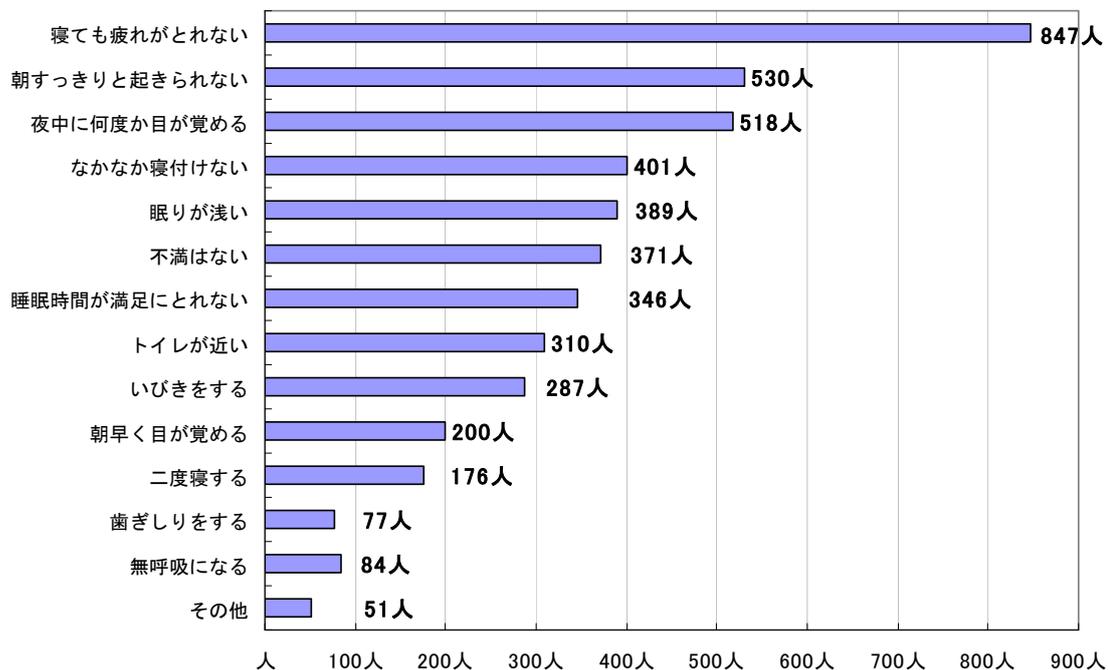
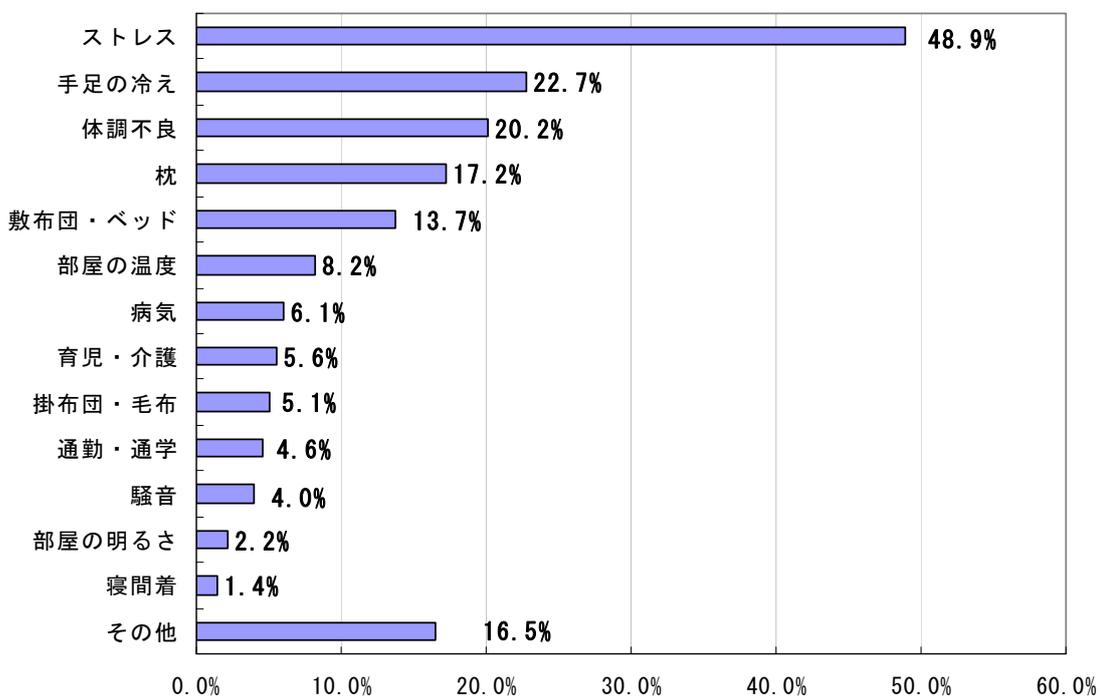


