

第12回 睡眠に関する調査 結果発表

睡眠の質向上のための予算は増額傾向！

人気の快眠グッズは「枕」や「敷き布団・マットレス」

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1,781名を対象に「第12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12回目となります。

<調査結果概要>

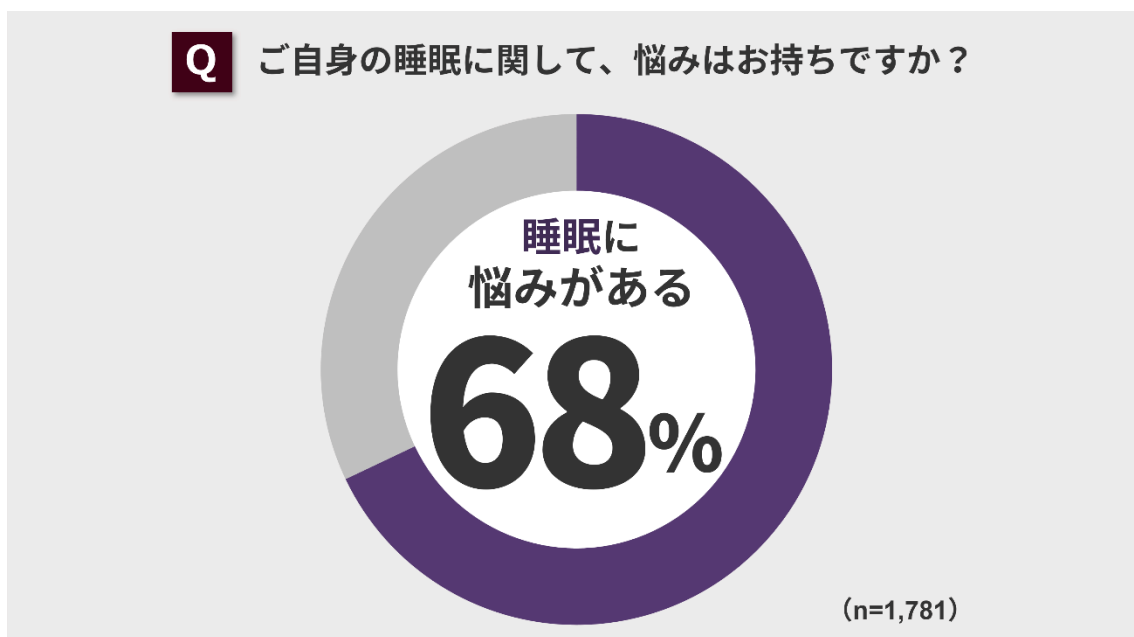
- (1) 睡眠に関して悩みのある人は68%、最も多い悩みは「就寝中に何度か目が覚める」
- (2) 悩みの原因は「年齢」、「仕事のストレス」、「運動不足」
- (3) 理想の睡眠時間「8時間」の一方、実際は6時間以下が6割以上
- (4) 枕や寝具のアップデートなど、53%の人が快眠のために工夫をしている
- (5) 関心の高い快眠グッズは「枕」「敷き布団・マットレス」
- (6) 睡眠の質改善のための予算は5千円～5万円で検討されやすい

【調査概要】

調査期間 : 2024年12月13日(金)～2024年12月17日(火)
対象者 : 20歳～99歳の男女
有効回答者数: 1,781名
(20代:15名、30代:118名、40代:258名、50代:504名、60代:541名、70代以上:345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

