

年をとると早起きになるのは本当だった！
みんなの「からだデータ」白書 2017 公開！
～ 3月31日の「体内時計の日」を前に大調査！ ～

ドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア)は、3月31日を「体内時計の日」と制定し、みんなの「からだデータ」白書 2017 をまとめました。

(<http://www.d-healthcare.co.jp/column/karada-data170327/>)

本データは、360万人(2017年2月末)を超える会員が利用する健康プラットフォーム「WM(わたしムーヴ)®」に蓄積された「からだデータ」およびウェアラブル活動量計「ムーヴバンド3」の利用者を対象としたアンケートや、年齢・性別・職業・都道府県などをもとに身近な角度から集計・分析したものです。

今回の分析対象期間は2016年1月1日～12月31日です。睡眠の調査結果の分析は、日本の睡眠医療における第一人者である、医学博士で東京睡眠医学センター長の遠藤拓郎先生にご協力いただきました。

ぜひ、ご自身のからだについて知り、健康を考えるきっかけとしてご活用ください。

<基本調査概要>

調査主体 : ドコモ・ヘルスケア株式会社

調査期間 : 2016年1月1日～2016年12月31日

調査方法 : 「ムーヴバンド3」や体重計を利用している「WM(わたしムーヴ)」ユーザーのデータおよびアンケート調査の集計・分析

調査対象 : 【運動、睡眠に関するデータ】「ムーヴバンド3」を利用している20代から70代の男女 27,895人
【体重に関するデータ】体重計を利用している20代から70代の男女 103,720人
【アンケート項目とのクロス集計データ】アンケートに回答した20代から70代の男女 1,241人

【調査結果ダイジェスト】

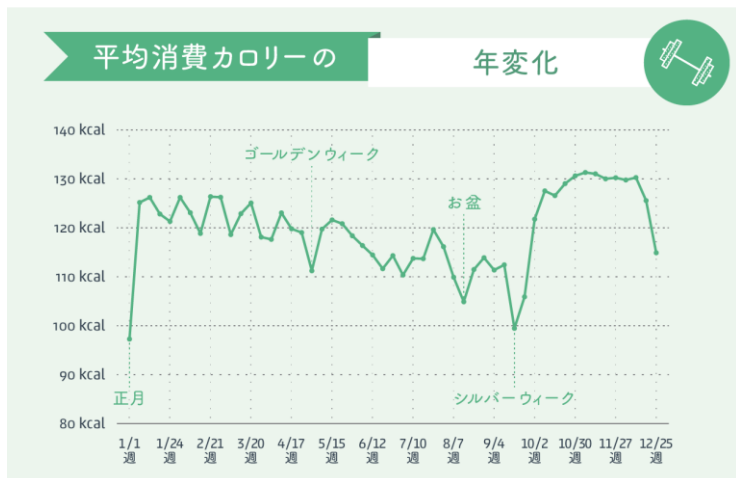
- ① 年末やお盆などの長期休暇の時期には消費カロリーが大きく減少！
- ② 一週間の中でもっとも遅寝遅起きなのは、金曜の夜から土曜の朝にかけての睡眠
- ③ 年をとるほど早寝早起に！睡眠時間も短くなる！？

みんなの「からだデータ」白書 2017 全文に関しては、こちら(<http://www.d-healthcare.co.jp/column/karada-data170327/>)よりご覧ください。

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ドコモ・ヘルスケア調べ】とご明記ください。

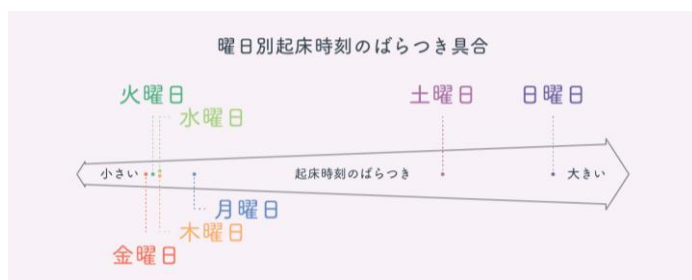
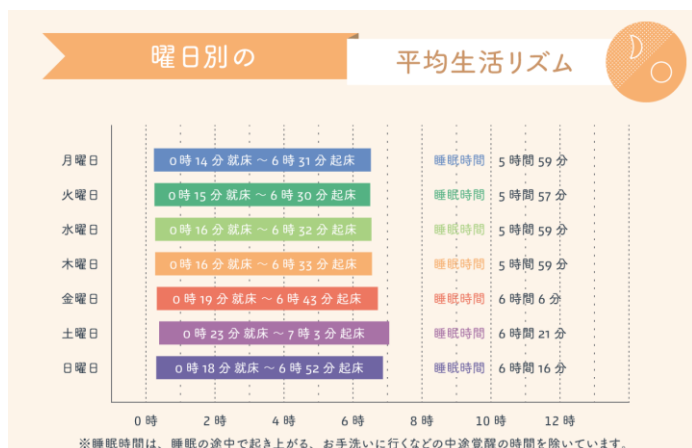
① 年末やお盆などの長期休暇の時期には消費カロリーが大きく減少！

