



子どもの眠りの質問票

小学生版子どもの眠りの質問票

お使いになる方へ

睡眠は生物の生存の精神的・身体的機能の維持に関わる重要な脳機能の一つです。近年の研究では睡眠不足が成人病を悪化させたり、記憶力を弱めるなど、様々な問題をおこすことが明らかにされてきています。睡眠障害を持つ子どもは就学前には25～40%、思春期には40%に及ぶとされ、子どもでも睡眠の問題は決してまれではありません。とくに発達途上の子どもにおいては、睡眠障害は、発育障害、多動・衝動性、注意力の低下につながり、学業成績にも悪影響を及ぼすとの報告がなされています。そのため我々は睡眠障害を持つ子どもを早く発見し治療するべきであると考えています。

外国でも様々な睡眠質問票が開発されていますが、日本の睡眠習慣や子どものライフスタイルに合った質問票が必要と考え、さらに、医療関係、保健関係者が簡便に使用でき、睡眠障害を早期に発見できるようなものとして、我々は**子どもの眠りの質問票**および**小学生版子どもの眠りの質問票**を開発しました。引き続き、中学生版も開発中です。

子どもの眠りの質問票(表面、裏面)およびアセスメントシートはご自由にダウンロードしてご利用いただけます。

この質問票が子どもの睡眠衛生指導の一助になる事を期待します。

本質問票を使用し、論文を作成される折には下記の論文を引用していただく様、お願いいたします。

子どもの眠りの質問票

- ・清水佐知子, 加藤久美, 毛利育子, 下野九理子, 大野ゆう子, 谷池雅子. 日本版幼児睡眠質問票の開発 小児保健研究 69(6):803-813, 2010.
- ・ Psychometric properties and population-based score distributions of the Japanese Sleep Questionnaire for Preschoolers. Shimizu S, Kato-Nishimura K, Mohri I, Kagitani-Shimono K, Tachibana M, Ohno Y, Taniike M. Sleep Medicine 15(4):451-8. 2014. doi:10.1016/j.sleep.2013.05.020. Epub 2013 Dec 1.

参考文献

- ・三星喬史、加藤久美、清水佐知子、松本小百合、鴈野雪保、井上悦子、毛利育子、下野九理子、大野ゆう子、谷池雅子. 日本の幼児の睡眠習慣と睡眠に影響を及ぼす要因について.小児保健研究 71(6):808-816, 2012.
- ・Tachibana M, Kato T, Kato-Nishimura K, Matsuzawa S, Mohri I, Taniike M. Associations of sleep bruxism with age, sleep apnea, and daytime problematic behaviors in children. Oral Dis. 22(6):557-65, 2016. doi: 10.1111/odi.12492. Epub 2016 May 27.
- ・Hirata I、Mohri I, Kato- Nishimura K, Tachibana M, Kagitani-Shimono K, Ohno Y, Ozono K, Taniike M. Sleep problems including obstructive sleep apnea are more frequent and associated with problematic behaviors in preschoolers with autism spectrum disorder. Research in Developmental Disabilities. 49-50:86-99, 2016 doi: 10.1016/j.ridd.2015.11.002. Epub 2015 Dec 10.
- ・毛利育子, 加藤 久美, 谷池 雅子. 子どもの眠りと健康-小児科医として知っておきたい子どもの眠りの up to date-.小児科臨床 66(10):2017-26,2013.
- ・毛利育子. 子どもの眠りの質問票(日本版幼児睡眠質問票)の見方・使い方 日常診療における子どもの睡眠障害 p188-195谷池雅子編集 診断と治療社

小学生版子どもの眠りの質問票

- ・三星 喬史, 毛利 育子, 星野 恭子, 加藤 久美, 清水 佐知子, 下野 九理子, 橘 雅 弥, 大野 ゆう子, 谷池 雅子. 日本版小学生睡眠質問票の開発. 小児保健研究:72(6); 789-798,2013
- ・Kuwada A, Mohri I, Asano R, Matsuzawa S, Kato-Nishimura K, Hirata I, Mitsuhoji T, Kagitani-Shimono K, Nakanishi M, Tachibana M, Ohno Y, Taniike M. Japanese Sleep Questionnaire for Elementary Schoolers (JSQ-ES): Validation and population-based score distribution., Sleep Medicine, 41; 69-77, 2018. doi: 10.1016/j.sleep.2017.07.025.

