

報道関係者各位  
プレスリリース

2022年9月13日  
株式会社 mitoriz

## 睡眠時間の現実と理想

### 全体の6割以上が睡眠に悩みを抱える

フィールド・クラウドソーシング事業を展開する株式会社mitoriz（本社：東京都港区、代表取締役社長：木名瀬博）は、全国のアンケートモニター（以下、POB会員）から月間1500万枚のレシートを収集する国内最大規模の（提携サイト含める）、日本初のレシートによる購買証明付き・購買理由データベース「マルチブルID-POS購買理由データPoint of Buy®（以下、POBデータ）」を活用し、生活者の購買行動を分析しています。

心身の休養のために決して欠かせない睡眠。人生の約3分の1は睡眠時間であると耳にした方も多いのではないのでしょうか。mitorizでは日頃の睡眠時間をどのように感じているのか「睡眠に関するアンケート」を2022年8月26日～27日に実施しました（全国のPOB会員3009人 平均年齢48歳）。

#### ==== 調査結果概要 =====

・睡眠について悩みがあるか尋ねたところ、全体の6割以上が睡眠に悩みを抱えていることがわかった。「睡眠に関する悩み」は、「眠りが浅い」(59.8%)が最も多く約6割、「寝つきが悪い」(47.7%)、「夜中に目が覚める」(46.1%)が続く(図表1)。

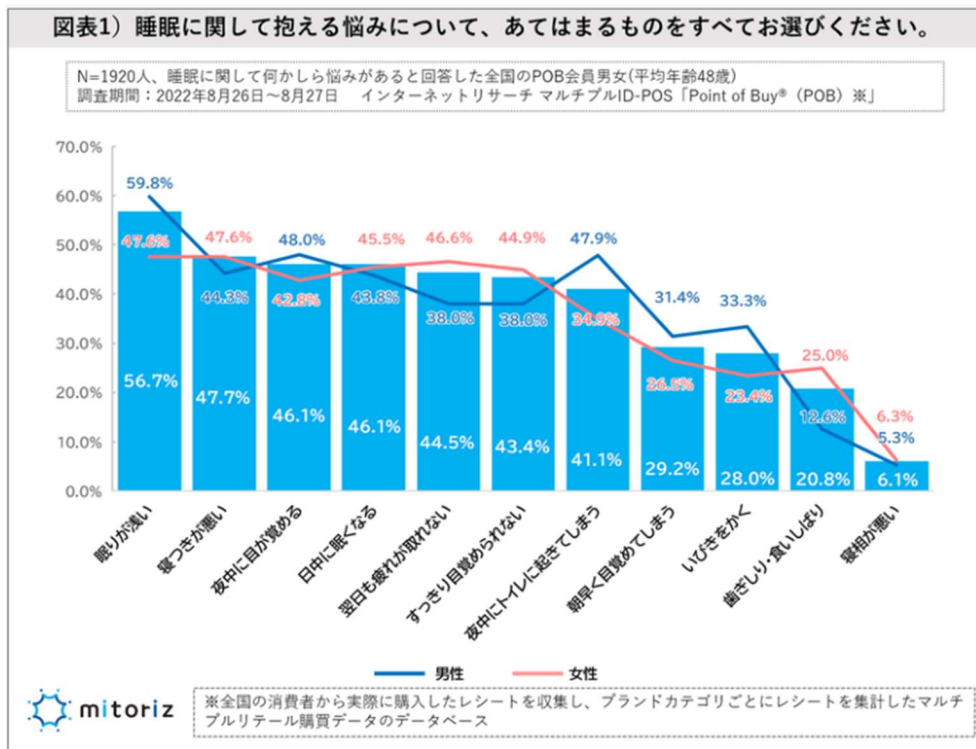
・睡眠時間の現実は、「5時間～7時間」の回答が7割を占めたが、理想は「7時間以上」の回答が8割を超える結果となった(図表2)。そんな現実の中で「質の良い睡眠をとるための対策」は、「部屋を暗くする」(44.8%)が最も多く、「早めに寝る」(35.9%)、「ストレッチを行う」(21.4%)が続く(図表3)。

また限られた時間の中で質の良い睡眠をとるために、カフェイン飲料を控えたり、「ヨーグルト」や「乳酸菌飲料」を意識して口にしていらっしゃる方が8割を超える結果となった(図表4)。

