

**睡眠時の姿勢は「仰向け」が45.5%で最多！**  
**「疲れが取れない」など、睡眠に悩みがある人は6割以上**

- 睡眠に関する調査 -

<https://insight.rakuten.co.jp/report/20231002/>

楽天インサイト株式会社（以下「楽天インサイト」）は、「睡眠に関する調査」をインターネットで実施しました。今回の調査は、2023年8月8日（火）～8月10日（木）の3日間、楽天インサイトに登録しているモニター（約220万人）の中から、全国の20～69歳の男女1,000人を対象に行いました。本調査では、睡眠に悩んでいる人の割合や悩みの内容、睡眠時間、さらに睡眠時の姿勢などについて調査しました。

---

■ □ 調査結果 □ ■

---

■ **睡眠に関する悩みがある人は6割以上**

睡眠に関する悩みの有無を聞いたところ、「悩みあり」計（「大きな悩みがある」（7.8%）、「悩みがある」（21.7%）、「やや悩みがある」（33.3%）の合計）は全体で62.8%であった。年代別でみると、20代の「悩みあり」計は67.7%、30代では67.2%となり、全体より約5ポイント高かった。また60代の「悩みあり」計は56.9%で全体より約6ポイント低く、睡眠に関する悩みがある人は少ない傾向がみられた。

ライフステージ別でみると、一人暮らしの「悩みあり」計は69.8%と最も多かった一方、ファミリー（配偶者、高校生以上の末子と同居）では57.1%と最も少ない結果となった。

◇**睡眠に関する悩みの有無**（n=1,000：全員回答）単一回答 単位：%

|          |                        | (n)     | 大きな悩みがある | 悩みがある | やや悩みがある | 悩みはない | 悩みあり計 |
|----------|------------------------|---------|----------|-------|---------|-------|-------|
| 全体       |                        | (1,000) | 7.8      | 21.7  | 33.3    | 37.2  | 62.8  |
| 年代別      | 20代                    | (167)   | 9.6      | 28.1  | 29.9    | 32.3  | 67.7  |
|          | 30代                    | (180)   | 10.6     | 24.4  | 32.2    | 32.8  | 67.2  |
|          | 40代                    | (227)   | 6.2      | 19.4  | 35.2    | 39.2  | 60.8  |
|          | 50代                    | (229)   | 8.3      | 22.7  | 31.9    | 37.1  | 62.9  |
|          | 60代                    | (197)   | 5.1      | 15.2  | 36.5    | 43.1  | 56.9  |
| ライフステージ別 | 親と同居（配偶者、子どもと同居なし）     | (157)   | 7.6      | 20.4  | 33.8    | 38.2  | 61.8  |
|          | 一人暮らし                  | (199)   | 8.5      | 32.2  | 29.1    | 30.2  | 69.8  |
|          | 夫婦のみ                   | (229)   | 8.3      | 16.6  | 36.2    | 38.9  | 61.1  |
|          | ファミリー（配偶者、未就学児の末子と同居）  | (99)    | 7.1      | 22.2  | 36.4    | 34.3  | 65.7  |
|          | ファミリー（配偶者、小・中学生の末子と同居） | (93)    | 7.5      | 16.1  | 35.5    | 40.9  | 59.1  |
|          | ファミリー（配偶者、高校生以上の末子と同居） | (133)   | 3.0      | 22.6  | 31.6    | 42.9  | 57.1  |

