

福岡県民の 睡眠満足度と対策

福岡県居住者の「睡眠」に関する調査

2024年7月

1. 調査方法

当社アンケートモニター「コムネット」登録者に対するインターネット調査

2. 調査対象

福岡県在住の20歳～79歳の男女

3. 調査時期

2024年6月5日（水）～6月12日（水）

4. 調査規模

435サンプル

【標本構成】

■性	件数	構成比(%)
男性	169	38.9
女性	266	61.1
全体	435	100.0

■年代	件数	構成比(%)
20代	8	1.8
30代	76	17.5
40代	84	19.3
50代	98	22.5
60代	105	24.1
70代	64	14.7
全体	435	100.0

■居住地	件数	構成比(%)
福岡市	235	54.0
福岡市以外都市圏	97	22.3
その他福岡県	103	23.7
全体	435	100.0

■職業	件数	構成比(%)
会社員	112	25.7
公務員	15	3.4
団体職員・病院勤務	11	2.5
経営者・会社役員	8	1.8
派遣社員・契約社員	30	6.9
商工自営	20	4.6
農林漁業	0	0.0
自由業	11	2.5
学生	2	0.5
パート・アルバイト	74	17.0
専業主婦(主夫)	88	20.2
無職	63	14.5
その他	1	0.2
全体	435	100.0

■ライフステージ	件数	構成比(%)
独身(離死別含む)	111	25.5
既婚で末子に小学生以下の子ども	75	17.2
既婚で末子に中学生以上の子ども	49	11.3
既婚(子育て終了)	152	34.9
既婚で子どもなし	48	11.0
全体	435	100.0