・最後に、2021年1月～2022年7月の投稿レシートから、乳酸菌飲料、紅茶(ティーバッグ等)商品を購入した1,000枚当たりの出現率(図表5)をまとめました。

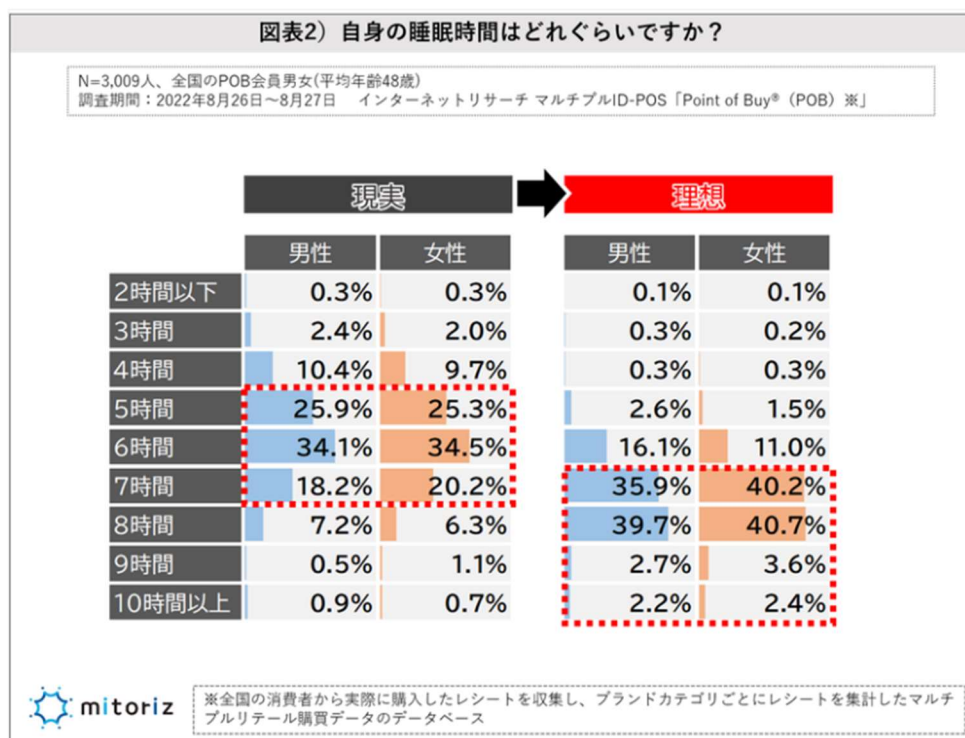
まずは、アンケートで睡眠について悩みがあるか尋ねたところ、全体の6割以上の人が睡眠に悩みを抱えていることがわかりました。男女別で見ると約5ポイント差ではありますが、わずかに女性の方が悩みを抱える人の比率が高いようです。

