健康 睡眠 2019

【有数】2019
健康睡眠消费大数据
直播沙龙

CBNDATA
第一财经商业数据中心

© 2019 CBNData. All rights reserved.

Part One

你睡得好吗？

CBNData ID:353137

CBNDATA
第一财经商业数据中心

玩数实验室

第03期
[玩数SPACE]
失眠白日梦

失眠白日梦

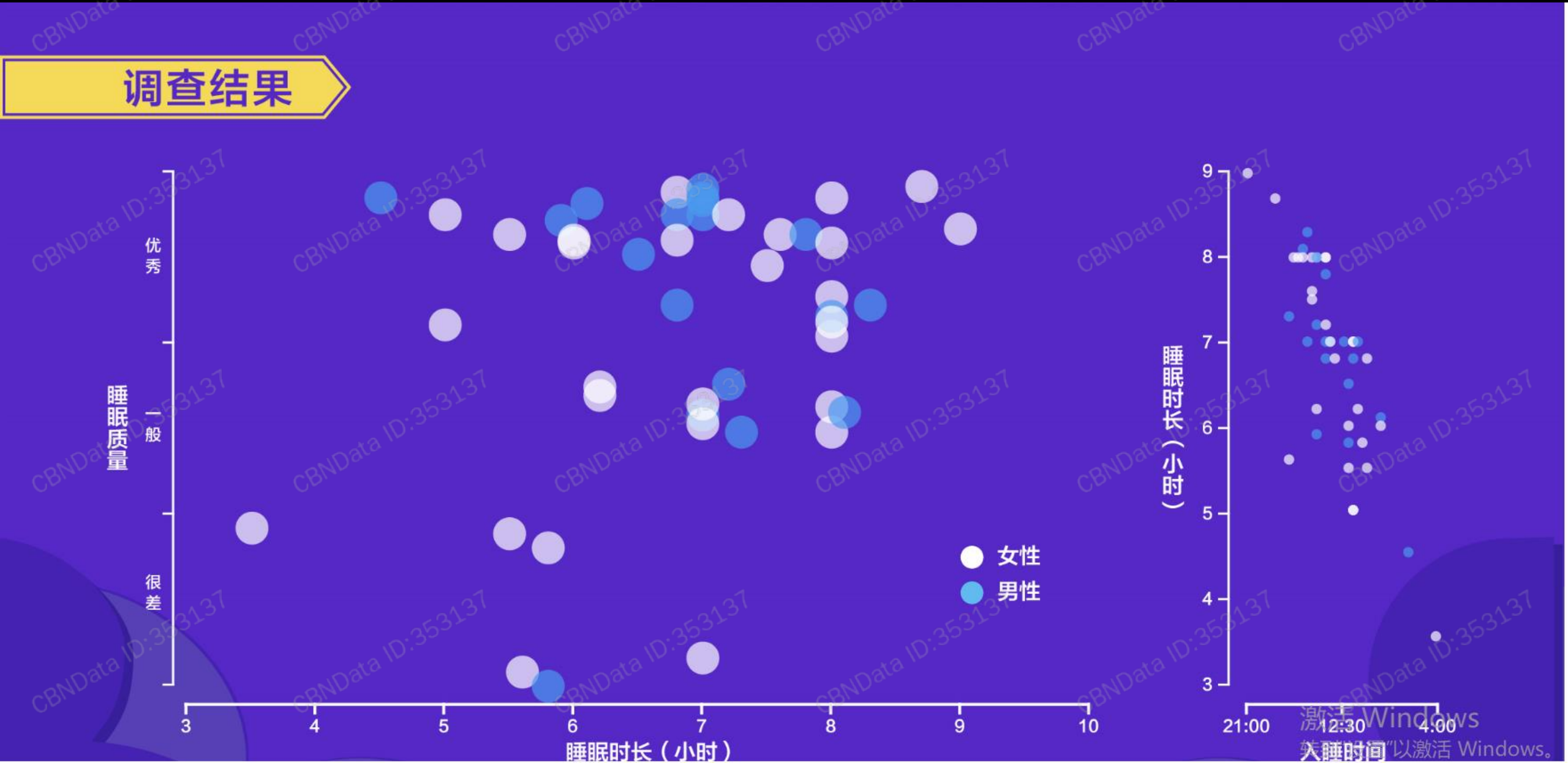
世界睡眠日当天，CBNData玩数实验室在办公室打造一场关于失眠者的白日梦，用漂浮的气球展现参与者睡眠指数。

