

報道関係者各位

2022年3月16日

Emma Sleep Japan 合同会社

3月18日は「世界睡眠デー」
新生活における睡眠環境に関する意識調査を発表
新生活の部屋づくりで一番こだわりたいものはベッド！
その一方で約30%の人が朝スッキリ起きられていないことが明らかに

睡眠に関わる製品およびサービスを提供するスリープテック・ブランド 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18日「世界睡眠デー」に合わせて「新生活における睡眠と睡眠環境に関する意識調査」を全国の20～59歳の男女1,045人を対象にインターネットで実施しました。

新生活の部屋づくりで一番こだわりたいものはベッドという結果になり、新生活で睡眠を重視したい人が多くいる一方、約30%の人が、起床後少しの間ぼーっとしており、朝をすっきり迎えられていないこともわかりました。

■□ 調査結果概要 □■

■理想の睡眠の質を得るためには8時間以上の睡眠が必要だと考えている人が42.8%

■ベッドや布団に入ってから入眠時間は6分-15分以内と回答した人が24.9%、一方で5分以内と回答した17.6%は睡眠負債を抱えている可能性も

■良い睡眠を得るために寝室の部屋づくりで実践していることTOP3は、遮光カーテン、落ち着いた色合いの色調で部屋を統一、北まくらにしない

■家の中で一番こだわりのある場所はリビング。一方で、新生活の際に部屋づくりで一番こだわりたいものはベッドが1位に

■朝起きてすぐにすることは、1位 少しの間ぼーっとする、2位 カーテンをあける、3位 カフェイン飲料をのむ。ぼーっとする=すっきり起きられないが1位に

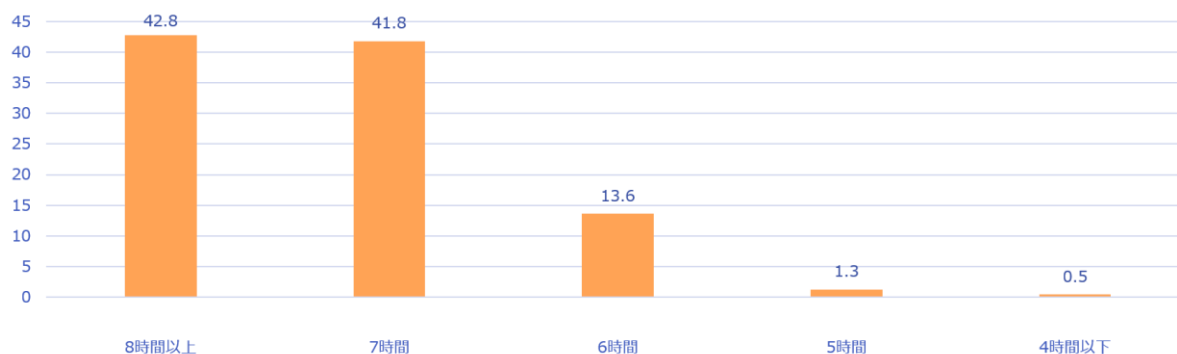
■□ 調査結果 □■

・理想の睡眠の質を得るためには8時間以上の睡眠が必要だと考えている人が42.8%

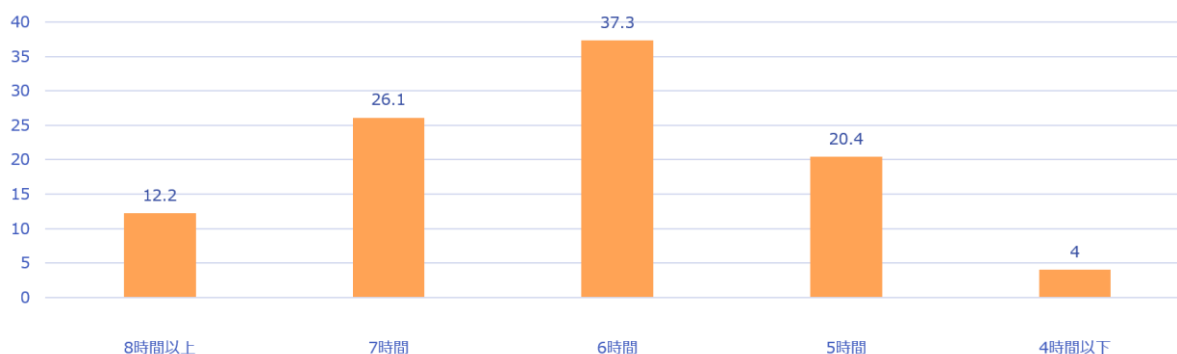
本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：emmasleep@bil.jp（担当：善本・滝沢）

