

温熱環境と睡眠に関する質問票

この度は、「温熱環境と睡眠に関する調査」にご協力いただき、ありがとうございます。8月中のご都合のよろしい連続した1週間（旅行中など特異な日程は除きます）について、次頁以降の質問にお答えくださいますようお願いいたします。

調査期間中は、同封の温湿度測定器を寝室内と屋外に設置いただきますようお願いいたします。

1週間の調査が終了しましたら、お手数ですが、同封の返信用封筒に「本質問票」と「温湿度測定器（2つ）」を入れ、すみやかに調査事務局までお送りいただきますようお願いいたします。

この質問票は、以下の3つの項目に分かれています。

1. 基本調査

寝室の状況や貴方の最近の睡眠の状況など、基本的な事項についてお伺いします。お時間のあるときにご記入ください。

⇒（本質問票の2頁～4頁）

2. 就寝時調査

調査期間中の毎日の貴方の屋外での行動状況やお体の状態などについてお伺いします。寝室でふとんに入る直前にご記入ください。

⇒（本質問票の5頁以降、7日分）

3. 起床時調査

調査期間中の毎日の貴方の睡眠の状態などについてお伺いします。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。

⇒（本質問票の5頁以降、7日分）

以下の問いについて、カッコ内に適当な数字を記入し、該当する番号に○印をつけてください。

基本調査 (1)

記入日：平成20年()月()日

1. 貴方の住居及び貴方ご自身の寝室の状況についてお伺いします。

① 貴方の家屋の種類・構造、寝室の構造等

家屋の種類	1. 戸建 2. 集合住宅 3. その他()
家屋の構造	1. 木造 2. 非木造
寝室の階数	寝室の階数()階 / 家屋の総階数()階 (例:5階建のマンションの3階にお住まいの場合: 3階 / 5階)
寝室の窓の方角 (複数選択可)	1. 東 2. 南 3. 西 4. 北
寝室の日当たり	1. 良い 2. やや良い 3. やや悪い 4. 悪い
寝室の冷房機器 (複数選択可)	1. なし 2. エアコン 3. 扇風機 4. その他()
就寝時における 屋外からの騒音	1. 静か 2. ときどきうるさい 3. うるさい

② 貴方以外で、一緒の寝室で寝る家族等

貴方と一緒にの寝室に寝ている方 (複数回答可)	1. 夫又は妻 2. 子供()歳 3. 子供()歳 4. その他()()歳
貴方は、同居している方で、 介護・育児の必要な方の夜間 のお世話をしていますか	1. はい 2. いいえ
同一世帯に同居している人数	貴方自身を含めて()人

2. 貴方ご自身のことについてお伺いします。

年齢()才	身長()cm	体重()kg
--------	---------	---------

女性の方のみにお伺いします。現在のお体の状態について、該当するものをお答えください。

1. 妊娠中 2. 調査期間中に月経日が含まれている 3. 更年期障害がある

3. 過去1ヶ月間における貴方の睡眠についてお伺いします。

あまり特別な場合は考えずに、ここ1ヶ月のふつうの生活についてお答えください。

① 寢床に入って、眠ろうとする時刻は、だいたいいつごろですか？

平日	1. 午前	2. 午後	()時	()分	ころ
休日の前	1. 午前	2. 午後	()時	()分	ころ

② 寢床に入って眠ろうとする時刻は、日によって不規則ですか？

1. かなり不規則	2. やや不規則	3. やや規則的	4. かなり規則的
-----------	----------	----------	-----------

③ 朝、目覚める時刻は、だいたい、いつごろですか？

平日	1. 午前	2. 午後	()時	()分	ころ
休日	1. 午前	2. 午後	()時	()分	ころ

④ 朝、目覚める時刻は、日によって不規則ですか？

1. かなり不規則	2. やや不規則	3. やや規則的	4. かなり規則的
-----------	----------	----------	-----------

⑤ ふだん、寢床に入ってから寝つくまで、どのくらいかかりますか？

1. 10分以下	2. 11~20分	3. 21~30分	4. 30分以上
----------	-----------	-----------	----------

⑥ 夜中(睡眠中)に、だいたい何回くらい目が覚めますか？

1. 覚めない
2. 1晩あたり、だいたい1回くらい目が覚める
3. 1晩あたり、だいたい2回くらい目が覚める
4. 1晩あたり、だいたい3回くらい目が覚める
5. 1晩あたり、だいたい4回以上目が覚める

⑦ 朝、目覚めて、寢床から起き出すのに、だいたいどのくらいかかりますか？

1. 10分以下	2. 11~20分	3. 21~30分	4. 30分以上
----------	-----------	-----------	----------

