

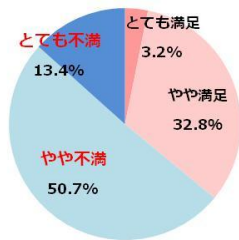
【大塚家具 睡眠に関する意識調査】
“春眠暁を覚えず”ではない？ 6割の現代人が睡眠不良！
快適な「睡眠」を導く第一歩は、高機能素材を使ったマットレスにあり！？
 ～快眠から得たい効果で男性は心身の疲労回復 女性は美容・健康～
 ～寝具選びでは圧倒的に「マットレス」を重要視～

総合インテリア販売の株式会社 大塚家具(本社:東京都江東区、代表取締役社長:大塚久美子)は、2016年7月9日(土)～7月12日(火)に、20歳代～59歳の男女995名に対し、「睡眠に関する意識調査」をインターネットを通じて実施いたしました。
 つきましては、調査結果をご送付いたしますので、本調査結果をぜひご活用いただけますと幸いです。

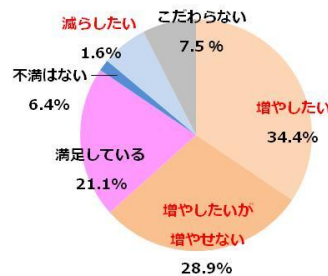
■現代人の6割は睡眠不良・睡眠時間が増やせないなら、「寝具」の改善が大事!?

「春眠暁を覚えず」という言葉になぞり、春は眠気が取れないという症状を訴える人が多くなります。これは、冬から春に移り変わり、気温差も大きくなることで自律神経のバランスが乱れることが原因の一つであると言われます。しかし、現代人の65%が睡眠不良と感じており、そもそも普段の睡眠時間の不足や睡眠環境が原因で睡眠不足になっている方も多いと考えられます。まずは根本的な睡眠不良の原因を解決することが第一歩となるのでは？

まず初めに、自身の「睡眠時間の改善」について調査をしたところ、**63.3%もの人が「睡眠時間を増やしたい」という回答をいたしました。**これは、「睡眠」の満足度の調査結果である、睡眠に対して「不満」と回答した**64.1%とほぼ数値が一致**しています。睡眠に不満がある方が、睡眠時間が不足しているという意識が高いことがわかります。

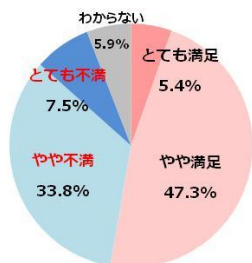


【現在のご自分の「睡眠」に満足していますか?】
(n=995 単一回答)



【現在の「睡眠時間を改善」したいですか?】
(n=995 単一回答)

また、次に普段使用している「寝具」について調査をいたしました。「寝具」への満足度の結果は、良し悪しの評価がほぼ半分で分かれたましたが、「睡眠の満足度」と掛け合わせたところ、睡眠に“満足”している人は、寝具にも“満足”しており、睡眠への“不満”を持つ人は、寝具にも“不満”であるという改めて**相対的關係性が強い**ことがわかりました。生活習慣や睡眠時間など睡眠不良の原因はさまざまあると考えられますが、やはり「寝具」による影響が大きいことがわかりました。



【今使用されている「寝具」に満足していますか?】
(n=995 単一回答)

	睡眠について			
寝具について	とても満足している	やや満足している	やや不満である	とても不満である
とても満足している	43.8	8.3	2.0	2.3
やや満足している	50.0	69.6	39.7	21.1
やや不満である	3.1	17.5	45.8	35.3
とても不満である	0.0	1.2	6.0	30.8
わからない	3.1	3.4	6.5	10.9

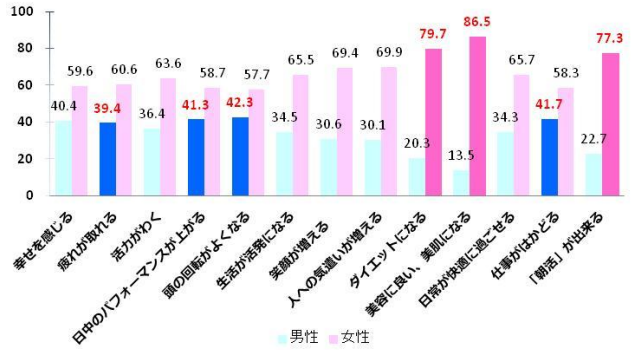
【「睡眠」と、今使用している「寝具」について】

■快眠から得たいのは、女性は美容・健康と朝活、男性は身体と脳の疲労回復

次に男女別で「睡眠改善」から期待する項目を調査いたしました。（複数回答）

男女で大きく差が出たのは、女性は「美容・美肌」(86.5%)、「ダイエット」(79.7%)「朝活ができる」(77.3%)といった、**希望的観測への期待が強い結果**となりました。

