

報道関係各位

2024年4月16日
株式会社クロス・マーケティング

8割は「睡眠の質をよくしたい」が、改善行動は消極的 質のよい睡眠の理想と現実に大きな差

－睡眠に関する調査（2024年）改善行動・意識編－

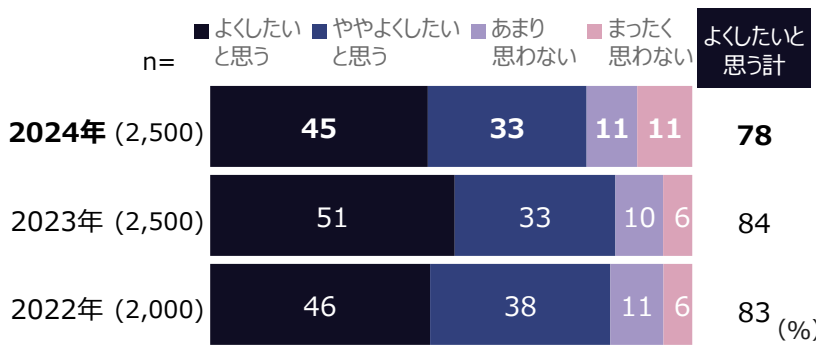
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国47都道府県に居住する20～69歳の男女2,500人を対象に「睡眠に関する調査（2024年）」を実施しました。睡眠の質の向上をうたう飲料・食品・グッズなどが市場に増えてきていますが、実際に購入し利用や喫食をしているのでしょうか。今回は改善行動・意識編として、「睡眠の質」をよくしたいか、質のよい睡眠の条件と現状、睡眠の質をよくするためにやっていること、今後行いたいこと、睡眠の質がよくなったと思われる行動などに着目し分析をしました。

■ 調査結果 （一部抜粋）

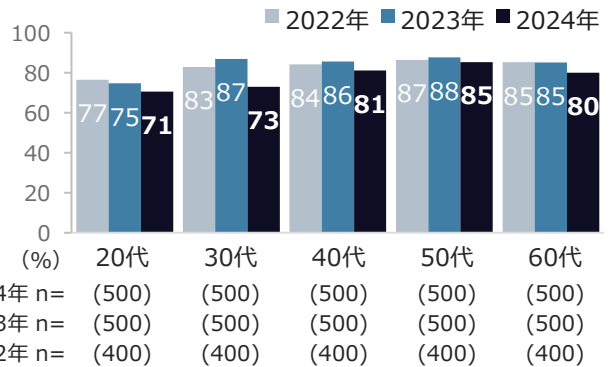
- ✓ **【質のよい睡眠への意識】** 睡眠の質を「よくしたいと思う」は45%、「ややよくしたいと思う」は33%、合わせて78%は睡眠の質の改善を求めている。睡眠の質をよくしたい割合は、いずれの年代も過去3年間で低い結果であった。＜図1＞ 質のよい睡眠の条件は「十分な睡眠時間がとれている」「深い眠りにつく」「朝起きた時に気分が良好である」「朝起きた時に身体が軽く感じる」が4～5割程度であるが、自身の睡眠の現状は上位でも1割前後ときわめて低い結果であり、理想と現実の乖離がみえる。＜図2＞
- ✓ **【睡眠の質向上／生活習慣・食べもの】** 睡眠の質の向上のために「寝具・寝装は睡眠改善効果のあるものを使用／変えた」「医師が処方する医薬品を飲む」「リラックス音楽、睡眠用BGM、快眠アプリを聴く」「飲料を飲む」行動を行っている人は1割を超える。今後行いたいことは、やっていることとほぼ同様な結果であり、全般的に割合は低い。＜図3＞ 生活習慣では「寝る前にはものを食べない」「照明を消して部屋を暗くしてから眠る」「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」「適度な運動をする」が2割台で、今後行いたい行動と上位項目は同じであった。＜図4＞ 睡眠の質をよくするための喫食は「水・白湯」「ヨーグルト」が23%、今後も喫食したいは2割程度。＜図5＞ 積極的に睡眠の質を上げるための行動をとっている人は、全般的に少ない結果であった。
- ✓ **【睡眠の質がよくなったと思われる行動】** 朝すっきりと目が覚める、すぐに眠りにつく、夜中に目が覚めない、熟睡できるように、「枕を変えた」「規則正しい生活をする」「運動をする」「乳酸菌飲料や白湯を飲む」などの声があがった。＜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/20240416sleep/>