【軸の説明】

睡眠満足度別

－満足層＝「満足」+「やや満足」

－不満足層＝「不満」+「やや不満」

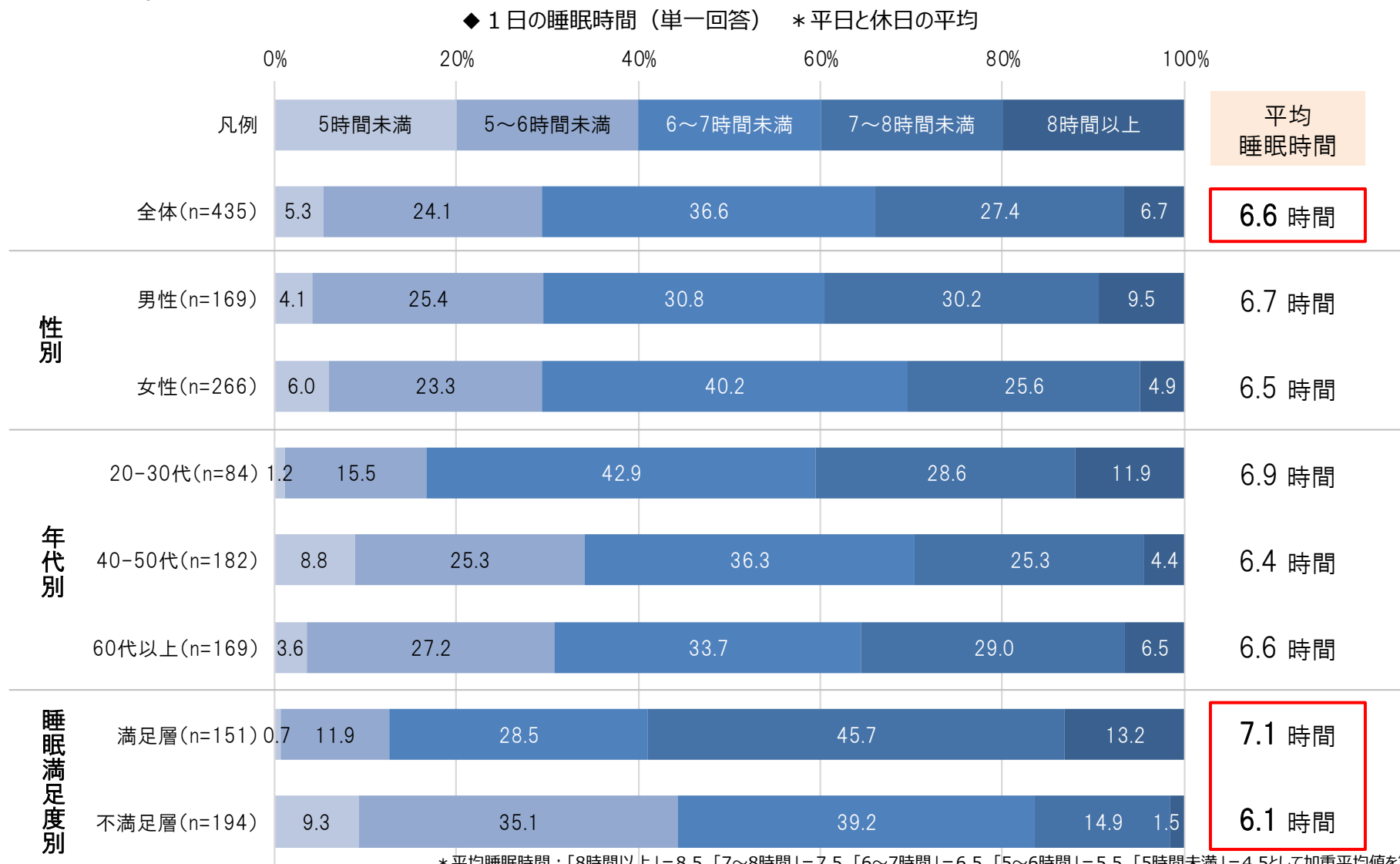
【報告書の見方】

・本文及び図中に示した調査結果の数値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、全項目の回答比率の合計が100.0%とならない場合や合計値に誤差が生じる場合がある。

