

II. 分担研究報告

厚生労働科学研究費補助金(子ども家庭総合研究事業)
分担研究報告書

乳幼児健診等の機会に活用する「家族の望ましい健康生活習慣質問票」の開発
—食生活に関する質問項目の検討—

分担研究者 武見ゆかり 女子栄養大学栄養学部 助教授

研究要旨:

母子保健事業に参加する保護者の生活習慣を、食生活面から把握するための適切な質問項目の抽出を目的とした。第一段階として、先行研究および国内各地で推進されている健康づくり計画（健康日本21 地方計画等）の中の食生活目標をふまえ、質問項目の抽出を行った。東京都内某市の母子保健事業参加者を対象として実施された研究班全体の予備調査のデータのうち、食生活項目について、母子健康手帳交付時、3、4ヶ月児健診時、1歳6ヶ月児健診時、3歳児健診時、各時期の保護者の回答を比較することにより、児の発育・発達との関連で保護者の食習慣の特徴を明らかにし、より妥当性の高い質問項目の検討を行った。

食生活全体（食 QOL）、食物摂取内容、食行動・食態度、環境面としての周囲からの支援など、食生活を全体的にとらえるための22項目を抽出し、予備調査に用いた。母親の回答結果を検討したところ、母子手帳交付時から3、4ヶ月児健診時、1歳6ヶ月児健診時、3歳児健診時へと、望ましい回答が徐々に増加する傾向がみられた。具体的には、食生活が楽しい者が増加、食物摂取内容で、主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品をきちんと摂取する者が増加、朝食を毎日食べる者が増加していた。以上のような回答結果をふまえ、質問項目の再検討を行い、次年度以降の使用に備えることとした。

予備調査結果から、児の食行動・食形態の発達が、親自身の食生活を振り返り、変容することにつながっていると考えられ、子育て世代の食生活改善のためには、母子保健事業の機会をとらえて親に働きかけることの必要性和有効性が、改めて示唆されたと考える。

A. 研究目的

母子保健事業の機会を活用して、子どもだけでなく、その保護者の望ましい生活習慣形成および変容を促すための有効な方法を開発するにあたり、保護者の生活習慣を食生活面から把握するための適切な質問項目の抽出を目的とした。

B. 研究方法

1. 調査項目の抽出

第一段階として、著者が20歳から40歳代の若年成人を対象として、栄養教育の診断・評価指標として検討してきた項目¹⁾を基本に、

欧米の先行研究²⁾や、国内各地の健康づくり計画（健康日本21 地方計画等）の中で推進されている食生活項目³⁾を参考にして、調査項目の抽出を行った。その際、単に「何を食べているか」という食物摂取内容だけから、食習慣を把握するのではなく、健康日本21の目標設定の枠組み⁴⁾に準じて、食生活全体、食物摂取内容、食行動・食態度、環境面としての周囲からの支援など、食生活を全体的にとらえられるよう質問項目を抽出した。

2. 各対象の食習慣の特徴の把握

東京都内某市の母子健康手帳交付時、3、

4ヶ月児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診、それぞれの機会に調査協力が得られた保護者の回答を比較することにより、児の発育・発達に伴う保護者の食習慣の特徴を把握することを試みた（予備調査の方法や対象については、総括研究報告書を参照）。その上で、より妥当性の高い質問項目について、再度検討を行った。

尚、いずれの機会の回答者も母親が95%以上を占めていたので、今回は母親についてのみ検討を行った。配偶者に関する回答には、推測の部分が含まれる可能性が高いため、回

答の妥当性の検討が必要、と考えたためである。

C. 研究結果

1. 調査項目の抽出（表1）

食生活全体（食 QOL）として食生活の満足度と食生活の楽しさを、食物摂取内容として、主食、主菜、副菜の摂食状況など8項目を、食行動として、朝食の摂食頻度や家族との食情報交換頻度など5項目を、食態度として適正体重維持の心がけ、健康や食に関する学習意欲の2項目を、周囲からの支援として、家

