

報道関係各位

2025年4月15日  
株式会社クロス・マーケティング

## 睡眠時の悩み 男性は「いびき」女性は「歯ぎしり」 日中眠くなる、疲れがとれない、眠りが浅いは増加が4年間続く

－睡眠に関する調査（2025年）実態編－

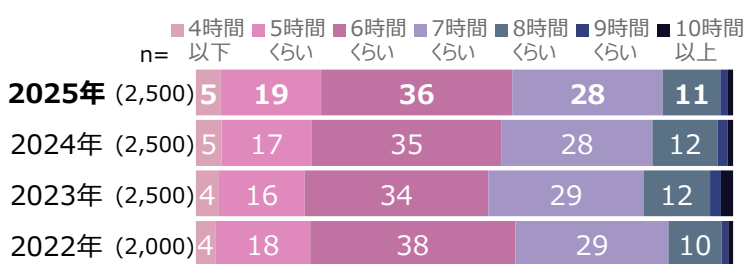
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国47都道府県に居住する20～69歳の男女2,500人を対象に「睡眠に関する調査（2025年）」を実施しました。「質の良い睡眠」のための関連商品が様々な分野から上市されています。今回は実態編として、現在と理想の睡眠時間、睡眠の詳細な状態、睡眠時の悩みごと、悩みが原因で眠れないことがあるか、眠りを妨げる悩みごとに着目し分析をしました。

### ■調査結果（一部抜粋）

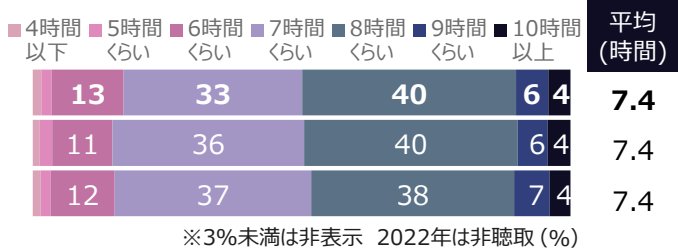
- ✓【**現在と理想の睡眠時間**】 平日と休日を合わせた現在の睡眠時間は、「6時間くらい」が36%とボリュームゾーンで平均は6.3時間と昨年よりやや短くなった。一方、理想の睡眠時間は「7時間くらい」33%、「8時間くらい」40%がボリュームゾーンで平均は7.4時間と昨年と変わらず。現在と理想のギャップは1.1時間と昨年よりややギャップが広がった。<図1,2>
- ✓【**睡眠の状態や悩み**】 睡眠状態の詳細は、「寝るタイミングは規則的」61%、「寝つきがよい」58%と良好な人もいるものの、「日中眠くなる」66%、「疲れがとれない」61%、「眠りが浅い」60%、「夜中に目が覚める」「目覚めがすっきりしていない」58%と良好ではない人の方が多い。<図3> 良好ではない睡眠状態を年代別見たところ、「日中眠くなる」が40～50代、「疲れがとれない」は30～40代、「眠りが浅い」は30～40代と60代で多い。「日中眠くなる」「疲れがとれない」「眠りが浅い」の割合は、コロナ禍であった2022年より増加傾向にある。<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」「歯ぎしり」がTOP2で、「手足・身体の冷え/手足のしびれ」「のどが渇く」「少しの物音や光ですぐに目が覚める」が続く。男性40～60代と女性50代は「いびき」、女性30代と50代は「歯ぎしり」の悩みが多い。<図5> 悩みごとが原因で眠れない人の割合は69%と昨年と大きな変化はない。<図6> 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TOP3。男性30代は「お金・収入・貯金」、男性40～50代は「学校や仕事」、女性40代は「人間関係」、女性40～60代は「家族」を理由にあげた人が多く、性別や年代による差が見られた。<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/20250415sleep>