・複数の回答を求めた質問では、回答比率の合計が100.0%を超えることがある。

・報告書中の図表では、コンピューター入力の都合上、回答選択肢の表現を短縮している場合がある。

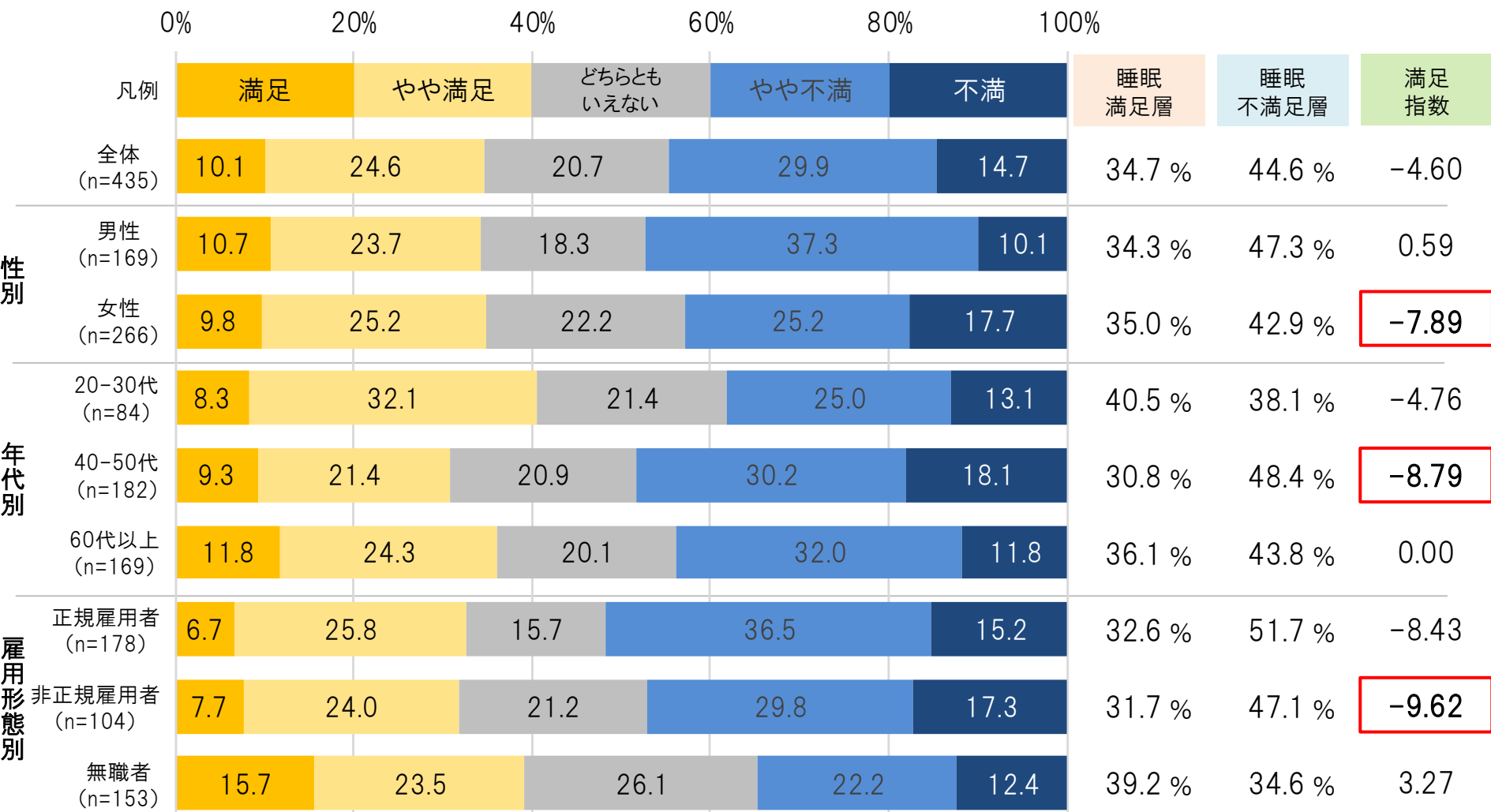
- 1日の睡眠時間は全体で「6～7時間」が36.6%と高く、平均睡眠時間は「6.6時間」であった。
- 性別・年代での差はほとんどないが、睡眠満足層の平均睡眠時間は「7.1時間」、不満足層は「6.1時間」と、「1時間」の差がある。



