

## 全国 6,457 名に「第 8 回 睡眠に関する調査」を実施 「睡眠への不満」は 94.8% 不満の原因＝「ストレス」が増加傾向に ～寝ても疲れがとれない人が多数！快眠のために購入したいものは「枕」～

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器(本社:大阪府大阪市)は、この度 20 歳以上の全国の男女 6,457 名を対象に「第 8 回 睡眠に関する調査」を実施いたしましたので、その結果を発表いたします。

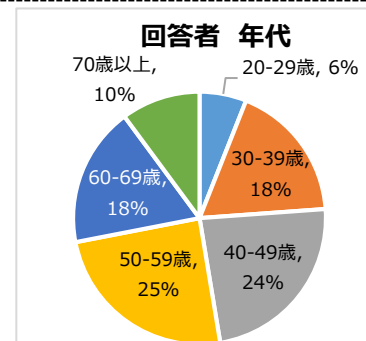
この調査は、睡眠と健康をテーマに、睡眠に与える影響やその原因、より良い眠りのための工夫など睡眠に関する実態を把握するために 2011 年から実施しており、今年の調査で 8 回目となります。

### <調査結果概要>

- (1) 睡眠への不満がある人は 94.8% ～第 1 回調査から毎回の調査で 9 割以上の方が睡眠に不満～
- (2) 不満の多くは、「寝ても疲れがとれない」、「何度か目が覚める」、「体の痛み」の回答も
- (3) 不満の原因には「精神的な疲れ」が 4 割弱、「精神的・身体的どちらも同じくらい」も 4 割弱
- (4) 具体的な原因 TOP3 は「ストレス」、「加齢」、「手足の冷え」～ストレスは昨年より増加傾向に～
- (5) 理想の睡眠時間は 8 時間に対し、平日の平均睡眠時間は 6 時間、休日は 7 時間
- (6) 快眠を得るための工夫 TOP3 は「入浴」、「あたたかい飲み物を飲む」、「ストレッチ」
- (7) 快眠のポイントは、「布団」や「寝間着」などの睡眠環境を整えること
- (8) 快眠グッズとして購入経験のあるもの、これから購入したいものとして、いずれも No.1 は「枕」
- (9) 快眠改善のために使っても良いと思う予算が増額傾向に

### <調査概要>

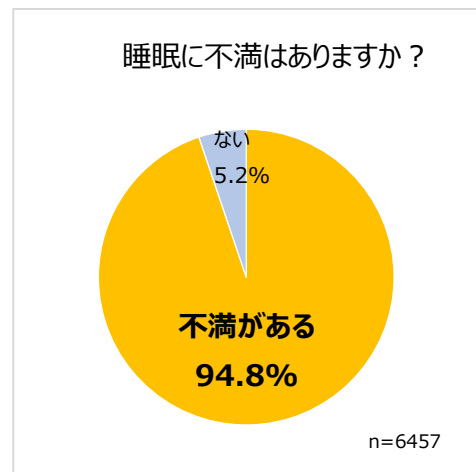
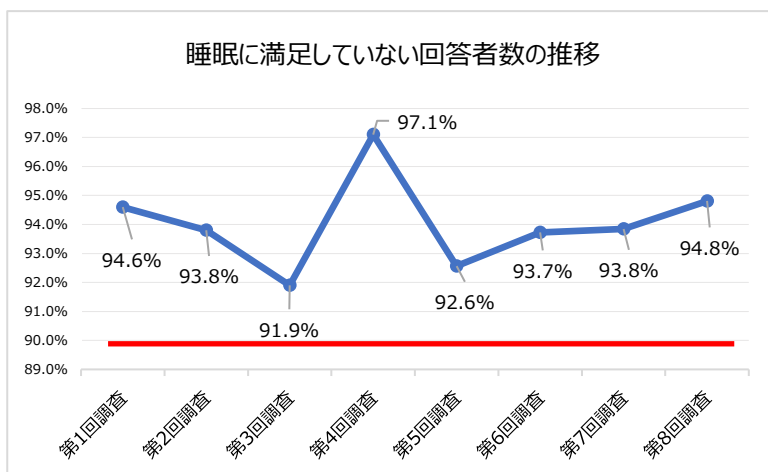
調査期間：2020年12月11日(金)～2020年12月17日(木)  
調査対象者：20歳以上の男女 6,457 名  
男性 3,297 名、女性 3,160 名  
20-29 歳:388 名、30-39 歳:1,152 名、40-49 歳:1,519 名、  
50-59 歳:1,587 名、60-69 歳:1,157 名、70 歳以上:654 名  
調査エリア：全国  
調査方法：フジ医療器メルマガ会員に Web 上でのアンケートを実施  
※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が 100 にならないものもございます。



