



瑞思迈

2023 全球睡眠周调查报告

调查方法及报告使用说明:

1. 此报告相关数据及信息均摘取自《ResMed 2023 Global Sleep Week Survey》，该内容由Allison+Partners Performance + Intelligence团队对美国、英国、德国、法国、韩国、墨西哥、日本、新加坡、澳大利亚、巴西、中国和印度的20,069名18岁以上的人进行了问卷调查后产出。
2. 关于报告内容，如有问题请联系瑞思迈中国。

# 重点洞察

## 睡眠习惯

- ✓ 据消费者报告，正常情况下，每周平均睡眠时间约为7小时/每晚（7.3小时/每晚）
  - 从不同地域看，日本受访者的平均睡眠时间最短，约为每晚6.5小时；巴西受访者的夜间平均睡眠时间最长，约为每晚7.8小时
  - 从年龄段看，Z世代和千禧世代受访者的平均睡眠时间最长，分别为7.5小时和7.4小时；婴儿潮一代受访者的睡眠时间最短，仅有6.9小时
  - 从工作场景看，完全远程工作（居家办公）的人群的平均睡眠时间最长，约为7.3-7.6小时，较2022年的7.2小时有所增加。此外，64-72%的完全远程工作（居家办公）受访者满意其当前睡眠时长。
- ✓ 对睡眠时长感到满意的消费者占64%，对睡眠质量感到满意的占62%，相比2022年的55%和52%整体有所增长
- ✓ 相对而言，超过三分之一的消费者认为其睡眠时长（35%）和睡眠质量（37%）有待改善
  - 从地域看，印度受访者对其睡眠时长和质量的满意度最高，均为84%；对睡眠时长满意度最低的为英国受访者；对睡眠质量满意度最低的则是日本受访者
  - 从年龄段看，对睡眠时长满意度最低的是X世代受访者，仅有40%感到满意；对睡眠质量满意度最低的是X世代、婴儿潮一代和沉默世代受访者，满意度分别为43%、43%和49%
  - 从性别来看，男性对其睡眠时长和睡眠质量的满意度最高，分别为68%和66%，而女性和非二元性别人群的满意度仅为60%和58%
- ✓ 65%的消费者未使用睡眠监测设备对其睡眠模式和睡眠质量进行记录
  - 日本受访者的睡眠监测设备使用率最低，仅有12%；而中国和印度受访者的睡眠监测设备使用率最高，均为47%
  - 千禧世代受访者对其睡眠时长满意度高达65%，仅次于Z世代受访者（67%），而有趣的是，其睡眠监测设备的使用率也最高，达35-43%
- ✓ 91%的受访者认为，足够的睡眠时间对于增强免疫力十分重要，其中三分之二（66%）表示这一点至关重要
  - 绝大多数X世代和千禧世代受访者（均为92%）认为，良好的睡眠对于提高免疫力而言十分重要；而绝大多数Z世代受访者（88%）认为，虽然良好的睡眠与提高免疫力有所联系，但其并未起到重要作用
  - 相对于男性和非二元性别受访者（90%），女性受访者（93%）更相信充足的睡眠对提高免疫力的重要作用

### 【注释】

1. 人群世代划分参考：沉默一代（1925年至1945年出生）；婴儿潮一代（1945-1965年出生）；X世代（1965-1980年出生）；Y世代（1980-1995年出生）；Z世代（1995-2010年出生）；千禧世代（1980-2000年出生）



