

30歳～69歳の女性 300人に聞いた  
「眠りに関する調査」

## あまり眠れていないと思う女性、約3割！ 起床時の身体の不調は 「疲労が残っている」「腰が痛い」「首が痛い」

健康美容ビジネスのコンサルティング(リーガルマーケティング)事業を手がける株式会社薬事法ドットコム(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:斎藤 敬志、URL:<http://www.yakujihou.co.jp/ydc-mri/index.html>以下 薬事法ドットコム)は、世の中の健康美容の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行っております。今回、2013年8月7日(水)～8月8日(木)の2日間に全国の女性300人を対象に「眠り」をテーマにしたインターネットリサーチを実施いたしました。

:

### 【調査背景】

美容や健康のためには快適な睡眠は欠かせません。しかし十分な睡眠時間や快適な睡眠をとり続けることはとても難しいと思います。近年ではさまざまな快眠グッズなどが発売され、暑さで寝苦しい夜を快適に過ごそうとしている女性も多いのではないのでしょうか。そこで、普段よく眠れていると思うかなど、「眠り」に関する調査を行いました。

以下、調査データをお送りいたしますので、報道のご参考にいただければ幸いです。

### 【調査概要】

1. 調査の方法: 株式会社ネオマーケティングの運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用したWEBアンケート方式で実施
2. 調査の対象: 全国の30代～60代の女性
3. 有効回答数: 300人
4. 調査実施日: 2013年8月7日(水)～8月8日(木)

### 主な設問と回答

#### ◆ 普段よく眠れていると思う？

「あまり眠れていないと思う」30.0%

「全く眠れていないと思う」2.7%

3割もの方が睡眠に不満がありという結果に。

#### ◆ 起床時の身体の不調は？

1位「疲労が残っている」49.7% 2位「腰が痛い」29.3% 3位「首が痛い」24.0%

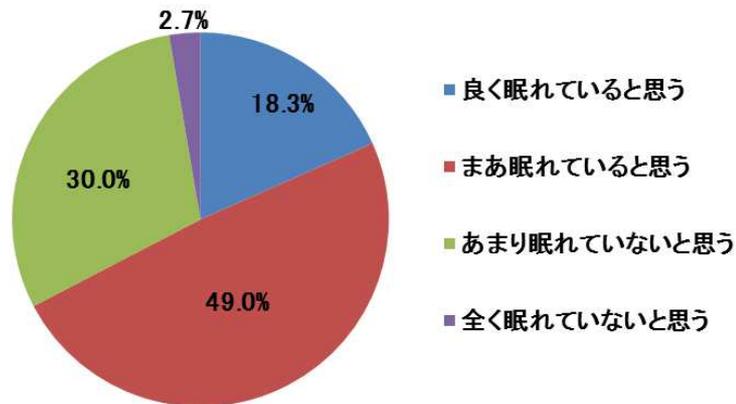
～お願い～

本内容の転載にあたりましては、「薬事法ドットコムマーケティング研究所調べ」と付記のうえご使用いただきますようお願い申し上げます。

・・・本リリースに関するお問い合わせ先・・・

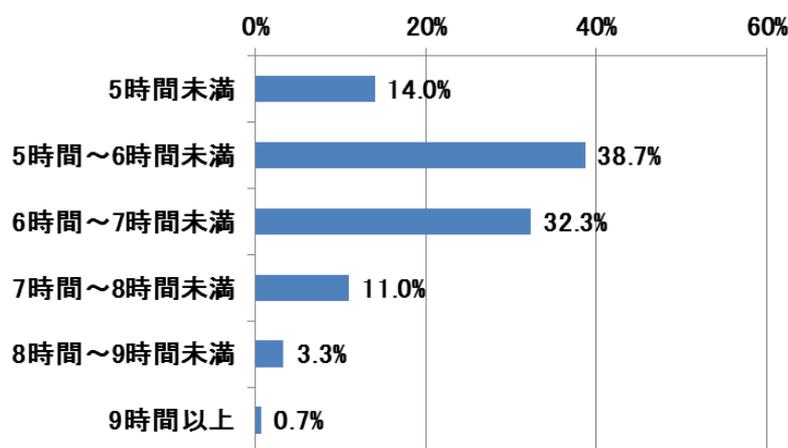
「薬事法ドットコムマーケティング研究所」 広報事務局 (one 内) 担当: 松田

