
【報告書】睡眠に関する調査（2025年） 実態編

2025年4月15日
株式会社クロス・マーケティング

目次

調査概要	…02
回答者プロフィール	…03
調査結果サマリー	…07
調査結果詳細	…09
直近1年間の1日の平均睡眠時間	…10
睡眠時間の充足度	…11
理想の1日の平均睡眠時間	…12
理想と現実の睡眠時間タイプ （理想の1日の平均睡眠時間と 直近1年間の1日の平均睡眠時間の比較）	…13
睡眠の状態（全体値一覧）	…14
寝るタイミングは 規則的⇔不規則	…15
寝つきが 良い⇔悪い	…16
夜中に目が 覚めない⇔覚める	…17
朝早く目が 覚めない⇔覚める	…18
夜中にトイレに 行かない⇔行く	…19

眠りが 深い⇔浅い	…20
寝起きが よい⇔悪い	…21
目覚めが すっきりしている⇔すっきりしてない	…22
疲れが とれる⇔とれない	…23
日中 眠くならない⇔眠くなる	…24
睡眠に関する悩み	…25
悩み事が原因で眠りにつくことができないことがあるか	…26
眠りを妨げる悩み事 （悩み事で眠りにつけないことがある人ベース）	…27
直近1年間はベッドで寝たか、布団で寝たか	…28
寝るときに靴下を履くか	…29
普段の入浴	…30
ポテンシャル・ニーズ・クラスターについて	…31
クロス・マーケティングについて	…35

調査概要

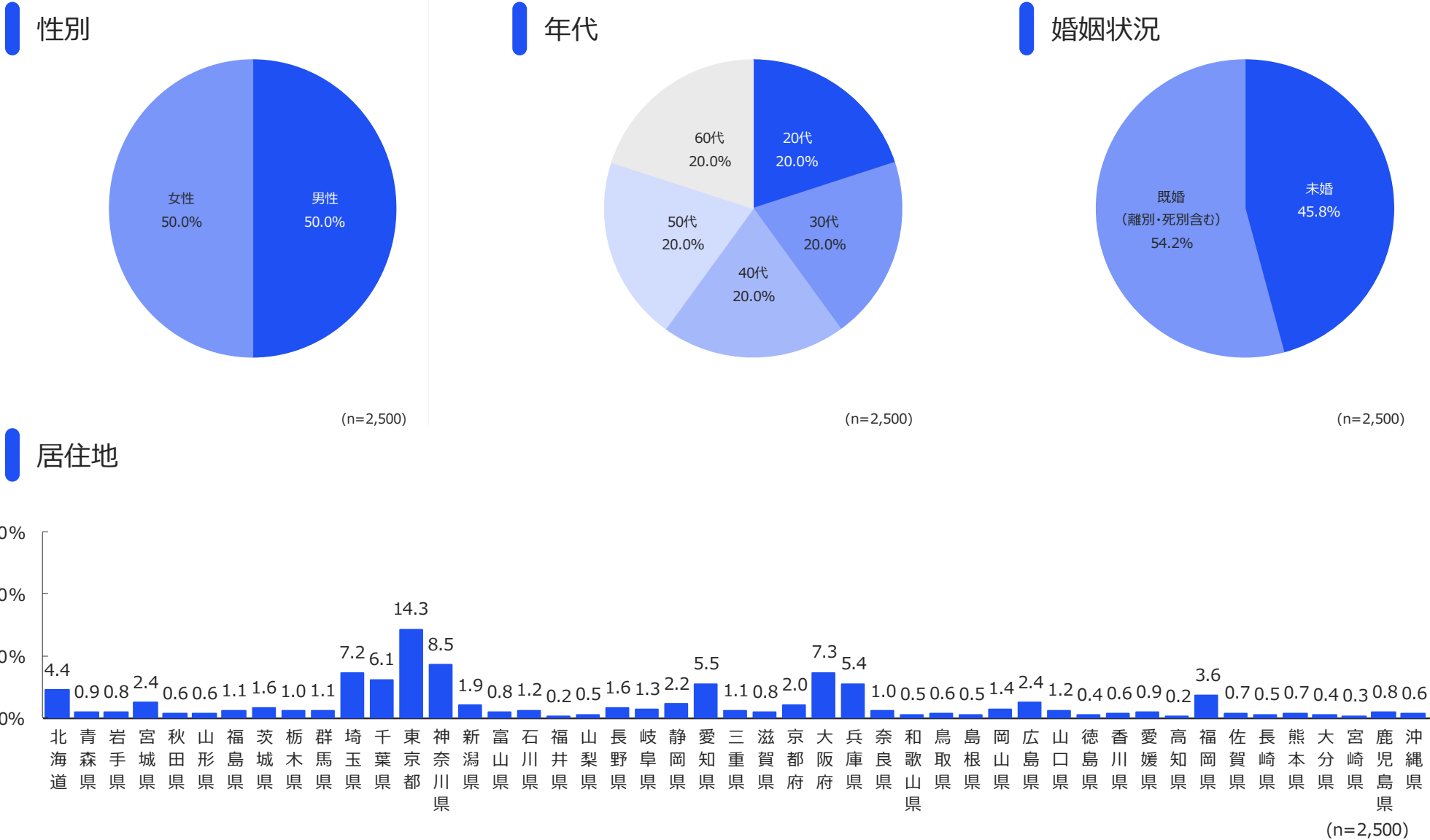
調査エリア	全国47都道府県																							
調査対象者	・ 20-69歳 ・ 男女																							
サンプル数・割付	2,500ss <table><tr><td>割付</td><td>20-29歳</td><td>30-39歳</td><td>40-49歳</td><td>50-59歳</td><td>60-69歳</td></tr><tr><td>男性</td><td>250</td><td>250</td><td>250</td><td>250</td><td>250</td></tr><tr><td>女性</td><td>250</td><td>250</td><td>250</td><td>250</td><td>250</td></tr></table>						割付	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	男性	250	250	250	250	250	女性	250	250	250	250	250
割付	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳																			
男性	250	250	250	250	250																			
女性	250	250	250	250	250																			
実査期間	2025年3月27日（木）～28日（金）																							
調査手法	クロス・マーケティング アンケートモニターへのインターネットリサーチ																							
調査機関	株式会社クロス・マーケティング																							

2022年調査
実査期間：2022年1月1日（土） サンプル数2,000ss
2023年調査
実査期間：2023年3月1日（水） サンプル数2,500ss
2024年調査
実査期間：2024年3月22日（金）～23日（土） サンプル数2,500ss



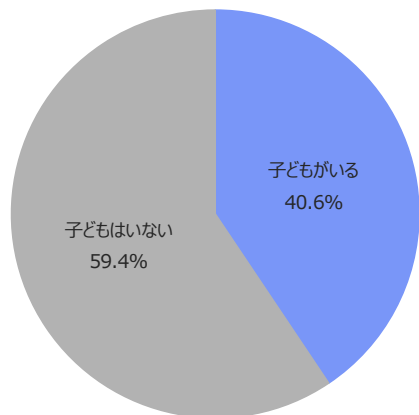
回答者プロフィール

回答者プロフィール



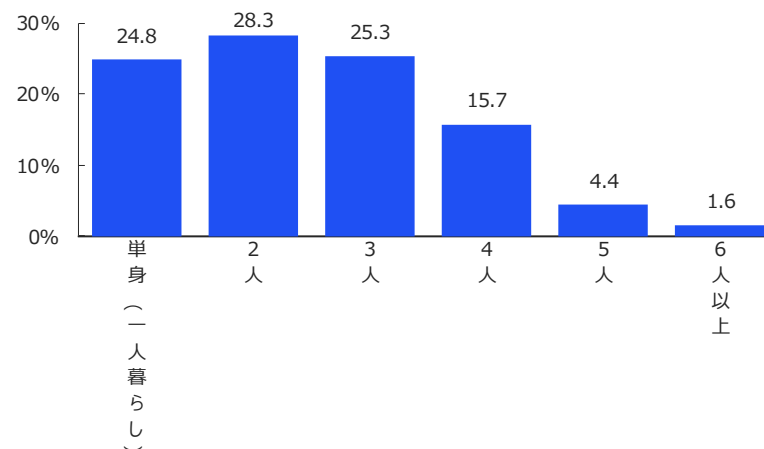
回答者プロフィール

子の有無



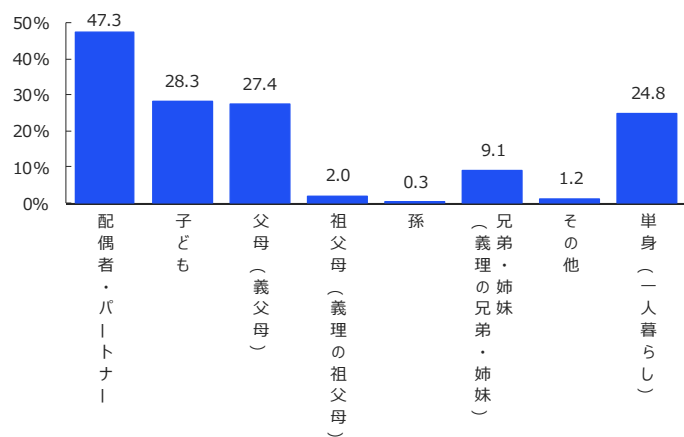
(n=2,500)

同居人数



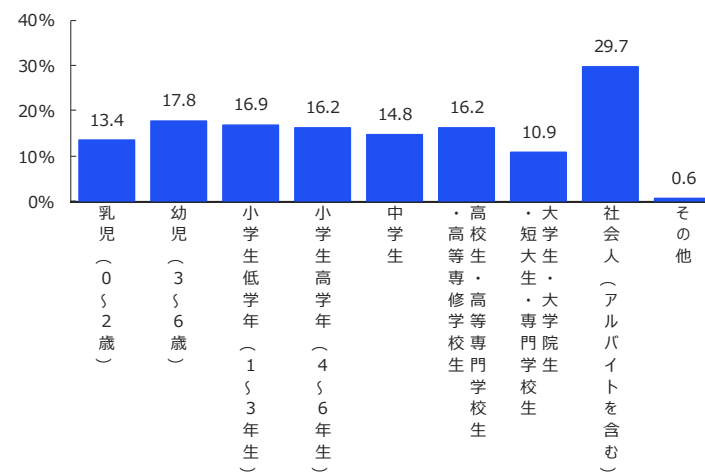
(n=2,500)

同居家族



(n=2,500)

