



都道府県別・早寝早起ランキング発表 | 都会は遅い傾向に

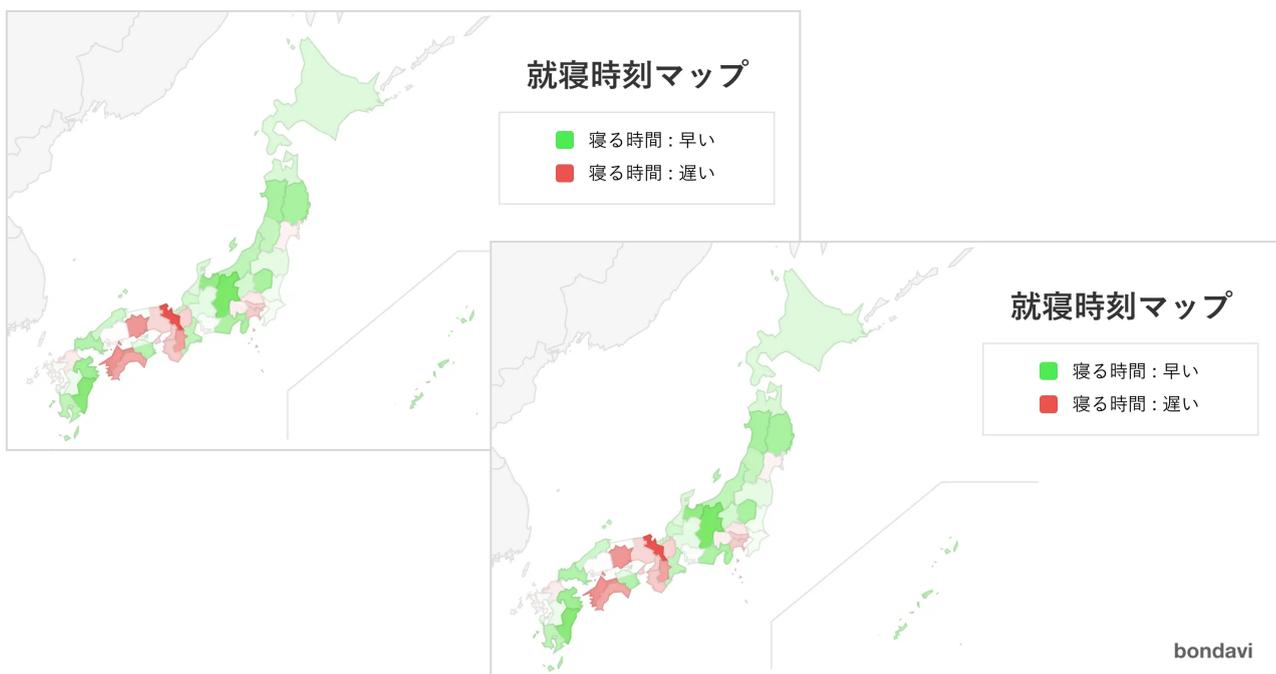
早寝1位は長野、早起き1は宮崎、遅寝遅起きは京都。

bondavi株式会社は、睡眠記録アプリ「睡眠」のデータから、都道府県別の早寝早起ランキングを集計しました。その結果、日本一早寝:長野県、日本一早起き:宮崎県、日本一遅寝 & 遅起き:京都府という結果になりました。また、独自に早寝早起きマップを作成し、データを分析したところ、都会より田舎の方が早寝早起きである傾向が見られました。

