

F1層のリアルをミュゼマーケティングが調査！
MUSEE MARKETING News Letter
～睡眠編～

「眠りが浅い」と答えた20～30代女性は44% 睡眠に関してF1層にリサーチ

2019年1月、米国に本部を置く世界的シンクタンク「ランド研究所」は、「日本人の睡眠不足による経済損失は約15兆円」と発表しました。そこで、全国362万人(※)のミュゼプラチナム女性会員組織を活用し、F1層のマーケティングに特化したミュゼマーケティングが「睡眠」に関するアンケート調査を実施。理想の睡眠時間や、快眠・不眠で思い当たる自分の行動、愛用している入眠グッズなどについて、全国の有職者女性1,357名にリサーチしました。

<トピックス>

～睡眠編～

- 眠りが浅いと答えた人は44%。17%が過去に不眠症の経験あり
- 77%以上が、就寝前にスマホやパソコンをチェックしている
- 約9割が「仕事中に眠気を感じたことがある」

【調査概要：睡眠編】

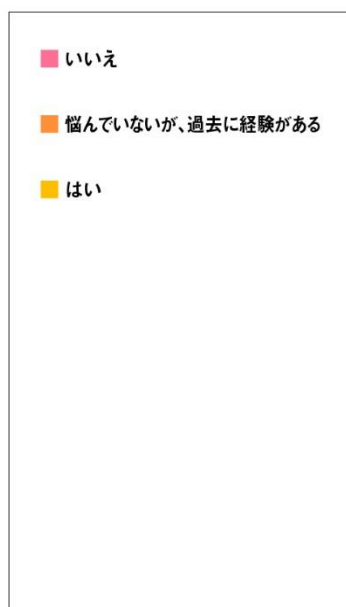
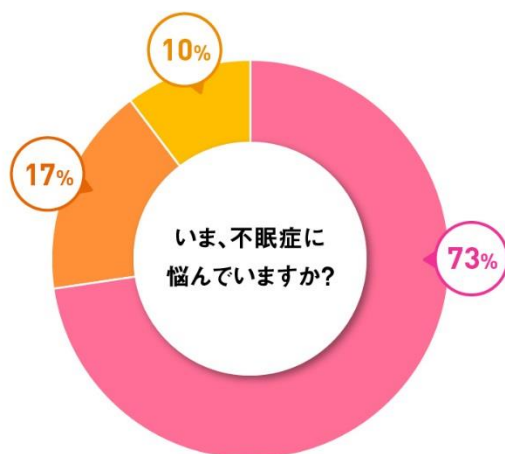
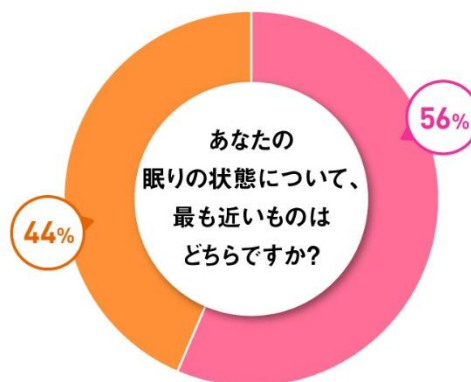
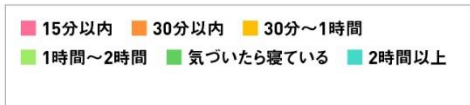
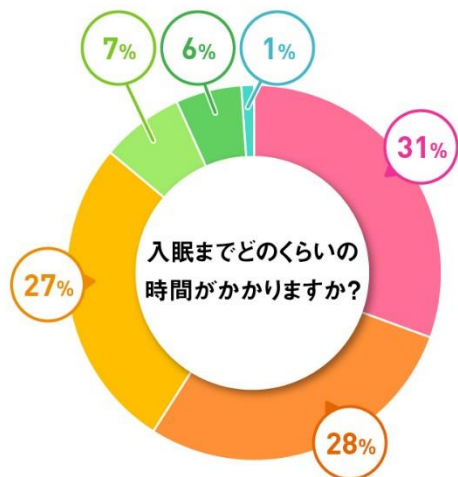
- 調査日 : 2019年5月24日(金)～2019年5月31日(金)
- 調査方法 : インターネット調査
- 調査人数 : 1,357名
- 調査対象 : 全国20～34歳有職者の女性

