

## 睡眠に関するアンケート

 プラメドの   
医師会員に  
聞きました!

# 調査概要

## プラメドの医師会員に聞きました！とは…

「プラメド会員の先生が他のプラメド会員の先生に聞いてみたい」テーマで実施するアンケートです

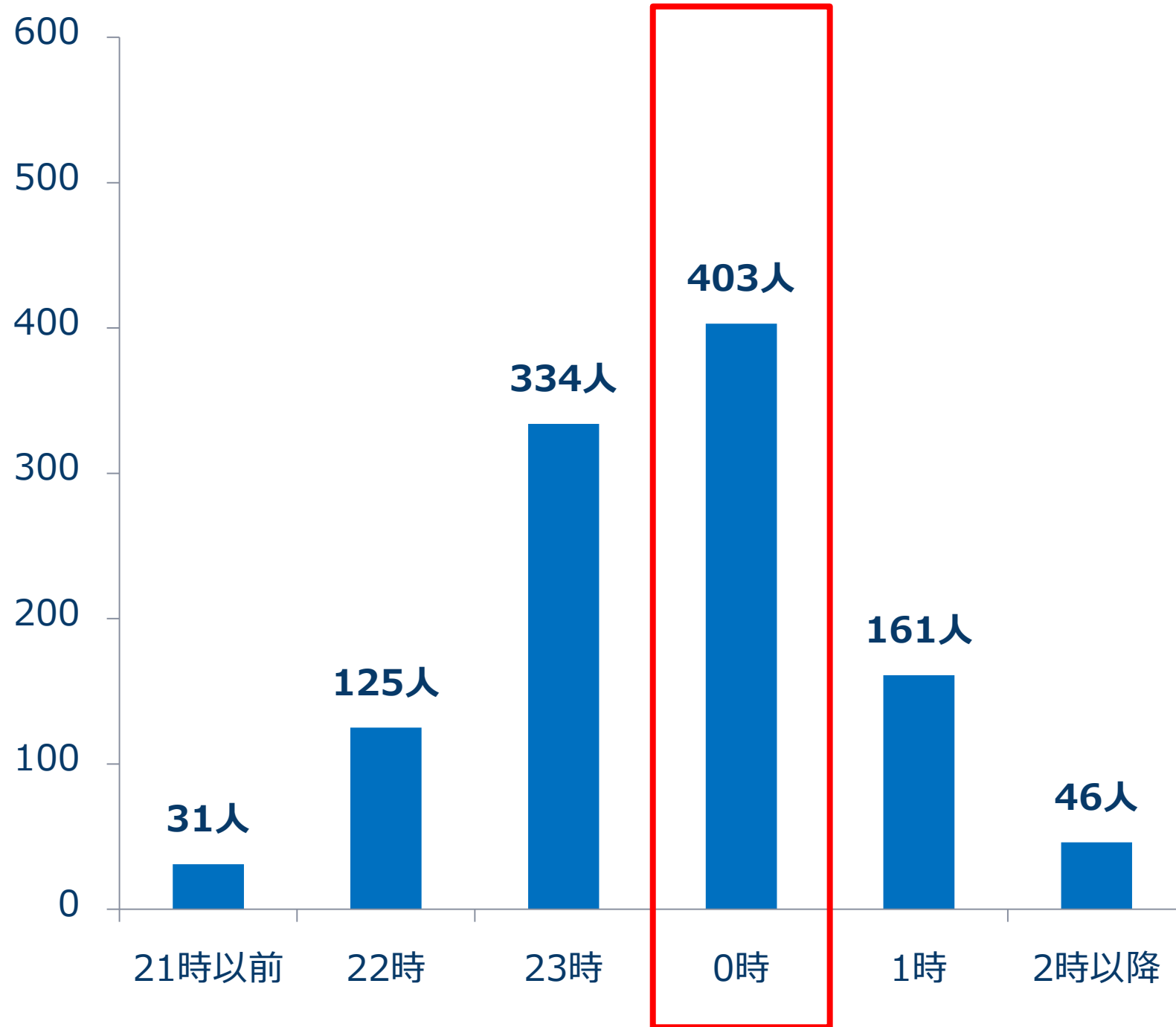
- ◆調査名 : 睡眠に関するアンケート
- ◆調査期間 : 2017年7月13日（木）～21日（金）
- ◆調査手法 : インターネットアンケート
- ◆対象者 : プラメド会員の先生
- ◆回答者数 : 1,100名
  
- ◆調査概要 :
  - ・平均的な就寝時刻・起床時刻・睡眠時間（通常勤務日・休日）
  - ・睡眠時間に対する満足度
  - ・睡眠の質を高めるために、睡眠前に実施していることや心掛けていること
  - ・熟睡するためにこだわっているもの

