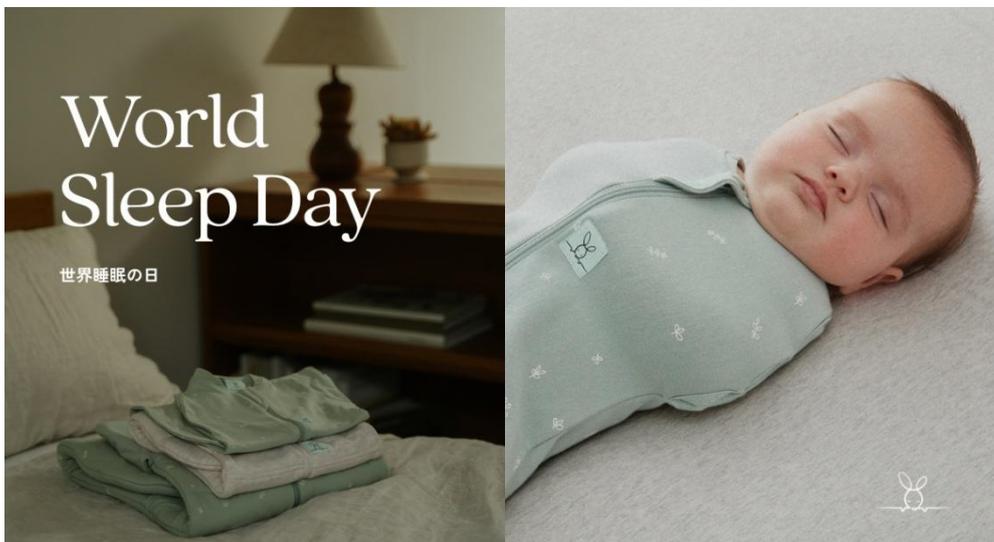


【ergoPouch】3月13日「World Sleep Day（世界睡眠の日）」調査 ママの56%が睡眠5時間未満、赤ちゃんの睡眠不安と温度管理の実態

～春夏出産予定の妊婦を対象に 0.2TOG プレゼントキャンペーンも実施～



weskiii（ウェスキー）株式会社（本社：東京都港区、<https://weskiii.com/pages/corporate>）が運営する、オーストラリア生まれのスリーピングウェアブランド「ergoPouch（エルゴポーチ）」は、3月13日の「World Sleep Day（世界睡眠の日）」

にあわせ、0～2歳の子どもを持つ母親および妊婦を対象に「赤ちゃんの睡眠と温度管理」に関する実態調査を実施しました。

その結果、春先（3～4月）の赤ちゃんの睡眠について72%のママが不安を感じていることが明らかになりました。また、84%が寝室の温度管理に不安を感じた経験があると回答。さらに、73%のママが「睡眠が足りていない」と回答し、夜中に複数回起きる生活が続いている実態も分かりました。一方で、寝具選びの基準となる「TOG」の認知率は38%にとどまり、多くの家庭で温度管理が感覚に頼っている状況も浮き彫りとなりました。

本調査結果を受け、ergoPouchは「安全な寝床のための最初の1枚」をコンセプトに、春夏出産予定の妊婦さんおよび3月にご出産された方を対象に、0.2TOG コクーンスワドルバッグとレイヤーをプレゼントするキャンペーンを実施します。また、3月13日には赤ちゃんの安全な睡眠環境やTOG管理について解説するInstagramライブも開催予定です。

■ Instagram LIVE 配信概要

・ **配信日時**：2026年3月13日（金）13:00～

・ **配信アカウント**：

エルゴポーチ公式 Instagram

@ergopouch_japan https://www.instagram.com/ergopouch_japan/

・ **テーマ**：『睡眠の日モニターキャンペーン』安全な寝床のための最初の1枚」

・ **スピーカー**：住田由香

・ **配信内容**：

安全な寝床の為に「TOG規格」のスワドルが必要。

今回のLiveの内容は、スワドルを「寝ない赤ちゃん対策」としてではなく、安全な寝床を整える為に必要なアイテムという視点で捉え直すことです。

赤ちゃんの未熟な体温調節機能を踏まえ、TOG規格という数値基準に基づいて選ぶ重要性について解説します。

▼ **専門家コラムはこちらから**

<https://ergopouch.jp/blogs/ep-experts-column>

■キャンペーン概要

■キャンペーン名

3月13日「World Sleep Day（世界睡眠の日）」特別企画
0.2TOG コクーンスワドルバッグ プレゼントキャンペーン

■実施期間

2026年3月13日（金）～3月19日（木）

■対象

- ・春夏（4月～8月頃）ご出産予定の妊婦さん
- ・2026年3月にご出産された方

■当選人数

合計 30 名様

■プレゼント内容

- ・0.2TOG コクーンスワドルバッグ
 - ・好きなレイヤー1点
- ※室温に合わせた TOG 管理ができるセット

■応募方法

- ① [ergoPouch 公式 SNS アカウント](#)と [weski store 公式 SNS アカウント](#)をフォロー
- ② 指定投稿へのいいね／コメント
- ③ 指定投稿をストーリーズでシェア

