

寝るのが得意な人を調査！寝るのが得意なのは20代、70代 運動習慣など日常の過ごし方と深い関わりも ～10万人調査による「ベネクスリカバリーレポート 2023」Vol.5～

休養時専用ウェアを開発、製造、販売する株式会社ベネクス（所在地：神奈川県厚木市、代表取締役：中村 太一、以下、当社）は、一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹、以下、日本リカバリー協会）の技術協力のもと、10万人を対象とした「リカバリー（休養）」に関する調査『ココロの体力測定 2023』を共同で実施しました。

今回、調査結果から寝るのが得意な人、不得意な人について分析しました。自分は寝るのが得意だと思つた人は昨年より減少しているものの、自律神経に関する悩みが少なくなることや、運動習慣やコンディション管理システムを使用するなどの積極的な行動が関係していることがわかりました。

■「ベネクスリカバリーレポート」とは

2004年の文科省疲労研究班の報告によると、生産人口の約6割の人が疲労を抱えているという状況があります。さらに近年、新型コロナウイルスの影響により人々は生活において仕事やコミュニケーションなど多くの変化を強いられたことで、ストレス・疲労を感じる場面も多様化しました。このような背景から、当社は10万人を対象とした調査「ココロの体力測定 2023」のデータを活用し、睡眠状況、ストレス状況、働き方・休み方意識、リラックス方法などの様々な抗疲労のソリューションを「ベネクスリカバリーレポート」として提案します。今後も当社は、疲れに悩むすべての人に日々元気に過ごしていただけるよう、「休養」の大切さを社会へ発信します。

【調査サマリー】

- ◇「寝るのが得意」29.6%、「寝るのが不得意」30.1% 寝るのが得意な人は女性に多い
- ◇寝るのが最も得意な年代 男女別トップは男性70代、女性は20代
- ◇寝るのが得意な人は2022年より1.2%減少 男性はマイナス0.5、女性はマイナス2%
- ◇元気な人は寝るのが得意 疲れている人の1.75倍も多い結果に
- ◇寝るのが得意な人が多い都道府県ランキング！1位「徳島県」、2位「福島県」、3位「山形県」
- ◇寝るのが不得意な人は「良く眠れない」「身体のリズムの乱れ」など、自律神経に関わる悩みが上位に
- ◇寝るのが得意な人は行動派 ウォーキングや筋トレの習慣、コンディション管理システムの利用も

■日本人の睡眠時間は増加傾向、寝るのが得意な人はどんな人？

日本リカバリー協会発表の「日本の疲労状況 2023」によると、全体的な睡眠時間は増えている傾向にあります。（※）では、寝るのが得意な人は増えているのでしょうか？今回は寝ることが得意かどうかについての回答から、寝るのが得意な人・不得意な人について分析しました。

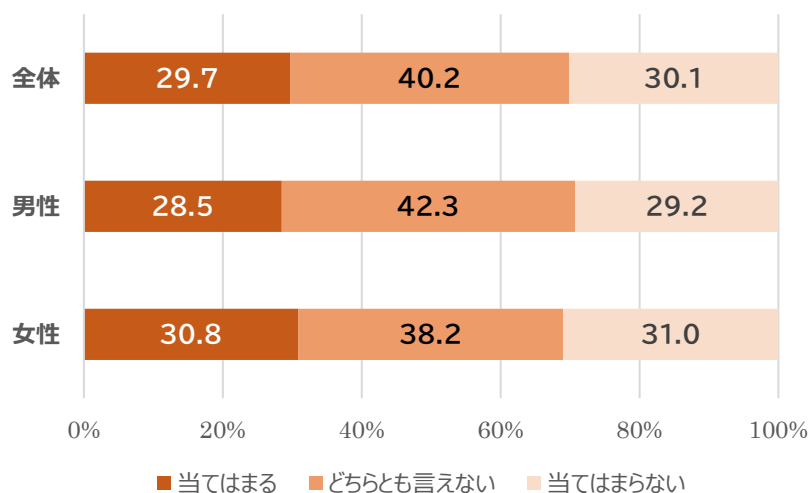
※参考サイト：一般社団法人日本リカバリー協会 全国10万人調査から「日本の疲労状況 2023」を発表～「休養・抗疲労白書 2023レポート」Vol.1～ <https://prt-times.jp/main/html/rd/p/000000023.000085299.html>