※調査結果内のN表記について：N=総回答者数、n=一部の回答者数を表しています。

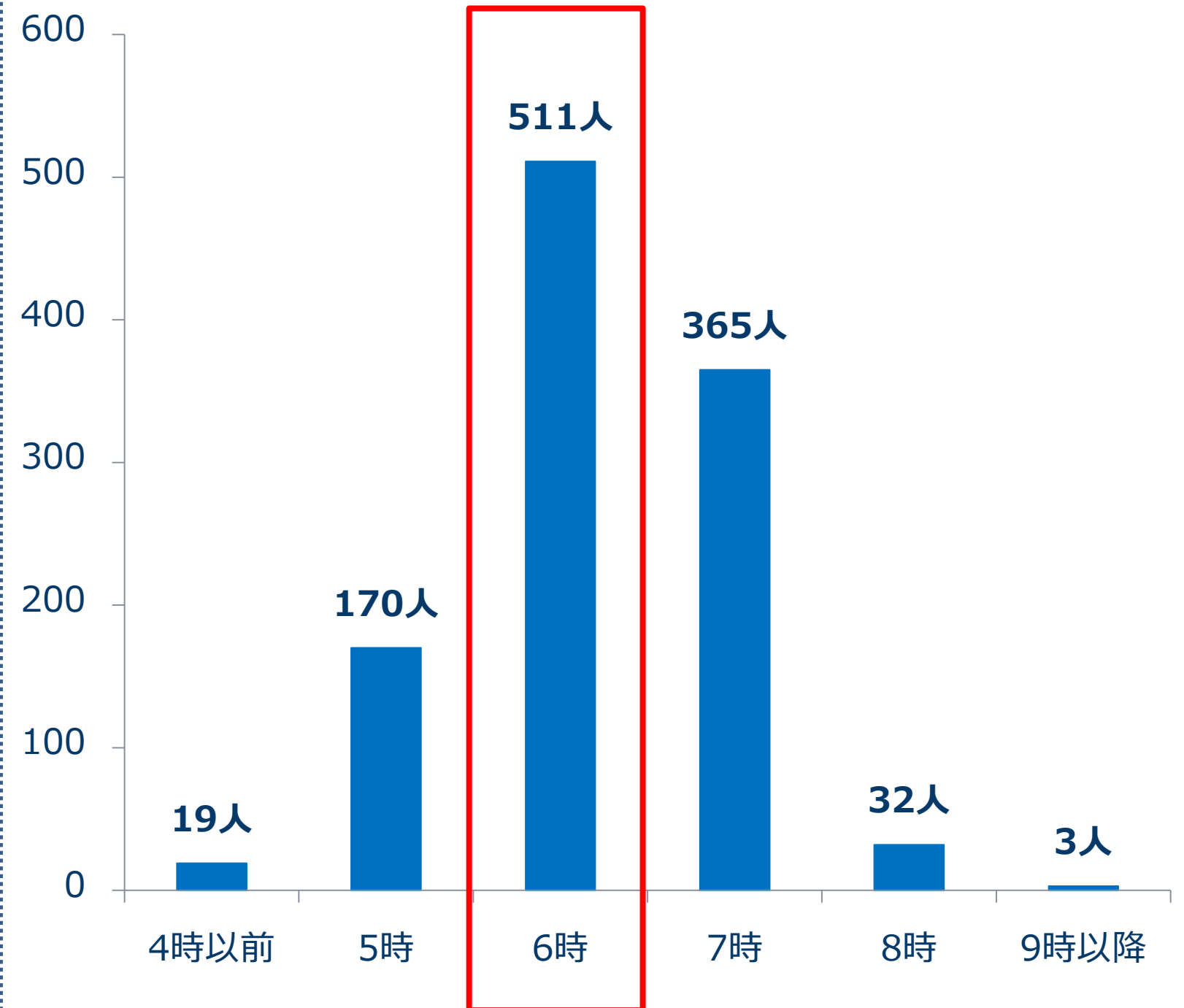
# 【通常勤務日】の平均就寝時刻と起床時刻

N=1,100

## 平均就寝時刻



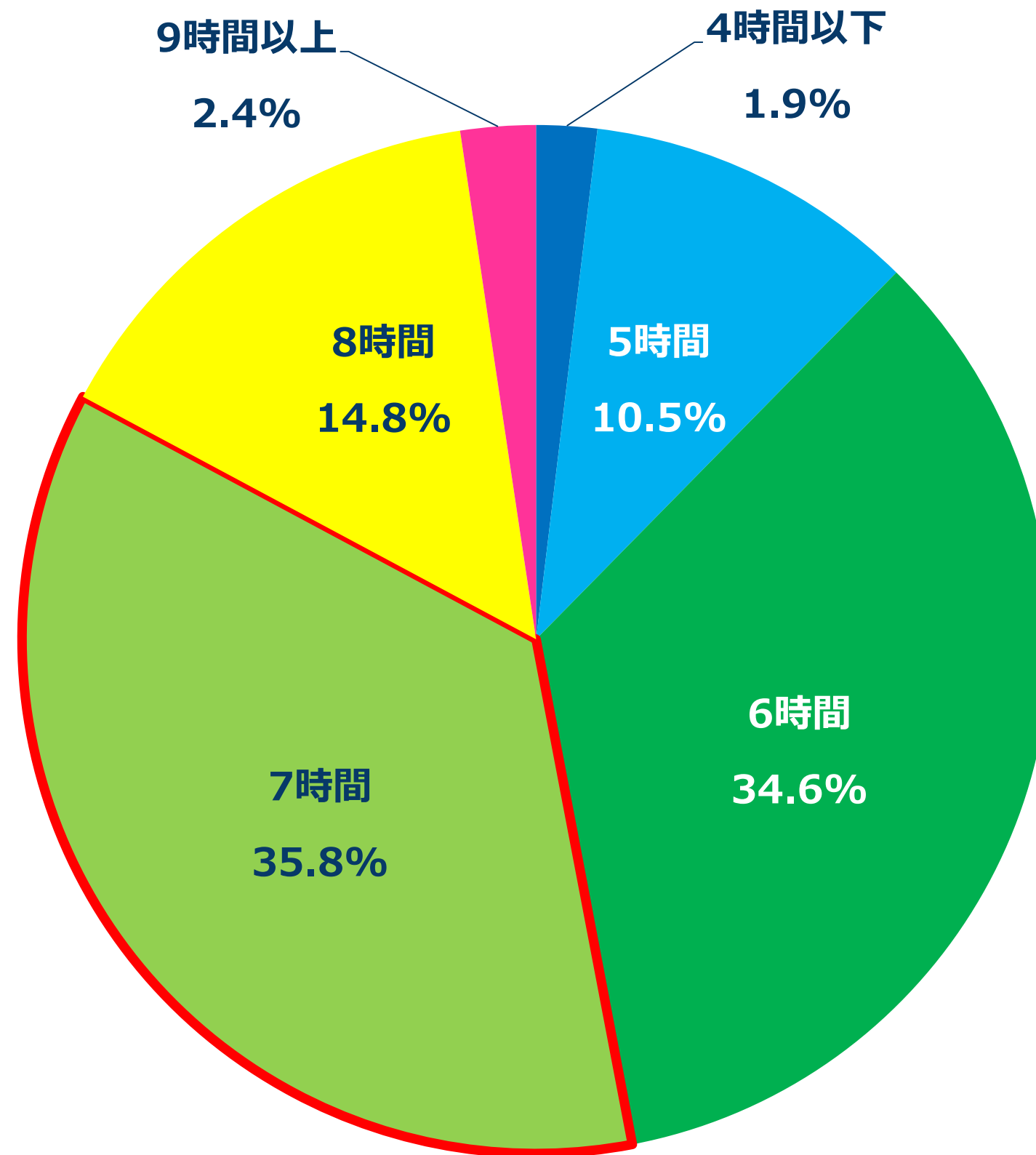