### <調査結果の詳細>

#### (1) 睡眠への不満がある人は 94.8% 前回調査よりも増加

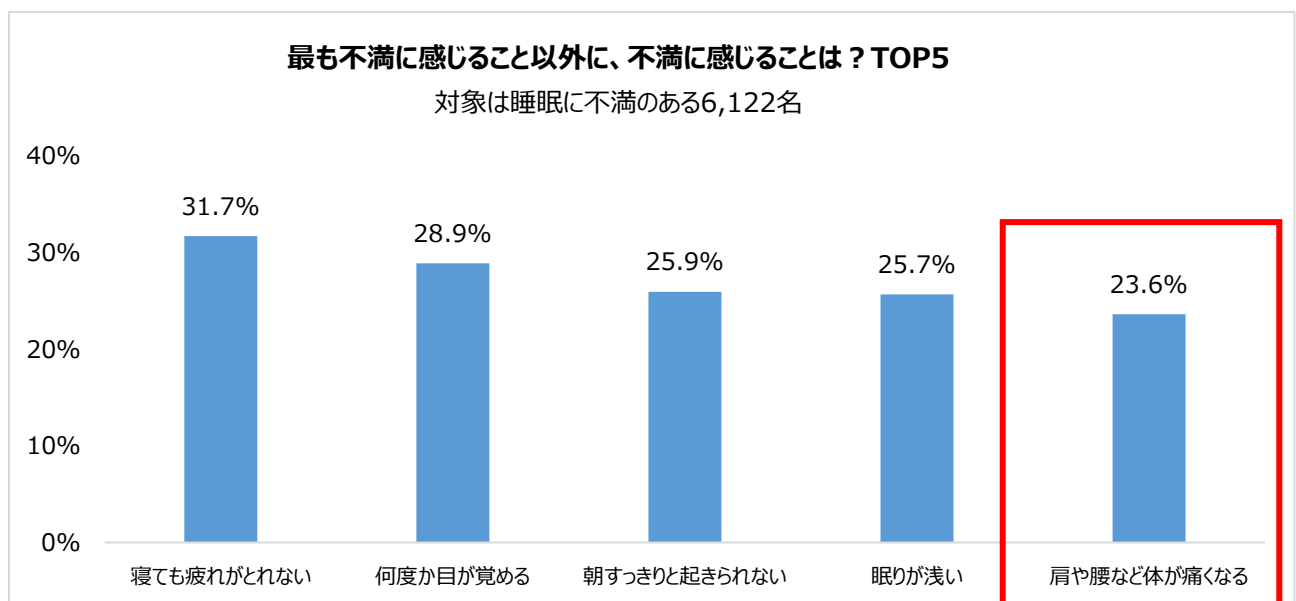
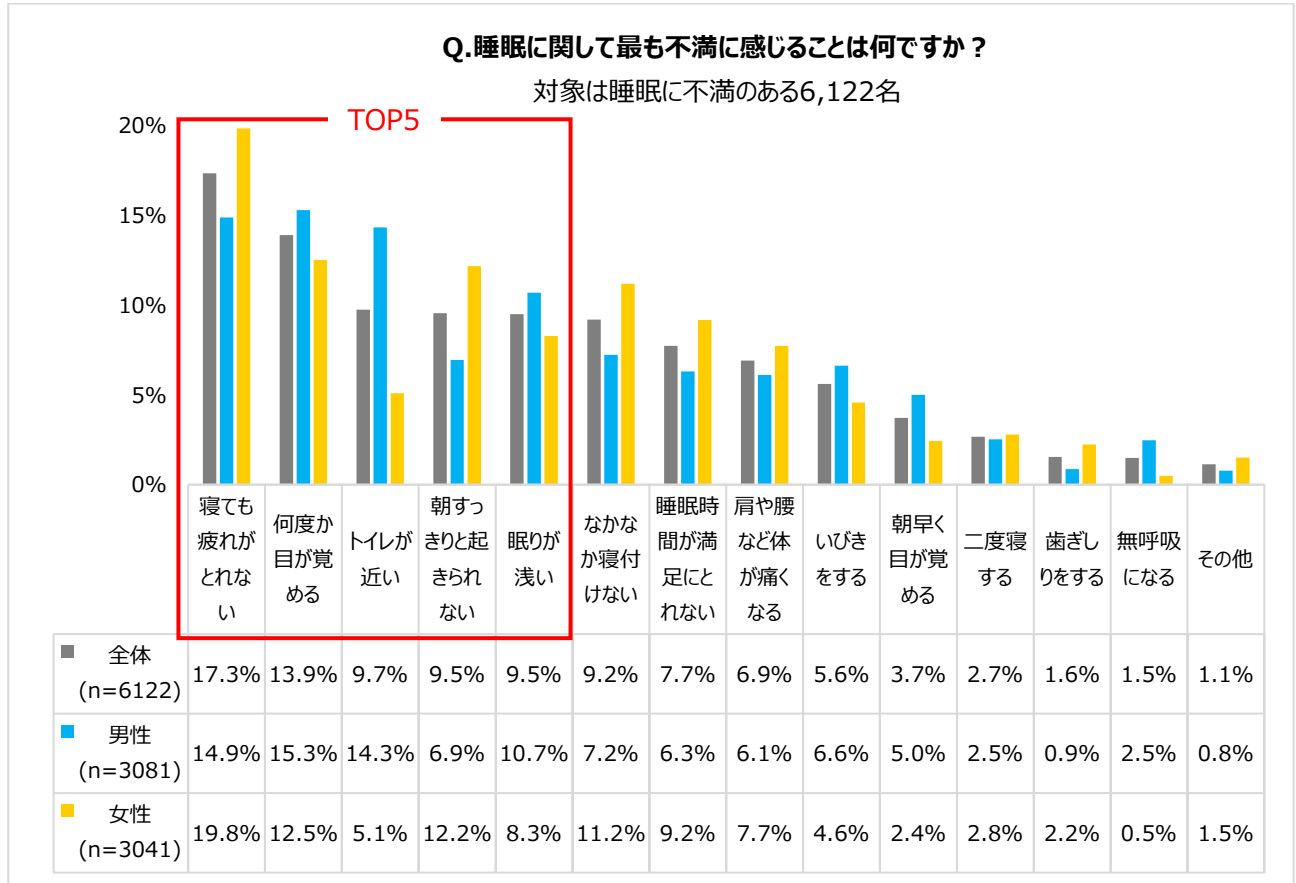
「睡眠に関して不満を感じることはありますか?」と質問をしたところ、94.8%が「不満がある」と回答しました。これまでの調査で毎回 90%を超えています、前回の調査結果(2020年2月発表)の 93.8%から 1 ポイント増加し、直近 4 年間の調査では増加傾向にあります。



