

2022年

国民睡眠洞察报告

2022年5月

Mob研究院出品

©2022 MobTech. All rights reserved.

目录

国民睡眠现状分析

夜猫人群画像分析

国民睡眠健康趋势

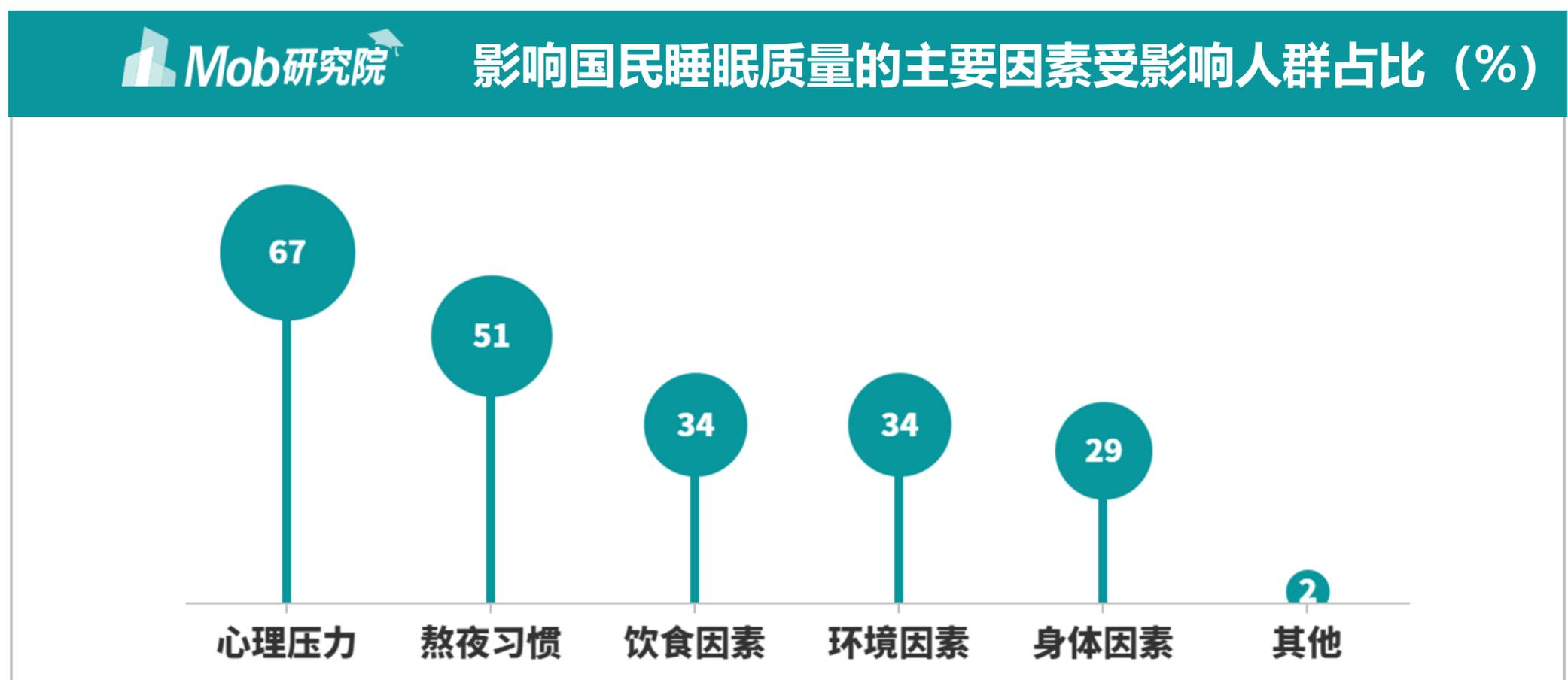
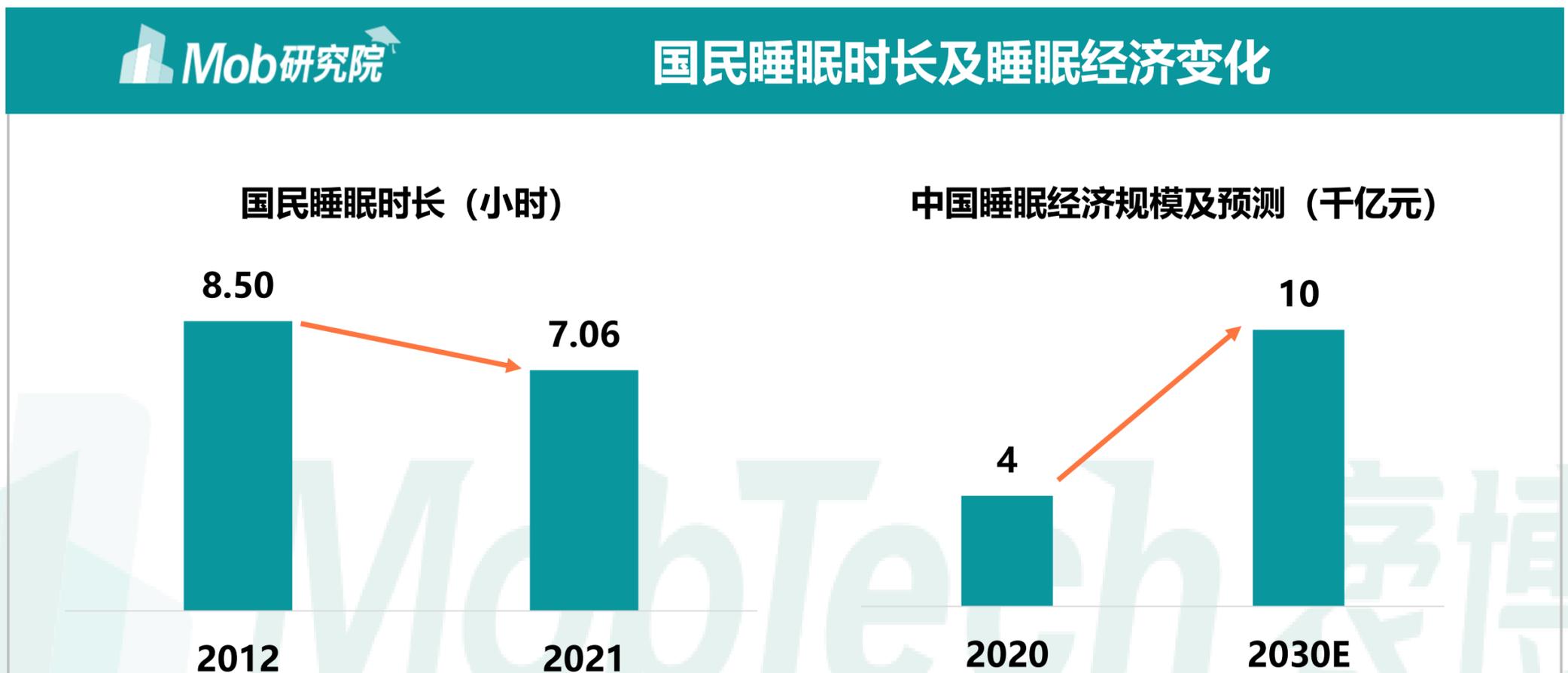


