



キリン食生活文化研究所

2020年2月12日

レポート vol.82

～あなたのくらしのアンケート～

睡眠

サマリー

あなたにとっての「睡眠」とは？

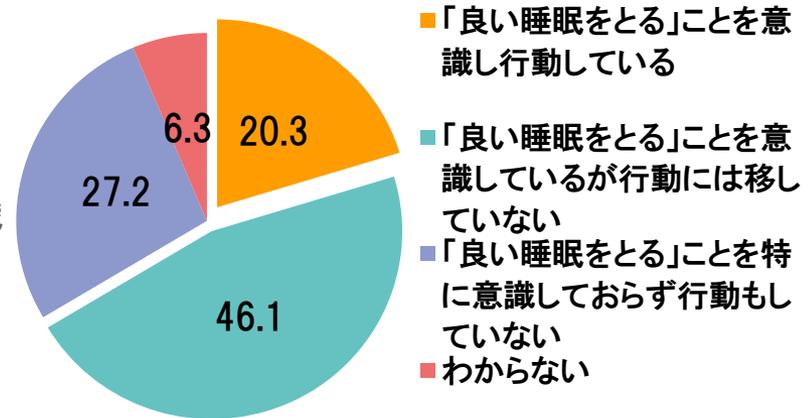
Q.「良い睡眠をとる」という観点で普段のあなたの意識・行動を考えたとき、当てはまるものをおしえてください。

キリン食生活文化研究所は、「睡眠」について調査を実施し（2019年10月22日～10月29日、全国、ウェブ調査）、男女20～79歳 計19,213名の方の回答をまとめました。

約65%の人が普段の生活の中で「良い睡眠をとる」ことを意識していると回答している一方で、それを行動に移している人は全体の約20%に留まり、睡眠に対する意識と行動に乖離が見られました。

また、年代が上がるにつれ睡眠時間に関する意識が変わることも明らかになりました。例えば普段の睡眠時間についての意識では男女ともに20代～50代は「今より睡眠時間を長くしたい」という回答が最多であった一方、60代・70代では「今の睡眠時間を保ちたい」という回答が最多となりました。

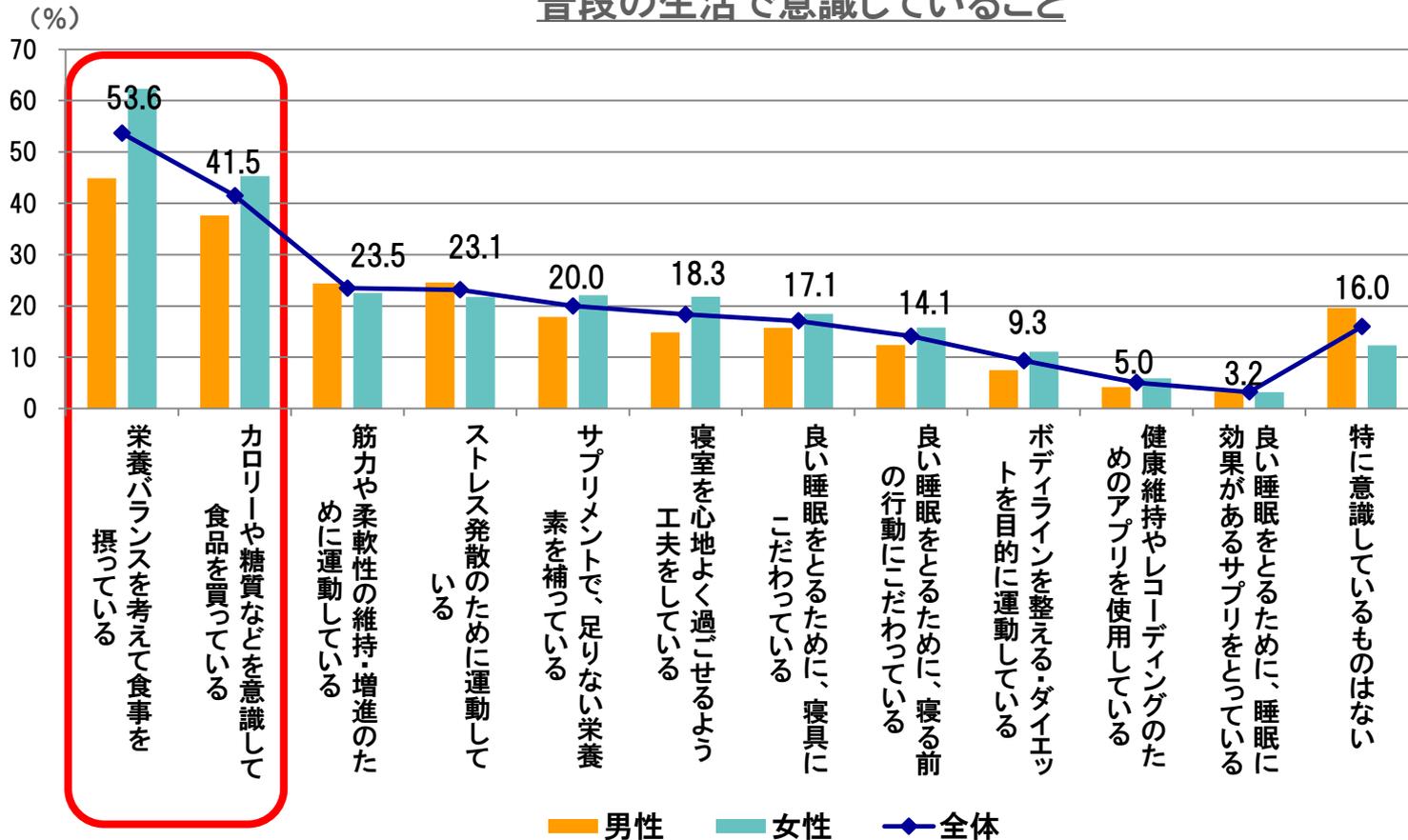
昨今市場が拡大している睡眠計測機や睡眠計測アプリについては、使用経験は全体の6.8%に留まったものの、全体の40%以上が「機会があれば使用したい」と回答しました。一方で使用をやめた人からは「（自分の睡眠のリズムがわかって）どう改善してよいかわからなかった」、「うまく計測できなかった」等の声が挙がっており、マーケット拡大の可能性と併せて改善すべき課題も示唆されました。他にも睡眠よりも優先したいことや、良い睡眠をとるための日中の行動などをお聞きしており、生活の中での「睡眠」を考えるきっかけとなれば幸いです。



