

報道関係者各位

2023年3月7日

Emma Sleep Japan 合同会社

3月17日（金）は「世界睡眠デー」
『働く女性の睡眠と健康に関する意識調査』を発表
20代女性の約4人に1人は眠るまでに60分以上かかっていることが判明
女性が眠りにつけない理由トップ3は
「プライベートの考えごと」「心配ごと」「仕事の考えごと」

睡眠に関わる製品およびサービスを提供するスリープテック・ブランド Emma Sleep Japan 合同会社（本社：東京都中央区、代表：マヌエル・ミュラー、以下エマ・スリープ）は、「働く女性の睡眠と健康に関する意識調査」を、全国の20～59歳の男女858人を対象にインターネットで実施しました。

調査の結果から、20代女性の約4人に1人はベッド・布団に入ってから眠るまでに60分以上かかっていることが分かりました。また、女性が眠りにつけない理由としては、「プライベートの考えごと」「心配ごと」「仕事の考えごと」がトップ3になり、身体的な理由より、心理的な要因の方が眠りの妨げになっていることが調査結果から明らかになりました。

■□ 調査結果概要 □■

■女性が健康のために意識して行っていることとしては「十分な睡眠」「栄養バランス」「ストレスをためない」がトップ3に。また、意識しているが改善できていないことも同様に、この3つが上位に。

■女性の約80%の人が睡眠の質を高めるために何かしら意識をして行っているにも関わらず、半数以上が睡眠不足を感じているという結果に。また、眠りにつけない理由としては、「プライベートの考えごと」「心配ごと」「仕事の考えごと」がトップ3になり、心理的な要因が眠りの妨げになっていることが推察される。

■眠りにつくまでの時間では、40代～50代女性の約半数が20分未満と回答する一方で、20代女性の約4人に1人は眠るまでに60分以上かかっていることが判明。また、眠るまでにしていることとしては、「SNS」「動画視聴」「ネットサーフィン」が上位に挙げられた。

■約2人に1人が女性ならではのホルモンバランスの乱れが原因で眠れないと感じたことがあると回答。その内訳としては「生理」が最も多い結果に。また、女性ならではのホルモンバランスの乱れからくる不調で改善したいことは「イライラ」「だるさ」「感情の起伏」がトップ3に。

■□ 調査結果 □■

■女性が健康のために意識して行っていることとしては「十分な睡眠」「栄養バランス」「ストレスをためない」がトップ3に。また、意識しているが改善できていないことも同様に、この3つが上位に。

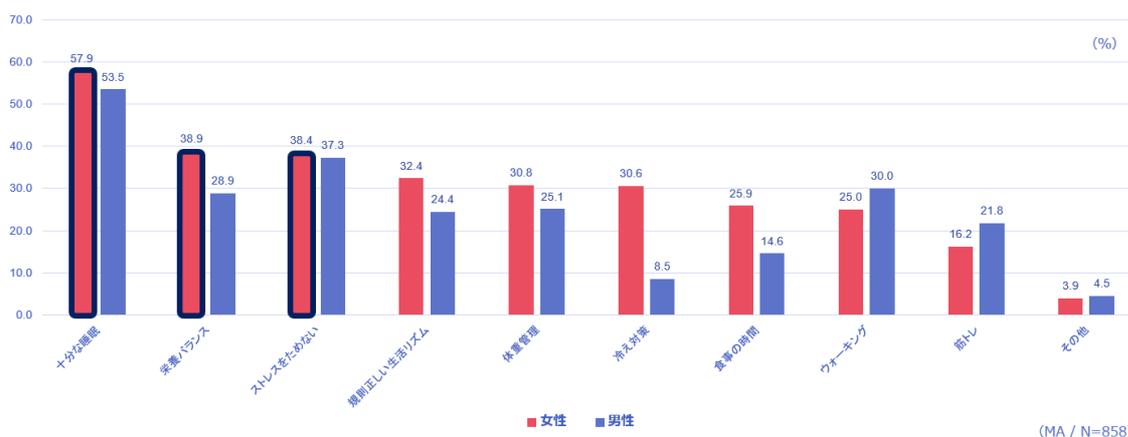
『健康のために意識して行っていること』への女性からの回答としては「十分な睡眠 (57.9%)」「栄養バランス (38.9%)」「ストレスをためない (38.4%)」がトップ3になりました。また、『意識しているが改善できていないこと』への質問でも、同様にこの3つが上位に挙がり、意識していてもなかなか改善できていない実態が伺えます。

