

## 最も朝起きられない季節は冬！

### 朝、なかなか起きられないのは、あの県民やあの年代のひとたち！？

～「ムーヴバンド®3」利用者2万8000人のスヌーズデータを集計～

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、ウェアラブル活動量計「ムーヴバンド®3」利用者を対象に、スヌーズデータを元に朝の起きやすさに関するからだデータを分析しました。

「ムーヴバンド3」は腕に着けるだけで、歩数・睡眠(時間/状態)・消費カロリー・移動距離などが計測できるウェアラブル活動量計です。腕に着けて眠ると、睡眠中の体の動きから、睡眠状態が「浅い」「深い」「覚醒」の3パターンに判定され、からだデータを記録・管理するスマートフォン向けアプリ「WM(わたしムーヴ)」で表示されるグラフで確認することができます。

「ムーヴバンド3」には振動で起こす目覚まし機能があり、今回、起床時に指定した間隔で目覚まし音が振動する「スヌーズ機能」の平均使用回数(以下、平均スヌーズ回数)を朝の目覚めやすさの尺度として、「ムーヴバンド3」利用者のうち28,407名のデータを調査分析しました。その結果、最も朝起きられない季節は冬であり、また年齢が若いほど朝なかなか起きられない傾向にあることが分かりました。

今回は、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、データ分析を監修いただくとともに、朝の目覚めやすくなるためにはどうしたらよいかということ伺いました。

#### <平均スヌーズ回数に関する年間調査>

調査主体 : ドコモ・ヘルスケア株式会社

調査期間 : 2016年10月1日～2017年9月30日

調査方法 : WM(わたしムーヴ)蓄積データから算出したムーヴバンド3の平均スヌーズ回数

調査対象 : 「ムーヴバンド3」を利用している男女28,407人(男性:15,327人、女性:13,080人)

#### <調査結果サマリー>

- 1:最も朝起きられない季節は冬！
- 2:年齢が若い人ほど朝なかなか起きられない…
- 3:沖縄県民は朝が苦手？
- 4:どうしたら起きやすくなる？睡眠専門医の遠藤拓郎先生にインタビュー

