

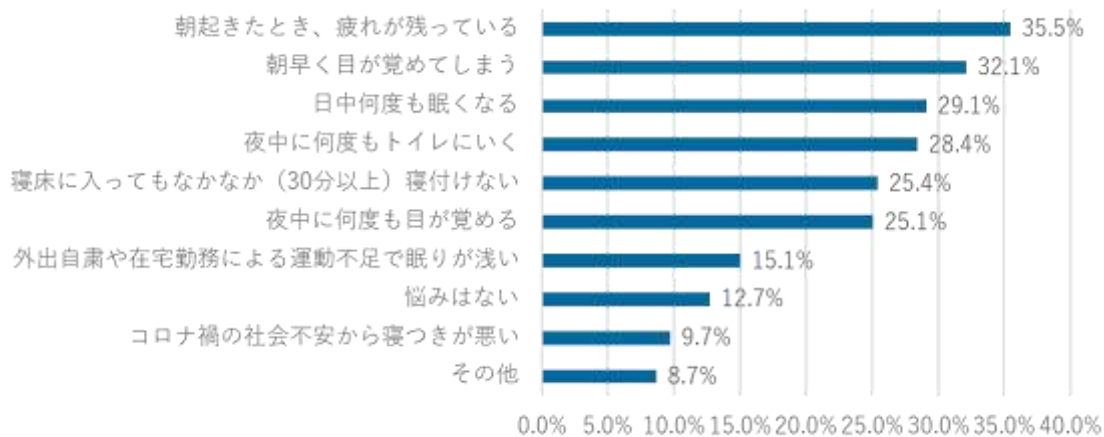
〈報道関係のみなさま〉

「睡眠の日」(9月3日)を前に睡眠に関するアンケート調査を実施

～約9割に睡眠の悩み、「睡眠の質」をよくするために枕や寝具にこだわるアクティブシニア～

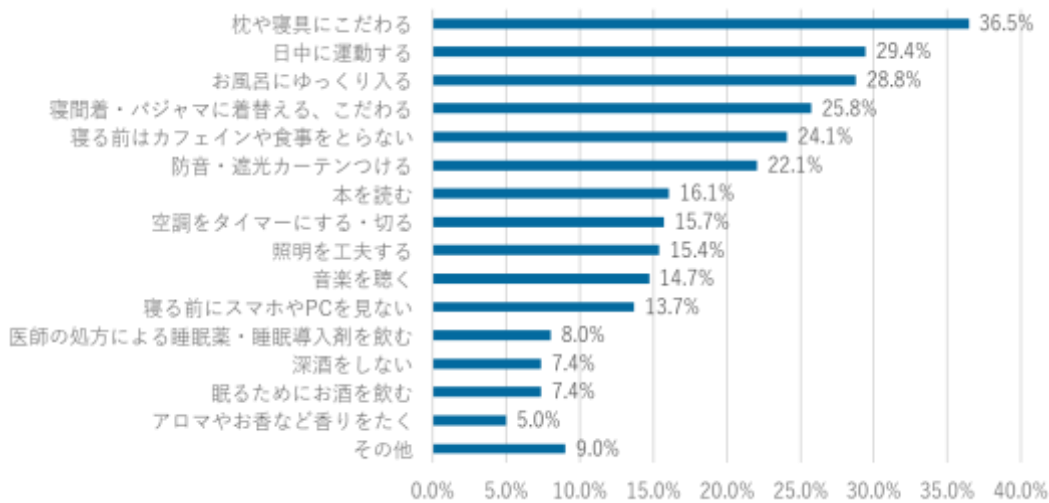
株式会社朝日新聞社（代表取締役社長：中村史郎）が運営する「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」(<https://www.asahi.com/relife/>)では、9月3日の「睡眠の日」を前に、アクティブシニアが直面している睡眠の悩みや寝具について、Re ライフプロジェクトのコミュニティ「読者会議」のメンバーにアンケート調査を実施しました。その結果、回答者の約9割が睡眠に関するトラブルを抱え、悩んでいるという実態が浮かび上がりました。「外出自粛や在宅勤務による運動不足で眠りが浅い」「コロナ禍の社会不安から寝つきが悪い」といったコロナの影響で睡眠の悩みが増えたメンバーが約2割にのぼり、「朝起きたとき、疲れが残っている」といったQOL（生活の質）の低下に繋がりがかねない悩みが最も多くを占めました。

