このアンケートは睡眠習慣や生活習慣などを把握するために実施しています。できるだけ率直にご記入下さい。

身長 ＿＿＿＿cm　　体重＿＿＿＿kg　　ウエストサイズ＿＿＿＿cm

1） 普段の睡眠時間はおよそ何時間ですか？　　＿＿＿＿時間

2） 寝つきは良いですか？　　1 良い　　2 悪い

3） いびきの大きさはどうですか？　　1 寝息程度　　2 やや大きい　　3 かなり大きい
4 同じ部屋では眠れない、と言われるぐらい大きい

4） 睡眠中に呼吸が止まる、と言われたことがありますか？　1 ない 2 たまに言われる　3 よく言われる

5） 睡眠中に目を覚ますことがありますか？　　1 ほとんどない　　2 たまにある　　3 よくある

6） 朝起きた時、頭痛や口の渇きを感じることがありますか？
1 ほとんどない　　2 たまにある　　3 よくある

7） 日常、鼻づまりを感じていますか？　　1 ほとんどない　　2 たまにある　　3 よくある

8） 花粉症/アレルギー性鼻炎と言われたことがありますか？　　1 ない　　2 ある
2と答えた方へ ・・・・・・・アレルギーの原因を詳しく調べたことがありますか？
1 ない　2 ある（ 原因 ： ＿＿＿＿＿＿）

9） 現在治療中の疾患がある方へ・・・・・・以下に該当する疾患につき、疾患名と治療開始時期を教えて下さい。
1 高血圧　　2 糖尿病　　3 高脂血症　　4 狭心症・心筋梗塞
5 脳卒中　　6 鼻疾患（ちくのう・花粉症など）　　7 うつ病

10） 次のような状況で、どのくらいウトウトする（数秒～数分眠ってしまう）と思いますか？
最近の日常生活を思い浮かべてお答え下さい。

1 座って何かを読んでいる時（新聞、雑誌、本、書籍など）	(0 ・ 1 ・ 2 ・ 3)
2 すわってテレビを見ている時	(0 ・ 1 ・ 2 ・ 3)
3 会議、映画館、劇場などで静かに座っている時	(0 ・ 1 ・ 2 ・ 3)
4 乗客として1時間続けて自動車に乗っている時	(0 ・ 1 ・ 2 ・ 3)
5 午後に横になって、休息をとっている時	(0 ・ 1 ・ 2 ・ 3)
6 座って人と話をしている時	(0 ・ 1 ・ 2 ・ 3)
7 昼食をとった後（飲酒なし）、静かに座っている時	(0 ・ 1 ・ 2 ・ 3)
8 座って手紙や書類などを書いている時	(0 ・ 1 ・ 2 ・ 3)

ウトウトする可能性は
0点 ： ほとんどない　1点 ： 少しある　2点 ： 半々くらい　3点 ： 高い　　合計＿＿＿＿点