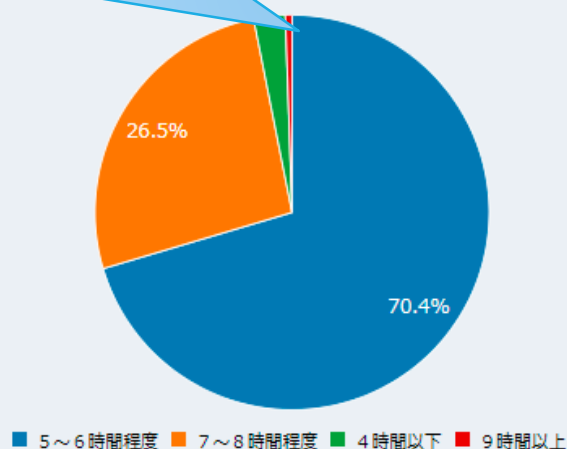


PepUp『睡眠アンケート』にご協力ありがとうございました ～アンケートの結果を皆さんと共有いたします～

アンケート概要【調査方法】PepUpアンケート【調査対象】PepUp登録者
【調査実施日】2022年1月【回答数】552/1650人中

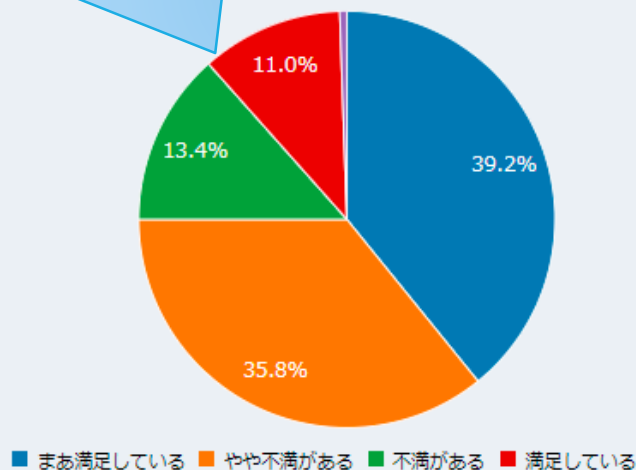
平日は平均的に何時間睡眠をとっていますか？



年代	4時間以下	5～6時間程度	7～8時間程度	9時間以上	n
20代	4.3%	46.8%	48.9%	0.0%	47
30代	2.2%	62.9%	33.7%	1.1%	89
40代	1.7%	75.3%	22.5%	0.6%	178
50代	3.9%	73.6%	21.9%	0.6%	178
60代	0.0%	75.5%	24.5%	0.0%	49
70代	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	2
男	1.6%	72.4%	25.3%	0.8%	384
女	5.0%	65.4%	29.6%	0.0%	159

5～6時間程度が全体の70.4%で高くなりました。年をとるほど睡眠時間が短くなる傾向のようです。世界で最も短いといわれる日本人の平均睡眠時間が6時間22分という調査結果も出ており、住友理工グループでも同様に短いことがわかりました。

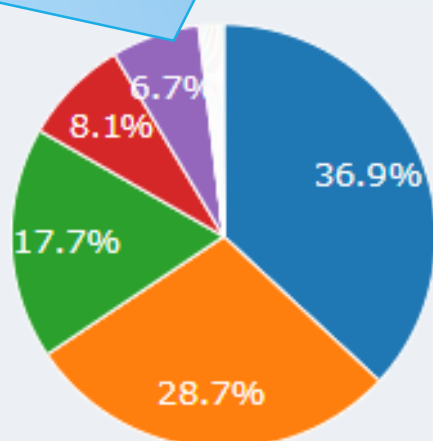
普段の睡眠に満足していますか？



年代	満足	まあ満足	やや不満	不満	n
20代	17.4%	50.0%	19.6%	13.0%	46
30代	9.0%	39.3%	40.4%	11.2%	89
40代	8.5%	40.3%	39.2%	11.9%	176
50代	10.7%	37.6%	36.0%	15.7%	178
60代	20.4%	30.6%	32.7%	16.3%	49
70代	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	2