Q1 あなたは普段よく眠れていると思いますか。(単数回答 N=300)



普段よく眠れているかお聞きしたところ、「よく眠れていると思う」18.3%「まあ眠れていると思う」49.0%、「あまり眠れていないと思う」30.0%、「全く眠れていないと思う」2.7%という結果になりました。「あまり眠れていないと思う」30.0%、「全く眠れていないと思う」2.7%を合わせると 32.7%と3割以上の方が睡眠に関して不満を持っていることがわかりました。

Q2 あなたの普段の平均睡眠時間を教えてください。(単数回答 N=300)

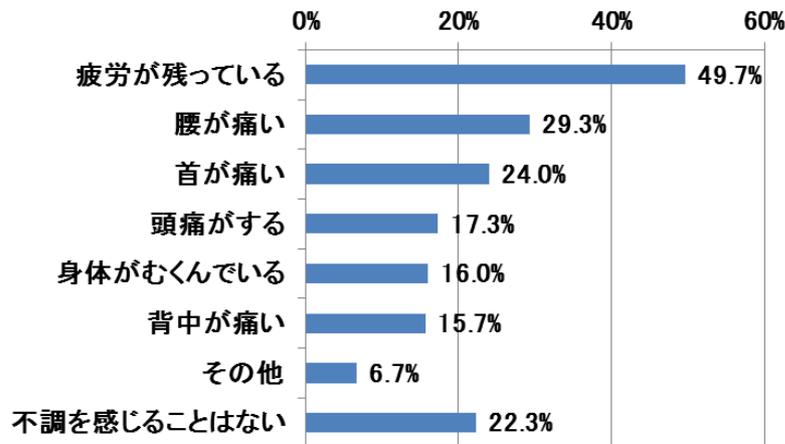


普段の睡眠時間をお聞きしたところ、「5時間～6時間未満」が38.7%で最も多い結果となりました。次いで「6時間～7時間未満」の32.3%という結果になっています。多くの女性が5時間以上の睡眠時間を確保することができているようですが、それでもQ1で睡眠に不安がある女性が3割という結果になったのは睡眠の質に問題があるからなのでしょう。

・・・本リリースに関するお問い合わせ先・・・

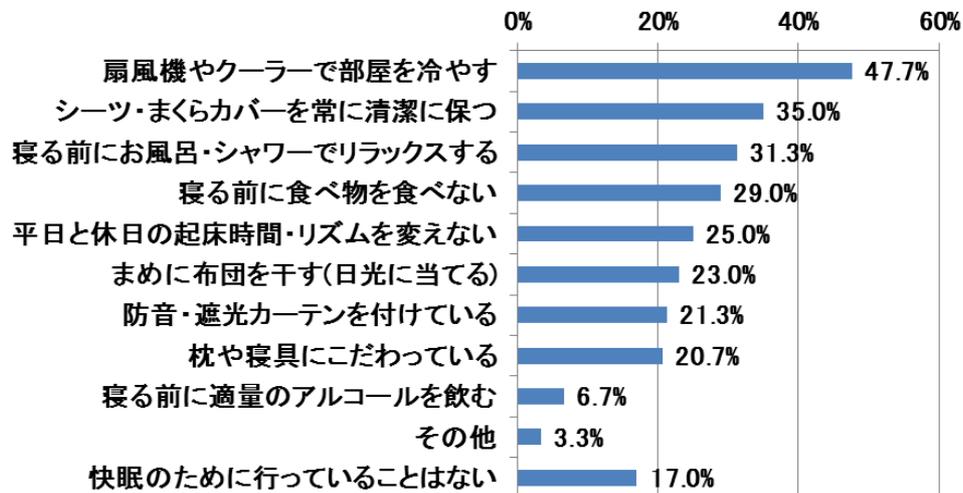
「薬事法ドットコムマーケティング研究所」 広報事務局 (one 内) 担当：松田

Q3 起床時の身体の不調を教えてください。(複数回答 N=300)