更に、睡眠に関して抱える悩みを深堀しました。



睡眠に関する悩みは「眠りが浅い」(56.7%)、「寝つきが悪い」(47.7%)、「夜中に目が覚める」(46.1%)の順に多い結果でした。

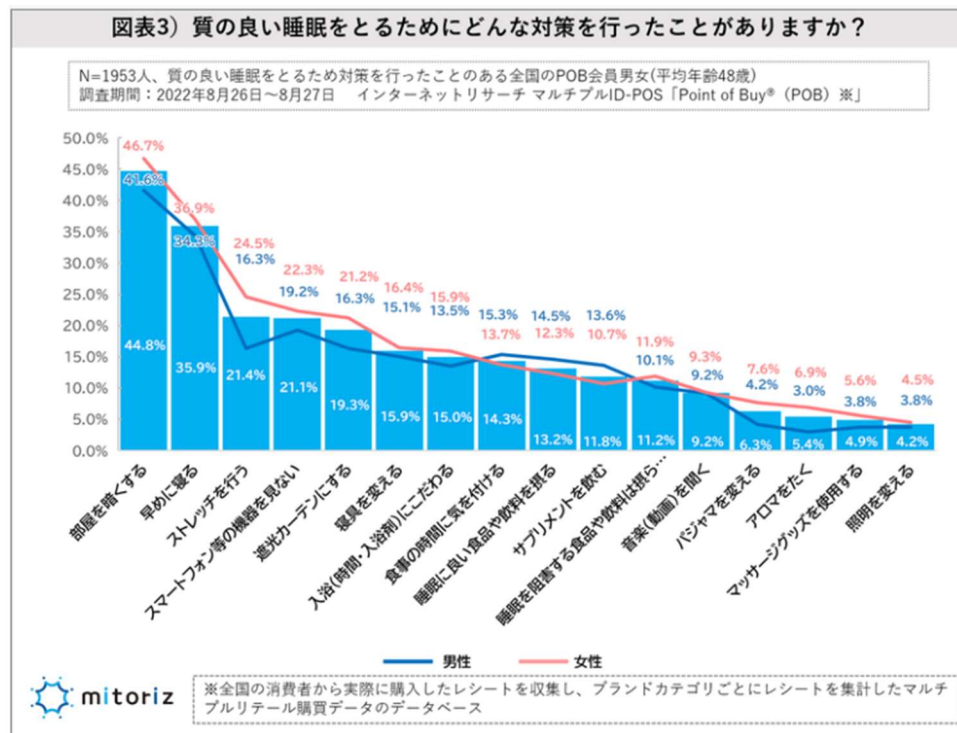
男女別で見ると、男性は「眠りが浅い」(59.8%)、「夜中に目が覚める」(48.0%)、「夜中にトイレに起きてしまう」(47.9%)等といった眠りの深さに関する悩みが多い傾向でした。一方、女性は男性同様「眠りが浅い」(47.6%)の他、「寝つきが悪い」(47.6%)、「翌日も疲れが取れない」(46.6%)、「日中に眠くなる」(45.5%)といった、眠りの質や回復に関する悩みが多い傾向でした。



「令和元年 厚生労働省 国民健康・栄養調査結果」によると、日本人の平均睡眠時間は「5時間以上6時間

未満」(30.3%)、「6時間以上7時間未満」(34.6%)と報告されていました。

会員のみなさんの睡眠時間も、「5～7時間」が7割を占め、合わせて尋ねた理想の睡眠時間は「7時間以上」が8割を超える結果となりました。現実には理想より睡眠時間が短く、「本当はもっと寝たい」(40代男性)、「もっと早く寝るようにしたい」(50代女性)と思う中でもなかなか実現できない現状があるようです。



次に、限られた睡眠時間でより良い眠りに付けるように、どのような手法を取っているのか尋ねると、最も多く行われている対策は、「部屋を暗くする」(44.8%)の他、「早めに寝る」(35.9%)、「ストレッチを行う」(21.4%)の順に多く、「スマートフォン等の機器を見ない」(21.1%)を上回っていました。対策を行っている割合を男女別でみると、男性(60.6%)、女性(67.9%)とやや女性の方が関心が高い傾向です。

男性は、「食事の時間に気を付ける」、「睡眠に良い食品や飲料を摂る」、「サプリメントを飲む」といった項目はわずかに女性より高く、身体により良いものを、良い条件で取り入れることへの関心は高いことがわかりました。一方女性はそれに対して、「睡眠を阻害する食品や飲料は摂らない」といった特徴が見られました。

コーヒー等に含まれるカフェインは、脳の活動を活性化させ、注意力や集中力を高める等といった効果が期待できるといわれる一方、不眠へと影響を与えるとされています。

普段、質の良い睡眠のためにカフェインを気にしているか尋ねた結果、3割は「気にする」と回答しており、男女とも7割の方が「気にしていない」と回答しました。

図表4) 質の良い睡眠をとるために意識して口にしている食べ物・飲み物がありますか？

N=976人、質の良い睡眠をとるために意識して口にしている食べ物・飲み物がある全国のPOB会員男女(平均年齢48歳)  
 調査期間：2022年8月26日～8月27日 インターネットリサーチ マルチプルID-POS「Point of Buy® (POB) ※」



