

日本人と睡眠の関係



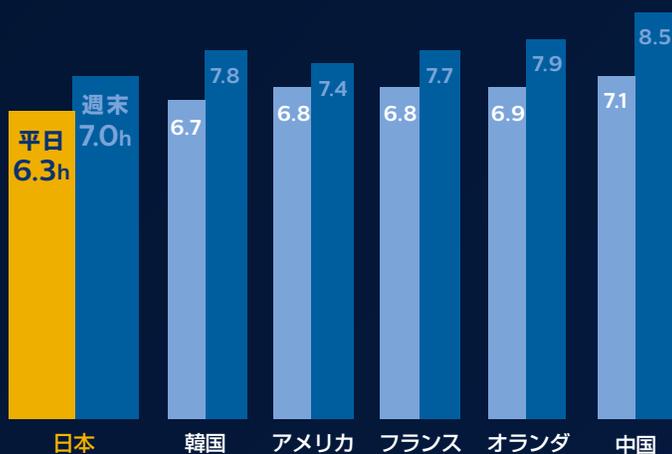
世界12カ国の睡眠事情の調査結果から日本の眠りにクローズアップしました。

睡眠満足度と睡眠時間



日本人成人のうち **82%** は、
自分の睡眠に不満を感じています。

さらに今回の調査で、平日・週末共に平均睡眠時間がもっとも短かったのは日本人でした。



睡眠習慣

睡眠に影響を及ぼす習慣はさまざまです。

33%の方はベッドや布団以外の場所で寝てしまいます。
また、日中に眠気を感じる人の割合は**26%**に登ります。



睡眠を悪化させる原因

42%の人は、

睡眠を悪化させる原因としてストレスを挙げています。



睡眠とテクノロジー

日本の成人の**82%**は
睡眠に不満を感じていますが
その解決策として

96%の人は、
ウェアラブル機器やテクノロジー
を使用したことはありません。



睡眠を改善する方法に関する専門的なアドバイスは、お近くの医療施設にご相談ください。

今年の世界睡眠の日に行った調査結果をさらにご覧になるには、philips.com/WorldSleepDay (英語) をご覧ください。