



Yomeishu

# PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2018.12.11

報道関係者 各位

## 女性の「冷え」と「睡眠」に関する調査 2018

養命酒製造株式会社は、「女性の『冷え』と『睡眠』」というテーマで、インターネット調査を2018年11月10日～11月12日の3日間で行い、全国の20歳～59歳の女性1,000名の有効回答を回収しました。(調査協力会社: ネットエイジア株式会社)

寒さが厳しくなる季節を迎え、体の“冷え”に悩む女性も多いのではないのでしょうか。冷えは、肩こりや腰痛、むくみ、便秘などの不調だけではなく、睡眠にも影響を与えます。そこで、養命酒製造株式会社では、女性の冷えと睡眠に関する意識や実態を探りました。

### 【女性の冷えと睡眠の実態】

20代女性の7割半が冷え症に悩む“冷え症さん”

冷え症さんの約3割が不眠の症状に

冷え症さんの半数以上が“睡眠負債がたまっている”と実感

冷え症さんの約6割が「疲れやすい」と悩む

20代冷え症さんの8割強が「寝る前にスマホ」を生活習慣に

冷え対策アイテム 1位「ひざ掛け」2位「レギンス」3位「マフラー」

### 【冷え・不眠による影響】

不眠冷え症さんの半数が“美容不調”

睡眠負債はパートナーとの関係に悪影響?

平成最後の聖なる夜! 女性の2割が“クリぼっち”予想、不眠冷え症さんでは約3割

### 【冷え・不眠を解消する言葉】

恋人や夫から言われるとぐっすり! 睡眠負債解消のセリフ 3位は「好き・愛してる」

じーんと熱く! 心の冬冷え解消のセリフ 4位「出会えてよかった」、TOP3は?

### 【心が温まったドラマランキングなど】

クリスマスに心を温めてほしい! 1位「田中圭さん」2位「高橋一生さん」

寒い日に後ろからのハグで温めてほしい! 1位「田中圭さん」2位「竹内涼真さん」

笑いで心を温めてほしい! 「千鳥」「チョコプラ」「和牛」がTOP10入り

心が温まったドラマ1位 ムロツヨシさん&戸田恵梨香さんの『大恋愛～僕を忘れる君と』

【女性の冷えと睡眠の実態】

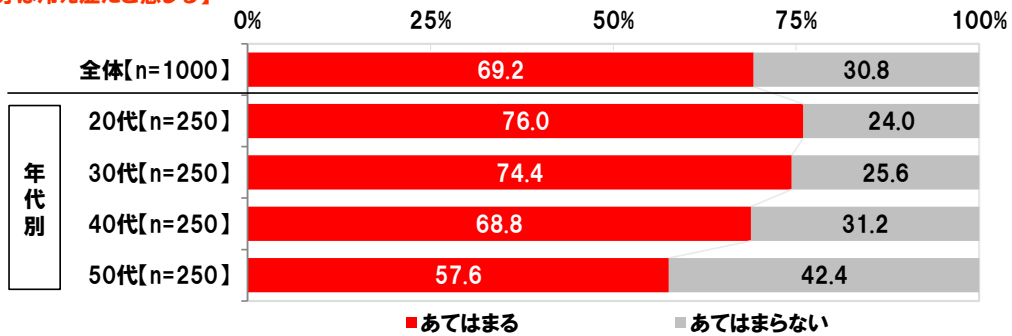
- ◆20代女性の7割半が冷え症に悩む“冷え症さん”
- ◆冷え症さんの約3割が不眠の症状に
- ◆冷え症さんの半数以上が“睡眠負債がたまっている”と実感

20歳～59歳の女性1,000名（全回答者）に、冷えや睡眠の状態について質問を行いました。

まず、全回答者（1,000名）に、【自分は冷え症だと感じる】にあてはまるか聞いたところ、「あてはまる」は69.2%となり、女性の7割は冷え症の自覚がある“冷え症さん”だとわかりました。

年代別にみると、「あてはまる」の割合は20代（76.0%）が最も高く、若年層が冷え症に悩む実態が明らかになりました。

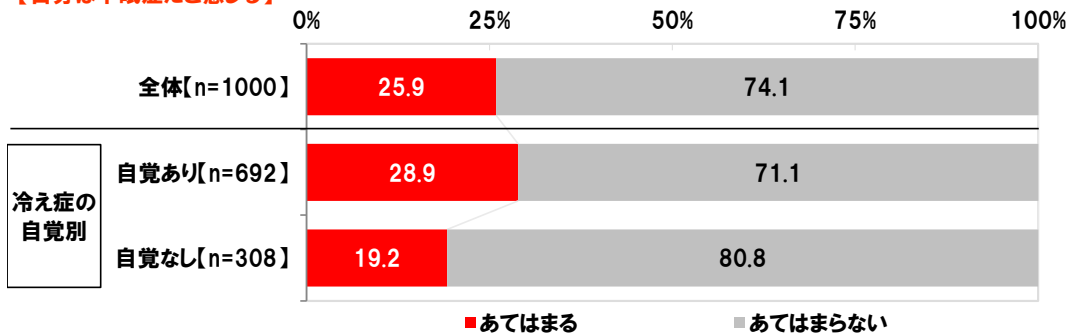
◆自身にあてはまるか、あてはまらないか 【単一回答形式】  
【自分は冷え症だと感じる】