※全国の消費者から実際に購入したレシートを収集し、ブランドカテゴリごとにレシートを集計したマルチプルリテール購買データのデータベース

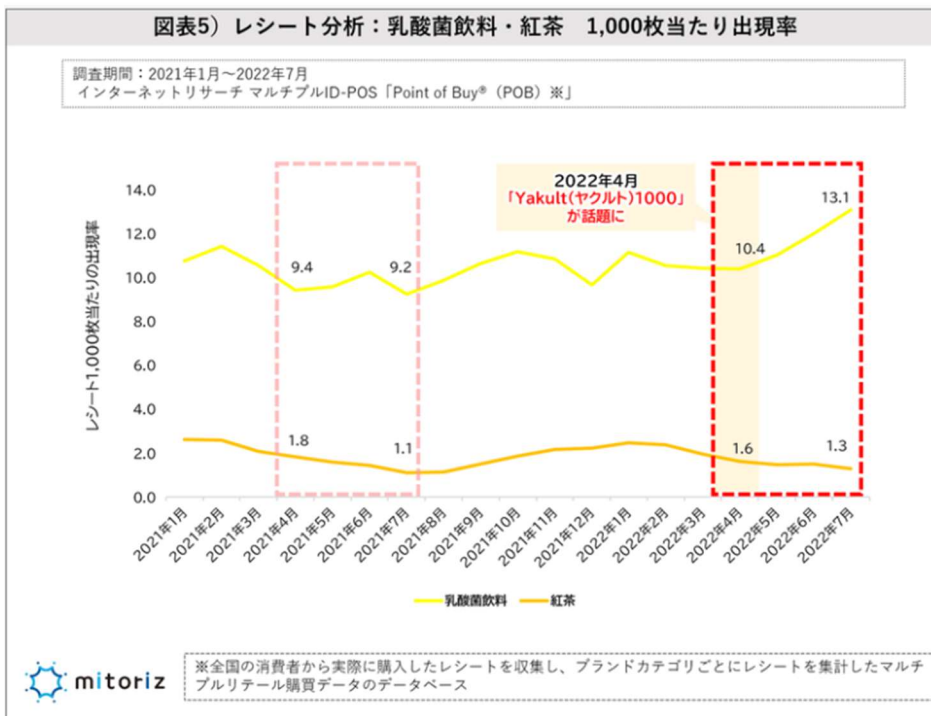
続けて、睡眠の質を上げるために摂取している食べ物・飲み物を尋ねました。

半数以上の方が質の良い睡眠のために「ヨーグルト」(53.5%)を食べており、次に「乳酸菌飲料」(28.5%)が続きました。「Yakult (ヤクルト) 1000」が品切れになる等が話題になったことも記憶に新しいですが、睡眠ホルモンの生成には腸内細菌の働きが関係しているため、発酵食品を摂取して腸内細菌の数を増やすことが質の良い睡眠につながるそうです。「バナナ」(25.5%)以降の食べ物も同様に、ホルモンの生成に良いとされるため支持を集めていました。

また、「紅茶・ハーブティ」(22.1%)も人気が高いことがわかりました。紅茶にはカフェインが含まれているため、寝る前にはハーブティが好まれるようです。種類によって効果が異なりますが、安眠効果のある種類のものを飲むことによって、心を落ち着かせてリラックスさせることができます。更に女性の悩みに多い疲労回復、冷え性改善等の効果が期待できるため、男性に10ポイントほど差を付けて女性の飲用率が高い結果でした。

下図は、2021年1月～2022年7月の投稿レシートから、乳酸菌飲料、紅茶(ティーバッグ等)商品を購入した1,000枚当たりの出現率を表したものです。

図表5) レシート分析：乳酸菌飲料・紅茶 1,000枚当たり出現率



「Yakult (ヤクルト) 1000」が話題となった2022年4月以降、乳酸菌飲料のレシート出現率が上昇していることがわかります。「2022年7月 (13.1)」と前年を比較すると+3.9となっていました。合わせて紅茶も分析したところ、季節的に減少傾向にはなるものの、前年と比較すると+0.2とわずかですが上昇していました。上記は、「Yakult (ヤクルト) 1000」のヒットを受け、睡眠に関して意識が高まってきていることがひとつの要因と言えるかもしれません。

● 調査概要

年代	～30代	40代	50代	60代以上	年代計
女性	436	624	547	175	1782
男性	152	369	485	221	1227
男女計	588	993	1032	396	3009
(%)	19.5%	33.0%	34.3%	13.2%	100.0%

