

nishikawa 睡眠白書 2026

～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： 2026年7月10日(金)～7月15日(水)

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

※2020年国勢調査の人口総数をもとに性年代別人口構成比を算出

【10,000名】

	全体	男性	女性
	10,000	4,945	5,055
10代	160	85	75
20代	1,366	693	673
30代	1,472	746	726
40代	1,915	967	948
50代	1,742	869	873
60代	1,651	801	850
70代	1,694	784	910

【3,000名】

	全体	男性	女性
	3,000	1,483	1,517
10代	49	29	20
20代	408	204	204
30代	442	224	218
40代	575	290	285
50代	523	261	262
60代	492	240	252
70代	511	235	276

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パパママ・子どもパート(子どもの睡眠に関する実態や、パパママの意識を聴取)

[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2026～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」である。しかし、近年の睡眠科学の進歩とメディア等での取り上げもあり、「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。

こうした流れのなか、2026年、厚生労働省が診療科名に新たに「睡眠障害」を追加した。睡眠に関する不調がこれまでのように内科や精神科等の一部として扱われるのではなく、独立した診療領域として位置づけられたことは、国民の睡眠課題が社会的課題として認知された証左であり、大きな節目といえる。

当「日本睡眠科学研究所」は業界に先駆けて、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は創業460年になる「睡眠、スリープテック®」を支える会社である。この長い歴史の中で「よく眠り、よく生きる。」をVisionに掲げ、寝具に限らず様々な商品やサービスによる「快適な睡眠」「心身のリカバリー」を探索し続けている。

今回の睡眠白書では特に若年層に関する質問を深掘りすることなどで、様々な課題が見えてきた。

普段の寝不足も大きな課題であるが、それを「週末の寝だめ」で解消できると考えてしまう「ソーシャルジェットラグ」が社会人だけでなく小学生から高校生まで広がっている。こうした現代社会における生活リズムの乱れが子どもの身体的・精神的発達に長期的な悪影響を及ぼす可能性が懸念される。

また、ビジネスパーソンは、睡眠負債を感じているだけでなく、その影響として注意力や判断力からくる業務ミスを実感しているところまできており、健康経営の視点のみならず、事故やトラブルを含むリスクマネジメントの視点からも個人の睡眠環境整備が強く求められる。

一方で、子どもの就寝儀式（電気を消す、歯磨きなど）を親子で意識することも少しずつ増えている。また大人も、睡眠を「削るもの」から「コンディション向上のための資本」と捉え直す前向きな変化が見られる。睡眠改善のために、従来からの「オーダーメイド枕」に加え「リカバリーパジャマ」などにも強い関心が寄せられており、様々な商品やサービスへの睡眠投資意欲が高まっている。

このように個人の課題意識と問題解決への期待は高まっており、さらに、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、企業や国が一段と施策を進めていく必要があることを、本調査は示唆している。

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
- ・睡眠課題

1-2 平日と休日・祝日の睡眠

- ・平日と休日・祝日の睡眠時間の比較
- ・平日の起床時刻、就寝時刻
- ・休日・祝日の起床時刻、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・祝日の睡眠時間の差

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
- ・ソーシャルジェットラグ: 睡眠負債の代償による「時差ボケ」実態

1-4 通勤通学時間と睡眠

- ・通勤・通学時間と睡眠の関係

1-5 理想の睡眠時間

- ・体調が最高だと思われる生活リズムを想定した理想の睡眠時間

1-6 睡眠負債

- ・睡眠不足の指標である睡眠負債について

1-7 平日と休日・祝日の活動時間

- ・平日の1日の活動時間
- ・休日・祝日の1日の活動時間

1-8 睡眠の目的

- ・睡眠の目的

1-9 睡眠確保が難しい理由

- ・睡眠確保が難しい理由

1-10 睡眠確保のデメリット

- ・睡眠確保のデメリット

1-11 睡眠時の悩み

- ・睡眠時の悩み
- ・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
- ・睡眠を阻害する悩み

1-12 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

1-13 睡眠への投資と購入実態

- ・睡眠に使っても良いと思う予算
- ・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

1-14 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

1-15 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・祝日)
- ・地域別睡眠時間

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
- ・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

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
- ・在宅ワークの有無と昼寝・仮眠の関係
- ・交替勤務制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
- ・交替勤務制・シフト制の睡眠に関する悩み
- ・勤務形態による昼寝・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 子育て世代と子どもの睡眠実態調査**3-1 未就学児の睡眠実態**

- ・未就学児の基本情報
- ・未就学児の平日と休日・祝日の起床時刻
- ・未就学児の平日と休日・祝日の就寝時刻
- ・未就学児の平日と休日・祝日の睡眠時間
- ・未就学児のソーシャルジェットラグ

3-2 未就学児の親の実態

- ・未就学児の親の睡眠状況と睡眠をとれている理由
- ・未就学児の親の睡眠をとれていない理由
- ・未就学児の育児における配偶者の協力度
- ・未就学児の睡眠についての情報源
- ・未就学児の睡眠についての情報入手時に重要視していること

3-3 小学生～高校生の睡眠実態

- ・小学生～高校生の基本情報
- ・小学生～高校生の平日と休日・祝日の起床時刻
- ・小学生～高校生の平日と休日・祝日の就寝時刻
- ・小学生～高校生の休日・祝日の睡眠時間
- ・小学生～高校生のソーシャルジェットラグ
- ・小学生～高校生の子ども自身の睡眠についての学習経験

3-4 小学生～高校生の親の実態

- ・小学生～高校生の子どもとの同室での睡眠状況
- ・小学生～高校生の親の睡眠状況と睡眠をとれている理由
- ・小学生～高校生の親の睡眠をとれていない理由
- ・小学生～高校生の睡眠についての情報源
- ・小学生～高校生の睡眠についての情報入手時に重要視していること

nishikawa
睡眠白書 2026

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

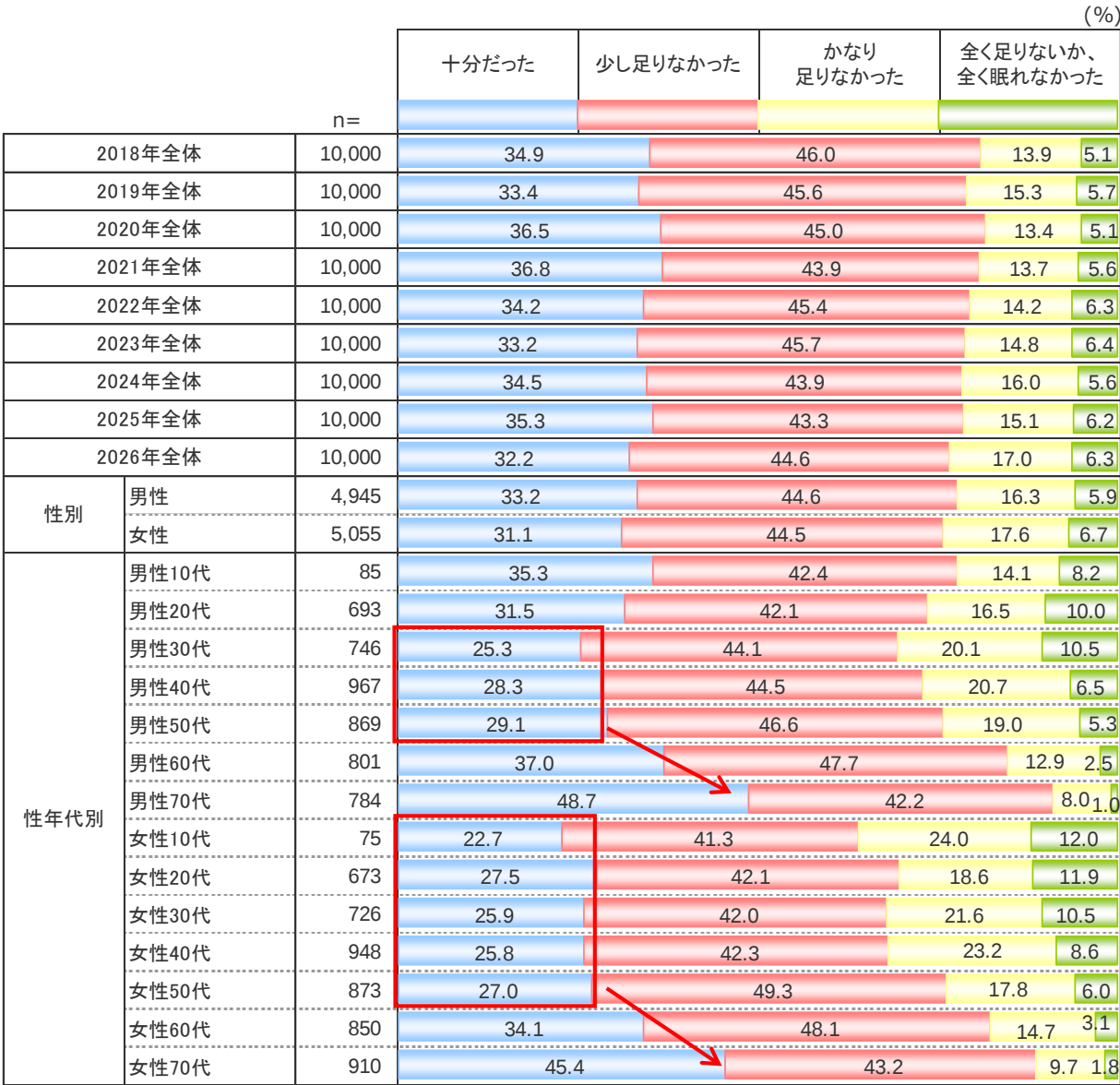
1-1 睡眠の基本調査

睡眠時間満足度

10,000人に対する睡眠の基本調査として、総睡眠時間が足りているかを聴取した。全体的な睡眠時間に対して「十分だった」と答えたのは32.2%と、前年の35.3%からやや減少した。

性年代別にみると、男性は30～50代・女性は10～50代で「十分だった」が2割台と低い傾向がある。一方、男女60、70代の高年代層ほど「十分だった」が高い傾向にあり、男女ともに70代(4割台)が最も高い。

質問：総睡眠時間は足りていますか？（昼寝も併せて）



※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

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31.6%であり、前年の34.7%からやや減少した。
性年代別にみると、男性は30、40代・女性は10～40代で「満足している」が低く、男女ともに以降70代まで増加している。

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
2026年全体		10,000	31.6	42.6	18.4	7.4
性別	男性	4,945	32.9	42.3	18.4	6.5
	女性	5,055	30.3	42.9	18.5	8.3
性年代別	男性10代	85	40.0	45.9	9.4	4.7
	男性20代	693	31.0	40.4	16.6	12.0
	男性30代	746	26.5	39.7	23.3	10.5
	男性40代	967	27.9	40.6	23.9	7.5
	男性50代	869	29.0	45.5	19.6	6.0
	男性60代	801	36.6	44.7	16.4	2.4
	男性70代	784	46.4	42.0	10.3	1.3
	女性10代	75	20.0	46.7	18.7	14.7
	女性20代	673	25.9	39.4	20.1	14.7
	女性30代	726	21.9	42.7	24.0	11.4
	女性40代	948	23.9	41.6	22.7	11.8
	女性50代	873	29.0	46.4	18.4	6.2
	女性60代	850	35.1	44.9	15.3	4.7
	女性70代	910	44.5	41.8	11.4	2.3

※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52.3%の人が「不眠症の可能性」という結果になった。前年の48.1%からは微増。
性年代別にみると、男性は20、30代・女性は10～30代で「不眠症の可能性」が高い。
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)。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。
(※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
2026年全体		10,000	47.7	27.0	17.8	7.5
性別	男性	4,945	49.1	26.2	17.5	7.2
	女性	5,055	46.4	27.6	18.1	7.9
性年代別	男性10代	85	49.4	28.2	17.6	4.7
	男性20代	693	40.0	26.3	21.8	12.0
	男性30代	746	37.4	28.6	22.5	11.5
	男性40代	967	42.5	27.7	20.8	9.0
	男性50代	869	49.4	26.4	18.3	6.0
	男性60代	801	57.8	25.5	13.1	3.6
	男性70代	784	67.2	22.7	8.3	1.8
	女性10代	75	25.3	36.0	24.0	14.7
	女性20代	673	34.9	27.6	24.1	13.4
	女性30代	726	34.0	29.5	25.6	10.9
	女性40代	948	39.2	28.7	20.8	11.3
	女性50代	873	48.8	27.7	17.3	6.2
	女性60代	850	55.1	28.0	12.9	4.0
	女性70代	910	63.3	24.0	10.1	2.6

●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】

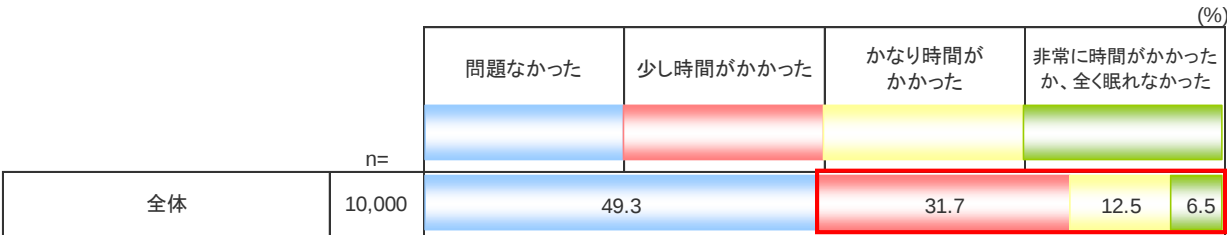
- 0～5点：不眠症の可能性が低いです。
- 6～9点：軽度不眠症の可能性ががあります。
- 10～15点：中等度不眠症の可能性ががあります。
- 16～24点：重度不眠症の可能性ががあります。

1-1 睡眠の基本調査

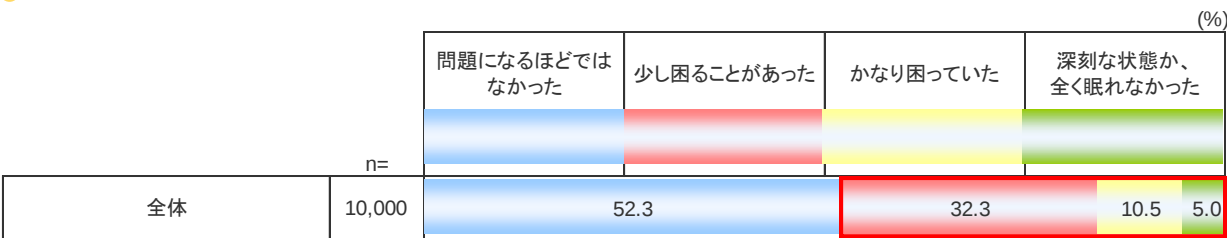
睡眠課題

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。各項目の結果をみると、約5割がスムーズに入眠出来ず、睡眠が途切れがちになっていると回答した。
さらに7割弱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。

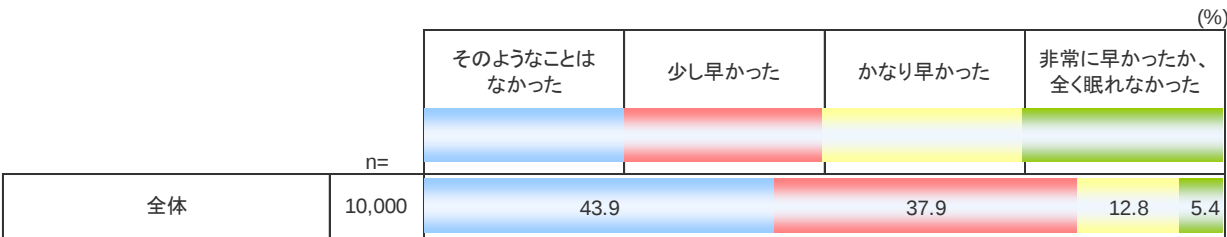
①寝つきの問題について(布団に入って電気を消してから眠るまでに要した時間)



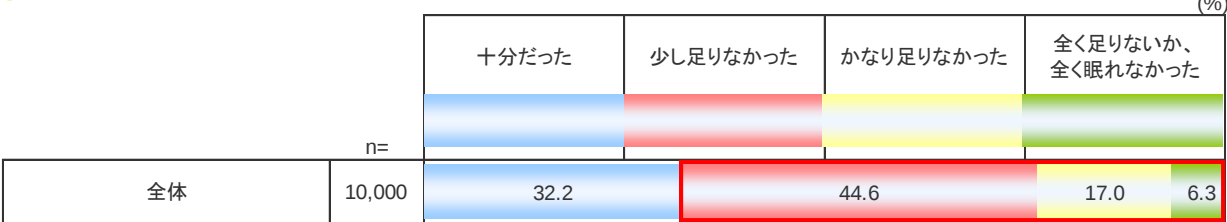
②夜間、睡眠途中に目が覚める問題について



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



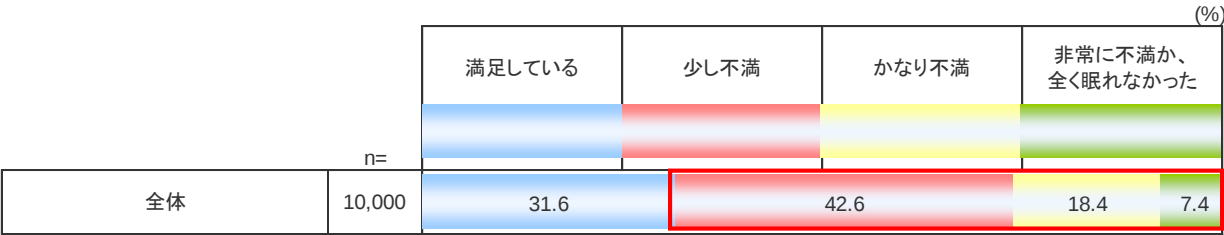
1-1 睡眠の基本調査

睡眠課題

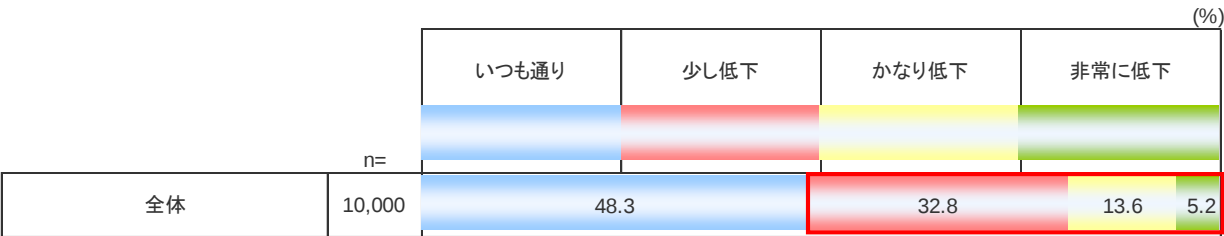
(続き)
また、睡眠の質についても7割弱の人が不満を感じており、この不満は日中の生活に直接的な悪影響を及ぼしている。具体的には、約5割が日中の満足感や活動が低下していると感じており、日中に眠気を感じている人が7割半ばに達している。

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。

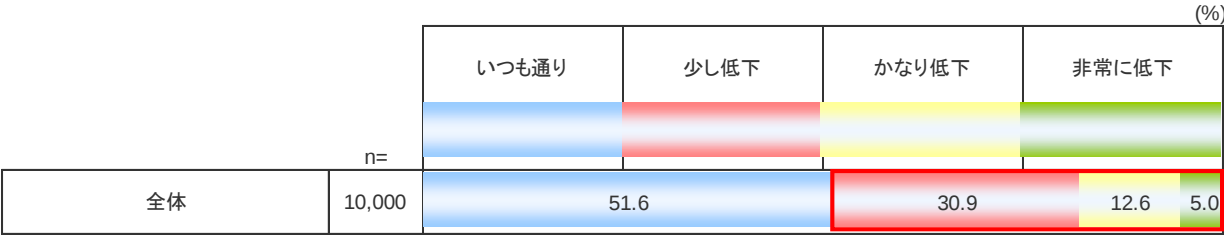
⑤全体的な睡眠の質について



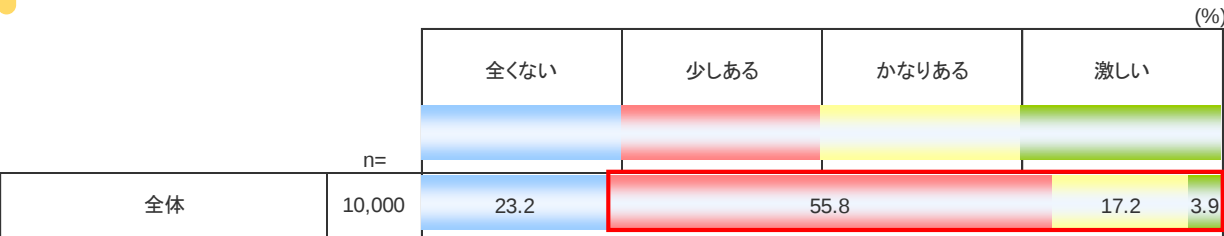
⑥日中の満足感について



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・祝日の睡眠

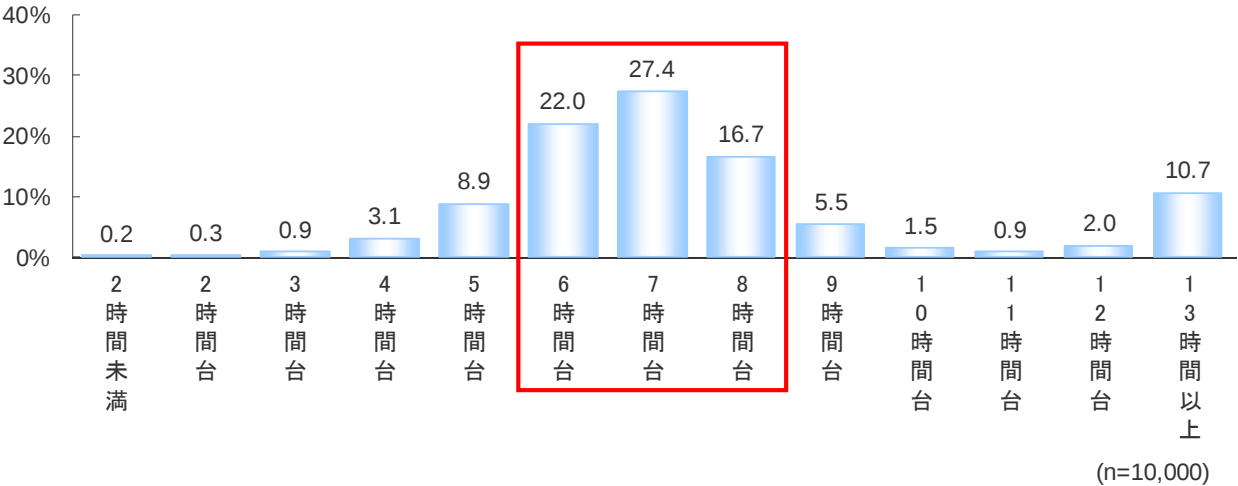
平日と休日・祝日の睡眠時間の比較

睡眠時間に関する調査では、平日と休日・祝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。

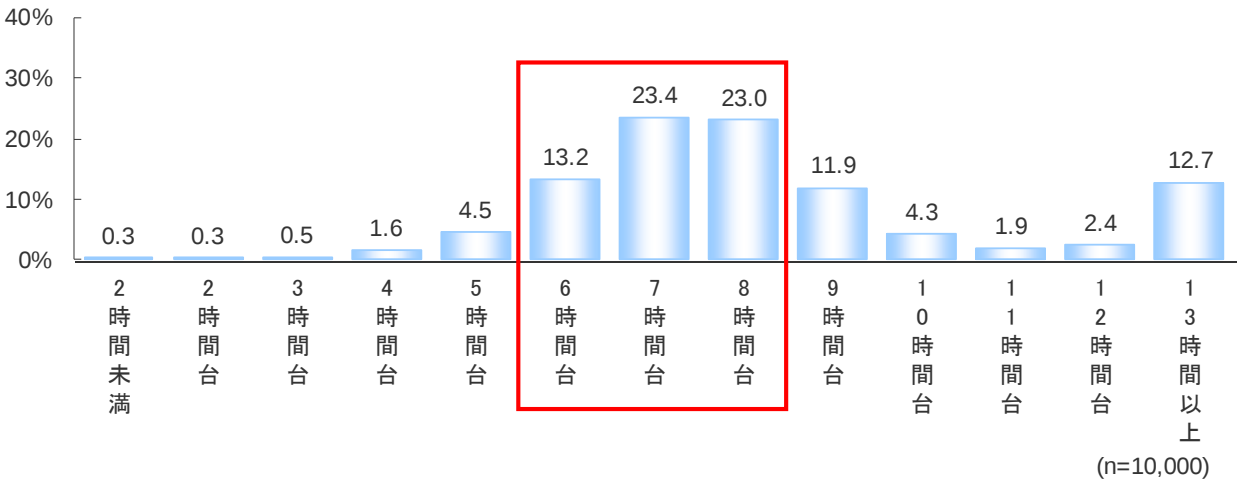
10,000人に対する睡眠時間の調査では、平日・休日・祝日ともに「7時間台」が最も多い。具体的には、平日では「7時間台」が27.4%、次いで「6時間台」が22.0%、次いで「8時間台」が16.7%。対して、休日・祝日では「7時間台」が23.4%、次いで「8時間台」が23.0%、次いで「6時間台」が13.2%と続く。

休日の睡眠時間は平日よりも「6時間」以下の割合が少なく、「8時間」以上の割合が多い。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・祝日の睡眠時間



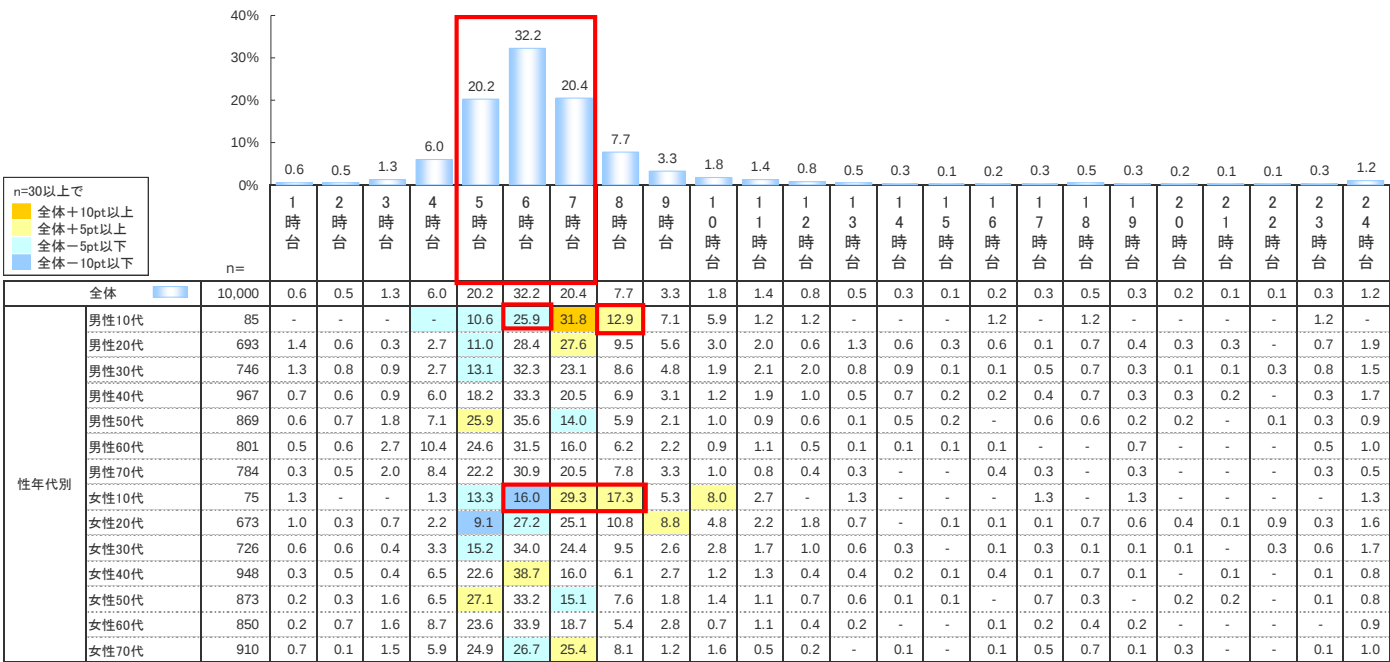
1-2 平日と休日・祝日の睡眠

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」が32.2%、「7時台」が20.4%、「5時台」が20.2%と続く。前年と大きな差はみられない。

性年代別にみると、前年と比べて男性10代で「8時台」（1.5%→12.9%）が増加した一方、「6時台」（33.8%→25.9%）が減少した。また、女性10代でも「7時台」（22.6%→29.3%）、「8時台」（9.7%→17.3%）が増加した一方、「6時台」（46.8%→16.0%）が減少しており、男女10代の平日の起床時間が1～2時間ほど遅くなっていた。

平日の起床時刻



1-2 平日と休日・祝日の睡眠

平日の起床時刻、就寝時刻

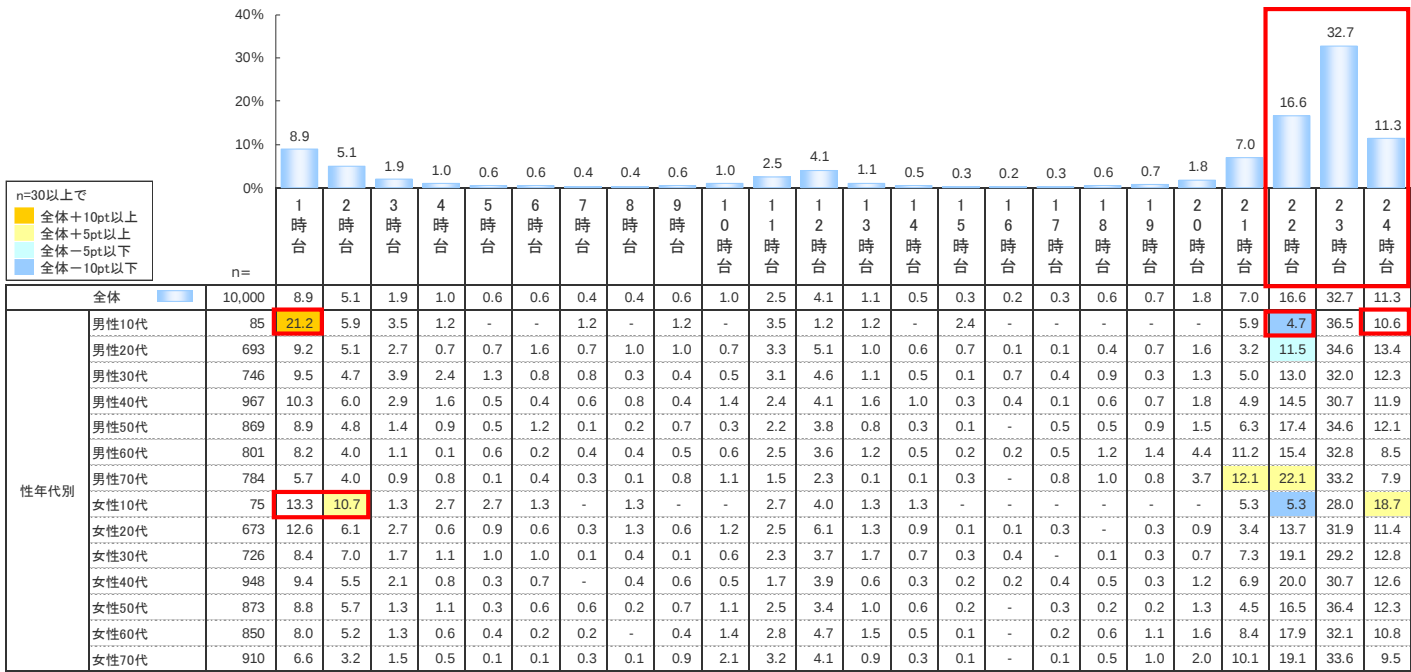
(続き)

平日の就寝時刻は、全体で「23時台」が32.7%と最も高く、「22時台」が16.6%、「24時台」が11.3%と続く。

性年代別では、男性10代は「1時台」が2割強、女性10代は「1時台」「2時台」が1割強と、10代は日付が変わってから就寝する割合が男女ともに2割強に達する。

前年と比べて、男性10代では「22時台」(18.5%→4.7%)、「24時台」(18.5%→10.6%)が減少し、「1時台」(7.7%→ 21.2%)が増加したことから、男性10代は平日の就寝時刻が遅くなっていた。

平日の就寝時刻

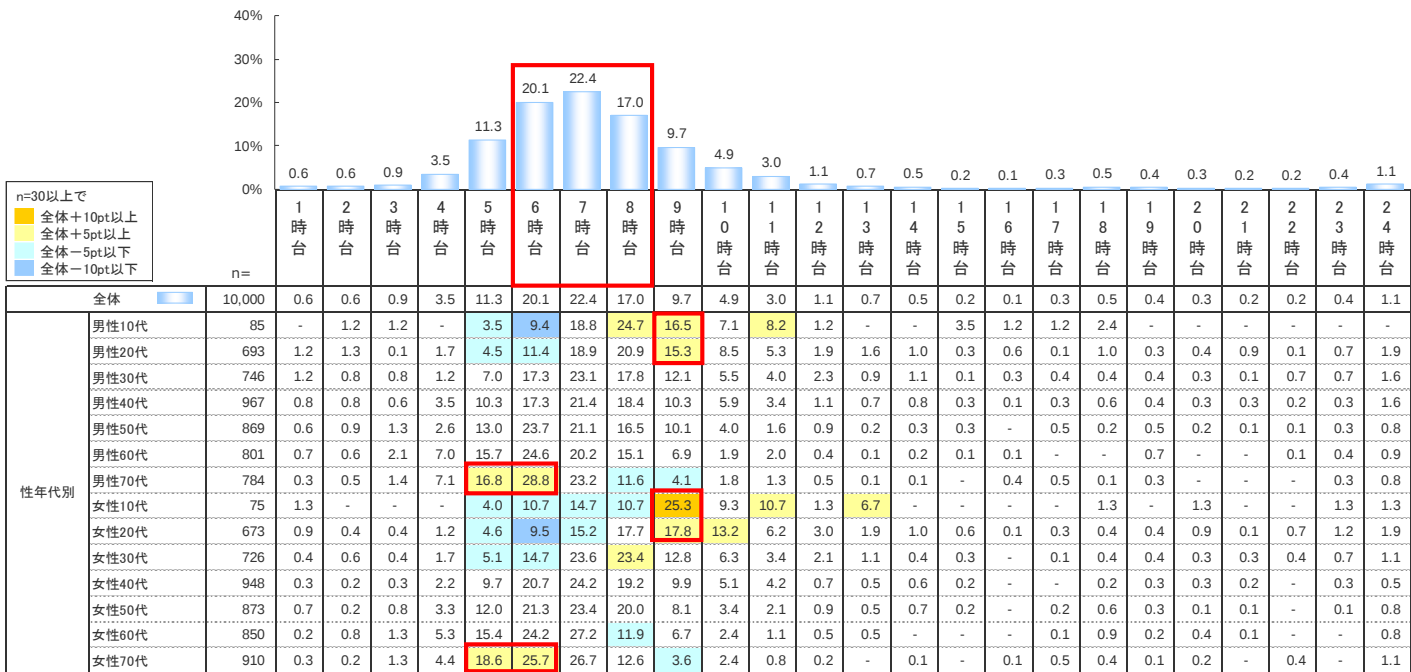


休日・祝日の起床時刻、就寝時刻

10,000人に対する休日・祝日の起床時刻に関する調査では、全体で「7時台」の起床が22.4%、次いで「6時台」の起床が20.1%、「8時台」の起床が17.0%と続く。

性年代別にみると、男女ともに10、20代の若年層は「9時台」の起床が30代以上より、割合が高い。特に女性10代は2割半ばが「9時台」に起床しており、他の性年代より割合が高い。また、男女ともに70代は「5時台」と「6時台」の起床が他の年代より割合が高い。

