

第2回眠りについてのアンケート

受付期間: 2011年8月10日(水)～8月19日(金)午前10時  
 対象: MUJI.netメンバーの方

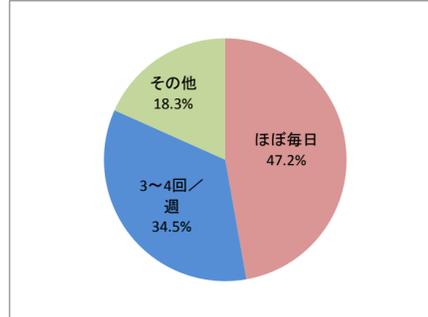
応募総数: 3124名

あなたの眠りについてお聞かせください

Q1. それぞれの眠りの状態について、一番近いものを一つお選びください。

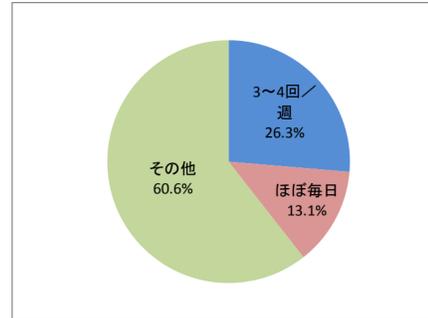
よく眠れる

		割合
ほぼ毎日	1475	47.2%
3～4回/週	1077	34.5%
その他	572	18.3%
計	3124	100.0%



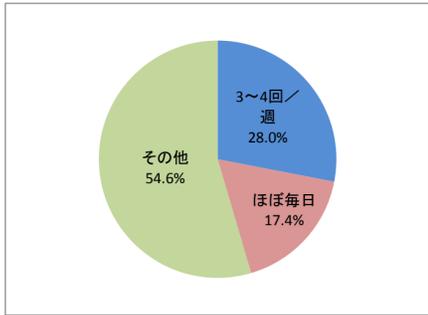
なかなか寝付けない

		割合
3～4回/週	823	26.3%
ほぼ毎日	409	13.1%
その他	1892	60.6%
計	3124	100.0%



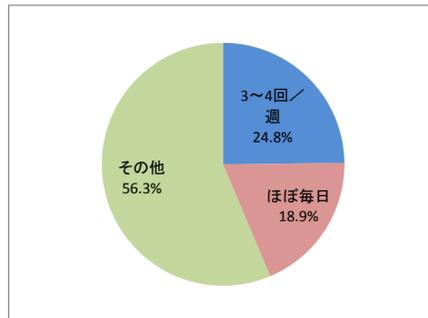
熟睡できない

		割合
3～4回/週	876	28.0%
ほぼ毎日	544	17.4%
その他	1704	54.6%
計	3124	100.0%



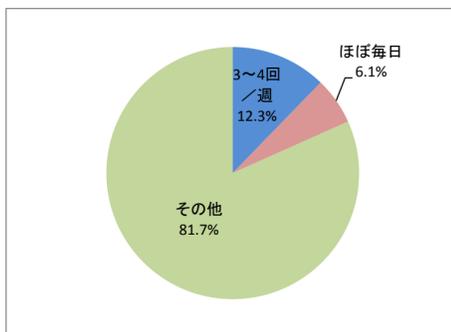
夜中に時々起きる

		割合
3～4回/週	775	24.8%
ほぼ毎日	589	18.9%
その他	1760	56.3%
計	3124	100.0%



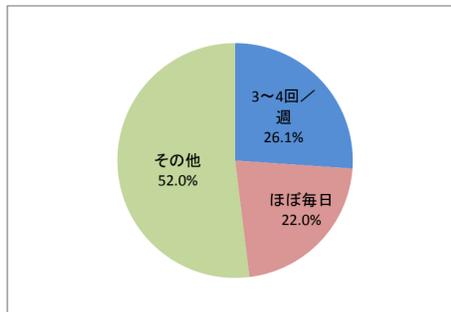
トイレに何度も起きる

		割合
3~4回/週	383	12.3%
ほぼ毎日	189	6.1%
その他	2552	81.7%
計	3124	100.0%



早朝に目覚める(起床時刻よりも早く目覚める)

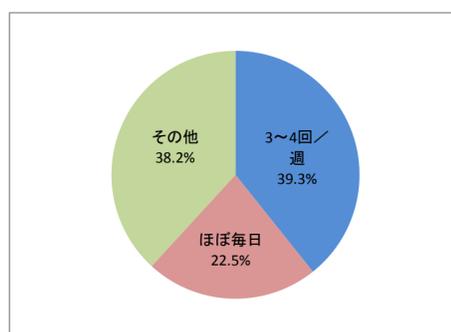
		割合
3~4回/週	815	26.1%
ほぼ毎日	686	22.0%
その他	1623	52.0%
計	3124	100.0%



Q2. それぞれの目覚めの状態について、一番近いもの一つお選びください。

すっきり起きれる

		割合
3~4回/週	1227	39.3%
ほぼ毎日	704	22.5%
その他	1193	38.2%
計	3124	100.0%



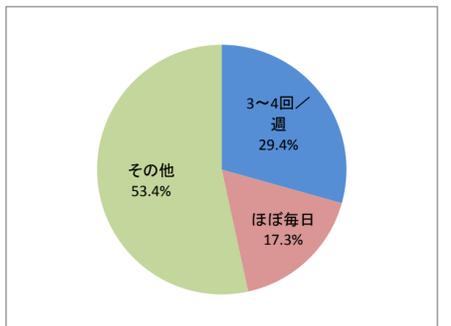
眠い状態、ぼーとしている

		割合
3~4回/週	1097	35.1%
ほぼ毎日	975	31.2%
その他	1052	33.7%
計	3124	100.0%



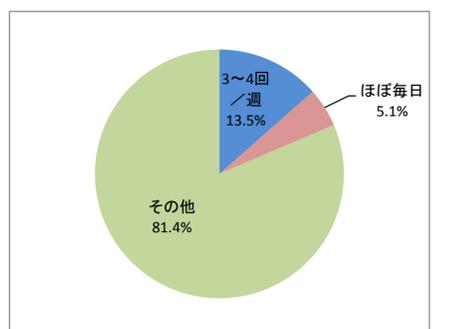
また寝ることがある(2度寝)