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【ミュゼマーケティング調べ】とご明記ください。

■ 眠りが浅いと答えた人は44%。17%が過去に不眠症の経験あり

入眠までにかかる時間は、「15分以内」が31%で最も多く、「30分以内」の人が28%で、「30分～1時間」が27%いました。

眠りの状態については、「熟睡できている」と答えた人は56%、「眠りが浅い」と答えた人は44%と、熟睡できている人が若干上回る結果に。また、現在不眠症に悩んでいる人は10%いて、17%の人が過去に不眠症の経験があると答えました。



■ 77%以上が、就寝前にスマホやパソコンをチェックしている

睡眠の直前にしていることについて聞くと、1位「スマホ・PC」、2位「テレビを見る」、3位「お風呂」という順位になりました。この順位は「眠りが浅い」「熟睡できている」と答えた人も同じ結果となりました。

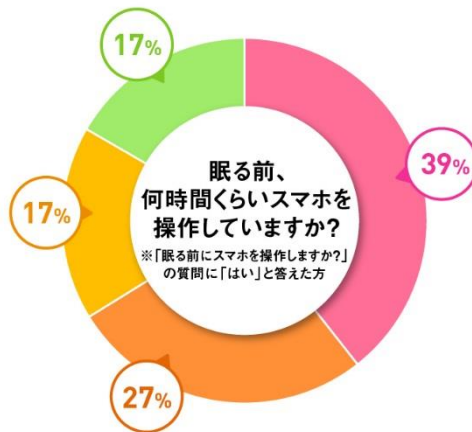
ちなみに、「スマホ・PC」を見ている人は全体の77%でした。操作する時間は、「10分～30分」と答えた人が最も多く39%、次に「30分～60分」で27%、「5分～10分」で17%という回答に。

「眠りが浅い」と回答した人にその原因として思い当たることを聞くと、「寝る前の過ごし方」が最も多く、次に「仕事の心配事やストレス」「仕事以外の心配事やストレス」が続きます。

Q 睡眠の直前に何をしていますか？
※眠りの状態について「熟睡できている」と回答した方



Q 睡眠の直前に何をしていますか？
※眠りの状態について「眠りが浅い」と回答した方



■ 10～30分 ■ 30～60分 ■ 5～10分
■ 1時間以上

Q 眠りが浅い原因として思い当たる理由は何ですか？
※眠りの状態について「眠りが浅い」と回答した方



よく眠るために工夫していることがある人は19%いました。効果を感じた工夫について聞くと、1位が「入浴」、2位が「毎日同じ時間に就寝・起床する」、3位が「寝る前にストレッチや筋トレをする」という結果となり、特別なことよりも習慣的にできることに効果を感じている人が多いようです。

Q 効果を感じた工夫は何ですか？

※「睡眠のために工夫してありますか？」の質問に「はい」と回答した方

1位	入浴	10%
2位	毎日同じ時間に就寝・起床する	9%
2位	寝る前にストレッチや筋トレをする	9%
2位	寝具にこだわる	9%
5位	寝る前に温かい飲み物を飲む	8%
6位	マッサージをする	7%
7位	寝る直前の飲食を控える	6%
7位	寝る前に音楽を聞く	6%
7位	アロマ	6%
10位	部屋の温度	5%
11位	寝る直前にスマホやテレビを見ない	4%

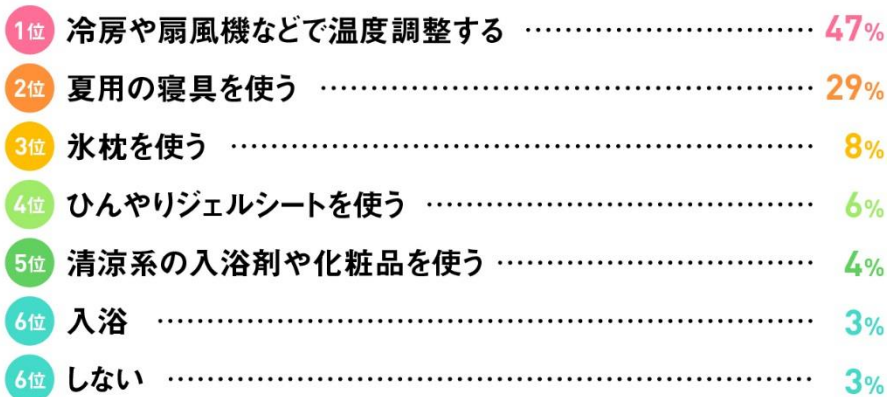
また、最も深く眠れる季節について聞いたところ、「冬」という回答が1位となりました。寒い夜の入眠対策について、1位は「布団を重ねる」、2位が「温かい服を着る（着込む）」、3位が「部屋の温度（を調節する）」です。

