

簡単!(ご自身/ご家族)チェック!

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいうとうとする(数秒～数分眠ってしまう)と思いますか。

以下の状況になったことが実際になくても、その状況になればどうなるかを想像してお答えください。

(1～8の各項目で、○は1つだけ)

すべての項目にお答えしていただくことが大切です。

できる限りすべての項目にお答えください。

	うとうとする可能性			
	ほとんどない	少しある	半々くらい	高い
1. すわって何かを読んでいるとき (新聞、雑誌、本、書類など)	0	1	2	3
2. すわってテレビを見ているとき	0	1	2	3
3. 会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	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とき	0	1	2	3
5. 午後に横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
6. すわって人と話をしているとき	0	1	2	3
7. 昼食をとった後(飲酒なし)、静かにすわっているとき	0	1	2	3
8. すわって手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

Copyright, Murray W. Johns and Shunichi Fukuhara, 2006.



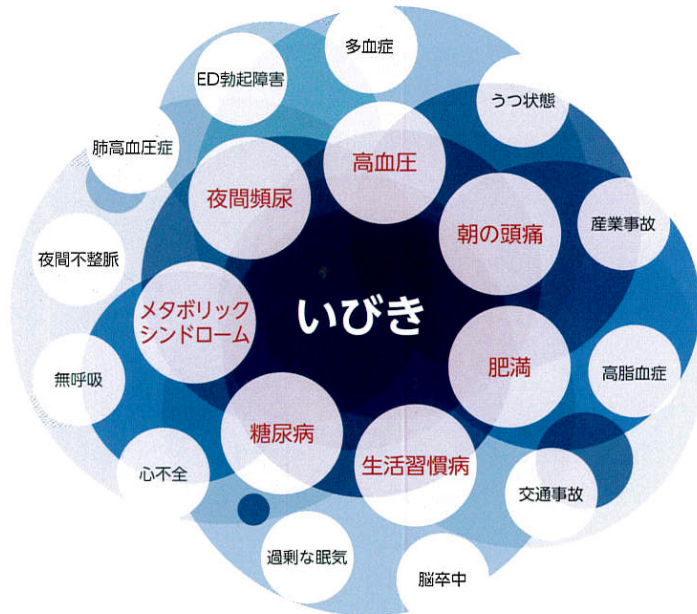
合計点	<input style="width: 90%; height: 30px;" type="text"/>
-----	--

調査票を高業目的、または政府機関で使用される場合は、ライセンス登録の手続きが必要ですので、下記へ問合せ下さい。
 問合せ先: iHope International株式会社
 URL: <http://www.sf-36.jp/> E-mail: qol@sf-36.jp



合計点についてご説明します。
お気軽にお尋ねください。

こんな症状、ありませんか?



http://www.medicinenet.com/sleep_apnea/related-conditions/index.htm

質のよい睡眠は上記のような
関連病の予防につながります。



気になる方は是非ご相談ください。