

全国 4,519 名に「第 9 回 睡眠に関する調査」を実施 「睡眠への不満」は 93.9%、主な不満は「寝ても疲れが取れない」 ～快眠のためにストレッチ、マッサージ、運動をする人が増加～

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器(本社:大阪府大阪市)は、この度 20 歳以上の全国 4,519 名を対象に「第 9 回 睡眠に関する調査」を実施いたしましたので、その結果を発表いたします。

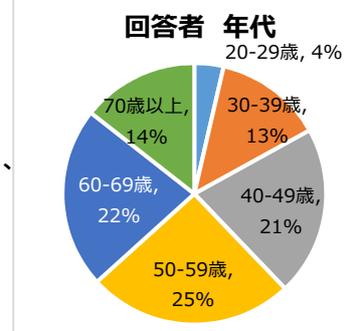
この調査は、睡眠と健康をテーマに、睡眠に与える影響やその原因、より良い眠りのための工夫など睡眠に関する実態を把握するために 2011 年から実施しており、今回の調査で 9 回目となります。

<調査結果概要>

- (1) 睡眠への不満がある人は 93.9% ～第 1 回調査から毎回の調査で 9 割以上の人が睡眠に不満～
- (2) 不満の多くは、「寝ても疲れがとれない」、「何度か目が覚める」、「トイレが近い」
- (3) 不満の原因には「身体的・精神的どちらも同じくらい」が 4 割を占める
- (4) 原因の半数は「ストレス」と回答。40 代から「加齢」の理由が増えていく
- (5) 理想の睡眠時間「8 時間」に対し、実際の平日睡眠時間は 6 時間以下が 6 割
- (6) 快眠を得る工夫の 1 位は「入浴」。「ストレッチ」、「マッサージ」、「運動」がランクアップ
- (7) 快眠効果を実感しやすいのは、「睡眠環境の改善」と「運動」
- (8) 快眠グッズとして購入経験のあるもの、これから購入したいものには「枕」が人気
- (9) 快眠改善のために使っても良いと思う予算が、2 年連続で増額傾向に

<調査概要>

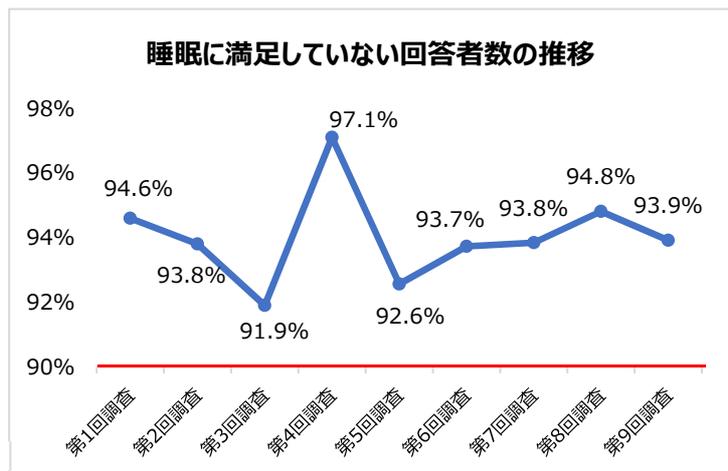
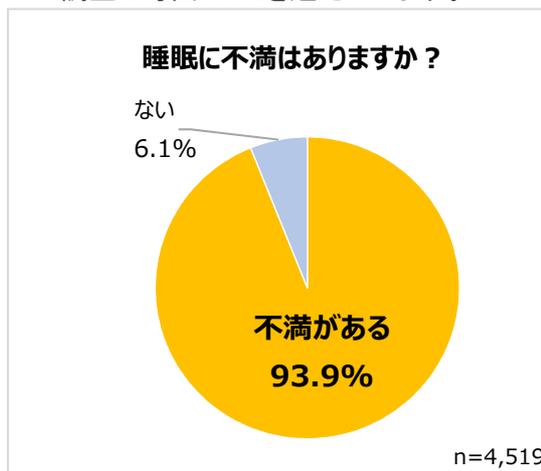
調査期間：2021年12月1日(水)～2021年12月7日(火)
 調査対象者：20歳以上の4,519名
 性別：男性 2,535名、女性 1,970名、回答無し 14名
 年代：20-29歳 162名、30-39歳 603名、40-49歳 948名、
 50-59歳 1,145名、60-69歳 1,012名、70歳以上 649名
 調査エリア：全国
 調査方法：フジ医療器メルマガ会員に Web 上でのアンケートを実施
 ※グラフ、表のパーセンテージは四捨五入されているため合計値が 100 にならないものもございます。



