



2人に1人が実際の睡眠時間と体感に差 「思い込み睡眠」の実態【東大スタートアップが125名の睡眠調査】

6割が「睡眠と体重管理の関係を知らない」 睡眠改善とダイエットへの好影響を睡眠コーチ・角谷氏が解説

家族のカラダとココロの健康維持・増進をテクノロジーで実現する、東京大学発ヘルスケアスタートアップのissin株式会社（本社：東京都文京区 代表取締役：程 淳、読み：イッシン、以下「issin」）は、同社が提供する「スマートリカバリーリング」のユーザー125名を対象に、睡眠の可視化とその影響に関する調査を実施しました（監修／コメント：睡眠コーチ・角谷リョウ氏）。

調査の結果、5割超が体感と実際の睡眠時間に差があり、3割は自身が体感しているよりも短いことがわかりました。また、睡眠の可視化を経験した人の過半数が睡眠時間の見直しを意識するようになったほか、ストレス対策、運動・ダイエットといった生活習慣全体に波及していることが明らかになりました。

調査サマリー

- 【1】5割超が体感と実際の睡眠データに差
- 【2】睡眠の可視化を行った約9割が「時計型デバイス」を使用する一方、装着の煩わしさで挫折する人も
- 【3】「睡眠と体重管理の関係を知らなかった」人が58.0%と過半数
- 【4】睡眠時間可視化した人の8割超が生活習慣改善・行動変容を実感

