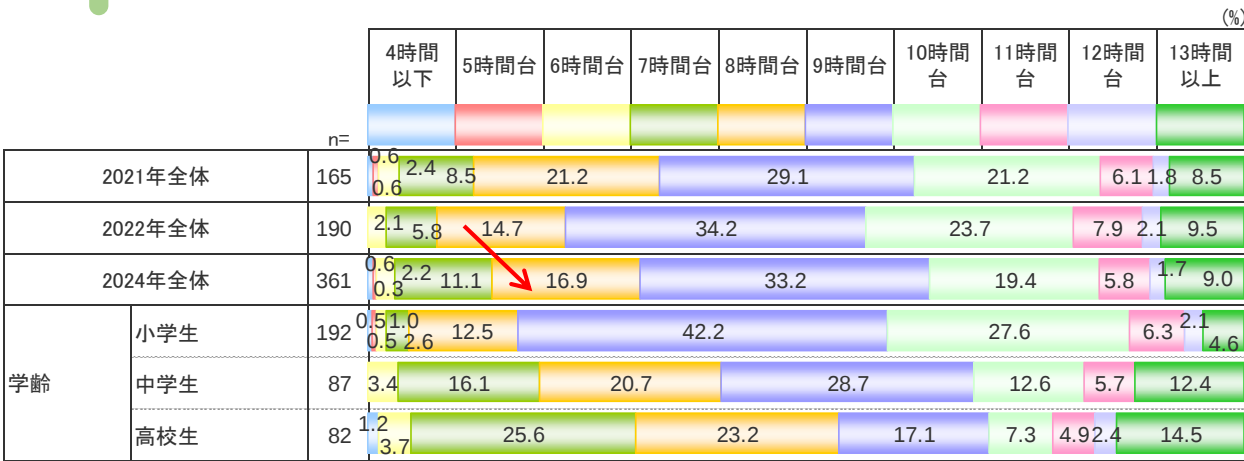
休日の睡眠時間は、小学生では「9時間台」(42.2%)、中学生では「9時間台」(28.7%)、高校生では「7時間台」(25.6%)が、それぞれの学齢で占める割合がもっとも多い睡眠時間となった。2022年調査と比べて、『8時間台』以上の割合が減少している。(92.1%→86.0%)

平日 睡眠時間



※「0.0」は非表示

休日 睡眠時間



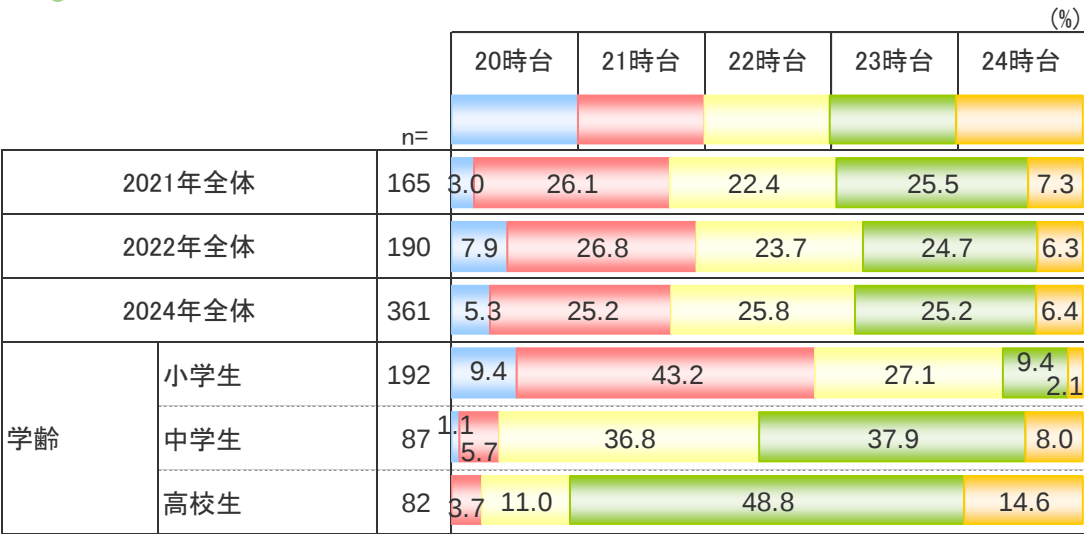
※「0.0」は非表示

4-1 子どもの睡眠実態

就学児の就寝時刻(平日・休日)

