



まくら株式会社

「まくら白書 2024年版」公開。「枕」に関する意識調査・利用の実態調査などを行い、56項目の統計情報を掲載した「まくら白書 2024年版」2月26日（月）発売。



「枕難民をゼロにする」というミッションのもと、枕をはじめとする寝具・睡眠グッズの企画開発、及びインターネット販売を行っている、まくら株式会社（千葉県柏市、代表：河元智行）は、枕に関する意識調査・利用実態調査を行い、調査結果として56項目の統計を掲載した「まくら白書 2024年版」を2024年2月26日（月）に発売します。

まくら白書では、インターネットリサーチによる調査のほか、独自の枕診断による14万件以上のアンケート調査、及びTHE PILLOWでのオンライン測定で得られた調査の回答をもとに、枕の利用実態調査など調査結果を掲載しています。

まくら白書

寝具の中でも「枕」に特化し、枕の利用実態を把握することで、枕市場の健全な発展に寄与することを目的として、まくら株式会社は、自社提供の枕診断システムでのアンケート統計、および、インターネットリサーチをもとに、「枕」の意識調査・利用実態調査・アンケート調査を行い、その調査結果を「まくら白書 2024年版」としてまとめました。

まくら白書 2024年版 もくじ

1. 調査概要
2. 回答者属性
3. 調査サマリー
4. 調査01. 枕の利用実態調査
 - 01-1. 現在、枕を使っていますか？
 - 01-2. お使いの枕の中素材は？
 - 01-3. お使いの枕の使用年数は？
 - 01-4. 枕を何個持っていますか？
5. 調査02. 枕の購入に関する実態調査
 - 02-1. 今お使いの枕の価格はいくらですか？

- 02-2. 枕を購入する際、いくら以上だと高額だと感じますか？
- 02-3. 今の枕を選んだ理由はなんですか？
- 02-4. 睡眠の質を改善する目的で、枕を購入した経験はありますか？
- 02-5. 今お使いの枕を買い替える予定はありますか？
- 02-6. 今お使いの枕は、どこで購入したものでですか？
- 02-7. 枕を処分する方法を知っていますか？

6. 調査03. 枕の好みに関する実態調査

- 03-1. 枕の高さの好みは？
- 03-2. 枕の硬さの好みは？
- 03-3. 枕の大きさの好みは？
- 03-4. 枕の形の好みは？
- 03-5. 首もとの部分をしっかりと支えたいですか？
- 03-6. 寝返りのしやすさにこだわりますか？
- 03-7. 枕の高さを調節する機能は必要ですか？
- 03-8. 通気性のよい枕にこだわりますか？
- 03-9. 枕を頻繁に水洗いしたいですか？
- 03-10. 枕が日本製であることにこだわりますか？

7. 調査04. 枕の満足度・不満足度調査

- 04-1. お使いの枕に満足していますか？
- 04-2. お使いの枕に不満な点は？
- 04-3. 枕の悩みを誰に相談しますか？
- 04-4. 枕を買って失敗した経験はありますか？
- 04-5. 枕が合わないときに、自分で枕の高さを調整したことはありますか？

8. 調査05. 枕に関する悩みの調査

- 05-1. 肩こりはひどいですか？
- 05-2. いびきの頻度は高いですか？
- 05-3. ストレートネックにお悩みですか？
- 05-4. 枕によりできる、首もとのシワは気になりますか？

9. 調査06. 枕選びに関する意識調査

- 06-1. 枕を選ぶ際、何を重視しますか？（最大3つ選択可）
- 06-2. 枕を購入する際、どのような情報を重視しますか？（複数選択可）

10. 調査07. 枕カバーの利用実態調査

- 07-1. 枕カバーや枕パッドは使用していますか？
- 07-2. 枕カバーは何枚持っていますか？
- 07-3. 枕（枕カバーのみも含む）を洗濯する頻度はどのくらいですか？

