

報道関係者各位

2021年3月16日

Emma Sleep Japan 合同会社

3月19日は「世界睡眠デー」
コロナ禍で約6割が寝付けない、熟睡できていないと
感じていることが明らかに
～コロナ禍における日本人の睡眠に関する意識調査発表～

「マットレスの購入をもっとシンプルに」をテーマに、マットレスを主力に睡眠に関わる製品およびサービスを提供する Emma Sleep Japan 合同会社（本社：東京都港区、代表：マヌエル・ミュラー、以下エマ・スリープ）は、3月19日「世界睡眠デー」に合わせて「コロナ禍における日本人の睡眠に関する意識調査」を全国の20～60歳の男女1,028人を対象にインターネットで実施しました。コロナ禍で日本人の健康に対する意識の向上や、睡眠時間の変化で生活リズムに変化が起きていることがわかりました。

■□ 調査結果概要 □■

■半数以上の人将来の健康に対する不安を感じている

■コロナ流行後、興味関心を持ったものとして免疫力、運動不足、体重増加が上位に

■コロナ後は、生活リズムに変化

—起床時間が遅くなり、就寝時間が少し早くなっている

■約6割の人が睡眠に何らかの問題を抱えている状況

—熟睡できない、寝付けないと感じている

—原因としてストレス、寝る直前のスマホ・デジタル機器の操作、運動不足が上位

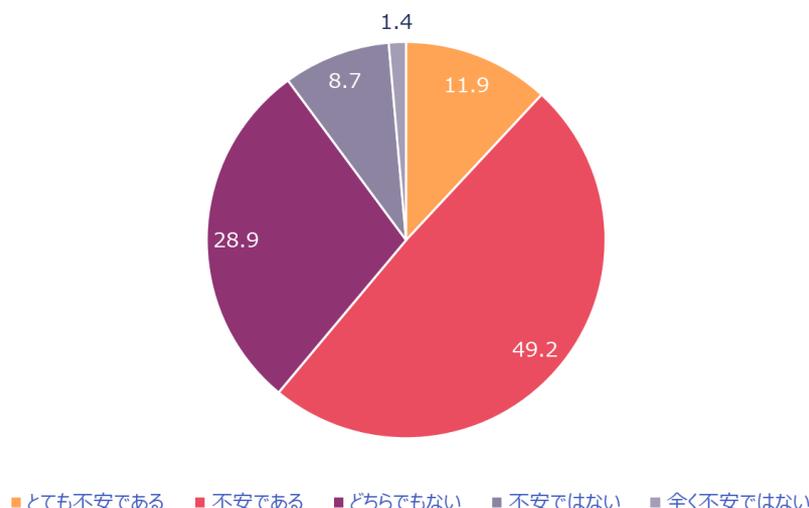
■約6割が寝具のフィット感と睡眠時の温度が大切だと回答

■□ 調査結果 □■

・半数以上の人将来の健康に対する不安を感じている

「将来の健康について不安はありますか」という質問に対して、60.1%の人が不安を感じていると回答。どちらでもない人は28.9%、不安ではない人は8.7%、全く不安ではない人は1.4%という結果になりました。新型コロナウイルス感染症の影響もあり、半数以上の人将来の健康に不安を感じている人ことがわかりました。

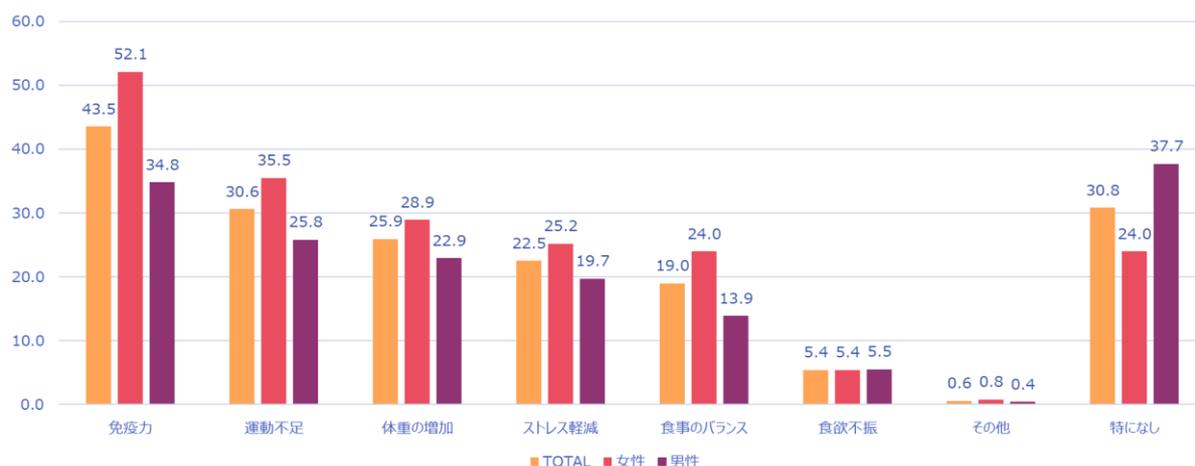
◇将来の健康について不安はありますか？ (n=1,028：全員回答) 単一回答 単位：%