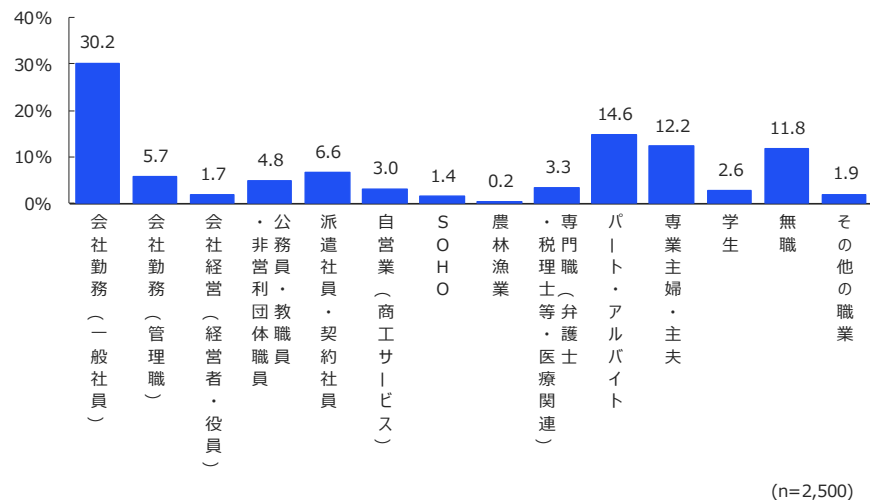
同居の子ども・孫の学齢



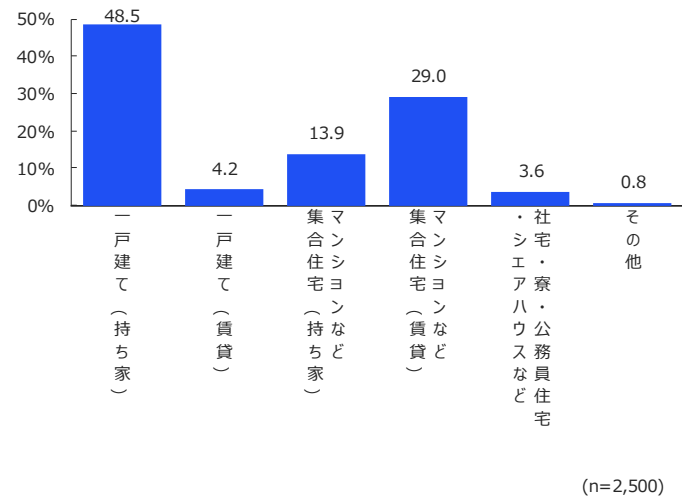
(n=708)

回答者プロフィール

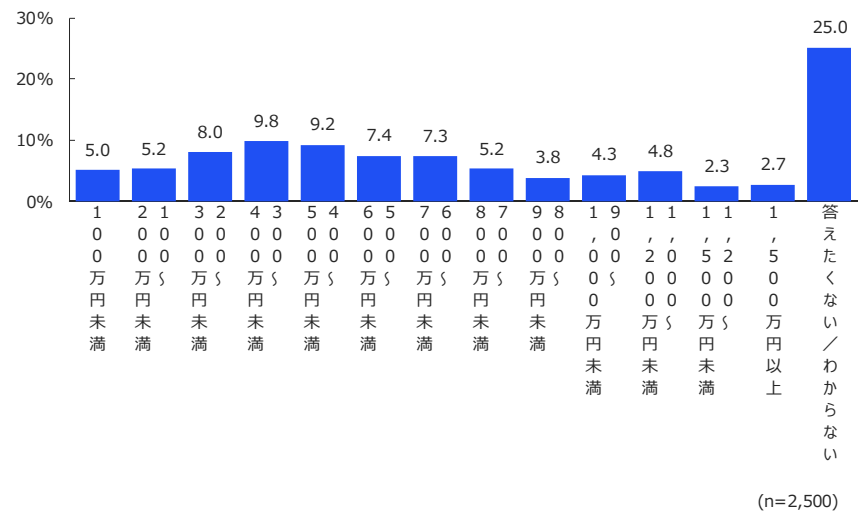
職業



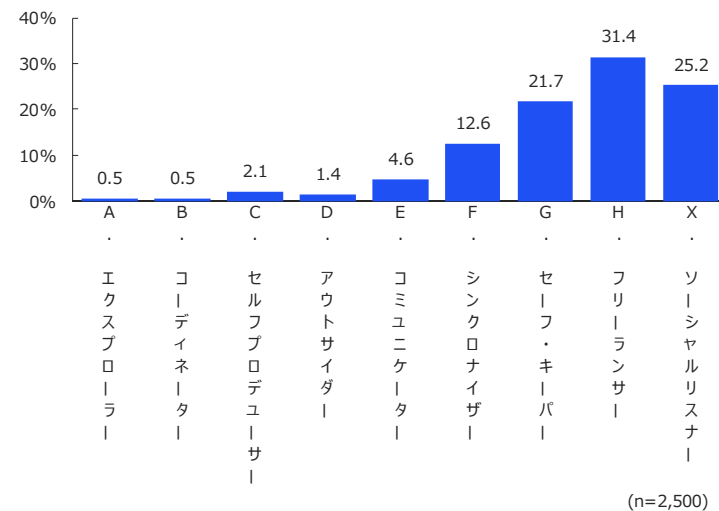
住まい



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

Topic Summary

今回の調査で明らかとなった重要な結果について、以下の一覧に掲載しております。
トピックの詳細は、参照ページをご覧ください。

01

直近1年間 1日の平均睡眠時間

平日と休日を合わせた平均睡眠時間は、全体で6.3時間。

「6時間くらい」35.5%がボリュームゾーン。

過去2年の調査結果と比較し、平均睡眠時間は0.1時間減少。

参照ページ：p10

02

睡眠時間の 過不足

睡眠時間について「足りている・計」43.9%に対し、「足りない・計」は56.1%と高い。

男性30代、女性40代で「足りない・計」が高く6割超え。

コロナ禍が落ち着き普段の生活に戻った2024年より「足りない・計」が増え、半数超えが続く。

参照ページ：p11

03

理想の 1日の平均睡眠時間

平日と休日を合わせた理想の平均睡眠時間は、全体で7.4時間で、現状にプラス1.1時間長い。

「7時間くらい」33.2%と「8時間くらい」39.8%がボリュームゾーン。

参照ページ：p12

04

理想と現実の 睡眠時間タイプ

「睡眠時間は理想より少ない」は全体で71.8%。

「睡眠時間は理想より少ない」は男性20代で最も低く、女性50代が最も高い。

2023年より「睡眠時間は理想より少ない」が増加傾向。

参照ページ：p13

05

睡眠の状態

「寝るタイミングは規則的」60.7%や、「寝つきがよい」57.7%は高く、寝るタイミングや寝つきは良好な人が多い。

良好ではない状態としては、「日中眠くなる」が65.6%と高く、「疲れが取れない」61.4%、「眠りが浅い」59.5%などもやや高い。

参照ページ：p14-24

06

睡眠に関する 悩み

「いびき」「歯ぎしり」がトップ2。次いで、「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」と続く。

男性40代以上・女性50代で「いびき」が、女性40代以上で「手足・身体の冷え／手足のしびれ」が高め。

参照ページ：p25

07

眠りにつけない ことがある

悩み事によって眠りにつけない（つきにくい）ことがある人は68.8%であり、2024年結果と大きな差はみられない。

「ある・計」は30代・50代以上の女性で高い。

参照ページ：p26

08

眠りを妨げる 悩み事

（悩み事で眠りにつけない人）

悩み事で寝付けないと回答した人を対象とし、悩み事の詳細を聴取。

「お金・収入・貯金」「学校や仕事」「人間関係」が悩みのトップ3。

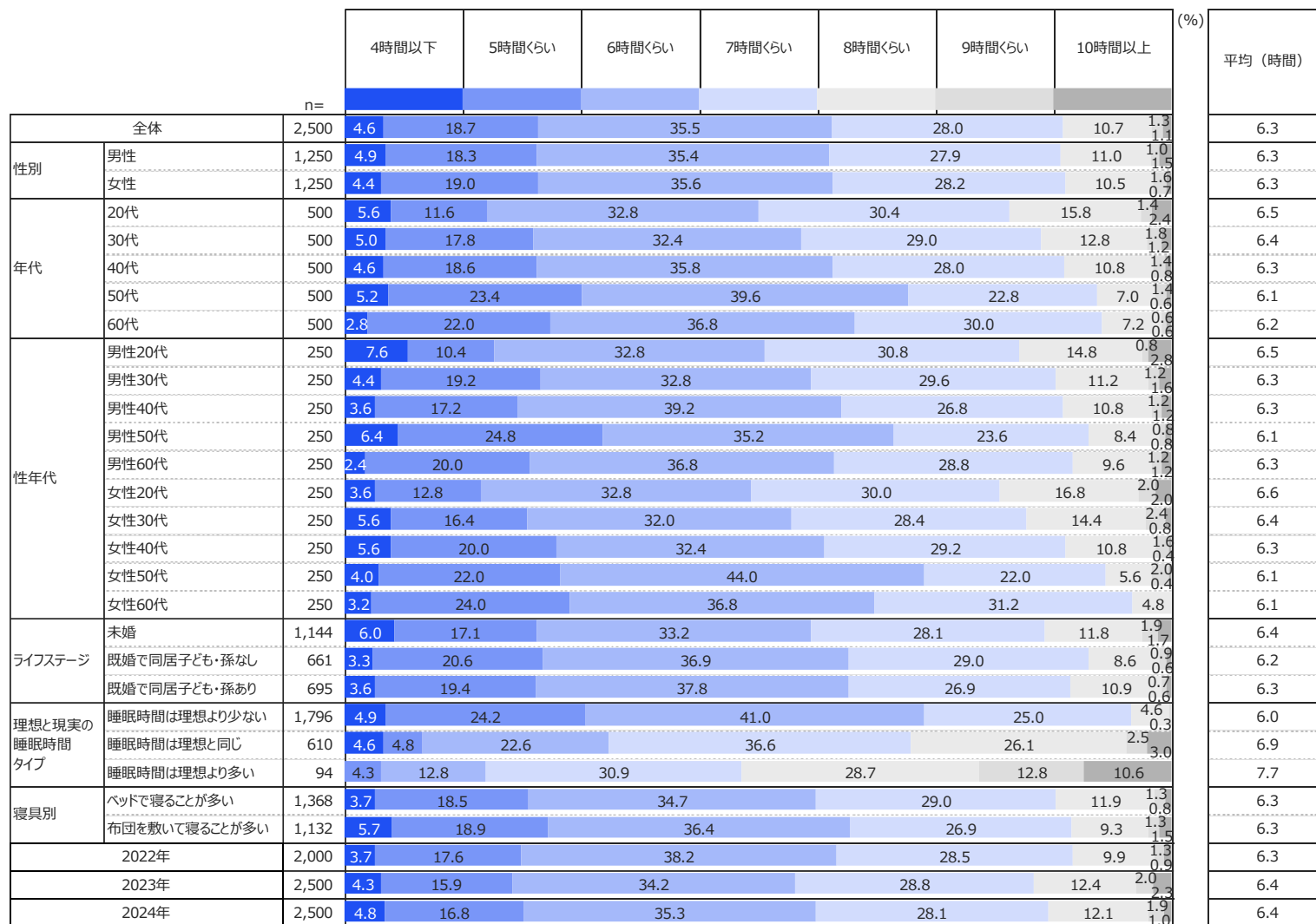
男性30代で「お金・収入・貯金」が、男女とも20代や男性40代～50代で「学校や仕事」が、女性40代以上で「家族」が高め。