11. 調査08. 枕ギフトに関する意識調査

- 08-1. 枕をプレゼントしたことはありますか？
- 08-2. 枕をプレゼントでもらったことはありますか？

12. 調査09. 寝具と睡眠に関する実態調査

- 09-1. 睡眠時、どのような姿勢で眠るのが好きですか？（複数選択可）
- 09-2. 敷寝具の硬さの好みはありますか？

13. 調査10. 枕を使っていない人の実態調査

- 10-1. 枕をお使いになられてない一番の理由？
- 10-2. 今後、自分に合った枕を探したいと思いませんか？
- 10-3. バスタオルを枕の代わりに使用したいですか？

14. 調査11. その他、枕に関連する実態調査

- 11-1. 自分専用のオーダー枕を作ってもらったことはありますか？
- 11-2. 昼寝をするときに枕を使いますか？
- 11-3. 旅行の時に自分の枕を持っていきますか？
- 11-4. 睡眠時、枕と一緒に使うものはありますか？
- 11-5. 枕にアレルギー対策は必要だと思いませんか？

15. 調査12. ○○×枕で深掘り！

- 12-1. 肩こりの有無×枕の高さ
- 12-2. 肩こりの有無×枕の満足度
- 12-3. 枕の素材×枕の満足度
- 12-4. 枕の価格×枕の満足度

16. 調査13. 睡眠休養感と枕に関する調査

- 13-1. 「最近よく眠れているか」の定点調査
- 13-2. 「使っている枕の満足度」の定点調査
- 13-3. 枕の満足度×睡眠の満足度

13-4. 枕の満足度×いびきの頻度

13-5. 枕の満足度×中途覚醒の有無

17. おわりに

調査概要

■枕診断サービスの回答結果データ①

調査エリア：全国

調査主体：まくら株式会社

調査期間：2021年4月12日～2023年12月末

調査対象：男女（計137,042名）

調査方法：枕と眠りのおやすみショップ！本店（<https://shop.pillow.co.jp/>）などで行う、オンライン枕診断を利用した、枕に関心のあるユーザーの回答結果を集計。

■枕診断サービスの回答結果データ②

調査エリア：全国

調査主体：まくら株式会社

調査期間：2023年7月12日～

調査対象：男女（計11,689名） ※2024年2月時点

調査方法：パーソナライズ枕「THE PILLOW」（<https://pillow.jp/>）でのオンライン診断を利用した、枕に関心のあるユーザーの回答結果を集計。

■インターネットリサーチによる調査データ

調査エリア：全国

調査主体：まくら株式会社

調査期間：2023年12月13日～12月15日

調査対象：10代～60代の男女（計1,013名）

調査方法：インターネットリサーチサービスを使用し、一般ユーザーに対してアンケートを実施。それらで収集した調査データを活用。

まくら白書 2024年版

「まくら白書 2024年版」の価格は、33,000円(税込)です。
販売は、枕と眠りのおやすみショップ！本店他、まくら株式会社の直営オンラインショップにて、2月26日（月）より行っております。

