

オーストラリアNo.1コアラ・マットレス
日本人の「睡眠負債」を解消するデータを発表
～コアラ・マットレスを使用すると疲労回復度が5倍にアップ～
～パートナーと一緒に寝た場合の睡眠満足度は1.4倍にアップ～
～新生活は仕事も恋愛も、健康的で生産的なスタートを～

オーストラリアNo.1のコアラ・マットレス（本社：オーストラリア・シドニー、創業者：ダニエル・ミルハム）は、2017年10月に日本に上陸し、約1年、日本の深刻な「睡眠不足」や、2017年の流行語大賞にもランクインした「睡眠負債」の解消に向け取り組んでまいりました。この度、日本人1,000人以上を対象に実施した、睡眠調査を発表いたします。

日本の睡眠課題は、世界に比べても深刻な社会問題となっています。日本人の睡眠時間は世界でもダントツに短く、1日の平均睡眠時間は442分とされています。^{*1} 実際に、コアラ・マットレスが実施した調査では、日本人のわずか20.7%しか自らの睡眠の質が良いと感じておらず、4.5%しか朝の起床時によく休めたと感じていないと答えています。

それに比べ、コアラ・マットレスを1年使用した方々は、一般の方に比べ、より睡眠に満足しているとの結果が出ました。

【主な調査結果】

- コアラ・マットレスを使用する人は、しなかった人と比べて、睡眠満足度が40%高い3倍に
- 疲労が完全に回復したと感じた人の割合は、コアラ・マットレスを使用しなかった場合と比べ約5倍増加
- 同居中のパートナーと同じマットレスで寝る率は30%アップ
- パートナーと一緒に寝た場合の睡眠満足度は20%高い1.4倍に

コアラ・マットレスは日本人の睡眠課題を解消し、睡眠を変えることで人生自体をアップグレードできる人を増やすことを目指しています。すべての人に良い睡眠を届けるために、ネット直販にすることで、良い製品をリーズナブルな価格で提供することができます。さらに、コアラ・マットレスはさまざまな調査結果を元に、日本人に合うマットレスの改良を行うなど、テクノロジーカンパニーとして発展を続けています。新元号になる本年、日本の睡眠課題の解決に向け、益々日本での市場拡大を目指してまいります。

