

3月31日は「体内時計の日」！
みんなの「からだデータ」白書2016公開！
～最も睡眠時間が短い40代が、最も良質な睡眠の理由は？～

ドコモ・ヘルスケア株式会社（東京都渋谷区、代表取締役社長：和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア）は、3月31日を「体内時計の日」と制定し、みんなの「からだデータ」白書2016^{※1}をまとめました。
(<http://www.d-healthcare.co.jp/lp/hakusyo/>)

本データは、「WM（わたしムーヴ）」、「ムーヴバンド2」利用者の10代以上の男女を対象に、基本属性や生活習慣などについてアンケート調査を行い、回答いただいた1,923名の方のデータを分析したものです。なお、分析対象期間は2015年1月1日～12月31日です。生活リズムに対する分析は、日本の睡眠医療における第一人者である、医学博士で東京睡眠医学センター長の遠藤拓郎先生にご協力いただきました。

※1 ドコモ・ヘルスケア調べ

【調査結果ダイジェスト】

＜睡眠に関する結果＞

●年代ごとの平均睡眠リズム

最も理想的なのは仕事に子育てに忙しい40代！

●睡眠の質は男性よりも女性のほうが良いことが判明！

その理由は女性ホルモンにあり！？

＜活動に関する結果＞

●恋人がいないほうが健康的！？ 平均移動距離に差あり！

●大阪出身者のほうがよく歩く！ 地域性によって歩数にも違いが！？

●年収が高いほど平均消費カロリーが多いことが判明！

1日あたりラジオ体操2回分のカロリー差が！

【基本調査概要】

調査主体：ドコモ・ヘルスケア株式会社

調査方法：「からだの時計 WM」「ムーヴバンド2」利用者

調査実施期間：2015年1月1日（木）～2015年12月31日（木）

対象地域：全国

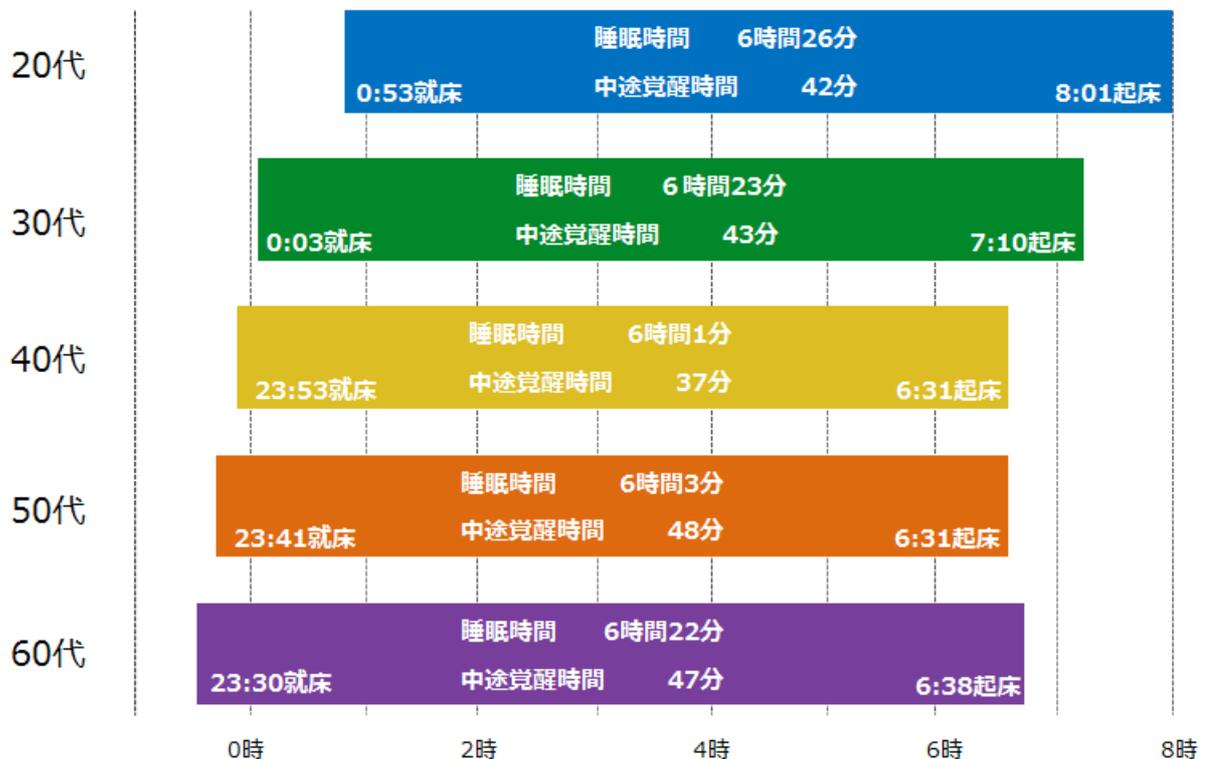
対象者：「WM（わたしムーヴ）」、「ムーヴバンド2」利用者1,923名
（男性965名、女性958名）