Q. 普段の生活で意識していることは何ですか？

普段の生活で意識していることをお聞きしました。男性・女性ともにトップは「栄養バランスを考えて食事を摂っている」、続いて「カロリーや糖質などを意識して食品を買っている」と食に関する項目が上位に挙がりました。この二項目は男女差がみられ、女性の方がより強く栄養バランスやカロリー・糖質を意識しているようです。

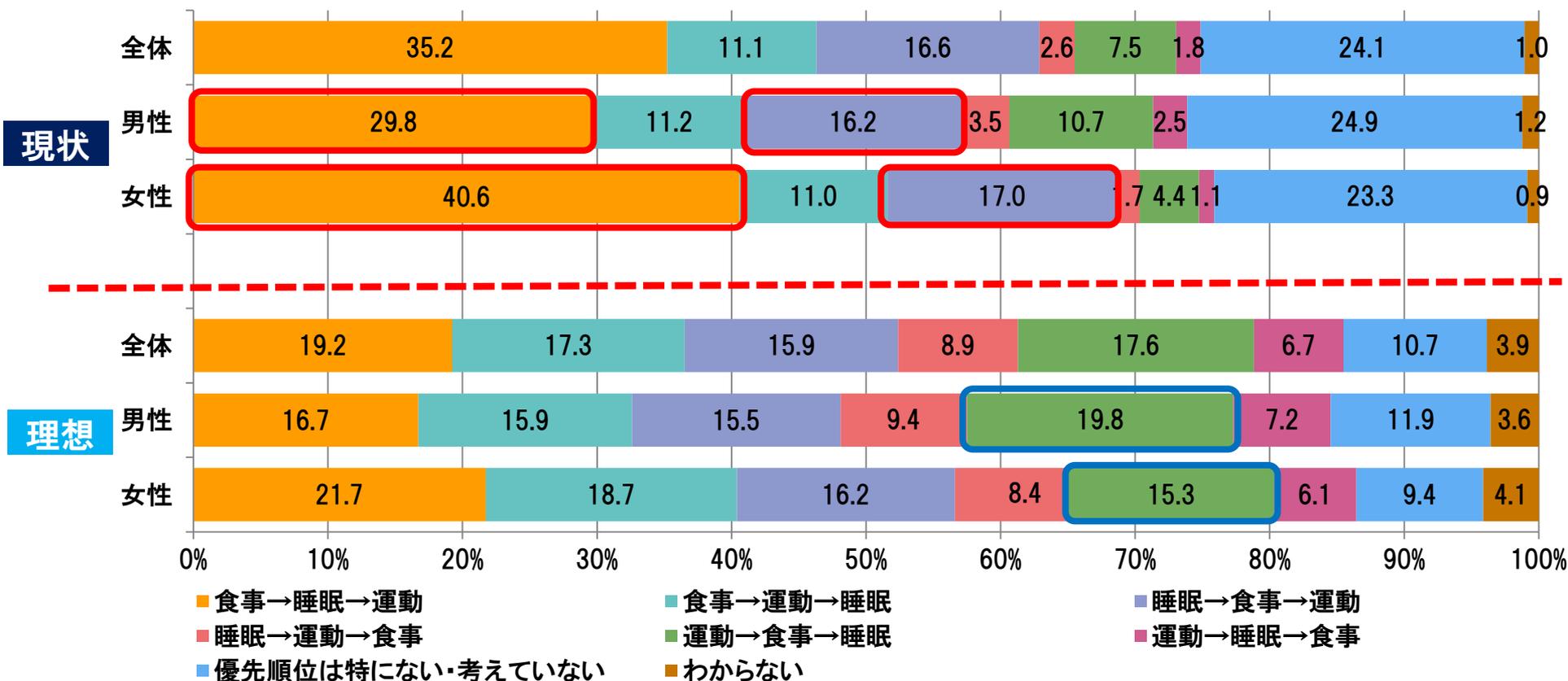
普段の生活で意識していること



Q.「食事・睡眠・運動」の、現状と理想の優先順位は何ですか？

健康を三要素(食事・睡眠・運動)に分けたときの現状と理想の優先順位を聞きました。現状では男女ともに「食事→睡眠→運動」がトップ、続いて「優先順位は特にない・考えていない」、「睡眠→食事→運動」となっており、三つの要素の中では食事と睡眠の優先順位が高いことがうかがえます。一方理想の優先順位では「運動」を優先する回答が多く、「運動」について理想と現状にギャップがあるようです。