## 平均起床時刻



◎通常勤務日の【平均就寝時刻】は「0時」、【平均起床時刻】は「6時」が最も多く挙げられた。

# 【通常勤務日】の平均睡眠時間

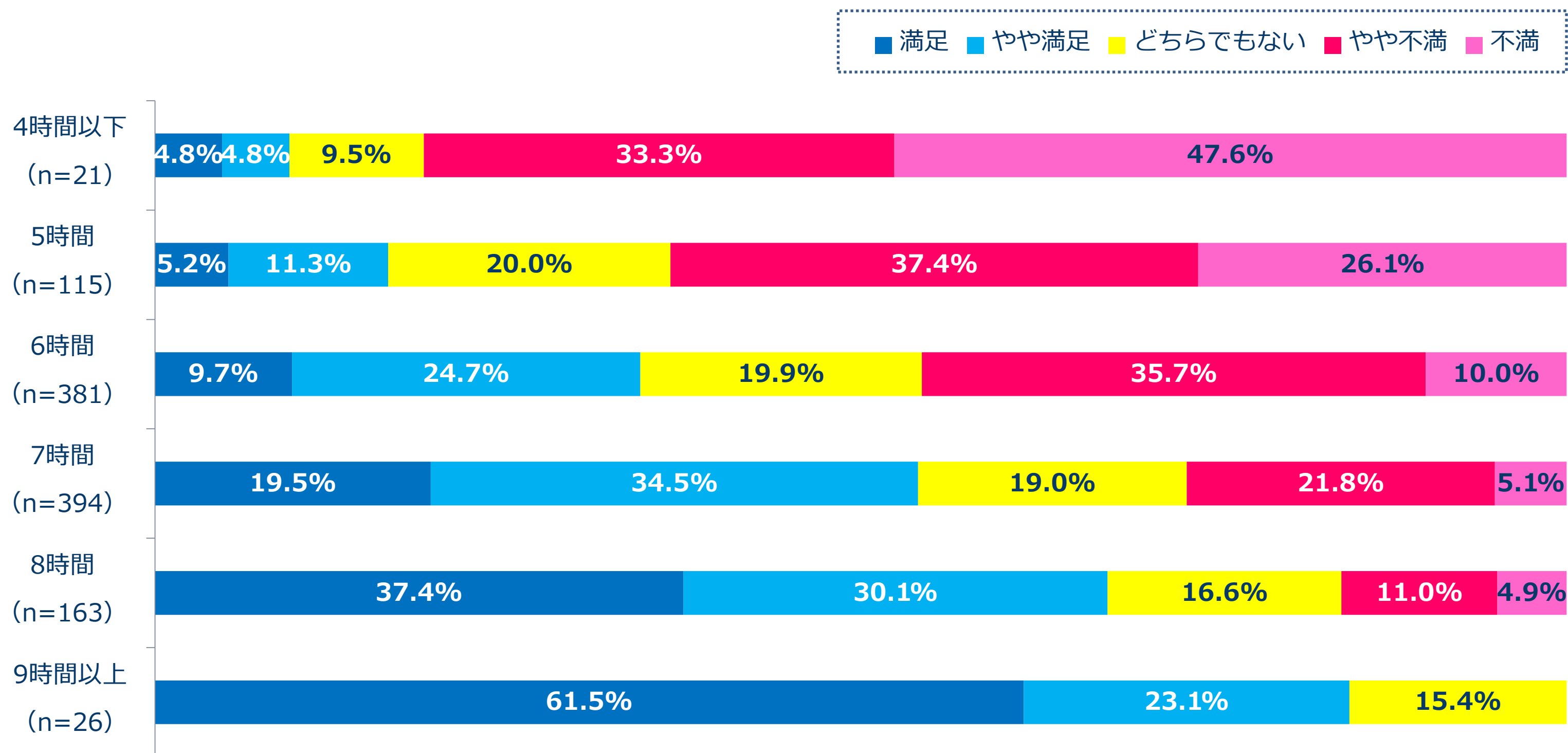
N=1,100



◎通常勤務日の【平均睡眠時間】は「7時間」が最も多く、次いで、「6時間」が挙げられた。

