



# レスメド世界睡眠調査 2025

# 目次

03 **睡眠不足に悩む世界**

---

04 **安らぎのない世界**

---

05 **睡眠の質がもたらす波及効果**

---

07 **職場の生産性に潜む消耗**

---

09 **女性の睡眠不足：何が女性の眠りを妨げているのか**

---

11 **睡眠離婚 – 良くも悪くも？**

---

13 **より良い睡眠への投資**

---

14 **睡眠トラッキングが重要な理由**

---

15 **睡眠の時代、今こそ自分の睡眠を優先するとき**

---

16 **今こそ行動を起こすとき**

---

# 睡眠不足に悩む世界

睡眠は、健康、生産性、人間関係にとって非常に重要です。それでも、何百万人もの人々が毎晩ストレスや不安、落ち着かない状況に葛藤しています。

レスメドは、世界の睡眠の質の状態をよりよく理解するために、第5回世界睡眠調査を実施し、13カ国の30,026人に調査を実施し、持続的な世界的な睡眠危機を発見しました。

アメリカ睡眠医学会が推奨する最低7時間の睡眠時間は満たしているものの<sup>1</sup>、睡眠の質には満足しておらず、週3回近く不安な気持ちで1日をスタートさせている人も多いようです。それは現代生活のパラドックス — 睡眠の質は、その価値が認知されつつあるにもかかわらず、不足しているのです。

重要な点：問題は認識しているものの、多くの人は睡眠不足を諦めており、5人に1人（22%）が助けを求めようとしなないという結果に。米国、日本、シンガポールでは33%、オーストラリアでは41%にのぼります。この自己満足には犠牲が伴います。気分の悪化、集中力の低下、人間関係の緊張、職場のパフォーマンスの低下などです<sup>2</sup>。

では、何が人々の足かせになっているのでしょうか。なぜ睡眠の質は見過ごされやすいのでしょうか。このレポートでは、より良い睡眠への障壁、睡眠不足の影響、安眠を取り戻すための解決策について調査しています。

1 Watson, Nathaniel F et al. "Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society." *Sleep* vol. 38,6 843-4. 1 Jun. 2015,

2 Medic G, Wille M, Hemels ME. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nat Sci Sleep*. 2017 May 19;9:151-161

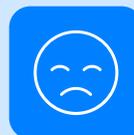
## 世界の睡眠事情



人々の平均睡眠時間は毎晩7時間<sup>1</sup> - 米国睡眠医学会と睡眠学会が推奨するガイドラインに適合



しかし、質の良い睡眠は1週間に4回（3.97）しか取れず、3回は満足のいくものではない



約3分の1の人が、週に3回以上の入眠（34%）や中途覚醒（29%）に悩んでいる

# 安らぎのない世界

目まぐるしい現代社会では、睡眠が犠牲になることがよくあります。仕事や家庭生活、社会的期待をこなす一方で、セルフケアの時間を切り開くことは、不可能なパズルをしているように感じることもあります。

ソーシャルメディアはこのプレッシャーを増幅させ、他の誰もが難なく「すべてをこなしている」ように見せてしまいます。2023年のJournal of Public Healthの調査では、ソーシャルメディアユーザーの間で「悪い睡眠の質と間欠的/不安的な睡眠パターンのリスクが大幅に高まる」ことが判明しました<sup>3</sup>。

回答者の睡眠の質低下の要因トップ5は、以下の通りです。

## ストレス

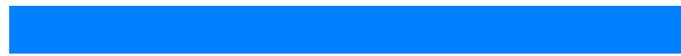
57%



睡眠に悪影響を及ぼす要因としてストレスが最も高いのはインド（69%）、韓国（67%）、タイ（65%）、シンガポール（65%）、ドイツ（61%）。

## 不安

46%



要因として挙げたのはZ世代（53%）が最も高かった。

## 経済的なプレッシャー

31%



女性も男性も同じように、経済的なプレッシャーによって眠れなかったと回答。

## メンタルヘルスの状況

17%



睡眠を阻害するメンタルヘルスの状態を挙げる割合が最も高いのは中国（24%）と日本（23%）。

## 家族・人間関係の問題

15%



現在パートナーと別居している人は、これを挙げる人が最も多かった（19%）。

<sup>3</sup> Al Kazhali M, Shahwan M, Hassan N, Jairoun AA. Social media use is linked to poor sleep quality: The opportunities and challenges to support evidence-informed policymaking in the UAE. *J Public Health (Oxf)*. 2023