時間が確保できない、睡眠環境がわるい、ストレスでよく眠れないなど不満を抱えている方の意見が多くありました。

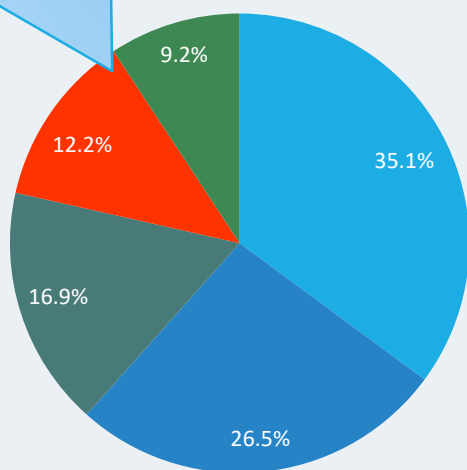
睡眠が不満なことによってどんな影響がありますか？



- ・日中眠い 36.9%
- ・頭痛、体がだるい 28.7%
- ・気分が落ちこむ、精神状態に影響がでる 17.7%
- ・太るなど体に影響が出る 8.1%
- ・イライラしている 6.7%
- ・集中力がもたない
- ・日中パフォーマンスが落ちる
- ・すっきり感がない
- ・怒りっぽくなる

眠くなるのはもちろん、体、心にも影響が出ています！

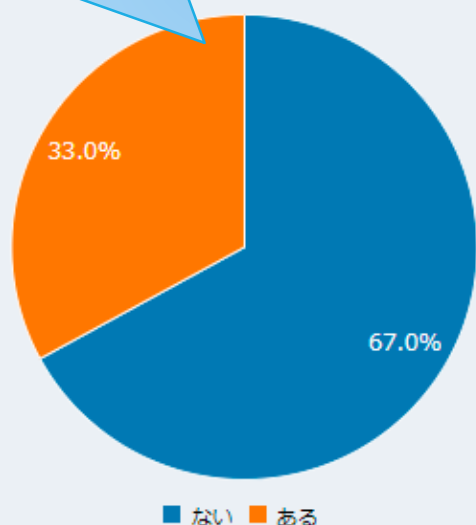
睡眠に不満がある原因は何だと思いませんか？



- ・睡眠時間がとれない 35.1%
- ・ストレスや精神的不安がある 26.5%
- ・いびきや睡眠時無呼吸症候群などの障害がある 16.9%
- ・就寝環境が良くない（雑音、温度、照明など） 12.2%
- ・その他 9.2%
 - ・夜、スマホを使い過ぎ眠りが浅い
 - ・尿意で目が覚める
 - ・育児
 - ・家事などで遅くなる
 - ・肩・腰痛の痛みがある
 - ・夜型の生活
 - ・アルコールのとりすぎ
 - ・運動不足
 - ・愛犬の行動が気になる
 - ・マットレスが良くない

時間が取れない、ストレス、いびきなどの障害、就寝環境の影響が大きいようでした。自身で自覚し、コントロールできるところは改善していきましょう。

睡眠の質を上げるために行っていることはありますか？

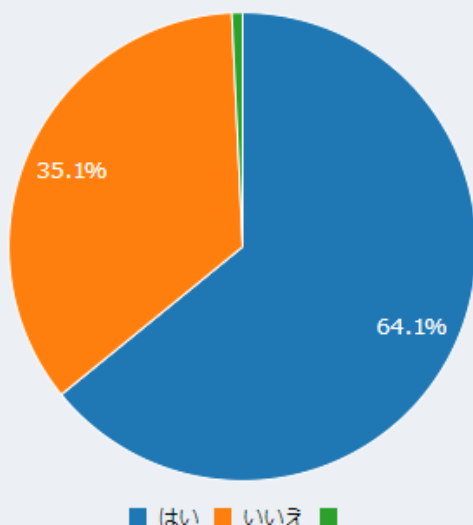


67%の方がないと回答していますが、ある方はこんなことをしています。

- ・運動して日光にあたる
- ・枕をオーダーメイドで作った
- ・休日にお昼寝の時間を長くとりすぎない
- ・アイマスク、耳栓をつける
- ・睡眠導入剤を飲んでいる
- ・寝る前はスマホ、テレビを見ない
- ・寝具の見直し
- ・規則正しい生活習慣
- ・ヨガ、ストレッチ、瞑想
- ・温泉、サウナでリラックス
- ・あかりを暗くする

枕や寝具を整えている方が多数いました。睡眠時間以外の行動では、ウォーキング、ランニングで体を動かすこと、ヨガや瞑想、温泉やサウナでリラックスするのも大事ですね。

睡眠状態を（しっかり眠れているか、無呼吸症候群ではないか）知りたいですか？



「はい」 64.1% 「いいえ」 35.1%でした。
「はい」と答えた方の理由は・・・

- ・いびきがうるさいから
- ・睡眠中に息が止まっていると言われたことがあるから
- ・家族が肥満気味で心配だから
- ・熟睡できているか確認したい
- ・健康状態を知っておきたい
- ・健康管理のため
- ・仕事のパフォーマンス向上のため