表1 乳幼児をもつ保護者の生活習慣質問票 食生活面の質問項目の枠組み

大項目	小項目
食生活全体 (食の QOL)	食生活の満足度 食生活の楽しさ
食物摂取内容	主食・主菜・副菜のそろう食事の頻度 ご飯の摂食頻度 主菜の摂食頻度 副菜の摂食頻度 魚料理と肉料理の摂取頻度の比較 果物の摂食頻度 牛乳・乳製品の摂食頻度 ファーストフードの摂食頻度
食行動	朝食の摂食頻度 夕食の家族との共食頻度 食事づくりの実施(参加)頻度 食品購入時、外食時の栄養成分表示の活用状況 家族との食情報交換(話をする)頻度
食態度	適正体重維持の心がけ 健康や食生活に関する学習意欲
周囲からの支援	家族の協力 家族以外の相談相手の有無(人数)
食生活に関連の 深い健康行動	サプリメント・栄養補助食品の使用頻度 運動の実施状況 体重測定の頻度

族とそれ以外の人との2項目を、食生活と関連が深い健康行動として運動の実施や、サプリメントの使用など3項目を抽出した結果、全部で22項目となった。加えて、身長と体重の回答からBMIを算出すれば、合計23項目となる。

これらの質問項目を予備調査に用いた。

2. 各対象の食習慣の特徴 (表2)

母子健康手帳交付時、3,4ヶ月児健診時、1歳6ヶ月児健診時、3歳児健診時、以上のそれぞれの時期の母親の食生活状況について、回答傾向が時期によって異なるものを表2に示した。全体として、母子手帳交付時から3,4ヶ月児健診時、1歳6ヶ月児健診時、3歳児健診時へと、望ましい回答が徐々に増加する傾向がみられた。具体的には、食生活が楽しい者が増加、食物摂取内容で、主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品をきちんと摂取する者が増加、朝食を毎日食べる者が増加していた。

しかしながら、家族との情報交換(健康的な食事や子どもの食事について話し合う)頻度では「いつもする」者がやや増加している一方で、「あまりしない」「ほとんどしない」者も増加していた。また、食事づくりに家族からの協力が得られている者は、児の年齢があがるにつれて減少傾向にあった。健康や食生活の学習の場への参加意欲では、母子健康手帳交付時、3,4ヶ月児健診時、1歳6ヶ月児健診時の間ではほとんど差がみられなかったが、3歳児健診時では、最も積極的な者の割合が減少していた。

以上の結果をふまえ、質問項目を再検討し、他分野との調整を行った上で、次年度以降のベースライン調査等で用いることとする。

D. 考察

児の年齢があがるにつれて、母親の回答が良好な方向に変化していた理由については、今後さらなる検討が必要であるが、少なくとも

も、児の食事形態や内容の発達に伴う変化が、母親に生じていることは明らかであろう。すなわち、母乳だけを飲んでいる3,4ヶ月児の母親よりも、1歳6ヶ月児、3歳児と子どもの食事回数や内容が親と同質になってくるほど、親の食物摂取状況も良好になっている。母親自身が子どものロールモデルになろうという意識によるものなのか。いずれにしても、子どもの食行動・食形態の発達が、親自身の食生活を振り返り、変容することにつながっていると考えられた。

したがって、昨今、国民健康・栄養調査結果等でも食生活上の課題が深刻化している子育て世代の食生活改善のためには、母子保健事業の機会をとらえて親に働きかけることの必要性和有効性が、改めて示唆されたと考えられる。

