

nishikawa 睡眠白書 2025

～日本人の睡眠調査～



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： 2025年7月4日(金)～7月5日(土)

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	127	65	62
20代	1,407	717	690
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	30	17	13
20代	431	218	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2025 ～日本人の睡眠調査～】を
必ず明記してください。

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」は業界では先駆けとなる睡眠に特化した研究所として、西川株式会社(以下、nishikawa)内に1984年に設立された。nishikawa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提供する創業459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。

今回の調査結果において、特に注目すべきは、10～20代を中心とした「ソーシャルジェットラグ(社会的時差ボケ)」の深刻化である。高校生では2時間ものズレが確認され、学年が上がるにつれてリスクが増大する傾向にある。この現象は、現代社会における生活リズムの乱れが若い世代の健康基盤を脅かしていることを示している。

さらに、厚生労働省の推奨睡眠時間と実態の比較では、小～高校生の8割以上が平日に適正な睡眠時間を確保できておらず、休日でも高い割合で睡眠不足が続いている。この状況は、成長期にある子どもたちの身体的・精神的発達に長期的な悪影響を与える可能性が懸念される。

また、ビジネスパーソンの睡眠不足は、記憶力の低下、ミスの増加、生産性の低下を引き起こし、経済損失という形で社会全体に波及している。これは個人の健康問題だけでなく経済社会への影響として捉える必要がある。

一方で、オーダーメイド枕やリカバリーパジャマなど、睡眠の質向上に対する関心の高まりも確認されており、問題解決への意識と期待が存在することも明らかになった。

本調査結果は、睡眠問題を個人の課題としてのみでなく、教育、労働、公衆衛生の観点から包括的に取り組むべき社会課題として認識する必要があることを示唆している。

第1章 睡眠の基本調査

1-1 睡眠の基本調査

- ・睡眠時間 満足度
- ・睡眠の質 満足度
- ・睡眠課題

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
- ・成人と子どものソーシャルジェットラグ(社会的時差ボケ)

1-4 都道府県別睡眠時間

- ・都道府県別睡眠時間(平日)
- ・都道府県別睡眠時間(休日)
- ・睡眠優等生は”北日本地域”

1-5 睡眠を阻害する悩み

- ・睡眠を阻害する悩み

1-6 寝具について

- ・睡眠に使っても良いと思う予算
- ・使用している敷き寝具のサイズ・種類

1-7 睡眠環境

- ・睡眠の質向上のために購入・使用したもの
- ・睡眠の質向上のために購入・使用し、効果があったもの
- ・睡眠の質向上のために購入・使用したいもの
- ・睡眠時の悩み
- ・睡眠改善の行動
- ・現在一緒に寝る相手
- ・一緒に寝る相手による睡眠阻害要因
- ・睡眠時に聴いている音楽のジャンル

1-8 通勤通学時間と睡眠

- ・通勤・通学時間と睡眠の関係

1-9 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

1-10 ウェルビーイングと睡眠

- ・ウェルビーイングにおいて重視していること

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

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
- ・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
- ・昼寝制度の意向
- ・睡眠不足による業務上のミス

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 子育て世代と子供の睡眠実態調査

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枕の素材
- ・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
- ・子どもが寝る1時間前にやっていること
- ・子どもの眠りに対するイメージ
- ・子どもの睡眠について知りたいこと

nishikawa
睡眠白書 2025年

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

睡眠時間 満足度

10,000人に対する睡眠の基本調査として、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した。全体的な睡眠時間に対して「十分だった」と答えたのは35.3%と、前年の34.5%から横ばいであった。

性年代別にみると、女性は10～40代で「十分だった」が3割を下回り、男性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。これは、就職や育児といったライフイベントが影響していると考えられる。一方、30～40代のミドル層を底値として高年代層ほど「十分だった」が高い傾向にあり、男女ともに70代(50%台)が最も高い。

また、昨年より男女10代で「十分だった」が10ポイント以上減少しており、学生など若い世代で睡眠状況が悪化していることが明らかとなった。

質問：総睡眠時間は足りていますか？（昼寝も併せて）

			(%)			
n=			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
2018年全体			34.9	46.0	13.9	5.1
2019年全体			33.4	45.6	15.3	5.7
2020年全体			36.5	45.0	13.4	5.1
2021年全体			36.8	43.9	13.7	5.6
2022年全体			34.2	45.4	14.2	6.3
2023年全体			33.2	45.7	14.8	6.4
2024年全体			34.5	43.9	16.0	5.6
2025年全体			35.3	43.3	15.1	6.2
性別	男性	4,941	35.8	43.4	15.0	5.8
	女性	5,059	34.9	43.3	15.2	6.7
性年代別	男性10代	65	32.3	38.5	20.0	9.2
	男性20代	717	32.5	39.1	18.0	10.5
	男性30代	820	30.4	42.0	18.7	9.0
	男性40代	963	28.1	48.2	16.7	7.0
	男性50代	799	32.9	45.3	16.4	5.4
	男性60代	915	42.6	43.4	12.1	1.9
	男性70代	662	51.8	40.9	6.6	0.6
	女性10代	62	22.6	48.4	21.0	8.1
	女性20代	690	26.1	40.9	17.5	15.5
	女性30代	802	25.9	45.9	19.7	8.5
	女性40代	948	28.3	45.0	19.2	7.5
	女性50代	805	30.9	45.5	17.9	5.7
	女性60代	964	44.5	42.1	10.5	2.9
	女性70代	788	52.8	39.3	6.3	1.5

※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」）

1-1 睡眠の基本調査

睡眠の質 満足度

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34.7%であり、前年の34.5%から横ばい。

年代別にみると、10代～30代にかけて「満足している」が減少、その後30～40代(3割弱)を底として、70代(5割)にかけて増加している。これは30代～40代では働き盛り、子育て世代において睡眠の満足度が相対的に下がるためと考えられる。

20代では「非常に不満」が13.0%と最も高く、「かなり不満」と合わせると3割強となる。スマートフォンやデジタル機器の使用増加などもあるが、新しい環境への適応や人間関係、仕事のプレッシャーなど多大なストレスに直面しやすい時期であるため、これが精神的な不安定さや睡眠の質の低下につながっているとみられる。

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		10,000	31.8	45.6	17.2	5.5
2019年全体		10,000	31.2	44.9	17.6	6.3
2020年全体		10,000	32.3	45.3	16.7	5.7
2021年全体		10,000	31.7	44.3	17.8	6.2
2022年全体		10,000	30.9	44.4	17.6	7.2
2023年全体		10,000	30.5	44.4	18.0	7.2
2024年全体		10,000	34.5	42.0	17.3	6.2
2025年全体		10,000	34.7	40.9	17.2	7.2
年代別	10代	127	37.0	34.6	18.9	9.4
	20代	1,407	31.5	35.5	20.0	13.0
	30代	1,622	28.9	39.5	20.5	11.1
	40代	1,911	28.2	43.2	20.0	8.6
	50代	1,604	30.2	43.6	19.2	7.0
	60代	1,879	41.0	42.3	14.2	2.6
	70代	1,450	49.5	40.6	8.8	1.2

※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

睡眠課題

睡眠評価において広く使われる「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48.1%の人が「不眠症の可能性」という結果に。

「1-1 睡眠の基本調査」の結果から、日本人の多くが睡眠課題を抱えていることが明らかとなった。一般的に、加齢とともに睡眠課題は増加すると言われている^(※1)。一方、本結果では、若年層でもアテネ不眠尺度の点数が低くなっている。その理由として、睡眠の時間・質の調査結果から、若年層は睡眠時間が少なく、それに起因して、満足度が下がっていると考えられる。働き盛りの若年層に対しても睡眠改善の必要性が高いことがうかがえる。

(※1) Values Across the Human Lifespan, SLEEP. 2004; 27(7), 1255-1273, by permission of Oxford University Press.

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
2025年全体		10,000	51.9	25.1	15.8	7.2
年代別	10代	127	48.0	26.8	15.7	9.4
	20代	1,407	40.9	23.7	20.3	15.1
	30代	1,622	42.8	26.0	20.7	10.5
	40代	1,911	46.6	27.1	18.7	7.6
	50代	1,604	51.7	25.9	15.8	6.5
	60代	1,879	61.0	24.1	12.0	2.9
	70代	1,450	68.7	22.7	7.0	1.6

●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年以降の診断基準】

- 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。

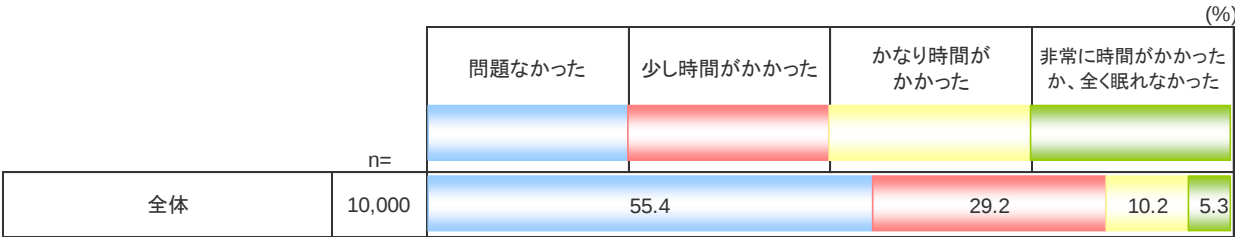
1-1 睡眠の基本調査

睡眠課題（詳細）

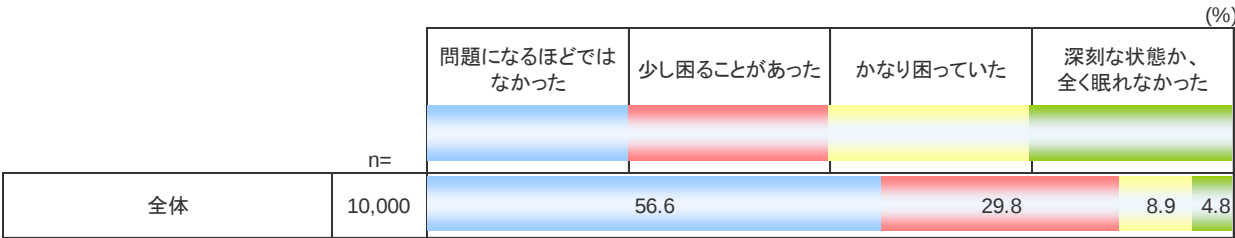
アテネ不眠尺度は、睡眠に関する8つの質問項目で構成されている。各項目の結果を見ると、約4割がスムーズに入眠出来ず、また睡眠が途切れがちになっており、睡眠の質そのものに問題を抱えている実態が見てとれる。

さらに6割を超える人が睡眠時間について「足りなかった」と回答しており、多くの人が慢性的な睡眠不足を自覚している様子がうかがえる。

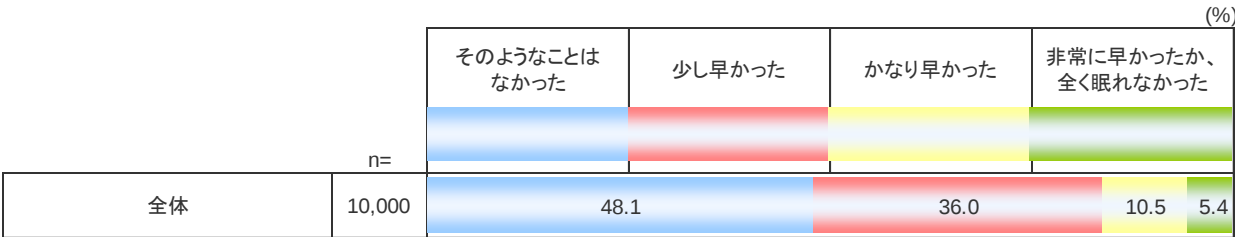
①寝つきの問題について（布団に入って電気を消してから眠るまでに要した時間）



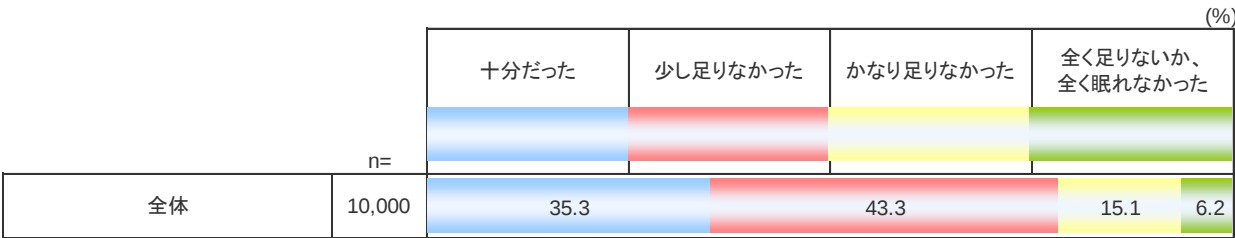
②夜間、睡眠途中に目が覚める問題について



③希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れない問題について



④総睡眠時間について



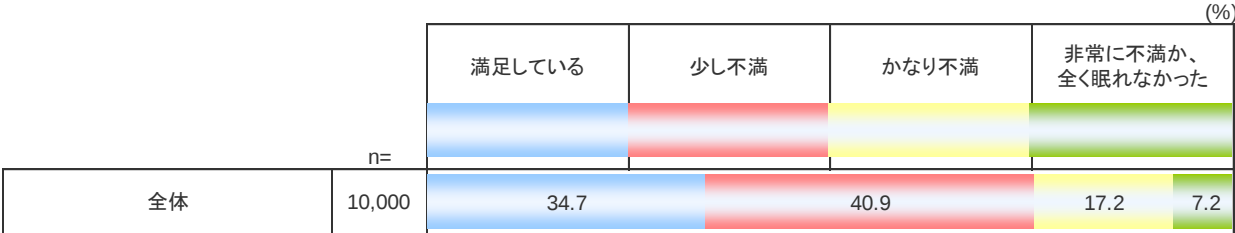
1-1 睡眠の基本調査

睡眠課題（詳細）

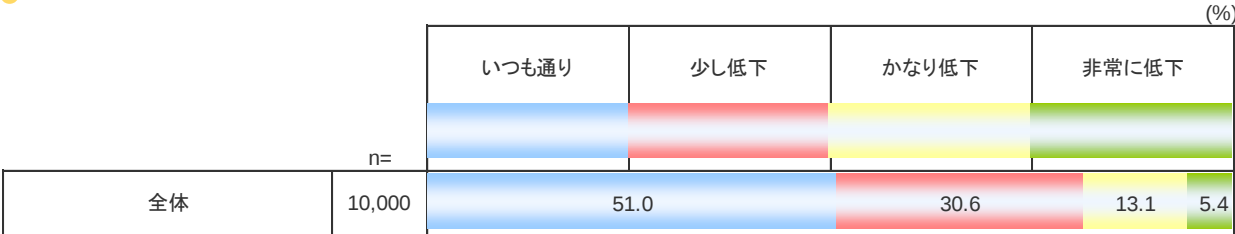
（続き）
また、睡眠の質についても約6割の人が睡眠の質に不満を感じており、この不満は日中の生活に直接的な悪影響を及ぼしている。具体的には、日中の満足感や活動が低下していると感じている人が約4割、日中に眠気を感じている人が約7割にも上っているという結果に表れている。

この問題は個人の生産性低下や業務上のミスを誘発するリスクを招くだけでなく、社会全体のパフォーマンスに関わる重要な課題であることを、今回の調査結果は示唆している。

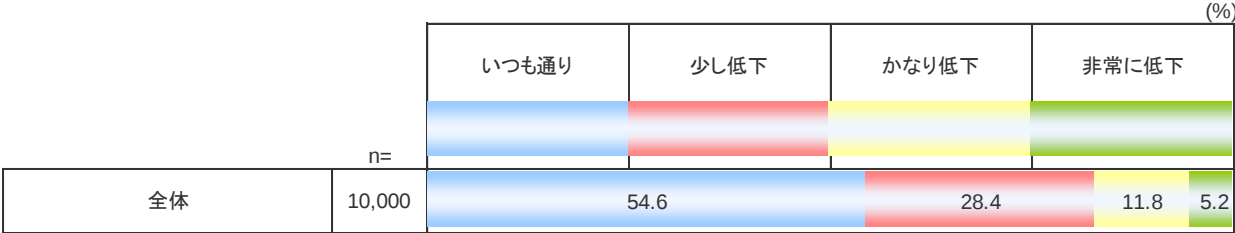
⑤全体的な睡眠の質について



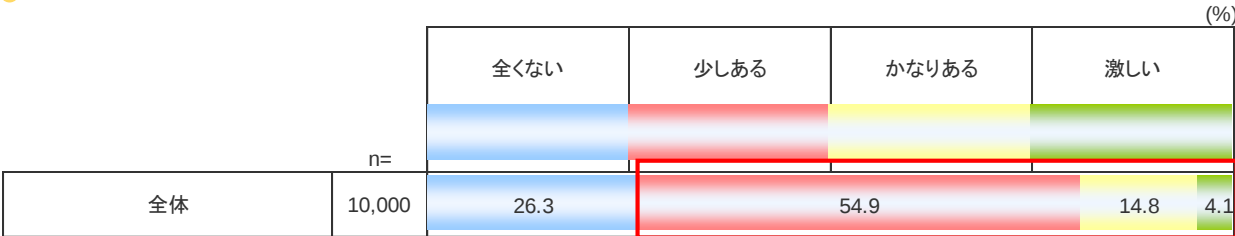
⑥日中の満足感について



⑦日中の活動について（身体的および精神的）



⑧日中の眠気について



1-2 平日と休日の睡眠

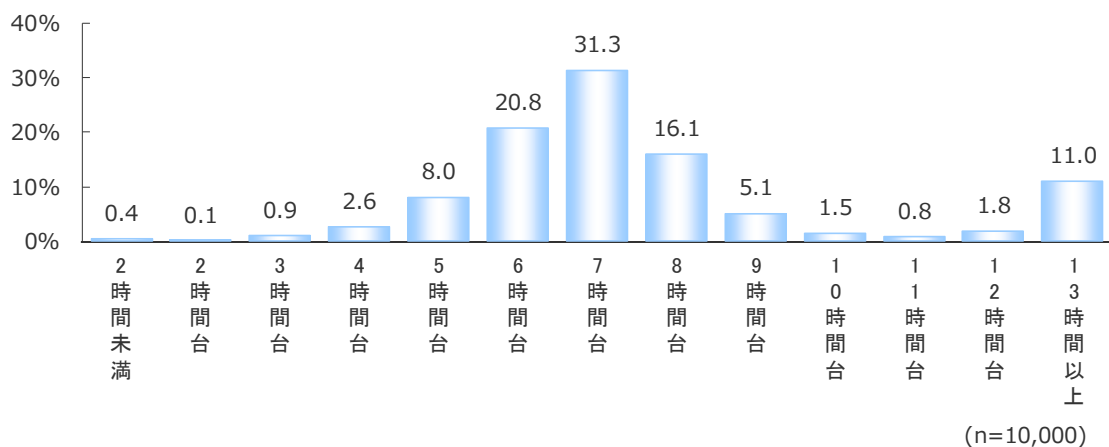
平日と休日の睡眠時間の比較

睡眠時間に関する調査では、平日と休日の睡眠時間の差が、現代人の生活リズムを映し出す重要な指標であることが示されている。

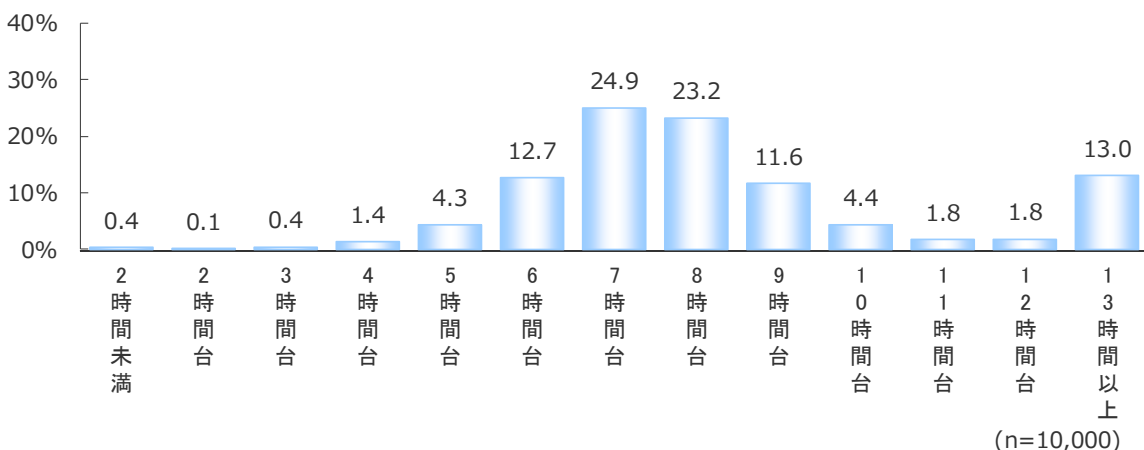
10,000人に対する睡眠時間の調査では、平日・休日ともに「7時間台」が最も高い割合を占めた。具体的には、平日では「7時間台」が31.3%、次いで「6時間台」が20.8%、「8時間台」が16.1%。対して、休日では「7時間台」が24.9%、次いで「8時間台」が23.2%、「6時間台」が12.7%と続く。

また、休日の睡眠時間は平日よりも「6時間」以下の割合が減少し、「8時間」以上の割合が増加。これは、多くの人が平日の多忙な生活の中で削られた睡眠時間を、休日にまとめて取り戻そうとする行動(＝休日の寝だめ)を行っているためと考えられる。

平日の睡眠時間



休日の睡眠時間

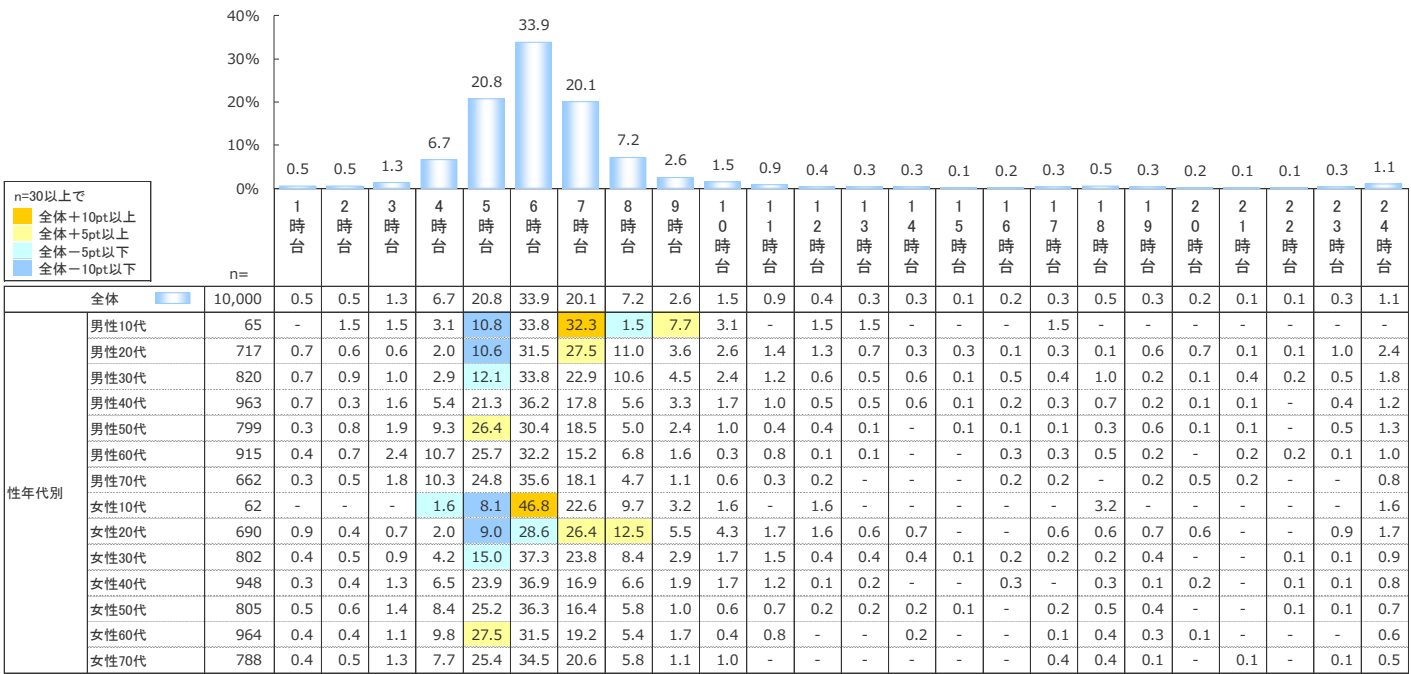


1-2 平日と休日の睡眠

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33.9%、「5時台」の起床が20.8%と続き、前年と大きな差はみられない。「7時台」が同じく2割で続く。性年代別にみると、2024年調査と比べて男性10代で「6時台」(27.9%→33.8%)が増加した。女性10代では「6時台」(26.2%→46.8%)が増加した一方、「7時台」(36.9%→22.6%)、「8時台」(15.4%→9.7%)が減少し、特徴的。前回ボリュームゾーンであった「7時台」に起床していた層が一部「6時台」にスイッチしたと推察できる。

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

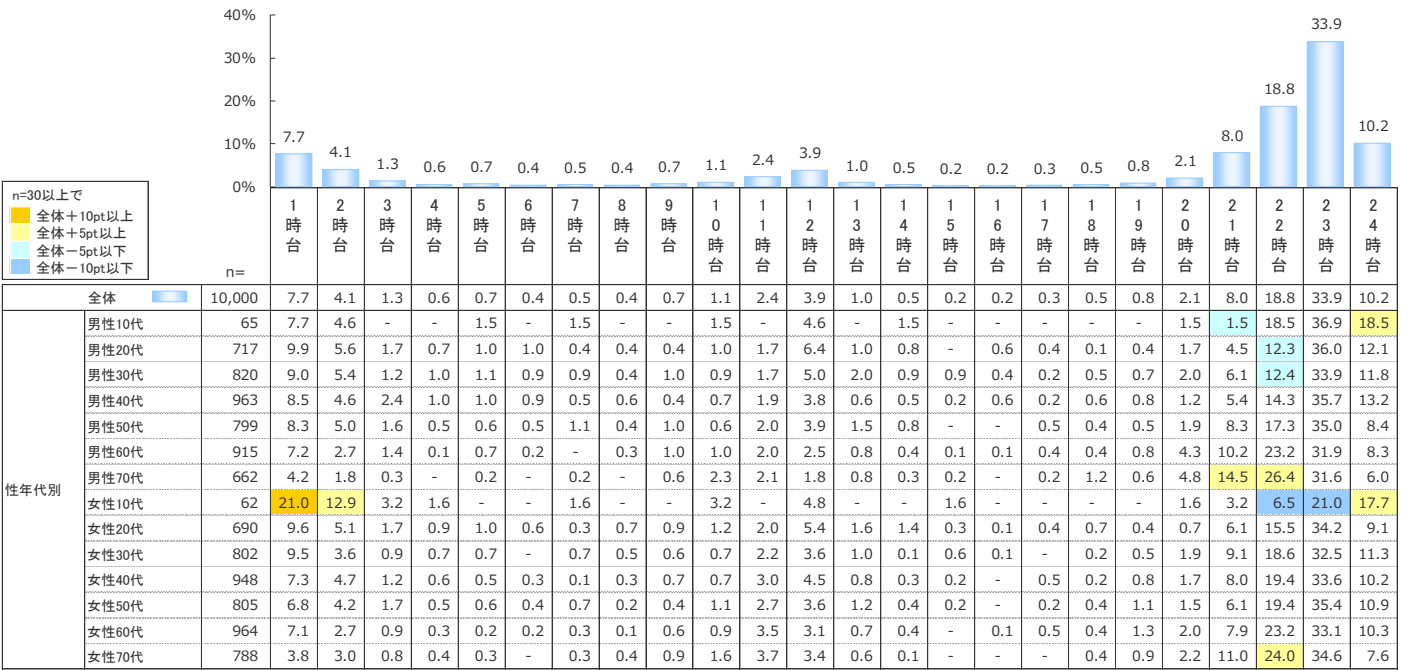
(続き)

平日の就寝時刻は、全体で「23時台」が33.9%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18.8%、「24時台」が10.2%と続く。

性年代別では、男女ともに70代で「22時台」が2割半ばと、全体に比べて高い。対して、女性10代では「1時台」が2割、「2時台」が1割強と全体に比べて高く、夜型の傾向が強い。一方、男性10代は「1時台」「2時台」とともに1割未満と、女性と比べて就寝時間が早い傾向にある。

2024年調査と比べて、女性10代では「23時台」(40.0%→21.0%)が減少し、「2時台」(3.1%→12.9%)が増加した。一方、男性10代は「22時台」(2.9%→18.5%)が増加していることから、女性は就寝時刻が遅く、男性は就寝時刻が早くなっている傾向があると推察される。

平日の就寝時刻



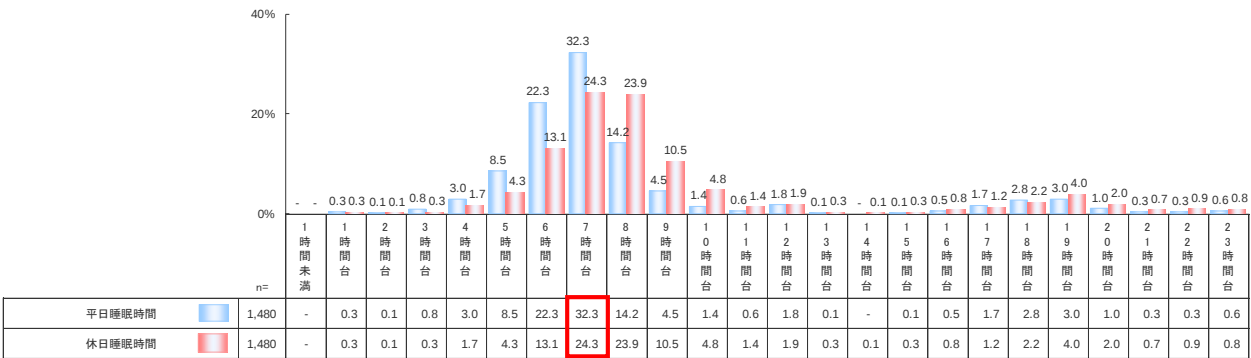
1-2 平日と休日の睡眠

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

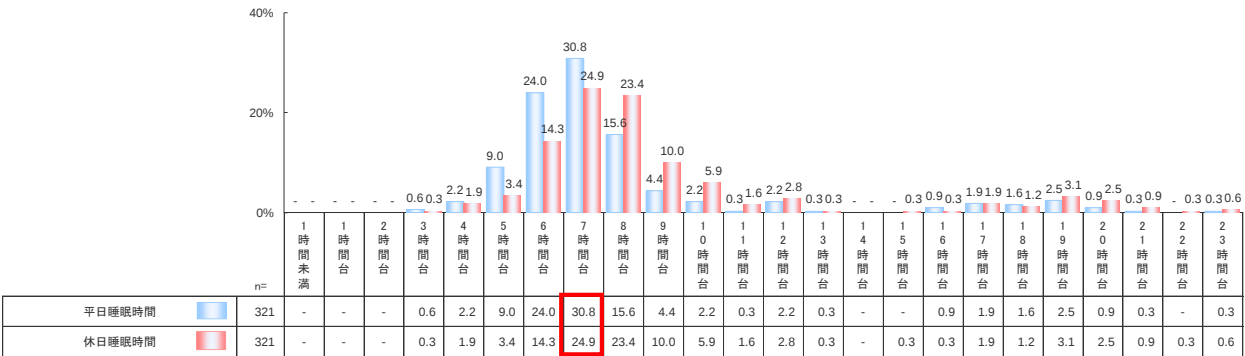
平日と休日の睡眠時間について、ビジネスパーソン・パパママ層・若年層それぞれで比較をした。ビジネスパーソンやパパママは平日・休日ともに最も高いのは「7時間台」である。ただし、休日では平日と比較して「8時間台」や「9時間台」が増加している。若年層は平日は「7時間台」が最も高い一方、休日では「8時間台」が最多となっている。

いずれの層も平日と休日の睡眠時間差があり、これが心身の健康や日中のパフォーマンスに影響を及ぼすソーシャルジェットラグの一要因になっていると考えられる。

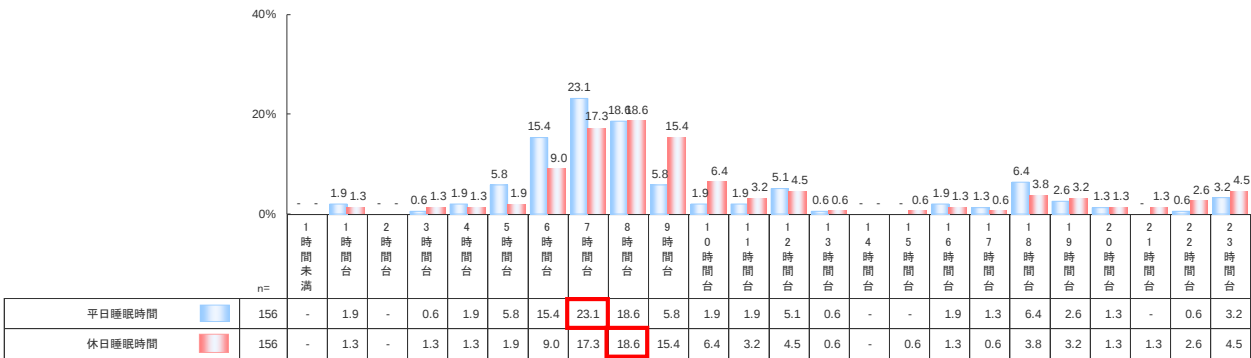
平日と休日の睡眠時間(ビジネスパーソン)



平日と休日の睡眠時間(パパママ)



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

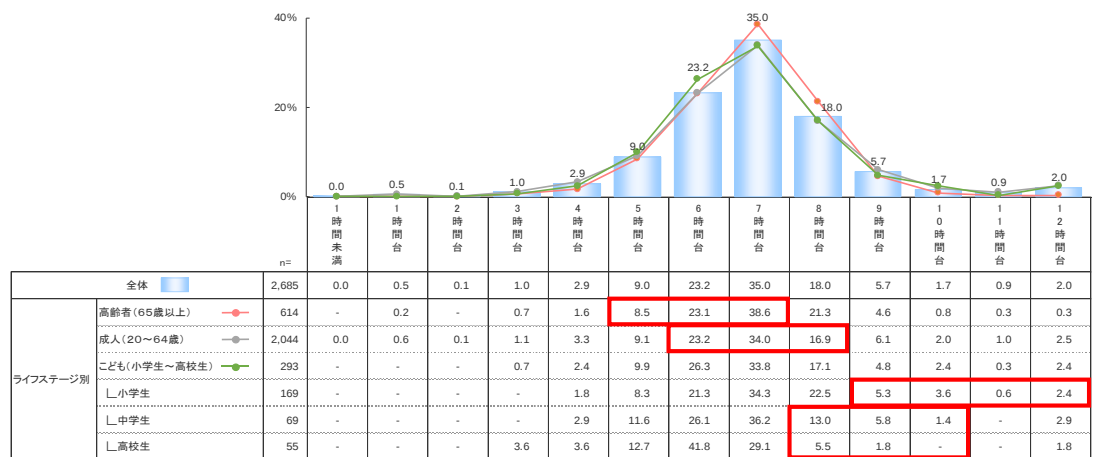
厚生労働省「健康づくりの睡眠ガイド2023」(※1)の指針では、高齢者で床上時間が8時間以上にならないこと、成人で6～8時間、こども(小学生)で9～12時間、こども(中学・高校生)で8～10時間を適正な睡眠時間としている。

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。その結果、特に子ども(小学生～高校生)においては、平日は約8～9割、休日は約5～7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。