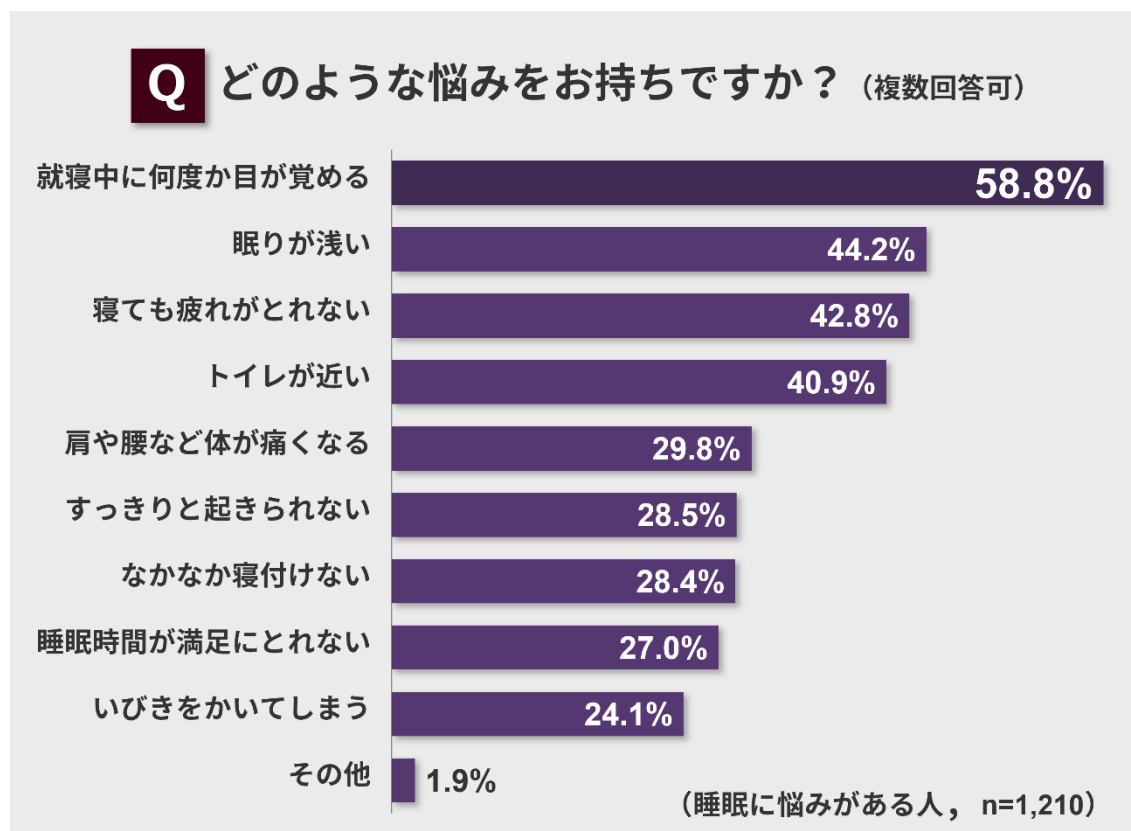
<調査結果の詳細>

- (1) 睡眠に関して悩みのある人は68%、最も多い悩みは「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、68%の人が「ある」と回答しました。



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」(58.8%)、「眠りが浅い」(44.2%)、「寝ても疲れがとれない」(42.8%)という結果になりました。

年代別に見ると、20代～40代の人には「寝ても疲れがとれない」、50・60代の人には「就寝中に何度か目が覚める」、70代以上の人には「トイレが近い」という回答がそれぞれ最も多く、年代によって睡眠に関する様々な悩みを抱えられていることが分かります。

