



## 「睡眠についてのアンケート」まとめ①

「睡眠負債」が流行語大賞にノミネートされるなど、眠りと健康との関わりに注目が集まる中、全国の女性を対象に睡眠についてのアンケートを実施した。

### 【平日の起床時刻と就寝時刻、平均的な睡眠時間】

平日の起床時刻は6時台、就寝時刻は23時台、平均的な睡眠時間は6時間が最多。

40代・50代は「5時起き」も2割超と比較的早起きで、睡眠時間も「5時間」が2割超と短め。子どもの部活やお弁当作り、働き盛りやそれに伴う仕事へのストレスなど様々な要因が考えられる。

### 【自身の睡眠時間が足りていると感じているか／足りていない人は睡眠時間を確保するために行っていることはあるか／自身の睡眠の質に対する満足度】

日頃、自身の睡眠時間が「少し足りていない」「まったく足りていない」と感じている人は57.1%、睡眠の質に対して「不満」「やや不満」と答えた人は57.3%で、ニアリーイコール。

ざっくり言うと、睡眠不足で睡眠の質に不満がある女性は約6割。にもかかわらず、そのうち約7割が、睡眠時間を確保するために行っていることは「ない」と答えた。

行っていることが「ある」人がしていることでは、「職場の昼休みに15分睡眠」「週末におかずを作りおき」「子どもと昼寝」「家事を分担」「見たいTV番組は録画」など様々な声が寄せられた。

睡眠時間が「少し足りていない」「まったく足りていない」と感じているのは40代、睡眠の質に対して「不満」「やや不満」を持っているのは30代が最も多い。

60代以上は睡眠時間が「十分足りている」「まあ足りている」、睡眠の質に対して「満足」「まあ満足」の割合が高い。仕事や子育てからはすでに解放されている女性が多い年代だからだろう。

### 【睡眠への不満と心当たりのある原因】

睡眠の質に「不満」「やや不満」を持っている女性に具体的に選択肢を挙げて聞いたところ、「眠りが浅い」「夜中に目覚める」「寝つきが悪い」が上位に。

「夜中に目覚める」「朝早く目覚める」は50代以上、「トイレが近い」は60代以上の割合が高く、加齢要因によるところが大きいと思われる。

心当たりのある原因としては、「ストレスや緊張」を挙げる人が47.3%と最も多く、次いで「加齢」32.1%、「手足の冷え」32.0%が続く。

年代別に見ると、やはり50代の47.7%、60代以上の74.1%が「加齢」、50代の31.1%が「更年期」を挙げている。

20代・30代は「子どもに起こされる」の割合が3割前後と高かった。FAでもこの年代は「子どもの夜泣きで熟睡できない」「育児ストレスで睡眠の質が下がった」などの声が目立った。

睡眠の質が「不満」な人は「やや不満」な人に比べ、「ストレスや緊張」「体調不良」「うつなど精神的な不調」が原因だと捉えている人が多い。特に「ストレスや緊張」は2割以上の差が見られた。

### 【睡眠の質への満足感×美容・健康・精神状態への満足度の相関関係】

睡眠の質への満足感と美容・健康・精神状態への満足度の相関関係を見たところ、睡眠の質に「不満」「やや不満」な人は、この3項目への満足度もかなり低い。

不眠は「疲れがとれない」「日中眠い」など日常生活に支障をきたすだけでなく、自己肯定感にも影響を与えるようだ。

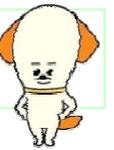
### 【睡眠の質に不満がある人がよく眠れていないことで実感している影響】

睡眠の質に「不満」「やや不満」な人たちが実感している影響では、「疲れがとれない・体がだるい」73.2%、「日中の眠気」54.1%、「頭痛やその他の体の痛み・こり」42.2%が上位に。

20代・30代は「イライラ・怒りっぽくなる」が4割超と高い。「頭痛やその他の体の痛み・こり」を感じているのは30代に最も多く、半数以上。

### 【よく眠れていないことで起こるリスクの中で、特に気になる・防ぎたいと思う影響】

全員に「よく眠れていないことで起こるリスクの中で、特に気になる・防ぎたいと思う影響」を聞いたところ、「疲れがとれない・体がだるい」63.5%、「日中の眠気」45.3%、「注意力や集中力・思考力の低下」38.7%が上位に。年代別に見ると、20代では57.9%が「日中の眠気」(実際に眠気を感じている人は他の年代と同等だが、フルタイム率が高いので就業中のパフォーマンス低下を心配していると考えられる)、60代以上の50.3%が「注意力や集中力の低下」、27.1%が「記憶力減退」を挙げた。ここでもやはり20代・30代は「イライラ・怒りっぽくなる」を挙げる人が多く、4割がそれを「気になる・防ぎたい」と感じている。



## 「睡眠についてのアンケート」まとめ②

### 【「睡眠負債」によるリスクの内容への認知度】

最近「睡眠負債」などの言葉で紹介されている、睡眠が量的に不足したり、質的に低下することで起こるリスクについての認知度は、もともとよく知られていた「免疫力の低下」が66.0%、「うつ病など精神不調」が47.0%。昨今盛んに叫ばれるようになった「将来的なアルツハイマーの発症」は22.1%、「糖尿病や高血圧など生活習慣病の発症」も20.7%とまずまずだ。「乳がんなどがんの発症」は7.0%と、まだまだ発信の余地があると見られる。

### 【「睡眠負債」によるリスクの内容で最も気になる・防ぎたいもの】

最も気になる・防ぎたいものは「免疫力の低下」31.4%と「将来的なアルツハイマーの発症」28.8%が上位に。「将来的なアルツハイマーの発症」を挙げる人は、40代から一気に増えている。30代までは「免疫力の低下」のほか、「うつ病など精神不調」や「乳がんなどがんの発症」などのほうが割合が高い。

### 【寝具類・就寝時の服装・寝室の室内環境へのこだわり】

睡眠のために寝具類にこだわっている人は41.3%、パジャマなど就寝時の服装にこだわっている人は24.8%、寝室の室内環境にこだわっている人は29.4%。寝具類・就寝時の服装・寝室の室内環境のいずれについても、睡眠の質に「満足」な層のほうが、「不満」「やや不満」層よりもこだわりを持っている。

寝具類にこだわる人が特にこだわっているアイテムでは、46.7%が「まくら」を挙げた。

寝室の室内環境にこだわる人がとりいれているアイテムでは、「遮光カーテン」が58.1%、「加湿器」が37.4%、「空気清浄機」が26.5%と上位に。

### 【より良い睡眠のために利用しているアイテム】

より良い睡眠のために利用しているアイテムでは、「湯たんぽ」「マスク」「アロマ」が3種の神器に。話題の睡眠関連アプリの利用者は1.3%にとどまった。アイテム数は睡眠の質に不満な人ほど多く、満足な人はグッズに頼らなくても眠れるためか「特にない」が約6割を占めた。これから利用してみたいアイテムでは「アロマ」「ハーブティー」「漢方・薬酒」がトップ3に。

### 【眠るための準備として寝る前にしていること】

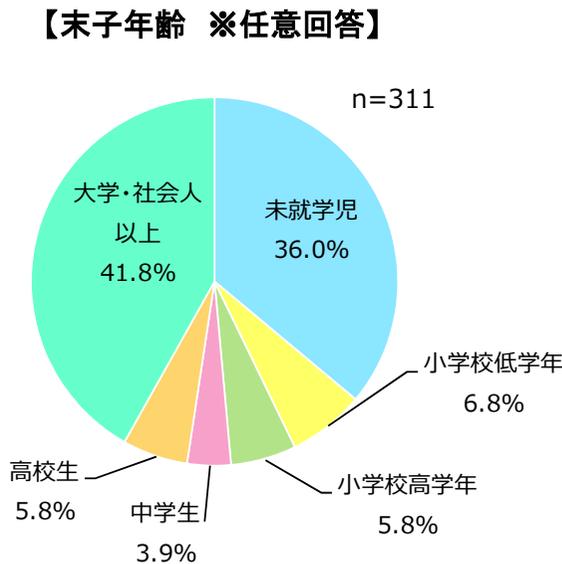
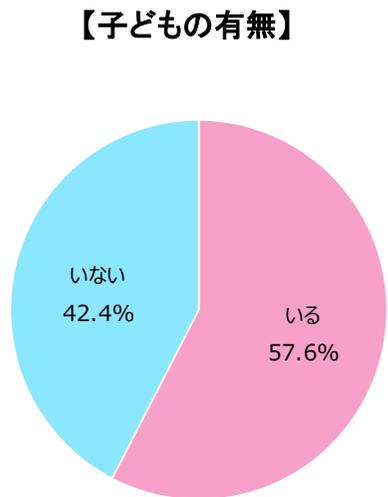
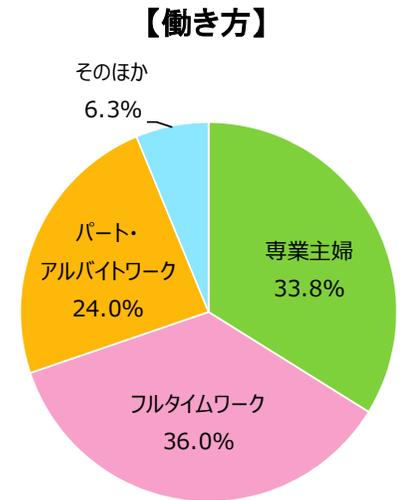
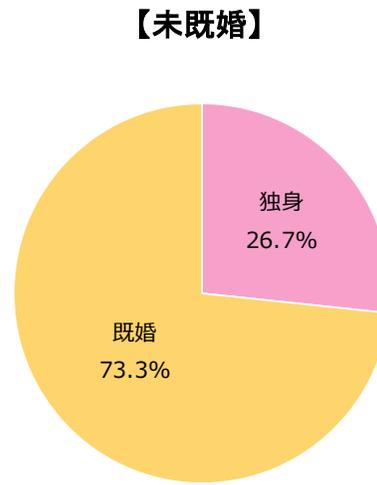
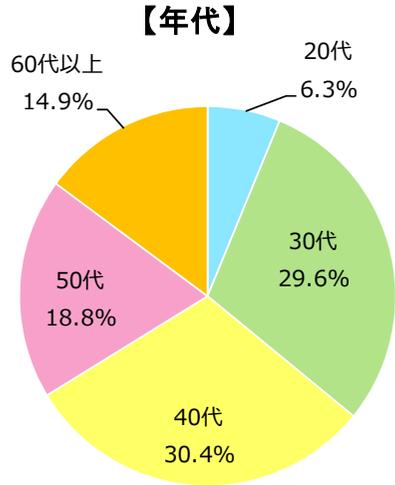
眠るための準備行動では、「入浴」27.4%、「温かいものを飲む」23.3%、「カフェインの摂取を控える」22.0%がトップ3。睡眠の質への満足度別に見ると、「特にない」割合はほぼ同じだが、「満足」層は「入浴」「ストレッチ・マッサージ」など身体に関わる行動が、「不満」「やや不満」層では「温かいものを飲む」「カフェインの摂取を控える」など飲食に関する回答が、互いを上回る。睡眠の質に悩む人は、睡眠環境や眠るための準備を見直す価値があるだろう。

### 【睡眠について気になること、知りたいこと】

FAで睡眠についての疑問を聞いたところ、よく眠るためのハウツーに加え、何時間眠ればいいのか、どんな睡眠ならいいのかという声が集まった。睡眠と健康の関連が強調されれば、質の低い睡眠への不安は大きくなる。「ぐっすり寝た」「スッキリ起きた」満足感とは別の、わかりやすく客観的な眠りの指標を求める声は多い。



# 「睡眠についてのアンケート」回答者プロフィール



**【居住地】**

No.	居住地	n	%
1	北海道	49	4.0
2	青森県	1	0.1
3	岩手県	5	0.4
4	宮城県	33	2.7
5	秋田県	3	0.2
6	山形県	1	0.1
7	福島県	9	0.7
8	茨城県	2	0.2
9	栃木県	5	0.4
10	群馬県	4	0.3
11	埼玉県	68	5.6
12	千葉県	67	5.5
13	東京都	248	20.4
14	神奈川県	116	9.5
15	新潟県	6	0.5
16	富山県	2	0.2
17	石川県	11	0.9
18	福井県	1	0.1
19	山梨県	3	0.2
20	長野県	3	0.2
21	岐阜県	13	1.1
22	静岡県	14	1.2
23	愛知県	69	5.7
24	三重県	7	0.6
25	滋賀県	6	0.5
26	京都府	37	3.0
27	大阪府	174	14.3
28	兵庫県	129	10.6
29	奈良県	9	0.7
30	和歌山県	5	0.4
31	鳥取県	0	0.0
32	島根県	0	0.0
33	岡山県	8	0.7
34	広島県	16	1.3
35	山口県	1	0.1
36	徳島県	3	0.2
37	香川県	8	0.7
38	愛媛県	6	0.5
39	高知県	1	0.1
40	福岡県	41	3.4
41	佐賀県	5	0.4
42	長崎県	1	0.1
43	熊本県	7	0.6
44	大分県	2	0.2
45	宮崎県	1	0.1
46	鹿児島県	15	1.2
47	沖縄県	0	0.0
	不明	0	
	全体	1215	100.0



### 【設問一覧】

◆睡眠時間についてお聞きします。

- Q1. あなたの平日の起床時刻と就寝時刻、平均的な睡眠時間について教えてください
- Q2. あなたは日頃、自身の睡眠時間が足りていると感じていますか？
- Q3. あなたの睡眠時間は、5年前と比べて長くなりましたか、短くなりましたか？
- Q3-2. 5年前と比べて自身の睡眠時間が長くなったor短くなったと答えた方は、その理由を教えてください
- Q4. <自身の睡眠時間が少し足りないorまったく足りない>と答えた方へ> 自身の睡眠時間をもっと確保するために、行っていることはありますか？
- Q4-2. 自身の睡眠時間をもっと確保するために行っていることがあると答えた方は、具体的にどんなことを行っているのかお書きください

◆ここからは、睡眠の質についてお聞きします。

- Q5. あなたは日頃、夜にぐっすり眠って朝すっきり起きられていますか？自身の睡眠の質に対して、満足していますか？
- Q5-2. 睡眠の質にやや不満があるor不満があると答えた方は、具体的にどんな不満がありますか？あてはまるものをいくつか
- Q5-3. 上記で選択した「あなたが感じている睡眠への不満」の原因で、心当たりがあるものは？あてはまるものをいくつか
- Q6. あなたの睡眠の質は、5年前と比べて高くなりましたか、低くなりましたか？
- Q6-2. 5年前と比べて睡眠の質が高くなったor低くなったと答えた方は、その理由を教えてください

◆ここからは、睡眠時間の不足や睡眠の質の低下による影響についてお聞きします。

- Q7. <睡眠の質に不満があると答えた方へ>よく眠れていないことで、あなたがすでに実感している影響はありますか？あてはまるものをいくつか
- Q8. よく眠れていないことで起こるリスクの中で、あなたが特に気になる・防ぎたいと思うものを3つ選んでください。
- Q9. 最近、「睡眠負債」などの言葉で、睡眠が量的に不足したり、質的に低下することで起こるリスクが紹介されています。下記のうちあなたが知っていたものをすべて選んでください
- Q10. 「睡眠負債」によるリスクの中で、あなたが最も気になる・防ぎたいと思うものを1つ選んでください

◆ここからは、睡眠の質を上げる対策についてお聞きします。

- Q11. あなたは、睡眠のために、寝具類(ふとん、まくら、マットレス、毛布など)にこだわっていますか？
- Q11-2. 寝具類にこだわっていると答えた方、特にどのアイテムにこだわりがありますか？最もこだわりがあるアイテムを1つ選び、どのような点にこだわって、どんな商品を使っているのか教えてください。その商品の購入価格も教えてください。
- Q12. あなたは、睡眠のために、パジャマなど就寝時の服装にこだわっていますか？
- Q12-2. 就寝時の服装にこだわっていると答えた方、どのような点にこだわって、どんな服装で寝ていますか？具体的に教えてください
- Q13. あなたは、睡眠のために、寝室の室内環境にこだわっていますか？
- Q13-2. 寝室の室内環境にこだわっていると答えた方、どのような点にこだわって、どんなものをとりいれていますか？
- Q14. 眠るための準備について、あなたが利用しているものは？あてはまるものをいくつか
- Q15. 眠るための準備について、利用したことはないが興味がある、これから利用してみたいものは？あてはまるものをいくつか
- Q16. 眠るための準備について、あなたが寝る前にしていることは？あてはまるものをいくつか
- Q17. 睡眠の質を上げるための対策で、特にあなたがこだわっていることがあれば教えてください

◆最後に、美容状態・健康状態・精神状態の満足度についてお聞きします。

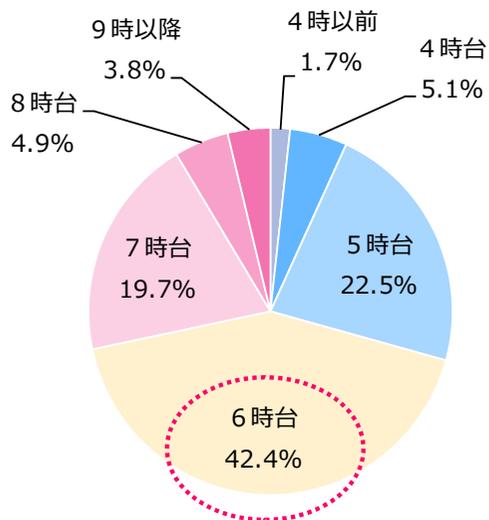
- Q18. ご自身の美容状態に対する現在の満足度は？
- Q19. ご自身の健康状態に対する現在の満足度は？
- Q20. ご自身の精神状態に対する現在の満足度は？
- Q21. 睡眠について気になること、知りたいことがあれば、自由にお書きください