⑧ ふだんの眠りの深さはいかがですか？

1. 熟睡できる	2. だいたい熟睡できる	3. どちらでもない
	4. だいたい浅い	5. 浅い

⑨ 夜中に何回くらいトイレに行きますか？

- | |
|----------------------|
| 1. 行かない |
| 2. 1晩あたり、だいたい1回くらい行く |
| 3. 1晩あたり、だいたい2回くらい行く |
| 4. 1晩あたり、だいたい3回くらい行く |
| 5. 1晩あたり、だいたい4回以上行く |

⑩ 寝つけなくて、睡眠薬や安定剤を飲むことがありますか？

- | | | | |
|-----------|---------|--------|--------|
| 1. しょっちゅう | 2. ときどき | 3. たまに | 4. いいえ |
|-----------|---------|--------|--------|

⑪ 夜中に寝ぼけるといわれたことがありますか？

- | | | | |
|-----------|---------|--------|--------|
| 1. しょっちゅう | 2. ときどき | 3. たまに | 4. いいえ |
|-----------|---------|--------|--------|

⑫ 朝、早すぎる時刻に目が覚めてしまうことがありますか？

- | | | | |
|-----------|---------|--------|--------|
| 1. しょっちゅう | 2. ときどき | 3. たまに | 4. いいえ |
|-----------|---------|--------|--------|

⑬ 夜、眠っているときなどに「かなしばり」にあうことがありますか？

- | | | | |
|-----------|---------|--------|--------|
| 1. しょっちゅう | 2. ときどき | 3. たまに | 4. いいえ |
|-----------|---------|--------|--------|

⑭ 夜、寝入りばな（眠ってすぐ）にありありとした怖い夢をみることがありますか？

- | | | | |
|-----------|---------|--------|--------|
| 1. しょっちゅう | 2. ときどき | 3. たまに | 4. いいえ |
|-----------|---------|--------|--------|

⑮ あなたはいびきをかきますか？

- | | | | |
|-----------|---------|--------|--------|
| 1. しょっちゅう | 2. ときどき | 3. たまに | 4. いいえ |
|-----------|---------|--------|--------|

⑯ 眠っている時に息が止まることがあると人から言われたことがありますか？

- | | | | |
|-----------|---------|--------|--------|
| 1. しょっちゅう | 2. ときどき | 3. たまに | 4. いいえ |
|-----------|---------|--------|--------|

⑰ 夜中に足をびくびくさせたり、蹴っていると人から言われたり、あるいは眠くなる
と足がムズムズして不快になることがありますか？

- | | | | |
|-----------|---------|--------|--------|
| 1. しょっちゅう | 2. ときどき | 3. たまに | 4. いいえ |
|-----------|---------|--------|--------|

⑱ 起きなくてはならない時刻に起きることが出来ますか？

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. 容易に起きられる | 2. 少しがんばれば起きられる |
| 3. かなりがんばらなくては起きられない | 4. いくらがんばっても起きられない |

以下の問いについて、カッコ内に適当な数字等を記入し、該当する番号に○印をつけてください。

就寝時調査（1日目）

記入日時：8月（ ）日（ ）時（ ）分

※寝室でふとんに入る直前にご記入ください。

1. 本日、日中に屋外で過ごした時間と屋外での行動についてお伺いします。

日中に屋外で過ごした時間： 約（ ）時間（ ）分

2. 本日の飲酒の有無とおおよその飲酒量についてお伺いします。

1. なし 2. あり(酒の種類: おおよその量:)

3. 現在の寝室の環境について貴方の感じ方をお伺いします。

温冷感	1. 暑い 2. やや暑い 3. 暖かい 4. どちらとも言えない 5. 涼しい 6. やや寒い 7. 寒い
湿潤感	1. 湿っている 2. やや湿っている 3. どちらとも言えない 4. やや乾いている 5. 乾いている
快適感	1. 快適 2. やや快適 3. どちらとも言えない 4. やや不快 5. 不快

4. 今晚眠るときに着るもの、上に掛ける寝具について該当するものすべてをお答えください。(複数回答可)

着衣	1. パジャマ 2. 短パンTシャツ 3. 下着(枚) 4. その他()
寝具	1. 布団 2. 肌掛け 3. 毛布 4. タオルケット 5. その他()