・コロナ流行後、興味関心を持ったものとして免疫力、運動不足、体重増加が上位に

コロナ流行後、興味関心を持ったものとして、免疫力と答えた人が全体の43.5%。次に運動不足(30.6%)、体重の増加(25.9%)と続きました。男女比で比較したところ、全体的に女性の方が健康に対する意識が高いことがわかりました。

◇コロナ流行後、興味関心を持ったものはありますか？ (n=1,028) 複数回答 単位：%



・コロナ後は、生活リズムに変化

起床時間をコロナ前後で比較したところ6時台、7時台はコロナ前の方が多く、コロナ後は8時台、9時台と遅くなる人が増えていました。また、就寝時間もコロナ前後で比較したところ、24時台、25時台はコロナ前のほうが少し多く、26時台、27時台と深夜になるとコロナ後の方が増えています。コロナ後は起床時間が遅くなり、就寝時間が少し早くなっており、生活リズムに変化がありました。

本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）
 TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：emmasleep@bil.jp（担当：善本）

◇起床時間を教えてください (n=1,028) 単一回答 単位：%



◇就寝時間を教えてください (n=1,028) 単一回答 単位：%

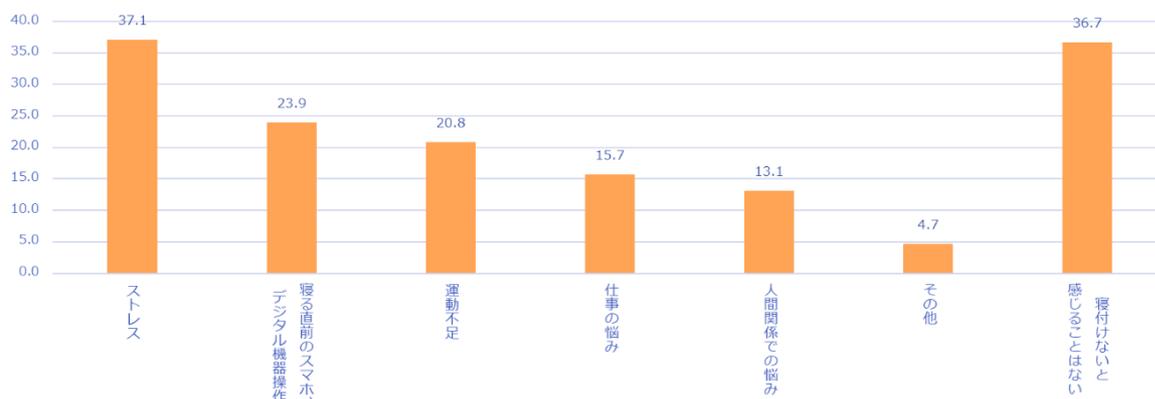


・約6割の人が睡眠に何らかの問題を抱えている状況

熟睡できない、寝付けないと感じており、原因としてストレス、寝る直前のスマホ・デジタル機器の操作、運動不足が上位となりました。原因の内訳としては、ストレスと回答した人が(37.1%)最も多く、寝る直前のスマホ・デジタル機器の操作(23.9%)、運動不足(20.8%)と続きました。