## (2) 不満の多くは、「寝ても疲れがとれない」、「何度か目が覚める」、「体の痛み」の回答も

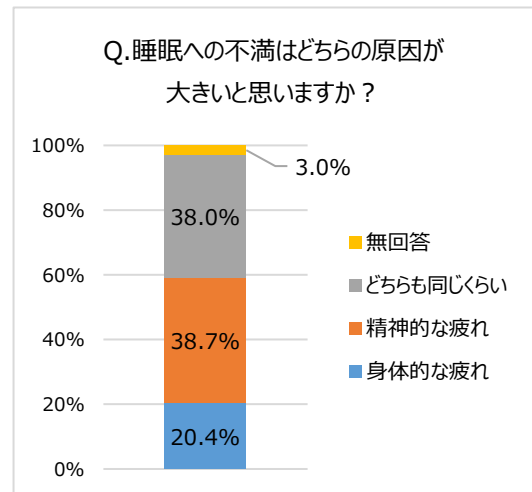
「睡眠に関して最も不満に感じることは何ですか？」を聞いたところ、回答の多かった順から「寝ても疲れがとれない」(17.3%)、「何度か目が覚める」(13.9%)、「トイレが近い」(9.7%)、「朝すっきりと起きられない」(9.5%)、「眠りが浅い」(9.5%)という結果になりました。特に男性の回答では「トイレが近い」が多く、女性の回答として目立ったのは、「寝ても疲れが取れない」、「朝すっきりと起きられない」という回答でした。

さらに「最も不満に感じることに以外に、不満に感じることはあれば教えてください。」の質問に対しては、「肩や腰など体が痛くなる」が5番目に上がり、睡眠中の体勢によって肩や腰などの負荷がかかって痛み、快眠の妨げになっていることがわかりました。