起床時調査（1日目）

記入日時：8月（ ）日（ ）時（ ）分

※ふとんから出たらできるだけ速やかにご記入ください。

1. 昨夜のおおよその睡眠時間をお伺いします。

おおよそ()時間()分

2. 昨夜の睡眠の状態や現在の心身の状態についてお伺いします。

該当する□にするし (✓) をつけてください。

		非常に	やや	やや	非常に	
①	疲れが残っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	疲れがとれている
②	集中力がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	集中力がない
③	ぐっすり眠れた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ぐっすり眠れなかった
④	開放感がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ストレスを感じる
⑤	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身体がシャキッとしている
⑥	食欲がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食欲がない

	非常に	やや	やや	非常に	
⑦ 寝付くまでにウトウトしていた時間が多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝付くまでにウトウトしていた時間が少なかった
⑧ 頭がはっきりしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	頭がボーとしている
⑨ 悪夢が多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	悪夢は見なかった
⑩ 寝付きがよかった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝付きが悪かった
⑪ 不快な気分である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	さわやかな気分である
⑫ しよっちゅう夢をみた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	夢をみなかった
⑬ 睡眠中にしよっちゅう目が覚めた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠中に目が覚めなかった
⑭ いますぐ調査にテキパキと答えられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	答えるのはめんどろである
⑮ 睡眠時間が長かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠時間が短かった
⑯ 眠りが浅かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	眠りが深かった

3. 昨夜、寝ているときに目覚めた理由とその回数についてお伺いします。

目覚めた理由とその回数 (複数選択可)	1. 暑かったから () 回	2. 寒かったから () 回
	3. トイレに起きたから () 回	
	4. その他 (理由:) () 回	

4. 昨夜、寝ているときの寝室の環境について貴方の感じ方をお伺いします。

温冷感	1. 暑かった	2. やや暑かった	3. 暖かかった	4. どちらとも言えない
	5. 涼しかった	6. やや寒かった	7. 寒かった	
湿潤感	1. 湿っていた	2. やや湿っていた	3. どちらとも言えない	
	4. やや乾いていた	5. 乾いていた		
快適感	1. 快適	2. やや快適	3. どちらとも言えない	4. やや不快
				5. 不快

5. 昨夜の寝室における冷房機器の使用等についてお伺いします。

冷房機器の使用、窓を開放した時間などを ←→ で書き込んでください。冷房の使用については、設定温度、除湿設定を書き込み、タイマー使用時間を ←→ で書き込んでください。着衣・寝具の変更は、「～を脱いだ」などその内容を簡単にお書きください。

	夜 9 時	夜 0 時	夜 3 時	朝 6 時	朝 9 時
冷房使用時間 (設定温度(°C)・除湿)					
うちタイマー設定時間					
扇風機使用時間					
その他()					
窓の開放時間					
着衣・寝具の変更					

以下の問いについて、カッコ内に適当な数字等を記入し、該当する番号に○印をつけてください。

就寝時調査（2日目）

記入日時：8月（ ）日（ ）時（ ）分

※寝室でふとんに入る直前にご記入ください。

1. 本日、日中に屋外で過ごした時間と屋外での行動についてお伺いします。

日中に屋外で過ごした時間： 約（ ）時間（ ）分

2. 本日の飲酒の有無とおおよその飲酒量についてお伺いします。

1. なし 2. あり(酒の種類： おおよその量：)

3. 現在の寝室の環境について貴方の感じ方をお伺いします。

温冷感	1. 暑い 2. やや暑い 3. 暖かい 4. どちらとも言えない 5. 涼しい 6. やや寒い 7. 寒い
湿潤感	1. 湿っている 2. やや湿っている 3. どちらとも言えない 4. やや乾いている 5. 乾いている
快適感	1. 快適 2. やや快適 3. どちらとも言えない 4. やや不快 5. 不快

4. 今晚眠るときに着るもの、上に掛ける寝具について該当するものすべてをお答えください。(複数回答可)

着衣	1. パジャマ 2. 短パンTシャツ 3. 下着(枚) 4. その他()
寝具	1. 布団 2. 肌掛け 3. 毛布 4. タオルケット 5. その他()

起床時調査（2日目）

記入日時：8月（ ）日（ ）時（ ）分

※ふとんから出たらできるだけ速やかにご記入ください。

1. 昨夜のおおよその睡眠時間をお伺いします。

おおよそ()時間()分

2. 昨夜の睡眠の状態や現在の心身の状態についてお伺いします。

該当する□にするし (✓) をつけてください。

		非常に	やや	やや	非常に	
①	疲れが残っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	疲れがとれている
②	集中力がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	集中力がない
③	ぐっすり眠れた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ぐっすり眠れなかった
④	開放感がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ストレスを感じる
⑤	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身体がシャキッとしている
⑥	食欲がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食欲がない

