

【Habitoneセルフケア白書2026】Habitoneが累計10万DL突破！

10万人のユーザーデータからみる睡眠とセルフケアのリアル

～平均睡眠時間は7時間01分、0時就寝・7時起床が平均～

株式会社DUMSCO(所在地:東京都港区、代表取締役CEO:西池成資、以下 当社)が運営するセルフコンディショニングアプリ「Habitone(ハビトーン)」は、おかげさまで累計10万ダウンロードを突破いたしました。

Habitoneは、累計300万DLを突破した「ストレススキャン」の派生アプリとして、2025年1月にリリースいたしました。スマートフォンのカメラで自律神経の状態を測定し、日々の体調を記録・振り返ることができるほか、記録から可視化した不調に対して専門家監修のセルフケアを提案する、セルフコンディショニングアプリです。日々のセルフケアのパートナーとしてHabitoneを選んでくださっているユーザーの皆様に、心より感謝申し上げます。

この節目に、アプリの登録情報や利用記録をもとに、ユーザーの睡眠や生活習慣の実態をまとめた「Habitoneセルフケア白書2026」を公開いたします。ユーザーの年代・性別から、睡眠時間、就寝・起床のタイミング、実践されている習慣、記録している時間帯まで、日々の記録に表れた現代のセルフケアのリアルをご紹介します。

Habitone 累計**100,000**
ハビトーン ダウンロード突破

10万人のユーザーデータからみる セルフケア白書2026

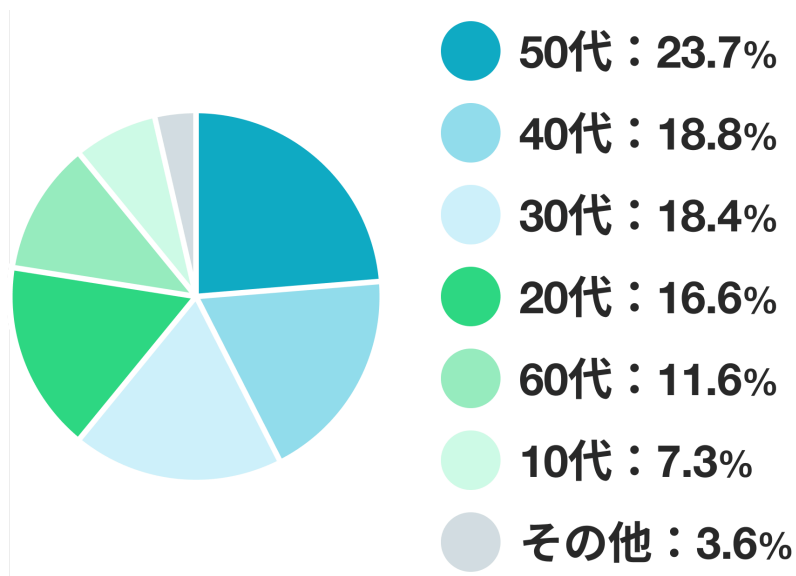


1. ユーザー属性:最も多い年代は50代、性別構成では女性が約7割

Habitoneユーザーの年代構成は、50代が23.7%で最も多く、次いで40代が18.8%、30代が18.4%となりました。主に働き盛りの世代の方に幅広くお使いいただいていることがわかります。

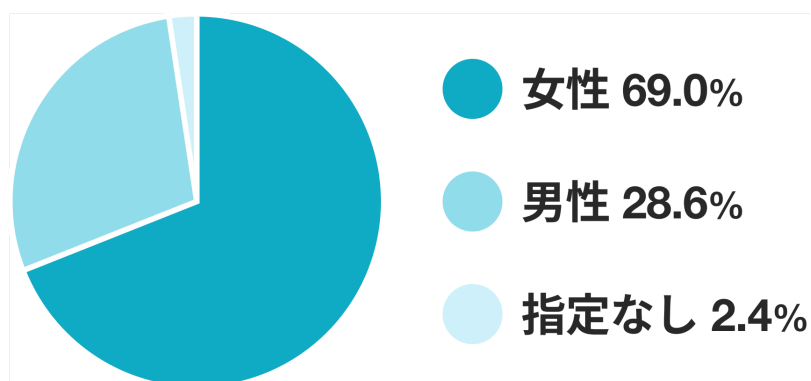
年代構成

＜問い合わせ先＞
株式会社DUMSCO 広報担当
電話03-6777-7496 メール:pr-team@dumsco.com



性別の構成比は、女性が69.0%、男性が28.6%、指定なしが2.4%でした。

性別構成



2. 睡眠時間:ユーザーの平均は7時間01分

アプリに記録された睡眠時間を集計したところ、ユーザーの平均睡眠時間は**7時間01分**となりました。

厚生労働省の令和5年(2023)「国民健康・栄養調査」*1の結果による「睡眠の状況」では、1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性35.2%、女性33.9%です。6時間未満の人の割合は、男性38.5%、女性43.6%であり、性・年齢階級別にみると、男性の30～50歳代、女性の40～60歳代では4割を超えています。

