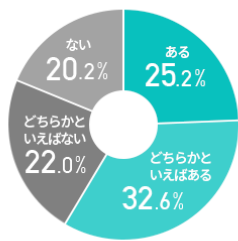


報道関係者各位

**【睡眠環境に関する調査】**  
**働き世代で睡眠悩みを抱える人は約6割！**  
**住宅環境の対策が改善の伸びしろ。**  
 ～睡眠の不満足ポイントは「湿気や湿度などの空気環境」「騒音・雑音」など環境が上位に～

関東・関西の都市部で高品質なリノベーションマンションを提供するグローバルベース株式会社(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長:茂木敬一郎、以下、「グローバルベース」)は、東京、神奈川、大阪、兵庫、京都にお住まいの20～64歳の男女500名を対象に「睡眠環境に関する調査」を実施しました。

**Q. あなたは睡眠に関して悩みがありますか？**

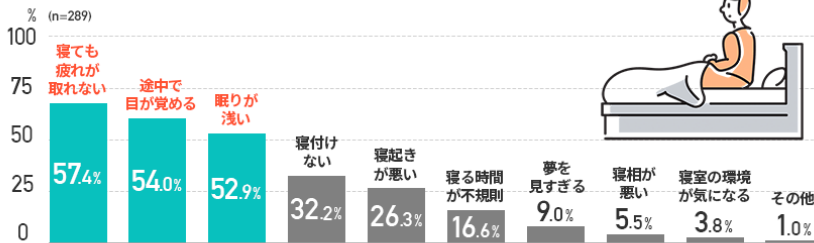


約**6割以上**  
が「**ある**」と回答



対象 20～64歳の男女

**Q. どのような睡眠悩みを抱えていますか？**



睡眠に関して悩みがあると回答した方に質問



**【実施に至った背景】**

人生100年時代と言われ、「健康寿命」への関心が高まっています。「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活できる期間のことを言います。医療が発達している日本では、「平均寿命」は高いですが、「健康寿命」との差は男性で9.1年、女性で12.7年あり、その間寝たきりなどの介護が必要な状態となっています<sup>(※1)</sup>。

「健康寿命」を伸ばすためには、睡眠の量・質が大切であり、「住宅環境の改善」は重要な要素の1つです。そのような背景から、現代社会における睡眠に対する意識や現状を明らかにすべく、本調査を実施いたしました。

※1 出典:厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」p25

※画像ダウンロード URL

<<https://upload.hdedrive.com/ui/vectorinc.co.jp/dl/SB1727920341-3c2b8360-9005-4aa9-9f7e-bcdf191dae38>>

(この URL にはパスワードなしでアクセスできます)

URLの有効期限: 2024年10月16日

#### ■「睡眠に関する調査」概要

調査期間: 2024年08月10日~2024年08月12日

調査方法: ウェブアンケートを実施し、回答を分析

調査機関名: アクセンチュア

調査対象者: 20歳~64歳 男女 年収400万円以上

地域: 東京、神奈川、大阪、兵庫、京都(合算)

有効回答数: 500人

※本リリース調査結果をご利用いただく際は、【グローバルベース調べ】とご明記ください

### ~調査サマリ~

- ① 【20-64歳の働き世代のうち、睡眠の悩みを抱えている人は約6割！】  
睡眠悩みが原因で仕事に集中できないことがある人も約6割と判明。
- ② 【20-64歳の働き世代の睡眠悩み1位は「寝ても疲れが取れない」】  
睡眠の質に対する悩みが上位に！  
睡眠の質の改善策として行っていること上位は「適度な運動を行う」「湯船に浸かる」
- ③ 【睡眠対策に対し、半数以上があまり効果を実感していない！】  
8割以上が「住宅環境」によって睡眠の質が変わると思っている一方、  
枕など寝具のケアはしても「住宅環境」までケアできていないと判明。
- ④ 【20-64歳の働き世代の約4割が睡眠の質を高める家づくりに興味があると回答】  
実現したいリノベーション上位は「室温調節のための断熱材の設置」  
「直接目に光が入らない間接照明の設置」「防音効果のある二重サッシの取り付け」