■睡眠の悩み（複数回答）



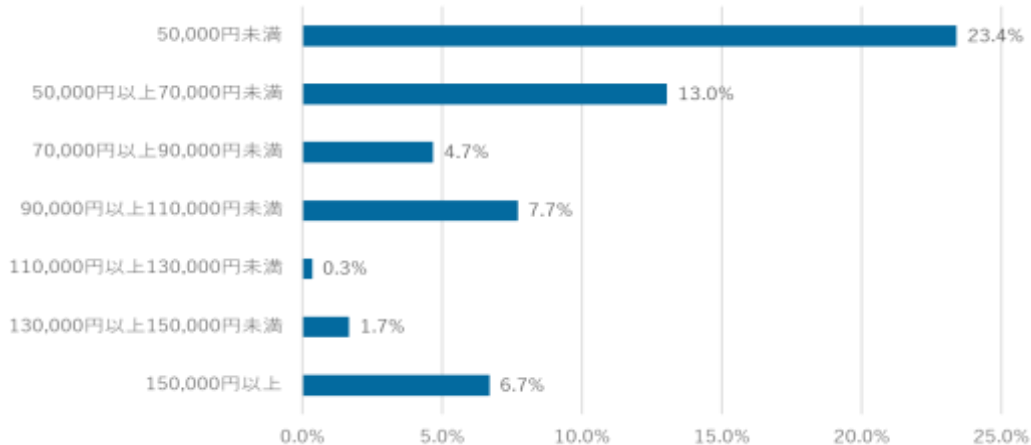
回答者の約 7 割が睡眠について医師や専門家に相談した経験はありませんでした。一方で、「睡眠の質」をよくするために心がけていることを聞くと、「枕や寝具にこだわる」を挙げたメンバーが最も多く、36.5%にのびりました。

■「睡眠の質」をよくするために、心がけていること（複数回答）

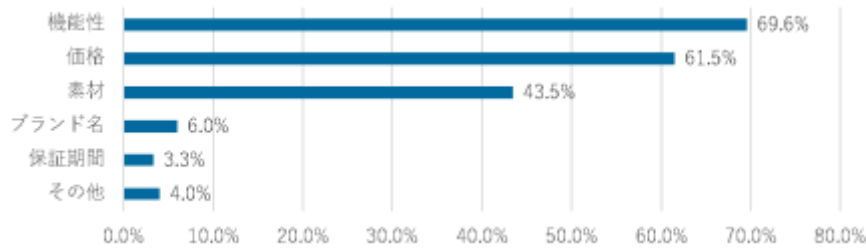


質の良い眠りのためなら高級な寝具を購入してみたいと答えたメンバーに、いくらまで払うか聞いたところ、5万円未満（23.4%）が最も多く、7万円未満（13.0%）がそれに続きますが、15万円以上を払う層も一定数（6.7%）を占めました。購入する際は、店舗やメーカーのホームページでじっくり検討するなど、ブランドよりも、機能性や価格、素材を重要視するアクティブシニアの消費行動が浮き彫りになりました。

■寝具の金額感



■購入時に重要視する項目（複数回答）



※調査は読者会議メンバーを対象に Re ライフプロジェクトの web サイト「Re ライフ.net」で 2021 年 7 月 16 日～8 月 19 日に実施。有効回答は 299 人(男性 43.8%、女性 55.5%、その他 0.7%)。年代別では、49 歳以下 20.4%、50 代 30.4%、60 代 30.8%、70 代 16.4%、80 代以上 2.0%。

「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」について

子育てが一段落したり、定年を迎えたりしてライフステージが大きく変化した方へ、人生後半を豊かに生きるための情報やコミュニティを提供している読者参加型プロジェクト (<https://www.asahi.com/relife/>)です。

【本件に関するお問い合わせ先】

朝日新聞社総合プロデュース本部 Re ライフプロジェクト relife_biz@asahi.com