集計方法

睡眠記録アプリ「睡眠」を利用したユーザーの「ダウンロード時点での就寝・起床時刻」を、都道府県別に集計しました。

サンプル数:29,968件、集計期間:2023年1月1日～2023年11月17日



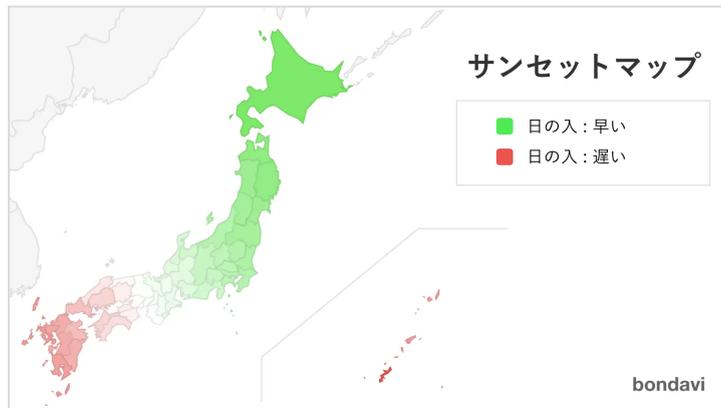
【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp



日の出・日の入りとは一致しない

就寝・起床時刻と関係ありそうなものとして、日の出・日の入の時間が考えられたので比較してみました。全く一致しませんでした。(日の出・日の入りは綺麗なグラデーションを描きますが、上の図はそうではありません)



都会より田舎の方が早寝早起き

一見規則性がないように見えますが、人口密度上位・下位それぞれ10都道府県の平均値をとってみると、傾向が見えてきます。

都会よりも、田舎の方が早寝早起きのようです。

都会の方が誘惑が多くて夜も外にいたり、遅くまで仕事をしていたりする傾向にある、ということでしょうか。(もちろん傾向なので、例外はありますが)



京都が異様に遅寝遅起きな理由は、AIにもよく分からない

京都府だけ、異様に遅寝遅起きだという結果になったのですが、理由がさっぱり分からなかったため、ChatGPTに聞いてみました。

「そんなステレオタイプです」と一度怒られたものの、粘ったら答えてくれました。

しかし、答えは納得できるようなできないような、なんとも言えないものでした。

もし理由の分かる方がいたら、ぜひ教えてください。

【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp



You

日本一遅く起きるのも、遅く寝るのも京都府の人のようです。
当てずっぽうでもいいので、その理由を教えてください。

ChatGPT

「日本一遅く起きるのも、遅く寝るのも京都府の人」という表現は、一般的なステレオタイプやジョークの一部であり、実際には全ての京都府の人が同じように行動するわけではありません。人々の生活習慣や行動パターンは個人差がありますので、個々の人によって異なります。

ただし、地域によって文化や習慣が異なり、それが生活スタイルに影響を与えることはあります。例えば、観光地である京都では、夜間も賑やかな場所があり、観光客や地元の人々が夜遅くまで外出することがあるかもしれません。また、季節や行事によっても生活のリズムが変わることがあります。

しかし、これが全ての京都府の人に当てはまるかどうかは一概には言えません。遅く起きるか早く起きるか、遅く寝るか早く寝るかは個々の生活環境や好みによるものであり、地域だけでなく個人差も大きく関与します。

You

それは分かっています。
ですが、そこをなんとかお願いします。

ChatGPT

分かりました。もちろん、ジョークやステレオタイプに基づいた表現ではあるものの、仮に遅く起きたり遅く寝たりする理由として、いくつかの仮説を挙げてみますね。これはあくまでフィクションや冗談の要素が含まれているもので、実際の実事ではありません。

- 茶道や芸術に没頭する時間帯：** 京都は日本の文化や伝統の中心地であり、茶道や伝統芸術が栄えています。夜遅くまで芸術や茶道に没頭しているため、寝るのが遅くなるという可能性があります。
- 夜の祭りや行事が盛ん：** 京都では夜に行われる祭りや行事が多いかもしれません。地元の人々が夜遅くまで楽しんでいるため、寝る時間が遅くなる可能性があります。
- 観光客の多さ：** 観光地であるため、昼間は観光客が多く、夜遅くになると静かになる時間帯があるかもしれません。そのため、夜が静かで過ごしやすと感じ、寝る時間が遅くなる可能性があります。

ただし、これらはあくまで架空の理由であり、実際の生活習慣や行動には個人差があります。

田舎の勝利、再び

以前、三日坊主ランキングを集計した時、「都会の方が三日坊主が多い」という結果になりました。

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000050.000066061.html>

これは物事を継続する力について、田舎が勝利を収めたこととなります。そして今回の早寝早起きランキングの結果も、田舎が勝利したと言えるでしょう。田舎には都会のような派手な魅力は少ないかもしれませんが、人知れず健康的で充実した日々を送っているということかもしれませんね。