* 平均睡眠時間：「8時間以上」=8.5、「7~8時間」=7.5、「6~7時間」=6.5、「5~6時間」=5.5、「5時間未満」=4.5として加重平均値を算出

- 睡眠の満足度は、性別・年代問わず睡眠に対する不満層が約半数を占めている。
- 満足層の割合から不満層の割合を差し引いた満足指数でみると、「女性」および「40-50代」で低い。
- また、雇用形態別では「非正規雇用者」で満足指数が低いことがわかる。

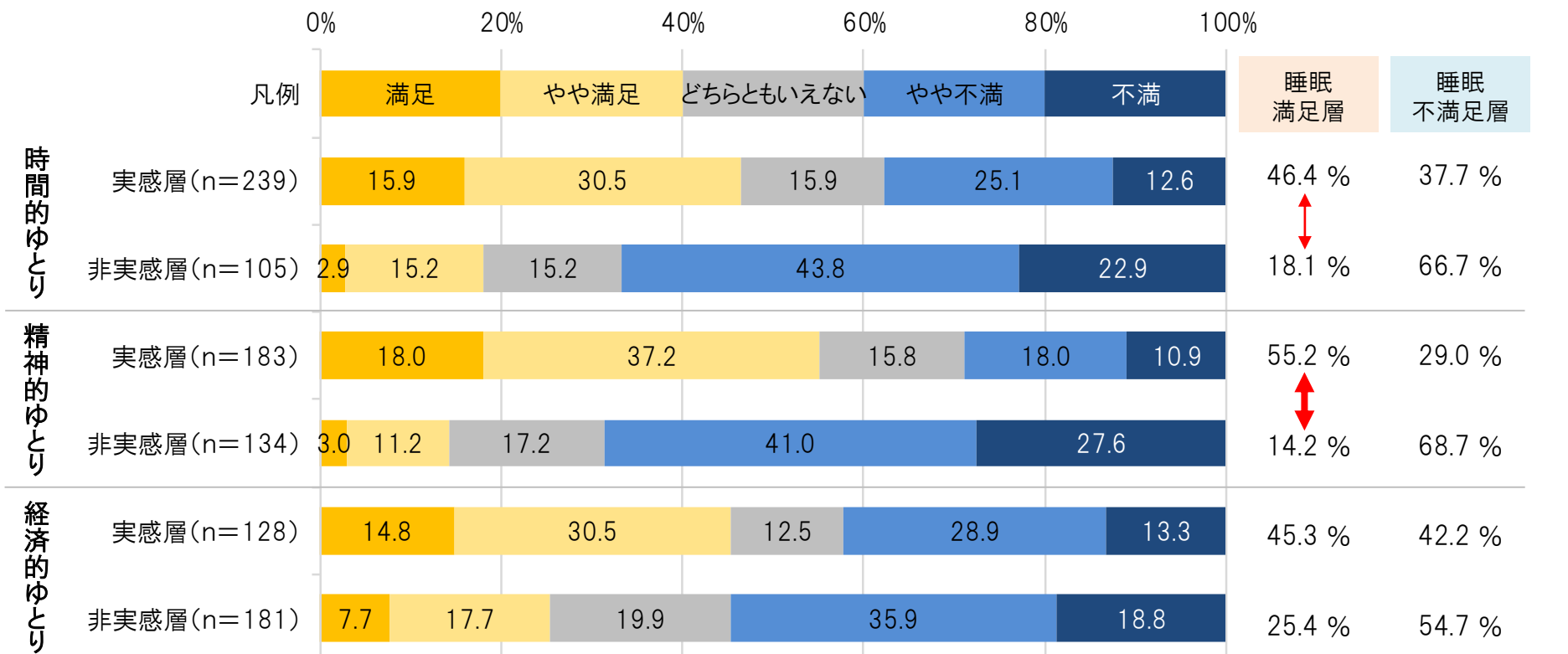
