



2019年8月9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7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7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46分
20代：5時間52分
30代：5時間55分
40代：5時間57分
50代：6時間06分
60代：6時間21分
70歳以上：6時間43分
全年代平均：6時間05分

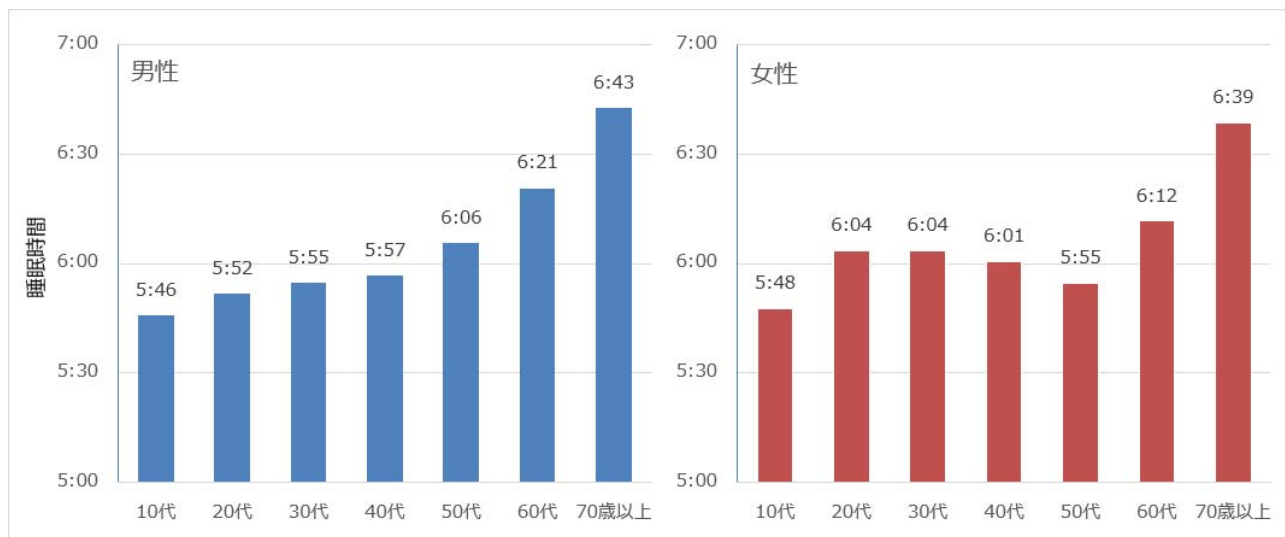
○女性の平均睡眠時間

10代：5時間48分
20代：6時間04分
30代：6時間04分
40代：6時間01分
50代：5時間55分
60代：6時間12分
70歳以上：6時間39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05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7月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザー数：24,203名

年代	平均睡眠時間		
10代男性	5:46	6:05	6:05
20代男性	5:52		
30代男性	5:55		
40代男性	5:57		
50代男性	6:06		
60代男性	6:21		
70歳以上男性	6:43		
10代女性	5:48	6:06	
20代女性	6:04		
30代女性	6:04		
40代女性	6:01		
50代女性	5:55		
60代女性	6:12		
70歳以上女性	6:39		

2019年7月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザ数：24,203名

※統計期間は2019年7月の1ヵ月間で、対象ユーザ数は日本国内の24,203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