## 重点洞察 (接上页)

- ✓ 近半数受访者 (46%) 表示, 早上起床后带有消极情绪, 例如感到疲惫、困惑/迷糊、焦虑、痛苦、暴躁或头疼。早起后的消极情绪中, 疲惫情绪占比最高, 达23%, 但这一比例较2022年的36%相比有所下降
  - 早起后的积极情绪中, 神清气爽和平静情绪占比最高, 分别为16%和15%
  - 巴西受访者的平均睡眠时间最长, 早起后感到神清气爽的人群也最多, 占27%; 而早起后感到困惑/迷糊的日本受访者占比最高, 为21%
  - 在早起后仍感到疲惫的人群中, X世代受访者占比最高, 达25%
  - 就性别而言, 起床后带有消极情绪的女性更多, 占52%; 而男性起床后则多数感到带有积极情绪 (58%)。具体而言, 女性早起后感到带有的消极情绪中, 疲惫情绪占比最高, 达26%; 而男性中感到疲惫和神清气爽的人群占比均为19%
- ✓ 就助眠方式而言, 大多数消费者会借助电子产品 (例如看电视、玩游戏、刷社交软件等) (45%), 其次是阅读 (31%) 和陪伴爱人或宠物 (20%)
  - 通过阅读助眠的人群中, 印度受访者占比最高, 达41%
  - Z世代和千禧世代受访者中, 近半数会借助电子产品助眠, 分别为47%和46%
    - 在各年龄段受访者中, Z世代受访者的熬夜人群占比最高, 达17%
    - 使用睡眠辅助措施或服用药物的人群中, 千禧世代受访者占比最高, 达19-22%
  - 相对于女性和非二元性别人群 (13%) 而言, 通过睡前锻炼助眠的男性比例更高 (18%)
- ✓ 49%的受访者表示, 医生从未主动询问过其睡眠质量, 这一比例较2022年的67%和2021年的54%有所下降; 而51%的受访者表示, 医生主动询问过其睡眠质量
  - 从未主动询问过病人睡眠质量的日本医生占比最高, 达79%, 位列各国之首
  - 主动询问病人睡眠质量的印度医生占比最高, 达67%
  - 就年龄而言, 多数千禧世代受访者的医生会主动询问其睡眠质量 (57%), 而多数婴儿潮一代和沉默世代受访者的医生不会主动询问其睡眠质量 (分别为65%和68%)
- ✓ 多数受访者 (62%) 认为打鼾代表睡眠质量有问题, 而近三分之一 (32%) 的受访者认为打鼾表示睡眠质量良好
  - 过半数印度受访者 (58%) 认为, 打鼾代表睡眠质量良好
  - 认为打鼾代表睡眠质量良好的受访者中, Z世代和千禧世代的年轻受访者占比最高, 分别为40%和34%; 而大多数婴儿潮一代和X世代的受访者 (分别为75%和68%) 持相反意见
  - 就性别而言, 认为打鼾代表睡眠质量良好的男性和非二元性别受访者 (35%) 多于女性 (29%)

## 重点洞察 (接上页)

- ✓ 在导致失眠的因素中，焦虑/抑郁和工作顾虑的占比最高，均为33%
  - 导致失眠的其他因素中，外界噪音（如车辆噪音、宠物叫声等）、经济压力和家庭或关系问题的占比最高，均为25%
  - 焦虑和抑郁是导致巴西和美国受访者失眠的主要因素（分别占比46%和45%），也是导致Z世代和千禧世代受访者失眠的主要因素（分别占比34%和35%）
  - 通过电子产品助眠的人群中，Z世代和千禧世代受访者占比最高；但在认为电子产品会导致失眠的人群中，其占比同样最高，分别为31%和25%
  - 因焦虑和抑郁失眠的人群中，女性和非二元性别受访者占比最高，分别为36%和25%；而因工作顾虑失眠的人群中，男性占比最高，为34%
- ✓ 受访者表示，晚上休息充足时，工作效率会更高（47%），会更有耐心（41%），也会更专注或机敏（37%）
  - 就Z世代和千禧世代受访者而言，相对于睡眠不足的情况，晚上休息充足时，其更有可能去健身（分别为26%和27%，净24%）或学习新技能（均为29%，净26%）
    - 男性也是如此，四分之一的男性受访者表示，晚上休息充足时，他们更可能学习新技能（26%）或去健身（25%）
  - 相对于完全远程工作的受访者（46%），更多完全现场工作（53%）或远程现场工作相结合（53%）的受访者表示，在充足休息后，其工作效率会有所提高
- ✓ 近半数受访者表示，疫情期间，其起床（49%）和睡觉（47%）时间基本不变；但多数受访者在疫情期间的起床（51%）和睡觉（53%）时间有所变化
  - 许多受访者在疫情期间的睡觉时间有所推迟（33%），但起床时间提前（29%）
- ✓ 39%的受访者认为自己去年的睡眠质量基本无变化，32%的受访者认为睡眠质量有所提高，而29%的受访者认为有所下降
  - 导致受访者睡眠质量下降的因素中，压力/顾虑增加、焦虑/抑郁和过度使用电子产品的占比最高，分别为53%、40%和33%
    - 近三分之一（32%）受访者表示，经济压力导致其睡眠质量下降；其中，印度、墨西哥和美国受访者占比最高，分别为37%、39%和41%

