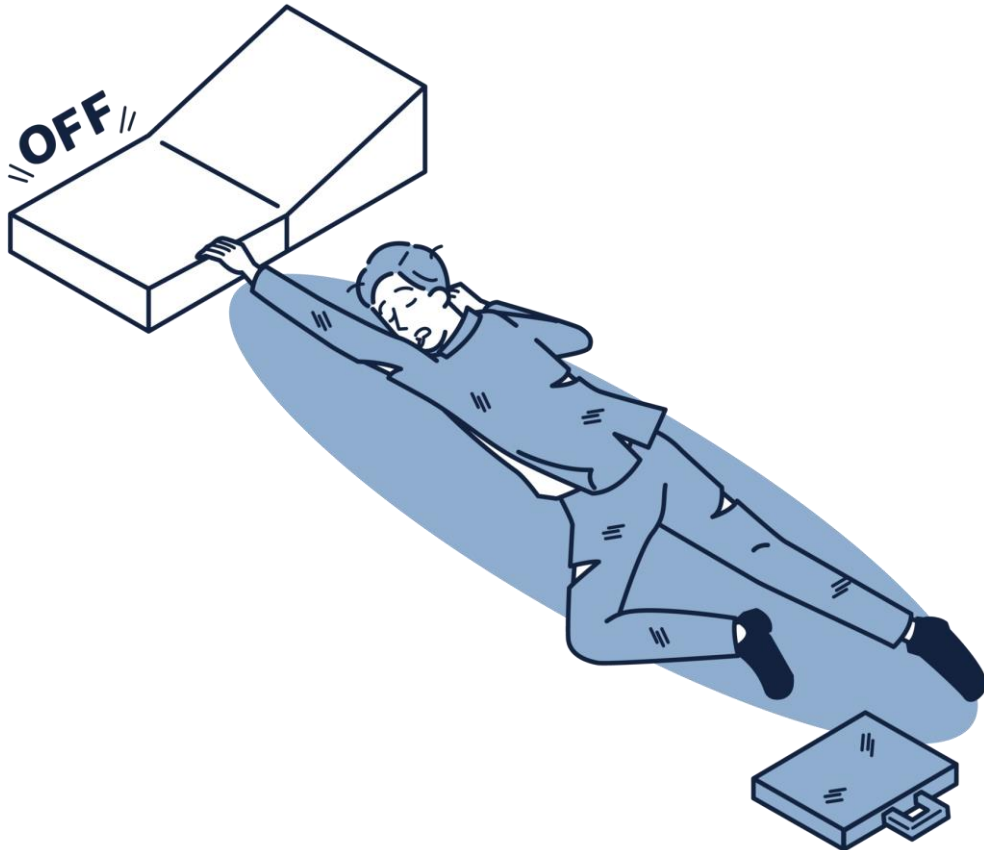


【ビジネスパーソンの幸福度と睡眠の関係性】 幸福度を高める鍵は睡眠にあり？

調査結果から見た、睡眠改善で取り組むべきは栄養摂取！？



大正製薬株式会社（本社所在地：東京都豊島区、代表取締役：上原 茂）は、幸福度が高いと回答したビジネスパーソンと幸福度が低いと回答したビジネスパーソンを対象に、「ビジネスパーソンの幸福度と睡眠の関係性」に関する調査を実施しました。

調査概要：「ビジネスパーソンの幸福度と睡眠の関係性」に関する調査

【調査方法】リンクアンドパートナーズが提供する調査 PR「RRP」によるインターネット調査

【調査期間】 2023/8/4（金）～2023/8/7（月）

【モニター提供元】 ゼネラルリサーチ

【調査対象】 ①直近半年の幸福度が高いと回答したビジネスパーソン（全国の20歳～59歳男女）／②直近半年の幸福度が低いと回答したビジネスパーソン（全国の20歳～59歳男女）