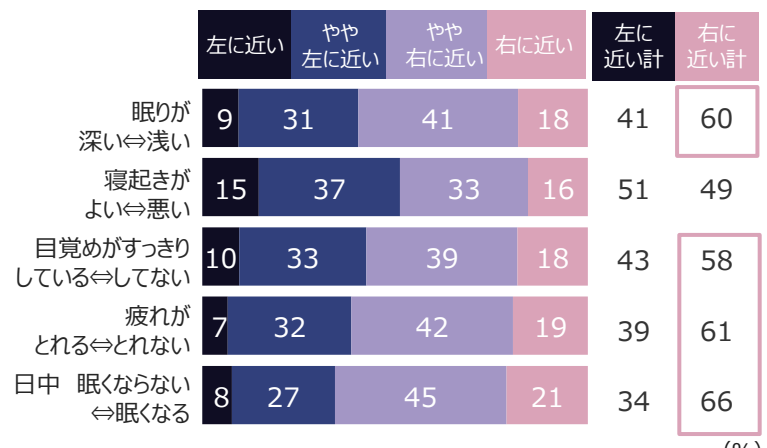
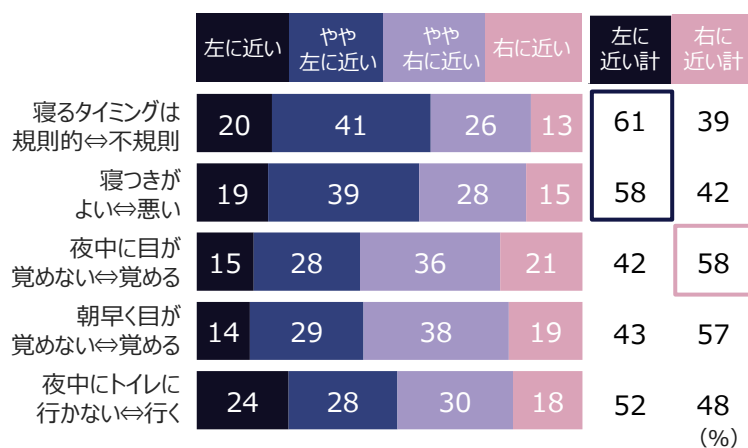
<図1> 1日の睡眠時間（単一回答）



