

第 13 回 睡眠に関する調査 結果発表

睡眠に悩みを持つ人は 7 割近くも… 快眠グッズ「リカバリーウェア」が注目傾向

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器(本社:大阪府中央区)は、このたび 20 歳以上の全国 1,312 名を対象に「第 13 回 睡眠に関する調査」を実施しましたので、その結果を発表いたします。

この調査は、睡眠と健康をテーマに、睡眠に与える影響や悩み、よりよい眠りのための工夫など睡眠に関する実態を把握するために 2011 年から実施しており、今回の調査で 13 回目となります。

<調査結果概要>

- (1) 睡眠に関して悩みのある人は 67%、その 6 割が「就寝中に何度か目が覚める」
- (2) 悩みの原因は「年齢」、「運動不足」、仕事や人間関係の「ストレス」
- (3) 理想の睡眠時間「8 時間」は平日・休日ともに確保は難航
- (4) 快眠のために工夫をしている人は 53%。毎日同じ時間に布団に入ることが効果的か
- (5) 注目されている快眠グッズは「リカバリーウェア」
- (6) 睡眠の質改善のための予算、多くは 5 万円未満

【調査概要】

調査期間 : 2025 年 12 月 12 日(金)~2025 年 12 月 16 日(火)

対象者 : 20 歳~99 歳の男女

有効回答者数: 1,312 名

(20 代:15 名、30 代:71 名、40 代:179 名、50 代:327 名、60 代:432 名、70 代以上:288 名)

調査エリア : 全国

調査方法 : フジ医療器メルマガ会員・公式 LINE アカウント登録者に Web 上でのアンケートを実施

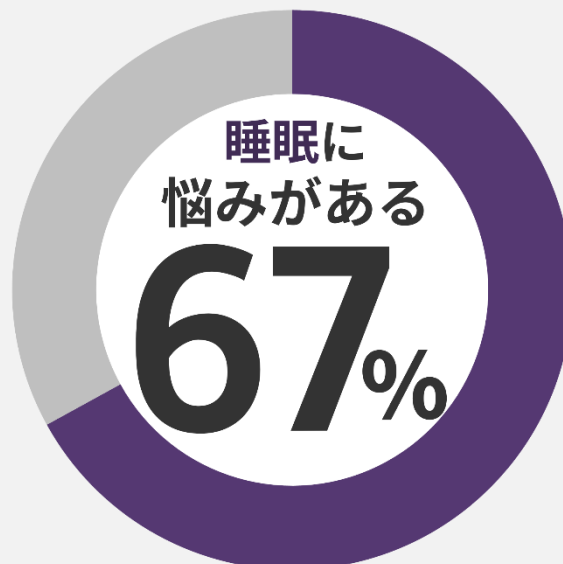
※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が 100 にならないものもございます。

