

報道関係各位

2025年4月22日  
株式会社クロス・マーケティング

## 睡眠の質を上げたい人は、2年前からやや減少へ 理想と現実のギャップは、睡眠時間、目覚めた時の体の軽さや気分の良さ、深い眠り

－睡眠に関する調査（2025年）改善行動・意識編－

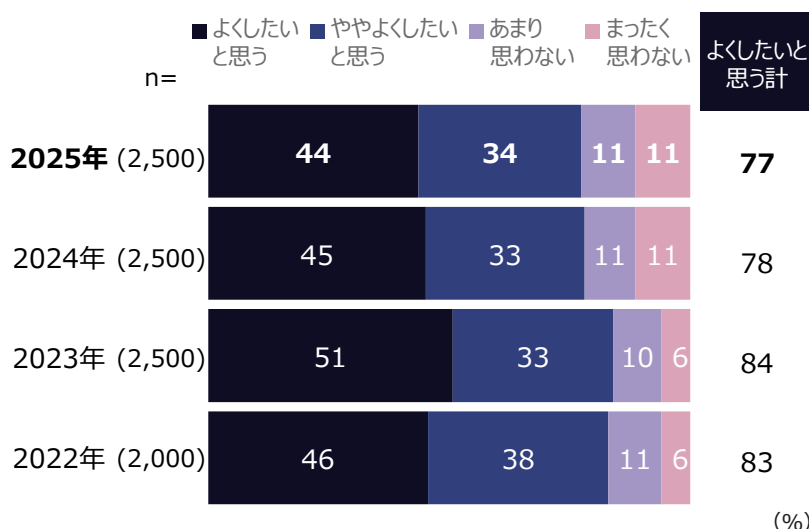
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国47都道府県に居住する20～69歳の男女2,500人を対象に「睡眠に関する調査（2025年）」を実施しました。質のよい睡眠のためのアイテムや飲料・お菓子・食べ物など各メディアでの情報に接する機会が増えています。今回は改善行動・意識編として、「睡眠の質」をよくしたいか、質のよい睡眠の条件と現状、睡眠の質をよくするために今後行いたいこと、睡眠の質がよくなったと思われる行動などをピックアップし分析をしました。

### ■調査結果（一部抜粋）

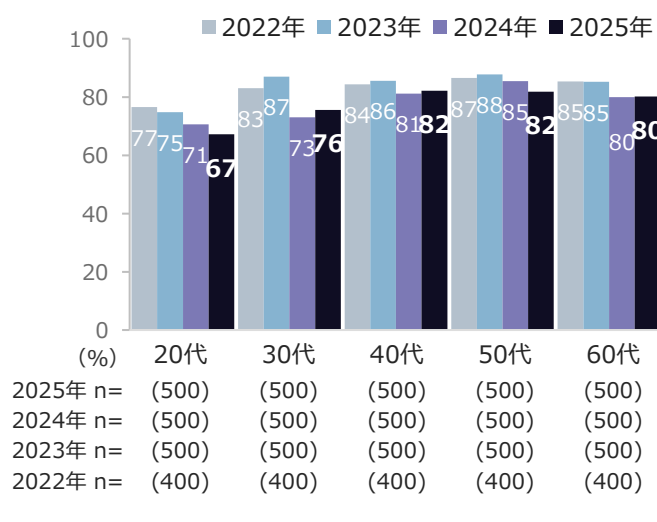
- ✓【質のよい睡眠への意識】睡眠の質を「よくしたいと思う」は44%、「ややよくしたいと思う」は34%、合わせて77%は睡眠の質の改善を期待している。睡眠の質をよくしたい割合は昨年と変わりはないが、20代は減少傾向にある。＜図1＞質のよい睡眠の条件は「十分な睡眠時間がとれている」が51%、「朝起きた時に体が軽く感じる」「朝起きた時に気分が良好である」が4割台。「深い眠りにつく」も加えた理想として上位にあがる睡眠状態と自身の現状とでの差は30pt以上と乖離している。＜図2＞
- ✓【睡眠の質向上／アイテム・生活習慣・食べものや飲み物】睡眠の質の向上のために「寝具・寝装は睡眠改善効果のあるものを使用／変えた」は15%、40～60代が高い。次いで「飲料を飲む」「保湿効果のあるアイマスク」「医師が処方する医薬品を飲む」が8%と続く。＜図3＞今後行いたい生活習慣は「寝る前にはものを食べない」「適度な運動をする」「照明を消して部屋を暗くしてから眠る」が2割台。＜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10%台。＜図5＞質のよい睡眠を求めている人が多い中、実際に行動を起こしたいと思う人は全般的に60代はやや多いものの、他年代の割合は少ない。
- ✓【睡眠の質がよくなったと思われる行動】アイテムでは、枕やマットレスを変えることにより、目覚めた時の体こわばりがなくなった／体が痛くなりにくくしっかり睡眠がとれた、ホットアイマスクやアロマオイルを使うことで眠りに早がつける。生活習慣では、適度な運動・ストレッチ・ヨガや入浴後の体温が下がるタイミングで寝ることにより、寝やすくなった。飲み物では、睡眠の質の向上をうたう乳酸菌飲料、白湯、カフェインを控えることによる寝付きの良さや夜中に起きなくなったという声が聞かれた。特に「目覚めのよさ」「寝付きのよさ」への効果を語る意見が多く見られた。＜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/20250422sleep>

