

■参考資料

「睡眠に関する意識・実態およびライフスタイル調査」サマリー・レポート

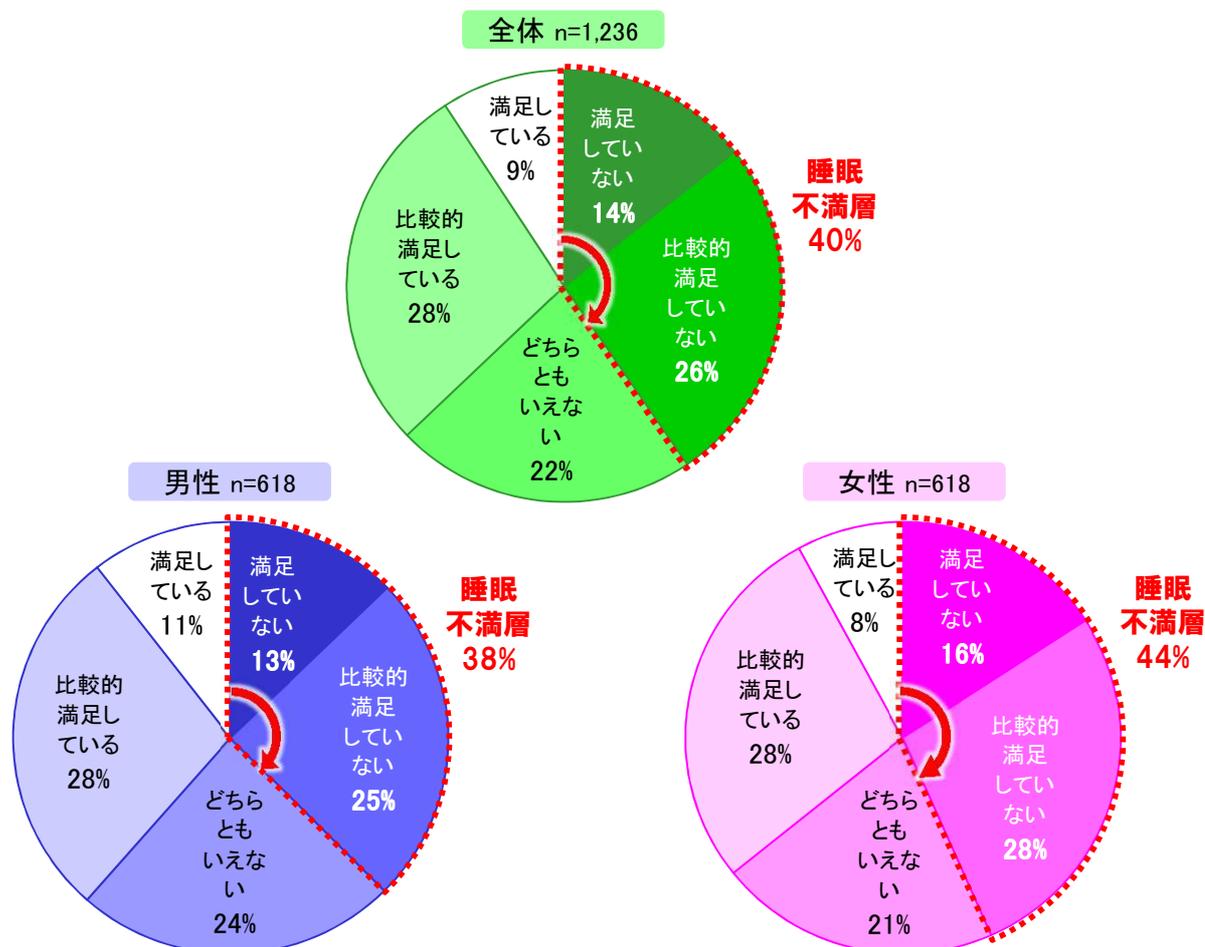
〈 調査概要 〉

【調査名称】	睡眠に関する意識・実態およびライフスタイル調査
【調査地域】	全 国
【調査対象】	20代～70代以上の男女生活者
【調査期間】	2015年6月9日(火)～10日(水)
【調査方法】	インターネット・リサーチ（実査機関：株式会社マクロミル）
【有効標本数】	1,236サンプル