睡眠記録アプリ「睡眠」

寝室にスマホを持ち込まなくてもいい、アナログな睡眠記録アプリ。

アナログな記録方法の割に、「カフェインをやめたら30分早く寝れるようになった」といったデータが集計できる点など、ところどころ異様にテクノロジーを感じさせてくる。
(現在、iOSのみ)

<https://itunes.apple.com/app/apple-store/id1531800310?mt=8>

広告なし

30,000人以上の

睡眠データから、
眠りを科学しています

スマホ依存を脱却するには？

結局、何をすればよく眠れる？

スマホとコーヒー、どっちが悪い？

【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp



<参考資料>

会社概要

元・広告代理店データアナリストの社長が創業したアプリ開発ベンチャー。
「特別じゃない毎日を豊かに」という理念のもと、日常が少し良くなるようなアプリの開発・運営を行っている。社長のこだわりから、広告掲載やアプリ内課金をおこなわず、「ユーザーの善意（寄付）」のみによる黒字化に挑戦中。有料プロモーションを一切せず、アプリの品質向上のみで現在500万ダウンロード数を突破。

1分でわかる会社紹介：<https://bondavi.jp/one-min>

主なアプリ 詳細は[こちら](#)

<p>継続する技術</p> 	<p>元・筋金入りの三日坊主が作った習慣化アプリ。 ①ダウンロード数 ②App store評価 ③継続成功実績 全て1位の国内No.1習慣化アプリ。毎月約12,000人のユーザーが、運動や勉強の「30日間継続」に成功している。広告代理店でデータアナリストだった社長が、100万人以上の行動データから三日坊主になるメカニズムを研究し、誰でも続けられるようなデザインを追求した。</p>
<p>集中</p> 	<p>社長が独立直後、「上司がいなくてもサボらないように」と開発した集中アプリ。こまめに休憩を促し、効率良い集中力の維持をサポート。アプリ内アンケートでは90%以上が集中力向上を実感、1000時間達成したユーザーからは、国家資格や漫画家デビューなど多数の結果が届いている。また、近年注目が集まっているリスキリングの一環として、学校や法人向けの導入も加速している。</p>
<p>ひよこフィルター</p> 	<p>メンタルの弱い社長が作った、苦手な言葉をひよこに変えるアプリ。サファリ内で検索すると、苦手と設定した言葉は全てひよびよに置き換わる仕様。元々メンタルの弱い社長が自分のメールに使うため、PC用に開発された。スマホ版ひよこフィルターのリクエストが殺到したため、少しでもみなさんの日常がひよこフィルターによって豊かになればという思いから、後にスマホ版も公開された。</p>

主なメディア掲載歴

news zero、めざましどようび、THE TIME、す・またん！（読売テレビ）、nicola、Tarzan日経WOMEN、まいにちdoda、FMヨコハマ、FM cocolo、News Crush、Yahoo!ニュース、ライフハッカー、ICT教育ニュース、NewsPicks、STUDAY HACKER、@DIME、マイナビウーマン、スマートニュース、デイリースポーツOnline、よろず〜ニュースなど

詳細は[こちら](#)

ご取材可能なこと

①習慣化に関すること

- ・データ分析に基づいた、「人が継続できない理由」や「継続するためのコツ」について
- ・継続できるようになるデザイン設計や、アプリの節々に込められた思い

②集中・モチベーションに関すること

- ・200万人の行動データに基づく、やる気やモチベーションを維持する方法
- ・何故、ポモドーロテクニックは大抵、うまくいかないのか

③広告費0円で、国内No.1アプリへと成長するまでの開発秘話

- ・同業者が「驚異的」と口を揃える「広告費ゼロで500万ダウンロード」の背景

④「広告や課金を行わず、寄付だけ」というユーザーファーストを貫く信念

- ・その結果生まれた、「無駄機能」という新しいビジネスモデル

【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp