

報道関係各位

2024年4月9日
株式会社クロス・マーケティング

睡眠時間 現状6.4時間、理想7.4時間 昨年と同じ1時間のギャップ 「日中眠くなる」「疲れがとれない」「眠りが浅い」が増加傾向

－睡眠に関する調査（2024年）実態編－

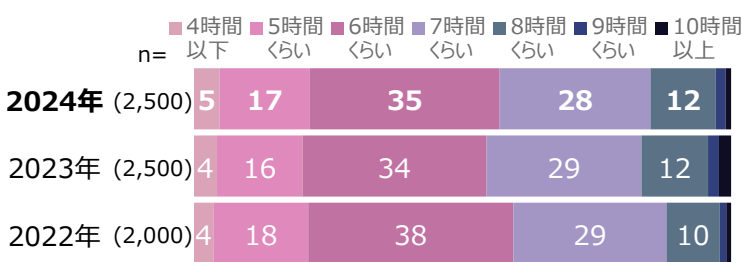
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国47都道府県に居住する20～69歳の男女2,500人を対象に「睡眠に関する調査（2024年）」を実施しました。OECD（経済協力開発機構）の2021年の調査によると日本人の平均睡眠時間は33か国中で最下位でした。「質の良い睡眠」がクローズアップされる中、実際の睡眠状態に変わりはあるのでしょうか。今回は実態編として、現在と理想の睡眠時間、睡眠の詳細な状態、睡眠時の悩みごと、悩みが原因で眠れないことがあるか、眠りを妨げる悩みごとをピックアップし分析をしました。

■調査結果（一部抜粋）

- ✓【**現在と理想の睡眠時間**】 平日と休日を合わせた現在の睡眠時間は、「6時間くらい」がボリュームゾーンで平均は6.4時間。一方、理想の睡眠時間は「7時間くらい」「8時間くらい」がボリュームゾーンで平均は7.4時間。現在と理想のギャップは1時間であり、昨年と大きな変化はみられなかった。<図1,2>
- ✓【**睡眠の状態や悩み**】 睡眠状態の詳細は、「寝るタイミングは規則的」61%、「寝つきがよい」58%と良好な人もいるものの、「日中眠くなる」63%、「疲れがとれない」60%、「眠りが浅い」59%と良好ではない人がやや上回る。<図3> 年代別には、「日中眠くなる」が20代と50代、「疲れがとれない」「眠りが浅い」は40～50代が多い。「日中眠くなる」「疲れがとれない」「眠りが浅い」の割合は、いずれの年代も過去3年間で最も高い数値であった。<図4>
- ✓【**睡眠時の悩みと眠りを妨げる悩みごと**】 睡眠時の悩みごとは、「いびき」「手足・身体の冷え／手足のしびれ」「歯ぎしり」がTOP3。男性40～60代は「いびき」、女性40～60代は「手足・身体の冷え／手足のしびれ」、女性20～40代は「歯ぎしり」をあげる人が多い。睡眠時の悩みは、時系列で横ばいまたは低下傾向がみられた。<図5> 悩みごとが原因で眠れない人の割合は68%と昨年よりやや低下。眠りを妨げる悩みごとは、「お金・収入・貯金」「学校や仕事」「人間関係」が多く、「お金・収入・貯金」を理由にあげた人は昨年よりやや増加した。<図6,7>

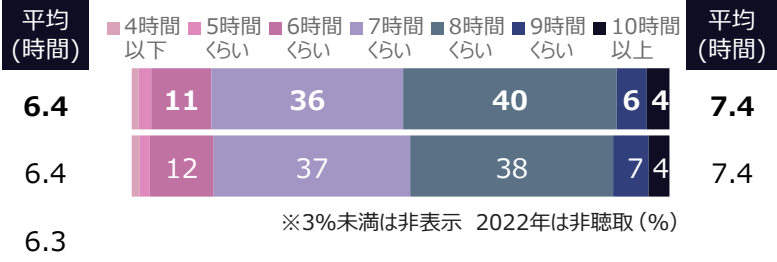
◆詳細情報は本レポートに掲載しております。 <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20240409sleep/>

