



平成 31 年 4 月 15 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 3 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 3 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：6時間04分  
20代：5時間59分  
30代：5時間59分  
40代：6時間06分  
50代：6時間11分  
60代：6時間30分  
70歳以上：7時間02分  
全年代平均：6時間15分

#### ○女性の平均睡眠時間

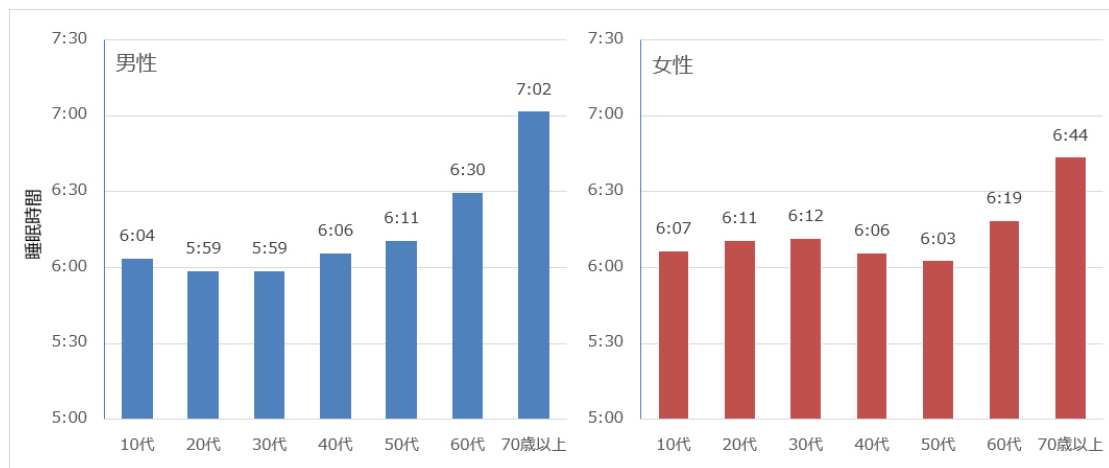
10代：6時間07分  
20代：6時間11分  
30代：6時間12分  
40代：6時間06分  
50代：6時間03分  
60代：6時間19分  
70歳以上：6時間44分  
全年代平均：6時間14分

### ◆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、男性は20、30代、女性は50代の平均睡眠時間が一番短い結果になりました。男性は20代＝30代<10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50代<40代<10代<20代<30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。

過去の統計では、短い睡眠時間の 1 位は常に10代でしたが、今回の 3 月度では 3 位になりました。10代のアプリ利用者の90%以上は学生であることから、3月の春休み期間中にまとまった睡眠をとった可能性が高いと推察されます。



2019年3月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザー数：22,417名

年代	平均睡眠時間		
10代男性	6:04	6:15	6:15
20代男性	5:59		
30代男性	5:59		
40代男性	6:06		
50代男性	6:11		
60代男性	6:30		
70歳以上男性	7:02		
10代女性	6:07	6:14	
20代女性	6:11		
30代女性	6:12		
40代女性	6:06		
50代女性	6:03		
60代女性	6:19		
70歳以上女性	6:44		

**2019年3月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザ数：22,417名**

※統計期間は平成31年3月の1ヵ月間で、対象ユーザ数は日本国内の22,417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>
- 平成31年2月度：<https://jukusui.com/topic/465>

◆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（みやぞの）

電話番号：03-3830-0260

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

Email：[contact@c2inc.co.jp](mailto:contact@c2inc.co.jp)

以上