調査結果詳細・専門家の解説コメント

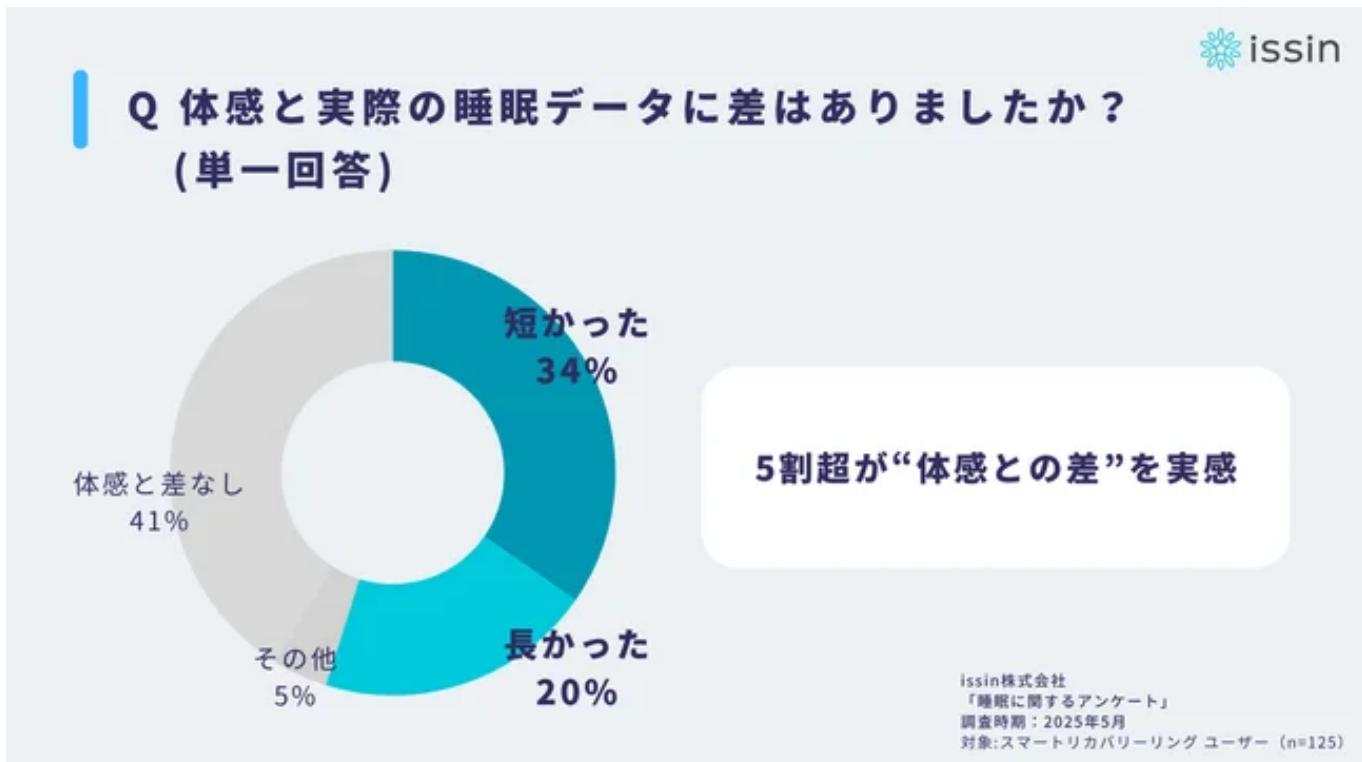
【1】5割超が体感と実際の睡眠データに差

「スマートリカバリーリング」で睡眠を可視化したユーザーのうち5割超（54.0%）が「体感と実際の睡眠データに差があった（短かった／長かった）」と回答しました。また、「思っていたよりも短かった」という回答が3割（34.0%）にのぼり、「眠れているつもり」で実際には十分な休息がとれていない“思い込み睡眠”が、多くの人に見られることを示唆しています。

さらに、睡眠を可視化することで、主觀に頼らない「データに基づく睡眠」に意識が切り替わり、自身の睡眠習慣を見直すきっかけとなっている可能性が高いと考えられます。

睡眠コーチ・角谷リョウ氏コメント：

睡眠は「ぐっすり眠れた」といった主觀的な実感も大切ですが、それだけでは不十分です。科学的なデータに基づいた客觀的な評価を組み合わせることで、初めて本質的な改善につながります。



図：体感と実際の睡眠データの差（単一回答）

【2】睡眠の可視化を行った約9割が「時計型デバイス」を使用する一方、装着の煩わしさで挫折する人も

これまでに睡眠の可視化を行った約9割 (90.0%) が「時計型デバイス」を使用しており、主要な睡眠の可視化ツールとして認知されていることがわかります。しかし、「着けて寝るのに抵抗があった（50代・男性）」「心地悪く感じながら寝ていた（80代・女性）」など、装着の煩わしさで挫折したという意見も複数見受けられました。

睡眠コーチ・角谷リョウ氏コメント：

計測のためのデバイスがストレスの原因になってしまっては本末転倒です。継続的に使える、ストレスの少ないデバイスを選ぶことが、睡眠改善の第一歩です。

Q 睡眠の可視化に使ったことがあるツールは？ (複数回答)

時計型デバイス

Apple Watch, Fitbitなど

90.0%

スマホアプリ

Pokémon Sleep, Sleep Cycleなど

18.0%

指輪型デバイス

Oura, SOXAIなど

14.7%

その他

0.2%

「時計型デバイス」が主流
一方で、装着感に不満も多い

issin株式会社
「睡眠に関するアンケート」
調査時期：2025年5月
対象：スマートリカバリーリング ユーザー (n=125)

図：使用経験のある睡眠可視化デバイスの種類（複数回答）

【3】「睡眠と体重管理の関係を知らなかった」人が58.0%と過半数

「睡眠管理」は、「体重管理」と密接に関係しており、質の良い睡眠が食欲のコントロールや代謝機能に影響し、ダイエットの成功を支えることは多くの専門家に知られています。しかし、今回の調査では過半数となる58.0%が「睡眠と体重管理の関係を知らなかった」と回答し、まだ専門家以外には十分に認知されていないことが明らかになりました。

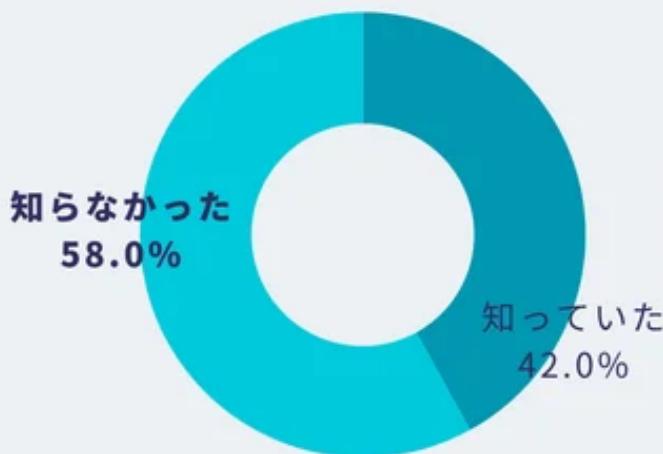
一方、この関係性を理解している層では94.2%が何らかの睡眠改善につながる習慣を実践しており、理解の有無で行動に差が現れることを示唆しています。中でも「スマートバスマット」との併用者は4割以上に上り、2つのデバイスを活用して効率よく健康管理を行っていることを示しています。