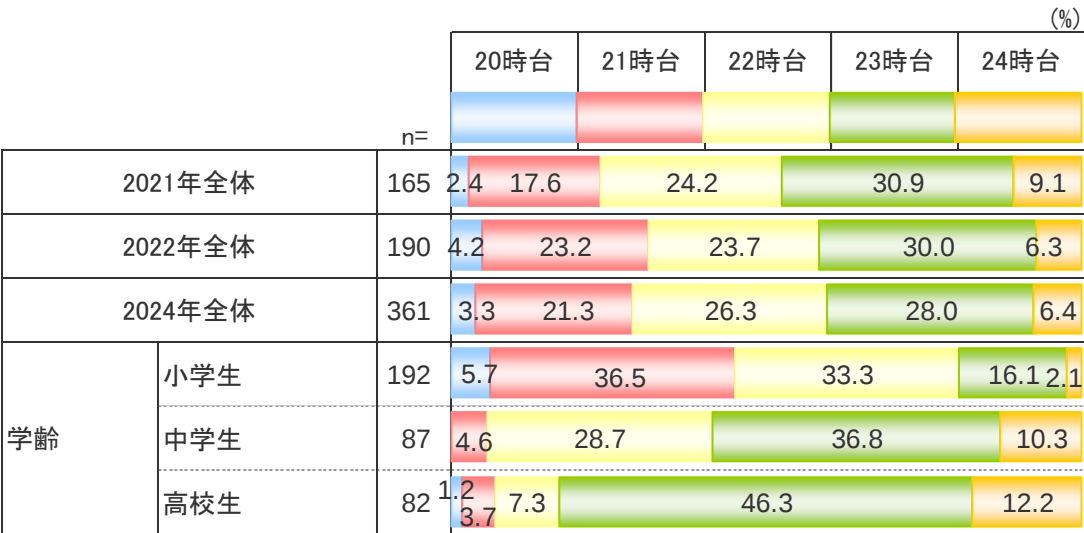
平日の就寝時刻は、小学生では「21時台」(43.2%)、中学生では「23時台」(37.9%)、高校生では「23時台」(48.8%)が、それぞれの学齢で占める割合がもっとも多い就寝時刻となった。
 休日の就寝時刻は、小学生では「21時台」(36.5%)、中学生では「23時台」(36.8%)、高校生では「23時台」(46.3%)が、それぞれの学齢で占める割合がもっとも多い就寝時刻となった。
 2022年調査と比べて、大きな変化はなかった。

平日 就寝時刻



※「0.0」は非表示

休日 就寝時刻



※「0.0」は非表示

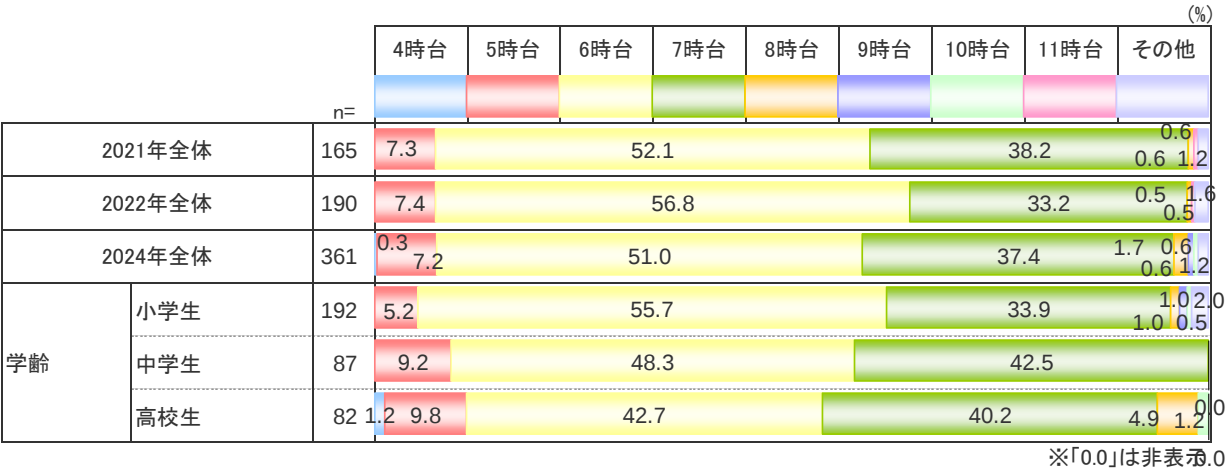
4-1 子どもの睡眠実態

就学児の起床時刻(平日・休日)

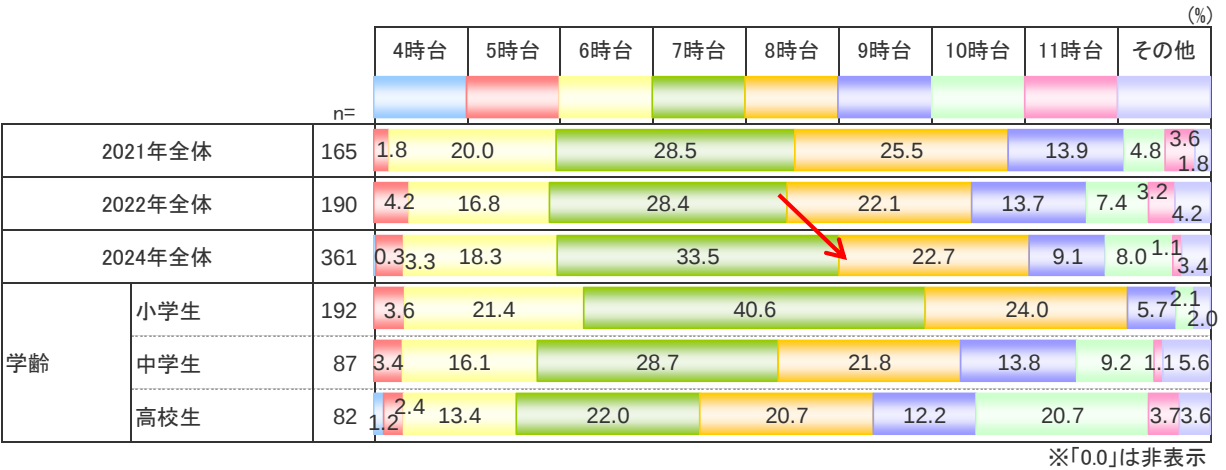
平日の起床時刻は、小学生から高校生まですべて「6時台」が最も多く、小学生では55.7%、中学生では48.3%、高校生では42.7%となっている。2022年調査と比べて、大きな変化はなかった。

