

## 全国 3,484 名に「第 10 回 睡眠に関する調査」を実施 10 回連続で 9 割以上が「睡眠」に不満を感じる結果に。 ～睡眠改善への投資額は年々増額の傾向～

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 3,484 名を対象に「第 10 回 睡眠に関する調査」を実施しましたので、その結果を発表します。

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、今回の調査で 10 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%** ～調査開始から 10 回連続で 9 割以上の人が睡眠に不満～
- (2) 不満の内容の 1 位は「何度か目が覚める」、2 位は「寝ても疲れがとれない」
- (3) 睡眠に不満がある原因は半数が「ストレス」。10 回連続で 1 位に
- (4) 睡眠時間の理想は「8 時間」のところ、実際は「6 時間以下」が約 6 割
- (5) **85%**の人が快眠をとるために工夫をしている。1 位は「入浴」
- (6) 快眠効果を最も実感しやすいのは、「睡眠環境の改善」
- (7) 快眠グッズの購入を検討している割合が増加、人気は「枕」
- (8) 睡眠改善のために使っても良いと思う予算は **3 年連続で増額傾向**

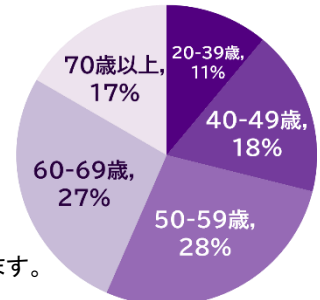
### 【調査概要】

調査期間 : 2022 年 12 月 8 日(木)～2022 年 12 月 14 日(水)  
対象者 : 20 歳以上(男性:2,153 名、女性:1,320 名、回答しない:11 名)  
有効回答者数: 3,484 名(20～30 代:385 名、40 代:622 名  
50 代:963 名、60 代:934 名、70 歳以上:580 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。

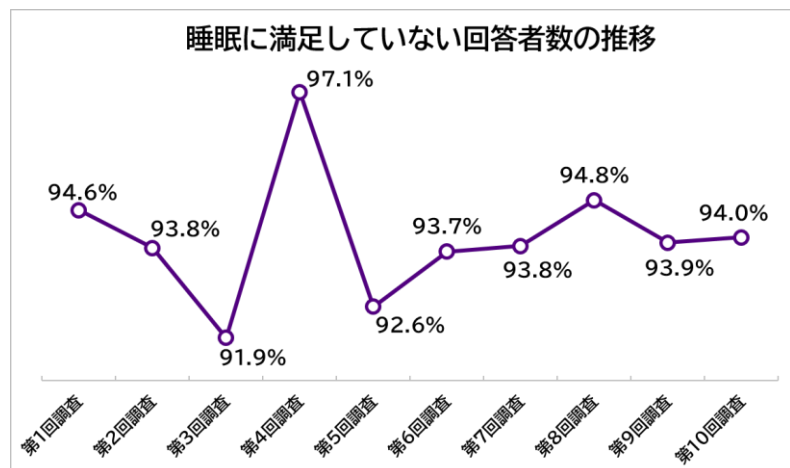
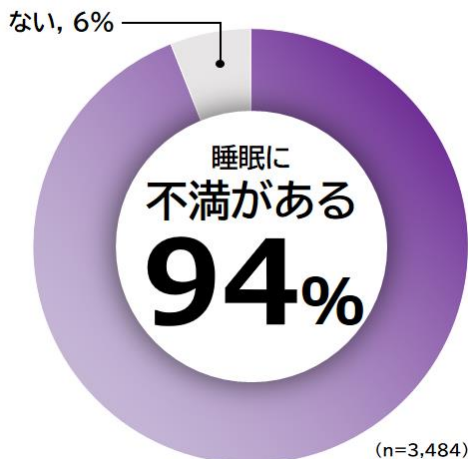


