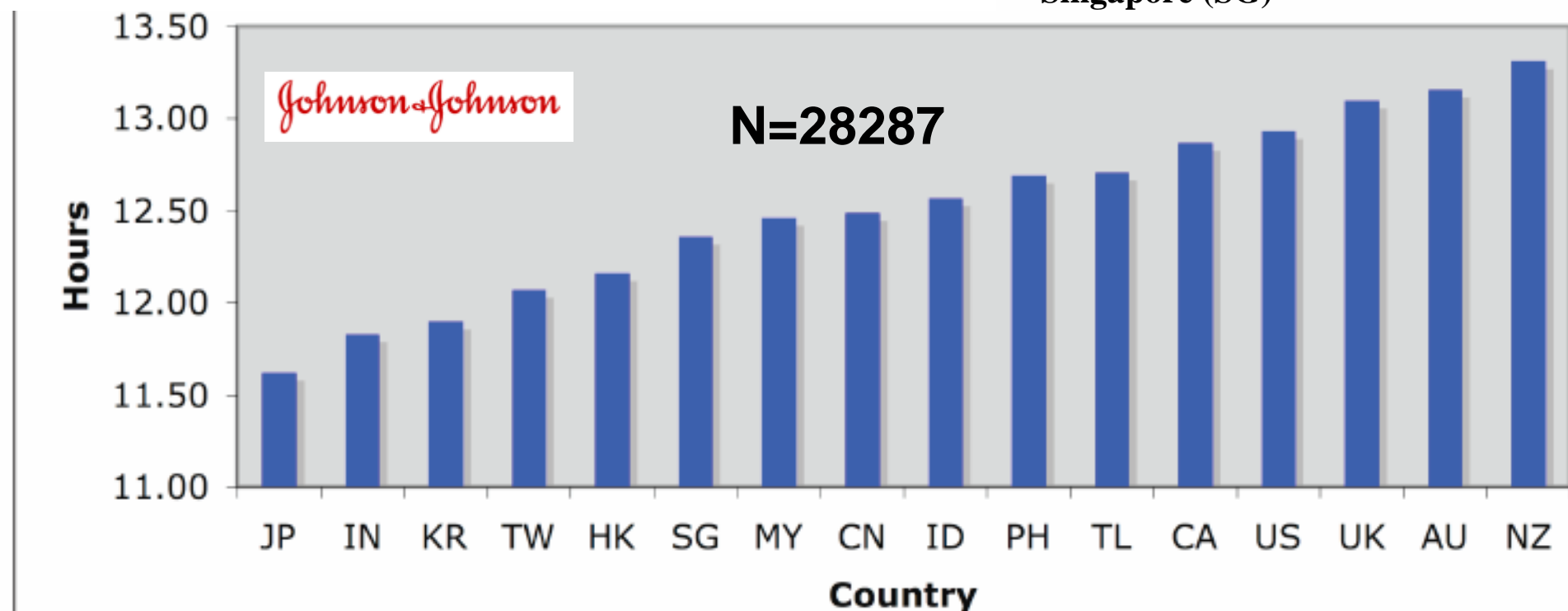


Total sleep time

Nighttime sleep + daytime sleep

- Predominantly Caucasian = 7960
 - United States (US), Canada (CA), United Kingdom (UK), Australia (AU), New Zealand (NZ)
- Predominantly Asian = 20,327
 - China (CN), Hong Kong (HK), India (IN), Indonesia (ID), Japan (JP), Korea (KR), Malaysia (MY), Philippines (PH), Taiwan (TW), Thailand (TL), Singapore (SG)

0-3歳、日本では2007年の調査



調査参加16か国中、日本の赤ちゃんの睡眠時間が最も少なかった。

世界の小学校4, 5年生の睡眠時間

	日本1)	中国2)	香港3)	サウジア ラビア3)	スイス3)	米国2)
小4		9:12	8:43	9:12	9:54	10:00
小5	8:24		8:33	9:00	9:36	