「理想の睡眠の質を得るために必要だと思う睡眠時間は」という質問に対して、42.8%の人が8時間以上と回答し、次いで、41.8%の人が7時間と回答しました。一方で、「実際の睡眠時間は」という質問に対して、37.3%の人が6時間と回答し、実際は理想の睡眠時間を確保できていない人が多くいることがわかりました。

◇理想の睡眠の質を得るために必要だと思う睡眠時間は？（n=1,045）単一回答 単位：%



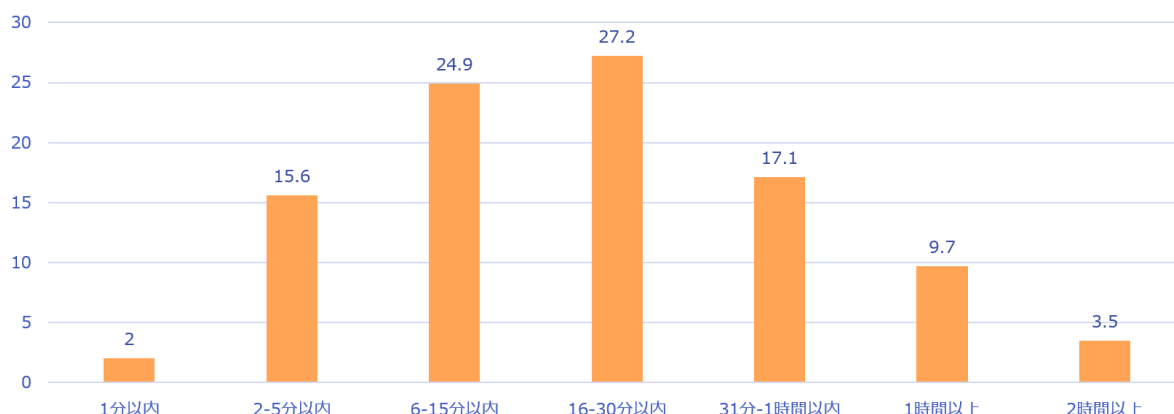
◇実際の睡眠時間は？（n=1,045）単一回答 単位：%



・ベッドや布団に入ってから入眠時間は6分-15分以内と回答した人が24.9%、一方で5分以内と回答した17.6%は睡眠負債を抱えている可能性も

「ベッドや布団に入ってからどれくらいで入眠していますか」という質問に対して、24.9%の人が6分-15分以内と回答し、17.6%の人が5分以内と回答しました。ベッド、布団に入ってから5分以内の入眠は睡眠負債を抱えているとも言われ、20代~50代の人口に当てはめると、1,000万人以上になります。

◇ベッドや布団に入ってからどれくらいで入眠していますか？ (n=1,045) 単一回答 単位：%



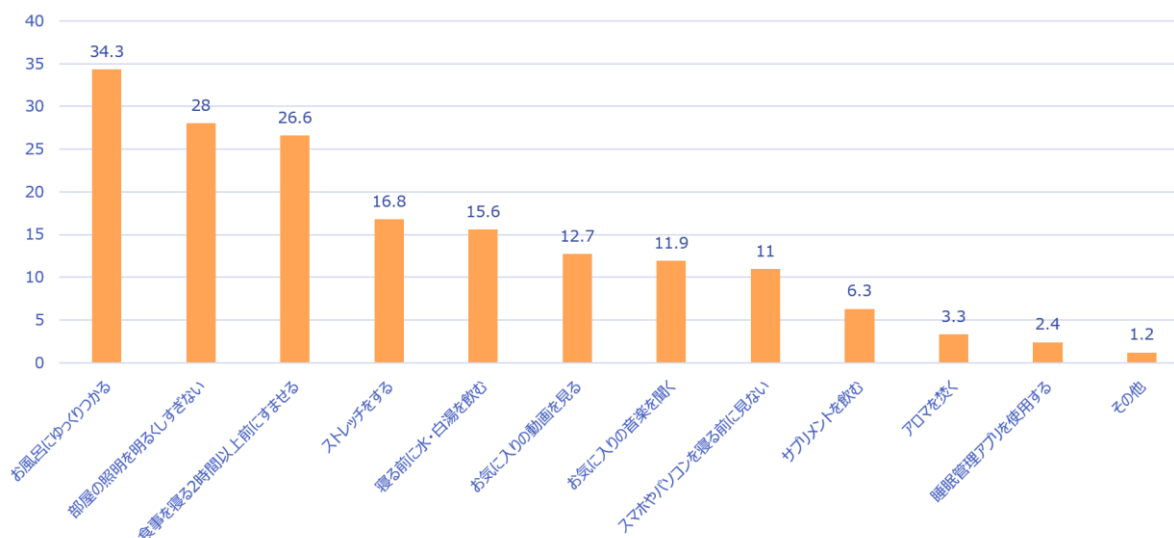
・良い睡眠を得るために寝室の部屋づくりで実践していること、TOP 3 は、遮光カーテン、落ち着いた色合いの色調で部屋を統一、北まくらにしない