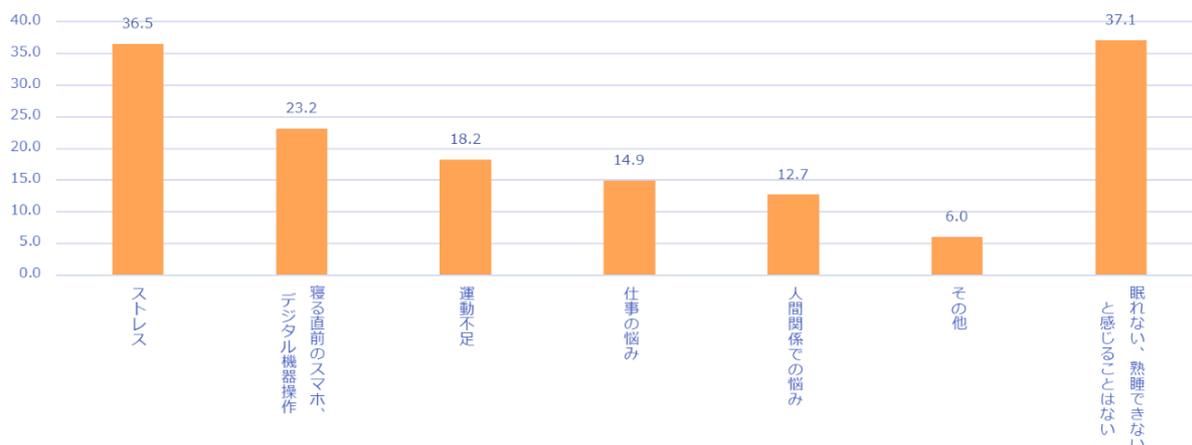
また、眠れない原因としてスマホやデジタル機器の操作と認識しているにもかかわらず、起床方法の約6割が携帯のアラームと回答。多くの人が睡眠の妨げになると認識している一方で、寝室にスマホ・デジタル機器を持ち込んでいることも明らかになりました。

◇寝付けないと感じることはありますか？ (n=1,028) 複数回答 単位：%

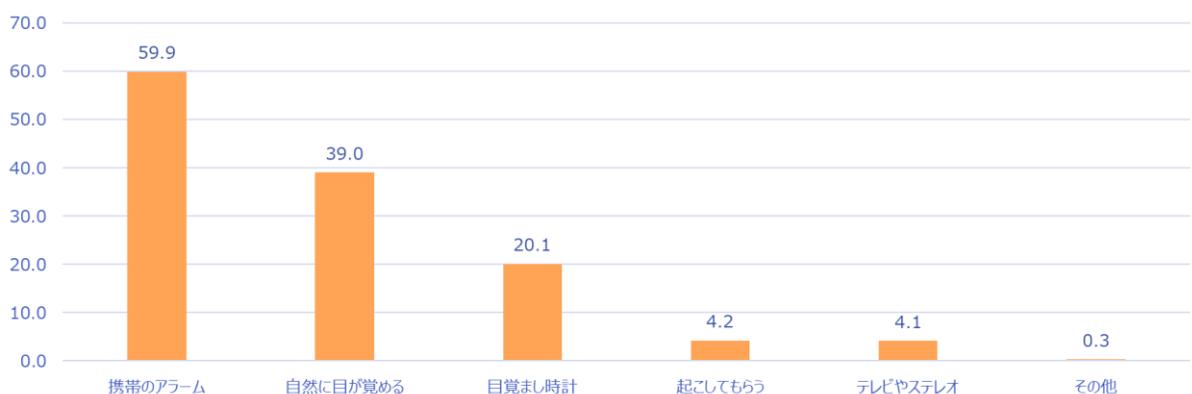


本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）
 TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：emmasleep@bil.jp（担当：善本）

◇熟睡できないと感じることはありますか？ (n=1,028) 複数回答 単位：%



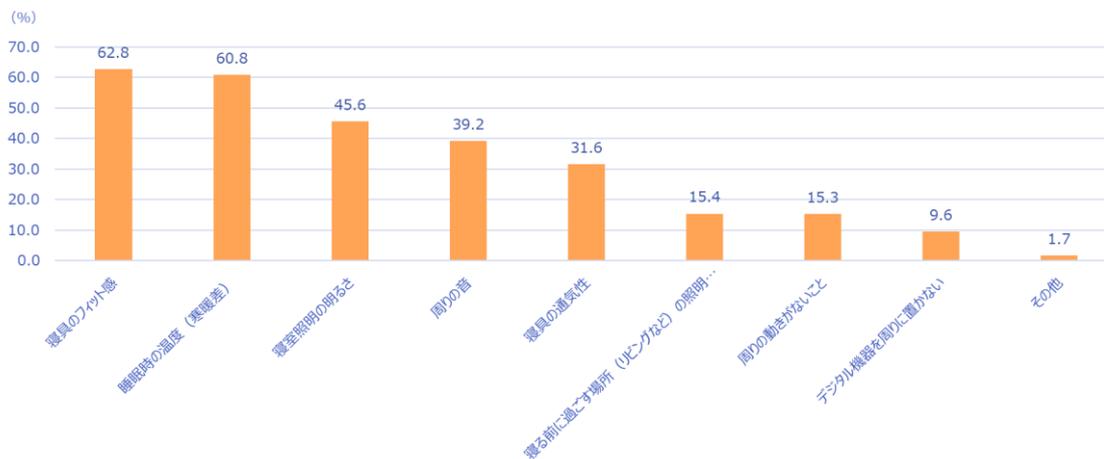
◇起床方法を教えてください (n=1,028) 複数回答 単位：%



・約6割が寝具のフィット感と睡眠時の温度が大切だと回答

寝るとき、睡眠時に大切だと思うこととして、寝具のフィット感と睡眠時の温度が大切だと感じている人が6割、その次に寝室照明の明るさ (45.6%)、周りの音 (39.2%) と寝る環境について大切だと感じていることがわかりました。

