

平成 20 年 12 月 25 日

パラマウントベッドが「睡眠に関するアンケート調査」を実施

**50 代では寝つきと目覚めが良い傾向に
4 人に 1 人は昼寝をしている！その平均時間 40 分**

パラマウントベッド株式会社（本社：東京都江東区）は、関東地方 1 都 6 県の 20～59 歳の男女 1,450 名を対象に「睡眠に関するアンケート調査」を実施しました。調査期間は、2008 年 8 月 27 日～9 月 1 日、調査方法はインターネットリサーチです。男女幅広い世代の睡眠事情がわかりました。

■ **夫婦別寝室、50 代では 3 割に。**

恋人または配偶者が別の部屋で寝ていると回答した人は、20 代で 10%、30 代で 17%、40 代で 23%、50 代では 31%。年齢が上がるほど別寝室になる傾向があることが確認できた。【図 1-(2)】

■ **20 分経たないうちに眠りにつく人 69%。**

50 代では他の年代に比べ、寝つきと目覚めが良い傾向に。

全体で 7 割の人が 20 分経たないうちに眠りにつくという結果に。【図 2-(1)】

また、普段、眠ろうとしてから眠りにつくまで、50 代では 18%の人が「5 分未満」と回答。平均の 14%に対して 50 代ではすぐに眠りにつける人の割合が高いという結果となった。目覚めについても、50 代では 39%の人が「疲れが(どちらかという)とすっきり回復し目覚めが良いことが多い」と回答。平均の 29%に対して、50 代では目覚めが良い人の割合が高いことがわかった。【図 2-(2)】

■ **4 人に 1 人は習慣的に昼寝をしている！その平均時間 40 分。**

全体で 26%の人が普段「習慣的に昼寝をする」と回答。【図 3-(1)】平均昼寝時間の内訳を見ると、10～20 分:22%、20～30 分:17%、30～40 分:24%、そしてもう一つ多かったのが 60 分～90 分で 17%であった。【図 3-(2)】50 代では 3 人に 1 人が習慣的に昼寝をしていると回答した。【図 3-(3)】

■ **平日 24 時までに寝る人は全体の 42%、6 時までに起きる人は全体の 22%。**

休前日 24 時までに寝る人は全体の 33%、休日 6 時までに起きる人は全体の 7%。

年代が上がるほど早寝早起きに。

「平日、普段 24 時までに寝る人の割合」は、20 代で 36%、30 代で 37%、40 代で 43%、50 代で 63%、「平日、普段 6 時までに起きる人の割合」は、20 代で 13%、30 代で 17%、40 代で 25%、50 代で 43%という結果となり、年代が上がるほど、他の年代に比べ普段の就寝時間・起床時間が早くなることが確認できた。【図 4-(1)(2)】

本件に関するお問合せは下記までお願いします。

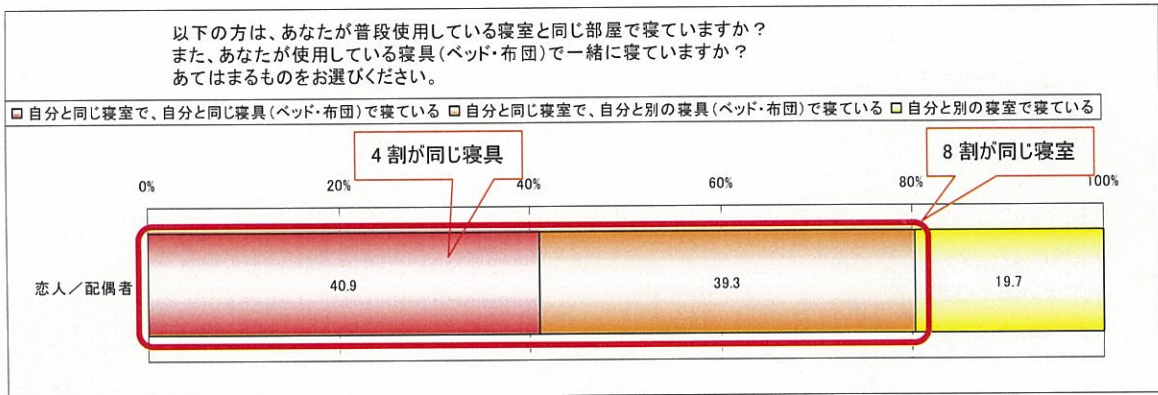
パラマウントベッド株式会社
コーポレート・コミュニケーション部
鈴木美和子・花田久美子
TEL 03-3648-1142 FAX 03-3648-1187

