

3月18日は「世界睡眠の日」！！

経営者と一般社員、計824名に聞いた「睡眠に関する実態調査」
経営者・役員のほうが睡眠効率(スリープパフォーマンス)がよい！？

～睡眠不足と感じている会社員と比べ、睡眠不足だと感じている経営者は10%少ない結果に
さらに経営者は休日の平均睡眠時間も短く、時間を有効に活用している！～

株式会社ねむログ(東京都千代田区、代表取締役社長:濱崎 洋一郎)は、3月11日(金)～3月13日(日)の間に、経営者(経営者・役員)412名、一般社員412名(男性206名、女性206名)に対して「睡眠に関する実態調査」を実施しました。

本調査結果をご送付いたしますので、ご活用いただけましたら幸いです。

調査サマリー

■**経営者と会社員の睡眠時間の比較**

- ・平日は、経営者も会社員も同程度の睡眠時間をとっている
- ・休日は、経営者の方が平均睡眠時間が少なく、週末の活動時間が多いと言える
- ・理想の睡眠時間は、経営者が7.36時間、会社員が7.54時間であった

■**眠りにつく時間の比較**

- ・経営者は23時～0時に就寝する人が多く、会社員は23時～1時に就寝する人が多い

■**睡眠不足の意識**

- ・睡眠不足と答えた経営者は58.7%で、会社員の68.7%と比べると10%ほど少ない

■**ベッドと布団について**

- ・経営者はベッド派が多く59.0%、一方会社員は55.3%
- ・男女比で見ると、男性の布団派が50.5%であるのに対し、女性はベッド派が多く62.1%
- ・経営者は、過半数がシングルベッドより大きなサイズのベッドで寝ている
- ・会社員はシングルベッドで寝ている人が64.6%おり、経営者と会社員で違いがあった

■**睡眠前の呼吸に対する意識**

- ・睡眠前の呼吸に関して意識している人は2～3割にのぼった
- ・睡眠前の呼吸に関して意識している割合は女性の方が若干多い

■**睡眠に関しての悩み**

- ・男女ともに、疲れが取れないと答えた人が最も多い
- ・女性は、眠りが浅い、寝起きが悪い、手足が冷えると答えた割合が多い
- ・一方、男性は、睡眠途中で起きてしまう、いびきをかくといった悩みも多かった

■**眠るために行っていること**

- ・男性は何も行っていないと答えた人が最も多い
- ・女性はお風呂で温まると答えた人が最も多い
- ・ヨガやストレッチを行っていると答えた女性が18.9%と、男性の2倍以上

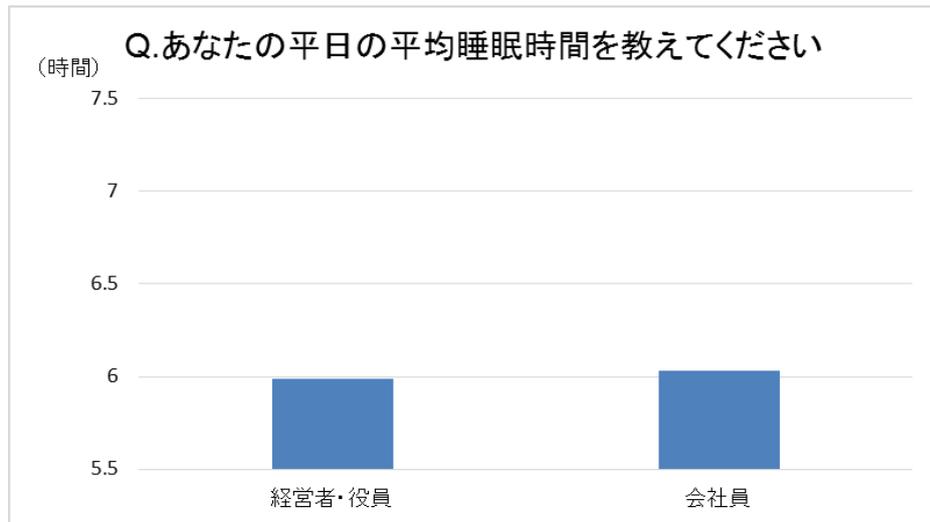
■**パートナーとの睡眠**

- ・経営者、会社員とも、パートナーと一緒に寝ていると答えた人は3割程度
- ・パートナーと一緒に寝ることに不満はないと答えた男性は75.9%
- ・一方、女性は「いびき」や「狭さ」に不満があると答えた人が多い