【適正な睡眠時間がとれていない人の割合】

ライフ ステージ	適正睡眠時間の 目安(※1,2)	適正な睡眠時間がとれていない人の割合 ※小数点以下切り捨て	
		平日	休日・祝日
高齢者	5～7時間	30%	38%
成人	6～8時間	26%	31%
小学生	9～12時間	88%	74%
中学生	8～10時間	80%	52%
高校生	8～10時間	93%	74%

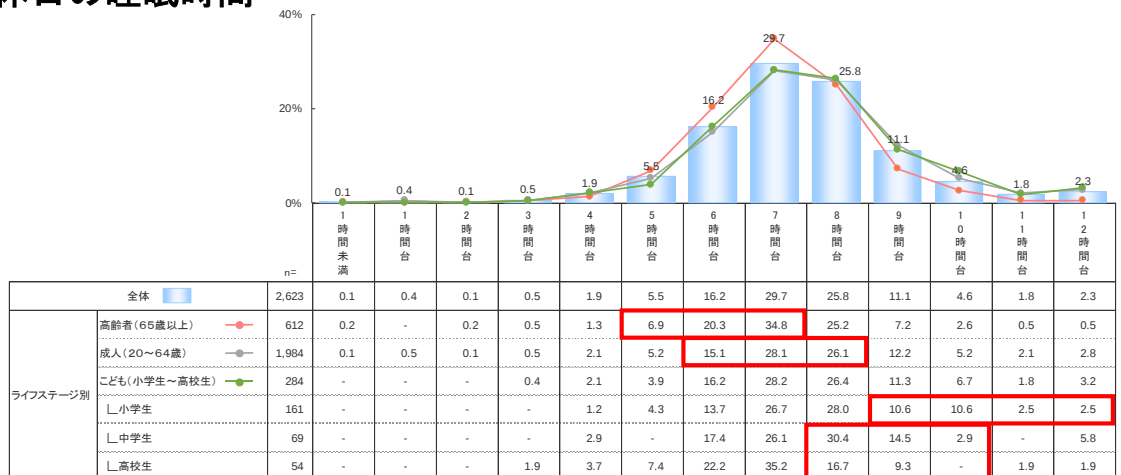
平日の睡眠時間



※赤枠は適正睡眠時間の目安を示す

※13時間以上のサンプルはベースから除外

休日の睡眠時間



※赤枠は適正睡眠時間の目安を示す

※13時間以上のサンプルはベースから除外

(※1) 厚生労働省「健康づくりの睡眠ガイド2023」 www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html

(※2) 高齢者の推奨睡眠時間は5～7時間とする (Association Between Daily Sleep Duration and Risk of Dementia and Mortality in a Japanese Community, 2018)

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、64.4%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割程度となった。

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	17.3	35.6	35.4	11.7
ライフステージ別	高齢者(65歳以上)	671	20.9	43.5	31.1	4.5
	成人(20~64歳)	2,299	16.3	33.4	36.6	13.7

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】

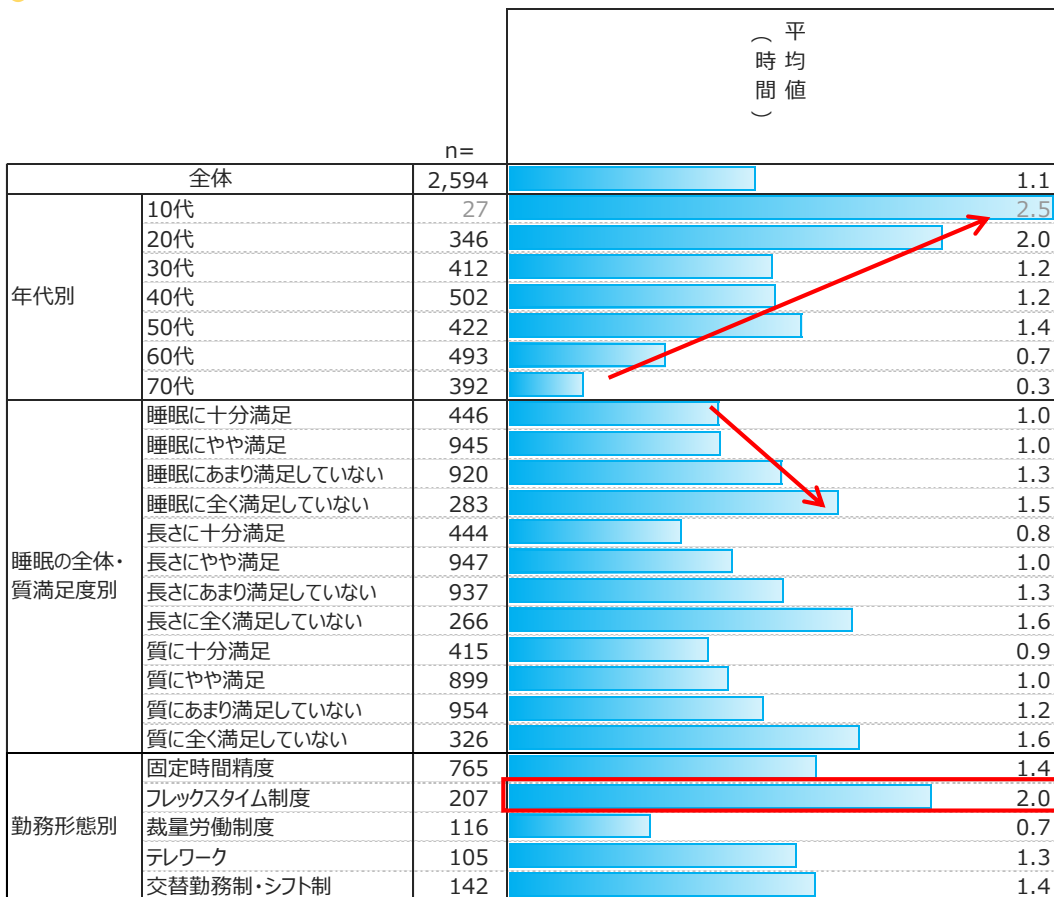
			(%)				
			十分に満足	やや満足	あまり満足していない	全く満足していない	わからない
n=							
全体		321	17.8	33.0	21.2	9.3	18.7
ライフステージ別	小学生	177	21.5	43.5	15.3	5.1	14.7
	中学生	78	16.7	21.8	25.6	17.9	17.9
	高校生	66	9.1	18.2	31.8	10.6	30.3

睡眠負債の代償か、大人の「時差ボケ」実態

平日と休日の睡眠リズムの間に生じる体内時計のズレについて、Roenneberg(ローエンバーク)らが提唱した「ソーシャルジェットラグ」を調査。成人においては、若年層ほどソーシャルジェットラグが顕著に大きく、10代の平均は2時間半、20代でも2時間のズレがみられた。

また、睡眠満足度においても同様の傾向がみられ、「睡眠に全く満足していない」層では平均1時間半とズレが大きい。平日の睡眠不足を休日の寝だめで解消しようとするのが、体内時計の乱れに繋がっていると推察される。

ソーシャルジェットラグ(成人)

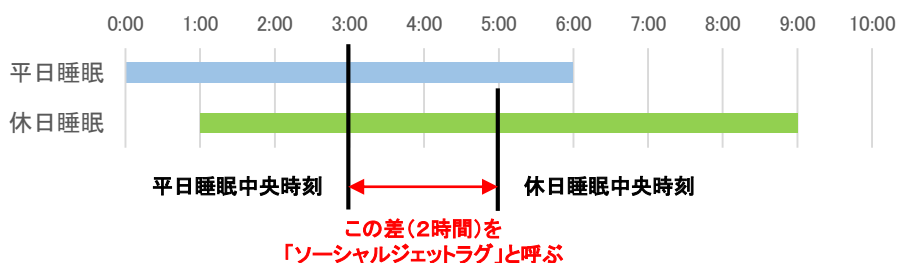


※n=30未満は参考値のため灰色。睡眠時間が13時間以上のサンプルは除外。

●ソーシャルジェットラグ(社会的時差ぼけ)

2006年にドイツの時間生物学者Roenneberg(ローエンバーク)らが提唱した、平日の社会的な時間と、休日や自由な時間に体が求める生物学的な時間との間に生じるズレを指します。

簡単に言えば、「平日の睡眠リズム」と「休日の睡眠リズム」の間に生じる体内時計のズレであり、平日の睡眠中央時刻と休日の睡眠中央時刻の差(絶対値)として算出されます。

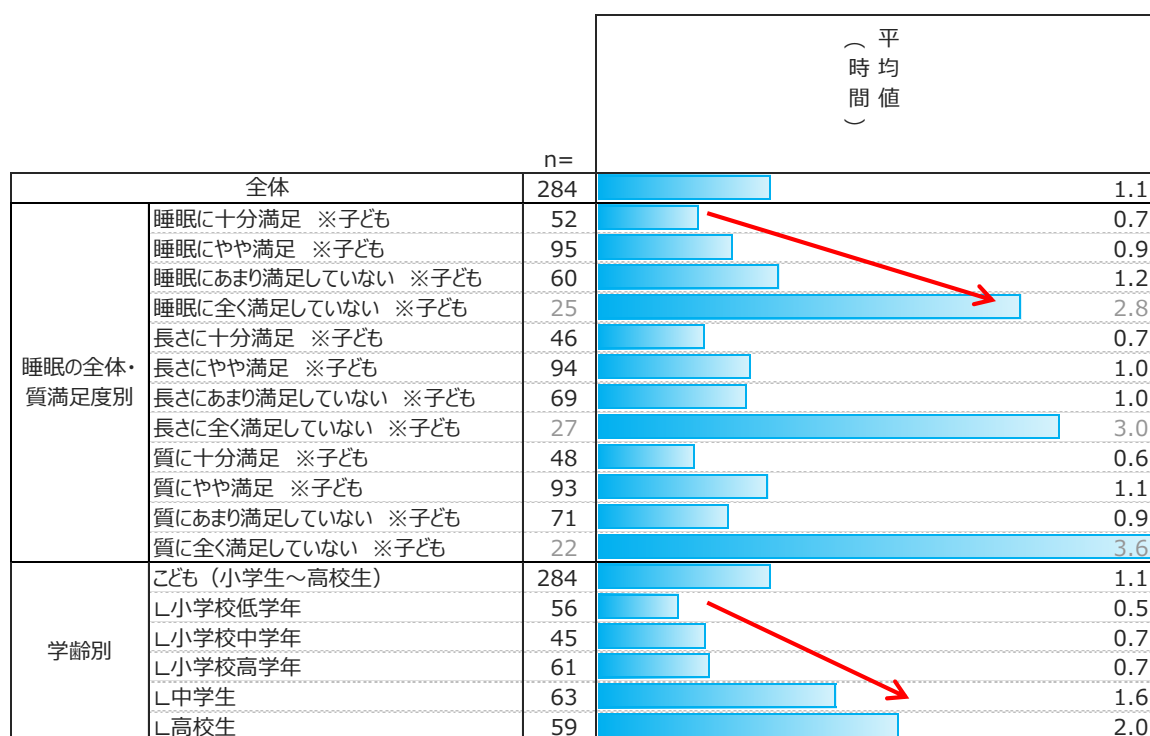


子どもの「時差ボケ」、学年が上がるほどリスク増大

子どものソーシャルジェットラグでは、学年が上がるにつれて顕著に増大する傾向にあり、小学校低学年の30分から、中学生で約1時間半、高校生では2時間へと急増している。

また成人同様、睡眠満足度が低い子どもほどソーシャルジェットラグが拡大する。これは、思春期特有の体内時計の夜型化、朝の部活動や夜間の塾などの、社会的なスケジュールの影響もあり、リズムの乱れが深刻化していることを示唆する。

ソーシャルジェットラグ(子ども)



※n=30未満は参考値のため灰色。睡眠時間が13時間以上のサンプルは除外。

1-4 都道府県別睡眠時間

都道府県別睡眠時間(平日)

睡眠時間(平日)の実態調査を行った。全国47都道府県の平均は7時間8分。睡眠時間が最も長いのは岩手県で、7時間40分であった。最も睡眠時間が短い県は、福井県で6時間35分。

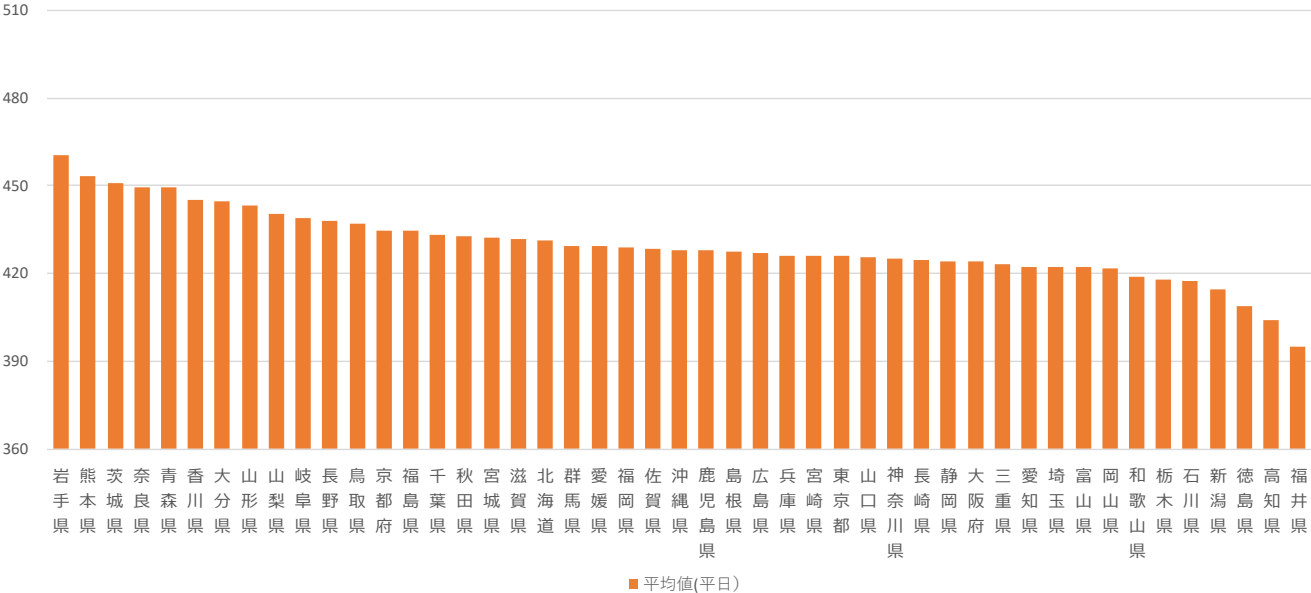
また、全体の8割を超える40都道府県で、平均睡眠時間が7時間台となった。主要都市の東京都・大阪府・愛知県は7時間台で、全国平均を下回る。

第1位	岩手県	7時間40分	第6位	香川県	7時間25分
第2位	熊本県	7時間33分	第7位	大分県	7時間25分
第3位	茨城県	7時間31分	第8位	山形県	7時間23分
第4位	奈良県	7時間30分	第9位	山梨県	7時間21分
第5位	青森県	7時間30分	第10位	岐阜県	7時間19分
第44位	新潟県	6時間55分	第46位	高知県	6時間44分
第45位	徳島県	6時間49分	第47位	福井県	6時間35分

その他主要都市
東京都…7時間6分
大阪府…7時間4分
愛知県…7時間2分

全国平均	7時間8分
------	-------

都道府県別 睡眠時間ランキング(平日)



※13時間以上のサンプルは除外して算出
※降順並び替え

1-4 都道府県別睡眠時間

都道府県別睡眠時間（休日）

睡眠時間（休日）の実態調査を行った。全国47都道府県の平均は7時間42分。睡眠時間が最も長いのは熊本県で、8時間11分であった。最も睡眠時間が短い県は高知県で、7時間9分となった。

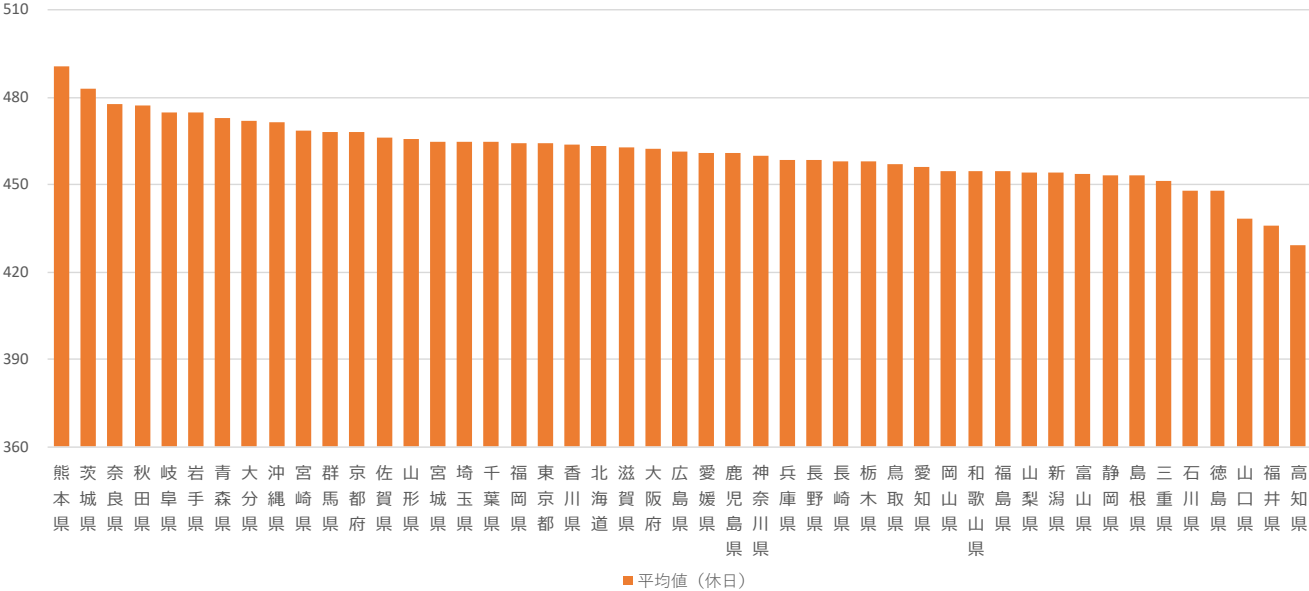
平日では下位にあった東京などの主要都市だが、休日では全国平均をやや上回っており、平日の睡眠不足を休日の「寝だめ」で補っている。一方、熊本はじめ地方の上位県では、平日や休日ともに睡眠時間が長く、睡眠を優先する生活習慣が根付いていると考えられる。（ただし、秋田のようにギャップが大きい県もある）

第1位	熊本県	8時間11分	第6位	岩手県	7時間55分
第2位	茨城県	8時間3分	第7位	青森県	7時間53分
第3位	奈良県	7時間57分	第8位	大分県	7時間52分
第4位	秋田県	7時間57分	第9位	沖縄県	7時間51分
第5位	岐阜県	7時間55分	第10位	宮崎県	7時間49分
第44位	徳島県	7時間28分	第46位	福井県	7時間16分
第45位	山口県	7時間18分	第47位	高知県	7時間9分

その他主要都市
東京都…7時間44分
大阪府…7時間43分
愛知県…7時間36分

全国平均	7時間42分
------	--------

都道府県別 睡眠時間ランキング(休日)



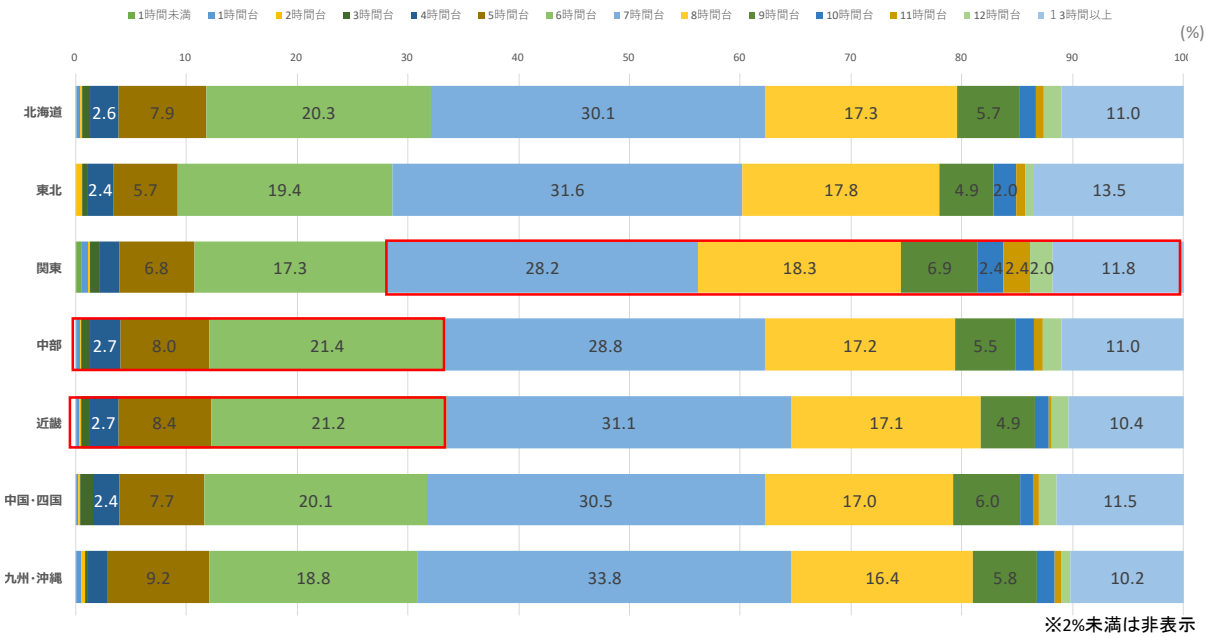
※13時間以上のサンプルは除外して算出
※降順並び替え

1-4 都道府県別睡眠時間

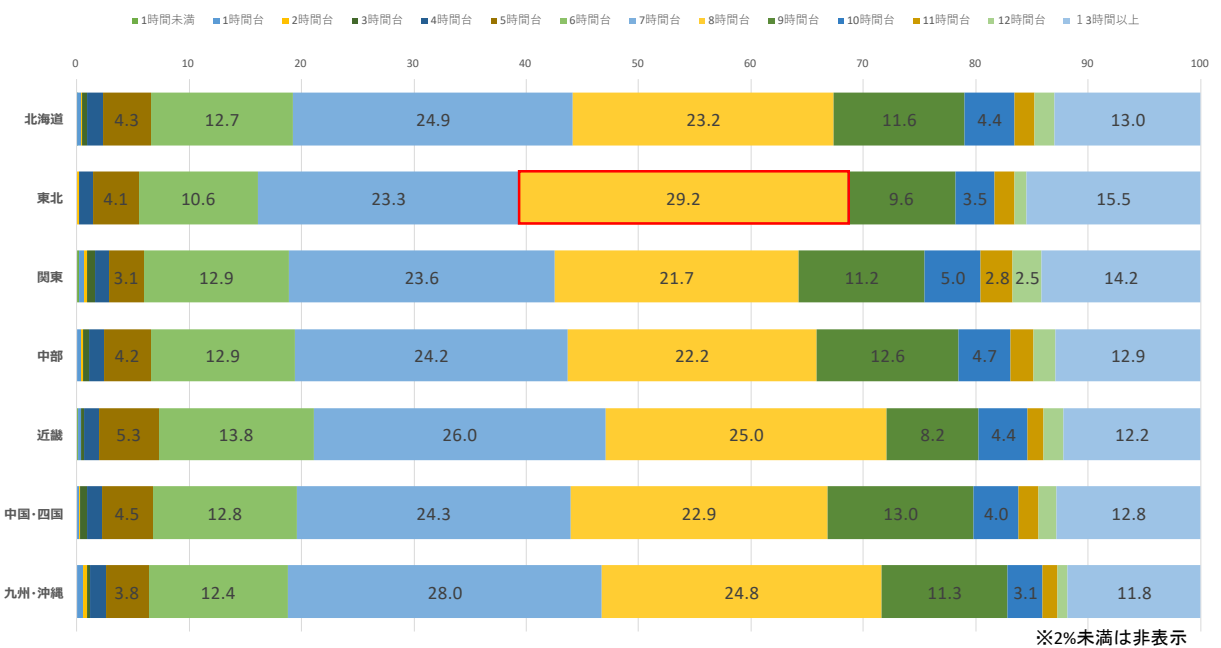
睡眠優等生は“北日本地域”

地域別でみると、平日関東では「7時間」以上の割合が高く、中部、近畿地方では「6時間」以下の割合がやや高い。
休日では東北で「8時間台」が29.2%と、他地域に比べて高い。

平日の睡眠時間



休日の睡眠時間



1-5 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。

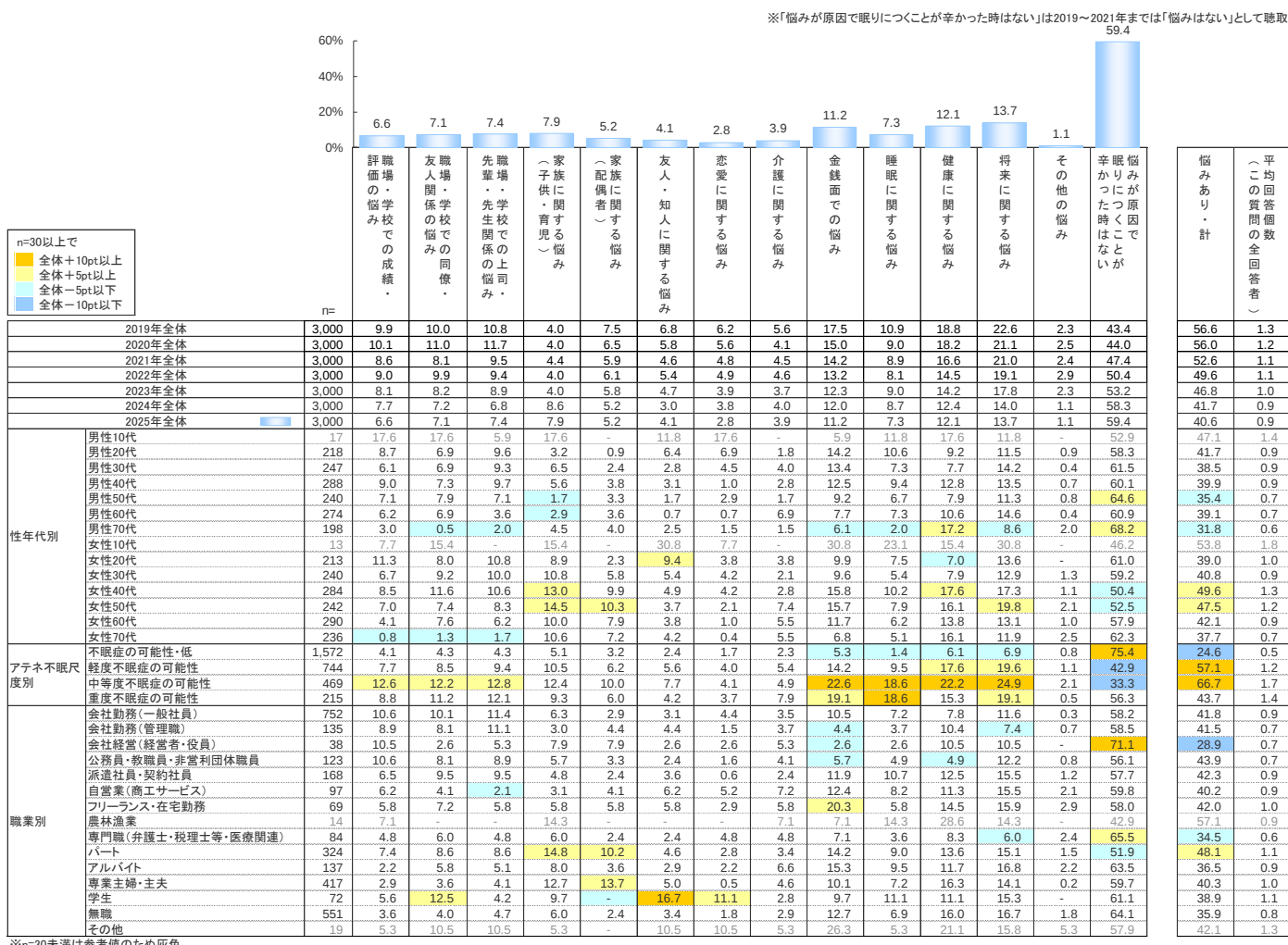
全体では、59.4%が「悩みが原因で眠りにつくことが辛かった時はない」と回答し、40.6%が何らかの悩み事が原因で眠りにつくことが辛かったと答えた。前年比では何らかの悩み事を挙げた割合は、昨年に引き続き減少しており(41.7%→40.6%)、内訳では「将来に関する悩み」が最も高く、概ね前年同様。

性年代別にみると、『悩みあり・計』の割合は女性40代で49.6%とおよそ半数を占める。男女ともに総じて「将来」「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。

アテネ不眠尺度別にみると、「不眠症の可能性・低」～「中等度不眠症の可能性」にかけて『悩みあり・計』が高くなっているが、「重度不眠症の可能性」では43.7%と最も低く、むしろ悩みが少ない状態。このことは、一見「悩みがない」ように見える層が、実際には非常に深い不眠の苦痛を抱えている可能性を示唆している。

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はありますか。

どのような悩みか以下の中からお答えください。



1-5 睡眠を阻害する悩み

睡眠を阻害する悩み

(続き)

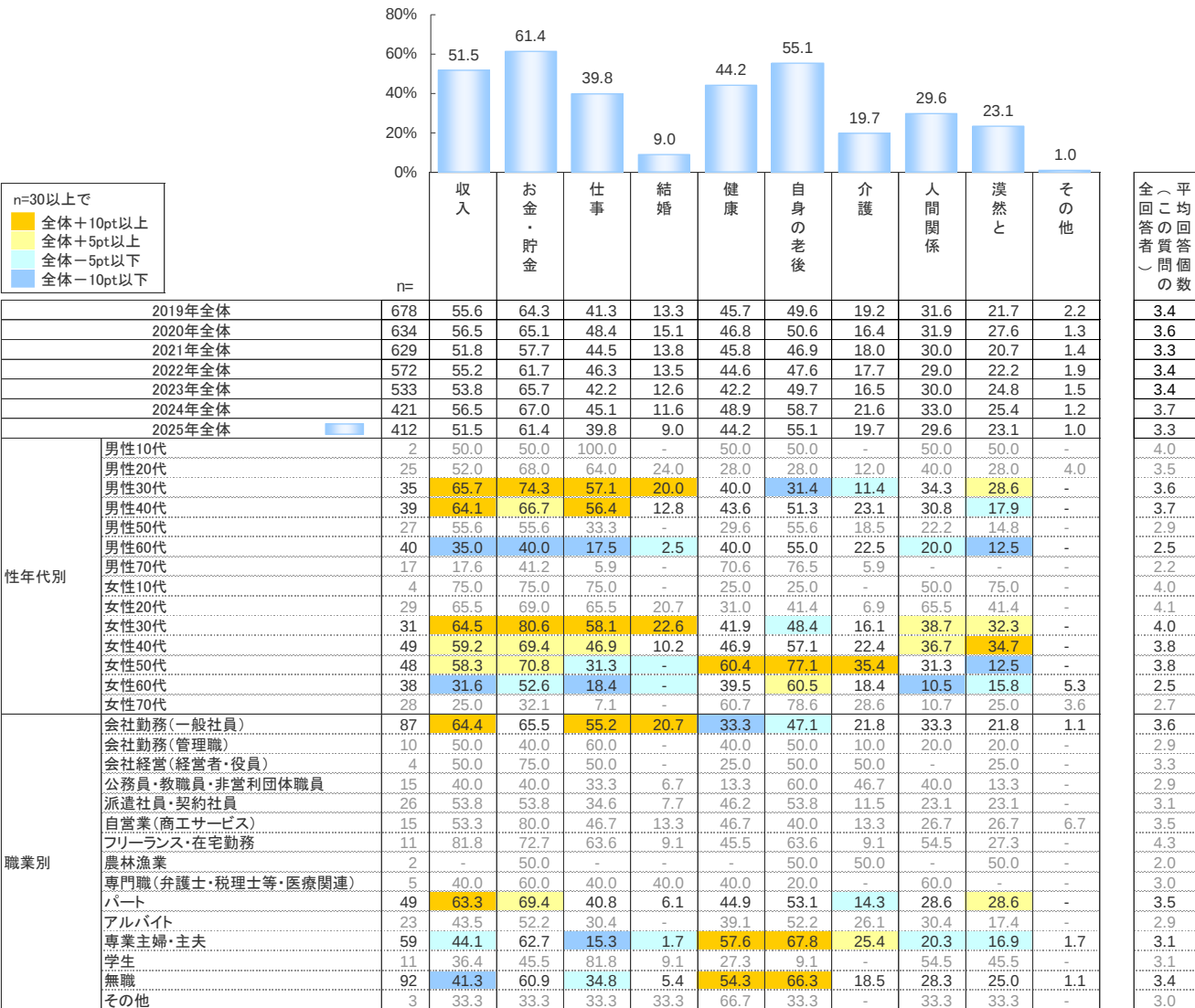
「将来に関する悩み」を選択した方に対して具体的な内容を質問したところ、全体では「お金・貯金」が61.4%で最も高い。次いで「自身の老後」が55.1%、「収入」が51.5%と続き、経済面での悩み事が上位となっている。

2024年調査と比べて順位の傾向に大きな差はないが、いずれの項目でも減少しており、特に「お金・貯金」「仕事」「収入」では5ポイント以上減少している。

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。

1-6 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57.2%と最も高く、2021年に次いで3番目に高い割合である。対して、「使っても良い」と思う予算をみると「～3,000円以内」が9.4%と最も高く、「～1,000円以内」が9.0%、「～5,000円以内」が8.5%と続く。

2024年調査まで減少を続けていた「お金をかけようとは思わない」が今回初めて増加した一方、「～5,000円以内」以上も徐々に増加しており、睡眠の改善に対する予算の二極化がみられる。

性年代別にみると、男性30代では「～10,000円以内」が10.1%と、女性30代(5.0%)を5ポイント以上上回っている。

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 1.7
2021年全体			3,000	59.2				9.1	10.7	8.6	1.6 6.4 1.2
2022年全体			3,000	57.0				9.4	10.6	9.0	2.0 6.9 1.0 2.2
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
2025年全体			3,000	57.2				9.0	9.4	8.5	2.1 7.1 1.2 1.8 3.7
性年代別	男性10代	17	58.8				5.9	5.9	17.6	11.8	
	男性20代	218	51.8				8.3	10.6	11.0	3.2	6.9 3.2 2.3 2.8
	男性30代	247	52.2				10.9	5.3	9.3	4.5	10.1 1.2 5.3
	男性40代	288	59.0				4.5	9.4	9.4	2.1	8.3 1.4 2.1 3.8
	男性50代	240	53.8				10.4	7.5	11.3	8.3	2.1 5.0
	男性60代	274	52.6				9.1	11.7	8.4	9.5	1.1 2.6 4.7
	男性70代	198	60.6				6.1	9.6	10.6	8.1	1.5 3.0
	女性10代	13	84.6							7.7	7.7
	女性20代	213	54.9				10.3	9.9	9.4	4.2	4.2 1.9 4.2
	女性30代	240	60.0				8.3	10.8	7.1	4.6	5.0 1.7 3.1 3.3
	女性40代	284	58.5				11.6	8.8	6.3	3.2	5.6 1.1 3.2 1.8
	女性50代	242	58.3				14.5	10.7	5.0	1.7	6.2 2.9
	女性60代	290	64.1				7.6	10.3	6.9	4.8	2.4 2.8
	女性70代	236	57.2				6.8	8.5	8.9	8.5	2.1 2.5 5.5