### (3) 不満の原因には「精神的な疲れ」が4割弱、「精神的・身体的どちらも同じくらい」も4割弱

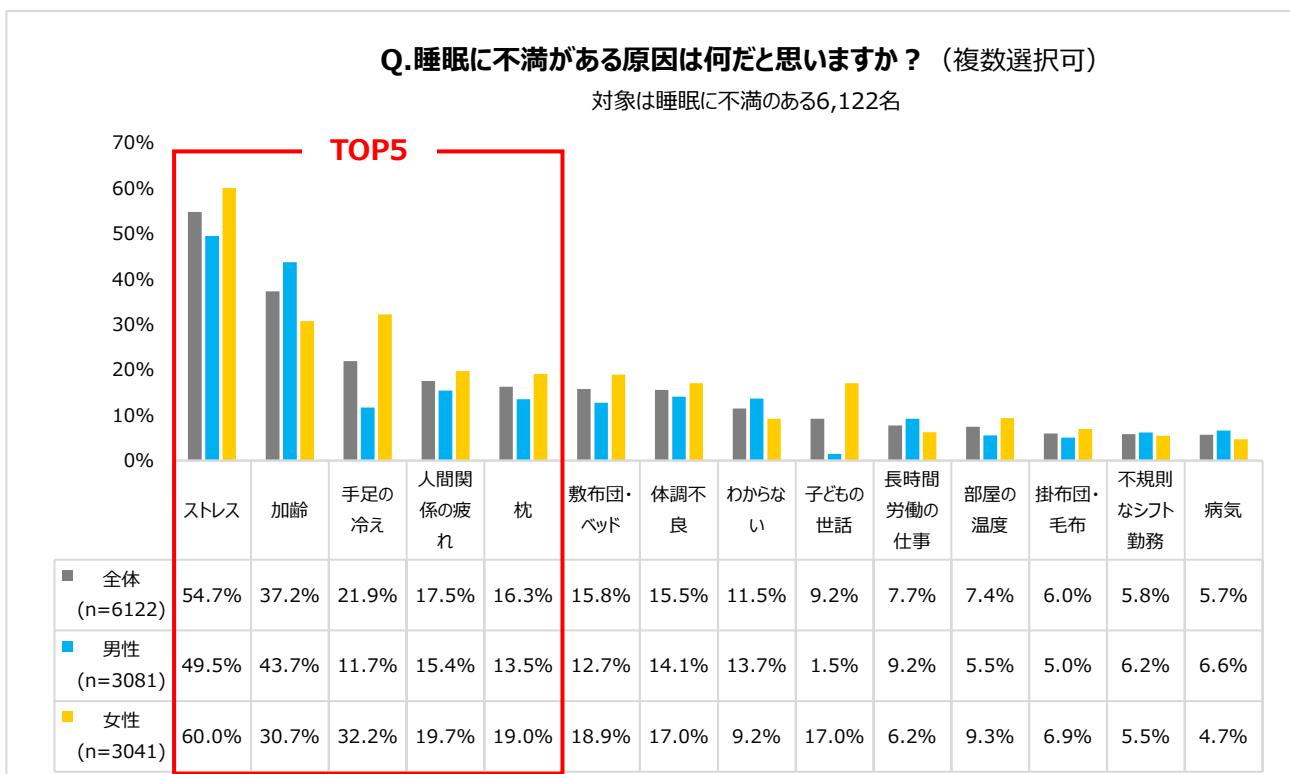
睡眠に不満があると回答した人に、「睡眠への不満は身体的、精神的のどちらの原因が大きいと思いますか？」と質問したところ、「身体的な疲れ」が20.4%、「精神的な疲れ」が38.7%、「どちらも同じくらい」が38.0%となりました。睡眠への悪影響は精神的なものによるところが大きいことがわかります。



### (4) 具体的な原因 TOP3 は「ストレス」、「加齢」、「手足の冷え」。ストレスは増加傾向に

「睡眠に不満がある原因は何だと思えますか？(複数選択可)」の質問には、回答の多かった順から「ストレス」(54.7%)、「加齢」(37.2%)、「手足の冷え」(21.9%)、「人間関係の疲れ」(17.5%)、「枕」(15.3%)という結果になりました。

性別間での特長は、「手足の冷え」と「子どもの世話」が女性の回答数が多く、男性は「加齢」による影響が大きいことがわかります。男女ともに最も多かった「ストレス」については、前回調査に比べて11.1ポイントも増え、女性においては13.6ポイントも増加している点が大きな変化となっています。