参照ページ：p27



調査結果詳細

直近1年間の1日の平均睡眠時間



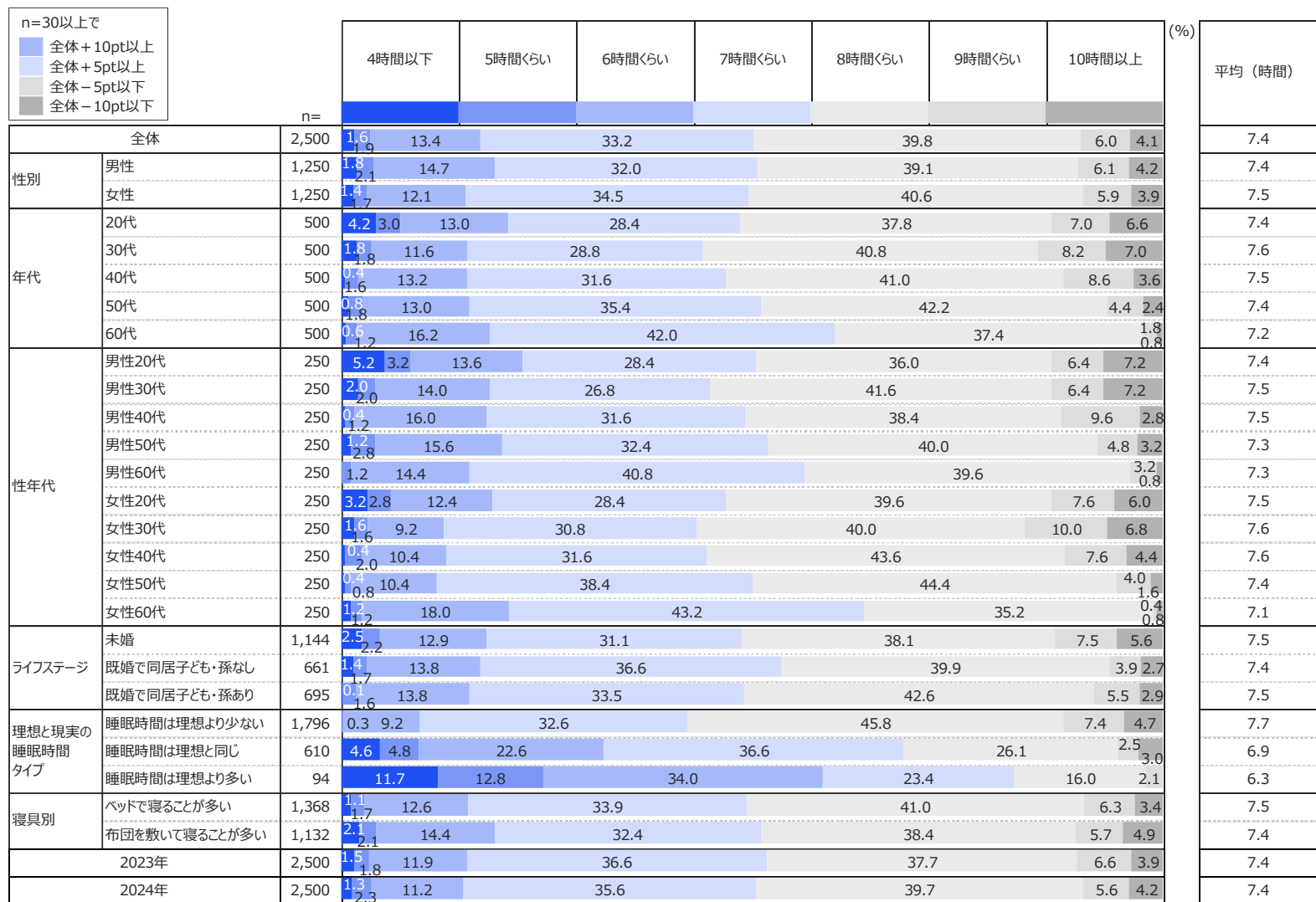
Q1 あなたご自身の、この1年間の「1日の平均睡眠時間」をお教えてください。平日と休日を含めたおおよその平均時間をお知らせください。（SA）

睡眠時間の充足度

n=30以上で			n=				足りている・計		足りない・計		(%)	足りている・計	足りない・計
全体 + 10pt以上 全体 + 5pt以上 全体 - 5pt以下 全体 - 10pt以下							十分足りている	ほぼ足りている	少し足りない	全く足りない			
全体			2,500	10.8	33.1		38.7	17.4				43.9	56.1
性別	男性	1,250	11.7	32.6		38.3	17.4					44.2	55.8
	女性	1,250	9.9	33.6		39.0	17.4					43.5	56.5
年代	20代	500	13.6	32.8		38.6	15.0					46.4	53.6
	30代	500	9.2	29.6		37.6	23.6					38.8	61.2
	40代	500	9.4	30.4		38.6	21.6					39.8	60.2
	50代	500	9.2	32.0		41.2	17.6					41.2	58.8
	60代	500	12.6	40.6		37.4	9.4					53.2	46.8
性年代	男性20代	250	15.2	32.4		36.0	16.4					47.6	52.4
	男性30代	250	10.0	25.2		38.0	26.8					35.2	64.8
	男性40代	250	10.0	32.8		35.6	21.6					42.8	57.2
	男性50代	250	9.2	34.0		41.2	15.6					43.2	56.8
	男性60代	250	14.0	38.4		40.8	6.8					52.4	47.6
	女性20代	250	12.0	33.2		41.2	13.6					45.2	54.8
	女性30代	250	8.4	34.0		37.2	20.4					42.4	57.6
	女性40代	250	8.8	28.0		41.6	21.6					36.8	63.2
	女性50代	250	9.2	30.0		41.2	19.6					39.2	60.8
	女性60代	250	11.2	42.8		34.0	12.0					54.0	46.0
ライフステージ	未婚	1,144	11.0	30.6		39.3	19.1					41.6	58.4
	既婚で同居子ども・孫なし	661	11.5	37.1		35.9	15.6					48.6	51.4
	既婚で同居子ども・孫あり	695	9.8	33.4		40.3	16.5					43.2	56.8
理想と現実の睡眠時間タイプ	睡眠時間は理想より少ない	1,796	3.9	26.0		48.9	21.2					29.9	70.1
	睡眠時間は理想と同じ	610	28.5		52.5	11.3	7.7					81.0	19.0
	睡眠時間は理想より多い	94	27.7		42.6	20.2	9.6					70.2	29.8
寝具別	ベッドで寝ることが多い	1,368	12.2	34.9		37.3	15.6					47.1	52.9
	布団を敷いて寝ることが多い	1,132	9.1	30.8		40.4	19.7					39.9	60.1
2022年			2,000	12.7	39.0		36.0	12.3				51.7	48.3
2023年			2,500	15.0	36.2		35.8	13.0				51.2	48.8
2024年			2,500	13.0	33.3		38.2	15.5				46.4	53.6

Q2 あなたご自身の平日と休日を合わせた、「睡眠時間」は足りていますか？（SA）

理想の1日の平均睡眠時間

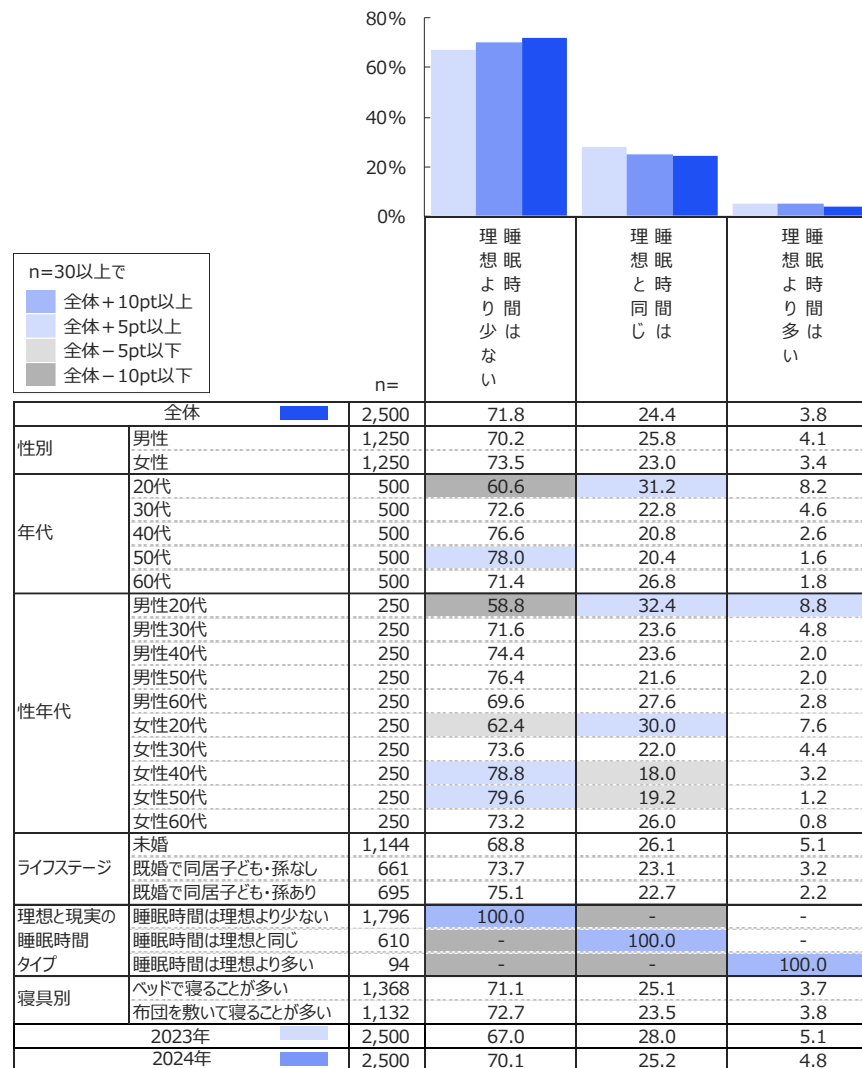


Q3 あなたご自身が思う「理想の1日の平均睡眠時間」をお教えてください。平日と休日を含めた理想的な睡眠時間をお選びください。（SA）

※2023年の調査より聴取

理想と現実の睡眠時間タイプ

(理想の1日の平均睡眠時間と直近1年間の1日の平均睡眠時間の比較)



Q1 あなたご自身の、この1年間の「1日の平均睡眠時間」をお教えてください。平日と休日を含めたおおよその平均時間をお知らせください。(SA)

※2023年の調査より聴取

Q3 あなたご自身が思う「理想の1日の平均睡眠時間」をお教えてください。平日と休日を含めた理想的な睡眠時間をお選びください。(SA)

睡眠の状態（全体値一覧）

	n=	左に近い・計		右に近い・計		(%)	左に近い・計	右に近い・計
		左に近い	やや左に近い	やや右に近い	右に近い			
寝るタイミングは 規則的⇔寝るタイミングは不規則	2,500	19.5	41.2	25.9	13.4		60.7	39.3
寝つきが よい⇔寝つきが悪い	2,500	18.5	39.2	27.8	14.6		57.7	42.3
夜中にトイレに 行かない⇔夜中にトイレに行く	2,500	23.8	28.2	30.0	18.0		52.0	48.0
寝起きが よい⇔寝起が悪い	2,500	14.7	36.6	33.2	15.6		51.2	48.8
朝早く目が 覚めない⇔朝早く目が覚める	2,500	13.8	29.4	37.7	19.1		43.2	56.8
目覚めが すっきりしている⇔目覚めがすっきりしてない	2,500	9.6	32.9	39.2	18.3		42.5	57.5
夜中に目が 覚めない⇔夜中に目が覚める	2,500	14.8	27.5	36.4	21.3		42.3	57.7
眠りが 深い⇔眠りが浅い	2,500	9.4	31.1	41.4	18.1		40.5	59.5
疲れが とれる⇔疲れがとれない	2,500	6.6	32.0	41.9	19.4		38.6	61.4
日中 眠くならない⇔眠くなる	2,500	7.7	26.7	44.5	21.1		34.4	65.6

※左に近い・計を基準に降順並び替え

Q4 あなたの睡眠の状態について教えてください。あてはまるものをそれぞれ選んでください。(各SA)

