



2019年7月1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を公開 ～睡眠に影響を与えた熱狂のサッカー日本戦～

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1年間（2018年6月から2019年5月）の平均睡眠時間の統計を公開しました。

※今回は年齢ごとの平均値ではなく全ユーザの平均値のため、過去の睡眠統計とは平均睡眠時間の値が異なる場合があります。

※以下に紹介するグラフの灰色は平日、青色は土曜日、赤色は日曜日・祝日を示します。

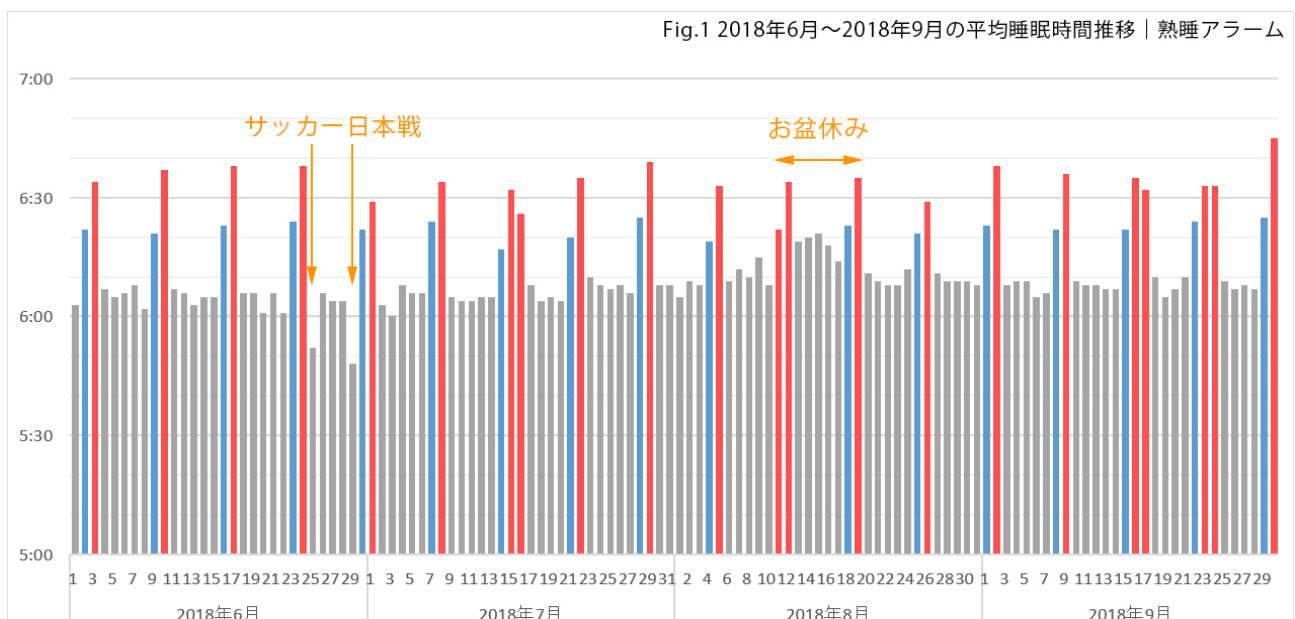
### ◆サッカー日本戦放映が睡眠に大きな影響を与える

以下のグラフ（Fig. 1）は、2018年6月から2018年9月までの1日ごとの平均睡眠時間です。

6月では、25日と29日に他の平日と比べて平均睡眠時間の極端な落ち込みが見られます。これらはサッカー日本戦が深夜に放送された日と符合するため、深夜帯でのサッカー観戦が睡眠時間に影響したと考えられます。

- ・25日：日本対セネガル戦（25日0時キックオフ）
- ・29日：日本対ポーランド戦（28日23時キックオフ）

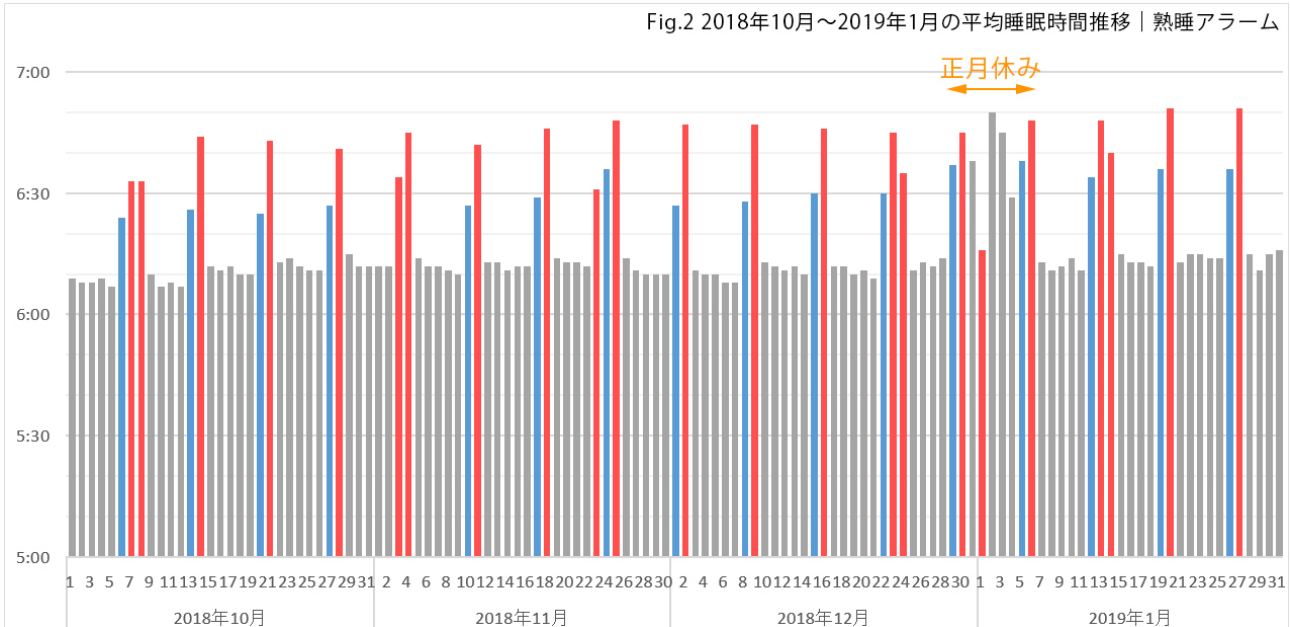
8月では、第3週に平均睡眠時間の伸びが見られます。8月のお盆の時期と符合するため、夏季休暇が睡眠時間に影響したと考えられます。