【調査人数】 1,008人（①501人／②507人）

※グラフの結果は、小数点第一位までの記載のため、合計が100%にならないことがあります。

※本調査での「幸福度が高い人」と「幸福度が低い人」とは、以下のように定義いたします。

あなたは直近半年の幸福度をどのくらいと感じていますか？（0～4を低い／6～10を高いと定義）という問いに対して、

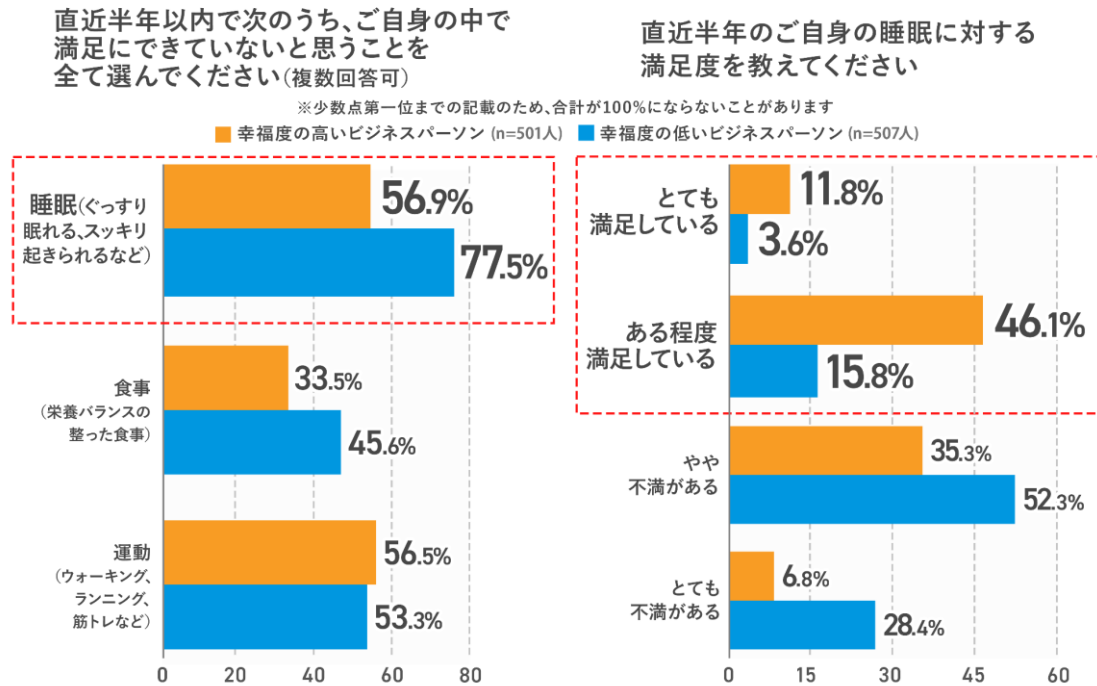
「6～10」と回答した人：幸福度が高いと回答したビジネスパーソン

「0～4」と回答した人：幸福度が低いと回答したビジネスパーソン

【調査結果詳細】

1：幸福度の高い人は睡眠の満足度も高い

はじめに、直近半年以内における運動と食事、睡眠に関して満足にできていないと思うことを伺いました。



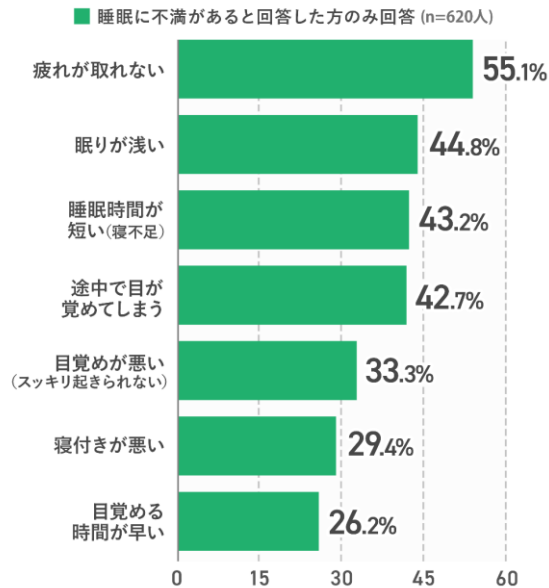
運動に関しては幸福度に関係なく同程度の結果となりましたが、食事・睡眠に関しては幸福度が低い人の方が満足にできていないと感じている割合が高く、特に睡眠は20%以上も差が出る結果となりました。

大きく差が出た睡眠ですが、さらに睡眠の満足度を伺ったところ、幸福度が高い人の方が『とても満足している』あるいは『満足している』と回答した割合が多く、35%以上の差が出る結果となりました。

