



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31年 1 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31年 1 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56分  
20代：6時間02分  
30代：5時間59分  
40代：6時間06分  
50代：6時間15分  
60代：6時間34分  
70歳以上：7時間05分  
全年代平均：6時間16分

#### ○女性の平均睡眠時間

10代：6時間00分  
20代：6時間13分  
30代：6時間12分  
40代：6時間10分  
50代：6時間09分  
60代：6時間29分  
70歳以上：6時間56分  
全年代平均：6時間18分

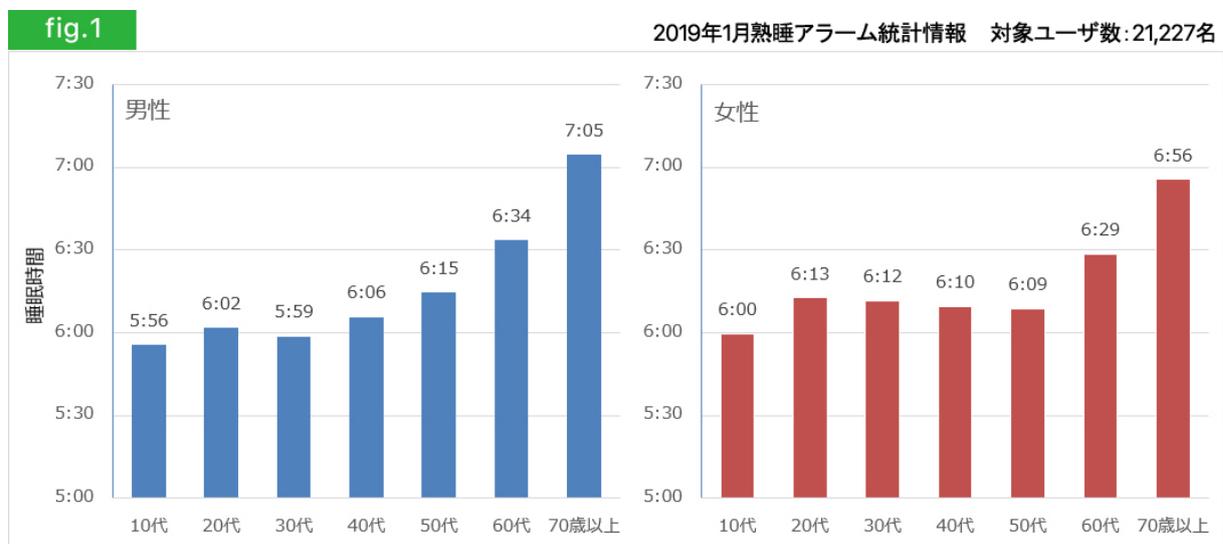
### ◆平均睡眠時間の年代別変化

今回の統計では、男女全年代の平均睡眠時間は 6 時間 17 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<30 代<20 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<30 代<20 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。