対して、男性は「頭の回転」(42.3%)、「仕事がかどる」(41.7%)、「日中のパフォーマンスが上がる」(41.3%)、「疲労回復」(39.4%)、といった**現状回復への期待が強い結果**としてでした。項目は違うものの、どちらもやはり快適な睡眠を得ることで、心身の状態や、日々の生活の質が向上すると回答を得ております。

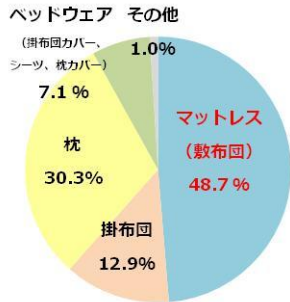


【男女別 「睡眠改善」から期待したいことは？ (%) (n=995 複数回答)

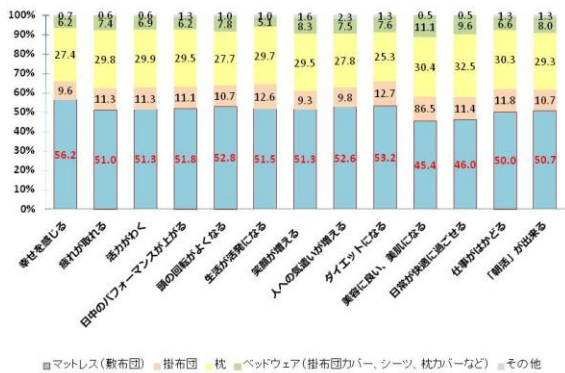
■快眠の第一歩は「寝具」選び！約5割の人がマットレス(敷布団)を重要視！！

続いて「睡眠」に関わりが深いという結果となった「寝具」へのこだわりについて調査をいたしました。「寝具」を購入する際、一番こだわりのものは？と調査をしたところ、**48.7%の方がマットレス(敷布団)を重要視している**結果となりました。続いて枕(30.3%)、掛布団(12.9%)という結果になりました。睡眠の質を高めるには、やはり寝心地を左右するマットレス(敷布団)にこだわる意識が一般的にも浸透しているといえます。

そこで、上記の「睡眠改善」から日々のパフォーマンスや心身の向上を期待する方の「寝具」へのこだわりについても調査をしたところ、やはり、**「マットレス(敷布団)」を重要視している人が圧倒的に多い**結果がでました。



【「寝具」を購入する際、一番こだわりのものは？ (n=995 単一回答)



【「寝具」のこだわり×「睡眠改善」から期待すること

私達の生活は日々時間に追われ、十分な睡眠をとりたくても時間を確保できない環境下にあります。厚生労働省(*)では、個人差はあるものの、必要な睡眠時間は6時間以上8時間未満のあたりにあると考えるのが妥当であると発表しておりますが、実際回答者の睡眠時間を調査したところ、**6~7時間睡眠が33.3%**であり、次いで**5~6時間の29.7%**という結果から、睡眠時間が不足している現状がわかります。今回の調査では、睡眠時間が増やせないなかで、「より良い睡眠」を確保するためには、もちろん生活習慣の見直しも大切ではありますが、睡眠のパートナーである「寝具」について見直すことが、「睡眠改善」の解決方法の第一歩であると考えられる結果となりました。

※参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」(厚生労働省調べ)より

睡眠時間	割合 (%)
3時間未満	0.5
3時間~4時間未満	2.9
4時間~5時間未満	12.5
5時間~6時間未満	29.7
6時間~7時間未満	33.3
7時間~8時間未満	16.9
8時間以上	4.2

【平日(月~金)の睡眠時間はどのくらいですか？ (n=995 単一回答)

= 本調査について =

【調査対象】 20~59歳 日本全国 男女

【回収サンプル数】 各995サンプル

【調査期間】 2016年7月9日(土)~7月12日(火)

※本ニュースリリースに記載されている調査結果に掲載に関しては、「大塚家具」調べと記載下さい。

■おすすめの高性能素材を取り入れた最新マットレス紹介

「春眠暁を覚えず」という言葉になぞり、春は眠気が取れないという症状を訴える人が多くなります。これは、冬から春に移り変わり、気温差も大きくなることで自律神経のバランスが乱れることが原因の一つであると言われています。しかし、そもそも普通の睡眠時間の不足や睡眠環境が原因で睡眠不足になっている方も多く考えられます。まずは根本的な睡眠不良の原因を解決する第一歩として、最先端の高性能素材を取り入れたマットレスをご紹介します。