※当選者の方には、4月中の UGC 投稿（着用もしくは出産準備品としての物撮り）をお願いしております。

■キャンペーンコンセプト

「安全な寝床のための最初の1枚。掛け布団のいらぬ環境を。」
乳幼児突然死症候群（SIDS）や掛け布団による窒息リスク軽減の観点から、室温に応じた TOG 管理の重要性を発信します。



■赤ちゃんの睡眠と温度管理に関する実態調査

【調査概要】

調査対象：ergoPouch SNS フォロワー

実施期間：2026年3月3日（火）～3月4日（水）

実施方法：ergoPouch 公式 Instagram ストーリーズによるアンケートから算出

有効回答数：50 件（自由記述式設問への回答数）

調査機関：自社調査

【調査結果サマリー】

■春先の気温差に不安…約7割のママが「赤ちゃんの睡眠に不安」

春先（3～4月）の赤ちゃんの睡眠について不安を感じるか尋ねたところ、

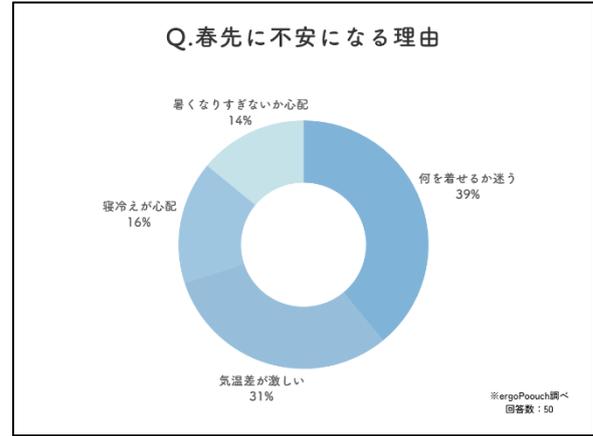
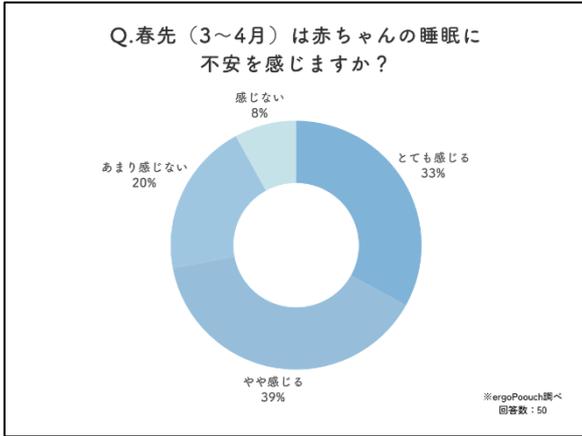
「とても感じる」（33%）、「やや感じる」（39%）を合わせて72%が不安を感じていることが分かりました。