# 睡眠の質がもたらす波及効果

睡眠は、人々の心身の健康と幸福に大きな影響を与える。

十分な休息を取ることで、気分、集中力、身体的健康、精神的健康、生産性が向上すると世界的に報告されています。世界中のほぼすべての人が、十分な睡眠をとることで気分がよくなると答えています。

# 89%

の人が快眠によって気分がよくなることに同意

睡眠の質が悪いと、次のような深刻な結果につながるということが研究で明らかになっています。



## 精神的苦痛

一晩の睡眠時間が6時間以下の人は、精神的苦痛を頻繁に受ける可能性が 2.5倍<sup>4</sup> 高い。



## 危険な運転

Sleep<sup>5</sup> 誌によると、7時間未満の睡眠はその後24時間以内に自動車事故に遭うリスクを高め、睡眠時間が4時間未満の人は最も危険度が高くなる。



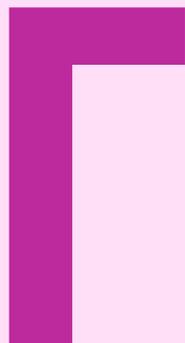
## 慢性的な健康状態

睡眠不足（6時間未満）は、2型糖尿病や心臓病の発症リスクの増加<sup>6</sup>と関連。

4 Blackwelder A, Hoskins M, Huber L. Effect of Inadequate Sleep on Frequent Mental Distress. *Prev Chronic Dis* 2021

5 Oxford University Press USA. (2018, September 18). Sleep deprived people more likely to have car crashes. *ScienceDaily*. Retrieved February 10, 2025

6 Chaput et al, Routinely assessing patients' sleep health is time well spent, *Prev Med Reports*, 2019



慢性的な睡眠不足は、認知機能の低下や気分障害のリスクを高め、不安やうつ病のリスクを高めます。睡眠時無呼吸症候群が未治療または管理不十分な場合、このリスクはさらに大きくなり、心不全、糖尿病、さらには脳卒中のような他の慢性的な健康や生命を脅かす疾患のリスクが高まる可能性があります。だからこそ、睡眠障害の治療について医師と話し合うことがとても重要なのです」

– Carlos Nunez, M.D., Chief Medical Officer at ResMed

## より良い睡眠、より良い世界

### 睡眠不足がもたらす影響トップ 5 :



51%

日中の過度の眠気



48%

気分が悪い



36%

イライラしやすい



32%

朝の頭痛



31%

集中できない

### ぐっすり眠った後に人々が実感する利点のトップ 5 :



42%

気分の向上



41%

集中力の向上



37%

より強い身体的健康



37%

メンタルヘルスの向上



35%

生産性の向上

# 職場の生産性に潜む消耗

質の良い睡眠は仕事のパフォーマンスにとって極めて重要です。睡眠不足は、記憶や注意力、意思決定などの認知機能を低下させます<sup>7</sup>。実際、米国医学研究所 (Institute of Medicine) の睡眠医学・研究委員会は、睡眠不足 (一晩の睡眠時間が6時間以下など) が認知能力を著しく低下させ、完全な睡眠不足に匹敵する影響を及ぼすことを発見しました<sup>7</sup>。重要なことは、この研究で睡眠不足に陥った人々は「パフォーマンスの低下をほとんど認識していなかった」ということです。このことは、日常の機能および意思決定において、睡眠不足の隠れたリスクを浮き彫りにしています<sup>7</sup>。

**良好な睡眠は仕事のパフォーマンスにとって重要であるにもかかわらず、約半数の従業員は、雇用主が自分の睡眠の健康を気にしていないと考えています。**

驚くべきことに、10人に7人の従業員は、質の悪い睡眠のために少なくとも1回は病欠したと認めており、生産性、チームの士気、プロジェクトの納期<sup>8</sup>に影響を与える混乱の波紋を広げています。睡眠不足の波紋は、欠勤をはるかに超えて広がります。

雇用されている回答者の

# 71%

は、睡眠不足が原因で少なくとも1回は病欠したことがある。

欠勤の目に見えない対極にあるプレゼンティズム (従業員が出勤しても疲労がひどく、ベストな状態で働けない状態) は、気づかれないことが多く、定量化が難しいものの、同様に損害を与える形で生産性の低下を悪化させます。当然、疲弊した従業員は生産性が低下しがちです。米国だけでも、従業員1人あたり毎年1,200ドルから3,100ドルの損失をビジネスに与えていることとなります<sup>9</sup>。

