

## 高まる睡眠市場における「睡眠の質に関する意識調査」を男女500人に実施 年収1,000万円以上の2人に1人が睡眠の質にこだわっている！

仕事ができる人ほど、睡眠の質を大事にしていることが明らかに

「サプリメントやドリンク」を摂取している人の約8割がコロナ禍以降に始めたことが判明！

健康食品及び医薬品などを製造・販売する株式会社ファイン（本社：大阪市東淀川区、代表取締役：佐々木 信綱）は、男女500人を対象に「睡眠の質に関する意識調査」を実施しました。コロナ禍でライフスタイルや生活リズムに変化がある中、健康意識の高まりから、睡眠や休息時間をより大切にする人も多くなったのではないのでしょうか。そこでファインは「睡眠の質」へのこだわりについて、調査を実施しました。

### 調査サマリー

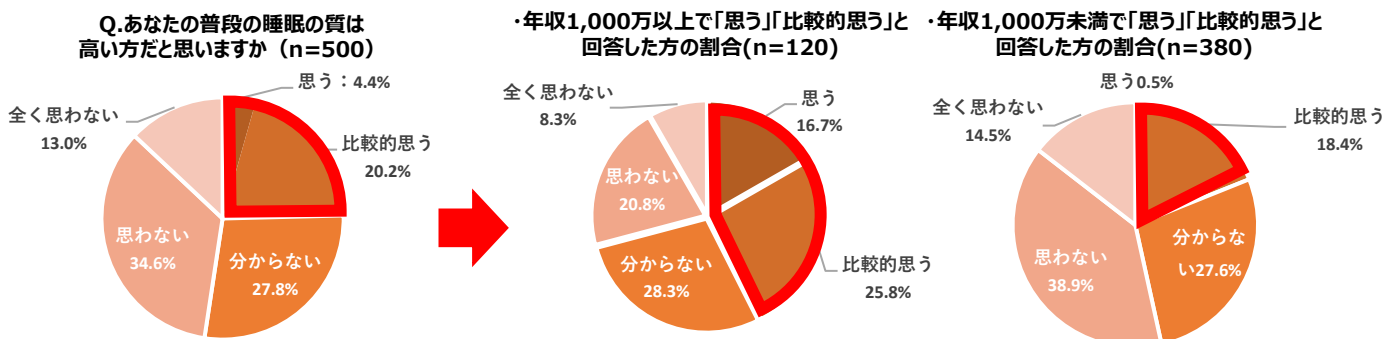
- 年収1,000万円以上の約2人に1人が「睡眠の質を高めるために対策をしている」と回答
- 睡眠の質を高める対策として多かった回答は「ストレッチなどの軽い運動をする」に次ぎ、「サプリメントや食品、ドリンクを取り入れる」が多数で、休息サポート商品の需要が増加中
- 今後試してみたいと思う睡眠の質を高めるための対策は「自分に合った寝具を購入する」、「サプリメントや食品、ドリンクを取り入れる」が多く、睡眠への投資が活発化する予想
- 睡眠不足改善や質向上の手段として、約8割が「睡眠薬」をほとんど取り入れたことがないと回答！「薬を使用するのはハードルが高いから」と不安の声が多数。
- 睡眠の質向上のために「サプリメントや食品、ドリンクなど」を取り入れている人の約8割がコロナ禍以降に始めたと回答。人気の理由はコンビニやドラッグストアで気軽に購入できる“手軽さ”だった！

### 調査結果

年収1,000万円以上の高年収層の約2人に1人が「睡眠の質が高い」ことが判明！

年収1,000万未満の人と比較すると約倍以上の人が睡眠の質の高さを実感している結果に

男女500人に「睡眠の質」に関する調査をしたところ「あなたの普段の睡眠の質は高い方だと思いますか」という問いに対して、「思う」「比較的思う」と回答した人は全体の24.6%。年収別で回答を比較すると、1,000万以上の方の約2人に1人が「思う」「比較的思う」と回答し、1,000万未満の方は「睡眠の質が高い」と感じている人が約2割のみの結果となった。このことから、年収が高い方ほど睡眠の質も高いことが判明しました。



#### 調査概要 「睡眠の質に関する意識調査」

調査対象：男女500名

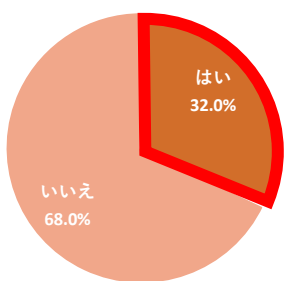
調査方法：インターネットを用いたアンケート調査

調査期間：2022年6月8日（水）～ 2022年6月9日（木）

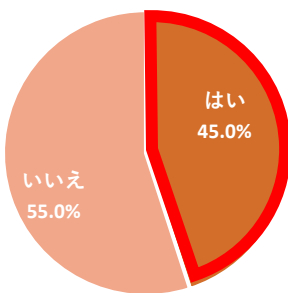
# 睡眠の質を高めるために対策を実施している人は“全体の約3割” その中でも年収1,000万以上の“約2人に1人”は対策を行っていることから 睡眠の質に対する意識が高い傾向にあると判明