<調査結果概要>

1. 夫婦別寝室、20代で1割、50代では3割に。

(1) 恋人または配偶者（以下パートナー）が、普段同じ部屋で寝ているか、また、同じ寝具と一緒に寝ているかを尋ねたところ、全体のうち8割がパートナーと同じ部屋で寝ており、うち半数（全体の4割）が同じ寝具（ベッド・布団）で寝ていると回答しました。

図 1-(1)



(2) 年代別に見てみると、20代ではパートナーが別の部屋で寝ていると回答した人は約10%でしたが、30代で17%、40代で23%、50代では31%と、年齢が上がるほど別寝室になる傾向があることがわかりました。

図 1-(2)

自分と同じ寝室で、自分と同じ寝具（ベッド・布団）で寝ている
 自分と同じ寝室で、自分と別の寝具（ベッド・布団）で寝ている
 自分と別の寝室で寝ている

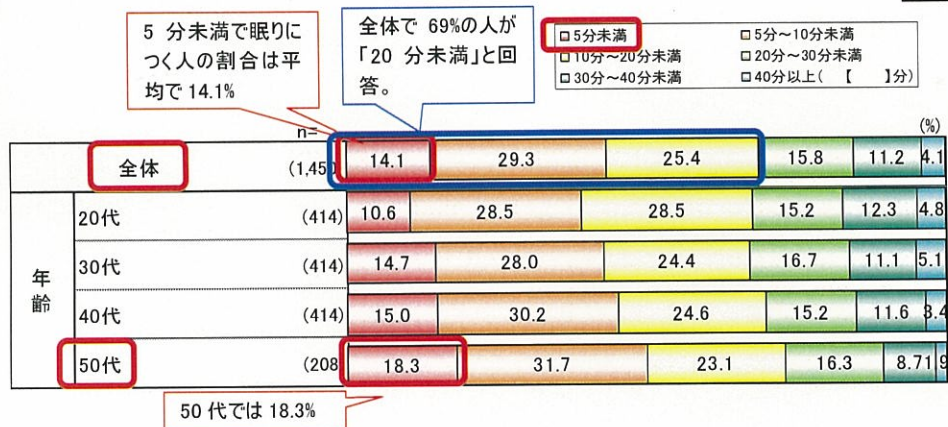
		n=	(%)		
全体		(887)	40.9	39.3	19.7
年齢	20代	(233)	51.9	38.6	9.4
	30代	(226)	47.8	35.4	16.8
	40代	(228)	33.8	43.0	23.2
	50代	(200)	28.5	40.5	31.0

2. 20分経たないうちに眠りにつく人 69%。

50代では他の年代に比べ、寝つきと目覚めが良い傾向に。

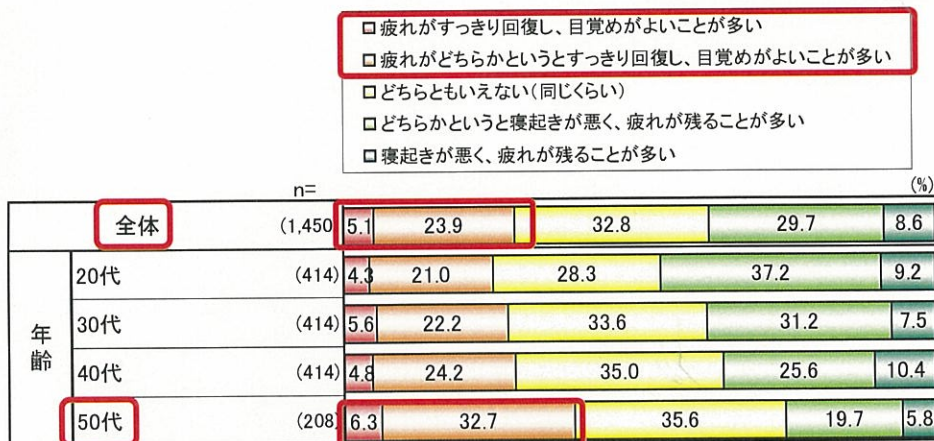
- (1) 普段眠ろうとしてから眠りにつくまでどのくらい時間がかかるか尋ねたところ、全体で 69%の人が「20分未満」と回答しました。
- (2) 50代では 18%の人が「5分未満」と回答。平均の 14%に対して 50代ではすぐに眠りにつける人の割合が高いという結果となりました。

図 2-(1)



- (3) 普段目覚めが良いか、目覚めるときの感覚を尋ねたところ、50代では 39%の人が「疲れが(どちらかという)すっきり回復し目覚めが良いことが多い」と回答。平均の 29%に対して、50代では目覚めが良い人の割合が高いことがわかりました。