### <調査結果の詳細>

#### (1) 睡眠への不満がある人は 94%

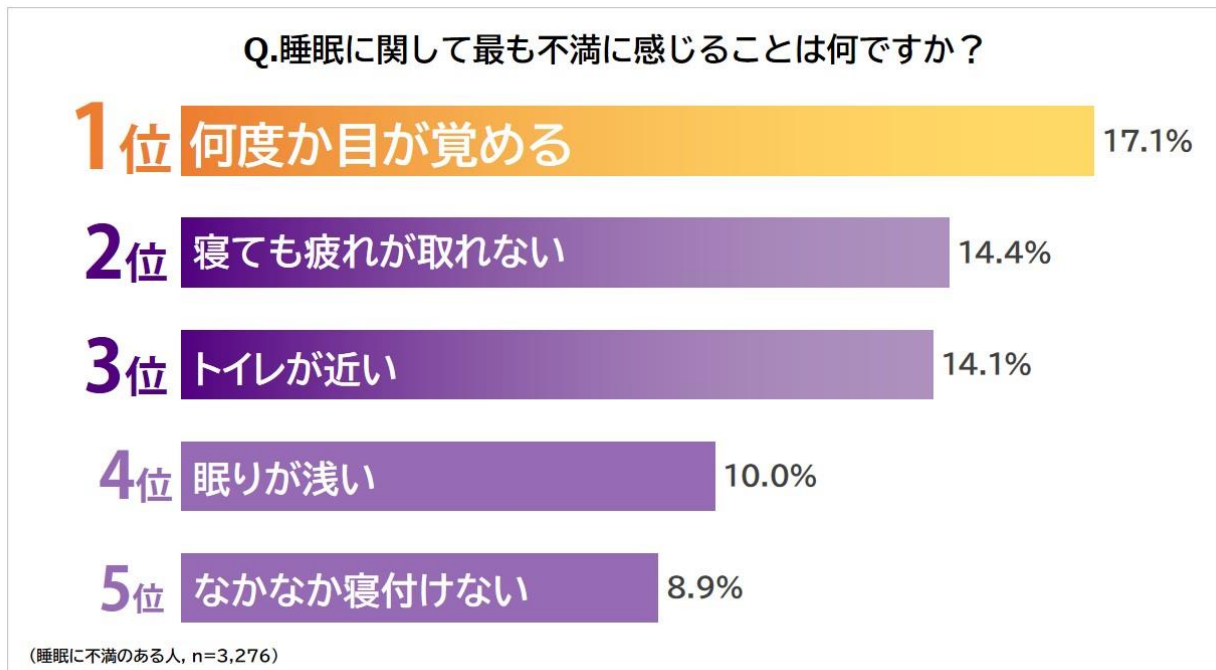
「睡眠に関して不満を感じることはありますか?」と質問したところ、94.0%が「不満がある」と回答しました。「不満がある」と回答した人の数はこれまでの調査で毎回 90%を超えています。

#### Q.睡眠に不満はありますか?



## (2) 不満の内容の1位は「何度か目が覚める」、2位は「寝ても疲れがとれない」

「睡眠に関して最も不満に感じることは何ですか?」と質問したところ、回答の多かった順に「何度か目が覚める」(17.1%)、「寝ても疲れが取れない」(14.4%)、「トイレが近い」(14.1%)、「眠りが浅い」(10.0%)、「なかなか寝付けない」(8.9%)という結果となりました。昨年2位だった「何度か目が覚める」が今回は1位という結果でした。性別・年代別に見ると、「寝ても疲れが取れない」は女性や若い人に多い傾向があるようです。反対に男性に多かったのは「トイレが近い」という回答で、年齢が上がるにつれ割合も高くなっています。



Q.睡眠に関して最も不満に感じることは何ですか? (性別年代別回答一覧)