	非常に	やや	やや	非常に	
⑦ 寝付くまでにウトウトしていた時間が多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝付くまでにウトウトしていた時間が少なかった
⑧ 頭がはっきりしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	頭がボーとしている
⑨ 悪夢が多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	悪夢は見なかった
⑩ 寝付きがよかった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝付きが悪かった
⑪ 不快な気分である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	さわやかな気分である
⑫ しょっちゅう夢をみた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	夢をみなかった
⑬ 睡眠中にしょっちゅう目が覚めた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠中に目が覚めなかった
⑭ いますぐ調査にテキパキと答えられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	答えるのはめんどろである
⑮ 睡眠時間が長かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠時間が短かった
⑯ 眠りが浅かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	眠りが深かった

3. 昨夜、寝ているときに目覚めた理由とその回数についてお伺いします。

目覚めた理由とその回数 (複数選択可)	1. 暑かったから () 回	2. 寒かったから () 回
	3. トイレに起きたから () 回	
	4. その他 (理由:) () 回	

4. 昨夜、寝ているときの寝室の環境について貴方の感じ方をお伺いします。

温冷感	1. 暑かった	2. やや暑かった	3. 暖かかった	4. どちらとも言えない
	5. 涼しかった	6. やや寒かった	7. 寒かった	
湿潤感	1. 湿っていた	2. やや湿っていた	3. どちらとも言えない	
	4. やや乾いていた	5. 乾いていた		
快適感	1. 快適	2. やや快適	3. どちらとも言えない	4. やや不快 5. 不快

5. 昨夜の寝室における冷房機器の使用等についてお伺いします。

冷房機器の使用、窓を開放した時間などを ←→ で書き込んでください。冷房の使用については、設定温度、除湿設定を書き込み、タイマー使用時間を ←→ で書き込んでください。着衣・寝具の変更は、「～を脱いだ」などその内容を簡単にお書きください。

	夜 9 時	夜 0 時	夜 3 時	朝 6 時	朝 9 時
冷房使用時間 (設定温度(°C)・除湿)					
うちタイマー設定時間					
扇風機使用時間					
その他()					
窓の開放時間					
着衣・寝具の変更					

以下の問いについて、カッコ内に適当な数字等を記入し、該当する番号に○印をつけてください。

就寝時調査（3日目）

記入日時： 8月（ ）日（ ）時（ ）分

※寝室でふとんに入る直前にご記入ください。

1. 本日、日中に屋外で過ごした時間と屋外での行動についてお伺いします。

日中に屋外で過ごした時間： 約（ ）時間（ ）分

2. 本日の飲酒の有無とおおよその飲酒量についてお伺いします。

1. なし 2. あり(酒の種類: おおよその量:)

3. 現在の寝室の環境について貴方の感じ方をお伺いします。

温冷感	1. 暑い 2. やや暑い 3. 暖かい 4. どちらとも言えない 5. 涼しい 6. やや寒い 7. 寒い
湿潤感	1. 湿っている 2. やや湿っている 3. どちらとも言えない 4. やや乾いている 5. 乾いている
快適感	1. 快適 2. やや快適 3. どちらとも言えない 4. やや不快 5. 不快

4. 今晚眠るときに着るもの、上に掛ける寝具について該当するものすべてをお答えください。(複数回答可)

着衣	1. パジャマ 2. 短パンTシャツ 3. 下着(枚) 4. その他()
寝具	1. 布団 2. 肌掛け 3. 毛布 4. タオルケット 5. その他()

起床時調査（3日目）

記入日時： 8月（ ）日（ ）時（ ）分

※ふとんから出たらできるだけ速やかにご記入ください。

1. 昨夜のおおよその睡眠時間をお伺いします。

おおよそ()時間()分

2. 昨夜の睡眠の状態や現在の心身の状態についてお伺いします。

該当する□にするし (✓) をつけてください。

		非常に	やや	やや	非常に	
①	疲れが残っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	疲れがとれている
②	集中力がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	集中力がない
③	ぐっすり眠れた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ぐっすり眠れなかった
④	開放感がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ストレスを感じる
⑤	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身体がシャキッとしている
⑥	食欲がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食欲がない

	非常に	やや	やや	非常に	
⑦ 寝付くまでにウトウトしていた時間が多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝付くまでにウトウトしていた時間が少なかった
⑧ 頭がはっきりしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	頭がボーとしている
⑨ 悪夢が多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	悪夢は見なかった
⑩ 寝付きがよかった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝付きが悪かった
⑪ 不快な気分である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	さわやかな気分である
⑫ しょっちゅう夢をみた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	夢をみなかった
⑬ 睡眠中にしょっちゅう目が覚めた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠中に目が覚めなかった
⑭ いますぐ調査にテキパキと答えられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	答えるのはめんどろである
⑮ 睡眠時間が長かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠時間が短かった
⑯ 眠りが浅かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	眠りが深かった

