

2025 年 8 月 19 日
株式会社地域新聞社

【睡眠アンケート】10 月 24 日快眠特集号に向け実施！
「睡眠に不満」という回答が約 60%

株式会社地域新聞社（本社：千葉県八千代市、代表取締役：細谷 佳津年、証券コード：2164、以下「当社」といいます。）は、『ちいき新聞』2025 年 10 月 24 日号にて企画している快眠特集号のため、地域新聞社メルマガ会員および公式 LINE アカウント登録者 72,015 名を対象に睡眠に関するアンケートを行い、1,797 名から回答をいただきました（※）。その結果を発表いたします。

※実施期間：7 月 16 日(水)～22 日(火)

※年代構成：10 代 0.3%、20 代 4.0%、30 代 13.9%、40 代 18.1%、50 代 27.3%、60 代 22.6%、70 代以上 14.0%

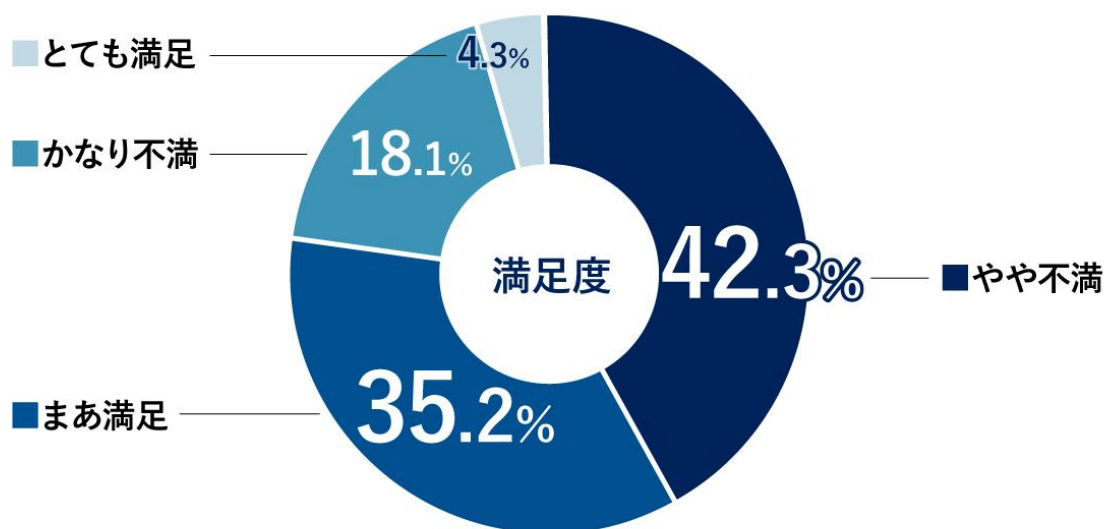
※男女比：男性 42.1%、女性 57.0%、その他 0.9%

■『ちいき新聞』とは

千葉県と茨城県で約 174 万部発行。1 軒 1 軒ポストに手配りをする週刊フリーペーパーです。「地域密着の双方向メディア」をコンセプトに、クイズやアンケート、読者体験記事など、読者参加型のコンテンツを数多く展開。今回の快眠特集号でも、本アンケートを反映した内容を制作中です。

