



2019年12月24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

## 「歳をとると早寝、早起になる」の意外な事実 熟睡アラーム睡眠統計

当社連結子会社の株式会社C2（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を公開しました。

### ■男女別、年代別の就寝・起床の傾向

熟睡アラームの過去の統計では、概ね10代の睡眠時間が一番短く、70歳以上の睡眠時間が一番長い結果になりました。では、就寝時刻と起床時刻は年代ごとにどのように変化していくのでしょうか。

今回は就寝と起床の「時刻」に焦点を当て、男女別、年代ごとの睡眠統計を公開します。20代を基準にすると、早寝、早起きの傾向は意外にも30代から始まっていたことが分かりました。

○本統計は、2019年11月の1ヵ月間のデータに基づきます。

○本記事では男性の10代から70歳以上、女性の10代から70歳以上の順で、その変化について解説します。

### ■男性の就寝・起床の傾向

以下は、各年代ごとの解説です。

<10代男性>

平均就寝時刻が0:35、平均起床時刻が6:38でした。

<20代男性>

平均就寝時刻が0:53、平均起床時刻が6:57でした。10代に比べて明らかに遅寝、遅起きの傾向になります。

<30代男性>

平均就寝時刻が0:36、平均起床時刻が6:40でした。20代に比べて早寝、早起きになり、概ね10代の傾向に近づきます。

<40代男性>

平均就寝時刻が0:16、平均起床時刻が6:25でした。30代よりも早寝、早起きの傾向になります。

<50代男性>

平均就寝時刻が0:01、平均起床時刻が6:19でした。40代よりも早寝、早起きの傾向になります。

<60代男性>

平均就寝時刻が23:48、平均起床時刻が6:21でした。50代よりも早寝傾向になりますが、起床は大きな変化がありません。

<70歳以上男性>

平均就寝時刻が23:16、平均起床時刻が6:20でした。早寝傾向が一層強くなります。起床の変化はほぼありません。

◇まとめ

- ・20代が一番遅寝、遅起きの傾向になる。
- ・30代～50代にかけて早寝、早起きの傾向が進む。
- ・60代から70歳以上にかけて早寝傾向が進む。早起き傾向は60代で止まる。

### 男性の就寝・起床の傾向

年代	平均就寝時刻	平均起床時刻
10代	0:35	6:38
20代	0:53 (+18分)	6:57 (+19分)
30代	0:36 (-17分)	6:40 (-17分)
40代	0:16 (-20分)	6:25 (-15分)
50代	0:01 (-15分)	6:19 (-6分)
60代	23:48 (-13分)	6:21 (+2分)
70歳以上	23:16 (-32分)	6:20 (-1分)

※括弧内は、前の年代との比較

2019年11月 熟睡アラーム睡眠統計

### ■女性の就寝・起床の傾向

以下は、各年代ごとの解説です。

<10代女性>

平均就寝時刻が0:30、平均起床時刻が6:36でした。

<20代女性>

平均就寝時刻が0:49、平均起床時刻が6:59でした。10代に比べて明らかに遅寝、遅起きの傾向になります。

<30代女性>

平均就寝時刻が0:35、平均起床時刻が6:48でした。10代の傾向にやや戻ります。

<40代女性>

平均就寝時刻が0:17、平均起床時刻が6:29でした。30代よりも早寝、早起きの傾向が強くなります。

<50代女性>

平均就寝時刻が0:15、平均起床時刻が6:26でした。40代に比べてわずかな早寝、早起きの傾向になります。

<60代女性>平均就寝時刻が0:01、平均起床時刻が6:30でした。50代よりも早寝傾向が進みます。

<70歳以上女性>

平均就寝時刻が23:42、平均起床時刻が6:37でした。早寝傾向が一層強くなり、そしてわずかな遅起き傾向になります。

◇まとめ

- ・20代が一番遅寝、遅起きの傾向になる。
- ・30代～50代にかけて早寝、早起きの傾向が進む。
- ・60代から70歳以上にかけて早寝傾向が進む。早起き傾向は60代で止まり、60代以降からわずかな遅起きの傾向になる。

## 女性の就寝・起床の傾向

年代	平均就寝時刻	平均起床時刻
10代	0:30	6:36
20代	0:49 (+19分)	6:59 (+23分)
30代	0:35 (-14分)	6:48 (-11分)
40代	0:17 (-18分)	6:29 (-19分)
50代	0:15 (-02分)	6:26 (-3分)
60代	0:01 (-14分)	6:30 (+4分)
70歳以上	23:42 (-19分)	6:37 (+7分)

※括弧内は、前の年代との比較

### ◆本記事の補足データ

本記事は、熟睡アラーム睡眠統計 web サイトにも公開しています。この web サイト（以下 URL）では、男女別、年代ごとの就寝・起床の時間帯分布図も掲載しています。

<https://jukusui.com/topic/744>

### ◆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 C 2

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 C 2

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