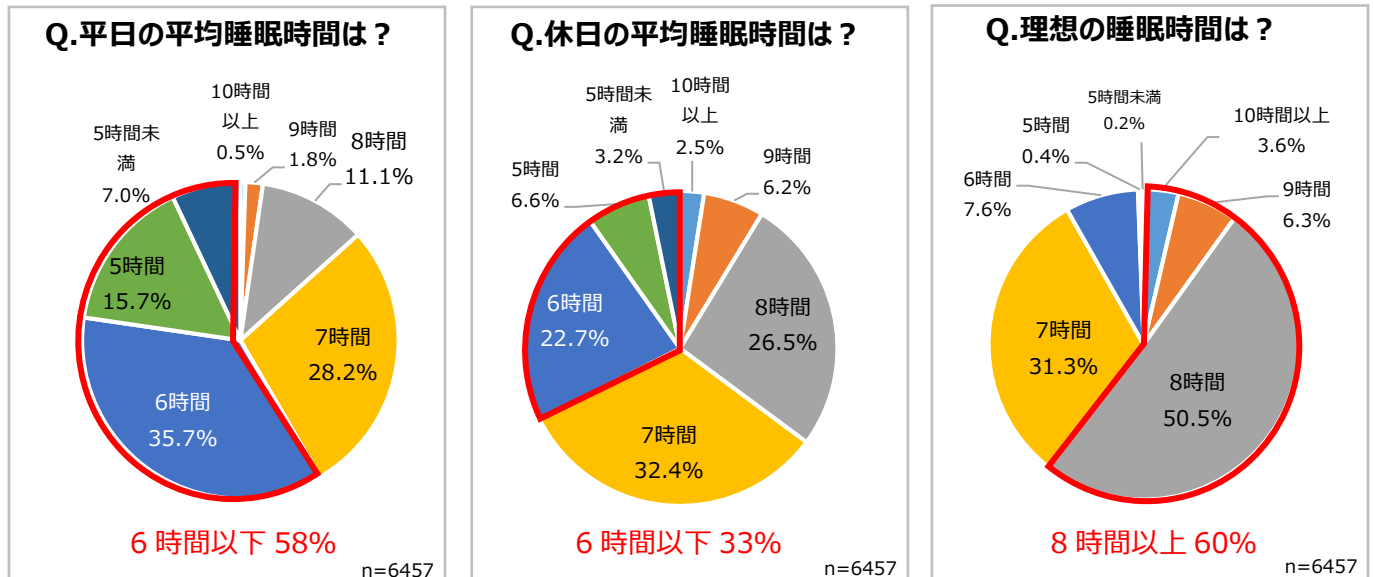


### (参考)2020年発表 第7回 睡眠に関する調査 睡眠の不満 TOP5

	ストレス	加齢	手足の冷え	わからない	枕
全体 (n=5228)	43.6%	31.7%	21.4%	16.3%	15.3%
男性 (n=2563)	40.6%	39.1%	12.4%	16.8%	13.9%
女性 (n=2665)	46.4%	24.6%	30.1%	15.8%	16.7%

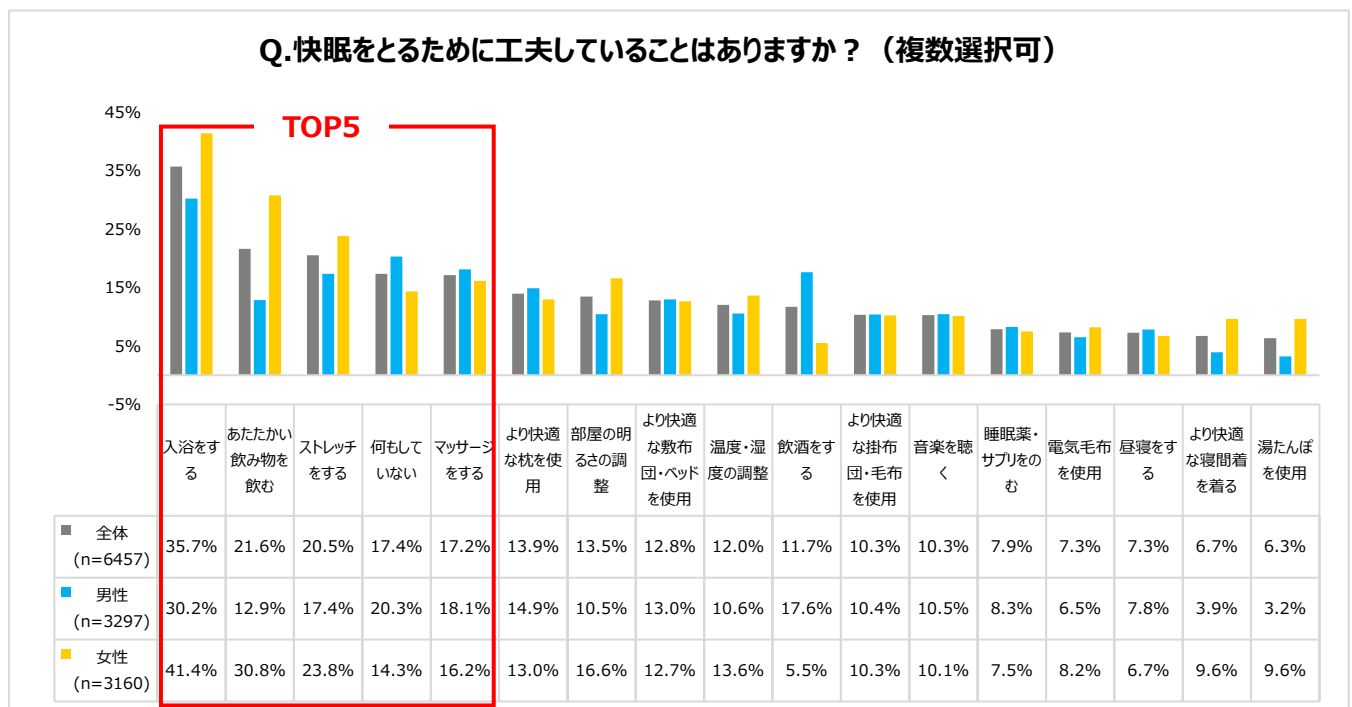
## (5) 理想の睡眠時間は8時間に対し、平日の平均睡眠時間は6時間、休日は7時間