まくら白書 2024年版

まくら白書 2024年版の詳細ページへ移動します。

調査データの公開

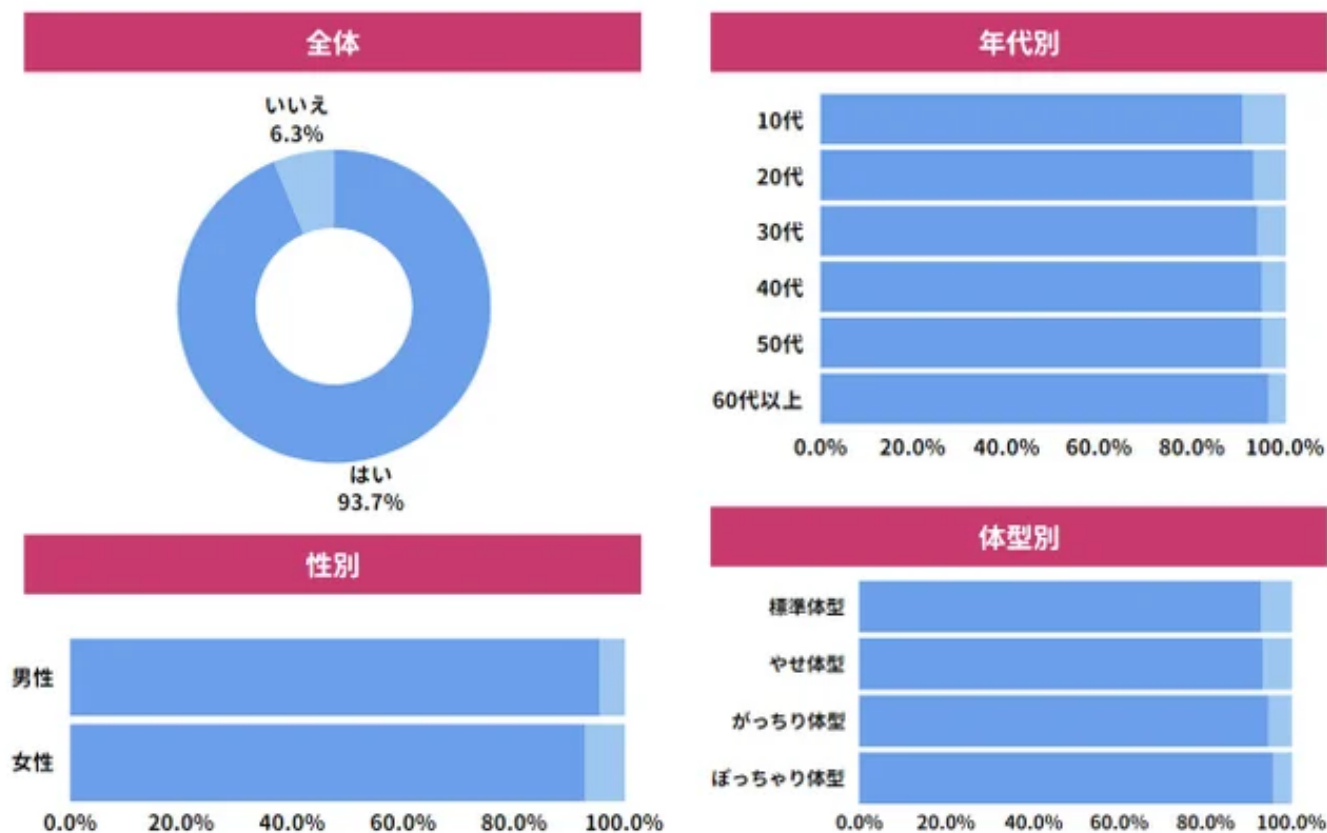
「まくら白書 2024年版」より一部の調査データを抜粋し、このプレスリリースにて紹介します。

1. 【01-1】 現在、枕を使っていますか？

・ 枕を使っている人は、9割以上。枕は大多数の人に使われている。

- ・枕を使っていない人は、6%程度。男性よりも女性の方が、使ってない人の割合が多い。
- ・枕を使っていない人は、若い年代ほど多い傾向にある。年代別では10代が多い。

01-1. 現在、枕を使っていますか？



現在、枕を使っているかどうかの調査では、全体の93.7%が「使っている」と回答。「使っていない」（6.3%）を大きく上回る結果となり、大多数の人が、就寝時に枕を使っていることが分かった。

「使っていない」と回答した約6%に関しては、男性よりも女性の方が、割合が多かった（男性：4.5%、女性：7.1%）。また年代別で比較すると、若い年代ほど、枕を使っていない傾向にあり、10代（9.3%）がもっとも多い結果となった。体型別で比較すると、標準体型とやせ体型の方が、がっちり体型・ぽっちゃり体型よりも、枕を使っていない割合が多かった。