		割合
3~4回/週	917	29.4%
ほぼ毎日	539	17.3%
その他	1668	53.4%
計	3124	100.0%



目覚まし時計が聞こえない、記憶がない

		割合
3~4回/週	422	13.5%
ほぼ毎日	158	5.1%
その他	2544	81.4%
計	3124	100.0%



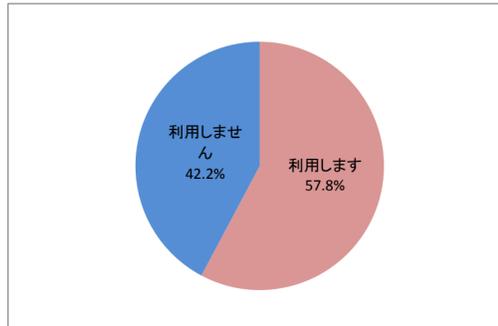
目覚め方について

Q3. 目覚め方について、「平日」「土日祝日(休みの日)」について、それぞれお聞かせください。

Q3-1. 目覚まし時計の利用をしていますか？

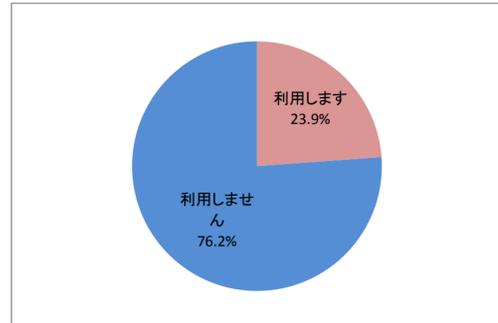
平日

		割合
利用します	1805	57.8%
利用しません	1319	42.2%
計	3124	100.0%



土日祝日(休みの日)

		割合
利用します	745	23.9%
利用しません	2379	76.2%
計	3124	100.0%

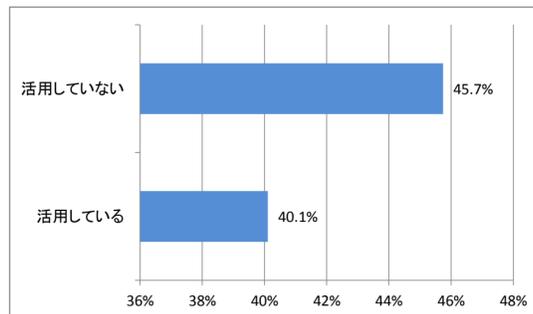


Q3-1-1. 目覚まし時計を利用されている方にお聞きします。スヌーズ機能の活用をしていますか？

平日

		割合
活用していない	1429	45.7%
活用している	1253	40.1%
計	2682	

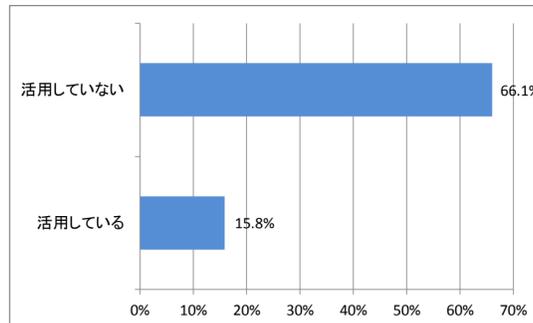
N=3124



土日祝日(休みの日)

		割合
活用していない	2064	66.1%
活用している	495	15.8%
計	2559	

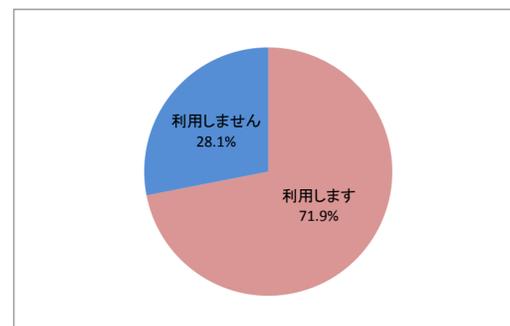
N=3124



Q3-2. 携帯・スマートフォンのアラームの利用をしていますか？

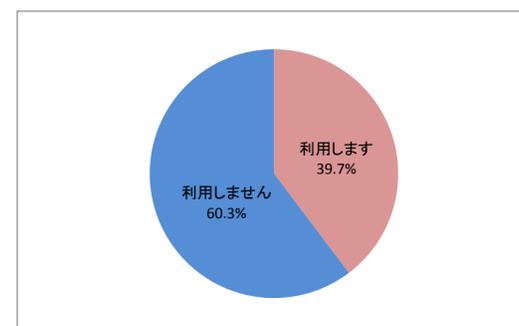
平日

		割合
利用します	2247	71.9%
利用しません	877	28.1%
計	3124	100.0%



土日祝日(休みの日)

		割合
利用します	1241	39.7%
利用しません	1883	60.3%
計	3124	100.0%

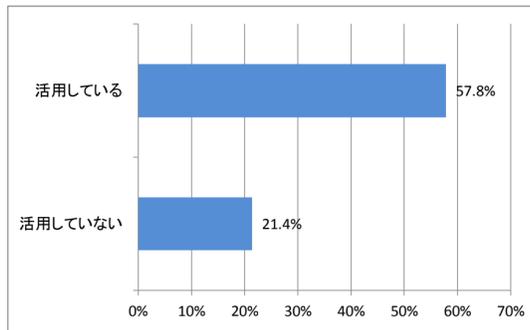


Q3-2-1.携帯・スマートフォンのアラームを利用されている方にお聞きします。スヌーズ機能の活用をしていますか？

平日

		割合
活用している	1806	57.8%
活用していない	668	21.4%
計	2474	

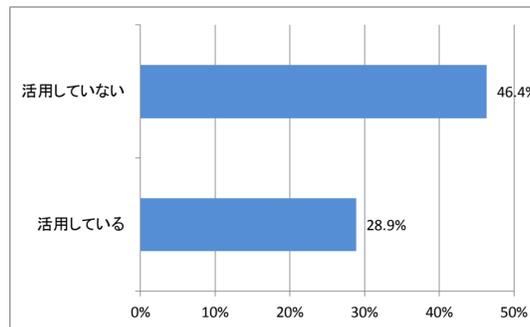
N=3124



土日祝日(休みの日)

		割合
活用していない	1448	46.4%
活用している	902	28.9%
計	2350	

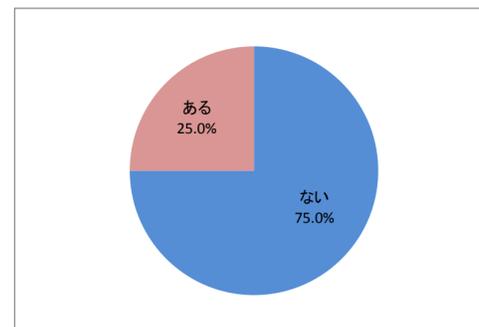
N=3124



Q3-3.家族やペットに起こしてもらったことがある

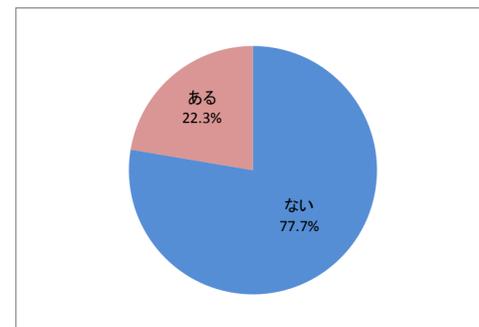
平日

		割合
ない	2343	75.0%
ある	781	25.0%
計	3124	100.0%



土日祝日(休みの日)