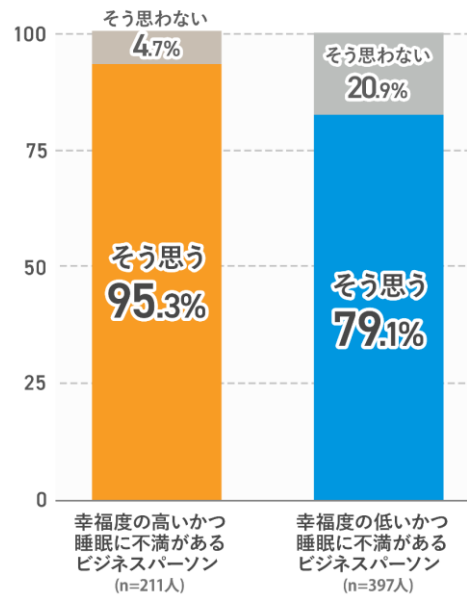
2：幸福度の改善には睡眠の質の改善が必要

ご自身の睡眠について、当てはまるものを教えてください(複数回答可)

※全10項目中上位7項目を抜粋



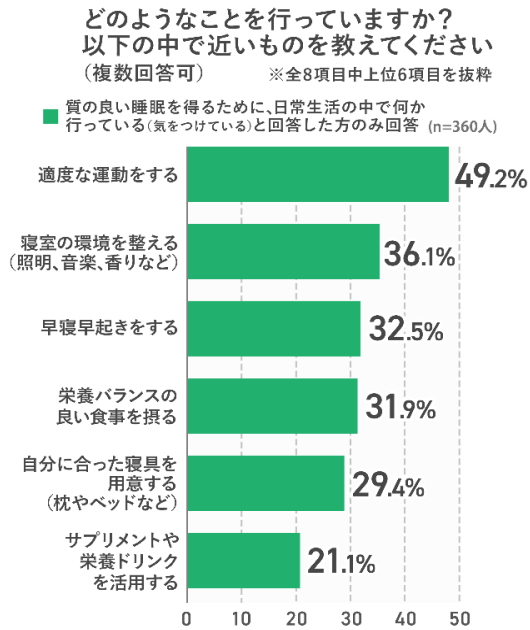
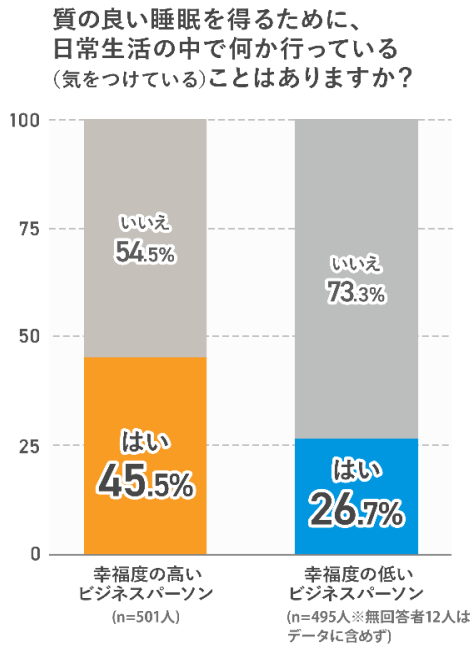
ご自身の睡眠の質が改善した場合、幸福度は改善すると思いますか？



ここまでの結果だけでも、幸福度の高い人と低い人で睡眠に関する満足度に大きく違いがあることが分かります。

さらに幸福度問わず、睡眠に『不満がある』と回答した人は『疲れが取れない』『眠りが浅い』『目覚めが悪い』『寝付きが悪い』などといった不満が見受けられました。

また、睡眠に『不満がある』と回答した人に「ご自身の睡眠の質が改善した場合、幸福度は改善すると思いますか？」と質問したところ、改善すると回答した人が多い結果となりました。