休日・祝日の起床時刻

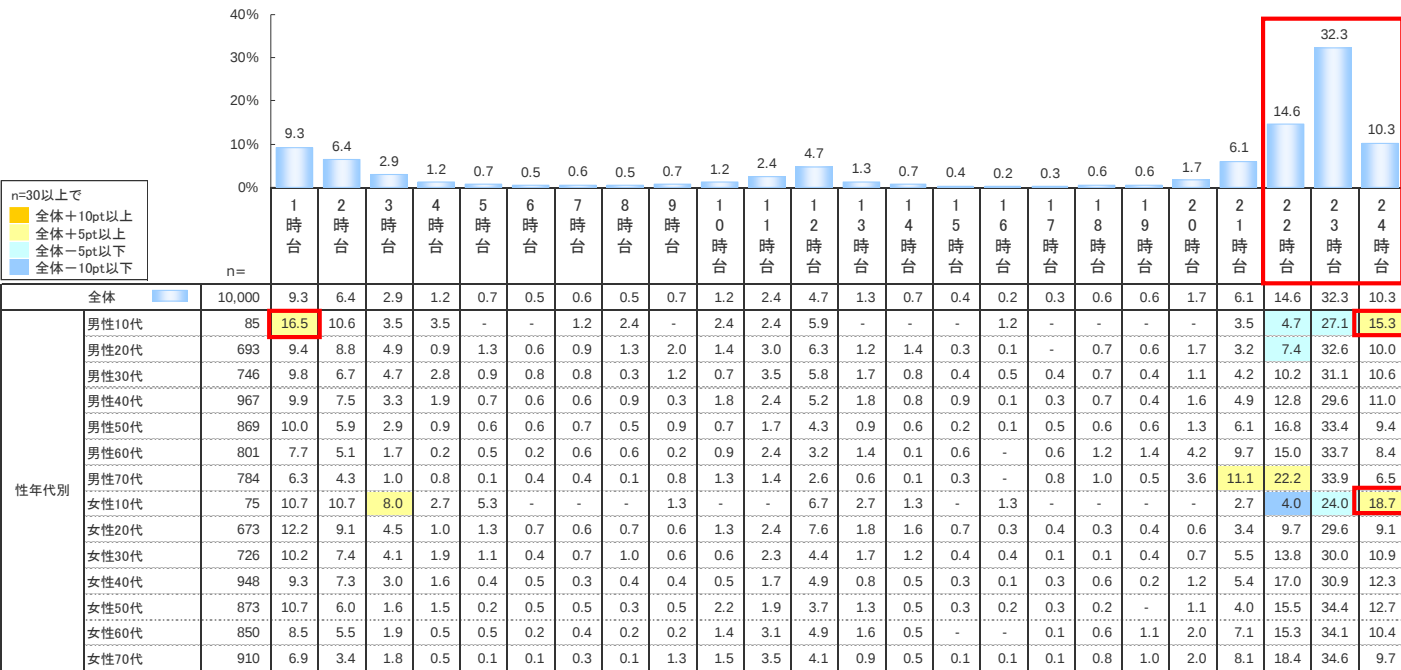


1-2 平日と休日・祝日の睡眠

休日・祝日の起床時刻、就寝時刻

(続き)
休日・祝日の就寝時刻は、全体で「23時台」が32.3%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14.6%、「24時台」が10.3%と続く。
性年代別では、男女10代の「24時台」、男性10代の「1時台」が1割台と、他の性年代より割合が高く、30代以上と比べて就寝時刻が遅い傾向にある。

休日・祝日の就寝時刻

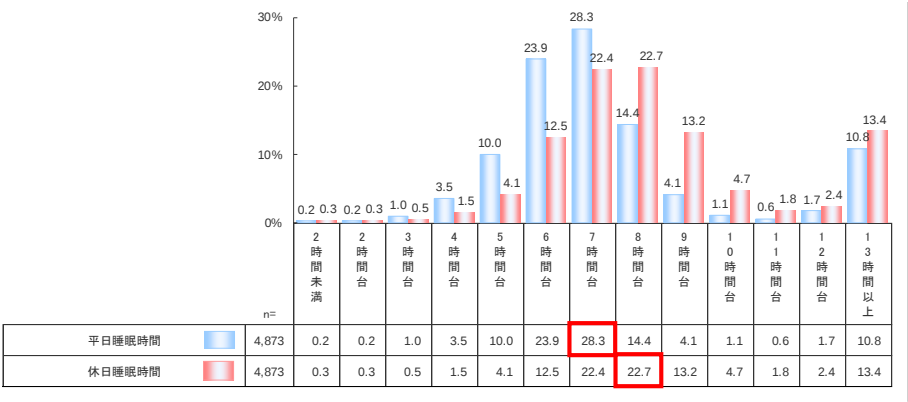


1-2 平日と休日・祝日の睡眠

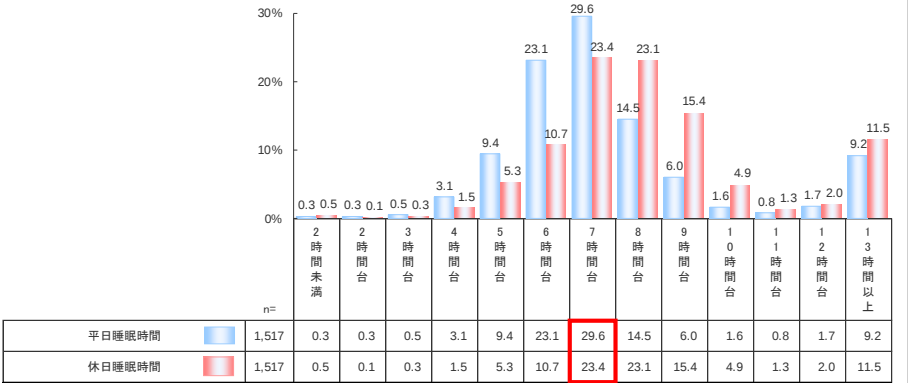
ビジネスパーソン・パパママ・若年層の平日と休日・祝日の睡眠時間の差

平日と休日・祝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。
ビジネスパーソンや若年層は、平日は「7時間台」が最も高い一方、休日・祝日では「8時間台」が最多となっている。
パパママは平日と休日・祝日ともに最も高いのは「7時間台」。
特に若年層は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。

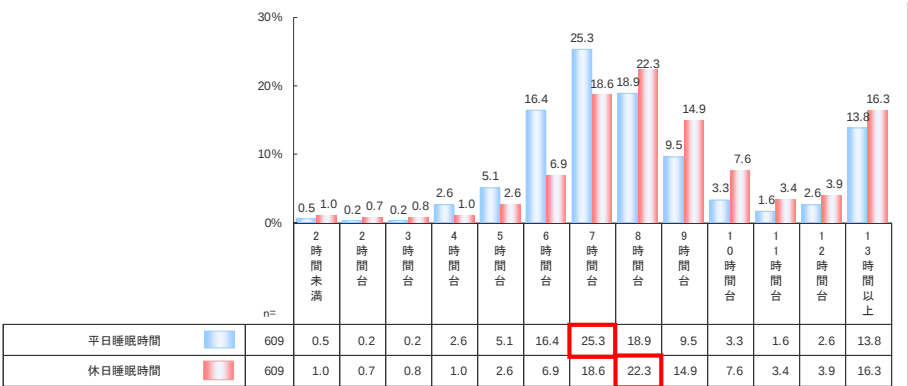
平日と休日・祝日の睡眠時間(ビジネスパーソン)



平日と休日・祝日の睡眠時間(パパママ(子どもが高校生まで))



平日と休日・祝日の睡眠時間(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

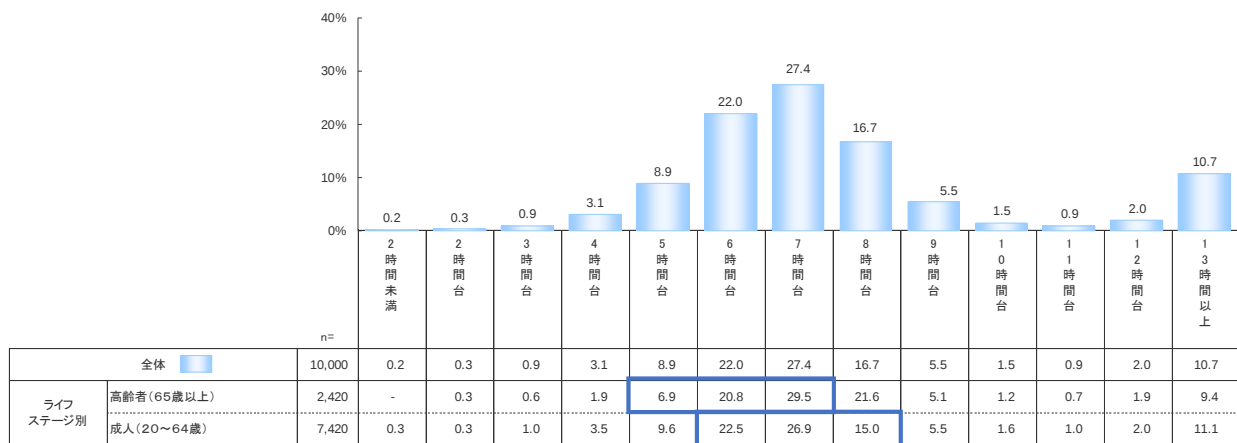
厚生労働省「健康づくりの睡眠ガイド2023」(※1)の指針では、高齢者で床上時間が8時間以上にならないこと、成人で6～8時間、子ども(小学生)で9～12時間、子ども(中学・高校生)で8～10時間を適正な睡眠時間としている。

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、小学生～高校生は適正睡眠時間より短い人が多く、特に高校生で平日において7割弱が適正な睡眠時間をとれていないことが明らかになった。

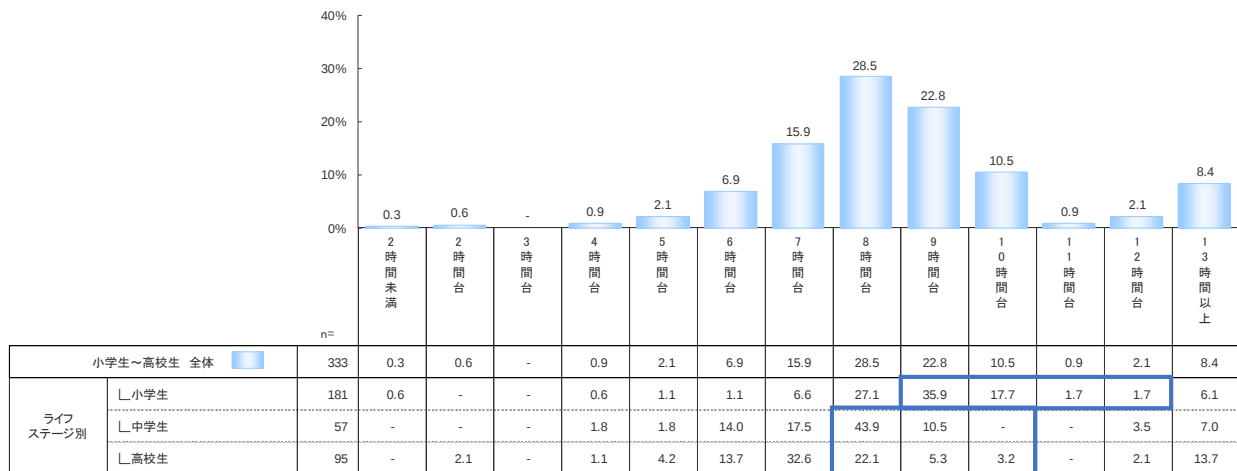
【適正な睡眠時間外の人割合】

ライフ ステージ	適正睡眠時間の 目安(※1,2)	適正な睡眠時間外の人割合 ※小数点以下切り捨て	
		平日	休日・祝日
高齢者	5～7時間	42.7%	51.1%
成人	6～8時間	41.3%	61.4%
小学生	9～12時間	43.2%	30.4%
中学生	8～10時間	45.6%	29.9%
高校生	8～10時間	69.5%	40.1%

平日の睡眠時間



※グラフ青枠は適正睡眠時間の範囲を示す



※グラフ青枠は適正睡眠時間の範囲を示す

(※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_iryou/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)

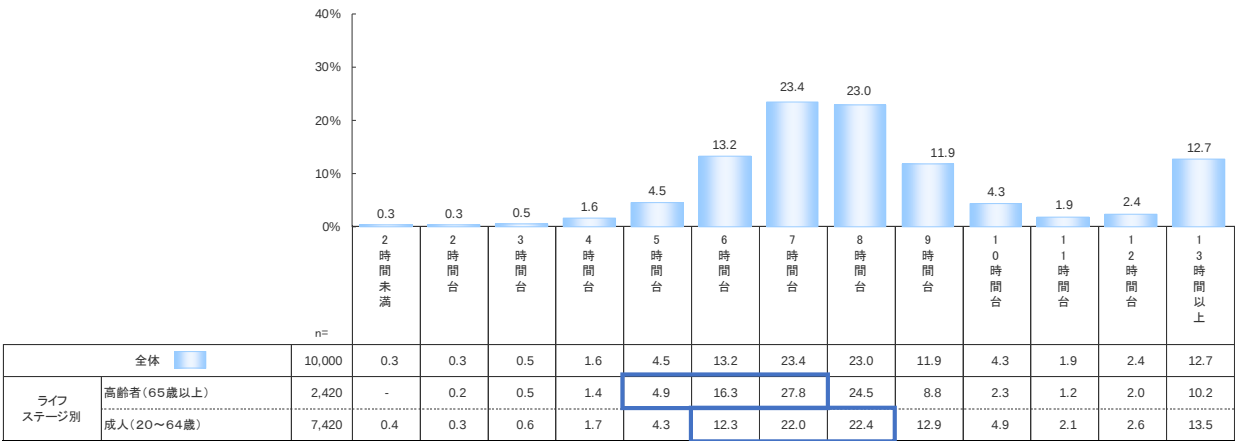
1-3 ライフステージごとの睡眠実態

ライフステージごとの睡眠時間の比較

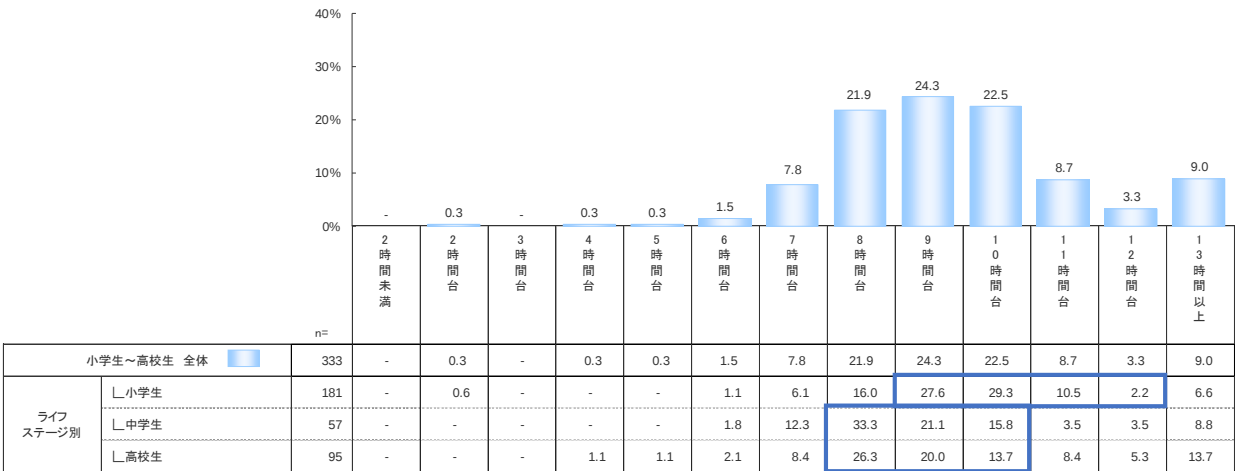
【適正な睡眠時間外の人割合】

ライフ ステージ	適正睡眠時間の 目安(※1,2)	適正な睡眠時間外の人割合 ※小数点以下切り捨て	
		平日	休日・祝日
高齢者	5～7時間	42.7%	51.1%
成人	6～8時間	41.3%	61.4%
小学生	9～12時間	43.2%	30.4%
中学生	8～10時間	45.6%	29.9%
高校生	8～10時間	69.5%	40.1%

休日・祝日の睡眠時間



※グラフ青枠は適正睡眠時間の範囲を示す



※グラフ青枠は適正睡眠時間の範囲を示す

(※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_iryou/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、62.3%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47.4%と、高齢者より満足度は10pt以上低い結果となった。

質問: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		10,000	13.4	37.7	37.1	11.8
ライフ ステージ別	高齢者(65歳以上)	2,420	15.3	47.0	31.9	5.8
	成人(20～64歳)	7,420	12.7	34.7	38.9	13.7

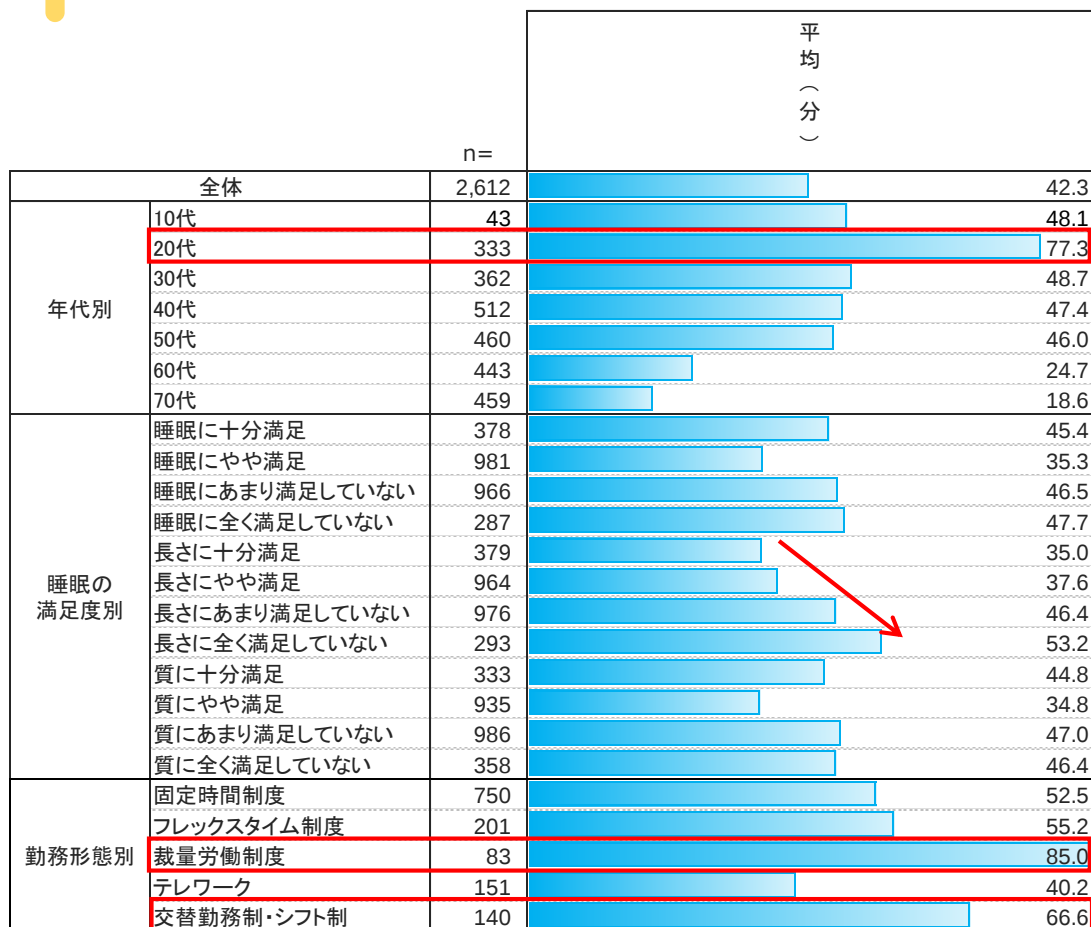
ソーシャルジェットラグ:睡眠負債の代償による「時差ボケ」実態

平日と休日・祝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」を分析。成人においては、20代のソーシャルジェットラグが特に大きく、平均で77.3分のズレがみられた。

また、「睡眠の長さ」に満足していないほど、ソーシャルジェットラグのズレが大きくなる傾向がみられた。

勤務形態では、裁量労働制度、交替勤務制・シフト制でソーシャルジェットラグが高い。

ソーシャルジェットラグ(成人)

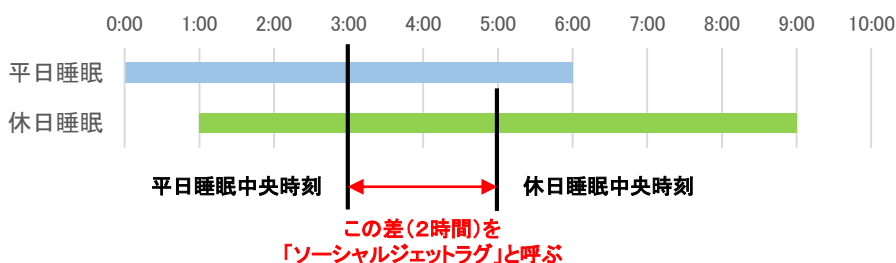


※睡眠時間が13時間以上のサンプルは除外

●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。



ソーシャルジェットラグ:睡眠負債の代償による「時差ボケ」実態

(続き)

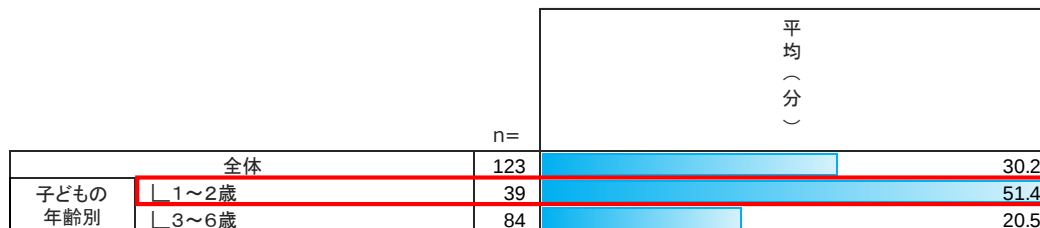
子どものソーシャルジェットラグは、平均で未就学児は30.2分、小学生～高校生は48.4分のズレがみられた。

未就学児では1～2歳のズレが大きい。

小学生～高校生では、小学校中学年以降、高校生まで学年が上がるにつれて、顕著に増加する傾向にあり、高校生では平均71.9分のズレが見られた。特に高校生は、休日・祝日の就寝時間が日付を跨ぐ割合が相対的に高いため、ズレが大きいと考えられる。

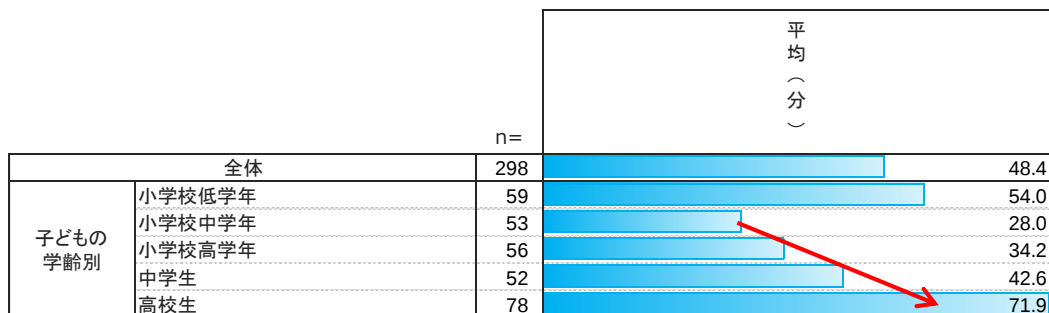
また、小学校低学年でも平均で54.0分のズレがみられるが、小学校入学による新しい環境や生活リズムにまだ慣れていないため、ズレが大きいと考えられる。

ソーシャルジェットラグ(未就学児)



※n=30未満は参考値のため灰色 ※睡眠時間が15時間以上のサンプルは除外 ※0歳児には未聴取

ソーシャルジェットラグ(小学生～高校生)



※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 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。その中で「15分以上30分未満」が16.5%と最も高く、次いで「15分未満」が11.7%、「30分以上45分未満」が11.1%と続く。

睡眠の満足度別にみると、睡眠・長さ・質にともに全く満足していない人で、「現在、通勤・通学はしていない」の割合が高い。

通常睡眠時間別にみると、平日（5～6時間未満）で「45分以上」が高い傾向がみられる。

質問:あなたの片道の通勤・通学時間はどのくらいですか。

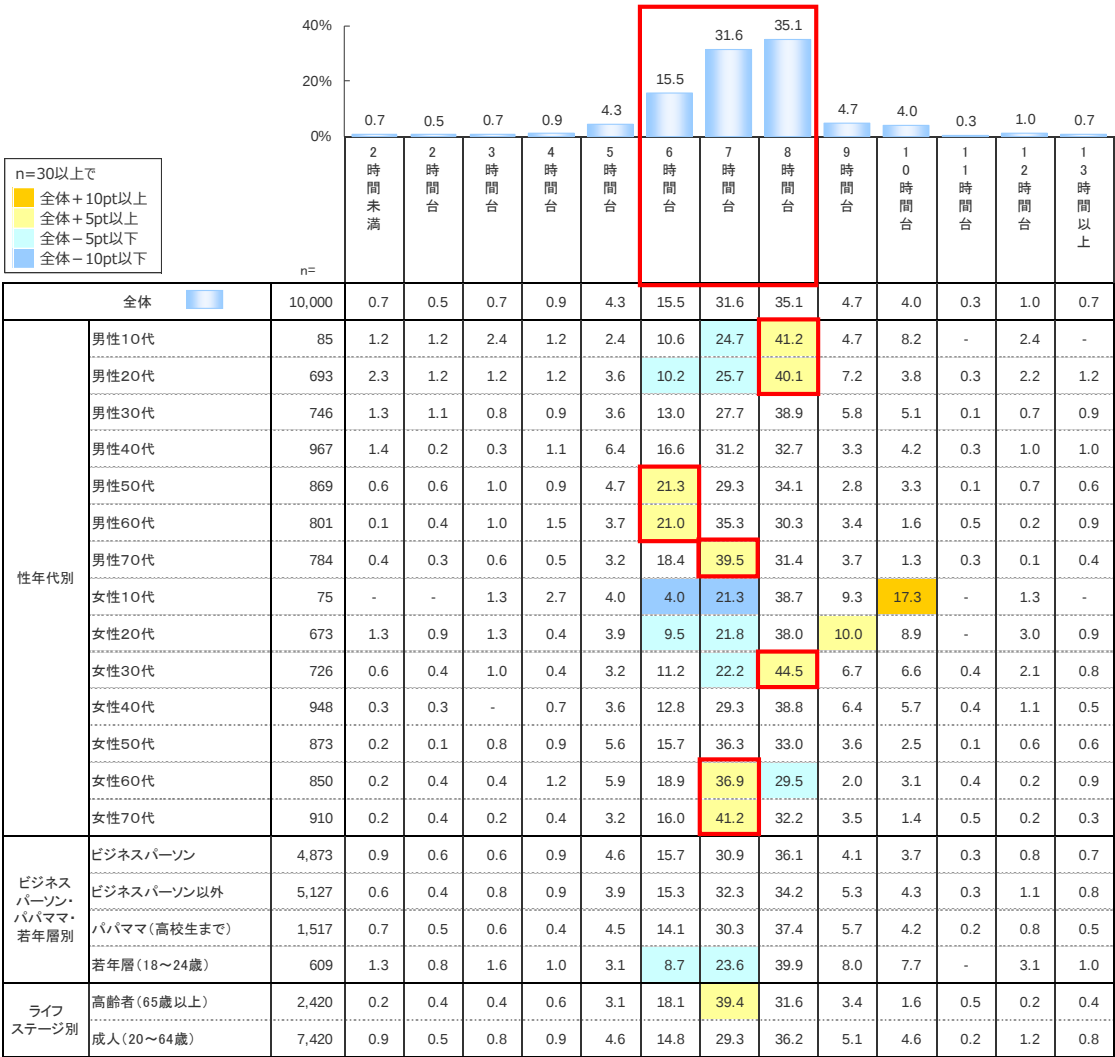
		通勤・通学時間別 (%)							睡眠時間別 (%)						
		15分未満	15分以上 30分未満	30分以上 45分未満	45分以上 60分未満	60分以上 90分未満	90分以上 120分未満	120分以上	現在、通勤・ 通学はして いない(在宅 ワーク、 通信制など)	1 5 分 以 内 ・ 計	3 0 分 以 内 ・ 計	4 5 分 以 内 ・ 計	1 時 間 以 内 ・ 計	9 0 分 以 内 ・ 計	2 時 間 以 内 ・ 計
全体		11.7	16.5	11.1	10.4	6.9	1.8	40.8		11.7	28.2	39.2	49.6	56.5	58.3
睡眠の 満足度別	睡眠に十分満足	11.1	15.5	9.9	11.5	6.0	1.2	43.2		11.1	26.6	36.5	48.0	54.0	55.7
	睡眠にやや満足	11.5	16.3	12.2	10.6	6.9	0.5	40.7		11.5	27.8	39.9	50.5	57.5	58.8
	睡眠にあまり満足していない	11.4	18.1	11.7	10.5	7.6	0.9	37.7		11.4	29.5	41.2	51.6	59.3	61.4
	睡眠に全く満足していない	14.3	13.1	6.7	7.9	5.8	1.2	48.4		14.3	27.4	34.1	42.0	47.8	50.4
	長さに十分満足	10.4	15.5	10.0	7.2	5.1	1.2	49.3		10.4	25.9	35.9	43.1	48.1	49.5
	長さにやや満足	11.6	15.9	12.2	10.4	6.9	0.7	40.6		11.6	27.5	39.7	50.1	57.1	58.7
	長さにあまり満足していない	11.2	19.1	11.6	11.9	7.6	0.7	36.1		11.2	30.2	41.8	53.7	61.2	63.2
	長さに全く満足していない	15.5	11.1	7.0	9.3	7.3	1.2	46.4		15.5	26.5	33.5	42.9	50.1	52.5
	質に十分満足	11.7	15.0	9.8	10.1	6.0	1.0	45.1		11.7	26.7	36.5	46.6	52.6	53.9
	質にやや満足	12.1	16.1	11.6	10.1	6.9	0.7	40.9		12.1	28.2	39.8	50.0	56.8	58.4
	質にあまり満足していない	10.5	18.2	12.4	11.4	7.4	0.9	37.3		10.5	28.6	41.0	52.4	59.9	61.8
	質に全く満足していない	14.0	14.3	7.1	8.3	6.7	1.0	46.2		14.0	28.3	35.5	43.8	50.5	52.9
通常睡眠 時間別	平日（5時間未満）	9.4	14.5	7.2	13.0	10.1	0.7	39.9		9.4	23.9	31.2	44.2	54.3	59.4
	平日（5～6時間未満）	14.3	16.1	12.5	12.9	10.8	0.4	29.4		14.3	30.5	43.0	55.9	66.7	70.3
	平日（6～7時間未満）	12.3	19.4	11.1	11.9	8.2	0.8	34.3		12.3	31.7	42.8	54.6	62.8	64.9
	平日（7～8時間未満）	11.5	16.0	11.9	9.7	6.1	0.6	42.8		11.5	27.5	39.4	49.1	55.3	56.6
	平日（8～9時間未満）	12.0	16.0	11.6	7.0	5.5	1.0	46.1		12.0	28.0	39.6	46.7	52.2	53.0
	平日（9時間以上）	10.3	15.2	9.7	10.8	5.5	1.3	45.8		10.3	25.5	35.2	46.0	51.5	52.9
	休日（5時間未満）	12.2	13.4	6.1	9.8	4.9	1.2	50.0		12.2	25.6	31.7	41.5	46.3	48.8
	休日（5～6時間未満）	10.7	15.0	12.9	10.0	9.3	0.7	37.9		10.7	25.7	38.6	48.6	57.9	61.4
	休日（6～7時間未満）	11.8	17.3	11.3	8.1	7.6	0.5	41.4		11.8	29.1	40.3	48.4	56.0	58.1
	休日（7～8時間未満）	12.6	15.9	9.1	8.8	5.5	0.7	45.8		12.6	28.5	37.6	46.5	52.0	53.5
	休日（8～9時間未満）	10.0	15.1	12.9	11.7	6.6	1.0	41.4		10.0	25.2	38.0	49.8	56.4	57.6
	休日（9時間以上）	12.3	18.0	11.3	11.5	7.8	0.9	36.2		12.3	30.3	41.6	53.0	60.8	62.8

1-5 理想の睡眠時間

体調が最高だと思われる生活リズムを想定した理想の睡眠時間

全体では「8時間台」が35.1%と最も高く、次いで「7時間台」が31.6%、「6時間台」が15.5%と続く。
性年代別にみると、男性10、20代と女性30代は「8時間台」が4割台、男性70代・女性60、70代は「7時間台」が4割前後、男性50、60代は「6時間台」が2割強で高い傾向。

質問: あなたの体調が最高と思われる生活リズムだけを考えてください。
その上で、1日のスケジュールを本当に思い通りに組むことができる
としたら、あなたは何時間寝ますか。

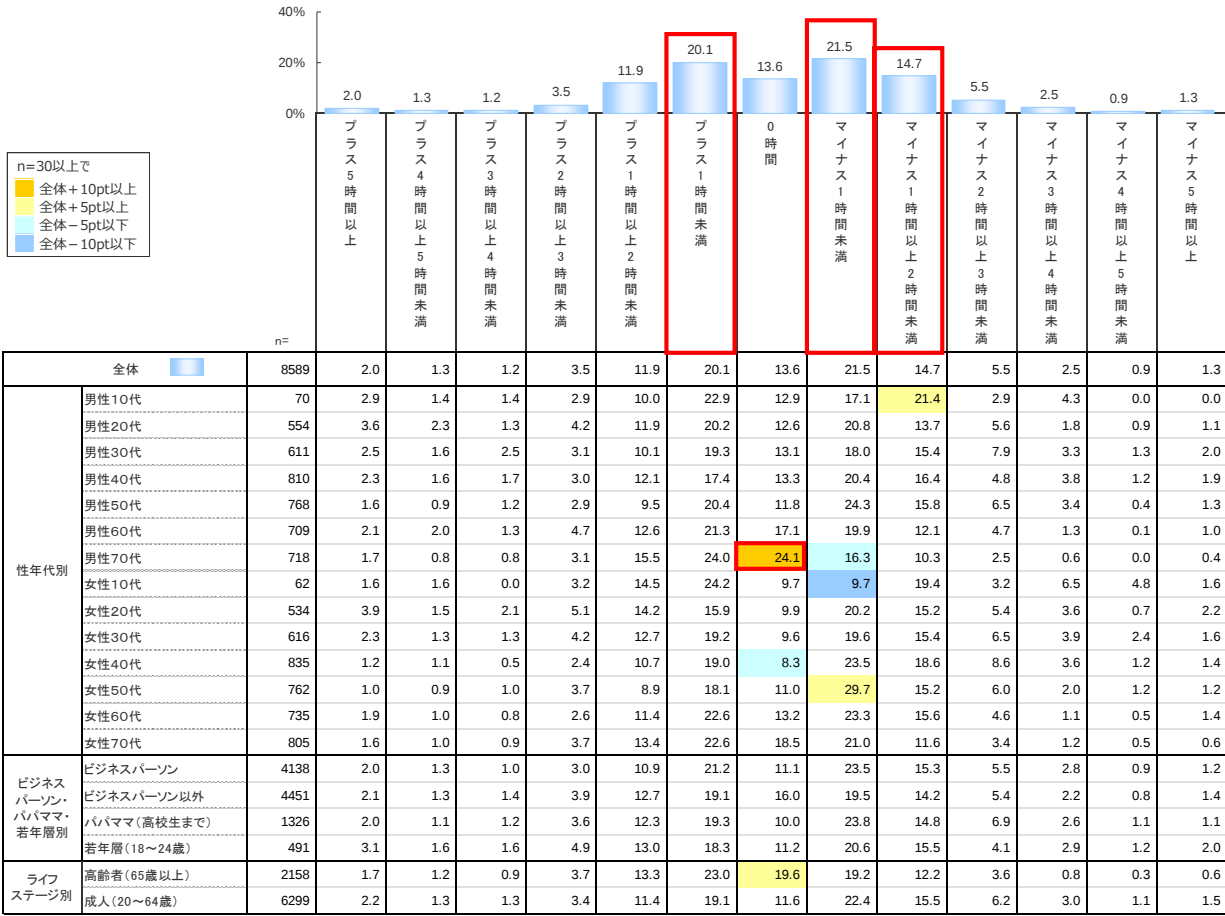


1-6 睡眠負債

睡眠不足の指標である睡眠負債について

睡眠不足の指標として、睡眠負債(理想の睡眠時間－実際の睡眠時間)を算出した。
全体では「マイナス1時間未満」が21.5%と最も高く、次いで「プラス1時間未満」が20.1%、「マイナス1時間以上2時間未満」が14.7%と続く。
性年代別にみると、男性70代は「0時間」が2割強と高い。
睡眠負債がプラスの割合は合わせて40.0%、マイナスの割合は合わせて46.4%で、マイナスの割合がやや多い。