「睡眠の質を高めるため何か行っている対策はありますか」という質問に対し、全体の約3割が「実施している」と回答。その中でも、年収1,000万以上の方の約2人に1人は対策をしていることが判明しました。このことから、年収が高い人ほど、睡眠の質にこだわる方が多いことが調査結果から明らかになりました。

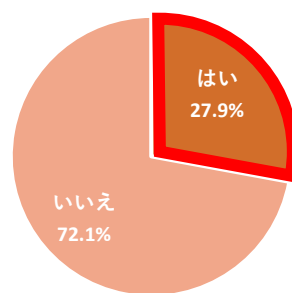
■ 睡眠の質を高めるために何か行っている対策はありますか(n=500)



■ 年収1,000万以上の方の回答割合 (n=120)



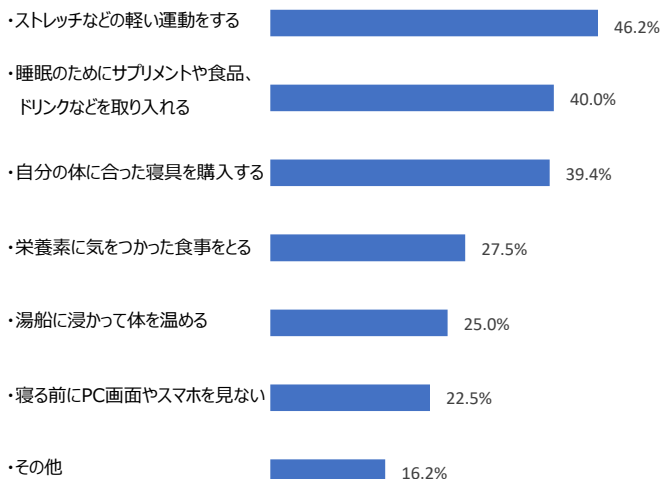
■ 年収1,000万未満の方の回答割合 (n=380)



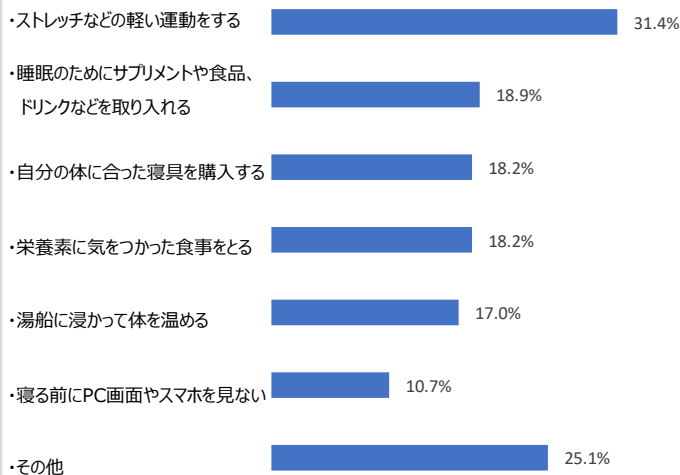
## 睡眠の質を高めるために行っている対策TOP3は「ストレッチなどの軽い運動」 「自分に合った寝具の購入」など従来より認知のある対策だけでなく、「サプリメントや食品、ドリンクなどを取り入れる」という回答が2番目に多く、今後試してみたい対策でも2位にランクイン！

「睡眠の質を高めるため何か行っている対策はありますか」という質問で「はい」と回答した方の中で、どのような対策を実施しているかを質問したところ、1位「ストレッチなどの軽い運動をする」、2位「サプリメントや食品、ドリンクなどを取り入れる」、3位「自分の体に合った寝具を購入する」の結果となりました。従来より認知のある対策だけでなく、「サプリメントや食品、ドリンクを取り入れる」人が多いという、意外な結果が明らかになりました。また、今後試してみたいと思う対策方法に関しても「自分の体に合った寝具を購入する」に次いで「サプリメントや食品、ドリンクを取り入れる」が2位にランクインしました。このことから、睡眠の質に対する投資、睡眠サポート商品の需要が増加していることが判明しました。

■ 睡眠の質を高めるためにどのような対策を行っていますか。(n=160)



■ 今後あなたが試してみたいと思う快眠対策はありますか。(n=159)



