

2006年12月22日

報道関係者各位

『ベルメゾン生活スタイル研究所 スタイルモニターレポート Vol.19』

20-50代女性 1214人に「普段の睡眠」について聞きました。

毎日の睡眠が足りていると思う 2人に1人
睡眠に関して悩んでいる 3人に1人

～約3割が睡眠に何らかの悩みを持ちながら生活、現代女性の睡眠事情～

株式会社千趣会（本社 大阪市、代表取締役社長 行待 裕弘）が運営するベルメゾン生活スタイル研究所では、女性の生活スタイルや意識についての調査を随時行っております。

さて、人生のおよそ3分の1を占めている睡眠時間ですが、このところストレスや悩み事などでよく眠れないという声を聞くようになりました。また睡眠をサポートするサプリメントや医薬品、枕や寝具など不眠を解消する商品も多く見かけるようになりました。そこで今回は、普段の睡眠の実態についてスタイルモニター1214人に聞いてみました。

毎日の睡眠、充分足りている人は10.5%

毎日の睡眠が「充分足りている」と思っている人は全体の約1割、「まあ足りている」41.2%を合すると約半数の人が足りていると感じているようです。一方「全く足りていない」人は9.4%、「あまり足りていない」人は38.8%という結果になり、足りている派と足りていない派が2分していることがわかりました。

理想の睡眠時間は、平日7.6時間 休日8.2時間

普段の平均睡眠時間について聞いてみると、平日は約6.5時間、休日は約7.8時間という結果に。合せて理想の睡眠時間を聞いてみると、平日は約7.6時間、休日は約8.2時間という結果になり、平日はあと1時間余分に眠っていたい、と思っているようです。

睡眠に関してかなり悩んでいる人は4.4%、悩むことがある人は29.9%

睡眠に関して悩みがありますか、という質問に対しては全体の3割強の女性が悩むことがあると答えています。また、眠りの深さに満足していない人は37.2%、寝つきに関しても良くない、あまり良くないを合すると30.8%という結果になり、およそ3人に1人の女性が睡眠に関してなんらかの悩みや不満を持っている実態が見えてきました。

快眠法で多いのは「ゆっくりお風呂に入る」「布団をあたためる」「寝る前に本を読む」

快眠法について聞いてみると最も多かったのが「ゆっくりお風呂に入る」40.8%、次いで「布団をあたためる」24.2%、「寝る前に本を読む」23.1%、「ストレッチなど体操をする」「アロマテラピーなど香りを楽しむ」「ベッド、布団など寝具を選ぶ」という回答が寄せられました。

なお、今回の調査結果について詳しくは、
ベルメゾン生活スタイル研究所ホームページ「くらしのたまご」ライブレポートをご覧ください。
http://www.kuratama.jp/report_live/042/live042.htm

調査の方法：ベルメゾン生活スタイル研究所のスタイルモニターバンクに登録している 20～59歳の
全国の女性で有効回答数は1214人。インターネットを使って2006年12月5日～12月8日に実施した。

本件に関する問い合わせ先

(株)千趣会 ベルメゾン生活スタイル研究所 米倉 (<mailto:c-yonekura@senshukai.co.jp>)
〒530-0035 大阪市北区同心1-6-23 TEL：06-6881-3043 FAX：06-6352-9286