

睡眠データ分析で日本の睡眠時間は 主要 28 カ国中最短

600 万の Polar Sleep Plus™ のデータを分析

心拍トレーニング製品のリーディングカンパニーであるポラール・エレクトロ・ジャパン株式会社(本社:東京都渋谷区幡ヶ谷、代表取締役:園部英生)は本日、Polar A370、Polar M430 ユーザから得られた 600 万の睡眠データを分析した結果を発表いたしました。日本人の男女別平均睡眠時間は、男性 6 時間 30 分、女性 6 時間 40 分とそれぞれデータを分析した主要 28 カ国中最短の結果でした。

28 カ国中、平均睡眠時間が最長だったのは、男性はフィンランド人の 7 時間 24 分、女性はフィンランド人とベルギー人の 7 時間 45 分でした。日本人と比べ、男性は 54 分、女性は 1 時間 5 分の違いが出ています。これは、日本人の入眠時間は香港、スペインについて遅いにもかかわらず、起床時間が世界平均と大きく変わらないことに起因しています。

また、睡眠の長さの計測と同時に、睡眠中の体の動きや心拍数によって分析する「睡眠の質」については、日本人平均は 3.0(最高 5.0、最低 1.0)でした。3.0 を境に、それ以上で良好と判断されますが、28 カ国中 25 位と下位の結果となりました。睡眠の質の世界平均は 3.2 で、最高はフィンランドの 3.4、最低は中国の 2.7 でした。

今回の分析は、ポラールの A370 と M430 に搭載された Polar Sleep Plus™ 機能によって 2017 年の 6 カ月間で収集された、約 600 万の睡眠データに対して行われました。同機能は、24 時間心拍計測機能*1 と加速度センサーにより睡眠時の状況を計測し、医学的に用いられている睡眠ポリグラフ*2 をもとにしたアルゴリズムで分析します。特別な設定を行うことなく自動的に入眠、起床時間を特定し、睡眠の質(深い・浅いの割合)を分析・評価します。40 年にわたり心拍計測と体を与える影響を分析してきたポラールの経験を生かし、精度の高い分析・評価を行うことができます。

*1 ポラールの心拍計測は、スポーツトレーニング時には連続計測となり、通常時は 5 分毎に心拍数を計測します。

*2 睡眠ポリグラフ: 睡眠障害の診断に用いられる検査の一つで、レム睡眠・ノンレム睡眠など、睡眠の深さや質などを計測する。

ポラールについて

Polar Electro(本社:フィンランド、設立:1977 年)は、1982 年に世界ではじめてトレーニング用心拍計測モニター装置を開発した、心拍トレーニングのスペシャリストです。同分野のリーディングカンパニーとして約 40 年にわたり、徹底的な研究・分析に基づく革新的な製品を世に送り出してきました。その製品の正確さと性能の高さ、優れた心拍数モニター機能はトップアスリートや専門家に認められ、世界中で使われています。現在、世界 80 カ国以上で販売されています。ポラール・エレクトロ・ジャパン株式会社は、ポラールの 100%子会社として 2009 年 3 月に設立されました。心拍トレーニング講習会などの日本国内における様々な活動を通じて、スポーツにおける心拍トレーニングの重要性をアスリートや一般の方へ広く訴求しています。

■ 公式ホームページ <http://www.polar.com/ja>

<参考資料>各国の平均入眠、起床、睡眠時間(男女別)

国名	男性			女性		
	入眠時間	起床時間	睡眠時間	入眠時間	起床時間	睡眠時間
フィンランド	0:16	7:43	7:24	23:51	7:36	7:45
エストニア	23:51	7:16	7:23	23:28	7:14	7:44
フランス	23:56	7:19	7:23	23:43	7:26	7:44
オーストラリア	23:40	7:00	7:21	23:19	7:04	7:36
オランダ	23:58	7:20	7:20	23:36	7:23	7:41
ベルギー	23:58	7:24	7:20	23:42	7:29	7:45
カナダ	23:16	6:41	7:18	22:58	6:37	7:41
イギリス	23:29	6:48	7:18	23:07	6:49	7:34
オーストリア	23:43	7:00	7:16	23:21	6:59	7:40
ドイツ	23:51	7:12	7:15	23:34	6:11	7:36
スイス	23:45	7:01	7:14	23:23	7:01	7:38
スウェーデン	23:46	7:02	7:14	23:25	7:00	7:33
デンマーク	23:40	6:56	7:14	23:27	7:00	7:31
ハンガリー	0:16	7:28	7:14	0:06	7:36	7:30
ロシア	23:38	6:53	7:13	23:16	6:51	7:26
アメリカ	23:36	6:53	7:11	23:10	6:43	7:31
南アフリカ	22:53	6:06	7:11	22:34	6:06	7:30
ノルウェー	0:23	7:42	7:10	0:20	7:49	7:28
ポーランド	23:52	7:04	7:09	23:37	7:03	7:25
イタリア	0:11	7:17	7:03	23:52	7:17	7:22
スペイン	0:51	7:56	7:03	0:28	7:54	7:23
中国	0:29	7:25	6:52	0:18	7:32	7:11
コスタリカ	23:29	6:27	6:49	23:09	6:31	7:15
コロンビア	23:26	6:19	6:49	23:17	6:32	7:10
ブラジル	0:26	7:19	6:47	0:09	7:31	7:12
香港	0:53	7:43	6:42	0:49	7:56	6:59
イスラエル	0:07	6:51	6:42	0:06	7:02	6:51
日本	0:25	6:59	6:30	0:24	7:11	6:40
世界平均	23:55	7:06	7:07	23:39	7:07	7:26

※入眠、起床、睡眠時間でそれぞれ平均を取ったため、国によって誤差が発生しています。