

現代人の睡眠事情 2015

～寝室の現状と睡眠実態～

日本人の睡眠時間は年々短くなっており、「眠りの質」に対する関心は高まっている。都市生活研究所では、2014年8月に睡眠に関する調査を実施した。本レポートは本調査で明らかとなった、現代人の睡眠に関する実態と意識をまとめたものである。

■ 平日の睡眠時間が最も短いのは、男女とも 50 代

- ・ 平日の起床時刻は、「6～7 時台」が最も多いが、「4～5 時台」も多く男性 50～60 代では 35%を超える。女性も 40 代以上は 2～3 割が「4～5 時台」。
- ・ 就寝時刻は、平日・休日ともに「0～1 時台」が最も多く、日付が変わってから就寝する人が過半数を占めている。
- ・ 平日の睡眠時間は「6～7 時間未満」が最も多く、平均は 6.3 時間。休日の睡眠時間は、「7～8 時間未満」が最も多く、平均は 7.2 時間。

■ 寝室の空調は「エアコンの冷房」。「切」タイマーを使う人が多い。

- ・ 就寝中に使う割合は、「エアコンの冷房」が 53.6%、「扇風機」39.9%。
- ・ 使用しているかけ布団は、約 6 割がタオルケット。

■ 平日で 3～5 割、休日は 4～6 割の人が昼寝をしている

- ・ 昼寝をする人は、平日は 70 代が最も多く、休日は 10～20 代が多い。
- ・ 昼寝を「良い習慣」「健康に良い」と考える人は 6 割以上だが、とり入れたい人は 3 割程度。

■ 「睡眠は重要」だが、現在の睡眠に満足している人は半数以下

- ・ 「睡眠は自分にとって重要」と考える人は 95.7%と多いが、現在の睡眠時間に満足している人は 44.1%、睡眠の質に満足している人は 37.4%。