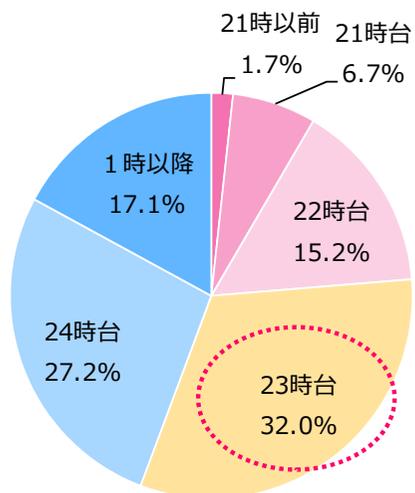
◆睡眠時間についてお聞きします。

Q1. あなたの平日の起床時刻と就寝時刻、平均的な睡眠時間について教えてください

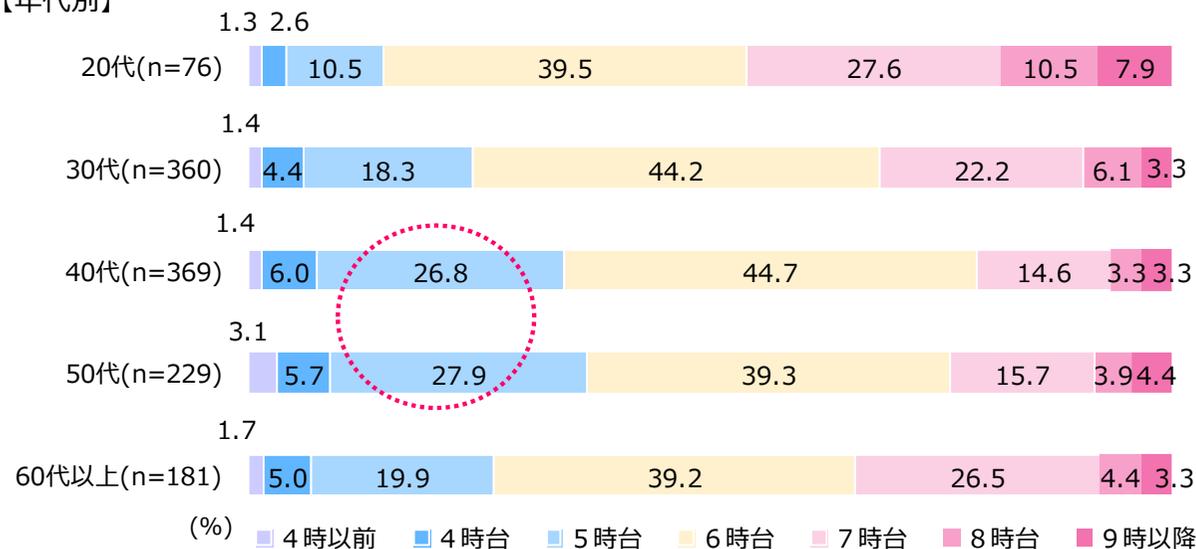
### 【全体】 <平日の起床時刻>



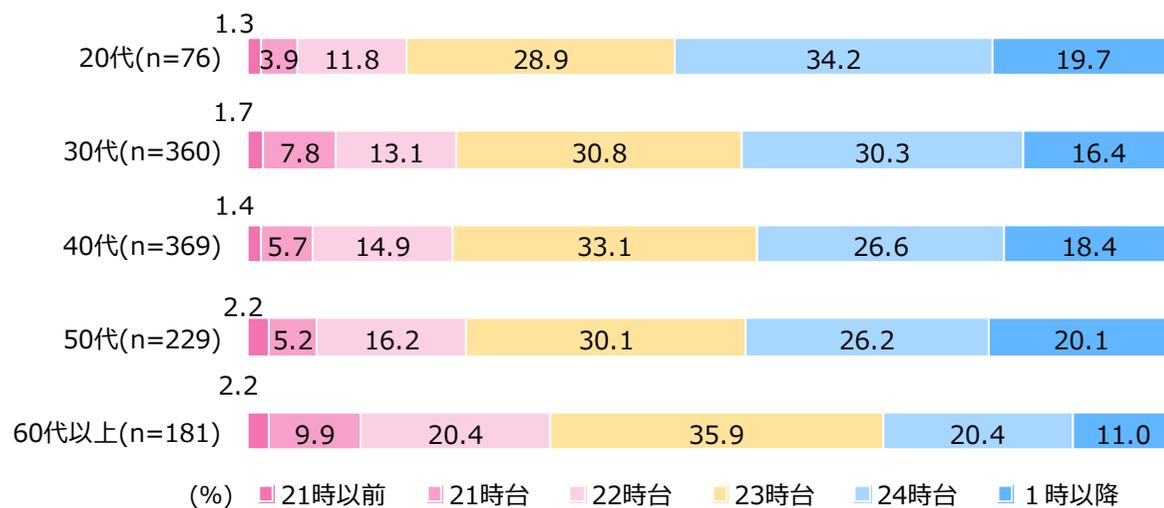
### 【全体】 <平日の就寝時刻>



### 【年代別】



### 【年代別】

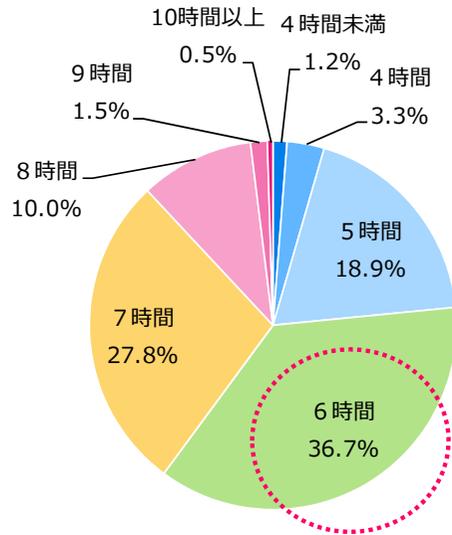




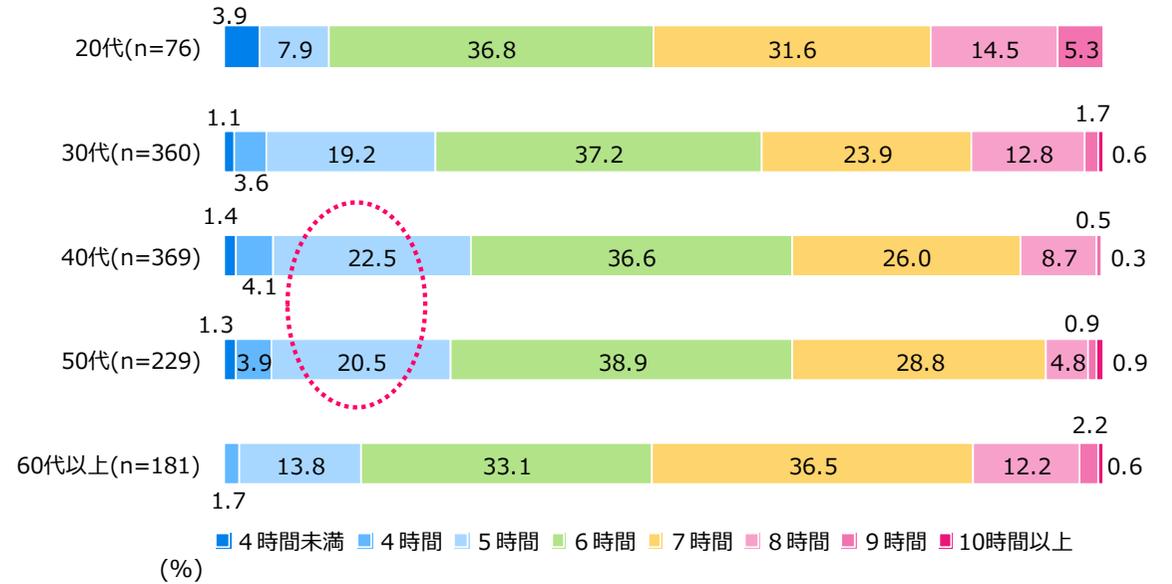
◆睡眠時間についてお聞きします。

Q1. あなたの平日の起床時刻と就寝時刻、平均的な睡眠時間について教えてください

【全体】 <平日の平均的な睡眠時間>



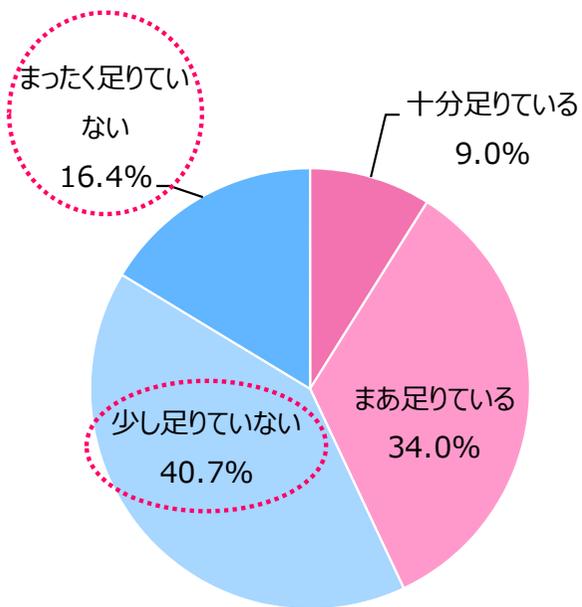
【年代別】





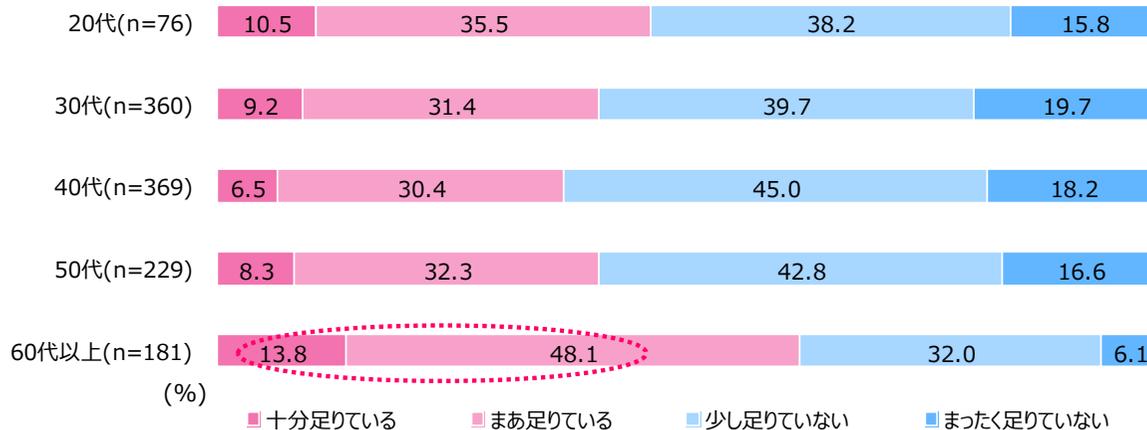
Q2. あなたは日頃、自身の睡眠時間が足りていると感じていますか？

【全体】



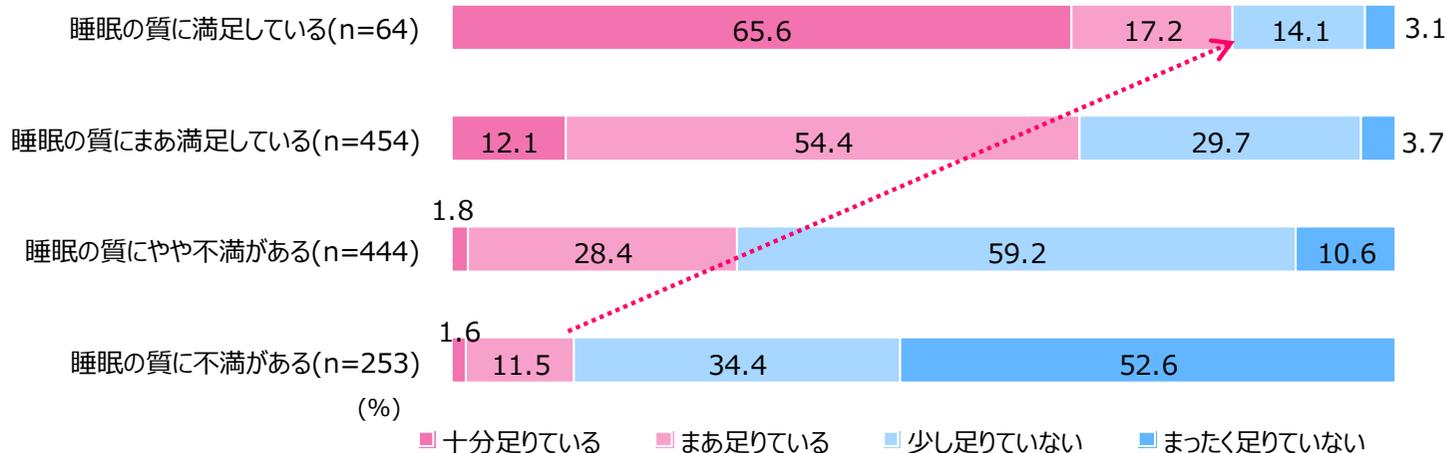
57.1%が  
睡眠時間「少し足りていない」  
「まったく足りていない」

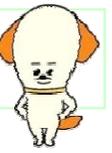
【年代別】



「睡眠時間が足りている」と「睡眠の質に満足している」はニアリーイコール

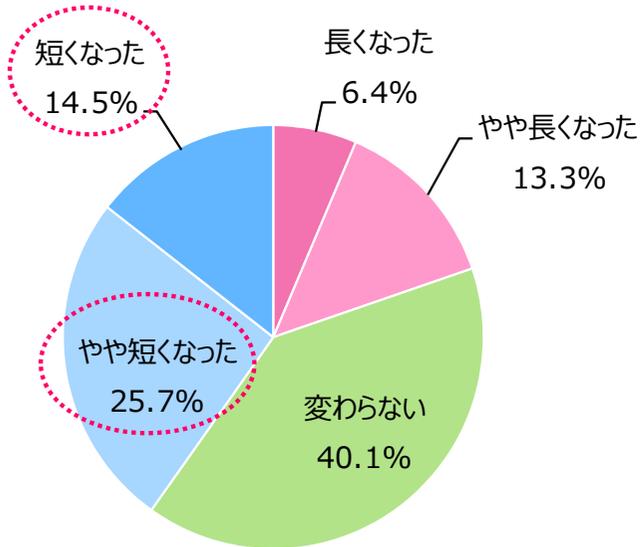
【睡眠の質別】



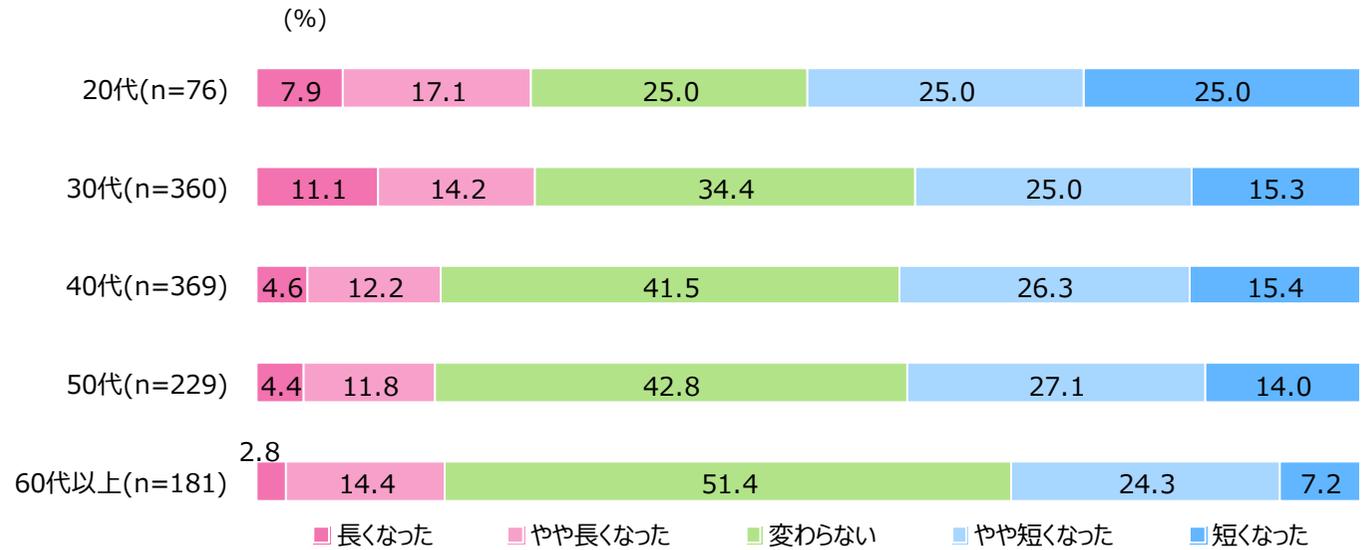


Q3. あなたの睡眠時間は、5年前と比べて長くなりましたか、短くなりましたか？

【全体】



【年代別】





### Q3-2. 5年前と比べて自身の睡眠時間が長くなったor短くなったと答えた方は、その理由を教えてください

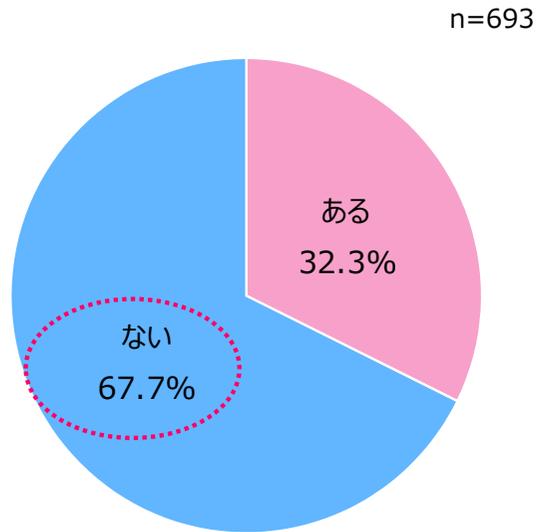
年齢	都道府県	未婚	お子様の有無	働き方	Q3. あなたの睡眠時間は、5年前と比べてどうなりましたか？	Q3-2. 5年前と比べて自身の睡眠時間が長くなったor短くなったと答えた方は、その理由
27	東京都	独身	いない	パート・アルバイト	2. やや長くなった	仕事が変わり、通勤時間が短くなったから
28	愛知県	既婚	いる	フルタイム	2. やや長くなった	引っ越したことで、職場に通う距離が近くなったので、起きる時間が遅くなった。
31	兵庫県	既婚	いない	専業主婦	2. やや長くなった	3月で仕事を辞めて専業主婦になったので、飲みに行くことも減り、夜更かしはしなくなった。
31	広島県	既婚	いる	フルタイム	2. やや長くなった	子どもができて子どもの時間に合わせて就寝起床をしているので長くなりました。
32	東京都	既婚	いない	パート・アルバイト	1. 長くなった	独身時代は生活が不規則だったので寝るのが0時過ぎがほとんどだったのですが結婚してから相手のペースと一緒に寝る時間が早くなった
33	宮城県	既婚	いる	パート・アルバイト	1. 長くなった	子どもが生まれて、仕事復帰もして毎日つかれているので、寝かせ付けてるつもりが朝まで一緒に寝てしまう。
34	愛知県	既婚	いる	フルタイム	2. やや長くなった	睡眠時間がたりないと、太りやすい。昼間に眠くなるのがわかってきたので
35	宮城県	既婚	いる	フルタイム	1. 長くなった	子どもの成長で、夜間の授乳や夜泣きがなくなったから
36	愛知県	独身	いない	フルタイム	2. やや長くなった	以前は仕事が忙しく、常に短時間睡眠で寝不足状態だったが、職場が変わって睡眠時間を確保できるようになった。
38	神奈川県	既婚	いる	フルタイム	1. 長くなった	どんな高価な美容液やドリンクよりも睡眠は疲労回復に良いので。疲れが無いと肌も髪も心も潤うのをダイレクトに感じています。携帯電話をガラケーにわざととしています。睡眠時間を削る事なく日々ハツラツです
40	兵庫県	既婚	いる	パート・アルバイト	1. 長くなった	フルタイム正社員の仕事からパートに変わり、時間の余裕ができたから。
40	京都府	既婚	いる	専業主婦	2. やや長くなった	5年前は子供がおらず夜更かしもたびたびしていましたが、子供が生まれこっちは疲れているので逆に規則正しい生活になりました。
41	北海道	既婚	いない	フルタイム	2. やや長くなった	結婚した。主人が23時台には寝るので、規則正しくなりました。一人の頃は深夜番組が大好きで夜更かししていました
43	大阪府	既婚	いる	専業主婦	2. やや長くなった	子供が小さい時は色々夜更かしして家事を済ませてましたが、小学校に行くに規則正しい生活をしないとイケないので、早寝早起き。
45	東京都	独身	いない	フルタイム	1. 長くなった	体が疲れやすくなってきているため、夜遊びをあまりしなくなり、明日の仕事に差し支えないよう、計らっている為(年だなあ。)
45	兵庫県	既婚	いる	専業主婦	2. やや長くなった	今は夫が単身赴任で不在、早朝の弁当作りがなくなったし、深夜帰宅後の世話もないので
46	東京都	既婚	いる	専業主婦	1. 長くなった	子供のお弁当作りや、夫の早朝出勤(朝会議)などで、早起きしていた。今はどちらもなくなった。
51	大阪府	既婚	いる	専業主婦	1. 長くなった	子供が実家を出ていったので手がかからなくなった。
54	大阪府	独身	いない	その他	2. やや長くなった	10年間父の在宅介護をしました。昨年1月に亡くなりました。介護がなくなったので
62	鹿児島県	既婚	いない	専業主婦	2. やや長くなった	主人が定年退職した為朝早く起きなくて良いから。
63	大阪府	既婚	いる	専業主婦	1. 長くなった	3年前に定年退職したから、専業主婦になったから長くなった。
65	大阪府	既婚	いる	専業主婦	2. やや長くなった	孫の世話の時間が減ったので。
23	千葉県	独身	いない	フルタイム	4. やや短くなった	昼間できなかったスマートフォンアプリゲームを夜やってから寝るようになりました。習慣になってしまったので中々すぐ寝ることが出来ません。
27	東京都	独身	いない	フルタイム	5. 短くなった	学生時代は時間的な拘束がなかったため好きなだけ寝られたが、社会人になって起床時間が早くなってしまったから。
32	京都府	独身	いない	フルタイム	4. やや短くなった	自分のやりたいこと、好きな事が増えた。SNSなどの閲覧時間が増えた。
33	東京都	独身	いない	フルタイム	4. やや短くなった	朝ごはんをしっかり、ゆっくり食べたいから
36	大阪府	独身	いない	フルタイム	4. やや短くなった	スマホやネットをする時間が増えたから
36	東京都	既婚	いる	パート・アルバイト	5. 短くなった	朝起きる時間が早くなった。朝に夕食も準備もするのでその分早く起きるようになりました。
41	東京都	独身	いない	フルタイム	5. 短くなった	好きなことをするために夜更かしするようになった
43	大阪府	既婚	いる	パート・アルバイト	4. やや短くなった	生活リズム自体が色々変わってしまったため。
45	京都府	独身	いない	フルタイム	4. やや短くなった	ペットを飼い始めたため、遊んだ後に家のことをすると、どうしても就寝時間が遅くなります。
46	東京都	既婚	いない	フルタイム	4. やや短くなった	集合住宅での他の部屋からの騒音
47	神奈川県	独身	いない	パート・アルバイト	5. 短くなった	ストレスがかかることが多く、睡眠が浅くなっていること
49	兵庫県	既婚	いる	フルタイム	4. やや短くなった	スポーツジムに通い始め、家事をする時間がなくなった。
50	群馬県	独身	いない	その他	4. やや短くなった	どうでもいいテレビを見てしまう
51	北海道	独身	いない	パート・アルバイト	4. やや短くなった	早く眠れば良いとは思いますが気づけば、11:30過ぎに…寝る前にネットをするようになったことが、睡眠が短くなった原因だと思う。
51	福岡県	独身	いない	フルタイム	4. やや短くなった	朝の渋滞で通勤時間がながくなるようになった
52	兵庫県	既婚	いる	専業主婦	4. やや短くなった	家族のライフスタイルが夜型になったため。
52	東京都	独身	いない	フルタイム	5. 短くなった	ストレスが多くなりあまり眠れない
53	東京都	既婚	いる	専業主婦	4. やや短くなった	韓流ドラマにはまったから
56	石川県	既婚	いる	フルタイム	4. やや短くなった	家族の生活時間が不規則で合わせなくてはいけない
53	岡山県	既婚	いる	専業主婦	4. やや短くなった	5年前は働いており疲れて早めに布団に入って休んでいたから
64	宮城県	既婚	いる	専業主婦	4. やや短くなった	TVやネットに夢中になって就寝時間が遅くなった
65	神奈川県	既婚	いる	パート・アルバイト	4. やや短くなった	なんとなく、朝早く目覚めるようになった
68	大阪府	既婚	いる	専業主婦	4. やや短くなった	短時間でも、熟睡できるようになったからかな。