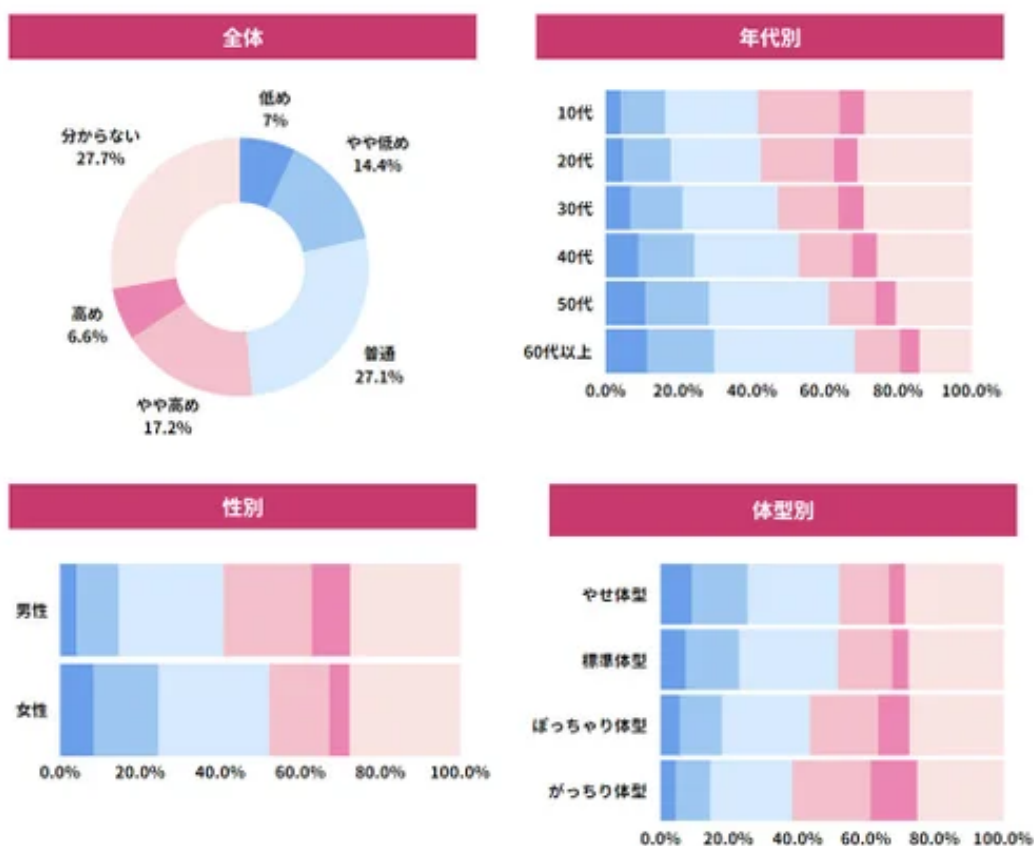
この結果から、枕は睡眠時に必要不可欠なアイテムとして普及していることが分かる。しかしながら一定数、枕を使っていない人は存在し、若年層ほどその傾向が強いことが分かる。若年層ほど睡眠の悩みが少なく、枕の必要性についても関心が低いと考えられる。なお、枕の役割は仰向けに横たわったときに、敷寝具と首から後頭部の隙間を埋め、頭を

適切に支えること。女性や、標準・やせ体型に枕を使っていない人の割合が多くみられるのは、体型的に敷寝具との隙間が少なく、枕の必要性を強く感じていない人が多くいるからと考えられる。最近では、枕を使っていない人向けの枕も増えており、ニッチではあるが、今後新しい市場になりそうだ。

2. 【03-1】 枕の高さの好みは？

- 全体の約3割弱は、枕の高さの好み分からない。
- 枕の高さの好みは「低め」「やや低め」より「高め」「やや高め」が僅かながら多い。
- 年代が高いほど、枕の高さの好みは「低め」が多く「高め」が少なくなる傾向にある。
- 女性は男性に比べて、枕の高さの好みは「低め」「やや低め」が多い。
- 枕の高さの好みは、細身の体型ほど「低め」「やや低め」の傾向があり、太めの体型ほど「高め」「やや高め」の傾向がある。

03-1. 枕の高さの好みは？



枕の高さの好みを調査したところ、もっとも多かったのは「分からない」という回答で、27.7%にも及び、「普通」の高さを好む割合（27.1%）を僅かだが上回る結果だった。好みがある、分かっている場合、もっとも多かったのは普通の高さで、次いで「やや高め」が17.2%、「やや低め」が14.4%だった。「わからない」「普通」を除くと、枕の高さの好みは「低め」「やや低め」より「高め」「やや高め」が僅かながら多い傾向がみられた。性別で比較すると、男性は高めを好む傾向、女性は低めを好む傾向がみられた。