**雇用主の観点から見ると、慢性的な睡眠の問題は従業員のエンゲージメントを低下させます。疲弊した従業員は仕事とのつながりを感じにくくなり、イノベーション、コラボレーション、全体的な仕事の満足度が低下します<sup>10</sup>。**

このようなエンゲージメントの低下は離職率の上昇を招き、採用やトレーニングにコストがかかるサイクルを生み出し、リソースを浪費して成長を妨げます。

雇用主は、睡眠の健康を職場のウェルネスの重要な要素として認識する必要があります。

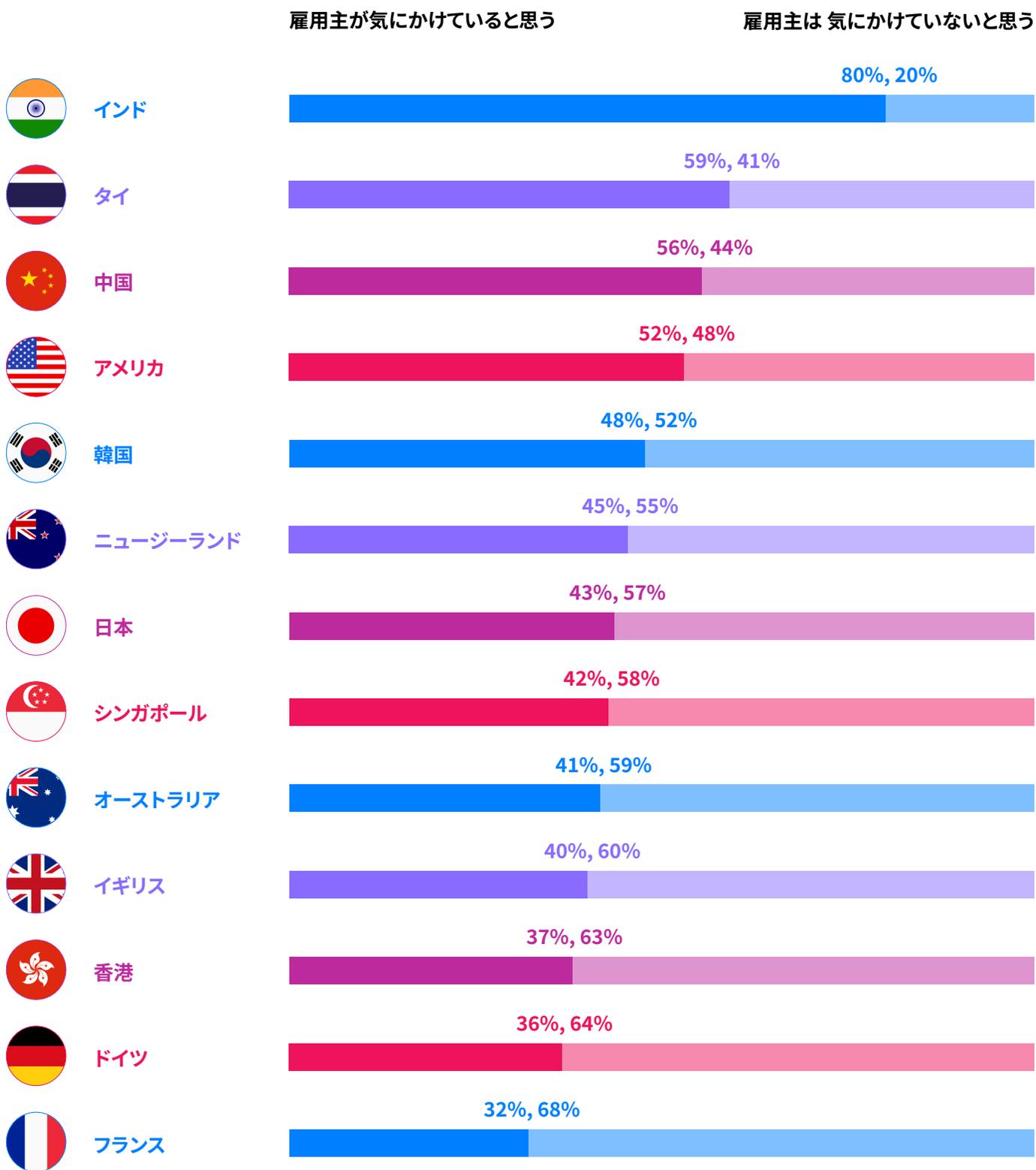
<sup>7</sup> National Library of Medicine, Functional and Economic Impact of Sleep Loss and Sleep-Related Disorders, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19958/>

<sup>8</sup> Widera E, Chang A, Chen HL. Presenteeism: a public health hazard. *J Gen Intern Med.* 2010;25(11):1244-1247. doi:10.1007/s11606-010-1422-x

<sup>9</sup> National Safety Council, <https://www.shrm.org/topics-tools/news/risk-management/how-sleep-loss-impacts-employees-and-costs-companies>

