

睡眠に関する県民調査についての概要

1 調査目的

本県では、「睡眠が十分と思う方の割合」が全国に比べ、17ポイントも低くなっている。(平成12年県民実態調査より)

このため、「健康いばらき21プラン」に基づき、県民の十分な睡眠の確保および生活習慣病のリスク低減を図るため、睡眠の妨げとなる原因を明らかにする。

2 調査方法

(1) 調査地域 5ブロック 10市町村

県北 常陸太田市・高萩市

県央 東海村・茨城町

鹿行 鹿嶋市・鉾田町

県南 土浦市・取手市

県西 結城市・岩井市

(2) 調査対象

平成14年4月1日現在で、調査地域に居住する満15歳以上80歳未満の男女個人

(3) 標本数 2,800人

7世代(10~70) × 男女各20人 × 10市町村 = 2,800人

(4) 抽出方法

住民基本台帳から層化無作為抽出、保健予防課で対象市町村の承諾を得た後、住民基本台帳のデータ管理している茨城計算センターに委託して抽出する。

(5) 調査方法

郵送配布・郵送回収

(6) 調査時期

平成14年8月(督促1回実施)

3 調査内容

(1) 基本的事項

(2) 睡眠の満足度

(3) 睡眠習慣

(4) アテネスケールの不眠尺度

(5) 睡眠衛生

(6) 生活習慣

4 回収状況

標本数(人)	回答数(人)	有効回答数(人)	有効回答率(%)
2,800	1,373	1,331	47.5

睡眠に関する調査協力のお願い

茨城県では、全ての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現をめざした「健康いばらき21プラン」を平成13年3月に策定いたしました。

しかし、本県では「睡眠が十分と思う方の割合」が全国に比べ17ポイントも低くなっています。
(平成12年度県民実態調査)

そこで、十分な睡眠の確保の促進のため、県民の皆様の睡眠に関する状況をお聞きし上手な睡眠のとり方の指針の策定を進めていくための基礎資料を得るために調査を行うことにしました。

この調査は、お住まいの市町村の協力を得て、住民基本台帳から無作為に抽出した2,800人の方を対象に行います。

この調査で得られた結果は、統計的に処理いたしますので、回答者にご迷惑がかかることはございません。個人の秘密は厳守いたしますので日常のありのままをお答えください。

なお、調査につきましては、茨城県健康科学センターに委託しております。

以上の点をご理解いただきまして、この調査へのご協力をお願いいたします。

敬具

平成14年8月

茨城県保健福祉部
茨城県健康科学センター

回答に当たっては

- 1 該当する番号に○をつけるか、または（　）内に記入してください。
- 2 調査票は、返信用封筒にて8月30日までにご返送されるようお願いいたします。
- 3 アンケートの問い合わせ先（※ただし、土・日・祭日は除きます）

〒310-0852 水戸市笠原町993-2

茨城県健康科学センター 調査研究部 細田・塚越

フリーダイヤル0120-029-243

問い合わせ時間 9:00~17:00

睡眠に関する調査票

問1 あなたのお住まいの市町村名に○をつけてください。

- | | | | | |
|---------|-------|-------|-------|--------|
| 1 常陸太田市 | 2 高萩市 | 3 東海村 | 4 茨城町 | 5 鹿嶋市 |
| 6 錐田町 | 7 土浦市 | 8 取手市 | 9 結城市 | 10 岩井市 |

問2 性別は

- | | |
|-----|-----|
| 1 男 | 2 女 |
|-----|-----|

問3 年齢をご記入ください。

() 歳

問4 現在の主な職業を以下から1つ選んでください。

- | | | | |
|--------------|------------------------|--------|------|
| 1 農、林、畜産、水産業 | 2 自営業（商業、サービス業、個人工場など） | | |
| 3 会社員、公務員 | 4 パートタイム、またはアルバイト | 5 専業主婦 | 6 学生 |
| 7 無職 | 8 その他（ ） | | |

