

【3月18日は「春の睡眠の日」】

47都道府県の「睡眠あるある」大募集！

nishikawa「そうだ #睡眠を見直そう」キャンペーンを3月12日(木)から開催

抽選で47都道府県グルメカタログギフトをプレゼント

睡眠アプリ「goomo」の睡眠スコア画面投稿で当選確率が2倍！



西川株式会社(本社:東京都中央区、社長執行役員COO:竹内雅彦、以下「nishikawa」)は、3月18日の「春の睡眠の日」^(※1)に向けて、2026年3月12日(木)～3月31日(火)の期間、nishikawa公式X([@nishikawa_sleep](https://twitter.com/nishikawa_sleep))にて47都道府県の「睡眠あるある」を募集する、「そうだ #睡眠を見直そう」キャンペーンを開催します。

1万人の睡眠実態に迫った「nishikawa 睡眠白書 2025」^(※2)にて、都道府県別の平均睡眠時間を調査したところ、平日の最長は「岩手県(7時間40分)」、休日は「熊本県(8時間11分)」が最長でした。また、都市部では休日の睡眠時間がやや長かったり、北日本地域が比較的長い睡眠時間を確保しているなど、地域ごとに傾向がみられ、生活習慣や文化との関連がうかがえました。本キャンペーンでは、こうした各地域の睡眠の特徴に着目し、「睡眠×47都道府県」をテーマに、普段の睡眠習慣を楽しく見直していただくきっかけとして企画しました。

キャンペーン期間中、nishikawa公式Xをフォローし、キャンペーン投稿をリポストの上、都道府県にちなんだ「睡眠あるある」を指定ハッシュタグと共に投稿いただくと、抽選で47名様に47都道府県のご当地グルメから選べるカタログギフトをプレゼントします。nishikawaの睡眠アプリ「goomo(グーモ)」でご自身の睡眠を計測し、睡眠スコア画面と一緒に投稿いただくと当選確率が2倍になります。ぜひこの機会に、ご自身の睡眠を見直してみてください。

2026年に創業460周年を迎えたnishikawaは、長年の睡眠研究と寝具開発の知見を活かし、健康的な毎日をサポートする「睡眠ソリューション」を提供しています。科学的エビデンスに基づく寝具・寝装品の製造・販売をはじめ、睡眠コンサルティングサービスを提供する体験型拠点『ねむりの相談所@』の展開や、一人ひとりに合わせた睡眠改善をサポートする睡眠アプリ「goomo」の提供など、多角的な取り組みを通じて、多くの方々の睡眠の質向上を目指しています。

※ 1 「睡眠の日」は、睡眠についての正しい知識の普及と国民の健康増進への寄与を目的に、睡眠健康推進機構が日本睡眠学会との協力によって制定したもので、3月18日を「春の睡眠の日」、9月3日を「秋の睡眠の日」と定めています。

※ 2 当社WEBパネル調査結果 睡眠に関する基本調査10,000人、本調査対象3,000人(18歳～79歳の男女)2025年7月実施

■ 開催期間

2026年3月12日(木)～3月31日(火)23:59まで

■ 応募方法

- ① nishikawa公式X(@nishikawa_sleep)をフォローし、キャンペーン投稿をリポスト
- ② 都道府県にちなんだ「睡眠あるある」と共に、「#ご自身の都道府県」と「#睡眠を見直そう」を付け、投稿いただくと応募完了。

キャンペーンサイト: <https://www.nishikawa1566.com/special/suimincp>

※ X公開アカウントの方のみご応募可能です。

※ 当選された方には、キャンペーン終了後、nishikawa公式XよりDMにてご連絡いたします。

<都道府県別「睡眠あるある」の例>

- ・なんでやねん！が寝言 #大阪
- ・明日の朝食が「明太子」か「焼きラーメンの残り」かによって、目覚めの良さが3倍くらい変わる #福岡
- ・「モーニング」のためなら、目覚ましより早く起きられる #愛知
- ・「なんくるないさ」と思いながら、気づけばスヌーズ5回目 #沖縄