※ 2%未満のグラフスコアは非表示（%）

※ 悩みあり計は「大きな悩みがある」、「悩みがある」、「やや悩みがある」の合計

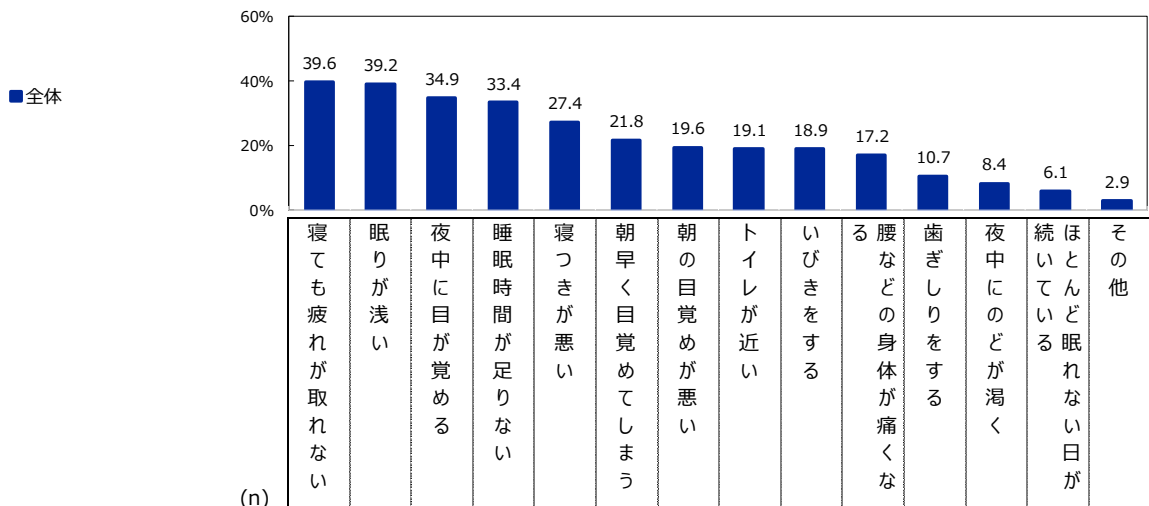
※ 全体との差が、■は+10ポイント以上、■は+5ポイント以上、■は-10ポイント以下、■は-5ポイント以下

## ■ 睡眠に関する悩みは「寝ても疲れが取れない」が約4割でトップ

睡眠に関する悩みの内容を聞いたところ、「寝ても疲れが取れない」（39.6%）が最も多く、次いで「眠りが浅い」（39.2%）、「夜中に目が覚める」（34.9%）となった。年代別でみると、20代・30代は「夜中に目が覚める」が2割前半（20代：23.9%、30代：23.1%）であるのに対し、50代・60代は4割半ば（50代：45.1%、60代：44.6%）と、20ポイント以上の差がみられた。また、30代では「寝つきが悪い」（39.7%）が全体より約12ポイント高かった。

ライフステージ別でみると、ファミリー（配偶者、未就学児の末子と同居）では「睡眠時間が足りない」（44.6%）と回答した人が最も多く、他のライフステージと比べても10ポイント以上高かった。

