

2013年10月7日
株式会社ニッセン

報道関係各位

30代・40代女性の6割以上が睡眠に不満。 不満解消は「寝具」のこだわりで対策。

＜30代・40代女性の睡眠に関する意識調査＞

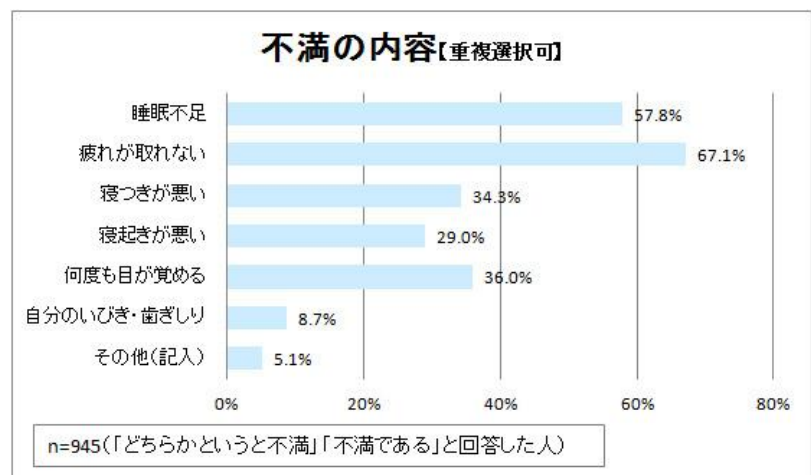
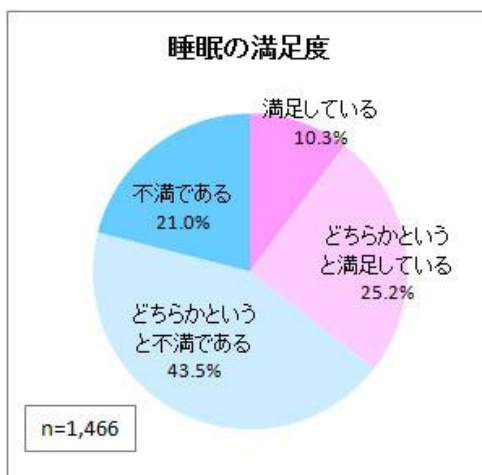
就寝中の時間を美容ケアで有効活用している人は約3割。対策費用は3,000円未満。

通販カタログの株式会社ニッセン(本社:京都市南区、代表取締役社長:佐村信哉、以下「ニッセン」)が運営するプレゼント・懸賞サイト「nissen もらえるネット」は、このたび30代・40代女性約1,400名に対して、【睡眠に関する意識調査】を実施いたしましたので、調査結果をお知らせ致します。

本調査は、「nissen もらえるネット」のメインユーザーである30代・40代女性の傾向調査を目的として実施いたしました。

■睡眠に不満を感じている人は全体の64.5%、不満の理由は「疲れが取れない」「睡眠不足」。

睡眠の満足度をたずねたところ、「不満である(21.0%)」「どちらかという不満である(43.5%)」と回答し、約6割以上の人が睡眠に不満を感じていことがわかりました。不満の理由として最も多かった回答が「疲れが取れない(67.1%)」、次いで「睡眠不足(57.8%)」でした。その他の理由では、「授乳」と女性ならではの睡眠に関する悩みが見られました。