- 白色气球－女生
- 蓝色气球－男生

CBNData ID:353137

CBNDATA
第一财经商业数据中心

调查结果

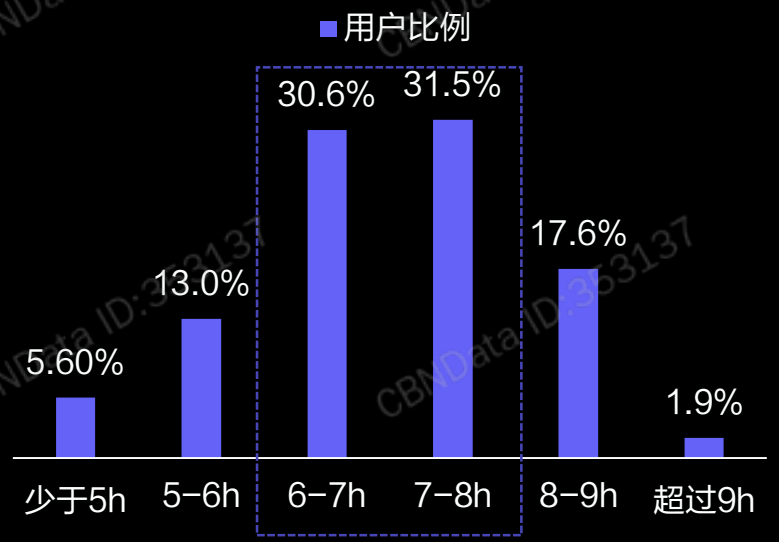


CBNData ID:353137
激活 Windows
转到"设置"以激活 Windows。

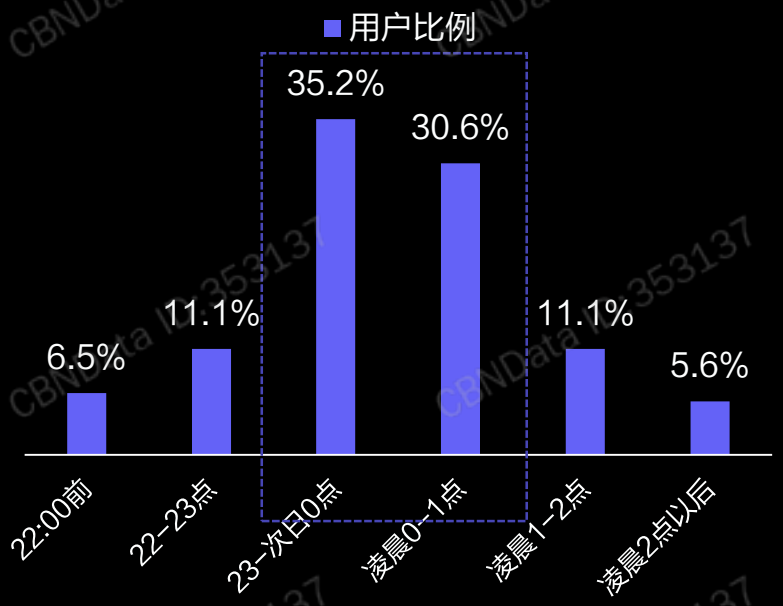
CBNDATA
第一财经商业数据中心

玩数实验室【失眠白日梦】调研结果放送：

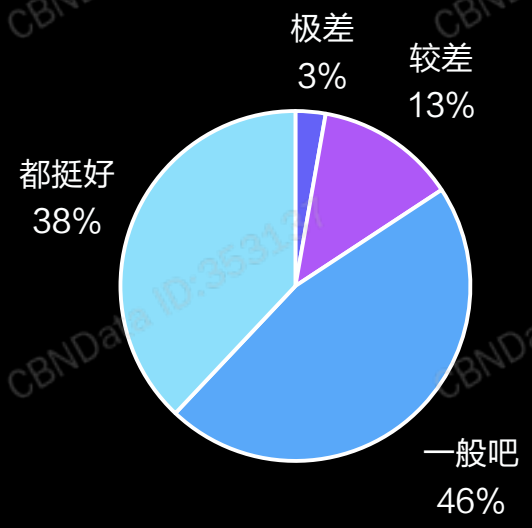
每日睡眠时间



平均入睡时间段



睡眠质量如何