E. 結論

1. 母子保健事業に参加する保護者の生活習慣を、食生活面から把握するための適切な質問項目として、食生活全体(食QOL)、食物摂取内容、食行動・食態度、環境面としての周囲からの支援など、食生活を全体的にとらえるための22項目を抽出し、予備調査に用いた。
2. 母子手帳交付時から3,4ヶ月児健診時、1歳6ヶ月児健診時、3歳児健診時へと、母親について、特に食物摂取状況では望ましい回答の割合が増加していた。
3. 児の食行動・食形態の発達が、親自身の食生活の変容につながっていると考えられた。従って、子育て世代の食生活改善のためには、母子保健事業の機会をとらえて親に働きかけることの必要性和有効性が、改めて示唆された

引用文献

- 1) 武見ゆかり：若年成人への栄養・食教育の診断・評価の指標に関する研究—食スキル・食態度・食行動の面から、栄養学雑誌、60、131-136、2003

2) Contento, IR., Randell, JS., and Basch, CE.: Review and analysis of evaluation measures used in nutrition education intervention research, J. Nutr. Educ. Behav, 34, 2-25, 2002

3) 武見ゆかり：食生態学の視点からの一次予防への取組み、最新医学、57、1323-1334、2002

4) 健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動について）報告書、栄養・食生活、pp. 80、2000

表2 児の年齢別 母親の食生活の状況 (各項目毎に無回答者を除いて%を算出)

質問項目	選択肢	母子手帳 交付時		3,4ヶ月児健 診時		1歳6ヶ月 児健診時		3歳児健診 時		
		N	%	N	%	N	%	N	%	
食生活全体 (食 QOL)	食生活が 楽しいか	いつも楽しい	14	38.9%	82	49.4%	46	44.2%	62	50.8%
		時々楽しい	19	52.8%	71	42.8%	45	43.3%	47	38.5%
		あまり楽し くない	2	5.6%	12	7.2%	11	10.6%	11	9.0%
		楽しくない	1	2.8%	1	0.6%	2	1.9%	2	1.6%
食物摂取 内容	主食・主 菜・副菜を 食べる頻度	ほぼ毎日	19	52.8%	114	68.7%	79	76.0%	101	82.1%
		週 4,5 回	10	27.8%	31	18.7%	14	13.5%	19	15.4%
		週 2,3 日	4	11.1%	16	9.6%	9	8.7%	3	2.4%
		週 1 日以 下	3	8.3%	5	3.0%	2	1.9%	0	0.0%
	ご飯(主食) の摂食頻 度	日に 3 食	3	8.3%	15	9.0%	14	13.3%	12	9.8%
		日に 2 食	21	58.3%	110	66.3%	67	63.8%	92	74.8%
		日に 1 食 食べない日 が週半分 か、それ以 下	9	25.0%	39	23.5%	21	20.0%	19	15.4%
食物摂取 内容	主菜の摂 食頻度	日に 3 食	5	13.9%	32	19.3%	26	24.8%	39	31.7%
		日に 2 食	20	55.6%	94	56.6%	56	53.3%	70	56.9%
		日に 1 食	9	25.0%	38	22.9%	23	21.9%	14	11.4%
		食べない日 が週半分 か、それ以 下	2	5.6%	2	1.2%	0	0.0%	0	0.0%