①【20-64歳の働き世代のうち、睡眠悩みを抱えている人は約6割！】  
睡眠悩みが原因で仕事に集中できないことがある人も約6割と判明。

Q1.あなたは「睡眠」に関して悩みがありますか(SA)。

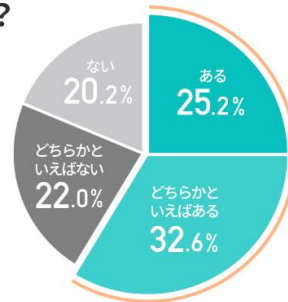
Q2.あなたは「睡眠悩み」が原因で仕事に集中できないことがありますか(SA)。

Q. あなたは睡眠に関して悩みがありますか？

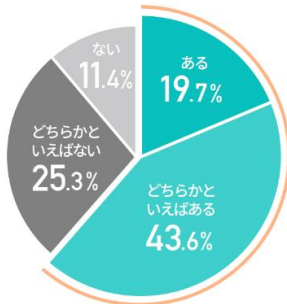


対象 20～64歳の男女

約**6割以上**  
が「ある」と回答



Q. 「睡眠悩み」が原因で仕事に集中できないことがありますか？



約**6割以上**  
が「ある」と回答



 GLOBAL BASE  
TOTAL RENOVATIONS COMPANY

働き世代である 20～64 歳の男女に「睡眠悩みがあるか」訊いたところ、「ある」、「どちらかといえばある」合わせて、約 6 割の人が「睡眠悩みを抱えている」と回答しました。

また、「睡眠悩み」が原因で仕事に集中できないことがあるか訊いたところ、「ある」(19.7%)「どちらかといえばある」(43.6%)合わせて、6割以上が「睡眠悩み」が原因で仕事に集中できないことがあると回答し、睡眠悩みを抱えている人が多いと分かりました。

②【20-64歳の働き世代の睡眠悩み1位は「寝ても疲れが取れない」】  
睡眠の質に対する悩みが上位に！  
睡眠の質の改善策として行っていること上位は「適度な運動を行う」「湯船に浸かる」

Q3.Q1で睡眠に関して悩みがあると回答した方に伺います。

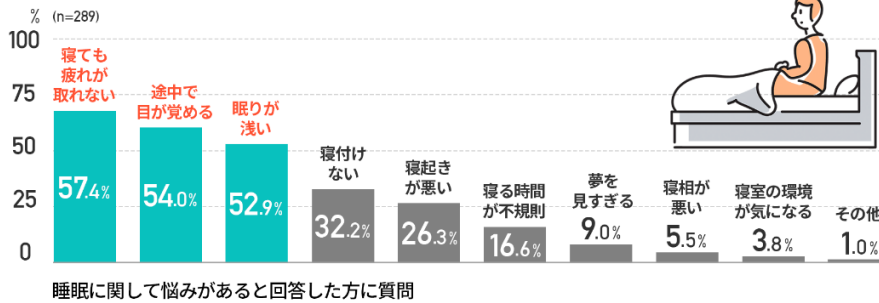
あなたはどのような「睡眠悩み」を抱えていますか(MA)。

Q4.あなたは睡眠の質改善のために何かしらの対策を行っていますか(SA)。

Q5.Q4で「対策を行っている」と回答した方に伺います。

あなたが睡眠の質改善のために行っている対策は何ですか(MA)。

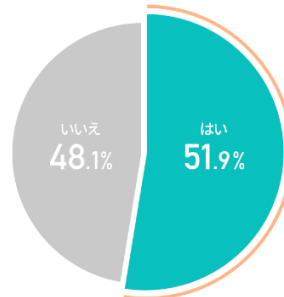
Q. どのような睡眠悩みを抱えていますか？



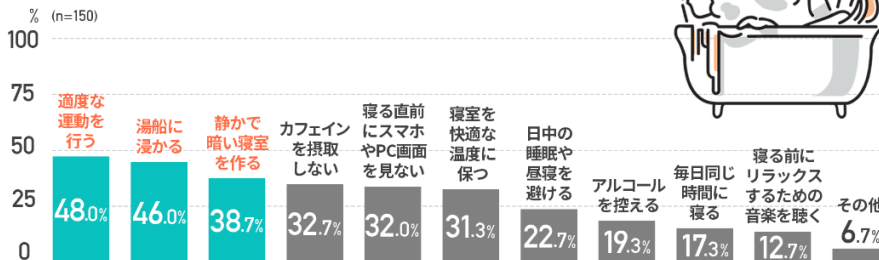
Q. 睡眠の質改善のために何かしらの対策を行っていますか？



約半数以上が「はい」と回答



Q. 具体的にどんな対策をしていますか？



Q1で、「ある」、「どちらかといえばある」と回答した方に、「どのような睡眠悩みを抱えているか」訊いたところ、「寝ても疲れが取れない」が57.4%と最も多く、次いで「途中で目が覚める」(54.0%)、「眠りが浅い」(52.9%)と続き、睡眠の質に関する悩みが多いと分かりました。