Q 寒い夜にはどのような入眠対策をしていますか？

1位	布団を重ねる	25%
2位	温かい服を着る（着込む）	21%
3位	部屋の温度	16%
4位	入浴	13%
4位	靴下を履いて寝る	13%
6位	湯たんぽを使う	9%

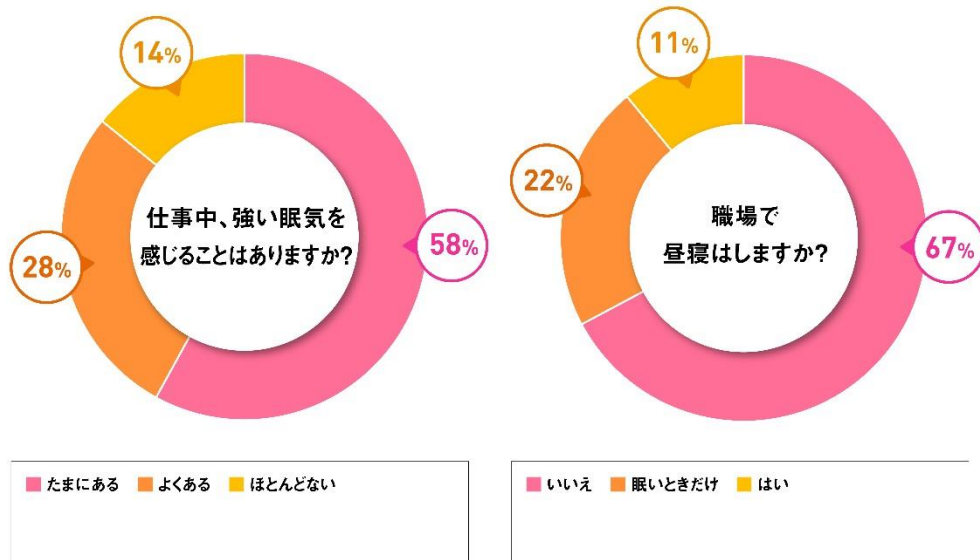
反対に、最も深く眠れない季節1位は「夏」という結果に。暑い夜の入眠対策1位は「冷房や扇風機で温度調整する」、2位が「夏用の寝具を買う」、3位が「氷枕を使う」です。

Q 暑い夜にはどのような入眠対策をしていますか？



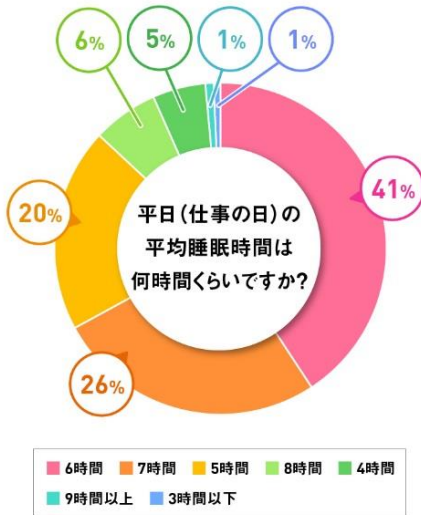
■ 約9割が「仕事中に眠気を感じたことがある」

仕事中に強い眠気を感じる事が「よくある」「たまにある」と答えた人を合わせると86%に上ります。しかし、職場で昼寝する人は11%。眠いときだけ昼寝する人も22%に留まり、昼寝をする人はまだまだ少数のようです。