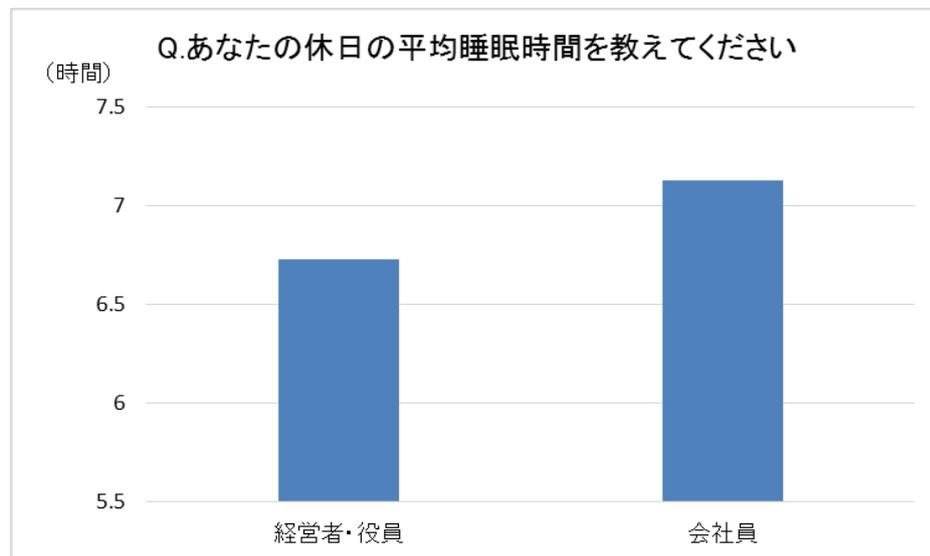
▼調査結果

1.平均睡眠時間

平日の平均睡眠時間： 経営者 平均 5.99 時間、会社員 平均 6.03 時間

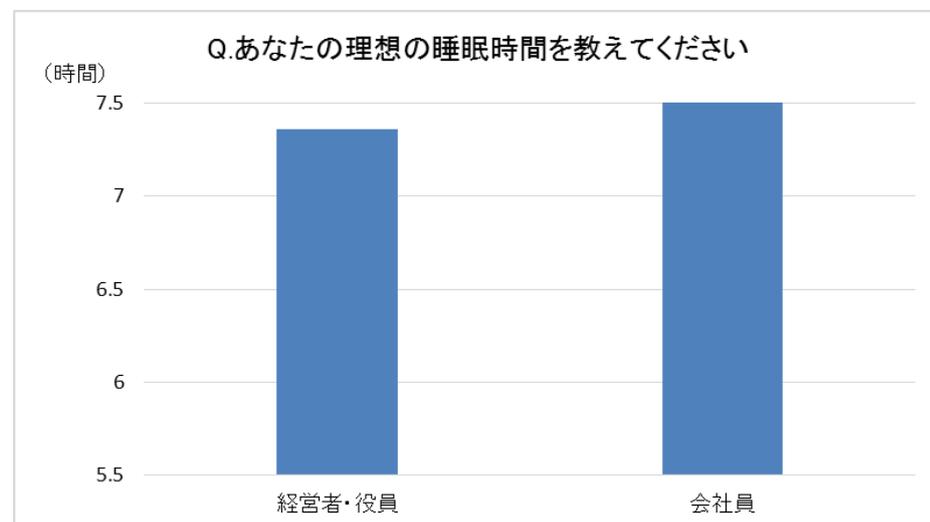


休日の平均睡眠時間： 経営者 平均 6.73 時間、会社員 平均 7.13 時間



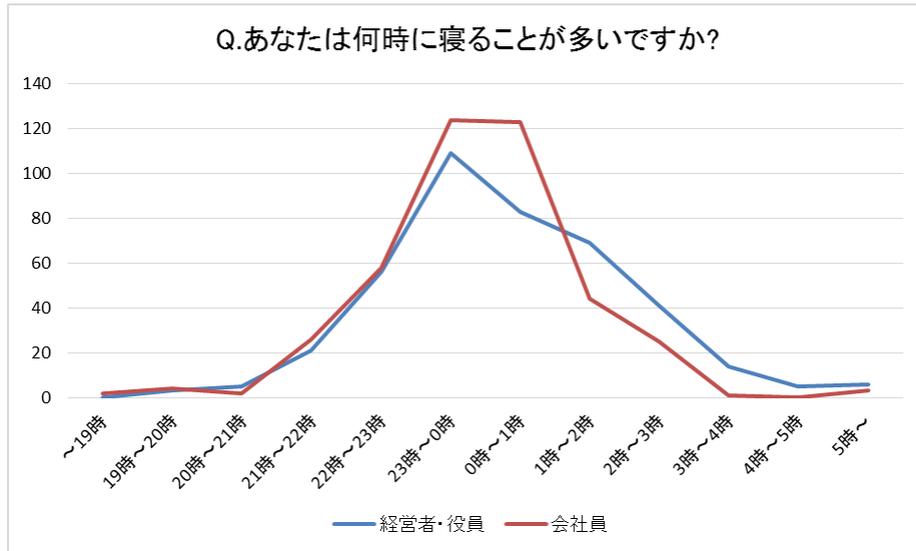
2.理想の睡眠時間の平均

経営者 平均 7.36 時間、会社員 平均 7.54 時間



