



平成 31 年 1 月 16 日

会 社 名 株式会社トライアンフコーポレーション
代表者名 代表取締役 小澤 勝
(コード番号 3651 TOKYO PRO Market)

株式会社 C 2 が平均睡眠時間に関する 統計調査（平成30年12月）を公開

当社連結子会社の株式会社 C 2（所在地：東京都文京区湯島 2 丁目 29 番 3 号、代表取締役：安田昭夫、URL：<https://www.c2inc.co.jp/>）は、同社が運営する睡眠管理アプリ「熟睡アラーム」の利用状況に基づく平均睡眠時間に関する統計調査（平成30年12月）を公開しました。

◆男女別年代ごとの平均睡眠時間

○男性の平均睡眠時間

10代：5時間51分
20代：5時間56分
30代：6時間00分
40代：6時間04分
50代：6時間13分
60代：6時間31分
70歳以上：7時間04分
全年代平均：6時間14分

○女性の平均睡眠時間

10代：5時間57分
20代：6時間10分
30代：6時間12分
40代：6時間08分
50代：6時間05分
60代：6時間22分
70歳以上：6時間57分
全年代平均：6時間15分

◆平均睡眠時間の年代別変化

今回の統計では、男女全年代の平均睡眠時間は 6 時間 15 分でした。

年代別にみると、男女それぞれ 10 代の平均睡眠時間が一番短い結果になりました。

男性は 10 代<20 代<30 代<40 代<50 代<60 代<70 歳以上の順で平均睡眠時間が長くなり、女性は 10 代<50 代<40 代<20 代<30 代<60 代<70 歳以上の順で平均睡眠時間が長くなる結果となりました。

なお、平成 30 年 6 月から開始した当統計において、平成 30 年 12 月がもっとも平均睡眠時間が長い結果になりました。休假日の数が影響していると考えられますが、詳細は今後検証したいと思います。詳細につきましては、次ページのグラフ 1 及び表 1 をご参照ください。

◆本件に関するお問い合わせ先

株式会社 C 2

担 当 者：宮園（みやぞの）

電話番号：03-3830-0260

問合わせ：<http://www.c2inc.co.jp/contact.php>

E-mail：contact@c2inc.co.jp

グラフ 1 ＜年代別・男女別睡眠時間＞

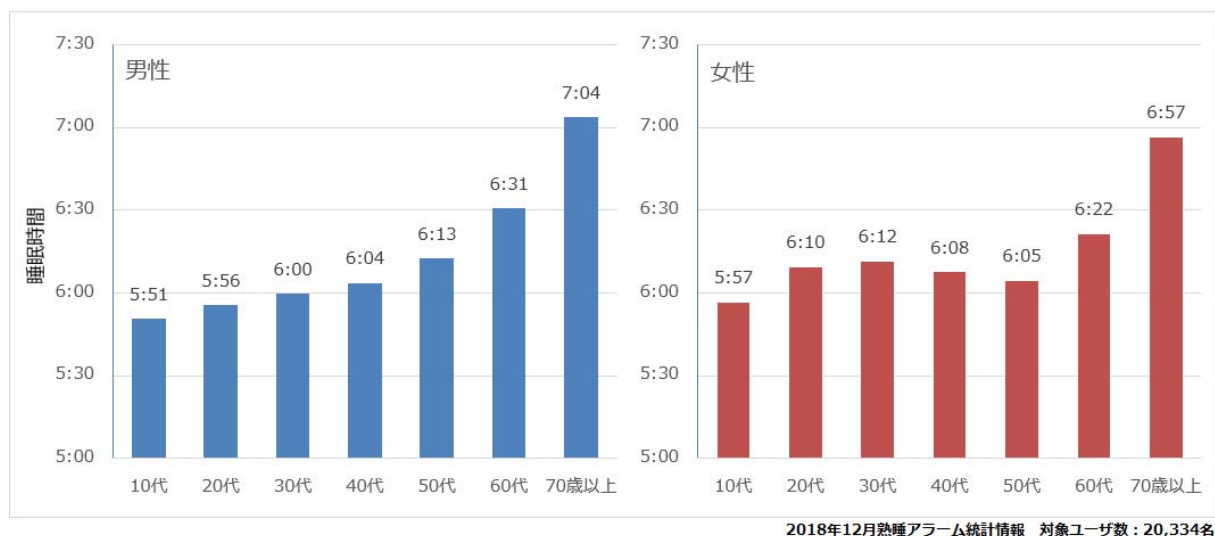


表 1 ＜男女別年代ごとの平均睡眠時間並びに男女別及び全年代の平均睡眠時間＞

性別	年代	平均睡眠時間				
男性	10代	5:51	男性平均	6:14	全年代平均	6:15
	20代	5:56				
	30代	6:00				
	40代	6:04				
	50代	6:13				
	60代	6:31				
	70代以上	7:04				
女性	10代	5:57	女性平均	6:15		
	20代	6:10				
	30代	6:12				
	40代	6:08				
	50代	6:05				
	60代	6:22				
	70代以上	6:57				

※統計期間は平成 30 年 12 月の 1 ヶ月間で、対象ユーザ数は日本国内の 20,334 名です。

※70 歳以上はユーザ数が 100 名に満たないため、参考値となります。

◆熟睡アラーム

URL:<http://jukusui.com/>

※記載されている会社名及び商品名／サービス名は、各社の商標又は登録商標です。

◆過去の睡眠統計情報

平成 30 年 6 月度：<https://jukusui.com/topic/149>

平成 30 年 9 月度：<https://jukusui.com/topic/322>

平成 30 年 10 月度：<https://jukusui.com/topic/333>

平成 30 年 11 月度：<https://jukusui.com/topic/370>

以上