

調査概要

調査方法 / サンケイリビング新聞 2004年3月13日付
首都圏8版 紙面掲載アンケート
調査対象 / 20代～50代の首都圏在住の既婚女性
レスポンス数 / 593通
調査サンプル数 / 363サンプル
抽出方法 / プロフィルの明確な女性
調査実施期間 / 2004年3月13日～27日
調査集計期間 / 2004年4月1日～7日
調査機関 / 株式会社 ライブリッジ
くらしHOW研究所

調査項目

- 問1 あなたは、いつも眠れますか。
よく眠れる まあ眠れる あまり眠れない 眠れない
- 問2 眠りにつく時間は。 毎日同じ 違う
- 問3 睡眠時間は平均一日何時間ですか。
- 問4 入浴から寝るまでに何時間ありますか？
- 問5 睡眠時間は昨年と比べ？ 増加(理由) 同じ 減少(理由)
- 問6 寝る前に、気をつけてしていることは。
ある(何を) ない
- 問7 寝る時に使うもの・ことでお気に入りをお一つ書いてください。
- 問8 毎朝起きる時間は。 同じ 違う
- 問9 昼間眠気を。 感じる 感じない
- 問10 問1で の人、次のどのパターン。
寝つきが悪い くっすり眠った気がしない 夜中に何度も目がさめる
予定より朝早く目がさめる その他(具体的に)
- 問11 問1で の人、原因を具体的に書いて。
- 問12 問1で の人、眠れないで困ることは。
- 問13 問1で の人、不眠解消の対策は。 ある(何を) ない(なぜ)
- 問14 問13で不眠対策ありの人、結果は。 満足 どちらとも言えない 不満
- 問15 睡眠に関する情報は何かから得ますか。
- 問16 睡眠改善薬が薬局・薬店で売っているのを知っていますか。
- 問17 睡眠について医師・薬剤師に相談したいですか。
したい どちらとも言えない したくない 必要ない
- 問18 睡眠についてひと言。

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問1 いつも眠れるか			
			よく眠れる	まあ眠れる	あまり眠れない	眠れない
全体		363 100.0	103 28.4	156 42.9	94 25.9	10 2.8
プロ の 年 齢	20代	61 100.0	10 16.4	32 52.5	19 31.1	0 0.0
	30代	155 100.0	45 29.0	65 42.0	40 25.8	5 3.2
	40代	71 100.0	26 36.6	25 35.2	19 26.8	1 1.4
	50代	76 100.0	22 28.9	34 44.7	16 21.1	4 5.3
プロ の 職 業	主婦専業	221 100.0	59 26.7	97 43.9	59 26.7	6 2.7
	有職主婦	142 100.0	44 31.0	59 41.6	35 24.6	4 2.8
プロ の 子 供 の 有 無	有	265 100.0	75 28.3	109 41.2	74 27.9	7 2.6
	無	98 100.0	28 28.6	47 47.9	20 20.4	3 3.1
プロ の 布 団 の 有 無	布団	246 100.0	74 30.1	108 43.9	59 24.0	5 2.0
	ベッド	116 100.0	29 25.0	47 40.5	35 30.2	5 4.3
プロ の 住 所	23区内	66 100.0	19 28.8	30 45.5	15 22.7	2 3.0
	都下	59 100.0	24 40.7	18 30.5	15 25.4	2 3.4
	神奈川県	95 100.0	25 26.3	33 34.7	34 35.8	3 3.2
	千葉県	71 100.0	17 23.9	36 50.8	15 21.1	3 4.2
	埼玉県	71 100.0	18 25.4	38 53.5	15 21.1	0 0.0
	その他	1 100.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0

		合計	問1 いつも眠れるか			
			よく眠れる	まあ眠れる	あまり眠れない	眠れない
全体		363 100.0	103 28.4	156 42.9	94 25.9	10 2.8
問 2 に つ き 眠 る	毎日同じ	193 100.0	60 31.1	89 46.1	41 21.2	3 1.6
	違う	170 100.0	43 25.3	67 39.4	53 31.2	7 4.1

		合計	問1 いつも眠れるか			
			よく眠れる	まあ眠れる	あまり眠れない	眠れない
全体		363 100.0	103 28.4	156 42.9	94 25.9	10 2.8
問 8 朝 起 き 毎 日	起きる時間は同じ	293 100.0	88 30.0	125 42.7	72 24.6	8 2.7
	違う	70 100.0	15 21.4	31 44.3	22 31.4	2 2.9

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問2 眠りにつく	
			毎日同じ	違う
全体		363 100.0	193 53.2	170 46.8
プロ の 年 齢	20代	61 100.0	31 50.8	30 49.2
	30代	155 100.0	78 50.3	77 49.7
	40代	71 100.0	40 56.3	31 43.7
	50代	76 100.0	44 57.9	32 42.1
プロ の 職 業	主婦専業	221 100.0	113 51.1	108 48.9
	有職主婦	142 100.0	80 56.3	62 43.7
プロ の 子 供 の 有 無	有	265 100.0	141 53.2	124 46.8
	無	98 100.0	52 53.1	46 46.9
プロ の 布 団 の 有 無	布団	246 100.0	127 51.6	119 48.4
	ベッド	116 100.0	65 56.0	51 44.0
プロ の 住 所	23区内	66 100.0	39 59.1	27 40.9
	都下	59 100.0	30 50.8	29 49.2
	神奈川県	95 100.0	53 55.8	42 44.2
	千葉県	71 100.0	30 42.3	41 57.7
	埼玉県	71 100.0	40 56.3	31 43.7
	その他	1 100.0	1 100.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問3 平均睡眠時間			
			1.5~3.0時間	3.1~6.0時間	6.1~8.0時間	8.1~11.0時間
全体		361 100.0	2 0.6	166 46.0	185 51.2	8 2.2
プロ の 年 齢	20代	61 100.0	0 0.0	26 42.6	34 55.8	1 1.6
	30代	153 100.0	2 1.3	63 41.2	83 54.2	5 3.3
	40代	71 100.0	0 0.0	40 56.3	30 42.3	1 1.4
	50代	76 100.0	0 0.0	37 48.7	38 50.0	1 1.3
プロ の 職 業	主婦専業	219 100.0	2 0.9	91 41.6	120 54.8	6 2.7
	有職主婦	142 100.0	0 0.0	75 52.8	65 45.8	2 1.4
プロ の 子 供 の 有 無	有	264 100.0	2 0.8	126 47.7	131 49.6	5 1.9
	無	97 100.0	0 0.0	40 41.2	54 55.7	3 3.1
プロ の 布 団 の 有 無	布団	245 100.0	1 0.4	117 47.8	120 48.9	7 2.9
	ベッド	115 100.0	1 0.9	49 42.6	64 55.6	1 0.9
プロ の 住 所	23区内	66 100.0	1 1.5	26 39.4	38 57.6	1 1.5
	都下	59 100.0	0 0.0	27 45.8	30 50.8	2 3.4
	神奈川県	93 100.0	1 1.1	46 49.4	44 47.3	2 2.2
	千葉県	71 100.0	0 0.0	35 49.3	34 47.9	2 2.8
	埼玉県	71 100.0	0 0.0	31 43.7	39 54.9	1 1.4
	その他	1 100.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問4 入浴から寝るまでの時間					5.1時間以上
			0.0~1.0時間	1.1~2.0時間	2.1~3.0時間	3.1~4.0時間	4.1~5.0時間	
全体		360	116	92	61	47	26	18
		100.0	32.2	25.6	16.9	13.1	7.2	5.0
プロ の 年 齢	20代	61	13	16	8	14	4	6
		100.0	21.3	26.2	13.1	23.0	6.6	9.8
	30代	154	39	42	29	22	12	10
		100.0	25.3	27.3	18.8	14.3	7.8	6.5
40代		69	29	11	16	7	5	1
		100.0	42.2	15.9	23.2	10.1	7.2	1.4
50代		76	35	23	8	4	5	1
		100.0	46.0	30.3	10.5	5.3	6.6	1.3
プロ の 職 業	主婦専業	220	64	49	37	35	20	15
		100.0	29.1	22.3	16.8	15.9	9.1	6.8
有職主婦		140	52	43	24	12	6	3
		100.0	37.2	30.7	17.1	8.6	4.3	2.1
プロ の 子 供 の 有 無	有	264	84	61	50	38	22	9
		100.0	31.9	23.1	18.9	14.4	8.3	3.4
無		96	32	31	11	9	4	9
		100.0	33.2	32.3	11.5	9.4	4.2	9.4
プロ の 布 団 の 有 無	布団	244	79	65	38	32	18	12
		100.0	32.4	26.6	15.6	13.1	7.4	4.9
ベッド		115	37	26	23	15	8	6
		100.0	32.2	22.6	20.0	13.0	7.0	5.2
プロ の 住 所	23区内	65	18	20	9	9	4	5
		100.0	27.7	30.8	13.8	13.8	6.2	7.7
	都下	59	20	17	10	6	4	2
		100.0	33.9	28.8	16.9	10.2	6.8	3.4
	神奈川県	94	26	23	17	15	8	5
		100.0	27.6	24.5	18.1	16.0	8.5	5.3
	千葉県	70	29	11	11	8	7	4
	100.0	41.5	15.7	15.7	11.4	10.0	5.7	
埼玉県	71	23	20	14	9	3	2	
	100.0	32.4	28.2	19.7	12.7	4.2	2.8	
その他	1	0	1	0	0	0	0	
	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問5 睡眠時間・昨年比		
			増加	同じ	減少
全体		363 100.0	64 17.6	222 61.2	77 21.2
ブ ワ イ ル 年 齢	20代	61 100.0	18 29.5	22 36.1	21 34.4
	30代	155 100.0	32 20.6	94 60.7	29 18.7
	40代	71 100.0	10 14.1	47 66.2	14 19.7
	50代	76 100.0	4 5.3	59 77.6	13 17.1
ブ ワ イ ル 職 業	主婦専業	221 100.0	42 19.0	131 59.3	48 21.7
	有職主婦	142 100.0	22 15.5	91 64.1	29 20.4
ブ ワ イ ル 子 供 の 有 無	有	265 100.0	35 13.2	172 64.9	58 21.9
	無	98 100.0	29 29.6	50 51.0	19 19.4
ブ ワ イ ル 布 団 ノ ベ	布団	246 100.0	44 17.9	148 60.1	54 22.0
	ベッド	116 100.0	19 16.4	74 63.8	23 19.8
ブ ワ イ ル 住 所	23区内	66 100.0	10 15.2	42 63.6	14 21.2
	都下	59 100.0	9 15.3	41 69.4	9 15.3
	神奈川県	95 100.0	15 15.8	54 56.8	26 27.4
	千葉県	71 100.0	15 21.1	43 60.6	13 18.3
	埼玉県	71 100.0	15 21.1	42 59.2	14 19.7
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問5-1 増加した理由								
			子供の授乳期間が終わった	仕事をやめた	早寝をするようになった	結婚した	勤務時間が変わった	妊娠した	子供と寝る	引越しをした	夜勤が減った
全体		63 100.0	13 20.6	13 20.6	6 9.5	2 3.2	2 3.2	8 12.7	1 1.6	1 1.6	1 1.6
プロ の 年 齢	20代	17 100.0	5 29.4	4 23.5	1 5.9	1 5.9	1 5.9	4 23.5	1 5.9	1 5.9	0 0.0
	30代	32 100.0	8 25.0	6 18.8	3 9.4	1 3.1	1 3.1	4 12.5	0 0.0	0 0.0	1 3.1
	40代	10 100.0	0 0.0	3 30.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	50代	4 100.0	0 0.0	0 0.0	1 25.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	42 100.0	10 23.8	10 23.8	1 2.4	2 4.8	1 2.4	6 14.3	1 2.4	0 0.0	0 0.0
	有職主婦	21 100.0	3 14.3	3 14.3	5 23.8	0 0.0	1 4.8	2 9.5	0 0.0	1 4.8	1 4.8
プロ の 子 供 の 有 無	有	34 100.0	13 38.2	2 5.9	4 11.8	0 0.0	0 0.0	1 2.9	1 2.9	0 0.0	1 2.9
	無	29 100.0	0 0.0	11 37.9	2 6.9	2 6.9	2 6.9	7 24.1	0 0.0	1 3.4	0 0.0
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	43 100.0	10 23.3	7 16.3	4 9.3	2 4.7	2 4.7	3 7.0	0 0.0	1 2.3	0 0.0
	ベッド	19 100.0	3 15.8	6 31.6	2 10.5	0 0.0	0 0.0	4 21.1	1 5.3	0 0.0	1 5.3
プロ の 住 所	23区内	10 100.0	1 10.0	2 20.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	9 100.0	2 22.2	3 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 11.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	神奈川県	14 100.0	4 28.6	3 21.4	2 14.3	1 7.1	1 7.1	2 14.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	千葉県	15 100.0	2 13.3	1 6.7	3 20.0	0 0.0	0 0.0	1 6.7	1 6.7	1 6.7	1 6.7
	埼玉県	15 100.0	4 26.7	4 26.7	0 0.0	1 6.7	1 6.7	3 20.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問5-1 増加した理由								
			テレビを見なくなった	生活習慣が変わった	昼寝をしている	転職した	出産	仕事が忙しい	疲れが取れない	夫の退職	趣味の時間を減らした
全体		63 100.0	1 1.6	4 6.3	3 4.8	2 3.2	1 1.6	1 1.6	1 1.6	2 3.2	1 1.6
プロ の 年 齢	20代	17 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	32 100.0	1 3.1	2 6.3	2 6.3	2 6.3	1 3.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	40代	10 100.0	0 0.0	2 20.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0	1 10.0	1 10.0	1 10.0	1 10.0
	50代	4 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 25.0	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	42 100.0	1 2.4	3 7.1	3 7.1	0 0.0	1 2.4	0 0.0	1 2.4	2 4.8	1 2.4
	有職主婦	21 100.0	0 0.0	1 4.8	0 0.0	2 9.5	0 0.0	1 4.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	34 100.0	0 0.0	4 11.8	1 2.9	0 0.0	1 2.9	1 2.9	1 2.9	2 5.9	1 2.9
	無	29 100.0	1 3.4	0 0.0	2 6.9	2 6.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	43 100.0	1 2.3	4 9.3	2 4.7	1 2.3	1 2.3	1 2.3	1 2.3	1 2.3	1 2.3
	ベッド	19 100.0	0 0.0	0 0.0	1 5.3	1 5.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 5.3	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	10 100.0	0 0.0	1 10.0	0 0.0	2 20.0	0 0.0	1 10.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0
	都下	9 100.0	0 0.0	2 22.2	1 11.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 11.1
	神奈川県	14 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 7.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	千葉県	15 100.0	1 6.7	0 0.0	1 6.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 13.3	0 0.0
	埼玉県	15 100.0	0 0.0	1 6.7	1 6.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
			0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問5-1
			子供が独立した
全体		63	2
		100.0	3.2
プロ の 年 齢	20代	17	0
		100.0	0.0
	30代	32	0
		100.0	0.0
40代		10	0
		100.0	0.0
50代		4	2
		100.0	50.0
プロ の 職 業	主婦専業	42	1
		100.0	2.4
有職主婦		21	1
		100.0	4.8
プロ の 子 供 の 有	有	34	2
		100.0	5.9
無		29	0
		100.0	0.0
プロ の 布 団 の 有	布団	43	2
		100.0	4.7
ベッド		19	0
		100.0	0.0
プロ の 住 所	23区内	10	1
		100.0	10.0
	都下	9	0
		100.0	0.0
	神奈川県	14	0
		100.0	0.0
	千葉県	15	1
	100.0	6.7	
埼玉県	15	0	
	100.0	0.0	
その他	0	0	
	0.0	0.0	

