

日本人の睡眠状況を 14万人のデータから可視化 浮かび上がったキーワードは 「5時間未満」「20代」「デジタル依存」

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス
『ストレスオフ白書 2018-2019』VOL.1

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス（事務局：東京都渋谷区、代表理事：恒吉 明美）は、全国の男女14万に行っている大規模調査「ココロの体力測定」を基に「日本人とストレス性疲労」の研究を進め、『ストレスオフ白書』にまとめています。今回のテーマは「睡眠」です。

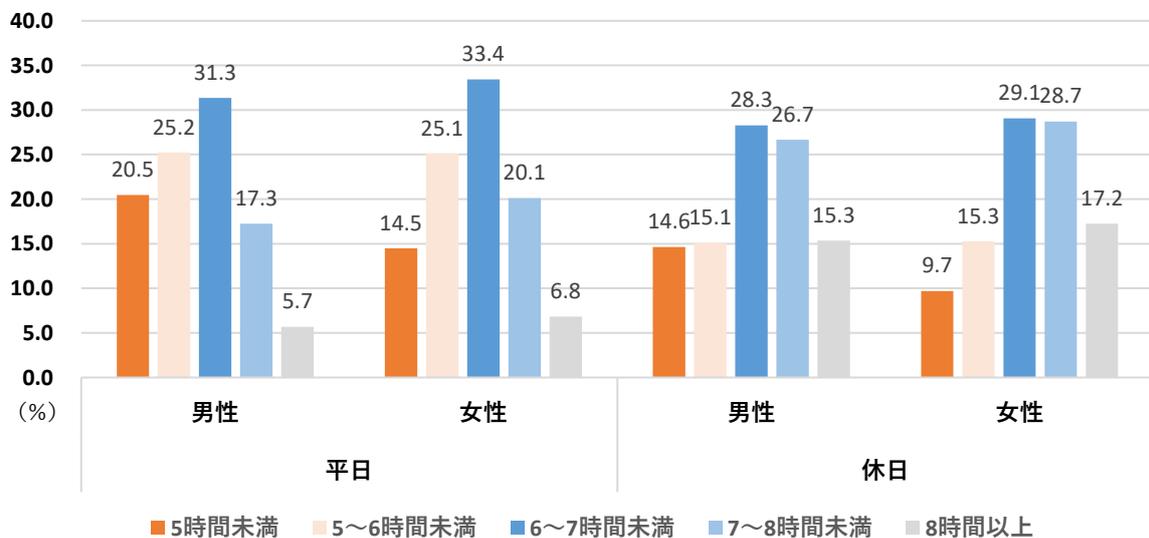
■ 『ストレスオフ白書 2018-2019』とは

当法人では、参画企業の株式会社メディプラス研究所が全国14万人（男女各7万人、20～69歳）に行っている大規模インターネット調査「ココロの体力測定」を基に、睡眠、食事といった生活習慣から、働き方・休み方、デジタル依存といった社会問題、年代別のストレス課題まで、日本人のストレス性疲労状況を『ストレスオフ白書』として編纂。年一回開催される当法人総会にて、参画企業に配布予定です。

【1】平均睡眠時間（平日休日/男女別）

- ・男女共、平日は「6～7時間」、休日「6～8時間」が多く、26.7～33.4%と3割前後は睡眠の理想とされる時間を確保できている。
- ・非常に短い「5時間未満」睡眠は、平日で男性20.5%、女性14.5%。しっかり休養したい休日でも、男性14.6%、女性9.7%が睡眠時間を確保できていない。

<平日休日・男女別 平均睡眠時間>



【2】 平均睡眠時間（平日休日/男女/年代別）

- ①男性（平日）は20～50代の「5時間未満」睡眠が20%を超える。20代は休日も約20%が「5時間未満」と短い傾向。
- ②女性（平日）は50代の「5時間未満」睡眠割合が最も高く、40代、20代と続く。
- ③20代は、男女とも休日の「8時間以上」睡眠割合が高い傾向。

<男性・平日休日・年代別 平均睡眠時間>

<女性・平日休日・年代別 平均睡眠時間>

平日 (勤務日)	5時間未満	5～6時間 未満	6～7時間 未満	7～8時間 未満	8時間以上
20代	25.4	21.0	30.4	16.6	6.6
30代	22.1	24.6	31.0	16.6	5.7
40代	22.6	28.6	29.4	14.6	4.8
50代	20.8	27.5	31.1	15.7	4.9
60代	13.0	23.2	34.6	22.5	6.7

(%)

