

# 睡眠に関するアンケート

質問(1) いま、眠いですか？

- はい(いま、眠い)  いいえ(いま、眠くない)

質問(2) 昨夜、何時に寝ましたか？ ( 24時間表記でお願いします。)

時  分ごろ

質問(3) 今朝、何時に起きましたか？ ( 24時間表記でお願いします。)

時  分ごろ

質問(4) いつも、平日は何時ごろ寝ますか？ ( 24時間表記でお願いします。)

時  分ごろ

質問(5) いつも、平日は何時ごろ起きますか？ ( 24時間表記でお願いします。)

時  分ごろ

質問(6) いつも、休日の前は何時ごろ寝ますか？ ( 24時間表記でお願いします。)

時  分ごろ

質問(7) いつも、休日の朝は何時ごろ起きますか？ ( 24時間表記でお願いします。)

時  分ごろ

質問(8) 毎日、これぐらいは寝たいなあと思っているあなたの理想の睡眠時間は何時間くらいですか？

- 2時間以内  3時間ぐらい  4時間ぐらい  5時間ぐらい  6時間ぐらい  
 7時間ぐらい  8時間ぐらい  9時間ぐらい  10時間以上

質問(9) あなたの理想の睡眠時間とは無関係に、(どちらかというと科学的に)人は○時間寝れば十分だというイメージを持っていますか？

- 持っている  持っていない

質問(10) 上記で、持っていると答えた人で、何時間ぐらい寝れば十分でしょうか。

- 2時間以内  3時間ぐらい  4時間ぐらい  5時間ぐらい  6時間ぐらい  
 7時間ぐらい  8時間ぐらい  9時間ぐらい  10時間以上

※『「ほぼ日」睡眠アンケート』より引用させていただきました。