^{*1}参照：経済協力開発機構2018

調査結果のインフォグラフィックを以下よりご覧ください。



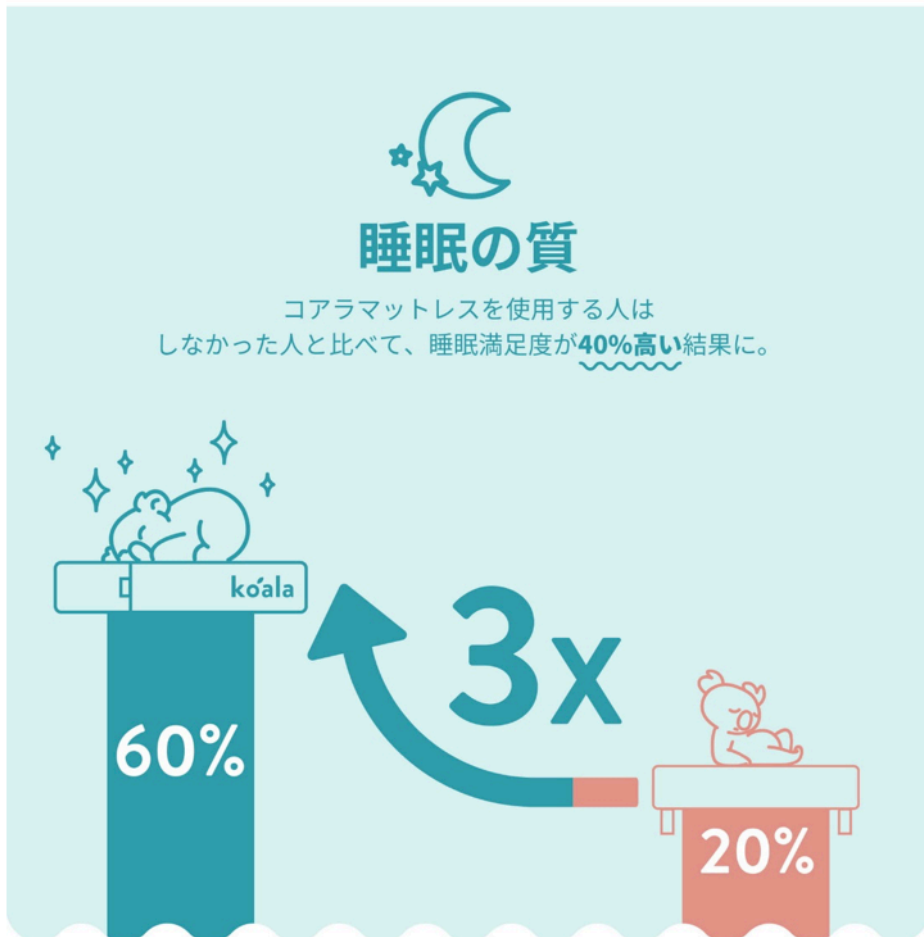
毎日の睡眠に、満足できていますか？

2017年には「睡眠負債」という言葉が流行語大賞に選ばれるなど、日本人は睡眠に対して大きな問題意識を持っています。実際、日本人の睡眠時間は世界でもダントツに短く(442分/1日)、年々減少傾向にあります(経済協力開発機構2018)。しかし十分な睡眠時間を確保するのは難しい…。だったら睡眠の質を高めることで、短い時間でも効率のよい休息を心掛けたいものです。それではコアラ・マットレスが1000人以上を対象に行った睡眠調査の結果をもとに、より良い睡眠について考えてみましょう。



睡眠の質

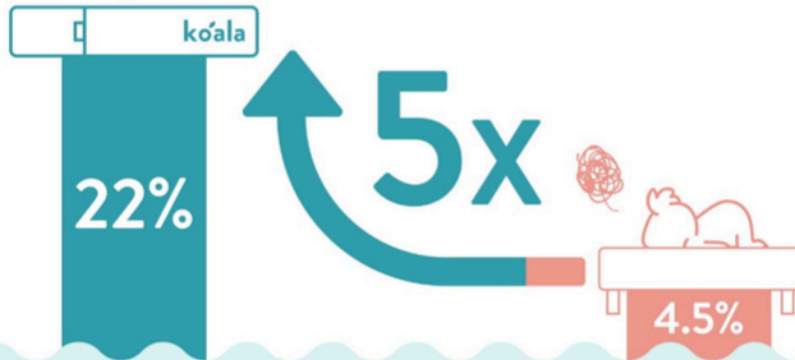
コアラマットレスを使用する人は
しなかった人と比べて、睡眠満足度が**40%高い**結果に。





疲労回復度

コアラマットレスを使用した場合、
疲労が完全に回復したと感じた人の割合は
使用しなかった場合と比べ、約5倍に。



パートナーとの快眠率

コアラマットレスを使用した場合、
同居中のパートナーと同じマットレスで寝る率は30%UP。
さらに一緒に寝た場合の睡眠満足度も、20%高い結果に。



まずは「120日トライアル」で 試してみませんか？

120日トライアルを始める

毎日ぐっすり眠るための8つのヒント



①
あらかじめ就寝時間を決めて
正しい睡眠サイクルを守る。



②
就寝1時間前には
お風呂に入ったり、読書や
音楽を楽しんでリラックスする。



③
テレビやパソコン、スマートフォン
などの電気機器は、寝室に
置かないようにする。



④
マットレス、枕、ブランケット
などの寝具は、自分に合った
快適なモノを選ぶ。



⑤
寝室は寝るための
専用部屋にする。



⑥
日光を浴びて、体を
動かすことを心がける。



⑦
就寝の4時間前から
カフェインの摂取を控える。



⑧
20分以上寝付けなかった場合は
一旦ベッドを離れて寝るまで
他の作業に取り組む。

【調査概要】

調査名：コアラ睡眠調査

調査時期：2018年9月～11月

調査地域：全国（東京、大阪などの都市部中心）

調査方法：オンライン調査

調査対象：男女約1,200人

調査結果の動画は以下よりご覧ください。

<http://bit.ly/2A6vq9o>



【残り1週間】期間限定で体験会実施中！

「コアラ・マイルール」 in 代官山

3月3日（日）まで

平日：12:00-20:00 *火曜定休日

土日：11:00-19:00

イベント特設ページ：<http://bit.ly/2XgXs3v>

●コアラ・マットレスについて●

店舗を持たずオンラインストアのみでマットレスを販売するコアラ・マットレスは、2015年の設立から3年で、オーストラリアで最高評価を獲得するリーディングカンパニーに成長。現在事業を拡大している日本では、日本人の体型や好みに合わせて設計・開発された高品質マットレスをはじめ、コンパクトな箱で届く送料無料速配サービスや、120日間のトライアル期間を設けるなど、顧客目線のサービスを提供しています。詳細はコアラ・マットレス公式HPをご覧ください。

コアラ・マットレス公式HP <http://bit.ly/2LrTa3L-koala>

●本件に関するお問い合わせ先●

Koala PR担当 恵古 涼夏（エコスズカ）

s.eko@koala.com / 080-5869-4729