<調査結果の詳細>

(1) 睡眠への不満がある人は 93.9%

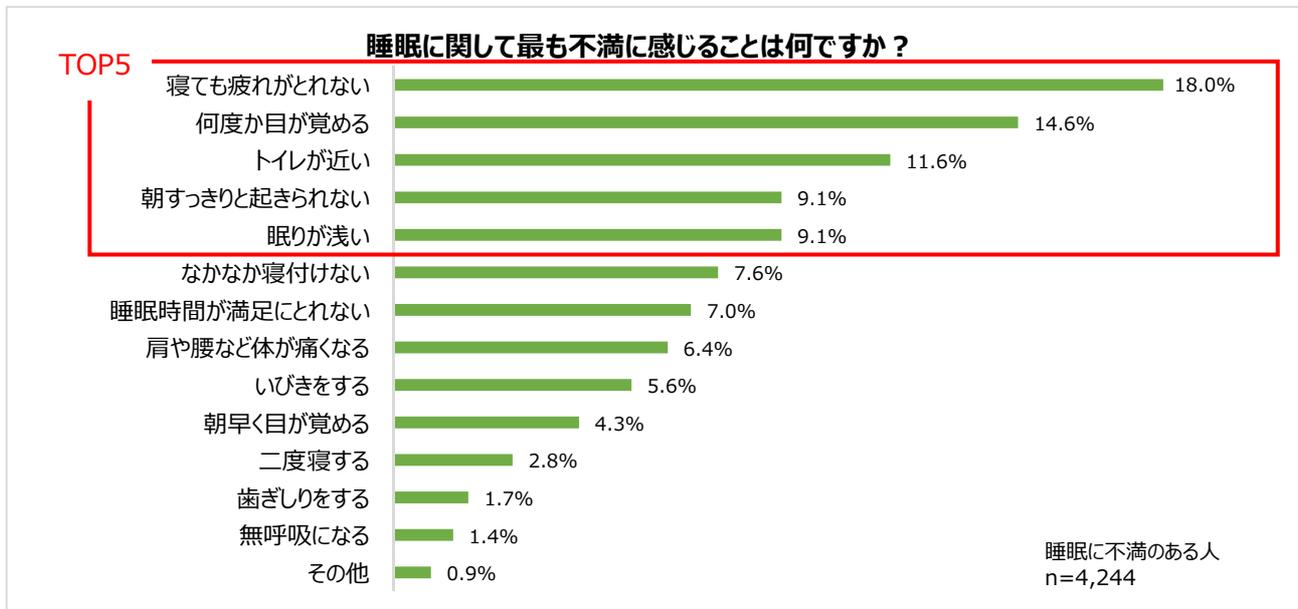
「睡眠に関して不満に感じることはありますか？」と質問をしたところ、93.9%が「不満がある」と回答しました。前回の調査結果(2021年2月発表)の94.8%から約1ポイント減少していますが、不満の回答者数はこれまでの調査で毎回90%を超えています。



(2) 不満の多くは、「寝ても疲れがとれない」、「何度か目が覚める」、「トイレが近い」

「睡眠に関して最も不満に感じることは何ですか？」を聞いたところ、回答の多かった順から「寝ても疲れがとれない」(18.0%)、「何度か目が覚める」(14.6%)、「トイレが近い」(11.6%)、「朝すっきりと起きられない」(9.1%)、「眠りが浅い」(9.1%)という結果になりました。TOP5は昨年と同じ結果でした。

特に男性の回答では「トイレが近い」が多く、女性の回答では「寝ても疲れがとれない」や「眠りが浅い」の回答が多くありました。年代別では20～30代では「睡眠時間が満足にとれない」という悩みがあり、40代から年代が上がるごとに「何度か目が覚める」の回答割合が増えています。



睡眠に関して最も不満に感じることは何ですか？ 性別年代別回答一覧

	全体 (n=4,244)	男性 (n=2,350)	女性 (n=1,880)	性別無回答 (n=14)	20代 (n=153)	30代 (n=575)	40代 (n=923)	50代 (n=1,083)	60代 (n=939)	70代以上 (n=571)
寝ても疲れがとれない	18.0%	15.5%	20.9%	50.0%	26.1%	31.5%	25.5%	17.5%	9.9%	4.4%
何度か目が覚める	14.6%	14.4%	15.0%	0.0%	4.6%	8.9%	12.4%	15.6%	18.6%	18.2%
トイレが近い	11.6%	16.3%	5.9%	7.1%	2.6%	2.1%	5.1%	7.5%	17.4%	32.6%
朝すっきりと起きられない	9.1%	9.2%	8.9%	0.0%	7.8%	6.6%	9.8%	10.2%	9.6%	7.9%
眠りが浅い	9.1%	7.5%	11.0%	14.3%	11.8%	13.7%	8.5%	7.9%	8.5%	7.7%
なかなか寝付けられない	7.6%	6.9%	8.4%	7.1%	2.6%	6.6%	8.0%	8.9%	7.5%	7.0%
睡眠時間が満足にとれない	7.0%	5.7%	8.5%	14.3%	19.0%	12.3%	8.8%	4.7%	4.6%	3.5%
肩や腰など体が痛くなる	6.4%	5.2%	7.9%	0.0%	9.8%	8.7%	8.1%	8.6%	3.2%	1.6%
いびきをする	5.6%	6.7%	4.2%	0.0%	0.7%	2.8%	5.4%	6.7%	7.2%	4.9%
朝早く目が覚める	4.3%	5.4%	3.0%	0.0%	1.3%	1.7%	2.4%	5.1%	6.6%	5.8%
二度寝する	2.8%	2.7%	2.9%	7.1%	7.2%	1.4%	2.3%	3.2%	1.8%	4.6%
歯ぎしりをする	1.7%	1.4%	2.2%	0.0%	4.6%	2.4%	1.8%	2.1%	1.3%	0.2%
無呼吸になる	1.4%	2.3%	0.2%	0.0%	0.0%	0.2%	1.2%	1.5%	2.7%	1.1%
その他	0.9%	0.8%	1.0%	0.0%	2.0%	1.0%	0.9%	0.5%	1.2%	0.7%