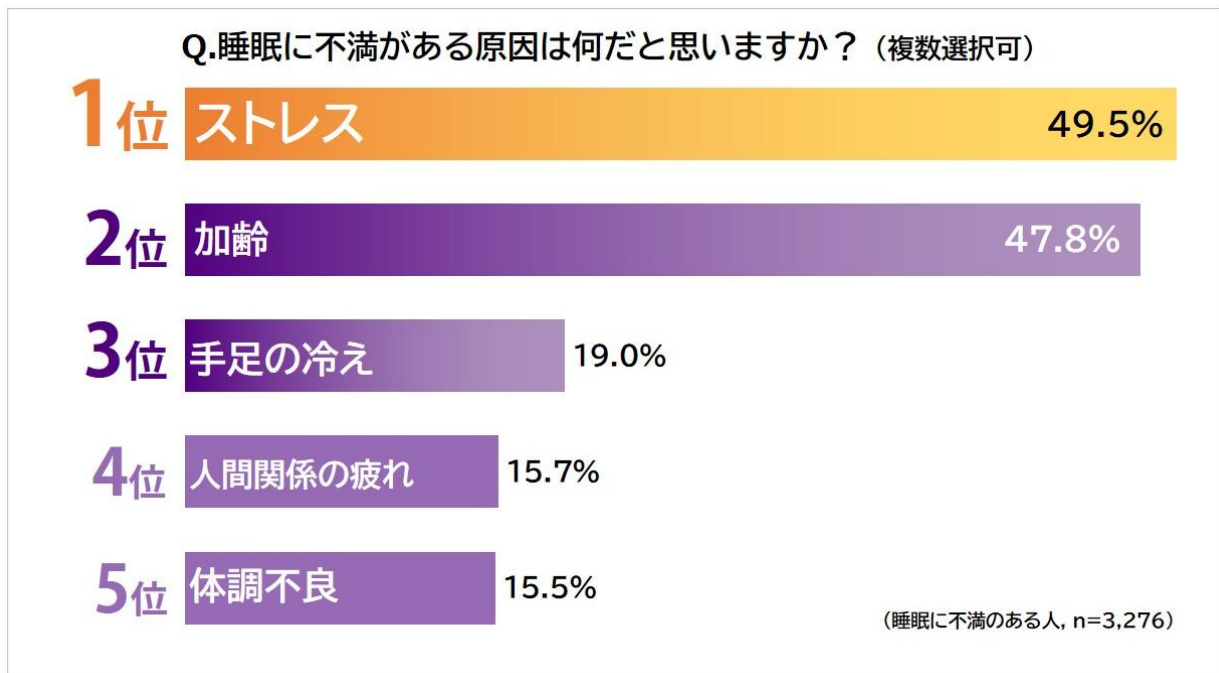
	全体 (n=3,276)	男性 (n=2,001)	女性 (n=1,265)	回答しない (n=10)	20~30代 (n=373)	40代 (n=595)	50代 (n=913)	60代 (n=871)	70代以上 (n=524)
何度か目が覚める	17.1%	18.2%	15.4%	10.0%	9.1%	13.8%	19.1%	20.0%	18.5%
寝ても疲れがとれない	14.4%	11.6%	18.8%	20.0%	27.9%	21.0%	17.2%	8.3%	2.7%
トイレが近い	14.1%	18.5%	7.2%	0.0%	2.9%	4.7%	7.9%	18.8%	35.7%
眠りが浅い	10.0%	10.5%	9.2%	10.0%	7.0%	8.7%	10.0%	12.6%	9.4%
なかなか寝付けない	8.9%	7.7%	10.8%	20.0%	11.8%	8.2%	9.4%	8.6%	7.4%
朝すっきりと起きられない	7.6%	6.0%	10.1%	0.0%	15.5%	11.8%	7.1%	4.1%	3.6%
肩や腰など体が痛くなる	7.3%	5.8%	9.6%	20.0%	6.4%	9.2%	9.2%	5.5%	5.3%
睡眠時間が満足にとれない	6.6%	5.1%	9.0%	10.0%	11.3%	11.4%	7.1%	3.8%	1.7%
朝早く目が覚める	5.2%	6.5%	3.0%	10.0%	1.9%	2.7%	3.6%	8.0%	8.2%
いびきをする	5.1%	6.3%	3.2%	0.0%	2.4%	4.9%	5.4%	6.8%	4.2%
無呼吸になる	1.6%	2.3%	0.4%	0.0%	0.3%	1.0%	1.4%	2.3%	2.3%
歯ぎしりをする	1.1%	0.7%	1.7%	0.0%	2.1%	1.0%	1.4%	0.8%	0.2%
その他	1.0%	0.6%	1.6%	0.0%	1.3%	1.5%	1.2%	0.3%	0.8%

(睡眠に不満のある人, n=3,276)

### (3) 睡眠に不満がある原因は半数が「ストレス」。10回連続で1位に

「睡眠に不満がある原因は何だと思いますか？(複数選択可)」の質問では、「ストレス」(49.5%)、「加齢」(47.8%)、「手足の冷え」(19.0%)、「人間関係の疲れ」(15.7%)、「体調不良」(15.5%)でした。第1回目の調査から毎回の調査で「ストレス」が最も多い回答となっています。

年代別で見ると、「ストレス」や「人間関係の疲れ」と回答した人は20代～50代の働く世代に多く、年を重ねるにつれ「加齢」と答える人が多くなる傾向にあります。性別ごとに見ると、「ストレス」や「手足の冷え」を感じる割合は女性の方が高くなっています。