# 睡眠の質向上のために「サプリメントや食品、ドリンクなど」を取り入れている人のうち 約8割がコロナ禍以降に始めたと回答。

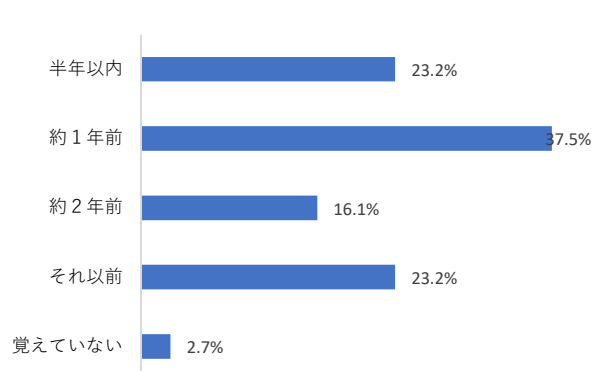
## 睡眠薬と比較して手軽に摂取できる商品として支持されていることが浮き彫りに

睡眠不足の際や睡眠の質を高めるために、サプリメントや食品、ドリンクなどを日常的に取り入れている方の中で「いつ頃から取り入れているか」という質問に対して、76.8%の方が半年～2年前以内に取り入れ始めたと回答。

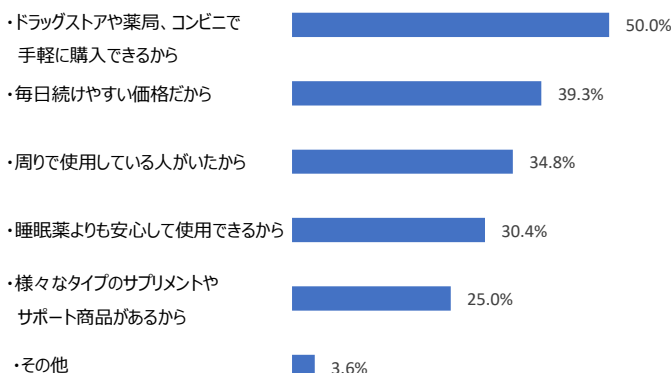
その理由としては「ドラッグストアや薬局、コンビニで手軽に購入できるから」が50%、「毎日続けやすい価格だから」が39.3%、「周りで使用している人がいたから」が34.8%、と“手軽さ”や“周りの人も使用している安心感”が多く挙げられ、利用しない人に関しては「さほど深刻さを感じていないから」「今のところよく眠れているから」と、睡眠に対する悩みが少ない意見が挙げられました。

一方、「睡眠不足改善や睡眠の質を高めるために、睡眠薬を使用したことがありますか。」という質問に対して、「一度も使用したことがない／ほとんど使用したことがない」と回答した人は全体の86.2%という結果になりました。使用しない理由としては「薬を使用するのはハードルが高いから」が46.4%、「副作用があると怖いから」が34.6%、また、使用している方は「不眠症で処方された」と、医師に診断された際に使用したと回答がありました。「睡眠薬」は身近ではない存在だからこそ不安の声が多く挙げられ、「サプリメントや食品、ドリンク」は、手軽さや安心感から手にとりやすく、需要が高いこと伺えます。

■ 睡眠不足の際や、睡眠の質を高めるために、  
サプリメントや食品、ドリンクなどを日常的に取り入れている人の中で、  
いつ頃から取り入れていますか(n=112)



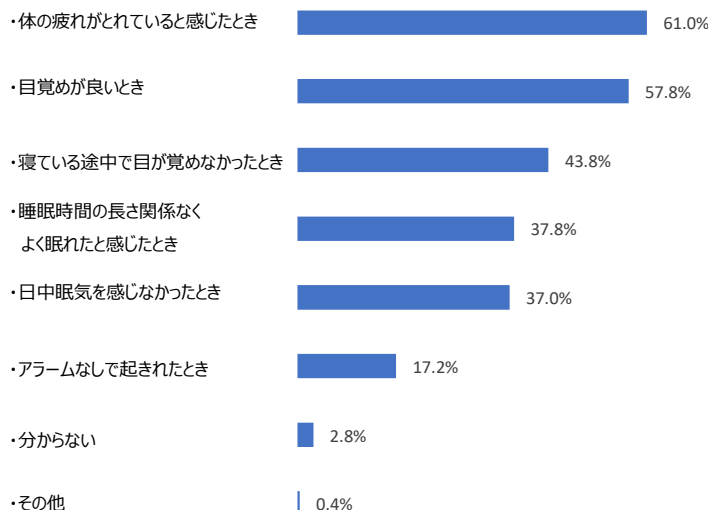
■ どうしてサプリメントや食品、ドリンクなどを  
日常的に取り入れようと思ったのですか。(n=112)