<調査結果の詳細>

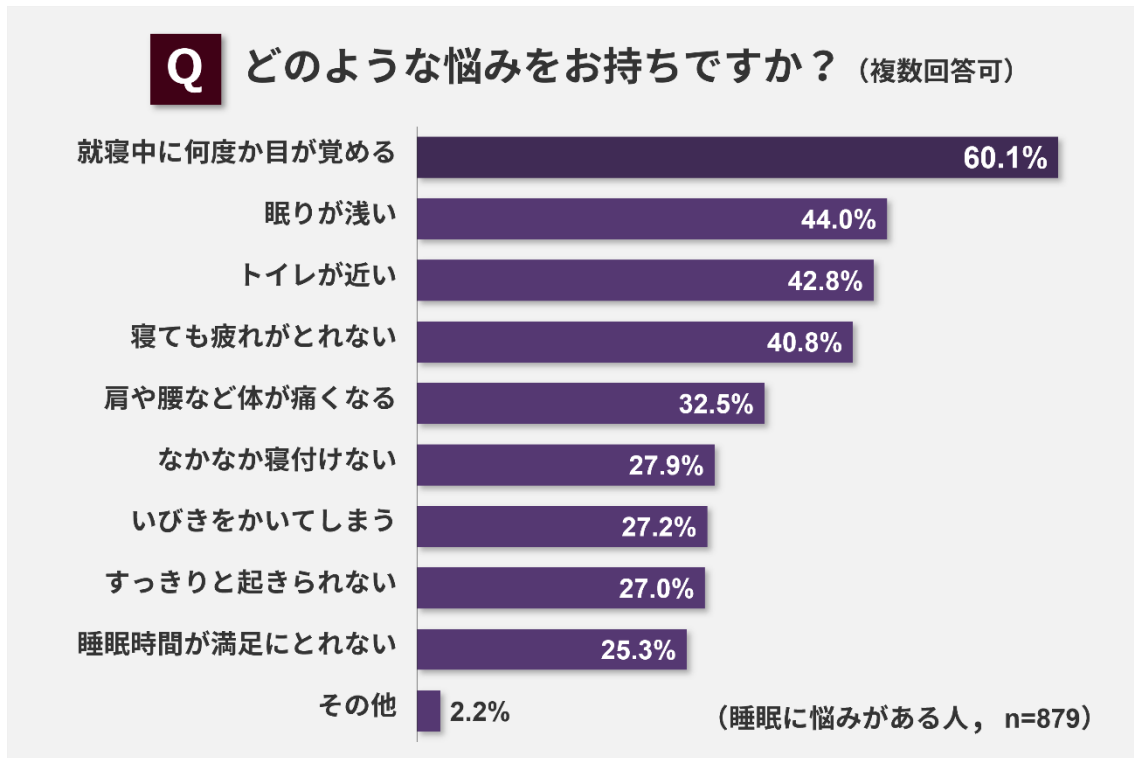
(1) 睡眠に関して悩みのある人は 67%、その 6 割が「就寝中に何度か目が覚める」

「ご自身の睡眠に関して、悩みはお持ちですか?」という質問に対して、67%の人が「ある」と回答しました。

Q ご自身の睡眠に関して、悩みはお持ちですか?