質問項目	選択肢	母子手帳 交付時		3,4ヶ月児 健診時		1歳6ヶ月 児健診時		3歳児健 診時		
		N	%	N	%	N	%	N	%	
副菜の摂 食頻度	日に3食	3	8.3%	26	15.7%	21	20.0%	26	21.1%	
	日に2食	12	33.3%	72	43.4%	51	48.6%	67	54.5%	
	日に1食	18	50.0%	61	36.7%	28	26.7%	27	22.0%	
	食べない日が週 半分か、それ以下	3	8.3%	7	4.2%	5	4.8%	3	2.4%	
果物の摂 食頻度	ほぼ毎日	9	25.0%	50	30.1%	32	30.8%	40	32.5%	
	週4.5回	10	27.8%	26	15.7%	24	23.1%	31	25.2%	
	週2,3日	5	13.9%	47	28.3%	32	30.8%	34	27.6%	
	週1日程度か、 それ以下	12	33.3%	42	25.3%	16	15.4%	18	14.6%	
牛乳・乳製 品の摂食 頻度	ほぼ毎日	20	55.6%	92	55.4%	71	67.6%	80	64.5%	
	週4.5回	4	11.1%	25	15.1%	13	12.4%	14	11.3%	
	週2,3日	7	19.4%	20	12.0%	11	10.5%	18	14.5%	
	週1日程度か、 それ以下	5	13.9%	29	17.5%	10	9.5%	12	9.7%	
食行動	朝食の摂 食頻度	ほぼ毎日	27	75.0%	127	76.5%	92	87.6%	112	91.1%
	週4.5回	5	13.9%	13	7.8%	3	2.9%	4	3.3%	
	週2,3日	3	8.3%	15	9.0%	3	2.9%	1	0.8%	
	週1日程度か、 それ以下	1	2.8%	11	6.6%	7	6.7%	6	4.9%	
家族との食 情報交換	いつもする	3	8.3%	18	10.9%	14	13.5%	15	12.1%	
	時々する	22	61.1%	84	50.9%	46	44.2%	56	45.2%	
	あまりしない	8	22.2%	42	25.5%	24	23.1%	42	33.9%	
	ほとんどしない	3	8.3%	21	12.7%	20	19.2%	11	8.9%	
食態度	学習への 参加意欲	ぜひ参加したい	13	36.1%	56	33.7%	38	36.5%	26	21.3%
	少し参加したい	16	44.4%	80	48.2%	47	45.2%	69	56.6%	
	あまり参加したく ない	7	19.4%	27	16.3%	13	12.5%	24	19.7%	
	まったく参加し たくない	0	0.0%	3	1.8%	6	5.8%	3	2.5%	
周囲から の支援	家族の協 力	大いに得られて いる	14	40.0%	45	27.1%	26	25.0%	19	15.3%
	少し得られている	12	34.3%	63	38.0%	36	34.6%	47	37.9%	
	あまり得られて いない	5	14.3%	28	16.9%	20	19.2%	30	24.2%	
	ほとんど得られ ていない	4	11.4%	30	18.1%	22	21.2%	28	22.6%	

行動科学に基づくストレス・睡眠・疲労に関する評価票の開発・評価に関する研究

分担研究者 土井 由利子 国立保健医療科学院疫学部 室長

睡眠、ストレス、疲労の問題は、妊娠・出産・育児中のライフステージにある年代の男女にとって、健康上の大きな問題である。同時に、子を持つことによって、この年代の者達が、自分達の健康やライフスタイルを見直し、これからの人生における健康感、健康行動をより健康な方向に向かって変容する良い契機にもなり得る。妊娠・出産・育児といったライフイベントの前後で、果たして、このような健康的な・嗜好・行動に変わることができるのか？そのためには、ライフイベントの前後での当該の健康課題や健康指標の変化を観察する必要がある。

これまでに、睡眠、ストレス、疲労に関する多くの質問票が開発されてきた。しかしながら、1つの質問票に含まれる質問項目数があまりにも多いため、研究目的には使うことは可能であっても、行政が行なう保健事業で使うには実際的ではない場合が多かった。そこで、すでに国内外の研究で使われ妥当性が確立された質問票を選び出し、この中から、本研究の目的に適した15の質問項目を抽出し、睡眠に関する質問10項目（①実際の平均睡眠時間、②起床時刻、③就寝時刻、④入眠困難、⑤中途覚醒、⑥睡眠の質の悪さ、⑦睡眠薬の使用、⑧日中の過度の眠気、⑨寝酒、⑩睡眠覚醒リズム）、ストレスおよび疲労に関する質問5項目（⑪主観的ストレス、⑫抑うつ気分、⑬興味や喜びの消失、⑭睡眠過多、⑮易疲労性）から構成される睡眠・ストレス・疲労に関する簡易質問票を作成した。

キーワード：睡眠、ストレス、疲労、Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)、Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Text Revision (DSM-IV-TR)