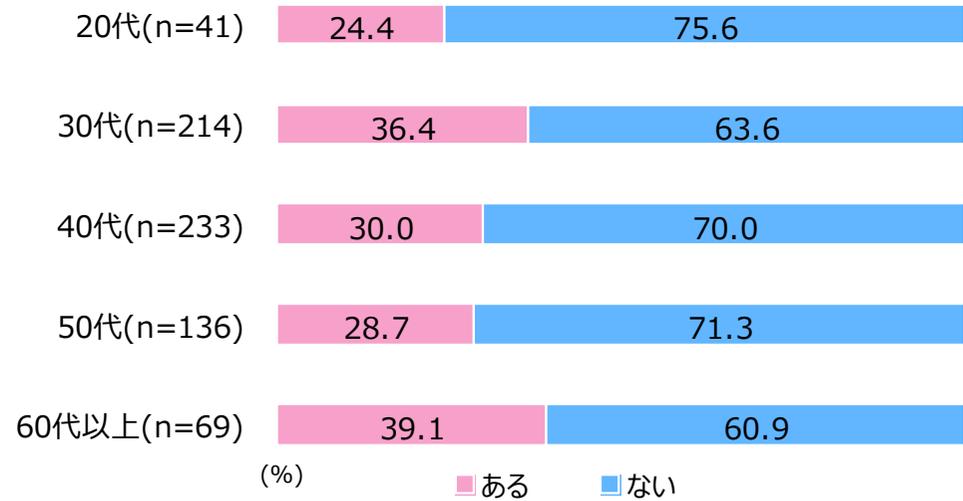
Q4. <自身の睡眠時間が少し足りていないorまったく足りていないと答えた方へ>自身の睡眠時間をもっと確保するために、行っていることはありますか？

【全体】

【年代別】



67.7%が  
睡眠時間を確保する努力を  
「していない」





Q4-2. 自身の睡眠時間をもっと確保するために行っていることがあると答えた方は、具体的にどんなことを行っているのかお書きください

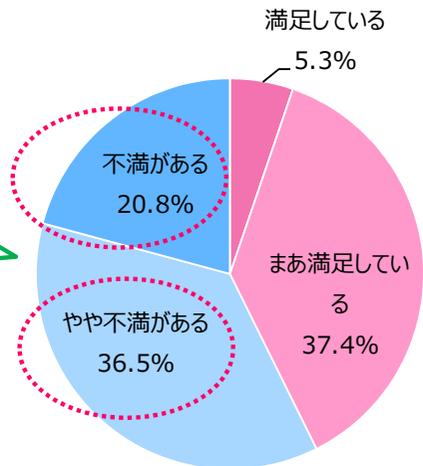
年齢	都道府県	未婚	お子様の有無	働き方	Q4-2. 自身の睡眠時間をもっと確保するために行っていることがあると答えた方、具体的に
28	東京都	独身	いない	フルタイム	会社に行く時間を30分遅くした。
30	兵庫県	既婚	いる	専業主婦	子どもが昼寝をする時は一緒に昼寝したり、主人が休みの日は、主人に預けて昼寝をさせてもらいます。
30	愛知県	独身	いない	フルタイム	週末に作りおきのおかずを作る
30	東京都	既婚	いる	専業主婦	日中細切れでもいいので寝れるときに寝る
31	東京都	独身	いない	フルタイム	お昼休憩の時に15分時間をつくり、仮眠するようにしている。
31	東京都	既婚	いない	パート・アルバイト	隙間時間を見つけて昼寝するようにしている。休日はたっぷり寝られるように、午前中の予定はいれない。
31	茨城県	既婚	いる	専業主婦	子どもと昼寝をする。20分でも昼寝出来ると夕方の疲れ度合い楽。
32	埼玉県	独身	いない	フルタイム	・夕食作りを時短化した。(鍋物に切り替えることで洗い物を減らした)・無線ルータを導入し、スマホの通信速度制限を解消させた。また、パソコンに向かう時間も併せて減らせた。
32	東京都	独身	いない	フルタイム	週に1回は仕事が残っていても早く帰って早く眠り、翌日早出出勤をして前日に終わらなかった仕事をする。各駅で出勤すれば座れることもあるので、電車でも睡眠時間がとれる。
32	神奈川県	既婚	いる	専業主婦	無理に家事を済ませずに、疲れた時は潔く諦めて寝る!
32	広島県	既婚	いる	パート・アルバイト	夜どうしてもやりたいことがあったりして寝るのが遅くなってしまうので、夜寝る時間にタイマーをかけて布団に入るようにしています。
33	福岡県	既婚	いる	フルタイム	夕食の準備に対する時短やテレビの視聴時間の削減などを実施しています。
33	東京都	既婚	いる	フルタイム	夕食を作らずにスーパーで購入して済ませます。
34	神奈川県	既婚	いない	フルタイム	寝る前にはスマホをいじらない。スマホを見てしまうと知らぬ間に時間が過ぎていくので。休日にできることは休日に回して早く寝るようにしています。
35	神奈川県	既婚	いる	フルタイム	育休中なので、昼間時間が取れる時は子どもと一緒に昼寝をしています。
37	大阪府	既婚	いる	専業主婦	家事を出来るだけ早く済ませて、睡眠時間を確保している。
37	神奈川県	独身	いない	フルタイム	早く寝ようと心がけている、睡眠前のスマホをやめるようにしている
38	長崎県	既婚	いる	フルタイム	家事を分担することで、時間が早くなり寝る時間が確保できました。
39	兵庫県	既婚	いない	専業主婦	効率よく眠りにつけるように、夜は照明を暗くする。体を温めて、ストレッチや頭皮マッサージをして体のコリをとる
39	神奈川県	既婚	いる	専業主婦	夜の片づけや用事などが終われば、夜更かしせずに早めに寝るように心がけています。
43	埼玉県	既婚	いる	パート・アルバイト	できるだけ少し昼寝する。眠くなくても目をつぶる時間を作る
43	兵庫県	既婚	いる	パート・アルバイト	職場のお昼休みに15分睡眠を実施中
43	大阪府	独身	いない	フルタイム	早めにふとんにはいって明かりをやわらかいものに変えてずっと寝付けるようにしている
44	東京都	既婚	いる	フルタイム	ワイシャツは週末にまとめてアイロンかけるとか、お米は無洗米にして洗う時間を短縮するなど
44	千葉県	独身	いない	パート・アルバイト	昼休みや電車の中では寝るようにしている。
44	東京都	既婚	いない	専業主婦	昼空き時間がきたら、コーヒー飲んでから少しでも寝る
45	愛知県	既婚	いる	専業主婦	30分以内の昼寝をしています。
45	東京都	独身	いない	フルタイム	家事を時短出来るように、便利家電を活用しています。
47	大阪府	既婚	いない	フルタイム	寝付きが悪く、早朝に目が覚めるので足りない!なので、寝る前に軽いストレッチをしたり、足を温めたりして良い睡眠が取れるようにしている。
48	愛知県	既婚	いる	フルタイム	テレビをつけず、夕食後、すぐに入浴してそのまま床に就く。仕事終了後は一目散で帰宅する。
51	大阪府	既婚	いる	専業主婦	セロトニンを増やすといわれる食品を摂る。
53	兵庫県	既婚	いない	パート・アルバイト	パートを辞めた。お風呂からあがってからPCを触るのをやめた。
54	東京都	独身	いる	フルタイム	移動中や待ち時間など、少しの時間が出来た時に睡眠をとるようにしています。
58	東京都	既婚	いない	パート・アルバイト	見たいTV番組は録画する
62	東京都	既婚	いる	専業主婦	10分でもいいから昼寝する
63	愛知県	既婚	いる	専業主婦	週に何度かのウォーキング
65	大阪府	既婚	いない	専業主婦	テレビを見るのは通常9時までで、その後食器を洗い、米を洗って炊飯器をセットし、入浴を済まして就寝するようにしている。
69	茨城県	既婚	いる	専業主婦	今だと寒いので 布団を温めておく。どうしても 眠れない日が続いたときは 薬を飲む
69	埼玉県	独身	いる	フルタイム	夜中トイレに起きないように、水分は21:00以降はできるだけ取らない。23:00までに床に就く



◆ここからは、睡眠の質についてお聞きます。

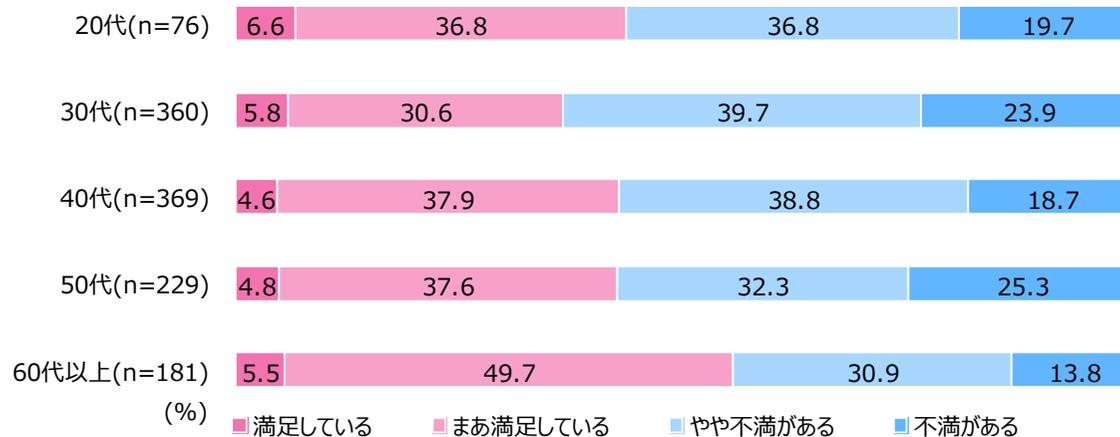
Q5. あなたは日頃、夜にぐっすり眠って朝すっきり起きられていますか？自身の睡眠の質に対して、満足していますか？

【全体】



57.3%が睡眠の質に対して「不満」「やや不満」

【年代別】

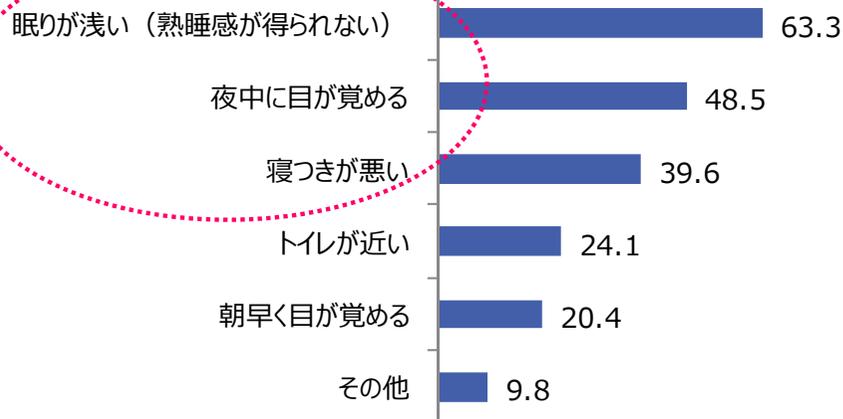


「夜中に目が覚める」「朝早く目が覚める」は50代以上、「トイレが近い」は60代以上の割合が高い  
→加齢要因によるところが大きい

Q5-2. 睡眠の質にやや不満があるor不満があると答えた方は、具体的にどんな不満がありますか？あてはまるものをいくつかも

【全体】

(%) n=697

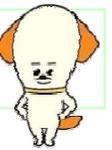


【年代別】

(%)

	寝つきが悪い	夜中に目が覚める	朝早く目が覚める	トイレが近い	眠りが浅い(熟睡感が得られない)
20代(n=43)	27.9	37.2	7.0	20.9	69.8
30代(n=229)	41.9	44.1	14.4	21.0	65.5
40代(n=212)	41.5	46.2	20.8	23.6	63.7
50代(n=132)	37.9	54.5	31.1	26.5	58.3
60代以上(n=81)	37.0	63.0	25.9	32.1	60.5

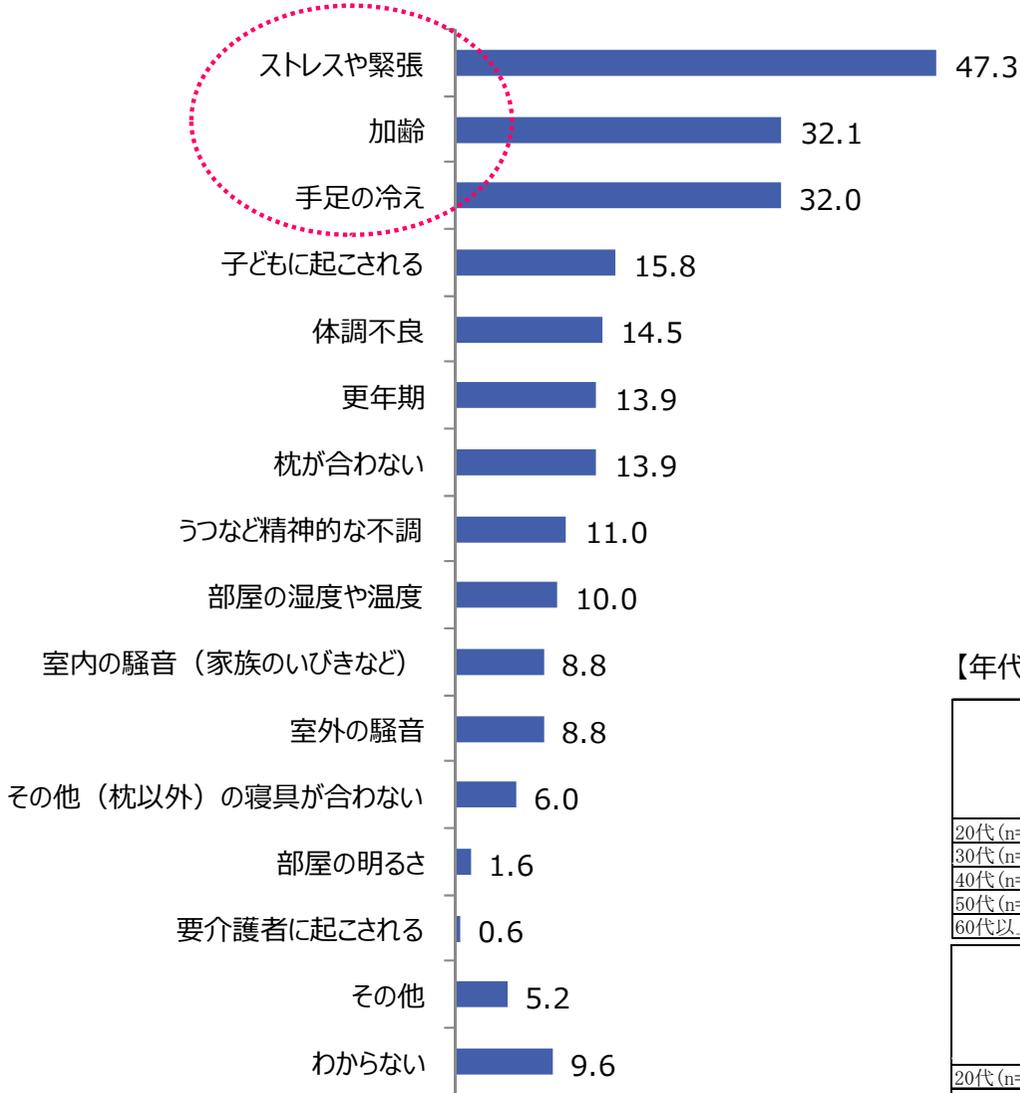
※全体と比べて割合が高いところにピンク、低いところにブルーで色付け



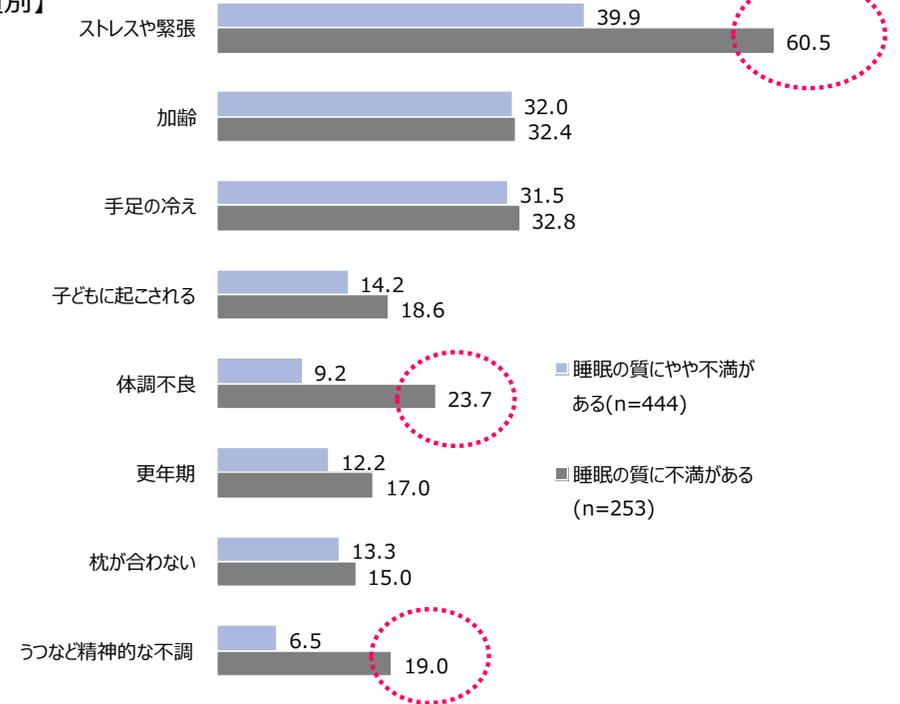
Q5-3. <睡眠の質にやや不満があるor不満があると答えた方>Q5-2で選択した「あなたが感じている睡眠への不満」の原因で、心当たりがあるものは？あてはまるものをいくつかでも