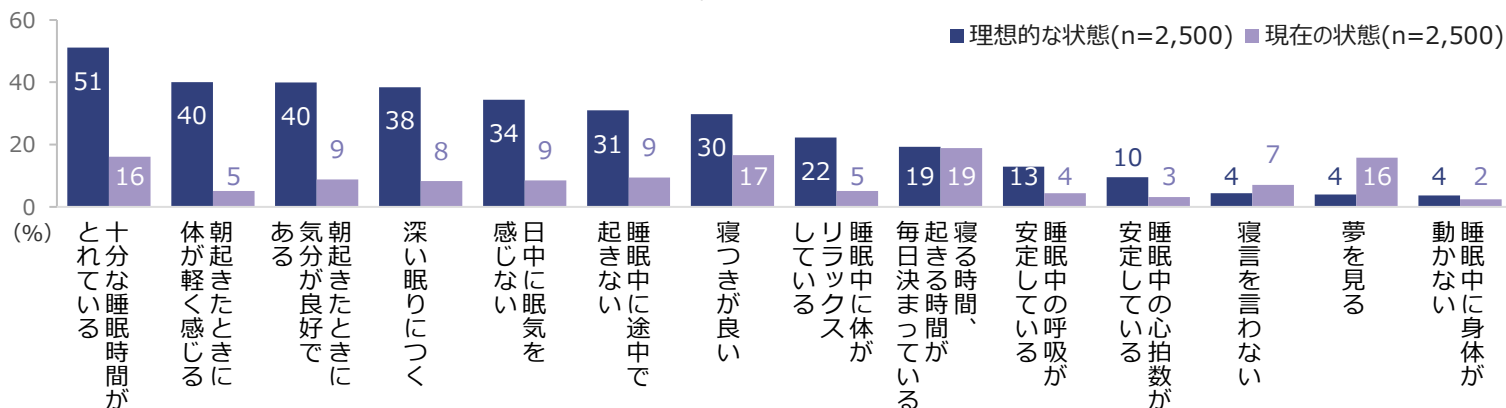
＜図1＞「睡眠の質」をよくしたいか（単一回答）



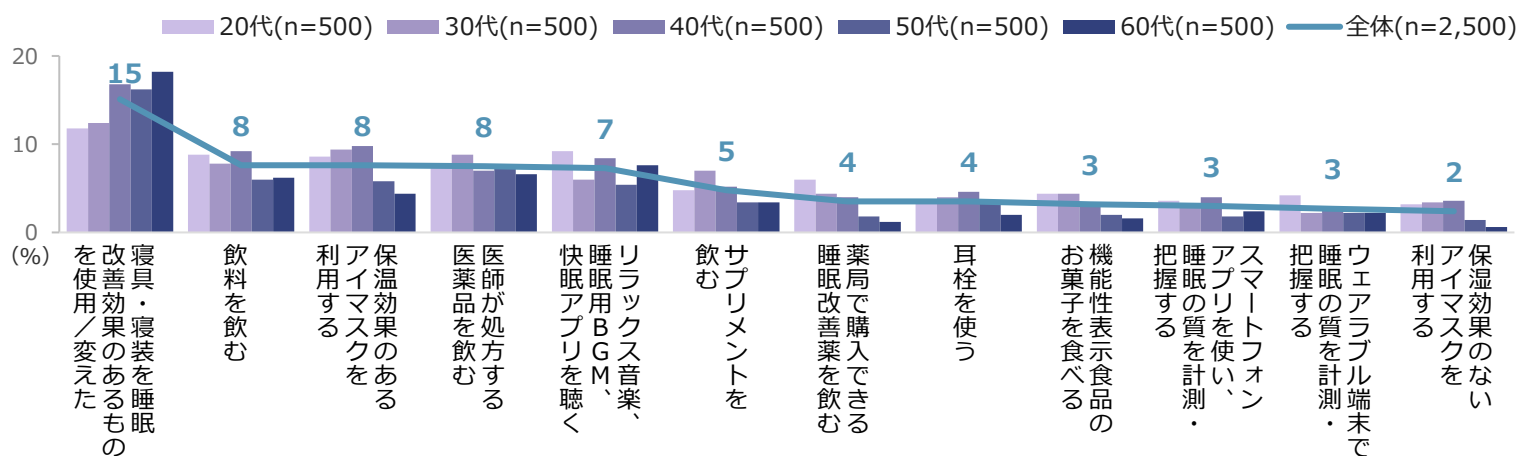
＜年代別 よくしたいと思う計＞



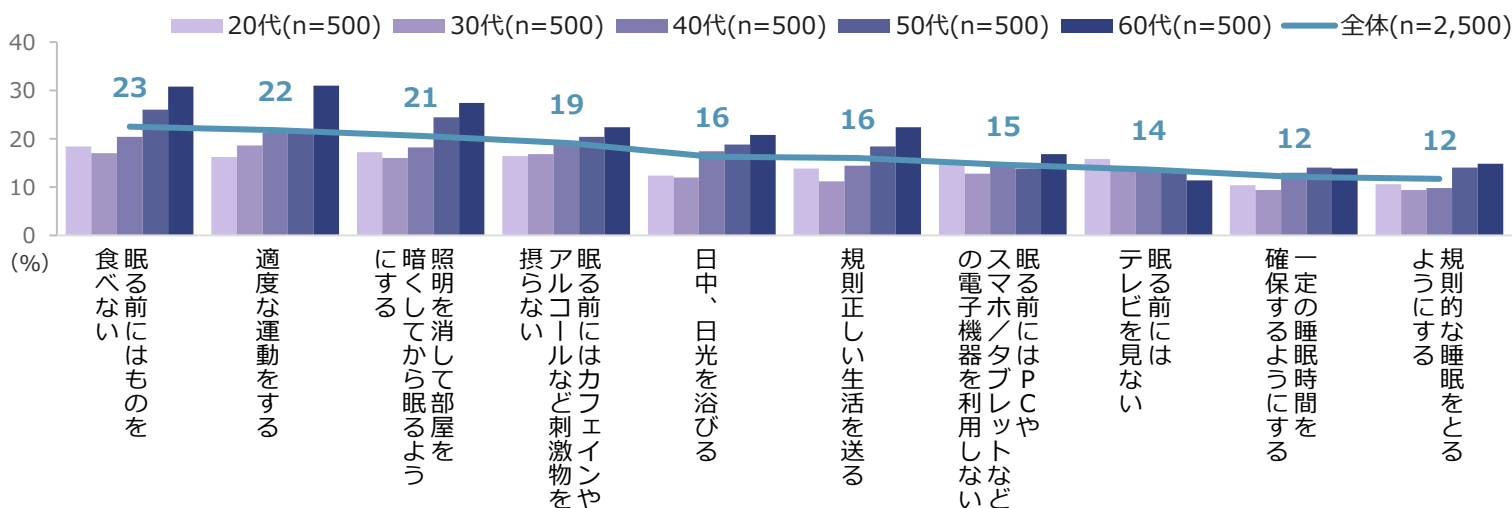
＜図2＞ 質のよい睡眠の条件と現在の状態（複数回答：n=2,500）



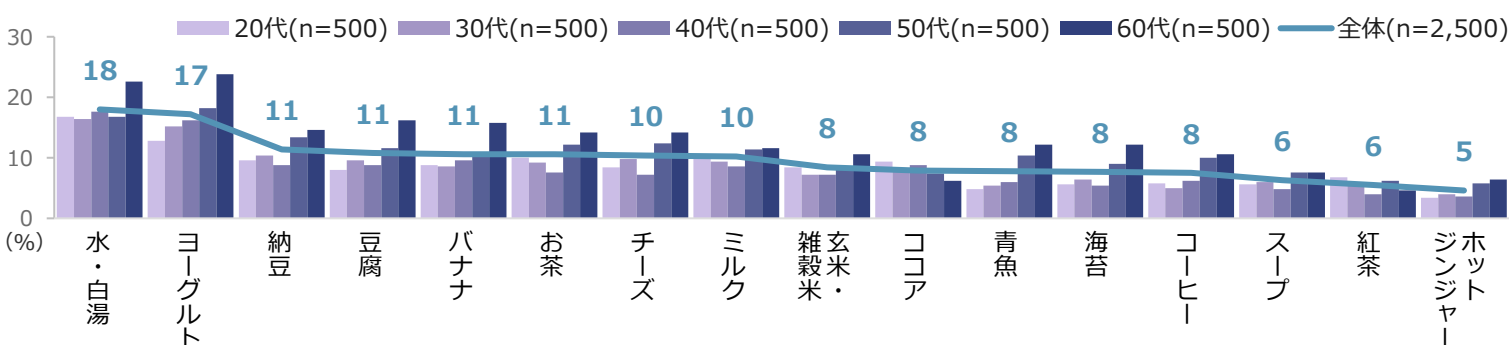
＜図3＞ 睡眠の質の向上のために今後使いたい「アイテム」（複数回答）



＜図4＞ 睡眠の質の向上のために今後行いたい「生活習慣」（複数回答）※上位10項目を抜粋



＜図5＞ 睡眠の質の向上のために今後摂取したい「食べ物・飲み物」（複数回答）



### <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	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●枕 オーダーのものにしたら目覚めた時身体（特に首や肩）がこわばらなくなった</li> <li>●マットレス マットレスを変えると体が痛くなりにくく、しっかり睡眠をとれるようになった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ホットアイマスク