

## 安眠と寝具に関する調査

株式会社 イー・ウーマン  
http://www.ewoman.co.jp/

3年前、イー・ウーマンオリジナルサプリメント「メロンリペア」を開発した際、どのような効果が期待できるサプリメントが欲しいか聞いたところ、「疲労回復」が最も多い結果となりました。「疲労回復」に睡眠は欠かせません。今回、イー・ウーマンでは、「寝具と安眠に関する調査」と題し、スマートコンシューマ(賢い消費者)たちの「安眠」に対するこだわりと寝具事情について調べてみました。

### ■ 「安眠」とは「朝、すっきり目覚められる」こと…… グラフ1 グラフ2

「安眠とはどういったことだと思いますか」と聞いたところ、「朝、すっきり目覚められる」という回答が最も多く41.3%、次いで「深く、ぐっすり眠れる」が32.9%でした。どういう風に眠れるか、よりも、その結果どうなるか、というほうが重視されています。働く女性たちは、1日の始まりを快適にしてくれるのが「安眠」である、と知っているようです。また、「安眠」や「眠り」について特に関心のある情報はどんな情報か聞いたところ、「安眠できる環境づくり」が最も多く30.2%、次いで「安眠できるカラダづくり」、「安眠できるココロづくり」、「医学的情報」がそれぞれ15%前後、という結果になりました。安眠を獲得するには「環境」を一番重視していることがわかります。

### ■ 最もこだわっている寝具は「枕」…… グラフ3 グラフ4 グラフ5

では、安眠できる「環境」をつくるために、どんな寝具にこだわっているのでしょうか。布団や枕など、様々な寝具について、こだわって買っているか、特にこだわらずに買っているか聞いたところ、「こだわって買っている」と回答した人が最も多かったのは「枕」で78.4%でした。逆に、「特にこだわらずに買っている」と回答した人が最も多かったのは「パジャマ」で58.4%でした。では、どんな枕を使っているか聞いたところ「機能性のある枕(低反発枕など)」という回答が最も多く42.2%、次いで「素材にこだわった枕(そばから、羽毛など)」が21.4%でした。さらに、枕カバーについても聞いたところ、「肌触りなど、素材を重視して個別に選んでいる」人が最も多く37.3%、ただし次は「枕や布団カバーとセットになっているものから選ぶ」人で28.2%でした。

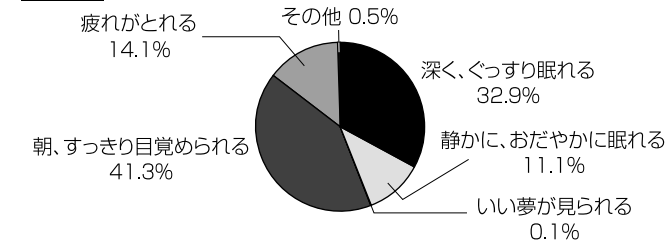
### ■ 寝具を洗う頻度は? …… グラフ6 グラフ7

シーツ、枕カバー、パジャマについて、洗濯する頻度を聞いてみました。シーツは「1週間に1度」が最も多く45.4%、次いで「2週間に1回」28.0%、「1ヶ月に1回」16.5%という結果に。枕カバーも「1週間に1度」が最も多く46.8%、次いで「2週間に1回」19.7%、3番目は「2~3日に1回」で16.2%。パジャマは「2~3日に1回」がもっとも多く46.6%、次いで「1週間に1回」29.3%、「毎日」19.0%という結果でした。シーツについては、「2~3日」以内で洗濯している人は10%未満で、シーツに対する要望では、「速乾性があるもの」「抗菌・消臭・防ダニ効果があるもの」など、衛生面を気にする声が多く見られました。