また、そういった「睡眠悩み」に対し、対策を行っているか訊いたところ、半数以上が「はい」と回答し、具体的な対策内容として、「適度な運動を行う」が48.0%で1位となり、次いで「湯船に浸かる」(46.0%)となりました。

③【睡眠対策に対し、半数以上があまり効果を実感していない！】

8割以上が「住宅環境」によって睡眠の質が変わると思っている一方、寝具のケアはしても「住宅環境」までケアできていないと判明

Q6.あなたは睡眠の質改善のために行っている対策に対して、効果を実感していますか(SA)。

Q7.あなたは「住宅環境」によって睡眠の質は変わると思えますか(SA)。

Q8.あなたはご自身の「睡眠環境」に満足していますか(SA)。

Q9.Q8で「睡眠環境」に満足していないと回答した方に伺います。

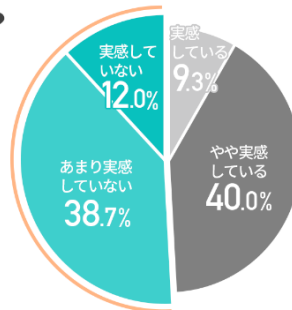
どのような点に満足していませんか(MA)。

Q10.あなたが「睡眠環境」を整えるために、現在していることは何ですか(MA)。

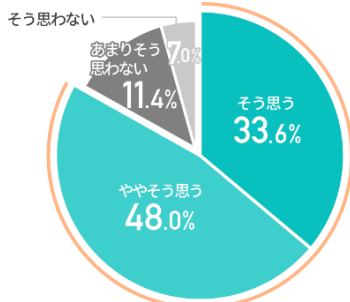
Q. 対策に対して効果を実感していますか？



約半数以上が「**実感していない**」と回答

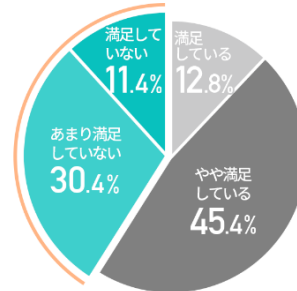


Q. 「住宅環境」によって睡眠の質は変わると思えますか？

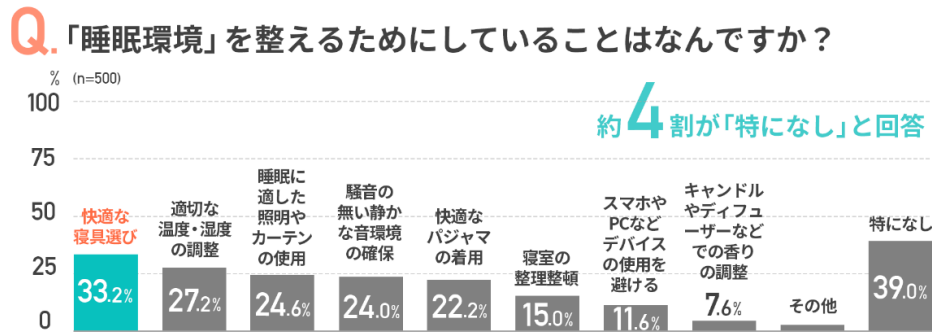
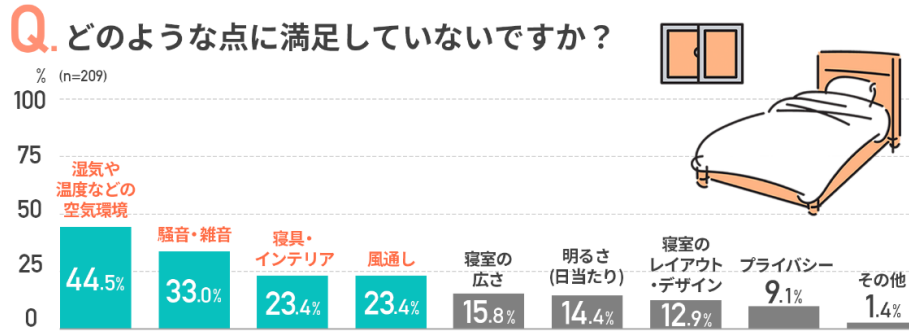


