今号の主な内容

1～3面：美容のカギを握る「睡眠」の実態
4面：協会関連企業ニュース
6面：今さら聞けないサプリQ&A
7～8面：4Aのご案内

4A美容ジャーナル
フォーエー
www.aaaa.or.jp
2017.7.VOL.19
■発行 一般社団法人アジアアンチエイジング美容協会
〒501-6257 岐阜県羽島市福寿町平方10-80 ARTオフィス内
TEL：058-398-7010 FAX：058-397-0373 MAIL：info@aaaa.or.jp

健康ジャーナル調べ「睡眠に関する実態調査」

健康・美容のカギを握る「睡眠」の実態を探る

対策「なにもしていない」が一位に

人生の3分の1を占める「睡眠」。近年、この睡眠に関する問題が注目されてきています。そこで「睡眠」に関する実態を把握するため、モバイルアンケートを実施（有効回答数は20代以上の男女636人）。今回は、アンケート調査の結果を紹介していきながら、現代の睡眠事情を探っていきます。

質の高い睡眠の潜在的ニーズ高く

美容や健康を維持するための3大要素である「食事」「運動」「休息（睡眠）」。

今回は、この3つの要素の内の「睡眠」に着目しました。人生の3分の1を費やす睡眠の重要性は周知の通りであるといえます。しかし、一方で現代のライフスタイルにより睡眠を見直す傾向があり、美容や健康志向の高まりとともに睡眠も注目されてきています。そこで、今回は睡眠に関するアンケート結果からその現状を明らかにしていきます。

まず、設問1で訊ねたのが「1日の睡眠時間を教えてください」。最も多いのが5～6時間で202人の32%。次いで6～7時間の168人で26%でした。3位が4～5時間で127人の20%となっています。睡眠時間が6時間未満のひとが全体の57%にもおよぶなど、2人に1人は比較的短い睡眠時間であるといえます（グラフ1参照）。

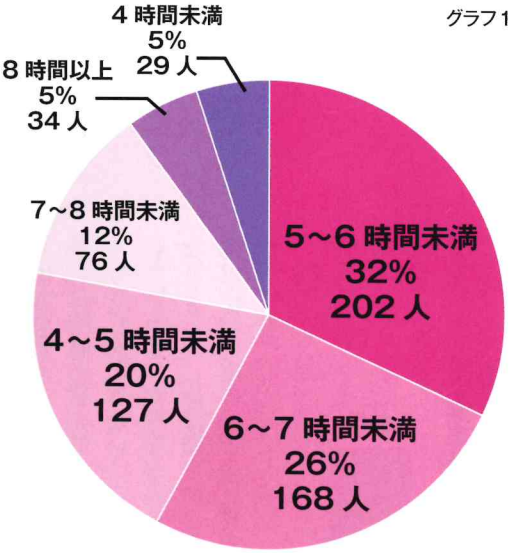
設問2では「睡眠について悩みを抱えていますか」を訊ねました。「はい」と答えた人が401人で63%。「いいえ」が235人で37%という結果に。6割以上の人が睡眠について悩み、または問題を抱えていることが浮き彫りになりました（グラフ2参照）。

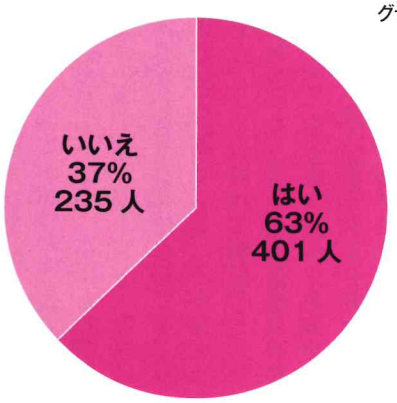
どのような悩みが多いのかを明らかにするために設問3では「設問2で『はい』と答えた方にお聞きしました。

【2面へ続く】

設問1　一日の睡眠時間を教えてください。

グラフ1



設問2　睡眠について悩みを抱えていますか。

グラフ2