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問5-2 減少した理由								
			出産した	主人の帰宅が遅い	子供の帰宅が遅い	引越しをした	仕事を始めた	夜中に目が覚める	弁当を作る	勤務時間が変わった	子供が成長した
全体		70 100.0	21 30.0	7 10.0	6 8.6	2 2.9	2 2.9	6 8.6	2 2.9	1 1.4	1 1.4
プロ の 年 齢	20代	21 100.0	13 61.9	1 4.8	0 0.0	1 4.8	2 9.5	1 4.8	1 4.8	1 4.8	1 4.8
	30代	24 100.0	8 33.3	4 16.7	0 0.0	1 4.2	0 0.0	2 8.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	40代	13 100.0	0 0.0	2 15.4	3 23.1	0 0.0	0 0.0	0 23.1	3 0.0	0 0.0	0 0.0
	50代	12 100.0	0 0.0	0 0.0	3 25.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 8.3	1 0.0	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	43 100.0	18 41.9	3 7.0	3 7.0	0 0.0	0 0.0	4 9.3	2 4.7	0 0.0	1 2.3
	有職主婦	27 100.0	3 11.1	4 14.8	3 11.1	2 7.4	2 7.4	2 7.4	0 0.0	1 3.7	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	53 100.0	21 39.6	3 5.7	6 11.3	0 0.0	1 1.9	6 11.3	1 1.9	1 1.9	1 1.9
	無	17 100.0	0 0.0	4 23.5	0 0.0	2 11.8	1 5.9	0 0.0	1 5.9	0 0.0	0 0.0
プロ の 布 団 の 有 無	布団	49 100.0	16 32.7	4 8.2	4 8.2	1 2.0	2 4.1	5 10.2	2 4.1	0 0.0	0 0.0
	ベッド	21 100.0	5 23.8	3 14.3	2 9.5	1 4.8	0 0.0	1 4.8	0 0.0	1 4.8	1 4.8
プロ の 住 所	23区内	13 100.0	2 15.4	3 23.1	1 7.7	1 7.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	9 100.0	3 33.3	1 11.1	2 22.2	0 0.0	0 0.0	1 11.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	神奈川県	22 100.0	5 22.7	1 4.5	1 4.5	0 0.0	1 4.5	4 18.2	1 4.5	0 0.0	0 0.0
	千葉県	12 100.0	6 50.0	2 16.7	1 8.3	0 0.0	1 8.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	埼玉県	13 100.0	4 30.8	0 0.0	1 7.7	1 7.7	0 0.0	1 7.7	1 7.7	1 7.7	1 7.7
	その他	1 100.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問5-2 減少した理由								
			転勤	結婚した	資格取得	パソコン	睡眠薬の効き目が切れる	子供が夜更かしをする	仕事が忙しい	規則正しい生活に戻した	家事でやるが増えた
全体		70 100.0	1 1.4	4 5.7	1 1.4	2 2.9	1 1.4	1 1.4	2 2.9	1 1.4	0 0.0
プロ の 年 齢	20代	21 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	24 100.0	1 4.2	4 16.7	1 4.2	1 4.2	1 4.2	1 4.2	1 4.2	1 4.2	0 0.0
	40代	13 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 7.7	0 0.0	0 0.0
	50代	12 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 8.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	43 100.0	0 0.0	2 4.7	1 2.3	1 2.3	1 2.3	1 2.3	0 0.0	1 2.3	0 0.0
	有職主婦	27 100.0	1 3.7	2 7.4	0 0.0	1 3.7	0 0.0	0 0.0	2 7.4	0 0.0	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	53 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 3.8	0 0.0	1 1.9	1 1.9	0 0.0	0 0.0
	無	17 100.0	1 5.9	4 23.5	1 5.9	0 0.0	1 5.9	0 0.0	1 5.9	1 5.9	0 0.0
プロ の 布 団 の 有 無	布団	49 100.0	1 2.0	3 6.1	0 0.0	2 4.1	1 2.0	1 2.0	1 2.0	0 0.0	0 0.0
	ベッド	21 100.0	0 0.0	1 4.8	1 4.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 4.8	1 4.8	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	13 100.0	1 7.7	1 7.7	0 0.0	2 15.4	0 0.0	0 0.0	1 7.7	0 0.0	0 0.0
	都下	9 100.0	0 0.0	1 11.1	0 0.0	0 0.0	1 11.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	神奈川県	22 100.0	0 0.0	2 9.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 4.5	1 4.5	0 0.0
	千葉県	12 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 8.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	埼玉県	13 100.0	0 0.0	0 0.0	1 7.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問5-2 減少した理由								
			受験生が いる	気になる ことがあ る	ストレス	転職した	入院した	家を買っ た	夫の再就 職	ペットを 亡くした	寝つきが 悪い
全体		70 100.0	3 4.3	2 2.9	1 1.4	1 1.4	1 1.4	1 1.4	1 1.4	1 1.4	1 1.4
プロ の 年 齢	20代	21 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	24 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	40代	13 100.0	3 23.1	1 7.7	1 7.7	1 7.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	50代	12 100.0	0 0.0	1 8.3	0 0.0	0 0.0	1 8.3	1 8.3	1 8.3	1 8.3	1 8.3
プロ の 職 業	主婦専業	43 100.0	0 0.0	1 2.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.3	1 2.3	0 0.0	1 2.3
	有職主婦	27 100.0	3 11.1	1 3.7	1 3.7	1 3.7	1 3.7	0 0.0	0 0.0	1 3.7	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	53 100.0	3 5.7	1 1.9	1 1.9	1 1.9	1 1.9	1 1.9	1 1.9	1 1.9	1 1.9
	無	17 100.0	0 0.0	1 5.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 布 団 の 有 無	布団	49 100.0	1 2.0	1 2.0	1 2.0	0 0.0	1 2.0	1 2.0	1 2.0	1 2.0	1 2.0
	ベッド	21 100.0	2 9.5	1 4.8	0 0.0	1 4.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	13 100.0	1 7.7	0 0.0	0 0.0	1 7.7	1 7.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	9 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	神奈川県	22 100.0	1 4.5	2 9.1	1 4.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 4.5	0 0.0	1 4.5
	千葉県	12 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 8.3	0 0.0
	埼玉県	13 100.0	1 7.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 7.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問5-2 減少した	
			年をとつた	仕事をやめた
全体		70 100.0	1 1.4	1 1.4
プロ の 年 齢	20代	21 100.0	0 0.0	0 0.0
	30代	24 100.0	0 0.0	0 0.0
	40代	13 100.0	0 0.0	0 0.0
	50代	12 100.0	1 8.3	1 8.3
プロ の 職 業	主婦専業	43 100.0	1 2.3	1 2.3
	有職主婦	27 100.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	53 100.0	1 1.9	0 0.0
	無	17 100.0	0 0.0	1 5.9
プロ の 布 団 の 有 無	布団	49 100.0	0 0.0	0 0.0
	ベッド	21 100.0	1 4.8	1 4.8
プロ の 住 所	23区内	13 100.0	0 0.0	1 7.7
	都下	9 100.0	1 11.1	0 0.0
	神奈川県	22 100.0	0 0.0	0 0.0
	千葉県	12 100.0	0 0.0	0 0.0
	埼玉県	13 100.0	0 0.0	0 0.0
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問6 寝る前に気	
			ある	ない
全体		363 100.0	182 50.1	181 49.9
プロ フィール 年齢	20代	61 100.0	27 44.3	34 55.7
	30代	155 100.0	70 45.2	85 54.8
	40代	71 100.0	46 64.8	25 35.2
	50代	76 100.0	39 51.3	37 48.7
プロ フィール 職業	主婦専業	221 100.0	106 48.0	115 52.0
	有職主婦	142 100.0	76 53.5	66 46.5
プロ フィール 子供の 有	有	265 100.0	134 50.6	131 49.4
	無	98 100.0	48 49.0	50 51.0
プロ フィール 布団/ ベ	布団	246 100.0	119 48.4	127 51.6
	ベッド	116 100.0	62 53.4	54 46.6
プロ フィール 住所	23区内	66 100.0	33 50.0	33 50.0
	都下	59 100.0	27 45.8	32 54.2
	神奈川県	95 100.0	50 52.6	45 47.4
	千葉県	71 100.0	34 47.9	37 52.1
	埼玉県	71 100.0	38 53.5	33 46.5
	その他	1 100.0	0 0.0	1 100.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問6-1 気をつけてしていること								
			大騒ぎをしない	運動をしない	アロマ・香をたく	ストレッチ	水分を控える	スキンケア	TVをつけない	トイレに行く	水分をとる
全体		179 100.0	2 1.1	1 0.6	3 1.7	30 16.8	12 6.7	15 8.4	4 2.2	5 2.8	25 14.0
プロ の 年 齢	20代	27 100.0	1 3.7	1 3.7	1 3.7	6 22.2	4 14.8	2 7.4	2 7.4	1 3.7	3 11.1
	30代	70 100.0	1 1.4	0 0.0	1 1.4	11 15.7	3 4.3	8 11.4	1 1.4	3 4.3	13 18.6
	40代	45 100.0	0 0.0	0 0.0	1 2.2	10 22.2	2 4.4	2 4.4	0 0.0	1 2.2	4 8.9
	50代	37 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	3 8.1	3 8.1	3 8.1	1 2.7	0 0.0	5 13.5
プロ の 職 業	主婦専業	105 100.0	2 1.9	1 1.0	2 1.9	14 13.3	6 5.7	11 10.5	2 1.9	3 2.9	13 12.4
	有職主婦	74 100.0	0 0.0	0 0.0	1 1.4	16 21.6	6 8.1	4 5.4	2 2.7	2 2.7	12 16.2
プロ の 子 供 の 有 無	有	131 100.0	1 0.8	1 0.8	1 0.8	21 16.0	10 7.6	8 6.1	1 0.8	4 3.1	16 12.2
	無	48 100.0	1 2.1	0 0.0	2 4.2	9 18.8	2 4.2	7 14.6	3 6.3	1 2.1	9 18.8
プロ の 布 団 の 有 無	布団	119 100.0	0 0.0	1 0.8	2 1.7	18 15.1	10 8.4	10 8.4	1 0.8	4 3.4	16 13.4
	ベッド	59 100.0	2 3.4	0 0.0	1 1.7	11 18.6	2 3.4	5 8.5	3 5.1	1 1.7	9 15.3
プロ の 住 所	23区内	32 100.0	0 0.0	0 0.0	1 3.1	3 9.4	1 3.1	2 6.3	0 0.0	1 3.1	5 15.6
	都下	26 100.0	0 0.0	0 0.0	1 3.8	5 19.2	0 0.0	1 3.8	1 3.8	0 0.0	4 15.4
	神奈川県	49 100.0	1 2.0	0 0.0	0 0.0	14 28.6	6 12.2	4 8.2	1 2.0	1 2.0	8 16.3
	千葉県	35 100.0	1 2.9	0 0.0	0 0.0	4 11.4	3 8.6	2 5.7	1 2.9	2 5.7	2 5.7
	埼玉県	37 100.0	0 0.0	1 2.7	1 2.7	4 10.8	2 5.4	6 16.2	1 2.7	1 2.7	6 16.2
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問6-1 気をつけてしていること								
			食べない	加湿する	火の元を確認する	湯冷めしないようにする	温かい飲み物を飲む	歯を磨く	活字を読まない	戸締り	目覚ましをセット
全体		179 100.0	15 8.4	3 1.7	7 3.9	8 4.5	5 2.8	2 1.1	2 1.1	7 3.9	4 2.2
プロ の 年 齢	20代	27 100.0	4 14.8	1 3.7	3 11.1	1 3.7	1 3.7	1 3.7	1 3.7	2 7.4	0 0.0
	30代	70 100.0	1 1.4	1 1.4	2 2.9	4 5.7	1 1.4	0 0.0	0 0.0	4 5.7	2 2.9
	40代	45 100.0	4 8.9	1 2.2	1 2.2	1 2.2	2 4.4	1 2.2	1 2.2	0 0.0	2 4.4
	50代	37 100.0	6 16.2	0 0.0	1 2.7	2 5.4	1 2.7	0 0.0	0 0.0	1 2.7	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	105 100.0	9 8.6	2 1.9	3 2.9	4 3.8	3 2.9	1 1.0	0 0.0	5 4.8	2 1.9
	有職主婦	74 100.0	6 8.1	1 1.4	4 5.4	4 5.4	2 2.7	1 1.4	2 2.7	2 2.7	2 2.7
プロ の 子 供 の 有 無	有	131 100.0	12 9.2	3 2.3	4 3.1	6 4.6	3 2.3	2 1.5	1 0.8	3 2.3	2 1.5
	無	48 100.0	3 6.3	0 0.0	3 6.3	2 4.2	2 4.2	0 0.0	1 2.1	4 8.3	2 4.2
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	119 100.0	9 7.6	3 2.5	2 1.7	4 3.4	4 3.4	1 0.8	1 0.8	3 2.5	3 2.5
	ベッド	59 100.0	6 10.2	0 0.0	5 8.5	4 6.8	1 1.7	1 1.7	1 1.7	4 6.8	1 1.7
プロ の 住 所	23区内	32 100.0	1 3.1	0 0.0	3 9.4	0 0.0	1 3.1	0 0.0	0 0.0	2 6.3	2 6.3
	都下	26 100.0	1 3.8	0 0.0	0 0.0	2 7.7	1 3.8	1 3.8	0 0.0	1 3.8	0 0.0
	神奈川県	49 100.0	5 10.2	1 2.0	2 4.1	4 8.2	2 4.1	1 2.0	0 0.0	2 4.1	1 2.0
	千葉県	35 100.0	2 5.7	0 0.0	1 2.9	2 5.7	0 0.0	0 0.0	1 2.9	2 5.7	0 0.0
	埼玉県	37 100.0	6 16.2	2 5.4	1 2.7	0 0.0	1 2.7	0 0.0	1 2.7	0 0.0	1 2.7
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

