

今年も1万人の睡眠実態を大調査

『nishikawa 睡眠白書 2024』を9月3日「秋の睡眠の日」に発表

全体の47.2%が不眠症の可能性があり

高校生の約8割が平日に適切な睡眠時間がとれていないことが明らかに

西川株式会社(本社:東京都中央区日本橋 代表取締役社長:菅野 達志、以下nishikawa)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『nishikawa 睡眠白書 2024』を9月3日(火)の「秋の睡眠の日」にホームページで公開します。『nishikawa 睡眠白書』は2018年より毎年発表し、今年で7年目となります。今年、厚生労働省「健康づくりの睡眠ガイド2023」^(※1)の指針をもとに、高齢者、成人、こども(小学生・中学生・高校生)のライフステージごとの睡眠実態を掘り下げ、また、就学児の睡眠にフォーカスした調査なども実施しました。

『nishikawa 睡眠白書 2024』全文公開(9月3日公開予定)

<https://www.nishikawa1566.com/company/laboratory/hakusyo/>

調査結果トピックス

■ 睡眠の基本調査

国際基準「アテネ不眠尺度」では**全体の47.2%が「不眠症の可能性」あり**という結果に。そのうち、**2割を超える人が中等度～重度の不眠症の可能性**があることがわかりました。

■ ライフステージごとの睡眠実態

厚生労働省「健康づくりの睡眠ガイド2023」^(※1)が推奨する適切な睡眠時間の目安と実際の調査結果を比較すると、とりわけ**平日の高校生の約8割が適正な睡眠時間がとれていない**ことが明らかになりました。

■ 親から見たこどもの睡眠満足度

こどもの睡眠に「十分に満足」している親は2割弱。中学生以降は学齢が上がるほど親から見たこどもの睡眠満足度は低くなり、**高校生の親42.7%が満足していない**と回答。

■ こどもの睡眠で困っていること

5割以上の親がこどもの睡眠になんらかの悩みを持っています。

【困りごとTOP3】① 夜更かし(17.5%) ② 寝る前まで電子機器をいじっている(15.8%) ③ 寝相の悪さ(12.7%)

■ 日本睡眠科学研究所の総評

当研究所では2018年から毎年、「日本人の睡眠実態」について、幅広い年代・職種の方1万人を対象に、大規模な調査・分析を行い、秋の睡眠の日・9月3日に合わせて結果を発表しています。

今回の調査では、睡眠の基本調査に加え、昼寝・仮眠に関する実態調査、美容・健康と睡眠に関する実態調査、子育てパパママと睡眠に関する実態調査を実施しました。結果、例年に引き続き、睡眠時間の不足や睡眠時間満足度、不眠の度合い、睡眠の質が悪化した結果が継続していることがわかりました。一般的に、睡眠状態は加齢に伴い変化し、高齢者世代では睡眠の問題が増加する傾向にあります。さらに20～40代の働き盛り世代や、子育て世代にもその傾向が強くなり、全世代を通じて睡眠改善の必要性がうかがえました。また、こどもの睡眠時間が不足していることも明らかになりました。共働き世帯の増加により、生活時間が後ろ倒しになったり、スマホの普及による夜更かしの影響もあり、平日の睡眠時間は小学生で約40%、中学生で約50%、高校生になると約80%ものこどもが、適正な睡眠時間がとれていないことがわかりました。こどもの睡眠不足は、成長の遅れだけでなく、注意力や集中力の低下にもつながります。厚生労働省より「健康づくりの睡眠ガイド2023」^(※1)の指針も発表されているように、睡眠時間をしっかりと確保し、睡眠の質を上げる必要があると考えます。今回の調査・分析をご覧になり、睡眠を通して健康を実現する糸口を見つける一助になれば幸いです。

(※1)厚生労働省「健康づくりの睡眠ガイド2023」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html

■ 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: 2024年7月5日(金)~7月7日(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

■ nishikawaの研究機関 日本睡眠科学研究所について

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。その結果は、nishikawaの数々の画期的な寝具や寝環境の開発に活かされ、睡眠の質の向上に貢献しています。



