

**睡眠の質を上げたい人は減少傾向にあるものの75%
睡眠の質改善へは「寝装具」の効果に期待**

－睡眠に関する調査（2026年）改善行動・意識編－

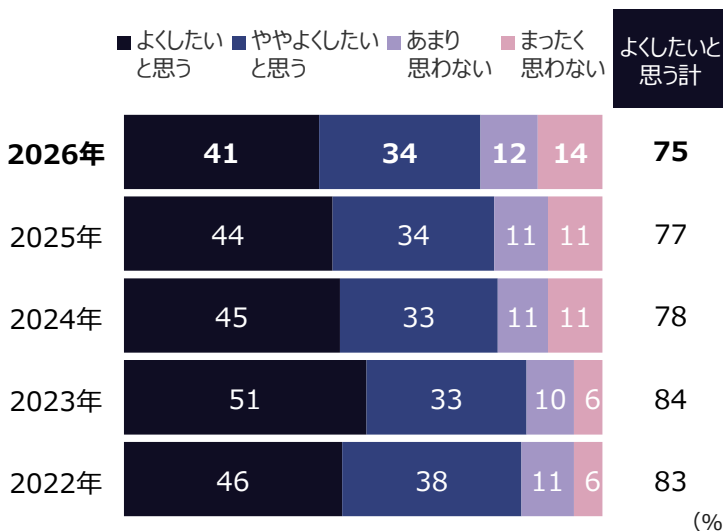
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長兼CEO：五十嵐 幹）は、全国47都道府県に居住する20～69歳の男女3,000人を対象に「睡眠に関する調査（2026年）」を実施しました。平均睡眠時間が短い日本人にとって、睡眠の質の改善や睡眠サポートをする飲料や食べ物、スリープテックなど睡眠市場はにぎわっています。今回は改善行動・意識編として、「睡眠の質」をよくしたいか、質のよい睡眠の条件と現状、睡眠の質をよくするために今後行いたいこと、睡眠の質の改善への期待度などをピックアップし分析をしました。

■ 調査結果 （一部抜粋）

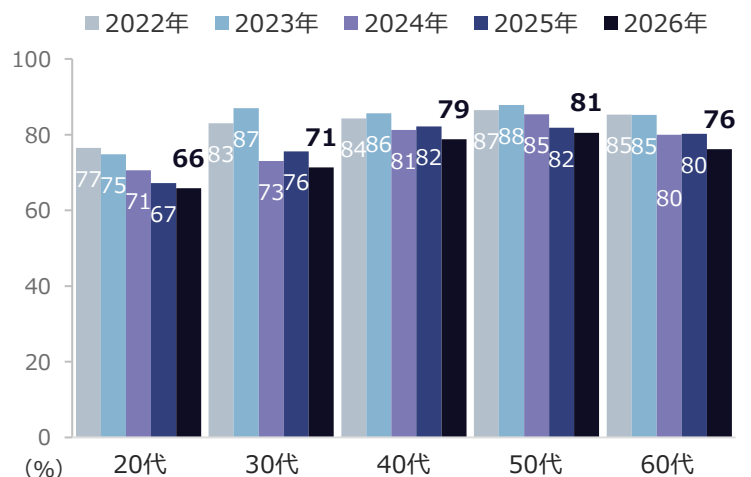
- ✓ **【質のよい睡眠への意識】** 睡眠の質を「よくしたいと思う」は41%、「ややよくしたいと思う」は34%、合わせて75%は睡眠の質の改善を期待している。睡眠の質をよくしたい割合は、特に20代を中心にここ数年減少傾向にある。＜図1＞ 質のよい睡眠の条件は「十分な睡眠時間がとれている」が49%、「深い眠りにつく」「朝起きた時に気分が良好である」「朝起きた時に体が軽く感じる」が35～36%。理想としてTOP4までにあがる睡眠状態と自身の現状とのギャップは30pt前後と大きい。＜図2＞
- ✓ **【睡眠の質向上のためのアイテム・生活習慣・食べ物や飲み物】** 睡眠の質の向上のために「まくらを自分に合ったものになっている」「敷布団・マットレスを自分に合ったものになっている」「パジャマ・寝巻を着て寝る」「掛け布団を自分に合ったものになっている」が上位でいずれも寝装具に集中。＜図3＞ 今後行いたい生活習慣は「眠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」「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」が2割台。＜図4＞ 睡眠の質をよくするための喫食は「ヨーグルト」「水・白湯」が2割台。＜図5＞ 質のよい睡眠のために、実際に行動を起こしたいと思う人は全般的に年代が上がるほど高い。
- ✓ **【睡眠の質改善への効果期待度】** 睡眠の質の改善にどの程度効果があると期待しているかを4段階で聴取した。期待している（効果があると思う）のは、「まくら」「敷布団・マットレス」「掛け布団」で半数超え、次いで「パジャマ・寝巻」「リカバリーウエア」といずれも寝装具に期待が寄せられた。＜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/20260421sleep>