Part 01 国民睡眠现状分析



十年里人均睡眠时长被偷走近1.5个小时

国民睡眠时长在过去十年里缩短了1.44个小时，67%的人认为心理压力是影响睡眠质量的主要因素，睡眠经济随之蓬勃发展

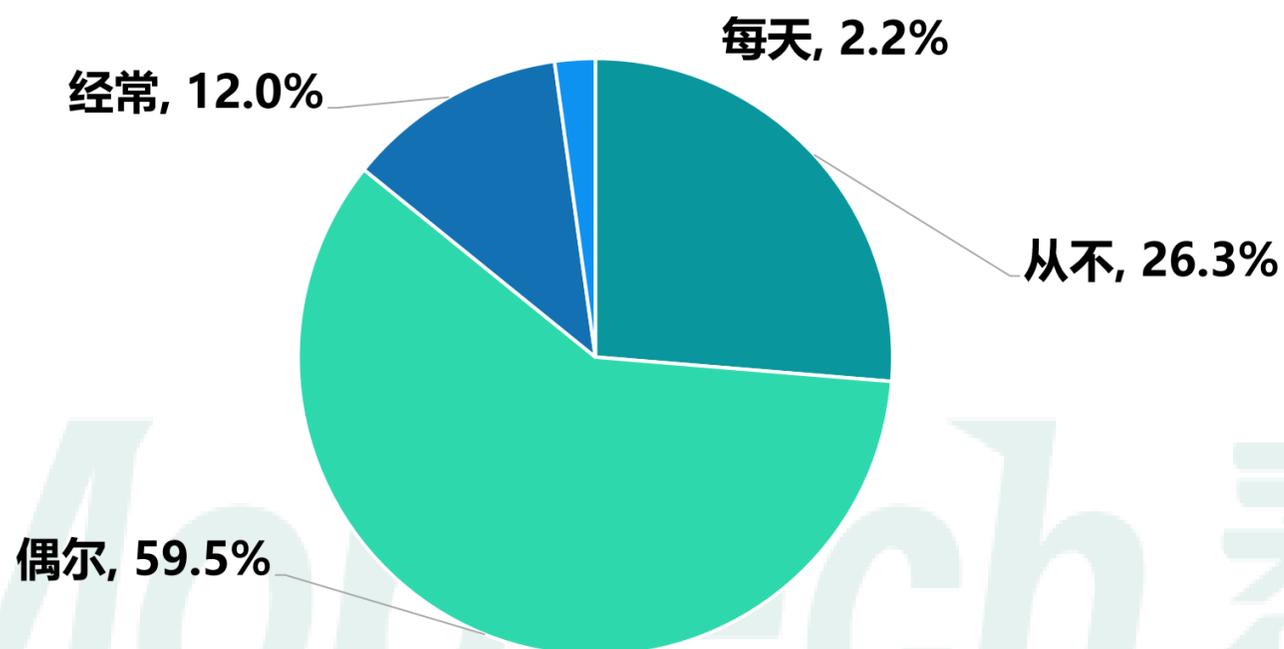


注：睡眠经济，是指睡眠质量差或失眠等人群所造就的需求经济
 Source: 《国民睡眠健康报告2022》，《国民睡眠健康趋势洞察》

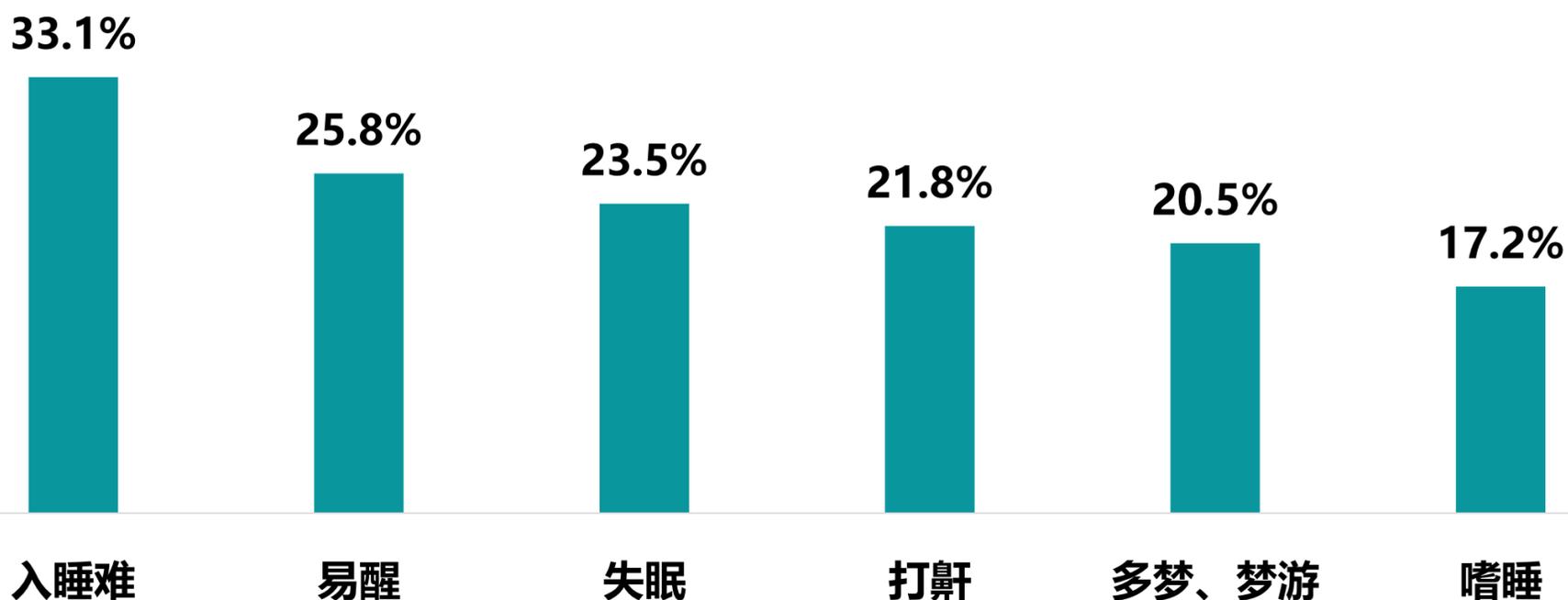