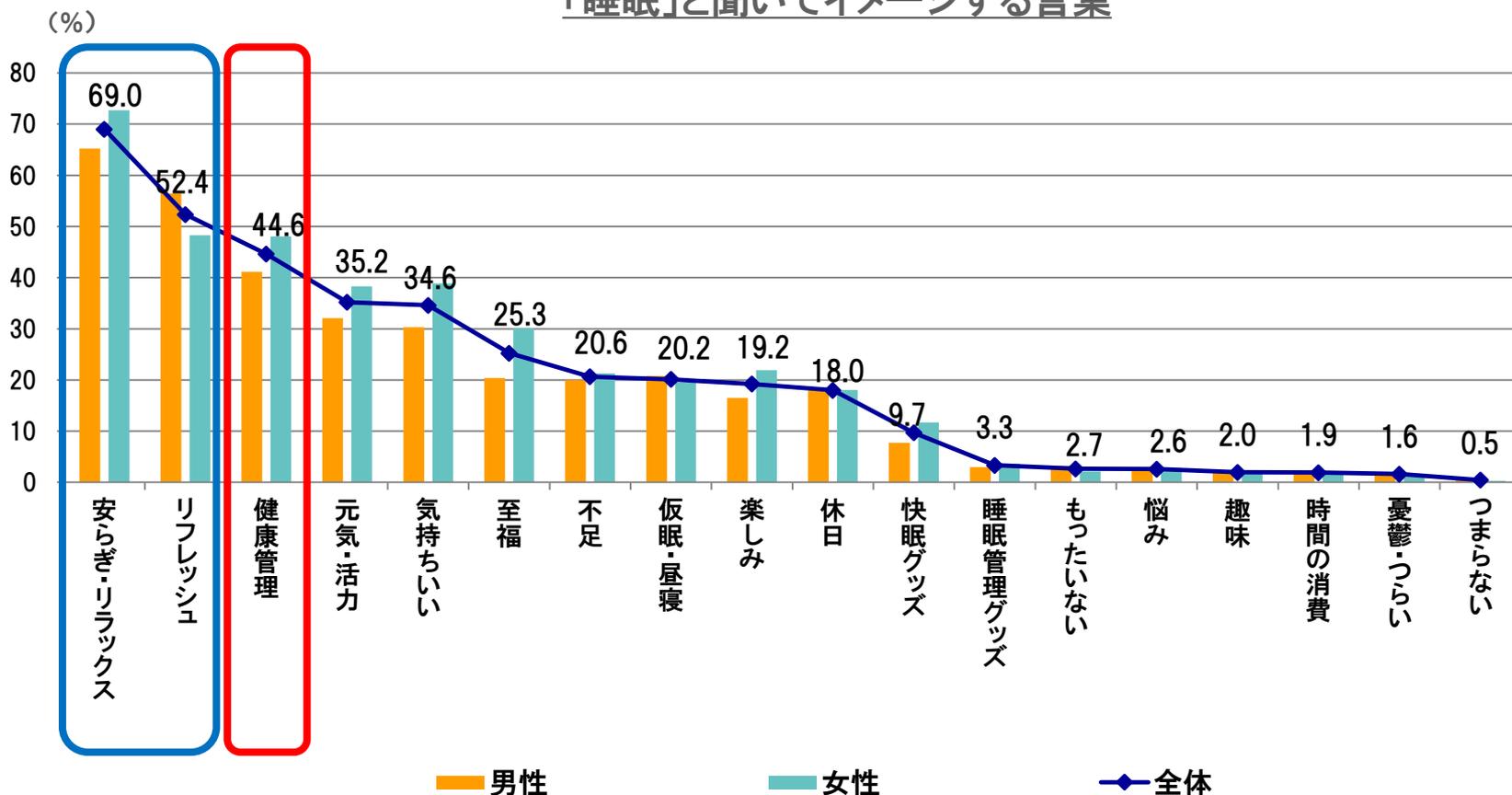
食事・睡眠・運動の優先順位(現状と理想)



Q.「睡眠」と聞いてイメージする言葉は何ですか？

男女ともにトップは「安らぎ・リラックス」、続いて「リフレッシュ」で、上位には「元気・活力」、「気持ちいい」などのポジティブな言葉が挙がりました。また、男女ともに40%以上の方がイメージする言葉として「健康管理」を挙げており、「睡眠」は日々の健康づくりに繋がるというイメージを持たれているようです。

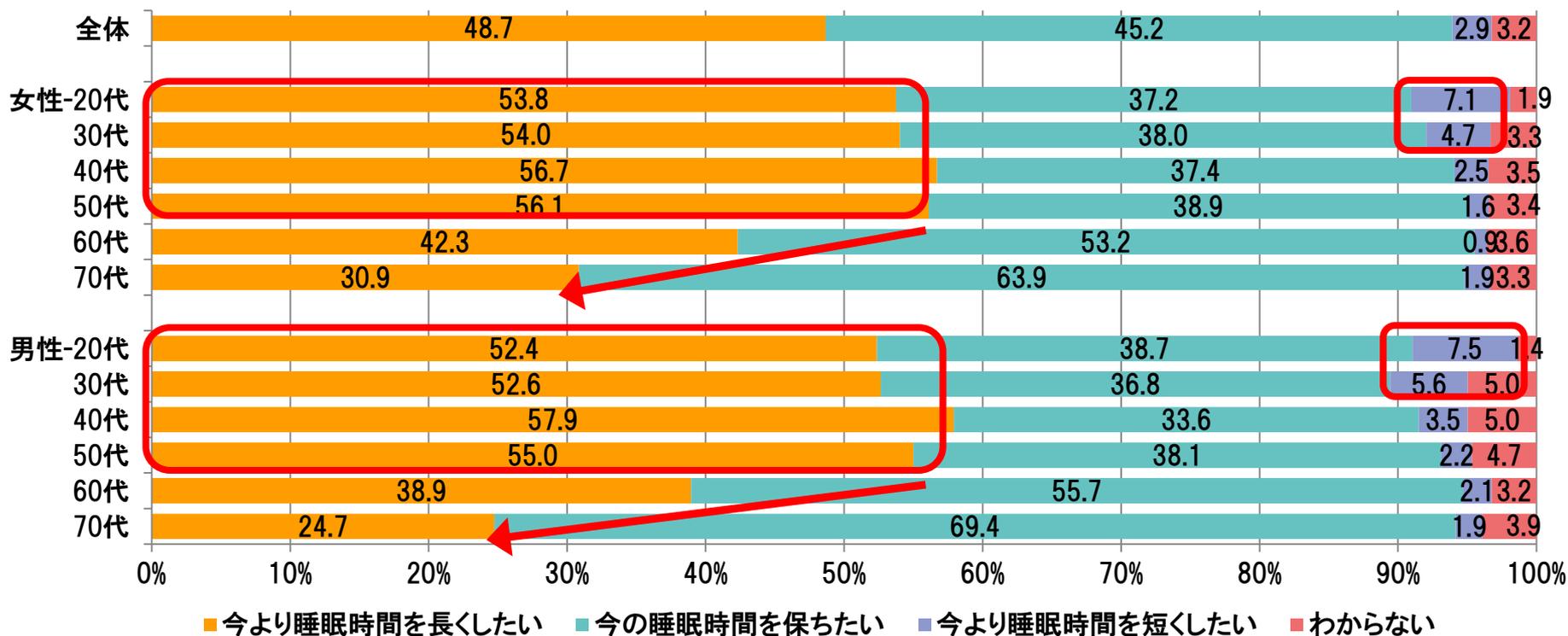
「睡眠」と聞いてイメージする言葉



Q. 普段の睡眠時間についてどう感じていますか？（性・年代別）

普段の睡眠時間について聞いたところ、男女ともに20代～50代は「今より睡眠時間を長くしたい」という回答が多く、60代・70代になると「今の睡眠時間を保ちたい」という回答が多くなります。男女ともに20代・30代では、睡眠時間を短くしたい人も一定数いるようです。