対象者年代：10代～70代

<睡眠に関する結果>

・年代ごとの平均睡眠リズム

最も理想的なのは仕事に子育てに忙しい40代！



就床時間と起床時間を年代ごとに調査したところ、睡眠時間における中途覚醒の割合が最も少ない、理想的な睡眠をしているのは40代だとわかりました。各年代の“中途覚醒率”を出してみると、少ない順に1位40代(10.2%)、2位20代(10.9%)、3位30代(11.2%)と続きます。

40代といえば、仕事でも重要な立場を任されたり、子育てに追われたりと、一見忙しい年代。そんな中で睡眠の質が良いのはなぜなのでしょう。

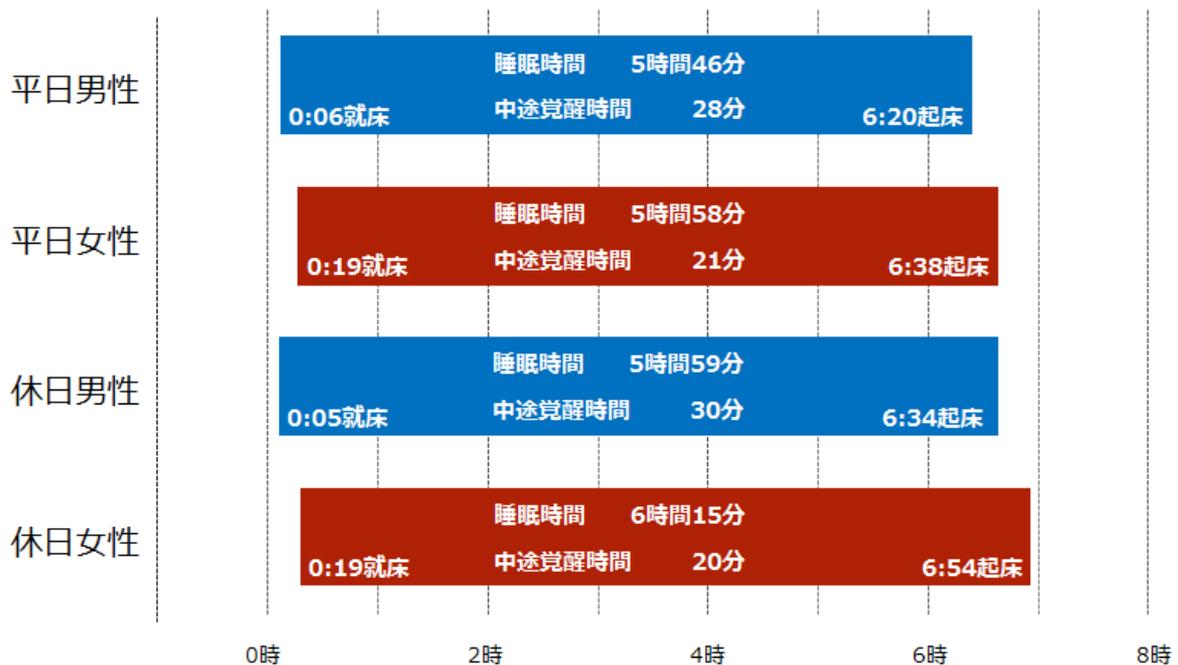
遠藤先生によると、中途覚醒の少ない良質な睡眠を得るためには、①体力がある若年層である ②睡眠時間を取りすぎている という2点が必要です。ただし、年齢は不可抗力のため、適正な睡眠時間を取ることで、その質をあげることが重要です。それに加えて、睡眠に大切なホルモンが集中して出る時間帯である0時～6時になるべくかぶるように睡眠時間を設定することも大切です。