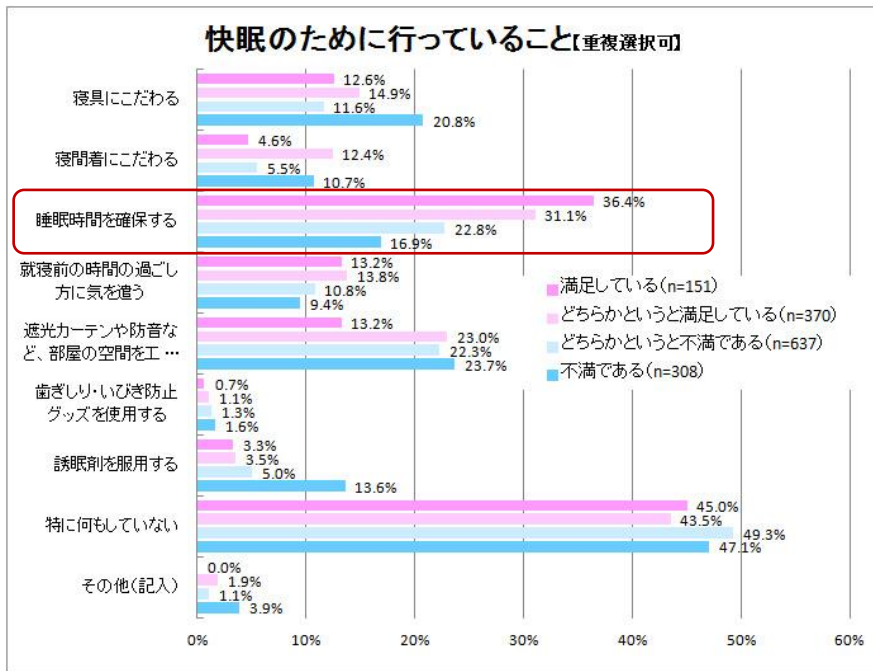


■睡眠に満足している人の約4割が「睡眠時間の確保」で対策。一方、不満な人は「モノ」で対策する傾向。

快眠のためにやっていることをたずねたところ、睡眠の満足度に関わらず、約半数の人が特に何もしていないことがわかりました。

睡眠に「満足している」人の内、36.4%は快眠のために「睡眠時間を確保する」ことをしています。これによって十分な睡眠時間と満足度が得られる傾向にあるようです。一方、睡眠に「不満である」人は、「遮光カーテンや防音など、部屋の空間を工夫する」人が23.7%、次いで「寝具にこだわる」人が20.8%、睡眠時間を確保しようとしている人は「満足している」人の半分以下の16.9%という結果でした。

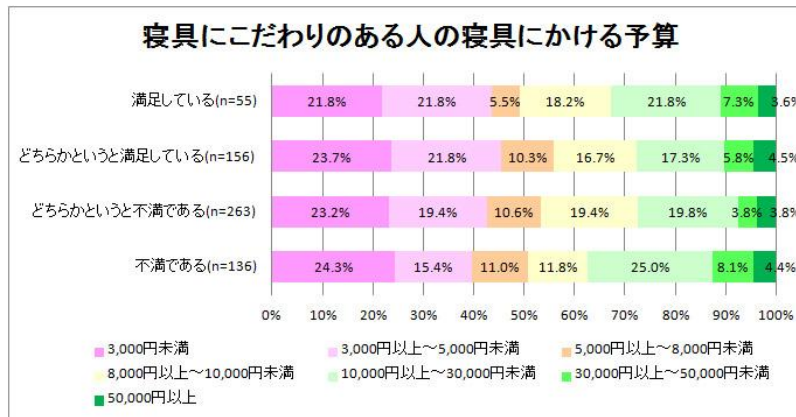
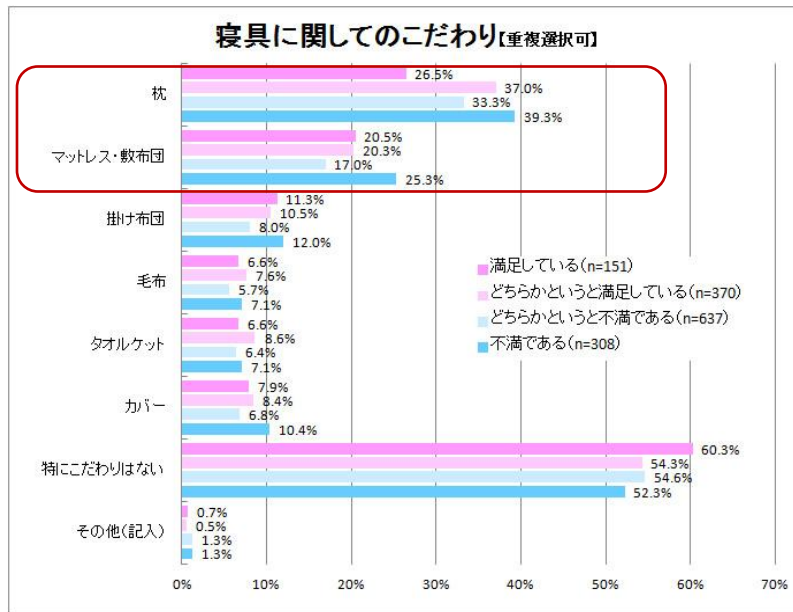
また、睡眠に「不満である」人の1割以上が誘眠剤を服用しており、その数値は「満足している」人の4倍になります。睡眠に「不満である」人は、「睡眠時間の確保」といった生活そのものを変える対策ではなく、カーテンや寝具、誘眠剤といった「モノ」で対策する傾向があるようです。



