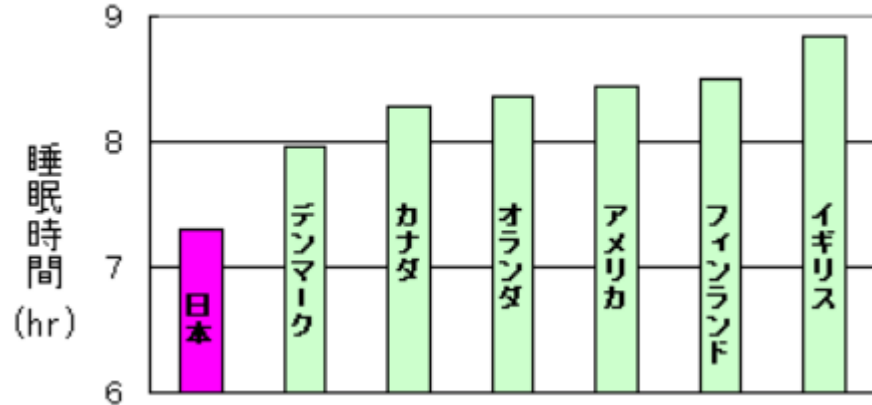
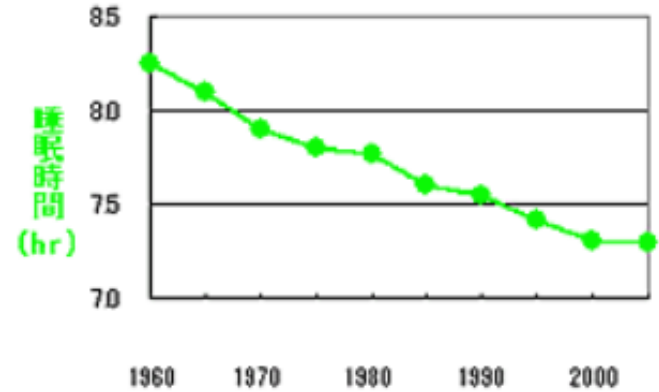