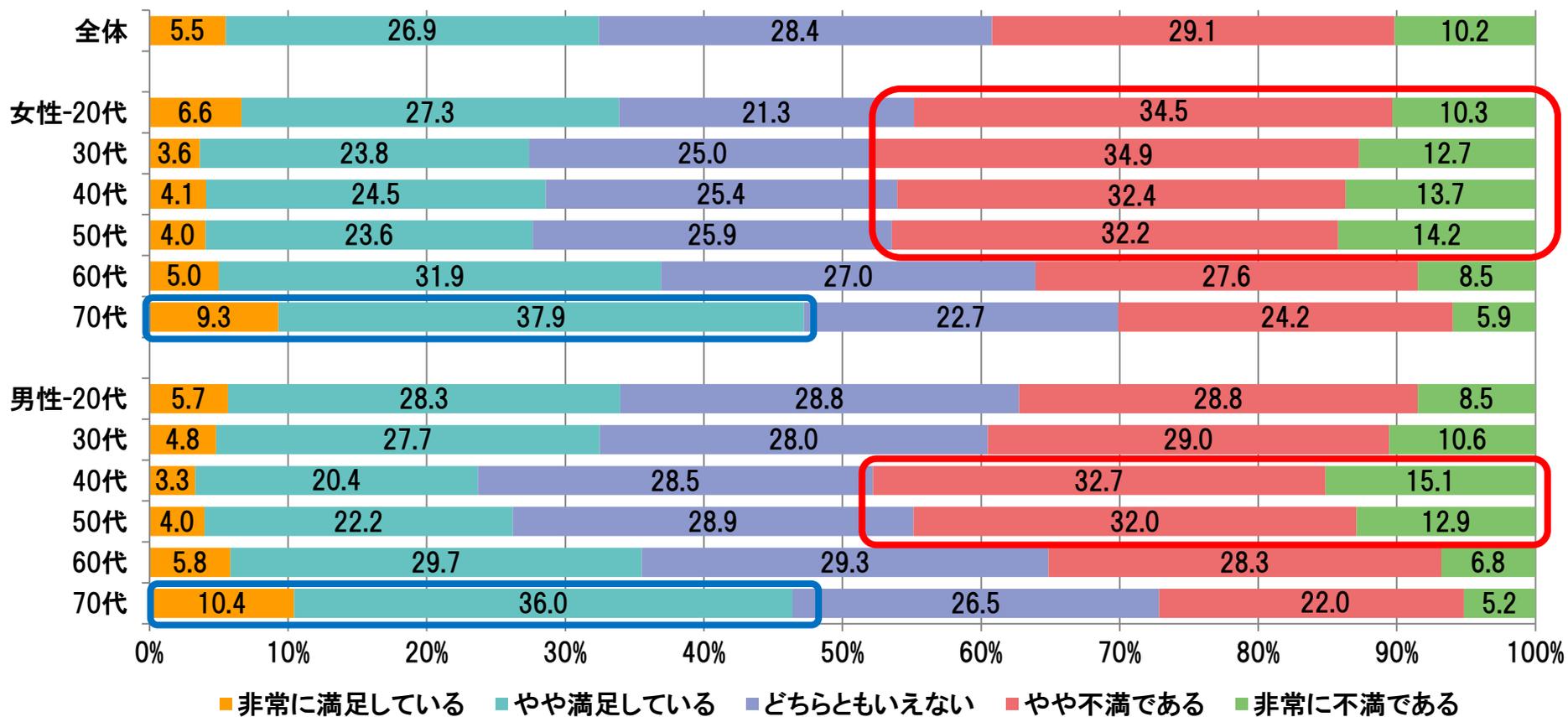
普段の睡眠時間に関する意識



Q. 普段の睡眠の質についてどう感じていますか？(性・年代別)

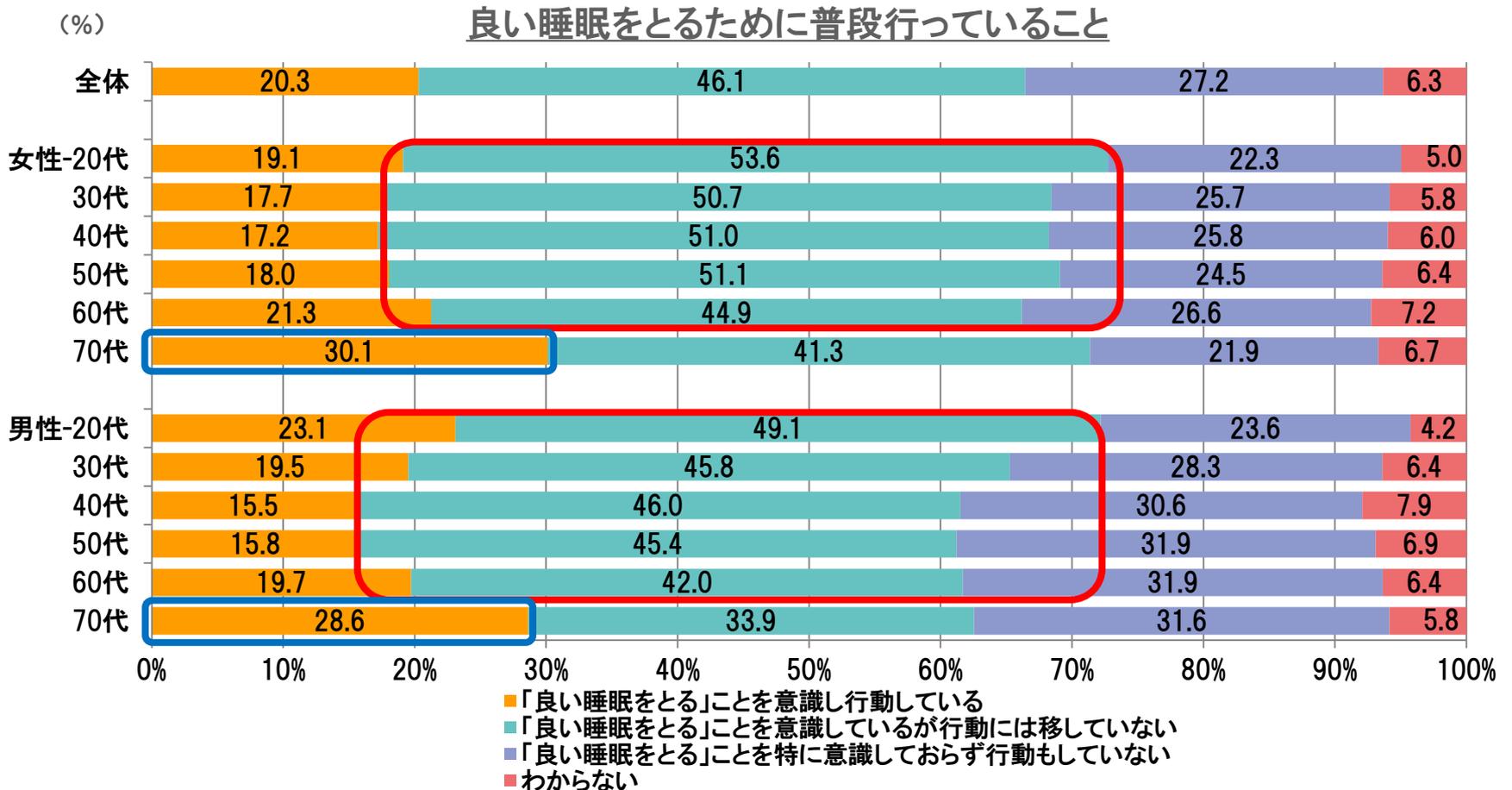
普段の睡眠の質についてお聞きしました。全体と比べて、女性20代～50代、男性40代～50代は「非常に不満」と「やや不満」の合計が高く、睡眠の質に不満を抱えているようです。一方男女とも70代は約46%の人が睡眠の質に「非常に満足」、「やや満足」と回答しており、年代による睡眠の質への意識に違いがみられました。