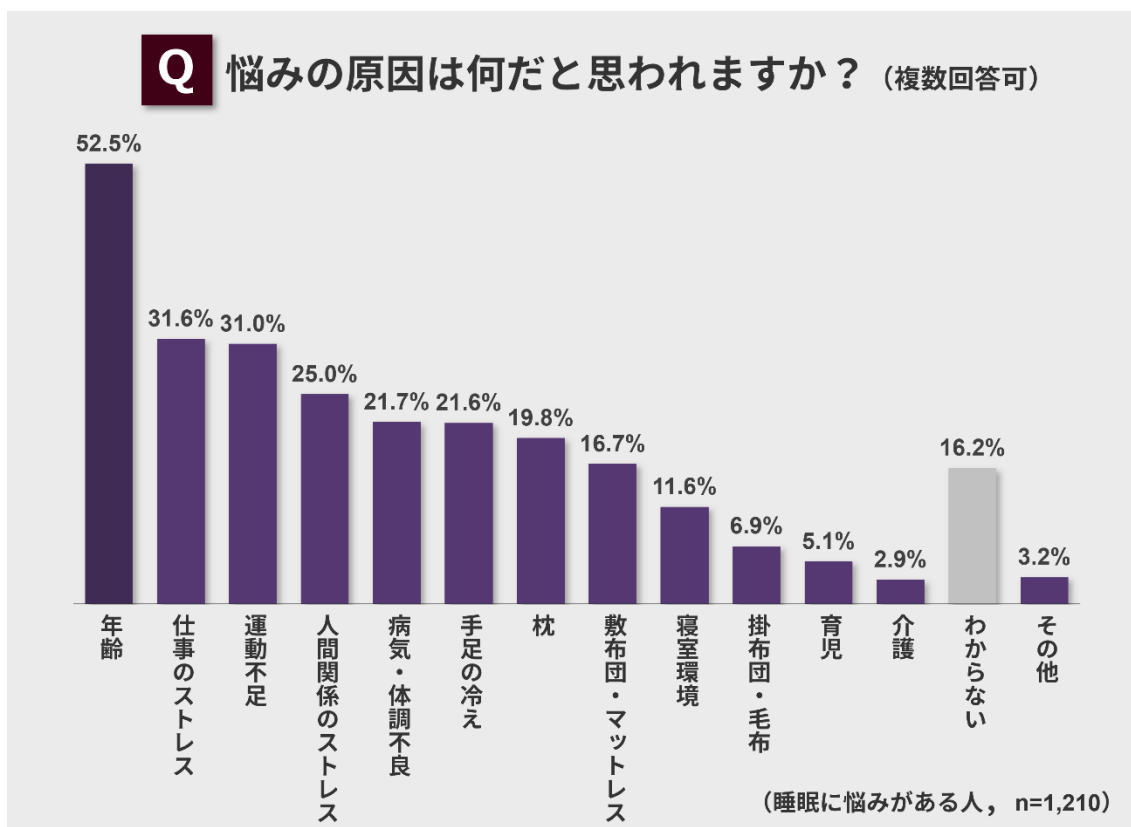


	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
就寝中に何度か目が覚める	27.3%	48.4%	48.8%	61.9%	61.1%	66.5%
眠りが浅い	63.6%	43.0%	41.3%	45.3%	43.9%	45.2%
寝ても疲れがとれない	63.6%	59.1%	51.2%	50.7%	35.1%	22.9%
トイレが近い	9.1%	21.5%	22.4%	37.6%	47.1%	67.6%
肩や腰など体が痛くなる	9.1%	35.5%	31.3%	34.4%	24.6%	26.6%
すっきりと起きられない	63.6%	53.8%	42.3%	31.5%	17.0%	14.4%
なかなか寝付けない	27.3%	39.8%	31.8%	27.2%	25.1%	27.7%
睡眠時間が満足にとれない	36.4%	35.5%	34.8%	31.2%	20.8%	17.0%
いびきをかいてしまう	0.0%	18.3%	20.4%	30.4%	26.9%	14.9%
その他	0.0%	2.2%	3.5%	1.9%	0.6%	2.7%

(2) 悩みの原因は「年齢」、「仕事のストレス」、「運動不足」

「睡眠に悩みがある原因は何だと思いますか？(複数選択可)」の質問では、「年齢」(52.5%)、「仕事のストレス」(31.6%)、「運動不足」(31.0%)という回答が多くありました。

