



## 今年で5年目、西川が1万人の睡眠実態を大調査 『西川 睡眠白書 2022』を9月3日「秋の睡眠の日」に発表！

“不眠大国日本”から抜け出せない！？

ここ5年間で、国際基準に照らして、2人に1人が「不眠症の疑いが高い」状態が続く

やすゆき

西川株式会社(本社:東京都中央区日本橋 代表取締役:西川ハ一行)では、社内研究機関である「日本睡眠科学研究所」監修のもと、1万人の睡眠実態を追った『西川 睡眠白書 2022』を9月3日(土)の「秋の睡眠の日」にホームページで公開します。『西川 睡眠白書』は2018年より毎年発表し、今年で5年目となります。

### 調査結果トピックス

- ① 国際基準「アテネ不眠尺度」では**50%が「不眠症の疑いが高い」**の結果に。ここ5年間で改善傾向は見られず。睡眠満足度は、約**7割が自分の睡眠の質に何らかの不満**を持つ。
- ② 睡眠時間は足りてる？ 十分にとれている人は**34.2%**で、前年から2.6ポイント低下。  
平日の睡眠時間は「**7時間台**」(28.7%)が**最多**で、「6時間台」(22.6%)、「8時間台」(16.6%)と続く。  
**美意識が高い人の平日の睡眠時間1位は「8～9時間未満」**(22.5%)、睡眠時間を長くをとることを意識。
- ③ 何時に起きて、何時に寝ている？ 平日の起床時刻は「**6時台**」(34.8%)、就寝時刻は「**23時台**」(34.9%)が**最多**。  
10代は夜更かし傾向。
- ④ 勤務パターンが睡眠に影響？ 「固定時間制度」よりも「**テレワーク**」や「**裁量労働制度**」の方が**不眠の傾向が強い**。

### ■ 日本睡眠科学研究所の総評

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・分析を行っています。

今回の調査では、改めて、2020年から続く新型コロナウイルスcovid-19の影響も意識して分析したところ、昨年よりもさらに睡眠時間の不足が増加しているなど、リズムの乱れが続いていることが分かりました。また、テレワークが増えたことによる、寝つきの悪さの増加などから、テレワーク時の運動・活動量の不足や心身ストレスの増加が悪影響を与えていることも懸念されます。

今後もしばらくコロナ禍という状況が続く可能性があるなか、心身ストレスや活動量を考慮して睡眠の質を上げる必要があると考えます。今回の調査・分析をご覧になり、新しい生活様式においても、睡眠を通して健康を実現する糸口を見つけの一助になれば幸いです。

### ■ 調査方法

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: 2022年7月15日(金)～7月19日(火)

調査対象者: 全国の18歳～79歳の男女

回収サンプル数: 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1万人のうち、性年代別人口構成比に合わせて聴取