グラフ（fig.1）は年代ごとの男女別平均睡眠時間です。



#### ◆月内の平均睡眠時間の推移（日次平均睡眠時間）

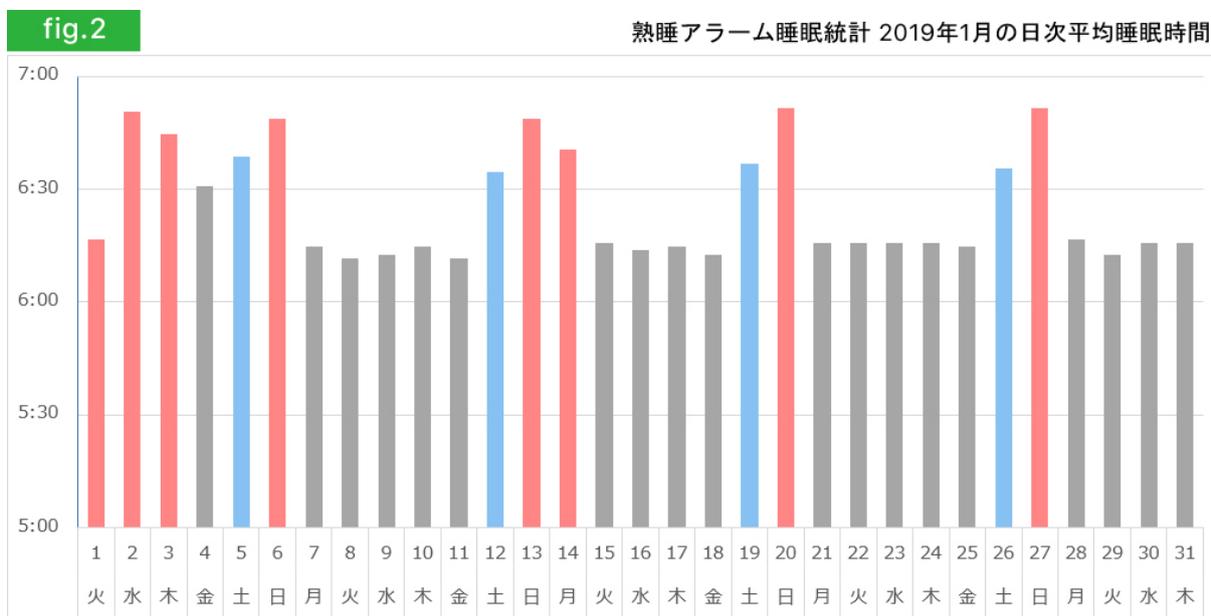
平成 30 年 6 月から開始した当統計において、今回平成 31 年 1 月がもっとも平均睡眠時間が長い結果になりました。前回の統計に続き、休暇日の数が睡眠時間に影響していると推察し、今回の統計では、平成 31 年 1 月の 1 日ごとの平均睡眠時間（対象は全ユーザ）のグラフを追加しました（fig2.）。

分かりやすくするため、祝日と日曜日はグラフを赤く、土曜日はグラフを青くしています。また、正月三が日を休みとする企業・団体が多いことから、三が日もグラフを赤くしています。

fig.2 のグラフを見て分かるように、三が日開けの日曜日までの平均睡眠時間が長いことが分かり、これが 1 月全体の平均睡眠時間を押し上げる要因の可能性が高いことを示します。

また、1 月 1 日の平均睡眠時間が短いのは大晦日からの夜更かしが影響していると考えられ、さらに、1 月 4 日の平均睡眠時間が長いのは同日を休暇としたユーザが多かったことが考えられます。

三が日以降についても、土曜日、日曜日、祝日の平均睡眠時間が突出しているため、一般的に平日の睡眠不足を休暇日に補おうとしている可能性が高いことが予測されます。



※統計期間は平成 31 年 1 月の 1 ヶ月間で、対象ユーザ数は日本国内の 21,227 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。

#### ◆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>

平成 30 年 12 月度：<https://jukusui.com/topic/425>

#### ◆熟睡アラームについて

熟睡アラームは睡眠計測とアラームを兼ね備えた、無料の iOS/Android アプリです。スマートフォン 1 台だけで自分の睡眠生活を客観的に知ることができるので、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）の改善や向上に役立てることができます。

公式サイト：<https://jukusui.com/>

■会社概要

会社名：株式会社 C2

代表取締役：安田昭夫

所在地：〒113-0034 東京都文京区湯島 2-29-3 湯島太田ビル 4F

TEL：03-3830-0260

FAX：03-3830-0261

URL：<https://c2inc.co.jp>

事業内容：ソフトウェア開発・運用・保守

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

◆本件に関するお問い合わせ先

株式会社 C2

担当者：宮園（みやぞの）

電話番号：03-3830-0260

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

Email：[contact@c2inc.co.jp](mailto:contact@c2inc.co.jp)

以上