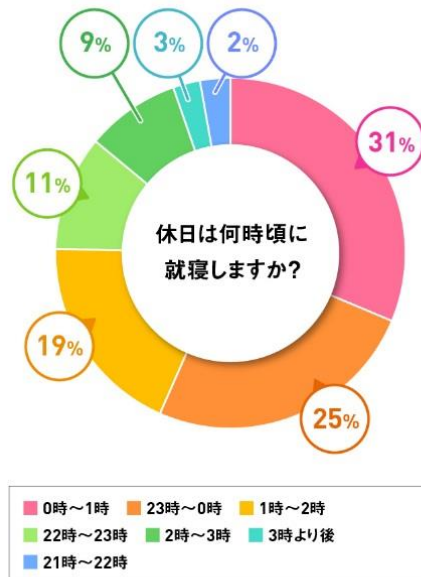
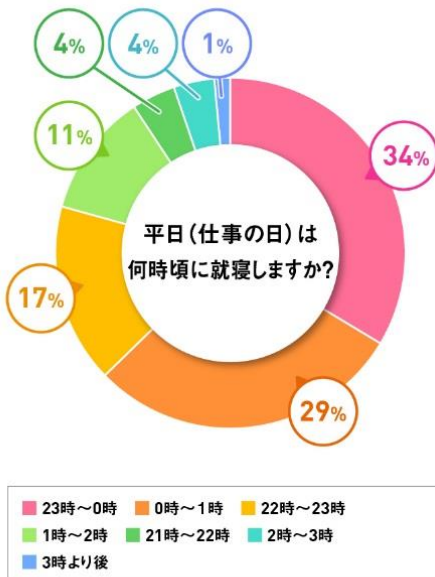
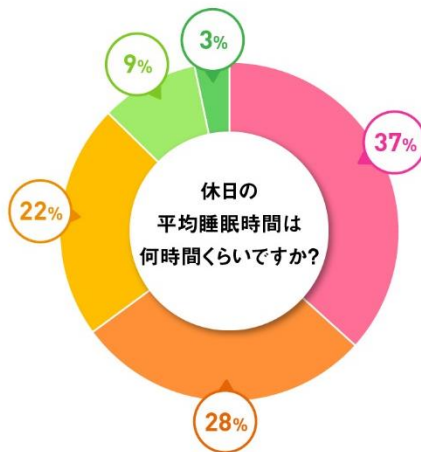
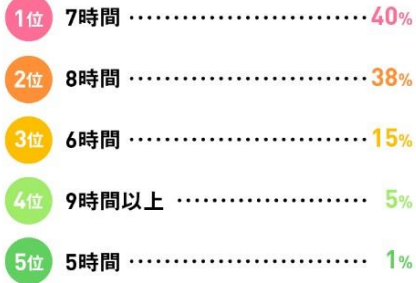


▶ 記事詳細はこちら：https://musee-marketing.com/topic/column_sleep/

データ一覧 ～睡眠編～

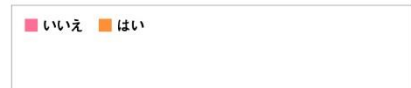
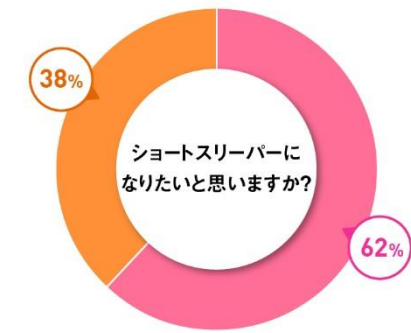
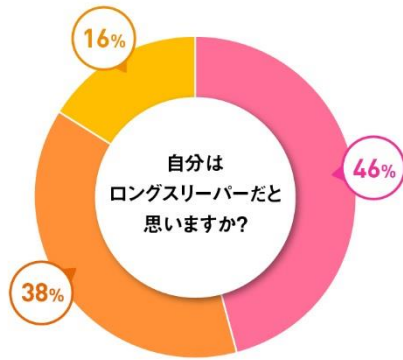
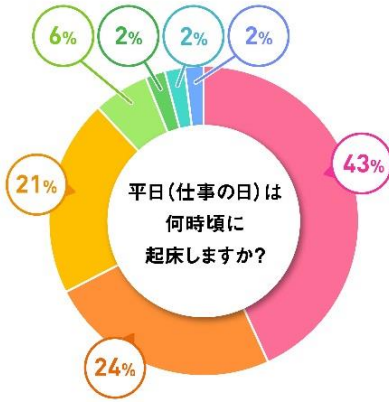


Q 平日の睡眠時間は何時間が理想ですか？



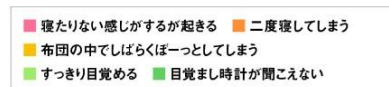
※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【ミゼマーケティング調べ】とご明記ください。

データ一覧 ～睡眠編～

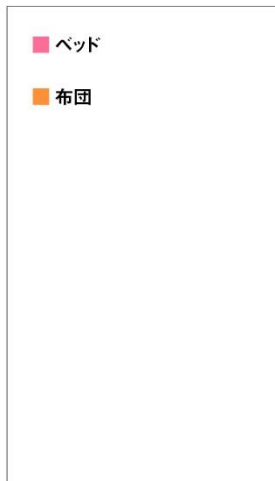
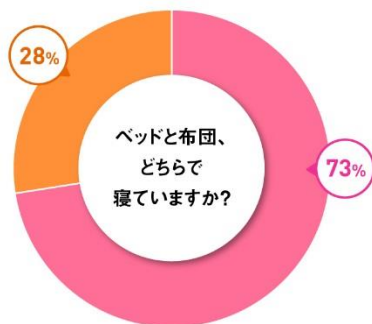


Q 目覚めてから寝具を出るまで、どのくらいの時間がかかりますか?