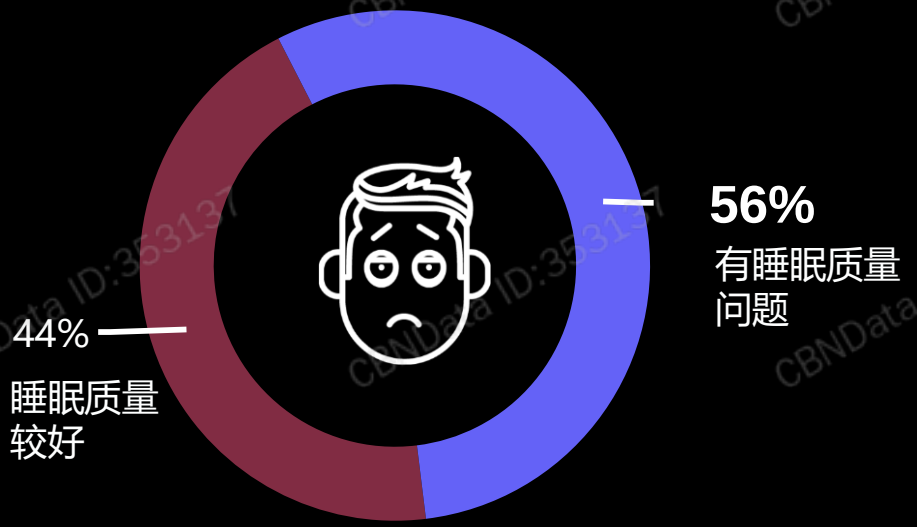


数据来源：第33期玩数实验室，线上线下数据共搜集有效问卷108份，以上为基础统计结果

CBNDATA
第一财经商业数据中心

中国互联网网民日常睡眠平均时长超过7小时，但仍有56%的互联网网民表示自己有睡眠问题

2018年互联网网民睡眠质量自我评估

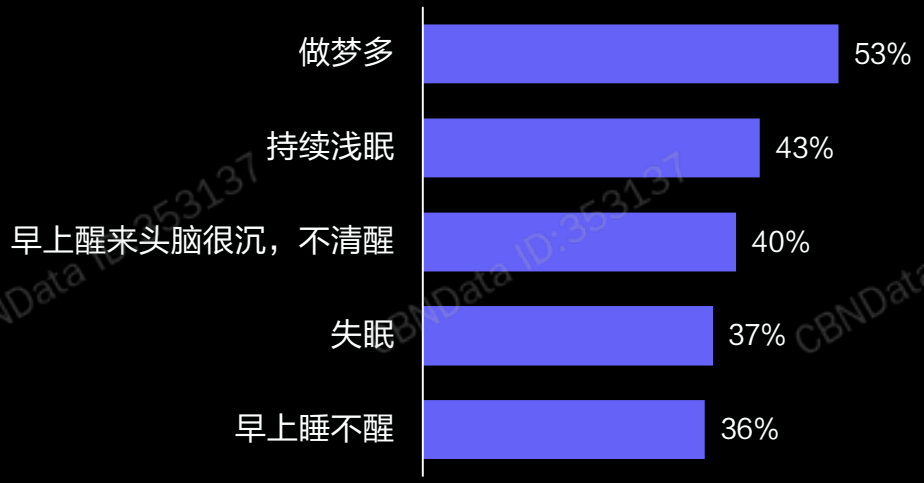


数据来源：CBNData《2018中国互联网用户睡眠白皮书》
数据调研时间2018年1-2月，N=2000,日常睡眠平均时长指工作日睡眠时长，睡眠平均时长根据入睡时间段进行估算，结果仅供参考