*1:<https://www.mhlw.go.jp/content/001435375.pdf>

日本では、十分な睡眠時間の確保が健康づくりの課題となっており、厚生労働省も睡眠時間を十分に確保できている人を増やすことを目標に掲げています。対象者の年齢構成や睡眠時間の把握方法などが異なる点には留意が必要ですが、今回の集計でのHabitoneユーザーの睡眠記録は、平均値で見ると全国調査に基づく推計値を上回る結果となりました。

<問い合わせ先>
株式会社DUMSCO 広報担当
電話03-6777-7496 メール:pr-team@dumsco.com

3.睡眠のタイミング:平均就寝時刻は0時0分、平均起床時刻は7時01分

睡眠の長さに加え、平均就寝時刻・平均起床時刻についても集計しました。

平均就寝時刻:0時0分

平均起床時刻:7時01分

平均睡眠中央時刻:3時31分

本白書における「就寝時刻」「起床時刻」は、それぞれユーザーがアプリに入力した**睡眠の開始時刻と終了時刻**を指します。

また、「睡眠中央時刻」は、各記録の睡眠開始時刻と終了時刻の中間にあたる時刻として算出しています。例えば、23時から翌朝7時までの記録であれば、睡眠中央時刻は午前3時となります。

人間の体内時計は、この睡眠中央時刻を「軸」としてリズムを刻んでいるため、睡眠中央時刻が日々大きく変動しないよう保つことが、体内時計をずらさないために重要な指標です。

※就寝・起床時刻はユーザーの入力に基づくものであり、客観的な検査によって測定した入眠・覚醒時刻ではありません。

4. 実践が記録された「習慣」ランキング:1位、2位は「自律神経の記録」次いで「起床後1時間以内に朝食を食べる」

ユーザーが日々の生活に取り入れている「習慣」について、期間中に実践を1回以上記録したユーザー数を集計しました。

最も多くのユーザーが実践を記録していたのは「起床後に自律神経を測定する」で、続いて「就寝前に自律神経を測定する」「起床後1時間以内に朝食を食べる」が上位となりました。

実践を記録したユーザーが多い「習慣」トップ5

- 1位:起床後に自律神経を測定する
- 2位:就寝前に自律神経を測定する
- 3位:起床後1時間以内に朝食を食べる
- 4位:毎日同じ時刻に起きる
- 5位:起床直後に朝日を浴びる

今回のランキングは、アプリ上で習慣を選択・登録しただけの状態ではなく、**実践したことが記録された習慣**を対象としています。ユーザーが、まずは自律神経の記録をつけることや、朝食を食べる習慣や起床時刻、起床後に朝日を浴びることなど、朝の習慣から実践できているという様子が見えてきました。

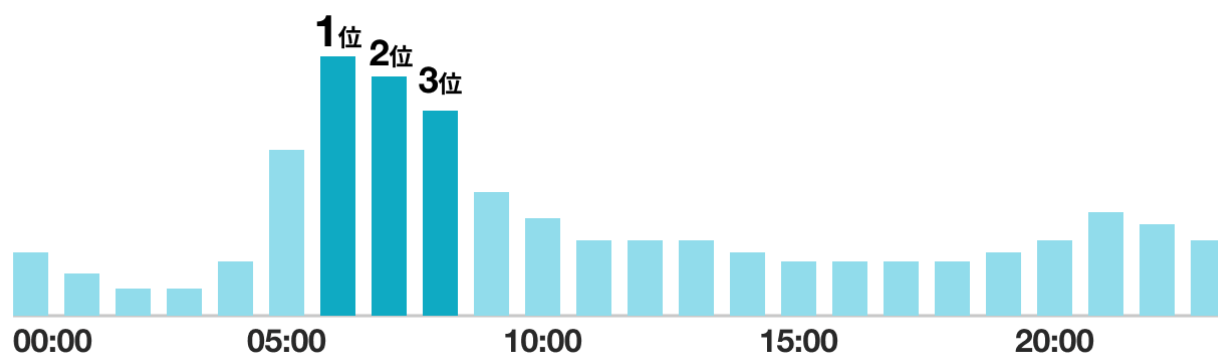
※同一ユーザーが同じ習慣を複数回記録した場合も、1として集計しています。ランキングは習慣の効果や推奨順位を示すものではありません。