(3) 不満の原因には「身体的・精神的どちらも同じくらい」が4割を占める

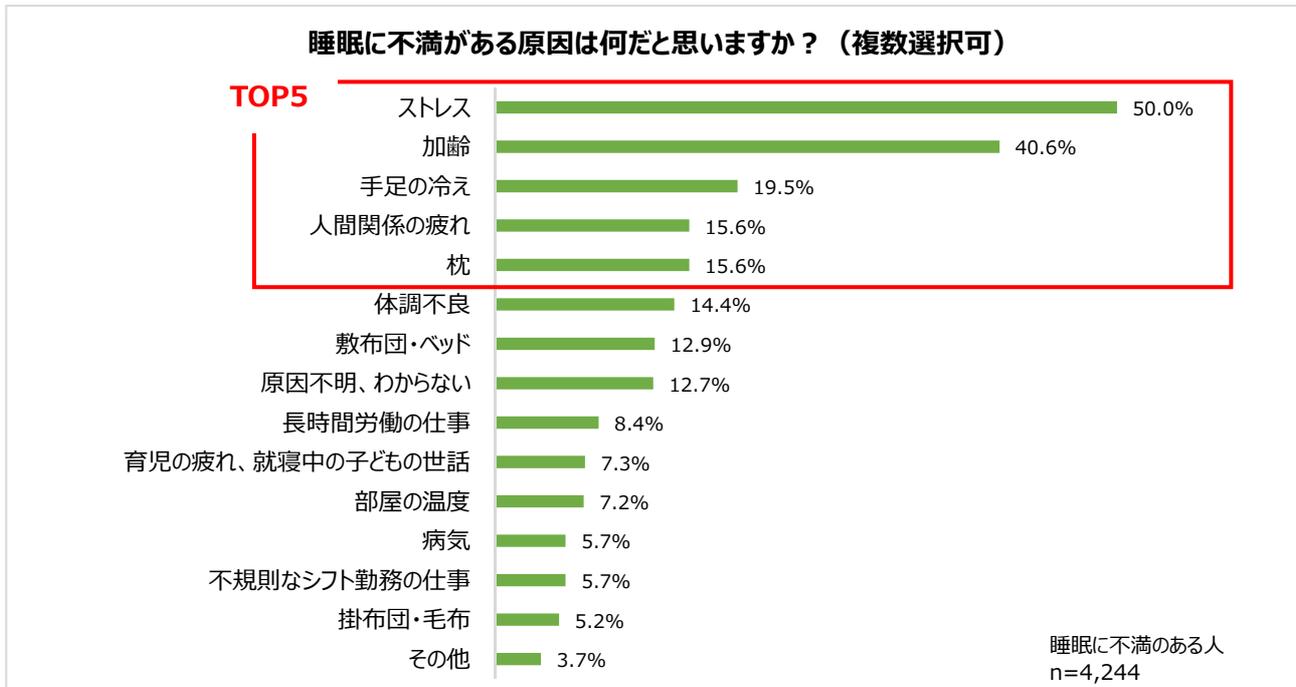
睡眠に不満があると回答した人に、「睡眠への不満は身体的、精神的のどちらの原因が大きいですか？」と質問したところ、「身体的な疲れ」が21.1%、「精神的な疲れ」が37.3%、「どちらも同じくらい」が39.5%となりました。睡眠への影響は身体的な面からも精神的な面からも影響があるようですが、特に精神的な疲れから睡眠への不満が生まれている人が多いことがわかります。



(4) 原因の半数は「ストレス」と回答。40代から「加齢」の理由が増えていく

「睡眠に不満がある原因は何だと思いますか？（複数選択可）」の質問では、「ストレス」（50.0%）、「加齢」（40.6%）、「手足の冷え」（19.5%）、「人間関係の疲れ」（15.6%）、「枕」（15.6%）でした。昨年引き続き「ストレス」が半数を超える結果になっています。