		合計	問6-1 気をつけてしていること								
			カフェインを控える	子供と寝ない	足を温める	部屋を暗くする	乳製品を飲む	早めに寝る	何も考えない	姿勢	楽しいことを考える
全体		179 100.0	14 7.8	1 0.6	10 5.6	4 2.2	1 0.6	1 0.6	5 2.8	1 0.6	2 1.1
プロ の 年 齢	20代	27 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	70 100.0	7 10.0	1 1.4	7 10.0	2 2.9	1 1.4	1 1.4	3 4.3	1 1.4	1 1.4
	40代	45 100.0	2 4.4	0 0.0	1 2.2	2 4.4	0 0.0	0 0.0	2 4.4	0 0.0	0 0.0
	50代	37 100.0	5 13.5	0 0.0	2 5.4	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.7
プロ の 職 業	主婦専業	105 100.0	9 8.6	1 1.0	7 6.7	1 1.0	1 1.0	1 1.0	4 3.8	1 1.0	2 1.9
	有職主婦	74 100.0	5 6.8	0 0.0	3 4.1	3 4.1	0 0.0	0 0.0	1 1.4	0 0.0	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	131 100.0	8 6.1	1 0.8	9 6.9	2 1.5	1 0.8	0 0.0	5 3.8	0 0.0	2 1.5
	無	48 100.0	6 12.5	0 0.0	1 2.1	2 4.2	0 0.0	1 2.1	0 0.0	1 2.1	0 0.0
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	119 100.0	9 7.6	1 0.8	4 3.4	3 2.5	1 0.8	1 0.8	3 2.5	1 0.8	2 1.7
	ベッド	59 100.0	5 8.5	0 0.0	6 10.2	1 1.7	0 0.0	0 0.0	2 3.4	0 0.0	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	32 100.0	3 9.4	1 3.1	3 9.4	1 3.1	1 3.1	0 0.0	3 9.4	0 0.0	0 0.0
	都下	26 100.0	6 23.1	0 0.0	2 7.7	1 3.8	0 0.0	1 3.8	0 0.0	0 0.0	1 3.8
	神奈川県	49 100.0	1 2.0	0 0.0	1 2.0	2 4.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	千葉県	35 100.0	3 8.6	0 0.0	3 8.6	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.9	1 2.9	0 0.0
	埼玉県	37 100.0	1 2.7	0 0.0	1 2.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.7	0 0.0	1 2.7
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問6-1 気をつけてしていること								
			マウスピースをつける	腹式呼吸をする	マッサージをする	首を温める	読書	酒を飲む	ニュース番組を見る	床の敷き方	酒を飲まない
全体		179	1	2	4	1	2	2	1	1	1
		100.0	0.6	1.1	2.2	0.6	1.1	1.1	0.6	0.6	0.6
プロ の 年 齢	20代	27	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	30代	70	1	1	1	0	0	1	0	0	0
		100.0	1.4	1.4	1.4	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0
40代		45	0	0	1	1	1	1	1	1	1
		100.0	0.0	0.0	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2
50代		37	0	1	2	0	1	0	0	0	0
		100.0	0.0	2.7	5.4	0.0	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0
プロ の 職 業	主婦専業	105	1	2	3	1	1	2	0	1	0
		100.0	1.0	1.9	2.9	1.0	1.0	1.9	0.0	1.0	0.0
有職主婦		74	0	0	1	0	1	0	1	0	1
		100.0	0.0	0.0	1.4	0.0	1.4	0.0	1.4	0.0	1.4
プロ の 子 供 の 有 無	有	131	1	2	4	1	2	2	1	1	1
		100.0	0.8	1.5	3.1	0.8	1.5	1.5	0.8	0.8	0.8
無		48	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
プロ の 布 団 の 有 無	布団	119	1	2	4	1	2	2	1	1	1
		100.0	0.8	1.7	3.4	0.8	1.7	1.7	0.8	0.8	0.8
ベッド		59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
プロ の 住 所	23区内	32	0	0	1	1	1	1	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	3.1	3.1	3.1	3.1	0.0	0.0	0.0
	都下	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	神奈川県	49	0	1	0	0	0	1	0	1	0
		100.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	2.0	0.0
	千葉県	35	1	1	1	0	0	0	1	0	1
	100.0	2.9	2.9	2.9	0.0	0.0	0.0	2.9	0.0	2.9	
埼玉県	37	0	0	2	0	1	0	0	0	0	
	100.0	0.0	0.0	5.4	0.0	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	
その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問6-1 気をつけてしていること				
			昼間、運 動をする	パソコン をしない	時間の使 い方	リラック ス	入浴
全体		179 100.0	1 0.6	1 0.6	2 1.1	2 1.1	1 0.6
プロ フィール 年齢	20代	27 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	70 100.0	1 1.4	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	40代	45 100.0	0 0.0	1 2.2	2 4.4	0 0.0	0 0.0
	50代	37 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 5.4	1 2.7
プロ フィール 職業	主婦専業	105 100.0	0 0.0	0 0.0	2 1.9	0 0.0	0 0.0
	有職主婦	74 100.0	1 1.4	1 1.4	0 0.0	2 2.7	1 1.4
プロ フィール 子供の 有	有	131 100.0	1 0.8	0 0.0	2 1.5	2 1.5	1 0.8
	無	48 100.0	0 0.0	1 2.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ フィール 布団/ ベ	布団	119 100.0	1 0.8	1 0.8	2 1.7	0 0.0	1 0.8
	ベッド	59 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 3.4	0 0.0
プロ フィール 住所	23区内	32 100.0	0 0.0	0 0.0	1 3.1	1 3.1	0 0.0
	都下	26 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	神奈川県	49 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	千葉県	35 100.0	1 2.9	1 2.9	1 2.9	1 2.9	0 0.0
	埼玉県	37 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.7
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問7 寝る時に使うもの・こと								
			枕、抱き枕	香、アロマ類	羽毛布団、布団類	毛布、タオルケット類	化粧水・美容液	マッサージ	鼻テープ	ストレッチ	座布団
全体		301 100.0	92 30.6	36 12.0	11 3.7	11 3.7	2 0.7	4 1.3	1 0.3	3 1.0	1 0.3
プロ の 年 齢	20代	50 100.0	16 32.0	8 16.0	3 6.0	0 0.0	1 2.0	1 2.0	1 2.0	3 6.0	1 2.0
	30代	131 100.0	43 31.9	13 9.9	4 3.1	8 6.1	0 0.0	3 2.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	40代	57 100.0	15 26.0	10 17.5	2 3.5	2 3.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	50代	63 100.0	18 28.2	5 7.9	2 3.2	1 1.6	1 1.6	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	186 100.0	59 32.4	18 9.7	8 4.3	8 4.3	1 0.5	3 1.6	0 0.0	1 0.5	1 0.5
	有職主婦	115 100.0	33 28.4	18 15.7	3 2.6	3 2.6	1 0.9	1 0.9	1 0.9	2 1.7	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	218 100.0	72 32.3	18 8.3	9 4.1	8 3.7	2 0.9	3 1.4	0 0.0	1 0.5	0 0.0
	無	83 100.0	20 24.3	18 21.7	2 2.4	3 3.6	0 0.0	1 1.2	1 1.2	2 2.4	1 1.2
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	203 100.0	64 31.0	19 9.4	10 4.9	9 4.4	2 1.0	4 2.0	1 0.5	3 1.5	1 0.5
	ベッド	97 100.0	28 29.1	17 17.5	1 1.0	2 2.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	56 100.0	17 29.9	7 12.5	2 3.6	2 3.6	0 0.0	2 3.6	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	48 100.0	17 35.0	6 12.5	2 4.2	1 2.1	1 2.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	神奈川県	83 100.0	26 31.5	13 15.7	4 4.8	1 1.2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.2	0 0.0
	千葉県	53 100.0	16 29.7	3 5.7	3 5.7	2 3.8	0 0.0	1 1.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	埼玉県	60 100.0	15 24.5	7 11.7	0 0.0	5 8.3	1 1.7	1 1.7	1 1.7	2 3.3	1 1.7
	その他	1 100.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問7 寝る時に使うもの・こと								
			音楽	タオル	アイピ ロー	湯たんぽ	足つぼ	子供	雑誌	タオル地 のシート	ホットミ ルク
全体		301 100.0	9 3.0	9 3.0	5 1.7	11 3.7	6 2.0	3 1.0	2 0.7	2 0.7	2 0.7
プロ の 年 齢	20代	50 100.0	1 2.0	4 8.0	1 2.0	2 4.0	1 2.0	1 2.0	1 2.0	1 2.0	1 2.0
	30代	131 100.0	1 0.8	5 3.8	1 0.8	5 3.8	1 0.8	2 1.5	1 0.8	0 0.0	0 0.0
	40代	57 100.0	4 7.0	0 0.0	0 0.0	4 7.0	2 3.5	0 0.0	0 0.0	1 1.8	0 0.0
	50代	63 100.0	3 4.8	0 0.0	3 4.8	0 0.0	2 3.2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.6
プロ の 職 業	主婦専業	186 100.0	3 1.6	7 3.8	3 1.6	5 2.7	4 2.2	2 1.1	2 1.1	0 0.0	2 1.1
	有職主婦	115 100.0	6 5.2	2 1.7	2 1.7	6 5.2	2 1.7	1 0.9	0 0.0	2 1.7	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	218 100.0	8 3.7	7 3.2	2 0.9	7 3.2	4 1.8	3 1.4	1 0.5	1 0.5	1 0.5
	無	83 100.0	1 1.2	2 2.4	3 3.6	4 4.8	2 2.4	0 0.0	1 1.2	1 1.2	1 1.2
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	203 100.0	7 3.4	6 3.0	2 1.0	6 3.0	4 2.0	3 1.5	1 0.5	1 0.5	0 0.0
	ベッド	97 100.0	2 2.1	3 3.1	3 3.1	5 5.2	2 2.1	0 0.0	1 1.0	1 1.0	1 1.0
プロ の 住 所	23区内	56 100.0	3 5.4	1 1.8	1 1.8	2 3.6	1 1.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	48 100.0	1 2.1	1 2.1	1 2.1	2 4.2	3 6.3	0 0.0	0 0.0	1 2.1	0 0.0
	神奈川県	83 100.0	3 3.6	3 3.6	1 1.2	2 2.4	0 0.0	1 1.2	0 0.0	1 1.2	0 0.0
	千葉県	53 100.0	1 1.9	1 1.9	1 1.9	2 3.8	0 0.0	2 3.8	1 1.9	0 0.0	1 1.9
	埼玉県	60 100.0	1 1.7	3 5.0	1 1.7	3 5.0	2 3.3	0 0.0	1 1.7	0 0.0	1 1.7
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問7 寝る時に使うもの・こと								
			ラジオ	ディズ ニーおや すみシア ター	ボディク リーム	酒	クッショ ン	ゲーム	サブリメ ント	楽しいこ とを考え る	マスク
全体		301 100.0	4 1.3	1 0.3	4 1.3	2 0.7	3 1.0	1 0.3	1 0.3	1 0.3	1 0.3
プロ の 年 齢	20代	50 100.0	1 2.0	1 2.0	1 2.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	131 100.0	1 0.8	0 0.0	3 2.3	2 1.5	3 2.3	1 0.8	1 0.8	1 0.8	1 0.8
	40代	57 100.0	1 1.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	50代	63 100.0	1 1.6	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	186 100.0	3 1.6	1 0.5	3 1.6	1 0.5	3 1.6	1 0.5	1 0.5	1 0.5	1 0.5
	有職主婦	115 100.0	1 0.9	0 0.0	1 0.9	1 0.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	218 100.0	3 1.4	1 0.5	2 0.9	1 0.5	2 0.9	1 0.5	1 0.5	1 0.5	0 0.0
	無	83 100.0	1 1.2	0 0.0	2 2.4	1 1.2	1 1.2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.2
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	203 100.0	2 1.0	0 0.0	3 1.5	0 0.0	3 1.5	1 0.5	1 0.5	1 0.5	0 0.0
	ベッド	97 100.0	2 2.1	1 1.0	1 1.0	2 2.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.0
プロ の 住 所	23区内	56 100.0	1 1.8	0 0.0	1 1.8	1 1.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	48 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	神奈川県	83 100.0	1 1.2	0 0.0	1 1.2	0 0.0	1 1.2	1 1.2	1 1.2	1 1.2	0 0.0
	千葉県	53 100.0	2 3.8	0 0.0	1 1.9	1 1.9	1 1.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	埼玉県	60 100.0	0 0.0	1 1.7	1 1.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.7
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問7 寝る時に使うもの・こと								
			夫	睡眠薬	通販カタログ	スカーフ	枕カバー	漫画	目覚まし時計	ビデオ	本
全体		301 100.0	1 0.3	1 0.3	1 0.3	1 0.3	1 0.3	2 0.7	4 1.3	1 0.3	15 5.0
プロ の 年 齢	20代	50 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	131 100.0	1 0.8	1 0.8	1 0.8	1 0.8	1 0.8	1 0.8	2 1.5	1 0.8	8 6.1
	40代	57 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.8	0 0.0	5 8.8
	50代	63 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.6	1 1.6	0 0.0	2 3.2
プロ の 職 業	主婦専業	186 100.0	1 0.5	1 0.5	1 0.5	0 0.0	1 0.5	1 0.5	3 1.6	1 0.5	6 3.2
	有職主婦	115 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 0.9	0 0.0	1 0.9	1 0.9	0 0.0	9 7.8
プロ の 子 供 の 有 無	有	218 100.0	0 0.0	1 0.5	1 0.5	1 0.5	1 0.5	1 0.5	2 0.9	1 0.5	9 4.1
	無	83 100.0	1 1.2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.2	2 2.4	0 0.0	6 7.2
プロ の 布 団 の 有 無	布団	203 100.0	0 0.0	0 0.0	1 0.5	1 0.5	1 0.5	2 1.0	3 1.5	1 0.5	11 5.4
	ベッド	97 100.0	1 1.0	1 1.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.0	0 0.0	4 4.1
プロ の 住 所	23区内	56 100.0	0 0.0	1 1.8	0 0.0	0 0.0	1 1.8	0 0.0	1 1.8	0 0.0	3 5.4
	都下	48 100.0	0 0.0	0 0.0	1 2.1	1 2.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.1
	神奈川県	83 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 2.4	2 2.4	0 0.0	4 4.8
	千葉県	53 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.9	3 5.7
	埼玉県	60 100.0	1 1.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.7	0 0.0	4 6.7
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問7 寝る時に使うもの・こと								
			ぬいぐるみ	パワーストーン	マウスピース	ひも・チューブ	パジャマ	腹式呼吸	靴下	ペット	茶
全体		301 100.0	3 1.0	1 0.3	1 0.3	2 0.7	2 0.7	1 0.3	2 0.7	4 1.3	3 1.0
プロ の 年 齢	20代	50 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	131 100.0	1 0.8	1 0.8	1 0.8	1 0.8	1 0.8	1 0.8	1 0.8	1 0.8	0 0.0
	40代	57 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 1.8	2 3.5
	50代	63 100.0	2 3.2	0 0.0	0 0.0	1 1.6	1 1.6	0 0.0	1 1.6	2 3.2	1 1.6
プロ の 職 業	主婦専業	186 100.0	3 1.6	0 0.0	1 0.5	1 0.5	2 1.1	1 0.5	1 0.5	0 0.0	2 1.1
	有職主婦	115 100.0	0 0.0	1 0.9	0 0.0	1 0.9	0 0.0	0 0.0	1 0.9	4 3.5	1 0.9
プロ の 子 供 の 有 無	有	218 100.0	3 1.4	0 0.0	1 0.5	2 0.9	2 0.9	1 0.5	2 0.9	4 1.8	3 1.4
	無	83 100.0	0 0.0	1 1.2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	203 100.0	3 1.5	0 0.0	1 0.5	1 0.5	1 0.5	1 0.5	2 1.0	1 0.5	3 1.5
	ベッド	97 100.0	0 0.0	1 1.0	0 0.0	1 1.0	1 1.0	0 0.0	0 0.0	3 3.1	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	56 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.8	0 0.0
	都下	48 100.0	1 2.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.1	0 0.0	0 0.0	1 2.1	0 0.0
	神奈川県	83 100.0	1 1.2	0 0.0	0 0.0	1 1.2	1 1.2	1 1.2	1 1.2	1 1.2	0 0.0
	千葉県	53 100.0	0 0.0	1 1.9	1 1.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.9	1 1.9	1 1.9
	埼玉県	60 100.0	1 1.7	0 0.0	0 0.0	1 1.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 3.3
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問7 寝る時に使うもの・こと								
			コーヒー	ベスト	マットレス	布団乾燥機	加湿器	顔パック	くし	運動	襟カバー
全体		301 100.0	2 0.7	2 0.7	1 0.3	2 0.7	4 1.3	2 0.7	3 1.0	4 1.3	1 0.3
プロ の 年 齢	20代	50 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	131 100.0	0 0.0	1 0.8	0 0.0	1 0.8	1 0.8	1 0.8	2 1.5	0 0.0	0 0.0
	40代	57 100.0	2 3.5	1 1.8	1 1.8	1 1.8	1 1.8	1 1.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	50代	63 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 3.2	0 0.0	1 1.6	4 6.3	1 1.6
プロ の 職 業	主婦専業	186 100.0	1 0.5	2 1.1	1 0.5	1 0.5	4 2.2	1 0.5	2 1.1	2 1.1	1 0.5
	有職主婦	115 100.0	1 0.9	0 0.0	0 0.0	1 0.9	0 0.0	1 0.9	1 0.9	2 1.7	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	218 100.0	2 0.9	2 0.9	1 0.5	1 0.5	4 1.8	2 0.9	2 0.9	4 1.8	1 0.5
	無	83 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.2	0 0.0	0 0.0	1 1.2	0 0.0	0 0.0
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	203 100.0	2 1.0	2 1.0	1 0.5	1 0.5	2 1.0	0 0.0	2 1.0	4 2.0	0 0.0
	ベッド	97 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.0	2 2.1	2 2.1	1 1.0	0 0.0	1 1.0
プロ の 住 所	23区内	56 100.0	0 0.0	1 1.8	1 1.8	1 1.8	1 1.8	1 1.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	48 100.0	1 2.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 4.2	0 0.0	0 0.0	1 2.1	0 0.0
	神奈川県	83 100.0	1 1.2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.2	3 3.6	1 1.2
	千葉県	53 100.0	0 0.0	1 1.9	0 0.0	1 1.9	1 1.9	0 0.0	1 1.9	0 0.0	0 0.0
	埼玉県	60 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.7	1 1.7	0 0.0	0 0.0
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問7 寝る時に使うもの・こと			
			アミノ酸	TV	風呂	耳栓
全体		301	2	1	1	2
		100.0	0.7	0.3	0.3	0.7
プロ フィール 年齢	20代	50	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	30代	131	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
40代		57	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
50代		63	2	1	1	2
		100.0	3.2	1.6	1.6	3.2
プロ フィール 職業	主婦専業	186	0	1	0	2
		100.0	0.0	0.5	0.0	1.1
有職主婦		115	2	0	1	0
		100.0	1.7	0.0	0.9	0.0
プロ フィール 子供の有	有	218	2	1	1	1
		100.0	0.9	0.5	0.5	0.5
無		83	0	0	0	1
		100.0	0.0	0.0	0.0	1.2
プロ フィール 布団ノベ	布団	203	0	0	1	1
		100.0	0.0	0.0	0.5	0.5
ベッド		97	2	1	0	1
		100.0	2.1	1.0	0.0	1.0
プロ フィール 住所	23区内	56	1	1	0	1
		100.0	1.8	1.8	0.0	1.8
	都下	48	0	0	1	0
		100.0	0.0	0.0	2.1	0.0
	神奈川県	83	1	0	0	0
		100.0	1.2	0.0	0.0	0.0
	千葉県	53	0	0	0	1
	100.0	0.0	0.0	0.0	1.9	
埼玉県	60	0	0	0	0	
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
その他	1	0	0	0	0	
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問8 毎朝起きる	
			起きる時間 は同じ	違う
全体		363 100.0	293 80.7	70 19.3
プロ の 年 齢	20代	61 100.0	46 75.4	15 24.6
	30代	155 100.0	125 80.6	30 19.4
	40代	71 100.0	61 85.9	10 14.1
	50代	76 100.0	61 80.3	15 19.7
プロ の 職 業	主婦専業	221 100.0	174 78.7	47 21.3
	有職主婦	142 100.0	119 83.8	23 16.2
プロ の 子 供 の 有 無	有	265 100.0	220 83.0	45 17.0
	無	98 100.0	73 74.5	25 25.5
プロ の 布 団 の 有 無	布団	246 100.0	196 79.7	50 20.3
	ベッド	116 100.0	96 82.8	20 17.2
プロ の 住 所	23区内	66 100.0	54 81.8	12 18.2
	都下	59 100.0	51 86.4	8 13.6
	神奈川県	95 100.0	73 76.8	22 23.2
	千葉県	71 100.0	56 78.9	15 21.1
	埼玉県	71 100.0	58 81.7	13 18.3
	その他	1 100.0	1 100.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問9 昼間眠気は	
			感じる	感じない
全体		363 100.0	249 68.6	114 31.4
プロ の 年 齢	20代	61 100.0	44 72.1	17 27.9
	30代	155 100.0	106 68.4	49 31.6
	40代	71 100.0	49 69.0	22 31.0
	50代	76 100.0	50 65.8	26 34.2
プロ の 職 業	主婦専業	221 100.0	157 71.0	64 29.0
	有職主婦	142 100.0	92 64.8	50 35.2
プロ の 子 供 の 有 無	有	265 100.0	178 67.2	87 32.8
	無	98 100.0	71 72.4	27 27.6
プロ の 布 団 の 有 無	布団	246 100.0	170 69.1	76 30.9
	ベッド	116 100.0	78 67.2	38 32.8
プロ の 住 所	23区内	66 100.0	43 65.2	23 34.8
	都下	59 100.0	38 64.4	21 35.6
	神奈川県	95 100.0	66 69.5	29 30.5
	千葉県	71 100.0	52 73.2	19 26.8
	埼玉県	71 100.0	50 70.4	21 29.6
	その他	1 100.0	0 0.0	1 100.0

