

目 次

I. 総括研究報告書

健康日本 21（第 2 次）に即した睡眠指針への改訂に資するための疫学研究 -----1
兼板佳孝

II. 分担研究報告書

【1】 睡眠習慣に関する介入研究

①母子保健領域の介入研究-----12
金城やす子
②運動に着目した介入研究-----37
北畠義典
③不眠のための認知行動療法による介入研究-----48
田中克俊
④職域における介入研究-----51
田中克俊
⑤夜勤者に対する介入研究-----56
井谷修・兼板佳孝・池田真紀
⑥高校生に対する睡眠指針の普及と衛生教育-----71
池田真紀

【2】 睡眠呼吸障害のスクリーニングに関する研究-----80

田中克俊

【3】 睡眠時無呼吸症候群のリスク、増悪因子、予後因子に関する疫学研究-----82

赤柴恒人

【4】 睡眠時間、夜勤とその他の生活習慣病リスクとの相乗効果に関する研究-----96

井谷修・兼板佳孝

【5】 睡眠指針の普及と啓発に関する研究-----107

尾崎章子・巽あさみ

【6】 睡眠習慣の啓発に関する研究-----121

谷川武

【7】 睡眠に関する先行疫学研究のレビュー-----128

渡辺範雄

【8】 日本人の睡眠障害に関する疫学研究-----132

内山真

III. 研究成果の刊行に関する一覧表-----141

IV. 研究成果の刊行物・別刷-----142