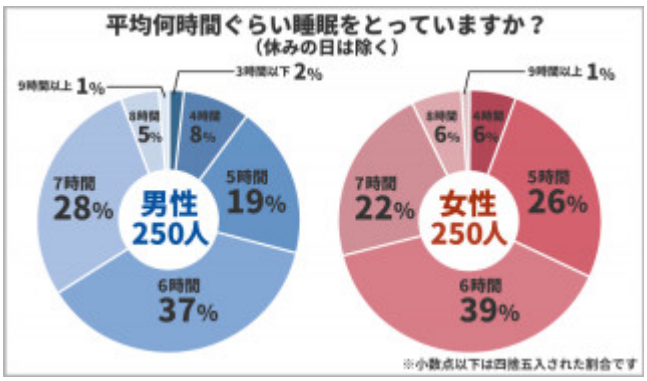
睡眠に関するアンケート調査！7割が睡眠に関して悩んでいる！？平均の睡眠時間は何時間？



2022年4月19日（火）

報道関係各位

睡眠に関するアンケート調査！7割が睡眠に関して悩んでいる！？平均の睡眠時間は何時間？

■概要
保険相談サービスを提供する保険マンモス株式会社はこの度、勤務している男女500人を対象に「睡眠に関するアンケート調査」を実施いたしました。勤務している方の平均睡眠時間は一体何時間なのでしょうか？

勤務をしている男性250人・女性250人、計500人の方に睡眠に関するアンケート調査を行った結果、なんと7割以上の方が「睡眠に満足していない」と回答されました。

今回は睡眠に関する悩みや平均睡眠時間と理想の睡眠時間などを聞いてみました。果たして、理想と現実の睡眠時間は、一体どれくらい差があるのでしょうか？

●【勤務してる男性】約7割の方が睡眠に満足できてない
勤務している男性250人に「睡眠に満足しているか」聞いてみたところ、69%の方が「睡眠に満足していない」と回答されました。

睡眠に満足できている方は31%と低い割合となっています。

●【勤務してる女性】7割以上の方が睡眠に満足できてない
続いて、勤務している女性250人に「睡眠に満足しているか」聞いてみたところ、76%の女性が「睡眠に満足していない」と回答されました。

睡眠に満足できている女性はわずか24％と男性より7％も低い割合となっています。

●勤務してる男性の睡眠の悩み上位は「寝ても疲れが取れない」・「睡眠時間が短い」・「夜中に何度が目が覚める」

「睡眠に満足できていない」と回答した男性173人に「睡眠に関する悩み」を記述式で聞いてみたところ、「寝ても疲れが取れない」・「睡眠時間が短い」・「夜中に何度か目が覚める」が上位となりました。

その他の回答
・睡眠周期が良くない
・寝てもすぐ目が覚める
・起床予定より早く起きてしまいその後寝付けない

●勤務してる女性の睡眠の悩み上位は「寝ても疲れが取れない」・「睡眠時間が短い」・「なかなか寝付けない」

「睡眠に満足できていない」と回答した女性189人に「睡眠に関する悩み」を記述式で聞いてみたところ、「寝ても疲れが取れない」・「睡眠時間が短い」・「夜中に何度か目が覚める」が上位となりました。

その他の回答
・子供の夜泣きで朝までゆっくり眠れない
・小さい子供がたまにグズったり、夜中に一回は布団かける為に起きる
・仕事、育児、家事で忙しくて睡眠時間が確保できない
・一日に何度も眠たくなる
・寝付きが悪い

子育てをしながらお仕事をしている女性からは、「仕事、育児、家事で忙しくて睡眠時間が確保できない」、「子供の夜泣きで朝までゆっくり眠れない」などの声が届きました。

まだお子様が小さいワーキングママにとっては、旦那様のサポートが睡眠の質を上げる鍵になると言えるでしょう。

●休みの日を除く平均の睡眠時間！6時間以下の割合が6割以上
男性250人、女性250人に休みの日を除く1日の平均睡眠時間を聞いたところ、男女とも6時間以下の割合が6割を超えています。

■男性
・3時間以下：2％
・4時間：8％
・5時間：19％
・6時間：37％

・7時間：28％
・8時間：5％
・9時間以上：1％

■女性
・4時間：6％
・5時間：26％
・6時間：39％
・7時間：22％
・8時間：6％
・9時間以上：1％

●理想の睡眠時間！7時間～8時間の方が8割以上！
理想の睡眠時間も聞いてみたところ、男女とも7時間～8時間の方8割を超えました。
現実の睡眠時間は6時間以下の方が6割を超えていて、多くの方が理想の睡眠時間と実際の睡眠時間に乖離がある結果となっています。