3. 昨夜、寝ているときに目覚めた理由とその回数についてお伺いします。

目覚めた理由とその回数 (複数選択可)	1. 暑かったから () 回	2. 寒かったから () 回
	3. トイレに起きたから () 回	
	4. その他 (理由: () () 回	

4. 昨夜、寝ているときの寝室の環境について貴方の感じ方をお伺いします。

温冷感	1. 暑かった	2. やや暑かった	3. 暖かかった	4. どちらとも言えない
	5. 涼しかった	6. やや寒かった	7. 寒かった	
湿潤感	1. 湿っていた	2. やや湿っていた	3. どちらとも言えない	
	4. やや乾いていた	5. 乾いていた		
快適感	1. 快適	2. やや快適	3. どちらとも言えない	4. やや不快 5. 不快

5. 昨夜の寝室における冷房機器の使用等についてお伺いします。

冷房機器の使用、窓を開放した時間などを ←→ で書き込んでください。冷房の使用については、設定温度、除湿設定を書き込み、タイマー使用時間を ←→ で書き込んでください。着衣・寝具の変更は、「～を脱いだ」などその内容を簡単にお書きください。

	夜 9 時	夜 0 時	夜 3 時	朝 6 時	朝 9 時
冷房使用時間 (設定温度(°C)・除湿)					
うちタイマー設定時間					
扇風機使用時間					
その他()					
窓の開放時間					
着衣・寝具の変更					

以下の問いについて、カッコ内に適当な数字等を記入し、該当する番号に○印をつけてください。

就寝時調査（4日目）

記入日時：8月（ ）日（ ）時（ ）分

※寝室でふとんに入る直前にご記入ください。

1. 本日、日中に屋外で過ごした時間と屋外での行動についてお伺いします。

日中に屋外で過ごした時間： 約（ ）時間（ ）分

2. 本日の飲酒の有無とおおよその飲酒量についてお伺いします。

1. なし 2. あり(酒の種類: おおよその量:)

3. 現在の寝室の環境について貴方の感じ方をお伺いします。

温冷感	1. 暑い 2. やや暑い 3. 暖かい 4. どちらとも言えない 5. 涼しい 6. やや寒い 7. 寒い
湿潤感	1. 湿っている 2. やや湿っている 3. どちらとも言えない 4. やや乾いている 5. 乾いている
快適感	1. 快適 2. やや快適 3. どちらとも言えない 4. やや不快 5. 不快

4. 今晚眠るときに着るもの、上に掛ける寝具について該当するものすべてをお答えください。(複数回答可)

着衣	1. パジャマ 2. 短パンTシャツ 3. 下着(枚) 4. その他()
寝具	1. 布団 2. 肌掛け 3. 毛布 4. タオルケット 5. その他()

起床時調査（4日目）

記入日時：8月（ ）日（ ）時（ ）分

※ふとんから出たらできるだけ速やかにご記入ください。

1. 昨夜のおおよその睡眠時間をお伺いします。

おおよそ()時間()分

2. 昨夜の睡眠の状態や現在の心身の状態についてお伺いします。

該当する□にするし (✓) をつけてください。

		非常に	やや	やや	非常に	
①	疲れが残っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	疲れがとれている
②	集中力がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	集中力がない
③	ぐっすり眠れた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ぐっすり眠れなかった
④	開放感がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ストレスを感じる
⑤	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身体がシャキッとしている
⑥	食欲がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食欲がない

	非常に	やや	やや	非常に	
⑦ 寝付くまでにウトウトしていた時間が多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝付くまでにウトウトしていた時間が少なかった
⑧ 頭がはっきりしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	頭がボーとしている
⑨ 悪夢が多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	悪夢は見なかった
⑩ 寝付きがよかった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝付きが悪かった
⑪ 不快な気分である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	さわやかな気分である
⑫ しょっちゅう夢をみた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	夢をみなかった
⑬ 睡眠中にしょっちゅう目が覚めた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠中に目が覚めなかった
⑭ いますぐ調査にテキパキと答えられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	答えるのはめんどろである
⑮ 睡眠時間が長かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠時間が短かった
⑯ 眠りが浅かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	眠りが深かった