		合計	問9 昼間眠気は	
			感じる	感じない
全体		363 100.0	249 68.6	114 31.4
問 2 に つ 眠 く	毎日同じ	193 100.0	125 64.8	68 35.2
	違う	170 100.0	124 72.9	46 27.1

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問10 眠れないパターン				
			寝つきが悪い	ぐっすり眠った気がしない	夜中に何度も目がさめる	予定より朝早く目がさめる	その他
全体		103 100.0	41 39.8	35 34.0	57 55.3	14 13.6	5 4.9
プロ の 年 齢	20代	19 100.0	8 42.1	3 15.8	10 52.6	0 0.0	1 5.3
	30代	44 100.0	18 40.9	15 34.1	25 56.8	3 6.8	2 4.5
	40代	20 100.0	6 30.0	7 35.0	13 65.0	4 20.0	1 5.0
	50代	20 100.0	9 45.0	10 50.0	9 45.0	7 35.0	1 5.0
プロ の 職 業	主婦専業	65 100.0	26 40.0	23 35.4	38 58.5	8 12.3	2 3.1
	有職主婦	38 100.0	15 39.5	12 31.6	19 50.0	6 15.8	3 7.9
プロ の 子 供 の 有 無	有	80 100.0	29 36.3	31 38.8	47 58.8	12 15.0	4 5.0
	無	23 100.0	12 52.2	4 17.4	10 43.5	2 8.7	1 4.3
プロ の 布 団 の 有 無	布団	63 100.0	18 28.6	24 38.1	36 57.1	9 14.3	3 4.8
	ベッド	40 100.0	23 57.5	11 27.5	21 52.5	5 12.5	2 5.0
プロ の 住 所	23区内	18 100.0	11 61.1	3 16.7	9 50.0	0 0.0	1 5.6
	都下	17 100.0	7 41.2	4 23.5	9 52.9	4 23.5	1 5.9
	神奈川県	36 100.0	14 38.9	18 50.0	19 52.8	8 22.2	3 8.3
	千葉県	17 100.0	6 35.3	7 41.2	9 52.9	1 5.9	0 0.0
	埼玉県	15 100.0	3 20.0	3 20.0	11 73.3	1 6.7	0 0.0
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

