



プレスリリース

2015 年 10 月 28 日

## 現代女性の睡眠事情に変化！？

### 男性よりも女性の方が長く寝ているとの調査結果も

株式会社ねむログ（本社：東京千代田区 代表取締役社長：濱崎 洋一郎）が所属する SleepStyles プロジェクトが実施した「夏ノ睡眠ヲ解明セヨ」の調査結果によれば、これまで日本の女性は男性よりも睡眠時間が短いとされていた傾向が、**40 代以下では男女の平日睡眠時間が逆転し、女性の方が長く眠るようになった**ことが判明しました。（参照データ 1）

さらに、休日の睡眠時間を比べてみると、男女ほぼ同程度の睡眠時間である中、20 代に限っては女性の睡眠時間が長いことも明らかになりました。

続いて、ねむログが運営する女性専用「おひるねカフェ corne（コロネ）」の施設の利用データを調査したところ、昨年 2014 年 11 月に店舗をオープン時の平均利用時間 55 分に対し、2015 年 9 月では 1 時間 8 分となり、**13 分間伸びている**ことがわかりました。

また、平均睡眠時間が短くなる 6～8 月の夏の時期には、コロネの利用客が増加するとの傾向も出ています。（参照データ 2）

女性の間では、睡眠時間を削り、なんとか時間をやりくりする生活から、すきま時間を上手に使い脳や身体を休める意識が高まってきているものと考えられます。

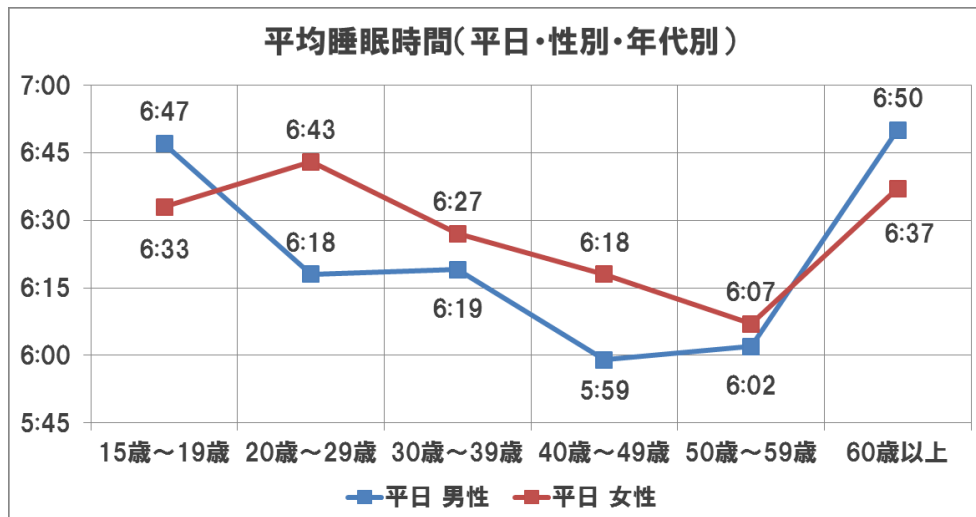
気温の変化による自律神経の乱れ、季節の変化に身体がついていけず、昼間もずっとなんとなくダルい感じている方も、短時間のお昼寝や目を閉じるなどのリラックスタイムを取ることで、体と心の疲労を軽減することができるのでお勧めです。

コロネの利用客も 20 代の割合が 55%と半数を占めていることから、若い世代を中心に自分の睡眠時間をコントロールする意識が高まってきていると思われます。

2013 年に発表された米 NPO・National Sleep Foundation の国際睡眠調査によると、日本人の平均睡眠時間は平日夜で 6 時間 22 分と、調査の対象になった 6 か国中もっとも少ないという調査結果が出ていますが、若い女性の睡眠意識向上により、今後歯止めがかかるのではないのでしょうか。

今後も随時、睡眠に関する情報を独自の視点でリサーチし、お知らせいたします。

【データ1】日本人女性の平均睡眠時間が男性を上回ってきている



「夏ノ睡眠ヲ解明セヨ」調査概要

(1) 調査期間：2015年6月8日～2015年7月7日

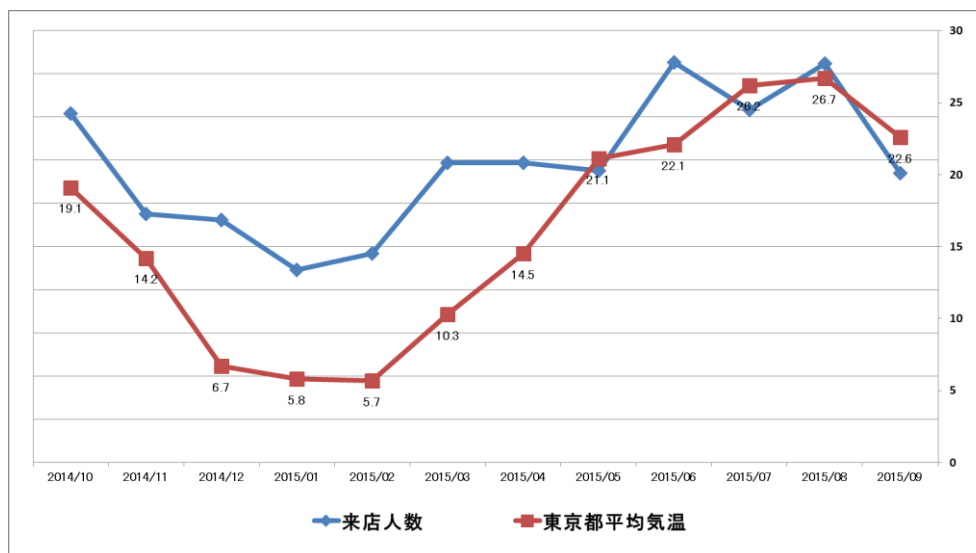
(2) 調査対象：「夏ノ睡眠ヲ解明セヨ」に参加した2,506名の内、睡眠データが有効であった1,826名（男性：904名、女性：921名）。

(3) 調査方法：ウェブやスマホによる入力、ウェアラブルデバイスデータ、およびウェブを用いた睡眠アンケート

▼睡眠キャンペーン「夏ノ睡眠ヲ解明セヨ」調査結果

[http://www.sleepstyles.jp/campaign/report/150908campaign\\_report.pdf](http://www.sleepstyles.jp/campaign/report/150908campaign_report.pdf)

【データ2】暑い時期ほど来店客数が伸びている



「ねむログ」調査概要

(1) 調査期間：2015年1月～2015年9月

(2) 調査対象：おひるねカフェ corne(コロネ)施設利用者

(3) 調査方法：施設利用者滞在記録

このプレスリリースに関する報道関係のお問い合わせ：  
(株)ねむログ 菅原奈緒子 info-s@nemulog.jp  
TEL: 03-3506-4097

■株式会社ねむログ

所在地：東京都千代田区霞が関 3-2-1

代表者：代表取締役社長 濱崎洋一郎

URL：<http://www.nemulog.jp/>

■おひるねカフェ corne (コルネ)

所在地：千代田区神田神保町 2-14 2 階

運営会社：株式会社ねむログ

URL：<http://corne.jp/>