①睡眠に対する不満

・・・成人全体では4割、男性より女性に多く見られる睡眠不満層。

【図①】 睡眠に対する満足度（全体/性別）

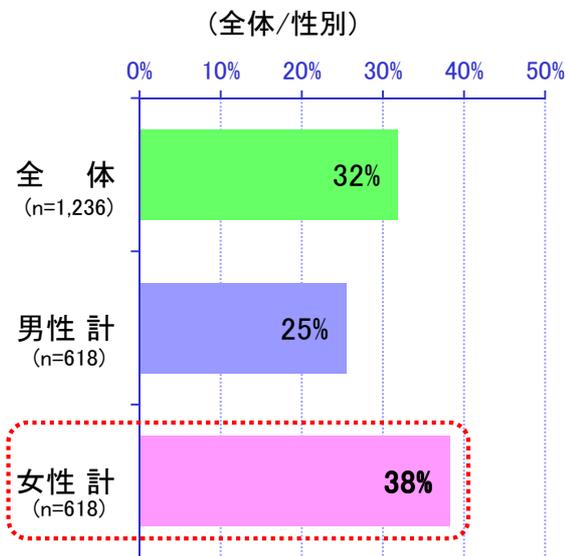


②睡眠に対する向上意欲

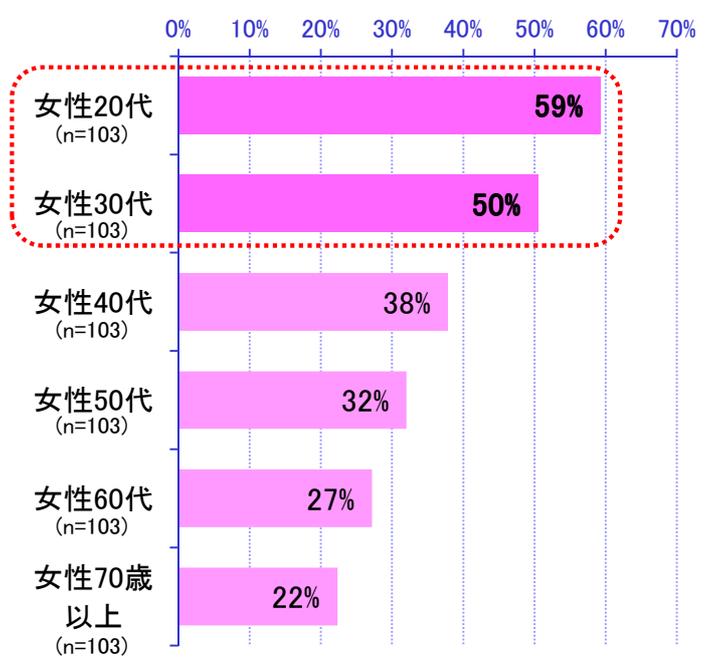
…男性より女性で顕著に高い、睡眠への向上意欲。

特に女性20～30代では「2人に1人」以上という〈眠欲女子〉世代。

【図②-1】睡眠に対する向上意欲



【図②-2】睡眠に対する向上意欲 (女性年代別)