※n=30未満は参考値のため灰色。 ※1.0%未満は掲載割愛

1-6 寝具について

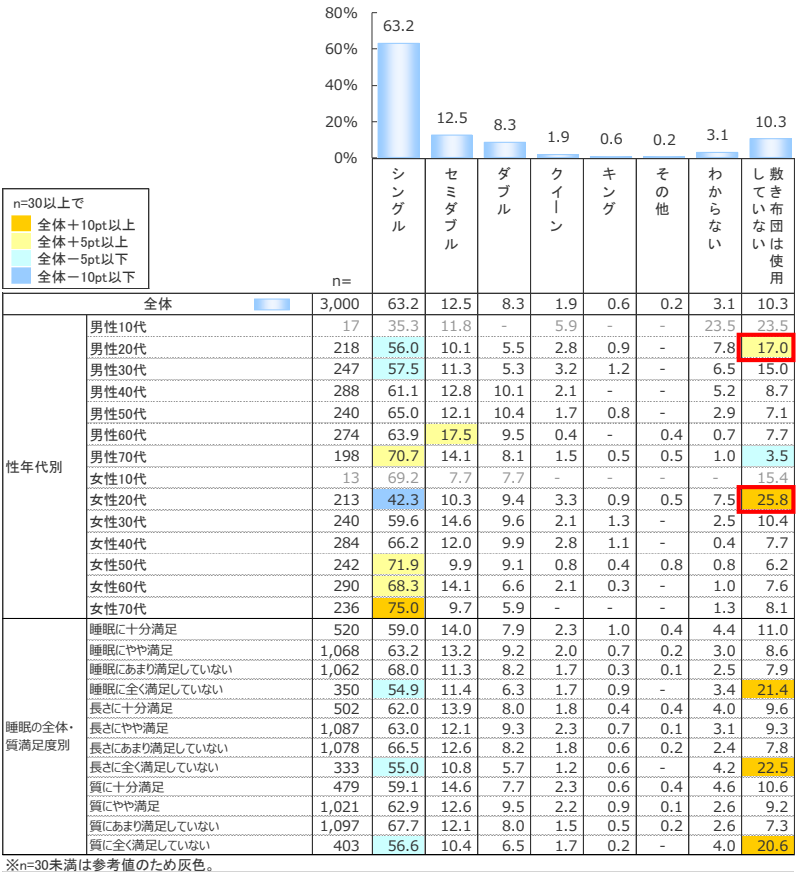
使用している敷き布団のサイズ・種類

使用している敷き布団のサイズ・種類を調査した。全体では、「シングル」が63.2%と突出して高く、次いで「セミダブル」(12.5%)、「ダブル」(8.3%)と続く。全体の1割程度が「敷き布団は使用していない」と回答した。

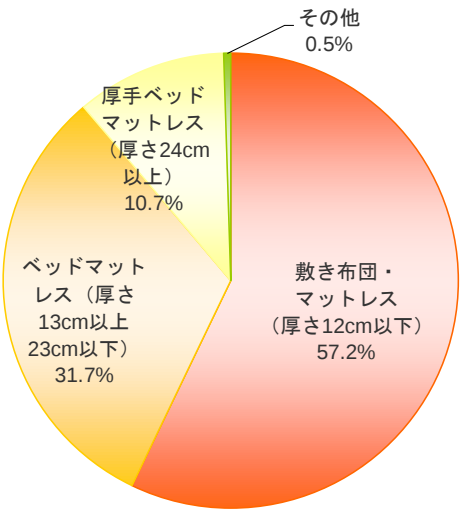
性年代別にみると、男女ともに概ね年代が高いほど「シングル」の割合が高い。一方、男女ともに20～30代の若年層で「敷き布団は使用していない」が他の年代と比べて高い。

現在使用している敷き布団の種類は「厚さ12cm以下」が半数を超えて最も高く、「厚さ13cm以上23cm以下」が3割強、「厚さ24cm以上」が1割程度。

質問:あなたが現在使用している敷き布団のサイズはどれですか。



質問:あなたが現在使用している敷き布団の種類はどれですか。
【敷き布団を使用している人ベース】



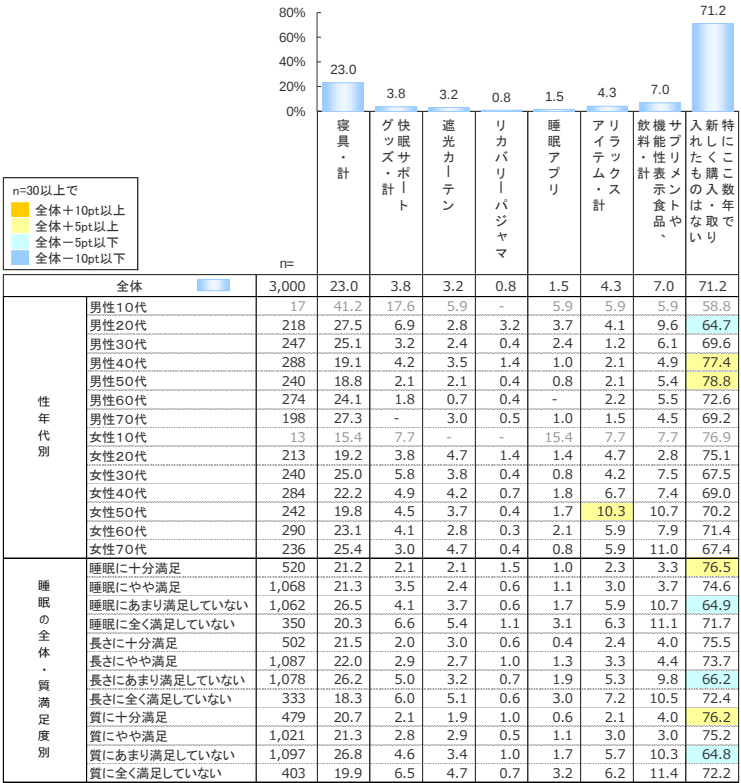
(n=2,598)

1-7 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人は3割弱。「寝具・計」(23.0%)が最も高い。
寝具購入者ベースでみると、「枕」(61.0%)が突出して高く、次いで「マットレス」(33.6%)が続く。

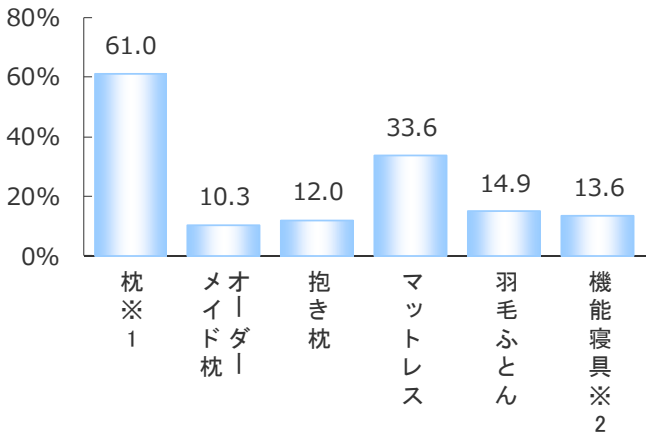
質問:直近2～3年で、睡眠の質を高めるために新しく購入・取り入れたものはありますか。



※n=30未満は参考値のため灰色。

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。

【寝具購入者ベース】



(n=690)

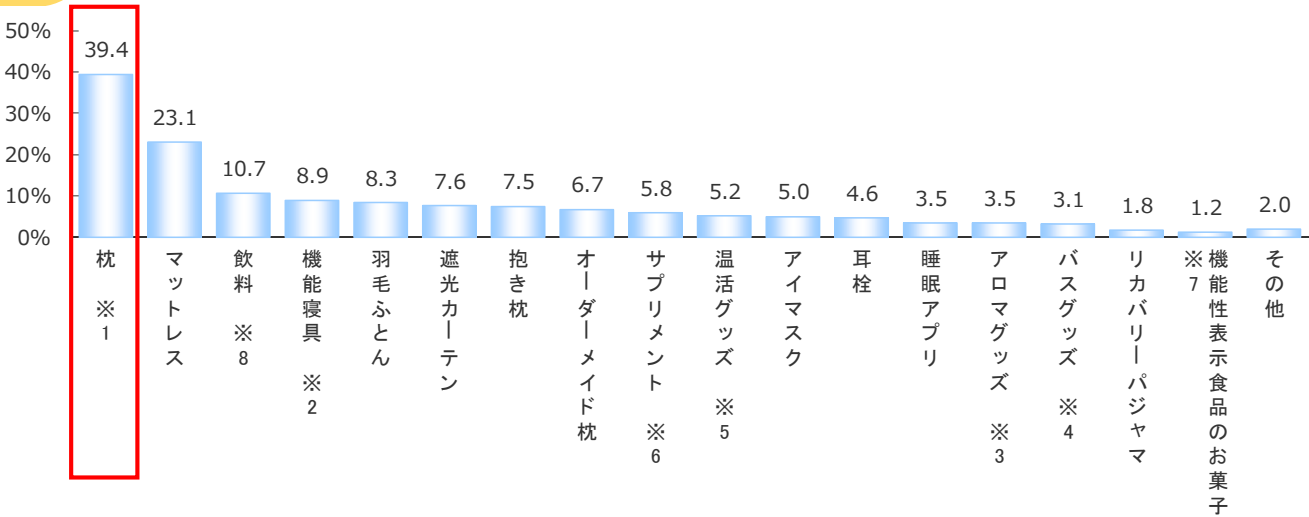
※1.既製品 ※2.冷感性、吸湿発熱性などの機能素材を使った寝具

1-7 睡眠環境

睡眠の質向上のために購入・使用し、効果があったもの

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「枕」が39.4%で最も高く、次いで「マットレス」が23.1%と続く。
飲料も上位で、手軽に試せる機能性表示食品という新たな選択肢が定着しつつあると推察される。

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、睡眠の質が改善したものはありますか。
【新しく購入・取り入れたものがあると回答した人の中の割合】



(n=654)

※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フォースリープなど ※8.ヤクルト1000・ネルノダなど
※降順並び替え

1-7 睡眠環境

睡眠の質向上のために購入・使用したいもの

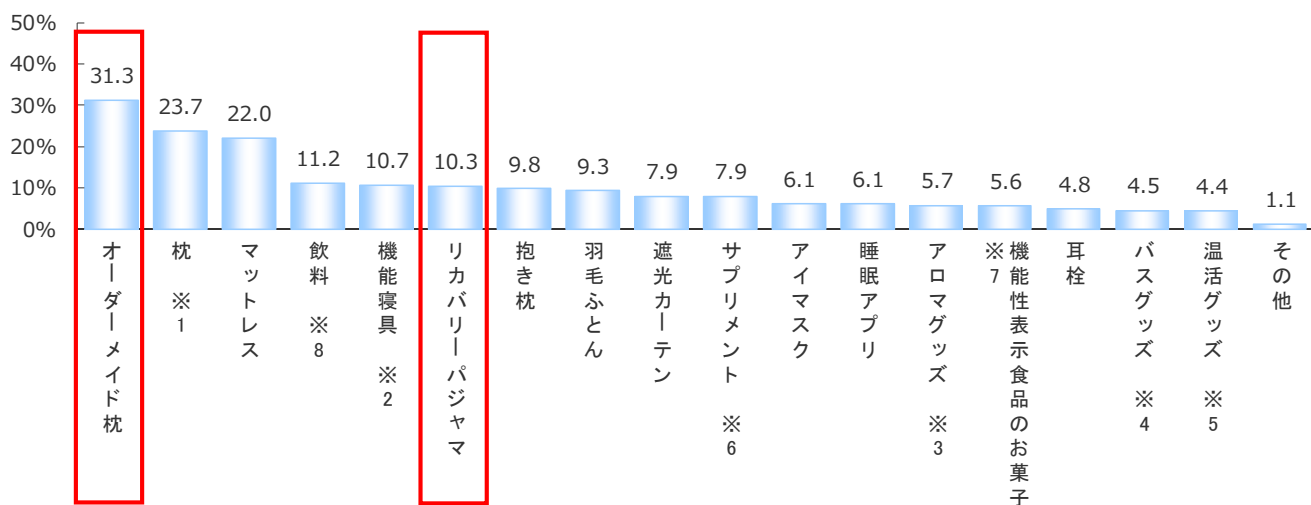
睡眠の質向上のために購入・使用したいものでは、「オーダーメイド枕」が31.3%で最も高い。

【実際に取り入れて改善効果があったアイテム】では「枕(既製品)」が4割程度でトップだったが、今後の購入意向はさらに踏み込んだ「オーダーメイド枕」がトップとなった。睡眠環境を改善する際は「枕>マットレス」の意識があると推察される。

また【実際に取り入れて改善効果があったアイテム】では下位であった「リカバリーパジャマ」が【睡眠の質向上のために購入・使用したいもの】では6位に位置しており、昨今の注目度合いが反映されているものと考えられる。

質問: 直近2～3年で睡眠の質を高めるために今後購入・取り入れたいものはありますか。

【今後購入したい・取り入れたいものがあると回答した人の中の割合】



(n=756)

※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フォースリープなど ※8.ヤクルト1000・ネルノダなど

※降順並び替え

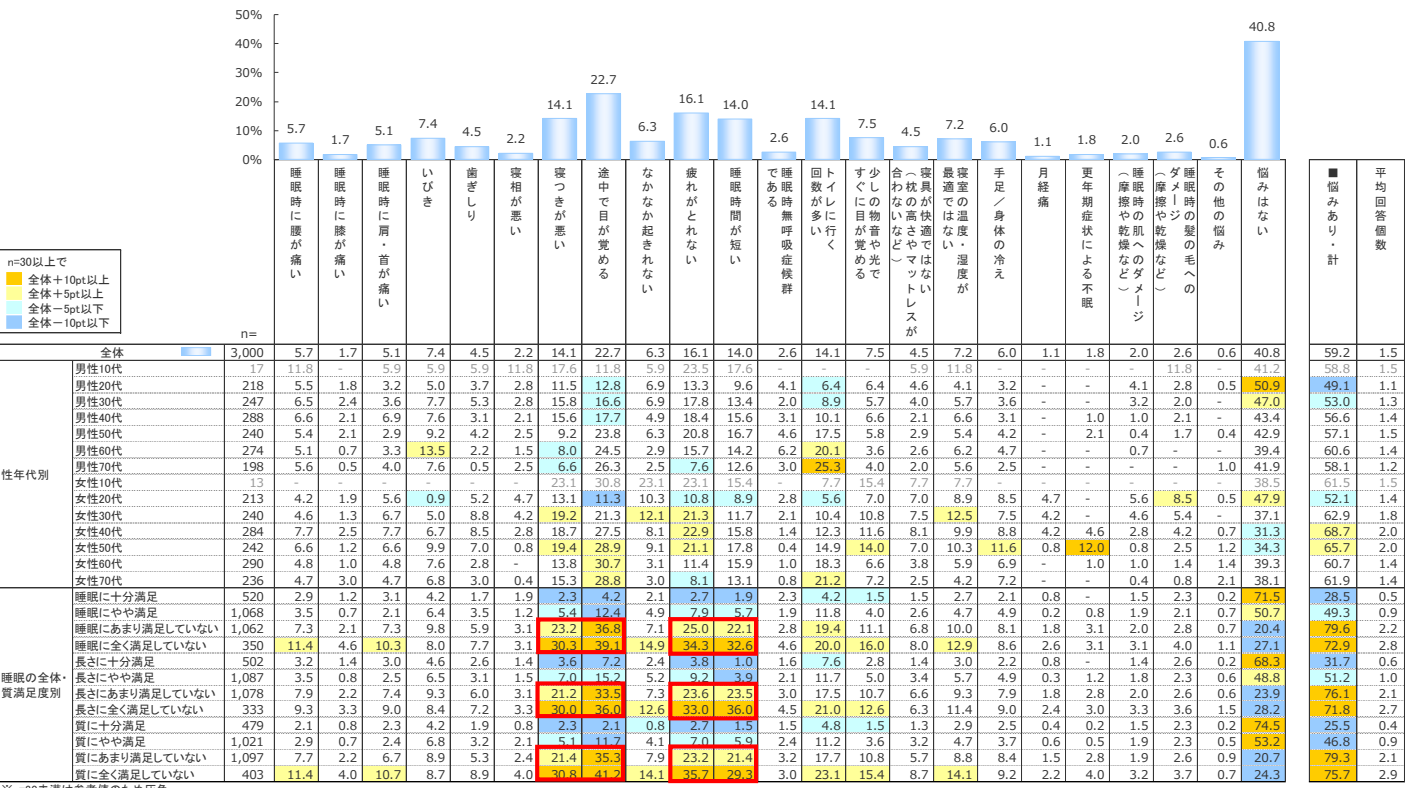
1-7 睡眠環境

睡眠時の悩み

全体でみると、「途中で目が覚める」が2割以上でトップ。
性年代別でみると、概ね男性に比べて女性でスコアが高い項目が多い。

睡眠の全体・質満足度別でみると、睡眠・長さ・質に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。

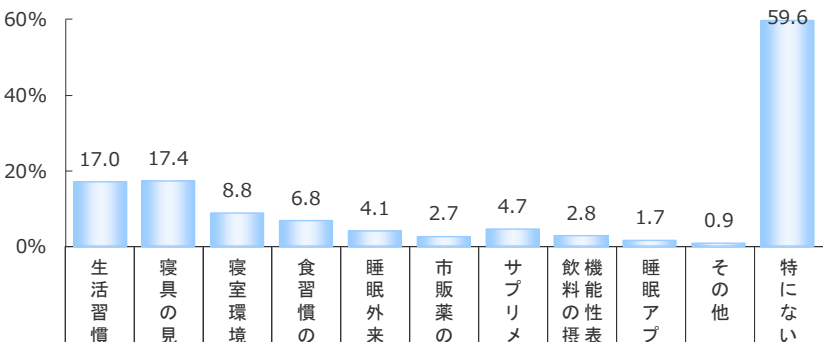
※2024年度より設問文を変更

睡眠改善の行動

全体でみると、「寝具の見直し」「生活習慣の見直し」が2TOP。改善策を行った人は全体の4割。睡眠の全体・質満足度別にみると、睡眠満足度が高い人だけでなく、満足度が低い人でも5割半ばが改善策を行っていない。これらの行動には、コストや継続的な努力といった点で、ユーザーが高いハードルを感じているとみられる。

また、アテネ不眠尺度別にみても、4割以上の人が改善策を行っていないと回答している。これは、自身の睡眠環境に課題を自覚しつつも、改善そのものを諦めてしまっている様子が見える結果である。

質問:あなたがこれまでに、良い睡眠のために行った(試した)改善策
はありますか。



n=30以上で
全体+10pt以上
全体+5pt以上
全体-5pt以下
全体-10pt以下

全体		n=	生活習慣の見直し	寝具の見直し	寝室環境の見直し	食習慣の見直し	睡眠外来の受診	市販薬の服用	サプリメントの摂取	機能的表示食品・飲料の摂取	睡眠アプリの使用	その他	特にない	改善策を行ったために計	平均回答個数
全体		3,000	17.0	17.4	8.8	6.8	4.1	2.7	4.7	2.8	1.7	0.9	59.6	40.4	0.7
睡眠の全体・質満足度別	睡眠に十分満足	520	12.3	11.9	6.3	6.0	2.7	2.5	2.3	1.5	1.0	0.2	70.6	29.4	0.5
	睡眠にやや満足	1,068	14.0	16.0	8.0	6.6	3.6	1.7	2.1	1.6	0.6	0.7	64.0	36.0	0.6
	睡眠にあまり満足していない	1,062	22.1	21.9	10.5	7.1	4.7	3.2	7.3	3.5	2.3	1.0	50.9	49.1	0.8
	睡眠に全く満足していない	350	17.4	16.0	10.0	7.7	6.0	4.3	8.9	6.3	4.6	2.6	56.3	43.7	0.8
	長さに十分満足	502	11.4	13.5	6.6	5.6	1.8	1.0	2.0	1.6	1.2	0.6	71.3	28.7	0.5
	長さにやや満足	1,087	15.8	16.0	8.4	6.3	4.3	2.2	2.8	2.0	0.8	0.5	62.6	37.4	0.6
	長さにあまり満足していない	1,078	20.5	20.8	9.6	7.7	4.4	3.6	6.8	3.1	2.1	1.4	52.0	48.0	0.8
	長さに全く満足していない	333	18.0	16.8	11.1	7.2	6.0	3.6	8.7	6.3	3.9	1.5	56.8	43.2	0.8
	質に十分満足	479	11.5	12.5	5.6	5.6	2.1	2.1	2.5	1.7	1.0	0.2	72.9	27.1	0.5
	質にやや満足	1,021	14.3	15.9	7.9	6.6	3.4	1.9	2.4	1.3	0.7	0.9	64.1	35.9	0.6
アテネ不眠尺度別	質にあまり満足していない	1,097	21.7	21.6	10.7	7.8	4.6	2.9	6.0	3.6	2.1	1.3	51.4	48.6	0.8
	質に全く満足していない	403	17.6	15.6	9.7	5.7	6.7	4.7	9.7	6.0	4.0	1.0	55.1	44.9	0.8
	不眠症の可能性・低	1,572	12.1	15.5	5.9	4.5	1.7	1.0	2.1	1.3	0.8	0.4	70.9	29.1	0.5
	軽度不眠症の可能性	744	23.7	21.1	11.0	9.0	5.0	2.7	7.0	2.8	2.2	1.1	47.2	52.8	0.9
		469	23.7	21.5	15.6	10.7	8.7	6.8	9.6	6.8	4.1	1.7	40.9	59.1	1.1
		215	15.3	9.3	7.4	7.0	8.8	5.6	5.6	5.1	1.4	2.3	60.9	39.1	0.7

※n=30未満は参考値のため灰色。

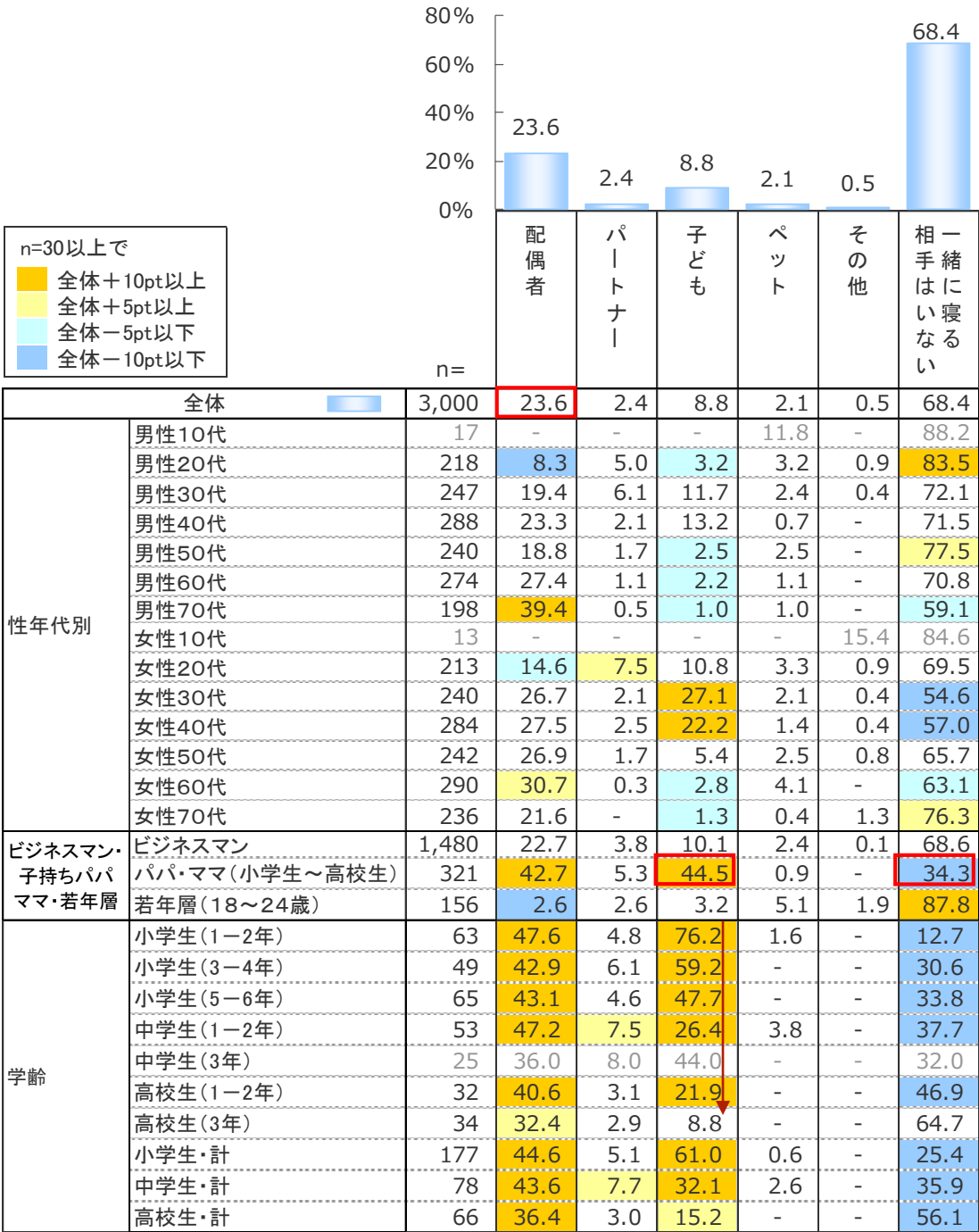
1-7 睡眠環境

現在一緒に寝る相手

全体でみると、一緒に寝る相手がいるのは3割強。相手は「配偶者」が23.6%で最も高く、「子ども」が1割弱で続く。

子育て層(パパ・ママ)でも3割半ばが1人で就寝しており、子どもの学齢が上がるほどその傾向が強くなる。また、子どもと寝ている人は、小学生(1-2年)では7割半ばが一緒に寝ており、学齢が上がるほど割合は低くなるものの、中学生で3割強、高校生でも1割半ばが一緒に寝ている。

質問:あなたは現在、同じ部屋やベッド(敷き布団)で一緒に寝る相手はいますか。



※n=30未満は参考値のため灰色。

1-7 睡眠環境

一緒に寝る相手による睡眠障害要因

全体でみると、配偶者と一緒に寝ている人の半数が相手への不満や悩みを抱いている。具体的な要因では「いびき」が3割以上で突出しており、「室内体感温度の違い」「相手が途中で起きると自分も起きてしまう」「起床時間・就寝時間の違い」などが続く。

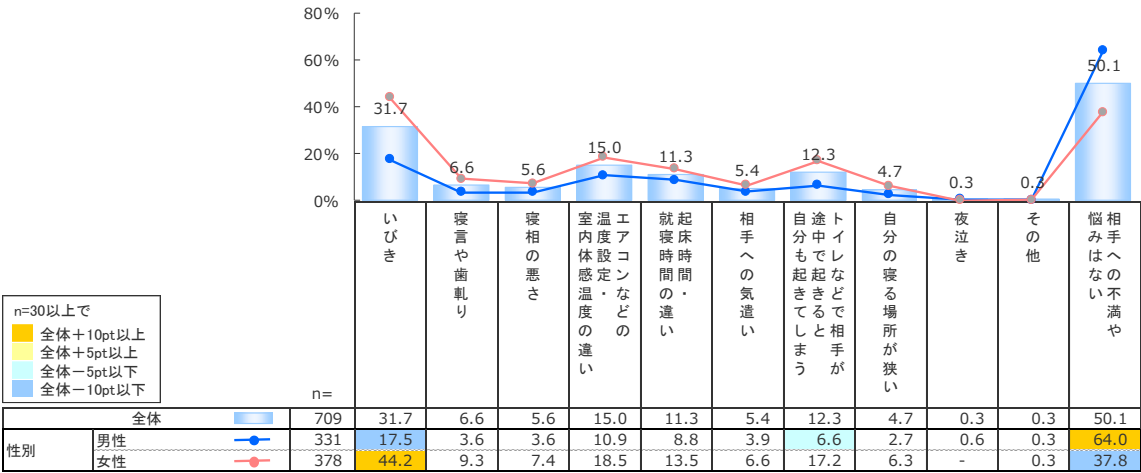
性別でみると、全体的に男性よりも女性の方が不満や悩みを抱いており、25ポイント以上差が開いている。また、「いびき」は男性が17.5%、女性が44.2%と、男女間の差が大きい。

「いびき」対策を行うことは、いびきをかく本人だけでなく、配偶者の睡眠・健康状態をより良くするために必要であると言える。また、「室内体感温度の違い」については、各自に合った掛け寝具を選ぶことで、悩みの解消に繋がると考えられる。

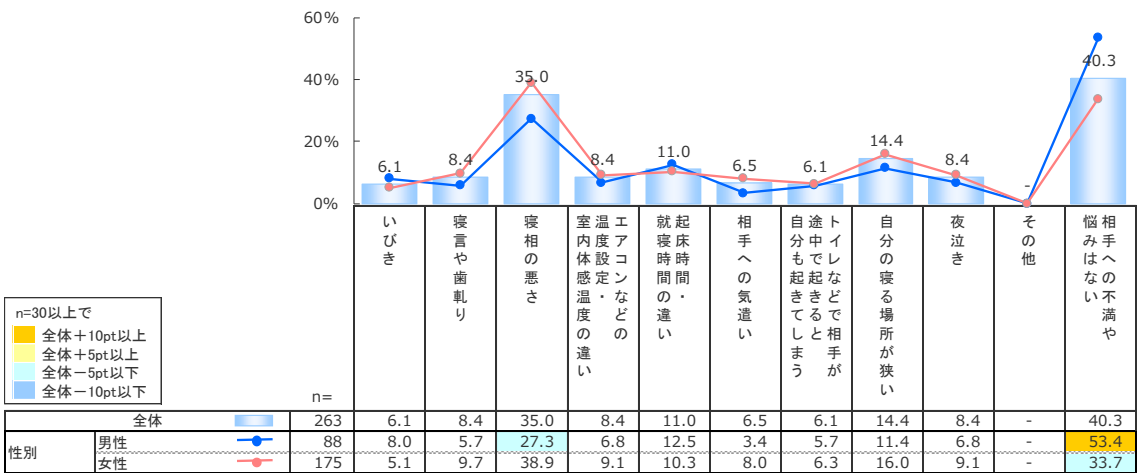
子どもと一緒に寝ている人では、不満や悩みを抱いているのは6割と、配偶者よりもやや割合が高い。寝相の悪さが3割半ばで最も高く、「自分の寝る場所が狭い」「起床時間・就寝時間の違い」などが続く。「自分の寝る場所が狭い」や「夜泣き」など、子育て特有の悩みも浮き彫りとなった。

子ども専用の寝具や寝室を用意することで、大人と子どもそれぞれが快適な睡眠を得られやすくなるのが想定される。

質問:あなたが同じ部屋やベッド(敷き布団)で一緒に寝る相手に対し、ご自身の睡眠を阻害される不満や悩みはありますか。／配偶者



質問:あなたが同じ部屋やベッド(敷き布団)で一緒に寝る相手に対し、ご自身の睡眠を阻害される不満や悩みはありますか。／子ども



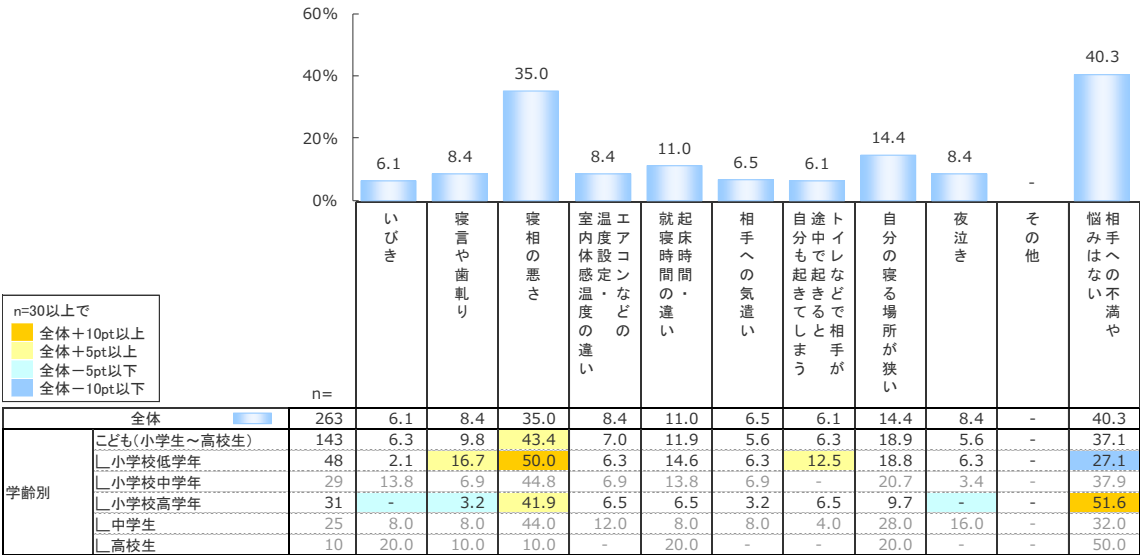
1-7 睡眠環境

子どもの成長段階で変化する睡眠の悩み

(続き)
学齢別にみると、小学校低学年では「寝相の悪さ」が50.0%と突出して高く、親の睡眠負担が大きい様子がうかがえる。一方で、小学校高学年以降は「悩みはない」が5割を超え、子どもの成長とともに親の睡眠の悩みが減少する傾向が明らかになった。

なお、中学生・高校生のデータはn=30未満のため参考値となるが、この時期は「起床時間・就寝時間の違い」や「寝言・歯ぎしり」といった成長に伴う体の変化や生活リズムのずれが、新たな悩みとして生じている可能性を示唆する。

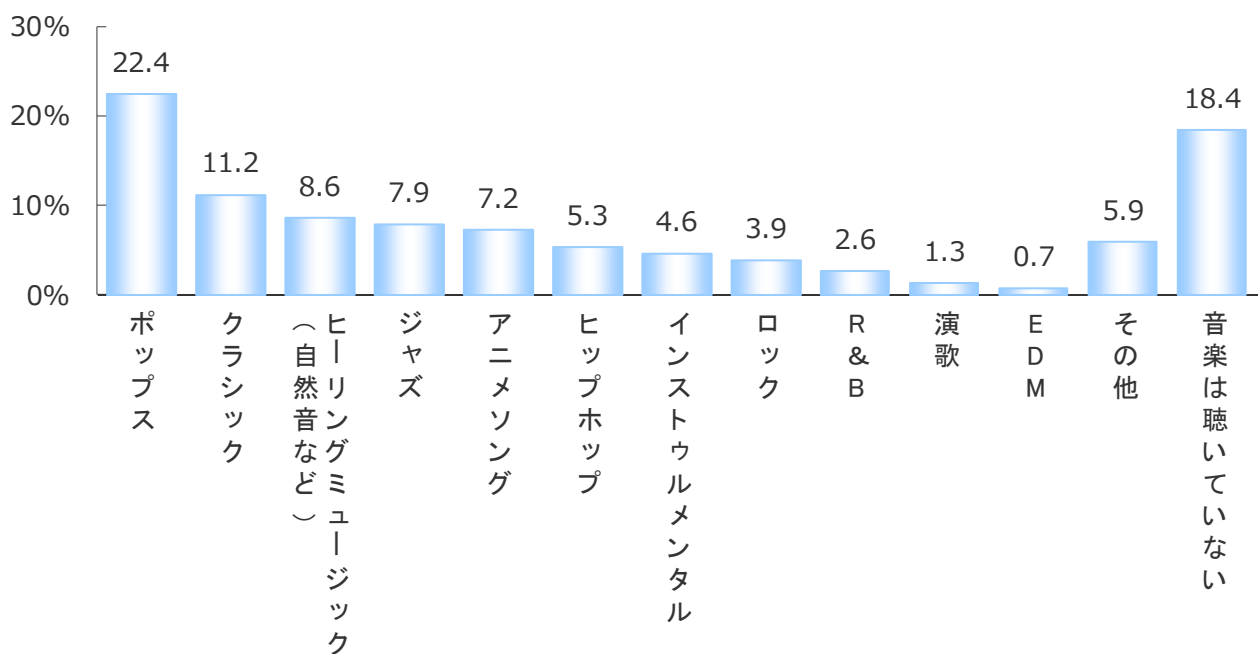
質問:あなたが同じ部屋やベッド(敷き布団)と一緒に寝る相手に対し、ご自身の睡眠を阻害される不満や悩みはありますか。／子ども