年代別で比較すると、10～30代までは、「分からない」という回答の割合が、「普通」の高さを好む割合を上回っているが、40代以上からは逆転する。40～60代では「普通」の高さを好む割合が増え、さらに年代が上がるごとに、その傾向は顕著になっている。また、50代と60代では、「低め」「やや低め」を好む割合も、他の年代と比較すると高くなっている。

体型別にみると、がっちり体型の人は、「やや高め」「高め」と回答する割合が多かった。（やや高め：22.8%、高め：13.6%）。一方やせ体型では、「やや低め」「低め」と回答する割合が多かった。細身の体型ほど「低め」「やや低め」を、太めの体型ほど「高め」「やや高め」を好む傾向がみられた。

最近では、「高すぎる」枕を使うリスクに注目が集まっている。枕が高すぎると、①呼吸の制約 ②頸椎への負担が懸念される。

①呼吸の制約：高すぎる枕に頭を乗せると、首を過度に曲げる姿勢となり、気道が制約されて呼吸が困難になることがある。これは特に寝ている間に横向きになっている場合に問題となる。

②頸椎への負担：枕が高すぎると、頭部が不自然な角度に押し上げられて、頸椎に負担がかかり、長期間使用すると頸椎の問題を引き起こす可能性がある。

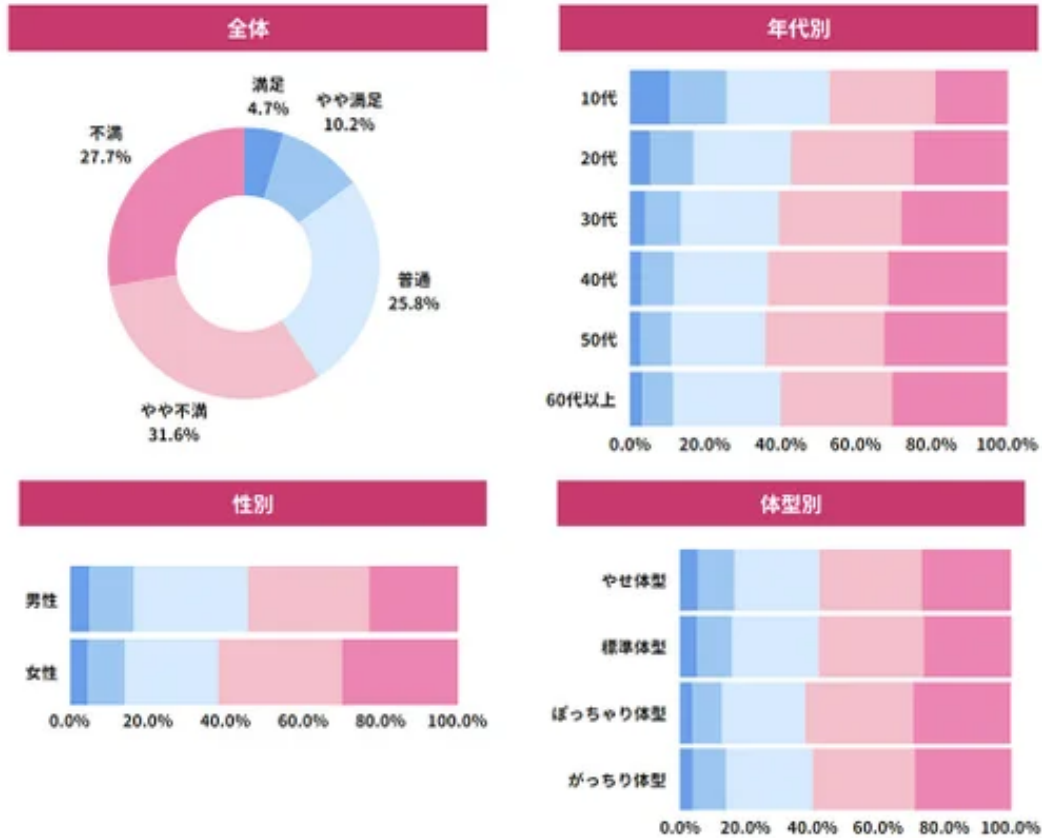
特に②については、国立循環器病研究センターの研究チームが、枕の高さが高い人ほど脳卒中の原因となる「特発性椎骨動脈解離」の発症リスクが高いことを発見した。首が曲がることなどで負荷がかかりやすくなり、発症につながる可能性があるという。