1.睡眠に「やや不満」と「かなり不満」という回答が合わせて約 60%

睡眠に満足していますか？



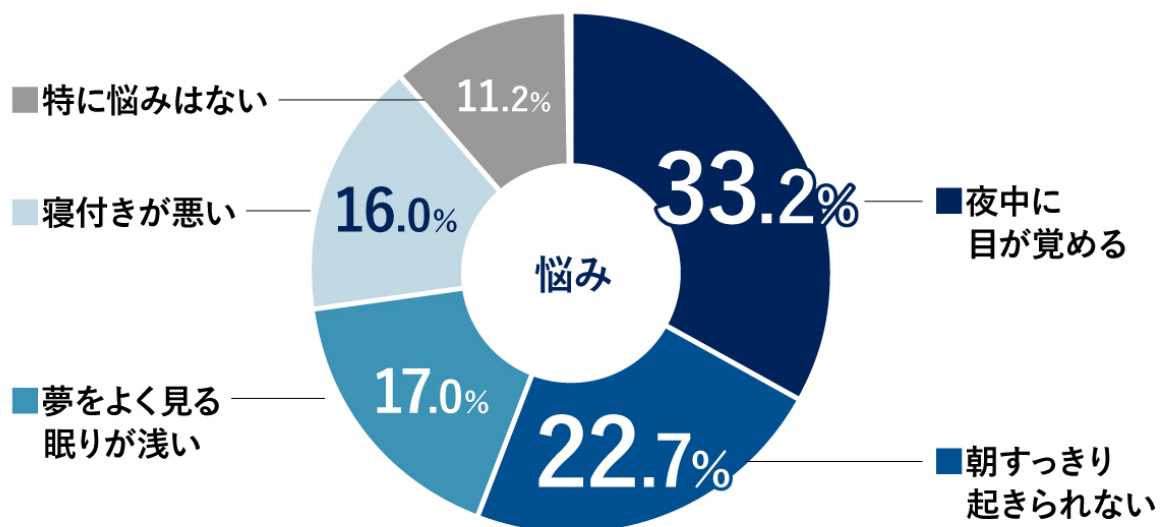
私とあなたの真ん中に
Chi-iki
地域新聞社

「睡眠に満足していますか」という質問に対し、「とても満足」と答えた人は4.3%にとどまりました。一方、「やや不満」の42.3%、「かなり不満」の18.1%を合わせると約60%にも達し、睡眠になんらかの課題を感じている人が過半数であることがわかります。それでは、そういった人々が睡眠にどのような課題を感じているのかを見ていきましょう。