◇睡眠に関する悩みの内容（n=628：睡眠に関する悩みがある人）複数回答 単位：%



|                        |                        | (n)   | 寝ても疲れが取れない | 眠りが浅い | 夜中に目が覚める | 睡眠時間が足りない | 寝つきが悪い | 朝早く目覚めてしまう | 朝の目覚めが悪い | トイレが近い | いびきをする | 腰などの身体が痛くなる | 歯ぎしりをする | 夜中にのどが渇く | 続いていない | ほとんど眠れない日がある | その他 |
|------------------------|------------------------|-------|------------|-------|----------|-----------|--------|------------|----------|--------|--------|-------------|---------|----------|--------|--------------|-----|
| 全体                     |                        | (628) | 39.6       | 39.2  | 34.9     | 33.4      | 27.4   | 21.8       | 19.6     | 19.1   | 18.9   | 17.2        | 10.7    | 8.4      | 6.1    | 2.9          |     |
| 年代別                    | 20代                    | (113) | 39.8       | 31.9  | 23.9     | 29.2      | 26.5   | 17.7       | 21.2     | 8.8    | 10.6   | 11.5        | 10.6    | 8.8      | 2.7    | 4.4          |     |
|                        | 30代                    | (121) | 45.5       | 43.8  | 23.1     | 36.4      | 39.7   | 19.0       | 23.1     | 13.2   | 19.0   | 21.5        | 17.4    | 7.4      | 7.4    | 3.3          |     |
|                        | 40代                    | (138) | 45.7       | 42.0  | 35.5     | 37.0      | 24.6   | 20.3       | 23.9     | 20.3   | 23.9   | 18.1        | 11.6    | 9.4      | 8.0    | 3.6          |     |
|                        | 50代                    | (144) | 35.4       | 45.1  | 45.1     | 34.7      | 22.2   | 25.7       | 15.3     | 27.8   | 18.1   | 20.8        | 8.3     | 8.3      | 6.9    | 2.1          |     |
|                        | 60代                    | (112) | 31.3       | 30.4  | 44.6     | 28.6      | 25.0   | 25.9       | 14.3     | 23.2   | 22.3   | 12.5        | 5.4     | 8.0      | 4.5    | 0.9          |     |
| ライフステージ別               | 親と同居（配偶者、子どもと同居なし）     | (97)  | 45.4       | 44.3  | 30.9     | 34.0      | 32.0   | 18.6       | 17.5     | 17.5   | 7.2    | 9.3         | 17.5    | 7.2      | 6.2    | 5.2          |     |
|                        | 一人暮らし                  | (139) | 38.8       | 42.4  | 32.4     | 32.4      | 34.5   | 18.7       | 28.8     | 17.3   | 15.8   | 21.6        | 7.9     | 7.9      | 7.2    | 2.2          |     |
|                        | 夫婦のみ                   | (140) | 31.4       | 35.7  | 41.4     | 31.4      | 25.7   | 21.4       | 12.1     | 20.0   | 20.7   | 12.1        | 12.1    | 7.1      | 5.7    | 2.1          |     |
|                        | ファミリー（配偶者、未就学児の末子と同居）  | (65)  | 43.1       | 32.3  | 24.6     | 44.6      | 26.2   | 18.5       | 16.9     | 10.8   | 21.5   | 16.9        | 13.8    | 13.8     | 7.7    | 4.6          |     |
|                        | ファミリー（配偶者、小・中学生の末子と同居） | (55)  | 49.1       | 40.0  | 36.4     | 30.9      | 18.2   | 25.5       | 21.8     | 12.7   | 23.6   | 25.5        | 7.3     | 3.6      | 3.6    | 3.6          |     |
| ファミリー（配偶者、高校生以上の末子と同居） | (76)                   | 39.5  | 39.5       | 42.1  | 35.5     | 22.4      | 35.5   | 18.4       | 30.3     | 26.3   | 21.1   | 7.9         | 10.5    | 5.3      | 1.3    |              |     |

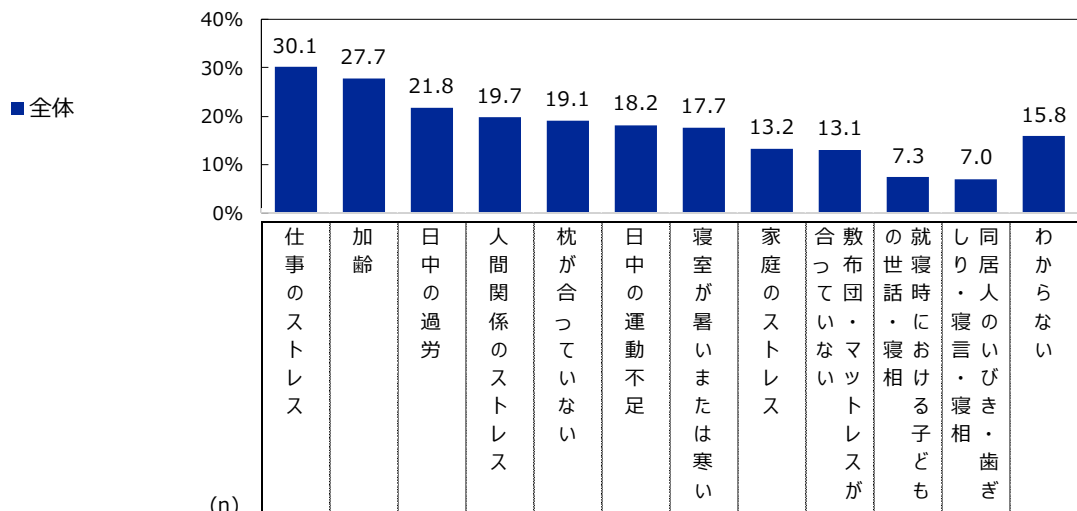
※全体で降順ソート  
 ※全体との差が、■は+10ポイント以上、■は+5ポイント以上、■は-10ポイント以下、■は-5ポイント以下 (%)