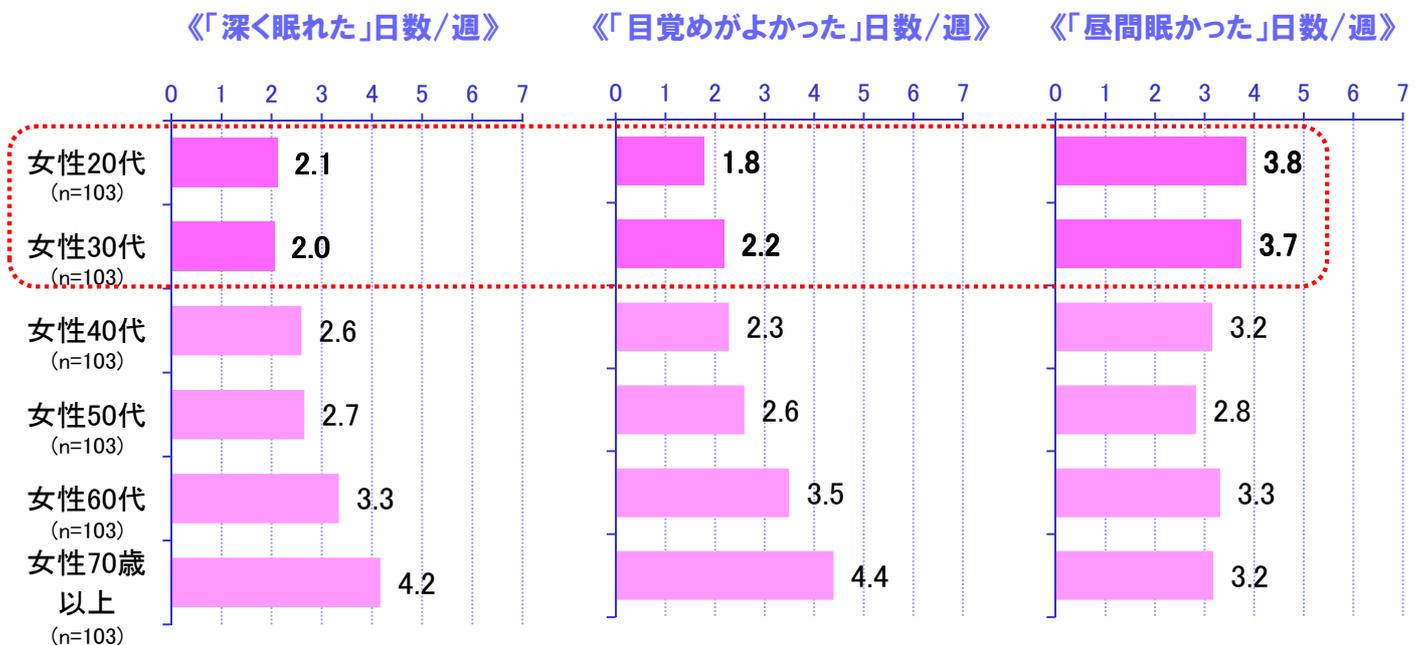


③最近1週間の睡眠状況

…他の年代の女性に比べ、「深く眠れた」「目覚めがよかった」日が少なく、

「昼間眠かった」日が多いという〈眠欲女子〉世代。

【図③】最近1週間の睡眠状況 (女性年代別・平均)