		合計	問10 眠れないパターン				
			寝つきが悪い	ぐっすり眠った気がしない	夜中に何度も目がさめる	予定より朝早く目がさめる	その他
全体		103 100.0	41 39.8	35 34.0	57 55.3	14 13.6	5 4.9
問 2 に つ 眠 く	毎日同じ	43 100.0	17 39.5	13 30.2	23 53.5	8 18.6	2 4.7
	違う	60 100.0	24 40.0	22 36.7	34 56.7	6 10.0	3 5.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問11 眠れない原因								
			子供	ストレス	夢	寝返り	寝坊した くない気 持ち	肩こり	腰痛	寝具を変 えた	物音
全体		96 100.0	18 18.8	6 6.3	4 4.2	1 1.0	3 3.1	3 3.1	4 4.2	1 1.0	6 6.3
プロ の 年 齢	20代	18 100.0	7 38.9	1 5.6	4 22.2	1 5.6	0 0.0	1 5.6	1 5.6	1 5.6	1 5.6
	30代	42 100.0	10 23.8	1 2.4	0 0.0	0 0.0	1 2.4	0 0.0	1 2.4	0 0.0	2 4.8
	40代	19 100.0	1 5.3	2 10.5	0 0.0	0 0.0	2 10.5	2 10.5	1 5.3	0 0.0	2 10.5
	50代	17 100.0	0 0.0	2 11.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 5.9	0 0.0	1 5.9
プロ の 職 業	主婦専業	62 100.0	16 25.8	2 3.2	3 4.8	1 1.6	1 1.6	2 3.2	3 4.8	1 1.6	2 3.2
	有職主婦	34 100.0	2 5.9	4 11.8	1 2.9	0 0.0	2 5.9	1 2.9	1 2.9	0 0.0	4 11.8
プロ の 子 供 の 有 無	有	74 100.0	18 24.3	5 6.8	1 1.4	0 0.0	3 4.1	3 4.1	3 4.1	1 1.4	4 5.4
	無	22 100.0	0 0.0	1 4.5	3 13.6	1 4.5	0 0.0	0 0.0	1 4.5	0 0.0	2 9.1
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	60 100.0	13 21.7	4 6.7	3 5.0	1 1.7	3 5.0	3 5.0	3 5.0	1 1.7	6 10.0
	ベッド	36 100.0	5 13.9	2 5.6	1 2.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.8	0 0.0	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	17 100.0	4 23.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 5.9	1 5.9	0 0.0	1 5.9
	都下	15 100.0	2 13.3	2 13.3	0 0.0	0 0.0	1 6.7	0 0.0	1 6.7	0 0.0	1 6.7
	神奈川県	31 100.0	4 12.9	3 9.7	4 12.9	0 0.0	0 0.0	2 6.5	2 6.5	0 0.0	2 6.5
	千葉県	18 100.0	5 27.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 5.6	0 0.0	0 0.0	1 5.6	1 5.6
	埼玉県	15 100.0	3 20.0	1 6.7	0 0.0	1 6.7	1 6.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 6.7
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問11 眠れない原因								
			夫のいびき	原因不明	不規則な生活	弁当作り	夫の帰宅が遅い	悩みがある	眠くない	寝つきが悪い	頻尿
全体		96 100.0	4 4.2	9 9.4	2 2.1	0 0.0	3 3.1	17 17.7	1 1.0	5 5.2	8 8.3
プロ の 年 齢	20代	18 100.0	1 5.6	1 5.6	1 5.6	0 0.0	0 0.0	1 5.6	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	42 100.0	2 4.8	5 11.9	0 0.0	0 0.0	3 7.1	3 7.1	1 2.4	3 7.1	3 7.1
	40代	19 100.0	1 5.3	1 5.3	1 5.3	0 0.0	0 0.0	6 31.6	0 0.0	0 0.0	5 26.3
	50代	17 100.0	0 0.0	2 11.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	7 41.2	0 0.0	2 11.8	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	62 100.0	2 3.2	5 8.1	1 1.6	0 0.0	1 1.6	10 16.1	1 1.6	5 8.1	5 8.1
	有職主婦	34 100.0	2 5.9	4 11.8	1 2.9	0 0.0	2 5.9	7 20.6	0 0.0	0 0.0	3 8.8
プロ の 子 供 の 有 無	有	74 100.0	1 1.4	7 9.5	0 0.0	0 0.0	1 1.4	14 18.9	1 1.4	4 5.4	7 9.5
	無	22 100.0	3 13.6	2 9.1	2 9.1	0 0.0	2 9.1	3 13.6	0 0.0	1 4.5	1 4.5
プロ の 布 団 の 有 無	布団	60 100.0	3 5.0	4 6.7	1 1.7	0 0.0	2 3.3	7 11.7	0 0.0	3 5.0	6 10.0
	ベッド	36 100.0	1 2.8	5 13.9	1 2.8	0 0.0	1 2.8	10 27.8	1 2.8	2 5.6	2 5.6
プロ の 住 所	23区内	17 100.0	2 11.8	3 17.6	1 5.9	0 0.0	0 0.0	5 29.4	0 0.0	1 5.9	0 0.0
	都下	15 100.0	0 0.0	1 6.7	1 6.7	0 0.0	0 0.0	2 13.3	0 0.0	1 6.7	1 6.7
	神奈川県	31 100.0	1 3.2	2 6.5	0 0.0	0 0.0	1 3.2	8 25.8	0 0.0	1 3.2	4 12.9
	千葉県	18 100.0	0 0.0	2 11.1	0 0.0	0 0.0	1 5.6	2 11.1	1 5.6	1 5.6	2 11.1
	埼玉県	15 100.0	1 6.7	1 6.7	0 0.0	0 0.0	1 6.7	0 0.0	0 0.0	1 6.7	1 6.7
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問11 眠れない原因								
			夜更かし	うつ病	薬が合わない	枕の位置	花粉症	年齢	夫	眠りが浅い	自分の時間を作る
全体		96 100.0	1 1.0	1 1.0	1 1.0	1 1.0	3 3.1	1 1.0	1 1.0	1 1.0	1 1.0
プロ の 年 齢	20代	18 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	42 100.0	1 2.4	1 2.4	1 2.4	1 2.4	3 7.1	0 0.0	1 2.4	1 2.4	1 2.4
	40代	19 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	50代	17 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 5.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	62 100.0	0 0.0	1 1.6	1 1.6	0 0.0	2 3.2	0 0.0	1 1.6	1 1.6	1 1.6
	有職主婦	34 100.0	1 2.9	0 0.0	0 0.0	1 2.9	1 2.9	1 2.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	74 100.0	1 1.4	1 1.4	0 0.0	0 0.0	3 4.1	1 1.4	1 1.4	1 1.4	1 1.4
	無	22 100.0	0 0.0	0 0.0	1 4.5	1 4.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	60 100.0	1 1.7	0 0.0	1 1.7	0 0.0	3 5.0	1 1.7	1 1.7	1 1.7	1 1.7
	ベッド	36 100.0	0 0.0	1 2.8	0 0.0	1 2.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	17 100.0	0 0.0	1 5.9	0 0.0	0 0.0	1 5.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	15 100.0	0 0.0	0 0.0	1 6.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 6.7	1 6.7	0 0.0
	神奈川県	31 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 3.2	2 6.5	1 3.2	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	千葉県	18 100.0	1 5.6	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	埼玉県	15 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 6.7
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問11 眠れない原因								
			TV	夫の死	布団	運動不足	家事	仕事	更年期障害	冷え性	自律神経失調の疑い
全体		96 100.0	1 1.0	1 1.0	1 1.0	2 2.1	2 2.1	1 1.0	4 4.2	2 2.1	1 1.0
プロ の 年 齢	20代	18 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	42 100.0	1 2.4	0 0.0	1 2.4	1 2.4	1 2.4	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.4
	40代	19 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 5.3	1 5.3	1 5.3	2 10.5	1 5.3	0 0.0
	50代	17 100.0	0 0.0	1 5.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 11.8	1 5.9	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	62 100.0	0 0.0	1 1.6	1 1.6	2 3.2	1 1.6	0 0.0	2 3.2	2 3.2	1 1.6
	有職主婦	34 100.0	1 2.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.9	1 2.9	2 5.9	0 0.0	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	74 100.0	1 1.4	1 1.4	1 1.4	2 2.7	2 2.7	1 1.4	4 5.4	2 2.7	1 1.4
	無	22 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	60 100.0	1 1.7	1 1.7	1 1.7	1 1.7	2 3.3	1 1.7	1 1.7	0 0.0	1 1.7
	ベッド	36 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.8	0 0.0	0 0.0	3 8.3	2 5.6	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	17 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	15 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 6.7	0 0.0
	神奈川県	31 100.0	0 0.0	0 0.0	1 3.2	1 3.2	2 6.5	1 3.2	2 6.5	1 3.2	1 3.2
	千葉県	18 100.0	0 0.0	1 5.6	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 5.6	0 0.0	0 0.0
	埼玉県	15 100.0	1 6.7	0 0.0	0 0.0	1 6.7	0 0.0	0 0.0	1 6.7	0 0.0	0 0.0
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問11 眠れない原因	
			ホルモン バランス	神経質
全体		96	0	2
		100.0	0.0	2.1
プロ フィール 年齢	20代	18	0	0
		100.0	0.0	0.0
	30代	42	0	0
		100.0	0.0	0.0
40代		19	0	0
		100.0	0.0	0.0
50代		17	0	2
		100.0	0.0	11.8
プロ フィール 職業	主婦専業	62	0	0
		100.0	0.0	0.0
有職主婦		34	0	2
		100.0	0.0	5.9
プロ フィール 子供の 有	有	74	0	2
		100.0	0.0	2.7
無		22	0	0
		100.0	0.0	0.0
プロ フィール 布団/ ベ	布団	60	0	1
		100.0	0.0	1.7
ベッド		36	0	1
		100.0	0.0	2.8
プロ フィール 住所	23区内	17	0	0
		100.0	0.0	0.0
	都下	15	0	0
		100.0	0.0	0.0
	神奈川県	31	0	2
		100.0	0.0	6.5
	千葉県	18	0	0
	100.0	0.0	0.0	
埼玉県	15	0	0	
	100.0	0.0	0.0	
その他	0	0	0	
	0.0	0.0	0.0	