睡眠時に聴いている音楽のジャンル

睡眠時に聴いている音楽のジャンルは、「ポップス」が2割を超えてトップ。また、睡眠への特化が期待される「ヒーリングミュージック」は3番目に留まっていた。これは、人によっては特定の音楽ジャンルよりも、耳慣れた曲や個人的な好みは心理的安定に繋がりがやすいことを示しており、一概に特定のジャンルが最適とは限らない実態がうかがえる。

質問:あなたが寝る前に聴いている音楽のジャンルは主にどれですか。
【寝る1時間前にラジオ・音楽を聴いている人ベース】



(n=152)

※降順並び替え

1-8 通勤通学時間と睡眠

通勤・通学時間と睡眠の関係

全体では、通勤・通学をしている人は6割弱。「15分以上30分未満」が16.7%で最も高く、「15分未満」が13.6%で続く。

睡眠の全体・質満足度別にみると、いずれの要素でも全く満足していない人は「15分未満」が低く、全体的に通勤・通学時間が長めの傾向。
通常睡眠時間別にみると、平日(5時間未満)で「15分以上30分未満」が22.8%と、やや高い。

質問:あなたの片道の通勤・通学時間はどのくらいですか。

n=30以上で			15分未満	15分以上 30分未満	30分以上 45分未満	45分以上 60分未満	60分以上 90分未満	90分以上 120分未満	120分以上	現在、通勤・ 通学はして いない(在宅 ワーク、 通信制など)	(%)	■ 1 5 分 以 内	■ 3 0 分 以 内	■ 4 5 分 以 内	■ 1 時 計 間 以 内	■ 9 0 分 計 間 以 内	■ 2 時 計 間 以 内	■ 2 時 計 間 以 上
全体		n=3,000	13.6	16.7	10.1	9.4	5.8	0.6	42.0			13.6	30.3	40.4	49.8	55.6	57.3	0.6
睡眠の 全体・質 満足度別	睡眠に十分満足	520	14.4	15.8	9.6	9.0	5.6	1.0	42.3			14.4	30.2	39.8	48.8	54.4	56.7	1.0
	睡眠にやや満足	1,068	16.0	15.4	9.9	8.7	4.7	0.3	43.6			16.0	31.5	41.4	50.1	54.8	56.1	0.3
	睡眠にあまり満足していない	1,062	12.3	18.8	10.6	10.4	6.3	0.7	39.4			12.3	31.2	41.8	52.2	58.5	60.0	0.7
	睡眠に全く満足していない	350	8.6	15.4	10.0	8.9	8.0	1.1	44.9			8.6	24.0	34.0	42.9	50.9	54.0	1.1
	長さに十分満足	502	14.3	15.7	7.6	7.4	4.8	1.0	47.6			14.3	30.1	37.6	45.0	49.8	51.4	1.0
	長さにやや満足	1,087	15.5	16.6	10.2	9.0	5.0	0.4	41.9			15.5	32.1	42.3	51.3	56.3	57.8	0.4
	長さにあまり満足していない	1,078	13.2	17.4	11.2	11.0	6.7	0.5	38.0			13.2	30.6	41.8	52.9	59.6	61.5	0.5
	長さに全く満足していない	333	7.2	16.2	10.2	8.1	7.2	1.5	47.1			7.2	23.4	33.6	41.7	48.9	51.4	1.5
	質に十分満足	479	14.2	16.5	8.8	8.8	5.4	1.0	43.4			14.2	30.7	39.5	48.2	53.7	55.5	1.0
	質にやや満足	1,021	15.3	15.4	10.0	8.9	4.9	0.3	43.9			15.3	30.7	40.6	49.6	54.5	55.8	0.3
通常睡眠 時間別	質にあまり満足していない	1,097	13.7	18.4	10.4	10.0	6.2	0.6	38.8			13.7	32.1	42.5	52.5	58.7	60.5	0.6
	質に全く満足していない	403	8.2	15.6	11.4	9.4	7.4	1.0	44.4			8.2	23.8	35.2	44.7	52.1	54.6	1.0
	平日 (5時間未満)	123	7.3	22.8	8.9	8.9	7.3	1.6	37.4			7.3	30.1	39.0	48.0	55.3	61.0	1.6
	平日 (5~6時間未満)	241	17.0	16.2	9.1	8.3	7.1	0.8	40.2			17.0	33.2	42.3	50.6	57.7	58.9	0.8
	平日 (6~7時間未満)	623	13.3	17.8	10.8	10.8	8.5	0.8	36.0			13.3	31.1	41.9	52.6	61.2	63.2	0.8
	平日 (7~8時間未満)	940	15.0	16.9	9.9	9.7	6.1	0.4	40.7			15.0	31.9	41.8	51.5	57.6	58.8	0.4
	平日 (8~9時間未満)	482	13.1	16.0	11.0	7.5	2.0	0.8	48.3			13.1	29.0	40.0	47.5	50.0	50.8	0.8
	平日 (9時間以上)	591	11.8	14.7	9.8	9.5	4.4	0.3	47.0			11.8	26.6	36.4	45.9	50.3	52.6	0.3
	休日 (5時間未満)	79	8.9	16.5	7.6	12.7	5.1	3.8	45.6			8.9	25.3	32.9	45.6	50.6	54.4	-
	休日 (5~6時間未満)	145	16.6	12.4	6.2	6.2	4.8	1.4	52.4			16.6	29.0	35.2	41.4	46.2	47.6	-
	休日 (6~7時間未満)	425	12.5	18.1	8.9	8.5	5.4	0.7	44.7			12.5	30.6	39.5	48.0	53.4	54.6	0.7
	休日 (7~8時間未満)	778	14.0	15.3	8.0	9.0	6.4	0.6	45.5			14.0	29.3	37.3	46.3	52.7	53.9	0.6
	休日 (8~9時間未満)	677	15.1	16.8	11.8	10.2	4.6	0.9	39.4			15.1	31.9	43.7	53.9	58.5	59.7	0.9
	休日 (9時間以上)	896	12.5	17.9	12.2	9.7	6.6	0.6	37.7			12.5	30.4	42.5	52.2	58.8	61.7	0.6

1-9 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

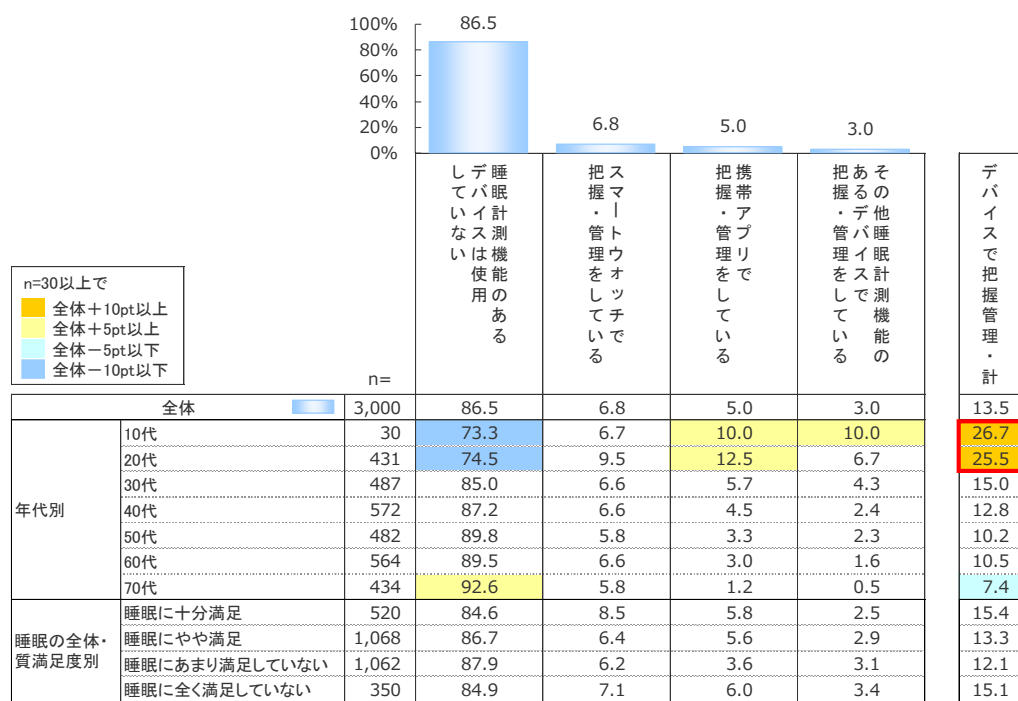
全体で、『(睡眠計測機能のある)デバイスで把握管理・計』は13.5%。

年代別でみると、10～20代で2割半ばと他の年代と比べて高く、年代が上がるほど割合が低くなる傾向。

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。

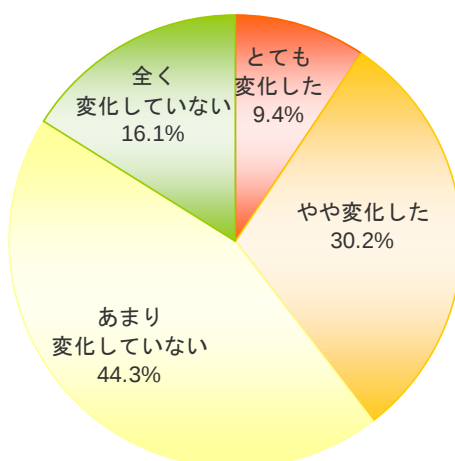
睡眠管理をすることによる生活習慣の変化については、「変化した(とても変化した+やや変化した)」は39.6%。

質問: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=404)

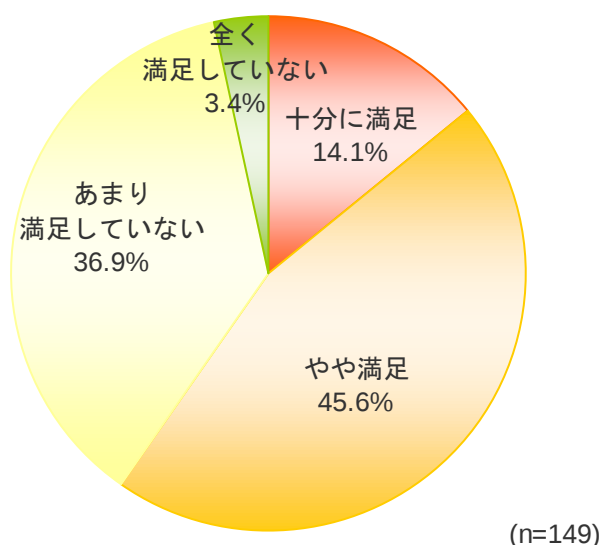
1-9 スリープテックによる睡眠管理

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59.7%。
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」で高い。

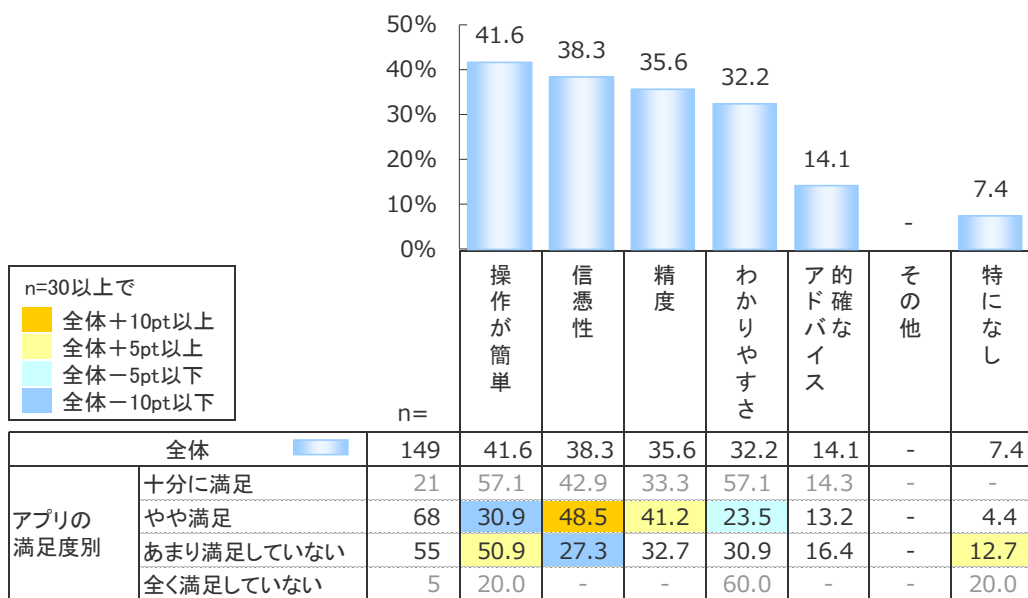
質問: アプリで睡眠の把握・管理をしている人にお伺いします。アプリの機能・サービスに満足していますか。

【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。

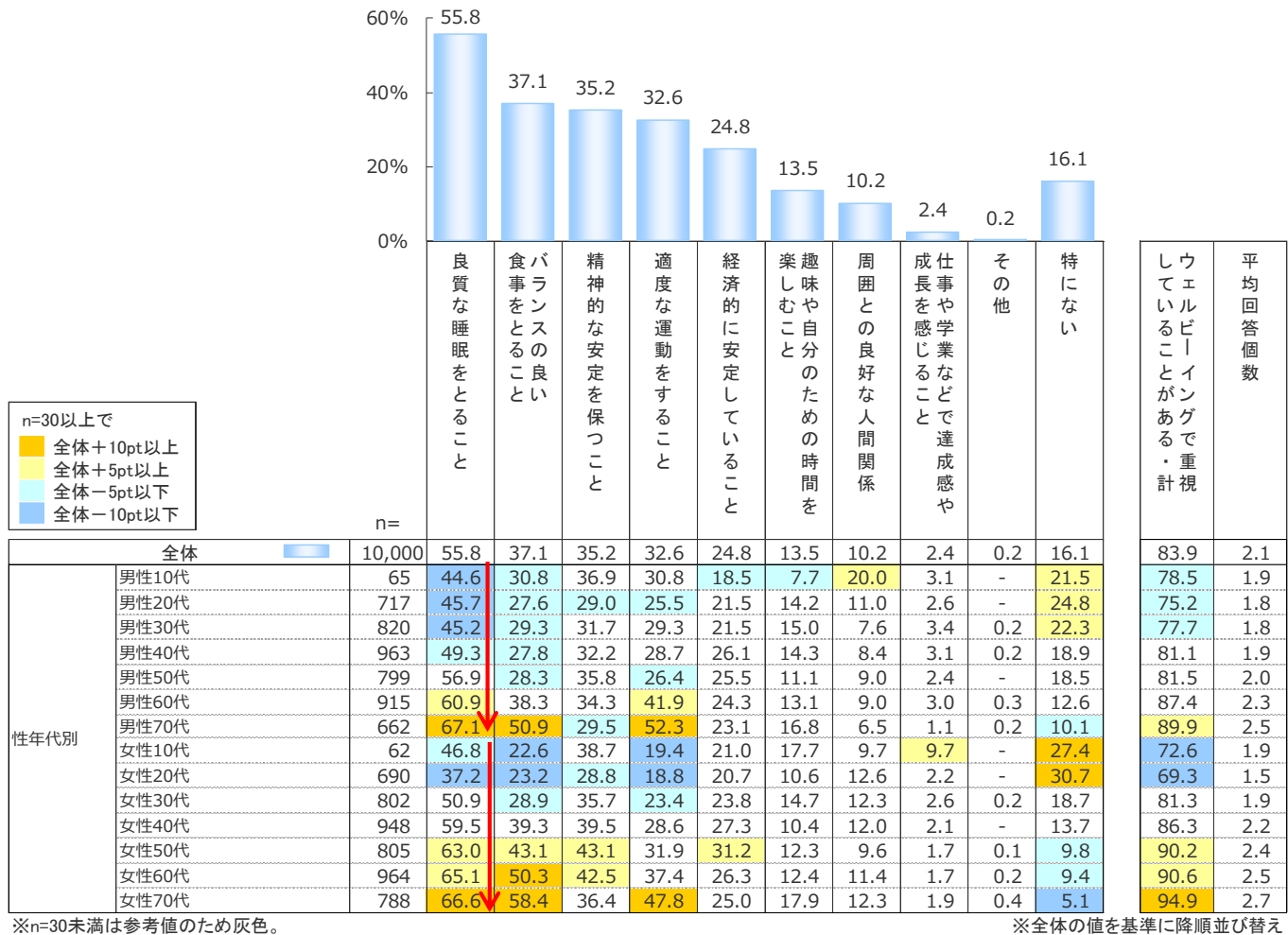
※全体の値を基準に降順並び替え

ウェルビーイングにおいて重視していること

全体では「良質な睡眠をとること」が55.8%で、突出して最も高い。次いで「バランスの良い食事」「精神的な安定を保つこと」など3割半ばで続く。多忙な現代において、睡眠は単なる休息ではなく、日々の活力や充実感を得るための最優先事項であると認識されているとうかがえる。

性年代別にみると、「良質な睡眠をとること」では男女いずれも概ね年代が高いほど高いが、女性は20代が最も低い。
女性20代は睡眠満足度の聴取でも「全く足りないか、全く寝られなかった」が他の層と比べて高い結果となったが、充実した生活の達成要素としても、良質な睡眠を重視していない様子。この層は仕事、学業、趣味など、多岐にわたる活動を優先させるため、睡眠の優先順位が低いとも考えられる。

質問:あなたが充実した生活の達成にとって大事だと思うのは以下のどれですか。特に大事だと思うものを3つまでお知らせください。



※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 2025年

第 2 章

昼寝・仮眠に関する 実態調査

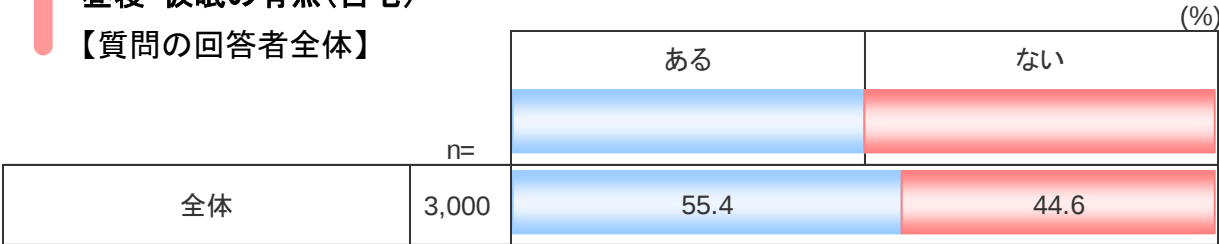
2-1 昼寝・仮眠の実態

昼寝・仮眠の有無

自宅での昼寝・仮眠の有無は、昼寝・仮眠をとる人が55.4%で多数派。
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5.7%に留まり、ほとんどが昼寝・仮眠の時間を設けていない。
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21.2%、勤務先外では9.3%。

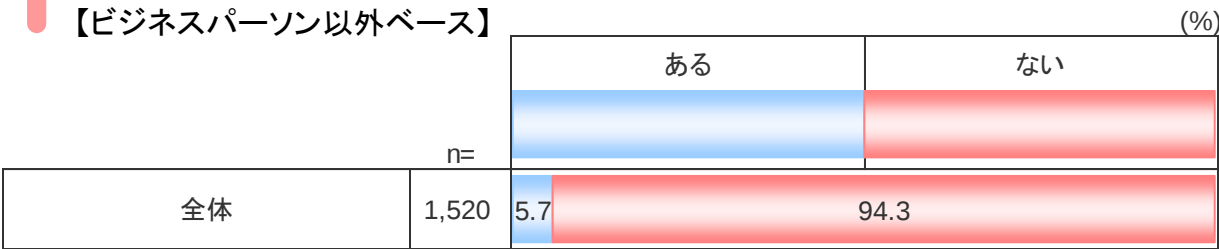
昼寝・仮眠の有無(自宅)

【質問の回答者全体】



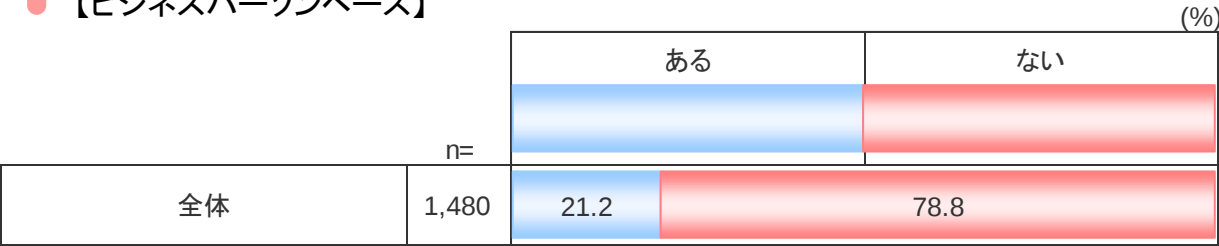
昼寝・仮眠の有無(自宅以外)

【ビジネスパーソン以外ベース】



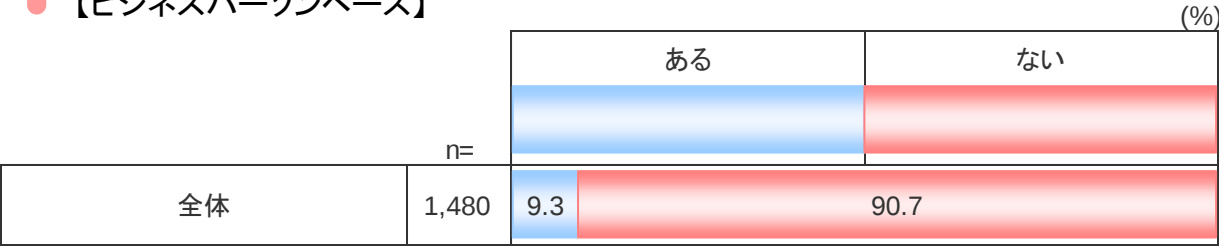
ビジネスパーソンの昼寝・仮眠の有無(勤務先内)

【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41.3%→42.5%→58.4%と増加している。コロナ禍前→コロナ禍では横ばいであることに對して、コロナ禍→コロナ禍後の現在では15.9ポイント増加しており、差が開いている。

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)。

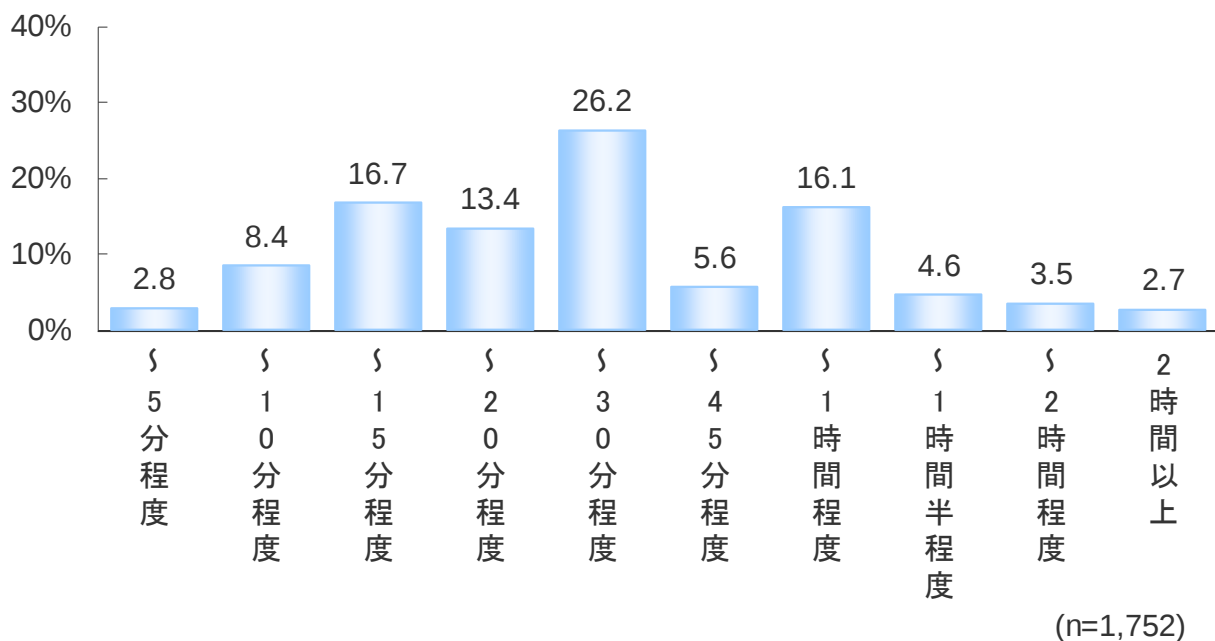
		(%)	
		とっていた ／とっている	とっていなかった ／とっていない
	n=		
コロナ禍前	3,000	41.3	58.7
コロナ禍	3,000	42.5	57.5
コロナ禍後の現在	3,000	58.4	41.6

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26.2%で最も高く、次いで「～15分程度」が16.7%、「～1時間程度」が16.1%と続く。

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

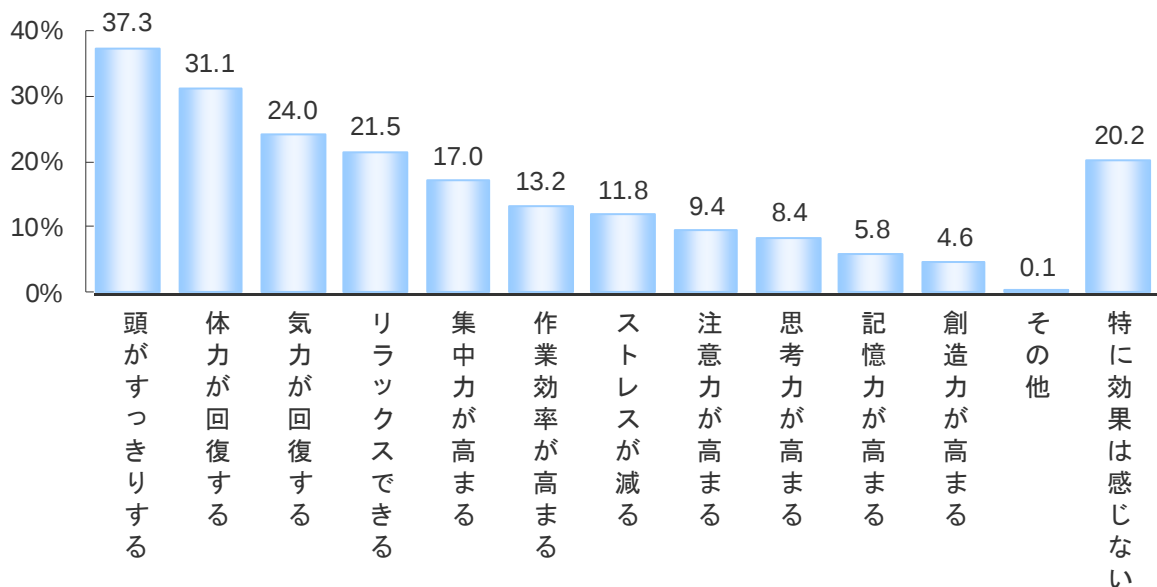
全体では、昼寝・仮眠で効果を感じる人は8割。具体的には「頭がすっきりする」が37.3%で最も高く、次いで「体力が回復する」が31.1%、「気力が回復する」が24.0%と続く。「すっきりする」「回復する」「リラックスする」などのワードが上位に並んでいる。

これらの結果から、多くの人が昼寝・仮眠を自身の能力を積極的に「高める」というよりは、「低下した状態を元に戻す」ための手段として捉えていることがうかがえる。

一方で、集中力や作業効率、注意力が「高まる」といった項目が比較的下位に並んだが、実際に昼寝・仮眠によって「頭がすっきりする」などの回復効果を実感することは、日中のパフォーマンス維持やストレス軽減に繋がり、結果的に生産性の向上にも寄与する可能性が高い。

質問:あなたは現在昼寝・仮眠をとるとのことですが、昼寝・仮眠をと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=1,752)

※全体の値を基準に降順並び替え

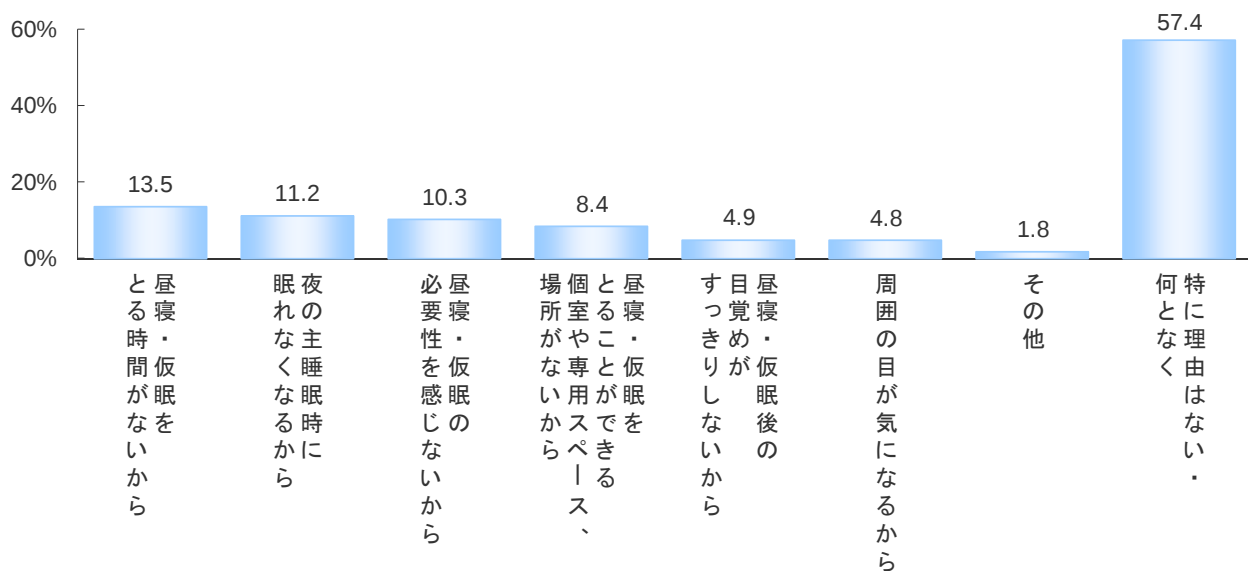
2-1 昼寝・仮眠の実態

昼寝・仮眠をとらない理由

昼寝・仮眠をとらない人の理由は「昼寝・仮眠をとる時間がないから」が13.5%で最も高く、次いで「夜の主睡眠時に眠れなくなるから」が11.2%、「昼寝・仮眠の必要性を感じないから」が10.3%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=1,248)

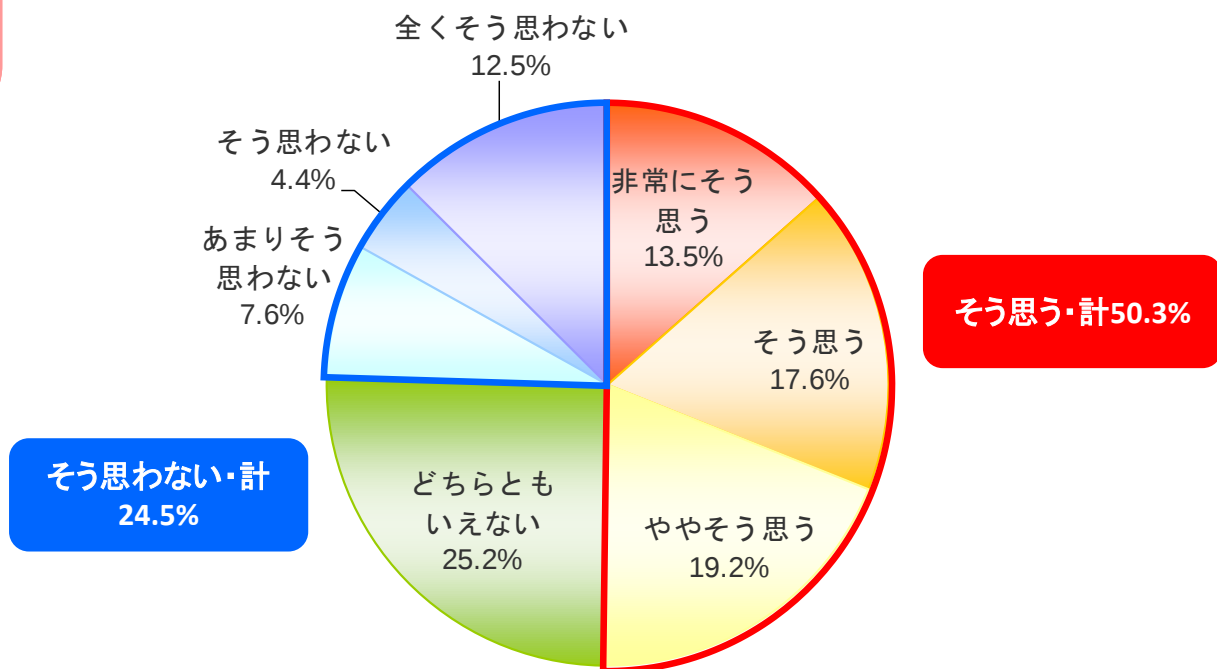
※全体の値を基準に降順並び替え

2-1 昼寝・仮眠の実態

昼寝・仮眠の意向

昼寝・仮眠をとりたいかでは、『そう思う・計』が50.3%、『そう思わない・計』は24.5%。
およそ半数以上の人々が昼寝・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)

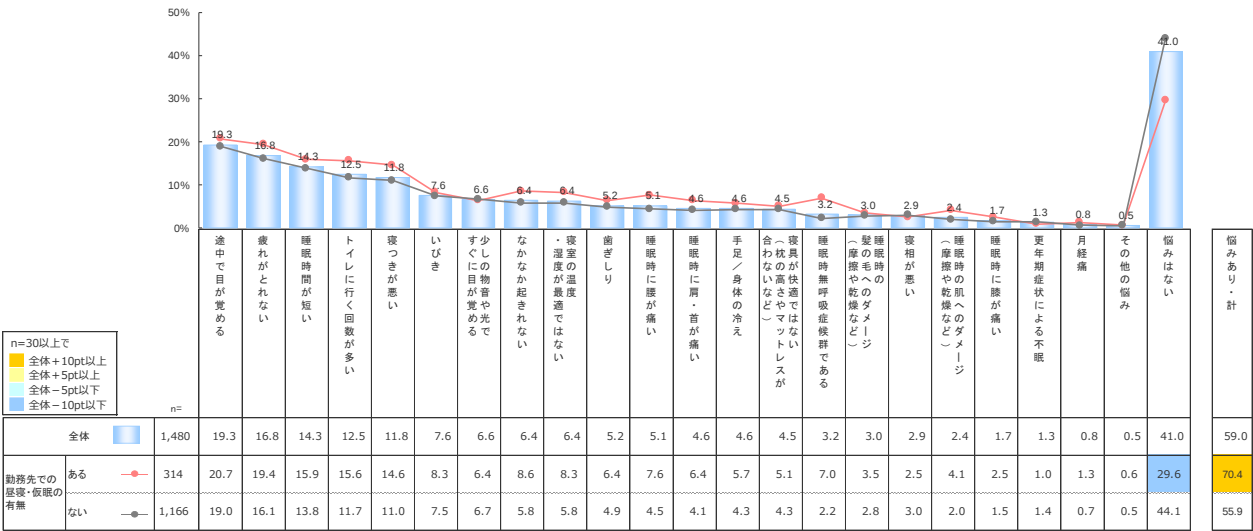
ビジネスパーソンを対象に睡眠時の悩みを勤務先での昼寝・仮眠の有無別でみると、勤務先で昼寝・仮眠をとる人は、勤務先で昼寝・仮眠をとらない人に比べて15ポイント近く『悩みあり・計』の割合が高い。