休日の起床時刻は、小学生から高校生まですべて「7時台」が最も多く、小学生では40.6%、中学生では28.7%、高校生では22.0%となっている。2022年調査と比べると、「7時台」までの割合が増加しており、起床時刻が早くなったことが睡眠時間の減少につながったと推察される。

平日 起床時刻



休日 起床時刻

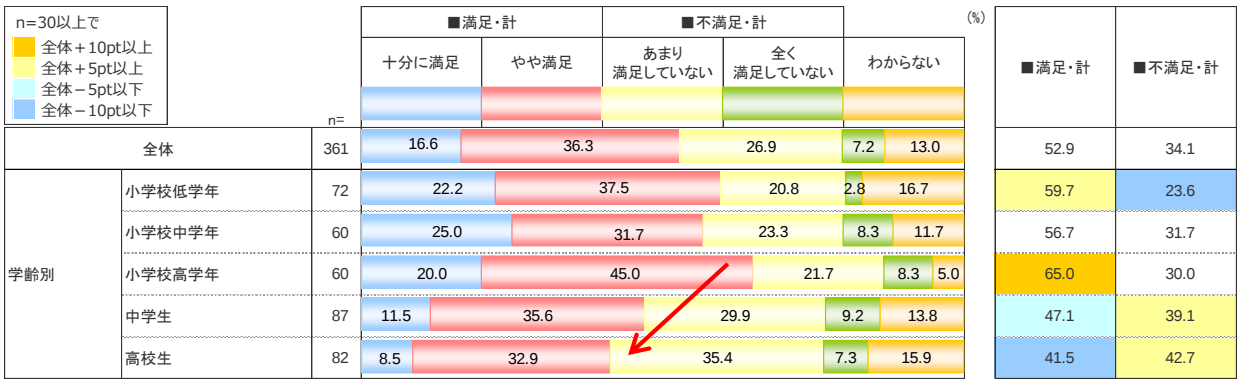


4-1 子どもの睡眠実態

親から見た子どもの睡眠満足度

親から見た子どもの睡眠満足度を調査した。全体で見ると、『満足・計』が52.9%で『不満足・計』を上回る。内訳では、「十分に満足」(16.6%)は2割弱。
学齢別で見ると、『満足・計』は小学校高学年(65.0%)で最も高く、中学生以降は学齢が上がるほど睡眠満足度が低くなる。