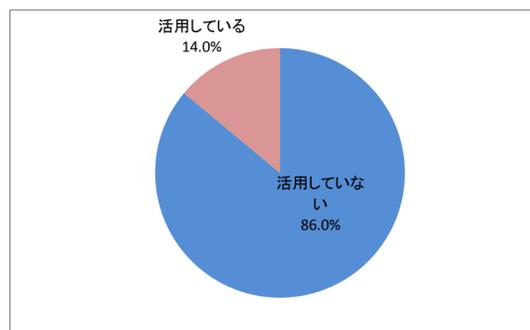
		割合
ない	2426	77.7%
ある	698	22.3%
計	3124	100.0%



Q3-4.ラジオ・テレビ・音楽を目覚めに活用している

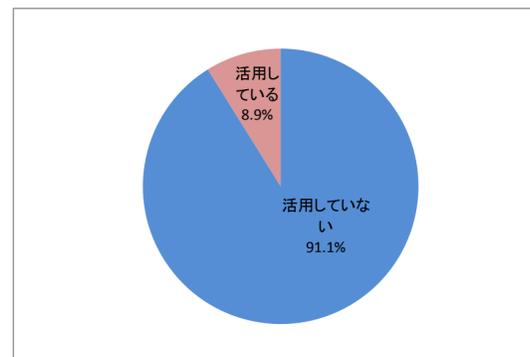
平日

		割合
活用していない	2688	86.0%
活用している	436	14.0%
計	3124	100.0%



土日祝日(休みの日)

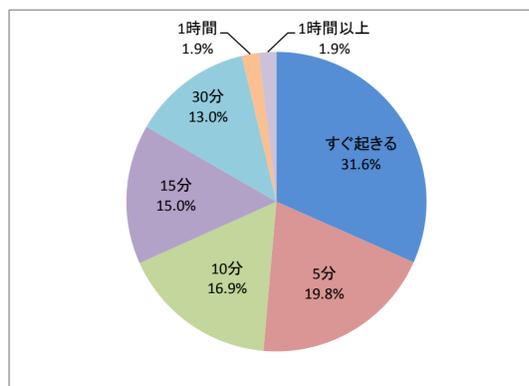
		割合
活用していない	2847	91.1%
活用している	277	8.9%
計	3124	100.0%



Q3-6.朝起きるためにかかる時間(アラームが鳴って寝床を離れるまでの時間)

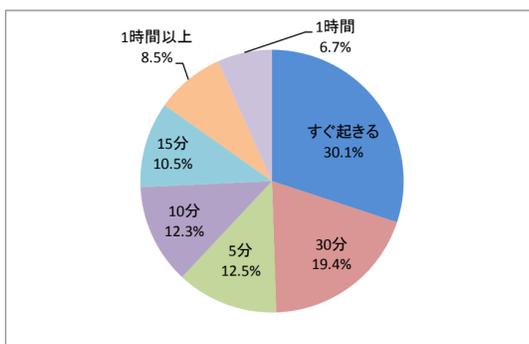
平日

		割合
すぐ起きる	988	31.6%
5分	617	19.8%
10分	528	16.9%
15分	470	15.0%
30分	405	13.0%
1時間	58	1.9%
1時間以上	58	1.9%
計	3124	100.0%



土日祝日(休みの日)

		割合
すぐ起きる	939	30.1%
30分	607	19.4%
5分	390	12.5%
10分	384	12.3%
15分	329	10.5%
1時間以上	265	8.5%
1時間	210	6.7%
計	3124	100.0%



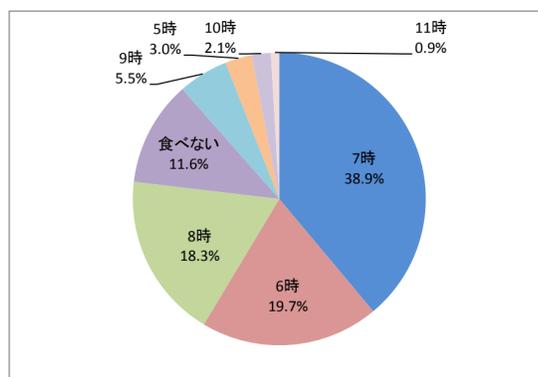
食事の時間帯について

Q5. 食事の時間帯について だいたい時間帯をお選びください。

Q5-1.朝食

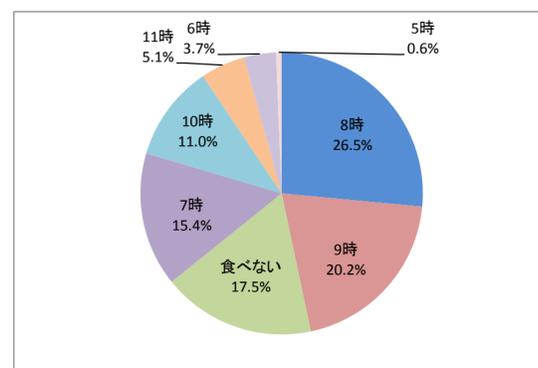
平日

		割合
7時	1216	38.9%
6時	615	19.7%
8時	571	18.3%
食べない	363	11.6%
9時	172	5.5%
5時	93	3.0%
10時	65	2.1%
11時	29	0.9%
計	3124	100.0%



土日祝日(休みの日)

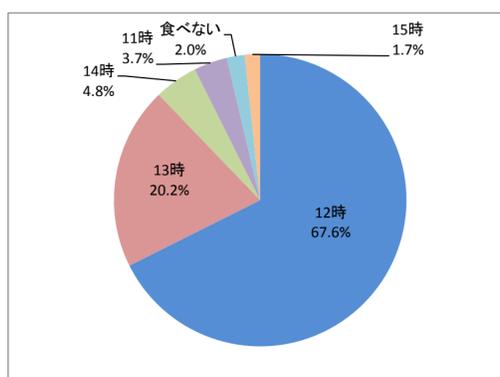
		割合
8時	828	26.5%
9時	630	20.2%
食べない	548	17.5%
7時	480	15.4%
10時	344	11.0%
11時	160	5.1%
6時	114	3.7%
5時	20	0.6%
計	3124	100.0%



Q5-2.昼食

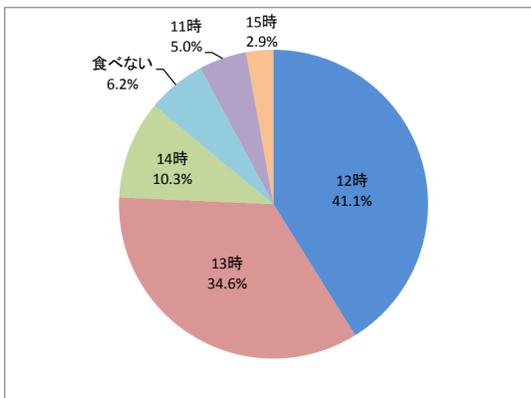
平日

		割合
12時	2112	67.6%
13時	631	20.2%
14時	151	4.8%
11時	115	3.7%
食べない	62	2.0%
15時	53	1.7%
計	3124	100.0%