■「寝るのが得意」29.6%、「寝るのが不得意」30.1% 寝るのが得意な人は女性に多い

寝るのが得意かどうかについて比較をしたところ、当てはまると回答した人は29.6%、どちらでもない40.2%、当てはまらない30.1%という結果となりました。

男女別で比較すると、当てはまると回答した男性は28.5%、女性は30.8%。女性の方が2.3%多い結果となりました。

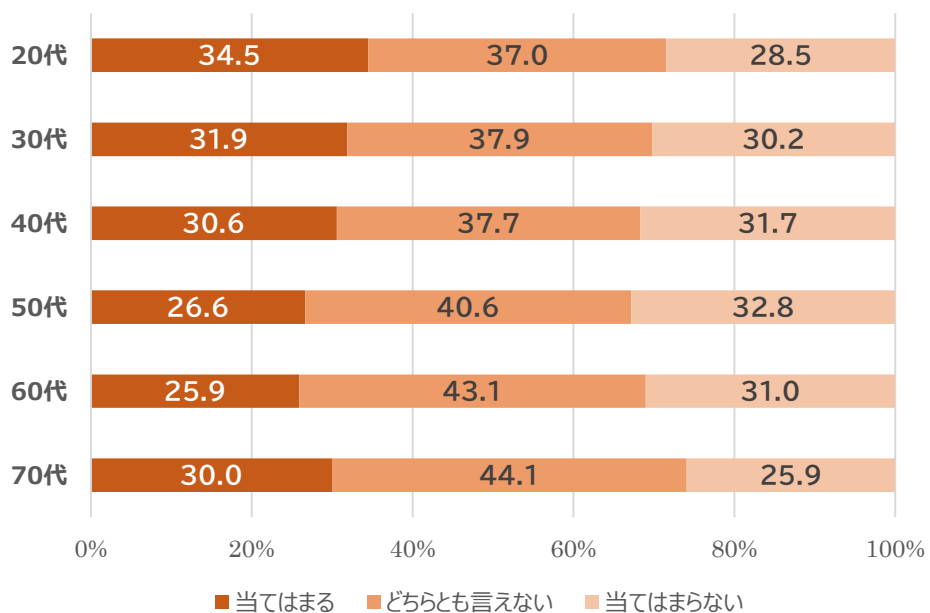
図表 1 : 自分は寝ることが得意な方だと思う 全体 (単位 : %)



■ 寝るのが最も得意な年代 男女別トップは男性 70 代、女性は 20 代

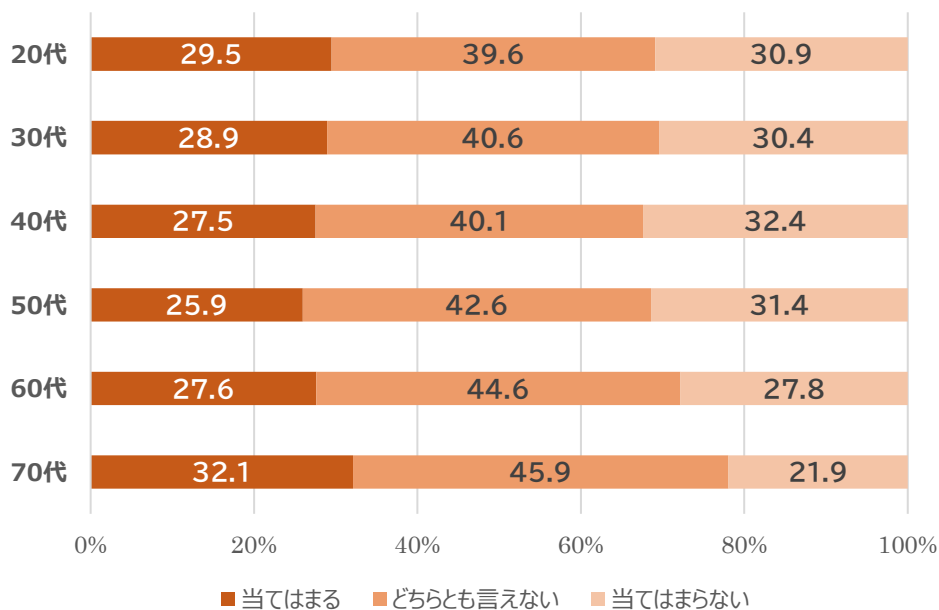
寝るのが得意な人について年代別で比較すると、全体では 1 位 20 代 34.5%、2 位 30 代 31.9%、3 位 40 代 30.6%となり、20 代が最も多いという結果となりました。若い人ほど寝るのが得意な人が多い傾向です。

