

# 入札公告

平成26年9月3日

独立行政法人労働安全衛生総合研究所  
理事長 小川 康 恭

## 1 競争入札に付する事項

件名及び数量

「朝型・夜型調査票日本語版の作成」の実施に係る業務委託 一式

## 2 競争参加資格に関する事項

- (1) 契約を締結する能力を有しないと認められる者又は破産者で復権を得ていない者でないこと。ただし、未成年者、被保佐人又は被補助者であって、契約締結のために必要な同意を得ている者はこの限りではない。
- (2) 以下の一に該当すると認められる場合は、その事実があった後2年間を経過している者であること。なお、これを代理人、支配人その他の使用人として使用する者についても同様とする。
  - ① 契約の履行に当たり故意に工事若しくは製造を粗雑にし、又は物件の品質若しくは数量に関して不正の行為をした者。
  - ② 公正な競争の執行を妨げた者又は公正な価格を害し若しくは不正な利益を得るために連合した者。
  - ③ 落札者が契約を結ぶこと又は契約者が契約を履行することを妨げた者。
  - ④ 監督又は検査の実施に当たり職員の職務の執行を妨げた者。
  - ⑤ 正当な理由が無くて契約を履行しなかった者。
  - ⑥ ①～⑤の一に該当する事実があった後2年間を経過しない者を、契約の履行に当たり、代理人、支配人その他使用人として使用した者。
- (3) 平成25・26・27年度の厚生労働省競争参加資格（全省庁統一資格）において、厚生労働省大臣官房会計課長より「役務の提供等」において、関東甲信越地域の競争参加資格を現に有する者とする。
- (4) 官庁から指名停止を受けている期間に該当しない者。
- (5) その他別紙「入札説明書」で定める参加資格条件を満たすこと。  
「入札説明書」の3に係る事前提出資料については、以下の期日までに提出することとする。

場 所 独立行政法人労働安全衛生総合研究所 総務課経理第二係

期 日 平成26年10月1日（水）12：00

## 3 入札説明会

業務委託の内容、入札方法等に不明な点がある者に対応するため、入札説明会を開催する。入札説明会に参加する場合は、当研究所総務課経理第二係へ平成26年9月25日（木）午後5時までに連絡をすること。なお入札説明会への参加は、入札参加の必須条件ではない。

日 時 平成26年9月26日（金）11時

場 所 〒214-8585 神奈川県川崎市多摩区長尾6-21-1内

連絡先 独立行政法人労働安全衛生総合研究所総務課経理第二係

電話：044-865-6111

## 4 入札及び開札

### (1) 入札書の提出

入札書は郵送又は入札会場への持参により受け付ける。

ただし、郵送する場合には、書留郵便等の配達記録が残るもので開札日（平成26年10月9日）の11時までに必着のこと。

郵送先：〒214-8585 神奈川県川崎市多摩区長尾6-21-1

独立行政法人労働安全衛生総合研究所総務課経理第二係

(2) 入札及び開札の日時、場所

日時 平成26年10月9日(木) 15:00

場所 〒214-8585 神奈川県川崎市多摩区長尾6-21-1

独立行政法人労働安全衛生総合研究所管理棟1階会議室

※入札者が開札に立ち会わない場合には、FAXにて結果をお知らせします。

5 その他

(1) 入札保証金に関する事項

入札保証金の納付を免除する。

(2) 入札の無効

上記2に示した競争参加資格を有しない者のした入札は、これを無効とする。

(3) 契約書作成の要否

要。

(4) 契約に係る情報の公表に関する事項

独立行政法人が行う契約については、「独立行政法人の事務・事業の見直しの基本方針」(平成22年12月7日閣議決定)において、独立行政法人と一定の関係を有する法人と契約をする場合には、当該法人への再就職の状況、当該法人との間の取引等の状況について情報を公開するなどの取組を進めるとされているところです。

これに基づき、別紙のとおり、当研究所との関係に係る情報を当研究所のホームページで公表することとしますので、所要の情報の当方への提供及び情報の公表に同意の上で、応札若しくは応募又は契約の締結を行っていただくよう御理解と御協力をお願いいたします。