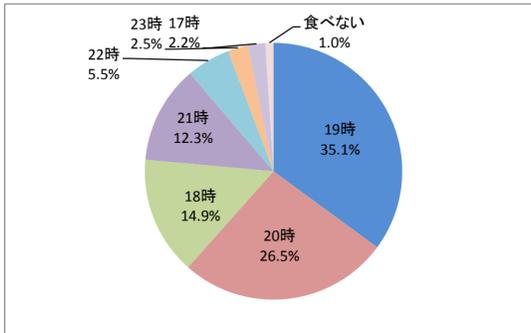
土日祝日(休みの日)

		割合
12時	1285	41.1%
13時	1080	34.6%
14時	322	10.3%
食べない	192	6.2%
11時	156	5.0%
15時	89	2.9%
計	3124	100.0%



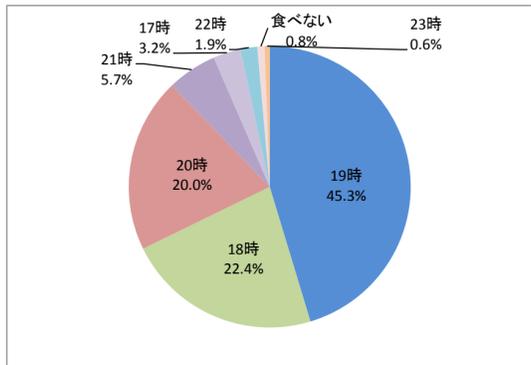
Q5-3.夕食  
平日

		割合
19時	1096	35.1%
20時	827	26.5%
18時	465	14.9%
21時	385	12.3%
22時	172	5.5%
23時	79	2.5%
17時	68	2.2%
食べない	32	1.0%
計	3124	100.0%



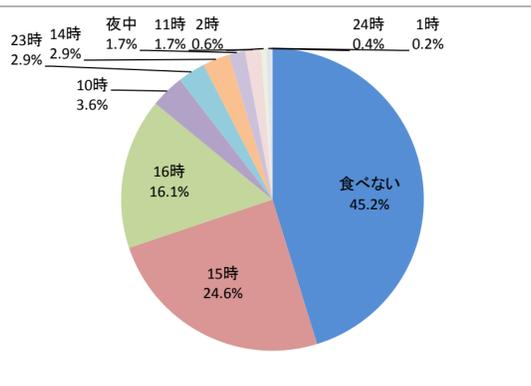
土日祝日(休みの日)

		割合
19時	1416	45.3%
18時	701	22.4%
20時	626	20.0%
21時	178	5.7%
17時	99	3.2%
22時	60	1.9%
食べない	26	0.8%
23時	18	0.6%
計	3124	100.0%



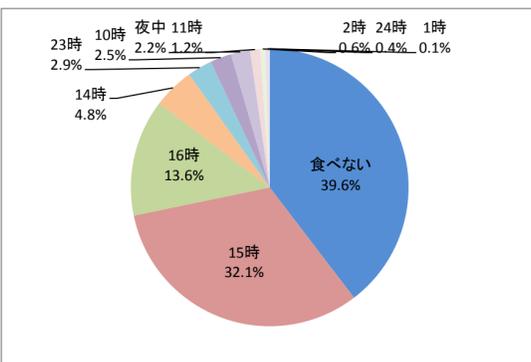
Q5-4.間食  
平日

		割合
食べない	1413	45.2%
15時	768	24.6%
16時	504	16.1%
10時	112	3.6%
23時	92	2.9%
14時	90	2.9%
夜中	54	1.7%
11時	53	1.7%
2時	18	0.6%
24時	13	0.4%
1時	7	0.2%
計	3124	100.0%



土日祝日(休みの日)

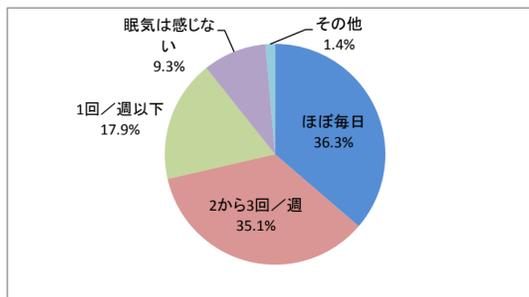
		割合
食べない	1237	39.6%
15時	1004	32.1%
16時	425	13.6%
14時	150	4.8%
23時	90	2.9%
10時	77	2.5%
夜中	70	2.2%
11時	36	1.2%
2時	20	0.6%
24時	13	0.4%
1時	2	0.1%
計	3124	100.0%



昼間の眠気について

Q6. 昼間 眠気を感じる頻度は？

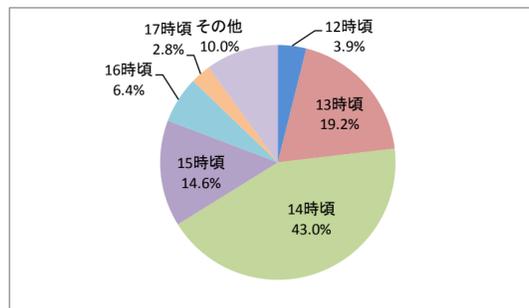
		割合
ほぼ毎日	1134	36.3%
2から3回/週	1096	35.1%
1回/週以下	559	17.9%
眠気は感じない	290	9.3%
その他	45	1.4%
計	3124	100.0%



「眠気を感じる」とお答えになった方にお聞きします。

Q7. いつ眠気を感じますか？

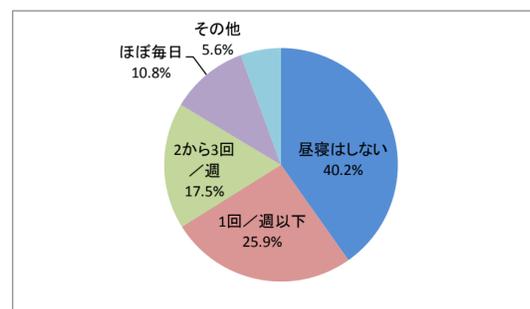
		割合
14時頃	1213	43.0%
13時頃	543	19.2%
15時頃	412	14.6%
16時頃	180	6.4%
12時頃	110	3.9%
17時頃	80	2.8%
その他	283	10.0%
計	2821	100.0%



昼寝(仮眠)の習慣について

Q9. 昼寝をとる習慣がありますか？

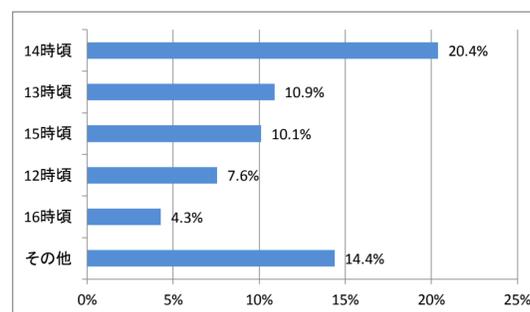
		割合
昼寝はしない	1257	40.2%
1回/週以下	810	25.9%
2から3回/週	546	17.5%
ほぼ毎日	336	10.8%
その他	175	5.6%
計	3124	100.0%