また調査結果で睡眠改善による期待が高かった、女性のための「美容」「健康」、男性のための「疲労回復」などにつながる、最新の高性能素材を取り入れたマットレスや寝具をご紹介します。

マットレス一覧 <http://www.idc-otsuka.jp/item/index2.php?scategory=mattress&page=2>

お肌に優しい潤い繊維。最先端の調湿繊維+モイスコントロールフォームを取り入れた 英国王室ご用達ブランド「Slumberland スランバーランド」の最新マットレスシリーズ

大塚家具オリジナル 「SL-EX(スランバーランド エグゼクティブ)」シリーズ 全4種

Point1.お肌にやさしいうるおい繊維を使用

うるおい繊維『refres (リフレス)®』を側生地に使用、寝床内の余分な湿度をコントロールし、不快なムレを軽減します。また、ウール並みの高い保湿性を持ち、艶やかで、優しくしなやかな風合いと、お肌が喜ぶ触感も魅力です。

Point2.吸湿・発散性に優れた独自のフォーム

新素材として、高触感で湿度調整機能を持ったモイスコントロールフォームを使用しております。通常のウレタンの4倍の高い吸湿・発散効果を発揮しますので、マットレス表面の湿気を抑えます。

Point3.高通气仕様・低振動構造のマットレス

スランバーランドポスチャースプリングは、縦方向に配列した連続したスプリング構造で、横揺れに強い仕様。高い通気性で湿気を発散します。

Slumberland



SL-EX スペシャル

うるおい繊維『refres (リフレス)®』を側生地に使用し、モイスコントロールフォーム1層を取り入れたシリーズエントリーモデル。

シングルサイズ 89,800円(税込)

別サイズもあります。全5サイズ。

<http://www.idc-otsuka.jp/item/item2.php?id=mattress129>

Slumberland



SL-EX デラックス

うるおい繊維『refres (リフレス)®』を側生地に使用し、モイスコントロールフォーム2層を取り入れたシリーズ中級モデル。

シングルサイズ 135,000円(税込)

別サイズもあります。全5サイズ。

<http://www.idc-otsuka.jp/item/item2.php?id=mattress128>

Slumberland



SL-EX スウィート

うるおい繊維『refres (リフレス)®』を側生地に使用し、モイスコントロールフォーム2層を取り入れ、ダブルデッキ、ピロートップ仕様のシリーズ中上級モデル。

シングルサイズ 199,800円(税込)

別サイズもあります。全5サイズ。

<http://www.idc-otsuka.jp/item/item2.php?id=mattress127>

Slumberland



SL-EX ロイヤル

うるおい繊維『refres (リフレス)®』を側生地に使用し、モイスコントロールフォーム3層を取り入れ、ダブルデッキ、ピロートップ仕様のシリーズ最上級モデル。

シングルサイズ 298,000円(税込)

別サイズもあります。全5サイズ。

<http://www.idc-otsuka.jp/item/item2.php?id=mattress126>

温度調節効果のある「サーミック加工」を施し、熱がこもりにくい「チリウェーブ」を取り入れた、軽量で環境に優しい米国キングスダウン製ノンコイルマットレスシリーズ

プレミアムマットレスブランド「REGALIA(レガリア)」のノンコイルマットレスシリーズ

Point1.表面生地を一年を通じて適温を保つ効果のある「サーミック加工」

マットレスの表面生地には、温度を29～30度に保とうとする効果がある「サーミック加工」を施し、一年中快適な寝心地になるよう設計。

Point2.熱がこもりにくい性質を持つ低反発素材「チリウェーブ」

ビーズ状のジェルを配合し、熱がこもりにくい性質を持つ低反発素材「チリウェーブ」を使用。

Point3.高通气仕様・低振動構造のマットレス

通気性に配慮したウレタンで壁をつくる独自の「フルボディサラウンド構造」を採用。横揺れや型崩れを防ぎ、マットレスの端まで快適な寝心地を実現します。ピンホール仕様の高反発素材「クアラテックス」と「オマロンハニカムコア」が高いフィット感を実現。



エスティムNC

マットレスの表面生地には、温度を29～30度に保とうとする効果がある「サーミック加工」を施し熱がこもりにくい性質を持つ低反発素材「チリウェーブ」を使用したノンコイルタイプのシリーズ中級モデル。年間を通じて快適な睡眠環境を整えてくれます。

シングルサイズ 218,160円 (税込)