「良い睡眠を得るために実践していることはありますか」という質問に対して、TOP3 はお風呂にゆっくりつかる (34.3%)、部屋の照明を明るくしすぎない (28.0%)、食事を寝る 2 時間以上前までにすませる (26.6%) という結果になりました。

また、「良い睡眠を得るために寝室の部屋づくりで実践していることはありますか」という質問に対しては、部屋を暗くするために遮光カーテンにしている (30.3%)、落ち着いた色合いの色調で部屋を統一している (24.8%)、北まくらにしない (18.4%) が上位になりました。

一方で、睡眠先進国ドイツのエマ・スリープ本社で行った参考調査では、「良い睡眠を得るために寝室の部屋づくりで実践していることはありますか」という質問に対して、室温を適切な温度に管理している (63.8%)、遮光カーテンにしている (53.2%)、テーブルランプなどの間接照明を取り入れる (24.8%) という結果になり、寝室の温度管理への意識が高いことがわかりました。

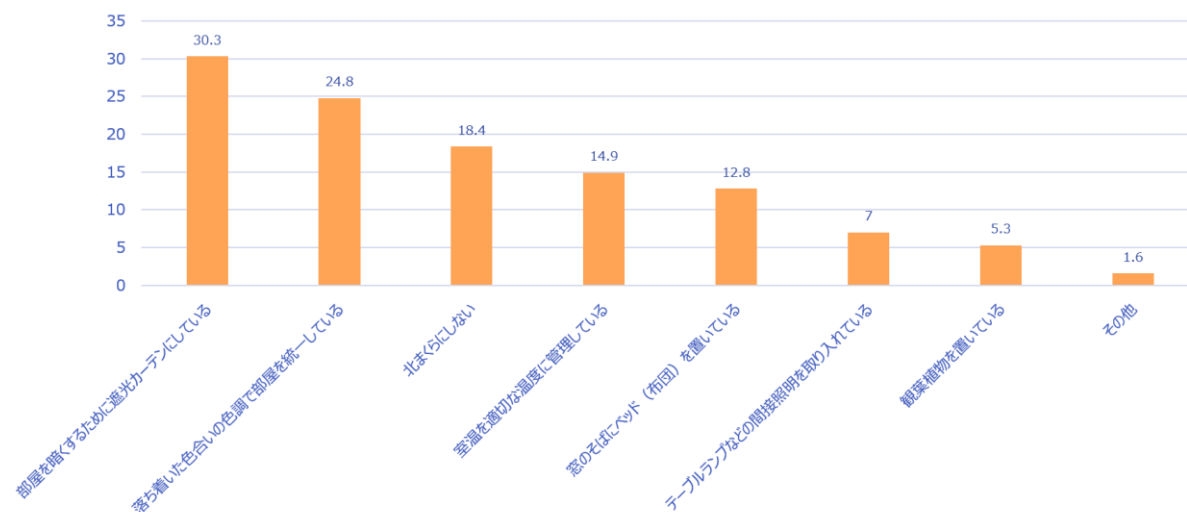
◇良い睡眠を得るために実践していることはありますか？ (n=759) 複数回答 単位：%