加えて、『意識しているが改善できていないこと』の回答で「食事の時間」以外、女性の回答の数値が高いことから、女性の方が健康のために意識をしているのに、改善できていない傾向にあることもわかりました。

また、『健康を意識した生活を継続することは面倒だと感じますか』という質問に対しては、約6割の女性がそう感じる・どちらかといえばそう感じると回答し、意識したい気持ちがあるものの、面倒に感じている人も多いようです。

Q1 健康のために意識して行っていることを教えてください

女性は十分な睡眠、栄養バランス、ストレスをためないがトップ3に



Q2 健康のために意識して行っているが、改善できていないことは何ですか

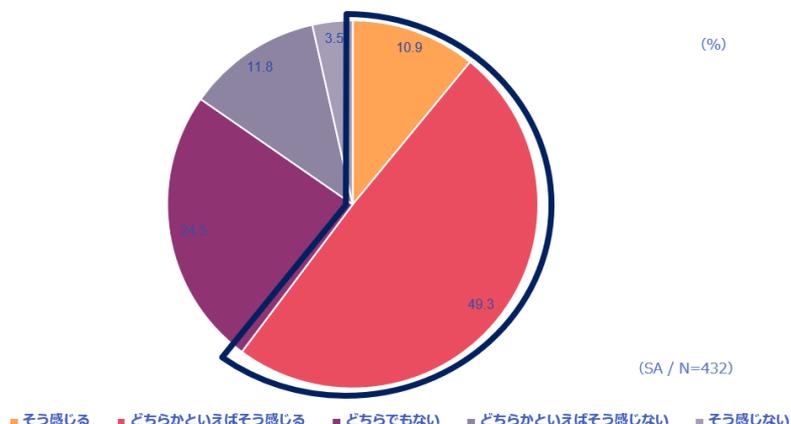
ストレスをためない、十分な睡眠、栄養バランスがトップ3に



本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）
 TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：emmasleep@bil.jp（担当：滝沢）

(女性回答のみ)
Q3 健康を意識した生活を継続することは面倒だと感じますか

約6割がそう感じる・どちらかといえばそう感じると回答



■女性の約80%の人が睡眠の質を高めるために何かしら意識をして行っているにも関わらず、半数以上が睡眠不足を感じていることという結果に。また、眠りにつけない理由としては、「プライベートの考えごと」「心配ごと」「仕事の考えごと」がトップ3になり、心理的な要因が眠りの妨げになっていることが推察される。

『睡眠の質を高めるために意識してやっていること』についての回答では、女性の41.0%が「入浴」と回答し、「体を温める (27.1%)」「長時間寝る (23.4%)」と続きました。また、「何もしていない」と回答した人が20.8%と、5人に4人は睡眠の質を高めるために、何かしら意識をして行っている実態が明らかになりました。

一方で、『睡眠不足を感じることはありませんか』への回答には、女性の50.5%が「常を感じる」「良く感じる」と回答。意識をしているにも関わらず、質の良い睡眠をとれていない人が多くいることが推察されます。また、『眠りにつけない理由』としては「プライベートの考えごと (27.3%)」「心配ごと (25.9%)」「仕事の考えごと (23.6%)」がトップ3になり、仕事、プライベート問わず、心理的な要因が、睡眠の妨げになっていることがわかりました。