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問12 眠れないで困ること								
			寝覚めが悪い	家事がま まならな い	昼間眠い	眠ること が苦痛	貧血・め まい	一日ダラ ダラ	仕事がま まならな い	肌がぼろ ぼろ	疲れが取 れない
全体		96 100.0	27 28.1	2 2.1	19 19.8	1 1.0	5 5.2	18 18.8	5 5.2	3 3.1	10 10.4
ブ ワ ル 年 齢	20代	19 100.0	8 42.1	2 10.5	4 21.1	1 5.3	1 5.3	3 15.8	0 0.0	1 5.3	2 10.5
	30代	41 100.0	12 29.3	0 0.0	7 17.1	0 0.0	2 4.9	8 19.5	2 4.9	2 4.9	3 7.3
	40代	18 100.0	4 22.2	0 0.0	4 22.2	0 0.0	2 11.1	5 27.8	1 5.6	0 0.0	3 16.7
	50代	18 100.0	3 16.7	0 0.0	4 22.2	0 0.0	0 0.0	2 11.1	2 11.1	0 0.0	2 11.1
ブ ワ ル 職 業	主婦専業	61 100.0	19 31.1	2 3.3	10 16.4	1 1.6	4 6.6	12 19.7	1 1.6	2 3.3	5 8.2
	有職主婦	35 100.0	8 22.9	0 0.0	9 25.7	0 0.0	1 2.9	6 17.1	4 11.4	1 2.9	5 14.3
ブ ワ ル 子 供 の 有 無	有	75 100.0	21 28.0	2 2.7	15 20.0	1 1.3	3 4.0	14 18.7	4 5.3	2 2.7	9 12.0
	無	21 100.0	6 28.6	0 0.0	4 19.0	0 0.0	2 9.5	4 19.0	1 4.8	1 4.8	1 4.8
ブ ワ ル 布 団 ノ ベ	布団	60 100.0	15 25.0	1 1.7	14 23.3	1 1.7	3 5.0	15 25.0	1 1.7	2 3.3	9 15.0
	ベッド	36 100.0	12 33.3	1 2.8	5 13.9	0 0.0	2 5.6	3 8.3	4 11.1	1 2.8	1 2.8
ブ ワ ル 住 所	23区内	15 100.0	4 26.7	0 0.0	3 20.0	0 0.0	2 13.3	1 6.7	0 0.0	0 0.0	2 13.3
	都下	16 100.0	2 12.5	0 0.0	3 18.8	1 6.3	0 0.0	5 31.3	2 12.5	0 0.0	2 12.5
	神奈川県	34 100.0	11 32.4	0 0.0	9 26.5	0 0.0	2 5.9	7 20.6	1 2.9	2 5.9	2 5.9
	千葉県	17 100.0	5 29.4	1 5.9	2 11.8	0 0.0	1 5.9	3 17.6	1 5.9	0 0.0	3 17.6
	埼玉県	14 100.0	5 35.7	1 7.1	2 14.3	0 0.0	0 0.0	2 14.3	1 7.1	1 7.1	1 7.1
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問12 眠れないで困ること								
			イライラ する	偏頭痛	あくびが とまらない	育児がき つい	頭が ぼーっと する	くまがで きる	肩こり	集中力の 欠如	血圧が上 がる
全体		96 100.0	9 9.4	12 12.5	1 1.0	2 2.1	5 5.2	1 1.0	1 1.0	4 4.2	1 1.0
プロ の 年 齢	20代	19 100.0	1 5.3	1 5.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	41 100.0	6 14.6	5 12.2	1 2.4	2 4.9	4 9.8	1 2.4	1 2.4	0 0.0	0 0.0
	40代	18 100.0	1 5.6	2 11.1	0 0.0	0 0.0	1 5.6	0 0.0	0 0.0	3 16.7	0 0.0
	50代	18 100.0	1 5.6	4 22.2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 5.6	1 5.6
プロ の 職 業	主婦専業	61 100.0	4 6.6	8 13.1	1 1.6	2 3.3	3 4.9	1 1.6	1 1.6	2 3.3	1 1.6
	有職主婦	35 100.0	5 14.3	4 11.4	0 0.0	0 0.0	2 5.7	0 0.0	0 0.0	2 5.7	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	75 100.0	8 10.7	10 13.3	1 1.3	2 2.7	4 5.3	1 1.3	1 1.3	4 5.3	1 1.3
	無	21 100.0	1 4.8	2 9.5	0 0.0	0 0.0	1 4.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 布 団 の 有 無	布団	60 100.0	3 5.0	6 10.0	1 1.7	1 1.7	3 5.0	1 1.7	1 1.7	3 5.0	0 0.0
	ベッド	36 100.0	6 16.7	6 16.7	0 0.0	1 2.8	2 5.6	0 0.0	0 0.0	1 2.8	1 2.8
プロ の 住 所	23区内	15 100.0	0 0.0	1 6.7	0 0.0	1 6.7	1 6.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	16 100.0	2 12.5	5 31.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 6.3	0 0.0	1 6.3	1 6.3
	神奈川県	34 100.0	4 11.8	3 8.8	0 0.0	1 2.9	1 2.9	0 0.0	0 0.0	2 5.9	0 0.0
	千葉県	17 100.0	2 11.8	3 17.6	1 5.9	0 0.0	1 5.9	0 0.0	1 5.9	1 5.9	0 0.0
	埼玉県	14 100.0	1 7.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 14.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問12 眠れないで	
			寝た気がしない	無力感
全体		96 100.0	1 1.0	1 1.0
プロ の 年 齢	20代	19 100.0	0 0.0	0 0.0
	30代	41 100.0	0 0.0	0 0.0
	40代	18 100.0	0 0.0	0 0.0
	50代	18 100.0	1 5.6	1 5.6
プロ の 職 業	主婦専業	61 100.0	1 1.6	1 1.6
	有職主婦	35 100.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	75 100.0	0 0.0	1 1.3
	無	21 100.0	1 4.8	0 0.0
プロ の 布 団 の 有 無	布団	60 100.0	0 0.0	1 1.7
	ベッド	36 100.0	1 2.8	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	15 100.0	1 6.7	0 0.0
	都下	16 100.0	0 0.0	0 0.0
	神奈川県	34 100.0	0 0.0	0 0.0
	千葉県	17 100.0	0 0.0	1 5.9
	埼玉県	14 100.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問13 不眠解消の	
			ある	ない
全体		104 100.0	61 58.7	43 41.3
ブ ワ ル 年 齢	20代	19 100.0	13 68.4	6 31.6
	30代	45 100.0	20 44.4	25 55.6
	40代	20 100.0	15 75.0	5 25.0
	50代	20 100.0	13 65.0	7 35.0
ブ ワ ル 職 業	主婦専業	65 100.0	36 55.4	29 44.6
	有職主婦	39 100.0	25 64.1	14 35.9
ブ ワ ル 子 供 の 有 無	有	81 100.0	48 59.3	33 40.7
	無	23 100.0	13 56.5	10 43.5
ブ ワ ル 布 団 の 有 無	布団	64 100.0	37 57.8	27 42.2
	ベッド	40 100.0	24 60.0	16 40.0
ブ ワ ル 住 所	23区内	17 100.0	11 64.7	6 35.3
	都下	17 100.0	10 58.8	7 41.2
	神奈川県	37 100.0	21 56.8	16 43.2
	千葉県	18 100.0	10 55.6	8 44.4
	埼玉県	15 100.0	9 60.0	6 40.0
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問13-1 不眠解消の対策								
			子供と同じ行動をとる	薬を飲む	昼寝	運動・ストレッチ	乳製品をとる	アロマ	マッサージ	整体	マットレスに変える
全体		61 100.0	3 4.9	15 24.6	11 18.0	5 8.2	1 1.6	2 3.3	1 1.6	1 1.6	1 1.6
プロ の 年 齢	20代	13 100.0	2 15.4	2 15.4	3 23.1	1 7.7	1 7.7	0 0.0	0 0.0	1 7.7	1 7.7
	30代	20 100.0	1 5.0	2 10.0	6 30.0	1 5.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	40代	15 100.0	0 0.0	4 26.7	1 6.7	2 13.3	0 0.0	2 13.3	1 6.7	0 0.0	0 0.0
	50代	13 100.0	0 0.0	7 53.8	1 7.7	1 7.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	36 100.0	3 8.3	9 25.0	7 19.4	1 2.8	1 2.8	0 0.0	0 0.0	1 2.8	1 2.8
	有職主婦	25 100.0	0 0.0	6 24.0	4 16.0	4 16.0	0 0.0	2 8.0	1 4.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	48 100.0	3 6.3	13 27.1	9 18.8	3 6.3	0 0.0	2 4.2	1 2.1	1 2.1	1 2.1
	無	13 100.0	0 0.0	2 15.4	2 15.4	2 15.4	1 7.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 布 団 の 有 無	布団	37 100.0	1 2.7	7 18.9	9 24.3	3 8.1	1 2.7	2 5.4	1 2.7	1 2.7	1 2.7
	ベッド	24 100.0	2 8.3	8 33.3	2 8.3	2 8.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	11 100.0	1 9.1	5 45.5	2 18.2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	10 100.0	0 0.0	4 40.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	神奈川県	21 100.0	0 0.0	5 23.8	2 9.5	4 19.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 4.8	0 0.0
	千葉県	10 100.0	2 20.0	1 10.0	3 30.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 10.0
	埼玉県	9 100.0	0 0.0	0 0.0	3 33.3	1 11.1	1 11.1	1 11.1	1 11.1	0 0.0	0 0.0
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問13-1 不眠解消の対策								
			入浴	いびき予防をする	徹夜する	酒を飲む	水分をとる	布団から出て気分転換	夫と話し合う	親に育児を手伝ってもらう	早く布団に入る
全体		61 100.0	2 3.3	1 1.6	1 1.6	4 6.6	1 1.6	1 1.6	1 1.6	1 1.6	1 1.6
プロ の 年 齢	20代	13 100.0	1 7.7	1 7.7	1 7.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	20 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 10.0	1 5.0	1 5.0	1 5.0	1 5.0	1 5.0
	40代	15 100.0	1 6.7	0 0.0	0 0.0	1 6.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	50代	13 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 7.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	36 100.0	0 0.0	0 0.0	1 2.8	1 2.8	1 2.8	1 2.8	1 2.8	1 2.8	1 2.8
	有職主婦	25 100.0	2 8.0	1 4.0	0 0.0	3 12.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	48 100.0	1 2.1	0 0.0	0 0.0	3 6.3	1 2.1	1 2.1	1 2.1	1 2.1	1 2.1
	無	13 100.0	1 7.7	1 7.7	1 7.7	1 7.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	37 100.0	2 5.4	0 0.0	0 0.0	1 2.7	1 2.7	1 2.7	1 2.7	0 0.0	1 2.7
	ベッド	24 100.0	0 0.0	1 4.2	1 4.2	3 12.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 4.2	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	11 100.0	0 0.0	1 9.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	10 100.0	1 10.0	0 0.0	1 10.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0	1 10.0	1 10.0	0 0.0
	神奈川県	21 100.0	1 4.8	0 0.0	0 0.0	3 14.3	0 0.0	1 4.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	千葉県	10 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	埼玉県	9 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 11.1
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問13-1 不眠解消の対策								
			サプリメントをとる	夫と寝室を別にする	玉ねぎスライス	読書	ウォーキング	愚痴を聞いてもらう	ハリを打つ	湯たんぽを入れる	つぼ押し
全体		61 100.0	2 3.3	1 1.6	1 1.6	1 1.6	1 1.6	1 1.6	1 1.6	1 1.6	2 3.3
プロ の 年 齢	20代	13 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	20 100.0	1 5.0	1 5.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 5.0
	40代	15 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 6.7	1 6.7	1 6.7	1 6.7	0 0.0
	50代	13 100.0	1 7.7	0 0.0	1 7.7	1 7.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 7.7
プロ の 職 業	主婦専業	36 100.0	2 5.6	0 0.0	0 0.0	1 2.8	1 2.8	1 2.8	1 2.8	1 2.8	1 2.8
	有職主婦	25 100.0	0 0.0	1 4.0	1 4.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 4.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	48 100.0	2 4.2	0 0.0	1 2.1	1 2.1	1 2.1	1 2.1	0 0.0	1 2.1	2 4.2
	無	13 100.0	0 0.0	1 7.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 7.7	0 0.0	0 0.0
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	37 100.0	2 5.4	1 2.7	0 0.0	1 2.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.7
	ベッド	24 100.0	0 0.0	0 0.0	1 4.2	0 0.0	1 4.2	1 4.2	1 4.2	1 4.2	1 4.2
プロ の 住 所	23区内	11 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 9.1	0 0.0	0 0.0
	都下	10 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	神奈川県	21 100.0	1 4.8	0 0.0	0 0.0	1 4.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 4.8	1 4.8
	千葉県	10 100.0	1 10.0	0 0.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 10.0
	埼玉県	9 100.0	0 0.0	1 11.1	0 0.0	0 0.0	1 11.1	1 11.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
			0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問13-1 不眠解消の対策		
			温かい飲み物を飲む	灸をすえる	カラオケ
全体		61 100.0	4 6.6	1 1.6	1 1.6
プロ の 年 齢	20代	13 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	20 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	40代	15 100.0	1 6.7	1 6.7	0 0.0
	50代	13 100.0	3 23.1	0 0.0	1 7.7
プロ の 職 業	主婦専業	36 100.0	3 8.3	0 0.0	1 2.8
	有職主婦	25 100.0	1 4.0	1 4.0	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	48 100.0	3 6.3	1 2.1	1 2.1
	無	13 100.0	1 7.7	0 0.0	0 0.0
プロ の 布 団 の 有 無	布団	37 100.0	3 8.1	1 2.7	1 2.7
	ベッド	24 100.0	1 4.2	0 0.0	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	11 100.0	0 0.0	1 9.1	0 0.0
	都下	10 100.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0
	神奈川県	21 100.0	2 9.5	0 0.0	1 4.8
	千葉県	10 100.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0
	埼玉県	9 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問13-2 対策がない理由								面倒	
			育児中は仕方ない	原因がわからない	神経が常に高ぶっている	小さいころから	あまり考えていない	予算がない	効果がない	原因が解決しない		
全体		40 100.0	10 25.0	7 17.5	1 2.5	1 2.5	1 2.5	1 2.5	1 2.5	9 22.5	2 5.0	1 2.5
プロ の 年 齢	20代	6 100.0	5 83.3	1 16.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	24 100.0	5 20.8	4 16.7	1 4.2	1 4.2	1 4.2	1 4.2	1 4.2	8 33.3	1 4.2	1 4.2
	40代	5 100.0	0 0.0	1 20.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	50代	5 100.0	0 0.0	1 20.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 20.0	1 20.0	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	27 100.0	10 37.0	5 18.5	1 3.7	1 3.7	0 0.0	1 3.7	1 3.7	6 22.2	0 0.0	1 3.7
	有職主婦	13 100.0	0 0.0	2 15.4	0 0.0	0 0.0	1 7.7	0 0.0	0 0.0	3 23.1	2 15.4	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	30 100.0	9 30.0	6 20.0	1 3.3	1 3.3	1 3.3	0 0.0	0 0.0	6 20.0	0 0.0	1 3.3
	無	10 100.0	1 10.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 10.0	1 10.0	3 30.0	2 20.0	0 0.0
プロ の 布 団 の 有 無	布団	26 100.0	7 26.9	5 19.2	1 3.8	0 0.0	1 3.8	1 3.8	1 3.8	6 23.1	2 7.7	0 0.0
	ベッド	14 100.0	3 21.4	2 14.3	0 0.0	1 7.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	3 21.4	0 0.0	1 7.1
プロ の 住 所	23区内	4 100.0	1 25.0	2 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	7 100.0	1 14.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	3 42.9	1 14.3	0 0.0
	神奈川県	16 100.0	3 18.8	4 25.0	1 6.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 6.3	5 31.3	1 6.3	1 6.3
	千葉県	7 100.0	1 14.3	0 0.0	0 0.0	1 14.3	1 14.3	0 0.0	0 0.0	1 14.3	0 0.0	0 0.0
	埼玉県	6 100.0	4 66.7	1 16.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問13-2 対策がない理由			
			あきらめ ている	花粉症 シーズ ンは仕方 ない	毎日では ないの で	体質だか ら
全体		40 100.0	4 10.0	2 5.0	1 2.5	2 5.0
ブ ワ ル 年 齢	20代	6 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	24 100.0	1 4.2	2 8.3	0 0.0	0 0.0
	40代	5 100.0	2 40.0	0 0.0	1 20.0	1 20.0
	50代	5 100.0	1 20.0	0 0.0	0 0.0	1 20.0
ブ ワ ル 職 業	主婦専業	27 100.0	1 3.7	2 7.4	0 0.0	1 3.7
	有職主婦	13 100.0	3 23.1	0 0.0	1 7.7	1 7.7
ブ ワ ル 子 供 の 有 無	有	30 100.0	2 6.7	2 6.7	1 3.3	1 3.3
	無	10 100.0	2 20.0	0 0.0	0 0.0	1 10.0
ブ ワ ル 布 団 ノ ベ	布団	26 100.0	1 3.8	2 7.7	1 3.8	1 3.8
	ベッド	14 100.0	3 21.4	0 0.0	0 0.0	1 7.1
ブ ワ ル 住 所	23区内	4 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 25.0
	都下	7 100.0	2 28.6	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	神奈川県	16 100.0	0 0.0	2 12.5	0 0.0	0 0.0
	千葉県	7 100.0	2 28.6	0 0.0	0 0.0	1 14.3
	埼玉県	6 100.0	0 0.0	0 0.0	1 16.7	0 0.0
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問14 不眠対策ありの人、		
			満足	どちらともいえない	不満
全体		60 100.0	19 31.7	28 46.6	13 21.7
プロ の 年 齢	20代	12 100.0	5 41.7	4 33.3	3 25.0
	30代	20 100.0	5 25.0	11 55.0	4 20.0
	40代	15 100.0	4 26.7	8 53.3	3 20.0
	50代	13 100.0	5 38.4	5 38.5	3 23.1
プロ の 職 業	主婦専業	36 100.0	13 36.1	15 41.7	8 22.2
	有職主婦	24 100.0	6 25.0	13 54.2	5 20.8
プロ の 子 供 の 有 無	有	46 100.0	17 37.0	20 43.4	9 19.6
	無	14 100.0	2 14.3	8 57.1	4 28.6
プロ の 布 団 の 有 無	布団	37 100.0	9 24.3	19 51.4	9 24.3
	ベッド	23 100.0	10 43.5	9 39.1	4 17.4
プロ の 住 所	23区内	11 100.0	5 45.4	5 45.5	1 9.1
	都下	10 100.0	4 40.0	2 20.0	4 40.0
	神奈川県	22 100.0	6 27.3	11 50.0	5 22.7
	千葉県	8 100.0	0 0.0	5 62.5	3 37.5
	埼玉県	9 100.0	4 44.4	5 55.6	0 0.0
	その他	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問15 睡眠に関する情報源								
			TV	雑誌	病院	新聞	店頭	本	インターネット	家族	友人
全体		306	167	123	9	77	8	31	26	3	13
		100.0	54.6	40.2	2.9	25.2	2.6	10.1	8.5	1.0	4.2
プロ の 年 齢	20代	54	38	23	3	6	3	4	2	1	1
		100.0	70.4	42.6	5.6	11.1	5.6	7.4	3.7	1.9	1.9
	30代	134	74	54	1	31	4	14	17	1	4
		100.0	55.2	40.3	0.7	23.1	3.0	10.4	12.7	0.7	3.0
40代		59	31	27	1	14	0	4	6	0	3
		100.0	52.5	45.8	1.7	23.7	0.0	6.8	10.2	0.0	5.1
50代		59	24	19	4	26	1	9	1	1	5
		100.0	40.7	32.2	6.8	44.1	1.7	15.3	1.7	1.7	8.5
プロ の 職 業	主婦専業	187	110	81	4	43	5	17	14	2	7
		100.0	58.8	43.3	2.1	23.0	2.7	9.1	7.5	1.1	3.7
有職主婦		119	57	42	5	34	3	14	12	1	6
		100.0	47.9	35.3	4.2	28.6	2.5	11.8	10.1	0.8	5.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	216	117	82	8	60	4	19	10	3	9
		100.0	54.2	38.0	3.7	27.8	1.9	8.8	4.6	1.4	4.2
無		90	50	41	1	17	4	12	16	0	4
		100.0	55.6	45.6	1.1	18.9	4.4	13.3	17.8	0.0	4.4
プロ の 布 団	布団	204	118	80	6	51	7	22	18	0	7
		100.0	57.8	39.2	2.9	25.0	3.4	10.8	8.8	0.0	3.4
ベッド		101	48	42	3	26	1	9	8	3	6
		100.0	47.5	41.6	3.0	25.7	1.0	8.9	7.9	3.0	5.9
プロ の 住 所	23区内	54	25	24	2	7	2	4	6	1	3
		100.0	46.3	44.4	3.7	13.0	3.7	7.4	11.1	1.9	5.6
	都下	43	18	21	1	13	2	4	5	1	1
		100.0	41.9	48.8	2.3	30.2	4.7	9.3	11.6	2.3	2.3
	神奈川県	80	47	31	4	19	0	11	4	0	6
		100.0	58.8	38.8	5.0	23.8	0.0	13.8	5.0	0.0	7.5
	千葉県	64	41	26	0	20	1	6	3	0	1
	100.0	64.1	40.6	0.0	31.3	1.6	9.4	4.7	0.0	1.6	
埼玉県	64	36	21	2	17	3	6	8	1	2	
	100.0	56.3	32.8	3.1	26.6	4.7	9.4	12.5	1.6	3.1	
その他	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	
	100.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問15 睡眠に関する情報源								
			通販	タウン誌	ラジオ	クチコミ	広告チラシ	小冊子	医学書	フリーペーパー	薬局
全体		306 100.0	4 1.3	1 0.3	8 2.6	5 1.6	4 1.3	6 2.0	3 1.0	1 0.3	2 0.7
プロ の 年 齢	20代	54 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	134 100.0	2 1.5	1 0.7	4 3.0	3 2.2	2 1.5	6 4.5	2 1.5	1 0.7	0 0.0
	40代	59 100.0	1 1.7	0 0.0	3 5.1	1 1.7	1 1.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.7
	50代	59 100.0	1 1.7	0 0.0	1 1.7	1 1.7	1 1.7	0 0.0	1 1.7	0 0.0	1 1.7
プロ の 職 業	主婦専業	187 100.0	1 0.5	1 0.5	5 2.7	4 2.1	3 1.6	5 2.7	2 1.1	0 0.0	1 0.5
	有職主婦	119 100.0	3 2.5	0 0.0	3 2.5	1 0.8	1 0.8	1 0.8	1 0.8	1 0.8	1 0.8
プロ の 子 供 の 有 無	有	216 100.0	2 0.9	0 0.0	5 2.3	4 1.9	3 1.4	6 2.8	3 1.4	1 0.5	2 0.9
	無	90 100.0	2 2.2	1 1.1	3 3.3	1 1.1	1 1.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	204 100.0	2 1.0	0 0.0	3 1.5	3 1.5	1 0.5	4 2.0	1 0.5	1 0.5	1 0.5
	ベッド	101 100.0	2 2.0	1 1.0	5 5.0	2 2.0	3 3.0	2 2.0	2 2.0	0 0.0	1 1.0
プロ の 住 所	23区内	54 100.0	3 5.6	0 0.0	3 5.6	1 1.9	1 1.9	0 0.0	1 1.9	0 0.0	2 3.7
	都下	43 100.0	0 0.0	0 0.0	1 2.3	1 2.3	0 0.0	1 2.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	神奈川県	80 100.0	1 1.3	1 1.3	1 1.3	1 1.3	1 1.3	4 5.0	2 2.5	0 0.0	0 0.0
	千葉県	64 100.0	0 0.0	0 0.0	1 1.6	2 3.1	2 3.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	埼玉県	64 100.0	0 0.0	0 0.0	2 3.1	0 0.0	0 0.0	1 1.6	0 0.0	1 1.6	0 0.0
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問15 睡 CM
全体		306 100.0	2 0.7
プロ の 年 齢	20代	54 100.0	1 1.9
	30代	134 100.0	0 0.0
	40代	59 100.0	1 1.7
	50代	59 100.0	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	187 100.0	1 0.5
	有職主婦	119 100.0	1 0.8
プロ の 子 供 の 有 無	有	216 100.0	2 0.9
	無	90 100.0	0 0.0
プロ の 布 団 の 有 無	布団	204 100.0	2 1.0
	ベッド	101 100.0	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	54 100.0	1 1.9
	都下	43 100.0	0 0.0
	神奈川県	80 100.0	0 0.0
	千葉県	64 100.0	0 0.0
	埼玉県	64 100.0	1 1.6
	その他	1 100.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問16 睡眠改善薬の認知度		
			知っている	知らない	現在、使用している
全体		363 100.0	203 55.9	157 43.3	3 0.8
プロ の 年 齢	20代	61 100.0	37 60.7	24 39.3	0 0.0
	30代	155 100.0	85 54.9	69 44.5	1 0.6
	40代	71 100.0	38 53.5	33 46.5	0 0.0
	50代	76 100.0	43 56.6	31 40.8	2 2.6
プロ の 職 業	主婦専業	221 100.0	116 52.5	103 46.6	2 0.9
	有職主婦	142 100.0	87 61.3	54 38.0	1 0.7
プロ の 子 供 の 有 無	有	265 100.0	141 53.2	122 46.0	2 0.8
	無	98 100.0	62 63.3	35 35.7	1 1.0
プロ の 布 団 の 有 無	布団	246 100.0	125 50.8	118 48.0	3 1.2
	ベッド	116 100.0	77 66.4	39 33.6	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	66 100.0	35 53.0	31 47.0	0 0.0
	都下	59 100.0	34 57.6	24 40.7	1 1.7
	神奈川県	95 100.0	52 54.7	42 44.2	1 1.1
	千葉県	71 100.0	43 60.6	27 38.0	1 1.4
	埼玉県	71 100.0	38 53.5	33 46.5	0 0.0
	その他	1 100.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0