睡眠負債(理想の睡眠時間－実際の睡眠時間)



※実際の睡眠時間については、外れ値を排除する趣旨で、最も多い1%、最も少ない1%のサンプルを削除して集計している
※実際の睡眠時間については、13時間以上のサンプルは除外して算出

●睡眠負債 (Sleep Debt Index: SDI)

睡眠不足の指標として、個人の理想睡眠時間と実際の睡眠時間(平日と休日の加重平均)の差から算出されます。

計算方法は以下の通り。

睡眠負債 (SDI) = 理想の睡眠時間 - 実際の睡眠時間

実際の睡眠時間 = (平日の睡眠時間 * 5 + 休日・祝日の睡眠時間 * 2) / 7

理想の睡眠時間: 下記設問で聴取

あなたの体調が最高と思われる生活リズムだけを考えてください。

その上で、1日のスケジュールを本当に思い通りに組むことができるとしたら、あなたは何時間寝ますか。

1-7 平日と休日・祝日の活動時間

平日の1日の活動時間

全体では「労働」が255.3分と最も長く、「メディアを使った余暇活動」が145.1分、「家事」が74.3分と続く。

「労働」は男性30～60代、ビジネスパーソン、パパママで長い。

「メディアを使った余暇活動」は、男性70代・女性10代・女性60、70代、高齢者で長い傾向がみられる。

また、睡眠負債別にみると、活動時間が上位の項目について、睡眠負債が多くなるほど活動時間が長くなる傾向がみられた。

平日の1日の活動時間

		n=	労働（労働活動の時間）	メディアを使った余暇活動（テレビ、PC、スマートフォンといったメディアを使った余暇活動）	家事（調理、掃除、その他の家事に関する活動）	食事（3食や間食）	移動（通学や通勤、その他の活動）	衛生（入浴やトイレ、洗顔といった活動）	メディアを使った余暇活動（個人的な趣味や休息、スポーツ、文化的活動といったメディアを用いない余暇活動）	パーソナルケア（美容や衣服、身だしなみに関する活動）	ヘルスケア（医療サービスの受診や家庭での療養）	対面・オンラインでの交流	社会的活動（他者との対面・オンラインでの活動）	学校での活動（授業や課外活動）	勉強、塾などの活動	その他の学習活動（課題や家での活動）	その他
全体		10,000	255.3	145.1	74.3	71.1	47.8	44.5	42.1	21.4	15.5	13.6	12.4	10.1	12.3		
性年代別	男性10代	85	76.7	152.7	25.5	61.1	65.0	44.2	38.4	16.9	16.3	22.0	227.9	47.1	1.1		
	男性20代	693	268.1	138.1	36.0	63.2	49.3	34.9	33.2	16.1	13.3	15.0	44.4	20.2	10.4		
	男性30代	746	322.8	130.9	43.7	61.1	50.5	35.1	32.2	15.9	12.2	15.5	8.4	11.9	15.2		
	男性40代	967	387.2	114.9	41.3	62.3	57.5	34.3	35.5	15.3	10.4	10.9	7.0	8.3	7.8		
	男性50代	869	415.7	117.1	37.3	61.3	64.5	36.6	33.9	13.5	9.3	10.0	4.4	6.8	6.9		
	男性60代	801	300.5	152.3	42.5	71.2	53.1	39.8	45.7	15.0	13.6	11.3	3.3	8.2	12.4		
	男性70代	784	118.3	180.4	49.2	76.8	37.8	43.8	62.2	15.2	20.2	14.9	2.4	11.4	19.5		
	女性10代	75	83.3	221.7	40.6	68.2	67.9	39.6	45.6	37.2	6.7	32.6	207.7	49.9	4.4		
	女性20代	673	248.9	130.6	58.9	78.4	46.2	48.6	31.0	28.5	12.7	16.3	29.6	14.7	6.0		
	女性30代	726	263.9	120.3	94.9	67.5	44.6	47.8	30.6	26.0	12.4	12.3	6.9	6.8	10.3		
	女性40代	948	285.9	131.0	105.5	71.5	46.4	48.4	34.6	28.1	13.8	11.6	5.1	7.6	9.9		
	女性50代	873	257.9	144.6	109.5	69.8	45.7	50.3	43.0	26.4	14.9	12.1	4.3	5.2	12.9		
	女性60代	850	159.6	181.9	126.6	78.7	38.5	54.1	52.1	26.1	22.7	14.2	2.6	6.2	16.9		
	女性70代	910	59.3	188.6	135.6	91.6	34.6	58.9	66.1	28.4	30.0	17.9	1.8	10.6	20.6		
ビジネスパーソン・パパママ・若年層別	ビジネスパーソン	4,873	409.2	108.7	51.3	68.3	60.9	40.4	32.2	20.2	11.2	12.9	7.5	8.9	9.4		
	ビジネスパーソン以外	5,127	109.1	179.7	96.1	73.9	35.3	48.4	51.5	22.5	19.7	14.3	17.2	11.3	15.1		
	パパママ（高校生まで）	1,517	319.8	99.9	100.1	68.0	52.8	40.3	31.4	22.0	12.6	13.3	9.7	8.7	8.9		
	若年層（18～24歳）	609	163.3	155.7	36.2	72.3	57.1	41.4	37.0	24.8	12.6	23.0	123.0	33.8	5.8		
ライフステージ別	高齢者（65歳以上）	2,420	115.5	183.0	93.4	82.3	38.0	51.0	61.2	21.8	24.6	15.1	2.3	10.3	18.8		
	成人（20～64歳）	7,420	304.7	131.9	68.9	67.6	50.6	42.4	35.8	21.1	12.7	12.8	11.3	9.3	10.4		
睡眠負債別（SDI）	0時間未満	3,438	235.0	133.7	70.1	70.0	43.8	42.0	41.3	20.7	15.6	13.5	13.2	9.9	13.3		
	0～1時間未満	3,013	262.2	154.4	80.7	74.2	50.7	46.8	46.6	21.4	14.9	12.9	10.3	10.3	13.1		
	1時間以上	2,138	285.0	163.7	80.9	73.2	53.6	48.9	40.8	21.7	15.5	13.9	12.2	9.4	10.6		

※平均活動時間(分)で記載

※全体の値を基準に降順並び替え

※睡眠負債の実際の睡眠時間については、外れ値を排除する趣旨で最も多い1%、最も少ない1%のサンプルを削除し、さらに13時間以上のサンプルは除外して算出

1-7 平日と休日・祝日の活動時間

休日・祝日の1日の活動時間

全体では「メディアを使った余暇活動」が188.9分と最も長く、「食事」が79.6分、「家事」が78.6分と続く。「ヘルスケア」「学校での活動」「労働」「移動」を除き、平日より休日・祝日の平均時間が増加している。

「メディアを使った余暇活動」は女性10代で、「家事」は女性30代以上で長い。

また、睡眠負債別にみると、平日と同様に活動時間が上位の項目について、睡眠負債が多くなるほど活動時間が長くなる傾向がみられた。

休日・祝日の1日の活動時間

		n=	メディアを使った余暇活動 (テレビ、PC、スマートフォンなど)	食事 (3食や間食)	家事 (調理、掃除、その他)	メディアを使った余暇活動 (個人的な趣味や休息、スポーツ、文化的活動など)	衛生 (入浴やトイレ、洗顔といった活動)	労働 (労働や職業訓練、就職活動の時間)	移動 (通学や通勤、移動、その他)	パーソナルケア (美容や衣服、身だしなみに関わる活動)	社会的活動 (他者との対面・オンラインでの交流)	ヘルスケア (医療サービスの受診や家庭での療養)	その他の学習活動 (課題や家での勉強、塾など)	学校での活動 (授業や課外活動)	その他
全体		10,000	188.9	79.6	78.6	62.6	47.0	31.5	28.3	22.5	18.3	12.0	11.2	4.7	13.5
性年代別	男性10代	85	191.8	59.5	25.0	45.2	37.0	72.9	26.3	34.5	25.2	17.6	47.6	33.5	1.3
	男性20代	693	208.0	69.6	39.4	56.2	35.5	42.0	24.4	16.8	22.3	12.3	24.5	13.8	9.3
	男性30代	746	188.9	69.8	47.5	59.0	37.9	44.3	30.6	16.8	19.4	12.4	13.4	6.4	14.6
	男性40代	967	177.6	68.6	53.2	66.7	36.4	46.0	32.5	15.2	17.2	10.6	11.1	4.1	5.9
	男性50代	869	185.8	70.8	48.2	70.8	38.1	33.2	30.0	13.7	15.1	7.6	7.2	3.6	9.8
	男性60代	801	196.4	76.8	48.6	75.7	42.9	34.3	28.2	16.3	11.8	10.6	9.7	2.4	14.8
	男性70代	784	203.5	81.7	51.0	70.9	45.9	23.2	25.8	16.4	16.3	15.2	10.1	1.1	19.4
	女性10代	75	252.2	75.0	45.8	47.2	44.3	81.5	26.9	35.9	22.6	9.4	52.5	19.0	6.5
	女性20代	673	181.2	88.3	62.4	54.9	51.0	40.3	24.5	29.5	29.1	12.4	16.7	8.9	5.0
	女性30代	726	162.3	76.9	95.4	53.9	49.4	30.2	28.6	27.5	18.0	11.0	9.9	4.2	12.9
ビジネス パーソン・ パパママ・ 若年層別	女性40代	948	174.2	80.9	112.2	58.0	50.9	24.8	29.5	28.7	20.8	12.7	8.6	4.1	12.3
	女性50代	873	184.6	83.0	119.3	59.7	54.2	25.0	27.0	27.9	15.9	10.3	5.7	3.1	15.3
	女性60代	850	202.0	89.6	125.1	65.5	58.4	19.9	29.3	27.6	17.2	13.1	5.5	1.3	20.4
	女性70代	910	198.7	100.6	128.6	59.9	62.4	10.9	27.1	30.6	17.4	16.1	8.9	1.5	22.1
	ビジネスパーソン	4,873	176.3	77.3	65.3	67.5	42.9	40.0	30.8	21.0	21.0	11.3	11.3	5.0	10.8
ライフ ステージ別	ビジネスパーソン以外	5,127	200.8	81.7	91.2	58.0	50.9	23.4	25.9	23.9	15.7	12.8	11.1	4.3	15.9
	パパママ(高校生まで)	1,517	138.3	79.3	108.8	58.2	43.2	31.9	32.4	23.1	20.5	12.0	10.3	7.4	12.1
	若年層(18~24歳)	609	207.7	76.3	35.7	51.5	41.1	61.0	25.8	26.4	30.1	13.8	38.1	19.7	7.5
睡眠負債別 (SDI)	高齢者(65歳以上)	2,420	202.8	89.7	92.2	65.5	54.2	19.1	27.2	23.5	16.0	14.8	9.6	1.6	20.6
	成人(20~64歳)	7,420	183.7	76.5	75.1	62.0	44.8	34.5	28.7	21.9	18.9	11.1	10.9	5.2	11.3
	0時間未満	3,438	173.8	78.1	73.6	60.2	43.8	30.2	27.3	22.2	16.9	11.6	10.1	5.4	14.4
	0~1時間未満	3,013	200.0	82.9	84.8	68.3	49.7	26.9	29.0	23.0	19.2	11.8	11.4	3.5	13.4
	1時間以上	2,138	213.9	82.7	87.3	64.1	51.8	32.3	29.8	22.6	18.2	12.0	10.3	3.5	13.1

※平均活動時間(分)で記載

※全体の値を基準に降順並び替え

※睡眠負債の実際の睡眠時間については、外れ値を排除する趣旨で最も多い1%、最も少ない1%のサンプルを削除し、さらに13時間以上のサンプルは除外して算出

1-8 睡眠の目的

睡眠の目的

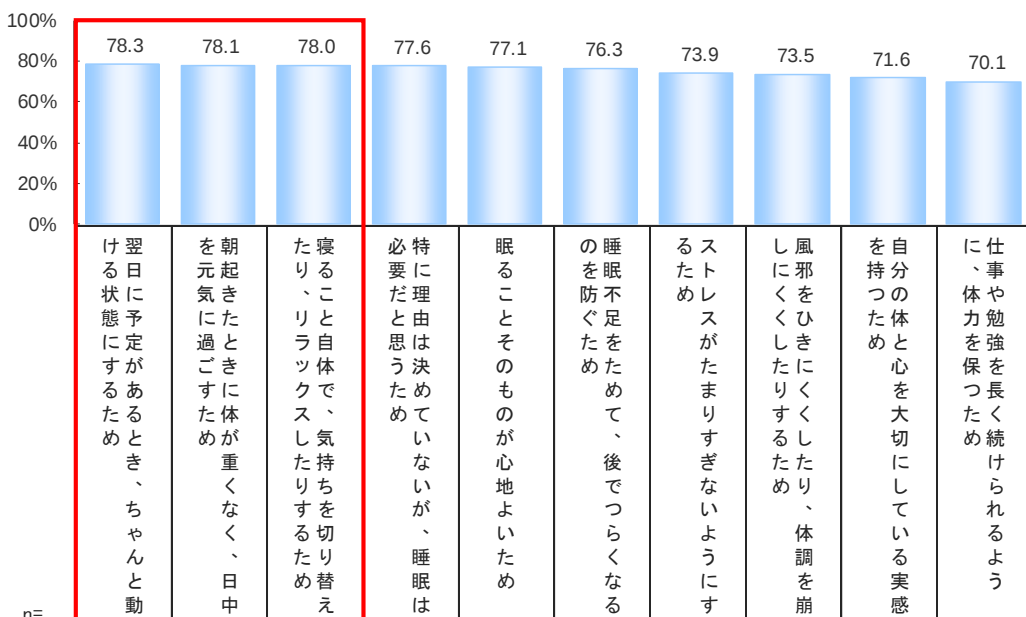
睡眠の目的について、「当てはまる」「やや当てはまる」の合計値を算出した。

全体では「翌日に予定があるとき、ちゃんと動ける状態にするため」が78.3%と最も高く、次いで「朝起きたときに体が重くなく、日中を元気に過ごすため」が78.1%、「寝ること自体で、気持ちを切り替えたり、リラックスしたりするため」が78.0%と続く。

性年代別にみると、上記項目では女性40～70代が全般的に高い傾向。また、全体では下位項目となるが、「顔色や肌の調子をよく見せるため」「肌荒れ、くすみ、目の下のクマを防ぐため」「太りにくい生活を続けるため」「髪のパサつきを減らし、髪をきれいに见せるため」などの美容関連項目は女性で高い。

睡眠の目的(上位項目)

次ページへ続く



		全体	10,000	78.3	78.1	78.0	77.6	77.1	76.3	73.9	73.5	71.6	70.1
性年代別	男性10代	85	74.1	69.4	70.6	65.9	74.1	75.3	72.9	70.6	69.4	61.2	
	男性20代	693	68.4	66.4	68.1	65.8	65.9	67.5	65.8	62.8	62.5	65.1	
	男性30代	746	71.3	67.8	67.4	69.6	67.6	67.8	66.6	62.5	64.1	65.8	
	男性40代	967	70.6	70.4	69.5	68.8	69.3	68.5	67.9	64.8	61.9	66.3	
	男性50代	869	75.6	74.1	74.9	74.0	75.3	72.4	70.3	67.7	65.7	70.0	
	男性60代	801	76.9	77.8	79.3	79.2	78.8	73.3	73.2	72.0	71.3	69.3	
	男性70代	784	79.6	81.1	82.1	85.2	82.9	74.6	74.2	74.6	75.6	68.1	
	女性10代	75	85.3	80.0	80.0	73.3	81.3	78.7	76.0	72.0	68.0	69.3	
	女性20代	673	74.4	73.7	72.7	71.6	74.1	74.9	72.5	70.0	67.2	68.4	
	女性30代	726	80.0	79.1	79.3	75.8	75.5	80.0	77.7	75.6	75.5	69.8	
	女性40代	948	83.5	84.1	81.9	80.4	80.1	84.0	81.0	80.6	75.1	77.3	
	女性50代	873	84.9	84.5	82.8	82.5	80.8	82.4	77.2	79.5	76.5	74.0	
	女性60代	850	86.4	86.1	87.4	86.5	85.3	82.9	80.0	85.1	81.3	75.9	
女性70代	910	84.5	88.1	87.3	89.6	85.7	84.0	77.4	83.4	81.1	69.8		
ビジネスパーソン・ パパママ・若年層別	ビジネスパーソン	4,873	77.3	77.1	76.9	74.9	75.7	74.9	74.2	71.7	70.6	74.1	
	ビジネスパーソン以外	5,127	79.2	79.0	79.0	80.1	78.3	77.6	73.5	75.3	72.6	66.3	
	パパママ（高校生まで）	1,517	80.2	79.2	78.9	75.7	77.1	80.0	78.0	76.5	73.1	76.3	
	若年層（18～24歳）	609	73.4	71.8	72.6	70.4	71.9	71.9	68.8	67.7	66.0	67.0	
ライフステージ別	高齢者（65歳以上）	2,420	82.4	84.5	84.4	86.7	84.0	79.2	75.6	79.1	78.7	69.6	
	成人（20～64歳）	7,420	77.0	76.1	76.0	74.8	74.8	75.3	73.3	71.7	69.4	70.4	
睡眠負債別 （SDI）	0時間未満	3,438	75.5	75.7	75.5	75.9	74.9	74.1	71.8	71.7	70.2	68.0	
	0～1時間未満	3,013	82.0	81.4	81.9	81.5	79.8	78.8	76.1	77.1	74.5	72.4	
	1時間以上	2,138	81.2	81.2	80.0	78.4	80.0	79.9	76.3	75.6	72.5	71.5	

※「当てはまる」「やや当てはまる」の合計値を記載

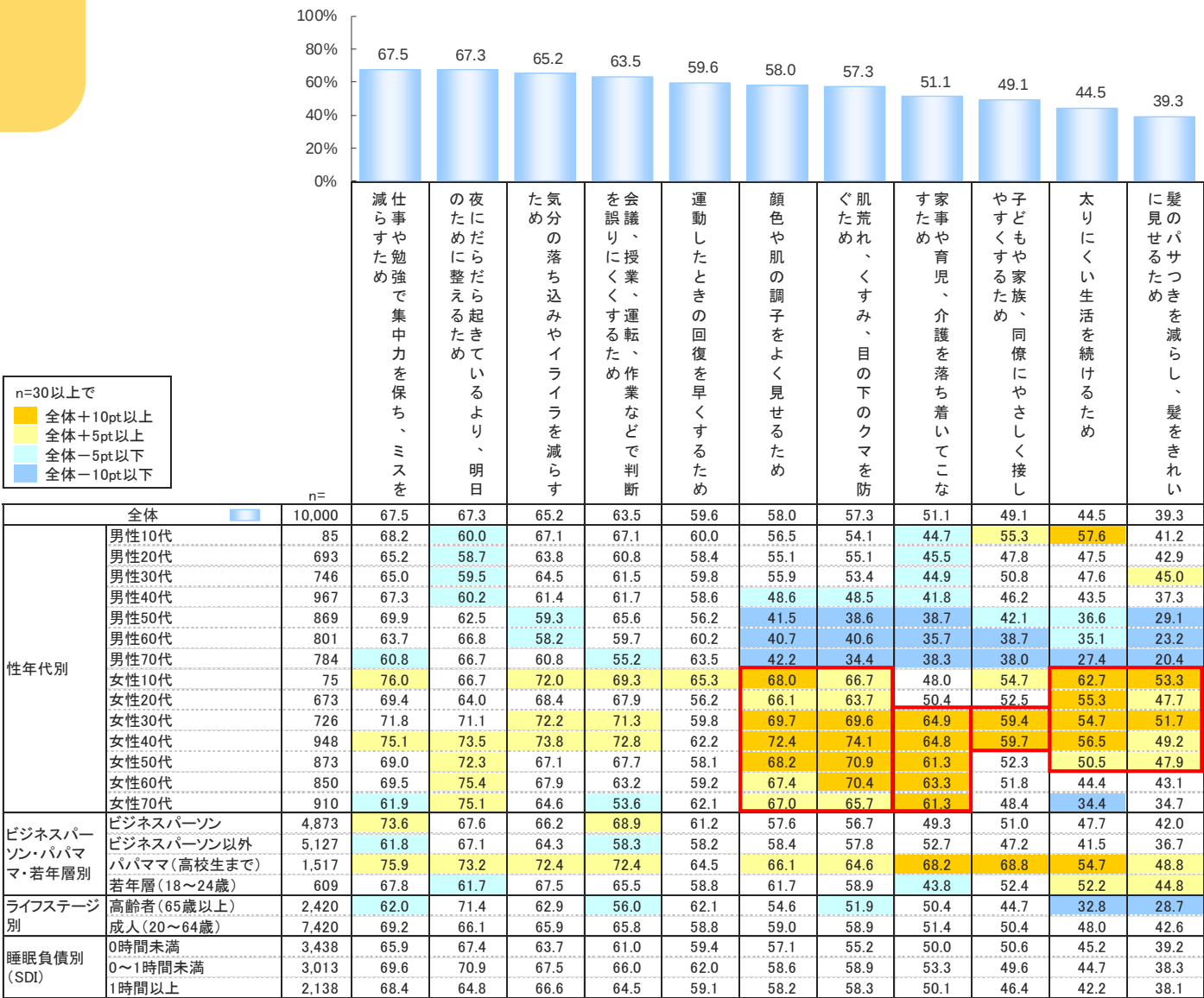
※全体の値を基準に降順並び替え

※睡眠負債の実際の睡眠時間については、外れ値を排除する趣旨で最も多い1%、最も少ない1%のサンプルを削除し、さらに13時間以上のサンプルは除外して算出

睡眠の目的

(続き)

睡眠の目的(下位項目)



※「当てはまる」「やや当てはまる」の合計値を記載

※全体の値を基準に降順並び替え

※睡眠負債の実際の睡眠時間については、外れ値を排除する趣旨で最も多い1%、最も少ない1%のサンプルを削除し、さらに13時間以上のサンプルは除外して算出

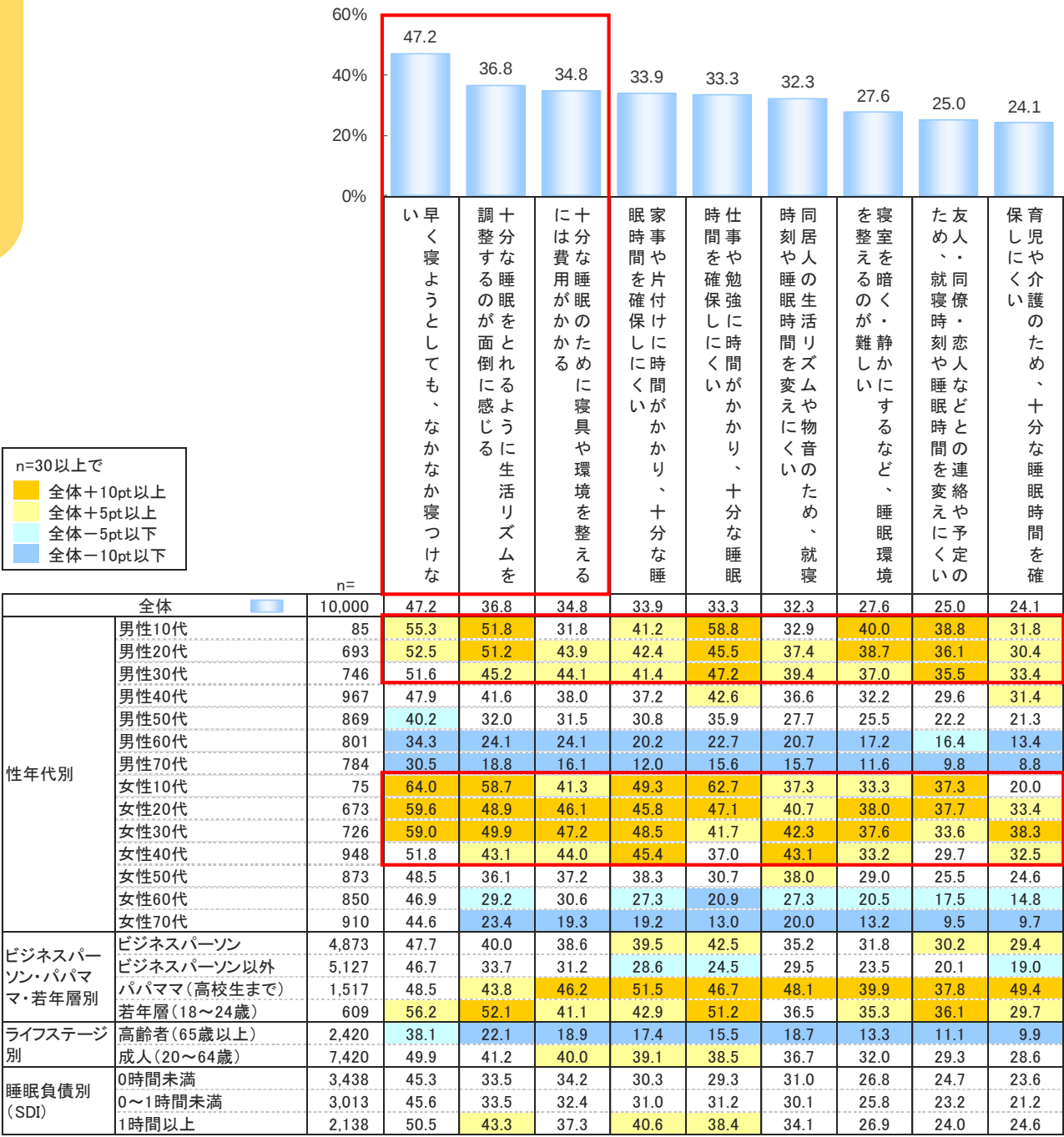
1-9 睡眠確保が難しい理由

睡眠確保が難しい理由

全体では「早く寝ようとしても、なかなか寝つけない」が47.2%と最も高く、次いで「十分な睡眠をとれるように生活リズムを調整するのが面倒に感じる」が36.8%、「十分な睡眠のために寝具や環境を整えるには費用がかかる」が34.8%と続く。

性年代別にみると、女性10～40代が、男性10～30代も女性ほどではないが全般的に高い傾向にあり、勉強・仕事・家事・育児・介護などに時間をとられていることもうかがえる。

睡眠時間確保が難しい理由



※「当てはまる」「やや当てはまる」の合計値を記載

※全体の値を基準に降順並び替え

※睡眠負債の実際の睡眠時間については、外れ値を排除する趣旨で最も多い1%、最も少ない1%のサンプルを削除し、さらに13時間以上のサンプルは除外して算出

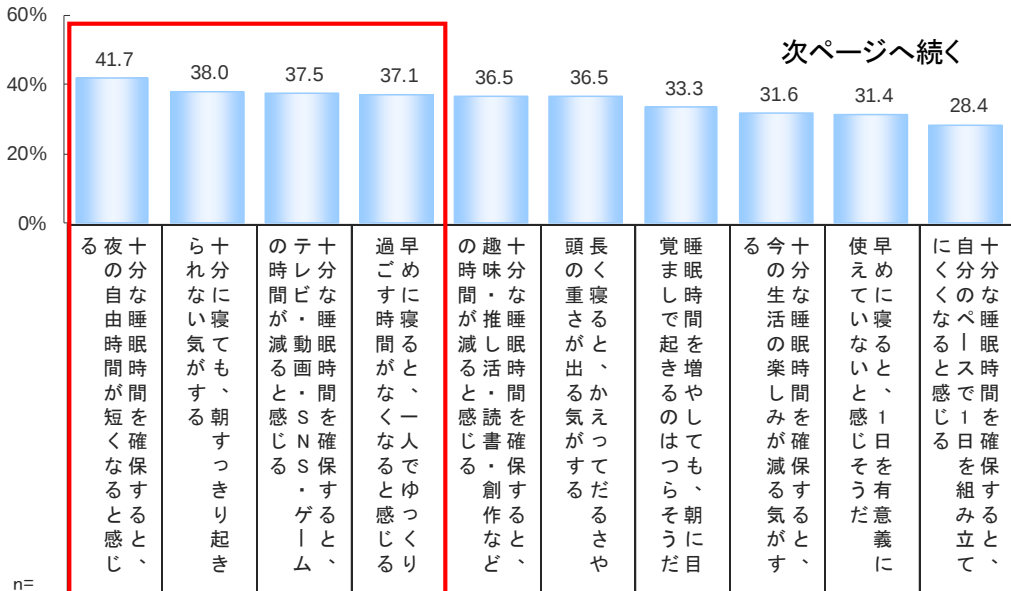
1-10 睡眠確保のデメリット

睡眠確保のデメリット

全体では「十分な睡眠時間を確保すると、夜の自由時間が短くなると感じる」が41.7%と最も高い。次いで「十分に寝ても、朝すっきり起きられない気がする」が38.0%、「十分な睡眠時間を確保すると、テレビ・動画・SNS・ゲームの時間が減ると感じる」が37.5%、「早めに寝ると、一人でゆっくり過ごす時間がなくなると感じる」が37.1%と続く。

性年代別にみると、男女10～30代が全般的に高く、男性よりも女性でより高い傾向。特に女性10代は「十分な睡眠時間を確保すると、テレビ・動画・SNS・ゲームの時間が減ると感じる」が7割を超える他、全般的に5割以上の項目が多く、睡眠確保のデメリットを感じている人が多い。

睡眠確保のデメリット(上位項目)



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		10,000	41.7	38.0	37.5	37.1	36.5	36.5	33.3	31.6	31.4	28.4
性年代別	男性10代	85	52.9	47.1	58.8	50.6	47.1	43.5	42.4	43.5	45.9	38.8
	男性20代	693	51.9	48.8	50.4	47.3	49.9	42.4	46.6	43.7	47.8	40.1
	男性30代	746	51.1	44.6	48.1	45.6	46.4	38.9	40.8	41.6	42.0	35.5
	男性40代	967	46.6	41.5	43.7	43.0	41.5	37.5	39.2	37.5	39.0	33.2
	男性50代	869	38.2	34.3	32.3	32.1	33.0	33.6	31.0	29.9	28.3	24.7
	男性60代	801	30.7	28.0	26.2	25.2	27.7	30.6	20.6	23.2	22.6	20.5
	男性70代	784	20.9	19.4	17.6	17.6	18.5	25.9	14.9	14.8	17.6	13.4
	女性10代	75	65.3	57.3	72.0	69.3	60.0	49.3	62.7	53.3	58.7	49.3
	女性20代	673	54.2	51.3	50.4	49.6	51.6	49.0	52.2	45.2	43.8	42.3
	女性30代	726	57.7	52.1	51.5	53.4	50.3	45.5	48.8	43.1	42.0	40.1
	女性40代	948	50.2	47.6	43.9	44.5	40.8	41.5	38.5	35.3	33.5	31.0
	女性50代	873	41.8	38.1	35.1	36.8	33.0	38.3	31.3	27.1	27.9	26.1
女性60代	850	33.3	29.6	27.6	28.9	28.1	30.7	22.7	23.3	20.2	20.8	
女性70代	910	25.2	23.3	23.2	22.1	20.8	25.9	16.6	17.4	14.9	15.9	
ビジネスパーソン・ババママ・若年層別	ビジネスパーソン	4,873	46.5	41.0	42.1	41.0	41.3	38.9	36.8	36.2	36.2	32.0
	ビジネスパーソン以外	5,127	37.1	35.1	33.0	33.4	31.9	34.1	29.9	27.2	26.9	25.0
	ババママ(高校生まで)	1,517	53.1	50.0	48.1	51.9	45.0	43.4	42.0	41.7	41.6	37.5
	若年層(18～24歳)	609	52.1	51.1	53.0	51.9	50.7	45.0	51.4	45.3	48.3	41.5
ライフステージ別	高齢者(65歳以上)	2,420	24.9	22.8	21.7	21.8	21.6	26.3	16.7	17.9	17.0	16.0
	成人(20～64歳)	7,420	46.7	42.7	42.0	41.6	41.0	39.5	38.3	35.7	35.6	32.1
睡眠負債別(SDI)	0時間未満	3,438	36.4	36.9	32.6	32.8	32.3	37.2	31.7	28.7	29.9	26.8
	0～1時間未満	3,013	39.5	34.6	35.2	35.0	34.1	34.5	30.2	28.6	28.8	25.7
	1時間以上	2,138	50.7	41.7	45.9	43.8	44.5	34.8	36.9	36.5	34.1	31.1

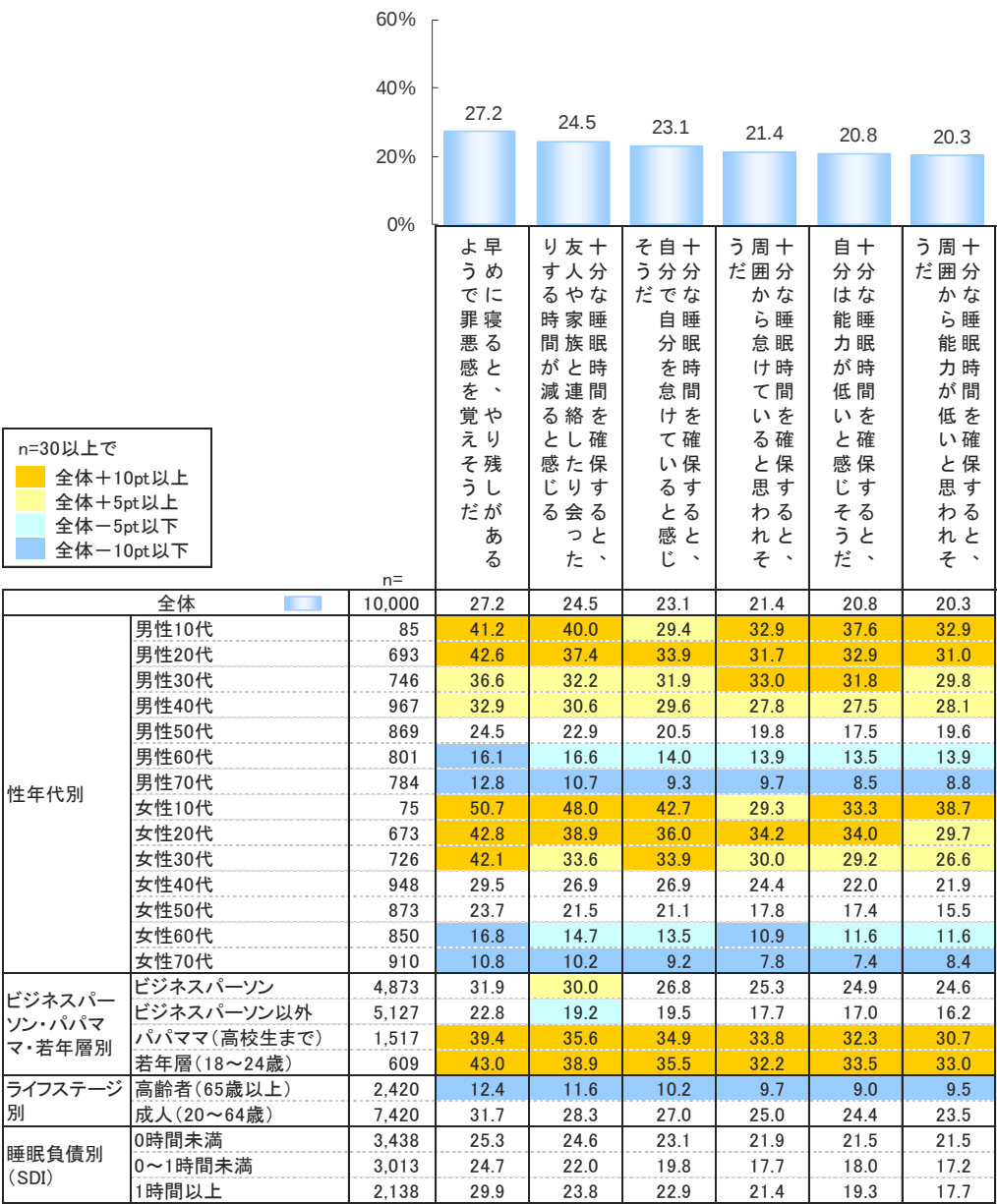
※「当てはまる」「やや当てはまる」の合計値を記載
※全体の値を基準に降順並び替え

※睡眠負債の実際の睡眠時間については、外れ値を排除する旨で最も多い1%、最も少ない1%のサンプルを削除し、さらに13時間以上のサンプルは除外して算出

睡眠確保のデメリット

(続き)

睡眠確保のデメリット(下位項目)