質問： 今お答えのお子さまの睡眠の状態についてお伺いします。あなた(親)から見て、以下の項目にどの程度満足していますか。／睡眠の状態全般



4-1 子どもの睡眠実態

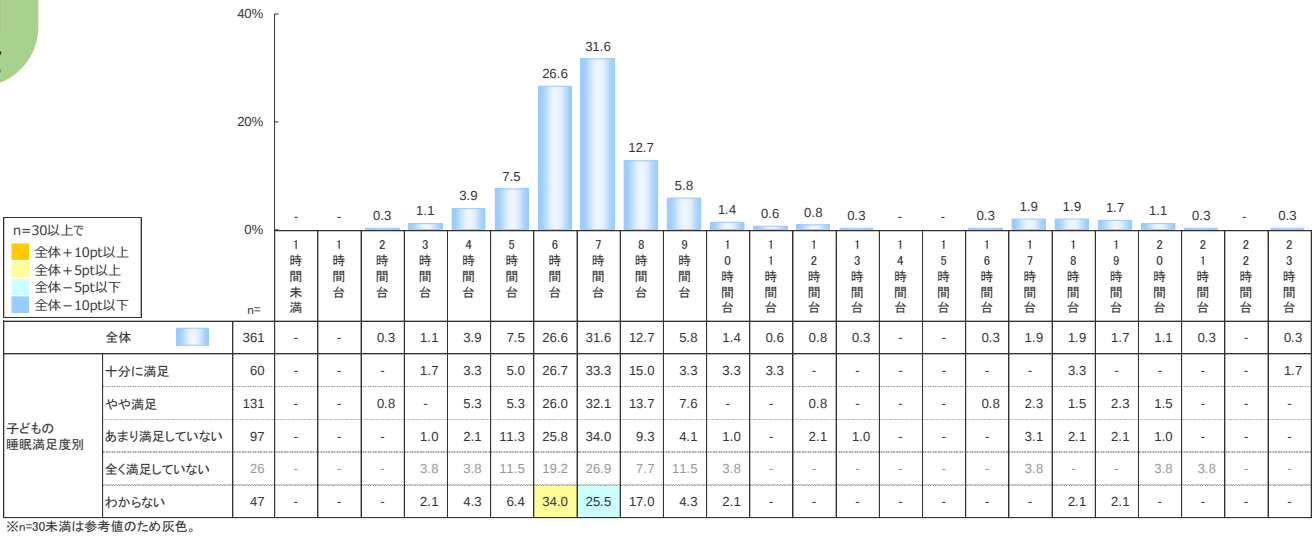
子どもの睡眠時間と親の睡眠時間の関係性

子どもの睡眠時間と親の睡眠時間の関係性を調査した。

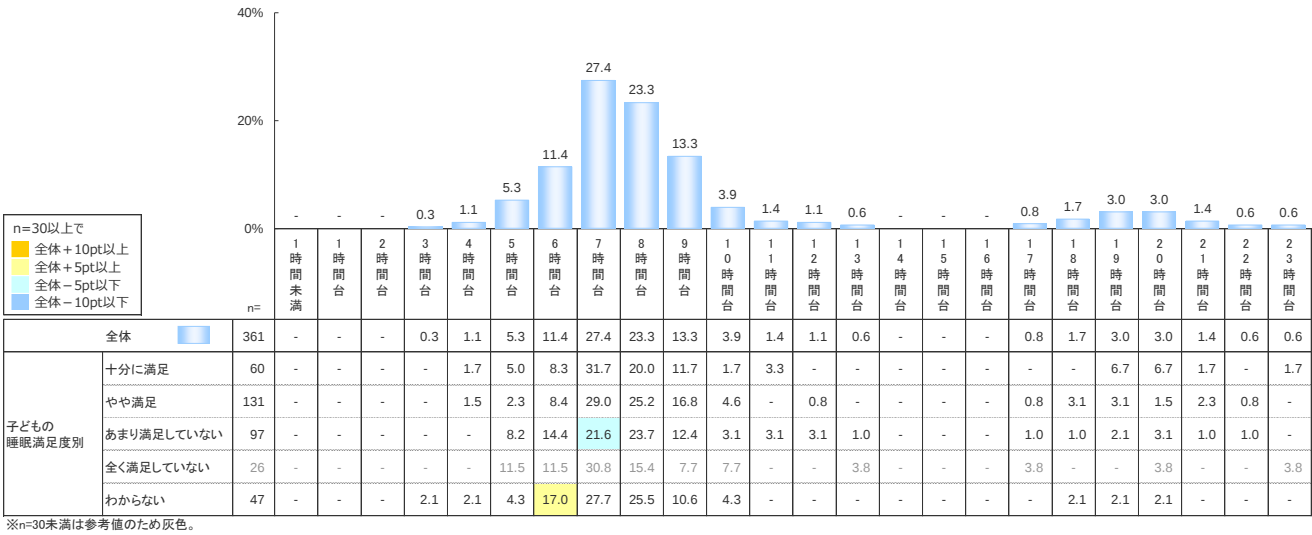
睡眠時間（平日）は、「6時間台」「7時間台」がボリュームゾーンで58.2%。子どもの睡眠満足度別にみると、「わからない」を除くすべての満足度で「7時間台」が最も高く、睡眠時間の長さは満足度に相関関係は見られなかった。

睡眠時間（休日・祝日）は、「7時間台」「8時間台」がボリュームゾーンで50.7%。子どもの睡眠満足度別にみると、「十分に満足」「やや満足」で「7時間台」が、「あまり満足していない」で「8時間台」が最も高く、不満度の高い人ほど睡眠時間が長かった。（「全く満足していない」は参考値。）