2.最も多い悩みは「夜中に目が覚める」、次いで「朝すっきり起きられない」

睡眠で悩んでいることはありますか？

【複数回答可】



私とあなたの真ん中に

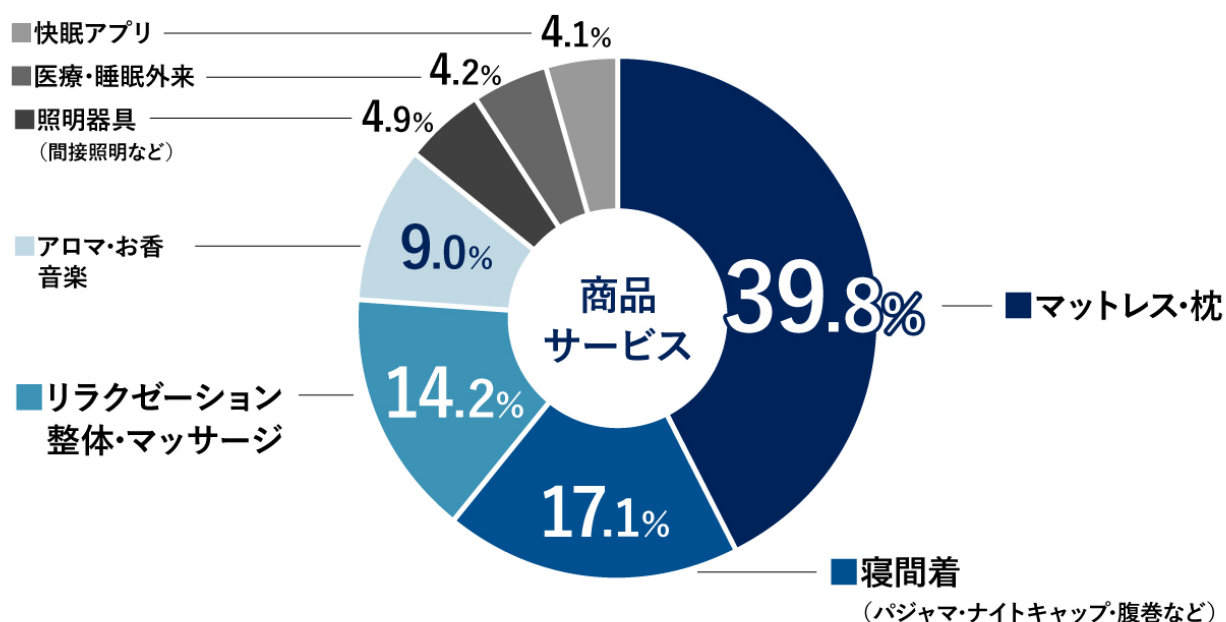
Chiiki
地域新聞社

「睡眠で悩んでいることはありますか？」という質問に対して最も多かった回答は「夜中に目が覚める」で33.2%でした。次いで「朝すっきり起きられない」、「夢をよく見る、眠りが浅い」「寝付きが悪い」と続きます。睡眠の質が悪いと日中のパフォーマンスの低下につながる可能性があるため、改善策を探りたいところです。それでは、どのような対策が考えられるのでしょうか。

3. マットレスや枕など、快眠グッズが気になっている人が約 60%

快眠のために気になる商品・サービスは？

【複数回答可】



私とあなたの真ん中に

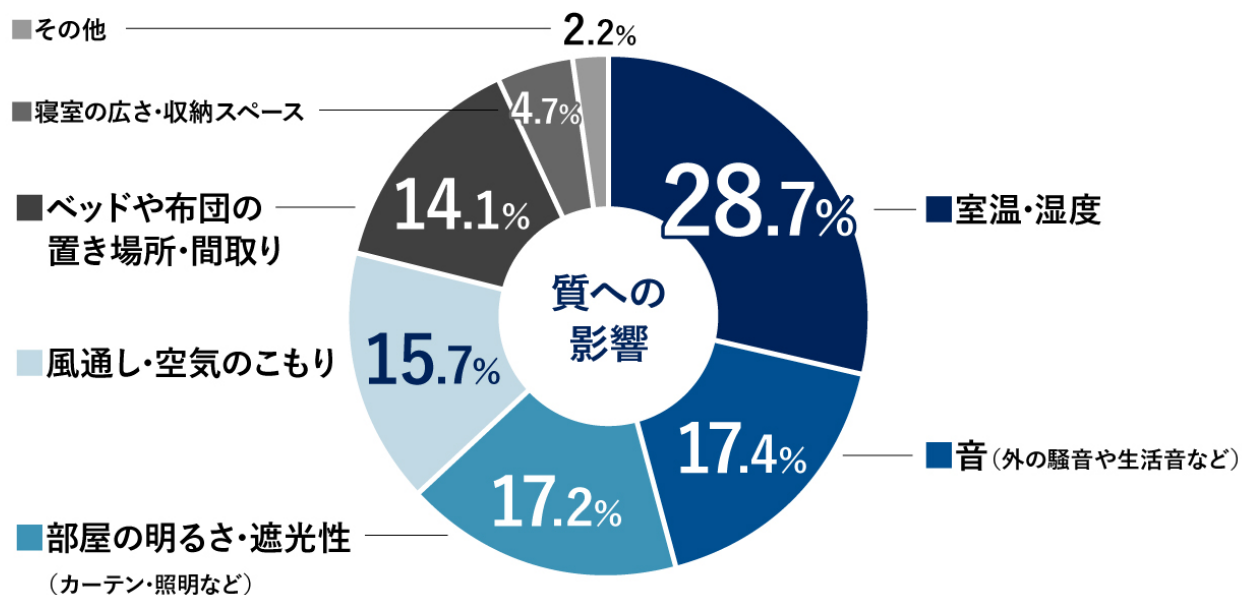
Chiiki
地域新聞社

「快眠のために気になる商品・サービスは？」という質問に対して最も多かった回答は「マットレス・枕」で 39.8%、次点は「寝間着」で 17.1%でした。「リラクゼーション・整体・マッサージ」14.2%、「医療・睡眠外来」4.2%などサービス系の回答もありましたが、どちらかというとな少数派です。手軽に試することができる商品の人気が高く、「マットレス・枕」「寝間着」「アロマ・お香・音楽」を合わせると約 60%を超えます。