次に、【自分は不眠症だと感じる】にあてはまるか聞いたところ、「あてはまる」は25.9%となりました。

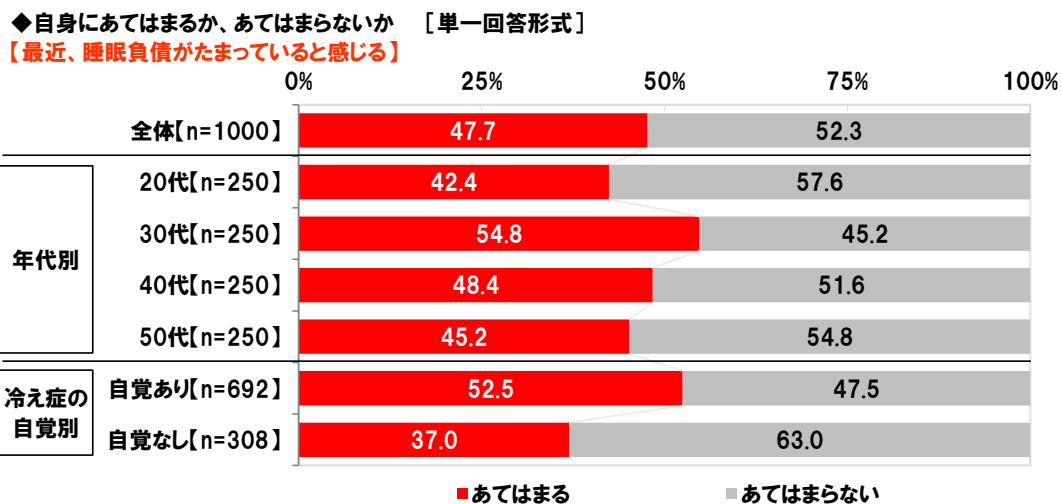
冷え症の自覚別にみると、「あてはまる」の割合は、冷え症の自覚がある人は28.9%と、冷え症の自覚がない人（19.2%）と比べて9.7ポイント高くなりました。体が冷えていると、寝つきが悪くなるなど睡眠障害が生じやすいといわれますが、冷えと不眠の両方を感じている人は少なくないようです。

◆自身にあてはまるか、あてはまらないか 【単一回答形式】  
【自分は不眠症だと感じる】



日々の睡眠の不足が借金のように積み重なることを“睡眠負債”と呼びます。【最近、睡眠負債がたまっていると感じる】にあてはまるか聞いたところ、「あてはまる」は47.7%となり、女性の約半数が、睡眠不足の蓄積を自覚していることがわかりました。

冷え症の自覚別にみると、「あてはまる」の割合は、冷え症の自覚がある人は52.5%と、冷え症の自覚がない人(37.0%)と比べて15.5ポイント高くなりました。冷えを感じていると、満足のいく睡眠をとりにくく、睡眠不足が借金のようにたまる状態に陥りやすいようです。

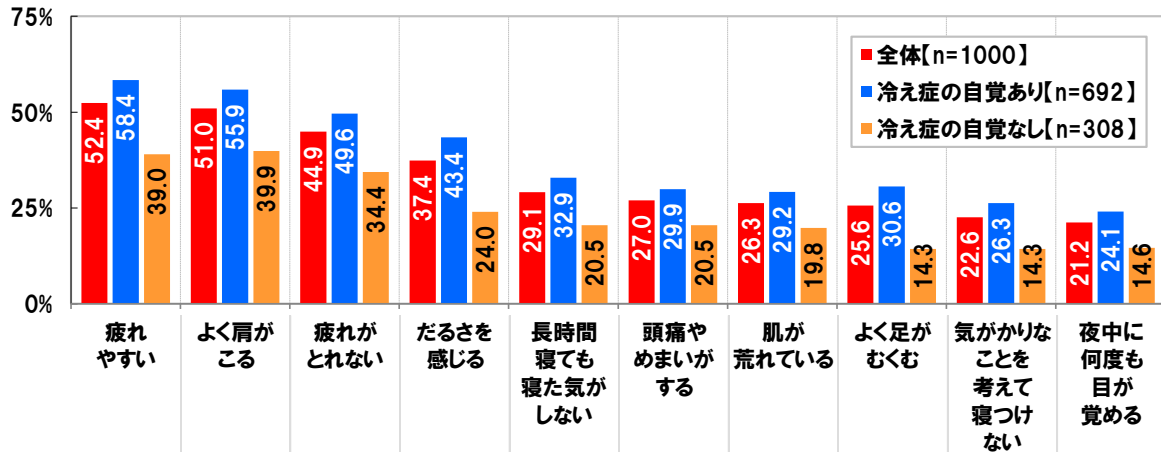


## ◆冷え症さんの約6割が「疲れやすい」と悩む

全回答者（1,000名）に、日頃感じている悩み・不調を聞いたところ、「疲れやすい」が最も高く52.4%、次いで、「よく肩がこる」が51.0%、「疲れがとれない」が44.9%、「だるさを感じる」が37.4%、「長時間寝ても寝た気がしない」が29.1%となりました。疲れやすさや肩こりは、多くの女性が抱える悩みといえそうです。

冷え症の自覚別にみると、「疲れやすい」（自覚あり58.4%、自覚なし39.0%）や「だるさを感じる」（自覚あり43.4%、自覚なし24.0%）では、冷え症の自覚がある人のほうが約20ポイント高くなりました。