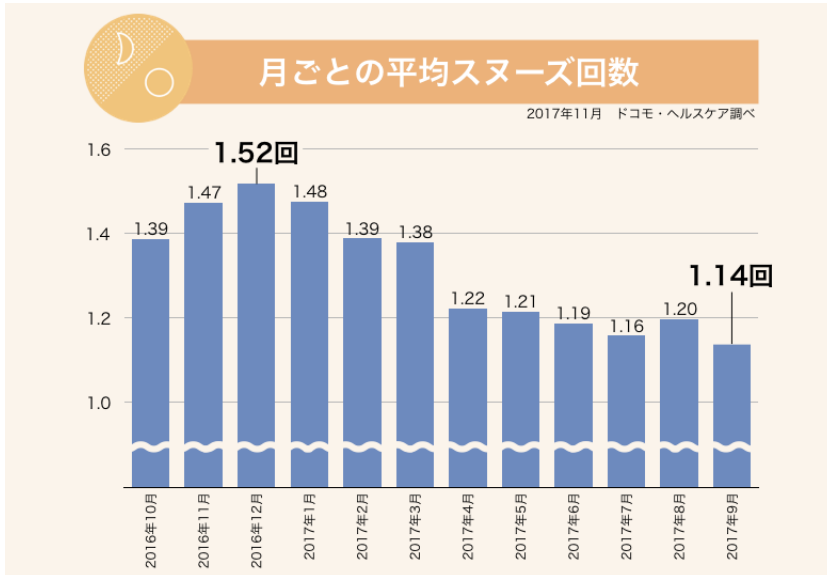


※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ドコモ・ヘルスケア調べ】とご明記ください。

\*「ムーヴバンド」は、ドコモ・ヘルスケア株式会社の登録商標です。

## 1:最も朝起きられない季節は冬！

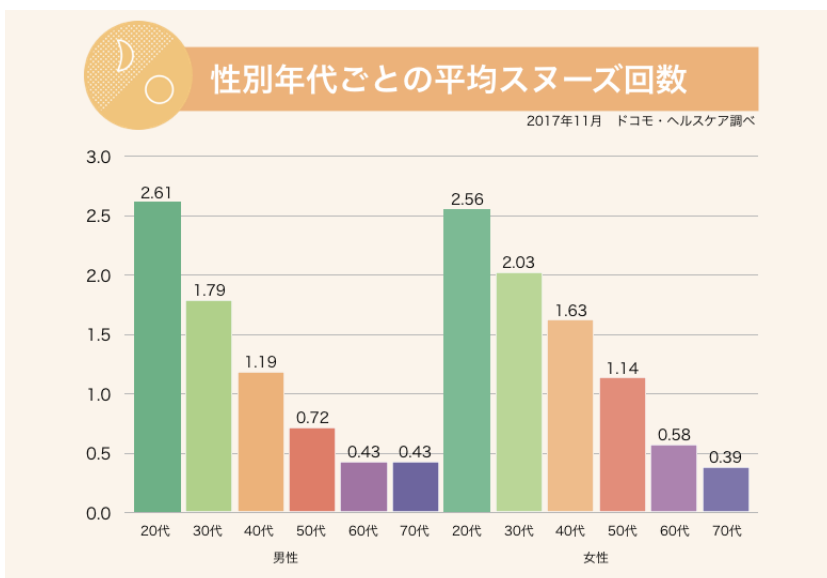
月ごとのムーヴバンド3の平均スヌーズ回数を比べてみると、12月が最も多く1.52回となっていました。特に、10月から12月にかけて増加傾向にあり、冬に向けた気候の変化とともに朝起きられない人が増えていることが分かります。



## 2:年齢が若い人ほど朝なかなか起きられない…

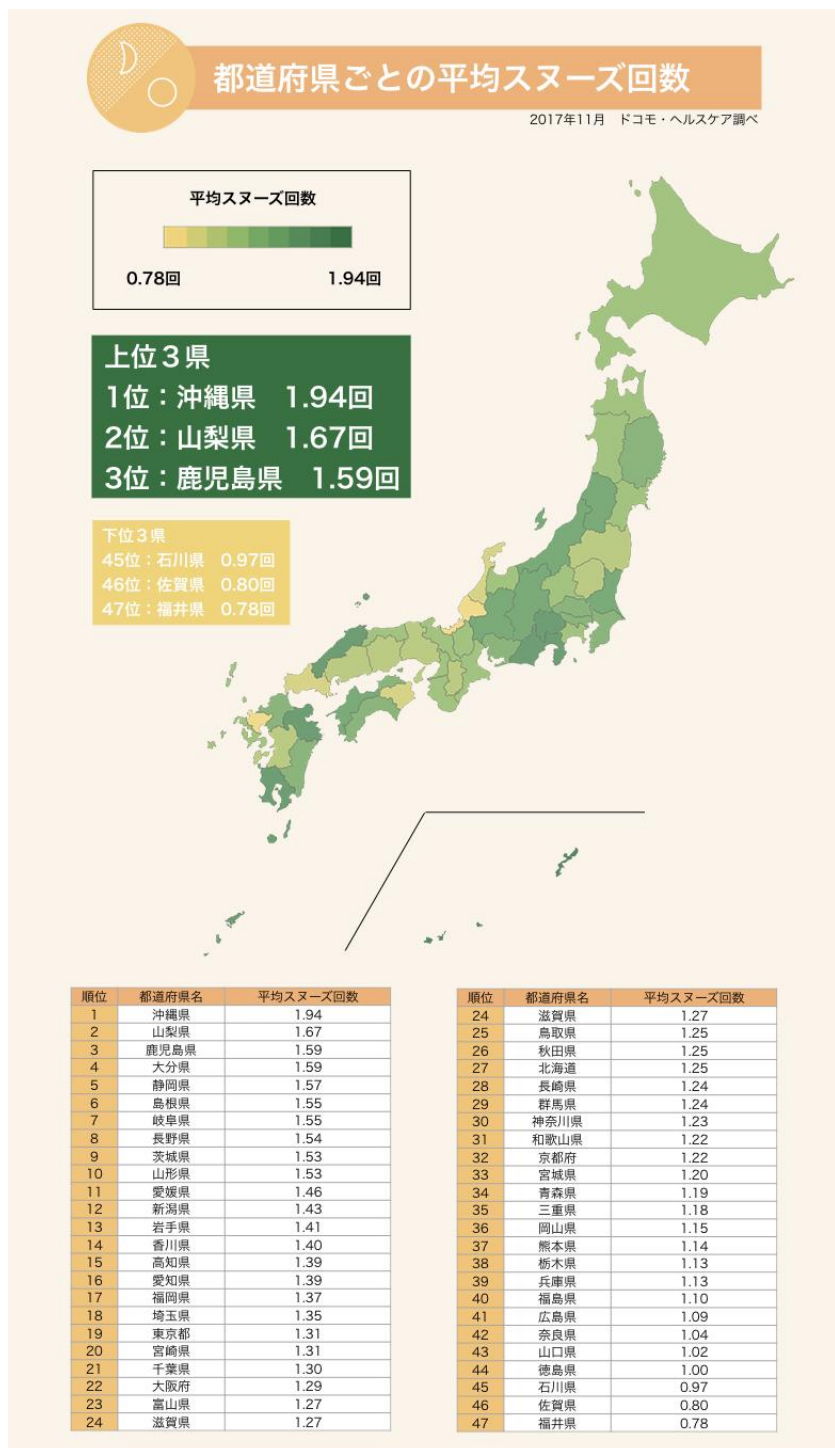
男女の年代別にムーヴバンド3の平均スヌーズ回数を並べると、年齢が若いほど回数も多くなっています。20代平均では、男女ともスヌーズが2回振動してもまだ起きられないという結果に。