Q10. 昼寝(仮眠)を何時ごろとりますか？

		割合
14時頃	637	20.4%
13時頃	340	10.9%
15時頃	316	10.1%
12時頃	236	7.6%
16時頃	134	4.3%
その他	449	14.4%
計	2112	

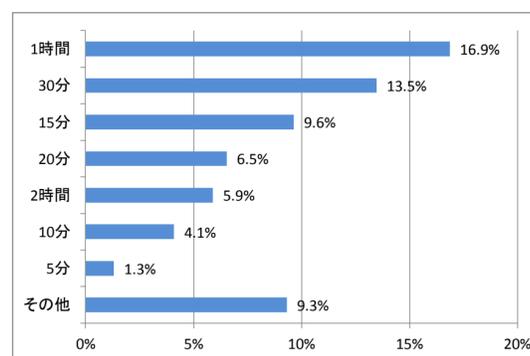
N=3124



Q11. 昼寝(仮眠)をどのくらいの時間とりますか？

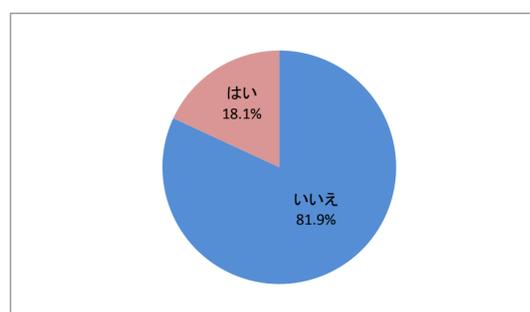
		割合
1時間	527	16.9%
30分	421	13.5%
15分	301	9.6%
20分	204	6.5%
2時間	184	5.9%
10分	128	4.1%
5分	41	1.3%
その他	291	9.3%
計	2097	

N=3124



Q15. 昼寝をすることについて罪悪感がありますか？

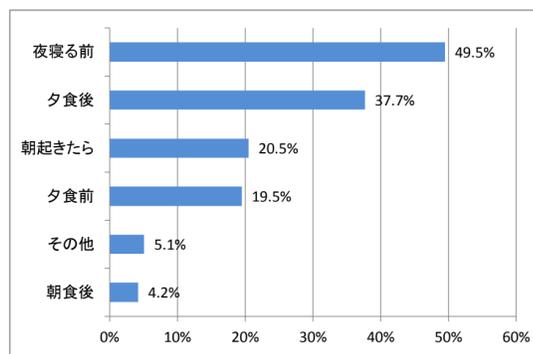
		割合
いいえ	2558	81.9%
はい	566	18.1%
計	3124	100.0%



Q16. いつも風呂に入りますか？(複数回答可)

		割合
夜寝る前	1547	49.5%
夕食後	1179	37.7%
朝起きたら	641	20.5%
夕食前	610	19.5%
その他	160	5.1%
朝食後	131	4.2%
計	4268	

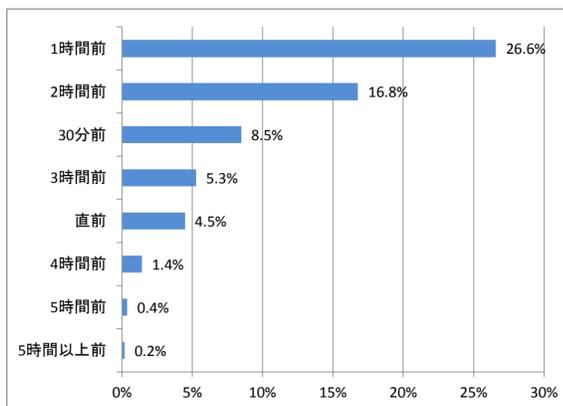
N=3124



Q17. 夜寝る前に入る方に聞きます、寝るどのくらい前に入りますか？

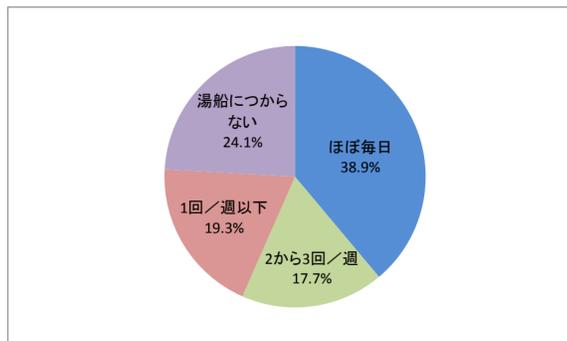
		割合
1時間前	830	26.6%
2時間前	524	16.8%
30分前	265	8.5%
3時間前	165	5.3%
直前	140	4.5%
4時間前	45	1.4%
5時間前	12	0.4%
5時間以上前	6	0.2%
計	1987	

N=3124



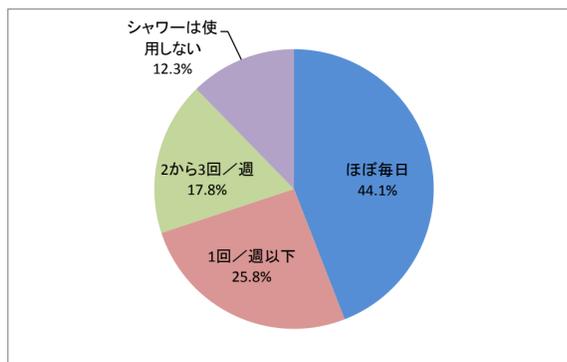
Q18. 湯船につかりますか？

		割合
ほぼ毎日	1216	38.9%
湯船につからない	752	24.1%
1回/週以下	603	19.3%
2から3回/週	553	17.7%
計	3124	100.0%



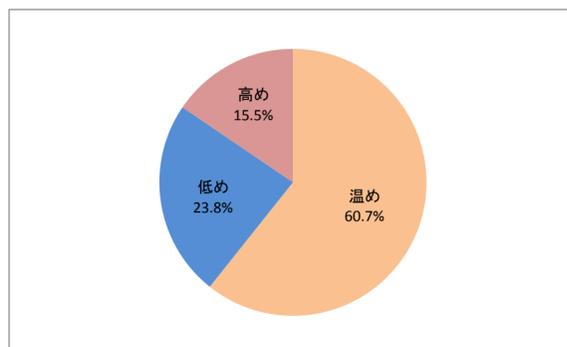
Q19. シャワーだけの日がありますか？

		割合
ほぼ毎日	1379	44.1%
1回/週以下	807	25.8%
2から3回/週	555	17.8%
シャワーは使用しない	383	12.3%
計	3124	100.0%