3 眠りにつく時間の比較

経営者は 23 時～0 時に就寝する人が多く、会社員は 23 時～1 時に就寝する人が多い。

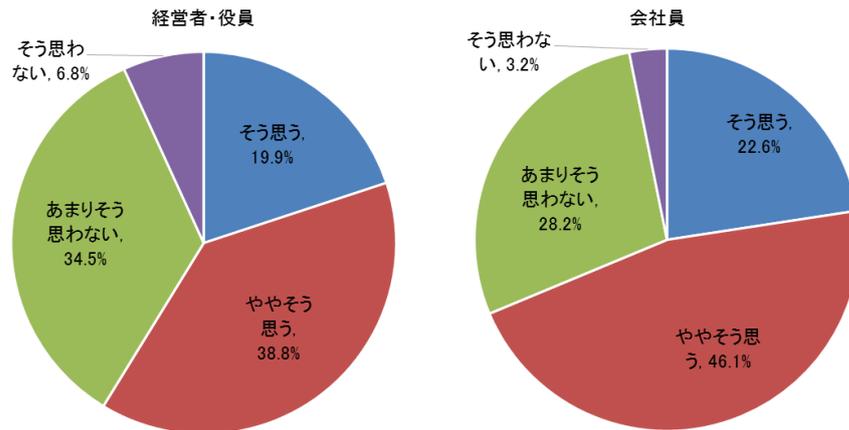


4.睡眠不足 と思う人の割合

経営者 思う:58.7% 思わない:41.3%、会社員 思う:68.7% 思わない:31.3%

だ

Q.あなたは睡眠不足だと思いますか？

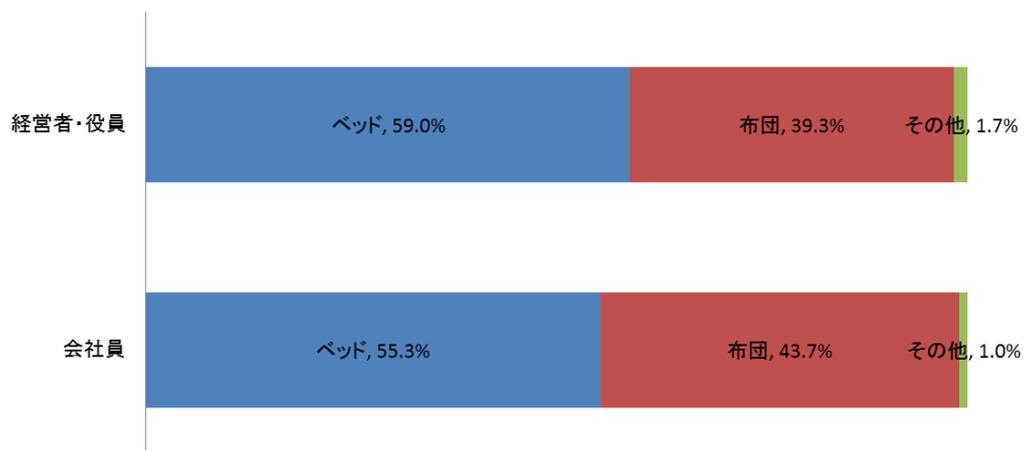


5.ベッド派と布団派

経営者 ベッド派:59.0% 布団派:39.3%