参考文献

- ・村田絵美、毛利育子、星野恭子、三星喬史、加藤久美、橘雅弥、清水佐知子、大野ゆう子、谷池雅子 「日本の小学生の睡眠習慣と睡眠に影響を及ぼすライフスタイルについての大規模調査」 小児保健研究73(6):798-810. 2014.11.

子どもの眠りの質問票

Japanese Sleep Questionnaire for Preschoolers (JSQ-P)

【1】 氏名 _____ 性別 男・女 【2】 年齢 _____ 歳 _____ ヶ月

【3】 通園・通学： 通っていない ・ 保育園 ・ 幼稚園 ・ その他 (_____)

【4】 主として誰と同室で眠りますか： ひとり ・ 母 ・ 父 ・ 祖父母 ・ きょうだい ・ その他 (_____)

【5】 以下について最もあてはまると思う数字にひとつだけ○をつけてください。

	非常に あてはまる	あてはまる	どちらかとい えば あてはまる	どちらかとい えば あてはま らない	あてはま らない	まったく あてはま らない
① 歯ぎしりをする	6	5	4	3	2	1
② 夜尿がよくある	6	5	4	3	2	1
③ 夜8時以降、コンビニ等で外に連れ出すことがある	6	5	4	3	2	1
④ テレビや動画を見せながら寝かしつける	6	5	4	3	2	1
⑤ スマートフォン・タブレット・ゲームをやめさせにくい	6	5	4	3	2	1

【6】 テレビ、DVD、スマートフォン・タブレット・ゲーム使用についてお伺いします。

① お子様が遊ぶ（見る）時間を制限していますか：□にチェックしてください。

制限していない

時間で制限している → 平日1日 _____ 時間 _____ 分

時刻で制限している → (午前・午後 _____ 時 _____ 分) ~ (午前・午後 _____ 時 _____ 分) まで

その他 (_____)

② 1日の平均的な時間を教えてください：

テレビ・DVDを見る時間： 平日 _____ 時間 _____ 分 休日 _____ 時間 _____ 分

スマートフォン/タブレット・ゲームなどを使う時間： 平日 _____ 時間 _____ 分 休日 _____ 時間 _____ 分

【7】 以下の質問項目について、お子さんの平均的な時間をお教え下さい。

正確な時間が分からない場合はだいたいの時間で結構です。

① 朝起きる時刻 _____ : _____ 午前 ・ 午後 _____ 時 _____ 分

② 夕食を開始する時刻 _____ : _____ 午前 ・ 午後 _____ 時 _____ 分

③ お風呂に入る時刻 _____ : _____ 午前 ・ 午後 _____ 時 _____ 分

④ 夜眠ふとんに入る時刻 _____ : _____ 午前 ・ 午後 _____ 時 _____ 分

⑤ ふとんに入ってから眠るまでの時間： 10分以内 ・ 20分以内 ・ 30分以内 ・ 1時間以内 ・ 1時間以上 ・ わからない

回答者様ご自身のことについてお伺いします

【1】 年齢 _____ 歳 【2】 お子さんとの続柄： 母 ・ 父 ・ 祖父母 ・ その他 (_____)

【3】 夜眠る時間 _____ 時 _____ 分頃 【4】 朝起きる時間 _____ 時 _____ 分頃

A. 睡眠について総合的な評価をしてください。最近1ヶ月の平均的な状況について回答してください

	非常に そう思う	そう思う	どちらかとい えばそう思う	どちらかとい えば そう思わない	そう 思わない	まったく そう思わない
1 全体としてお子さんの睡眠は良いと思いますか	6	5	4	3	2	1
2 全体としてあなた自身の睡眠は良いと思いますか	6	5	4	3	2	1