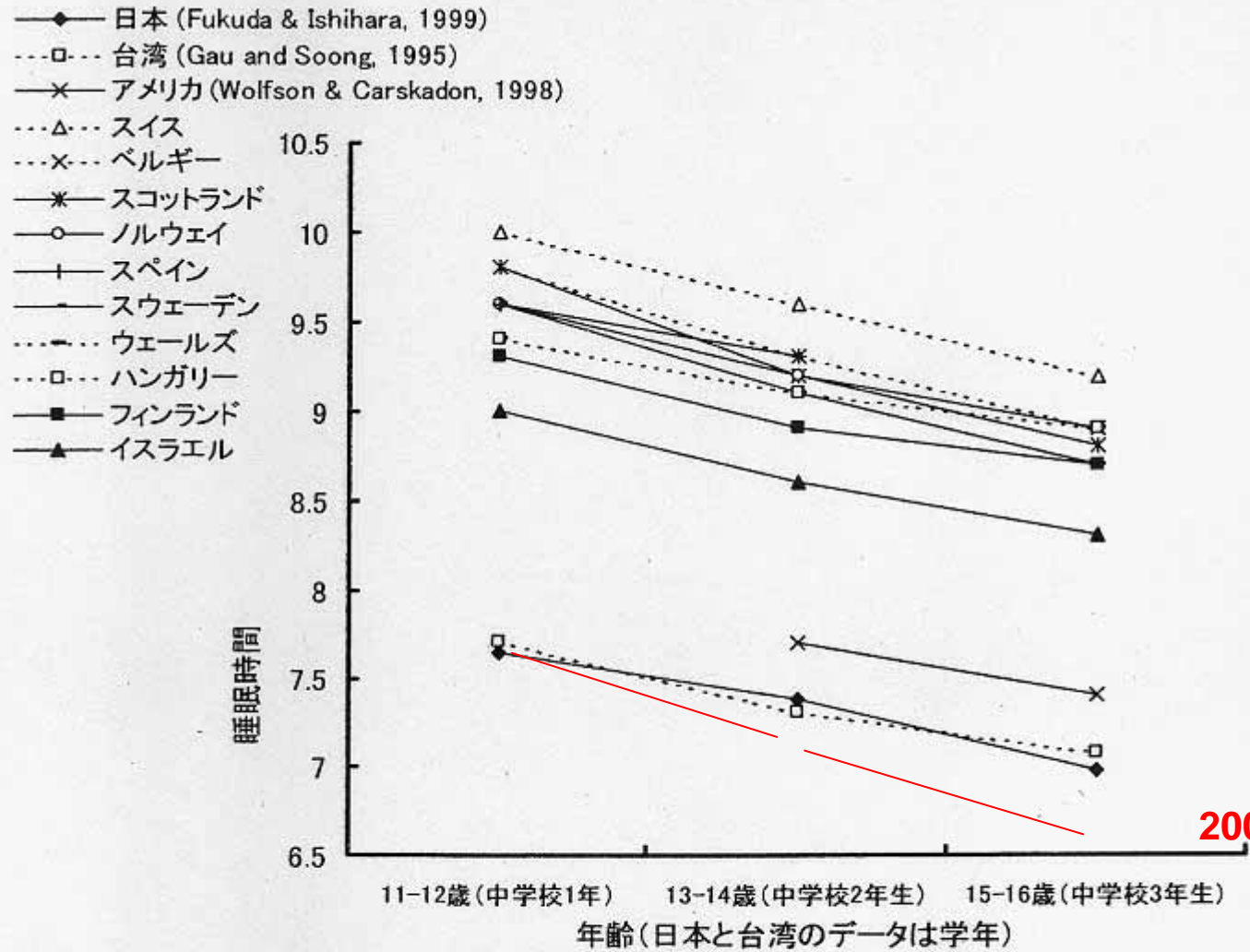
1) 2006年秋の全国養護教員会の調べ,

2) Liu X, Liu L, Owens JA, et al.:

Sleep patterns and sleep problems among schoolchildren
in the United States and China. *Pediatrics*, 115(Suppl):241-249, 2005.

3) [BaHammam A, Bin Saeed A, Al-Faris E, Shaikh S.](#)

Sleep duration and its correlates in a sample of Saudi elementary school children.
Singapore Med J. 2006 Oct;47(10):875-81.