■ 睡眠の基本調査

不眠症の可能性がある人は全体の47.2%、そのうち2割以上が中等度~重度の不眠症の可能性あり

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47.2%の人が「不眠症の可能性」がある結果となりました。そのうち、「中等度の不眠症の可能性」が15.0%、「重度の不眠症の可能性」が6.1%でした。

年代別では、昨年に引き続き、20代~40代でも「不眠症の可能性」がある人が5割以上と高い傾向にありました。これは、睡眠時間が不足していることが大きく影響していると考えられます。20代~40代の睡眠時間および質などの改善の必要性が高いことがうかがえます。

質問: 「アテネ不眠尺度」

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。

(%)

		n=	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
2024年全体		10,000	52.8	26.1	15.0	6.1
年代別	10代	133	54.9	23.3	14.3	7.5
	20代	1,401	42.3	26.6	20.1	11.1
	30代	1,622	42.8	28.5	19.5	9.2
	40代	1,911	46.0	29.0	17.2	7.8
	50代	1,604	53.9	26.2	14.6	5.3
	60代	1,879	61.6	25.2	10.9	2.3
	70代	1,450	70.2	20.4	7.9	1.4

■ ライフステージごとの睡眠実態

高校生の約8割は平日に適正な睡眠時間がとれていない！

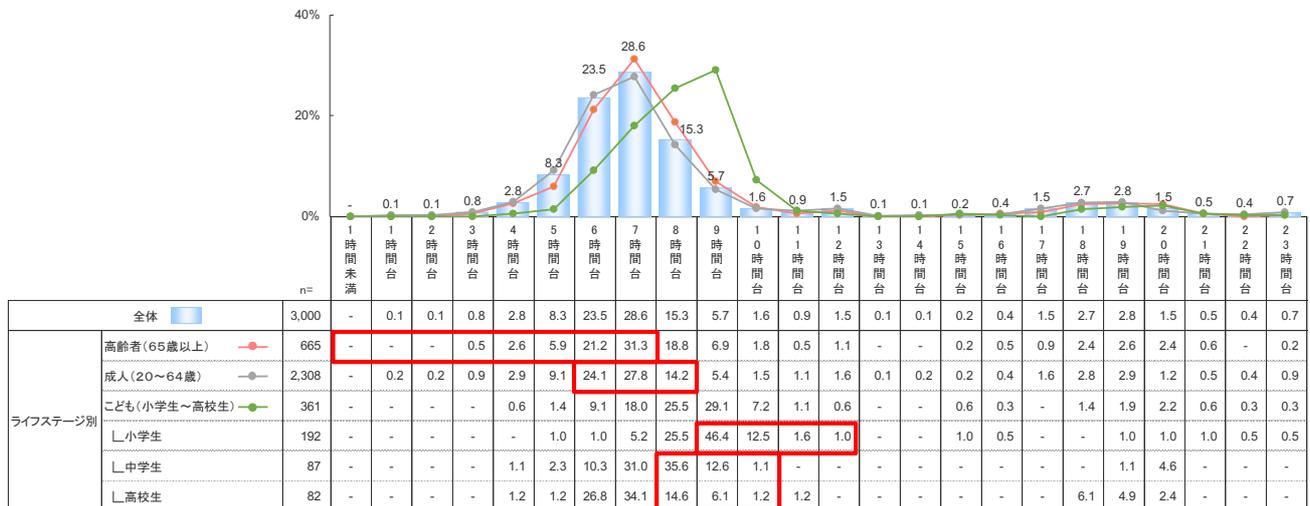
厚生労働省「健康づくりの睡眠ガイド2023」(※1)の指針では、ライフステージごと(成人、子ども、高齢者)に適正な睡眠時間の確保が推奨され、高齢者は床上時間が8時間以上にならないこと、成人は6～8時間、小学生で9～12時間、中学・高校生で8～10時間を適正な睡眠時間の目安としています。

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ました。高齢者・成人・子ども(小学生～中学生)では、約半数～6割が平日・休日・祝日で適正な睡眠時間をとれている一方、平日の高校生は約8割が適正な睡眠時間をとれていないことが明らかとなりました。