A. 研究目的

健やか親子21は、安心して子どもを産み、健やかに育てることの基礎となる少子化対策としての意義に加え、少子・高齢社会において、国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現を図るための国民の健康づくり運動（健康日本21）の一環となるものである。

大切な子どもが健やかに育っていくには、両親を中心とした子どもの家族が健やかな生活習慣を

保持増進していることが重要である。また育児を担う世代の両親は、妊娠、出産、育児の過程において、子どものために自分の健康や生活習慣に関心を向ける機会となることが多い。母子保健事業の対象児の両親を対象とした生活習慣の把握は、健全な養育環境を整備する上でも重要であり、また必要な健康習慣形成のためのアプローチを展開するための契機ともなる。

本研究では、母子保健事業である母子健康手帳

交付、乳幼児健診（3ヶ月児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診）の機会を活用した子どもの両親などの家族の健康習慣を把握し、よい健康習慣の形成に寄与する手法を開発し、9割以上の高い参加率がある母子保健事業を活用したポピュレーション・ストラテジーとしての有効性を評価するものである。

本研究では、両親の生活習慣を把握するための、特に睡眠、ストレス、疲労などに関する簡易な妥当性の高い質問票を開発することを目的とする。

B. 研究方法

睡眠、ストレス、疲労などに関する文献レビューを行ない、その中から、既に確立された妥当性の高い質問票を選定した。さらに、その中から、本研究の目的に合致する質問項目を抽出し、簡易調査票プレテスト版を作成した。

なお、本研究は先行文献（参考文献1）～7）をもとに検討を行ったものであり、個人のデータを扱うものではないので、特に倫理的問題を生じることはない。

C. 研究結果

1. 睡眠に関する質問項目

分担研究者の土井は米国ピッツバーグ大学で開発された睡眠の質に関する自記式質問票 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) の日本語版（付録）を開発した。PSQIは、1か月間における睡眠習慣や睡眠の質に関する18の質問項目から構成される。回答者は、就寝時刻、入眠時刻、睡眠時間に関する質問項目について該当する数字を記入し、それ以外の質問項目については、4段階（0-3）のLikert尺度の中から該当する選択肢を選ぶ。18の質問項目を7つの要素、すなわち、主観的睡眠の質、入眠時間、睡眠時間、有効睡眠時間、睡眠障害、睡眠薬の使用、および日常生活における過度の眠気など

の障害にカテゴリー化し、各要素に0点から3点までの点数を与え、その合計を0点から21点とし、点数が高いほど睡眠の質がより悪いと評価する。

本研究の目的である健康習慣に関する簡易調査票の開発という点を考慮し、上記PSQI18項目の中から、下記の8つの質問項目を選んだ。

- ① 実際の平均睡眠時間
- ② 起床時刻
- ③ 就寝時刻
- ④ 入眠困難
- ⑤ 中途覚醒
- ⑥ 睡眠の質の悪さ
- ⑦ 睡眠薬の使用
- ⑧ 日中の過度の眠気

健康に本21では、休養・こころの健康づくりにおける健康指標の達成目標として、睡眠によって休養が十分に取れていない人の割合を減少させる、眠りを助けるために睡眠補助品（睡眠薬・精神安定剤）を使うことのある人を減少させる、この2点に加え、眠りを助けるためにアルコールを使うことのある人を減少させることも達成目標として挙げている。PSQIにはアルコールの使用に関する質問項目は含まれていないので、睡眠薬の使用に関する質問項目に準じ、あらたに質問項目を1つ作成し追加した。

⑨ 寝酒

また、PSQIは、交代勤務、不規則なライフスタイル、概日リズム障害などのように就床時刻や就寝時刻が一定していない場合の睡眠習慣や睡眠の質については、その評価を充分に行なうことはできない。そこで、睡眠-覚醒リズムとして睡眠のパターンに関する質問項目を1つ作成し追加した。