【全体】

(%) n=697



【睡眠の質別】



【年代別】

	加齢	更年期	うつなど精神的な不調	ストレスや緊張	手足の冷え	体調不良	枕が合わない	その他 (枕以外) の寝具が合わない	子どもに起こされる
20代 (n=43)	2.3	0.0	14.0	41.9	27.9	14.0	9.3	7.0	27.9
30代 (n=229)	17.5	2.6	11.8	51.1	33.2	13.5	21.0	7.0	31.4
40代 (n=212)	28.3	18.9	9.0	48.6	37.3	13.7	12.3	7.1	10.8
50代 (n=132)	47.7	31.1	12.9	50.0	31.8	15.9	11.4	5.3	2.3
60代以上 (n=81)	74.1	12.3	9.9	32.1	17.3	17.3	4.9	1.2	0.0

	要介護者に起こされる	室内の騒音 (家族のいびきなど)	室外の騒音	部屋の湿度や温度	部屋の明るさ	その他	わからない
20代 (n=43)	0.0	7.0	2.3	14.0	2.3	9.3	9.3
30代 (n=229)	0.0	9.2	10.0	9.6	2.2	6.1	8.3
40代 (n=212)	0.9	10.4	9.4	9.4	0.9	5.2	11.3
50代 (n=132)	1.5	7.6	8.3	10.6	0.8	4.5	9.8
60代以上 (n=81)	0.0	6.2	7.4	9.9	2.5	1.2	8.6

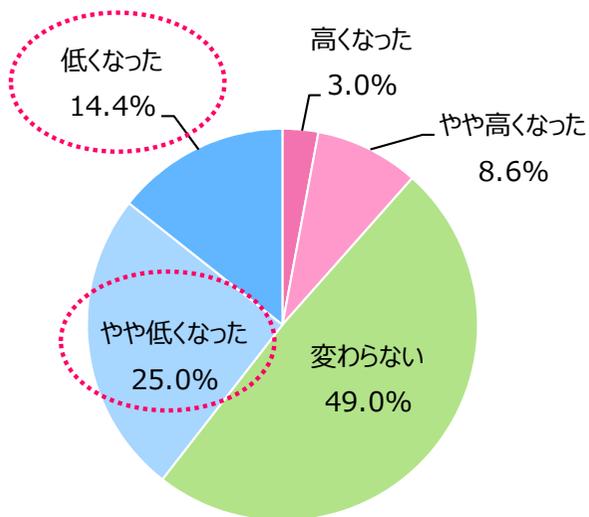
(%)

※全体と比べて割合が高いところにピンク、低いところにブルーで色付け

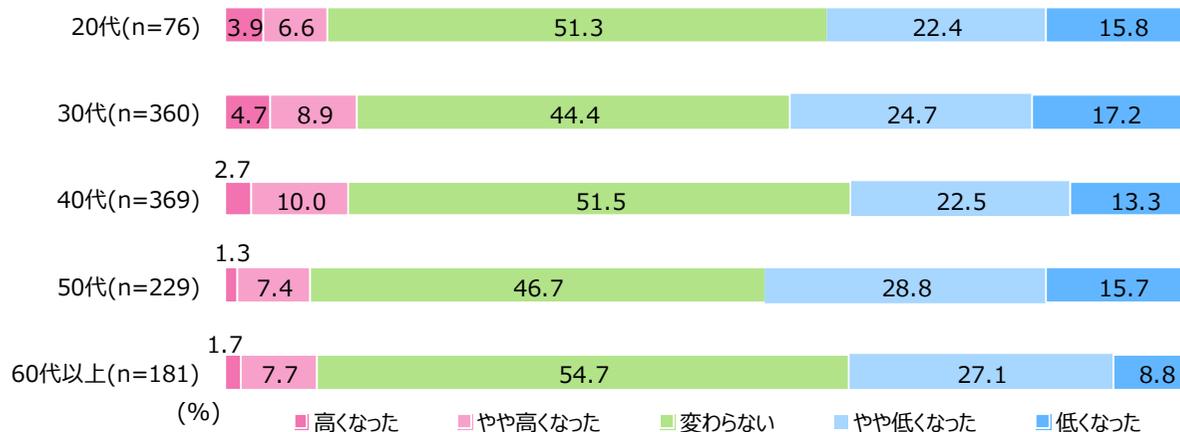


Q6. あなたの睡眠の質は、5年前と比べて高くなりましたか、低くなりましたか？

【全体】

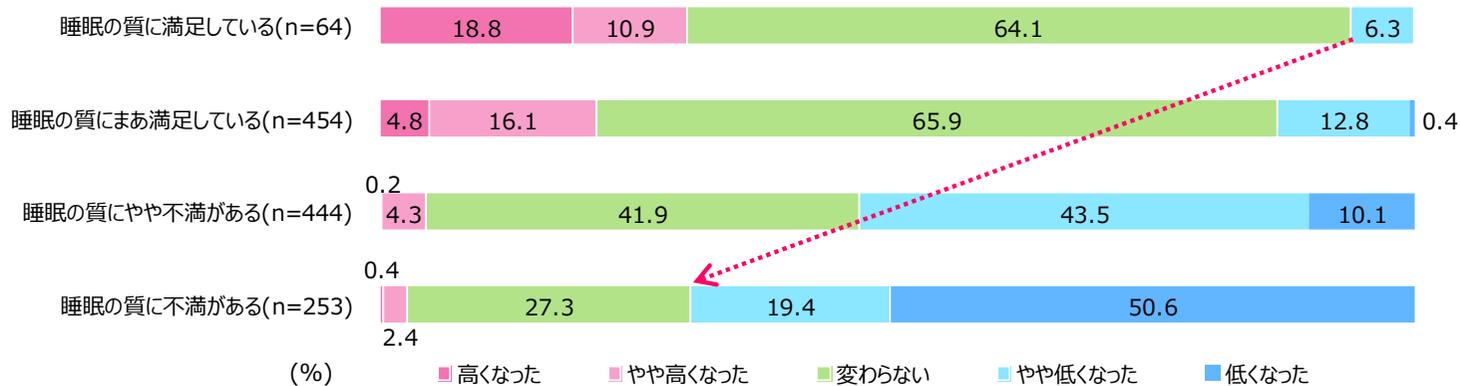


【年代別】



「睡眠の質に不満」な人ほど、5年前と比べて睡眠の質が低くなったと回答

【睡眠の質別】





Q6-2. 5年前と比べて睡眠の質が高くなったと答えた方は、その理由を教えてください

年齢	都道府県	未婚	お子様の有無	働き方	Q6. あなたの睡眠の質は、5年前と比べて高くなりましたか、低くなりましたか？	Q6-2. 5年前と比べて睡眠の質が高くなったと答えた方は、その理由
27	東京都	既婚	いない	パート・アルバイト	1.高くなった	ベッドを新しく購入したため。
27	東京都	独身	いない	パート・アルバイト	2.やや高くなった	途中で起きることが多かったが、枕を変えてからぐっすり眠れるようになったから
30	兵庫県	既婚	いる	専業主婦	2.やや高くなった	外でお酒を飲む習慣がなくなったので、ぐっすり眠れるようになった。毎日公園で一緒に走り回るので、私もバタンとねれるようになったので。
30	大阪府	既婚	いない	フルタイム	2.やや高くなった	空気清浄機を導入。マットレスと枕を変えた。
31	東京都	既婚	いる	専業主婦	1.高くなった	布団をバージョンアップしたから
32	東京都	既婚	いない	専業主婦	2.やや高くなった	不規則な仕事を辞めたことと、枕と布団を変えた
33	熊本県	独身	いない	フルタイム	2.やや高くなった	職場で昼寝も30分位取れるので質は高くなった気がする
34	東京都	既婚	いない	専業主婦	2.やや高くなった	仕事のストレスがなくなったので、早朝覚醒もなくなったし、仕事の夢を見なくなったから。
36	北海道	既婚	いない	フルタイム	2.やや高くなった	マットレスや羽毛布団を変更した為。
37	大阪府	既婚	いる	専業主婦	1.高くなった	子供の夜泣きもなくなり、ゆっくり寝れるようになった。
38	神奈川県	既婚	いる	フルタイム	1.高くなった	5年前は3時間おきに授乳をしていたのでいつも眠くて抜け毛も多く睡眠不足でした。今は仕事休みにスポーツジムでエクササイズダンス教室に参加して腹筋復活して朝までトイレに起きる事なく熟睡しています。
40	大阪府	既婚	いない	フルタイム	1.高くなった	更年期症状で不眠だったけどホルモン療法でホルモン剤を飲む様になってぐっすり寝れる様になった
41	東京都	独身	いない	そのほか	2.やや高くなった	ふとんや枕、ホットアイマスクなど、快眠グッズを投入！
41	京都府	既婚	いる	そのほか	2.やや高くなった	子供が小さかった頃は寝相をなおしたり、布団をかけたたりして夜中たびたび目が覚めていたため。
43	福岡県	既婚	いる	専業主婦	2.やや高くなった	引っ越しして落ち着いて眠れる環境になった
44	兵庫県	既婚	いる	パート・アルバイト	2.やや高くなった	一人部屋で寝るようになったから
45	東京都	既婚	いる	パート・アルバイト	2.やや高くなった	自分の時間がつくれるようになったこともあり、スポーツクラブで運動をしてくるので、深い眠りにつく事ができていると思う。
45	愛知県	既婚	いる	専業主婦	1.高くなった	体を温めて寝る。入浴ゆくり。食品は外食をやめて中食もやめて、手作りでたんぱく質を多くとるのでよく寝れる
47	東京都	既婚	いる	パート・アルバイト	1.高くなった	今はカーブスにほぼ毎日通って筋トレし、プロテインを飲んでいるから。
48	兵庫県	既婚	いる	パート・アルバイト	2.やや高くなった	夏はエアコンのタイマーをやめてかけっぱなしに。冬のシーツを保温機能のあるものにしたり、寝る前に布団乾燥機で温めたり。
50	静岡県	既婚	いる	専業主婦	2.やや高くなった	介護がなくなったから
51	兵庫県	既婚	いる	専業主婦	2.やや高くなった	主人の単身赴任で、早朝や深夜の送迎が、なくなったので
52	愛知県	独身	いない	そのほか	2.やや高くなった	せんべい布団から ベッドに変わったから
56	兵庫県	既婚	いる	フルタイム	2.やや高くなった	高くなった。スポーツクラブに週3回行っているおかげだと思います。
57	大阪府	既婚	いる	専業主婦	2.やや高くなった	子供が一人独立して家を出たので夜中の物音が減った
57	埼玉県	既婚	いる	専業主婦	2.やや高くなった	数年前から寝るときにマウスピースをして、歯ぎしりで歯が痛むのを防いでいるのですが、その方が、朝の目覚めが良いです。
57	神奈川県	既婚	いる	専業主婦	2.やや高くなった	眠る前に眠りに良いハーブティーを飲むようになり、寝つきが良くなった。
61	兵庫県	既婚	いる	専業主婦	2.やや高くなった	主人が定年退職しましたので、起きる時間を気に掛ける必要がなくなりました。
63	大阪府	既婚	いる	専業主婦	1.高くなった	定年退職前は、小学校の教師でした。毎日ストレスとの戦いでした。
63	岡山県	既婚	いる	専業主婦	2.やや高くなった	毎日ウォーキングをしており体調がよくぐっすり眠れている。



### Q6-2. 5年前と比べて睡眠の質が低くなったと答えた方は、その理由を教えてください

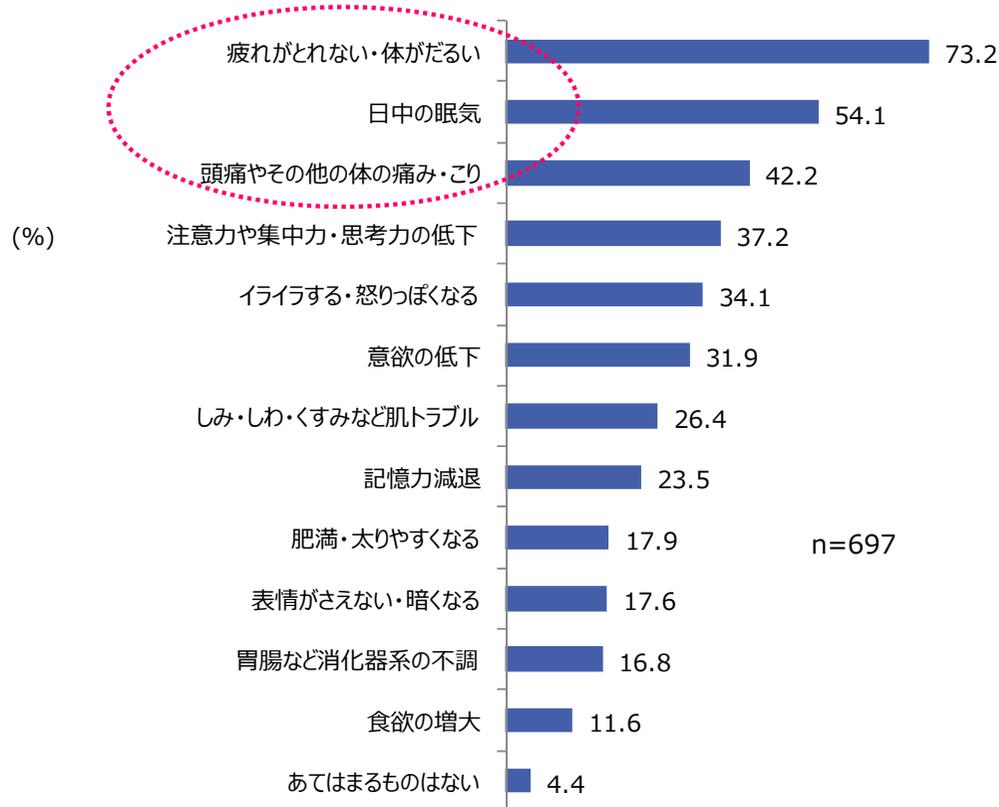
年齢	都道府県	未婚	お子様の有無	働き方	Q6. あなたの睡眠の質は、5年前と比べて高くなりましたか、低くなりましたか？	Q6-2. 5年前と比べて睡眠の質が低くなったと答えた方は、その理由
25	北海道	既婚	いる	フルタイム	4.やや低くなった	眠ろうと思っても中々寝付けない、夜中に何度も目が覚めてしまいます。仕事のストレスや育児のストレスだとおもいます。
29	東京都	独身	いない	フルタイム	5.低くなった	同居している家族が夜中騒がしいから
30	福島県	既婚	いる	専業主婦	4.やや低くなった	こどもと一緒に寝ているから。引っ越しして、二階の住民が夜うるさいから。
30	東京都	既婚	いる	専業主婦	4.やや低くなった	出産・育児により夜泣き対応などで熟睡できないため
32	兵庫県	既婚	いる	パート・アルバイト	5.低くなった	線路沿いに引っ越しをしたことや、子供が生まれたので。
32	福岡県	既婚	いる	専業主婦	5.低くなった	子供が生まれて、布団に入る時間は早くなったものの、内実は夜泣きや子供の寝相を直すのでほとんど眠れていない。年を重ねるとともに、筋肉量が落ちて手足の冷えが悪化。なるべく運動して頑張ってますがなかなか改善されず、夜は冷えて眠りが浅い日々が続いています。
32	埼玉県	独身	いない	フルタイム	5.低くなった	
32	神奈川県	既婚	いる	フルタイム	4.やや低くなった	部屋がかわって、冬は寒く夏は暑い エアコンでの調節がうまくできないのと、エアコンをつけると具合が悪くなる
33	北海道	独身	いない	フルタイム	4.やや低くなった	引っ越ししたため、室外の騒音がやばいです。
33	大阪府	独身	いない	フルタイム	4.やや低くなった	将来の不安があるから
34	大阪府	既婚	いる	パート・アルバイト	4.やや低くなった	犬を飼ったので 物音で起きるようになった
35	神奈川県	既婚	いる	パート・アルバイト	4.やや低くなった	仕事を始めてからストレスとかで寝れなくなり、寝ても子供たちの寝相の悪さや夜泣きで起こされる
35	埼玉県	既婚	いる	パート・アルバイト	5.低くなった	主人のいびき、子供の泣き声などに叩き起こされ、熟睡できやしない。
36	神奈川県	既婚	いる	フルタイム	4.やや低くなった	仕事、育児、夫の仕事の悩みなどのストレスが増えたから。
38	宮城県	独身	いる	そのほか	5.低くなった	子供が産まれてからお世話で夜中に数回起きるようになってから睡眠の質が低くなりました。
42	宮崎県	既婚	いる	専業主婦	4.やや低くなった	トイレも近くなりましたし、寝る前にタブレットでいろいろやるべきことがあるので、睡眠に悪いと分かりながらもやめることはできません。
42	東京都	既婚	いる	フルタイム	5.低くなった	子供と寝るようになり、子供の寝相の悪さに目が覚める。また、少しの音にも目が覚めるようになり眠りが浅くなっていると思う。
44	愛知県	既婚	いない	フルタイム	4.やや低くなった	若い頃にくらべて寝つきがかなり悪くなった、何故？かは分かりませんが・・・。
45	大阪府	既婚	いる	フルタイム	5.低くなった	加齢は覚悟できていたが、年々増える仕事量でストレス解消できずにいるからだと思う。
47	岐阜県	既婚	いる	パート・アルバイト	5.低くなった	引っ越し先の隣の駐車場から毎晩夜中の12時頃と2時頃と5時頃、うるさい特殊なエンジン音がする。
47	東京都	既婚	いる	専業主婦	4.やや低くなった	子育てのストレスや配偶者のいびきなどが要因と考えています。
48	京都府	独身	いない	パート・アルバイト	5.低くなった	近隣のエコ給湯器から、低周波音被害を受けています。
48	神奈川県	既婚	いる	パート・アルバイト	4.やや低くなった	眠りが浅くなった。主人のいびき。車や電車の音。
49	東京都	既婚	いない	専業主婦	5.低くなった	50肩で眠れない
49	神奈川県	既婚	いる	パート・アルバイト	4.やや低くなった	様々な弊害があるため。(家族のいびき、トイレが近いなど。熟睡感がない)
50	大阪府	既婚	いない	専業主婦	4.やや低くなった	睡眠時間はとっているけど、2~3時間おきに目が覚める
50	神奈川県	既婚	いない	専業主婦	5.低くなった	物音に過度に敏感になってしまっておちおち寝ていられなくなった
50	北海道	既婚	いない	そのほか	4.やや低くなった	老犬介護のため
53	大阪府	独身	いない	フルタイム	5.低くなった	介護と仕事のストレスでなかなか寝付けないので
53	大阪府	独身	いない	フルタイム	5.低くなった	更年期のせい、熟睡出来ない。暑くなって汗をかいて目が覚める。肩こりがひどく、目覚めたときに、疲れが取れていない
53	兵庫県	独身	いない	そのほか	4.やや低くなった	母が亡くなり、父はよわっていくので不安で安眠できない。父の具合が悪くなり寝るときに起こされ救急車呼んだときも
57	愛媛県	既婚	いる	専業主婦	4.やや低くなった	加齢に加え、孫と寝る時は気になってよく眠れず結果として睡眠の質が落ちています。
58	東京都	既婚	いる	パート・アルバイト	5.低くなった	夜中に頻繁に尿意を感じ何度もトイレに起きる
59	京都府	既婚	いる	フルタイム	5.低くなった	更年期および加齢の為、低くなった。
62	神奈川県	既婚	いない	専業主婦	4.やや低くなった	ひざ関節の痛みなどで 熟睡感が少ない。
62	東京都	既婚	いる	専業主婦	4.やや低くなった	夜中に目覚めることがあるのは、加齢もあるが生活環境もあると思う