# 約8割が質の高い睡眠をとれた日は「日中のパフォーマンスが向上」「ストレス軽減を感じる」と回答！質の良い睡眠の定義は「体の疲れがとれていると感じた時」の回答が最も多く 約7割が睡眠不足や質の低下によって体の不調を感じていることが判明

「あなたにとって質の良い睡眠とは何ですか。」という質問に対して「体の疲れがとれていると感じた時」と回答した方は61%と最も高く、質の高い睡眠は健康サポートの重要な要素だと考えていることが分かりました。「睡眠の質が高いと感じた日は、パフォーマンスが上がりますか」という質問に対しては74%の人が「思う／比較的思う」と回答し、「睡眠の質を高めることで、ストレス軽減に繋がると感じますか」という質問では73.8%の方が「非常に感じる／感じる」と回答。また、「睡眠不足や睡眠の質が低下したことで、体の不調を感じることはありますか。」という質問では70.4%が「感じる／比較的感じる」と回答したことから、睡眠の質を高めることで、健康はもちろん、日々の意欲アップにも繋がっていることが今回の調査結果から判明しました。

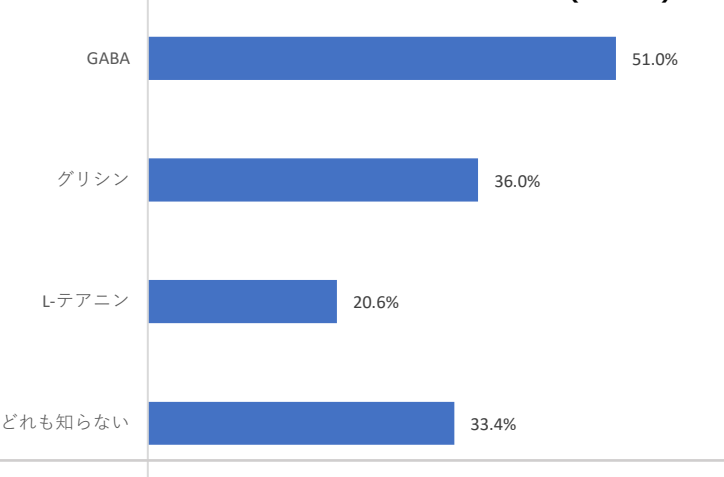
■ あなたにとって質の良い睡眠とは何ですか。(n=500)



# 休息サポート成分として最も認知度が高いのは「GABA」、次いで「グリシン」が2位に！ 休息サポート商品「グリシンシリーズ」を開発するファインがそれぞれの成分について紹介

ここまでの調査結果で「睡眠の質」に対する意識の高まりについて言及してきましたが、「休息サポート成分の中で、知っているものがありますか」という質問に対して、約3人に2人が「GABA」「グリシン」「L-テアニン」のいずれかの休息サポート成分」を知っていることが判明し、睡眠市場の注目度の高さが分かりました。今回は、休息サポート商品「グリシンシリーズ」を開発する株式会社ファインの開発担当から、それぞれの成分に関しての紹介をさせていただきます。

## ■ 休息サポート成分の中で、知っているものはありますか。(n=500)



### ■ GABA

アミノ酪酸（Gamma Amino Butyric Acid）の略語で、リラックス、ストレス軽減などの休息サポートとして認知度の高い成分です。

### ■ グリシン

体内で合成できる非必須アミノ酸の一種で、不眠を改善する効果や抗酸化作用があります。また、グリシンはコラーゲンを構成するアミノ酸で、コラーゲン中の約3分の1を占めているため「美肌サポート」にも最適です。

### ■ L-テアニン

お茶などにも含まれているアミノ酸の1種で、飲んでほっとする感覚に関係のある成分と言われており、休息系素材の中でも人気の成分です。

## 会社／ブランド概要

### より美しく、より健康に

株式会社ファインは、健康食品・サプリメントを47年も前から研究開発・製造・販売をしている会社です。自社製品については、販売はもちろん製造・研究・検査もすべて自社で行っています。

会社名 : 株式会社ファイン

代表者 : 佐々木 信綱

所在地 : 大阪市東淀川区下新庄5丁目7番8号

設立 : 1974年4月1日

事業内容 : 機能性表示食品、スープやスーパーフードなどの自然食品、スポーツドリンクやプロテインなどのスポーツ関連食品をはじめとする「健康食品」・「サプリメント」や、「医療／介護用食品」、「医薬品」など、様々な「健康」に関わる製品を提供している。

URL : <https://www.fine-kagaku.co.jp/>

