

報道関係各位

2022年1月20日
株式会社クロス・マーケティング

睡眠時のお悩みは「いびき」、男性50代は半数が悩む 「睡眠の質」を高めたい人は83%と多数

－睡眠に関する調査（2022年）－

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、全国47都道府県に在住する20～69歳の男女2,000人を対象に「睡眠に関する調査（2022年）」を実施しました。「睡眠」は、疲労回復だけでなくストレス解消や肥満防止にも関係があるといわれています。「質の良い睡眠」も話題になる中、睡眠の状態や悩み、睡眠時間の過不足、質の良い睡眠や睡眠改善のため直近1か月で行っていることなどを聴取し、分析しました。

■調査結果（一部抜粋）

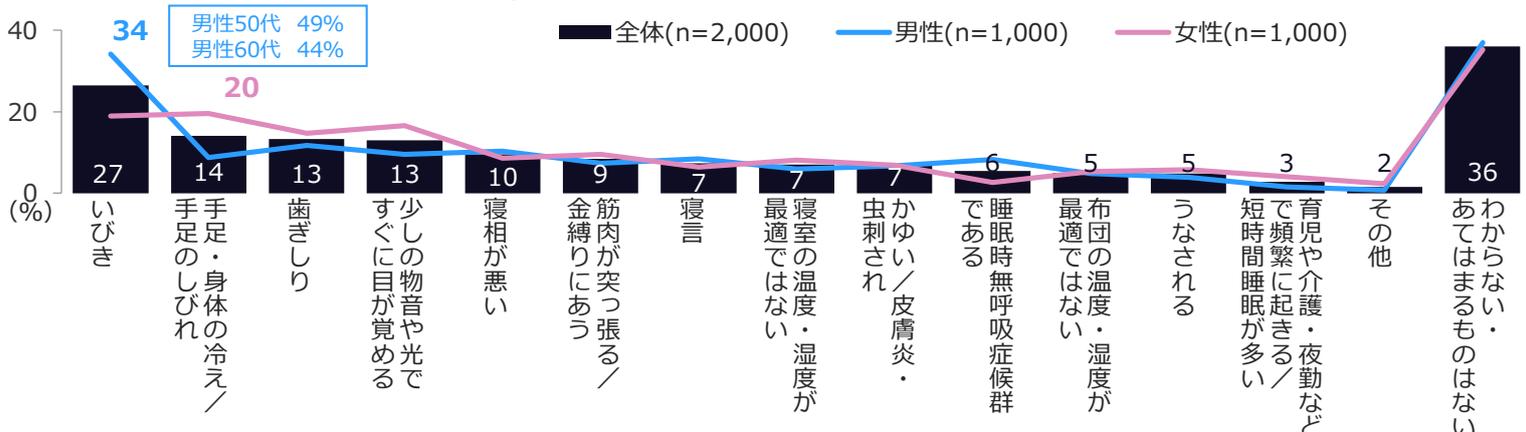
- ✓【睡眠の状態や悩み】 現在の睡眠状態について詳細を聴取したところ「寝るタイミングは規則的」「寝つきがよい」「寝起きがよい」人が6割を超える。一方、「日中眠くなる」は57%を占めた。睡眠に関する悩みは、全体で「いびき」「手足・身体の冷え／手足のしびれ」「歯ぎしり」「少しの物音や光ですぐに目が覚める」「寝相が悪い」がTOP5。男性の悩みの1位は「いびき」で34%、特に男性50～60代は4割以上と極めて高い。女性は「手足・身体の冷え／手足のしびれ」の20%であった。〈図1、2〉
- ✓【睡眠時間と睡眠の質】 平日と休日を合わせた“睡眠時間”の過不足は、「十分+ほぼ足りている」が52%、「少し+全く足りない」が48%と拮抗している。“睡眠の質”をよくしたいかと聴取した結果は「よくしたいと思う計」83%と多数である。〈図3、4〉
- ✓【質の良い睡眠／睡眠改善対策方法】 “質の良い睡眠”や“睡眠改善”のために、直近1か月に行ったことは「眠る前にはものを食べないようにする」「照明を消して部屋を暗くしてから眠るようにする」「眠る前にはカフェインやアルコールなど刺激物を摂らないようにする」と回答した割合が高い。様々な睡眠のための行動をとっている人は特に女性において多かった。〈図5〉

◆詳細情報は本レポートに掲載しております。 <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20220120sleep/>

