

睡眠に関する質問票

睡眠に関する質問以下の質問について最近1ヶ月間に基づいてお答えください。

氏名： _____ (男・女) 歳 _____ 年 月 日記入

面接者： _____

- (01) 20歳のころの体重は何キロでしたか？ 【 】 kg
*20歳未満の方は記入不要です。
- (02) 何時に就床し、何時に起床しますか？睡眠時間は何時間ですか？
週末の就床時刻【 】 起床時刻【 】 睡眠時間【 】
平日の就床時刻【 】 起床時刻【 】 睡眠時間【 】
- (03) 就床してから入眠までにどれくらい時間がかかりますか？ 【 】
- (04) 仕事は交代勤務ですか？ はい・いいえ
- (05) コーヒーやカフェインを含むソフトドリンクを飲みますか？ はい・いいえ
はい→1日の量は？ 【 】 飲む時間帯は？ 【 】
- (06) お酒を飲みますか？ はい・いいえ
はい→1日の量は？ 【 】 飲む時間帯は？ 【 】
- (07) たばこを吸いますか？ はい・いいえ
はい→1日の量は？ 【 】 夕方以降の喫煙時間帯は 【 】
- (08) 現在患っている病気、あるいは心身の不調がありますか？ はい・いいえ
はい→具体的に書いてください 【 】
- (09) 現在服用中の薬はありますか？ はい・いいえ
はい→具体的に書いてください 【 】
- (10) うまく睡眠がとれない夜がありますか？ はい・いいえ
はい→最近の1週間には何日くらいありますか？ 【 】
- (11) 寝つきにくいですか？ はい・いいえ
はい→最近の1週間には何日くらいありますか？ 【 】
はい→寝付くのにどれくらいの時間がかかりますか？
寝つきの早い日【 】～寝つきの遅い日【 】
- (12) よく夜に目が覚めますか？ はい・いいえ
はい→最近の1週間には何日くらいありますか？ 【 】
はい→一晩に何回位目が覚めますか？ 少ない日【 】～多い日【 】
はい→目が覚めた後どれくらいの時間で眠れますか？ 【 】～【 】
- (13) 朝早く目が覚めてしまいますか？ はい・いいえ
はい→最近の1週間には何日くらいありますか？ 【 】
はい→普段起きる時間よりどれくらい早く目が覚めますか？ 【 】