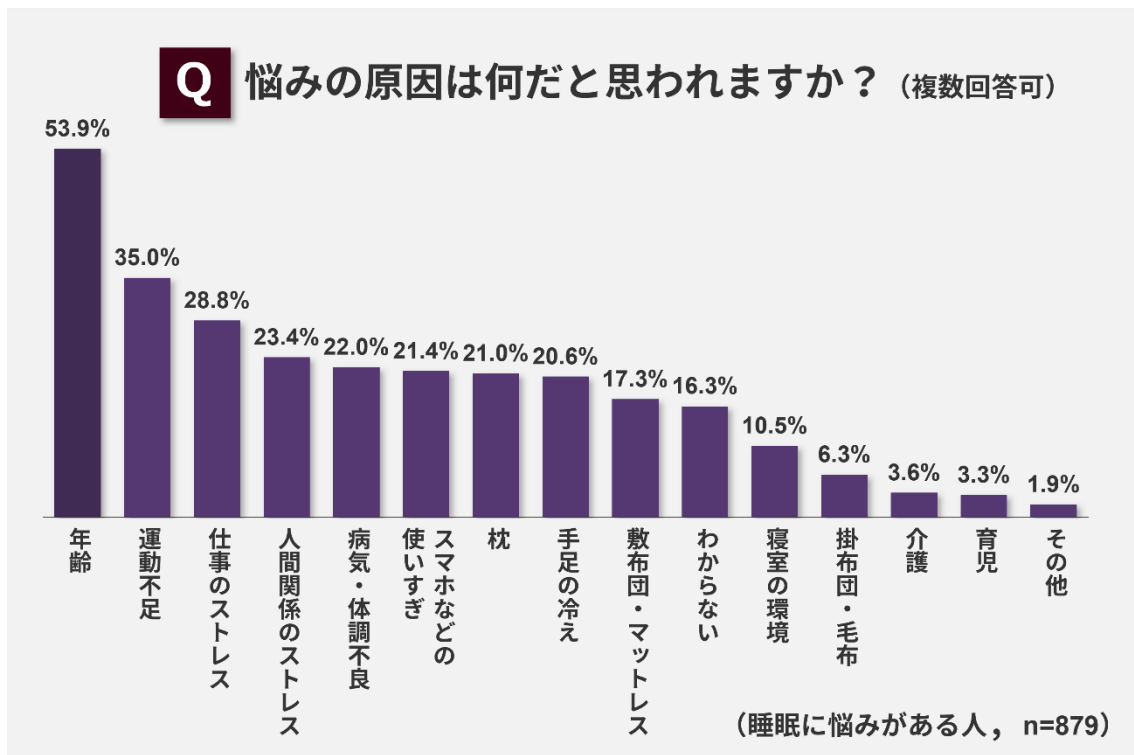


続いて、どのようなことで悩んでいるか質問したところ、回答の多かった順に「就寝中に何度か目が覚める」(60.1%)、「眠りが浅い」(44.0%)、「トイレが近い」(42.8%)という結果になりました。



(2) 悩みの原因は「年齢」、「運動不足」、仕事や人間関係の「ストレス」

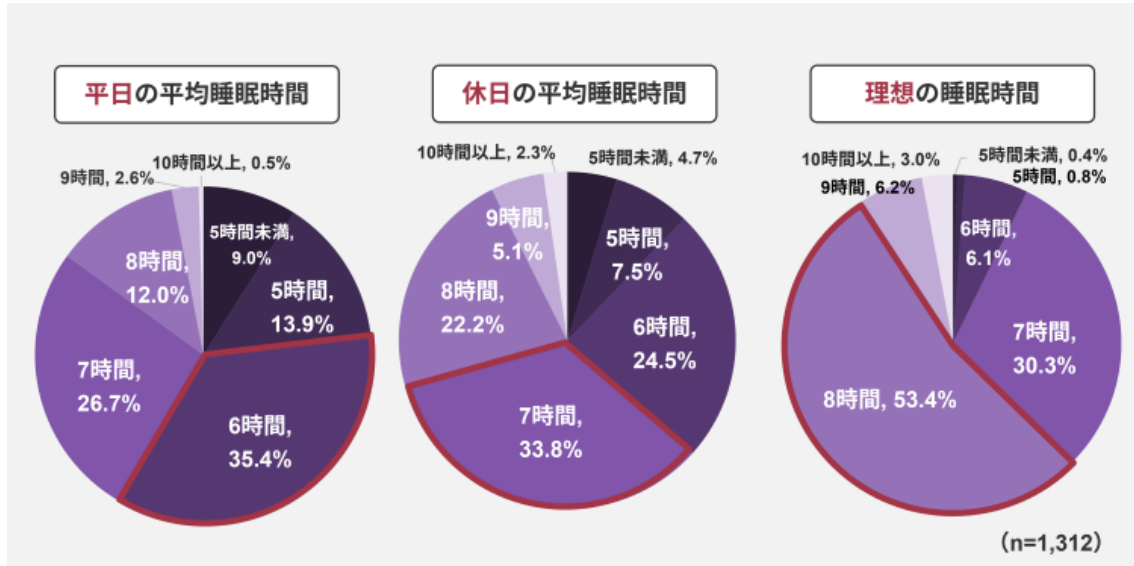
「睡眠に悩みがある原因は何だと思いますか？（複数選択可）」と質問したところ、最も多かった回答は「年齢」でその割合は 53.9%でした。続いて「運動不足」や「仕事のストレス」「人間関係のストレス」という回答も多く見られました。生活習慣や心理的負荷が睡眠に影響している実態がうかがえます。



(3) 理想の睡眠時間「8 時間」は平日・休日ともに確保は難航

回答者全員に平日の睡眠時間を聞いたところ、「6 時間」と回答した人が最も多く、その割合は 35.4%でした。平日の睡眠時間が 6 時間以下の人は全体の約 6 割を占めています。

また、休日の平均睡眠時間には「7 時間」(33.8%)と回答した人が最も多く、平日に比べると長い睡眠時間を確保できているようですが、理想の睡眠時間として最も多かった「8 時間」には平日・休日問わず多くの人が届いていないという結果となりました。