その理由として最も多かったのは

「何を着せるか迷う」（39%）、次いで「気温差が激しい」（31%）という回答でした。

また、季節の変わり目の寝具や服装の調整については

55%が「なんとなく変える」と回答しており、明確な基準がないまま対応している家庭が多い実態も見えてきました。



■寝室の温度管理に「不安あり」84%

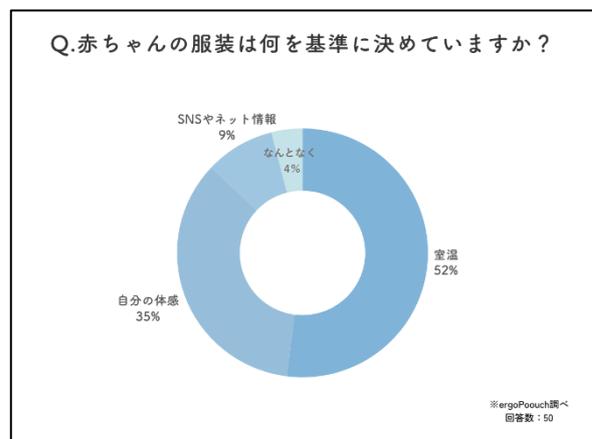
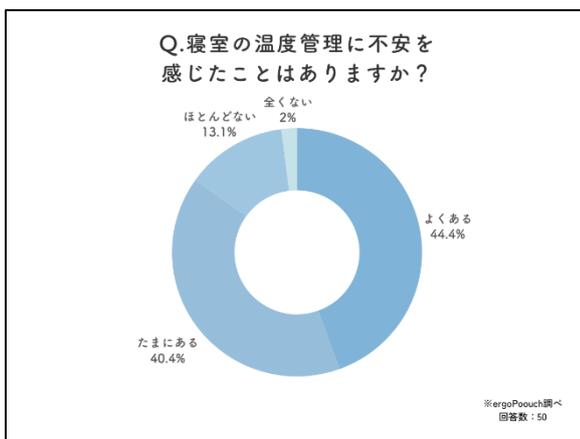
赤ちゃんの寝室環境について、84%のママが「温度管理に不安を感じたことがある」と回答しました。

服装を決める基準については

- ・室温 52%
- ・自分の体感 35%
- ・SNSやネット情報 9%

と、約4割が感覚頼りで判断していることが分かりました。

一方、寝具の暖かさを数値化する国際基準である「TOG（トグ）」を「実際に使っている」と回答した人は38%にとどまり、温度管理の基準が十分に浸透していない状況も明らかになりました。



■ママの73%が「睡眠不足」

赤ちゃんの影響による睡眠については

- ・全く足りていない 29%
- ・やや足りていない 44%

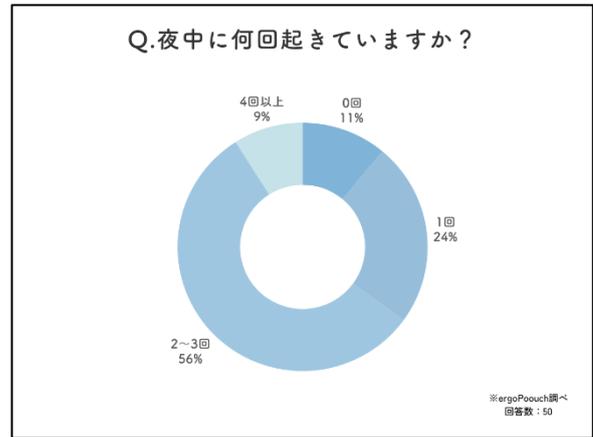
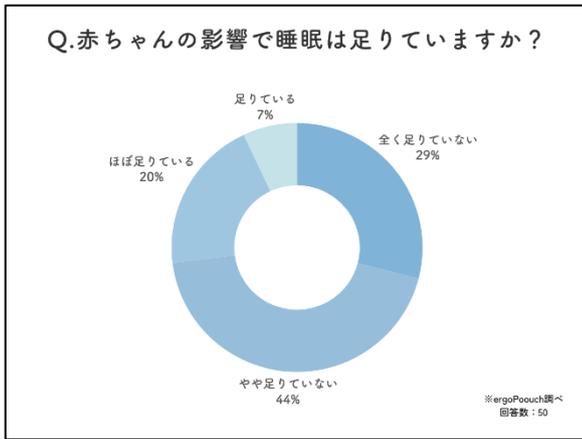
と、合計73%のママが睡眠不足と回答しました。

夜間に起きる回数では

- ・2～3回 56%
- ・4回以上 9%

となり、約7割が毎晩複数回起きていたことが分かりました。

さらに、ママが夜中に目覚める理由として「赤ちゃんがちゃんと眠れているか不安」（19%）という回答もあり、赤ちゃんの睡眠環境への心配が睡眠不足の一因になっている可能性も見られました。



