



2019年7月16日

株式会社トライアンフコーポレーション
代表取締役 小澤 勝

株式会社C 2 が平均睡眠時間に関する 統計調査（2019年6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6月）を公開しました。

◆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45分
 20代：5時間54分
 30代：5時間56分
 40代：6時間00分
 50代：6時間06分
 60代：6時間20分
 70歳以上：6時間50分
 全年代平均：6時間07分

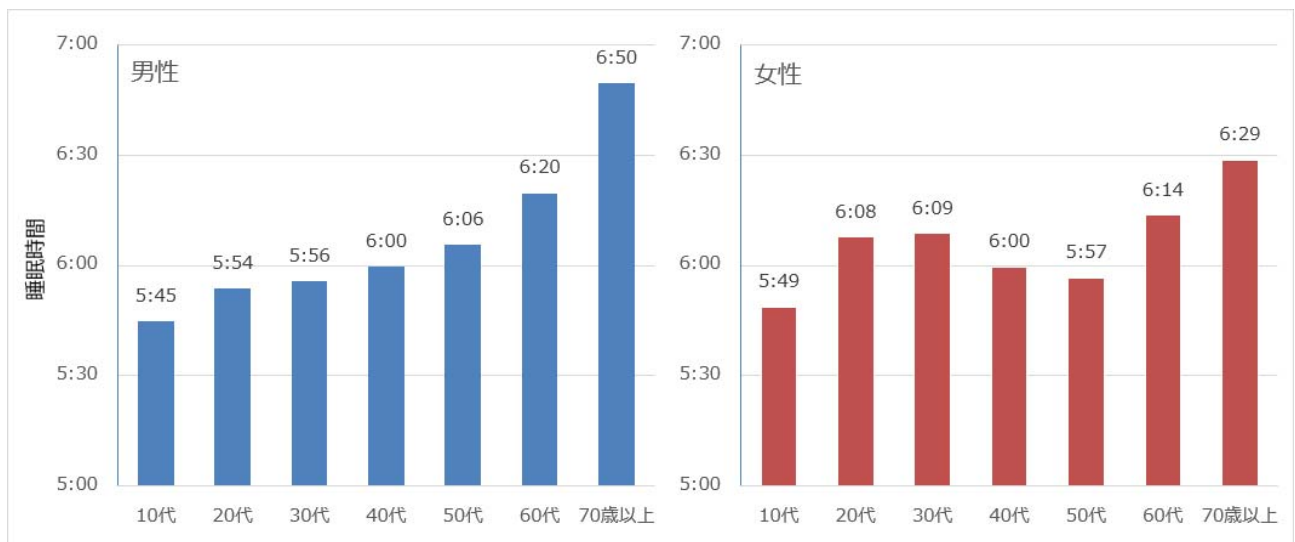
○女性の平均睡眠時間

10代：5時間49分
 20代：6時間08分
 30代：6時間09分
 40代：6時間00分
 50代：5時間57分
 60代：6時間14分
 70歳以上：6時間29分
 全年代平均：6時間06分

今回の統計では、男女全年代の平均睡眠時間は6時間06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<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<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。



2019年6月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザー数：23,286名

| 年代 | 平均睡眠時間 | |
|---------|--------|------|
| 10代男性 | 5:45 | 6:07 |
| 20代男性 | 5:54 | |
| 30代男性 | 5:56 | |
| 40代男性 | 6:00 | |
| 50代男性 | 6:06 | |
| 60代男性 | 6:20 | |
| 70歳以上男性 | 6:50 | |
| 10代女性 | 5:49 | 6:06 |
| 20代女性 | 6:08 | |
| 30代女性 | 6:09 | |
| 40代女性 | 6:00 | |
| 50代女性 | 5:57 | |
| 60代女性 | 6:14 | |
| 70歳以上女性 | 6:29 | |

2019年6月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザ数：23,286名

※統計期間は2019年6月の1ヵ月間で、対象ユーザ数は日本国内の23,286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

睡眠統計公開サイト：<https://jukusui.com/statistics>

◆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

以上