回答者全員に平日の平均睡眠時間を聞いたところ、最も回答数が多かったのは「6時間」(35.7%)で、約6割が6時間以下の短い睡眠時間であることがわかりました。一方、休日の平均睡眠時間で最も多かったのは「7時間」(32.4%)です。休日の睡眠時間が6時間以下の人は3割にとどまり、平日に比べて睡眠時間が確保できていることがわかります。理想の睡眠時間については、半分の人が「8時間」(50.5%)と回答しているのに対し、実際に8時間の睡眠をとることができる人は平日では11.1%、休日では26.5%でした。このことから、理想の睡眠時間の確保が難しいことがわかります。



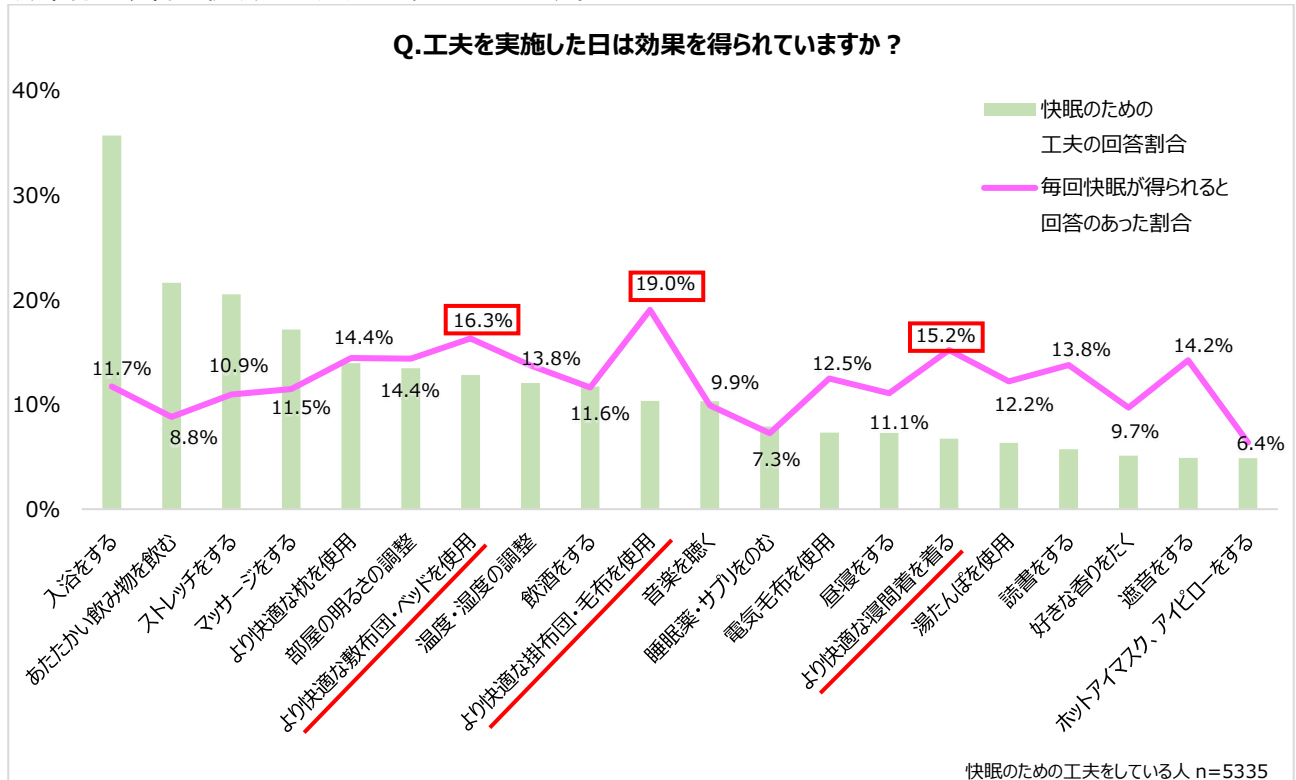
## (6) 快眠を得るための工夫 TOP3 は「入浴」、「あたたかい飲み物を飲む」、「ストレッチ」

回答者全員に「快眠をとるために工夫していることはありますか？(複数選択可)」を聞いたところ、回答の多かった順に「入浴をする」(35.7%)、「あたたかい飲み物を飲む」(21.6%)、「ストレッチをする」(20.5%)、「何もしていない」(17.4%)、「マッサージをする」(17.2%)という結果になりました。体を温めたり、ほぐしたりすることを習慣化して良い眠りをとろうとしている人が多いことがわかります。前回調査から大きな変化はありませんでした。