寝るタイミングは 規則的⇔不規則

			左に近い・計		右に近い・計			
			左に近い	やや左に近い	やや右に近い	右に近い	左に近い・計	右に近い・計
n=30以上で			全体 + 10pt以上		全体 + 5pt以上		全体 - 5pt以下	
			全体 + 10pt以下		全体 - 10pt以下			
n=								
全体			2,500	19.5	41.2	25.9	13.4	
性別	男性	1,250	20.6	39.2	27.9	12.2		
	女性	1,250	18.3	43.2	23.9	14.6		
年代	20代	500	17.2	35.2	30.4	17.2		
	30代	500	17.2	39.2	29.8	13.8		
	40代	500	17.0	41.8	25.8	15.4		
	50代	500	20.8	43.8	22.6	12.8		
	60代	500	25.2	46.0	21.0	7.8		
性年代	男性20代	250	18.0	35.2	33.2	13.6		
	男性30代	250	17.6	40.0	33.2	9.2		
	男性40代	250	14.8	38.8	28.4	18.0		
	男性50代	250	23.6	39.2	23.2	14.0		
	男性60代	250	29.2	42.8	21.6	6.4		
	女性20代	250	16.4	35.2	27.6	20.8		
	女性30代	250	16.8	38.4	26.4	18.4		
	女性40代	250	19.2	44.8	23.2	12.8		
	女性50代	250	18.0	48.4	22.0	11.6		
	女性60代	250	21.2	49.2	20.4	9.2		
ライフステージ	未婚	1,144	16.4	37.2	29.7	16.6		
	既婚で同居子ども・孫なし	661	23.6	43.1	23.9	9.4		
	既婚で同居子ども・孫あり	695	20.6	45.9	21.6	11.9		
理想と現実の睡眠時間タイプ	睡眠時間は理想より少ない	1,796	17.3	40.9	27.1	14.8		
	睡眠時間は理想と同じ	610	26.1	41.8	22.6	9.5		
	睡眠時間は理想より多い	94	18.1	43.6	25.5	12.8		
寝具別	ベッドで寝ることが多い	1,368	20.5	42.5	24.2	12.9		
	布団を敷いて寝ることが多い	1,132	18.3	39.7	28.0	14.0		
2022年			2,000	24.3	43.2	21.7	10.9	
2023年			2,500	26.2	39.4	23.0	11.3	
2024年			2,500	20.3	41.1	25.8	12.8	

Q4_1 あなたの睡眠の状態について教えてください。あてはまるものをそれぞれ選んでください。寝るタイミングは規則的⇔寝るタイミングは不規則 (SA)

寝つきが 良い⇔悪い

			左に近い・計		右に近い・計			
			左に近い	やや左に近い	やや右に近い	右に近い	左に近い・計	右に近い・計
n=30以上で			全体 + 10pt以上		全体 + 5pt以上		全体 - 5pt以下	
n=			全体 + 10pt以上		全体 + 5pt以上		全体 - 5pt以下	
全体			2,500	18.5	39.2	27.8	14.6	
性別	男性	1,250	19.2	42.1	27.6	11.1		
	女性	1,250	17.8	36.3	27.9	18.0		
年代	20代	500	17.0	35.0	31.8	16.2		
	30代	500	12.2	41.0	31.4	15.4		
	40代	500	16.8	40.8	25.8	16.6		
	50代	500	21.2	37.8	27.0	14.0		
	60代	500	25.2	41.4	22.8	10.6		
性年代	男性20代	250	18.4	40.4	31.2	10.0		
	男性30代	250	12.0	44.8	30.0	13.2		
	男性40代	250	16.8	41.6	28.8	12.8		
	男性50代	250	21.6	41.2	26.4	10.8		
	男性60代	250	27.2	42.4	21.6	8.8		
	女性20代	250	15.6	29.6	32.4	22.4		
	女性30代	250	12.4	37.2	32.8	17.6		
	女性40代	250	16.8	40.0	22.8	20.4		
	女性50代	250	20.8	34.4	27.6	17.2		
	女性60代	250	23.2	40.4	24.0	12.4		
ライフステージ	未婚	1,144	14.9	37.5	31.0	16.5		
	既婚で同居子ども・孫なし	661	21.6	39.3	24.7	14.4		
	既婚で同居子ども・孫あり	695	21.3	41.9	25.3	11.5		
理想と現実の睡眠時間タイプ	睡眠時間は理想より少ない	1,796	17.3	37.4	29.1	16.2		
	睡眠時間は理想と同じ	610	21.3	45.4	23.8	9.5		
	睡眠時間は理想より多い	94	22.3	33.0	28.7	16.0		
寝具別	ベッドで寝ることが多い	1,368	20.0	38.9	26.1	15.0		
	布団を敷いて寝ることが多い	1,132	16.6	39.6	29.8	14.0		
2022年			2,000	26.8	39.3	22.2	11.8	
2023年			2,500	24.2	35.1	25.8	14.8	
2024年			2,500	19.4	38.6	26.5	15.5	

Q4_2 あなたの睡眠の状態について教えてください。あてはまるものをそれぞれ選んでください。寝つきがよい⇔寝つきが悪い（SA）

夜中に目が 覚めない⇔覚める

			左に近い・計		右に近い・計			
			左に近い	やや左に近い	やや右に近い	右に近い	左に近い・計	右に近い・計
			n=		(%)			
全体			2,500					
性別	男性	1,250	14.8	27.5	36.4	21.3	42.3	57.7
	女性	1,250	15.2	28.7	37.3	18.8	43.9	56.1
年代	20代	500	14.4	26.3	35.4	23.8	40.7	59.3
	30代	500	21.8	31.2	32.2	14.8	53.0	47.0
	40代	500	16.2	31.6	36.6	15.6	47.8	52.2
	50代	500	12.8	29.0	36.6	21.6	41.8	58.2
	60代	500	12.0	24.8	38.2	25.0	36.8	63.2
性年代	男性20代	250	11.2	21.0	38.2	29.6	32.2	67.8
	男性30代	250	24.0	30.8	32.0	13.2	54.8	45.2
	男性40代	250	16.4	37.2	36.8	9.6	53.6	46.4
	男性50代	250	14.8	29.6	38.0	17.6	44.4	55.6
	男性60代	250	10.8	25.2	40.8	23.2	36.0	64.0
	女性20代	250	10.0	20.8	38.8	30.4	30.8	69.2
	女性30代	250	19.6	31.6	32.4	16.4	51.2	48.8
	女性40代	250	16.0	26.0	36.4	21.6	42.0	58.0
	女性50代	250	10.8	28.4	35.2	25.6	39.2	60.8
	女性60代	250	13.2	24.4	35.6	26.8	37.6	62.4
ライフステージ	未婚	1,144	12.4	21.2	37.6	28.8	33.6	66.4
	既婚で同居子ども・孫なし	661	17.1	29.9	36.3	16.7	47.0	53.0
	既婚で同居子ども・孫あり	695	11.6	23.6	39.2	25.6	35.2	64.8
理想と現実の睡眠時間タイプ	睡眠時間は理想より少ない	1,796	14.0	27.3	33.8	24.9	41.3	58.7
	睡眠時間は理想と同じ	610	13.4	26.7	36.5	23.4	40.1	59.9
	睡眠時間は理想より多い	94	18.9	28.2	36.6	16.4	47.0	53.0
寝具別	ベッドで寝ることが多い	1,368	14.9	39.4	31.9	13.8	54.3	45.7
	布団を敷いて寝ることが多い	1,132	15.9	29.9	33.7	20.5	45.8	54.2
2022年			13.5	24.6	39.6	22.3	38.2	61.8
2023年			19.9	26.7	33.8	19.7	46.6	53.5
2024年			18.0	28.5	31.6	22.0	46.5	53.5
			15.2	28.6	35.0	21.2	43.8	56.2

Q4_3 あなたの睡眠の状態について教えてください。あてはまるものをそれぞれ選んでください。夜中に目が覚めない⇔夜中に目が覚める（SA）

朝早く目が 覚めない⇔覚める

			左に近い・計		右に近い・計		左に近い・計		右に近い・計	
			左に近い	やや左に近い	やや右に近い	右に近い	左に近い	やや左に近い	やや右に近い	右に近い
			n=		n=		n=		n=	
全体			2,500	13.8	29.4	37.7	19.1	43.2	56.8	
性別	男性	1,250	12.6	28.6	39.0	19.8	41.2	58.8		
	女性	1,250	15.0	30.2	36.5	18.4	45.1	54.9		
年代	20代	500	20.6	34.4	30.8	14.2	55.0	45.0		
	30代	500	17.6	32.0	37.2	13.2	49.6	50.4		
	40代	500	12.8	29.0	41.0	17.2	41.8	58.2		
	50代	500	9.2	28.0	39.2	23.6	37.2	62.8		
	60代	500	8.6	23.6	40.4	27.4	32.2	67.8		
性年代	男性20代	250	21.6	34.0	31.6	12.8	55.6	44.4		
	男性30代	250	15.2	34.4	39.6	10.8	49.6	50.4		
	男性40代	250	12.8	29.2	40.8	17.2	42.0	58.0		
	男性50代	250	7.6	26.0	40.4	26.0	33.6	66.4		
	男性60代	250	5.6	19.6	42.4	32.4	25.2	74.8		
	女性20代	250	19.6	34.8	30.0	15.6	54.4	45.6		
	女性30代	250	20.0	29.6	34.8	15.6	49.6	50.4		
	女性40代	250	12.8	28.8	41.2	17.2	41.6	58.4		
	女性50代	250	10.8	30.0	38.0	21.2	40.8	59.2		
	女性60代	250	11.6	27.6	38.4	22.4	39.2	60.8		
ライフステージ	未婚	1,144	15.6	32.2	36.1	16.2	47.7	52.3		
	既婚で同居子ども・孫なし	661	10.1	26.0	39.3	24.5	36.2	63.8		
	既婚で同居子ども・孫あり	695	14.2	28.1	38.8	18.8	42.3	57.7		
理想と現実の睡眠時間タイプ	睡眠時間は理想より少ない	1,796	13.0	28.6	37.5	20.9	41.6	58.4		
	睡眠時間は理想と同じ	610	16.1	30.7	38.9	14.4	46.7	53.3		
	睡眠時間は理想より多い	94	13.8	36.2	34.0	16.0	50.0	50.0		
寝具別	ベッドで寝ることが多い	1,368	15.1	29.8	36.3	18.8	45.0	55.0		
	布団を敷いて寝ることが多い	1,132	12.1	28.9	39.5	19.5	41.0	59.0		
2022年			2,000	16.4	29.4	35.4	18.9	45.8	54.3	
2023年			2,500	17.1	31.3	33.3	18.3	48.4	51.6	
2024年			2,500	13.2	31.2	35.9	19.7	44.4	55.6	

Q4_4 あなたの睡眠の状態について教えてください。あてはまるものをそれぞれ選んでください。朝早く目が覚めない⇔朝早く目が覚める（SA）

夜中にトイレに 行かない⇔行く

			左に近い・計		右に近い・計			
			左に近い	やや左に近い	やや右に近い	右に近い	左に近い・計	右に近い・計
n=30以上で 全体+10pt以上 全体+5pt以上 全体-5pt以下 全体-10pt以下								
n=								
全体			2,500	23.8	28.2	30.0	18.0	
性別	男性	1,250	21.4	29.9	31.5	17.1		
	女性	1,250	26.1	26.6	28.5	18.9		
年代	20代	500	30.4	34.2	23.8	11.6		
	30代	500	26.4	32.0	30.4	11.2		
	40代	500	22.8	30.4	30.2	16.6		
	50代	500	21.2	24.2	32.2	22.4		
	60代	500	18.0	20.4	33.4	28.2		
性年代	男性20代	250	29.2	35.6	24.8	10.4		
	男性30代	250	24.0	35.2	32.0	8.8		
	男性40代	250	20.0	33.2	31.6	15.2		
	男性50代	250	17.2	26.4	36.0	20.4		
	男性60代	250	16.8	19.2	33.2	30.8		
	女性20代	250	31.6	32.8	22.8	12.8		
	女性30代	250	28.8	28.8	28.8	13.6		
	女性40代	250	25.6	27.6	28.8	18.0		
	女性50代	250	25.2	22.0	28.4	24.4		
	女性60代	250	19.2	21.6	33.6	25.6		
ライフステージ	未婚	1,144	26.7	29.8	29.6	13.8		
	既婚で同居子ども・孫なし	661	17.5	27.4	31.8	23.3		
	既婚で同居子ども・孫あり	695	24.7	26.5	28.9	19.9		
理想と現実の睡眠時間タイプ	睡眠時間は理想より少ない	1,796	23.3	28.1	29.5	19.2		
	睡眠時間は理想と同じ	610	25.4	27.7	31.8	15.1		
	睡眠時間は理想より多い	94	22.3	35.1	28.7	13.8		
寝具別	ベッドで寝ることが多い	1,368	24.4	30.9	27.5	17.2		
	布団を敷いて寝ることが多い	1,132	23.0	25.0	33.0	19.0		
2022年			2,000	32.0	25.9	24.9	17.3	
2023年			2,500	31.4	25.4	26.0	17.2	
2024年			2,500	24.0	28.6	29.6	17.8	

