



nishikawa

報道関係者各位

2020年9月3日

西川が今年も日本人の睡眠実態を大調査 『西川 睡眠白書 2020』を9月3日睡眠の日に発表！

やすゆき

西川株式会社(本社:東京都中央区日本橋 代表取締役社長: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 2020』を本日9月3日(木)の「睡眠の日」にホームページで公開いたしました。『西川 睡眠白書』は2018年より毎年発表し、今年が3回目となります。

■ 日本睡眠科学研究所コメント

今回の調査では2018年、2019年に行った「日本人の睡眠調査」の主要項目に加えて、新型コロナウイルス流行前後の睡眠状態の変化を調査しました。結果、約8割の回答者が熟睡感や目覚めの良さ、寝つきの良さ等の変化について「変わらない」と回答しました。しかし、状態が悪化したと認識する人も少なからずおり、心身ストレス増加や活動量低下の影響が懸念されました。一方で、親から見た子どもの睡眠状態の変化については、子どもの学齢によりばらつきが見られ、特に高校生においては他の学齢に比べて睡眠状態が悪化している傾向がありました。今後は、新しい生活様式に沿って心身ストレスや活動量を意識した睡眠のとり方を考慮していく必要があると考えます。

■ 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: 2020年7月16日～7月20日
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2020』全文公開

下記WEBサイトより閲覧いただけます。

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

調査結果抜粋

① アテネ不眠尺度「不眠症の疑いが高い」が5割弱で、20代・30代が多い傾向

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49.1%の人が「不眠症の疑いが高い」という結果となり、前年の50.1%を1.0ポイント下回った。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「不眠症の疑いが高い」人が占める割合が高い傾向にあることが見てとれる。20代・30代と働き盛りの睡眠改善の必要性が高いことが窺える。

※次ページへ続く

		(%)			
		不眠症の疑い 無	不眠症の疑い 小	不眠症の疑い 高	
n=					
2018年全体	10,000	32.5	18.2	49.3	
		↓			
2019年全体	10,000	32.8	17.1	50.1	
		↓			
2020年全体	10,000	32.1	18.8	49.1	
年代別	10代	133	30.1	18.0	51.9
	20代	1,401	22.9	17.8	59.2
	30代	1,622	24.7	15.7	59.6
	40代	1,911	27.5	16.8	55.7
	50代	1,604	31.4	19.1	49.5
	60代	1,879	40.4	22.2	37.3
	70代	1,450	45.7	20.9	33.4

② 新型コロナウイルス流行前後での睡眠状態の変化

新型コロナウイルスの流行前後での睡眠の状態全般・睡眠時間・熟睡感・目覚めの良さ・寝つきの良さの変化について、いずれも「変わらない」が約8割を占めており、変化に影響があったのは全体の2割程度であった。ただし、全項目において「良くなった・計」に比べ「悪くなった・計」の割合が高く、特に熟睡感においてその傾向が顕著であった。熟睡感を上げるためには日中に適度な運動を取り入れる等の工夫が必要であると考えられる。

Q 睡眠の状態について、新型コロナウイルスが流行する前と比べてどのように変わりましたか？

睡眠の状態全般 / 睡眠時間を十分に取れているか / 熟睡感 / 目覚めの良さ / 寝つきの良さ (単一回答) n=3,000

睡眠の状態全般

	良くなった 計			変わらない	悪くなった 計		良くなった 計	悪くなった 計
	良くなった	やや良くなった	悪くなった					
睡眠の状態全般	1.8 4.8		9.8 3.6	80.0	9.8 3.6		6.6	13.4
睡眠を十分に取れているか	2.1 6.5		8.6 3.4	79.4	8.6 3.4		8.6	12.0
熟睡感	1.7 3.7		10.9 3.8	79.9	10.9 3.8		5.4	14.8
目覚めの良さ	1.8 4.9		9.4 3.3	80.6	9.4 3.3		6.7	12.7
寝つきの良さ	1.6 3.9		9.6 3.8	81.1	9.6 3.8		5.5	13.4