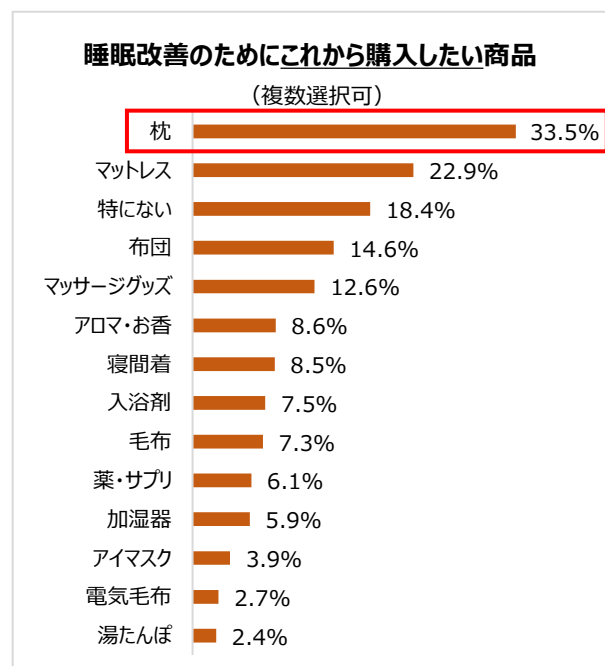
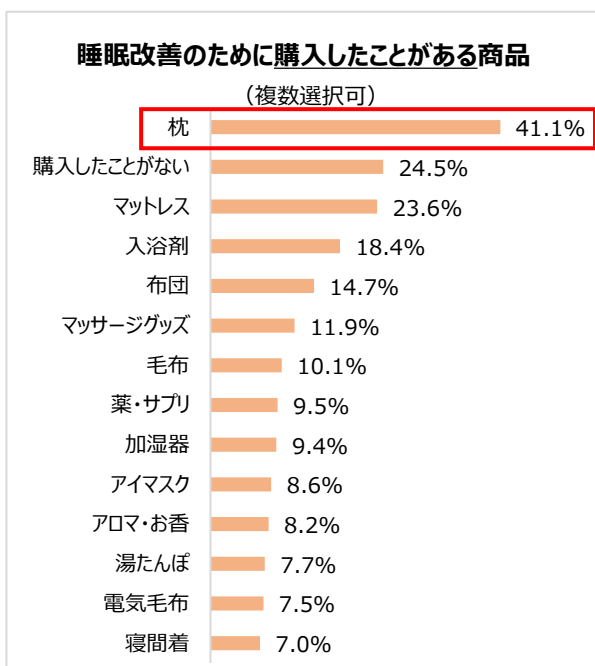
## (7) 快眠のポイントは、「布団」や「寝間着」などの睡眠環境を整えること

「快眠の工夫を実施した日は効果を得られていますか？」と質問をしたところ、回答が多かったのは「より快適な掛け布団・毛布を使用」(19.0%)、「より快適な敷布団・ベッドを使用」(16.3%)、「より快適な寝間着を着る」(15.2%)でした。快適な掛け布団や敷き布団、または寝間着を使うことで実際に快眠を得られている人が多く、睡眠環境の改善が快眠への近道であるといえます。



## (8) 快眠グッズとして購入経験のあるもの、これから購入したいものとして、いずれも No.1 は「枕」

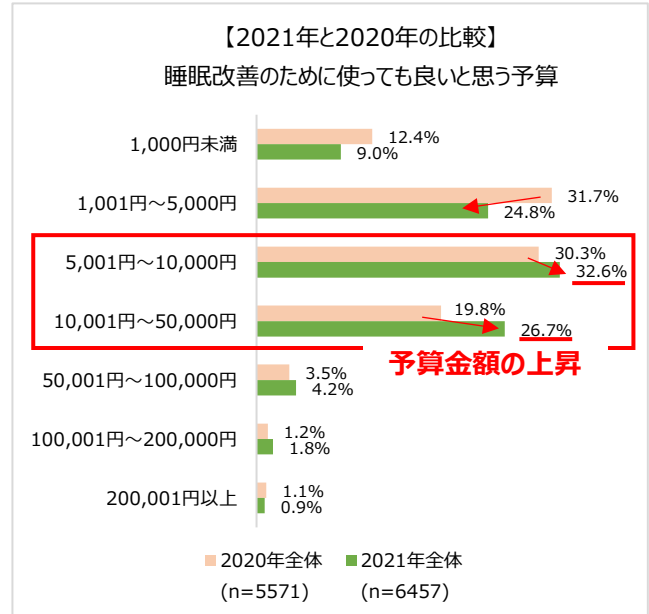
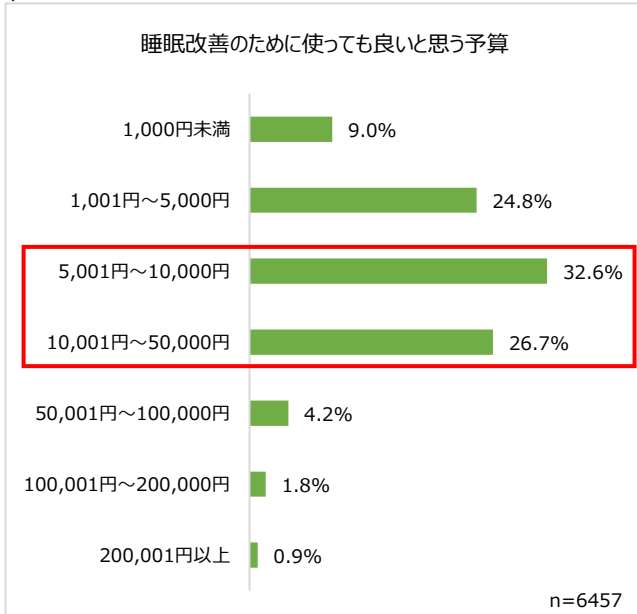
「睡眠改善のために何か購入をした事がありますか？(複数選択可)」と質問をしたところ、最も多かったのが「枕」(41.1%)、次いで「マットレス」(23.6%)、「入浴剤」(18.4%)の順で、「枕」という回答が圧倒的に多い結果となりました。また、「これから購入したい商品」についての質問に関しても、1番多かった回答は「枕」(33.5%)、2番目が「マットレス」(22.9%)です。自分に合った枕や、寝心地の良いマットレスに買い替えることで睡眠改善に取り組む人、取り組みたい人が多くいることがわかります。



