

睡眠健康調査票 (SHRI)

1. 時刻を記入する場合、午前・午後のいずれかを○で囲んでください。
2. 見落としがないか、記入が終わりましたらお確かめください。

これから、睡眠の健康と生活習慣などに関しておたずねいたします。

1. あまり特別な場合は 考えずにこの1ヶ月の、ふつうの生活についてお答えください。
2. できるだけありのままに答えてください。また、あなたの調査結果は、決して他人に公表されることはありません。(個人情報保護法に従って厳重に保管します)

整理番号 _____ (ここには何も書かないで下さい)

記入年月日 平成_____年_____月_____日

氏名 _____ 性別 男・女 (どちらかに○をつけてください)

年齢 _____ 才 身長 _____ cm 体重 _____ kg

1. 寝床 (ベッド・ふとん) に入って眠ろうとする時刻は、だいたい、いつごろですか？

ふだんは、だいたい 午前・午後_____時_____分ごろ

休日の前日は、だいたい 午前・午後_____時_____分ごろ

2. 寝床 (ベッド・ふとん) 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？

ふだんは、だいたい 午前・午後_____時_____分ごろ

休日は、だいたい 午前・午後_____時_____分ごろ

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、寝床 (ベッド・ふとん) 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 分～20 分 (3) 21 分～30 分 (4) 30 分を越える

6. 夜中 (睡眠中) に、だいたい何回くらい目が覚めますか？

(1) 目が覚めない

(2) 1 晩あたり、だいたい _____ 回くらい目が覚める

7. 朝、目覚めて、寝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 分～20 分 (3) 21 分～30 分 (4) 30 分を越える

8. 睡眠時間は、だいたいどのくらいですか？

ふだんは、だいたい _____ 時間 _____ 分くらい

休日は、だいたい _____ 時間 _____ 分くらい

9. 睡眠時間は、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

10. 現在の睡眠時間は、あなたにとって十分だと思いますか？

(1) 十分である (2) 不足しており、もう少し眠りたい

(3) 長すぎるので、もう少し短くしたい (4) どちらともいえない

11. 日中、横になって眠ることが、1週間に、どのくらいありますか？

(1)しょっちゅう (2)ときどき (3)たまに (4)ほとんどない

だいたい、何時ごろから、何分間くらい眠りますか。最も多い時間帯をお答えください。

午前・午後 _____ 時 _____ 分ごろから、 _____ 分間くらい

(1) しょっちゅうを選んだ方は、それが習慣づいてから、だいたい、どのくらいたちますか。

(1) 1ヶ月未満 (2) 1ヶ月～6ヶ月未満 (3) 6ヶ月～1年未満 (4) 1年～3年 (5) 3年以上

12. 居眠りや、うたた寝をすることが、1週間にどのくらいありますか？

(1)しょっちゅう (2)ときどき (3)たまに (4)ほとんどない

だいたい何時ごろから、何分間くらいですか。最も多い時間帯をお答えください。

午前・午後 _____ 時 _____ 分ごろから、 _____ 分間くらい

(1) しょっちゅうを選んだ方は、それが習慣づいてから、だいたい、どのくらいたちますか。

(1) 1ヶ月未満 (2) 1ヶ月～6ヶ月未満 (3) 6ヶ月～1年未満 (4) 1年～3年 (5) 3年以上

13. 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

14. 夜中に何回くらいトイレに行きますか？

(1) 行かない

(2) 一晩に _____ 回くらい行く

15. 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

16. 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

17. 朝、早く目を覚ましすぎるがありますか？
(1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
18. 夜、眠っているときなどに「かなしぼり」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
19. 夜、寝入りばなにありありとした怖い夢をみるがありますか？
(1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
20. 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
21. 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
22. 夜中に足をぴくぴ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
23. 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
24. 現在、たばこをすっていますか？あるいは以前にすっていたことがありますか？
(1)すわない (2) すっていた (年前まで) (3)すっている (1日 本 年間)
25. アルコール類を飲みますか？
(1) 週4日以上飲む (2) 週1～3日飲む
(3) たまに飲む (4) 飲まない
週4日以上アルコール類を飲む方にお聞きします。
1日に何をどのくらい飲んでいますか？(例：泡盛の水割り、コップ1杯くらい)
-
- 同じくアルコール類を飲む方にお聞きします。
何年くらい飲んでいますか？_____年くらい
26. 今までに、気分がふさいだり不安になったりしたことがありますか？
(1) はい (2) いいえ

27. 26で「はい」と答えた方にお聞きします。

そのためにカウンセリングを受けたり、薬を飲んだりしたことがありますか？

- (1) はい (2) いいえ

28. 介護の必要な家族を、お持ちの方にお聞きします。

介護のためにご自分の睡眠が障害され、困っていますか？

- (1) はい (2) いいえ

29. 1歳未満のお子様を、お持ちの方にお聞きします。

育児のためにご自分の睡眠が障害され、困っていますか？

- (1) はい (2) いいえ

30. 現在、治療中の病気はありますか？

- (1) なし (2) 治療している

現在治療中の病気をお持ちの方にお聞きします。さしつかえなければ、
あてはまる病名に○をつけてください。いくつでも結構です。

1. 高血圧、2. 心臓病、3. 動脈硬化症、4. 消化器疾患、5. 呼吸器疾患
6. 花粉症・アレルギー性疾患（アトピー、喘息など）、7. 泌尿器疾患、8. 肝臓疾患
9. 神経系疾患、10. 頭痛、11. 自律神経失調症、12. 精神疾患
13. 神経症、14. かぜ、15. 皮膚科系疾患、16. 更年期障害、17. 白内障
18. 睡眠障害、19. その他（_____）

31. 現在、週に2日以上、服用しているお薬があれば、どのようなお薬かお答え下さい

薬剤名 _____ 薬剤名 _____
薬剤名 _____ 薬剤名 _____

32. あなたの既往歴についてお聞きします。

これまでに、入院するような大きな病気をしたことがある場合は、お答え下さい

病名 _____ 才頃 _____ 病名 _____ 才頃 _____
病名 _____ 才頃 _____ 病名 _____ 才頃 _____

これで質問は、終わりです。ありがとうございました。