※「当てはまる」「やや当てはまる」の合計値を記載

※全体の値を基準に降順並び替え

※睡眠負債の実際の睡眠時間については、外れ値を排除する趣旨で最も多い1%、最も少ない1%のサンプルを削除し、さらに13時間以上のサンプルは除外して算出

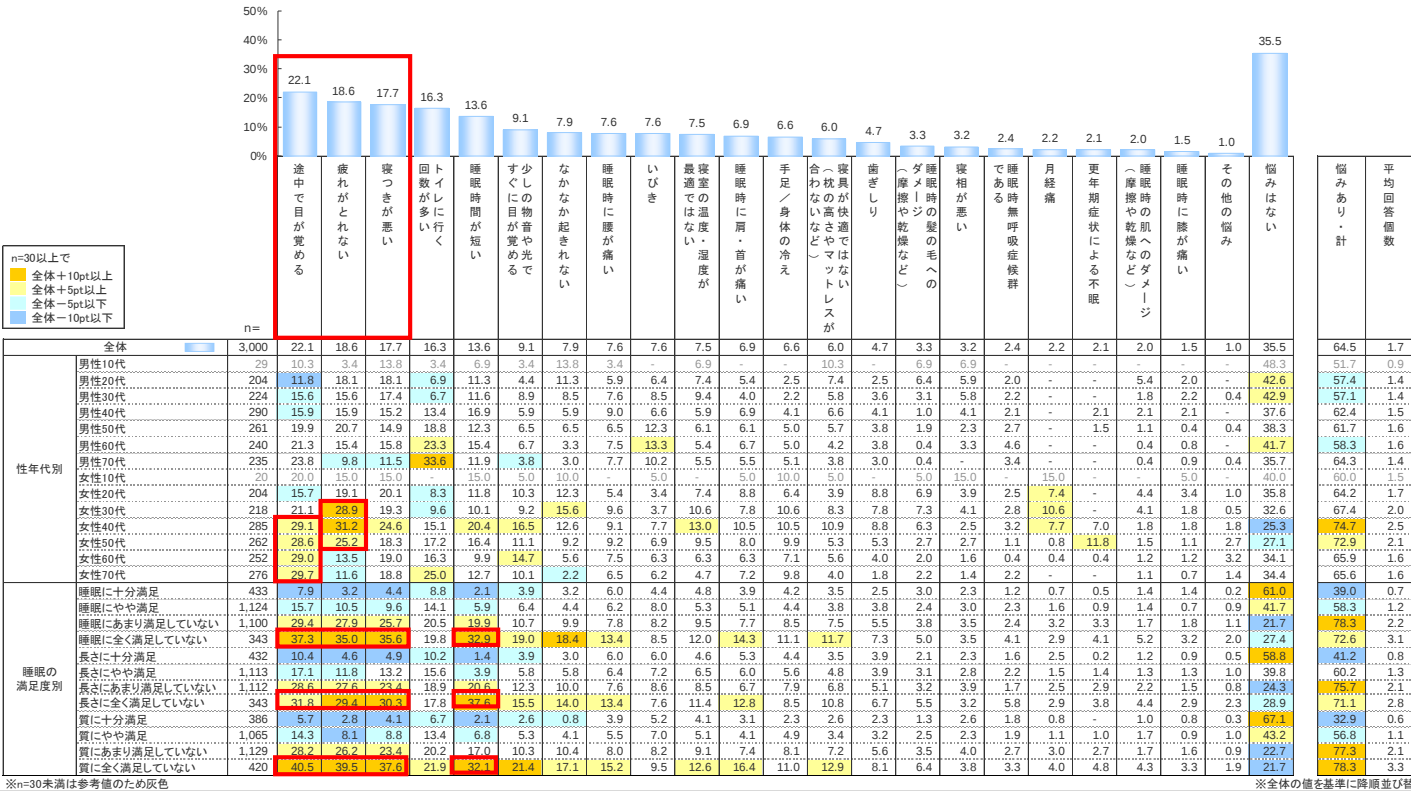
1-11 睡眠時の悩み

睡眠時の悩み

全体でみると、「途中で目が覚める」が22.1%と最も高く、次いで「疲れが取れない」が18.6%、「寝つきが悪い」が17.7%と続く。
性年代別でみると、女性40～70代で「途中で目が覚める」が3割弱、女性30～50代で「疲れが取れない」が高い。

睡眠満足度別でみると、睡眠・長さ・質に満足していない人では、「途中で目が覚める」「疲れが取れない」「寝つきが悪い」「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。



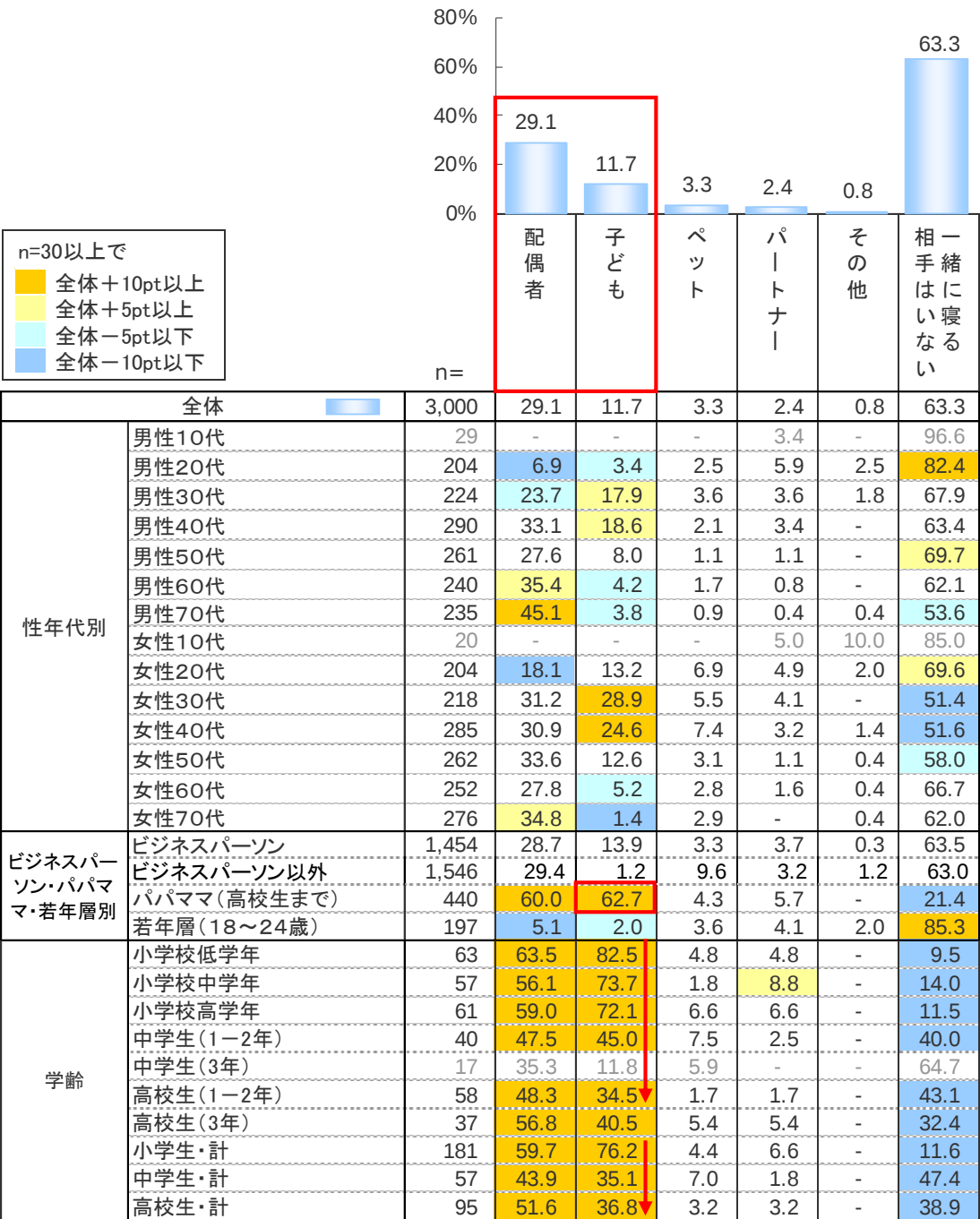
※n=30未満は参考値のため灰色 ※全体の値を基準に降順並び替え

1-11 睡眠時の悩み

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4割弱。相手は「配偶者」が29.1%で最も高く、次いで「子ども」が11.7%と続く。
パパママでは「子ども」が6割強に達しているが、子どもの学齢が上がるほど低下する傾向。小学生では7割半ばが一緒に寝ているが、中学生・高校生でも3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(敷きふとん)と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

※全体の値を基準に降順並び替え

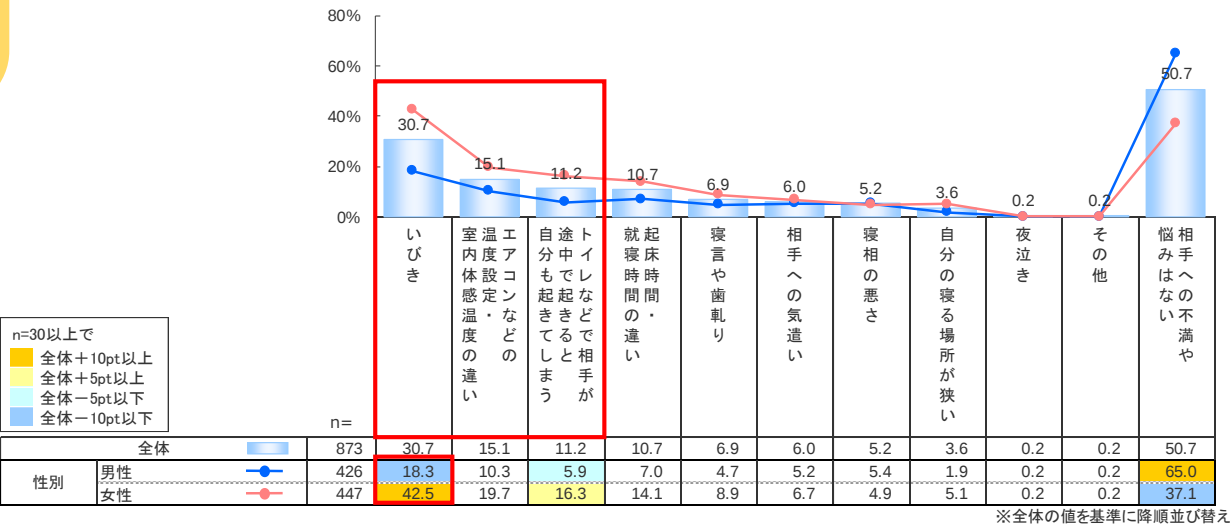
一緒に寝る相手による睡眠障害要因

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30.7%と突出しており、「エアコンなどの温度設定・室内体感温度の違い」が15.1%、「トイレなどで相手が途中で起きると自分も起きてしまう」が11.2%と続く。

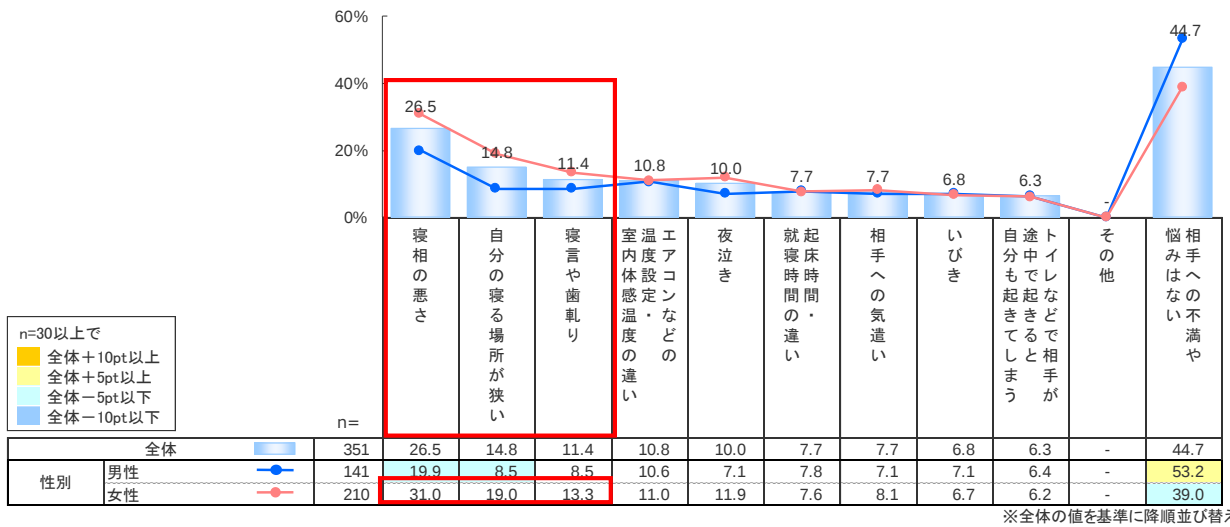
性別でみると、男性よりも女性の方が不満や悩みを抱いており、特に「いびき」について、女性は42.5%と、男性より20pt以上高い。

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5割半と、配偶者よりもやや割合が高い。特に女性では不満や悩みが高い傾向があり、「寝相の悪さ」が31.0%で最も高く、「自分の寝場所が狭い」19.0%、「寝言や歯軋り」が13.3%と続く。

質問:あなたが同じ部屋やベッド(敷きふとん)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。／配偶者



質問:あなたが同じ部屋やベッド(敷きふとん)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

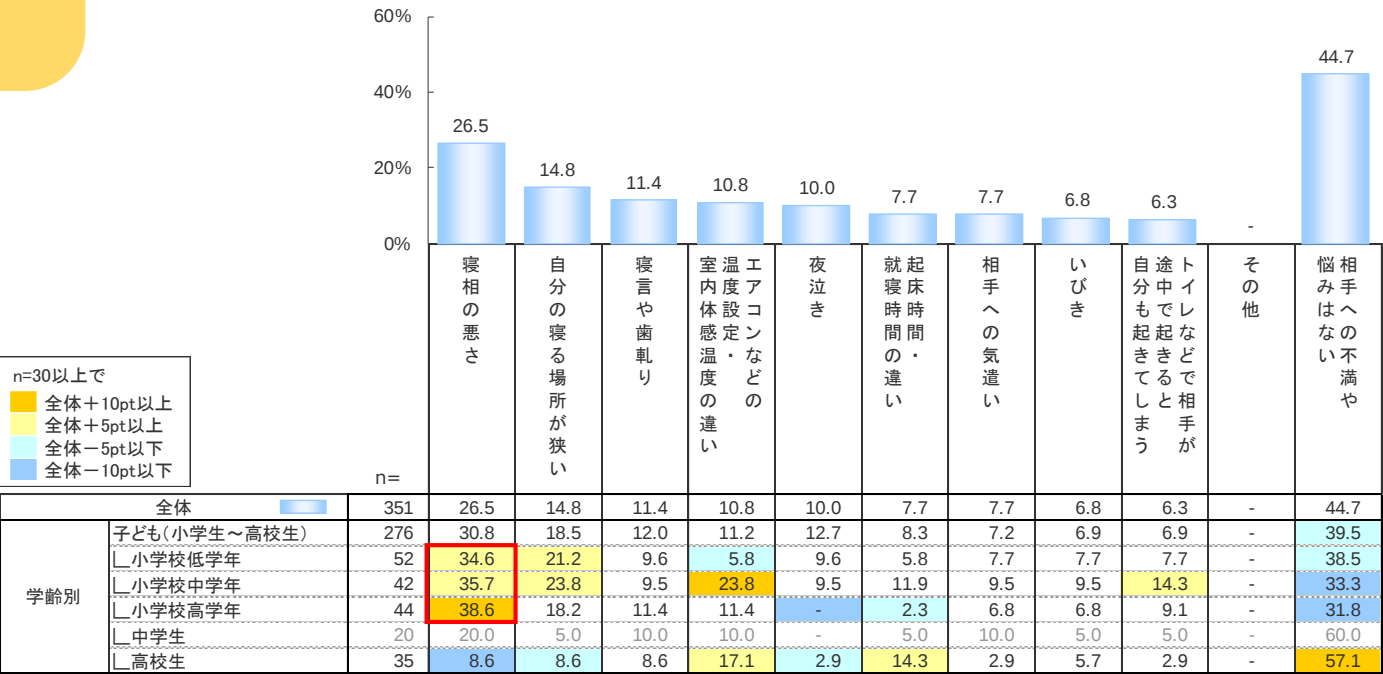


1-11 睡眠時の悩み

一緒に寝る相手による睡眠障害要因

(続き)
学齢別にみると、小学校高学年で「寝相の悪さ」が38.6%と高い。また、小学校低学年と小学校中学年も「寝相の悪さ」が3割半ばと比較的高く、小学生の親の睡眠負担が大きい様子が見える。

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



※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

1-11 睡眠時の悩み

睡眠を阻害する悩み

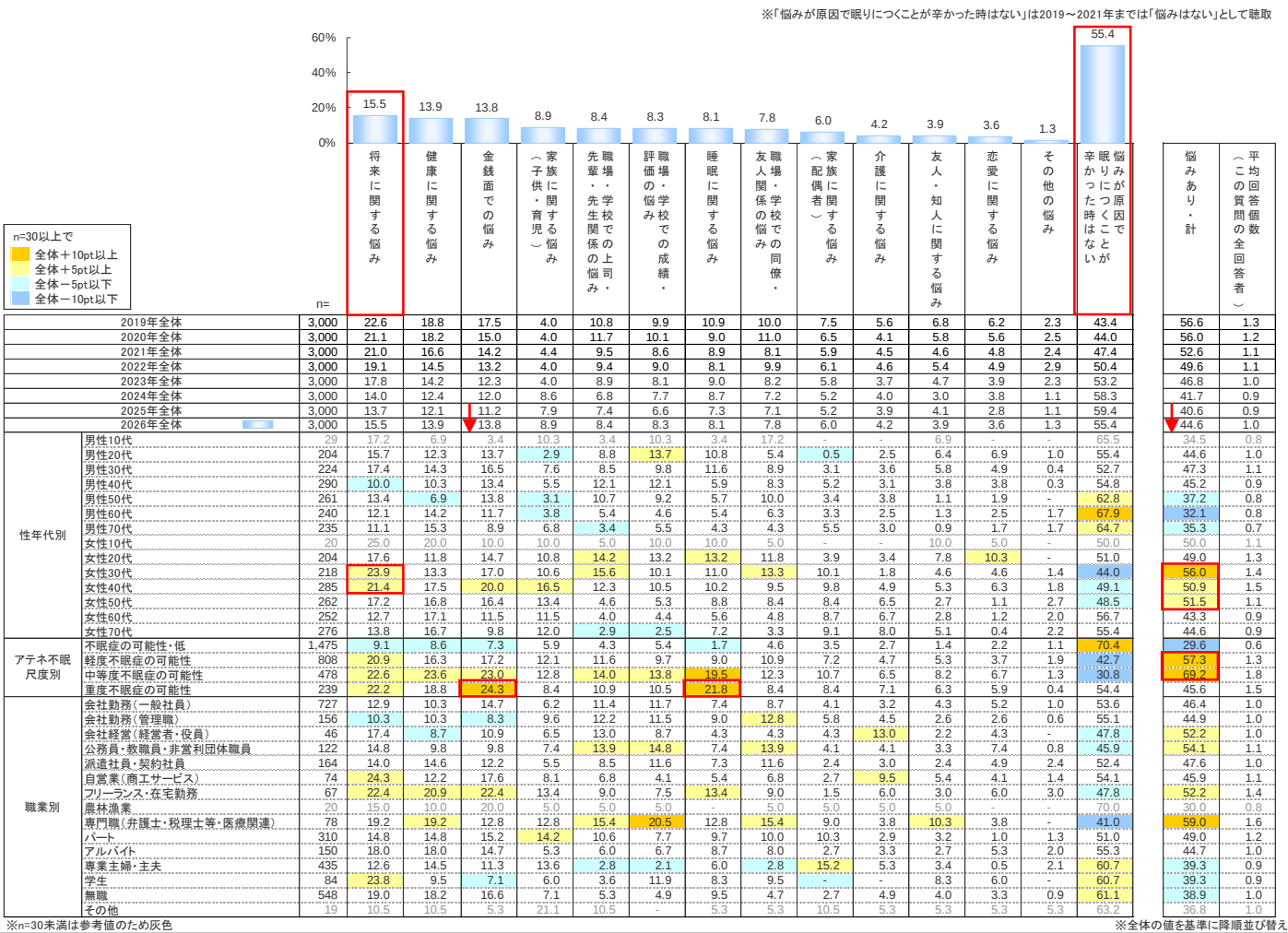
悩み事が原因で眠りにつくことが辛かった時があるか、また、その悩み事の種類について質問した。

全体では、55.4%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、44.6%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、昨年から増加しており(40.6%→44.6%)、内訳では将来に関する悩みが最も高く、前年同様である。また、「金銭面での悩み」は前年から最も増加している(11.2%→13.8%)。

性年代別にみると、「悩みあり・計」の割合が女性は男性より高く、女性30～50代で半数を超える。特に女性30、40代は「将来に関する悩み」が2割強と高い傾向にある。

アテネ不眠尺度別にみると、「軽度不眠症の可能性」～「中等度不眠症の可能性」にかけて「悩みあり・計」が高く、6割弱～7割弱を占める。一方「重度不眠症の可能性」では「悩みあり・計」が45.6%と少ないが、「金銭面での悩み」「睡眠に関する悩み」がともに2割強と高く、金銭に関する悩みが大きな原因と推察できる。

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がありますか。どのような悩みか以下の中からお答えください。



1-11 睡眠時の悩み

睡眠を阻害する悩み

(続き)

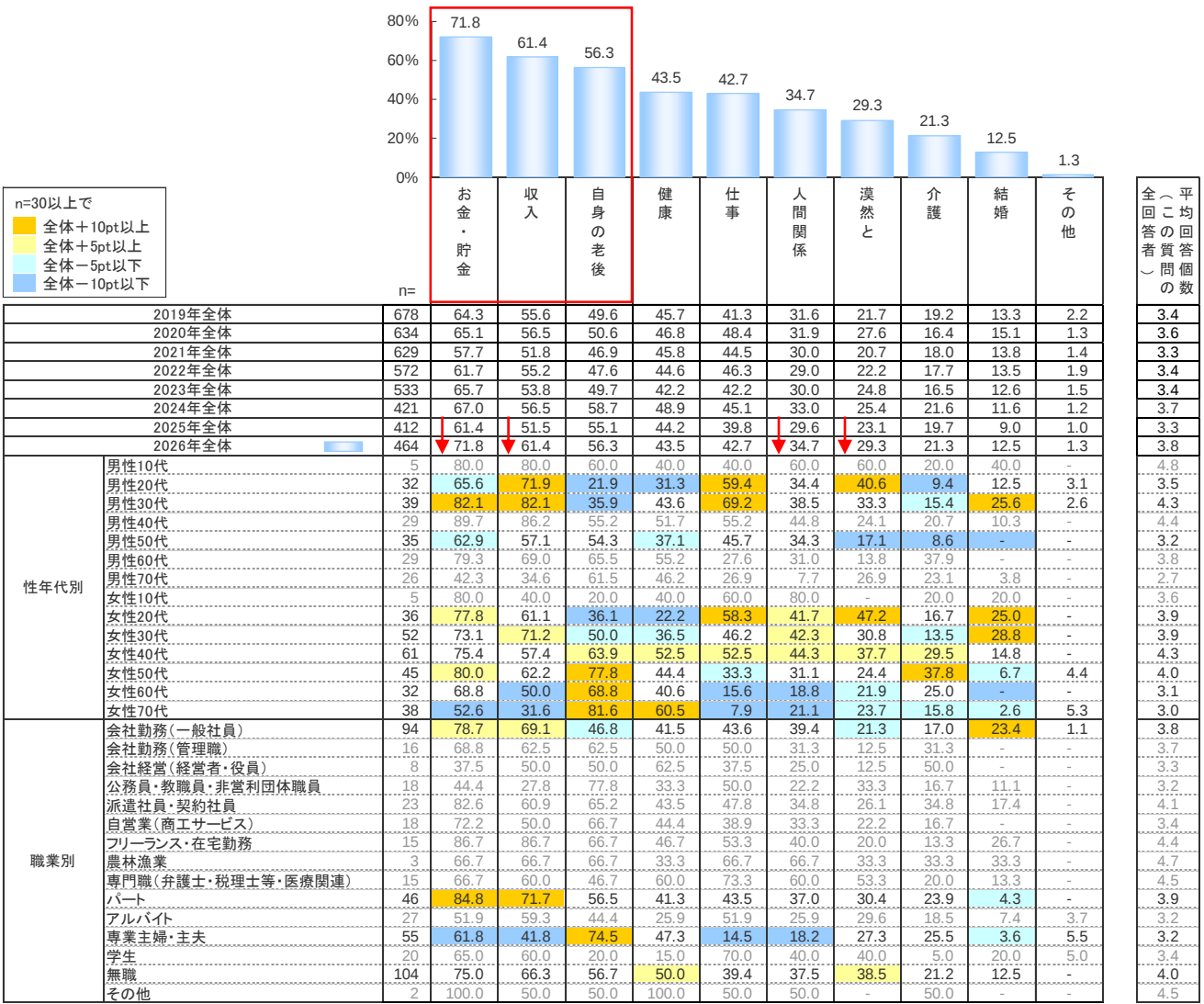
「将来に関する悩み」を選択した方に対して具体的な内容を質問したところ、全体では「お金・貯金」が71.8%で最も高い。次いで「収入」が61.4%、「自身の老後」が56.3%と続き、経済面や将来の悩み事が上位となっている。

前年と比べて順位の傾向に大きな差はないが、「お金・貯金」(61.4%→71.8%)、「収入」(51.5%→61.4%)は10pt前後増加、「人間関係」(29.6%→34.7%)、「漠然と」(23.1%→29.3%)は5pt以上増加している。

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】



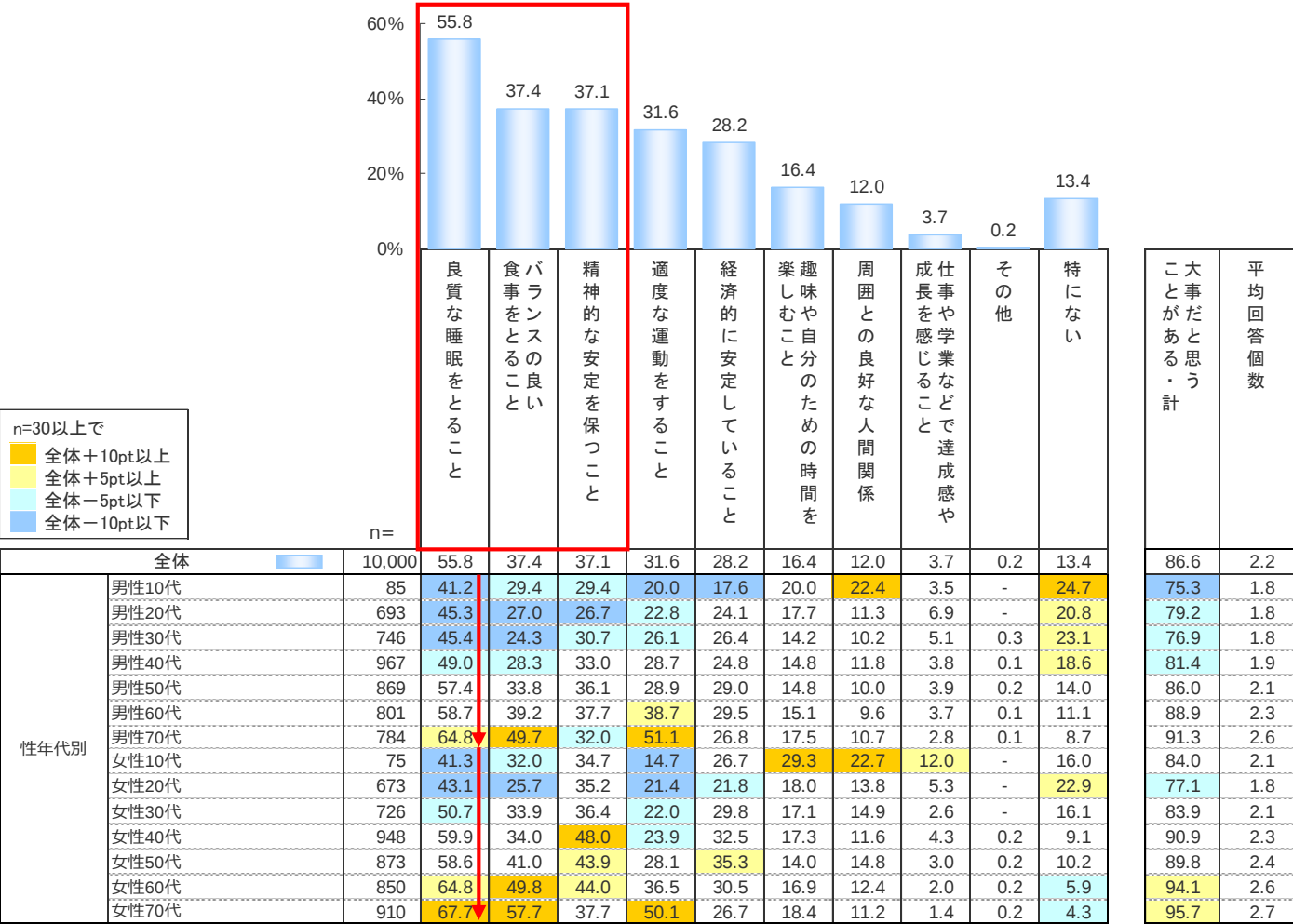
※n=30未満は参考値のため灰色

※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%で突出して最も高く、睡眠の重要性が認識されているとかがえる。次いで「バランスの良い食事をとること」が37.4%、「精神的な安定を保つこと」が37.1%と続く。
性年代別にみると、「良質な睡眠をとること」は男女ともに年代が上がるほど高くなっている。

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。



※全体の値を基準に降順並び替え

睡眠に使っても良いと思う月の予算

睡眠について使っても良いと思う月の予算を調査した。全体では、「お金をかけようと思わない」が57.6%と最も高く、前年(「月の予算」とは明示せず)から横ばい。対して、「使っても良い」と思う予算をみると「～3,000円以内」が11.9%と最も高く、「～1,000円以内」が11.8%、「～5,000円以内」が8.8%と続く。また、睡眠に使ってもいいと思う予算は例年通り、低価格である。

性年代別では、唯一、男性20代の半数以上が睡眠にお金をかけてよいと回答しており、睡眠の質の向上に関心があることがうかがえる。

質問:睡眠について使っても良いと思う月の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=											
2026年全体			3,000	57.6				11.8	11.9	8.8	2.1 4.5 1.5
性年代別	男性10代	29		69.0					3.4 3.4	13.8	3.4 6.9
	男性20代	204		47.5			10.3	11.8	11.3	4.4	8.3 1.5 2.0 2.9
	男性30代	224		51.3			10.7	12.1	10.3	5.4	7.1 1.3
	男性40代	290		54.8			12.1	11.0	10.0	2.4	6.6 1.0 1.4
	男性50代	261		65.5				8.0	12.3	7.3	1.1 3.8 1.1
	男性60代	240		58.8				8.3	15.0	10.8	3.3 2.9
	男性70代	235		61.7				5.1	12.3	12.3	7.2
	女性10代	20		65.0				15.0	10.0	5.0	5.0
	女性20代	204		58.3				11.3	12.3	6.4	3.9 3.9 2.0
	女性30代	218		56.0				14.7	11.9	7.3	3.2 4.6 1.4
	女性40代	285		59.3				16.8	11.9	5.6	1.8 1.8
	女性50代	262		56.9				18.3	9.2	5.0	1.9 3.8 1.1 12.7
	女性60代	252		62.7				14.3	9.1	8.3	2.8 1.6
	女性70代	276		54.3				10.9	15.6	12.0	1.1 2.5 2.2

※2026年から月予算 ※1.0%未満は掲載割愛

参考:2020年～2025年睡眠について使っても良いと思う予算
(特に「月の予算」とは明示せず聴取)

			(%)								
			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 1.0 1.2 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
2025年全体			3,000	57.2				9.0	9.4	8.5	2.1 7.1 1.2 8.3 3.7

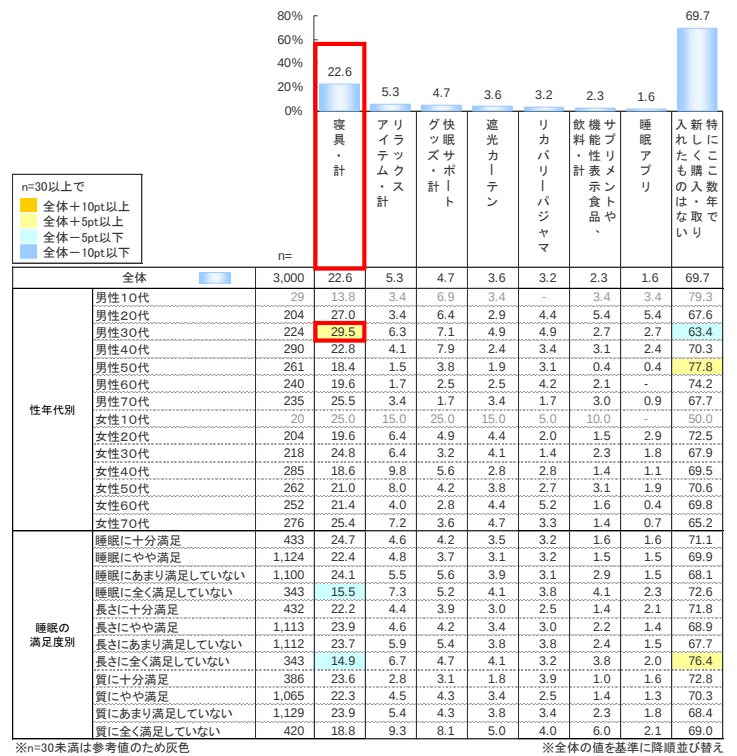
※1.0%未満は掲載割愛

1-13 睡眠への投資と購入実態

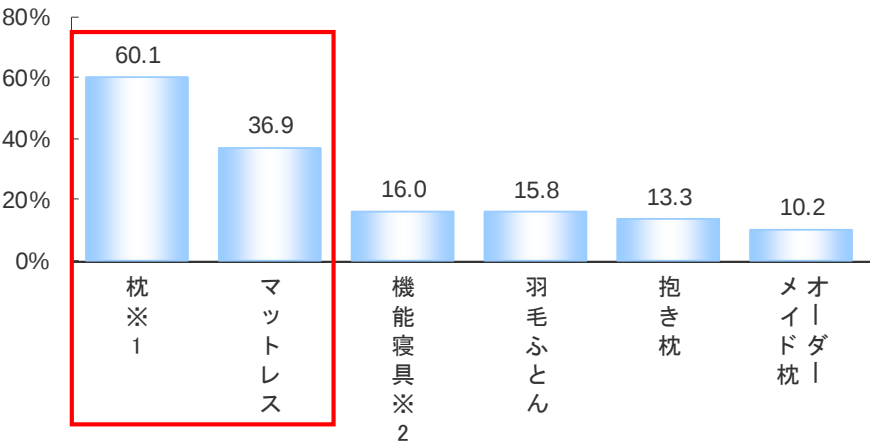
睡眠の質向上のために購入・使用したもの

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約3割。「寝具・計」が22.6%でも高く、その他のアイテムは1割未満に留まる。
性年代別でみると、男性30代の「寝具・計」が29.5%と高い。
寝具購入者ベースでみると、「枕」が60.1%と突出して高く、「マットレス」が36.9%と続く。

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。



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】



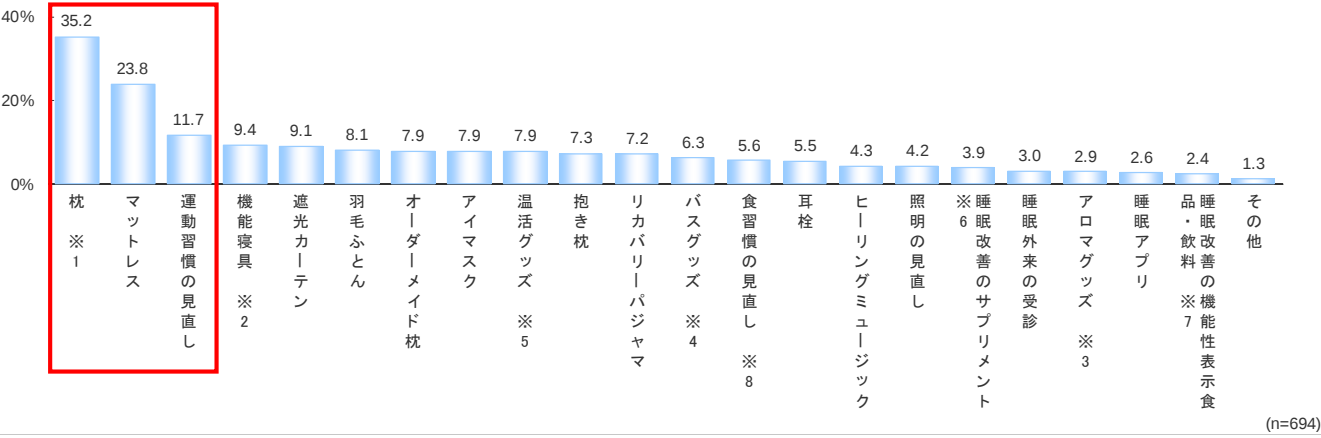
※1.既製品 ※2.冷感性、吸湿発熱性などの機能素材を使った寝具
※降順並び替え