		合計	問16 睡眠改善薬の認知度		
			知っている	知らない	現在、使用している
全体		363 100.0	203 55.9	157 43.3	3 0.8
問 1 か い つ も 眠 れ	よく眠れる	103 100.0	44 42.7	59 57.3	0 0.0
	まあ眠れる	156 100.0	91 58.4	64 41.0	1 0.6
	あまり眠れない	94 100.0	59 62.7	34 36.2	1 1.1
	眠れない	10 100.0	9 90.0	0 0.0	1 10.0

		合計	問16 睡眠改善薬の認知度		
			知っている	知らない	現在、使用している
全体		363 100.0	203 55.9	157 43.3	3 0.8
問 9 日 は	感じる	249 100.0	140 56.2	107 43.0	2 0.8
	感じない	114 100.0	63 55.2	50 43.9	1 0.9

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問17 睡眠について医師などに相談			
			したい	どちらともいえない	したくない	必要ない
全体		363 100.0	37 10.2	99 27.3	18 5.0	209 57.5
プロ の 年 齢	20代	61 100.0	6 9.8	17 27.9	1 1.6	37 60.7
	30代	155 100.0	14 9.0	41 26.5	12 7.7	88 56.8
	40代	71 100.0	8 11.3	20 28.2	4 5.6	39 54.9
	50代	76 100.0	9 11.8	21 27.6	1 1.3	45 59.3
プロ の 職 業	主婦専業	221 100.0	16 7.2	65 29.4	12 5.4	128 58.0
	有職主婦	142 100.0	21 14.8	34 23.9	6 4.2	81 57.1
プロ の 子 供 の 有 無	有	265 100.0	27 10.2	67 25.3	14 5.3	157 59.2
	無	98 100.0	10 10.2	32 32.7	4 4.1	52 53.0
プロ の 布 団 の 有 無	布団	246 100.0	22 8.9	64 26.0	15 6.1	145 59.0
	ベッド	116 100.0	15 12.9	35 30.2	3 2.6	63 54.3
プロ の 住 所	23区内	66 100.0	7 10.6	17 25.8	2 3.0	40 60.6
	都下	59 100.0	8 13.6	14 23.7	1 1.7	36 61.0
	神奈川県	95 100.0	13 13.7	30 31.6	4 4.2	48 50.5
	千葉県	71 100.0	8 11.3	18 25.4	4 5.6	41 57.7
	埼玉県	71 100.0	1 1.4	20 28.2	7 9.9	43 60.5
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0

		合計	問17 睡眠について医師などに相談			
			したい	どちらともいえない	したくない	必要ない
全体		363 100.0	37 10.2	99 27.3	18 5.0	209 57.5
問 る か い つ も 眠 れ	よく眠れる	103 100.0	2 1.9	8 7.8	4 3.9	89 86.4
	まあ眠れる	156 100.0	7 4.5	41 26.3	8 5.1	100 64.1
	あまり眠れない	94 100.0	22 23.4	46 48.9	6 6.4	20 21.3
	眠れない	10 100.0	6 60.0	4 40.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問18 睡眠についてひとこと								
			もっとも大事	寝つきが悪いので早く寝たい	うつぶせ寝が体にいいのは本当か	快眠は環境による	睡眠時間は至福の時間	眠くなくても気楽に過ごしたい	ゆっくり寝たい	熟睡したい	子供との戦い
全体		338 100.0	53 15.7	7 2.1	1 0.3	9 2.7	27 8.0	12 3.6	25 7.4	21 6.2	1 0.3
プロ の 年 齢	20代	56 100.0	18 32.1	3 5.4	1 1.8	3 5.4	2 3.6	0 0.0	3 5.4	3 5.4	1 1.8
	30代	144 100.0	19 13.2	2 1.4	0 0.0	4 2.8	21 14.6	4 2.8	13 9.0	7 4.9	0 0.0
	40代	66 100.0	11 16.7	1 1.5	0 0.0	1 1.5	2 3.0	3 4.5	4 6.1	7 10.6	0 0.0
	50代	72 100.0	5 6.9	1 1.4	0 0.0	1 1.4	2 2.8	5 6.9	5 6.9	4 5.6	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	204 100.0	35 17.2	5 2.5	0 0.0	5 2.5	22 10.8	6 2.9	15 7.4	11 5.4	1 0.5
	有職主婦	134 100.0	18 13.4	2 1.5	1 0.7	4 3.0	5 3.7	6 4.5	10 7.5	10 7.5	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	249 100.0	36 14.5	5 2.0	0 0.0	5 2.0	17 6.8	10 4.0	21 8.4	17 6.8	1 0.4
	無	89 100.0	17 19.1	2 2.2	1 1.1	4 4.5	10 11.2	2 2.2	4 4.5	4 4.5	0 0.0
プロ の 布 団 の 有 無	布団	227 100.0	39 17.2	2 0.9	1 0.4	6 2.6	17 7.5	6 2.6	19 8.4	16 7.0	1 0.4
	ベッド	110 100.0	14 12.7	5 4.5	0 0.0	3 2.7	10 9.1	6 5.5	6 5.5	5 4.5	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	60 100.0	10 16.7	2 3.3	0 0.0	2 3.3	8 13.3	4 6.7	4 6.7	4 6.7	0 0.0
	都下	54 100.0	4 7.4	1 1.9	1 1.9	2 3.7	6 11.1	2 3.7	3 5.6	4 7.4	0 0.0
	神奈川県	91 100.0	14 15.4	1 1.1	0 0.0	1 1.1	5 5.5	5 5.5	7 7.7	5 5.5	0 0.0
	千葉県	66 100.0	10 15.2	3 4.5	0 0.0	2 3.0	5 7.6	1 1.5	4 6.1	4 6.1	0 0.0
	埼玉県	66 100.0	15 22.7	0 0.0	0 0.0	2 3.0	3 4.5	0 0.0	6 9.1	4 6.1	1 1.5
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 100.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問18 睡眠についてひとこと								
			薬は副作用などが心配	不眠になると悪循環が起る	悩みがあると不眠になる	枕選びが大事	育児している時は寝不足は仕方ない	睡眠時間は程々がいい	ストレスがなく、リラックスした状態	健康のバロメーター	生活に必要不可欠
全体		338 100.0	6 1.8	6 1.8	11 3.3	7 2.1	6 1.8	2 0.6	5 1.5	7 2.1	21 6.2
プロ の 年 齢	20代	56 100.0	1 1.8	1 1.8	1 1.8	1 1.8	3 5.4	0 0.0	1 1.8	1 1.8	2 3.6
	30代	144 100.0	3 2.1	3 2.1	4 2.8	2 1.4	3 2.1	1 0.7	1 0.7	3 2.1	14 9.7
	40代	66 100.0	1 1.5	1 1.5	2 3.0	3 4.5	0 0.0	1 1.5	1 1.5	2 3.0	4 6.1
	50代	72 100.0	1 1.4	1 1.4	4 5.6	1 1.4	0 0.0	0 0.0	2 2.8	1 1.4	1 1.4
プロ の 職 業	主婦専業	204 100.0	4 2.0	3 1.5	9 4.4	5 2.5	5 2.5	1 0.5	1 0.5	2 1.0	11 5.4
	有職主婦	134 100.0	2 1.5	3 2.2	2 1.5	2 1.5	1 0.7	1 0.7	4 3.0	5 3.7	10 7.5
プロ の 子 供 の 有 無	有	249 100.0	5 2.0	3 1.2	7 2.8	5 2.0	6 2.4	2 0.8	5 2.0	4 1.6	18 7.2
	無	89 100.0	1 1.1	3 3.4	4 4.5	2 2.2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	3 3.4	3 3.4
プロ の 布 団 の 有 無	布団	227 100.0	3 1.3	5 2.2	8 3.5	5 2.2	3 1.3	2 0.9	5 2.2	4 1.8	14 6.2
	ベッド	110 100.0	3 2.7	1 0.9	3 2.7	2 1.8	3 2.7	0 0.0	0 0.0	3 2.7	7 6.4
プロ の 住 所	23区内	60 100.0	2 3.3	0 0.0	1 1.7	1 1.7	1 1.7	1 1.7	0 0.0	1 1.7	5 8.3
	都下	54 100.0	3 5.6	0 0.0	4 7.4	1 1.9	1 1.9	0 0.0	1 1.9	2 3.7	3 5.6
	神奈川県	91 100.0	0 0.0	3 3.3	3 3.3	3 3.3	1 1.1	0 0.0	1 1.1	2 2.2	7 7.7
	千葉県	66 100.0	0 0.0	2 3.0	2 3.0	0 0.0	1 1.5	0 0.0	2 3.0	1 1.5	4 6.1
	埼玉県	66 100.0	1 1.5	1 1.5	1 1.5	2 3.0	2 3.0	1 1.5	1 1.5	1 1.5	2 3.0
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問18 睡眠についてひとこと								
			骨のゆがみにより、不眠になる	不眠は性格によるものか	睡眠は疲れをとるための大切な時間	不眠はつらい	睡眠不足は肌にすぐ影響が出る	春は眠い	美しく、長生きするための薬	食生活による不眠がある	明日の活力源
全体		338 100.0	1 0.3	2 0.6	8 2.4	3 0.9	6 1.8	3 0.9	1 0.3	5 1.5	19 5.6
プロ の 年 齢	20代	56 100.0	1 1.8	1 1.8	4 7.1	1 1.8	2 3.6	1 1.8	1 1.8	1 1.8	4 7.1
	30代	144 100.0	0 0.0	1 0.7	0 0.0	1 0.7	3 2.1	2 1.4	0 0.0	3 2.1	5 3.5
	40代	66 100.0	0 0.0	0 0.0	1 1.5	0 0.0	1 1.5	0 0.0	0 0.0	1 1.5	3 4.5
	50代	72 100.0	0 0.0	0 0.0	3 4.2	1 1.4	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	7 9.7
プロ の 職 業	主婦専業	204 100.0	1 0.5	1 0.5	1 0.5	1 0.5	5 2.5	2 1.0	1 0.5	2 1.0	11 5.4
	有職主婦	134 100.0	0 0.0	1 0.7	7 5.2	2 1.5	1 0.7	1 0.7	0 0.0	3 2.2	8 6.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	249 100.0	1 0.4	2 0.8	6 2.4	3 1.2	3 1.2	2 0.8	0 0.0	5 2.0	15 6.0
	無	89 100.0	0 0.0	0 0.0	2 2.2	0 0.0	3 3.4	1 1.1	1 1.1	0 0.0	4 4.5
プロ の 布 団 の 有 無	布団	227 100.0	1 0.4	2 0.9	6 2.6	2 0.9	3 1.3	1 0.4	0 0.0	4 1.8	14 6.2
	ベッド	110 100.0	0 0.0	0 0.0	2 1.8	1 0.9	3 2.7	2 1.8	1 0.9	1 0.9	4 3.6
プロ の 住 所	23区内	60 100.0	0 0.0	0 0.0	1 1.7	0 0.0	0 0.0	2 3.3	1 1.7	1 1.7	5 8.3
	都下	54 100.0	0 0.0	1 1.9	1 1.9	0 0.0	1 1.9	0 0.0	0 0.0	2 3.7	1 1.9
	神奈川県	91 100.0	1 1.1	0 0.0	2 2.2	2 2.2	2 2.2	0 0.0	0 0.0	1 1.1	3 3.3
	千葉県	66 100.0	0 0.0	0 0.0	3 4.5	1 1.5	2 3.0	0 0.0	0 0.0	1 1.5	5 7.6
	埼玉県	66 100.0	0 0.0	1 1.5	1 1.5	0 0.0	1 1.5	1 1.5	0 0.0	0 0.0	5 7.6
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問18 睡眠についてひとこと								
			夫のいび ぎで寝ら れない	病院など で気軽に 相談した い	十分な睡 眠は日常 生活によ い影響を	睡眠はス トレス解 消	睡眠は量 より質	酒を飲む と眠れる	冬眠・春 眠休暇が ほしい	心も体も 休める貴 重な時間	癒しグッ ズを使う のも効果 的
全体		338 100.0	5 1.5	1 0.3	21 6.2	4 1.2	12 3.6	3 0.9	2 0.6	12 3.6	2 0.6
プロ の 年 齢	20代	56 100.0	1 1.8	1 1.8	1 1.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.8	0 0.0	0 0.0
	30代	144 100.0	1 0.7	0 0.0	4 2.8	1 0.7	8 5.6	0 0.0	1 0.7	5 3.5	1 0.7
	40代	66 100.0	1 1.5	0 0.0	8 12.1	1 1.5	3 4.5	0 0.0	0 0.0	1 1.5	1 1.5
	50代	72 100.0	2 2.8	0 0.0	8 11.1	2 2.8	1 1.4	3 4.2	0 0.0	6 8.3	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	204 100.0	4 2.0	1 0.5	13 6.4	2 1.0	8 3.9	0 0.0	2 1.0	7 3.4	0 0.0
	有職主婦	134 100.0	1 0.7	0 0.0	8 6.0	2 1.5	4 3.0	3 2.2	0 0.0	5 3.7	2 1.5
プロ の 子 供 の 有 無	有	249 100.0	3 1.2	0 0.0	19 7.6	4 1.6	7 2.8	3 1.2	2 0.8	9 3.6	1 0.4
	無	89 100.0	2 2.2	1 1.1	2 2.2	0 0.0	5 5.6	0 0.0	0 0.0	3 3.4	1 1.1
プロ の 布 団 の 有 無	布団	227 100.0	3 1.3	0 0.0	16 7.0	4 1.8	8 3.5	3 1.3	1 0.4	6 2.6	2 0.9
	ベッド	110 100.0	2 1.8	1 0.9	5 4.5	0 0.0	4 3.6	0 0.0	1 0.9	6 5.5	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	60 100.0	1 1.7	0 0.0	3 5.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 3.3	2 3.3
	都下	54 100.0	0 0.0	1 1.9	1 1.9	0 0.0	3 5.6	1 1.9	0 0.0	1 1.9	0 0.0
	神奈川県	91 100.0	0 0.0	0 0.0	3 3.3	3 3.3	2 2.2	1 1.1	1 1.1	8 8.8	0 0.0
	千葉県	66 100.0	3 4.5	0 0.0	10 15.2	1 1.5	4 6.1	0 0.0	1 1.5	1 1.5	0 0.0
	埼玉県	66 100.0	1 1.5	0 0.0	4 6.1	0 0.0	3 4.5	1 1.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