問5 1日の労働時間（家事を除く）は平均して何時間ぐらいですか。

- | | |
|----------|------------|
| 1 約（ ）時間 | 2 労働はしていない |
|----------|------------|

問6 夜勤や交代勤務がありますか。

- | | |
|------|------------|
| 1 ない | 2 ある⇒週（ ）回 |
|------|------------|

問7 現在通勤している方にお伺いします。通勤にかかる時間は片道でどのくらいですか。

- | | | |
|------------------|---------------|------------------|
| 1 30分未満 | 2 30分以上～1時間未満 | 3 1時間以上～1時間30分未満 |
| 4 1時間30分以上～2時間未満 | 5 2時間以上 | |

問8 現在の身長と体重についてご記入ください。

身長（ ）cm	体重（ ）kg
---------	---------

問9 これまで血圧が高いといわれたことがありますか。

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問10 現在、高血圧の治療中ですか。

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問11 最近の血圧はどれくらいですか？

血圧 / mmHg (記入例 120/80 mmHg)

問12 現在、医療機関に通院中ですか。

- | |
|---|
| 1 いいえ |
| 2 はい⇒何科にかかっていますか。かかっている科目に○をつけてください。
内科、外科、整形外科、皮膚科、眼科、耳鼻科、精神科・神経科、産婦人科、その他（ ） |

問13 普段の睡眠はあなたにとって十分だと思いますか。

- | | | |
|------|--------|---------|
| 1 思う | 2 思わない | 3 わからない |
|------|--------|---------|

問14 問13で2と回答された方にお聞きします。睡眠が不十分な原因は何ですか。（○はいくつでもけっこうです）

- | |
|------------------------------------|
| 1 不眠症のため |
| 2 多忙なため（育児、介護、仕事、勉強、通勤、通学など） |
| 3 なやみやストレスのため |
| 4 体の具合のため（痛み、かゆみ、せき、息苦しい、トイレが近いなど） |
| 5 環境のため（騒音、暑さ、寒さ、明るさなど） |
| 6 テレビ、ラジオ、インターネット、趣味などで夜ふかしをしたから |
| 7 その他（ ） |
| 8 わからない |

問15 過去1ヶ月間において、通常何時ごろ寝床につきましたか？

就寝時刻 (1.午前 2.午後) 時 分ごろ

問16 過去1ヶ月間において、寝床についてから眠るまでにどれくらい時間を要しましたか？

約()分

問17 過去1ヶ月間において、通常何時ごろ起床しましたか？

起床時刻 (1. 午前 2.午後) 時 分ごろ

問18 過去1ヶ月間において、実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか？

これは、あなたが寝床の中にいた時間とは異なってもかまいません。

睡眠時間 1日平均 約 時 分

問19 あなたにとって充分だと思える睡眠時間は何時間くらいですか。

約()時間

●問20から問27までの項目については、過去1ヶ月間に少なくとも週3回以上経験したものにあてはまる番号に○をつけてください。

問20 寝つき(床についてから眠るまでに要する時間)は良いほうですか。

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| 1 いつも寝つきは良い | 2 いつもより少しは時間がかかった |
| 3 いつもよりかなり時間がかかった | 4 いつもより非常に時間がかかった、あるいは眠れなかつた |

問21 夜間、睡眠途中で目がさめることがありましたか。

- | | | |
|----------------------|--------------|----------|
| 1 問題になる程のことはなかった | 2 少し困ることがあった | 3 かなり困った |
| 4 深刻な状態、あるいは全く眠れなかつた | | |

問22 希望する起床時刻より早く目覚め、それ以上眠れないことはありましたか。

- | | | |
|------------------------|----------|-----------|
| 1 そのようなことは無かつた | 2 少し早かつた | 3 かなり早かつた |
| 4 非常に早かつた、あるいは全く眠れなかつた | | |

問23 睡眠時間は十分ですか。

- | | | |
|-----------------------|----------|-----------|
| 1 十分である | 2 少し足りない | 3 かなり足りない |
| 4 全く足りない、あるいは全く眠れなかつた | | |