◆睡眠満足度（単一回答）



* 睡眠満足度別：睡眠満足層＝「満足」＋「やや満足」／睡眠不満層＝「不満」＋「やや不満」 * 満足指数：「満足」-「不満」

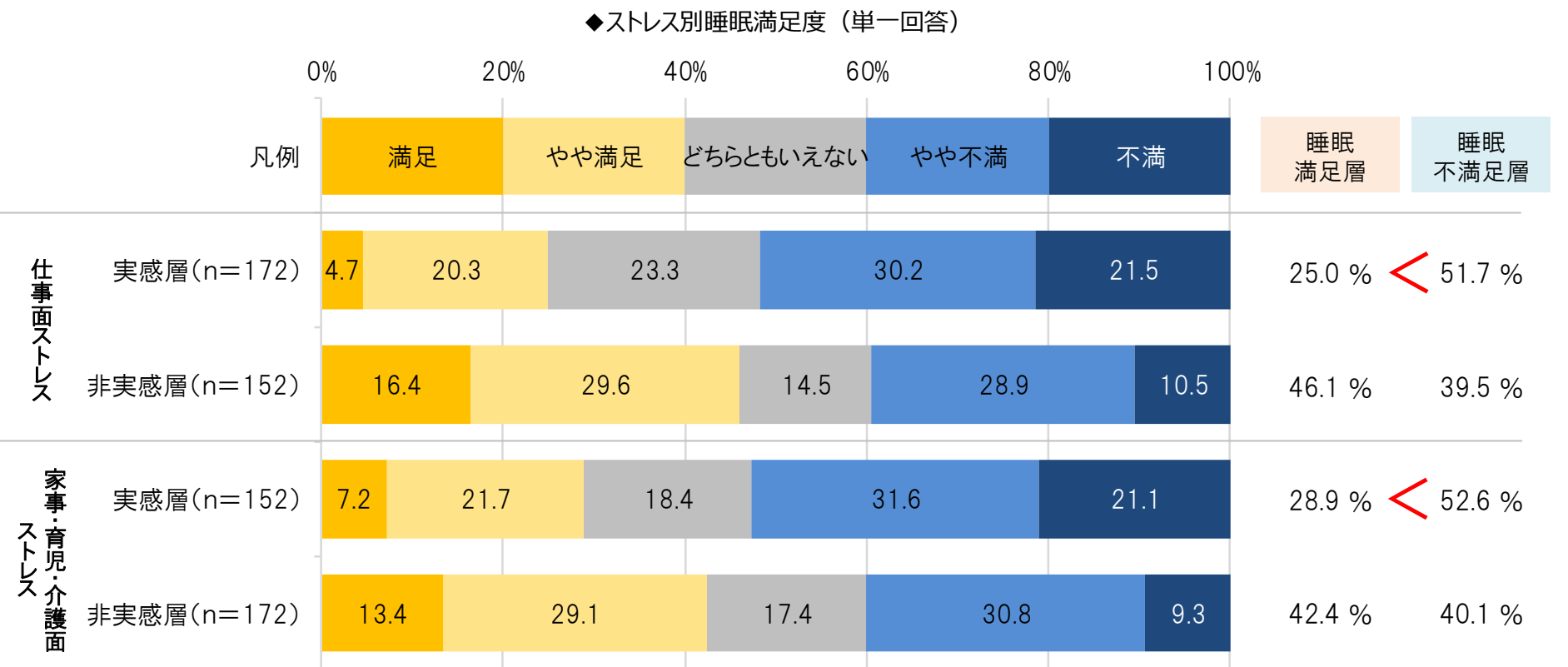
- 睡眠満足層の割合は「精神的ゆとり」実感層で5割を超え(実感層55.2%・非実感層14.2%)、「時間的ゆとり」(実感層46.4%・非実感層18.1%)よりも相関が高いといえる。