◆日頃感じる悩み・不調 【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



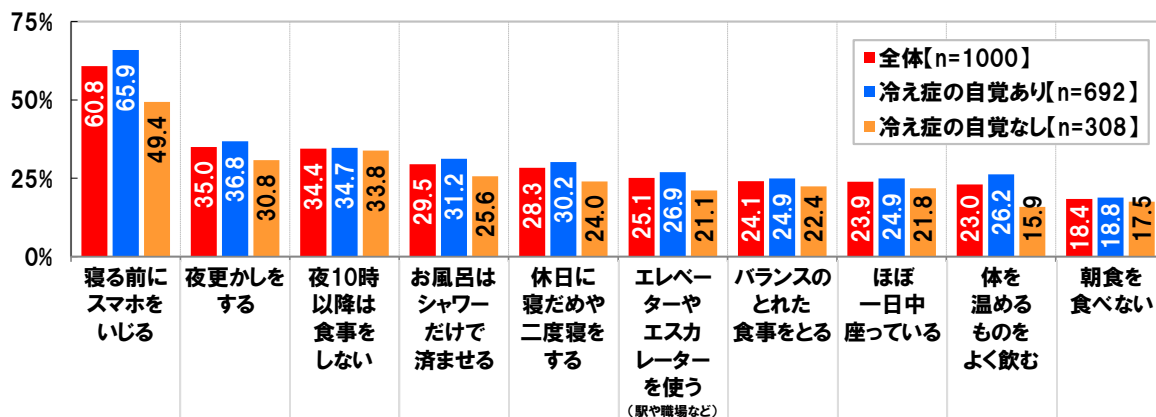
## ◆20代冷え症さんの8割強が「寝る前にスマホ」を生活習慣に

続いて、全回答者（1,000名）に対し、冷えや不眠につながる生活習慣やそれらの予防につながる生活習慣などを提示し、普段の生活のなかで行っていることを選んでもらいました。

その結果、「寝る前にスマホをいじる」が最も高く60.8%となりました。

冷え症の自覚別にみると、「寝る前にスマホをいじる」（自覚あり65.9%、自覚なし49.4%）では、冷え症の自覚がある人のほうが16.5ポイント高くなりました。自律神経の乱れは冷えの原因の一つといわれていますが、自律神経を乱すとされる“寝る前のスマホ”の習慣は、冷え症を自覚している人に多くみられることがわかりました。

◆普段の生活のなかで行っていること【複数回答形式】※上位10位までを抜粋



※選択肢の分類

◀冷えや不眠につながる生活習慣▶

寝る前にスマホをいじる / 夜更かしをする  
お風呂はシャワーだけで済ませる / 休日に寝だめや二度寝をする  
エレベーターやエスカレーターを使う(駅や職場など)  
ほぼ一日中座っている / 朝食を食べない

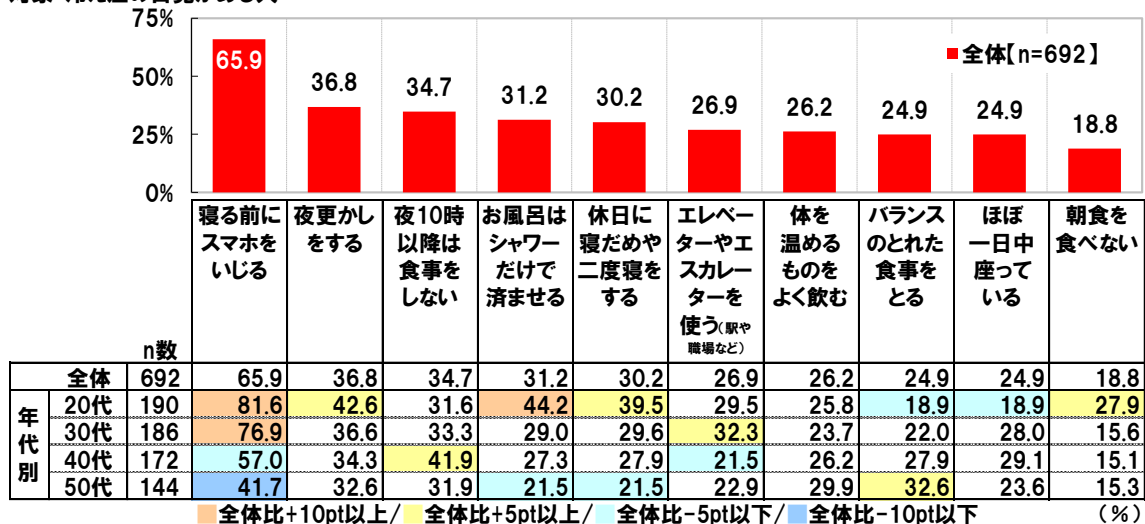
◀冷えや不眠の予防につながる生活習慣▶

夜10時以降は食事をしない  
バランスのとれた食事をとる  
体を温めるものをよく飲む

年代別にみると、冷え症の自覚がある20代では「寝る前にスマホをいじる」（81.6%）のほか、「お風呂はシャワーだけで済ませる」（44.2%）が他の年代と比べて高くなりました。