なお、案件への応札若しくは応募又は契約の締結をもって同意されたものとみなさせていただきますので、ご了承ください。

以 上

## <独立行政法人の契約に係る情報の公表>

独立行政法人が行う契約については、「独立行政法人の事務・事業の見直しの基本方針」(平成22年12月7日閣議決定)において、独立行政法人と一定の関係を有する法人と契約をする場合には、当該法人への再就職の状況、当該法人との間の取引等の状況について情報を公開するなどの取組を進めるとされているところです。

これに基づき、以下のとおり、当研究所との関係に係る情報を当研究所のホームページで公表することとしますので、所要の情報の当方への提供及び情報の公表に同意の上で、応札若しくは応募又は契約の締結を行っていただくよう御理解と御協力をお願いいたします。

なお、案件への応札若しくは応募又は契約の締結をもって同意されたものとみなさせていただきますので、ご了承ください。

### (1) 公表の対象となる契約先

次のいずれにも該当する契約先

- ① 当研究所において役員を経験した者(役員経験者)が再就職していること又は課長相当職以上の職を経験した者(課長相当職以上経験者)が役員、顧問等として再就職していること
- ② 当研究所との間の取引高が、総売上高又は事業収入の3分の1以上を占めていること

※ 予定価格が一定の金額を超えない契約や光熱水費の支出に係る契約等は対象外

### (2) 公表する情報

上記に該当する契約先について、契約ごとに、物品役務等の名称及び数量、契約締結日、契約先の名称、契約金額等と併せ、次に掲げる情報を公表します。

- ① 当研究所の役員経験者及び課長相当職以上経験者(当研究所OB)の人数、職名及び当研究所における最終職名
- ② 当研究所との間の取引高
- ③ 総売上高又は事業収入に占める当研究所との間の取引高の割合が、次の区分のいずれかに該当する旨  
3分の1以上2分の1未満、2分の1以上3分の2未満又は3分の2以上
- ④ 一者応札又は一者応募である場合はその旨

### (3) 当方に提供していただく情報

- ① 契約締結日時点で在職している当研究所OBに係る情報(人数、現在の職名及び当研究所における最終職名等)
- ② 直近の事業年度における総売上高又は事業収入及び当研究所との間の取引高

### (4) 公表日

契約締結日の翌日から起算して原則として72日以内(4月に締結した契約については原則として93日以内)

### (5) その他

応札若しくは応募又は契約の締結を行ったにもかかわらず情報提供等の協力をしていただけない相手方については、その名称等を公表させていただくことがあり得ますので、ご了承ください。

# 入札説明書

## 1 競争入札に付する事項

- (1) 件名  
「朝型・夜型調査票日本語版の作成」の実施に係る業務委託 一式
- (2) 仕様書  
別紙のとおり。
- (3) 納入期限  
平成26年11月28日(金)
- (4) 納入場所  
独立行政法人労働安全衛生総合研究所(登戸地区)

## 2 入札方法と落、不落札の決定等

- (1) 入札価格は、仕様書に基づいて算出した価格により入札を行う。
- (2) 落札者の決定に当たっては、入札書に記載された金額をもって、当法人の規程に定めるところにより予定価格の制限の範囲内で申し込みをした者のうち最低価格の入札者を落札者とする。  
ただし、当研究所理事長がその者により当該契約の内容に適した履行がなされないおそれがあると認めるときは、規程の定めるところにより、予定価格の制限の範囲内で申し込みをしたほかの者のうち最低価格の入札者を落札とすることができる。

**※入札書の金額は消費税込みの額を記載すること。**

## 3 入札参加条件

入札公告で定めるその他の入札参加条件は下記のとおりとするので、入札参加者は平成26年10月1日(水)12時までに提出すること。また、当研究所の契約担当より説明等を求められた場合は応じること。