会社員 ベッド派:55.3% 布団派:43.7%

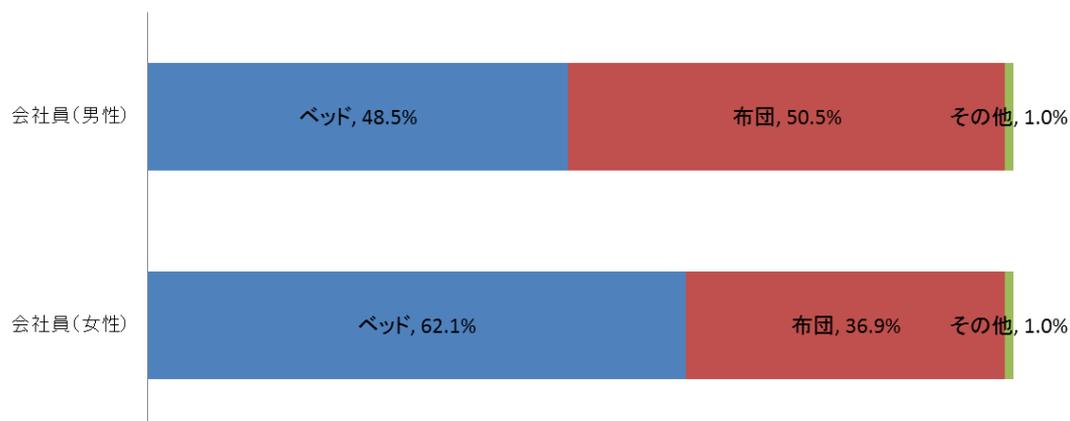
Q.あなたは普段ベッドで寝ていますか？布団で寝ていますか？



男性 ベッド派 : 48.5% 布団派 : 50.5%

女性 ベッド派 : 62.1% 布団派 : 36.9%

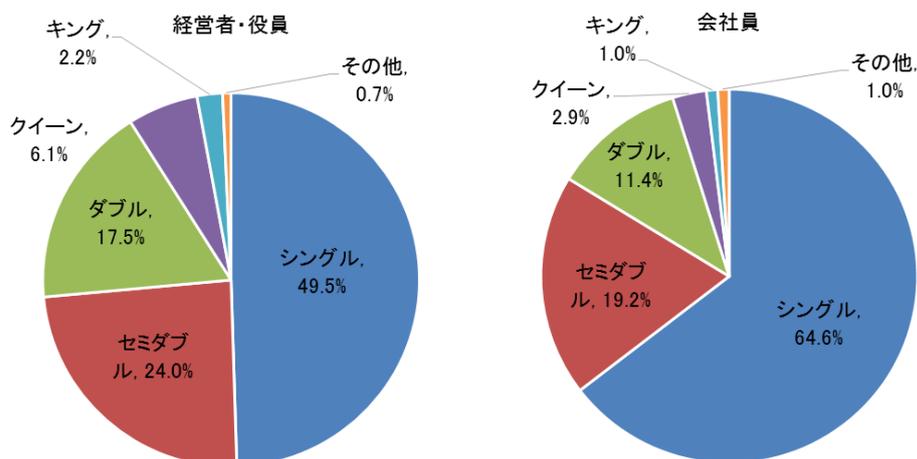
Q.あなたは普段ベッドで寝ていますか？布団で寝ていますか？



6. ベッド・布団サイズについて

経営者の方が少し大きなサイズのベッド・布団で寝ている。

Q.あなたのベッド・布団のサイズはどれですか？