### ■ 睡眠に関する悩みが生じる要因は「仕事のストレス」が約3割でトップ

睡眠に関する悩みが生じる要因を聞いたところ、「仕事のストレス」と回答した人が 30.1%と最も多く、次いで「加齢」(27.7%) となった。年代別でみると、30代では「仕事のストレス」(37.2%)、「日中の過労」(30.6%)、「人間関係のストレス」(27.3%)、「寝室が暑いまたは寒い」(24.8%)、「就寝時における子どもの世話・寝相」(22.3%) の項目で全体より5ポイント以上高かった。

ライフステージ別でみると、ファミリー（配偶者、未就学児の末子と同居）では「就寝時における子どもの世話・寝相」と回答した人が 50.8%で半数を超えた。また、親と同居（配偶者、子どもと同居なし）では「人間関係のストレス」(25.8%)、「寝室が暑いまたは寒い」(22.7%) と回答した人が多い結果となった。

◇睡眠に関する悩みの要因 (n=628：睡眠に関する悩みがある人) 複数回答 単位：%



|                        |                        | (n)   | 仕事のストレス | 加齢   | 日中の過労 | 人間関係のストレス | 枕が合っていない | 日中の運動不足 | 寝室が暑いまたは寒い | 家庭のストレス | 合っていない・マットのストレスが | の就寝時における子ども | しり・寝言・寝相 | 同居のいびき・歯ぎ | わからない |
|------------------------|------------------------|-------|---------|------|-------|-----------|----------|---------|------------|---------|------------------|-------------|----------|-----------|-------|
| 全体                     |                        | (628) | 30.1    | 27.7 | 21.8  | 19.7      | 19.1     | 18.2    | 17.7       | 13.2    | 13.1             | 7.3         | 7.0      | 15.8      |       |
| 年代別                    | 20代                    | (113) | 30.1    | 0.9  | 21.2  | 17.7      | 23.0     | 17.7    | 22.1       | 12.4    | 15.0             | 3.5         | 5.3      | 20.4      |       |
|                        | 30代                    | (121) | 37.2    | 13.2 | 30.6  | 27.3      | 22.3     | 21.5    | 24.8       | 16.5    | 15.7             | 22.3        | 7.4      | 9.9       |       |
|                        | 40代                    | (138) | 33.3    | 37.0 | 26.8  | 15.9      | 23.2     | 15.9    | 13.8       | 10.1    | 15.9             | 10.1        | 6.5      | 13.8      |       |
|                        | 50代                    | (144) | 33.3    | 39.6 | 21.5  | 24.3      | 12.5     | 20.8    | 12.5       | 16.7    | 11.1             | 0.7         | 6.3      | 14.6      |       |
|                        | 60代                    | (112) | 14.3    | 43.8 | 7.1   | 12.5      | 15.2     | 14.3    | 17.0       | 9.8     | 7.1              | 0.0         | 9.8      | 21.4      |       |
| ライフステージ別               | 親と同居（配偶者、子どもと同居なし）     | (97)  | 26.8    | 12.4 | 22.7  | 25.8      | 18.6     | 12.4    | 22.7       | 10.3    | 12.4             | 0.0         | 3.1      | 22.7      |       |
|                        | 一人暮らし                  | (139) | 31.7    | 30.9 | 20.9  | 19.4      | 23.0     | 17.3    | 18.0       | 3.6     | 12.2             | 0.0         | 0.0      | 18.0      |       |
|                        | 夫婦のみ                   | (140) | 27.1    | 35.0 | 17.1  | 16.4      | 15.7     | 20.0    | 15.0       | 17.1    | 15.7             | 0.0         | 10.7     | 15.7      |       |
|                        | ファミリー（配偶者、未就学児の末子と同居）  | (65)  | 26.2    | 12.3 | 24.6  | 16.9      | 18.5     | 15.4    | 15.4       | 24.6    | 9.2              | 50.8        | 13.8     | 7.7       |       |
|                        | ファミリー（配偶者、小・中学生の末子と同居） | (55)  | 32.7    | 25.5 | 32.7  | 20.0      | 23.6     | 25.5    | 14.5       | 10.9    | 18.2             | 20.0        | 10.9     | 16.4      |       |
| ファミリー（配偶者、高校生以上の末子と同居） | (76)                   | 38.2  | 32.9    | 21.1 | 21.1  | 14.5      | 19.7     | 17.1    | 15.8       | 13.2    | 0.0              | 9.2         | 15.8     |           |       |