<当選確率2倍>

nishikawaの睡眠アプリ「goomo」でご自身の睡眠を計測し、睡眠スコア画面のスクリーンショットと一緒に投稿すると、当選確率が2倍になります！

■ 賞品

抽選で47名様に、47都道府県のご当地グルメから選べるカタログギフトをプレゼントします。

nishikawaの睡眠アプリ「goomo」

睡眠アプリ「goomo(グーモ)」は、“よい睡眠”と“新しい1日”をつなぐスマホアプリです。nishikawaの研究機関「日本睡眠科学研究所」の長年の知見から導く睡眠スコアやアドバイスを提供。起床時にその日の眠りのデータを確認することができ、自身の睡眠を視える化します。

[睡眠解析・アドバイス]

睡眠時間、寝つき時間、中途覚醒、睡眠効率の4項目に基づき100点満点でスコアを算出。このスコアと行動記録をもとに、眠りの特徴や改善アドバイスを提供します。解析結果を週次/月次単位で表示でき、睡眠の傾向や改善の実感が持ちやすくなります。

[その他機能]

スマートアラーム機能、GPS機能を用いた行動アシスト、カーテンや照明と連動する寝室のスマート化※、遠く離れた家族の睡眠と連携する見守り機能などを備えています。また、1日の始まりと終わりに、大谷翔平さん、プロサッカー選手 久保建英さん、プロバスケットボール選手 河村勇輝さん、声優 梶裕貴さんからのボイスが聞けるタレントボイス機能を導入しています。

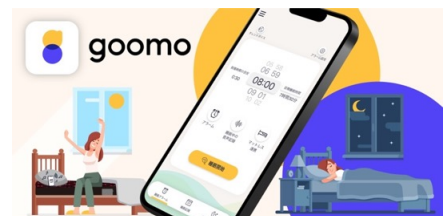
利用料金: ダウンロード無料

対応OS : iOS 14.4以降/Android 11以降

ストアURL: <https://goomo.go.link/aYjHa>

公式サイト: <https://www.nishikawa1566.com/contents/goomo>

※スマート家電は別途購入の必要があります。



「goomo」の睡眠スコア画面

平日トップは岩手県(7時間40分)、休日トップは熊本県(8時間11分)、“睡眠優等生”は北日本地域

1万人の睡眠実態調査「nishikawa 睡眠白書 2025」※2の都道府県別の平均睡眠時間ランキングでは、平日のトップは岩手県(7時間40分)、最下位は福井県(6時間35分)となりました。休日では熊本県(8時間11分)がトップ、高知県(7時間9分)が最下位となり、トップと最下位で約1時間の差が見られました。

平日の平均睡眠時間は40都道府県で7時間台となりましたが、主要都市である東京都(7時間6分)・大阪府(7時間4分)・愛知県(7時間2分)はその中でも下位に位置しています。一方、これら都市部では休日の睡眠時間が全国平均をやや上回り、平日の睡眠不足を休日のいわゆる「寝だめ」で補っている傾向がみられます。

熊本県など地方の上位県では平日・休日ともに睡眠時間が比較的に長く、睡眠を優先する生活習慣が根付いている可能性が示唆されました。

地域別では、平日は関東で「7時間以上」の割合が高い一方、中部・近畿では「6時間以下」の割合がやや高い傾向にあります。休日では東北地域で「8時間台」の割合が29.2%と他地域より高く、北日本地域が“睡眠優等生”という結果となりました。

平日の平均睡眠時間ランキング						休日の平均睡眠時間ランキング					
第1位	岩手県	7時間40分	第6位	香川県	7時間25分	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	熊本県	7時間33分	第7位	大分県	7時間25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	茨城県	7時間31分	第8位	山形県	7時間23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	奈良県	7時間30分	第9位	山梨県	7時間21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	青森県	7時間30分	第10位	岐阜県	7時間19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	新潟県	6時間55分	第46位	高知県	6時間44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	徳島県	6時間49分	第47位	福井県	6時間35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6分				その他主要都市		東京都…7時間44分			
		大阪府…7時間4分						大阪府…7時間43分			
		愛知県…7時間2分						愛知県…7時間36分			

〈 お客様からのお問合せ先 〉

nishikawa お客様相談室

[TEL.] 0120-36-8161(受付時間: 平日 10:00~17:00) [WEB] <https://www.nishikawa1566.com/>

〈 報道関係者様からのお問合せ先 〉

■ 西川株式会社 担当/森・本多 TEL.03-3664-3962 MAIL press@nishikawa1566.com

■ PR 代理: 株式会社PR&プランニング 担当/田岸・伊藤 TEL.03-5468-7791 MAIL asako@sugiyama-pr.co.jp