調査会社: 株式会社クロス・マーケティング

### ■ 『西川 睡眠白書 2022』全文公開

「秋の睡眠の日」9月3日(土)10:00に下記WEBサイトで公開します。

<https://www.nishikawa1566.com/company/laboratory/hakusyoy/>

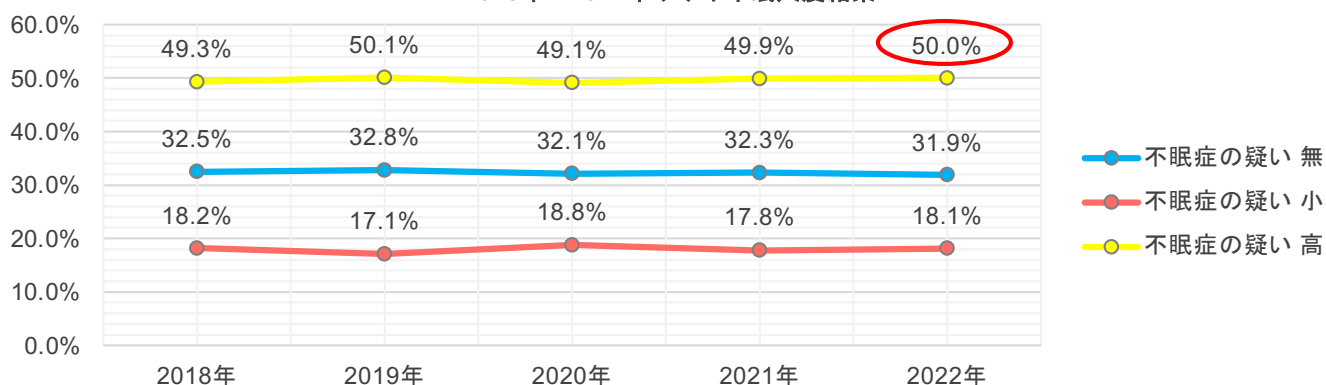
※次ページへ続く

## ① 不眠症の傾向と睡眠満足度

国際基準「アテネ不眠尺度」の結果は「不眠症の疑いが高い」が半数。ここ5年間で改善傾向は見られず。

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」による世界共通の不眠判定方法「アテネ不眠尺度」の質問に則り、1万人に調査したところ、全体の50%の人が「不眠症の疑いが高い」という結果となった。「不眠症の疑いが高い」が約5割という結果は2018年から続き、改善傾向は見られない。

2018年～2022年 アテネ不眠尺度結果



年代別では、とりわけ20代・30代で「不眠症の疑いが高い」人が6割弱と、他の年代と比べて高い割合を占める。特に30代は「不眠症の疑いが高い」が年々増加傾向にあり、2018年の58.5%から4ポイント上回っている。

2022年 アテネ不眠尺度結果 年代別

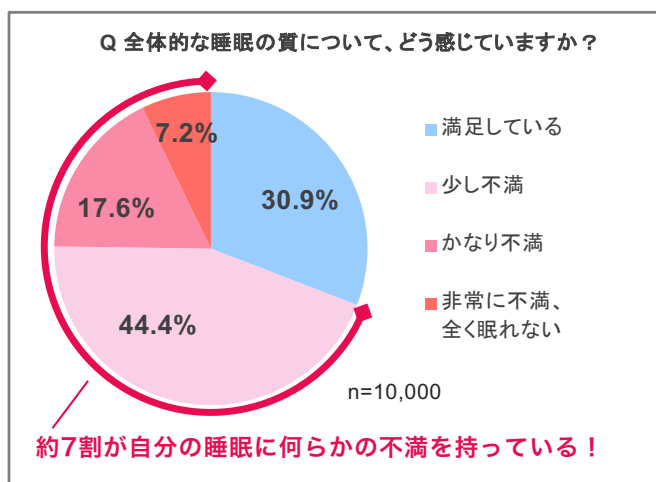
| 2022年 アテネ不眠尺度結果 年代別 |     |       | 不眠症の疑い 無 |      | 不眠症の疑い 小 |      | 不眠症の疑い 高 |  |
|---------------------|-----|-------|----------|------|----------|------|----------|--|
|                     |     |       | n=       |      |          |      |          |  |
| 2022年全体             |     |       | 10,000   | 31.9 | 18.1     | 50.0 |          |  |
| 年代別                 | 10代 | 139   | 30.9     | 18.0 | 51.1     |      |          |  |
|                     | 20代 | 1,395 | 25.0     | 13.6 | 61.4     |      |          |  |
|                     | 30代 | 1,622 | 22.3     | 15.3 | 62.5     |      |          |  |
|                     | 40代 | 1,911 | 26.9     | 17.0 | 56.1     |      |          |  |
|                     | 50代 | 1,604 | 30.9     | 19.6 | 49.5     |      |          |  |
|                     | 60代 | 1,879 | 40.1     | 22.2 | 37.6     |      |          |  |
|                     | 70代 | 1,450 | 46.3     | 20.0 | 33.7     |      |          |  |