Q4 睡眠の質を高めるために意識してやっていることは何ですか

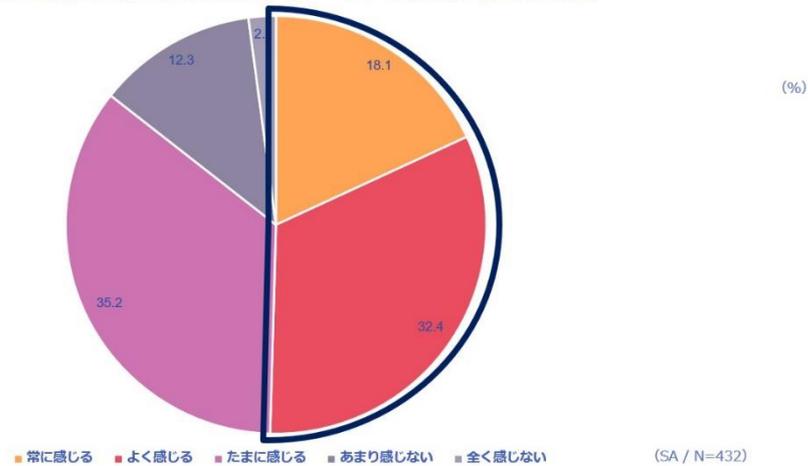
入浴、体を温める、長時間寝るが多い結果に



本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：emmasleep@bil.jp（担当：滝沢）

(女性回答のみ)
Q5 睡眠不足を感じることがありますか

50.5%の人が常を感じる・よく感じると回答

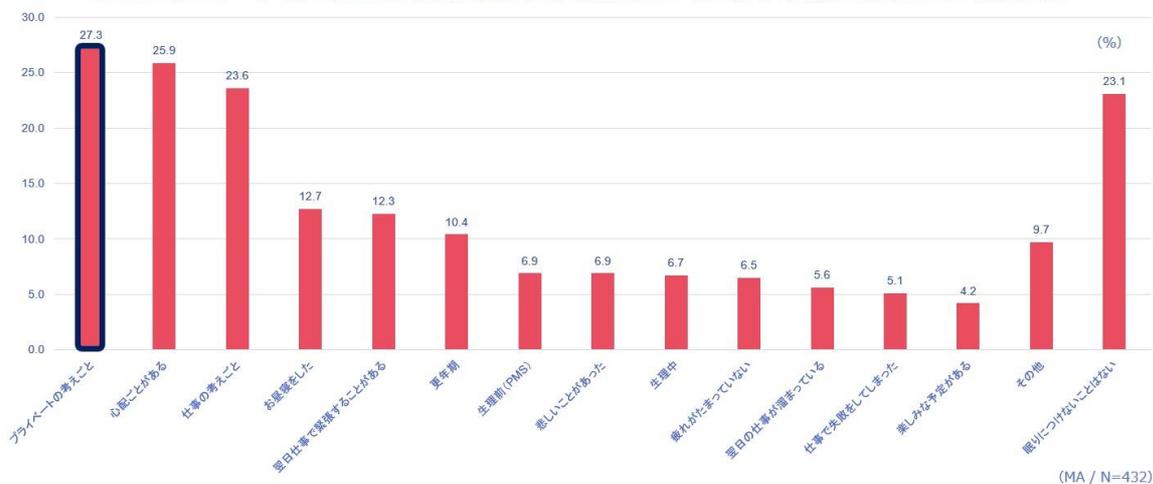


■眠りにつくまでの時間では、40代～50代女性の約半数が20分未満で眠っている一方で、20代女性の約4人に1人は眠るまでに60分以上かかっている結果に。また、眠るまでにしていることとしては、「SNS」「動画視聴」「ネットサーフィン」が上位に挙がった。

『布団・ベッドに入ってから、眠りにつくまでの時間』では、40代～50代女性の約半数が20分未満に眠りについていて、20代女性の約4人に1人は眠るまでに60分以上かかっていることがわかりました。『布団・ベッドに入ってから、眠りにつくまで何をしていますか』の問いに対して20代女性は、「SNSをみる (55.1%)」「動画視聴 (48.6%)」「ネットサーフィンをする (28.0%)」と回答した人が多く、眠る直前まで布団・ベッドの上で長時間に渡って液晶画面を見ている傾向にあることが判明しました。

