

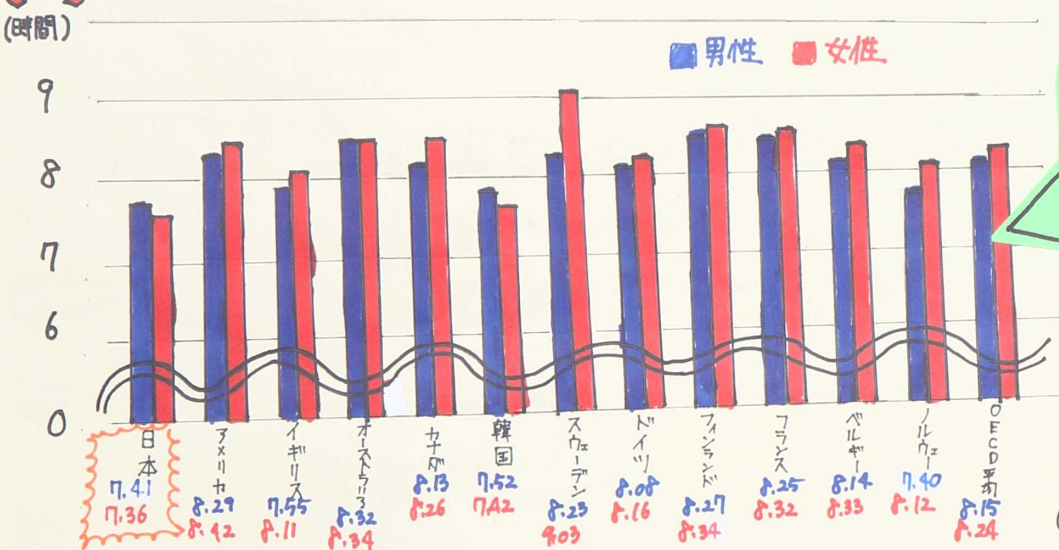
このままで大丈夫? 日本人の睡眠

〈調べようと思ったきっかけ〉

私は中学生になってから、小学生のときと比べ睡眠時間もとても減りました。そこで現在の日本人の睡眠時間を調べると、先進国の中でも最低ランクでした。人々の睡眠時間についてもっと深く知りたいと思い、調査してみることになりました。

日本人・韓国人の睡眠時間は非常に少ないと分かる。

(1) 世界各国の男女別平均睡眠時間



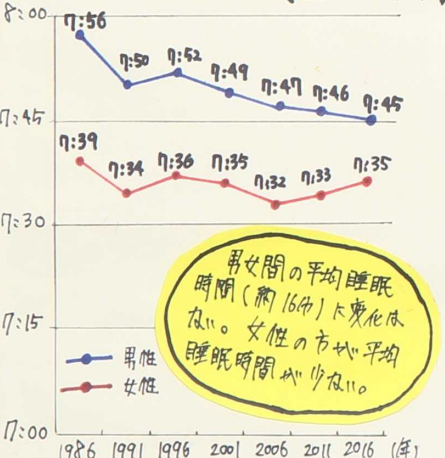
日本人女性の睡眠時間は世界の中でも最低レベル……
7位で一番多いスウェーデンの女性の睡眠時間と比べると時間27分もの差が!



このままで大丈夫!?

OECD (経済協力開発機構) の国際比較調査 (2014年)

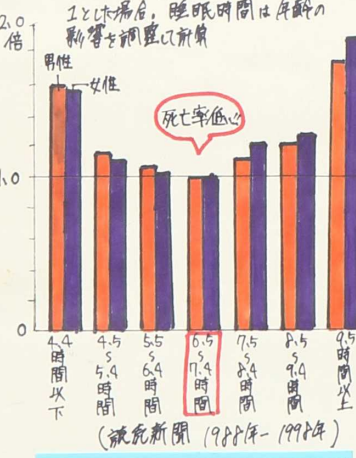
(2) 男女別平均睡眠時間推移 (過半数・15歳以上)



男女間の平均睡眠時間(約16分)に変化はない。女性の方が平均睡眠時間が少ない。

元々、男性より女性の方が長生きであることから、女性全体としての平均睡眠時間も伸びる傾向にある。平成28年生活意識基本調査

(3) 睡眠時間と死亡率



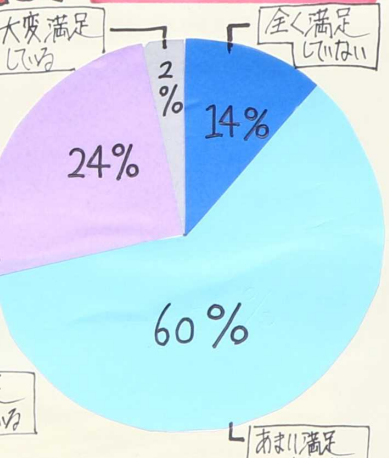
長い睡眠時間よりも短い睡眠時間の方が死亡率は低い。睡眠は必要と長いほど良いというわけではない。睡眠の質が大切!

(4) 必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

(2015年 米国国立睡眠財団発表)

年齢	望ましい睡眠時間
0~3か月	14~17時間
4~11か月	12~15時間
1~2歳	11~14時間
3~5歳	10~13時間
6~13歳	9~11時間
14~17歳	8~10時間
18~25歳	7~9時間
26~64歳	7~9時間
65歳~	7~8時間

(5) 睡眠に対する満足度



(睡眠に関するアンケート 2018年7.1~12.10)

〈まとめ〉

日本人の睡眠時間はとても短いということを知りました。その原因として生活習慣が大きく関係していると分かりました。これからは、自分自身の生活を見直し、適度な睡眠時間を確保できる決心がけをしたいと思います。

(6) 睡眠を妨げる原因となるもの

- 1位 仕事や外出などによる帰宅時間の遅さ 31.6%
 - 2位 ベッド・布団に入ってからスマホ 25.7%
 - 3位 起床を早くする必要性 18.1%
 - 4位 家事 17.4%
 - 5位 育児 13.6%
- (通勤・通学に時間がかかる) (睡眠不足の原因アンケート 2017年11.2~12.4)

全年代で睡眠を阻害する要因に4つある!! (2014)