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、「睡眠時無呼吸症候群である」といった悩みを抱えている人が多く、ギャップが大きい。

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「不眠症の可能性・低」が44.3%であるのに対して、昼寝・仮眠をしない人は50.9%であった。夜の睡眠の質や長さに不満を感じている人が昼寝・仮眠でカバーしている可能性が考えられる。

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		1,480	49.5	26.3	17.2	7.0
勤務先内での昼寝・仮眠の有無	ある	314	44.3	27.7	20.1	8.0
	ない	1,166	50.9	25.9	16.5	6.7

2-2 ビジネスパーソン勤務形態と昼寝・仮眠の実態

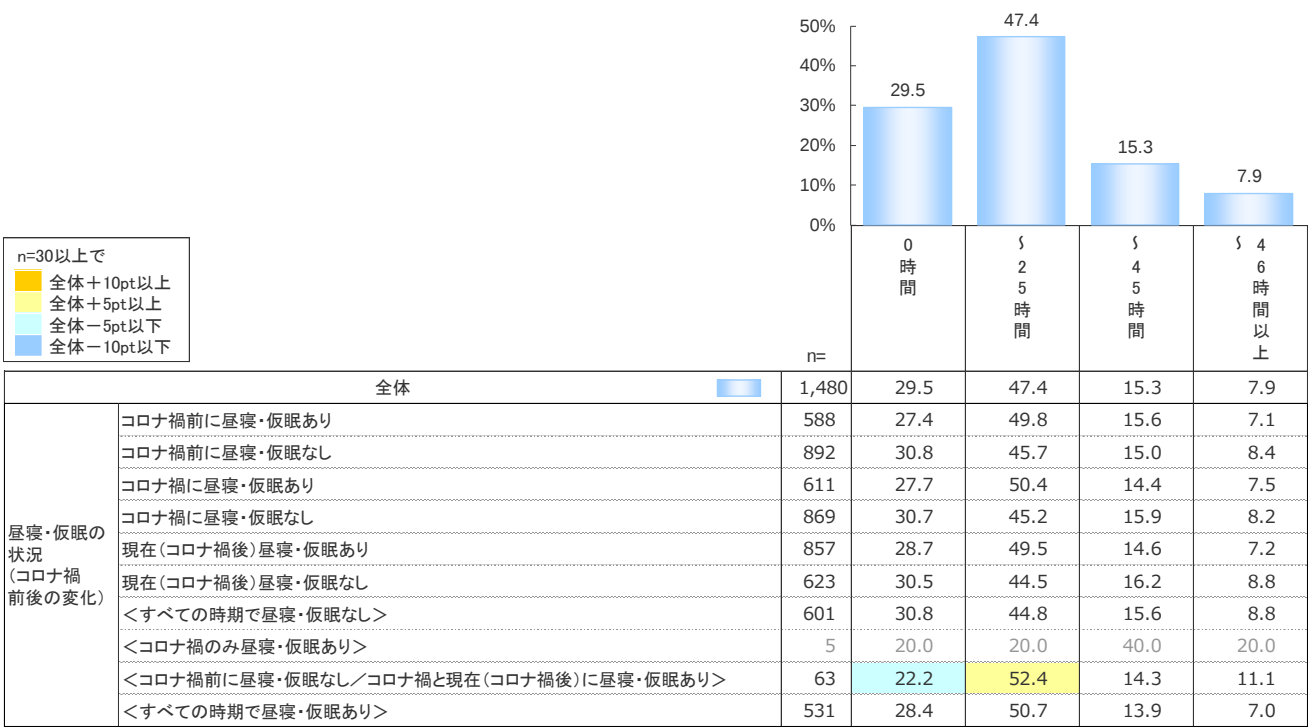
残業時間と昼寝・仮眠の関係

全体では、残業時間が「～25時間」の人が47.4%で最も割合が高い。「0時間」が3割で、「0～25時間」が全体の7割半ばを占める。

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、＜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＞では「0時間」がやや低く、「～25時間」がやや高い。

しかしいずれの時期、および残業時間で、昼寝・仮眠の有無には大きな差はみられないため、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】



※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

夜勤の有無と昼寝・仮眠の関係

全体では、「夜勤がある」人は14.4%。
現在(コロナ禍後)では、「夜勤がある」人では、「昼寝・仮眠あり」(18.1%)が、「昼寝・仮眠なし」(9.3%)より8.8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」(18.8%)が、「昼寝・仮眠なし」(9.2%)より9.6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みられた。

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=	14.4	85.6
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	588	20.1	79.9
	コロナ禍前に昼寝・仮眠なし	892	10.7	89.3
	コロナ禍に昼寝・仮眠あり	611	17.7	82.3
	コロナ禍に昼寝・仮眠なし	869	12.1	87.9
	現在(コロナ禍後)昼寝・仮眠あり	857	18.1	81.9
	現在(コロナ禍後)昼寝・仮眠なし	623	9.3	90.7
	<すべての時期で昼寝・仮眠なし>	601	9.2	90.8
	<コロナ禍のみ昼寝・仮眠あり>	5	40.0	60.0
	<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>	63	9.5	90.5
	<すべての時期で昼寝・仮眠あり>	531	18.8	81.2

※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

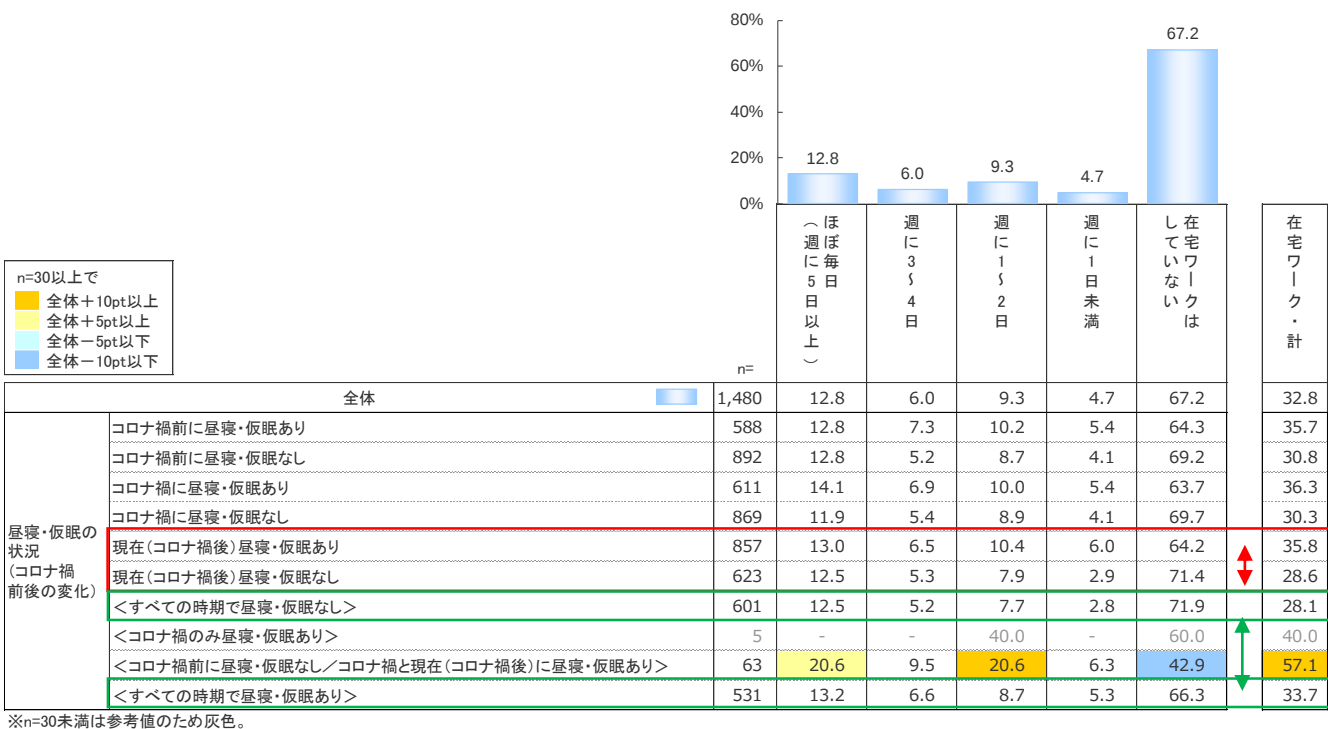
ビジネスパーソンの在宅ワークと昼寝・仮眠の関係を調査した。全体では、『在宅ワーク・計』が32.8%であり、3割強の人が在宅ワークを行っている。

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」(35.8%)が、「昼寝・仮眠なし」(28.6%)より7.2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」(33.7%)が、「昼寝・仮眠なし」(28.1%)より5.6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・仮眠をとる傾向がみられた。

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】

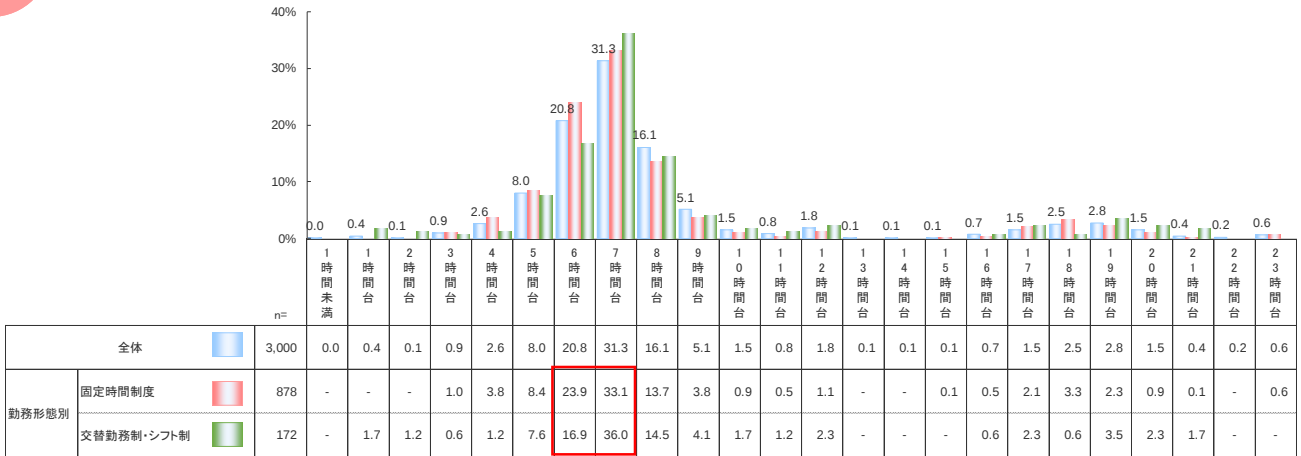


2-3 就業形態と睡眠の課題

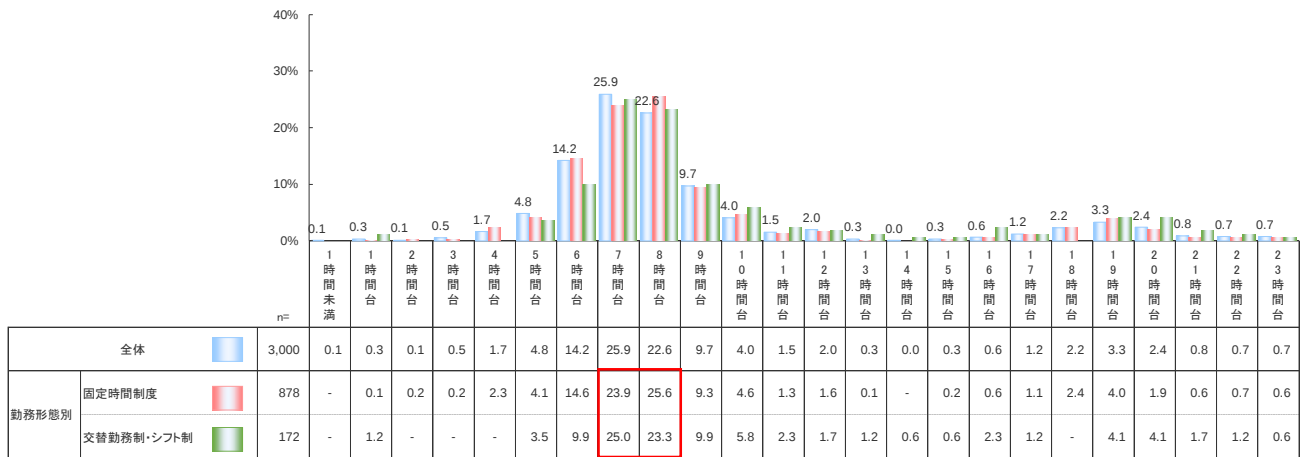
交替制勤務と固定時間制勤務の睡眠時間の比較

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（57.1%）が交替制勤務・シフト制（52.9%）よりやや高い。
休日・祝日は「7時間台」～「8時間台」がボリュームゾーンで、平日とは異なり、固定時間制度と交替制勤務・シフト制で大きな差はみられない。

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・計』は、全体では52.9%。
勤務形態別にみると、『満足・計』が最も高いのは裁量労働制度で60.0%。
一方、最も『満足・計』が低いのは交代勤務制・シフト制で47.1%。
睡眠の質に関する満足度は、全体では「満足している」が35.7%。

勤務形態別にみると、「満足している」の割合は
固定時間制度≧裁量労働制度＞テレワーク＞交代勤務制・シフト制＞フレックスタイム制度
の順に高い。固定時間制度は毎日決まった時間に就寝・起床するリズムが確立されやすく、
体内時計が安定しやすい。一方、交代勤務制・シフト制は不規則な勤務が直接的に睡眠の質
を低下させていると考えられる。
一見柔軟な働き方であるフレックスタイム制度も、時間管理を自分自身で行う自由度の高さが、
結果的に生活リズムの乱れに繋がっていると推察される。

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=30以上で 全体+10pt以上 全体+5pt以上 全体-5pt以下 全体-10pt以下		■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			
		n=						
全体		3,000	17.3	35.6	35.4	11.7	52.9	47.1
勤務形態別	固定時間制度	878	16.5	35.0	35.5	13.0	51.5	48.5
	フレックスタイム制度	241	14.1	34.0	40.7	11.2	48.1	51.9
	裁量労働制度	140	24.3	35.7	32.9	7.1	60.0	40.0
	テレワーク	120	22.5	30.8	33.3	13.3	53.3	46.7
	交替勤務制・シフト制	172	14.0	33.1	37.2	15.7	47.1	52.9

質問：⑤全体的な睡眠の質について

							(%)	
			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)
n=								
全体		3,000	35.7	40.0	17.2	7.2		1.0
勤務形態別	固定時間制度	878	35.2	40.1	18.5	6.3		1.0
	フレックスタイム制度	241	23.7	48.1	20.3	7.9		1.1
	裁量労働制度	140	35.0	45.0	17.9	2.1		0.9
	テレワーク	120	30.8	41.7	20.8	6.7		1.0
	交替勤務制・シフト制	172	29.7	34.9	20.3	15.1		1.2

2-3 就業形態と睡眠の課題

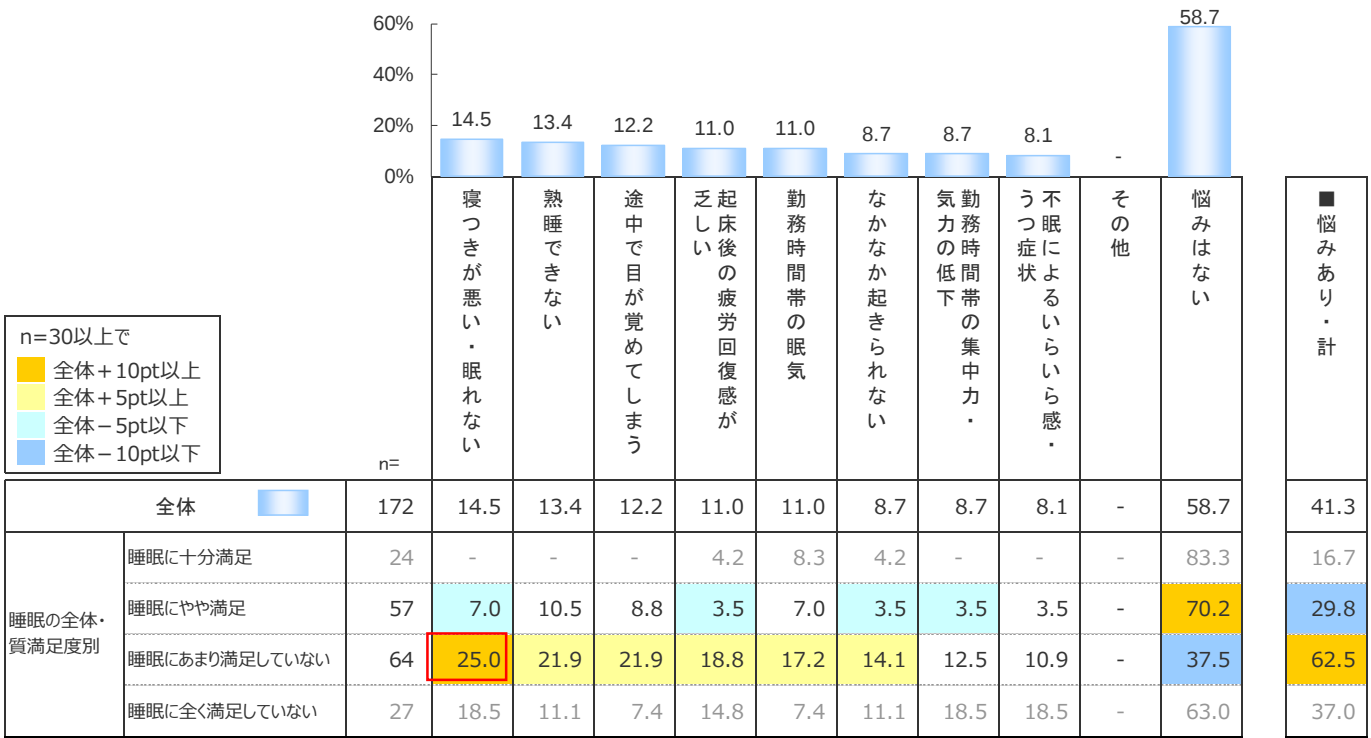
交替制勤務制の睡眠に関する悩み

交代勤務制・シフト制で悩みがある人は41.3%。具体的にみると「寝つきが悪い・眠れない」「熟睡できない」「途中で目が覚めてしまう」など。突出した症状はなく、いずれも1割前後。

睡眠の全体・質満足度別では、睡眠にあまり満足していない人は「寝つきが悪い・眠れない」が特に高く、大きな悩みのひとつである。

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では、「昼寝あり」は58.4%で多数派。フレックスタイム制度、裁量労働制度では「昼寝有」が6割強と、他の勤務形態と比べてやや高い。

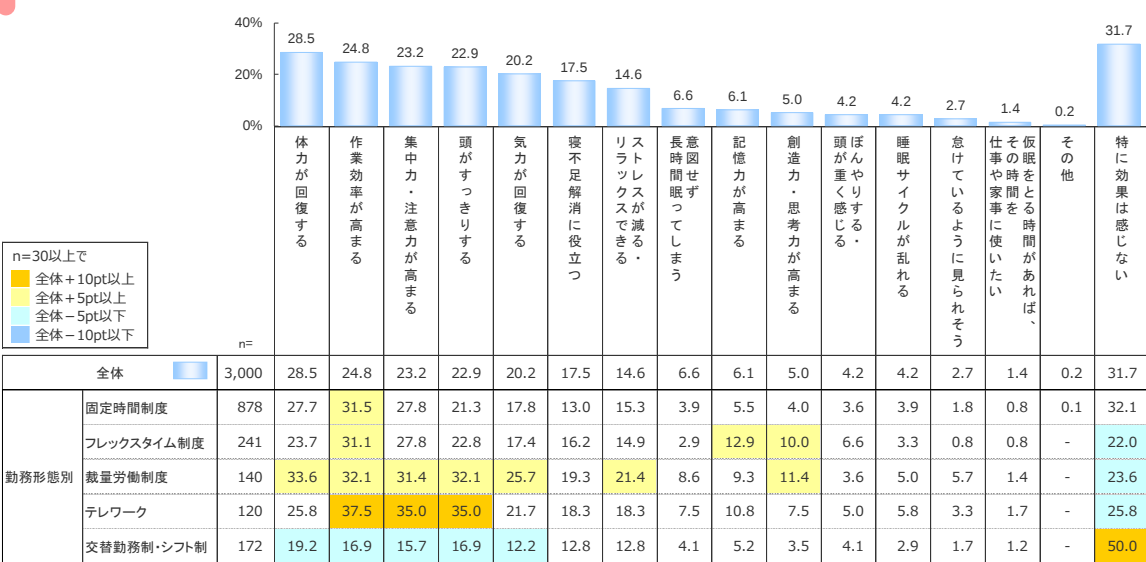
昼寝・仮眠のイメージについて、全体では「体力が回復する」が28.5%で最も高く、「作業効率が上がる」「集中力・注意力が高まる」など、ポジティブなイメージが上位に集まる。

勤務形態別にみると、裁量労働制、テレワークでは全体より高い項目が多く、ポジティブなイメージが強い一方、交代勤務制・シフト制では全体的に数値が低く、半数が「特に効果は感じない」と回答している。

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」をとることができますか。

			(%)	
			昼寝あり	昼寝なし
n=				
全体			3,000	58.4 41.6
勤務形態別	固定時間制度	878	56.4	43.6
	フレックスタイム制度	241	62.2	37.8
	裁量労働制度	140	63.6	36.4
	テレワーク	120	55.0	45.0
	交替勤務制・シフト制	172	55.8	44.2

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

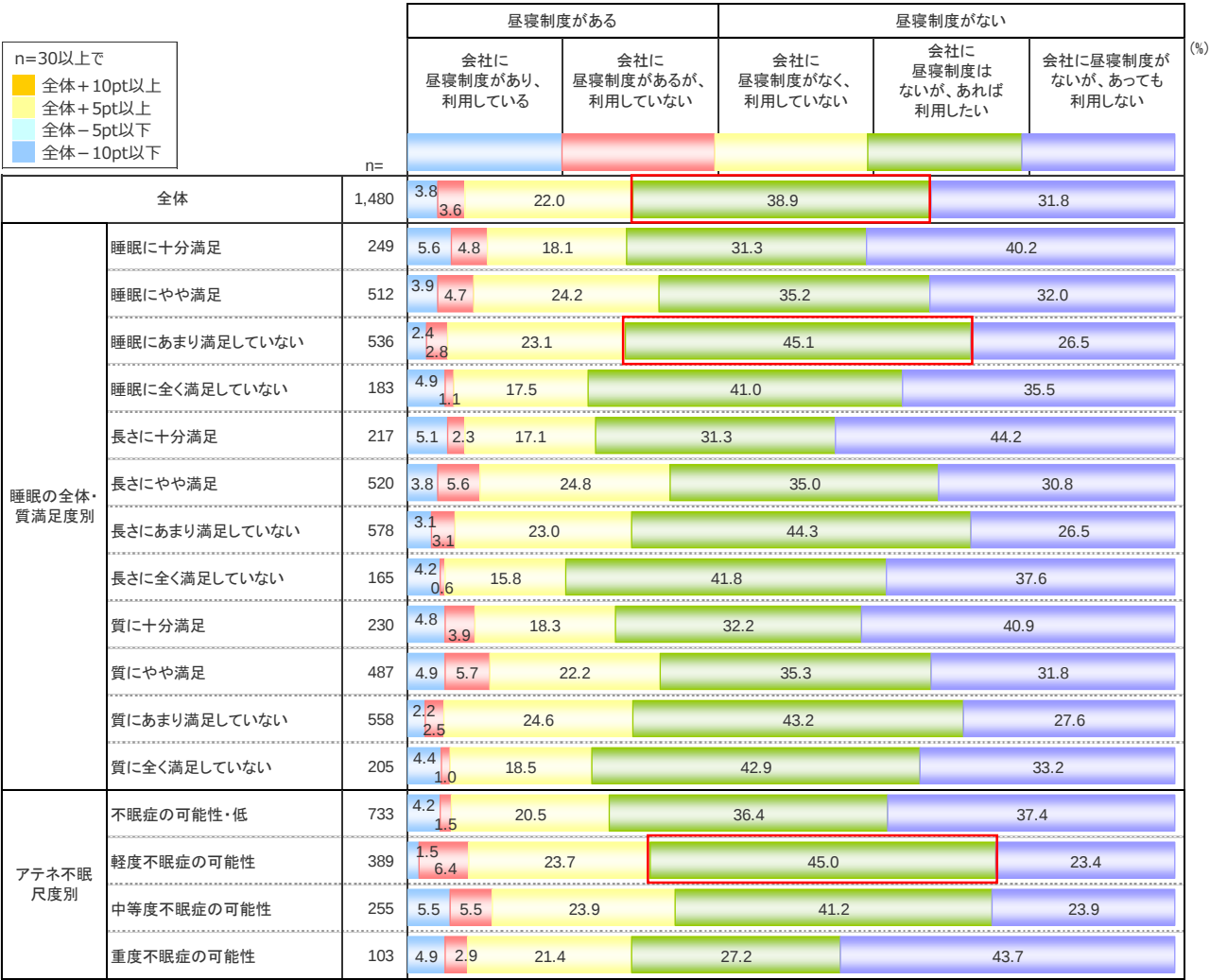
2-3 就業形態と睡眠の課題

昼寝制度の意向

全体では、会社に昼寝制度がある会社は1割未満に留まる。「昼寝制度はないが、あれば利用したい」が38.9%で最も高く、次いで「昼寝制度がないが、あっても利用しない」が31.8%、「会社に昼寝制度がなく、利用していない」が22.0%と続く。

睡眠にあまり満足していない、または軽度不眠症の可能性のある人は「昼寝制度はないが、あれば利用したい」が4割半ばと、比較的需要が高い。また、睡眠に十分満足している人も3割程度が「あれば利用したい」と回答しており、幅広くニーズがあると推察される。

質問:あなたは、もし会社に昼寝制度があれば利用したいですか。



2-3 就業形態と睡眠の課題

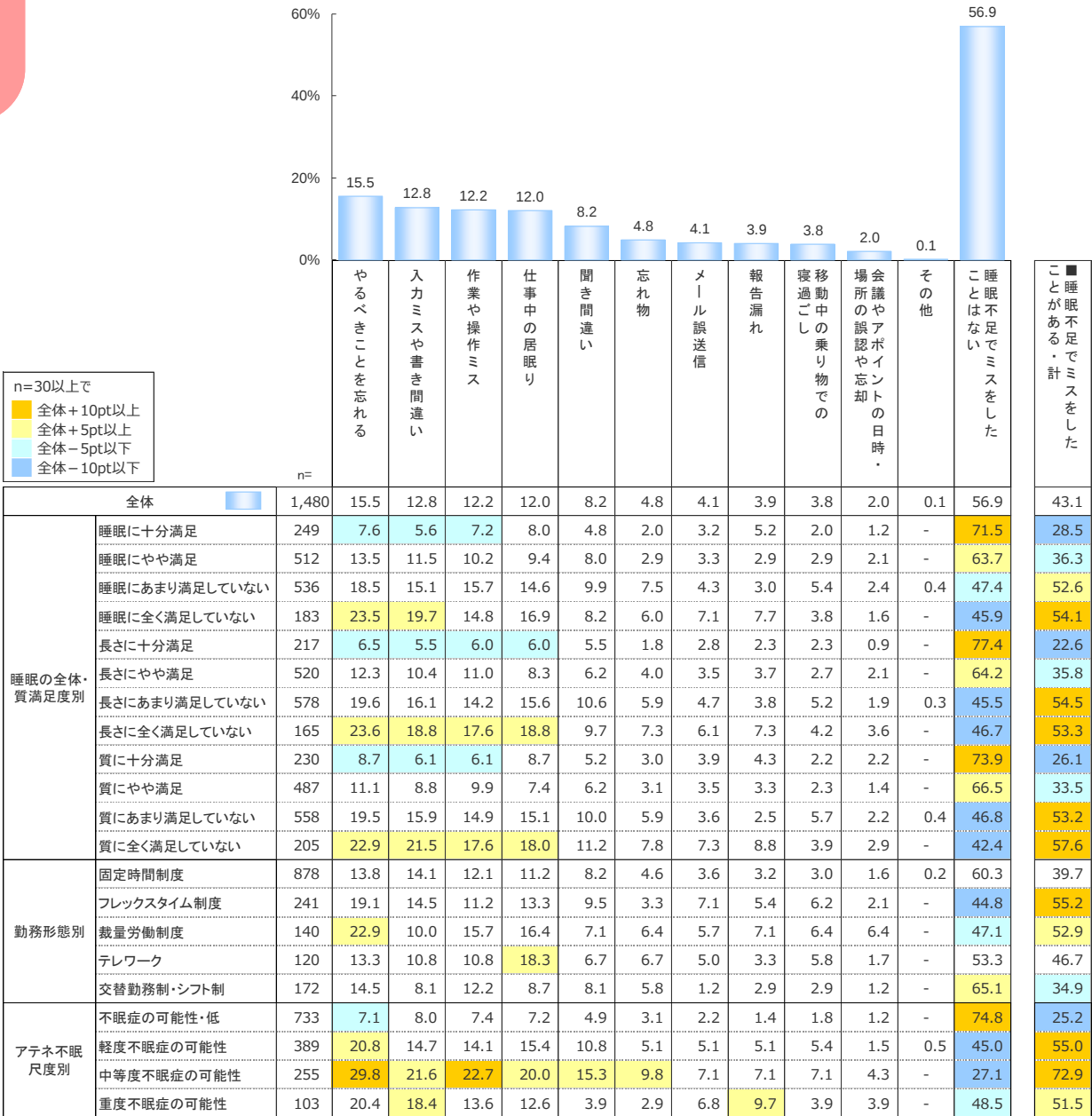
睡眠不足による業務上のミス

全体では、43.1%が『睡眠不足でミスをしたことがある』と回答し、「やるべきことを忘れる」や「作業や操作ミス」などが多く挙げられた。この結果は、睡眠不足が個人の健康問題にとどまらず、企業の生産性にも影響を与えていることを示している。

勤務形態別にみると、『睡眠不足でミスをしたことがある・計』では固定時間制度が4割であるのに対し、フレックスタイム制度や裁量労働制度は5割台と、睡眠不足によるミス経験率が高い。このことから、柔軟な働き方が進む中で、自身の裁量が大きいことがかえって生活リズムを乱し、睡眠不足を招くリスクが考えられる。

アテネ不眠尺度別では、中等度不眠症可能性の人は7割強が睡眠不足によるミスを経験しており、特に「やるべきことを忘れる」「作業や操作ミス」が高い。睡眠の質の向上は業務上のミスを減らし、企業の健康経営にも貢献する重要な要素であるといえる。

質問:あなたがこれまでにしたことのある業務上のミスで、「睡眠不足による影響」と考えられるものはどれだと思いますか。



※全体の値を基準に降順並び替え
57

nishikawa
睡眠白書 2025年

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

3-1 美容と睡眠

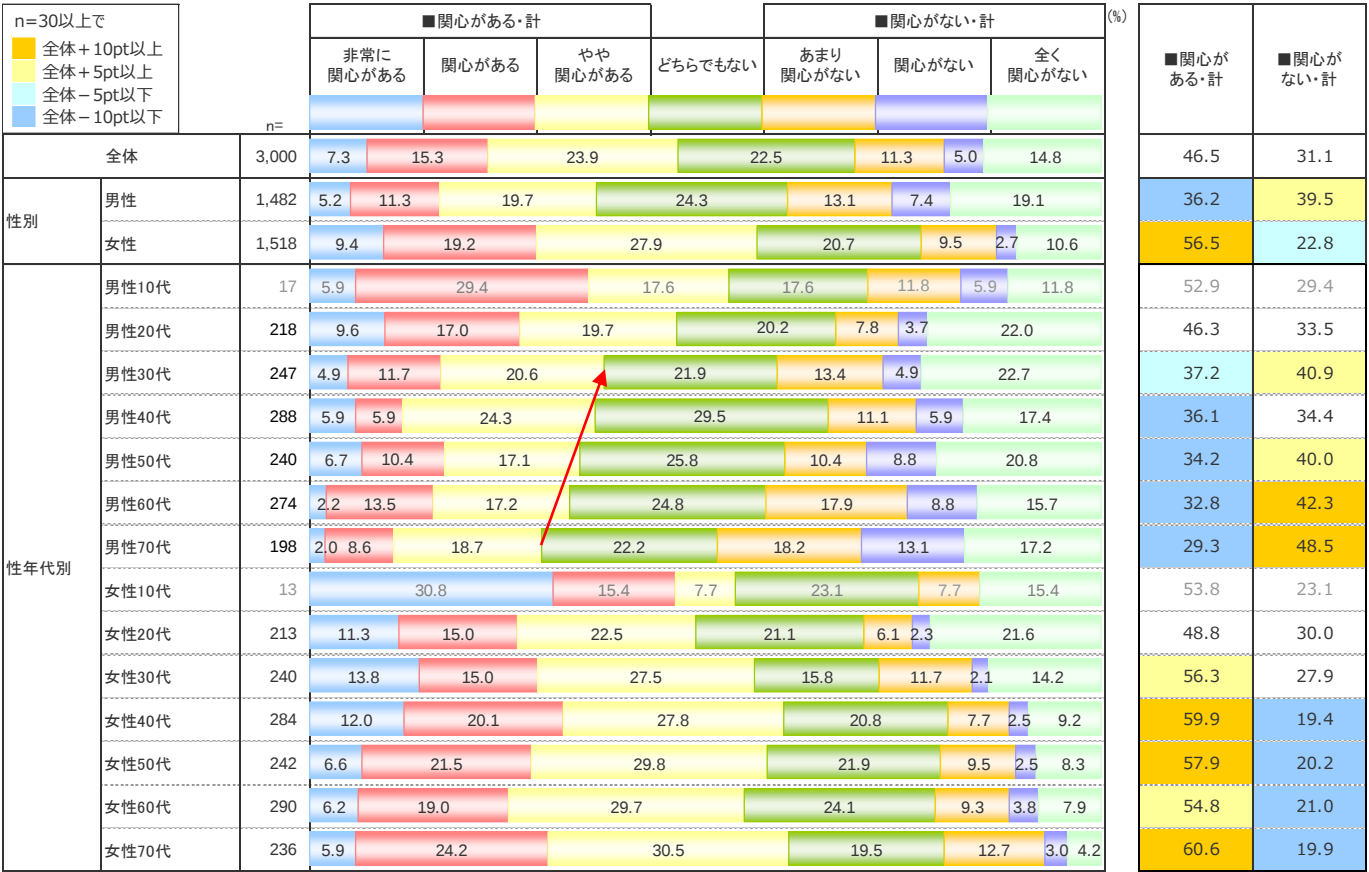
美容に関する関心度合い

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7.3%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46.5%であった。

性別でみると、『興味がある・計』と回答した人は男性が36.2%、女性が56.5%と、20ポイント近く差が開いた。しかし、男性では若年層ほど関心度が高くなる傾向にあり、SNSの普及や男性向け美容情報の増加といった影響で「美容男子」市場は今後も成長する見込みと考えられる。

女性では20代～30代の若年層で『関心がない・計』が比較的高い。一方、20代～40代で「非常に興味がある」が1割強と比較的高く、美容への関心が二極化する傾向がある。関心が高い層はSNSの影響で美容を自己投資と捉える一方、関心がない層は仕事や子育ての多忙さ、経済的な理由で優先度が低いほか、情報過多や美容効果への懐疑心から距離を置いていると考えられる。

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、美容に対して全く関心がない層では、「9時間以上」が3割と最も高い。その他の層では「7～8時間未満」が3割前後で最も高い。

休日の睡眠時間についても、美容に対して全く関心がない層で「9時間以上」が4割弱と最も高い。

この結果から、美容に関心が低い層は、睡眠時間を長く確保する傾向はあるものの、その「質」が美容に影響するという意識が低い可能性がうかがえる。

一方、美容に関心がある層は、平日の多忙な中でも「7～8時間未満」と現実的な睡眠時間の中で、いかに美容効果を高めるかを重視していると推察される。限られた時間の中で、寝具やスキンケア、生活習慣の工夫といった「質」への投資を重視することで、睡眠と美容を両立させようと行動していると言えるだろう。