Q4_5 あなたの睡眠の状態について教えてください。あてはまるものをそれぞれ選んでください。夜中にトイレに行かない⇔夜中にトイレに行く（SA）

眠りが 深い⇔浅い

n=30以上で 全体 + 10pt以上 全体 + 5pt以上 全体 - 5pt以下 全体 - 10pt以下			左に近い・計		右に近い・計		(%)	左に近い・計	右に近い・計
			左に近い	やや左に近い	やや右に近い	右に近い			
n=									
全体			2,500	9.4	31.1	41.4	18.1	40.5	59.5
性別	男性	1,250	10.6	32.0	40.7	16.6	42.6	57.4	
	女性	1,250	8.2	30.2	42.0	19.6	38.4	61.6	
年代	20代	500	12.0	36.2	36.6	15.2	48.2	51.8	
	30代	500	8.6	29.6	44.8	17.0	38.2	61.8	
	40代	500	8.8	28.2	45.0	18.0	37.0	63.0	
	50代	500	9.8	31.0	35.4	23.8	40.8	59.2	
	60代	500	7.8	30.6	45.0	16.6	38.4	61.6	
性年代	男性20代	250	13.6	38.8	34.4	13.2	52.4	47.6	
	男性30代	250	9.6	32.4	44.0	14.0	42.0	58.0	
	男性40代	250	11.2	30.0	42.8	16.0	41.2	58.8	
	男性50代	250	10.8	30.0	35.2	24.0	40.8	59.2	
	男性60代	250	8.0	28.8	47.2	16.0	36.8	63.2	
	女性20代	250	10.4	33.6	38.8	17.2	44.0	56.0	
	女性30代	250	7.6	26.8	45.6	20.0	34.4	65.6	
	女性40代	250	6.4	26.4	47.2	20.0	32.8	67.2	
	女性50代	250	8.8	32.0	35.6	23.6	40.8	59.2	
	女性60代	250	7.6	32.4	42.8	17.2	40.0	60.0	
ライフステージ	未婚	1,144	8.9	32.7	40.6	17.7	41.6	58.4	
	既婚で同居子ども・孫なし	661	8.6	32.2	41.1	18.0	40.8	59.2	
	既婚で同居子ども・孫あり	695	10.9	27.5	42.7	18.8	38.4	61.6	
理想と現実の睡眠時間タイプ	睡眠時間は理想より少ない	1,796	7.7	28.7	43.0	20.6	36.4	63.6	
	睡眠時間は理想と同じ	610	13.6	37.5	37.5	11.3	51.1	48.9	
	睡眠時間は理想より多い	94	14.9	35.1	35.1	14.9	50.0	50.0	
寝具別	ベッドで寝ることが多い	1,368	10.2	31.6	41.2	17.0	41.8	58.2	
	布団を敷いて寝ることが多い	1,132	8.4	30.6	41.6	19.4	39.0	61.0	
2022年			2,000	12.4	36.7	36.9	14.0	49.1	50.9
2023年			2,500	12.6	34.3	36.8	16.4	46.8	53.2
2024年			2,500	11.0	30.4	40.2	18.4	41.4	58.6

Q4_6 あなたの睡眠の状態について教えてください。あてはまるものをそれぞれ選んでください。眠りが深い⇔眠りが浅い（SA）

寝起きが よい⇔悪い

			左に近い・計				右に近い・計				左に近い・計		右に近い・計	
			左に近い		やや左に近い		やや右に近い		右に近い					
			n=											
全体			2,500	14.7	36.6		33.2		15.6		51.2		48.8	
性別	男性	1,250	16.1	36.2		33.9		13.8			52.3		47.7	
	女性	1,250	13.3	36.9		32.5		17.4			50.2		49.8	
年代	20代	500	11.2	27.0		39.8		22.0			38.2		61.8	
	30代	500	9.4	32.2		39.4		19.0			41.6		58.4	
	40代	500	13.6	37.4		30.6		18.4			51.0		49.0	
	50代	500	16.0	41.4		30.8		11.8			57.4		42.6	
	60代	500	23.2	44.8		25.4		6.6			68.0		32.0	
性年代	男性20代	250	12.4	26.0		39.6		22.0			38.4		61.6	
	男性30代	250	9.2	33.2		42.8		14.8			42.4		57.6	
	男性40代	250	14.4	36.0		32.8		16.8			50.4		49.6	
	男性50代	250	18.0	44.0		28.0		10.0			62.0		38.0	
	男性60代	250	26.4	42.0		26.4		5.2			68.4		31.6	
	女性20代	250	10.0	28.0		40.0		22.0			38.0		62.0	
	女性30代	250	9.6	31.2		36.0		23.2			40.8		59.2	
	女性40代	250	12.8	38.8		28.4		20.0			51.6		48.4	
	女性50代	250	14.0	38.8		33.6		13.6			52.8		47.2	
	女性60代	250	20.0	47.6		24.4		8.0			67.6		32.4	
ライフステージ	未婚	1,144	10.7	32.9		36.7		19.8			43.5		56.5	
	既婚で同居子ども・孫なし	661	17.7	39.2		31.6		11.5			56.9		43.1	
	既婚で同居子ども・孫あり	695	18.4	40.1		28.9		12.5			58.6		41.4	
理想と現実の睡眠時間タイプ	睡眠時間は理想より少ない	1,796	12.6	35.4		34.6		17.4			48.1		51.9	
	睡眠時間は理想と同じ	610	21.1	39.8		28.7		10.3			61.0		39.0	
	睡眠時間は理想より多い	94	11.7	37.2		36.2		14.9			48.9		51.1	
寝具別	ベッドで寝ることが多い	1,368	15.9	37.3		31.5		15.3			53.2		46.8	
	布団を敷いて寝ることが多い	1,132	13.2	35.7		35.2		15.9			48.9		51.1	
2022年			2,000	20.5	39.5		26.2		13.9		60.0		40.1	
2023年			2,500	20.2	38.9		25.8		15.1		59.1		40.9	
2024年			2,500	15.8	37.3		31.6		15.2		53.2		46.8	

Q4_7 あなたの睡眠の状態について教えてください。あてはまるものをそれぞれ選んでください。寝起きがよい⇔寝起きが悪い（SA）

目覚めが すっきりしている⇔すっきりしてない

			左に近い・計		右に近い・計			
			左に近い	やや左に近い	やや右に近い	右に近い	左に近い・計	右に近い・計
n=30以上で			全体 + 10pt以上		全体 + 5pt以上			
			全体 - 5pt以下		全体 - 10pt以下			
n=								
全体			2,500	9.6 32.9	39.2	18.3		
性別	男性	1,250	10.8	34.3	39.3	15.6	42.5	57.5
	女性	1,250	8.4	31.4	39.1	21.0	45.1	54.9
年代	20代	500	9.6	28.6	40.0	21.8	39.8	60.2
	30代	500	6.6	27.4	43.2	22.8	38.2	61.8
	40代	500	8.4	31.6	39.6	20.4	34.0	66.0
	50代	500	8.6	34.0	40.4	17.0	40.0	60.0
	60代	500	14.8	42.8	32.8	9.6	42.6	57.4
性年代	男性20代	250	10.8	33.6	36.0	19.6	57.6	42.4
	男性30代	250	8.0	30.4	44.4	17.2	44.4	55.6
	男性40代	250	9.2	31.6	42.4	16.8	38.4	61.6
	男性50代	250	10.0	34.4	39.2	16.4	40.8	59.2
	男性60代	250	16.0	41.6	34.4	8.0	44.4	55.6
	女性20代	250	8.4	23.6	44.0	24.0	57.6	42.4
	女性30代	250	5.2	24.4	42.0	28.4	32.0	68.0
	女性40代	250	7.6	31.6	36.8	24.0	29.6	70.4
	女性50代	250	7.2	33.6	41.6	17.6	39.2	60.8
	女性60代	250	13.6	44.0	31.2	11.2	40.8	59.2
ライフステージ	未婚	1,144	7.7	29.6	42.2	20.5	57.6	42.4
	既婚で同居子ども・孫なし	661	11.8	35.1	37.5	15.6	37.3	62.7
	既婚で同居子ども・孫あり	695	10.6	36.1	35.8	17.4	46.9	53.1
理想と現実の睡眠時間タイプ	睡眠時間は理想より少ない	1,796	7.1	30.9	41.0	21.0	46.8	53.2
	睡眠時間は理想と同じ	610	17.2	37.7	33.9	11.1	38.0	62.0
	睡眠時間は理想より多い	94	8.5	39.4	38.3	13.8	54.9	45.1
寝具別	ベッドで寝ることが多い	1,368	10.6	33.1	39.0	17.3	47.9	52.1
	布団を敷いて寝ることが多い	1,132	8.4	32.6	39.5	19.5	43.7	56.3
2022年			2,000	12.7 34.7	35.5	17.2	41.0	59.0
2023年			2,500	12.1 34.6	34.7	18.6	47.4	52.7
2024年			2,500	9.0 35.4	38.0	17.6	46.7	53.3

Q4_8 あなたの睡眠の状態について教えてください。あてはまるものをそれぞれ選んでください。目覚めがすっきりしている⇔目覚めがすっきりしてない（SA）

疲れが とれる⇔とれない

			左に近い・計		右に近い・計			
			左に近い	やや左に近い	やや右に近い	右に近い	左に近い・計	右に近い・計
			n=		(%)			
全体			2,500	6.6 32.0	41.9	19.4		
性別	男性	1,250	7.4 33.0	43.0	16.5			
	女性	1,250	5.8 31.0	40.8	22.4			
年代	20代	500	8.0 32.8	40.8	18.4			
	30代	500	5.2 26.8	44.4	23.6			
	40代	500	5.2 30.0	43.0	21.8			
	50代	500	5.4 31.4	43.0	20.2			
	60代	500	9.4 39.0	38.4	13.2			
性年代	男性20代	250	10.8 33.6	41.6	14.0			
	男性30代	250	6.0 30.4	44.4	19.2			
	男性40代	250	5.6 33.2	42.8	18.4			
	男性50代	250	6.0 30.0	44.8	19.2			
	男性60代	250	8.8 38.0	41.6	11.6			
	女性20代	250	5.2 32.0	40.0	22.8			
	女性30代	250	4.4 23.2	44.4	28.0			
	女性40代	250	4.8 26.8	43.2	25.2			
	女性50代	250	4.8 32.8	41.2	21.2			
	女性60代	250	10.0 40.0	35.2	14.8			
ライフステージ	未婚	1,144	6.6 30.3	43.5	19.5			
	既婚で同居子ども・孫なし	661	6.4 35.6	42.1	16.0			
	既婚で同居子ども・孫あり	695	6.9 31.4	39.1	22.6			
理想と現実の睡眠時間タイプ	睡眠時間は理想より少ない	1,796	4.2 28.2	44.8	22.8			
	睡眠時間は理想と同じ	610	13.1 42.3	33.6	11.0			
	睡眠時間は理想より多い	94	11.7 37.2	40.4	10.6			
寝具別	ベッドで寝ることが多い	1,368	7.4 33.0	40.8	18.9			
	布団を敷いて寝ることが多い	1,132	5.7 30.8	43.3	20.1			
2022年			2,000	9.9 36.7	37.9	15.6		
2023年			2,500	10.4 36.0	36.2	17.4		
2024年			2,500	7.6 32.7	41.0	18.7		