<sup>10</sup> Schlepner R, Kühnel J. Fueling Work Engagement: The Role of Sleep, Health, and Overtime. *Front Public Health.* 2021

## 国別の睡眠健康に対する雇用主の懸念の認識



# 女性の睡眠不足： 何が女性の眠りを妨げているのか

睡眠に関しては、女性と男性の間に顕著な隔たりがあります。女性は男性よりも質の悪い睡眠をとる夜が多く、その主な原因としてストレスや不安が挙げられています。

**平均して、女性は男性(4.13日)に比べ、週に熟睡できる夜が少なく(3.83日)、週に3回以上寝つきが悪いと報告する傾向が強い(38%対29%)。**

この問題をさらに複雑にしているのは、女性が男性よりも多くの睡眠を必要とする場合があるという事実です。ラフバラー大学睡眠研究センターの研究によると、女性の脳は一日中よく働き、多くの場合マルチタスクをこなすため、回復のための睡眠の必要性が高まるそうです<sup>11</sup>。

月経、妊娠、更年期などのホルモンの変化は、さらに睡眠を乱します。Sleep Medicine 誌に掲載された睡眠と女性の健康に関する研究によると、月経中の女性は(月経に関連した重大な症状がない場合でも)月経前の週に睡眠の質が低下し、睡眠障害が大きくなることが判明しました<sup>12</sup>。

睡眠障害は、ホルモンの変化、特にエストロゲンやプロゲステロンの上昇によって妊娠が進行すると悪化することが多く、睡眠のリズムを乱します。頻尿、腰痛、胎動などの身体的不快感や、レストレスレッグス症候群、睡眠呼吸障害などの症状は、妊娠中の睡眠の質にさらに影響を与えます<sup>13</sup>。

**世界的には、閉経期の睡眠障害は一般的かつ顕著で、女性の51%に影響していることが研究で明らかになっています<sup>14</sup>。**

私たちの調査では、閉経していない女性の33%に対して、閉経後の女性のほぼ半数(44%)が、週に3日以上入眠障害を訴えていることがわかりました。眠り続けることも重要な問題で、更年期女性の36%が苦労しているのに対し、若い女性では28%でした。

イライラに加えて、男性(45%)よりも女性(51%)の方が、睡眠前の習慣(寝る前に行く、そろそろ休んで眠るときという合図を体にするための行動)を省くことで、入眠や睡眠維持が難しくなると答えています。ストレス(57%)、不安(47%)、経済的プレッシャー(31%)が睡眠障害のトップで、女性の5人に1人がパートナーを夜の障害として挙げています。パートナーが睡眠を邪魔する理由について女性が挙げた理由は、パートナーのいびき、大きな呼吸、喘ぎ(37%)が最多でした。

<sup>11</sup> Loughborough University's Sleep Research Center, Women Need More Sleep Than Men 2015, <http://www.lboro.ac.uk/departments/ssehs/research/behavioural-medicine/sleep-research-centre/keyinterests/name-45028-en.html>

<sup>12</sup> Nowakowski S, Meers J, Heimbach E. Sleep and Women's Health. *Sleep Med Res*. 2013

<sup>13</sup> Yale Medicine: Women, Are Your Hormones Keeping You Up at Night?, <https://www.yalemedicine.org/news/women-are-your-hormones-keeping-you-up-at-night>

<sup>14</sup> Salari N, Hasheminezhad R, Hosseini-Far A, Rasoulpoor S, Assefi M, Nankali S, Nankali A, Mohammadi M. Global prevalence of sleep disorders during menopause: a meta-analysis. *Sleep Breath*. 2023 Oct;27(5):1883-1897