◆ここからは、睡眠時間の不足や睡眠の質の低下による影響についてお聞きします。

Q7. <睡眠の質に不満があると答えた方へ>よく眠れていないことで、あなたがすでに実感している影響はありますか？あてはまるものをいくつでも

### 【全体】



睡眠の質に「不満」「やや不満」と答えた20代・30代のうち、4割以上がよく眠れていないことで「イライラ・怒りっぽくなる」を実感。

### 【年代別】 (%)

	日中の眠気	意欲の低下	イライラする・怒りっぽくなる	注意力や集中力・思考力の低下	記憶力減退	疲れがとれない・体がだるい	頭痛やその他の体の痛み・こり	胃腸など消化器系の不調	しみ・しわ・くすみなど肌トラブル	表情がさえない・暗くなる	食欲の増大	肥満・太りやすくなる	あてはまるものはない
20代(n=43)	58.1	32.6	41.9	37.2	9.3	79.1	44.2	18.6	27.9	16.3	16.3	20.9	2.3
30代(n=229)	55.9	35.4	45.9	39.3	21.8	76.0	51.1	17.0	31.4	21.8	17.9	18.3	3.5
40代(n=212)	56.1	27.4	34.0	33.5	24.5	72.6	38.7	17.9	24.1	17.5	8.0	19.3	4.7
50代(n=132)	54.5	30.3	25.8	39.4	29.5	78.0	43.9	15.2	28.0	17.4	7.6	16.7	1.5
60代以上(n=81)	40.7	35.8	11.1	37.0	23.5	55.6	22.2	14.8	14.8	7.4	7.4	13.6	12.3

※全体と比べて割合が高いところにピンク、低いところにブルーで色付け



Q8. よく眠れていないことで起こるリスクの中で、あなたが特に気になる・防ぎたいと思うものを3つ選んでください。

【全体】



20代は「日中の眠気」、  
20代・30代は「イライラ・怒りっぽくなる」、  
60代以上は「注意力や集中力の低下」  
「記憶力減退」が気になる、防ぎたい。

【年代別】 (%)

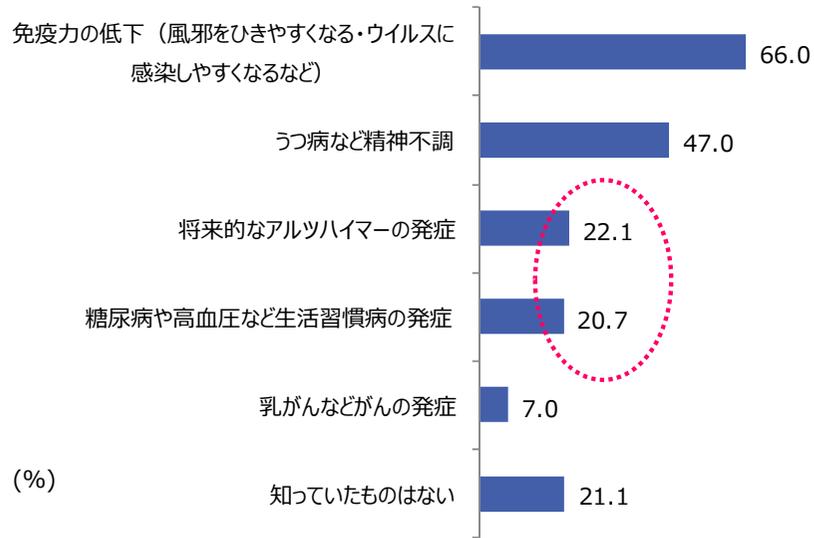
	日中の眠気	意欲の低下	イライラする・怒りっぽくなる	注意力や集中力・思考力の低下	記憶力減退	疲れがとれない・体がだるい	頭痛やその他の体の痛み・こり	胃腸など消化器系の不調	しみ・しわ・くすみなど肌トラブル	表情がさえない・暗くなる	食欲の増大	肥満・太りやすくなる
20代 (n=76)	57.9	13.2	39.5	32.9	2.6	67.1	26.3	14.5	21.1	6.6	5.3	13.2
30代 (n=360)	45.3	15.0	39.7	32.8	8.1	61.1	30.3	12.5	28.9	5.0	5.8	15.6
40代 (n=369)	42.3	19.5	30.1	38.5	14.6	64.8	30.4	10.0	20.9	7.0	5.1	16.8
50代 (n=229)	45.9	20.1	17.5	41.0	17.0	63.8	33.6	8.3	22.7	10.5	5.2	14.4
60代以上 (n=181)	45.3	28.7	10.5	50.3	27.1	64.1	18.8	5.5	23.2	7.7	5.0	13.8

※全体と比べて割合が高いところにピンク、低いところにブルーで色付け

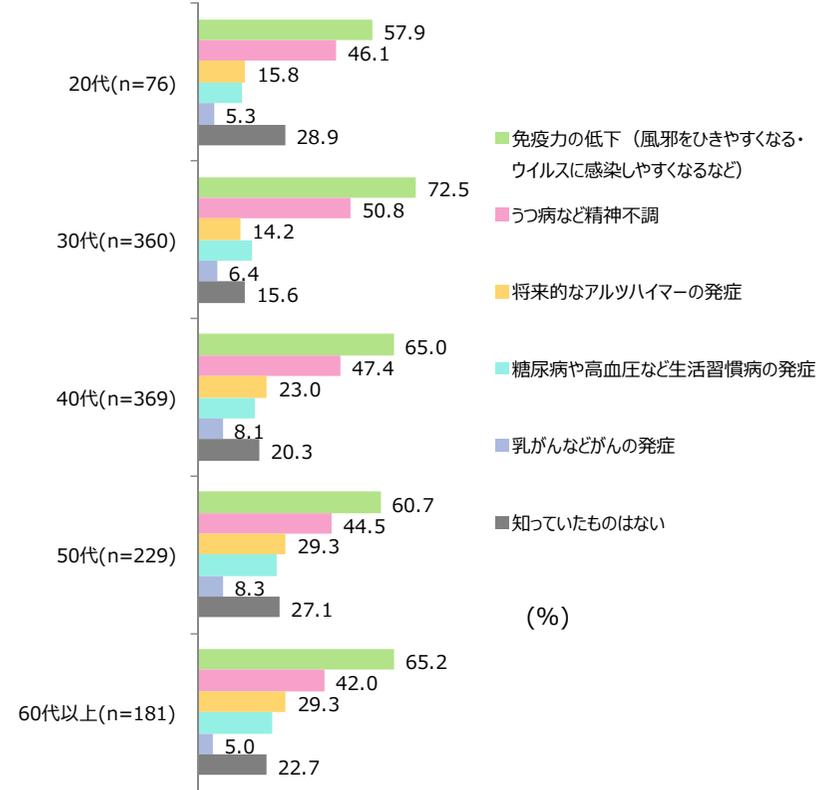


Q9. 最近、「睡眠負債」などの言葉で、睡眠が量的に不足したり、質的に低下することで起こるリスクが紹介されています。下記のうちあなたが知っていたものをすべて選んでください

【全体】

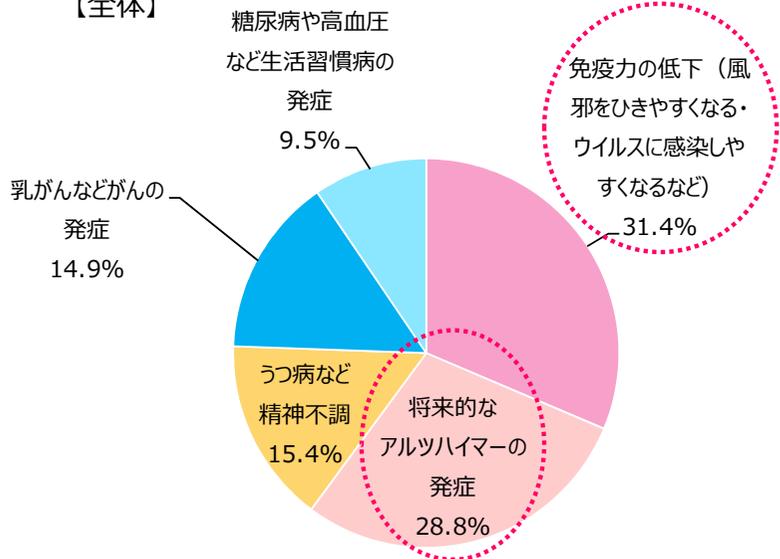


【年代別】

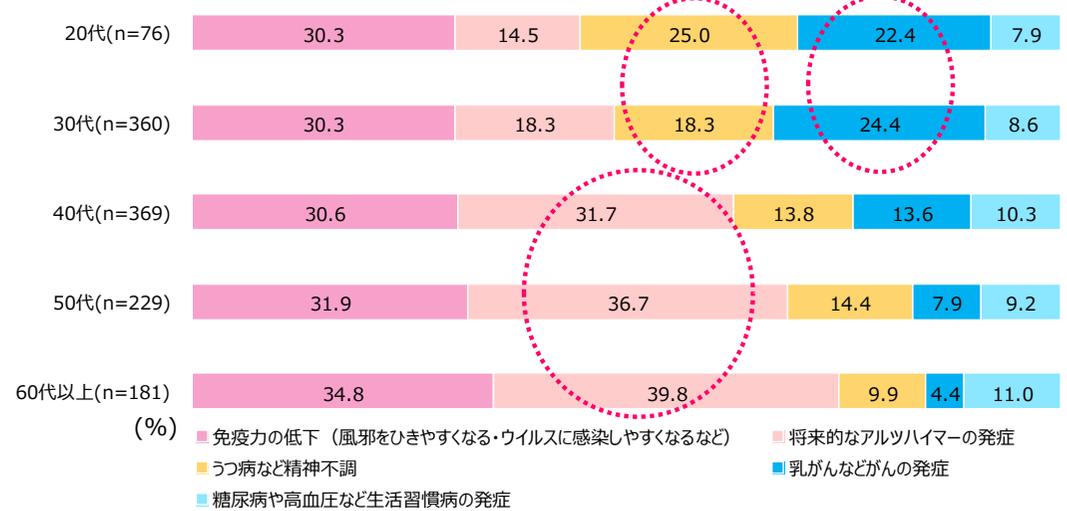


Q10. 「睡眠負債」によるリスクの中で、あなたが最も気になる・防ぎたいと思うものを1つ選んでください

【全体】



【年代別】

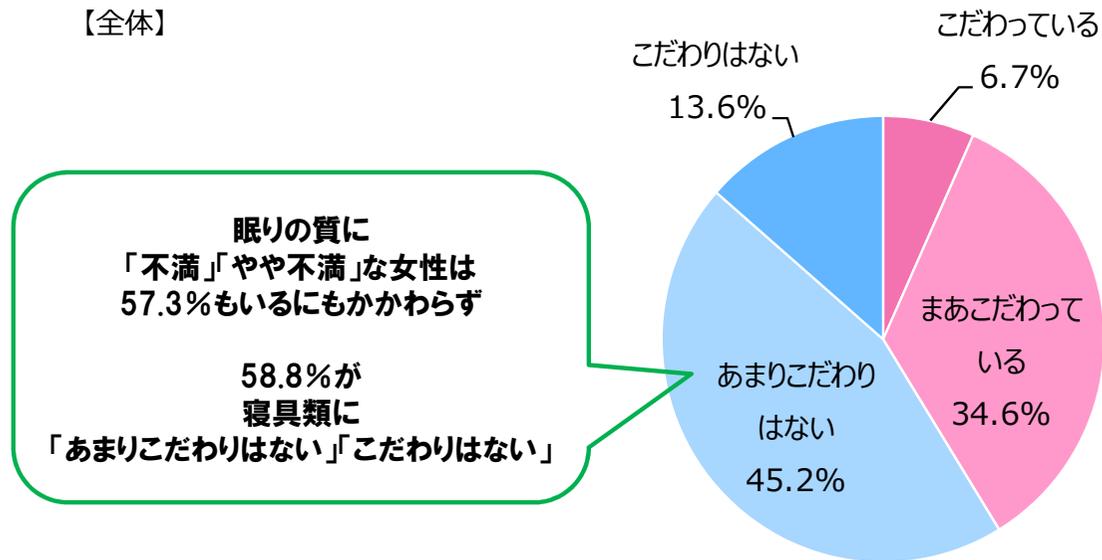




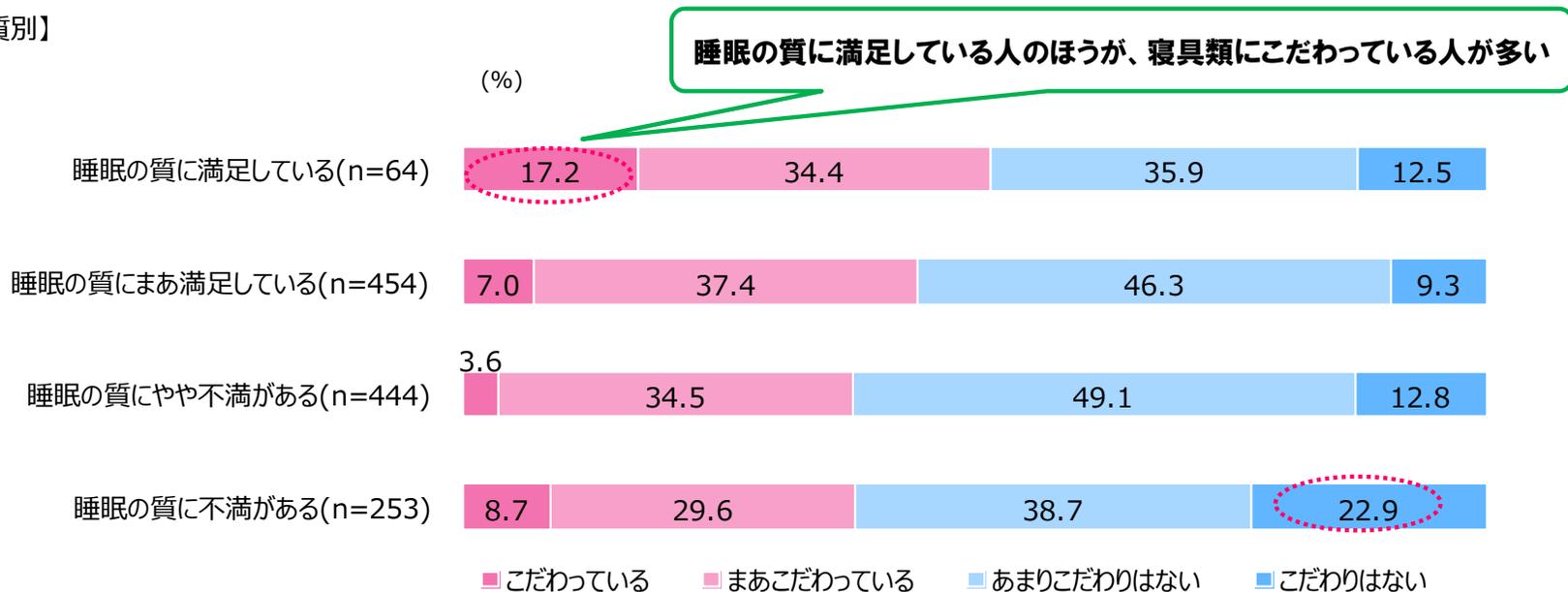
◆ここからは、睡眠の質を上げる対策についてお聞きます。

Q11. あなたは、睡眠のために、寝具類(ふとん、まくら、マットレス、毛布など)にこだわっていますか？

【全体】

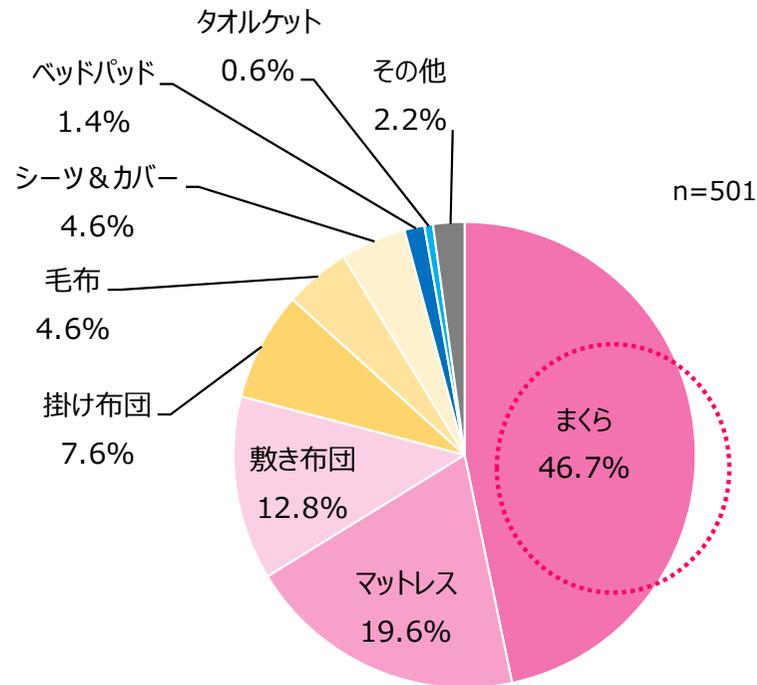


【睡眠の質別】





Q11-2. 寝具類にこだわっていると答えた方、特にどのアイテムにこだわりますか？最もこだわりのあるアイテムを1つ。



まくら、マットレス、敷き布団の順にこだわっている人が多い



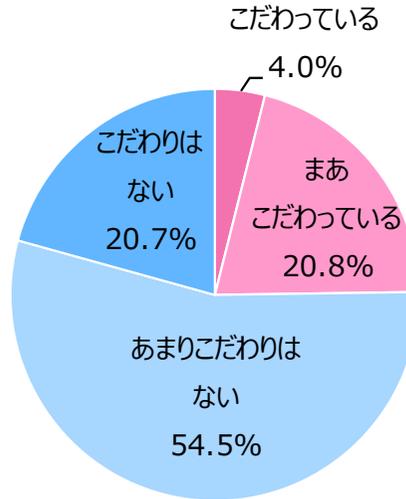
Q11-2. 寝具類にこだわっていると答えた方、最もこだわりがあるアイテムを1つ選び、どのような点にこだわって、どんな商品を使っているのか教えてください。  
その商品の購入価格も教えてください。