### 約7割が自分の睡眠の質に何らかの不満を持つ。

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30.9%で、前年の31.7%を0.8ポイント下回った。約7割の人が睡眠に何らかの不満を持っており、この結果はここ5年間ほぼ変わらず、低い睡眠満足度で停滞している。

#### [快眠ポイント]

眠れない理由としては様々な要因が考えられます。音・光・温度・湿度などの寝室環境、ストレスや心配事などの心理的要因、生活リズムの乱れ、アルコールなども原因の1つになります。生活習慣やちょっとした工夫で睡眠への不満を改善できる場合もあるので、まずはご自身の生活を見直してみましょう。



② 睡眠時間

睡眠時間が「十分にとれている」人は34.2%で、前年から2.6ポイント低下。

1万人に対し、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。全体的な睡眠時間が「十分である」と答えたのは34.2%と、前年の36.8%から2.6ポイント減少した。

性年代別では、男性は20～40代、女性は10～50代の「十分である」が3割を下回り、特に10代女性が18.6%と最も低く、睡眠時間に対する不満が高いことがうかがえる。

|         |       |     | Q 総睡眠時間は足りていますか？（昼寝も併せて） |        |         |                   | (%) |
|---------|-------|-----|--------------------------|--------|---------|-------------------|-----|
|         |       |     | 十分である                    | 少し足りない | かなり足りない | 全く足りない、<br>全く眠れない |     |
| n=      |       |     |                          |        |         |                   |     |
| 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               |     |
| 性年代別    | 男性10代 | 80  | 42.5                     | 41.3   | 11.3    | 5.0               |     |
|         | 男性20代 | 702 | 29.3                     | 43.4   | 16.7    | 10.5              |     |
|         | 男性30代 | 820 | 24.1                     | 46.5   | 20.1    | 9.3               |     |
|         | 男性40代 | 963 | 28.0                     | 46.4   | 17.0    | 8.5               |     |
|         | 男性50代 | 799 | 30.0                     | 51.2   | 13.5    | 5.3               |     |
|         | 男性60代 | 915 | 41.6                     | 45.2   | 10.2    | 3.0               |     |
|         | 男性70代 | 662 | 55.7                     | 35.6   | 8.0     | 0.6               |     |
|         | 女性10代 | 59  | 18.6                     | 62.7   | 10.2    | 8.5               |     |
|         | 女性20代 | 693 | 25.7                     | 45.7   | 17.7    | 10.8              |     |
|         | 女性30代 | 802 | 25.3                     | 47.8   | 18.7    | 8.2               |     |
|         | 女性40代 | 948 | 27.5                     | 47.2   | 16.7    | 8.6               |     |
|         | 女性50代 | 805 | 29.4                     | 49.7   | 14.5    | 6.3               |     |
|         | 女性60代 | 964 | 43.8                     | 43.5   | 10.2    | 2.6               |     |
|         | 女性70代 | 788 | 51.4                     | 39.7   | 7.4     | 1.5               |     |

平日と休日の睡眠時間は？

具体的な睡眠時間は、平日・休日ともに「7時間台」の回答が最多。平日は「7時間台」、「6時間台」、「8時間台」が上位。対して、休日は「7時間台」、「8時間台」、「6時間台」の順位となった。

< 平日の睡眠時間 >

- 1位 7時間台 (28.7%)
- 2位 6時間台 (22.6%)
- 3位 8時間台 (16.6%)
- 4位 13時間以上 (10.0%)
- 3位 5時間台 (9.4%)

< 休日の睡眠時間 >

- 1位 7時間台 (24.0%)
- 2位 8時間台 (23.9%)
- 3位 6時間台 (12.8%)
- 4位 9時間以上 (12.3%)
- 5位 13時間以上 (12.0%)

【快眠ポイント】 体内時計を乱さないように、平日と休日の睡眠時間にあまり大きな差がないことがベストです。休日などでいつもより長く寝たい場合は、いつもの睡眠時間+2時間以内がおすすめです。