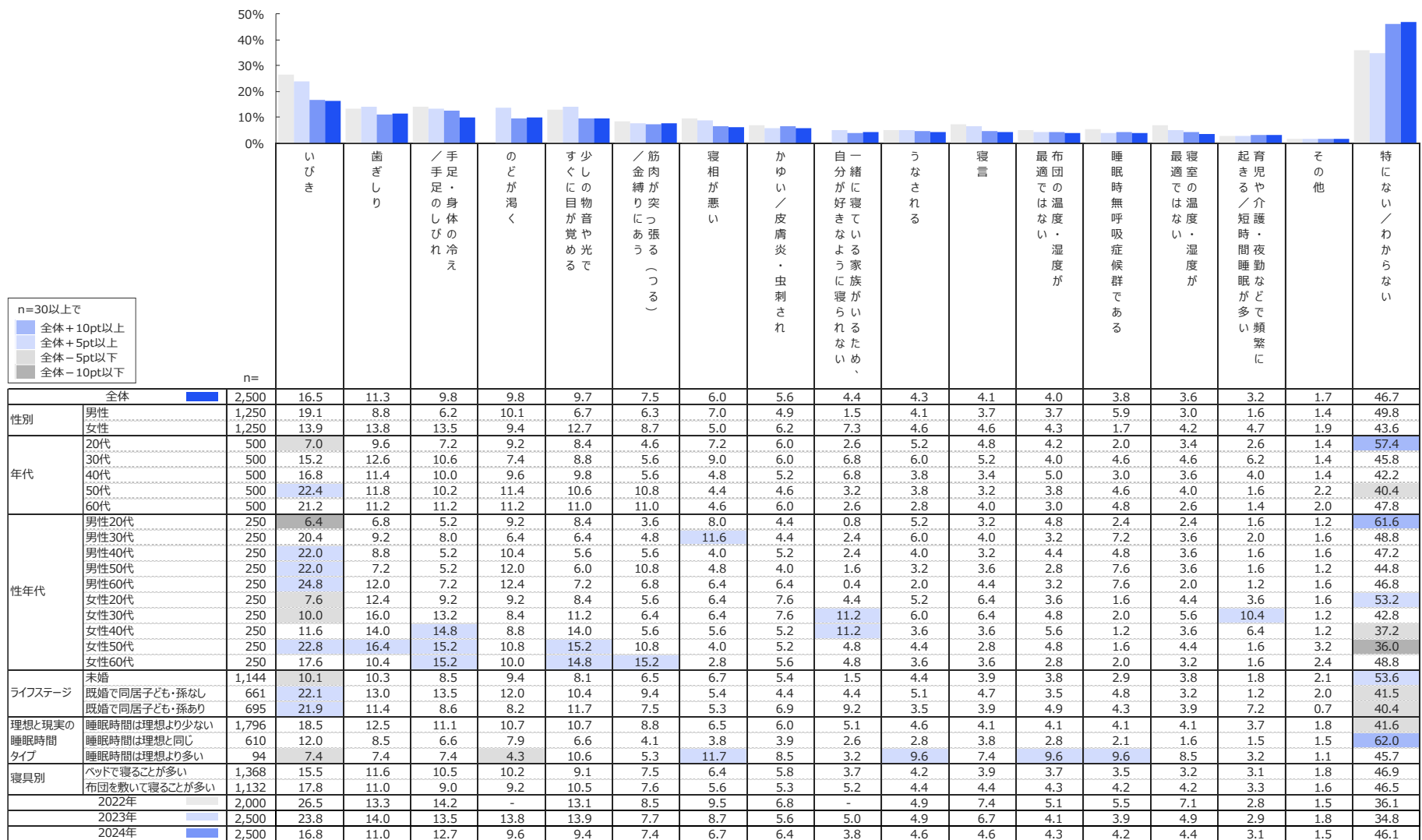
Q4_9 あなたの睡眠の状態について教えてください。あてはまるものをそれぞれ選んでください。疲れがとれる⇔疲れがとれない（SA）

日中 眠くならない⇔眠くなる

			左に近い・計		右に近い・計			
			左に近い	やや左に近い	やや右に近い	右に近い	左に近い・計	右に近い・計
			n=					
			全体		2,500			
性別	男性	1,250	7.7	26.7	44.5	21.1	34.4	65.6
	女性	1,250	8.2	28.6	43.8	19.4	36.9	63.1
年代	20代	500	7.1	24.7	45.3	22.9	31.8	68.2
	30代	500	8.8	26.8	43.0	21.4	35.6	64.4
	40代	500	5.8	28.8	42.2	23.2	34.6	65.4
	50代	500	6.8	27.6	43.6	22.0	34.4	65.6
	60代	500	8.2	21.2	48.4	22.2	29.4	70.6
性年代	男性20代	250	8.8	29.0	45.4	16.8	37.8	62.2
	男性30代	250	12.0	30.0	38.8	19.2	42.0	58.0
	男性40代	250	6.4	30.8	43.6	19.2	37.2	62.8
	男性50代	250	6.8	32.4	42.0	18.8	39.2	60.8
	男性60代	250	9.6	19.6	48.8	22.0	29.2	70.8
	女性20代	250	6.4	30.4	45.6	17.6	36.8	63.2
	女性30代	250	5.6	23.6	47.2	23.6	29.2	70.8
	女性40代	250	5.2	26.8	40.8	27.2	32.0	68.0
	女性50代	250	6.8	22.8	45.2	25.2	29.6	70.4
	女性60代	250	6.8	22.8	48.0	22.4	29.6	70.4
ライフステージ	未婚	1,144	11.2	27.6	45.2	16.0	38.8	61.2
	既婚で同居子ども・孫なし	661	8.0	26.7	44.8	20.5	34.7	65.3
	既婚で同居子ども・孫あり	695	7.3	28.1	45.4	19.2	35.4	64.6
理想と現実の睡眠時間タイプ	睡眠時間は理想より少ない	1,796	7.6	25.2	43.2	24.0	32.8	67.2
	睡眠時間は理想と同じ	610	5.3	24.3	46.2	24.2	29.6	70.4
	睡眠時間は理想より多い	94	14.1	32.5	40.5	13.0	46.6	53.4
寝具別	ベッドで寝ることが多い	1,368	11.7	35.1	38.3	14.9	46.8	53.2
	布団を敷いて寝ることが多い	1,132	8.3	28.2	43.2	20.3	36.5	63.5
2022年			7.0	24.8	46.1	22.1	31.8	68.2
2023年			11.5	31.6	39.4	17.6	43.1	57.0
2024年			12.4	28.8	39.4	19.5	41.1	58.9
			8.8	28.0	43.6	19.6	36.8	63.2

Q4_10 あなたの睡眠の状態について教えてください。あてはまるものをそれぞれ選んでください。日中眠くならない⇔日中眠くなる（SA）

睡眠に関する悩み



※全体の値を基準に降順並び替え

Q11 あなたの睡眠に関する悩みについて、以下の中から、あてはまるものをすべてお選びください。(MA)