ホットアイマスクをすると眠りにつくまでが早くなった</li> <li>●アロマオイル ラベンダーのアロマオイルは鎮静効果があって良かった</li> </ul>
生活習慣	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動 日中太陽を浴び、適度な運動をする事で、身体が疲れてぐっすり眠れる</li> <li>●入浴 入浴後温度が下がり始めたタイミングで、すーっと寝入ることができた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレッチ・ヨガ ストレッチやヨガをすると呼吸が安定し、思考が真っ白になり寝やすくなった</li> <li>●寝る前にTVやスマホを見ない 寝る30分前にはブルーライトを浴びないようにしたら、眠り始めが早かった</li> </ul>
食べ物・飲み物	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳酸菌飲料 睡眠の質を上げる乳酸菌飲料は、寝つきがよくなり、夜中に起きなくなった</li> <li>●白湯 白湯を飲んだら寝やすくなった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●カフェインの入っている飲み物を避ける カフェインを控えたなら寝つきが良くなった</li> <li>●食べ物 納豆とキムチ、海苔と一緒に食べると眠りやすくなる</li> </ul>

### ■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/  
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もの
- ☐ 睡眠の質に良いと思うアイテム／行ったことがあるもの／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／行ったことがあるもの／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／現在摂取しているもの／今後摂取したい・継続したいもの
- ☐ 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行っていること
- ☐ 睡眠の質をよくするために使ったアプリのタイプ／アプリ名
- ☐ 睡眠の質をよ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
- ☐ 睡眠の質が良くなったことを実感したもの（自由回答一部抜粋）
- ☐ 睡眠の質を良くするために効果がありそうだと思うもの（自由回答一部抜粋）

#### ▼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/20250422sleep>

## ■ 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・・・」