B. お子さんの様子についてお伺いします。最近1ヶ月の平均的な状況について回答してください

	非常に あてはまる	あてはまる	どちらかといえば あてはまる	どちらかといえば あてはまらない	あてはまらない	まったく あてはまらない
1 朝、起きた時機嫌が悪い	6	5	4	3	2	1
2 朝、ちゃんと目が覚めるのに時間がかかる	6	5	4	3	2	1
3 朝、なかなか布団(ふとん)から出られない	6	5	4	3	2	1
4 寝坊して保育所, 幼稚園等に遅刻する	6	5	4	3	2	1
5 昼寝を1日2回以上する	6	5	4	3	2	1
6 居眠りをする	6	5	4	3	2	1
7 昼間、落ち着きがない	6	5	4	3	2	1
8 昼間、集中力がない	6	5	4	3	2	1
9 昼間、眠そうにしている	6	5	4	3	2	1
10 昼間、疲れている様に見える	6	5	4	3	2	1
11 睡眠中 寝返りなどの体の動きが多い	6	5	4	3	2	1
12 保育所, 幼稚園等で居眠りを指摘される	6	5	4	3	2	1
13 夜10時より遅くに眠る	6	5	4	3	2	1
14 夜になると足が気持ち悪いと言う	6	5	4	3	2	1
15 夜になると足が熱いと言う	6	5	4	3	2	1
16 夜になると足が変な感じがすると言う	6	5	4	3	2	1
17 夜になると足をさする	6	5	4	3	2	1
18 夜になると足を触る	6	5	4	3	2	1
19 夜になると興奮する	6	5	4	3	2	1
20 夜になると不機嫌になる	6	5	4	3	2	1
21 誰かが寝かしつけなくても眠る	6	5	4	3	2	1
22 あまりに寝ないので車などで外に連れ出す	6	5	4	3	2	1
23 寝かしつけるのに苦労する	6	5	4	3	2	1
24 自分ひとりで布団(ふとん)に入って眠る	6	5	4	3	2	1
25 夜泣きをする	6	5	4	3	2	1
26 目覚めて叫び、あやしてもおさまらない	6	5	4	3	2	1
27 怖い夢で目覚めてしまうことがある	6	5	4	3	2	1
28 ちょっとした物音で目を覚ます	6	5	4	3	2	1
29 歯ぎしりをする	6	5	4	3	2	1
30 口を開けて眠る	6	5	4	3	2	1
31 首を反らして眠る	6	5	4	3	2	1
32 大きないびきをかく	6	5	4	3	2	1
33 睡眠中 息が止まる	6	5	4	3	2	1
34 睡眠中 鼻息が荒かったり、あえいだりする	6	5	4	3	2	1
35 休日前は平日より1時間以上夜ふかしする	6	5	4	3	2	1
36 休日は平日より1時間以上長く眠る	6	5	4	3	2	1
37 夜、寝ている間に2回以上起きる	6	5	4	3	2	1
38 寝る時間、起きる時間がバラバラである	6	5	4	3	2	1
39 昼と夜が逆転する	6	5	4	3	2	1