普段の睡眠の質に関する意識



Q.「良い睡眠をとる」という観点で普段の意識・行動を教えてください (性・年代別)

全体で「良い睡眠をとることを意識して行動している」人は約20%、良い睡眠をとることを意識しているが行動に移していない人が約46%で、意識と行動に差があることがわかります。ただし、性年代別で見たときに、70代においては男女とも行動に移せている人が多いようです。

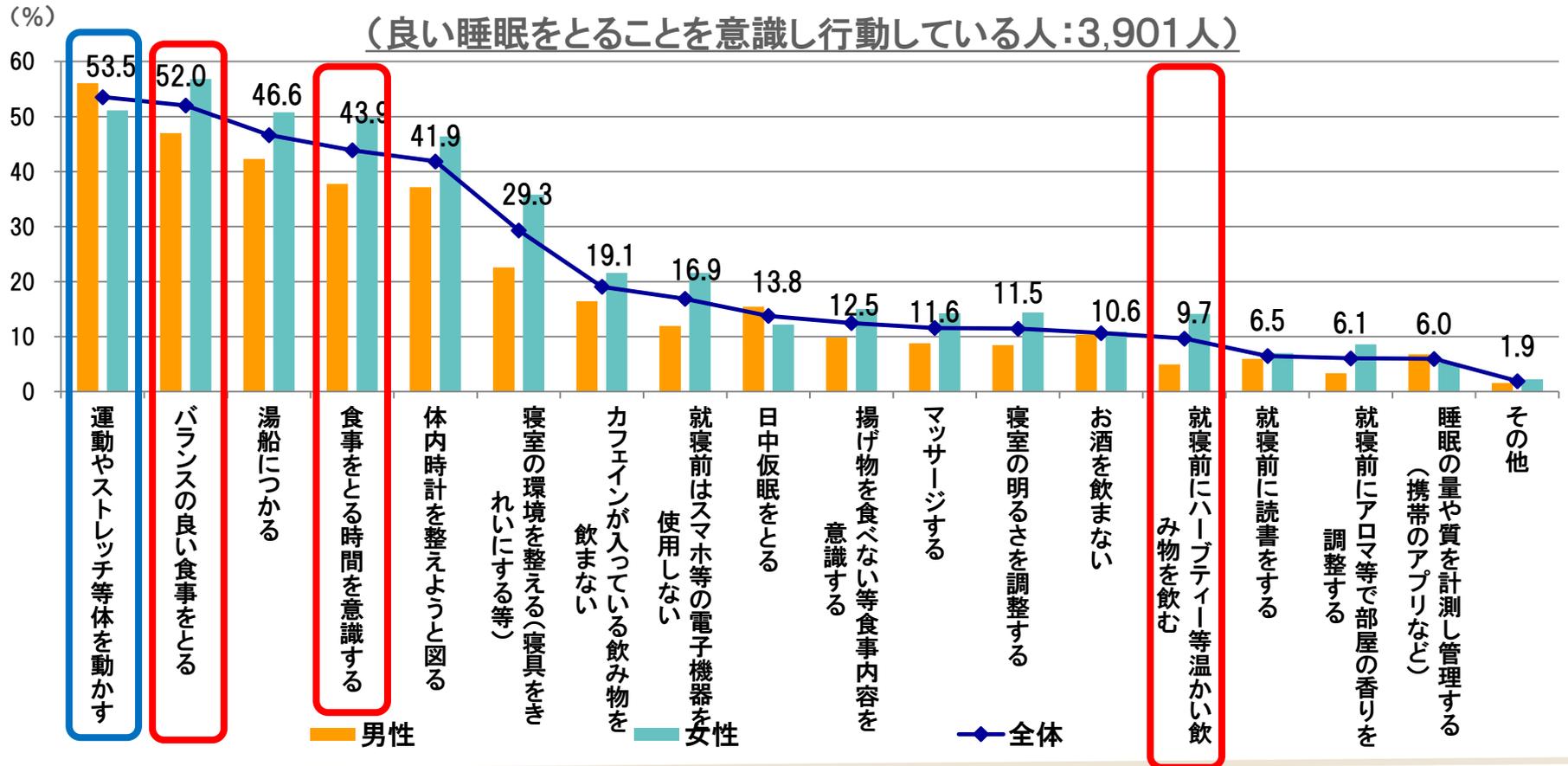


Q.「良い睡眠をとる」ために日中に行っていることは何ですか？

「良い睡眠をとることを意識し行動している」人が日中に行っていることをお聞きしました。「バランスの良い食事をとる」、「食事をとる時間を意識する」、「就寝前にハーブティー等温かい飲み物を飲む」など食に関する項目は男性よりも女性の回答が高いことが特徴です。また男性のトップは「運動やストレッチ等体を動かす」の56.1%で、多くの男性が良い睡眠をとるために体を動かしているようです。

