ゴー・トーロクレポート

20261030
no.8

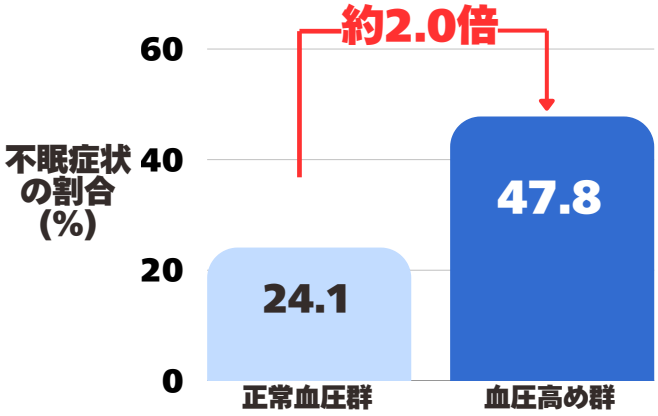
睡眠の悩みと健康指標の関係を、複数の視点から捉える

不眠症状 × 血圧・BMI ／ 疲労感 × BMI ／ 睡眠関連指標 × HbA1c

前号（No.7）で紹介した3つの公表研究を出発点に、ゴー・トーロクの保有データを用いて、睡眠関連指標によって関連する健康指標が異なるのかを検討します。
さらに、糖代謝の指標であるHbA1cを探索項目として加えます。

1 不眠症状 × 血圧

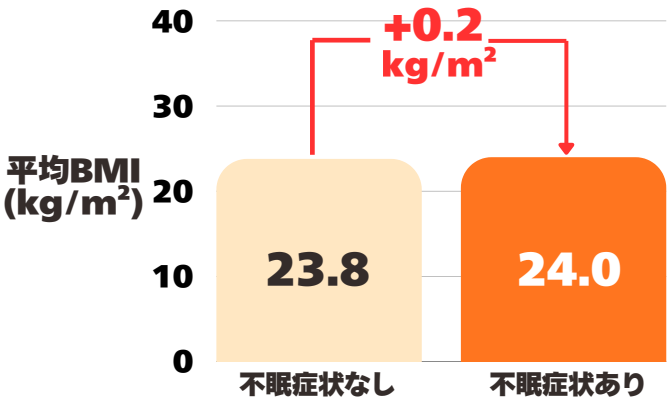
血圧区分によって、
不眠症状の割合は異なるか。



血圧が高い群では、
不眠症状の割合が高い傾向がみられました。

2 不眠症状 × BMI

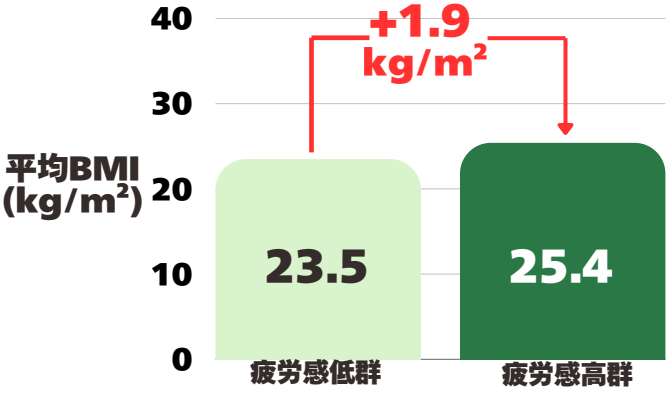
不眠症状とBMIの関係はどの程度か。



不眠症状とBMIの差は小さく、
体格だけでは睡眠の悩みを捉えることは難しい可能性が示されました。

3 疲労感 × BMI

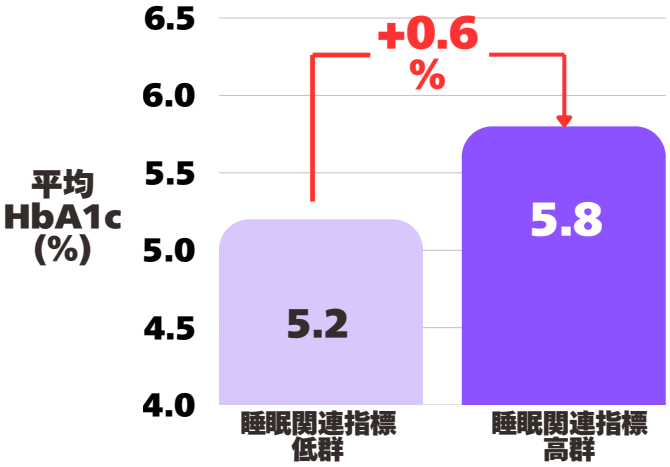
疲労感という別の視点では、
BMIとの関係はどうか。



疲労感が高い群では、
BMIが高い傾向がみられました。

4 睡眠関連指標 × HbA1c

糖代謝の指標では、別の特徴が見えるか。



睡眠関連指標が高い群では、
HbA1cが高い傾向がみられ、
糖代謝の指標からも特徴が捉えられる可能性が示されました。

ゴー・トーロクレポート 20261030 no.8

1. なぜ、HbA1c にも着目したのか？

No.7 では、不眠症状と血圧、疲労感と BMI に関連が報告された一方、不眠症状と BMI の相関は極めて小さいものでした。睡眠の「どの側面」を評価するかによって、健康指標との関係が異なる可能性があります。
さらに、睡眠と血糖調節の関連が指摘されていることから、体格を表す BMI とは異なる視点として、一定期間の血糖状態を反映する HbA1c を探索項目に加えました。