1-13 睡眠への投資と購入実態

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35.2%と最も高く、次いで「マットレス」が23.8%、「運動習慣の見直し」が11.7%で続き、他は1割に満たない。

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、睡眠の質が改善したもの、今後購入したい・取り入れたいものはありますか。
【睡眠の質が改善したものがある人ベース】



※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.食事のタイミング・栄養素など
※降順並び替え

睡眠の質向上のために購入・使用したいもの

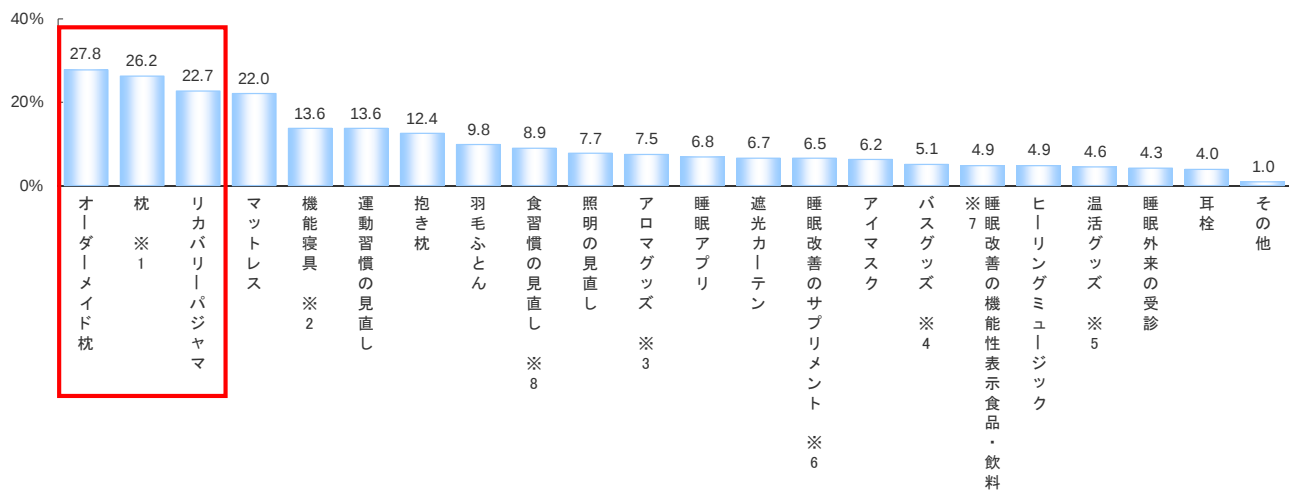
睡眠の質向上のために購入・使用したいものでは、「オーダーメイド枕」が27.8%で最も高い。

【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3割半ばでトップだったが、今後の購入意向では「オーダーメイド枕」が27.8%で最も高く、「枕」が26.2%で続く。

また【睡眠の質が改善したもの】では7.2%と比較的低いスコアだった「リカバリーパジャマ」が、【今後睡眠の質向上のために購入・使用したいもの】では22.7%で3位に上がっており(前年は6位)、注目度の高さがうかがえる。

質問: 直近2～3年で、睡眠の質を高めるために新しく購入・取り入れたもの、睡眠の質が改善したもの、今後購入したい・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人ベース】



(n=920)

※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.食事のタイミング・栄養素など

※降順並び替え

1-14 スリープテックによる睡眠管理

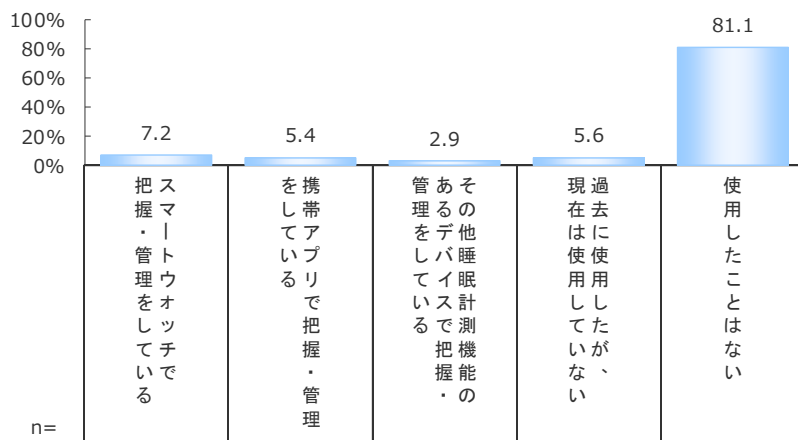
睡眠管理のためのデバイス・アプリの利用有無

全体では、「(睡眠計測機能のある)デバイスで把握管理をしている・計」は13.4%、「デバイスで把握管理をしたことがある・計」は18.9%。

いずれも、10、20代が高く、年代が上がるほど割合が低くなる傾向。

また、睡眠の満足度別では、満足している人ほど高くなる傾向がみられる。

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。



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=	把握・スマートウォッチで管理している	携帯しているアプリで把握・管理	その他の睡眠計測デバイスで管理している	過去には使用していたが、ない	使用したことはない	デバイスで睡眠の把握管理	デバイスで睡眠の把握管理
全体		3,000	7.2	5.4	2.9	5.6	81.1	13.4	18.9
年代別	10代	49	6.1	6.1	8.2	12.2	69.4	18.4	30.6
	20代	408	10.0	8.3	8.3	7.6	70.6	21.8	29.4
	30代	442	9.5	9.0	3.4	7.9	74.0	18.1	26.0
	40代	575	7.7	5.7	2.4	5.9	80.3	13.7	19.7
	50代	523	6.1	4.0	1.7	4.4	84.9	10.7	15.1
	60代	492	6.3	3.3	1.2	5.3	85.0	9.8	15.0
	70代	511	4.5	2.9	0.8	2.3	89.8	7.8	10.2
睡眠の満足度別	睡眠に十分満足	433	10.4	7.6	4.4	5.5	76.7	17.8	23.3
	睡眠にやや満足	1,124	7.2	6.4	2.5	5.0	81.0	14.1	19.0
	睡眠にあまり満足していない	1,100	6.3	4.2	2.9	6.0	81.7	12.3	18.3
	睡眠に全く満足していない	343	6.1	3.2	2.0	6.1	84.8	9.0	15.2

※全体の値を基準に降順並び替え

1-15 都道府県別睡眠時間

都道府県別睡眠時間(平日)

平日では、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都道府県は青森県で7時間44分。最も睡眠時間が短い都道府県は鳥取県で6時間31分となった。
また、38都道府県で、平均睡眠時間が7時間台となった。主要都市は7時間台で全国平均並みの平均睡眠時間。

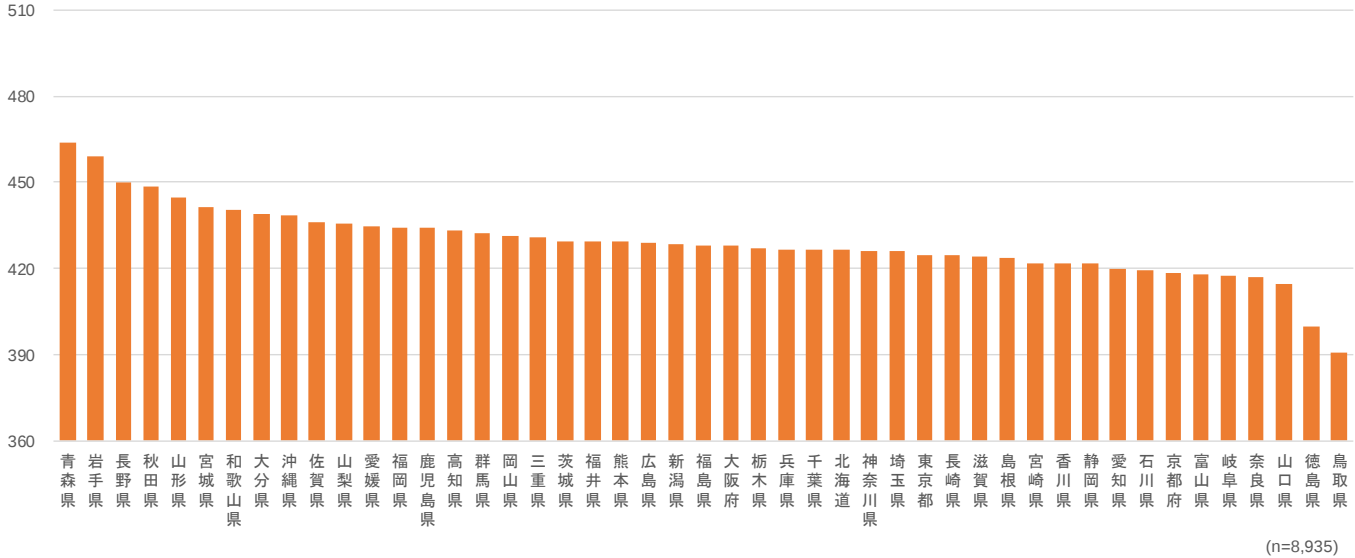
第1位	青森県	7時間44分	第6位	宮城県	7時間21分
第2位	岩手県	7時間39分	第7位	和歌山県	7時間20分
第3位	長野県	7時間30分	第8位	大分県	7時間19分
第4位	秋田県	7時間29分	第9位	沖縄県	7時間18分
第5位	山形県	7時間25分	第10位	佐賀県	7時間16分

第43位	岐阜県、奈良県	6時間57分	第46位	徳島県	6時間40分
第45位	山口県	6時間55分	第47位	鳥取県	6時間31分

その他主要都市
東京都…7時間5分
大阪府…7時間8分
愛知県…7時間

全国平均	7時間8分
------	-------

都道府県別 平均睡眠時間ランキング(平日)(分)



※平均睡眠時間の算出にあたっては、外れ値を排除する趣旨で、最も多い1%、最も少ない1%のサンプルを削除して集計している
※13時間以上のサンプルは除外して算出
※降順並び替え

1-15 都道府県別睡眠時間

都道府県別睡眠時間(休日・祝日)

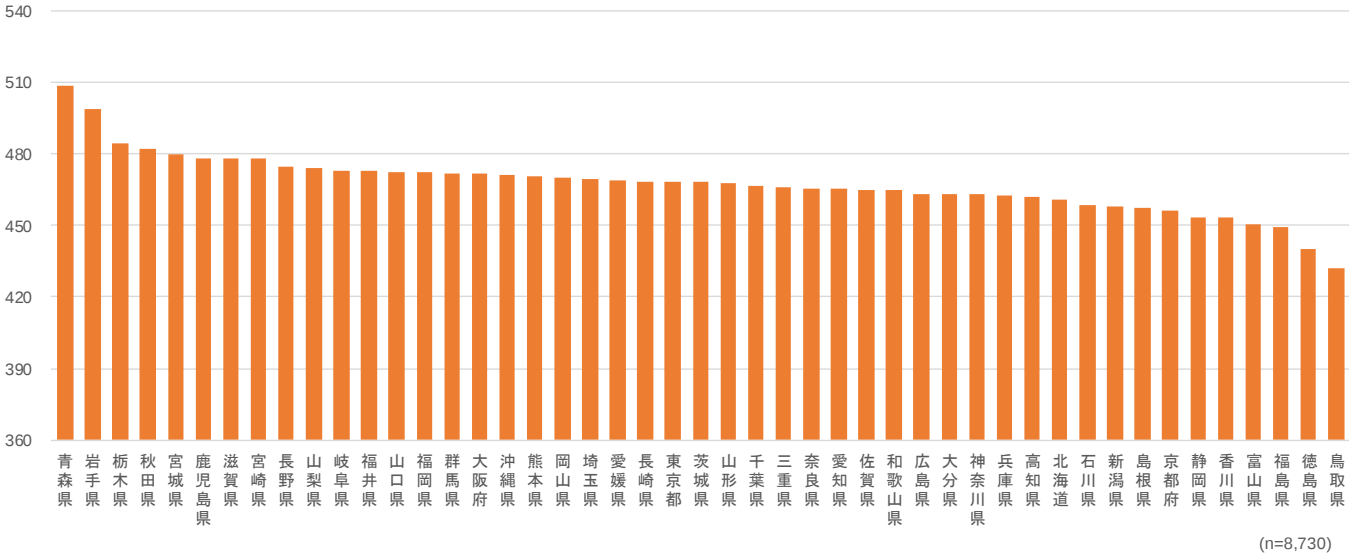
休日・祝日では、全国47都道府県の平均は7時間47分で、平日に比べて約40分多い。睡眠時間が最も長い都道府県は青森県で8時間29分。最も睡眠時間が短い都道府県は鳥取県で7時間12分。いずれも平日と同様の都道府県となった。
主要都市はいずれも全国平均並みの平均睡眠時間。

第1位	青森県	8時間29分	第6位	鹿児島県	7時間58分
第2位	岩手県	8時間19分	第6位	滋賀県	7時間58分
第3位	栃木県	8時間4分	第6位	宮崎県	7時間58分
第4位	秋田県	8時間2分	第9位	長野県	7時間55分
第5位	宮城県	8時間	第10位	山梨県	7時間54分
第44位	富山県	7時間30分	第46位	徳島県	7時間20分
第45位	福島県	7時間29分	第47位	鳥取県	7時間12分

その他主要都市
東京都…7時間48分
大阪府…7時間52分
愛知県…7時間45分

全国平均	7時間47分
------	--------

都道府県別 平均睡眠時間ランキング(休日・祝日)(分)



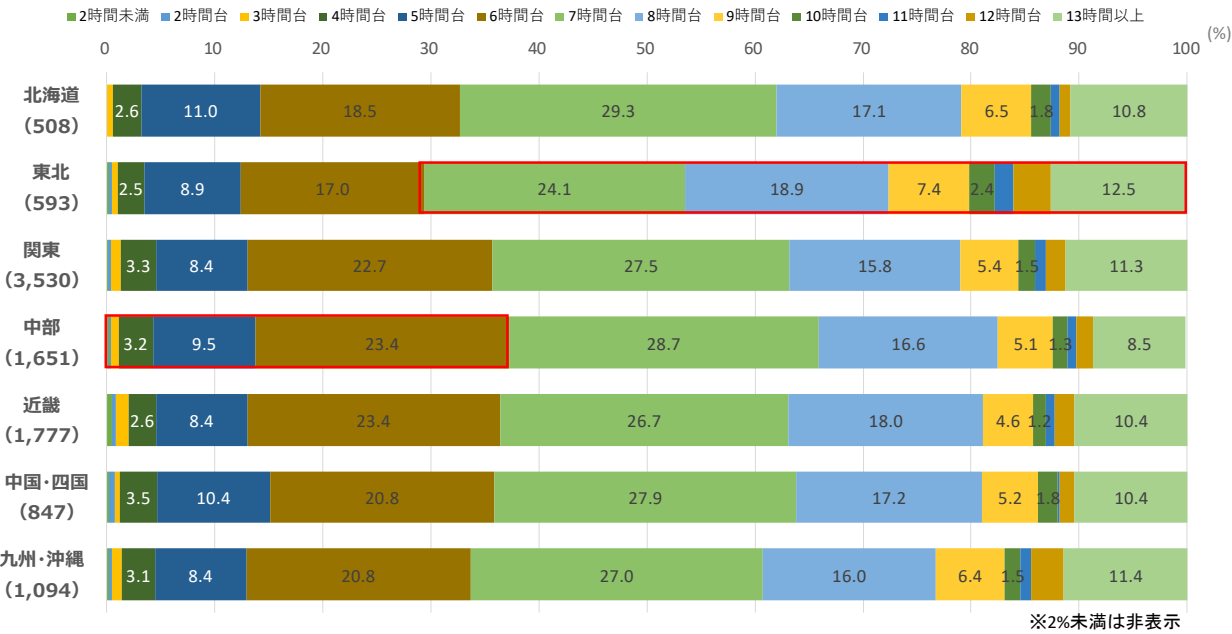
※平均睡眠時間の算出にあたっては、外れ値を排除する趣旨で、最も多い1%、最も少ない1%のサンプルを削除して集計している
※13時間以上のサンプルは除外して算出
※降順並び替え

1-15 都道府県別睡眠時間

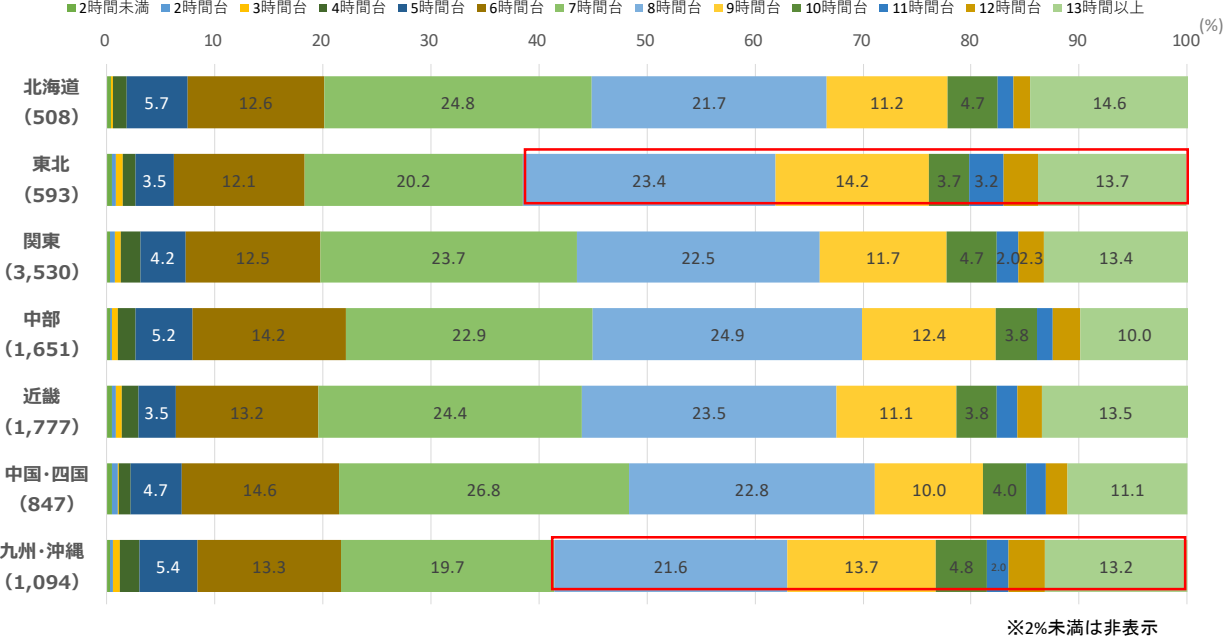
地域別睡眠時間

地域別でみると、平日東北では「7時間」以上の割合が高い、一方、中部地方では「6時間」以下の割合が最も高い。
休日・祝日では東北、九州・沖縄で「8時間」以上の割合が比較的高い。

平日の睡眠時間



休日・祝日の睡眠時間



nishikawa
睡眠白書 2026

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・仮眠をとる人が56.8%で多数派。
ビジネスパーソン以外の、自宅以外での昼寝・仮眠の有無については、昼寝・仮眠をとる人は7.9%に留まり、ほとんどが昼寝・仮眠をしていない。
ビジネスパーソンの、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23.0%、勤務先外では10.5%だった。

昼寝・仮眠の有無(自宅)

【質問の回答者全体】

		ある		ない		(%)
		n=				
全体		3,000	56.8	43.2		

昼寝・仮眠の有無(自宅以外)

【ビジネスパーソン以外ベース】

		ある		ない		(%)
		n=				
全体		1,546	7.9	92.1		

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】

		ある		ない		(%)
		n=				
全体		1,454	23.0	77.0		

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】

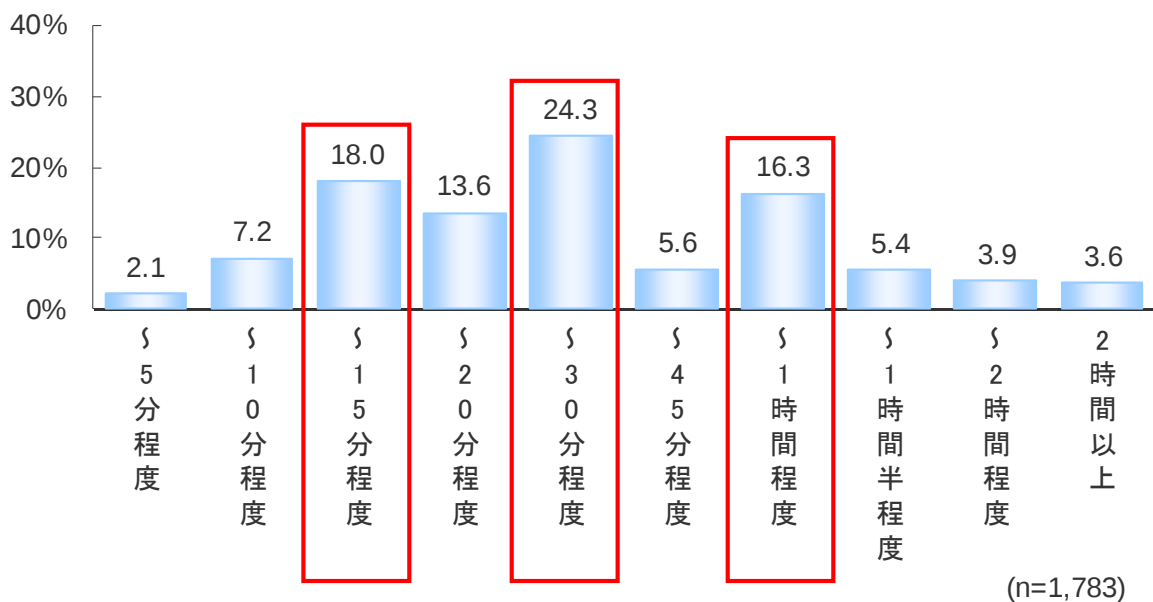
		ある		ない		(%)
		n=				
全体		1,454	10.5	89.5		

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24.3%と最も高く、「～15分程度」が18.0%、「～1時間程度」が16.3%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

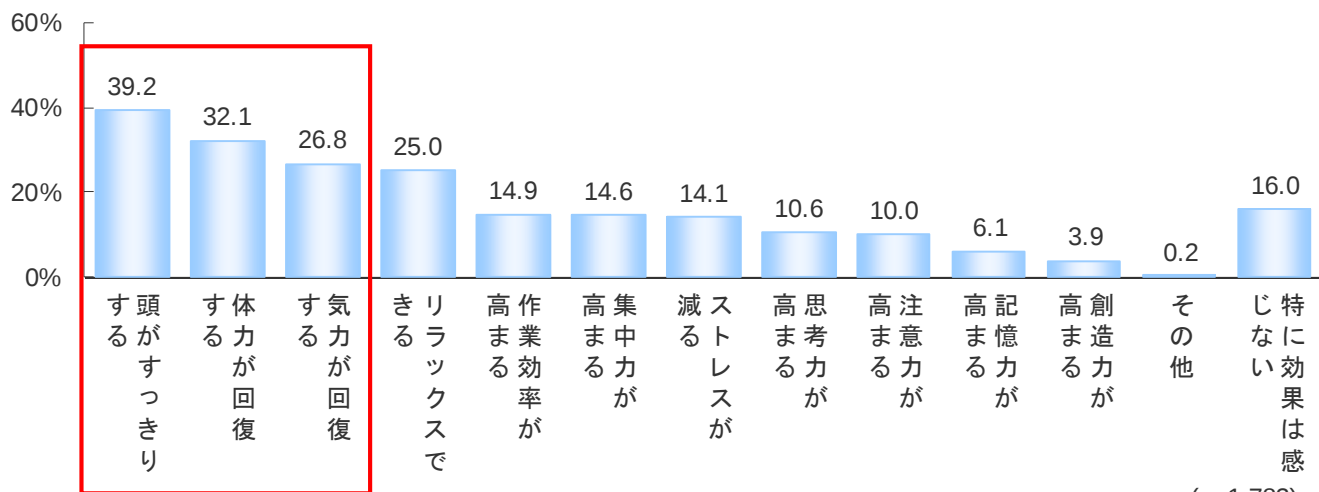
昼寝・仮眠によって感じる効果

全体では、昼寝・仮眠で効果を感じる人は8割半ば。具体的には「頭がすっきりする」が39.2%と最も高く、「体力が回復する」が32.1%、「気力が回復する」が26.8%と続く。

一方で、作業効率や集中力、思考力、注意力、記憶力、創造力が「高まる」といった項目は比較的下位に並んだが、昼寝・仮眠によって「頭がすっきりする」「体力が回復する」「気力が回復する」などの効果を実感することで、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も推察される。

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=1,783)

※全体を基準に降順並び替え

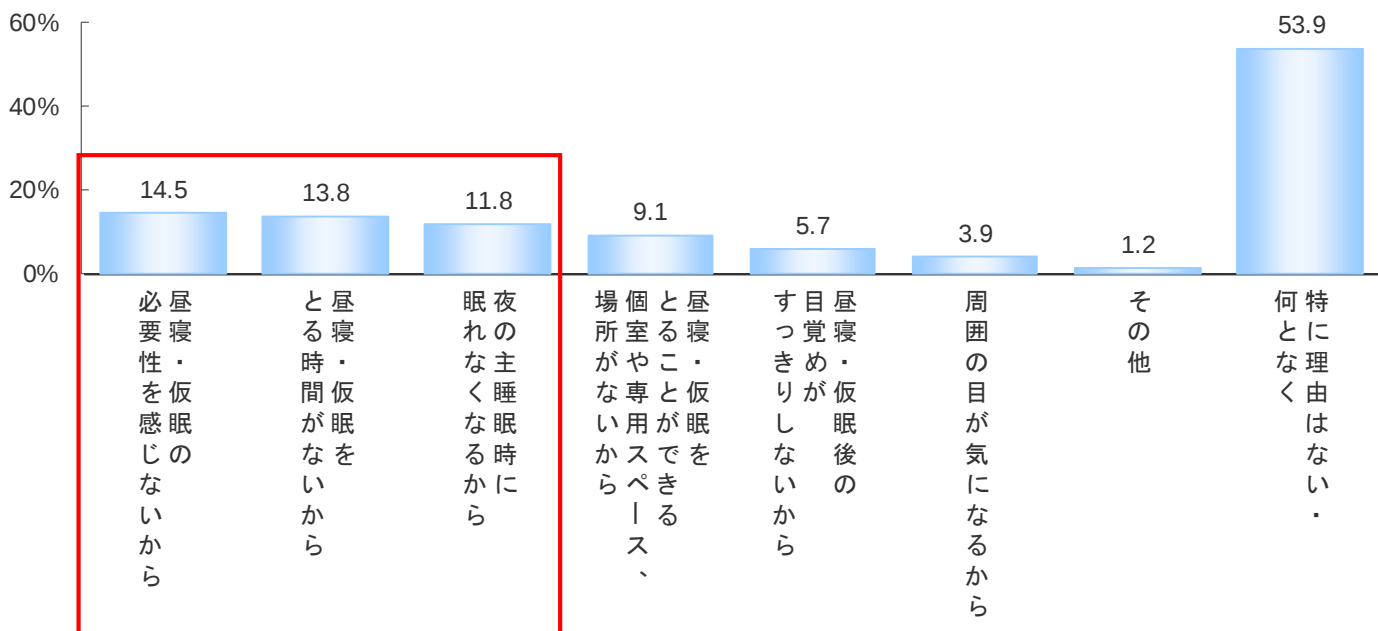
2-1 昼寝・仮眠の実態

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・仮眠の必要性を感じないから」が14.5%と最も高く、「昼寝・仮眠をとる時間がないから」が13.8%、「夜の主睡眠時に眠れなくなるから」が11.8%と続く。

また、「特に理由はない・何となく」が53.9%と半数強に達している。

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=1,217)

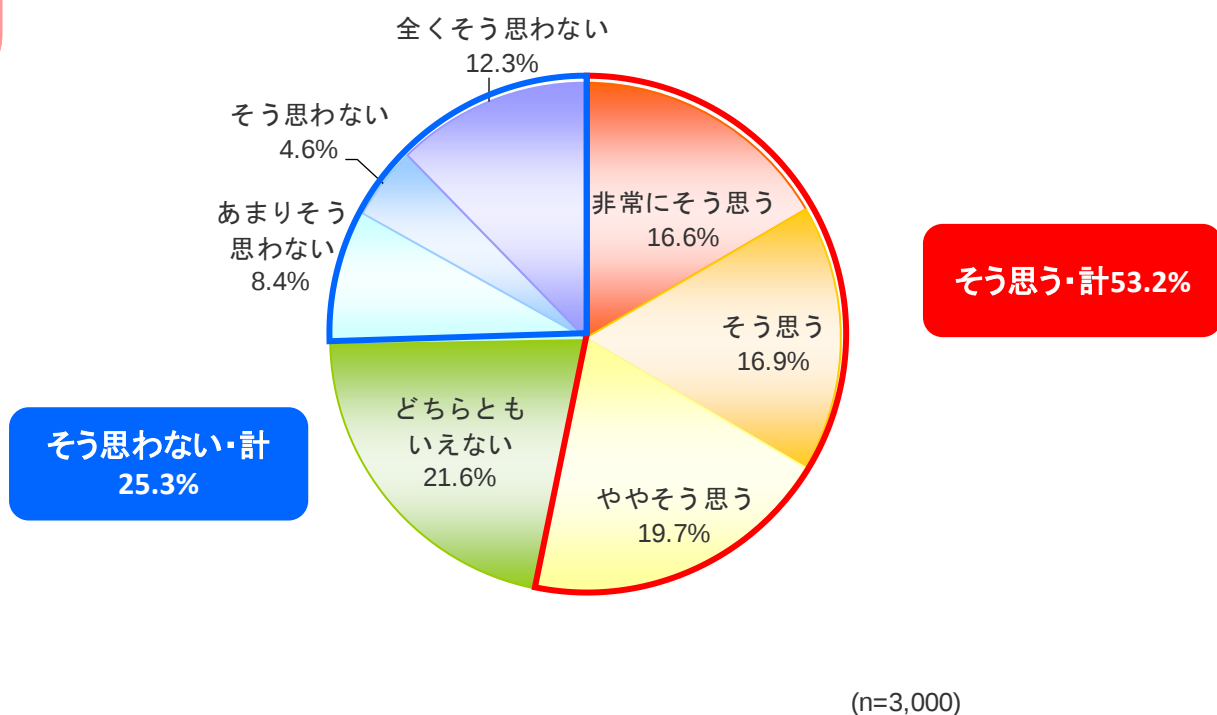
※全体の値を基準に降順並び替え

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53.2%、「そう思わない・計」は25.3%。
半数以上の人が昼寝・仮眠をとりたいと考えている。

質問:あなたは昼寝・仮眠をとりたいとお考えですか。



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15pt以上「悩みあり・計」の割合が高い。

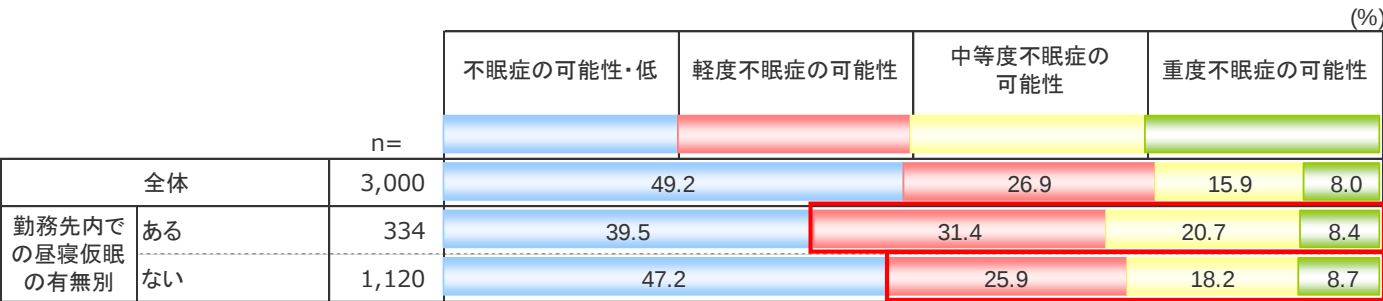
勤務先で昼寝・仮眠をとる人は、とらない人に比べて「疲れがとれない」「睡眠時間が短い」が5pt以上高い。また、「トイレに行く回数が多い」「睡眠時間が短い」「少しの物音や光ですぐに目が覚める」も4pt以上高く、悩みが多い。

アテネ不眠尺度をみると、勤務先で昼寝・仮眠をとらない人は「不眠症の可能性ある」割合が52.8%であるのに対して、とる人は60.5%と、5pt以上高い結果となった。これらのことから、夜に良好な睡眠をとれていない人が昼寝・仮眠でカバーしていると考えられる。

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】



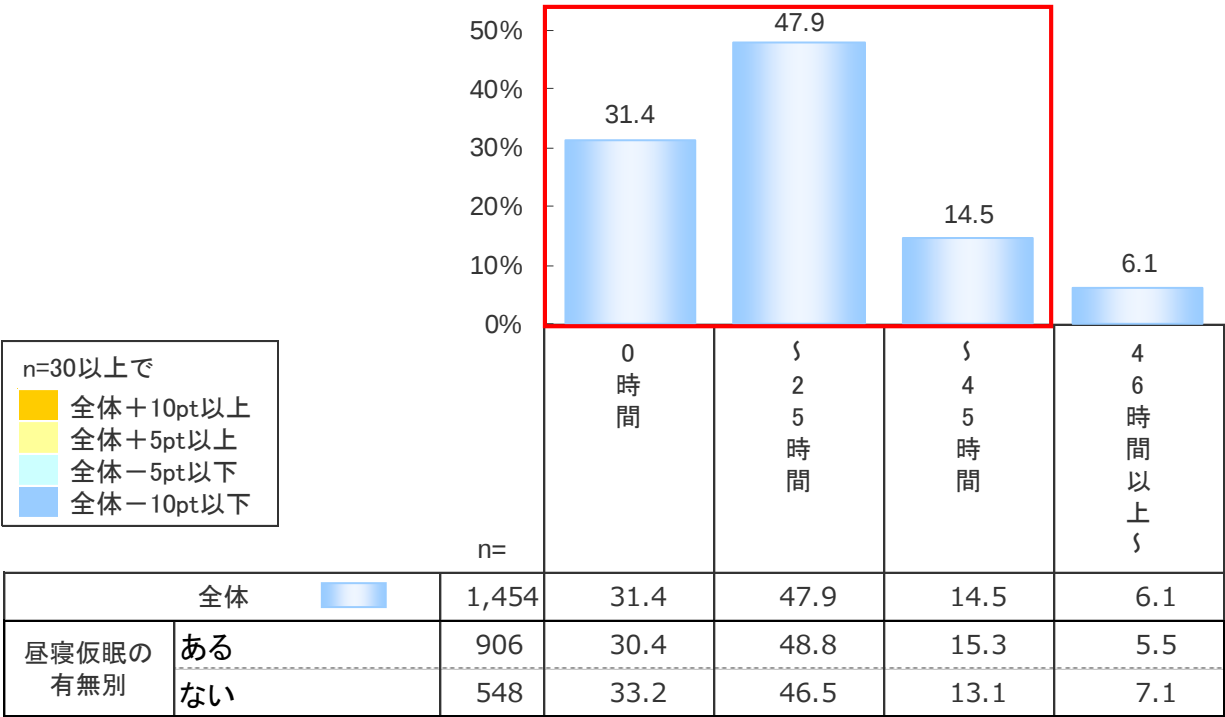
2-2 ビジネスパーソンの勤務形態と昼寝・仮眠の実態

残業時間と昼寝・仮眠の関係

全体では、残業時間は「～25時間」が47.9%と最も高く、「0時間」が31.4%、「～45時間」が14.5%と続く。

昼寝・仮眠の有無別で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と推察される。

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

全体では、「夜勤がある」人は14.9%。
昼寝・仮眠の有無別でみると、昼寝・仮眠をとる人は、とらない人に比べて「夜勤がある」が5pt以上高い。

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
n=				
全体		1,454	14.9	85.1
昼寝仮眠の有無別	ある	906	17.7	82.3
	ない	548	10.4	89.6