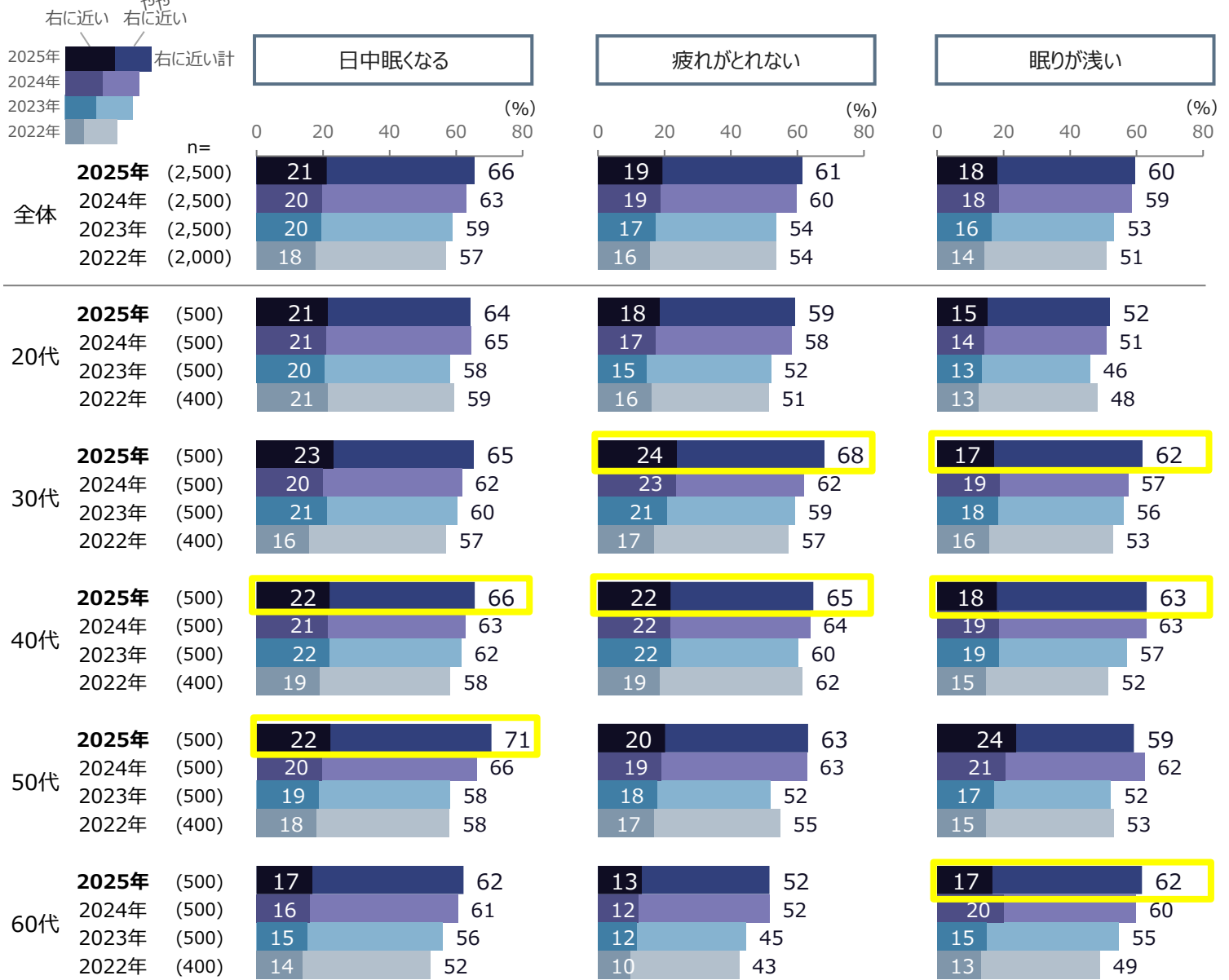
<図2> 1日の理想の睡眠時間（単一回答）



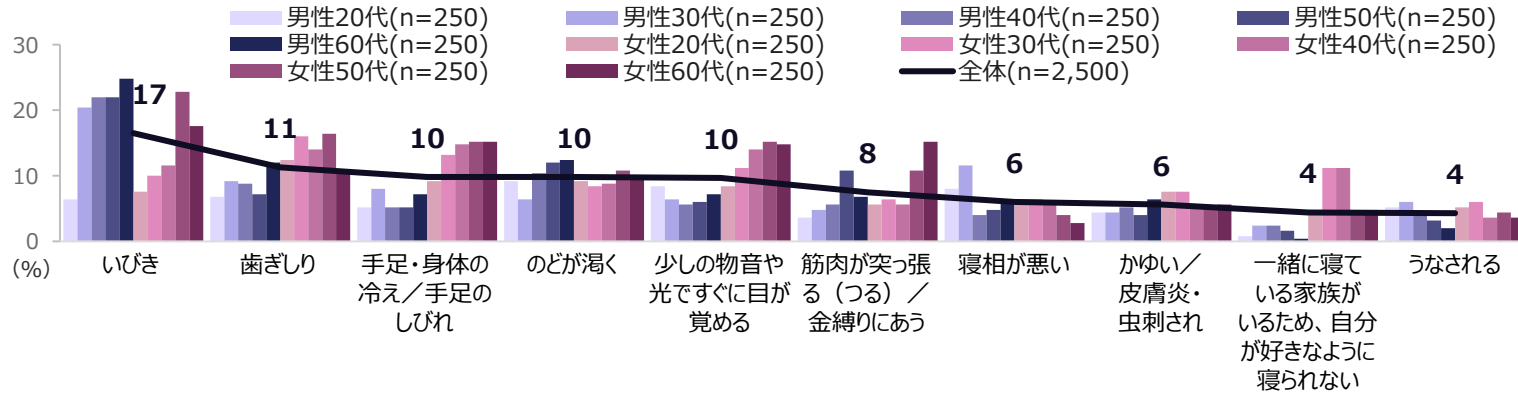
<図3> 睡眠の状態（単一回答：n=2,500）



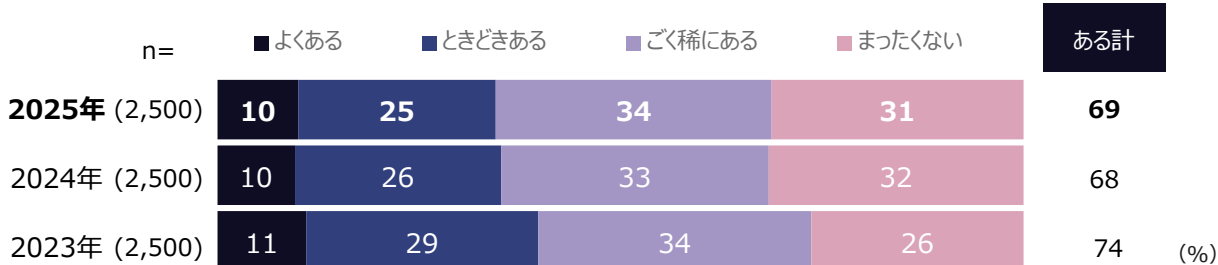
<図4> 日中眠くなる／疲れがとれない／眠りが浅い割合 (単一回答) ※4段階評価の右に近い計



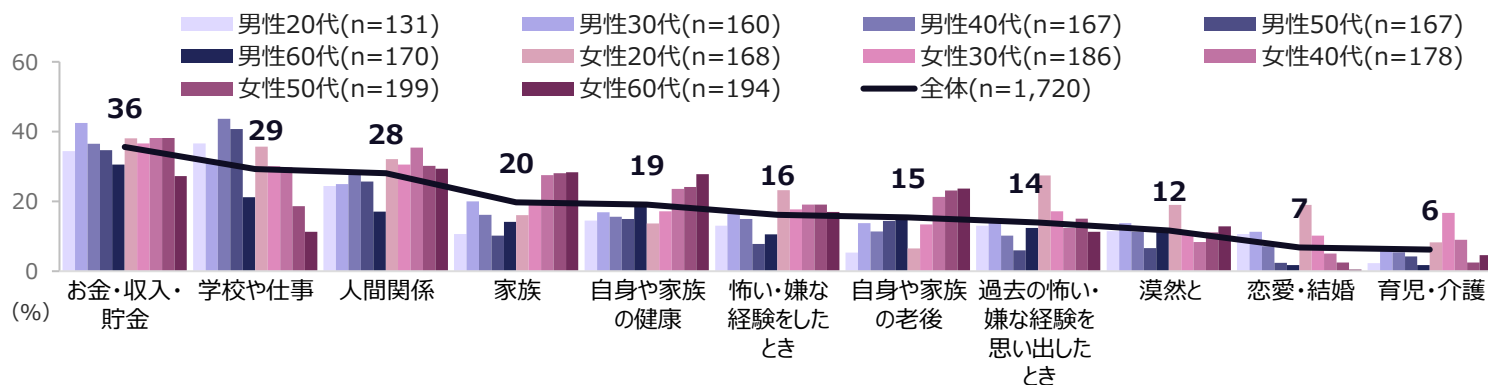
<図5> 睡眠に関する悩み (複数回答) ※15項目中、上位10項目を抜粋



<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



### ■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/住まい/世帯年収/ポテンシャル・ニーズ・クラスター判別結果）
- 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

- 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

### ▼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/20250415sleep>

### ■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：2025年：2025年3月27日（木）～28日（金）

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：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](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・・・」