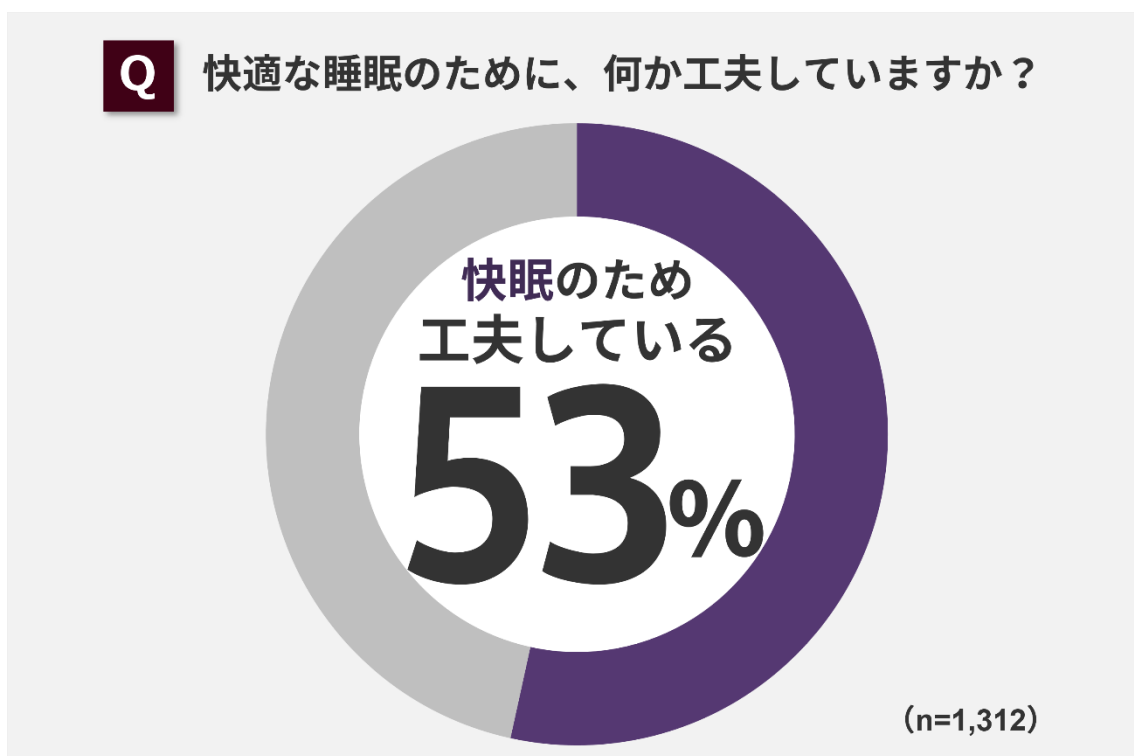


(4) 快眠のために工夫をしている人は 53%。毎日同じ時間に布団に入ることが効果的か

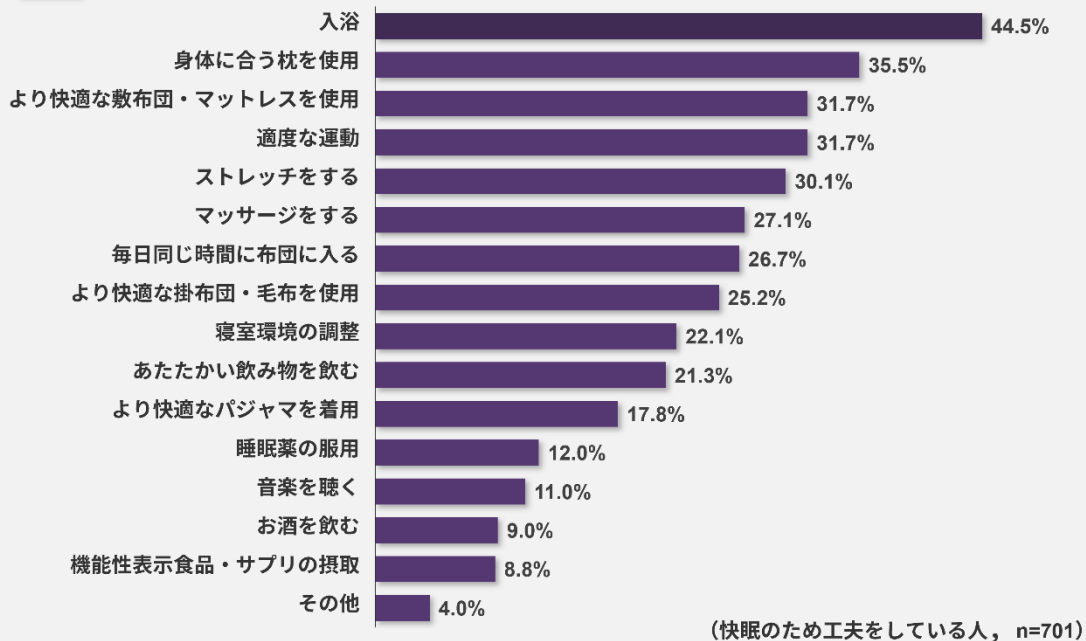
回答者全員に、快適な睡眠のために工夫していることはあるか質問したところ、53.4%の人が「はい」と回答しました。

具体的な工夫の内容については、回答の多かった順に「入浴」(44.5%)、「身体に合う枕の使用」(35.5%)、「より快適な敷布団・マットレスを使用」「適度な運動」(31.7%)と続いています。

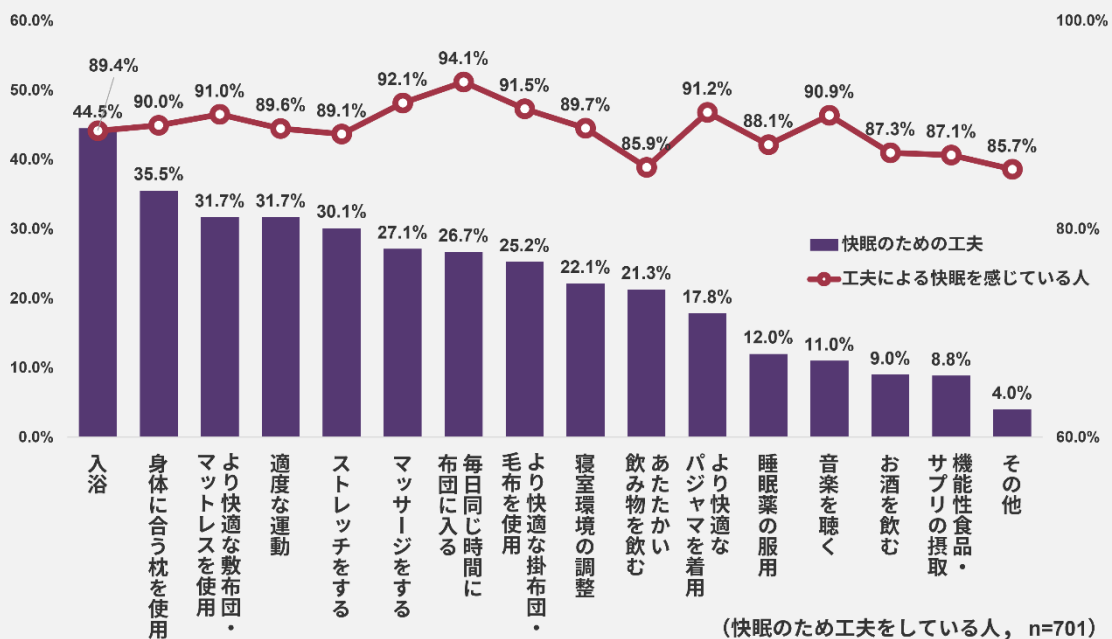
その中で、実施している工夫が快適な睡眠に繋がっていると感じる人が最も多い項目は、「毎日同じ時間に布団に入る」で、工夫を実施している人の内 94.1%が「快眠を得られる」と回答していました。規則正しい生活リズムを送ることが快適な睡眠に繋がっていると感じる人が多いようです。