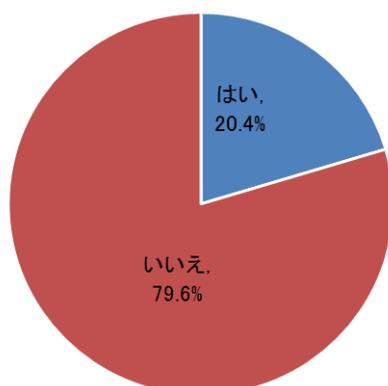


7. 睡眠前の呼吸についての意識

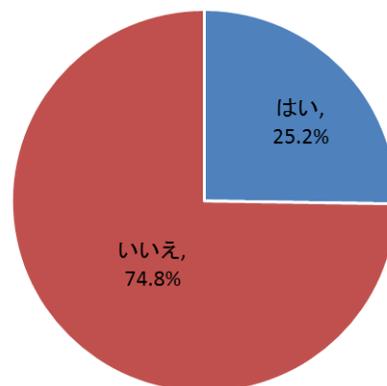
全体的に睡眠前の呼吸に関して意識している人は2~3割にのぼり、女性の方が5%ほど睡眠前の呼吸に関して意識している人が多い。

Q.睡眠前・入眠前に深呼吸をするなど、呼吸について意識したことはありますか？

会社員(男性)



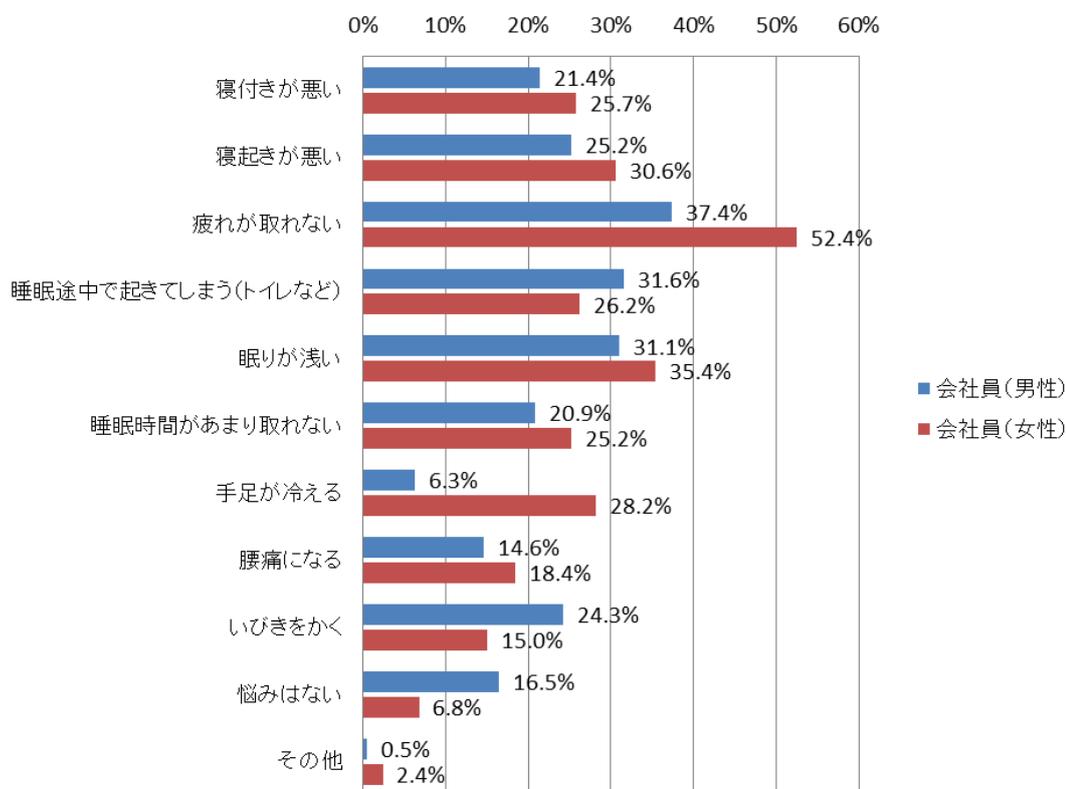
会社員(女性)