## 睡眠におけるジェンダーギャップ

満足な睡眠が得られない



女性 (3.17) は男性 (2.87) よりも眠りに満足できない夜があると回答する割合が高い

入眠障害



女性 (38%) は男性 (29%) よりも、週に3回以上眠りにつくのに苦労していると回答する割合が高い

睡眠維持障害



女性 (51%) は男性 (45%) よりも、睡眠に必要な手順を踏めていないと、眠りにつき、眠り続けることが難しいと回答する傾向が高い

パートナーが睡眠を妨げる



女性 (20%) は男性 (11%) よりも、パートナーが毎晩睡眠を乱すと回答する割合が高い



この睡眠格差への対処は、女性が直面する特有の課題を認識し、女性の幸福をサポートするための的を絞った解決策を提供することから始まります。

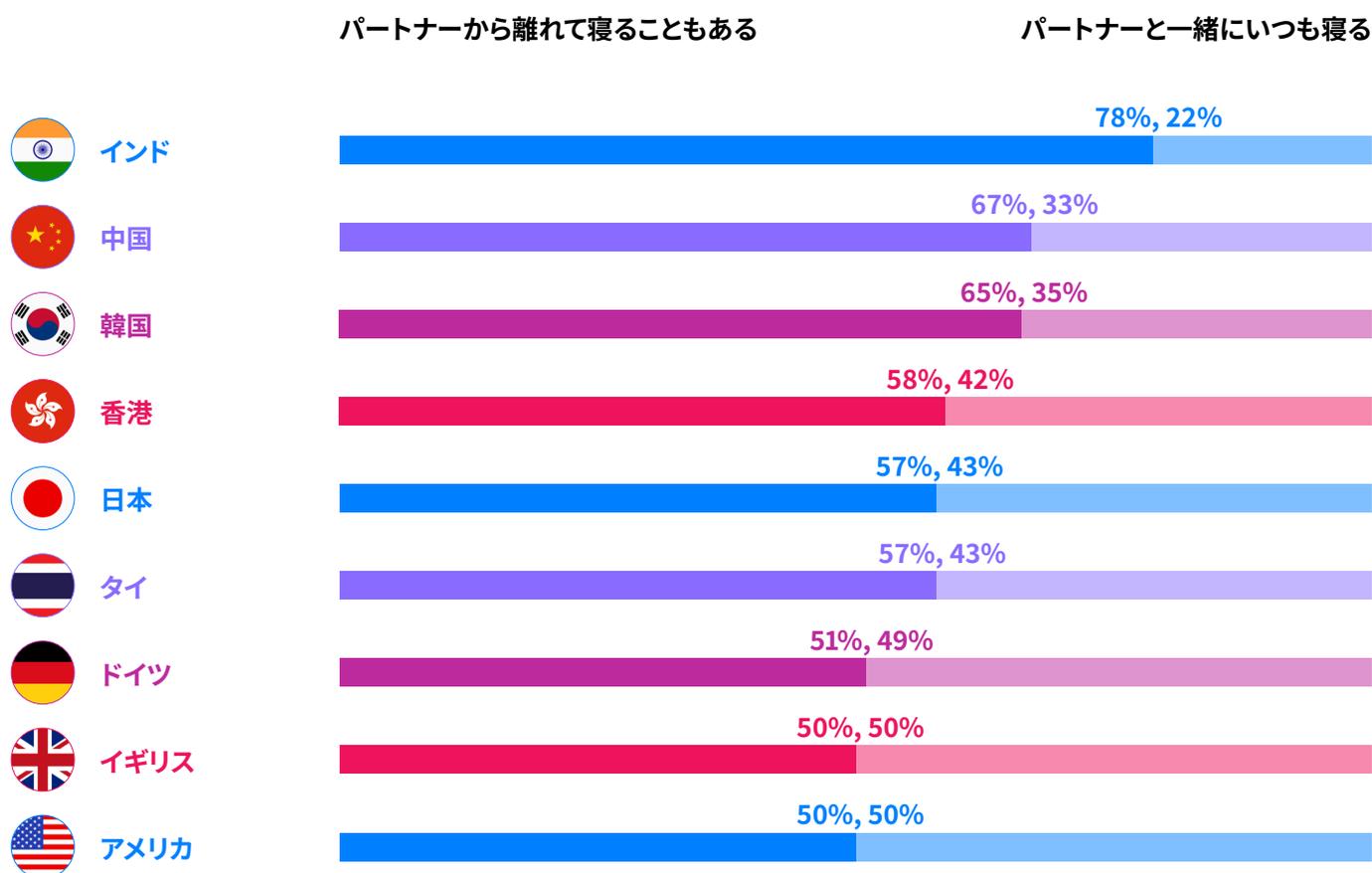
# 睡眠離婚 – 良くも悪くも？

パートナーと離れて寝るのは珍しいと思われるかもしれないが、睡眠の質と全体的な関係の健全性を向上させるために必要なステップである人もいます。

多くのカップルは、休息を改善するために、「睡眠離婚」と呼ばれる別々の寝室を選んでいます。

10人に3人（32%）が、パートナーのいびき、大きな呼吸、喘ぎ（睡眠時無呼吸症候群によく見られる症状）を大きな障害として挙げています。高齢世代は離れて眠っていると報告する割合が高く、これらの症状が夜眠れない原因であると述べる傾向も高くなります。

## 国別の睡眠離婚の選択



別々の寝室を選択した人の場合、多くは睡眠の質が向上し、性生活を含む人間関係が改善されるか安定していると報告しています。しかし、パートナーとベッドを共にすることで、健康面や精神面でより大きなメリットが得られることを考慮する価値はあります。