		合計	問18 睡眠についてひとこと								
			「寝る子は育つ」は言葉通り	90分睡眠がいい	腹式呼吸がいい	よく食べよく運動することが快眠に	不眠は根本的な問題を解決すること	長時間寝てもスッキリ起きれない	夢をよく見る	睡眠不足はネガティブ思考になる	天气が悪いと寝坊する
全体		338 100.0	1 0.3	2 0.6	1 0.3	26 7.7	2 0.6	7 2.1	2 0.6	2 0.6	1 0.3
プロ の 年 齢	20代	56 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	144 100.0	1 0.7	1 0.7	0 0.0	10 6.9	2 1.4	5 3.5	2 1.4	1 0.7	0 0.0
	40代	66 100.0	0 0.0	0 0.0	1 1.5	12 18.2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.5	0 0.0
	50代	72 100.0	0 0.0	1 1.4	0 0.0	4 5.6	0 0.0	2 2.8	0 0.0	0 0.0	1 1.4
プロ の 職 業	主婦専業	204 100.0	0 0.0	2 1.0	1 0.5	14 6.9	1 0.5	4 2.0	2 1.0	1 0.5	1 0.5
	有職主婦	134 100.0	1 0.7	0 0.0	0 0.0	12 9.0	1 0.7	3 2.2	0 0.0	1 0.7	0 0.0
プロ の 子 供 の 有 無	有	249 100.0	1 0.4	2 0.8	0 0.0	22 8.8	1 0.4	4 1.6	2 0.8	2 0.8	1 0.4
	無	89 100.0	0 0.0	0 0.0	1 1.1	4 4.5	1 1.1	3 3.4	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 布 団 ノ ベ	布団	227 100.0	0 0.0	2 0.9	0 0.0	19 8.4	0 0.0	3 1.3	1 0.4	2 0.9	1 0.4
	ベッド	110 100.0	1 0.9	0 0.0	1 0.9	7 6.4	2 1.8	4 3.6	1 0.9	0 0.0	0 0.0
プロ の 住 所	23区内	60 100.0	0 0.0	1 1.7	0 0.0	5 8.3	1 1.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	54 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	5 9.3	0 0.0	1 1.9	1 1.9	0 0.0	1 1.9
	神奈川県	91 100.0	0 0.0	1 1.1	0 0.0	7 7.7	0 0.0	3 3.3	0 0.0	1 1.1	0 0.0
	千葉県	66 100.0	1 1.5	0 0.0	1 1.5	4 6.1	0 0.0	1 1.5	0 0.0	1 1.5	0 0.0
	埼玉県	66 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	5 7.6	1 1.5	2 3.0	1 1.5	0 0.0	0 0.0
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

		合計	問18 睡眠についてひとこと								
			夜更かしは禁物	疲れのたれる寝方を知りたい	夜型から朝型に変えたら体調がいい	寝るのが苦痛・苦手	規則正しい生活が大切	夜勤がなくなるとうれしい	寝具選びが大事	体に優しい薬がほしい	睡眠をとるのにいい
全体		338 100.0	5 1.5	3 0.9	1 0.3	3 0.9	13 3.8	2 0.6	5 1.5	1 0.3	1 0.3
プロ の 年 齢	20代	56 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	144 100.0	3 2.1	3 2.1	1 0.7	2 1.4	6 4.2	1 0.7	3 2.1	1 0.7	1 0.7
	40代	66 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.5	4 6.1	1 1.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	50代	72 100.0	2 2.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	3 4.2	0 0.0	2 2.8	0 0.0	0 0.0
プロ の 職 業	主婦専業	204 100.0	2 1.0	3 1.5	0 0.0	1 0.5	8 3.9	1 0.5	5 2.5	1 0.5	0 0.0
	有職主婦	134 100.0	3 2.2	0 0.0	1 0.7	2 1.5	5 3.7	1 0.7	0 0.0	0 0.0	1 0.7
プロ の 子 供 の 有 無	有	249 100.0	3 1.2	3 1.2	0 0.0	2 0.8	7 2.8	0 0.0	4 1.6	1 0.4	0 0.0
	無	89 100.0	2 2.2	0 0.0	1 1.1	1 1.1	6 6.7	2 2.2	1 1.1	0 0.0	1 1.1
プロ の 布 団 の 有 無	布団	227 100.0	5 2.2	2 0.9	0 0.0	1 0.4	8 3.5	2 0.9	3 1.3	0 0.0	0 0.0
	ベッド	110 100.0	0 0.0	1 0.9	1 0.9	2 1.8	5 4.5	0 0.0	2 1.8	1 0.9	1 0.9
プロ の 住 所	23区内	60 100.0	1 1.7	0 0.0	0 0.0	1 1.7	3 5.0	2 3.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	54 100.0	2 3.7	1 1.9	0 0.0	0 0.0	2 3.7	0 0.0	1 1.9	0 0.0	0 0.0
	神奈川県	91 100.0	0 0.0	0 0.0	1 1.1	0 0.0	4 4.4	0 0.0	2 2.2	1 1.1	1 1.1
	千葉県	66 100.0	1 1.5	1 1.5	0 0.0	1 1.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	埼玉県	66 100.0	1 1.5	1 1.5	0 0.0	1 1.5	4 6.1	0 0.0	2 3.0	0 0.0	0 0.0
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	問18 睡眠についてひとこと								
			花粉症の時期はきつい	睡眠が少なくても平気な体になりた	年をとってから不眠が心配	頻尿は困る	自分がいびきをかかわからない	昼寝をしたい	仕事のせいで眠れない	就眠ルールを作るといい	更年期障害による不眠が怖い
全体		338 100.0	1 0.3	1 0.3	3 0.9	1 0.3	4 1.2	1 0.3	1 0.3	2 0.6	2 0.6
プロ の 年 齢	20代	56 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30代	144 100.0	1 0.7	1 0.7	1 0.7	1 0.7	2 1.4	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	40代	66 100.0	0 0.0	0 0.0	1 1.5	0 0.0	1 1.5	1 1.5	1 1.5	0 0.0	0 0.0
	50代	72 100.0	0 0.0	0 0.0	1 1.4	0 0.0	1 1.4	0 0.0	0 0.0	2 2.8	2 2.8
プロ の 職 業	主婦専業	204 100.0	1 0.5	1 0.5	1 0.5	1 0.5	2 1.0	0 0.0	1 0.5	1 0.5	0 0.0
	有職主婦	134 100.0	0 0.0	0 0.0	2 1.5	0 0.0	2 1.5	1 0.7	0 0.0	1 0.7	2 1.5
プロ の 子 供 の 有 無	有	249 100.0	1 0.4	1 0.4	2 0.8	0 0.0	3 1.2	1 0.4	1 0.4	2 0.8	2 0.8
	無	89 100.0	0 0.0	0 0.0	1 1.1	1 1.1	1 1.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
プロ の 布 団 の 有 無	布団	227 100.0	1 0.4	1 0.4	2 0.9	1 0.4	4 1.8	1 0.4	1 0.4	1 0.4	1 0.4
	ベッド	110 100.0	0 0.0	0 0.0	1 0.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 0.9	1 0.9
プロ の 住 所	23区内	60 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	都下	54 100.0	0 0.0	0 0.0	1 1.9	0 0.0	2 3.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	神奈川県	91 100.0	0 0.0	1 1.1	1 1.1	0 0.0	0 0.0	1 1.1	1 1.1	1 1.1	1 1.1
	千葉県	66 100.0	1 1.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 3.0	0 0.0	0 0.0	1 1.5	1 1.5
	埼玉県	66 100.0	0 0.0	0 0.0	1 1.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	その他	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

		合計	プロ の 住 所					
			23区内	都下	神奈川県	千葉県	埼玉県	その他
全体		363 100.0	66 18.2	59 16.3	95 26.0	71 19.6	71 19.6	1 0.3
プロ の 年 齢	20代	61 100.0	5 8.2	6 9.8	18 29.5	13 21.3	19 31.2	0 0.0
	30代	155 100.0	34 21.9	27 17.4	37 24.0	27 17.4	29 18.7	1 0.6
	40代	71 100.0	16 22.5	12 16.9	17 24.0	13 18.3	13 18.3	0 0.0
	50代	76 100.0	11 14.5	14 18.4	23 30.2	18 23.7	10 13.2	0 0.0

		合計	プロ の 職 業	
			主婦専業	有職主婦
全体		363 100.0	221 60.9	142 39.1
プロ の 年 齢	20代	61 100.0	39 63.9	22 36.1
	30代	155 100.0	111 71.6	44 28.4
	40代	71 100.0	30 42.3	41 57.7
	50代	76 100.0	41 53.9	35 46.1

調査名[2004睡眠] (2004年6月)

		合計	プロイ 子供の有	
			子供有り	無
全体		363 100.0	265 73.0	98 27.0
プロイ 年齢	20代	61 100.0	32 52.5	29 47.5
	30代	155 100.0	99 63.9	56 36.1
	40代	71 100.0	61 85.9	10 14.1
	50代	76 100.0	73 96.1	3 3.9

		合計	プロイ 布団/ベ	
			布団	ベッド
全体		362 100.0	246 68.0	116 32.0
プロイ 年齢	20代	60 100.0	37 61.7	23 38.3
	30代	155 100.0	106 68.4	49 31.6
	40代	71 100.0	53 74.6	18 25.4
	50代	76 100.0	50 65.8	26 34.2
プロイ 職業	主婦専業	220 100.0	151 68.6	69 31.4
	有職主婦	142 100.0	95 66.9	47 33.1
プロイ 子供の有	有	265 100.0	194 73.2	71 26.8
	無	97 100.0	52 53.6	45 46.4
プロイ 布団/ベ	布団	246 100.0	246 100.0	0 0.0
	ベッド	116 100.0	0 0.0	116 100.0
プロイ 住所	23区内	66 100.0	43 65.2	23 34.8
	都下	59 100.0	42 71.2	17 28.8
	神奈川県	95 100.0	65 68.4	30 31.6
	千葉県	71 100.0	46 64.8	25 35.2
	埼玉県	70 100.0	49 70.0	21 30.0
	その他	1 100.0	1 100.0	0 0.0