Q20. お湯(シャワー)の温度は？

		割合
温め	1897	60.7%
低め	743	23.8%
高め	484	15.5%
計	3124	100.0%



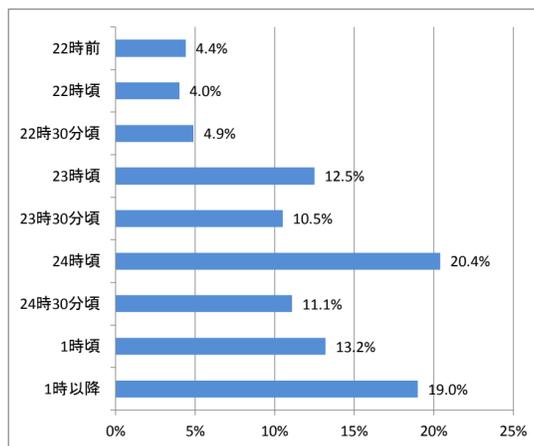
睡眠時間について

Q22. 平日、土日祝日(休みの日)の睡眠に関する時間についてお選びください。

Q22-1. 就床時刻

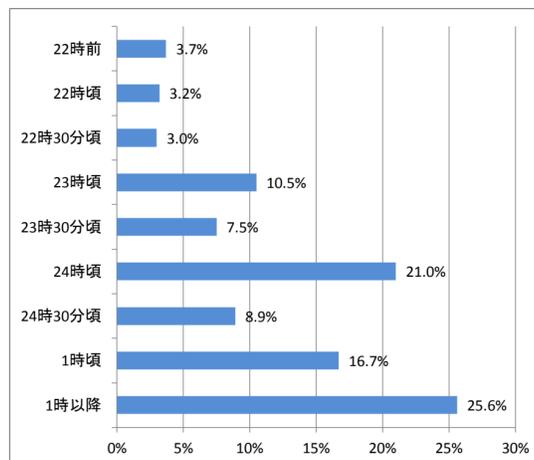
平日

		割合
24時頃	638	20.4%
1時以降	592	19.0%
1時頃	412	13.2%
23時頃	390	12.5%
24時30分頃	348	11.1%
23時30分頃	328	10.5%
22時30分頃	153	4.9%
22時前	137	4.4%
22時頃	126	4.0%
計	3124	100.0%



土日祝日(休みの日)

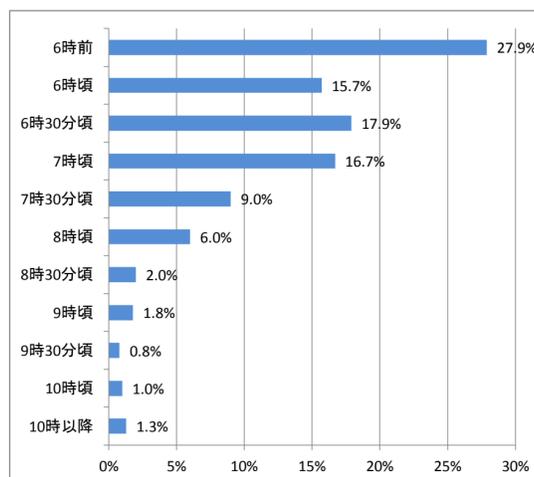
		割合
1時以降	800	25.6%
24時頃	655	21.0%
1時頃	523	16.7%
23時頃	327	10.5%
24時30分頃	278	8.9%
23時30分頃	233	7.5%
22時前	115	3.7%
22時頃	100	3.2%
22時30分頃	93	3.0%
計	3124	100.0%



Q22-2. 起床時刻

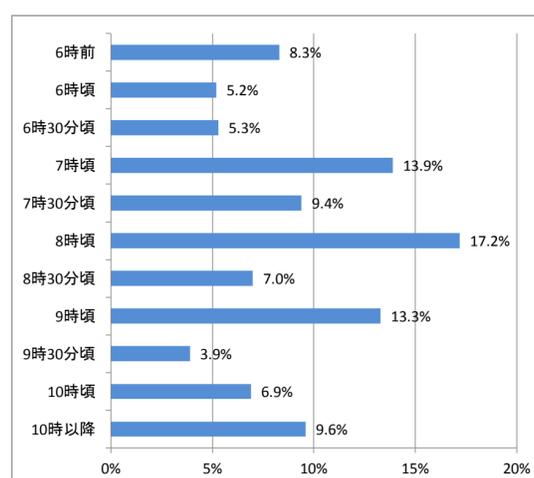
平日

		割合
6時前	871	27.9%
6時30分頃	558	17.9%
7時頃	523	16.7%
6時頃	491	15.7%
7時30分頃	281	9.0%
8時頃	189	6.0%
8時30分頃	61	2.0%
9時頃	55	1.8%
10時以降	41	1.3%
10時頃	30	1.0%
9時30分頃	24	0.8%
計	3124	100.0%



土日祝日(休みの日)

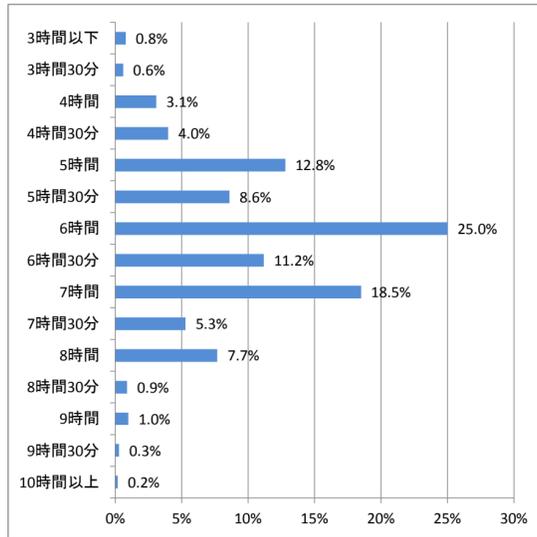
		割合
8時頃	537	17.2%
7時頃	433	13.9%
9時頃	417	13.3%
10時以降	299	9.6%
7時30分頃	294	9.4%
6時前	259	8.3%
8時30分頃	219	7.0%
10時頃	214	6.9%
6時30分頃	165	5.3%
6時頃	164	5.2%
9時30分頃	123	3.9%
計	3124	100.0%



Q22-3. 平均睡眠時間

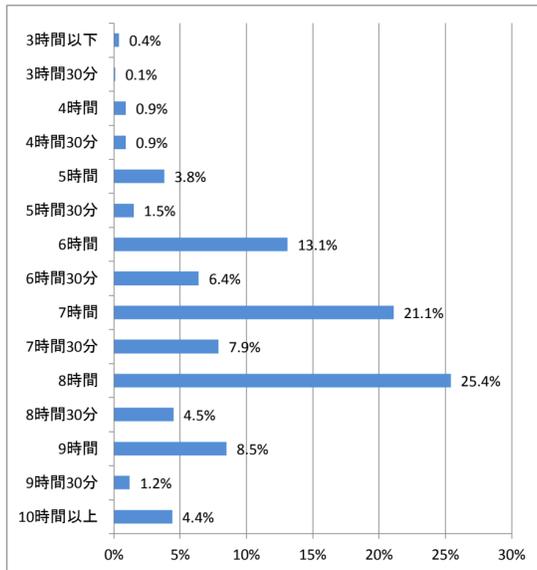
平日

		割合
6時間	780	25.0%
7時間	578	18.5%
5時間	399	12.8%
6時間30分	351	11.2%
5時間30分	269	8.6%
8時間	239	7.7%
7時間30分	167	5.3%
4時間30分	125	4.0%
4時間	98	3.1%
9時間	31	1.0%
8時間30分	28	0.9%
3時間以下	25	0.8%
3時間30分	18	0.6%
9時間30分	9	0.3%
10時間以上	7	0.2%
計	3124	100.0%