※全体で降順ソート

※5%未満は非表示

※全体との差が、■は+10ポイント以上、■は+5ポイント以上、■は-10ポイント以下、■は-5ポイント以下（%）

## ■ 平日の平均睡眠時間は約6時間。理想の睡眠時間より1時間以上少ない結果に

理想と実際の平均睡眠時間を聞いたところ、平日は理想の睡眠時間が約7.3時間である一方、実際は約6.1時間でその差は約1.2時間となった。また、休日の理想睡眠時間は約7.7時間であった一方、実際は約6.8時間でその差は約0.9時間と、平日の方が理想と実際の睡眠時間に差が大きい結果となった。

またライフステージ別でみると、休日の理想と実際の睡眠時間における差は一人暮らし（約0.7時間）、夫婦のみ（約0.8時間）で小さく、休日はより理想に近い睡眠時間をとることができていることがわかった。一方、ファミリー（配偶者、未就学児の末子と同居）では休日の理想と実際の睡眠時間における差は平日で約1.3時間、休日で約1.4時間と、理想の睡眠時間に比べて短い傾向がみられた。

◇理想と実際の睡眠時間（n=1,000：全員回答）単一回答 単位：時間

|          | (n)                    | 【平日】    |         | 【休日】    |         | 【平日】  | 【休日】  |
|----------|------------------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|
|          |                        | 理想の睡眠時間 | 実際の睡眠時間 | 理想の睡眠時間 | 実際の睡眠時間 | 理想-実際 | 理想-実際 |
| 全体       | (1,000)                | 7.3     | 6.1     | 7.7     | 6.8     | 1.2   | 0.9   |
| ライフステージ別 | 親と同居（配偶者、子どもと同居なし）     | 7.3     | 6.1     | 7.8     | 6.9     | 1.2   | 0.9   |
|          | 一人暮らし                  | 7.4     | 6.2     | 7.7     | 7.0     | 1.1   | 0.7   |
|          | 夫婦のみ                   | 7.2     | 6.1     | 7.6     | 6.8     | 1.1   | 0.8   |
|          | ファミリー（配偶者、未就学児の末子と同居）  | 7.6     | 6.2     | 7.9     | 6.6     | 1.3   | 1.4   |
|          | ファミリー（配偶者、小・中学生の末子と同居） | 7.3     | 6.2     | 7.7     | 6.8     | 1.1   | 0.9   |
|          | ファミリー（配偶者、高校生以上の末子と同居） | 7.1     | 5.8     | 7.4     | 6.4     | 1.3   | 1.0   |

(時間)

