

## 夜遊びより在宅、23時就寝 若者の睡眠 8時間に

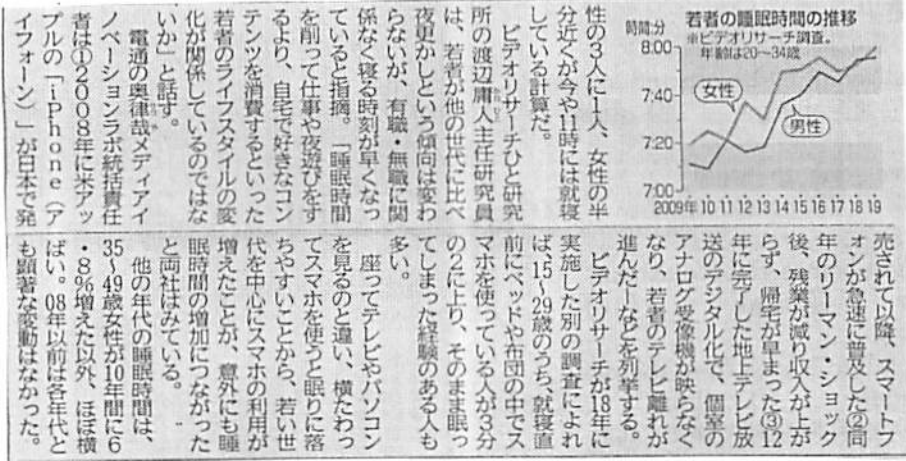
20代から30代前半の若い世代の睡眠時間がこの10年間に1割程度増え、約8時間になったことが29日、ビテオリサーチと電通の調査で分かった。就寝時間が早まったため、仕事や夜遊びより自宅で過ごす生活様式の変化などに加え、横になつてスマートフォンを見ながら眠ってしまう「寝落ち」が影響している可能性があるが同社は指摘する。

10年で1割増

ビテオリサーチは毎年6月、首都圏の約5千人（2013年まで約2千人）を対象に、メディアへの接触状況などを調べ、電通が分析している。

スマホ見て「寝落ち」

それによると、20、34歳の男性の睡眠時間は09年に平均7時間11分だったが、19年は7時間55分と10・2%増加。同年代の女性も、09年の7時間19分から19年の7時間59分へ9・1%増えた。就寝時刻を見ると、夜11時に既に寝ている人の割合は、20、34歳男性で09年の18・6%が19年に34・7%へ、同女性も09年の30・0%が19年に44・9%へと増加した。この年代の男



6月29日 神戸新聞分

私の高校時代は 23時(前) 就寝 6時(前)起床  
威張れたものではない(交通規則違反)ですか、ウォークマン  
にて 談馬会に出る英単語(いわゆるシケタン)。  
皆さんにとって スマホは ツール なのだろうか？  
それとも、お猿さんの 道具 なのだろうか？