

報道関係各位

2026年4月14日  
株式会社クロス・マーケティング

## 睡眠時間 現状と理想とのギャップは1時間で4年間動きなし 睡眠時のお悩みは 男性「いびき」 女性「冷えやしびれ」「歯ぎしり」

－睡眠に関する調査（2026年）実態編－

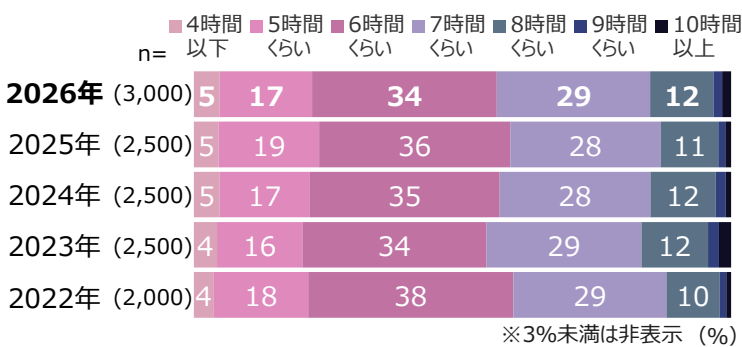
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長兼CEO：五十嵐 幹）は、全国47都道府県に居住する20～69歳の男女3,000人を対象に「睡眠に関する調査（2026年）」を実施しました。厚生労働省は2024年に改訂した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を公表しました。成人には「6時間以上の睡眠」を目安とし、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことを推奨しています。今回は実態編として、現在と理想の睡眠時間、睡眠の詳細な状態、睡眠時の悩みごと、眠りを妨げる悩みごと、普段寝るときに着ているものに着目し分析をしました。

### ■調査結果（一部抜粋）

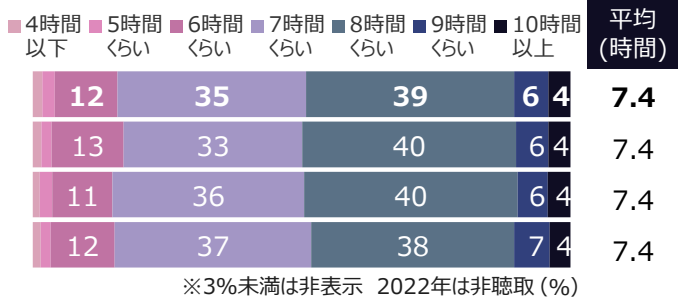
- ✓【**現在と理想の睡眠時間**】 平日と休日を合わせた現在の睡眠時間は、「6時間くらい」が34%「7時間くらい」は29%で平均は6.4時間と昨年より若干長くなった。理想の睡眠時間は、「7時間くらい」が35%「8時間くらい」は39%で平均は7.4時間と昨年と変わらず。現在と理想の睡眠時間のギャップは1.0時間、2023年より1時間程度の差は変わっていない。〈図1～2〉
- ✓【**睡眠の状態や悩み**】 睡眠状態の詳細は、「寝るタイミングは規則的」63%、「寝つきがよい」57%と良好な人もいるものの、「日中眠くなる」65%、「疲れがとれない」59%、「眠りが浅い」57%と良好ではない人の方が多い。〈図3〉 良好ではない睡眠状態を年代別見ると、「日中眠くなる」が30～50代、「疲れがとれない」は30～40代、「眠りが浅い」は50代が多い。「日中眠くなる」は30～40代において、2022年より増加傾向が続いている。〈図4～6〉 睡眠時の悩みごとは、「いびき」「手足・身体の冷え／手足のしびれ」「歯ぎしり」がTOP3。男性50～60代の「いびき」、女性40～60代は「手足・身体の冷え／手足のしびれ」、女性20～50代の「歯ぎしり」が悩みとして多い。〈図7〉 悩みごとが原因で眠れない人の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。「お金・収入・貯金」「人間関係」は女性で、「学校や仕事」は男性の割合が高い。〈図8〉
- ✓【**寝るときに着ているもの**】 普段寝るときに着用しているものは、「スウェット、Tシャツなどの部屋着」51%、「パジャマ・寝巻」39%。60代のみ「パジャマ・寝巻」が多い。2025年に話題となった「リカバリーウエア」は4%にとどまる。〈図9〉