図表 2 : 自分は寝ることが得意な方だと思う 年代別、男女計 (単位 : %)

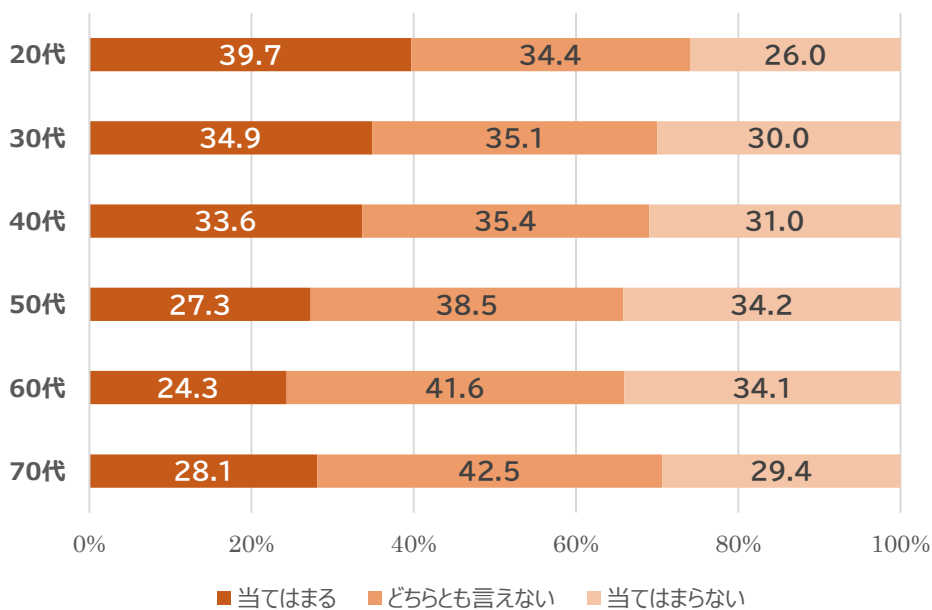


男女別で比較すると、男性で寝るのが得意な人が最も多いのは70代 32.1%、女性では20代 39.7%という結果となりました。

図表 3 : 自分は寝ることが得意な方だと思う 年代別、男性 (単位 : %)



図表 4 : 自分は寝ることが得意な方だと思う 年代別、女性 (単位 : %)



■寝るのが得意な人は2022年より1.2%減少 男性はマイナス0.5、女性はマイナス2%

寝るのが得意かどうかについて2022年と比較すると、全体ではマイナス1.3%となり、寝るのが得意な人は減少する結果となりました。

男女別に見ても、男性はマイナス0.5%と微減、女性はマイナス2%と減少、という結果でした。

図表 5 : 寝るのが得意な人 2022-2023 年比較 全体 (単位 : %)

	2022年	2023年	比較
全体	31.0	29.7	-1.3
男性	29.0	28.5	-0.5
女性	32.9	30.8	-2.0

しかし年代別で比較すると、20代は4.3%、30代は3.2%、40代は1.0%となり、むしろ増加しています。一方で50代はマイナス2.0%、60代はマイナス5.4%、70代はマイナス7.2%と減少。年代によって大きく異なる結果となりました。

図 6 : 寝るのが得意な人 年代別 2022-2023 年比較、全体 (単位 : %)

男女計	2022年	2023年	比較
20代	30.2	34.5	4.3
30代	28.7	31.9	3.2
40代	29.6	30.6	1.0
50代	28.6	26.6	-2.0
60代	31.4	25.9	-5.4
70代	37.1	30.0	-7.2