8 睡眠に関する悩み

疲れが取れないと答えた女性が 52.4%もいる。

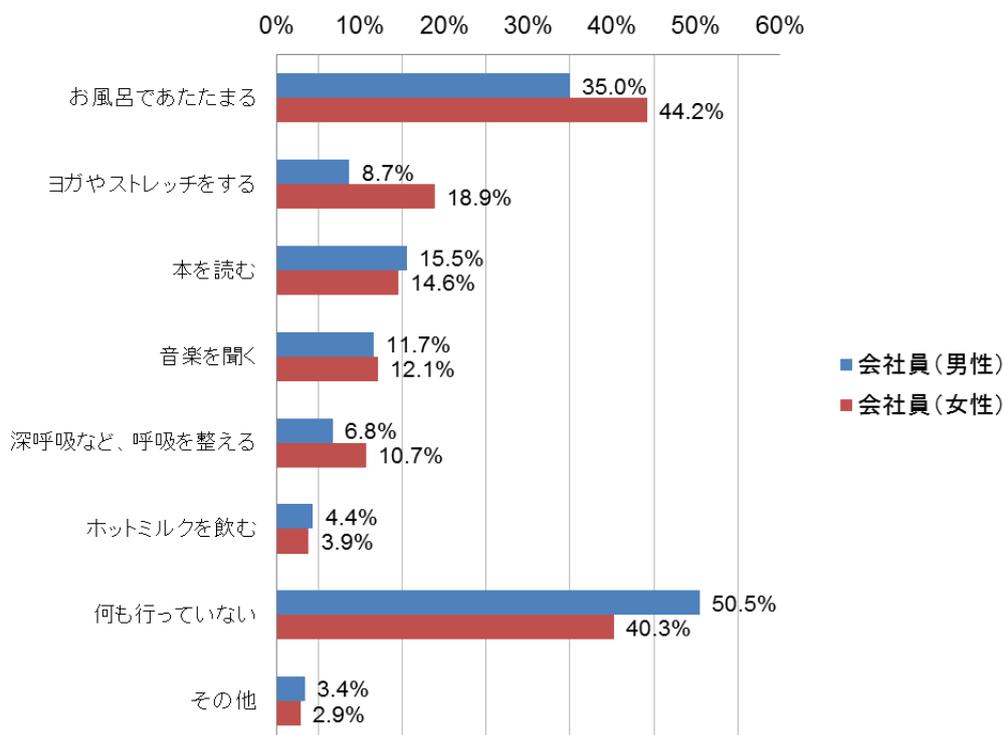
Q.睡眠に関する悩みを教えてください。
あてはまるものをいくつでもお答えください。



