

報道関係各位

2023年3月30日  
株式会社クロス・マーケティング

## 「睡眠の質をよくしたい」意識は強まる 質の向上のために取り組んでいる人は少数派

－睡眠に関する調査（2023年）改善行動・意識編－

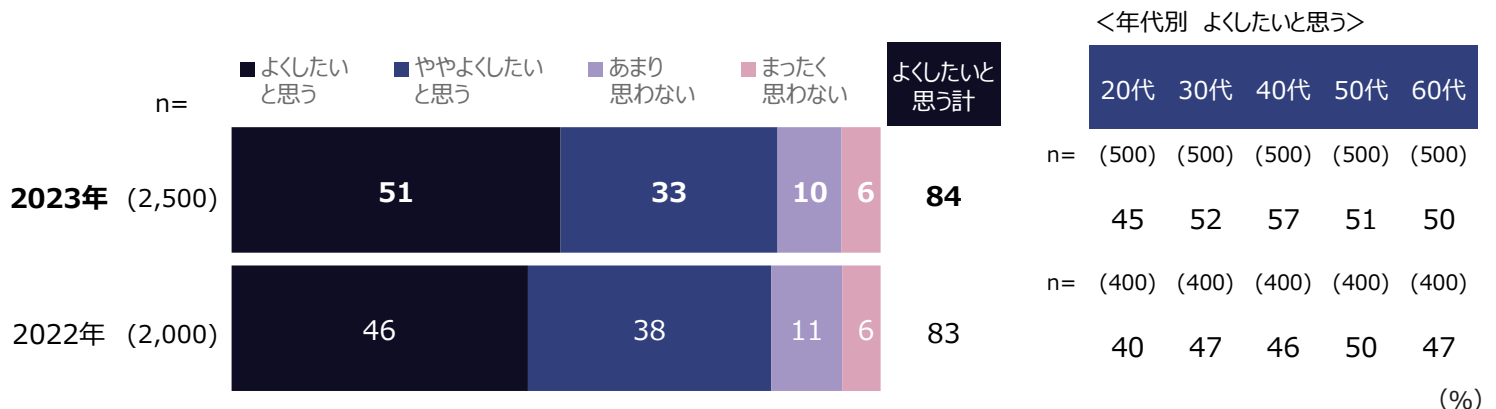
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国47都道府県に居住する20～69歳の男女2,500人を対象に「睡眠に関する調査（2023年）」を2023年3月1日に実施しました。今回は、改善行動・意識編として、睡眠の質への意識、睡眠の質をよくするためにやっていること、睡眠の質の向上のために利用したアプリとウェアラブル端末のメーカー・ブランド、生活習慣、就寝前と起床後に摂取する飲料、睡眠によいと思う食べ物・道具・生活行動について分析をしました。