# 【通常勤務日】の睡眠時間に対する満足度

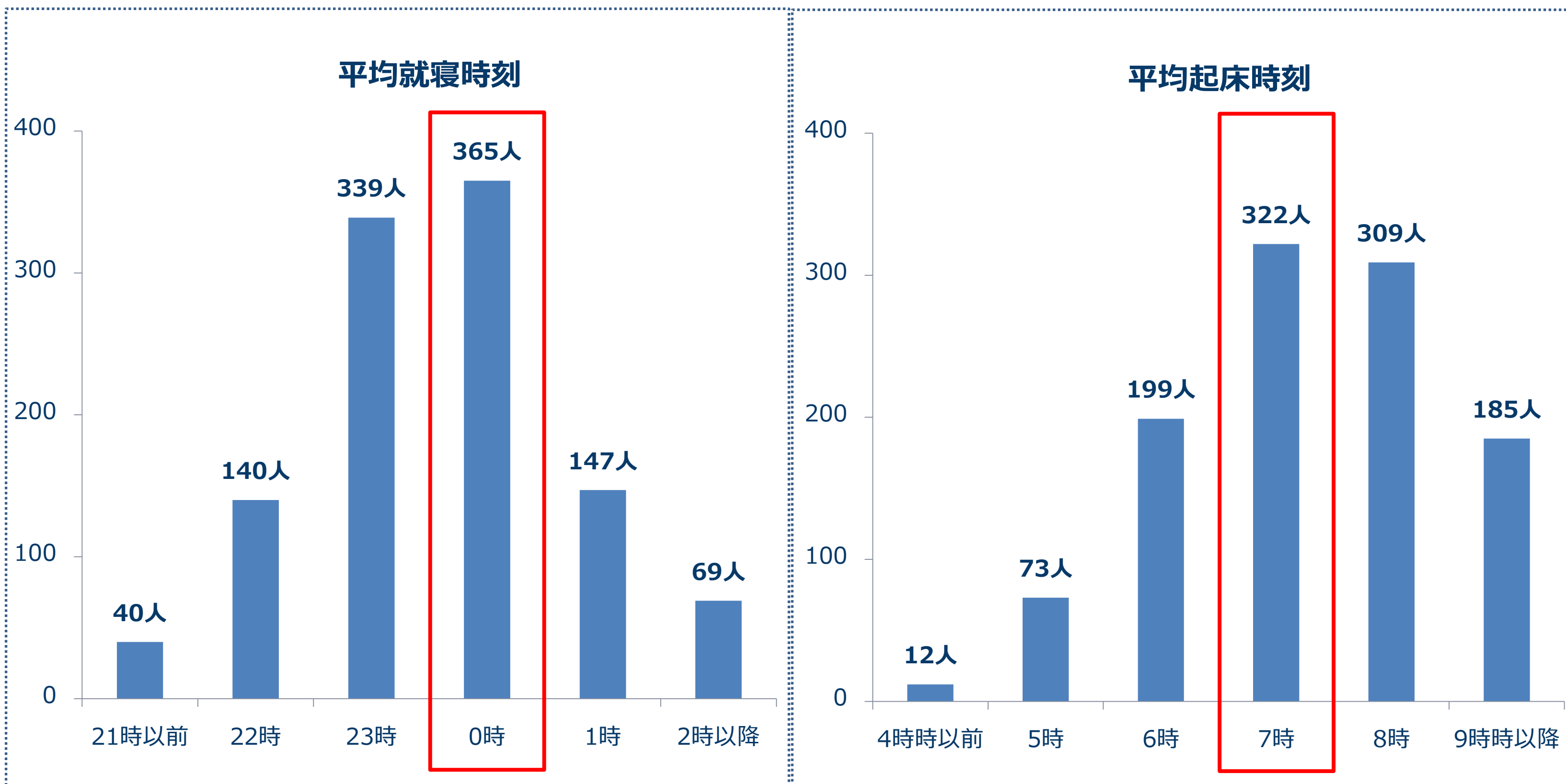
N=1,100



◎通常勤務日の【睡眠時間】の満足度は、「7時間」以上で満足（満足+やや満足）が不満（やや不満）上回る傾向にあることがわかった。

# 【休日】の平均就寝時刻と起床時刻

