

報道関係各位

2023年3月23日  
株式会社クロス・マーケティング

## 睡眠時間 現実と理想のギャップは1時間 日中に眠くなる人は6割近く

— 睡眠に関する調査（2023年）実態編 —

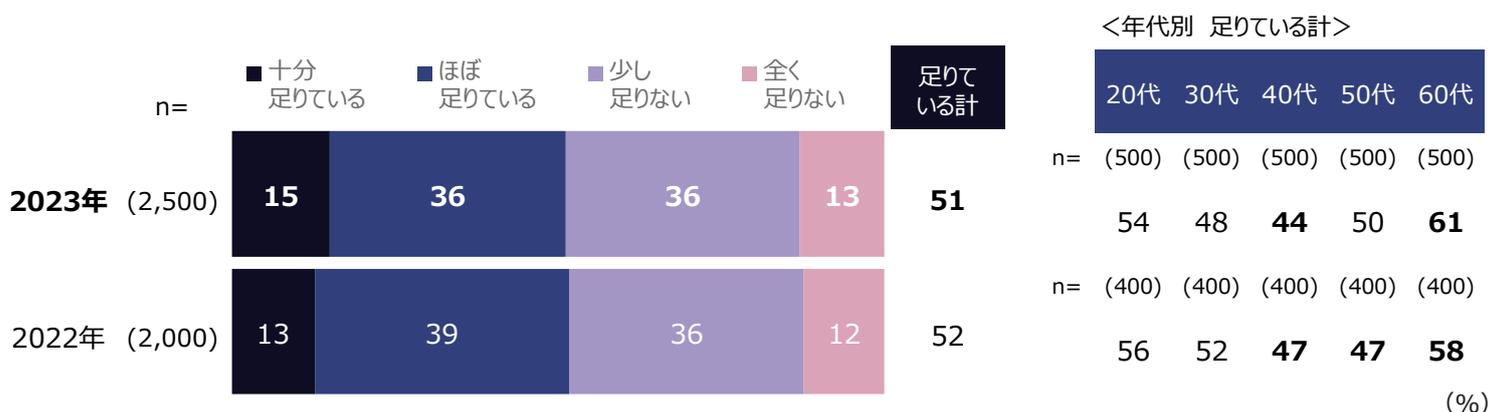
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国47都道府県に居住する20～69歳の男女2,500人を対象に「睡眠に関する調査（2023年）」を2023年3月1日に実施しました。今回は、実態編として、睡眠時間の充足度および昨年比較、現状と理想の睡眠時間、睡眠の詳細状態と睡眠時の悩みごと、悩みが原因で寝れない／その悩みに着目し分析をしました。