<図1> 1日の睡眠時間（単一回答）



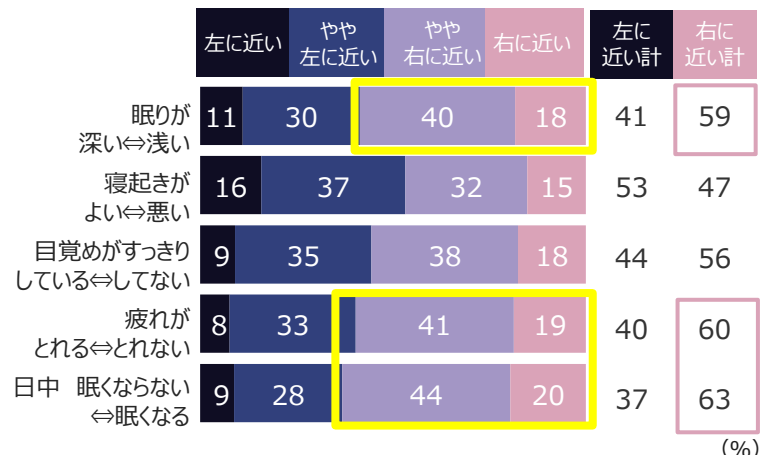
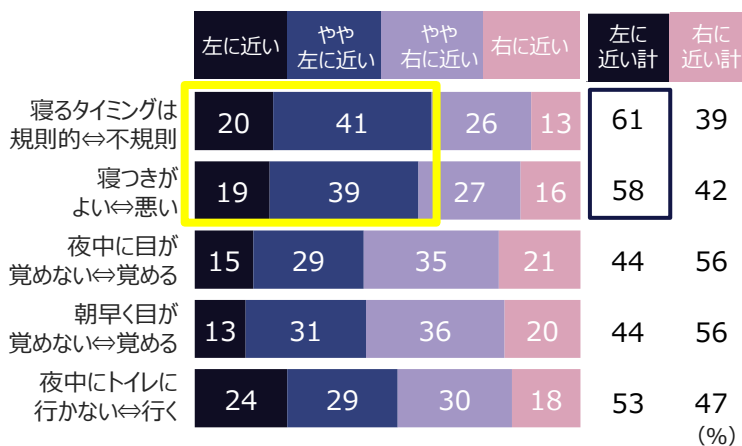
※3%未満は非表示（%）