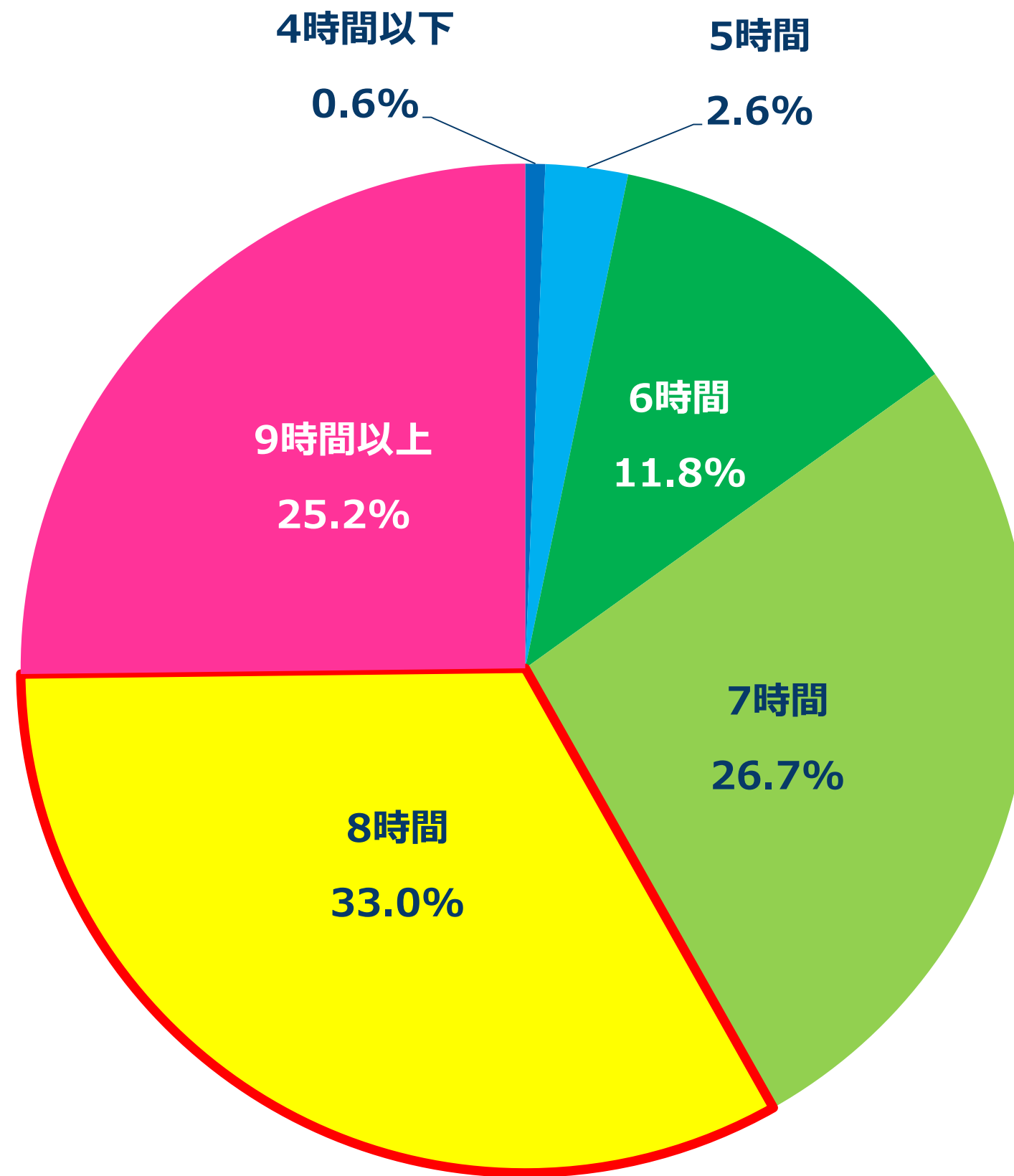
N=1,100



◎休日の【平均就寝時刻】は「0時」、【平均起床時刻】は「7時」が最も多く挙げられた。

# 【休日】の平均睡眠時間

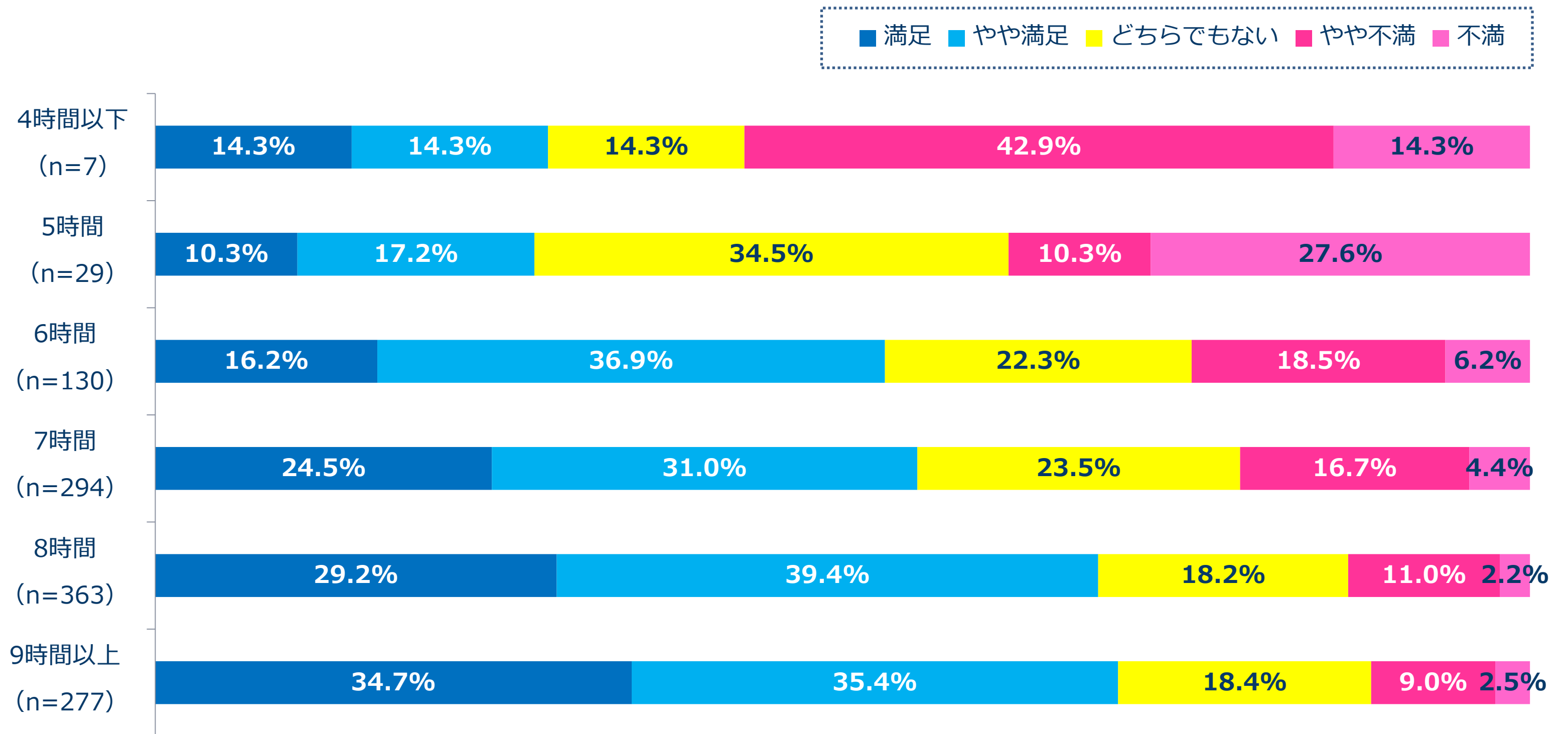
N=1,100