■睡眠に「不満である」人は「満足している」人より「寝具へのこだわり」が見られる結果に。

寝具についてのこだわりをたずねた質問で最も多かった回答は、睡眠に「不満である」人の「枕(39.3%)」、次いで「マットレス・敷布団(25.3%)」という結果で、睡眠に「不満である」人の方が、「満足している」人よりも寝具へのこだわりがあることがわかりました。

寝具の予算に関しては、「不満である」人も「満足している」人も約3割以上の方が10,000円以上かけており、満足度に比例した予算のかけ方は見られませんでした。

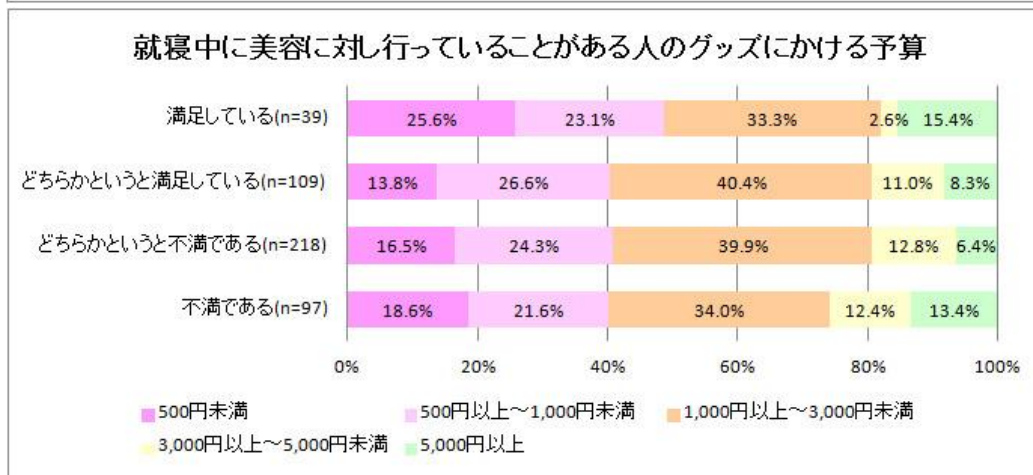
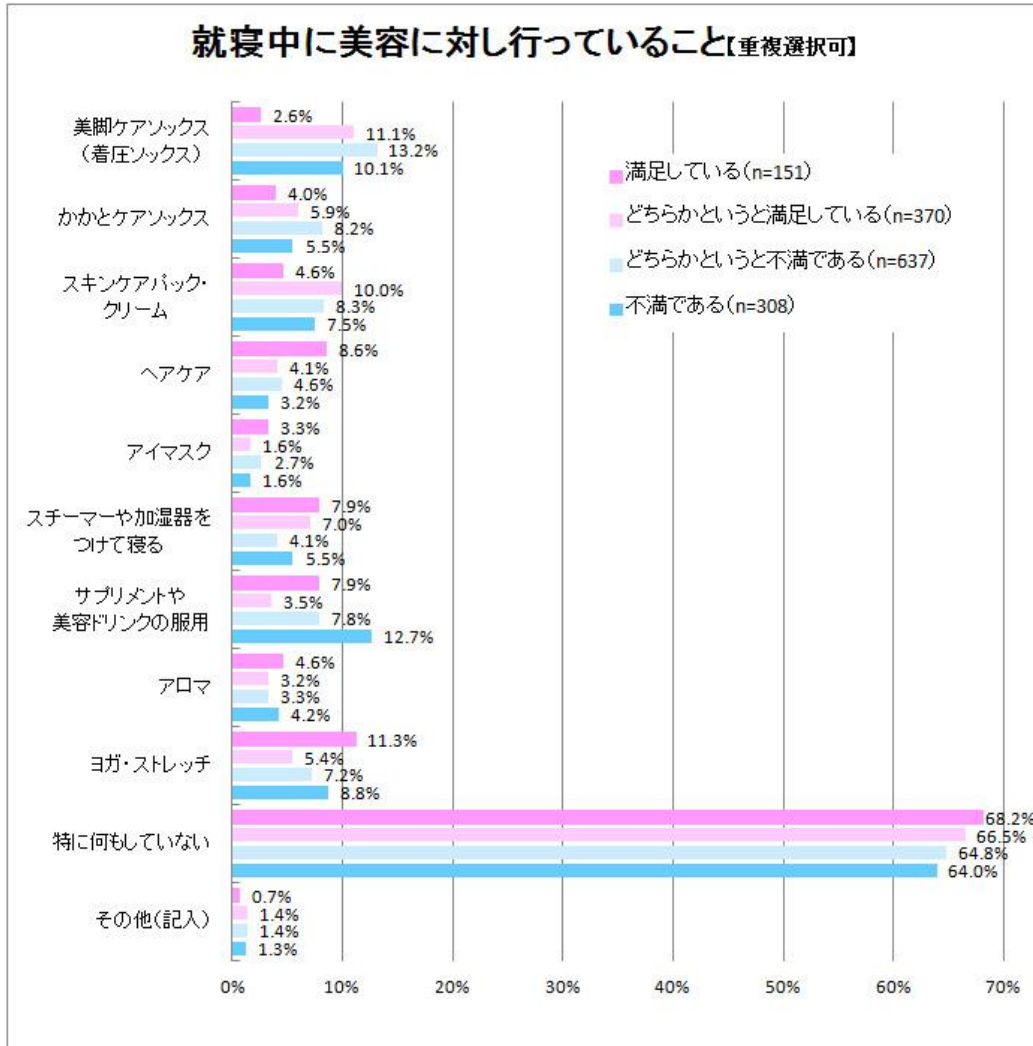


