

3月18日は“睡眠の日”

睡眠のお悩みランキング 1位は「夜中に目が覚める」

フラコラ会員アンケートを実施。プロが実践する睡眠の質を上げる方法とは？

先端美容を追求し、エイジングケア美容液 No.1[※]ブランドの「fracora(フラコラ)」は、3月18日の“春の睡眠の日”にちなみ、「睡眠に関するお客様アンケート」を実施いたしました。その結果についてお知らせいたします。

◆フラコラ世代女性の平均睡眠時間は“5～6時間”が最多。“眠れていない”という方が約3割に。

経済協力開発機構（OECD）が2021年に発表した調査では、日本人の平均睡眠時間は7時間22分という結果でした。今回のフラコラ調査では2103の方が回答し、平均睡眠時間実態が“5～6時間”が最多に。40～50代の女性は睡眠時間が短めであることが分かります。

お悩みのランキングでは、“夜中に目が覚める”が31%で最多に。

続いて“寝起きに疲労感がある”、“睡眠時間が足りない”、“日中に眠くなる”、“寝つきが悪い”が20%を超える結果となりました。

◆生活の工夫で睡眠の質を向上！

新しくなったフラコラのビューティー・健康情報メディア

「Cell La Vie（セラヴィ）」で配信中

睡眠の質を上げることで、頭の中がスッキリするだけでなく、お肌の状態や仕事パフォーマンスの向上、太りにくくなるなど、メリットが沢山あります。

フラコラのビューティー・健康情報メディア「Cell La Vie（セラヴィ）」では、“食事”、“運動”、“睡眠”などそれぞれに着目した7つのカテゴリで生活に取り入れやすい情報を配信しています。

また、2023年3月12日からは睡眠研究の第一人者柳沢正史教授のインタビュー記事を連載いたします。睡眠の仕組みから、質向上の方法まで盛りだくさんの全5話、是非ご覧ください。



