

## 目 次

### I . 総括研究報告

睡眠時間指標を補填し国民の健康増進に資する「睡眠の質」指標の探索 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 栗山 健一	1
---	---

### II . 分担研究報告

1 . 本邦で実施された大規模調査データに基づく「睡眠の質」が健康に及ぼす影響の検討 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 栗山 健一 埼玉県立大学 保健医療福祉学部健康開発学科検査技術科学専攻 有竹 清夏	13
2 . ピッツバーグ睡眠質問票を指標とし「睡眠の質」と健康アウトカムの関連を検討する システムティックレビュー 日本大学 医学部社会医学系公衆衛生学分野 兼板 佳孝 日本大学 医学部精神医学系精神医学分野 内山 真 北里大学大学院 医療系研究科産業精神保健学 田中 克俊 秋田大学大学院 医学系研究科精神科学講座 三島 和夫 京都大学大学院 医学研究科社会健康医学系専攻健康増進・行動学分野 渡辺 範雄 東京家政大学 人文学部心理カウンセリング学科 岡島 義	23
3 . 既存コホートデータを用いた睡眠脳波と「睡眠の質」指標の関連解析 滋賀医科大学 睡眠行動医学講座 角谷 寛	33
4 . 「睡眠の質」向上のための啓発方策の検討 東北大学大学院 医学系研究科保健学専攻老年・在宅看護学分野 尾崎 章子 明治薬科大学 薬学部 駒田 陽子	51
III . 研究成果の刊行に関する一覧表	57