3. 昨夜、寝ているときに目覚めた理由とその回数についてお伺いします。

目覚めた理由とその回数 (複数選択可)	1. 暑かったから () 回	2. 寒かったから () 回
	3. トイレに起きたから () 回	
	4. その他 (理由:) () 回	

4. 昨夜、寝ているときの寝室の環境について貴方の感じ方をお伺いします。

温冷感	1. 暑かった	2. やや暑かった	3. 暖かかった	4. どちらとも言えない
	5. 涼しかった	6. やや寒かった	7. 寒かった	
湿潤感	1. 湿っていた	2. やや湿っていた	3. どちらとも言えない	
	4. やや乾いていた	5. 乾いていた		
快適感	1. 快適	2. やや快適	3. どちらとも言えない	4. やや不快 5. 不快

5. 昨夜の寝室における冷房機器の使用等についてお伺いします。

冷房機器の使用、窓を開放した時間などを ←→ で書き込んでください。冷房の使用については、設定温度、除湿設定を書き込み、タイマー使用時間を ←→ で書き込んでください。着衣・寝具の変更は、「～を脱いだ」などその内容を簡単にお書きください。

	夜 9 時	夜 0 時	夜 3 時	朝 6 時	朝 9 時
冷房使用時間 (設定温度(°C)・除湿)					
うちタイマー設定時間					
扇風機使用時間					
その他()					
窓の開放時間					
着衣・寝具の変更					

以下の問いについて、カッコ内に適当な数字等を記入し、該当する番号に○印をつけてください。

就寝時調査（5日目）

記入日時：8月（ ）日（ ）時（ ）分

※寝室でふとんに入る直前にご記入ください。

1. 本日、日中に屋外で過ごした時間と屋外での行動についてお伺いします。

日中に屋外で過ごした時間： 約（ ）時間（ ）分

2. 本日の飲酒の有無とおおよその飲酒量についてお伺いします。

1. なし 2. あり(酒の種類: おおよその量:)

3. 現在の寝室の環境について貴方の感じ方をお伺いします。

温冷感	1. 暑い 2. やや暑い 3. 暖かい 4. どちらとも言えない 5. 涼しい 6. やや寒い 7. 寒い
湿潤感	1. 湿っている 2. やや湿っている 3. どちらとも言えない 4. やや乾いている 5. 乾いている
快適感	1. 快適 2. やや快適 3. どちらとも言えない 4. やや不快 5. 不快

4. 今晚眠るときに着るもの、上に掛ける寝具について該当するものすべてをお答えください。(複数回答可)

着衣	1. パジャマ 2. 短パンTシャツ 3. 下着(枚) 4. その他()
寝具	1. 布団 2. 肌掛け 3. 毛布 4. タオルケット 5. その他()

起床時調査（5日目）

記入日時：8月（ ）日（ ）時（ ）分

※ふとんから出たらできるだけ速やかにご記入ください。

1. 昨夜のおおよその睡眠時間をお伺いします。

おおよそ()時間()分

2. 昨夜の睡眠の状態や現在の心身の状態についてお伺いします。

該当する□にするし (✓) をつけてください。

		非常に	やや	やや	非常に	
①	疲れが残っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	疲れがとれている
②	集中力がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	集中力がない
③	ぐっすり眠れた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ぐっすり眠れなかった
④	開放感がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ストレスを感じる
⑤	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身体がシャキッとしている
⑥	食欲がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食欲がない

	非常に	やや	やや	非常に	
⑦ 寝付くまでにウトウトしていた時間が多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝付くまでにウトウトしていた時間が少なかった
⑧ 頭がはっきりしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	頭がボーとしている
⑨ 悪夢が多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	悪夢は見なかった
⑩ 寝付きがよかった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝付きが悪かった
⑪ 不快な気分である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	さわやかな気分である
⑫ しよっちゅう夢をみた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	夢をみなかった
⑬ 睡眠中にしよっちゅう目が覚めた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠中に目が覚めなかった
⑭ いますぐ調査にテキパキと答えられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	答えるのはめんどろである
⑮ 睡眠時間が長かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠時間が短かった
⑯ 眠りが浅かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	眠りが深かった

3. 昨夜、寝ているときに目覚めた理由とその回数についてお伺いします。

目覚めた理由とその回数 (複数選択可)	1. 暑かったから () 回	2. 寒かったから () 回
	3. トイレに起きたから () 回	
	4. その他 (理由:) () 回	

4. 昨夜、寝ているときの寝室の環境について貴方の感じ方をお伺いします。

温冷感	1. 暑かった	2. やや暑かった	3. 暖かかった	4. どちらとも言えない
	5. 涼しかった	6. やや寒かった	7. 寒かった	
湿潤感	1. 湿っていた	2. やや湿っていた	3. どちらとも言えない	
	4. やや乾いていた	5. 乾いていた		
快適感	1. 快適	2. やや快適	3. どちらとも言えない	4. やや不快 5. 不快