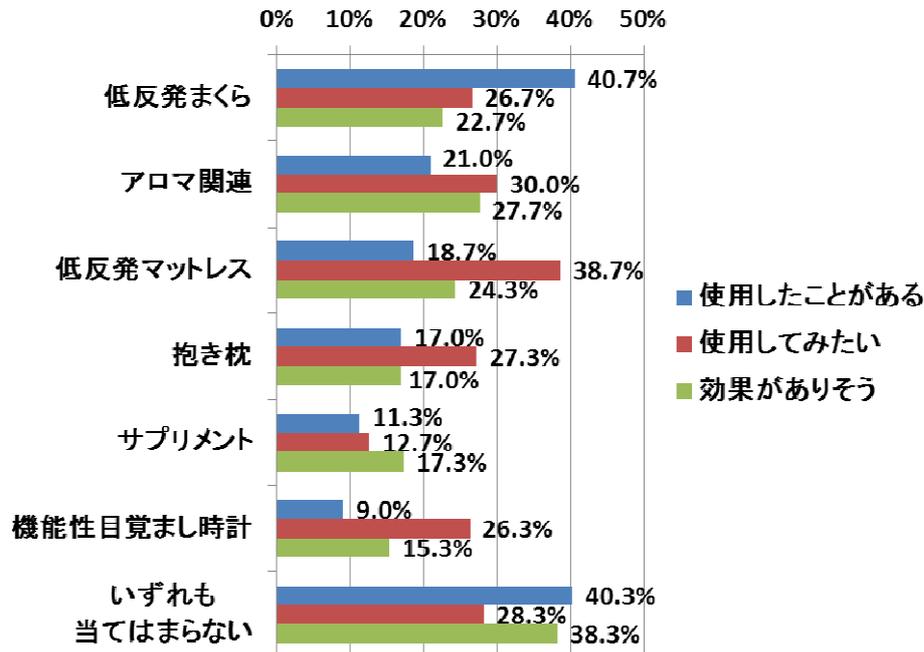
起床時の身体の不調をお聞きしたところ、「疲労が残っている」が49.7%で最も多い結果となりました。「不調を感じることはない」と回答した方はわずか22.3%という結果になりました。やはり、多くの女性が睡眠に不満を持っているようです。

Q4 あなたが快眠のために行っていることを教えてください。(複数回答 N=300)



快眠のために行っていることをお聞きしたところ、「快眠のために行っていない」と回答した方はわずか17.0%となりました。多くの方がさまざまな工夫を行っているようです。最も多かった回答は「扇風機やクーラーで部屋を冷やす」の47.7%となりました。次いで「シーツ・まくらカバーを常に清潔に保つ」35.0%、「寝る前にお風呂・シャワーでリラックスする」31.3%となっています。また、「その他」の回答としては「誘眠剤を飲む」などがあげられました。

Q5 快眠グッズとして以下の項目について当てはまると思うものを教えてください。(複数回答 N=300)



快眠グッズとして当てはまるものをお聞きしたところ、【使用したことがある】が最も多かった回答は「低反発まくら」で40.7%、【使用してみたい】は「低反発マットレス」で38.7%、【効果がありそう】が「アロマ関連」で27.7%という結果になりました。

#### 【林田先生からのコメント】



最近、眠りの質を高めたり、眠っている間に効果を高めることを狙った商品が増えています。今回の調査結果は、不眠自体ではなく、眠りの質を高めたり、眠っている間に効果をもたらすことに関する消費者の関心が高いことを示しており、企業の動向にマッチする結果でした。眠りの質を高めることに関しては、薬やサプリ以外にも、枕やマットレスなど寝具などの機能化や眠りに合わせた光の調整など、これからも、どんどん新しい観点からの商品企画が進むものと思います。

一般財団法人リーガルマーケティング研究財団理事長  
株式会社薬事法ドットコム 特別顧問

**林田 學武**

東大法大学院卒、法学博士。大学教授、弁護士を経て現職

#### ◆株式会社薬事法ドットコム概要

会社名 : 株式会社薬事法ドットコム  
 設立 : 2009年8月  
 代表者 : 齋藤敬志  
 本店所在地 : 〒160-0023 東京都新宿区西新宿 3-2-27 3階  
 電話番号 : 03-6279-0350  
 事業内容 : 健康・美容に関するコンサルティング業務、健康・美容に関する情報提供サービス  
 会員企業 : 現在、130社超(2013年7月現在)  
                   延べ600社超  
 HP : <http://www.yakujihou.com/> (YDC)  
       <http://www.yakujihou.co.jp/> (YDC 研究所)

・・・本リリースに関するお問い合わせ先・・・

「薬事法ドットコムマーケティング研究所」広報事務局 (one 内) 担当: 松田