3. 【04-1】お使いの枕に満足していますか？

- ・今使っている枕に満足している人は、わずか約15%。半数以上が不満を持っている。
- ・男性よりも女性の方が、不満足の高割合が高い。

- ・若年層ほど枕の満足度が高く、年代が上がるごとに、枕の満足度は低下していく。

04-1. お使いの枕に満足していますか？



今使っている枕の満足度を聞いたところ、「満足」が4.7%、「やや満足」が10.2%、「普通」が25.8%と、今の枕に不満がないのは全体の約4割で、半数以上が何らかの不満を感じていることが分かった。

性別でみると、女性よりも男性の方が満足傾向が多かった（満足：5.0%、やや満足：11.4%、普通：29.4%）。女性は「やや不満」「かなり不満」を合わせると61.8%で、男性よりも7.6%多い結果だった。

年代別でみると、10代がもっとも満足度が高く、「満足」「やや満足」「普通」を合わせると52.8%。20代以降、年代が上がるごとに満足度は低下傾向にあるが、60代では、満足度がもっとも低い50代よりも、満足度が若干上がっていた。

特に40代・50代は、働き盛りで休息の重要性を感じつつ、身体の不調が増える年代であることから、枕や睡眠に対する期待値が高くなるため、不満傾向が増えることが想定される。一方、60代では、ライフスタイルが変わり、心身に余裕が生まれることから、睡眠や枕に対する充足度が上がってくるのだろうか。

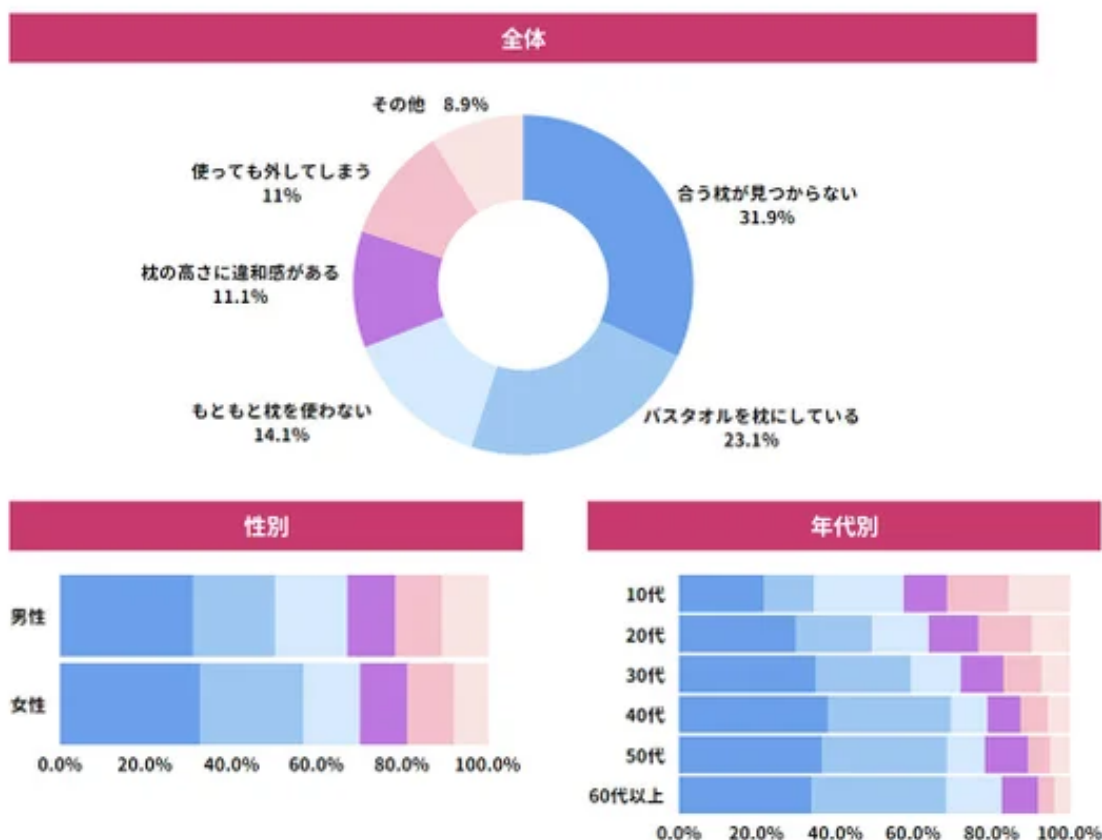
また、独自のアルゴリズムにより算出された枕の適合度において、枕が合っている人は、13.8%に留まる。一方、枕が合っていない人は、54.8%と推測される。性別で比較すると男性よりも女性、年代別でみると年代が上がるごとに、体型別ではBMI値が高い方が、枕の適合度が低い傾向がみられた。