年代別に見た特長は、20～40代の働く世代に「仕事へのストレス」を悩みの原因と感じている人が多く、年を重ねるほどに「年齢」が原因となる傾向がありました。



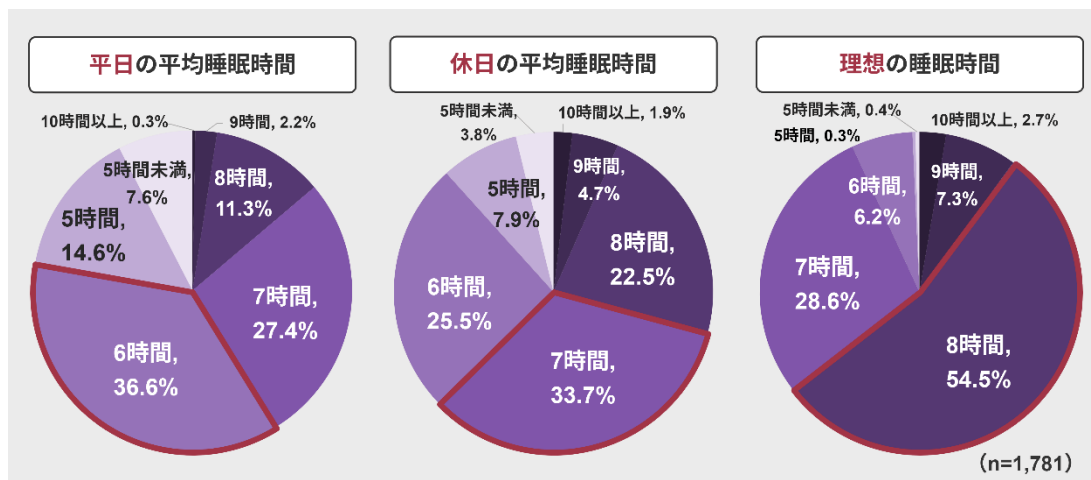
	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
年齢	0.0%	16.1%	37.3%	50.1%	61.7%	77.7%
仕事のストレス	45.5%	34.4%	44.8%	45.3%	21.6%	5.9%
運動不足	18.2%	32.3%	26.4%	32.3%	30.7%	34.0%
人間関係のストレス	45.5%	32.3%	33.8%	29.3%	21.3%	9.0%
病気・体調不良	9.1%	16.1%	19.9%	23.7%	19.0%	27.7%
手足の冷え	45.5%	39.8%	24.4%	22.4%	16.7%	15.4%
枕	18.2%	23.7%	19.9%	21.6%	17.0%	19.7%
敷布団・マットレス	9.1%	24.7%	19.9%	17.9%	14.0%	12.2%
寝室の環境	0.0%	8.6%	15.4%	17.1%	19.0%	14.9%
掛布団・毛布	9.1%	24.7%	17.9%	10.9%	6.1%	9.6%
育児	0.0%	14.0%	7.0%	8.0%	4.1%	6.9%
介護	18.2%	29.0%	11.4%	1.3%	0.6%	1.6%
わからない	0.0%	2.2%	3.0%	3.7%	4.1%	1.6%
その他	0.0%	0.0%	3.0%	2.4%	3.5%	4.3%

(3) 理想の睡眠時間「8時間」の一方、実際は6時間以下が6割以上

回答者全員に平日の平均睡眠時間を聞いたところ、最も多かったのは「6時間」(36.6%)、さらに5時間以下と回答した人は22.5%と、平日は約6割の人が6時間以下の短い睡眠で過ごしていることがわかります。

休日の平均睡眠時間は「7時間」(33.7%)と回答する人が最も多く、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。

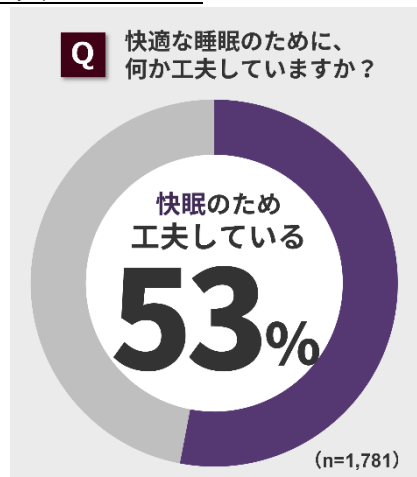
一方で理想の睡眠時間は54.5%の人が「8時間」と回答しており、平日・休日を問わず満足いく睡眠時間を確保できていない人が多いことがうかがえます。