＜図1＞「睡眠の質」をよくしたいか（単一回答）

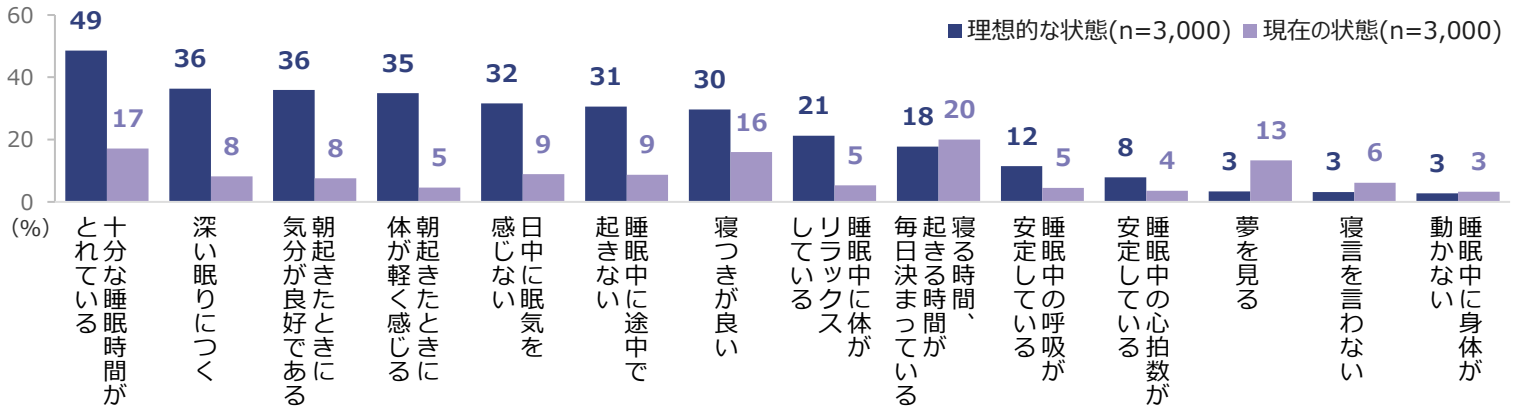


＜年代別 よくしたいと思う計＞

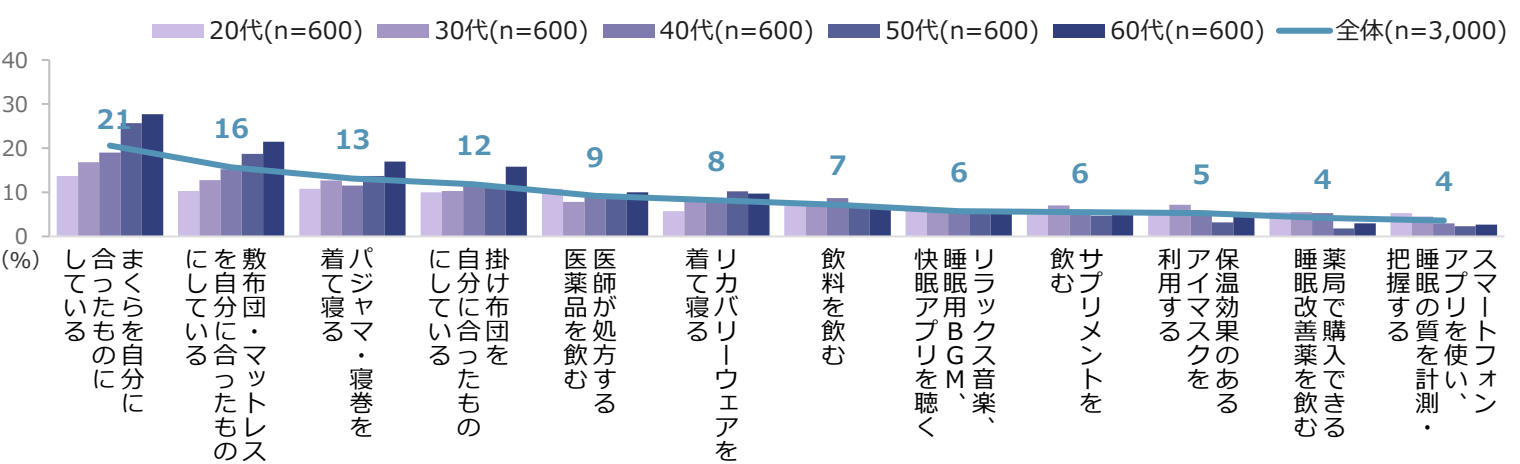


※2022年全体（n=2,000）各年代（n=400）／2023～2025年全体（n=2,500）各年代（n=500）／2026年全体（n=3,000）各年代（n=600）

