

## 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. 大規模調査データに基づく「睡眠休養感」と「睡眠の質」の関係およびこれらが健康維持・増進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  
----- 17
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  
システマティックレビュー  
日本大学 医学部社会医学系公衆衛生学分野 井谷 修  
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  
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  
日本大学 医学部精神医学系精神医学分野 鈴木 正泰  
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  
東京家政大学 人文学部心理カウンセリング学科 岡島 義  
----- 31
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  
日本大学 医学部精神医学系精神医学分野 鈴木 正泰  
----- 61
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  
----- 73
- III. 研究成果の刊行に関する一覧表 ----- 79