●【男性】快眠のために購入したい商品第1位は「枕」第2位は「マットレス」
男性250人に快眠の為に購入したい商品（すでに購入した商品を含む）を伺った結果、1位が「枕」2位が「マットレス」3位が「布団」の結果となりました。

寝具がメインの結果となっています。

その他の回答
・アロマグッズ
・CPAP治療

その他の回答としてCPAP治療を受けたとの声もありました。CPAP治療とは睡眠時無呼吸症候群（SAS）の治療で、「Continuous Positive Airway
Pressure」の頭文字をとっCPAP療法と呼ばれています。

CPAPは寝ている間の無呼吸を防ぐ為に、鼻に装着したマスクから気道へ空気を送るものです。睡眠時無呼吸症候群の疑いがある方は医師に相談することをおすすめします。

●【女性】快眠のために購入したい商品第1位は「枕」第2位は「マットレス」
その他の回答としては「エアコン」や「音楽」という声があがりました。良い睡眠をとる為に快適な室内温度を保つことは重要と言えるでしょう。

●【男性】質の良い睡眠をとる為に行っていること第1位は「部屋を暗くする」
男性250名に複数回答式で「質の良い睡眠をとる為に行っていること」を伺った結果、「部屋を暗くする」・「寝る直前に食べ物を食べない」・「入浴をする」が上位になりました。

その他の回答
・深呼吸をしながら瞑想する
・適度な飲酒
・サプリメントを摂る
・足裏マッサージ

●【女性】質の良い睡眠をとる為に行っていること第1位は「部屋を暗くする
続いて女性250人に「質の良い睡眠をとる為に行っていること」を伺ったところ、「部屋を暗くする」・「朝起きたら日光を浴びる」・「就寝の数時間前はカフェインを控える」が上位となりました。

その他の回答
・気温、湿度に対応した布団を使う
・夜勤明けに昼間寝すぎない

最後に良い睡眠をとる為に効果的とされていることを何点かご紹介します。

■良い睡眠をとるためのポイント
①朝起きたら日光を浴びる
②寝る前にPC画面やスマホを見ない
③軽い運動をする
④寝る2～3時間前に入浴をする
⑤夕食は就寝の2時間前までにすませる
⑥就寝前にカフェインは取らない
⑦部屋を暗くする

ポイント①の「朝起きたら日光を浴びる」は朝に太陽の光を浴びると体内時計が調整できる為、良い睡眠に繋がります。

ポイント②の寝る前にPC画面やスマートフォンを見ないことも良い睡眠を取る為には重要で、パソコンやスマートフォンの光（ブルーライト）は強い波長の光の為、寝る前に見てしまうと眠りを促進させる「メラトニン」の分泌を抑制してしまいます。

寝る前にパソコン画面やスマホ画面を見ないだけでも睡眠の質は上がると言われてるほどです。

また、寝る直前に食べてしまうと消化吸収のため睡眠の質が下がる為、なるべく夕食は就寝の2時間ほど前までに済ませるのがベストです。

アンケートの結果でも今回ご紹介する方法を実践されている方が多くいらっしゃる為、睡眠のことで悩んでいる方は是非参考にしてみてください。

■調査概要
対象：勤務している方

調査日：2022年04月10日 ～2022年04月12日
調査方法：インターネットによる選択・記述式回答
調査人数：500人

■保険マンモス株式会社について
金融リテラシーの向上に貢献する企業として、保険相談サービスの提供、FP支援事業、法人アライアンス事業など、さまざまな事業を展開しています。
URL：https://hoken-mammoth.com/corp/

お金の悩みを解決できる金融情報メディア「マンモスとお金を学ぶ」（https://hoken-mammoth.com/contents/ ）を運営。お金の増やし方（https://hoken-mammoth.com/contents/fuyashikata/）や、お金を借りる方法（https://hoken-mammoth.com/contents/okanewokariru/）、お金がないときの乗り切り方（https://hoken-mammoth.com/contents/okaneganai/）、などお金に関する情報を掲載しています。

クレジットカードのお役立ち情報メディア「クレジットカード大学｜最新クレジットカード比較」（https://hoken-mammoth.com/creditcard/
）を運営。多種多様なクレジットカードの中から、どのクレジットカードを選べばよいか迷っている方が最良のクレジットカードを見つけられるようクレジットカード比較情報（
https://hoken-mammoth.com/creditcard/creditcard-comparison/
）などの有益情報を提供しています。

■調査結果をご利用いただく際のお願い
本リリース内容をご利用いただく際は、出典「保険マンモス株式会社調べ」と明記をお願いいたします。
ウェブ掲載の場合には、下記リンクの記載もお願いいたします。
https://hoken-mammoth.com/corp/

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com