全体としては男女どちらも年代が上がるごとに平均スヌーズ回数は減少しています。30代から60代にかけては、女性の方が男性よりも平均スヌーズ回数が多く、比較的寝坊の傾向があるようです。女性の方が朝起きられない理由は女性ホルモンの影響で、30代から50代よりも、60代、70代で男女の差が小さくなるのは、女性ホルモンの分泌が減少するためです。

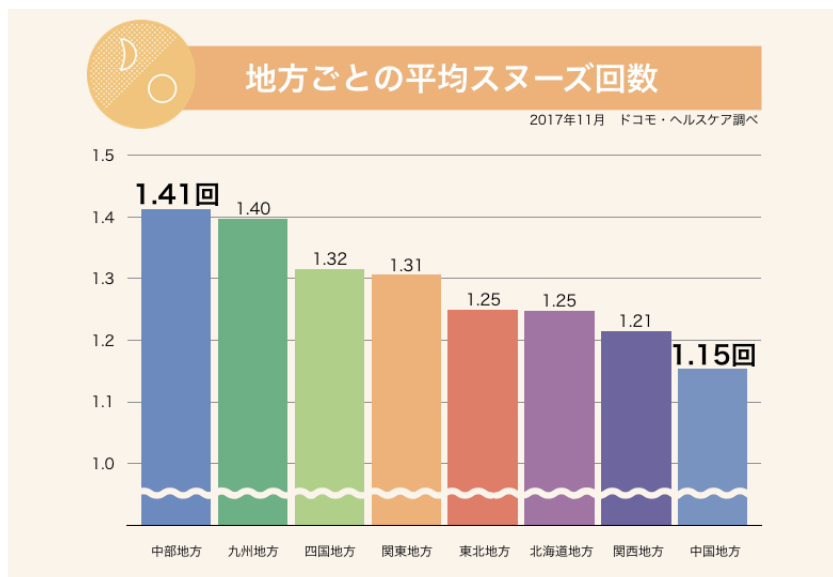


### 3: 沖縄県民は朝が苦手？

年間のムーヴバンド3の平均スヌーズ回数を県別に並べてみたところ、沖縄県が1.94回と最多でした。沖縄県は他県を圧倒的に引き離しており、次に多い山梨県とは0.27回、最も少ない福井県とは1.16回もの差があります。沖縄では「ウチナータイム」という独自の時間感覚があると言われることもありますが、もしかすると平均スヌーズ回数にも影響が出ているのかもしれませんが。



なお、地方ごとの平均スヌーズ回数では、意外にも中部地方が一番多く1.41回、以下九州地方、四国地方と比較的温暖的な気候の地方が続いています。



#### 4: どうしたら起きやすくなる？睡眠専門医の遠藤拓郎先生にインタビュー

「月ごとの平均スヌーズ回数」のデータからわかるように、最も朝起きられない季節は冬であることがわかります。朝起きやすくなるためには、「冬」とは逆の環境を作り出すと良いでしょう。

なるべく部屋を温める、そして、カーテンを開ける、または、照明を点けることで、光を浴びるようにすることで起きやすくなります。

**「性別年代ごとの平均スヌーズ回数」のデータからもわかるように、若い女性は起きづらい傾向が強いため特に起きる時間帯の部屋の環境づくりを意識してみてもいいかもしれません。**

#### 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、慶應義塾大学医学部 睡眠医学研究寄附講座 特任教授

スリープクリニック調布、銀座、青山、札幌を開院し、  
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



#### 【参考】

##### ・ムーヴバンド3

腕に着けるだけで、歩数・睡眠(時間/状態)・消費カロリー・移動距離などが計測できる、ドコモ・ヘルスケア社のウェアラブル活動量計。製品情報: <https://www.d-healthcare.co.jp/products/moveband3/>

##### ・WM(わたしムーヴ)

健康機器と連携し、活動、睡眠、体重、血圧などのデータをカンタン記録&グラフで可視化できる、スマートフォン向けアプリ。サービス情報: <https://www.d-healthcare.co.jp/products/watashi-move/app/>

※ドコモ・ヘルスケアの健康情報コンテンツ「+healthcare(プラスヘルスケア) <https://www.d-healthcare.co.jp/column/>」では、他にも睡眠やウォーキング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。