◎休日の【平均睡眠時間】は「8時間」が最も多く、次いで、「7時間」が挙げられた。

# 【休日】の睡眠時間に対する満足度

N=1,100

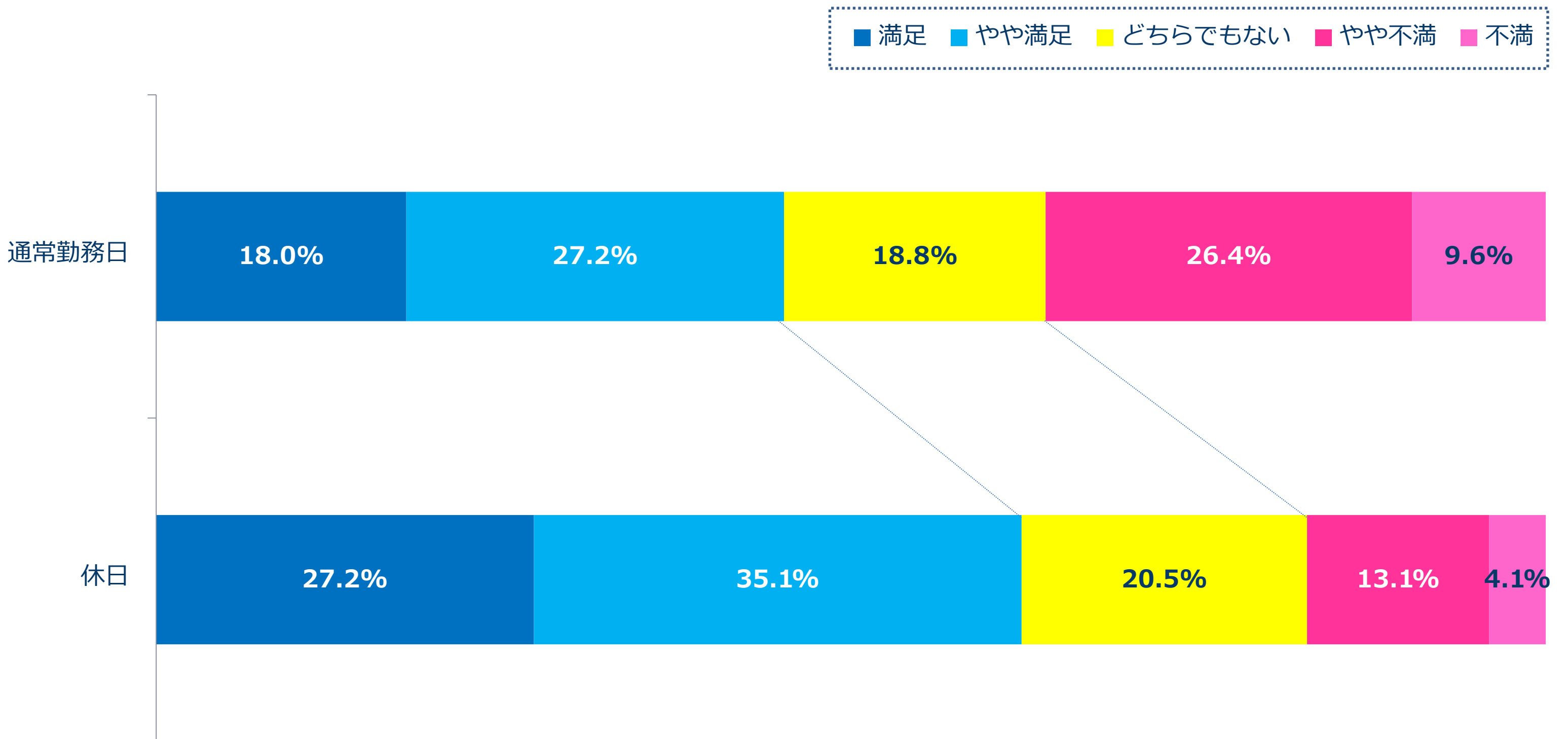


◎休日の【睡眠時間】の満足度は、「6時間」以上で満足（満足+やや満足）が不満（やや不満）を上回る傾向にあることがわかった。