(4) 枕や寝具のアップデートなど、53%の人が快眠のために工夫をしている

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%の人が「はい」と回答しました。

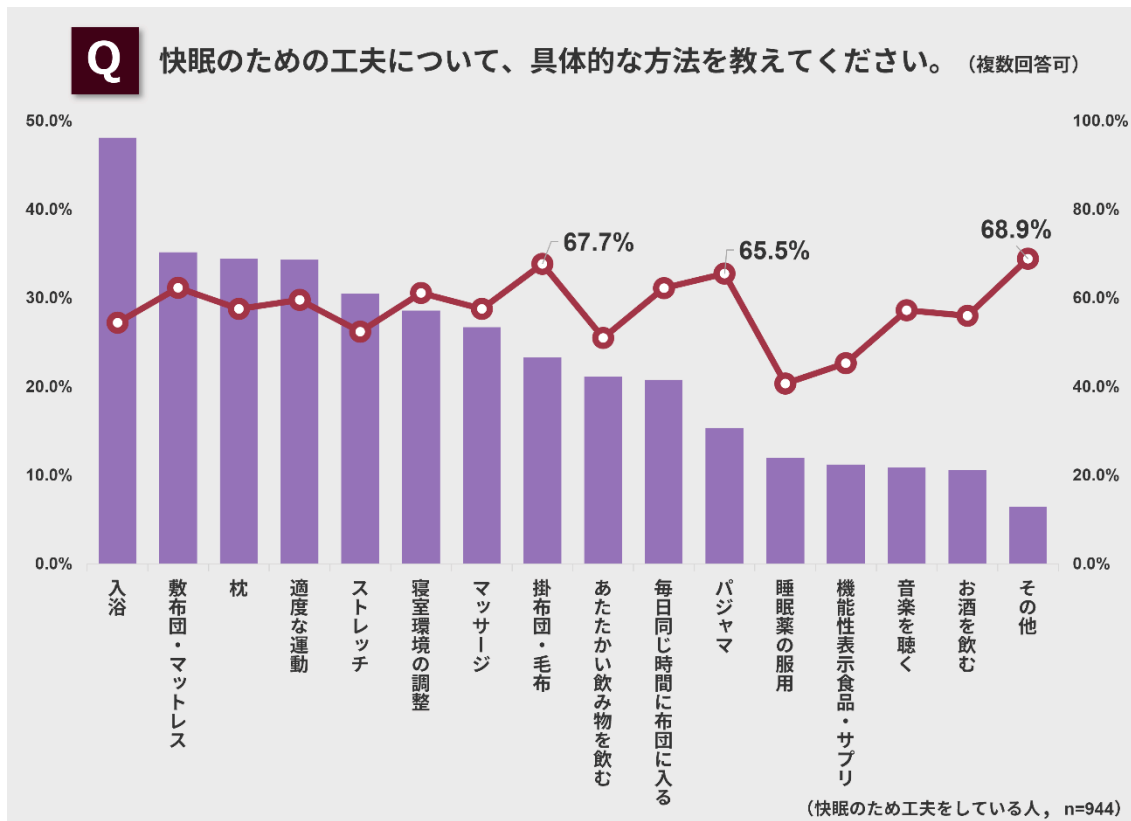
具体的な工夫の内容については回答の多かった順に「入浴」(48.1%)、「より快適な敷布団・マットレスを使用」(35.2%)、「身体に合う枕を使用」(34.4%)という結果になりました。