平日の睡眠時間と美意識の関係

		n=	(%)					
			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)
全体		3,000	4.1	8.0	20.8	31.3	16.1	19.7
美容に関する 関心 度合い別	非常に関心がある	220	6.8	7.7	20.5	28.6	14.5	21.8
	関心がある	458	3.7	6.6	26.4	35.4	12.7	15.3
	やや関心がある	716	4.1	8.5	19.4	31.0	17.6	19.4
	どちらでもない	674	4.2	8.5	20.3	33.4	16.8	16.9
	あまり関心がない	338	3.0	9.2	23.1	30.5	16.0	18.3
	関心がない	150	2.7	10.0	22.7	33.3	16.0	15.3
	全く関心がない	444	4.5	6.8	15.5	25.9	16.9	30.4

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	2.6 4.8	14.2	25.9	22.6	29.9
美容に関する 関心 度合い別	非常に関心がある	220	5.0 4.5	14.5	24.5	19.1	32.3	
	関心がある	458	2.8 5.0	13.1	31.7	19.4	27.9	
	やや関心がある	716	2.9 5.4	13.4	24.4	23.3	30.4	
	どちらでもない	674	2.1 4.6	14.4	26.1	26.1	26.7	
	あまり関心がない	338	1.5 4.4	17.5	22.5	25.1	29.0	
	関心がない	150	2.0 7.3	19.3	28.7	21.3	21.3	
	全く関心がない	444	2.7 3.6	11.7	24.5	19.4	38.1	

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」～「やや関心がある」）では「満足している」が2割半ば～3割強である一方、「どちらでもない」～「全く関心がない」層では「満足している」が4割弱～4割半ばと比較的高い。

美容に対して「非常に関心がある」層は3割半ばが「かなり不満」「非常に不満、全く眠れない」と感じている。美容に関心がありながら、睡眠の質を高められないジレンマを抱いていると推察される。

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	35.7	40.0	17.2	7.2
美容に関する 関心 度合い別	非常に関心がある	220	33.6	30.5	25.5	10.5
	関心がある	458	30.8	42.8	22.7	3.7
	やや関心がある	716	25.7	51.4	18.9	4.1
	どちらでもない	674	39.0	39.9	14.8	6.2
	あまり関心がない	338	38.8	39.6	15.1	6.5
	関心がない	150	44.7	34.7	16.0	4.7
	全く関心がない	444	47.3	25.7	10.1	16.9

3-1 美容と睡眠

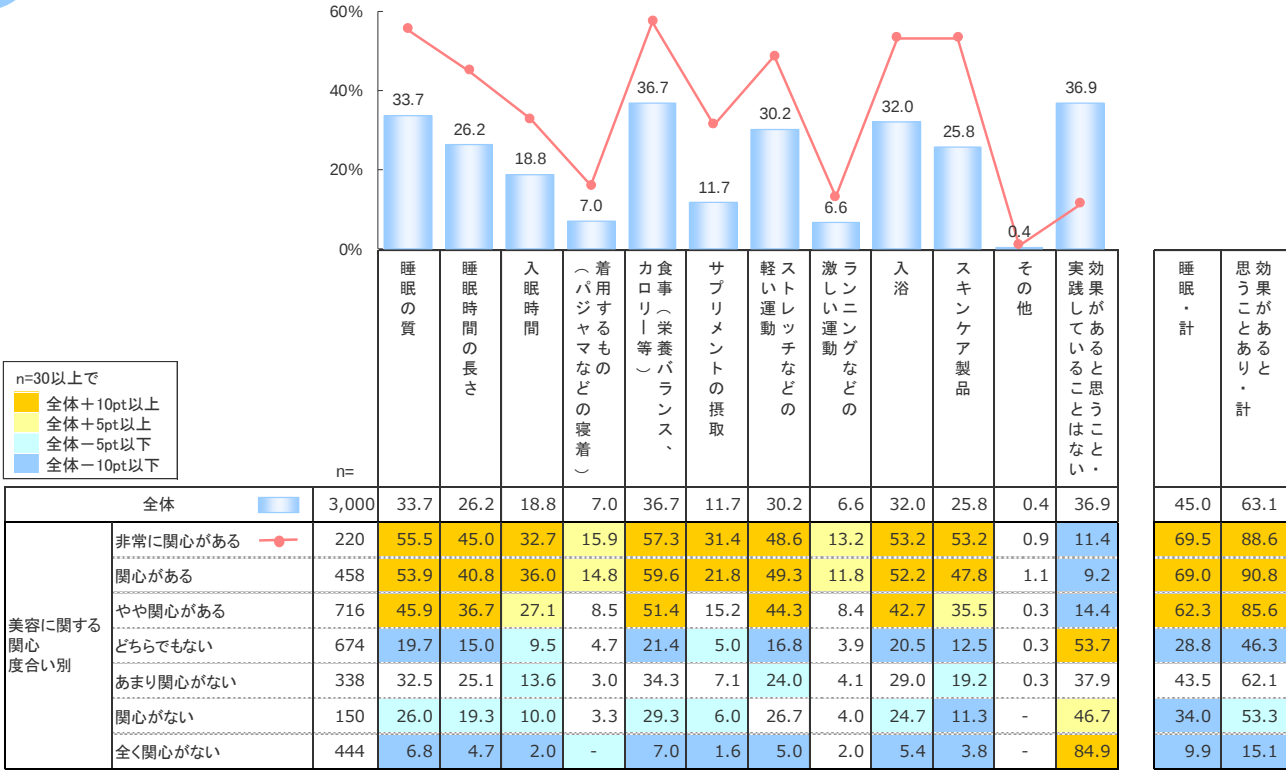
美容に効果があると思うこと

全体では、『効果があると思うことあり・計』が63.1%、『睡眠・計』は45.0%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」～「やや関心がある」）では『睡眠・計』がいずれも6割台。一方、関心がない層（「全く関心がない」～「あまり関心がない」）では『睡眠・計』が4割強以下と、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みられた。

特に美容関心が高い層は、睡眠を単なる休息ではなく、美しさを追求するための重要な要素として戦略的に捉えていると考えられる。美容において「単に長く眠る」だけでなく、「いかに深く、質の高い睡眠がとれるか」を重視しているとみられ、睡眠関連の項目の中では「睡眠の質」>「睡眠の長さ」>「入眠時間」の順に高い結果となった。

ただし、質の高い睡眠に対してのハードルが高いあまり、現状の睡眠に不満も感じやすいという側面も考えられる。このことは、前頁で「美容に非常に関心がある人は睡眠に不満を持っている」という結果とも一致する。

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

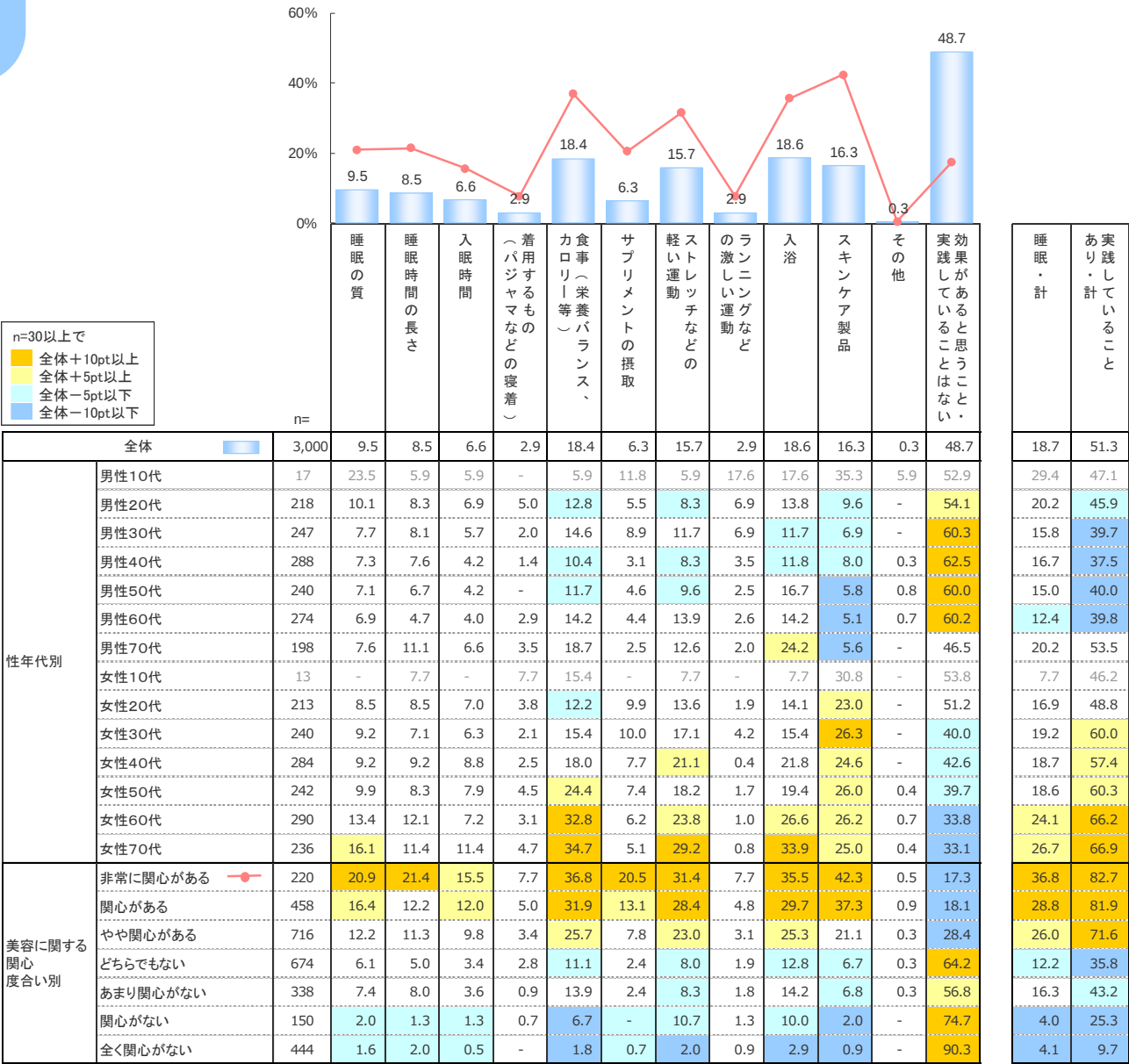
美容のために実践していること

全体では『睡眠・計』が18.7%と、美容のために睡眠を意識している人は2割弱に留まる。性年代別にみると、女性は全体的に男性より実践しているものが多い。

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」～「やや関心がある」）では『睡眠・計』が2割半ば～3割半ばである一方、関心がない層（「全く関心がない」～「あまり関心がない」）では『睡眠・計』が1割半ば以下に留まっており、美容への関心の有無により睡眠への意識に大きな差がみられた。

また、【美容に効果があると思うこと】と【実際に意識していること】で最もギャップが大きいものは「睡眠の質」(24.2ポイント)であった。睡眠に美容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多いと推察される。

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

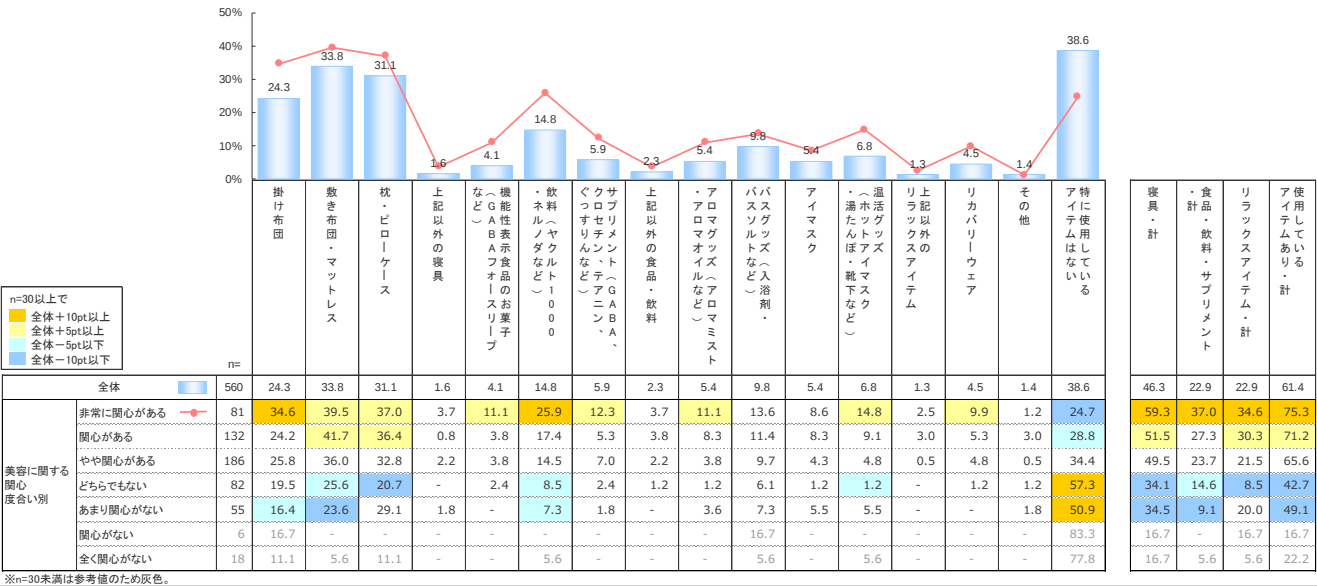
よい睡眠のために使用しているアイテム

全体では、「敷き布団・マットレス」が33.8%と最も高く、次いで「枕・ピローケース」が31.1%、「掛け布団」が24.3%と続き、これらを含む『寝具・計』が全体の4割半ばを占める。この結果から、寝具が睡眠美容の「土台」であり、重要な要素として広く認識されていることがわかる。

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みられた。（「関心がない」、「全く関心がない」はn=30未満のため参考値。）
特に「非常に関心がある」層は、他の層と比較して多くの種類の睡眠関連アイテムを幅広く使用しており、睡眠を美容の一部と捉え、多角的に睡眠の質を高めるアイテムに積極的に投資していることが示唆される。

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】

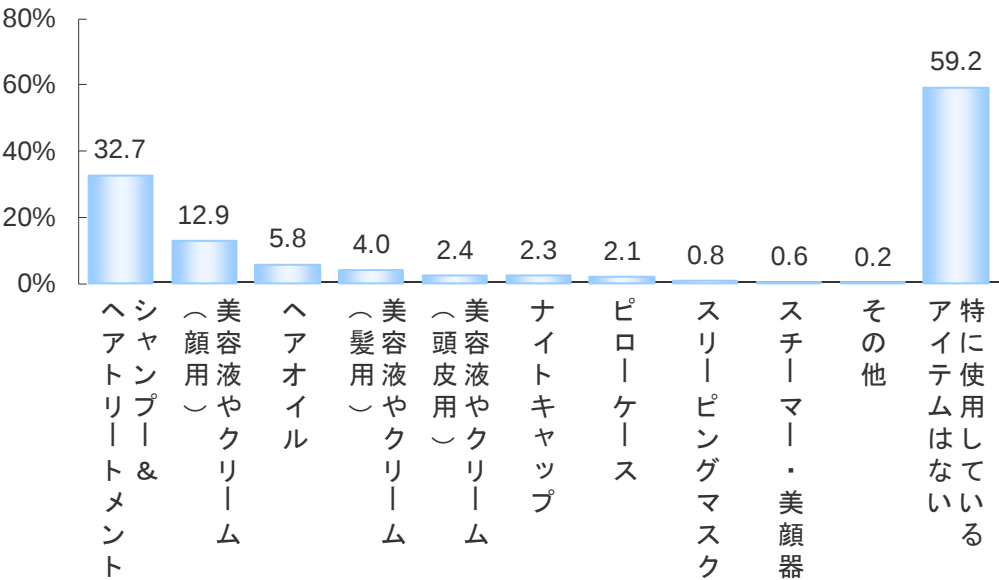


3-1 美容と睡眠

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、使用しているアイテムがある人は4割程度。具体的には「シャンプー＆ヘアトリートメント」が32.7%と最も高く、「美容液やクリーム（顔用）」が12.9%で続く。
効果を感じているものでは「ナイトキャップ」「美容液やクリーム（髪用）」など。

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	スチーマー・美顔器	17	82
2位	ナイトキャップ	68	75
3位	美容液やクリーム（髪用）	121	74
4位	ヘアオイル	174	73
5位	美容液やクリーム（頭皮用）	72	71

※n=30未満は参考値のため灰色。

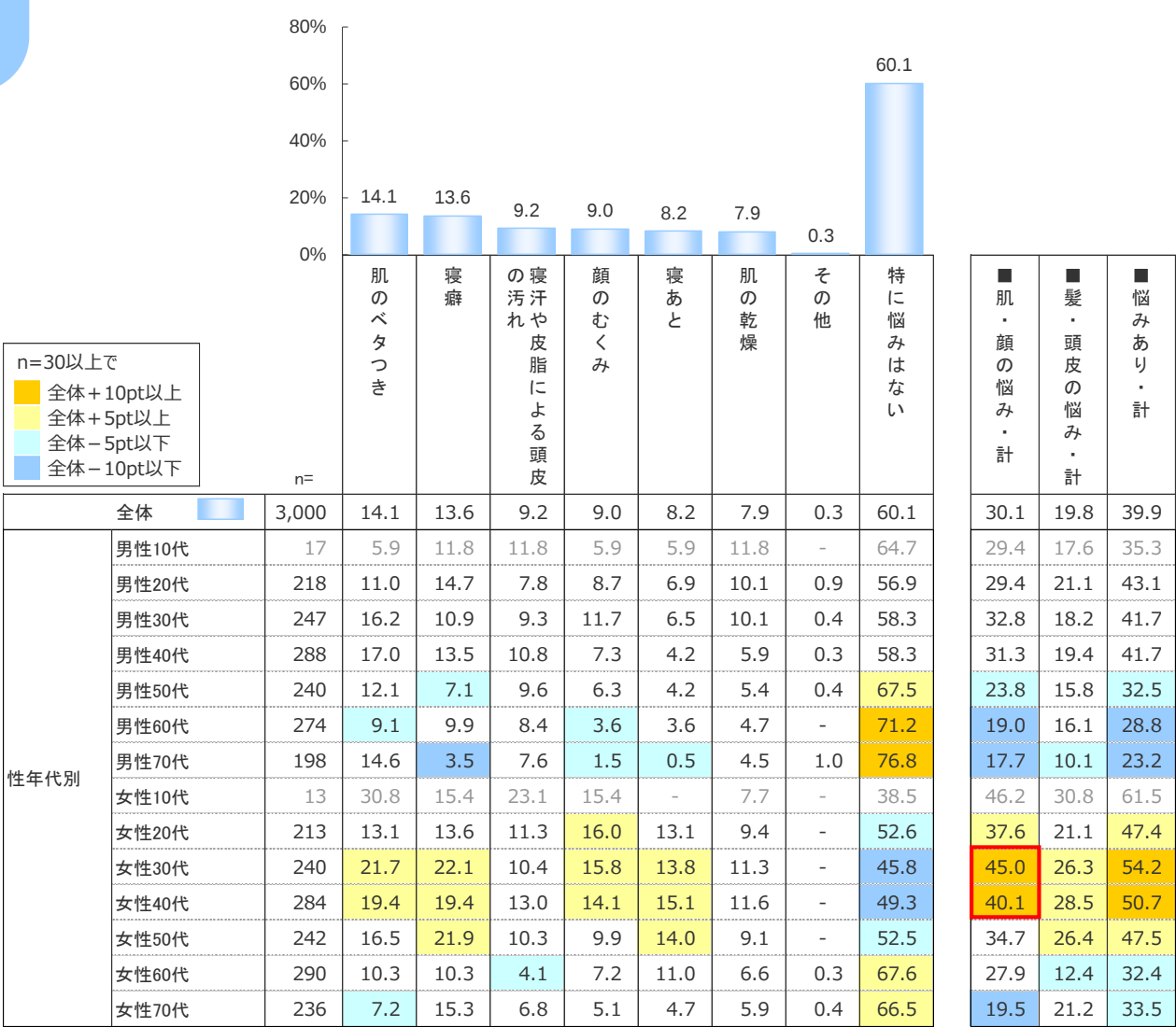
※「その他」(n=6)は除外

3-1 美容と睡眠

起床時の顔・髪悩み

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39.9%。『肌・顔の悩み・計』が30.1%、『髪・頭皮の悩み・計』が19.8%。『肌・顔の悩み・計』は女性30代～40代で比較的高い。内訳をみると、「肌のベタつき」(14.1%)が最も高く、次いで「寝癖」(13.6%)が続く。いずれも30代～40代の女性で高く、男性よりも網羅的に悩んでいる様子がうかがえる。

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

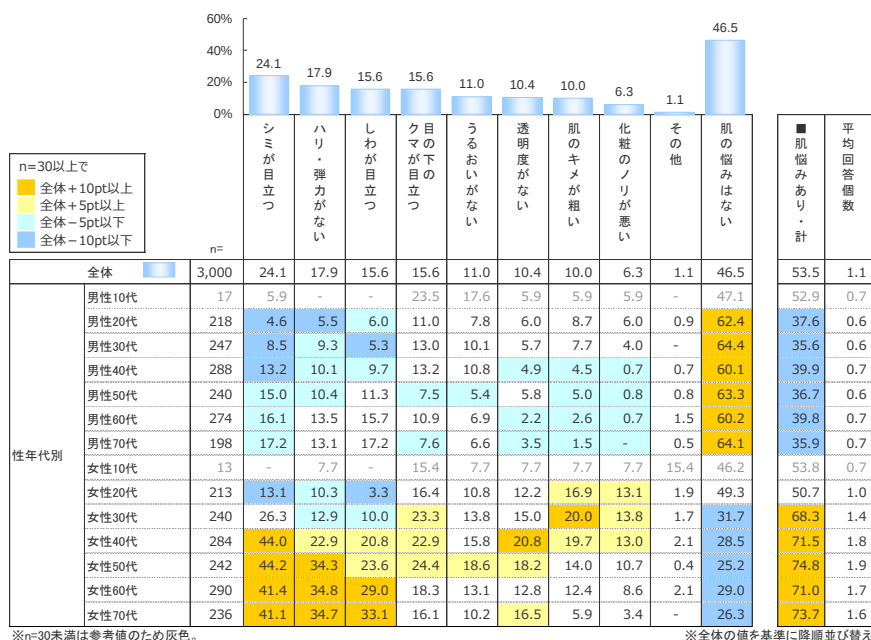
現在のお肌の悩みとよい睡眠をとった後のお肌の状態

現在の肌の悩みとしては、「シミが目立つ」(24.1%)が最も高く、次いで「ハリ・弾力がない」(17.9%)、「しわが目立つ」「目の下のクマが目立つ」(15.6%)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」(7.4%)が最も高く、次いで「うるおいを感じる」(7.1%)、「ハリ・弾力がある」(6.6%)と続くが、いずれも1割未満。

肌の悩みとして2割半ばの人に挙げられた「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。

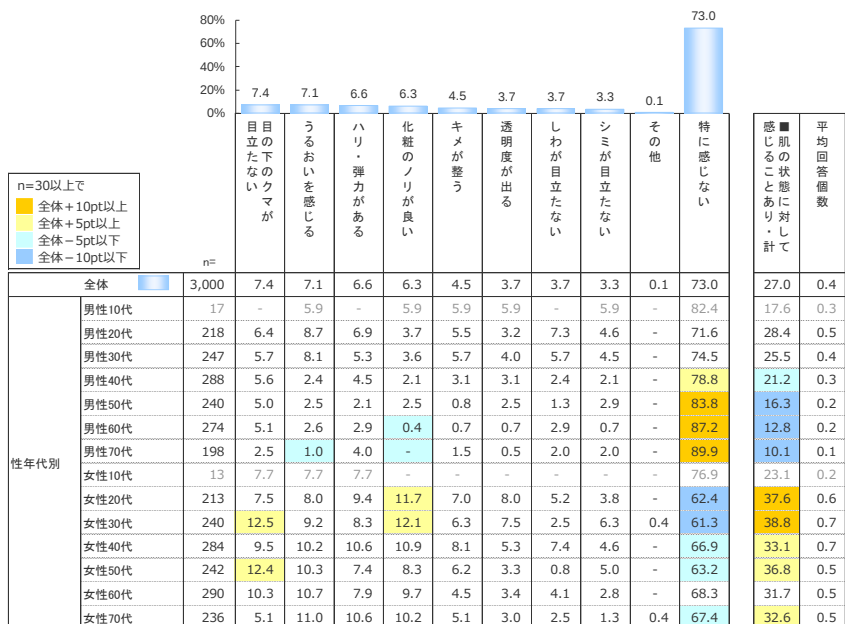
質問: あなたご自身の肌のお悩みをお知らせください。



※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

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。



※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

美容について1ヶ月に使ってもよい予算

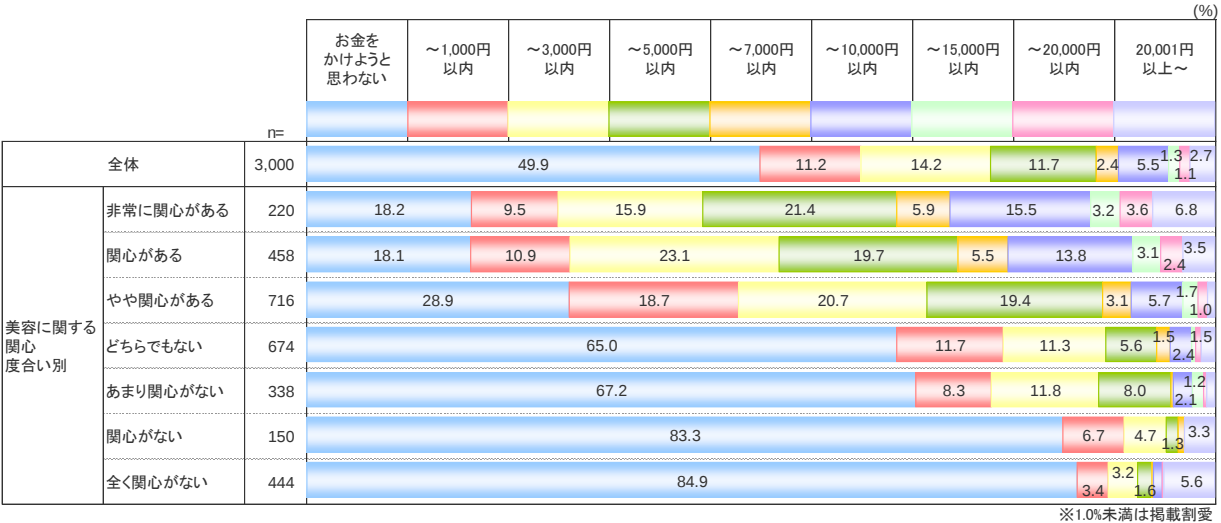
美容について1ヶ月に使ってもよいと思う予算を調査した。全体では、お金をかけてもよい層は5割。金額は「～3,000円以内」が14.2%で最も高い。

美容への関心度合い別にみると、「非常に関心がある」、「関心がある」層ではボリュームゾーンは「～3,000円以内」「～5,000円以内」であるものの、「～10,000円以内」が1割半ばで他の層と比べて高い。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6割半ば～8割半ばでボリュームゾーン。

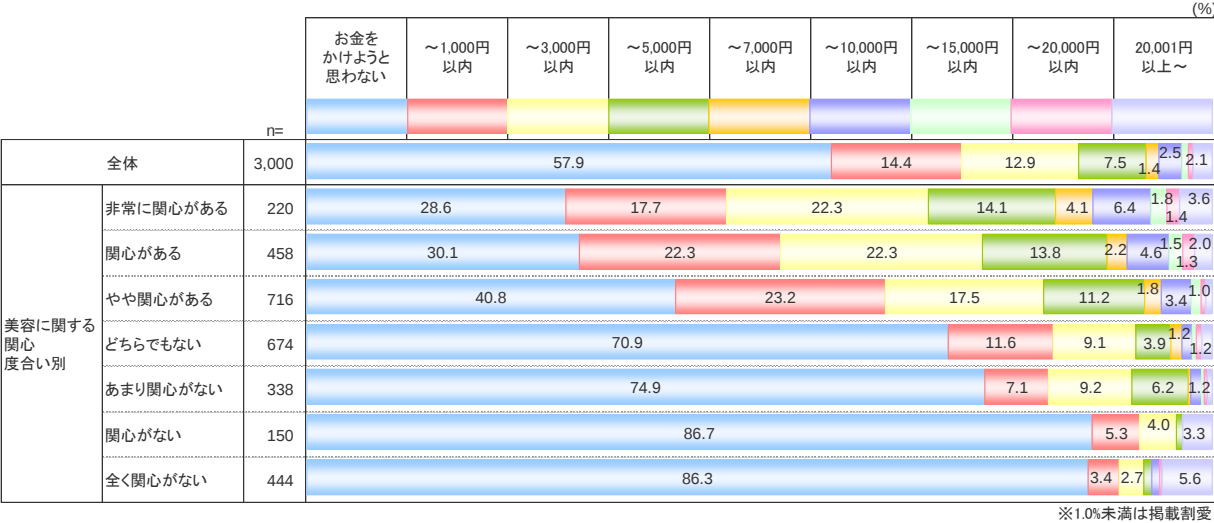
美容のための睡眠に使ってもよいと思う予算は、全体では、お金をかけてもよい層は4割強。「～1,000円以内」～「～3,000円以内」が計3割弱でボリュームゾーン。

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5割台でボリュームゾーン。関心がない層では、「お金をかけようと思わない」が7割～8割半ばであることと比べると、美容に関心がある層は睡眠に関しても予算をかける傾向がある。

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。



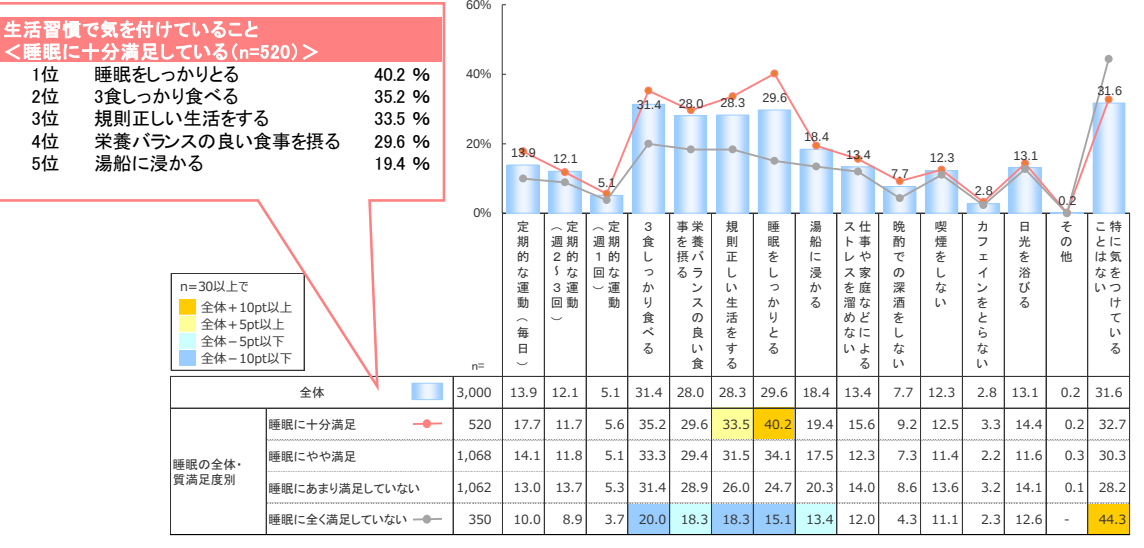
3-2 生活習慣と睡眠

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

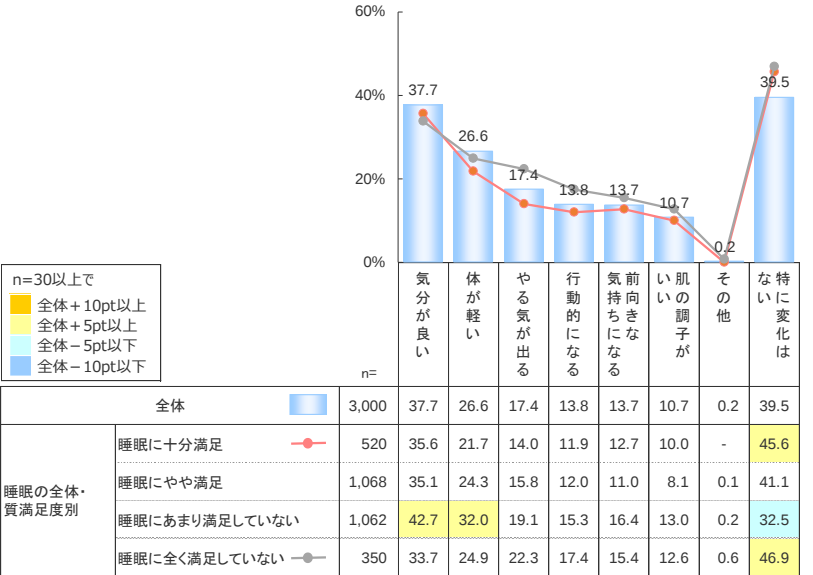
健康のために生活習慣で気を付けていることとして、全体では「3食しっかり食べる」(31.4%)が最も高く、「睡眠をしっかりとる」(29.6%)が続く。食事や睡眠が生活習慣を気にする上で特に意識されていることがわかる。また、「睡眠に十分満足」している人では、「睡眠をしっかりとる」が40.2%で最も高く、自らの経験から睡眠の恩恵を実感しているからこそ、意識的に生活習慣の柱にしている様子が見えてくる。

また、質のよい睡眠がとれた時の変化としては、「気分が良い」(37.7%)「体が軽い」(26.6%)などが高い。特に、日ごろ睡眠にあまり満足していない層でこの傾向が強く、ポジティブな変化を感じやすいことが明らかになった。

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



※全体値で降順ソート

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、非常に悩んでいる層は他の層と比べて「5時間未満」が高く、「7～8時間未満」が低い。一方、全く悩んでいない層は「9時間以上」が26.6%と高く、平日の睡眠時間の傾向に差がみられた。

平日よりも休日で睡眠時間が長くなる傾向はいずれの層も同様であるが、体型に悩んでいる層ほど休日に長い時間睡眠をとる(=寝だめする)傾向がある。休日の睡眠時間について、体型の悩み度合い別にみると、「悩んでいない」～「非常に悩んでいる」層にかけて「9時間以上」が高くなる傾向がみられ、体型に悩んでいる層はそのギャップが大きいと推察できる。

平日の睡眠時間と体型の悩みの関係

			(%)					
			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			4.1	8.0	20.8	31.3	16.1	19.7
体型の悩み 度合い別	非常に悩んでいる	133	9.8	6.8	18.8	25.6	17.3	21.8
	悩んでいる	251	5.2	9.2	22.3	32.3	12.7	18.3
	やや悩んでいる	616	3.4	9.6	22.7	30.0	16.1	18.2
	どちらでもない	673	2.8	8.2	19.2	33.4	17.7	18.7
	あまり悩んでいない	473	3.6	8.2	23.5	32.1	15.9	16.7
	悩んでいない	268	3.7	7.5	23.5	33.6	15.7	16.0
	全く悩んでいない	586	5.1	6.1	16.9	29.5	15.7	26.6