### ■ 調査結果 （一部抜粋）

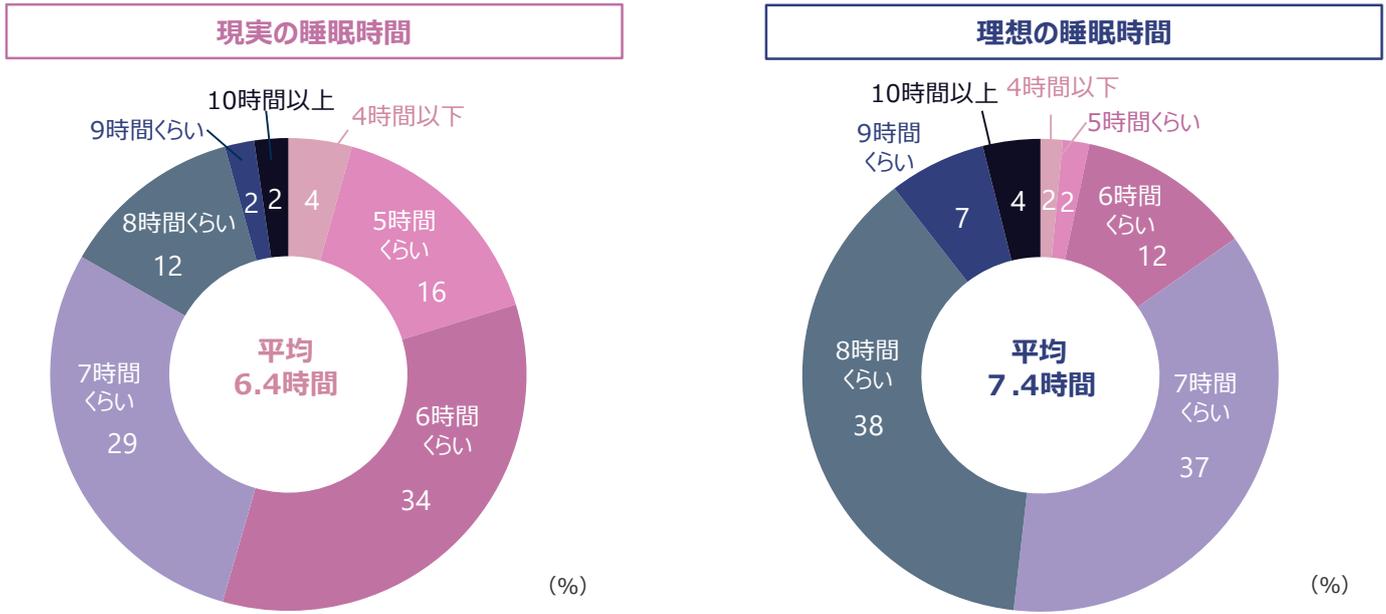
- ✓ **【睡眠時間の現状】** 平日と休日を合わせた睡眠時間の充足度は、「十分足りている」人は15%、「ほぼ足りている」は36%、合わせて足りている計は51%の半数であり、昨年の調査とほぼ同様な結果であった。年代別に「足りている計」が最も多いのは60代の61%、最も少ないのは40代の44%である。＜図1＞ 平日と休日を合わせた現在の睡眠時間の平均は6.4時間。一方、理想の睡眠時間は平均7.4時間であり、現状と理想のギャップは1時間であった。＜図2＞
- ✓ **【睡眠の状態や悩み】** 現在の睡眠状態の詳細を聴取したところ、「寝るタイミングは規則的」66%、「寝つきがよい」「寝起きがよい」は59%と良好な人も多いものの、「日中眠くなる」は59%を占めた。＜図3＞ 睡眠に関する悩みごとは、男性においては「いびき」「のどが渇く」「歯ぎしり」、女性は「いびき」「手足・身体の冷え／手足のしびれ」「少しの物音や光ですぐに目が覚める」がTOP3。男女とも「いびき」の悩みが多く、特に男性50・60代、女性50代は3割を超えた。＜図4＞
- ✓ **【眠りを妨げる悩みごと】** 悩みごとが原因で眠れない人の割合は74%であり、女性は79%と高い。特に女性40代は84%を占めた。＜図5＞ 眠りにつけないことがある人へどのような悩みかを確認をしたところ、男性は「お金・収入・貯金」「人間関係」「学校や仕事」、女性は「人間関係」「お金・収入・貯金」「家族」の順で悩みごとが多く、いずれも3割を超える。＜図6＞

◆ 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/20230323sleep/>

＜図1＞ 睡眠時間の充足度（単一回答）



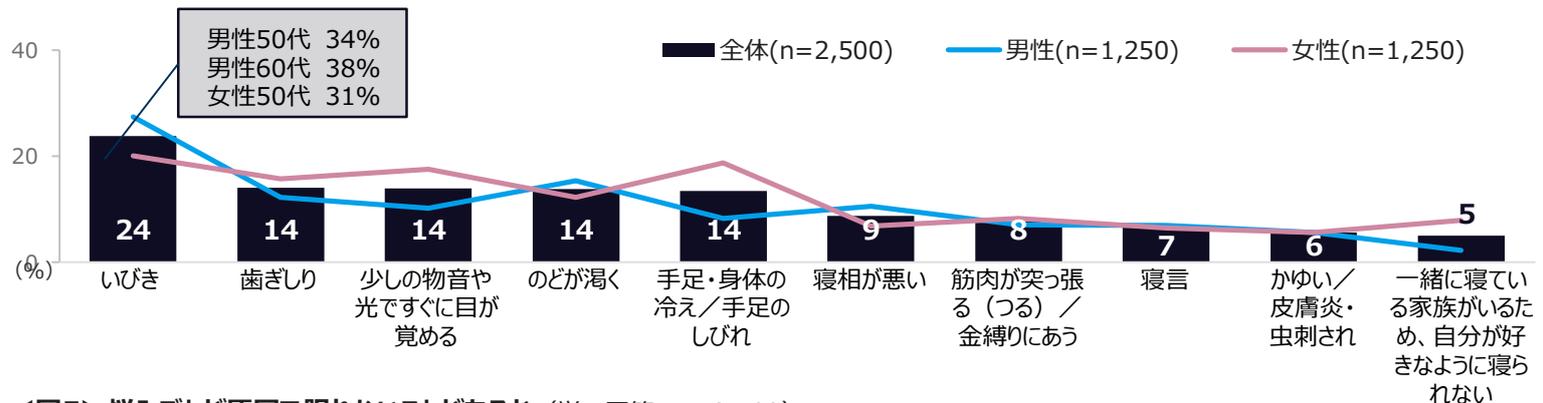
<図2> 現実と理想の1日の睡眠時間 (単一回答 : n=2,500)