子どもの眠りの質問票 (JSQ-P) アセスメントシート

名前

年齢

才

記入日

①RLS (感覚)	②RLS (動き)	③OSAS	④パラソミア	⑤不眠・リズム障害	⑥朝の症状	⑦日中の過度の眠気	⑧日中の行動	⑨睡眠習慣	⑩睡眠不足	総得点
Q14 夜になると足が気持ち悪いと言う Q15 夜になると足が熱いと言う Q16 夜になると足が痠な感じがすると言う	Q17 夜になると足をさする Q18 夜になると足を触る	Q11 寝返りなどの体の動きが多い Q29 歯ぎしりをする Q30 口を開けて寝る Q31 舌を反らして寝る Q32 大きないききかく Q33 息が止まる Q34 鼻息が荒かったり、あえいだりする	Q25 夜泣きをする Q26 目覚めて叫び、あやしてよめさせない Q27 怖い夢で目覚めてしまうことがある Q28 ちよとした物音で目を覚ます Q37 夜、寝ている間に2回以上起きる	Q4 寝切して保育所、幼稚園等に遅刻する Q5 昼寝を1日2回以上する Q12 保育所、幼稚園等で居眠りを指摘される Q13 夜10時より遅くに寝る Q19 夜になると興奮する Q20 夜になると不機嫌になる Q22 あまりに寝ないので車などで外に連れ出す Q23 寝かしつけるのに苦労する Q38 寝る時間、起きる時間がバラバラである Q39 昼と夜が逆転する	Q1 朝、起きた時機嫌が悪い Q2 朝、ちゃんと目が覚めるのに時間がかかる Q3 朝、なかなか布団(ふとん)から出られない	Q6 居眠りする Q9 昼間、寝そびれている Q10 昼間、疲れている様に見える	Q7 昼間、落ち着きがない Q8 昼間、集中力がない	Q21 誰かが寝かしつけなくても眠る Q24 自分ひとりで布団(ふとん)に入っている	Q35 休日前は平日より1時間以上夜ふかしする Q36 休日は平日より1時間以上長く眠る	①~⑩の合計得点 得点 スコア値 T得点 40 16.7 38.13 61 18.8 38.86 62 20.5 39.45 63 22.3 40.08 64 24.7 40.91 65 26.9 41.68 66 29.5 42.58 67 32.3 43.56 68 34.3 44.25 69 36.9 45.16 70 38.8 45.82 71 41.6 46.79 72 43.9 47.59 73 45.8 48.23 74 48.5 49.19 75 50.5 49.88 76 53.3 50.86 77 55.4 51.59 78 57.5 52.32 79 59.1 52.87 80 60.9 53.50 81 63.5 54.40 82 65.5 55.10 83 67.3 55.72 84 68.9 56.28 85 70.3 56.77 86 72.1 57.39 87 73.4 57.84 88 75.1 58.44 89 76.5 58.92 90 78.1 59.48 91 79.1 59.83 92 80.3 60.24 93 81.6 60.70 94 82.7 61.08 95 84.4 61.67 96 85.9 62.19 97 86.8 62.50 98 87.7 62.82 99 88.4 63.06 100 89.4 63.41 101 90.1 63.65 102 90.8 63.89 103 91.7 64.21 104 92.3 64.42 105 93.0 64.68 106 93.7 64.90 107 94.3 65.11 108 94.8 65.28 109 95.4 65.49 110 95.8 65.63 111 96.0 65.70 112 96.5 65.88 113 96.9 66.01 114 97.3 66.15 115 97.5 66.22 116 97.6 66.26 117 97.7 66.29 118 98.1 66.43 119 98.3 66.50 120 98.4 66.54 121 98.6 66.61 122 98.6 66.61 123 98.8 66.68 124 98.9 66.71 125 99.2 66.81 126 99.2 66.81 127 99.3 66.85 128 99.3 66.85 129 99.4 66.88 130 99.4 66.88 131 99.5 66.92 132 99.6 66.95 136 99.7 66.99 137 99.8 67.02 142 99.9 67.06 145 99.9 67.06 151 100.0 67.09 157.0 100.0 67.09
() 点	() 点	() 点	() 点	() 点	() 点	() 点	() 点	14点-得点合計=() 点	() 点	