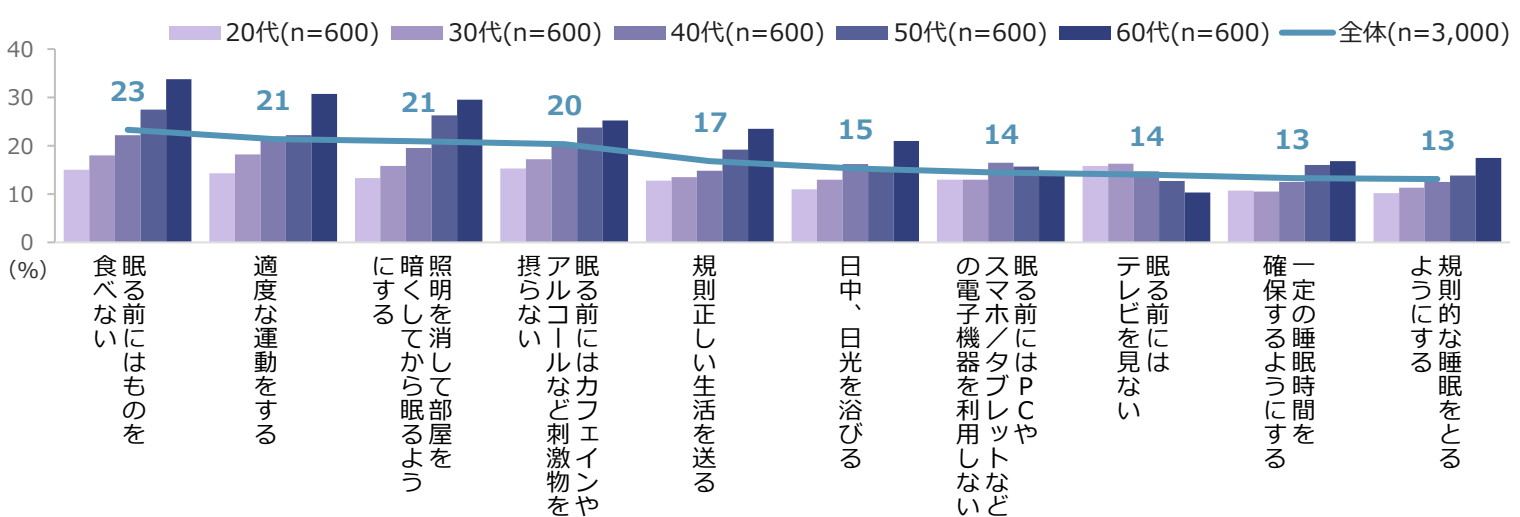
<図2> 質のよい睡眠の条件と現在の状態 (複数回答：n=3,000)



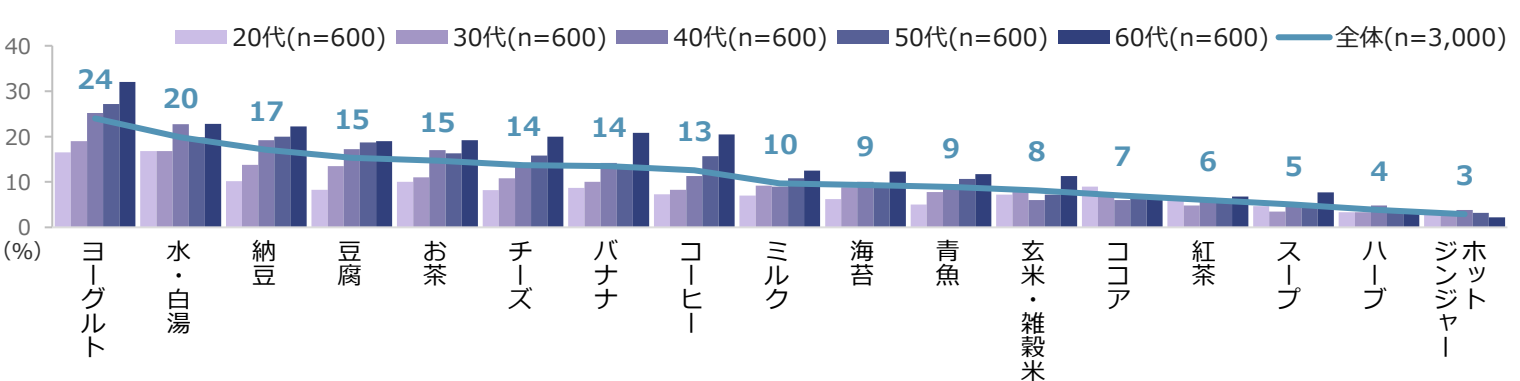
<図3> 睡眠の質の向上のために今後使いたい「アイテム」 (複数回答) ※上位12項目を抜粋