※全体との差が、■は+0.2ポイント以上、■は+0.1ポイント以上、■は-0.2ポイント以下、■は-0.1ポイント以下

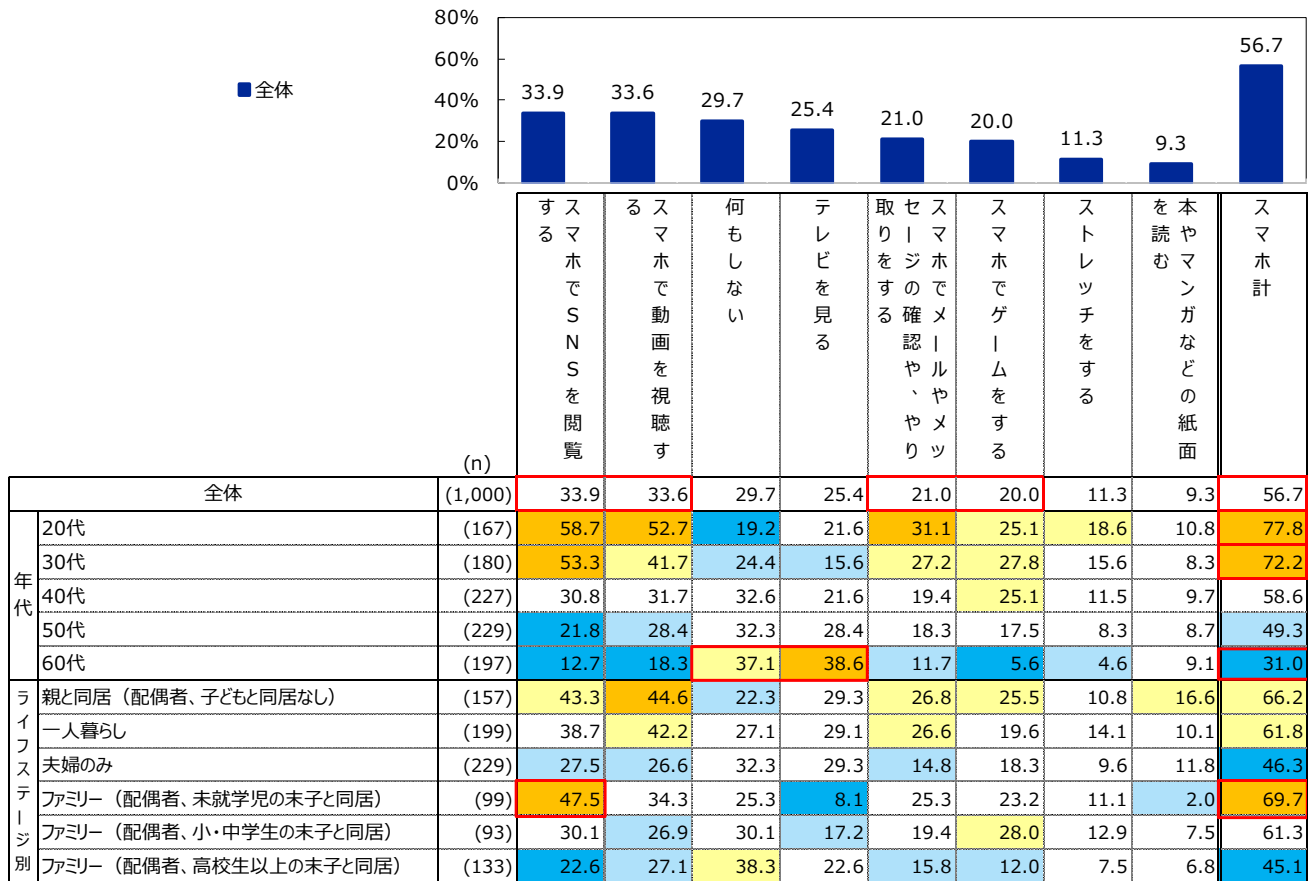
### ■ 寝る前にスマホを使用している人は56.7%。特に20代・30代は70%以上の結果に

寝る前にしていることを聞いたところ、「スマホ」計（「スマホでSNSを閲覧する」（33.9%）、「スマホで動画を視聴する」（33.6%）、「スマホでメールやメッセージの確認や、やり取りをする」（21.0%）、「スマホでゲームをする」（20.0%）のうち、いずれかを回答した人の合計）が56.7%と半数以上となった。

年代別でみると、「スマホ」計は20代で77.8%、30代で72.2%と若年層ほど高く、20代は60代（31.0%）より46ポイント以上高かった。「スマホ」計が低い60代では、「テレビを見る」（38.6%）、「何もしない」（37.1%）という回答が多かった。

ライフステージ別でみると、ファミリー（配偶者、未就学児の末子と同居）で「スマホ」計が69.7%と高く、その中でも「スマホでSNSを閲覧する」（47.5%）と回答した人が最も多い結果となった。

◇寝る前にしていること (n=1,000：全員回答) 複数回答 単位：%



※「何もしない」も含めて全体で降順ソート

※5%未満は非表示

※全体との差が、■は+10ポイント以上、■は+5ポイント以上、■は-10ポイント以下、■は-5ポイント以下（%）

## ■ 横になってから寝るまでの平均時間は約 40 分

横になってから寝るまでの時間を平日と休日別に聞いたところ、平日で平均38.3分、休日で平均40.7分となり、平日と休日ではほぼ差がないことが分かった。男女別で見ると、平日・休日ともに男性より女性の方が横になってから寝るまでの平均時間が長かった（男性：平日 36.3分・休日 37.0分、女性：平日 40.4分・休日 44.5分）。

また年代別で見ると、20代・30代が全体（平日 38.3分、休日 40.7分）に比べ長い結果となった（20代：平日 48.4分・休日 51.3分、30代：平日 45.7分・休日 51.1分）。