3.幸福度の高い人は質の良い睡眠に関する意識が高い

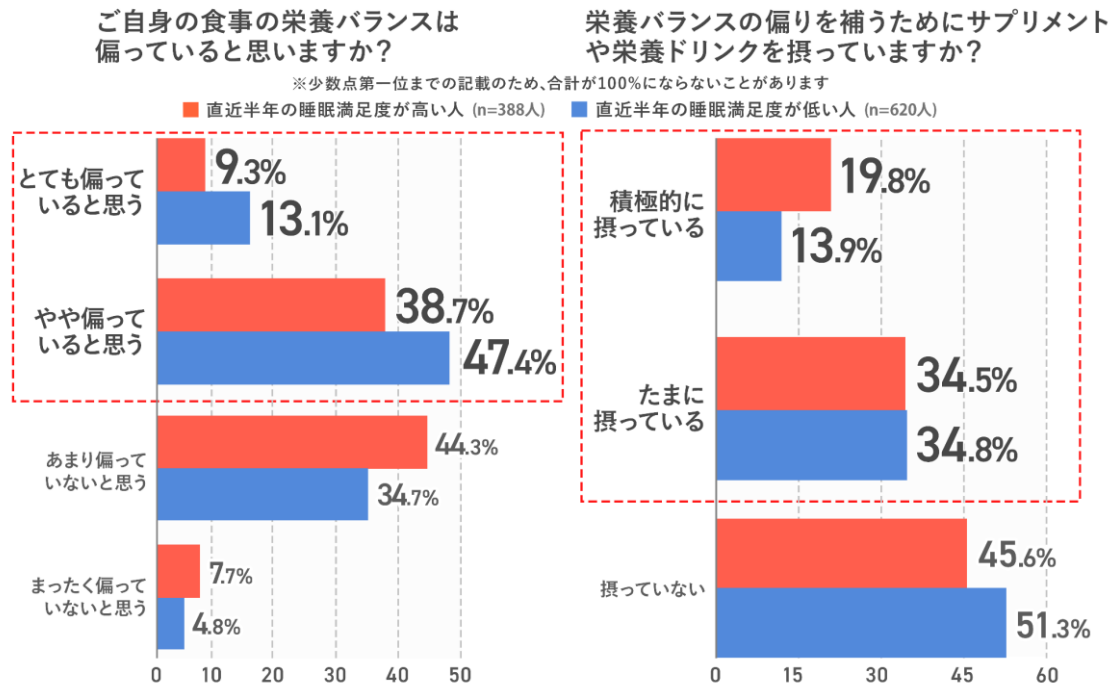
質の良い睡眠を得るために日常生活で何か行っている（気を付けている）ことがあるか伺った結果、こちらも幸福度が高い人の方が多い結果となり、睡眠の質改善に向けての意識の高さも幸福度の高い人の方があるようです。

質の良い睡眠を得るためのことを何も行っていない（気を付けていない）という人のなかには、何をすれば良いか分からないという人もいるのかもしれませんが。

そこで、質の良い睡眠を得るために行っていることがあると回答した人に、どのようなことを行っているか伺ったところ上記のように、適度な運動や寝室の環境を整えるなどを行っているようです。

また、3割以上が「栄養バランスの良い食事を摂る」と回答しておりますが、冒頭の調査では食事（栄養バランスの整った食事）に関しても、幸福度が高い人の方が満足にできているという結果がでております。

4:質の良い睡眠には、栄養バランスが関係している？



さらに食事の栄養バランスについて伺った結果、睡眠の満足度の高い人の方が栄養バランスの偏りが少ないと思っているようです。

栄養バランスの偏りを補う方法としては、バランスの良い食事での対処が基本ですが、十分対処できない場合にはサプリメントや栄養ドリンクは選択肢のひとつとなります。睡眠の満足度の高い人においては、栄養バランスの偏りを補うためにサプリメントや栄養ドリンクを積極的に摂っている人が多い結果となりました。睡眠の満足度の高い人と比べると、睡眠の満足度の低い人は栄養バランスの整った食事と、栄養を補填する行動ができていないことが分かります。

【まとめ】

幸福度の高い人と幸福度の低い人を比較することで幸福度と睡眠の関係性が見えました。

幸福度が低い人ほど睡眠の質・満足度が低いことが分かりました。また、睡眠の満足度が低い人においては栄養バランスに偏りがある傾向が明らかとなりました。

幸福度と睡眠、ひいては栄養バランスの取れた食生活には関係性があるようです。

日頃忙しい人が急に日常生活に変化を加えるというのは難しいかもしれませんが、運動、寝室環境の整備、早寝早起きに加え、栄養バランスを整えるためのサプリメントや栄養ドリンクをとり入れてみてはいかがでしょうか。