<図3> 睡眠の状態 (単一回答 : n=2,500)

睡眠の状態	程度				左に近い計		右に近い計	
	左に近い	やや左に近い	やや右に近い	右に近い	左に近い計	右に近い計	左に近い計	右に近い計
寝るタイミングは規則的⇔不規則	26	39	23	11	66	34		
寝つきがよい⇔悪い	24	35	26	15	59	41		
夜中に目が覚めない⇔覚める	18	29	32	22	47	54		
朝早く目が覚めない⇔覚める	17	31	33	18	48	52		
夜中にトイレに行かない⇔行く	31	25	26	17	57	43		
眠りが深い⇔浅い	13	34	37	16	47	53		
寝起きがよい⇔悪い	20	39	26	15	59	41		
目覚めがすっきりしている⇔してない	12	35	35	19	47	53		
疲れがとれる⇔とれない	10	36	36	17	46	54		
日中 眠くならない⇔眠くなる	12	29	39	20	41	59		

<図4> 睡眠に関する悩み (複数回答 : n=2,500) ※15項目中、上位10項目を抜粋



<図5> 悩みごとが原因で眠れないことがあるか (単一回答 : n=2,500)

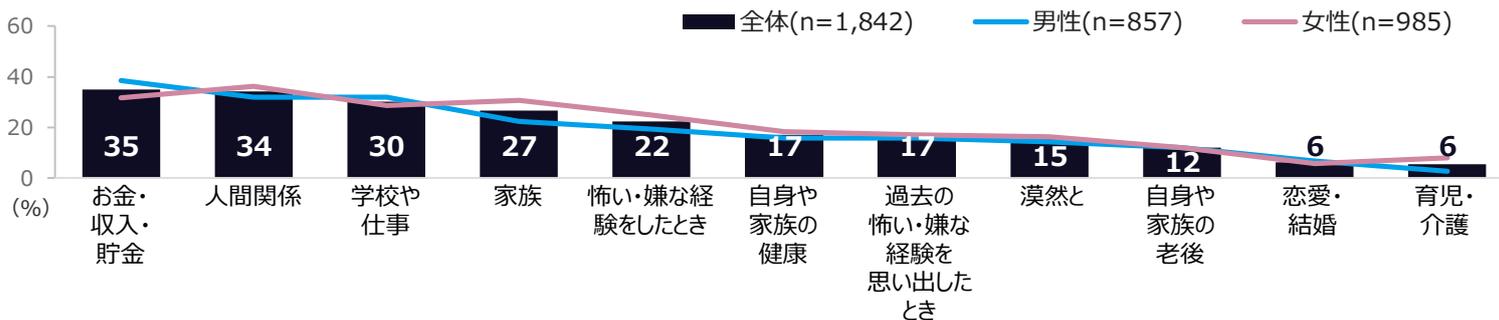
n=	頻度				ある計 (%)
	よくある	ときどきある	ごく稀にある	まったくない	
全体 (2,500)	11	29	34	26	74
男性 (1,250)	9	25	35	31	69
女性 (1,250)	13	33	33	21	79

**悩みごとで眠れない割合**

女性40代 84%

女性30・50・60代 80%

<図6> 眠りを妨げる悩みごと（複数回答） ※ベース：悩みごとが原因で眠れないことがある人



### ■レポート項目一覧

- 属性設問  
(性別/年代/未既婚/居住地/同居家族/子どもの有無/職業)
- 調査結果サマリー

### ▼調査結果詳細

- 直近1年間の1日の平均睡眠時間
- 睡眠時間の充足度
- 理想の1日の平均睡眠時間
- 理想と現実の睡眠時間タイプ
- 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
- 悩みごとが原因で眠れないことがあるか
- 眠りを妨げる悩みごと
- 睡眠中に夢を見るか
- 起きた時に夢を覚えているか
- 夢を見ることと睡眠の関係性
- ベッド派・布団派
- 寝るときに靴下を履くか
- 普段の入浴

◆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/20230323sleep/>

### ■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)

調査地域：全国47都道府県

調査対象：20～69歳の男女

調査期間：2023年：2023年3月1日(水)  
2022年：2022年1月1日(土)

有効回答数：本調査 2023年：2,500サンプル 2022年：2,000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 <https://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、マーケティング・リサーチに関わるコンサルテーション

### ◆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](mailto: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・・・」