■理想の睡眠 vs 現実

ママの理想は「7時間以上」約半数、しかし現実には「5時間未満」が56%

ママ自身の睡眠時間について「理想の睡眠時間」と「実際の睡眠時間」を比較したところ、理想と現実の間に大きな差があることが分かりました。

理想の睡眠時間では

- ・6時間（35%）
- ・7時間（31%）
- ・8時間以上（18%）

と、約半数が7時間以上の睡眠を理想としていることが明らかになりました。

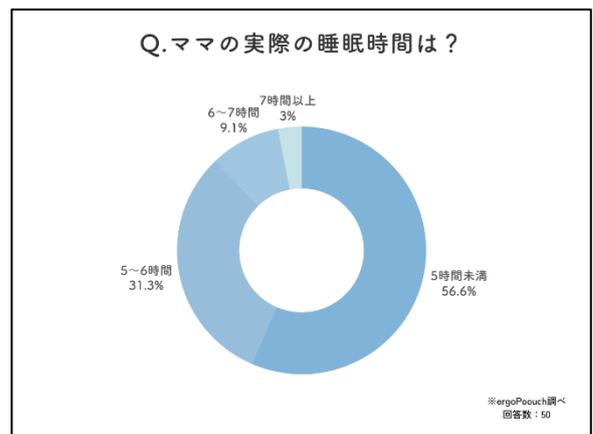
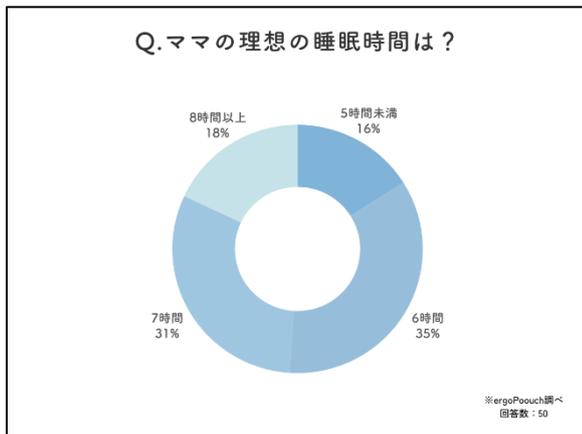
一方で実際の睡眠時間は

- ・5時間未満（56%）
- ・5～6時間（31%）

と、半数以上が5時間未満の睡眠しか取れていないという結果に。

特に「5時間未満」の割合は理想（16%）の約3.5倍にのぼり、育児期の睡眠不足の深刻さがうかがえます。

赤ちゃんの夜間授乳や夜泣きなどの影響により、理想的な睡眠時間を確保できていないママの実態が浮き彫りとなりました。



■妊婦の96%が「赤ちゃんの睡眠に不安」

妊婦を対象とした調査では

- ・とても不安 44%
- ・少し不安 52%

と、96%が出産後の赤ちゃんの睡眠について不安を感じていると回答しました。

特に多かった不安は

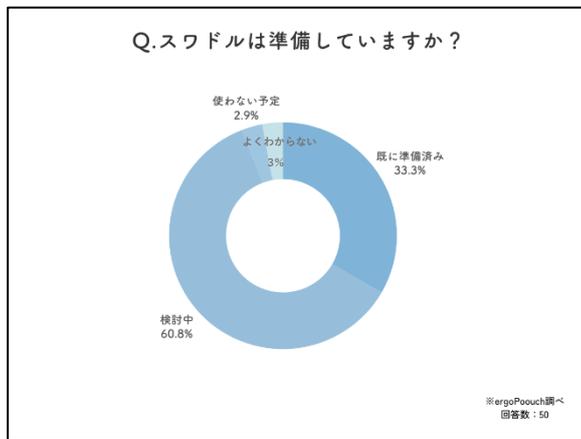
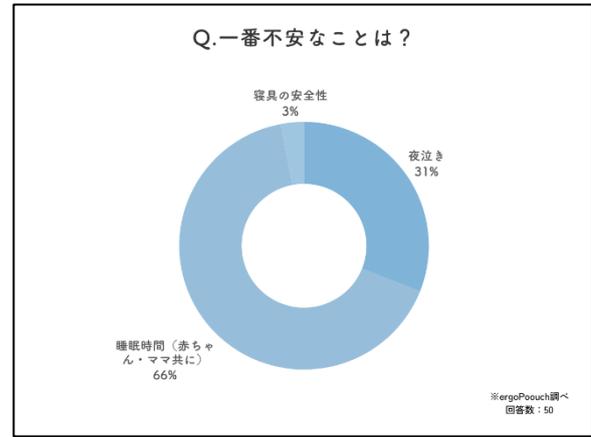
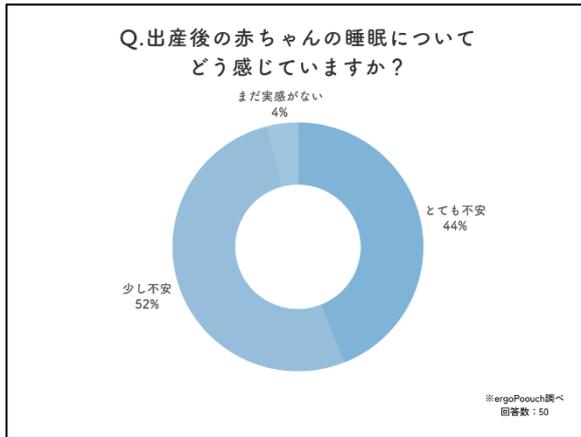
- ・睡眠時間（66%）
- ・夜泣き（31%）