■就寝中の時間を美容ケアで有効活用している人は約3割。対策費用は3,000円未満。

就寝中に美容に対し行っていることをたずねたところ、約6~7割の人が特に何もしていないと回答しました。睡眠に「満足している」人では、「ヨガ・ストレッチ(11.3%)」、「ヘアケア(8.6%)」とケアに時間がかかるものが上位という結果でした。一方、「不満である」人では「サプリメントや美容ドリンクの服用(12.7%)」、「美脚ケアソックス(10.1%)」が上位という結果で、「飲むだけ」「履くだけ」といった時間のかからないケアの回答が多く見受けられました。

就寝中の美容にかかる予算では、睡眠に「不満である」人が他と比較してやや高めの傾向がみられましたが、全体の約8割の人が3,000円未満と、寝具にかかる予算よりかなり安いことがわかりました。

睡眠中は、体だけでなくお肌も修復・再生される時間。すっかり寝苦しさのなくなった今時期こそ、睡眠時間を利用してお手軽に美容ケアしてみるのもいいかもしれません。



■調査期間:2013年9月13日(金)~9月20日(金)

■調査テーマ:30代・40代女性の睡眠に関する意識調査

■対象者:30代・40代の女性

■サンプル数:女性約1,400人

■調査項目

・あなたの平日の就寝時間を教えてください。・あなたの平日の平均睡眠時間を教えてください。・あなたは睡眠に対し満足していますか、不満がありますか。・寝具に関してこだわりはありますか。・快眠のためにやっていることはありますか。・就寝中に美容に対し行っていることはありますか。など

■リリースの詳細はこちらでもご覧いただけます。

<http://present.nissan.co.jp/release.html>

■ nissen もらえるネットとは？

『ニッセンオンライン』でお買い物を楽しむお客様に、

お得な『プレゼント情報』や『モニター・お試し情報』をお届けしているサイトです。

様々な企業様から提供された有益な情報をお客様にお届けすることで、お客様の流動を活性化。

企業様とお客様を双方向で強く結びつける「かけ橋」となります。

<http://present.nissan.co.jp/>

本件に関する詳細は下記までお問い合わせください。

株式会社ニッセン BtoB本部 東日本ソリューションチーム 企画開発

Tel.(03) 3493-3431 Fax.(03)3493-3658 E-mail. member@present.nissan.co.jp URL.www.nissan.jp

〒141-0031 東京都品川区西五反田8-9-5 ポーラ第3五反田ビル5階

株式会社ニッセンの広報に関しては下記までお問い合わせください。

株式会社ニッセン 広報企画室 浪花 勝史／小田 一宏

Tel.(075) 682-6109、090-5127-2433 Fax.(075)662-5042 E-mail. nissan-koho@nissan.co.jp URL.www.nissan.jp

〒601-8412 京都市南区西九条院町26番地

Copyright 2013Nissan Co., Ltd. All Rights Reserved