※「のどが渇く」「一緒に寝ている家族がいるため、自分が好きなように寝られない」は2022年未聴取

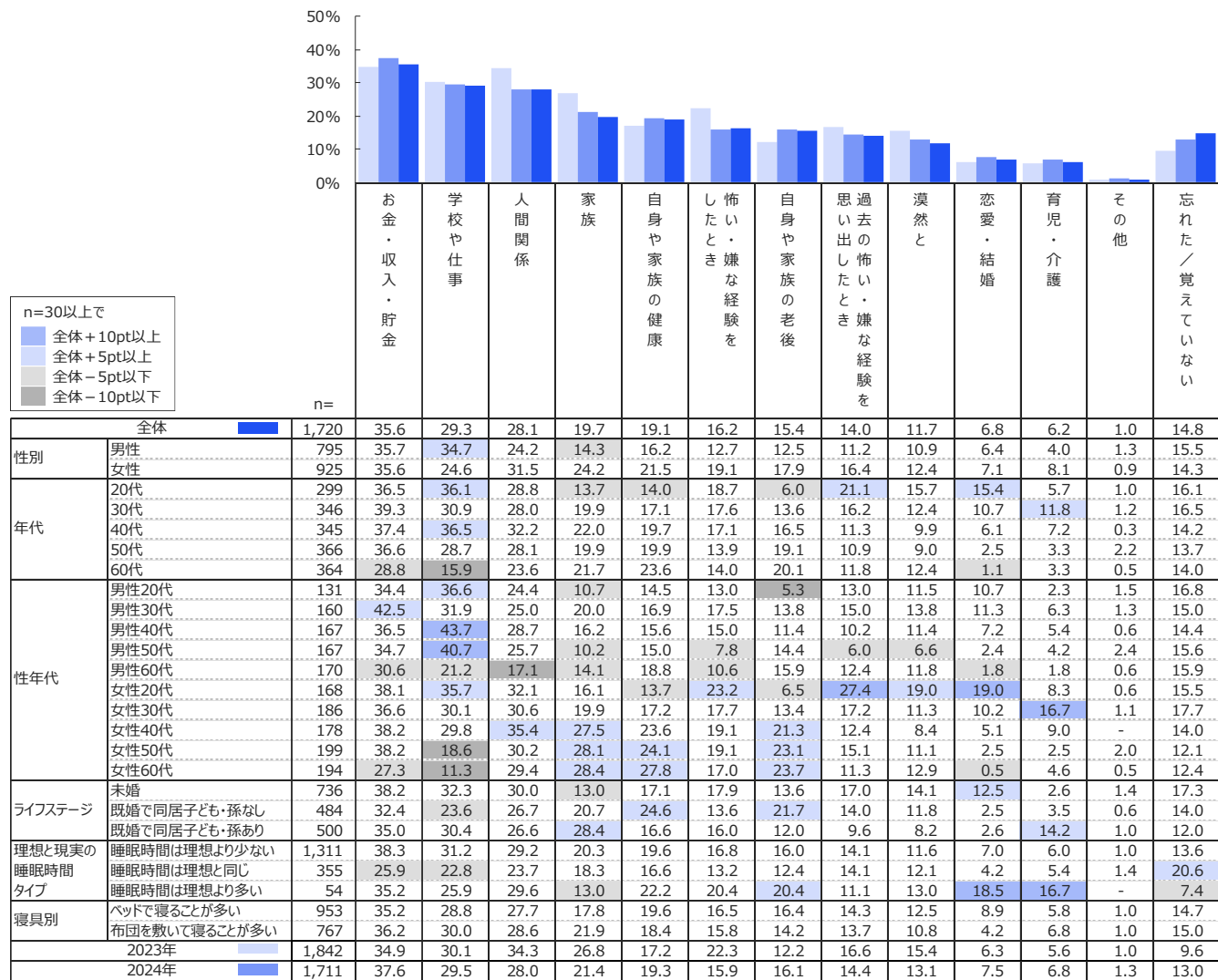
悩み事が原因で眠りにつくことができないことがあるか

			ある・計				(%)	ある・計
			よくある	ときどきある	ごく稀にある	まったくない		
n=30以上で								
全体 + 10pt以上								
全体 + 5pt以上								
全体 - 5pt以下								
全体 - 10pt以下								
n=								
全体		2,500	10.0	24.5	34.2	31.2		68.8
性別	男性	1,250	7.9	22.3	33.4	36.4		63.6
	女性	1,250	12.2	26.7	35.1	26.0		74.0
年代	20代	500	10.0	24.8	25.0	40.2		59.8
	30代	500	9.8	27.8	31.6	30.8		69.2
	40代	500	12.2	21.6	35.2	31.0		69.0
	50代	500	11.2	24.2	37.8	26.8		73.2
	60代	500	7.0	24.2	41.6	27.2		72.8
性年代	男性20代	250	8.4	22.4	21.6	47.6		52.4
	男性30代	250	7.6	22.8	33.6	36.0		64.0
	男性40代	250	9.2	20.8	36.8	33.2		66.8
	男性50代	250	9.2	22.4	35.2	33.2		66.8
	男性60代	250	5.2	23.2	39.6	32.0		68.0
	女性20代	250	11.6	27.2	28.4	32.8		67.2
	女性30代	250	12.0	32.8	29.6	25.6		74.4
	女性40代	250	15.2	22.4	33.6	28.8		71.2
	女性50代	250	13.2	26.0	40.4	20.4		79.6
	女性60代	250	8.8	25.2	43.6	22.4		77.6
ライフステージ	未婚	1,144	10.2	23.2	30.9	35.7		64.3
	既婚で同居子ども・孫なし	661	10.1	24.2	38.9	26.8		73.2
	既婚で同居子ども・孫あり	695	9.6	27.1	35.3	28.1		71.9
理想と現実の睡眠時間タイプ	睡眠時間は理想より少ない	1,796	11.4	26.4	35.2	27.0		73.0
	睡眠時間は理想と同じ	610	6.4	18.5	33.3	41.8		58.2
	睡眠時間は理想より多い	94	8.5	26.6	22.3	42.6		57.4
寝具別	ベッドで寝ることが多い	1,368	10.6	25.2	33.8	30.3		69.7
	布団を敷いて寝ることが多い	1,132	9.4	23.7	34.7	32.2		67.8
2023年		2,500	11.0	28.8	33.9	26.3		73.7
2024年		2,500	9.6	25.6	33.2	31.6		68.4

Q12 あなたは、日常生活の中での悩み事が原因で、眠りにつくことができない（眠りにつきにくい）ことがありますか。（SA）

※2023年の調査より聴取

眠りを妨げる悩み事（悩み事で眠りにつけないことがある人ベース）



※全体の値を基準に降順並び替え

Q13 それはどのような悩み事ですか。以下の中から、あてはまるものをすべてお選びください。（MA）

※2023年の調査より聴取

直近1年間はベッドで寝たか、布団で寝たか

			(%)	
			どちらかといえば、 ベッドで寝ることが多い	どちらかといえば、 布団を敷いて寝ることが多い
n=				
全体			2,500	54.7 45.3
性別	男性	1,250	51.3	48.7
	女性	1,250	58.2	41.8
年代	20代	500	58.8	41.2
	30代	500	55.4	44.6
	40代	500	51.2	48.8
	50代	500	51.0	49.0
	60代	500	57.2	42.8
性年代	男性20代	250	55.2	44.8
	男性30代	250	51.2	48.8
	男性40代	250	48.0	52.0
	男性50代	250	45.6	54.4
	男性60代	250	56.4	43.6
	女性20代	250	62.4	37.6
	女性30代	250	59.6	40.4
	女性40代	250	54.4	45.6
	女性50代	250	56.4	43.6
	女性60代	250	58.0	42.0
ライフステージ	未婚	1,144	57.7	42.3
	既婚で同居子ども・孫なし	661	57.2	42.8
	既婚で同居子ども・孫あり	695	47.5	52.5
理想と現実の 睡眠時間 タイプ	睡眠時間は理想より少ない	1,796	54.2	45.8
	睡眠時間は理想と同じ	610	56.4	43.6
	睡眠時間は理想より多い	94	54.3	45.7
寝具別	ベッドで寝ることが多い	1,368	100.0	
	布団を敷いて寝ることが多い	1,132		100.0
2022年			2,000	53.3 46.7
2023年			2,500	53.4 46.6
2024年			2,500	55.5 44.5

Q5 この1年間、あなたが睡眠の際に寝るときは、ベッドですか、それとも布団を敷きますか？（SA）

寝るときに靴下を履くか

			履いている・計				(%)	履いている・計
			よく履いている	ときどき履いている	ごく稀に履いている	まったく履いていない		
n=30以上で								
全体 + 10pt以上								
全体 + 5pt以上								
全体 - 5pt以下								
全体 - 10pt以下								
n=								
全体		2,500	11.9	12.1	12.3	63.7		36.3
性別	男性	1,250	8.9	11.9	10.7	68.5		31.5
	女性	1,250	14.9	12.3	13.9	58.9		41.1
年代	20代	500	13.8	13.4	10.2	62.6		37.4
	30代	500	10.4	11.4	14.2	64.0		36.0
	40代	500	12.8	11.6	13.0	62.6		37.4
	50代	500	9.8	11.4	10.0	68.8		31.2
	60代	500	12.6	12.8	14.2	60.4		39.6
性年代	男性20代	250	9.6	10.4	10.0	70.0		30.0
	男性30代	250	8.4	14.0	8.8	68.8		31.2
	男性40代	250	9.6	11.2	11.6	67.6		32.4
	男性50代	250	6.4	10.0	9.6	74.0		26.0
	男性60代	250	10.4	14.0	13.6	62.0		38.0
	女性20代	250	18.0	16.4	10.4	55.2		44.8
	女性30代	250	12.4	8.8	19.6	59.2		40.8
	女性40代	250	16.0	12.0	14.4	57.6		42.4
	女性50代	250	13.2	12.8	10.4	63.6		36.4
	女性60代	250	14.8	11.6	14.8	58.8		41.2
ライフステージ	未婚	1,144	13.1	11.7	10.8	64.4		35.6
	既婚で同居子ども・孫なし	661	11.0	11.0	15.6	62.3		37.7
	既婚で同居子ども・孫あり	695	10.6	13.8	11.8	63.7		36.3
理想と現実の睡眠時間タイプ	睡眠時間は理想より少ない	1,796	12.5	11.9	12.5	63.1		36.9
	睡眠時間は理想と同じ	610	10.7	10.8	11.5	67.0		33.0
	睡眠時間は理想より多い	94	7.4	25.5	14.9	52.1		47.9
寝具別	ベッドで寝ることが多い	1,368	12.1	13.2	11.3	63.3		36.7
	布団を敷いて寝ることが多い	1,132	11.6	10.8	13.5	64.1		35.9
2023年		2,500	13.2	11.1	13.8	61.9		38.1
2024年		2,500	13.6	11.8	12.4	62.2		37.8

Q7 あなたは、普段寝るときに靴下を履いて寝ますか。(SA)

※2023年の調査より聴取

普段の入浴

			湯船に浸かる・計					(%)	湯船に浸かる・計
			毎日湯船に浸かる	湯船に浸かる ことの方が多い (週の半分以上)	湯船に浸からない ことの方が多い (週1回程度)	ほとんど湯船に 浸からない (月1回程度)	全く湯船に浸からない (シャワーのみ)		
n=30以上で									
全体 + 10pt以上									
全体 + 5pt以上									
全体 - 5pt以下									
全体 - 10pt以下									
全体			2,500	42.1	17.6	11.0	8.3	21.0	79.0
性別	男性	1,250	41.8	17.1	11.1	9.1	20.9	79.1	
	女性	1,250	42.4	18.1	10.9	7.5	21.1	78.9	
年代	20代	500	35.6	16.0	12.0	9.0	27.4	72.6	
	30代	500	40.8	16.0	12.0	8.8	22.4	77.6	
	40代	500	44.2	18.4	9.0	8.2	20.2	79.8	
	50代	500	43.4	15.4	11.4	8.8	21.0	79.0	
	60代	500	46.4	22.2	10.6	6.8	14.0	86.0	
性年代	男性20代	250	40.4	12.0	11.2	8.0	28.4	71.6	
	男性30代	250	38.0	16.4	9.6	10.4	25.6	74.4	
	男性40代	250	42.0	21.2	10.4	6.8	19.6	80.4	
	男性50代	250	41.6	15.6	12.0	11.6	19.2	80.8	
	男性60代	250	46.8	20.4	12.4	8.8	11.6	88.4	
	女性20代	250	30.8	20.0	12.8	10.0	26.4	73.6	
	女性30代	250	43.6	15.6	14.4	7.2	19.2	80.8	
	女性40代	250	46.4	15.6	7.6	9.6	20.8	79.2	
	女性50代	250	45.2	15.2	10.8	6.0	22.8	77.2	
	女性60代	250	46.0	24.0	8.8	4.8	16.4	83.6	
ライフステージ	未婚	1,144	35.0	16.3	11.2	9.5	28.0	72.0	
	既婚で同居子ども・孫なし	661	39.0	19.8	12.1	8.0	21.0	79.0	
	既婚で同居子ども・孫あり	695	56.7	17.6	9.6	6.6	9.5	90.5	
理想と現実の 睡眠時間 タイプ	睡眠時間は理想より少ない	1,796	42.4	17.5	11.6	8.7	19.8	80.2	
	睡眠時間は理想と同じ	610	42.0	18.2	9.3	7.4	23.1	76.9	
	睡眠時間は理想より多い	94	37.2	14.9	10.6	6.4	30.9	69.1	
寝具別	ベッドで寝ることが多い	1,368	41.8	19.1	12.6	7.9	18.6	81.4	
	布団を敷いて寝ることが多い	1,132	42.4	15.8	9.0	8.8	23.9	76.1	
2023年			2,500	40.7	20.0	12.6	7.6	19.1	80.9
2024年			2,500	46.9	16.1	10.8	7.1	19.0	81.0

SC13 あなたの普段の入浴について、以下の中から、最もあてはまるものを1つだけお選びください。(SA)