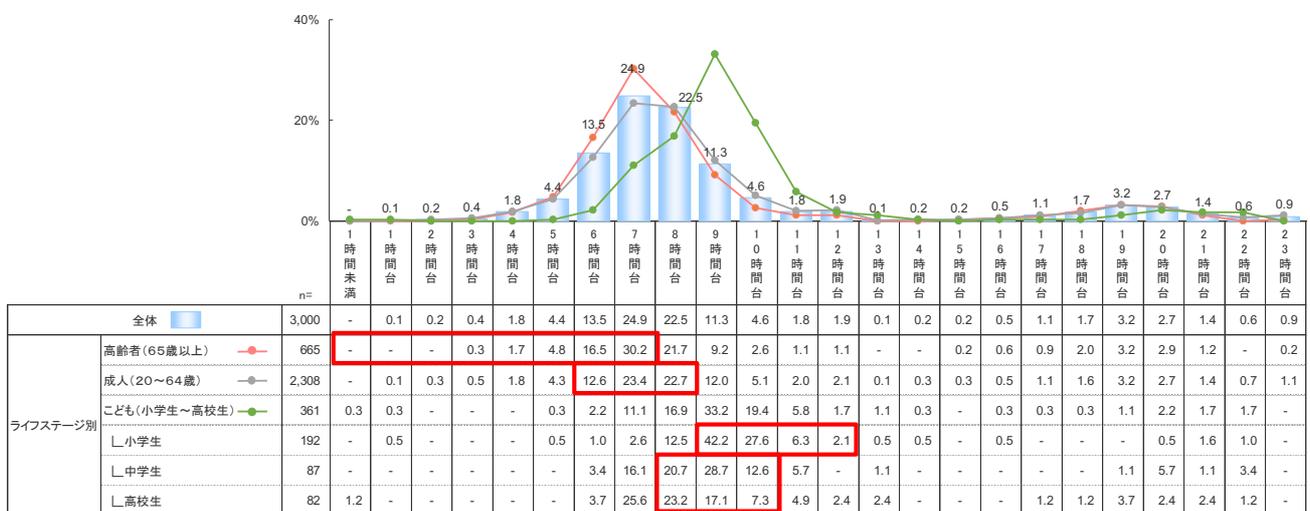
【適正な睡眠時間がとれていない人の割合】

- ・高齢者： 平日38.5% 休日・祝日46.5%
- ・成人： 平日33.9% 休日・祝日41.3%
- ・小学生： 平日38.5% 休日・祝日21.8%
- ・中学生： 平日50.7% 休日・祝日38.0%
- ・高校生： 平日78.1% 休日・祝日52.4%