当てはまるものがあればチェックしてください

夜8時以降、コンビニ等へ外出することがある

睡眠時間は10時間未満である

テレビやビデオ、DVDを見ながら寝かしつける

ふとんに入ってから眠るまでに20分以上時間がかかる

毎日のようにおねしょをする

歯ぎしりをする

コメント

結果

要検査

要指導

問題なし

小学生版 子どもの眠りの質問票

Japanese Sleep Questionnaire for Elementary Schoolers (JSQ-ES)

【1】名前： _____ 【2】性別：男・女 【3】年齢 _____ 歳 【4】 _____ 小学校 _____ 年生

【5】主として誰と同室で眠りますか：ひとり・母・父・祖父母・きょうだい・その他(_____)

【6】以下について最もあてはまると思う数字にひとつだけ○をつけてください。

	非常に あてはまる	あてはまる	どちらかといえ ばあてはまる	どちらかといえ ばあてはまらない	あてはま らない	まったく あてはまら ない
① 眠っている時、歯ぎしりをする	6	5	4	3	2	1
② 夜尿がよくある	6	5	4	3	2	1
③ テレビや動画を見ながら寝ている	6	5	4	3	2	1
④ 夜8時以降、塾以外でコンビニ等へ外出することがある	6	5	4	3	2	1
⑤ 毎日朝食を食べている	6	5	4	3	2	1
⑥ 1日にスマートフォン・タブレット・ゲームを使う時間が長い	6	5	4	3	2	1
⑦ スマートフォン・タブレット・ゲームをやめさせにくい	6	5	4	3	2	1
⑧ 夜7時以降にカフェイン入り飲料*を飲んでいる	6	5	4	3	2	1

*カフェイン入り飲料とはコーヒー、紅茶、お茶、コーラ等です

【7】テレビ、動画、スマートフォン・タブレット・ゲームについてお伺いします。

① お子様が遊ぶ（見る）時間を制限していますか：当てはまる場所に○をつけてお答えください。

() 制限していない

() 時間で制限している → 平日1日 _____ 時間 _____ 分

() 時刻で制限している → (午前・午後 _____ 時 _____ 分) ~ (午前・午後 _____ 時 _____ 分) まで
・その他 (_____)

② 1日の平均的な時間を教えてください：

テレビ・動画を見る時間： 平日 _____ 時間 _____ 分 休日 _____ 時間 _____ 分

スマートフォン/タブレット・ゲームなどを使う時間： 平日 _____ 時間 _____ 分 休日 _____ 時間 _____ 分

【8】以下の質問項目について、お子さんの平均的な時間をお教え下さい。

正確な時間が分からない場合はだいたいの時間で結構です。

① 朝起きる時間 _____ : _____ 午前・午後 _____ 時 _____ 分

② 夕食を開始する時間 _____ : _____ 午前・午後 _____ 時 _____ 分

③ お風呂に入る時間 _____ : _____ 午前・午後 _____ 時 _____ 分

④ ふとんに入る時間 _____ : _____ 午前・午後 _____ 時 _____ 分

⑤ ふとんに入ってから眠るまでの時間： 10分以内・20分以内・30分以内・1時間以内・1時間以上・わからない

【9】お子様の睡眠について教えてください。

	非常に そう思う	そう思う	どちらかといえ ばそう思う	どちらかといえ ばそう 思わない	そう思わな い	全くそう 思わない
全体としてお子様の睡眠は良いと思いますか	6	5	4	3	2	1

回答者様ご自身のことについてお伺いします

【1】年齢 _____ 歳 【2】お子さんとの続柄：母・父・祖父母・その他(_____)

【3】夜眠る時間 _____ 時 _____ 分頃 【4】朝起きる時間 _____ 時 _____ 分頃

A. 睡眠について総合的な評価をしてください。最近1ヶ月の平均的な状況について回答してください

	非常に そう思う	そう思う	どちらかといえ ばそう 思う	どちらかといえ ばそう 思わない	そう思わな い	全くそう 思わない
1 全体としてお子さんの睡眠は良いと思いますか	6	5	4	3	2	1
2 全体としてあなた自身の睡眠は良いと思いますか	6	5	4	3	2	1