◆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/20260414sleep>

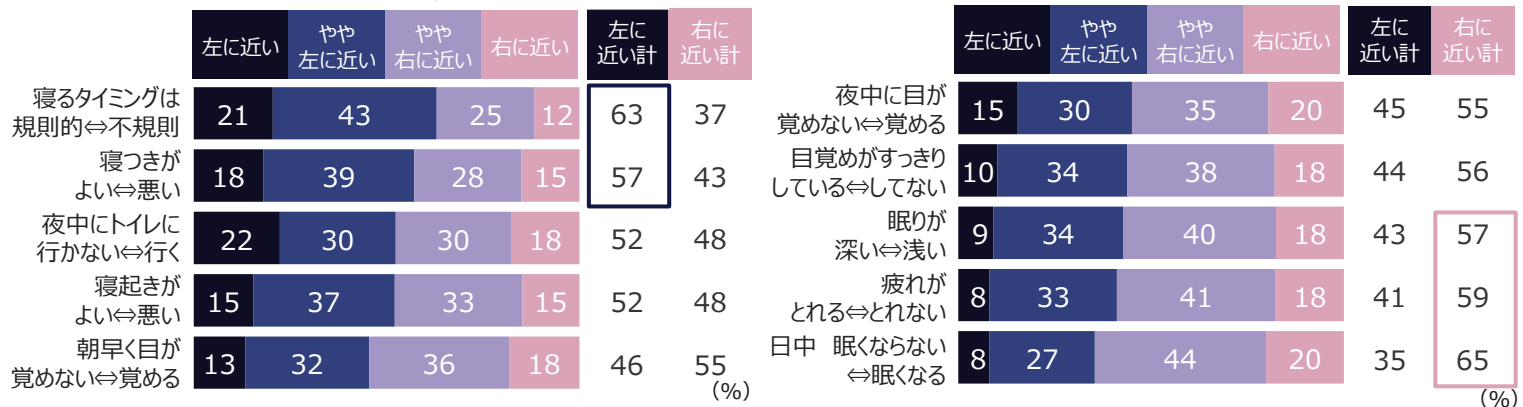
＜図1＞ 1日の睡眠時間（単一回答）



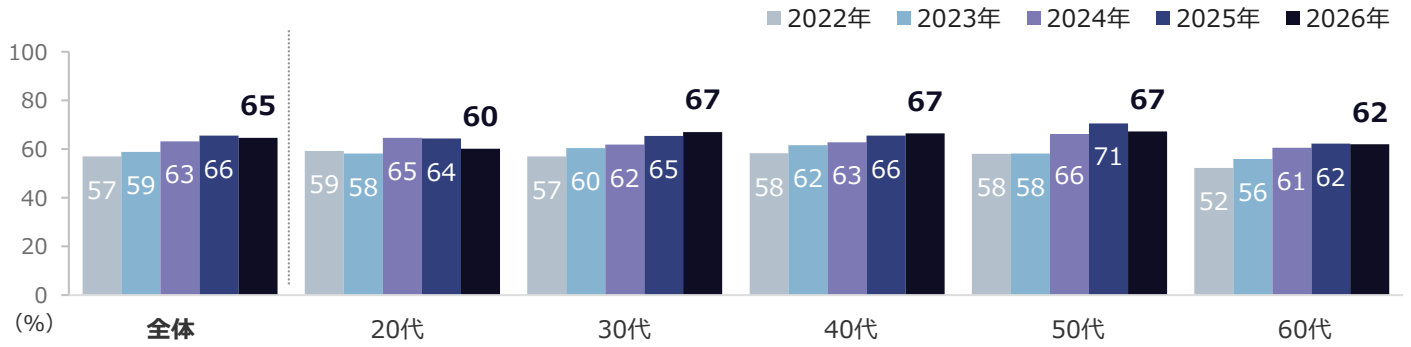
＜図2＞ 1日の理想の睡眠時間（単一回答）



＜図3＞ 睡眠の状態（単一回答：n=3,000）