◆ゆとりタイプ別睡眠満足度 (単一回答)



* 実感層：「ゆとりがある」+「ややゆとりがある」/非実感層：「ゆとりはない」+「あまりゆとりはない」 * 睡眠満足度別：睡眠満足層＝「満足」+「やや満足」/睡眠不満足層＝「不満」+「やや不満」

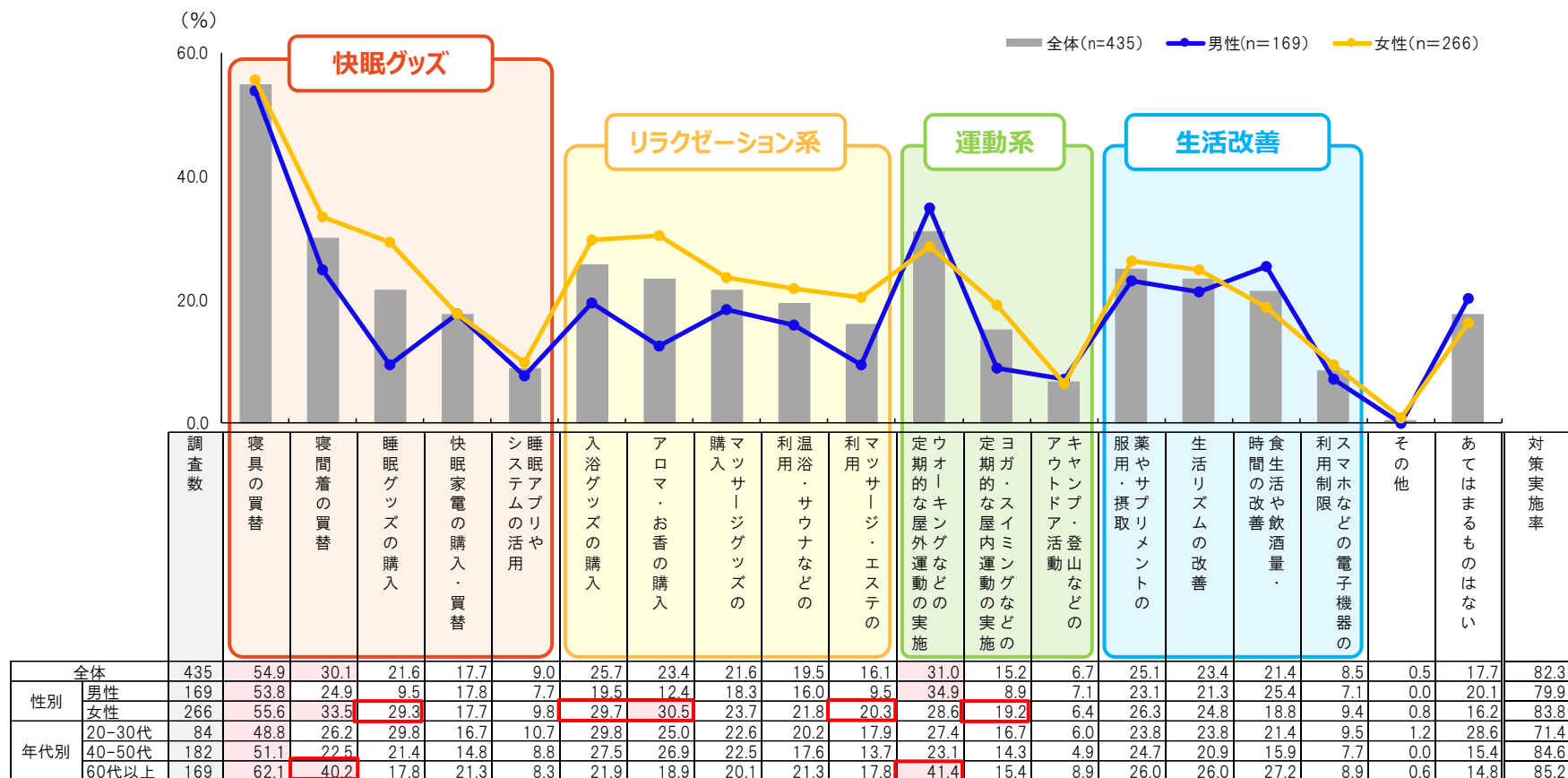
- 「仕事面でのストレス」と「家事・育児・介護面でのストレス」の実感層は、いずれも不満足層の割合が高いことから、睡眠満足度はストレスとの相関が強いことがうかがえる。