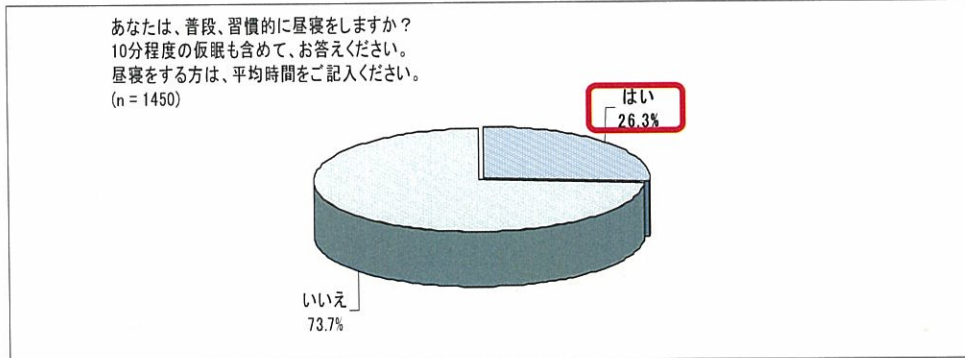
図 2-(2)



3. 4人に1人は習慣的に昼寝をしている！その平均時間40分。

(1) 4人に1人が「普段、習慣的に昼寝をする」と回答しています。

図 3-(1)



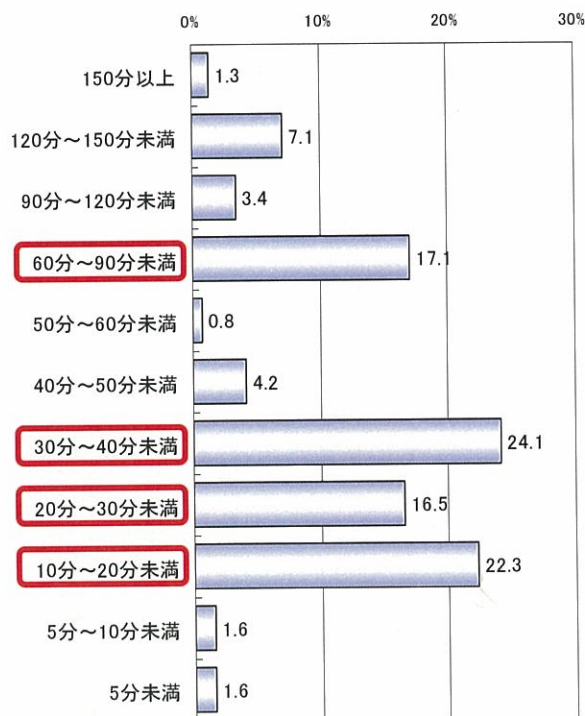
(2) 平均昼寝時間は、約40分。内訳を見ると、10～20分:22%、20～30分:17%、30～40分:24%、
そしてもう一つ多かったのが60分～90分で17%でした。

図 3-(2)

