

インテージ、Yahoo! JAPAN共同調査 睡眠と健康との関係に関するアンケートを実施 ～ 平日の睡眠不足を休日の朝寝坊で補う傾向。睡眠と健康とには深い関係 ～

2005年4月7日

株式会社インテージ
ヤフー株式会社

インテージ、Yahoo! JAPAN共同調査 睡眠と健康との関係に関するアンケートを実施

～ 平日の睡眠不足を休日の朝寝坊で補う傾向。睡眠と健康とには深い関係 ～

「Yahoo!リサーチ」のアドレス：<http://research.yahoo.co.jp/>

株式会社インテージとYahoo! JAPANを運営するヤフー株式会社は共同で、「Yahoo!リサーチ・モニター」の20代から40代までの会社員521人を対象に、3月24日（木）から3月28日（月）にかけて、睡眠と健康の関係に関するアンケートを実施しました。

<調査の概要>

調査期間： 2005年3月24日（木）～3月28日（月）
調査対象： 20代から40代までの会社員（Yahoo!リサーチ・モニター）
調査方法： ウェブ上でのアンケート調査
回答者数： 521名（男性－262名、女性－259名）
世代別構成比： 20代－30.3%、30代－35.1%、40代－34.6%

<集計結果>

- ◆ 平日には60.9%の人が午前7時前に起床しているのに対して、休日には66.4%の人が午前8時以降に起床しており、起床時間が平日と休日とで大きく異なることが分かりました。
- ◆ 平日の午前2時以降に就寝する人は8.6%なのに対して休日では15.7%となるなど、就寝時間も平日より休日の方が遅い時間となる傾向があります。

- ◆ これにより、平日の睡眠時間では7時間未満と回答した人が82.7%なのに対して、休日の睡眠時間では7時間以上と回答した人が62.2%となりました。平日の睡眠不足を休日に補っている様子が伺えます。
- ◆ 睡眠時間の長さに「満足・まあ満足」と回答した人の中で健康状態は「不調・やや不調」と回答した人は19.1%でした。対して、睡眠時間の長さに「不満・やや不満」と回答した人の中で健康状態は「不調・やや不調」と回答した人は36.6%に上っています。睡眠時間の質（深さ）への満足度についての質問でも同様の傾向が出ており、睡眠の量と質が、健康状態と深い関係にあることが分かります。

アンケート結果の詳細は下記のとおりです。

質問1：平日・休日の起床時間はそれぞれ何時ごろですか。

	午前6時前	午前6時から7時	午前7時から8時	午前8時から9時	午前9時以降
平日	14.4	46.5%	30.7%	4.2%	4.2%
休日	2.5%	11.1%	20.0%	29.8%	36.6%

質問2：平日・休日の就寝時間はそれぞれ何時ごろですか。

	午後11時前	午後11時から12時	午前0時から1時	午前1時から2時	午前2時以降
平日	10.0%	25.1%	36.9%	19.4%	8.6
休日	7.1%	17.6%	29.8%	29.8%	15.7%

質問3：平日・休日のそれぞれの睡眠時間は平均何時間くらいですか。

	5時間未満	5時間から6時間	6時間から7時間	7時間から8時間	8時間以上
平日	13.2%	32.1%	37.4%	15.0%	2.3%
休日	3.1%	8.2%	26.5%	34.4%	27.8%

質問4-1：普段の睡眠時間の長さに満足していますか。 質問4-2：普段の睡眠の質（深さ）に満足していますか。

満足（4.6%）	満足（6.9%）
まあ満足（25.5%）	まあ満足（31.1%）
どちらともいえない（16.9%）	どちらともいえない（22.1%）
やや不満（39.7%）	やや不満（28.0%）
不満（13.3%）	不満（11.9%）

質問4-3：普段の睡眠時間の長さに満足していますか。（現在の健康状態との関係）

	良好・まあ良好	どちらともいえない	不調・やや不調
満足・まあ満足	68.2%	12.7%	19.1%
どちらともいえない	47.7%	31.8%	20.5%
不満・やや不満	44.9	18.5%	36.6%

質問4-4：普段の睡眠時間の質（深さ）に満足していますか。（現在の健康状態との関係）

	良好・まあ良好	どちらともいえない	不調・やや不調
満足・まあ満足	70.2%	11.1%	18.7%
どちらともいえない	48.7%	29.6%	21.7%
不満・やや不満	37.5%	20.7%	41.8%

質問5：睡眠について悩んでいることはありますか。（複数回答可）

- 1位 朝起きると体がだるい（31.7%）
- 2位 眠りが浅い（23.0%）
- 3位 寝つきが悪い（22.6%）
- 4位 いびき・寝言・歯ぎしりをする（21.7%）

【株式会社インテージ】 <http://www.intage.co.jp/>

株式会社インテージ（市場名：JASDAQ、銘柄コード：4326、本社：東京都西東京市、設立年月日：1960年3月2日、代表取締役社長：田下憲雄）は、時代に先駆けてマーケティングの重要性を認識し、1960年に設立された日本のリサーチ会社のパイオニアです。以来40年以上にわたり、各種情報収集網の拡充、データ処理体制の確立、独自の分析ツールの開発など、「リサーチ」と「システム」の二つの領域で高度な技術とノウハウをもって、顧客の経営の意思決定に関わる「価値ある情報＝インテリジェンス」を提供しています。

【Yahoo! JAPAN】 <http://www.yahoo.co.jp/>

ヤフー株式会社（市場名：東証1部、銘柄コード：4689、本社：東京都港区、設立年月日：1996年1月31日、代表取締役：井上雅博）が運営するYahoo! JAPANは、1か月あたり約3879万人のユニークカスタマー数※と、1日10億3000万ページビューのアクセスを誇るインターネットの総合情報サイトで、検索、コンテンツ、コミュニティ、コマース、モバイルなど多くのサービスを提供しています。Yahoo!のグローバルウェブネットワークは、アメリカ合衆国、ラテンアメリカ、カナダ、ヨーロッパ、アジアなど世界25の国と地域で展開しています。

※ 2005年2月のNielsen//NetRatings「NetView AMS JP」における家庭からの視聴率84.1%、職場からの視聴率89.1%というデータをもとに、家庭、または職場からのインターネットユーザーを約4596万人（NetRatings Japan「インターネット基礎調査」より）としてYahoo! JAPANのユニークカスタマー数を算出。

【Yahoo!リサーチ】 <http://research.yahoo.co.jp/>

「Yahoo!リサーチ」は、約35万人のモニター会員を持つ、さまざまな市場調査を実施する法人向けインターネット調査サービスで、インテージとYahoo! JAPANが共同で設立した株式会社インテージ・インタラクティブ（本社：東京都東久留米市、代表者：長崎貴裕）が運営しています。モニター会員はインターネットユーザーの約8割がアクセスするYahoo! JAPANから集められているので、母集団の代表性に優れています。また、年齢、性別、職業、業種、年収、家族構成など50項目にのぼる属性データを持っており、目的に応じた属性でのインターネット調査がスピーディーに実施できる仕組みとなっています。