平均睡眠時間



睡眠時間の推移

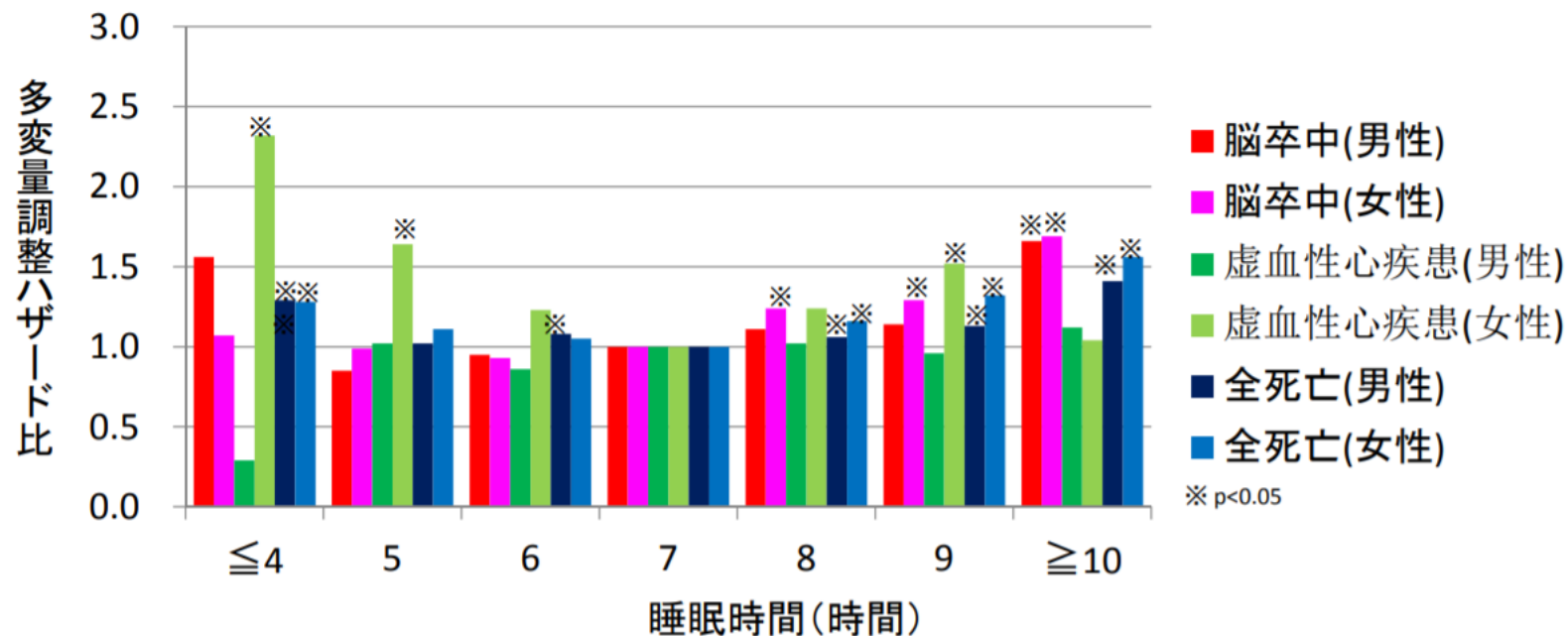


出典: 日本看護学校協議会共済会の資料より

<https://www.ekango.net/selfcare/aroma/sleep/vol7.html#:~:text=%E3%81%BE%E3%81%9F%E3%80%81%E7%B1%B3%E5%9B%BD%E8%AA%BF%E6%9F%BB%E4%BC%9A%E7%A4%BE%E3%81%AE,%E3%81%AE%E3%81%8B%E3%81%8C%E3%82%8F%E3%81%8B%E3%82%8B%E3%81%A7%E3%81%97%E3%82%87%E3%81%86%E3%80%82>

厚労省の資料より

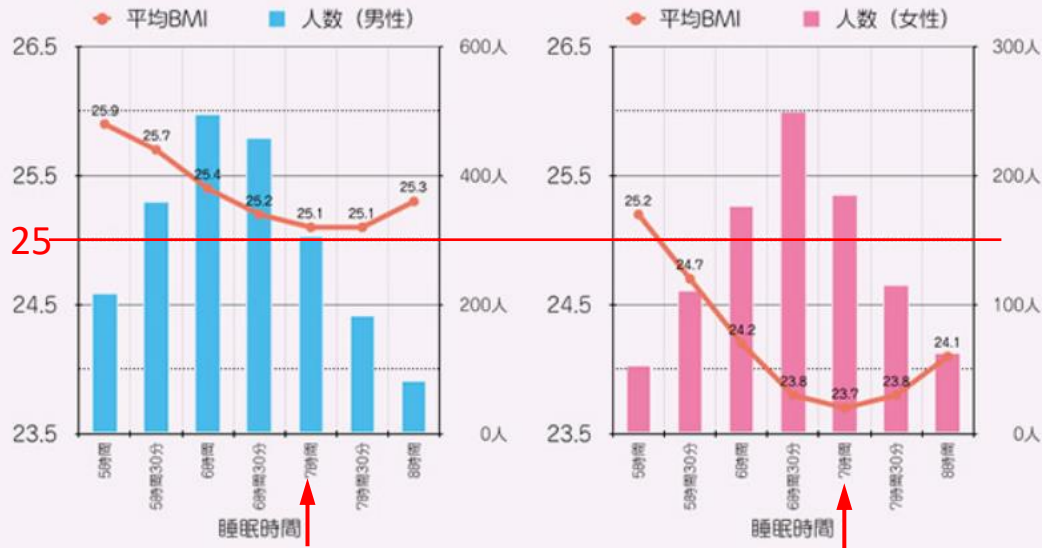
○睡眠時間が短いものでは虚血性心疾患死亡(女性のみ)や総死亡のリスクが高い。
○睡眠時間が長いものでは脳卒中死亡や総死亡のリスクが高い。





睡眠時間別の平均BMIと人数

2018年3月 ドコモ・ヘルスケア調べ



7時間

7時間

<調査概要>

調査主体 : ドコモ・ヘルスケア株式会社

調査期間 : 2017年1月1日~2017年12月31日

調査方法 : 「WM(わたしムーブ)」に蓄積されたユーザーの「からだデータ」の集計・分析

調査対象 : 【運動、睡眠に関するデータ】「ムーブバンド3」を利用している20代から70代の男女のうち28,591人

【血圧に関するデータ】血圧計を利用している20代から70代の男女のうち4,465人

【体重に関するデータ】体重計を利用している20代から70代の男女のうち92,895人

BMI 値



18.5 未満

低体重 (痩せ)



18.5-25.0

標準



25.0-30.0

肥満 (1度)



30.0-35.0

肥満 (2度)

日本肥満学会の肥満度判定基準

※ BMI値 = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m) >