## (9) 快眠改善のために使っても良いと思う予算が増額傾向に

さらに、「睡眠改善のために使っても良いと思う予算」の質問には、回答の多かった順に「5,001円～10,000円」(32.6%)、「10,001円～50,000円」(26.7%)、「1,001円～5,000円」(24.8%)となりました。

前回の調査結果に比べて、睡眠改善のために投資しても良い金額が上がっています。前回調査では、回答の多かった順に「1,001円～5,000円」(31.7%)、「5,001円～10,000円」(30.3%)、「10,001円～50,000円」(19.8%)の順でした。



今回の調査結果は前回から比べて、睡眠の不満の原因として「ストレス」と回答する人が増え、快眠のために投資してもいいと思う金額がアップするという傾向が見られました。2020年は新型コロナウイルス感染拡大によってライフスタイルが変化したことや、その中でも制限のある生活にストレスを感じるが増え、自宅での暮らしを快適にするため、また上質な睡眠をとるための投資を重視する傾向が強まったことが、この結果に表れたと推察します。

その一方で、快眠のために入浴や温かい飲み物を飲む習慣は変わらず、快眠グッズとして「枕」へのニーズは依然として高い状態です。また、寝ている間に「肩や腰など体が痛くなる」と悩みを持つ人も多くいることがわかり、マッサージやストレッチでケアすることも重要ではないかと考えます。睡眠に不満を感じる点を分析し、良い睡眠のためにそれぞれ適した工夫をとっていくことが重要だといえます。

## ●フジ医療器がおススメする、快適な眠りのための一工夫アイテム。

### 就寝前後におすすめの自動コースを搭載した「マッサージチェア H-57 AS-2100」

フジ医療器の最新・最高峰モデルである「サイバーリラックス マッサージチェア H-57 AS-2100」は、就寝前に効果的なゆったりとしたストレッチとマッサージを行う 30 分間の自動コース「ナイトヒーリング」を搭載しています。また、スマホと連携する新搭載の「アプリモード」では、寝起きにゆったりほぐしたいとき、目覚めのストレッチをしたいときなど、利用目的を選択するだけで、マッサージチェアがそのシーンに最適なコースを提案します。

メーカー希望小売価格：オープン価格

商品ページ URL <https://www.fujiiryoki.co.jp/product/massagechair/as2100/index.html>



## より良い眠りにこだわった枕「ウェルナイトピロープレミアム WN-P1」

より良質な睡眠を提供するために西川株式会社(旧 株式会社京都西川)と当社が共同企画をした「ウェルナイトピロープレミアム WN-P1」は、仰向け時も横向き就寝時にも、首の形状に沿いながら首と頭をしっかり支え、正しい寝姿勢を保つことができる枕です。良い寝姿勢に合わせるために高さ調節が可能で、パイプの片寄りを少なくする 5 部屋構造になっています。また、衛生的な消臭加工を施し、自宅で手洗いも可能です。

メーカー希望小売価格: 21,780 円(税込)

商品ページ URL <https://www.fujiiryoki.co.jp/product/futon/wnp1/index.html>

フジ医療器オンラインショップ (<https://www.fujiiryoki.shop/>) などで販売中です。



今後も、フジ医療器は定期的に「美と健康」に関する市場調査結果やお役立ち情報を提供していきます。

### ■フジ医療器お問い合わせ先

#### ＜報道関係の方＞

株式会社フジ医療器      マーケティング部    Tel: 06-4793-0611(代表)

#### ＜お客様＞

フジ医療器お客様相談窓口    【フリーダイヤル】0120-027-612