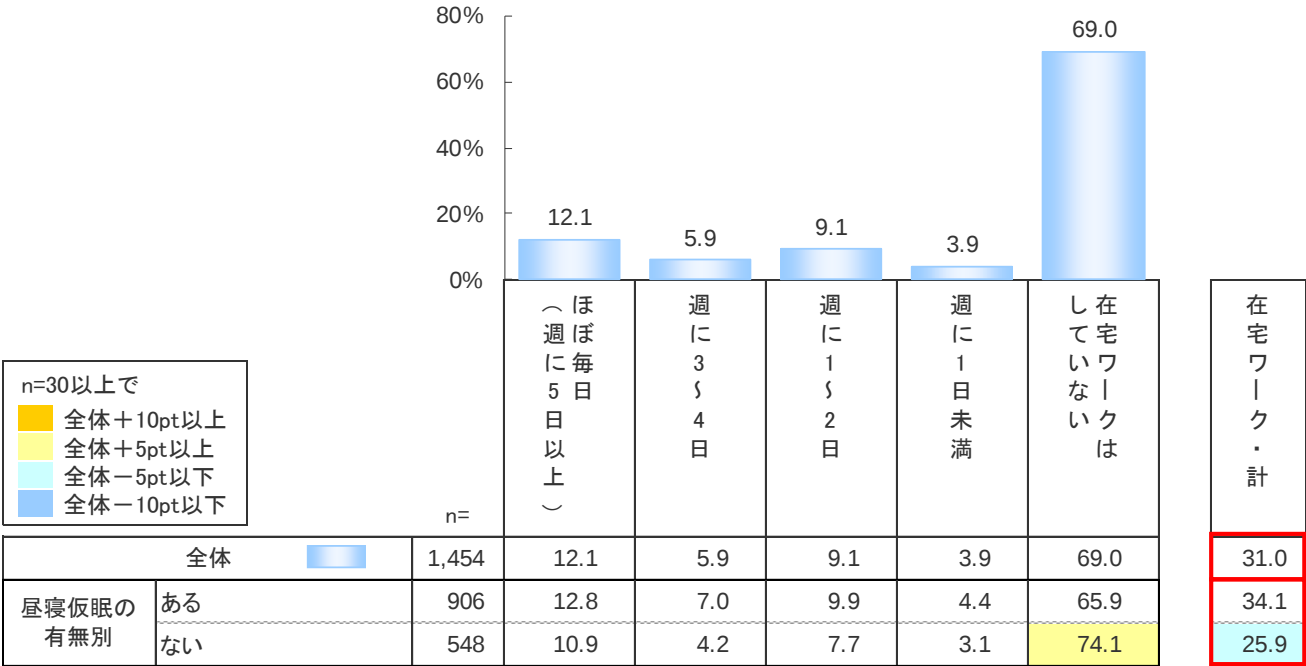
2-3 就業形態と睡眠の課題

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31.0%である。

昼寝・仮眠の有無別でみると、昼寝・仮眠をとる人は、とらない人に比べて「在宅ワーク・計」が8pt以上高く、在宅ワークをしている人の方が昼寝・仮眠をとる傾向がみられる。

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】

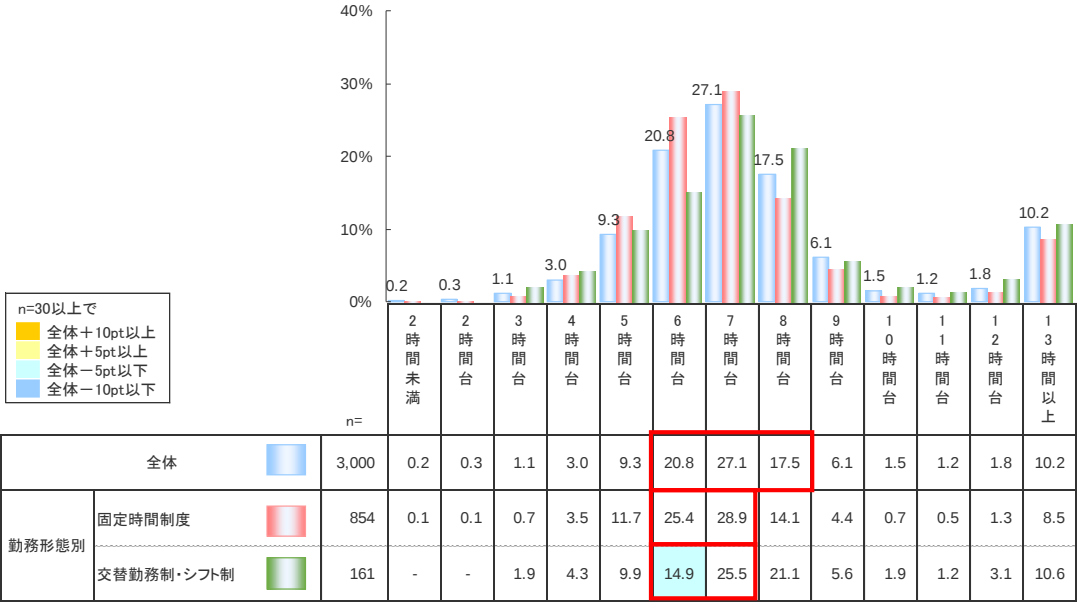


2-3 就業形態と睡眠の課題

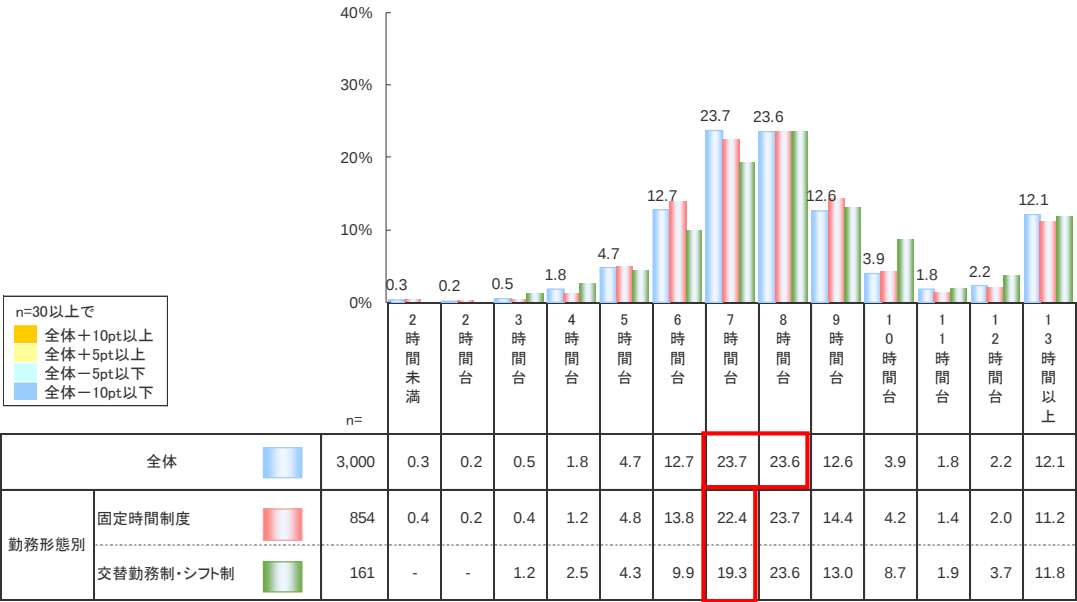
交替勤務制と固定時間制勤務の睡眠時間の比較

交替勤務制と固定時間制度の睡眠時間を比較した。
交替勤務制・固定時間制度ともに、平日は「6時間台」～「8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が(54.3%)が交替勤務制・シフト制(40.4%)より10pt以上高い。
休日・祝日は「7時間台」～「8時間台」がボリュームゾーンで、「8時間台」は固定時間制度と交替勤務制・シフト制でほぼ同じだが、「7時間台」では交替勤務制・シフト制より固定時間制度がやや高い。

睡眠時間(平日)



睡眠時間(休日・祝日)



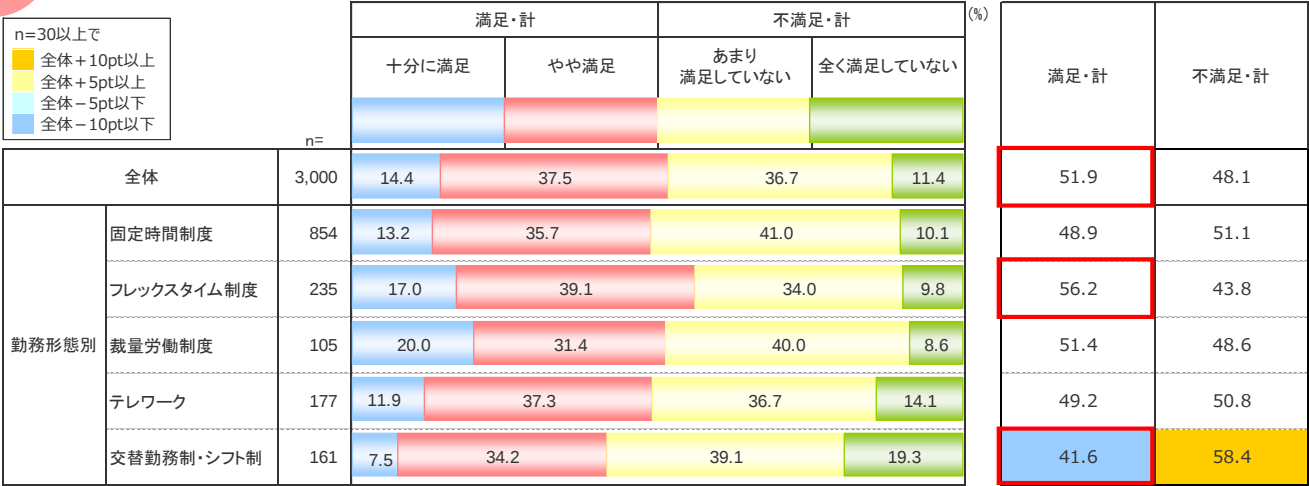
2-3 就業形態と睡眠の課題

勤務形態による睡眠時間の比較

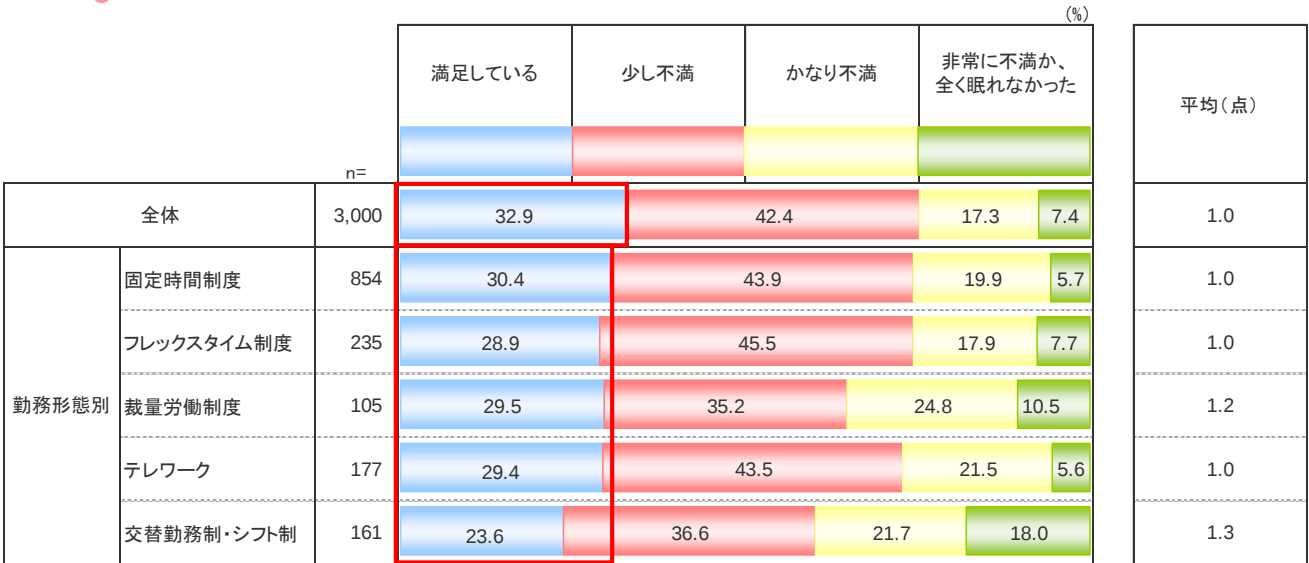
睡眠の状態全般に関する「満足・計」は、全体では51.9%。
勤務形態別にみると、「満足・計」が最も高いのはフレックスタイム制度で56.2%。一方、最も「満足・計」が低いのは交替勤務制・シフト制で41.6%。

全体的な睡眠の質についての満足度は、全体では「満足している」が32.9%。
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＞フレックスタイム制度＞交替勤務制・シフト制
の順に高い。
固定時間制度は毎日勤務時間が設定されているため、起床と就寝のリズムが確立しやすく、睡眠の質が安定して満足している人が多いと考えられる。

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



アテネ不眠尺度質問⑤全体的な睡眠の質について



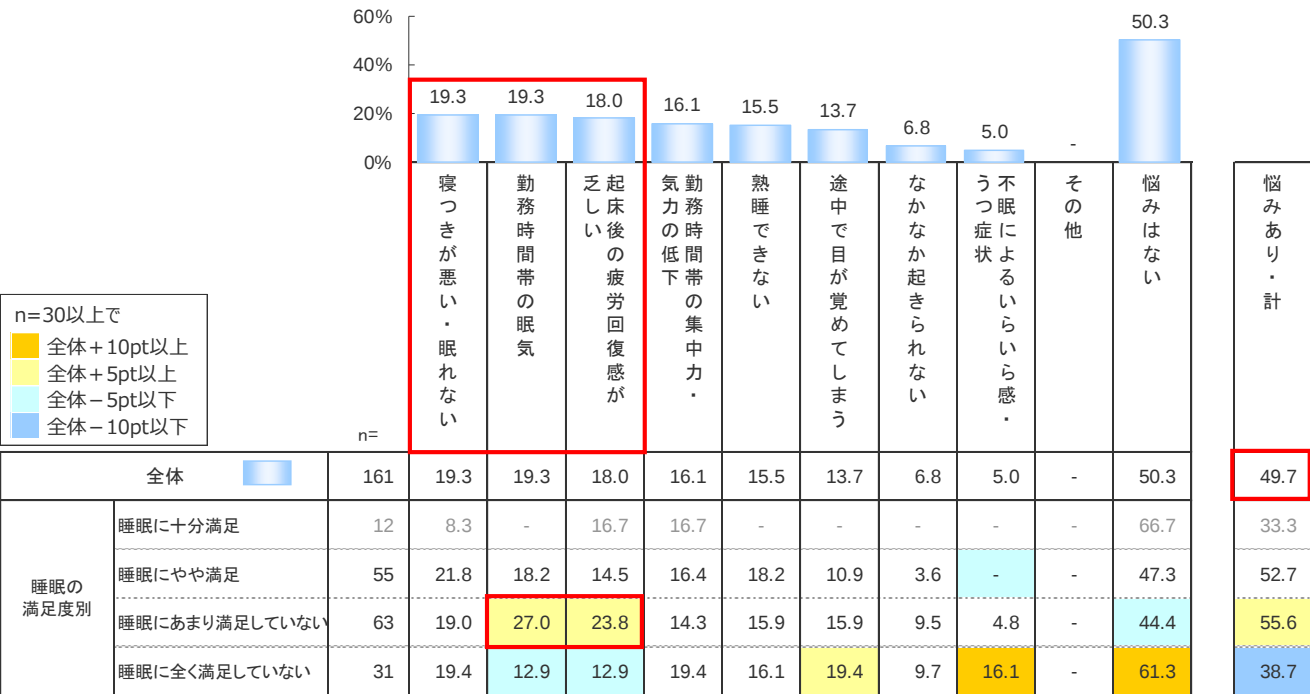
2-3 就業形態と睡眠の課題

交替勤務制・シフト制の睡眠に関する悩み

交替勤務制・シフト制で悩みがある人は49.7%。具体的にみると「寝つきが悪い・眠れない」「勤務時間帯の眠気」が19.3%、次いで「起床後の疲労回復感が乏しい」が18.0%と続く。以降も突出した症状はなく、いずれも1割前後。

睡眠の満足度別では、睡眠にあまり満足していない人は「勤務時間帯の眠気」「起床後の疲労回復感が乏しい」が高い傾向。

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

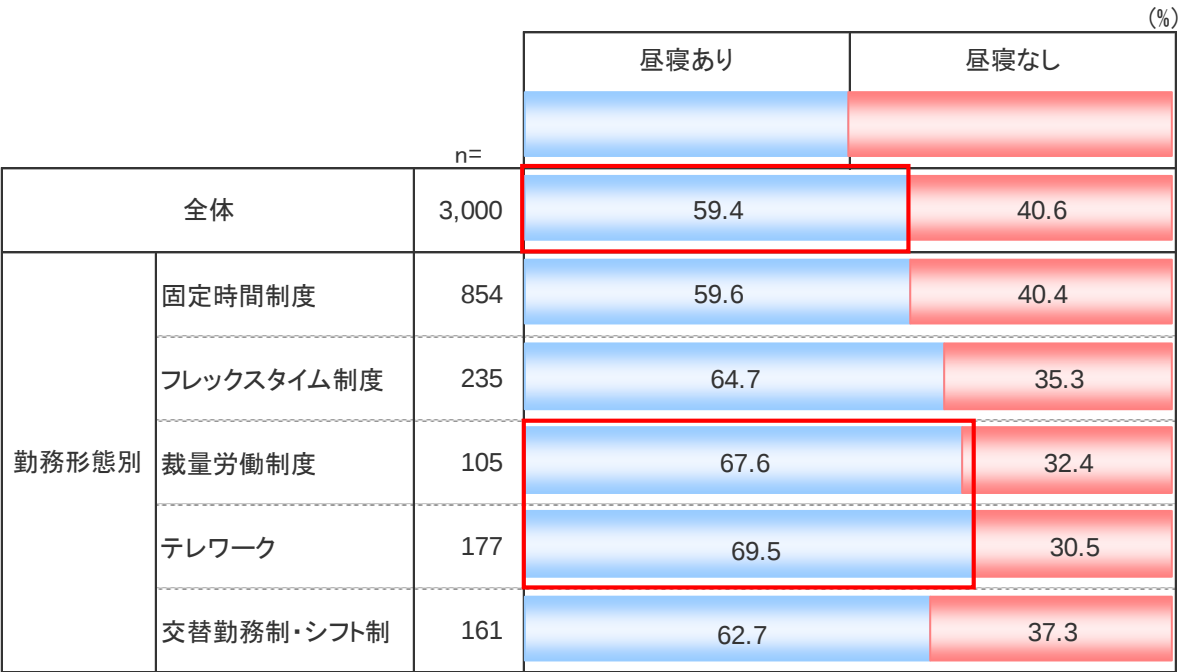
勤務形態による昼寝・仮眠の有無とイメージ

昼寝・仮眠をとるかどうかでは、「昼寝あり」は59.4%と多数派。テレワーク、裁量労働制度では「昼寝あり」が7割弱と、他の勤務形態と比べてやや高い。

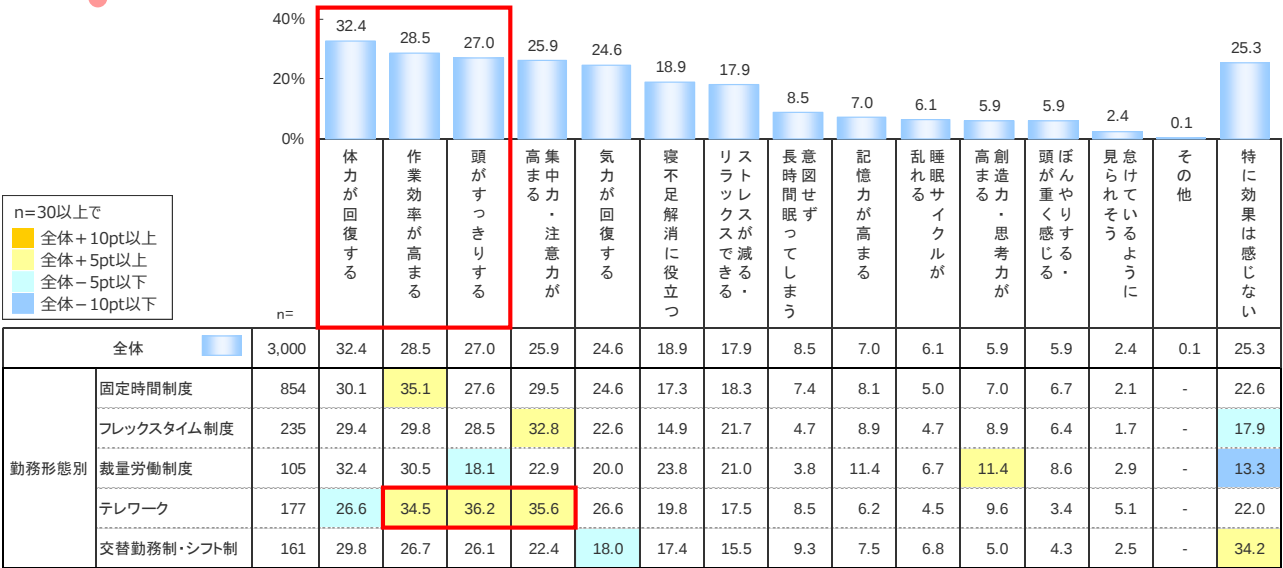
昼寝・仮眠のイメージは、全体では「体力が回復する」が32.4%と最も高く、次いで「作業効率が高まる」が28.5%、「頭がすっきりする」が27.0%と、ポジティブなイメージが上位に集まる。

勤務形態別にみると、「昼寝あり」が高かったテレワークは、「作業効率が高まる」「頭がすっきりする」「集中力・注意力が高まる」が3割台半ばと高く、昼寝・仮眠の効果を実感している様子うかがえる。

質問：昼寝・仮眠の有無



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、昼寝制度がある会社は9.2%と、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41.8%と最も高く、「昼寝制度がないが、あっても利用しない」が30.9%、「会社に昼寝制度がなく、利用していない」が18.1%と続く。

睡眠・長さ・質に満足していない人・軽度不眠症の可能性の人で「昼寝制度はないが、あれば利用したい」が4～5割弱と高い。睡眠・長さ・質に満足している人でも3割程度存在しており、比較的需要が高い。

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。

			(%)				
			昼寝制度がある		昼寝制度がない		
			会社に 昼寝制度があり、 利用している	会社に 昼寝制度があるが、 利用していない	会社に 昼寝制度がなく、 利用していない	会社に 昼寝制度は ないが、あれば 利用したい	会社に昼寝制度が ないが、あっても 利用しない
n=							
全体		1,454	4.3	4.9	18.1	41.8	30.9
睡眠の 満足度別	睡眠に十分満足	196	7.1	8.2	14.8	33.2	36.7
	睡眠にやや満足	519	5.6	5.0	19.8	37.2	32.4
	睡眠にあまり満足していない	572	2.3 3.8		19.8	48.4	25.7
	睡眠に全く満足していない	167	4.2	4.2	10.8	43.7	37.1
	長さに十分満足	164	7.3	6.7	12.2	31.7	42.1
	長さにやや満足	510	4.7	5.9	21.0	37.3	31.2
	長さにあまり満足していない	608	3.3 4.1		18.8	48.8	25.0
	長さに全く満足していない	172	4.1	2.9	12.8	40.1	40.1
	質に十分満足	176	8.5	6.8	8.5	38.1	38.1
	質にやや満足	490	4.7	4.3	21.4	37.3	32.2
	質にあまり満足していない	584	3.1 5.1		21.1	44.5	26.2
	質に全く満足していない	204	3.4 3.9		9.8	48.0	34.8
アテネ不眠 尺度別	不眠症の可能性・低	661	4.4 3.0		15.3	40.5	36.8
	軽度不眠症の可能性	395	5.1	6.3	18.5	47.8	22.3
	中等度不眠症の可能性	273	3.3	8.1	24.9	43.2	20.5
	重度不眠症の可能性	125	4.0 3.2		16.8	26.4	49.6

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、「睡眠不足でミスをしたことがある・計」が48.1%。具体的には、「やるべきことを忘れる」が18.1%が最も高く、「作業や操作ミス」が15.9%と続く。

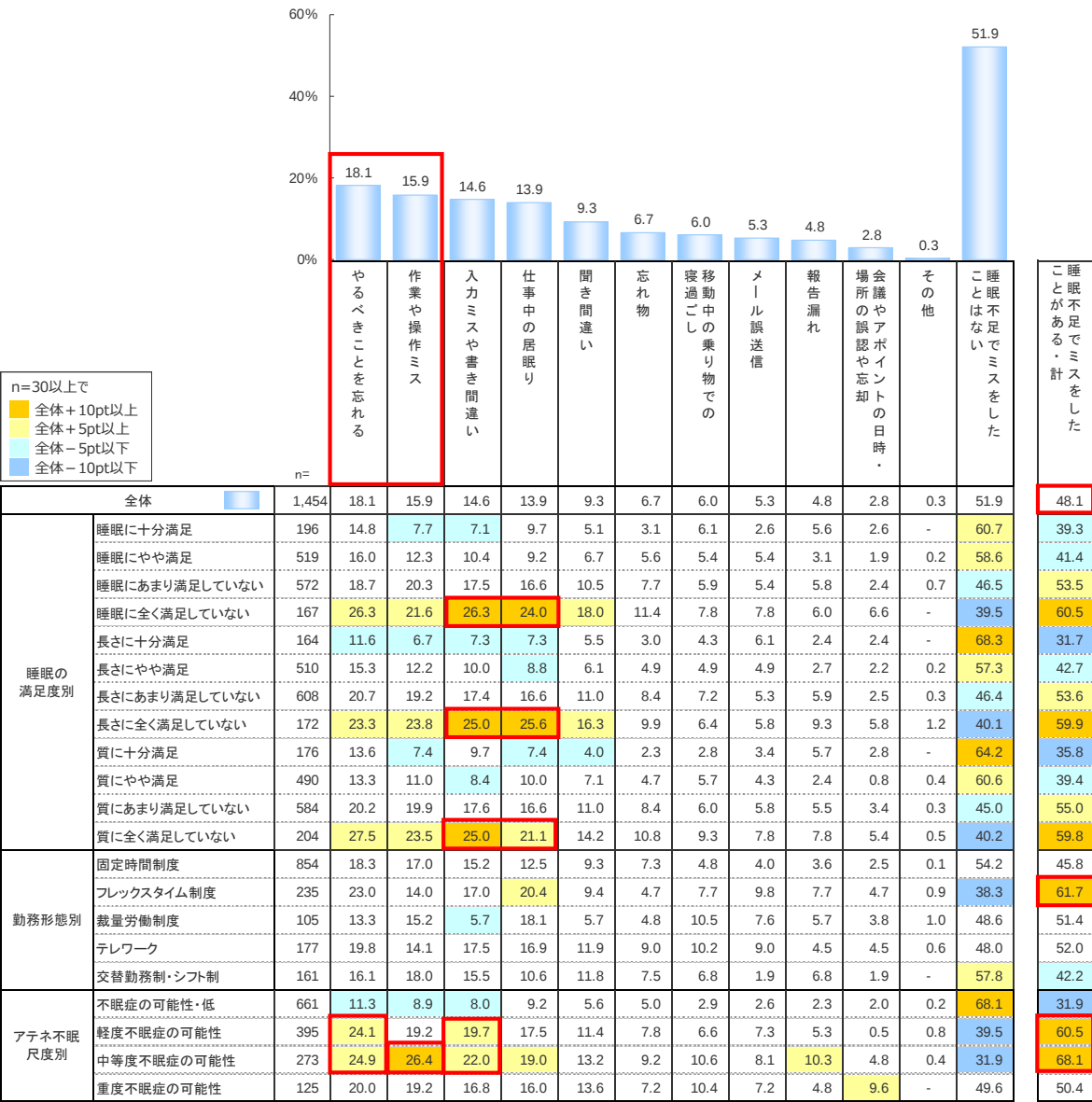
睡眠の満足度別にみると、睡眠・長さ・質に全く満足していない人は「入力ミスや書き間違い」「仕事中の居眠り」が特に高い。

勤務形態別にみると、フレックスタイム制度は「睡眠不足でミスをしたことがある・計」が61.7%と、最も高くなっている。

アテネ不眠尺度別では、軽度、中等度不眠症の可能性の人は6～7割弱が睡眠不足によるミスを経験しており、「やるべきことを忘れる」「入力ミスや書き間違い」などが高い。

これらのことから、睡眠不足は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と言える。

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

nishikawa
睡眠白書 2026

第 3 章

子育て世代と子どもの 睡眠実態調査



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

3-1 未就学児の睡眠実態

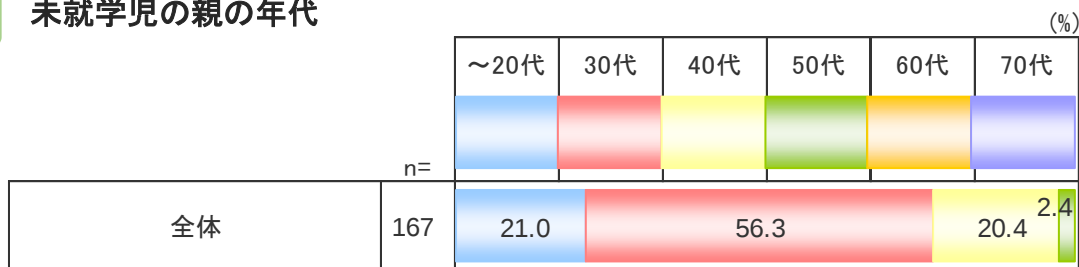
未就学児の基本情報

今回調査した未就学児の親の年代は、「30代」が56.3%と最も高く、次いで「～20代」が21.0%、「40代」が20.4%と続く。

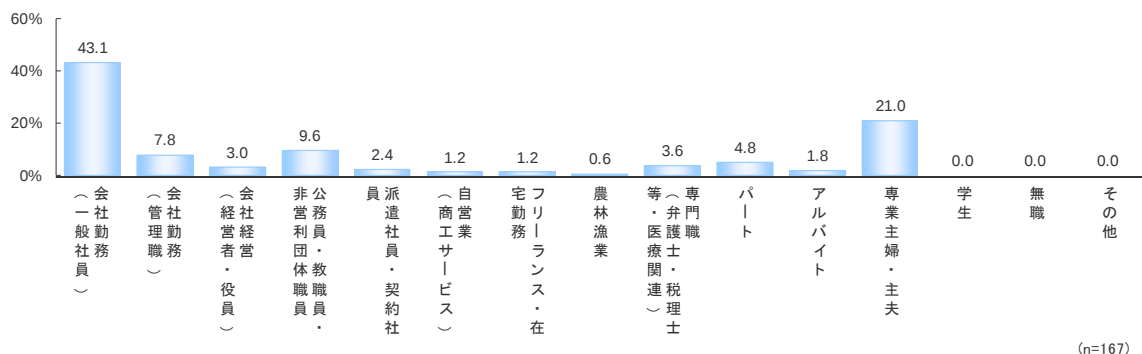
未就学児の親の職業は「会社勤務（一般社員）」が43.1%で最も高く、「専業主婦・主夫」が21.0%と続く。

未就学児の年齢は「3歳児」が21.6%が最も多く、次いで「2歳児」が14.4%、「4歳児」が13.8%と続く。

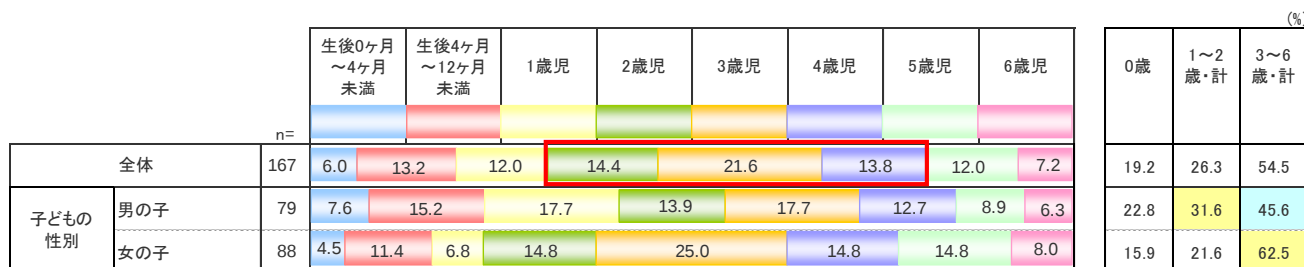
未就学児の親の年代



未就学児の親の職業



未就学児の年齢



3-1 未就学児の睡眠実態

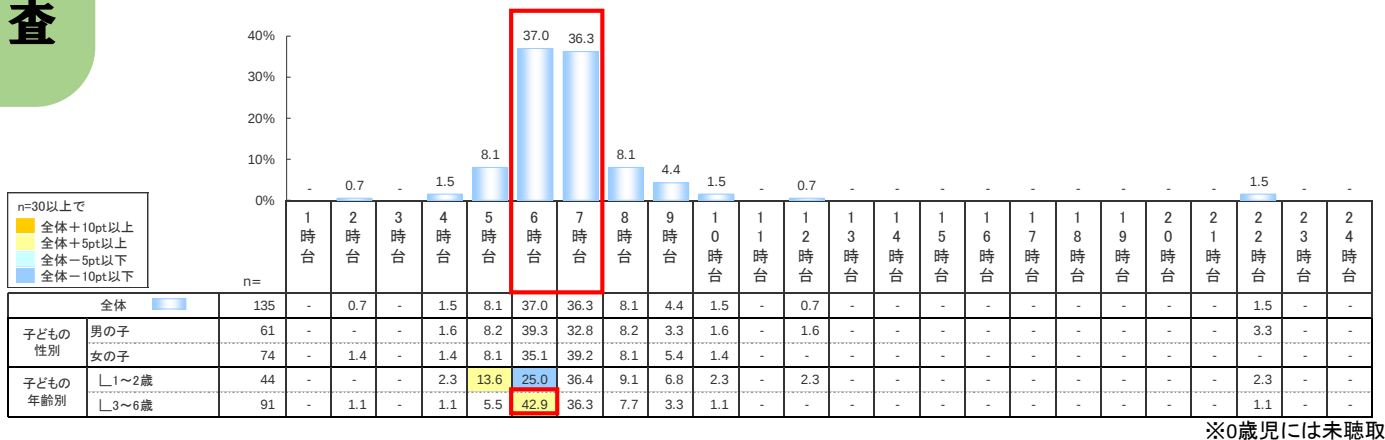
未就学児の平日と休日・祝日の起床時刻

未就学児の平日の起床時刻は、「6時台」が37.0%と最も高く、「7時台」が36.3%と、「6時台」「7時台」がボリュームゾーン。

子どもの年齢別にみると、3～6歳は「6時台」が42.9%と高い。

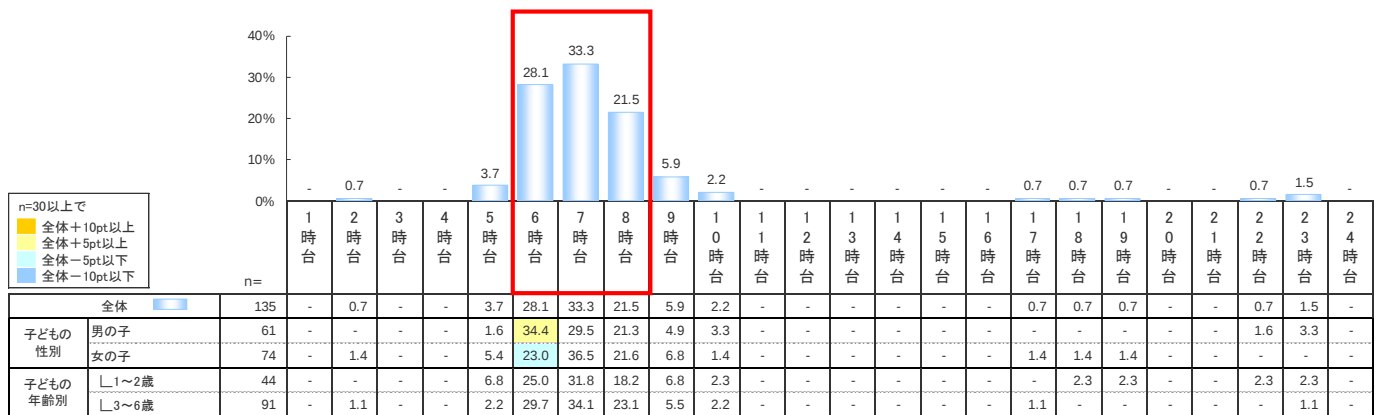
休日・祝日の起床時刻は「7時台」が33.3%と最も高く、次いで「6時台」が28.1%、「8時台」が21.5%と続く。休日・祝日は起床時刻が遅くなっている。