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・滝沢）

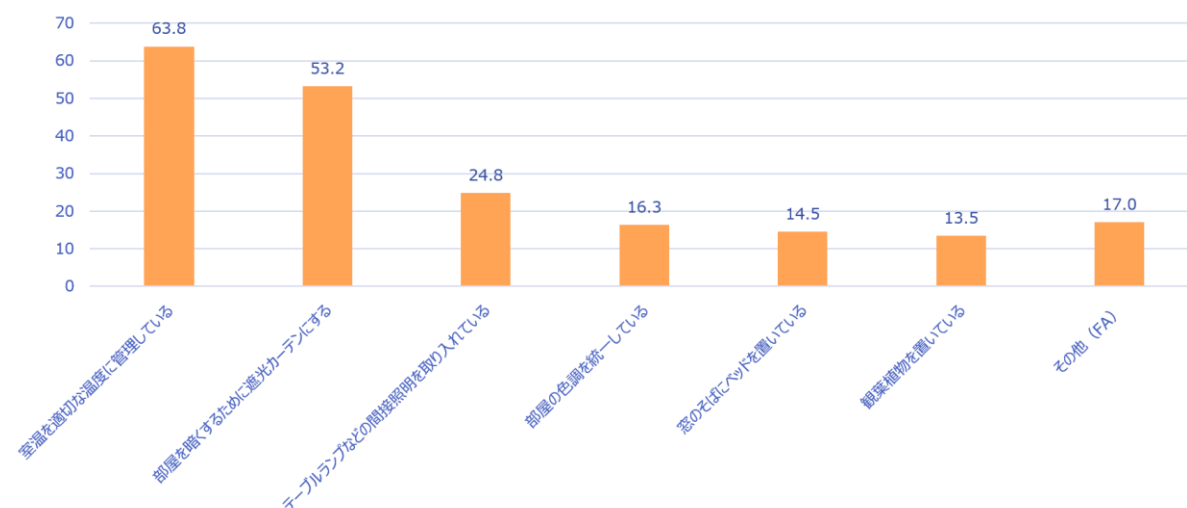
◇良い睡眠を得るために寝室の部屋づくりで実践していることはありますか？

(n=683) 複数回答 単位：%



◇(ドイツ) 良い睡眠を得るために寝室の部屋づくりで実践していることはありますか？

(n=282) 複数回答 単位：% ※エマ・スリープ本社調べ

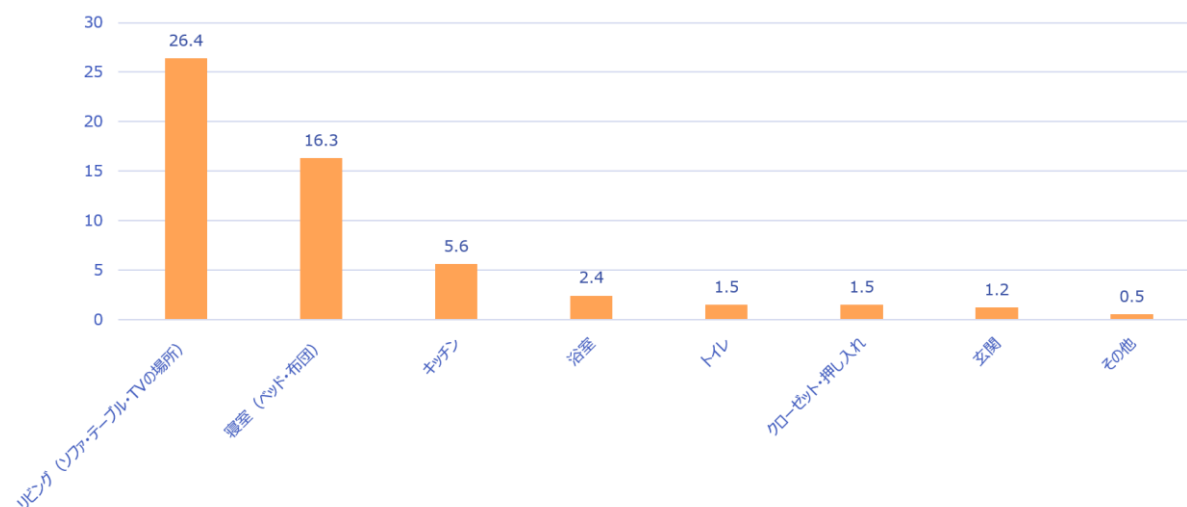


■家の中で一番こだわりのある場所はリビングの一方で、新生活の際に部屋づくりで一番こだわりたいものはベッドが1位に

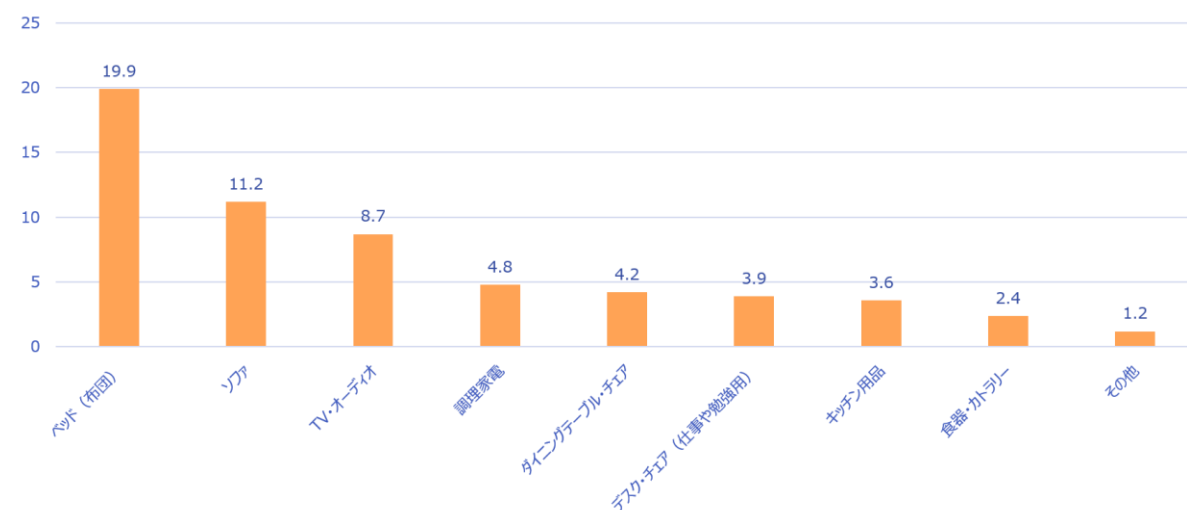
