

報道関係各位

平成28年4月18日
株式会社 クロス・マーケティング

日中に眠気を感じている人は8割以上！

自身の睡眠の不満点は「質の悪さ」・「時間の短さ」が大多数

<睡眠に関する調査>

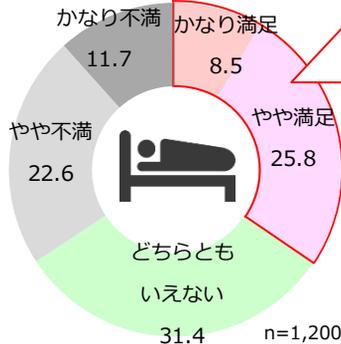
株式会社クロス・マーケティング(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:五十嵐 幹)は、一都三県(東京・神奈川・千葉・埼玉)に在住する16歳~69歳の男女を対象に「睡眠に関する調査」を実施しました。

◆自主調査レポートの続きはこちら⇒<http://www.cross-m.co.jp/report/sl20160418/>

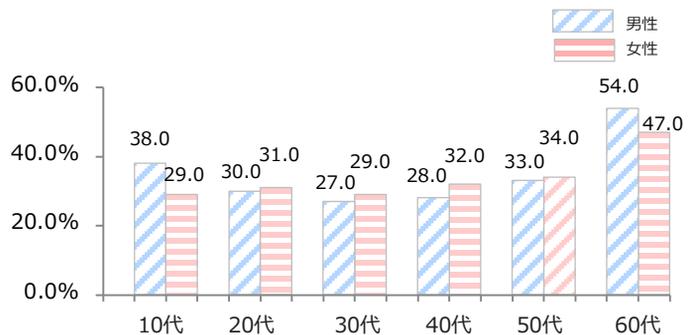
■調査結果 (一部抜粋)

- ✓ 睡眠の満足度では、【満足・計】(かなり満足+やや満足)と、【不満・計】(かなり不満+やや不満)の割合が同じ34.3%という結果となった。【満足・計】を性年代別に見ると、男女ともに60代の満足度が高い <図1>
- ✓ 睡眠の不満理由では、【睡眠の質が悪い】(60.1%)と【睡眠時間が短い】(50.6%)が半数を超えており、他の項目と比べて圧倒的に高い <図2>
- ✓ 日中の眠気の有無では、【眠気がある・計】(毎日ある+よくある+たまにある)が85.4%と、日中に眠気を感じている人が大多数を占める。さらに、【「毎日ある」+「よくある」・計】を性年代別に見ると、男性よりも女性の方が眠気を感じており、なかでも10代女性にその傾向が強い <図3>

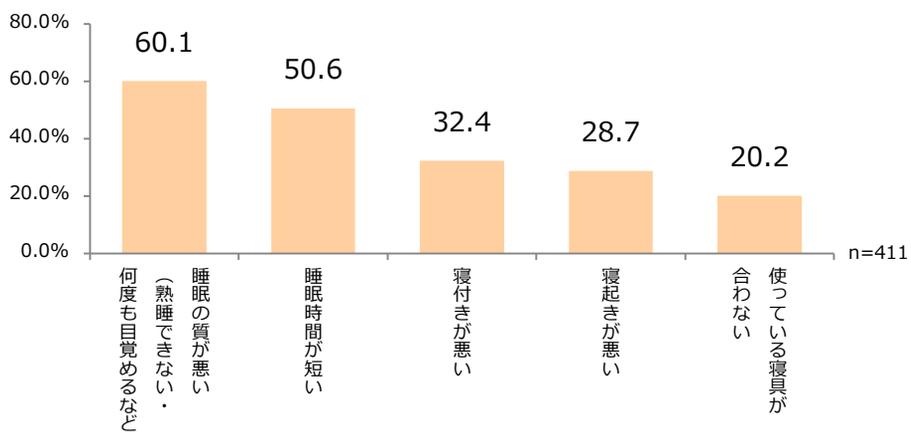
<図1> 睡眠の満足度



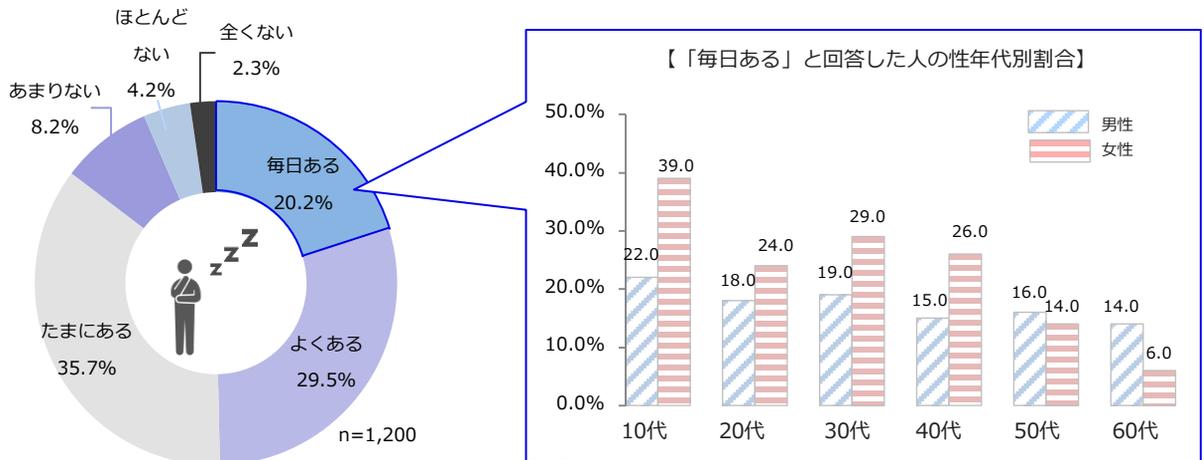
【「かなり満足」+「やや満足」と回答した人の性年代別割合】



<図2> 睡眠の不満理由



<図3> 日中の眠気の有無



■調査内容

- 属性設問(性別・年齢・居住地・婚姻状況・子の有無・同居者・職業、勤務形態)
- 平日の起床時間(SA)
- 休日の起床時間(SA)
- 平日の就寝時間(SA)
- 休日の就寝時間(SA)
- 平均睡眠時間(SA)
- 寝付きの良さ(SA)
- 寝起きの良さ(SA)
- 使用している寝具(SA)
- 睡眠の満足度(SA)
- 睡眠の不満理由(MA)
- 睡眠のこだわりの有無(SA)
- 睡眠のこだわり内容(MA)
- 目覚める方法(MA)
- 完全に目覚めるための方法(MA)
- 睡眠時の行動(MA)
- 日中の眠気の有無(SA)
- 睡眠に関するエピソード(FA)

■調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ(クロス・マーケティング アンケートモニター使用)
 調査地域 : 一都三県(東京・神奈川・千葉・埼玉)
 調査対象 : 16~69歳の男女
 調査期間 : 2016年4月9日(土)~4月10日(日)
 有効回答数 : 1,200サンプル
 ※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <http://www.cross-m.co.jp/>
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
 設立 : 2003年4月1日
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当: 東海林(しょうじ) TEL: 03-6859-2252 FAX: 03-6859-2275
 E-mail: pr-cm@cross-m.co.jp

《引用・転載時のクレジット表記のお願い》

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます
 <例>「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」