睡眠時間（平日）



睡眠時間（休日・祝日）

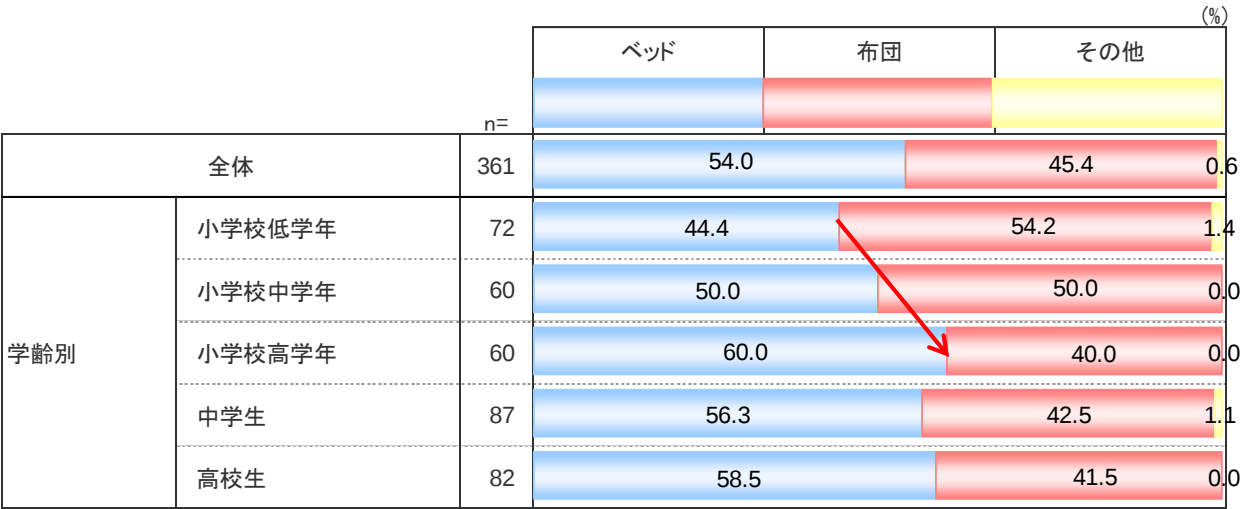


4-2 子どもの寝具

子どもが使用している敷き寝具のタイプ

全体では「ベッド」が54.0%、「布団」が45.4%。
学齢別にみると、「ベッド」は小学校低学年（44.4%）が最も低く、小学校高学年では60.0%になる。

質問：今お答えのお子様が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。

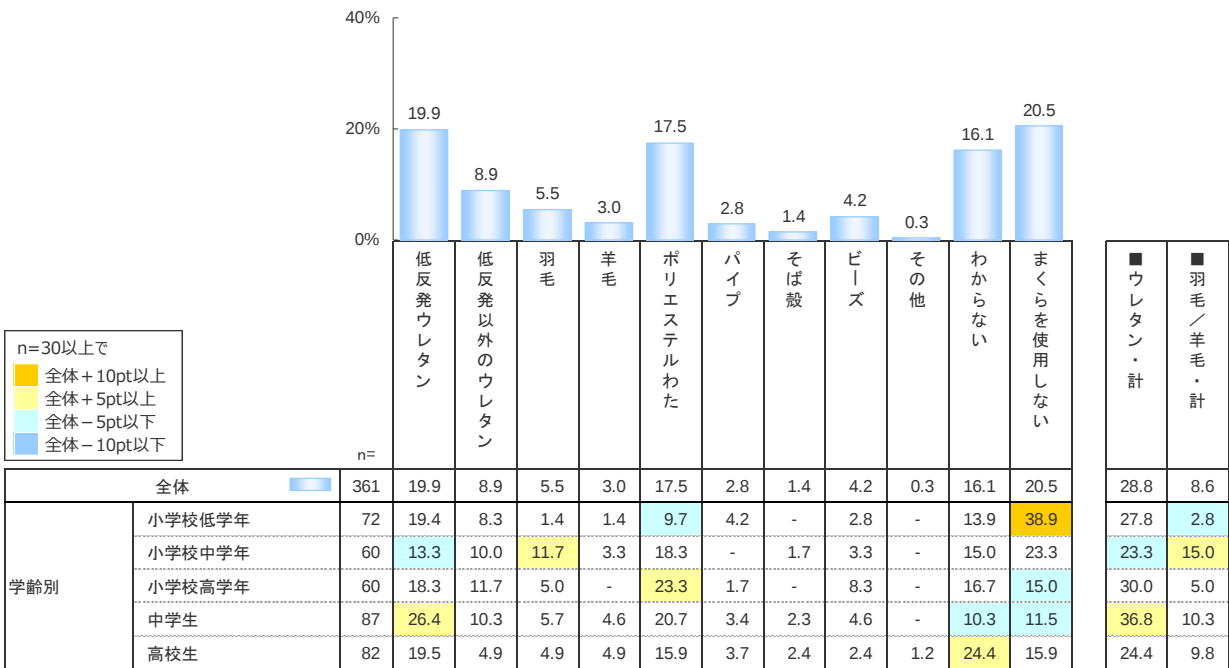


4-2 子どもの寝具

子どもが使用しているまぐらの素材

全体では「まぐらを使用しない」を除き、「低反発ウレタン」(19.9%)「ポリエステルわた」(17.5%)がTOP2。
学齢別にみると、『羽毛／羊毛・計』は小学校中学年(15.0%)で、『ウレタン・計』は中学生(36.8%)で最も高い。「まぐらを使用しない」は小学校低学年で38.9%と、他の学齢と比べて10pt以上高い。

質問: 今お答えのお子様が現在主に使用しているまぐらの素材はどれですか。

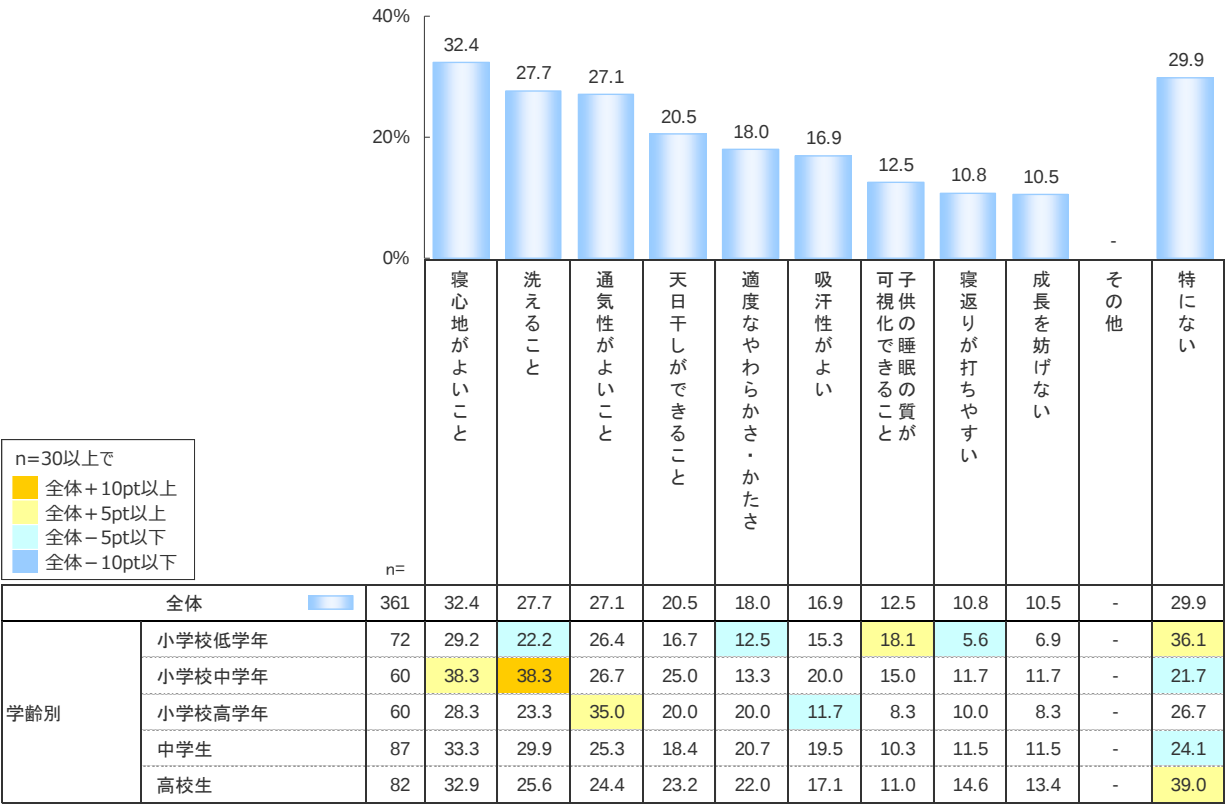


4-2 子どもの寝具

子どもの寝具を選ぶ上で求めるもの

全体では「寝心地がよいこと」(32.4%)が最も高く、「洗えること」(27.7%)「通気性がよいこと」(27.1%)が続く。
学齢別にみると、「適度なやわらかさ・かたさ」は小学校低学年(12.5%)で最も低く、学齢が上がるにつれ高くなり、高校生で22.0%。