	全体	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
入浴	48.1%	66.7%	50.8%	46.3%	44.7%	49.3%	50.0%
より快適な敷布団・マットレスを使用	35.2%	16.7%	22.2%	27.9%	33.7%	37.7%	43.8%
身体に合う枕を使用	34.4%	25.0%	20.6%	27.9%	31.0%	39.4%	41.2%
適度な運動	34.3%	8.3%	28.6%	26.5%	28.6%	34.2%	51.0%
ストレッチ	30.5%	41.7%	34.9%	38.2%	30.6%	25.4%	30.4%
寝室環境の調整（温度・湿度・明るさ等）	28.6%	8.3%	28.6%	27.9%	26.3%	27.8%	34.5%
マッサージ	26.7%	33.3%	22.2%	22.1%	27.1%	25.7%	32.0%
より快適な掛布団・毛布を使用	23.3%	8.3%	19.0%	15.4%	19.2%	25.4%	33.5%
あたたかい飲み物を飲む	21.2%	41.7%	34.9%	25.7%	26.3%	15.5%	13.9%
毎日同じ時間に布団に入る	20.8%	0.0%	22.2%	14.7%	13.3%	23.6%	31.4%
より快適なパジャマを着用	15.4%	0.0%	23.8%	16.2%	16.9%	13.7%	13.4%
睡眠薬の服用	12.0%	8.3%	11.1%	9.6%	11.0%	12.0%	15.5%
機能的表示食品・サプリの摂取	11.2%	0.0%	9.5%	13.2%	11.8%	11.6%	9.8%
音楽を聴く	10.9%	16.7%	9.5%	11.0%	9.0%	10.6%	13.9%
お酒を飲む	10.6%	8.3%	3.2%	8.8%	7.8%	11.6%	16.5%
その他	6.5%	0.0%	6.3%	2.9%	9.8%	6.7%	4.6%

また、その工夫が快適な睡眠に繋がっていると感じる人が多い項目は、「より快適な掛布団・毛布を使用」(67.7%)、「より快適なパジャマを着用」(65.5%)でした。肌に触れる寝具を快適なものにアップデートすることでよりよい睡眠に繋がっていると感じる人が多いようです。

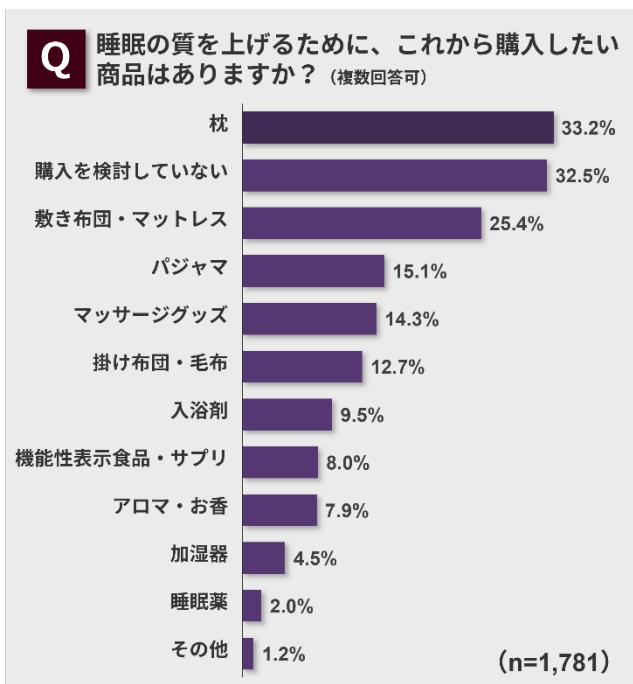
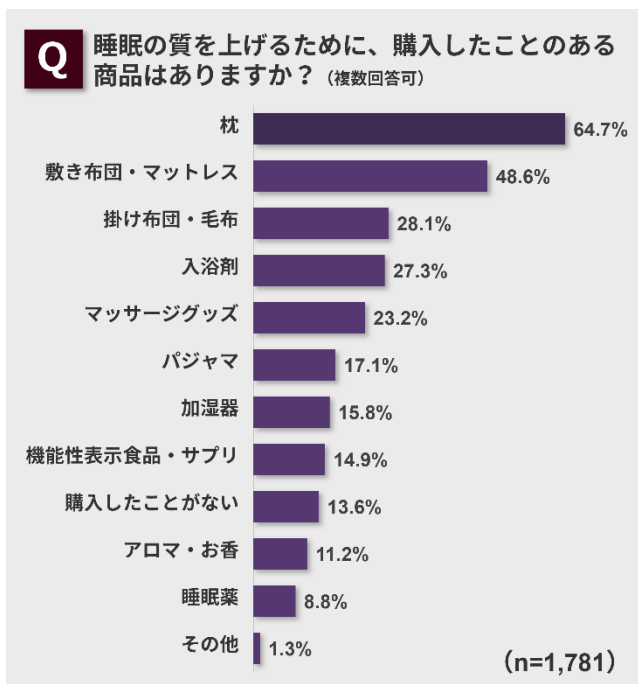
「その他」の工夫を行っている人の意見としては、「目を温める」「アロマやお香など好きな香りを焚く」「スマートフォンで睡眠用アプリを利用する」などがありました。68.9%が快眠を得られていると回答しており、ご自身により適した工夫を行っているのではと推察しています。



