

## 受験生500名に「体調管理・睡眠に関する意識調査」を実施

# 受験生が体調管理で最も気をつけていることは「睡眠」

### 約9割が睡眠が大事と回答した一方で、約4割がよく眠れていないと回答

健康食品及び医薬品などを製造・販売する株式会社ファイン（本社：大阪市東淀川区、代表取締役：佐々木 信綱）は、今年受験を控えた学生500人を対象に「体調管理・睡眠に関する意識調査」を実施しました。

## 調査サマリー

- 受験を控えた学生のうち約9割「睡眠」が重要と回答した一方で、約4割がよく眠れていないという結果に
- 9割の学生が「平均睡眠時間8時間未満」と、ほとんどの学生が厚生労働省の推奨する睡眠時間<sup>(※1)</sup>である8時間未満の睡眠時間しか取れていないことが判明！
- 6か月前と比較し、7割の学生が「ストレス」が増えたと実感  
睡眠の質・時間ともに減少した人は約30%と、睡眠を重要視している一方で、受験当日に近づくにつれ睡眠時間を確保できていない学生も！

(※1)：厚生労働省『[健康づくりのための睡眠ガイド2023](#)』p.8

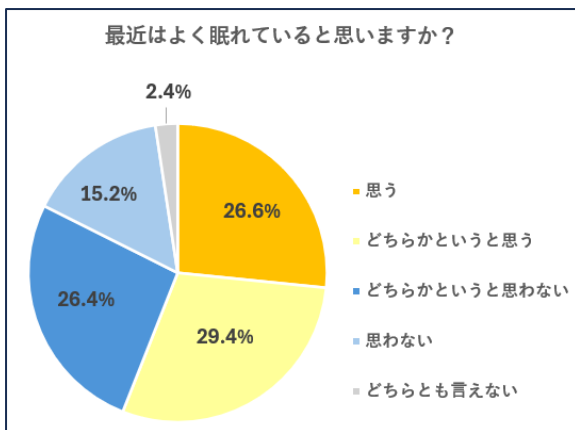
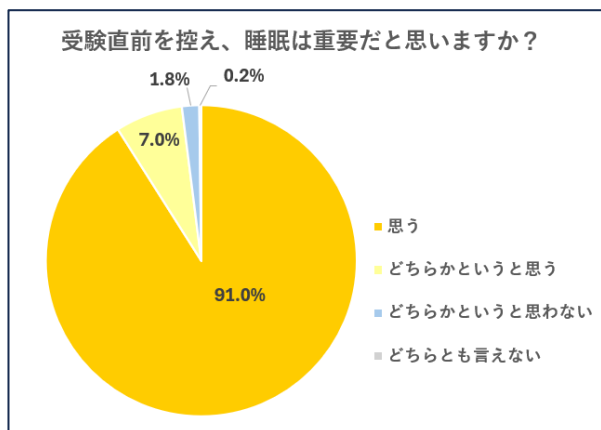
## 調査概要 「睡眠の質に関する意識調査」

調査対象：2025年に受験を控える男女500名  
調査方法：インターネットを用いたアンケート調査  
調査期間：2024年12月

## 調査結果

受験を控えた学生のうち約9割が「睡眠」が重要と回答した一方で、約4割がよく眠れていない結果に。

よく眠れていない要因として、「勉強の時間を確保したい」「不安で眠れない」「寝つきが悪い」「寝ても疲れがとれていない」と挙げています。また睡眠が重要な理由として、「寝ないと集中できない」、「寝ることで記憶が定着する」「寝ないとパフォーマンスが悪くなるから」という意見も。

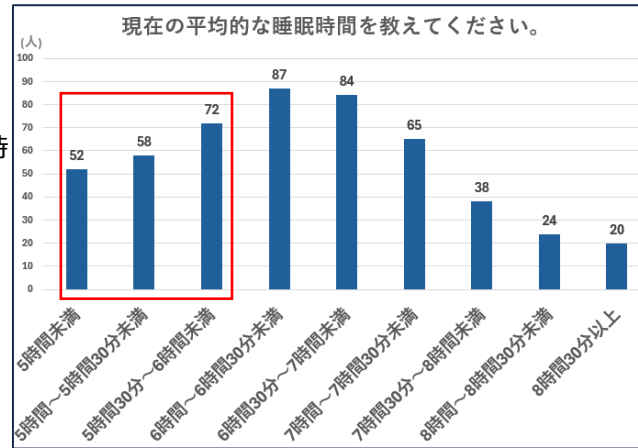


**9割の学生が「平均睡眠時間8時間未満」と、ほとんどの学生が厚生労働省の推奨する睡眠時間<sup>(※1)</sup>である8時間未満の睡眠時間しか取れていないことが判明！**

続いて受験生の睡眠時間について調査したところ、9割の学生が8時間未満の睡眠時間しか確保できていない結果に。そのうち3割は睡眠時間がたったの「6時間未満」と回答し、厚生労働省の推奨する睡眠時間である「8時間」を大きく下回っていることが判明。