昼寝の平均時間

※ 母数: 昼寝をする人 N=381

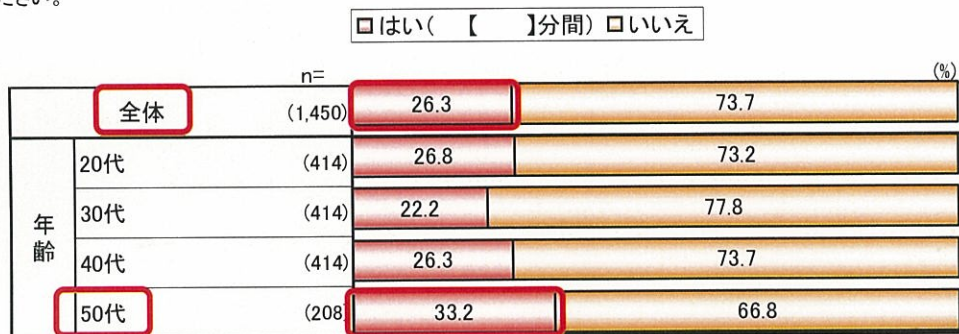
※ 昼寝の平均時間=40.11分



(3) 50代では 33.2%と、3人に1人は普段習慣的に昼寝をしているという結果になりました。

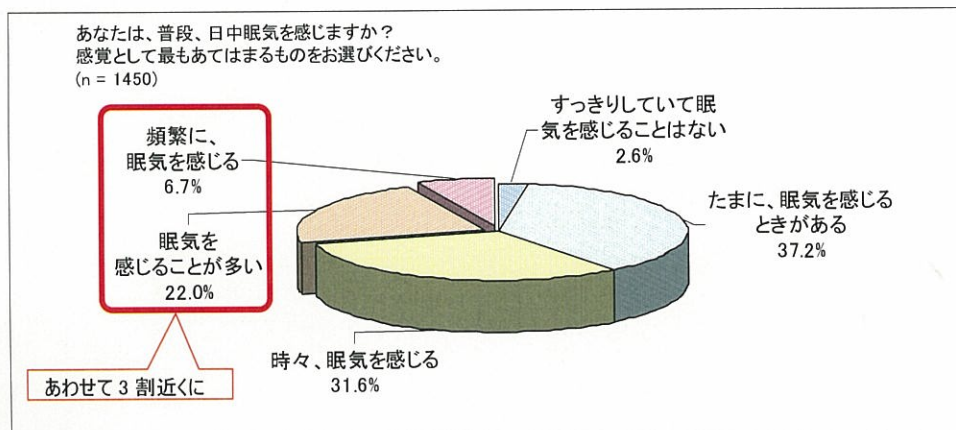
あなたは普段習慣的に昼寝をしますか？10分程度の仮眠も含めてお答えください。昼寝をする方は平均時間をご記入ください。

図 3-(3)



(4) 普段日中に眠気を感じるか尋ねたところ、「頻繁に眠気を感じる」「眠気を感じる人が多い」人は、29%と3割近くにのぼりました。

参考



4. 平日 24 時までには寝る人は全体の 42%、6 時までには起きる人は全体の 22%。

休前日 24 時までには寝る人は全体の 33%、休日 6 時までには起きる人、全体の 7%。

年代が上がるほど早寝早起きに。

(1) 平日の普段の就寝時間・起床時間

平日の普段の就寝時間・起床時間について尋ねたところ、「平日 24 時までには寝る人の割合」は、20 代で 36%、30 代で 37%、40 代で 43%、50 代で 63%、「平日 6 時までには起きる人の割合」は、20 代で 13%、30 代で 17%、40 代で 25%、50 代で 43%という結果となり、年代が上がるほど、普段の就寝時間・起床時間が早くなることが確認できました。

図 4-(1)

就寝時間	22時まで	23時まで	24時まで	1時まで	2時まで
全体	3.1	13.4	42.1	73.0	90.3
年齢					
20代	1.0	8.2	35.5	67.6	89.6
30代	2.2	10.9	37.4	72.0	90.1
40代	3.9	15.5	43.0	73.7	90.1
50代	7.7	24.5	63.0	84.6	92.8

起床時間	5時まで	6時まで	7時まで	8時まで	9時まで	10時まで	11時まで	12時まで
全体	4.1	21.9	58.8	83.0	93.5	96.1	98.1	99.0
年齢								
20代	1.7	13.0	49.5	78.7	92.3	95.7	97.3	98.6
30代	3.1	16.9	56.0	83.3	93.2	96.1	98.8	99.3
40代	3.9	25.1	61.4	82.6	92.8	94.9	97.1	98.8
50代	11.5	43.3	77.9	91.8	98.1	99.5	100.0	100.0

(2) 休前日の就寝時間・休日の起床時間

休前日の普段の就寝時間・休日の普段の起床時間について尋ねたところ、「休前日 24 時までには寝る人の割合」は、20 代で 24%、30 代で 28%、40 代で 37%、50 代で 55%、「休日 6 時までには起きる人の割合」は、20 代で 1%、30 代で 5%、40 代で 10%、50 代で 20%という結果となりました。年代が上がるほど、休前日の就寝時間・休日の起床時間が早くなることが確認できました。また、休日、50 代では 2 割の人が 6 時までには、5 割の人が 7 時までには起床していることがわかりました。

図 4-(2)

就寝時間	22時まで	23時まで	24時まで	1時まで	2時まで
全体	2.8	9.6	33.2	62.6	83.9
年齢					
20代	0.5	5.6	23.9	54.6	81.9
30代	1.7	7.5	27.5	60.6	81.4
40代	2.9	11.4	37.2	63.8	84.8
50代	9.1	18.3	55.3	79.8	91.3

起床時間	5時まで	6時まで	7時まで	8時まで	9時まで	10時まで	11時まで	12時まで
全体	1.8	7.4	22.2	43.6	67.1	82.8	92.1	96.1
年齢								
20代	0.2	1.2	10.4	28.0	53.4	75.1	88.4	94.4
30代	1.4	5.1	16.7	41.3	64.3	80.9	92.5	95.9
40代	1.4	9.7	27.1	48.3	72.5	85.7	92.3	96.6
50代	6.3	19.7	47.1	69.7	89.4	96.2	98.6	99.0

以上