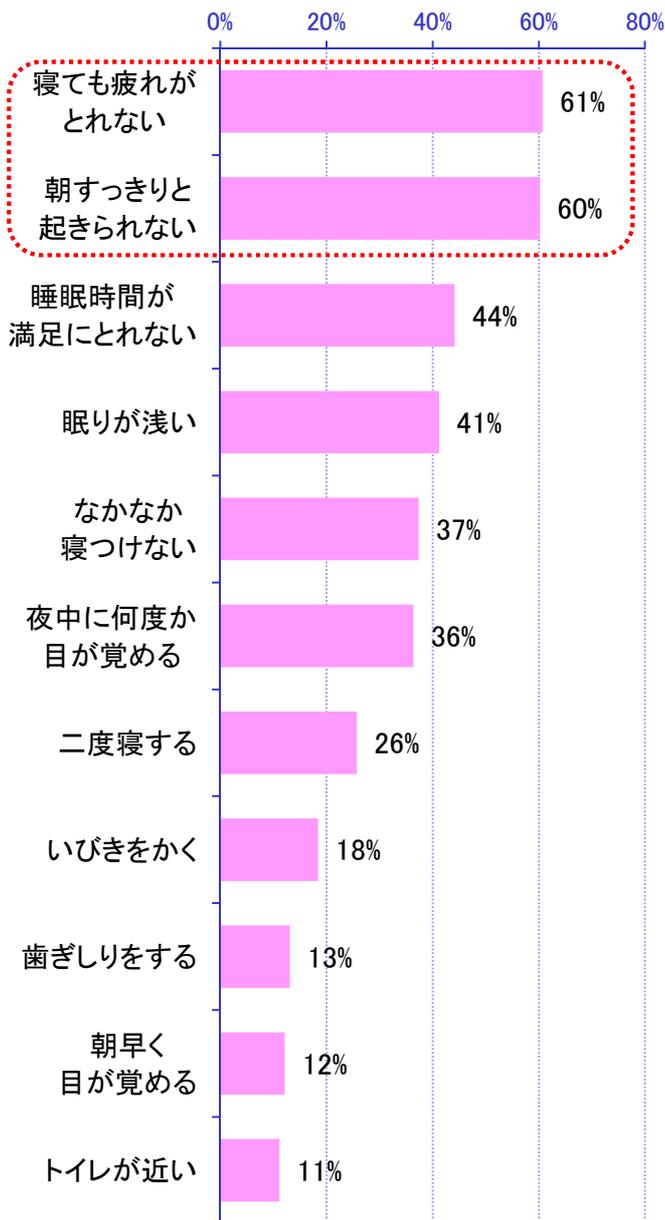
④睡眠への不満、懸念される支障

・・・〈眠欲女子〉の不満は「疲れがとれない」「すっきり起きられない」翌朝の未充足感。

眠りの不調で懸念される「肌荒れ・肌の疲れ」「肩こり」「目の下のクマ」「頭痛」。

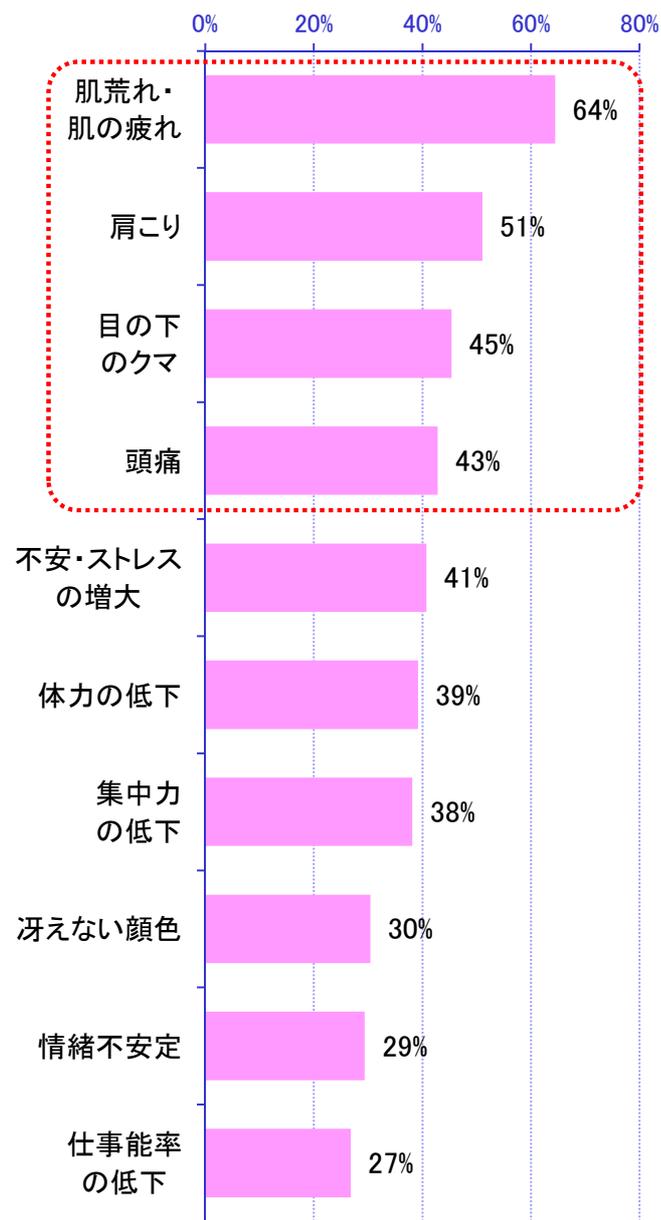
【図④-1】 普段の睡眠に対する不満・悩み

(女性20～30代ベース/n=206)



