



2019年6月17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 (2019年5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 (2019年5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49分
20代: 5時間55分
30代: 5時間53分
40代: 5時間58分
50代: 6時間06分
60代: 6時間21分
70歳以上: 6時間47分
全年代平均: 6時間07分

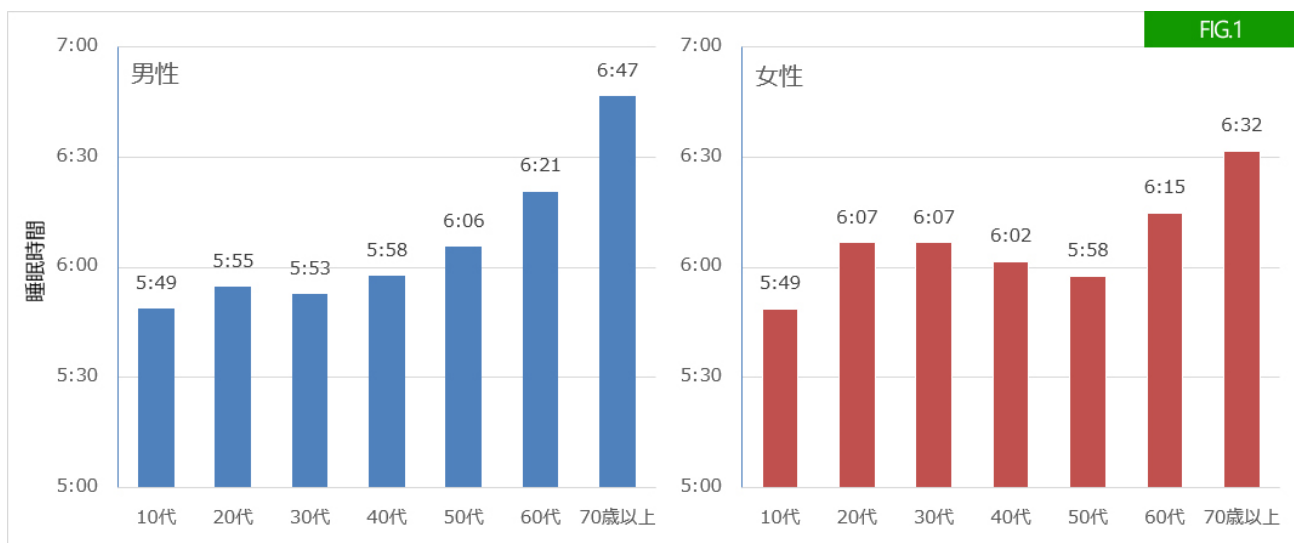
○女性の平均睡眠時間

10代: 5時間49分
20代: 6時間07分
30代: 6時間07分
40代: 6時間02分
50代: 5時間58分
60代: 6時間15分
70歳以上: 6時間32分
全年代平均: 6時間07分

今回の統計では、男女全年代の平均睡眠時間は6時間07分でした。

年代別にみると、男女とも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<30代<20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<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。(FIG. 1)

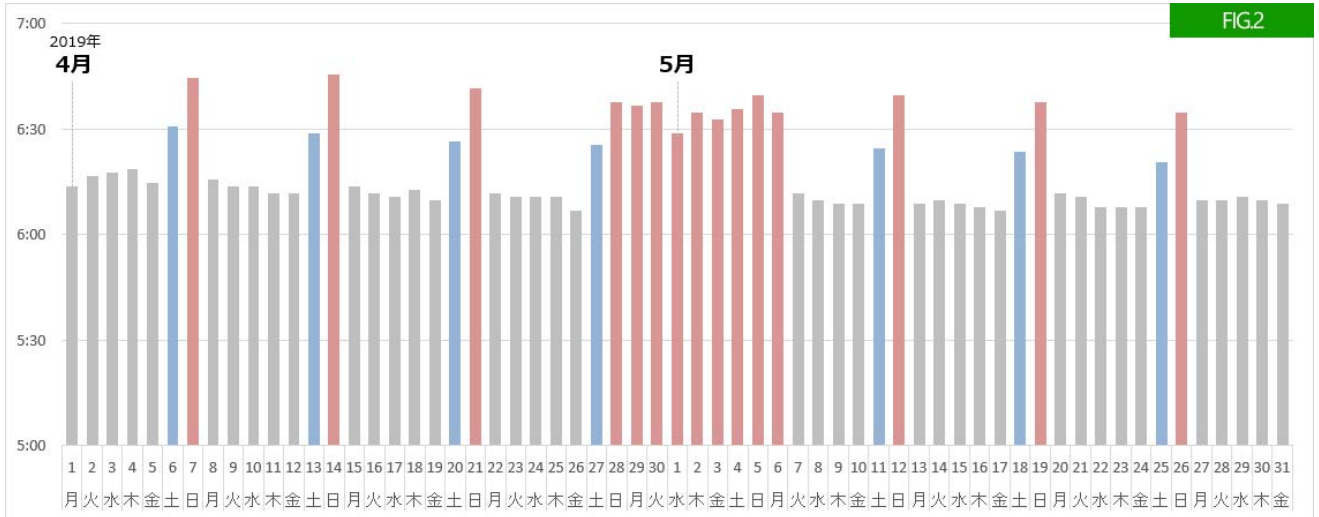
◆平均睡眠時間の年代別変化



2019年5月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザー数: 23,326名

◆ゴールデンウィーク期間の平均睡眠時間

FIG. 2は2019年4月から5月にかけて1日単位の平均睡眠時間のグラフです。縦棒の水色は土曜日、赤色は日曜日と祝日を示します。以前の統計においても土曜日・日曜日は睡眠時間が長くなる傾向にありましたが、FIG. 2のグラフでは、10連休となる大型ゴールデンウィーク期間中の睡眠時間の長さが際立つ結果となりました。



熟睡アラーム統計情報 全世代の2019年4月から5月にかけての平均睡眠時間の推移

※統計期間は2019年5月の1ヵ月間で、対象ユーザ数は日本国内の23,326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

- 2018年6月度：<https://jukusui.com/topic/149>
- 2018年9月度：<https://jukusui.com/topic/322>
- 2018年10月度：<https://jukusui.com/topic/333>
- 2018年11月度：<https://jukusui.com/topic/370>
- 2018年12月度：<https://jukusui.com/topic/425>
- 2019年1月度：<https://jukusui.com/topic/449>
- 2019年2月度：<https://jukusui.com/topic/465>
- 2019年3月度：<https://jukusui.com/topic/470>
- 2019年4月度：<https://jukusui.com/topic/497>

◆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