(5) 関心の高い快眠グッズは「枕」「敷き布団・マットレス」

「睡眠の質を上げるために購入したことの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 64.7%でした。

また、「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)」という質問に対しては「枕」(33.2%)が最も多い結果となりました。

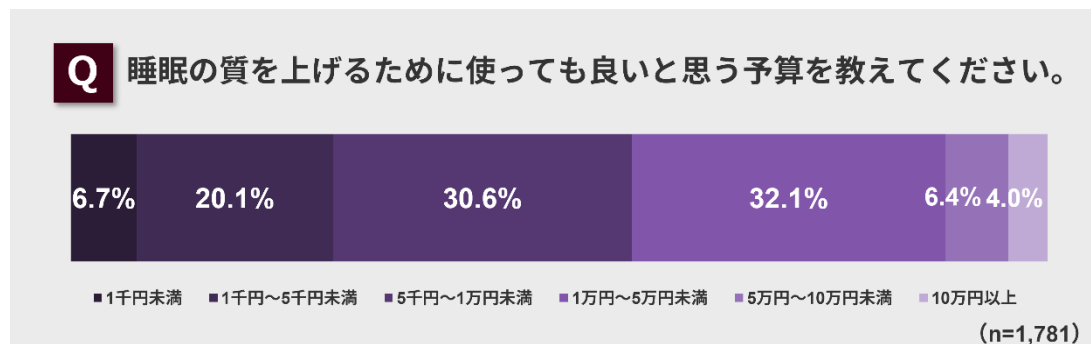


(6) 睡眠の質改善のための予算は 5 千円～5 万円で検討されやすい

「睡眠の質を上げるために使っても良いと思う予算」を聞いたところ、最も回答が多かったのは「1 万円～5 万円未満」(32.1%)、次いで「5 千円～1 万円未満」(30.6%)でした。前回調査のデータと比較すると「1 万円～5 万円未満」と回答した人は 24.4%から約 8 ポイント上回る結果となりました。

反対に、金額の少ない「1 千円未満」(6.7%)と「1 千円～5 千円未満」(20.1%)は前回よりそれぞれ約 6 ポイントずつ減少しており、睡眠の質改善に対しての投資を重要と考える人は増えていると推察できます。

(第 11 回調査結果:「1 千円未満」12.3%、「1 千円～5 千円未満」25.9%)



<総括>

今回の調査では睡眠に対して様々な悩みを抱えつつも、半数以上の人々が快適な睡眠のため工夫を凝らしており、快眠グッズに充てる予算の増額など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。

●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 自宅で全身ストレッチ!「マッサージチェア H22 AS-R2200」

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 H22 AS-R2200」がオススメです。

より繊細なもみ動作でマッサージする「5D-AI メカ PLUS」と独自のセンシング機能で一人ひとりに最適化された心地良いマッサージを行います。30 分間じっくり全身の筋肉を伸ばしてほぐす「コンディショニングコース」や瞑想をコンセプトにした「マインドフルネス」を含む計 38 種類のコースメニューを搭載しています。

最高峰機種ならではの多彩なマッサージコースで、日常生活の疲れを癒していただけます。

- ・医療機器認証番号:304ABBZX00024000(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にて販売中



ベージュ(CS)



ブラック(BK)

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.ne.jp/gold/fujiiryoki/ 【フジ医療器公式 Instagram】 https://www.instagram.com/fujiiryoki_official/ 【SYNCA 公式 Instagram】 https://www.instagram.com/synca.wellness

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