# 通常勤務日と休日の睡眠時間の満足度を比較

N=1,100

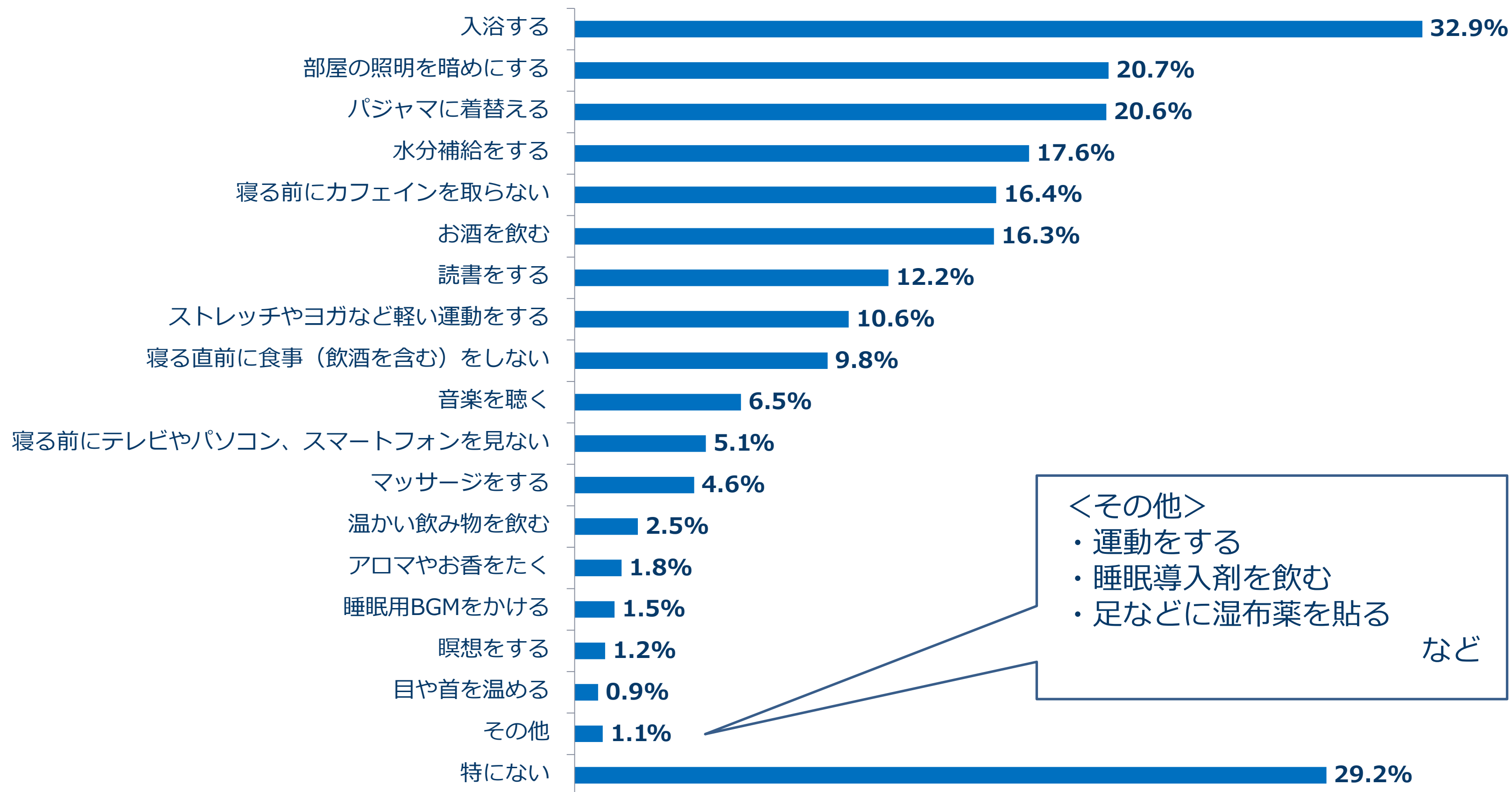


◎通常勤務日と休日の満足度を比較すると、【休日】の満足度（満足+やや満足）は【通常勤務日】の約1.4倍高い結果となった。

# 睡眠の質を高めるために実施していることや心掛けていること

(複数回答)