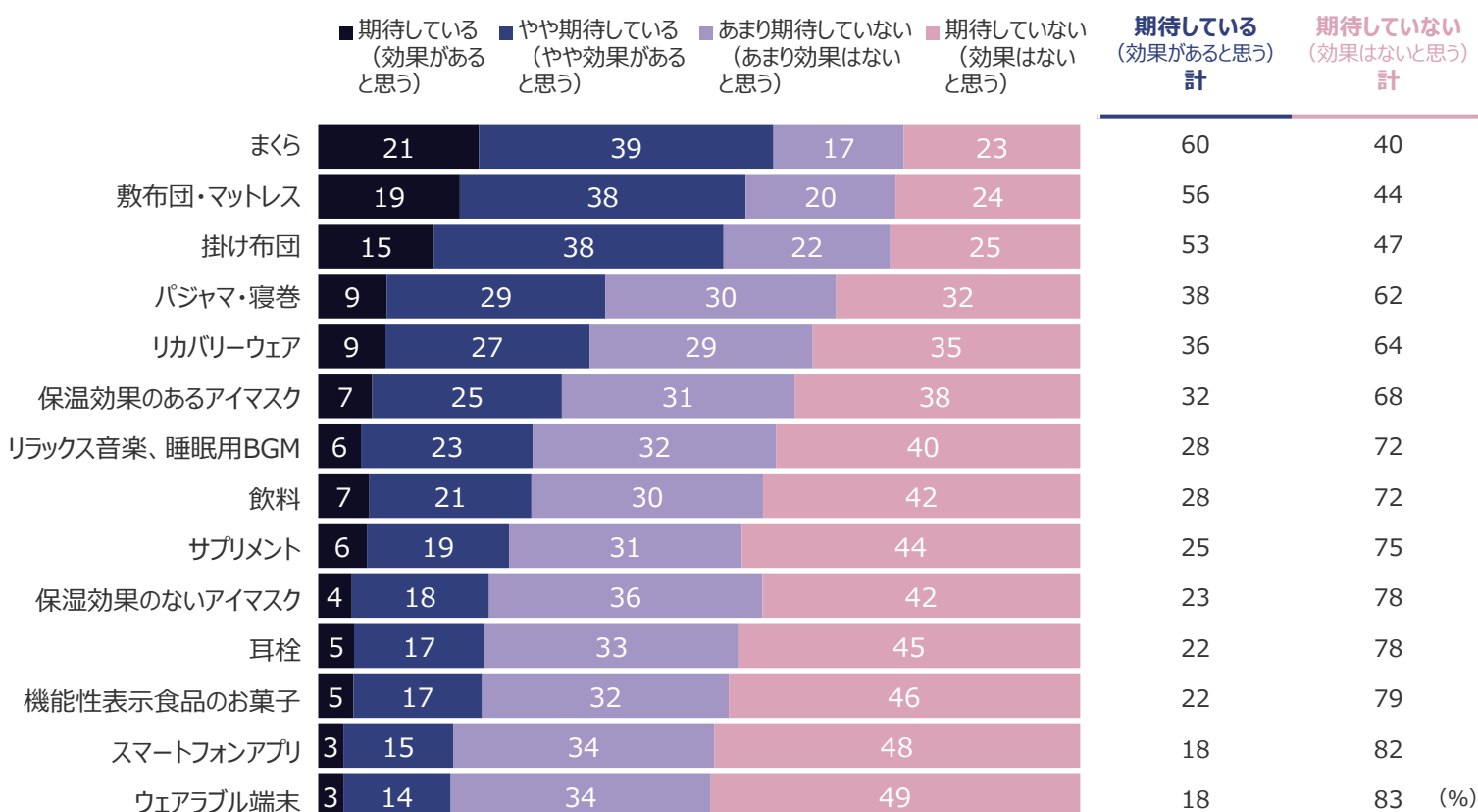


<図4> 睡眠の質の向上のために今後行いたい「生活習慣」 (複数回答) ※上位10項目を抜粋



<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> 睡眠の質の改善への効果期待度 (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/
理想と現実の睡眠時間比較)
- 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いるもの
- 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
- 睡眠の質が悪くなったと思われる行動 (自由回答一部抜粋)
- 睡眠の質の改善への効果期待度

▼ 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/20260421sleep>

■ 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ーション

◆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・・・」