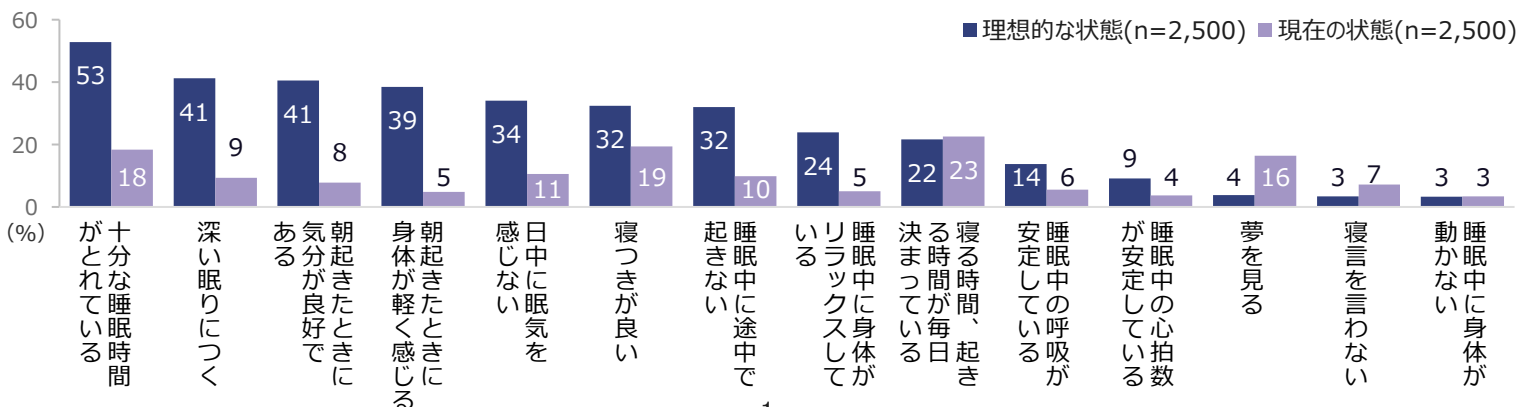
＜図1＞ 「睡眠の質」をよくしたいか（単一回答）



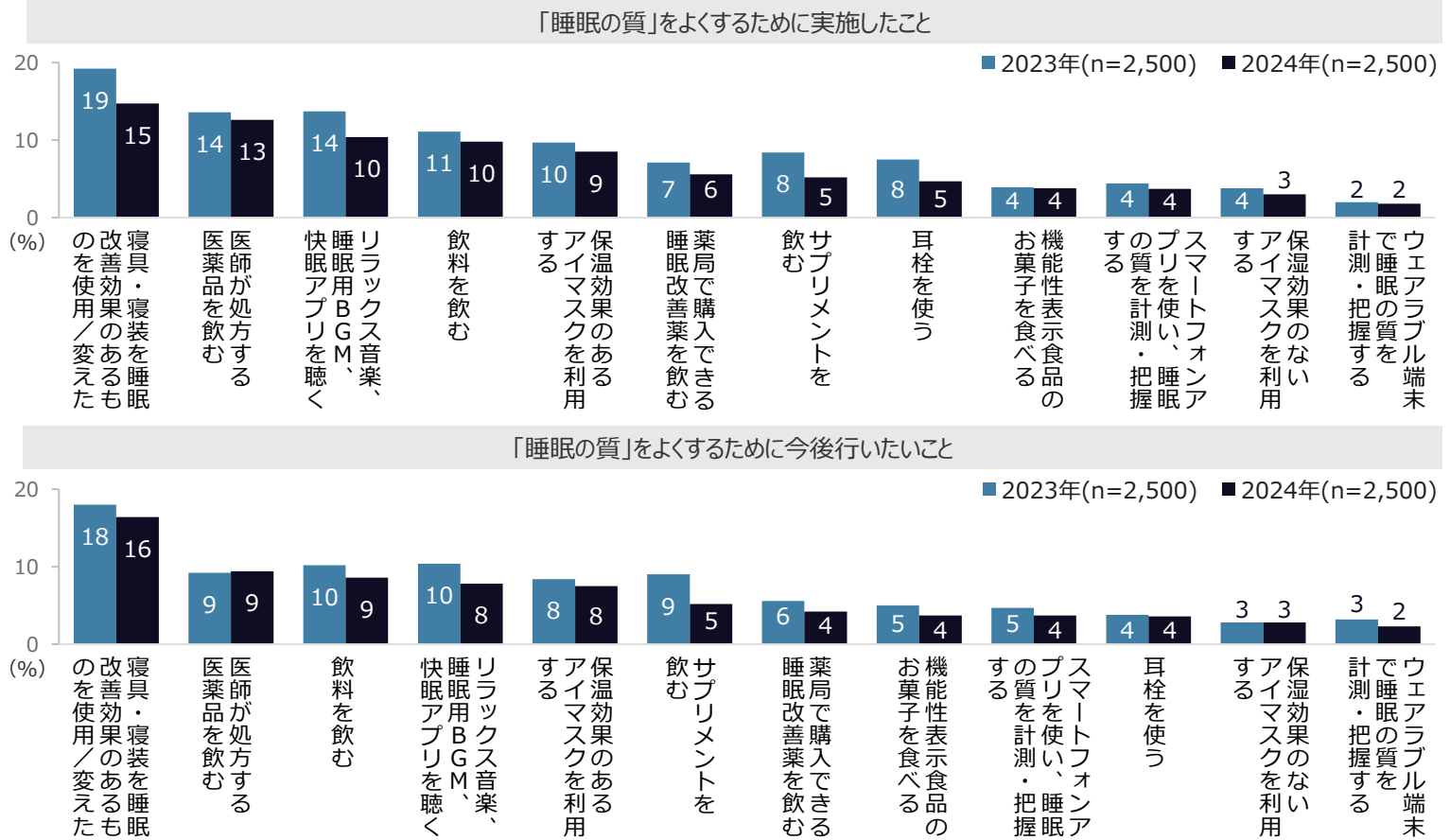
＜年代別 よくしたいと思う計＞



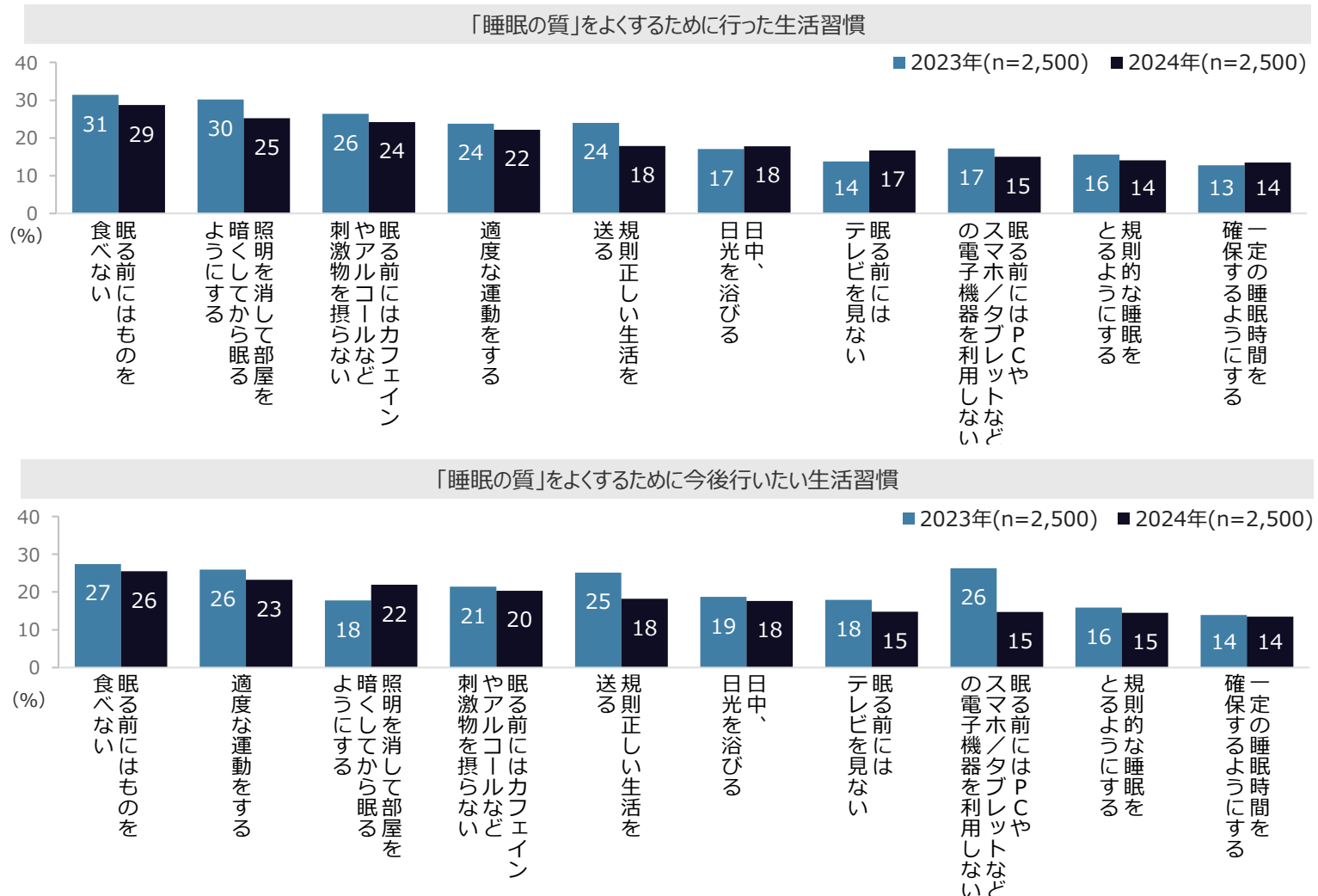
＜図2＞ 質のよい睡眠の条件と現在の状態（複数回答：n=2,500）



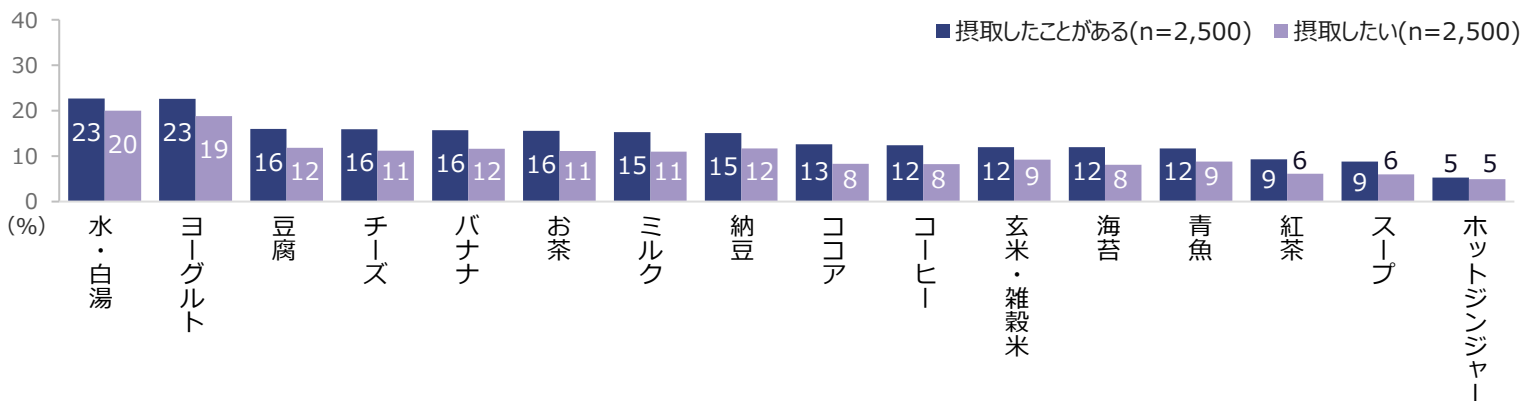
<図3>「睡眠の質」をよくするために実施したこと・今後行いたいこと（複数回答：n=2,500）



<図4>「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5＞「睡眠の質」をよくするために食べているもの・今後食べたいもの（複数回答：n=2,500）



＜図6＞「睡眠の質」がよくなったと思われる行動（自由回答一部抜粋）

| アイテム | 生活習慣 | 飲み物 |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 枕 枕を変えたら途中で、起きる回数が少なくなった ● 耳栓 