平日の起床時刻



※0歳児には未聴取

休日・祝日の起床時刻



※0歳児には未聴取

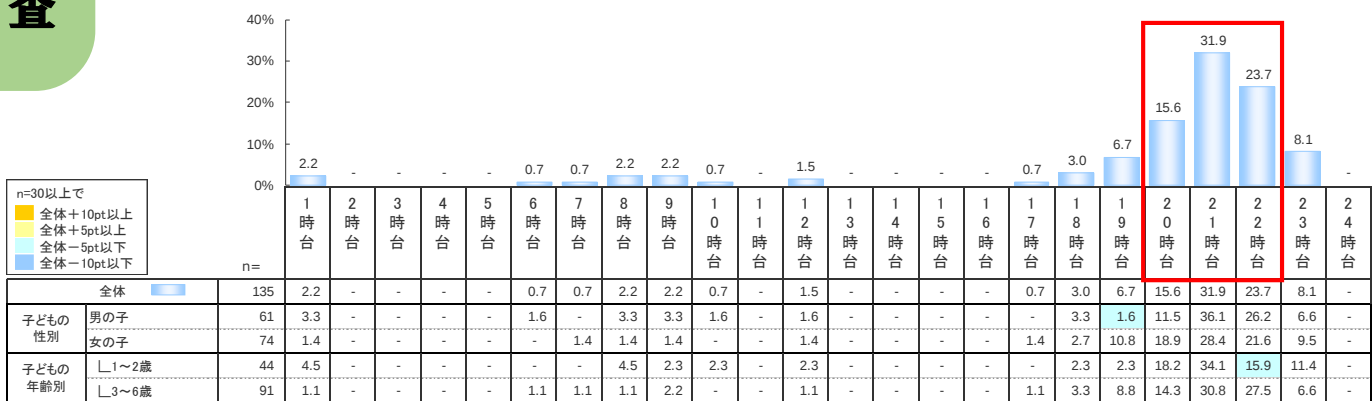
3-1 未就学児の睡眠実態

未就学児の平日と休日・祝日の就寝時刻

未就学児の平日の就寝時刻は、「21時台」が31.9%と最も高く、「22時台」が23.7%、「20時台」が15.6%と、「20時台」～「22時台」がボリュームゾーン。

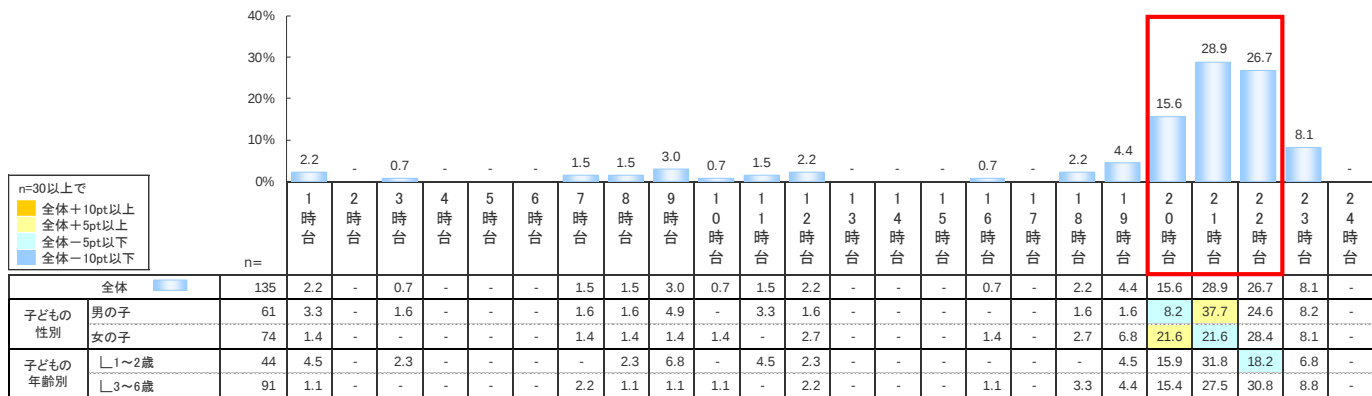
休日・祝日の就寝時刻は「21時台」が28.9%と最も高く、「22時台」が26.7%、「20時台」が15.6%と、平日同様に「20時台」～「22時台」がボリュームゾーン。

平日の就寝時刻



※0歳児には未聴取

休日・祝日の就寝時刻



※0歳児には未聴取

3-1 未就学児の睡眠実態

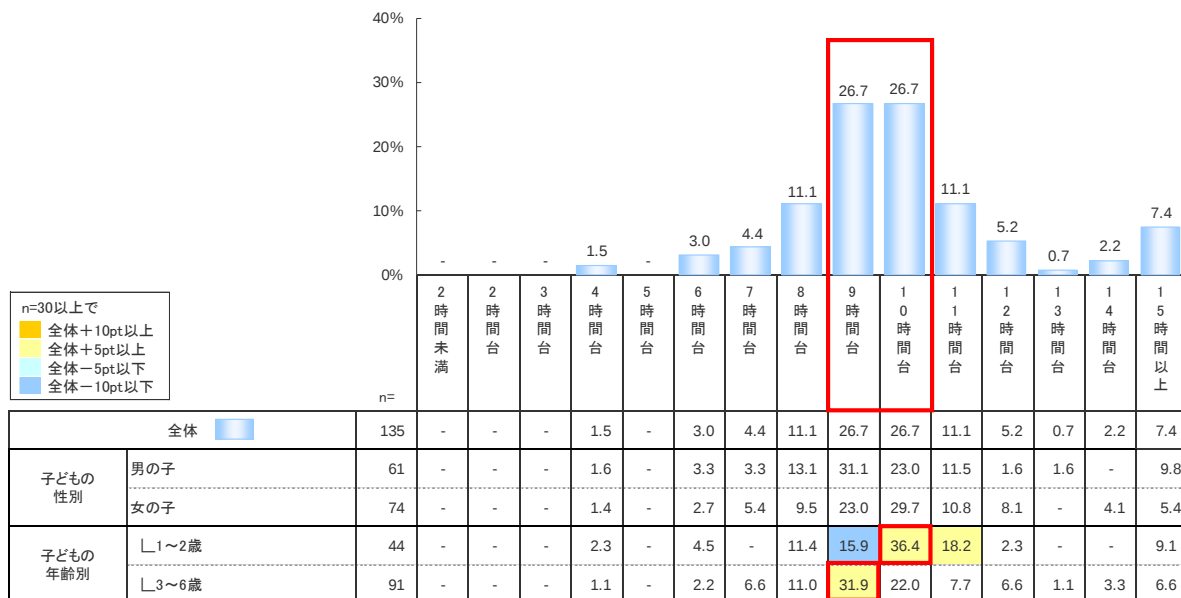
未就学児の平日と休日・祝日の睡眠時間

未就学児の平日の睡眠時間は、「9時間台」「10時間台」が26.7%と最も高い。

休日・祝日の睡眠時間は「9時間台」が27.4%と最も高く、「10時間台」が25.9%と、平日同様に「9時間台」～「10時間台」がボリュームゾーン。

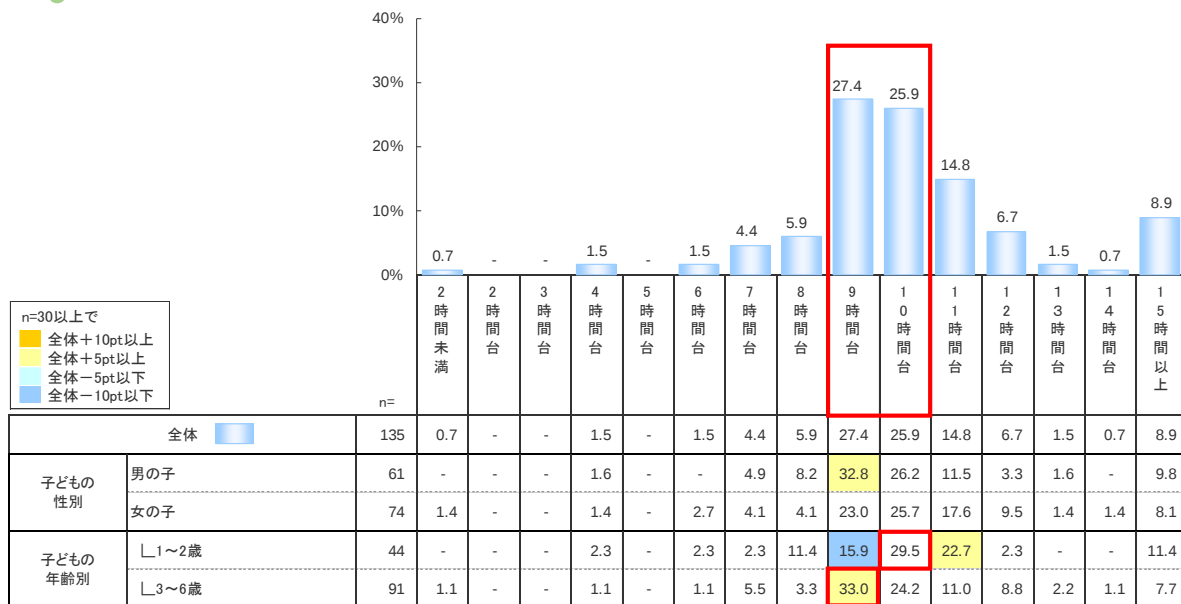
子どもの年齢別でみると、平日と休日・祝日ともに1～2歳は「10時間台」が、3～6歳は「9時間台」が最も高い。

平日の睡眠時間(昼寝を除く)



※0歳児には未聴取

休日・祝日の睡眠時間(昼寝を除く)



※0歳児には未聴取

3-1 未就学児の睡眠実態

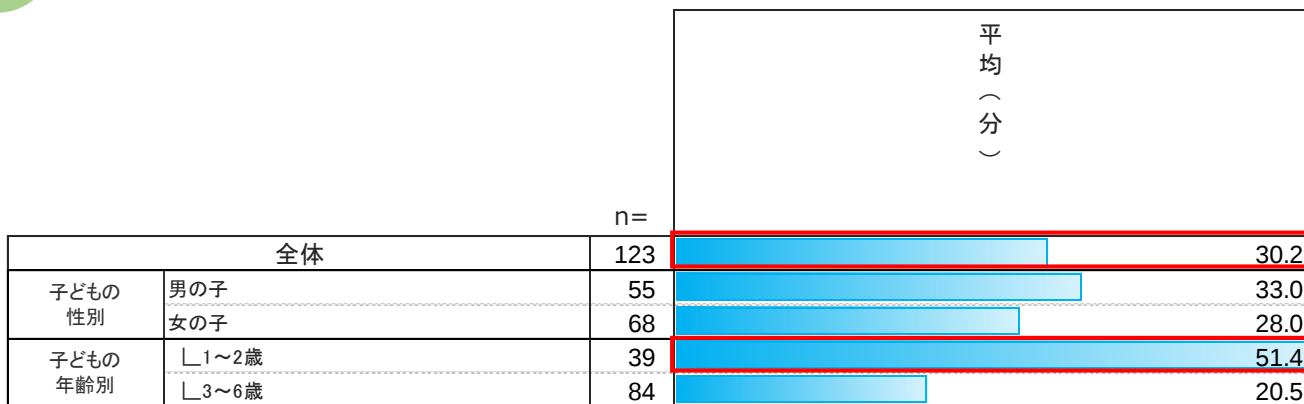
未就学児のソーシャルジェットラグ

未就学児のソーシャルジェットラグは、全体では30.2分。

子どもの性別をみると、男の子は33.0分、女の子は28.0分と、男の子の方が5分程度高いが大きな差はみられない。

子どもの年齢別では、1～2歳は3～6歳より、ソーシャルジェットラグの差が約30分多い。理由として、1～2歳の子どもは昼寝の習慣があり、まだ起床・就寝時刻が定まっておらず、生活リズムが確立していないため、比較的ズレが大きいと考えられる。

ソーシャルジェットラグ(未就学児)



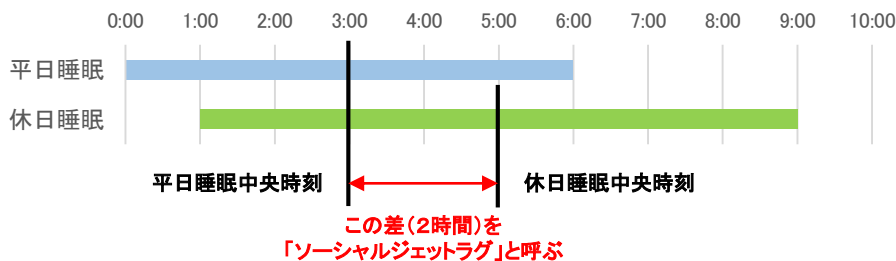
※睡眠時間が15時間以上のサンプルは除外。

※0歳児には未聴取

●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。



3-2 未就学児の親の実態

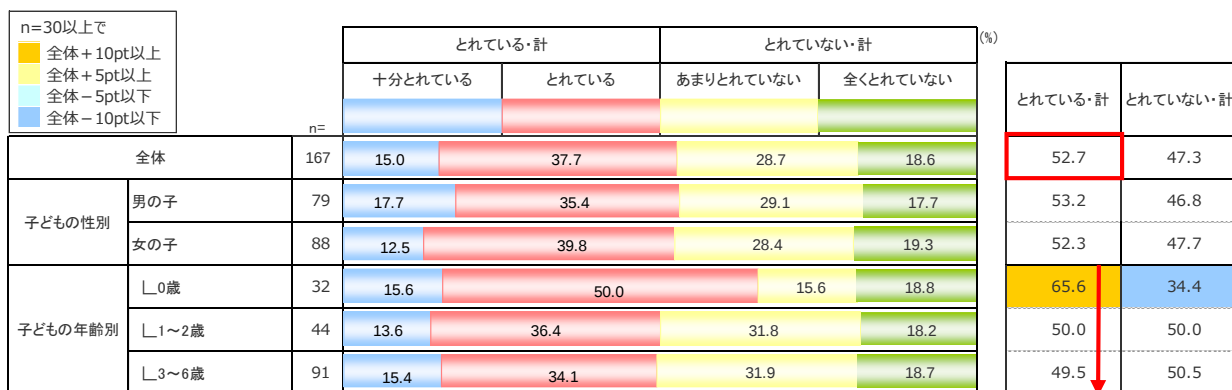
未就学児の親の睡眠状況と睡眠をとれている理由

未就学児の親の睡眠について、全体では「とれている・計」が52.7%と、半数強が睡眠がとれていると回答した。

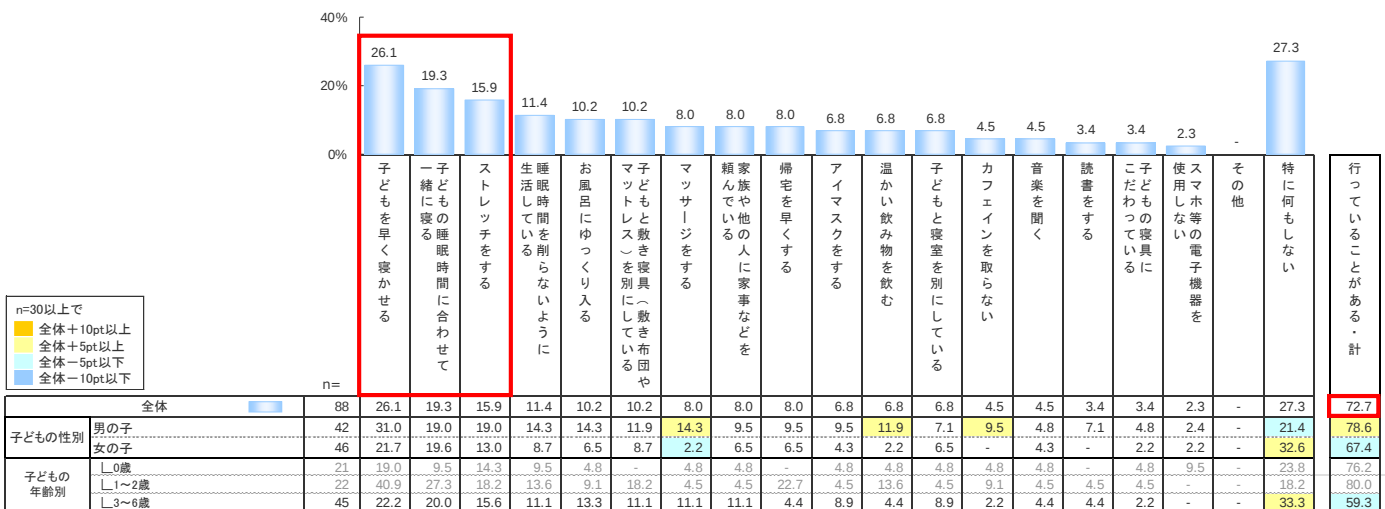
子どもの年齢別でみると、0歳は「とれている・計」が65.6%と最も高く、子どもの年齢が上がるにつれて割合が下がる。

睡眠をとれている人のうち、日常的に行っていることについて、「行っていることがある・計」は72.7%。具体的には、「子どもを早く寝かせる」が26.1%と最も高く、次いで「子どもの睡眠時間に合わせて一緒に寝る」が19.3%、「ストレッチをする」が15.9%と続く。

質問：お子様(未就学児)を子育てするうえで、あなたご自身の睡眠は十分にとれていますか。



質問：お子様(未就学児)を子育てするうえで、睡眠をとれていると回答した方にお伺いします。以下の中で日常的に行っていることをお知らせください。
【睡眠をとれている人ベース】



※n=30未満は参考値のため灰色

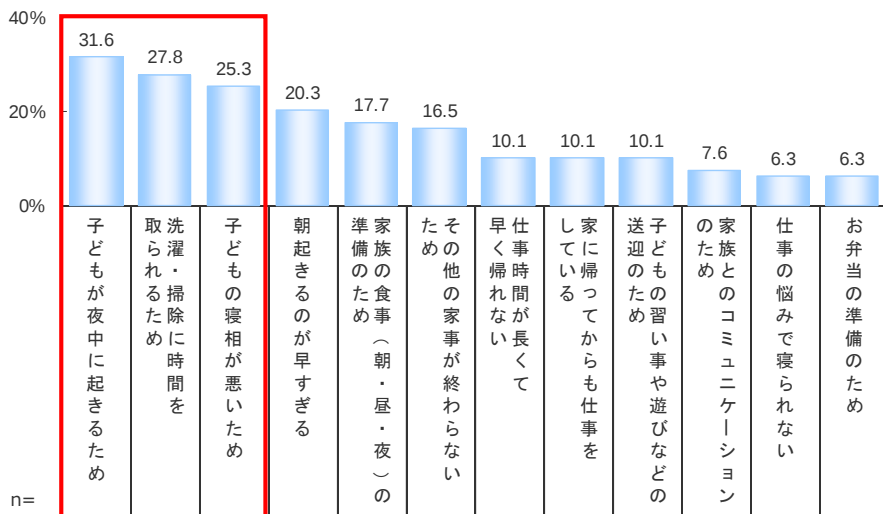
※全体の値を基準に降順並び替え

3-2 未就学児の親の実態

未就学児の親の睡眠をとれていない理由

未就学児の親の睡眠をとれていない理由は、全体では「子どもが夜中に起きるため」が31.6%と最も高く、次いで「洗濯・掃除に時間を取られるため」が27.8%、「子どもの寝相が悪いため」が25.3%と続く。

質問：お子様(未就学児)を子育てするうえで、睡眠をとれていないと回答した方にお伺いします。その理由として当てはまると思うものをお答えください。
【睡眠をとれていない人ベース】



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			79	31.6	27.8	25.3	20.3	17.7	16.5	10.1	10.1	10.1	7.6	6.3	6.3
子どもの性別	男の子		37	35.1	27.0	24.3	16.2	21.6	16.2	8.1	10.8	10.8	5.4	5.4	8.1
	女の子		42	28.6	28.6	26.2	23.8	14.3	16.7	11.9	9.5	9.5	9.5	7.1	4.8
子どもの年齢別	└0歳		11	54.5	18.2	9.1	-	-	-	-	9.1	9.1	9.1	9.1	-
	└1～2歳		22	13.6	22.7	13.6	27.3	22.7	13.6	22.7	9.1	4.5	4.5	-	-
	└3～6歳		46	34.8	32.6	34.8	21.7	19.6	21.7	6.5	10.9	13.0	8.7	8.7	10.9

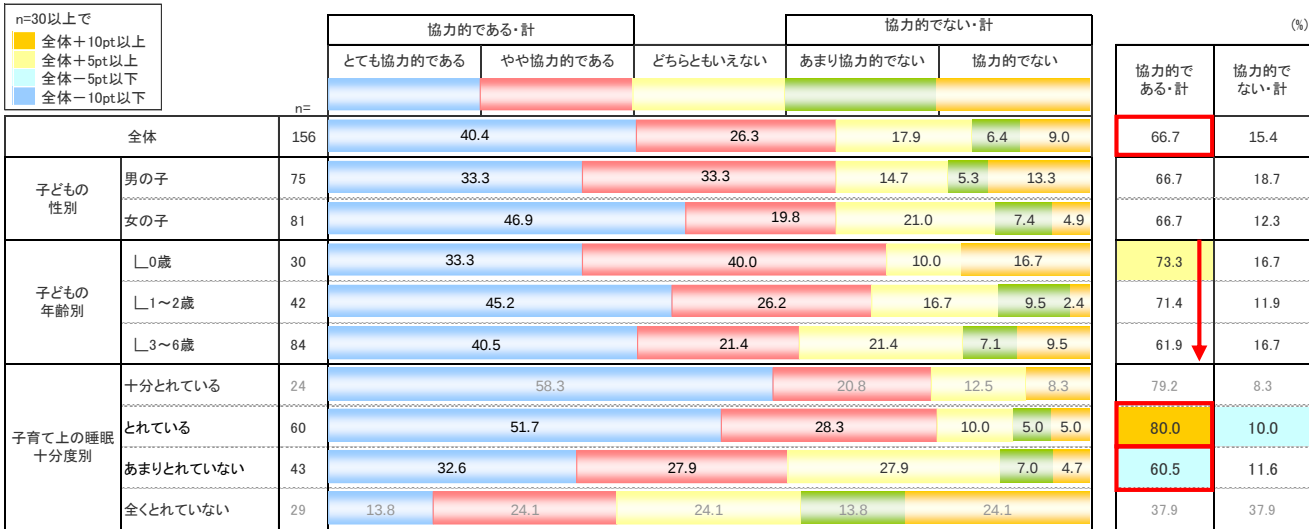
3-2 未就学児の親の実態

未就学児の育児における配偶者の協力度

未就学児の配偶者の協力度は、「協力的である・計」が66.7%。
 子どもの年齢別でみると、0歳の「協力的である・計」は73.3%だが、子どもの年齢が上がるほど割合が下がっている。

子育て上の睡眠十分度をみると、睡眠がとれている人は「協力的である・計」が80.0%。一方、睡眠をあまりとれていない人は60.5%と20pt近く差があることから、配偶者の協力が親の睡眠に影響している様子がうかがえる。

質問：お子様(未就学児)の育児について、配偶者の協力具合はどの程度ですか。



※n=30未満は参考値のため灰色

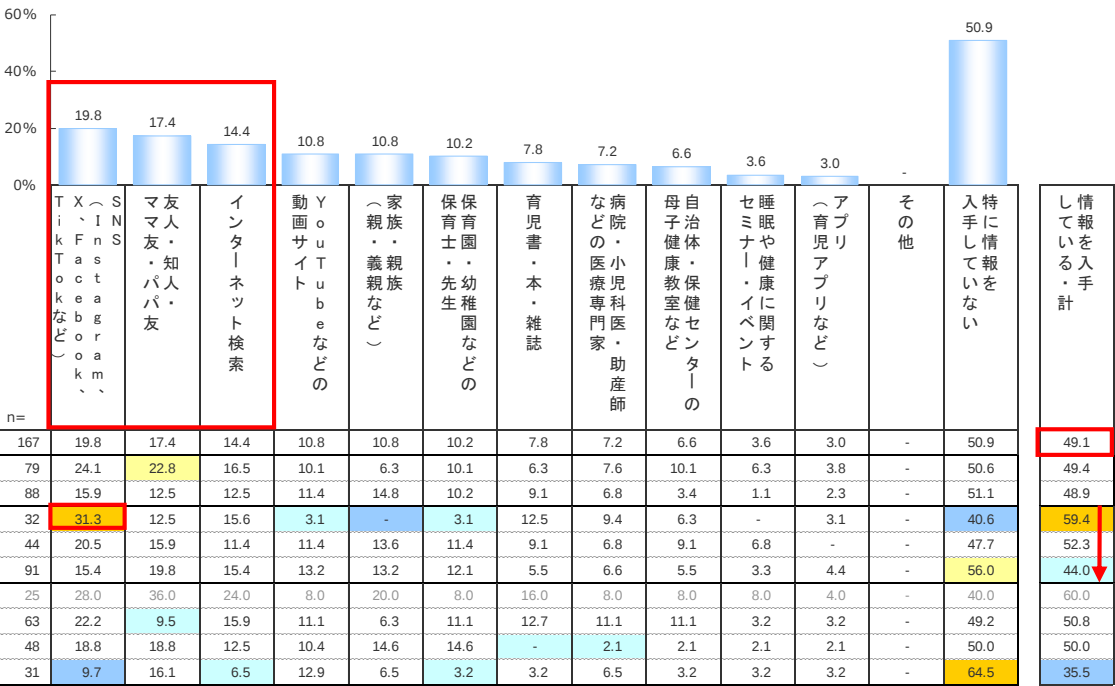
3-2 未就学児の親の実態

未就学児の睡眠についての情報源

未就学児の睡眠に関して「情報を入手している・計」は49.1%と約半数。具体的な情報源は、「SNS」が19.8%と最も高く、「友人・知人・ママ友・パパ友」が17.4%、「インターネット検索」が14.4%と続く。育児や睡眠の専門家に相談するより、身近な人や手軽に調べられるSNSやインターネット上で情報を集めている割合が高い。

子どもの年齢別では、0歳は「情報を入手している・計」が59.4%と最も高く、子どもの年齢が上がるにつれて割合が下がっている。0歳は「SNS」での情報収集が31.3%と高い。

質問：お子様(未就学児)の睡眠について情報を得るとき、どこから入手していますか。



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	167	19.8	17.4	14.4	10.8	10.8	10.2	7.8	7.2	6.6	3.6	3.0	-	50.9	49.1
子どもの性別	男の子	79	24.1	22.8	16.5	10.1	6.3	10.1	6.3	7.6	10.1	6.3	3.8	-	50.6	49.4
	女の子	88	15.9	12.5	12.5	11.4	14.8	10.2	9.1	6.8	3.4	1.1	2.3	-	51.1	48.9
子どもの年齢別	└0歳	32	31.3	12.5	15.6	3.1	-	3.1	12.5	9.4	6.3	-	3.1	-	40.6	59.4
	└1～2歳	44	20.5	15.9	11.4	11.4	13.6	11.4	9.1	6.8	9.1	6.8	-	-	47.7	52.3
	└3～6歳	91	15.4	19.8	15.4	13.2	13.2	12.1	5.5	6.6	5.5	3.3	4.4	-	56.0	44.0
子育て上の睡眠十分度別	十分とれている	25	28.0	36.0	24.0	8.0	20.0	8.0	16.0	8.0	8.0	8.0	4.0	-	40.0	60.0
	とれている	63	22.2	9.5	15.9	11.1	6.3	11.1	12.7	11.1	11.1	3.2	3.2	-	49.2	50.8
	あまりとれていない	48	18.8	18.8	12.5	10.4	14.6	14.6	-	2.1	2.1	2.1	2.1	-	50.0	50.0
	全くとれていない	31	9.7	16.1	6.5	12.9	6.5	3.2	3.2	6.5	3.2	3.2	3.2	-	64.5	35.5

※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

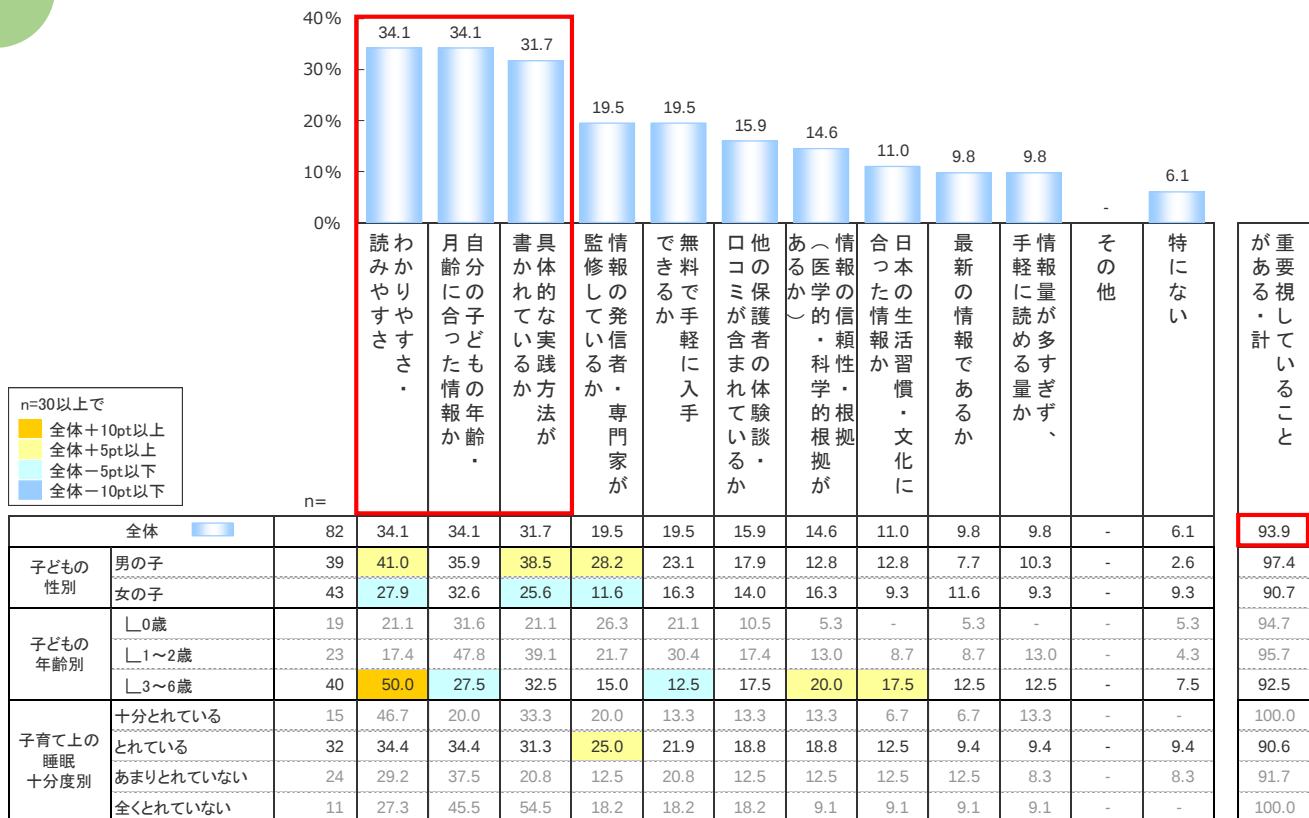
3-2 未就学児の親の実態

未就学児の睡眠についての情報入手時に重要視していること

未就学児の睡眠に関する情報入手時に「重要視していることがある・計」は93.9%と高い。

具体的には、「わかりやすさ・読みやすさ」「自分の子どもの年齢・月齢に合った情報か」が34.1%と最も高く、次いで「具体的な実践方法が書かれているか」が31.7%と続く。自分の子どもにあったわかりやすく具体的な情報かどうか重要視されている。

質問：お子様(未就学児)の睡眠について、情報を入手するときに重要視していることは何ですか。



※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

3-3 小学生～高校生の睡眠実態

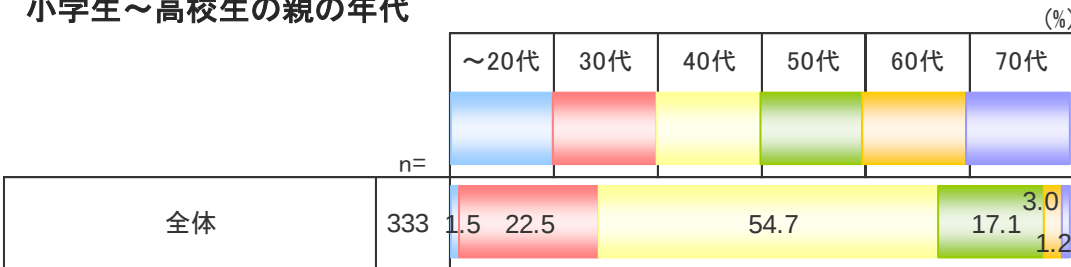
小学生～高校生の基本情報

今回調査した小学生～高校生の親の年代は「40代」が54.7%と最も高く、次いで「30代」22.5%、「50代」が17.1%と続く。

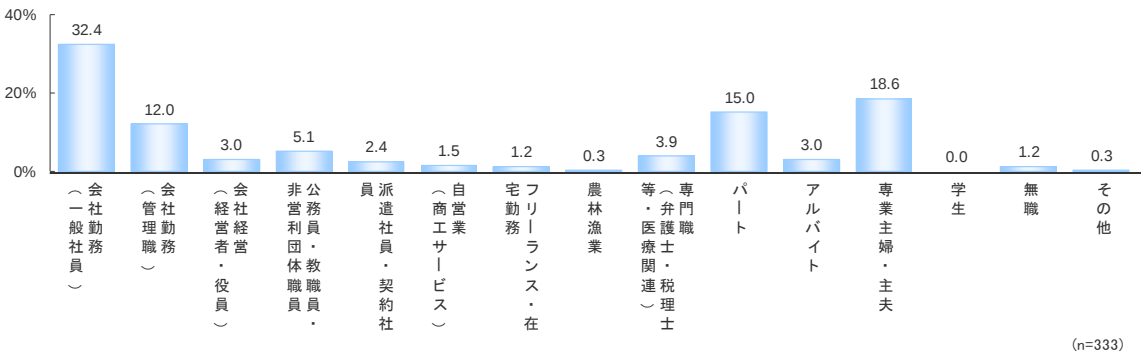
小学生～高校生の親の職業は「会社勤務（一般社員）」が32.4%で最も高く、「専業主婦・主夫」が18.6%、「パート」が15.0%と続く。

小学生～高校生の学齢は「小学生・計」が54.4%、「中学生・計」が17.1%、「高校生・計」が28.5%。具体的な学齢では、「小学生（1-2年）」が18.9%と最も多く、次いで「小学生（5-6年）」が18.3%、「高校生（1-2年）」17.4%と続く。

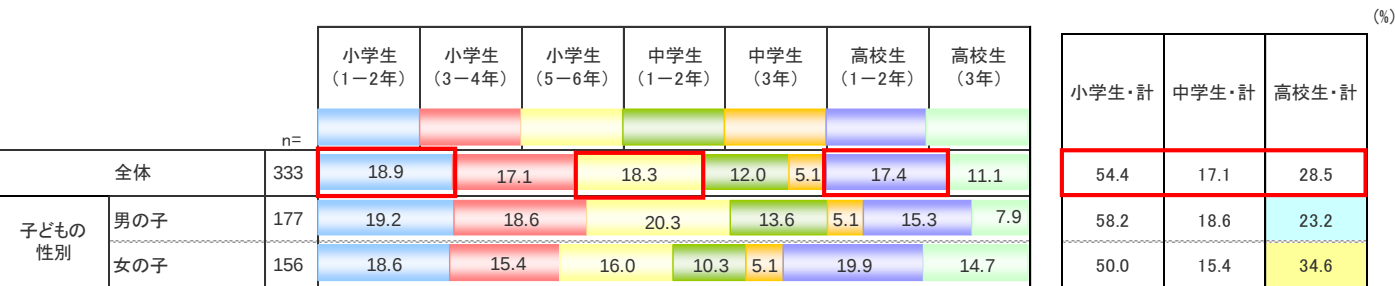
小学生～高校生の親の年代



小学生～高校生の親の職業



小学生～高校生の年齢



3-3 小学生～高校生の睡眠実態

小学生～高校生の平日と休日・祝日の起床時刻

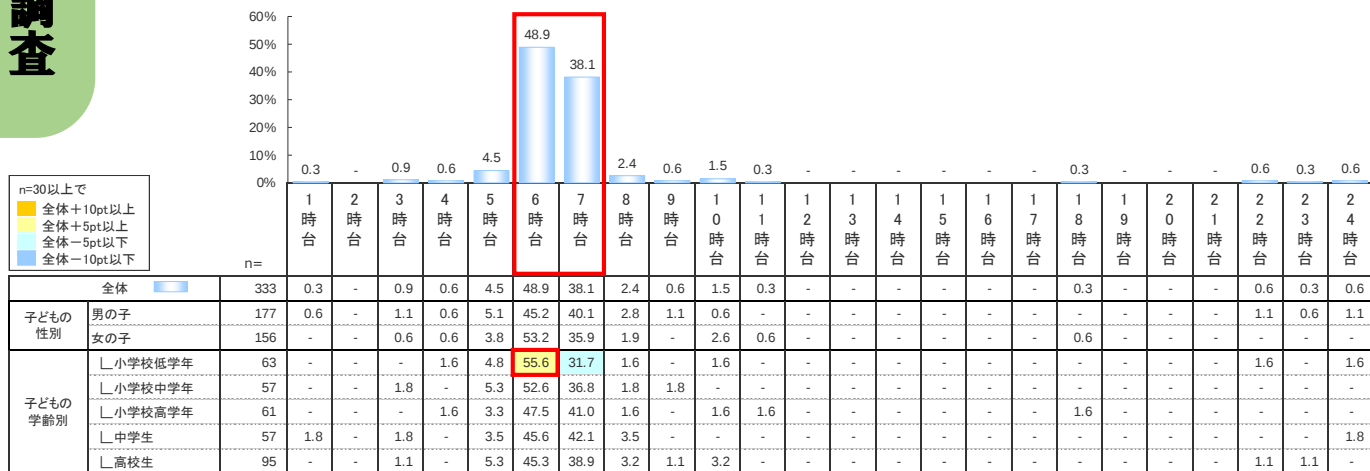
小学生～高校生の平日の起床時刻は、「6時台」が48.9%と最も高く、「7時台」が38.1%と、未就学児と同様、「6時台」「7時台」がボリュームゾーン。