5. 昨夜の寝室における冷房機器の使用等についてお伺いします。

冷房機器の使用、窓を開放した時間などを ←→ で書き込んでください。冷房の使用については、設定温度、除湿設定を書き込み、タイマー使用時間を ←→ で書き込んでください。着衣・寝具の変更は、「～を脱いだ」などその内容を簡単にお書きください。

	夜 9 時	夜 0 時	夜 3 時	朝 6 時	朝 9 時
冷房使用時間 (設定温度(°C)・除湿)					
うちタイマー設定時間					
扇風機使用時間					
その他()					
窓の開放時間					
着衣・寝具の変更					

以下の問いについて、カッコ内に適当な数字等を記入し、該当する番号に○印をつけてください。

就寝時調査（6日目）

記入日時：8月（ ）日（ ）時（ ）分

※寝室でふとんに入る直前にご記入ください。

1. 本日、日中に屋外で過ごした時間と屋外での行動についてお伺いします。

日中に屋外で過ごした時間： 約（ ）時間（ ）分

2. 本日の飲酒の有無とおおよその飲酒量についてお伺いします。

1. なし 2. あり(酒の種類： おおよその量：)

3. 現在の寝室の環境について貴方の感じ方をお伺いします。

温冷感	1. 暑い 2. やや暑い 3. 暖かい 4. どちらとも言えない 5. 涼しい 6. やや寒い 7. 寒い
湿潤感	1. 湿っている 2. やや湿っている 3. どちらとも言えない 4. やや乾いている 5. 乾いている
快適感	1. 快適 2. やや快適 3. どちらとも言えない 4. やや不快 5. 不快

4. 今晚眠るときに着るもの、上に掛ける寝具について該当するものすべてをお答えください。(複数回答可)

着衣	1. パジャマ 2. 短パンTシャツ 3. 下着(枚) 4. その他()
寝具	1. 布団 2. 肌掛け 3. 毛布 4. タオルケット 5. その他()

起床時調査（6日目）

記入日時：8月（ ）日（ ）時（ ）分

※ふとんから出たらできるだけ速やかにご記入ください。

1. 昨夜のおおよその睡眠時間をお伺いします。

おおよそ()時間()分

2. 昨夜の睡眠の状態や現在の心身の状態についてお伺いします。

該当する□にするし (✓) をつけてください。

		非常に	やや	やや	非常に	
①	疲れが残っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	疲れがとれている
②	集中力がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	集中力がない
③	ぐっすり眠れた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ぐっすり眠れなかった
④	開放感がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ストレスを感じる
⑤	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身体がシャキッとしている
⑥	食欲がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食欲がない

	非常に	やや	やや	非常に	
⑦ 寝付くまでにウトウトしていた時間が多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝付くまでにウトウトしていた時間が少なかった
⑧ 頭がはっきりしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	頭がボーとしている
⑨ 悪夢が多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	悪夢は見なかった
⑩ 寝付きがよかった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝付きが悪かった
⑪ 不快な気分である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	さわやかな気分である
⑫ しょっちゅう夢をみた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	夢をみなかった
⑬ 睡眠中にしょっちゅう目が覚めた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠中に目が覚めなかった
⑭ いますぐ調査にテキパキと答えられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	答えるのはめんどろである
⑮ 睡眠時間が長かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠時間が短かった
⑯ 眠りが浅かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	眠りが深かった

3. 昨夜、寝ているときに目覚めた理由とその回数についてお伺いします。

目覚めた理由とその回数 (複数選択可)	1. 暑かったから () 回	2. 寒かったから () 回
	3. トイレに起きたから () 回	
	4. その他 (理由:) () 回	

4. 昨夜、寝ているときの寝室の環境について貴方の感じ方をお伺いします。

温冷感	1. 暑かった	2. やや暑かった	3. 暖かかった	4. どちらとも言えない
	5. 涼しかった	6. やや寒かった	7. 寒かった	
湿潤感	1. 湿っていた	2. やや湿っていた	3. どちらとも言えない	
	4. やや乾いていた	5. 乾いていた		
快適感	1. 快適	2. やや快適	3. どちらとも言えない	4. やや不快
				5. 不快

5. 昨夜の寝室における冷房機器の使用等についてお伺いします。

冷房機器の使用、窓を開放した時間などを ←→ で書き込んでください。冷房の使用については、設定温度、除湿設定を書き込み、タイマー使用時間を ←→ で書き込んでください。着衣・寝具の変更は、「～を脱いだ」などその内容を簡単にお書きください。

