

快眠グッズで疲労回復を！

ビジネスホテルの女性専用フロアに、快眠コンソーシアム加盟企業が販売している睡眠関連商品を設置し、アンケート調査を行いました。

調査期間：2014年2月1日～3月6日

調査場所：スーパーホテル Lohas 東京駅八重洲中央口
女性専用フロア（エレベーターホール前）

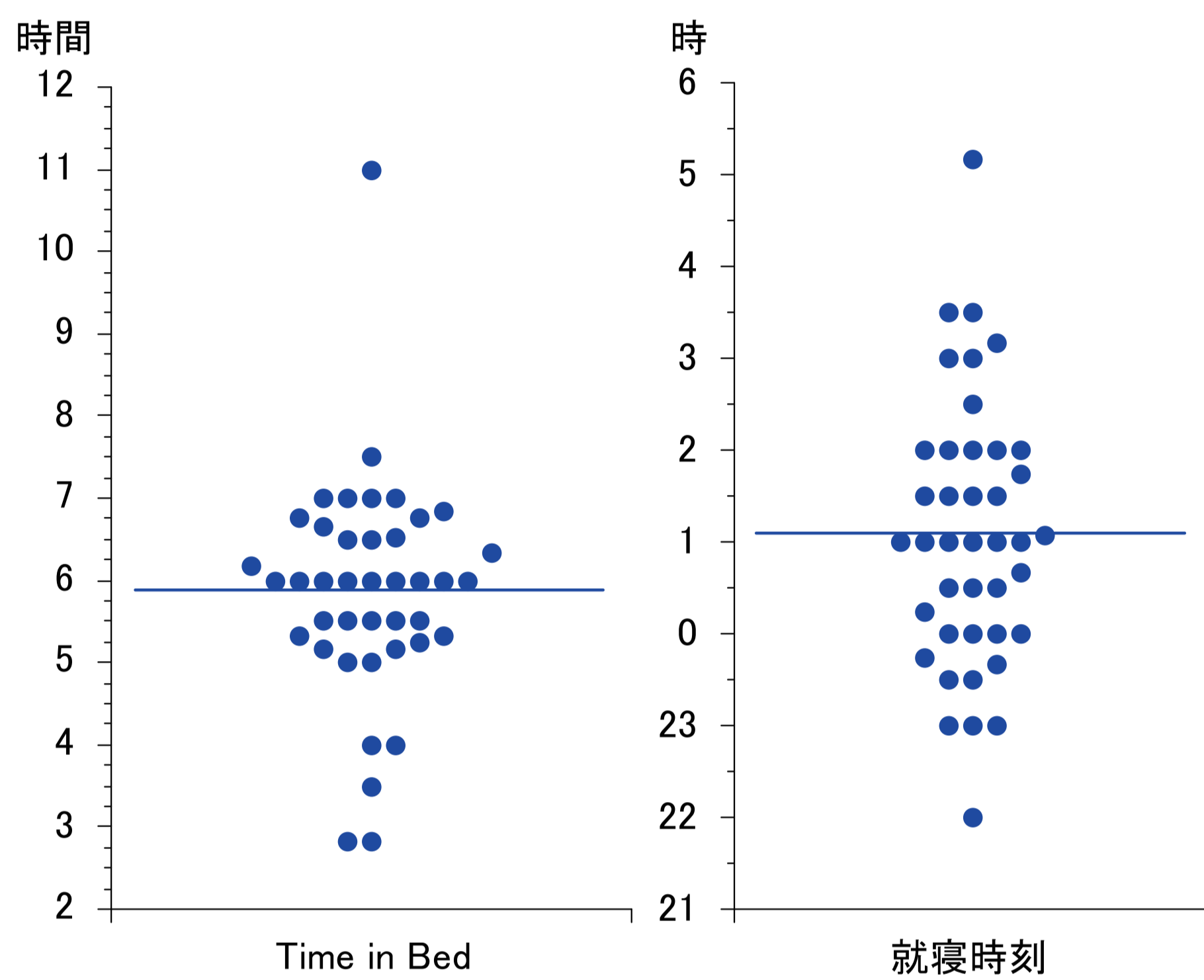
対象者：25～55歳女性宿泊者41名

調査方法：チェックイン時にフロントで OSA 睡眠調査票 MA 版を含むアンケートを手渡して、翌日のチェックアウト時に回収。
42名配付し41名が記入（回収率97.6%）