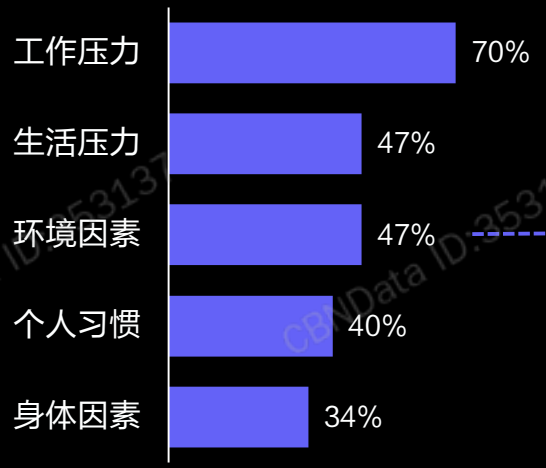
CBNDATA
第一财经商业数据中心

做梦多、持续浅眠等是当下互联网网民睡眠状况的典型问题，工作压力大成睡不好“罪魁祸首”

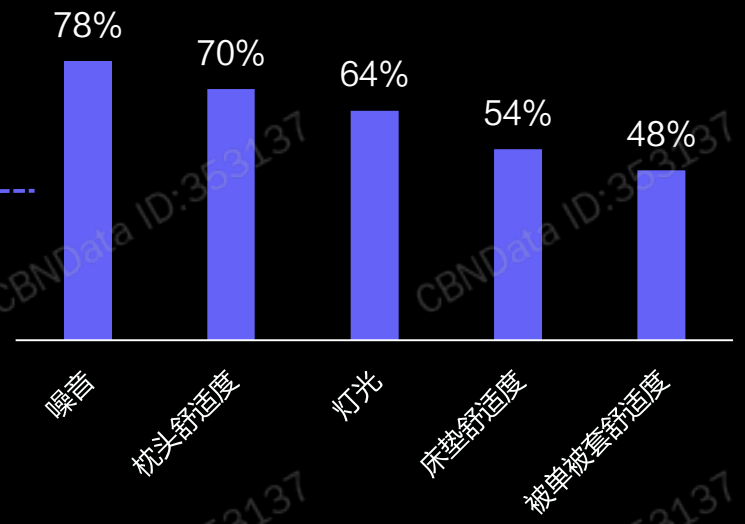
2018年存在不同睡眠问题的用户比例



2018年失眠原因排名TOP5



2018年最影响互联网网民睡眠质量的环境因素TOP5

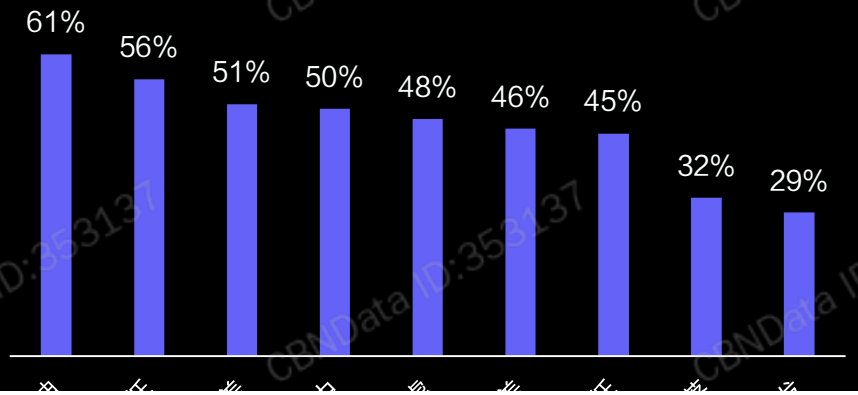


数据来源：CBNData《2018中国互联网用户睡眠白皮书》
数据调研时间2018年1-2月，N=2000

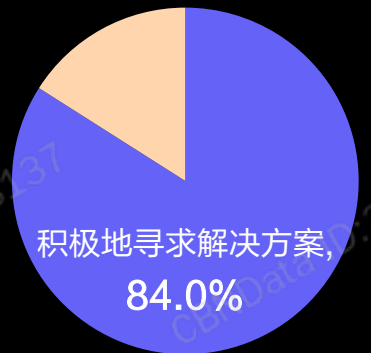
CBNDATA
第一财经商业数据中心

白天没精神和工作效率低成为睡不好的最大后遗症，84%网民会积极主动地寻找解决方案

睡眠欠佳的后果



当有睡眠问题时主动寻找解决方案的用户比例



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_17211