約**8**割以上が「**変わると思う**」と回答

Q. ご自身の「睡眠環境」に満足していますか？



約**4**割以上が「**満足していない**」と回答



睡眠の質改善のために「適度な運動を行う」「湯船に浸かる」などの対策を行っていると分かりましたが、その効果は出ているのでしょうか。対策の効果を実感しているか聞いたところ、「実感していない」(38.7%)、「あまり実感していない」(12.0%)と、合わせて半数以上が効果を実感できていないと判明。「睡眠悩み」に対し、様々な対策を講じるも、満足した結果は得られておらず、悩みを感じ続けている人が多いと分かりました。

では、睡眠の質改善に重要な「住宅環境」に関してはどのように考えている方が多いのでしょうか。「住宅環境」によって睡眠の質が変わると思うか聞いたところ、「そう思う」(33.6%)「ややそう思う」(48.0%)と合わせて8割以上が「住宅環境」によって睡眠の質が変わると思うと回答しました。

また、「睡眠環境」を整えるために現在していることとしては、「快適な寝具選び」(33.2%)が最も多くなり、「特になし」が39.0%と約4割に上りました。

一方、ご自身の「睡眠環境」に満足しているか聞いたところ、「満足していない」(11.4%)、「あまり満足していない」(30.4%)と合わせて約4割は満足できていないと判明しました。満足できていないポイントについては、「湿気や湿度などの空気環境」(44.5%)、「騒音・雑音」(33.0%)が上位に挙がりました。

今回の調査では、「住宅環境」によって、睡眠の質が変わると思いつつ、約4割が現在特に何も行っていないと分かりました。



また、行っていることの1位は「快適な寝具選び」となりましたが、自身の「睡眠環境」に満足していない理由の上位が「湿気や湿度などの空気環境」、「騒音・雑音」であることを考えると、寝具だけでなく、住宅環境から変えていかなければ、「睡眠悩み」は十分に解決しづらいと思われま

す。日本は四季がある上、特に昨今は異常気象も多いため、そういった気候に合わせた対策を打つことも重要です。

- ④【20-64歳の働き世代の約4割が睡眠の質を高める家づくりに興味があると回答】  
やってみたいリノベーション上位は「室温調節のための断熱材の設置」  
「直接目に光が入らない間接照明の設置」「防音効果のある二重サッシの取り付け」

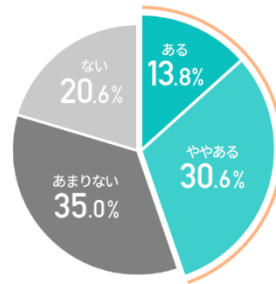
Q11.あなたは睡眠の質を高めるための家づくりに興味はありますか(SA)。

Q12.あなたは「睡眠環境」改善のためにどのようなリノベーションをしてみたいと思いますか(MA)。

Q. 睡眠の質を高めるための家づくりに興味はありますか？



約**4割以上**が  
「**興味がある**」  
と回答



Q. 「睡眠環境」改善のためにどのようなリノベーションをしてみたいと思いますか？



前述の設問で、「住宅環境」によって、睡眠の質が変わると思いつつ、現在特に何も行えていない人が多いと分かりましたが、睡眠の質を高める家づくりに興味があるか訊いたところ、「ある」(13.8%)、「ややある」(30.6%)合わせて約4割が興味があると回答しました。

また、「睡眠環境」改善のために、どのようなリノベーションをしてみたいかについて、「室温調整のための断熱材の設置」が36.9%と1位となり、次いで「直接目に光が入らない間接照明の設置」(35.6%)、「防音効果のある二重サッシの取り付け」(31.5%)となりました。

グローバルベースでは、「室温調整のための断熱材の設置」や「直接目に光が入らない間接照明の設置」「防音効果のある二重サッシの取り付け」のような個人のライフスタイル、住宅に合わせた柔軟なリノベーションをおこなっています。睡眠は日々のパフォーマンス、未来の健康に影響するため、非常に重要です。ぜひ一度、家から睡眠を整えることも検討してみたいはいかがでしょうか。