質問:今お答えのお子様の寝具を選ぶ上で求めるものをお知らせください。



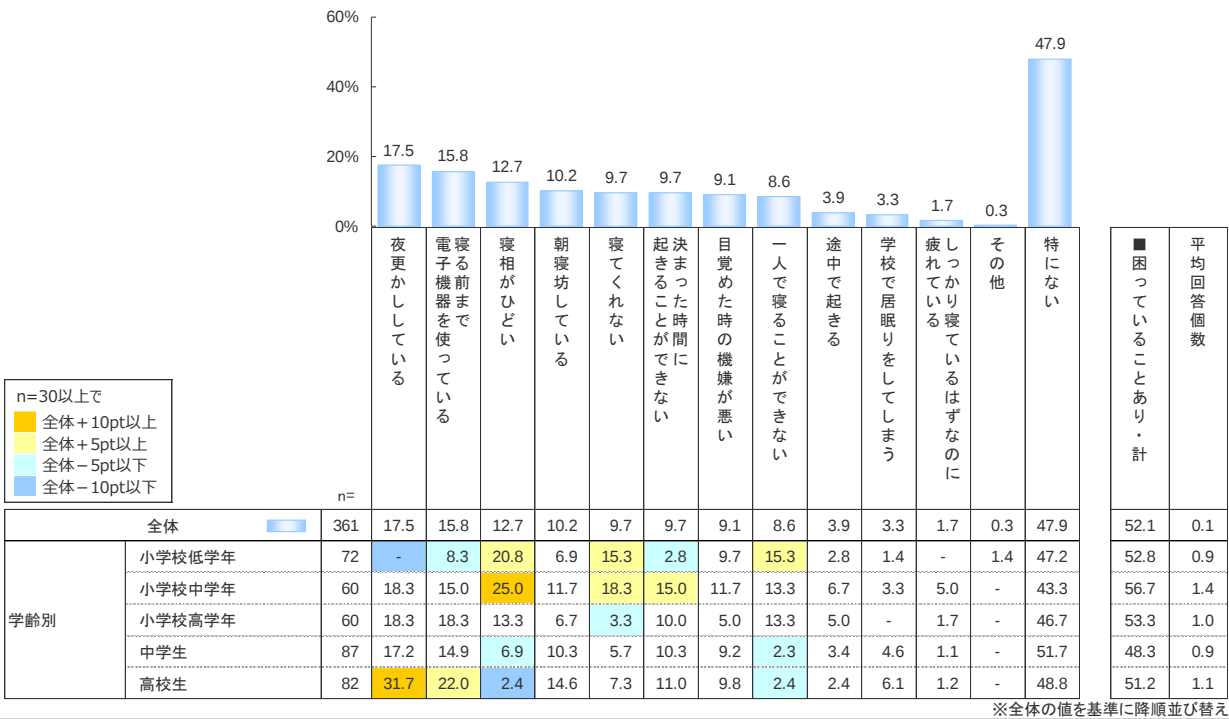
※全体の値を基準に降順並び替え

4-3 子どもの睡眠に関する悩み

子どもの眠りで困っていること

全体でみると、「特にない」を除き「夜更かししている」(17.5%)、「寝る前まで電子機器を使っている」(15.8%)がTOP2。
学齢別でみると、「夜更かししている」は高校生で31.7%と、他の学齢と比べて10pt以上高い。