美意識が高い人の平日の睡眠時間1位は「8～9時間未満」、睡眠時間を長くをとることを意識。

自身の美意識が高いと感じている人の平日の睡眠時間は「8～9時間未満」が最も高く22.5%、次いで「9時間以上」が22.3%と続く。「5時間未満」は最も少なく、16.5%。一方、自身の美意識が低いと感じている人の平日の睡眠時間は「5時間未満」が最も高く56.0%、次いで「5～6時間未満」が52.3%と続く。「8～9時間未満」は最も少なく、43.0%。休日も同様の傾向が見られる。このことから、美意識の高い人は睡眠時間を長くをとることを意識していることが推察される。

Q あなたは美容に対するご自身の意識が高いと思いますか？

|             |             | n=    | 美意識が高い・計       |         |               |         | 美意識が低い・計      |         |                |  | (%)  | 美意識が<br>高い・計 | 美意識が<br>低い・計 |
|-------------|-------------|-------|----------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|----------------|--|------|--------------|--------------|
|             |             |       | 非常に<br>高い方だと思う | 高い方だと思う | やや<br>高い方だと思う | どちらでもない | やや<br>低い方だと思う | 低い方だと思う | 非常に<br>低い方だと思う |  |      |              |              |
| 全体          |             | 3,000 | 1.6            | 4.8     | 12.8          | 33.7    | 14.5          | 16.6    | 16.0           |  | 19.2 | 47.1         |              |
| 通常睡眠<br>時間別 | 平日（5時間未満）   | 109   | 0.9            | 6.4     | 9.2           | 27.5    | 9.2           | 19.3    | 27.5           |  | 16.5 | 56.0         |              |
|             | 平日（5～6時間未満） | 266   | 0.4            | 5.3     | 12.8          | 29.3    | 14.7          | 16.5    | 21.1           |  | 18.4 | 52.3         |              |
|             | 平日（6～7時間未満） | 674   | 1.9            | 3.9     | 11.3          | 37.1    | 14.8          | 19.6    | 11.4           |  | 17.1 | 45.8         |              |
|             | 平日（7～8時間未満） | 925   | 1.1            | 4.0     | 12.6          | 33.1    | 15.9          | 18.3    | 15.0           |  | 17.7 | 49.2         |              |
|             | 平日（8～9時間未満） | 493   | 1.6            | 6.1     | 14.8          | 34.5    | 13.2          | 14.0    | 15.8           |  | 22.5 | 43.0         |              |
|             | 平日（9時間以上）   | 533   | 2.8            | 5.8     | 13.7          | 33.4    | 13.7          | 11.8    | 18.8           |  | 22.3 | 44.3         |              |
|             | 休日（5時間未満）   | 66    | 3.0            | 6.1     | 9.1           | 24.2    | 12.1          | 16.7    | 28.8           |  | 18.2 | 57.6         |              |
|             | 休日（5～6時間未満） | 125   | 0.0            | 2.4     | 15.2          | 28.0    | 12.8          | 14.4    | 27.2           |  | 17.6 | 54.4         |              |
|             | 休日（6～7時間未満） | 376   | 1.1            | 4.5     | 9.8           | 38.8    | 15.2          | 18.9    | 11.7           |  | 15.4 | 45.7         |              |
|             | 休日（7～8時間未満） | 739   | 1.1            | 3.7     | 12.2          | 34.4    | 14.7          | 20.7    | 13.3           |  | 16.9 | 48.7         |              |
|             | 休日（8～9時間未満） | 748   | 1.7            | 4.8     | 12.6          | 34.5    | 14.8          | 17.1    | 14.4           |  | 19.1 | 46.4         |              |
|             | 休日（9時間以上）   | 946   | 2.2            | 6.1     | 14.5          | 32.0    | 14.1          | 12.4    | 18.7           |  | 22.8 | 45.1         |              |