⑩ 睡眠のパターンに関する質問項目

以上、睡眠に関する簡易調査票の質問項目と

して10の質問項目を選定し作成した。

2. ストレスおよび疲労に関する質問項目

健康に本21では、休養・こころの健康づくりにおける健康指標の達成目標として、最近1か月間にストレスを感じた人の割合を減少させることを達成目標として挙げている。そこで、健康21やその他の国内外の疫学研究で使われている主観的ストレスに関する質問項目を1つ追加した。

① 主観的ストレス

睡眠障害やストレスと関連の深い症状の1つとして抑うつ症状がある。また、抑うつ症状は妊娠・出産・育児とも深い関連のみられる症状でもある。そこで、DSM-IV-TR 精神疾患の診断・統計マニュアルから、気分障害エピソードより主症状2つを含む4症状に関する質問項目を選定した。

① 抑うつ気分（主症状）

② 興味や喜びの消失（主症状）

③ 睡眠過多（他の症状）

④ 易疲労性（他の症状）

以上、ストレスおよび疲労に関する簡易調査票の質問項目として5つの質問項目を選定し作成した。

D. 考察

睡眠、ストレス、疲労の問題は、妊娠・出産・育児中のライフステージにある年代の男女にとって、健康上の大きな問題である。同時に、子を持つことによって、この年代の者達が、自分達の健康やライフスタイルを見直し、これからの人生における健康感、健康行動をより健康な方向に向かって変容する良い契機にもなり得る。妊娠・出産・育児といったライフイベントの前後で、果たして、このような健康的な嗜好・行動に変わることができるのか？そのた

めには、ライフイベントの前後での当該の健康課題や健康指標の変化を観察する必要がある。

これまでに、睡眠、ストレス、疲労に関する多くの質問票が開発されてきた。しかしながら、1つの質問票に含まれる質問項目数があまりにも多いため、研究目的には使うことは可能であっても、行政が行なう保健事業で使うには実際的ではない場合が多かった。そこで、すでに国内外の研究で使われ妥当性が確立された質問票を選び出し、この中から、本研究の目的に適した15の質問項目を抽出した。今後は、これらの質問項目の妥当性および実用性について、さらに検討を加えて行く必要がある。

E. 結論

睡眠に関する質問10項目（①実際の平均睡眠時間、②起床時刻、③就寝時刻、④入眠困難、⑤中途覚醒、⑥睡眠の質の悪さ、⑦睡眠薬の使用、⑧日中の過度の眠気、⑨寝酒、⑩睡眠覚醒リズム）、ストレスおよび疲労に関する質問5項目（⑪主観的ストレス、⑫抑うつ気分、⑬興味や喜びの消失、⑭睡眠過多、⑮易疲労性）から構成される睡眠・ストレス・疲労に関する簡易質問票を作成した。

参考文献

- 1) Buysse D, Reynolds C III, Monk T, et al. The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res* 1989;28:193-213.
- 2) 土井由利子、蓑輪眞澄、大川匡子、内山真：ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成. *精神科治療学* 1998; 13 (6); 755-769.
- 3) Yuriko Doi, Masumi Minowa, Makoto Uchiyama, Masako Okawa, Keiko Kim, Kayo Shibui, Yuichi Kamei. Psychometric assessment of

subjective sleep quality using the Japanese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-J) in psychiatric disordered and control subjects. Psychiatry Research 2000; 97: 165-172.

- 4) Yuriko Doi, Masumi Minowa, Masako Okawa, Makoto Uchiyama. Prevalence of sleep disturbance and hypnotic medication use in relation to sociodemographic factors in the general Japanese adult population. Journal of Epidemiology 2000; 10: 79-80.
- 5) Yuriko Doi, Masumi Minowa. Gender differences in excessive daytime sleepiness among Japanese workers. Social Science & Medicine 2003; 56: 883-894.
- 6) 保坂隆. 休養・こころの健康づくり. 多田羅浩三, 編. 健康日本21推進ガイドライン. 東京:ぎょうせい, 2001: pp. 187-203.
- 7) 気分障害. 高橋三郎, 大野裕, 染矢俊幸, 訳. DSM-IV-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル 新訂版. 東京:医学書院, 2004: pp. 335-441.

