

睡眠に関する世論調査

(参考) この調査は、前回は2005年5月に実施されました。

カッコ内は前回の数値です。

【平均睡眠時間】

あなたは1日に平均して何時間くらい寝ていますか。平日と休日について、それぞれ次の項目の中からお答えください。

| | 平 日 | 休 日 | 平 日 | 休 日 |
|--------|---------|-------|-------------|-------------|
| 3時間以下 | 0.2% | 0.2% | (- - - -) | (- - - -) |
| 3時間前後 | 0.5% | 0.2% | (0.4% | 0.1%) |
| 4時間前後 | 3.1% | 1.7% | (1.7% | 0.7%) |
| 5時間前後 | 14.9% | 7.7% | (15.0% | 8.9%) |
| 6時間前後 | 35.7% | 25.9% | (38.3% | 24.5%) |
| 7時間前後 | 26.7% | 29.7% | (27.0% | 30.8%) |
| 8時間前後 | 14.6% | 25.5% | (14.1% | 25.0%) |
| 9時間前後 | 2.6% | 5.3% | (2.0% | 5.4%) |
| 10時間前後 | 1.2% | 2.9% | (1.2% | 3.4%) |
| 11時間前後 | 0.5% | 0.5% | (0.1% | 0.4%) |
| 12時間前後 | - - - - | 0.1% | (0.1% | 0.4%) |
| 12時間以上 | 0.2% | 0.2% | (- - - - | 0.4%) |
| わからない | 0.2% | 0.2% | (0.1% | 0.1%) |

【睡眠の充足度】

あなたは普段の睡眠で足りていると思いますか。平日と休日について、それぞれ次の項目の中から1つだけ選んでください。

| | 平 日 | 休 日 | 平 日 | 休 日 |
|-----------|-------|-------|---------|---------|
| 十分に足りている | 27.7% | 32.3% | (22.6% | 28.1%) |
| まあ足りている | 40.5% | 44.8% | (45.5% | 50.0%) |
| やや足りない | 25.1% | 18.7% | (25.5% | 17.7%) |
| まったく足りない | 6.2% | 3.7% | (5.9% | 3.6%) |
| どちらともいえない | 0.5% | 0.5% | (0.4% | 0.6%) |
| わからない | 0.1% | 0.1% | (0.1% | 0.1%) |
| 足りている(合計) | 68.2% | 77.1% | (68.1% | 78.1%) |
| 足りない(合計) | 31.2% | 22.4% | (31.4% | 21.3%) |

【快適な睡眠を得るための工夫】

あなたは快適な睡眠を得るために、何か工夫をしていることがありますか。次の項目の中から幾つでも挙げてください。

| | | |
|------------------------|-------|-----------|
| お風呂に入る | 36.2% | (34.4%) |
| 自分に合った枕や布団にするなど寝具にこだわる | 11.0% | (14.0%) |
| 本や雑誌を読む | 10.1% | (11.3%) |
| テレビやビデオを見る | 12.7% | (13.8%) |
| ラジオを聴く | 3.1% | (3.9%) |
| 音楽をかける | 6.5% | (7.6%) |
| お酒を飲む | 18.0% | (17.3%) |
| お酒以外の飲み物をとる | 1.6% | (1.3%) |
| 寝室を適温に保つ | 4.2% | (4.8%) |
| 家族と団らんをする | 6.8% | (10.5%) |
| 友人や知人と電話でおしゃべりをする | 2.8% | (1.9%) |
| 寝る直前に食事を取らない | 4.7% | (4.5%) |
| 軽い運動をする | 11.4% | (11.0%) |
| 昼寝をしない | 5.6% | (4.7%) |
| 睡眠薬を服用する | 3.0% | (2.4%) |
| その他 | 1.6% | (1.0%) |
| 特にしていない | 34.5% | (34.9%) |
| わからない | 0.5% | (0.4%) |

【いびきをかいたり、歯ぎしりをするか】

あなたは寝ている時に、いびきをかいたり、歯ぎしりをしたりしますか。次の項目の中から1つ選んでください。

| | いびき | 歯ぎしり | いびき | 歯ぎしり |
|-----------|-------|-------|---------|---------|
| 頻繁にする | 10.1% | 1.4% | (11.0% | 1.9%) |
| たまにする | 36.5% | 9.2% | (37.2% | 10.0%) |
| ほとんどしない | 16.1% | 19.8% | (17.6% | 21.0%) |
| まったくしない | 23.7% | 52.1% | (23.2% | 52.9%) |
| どちらともいえない | 3.5% | 5.4% | (3.3% | 4.3%) |
| わからない | 10.0% | 12.1% | (7.7% | 9.9%) |
| する(合計) | 46.6% | 10.6% | (48.1% | 11.9%) |
| しない(合計) | 39.9% | 71.9% | (40.8% | 73.8%) |