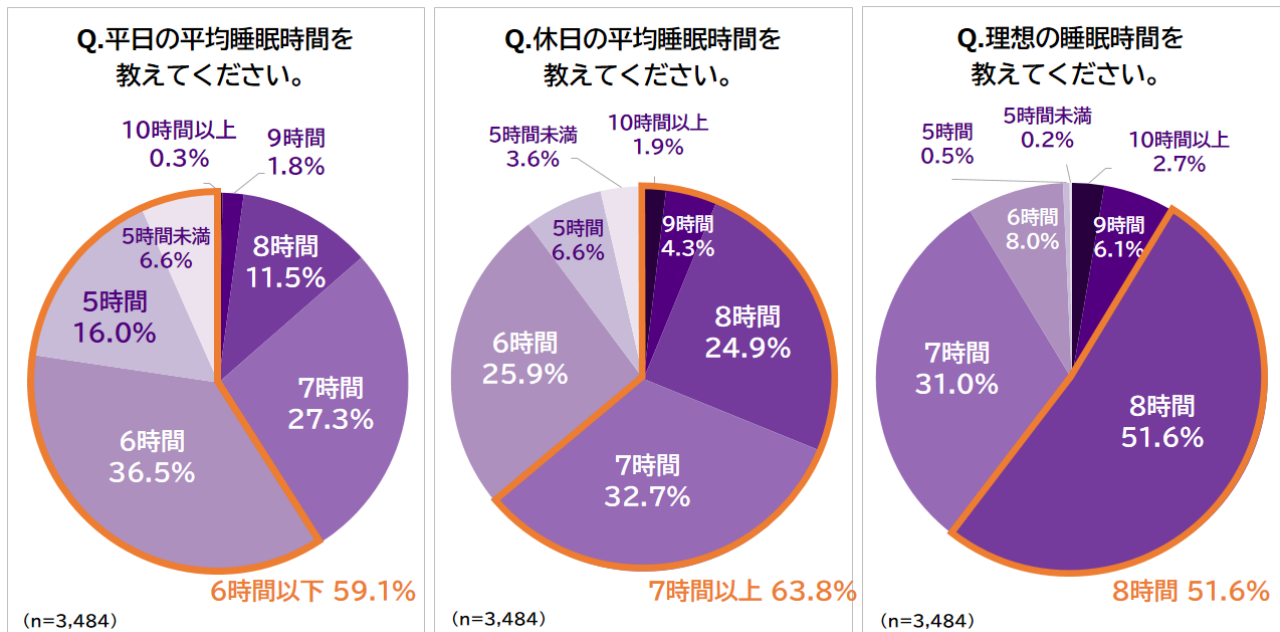
Q.睡眠に不満がある原因は何だと思いますか？(複数選択可) (性別年代別回答一覧)

	全体 (n=3,276)	男性 (n=2,001)	女性 (n=1,265)	回答しない (n=10)	20~30代 (n=373)	40代 (n=595)	50代 (n=913)	60代 (n=871)	70代以上 (n=524)
ストレス	49.5%	45.5%	56.0%	40.0%	64.9%	59.3%	60.6%	38.9%	26.0%
加齢	47.8%	52.3%	40.7%	40.0%	9.7%	32.3%	46.4%	63.6%	68.5%
手足の冷え	19.0%	12.2%	29.6%	30.0%	31.4%	26.7%	15.4%	13.0%	17.6%
人間関係の疲れ	15.7%	13.7%	18.7%	20.0%	29.5%	21.2%	19.8%	8.8%	3.6%
体調不良	15.5%	13.9%	17.9%	30.0%	20.4%	18.7%	17.1%	11.5%	12.4%
枕	13.7%	12.7%	15.3%	20.0%	16.6%	16.8%	14.2%	11.8%	10.5%
原因不明・わからない	13.5%	14.6%	11.6%	10.0%	9.7%	11.3%	12.0%	13.7%	20.8%
敷布団・ベッド	11.9%	10.2%	14.2%	40.0%	18.8%	17.0%	12.6%	8.0%	6.3%
寝室の環境 (温度・湿度・明るさなど)	8.3%	6.3%	11.3%	10.0%	18.0%	11.1%	8.3%	5.2%	3.2%
長時間労働の仕事	7.2%	7.0%	7.3%	30.0%	12.1%	12.1%	8.5%	4.5%	0.2%
病気	5.8%	6.6%	4.3%	30.0%	4.6%	5.5%	4.9%	6.4%	7.4%
不規則なシフト勤務の仕事	5.8%	5.6%	5.9%	10.0%	11.0%	8.1%	7.0%	3.4%	1.1%
育児の疲れ・就寝中の子どもの世話	5.2%	1.5%	11.1%	0.0%	24.7%	10.3%	1.4%	0.2%	0.4%
掛布団・毛布	4.5%	4.2%	4.9%	10.0%	8.3%	6.6%	4.3%	2.6%	3.1%
その他	3.7%	3.1%	4.5%	10.0%	3.8%	3.5%	3.8%	4.0%	3.1%

(睡眠に不満のある人, n=3,276)