「家の中で一番こだわりのある場所はどこですか」という質問に対し、リビングと回答した人が26.4%と最も多く、次いで寝室(16.3%)、キッチン(5.6%)という結果になりました。

その一方で、「新生活の部屋づくりで一番こだわりたいものは」という質問に対しては、ベッドと答えた方が19.9%と最も多く、新生活の際には睡眠を重視したい人が多くいることがうかがえる結果となりました。

◇家の中で一番こだわりのある場所はどこですか？（n=580）単一回答 単位：％



◇新生活の際に部屋づくりで一番こだわりたい（こだわった）ものをお答えください。
（n=627）複数回答 単位：％



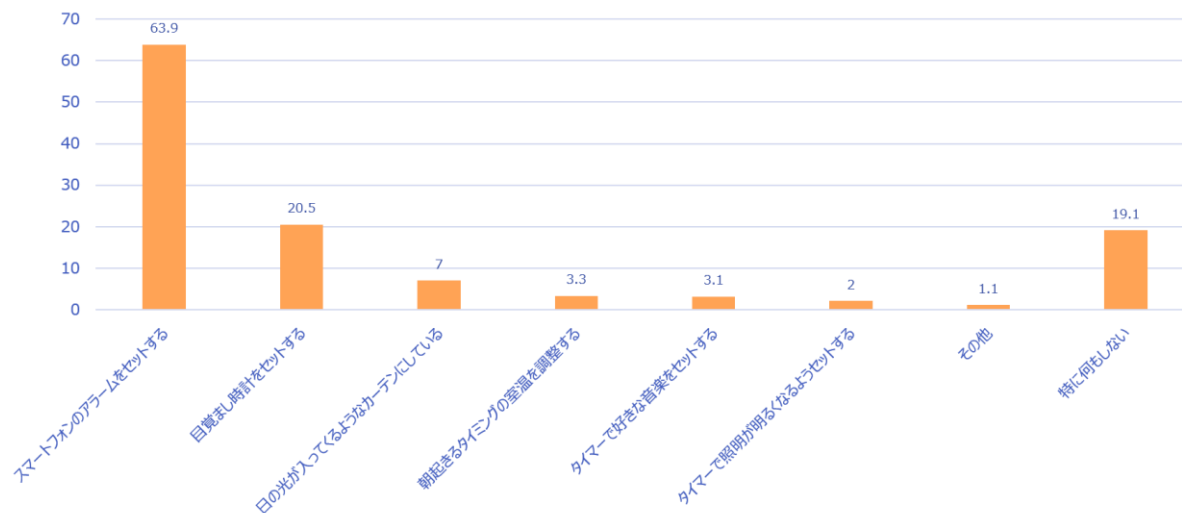
■朝起きてすぐすることは、1位 少しの間ぼーっとする、2位 カーテンをあける、3位 カフェイン飲料をのむ、すっきり起きられないが1位に