パートナーの隣で眠ると、しばしば「愛情ホルモン」と呼ばれるオキシトシンの分泌が誘発されます<sup>15</sup>。Sleep 誌に発表された論文では、一緒に寝るカップルはうつ病、不安、ストレスのレベルが低くなり、人生や人間関係に対する満足度が高くなることが明らかになりました<sup>16</sup>。Frontiers in Psychiatry の別の研究では、カップルと一緒に寝ることは「レム睡眠の約 10% 増加と関連している」ことが判明しました<sup>17</sup>。

## パートナーの隣で眠ることへの感情的反応

パートナーの隣で眠ることを最もよく反映する感情ベスト 5 を尋ねたところ、回答者は次のように答えました。



53%

愛情



47%

癒し



41%

リラックス



27%

幸せ



27%

落ち着き

## 何がパートナーの眠りを妨げているのか

睡眠が妨げられる関係にある人の場合、パートナーが睡眠を妨げる主な理由は以下の通りです。



32%

いびき、大きな呼吸、喘ぎ



12%

落ち着きがない



10%

寝る・起きる時間が違う



8%

ベッドでテレビやビデオを見る

このことは、睡眠離婚に頼るよりも、一緒に睡眠問題を解決するほうが長期的な戦略として有益であることを示唆しています。睡眠時無呼吸症候群のような根本的な問題に、医学的治療や生活習慣の改善を通じて対処することで、ベッドを共にすることの感情的・身体的な利点を維持することができるかもしれません。

<sup>15</sup> Verywell Mind, <https://www.verywellmind.com/benefits-of-sleeping-next-to-your-partner-7100604>

<sup>16</sup> Brandon Fuentes, Kathryn Kennedy, William Killgore, Chloe Wills, Michael Grandner, 0010 Bed Sharing Versus Sleeping Alone Associated with Sleep Health and Mental Health, Sleep, Volume 45, Issue Supplement\_1, June 2022.

<sup>17</sup> Drews HJ, Wallot S, Brysch P, et al. Bed-Sharing in Couples Is Associated With Increased and Stabilized REM Sleep and Sleep-Stage Synchronization. *Front Psychiatry*. June, 2020

# より良い睡眠への投資

アイマスク(26%)、遮光カーテン(25%)、シルクの枕カバー(19%)、耳栓(15%)など、多くの人が睡眠を高めるためのツールを取り入れています。睡眠前のルーティンも同様に重要で、半数近く(48%)が毎晩の習慣がないと眠りにつくのが難しく、42%が眠り続けるのに苦労すると回答しています。スマートフォンのアプリを使って睡眠をトラッキングしているのは42%で、日本(54%)、インド(53%)、韓国(52%)で最も多い結果となりました。

**睡眠の質と持続時間を向上させる最も有望な方法のひとつは、スマートウォッチ、アプリ、従来の睡眠日誌を問わず、睡眠をトラッキングすること。**

スマートフォンのアプリを使う方法が最も多く、42%の人がこの方法を選択。一部の市場ではさらに導入率が高く、日本では54%、インドでは53%、韓国では52%。

ウェアラブルの睡眠トラッキングデバイスは2番目に人気があり、全体の29%の人が利用していました。しかし、特定の国では顕著に多く、ニュージーランド(41%)、中国(38%)、シンガポール(39%)、オーストラリア(38%)、イギリス(37%)で利用率が高いという結果でした。

このような睡眠トラッキングツールは、睡眠サイクルのパターンや乱れを特定し、全体的な健康とウェルビーイングを改善するための実用的な洞察を提供するのに役立ちます。それにもかかわらず、半数近く(45%)の人が睡眠をまったく追跡していません。これは、このレポートの前半ですで見えてきたことと似ています。回答者の4分の1(24%)は睡眠の問題に直面したときにすぐに助けを求めると回答しましたが、22%はただ耐えることを選択し、問題を認識することと積極的に行動することの間に乖離があることを浮き彫りにしました。