## (4) 睡眠時間の理想は「8時間」のところ、実際は「6時間以下」が約6割

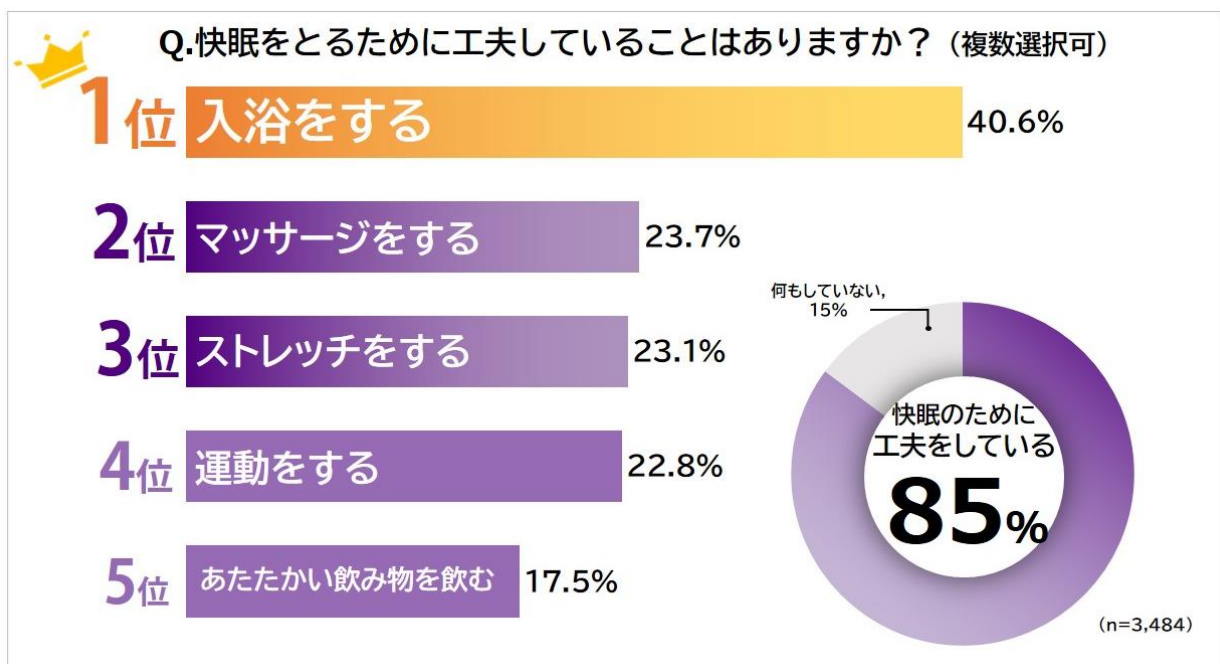
回答者全員に平日の睡眠時間を聞いたところ、最も回答数が多かったのは「6時間」(36.5%)、さらに5時間以下と回答した人は22.6%でした。平日は約6割もの方が6時間以下しか睡眠時間を確保できていないことがわかります。休日の睡眠時間は「7時間」と回答する人が多く、平日に比べると長い時間睡眠を取れているようです。一方で理想の睡眠時間は半数以上が「8時間」(51.6%)と回答しており、平日・休日を問わず睡眠時間を確保しづらい人が多いことがうかがえます。



## (5) 85%の人が快眠をとるために工夫をしている。1位は「入浴」

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)」と質問したところ、工夫しているという回答は85%でした。具体的には多かった順に「入浴をする」(40.6%)、「マッサージをする」(23.7%)、「ストレッチをする」(23.1%)、「運動をする」(22.8%)、「あたたかい飲み物を飲む」(17.5%)です。

「入浴」は第4回目の調査から連続で1位となっています。どの年代にも共通して選ばれる工夫がある一方、年代によって選択肢の傾向が異なる項目もありました。20~30代に多かったのが「より快適な寝間着を着る」ですが、年齢が上がるにつれ回答数が増えていたのが「より快適な敷布団・ベッドを使用」です。快適な睡眠を取るために、それぞれの年代に合った工夫を行っていることがうかがえます。