性別間での特長は、女性のほうが「ストレス」だと回答する人がより多く、「手足の冷え」に悩む人も多くなっています。一方、男性は「ストレス」もしくは「加齢」に回答が集中しています。年代別では、「育児の疲れ、就寝中の子どもの世話」が30代に多く、年を重ねるほどに「加齢」が原因となる傾向にあります。

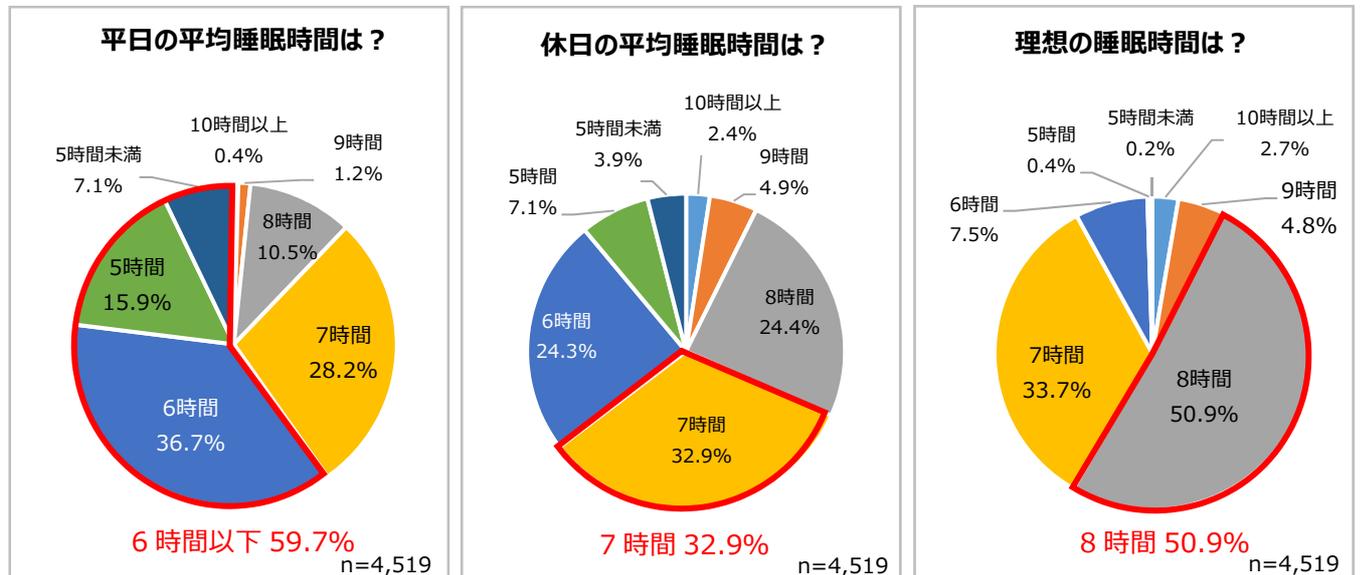


睡眠に不満がある原因は何だと思いますか？ 性別年代別回答一覧

	全体 (n=4,244)	男性 (n=2,350)	女性 (n=1,880)	回答しない (n=14)	20代 (n=153)	30代 (n=575)	40代 (n=923)	50代 (n=1,083)	60代 (n=939)	70代以上 (n=571)
ストレス	50.0%	44.5%	56.8%	78.6%	66.7%	69.2%	57.3%	56.7%	38.9%	20.3%
加齢	40.6%	46.2%	33.8%	7.1%	3.9%	12.7%	30.6%	42.8%	56.0%	65.3%
手足の冷え	19.5%	11.7%	29.4%	21.4%	27.5%	29.9%	24.7%	15.7%	14.2%	14.7%
人間関係の疲れ	15.6%	13.4%	18.3%	42.9%	22.2%	26.4%	21.3%	16.5%	8.7%	3.5%
枕	15.6%	13.9%	17.9%	14.3%	19.0%	21.7%	15.8%	16.5%	13.7%	9.8%
体調不良	14.4%	13.2%	15.8%	35.7%	15.0%	16.9%	16.8%	14.0%	13.1%	11.0%
敷布団・ベッド	12.9%	10.6%	15.7%	21.4%	13.1%	20.0%	16.0%	13.6%	8.5%	6.3%
原因不明、わからない	12.7%	13.4%	11.8%	28.6%	10.5%	7.1%	11.8%	12.8%	14.1%	18.2%
長時間労働の仕事	8.4%	8.5%	8.1%	14.3%	16.3%	12.5%	11.3%	10.6%	3.3%	1.4%
育児の疲れ、就寝中の子どもの世話	7.3%	2.0%	13.9%	7.1%	15.7%	29.9%	10.4%	1.0%	0.2%	0.5%
部屋の温度	7.2%	5.9%	8.7%	14.3%	9.2%	13.9%	7.3%	6.6%	4.9%	4.6%
病気	5.7%	6.4%	4.7%	21.4%	3.9%	4.9%	5.2%	6.1%	5.3%	7.7%
不規則なシフト勤務の仕事	5.7%	5.4%	6.0%	21.4%	11.1%	9.7%	7.0%	6.4%	2.9%	1.4%
掛布団・毛布	5.2%	4.6%	5.9%	14.3%	6.5%	8.5%	6.4%	4.9%	3.8%	2.3%
その他	3.7%	3.5%	3.9%	7.1%	2.6%	3.7%	3.9%	3.5%	3.4%	4.7%