## よりよい睡眠のためのツールキット

人は睡眠を改善するために、さまざまなソリューションを使用しています。この2つのソリューションは、ほとんどの国で最も一般的なものです。



26%

アイマスクが最も人気があるのはインド(52%)と中国(40%)。



25%

遮光カーテンが最も普及しているのは中国(34%)、香港(31%)、シンガポール(27%)、ドイツ(27%)。



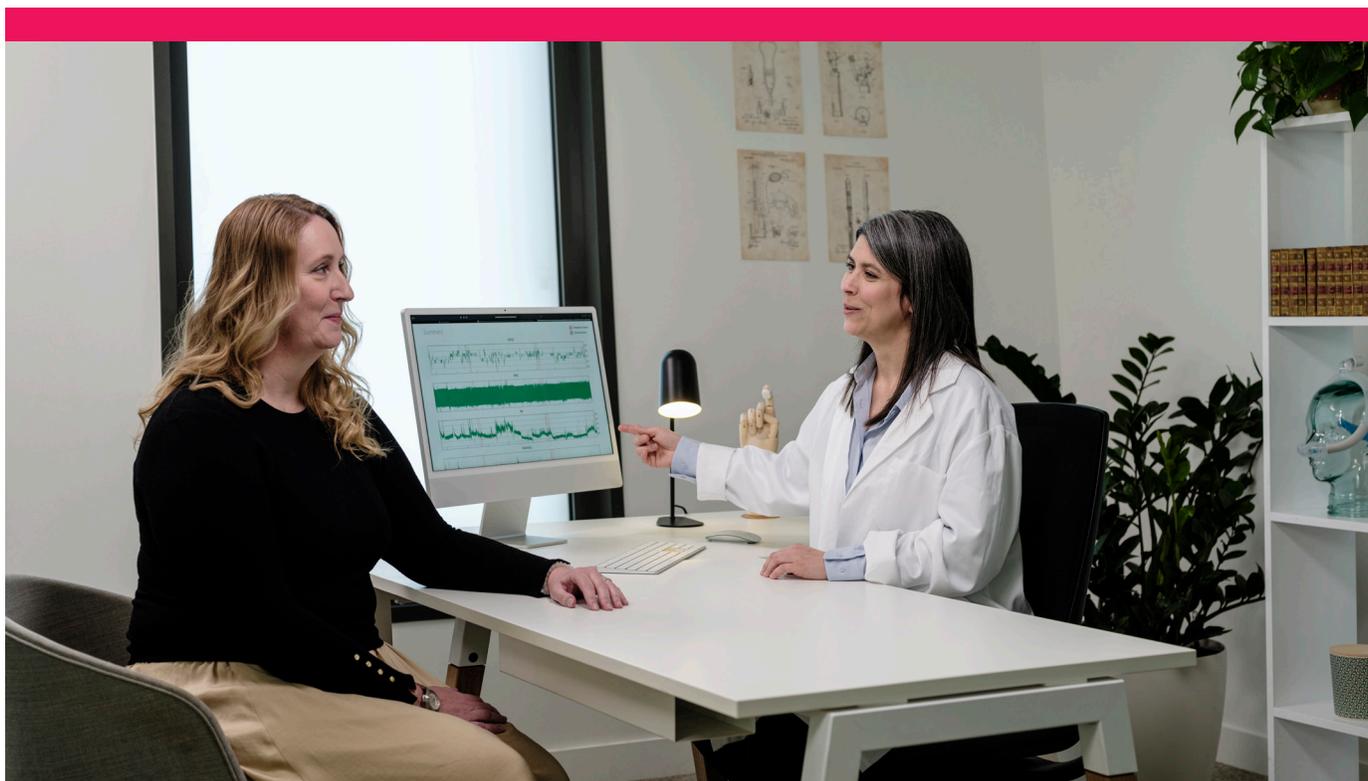
オーストラリア人の38%、フランス人の34%、アメリカ人の29%は、睡眠環境を改善するために**何も試していない**と回答。

# 睡眠トラッキングが重要な理由

睡眠をトラッキングすることは、睡眠時間、一貫性、睡眠の中断など、睡眠の質に影響するパターンや行動について貴重な洞察を与えてくれるため有用です。

睡眠をモニタリングすることで、不規則なスケジュールや環境の乱れ、睡眠を損なっている可能性のある習慣などの潜在的な問題を特定することができます。このような意識は、人々が日常生活や環境に対して十分な情報を得た上で調整を行う力を与え、最終的には全体的な健康とウェルビーイングへの道をサポートすることができます。

毎晩のルーティンの傾向を把握するなど、適切な睡眠データを追跡することで、睡眠全体の健康状態をより明確に把握でき、ライフスタイルについて賢明な判断を下すことができますようになります。とはいえ、睡眠トラッカーはあくまでもツールであり、専門医のアドバイスに代わるものではないことを覚えておいてください。睡眠を改善しようと努力しているのに、目が覚めた時にまだ疲れを感じているのであれば、医師に相談する価値はあります。あなたが満足する質の高い休息を得るために、もっとできることがないかどうかを判断するのに役立ちます。



