



平成 31 年 3 月 18 日

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 2 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 2 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01分
30代：6時間01分
40代：6時間04分
50代：6時間14分
60代：6時間33分
70歳以上：7時間03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01分
20代：6時間13分
30代：6時間12分
40代：6時間07分
50代：6時間04分
60代：6時間23分
70歳以上：6時間48分
全年代平均：6時間15分

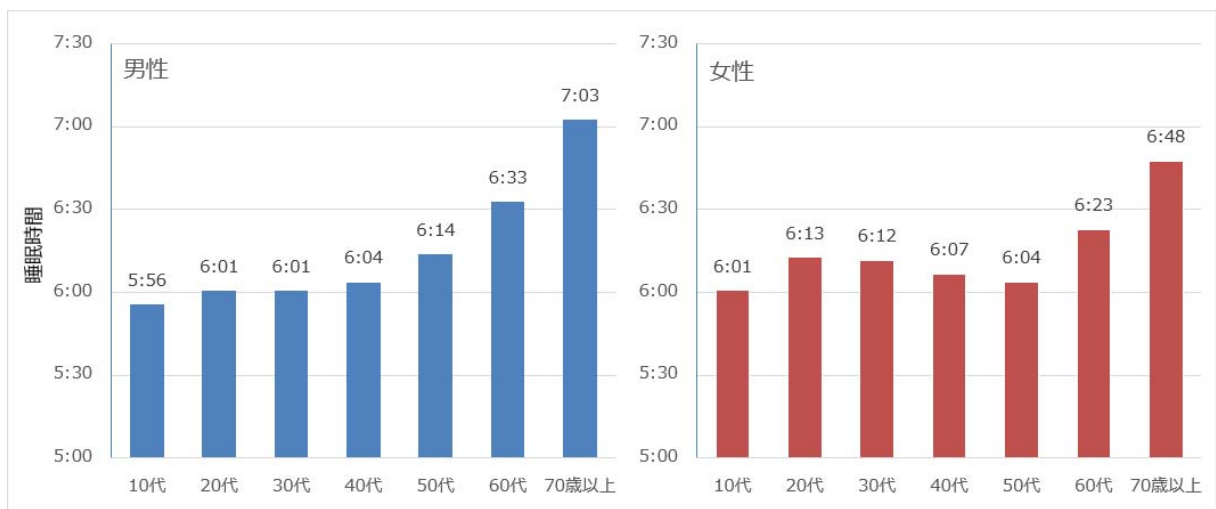
◆平均睡眠時間の年代別変化

今回の統計では、男女全年代の平均睡眠時間は 6 時間 15 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 < 20 代 < 30 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。

グラフは年代ごとの男女別平均睡眠時間です。



2019年2月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザー数：21,296名

年代	平均睡眠時間	
10代男性	5:56	6:16
20代男性	6:01	
30代男性	6:01	
40代男性	6:04	
50代男性	6:14	
60代男性	6:33	
70歳以上男性	7:03	
10代女性	6:01	6:15
20代女性	6:13	
30代女性	6:12	
40代女性	6:07	
50代女性	6:04	
60代女性	6:23	
70歳以上女性	6:48	

2019年2月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザ数：21,296名

※統計期間は平成31年2月の1ヵ月間で、対象ユーザ数は日本国内の21,296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>
 平成31年1月度：<https://jukusui.com/topic/449>

◆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（みやその）

電話番号：03-3830-0260

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

Email：contact@c2inc.co.jp

以上