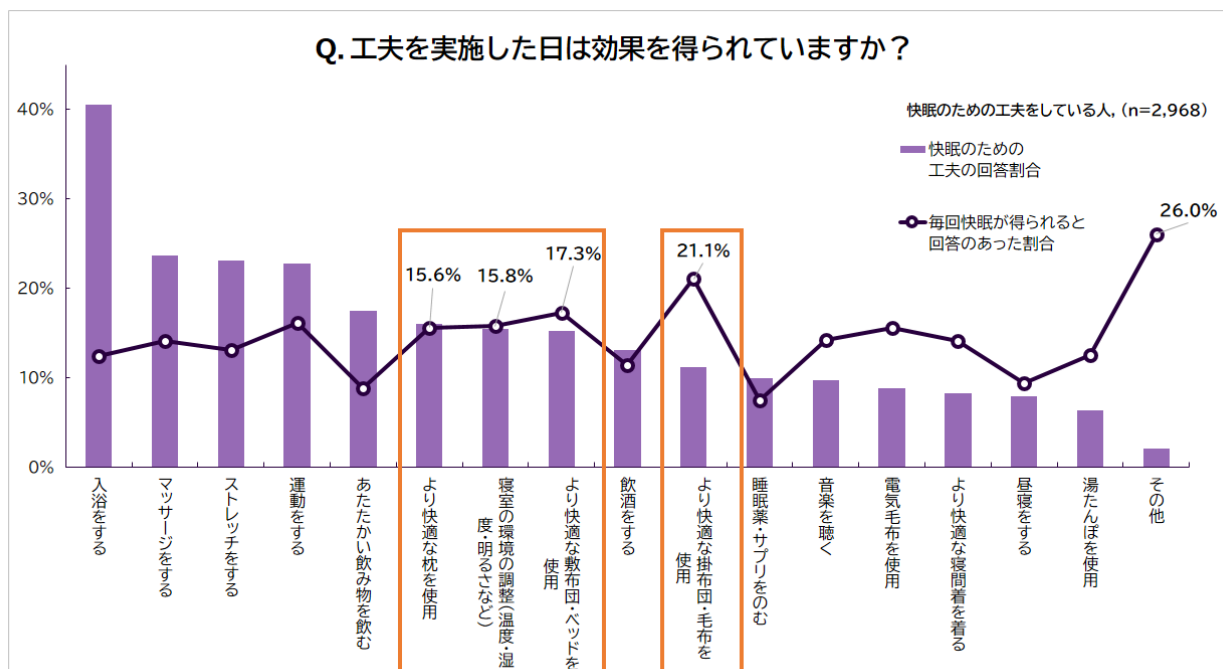


Q.快眠をとるために工夫していることはありますか？（複数選択可）（性別年代別回答一覧）（n=3,484）

	全体 (n=3,484)	男性 (n=2,153)	女性 (n=1,320)	回答しない (n=11)	20~30代 (n=385)	40代 (n=622)	50代 (n=963)	60代 (n=934)	70代以上 (n=580)
入浴をする	40.6%	37.3%	45.8%	36.4%	46.2%	38.6%	39.1%	40.8%	40.9%
マッサージをする	23.7%	25.6%	20.6%	18.2%	20.8%	19.8%	21.8%	26.8%	27.9%
ストレッチをする	23.1%	20.6%	27.3%	0.0%	27.8%	24.4%	23.2%	19.7%	23.8%
運動をする	22.8%	24.8%	19.6%	0.0%	18.2%	19.1%	17.3%	23.6%	37.4%
あたたかい飲み物を飲む	17.5%	10.7%	28.5%	18.2%	34.3%	25.6%	15.5%	11.3%	10.7%
より快適な枕を使用	16.0%	15.9%	16.3%	0.0%	13.0%	13.2%	17.2%	16.0%	19.1%
寝室の環境の調整(温度・湿度・明るさなど)	15.4%	13.8%	18.0%	27.3%	17.9%	13.7%	15.0%	14.2%	18.4%
より快適な敷布団・ベッドを使用	15.3%	15.2%	15.4%	9.1%	9.9%	14.3%	16.0%	16.0%	17.6%
何もしていない	14.8%	16.6%	11.7%	36.4%	14.8%	15.6%	18.0%	13.6%	10.7%
飲酒をする	13.1%	17.5%	6.1%	0.0%	4.7%	10.1%	13.6%	15.7%	16.7%
より快適な掛布団・毛布を使用	11.2%	11.4%	10.8%	0.0%	8.8%	10.8%	10.5%	11.1%	14.3%
睡眠薬・サプリをのむ	9.9%	9.5%	10.7%	9.1%	9.6%	10.5%	9.8%	10.0%	9.8%
音楽を聴く	9.7%	9.8%	9.7%	0.0%	11.9%	9.6%	9.2%	8.2%	11.4%
電気毛布を使用	8.9%	7.4%	11.4%	0.0%	6.8%	9.8%	6.4%	8.9%	13.3%
より快適な寝間着を着る	8.3%	5.5%	12.9%	18.2%	13.5%	10.6%	8.5%	6.7%	4.7%
昼寝をする	8.0%	8.8%	6.6%	0.0%	7.8%	8.4%	5.4%	7.6%	12.4%
湯たんぽを使用	6.4%	3.8%	10.7%	0.0%	9.4%	9.3%	5.0%	4.4%	6.9%
その他	2.1%	1.8%	2.6%	0.0%	1.6%	1.0%	2.9%	2.8%	1.2%