【快眠ポイント】睡眠は最大の美容といわれるように、睡眠中に分泌される成長ホルモンには皮膚のハリを保ったり、シワを減らす働きがあります。

③ 起床時刻と就寝時刻

平日の起床時刻は「6時台」、就寝時刻は「23時台」が最多。

平日の起床時刻の調査では、全体で「6時台」の起床が34.8%、「7時台」の起床が21.3%であり、前年と大きな差はみられない。就寝時刻は、全体で「23時台」が34.9%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17.1%、「24時台」が12.5%と続く。

＜平日の起床時刻＞

- 1位 6時台（34.8%）
- 2位 7時台（21.3%）
- 3位 5時台（20.2%）
- 4位 8時台（8.0%）
- 3位 4時台（5.2%）

＜平日の就寝時刻＞

- 1位 23時台（34.9%）
- 2位 22時台（17.1%）
- 3位 24時台（12.5%）
- 4位 1時台（9.4%）
- 5位 21時台（6.0%）

【快眠ポイント】起床時刻はなるべく一定に保つことで、体内時計が乱れることを防ぎます。

年代別では10代が男女ともに夜更かし傾向。

年代別で目立ったのは、男女ともに10代の夜更かし傾向。「2時台」が1割以上、「1時台」も男性が1割半ば、女性が2割と全体に比べて高く、夜型の傾向が強い。2021年調査と比べて、男性10代は「24時台」（13.4%→16.3%）、「1時台」（15.9%→16.3%）、女性10代は「24時台」（15.3%→20.3%）、「1時台」（17.6%→20.3%）と、男女ともに10代で「24時台」「1時台」の就寝が増加し、若年層で就寝時間が遅くなっていると推察される。

平日の就寝時刻 10代の結果抜粋

|      |       | n=     | 1時台  | 2時台  | 3時台 | 4時台 | 5時台 | 6時台 | 7時台 | 8時台 | 9時台 | 10時台 | 11時台 | 12時台 | 13時台 | 14時台 | 15時台 | 16時台 | 17時台 | 18時台 | 19時台 | 20時台 | 21時台 | 22時台 | 23時台 | 24時台 |
|------|-------|--------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|      |       |        | 台    | 台    | 台   | 台   | 台   | 台   | 台   | 台   | 台   | 台    | 台    | 台    | 台    | 台    | 台    | 台    | 台    | 台    | 台    | 台    | 台    | 台    | 台    | 台    |
| 全体   |       | 10,000 | 9.4  | 4.5  | 1.3 | 0.6 | 0.5 | 0.4 | 0.3 | 0.3 | 0.5 | 0.8  | 2.3  | 4.0  | 1.0  | 0.4  | 0.1  | 0.1  | 0.2  | 0.4  | 0.7  | 1.6  | 6.0  | 17.1 | 34.9 | 12.5 |
| 性年代別 | 男性10代 | 80     | 16.3 | 10.0 | 3.8 | 1.3 | 0.0 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 1.3 | 0.0  | 1.3  | 8.8  | 3.8  | 0.0  | 0.0  | 0.0  | 0.0  | 0.0  | 0.0  | 0.0  | 1.3  | 11.3 | 23.8 | 16.3 |
|      | 女性10代 | 59     | 20.3 | 10.2 | 1.7 | 1.7 | 1.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0  | 1.7  | 3.4  | 3.4  | 0.0  | 0.0  | 0.0  | 0.0  | 1.7  | 1.7  | 0.0  | 1.7  | 8.5  | 22.0 | 20.3 |

#### ④ 勤務パターンと睡眠の関係

##### 「固定時間制度」よりも「テレワーク」や「裁量労働制度」の方が不眠の傾向が強い。

ビジネスパーソン1,421名を対象に世界共通の不眠判定方法「アテネ不眠尺度」の結果をみると、勤務パターンとの関係では、「固定時間制度」と「フレックスタイム制度」よりも、「テレワーク」「裁量労働制度」の方が「不眠症の疑い 高」の割合が多い傾向がみられる。「テレワーク」は60.7%と「固定時間制度」よりも8.8ポイント上回る。「テレワーク」「裁量労働制度」とともに労働時間が通常よりも増えるケースが指摘されており、この調査結果は、一部に過重な負担を抱える人が存在することを示唆しているとみることができる。