となり、出産前から睡眠に関する悩みを抱えていることが分かりました。

また、スワドルについては

- ・準備済み 34%
- ・検討中 62%

と、約9割が導入を検討していることも明らかになりました。



■背景：乳幼児の睡眠環境は SIDS 予防の観点でも重要

乳幼児突然死症候群(SIDS)発症リスクを低くするための3つのポイント

SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

■1歳になるまでは、「あおむけ」に寝かせましょう

SIDSは睡眠中に起こります。うつぶせ寝、あおむけ寝のどちらの体勢でも起こりますが、あおむけに寝かせたほうが発症率が低いことが研究でわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

■無理のない範囲で母乳育児を

母乳で育てられている赤ちゃんのほうが、SIDSの発症率が低いことが研究でわかっています。様々な事情があり、すべての人が母乳育児ができるわけではありません。授乳に関して少しでも不安を感じる場合は、病院や保健センターなどに相談してみましょう。

■たばこはやめましょう

たばこも SIDS の発症要因のひとつであるといわれています。乳幼児の周囲で誰かがたばこを吸うことは、SIDS の発症率を高くすることがわかっています。妊婦自身の喫煙、まわりの人が吸ったたばこの副流煙を妊婦が吸う「受動喫煙」も生まれた後に SIDS の発症要因になります。こどもに関わるすべての大人は喫煙をやめましょう。

日本では、乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）は1歳未満の乳児の主要な死亡原因の一つとされています。

子ども家庭庁の資料によると、

SIDS 予防のためには

- ・うつぶせ寝を避ける
- ・できるだけ母乳で育てる
- ・家族の喫煙を避ける

などに加え、赤ちゃんの睡眠環境を安全に整えることが重要とされています。

特に寝具については、掛け布団や柔らかい寝具による窒息事故のリスクが指摘されており、過度に厚い寝具を避けるなどの配慮が推奨されています。

こうした背景から近年は、

掛け布団を使わずに温度管理できるスリーピングバッグへの関心も高まっています。

乳幼児突然死症候群(SIDS)について、よくあるご質問

質問3：赤ちゃんの睡眠について、SIDS の他にも気をつけることはありますか？

回答3：睡眠中の窒息事故にも注意が必要です。注意ポイントとしては、大人用ベッドではなく、できるだけベビーベッドに寝かせ、転落しないように柵は常に上げ、赤ちゃんの頭や身体がはさまれないよう、周囲の隙間をなくしましょう。また、鼻や口がふさがれないよう寝床には何も置かず、寝具は平坦で硬めのものを、できるだけ掛け布団は使わず、スリーパーなどの着るもので温度調整をするようにしましょう。

出典：こども家庭庁「11月『乳幼児突然死症候群（SIDS）の対策強化月間』です」（2025年10月31日）

<https://www.cfa.go.jp/press/0717ee9f-4180-4240-bc82-ed0669464687>

■ ergoPouch（エルゴポーチ）とは



エルゴポーチは、心地よい眠りで健やかな成長をサポートするオーストラリア発のスリーピングブランドです。新生児から安心して使えるオーガニックコットンと、安全性を最優先に人間工学に基づいて設計されたデザインで、赤ちゃんと家族の快適な眠りをサポートします。誕生から最初の5年間は、睡眠（または睡眠不足）が難しく、様々な課題があります。新生児から6歳児まで(日本では4歳児まで)、気温に関係なく、お子さまが安全に眠れるような服装を提案します。

エルゴポーチ公式サイト：<https://ergopouch.jp/>

エルゴポーチ公式Instagram：https://www.instagram.com/ergopouch_japan/

法人様向け紹介ページ：https://b2b.weskiii.com/pages/ergopouch-about?utm_source=prtimes&utm_medium=referral&utm_campaign=ergopouch_prtimes_footer_260309

お取り扱い希望のお問い合わせ：

[https://b2b.weskiii.com/pages/inquiry?utm_source=prtimes&utm_medium=referral&utm_campaign=\[ergopouch\]_prtimes_footer\[260309\]&inquiry_channel=\[ergopouch\]_prtimes_footer](https://b2b.weskiii.com/pages/inquiry?utm_source=prtimes&utm_medium=referral&utm_campaign=[ergopouch]_prtimes_footer[260309]&inquiry_channel=[ergopouch]_prtimes_footer)