B. お子さんの様子についてお伺いします。最近1ヶ月間の平均的な状況について回答してください

	非常に あてはまる	あてはまる	どちらかといえ ば あてはまる	どちらかといえ ば あてはまらない	あてはま らない	まったく あてはまら ない
1 朝、起きた時機嫌が悪い	6	5	4	3	2	1
2 朝、ちゃんと目が覚めるのに時間がかかる	6	5	4	3	2	1
3 朝、なかなか布団(ふとん)から出られない	6	5	4	3	2	1
4 寝坊して小学校に遅刻する	6	5	4	3	2	1
5 起きられなくて学校に行けないことがある	6	5	4	3	2	1
6 昼間、落ち着きがないことがある	6	5	4	3	2	1
7 昼間、集中力がないことがある	6	5	4	3	2	1
8 昼間、イライラしていることがある	6	5	4	3	2	1
9 昼間、友だちをたたいたり暴言をはいたりすることがある	6	5	4	3	2	1
10 昼間、眠そうにしている	6	5	4	3	2	1
11 昼間、疲れている様に見える	6	5	4	3	2	1
12 寝返りなどの体の動きが多い	6	5	4	3	2	1
13 学校や塾などで居眠りを指摘される	6	5	4	3	2	1
14 夜11時より遅くに眠る	6	5	4	3	2	1
15 夜になると足が気持ち悪いと言う	6	5	4	3	2	1
16 夜になると足が熱いと言う	6	5	4	3	2	1
17 夜になると足が変な感じがすると言う	6	5	4	3	2	1
18 夜になると足をさする	6	5	4	3	2	1
19 夜になると足を触る	6	5	4	3	2	1
20 夜になると興奮する	6	5	4	3	2	1
21 夜になると不機嫌になる	6	5	4	3	2	1
22 誰かが寝かしつけなくても眠る	6	5	4	3	2	1
23 自分ひとりでふとんもしくはベッドに入って眠る	6	5	4	3	2	1
24 夜泣きをする	6	5	4	3	2	1
25 目覚めて叫び、あやしてもおさまらない	6	5	4	3	2	1
26 怖い夢で目覚めてしまうことがある	6	5	4	3	2	1
27 ちょっとした物音で目を覚ます	6	5	4	3	2	1
28 口を開けて眠る	6	5	4	3	2	1
29 首を反らして眠る	6	5	4	3	2	1
30 大きないびきをかく	6	5	4	3	2	1
31 睡眠中、息が止まる	6	5	4	3	2	1
32 睡眠中、鼻息が荒かったり、あえいだりする	6	5	4	3	2	1
33 休日前は平日より1時間以上夜ふかしする	6	5	4	3	2	1
34 休日は平日より1時間以上長く眠る	6	5	4	3	2	1
35 夜、寝ている間に2回以上起きる	6	5	4	3	2	1
36 寝る時間、起きる時間がバラバラである	6	5	4	3	2	1
37 昼と夜が逆転する	6	5	4	3	2	1
38 家族といる時、居眠りをすることがある	6	5	4	3	2	1