◆冬季休暇は元日のみ睡眠時間が落ち込む

以下のグラフ (Fig. 2) は、2018年10月から2019年1月までの1日ごとの平均睡眠時間です。

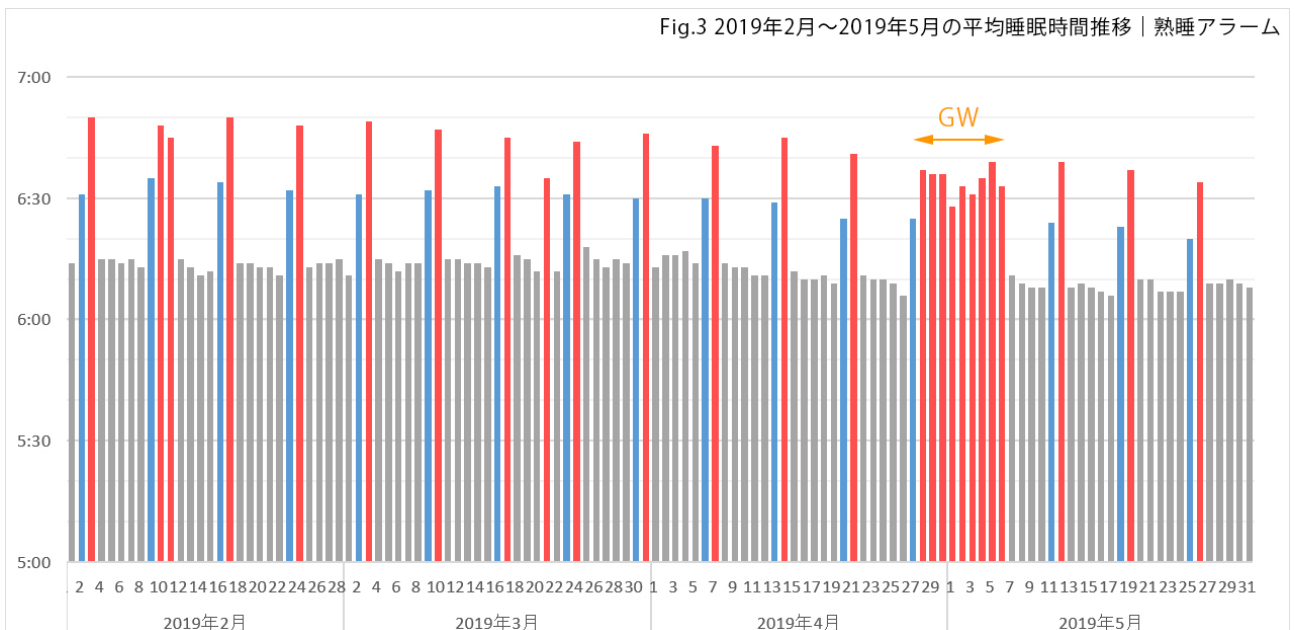
12月末から1月上旬にかけて、平均睡眠時間の伸びが見られます。年末年始の冬季休暇が睡眠時間に影響したと考えられます。1月1日の元日に限り平均睡眠時間の落ち込みが見られるのは、大晦日から元日にかけて夜更かししている方が多かったと考えられます。



◆特徴的なGW期間中の睡眠時間

以下のグラフ (Fig. 3) は、2019年2月から2019年5月までの1日ごとの平均睡眠時間です。

4月下旬から5月上旬にかけて最大10連休の大型ゴールデンウィークがあり、その期間の平均睡眠時間の伸びが特徴的です。



#### ◆平均睡眠時間の変化傾向

今回の統計データでは、以下の傾向があることがわかりました。

1. 平均睡眠時間が一番長いのは日曜日。
2. 一般的な夏季休暇、冬季休暇に当たる期間は、総じて睡眠時間が増える傾向がある。
3. 日曜日＞祝日＞土曜日＞月曜日＞火曜日＞水曜日＞木曜日＞金曜日の順で睡眠時間が短くなる傾向がある。
4. 夜更かしする原因があると、睡眠時間が極端に短くなる。(※1)
5. 6月から翌年1月にかけて睡眠時間が徐々に増え、2月頃から5月にかけて睡眠時間が徐々に減る傾向がある。(※2)

※1 他の平日では6月25日と29日ほどの平均睡眠時間の落ち込みが見られないことから、サッカー日本戦の関心度の高さがうかがえます。

※2 平均睡眠時間と気温の関連性が考えられますが、この考察は別の記事として公開する予定です。

#### ◆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>

2019年5月度：<https://jukusui.com/topic/526>

#### ◆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C 2

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

以上