平均消費カロリーの変化を1週間ごとに見てみると、1月1日週、5月1日週、8月14日週、9月18日週で大きく減少していました。この時期はそれぞれ正月、ゴールデンウィーク、お盆、シルバーウィークと重なっていることから、長期休暇の時期には平均消費カロリーが大きく減少する傾向にあることが分かります。



② 一週間の中でもっとも遅寝遅起きなのは、金曜の夜から土曜の朝にかけての睡眠

曜日ごとの平均就床・起床時刻は、金曜日の夜から土曜日の朝にかけての睡眠(グラフの「土曜日」の睡眠)がもっとも遅く、平均すると就床0時23分・起床7時3分でした。平均睡眠時間も土曜日が6時間21分で最長となっており、最も短い火曜日の5時間57分と比較すると24分長く眠っていることが分かります。



<遠藤先生による分析コメント>

曜日別の起床時刻のばらつきを確認したところ、土曜日と日曜日の2日間で平日よりもばらつきが大きくなっていました。平日は仕事などで多くの人が同じような時間帯に起床していますが、土日は寝坊する人が多いことが推測されます。平日、睡眠不足を感じる人は土日に長めに眠ることで睡眠不足をリカバーしています。土日でも平日と同じ時刻に起きられるよう睡眠不足をためないようにしましょう。

③ 年をとるほど早寝早起に！睡眠時間も短くなる！？

20代では平均で就床0時45分・起床7時52分となっていますが、その時刻は年代が上がるほど早まり、70代では就床23時17分・起床6時14分と大幅に早寝早起きの傾向となっています。

平均睡眠時間については、20代から50代にかけて45分間短くなり、その後70代にかけて12分間と、わずかに長くなっています。



<遠藤先生による分析コメント>

就床から起床までの床に就いている時間に占める睡眠時間の割合を出してみると、20代:93.2%、30代:93.1%、40代:93.8%、50代:92.7%、60代:91.1%、70代:87.5%と年代が上がるほど下がっており、高齢になるほどよく眠れていないことがわかります。理由としては、年齢が上がるにつれて中途覚醒などによる睡眠中断が増えるためだと考えられます。株式会社インテージテクノスフィアの「メンタル関連疾患と睡眠薬の実態調査」(2013年4月～2015年3月調査)によると、実際に年齢が上がるにつれて睡眠薬の処方が増えていきます。

<遠藤 拓郎 先生 プロフィール>

東京慈恵会医科大学卒業 医学博士

睡眠学会認定医師

日本精神神経学会 精神科専門医

女子栄養大学客員教授

国立大学法人電気通信大学非常勤講師 慶応義塾大学医学部非常勤講師

スリープクリニック調布、スリープクリニック銀座、スリープクリニック青山を開院し、

現在はそれらを統合して東京睡眠医学センター長。

祖父の代から三代で、九十年以上睡眠研究を続ける睡眠医療の専門家



<「ムーヴバンド3」の概要>



- ・製品概要: 腕に着けるだけでからだデータ(歩数、消費カロリー、移動距離、アクティブ時間、睡眠時間／状態)が計測され、「WM(わたしムーヴ)アプリ」との連携(※1)により、クラウド上にデータが蓄積されます。
- ・販売価格: 13,800 円(税抜)
- ・対応アプリ: WM(わたしムーヴ)アプリ、からだの時計 WM、歩いておトク
- ・製品 HP: <http://www.d-healthcare.co.jp/products/moveband3/>

※1「ムーヴバンド3」からスマートフォンへのデータ転送には、「WM(わたしムーヴ)アプリ」(無料)が必要となります。

今後も、ドコモ・ヘルスケアは、多様なヘルスケアサービスやウェアラブル機器等の提供を通じ、生涯にわたるライフスタイルをお客様へ提案し、健康的な生活を送るためのサポートを行ってまいります。

※ドコモ・ヘルスケア自社サイト内の健康情報コンテンツ「+healthcare (<http://www.d-healthcare.co.jp/column/>)」では、他にもウォーキングや睡眠に関する役立つ情報を配信しています。

※本調査は、WM(わたしムーヴ)の利用規約、プライバシーポリシーに従い個人情報を特定できない統計データに加工して集計・分析を行っております。