睡眠コーチ・角谷リョウ氏コメント：

私はもともとダイエット指導に携わってきましたが、運動や食事だけでは理想的な体づくりは完成しません。質の良い睡眠がなければ筋肉はつきづらく、基礎代謝も十分に上がらないからです。

トレーニングや食事管理の効果を最大限に引き出すためにも、まずは睡眠環境の見直しから始めることが重要です。

Q 睡眠と体重管理(ダイエット)は関係性が強いことを知っていましたか？(単一回答)

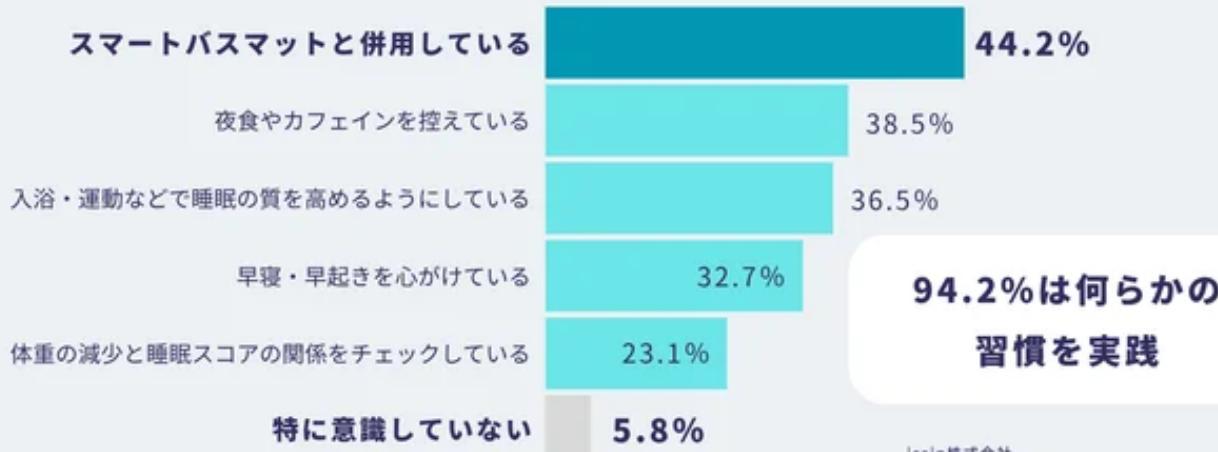


過半数が「睡眠と体重」の
強い関係性を知らない

issin株式会社
「睡眠に関するアンケート」
調査時期：2025年5月
対象：スマートリカバリーリング ユーザー (n=125)

図：“睡眠と体重の関係”に対する認知度（単一回答）

Q 睡眠と体重管理(ダイエット)の関係を意識して、習慣にしていることは？(複数回答)



94.2%は何らかの
習慣を実践

issin株式会社
「睡眠に関するアンケート」
調査時期：2025年5月
対象：スマートリカバリーリング ユーザー (n=125)