いびき、無呼吸が気になる方、睡眠の状態により健康状態が左右されることに関心が高い方が多いようです。

調査の結果から、健康管理のために快適な睡眠をとることが大切で、関心が高いことがわかりました。

住友理工では、SR（スマートラバー）センサ技術を応用したバイタルセンサ「モニライフ™」を開発しています。

微弱な振動も測定出来るのが特長で、心拍や呼吸などのバイタルデータを取得することが出来ます。

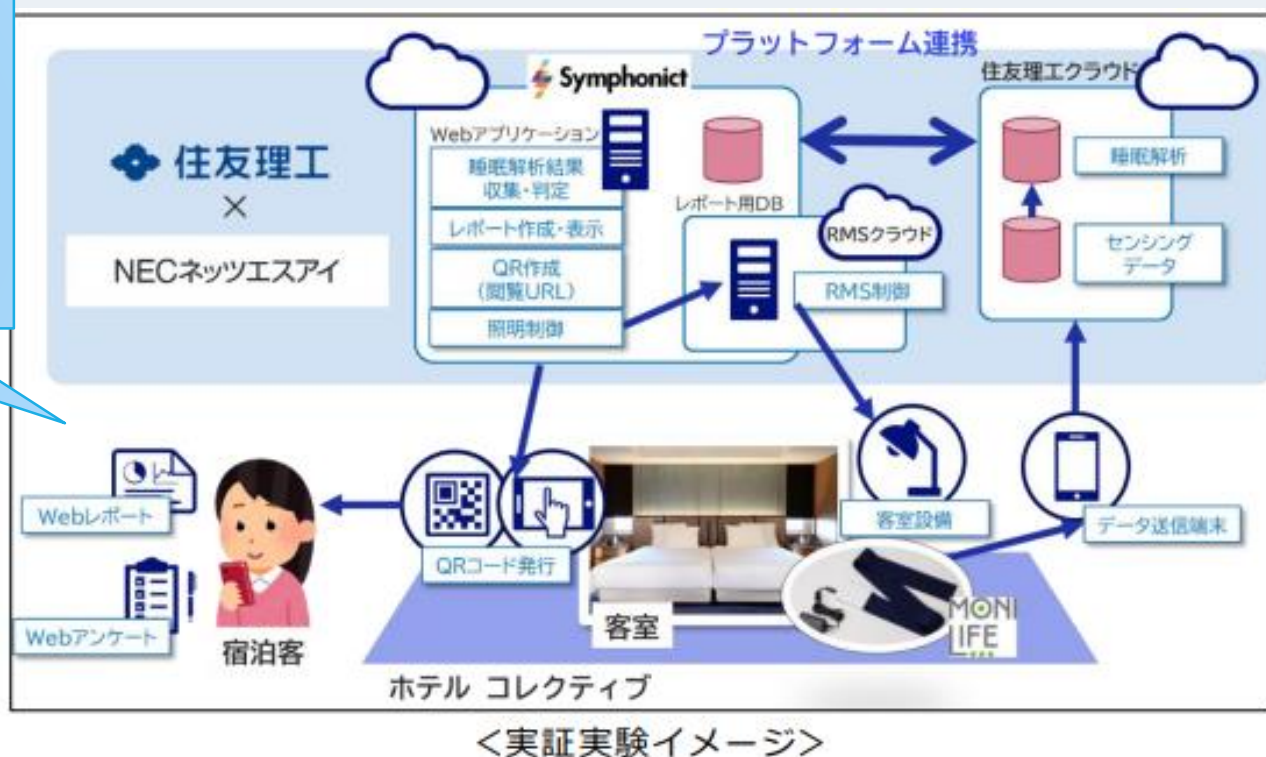
既にホテルやオフィスで実証実験が行われています。

今後は、睡眠状態やストレス、さらには新型コロナウイルスなどの感染症、心疾患、認知症などの状態推定技術を開発していきます。

引き続き、「こんなことが出来たら嬉しい！」というニーズがございましたら、「新商品開発センター」や「健康介護事業室」までお知らせ下さい。

お問合せ先：新商品開発センター 渡辺（祥） shohei.watanabe@jp.sumitomoriko.com

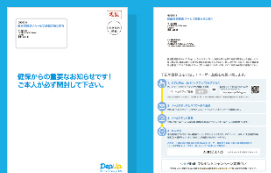
「NECネットアイ(株)」のルームマネジメントシステムとバイタルセンサー「モニライフ™」を組み合わせたホテル向けサービスの実証実験をホテルコレクティブ（沖縄）にて開始しています。



ご登録ください

pepUp.

お届けした登録案内通知を
ご用意ください



スマホまたはPCからご登録後、健診結果
改善チャレンジ参加ページへGO

https://pepup.life/users/sign_up



登録案内用紙をなくされた方は、
健保まで再発行申請書をご提出ください。

住友理工健康保険組合HP

住友理工健康保険組合