質問: 今お答えのお子様の睡眠に関して困っていることはありますか。



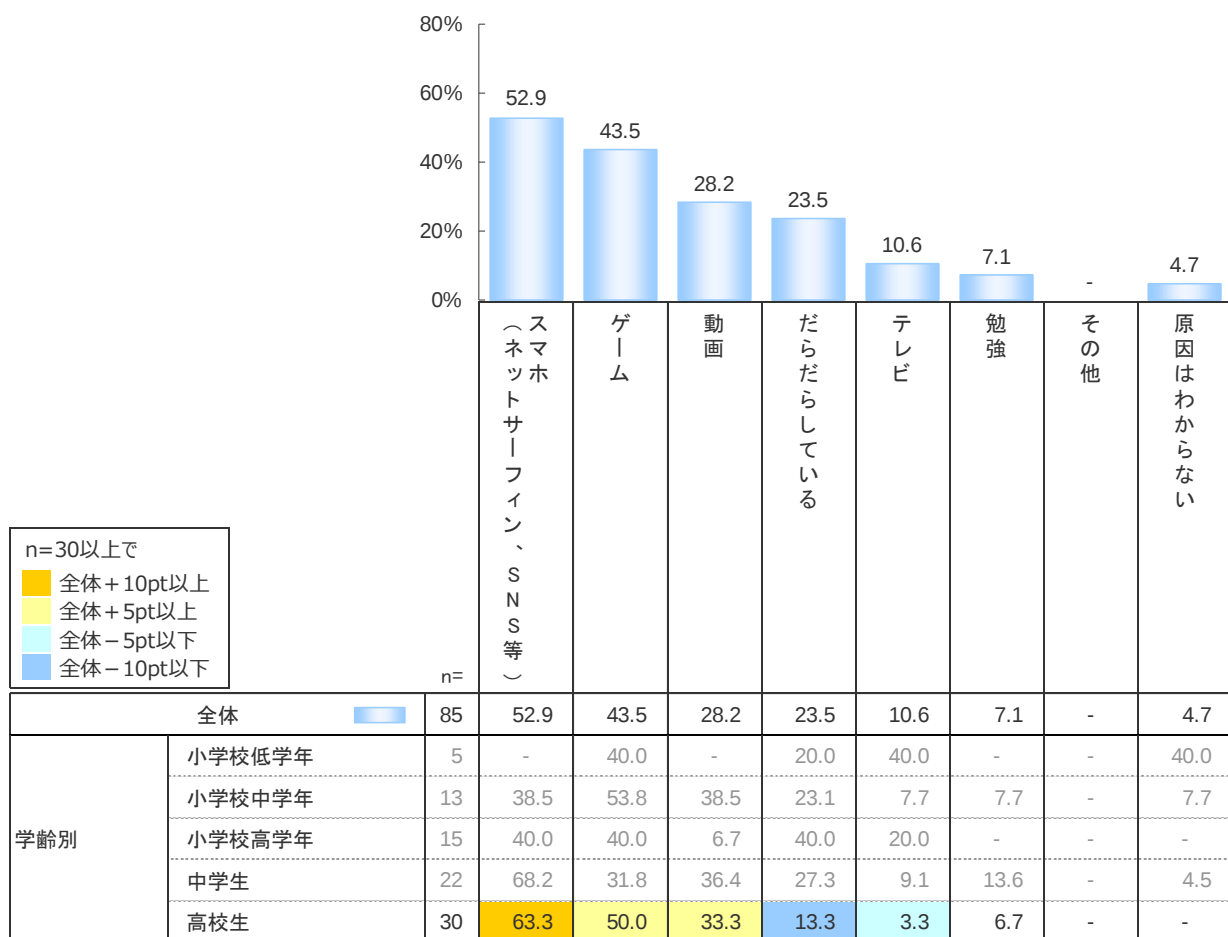
4-3 子どもの睡眠に関する悩み

子どもの夜更かし・朝寝坊の原因

「スマホ(ネットサーフィン、SNS等)」が52.9%で最も高く、「ゲーム」「動画」が続く。
学齢別でみると、高校生は「スマホ」「ゲーム」が半数以上。また、「こども(小学生～高校生)」と「成人(20～64歳)」で大きな差はみられない。