(5) 理想の睡眠時間「8時間」に対し、実際の平日睡眠時間は6時間以下が6割

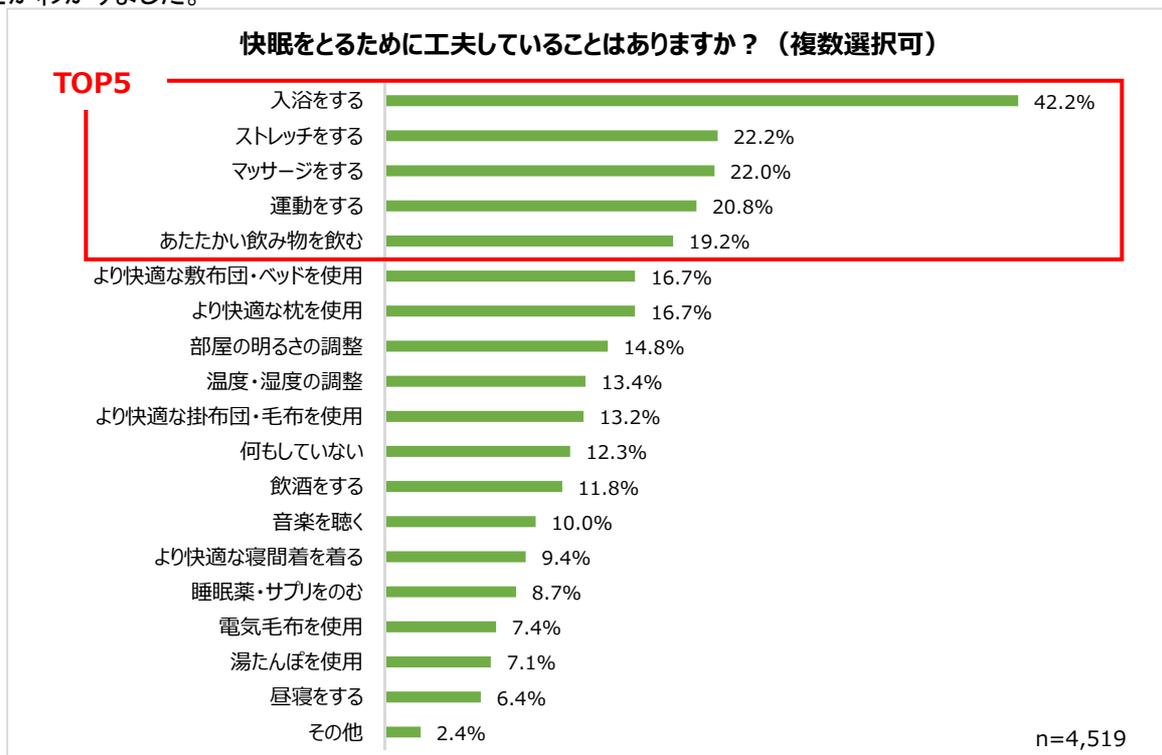
回答者全員に平日の平均睡眠時間を聞いたところ、最も回答数が多かったのは「6時間」(36.7%)です。6時間以下の睡眠時間の人は約6割を占めます。休日の平均睡眠時間で最も回答が多かったのは「7時間」(32.9%)となり、平日に比べて睡眠時間を確保できていることがわかります。一方、理想の睡眠時間は「8時間」(50.9%)が最も多い回答でした。実際に、平日に8時間以上の睡眠を取れている人は12.1%、休日で31.7%ですので、睡眠時間を長く確保することが難しく忙しい生活を送っている人が多いことがうかがえます。