朝起きるための工夫としてはスマートフォンのアラームを使用している人が63.9%と、圧倒的な結果になりました。

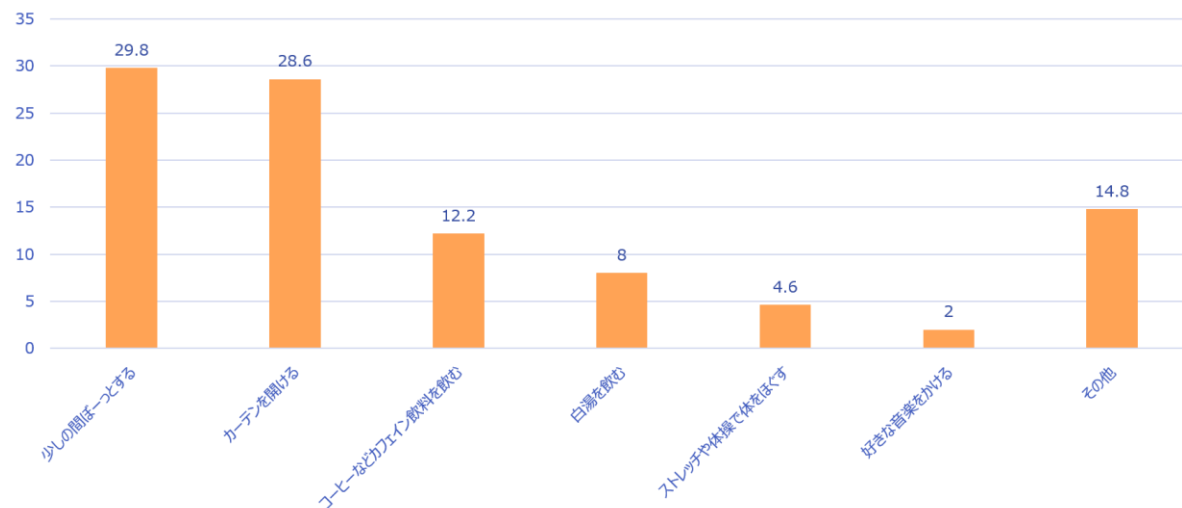
また「朝起きてすぐすることは何ですか」という質問に対しては、少しの間ぼーっとする(29.8%)という回答があり、すっきり起きられていない人が多くいることがわかりました。

一方、エマ・スリープ本社で「朝起きてすぐすることは何ですか」という質問に対して、「カーテンを開ける」という回答が42.2%と最も多い回答となり、日本とは逆にすっきり起きてすぐ行動に移ることができる人が多いことがうかがえる結果となりました。

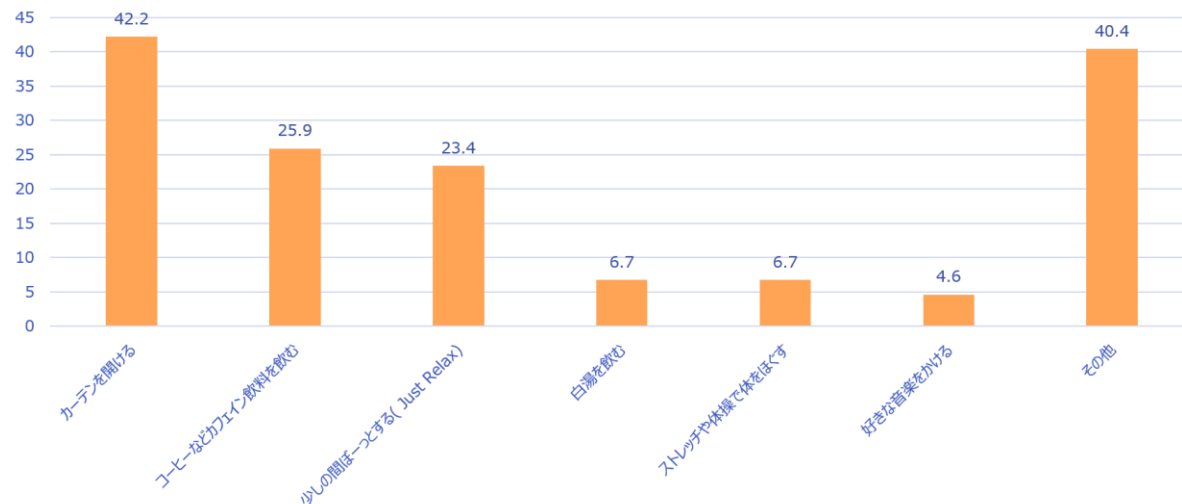
◇目覚まし又は朝起きるための工夫はありますか？ (n=1,045) 複数回答 単位：%