③ 就学児の新型コロナウイルス流行前後での睡眠状態の変化

親から見た子ども(小学生～高校生)の、新型コロナウイルス流行前後での睡眠状態の変化では、特に高校生で悪くなっている傾向が見てとれる。小学生は、全体平均に比べて「悪くなった・計」スコアが低い傾向にあり、中・高生よりも比較的親の目が行き届き、コロナ前後も変わらずの睡眠状態を維持する割合が高い傾向にあることが考えられる。

Q 親から見た子ども(小学生～高校生)の睡眠の状態について、新型コロナウイルスが流行する前と比べてどのように変わりましたか？
睡眠の状態全般 / 睡眠時間を十分に取れているか / 熟睡感 / 目覚めの良さ / 寝つきの良さ (単一回答) n=161

睡眠の状態全般

学齢が上がるにつれて「悪くなった・計」が高くなる傾向にあり、高校生では「悪くなった・計」が23.3%となった。

n=		良くなった	やや良くなった	変わらない	やや悪くなった	悪くなった	わからない	(%)	悪くなった・計
全体	161	1.2 4.3		81.4		8.1	3.1 1.9		11.2
学齢	小学生	1.0 5.1		86.9			4.0 2.0 1.0		6.0
	中学生	3.1 6.3		68.8		9.4 6.3	6.3		15.7
	高校生	0.0		76.7		20.0	3.3 0.0		23.3

睡眠を十分に取れているか

中学生で「悪くなった・計」が最も高く、21.9%となった。

n=		良くなった	やや良くなった	変わらない	やや悪くなった	悪くなった	わからない	(%)	悪くなった・計
全体	161	2.5 5.0		76.4		8.1	5.6 2.5		13.7
学齢	小学生	3.0 6.1		79.8		7.1	2.0 2.0		9.1
	中学生	3.1 13.1		65.6		12.5	9.4 6.3		21.9
	高校生	0.0 3.3		76.7		6.7	13.3 0.0		20.0

熟睡感

学齢が上がるにつれて「悪くなった・計」が高くなる傾向にあり、高校生では「悪くなった・計」が13.3%となった。

n=		良くなった	やや良くなった	変わらない	やや悪くなった	悪くなった	わからない	(%)	悪くなった・計
全体	161	1.9 3.7		83.2		4.3	3.7 3.1		8.0
学齢	小学生	2.0 4.0		86.9			3.0 2.0 2.0		5.0
	中学生	3.1 6.3		71.9		9.4	3.1 6.3		12.5
	高校生	0.0		83.3		3.3	10.0 3.3		13.3

目覚めの良さ

学齢が上がるにつれて「悪くなった・計」が高くなる傾向にあり、高校生では「悪くなった・計」が26.7%となった。

n=		良くなった	やや良くなった	変わらない	やや悪くなった	悪くなった	わからない	(%)	悪くなった・計
全体	161	1.9 4.3		73.9		13.0	4.3 2.5		17.3
学齢	小学生	2.0 3.0		79.8		10.1	4.0 1.0		14.1
	中学生	3.1 9.4		62.5		15.6	3.1 6.3		18.7
	高校生	0.0 3.3		66.7		20.0	6.7 3.3		26.7

寝つきの良さ

学齢が上がるにつれて「悪くなった・計」が高くなる傾向にあり、高校生では「悪くなった・計」が26.7%となった。

n=		良くなった	やや良くなった	変わらない	やや悪くなった	悪くなった	わからない	(%)	悪くなった・計
全体	161	2.5 2.5		73.9		13.7	4.3 3.1		18.0
学齢	小学生	3.0 1.0		78.8		13.1	3.0 1.0		16.1
	中学生	3.1 9.4		65.6		9.4	6.3 6.3		15.7
	高校生	0.0		66.7		20.0	6.7 6.7		26.7



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。その研究結果は、西川の数々の画期的な寝具や睡眠環境の開発に活かされ、睡眠の質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』の全文は、下記WEBサイトより閲覧いただけます。

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