(6) 快眠を得る工夫の1位は「入浴」。「ストレッチ」、「マッサージ」、「運動」がランクアップ

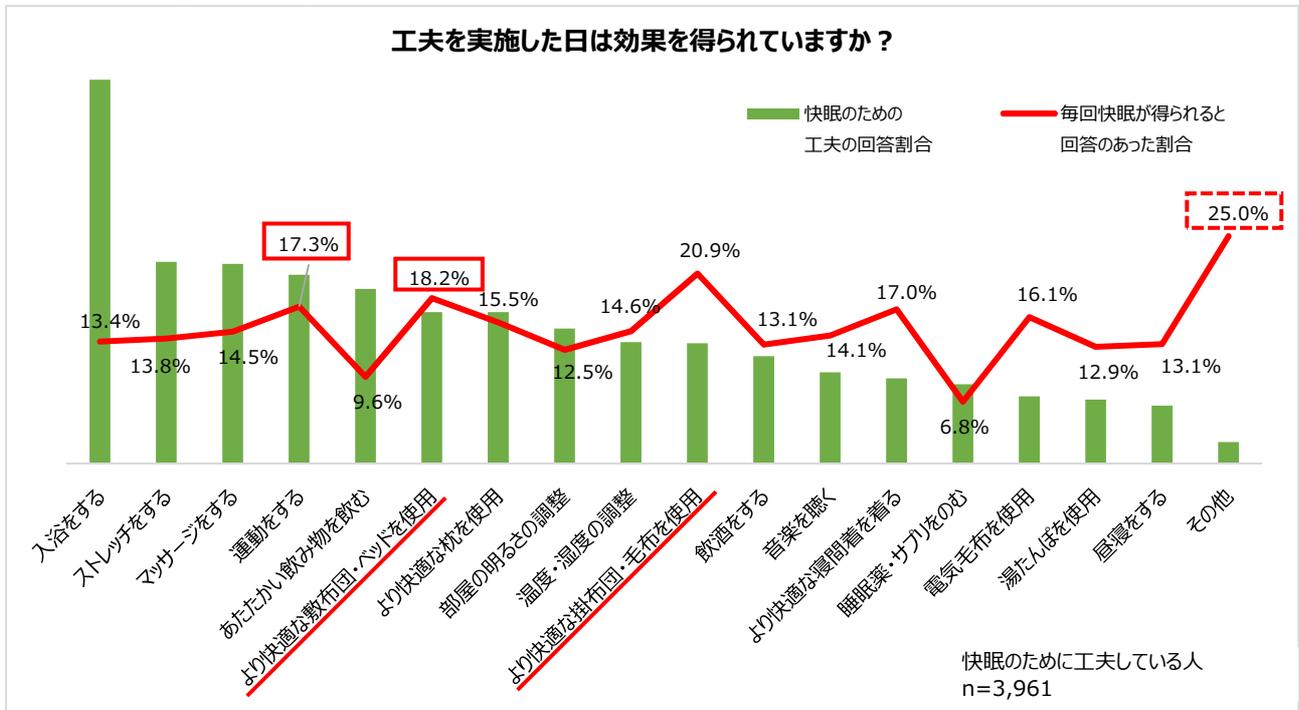
回答者全員に「快眠をとるために工夫していることはありますか？(複数選択可)」を聞いたところ、回答の多かった順に「入浴をする」(42.2%)、「ストレッチをする」(22.2%)、「マッサージをする」(22.0%)、「運動をする」(20.8%)、「あたたかい飲み物を飲む」(19.2%)という結果になりました。

回答の多かった「入浴」は第4回目の調査から1位となっています。前回調査から順位が上がったのは2位「ストレッチ」(前回調査3位)と3位「マッサージ」(前回調査5位)です。逆に順位が下がったのは5位「あたたかい飲み物を飲む」(前回調査2位)でした。また、今回の調査から回答選択肢に加えた「運動する」は4位にランクインしています。マッサージをしたり、体を動かしたりすることで良い眠りを得ようとしている人が増えていることがわかりました。