学齢別にみると、小学校低学年は「6時台」が高い。

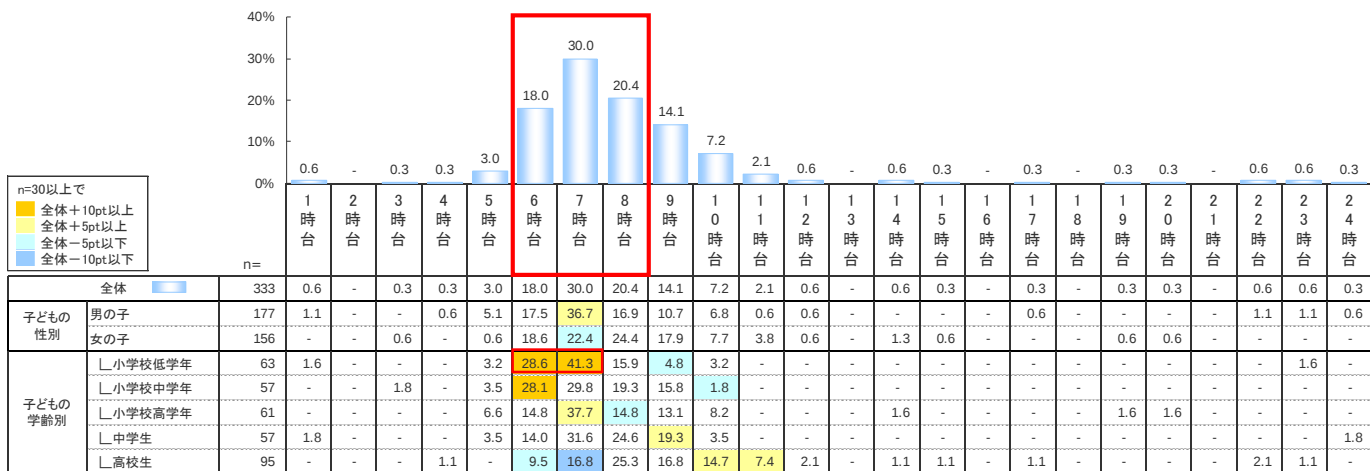
休日・祝日の起床時刻は「7時台」が30.0%と最も高く、次いで「8時台」が20.4%、「6時台」が18.0%と続き、比較的休日・祝日は起床時刻が遅くなっている。

学齢別にみると、小学校低学年は7割が「6時台」「7時台」に起きており、他の学齢より、休日・祝日も起床時刻が早い。

平日の起床時刻



休日・祝日の起床時刻



3-3 小学生～高校生の睡眠実態

小学生～高校生の平日と休日・祝日の就寝時刻

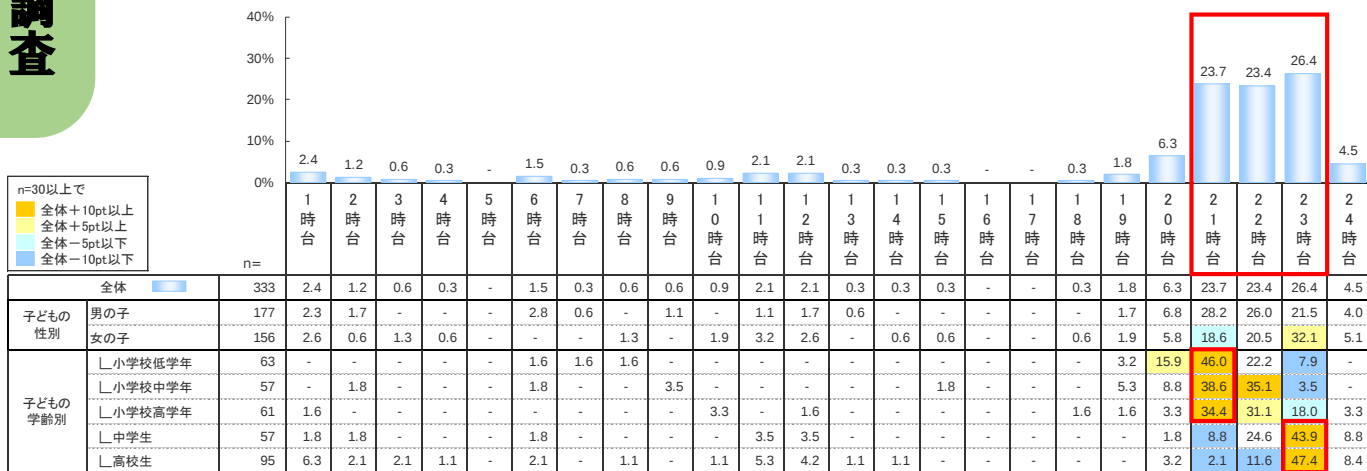
小学生～高校生の平日の就寝時刻は、「23時台」が26.4%と最も高く、次いで「21時台」が23.7%、「22時台」が23.4%、と続き、「21時台」～「23時台」がボリュームゾーン。

学齢別にみると、小学校低学年から高学年は「21時台」が最も高く、中学生と高校生は「23時台」が最も高く、中学生を境目に就寝時間が遅くなる。

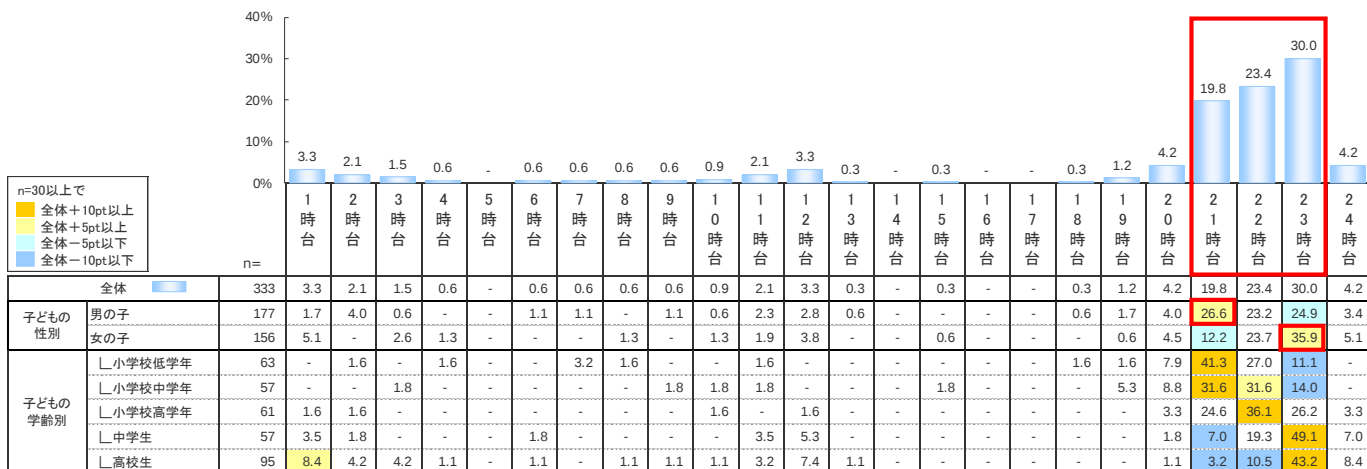
休日・祝日の睡眠時間は「23時台」が30.0%と最も高く、「22時台」が23.4%、「21時台」が19.8%と、平日と同様「21時台」～「23時台」がボリュームゾーン。

子どもの性別でみると、女の子は「23時台」が最も高い一方、男の子は「21時台」が最も高いことから、比較的男の子より女の子の方が遅い時間に就寝する傾向がある。

平日の就寝時刻



休日・祝日の就寝時刻



3-3 小学生～高校生の睡眠実態

小学生～高校生の休日・祝日の睡眠時間

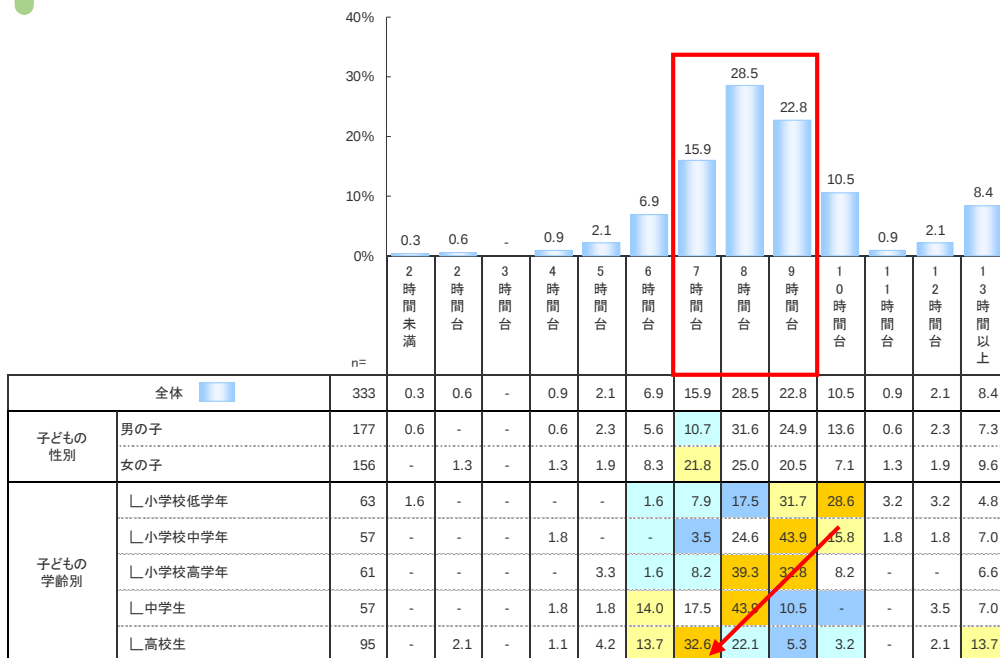
小学生～高校生の平日の睡眠時間は、「8時間台」が28.5%と最も高く、「9時間台」が22.8%、「7時間台」が15.9%と続く。

学齢別に高い睡眠時間をみると、小学校低学年から学齢が上がるにつれて短くなり、高校生は「7時間台」が3割強と最も高い。

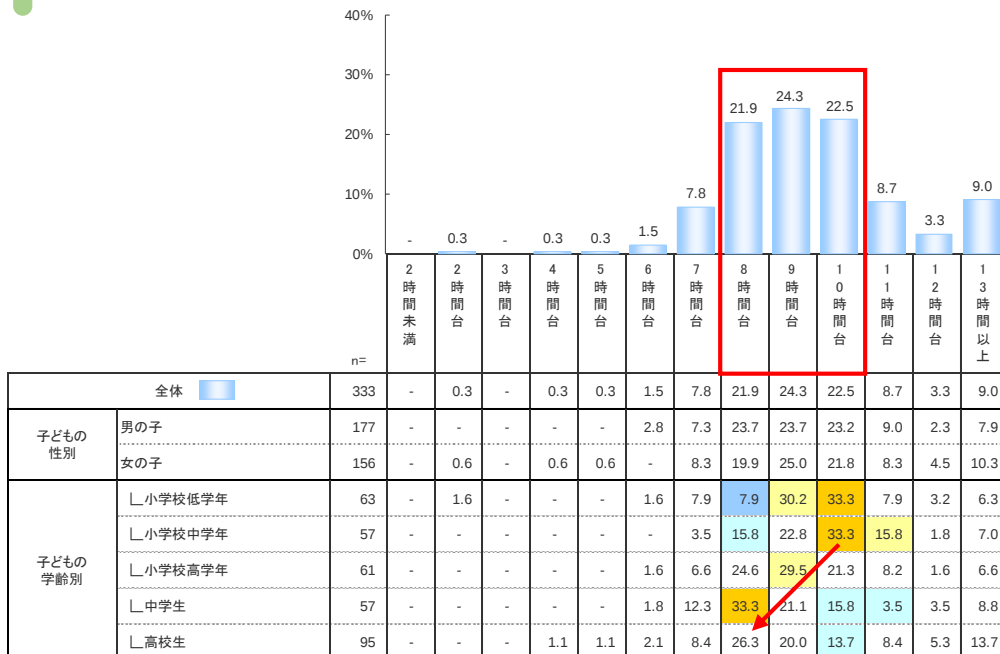
休日・祝日の睡眠時間は「9時間台」が24.3%と最も高く、次いで「10時間台」が22.5%、「8時間台」が21.9%と、「8時間台」～「10時間台」がボリュームゾーンとなっている。

平日同様、学齢が上がるにつれ睡眠時間が短くなっている。

平日の睡眠時間



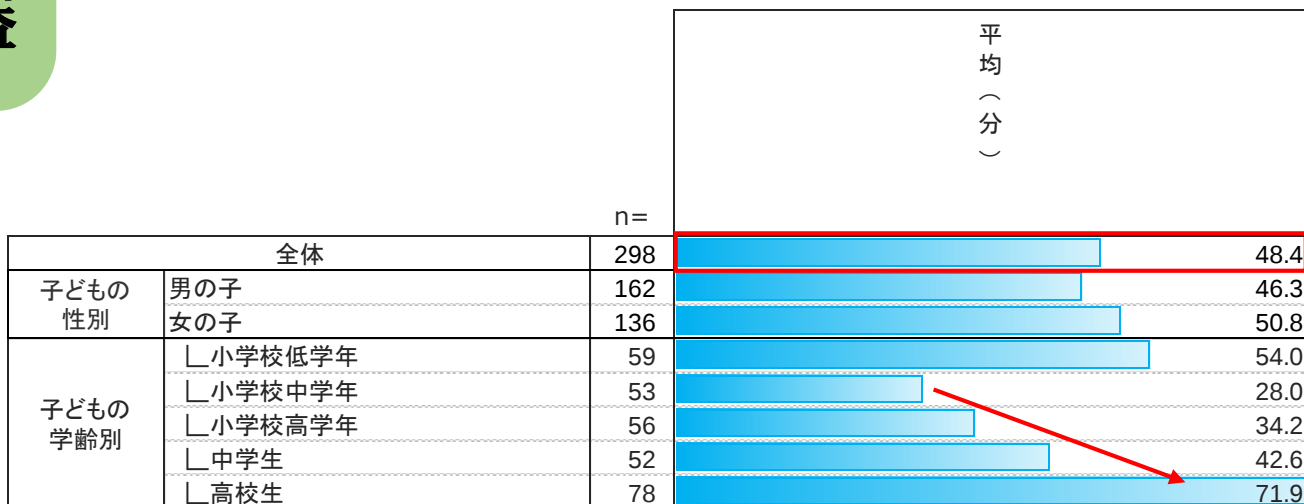
休日・祝日の睡眠時間



小学生～高校生のソーシャルジェットラグ

小学生～高校生のソーシャルジェットラグは、全体では48.4分。
 子どもの性別をみると、男の子は46.3分、女の子は50.8分と、女の子の方が4分程度長い大きな差はみられない。
 学齢別では、小学校中学年以降、高校生まで学年が上がるにつれて、顕著に増加する傾向にあり、高校生では平均71.9分のズレが見られた。
 また、小学校低学年でも平均で54.0分のズレがみられるが、小学校入学による新しい環境や生活リズムにまだ慣れていないため、ズレが大きいのと考えられる。

ソーシャルジェットラグ(小学生～高校生)

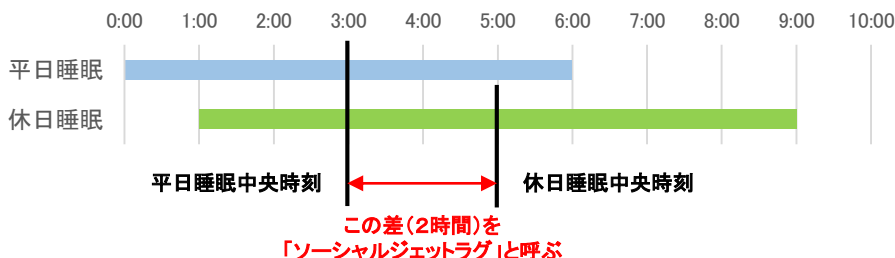


※睡眠時間が13時間以上のサンプルは除外。

●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・祝日の睡眠リズム」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。



3-3 小学生～高校生の睡眠実態

小学生～高校生の子ども自身の睡眠についての学習経験

小学生～高校生の子ども自身の睡眠についての学習経験では、「学んだことがある・計」が19.5%と約2割にとどまっている。具体的には、「学んだことはない」が48.9%と最も高く、次いで「学んだことがあるかどうかわからない」と続く。

学齢別にみると、小学校中学年は「学んだことがある・計」が31.6%と高い。また、小学校低学年・中学年では「学校の授業で学んだことがある」が1割台でやや高い傾向。

質問：お子様(小学生～高校生)ご自身が、学校の授業などで睡眠について学んだことはありますか。

							(%)
			学校の授業で学んだことがある	学校の授業以外の活動で学んだことがある	学んだことがあるかどうかわからない	学んだことはない	学んだことがある・計
全体			10.8	8.7	31.5	48.9	19.5
子どもの性別	男の子	177	11.9	9.0	27.7	51.4	20.9
	女の子	156	9.6	8.3	35.9	46.2	17.9
子どもの学齢別	└ 小学校低学年	63	14.3	9.5	22.2	54.0	23.8
	└ 小学校中学年	57	17.5	14.0	15.8	52.6	31.6
	└ 小学校高学年	61	9.8	11.5	27.9	50.8	21.3
	└ 中学生	57	7.0	8.8	42.1	42.1	15.8
	└ 高校生	95	7.4	3.2	43.2	46.3	10.5

小学生～高校生の子どもとの同室での睡眠状況

小学生～高校生の子どもとの同室での睡眠状況では、全体では「同室で寝ている」が47.7%、「同室で寝ていない」が52.3%。

学齢別にみると、学年が上がるにつれて同室で寝ている割合が下がる。

子育て上の睡眠十分度別にみると、「睡眠がとれている」を除き、どの睡眠十分度も半数以上が同室で寝ている。

質問：お子様(小学生～高校生)と同室で寝ていますか。

			(%)	
			同室で寝ている	同室で寝ていない
n=				
全体		333	47.7	52.3
子どもの性別	男の子	177	46.9	53.1
	女の子	156	48.7	51.3
子どもの学齢別	└ 小学校低学年	63	79.4	20.6
	└ 小学校中学年	57	64.9	35.1
	└ 小学校高学年	61	60.7	39.3
	└ 中学生	57	28.1	71.9
	└ 高校生	95	20.0	80.0
子育て上の睡眠十分度別	十分とれている	57	50.9	49.1
	とれている	119	38.7	61.3
	あまりとれていない	119	52.9	47.1
	全くとれていない	38	55.3	44.7

3-4 小学生～高校生の親の実態

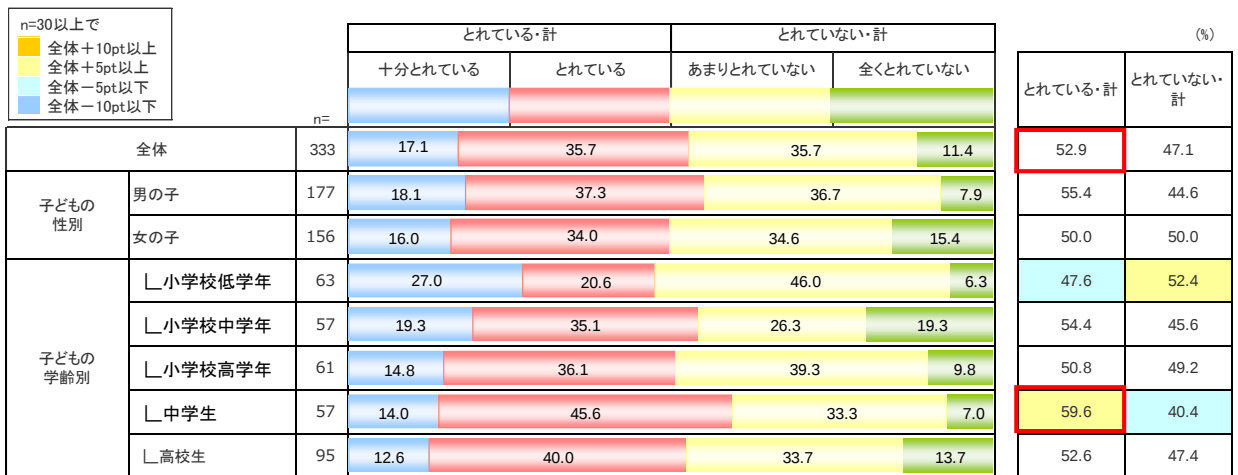
小学生～高校生の親の睡眠状況と睡眠をとれている理由

小学生～高校生の親の睡眠について、全体では「とれている・計」が52.9%と、半数強が睡眠がとれていると回答した。

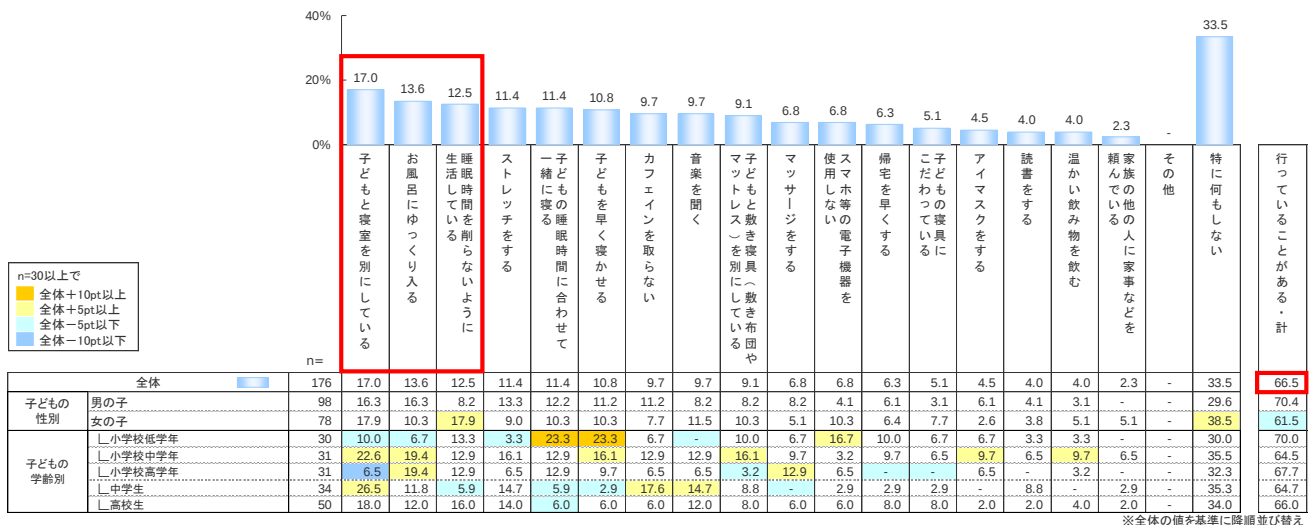
子どもの学齢別でみると、中学生の親は「とれている・計」が59.6%と最も高い。

睡眠をとれている人のうち、日常的に行っていることについて、「行っていることがある・計」は66.5%。具体的には「子どもと寝室を別にしている」が17.0%と最も高く、次いで「お風呂にゆっくり入る」が13.6%、「睡眠時間を削らないように生活している」が12.5%と続く。未就学児では幼いため寝室を別にできないため「子どもを早く寝かせる」が最も高かった。

質問：お子様(小学生～高校生)を子育てするうえで、あなたご自身の睡眠は十分にとれていますか。



質問：お子様(小学生～高校生)を子育てするうえで、睡眠をとれていると回答した方にお伺いします。以下の中で日常的に行っていることをお知らせください。
 【睡眠をとれている人ベース】



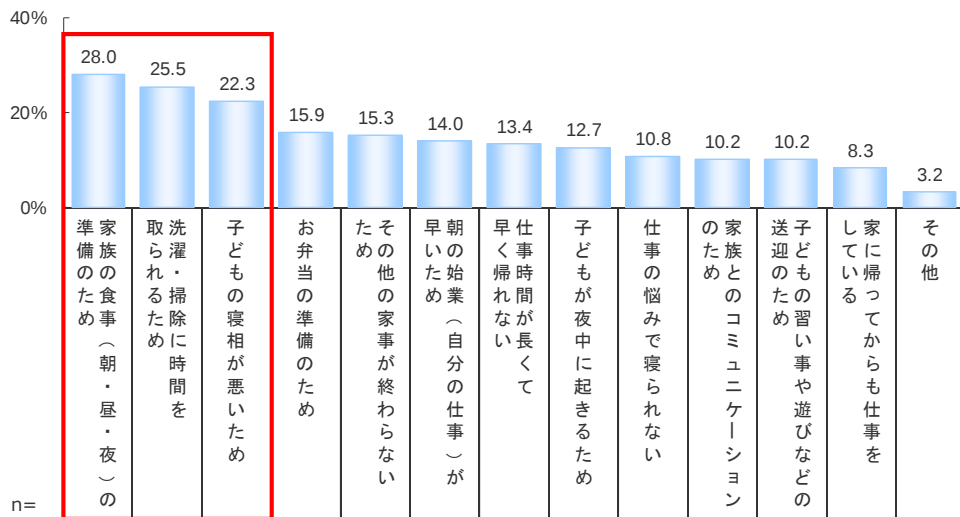
3-4 小学生～高校生の親の実態

小学生～高校生の親の睡眠をとれていない理由

小学生～高校生の親の睡眠をとれていない理由は、全体では「家族の食事の準備のため」が28.0%と最も高く、次いで「洗濯・掃除に時間を取られるため」が25.5%、「子どもの寝相が悪いため」が22.3%と続く。2～3位は未就学児と同様だが、未就学児の1位は「子どもの寝相が悪いため」で、育ち盛りで食事の準備が大変な様子が見えがえる。

学齢別をみると、小学校低学年は「子どもの寝相が悪いため」が高い。一方、小学校高学年は「子どもとのコミュニケーションのため」が23.3%と高い。

質問：お子様(小学生～高校生)を子育てするうえで、睡眠をとれていないと回答した方にお伺いします。その理由として当てはまると思うものをお答えください。
【睡眠をとれていない人ベース】



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		157	28.0	25.5	22.3	15.9	15.3	14.0	13.4	12.7	10.8	10.2	10.2	8.3	3.2
子どもの性別	男の子	79	31.6	27.8	26.6	11.4	15.2	13.9	8.9	16.5	12.7	8.9	10.1	11.4	2.5
	女の子	78	24.4	23.1	17.9	20.5	15.4	14.1	17.9	9.0	9.0	11.5	10.3	5.1	3.8
子どもの学齢別	小学校低学年	33	21.2	24.2	33.3	6.1	21.2	9.1	15.2	15.2	15.2	6.1	6.1	3.0	3.0
	小学校中学年	26	30.8	30.8	30.8	7.7	15.4	19.2	11.5	15.4	15.4	19.2	15.4	19.2	-
	小学校高学年	30	36.7	33.3	30.0	23.3	10.0	6.7	3.3	10.0	6.7	23.3	10.0	6.7	3.3
	中学生	23	21.7	8.7	8.7	13.0	13.0	21.7	26.1	4.3	8.7	-	13.0	8.7	4.3
	高校生	45	28.9	26.7	11.1	24.4	15.6	15.6	13.3	15.6	8.9	4.4	8.9	6.7	4.4

※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

3-4 小学生～高校生の親の実態

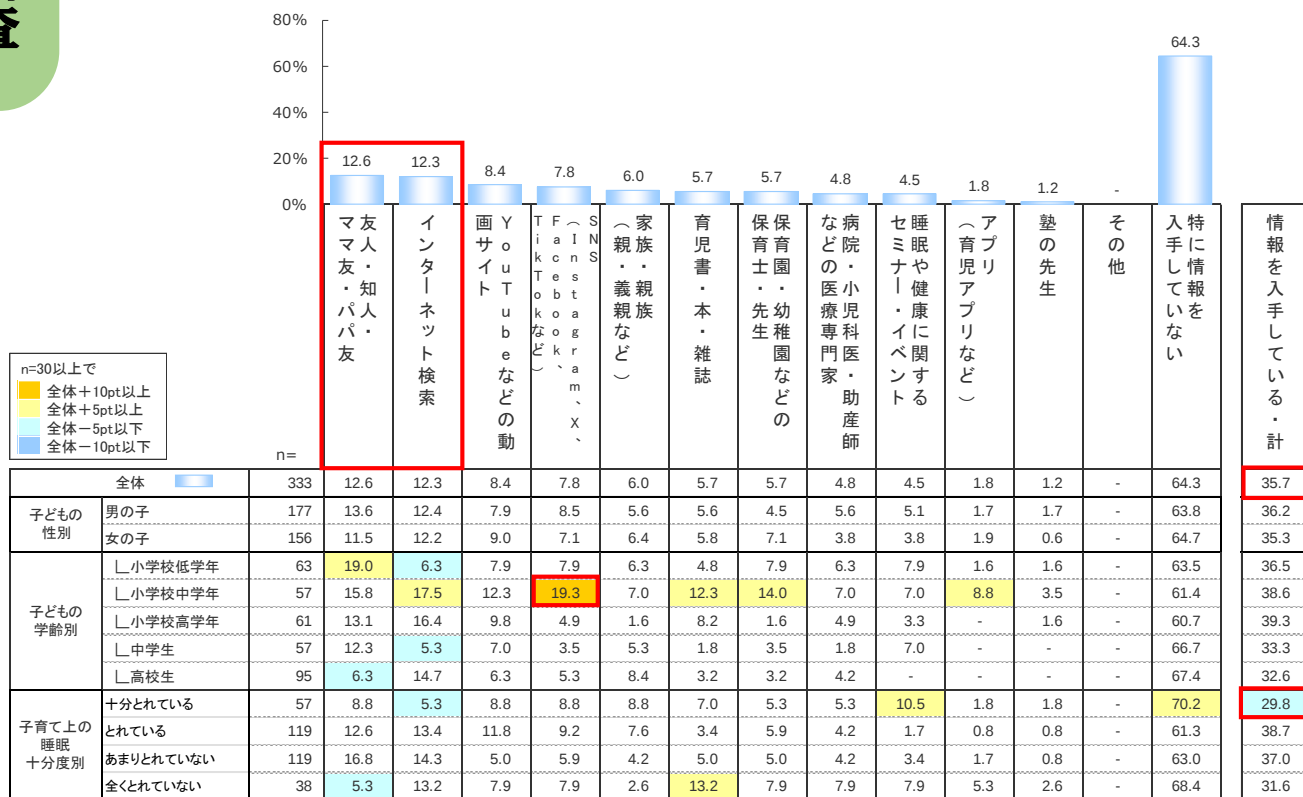
小学生～高校生の睡眠についての情報源

小学生～高校生の睡眠に関して「情報を入手している・計」は35.7%。具体的な情報源は、「友人・知人・ママ友・パパ友」が12.6%と最も高く、次いで「インターネット検索」が12.3%と続く。未就学児の親と同様、身近な人や手軽に調べられるSNSやインターネット上で情報を集めている割合が高い。

学齢別では、小学校中学年は「SNS」が19.3%と、他の学齢に比べて高い。

子育て上の睡眠十分度別をみると、睡眠を十分とれている人は、「情報を入手している・計」が29.8%と低い。

質問：お子様（小学生～高校生）の睡眠について情報を得るとき、どこから入手していますか。



※全体の値を基準に降順並び替え

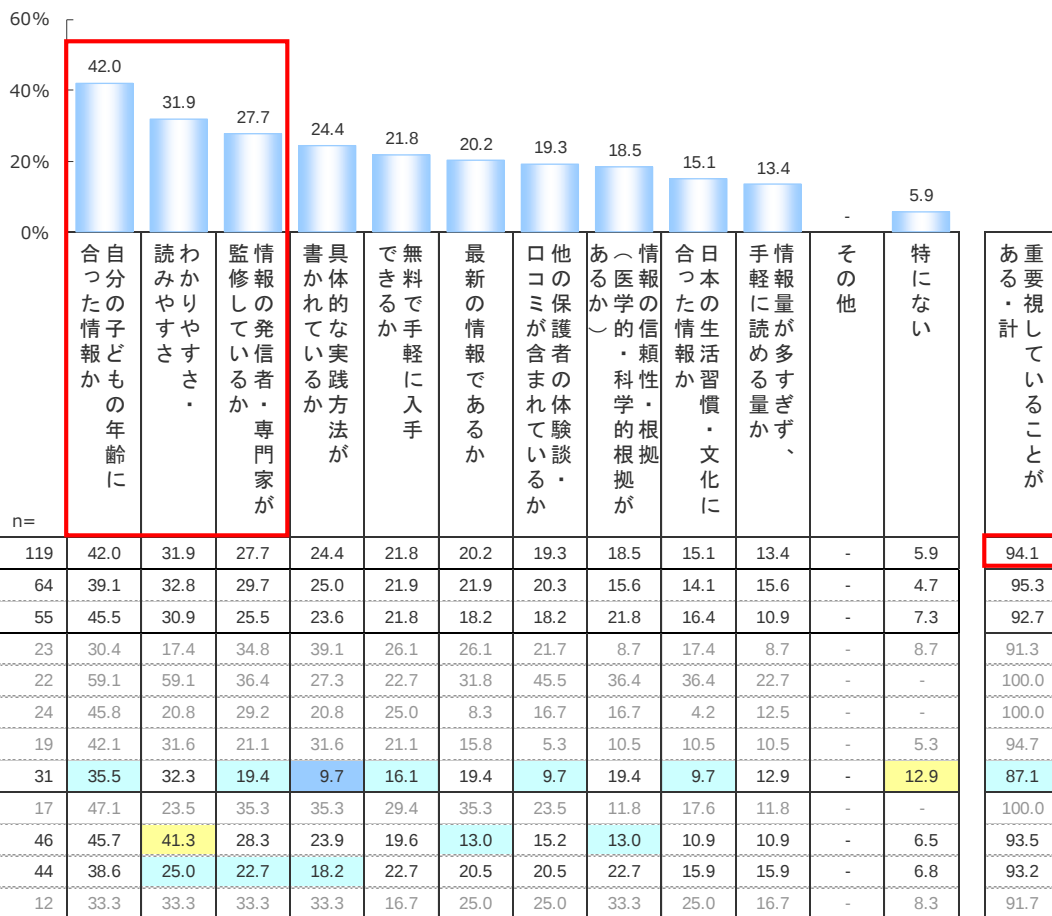
3-4 小学生～高校生の親の実態

小学生～高校生の睡眠についての情報入手時に重要視していること

小学生～高校生の睡眠に関する情報入手時に「重要視していることがある・計」は94.1%と、未就学児の親と同様、ほとんどの親が重要視する項目がある。

具体的には、「自分の子どもの年齢に合った情報か」が42.0%と最も高く、次いで「わかりやすさ・読みやすさ」が31.9%、「情報の発信者・専門家が監修しているか」が27.7%と続く。

質問：お子様(小学生～高校生)の睡眠について、情報を入手するときに重要視していることは何ですか。



※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

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
田中 美恵子

[分析協力]

森 優奈
本多 優花

[調査協力]

株式会社 クロス・マーケティング

[発行]

発行日 2026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