4.睡眠の質に影響するのは1位「室温・湿度」、2位「音」、3位「部屋の明るさ」

睡眠の質に影響していると思う「住まいの要素」はどれですか？

【複数回答可】



私とあなたの真ん中に

Chi-iki
地域新聞社

「睡眠の質に影響していると思う『住まいの要素』はどれですか？」という質問の回答で最も多かったのは「室温・湿度」で 28.7%。以下、僅差で「音」、「部屋の明るさ」、「風通し」、「ベッドや布団の置き場所」と続きます。

5.『ちいき新聞』10月24日号は体と心のセルフケアのための快眠特集



忙しい現代人にとって「よく眠ること」は、健康維持の基本であると同時に、集中力や仕事のパフォーマンス、メンタル面の安定にも直結する重要な要素です。そこで今回の特集では、江戸川大学睡眠研究所に監修を依頼し、「睡眠のウソ・ホント」や、快眠のコツを専門家にインタビュー。さらに、寝室環境や部屋づくり、社員の悩みへのアドバイスなど、「眠り」の総合特集として構成します。

読者が「自分にもできそう」と感じられる具体的な工夫や、すぐに試せるアドバイスを通じて、“ぐっすり眠ることの価値”を再発見できる機会を提供します。

【コンテンツ（予定）】

- ・一面記事：「眠り」の都市伝説、信じる？ 信じない？「気になる睡眠のウソ・ホント」
「羊を数えると眠くなる」「寝る前にスマホはだめ？」など、睡眠に関するいろいろな噂や疑問に対して、Q&A 方式で回答。
- ・江戸川大学睡眠研究所・山本 隆一郎教授にインタビュー。ぐっすり眠るコツや、眠りに悩む方へのアドバイスを教えていただきます。
- ・快眠に効果的とされるマインドフルネス。株式会社「マインドフルネス」の関根 朝之氏にその効果ややり方をお聞きし、マインドフルネス初心者に向けて呼吸法や習慣化のコツをお伝えします。

