

2010年6月15日  
株式会社阪急阪神ホテルズ

**働く日本人は疲れてる！？出張時の快適な睡眠はビール3ヶ月分に相当！？**  
**既婚者は配偶者の影を意識しながら、出張時に羽を伸ばす！？**  
**寝苦しい夜に一緒にいたいタレント1位は福山雅治さん、綾瀬はるかさん**  
 ～ 出張と睡眠に関する意識調査 ～

快眠を追求し続けることをテーマとしたホテル「remm(レム)」を展開する株式会社阪急阪神ホテルズ(本社:大阪市北区 代表取締役社長:山澤俱和)は、寝苦しくなる梅雨にあわせて「出張と睡眠に関する意識調査」を行いました。主な調査結果は以下の通りです。

- 1) 出張中に10人中9人がぐっすり眠れていない！
- 2) 女性はこだわりが強い！？女性は男性より睡眠時に気にすることが多い！
- 3) 快適な睡眠のために出張時に追加でかけられるコスト2,426円\*！  
女性は男性よりも約700円多く払う！
- 4) 出張時、既婚者は未婚者より「飲みに行く」！熟年夫婦はお互いの信頼度が高い？それとも？
- 5) 寝苦しい夜に一緒にいたいタレント1位は福山雅治さん、綾瀬はるかさん

## 1) 出張中に10人中9人がぐっすり眠れていない！

普段と出張時では、「どちらがぐっすり眠れるか」という質問に対し、約9割の方が「普段・どちらか」というと普段」と回答しました。やはり、いつもと違う環境では眠りにくい方が多いようです。また、「出張先での睡眠時間は普段とどの程度違うか」を聞いたところ、一番多い回答は「変わらない」でした。

しかし、「少ない」との回答も約4割と、睡眠時間そのものが少なくなってしまう方も多いようです。特に、20代既婚女性では、約7割の方が普段より睡眠時間が少なくなっており、配偶者の目も気にならない出張時には、自分のやりたいことをして、夜更かしする方が多いのかもしれない。

<質問> 普段と出張時では、どちらがぐっすり眠れますか？(%)

普段	どちらかという 普段	どちらかという 出張時	出張時
43.0	46.0	10.8	0.3

<質問> 出張先での睡眠時間は普段とどの程度違いますか？最もあてはまるものをお選びください。(%)

	3時間以上 少ない	2時間以上～ 3時間未満 少ない	1時間以上～ 2時間未満 少ない	1時間未満 少ない	変わらない	1時間未満 多い	1時間以上～ 2時間未満 多い	2時間以上～ 3時間未満 多い	3時間以上 多い
総合	1.9	7.5	17.8	11.4	42.4	9.3	7.6	1.6	0.6
女性 20代 既婚	4.0	14.0	26.0	24.0	18.0	8.0	6.0	0.0	0.0

## 2) 女性はこだわりが強い！？女性は男性より睡眠時に気にすることが多い！

「出張先での睡眠時に気になることは何ですか？」との問いに対し、男性より女性のほうが、全ての項目で「気になる」と回答した方が多い、という結果となりました。女性のほうが睡眠に対してわがままなのか、もしくは、こだわりが強いようです。中でも、「空調」への意識は特に高いようで、約7割の方が気になると回答しました。ちなみに気になることトップ3は、「空調」、「枕」、「におい」となっています。

<質問> 出張先での睡眠時に気になることは何ですか？あてはまるものを全てお選びください。(%)

	枕	ふとん・ マットレス	空調	湿度	におい	音	その他
総合	47.1	40.6	64.0	36.5	46.3	41.0	3.8
男性	42.5	39.5	57.3	26.8	37.8	34.5	3.8
女性	51.8	41.8	70.8	46.3	54.8	47.5	3.8

### 3) 快適な睡眠のために出張時に追加でかけられるコスト 2,426 円\*！ 女性は男性よりも約 700 円多く払う！

「快適な睡眠のために出張時の宿泊費にプラスでかけられるコストはいくらですか？」と聞いたところ、平均は 2,426 円でした。これは勤労者世帯における 3 ヶ月間のビール購入代 2,456 円と、ほぼ等しい結果となりました。ビール 3 ヶ月分と同じくらい出張時の快適な睡眠を欲するほど、疲れている方が多いようです。

\*参考:家計調査報告(家計収支編) 平成 22 年 1~3 月期平均速報 (5 月 14 日公表)

また、出張時の快適な睡眠のためにプラスでかけられるコストの男性平均は 2,060 円、女性は平均 2,793 円と、女性のほうが約 700 円多い結果となりました。後述する女性は出張時の睡眠時に気になることが男性より多い、という結果からも、女性は多少、懐が痛んでも、快適な睡眠を得たい、と考える傾向にあるようです。

<質問> 快適な睡眠のために出張時の宿泊費にプラスでかけられるコストはいくらですか？

	総合	男性	女性
平均金額	2,426円	2,060円	2,793円

### 4) 出張時、既婚者は未婚者より「飲みに行く」！ 熟年夫婦はお互いの信頼度が高い？それとも？

出張の夜の過ごし方は、「飲みに行く」と回答した方が、ほぼ全世代の男女において未婚者より既婚者のほうが多いという結果となりました(50 代女性を除く)。普段、既婚者の方々は、配偶者の手前、飲みに行きにくいのか、出張時に飲みに行き行って羽を伸ばす方が多いようです。