平日 (勤務日)	5時間未満	5～6時間 未満	6～7時間 未満	7～8時間 未満	8時間以上
20代	15.3	20.4	32.1	21.8	10.4
30代	13.9	23.1	32.6	20.9	9.5
40代	15.8	28.7	32.5	17.7	5.3
50代	16.2	29.9	34.2	15.6	4.1
60代	11.7	22.4	35.3	24.5	6.2

(%)

①

②

休日	5時間未満	5～6時間 未満	6～7時間 未満	7～8時間 未満	8時間以上
20代	19.7	10.3	22.0	25.1	23.0
30代	16.3	13.1	26.0	26.9	17.7
40代	15.0	17.3	28.5	25.4	13.9
50代	13.8	17.7	30.5	25.9	12.1
60代	9.9	15.8	32.5	29.6	12.1

(%)

休日	5時間未満	5～6時間 未満	6～7時間 未満	7～8時間 未満	8時間以上
20代	10.7	10.0	20.3	28.0	31.0
30代	9.4	12.8	24.9	29.4	23.4
40代	9.7	15.8	29.4	28.6	16.5
50代	10.4	18.3	32.9	27.3	11.2
60代	8.7	17.8	34.7	29.8	8.9

(%)

③

【3】 睡眠関連行動（男女/年代別）

- ①男女とも20・30代の「朝から疲れている」割合が非常に高い。
- ②男女とも20～50代で「ベッドに入る直前のスマホ操作」が50%以上となっており、男性20・30代では6割、女性20代では8割を超える
- ③男性20代は「昼夜逆転の生活」割合が他の年代、女性よりも高く、20%を超えている。

<左：男性 右：女性 男女・年代別 睡眠関連行動>

	20代	30代	40代	50代	60代	20代	30代	40代	50代	60代
朝から疲れている	44.7	40.3	36.5	27.5	13.8	52.4	47.7	41.1	30.1	13.4
昼間の仕事でパソコンを長時間使う	44.0	50.2	53.5	56.3	49.0	38.0	36.8	40.4	36.1	20.9
夜は12時前には就寝する	39.7	42.8	44.4	49.3	60.2	48.2	55.3	54.5	53.4	61.9
夕方～夜は意識してブルーライト対策	21.9	16.7	13.3	11.6	10.1	14.9	13.4	12.2	11.7	12.2
ベッドに入る直前までPCやスマホの操作	62.6	60.5	57.1	50.1	41.0	80.1	73.5	63.9	52.9	35.0
昼夜逆転の生活だ	22.0	16.0	13.1	11.0	7.6	11.7	8.2	7.5	6.5	3.8

(%)

③

②

【4】ストレス性疲労症状別平均睡眠時間（男女別/平日）

当法人では、ストレス量が個々人のキャパシティを超えて起こる心身の疲労状態を「ストレス性疲労」と定義。本白書では「慢性疲労」と「自律神経乱れ」がストレス性疲労を引き起こすと推定し、「症状なし」から「症状あり。病院に通院」まで5段階の回答項目が、両方一致した人の数を算出しています。

EX. 男性で「慢性疲労」「自律神経乱れ」共に「症状なし」39,944人（人数の詳細は「調査概要」参照）

- ①男女共、「5時間未満」では、「症状あり。改善に取り組んでいる」の割合が高い。ストレス性疲労改善の意思はあるが、睡眠は考慮していない傾向。
- ②5時間台では「症状あり。改善に取り組んでいない」が多く、極端に短いわけではないが満足な睡眠時間ではないため、ストレス性疲労の重篤化の予備軍と言える。
- ③「症状あり。通院・投薬」は、働く意欲があっても働けない方も多く、「8時間以上」睡眠が多い傾向。

<左：男性 右：女性 男女・ストレス性疲労症状別 平均睡眠時間（平日）>

平日（勤務日）	①					②				
	5時間未満	5~6時間未満	6~7時間未満	7~8時間未満	8時間以上	5時間未満	5~6時間未満	6~7時間未満	7~8時間未満	8時間以上
全体	20.5	25.2	31.3	17.3	5.7	14.5	25.1	33.4	20.1	6.8
症状あり。病院に通院（投薬含む）している	33.9	18.3	22.1	15.6	10.0	20.7	24.2	28.4	16.7	9.9
症状あり。病院に通院する以外でお金を掛けて対処している	37.6	20.6	24.3	12.3	5.3	20.0	25.5	31.6	16.1	6.8
症状あり。生活習慣の工夫のみ。お金を掛けて対処していない	30.8	24.7	26.5	14.0	4.0	18.3	26.5	32.2	17.7	5.2
症状あり。特に対処していない	20.2	30.4	31.0	14.0	4.3	16.1	28.6	32.1	17.4	5.8
症状なし	17.2	23.4	33.2	19.7	6.5	11.5	22.4	35.2	23.1	7.8
					(%)					(%)