今回の調査で最も理想的な睡眠だった40代は、睡眠に大切な時間帯をおさえながら、短時間集中型の良質な睡眠をできていることが分かります。

※グラフについて

睡眠モードに切り替えた時間を就床時刻、活動モードに切り替えた時間を起床時刻としています。このグラフの睡眠時間は、睡眠の途中で起き上がる、お手洗いにいくなどの中途覚醒の時間を除いています。

・睡眠の質は男性よりも女性のほうが良いことが判明！ その理由はホルモンにあり！？



平日と休日の就床時間と起床時間を男女別に調べました。男女ともに休日のほうが多く寝ていますが、中でも女性のほうが平均して約15分ほど長く床についていることがわかりました。

一方で、女性のほうが中途覚醒時間は短くなっており、男性に比べて理想的な睡眠をとれていることが見て取れます。

遠藤先生によると、その理由は女性ホルモン。女性は“若返りホルモン”といわれる女性ホルモンを持つため、男性に比べて実年齢よりも体も睡眠も若く、中途覚醒が少なく眠ることができるそうです。

■睡眠は日中の行動の通信簿！

睡眠は意識のないところで起きる現象のため、努力して改善することができません。しかし、日中の活動は自身でコントロールすることができます。規則正しい睡眠を目指して、まずは2週間「ムーヴバンド」をうまく使って自分の睡眠を可視化し、ご自身の睡眠習慣を見直してみましょう。

<よく眠るためのコツ>

①日中の活動をアクティブに！

日中に動けば動くほど、良質な睡眠が得られるといわれています。適度な運動を行いましょう。

②起きる時間を一定に！

もし寝る時間が遅くなってしまっても、起きる時間は一定にするように心がけましょう。寝る時間は起きる時間に依存しているため、遅起きはまた翌日に疲れを持ち越すことになってしまいます。