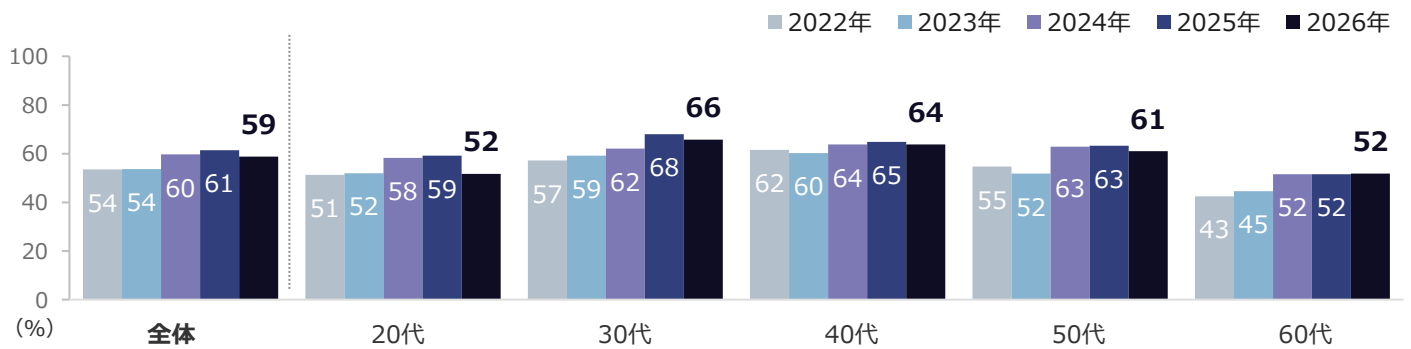


<図4> 日中眠くなる割合 (単一回答) ※4段階評価の右に近い計



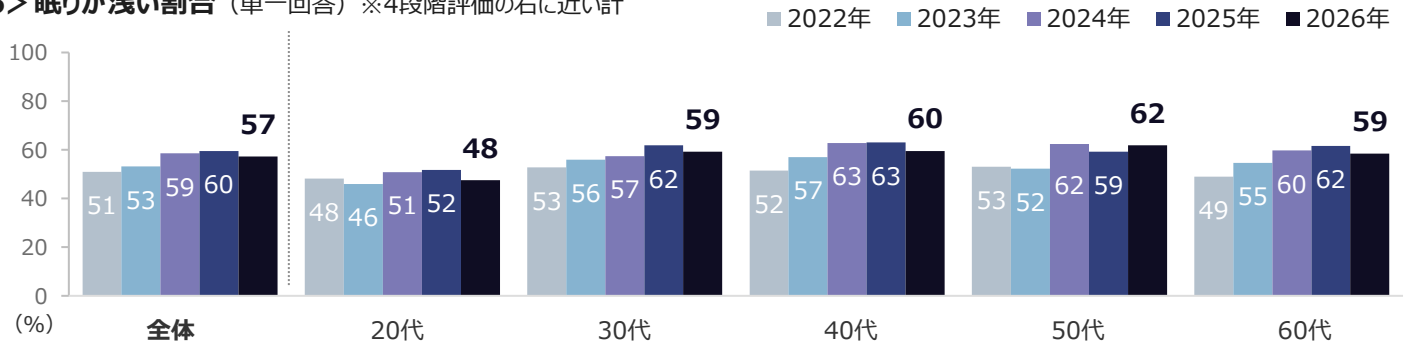
※2022年全体 (n=2,000) 各年代 (n=400) / 2023~2025年全体 (n=2,500) 各年代 (n=500) / 2026年全体 (n=3,000) 各年代 (n=600)