### ■ 調査結果（一部抜粋）

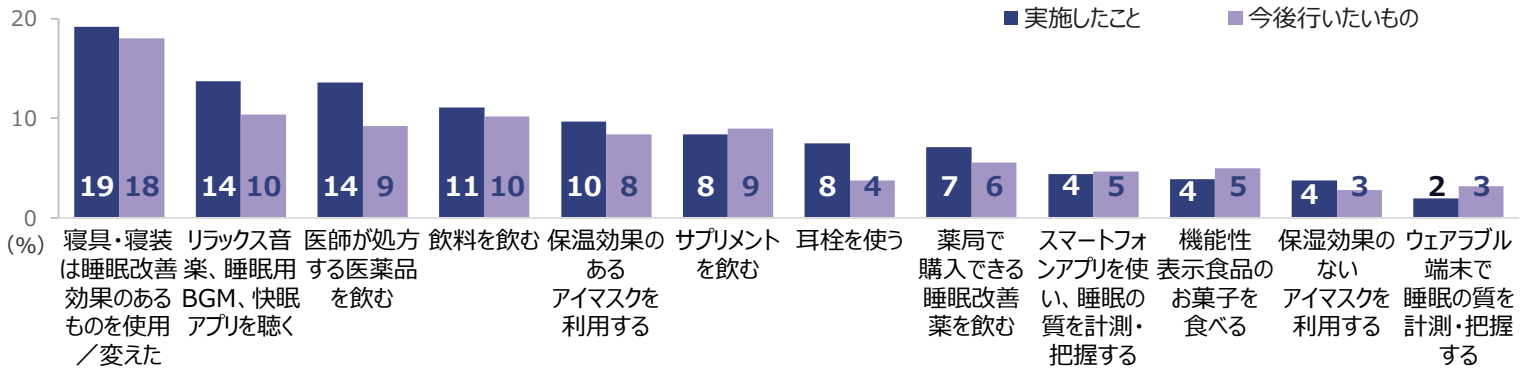
- ✓ **【質のよい睡眠への意識】** 睡眠の質をよくしたいかを聴取した結果、「よくしたいと思う」は51%、「ややよくしたいと思う」は33%であり、合わせて84%と多数は睡眠の質の改善を望んでいる。1年前の調査結果と比べ「よくしたいと思う」は5ptの増加。年代別で見てもすべての年代で「よくしたいと思う」割合が高まっている。<図1>
- ✓ **【睡眠の質向上／使用アイテム】** 睡眠の質の向上のために実施したことは、「寝具・寝装は睡眠改善効果のあるものを使用／変えた」、「リラックス音楽、睡眠用BGM、快眠アプリを聴く」「医師が処方する医薬品を飲む」がTOP3。今後行いたいことは、行っていることとほぼ同様な結果となった。<図2> 睡眠関連のアプリ利用者は、「睡眠時間を自動記録」が最も多く65%、次いで「睡眠中の動きや音を記録」が39%。<図3> 利用しているウェアラブル端末のメーカーやブランドでは「Apple Watch」「GARMIN」がTOP2であがった。<図4>
- ✓ **【睡眠の質向上／生活習慣】** 生活習慣としては「眠る前にはものを食べない」31%、「照明を消して部屋を暗くしてから眠る」30%、「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」26%がTOP3。一方、睡眠のために今後行いたいことは、「眠る前にはものを食べない」27%、「眠る前にはPCやスマホ／タブレットなどの電子機器を利用しない」と「適度な運動をする」26%が上位であった。<図5> 就寝前によく飲むものは「水」「白湯」「温かいお茶」であり、起床後は「水」「ホットコーヒー」「白湯」である。<図6>
- ✓ **【睡眠のためによいもの（純粋想起）】** 睡眠のためによいと思うものを自由回答で聴取した。食べ物や飲み物では、「牛乳」「ホットミルク」「白湯」が300件以上あがった。また具体的に「ヤクルト1000」の名前をあげた人も見られた。ものや道具では「枕」が断トツで多く、次いで「布団」「アイマスク」など。生活習慣では、「規則正しい生活」「運動をする」「1日3食の食生活」「湯船につかる」といった声があがった。<図7>

