



株式会社C 2 が平均睡眠時間に関する統計調査（2019年11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11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

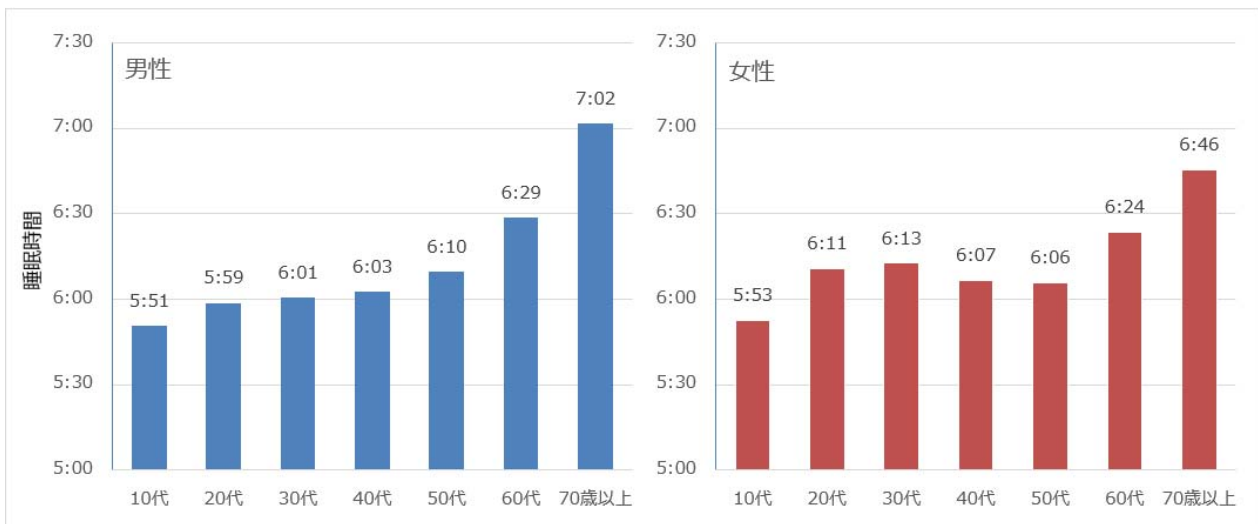
- 10代：5時間51分
- 20代：5時間59分
- 30代：6時間01分
- 40代：6時間03分
- 50代：6時間10分
- 60代：6時間29分
- 70歳以上：7時間02分
- 全年代平均：6時間13分

○女性の平均睡眠時間

- 10代：5時間53分
- 20代：6時間11分
- 30代：6時間13分
- 40代：6時間07分
- 50代：6時間06分
- 60代：6時間24分
- 70歳以上：6時間46分
- 全年代平均：6時間14分

今回の統計では、男女全年代の平均睡眠時間は6時間13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11月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザー数：33,150名

| 年代 | 平均睡眠時間 | |
|---------|--------|------|
| 10代男性 | 5:51 | 6:13 |
| 20代男性 | 5:59 | |
| 30代男性 | 6:01 | |
| 40代男性 | 6:03 | |
| 50代男性 | 6:10 | |
| 60代男性 | 6:29 | |
| 70歳以上男性 | 7:02 | |
| 10代女性 | 5:53 | 6:14 |
| 20代女性 | 6:11 | |
| 30代女性 | 6:13 | |
| 40代女性 | 6:07 | |
| 50代女性 | 6:06 | |
| 60代女性 | 6:24 | |
| 70歳以上女性 | 6:46 | |

2019年11月熟睡アラーム統計情報 対象ユーザ数：33,150名

※統計期間は2019年11月の1ヵ月間で、対象ユーザ数は日本国内の33,150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