◆普段の生活のなかで行っていること【複数回答形式】※上位10位までを抜粋

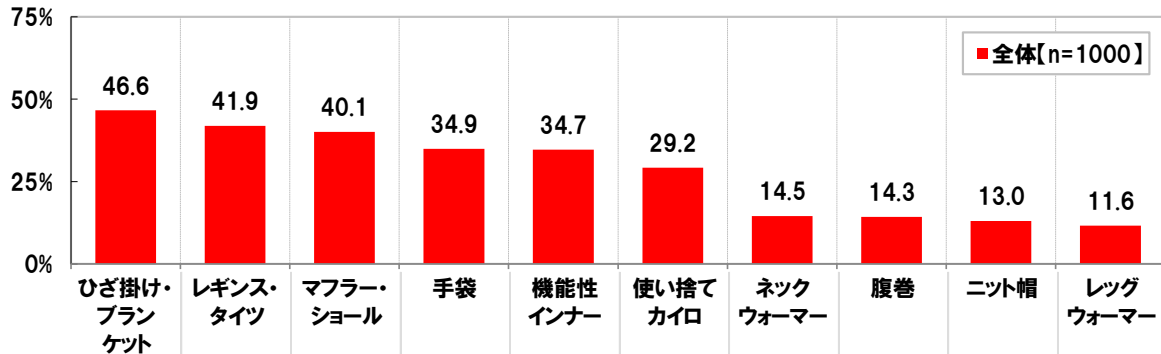
対象：冷え症の自覚がある人



## ◆冷え対策アイテム 1位「ひざ掛け」2位「レギンス」3位「マフラー」

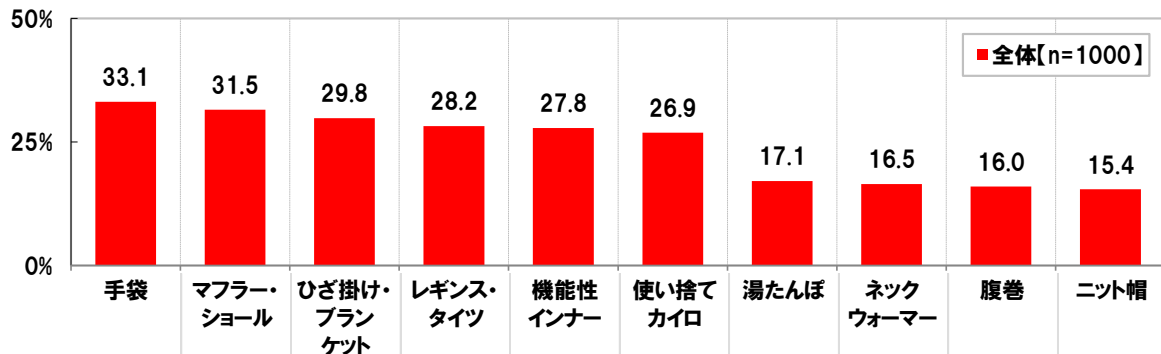
全回答者（1,000名）に、冬の間、自宅や外出先で、どのようなアイテムを使って冷え対策をしているか聞いたところ、「ひざ掛け・ブランケット」が最も高く46.6%、次いで、「レギンス・タイツ」が41.9%、「マフラー・ショール」が40.1%、「手袋」が34.9%、「機能性インナー」が34.7%となりました。ひざ掛けやレギンス・タイツなど、足を冷やさないように対策を行っている人が多いようです。

◆冬の間、自宅や外出先で、冷え対策として使っているアイテム [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



また、これから使いたいと思う冷え対策アイテムを聞いたところ、「手袋」が最も高く33.1%、次いで、「マフラー・ショール」が31.5%、「ひざ掛け・ブランケット」が29.8%、「レギンス・タイツ」が28.2%、「機能性インナー」が27.8%となりました。

◆冬の間、自宅や外出先で、冷え対策としてこれから使いたいと思うアイテム [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



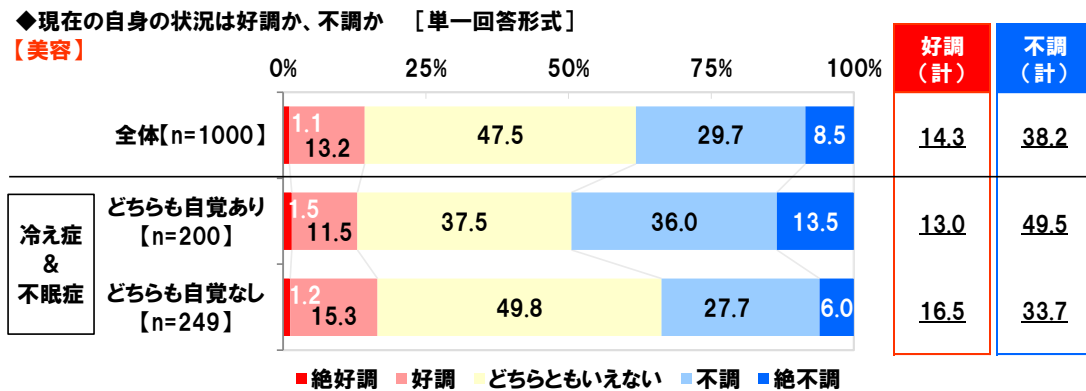
**【冷え・不眠による影響】**

**◆不眠冷え症さんの半数が“美容不調”**

冷え・睡眠と生活との関連を探るため、全回答者（1,000名）に、現在の生活の状況について、それぞれ好調だと思いか、不調だと思いかを聞きました。

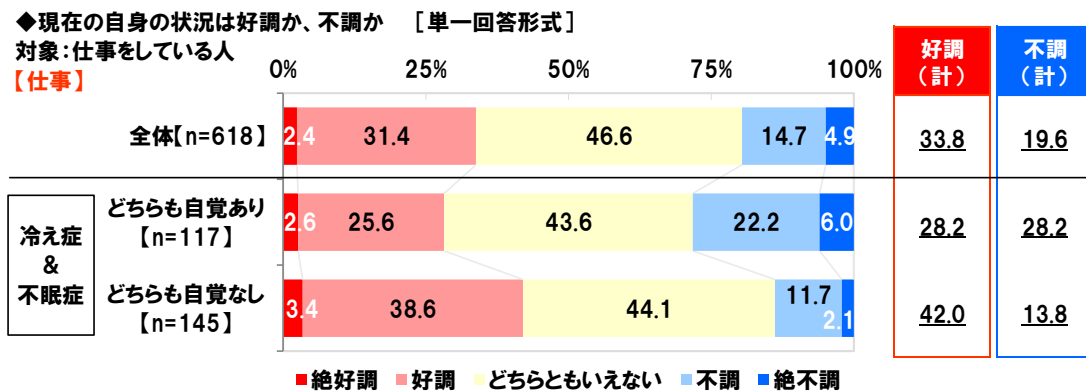
全回答者（1,000名）に、【美容】について、好調だと思いか、不調だと思いか聞いたところ、『好調（計）』（「絶好調」と「好調」の合計、以下同じ）が14.3%、『不調（計）』（「絶不調」と「不調」の合計、以下同じ）が38.2%となりました。