3月13日公開 レム睡眠とノンレム睡眠ってどんなもの？睡眠不足によって太りやすくなるって本当？

<https://www.fracora.com/ageless/9322>

3月14日公開 睡眠の鍵を握るのは「体内時計」だった！シフトワーク・夜勤の健康リスクとは？

<https://www.fracora.com/ageless/9335>

3月15日公開 昼間に眠いのはどうして？徹夜や睡眠不足の影響で脳の働きは「酩酊状態」に！

<https://www.fracora.com/ageless/9346>

3月16日公開 睡眠の質を改善する方法とは？忙しい人におすすめの昼寝「パワースナップ」も紹介

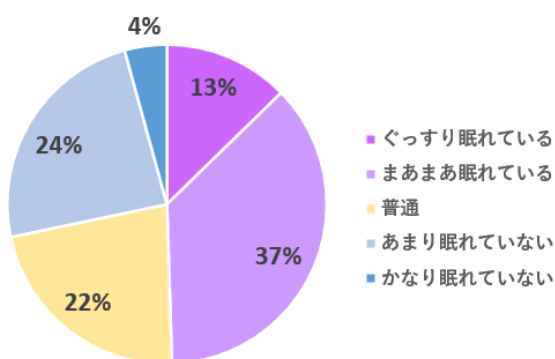
<https://www.fracora.com/ageless/9354>

3月17日公開 プロが実践する睡眠の質を上げる方法とは？寝ているときに「夢を見る理由」も解説

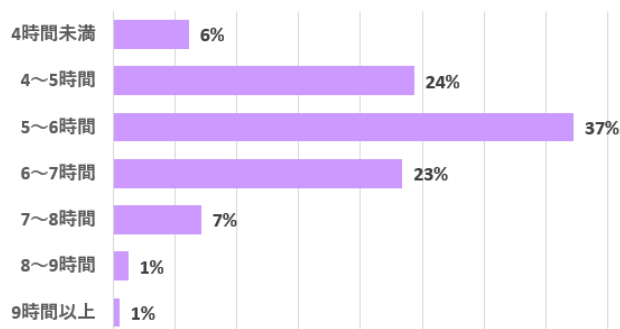
<https://www.fracora.com/ageless/9371>

◆「睡眠に関するお客様アンケート」結果 図表

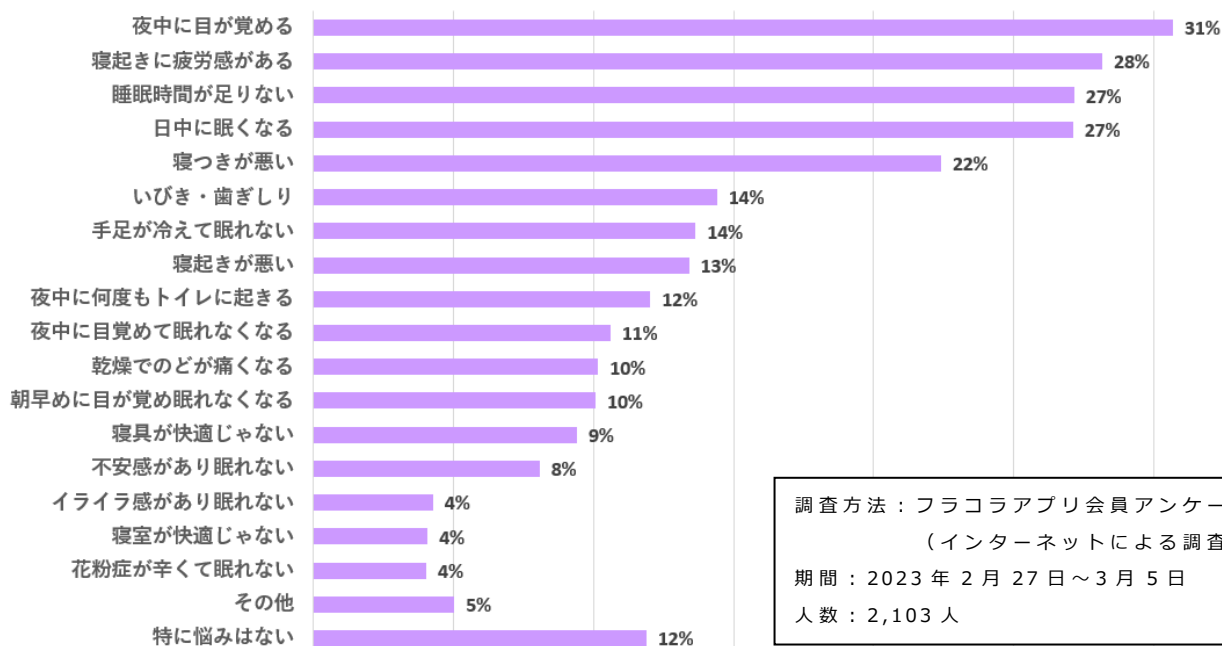
Q1. よく眠れていますか？



Q2. 平均睡眠時間は何時間程度ですか？



Q3. 睡眠についてお悩みはありますか？（複数回答）



調査方法：フラコラアプリ会員アンケート
（インターネットによる調査）
期間：2023年2月27日～3月5日
人数：2,103人

◆フラコラの睡眠研究

フラコラを運営する株式会社協和では、掲げているミッション「良い食事、良い睡眠、良い運動と生命科学の最先端テクノロジーを通じて、お客様1人1人が美顔・美髪・美Bodyになって頂き、お客様1人1人の免疫力が高まり、疲れない身体づくりを実現する」を遂行するために、最先端の生命科学の研究をおこなう大学や企業と協業しノウハウと商品を開発しています。

睡眠の分野においては、世界トップレベルの研究拠点である筑波大学「国際統合睡眠医科学研究機構」（機構長：柳沢正史）を母体とする筑波大学発スタートアップ企業株式会社S'UIMINと連携。株式会社S'UIMINが提供する「InSomnograf®」を活用した睡眠解析を行い、フラコラの定額制サービス「エイジングケア3.0サービス」のプラン設計（おやすみプラン）や、同サービス加入者様へ協業で得た情報をもとにしたカウンセリングLIVEなどを実施しています。

参考：「fracora」運営の協和 筑波大学発のスタートアップ企業 株式会社S'UIMIN へ出資

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000225.000026320.html>

◆フラコラの睡眠の質向上に向けた発信

フラコラ会員向け睡眠調査は 2020 年 2 月からフラコラアプリ上で四半期ごとに定期実施しています。その当時から睡眠時間は 5~6 時間が最多で変わりがなく、更に多くの方が“プラス 1 時間以上眠りたい”とアンケート回答されています。

大人世代は睡眠時間の不足の他にも、「就寝をしても疲労感が取れない」・「寝付きがわるき、なかなか寝付けない」・「夜中に目が覚める」など、加齢による睡眠の質の悪化に関するご相談が多く寄せられます。

睡眠が健康・美容に良いことは多くの女性に認知され、睡眠改善の取り組みも広がってきています。しかし、個人の感覚だけでは、実生活における改善は思うように進まず悩まれる方が多いです。InSomnograf®のような制度の高い脳波計測の他、日常管理ができる Google Fitbit などのスマートウォッチでの睡眠の質を可視化し、感覚だけではない実際の変化を日々睡眠の質をモニタリングすることで、睡眠改善に成功する方も多いです。

フラコラでは Cell La Vie や「エイジングケア 3.0 サービス」のカウンセリング LIVE などを活用し、睡眠改善のコツや Fitbit の活用法をお届けすることで、お客様の「睡眠の質」改善をサポートしています。

大木都（上級 睡眠健康指導士 / Cell La Vie 編集長）

◆ビューティー・健康情報メディア「Cell La Vie（セラヴィ）」とは？

「Cell La Vie（セラヴィ）」とは、カラダを構成する「Cell・細胞」を元気にする最新の生命科学や「La Vie・人生」を表す造語です。「Ageless+（エイジレスプラス）」というサイト名から 2023 年 3 月に名称変更しました。

フラコラは、2022 年に新ブランドメッセージ「エイジングケア 3.0」を掲げました。エイジングを戻すために。「Cell La Vie」を通じ何歳でも健康で輝く、楽しい人生を歩んでいただくためのビューティー・健康情報をお届けしてまいります。

「Cell La Vie（セラヴィ）」：<https://www.fracora.com/ageless/>

■エイジングケア美容液ブランドシエア No.1※

■2022 年度「東京都スポーツ推進企業」に 8 年連続で認定：東京都生活文化スポーツ局
https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/company/suishin_2022.html

※化粧品マーケティング要覧 2022No.1 美容液抗老化 2021 年実績(株)富士経済

< 会社概要 >

- 会社名：株式会社協和
 - 設立：1960 年
 - 住所：〒160-0023 東京都新宿区西新宿 1-22-2 新宿サンエービル 9F
 - 代表取締役：堀内泰司
 - 事業内容：ビューティー & ヘルス事業
- ブランド名『フラコラ』 <https://www.fracora.com/>



《本件に関する報道関係者のお問い合わせ先》

株式会社 協和 広報 PR 推進室：神谷(カミヤ)

TEL: 03-5326-8001 / E-mail: event_pr@kyowa-group.co.jp