(女性回答のみ)
Q6 眠りにつけない理由は何ですか

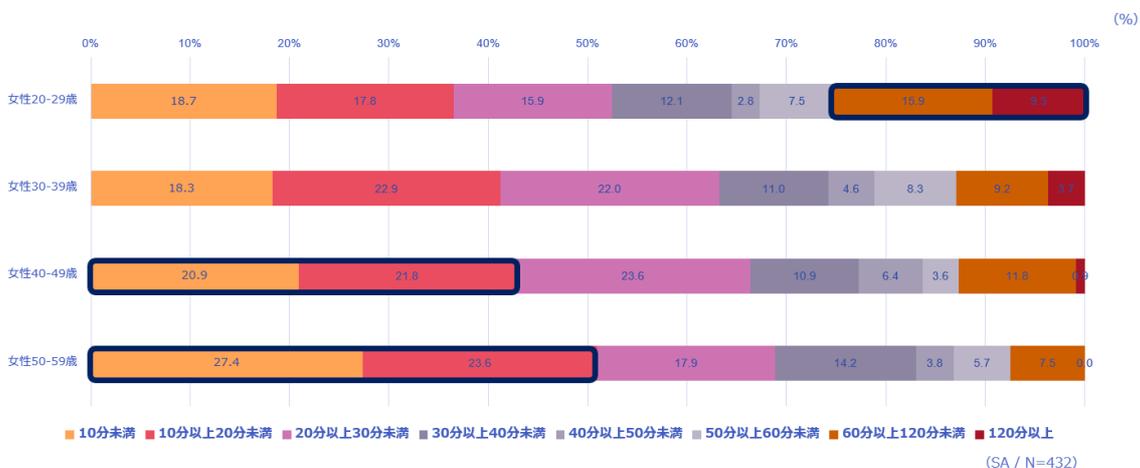
プライベートの考えごとが理由で眠りにつけない人が最も多い結果に



本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：emmasleep@bil.jp（担当：滝沢）

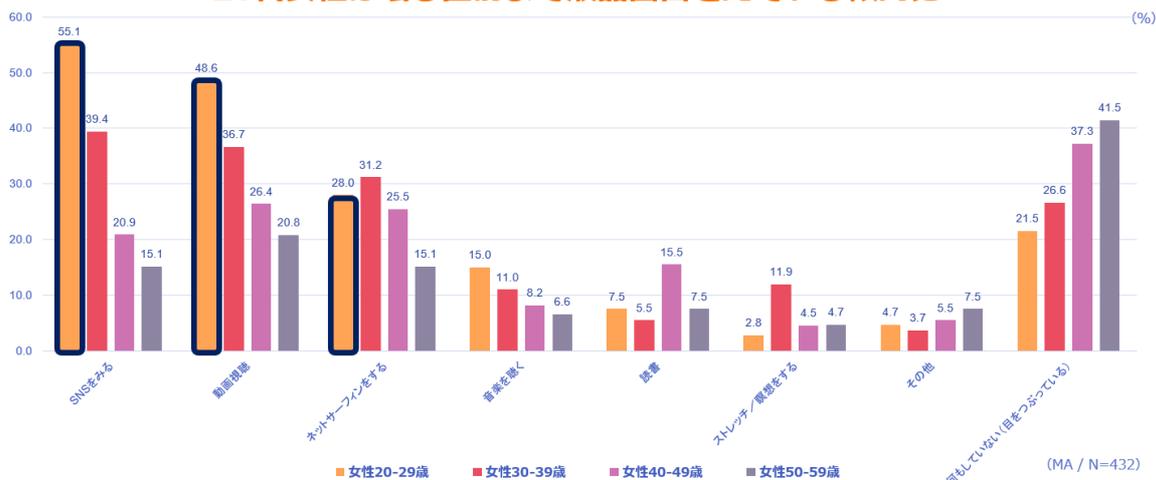
(女性・年代別)
Q7 布団・ベッドに入ってから、眠りにつくまでの時間を教えてください

20代女性の4人に1人が寝るまでに60分以上かかっていると回答



(女性・年代別)
Q8 布団・ベッドに入ってから、眠りにつくまで何をしていますか

20代女性は眠る直前まで液晶画面を見ている傾向に



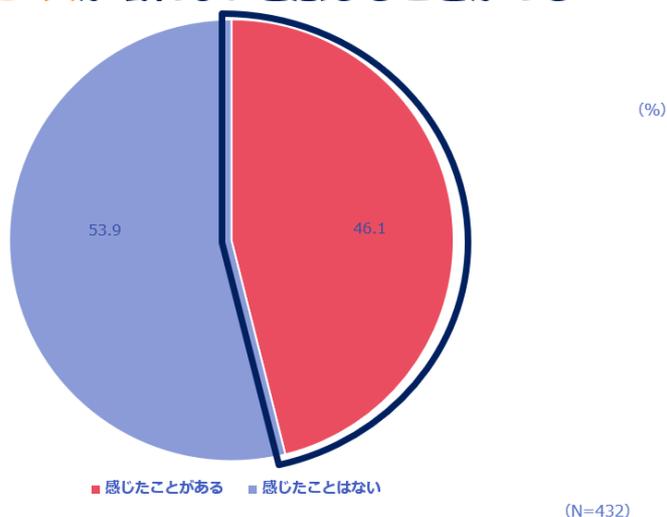
■約2人に1人が女性ならではのホルモンバランスの乱れが原因で眠れないと感じることがあると回答。その内訳としては「生理」が最も多い結果に。また、女性ならではのホルモンバランスの乱れからくる不調で改善したいことは「イライラ」「だるさ」「感情の起伏」がトップ3に。

『女性ならではのホルモンバランスの乱れが理由で眠れないと感じることがあるか』では、46.1%が「眠れないと感じることがある」と回答。つまり、約2人に1人の女性が、ホルモンバランスが理由で眠れない経験をしたことがあるという結果となりました。眠れない理由の内訳としては、「生理(26.4%)」「更年期(16.4%)」「生理前(PMS)(13.7%)」が挙がりました。この結果から、ホルモンバランスの乱れが睡眠にも影響を与えていることが見て取れます。また、『ホルモンバランスの乱れからくる不調で改善したいこと』としては「イライラ(49.3%)」「だるさ(40.5%)」「感情の起伏(40.3%)」がトップ3に。気分や体調など、様々な悩みごとを解決したいと感じていることが伺える結果となりました。