# 睡眠の時代、今こそ自分の睡眠を優先するとき

年齢や性別に関係なく、健康の柱としての睡眠は、全体的な幸福のために非常に重要であり、優先されるべきです。遺伝などの要因を変えることはできませんが、休息を改善する手段は講じることができます。スッキリ目覚められないと悩んでいる人のために、メドニクス医師が推奨する睡眠法をいくつか紹介します。



**一貫した睡眠スケジュールを維持する**  
睡眠スケジュールを頻繁に変えると、いつもより早く疲れたり、夜眠りにくかったりすることがあります。週末を含め、毎日同じ時間に起きて眠ることで、体内の概日リズムを安定させることができます。



**就寝時のルーティンを確立する**  
読書や温浴など、寝る前にリラックスできる活動を行い、脳と体に休む時間であることを知らせましょう。



**朝陽を浴びる**  
朝、自然光を浴びて体内時計と外部環境を同期させましょう。



**身体活動への取り組み**  
日中の適度な身体活動、特に自然光の下での屋外活動は、夜間眠れない原因となる余分なエネルギーを排出し睡眠の質を高めることができます。



**夕方のスクリーン時間の短縮**  
夕方に明るい光、特にスクリーンからのブルーライトへの曝露を減らしてメラトニンの生成を促し、眠る時間であることを脳と体に知らせましょう。



**仮眠の制限**  
夜間に十分な睡眠圧を確保するには、日中、特に午後遅くや夕方の長時間の仮眠は避けましょう。



**睡眠にやさしい環境を作る**  
睡眠の質を高めるために、睡眠環境が暗くて涼しく、静かであることを確認しましょう。これは、電子機器のような気が散るものを取り除くということでもあります。

# 今こそ行動を起こすとき

十分な睡眠が取れているかどうかを知る最も簡単な方法は、目が覚めたときの気分を評価することです。日中によくグッタリしたり、元気がなくなったりする場合は、睡眠の質が必要なレベルに達していないサインかもしれません。そのような場合は、睡眠の健康をコントロールするための可能な解決策について、医療機関に相談することを検討してみましょう。

睡眠の健康状態について興味があるなら、この睡眠セルフチェック Selfie Screener AI ツールをご覧ください。

睡眠に関する不安や質問がある場合は、医療機関に相談してください。

## 睡眠セルフチェック

閉塞性睡眠時無呼吸症候群、不眠症、いびきの潜在的な危険因子を特定するための詳細なアンケートにお答えください。

## Selfie Screener AI ツール

自撮り写真を撮影すると、AIが瞬時にあなたの睡眠の健康状態を視覚的に表示します。

## レスメドについて

レスメド (NYSE: RMD, ASX: RMD) は、人々を治療し、病院から遠ざけ、より健康で質の高い生活を送れるようにする革新的なソリューションを提供するパイオニアです。デジタルヘルス技術とクラウド連携医療機器により、睡眠時無呼吸症候群や COPD などの慢性疾患を持つ人々のケアを変革します。当社の包括的な院外ソフトウェアプラットフォームは、人々が選択した家庭やケアの現場で健康でいられるよう支援する専門家や介護者をサポートします。より良いケアを可能にすることで、140 カ国以上で、生活の質の向上、慢性疾患の影響の軽減、消費者と医療システムのコスト削減を実現しています。詳しくは、[ResMed.com](https://www.resmed.com) にアクセスし、@ ResMed をフォローしてください。



## 方法論

レスメド睡眠調査 2025 は、世界中の人々が現在どのように睡眠をとっているのか、包括的で幅広いスナップショットを提供することを目的としています。このグローバル調査は今年で 5 年目になります。

17 の異なる市場から全国を代表するサンプルを集め、合計 30,026 人の回答者が回答したレスメド睡眠調査は、人々がどのくらい眠れているか（もしくは眠れていないか）を紹介しています。各市場内のサンプルは、アメリカ (5,000 人)、中国 (5,000 人)、インド (5,000 人)、イギリス (2,000 人)、ドイツ (2,004 人)、フランス (2,001 人)、オーストラリア (1,501 人)、日本 (1,500 人)、韓国 (1,500 人)、タイ (1,519 人)、ニュージーランド (1,000 人)、シンガポール (1,000 人)、香港 (1,001 人) の人口の性別と年齢を代表しています。

調査は 2024 年 12 月 12 日から 28 日にかけて PureSpectrum によって行われました。睡眠の質と量、その両方に対する回答者の満足度、睡眠を妨げるもの、良い睡眠と悪い睡眠の両方が気分、人間関係、仕事の生産性に及ぼす影響について考察しています。

私たちは、良質な睡眠の重要性に関する認識と教育を継続的に推進し、世界中の人々がより質の高い睡眠を追求するために行動を起こせるようにするため、この年次調査結果を発表します。