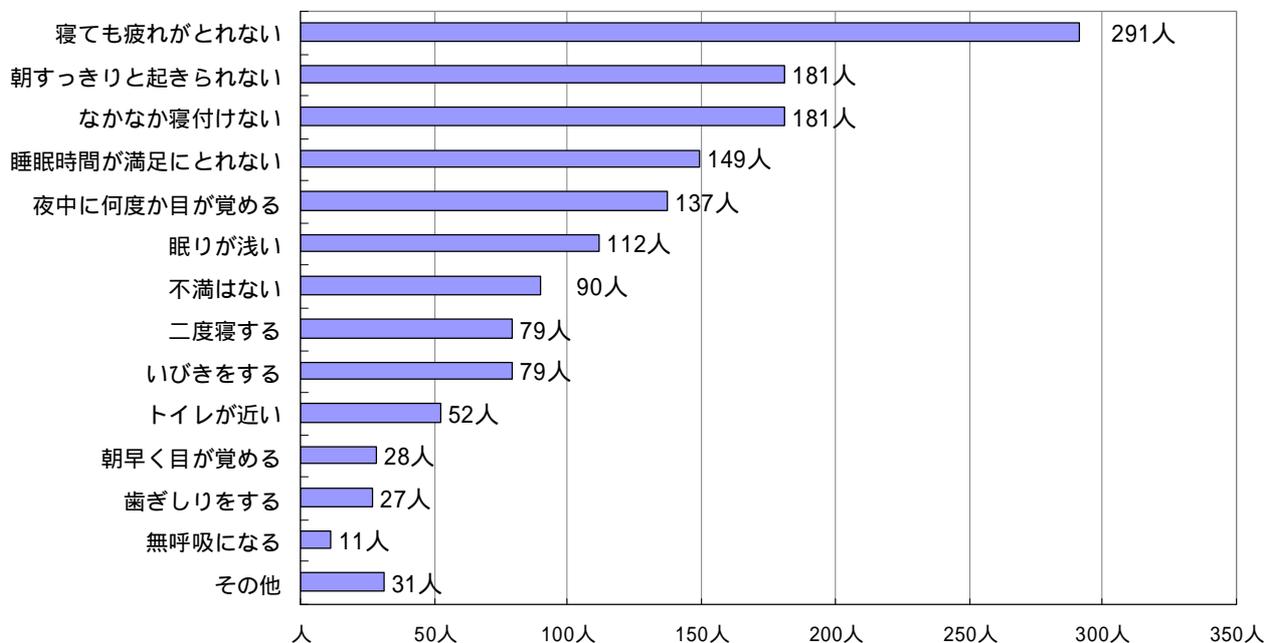
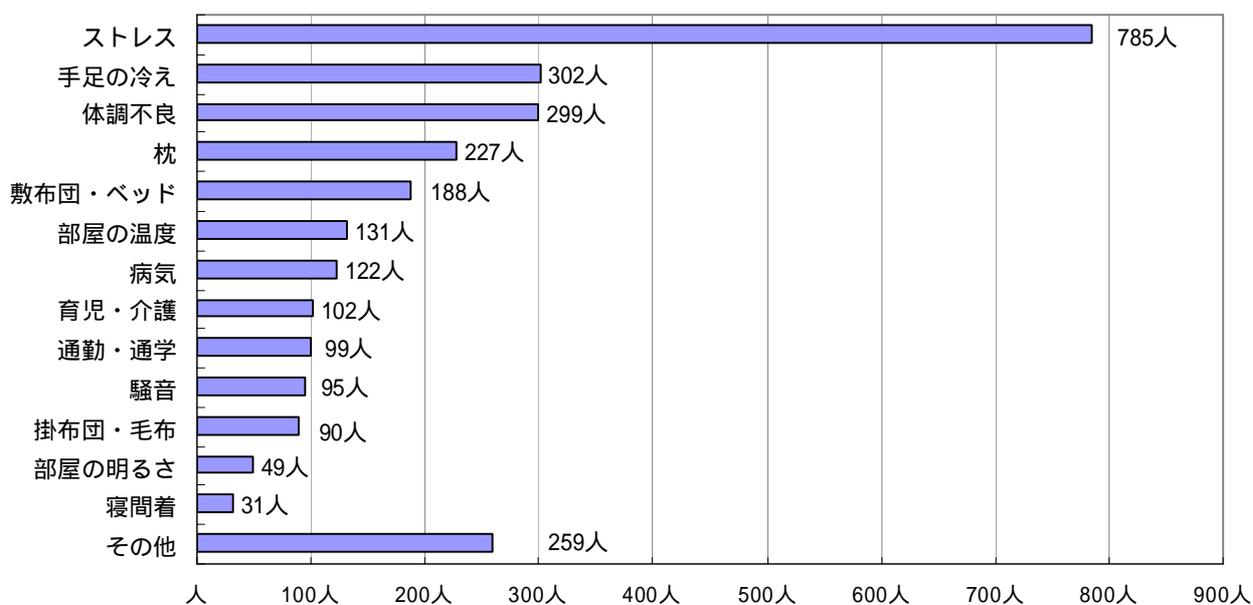


【参考資料】睡眠に関する調査結果

睡眠に関して1番不満に感じることは何ですか？



睡眠に不満がある原因はなんだと思いますか？（複数回答可）



良い睡眠をとるために工夫していることはありますか？（複数回答可）  
毎回、もしくは たまに快眠を得られている回答者の割合が多い順

1位	より快適な枕を使用	93.6%
2位	湯たんぽを使用	91.8%
3位	より快適な掛布団・毛布を使用	90.8%
4位	より快適な敷布団・ベッドを使用	88.4%
5位	マッサージ	86.8%
6位	より快適な寝間着を着る	86.7%
7位	好きな香りをたく	84.6%
8位	入浴	84.5%
9位	あたたかい飲み物を飲む	82.3%
10位	読書	81.3%
11位	電気毛布を使用	81.3%
12位	飲酒	80.8%
13位	寝る前のストレッチ	79.5%
14位	睡眠薬をのむ	79.4%
15位	部屋の明るさ	78.9%
16位	昼寝	77.3%
17位	温度・湿度	33.3%