2006年 読売新聞

図12 各国における思春期の若者の夜間睡眠時間（ヨーロッパのデータはTynjala *et al.*, 1993より引用）⁽⁹⁾

世界24カ国の17歳から30歳までの大学生17465人に睡眠時間と自己申告による健康度との関係を調査

Country	Men			Women		
	Mean Sleep Duration, h (95% CI)	No.	Poor Self-rated Health, %	Mean Sleep Duration, h (95% CI)	No.	Poor Self-rated Health, %
Belgium	7.69 (7.54-7.84)	244	7.4	7.90 (7.76-8.04)	261	7.3
Bulgaria	7.81 (7.68-7.93)	336	10.4	8.00 (7.88-8.12)	377	14.1
Colombia	7.14 (7.02-7.26)	378	4.0	7.24 (7.11-7.37)	325	6.5
England	7.40 (7.29-7.52)	372	8.3	7.37 (7.24-7.49)	330	10.0
France	7.55 (7.42-7.68)	312	6.4	7.73 (7.60-7.86)	322	13.4
Germany	7.39 (7.26-7.52)	309	10.4	7.60 (7.48-7.71)	372	6.5
Greece	7.86 (7.74-7.98)	350	3.7	7.87 (7.75-7.99)	371	7.5
Hungary	7.55 (7.39-7.71)	216	8.8	7.55 (7.42-7.68)	323	12.4
Iceland	7.21 (7.07-7.34)	294	7.1	7.56 (7.43-7.68)	337	6.8
Ireland	7.21 (6.98-7.44)	97	11.3	7.67 (7.55-7.80)	329	8.2
Italy	7.58 (7.49-7.67)	641	8.0	7.71 (7.64-7.78)	1092	14.5
Japan	6.20 (6.03-6.38)	172	38.4	6.09 (5.92-6.26)	186	45.7
Korea	6.80 (6.64-6.96)	208	35.6	6.86 (6.75-6.97)	440	42.7
Netherlands	7.79 (7.65-7.92)	275	8.7	7.92 (7.81-8.04)	404	8.9
Poland	7.24 (7.11-7.37)	312	4.5	7.42 (7.30-7.53)	390	10.5
Portugal	7.72 (7.61-7.83)	431	10.7	7.84 (7.73-7.95)	431	16.0
Romania	8.04 (7.91-8.16)	337	12.8	7.72 (7.60-7.84)	365	27.9
Slovak Republic	7.76 (7.66-7.86)	511	8.6	7.59 (7.50-7.68)	663	9.8
South Africa	7.26 (7.12-7.40)	268	14.2	7.71 (7.57-7.84)	289	12.8
Spain	8.02 (7.87-8.18)	215	6.0	7.82 (7.68-7.97)	257	7.4
Taiwan	6.61 (6.43-6.79)	162	18.5	6.51 (6.33-6.68)	171	31.0
Thailand	6.95 (6.82-7.08)	306	25.2	7.08 (6.98-7.18)	520	23.3
United States	7.17 (7.07-7.28)	463	4.3	7.08 (7.01-7.15)	1069	4.7
Venezuela	7.32 (7.19-7.44)	323	2.8	7.31 (7.18-7.44)	309	3.9
Total	7.45 (7.29-7.60)	7532	10.1	7.49 (7.32-7.65)	9933	13.6

Abbreviation: CI, confidence interval.

Steptoe A, et al. Arch Inter Med 2006 166, 1689-92

男女とも日本人大学生の睡眠時間が世界最短で、自らを不健康と感じている割合は世界で一番高かった。

ヨーロッパ成人(20-74歳)男性(上段)、女性(下段)の生活(2000)

How Europeans
spend their time
Everyday life of
women and men

Luxembourg: Office for Official Publications of the
European Communities, 2004

Data 1999-2002

Hours and minutes per day

	BE	DE	EE	FR	HU	SI	FI	SE	UK	NO
Free time, unspecified time use	5:22	5:53	5:28	4:46	5:29	5:34	6:08	5:24	5:30	6:03
Meals, personal care	2:40	2:33	2:15	3:01	2:31	2:13	2:01	2:11	2:04	1:47
Sleep	8:15	8:12	8:32	8:45	8:31	8:17	8:22	8:01	8:18	7:57
Travel	1:35	1:27	1:17	1:03	1:03	1:09	1:12	1:30	1:30	1:20
Domestic work	2:38	2:21	2:48	2:22	2:39	2:39	2:16	2:29	2:18	2:22
Gainful work, study	3:30	3:35	3:40	4:03	3:46	4:07	4:01	4:25	4:18	4:31
Total	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Hours and minutes per day

	BE	DE	EE	FR	HU	SI	FI	SE	UK	NO
Free time, unspecified time use	4:50	5:24	4:36	4:08	4:38	4:29	5:29	5:03	5:05	5:52
Meals, personal care	2:43	2:43	2:08	3:02	2:19	2:08	2:06	2:28	2:16	1:58
Sleep	8:29	8:19	8:35	8:55	8:42	8:24	8:32	8:11	8:27	8:10
Travel	1:19	1:18	1:06	0:54	0:51	1:02	1:07	1:23	1:25	1:11
Domestic work	4:32	4:11	5:02	4:30	4:57	4:57	3:56	3:42	4:15	3:47
Gainful work, study	2:07	2:05	2:33	2:31	2:32	2:59	2:49	3:12	2:33	3:03
Total	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

2000年の日本のNHKのデータでは、
10歳以上の睡眠時間は
男性が7時間32分、女性が7時間15分。

日本は男女ともに、ヨーロッパよりも40分～100分短い

BE	Belgium
DE	Germany
EE	Estonia
FR	France
HU	Hungary
SI	Slovenia
FI	Finland
SE	Sweden
UK	United Kingdom
NO	Norway