睡眠困扰常相伴，难以入睡成难题

超7成的人认为自己存在睡眠困扰，而主要的三大困扰形式为入睡难、易醒以及失眠，严重影响自己的睡眠质量

Mob研究院 国民是否有睡眠困扰问题

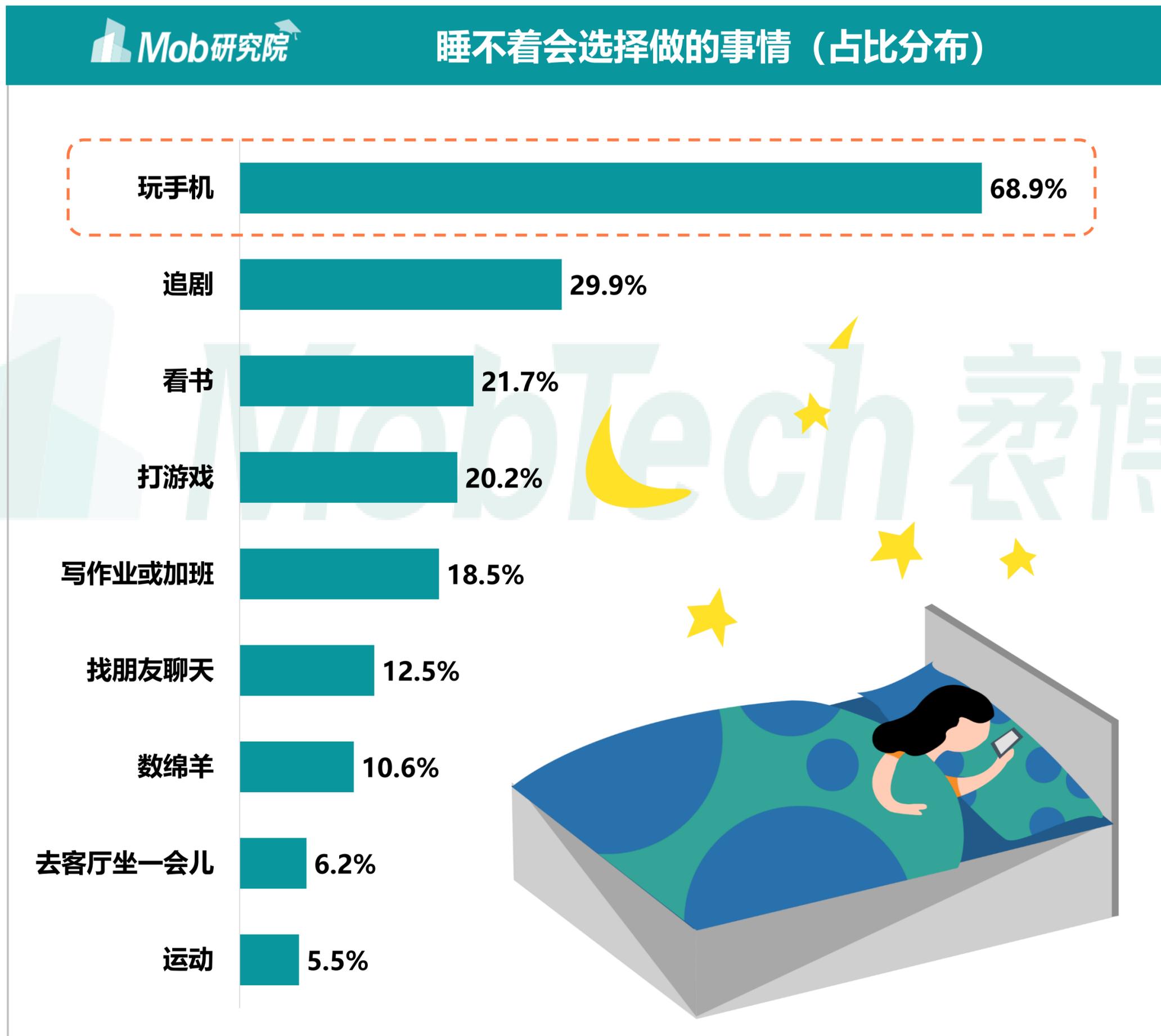


Mob研究院 国民主要睡眠困扰分布



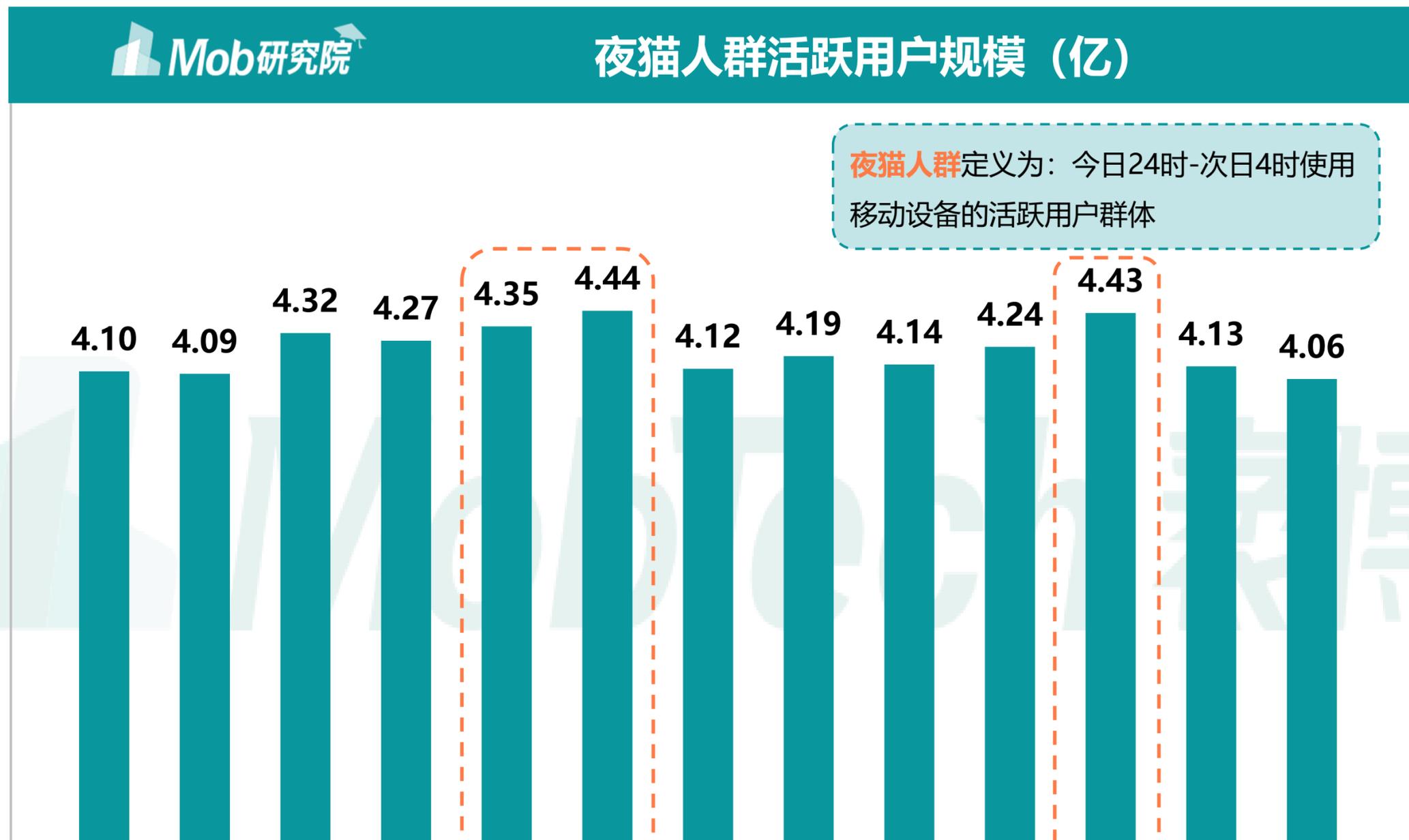
睡不着的他们，近7成选择玩手机

68.9%的会选择在睡不着的时候玩会儿手机，看剧、看书、玩游戏度过黑夜也是超2成人会选择的方式



超4亿人披星戴月 “网上冲浪”

夜猫人群月活跃用户规模均超4亿，且在暑假、寒假期间有小幅增长，大多数人难以拒绝在假期熬夜的好机会



预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1_41712



云报告
https://www.yunbaogao.cn

云报告
https://www.yunbaogao.cn

云报告
https://www.yunbaogao.cn