<監修>

遠藤 拓郎 先生

東京慈恵会医科大学卒業 医学博士

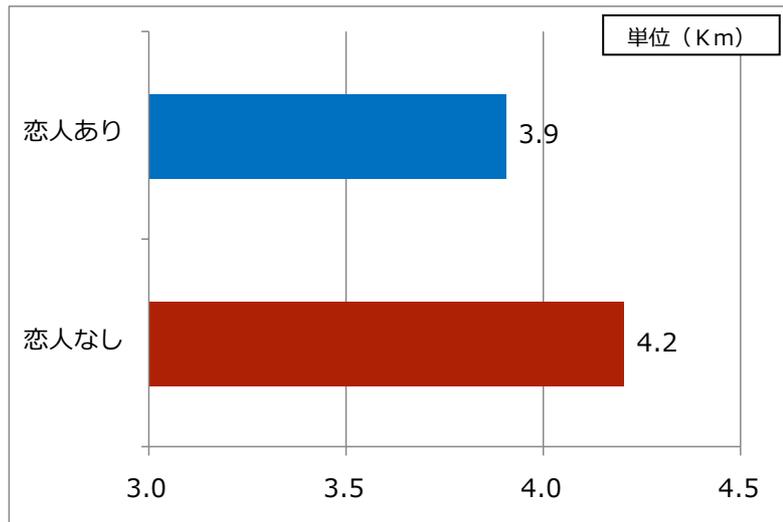
睡眠学会認定医師

日本精神神経学会 精神科専門医

スリープクリニック調布、スリープクリニック銀座、スリープクリニック青山を開院し、現在はそれらを統合して東京睡眠医学センター長。祖父の代から三代で、九十年以上睡眠研究を続ける睡眠医療の専門家。