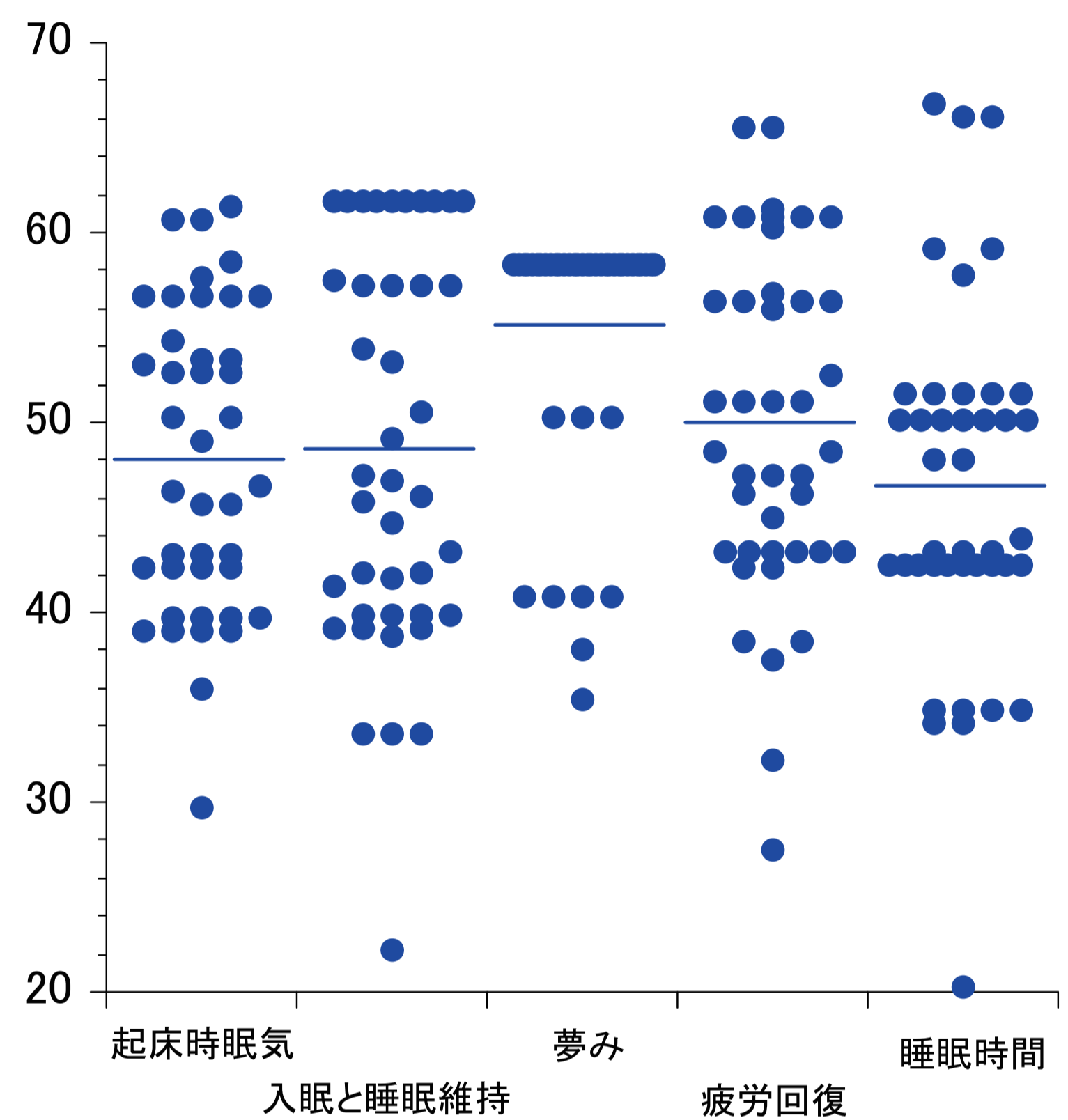


アンケート対象宿泊者の着床時間(TIB)と就寝時刻

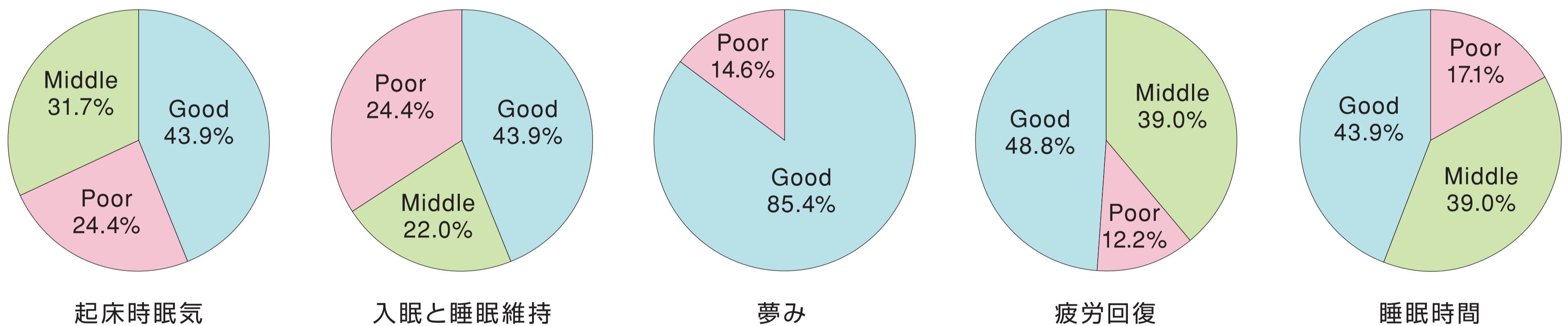
宿泊者の平均就寝時刻は午前1:05、TIBの平均は5時間52分



OSA 睡眠調査票 MA 版標準化得点



OSA 睡眠調査票 MA 版による睡眠評価



初めて宿泊するホテルでの睡眠にもかかわらず、疲労回復感ほぼ50%の宿泊者が良いと評価し、悪いと評価した宿泊者は1割程度であった。寝つきと睡眠維持は、良好と評価した宿泊者の方が多かったが、first night effects もあり、悪いと評価した宿泊者も1/4程度であった。

使用した快眠グッズ

