

2025 年 9 月 1 日

パナソニック株式会社 くらしアプライアンス社

9 月 3 日は睡眠の日 「寝姿勢」を計測して、女性の睡眠実態が明らかに

体調ナビゲーションサービス「RizMo」(リズモ)により、寝返りや姿勢の変化を可視化
衣服内温度との複合的な分析で自分にあった良質な睡眠をサポート

パナソニック株式会社 くらしアプライアンス社(以下、パナソニック)は、今年 7 月 7 日より体調ナビゲーションサービス「RizMo」を先行展開しています。本サービスは、女性特有の月経リズムと連動した衣服内温度変化や日々の睡眠状態を手軽に把握できるウェアラブルデバイスと、独自のデータ分析アルゴリズムを採用したアプリケーション^{*1}により、健康的な生活習慣をサポートします。

本ニュースレターでは、ユーザーの利用データやアンケート結果をもとに、女性の睡眠実態や眠りにおける姿勢の重要性をご紹介します。

【News Letter Topics】

- ◆ 日本人女性の睡眠時間は、世界で最も短い傾向
- ◆ “寝返り”は、睡眠における重要な行動性体温調節
- ◆ 「RizMo」が就寝中の姿勢と動きを毎晩計測し、睡眠の質まで可視化
- ◆ 大きな寝返り回数の平均値は 12.6 回 寝姿勢の仰向けの時間割合は 55%
- ◆ 眠りの見える化で自分の“眠りのクセ”を把握

◆ 日本人女性の睡眠時間は、世界で最も短い傾向

OECD(経済協力開発機構)が 2021 年に実施した調査によると、対象 33 カ国の中で、日本人の平均睡眠時間がもっとも短く、また女性の方が男性より睡眠時間が短いことが明らかになっています。このような状況から、日本人の、また女性の睡眠状態の改善が必要とされています。

◆ “寝返り”は、睡眠における重要な行動性体温調節

～睡眠評価研究機構 代表・医学博士 白川修一郎先生 コメント*～



眠りにつくときの姿勢と入眠後の寝姿勢は異なることが多く、寝返りはその間をつなぐ重要な役割を果たします。寝具との接触面の温度や湿度が不快になると、体は無意識に寝返りを打ち、快適な状態を保とうとします。これは「行動性体温調節」と呼ばれ、寝返りができないと眠りが浅くなったり、目が覚めてしまうこともあります。また、寝返りは睡眠の進行をスムーズにする働きもあり、質の高い睡眠に欠かせません。

また、寝姿勢には心理的・身体的な特徴が表れることがあります。安心して眠っている子どもに多い仰向け寝、体重が軽くやや保守的な人ではうつぶせ寝、一般的には利き腕を下にした半胎児型、不安が強いとお腹を抱えた胎児型が多くなるとされています。寝ついてからは筋肉の緊張が低下するので、体勢が楽な仰向け寝が増えます。肥満の人や妊娠中期以降の女性は、仰向け寝では呼吸が苦しくなりやすく横向き寝が多くなります。自分の寝相を知ることは、体調や心理状態を見つめ直すヒントとなり、より質の高い睡眠を目指す第一歩になります。

*当社から依頼し、いただいたコメントを編集して掲載しています

◆「RizMo」が就寝中の姿勢と動きを自動で計測し、睡眠の質を可視化
RizMo は、リズムモニターを用いて睡眠中の寝姿勢(仰向け・横向き・うつ伏せ)や寝返りを自動で計測します。睡眠時間や衣服内温度もあわせて分析して、専用アプリを通じて自分に合った総合的なアドバイスをお届けします。計測データはグラフだけでなく、姿勢ごとの回数や時間をアイコンでも分かりやすく表示。自分の眠りの実態を知ること、より質の高い睡眠を目指すことができます。



◆ 大きな寝返り回数の平均値は 12.6 回 仰向けの時間割合は 55%
利用データから、97.5%は睡眠中に姿勢を変えており、寝返り回数は平均 12.6 回でした。睡眠中の姿勢を時間で見ると、仰向けが 55%で最も多く、次いで横向き(右下、左下)が続くことを確認しました。

*集計期間: 7/11~8/24、サンプル数: n=422(無効データを除く)計 7650 夜データ

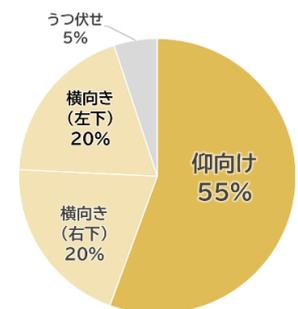


図1 寝姿勢の時間割合

◆ 眠りの見える化で自分の“眠りのクセ”を把握

サービス開始後に実施したユーザーアンケートでは、自分の睡眠中の姿勢や睡眠の特徴を知ること、気持ちの変化や日中のパフォーマンスへの気づきを得たという声が寄せられました。

【RizMo 利用者の声*】



(20代・女性)

自分は右向きばかりで仰向けで寝られないとずっと思っていたが
レポートを見ると気づかぬうちに仰向けで寝ていることがわかり、安心した。



(40代・女性)

こんなに小さなデバイスなのに、睡眠まで測れるのがすごい。
「泥のように寝た」とアプリに表示されたり、寝姿勢までわかる。



(40代・女性)

睡眠が深くて睡眠時間が短ければ疲れは取れず、横になっているだけでも
ちゃんと休んでいれば翌日のパフォーマンスはいいと分かった。

*ご使用いただいた方々のコメントから、喜びの声を弊社で抜粋・編集して掲載しています。個人の感想であり、効果を保証するものではありません。

【体調ナビゲーションサービス RizMo の特徴】

1. 国内家電初^{※2}となるウェアラブルデバイス「リズムモニター」で、低温期・高温期^{※3}の温度リズムと睡眠状態を就寝中に手軽に自動計測。睡眠は量・質(動き・姿勢含む)とリズムの計測が可能。
2. 計測データを独自のアルゴリズムで分析し、睡眠スコアや、睡眠の量・質・リズムの状態を分析してお知らせ。また、生理周期と睡眠状態を総合的に分析し、日々の体調の予報や先々の体調予測、周期毎の傾向分析を提供。
3. 分析結果に基づき、自身に合ったアドバイスコンテンツを提供。

* この商品は、体調管理のための予測やアドバイス、情報コンテンツを提供するサービスです。個別の診断や医療行為を行ったり、情報の正確性を保証するものではありません。



URL: <https://ec-plus.panasonic.jp/store/page/RizMo/>

- ※1 iPhone 専用
- ※2 2025年6月2日時点(パナソニック調べ)
- ※3 衣服内で計測した温度の低温期・高温期

【お問い合わせ先】

パナソニック株式会社 暮らしアプライアンス社
経営企画センター 経営企画部 広報課: las-pr@gg.jp.panasonic.com