◆ 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/20230330sleep/>

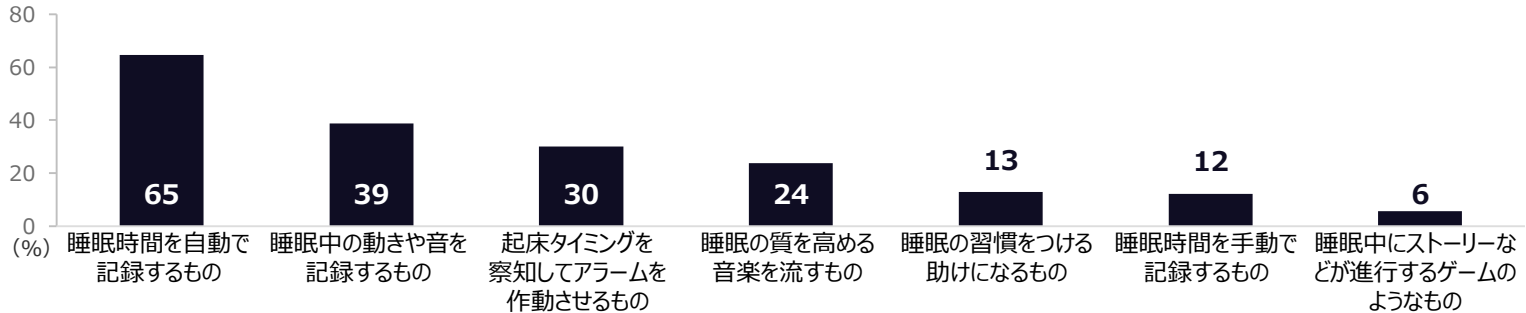
<図1> 「睡眠の質」をよくしたいか（単一回答）



<図2>「睡眠の質」をよくするために実施したこと・今後行いたいこと（複数回答：n=2,500）

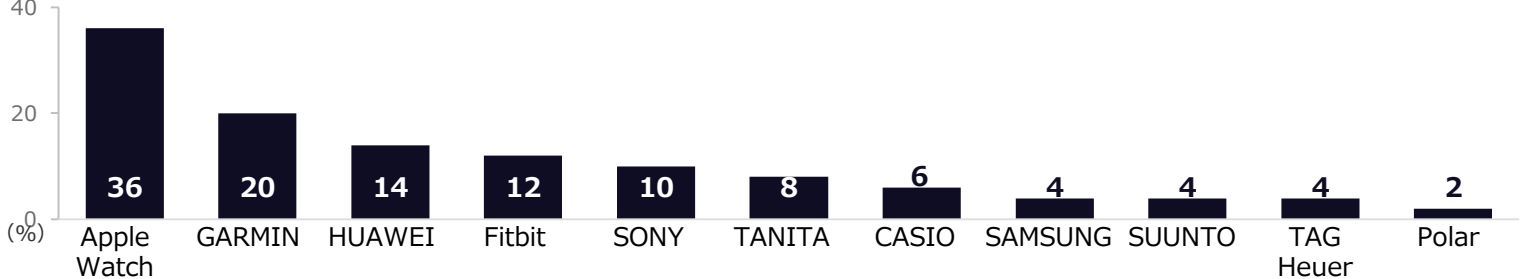


<図3>「睡眠の質」をよくするために使っているアプリ（複数回答：n=139）※ベース：睡眠の質をよくするためにアプリを使っている人

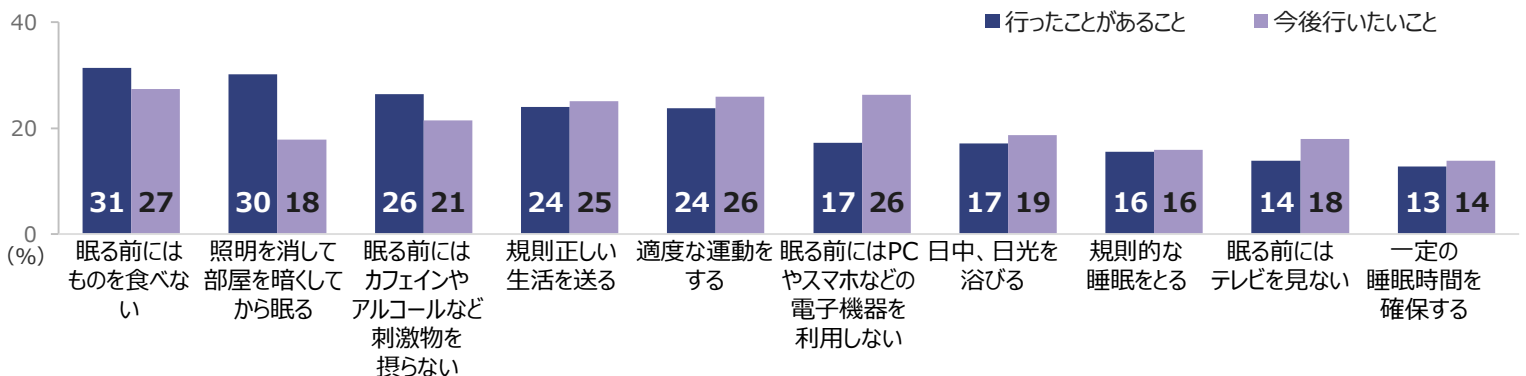


<図4>「睡眠の質」をよくするために使っているウェアラブル端末のメーカー・ブランド（複数回答：n=50）

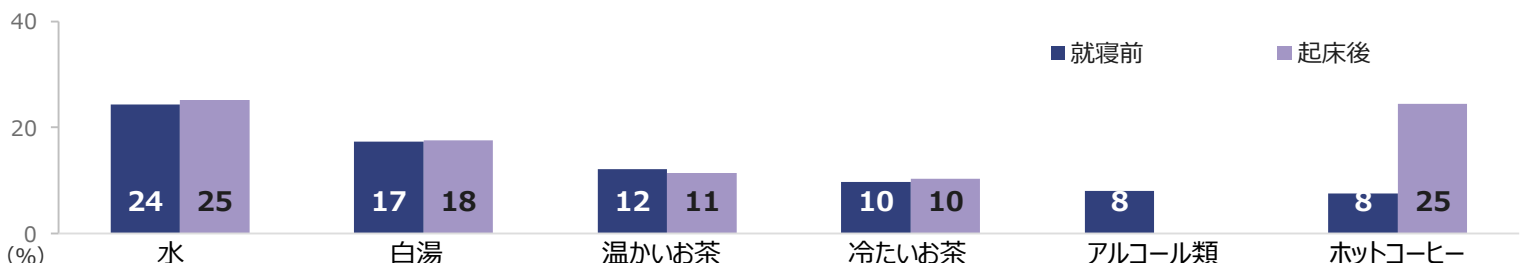
※ベース：睡眠の質をよくするためにウェアラブル端末を使っている人



<図5>「睡眠の質」をよくするために行った生活習慣・今後行いたい生活習慣（複数回答：n=2,500）※上位10項目を抜粋



<図6> 就寝後・起床後によく飲んでいるもの（複数回答：n=2,500）※寝る前・起きた後それぞれ上位5項目を抜粋



※「アルコール類」は「起きた後に飲んでいるもの」では非聴取

<図7> 睡眠のためによいと思うもの（純粹想起／自由回答一部抜粋）

**食べ物・飲み物（TOP10）**

- ・ 牛乳 424 件
- ・ ホットミルク 372
- ・ 白湯 303
- ・ ココア 181
- ・ ヨーグルト 167
- ・ 水 133
- ・ お酒 111
- ・ お茶 101
- ・ 納豆 80
- ・ ハーブティ 73
- ・ ヤクルト1000 73