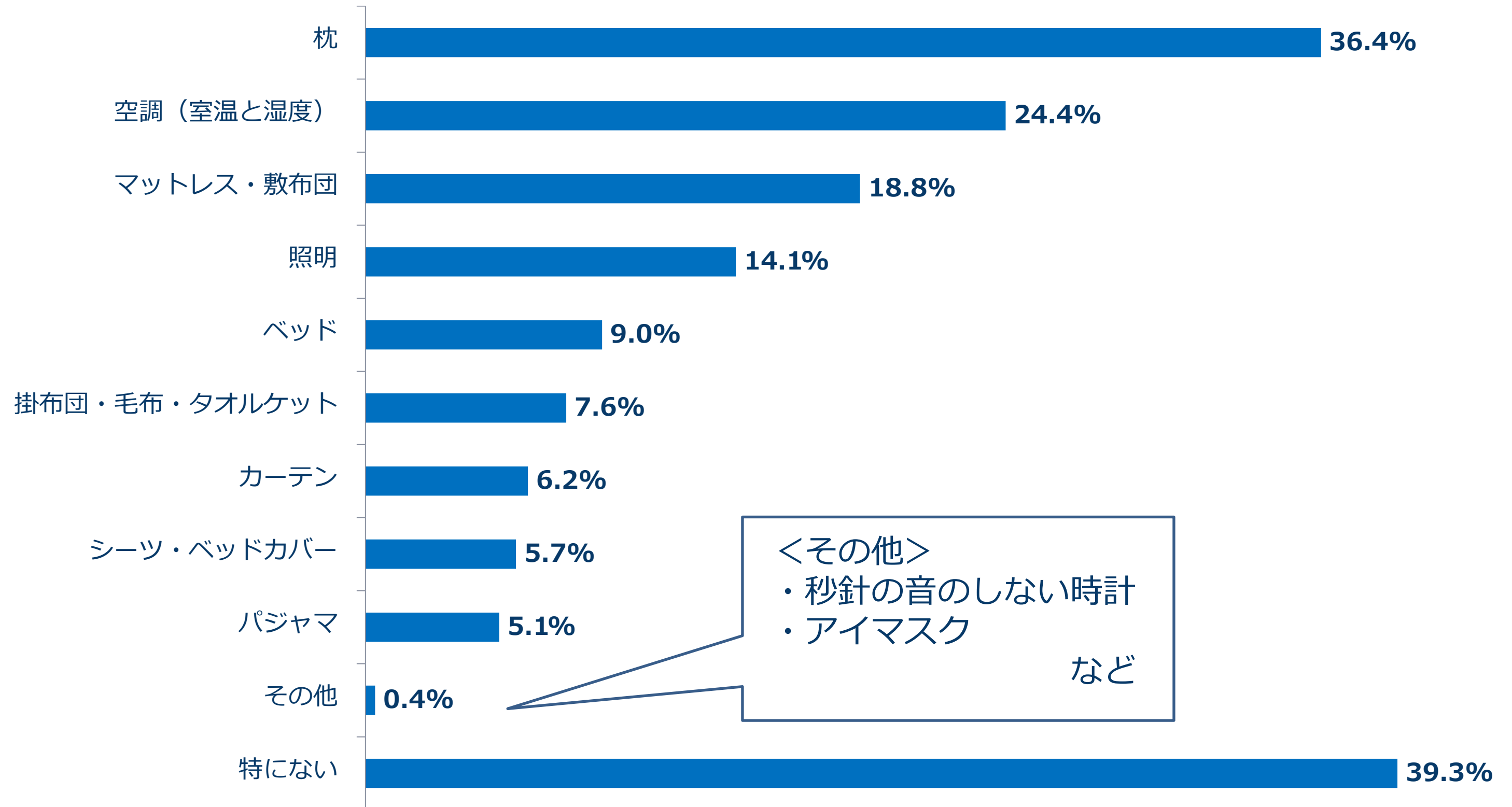
N=1,100



◎「入浴する」が最も多く、次いで、「部屋の照明を暗めにする」、「パジャマに着替える」が挙げられた。

# 熟睡するためにこだわっていること（複数回答）

N=1,100



◎ 「枕」にこだわりをもっている先生が最も多く、次いで、「空調（室温と湿度）」、「マットレス・敷布団」が挙げられた。

プラメドの医師会員に聞きました！はくプラメド会員の先生が他のプラメド会員の先生に聞いてみたいテーマで実施するアンケート>です。アンケート結果は、毎回私たちが普段知りえない先生方の勤務状況やお考えについて新たに知る機会となっています。

今回のアンケートでは、「睡眠」についてお伺いしました。通常勤務日の平均睡眠時間は7時間、休日は8時間が最も多く、休日の方が1時間程度長いことがわかりました。また、入浴するや部屋の照明を暗くしたり、枕や空調を整えたりするなど、良質な睡眠を得るために工夫されている様子が伺えました。本アンケートの結果が先生方のご参考となれば幸いです。

今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。プラメド社員一同

社名にこめられた想い

## Platform for Medicine = PLAMED

社名の「PLAMED(プラメド)」は、「Platform for Medicine」の略です。

プラメドは、その社名に込められた通り、医学の目的のために活動をしているインテグラーブ企業です。

この社名に則り、医療現場の“現状”“問題”“解決策”を正確に把握し、医療現場や社会に迅速に伝えるための仕組みを提供していきます。そして、「医療現場からの出発」を掛け声に、より良い医療環境づくりのためのお手伝いをしていきます。

**PLAMED**  
PLATFORM FOR MEDICINE

# PLAMED

PLATFORM FOR MEDICINE