さらに、企業様向けに、当社の編集が記事を制作するタイアップ全面記事広告や、特集記事×広告の相乗効果が見込めるタイアップ広告もご用意しています。

6.『ちいき新聞』媒体概要

発行部数：約 174 万部

発行エリア：千葉県・茨城県を中心に 40 エリア

発行日：毎週金曜日（水・木・金曜日配布）

配布方法：専属配布員によるポスティング配布

【10 月 24 日快眠特集号】

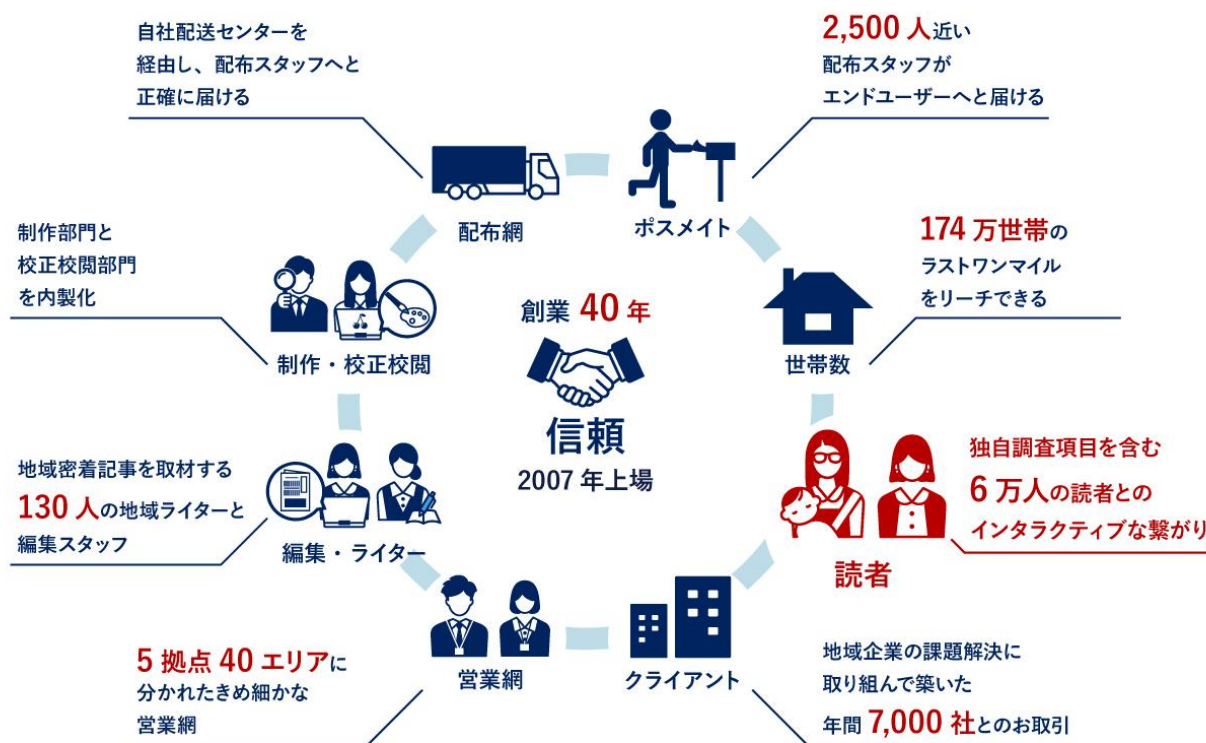
発行日：2025 年 10 月 24 日（金）

校了日：2025 年 10 月 15 日（水）

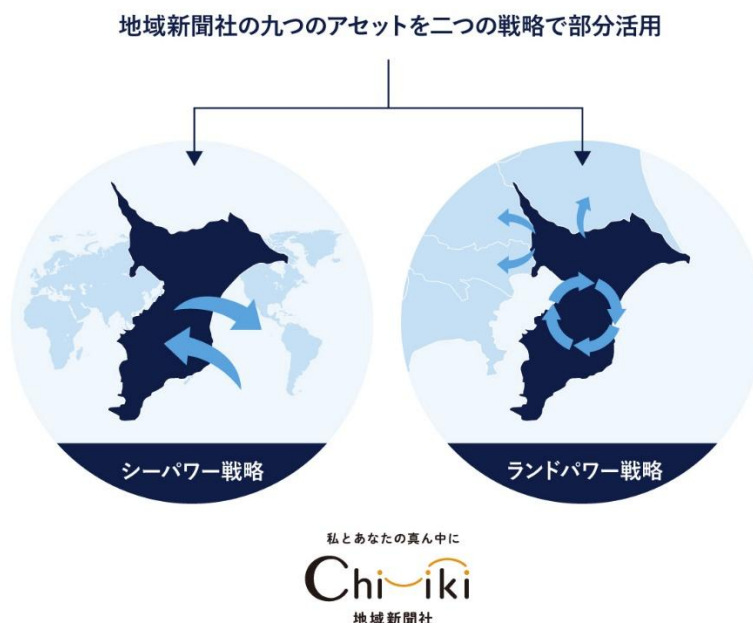
広告申込締め切り：2025 年 9 月 19 日（金）

地域新聞社のアセットについて

当社は、地域密着型の生活情報誌『ちいき新聞』の発行を軸に、情報発信および販売促進の総合支援事業を展開しており、年間約 7,000 社にサービスを提供しています。千葉県を中心に毎週発行している『ちいき新聞』は、専属の配布員により 174 万世帯へポスティングされ、創業以来 40 年以上にわたり配布を継続してきたことで、他に類を見ない 9 つのアセットを築いてきました。



現在当社では、この独自のアセットを部分的に活用した取り組みに注力しており、その活用方法として、千葉県外から県内へ、また県内から県外へと価値を橋渡しする「シーパワー戦略」、および県内で価値循環を図る「ランドパワー戦略」の2つを展開しています。



アセットと成長戦略「StrategicPlan」の詳細▶<https://ir.chiikinews.co.jp/sr-ir/strategy/>

会社概要

社名 : 株式会社地域新聞社（東証グロース 証券コード 2164）
所在地 : 〒276-0020 千葉県八千代市勝田台北 1-11-16 VH 勝田台ビル 5F
代表者 : 代表取締役社長 細谷 佳津年
創業 : 1984 年 8 月 28 日
URL : <https://chiikinews.co.jp>

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社地域新聞社

担当 : 編集部 寺本 忍

TEL : 0120-152-337

Mail : teramoto@chiikinews.co.jp