【図④-2】 睡眠の不調で懸念される支障〈上位〉

(女性20～30代「不満」回答者ベース/n=194)

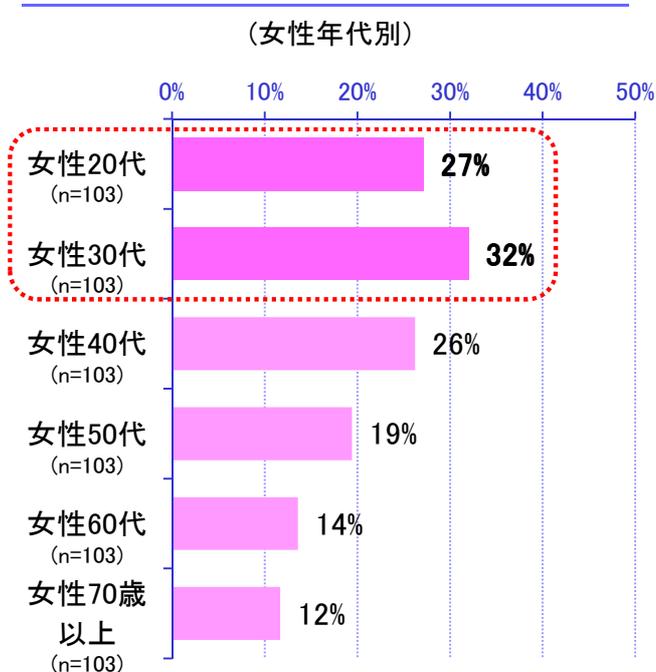


⑤「快眠アロマ」の使用経験・今後との使用意向

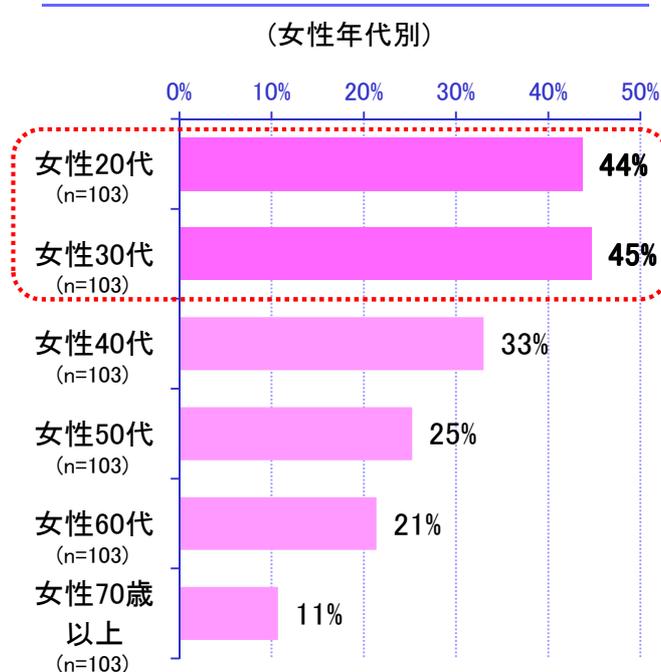
・・・「快眠アロマ」の使用経験は〈眠欲女子〉世代で3割前後まで浸透。

さらに今後の使用意向では4割を超える高いポテンシャル。

【図⑤-1】「快眠アロマ」の使用経験



【図⑤-2】「快眠アロマ」今後の使用意向



⑥「快眠アロマ」の贈答意向

・・・女性が友人に贈りたい快眠グッズ中、「快眠アロマ」は上位にランクイン。

特に〈眠欲女子〉世代のギフトングには期待大。

【図⑥-1】「快眠グッズ」の贈答意向〈上位〉

(女性全体/n=618)

① 入浴剤	43%
② 快眠パジャマ	43%
③ 快眠アロマ	41%
④ 風通しのよい素材のシーツ	35%
⑤ 低反発枕	33%
⑥ 冷感シーツ・マットレス	28%
⑦ 温かくなるアイマスク	27%
⑧ 抱き枕	22%
⑨ 低反発マットレス	21%
⑩ 湯たんぽ	20%

【図⑥-2】「快眠アロマ」の贈答意向