ライフステージ別で見ると、親と同居（配偶者、子どもと同居なし）が平日休日ともに最も長かった（平日：48.5分、休日：53.5分）。

◇横になってから寝るまでの時間（n=1,000：全員回答）単一回答 単位：分

|          |                        | (n)     | 平日   | 休日   |
|----------|------------------------|---------|------|------|
| 全体       |                        | (1,000) | 38.3 | 40.7 |
| 性別       | 男性                     | (505)   | 36.3 | 37.0 |
|          | 女性                     | (495)   | 40.4 | 44.5 |
| 年代       | 20代                    | (167)   | 48.4 | 51.3 |
|          | 30代                    | (180)   | 45.7 | 51.1 |
|          | 40代                    | (227)   | 34.8 | 36.1 |
|          | 50代                    | (229)   | 34.5 | 37.1 |
|          | 60代                    | (197)   | 32.0 | 32.5 |
| ライフスタイル別 | 親と同居（配偶者、子どもと同居なし）     | (157)   | 48.5 | 53.5 |
|          | 一人暮らし                  | (199)   | 45.0 | 47.5 |
|          | 夫婦のみ                   | (229)   | 34.7 | 35.0 |
|          | ファミリー（配偶者、未就学児の末子と同居）  | (99)    | 37.3 | 40.6 |
|          | ファミリー（配偶者、小・中学生の末子と同居） | (93)    | 35.2 | 36.1 |
|          | ファミリー（配偶者、高校生以上の末子と同居） | (133)   | 26.7 | 27.4 |

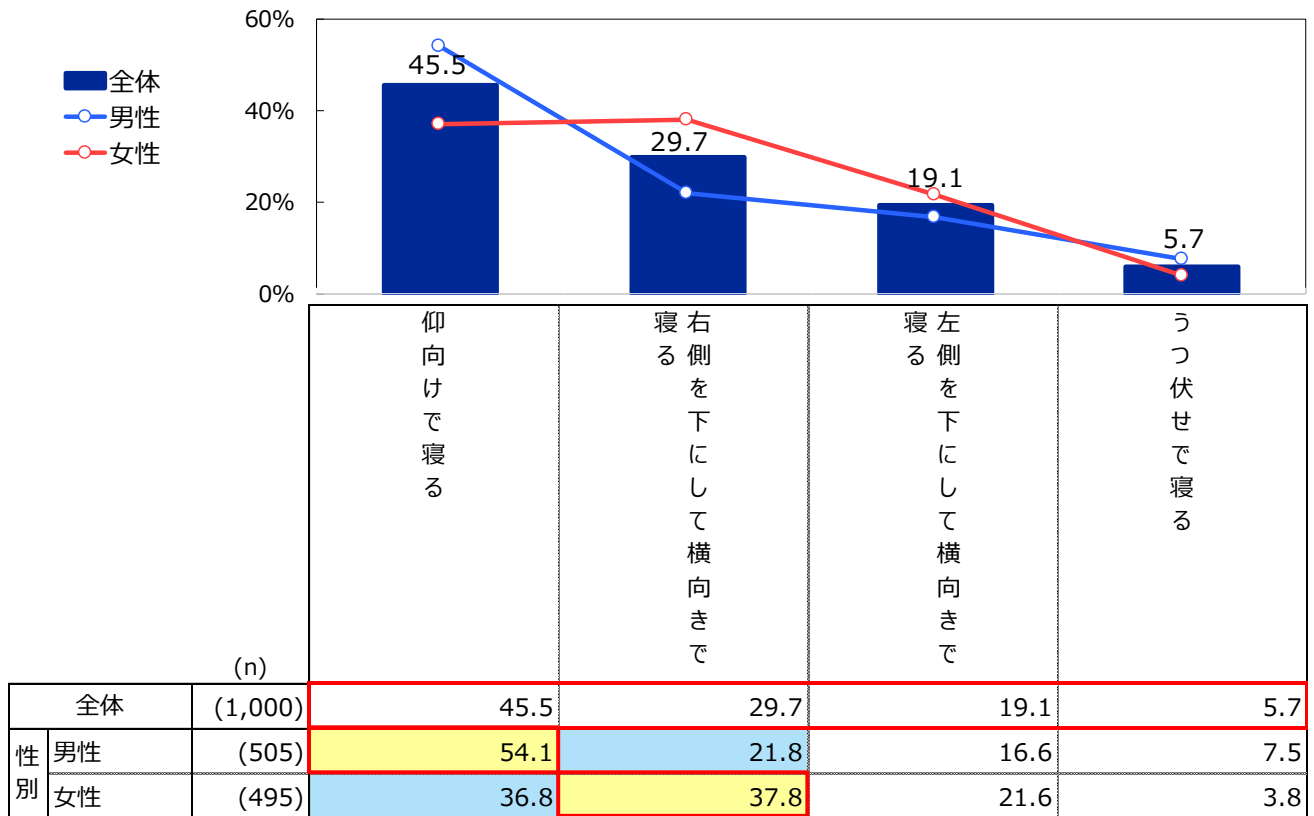
(分)