F. 健康危機情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

付録 ピッツバーグ睡眠質問票日本語版 (PSQI-J)

過去1か月間における、あなたの通常の睡眠の習慣についておたずねします。過去1か月間について大部分の日の昼と夜を考慮して、以下のすべての質問項目にできる限り正確にお答えください。

問1 過去1か月間において、通常何時ころ寝床につきましたか？

就寝時刻	(1. 午前 2. 午後)	時	分	ころ
------	---------------	---	---	----

問2 過去1か月間において、寝床についてから眠るまでにどれくらい時間を要しましたか？

約	分
---	---

問3 過去1か月間において、通常何時ころ起床しましたか？

起床時刻	(1. 午前 2. 午後)	時	分	ころ
------	---------------	---	---	----

問4 過去1か月間において、実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか？これは、あなたが寝床の中にいた時間とは異なる場合があるかもしれません。

睡眠時間	1日平均	約	時間	分
------	------	---	----	---

過去1か月間において、どれくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか？最も当てはまるものに1つ○印をつけてください。

問5a. 寝床についてから30分以内に眠ることができなかったから。

1. なし	2. 1週間に1回未満
3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上

問5b. 夜間または早朝に目が覚めたから。

1. なし	2. 1週間に1回未満
3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上

問5c. トイレに起きたから。

1. なし	2. 1週間に1回未満
3. 1週間に1-2回	4. 1週間に3回以上

問5d. 息苦しかったから。

1. なし	2. 1週間に1回未満
-------	-------------

- | | |
|-------------|-------------|
| 3. 1週間に1-2回 | 4. 1週間に3回以上 |
|-------------|-------------|

問5e. 咳が出たり、大きないびきをかいたから。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. なし | 2. 1週間に1回未満 |
| 3. 1週間に1-2回 | 4. 1週間に3回以上 |

問5f. ひどく寒く感じたから。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. なし | 2. 1週間に1回未満 |
| 3. 1週間に1-2回 | 4. 1週間に3回以上 |

問5g. ひどく暑く感じたから。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. なし | 2. 1週間に1回未満 |
| 3. 1週間に1-2回 | 4. 1週間に3回以上 |

問5h. 悪い夢をみたから。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. なし | 2. 1週間に1回未満 |
| 3. 1週間に1-2回 | 4. 1週間に3回以上 |

問5i. 痛みがあったから。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. なし | 2. 1週間に1回未満 |
| 3. 1週間に1-2回 | 4. 1週間に3回以上 |

問5j. 上記以外の理由があれば、次の空欄に記載してください。

【理由】

そういったことのために、過去1か月間において、どれくらいの頻度で、睡眠が困難でしたか？

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. なし | 2. 1週間に1回未満 |
| 3. 1週間に1-2回 | 4. 1週間に3回以上 |

問6 過去1か月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか？

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 非常によい | 2. かなりよい |
| 3. かなりわるい | 4. 非常にわるい |

問7 過去1か月間において、どのくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか（医師から処方された薬あるいは薬屋で買った薬）？

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. なし | 2. 1週間に1回未満 |
| 3. 1週間に1-2回 | 4. 1週間に3回以上 |

問8 過去1か月間において、どれくらいの頻度で、車の運転中や食事中や社会活動中など眠ってはいけない時に、おきていられなくなり困ったことがありましたか？

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. なし | 2. 1週間に1回未満 |
| 3. 1週間に1-2回 | 4. 1週間に3回以上 |

問9 過去1か月間において、物事をやり遂げるのに必要な意欲を持続するうえで、どのくらい問題がありましたか？

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. なし | 2. 1週間に1回未満 |
| 3. 1週間に1-2回 | 4. 1週間に3回以上 |