<参考資料> 睡眠に関する調査結果

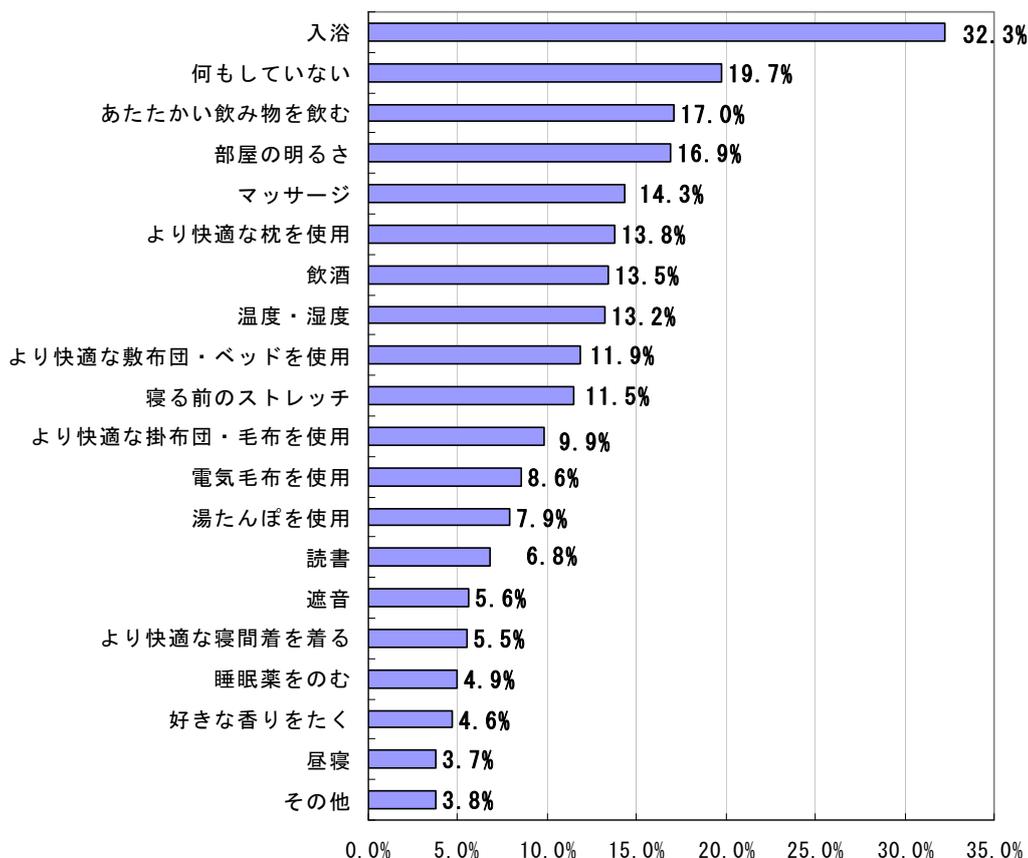
■睡眠に関して1番不満に感じることは何ですか？



■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）



■ 良い睡眠をとるために工夫をした結果、「毎回」もしくは「たまに」快眠を得られていると回答のあった割合

1位	より快適な掛布団・毛布を使用	92.9%
2位	マッサージ	91.8%
3位	より快適な寝間着を着る	91.3%
4位	より快適な敷布団・ベッドを使用	91.2%
5位	電気毛布を使用	91.1%
6位	寝る前のストレッチ	90.7%
7位	より快適な枕を使用	90.5%
8位	湯たんぽを使用	89.3%
9位	温度・湿度	89.3%
10位	遮音	89.0%
11位	好きな香りをたく	88.7%
12位	あたたかい飲み物を飲む	86.8%
13位	部屋の明るさ	86.8%
14位	読書	86.8%
15位	入浴	86.7%
16位	その他	86.1%
17位	飲酒	85.1%
18位	昼寝	84.9%
19位	睡眠薬をのむ	83.2%