小学生版子どもの眠りの質問票(JSQ-ES)アセスメントシート

対象：小学生

名前

年齢

歳

①RLS			②睡眠時呼吸障害			③朝の症状			④夜間中途覚醒			⑤不眠			⑥日中の過度の眠気			⑦日中の行動			⑧睡眠習慣			⑨ 不規則・睡眠相後退			合計		
Q15 夜になると足が気持ち悪い Q16 夜になると足が熱いと言う Q17 足が変な感じがすると言う Q18 夜になると足をさする Q19 夜になると足を触る Q20 夜になると興奮する			Q28 口を開けて眠る Q29 首を反らして眠る Q30 大きないびきをかく Q31 睡眠中、息が止まる Q32 鼻息が荒かったり、あえいだり			Q1 朝、起きた時機嫌が悪い Q2 目覚めのにかかると時間がかかる Q3 なかなか布団から出られない			Q24 夜泣きする Q25 目覚めて叫ぶ Q26 怖い夢 Q27 物音で目を覚ます Q35 夜、2回以上起きる			Q4 寝坊して小学校に遅刻 Q5 起きられず学校に行けない Q37 昼と夜が逆転する			Q10 昼間、眠そう Q11 昼間、疲れている様 Q13 学校や塾などで居眠り Q38 家族といえる時、居眠り			Q6 落ち着きがない Q7 集中力がない Q8 昼間、イライラしている Q9 昼間、叩いたり暴言			Q22 寝かしつけなくても眠る Q23 自分でふとんに入って眠る 【逆転項目】 得点=14-合計得点			Q14 夜11時より遅くに眠る Q33 休日前1時間以上寝るかし Q34 休日は1時間以上長く眠る Q36 寝る・起きる時間がバラバラ			①～⑨の合計得点		
得点	%タイル値	T得点	得点	%タイル値	T得点	得点	%タイル値	T得点	得点	%タイル値	T得点	得点	%タイル値	T得点	得点	%タイル値	T得点	得点	%タイル値	T得点	得点	%タイル値	T得点	得点	%タイル値	T得点	得点	%タイル値	T得点
6	63.7	44.59	5	21.9	39.41	3	10.8	35.10	5	40.8	42.43	3	71.6	45.44	4	22.2	38.74	4	10.9	35.81	2	35.4	40.44	4	9.3	33.98	52	16.5	40.28
7	70.9	47.41	6	30.1	41.94	4	15.1	37.75	6	55.4	45.97	3	71.6	45.44	4	22.2	38.74	5	17.3	38.37	3	40.7	43.48	5	12.5	36.55	54	20.6	41.45
			7	40.4	44.48	5	21.6	40.40	7	66.4	49.51	6	45.3	45.61	6	24.4	40.92	4	55.8	46.52	4	55.8	46.52	6	18.2	39.12	56	24.9	42.62
			8	50.4	47.01	6	35.2	43.05	6	35.2	43.05	7	59.0	49.04	7	32.7	43.48	7	61.2	49.56	6	61.2	49.56	7	26.4	41.69	58	30.1	43.80
			9	58.7	49.55	7	43.2	45.70	7	43.2	45.70	8	44.6	46.03	8	44.6	46.03	8	67.9	52.60	8	67.9	52.60	8	35.0	44.26	60	35.2	44.97
						8	51.4	48.35	8	51.4	48.35	10	62.0	51.14	10	62.0	51.14	10	62.0	51.14	10	62.0	51.14	10	54.2	49.40	62	39.7	46.14
																								11	63.3	51.97	64	44.5	47.31
																											66	49.6	48.49
8	75.2	50.22	10	70.0	52.08	9	60.6	51	8	76.8	53.05	4	84.7	52.56	8	71.9	52.47	11	69.8	53.69	7	75.0	55.64	12	71.7	54.54	68	54.8	49.66
9	78.1	53.04	11	77.0	54.62	10	67.7	53.64	9	82.4	56.59	5	91.0	59.68	9	79.9	55.9	12	78.2	56.25	8	81.5	58.68	13	79.7	57.11	70	59.5	50.83
10	80.2	55.85	12	82.5	57.15	11	75.2	56.29	10	89.4	60.14	6	95.6	66.8	10	87.4	59.34	13	84.0	58.8	9	85.3	61.72	14	86.4	59.68	72	64.1	52.00
11	82.5	58.67	13	86.8	59.69	12	84.1	58.94	11	92.7	63.68	7	97.2	73.92	11	92.1	62.77	14	88.6	61.36	10	90.3	64.76	15	90.7	62.25	74	67.6	53.18
12	91.3	61.48	14	90.4	62.22	13	88.3	61.59	12	94.9	67.22	8	98.5	81.05	12	95.1	66.2	15	92.1	63.91	11	92.3	67.80	16	94.0	64.82	76	71.9	54.35
13	93.1	64.3	15	93.3	64.76	14	92.0	64.24	13	96.3	70.76	9	99.1	88.17	13	96.9	69.63	16	94.9	66.46	12	100.0	70.84	17	96.2	67.39	78	75.6	55.52