図：“睡眠と体重の関係”を意識して、習慣にしていること（複数回答）

【4】睡眠時間を可視化した人の8割超が生活習慣改善・行動変容を実感

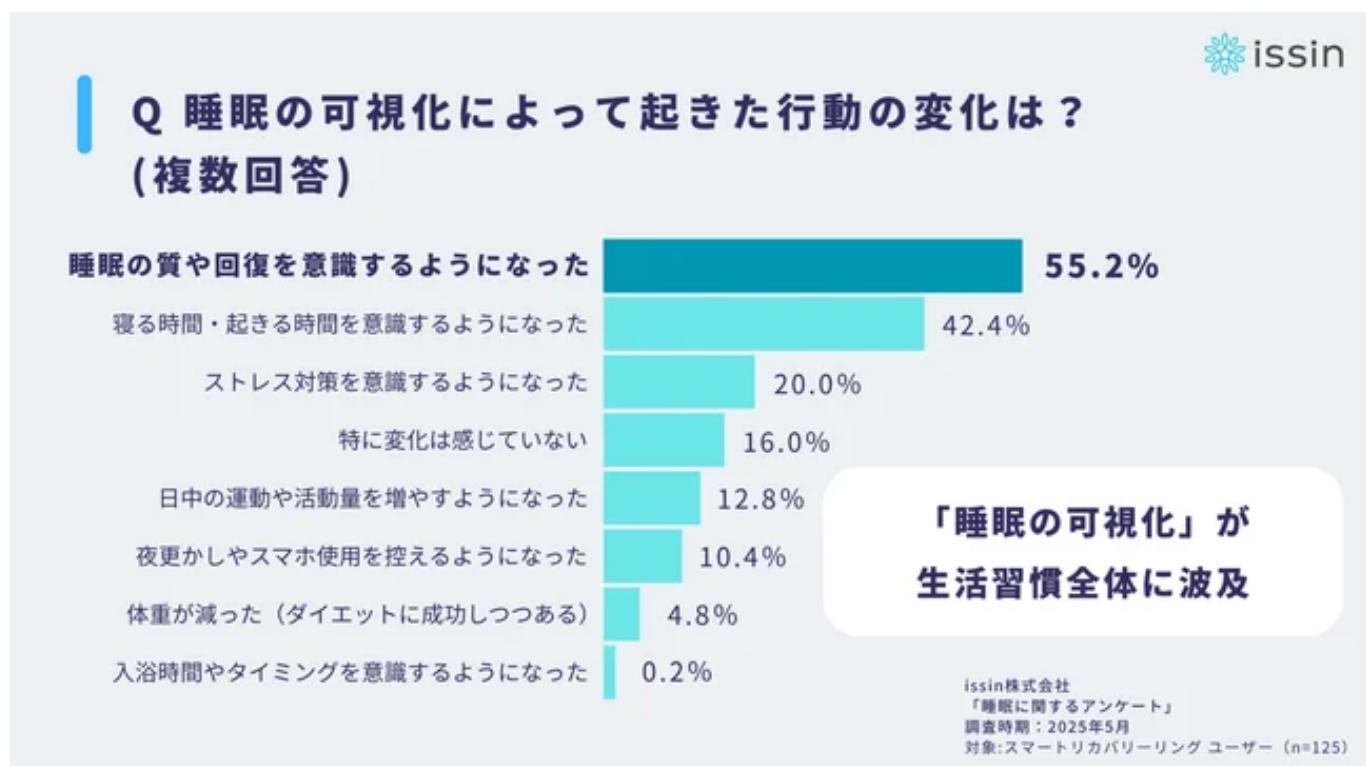
睡眠の可視化によって、意識や行動にどのような変化が起きたかを聞くと、過半数 (55.2%) が「睡眠の質・回復」を意識するようになったと回答しました。さらに約4割 (42.4%) が入眠・起床時間を意

識するようになったことも明らかになりました。加えて、「ストレス対策」「運動量の見直し」「夜更かしの制限」などの行動変容も1~2割程見られ、「特に変化を感じていない(16.0%)」と答えた人意外は、**睡眠の可視化が生活習慣全体の何らかに波及していることがわかります**。なお、少数ではあるものの、「体重が減少した」とする具体的な声も複数寄せられました。

睡眠コーチ・角谷リョウ氏コメント：

多くの研究でも示されているように、睡眠を記録するだけで、自然と睡眠への意識が高まり、良い習慣へとつながることがわかっています。特に「自分の睡眠を見て確認する」というシンプルな習慣が、生活全体を整える“センターピン”となる行動に変わっていくのです。

海外ではこうした行動を「キーストーンハビット（人生の鍵となる習慣）」と呼びますが、睡眠の可視化はまさにその代表例と言えます。



図：睡眠の可視化によって起きた意識や行動の変化（複数回答）

角谷リョウ氏 プロフィール



睡眠＆超回復研究所 所長。日本睡眠学会、日本認知療法・認知行動療法学会会員。

法人160社・16万人以上の睡眠改善実績のある日本一の睡眠コーチとして活躍。睡眠関係の著書6冊を出版。

NTT docomoやサイバーエージェントなどの企業だけでなく、プロスポーツチームや日本代表選手のサポート実績も多数。

認知行動療法ベースの独自メソッドで、従来の1/8の期間で2倍以上の改善成果を達成。

調査概要：睡眠の可視化とその影響に関する調査

- ・実施期間：2025年5月11日～17日
- ・回答者：「スマートリカバリーリング」ユーザー125名
- ・回答者属性：10代～70代の男女（平均年齢 46.2歳／男性78%・女性22%）
- ・回答形式：WEBアンケート（選択式＋自由記述）