5. チェックインの時間帯:最も多いのは6時台

ユーザーがHabitoneでチェックインしている時間帯を集計したところ、**最も多かったのは6時台**で、次いで7時台、8時台となりました。

チェックインの時間帯からは、ユーザーが一日のどのタイミングでHabitoneを利用しているかがわかります。今回の集計では、特に朝の利用が多いという傾向が見られました。

＜問い合わせ先＞
株式会社DUMSCO 広報担当
電話03-6777-7496 メール:pr-team@dumsco.com



日々の記録から、自分に合った「いい日」の増やし方を

今回の「Habitonesセルフケア白書2026」では、ユーザーの睡眠や習慣の記録、アプリの利用時間帯を通じて、現役世代の生活習慣の一端をご紹介しました。

これからもユーザーの皆様の声に耳を傾けながら機能アップデートを重ね、皆様のセルフケア習慣を支えてまいります。

改めまして、Habitoneをご利用いただいている皆様に感謝申し上げます。日々の習慣から「いい日」を増やせるよう、今後もサービスの改善に取り組んでまいります。

セルフコンディショニングアプリ「Habitone」でできること

- 自律神経の測定
スマートフォンのカメラで心拍変動のリズムを解析し、約60秒で自律神経の状態をスコア化。科学的な手法を活用し、その日のコンディションを簡単に確認できます。



- 日々の心身の状態の振り返り
自律神経の状態、安静時心拍数、睡眠、体調など、記録したデータをいつでも確認可能。傾向を把握することで、「なんとなく不調」の原因を見つけ、改善の手助けに。

<問い合わせ先>
株式会社DUMSCO 広報担当
電話03-6777-7496 メール:pr-team@dumSCO.com

2026年10月吉日
株式会社DUMSCO

- データをもとに最適な習慣を提案
月間レポートでユーザーの心身の傾向を可視化・分析。その結果に基づき、おすすめの習慣を提案します。



- 専門家監修の実践コンテンツ
医師監修の記事で正しい知識を学びながら、呼吸法などすぐに取り組めるセッションを利用可能。日々の習慣化をサポートします。

<問い合わせ先>
株式会社DUMSCO 広報担当
電話03-6777-7496 メール:pr-team@dumsco.com



有料版と無料版で利用できる機能が異なります。詳細は公式サービスページをご確認ください。

開発の背景

Habitoneの前身である「ストレススキャン」では、ストレス測定を中心に提供してきました。これを進化させ、Habitoneは「測る」だけでなく「行動の提案」まで一貫してサポートするアプリへと生まれ変わりました。従来のストレス測定に加え、ユーザーの日々の記録から心身の状態を分析し、日常に取り入れやすいアクションプランを提案することで、「なんとなくの不調」や「日々の悩み」に対し、根本的な改善をサポートします。

自律神経の測定について

心拍変動から自律神経の活動量を測る

スマートフォンのカメラで読み取った心拍を、心拍変動解析(HRV解析:Heart Rate Variability Analysis)という医学・生理学的な手法を用いて自律神経の活動を科学的に定量化しています。

Habitoneについて

詳細は下記をご確認ください。

サービスサイト

<https://habitone.life/>

公式Instagram

<https://www.instagram.com/habitone.life/>

株式会社DUMSCOについて

「持続可能なパフォーマンスをデザインする」をミッションに、データ分析とテクノロジーで課題を解決するべくサービス開発や企業向け生産性向上コンサルティングを提供しています。

がん患者サポートアプリ「ハカルテ」、暑熱対策サービス「GoANZEN」、累計300万DLを突破した「ストレススキャン」が生まれ変わったセルフコンディショニングアプリ「Habitone」、法人向けセルフコンディショニングアプリ「ANBAI」など、さまざまな事業を展開しています。

コーポレートサイト

<https://dumsco.com/>

＜問い合わせ先＞
株式会社DUMSCO 広報担当
電話03-6777-7496 メール:pr-team@dumsco.com