【5】ストレス性疲労症状別平均睡眠時間（男女別/休日）

- ・大きな傾向は平日と変わらないが、「ストレス性疲労症状あり。改善に取り組んでいる」の5時間未満睡眠割合は、休養が必要な休日も、特に男性で高い傾向にある。

<左：男性 右：女性 男女・年代別 睡眠関連行動>

休日	①					②				
	5時間未満	5~6時間未満	6~7時間未満	7~8時間未満	8時間以上	5時間未満	5~6時間未満	6~7時間未満	7~8時間未満	8時間以上
全体	14.6	15.1	28.3	26.7	15.3	9.7	15.3	29.1	28.7	17.2
症状あり。病院に通院（投薬含む）している	26.1	12.4	18.9	21.2	21.4	14.7	14.7	24.6	23.0	23.1
症状あり。病院に通院する以外でお金を掛けて対処している	31.4	11.5	21.6	20.4	15.1	15.1	13.6	27.3	25.6	18.4
症状あり。生活習慣の工夫のみ。お金を掛けて対処していない	23.8	15.1	24.7	22.7	13.8	12.3	15.6	27.7	27.8	16.6
症状あり。特に対処していない	11.8	17.4	29.1	25.7	16.1	9.7	17.0	28.2	27.3	17.9
症状なし	12.9	14.4	29.3	28.4	15.0	8.3	14.2	30.5	30.5	16.5
					(%)					(%)

【6】都道府県別「5時間未満」睡眠（男女別/平日）

・「5時間未満」睡眠の割合が多い県は、男性が「徳島県」「沖縄県」「島根県」。女性が「山梨県」「佐賀県」「沖縄県」。男女とも上位に入っているのは、「沖縄県」。

<男女・都道府県別「5時間未満」睡眠（平日）>

都道府県（男性）		
1	徳島県	26.2
2	沖縄県	26.2
3	島根県	23.9
4	奈良県	23.7
5	熊本県	23.7
6	長崎県	23.5
7	香川県	23.2
8	埼玉県	23.2
9	大分県	23.0
10	福井県	22.8
11	神奈川県	22.4
12	山形県	22.3
13	千葉県	22.2
14	和歌山県	22.1
15	岩手県	21.7
16	福島県	21.5
17	滋賀県	21.4
18	愛媛県	21.3
19	京都府	21.2
20	秋田県	21.1
21	石川県	21.0
22	鳥取県	20.8
23	鹿児島県	20.7

都道府県（男性）		
24	兵庫県	20.7
25	宮崎県	20.5
26	東京都	20.4
27	愛知県	20.3
28	山梨県	20.1
29	青森県	20.0
30	長野県	19.8
31	佐賀県	19.7
32	広島県	19.7
33	栃木県	19.6
34	高知県	19.5
35	群馬県	19.4
36	山口県	19.4
37	福岡県	19.4
38	富山県	19.2
39	茨城県	19.1
40	静岡県	18.9
41	大阪府	18.6
42	岡山県	17.8
43	北海道	17.6
44	岐阜県	17.5
45	三重県	17.3
46	新潟県	17.3
47	宮城県	14.1

(%)

都道府県（女性）		
1	山梨県	19.7
2	佐賀県	18.9
3	沖縄県	18.7
4	山口県	18.6
5	宮崎県	17.6
6	高知県	17.4
7	和歌山県	17.3
8	富山県	16.8
9	鳥取県	16.6
10	岩手県	16.5
11	徳島県	16.3
12	栃木県	16.3
13	宮城県	15.9
14	福岡県	15.9
15	長崎県	15.7
16	福井県	15.4
17	大阪府	15.4
18	神奈川県	15.2
19	埼玉県	15.2
20	群馬県	15.1
21	三重県	15.0
22	熊本県	14.9
23	大分県	14.8

都道府県（女性）		
24	鹿児島県	14.8
25	長野県	14.7
26	石川県	14.5
27	愛媛県	14.3
28	千葉県	14.3
29	広島県	14.2
30	青森県	14.2
31	香川県	14.2
32	北海道	14.1
33	兵庫県	14.0
34	奈良県	14.0
35	新潟県	13.7
36	秋田県	13.7
37	東京都	13.5
38	岡山県	13.4
39	京都府	13.1
40	山形県	13.0
41	静岡県	13.0
42	滋賀県	12.9
43	茨城県	12.7
44	福島県	12.6
45	島根県	12.3
46	愛知県	11.8
47	岐阜県	11.5

(%)