9.スムーズに眠るために行っていること

男性は何も行っていないと答えた人が最も多く、女性はお風呂で温まると答えた人が最も多い。

Q. スムーズに眠るために何を行っていますか？
あてはまるものをいくつでもお答えください

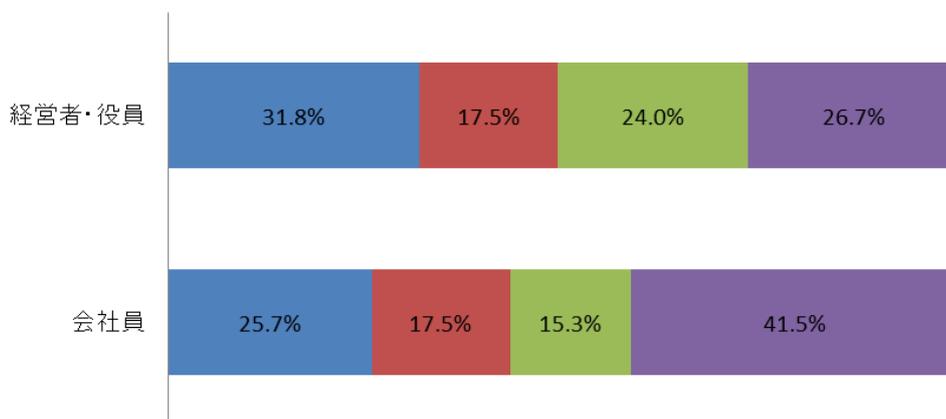


10. パートナーと一緒に寝ているか

経営者、会社員とも、パートナーと一緒に寝ていると答えた人は 3 割程度。

Q. あなたはパートナーと一緒に寝ていますか？

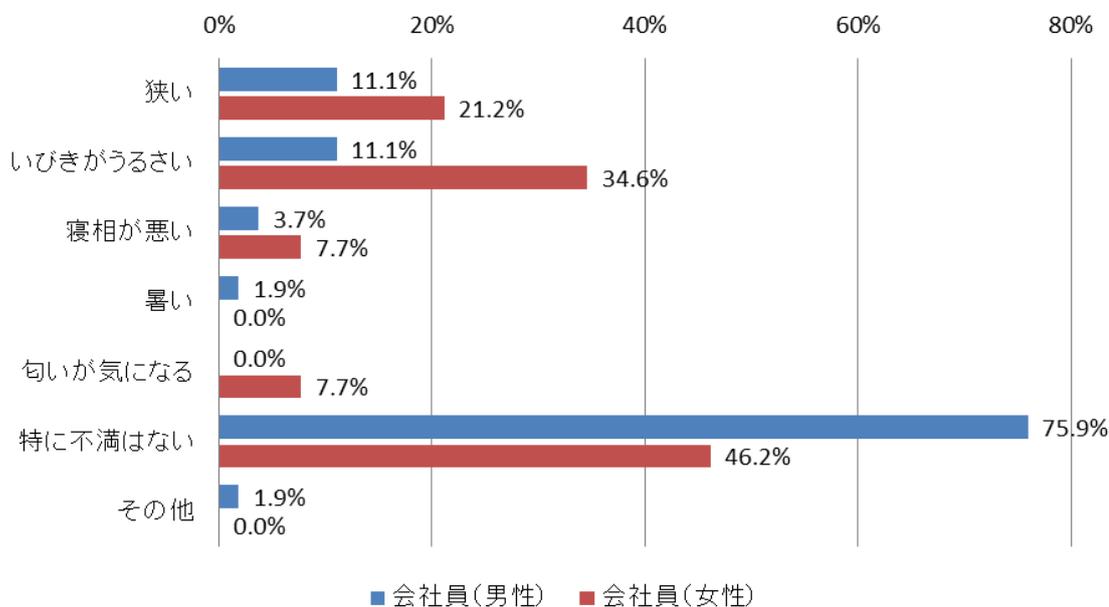
- 一緒に寝ている
- 同じ部屋の中で別の寝具で寝ている
- 別々の部屋(場所)で寝ている
- パートナーがいない



11. パートナーと一緒に寝ることの不満

パートナーと一緒に寝ていると答えた男女 106 名にパートナーと一緒に寝ることへの不満を聞いたところ、女性は「いびき」や「狭さ」に悩んでいた。

あなたはパートナーと一緒に寝ることに不満を抱えていますか？
あてはまるものをいくつでもお答えください。



総評

今回の睡眠に関する実態調査では、会社を支える経営者と、雇われる立場の会社員で睡眠不足と感じている人の割合を比較したところ、会社員のほうが10%ほど睡眠不足と答えた割合が多いことがわかりました。

また、男女に対して、普段ベッドで寝ているか、布団で寝ているかを聞いたところ、男性は布団派が多く、女性はベッド派が多いことがわかりました。さらに、経営者と会社員に、普段寝ているベッド・布団のサイズを聞いたところ、経営者は会社員に比べ大きなベッド・布団で寝ている割合が多いことがわかりました。

スムーズに眠るために行っていることを聞いたところ、お風呂であたたまると答えた人が最も多く、約半数が何も行っていないと答えました。また、女性はスムーズに眠るために流行りのヨガやストレッチを行うと答えた人が約2割ほどいることがわかりました。

さらに、睡眠前の呼吸について意識しているかについては、男女ともに2~3割の人が深呼吸をするなど意識していると答えました。

3月18日(金)の「世界睡眠の日」に、睡眠について考えてみてはいかがでしょうか。

[調査概要]

表題:「睡眠に関する実態調査」

調査主体:ねむログPR事務局

調査方法:インターネット調査

調査期間:2016年03月11日(金)～2016年03月13日(日)

パネル数:824名

対象者:30歳～49歳、男女

※本調査のデータと画像をご利用の際には、
ねむログ「睡眠に関する実態調査」と明記ください。

《本件に関する報道関係者のお問い合わせ先》

株式会社ねむログPR事務局(ビルコム株式会社 [BILCOM, Inc.])

担当:九鬼(くき)、森岡(もりおか)、山村(やまむら)

TEL:03-5413-2411 FAX:03-5413-2412

MAIL: media@bil.jp