◇朝起きてすぐにすることは何ですか？ (n=1,045) 単一回答 単位：%



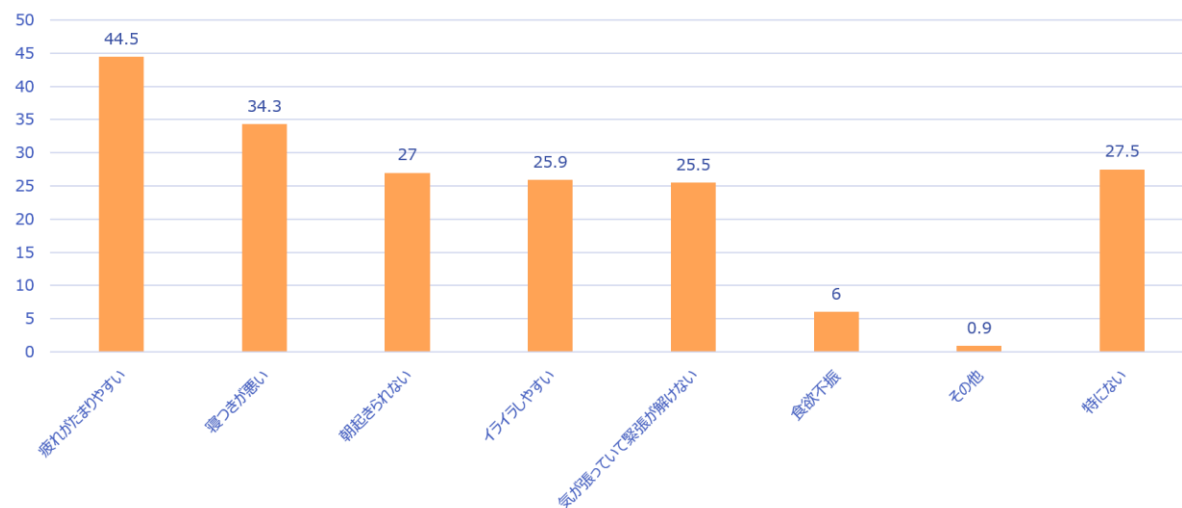
◇(ドイツ) 朝起きてすぐにすることは何ですか？ (n=282) 複数回答 単位：% ※エマ・スリープ本社調べ



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・滝沢）

■新生活の疲労のたまりやすさが、寝つき、目覚めの悪さに影響し、

「新生活で体の不調を感じたことがありますか」という質問では、疲れがたまりやすい（44.5%）と回答した人が最も多く、次いで寝つきが悪い（34.3%）、朝起きられない（27.0%）という結果になりました。新生活の疲れから、睡眠にも不調を感じている人が多くいることがわかりました。

◇新生活で体の不調を感じた事がありますか？（n=1,045）複数回答 単位：%**【調査概要】**

調査エリア : 全国
調査対象者 : 20 歳～59 歳 男女
回収サンプル : 1,045 サンプル
調査期間 : 2022 年 2 月 24 日から 2 月 28 日
調査方法 : インターネット調査

【Emma Sleep Japan 会社概要】

会社名 : Emma Sleep Japan 合同会社（エマ・スリープジャパン合同会社）
本社 : 東京都港区赤坂 2-11-7 ATT 新館 11 階
代表者 : Manuel Mueller（マヌエル・ミュラー）
電話 : 03-4579-5916（カスタマーサポート）
事業内容 : マットレスの輸入・販売、その他寝具の輸入・販売
事業展開 : 世界 30 カ国（グループ全体）
URL : <https://emma-sleep-japan.com/>