年齢	都道府県	未婚	お子様の有無	働き方	Q11-2. 寝具類にこだわっていると答えた方、最もこだわりがあるアイテムは？	どのような点にこだわって、どんな商品を使っているか	その商品の購入価格
57	神奈川県	既婚	いる	専業主婦	1.まくら	フィット感にこだわり、テクノジェルピローという枕を使っています。	27000円
64	神奈川県	既婚	いない	専業主婦	1.まくら	寝具売り場に行って首等を計測してもらって試してみたりして購入しました。	25000円
32	東京都	既婚	いない	専業主婦	1.まくら	肩こり・頭痛がひどいので多少高くても質のよい物を使用している。現在は、2種類を体調で選びながら使用中。テンピュール枕と、じぶんまくら。	20000円
34	愛知県	既婚	いる	フルタイム	1.まくら	オーダーメイドのまくらを使用している。定期的にかくらをメンテナンスしている	20000円
39	岐阜県	既婚	いる	フルタイム	1.まくら	布団店で首の高さを測定してもらい、ぴったりな高さに枕を購入して使っている。	20000円
52	宮城県	既婚	いる	フルタイム	1.まくら	整体で勧められた枕を使っている	15000円
35	大阪府	既婚	いる	パート・アルバイト	1.まくら	側臥位になった時に一直線になるような高さや硬さになるようにしている。シモンズの枕	12000円
32	神奈川県	既婚	いる	フルタイム	1.まくら	テレビで医師が紹介していた、市販の枕を使わずタオルで作った枕	1000円
46	大阪府	既婚	いる	専業主婦	1.まくら	大きさ。寝返りしても枕から落ちないように頑張りなくていいもの。適度に固いもの。	10000円
31	栃木県	既婚	いない	専業主婦	2.敷き布団	ムアツ布団を買い、身体が痛くならないようにしている。	70000円
69	茨城県	既婚	いる	専業主婦	2.敷き布団	マイナスイオンと遠赤外線のもので敷布団の上にムートンのシーツを敷いている。	300000円
65	大阪府	既婚	いる	パート・アルバイト	2.敷き布団	天気の良い日は天日干しできる、綿の綿入りを2枚重ねて使用。	17000円
30	兵庫県	既婚	いる	専業主婦	2.敷き布団	分厚いマットレスのような布団を買いました。起きた時に体が痛いのは嫌なので…	150000円
32	鹿児島県	既婚	いる	パート・アルバイト	2.敷き布団	腰、首などを痛めないように5年前エアウィーブを購入しました。敷き布団、枕もです。	110000円
47	神奈川県	既婚	いない	フルタイム	2.敷き布団	腰が痛くならないもの。トゥルースリーパーを使用	10000円
53	千葉県	既婚	いる	専業主婦	2.敷き布団	柔らかくなくて、背骨や腰に負担のないようなもの。	10000円
30	愛知県	既婚	いる	専業主婦	2.敷き布団	硬さにこだわって整圧敷きふとん	100000円
44	三重県	既婚	いる	専業主婦	3.掛け布団	義父が贈ってくれた羽根布団をずっと愛用しています。軽くて暖かくて、2枚に分けられるところも気に入っています。	80000円
60	大阪府	既婚	いる	専業主婦	3.掛け布団	掛け布団が重いと、肩がこり、熟睡出来ないなど、影響が大きいため、羽毛布団の上質なものを使用して、最適な睡眠を保つようにしています。	70000円
50	大阪府	既婚	いない	専業主婦	3.掛け布団	軽くて暖かいハンガリー産の羽毛布団を利用。かなり高額だったが真冬でも寒さ知らず快適に寝られる。	60000円
29	宮城県	既婚	いる	専業主婦	3.掛け布団	とにかく暖かさです。以前使っていた掛け布団と比べ高いものを購入したのですが、分厚いのにとても軽く暖かいです。冬に寒いと感じることがなくなりました。	50000円
46	静岡県	既婚	いる	フルタイム	3.掛け布団	軽い羽毛布団で寝ています。重い布団だと疲れてしまうので。	30000円
37	大阪府	既婚	いる	専業主婦	3.掛け布団	軽くて暖かい最高の羽毛布団	150000円
52	兵庫県	既婚	いる	専業主婦	3.掛け布団	冬布団は羽毛で質の良いものを購入して、長く使えるもので暖かさもしっかり確保できる物にした。	100000円
32	宮城県	既婚	いない	専業主婦	4.毛布	高いが素材が気に入っている毛布で癒される	20000円
34	大阪府	既婚	いない	パート・アルバイト	4.毛布	自分が昔から使用している好きなメーカーの肌触りが良い商品、家庭で洗濯できる商品を選んで使っています。	15000円
39	東京都	独身	いない	フルタイム	4.毛布	血液の流れが良くなるという石が入っている	100000円
48	東京都	既婚	いる	専業主婦	6.マットレス	腰痛もちなので、点で支えるスポーツ選手も使ってる高いマットレスを使っています	80000円
30	三重県	既婚	いる	専業主婦	6.マットレス	硬めのマットを買って、枕とオーダーした。羽毛布団もわりといいものを使っていると思う。	500000円
41	東京都	独身	いない	その他	6.マットレス	アスリート愛用の高いマットレス！	400000円
33	福岡県	既婚	いる	フルタイム	6.マットレス	質の高い眠りができるように「エアウィーブ」を使用しています。	30000円
64	京都府	既婚	いない	専業主婦	6.マットレス	身体が痛くないように、トゥルースリーパーを使用。	27000円
56	愛知県	既婚	いない	パート・アルバイト	6.マットレス	体圧を測ってもらい身体への負担を減らすマットレスを選び睡眠の質を上げるようにした。	200000円
36	大阪府	既婚	いる	パート・アルバイト	6.マットレス	腰痛持ちのため、硬めのへたれにくいマットレス。	150000円
22	鹿児島県	独身	いない	その他	6.マットレス	今まで薄いマットレスでしたが、最近分厚いものに変えました！朝の体のコリがなくなりました！	10000円
47	兵庫県	独身	いない	フルタイム	6.マットレス	テンピュールの製品カタログを読んで共感したのでテンピュールのマットレスを使用	100000円
53	兵庫県	独身	いない	その他	8.シーツ&カバー	肌に優しいガーゼのカバーを使っている。顔にも当たるので	3000円
47	大阪府	既婚	いない	フルタイム	8.シーツ&カバー	肌ざわりがよく気持ちがいいものをつかうようにしています。	15000円
38	東京都	既婚	いる	フルタイム	8.シーツ&カバー	季節ごとにかえています。高くても生地のいいものを使っています。	10000円



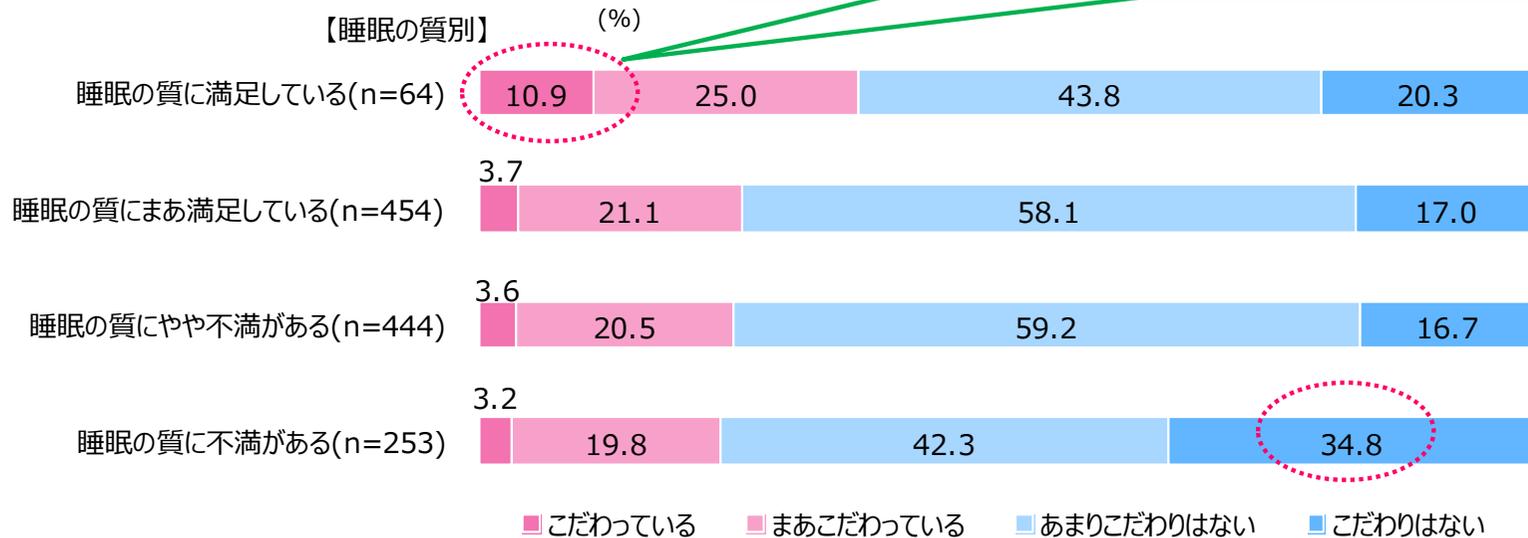
Q12. あなたは、睡眠のために、パジャマなど就寝時の服装にこだわっていますか？

【全体】



眠りの質に「不満」「やや不満」な女性は57.3%もいるにもかかわらず、75.2%が就寝時の服装に「あまりこだわりはない」「こだわりはない」

睡眠の質に満足している人のほうが、就寝時の服装にこだわっている人が多い



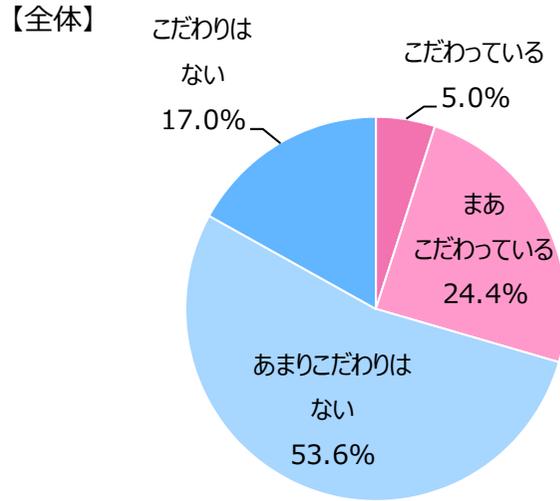


Q12-2. 就寝時の服装にこだわっていると答えた方、どのような点にこだわって、どんな服装で寝ていますか？具体的に教えてください

年齢	都道府県	未婚既婚	お子様の有無	働き方	Q12-2. 就寝時の服装にこだわっていると答えた方、どのような点にこだわって、どんな服装で寝ていますか？
23	千葉県	独身	いない	フルタイム	下半身が冷えるので足首が詰まっているもの
25	北海道	既婚	いる	フルタイム	パジャマの素材にこだわってます 絹やシルクのパジャマを買うようにしています あとは肌触りが良い素材で、リラックスできそうな素材を確認して購入したりしています
26	長野県	独身	いない	パート・アルバイト	パジャマで寝るのがよいと何かで言っていたのでスウェットなどでは寝ない。
29	愛知県	独身	いない	フルタイム	着ていてテンションのあがる可愛いもの。早く就寝したくなるように自分にしむけています。
31	愛知県	独身	いない	フルタイム	ポケットやボタンが少なく肌触りが良いゴムのゆるいパジャマ。
31	兵庫県	既婚	いない	フルタイム	温かく、腹巻、レギンス、靴下を履いている
32	東京都	独身	いない	フルタイム	ワンピースタイプの部屋着(肌触りがいい生地のもの、ファスナーやボタンがないもの、締め付けがなくストレスがないものを選びます)
33	熊本県	独身	いない	フルタイム	ジェラートピケの締め付けのないパジャマで
33	東京都	独身	いない	フルタイム	締め付けが少ないパジャマ 足のむくみ対策用ソックス(メディキュット)
34	東京都	既婚	いる	パート・アルバイト	以前はスウェットやジャージで寝ていた事もありましたが、パジャマに替えた所、よく眠れるようになったので、やはりパジャマを着るようにしています。
34	大阪府	既婚	いない	パート・アルバイト	大手メーカーのパジャマを着用しています。私は身長が低いのですが、低身長用に開発されたパジャマを着ています。
35	大阪府	既婚	いない	専業主婦	室内温度によってパジャマの素材を変える。夏は麻、冬はジェラートピケ、レッグウォーマーをつけるなど
35	兵庫県	独身	いない	フルタイム	冬は肌ざわりのいいパジャマ、夏は通気性のいい作業衣で寝ています。癒されるように、どちらも可愛い柄入りです。
35	埼玉県	独身	いない	フルタイム	冷え性ということもあり、冷え取りの靴下、肌に優しい木綿の生地のパジャマを着て寝ています。
37	京都府	既婚	いない	フルタイム	コットン素材で冬はタートルネックで首を冷やさないようにする。
37	東京都	既婚	いる	専業主婦	パジャマは綿100%で肌触りの良いもの
37	東京都	既婚	いる	フルタイム	ゆったりしたサイズのもの。特に下半身を締めつけないもの。
37	神奈川県	独身	いない	フルタイム	レッグウォーマーと腹巻をしている
37	東京都	既婚	いない	フルタイム	夏は襟なし、冬は襟ありのものを選んでいきます。
37	埼玉県	既婚	いない	フルタイム	季節によってシルクのパジャマと綿のパジャマを使い分けています。
39	群馬県	独身	いない	フルタイム	夏は、綿100%の風通しの良いパジャマ。冬はタートルネックの、全体的に長めの寒さ対策のパジャマ。
40	東京都	既婚	いる	フルタイム	上半身は襟なしのスウェットトレーナー、下半身もスウェット素材のズボンを履き、全身リラックスできる格好で寝ています。冬場はふくらはぎにレッグウォーマーを着けて、足元を保温しています。
42	福岡県	既婚	いない	専業主婦	寝返りがうちやすいもの、コットンなど肌触りが良いもの
42	山梨県	既婚	いる	フルタイム	青色が気分を落ち着かせると聞いたので青いパジャマにしています。綿100%は譲れません。(本当はシルクに憧れます。)
44	岐阜県	既婚	いない	専業主婦	寒い冬は、手首や足首がめくれ上がらないように、ゴムが入っているものを着ています。
44	愛知県	既婚	いる	そのほか	睡眠科学のパジャマ。人間工学に基づいてデザインされており、とても着心地がいいです
47	東京都	独身	いない	フルタイム	シルクニットのパジャマ、首が冷えないようにネックカバー
47	神奈川県	既婚	いる	専業主婦	今の時期は寒いのでパジャマを着ているが、暖かい時期は何も着ないで血流を妨げないようにしている。
48	京都府	独身	いない	パート・アルバイト	冷えないように靴下やレッグウォーマー、アームウォーマーをしています。
51	北海道	独身	いない	パート・アルバイト	暖かくてゆったりして、体を締め付けられないもの。デザインより実用的な物を着てねます。
52	兵庫県	既婚	いる	専業主婦	冬も夏も襟がある物 寒さよけと汗を吸い取ってくれる物
52	兵庫県	既婚	いる	専業主婦	肌触りがよくてかわいいもので色は明るめ。
52	神奈川県	既婚	いない	パート・アルバイト	綿100%、冬はネル素材。首にはネックウォーマー、シルクのマスクをしている。
53	千葉県	既婚	いる	専業主婦	ネグリジェタイプの長さのあるものとパジャマのズボンを組み合わせてお腹や背中が絶対出ないものになっている。
54	徳島県	独身	いない	パート・アルバイト	肌触りの良いラグラン袖タイプのパジャマ
57	北海道	既婚	いる	専業主婦	首を冷やさないようにネックウォーマー、ふくらはぎを冷やさないようにレッグウォーマーをしている
60	千葉県	既婚	いる	専業主婦	からだに楽な物。肌触りのいい物。
62	宮城県	既婚	いる	専業主婦	暖かい服装 靴下を履く 首を隠すタイプ
64	兵庫県	既婚	いる	専業主婦	首にシルクのハンカチを巻いている。
65	京都府	既婚	いない	そのほか	吸湿、保温性に優れているもの

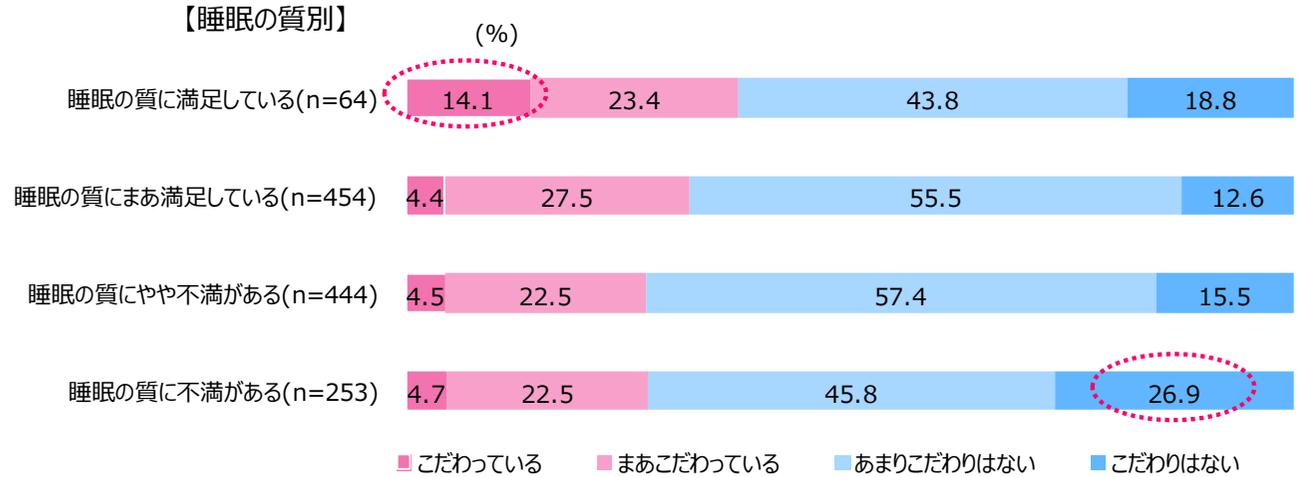


Q13. あなたは、睡眠のために、寝室の室内環境にこだわっていますか？

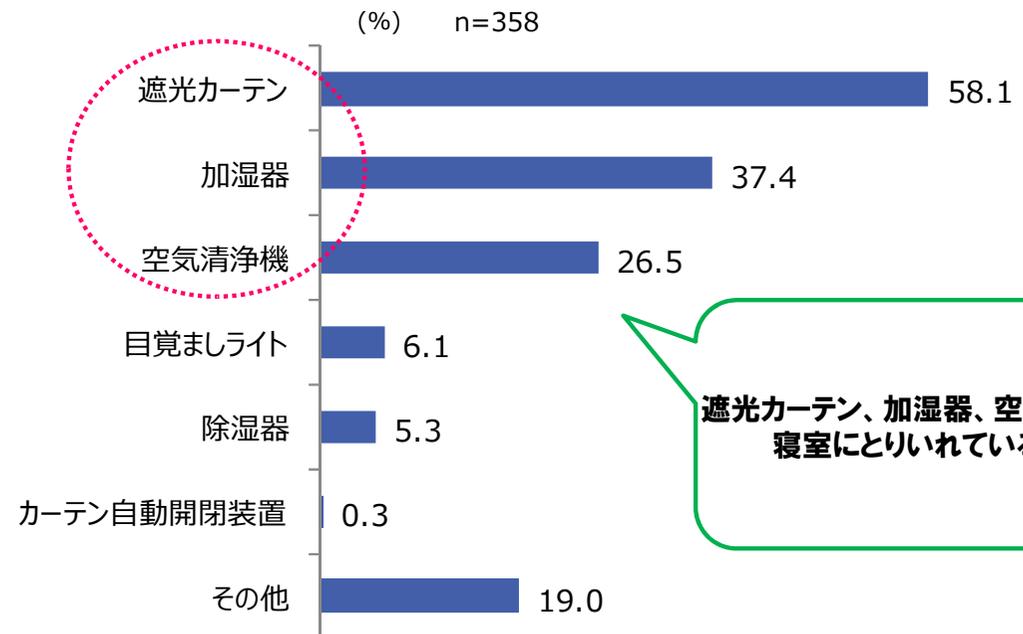


眠りの質に「不満」「やや不満」な女性は57.3%もいるのに  
70.6%が寝室の室内環境に「あまりこだわりはない」「こだわりはない」

睡眠の質に満足している人のほうが、寝室の室内環境にこだわっている人が多い



Q13-2. 寝室の室内環境にこだわっていると答えた方、どんなものを取りいれていますか？



遮光カーテン、加湿器、空気清浄機の順に寝室にとりいれている人が多い



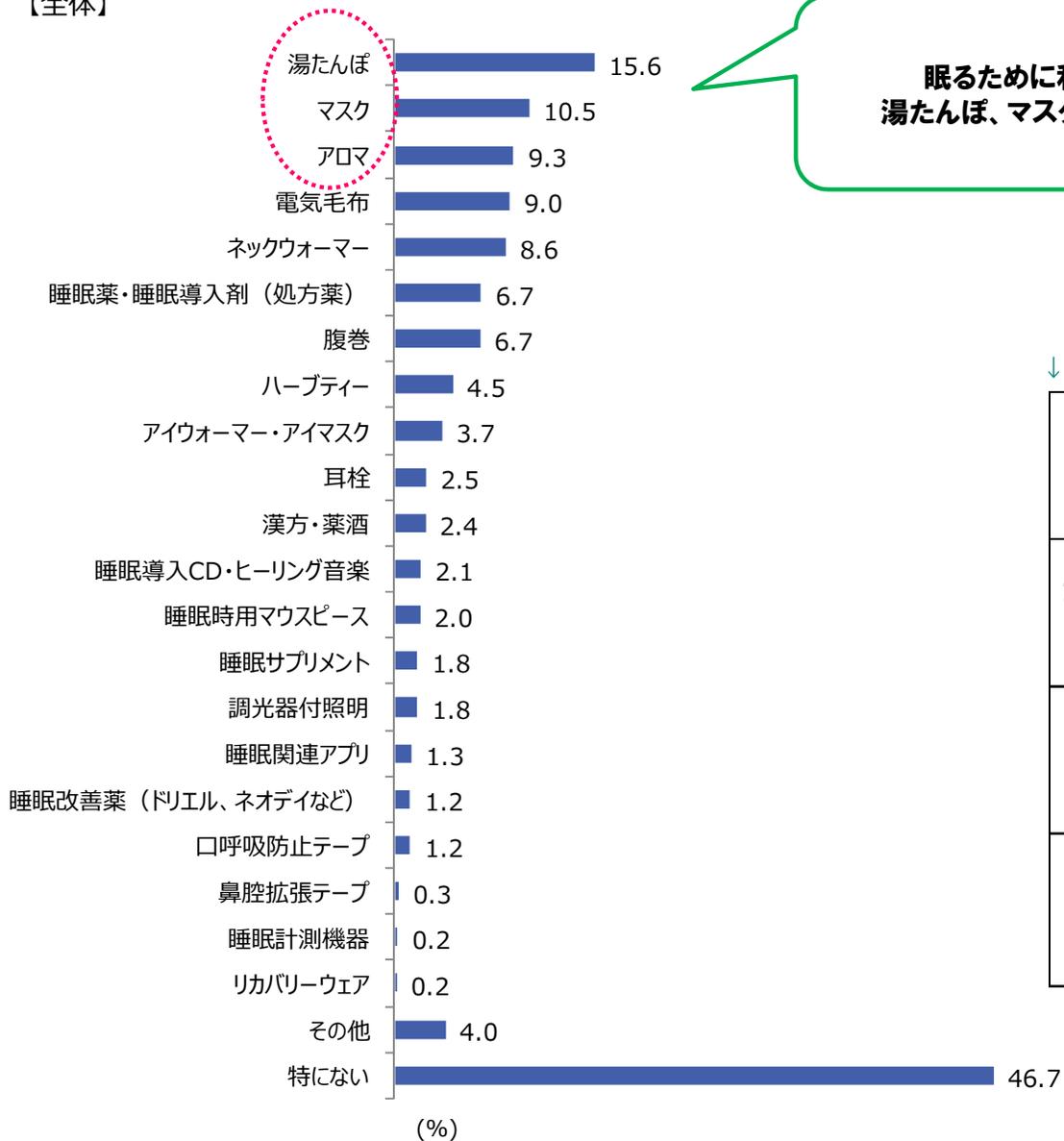
## Q13-2. 寝室の室内環境にこだわっていると答えた方、どのような点にこだわっていますか？