* 実感層：「そう思う」+「ややそう思う」/非実感層：「そう思わない」+「あまりそう思わない」 * 睡眠満足度別：睡眠満足層＝「満足」+「やや満足」/睡眠不満足層＝「不満」+「やや不満」

- 対策は1位「寝具の買い替え」、2位「ウォーキング・ジョギングなどの屋外運動」であった。また、リラクゼーション系の対策実施率も総じて高い。
- 女性は男性に比べ「睡眠グッズ」「入浴グッズ」「アロマ・お香」の購入や「マッサージ・エステ」「フィットネス・ヨガ・スイミングなどの屋内運動」の実施率が高く、リラクゼーション系の対策実施率が高い。
- 60代以上は「寝間着の買替」「ウォーキング・ジョギングなどの屋外運動」の実施率が他の層に比べて高い。

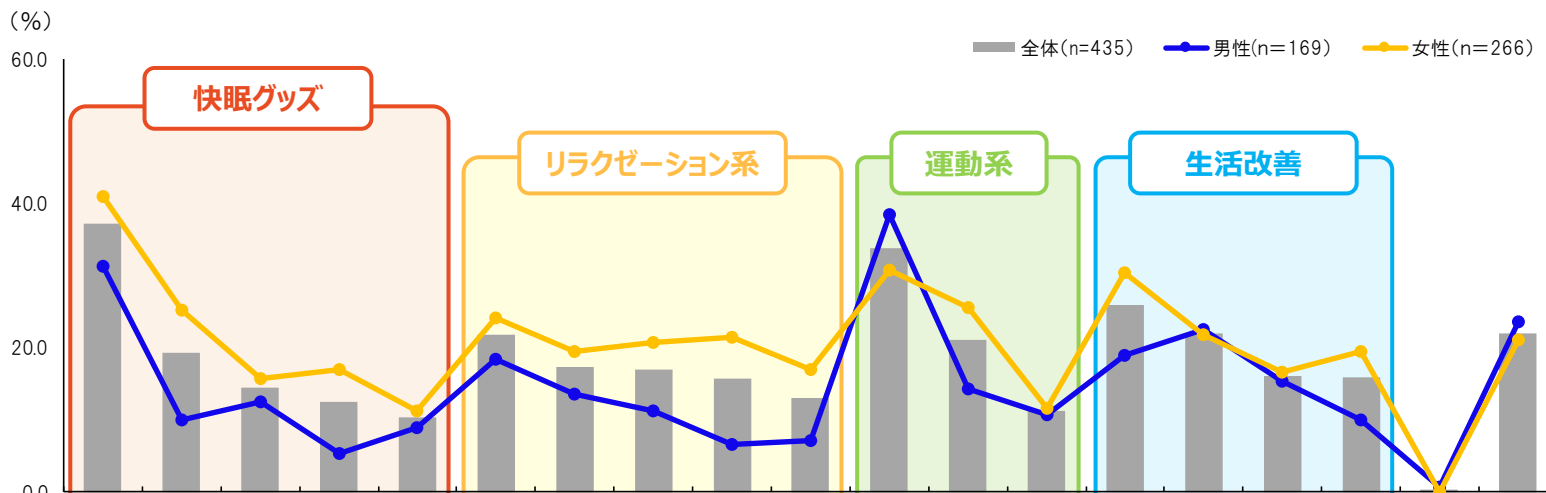
◆ 快適な睡眠のために現状実施している対策（複数回答）



* 30%以上の項目に薄赤色の網掛け * 対策実施率：「全体」-「あてはまるものはない」

- 前項の対策実施項目と比べて今後は運動系の対策を実践したい意向がやや強い。
- また、女性と20-30代では「スマホなどの電子機器の利用を制限」したい意向が同項目の対策実施率に比べて高い。

◆ 快適な睡眠のために今後実施したい対策（複数回答）



	調査数	快眠グッズ					リラクゼーション系					運動系			生活改善					その他	あてはまるものはない
		寝具の買替	寝間着の買替	快眠家電の購入・買替	睡眠グッズの購入	睡眠アプリやシステムの活用	温浴・サウナなどの利用	入浴グッズの購入	利用マッサージ・エステの	アロマ・お香の購入	購入マッサージグッズの	定期的な屋外運動の実施	ウオーキングなどの定期的な屋内運動の実施	ヨガ・スイミングなどの	キャンプ・登山などのアウトドア活動	生活リズムの改善	改善生活や飲酒量・時間の	薬やサプリメントの服用・摂取	スマホなどの電子機器の利用制限		
全体	435	37.2	19.3	14.5	12.4	10.3	21.8	17.2	17.0	15.6	13.1	33.8	21.1	11.3	26.0	22.1	16.1	15.9	0.2	22.1	
性別	男性	169	31.4	10.1	12.4	5.3	8.9	18.3	13.6	11.2	6.5	7.1	38.5	14.2	10.7	18.9	22.5	15.4	10.1	0.6	23.7
	女性	266	41.0	25.2	15.8	16.9	11.3	24.1	19.5	20.7	21.4	16.9	30.8	25.6	11.7	30.5	21.8	16.5	19.5	0.0	21.1
年代別	20-30代	84	34.5	23.8	13.1	16.7	13.1	26.2	16.7	20.2	17.9	14.3	32.1	28.6	15.5	31.0	23.8	11.9	20.2	0.0	29.8
	40-50代	182	41.2	19.2	14.3	12.1	9.9	19.8	19.2	17.6	17.0	14.3	29.1	21.4	7.7	25.8	19.2	17.0	13.2	0.0	17.0
60代以上	169	34.3	17.2	15.4	10.7	9.5	21.9	15.4	14.8	13.0	11.2	39.6	17.2	13.0	23.7	24.3	17.2	16.6	0.6	23.7	

* 30%以上の項目に薄赤色の網掛け / 現状実施している対策より10%以上増加している項目にオレンジ網掛け

マーケティングリサーチからコンサルティングまで 福岡・九州の生活者マーケティングは、株式会社ジーコム

1986年の創業以来、35年以上福岡・九州で
「マーケティング・リサーチ」と「ビジネスコンサルティング」の専門会社として、
顧客視点に基づく科学的なアプローチによつて的確な課題解決策を導き出し、
マーケティングサポートを行っています。

発行元：株式会社ジーコム

福岡市中央区天神4-1-1 第7明星ビル7F

TEL 092-761-0221 FAX 092-761-0228

<https://www.gcom-net.co.jp/>

inq@gcom-net.co.jp