自分自身の感覚による「枕の適合度」と、独自のアルゴリズムにより算出された「枕の適合度」と比較した場合、自分自身の感覚による「枕の適合度」が低く表れている。これは、自分自身の感覚のほうが、枕が合っていないと感じているという結果を表している。

4. 【10-1】 枕をお使いになられていない一番の理由は？

- 枕を使っていない理由の約3割は、合う枕が見つからないから。
- 枕を使っていない人の約2割は、枕代わりにバスタオルを使っている。
- 10代は、他の年代よりも枕を必要としていない。

10-1. 枕をお使いになられていない一番の理由は？



調査01-1で、現在、枕を使っていないと回答した人に、その理由を調査したところ、もっとも多かったのは「合う枕が見つからない」で32.2%、次いで「バスタオルを枕にしている」が23%だった。

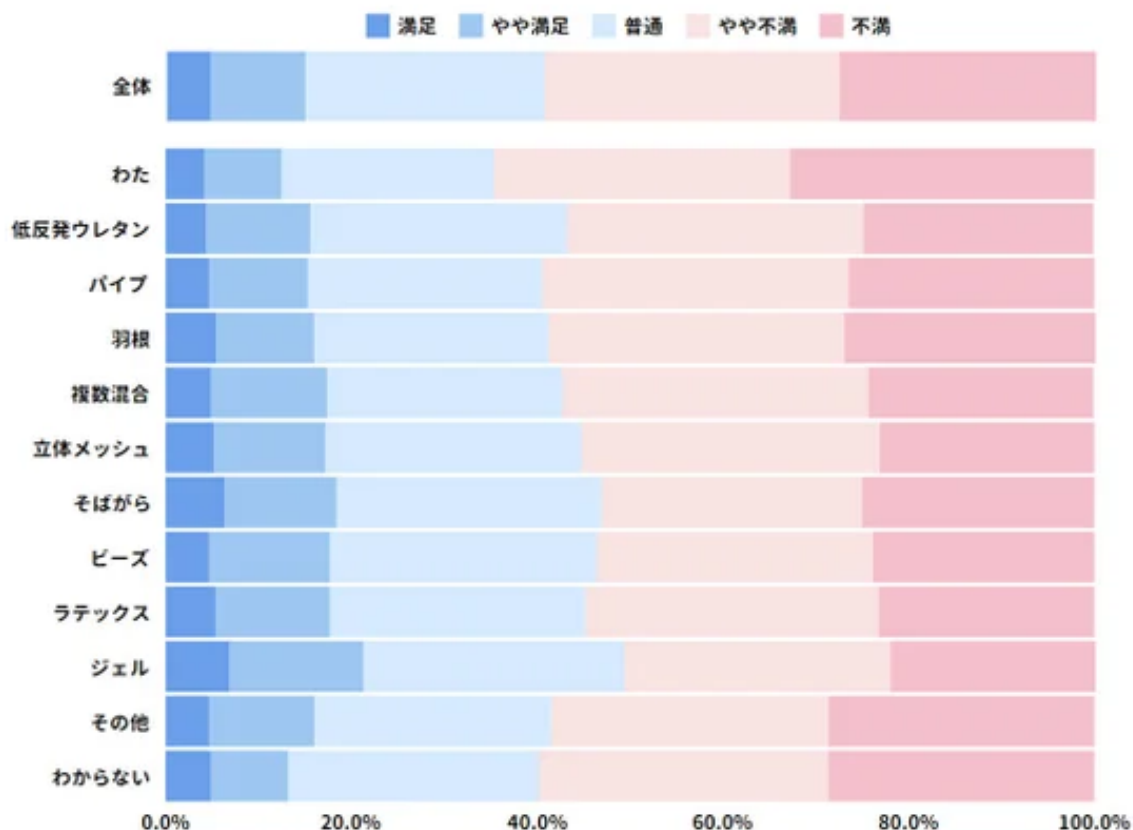
性別で見ると、男性よりも女性の方が、バスタオルを枕代わりに使っている割合が多かった。年代別で見ると、10代では「もともと枕を使っていない」割合が他の年代よりも多い傾向がみられた。また、年代が上がるごとに、バスタオルを枕代わりに使っている割合が高くなっていった。

