



## 株式会社C 2が平均睡眠時間に関する統計調査（2019年9月）を公開

当社連結子会社の株式会社C 2（東京都文京区湯島、代表取締役 安田昭夫）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9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47分
- 20代：5時間56分
- 30代：5時間57分
- 40代：6時間00分
- 50代：6時間10分
- 60代：6時間26分
- 70歳以上：6時間55分
- 全年代平均：6時間10分

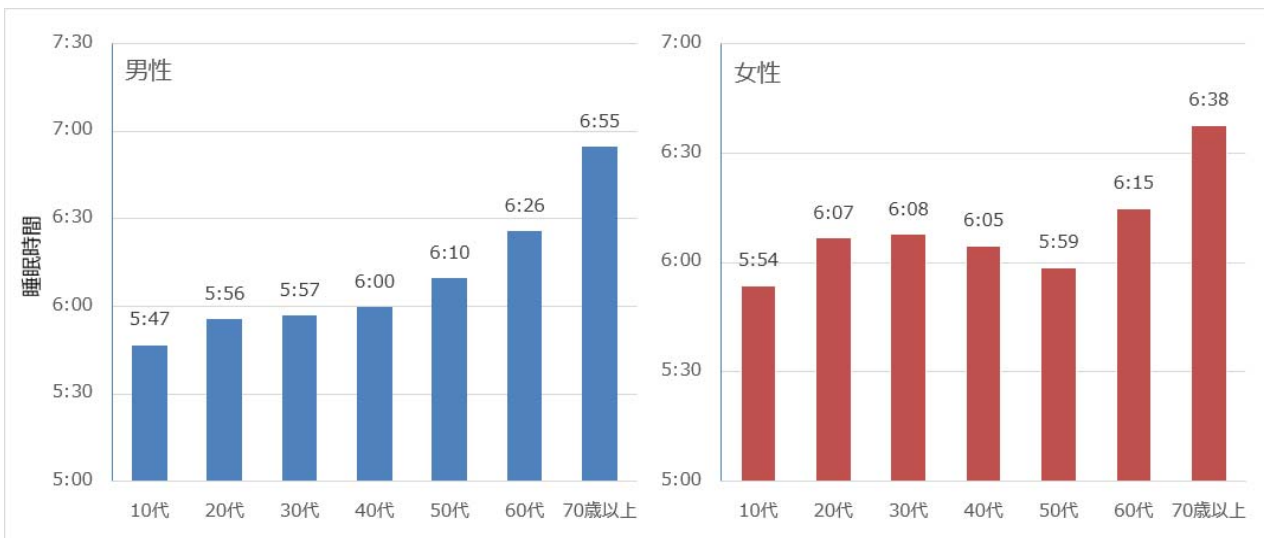
#### ○女性の平均睡眠時間

- 10代：5時間54分
- 20代：6時間07分
- 30代：6時間08分
- 40代：6時間05分
- 50代：5時間59分
- 60代：6時間15分
- 70歳以上：6時間38分
- 全年代平均：6時間09分

今回の統計では、男女全年代の平均睡眠時間は6時間09分でした。

年代別にみると、男女とも20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9月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザー数：24,518名

| 年代      | 平均睡眠時間 |      |
|---------|--------|------|
| 10代男性   | 5:47   | 6:10 |
| 20代男性   | 5:56   |      |
| 30代男性   | 5:57   |      |
| 40代男性   | 6:00   |      |
| 50代男性   | 6:10   |      |
| 60代男性   | 6:26   |      |
| 70歳以上男性 | 6:55   |      |
| 10代女性   | 5:54   | 6:09 |
| 20代女性   | 6:07   |      |
| 30代女性   | 6:08   |      |
| 40代女性   | 6:05   |      |
| 50代女性   | 5:59   |      |
| 60代女性   | 6:15   |      |
| 70歳以上女性 | 6:38   |      |

2019年9月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザ数：24,518名

※統計期間は2019年9月の1ヵ月間で、対象ユーザ数は日本国内の24,518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](mailto:contact@c2inc.co.jp)

以上