Smart Recovery Ring（スマートリカバリーリング）について

「Smart Recovery Ring」は、つけるだけで「睡眠」「ストレス」「活動量」を計測し、専用アプリで詳細なデータを確認できる指輪型ウェアラブルデバイスです。また、データを統合的に分析し、毎朝の回復力を示す「リカバリースコア」で回復力を可視化します。

国内ブランド最軽量レベルの薄さ2.2mm・重さ約3gで装着感を感じにくく、生活防水仕様のため日常生活やシャワーの際も安心して使用できます。また、2時間の充電で約7日間の連続使用が可能なバッテリーを搭載しており、忙しい日々でもストレスなく使用できます。

専用アプリでは、パーソナルヘルスケアAI「ウェリー」がユーザーのデータに連動し、まるでそばで見守るパートナーのように寄り添いながら、ゲーム感覚の健康管理ができる仕組みを搭載しており、楽しながら疲れや不調からのリカバリー習慣を促進します。

加えて、体重測定できるバスマット「スマートバスマット」と同じアプリで管理され、これにより、体重・食事・睡眠・ストレス・活動量をすべて記録・分析でき、バラバラだったデータを統合管理することが可能となりました。

- ・製品名：Smart Recovery Ring（スマートリカバリーリング）
- ・販売価格：29,800円（税・送料込）

- ・主な機能：リカバリースコア、睡眠モニター、ストレスモニター、活動量モニター、心拍数、血中酸素濃度、心拍変動、皮膚温、女性の健康管理、パーソナルヘルスケアAI
- ・購入方法：<https://issin.cc/pages/smart-recovery-ring>



国内ブランド最軽量レベルの薄さ2.2mm・重さ約3g



つけるだけで「睡眠スコア」「ストレスレベル」「活動量」を計測



ゲーム感覚で「楽しく」疲れや不調からの回復を促進



スマートバスマットと同じアプリでデータを統合管理



【関連プレスリリース】

- ・つけるだけで回復を促す「スマートリカバリーリング」auで限定発売開始

<https://prttimes.jp/main/html/rd/p/000000067.000103350.html>

【会社概要】

会社名：issin株式会社（読み：イッシン）

代表者：代表取締役 程 涛

設立：2021年4月5日

所在地：東京都文京区本郷七丁目3番1号 東京大学アントレプレナープラザ 705

資本金（資本準備金含む）：834,956,200円

事業内容：日常生活に溶け込んだヘルスケア機器・サービスの開発・提供

- ・お風呂上がりに乗るだけで、無意識に体重管理ができる「スマートバスマット」
- ・つけるだけで、睡眠の質などを可視化できる指輪型デバイス「Smart Recovery Ring」
- ・効率良く簡単に運動習慣を身につけられるエクササイズサービス「Smart 5min」
- ・専門家とAIが最適な健康アクションを提案する生活習慣改善サービス「Smart Daily」

URL：<https://issin.cc/>

【代表プロフィール】

issin株式会社 程 涛（ティトウ）

1982年、中国・河南省生まれ。東京工業大学卒。シリアルアントレプレナー（連続起業家）。東京大学修士在学中に、東大発ベンチャーpopInを創業し、2015年にBaiduと経営統合。世界初の照明一体型3in1プロジェクター「popIn Aladdin」や大ヒットゲーム「スイカゲーム」などを開発。2021年、issin株式会社を創業。国内初のお風呂上がりに乗るだけで体重測定できるバスマット「スマートバスマット」をリリースし、現在までユーザー数78,000人を超える。2025年、新商品として、つけるだけで、睡眠の質などを可視化できる指輪型デバイス「Smart Recovery Ring」を発売。無意識のうちに健康管理ができる、日常生活に溶け込んだヘルスケア体験を追求している。

issin株式会社のプレスリリース一覧

https://prttimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/103350

問い合わせ先

issin株式会社 広報：岡田

TEL：03-3868-0186

MAIL：media@issin.cc

資料のダウンロードはこちら

<https://drive.google.com/drive/folders/1IzoH4tWR30dLDmVDwalaT0imKhBh9tNE?usp=sharing>