枕を使っていない理由はさまざまある中で「もともと枕を使っていない」は全体の14%で少数派。自分に合う枕が見つからないから、枕を使っていない人が大半だった。

5. 【12-3】 枕の素材×枕の満足度

- ・「わた」の枕を使っている人の6割以上が、枕の使用感に不満を感じている。
- ・満足度の高い素材は「そばがら」と「ジェル」。
- ・どの素材を使っている人も、満足傾向よりも不満足傾向の方が高い。

12-3. 枕の素材×枕の満足度



使っている枕の中素材と満足度の関係性を調査したところ、もっとも不満傾向が多い素材は「わた」で、「パイプ」と「羽根」が続いた。調査01-2によれば、全体の約25%がわたの枕を使っているが、そのうちの6割以上が、不満を感じていることになる。

一方、満足傾向が多い素材は「そばがら」「ジェル」だった。そばがらは昔ながらの愛好家おり、ジェルは体圧分散にすぐれた素材であるため、機能性の高さが満足度につながっていると考えられる。

また、素材により寝心地の違いがあるにも関わらず、どの素材においても「やや不満」「不満」が半数を超えていることから、素材の特徴や機能性の違いについて、市場に浸透していないこともうかがえる。

「まくら白書 2024年版」の詳細は、まくら株式会社ホームページにてご確認いただけます。

まくら株式会社 ホームページ

<https://www.pillow.co.jp/whitepaper/>

まくら株式会社 ホームページ

まくら白書 2024年版の詳細ページへ移動します。

商品概要

■商品名 まくら白書 2024年版

■価格 33,000円(税込)

■発売日 2024年2月26日(月)

■詳細ページ

会社概要

- 会社名 まくら株式会社
- 代表者 河元 智行
- 資本金 1,000万円
- 設立 2004年4月12日
- 所在地 277-0005 千葉県柏市柏4-8-14 柏染谷ビル4F
- TEL 04-7167-3007 (代表)
- FAX 04-7167-3017
- URL <https://www.pillow.co.jp/>
- Email info@pillow.co.jp
- 所属団体 日本寝具寝装品協会 正会員
- 事業内容
 1. 直営のオンラインショップ9店舗を通じた一般小売り販売
 2. 枕や抱き枕、寝具類の卸売り販売
 3. オリジナル商品の企画・製造
 4. 枕や抱き枕などのOEM製造、製造受託
 5. オンラインショップ運営に伴うシステム開発、販売促進業務等



まくら株式会社のプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/10285

【本件に関するお問い合わせ先】

企業名：まくら株式会社

担当者名：広報部 益田桃花

TEL：04-7167-3069（直通）

Email：masuda@pillow.co.jp