図表 7 : 寝るのが得意な人 年代別 2022-2023 年比較、男性 (単位 : %)

男性	2022年	2023年	比較
20代	25.4	29.5	4.1
30代	24.5	28.9	4.5
40代	25.5	27.5	2.1
50代	26.9	25.9	-1.0
60代	32.3	27.6	-4.6
70代	39.7	32.1	-7.6

図表 8 : 寝るのが得意な人 年代別 2022-2023 年比較、女性 (単位 : %)

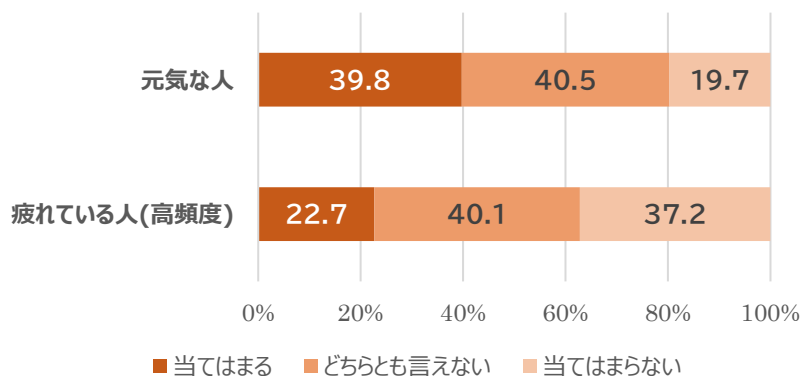
女性	2022年	2023年	比較
20代	35.1	39.7	4.6
30代	33.0	34.9	1.9
40代	33.8	33.6	-0.1
50代	30.3	27.3	-3.0
60代	30.5	24.3	-6.2
70代	35.0	28.1	-6.9

■元気な人は寝るのが得意 疲れている人の1.75倍も多い結果に

疲労度合い別に比較すると、「寝るのが得意な人」は元気な人では39.8%、高頻度で疲れている人では22.7%となりました。元気な人は、疲れている人よりも1.8倍も多い結果となりました。反対に、「寝るのが不得意な人」は、元気な人で19.7%、高頻度で疲れている人で37.2%となりました。こちらは疲れている人の方が1.9倍多い結果となりました。

元気な人ほど寝るのが得意、疲れている人ほど寝るのが不得意であることが分かりました。

図表9：自分は寝ることが得意な方だと思う 疲労度合別（単位：％）



■寝るのが得意な人が多い都道府県ランキング！1位「徳島県」、2位「福島県」、3位「山形県」

寝るのが得意な人が多い都道府県ランキングでは、1位「徳島県」34.4%、2位「福島県」33.8%、3位「山形県」33.4%、4位「石川県」33.3%、5位「群馬県」32.4%という結果となりました。

図表10：自分は寝ることが得意な方だと思う 全国、男女計、都道府県別（単位：％）

男女計	当てはまる	どちらとも言えない	当てはまらない	男女計	当てはまる	どちらとも言えない	当てはまらない
北海道	30.3	39.4	30.3	滋賀県	29.0	42.5	28.5
青森県	30.4	44.5	25.1	京都府	29.4	38.7	31.9
岩手県	31.5	38.3	30.2	大阪府	30.0	40.1	29.9
宮城県	30.3	41.4	28.4	兵庫県	29.5	40.2	30.4
秋田県	26.6	46.3	27.2	奈良県	30.6	40.3	29.1
山形県	33.4	39.2	27.4	和歌山県	28.5	41.2	30.2
福島県	33.8	38.3	27.9	鳥取県	30.7	40.2	29.1
茨城県	26.6	41.1	32.3	島根県	24.0	41.9	34.2
栃木県	31.4	40.2	28.4	岡山県	28.9	40.1	31.0
群馬県	32.4	39.0	28.5	広島県	30.3	37.5	32.2
埼玉県	29.6	39.8	30.6	山口県	28.6	41.2	30.2
千葉県	28.6	40.7	30.7	徳島県	34.4	38.3	27.3
東京都	30.5	39.9	29.6	香川県	31.3	43.0	25.7
神奈川県	30.0	40.7	29.3	愛媛県	27.0	42.5	30.5
新潟県	29.1	39.2	31.7	高知県	25.0	43.7	31.3
富山県	26.4	42.9	30.7	福岡県	31.3	39.5	29.2
石川県	33.3	38.4	28.3	佐賀県	25.9	41.2	32.9
福井県	26.8	39.2	33.9	長崎県	29.5	43.0	27.6
山梨県	31.1	35.3	33.6	熊本県	31.7	36.5	31.8
長野県	29.3	39.4	31.3	大分県	29.1	42.9	27.9
岐阜県	28.8	41.6	29.7	宮崎県	29.7	40.7	29.7
静岡県	27.5	42.8	29.7	鹿児島県	27.7	41.6	30.7
愛知県	28.1	39.7	32.2	沖縄県	28.7	36.7	34.6
三重県	32.3	39.2	28.5				