※2023年の調査より聴取



ポテンシャル・ニーズ・クラスターについて

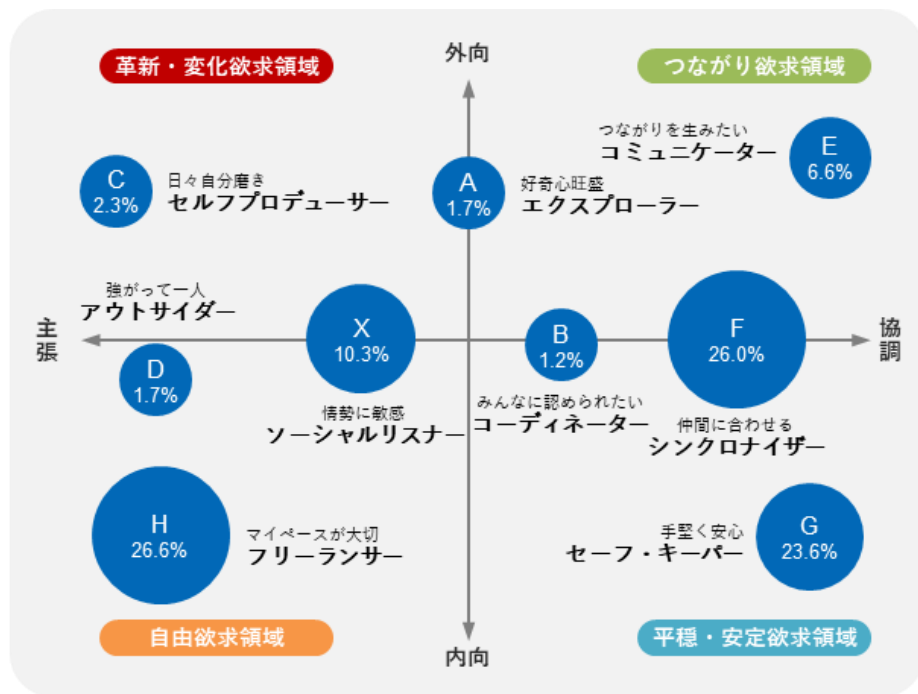
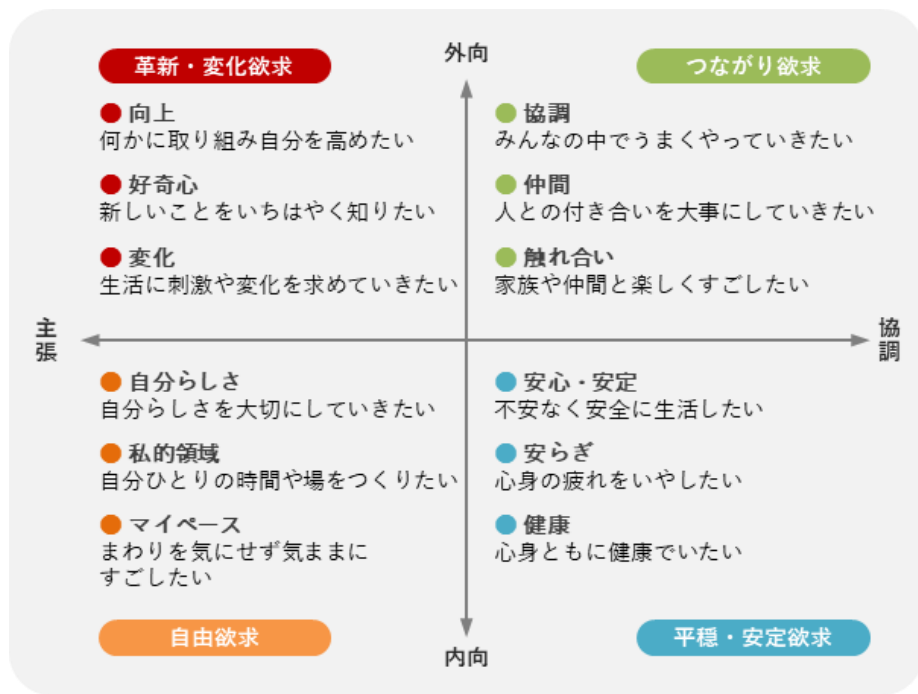
当調査では、クロス・マーケティングのオリジナルメソッドである「ポテンシャル・ニーズ・クラスター」でのクロス集計を行っています。

ポテンシャル・ニーズ・クラスター（PNCL）

クロス・マーケティングでは、インサイトを理解する上で、とても重要となる生活者のBeニーズを大きく4つの欲求、12の欲求因子に規定(※) これをポテンシャルニーズと定義。

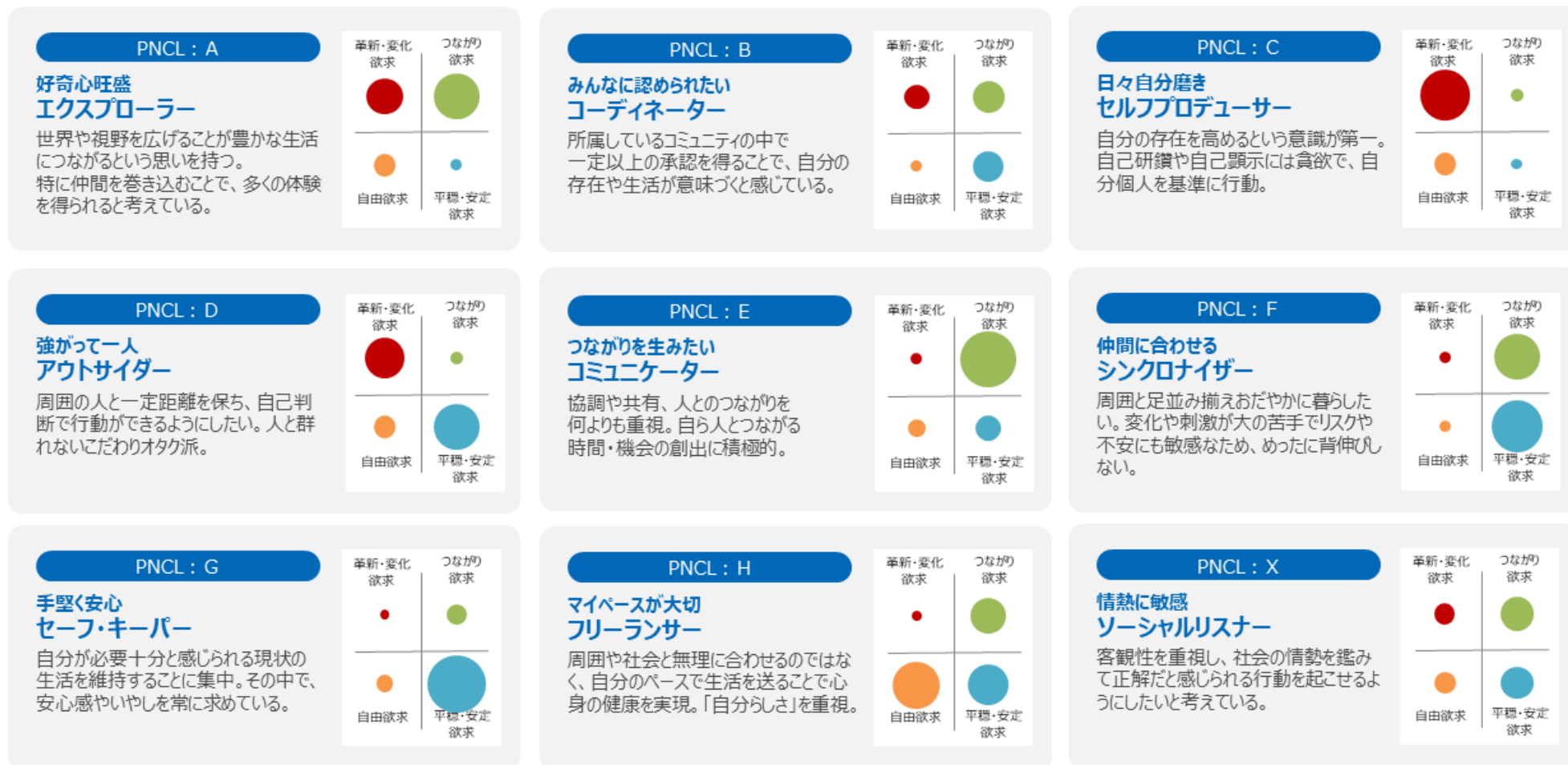
これらの12の欲求因子が それぞれの人の心の中で異なる重さ・形で配置され、その差が人々の欲求の個体差として行動の差をもたらすと考え、その配分パターンを9つの「ポテンシャル・ニーズ・クラスター（PNCL）」に分類。

(※)マレーが作成した36の欲求リストを基に整理を行い因子の決定まで実施



ポテンシャル・ニーズ・クラスター（PNCL）

9つのCLの特徴は以下の通り。



ポテンシャル・ニーズ・クラスター（PNCL）

A・B・E・F・Gのラインが基本的には「イノベーター理論」にあてはまるラインです。
しかし、「イノベーター理論」では伝搬の道が1本しかありませんが、
その道筋に入らない独自の集団（C・D・H・X）を抽出したのがPNCLのオリジナルな視点です。

<参考：イノベーター理論>

イノベーター (2.5%)

アーリー
アダプター (13.5%)

アーリー
マジョリティ (34%)

レイト
マジョリティ (34%)

ラガード (16%)

商品・情報伝搬の流れ

新しい価値観や概念、新しい商品やサービス

トレンドセッター

革新的コンセプト
のターゲット

A

B

コミュニケーター

コミュニケーションの
ターゲット

E

F

フォロワー

成熟市場、
リピート時に
おけるターゲット

G

C

D

ムードメーカー

革新的コンセプト
のターゲット

H

フリーランサー

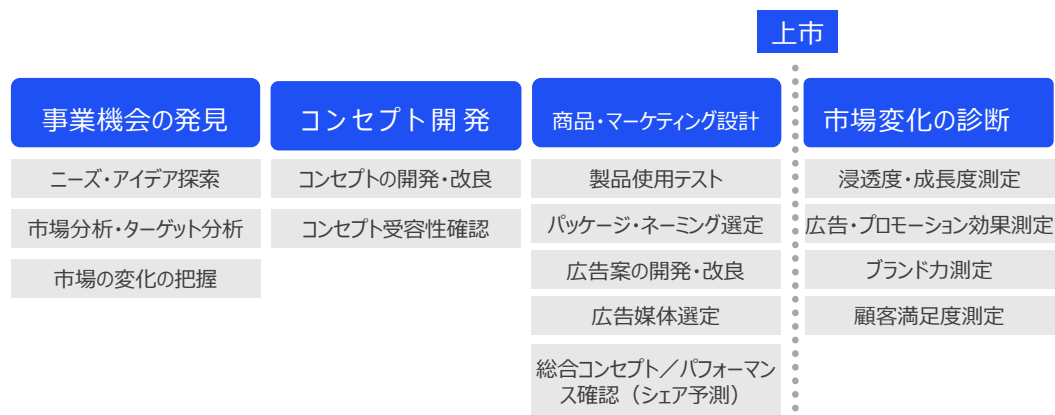
特定分野、マニア的
商品・サービスの
ターゲット

X

ソーシャルリスナー

マーケットの全般的な動きに
連動して反応
市場全体の動きを観測する
時のターゲット

クロス・マーケティングは マーケティングにおけるあらゆる局面での課題解決をサポートします。



クロス・マーケティングの特長

特長 1 【人】	セールス、リサーチャー、ディレクター。お客様と接する全ての担当者が課題解決に向けてお手伝いする、充実したサポート体制を組んでいます。	特長 2 【クオリティ】	「回答負担軽減を意識した画面づくり」「的確なターゲット選定のための配信設定」「精度の高いデータクリーニング」を実施し、高いクオリティを維持しています。
特長 3 【スピード】	高機能なアンケートシステムのため、画面作成・配信・データ納品までスピーディに対応。お急ぎのアンケートなど最短24時間で納品します。	特長 4 【モニター】 (Panel)	180万人超の国内最大規模のアンケートモニターを保有。モニターは、基本属性だけでなく、シニア/携帯電話利用/自動車保有/化粧品利用といった約20のカテゴリーに分類されています。対象者を限定した調査もスムーズに実施します。

会社概要

社名： 株式会社クロス・マーケティング
(英文社名：Cross Marketing Inc.)

設立： 2003年4月1日

所在地： 【本社】

〒163-1424

東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F

(代表) TEL：03-6859-2251 / FAX：03-6859-2273

【西日本営業所】

〒530-0005

大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー19F

(代表) TEL：06-7653-3584 / FAX：050-3457-9691

代表： 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

親会社： 株式会社クロス・マーケティンググループ
(東京証券取引所プライム市場 証券コード3675)



**本件に関する
お問い合わせ先**

株式会社クロス・マーケティング
東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
TEL : 03-6859-1192 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・・・」