## 重点洞察 (接上页)

- 过去一年使受访者睡眠质量提高的因素中，身体素质提高和日常良好生活规律最为主要，分别占42%和40%
    - 38%的印度受访者表示，过去一年中，其通过冥想提高了睡眠质量，占比位列各国（净25%）之首
  - 去年睡眠质量下降的人群中，Z世代受访者占比最高，达31%。但在睡眠质量提高的人群中，Z世代受访者的占比同样最高，达38%，其次是千禧世代受访者，占36%
    - 在因过度使用电子设备和缺乏规律生活导致睡眠质量下降的人群中，Z世代受访者的占比最高，分别为42%和37%
    - 在因确定或潜在健康问题导致睡眠质量下降的人群中，X世代、婴儿潮一代和沉默世代受访者占比较高，分别为22%、28%和44%
    - 此外，多数千禧世代受访者将过去一年睡眠质量提高归因于身体素质提高（45%）和生活更加规律（43%）
  - 就性别而言，更多男性认为过去一年其睡眠质量有所提高（34%），而持相同观点的女性和非二元性别人群仅占31%；相反，更多女性认为其睡眠质量有所下降（32%），而男性和非二元性别人群仅占26%
    - 在认为睡眠质量提高的人群中，男性多数认为是由于身体素质提高（46%），而女性则多数认为是由于生活更加规律（41%）
  - 就工作方式而言，完全远程工作（居家办公）或现场远程相结合的人群多数认为其睡眠质量有所提高，分别占比43%和37%。其中，34%的完全远程工作者（居家办公）和29%的混合方式工作者将睡眠质量提高归因于其工作环境，而仅有22%的现场工作者持相同意见
- ✓ 总体而言，60%的消费者认为，自疫情爆发以来，其睡眠一直受到压力的影响，其中约有五分之一（19%）认为，压力是影响其睡眠的一大主要因素。这一比例较2022年的46%有所上升
- 将压力列为疫情期间影响睡眠的主要因素的人群中，巴西、印度和美国受访者占比最高，分别为23%、28%和24%
  - 认为睡眠在疫情期间受到压力影响的人群中，千禧世代受访者占比最高，达65%
  - 相对于男性和非二元性别人群（57%）而言，更多女性（63%）认为其睡眠在疫情期间一直受到压力影响，其中有20%认为压力是主要影响因素

# 重点洞察

## 睡眠状况

✓ 81%的受访者表示，自己曾出现过一种或多种阻塞性睡眠呼吸障碍（OSA）症状，从而影响其睡眠质量

- 最常见的症状是情绪变化（例如抑郁或易怒）、早起时口干或喉痛以及白天难以集中注意力，分别占比33%、30%和30%，均与睡眠质量相关
  - 存在过一种或多种阻塞性睡眠呼吸障碍症状的人群中，千禧世代和Z世代受访者占比最高，均为84%；且其在睡眠质量导致情绪变化较大的人群中占比同样最高，分别为38%和33%
    - 在大声打鼾的人群中，X世代和千禧世代受访者占比最高，分别为18%和17%；其中，男性占比最高，达18%。此外，男性在睡眠质量导致高血压的人群中占比同样最高，达11%
- 存在影响睡眠质量的症状的受访者中，37%从未听说过阻塞性睡眠呼吸障碍并把其与自己的症状联系在一起
- 存在一种或多种阻塞性睡眠呼吸障碍症状的受访者中，近四分之一（22%）已确诊但并未接受治疗，或尚未确诊和接受治疗
  - 认为自己患有阻塞性睡眠呼吸障碍的受访者中，巴西和印度受访者占比最高，分别为28%和27%；千禧世代受访者以及男性/非二元性别受访者占比最高，均为25%

✓ 35%的受访者从未就睡眠问题寻求过解决方案，相比2022年的48%有所下降。但更多寻求过解决方案的受访者选择寻求家人帮助（19%），而非咨询医疗人员（17%）

- X世代和更老一代人中，近半数（46%）从未就睡眠问题寻求过解决方案，在各年龄段中占比最高
  - 约36%的女性从未就睡眠问题寻求过解决方案，在各性别人群占比最高。此外，10-11%的女性曾考虑过寻求解决方案，但并未付诸实践，该占比同样最高
- 上网（社交媒体、线上社群或网络资源等）寻求解决方案的Z世代和千禧世代受访者占比最高，分别为33%和38%

✓ 33%的受访者认为其不存在睡眠问题，因此从未检查过阻塞性睡眠呼吸障碍或就其他睡眠状况寻求医疗帮助

- 29%的受访者表示，虽未做过检查，但对阻塞性睡眠呼吸障碍关注或准备做检查；其中，千禧世代受访者占比最高，达33%
  - 31%的女性持相同观点

## 重点洞察 (接上页)

✓ 对阻塞性睡眠呼吸障碍关注或已接受检查的人群中，其主要顾虑是不清楚如何进行检查、担心治疗费用和担忧潜在影响，分别占比34%、31%和27%

- 与2022年 (26%) 相比，担心治疗费用的人群比例略有上升
- 多数中国 (34%) 和印度 (30%) 受访者对治疗是否能改善其身体素质持怀疑态度 (净25%)
- 多数男性 (15-16%) 担心他人对于就睡眠问题接受治疗的看法和非议