■寝るのが不得意な人は「良く眠れない」「身体のリズムの乱れ」など、自律神経に関わる悩みが上位に

身体の悩みについて見ていくと、寝るのが不得意な人全体では、よく眠れない42.8%、身体のリズム（自律神経など）が乱れている25.5%、身体の巡り（血流、リンパなど）が悪い20.3%、という結果となりました。

寝るのが不得意な人はすべての項目で上回っており、寝るのが不得意な人は身体の悩みを抱えている傾向があることが分かりました。なかでも、自律神経にかかわる項目が上位に目立ち、自律神経を整えることが良い眠りに繋がっていることが推測されます。

図表 11：身体の悩み 全体（単位：％）

身体の悩み	寝るのが得意	寝るのが不得意
よく眠れない	14.5	42.8
何かしらの怪我をしている	7.5	8.5
足の疲れがある	16.9	21.6
更年期症状がある	7.8	10.8
月経痛・月経不順・PMSなど	17.0	17.7
身体のリズム（自律神経など）が乱れている	14.3	25.5
身体の巡り（血流、リンパなど）が悪い	14.1	20.3
抜け毛の悩み	13.2	17.3

男女別で比較すると、寝るのが不得意な男性は、よく眠れない42.0%、身体のリズム（自律神経など）が乱れている22.0%、足の疲れがある20.2%、女性は、よく眠れない43.5%、身体のリズムが乱れている28.7%、身体の巡り（血流、リンパなど）が悪い25.6%という結果となりました。

特に、寝るのが不得意な女性は「更年期症状」「月経痛・月経不順・PMS など」といった女性特有の項目も目立ち、眠りに身体の悩みが深く関係している傾向があるようです。

図表 12：身体の悩み 男性（単位：％）

身体の悩み	寝るのが得意	寝るのが不得意
よく眠れない	14.3	42.0
何かしらの怪我をしている	9.5	10.0
足の疲れがある	15.6	20.2
更年期症状がある	7.5	8.2
月経痛・月経不順・PMSなど	0.0	0.0
身体のリズム（自律神経など）が乱れている	11.4	22.0
身体の巡り（血流、リンパなど）が悪い	9.9	14.5
抜け毛の悩み	14.5	18.8

図表 13：身体の悩み 女性（単位：％）

身体の悩み	寝るのが得意	寝るのが不得意
よく眠れない	14.7	43.5
何かしらの怪我をしている	5.7	7.1
足の疲れがある	18.2	22.8
更年期症状がある	8.0	13.2
月経痛・月経不順・PMSなど	17.0	17.7
身体のリズム（自律神経など）が乱れている	16.9	28.7
身体の巡り（血流、リンパなど）が悪い	17.9	25.6
抜け毛の悩み	12.1	16.0