◇寝るとき、睡眠時に大切だと思うことを教えてください (n=1,028) 複数回答 単位：%

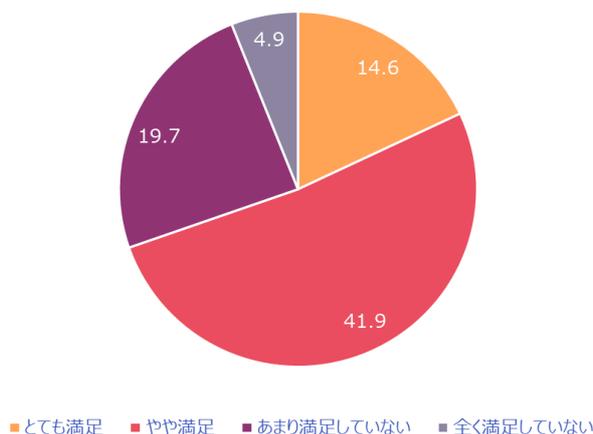


本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局 (ビルコム株式会社内)
 TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：emmasleep@bil.jp (担当：善本)

・約6割が寝具のフィット感と睡眠時の温度が大切だと回答

睡眠時、寝るときに大切なことを聞いたところ「寝具のフィット感」と回答した人が6割だったにも関わらず、「今のマットレスに満足している」と回答した人は、約2割にとどまっており、自分に合うマットレスを見つけられていない人が多いことがわかりました。

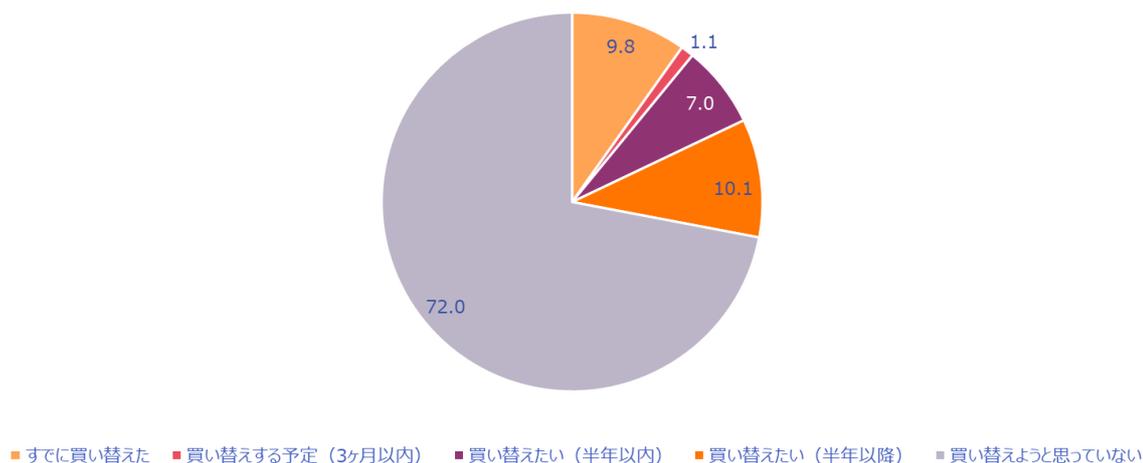
◇いまのマットレスに満足しているか？ (n=1,028) 単一回答 単位：%



・約3割がコロナ流行後に寝具用品の買い替えを実施・検討

「コロナ流行後、寝具用品の買い替え意向はあるか」という質問に対しては、すでに買い替えた (9.8%)、買い替えする予定 (1.1%)、買い替えたい (17.1%) と約3割が寝具用品の買い替えを実施・検討していることが明らかになりました。

◇コロナ流行後、寝具用品の買い替え意向はあるか？ (n=1,028) 単一回答 単位：%



【調査概要】

調査エリア : 全国
 調査対象者 : 20歳～60歳 男女
 回収サンプル : 1,028 サンプル
 調査期間 : 2021年2月22日から2月24日
 調査方法 : インターネット調査

本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）
 TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：emmasleep@bil.jp（担当：善本）