



2019年9月17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8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8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54分
 20代：5時間52分
 30代：5時間54分
 40代：6時間01分
 50代：6時間08分
 60代：6時間23分
 70歳以上：6時間49分
 全年代平均：6時間08分

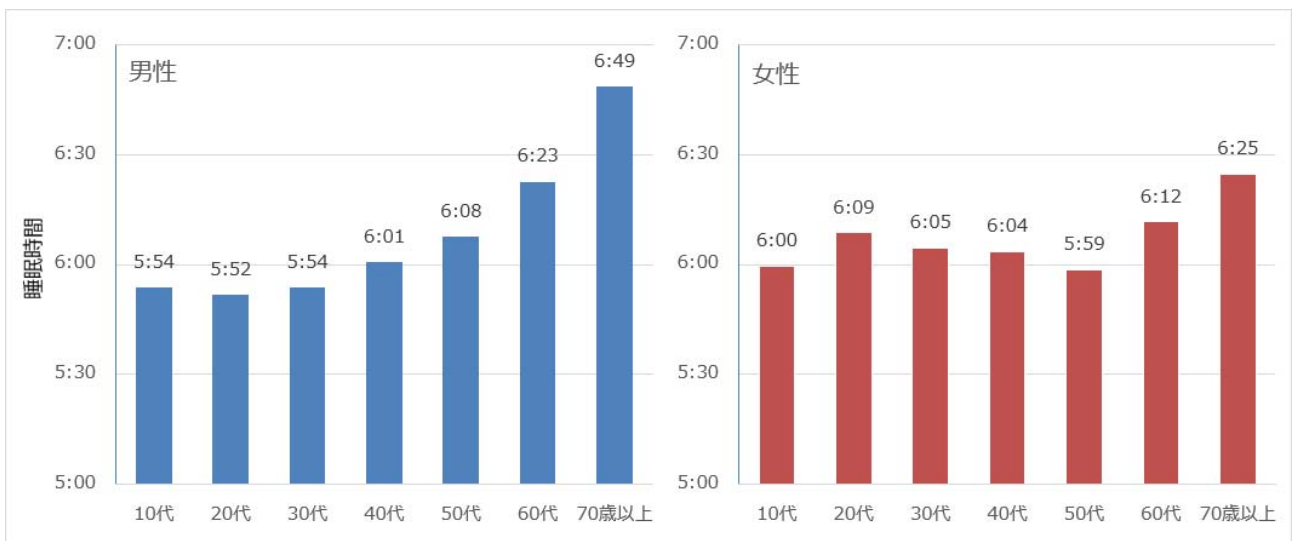
○女性の平均睡眠時間

10代：6時間00分
 20代：6時間09分
 30代：6時間05分
 40代：6時間04分
 50代：5時間59分
 60代：6時間12分
 70歳以上：6時間25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08分でした。

年代別にみると、男性は20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。他の月では概ね10代の平均睡眠時間が一番短くなる傾向でしたが、8月は学生の多くが夏休み期間中なので、睡眠時間が長くなったと考えられます。

男性は20代<10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50代<10代<40代<30代<20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8月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザー数：23,136名

年代	平均睡眠時間	
10代男性	5:54	6:08
20代男性	5:52	
30代男性	5:54	
40代男性	6:01	
50代男性	6:08	
60代男性	6:23	
70歳以上男性	6:49	
10代女性	6:00	6:07
20代女性	6:09	
30代女性	6:05	
40代女性	6:04	
50代女性	5:59	
60代女性	6:12	
70歳以上女性	6:25	

2019年8月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザ数：23,136名

※統計期間は2019年8月の1ヵ月間で、対象ユーザ数は日本国内の23,136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