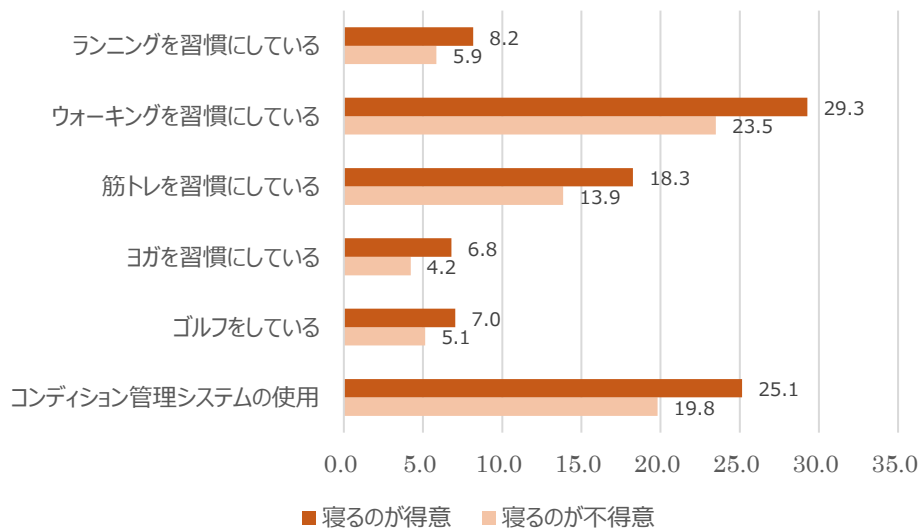
■寝るのが得意な人は行動派 ウォーキングや筋トレの習慣、コンディション管理システムの利用も

運動習慣にも着目すると、「寝るのが得意な人」は、ウォーキングを習慣にしている 29.3%、コンディション（歩数、睡眠など）管理システム（アプリ、ウォッチ）の使用 25.1%、筋トレを習慣にしている 18.3%という結果となりました。

運動習慣に関するすべての項目において、「寝るのが不得意な人」よりも上回っています。

寝るのが得意な人は運動習慣があったり、アプリやウォッチなどのコンディション管理システムを活用していたり、自身の身体の管理に積極的に向き合う人が多く、そういった行動が良い眠りに繋がっていると推測されます。

図表 14 : 運動習慣 全体 (単位 : %)

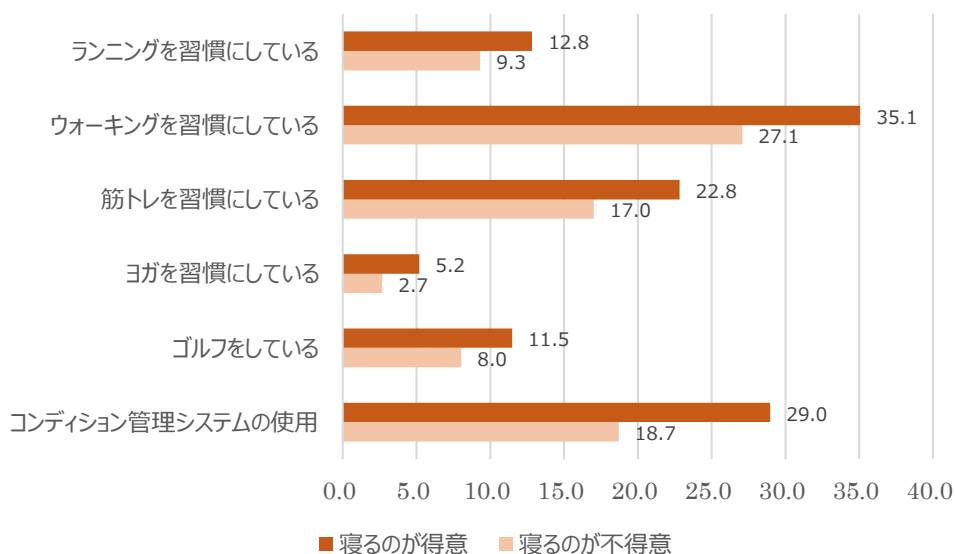


男女別で比較すると、寝るのが得意な男性は、ウォーキング 35.1%、コンディション管理システムの使用 29.0%、筋トレ 22.8%となり、ほとんどの項目が女性を上回る結果となりました。男性は特に、寝るのが得意かどうかについて運動習慣との関係が深いようです。