Q 快眠のための工夫について、具体的な方法を教えてください。（複数回答可）



Q 快眠のための工夫について、具体的な方法を教えてください。（複数回答可）

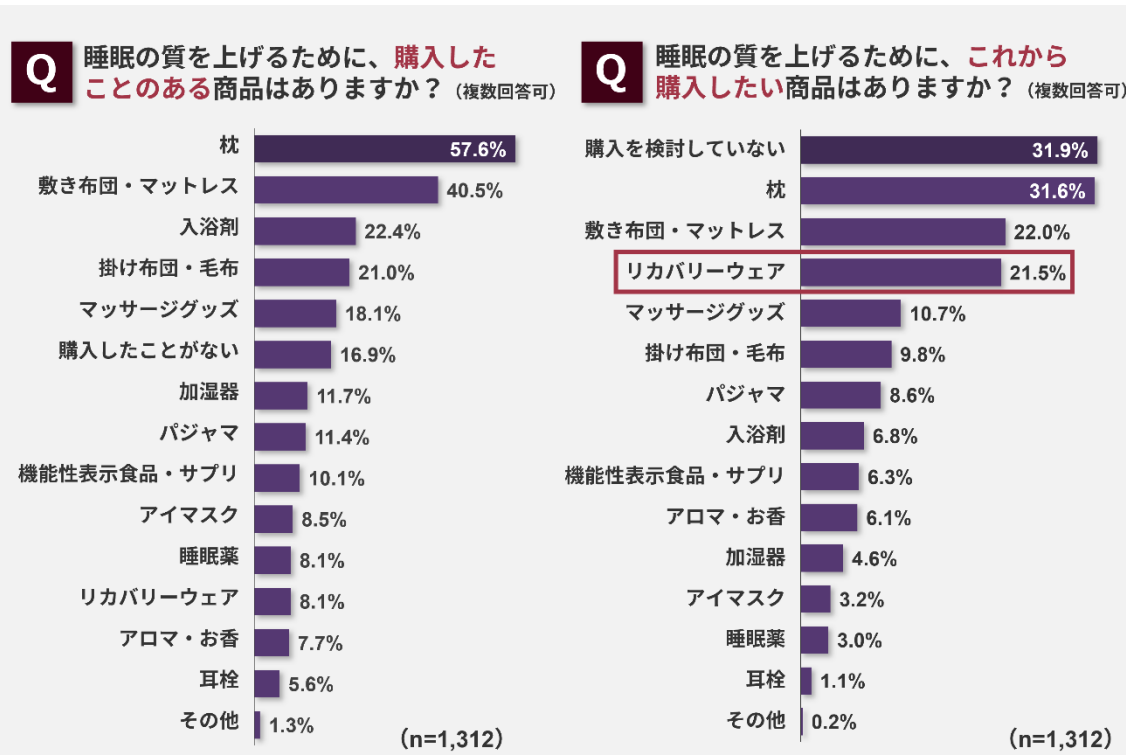


（5）注目されている快眠グッズは「リカバリーウェア」

「睡眠の質を上げるために購入したことがある商品がありますか？（複数選択可）」という質問に対しては、「枕」と回答した人が最も多くその割合は 57.6%でした。「枕」はこれまでの調査で毎回 1 位となっています。

次に、「睡眠の質を上げるためにこれから購入したい商品がありますか？（複数選択可）」と質問したところ、今回から選択肢に追加した「リカバリーウェア」が 4 位にランクインしました。