問24 全体的な睡眠の質に満足していますか。(睡眠時間の長さに関わらない)

- | | | |
|-----------------------|-----------|------------|
| 1 満足している | 2 少し不満である | 3 かなり不満である |
| 4 非常に不満であるまたは全く眠れなかつた | | |

問25 日中の気分はどうですか。

- | | | | |
|----------|----------|-----------|-----------|
| 1 いつもの通り | 2 少し滅入った | 3 かなり滅入った | 4 非常に滅入った |
|----------|----------|-----------|-----------|

問26 日中の活動についてはどうですか。(身体的および精神的)

- | | | | |
|----------|----------|-----------|-----------|
| 1 いつもの通り | 2 少し低下した | 3 かなり低下した | 4 非常に低下した |
|----------|----------|-----------|-----------|

問27 日中の眠気はどうですか。

- | | | | |
|--------|--------|---------|-------|
| 1 全くない | 2 少しある | 3 かなりある | 4 激しい |
|--------|--------|---------|-------|

問28 この1ヶ月間に、いびきをかくと家族から言わされたことがありますか。

- | | | |
|-------------------------------|---------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. ときどき | 3. 全くかかなかった |
| 4. 一人暮らし、あるいは家族と別室で寝るため、わからない | | |

問29 この1ヶ月間に、睡眠中に呼吸が止まることがあると家族から言わされたことがありますか。

- | | | |
|-------------------------------|---------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. ときどき | 3. 全くかかなかった |
| 4. 一人暮らし、あるいは家族と別室で寝るため、わからない | | |

問30 この1ヶ月間で、昼間もしくは起きているべき時間帯に、睡眠（ねむけ）が強くて眠ってしまいそうになったことや居眠りをしたことがありましたか。

- | | | |
|-----------|---------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. ときどき | 3. 全くかかなかった |
|-----------|---------|-------------|

問31 この1ヶ月間で、起床時に眠りが足りないと感じたことがありますか。

- | | | |
|-----------|---------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. ときどき | 3. 全くかかなかった |
|-----------|---------|-------------|

問32 生活習慣について以下の項目にあてはまるものがあれば番号に○をつけてください。（○はいくつでもけっこうです）

- | |
|---|
| 1 毎日30分以上の昼寝をする習慣がある |
| 2 每朝だいたい同じ時刻に起きる |
| 3 夜間に汗ばむほどの運動をしている |
| 4 コーヒー、紅茶、緑茶、コーラなどカフェインを含む飲み物を毎晩飲む習慣がある |
| 5 寝るためにお酒を飲む |

問33 現在たばこを吸いますか。

- | | |
|--------------------|-----------|
| 1. 吸っている ⇒ 1日約()本 | 2. すっていない |
|--------------------|-----------|

問34 お酒は飲みますか。

- | |
|---|
| 1. のまない |
| 2. 時々のむ |
| 3. ほぼ毎日飲む⇒ほぼ毎日飲む方は1日にどのくらいのみますか |
| 1. 日本酒で3合以上 (ビールなら大びん3本以上、ウィスキーならダブル3杯以上) |
| 2. 日本酒で2~3合未満 (ビールなら大びん2~3本未満、ウィスキーならダブル2~3杯未満) |
| 3. 日本酒で1~2合未満 (ビールなら大びん1~2本未満、ウィスキーならダブル1~2杯未満) |
| 4. 日本酒で1合未満 (ビールなら大びん1本未満、ウィスキーならダブル1杯未満) |

問35 コーヒー、紅茶、緑茶、コーラなどのカフェインを1日何杯飲みますか。

- | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|
| 1. 1杯 | 2. 2杯 | 3. 3杯 | 4. 4杯 | 5. 5杯 | 6. 6杯以上 | 7. 飲まない |
|-------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|

問36 現在睡眠薬または眠るために安定剤を服用中ですか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1 服用している | 2 服用していない |
|----------|-----------|

ご協力ありがとうございました。

お手数ですが同封の封筒でご返送くださいますよう、お願ひいたします。