冷え症と不眠症の自覚別に『不調（計）』をみると、冷え症と不眠症のどちらも自覚がある人は49.5%と、どちらも自覚がない人（33.7%）と比べて15ポイント以上高くなりました。また、「絶不調」についてみると、冷え症と不眠症のどちらも自覚がある人は13.5%と、どちらも自覚がない人（6.0%）の2倍以上となりました。



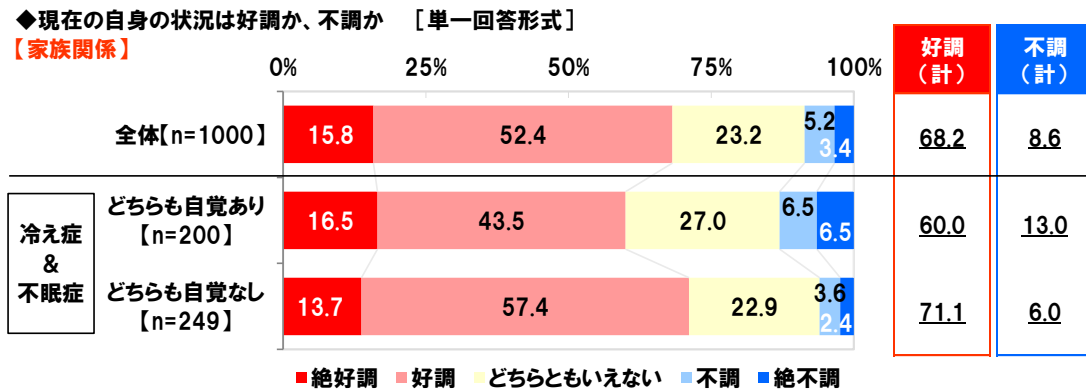
仕事をしている人（618名）に、【仕事】の状況を聞いたところ、『好調（計）』は33.8%、『不調（計）』は19.6%、「どちらともいえない」は46.6%となりました。

冷え症と不眠症の自覚別に『好調（計）』をみると、冷え症と不眠症のどちらも自覚がない人では42.0%と、どちらも自覚がある人（28.2%）よりも高くなりました。

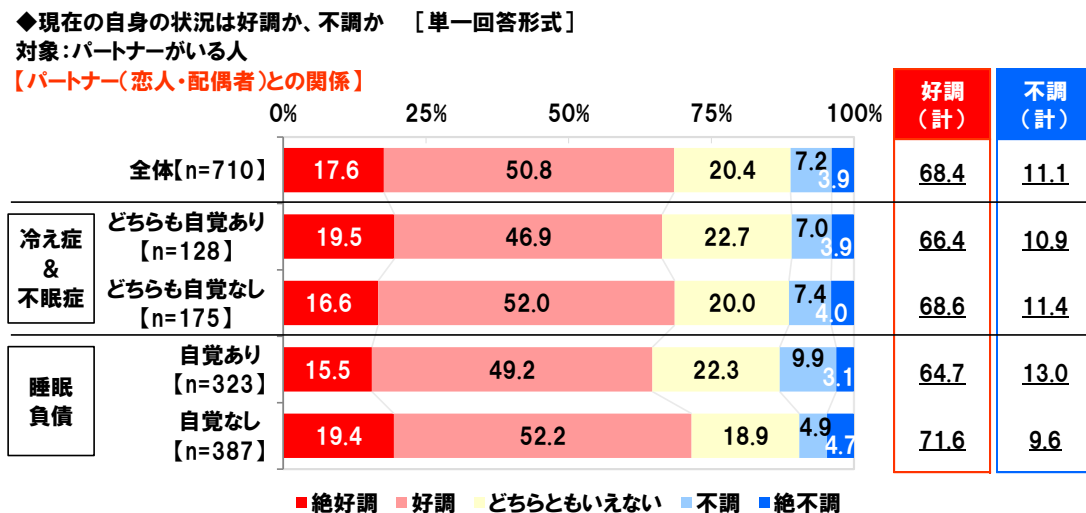


## ◆睡眠負債はパートナーとの関係に悪影響？

全回答者（1,000名）に、【家族関係】の状況を聞いたところ、冷え症と不眠症の自覚別に『好調（計）』をみると、冷え症と不眠症のどちらも自覚がない人は71.1%と、どちらも自覚がある人（60.0%）と比べて高くなりました。



また、パートナー（恋人・配偶者）がいる人（710名）に、【パートナーとの関係】の状況を聞いたところ、睡眠負債の自覚別に『好調（計）』をみると、睡眠負債の自覚がない人は71.6%と、自覚がある人（64.7%）と比べて高くなりました。