良い睡眠をとるために日中に行っていること

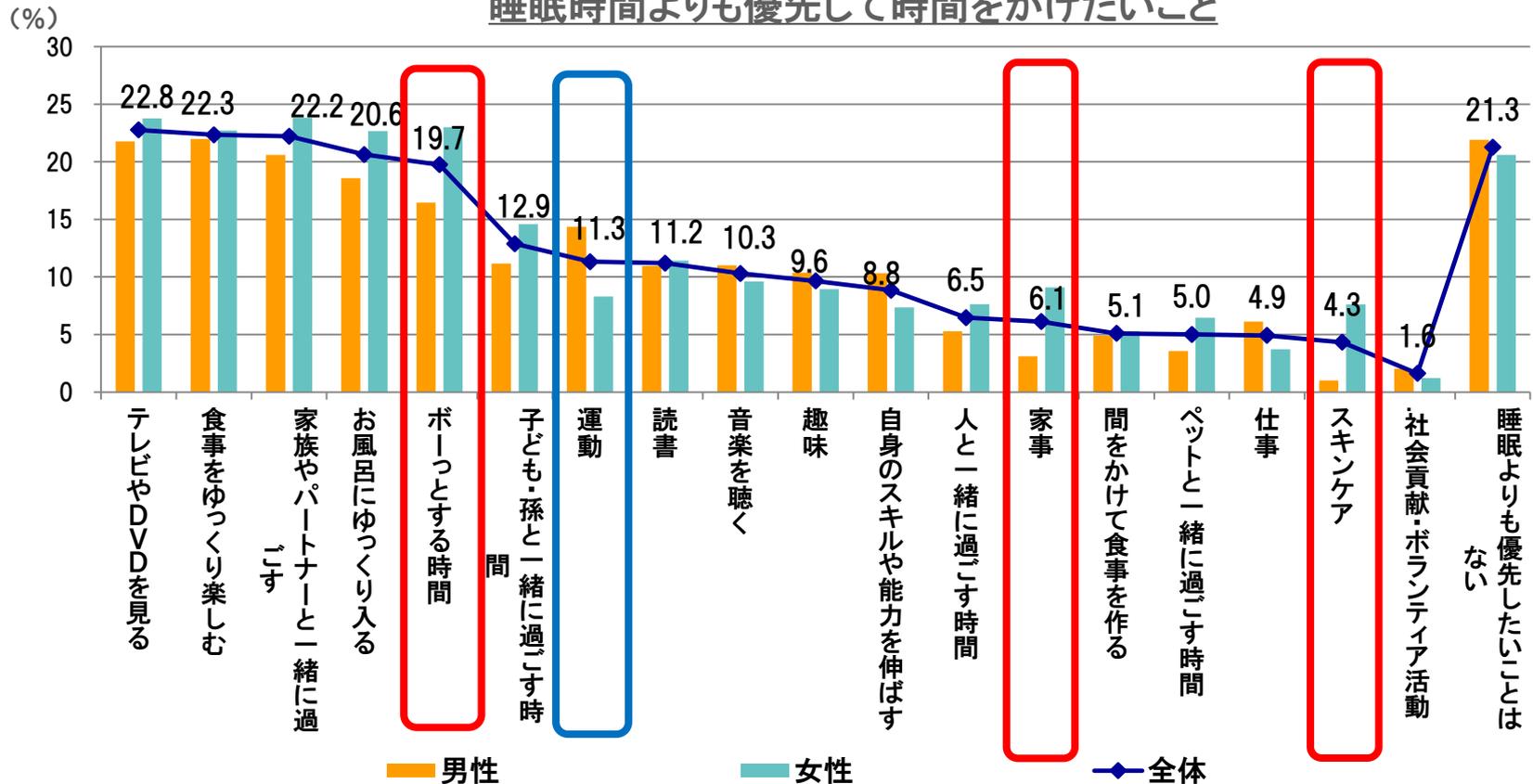
(良い睡眠をとることを意識し行動している人:3,901人)



Q. 睡眠時間よりも優先して時間をかけたいことは何ですか？

男女ともに「テレビやDVDを見る」、「食事をゆっくり楽しむ」、「家族やパートナーと一緒に過ごす時間」が20%以上と高い項目として挙げられました。「ボーっとする時間」、「運動」、「家事」、「スキンケア」等の項目は男女差が見られ、性別によって時間をかけたいもののかけられていないことに違いがあることがうかがえます。また、「睡眠時間の確保よりも優先したいと思っていない」は男女ともに20%以上が選択し、「睡眠時間」を何よりも重要視する人は一定数いるようです。