## （6）快眠効果を最も実感しやすいのは、「睡眠環境の改善」

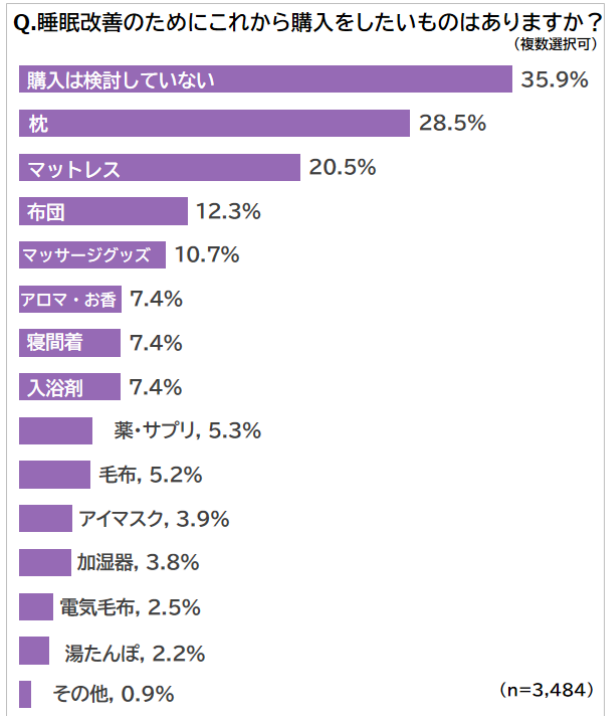
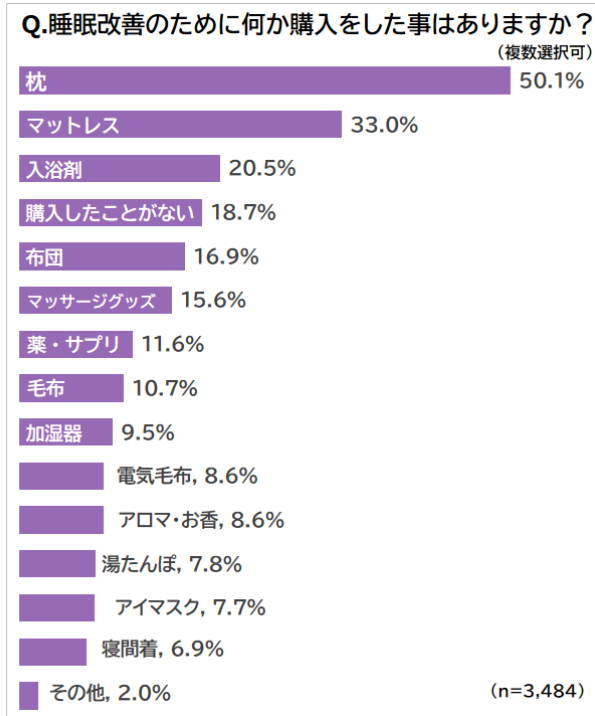
「快眠の工夫を実施した日は効果を得られていますか？」という質問に対し、「毎回快眠が得られる」と回答した人の割合が多かった項目は「より快適な掛布団・毛布を使用」(21.1%)、「より快適な敷布団・ベッドを使用」(17.3%)でした。寝室の環境や寝具などを改善することが効果的だと感じている人が多いことがわかります。