また、夜勤有無別でみると、＜夜勤がある＞では、「不眠症の疑い 高」が62.3%と、夜勤がない人（50.7%）と比べておよそ10ポイント高い。

休日の過ごし方別では、＜家から出てアクティブな活動をする人が多い＞で「不眠症の疑い 高」が5割以下に留まり、他の層と比較して下回る。

ビジネスパーソンのアテネ不眠尺度結果

|              |                                       |       | (%)      |          |          |
|--------------|---------------------------------------|-------|----------|----------|----------|
|              |                                       |       | 不眠症の疑い 無 | 不眠症の疑い 小 | 不眠症の疑い 高 |
| 全体           |                                       |       | 29.1     | 18.6     | 52.3     |
| 夜勤有無         | 夜勤がある                                 | 199   | 21.1     | 16.6     | 62.3     |
|              | 夜勤はない                                 | 1,222 | 30.4     | 19.0     | 50.7     |
| 労働時間<br>制度別  | 固定時間精度                                | 960   | 29.3     | 18.9     | 51.9     |
|              | フレックスタイム制度                            | 244   | 30.7     | 19.7     | 49.6     |
|              | 裁量労働制度                                | 135   | 24.4     | 20.0     | 55.6     |
|              | テレワーク                                 | 150   | 27.3     | 12.0     | 60.7     |
| 休日の<br>過ごし方別 | 家から出てアクティブな活動をする人が多い(スポーツや、散歩、ピクニック等) | 270   | 36.3     | 17.4     | 46.3     |
|              | 家から出てカフェや食事等に行くことが多い                  | 207   | 22.2     | 19.8     | 58.0     |
|              | 家の中で料理や、ゲーム等の趣味に没頭することが多い             | 231   | 24.2     | 17.3     | 58.4     |
|              | 家の中で体を休めていることが多い                      | 713   | 29.9     | 19.2     | 50.9     |

#### 【快眠ポイント】

自宅での仕事となると、オン・オフの切り替えが上手くできないことがあるため、オフの時間を意識する必要があります。夕食、飲酒は早めにすませ、寝る1時間前までに入浴を行いましょう。深部体温が上がることで放熱が進みスムーズな入眠につながります。就寝直前までPCを使った仕事、スマホやゲーム、TVなどの明るい光を使用するとメラトニン分泌が抑制され、交感神経も昂り、眠りの質の低下につながります。眠る前は、家族との会話、音楽、ストレッチやヨガ、香りなど、寝るための準備時間＝オフの時間を確保しましょう。



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

日本睡眠科学研究所は、人間の睡眠生理の解明やより良い睡眠環境の開発を目指し、寝具業界としては先駆けとなる研究所として、1984年に設立しました。企業・大学・研究機関とも協力して様々な研究活動を推進。その結果は、西川の数々の画期的な寝具や寝環境の開発に活かされ、睡眠の質の向上に貢献しています。

〈 一般のお客様からのお問合せ先 〉

西川株式会社 TEL. 0120-36-8161 (受付時間: 平日 10:00~17:00)

\*『西川 睡眠白書 2022』の全文は、9月3日(土)の「秋の睡眠の日」から下記WEBサイトで閲覧いただけます。

<https://www.nishikawasangyo.co.jp/company/laboratory/hakusyo/>

〈 報道関係者様からのお問合せ先 〉

■ 西川株式会社 担当/森 TEL.03-3664-3962 MAIL [press@nishikawa1566.com](mailto:press@nishikawa1566.com)

■ PR代理: (株)杉山PR&プランニング 担当/武井・田岸 TEL.03-5468-7791 MAIL [chiaki@sugiyama-pr.co.jp](mailto:chiaki@sugiyama-pr.co.jp)