休日の睡眠時間と体型の悩みの関係

			(%)					
			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			2.6	4.8	14.2	25.9	22.6	29.9
体型の悩み 度合い別	非常に悩んでいる	133	4.5	6.0	14.3	18.8	21.1	35.3
	悩んでいる	251	5.2	4.0	14.7	25.1	17.5	33.5
	やや悩んでいる	616	2.1	7.1	14.6	24.8	21.8	29.5
	どちらでもない	673	1.5	3.7	12.6	26.0	28.4	27.8
	あまり悩んでいない	473	2.3	5.3	16.9	28.1	21.8	25.6
	悩んでいない	268	2.6	4.5	14.6	32.1	23.1	23.1
	全く悩んでいない	586	3.2	3.6	12.8	24.4	19.6	36.3

3-2 生活習慣と睡眠

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、全く悩んでいない層ほど睡眠の質に満足しており、悩んでいる層ほど睡眠に不満を抱いているという結果が顕著に表れた。（全く悩んでいない層では「満足している」が56.1%と高く、非常に悩んでいる層では15.0%に留まる。）
また、非常に悩んでいる層は「非常に不満、全く眠れない」が21.8%と高く、体型の悩みと睡眠の質に関係性がみられた。

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	35.7	40.0	17.2	7.2
体型の悩み 度合い別	非常に悩んでいる	133	15.0	30.8	32.3	21.8
	悩んでいる	251	22.3	39.8	30.7	7.2
	やや悩んでいる	616	23.5	49.7	23.4	3.4
	どちらでもない	673	31.9	45.5	17.4	5.2
	あまり悩んでいない	473	37.0	45.2	13.7	4.0
	悩んでいない	268	48.5	40.7	6.0	4.9
	全く悩んでいない	586	56.1	21.2	9.0	13.7

3-2 生活習慣と睡眠

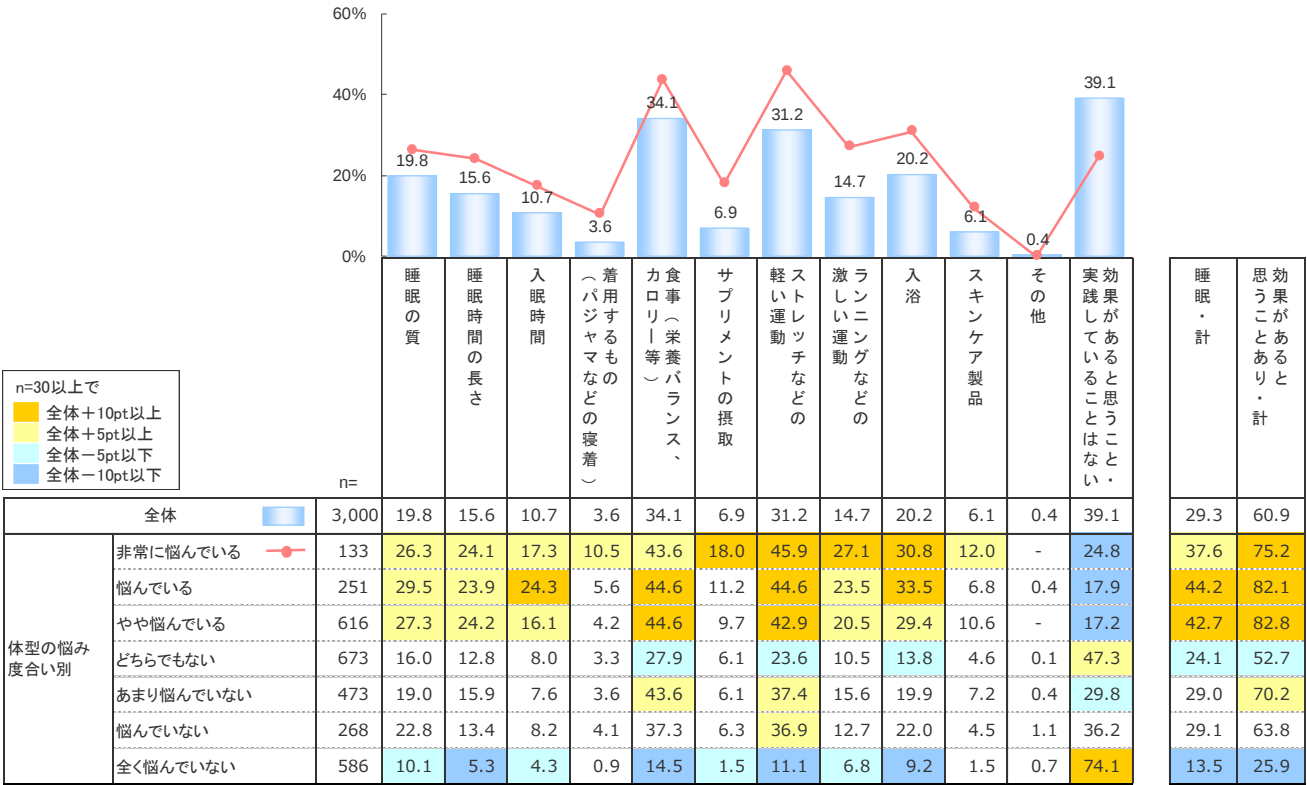
ダイエット・肥満予防に効果があると思うこと

全体では『効果があると思うことあり・計』がおよそ6割、『睡眠・計』がおよそ3割。これは、「食事」「運動」と並び、「睡眠」がダイエット・肥満予防の重要な柱の一つとして認識されていることを示唆する。

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3割半ば～4割半ばである一方、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割弱であった。体型に悩みを抱える人ほど睡眠がダイエット・肥満予防に効果的だと強く認識していることがわかる。

前頁の結果も考慮すると、体型に悩んでいる層では、睡眠がダイエット・肥満予防に効果があると思っはいるものの、日ごろの睡眠の質に満足できていないジレンマがあると考えられる。

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。

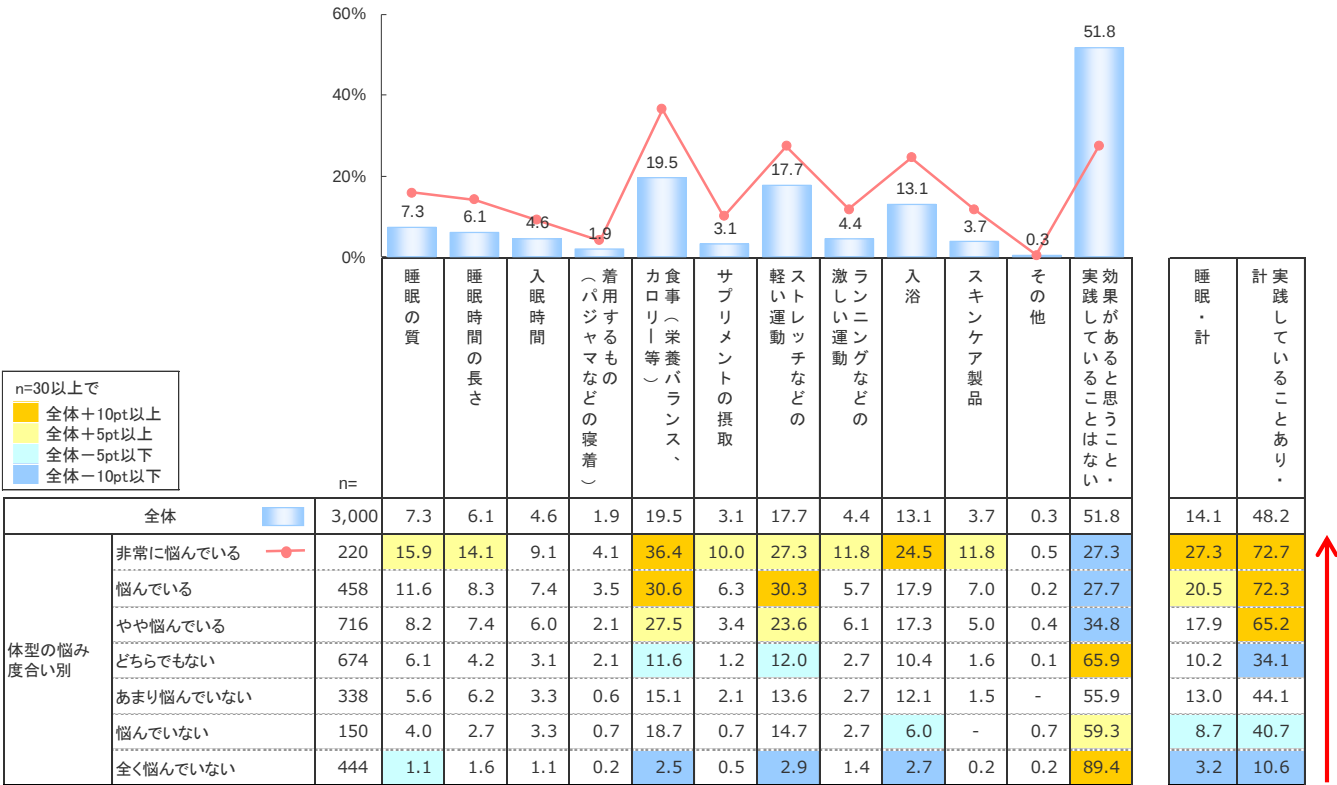


3-2 生活習慣と睡眠

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『実践していることあり・計』が、48.2%、『睡眠・計』が14.1%。
体型の悩み度合い別にみると、概ね「全く悩んでいない」～「非常に悩んでいる」にかけて『睡眠・計』が高くなっており、体型に悩んでいる層ほど睡眠を意識していると推察される。
また、体型に悩んでいる層は「食事」「ストレッチなどの軽い運動」でも悩んでいない層との差が大きく表れた。
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割程度、体型の悩みがある層で3割半ば～4割半ば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。



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。全体で見ると、簡略更年期指数が0-25点（更年期症状について、異常なし）の人は63.0%、26-100点（更年期症状の疑いがある）の人は36.9%であった。
性年代別にみると、更年期症状を感じる人は女性40代で47.1%と最も高い。また女性よりは低いものの、男性も3割前後で更年期症状の疑いが表れている。

更年期症状の有無
【45歳～60歳男女ベース】

			(%)	
			更年期症状なし (0-25点(異常なし))	更年期症状の疑いあり (26-100点 (症状弱・中・強・非常に強))
n=				
全体		916	63.0	36.9
性別	男性	470	68.9	31.1
	女性	446	56.7	43.3
性年代別	男性40代	198	66.7	33.4
	男性50代	240	70.8	29.2
	男性60代	32	68.8	31.2
	女性40代	153	52.9	47.1
	女性50代	242	58.3	41.7
	女性60代	51	60.8	39.2

●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。

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。全体で見ると、簡略更年期指数が0-50点（更年期症状について、異常なし・症状弱）の人は87.1%、51-100点（更年期症状の疑いがある）の人は12.8%の結果となった。

性年代別にみると、女性60代で症状を強く感じる人が21.6%と、他の性年代と比べて多い。

更年期症状の有無
【45歳～60歳男女ベース】

			(%)	
			更年期症状ほぼなし (0-50点(異常なし・症状弱))	更年期症状の疑いあり (51-100点 (症状中・強・非常に強))
n=				
全体		916	87.1	12.8
性別	男性	470	90.0	10.0
	女性	446	84.1	15.9
性年代別	男性40代	198	92.0	8.1
	男性50代	240	87.5	12.5
	男性60代	32	96.9	3.1
	女性40代	153	82.3	17.7
	女性50代	242	86.4	13.6
	女性60代	51	78.4	21.6

●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。

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。全体で見ると、簡略更年期指数が0-25点（異常なし）の人は63.0%、26-50点の人は24.1%、51-65点の人は8.6%、66-80点の人は2.7%、81-100点の人は1.5%の結果となった。

性年代別にみると、男性はいずれの年代も0-25点は6割半ば～7割程度。一方、女性は40代～60代において0-25点（異常なし）が高くなる傾向。ただし女性60代では51-65点が2割弱と高く、症状の二極化がみられる。

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		916	63.0	24.1	8.6	2.7	1.5
性別	男性	470	68.9	21.1	6.4	1.7	1.9
	女性	446	56.7	27.4	11.0	3.8	1.1
性年代別	男性40代	198	66.7	25.3	5.6	1.5	1.0
	男性50代	240	70.8	16.7	7.5	2.1	2.9
	男性60代	32	68.8	28.1	3.1		
	女性40代	153	52.9	29.4	11.8	5.2	0.7
	女性50代	242	58.3	28.1	8.7	3.7	1.2
	女性60代	51	60.8	17.6	19.6	2.0	

※「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。

3-3 更年期症状と睡眠

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」（56.7%）が最も高く、次いで「肩こり、腰痛、手足の痛みがある」（53.8%）、「汗をかきやすい」（46.9%）、「寝つきが悪い、または眠りが浅い」（46.0%）と続く。4割半ばが睡眠に関する症状を感じていた。

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	916	2.7 5.8	16.2	75.3		24.7
汗をかきやすい	916	10.7	14.1	22.2	53.1	46.9
腰や手足が冷えやすい	916	6.2	8.8	19.7	65.3	34.7
息切れ、動悸がする	916	2.5 6.6	18.9	72.1		27.9
寝つきが悪い、または眠りが浅い	916	10.2	14.7	21.1	54.0	46.0
怒りやすく、すぐイライラする	916	5.8	12.0	24.2	58.0	42.0
くよくよしたり、憂うつになることがある	916	7.4	11.7	21.1	59.8	40.2
頭痛、めまい、吐き気がよくある	916	3.2 8.0	21.1	67.8		32.2
疲れやすい	916	10.9	18.9	26.9	43.3	56.7
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	916	12.7	17.6	23.6	46.2	53.8

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、症状なし～症状・中程度にかけて「6時間未満」の層が増加傾向にある。また、症状・中程度の層は「7～8時間未満」が21.5%で低い一方、「6～7時間未満」で31.6%と、短い睡眠時間の人の割合が高い。

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・中程度の人は「9時間以上」が17.7%と低い一方、「6～7時間未満」「7～8時間未満」が他の層と比べて高く、短い睡眠時間の人の割合が高い。

(「症状・強い」「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

			(%)					
			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)
全体			4.1	8.0	20.8	31.3	16.1	19.7
簡略 更年期指数	0～25点(症状なし)	577	4.7	9.0	28.6	32.8	9.4	15.6
	26～50点(症状・弱い)	221	4.5	12.2	22.6	31.2	10.0	19.5
	51～65点(症状・中程度)	79	7.6	11.4	31.6	21.5	13.9	13.9
	66～80点(症状・強い)	25	16.0	12.0	24.0	20.0	12.0	16.0
	81～100点(症状・非常に強い)	14	7.1	21.4	28.6	7.1	35.7	

※n=30未満は参考値のため灰色。

休日の睡眠時間と更年期症状の関係

			(%)					
			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)
全体			2.6	4.8	14.2	25.9	22.6	29.9
簡略 更年期指数	0～25点(症状なし)	577	2.8	5.0	16.5	28.9	21.7	25.6
	26～50点(症状・弱い)	221	4.1	6.3	15.8	25.3	19.5	29.0
	51～65点(症状・中程度)	79	3.8	3.8	21.5	34.2	19.0	17.7
	66～80点(症状・強い)	25	4.0	12.0	8.0	24.0	16.0	36.0
	81～100点(症状・非常に強い)	14	7.1	14.3	7.1	21.4	14.3	35.7

※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4割台であるが、26点以上になると1割台以下になり、「少し不満」「かなり不満」が大半を占める。
（「男性×66-80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	
全体		n=	35.7	40.0	17.2	7.2	1.0
簡略 更年期指数	男性×0-25点(異常なし)	324	41.4	42.9	10.8	4.9	0.8
	男性×26-50点(食事、運動に注意が必要)	99	9.1	42.4	40.4	8.1	1.5
	男性×51-65点(更年期・閉経外来の受診が必要)	30	6.7	40.0	40.0	13.3	1.6
	男性×66-80点(長期にわたる計画的な治療が必要)	8	25.0	50.0	25.0		2.0
	男性×81-100点(精密検査が必要)	9	11.1	55.6	33.3		2.1
	女性×0-25点(異常なし)	253	46.2	38.7	10.3	4.7	0.7
	女性×26-50点(食事、運動に注意が必要)	122	13.1	50.0	28.7	8.2	1.3
	女性×51-65点(更年期・閉経外来の受診が必要)	49	4.1	36.7	42.9	16.3	1.7
	女性×66-80点(長期にわたる計画的な治療が必要)	17	5.9	41.2	35.3	17.6	1.7
	女性×81-100点(精密検査が必要)	5		60.0	40.0		2.4

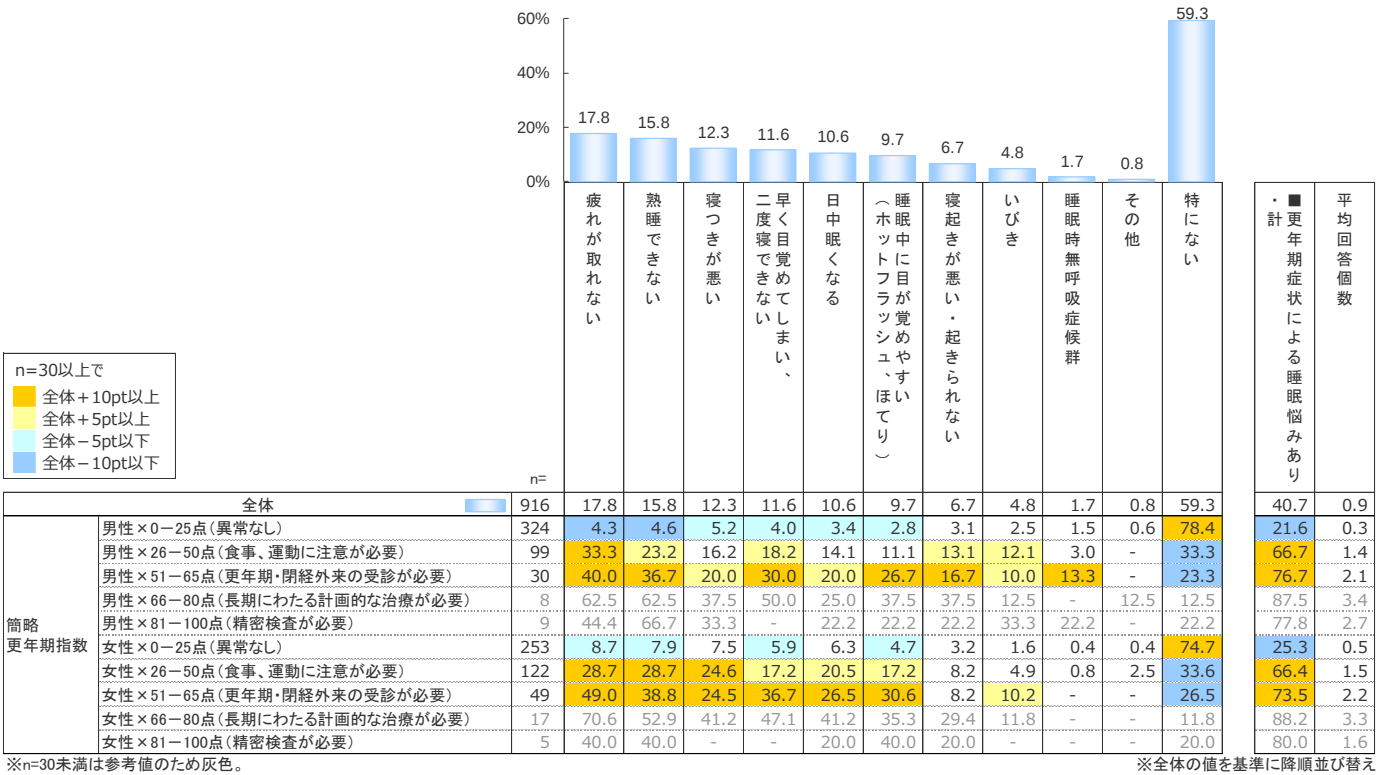
※n=30未満は参考値のため灰色。

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。
更年期症状の程度別に比較すると、男女ともに「疲れが取れない」「熟睡できない」で「51-65点」が4割台と、特に高い。
（「男性×66-80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】



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43.5%と、症状がある層（「症状・弱い」、「症状・中程度」）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みられた。（「症状・強い」「症状・非常に強い」は参考値。）

睡眠満足度（睡眠の質）と更年期症状の関係

			(%)			
			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	35.7	40.0	17.2	7.2
簡略 更年期指数	0－25点（症状なし）	577	43.5	41.1	10.6	4.9
	26－50点（症状・弱い）	221	11.3	46.6	33.9	8.1
	51－65点（症状・中程度）	79	5.1	38.0	41.8	15.2
	66－80点（症状・強い）	25	4.0	36.0	40.0	20.0
	81－100点（症状・非常に強い）	14	7.1	57.1		35.7

※n=30未満は参考値のため灰色。

nishikawa
睡眠白書 2025年

第 4 章 子育て世代と子供の 睡眠実態調査

※2023年は聴取なし
※【就学児の両親ベース】



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

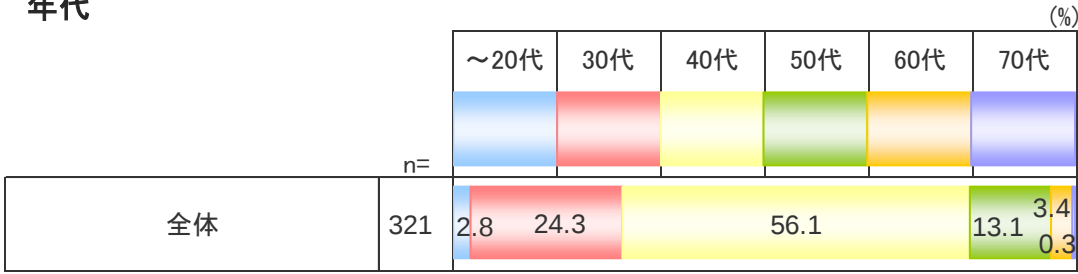
就学児（小学生～高校生）の父親・母親

今回調査した就学児（小学生～高校生）の両親は、年代は「40代」が56.1%と最も高く、次いで「30代」が24.3%と続く。

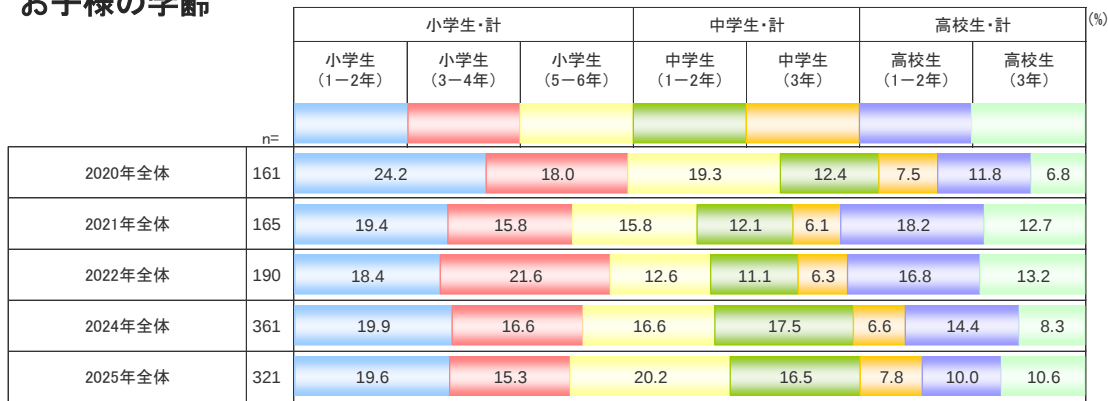
職業は「会社勤務（一般社員）」が33.3%で最も高く、次いで「パート」が19.0%、「専業主婦・主夫」が14.3%であった。

子供の学齢は「小学生・計」が55.1%、「中学生・計」が24.3%、「高校生・計」が20.6%であった。2024年から大きな変化はない。

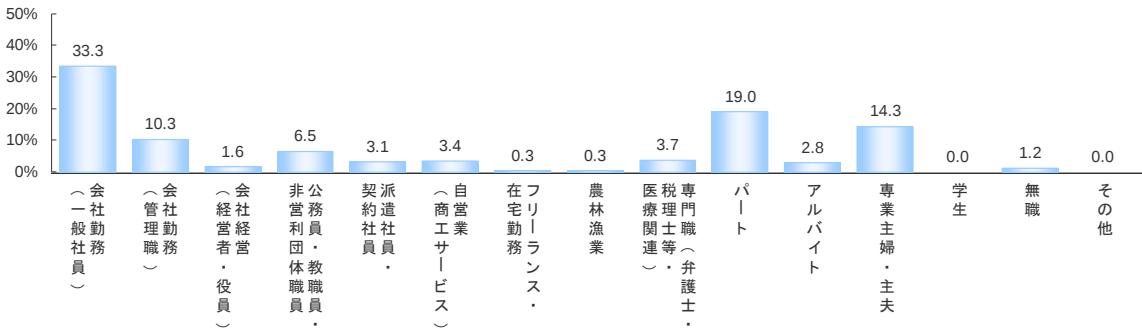
年代



お子様の学齢



職業



(n=321)

4-1 子どもの睡眠実態

就学児の睡眠時間(平日・休日)

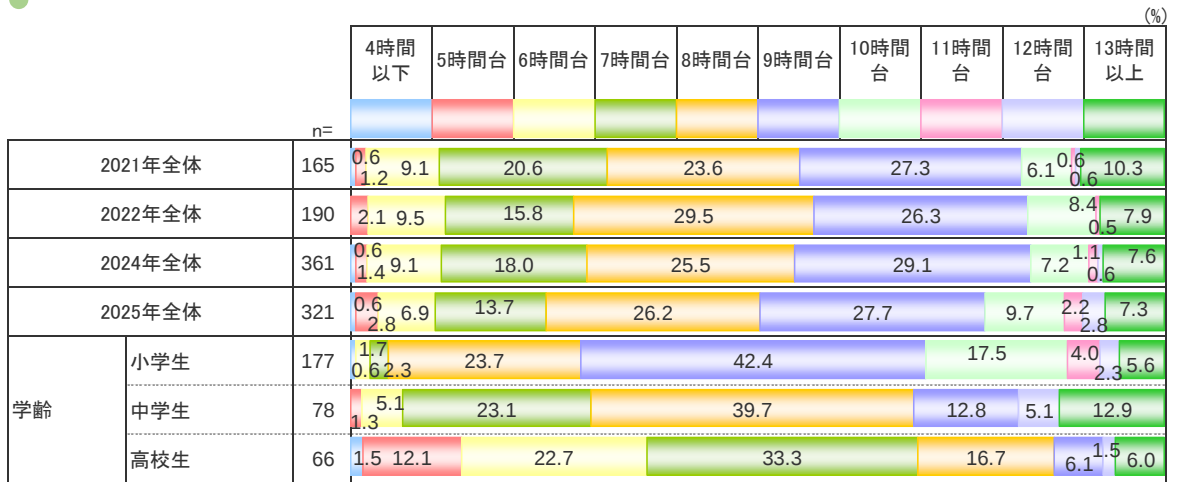
平日の睡眠時間について、小学生では「9時間台」(42.4%)、中学生では「8時間台」(39.7%)、高校生では「7時間台」(33.3%)が各学齢のボリュームゾーンとなった。

2024年以前と比較すると、「10時間台」以上がやや高くなっている。

休日の睡眠時間は、小学生では「9時間台」(37.3%)、中学生では「9時間台」(23.1%)、高校生では「8時間台」(19.7%)が各学齢のボリュームゾーンとなった。

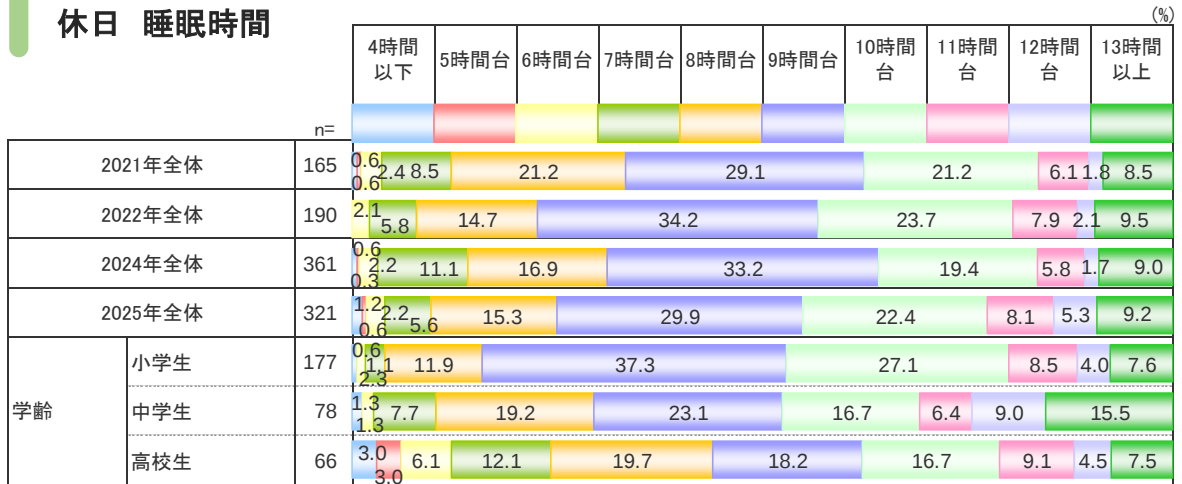
各学齢いずれも平日は各ボリュームゾーンに偏っているが、休日は「9時間台」以上が高まり、睡眠時間が長くなっていることがわかる。

平日 睡眠時間



※「0.0」は非表示

休日 睡眠時間



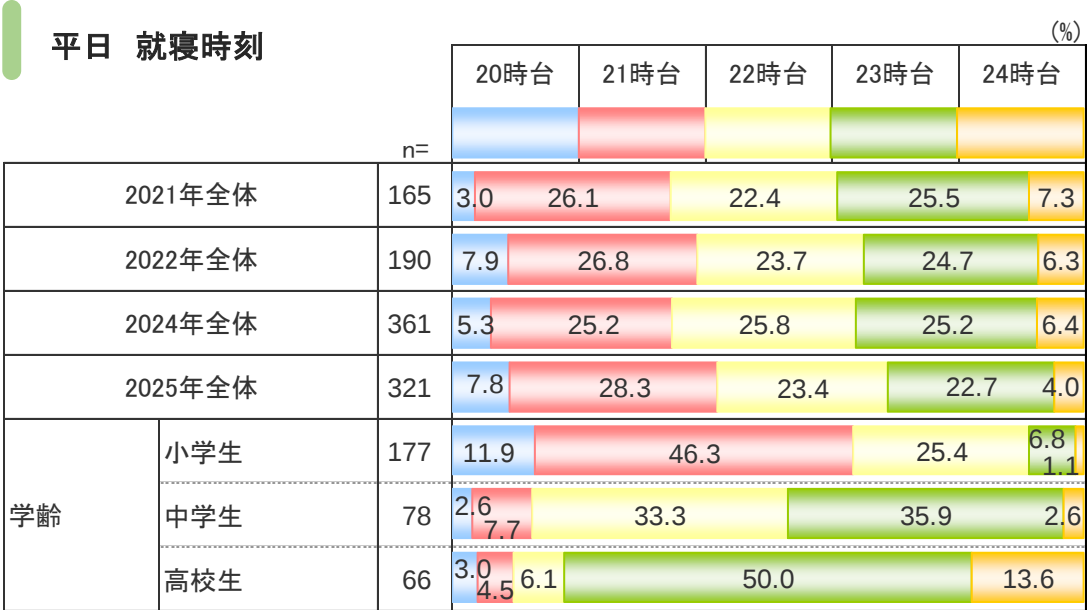
※「0.0」は非表示

4-1 子どもの睡眠実態

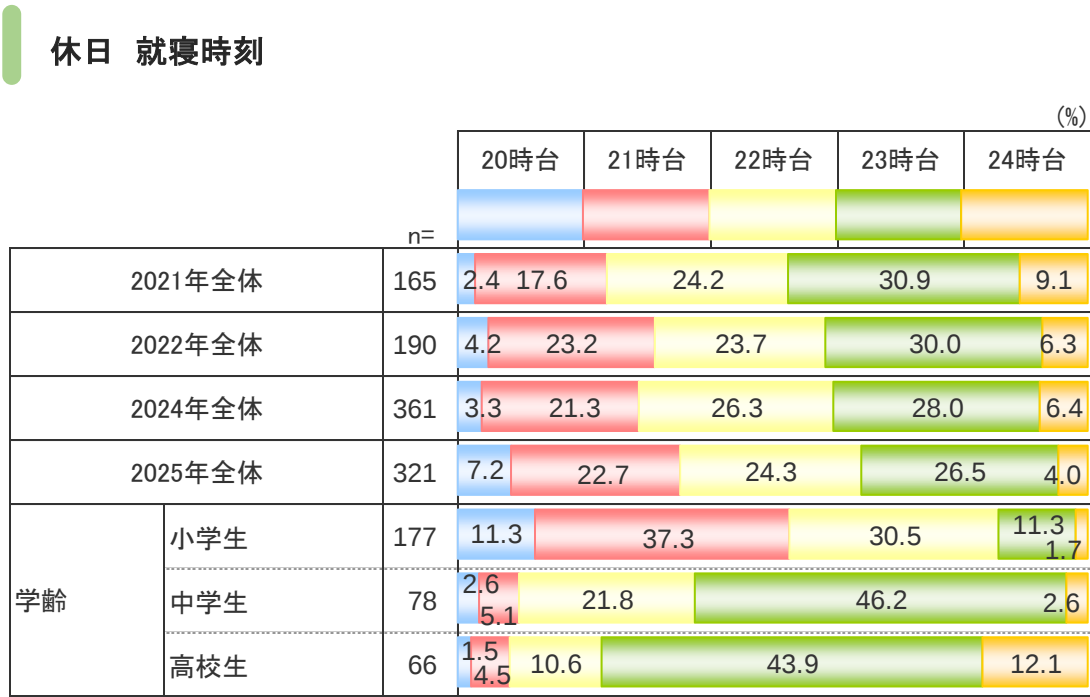
就学児の就寝時刻(平日・休日)

平日の就寝時刻は、小学生では「21時台」(46.3%)、中学生では「23時台」(35.9%)、高校生では「23時台」(50.0%)が各学齢のボリュームゾーンとなった。

休日の就寝時刻は、小学生では「21時台」(37.3%)、中学生では「23時台」(46.2%)、高校生では「23時台」(43.9%)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。2024年調査と比べると、休日の就寝時刻で「22時台」までに就寝する割合が徐々に高まっている。



※「0.0」は非表示



※「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)

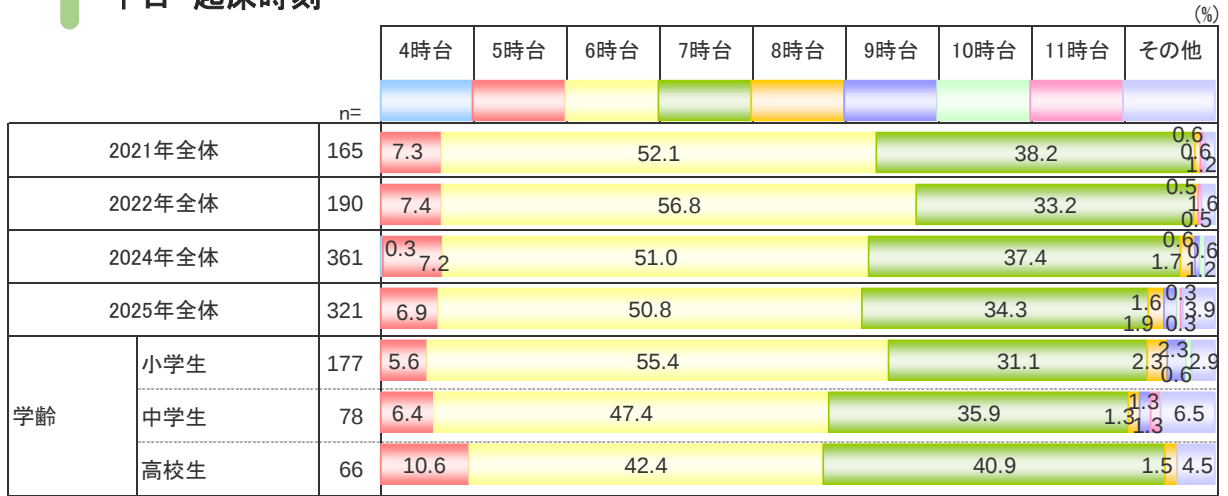
平日の起床時刻は、小学生から高校生までいずれも「6時台」がボリュームゾーン。小学生では55.4%、中学生では47.4%、高校生では42.4%となっている。