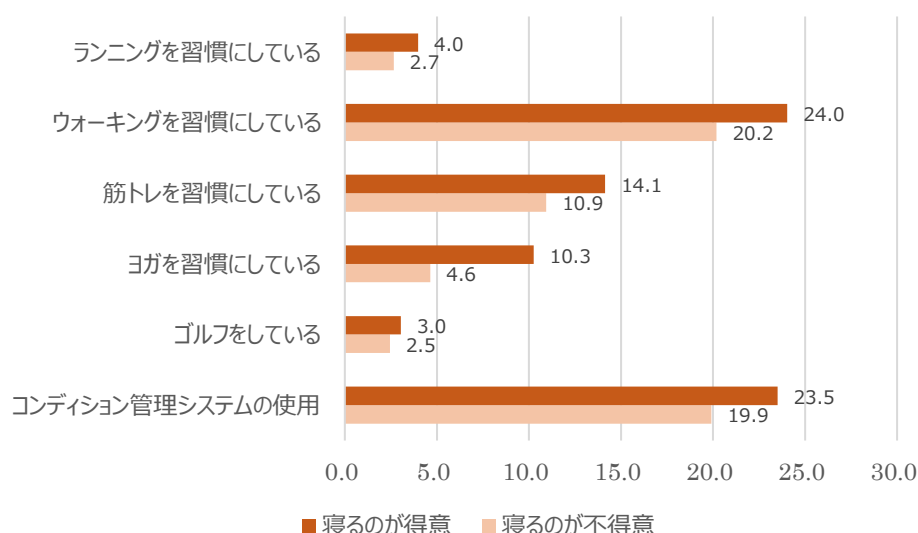
また、女性は運動習慣において「寝るのが得意な人」と「寝るのが不得意な人」との数値の差が比較的小さく、運動習慣よりも他の要因が大きいと言えそうです。

運動習慣の内容を見ていくと、ランニングを習慣にしている男性 12.8%に対し、女性は 4%、ヨガを習慣にしている男性 5.2%に対し女性は 10.3%と、男女による運動内容の違いが出る結果となりました。

図表 15 : 運動習慣 男性 (単位 : %)



図表 16 : 運動習慣 女性 (単位 : %)



■まとめ

寝るのが得意な人は、単純に年齢だけではなく、自律神経の悩みが少なかったり、アクティブに行動したりしている、といった傾向があることが分かりました。身体の状態に意識を向け具体的な行動をとることで、「寝るのが得意」といえる状態になっていると言えます。良質な睡眠で心身ともに「休養」をとり、元気な日々を過ごしたいものですね。

就寝時に「リカバリーウェア」に着替えることも、快適な睡眠のための行動といえます。休養時専用の「リカバリーウェア」が、寝るのが不得意な人の支えになればと願っております。

当社は今後も「睡眠」のサポートのみならず、様々な「休養」に関する情報発信・商品提供をすることで、皆様が活力あふれる毎日を過ごせるようサポートし続けます。

【調査概要】

調査名： 「ココロの体力測定 2023」
 期間： 2023年4月18日～5月23日
 SCR 調査対象： 全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）
 本調査対象： 1248人（男女各624人）
 方法： インターネット調査
 SCR 調査項目： 10問、本調査項目： 30問
 ※今回の抽出対象者： 寝ることについて 得意： 29681人、どちらとも言えない： 40189人、得意ではない： 30130人

調査名： 「ココロの体力測定 2022」
 期間： 2022年8月9日～8月19日
 調査対象： 全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）
 方法： インターネット調査
 調査項目： 5問
 ※今回の抽出対象者： 寝ることについて 得意： 30966人、どちらとも言えない： 42191人、得意ではない： 26843人

※疲労度合項目： 厚生労働省「ストレスチェック」B項目を基に独自加工して、点数化

※サンプル数は男女各5万人で、各都道府県500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）でウエイト修正した。

【ベネクスについて】

健康のための3大要素「運動」「栄養」「休養」の中で、パフォーマンスを向上させるために必要な「休養」に着目。休養時専用の「リカバリーウェア」の開発、製造、販売を行っています。創業は「床ずれ予防マットレス」を開発、販売する介護用品メーカーとしてスタート。現在は、ケアという発想に基づいたリカバリーに関わる商品開発を行っています。