### ■グローバルベース株式会社 マイリノ事業部 比嘉隆二郎 よりコメント

グローバルベースでは2002年より中古マンションの買取再販を行ってきた知見を活かし、オーダーリノベーションサービス「マイリノ」を提供しています。

睡眠環境へのアプローチとして室温調整や照明の最適化など、リノベーションで出来ることは多岐にわたります。人生100年時代、睡眠や健康を課題とする多くの皆さまの生活を豊かにするリノベーション設計が、今後求められるとグローバルベースでは考えています。

### ■パラマウントベッド監修のオーダーリノベーションサービス「MYRENO WELL(マイリノウェル)」

医療介護用ベッド国内シェア1位のパラマウントベッド監修のもと開発した「マイリノウェル」は、最適な睡眠環境を目指した寝室を中心としたオーダーリノベーションサービスです。コンセプトは「元気な心で自分らしく、住まい続ける」。



**MYRENO WELL**

いい睡眠をとるために大事なこととしては、以下の3点を大きく意識する必要があります。

- ①正しい睡眠の知識を得ること
- ②生活スタイルを見直すこと
- ③「睡眠環境を整えること」

このうち「③」に関しては寝具の改善ですぐにできることもありますが、「住宅設計の段階でしかできないこと」もあります。特に「光の環境」「静かな環境」「温湿度の環境」「動線設計」などは、家づくりでないと実現が難しいことや「人間の睡眠生理」にとって普遍的な要素があり、新しい住まいで未永く健康的に過ごすために必要な要件です。パラマウントベッド監修の「マイリノウェル」では、心地よい眠りと清々しい朝を迎えられる環境の提供を目指しています。

<特設サイト: <https://www.globalbase.jp/paramount/> >



●マイリノウェル無料相談セミナー

関東:[https://www.globalbase.jp/seminar/seminar\\_input.php?sid=141](https://www.globalbase.jp/seminar/seminar_input.php?sid=141)

関西:[https://www.globalbase.jp/seminar/seminar\\_input.php?sid=140&kflg=1](https://www.globalbase.jp/seminar/seminar_input.php?sid=140&kflg=1)

または、電話 0120-965-517(10時-19時)※定休日:火曜、水曜

※こちらは一般のお客様専用フォームとなります。不動産事業者の方は別途お問合せください。

■グローバルベースのリノベーションサービスについて

グローバルベースは、オーダーリノベーションサービス「マイリノ」、リノベーション済み物件「リノコレ」、一棟リノベーション「グランドベース」の3つのリノベーションサービスを提供しています。

どれもお客様が住みたい都市部のエリアで、自分の理想の住まいをリーズナブルな価格で手に入れることが可能です。

(対象エリア:東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県・大阪府・京都府・兵庫県・奈良県、※一部地域除く。)

【マイリノ】

マイリノは、「都市部に特化した、優良中古マンションの物件探しから、資金計画、デザイン設計、施工」までのすべてのサービスを提供するグローバルベースのワンストップサービスです。

グローバルベース独自のワンストップサービスのため、「お客様が住みたい都市部のエリアで、自分の理想の住まいをリーズナブルな価格」で提供することが可能です。



【リノコレ】

リノコレは、「都市部に特化した、優良中古マンションの物件探しから、資金計画、デザイン設計、施工」までのすべてのサービスを提供するグローバルベースのリノベーション済み物件販売サービスです。



【グランドベース】

グランドベースは、一住戸ごとのリノベーションにとどまらず、マンションの共用部までリノベーションする一棟リノベーションサービスです。中古マンションに新たな価値を創造し、次の世代へと受け継がれる物件に生まれ変わらせます。



■グローバルベース株式会社について

会社名: グローバルベース株式会社

設立: 2002年4月

代表取締役社長: 茂木 敬一郎

資本金: 9,500万円

本社所在地: 東京都渋谷区渋谷 2-15-1 渋谷クロスタワー 23階

横浜支店所在地: 神奈川県横浜市西区北幸 1-11-15 横浜 STビル 7階

大阪支店所在地: 大阪府大阪市北区曾根崎 1-1-2 JRWD 梅新 1階

ホームページ URL: <https://www.globalbase.jp>