<図2> 1日の理想の睡眠時間（単一回答）

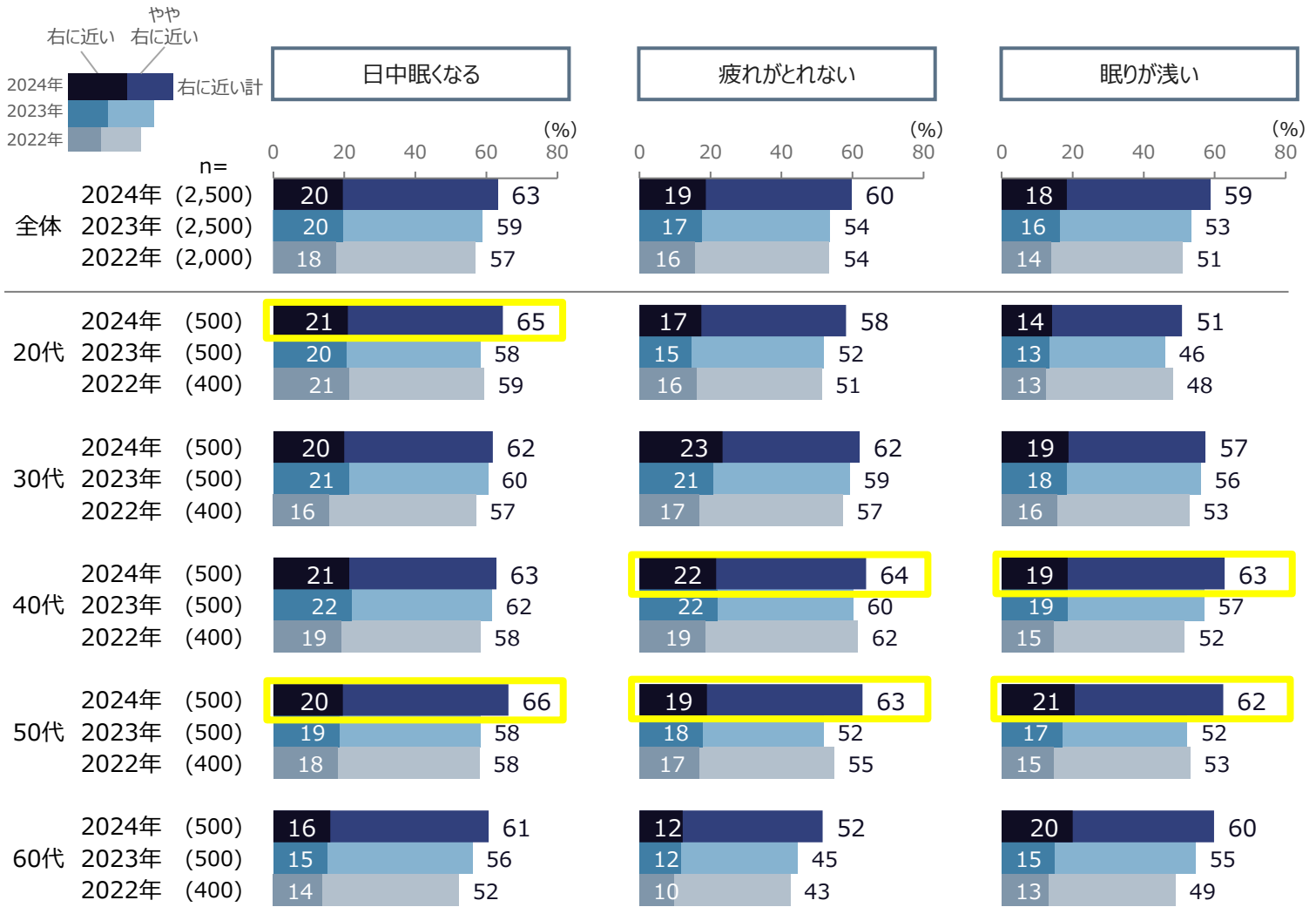


※3%未満は非表示 2022年は非聴取（%）

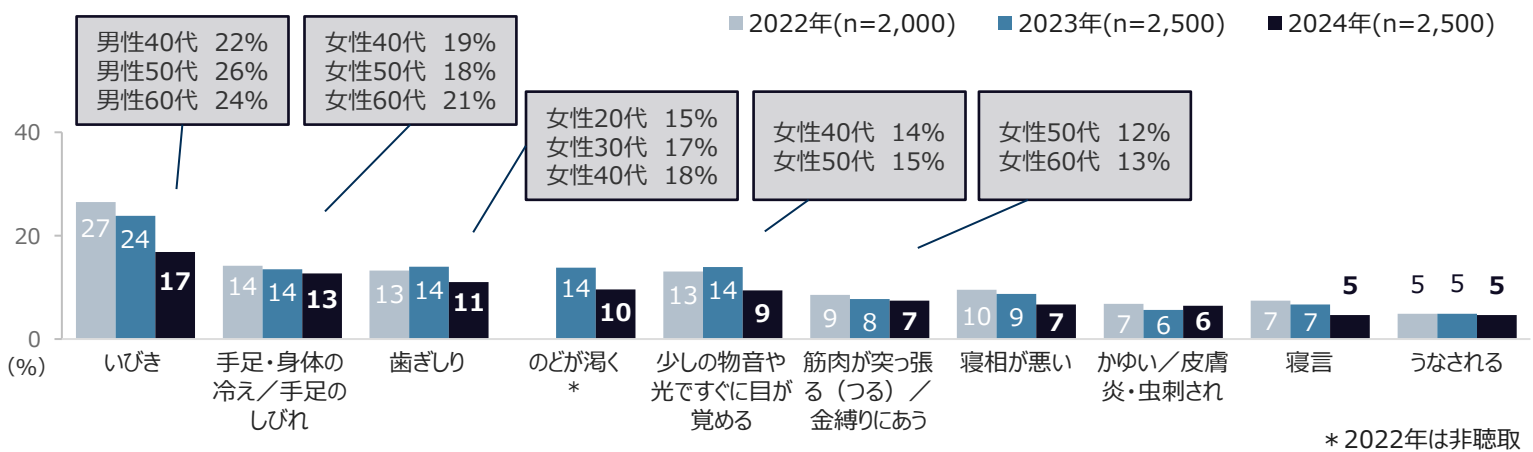
<図3> 睡眠の状態（単一回答：n=2,500）



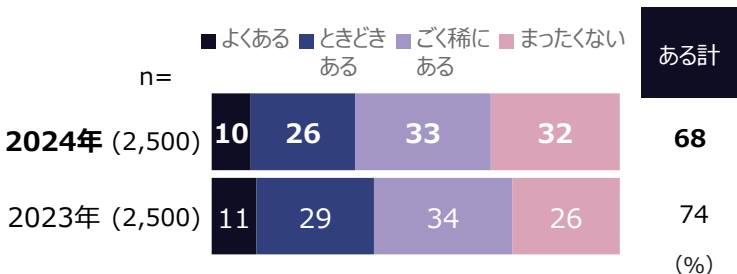
<図4> 日中眠くなる／疲れがとれない／眠りが浅い割合 (単一回答：n=2,500) ※4段階評価の右に近い計



<図5> 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

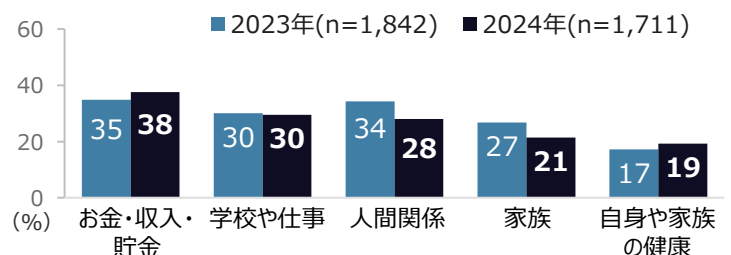


<図6> 悩みごとが原因で眠れないことがあるか (単一回答：n=2,500)



<図7> 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
※11項目中、上位5項目を抜粋



■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
- 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/20240409sleep/>

■調査概要

調査手法：インターネットリサーチ

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：2024年：2024年3月22日（金）～23日（土）

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 2024年：2,500サンプル 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ィング

◆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・・・」