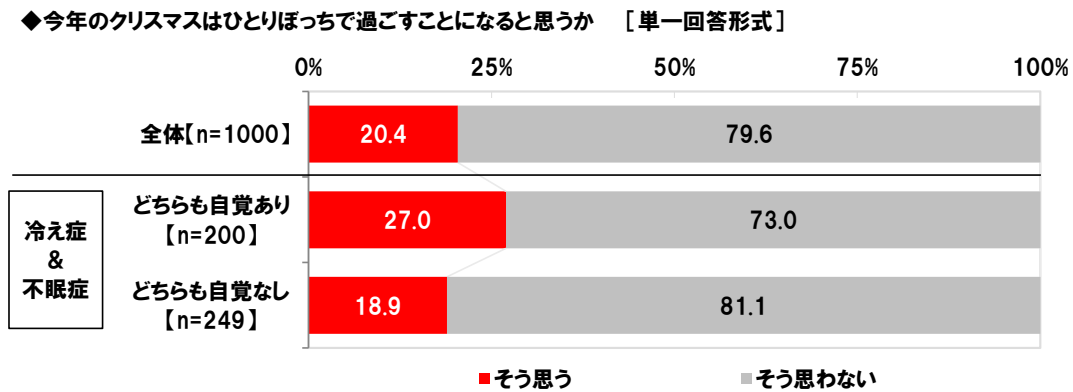




## ◆平成最後の聖なる夜！女性の2割が“クリぼっち”予想、不眠冷え症さんでは約3割

次に、今年のクリスマスはひとりぼっちで過ごすことになると思うか聞いたところ、「そう思う」は20.4%と、5人に1人がひとりぼっちのクリスマスを予想していることがわかりました。

冷え症と不眠症の自覚別に「そう思う」をみると、冷え症と不眠症のどちらも自覚がある人は27.0%と、どちらも自覚がない人（18.9%）よりも高くなりました。不眠冷え症さんほど、“誰かと一緒に過ごすクリスマス”への期待感が冷え込んでしまいやすいようです。



**【冷え・不眠を解消する言葉】**

- ◆ **恋人や夫から言われるとぐっすり！睡眠負債解消のセリフ 3位は「好き・愛してる」**
- ◆ **じーんと熱く！心の冬冷え解消のセリフ 4位「出会えてよかった」、TOP3は？**

全回答者（1,000名）に、パートナー（恋人・配偶者）から“寝る前に言われるとぐっすり眠れる”と思うのは、どのような言葉が聞いたところ、1位は「今日もお疲れさま」（38.8%）、2位は「いつもありがとう」（34.4%）、3位は「好き・愛してる」（20.0%）、4位「風邪をひかないように温かくして寝るんだよ」（17.9%）、5位は「明日も一緒に頑張ろうね」（15.2%）となりました。パートナーから、一日の労をねぎらうような優しい言葉をかけられると、幸せを感じながらぐっすりと眠れるのではないのでしょうか。

◆パートナー(恋人・配偶者)から「寝る前に言われるとぐっすり眠れる」と思う言葉  
 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	言葉	%
1位	今日もお疲れさま	38.8
2位	いつもありがとう	34.4
3位	好き・愛してる	20.0
4位	風邪をひかないように温かくして寝るんだよ	17.9
5位	明日も一緒に頑張ろうね	15.2
6位	明日も良いことがあるといいね	14.7
7位	今日は良い一日だったね	13.1
8位	いつまでも一緒だよ	11.1
9位	カワイイね・キレイだね	10.5
10位	明日また話そうね	10.2

次に、パートナー（恋人・配偶者）から“寝る前に言われるとじーんと心が熱くなる”と思うのは、どのような言葉が聞いたところ、1位は「いつもありがとう」（32.3%）、2位は「今日もお疲れさま」「好き・愛してる」（同率19.4%）、4位は「君に出会えてよかった」（16.0%）、5位は「いつまでも一緒だよ」（12.8%）となりました。日頃の感謝の気持ちを表す言葉や愛を伝える言葉、二人が出会えたことに対する感動を伝えられると、心がポカポカ温まるという人が多いようです。

◆パートナー(恋人・配偶者)から「寝る前に言われるとじーんと心が熱くなる」と思う言葉  
 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	言葉	%
1位	いつもありがとう	32.3
2位	今日もお疲れさま	19.4
	好き・愛してる	19.4
4位	君に出会えてよかった	16.0
5位	いつまでも一緒だよ	12.8
6位	心配だから無理しないで	11.8
7位	風邪をひかないように温かくして寝るんだよ	11.4
8位	明日も一緒に頑張ろうね	9.9
9位	明日も良いことがあるといいね	7.9
10位	今日は良い一日だったね	7.1

**【心が温まったドラマランキングなど】**

- ◆**クリスマスに心を温めてほしい！ 1位「田中圭さん」2位「高橋一生さん」**
- ◆**寒い日に後ろからのハグで温めてほしい！ 1位「田中圭さん」2位「竹内涼真さん」**

最後に、全回答者（1,000名）に、「心が温まる」や「温めてほしい」をキーワードにいくつかのイメージを提示し、そのイメージに合う有名人やドラマを聞きました。

クリスマスと一緒に過ごして、心を温めてほしい芸能人を聞いたところ、1位は「田中圭さん」、2位は「高橋一生さん」、3位は「竹内涼真さん」となりました。主演したドラマが話題を呼び、今年大ブレイクした田中圭さんと、ホットなクリスマスを過ごしたいと思う女性が多いようです。

年代別にみると、20代と30代の1位は「田中圭さん」、40代と50代の1位は「高橋一生さん」でした。

**◆クリスマスと一緒に過ごして、心を温めてほしい芸能人**  
 [自由回答形式] ※上位10位、年代別は上位3位までを抜粋

全体[n=1000]			20代[n=250]			30代[n=250]		
順位	芸能人名	件数	順位	芸能人名	件数	順位	芸能人名	件数
1位	田中圭	34	1位	田中圭	14	1位	田中圭	11
2位	高橋一生	27	2位	竹内涼真	12	2位	高橋一生	7
3位	竹内涼真	23	3位	新田真剣佑	10	3位	向井理 / 佐藤健 / 星野源	各5
4位	星野源	17						
5位	新田真剣佑	16	40代[n=250]			50代[n=250]		
6位	平野紫耀	14						
7位	山崎賢人	13	1位	高橋一生	8	1位	高橋一生	8
	竹野内豊	13	2位	斎藤工	7	2位	ディーン・フジオカ	6
	福士蒼汰	13		竹野内豊	7	3位	福山雅治 / 木村拓哉	各5
10位	佐藤健 / 斎藤工	各12						