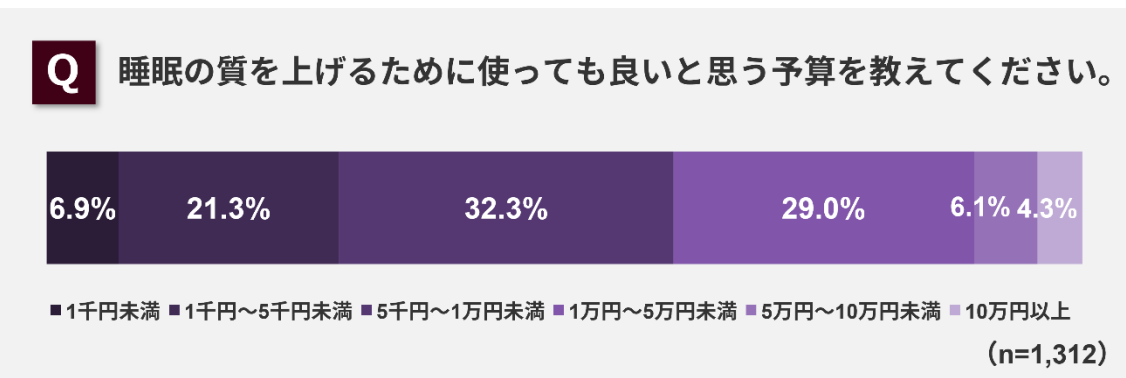
購入したことがある商品では下位から 4 番目だったところ、これから購入したい商品では 4 位となっており、「リカバリーウェア」は注目度の高いアイテムであると推察できます。



（6）睡眠の質改善のための予算、多くは5万円未満

「睡眠の質を上げるために使っても良いと思う予算」について質問したところ、最も回答が多かったのは「5千円～1万円未満」（32.3%）、次いで「1万円～5万円未満」（29.0%）という結果となりました。

前回最も多かったのは「1万円～5万円未満」であったため今回の順位は逆転したものの、「10万円以上」と回答した人は前回調査と比較すると0.3ポイント増えており、依然として睡眠の質改善への意識の高まりを感じる結果となりました。



<総括>

今回の調査では、多くの人が依然として「睡眠の質」に対する悩みを抱えている一方で、リカバリーウェアなど比較的新しい快眠グッズへの関心も高まっていることが明らかになりました。これまで一般的だった枕や寝具による睡眠の質改善に加え、より手軽に生活へ取り入れられるアイテムに注目が集まっており、快適な睡眠を実現するための選択肢が多様化していると感じます。

●フジ医療器から、心身のリラックスにおすすめのマッサージアイテム 自宅ですべてストレッチ！「マッサージチェア H24 AS-R2300」

1日の終わりに身体のコンディションを整え、心身ともにリラックスしたい方には、フジ医療器の最高峰モデル「サイバーリラックス マッサージチェア H24 AS-R2300」がオススメです。

中でも「目的から選ぶ」機能には、睡眠に悩みを抱えている方にもオススメの「おやすみ前」といった具体的なシーンも搭載しています。「心を落ち着けて寝つきよくしたい」「就寝前のじっくりストレッチ」などを選択することで、おすすめのマッサージコースが開始され、全身を心地よく伸ばしてほぐします。

「AS-R2300」で、毎日の身体の疲れに寄り添った最適なマッサージをお楽しみいただけます。

- ・医療機器認証番号:306AHBZX00041000(家庭用電気マッサージ器・管理医療機器)
- ・メーカー希望小売価格:オープン価格
- ・全国の家電量販店やフジ医療器オンラインショップ、フジ医療器公式楽天市場店、フジ医療器公式 Yahoo!店にて販売中



今後も、フジ医療器は定期的に「美と健康」に関する市場調査結果やお役立ち情報を提供していきます。

<会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
代表取締役会長	呉 旭亞 (Alex Wu)
本社所在地	大阪府中央区農人橋 1 丁目 1 番 22 号 大江ビル 14 階
事業内容	健康・美容機器の製造、販売、輸出入
資本金	3,000 万円(ジョンソンヘルステック(台湾上場)グループ :100%)
URL	【フジ医療器企業サイト】 https://www.fujiiryoki.co.jp/ 【フジ医療器オンラインショップ】 https://www.fujiiryoki.shop/ 【フジ医療器公式楽天市場店】 https://www.rakuten.co.jp/fujiiryoki/ 【フジ医療器公式 Yahoo!店】 https://store.shopping.yahoo.co.jp/fujiiryoki/ 【フジ医療器公式 Instagram】 https://www.instagram.com/fujiiryoki_official/

フジ医療器お問い合わせ先

<報道関係の方>

株式会社フジ医療器

マーケティング部 Tel: 06-4793-0611(代表)

<お客様>

フジ医療器お客様相談窓口

【フリーダイヤル】0120-027-612