土日祝日(休みの日)

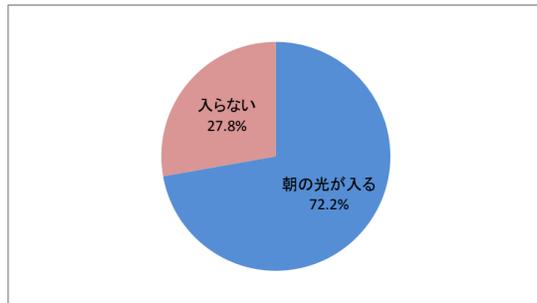
		割合
8時間	793	25.4%
7時間	658	21.1%
6時間	408	13.1%
9時間	265	8.5%
7時間30分	246	7.9%
6時間30分	199	6.4%
8時間30分	141	4.5%
10時間以上	137	4.4%
5時間	120	3.8%
5時間30分	48	1.5%
9時間30分	37	1.2%
4時間	29	0.9%
4時間30分	27	0.9%
3時間以下	14	0.4%
3時間30分	2	0.1%
計	3124	100.0%



眠るときの習慣や環境について

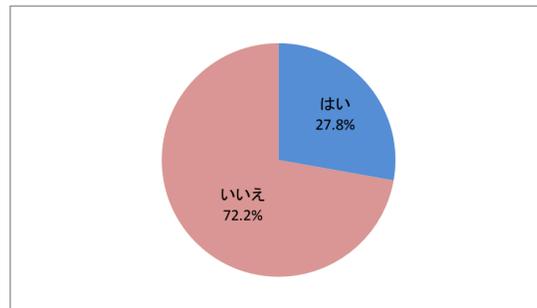
Q24. 朝の外の光は入ってきますか？

		割合
はい	2256	72.2%
いいえ	868	27.8%
計	3124	100.0%



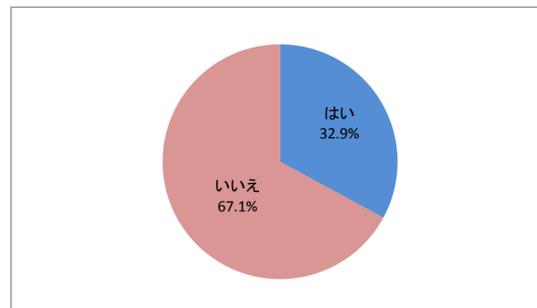
Q25. 寝室環境について、何か工夫していることがありますか？

		割合
はい	867	27.8%
いいえ	2257	72.2%
計	3124	100.0%



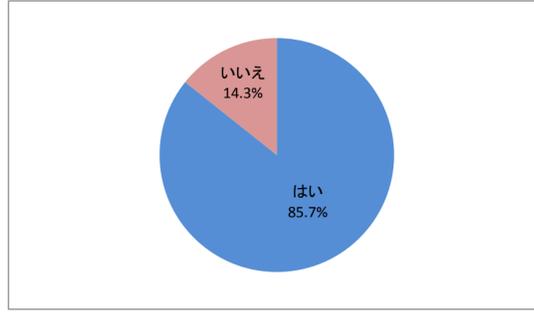
Q26. 眠るときにこれだけは持って(あるいは置いて)眠るという小物がありますか？

		割合
はい	1029	32.9%
いいえ	2095	67.1%
計	3124	100.0%



Q28. 寝ても疲れが取れないことがありますか？

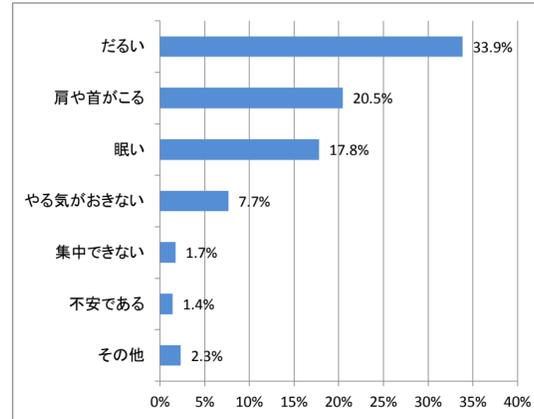
		割合
はい	2677	85.7%
いいえ	447	14.3%
計	3124	100.0%



Q29. Q28で「はい」と答えられた方にお聞きます。疲れているのはどのような状態ですか？よくあてはまるもの一つお選びください。

		割合
だるい	1058	33.9%
肩や首がこる	639	20.5%
眠い	556	17.8%
やる気がおきない	239	7.7%
集中できない	54	1.7%
不安である	44	1.4%
その他	73	2.3%
計	2663	