問い：BMI との関係が弱くても、糖代謝の指標では異なる特徴が見えてくるか？

2. 4 つの結果から見えてくる、睡眠と健康指標の関係

01 不眠症状 × 血圧

24.1% → 47.8%

血圧が高い群で、不眠症状の該当割合が高い傾向。

読み解き 睡眠の悩みと血圧を併せて確認することで、対象者の特徴を詳しく捉える手掛かりになります。

02 不眠症状 × BMI

23.8 → 24.0

平均 BMI の差は 0.2 kg/m²と小さい。

読み解き 体格だけでは睡眠の悩みを十分に説明できない可能性があり、別の健康指標も見る意義があります。

03 疲労感 × BMI

23.5 → 25.4

疲労感が高い群で、平均 BMI が高い傾向。

読み解き 不眠症状と疲労回復感では、BMI との関係が異なる可能性があります。評価尺度の選択が重要です。

04 睡眠関連指標 × HbA1c

5.2% → 5.8%

睡眠関連指標が高い群で、HbA1c が 0.6%高い。

読み解き 小さく見える差でも糖代謝の評価では着目に値するため、分布や交絡要因を含めた追加解析が必要です。

4 つの結果から考えられること

睡眠に関する評価尺度が異なれば、関連する健康指標も異なる可能性があります。
BMI だけに着目せず、血圧や HbA1c も組み合わせることで、対象者の特徴をより多面的に把握するという次の検証につながります。

3. 分析から広がる、商品開発のアイデア

「誰の、どんな悩みに応える商品か」を、健康指標と生活者の声から具体化します。

睡眠 × 血圧 健康管理に関心がある層へ	**健康管理に関心がある層へ** 睡眠の悩みと日々の健康管理ニーズを調べ、訴求テーマを検討
睡眠 × 体格 BMI だけに頼らない対象者設定	**BMI だけに頼らない対象者設定** 体格以外の睡眠の悩み・生活習慣からターゲット像を整理
疲労回復感 × BMI 「朝のすっきり感」に着目	**「朝のすっきり感」に着目** 疲労回復感や生活場面に合わせた商品コンセプトを探索
睡眠 × 糖代謝 複合的な健康関心に着目	**複合的な健康関心に着目** 睡眠と血糖管理の両方に関心がある層のニーズを調査

4. 健康データ × マーケットリサーチで、商品開発を支援

睡眠の悩みを持つ生活者を、血圧・BMI・HbA1c などの健康指標で絞り込み、商品ニーズの把握から継続使用後の評価まで支援します。

調査プラン例

健康指標	対象者の条件例	調査プラン・価格
血圧	睡眠の悩みがあり、 収縮期血圧 130～139 mmHg	A｜ニーズ・購入意向調査 500 名 Web アンケート 1 回 ¥2,856,000__ B｜4 週間使用評価調査 50 名 使用前・2 週後・4 週後 ¥432,600
BMI	睡眠の悩みがあり、 BMI 23.0 以上 30.0 未満	A｜ニーズ・購入意向調査 500 名 Web アンケート 1 回 ¥2,856,000 B｜4 週間使用評価調査 50 名 使用前・2 週後・4 週後 ¥432,600
HbA1c	睡眠の悩みがあり、 HbA1c 5.6～6.4%	A｜ニーズ・購入意向調査 500 名 Web アンケート 1 回 ¥3,206,000 B｜4 週間使用評価調査 50 名 使用前・2 週後・4 週後 ¥467,600

プラン A｜ニーズ・購入意向調査

睡眠の悩み、商品に求める特徴、使用経験、購入意向などを Web アンケートで確認します。

プラン B｜4 週間使用評価調査

商品を 4 週間摂取・使用し、使用感・満足度・購入意向に加えて、OSA 睡眠調査票 MA 版による主観的な睡眠感を評価します。

納品物：回答データ、単純集計・クロス集計表（Excel）。4 週間調査は時点別集計・睡眠評価の推移を含みます。

※対象者条件・人数・価格はモデル例です。該当者数、保有データの取得時期、調査目的、商品特性等を確認のうえ個別にお見積もりします。

ゴー・トーロクレポート

20261030
no.8

お客さまの声.com では、対象者分布の確認、アンケート、座談会、試作品評価、
短期の予備調査まで、商品開発段階に応じた検証をご提案します。
TEL:03-3812-0620