寒い日に後ろからのハグで温めてほしい芸能人を聞いたところ、1位は「田中圭さん」、2位は「竹内涼真さん」、3位は「佐藤健さん」となりました。

年代別にみると、20代の1位は「竹内涼真さん」、30代の1位は「田中圭さん」、40代の1位は「佐藤健さん」と「竹野内豊さん」、50代の1位は「佐藤健さん」となりました。

**◆寒い日に後ろからのハグで温めてほしい芸能人**  
 [自由回答形式] ※上位10位、年代別は上位3位までを抜粋

全体[n=1000]			20代[n=250]			30代[n=250]		
順位	芸能人名	件数	順位	芸能人名	件数	順位	芸能人名	件数
1位	田中圭	35	1位	竹内涼真	16	1位	田中圭	14
2位	竹内涼真	31	2位	田中圭	11	2位	竹内涼真	8
3位	佐藤健	28	3位	松坂桃李 / 平野紫耀	各8	3位	高橋一生 / 星野源	各6
4位	福士蒼汰	22						
5位	高橋一生	21	40代[n=250]			50代[n=250]		
6位	竹野内豊	19						
7位	斎藤工	18	1位	佐藤健	9	1位	佐藤健	9
8位	松坂桃李	15		竹野内豊	9	2位	斎藤工	各6
9位	綾野剛	14	3位	高橋一生	8		田中圭 / 木村拓哉	
	平野紫耀	14						

◆笑いで心を温めてほしい！ 「千鳥」「チョコプラ」「和牛」がTOP10入り

◆心が温まったドラマ1位 ムロツヨシさん&戸田恵梨香さんの『大恋愛～僕を忘れる君と』

思いつき笑うと体がポカポカして、体温アップにもつながるといわれますが、笑いで心を温めてほしいお笑い芸人を聞いたところ、1位は同数で「サンドウィッチマン」「明石家さんまさん」、3位は「千鳥」となりました。バラエティ番組やCMでおなじみの人気お笑い芸人が上位に挙げられました。また、8位には「くっきーさん（野性爆弾）」や「チョコレートプラネット」、「和牛」など、今年ブレイクしたお笑い芸人もランクインしました。

◆笑いで心を温めてほしいお笑い芸人

[自由回答形式] ※上位10位、年代別は上位3位までを抜粋

全体[n=1000]	20代[n=250]	30代[n=250]																																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th>順位</th> <th>お笑い芸人名</th> <th>件数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>サンドウィッチマン</td> <td>62</td> </tr> <tr> <td></td> <td>明石家さんま</td> <td>62</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>千鳥</td> <td>49</td> </tr> <tr> <td>4位</td> <td>みやぞん</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td></td> <td>NON STYLE</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>5位</td> <td>ダウンタウン</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td></td> <td>出川哲朗</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>8位</td> <td>くっきー チョコレートプラネット バカリズム / 和牛</td> <td>各11</td> </tr> </tbody> </table>	順位	お笑い芸人名	件数	1位	サンドウィッチマン	62		明石家さんま	62	3位	千鳥	49	4位	みやぞん	21		NON STYLE	14	5位	ダウンタウン	14		出川哲朗	14	8位	くっきー チョコレートプラネット バカリズム / 和牛	各11	<table border="1"> <thead> <tr> <th>順位</th> <th>お笑い芸人名</th> <th>件数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>千鳥</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>サンドウィッチマン</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>NON STYLE</td> <td>11</td> </tr> </tbody> </table>	順位	お笑い芸人名	件数	1位	千鳥	21	2位	サンドウィッチマン	13	3位	NON STYLE	11	<table border="1"> <thead> <tr> <th>順位</th> <th>お笑い芸人名</th> <th>件数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>サンドウィッチマン</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td></td> <td>千鳥</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>明石家さんま</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>	順位	お笑い芸人名	件数	1位	サンドウィッチマン	16		千鳥	16	3位	明石家さんま	8
順位	お笑い芸人名	件数																																																			
1位	サンドウィッチマン	62																																																			
	明石家さんま	62																																																			
3位	千鳥	49																																																			
4位	みやぞん	21																																																			
	NON STYLE	14																																																			
5位	ダウンタウン	14																																																			
	出川哲朗	14																																																			
8位	くっきー チョコレートプラネット バカリズム / 和牛	各11																																																			
順位	お笑い芸人名	件数																																																			
1位	千鳥	21																																																			
2位	サンドウィッチマン	13																																																			
3位	NON STYLE	11																																																			
順位	お笑い芸人名	件数																																																			
1位	サンドウィッチマン	16																																																			
	千鳥	16																																																			
3位	明石家さんま	8																																																			
	40代[n=250]	50代[n=250]																																																			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>順位</th> <th>お笑い芸人名</th> <th>件数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>明石家さんま</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>サンドウィッチマン</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>千鳥</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table>	順位	お笑い芸人名	件数	1位	明石家さんま	19	2位	サンドウィッチマン	11	3位	千鳥	7	<table border="1"> <thead> <tr> <th>順位</th> <th>お笑い芸人名</th> <th>件数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>明石家さんま</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>サンドウィッチマン</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>千鳥</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	順位	お笑い芸人名	件数	1位	明石家さんま	28	2位	サンドウィッチマン	22	3位	千鳥	5																											
順位	お笑い芸人名	件数																																																			
1位	明石家さんま	19																																																			
2位	サンドウィッチマン	11																																																			
3位	千鳥	7																																																			
順位	お笑い芸人名	件数																																																			
1位	明石家さんま	28																																																			
2位	サンドウィッチマン	22																																																			
3位	千鳥	5																																																			