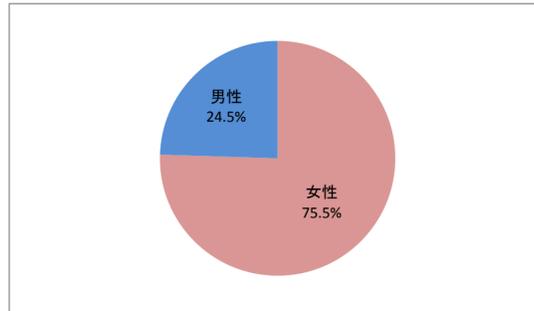
N=3124



あなたご自身についてご回答ください

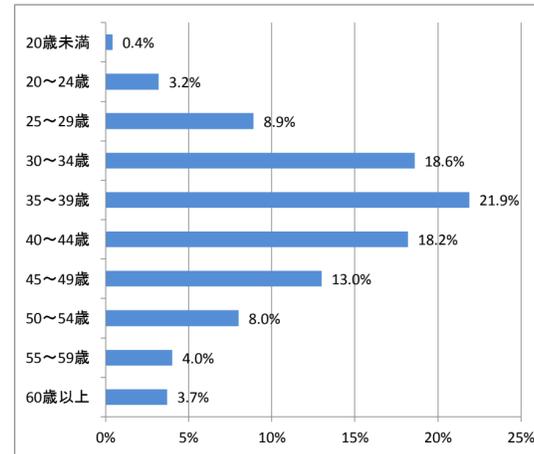
Q31. 性別

		割合
女性	2358	75.5%
男性	766	24.5%
計	3124	100.0%



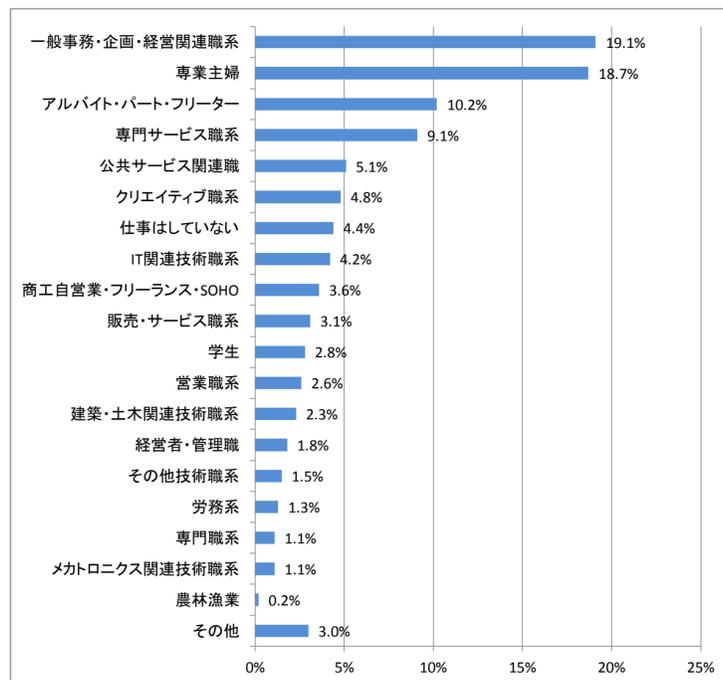
Q32. 年代

		割合
35～39歳	684	21.9%
30～34歳	580	18.6%
40～44歳	570	18.2%
45～49歳	406	13.0%
25～29歳	279	8.9%
50～54歳	249	8.0%
55～59歳	126	4.0%
60歳以上	115	3.7%
20～24歳	101	3.2%
20歳未満	14	0.4%
計	3124	100.0%



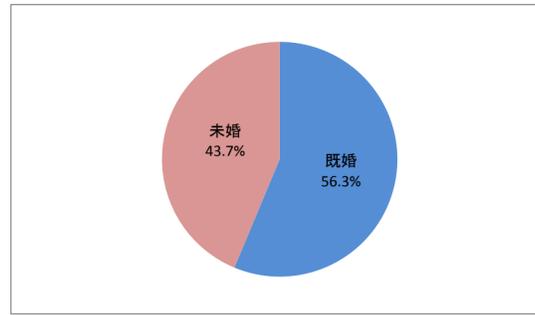
Q33. ご職業

		割合
一般事務・企画・経営関連職系(一般事務・マーケティング・企画・経理・経営企画など)	597	19.1%
専業主婦	583	18.7%
アルバイト・パート・フリーター	319	10.2%
専門サービス職系(医療・福祉・教師・インストラクターなど)	283	9.1%
公共サービス関連職(公務員・団体職員など)	160	5.1%
クリエイティブ職系(WEB・デザイン・ファッション・プロダクトデザイン、フォトグラファーなど)	149	4.8%
仕事はしていない	139	4.4%
IT関連技術職系(ソフトウェア開発・ネットワーク開発・プログラマーなど)	130	4.2%
商工自営業・フリーランス・SOHO	114	3.6%
販売・サービス職系(小売・フードサービス・旅行・ホテル・エステなど)	98	3.1%
学生	88	2.8%
営業職系(外回り営業など)	80	2.6%
建築・土木関連技術職系(建築家・設計・施工・設備・研究開発など)	72	2.3%
経営者・管理職	55	1.8%
その他技術職系(医薬開発・食品開発・素材開発など)	48	1.5%
労務系(生産・製造・運輸・警備)	40	1.3%
専門職系(弁護士、コンサルタント、不動産鑑定・税理士など)	35	1.1%
メカトロニクス関連技術職系(電気・電子・半導体・機械など)	35	1.1%
農林漁業	6	0.2%
その他	93	3.0%
計	3124	100.0%



Q34. 未既婚

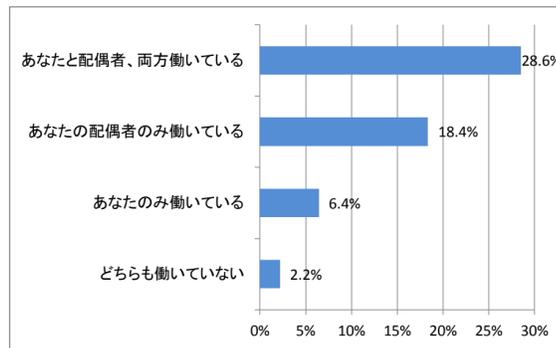
		割合
既婚	1758	56.3%
未婚	1366	43.7%
計	3124	100.0%



Q35. 「既婚」とお答えの方にお聞きします。働き方について当てはまるものをお選びください

		割合
あなたと配偶者、両方働いている	892	28.6%
あなたの配偶者のみ働いている	574	18.4%
あなたのみ働いている	201	6.4%
どちらも働いていない	69	2.2%
計	1736	

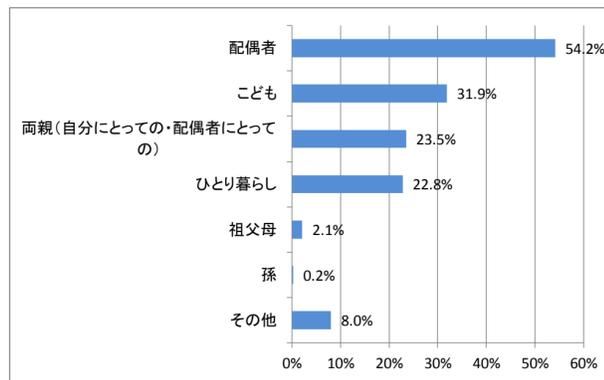
N=3124



Q36. 現在の同居家族ではまるものを選択してください。(複数回答可)

		割合
配偶者	1692	54.2%
子ども	998	31.9%
両親(自分にとっての・配偶者にとっての)	733	23.5%
ひとり暮らし	711	22.8%
祖父母	66	2.1%
孫	6	0.2%
その他	249	8.0%
計	4455	

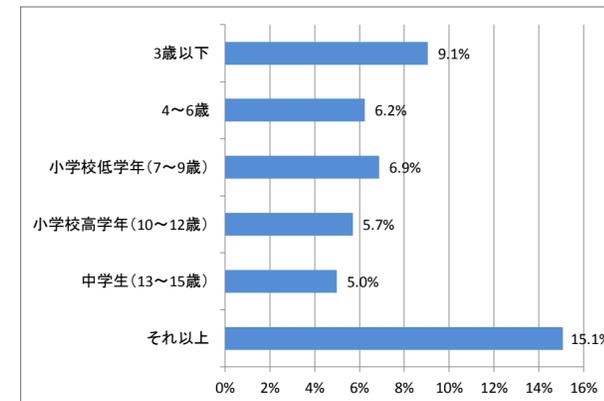
N=3124



Q37. お子様がいる方にお聞きします。お子様の年齢を教えてください。(複数回答可)

		割合
3歳以下	283	9.1%
4~6歳	195	6.2%
小学校低学年(7~9歳)	215	6.9%
小学校高学年(10~12歳)	178	5.7%
中学生(13~15歳)	156	5.0%
それ以上	471	15.1%
計	1498	

N=3124



Q38. 現在のお住まい

		割合
マンション	1279	40.9%
戸建て	1247	39.9%
アパート	536	17.2%
その他	62	2.0%
計	3124	100.0%