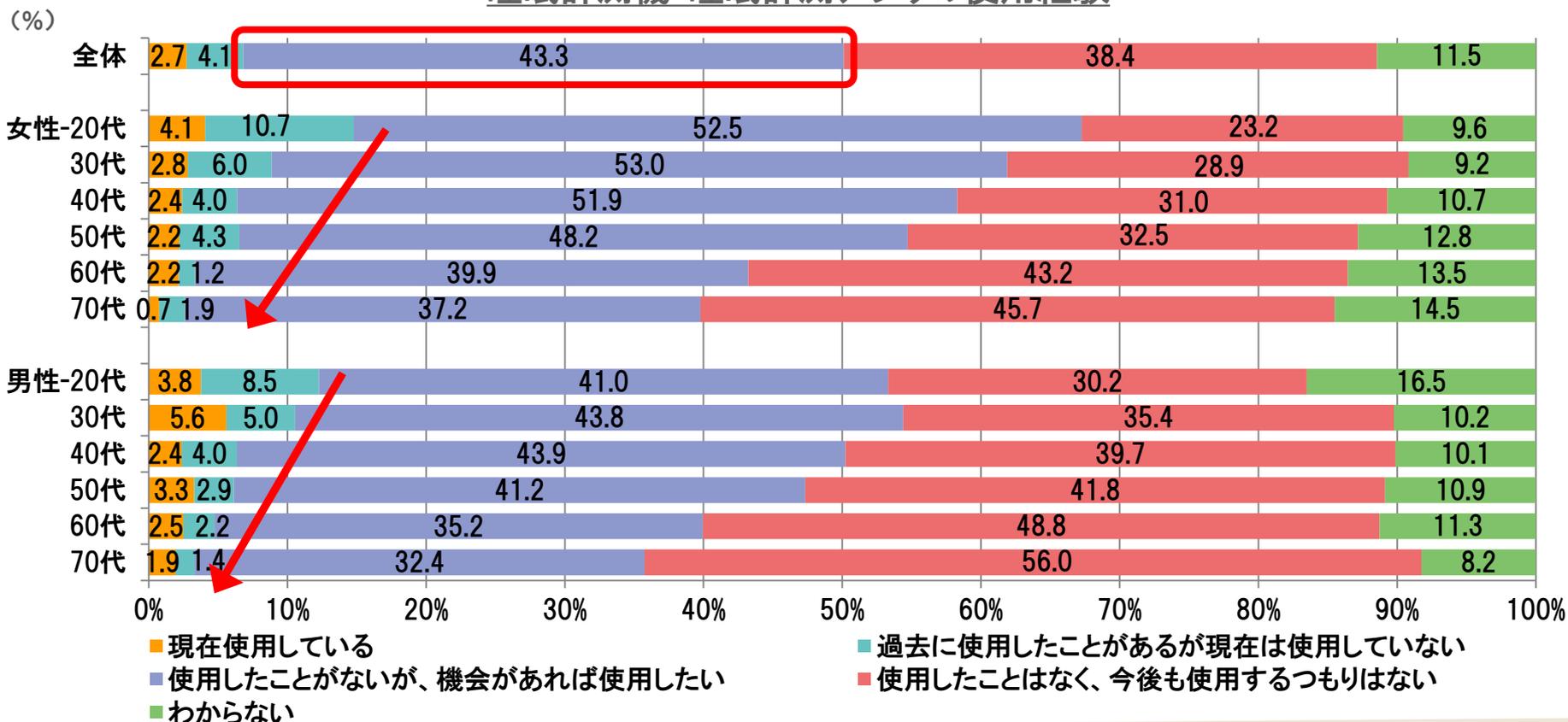
睡眠時間よりも優先して時間をかけたいこと



Q.睡眠計測機・睡眠計測アプリの使用経験はありますか？(性・年代別)

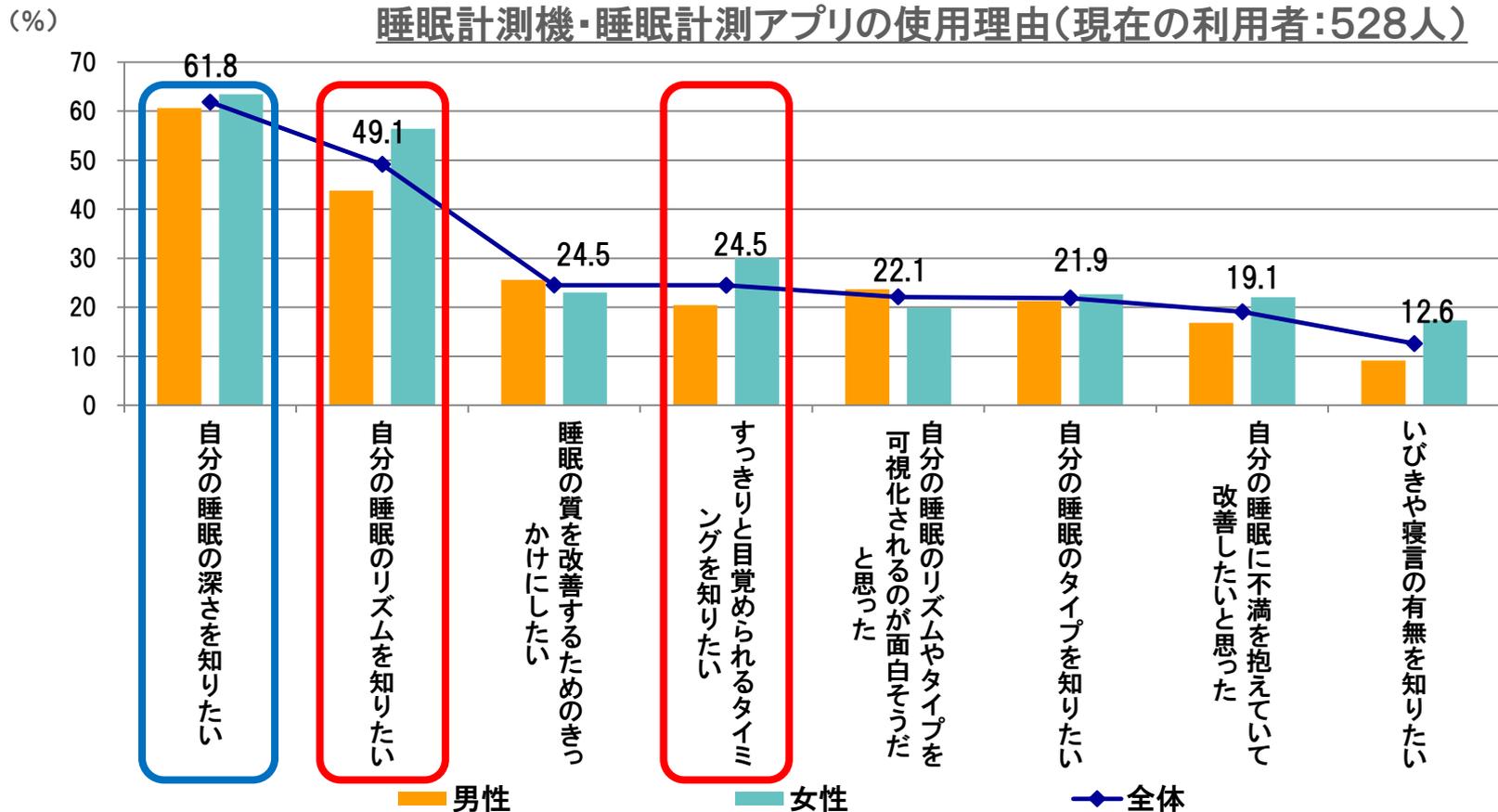
睡眠計測機や睡眠計測アプリの使用経験をお聞きしました。利用経験がある(「現在使用している」+「過去使用したことがある」)人は男女共に20代が一番多く、年齢が高くなるにつれ減っています。一方で、「使用したことがないが、機会があれば使用したい」と考えている人は全体の約40%を占めており、一定のマーケットがあることが示唆されています。