最も睡眠時間が短い国、日本。日本人は、遅寝・早起

世界的に 8 時間睡眠や早寝は、もはや贅沢

働き盛りの 20-40 代では仕事に睡眠が影響

調査について:このインターネット調査は、2004 年 9 月 28 日から 10 月 8 日に実施されたものです。

遅寝・夜更のアジア

エーシーニールセンが世界規模で、アジア、米国、ヨーロッパの 28 カ国で 1 万 4 千人の一般消費者に世界各国の“睡眠習慣”について自主調査を行ったところ、午前 0 時を過ぎてから就寝する人が 37%で、アジアはそれよりやや多く 40%が夜更かしていることが明らかになった。

米国では 34%、欧州は 32%とアジアより早寝の傾向が見られる。

国別で見ると、夜更かしランキング上位 10 カ国中、7 カ国がアジアの国で、他の 3 カ国は地中海の昼のシエスタ(昼寝)で知られる、ポルトガル、スペイン、イタリア。

一番夜更し族が多いのはポルトガルで、4 人中 3 人が午前 0 時を過ぎてから寝る。これに 2 位の台湾、3 位の韓国、4 位の香港と続く。

日本も夜更かし族が多く、60%が午前 0 時以降に就寝。4 分の 1 は午前 1 時を回ってから眠りに就く。

これらの夜更し国、特にアジアでは、消費者の生活習慣に合わせた、コンビニエンスストアを始めとする 24 時間サービスやインターネットの普及も、夜更かしに影響していることを示唆している。夜更かしの傾向は 30 代の消費者に多く見られ、それは世界共通の傾向でもある。

一方、早寝をしている国は豪州で、24%が 10 時までには就寝している。続いて、ニュージーランド(19%)であった。

遅寝上位 10カ国

ランク	国	12時～1時まで	1時以降	合計 12時以降
1	ポルトガル	47%	28%	75%
2	台湾	34	35	69
3	韓国	43	25	68
4	香港	35	31	66
5	スペイン	45	20	65
6	日本	34	26	60
7	シンガポール	27	27	54
8	マレーシア	40	14	54
9	タイ	24	19	43
10	イタリア	29	10	39

早起きナンバーワンもアジア

一方、起床時間を見ると、アジアと米国の消費者の60%は7時前に起床。これはヨーロッパの50%と比べても多い。国別で見ると、早起きランキングの1位はインドネシア、2位はベトナム。なんとインドネシアの72%とベトナムの55%は6時前に起床している。早起きランキングの上位10か国中、5カ国がアジアの国で、その他はデンマークなどの北欧そしてドイツ、オーストリアなどのヨーロッパであった。日本は遅寝でも上位10位に入っていたが、早起きでも上位10位にランクインしている。

早起き上位10カ国

ランク	国	6時前	6時～7時	合計7時以前
1	インドネシア	72%	19%	91%
2	ベトナム	55	33	88
3	フィリピン	41	28	69
4	デンマーク	21	45	66
5	ドイツ	29	35	64
6	オーストリア	25	39	64
7	インド	24	40	64
8	日本	21	43	64
9	フィンランド	20	43	63
10	ノルウェー	21	41	62

日本は睡眠時間の短い、「眠れない」国

睡眠時間で見ると、一番短いのは日本人で、41%が6時間以内の睡眠時間であった。

一方、他のアジアの国でも、台湾は夜更かしであるが起きるのも遅い。26%が午前9時まで寝ていると答えている。同様に香港も13%が午前9時前には起きない。

さて、最もよく寝ている国は、豪州とニュージーランドで、3割が平均約9時間の睡眠を取っている。

世界的に「生活習慣」と「仕事」が睡眠時間を左右

世界的に半数の回答者が睡眠時間を左右する要因として“労働時間”と“生活習慣”を挙げている。特にヨーロッパでは、より“労働時間”が睡眠時間に影響する。アジアと米国では“生活習慣”がより影響する。ただし、20代から40代のアジア人には労働時間が影響する。働き盛りは睡眠時間を削って働いていることが分かる。

なお、「家族や子供」の要因は世界的にそれほど高くない。

もう少し詳しく日本について見ると、睡眠に影響する要素として、20代は仕事、30代は子供・家族、40代以降は自分自身の生活習慣という傾向が見られる。

日本人男性には、子供や家族は睡眠にあまり影響しない？

日本では、3割の女性が子供・家族が睡眠時間に影響すると回答したのに対し、男性のそれは5%に過ぎない。子供・家族が睡眠の影響を受ける要素と回答したのは、ヨーロッパ全体では女性の21%、男性の14%、アジア太平洋全体では女性の21%、男性の18%、米国では女性の39%、男性の17%にのぼる。

これから見ても、世界的にも女性の方が影響を受け易いが、日本の男性は特に影響が低いことが分かる。