「ヒトが本来持つ自己回復力を最大限に発揮させること」をコンセプトに、東海大学、神奈川県、当社との産学公連携事業により誕生した「リカバリーウェア」は、エビデンス（科学的根拠）の取得や安全性を重視した開発を行い、「休養時専用ウェア」として2010年2月の発売以降、疲労回復や安眠のサポートを目的として日本代表選手らスポーツ関係者はじめ多くの方に愛用されています。現在は、豊富な商品展開を行い、全国の主要百貨店やオンラインショップで販売。これまでにシリーズ累計160万着（2023年7月3日時点）の販売実績を記録するヒット商品となっています。

「ベネクスリカバリーウェア」は、2013 年にドイツで行われた世界最大のスポーツ用品見本市「ISPO」で日本企業初の金賞を受賞。また、2018 年 9 月には、「休養時専用ウェア」として、県民の未病改善の促進及び未病産業の市場拡大に向け、未病の見える化や未病の改善に貢献できる信頼性のある優れた商品・サービスを認定する神奈川県「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」にも認定されました。その翌年 2019 年には、日本健康医療学会から健康医療に役立っている製品を開発、生産、販売する会社、団体等に向けて贈られる「第 7 回 健康医療アワード」を受賞しています。

〈「ベネクスリカバリーウェア」の評価〉

スポーツ：2013 年「ISPO」金賞受賞

社会：2018 年「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」認定

健康：2019 年「健康医療アワード」受賞

■「リカバリーウェア」を支える 2 つのメカニズム

1. 特殊繊維「PHT（Platinum Harmonized Technology）」

当社独自の先端テクノロジーを駆使し、ナノプラチナなどの鉱物（特許取得名称：DPV576）を繊維 1 本 1 本に練りこんで開発したポリエステル「PHT」繊維。この「PHT」を使用して作った「リカバリーウェア」は、休養時の体を優しく包み込み、体力が回復しやすい環境を整え、心身の“休養”をサポートします。

2. 休養時の着心地のよさを追求した仕様とデザイン

体を締め付けないノンコンプレッションデザインでゆったりとした着心地を実現。素材や縫製、カッティングにもこだわり、睡眠中、家でのリラックス時やスポーツ直後、移動中など、あらゆる休養シーンにおいて、ゆったりとした着心地で体に余計なストレスを感じさせない心地よさを追求しています。

【株式会社ベネクス 概要】

法人名：株式会社ベネクス

代表：代表取締役 中村 太一

所在地：〒243-0018 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

電話：046-200-9288

設立：2005 年 9 月 30 日

事業内容：リカバリーサポート商品の開発、製造、販売

リカバリーに関する研究、啓発活動、サービス、開発など

ホームページ：<https://www.venex-j.co.jp/>

【日本リカバリー協会 概要】

名称：一般社団法人 日本リカバリー協会

所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4F

会長：渡辺恭良（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター 客員主管研究員、大阪公立大学 名誉教授、一般社団法人日本疲労学会 理事長）

副会長：水野敬（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター 客員主管研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター センター 特任教授/センター副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事）

顧問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

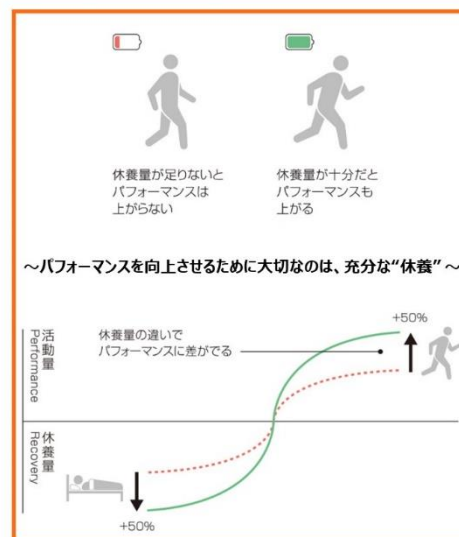
松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（理化学研究所 客員研究員、日本未病総合研究所講師、Genki Vital Academy 顧問）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（ドイツ）

公式 HP：<https://www.recovery.or.jp/>

「毎日をガンバルために、リカバル習慣を。」 <https://recover-bar.jp/>



本リリースに関するお問合せ

株式会社ベネクス ブランドマネジメント部

担当者：豊島（携帯：080-7975-5579）／下山（携帯：080-7296-9553）

TEL：046-200-9288 FAX：046-200-9368

e-mail：commprodept@venex-j.co.jp