睡眠計測機・睡眠計測アプリの使用経験



Q.睡眠計測機・睡眠計測アプリの使用理由を教えてください

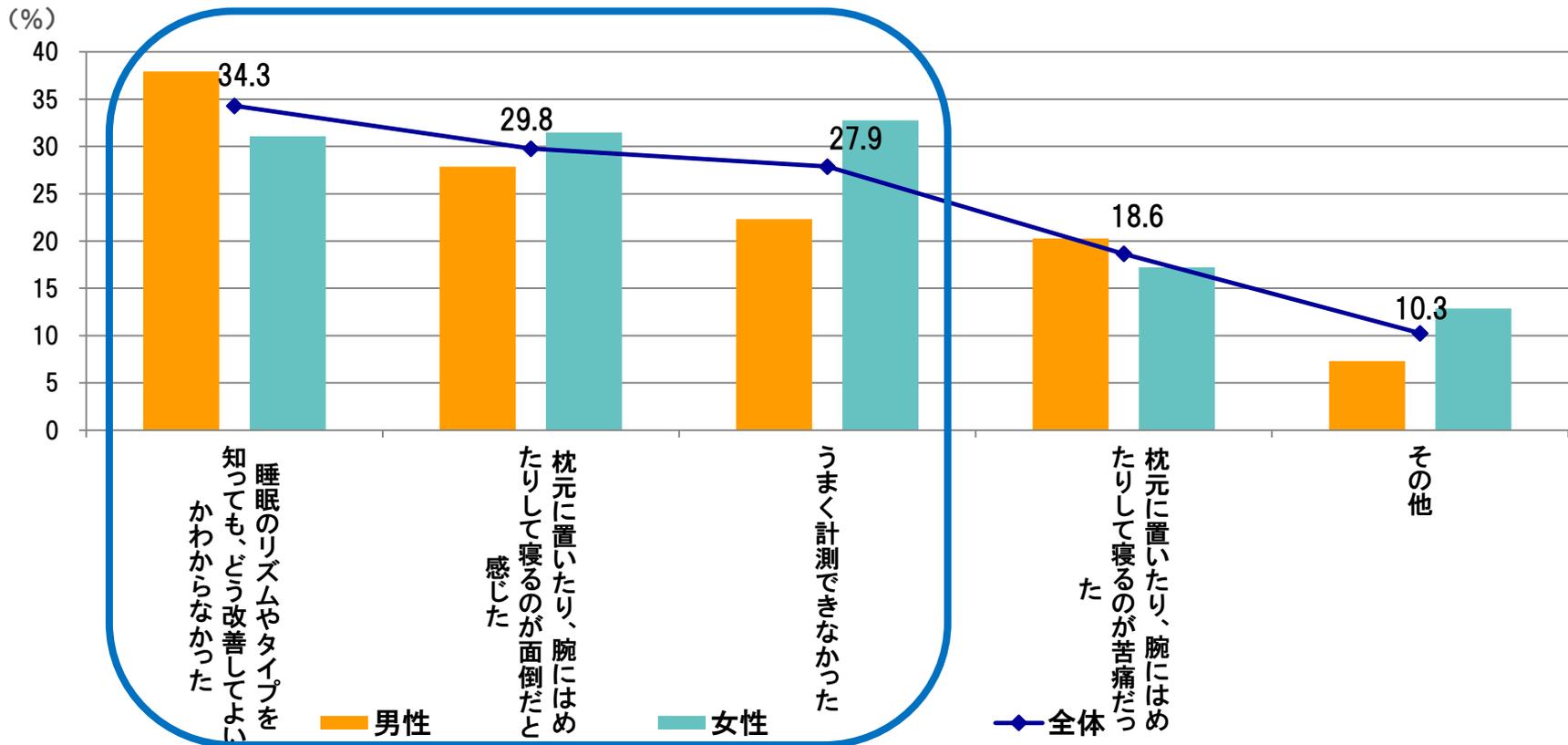
睡眠計測機・睡眠計測アプリを現在使用している人に使用理由をお聞きしました。男女ともにトップは「自分の睡眠の深さを知りたいから」で、睡眠の「深さ」への関心が高いようです。また女性は「自分の睡眠のリズムを知りたいから」、「すっきりと目覚められるタイミングを知りたいから」が男性に比べて高く、明確な目的をもって使用している人が多いようです。



Q.睡眠計測機・睡眠計測アプリの使用をやめた理由は？

全体では「睡眠のリズムやタイプを知っても、どう改善してよいかわからなかった」が多く、可視化できても改善の方法が明確でないことが離脱の原因になっているようです。また、「枕元に置いたり、腕にはめたりして寝るのが面倒だと感じた」、「うまく計測できなかった」といった使用感への不満も挙げられています。

睡眠計測機・睡眠計測アプリの使用をやめた理由(使用をやめた人:784人)



Q. 「良い睡眠をとる」ためにこんな商品・サービスがあったらいいなと思うもの

良い睡眠をとるための商品やサービスの希望として、自分だけにパーソナライズされた商品・サービスや、機能性だけでなく食事方法を含めたトータルでの食事サポートなどが挙げられました。また明るさ・音楽・香りなど睡眠環境に関する事柄についても意見が挙げられています。

「良い睡眠をとる」ためにこんな商品・サービスがあったらいいなと思うもの（自由回答）

すっきり起きれる**ベストなタイミング**で起こしてくれる物(20代男性)

「良い睡眠」をとるためのコンサルタントサービス。(60代男性)

生活にあった必要睡眠時間がわかるサービス(40代男性)

栄養ドリンクと睡眠ドリンクを兼ねたドリンク。(50代男性)

ぐっすり眠れるサプリメント(60代男性)

安らかな気持ちになる音楽があればよい。(50代男性)

パーソナライズされた商品

食べ物・飲み物

明るさ・音楽・香りなどの環境

AIを利用して**自分の睡眠状態を管理**できるようになるもの。まずは自分の睡眠状態を認識したい。(女性50代)

カラダをあたためる作用のあるドリンクお茶やジュース。**子供も一緒に**飲めたらさらに嬉しい。(30代女性)

いい睡眠ができる食事方法など**睡眠のための食事管理**サービス。(20代女性)

アロマなどリラックス効果のある寝る時用のマスク。(30代女性)

カーテン開けてなくても朝日のようにだんだん明るく照らしてくれるアプリ(20代女性)