休日の起床時刻は、小学生では「7時台」(37.9%)、中学生では「8時台」(28.2%)、高校生では「7時台」「8時台」(21.2%)がボリュームゾーン。

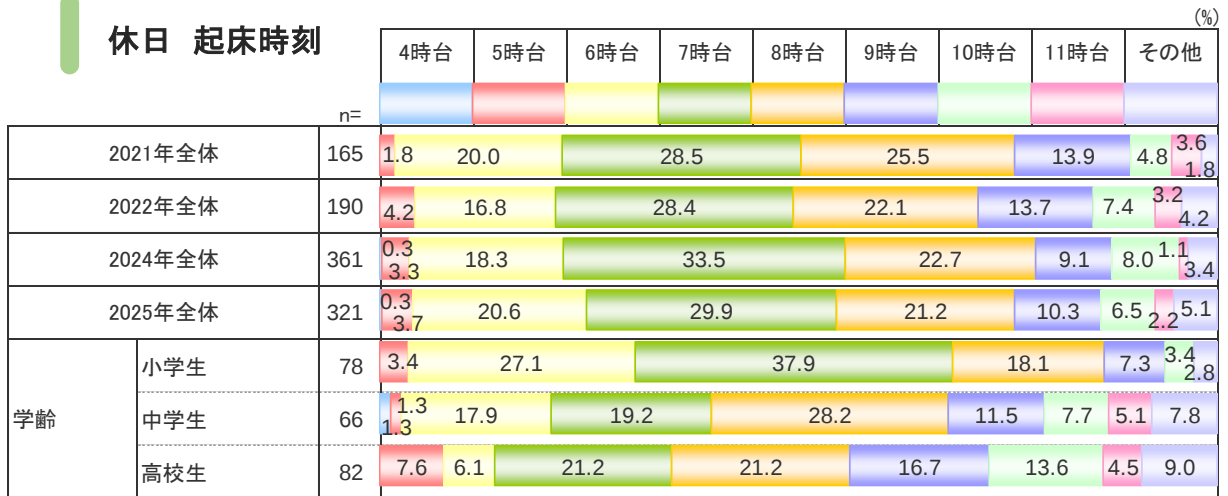
平日は通学の関係か「6時台」～「7時台」の起床が大半であるが、休日では「8時台」以降の起床の割合が高まる。特に中学生、高校生で顕著。

平日・休日ともに、経年では大きな変化はなかった。

平日 起床時刻



休日 起床時刻



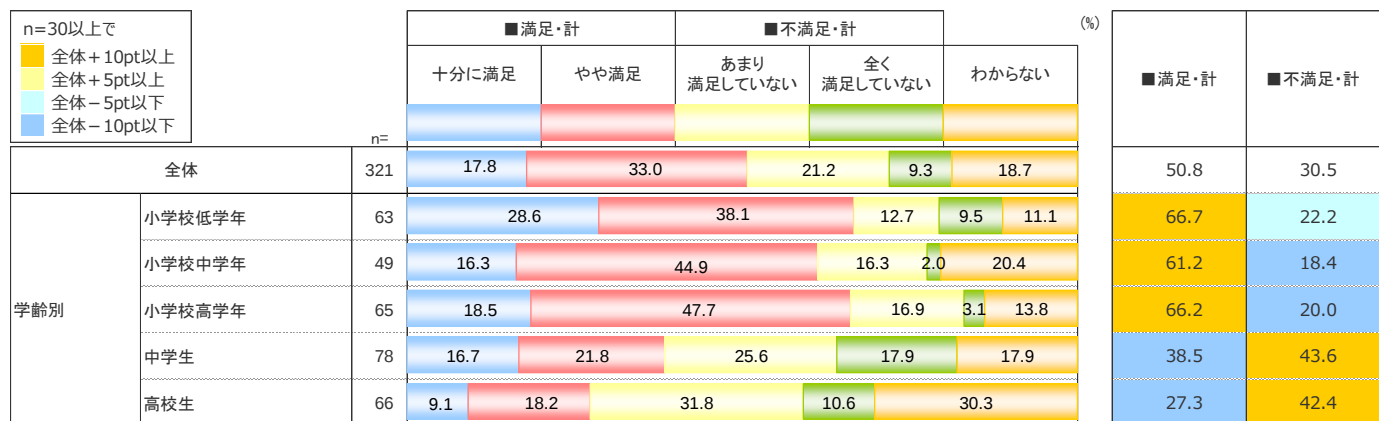
4-1 子どもの睡眠実態

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。全体でみると、『満足・計』が50.8%、『不満足・計』が30.5%。「十分に満足」は17.8%で2割弱。

学齢別でみると、小学生は『満足・計』が6割台で多数派であるが、中学生、高校生は『不満足・計』が多数派になる。また高校生は親の3割が睡眠の状態について「わからない」と回答しており、親の関与が薄くなっていることが推察できる。

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



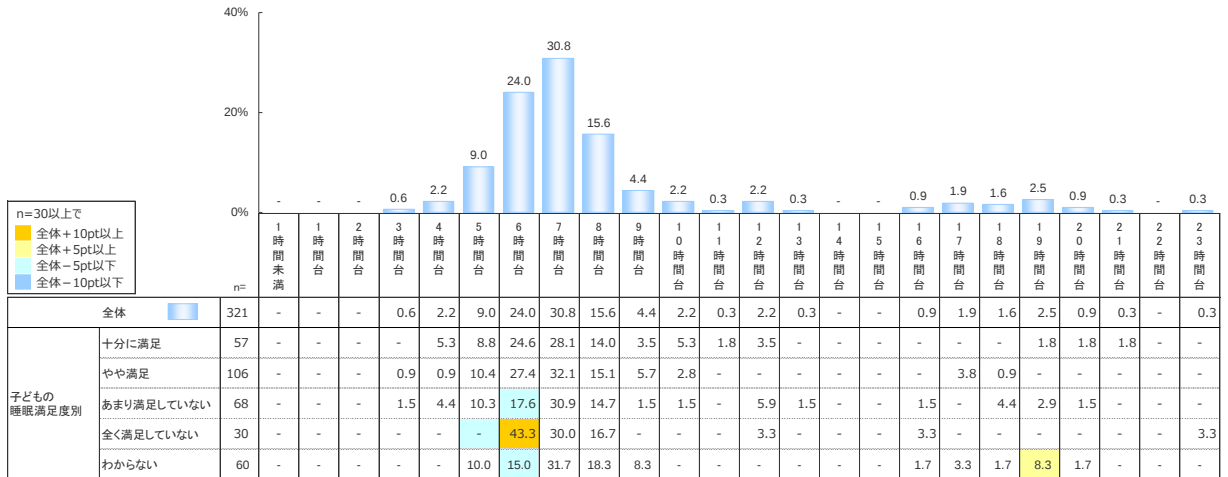
4-1 子どもの睡眠実態

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。

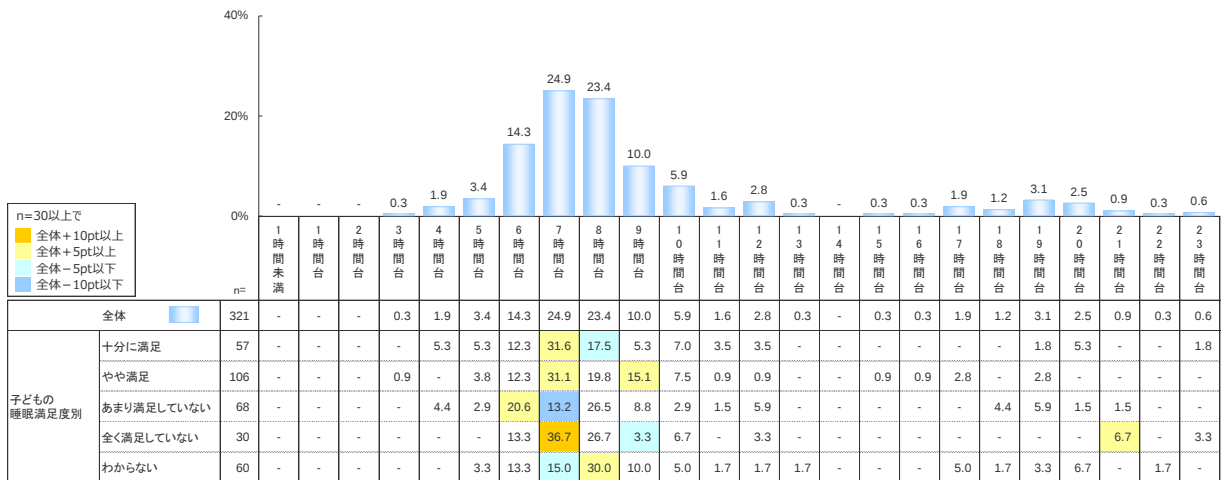
睡眠時間(平日)は、「6時間台」「7時間台」がボリュームゾーンで5割半ば。子どもの睡眠満足度別にみると、「全く満足していない」層は「6時間」が43.3%と、全体より20ポイント近く高い。睡眠時間(休日・祝日)は、「7時間台」「8時間台」がボリュームゾーンで5割弱。子どもの睡眠満足度別にみると、「全く満足していない」で「7時間台」が最も高い。

睡眠時間(平日)



※n=30未満は参考値のため灰色。

睡眠時間(休日・祝日)



※n=30未満は参考値のため灰色。

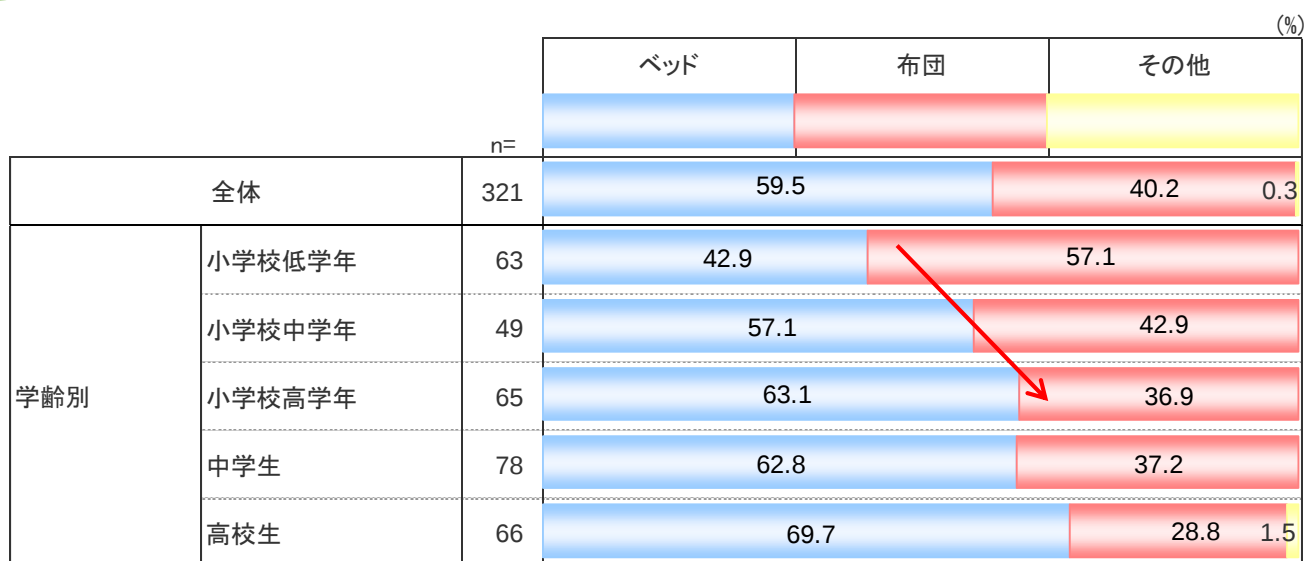
4-2 子どもの寝具

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59.5%、「布団」が40.2%。

学齢別にみると、「ベッド」は小学校低学年(42.9%)が最も低く少数派であるが、小学校中学年では57.1%と多数派、その後概ね学齢が上がるほど「ベッド」の割合が増えている。

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

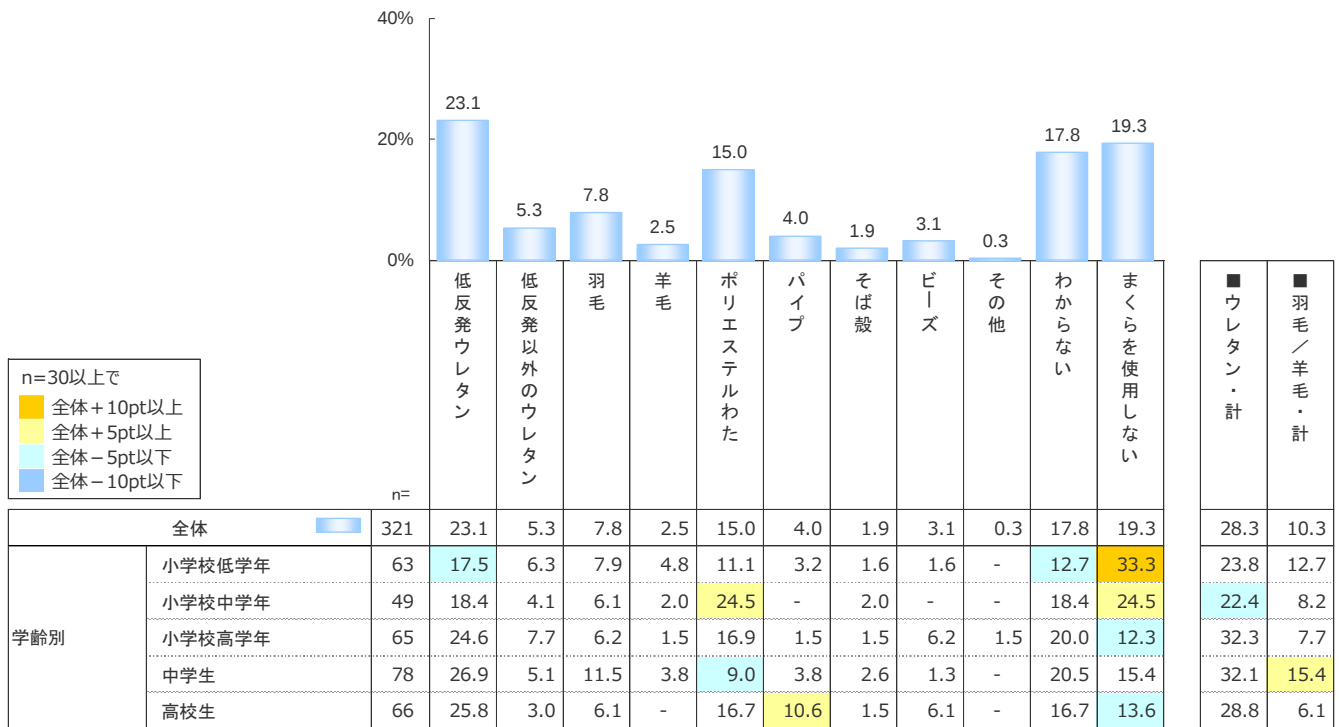
子どもが使用している枕の素材

全体では枕を使用している人は8割程度。具体的には「低反発ウレタン」(23.1%)が最も高く、次いで「ポリエステルわた」(15.0%)が続く。

学齢別にみると、子どもの成長段階に応じたニーズの存在が明らかになった。『羽毛／羊毛・計』は中学生(15.4%)で最も高く、これは、成長期で身体が大きく変化する中、より通気性や吸湿性に優れ、寝心地の良い素材を親が選んでいることの表れなのか、親が子どもの成長を考慮し、質の良い睡眠環境を整えようという意識がうかがえる。

一方で、「枕を使用しない」と回答した割合は小学校低学年で33.3%と他の学齢に比べて最も高かった。これは、子どもの寝相の悪さや、頭の大きさや身体に合う適切な枕が見つかりにくいといった背景が考えられる。

質問：今お答えのお子様が現在主に使用している枕の素材はどれですか。



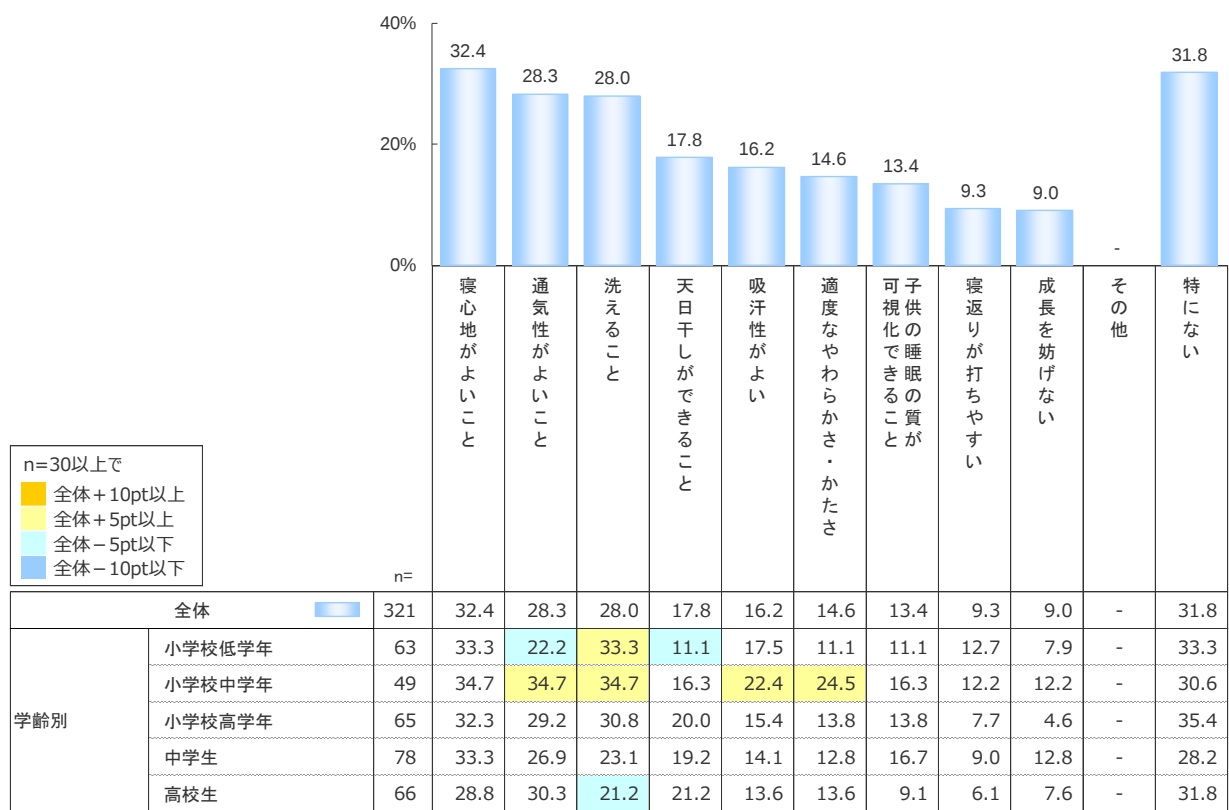
4-2 子どもの寝具

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、次いで「通気性がよいこと」(28.3%)、「洗えること」(28.0%)が続く。

学齢別にみると小学校中学年では「通気性がよいこと」「洗えること」など、全体より高い項目が多く、様々な視点から選択されている。

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。



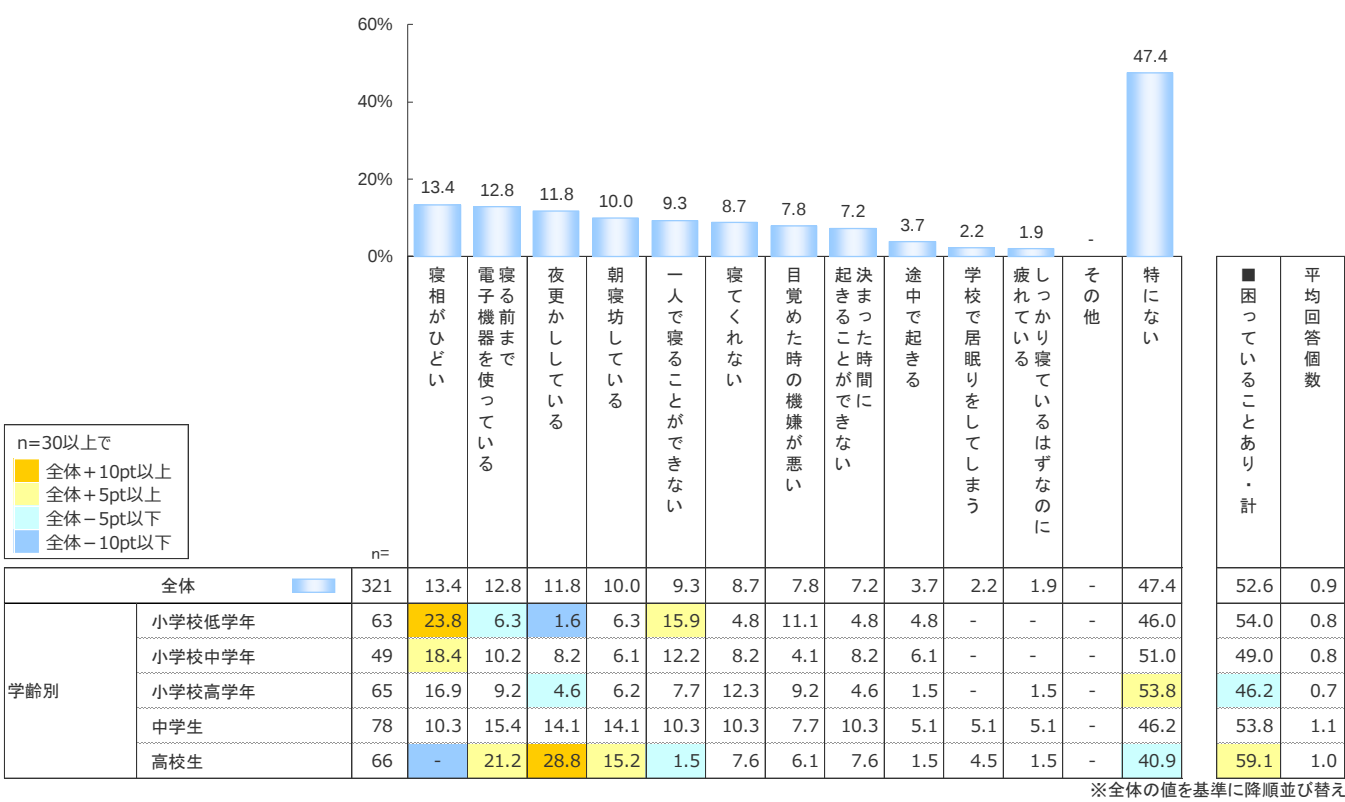
※全体の値を基準に降順並び替え

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

全体では、子どもの眠りで困っていることがある人は5割強。具体的には「寝相がひどい」(13.4%)が最も高く、次いで「寝る前まで電子機器を使っている」(12.8%)が続く。
 学齢別でみると、「寝相がひどい」は学齢が低いほど高い。一方、「寝る前まで電子機器を使っている」「夜更かししている」「朝寝坊している」は高校生で高い。

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

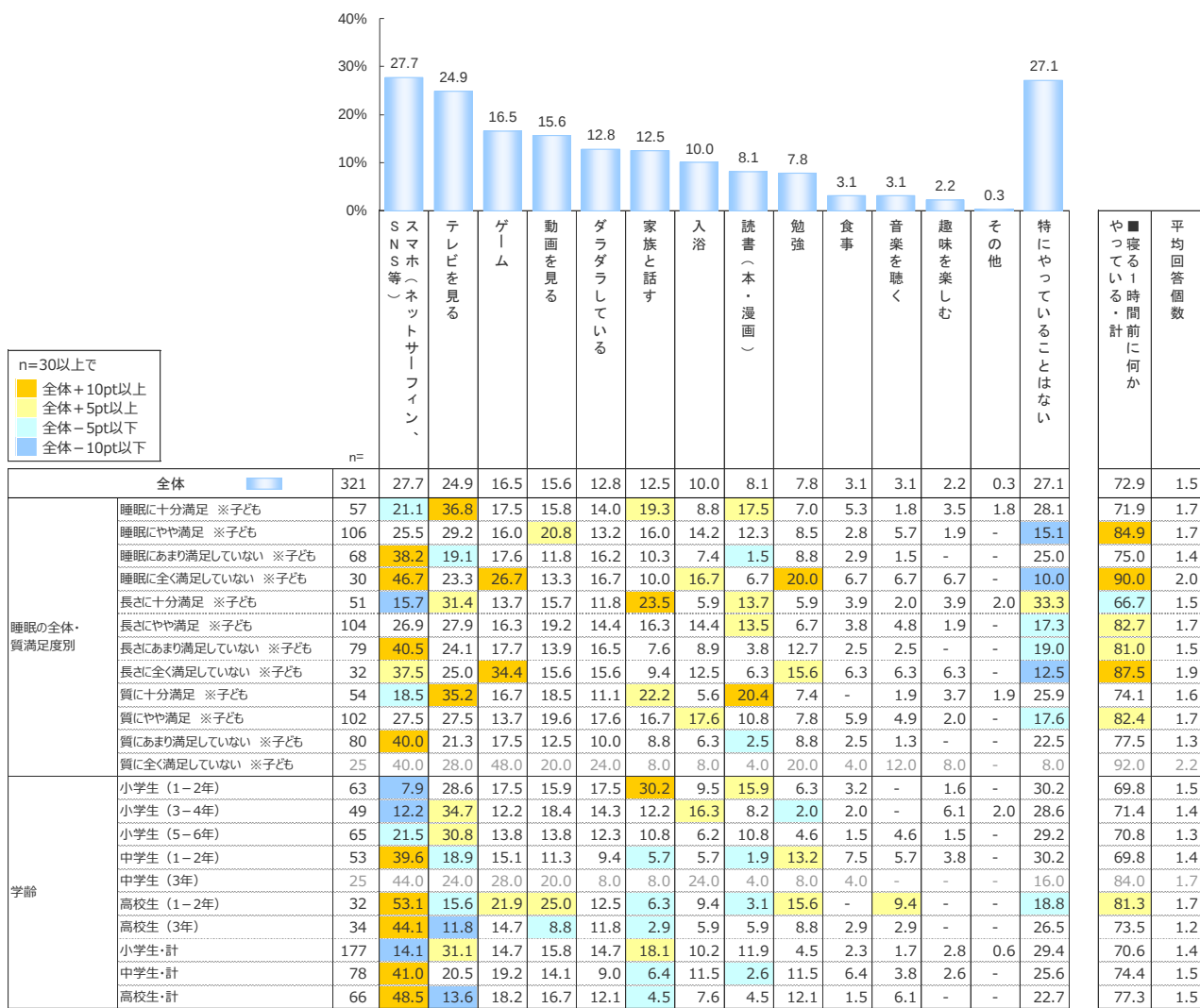
子どもが寝る1時間前にやっていること

全体では、『寝る1時間前に何かやっている・計』は72.9%。具体的には、「スマホ」(27.7%)が最も高く、次いで「テレビを見る」(24.9%)が続く。上位4項目が液晶を見る関連の項目。

睡眠の長さや質に満足していない子どもは「スマホ」や「ゲーム」「勉強」が高く、睡眠に満足している子どもは「家族と話す」が高い結果となった。このことから、睡眠に満足している子どもは、寝る前に家族とコミュニケーションを取ることでリラックス効果が高まり、良質な睡眠に繋がりがやすいことがうかがえる。

寝る前に「勉強」をしている子どもは、学齢別では中学1-2年生、高校1-2年生が高い。スマホやゲームと同じく、勉強もアプリやタブレット教材を使用する環境が増えたことにより、睡眠環境に影響を及ぼしている可能性がある。現代の学生は、特に日々の勉強と睡眠のバランスが取りづらい学齢であると考えられる。

質問: 今お答えのお子様は寝る1時間前にやっていることをお知らせください。



※n=30未満は参考値のため灰色。

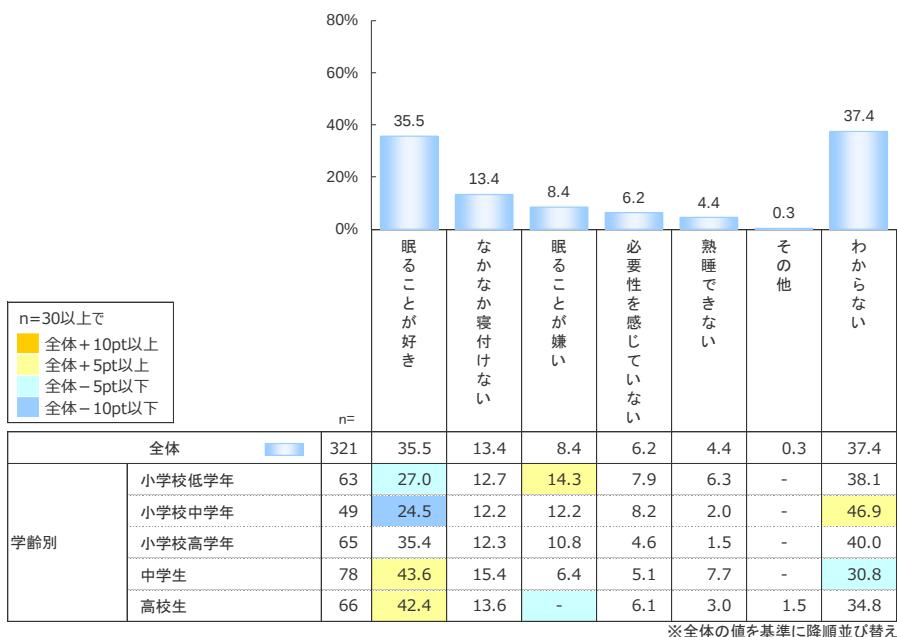
※全体の値を基準に降順並び替え

4-3 子どもの睡眠に関する悩み

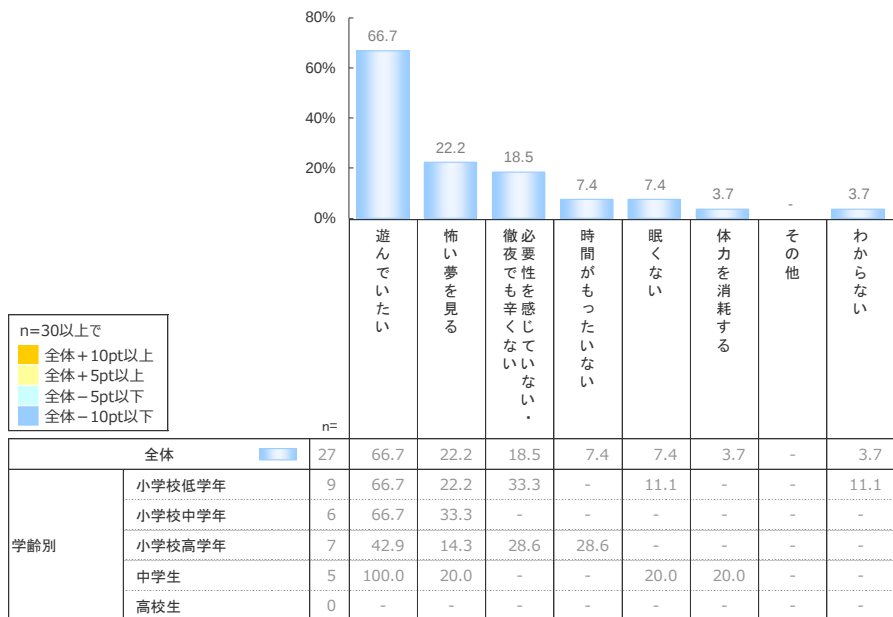
子どもの眠りに対するイメージ

「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」(35.5%)が最も高い。学齢別でみると、「眠ることが好き」は小学生では2割半ば～3割半ばであるが、中学生・高校生では4割強と、比較的高い。
「眠ることが嫌い」な理由は参考値。

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「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】

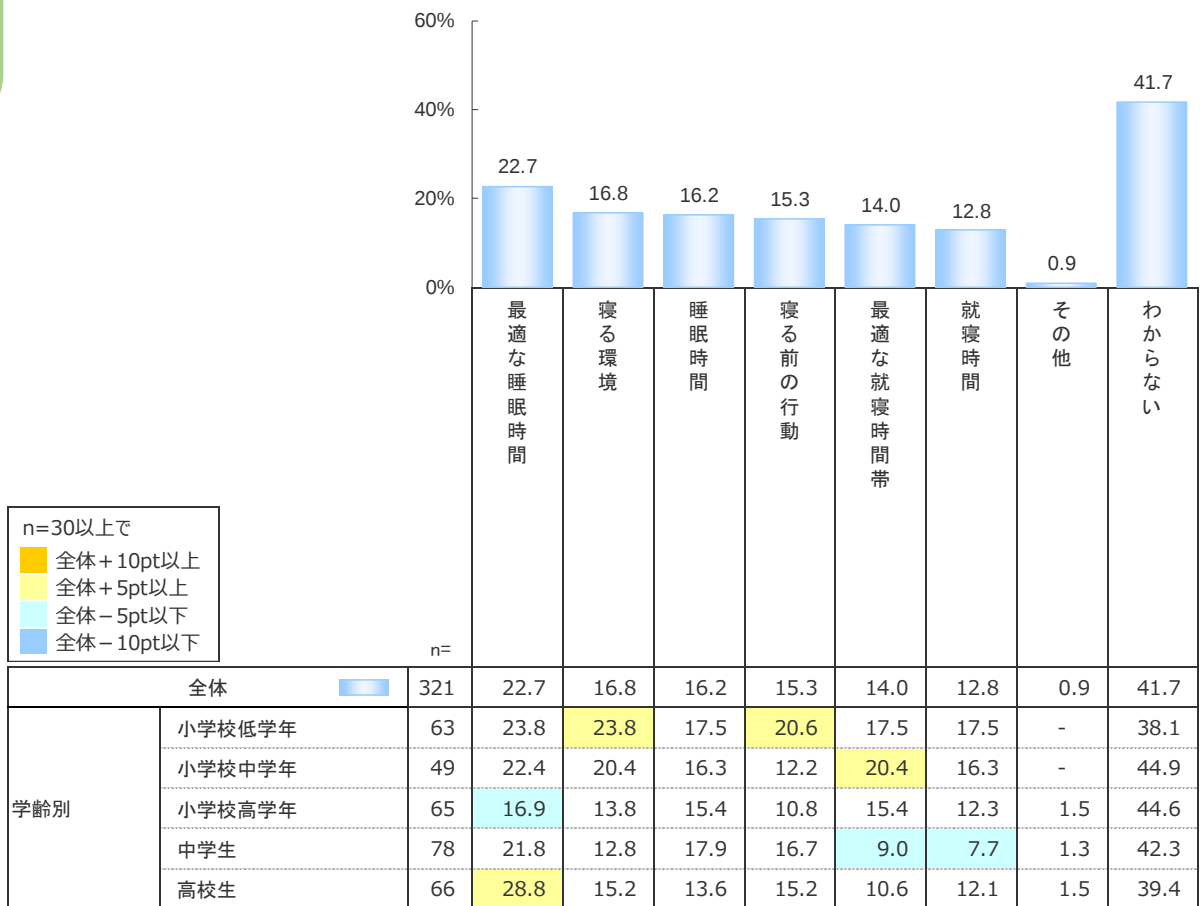


4-3 子どもの睡眠に関する悩み

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」(22.7%)が最も高い。学齢別でみると、小学校低学年では「寝る環境」、「寝る前の行動」、小学校中学年では「最適な就寝時間帯」、高校生では「最適な睡眠時間」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
古川 ゆめ

[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 2025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