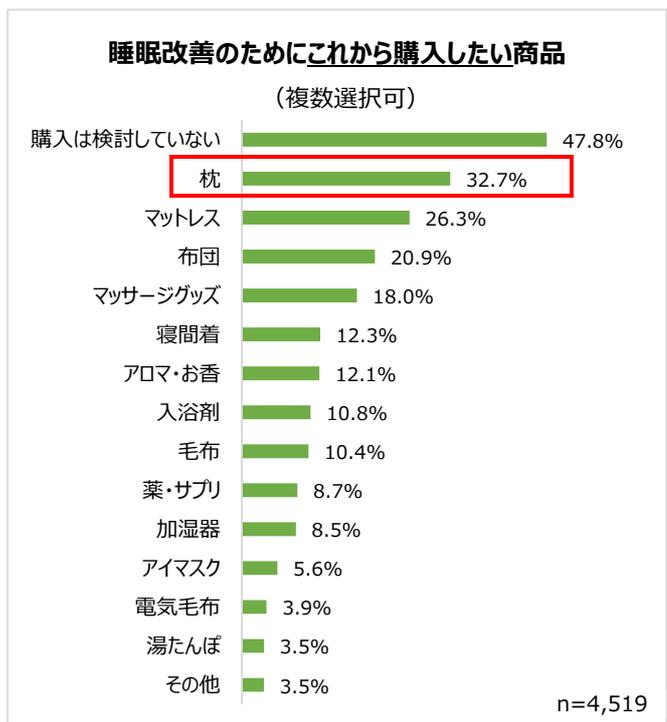
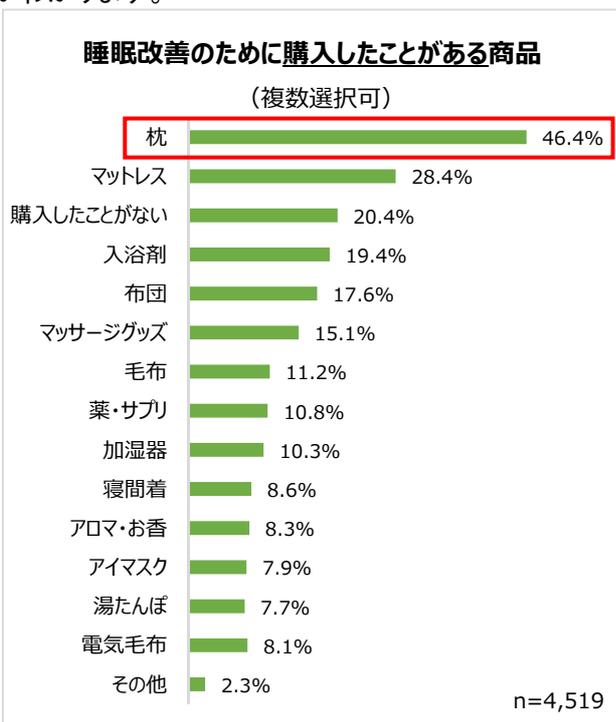
(7) 快眠効果を実感しやすいのは、「睡眠環境の改善」と「運動」

「快眠の工夫を実施した日は効果を得られていますか？」の問いに対し、快眠効果が得やすいものは「より快適な掛布団・毛布を使用」(20.9%)、「より快適な敷布団・ベッドを使用」(18.2%)、「運動をする」(17.3%)でした。寝具をより快適なものにアップデートすることが快眠につながりやすいと実感している人が多く、また、体を動かした疲労感からよりよい睡眠に繋がられている人も多いようです。快眠の工夫を「その他」と回答した人のうち25%が快眠を得られているという結果については、それぞれに自分自身の快眠に適した工夫を行っているのではないかと推察します。



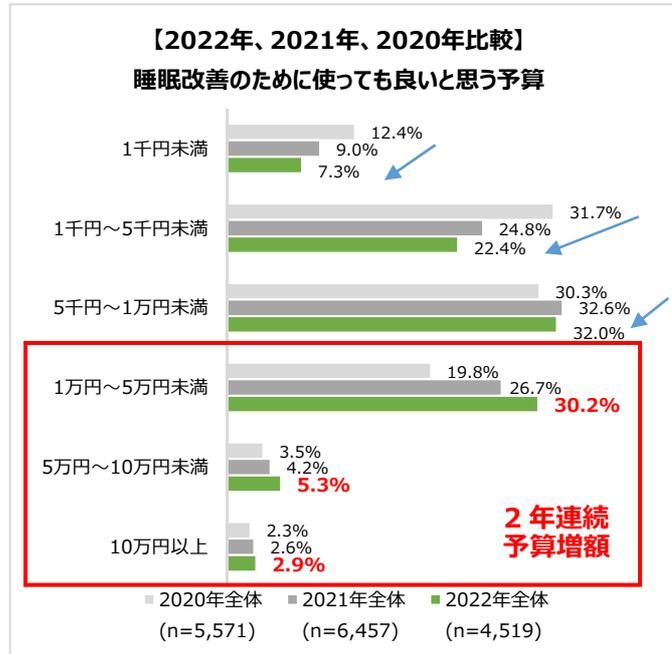
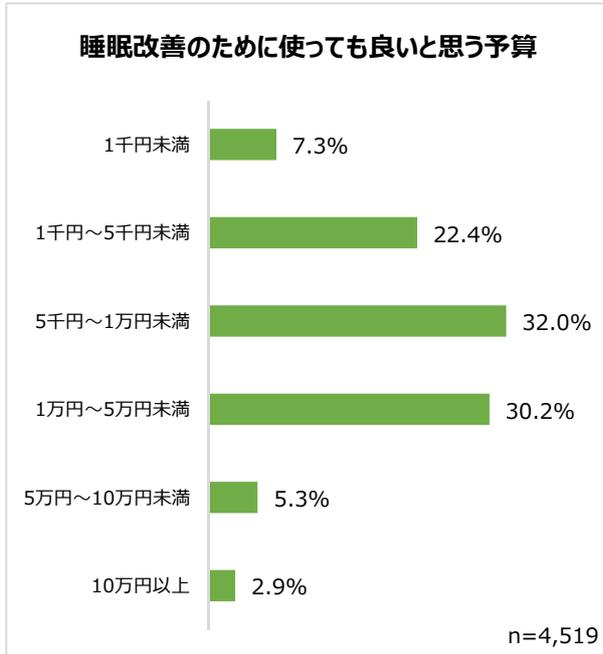
(8) 快眠グッズとして購入経験のあるもの、これから購入したいものには「枕」が人気