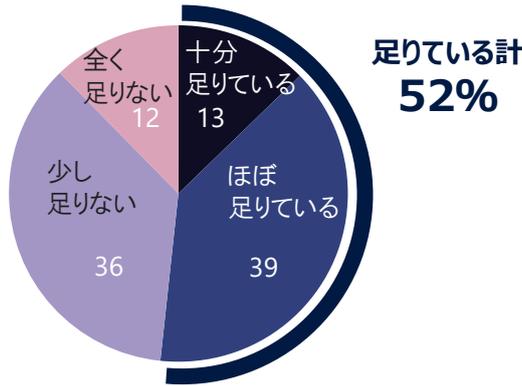
＜図1＞睡眠の状態（単一回答：n=2,000）



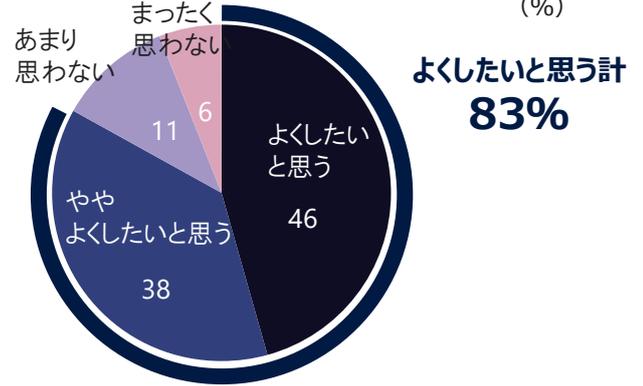
＜図2＞睡眠に関する悩み（複数回答：n=2,000）



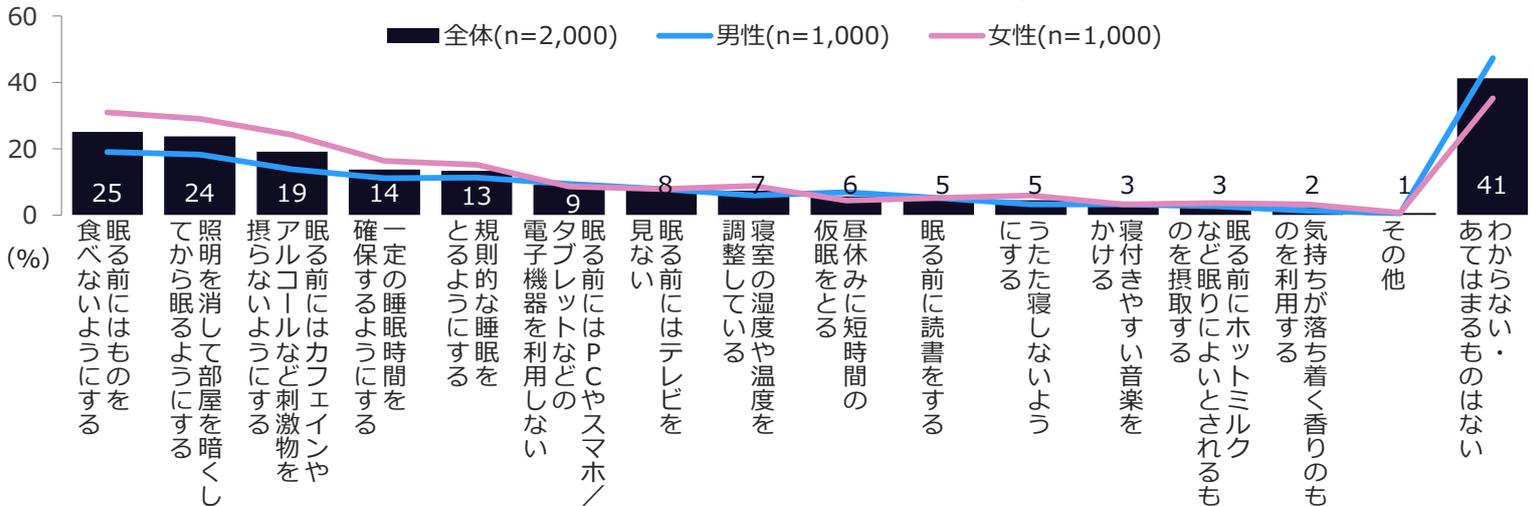
＜図3＞ 平日と休日を合わせた「睡眠時間」(単一回答：n=2,000)



＜図4＞ 「睡眠の質」をよくしたいか (単一回答：n=2,000)



＜図5＞ 質の良い睡眠や睡眠改善のために直近1か月で行っていること (複数回答：n=2,000)



■レポート項目一覧

- 属性設問 (性別/年代/未既婚/同居家族/職業/居住地)
- 睡眠状態 (寝るタイミング/寝つきのよさ/夜中の起床/朝早くの起床/夜中のトイレ/眠りの深さ/寝起き/目覚め/疲れのとれやすさ/日中の眠気)
- 睡眠に関する悩み (直近1か月間で行なった睡眠改善対策/睡眠の質に対する意識/ベッド派・布団派)

◆レポートのダウンロードはこちらから <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20220120sleep/>

■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 セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用) 調査期間：2022年1月1日(土)
 調査地域：全国47都道府県 有効回答数：本調査2,000サンプル
 調査対象：20～69歳の男女 ※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：マーケティング部 TEL：03-6859-1192 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・・・」