<図5> 疲れがとれない割合 (単一回答) ※4段階評価の右に近い計



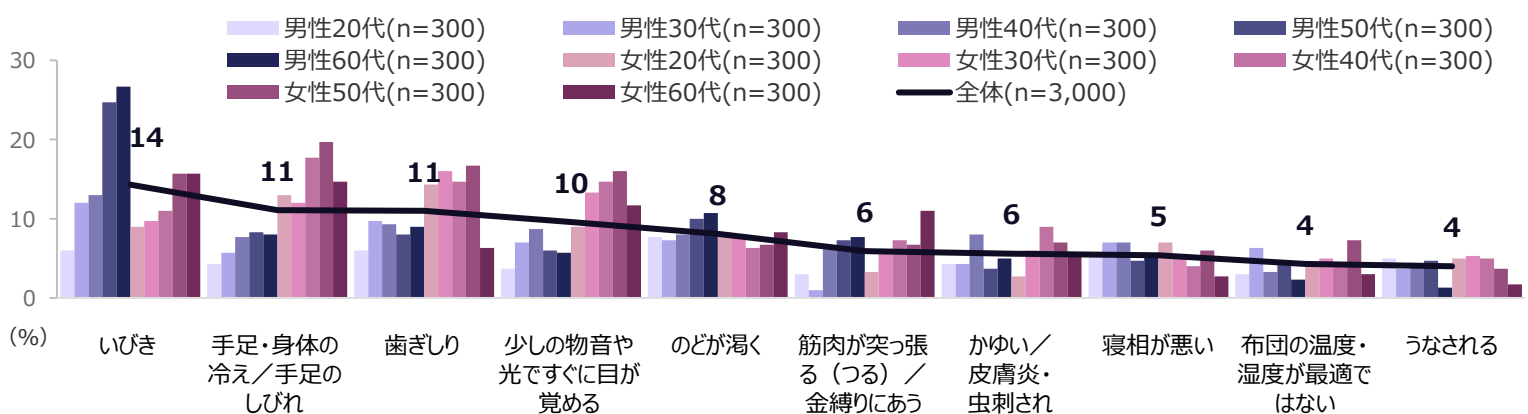
※2022年全体 (n=2,000) 各年代 (n=400) / 2023~2025年全体 (n=2,500) 各年代 (n=500) / 2026年全体 (n=3,000) 各年代 (n=600)

<図6> 眠りが浅い割合 (単一回答) ※4段階評価の右に近い計

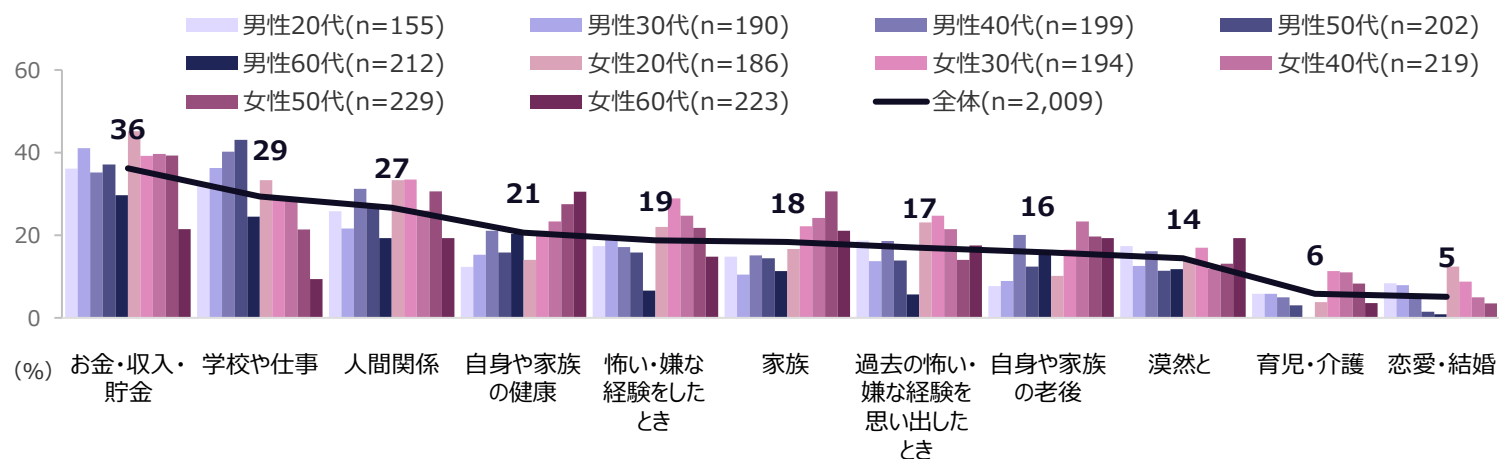


※2022年全体 (n=2,000) 各年代 (n=400) / 2023~2025年全体 (n=2,500) 各年代 (n=500) / 2026年全体 (n=3,000) 各年代 (n=600)