本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビコム株式会社内）
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：emmasleep@bil.jp（担当：滝沢）

Q9 女性ならではのホルモンバランスの乱れが理由で、眠れないと感じることはありますか

約2人に1人が眠れないと感じることがある



(Q9参考) 女性ならではのホルモンバランスの乱れが理由で、眠れないと感じる人の内訳

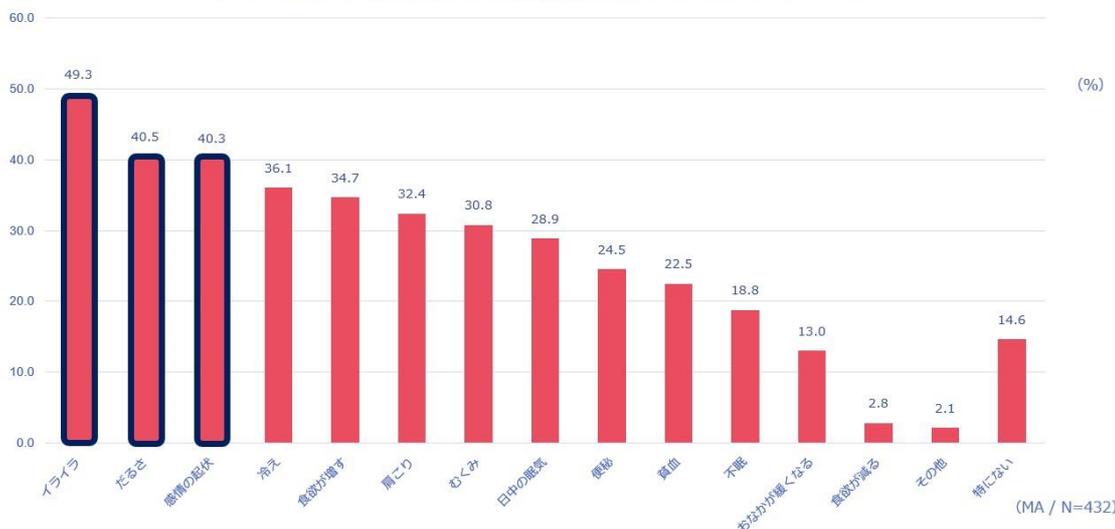
生理と回答した人が最も多い結果に



本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：emmasleep@bil.jp（担当：滝沢）

Q10 女性ならではのホルモンバランスの乱れからくる不調で、改善したいことは何ですか

イライラ、だるさ、感情の起伏がトップ3に



【調査概要】

調査主体 : Emma Sleep Japan 合同会社
 調査名 : 働く女性の睡眠と健康に関する意識調査
 調査エリア : 全国
 調査対象者 : 20歳～59歳男女
 回収サンプル : 858 サンプル
 調査期間 : 2023年2月14日～2023年2月16日
 調査方法 : インターネット調査
 調査委託先 : 株式会社インテージ

【Emma Sleep Japan 合同会社について】

Emma Sleep Japan は、2013年にドイツのフランクフルトで設立されたスリープ・テック企業の Emma Sleep GmbH の日本法人として2020年10月に設立されました。エマ・スリープの製品は現在、31カ国、400万人以上のお客様に愛用されています。エマ・スリープのマットレスは、特許を取得した技術により、どのような寝姿勢でもより良い睡眠のための快適さをサポートします。また、本国ドイツやヨーロッパで最も急成長しているスタートアップ企業の1つに選ばれただけでなく、世界各国で数多くのアワードを受賞、日本でも2021年度グッドデザイン賞を受賞しています。

【アワード受賞】



本件に関するお問い合わせ : Emma Sleep Japan PR 事務局 (ビルコム株式会社内)
 TEL : 03-5413-2411 FAX : 03-5413-2412 Mail : emmasleep@bil.jp (担当 : 滝沢)

【Emma Sleep Japan 会社概要】

会社名 : Emma Sleep Japan 合同会社 (エマスリープジャパン合同会社)

本社 : 東京都中央区京橋 2-7-8

代表者 : Manuel Mueller (マヌエル・ミュラー)

電話 : 03-4579-5916 (カスタマーサポート)

事業内容 : マットレスの輸入・販売、その他寝具の輸入・販売

事業展開 : 世界 31 カ国 (グループ全体)

URL : <https://emma-sleep-japan.com/>