年齢	都道府県	未婚	お子様の有無	働き方	Q13-2. 寝室の室内環境にこだわっていると答えた方、どのような点にこだわって、どんなものをとりいれていますか？
22	鹿児島県	独身	いない	その他	乾燥しないように、空気清浄加湿器をつけて寝ます。暖房は、起床時間に合わせて予約しておきます。
23	千葉県	独身	いない	フルタイム	枕元近くでアロマをたくことがあります
25	東京都	既婚	いない	パート・アルバイト	アレルギー体質なので空気清浄機を使用しています
29	愛知県	独身	いない	フルタイム	照明の色を温かみのあるオレンジにして、明るすぎない色にしている。
29	愛知県	既婚	いる	専業主婦	日光で起きられるように、日光を通すカーテンをつけ、空気清浄機で空気を加湿しています。
30	広島県	既婚	いる	専業主婦	加湿器とマスクは必ずつけます。
30	千葉県	既婚	いる	フルタイム	冬は乾燥するから必ず夜洗濯して寝室に干す
32	神奈川県	既婚	いる	フルタイム	エアコンをつけるときは加湿器をつける
33	愛知県	既婚	いる	パート・アルバイト	寝る30分前にエアコンで温度調節し、電気はつけず真っ暗にして寝ます。
33	兵庫県	既婚	いる	専業主婦	真っ暗にしています。余計な家具は置かないようにしています。何か気になったり、埃がついたりしないので。
34	愛知県	既婚	いる	フルタイム	フレグランスプレーで、部屋をいい香りにしてから睡眠
34	東京都	既婚	いる	パート・アルバイト	光が入らないようにカーテンをしっかり閉めることや、落ち着ける配色にしています。
36	東京都	既婚	いる	専業主婦	暗くしている。冬場は暖房を使うので、加湿の為、部屋にタオルを干している。
36	大阪府	既婚	いる	専業主婦	遮光カーテンで部屋を暗くして豆球で寝ている。加湿を適湿にしている。
36	埼玉県	既婚	いる	パート・アルバイト	真っ暗にし、無音にする。スマホなどの画面も見ない。
37	宮城県	既婚	いない	専業主婦	乾燥しすぎないように、二重窓にしたり、寝室に濡れたタオルを干すようにしています。
38	神奈川県	既婚	いる	フルタイム	洗濯した濡れたフェイスタオルを干しています。加湿器などは菌が繁殖しやすくカビなど菌を振りまく場合があるので、毎日洗濯しているタオルを干して加湿。
39	岐阜県	既婚	いる	フルタイム	乾燥を防ぐため、デロンギのオイルヒーターを使用している。空気清浄器を24時間つけっぱなしにしている。
39	福岡県	既婚	いない	フルタイム	背の高い家具を置かない。遮光カーテンで室内を暗くしている。
40	大阪府	独身	いない	フルタイム	アロマの香りでリラックスできるようにしている
40	愛知県	既婚	いる	専業主婦	乾燥しないように、夜の暖房はエアコンではなく床暖房にしている。
40	大阪府	既婚	いない	フルタイム	真っ暗にすること。アロマオイルで眠りを誘導する
42	愛知県	既婚	いる	パート・アルバイト	カーテンをしなくて、外にすだれをかけて光が入るようにしている。
42	東京都	既婚	いる	その他	ものを少なくした、清潔な空間。壁紙やカーテンもお気に入り色にしています。
43	和歌山県	独身	いない	フルタイム	太陽の光で目覚められるカーテン。光を通す厚めのカーテンで、少しでも遮音効果をあげている(既製品の遮音カーテンは遮光するタイプが多く使えない)
44	東京都	既婚	いる	パート・アルバイト	暗くして寝る。夏は寝る時タイマーで冷房。冬は朝起きる時にタイマーで暖房
44	東京都	独身	いない	パート・アルバイト	加湿器で保湿して、アロマを炊くこと
44	東京都	既婚	いる	フルタイム	加湿器や空気清浄機を利用している。窓ガラスは耐熱にしているため、外部の音も聞こえない。明るさを細かく調整できる照明にしている。
46	東京都	独身	いない	フルタイム	ノドが弱いため冬は加湿器必須ですが、音の静かさに拘って購入しました。
46	東京都	既婚	いる	専業主婦	音を遮るように、シャッターを閉めている。空気清浄機をつけている。
46	東京都	既婚	いない	フルタイム	桜色のライトで1時間前くらいからつけて、自動で消灯するようにしています。
47	神奈川県	既婚	いる	専業主婦	寝具と目覚まし時計以外のものは置かない。
48	神奈川県	既婚	いる	パート・アルバイト	冬場は寝る前に布団乾燥機を使って布団を暖かれています。
51	北海道	独身	いない	パート・アルバイト	カーテンをしっかり閉めて、寒さと光をシャットアウトすること
52	大阪府	既婚	いる	フルタイム	ナノケアをしたり加湿に気をつけたり、ラベンダーの香りがするようしたり、眠りを誘うような音楽をかけたりすることもある。
52	愛知県	独身	いない	その他	寝る際には青色光線のないものは 視野に入らないようにしている
52	神奈川県	既婚	いない	パート・アルバイト	枕元にペーパー加湿器を置き、電源の明かりが見えない場所に空気清浄機を置く。布団、ベッドパッドには布団用掃除機をかける。
55	宮城県	既婚	いる	専業主婦	遮光カーテンにしている。鼻炎なので、空気清浄機をかけている。
56	兵庫県	既婚	いる	専業主婦	落ち着いた雰囲気にするため 寝具のカラーを統一している
59	埼玉県	既婚	いる	専業主婦	寝る前は照明を暗くして気分を落ち着かせる睡眠モードにする
60	東京都	既婚	いる	専業主婦	LEDは睡眠を妨げるので寝室だけには使用していません。
63	大阪府	既婚	いる	専業主婦	暗くして、カーテンは、2重にしている
63	岡山県	既婚	いる	専業主婦	空気が汚れないオイルヒーターを使っている。
65	東京都	独身	いない	その他	電気を消して、カーテンの一部を開けて、月の光を入れている。



Q14. 眠るための準備について、あなたが利用しているものは？あてはまるものをいくつでも

【全体】



眠るために利用しているグッズは  
湯たんぽ、マスク、アロマが3種の神器。

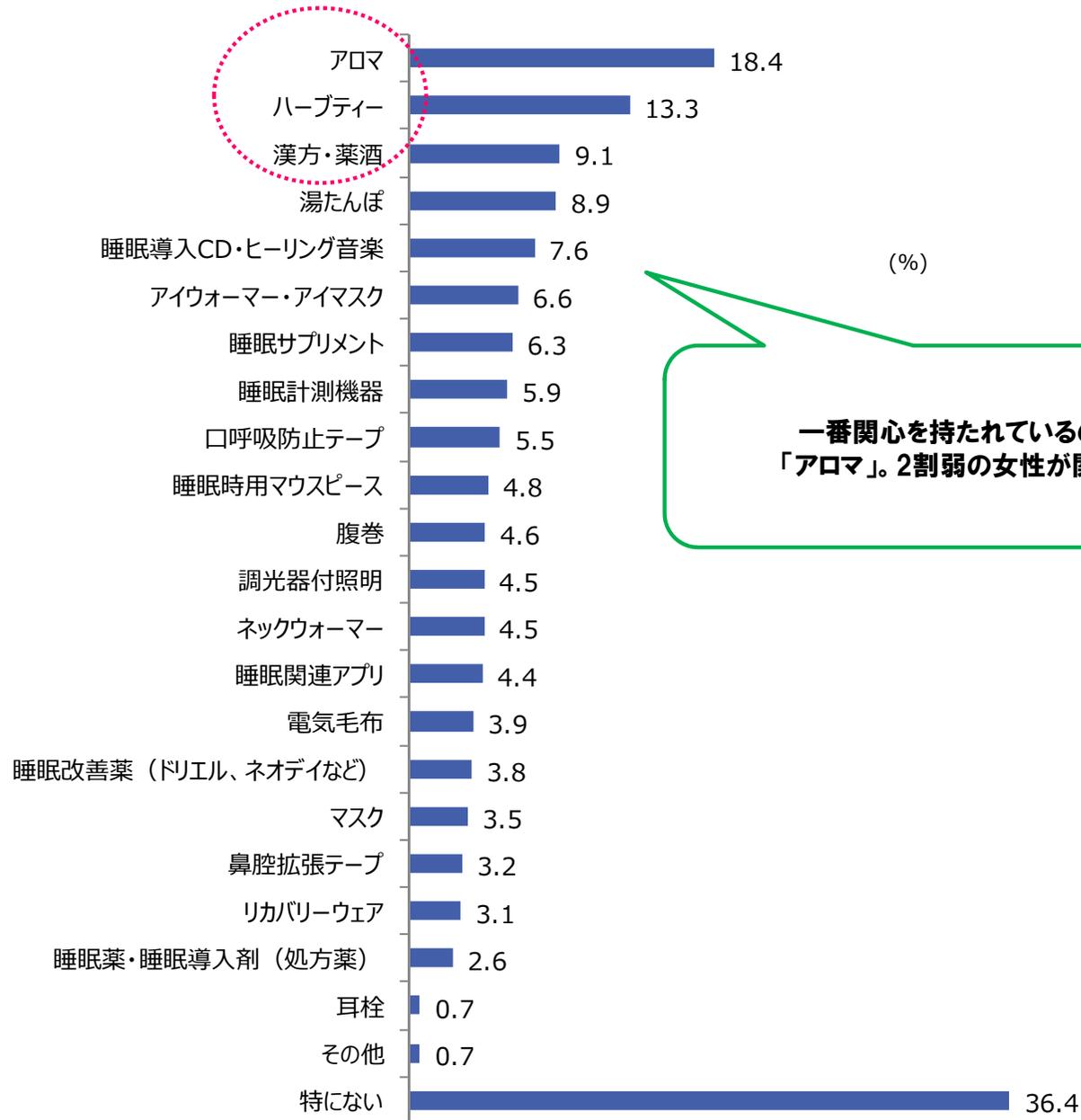
【睡眠の質別】

↓平均アイテム数(利用者のみ)

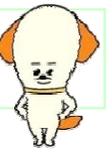
	1位	2位	3位	4位		
満足 1.65個	電気毛布	マスク	アロマ	湯たんぽ	そのほか	特にない
	10.9	9.4	7.8	6.3		59.4
まあ満足 1.68個	1位	2位	3位			
	湯たんぽ	アロマ	マスク	ネックウォーマー	電気毛布	特にない
	15.6	9.3	8.1			51.5
やや不満 1.81個	1位	2位	3位	4位	5位	
	湯たんぽ	マスク	アロマ	電気毛布	ネックウォーマー	特にない
	16.4	13.5	9.5	8.6	8.3	44.8
不満 1.94個	1位	2位	3位	4位	5位	
	湯たんぽ	睡眠薬・睡眠導入剤	ネックウォーマー	電気毛布	アロマ	マスク
	16.2	15.4	11.5	10.7	9.5	37.9



Q15. 眠るための準備について、利用したことはないが興味がある、これから利用してみたいものは？  
あてはまるものをいくつでも



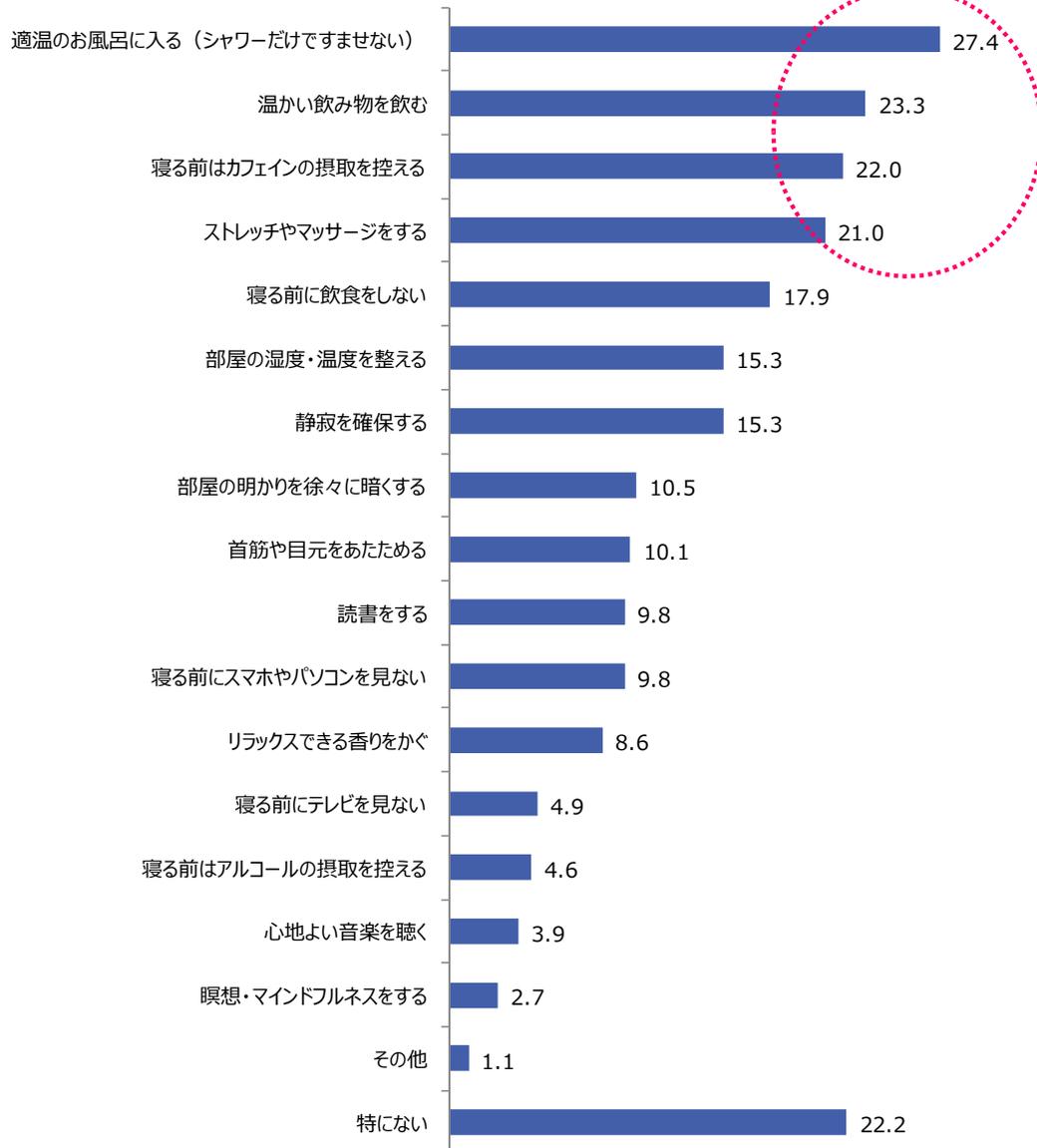
一番関心を持たれているのは「アロマ」。2割弱の女性に関心。



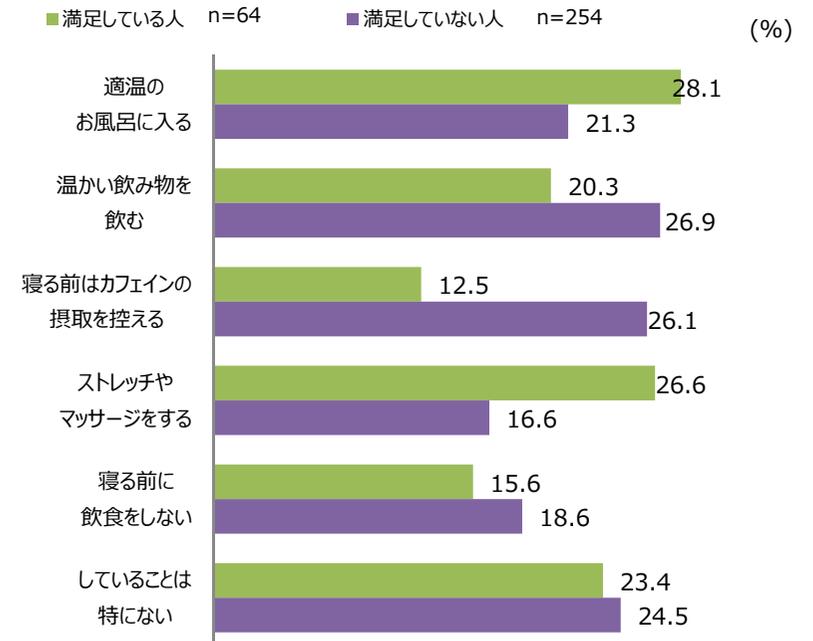
### Q16. 眠るための準備について、あなたが寝る前にしていることは？ あてはまるものをいくつかでも

【全体】

(%)