別サイズもあります。全5サイズ。

<http://www.idc-otsuka.jp/item/item2.php?id=mattress113>



レバレンスNC

マットレスの表面生地には、温度を29～30度に保とうとする効果がある「サーミック加工」を施し熱がこもりにくい性質を持つ低反発素材「チリウェーブ」を使用したノンコイルタイプのシリーズ高級モデル。ユーロトップを採用し、ノンコイルマットレスの中でも優れたフィット感を実現。年間を通じて快適な睡眠環境を整えてくれます。

シングルサイズ 338,040円 (税込)

別サイズもあります。全5サイズ。

<http://www.idc-otsuka.jp/item/item2.php?id=mattress112>

吸湿発散性の高い「STAY DRI」生地を採用し、通気性の高い「3Dエアーフレッシュ」構造を取り入れた、米国レストニック製マットレスシリーズ

大塚家具オリジナル仕様マットレス 腰部のサポートを高めたセンターハード仕様「トーランス」&「アナハイム」



トーランス2

吸湿発散性の高い「STAY DRI」生地を採用し、さらに側面をより通気性を確保する「3Dエアーフレッシュ」構造にしています。湿気の多い日本の環境でも快適に使用できます。

シングルサイズ 88,000円 (税込)

別サイズもあります。全5サイズ。

<http://www.idc-otsuka.jp/item/item2.php?id=mattress97>



アナハイム2

吸湿発散性の高い「STAY DRI」生地を採用し、さらに側面をより通気性を確保する「3Dエアーフレッシュ」構造にしています。湿気の多い日本の環境快適に使用できます。

詰め物層とコイル層を分けたユーロトップ構造でフィット感と通気性を両立した上位モデル。

シングルサイズ 149,000円 (税込)

別サイズもあります。全5サイズ。

<http://www.idc-otsuka.jp/item/item2.php?id=mattress95> 4

吸湿性に優れた高機能綿「モイスケア」を採用、無膜ウレタン（低反発タイプ）で通気性を高めた米国ブランドのシモンズ製マットレス

大塚家具オリジナル仕様マットレス 「ユーログレーシャス」 & 「ユーロアレグリア」



ユーロ グレーシャス

詰め物の上層部に、吸湿性に優れた高機能綿「モイスケア」を採用し、通気のごもりを軽減するとともに、プロファイルウレタンで通気性を高め、快適な睡眠環境を維持します。ユーロトップ仕様の「ユーロ グレーシャス」は、片面に詰め物を集中させ、更にプロファイル（波型）ウレタンとスーパーソフトウレタンを採用することで、高いフィット感を実現しました。

シングルサイズ 162,000円（税込）

別サイズもあります。全6サイズ。

<http://www.idc-otsuka.jp/item/item2.php?id=mattress121>



ユーロ アレグリア

吸湿性に優れた高機能綿「モイスケア」を採用し、柔らかさと保温性に優れた中空綿の「ウォッシュロン」と通気性の高い新素材「無膜ウレタン（低反発タイプ）」で通気性を高め、快適な睡眠環境を維持するマットレス「ユーロ アレグリア」。

シングルサイズ 237,600円（税込）

別サイズもあります。全6サイズ。

<http://www.idc-otsuka.jp/item/item2.php?id=mattress122>

健康やエコ、ヘルシーライフ志向の方にお届けする

環境に優しいオーガニックコットン生地を採用した米国ブランドのシーリー製マットレスシリーズ

大塚家具オリジナル仕様マットレス 「テラアマカ」シリーズ 全3種



テラアマカ1

農薬・肥料についての厳格な基準を守って2～3年以上のオーガニック農法を実践した後に認証機関に認められた、環境に優しいオーガニックコットンを側生地を採用しています。

また、シーリー独自の身体の凹凸や体圧にあわせて反発力が変化する、チタンを含有した粘りのある「ポスチャーテックコイル」を採用した、シリーズエントリーモデル。

シングルサイズ 75,600円（税込）

別サイズもあります。全4サイズ。

<http://www.idc-otsuka.jp/item/item2.php?id=mattress116>

※掲載商品は一例です。

春のインテリア祭 3月16日（日）まで大塚家具全店舗にて開催



高機能素材を取り入れた注目のマットレスや寝具を特集したベッドフェアをはじめ、「あなたはリビング重視派？ダイニング重視派？」をテーマに、リビング・ダイニングのオススメアイテムやスタイリング方法などを特集するリビング・ダイニング特集、収納のお悩みを解消する収納特集など、求めているインテリアにきっと出会える「春のインテリア祭」を開催。

http://www.idc-otsuka.jp/fair/spring_interior2017/