**もの・道具（TOP10）**

- ・ 枕 1,109 件
- ・ 布団 408
- ・ アイマスク 267
- ・ アロマ 161
- ・ マットレス 122
- ・ 毛布 108
- ・ 音楽 95
- ・ 耳栓 91
- ・ 湯たんぽ 83
- ・ 抱き枕 82

**生活習慣（一部抜粋）**

- ・ 規則正しい生活  
早寝／早起き  
朝日や日光を浴びる／昼間は動く
- ・ 運動をする  
ストレッチ／エクササイズ／筋トレ・体操  
散歩・ウォーキング・ジョギング
- ・ 食生活  
1日に3食とる／バランスのよい食事  
就寝2～3時間前に夕食はすませる
- ・ 入浴・湯船につかる
- ・ ストレスをためない

■レポート項目一覧

- 属性設問  
(性別/年代/未婚/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

- 睡眠の質をよくしたいか
- 睡眠の質をよくするために行ったことがあること
- 睡眠の質をよくするために使ったアプリのタイプ/アプリ名
- 睡眠の質をよくするために使っているウェアラブル端末
- 睡眠の質をよくするために行った生活習慣
- 普段寝るときの明かりの状況
- 目覚めを良くするためにやっていること
- 寝る前/起きた後によく飲んでいるもの
- 睡眠の質をよくするために今後行いたいこと
- 睡眠の質をよくするために今後行いたい生活習慣
- 睡眠のためによいと思うもの（純粹想起／自由回答一部抜粋）  
(食べ物・飲み物/もの・道具/生活習慣)

◆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/20230330sleep/>

■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・・・」