<活動に関する結果>

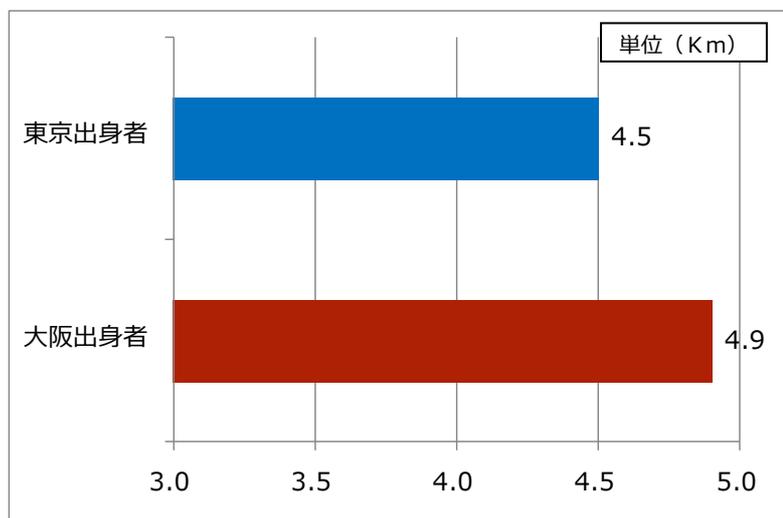
・ 恋人がないほうが健康的！？ 平均移動距離に差あり！



恋人の有無で1日の平均移動距離を比較したところ、恋人なしの人のほうが1日あたり0.3 km多く歩いていることがわかりました。

たかが0.3 kmとは思っても、1年に換算すると約108 kmと結構な数字に。恋人ができると家で落ち着いて過ごす時間が長くなってしまふのかもしれない。

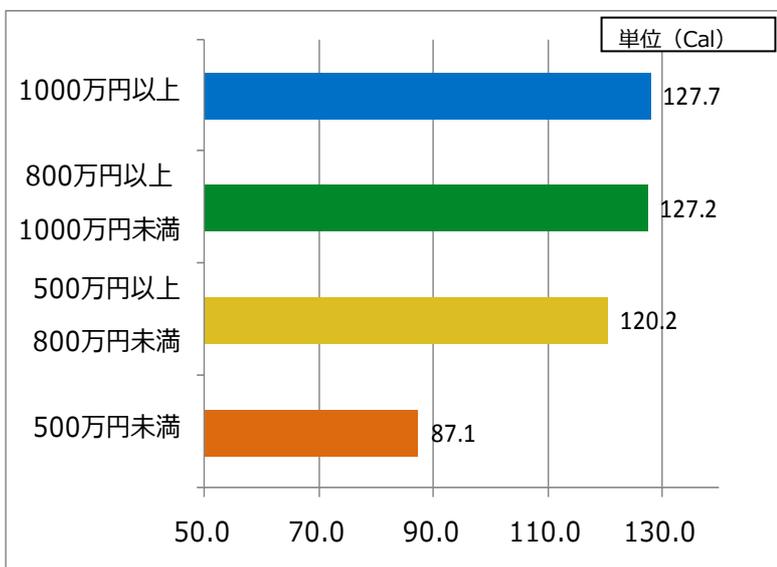
・ 大阪出身者のほうがよく歩く！ 地域性によって歩数にも違いが！？



続いて出身地で平均移動距離を比較すると、1日あたり0.4 kmの差があり、1週間で約2.8 km分の距離になります。

ちなみに、東京居住者と大阪居住者では1日の平均移動距離の差はわずか10 m。出身によって歩数にも地域性があるのかもしれない。

・ 年収が高いほど平均消費カロリーが多いことが判明！ 1日あたりラジオ体操2回分のカロリー差が！



年収が高いほど平均消費カロリーが多い傾向にありました。年収の一番高いグループと一番低いグループを比較すると、1日約40 kcalの差があり、ラジオ体操約2回分の消費カロリーとなります。

年収が高い人ほど運動する暇がなく移動もタクシー、というイメージですが、実際には年収の高い人は健康意識も高いのか、しっかり運動もしているようです。

「ムーヴバンド3」の概要

1. 発売日

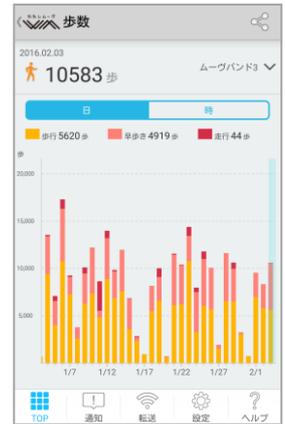
2016年3月25日(金) ※現在は、全国のドコモショップおよびドコモオンラインショップ、一部の大手家電量販店にて予約受付中

2. 製品概要

「ムーヴバンド3」は、腕に着けるだけでからだデータ(歩数、消費カロリー、移動距離、アクティブ時間、睡眠時間／状態)が計測され、「WM(わたしムーヴ)アプリ」※1との連携により、クラウド上にデータが蓄積されます。

＜ムーヴバンド3の主な特長＞

- ① 歩数、移動距離、消費カロリー、アクティブ時間、睡眠時間や睡眠状態を計測、歩数等はディスプレイですぐに確認できます。
データは自動転送され、スマートフォン上のアプリで自分の活動や睡眠の状態を見やすいグラフ表示で把握できます。
数値やグラフで見えると、もっと歩きたくなったり、睡眠にこだわるようになったりするなど、意識が変化し生活習慣の改善につながります。
- ② シーンを問わず、スーツにもカジュアルなファッションにも馴染むシンプルなデザインです。
- ③ オムロンヘルスケア株式会社の計測テクノロジーを採用し、高い精度で計測ができます。
- ④ 生活防水&17gの軽量設計、肌触りのいいシリコン素材のバンドで、1日中快適に身につけられます。



＜WMアプリの歩数グラフ＞

3. 対応アプリ

・WM(わたしムーヴ)アプリ※1 ・からだの時計 WM®

4. 対応機種

iOS 8以上／Android™ 4.4以上のBluetooth 4.0(Low Energy)搭載スマートフォン

※一部対応していない機種があります。推奨環境については、以下のサイトをご参照ください。

<http://www.watashi-move.jp/pc/wm/wmb-03/model.html>

5. 販売チャネル

・ドコモショップ ・一部の大手家電量販店 ・オンライン通販ショップ(ドコモオンラインショップ・Amazon)

6. 外観



＜シルバー＞ ＜ブラック＞ ＜シャンパンゴールド＞

7. 販売価格

オープン価格 ※＜参考＞ドコモオンラインショップでの販売価格: 13,800円(税抜)

※1 「ムーヴバンド3」からスマートフォンへのデータ転送には、「WM(わたしムーヴ)アプリ」(無料)が必要となります。

※ 「からだの時計 WM」は、ドコモ・ヘルスケア株式会社の登録商標です。

※ Bluetooth は米国 Bluetooth SIG, Inc.の登録商標です。

※ 「Android」は、Google Inc.の商標または登録商標です。

※ 「iOS」は、Ciscoの米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。