調査期間：2022年8月26日～8月27日

インターネットリサーチ エリア：全国

調査機関：株式会社mitoriz

【調査に関するお問い合わせ先】

株式会社mitoriz DMB本部 金田(かねだ) / 山室(やまむろ)

TEL : 03-6328-3883 FAX : 03-6328-3631 MAIL : contact@mitoriz.co.jp

【報道関係お問い合わせ】

コーポレート本部 経営戦略部 江島(えじま) / 飯坂(いいさか)

TEL : 03-6828-3638 FAX : 03-6328-3631 MAIL : [press@mitoriz.co.jp](mailto:press@mitoriz.co.jp)

■ サービス詳細参照ページ：「マルチプルID-POS購買理由データPoint of Buy®」

[https://www.mitoriz.co.jp/business/service/digitalmarketing-multi-idpos/Point of Buy®データ](https://www.mitoriz.co.jp/business/service/digitalmarketing-multi-idpos/Point%20of%20Buy%20データ)ベースは、全国の消費者から実際に購入/利用したレシートを収集し、ブランドカテゴリごとのレシートを集計したマルチプルリテール購買データです。

同一個人（シングルソース）から「消費行動」に関わる複数種類のデータを収集しており、ショッパーの行動結果からリアルなショッパーの実態に直接迫り、マーケティング戦略に不可欠なデータを、“より精度を高く” 企業・メーカーに提供します。

集計対象は、消費財カテゴリ90種類 約200,000ブランド（2022年9月現在）。全ての利用証明に購入理由（フリーコメント）がデータ化されています。

■ 当事業の特長：

- ・日本初のレシートによる購買証明付き購買理由データ、月間レシート枚数1500万枚
  - ・自社会員、「セゾンポイントモール」会員、「Ponta Web」会員、提携レシートサービス会員で構成。アクティブユーザー数月間100万人（※月1回以上レシート投稿がある会員）
  - ・800企業以上のチェーン情報を公開
  - ・ビジネスモデル特許による全チェーン共通オリジナルブランドマスター（※JICFS/IFDBベース）を生成
- 詳細はこちら <https://www.sbfield.co.jp/press/20170222-10722>

※JICFS/IFDB：JANコード統合商品データベース（一財）流通システム開発センター

【株式会社mitoriz】 <https://www.mitoriz.co.jp/>

株式会社mitorizは、ソフトブレン株式会社（本社：東京都中央区、設立年月日：1992年6月17日、代表取締役社長：豊田浩文）のグループ会社として2004年7月に設立（旧 ソフトブレン・フィールド株式会社）。2022年1月1日に、ソフトブレン・フィールド株式会社から株式会社mitorizに社名変更。

全国の主婦を中心とした10万人を超える登録キャストネットワークを活用し、北海道から沖縄まで全国のドラッグストアやスーパー、コンビニ、専門店など222,828店舗以上をカバーし、営業支援（ラウンダー）や市場調査（ミステリーショッパー、店頭調査など）を実施しています。

キャスト・データ・ネットワークを活用して、新たなつながりを創出し、人やモノの潜在価値を顕在化し、社会に新たな価値を提供します。社会課題をビジネスを通じて解決し、持続可能な社会の実現に貢献していきます。

事業コンセプト <https://www.mitoriz.co.jp/business/>

mitorizブランドについて <https://www.mitoriz.co.jp/about/>

本社所在地：東京都港区赤坂3-5-2 サンヨー赤坂ビル5階

設立：2004年7月 / 資本金：151,499,329円

代表取締役社長：木名瀬 博

【転載・引用に関する注意事項】

本レポートの著作権は、株式会社mitorizが保有します。調査レポートの内容の一部を転載・引用される場

合には、事前に弊社までご連絡ください。

お問い合わせの際には、以下の内容をお知らせください。

1. 転載・引用したい調査レポートとその範囲

2. 用途・目的 なお、内容によっては、転載・引用をお断りする場合がございます。

※本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

例：「フィールド・クラウドソーシング事業を展開する株式会社mitorizが実施した調査によると・・・」

※以下の行為は禁止いたします。

- ・ データの一部または全部を改変すること
- ・ 本レポートを販売・出版すること
- ・ 出所を明記せずに転載・引用を行うこと

※本プレスリリースのPDF版はこちらから>> [睡眠時間の現実と理想220913](#)