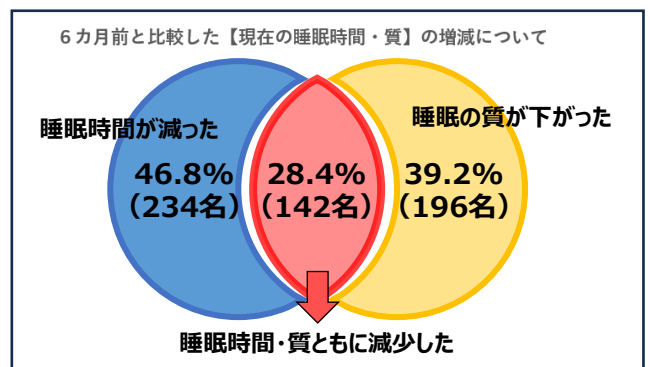
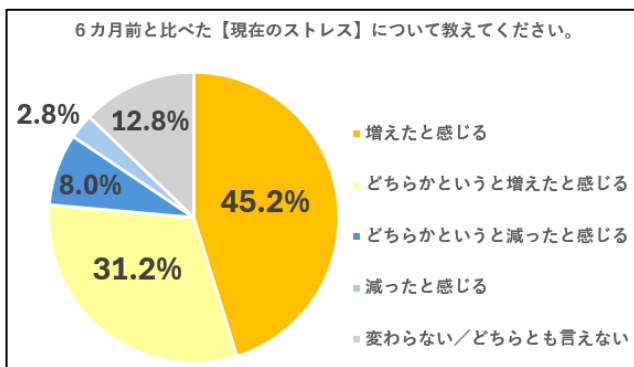
この結果からも、日常的に十分な睡眠を取れておらず睡眠不足を感じている方が多くいることがわかります。

(※1)：厚生労働省『[健康づくりのための睡眠ガイド2023](#)』p.8



**6か月前と比較し、7割以上の学生が「ストレスが増えた」と実感。受験当日に近づくにつれ睡眠時間・質ともに減少したと答えたのは約3割。**

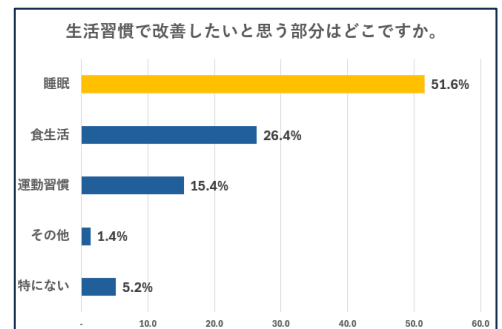
睡眠時間が減ったと答えたのは約5割、質が下がったと答えたのは4割と判明しました。その内約3割が睡眠時間・質ともに減少していると回答。ストレスが増えるに従い、睡眠時間・質に影響していることがわかります。



**生活習慣で改善したいこと、1位「睡眠」、2位「食生活」、3位「運動習慣」  
「睡眠」が重要であることを理解しているものの、十分な睡眠を取れていない学生へ、  
快眠をサポートする食品やグッズなどを取り入れ睡眠時間の確保を。**

受験に向けて生活習慣で改善したいこと1位が「睡眠」。睡眠が受験当日のパフォーマンスに影響することから、改善したいと思う方が多い傾向が見られました。

調査の結果から、受験勉強に励む多くの学生が、勉強の成果を最大限発揮するためには「睡眠」が重要であることを理解している一方で、十分な睡眠を取られていないことが判明しました。



睡眠不足は記憶力や集中力の低下に繋がります。それだけでなく受験シーズンは、風邪や体調不良を防ぐためにも、睡眠の質を向上させることがとても重要です。睡眠の質を向上させるためには、①規則正しい生活を送る ②寝る前のリラックス習慣を取り入れる ③睡眠環境を整える<sup>(※2)</sup>が必要になります。しかし、受験を前にすると睡眠時間や自分の時間を削って勉強に充てる方が多く、実施するのは難しいことが今回の調査結果でわかりました。

手軽に取り入れられる快眠をサポートする食品、グッズなどを取り入れ、効率的に睡眠の質をあげていくことも検討してはいかがでしょうか。

(※2)：厚生労働省『[健康づくりのための睡眠ガイド2023](#)』p.22, p.23, p.26

## 会社／ブランド概要

### 「より美しく、より健康に」

株式会社ファインは、1974年の創業以来、研究開発・製造・販売を一貫して行っており、お客様の美と健康にかかわる製品サービスを提供する会社です

会社名 : 株式会社ファイン  
代表者 : 佐々木 信綱  
本社所在地 : 大阪府大阪市淀川区宮原3丁目5-36 新大阪トラストタワー20F  
設立 : 1983年4月15日  
事業内容 : 機能性表示食品、スープやスーパーフードなどの自然食品、  
スポーツドリンクやプロテインなどのスポーツ関連食品を  
はじめとする「健康食品」「サプリメント」や、  
「医療/介護食品」「医薬品」など、  
様々な「健康」に関わる製品を提供しております。  
URL : <https://corp.fine-kagaku.co.jp/>



### 【製品に関するお客様からのお問い合わせ先】

株式会社ファイン お客様相談室  
TEL : 0120-056-356(通話料無料) 受付時間/9:00~18:00(土・日・祝日は除く)