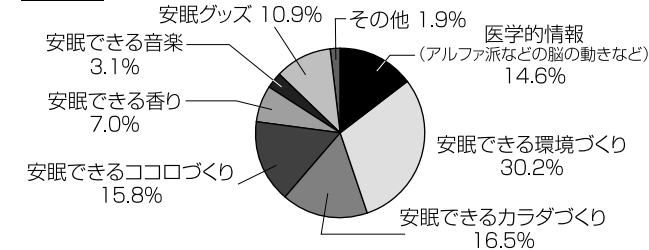
### ■ 寝具に求めるものは、「清潔」「機能」「デザイン」+「価格」

寝具全般について、要望・提案・意見を聞いたところ、洗濯のしずらさから「清潔」さを気にする声、「安眠」できる機能があるものを求める声、また、部屋のインテリアにあった、自分の好みに合う「デザイン」がなかなか無い、といった声が多く見られました。また、特に機能性が高いものは価格が高い、といった指摘も見られました。みなさん、「安眠」を獲得するために、いろいろと情報収集をし、工夫をしているようですが、満足のいく寝具に出会っている人は少ないようです。

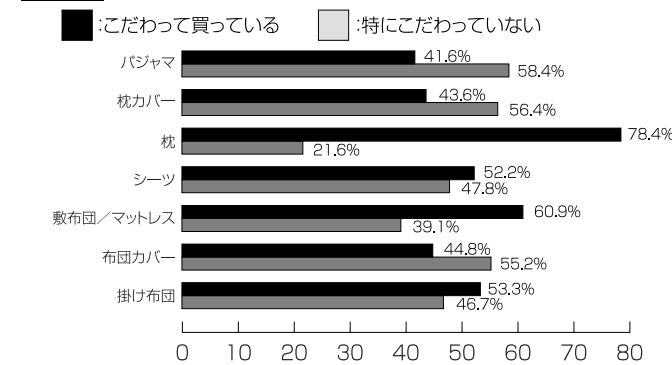
グラフ1 「安眠」とは



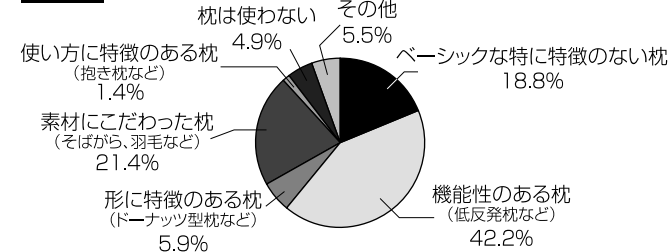
グラフ2 「安眠」「眠り」について関心のある情報



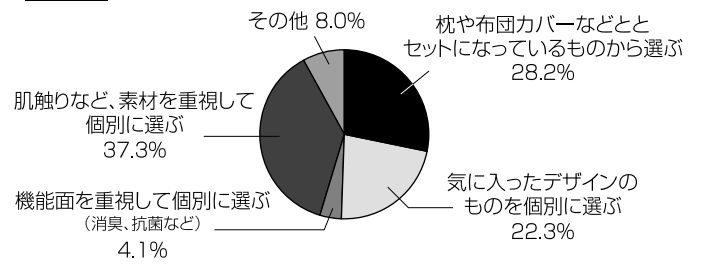
グラフ3 こだわっている寝具



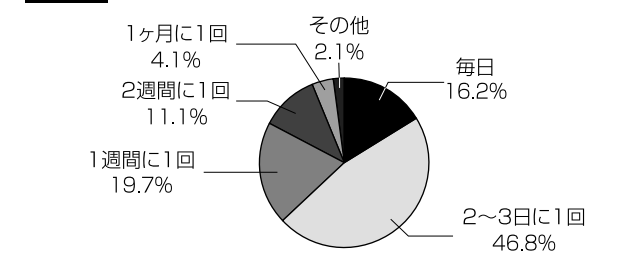
グラフ4 使っている枕



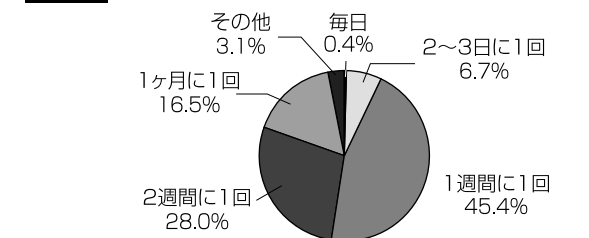
グラフ5 枕カバーの選び方



グラフ6 枕カバー



グラフ7 シーツ



<調査概要>  
調査実施:2006年10月5日(木)~10日(火)  
調査方法:インターネットによる自記入式アンケート  
対象:イー・ウーマンリーダーズ  
有効回答数:837名

### LEADERS DATA

