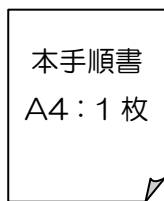


「温熱環境と睡眠に関する調査（夏季）」の実施手順書

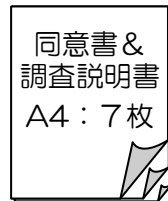
この度は、調査にご協力いただきまことにありがとうございます。
調査の手順等をご説明いたします。

1 内容物の確認

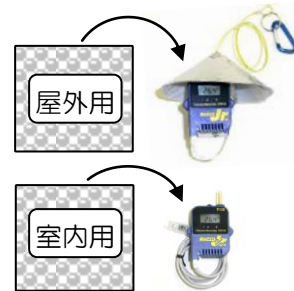
●本手順書



●同意書 & 調査説明書



●屋外用温度計
●室内用温湿度計



●質問票
●バインダー
●筆記具



●返信用封筒



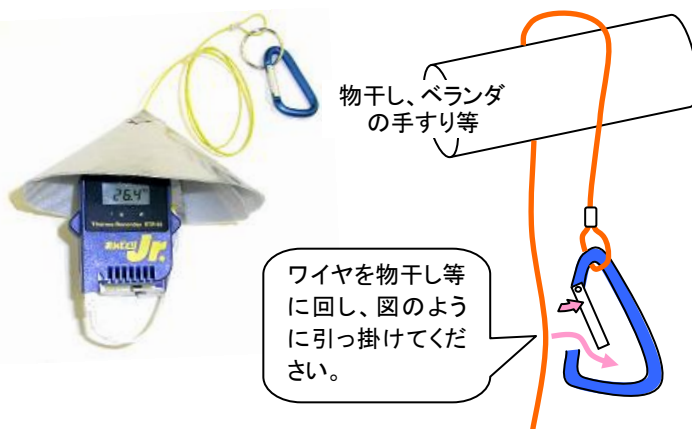
2 同意書へのご署名と調査日程の決定

調査説明書をご覧の上、ご協力いただける場合には、同意書にご署名をお願いします。
調査は、平成20年8月中で、ご都合のよろしい連続した1週間を選んで実施してください。
夏休みでご旅行に行かれる日などは避け、通常的生活パターンの期間に実施してください。

3 屋内外の温湿度計等の設置

温度計・温湿度計は、自動的に計測を開始します。調査を始める前に、必ず設置してください。

屋外用温度計



- ※1 寝室の窓の外の物干しやベランダの手すり等に掛けてください。
- ※2 エアコンの室外機等、排熱の近くを避けてください。
- ※3 台風などの場合には、取り外してください。

室内用温湿度計



- ※1 寝床の近く、例えば枕もとなどに置くか、適当な場所にひもでぶら下げてください。
- ※2 エアコンの吹き出し口の近くなどは避けてください。

4 質問票の記入



1. 基本調査

寢室の状況や最近の睡眠の状況など、基本的な事項についてお伺いするものです。お時間のあるときにご記入ください。

⇒（質問票の2頁～4頁）

2. 就寝時調査

調査期間中の毎日の屋外での行動状況やお体の状態などについてお伺いするものです。寢室でふとんに入る直前にご記入ください。

⇒（質問票の5頁以降、7日分）

3. 起床時調査

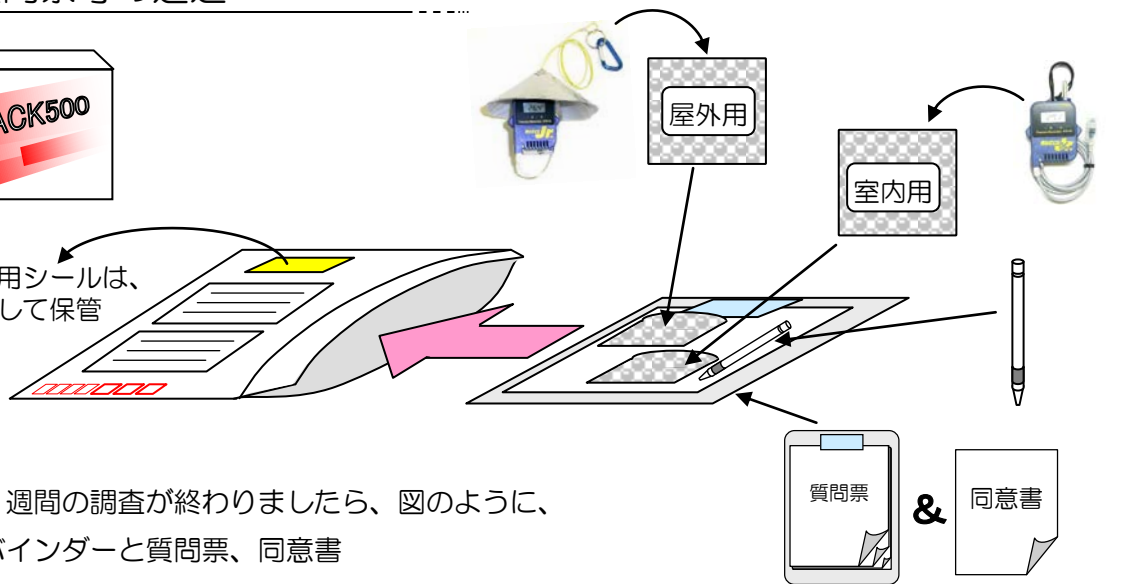
調査期間中の毎日の睡眠の状態などについてお伺いするものです。朝、ふとんから出たらできるだけ速やかにご記入ください。

⇒（質問票の5頁以降、7日分）

5 質問票等の返送



保管用シールは、はがして保管



夏季1週間の調査が終わりましたら、図のように、

- ・ バインダーと質問票、同意書
- ・ 筆記具
- ・ 屋外用温度計
- ・ 室内用温湿度計

を封筒に入れ、封をしてすみやかにポストに投函してください。切手は不要です。

保管用シールは、はがして1月ほど保管くださいますようお願いいたします。

以上で終了です。ありがとうございました。秋（9月中旬以降）になりましたら、再び質問票、温度計等をお配りいたします。ご協力のほどお願い申し上げます。

（社）環境情報科学センター 担当：石丸・大谷

電話：03-3265-4000