	夜 9 時	夜 0 時	夜 3 時	朝 6 時	朝 9 時
冷房使用時間 (設定温度(°C)・除湿)					
うちタイマー設定時間					
扇風機使用時間					
その他()					
窓の開放時間					
着衣・寝具の変更					

以下の問いについて、カッコ内に適当な数字等を記入し、該当する番号に○印をつけてください。

就寝時調査（7日目）

記入日時：8月（ ）日（ ）時（ ）分

※寝室でふとんに入る直前にご記入ください。

1. 本日、日中に屋外で過ごした時間と屋外での行動についてお伺いします。

日中に屋外で過ごした時間： 約（ ）時間（ ）分

2. 本日の飲酒の有無とおおよその飲酒量についてお伺いします。

1. なし 2. あり(酒の種類: おおよその量:)

3. 現在の寝室の環境について貴方の感じ方をお伺いします。

温冷感	1. 暑い 2. やや暑い 3. 暖かい 4. どちらとも言えない 5. 涼しい 6. やや寒い 7. 寒い
湿潤感	1. 湿っている 2. やや湿っている 3. どちらとも言えない 4. やや乾いている 5. 乾いている
快適感	1. 快適 2. やや快適 3. どちらとも言えない 4. やや不快 5. 不快

4. 今晚眠るときに着るもの、上に掛ける寝具について該当するものすべてをお答えください。(複数回答可)

着衣	1. パジャマ 2. 短パンTシャツ 3. 下着(枚) 4. その他()
寝具	1. 布団 2. 肌掛け 3. 毛布 4. タオルケット 5. その他()

起床時調査（7日目）

記入日時：8月（ ）日（ ）時（ ）分

※ふとんから出たらできるだけ速やかにご記入ください。

1. 昨夜のおおよその睡眠時間をお伺いします。

おおよそ()時間()分

2. 昨夜の睡眠の状態や現在の心身の状態についてお伺いします。

該当する□にするし (✓) をつけてください。

		非常に	やや	やや	非常に	
①	疲れが残っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	疲れがとれている
②	集中力がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	集中力がない
③	ぐっすり眠れた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ぐっすり眠れなかった
④	開放感がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ストレスを感じる
⑤	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	身体がシャキッとしている
⑥	食欲がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食欲がない

	非常に	やや	やや	非常に	
⑦ 寝付くまでにウトウトしていた時間が多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝付くまでにウトウトしていた時間が少なかった
⑧ 頭がはっきりしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	頭がボーとしている
⑨ 悪夢が多かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	悪夢は見なかった
⑩ 寝付きがよかった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	寝付きが悪かった
⑪ 不快な気分である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	さわやかな気分である
⑫ しょっちゅう夢をみた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	夢をみなかった
⑬ 睡眠中にしょっちゅう目が覚めた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠中に目が覚めなかった
⑭ いますぐ調査にテキパキと答えられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	答えるのはめんどろである
⑮ 睡眠時間が長かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠時間が短かった
⑯ 眠りが浅かった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	眠りが深かった

3. 昨夜、寝ているときに目覚めた理由とその回数についてお伺いします。

目覚めた理由とその回数 (複数選択可)	1. 暑かったから () 回	2. 寒かったから () 回
	3. トイレに起きたから () 回	
	4. その他 (理由:) () 回	

4. 昨夜、寝ているときの寝室の環境について貴方の感じ方をお伺いします。

温冷感	1. 暑かった	2. やや暑かった	3. 暖かかった	4. どちらとも言えない
	5. 涼しかった	6. やや寒かった	7. 寒かった	
湿潤感	1. 湿っていた	2. やや湿っていた	3. どちらとも言えない	
	4. やや乾いていた	5. 乾いていた		
快適感	1. 快適	2. やや快適	3. どちらとも言えない	4. やや不快 5. 不快

5. 昨夜の寝室における冷房機器の使用等についてお伺いします。

冷房機器の使用、窓を開放した時間などを ←→ で書き込んでください。冷房の使用については、設定温度、除湿設定を書き込み、タイマー使用時間を ←→ で書き込んでください。着衣・寝具の変更は、「～を脱いだ」などその内容を簡単にお書きください。

	夜 9 時	夜 0 時	夜 3 時	朝 6 時	朝 9 時
冷房使用時間 (設定温度(°C)・除湿)					
うちタイマー設定時間					
扇風機使用時間					
その他()					
窓の開放時間					
着衣・寝具の変更					