## （7）快眠グッズの購入を検討している割合が増加、人気は「枕」

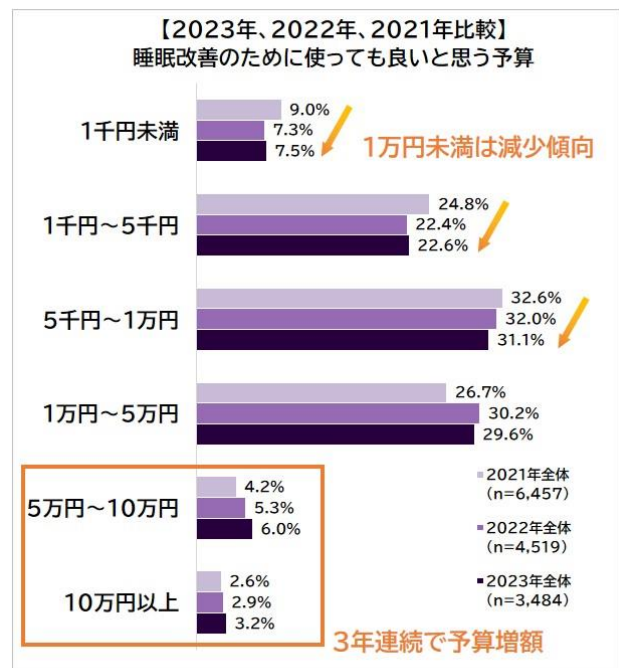
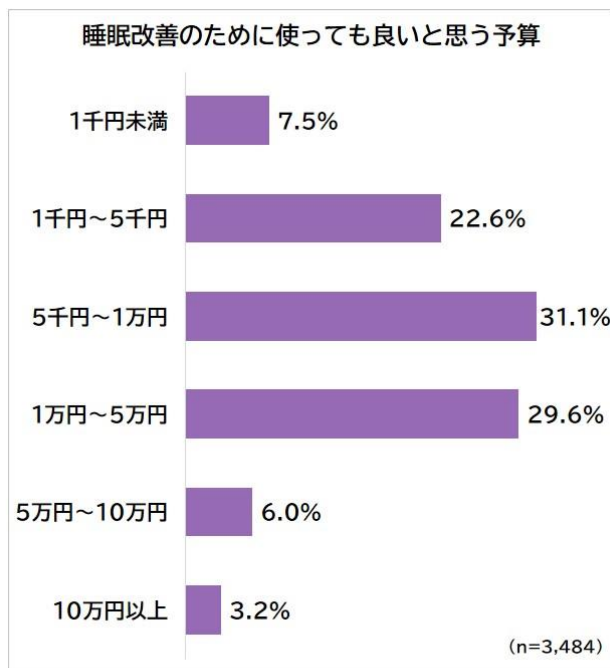
「睡眠改善のために何か購入をした事がありますか？（複数選択可）」という質問に対しては、「枕」(50.1%)、「マットレス」(33.0%)が多い結果となりました。

また、「これから購入したい商品（複数選択可）」についての質問では、「購入を検討していない」と答えた人の割合が35.9%でした。昨年に比べおよそ12ポイントもダウンし、快眠のために何かしらの購入を考えている人が増えていることがうかがえます。具体的な回答としては「枕」(28.5%)、「マットレス」(20.5%)と、ここでも寝具の改善に関する項目が多い結果となりました。



## (8) 睡眠改善のために使っても良いと思う予算は3年連続で増額傾向

「睡眠改善のために使っても良いと思う予算」を聞いたところ、回答の多かった順に「5千円～1万円未満」(31.1%)、「1万円～5万円未満」(29.6%)、「1千円～5千円未満」(22.6%)という結果でした。2020年の調査以降で1万円未満の割合が減少する一方、5万円以上と回答する人の割合は増加しています。快適な睡眠に対する投資を重要視する人が増えていると推察ができます。



### 【総括】

理想の睡眠時間を確保できていない人が多く、ストレスなどを理由に睡眠に不満を感じている人は10回連続で9割超という高い水準で推移しています。長年、不満を抱える状況が大きく変わらない中で、睡眠改善のために使っても良いと思う予算の増加や快眠グッズ購入の積極的な検討など、睡眠への不満を解消することへの意識の高まりを強く感じる結果となりました。

## ●フジ医療器がおすすめする、快適な眠りのための一工夫アイテム

### リラックスした姿勢で「マッサージチェア H22 AS-R2200」

快眠を取るための工夫として2位に「マッサージ」、3位には「ストレッチ」がランクインしていましたが、その両方の機能を兼ね備えているのが、フジ医療器の最高峰モデル「サイバーリラックス マッサージチェア H22 AS-R2200」です。新搭載の、より繊細なもみ動作でマッサージする「5D-AI メカ PLUS」と独自のセンシング機能で一人ひとりに最適化された心地良いマッサージを行います。30分間じっくり全身の筋肉を伸ばしてほぐす「コンディショニングコース」や瞑想をコンセプトにした「マインドフルネス」を含む自動コース23種と、新たに肩ストレッチ、脚/膝ストレッチ、そらしストレッチを追加した部位集中マッサージ15種の計38種類のコースメニューを搭載しています。

また、背パッドにはファスナーを取り外すことで腰回りとお腹まわりの両方に配置が可能な「即熱マルチヒーター」を、冷えやすい足先には「足裏ヒーター」を搭載しているため、身体をじんわりと温めることも可能です。

- ・医療機器認証番号:304ABBZX00024000(家庭用電気マッサージ器・管理医療機器)
- ・メーカー希望小売価格:オープン価格
- ・全国の家電量販店やフジ医療器オンラインショップにて販売



ブラック(BK)



ベージュ(CS)

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 会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
代表取締役	安永 誠司
本社所在地	大阪市中央区農人橋1丁目1番22号 大江ビル14階
事業内容	健康・美容機器の製造、販売、輸出入
資本金	3,000万円 ジョンソンヘルステック(台湾上場)グループ : 100%
URL	<a href="https://www.fujiiryoki.co.jp/">https://www.fujiiryoki.co.jp/</a>

#### ■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      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