「睡眠改善のために何か購入をした事がありますか？(複数選択可)」の問いに対し、最も多かったのが「枕」(46.4%)、次いで「マットレス」(28.4%)の順でした。また、「これから購入したい商品(複数選択可)」についての質問に関しては、購入を検討していない人が47.8%いましたが、具体的な回答としては「枕」(32.7%)、「マットレス」(26.3%)が並びました。より良い睡眠には、まずは「枕」を考え、実際に購入している人も多いことがわかります。



⑨ 快眠改善のために使っても良いと思う予算が、2年連続で増額傾向に

「睡眠改善のために使っても良いと思う予算」を聞いたところ、回答の多かった順に「5千円～1万円未満」(32.0%)、「1万円～5万円未満」(30.2%)、「1千円～5千円未満」(22.4%)という結果でした。前回(2021年発表)、前々回(2020年発表)の調査結果と比較すると、1万円以上の予算を回答する人の割合が増えており、睡眠への投資金額が2年連続で増額していました。



【総括】

今回の睡眠調査の結果について、睡眠に不満がある人が依然として9割を超え、「寝ても疲れがとれない」ということを中心に多くの方が睡眠の様々な悩みを抱えていることがわかりました。今回は“快眠の工夫”の回答選択肢に新たに「運動をする」を追加したところ、「運動をする」ことが快眠につながるというデータを得ることができました。さらに、快眠のために「ストレッチ」や「マッサージ」を行うという回答が昨年と比較して増えていたため、積極的に体を動かしたり、リラックスしようと取り組む人が増えているのではないかと推察します。さらに、睡眠改善のために使ってもよいと思う予算は2年連続で増額していました。質の良い睡眠をとることへの意識が高まり、睡眠への投資へのハードルが低くなっている傾向であることがわかりました。

●フジ医療器がおススメする、快適な眠りのための一工夫アイテム。

こだわりのストレッチを搭載「マッサージチェア H-57 AS-2100」

フジ医療器の最高峰モデルである「サイバーリラックス マッサージチェア H-57 AS-2100」は、センシング機能で自分の体形を登録し好みのマッサージの強さをカスタマイズできる「ユーザーカスタマイズモード」を搭載しています。自分に適したマッサージ機能を選べるだけでなく、3種類のフットストレッチ、首・背・腰を伸ばすストレッチ機能を使用して、全身の筋肉を伸ばしてほぐすことができます。また、就寝前に効果的なゆったりとした30分の自動コース「ナイトヒーリング」をお楽しみいただけます。

メーカー希望小売価格：オープン価格

商品ページ URL <https://www.fujiiryoki.co.jp/product/massagechair/as2100/index.html>



時短の運動がご家庭でできる「ダイエットトレーナー コア DT-C1000」

独自開発の「音波振動」で体を短時間で鍛えて整えることができる家庭向けのトレーニング & コンディショニングマシンです。1秒間に3~60回という、業務用レベルに匹敵する幅広い音波振動を発生させます。振動数が変わることによって、振動を強く感じる部位がそれぞれ異なり、太ももやお腹、体幹など目的に合わせて使い分けられる4種類のプログラムも搭載しています。老若男女問わず、ご家庭で効果的に運動をしたい方におすすめです。

メーカー希望小売価格: オープン価格

商品ページ URL <https://www.fujiiryoki.co.jp/product/fitness/dtc1000/index.html>



今後も、フジ医療器は定期的に「美と健康」に関する市場調査結果やお役立ち情報を提供していきます。

<フジ医療器 会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
創業	1954年
設立	1965年4月
代表取締役会長 兼 CEO	安永 誠司
取締役社長 兼 COO	大槻 利幸
本社所在地	大阪府中央区農人橋1丁目1番22号 大江ビル14階
事業内容	健康・美容機器の製造、販売、輸出入
資本金	3,000万円 ジョンソンヘルステック(台湾上場)グループ : 60% アサヒホールディングス(東証一部上場)グループ : 40%
従業員数	770名(2021年12月現在)
URL	https://www.fujiiryoki.co.jp/

■フジ医療器お問い合わせ先

<報道関係の方>

株式会社フジ医療器 マーケティング部 Tel: 06-4793-0611(代表)

<お客様>

フジ医療器お客様相談窓口 【フリーダイヤル】0120-027-612