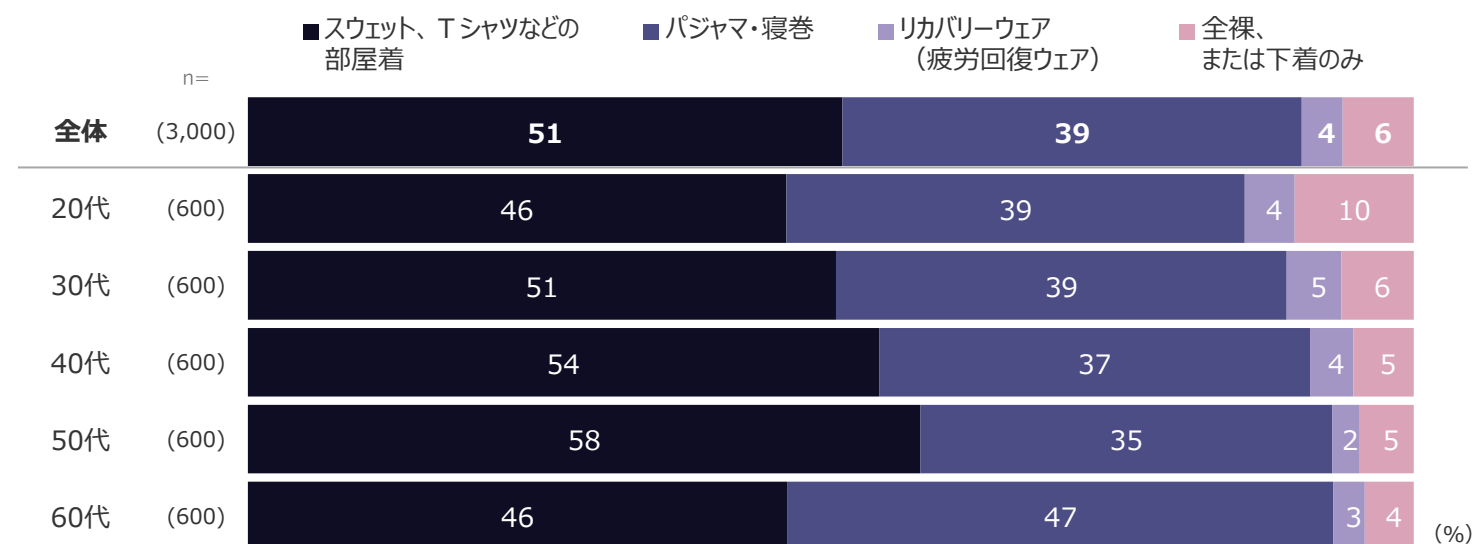
<図7> 睡眠に関する悩み (複数回答) ※15項目中、上位10項目を抜粋



<図8> 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



<図9> 普段寝るときに着ているもの（単一回答：n=3,000）



■レポート項目一覧

- 属性設問（性別/年代/未既婚/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
- 睡眠に関する悩み
- 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
- 寝るときに着ているもの
- 寝るときに靴下を履くか
- 普段寝るときの明かりの状況
- 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/20260414sleep>

## ■ 調査概要

調査手法：インターネットリサーチ

有効回答数：2026年：3,000サンプル

調査地域：全国47都道府県

2023～2025年：2,500サンプル

調査対象：20～69歳の男女

2022年：2,000サンプル

調査期間：2026年：2026年3月18日（水）～19日（木）

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）

※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。

&lt;例&gt;「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・・・」