また、今年一番心が温まったドラマを聞いたところ、1位は『大恋愛～僕を忘れる君と』、2位は『義母と娘のブルース』、3位は『グッド・ドクター』という結果でした。ムロツヨシさんが戸田恵梨香さんの夫役を演じて新境地をみせている『大恋愛～僕を忘れる君と』がトップとなりました。

年代別にみると、20代と30代の1位は『大恋愛～僕を忘れる君と』、40代と50代の1位は『義母と娘のブルース』でした。

◆今年一番、心が温まったドラマ

[自由回答形式] ※上位10位、年代別は上位3位までを抜粋

全体[n=1000]	20代[n=250]	30代[n=250]																																																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>順位</th> <th>ドラマ名</th> <th>件数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>大恋愛～僕を忘れる君と</td> <td>84</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>義母と娘のブルース</td> <td>79</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>グッド・ドクター</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>4位</td> <td>おっさんずラブ</td> <td>31</td> </tr> <tr> <td>5位</td> <td>半分、青い。</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>6位</td> <td>下町ロケット</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>7位</td> <td>この世界の片隅に</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>8位</td> <td>花のち晴れ～花男 Next Season～</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>9位</td> <td>アンナチュラル</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>10位</td> <td>今日から俺は！！ / 中学聖日記</td> <td>各11</td> </tr> </tbody> </table>	順位	ドラマ名	件数	1位	大恋愛～僕を忘れる君と	84	2位	義母と娘のブルース	79	3位	グッド・ドクター	45	4位	おっさんずラブ	31	5位	半分、青い。	26	6位	下町ロケット	17	7位	この世界の片隅に	15	8位	花のち晴れ～花男 Next Season～	13	9位	アンナチュラル	12	10位	今日から俺は！！ / 中学聖日記	各11	<table border="1"> <thead> <tr> <th>順位</th> <th>ドラマ名</th> <th>件数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>大恋愛～僕を忘れる君と</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>グッド・ドクター</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>義母と娘のブルース</td> <td>13</td> </tr> </tbody> </table>	順位	ドラマ名	件数	1位	大恋愛～僕を忘れる君と	28	2位	グッド・ドクター	19	3位	義母と娘のブルース	13	<table border="1"> <thead> <tr> <th>順位</th> <th>ドラマ名</th> <th>件数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>大恋愛～僕を忘れる君と</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>義母と娘のブルース</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>グッド・ドクター</td> <td>11</td> </tr> </tbody> </table>	順位	ドラマ名	件数	1位	大恋愛～僕を忘れる君と	26	2位	義母と娘のブルース	17	3位	グッド・ドクター	11
順位	ドラマ名	件数																																																									
1位	大恋愛～僕を忘れる君と	84																																																									
2位	義母と娘のブルース	79																																																									
3位	グッド・ドクター	45																																																									
4位	おっさんずラブ	31																																																									
5位	半分、青い。	26																																																									
6位	下町ロケット	17																																																									
7位	この世界の片隅に	15																																																									
8位	花のち晴れ～花男 Next Season～	13																																																									
9位	アンナチュラル	12																																																									
10位	今日から俺は！！ / 中学聖日記	各11																																																									
順位	ドラマ名	件数																																																									
1位	大恋愛～僕を忘れる君と	28																																																									
2位	グッド・ドクター	19																																																									
3位	義母と娘のブルース	13																																																									
順位	ドラマ名	件数																																																									
1位	大恋愛～僕を忘れる君と	26																																																									
2位	義母と娘のブルース	17																																																									
3位	グッド・ドクター	11																																																									
	40代[n=250]	50代[n=250]																																																									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>順位</th> <th>ドラマ名</th> <th>件数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>義母と娘のブルース</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>大恋愛～僕を忘れる君と</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>おっさんずラブ</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>	順位	ドラマ名	件数	1位	義母と娘のブルース	24	2位	大恋愛～僕を忘れる君と	11	3位	おっさんずラブ	10	<table border="1"> <thead> <tr> <th>順位</th> <th>ドラマ名</th> <th>件数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>義母と娘のブルース</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>大恋愛～僕を忘れる君と</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>半分、青い。</td> <td>13</td> </tr> </tbody> </table>	順位	ドラマ名	件数	1位	義母と娘のブルース	25	2位	大恋愛～僕を忘れる君と	19	3位	半分、青い。	13																																	
順位	ドラマ名	件数																																																									
1位	義母と娘のブルース	24																																																									
2位	大恋愛～僕を忘れる君と	11																																																									
3位	おっさんずラブ	10																																																									
順位	ドラマ名	件数																																																									
1位	義母と娘のブルース	25																																																									
2位	大恋愛～僕を忘れる君と	19																																																									
3位	半分、青い。	13																																																									

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 女性の「冷え」と「睡眠」に関する調査2018
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする  
全国の20歳～59歳の女性
- ◆調査期間 : 2018年11月10日～11月12日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル  
(有効回答から、20代250s、30代250s、40代250s、50代250sとなるよう1,000サンプルを抽出)
- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、  
「養命酒製造株式会社調べ」と付記のうえ  
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 マーケティング部  
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25  
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩澤太郎  
設立 : 大正 12(1923)年 6月 20日  
所在地 : 東京都渋谷区南平台町 16-25  
業務内容 : 養命酒の製造販売等

◆ 会社および製品の詳細は <https://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。