※全体との差が、■は+10ポイント以上、■は+5ポイント以上、■は-10ポイント以下、■は-5ポイント以下

### ■ 睡眠時の姿勢は、「仰向け」がトップで、男女で睡眠時の姿勢が異なる傾向に

睡眠時の姿勢を聞いたところ、「仰向けで寝る」（45.5%）と回答した人が最も多く、次いで「右側を下にして横向きで寝る」（29.7%）、「左側を下にして横向きで寝る」（19.1%）、「うつ伏せで寝る」（5.7%）という結果となった。男女別でみると、男性では「仰向けで寝る」が 54.1%と過半数であるのに対し、女性では「右側を下にして横向きで寝る」と回答した人が 37.8%で最も多かった。

◇睡眠時の姿勢（n=1,000：全員回答）単一回答 単位：%



※全体で降順ソート

※全体との差が、■は+10ポイント以上、■は+5ポイント以上、■は-10ポイント以下、■は-5ポイント以下 (%)

■ 寝具を洗濯する頻度は、枕カバーが平均で週に約 1 回、掛布団・敷布団・マットレスカバーが平均で月に約 2 回

1 カ月間で寝具を洗濯する頻度を聞いたところ、枕カバーは平均 5.1 回、掛け布団カバーは平均 2.1 回、敷布団・マットレスカバーは平均 2.3 回であった。男女別でみると、枕カバーは女性が平均 5.8 回で男性（平均 4.4 回）より多い頻度で洗濯していた。

またライフステージ別でみると、夫婦のみで枕カバーが平均 5.9 回、ファミリー（配偶者、小・中学生の末子と同居）で掛け布団カバーが平均 2.6 回、敷布団・マットレスカバーが平均 2.8 回と、全体と比較して洗濯頻度が多かった。

◇寝具の洗濯頻度 (n=1,000：全員回答) 単一回答 単位：回／月



|          |                        | (n)     | 枕カバー | 掛け布団カバー | 敷布団・マットレスカバー |
|----------|------------------------|---------|------|---------|--------------|
| 全体       |                        | (1,000) | 5.1  | 2.1     | 2.3          |
| 性別       | 男性                     | (505)   | 4.4  | 2.2     | 2.2          |
|          | 女性                     | (495)   | 5.8  | 2.0     | 2.5          |
| ライフスタイル別 | 親と同居（配偶者、子どもと同居なし）     | (157)   | 4.1  | 2.0     | 2.0          |
|          | 一人暮らし                  | (199)   | 5.0  | 2.1     | 2.5          |
|          | 夫婦のみ                   | (229)   | 5.9  | 2.2     | 2.6          |
|          | ファミリー（配偶者、未就学児の末子と同居）  | (99)    | 4.7  | 1.8     | 2.1          |
|          | ファミリー（配偶者、小・中学生の末子と同居） | (93)    | 4.8  | 2.6     | 2.8          |
|          | ファミリー（配偶者、高校生以上の末子と同居） | (133)   | 5.1  | 1.7     | 2.1          |

(回/月)

※全体との差が、■は+0.5ポイント以上、■は+0.25ポイント以上、■は-0.25ポイント以下、■は-0.5ポイント以下

### 【調査概要】

調査エリア : 全国

調査対象者 : 20歳～69歳 男女

回収サンプルサイズ : 1,000 サンプルサイズ

調査期間 : 2023年8月8日（火）から8月10日（木）

調査実施機関 : 楽天インサイト株式会社

（注）本レポートでは小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計値は必ずしも100%と異なる場合があります。

（注）本レポートでは実数で全体との差分の色付けをしているため、表記上の数値での差分と異なる場合があります。