14	94.3	67.11	16	95.3	67.29	15	96.2	66.89	14	97.5	74.3	10	99.5	95.29	14	98.0	73.07	17	96.5	69.02				18	97.6	69.96	80	78.9	56.69
15	95.1	69.93	17	96.3	69.83	16	97.5	69.53	15	98.4	77.85	11	99.6	102.41	15	98.5	76.5	18	97.6	71.57				19	98.7	72.53	82	81.5	57.87
16	96.1	72.74	18	97.2	72.36	17	98.6	72.18	16	98.9	81.39	12	99.8	109.53	16	98.9	79.93	19	98.6	74.13				20	99.2	75.1	84	83.5	59.04
17	96.9	75.55	19	98.0	74.9	18	100.0	74.83	17	99.3	84.93	13	99.8	116.65	17	99.2	83.36	20	99.3	76.68				21	99.6	77.67	86	85.4	60.21
18	97.7	78.37	20	98.5	77.43				18	99.4	88.47	15	99.9	130.9	18	99.5	86.8	21	99.6	79.24				22	99.9	80.24	88	87.7	61.38
19	98.2	81.18	21	98.9	79.97				19	99.4	92.01	16	99.9	138.02	19	99.6	90.23	22	99.8	81.79				23	100.0	82.81	90	89.6	62.56
20	98.7	84	22	99.2	82.5				20	99.6	95.55	17	99.9	145.14	20	99.7	93.66	23	99.9	84.34				24	100.0	85.38	92	91.4	63.73
21	99.0	86.81	23	99.3	85.04				21	99.7	99.1	18	100.0	152.26	21	99.8	97.09	24	100.0	86.9						94	92.8	64.90	
22	99.4	89.63	24	99.3	87.57				22	99.8	102.64				22	99.9	100.53									96	93.7	66.07	
23	99.6	92.44	25	99.5	90.11				24	99.8	109.72				23	100.0	103.96									98	94.5	67.25	
24	99.7	95.26	26	99.6	92.64				25	99.9	113.26				24	100.0	107.39									100	95.5	68.42	
25	99.7	98.07	27	99.7	95.18				27	99.9	120.35															102	96.4	69.59	
26	99.8	100.89	28	99.9	97.71				30	100.0	130.97															104	96.9	70.77	
27	99.8	103.7	29	99.9	100.25																					106	97.5	71.94	
28	99.8	106.52	30	100.0	102.78																					108	98.0	73.11	
32	99.9	117.77																								110	98.4	74.28	
33	99.9	120.59																								112	98.8	75.46	
34	99.9	123.4																								114	99.0	76.63	
36	100.0	129.03																								116	99.2	77.80	
																										118	99.2	78.97	
																										120	99.3	80.15	
																										122	99.4	81.32	
																										124	99.5	82.49	
																										126	99.5	83.66	
																										129	99.6	85.42	
																										134	99.7	88.35	
																										137	99.7	90.11	
																										140	99.7	91.87	
																										142	99.8	93.04	
																										144	99.8	94.22	
																										149	99.9	97.15	
																										154	99.9	100.08	
																										169	99.9	108.87	
																										172	99.9	110.63	
																										184~	100.0	117.60	

あてはまるものがあればチェックして下さい

眠っている時、歯ぎしりをする
 夜尿がよくある

テレビやビデオ、DVDを見ながら寝ている
 毎日朝食を食べている

夜8時以降、塾以外でコンビニ等へ外出することがある
 夜7時以降にカフェイン入り飲料を飲んでいる

1日に携帯電話でメールやインターネットを1時間以上している

コメント