ライフステージ別の平日の睡眠時間



ライフステージ別の休日・祝日の睡眠時間



※n=30未満は参考値のため灰色。

■ 親から見たこどもの睡眠満足度

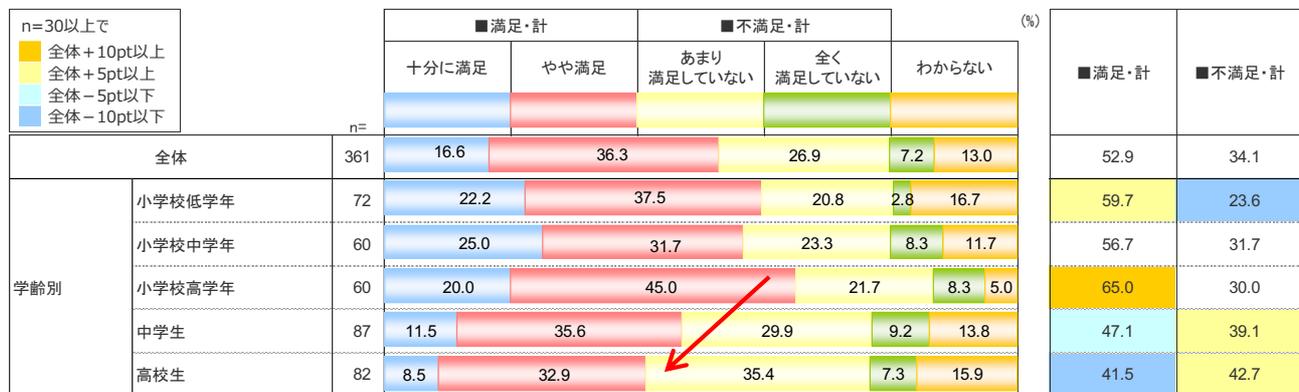
こどもの睡眠に「十分に満足」している親はわずか2割弱

親から見たこどもの睡眠満足度を調査。全体では『満足・計』が52.9%で『不満足・計』を上回りましたが、『満足・計』の内訳では「十分に満足」(16.6%)はわずか2割弱でした。

学齢別では、『満足・計』は小学校高学年(65.0%)で最も高く、中学生以降は学齢が上がるほど睡眠満足度が低くなる傾向がみられました。

質問：今お答えのお子さまの睡眠の状態についてお伺いします。

あなた（親）から見て、以下の項目にどの程度満足していますか。／睡眠の状態全般



※n=30未満は参考値のため灰色。

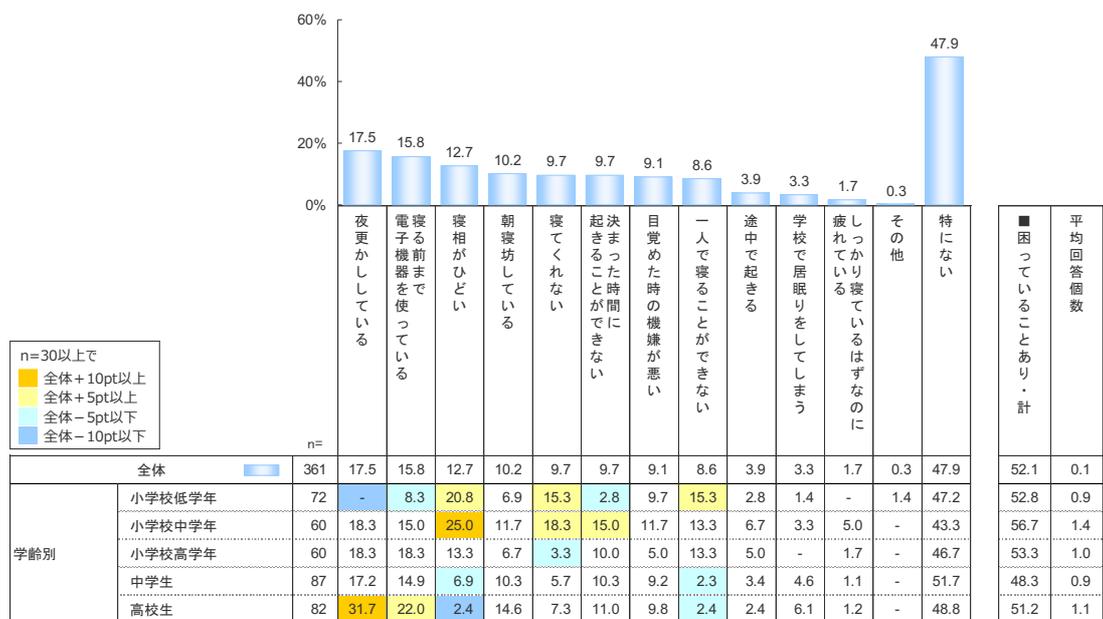
■ こどもの睡眠で困っていること

5割以上の親がこどもの睡眠になんらかの悩みを持ち、困りごと1位は「夜更かし」

52.1%の親がこどもの睡眠に困っていることがあり、困りごとのトップは「夜更かししている」(17.5%)で、「寝る前まで電子機器を使っている」(15.8%)、「寝相がひどい」(12.7%)が続きました。

学齢別でみると、「夜更かししている」は高校生で31.7%と、他の学齢と比べて10pt以上高くなっています。

質問：今お答えのお子様の睡眠に関して困っていることはありますか？



※全体の値を基準に降順並び替え

〈 一般の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)

<https://www.nishikawa1566.com/company/laboratory/hakusyo/>