また、出張先から、寝る前に配偶者へ連絡するか聞いたところ、20 代・30 代では、「よく連絡する・連絡することが多い」との回答が男性で約 7 割、女性は 8 割以上となりました。ところが 40 代・50 代では、男性は 5 割に届かず、女性でも約 6 割に留まっています。これは既婚者の多くは出張時に配偶者の影を意識しているが、その意識は年を重ねるごとに薄れていくということの表れなのかもしれません。

<質問> 出張の夜はどのように過ごすことが多いですか？

性別・世代・未既婚別	飲みに行く(%)	性別・世代・未既婚別	飲みに行く(%)
男性・既婚	20代	男性・未婚	20代
	30代		30代
	40代		40代
	50代		50代
女性・既婚	20代	女性・未婚	20代
	30代		30代
	40代		40代
	50代		50代

<質問> 出張先から、寝る前に夫(彼氏)・妻(彼女)へ連絡しますか？

		すよ るく 連絡	いこ と 絡 が す 多 る	絡 た す ま る に 連	な 絡 あ い を ま 取 り ら 連	ら 連 な 絡 い を 取
男性・既婚	20代	32.0	36.0	16.0	12.0	4.0
	30代	32.0	38.0	20.0	8.0	2.0
	40代	14.0	28.0	24.0	30.0	4.0
	50代	10.0	28.0	24.0	26.0	12.0
女性・既婚	20代	46.0	36.0	10.0	8.0	0.0
	30代	52.0	34.0	10.0	2.0	2.0
	40代	34.0	30.0	24.0	10.0	2.0
	50代	20.0	22.0	28.0	22.0	8.0

## 5) 寝苦しい夜に一緒にいたいタレント 1 位は福山雅治さん、綾瀬はるかさん！

「寝苦しい夜に一緒にいたいタレントは？」との質問に対し、1 位は男性タレントが福山雅治さん、女性タレントは綾瀬はるかさんが選ばれました。

福山雅治さんは 20～50 代女性から圧倒的支持を受け、全世代を通じて 1 位を獲得しています。やはり、大河ドラマで坂本龍馬を演じていることでも話題の福山雅治さんにそばにいて欲しい女性は多いようです。

一方、女性タレント部門で、20 代男性の票を 1 番多く獲得したのは宮崎あおいさん、30 代男性では上戸彩さん、40 代男性は綾瀬はるかさん、50 代男性では小雪さんと、年代によって、かなりバラつきが見られました。しかし、全世代を通じ、上位を獲得した綾瀬はるかさんが総合で 1 位となりました。

出張時の睡眠にプラスでかけられるコストの結果より、疲れている方が多いことが予想され、綾瀬はるかさんのふわっとした雰囲気癒されたいサラリーマンは多いようです。

< 質問 > 寝苦しい夜に一緒にいたいタレントは？

【男性タレント編(総合)】

順位	
1	福山雅治
2	櫻井翔(嵐)
3	小栗旬
4	瑛太
5	木村拓哉(SMAP)

【女性タレント編(総合)】

順位	
1	綾瀬はるか
2	宮崎あおい
3	小雪
4	新垣結衣
4	上戸彩

【男性タレント編(年代別)】

20 代女性

30 代女性

40 代女性

50 代女性

順位		順位		順位		順位	
1	福山雅治	1	福山雅治	1	福山雅治	1	福山雅治
2	櫻井翔(嵐)	2	櫻井翔(嵐)	2	小栗旬	2	木村拓哉(SMAP)
3	瑛太	3	小栗旬	3	櫻井翔(嵐)	3	小栗旬
						3	イ・ビョンホン

【女性タレント編(年代別)】

20 代男性

30 代男性

40 代男性

50 代男性

順位		順位		順位		順位	
1	宮崎あおい	1	上戸彩	1	綾瀬はるか	1	小雪
2	綾瀬はるか	2	綾瀬はるか	2	小雪	2	綾瀬はるか
3	新垣結衣	3	宮崎あおい	3	新垣結衣	3	上戸彩

### アンケート概要

サンプル数： 800 名(職業を持つ 20-50 代男女)

割 付： 性別・年代(20-50 代)・未既婚 各 50 名

調査方法： インターネットリサーチ

調査期間： 2010 年 05 月 17 日～2010 年 05 月 18 日

### 株式会社阪急阪神ホテルズについて

本調査において、出張時は普段よりぐっすり眠れず、睡眠時間が短い方も多いという結果が出ました。阪急阪神ホテルズでは、快眠を追求し続けることをテーマとしたホテル「remm(レム)」を秋葉原、日比谷にて展開しています。「remm(レム)」では、出張先での睡眠時に気になることとして上位に挙がっていた枕を好みに合わせて選択いただけ、体をやさしく受け止めるオリジナル仕様の高品質マットレスもご用意しています。また、レディースフロア全客室には、アロマ機能付き空気洗浄機(マジックボール)を設置しており、お好みの香りをフロントカウンターにてお選びいただけます。

2012 年秋には、新たに新大阪に、JR 新大阪駅及び地下鉄御堂筋線新大阪駅に直結する利便性の高い「レム新大阪(仮称)」がオープンします。

阪急阪神は、普段と比べてぐっすり眠れない出張時の睡眠を少しでも改善すべく、今後もお客さまに質の高い睡眠を提供してまいります。