【7】職業別「5時間未満」睡眠（男女別/平日）

- ・男性は、畜産・林業・漁業などの「1次産業職種」や「運転手」。女性は「ガソリンスタンドスタッフ」「運転手」「飲食店」「医師・歯科医師」などの職種で、「5時間未満」と睡眠時間が短い傾向。
- ・男性の「現在働いていないの「5時間未満」睡眠割合も高い。

<男女・職業別「5時間未満」睡眠（平日）>

	職業（男性）	
1	畜産	42.5
2	受付案内事務員	42.5
3	レジスター係	42.3
4	現在働いていない	39.7
5	漁業	38.7
6	運転手（電車）	38.6
7	林業	36.8
8	保育士	33.7
9	衣服・繊維製品製造	32.5
10	外勤事務	30.9
11	警備関連	29.6
12	飲食店店長	26.7
13	ガソリンスタンドスタッフ	26.3
14	飲料製造	26.1
15	宅配業務、宅配業務補助	25.1
16	運輸・通信事務	24.9
17	PC作業員	24.2
18	飲食店接客・サービス	24.2
19	その他運転手	24.0
20	梱包	23.6

(%)

	職業（女性）	
1	ガソリンスタンドスタッフ	34.2
2	運転手（電車・バス・タクシー）	34.0
3	歯科医師	29.6
4	飲食店店長	27.6
5	宅配業務、宅配業務補助	22.4
6	運輸・通信事務	21.0
7	ホテル、レストランの従業員	19.8
8	医師	18.5
9	旅館・ホテル従事者	18.1
10	会社役員	17.7
11	受付案内事務員	17.4
12	その他運転手	17.3
13	人事関連職	17.0
14	不動産販売	16.9
15	生産関連事務	16.5
16	秘書	16.3
17	農業	16.2
18	PC作業員	15.8
19	保険販売	15.7
20	機器加工製造	15.6

(%)

[調査概要]

調査名：ココロの体力測定 2018

方法：インターネット調査

調査期間：2018年3月7日～17日

サンプル数：14万人（男女各7万人）

※都道府県ランキングに必要な数、各県1000サンプル以上を確保し、その後人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウェイト修正

設問数：15問

調査機関：株式会社メディプラス研究所

●本レポート活用対象：

男性：20代11039人 30代13819人 40代16236人 50代13484人 60代10642人

女性：20代15433人 30代13519人 40代15986人 50代13571人 60代16270人

・ストレス性疲労

男性：症状なし39944人 症状あり。対処していない19125人 症状あり。生活習慣の工夫のみ6436人 症状あり。通院以外でお金をかけて対処2668人 症状あり。病院に通院1817人

女性：症状なし33527人 症状あり。対処していない23305人 症状あり。生活習慣の工夫のみ8291人 症状あり。通院以外でお金をかけて対処2675人 症状あり。病院に通院2191人

■ 社会課題「ストレス性疲労」の改善を目指して。

2018年10月、一般社団法人ストレスオフ・アライアンス設立

ストレスオフ・アライアンスは2017年に準備委員会を立ち上げ、社会のあらゆるストレス問題に対して議論を重ねてきましたが、本格的にこの社会課題に対峙するため、2018年10月22日に一般社団法人ストレスオフ・アライアンスを設立しました。

当法人では、日本の成人の47.6%がストレス性疲労を抱えていると推計^{※1}しています。さらに重度であると思われる人は、適切な量、時間を働けておらず、社会生産力^{※2}は著しく低下している傾向です。

産官学の有識者によるさまざまな視点からストレス性疲労を研究し、参画企業と協力しながら、社会の生産力の回復・成長に貢献することを目指します。

※1 株式会社メディプラス研究所「ココロの体力測定 2018」より 14万人（男女各7万人）へのインターネット調査から抽出

※2 当団体では、「社会生産力」を「仕事・家事などを含む労働力」と定義しています

■ 組織概要

- 名称 : 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス
設立 : 2018年10月22日
代表理事 : 恒吉 明美（株式会社メディプラス / 株式会社メディプラス研究所）
理事（企業）: ロート製薬株式会社
株式会社 JVC ケンウッド・ビクターエンタテインメント
WIN フロンティア株式会社
株式会社メディプラス
株式会社メディプラス研究所
監事 : 株式会社 産業経済新聞社
事務局 : 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス 運営事務局
東京都渋谷区恵比寿 4-6-1 恵比寿 MF ビル 2階 株式会社メディプラス内
TEL : 03-6408-5121
E-mail : info@stressoff-alliance.or.jp
HP : http://stressoff-alliance.or.jp

<お問い合わせ先>

ストレスオフ・アライアンス 広報事務局
TEL : 03-5411-0066 FAX : 03-3401-7788
E-mail : pr@netamoto.co.jp
担当 : 柴山（携帯 : 070 - 1389 - 0172）