質問：今お答えのお子様の睡眠に関する困りごととして、「夜更かし・朝寝坊」と回答した方にお伺いします。お子様の夜更かし・朝寝坊の原因をお知らせください。

【子どもが夜更かし・または朝寝坊している方ベース】



※n=30未満は参考値のため灰色。

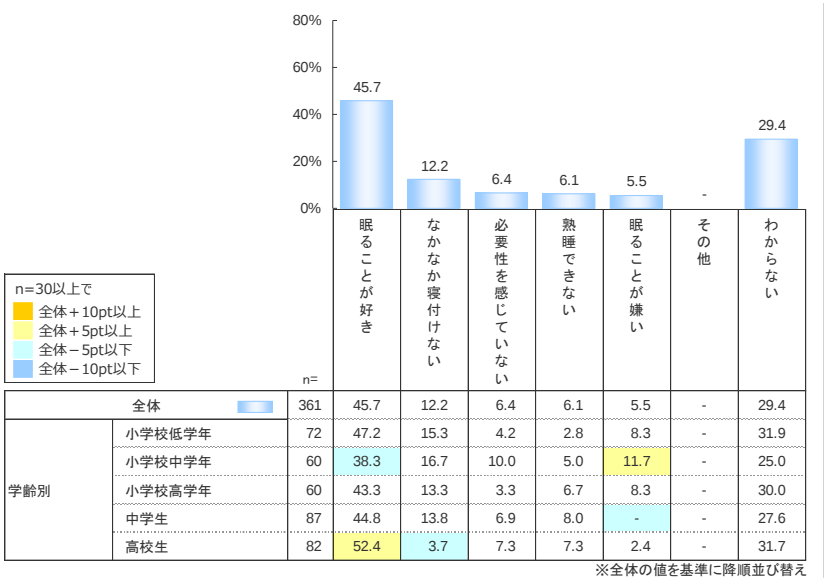
※全体の値を基準に降順並び替え

4-3 子どもの睡眠に関する悩み

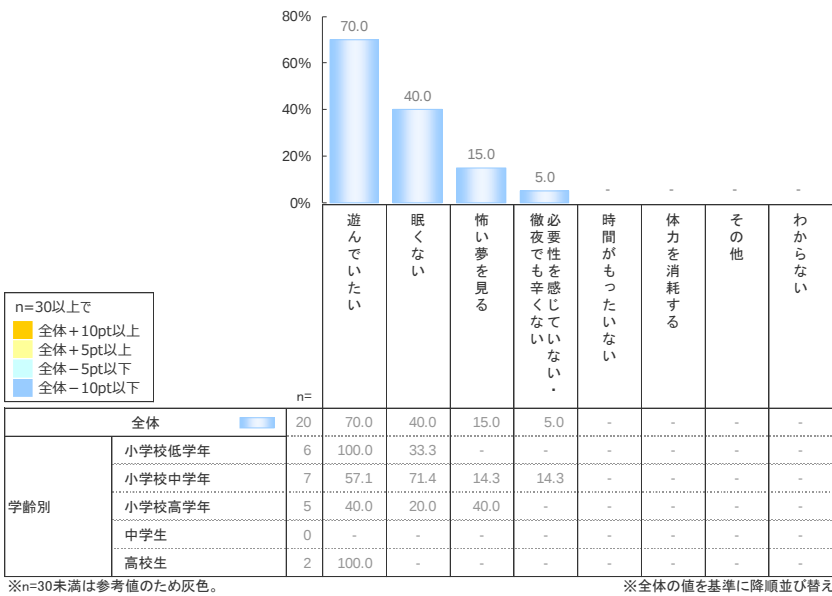
子どもの眠りに対するイメージ

「眠ること」に対するお子様の考えについて、全体では「眠ることが好き」(45.7%)が最も高い。学齢別でみると、「眠ることが好き」は学齢が上がるにつれ高くなる傾向で、高校生は52.4%。「眠ることが嫌い」な理由としては、「遊んでいたい」(70.0%)が最も高い。(全てのセグメントは参考値。)

質問：「眠ること」について、今お答えのお子様はどのように感じていると思いますか。



質問：今お答えのお子様が「眠ることが嫌い」と回答した方にお伺いします。その理由をお知らせください。【「眠ることが嫌い」なお子様がいる方ベース】

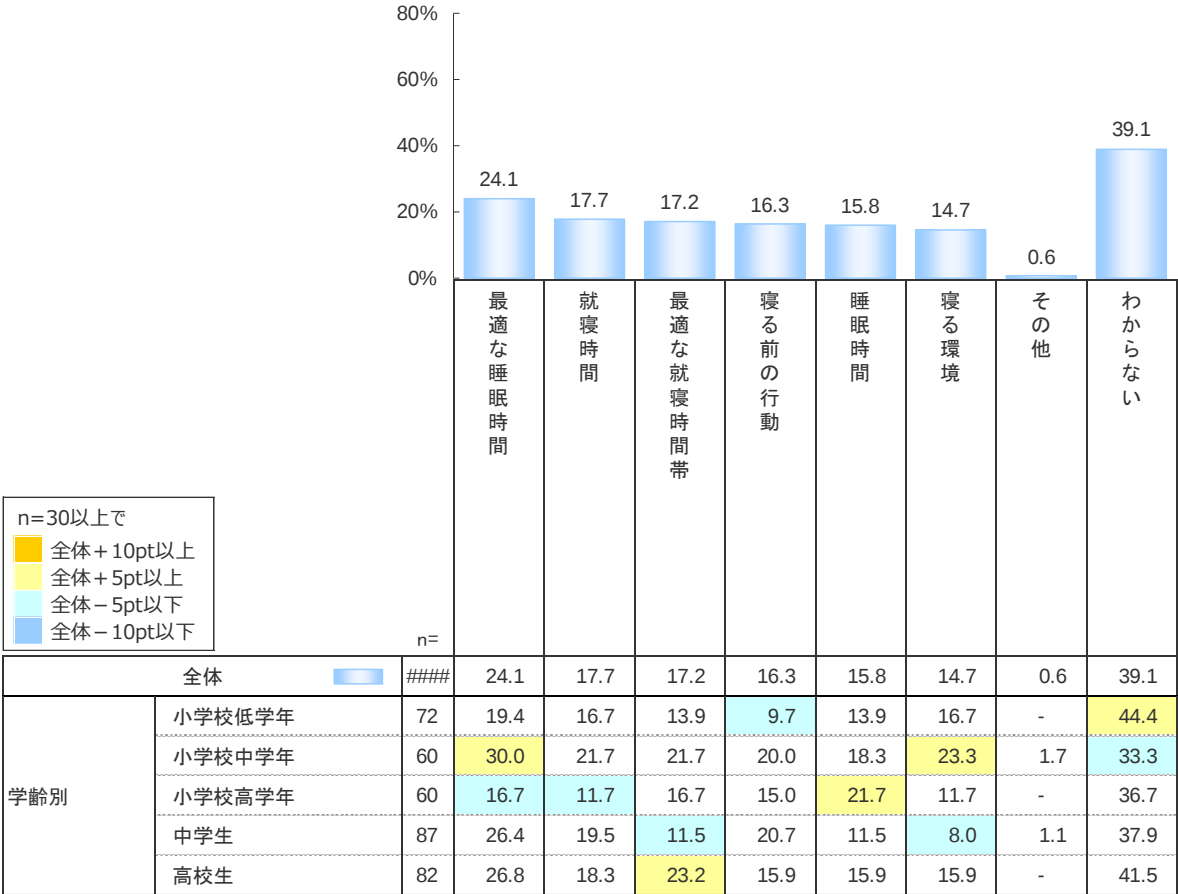


4-3 子どもの睡眠に関する悩み

子どもの睡眠について知りたいこと

子どもの睡眠について知りたいことについて、全体では「最適な睡眠時間」(24.1%)が最も高い。
 学齢別でみると、小学校中学年では「最適な睡眠時間」「寝る環境」、小学校高学年では「睡眠時間」、高校生では「最適な就寝時間帯」が全体と比べて高く、これらの睡眠に関する情報について知りたいと考える親が多いことがわかる。

質問:今お答えのお子様の睡眠について、あなたご自身が知りたいことをお知らせください。



※全体の値を基準に降順並び替え

日本睡眠科学研究所

野々村 琢人
辻子 直樹
櫻井 光康
島田 紗樹
安藤 翠
青木 真理

[分析協力]
森 優奈

[調査協力]
株式会社 クロス・マーケティング

[発行]
発行日 2024年9月3日
発行所 西川株式会社
編集所 日本睡眠科学研究所