- 1位 5分以内 24%
- 2位 10分以内 22%
- 3位 目覚めてすぐ動ける 20%
- 4位 15分～30分 14%
- 5位 15分以内 13%
- 6位 30分以上 8%



データ一覧 ～睡眠編～



Q 快眠のため、寝具のどんなところにこだわっていますか？

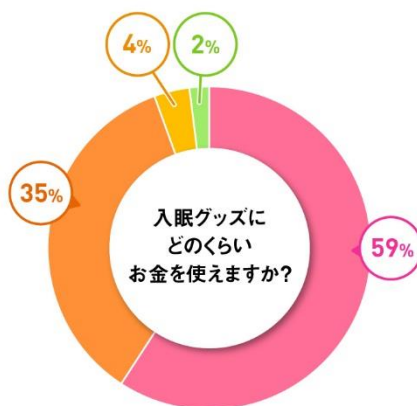
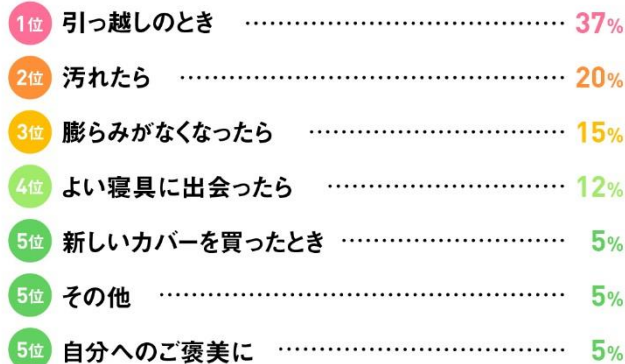
1位	掛け布団の温かさ	20%
2位	マットレスの機能性や弾力	19%
3位	枕の固さや高さを気をつけて選んでいる	18%
3位	パジャマの着心地	18%
5位	シーツの肌触り	17%
6位	防虫対策	3%
6位	その他	3%
6位	オーダーメイド枕を使っている	3%

Q 寝具にまつわる不満は何ですか？

1位	なかなか干せない	31%
2位	布団が高価すぎて買い替えにくい	13%
3位	特にない	11%
4位	効果的な防虫対策がわからない	10%
5位	自分の体形や体質に合っていない	9%
6位	マットレスが硬い	6%
7位	マットレスが柔らかくて腰が痛い	5%
8位	見た目において好みのデザインがない	4%

データ一覧 ～睡眠編～

Q どんなときに寝具を買い替えますか？



■ あまりお金はかけたくない
■ 多少は無理してもよいが限度はある
■ お金は一切かけたくない ■ 快眠できるならいくらでも

Q どのような状況になれば自分の睡眠の質が上がるとお考えですか？



※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【ミュゼマーケティング調べ】とご明記ください。

『ミュゼマーケティング』について

美容意識の高い女性を中心とした会員層を有し、自社デジタルメディアと全国197(※)店舗のサロンによるクロスメディアアプローチが特徴のメディアサービスです。店頭サンプリング、商品モニター、リサーチ、デジタル広告やメールマガジンによるサービス告知などを提供しています。

F1層をコアとした全国362万人以上(※)の会員さまへ向け、自社サービスの認知拡大、継続的な収益モデルを検討したい企業様は、ミュゼマーケティングへお問い合わせください。

▶ サービスの詳細・資料ダウンロードはこちら：<https://musee-marketing.com/>

MUSÉE
MARKETING

美容脱毛サロン『ミュゼプラチナム』について

“全ての女性のキレイをお手伝いしたい”との想いを込め、2003年に誕生した、高品質の美容脱毛サロン。多くの女性の支持を受け、現在では全国に197(※)店舗を展開中。

▶ミュゼプラチナム ホームページ : <https://musee-pla.com/>

(※) 2019年5月末日時点