### 【睡眠の質別】





### Q17. 睡眠の質を上げるための対策で、特にあなたがこだわっていることがあれば教えてください

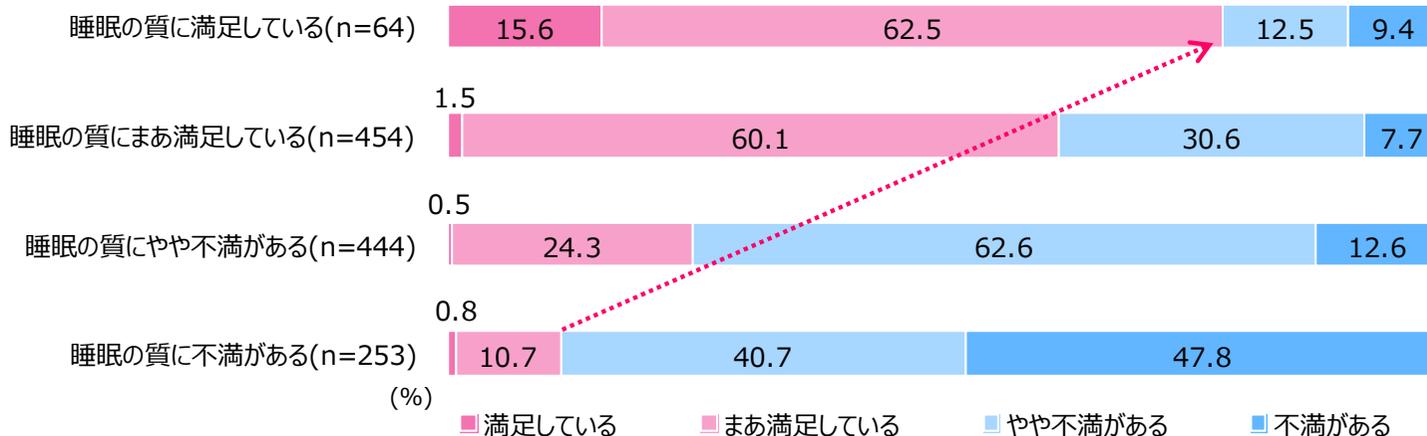
年齢	都道府県	未既婚	お子様の有無	働き方	Q17. 睡眠の質を上げるための対策で、特にあなたがこだわっていること
20	大分県	独身	いない	フルタイム	休日でもダラダラせずに、軽めの運動をしています。
22	滋賀県	独身	いない	そのほか	うつ伏せで寝ると呼吸にとって良くないので、仰向けで寝るように心がけています。
23	千葉県	独身	いない	フルタイム	目が疲れるのでホットアイマスクをしてから就寝することが多々あります。
28	千葉県	既婚	いる	パート・アルバイト	寝る数時間前はスマートフォンを触らないようにしています。
28	静岡県	独身	いない	パート・アルバイト	寝る前にテレビを見ないようにして、寝つきを良くするように心がけています。
29	宮城県	既婚	いる	専業主婦	寝る前にホットミルクを飲むこと。睡眠が深くなりよく眠れると聞き、対策しています。
29	千葉県	独身	いない	フルタイム	足がひえると眠れなくなるので、シャワーの後に厚手の靴下をはいて足が冷えないようにしている。疲れすぎてシャワーすら面倒くさいときは足だけシャワーをあててさっぱりする。
30	広島県	既婚	いる	専業主婦	濡れマスクは必須です！
31	広島県	既婚	いる	フルタイム	アプリで音楽を流しています。
31	大阪府	独身	いない	フルタイム	デスクワーク中心で頭ばかり疲れるので、体も疲れさせる為に散歩したり筋トレしたりする
31	兵庫県	既婚	いない	専業主婦	どんなに眠くて疲れていても毎日お風呂に浸かる。
32	埼玉県	既婚	いない	専業主婦	昼間は出来るだけ身体を動かす
34	大阪府	既婚	いる	パート・アルバイト	シルクの五本指ソックスをかさねてはく
34	東京都	既婚	いない	専業主婦	寝る2~3時間前から食べないようにする。あと夜水分を取り過ぎない。
35	大阪府	既婚	いない	専業主婦	ヒーリングミュージック「美肌」をいつも聴きながら寝ています。優しい波の音で、いつの間にかぐっすり寝れます。もう8年続けてます。
35	神奈川県	既婚	いる	フルタイム	時間があるときは、アロマオイルで身体をマッサージしてから寝ている。
35	福島県	独身	いない	フルタイム	寝る前にストレッチをして、体のコリをほぐすこと。
36	京都府	既婚	いる	専業主婦	血流を良くするためのヨガ。夫の休みに子供を預けて半身浴。
36	愛知県	既婚	いる	専業主婦	最近は寒いので部屋の温度を暖かくして、布団も電気毛布で温めておいて寝るときに適温になり気持ちよくなるようにしています。α波の音楽を聴いて眠ります。
36	東京都	既婚	いる	パート・アルバイト	足が冷えていると寝られないので、必ず湯たんぽで足を温めます。
37	埼玉県	既婚	いない	フルタイム	お風呂から上がってから寝るまでの間に簡単なストレッチをするようにしています。
38	神奈川県	既婚	いる	フルタイム	携帯電話の電源をOFFにしています。夜は家族と過ごす時間を大切にしたいのであと眠る時間も大切にしたいので、最優先にしています。まわりも夜は電源オフの人と認識してくれているので楽です
39	京都府	既婚	いる	パート・アルバイト	眠気がくるまで布団に横になって待つ。無理に寝ようとしません。よけいに寝れないから。
41	千葉県	既婚	いない	パート・アルバイト	お風呂は絶対、毎日湯船に入って、身体が温かいうちに就寝する。
42	東京都	既婚	いる	フルタイム	12時にはお布団に入るようにしている
42	大阪府	既婚	いる	フルタイム	寝る1時間前にお風呂に入るようにしている、寝る頃にほどよく身体が冷めていることが大事だと聞いたため
42	山梨県	既婚	いる	フルタイム	冷え性なのでゆっくり湯船につかり、身体が冷めないうちに布団に入るようにしています。
43	東京都	既婚	いる	フルタイム	睡眠前の1杯の白湯を飲むこと
44	愛知県	独身	いない	フルタイム	入浴剤を入れてリラックスすること
45	京都府	既婚	いる	専業主婦	昼寝はしない、またはしても30分以内にする。
45	埼玉県	既婚	いる	専業主婦	冬は湯たんぽで布団を温めておくこと、夏はアイスノンなどで頭を冷やして寝ること。
46	兵庫県	既婚	いる	パート・アルバイト	アロマオイル(ラベンダー)を入れたお風呂につかる。
46	東京都	独身	いる	フルタイム	シルク腹巻
48	千葉県	既婚	いる	専業主婦	とにかく暖かく快適に眠るために好きな肌触りの寝具にしたり、湯たんぽなどで温かくしたりする
50	愛知県	既婚	いない	パート・アルバイト	90分サイクルで起床するようにしている。
51	兵庫県	既婚	いる	フルタイム	就寝時間を確保できるようにしなければならぬことの時間をあらかじめ逆算して済ませていき、布団に入る前は ゆったりした気持ちになれるように その日の気分で、好きなことを 少したけでもする。
52	神奈川県	既婚	いない	パート・アルバイト	体を冷やささないこと。入浴後、温圧器治療器で体を温める。
53	東京都	既婚	いる	専業主婦	カフェインを摂りすぎると眠れないので、午後5時以降はコーヒーを飲まない。
53	神奈川県	既婚	いる	フルタイム	自宅では、できるだけスマホやPCを見ない。美容にもいい加湿器を使っている。(パナソニックのナノケア)
55	三重県	独身	いない	フルタイム	寝る前のアロマ、ストレッチ、読書、などで気持ちをリラックスさせる。
55	宮城県	既婚	いる	専業主婦	足裏をもんで軽くマッサージすると、足先が冷たい時でも、血流が良くなって、ぽかぽかしてきて、すぐ眠りにつけます。
56	福岡県	既婚	いない	パート・アルバイト	部屋の香りを好きなオレンジやグレープフルーツまたはラベンダー系のアロマで
61	大阪府	既婚	いない	専業主婦	足元を温かくすることで すちなみに毛糸で余れたもこもこの靴下を履いて寝ますと比較的睡眠の質も上がってきます
62	鹿児島県	既婚	いない	専業主婦	電位治療器(パワーヘルス)を寝る1時間位前に30分座る。睡眠が良い(血行が良くなるような気がする)
70	岡山県	既婚	いる	専業主婦	お風呂上がり30分して、蜂蜜入りホットミルクを飲んで布団に入る。
71	東京都	既婚	いる	専業主婦	気持ちが落ち着く効果のあるハーブティーを飲む



◆最後に、美容状態・健康状態・精神状態の満足度についてお聞きします。  
Q18. ご自身の美容状態に対する現在の満足度は？

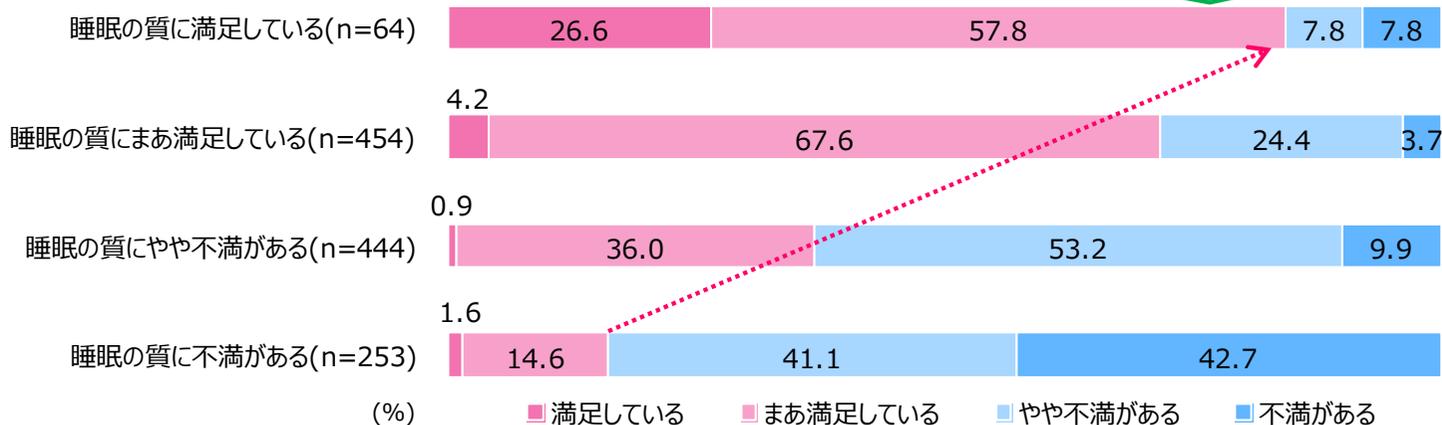
【睡眠の質別】

睡眠の質に満足している人は、自身の美容状態にも満足している



Q19. ご自身の健康状態に対する現在の満足度は？

睡眠の質に満足している人は、自身の健康状態にも満足している

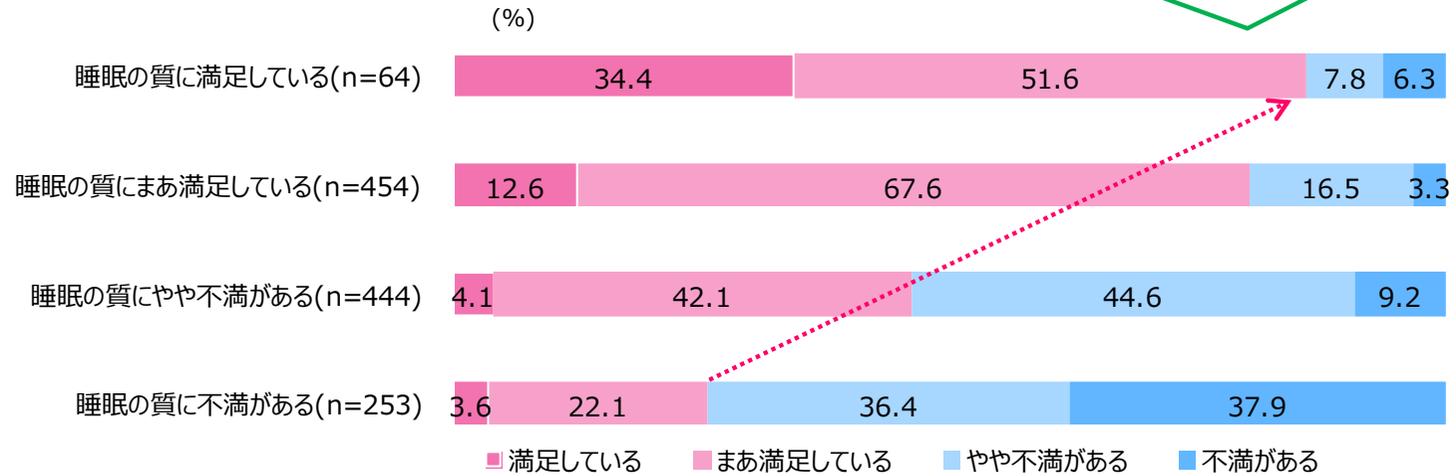




Q20. ご自身の精神状態に対する現在の満足度は?

【睡眠の質別】

睡眠の質に満足している人は、自身の精神状態にも満足している





Q21. 睡眠について気になること、知りたいことがあれば、自由にお書きください

年齢	都道府県	未婚	お子様の有無	働き方	Q21. 睡眠について気になること、知りたいことがあれば、自由に
23	千葉県	独身	いない	フルタイム	快眠グッズを自ら調べたことがなく興味が湧きました。また口呼吸が悩みなのでデメリットや改善方法も気になります(; ;)
24	山口県	既婚	いる	フルタイム	数年前からイビキをかいているようで、とても気になる。友達のところに泊まったり、職場の旅行のときに気になり寝れません。対策を知りたいです。
28	千葉県	既婚	いる	パート・アルバイト	シルクのパジャマがいいと聞きましたが、値段が高いため、代用できる生地のパジャマを教えてください。
29	宮城県	既婚	いる	専業主婦	夜中に授乳のため、起きなくてはならないので、短い時間でも満足できる睡眠の質の上げ方を知りたい。
33	兵庫県	既婚	いる	専業主婦	寝る前のスマホはもはや日課で、息抜きです。夜用の画面の明かりにしても、よくないのか知りたい。
34	神奈川県	既婚	いない	フルタイム	いびきをかいている人に対して、音を立てると止まるのですが、他の人がいびきを無理やり止めても問題ないのでしょうか。
35	大阪府	既婚	いない	専業主婦	ゴールデンタイムは真実なのか、気に立ります！
35	鹿児島県	既婚	いる	専業主婦	これまで、部屋着でしか寝たことがないけれど、パジャマで寝る方がいいのか。睡眠に差が出るのか。
35	石川県	独身	いない	そのほか	自分の一番いい睡眠時間を知りたい。枕の高さなど、自分に合った寝具を知りたい。お店なども紹介してほしい。
36	東京都	既婚	いる	パート・アルバイト	早く寝なければいけないのですが、家事やストレッチなどしていると時間が過ぎて就寝時間が減ります。早く終わらなければと思うとストレスになり、結局ゆっくり夜を過ごせません。忙しい主婦にゆっくりできる時間は夜遅くしかなく、そのジレンマに悩まされます。
37	兵庫県	既婚	いる	パート・アルバイト	90分サイクルで寝るといって本当ですか？
37	和歌山県	既婚	いる	専業主婦	どうしたら短時間でも質のいい眠りになり、体調がよくなるのか、簡単にできることがあれば知りたい
37	京都府	既婚	いる	パート・アルバイト	朝の仕事が週に3回くらいあって起床時間、就寝時間がずれる。体が時差ぼけ状態になって体にとってあんまり良くない気がするけど、どうなのでしょう。
38	東京都	既婚	いる	フルタイム	もっと気軽にサプリなどを利用したいのですがクセになってしまふのでは心配です。
39	大阪府	既婚	いない	専業主婦	手軽に毎日心がけられる寝付きの良くなる方法(薬やお酒など使わない)、もし睡眠が短くなったときに日中にできる対処方法(昼寝以外)を教えてください。
39	岐阜県	既婚	いる	フルタイム	目の下のクマがとれないので、睡眠不足のせいでしょうか。何時間寝れば目の下のクマはとれるのでしょうか。
41	北海道	既婚	いない	フルタイム	年齢別に必要な睡眠時間は異なるのか知りたい。歳をとると、睡眠は長く必要なのか？逆にカロリー消費が少ないので短くても問題なくなるのか、など
41	兵庫県	独身	いない	フルタイム	夢を見るとときとそうでないときとあるのは、体調にどのような違いがあるのか？
42	大阪府	独身	いない	そのほか	朝型人間、夜型人間はあるのか。夜型人間が無理に早寝早起きしていたら体に良くないか。ショートスリーパー、ロングスリーパーというのものもあるのか。
44	愛知県	既婚	いない	フルタイム	睡眠の質をあげたいので方法等教えてください。睡眠がもたらす病気等も教えてください。
44	神奈川県	独身	いない	フルタイム	他人の気配や外のかすかな音が、年々気になるようになってきた。耳栓をして寝たいが緊急時が心配で耳栓には抵抗が。良い方法はないでしょうか？
45	埼玉県	既婚	いる	専業主婦	冷え性なので靴下は必ず履いているのですが、寝る時は素足が良いと聞く。でも冷たすぎて脱ぐことはできません。それでも脱いだ方が良い？
49	滋賀県	既婚	いる	フルタイム	寝だめはできないと聞きますが、休みの日にたっぷり寝ると、翌日は多少寝不足でも大丈夫な気がします。それは、気のせいなのでしょうか？
49	愛知県	独身	いる	フルタイム	寝ていて腰が痛くなると寝れなくなるのでどうすればよいか。脚がつくこともある。予防法やよいアイテムなどあれば知りたいです。
50	兵庫県	既婚	いる	パート・アルバイト	安定剤などを服用すると余計に翌朝が起きられなくなり体がだるくなる。服用しないと眠れないし、どうすればいいかわからない。
50	埼玉県	独身	いない	フルタイム	通勤時間がかかり、睡眠不足。会社の近くに住みたくても、予算がありません。人間は、8時間寝なくても、人により、ショートスリーパーがいると聞いたので、自分がそれにあてはまるのか確認して、安心したいので、方法はありますか？本当はロングスリーパーだとしたら、真剣に改善方法を考えたいです。
51	大阪府	既婚	いる	専業主婦	寝付けなくて、4時頃から10時頃迄眠ってしまう時がある。どうすれば適当な時間に眠れるんだろう。
52	大阪府	既婚	いる	パート・アルバイト	お金をかけずに心地よい睡眠がとれる方法を知りたい
52	愛知県	独身	いない	そのほか	高反発マットレスと、低反発マットレス、いったいどちらがいいの？！
53	兵庫県	既婚	いる	専業主婦	どのくらいの時間がベストなのか？いろいろと説があるので科学的根拠を知りたい。
53	東京都	既婚	いる	パート・アルバイト	睡眠サプリって本当に効果があるのか知りたいです。
53	兵庫県	既婚	いる	パート・アルバイト	昼間の眠気が最近 ひどいのですが 更年期と睡眠の関係がどうあるのか知りたい。
53	北海道	既婚	いる	パート・アルバイト	夜中に起きないで朝までぐっすり眠る方法
54	静岡県	既婚	いる	専業主婦	午後10時から午前2時までが睡眠のゴールデンタイムと聞かすが、生活パターンの都合で無理な場合、体調や精神状態へ影響してくるのでしょうか。
55	三重県	独身	いない	フルタイム	トイレの回数が多いのと、ときどき途中覚醒で眠れなくなる。その解決策をしりたい
55	宮城県	既婚	いる	専業主婦	医者から睡眠導入剤や睡眠薬を処方してもらい長年飲んでる友人が沢山。これらの薬を継続しても大丈夫なのでしょうか。
57	大阪府	独身	いる	フルタイム	母のいびきが凄くて時々いびきが止まって睡眠時無呼吸症候群になっていないか心配です。睡眠時無呼吸症候群について教えてください。
58	神奈川県	独身	いない	フルタイム	枕を作ったりしましたが、自分には合わなくてなかなか難しいです。
60	神奈川県	既婚	いる	パート・アルバイト	熟睡してみたいのですが、人それぞれ方法が違うと思います。なるべく私にあった方法を見つけたいのでレクチャーして欲しい。
62	鹿児島県	既婚	いない	専業主婦	良好な睡眠をとる為昼間どのような運動が良いか知りたい。
64	神奈川県	既婚	いない	専業主婦	睡眠負債とアルツハイマーとの関係をもっと深く知りたいです。