耳栓をしたら深い眠りにつけることが多くなった ● 睡眠薬・睡眠導入剤 睡眠導入剤を服用するようになったら眠りが深くなった ● 湯たんぽ 湯たんぽで足を温めるとすぐに眠れる | <ul style="list-style-type: none"> ● 規則正しい生活をする 寝る時間を毎日決める事で習慣となりその時間がくれば眠たくなる ● 運動 適度に運動したときはぐっすり眠れる気がする ● ストレッチ・ヨガ ヨガをしたら体が温まり眠りやすい ● 寝る前にTVやスマホを見ない 寝る前のスマホを止めたら、朝スッキリ起きられた | <ul style="list-style-type: none"> ● 乳酸菌飲料 睡眠の質を上げる乳酸菌飲料を飲んだら、朝起きた時、身体が軽く感じた ● 白湯 白湯を飲んだら寝やすくなった ● カフェインの入っている飲み物を避ける 午後にカフェインを含んだ飲料を飲まない時、寝つきが良かった |

■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/ポテンシャル・ニーズ・クラスター判別結果/理想と現実の睡眠時間比較/ベッド派・布団派)
- 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
- 睡眠の質を良くするための行動の有無
- 質の良い睡眠の条件
- 現在の睡眠の状態
- 睡眠について最も重視していること
- 睡眠の質に良いと思うアイテム/現在やっていること/今後やりたい・継続したいこと
- 睡眠の質に良いと思う生活習慣/現在やっていること/今後やりたい・継続したいこと
- 睡眠の質に良いと思う食べ物・飲み物/現在食べていること/今後食べたい・継続したいこと
- 寝る前/起きた後によく飲んでるもの
- 目覚めを良くするためにやっていること
- 睡眠の質を良くするために使ったアプリのタイプ/アプリ名
- 睡眠の質を良くするために使っているウェアラブル端末
- 普段寝るときの明かりの状況
- 睡眠の質がよくなったと思われる行動（自由回答一部抜粋）

▼参考資料

- ポテンシャル・ニーズ・クラスター(PNCL)について

◆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/20240416sleep/>

■ 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：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・・・」