なお、(1)～(5)について審査の上、仕様を満たし当該役務の目的等に適合すると認められたものについて、入札参加対象とする。

- (1) 厚生労働省大臣官房会計課長(全省庁統一資格)から通知された等級決定通知書の写し(「役務の提供等」において、関東甲信越地域の競争参加資格を有していることを証明するもの)を提出すること。
- (2) 別途仕様書で定める調査対象者の5倍以上のモニター母数を確保できること。事前にモニターの募集方法、モニターの構成、モニター管理方法が分かる資料を提出すること。
- (3) 過去3年間における各年のモニター脱落率が分かる資料を提出すること。
- (4) 別途仕様書に定める内容の参加者(勤務群の別、人数、年齢、男女比)を確保するための具体的な施策について説明資料を提出すること。
- (5) 次のいずれかにより個人情報保護に関する的確な措置を講じていることを証明する書類を提出すること。
  - ①(財)日本情報処理開発協会が運営するプライバシー制度の認定を受けていること。
  - ②情報セキュリティマネジメントシステムの国際規格 ISO27001 を取得していること。

## 4 その他

- (1) 入札書の形式は別添様式とし、必要事項を記入のうえ封筒に入れ、封筒の3箇所代表者印を押印して提出すること。また封筒の表面に「朝型・夜型調査票日本語版の作成」の実施に係る業務委託 一式」と記載すること。
- (2) 入札書の宛名は、「独立行政法人労働安全衛生総合研究所理事長」とする。
- (3) 入札書には、社印及び代表者印を押印すること。

- (4) 入札に出席する者が代表者印を押印する権限がないときは、委任状を提出すること。
- (5) 入札の最低価格が予定価格を超えている場合には、その場で再度入札を行うので、そのための入札書を用意すること。

以 上

平成 年 月 日

# 入 札 書

独立行政法人 労働安全衛生総合研究所  
理事長 殿

住 所  
名 称  
代表者名

件名  
「朝型・夜型調査票日本語版の作成」の実施に係る業務委託 一式

本件につき、下記の金額にて入札いたします。

記

入札金額

十	億	千	百	十	万	千	百	十	円
			,			,			

(税込)

(担当者氏名)

(TEL)

(FAX)

# 「朝型・夜型調査票日本語版の作成」 実施に関わる業務委託 仕様書

## 1. 研究目的

心身の機能は約一日を周期とするリズム（日内リズム）をもって変動している。日内リズムには個人差があり、朝から活発な人（朝型）や、午後や夕方にかけて活発になる人（夜型）がいる。このような朝型・夜型を判定するために、スウェーデン・カロリンスカ研究所で開発された調査票（Diurnal Type Scale, DTS）の日本語版を作成するのが本研究の目的である。この目的を達成するために、質問紙調査と活動量測定を行う。

## 2. 調査内容

### (1) 調査項目

第一段階：別紙のとおり（資料 1 初回調査票）

第二段階：別紙のとおり（資料 2 再調査ならびに活動量測定説明書）

### (2) 調査対象

第一段階：日勤群 400 名，交代勤務群 200 名。年齢は 20 歳から 60 歳まで。男女比は同等。

第二段階：第一段階の質問紙調査に参加した日勤群の中から，朝型，中間型，夜型と判定されたそれぞれ 20 名。各群の性別と年齢は同様。

### (3) 調査方法

第一および第二段階における質問紙への回答は専用サイトにてオンラインで行う。第一段階から第二段階は約 1 ヶ月の間隔をあける。第二段階の活動量測定に用いる活動量計は研究責任者から調査委託業者に送られ，各参加者に配布する。1 週間の測定後，各参加者は活動量計と睡眠時刻を記録した日誌を調査委託業者に戻し，そこから研究責任者あてに返送する。

### (4) 調査時期

平成 26 年 10 月～平成 26 年 12 月

## 3. 委託業務

### (1) 調査対象者の抽出

上記 2 の(2)に定める調査対象者の抽出

### (2) 質問紙回答用の専用サイト構築

(3) 回答状況の確認と未回答者への督促

(4) 回答データの作成，納品

第一および第二段階では，質問紙調査の終了後 1 週間以内とする。

(5) 活動量計の調査対象者への配布と回収，研究責任者への返送

調査対象者より活動量計が返却されしだい，すぐに研究責任者あてに返送する。

#### 4. 納品形式

質問紙の回答データをエクセルファイル形式とする。

#### 5. スケジュール目安

詳細は打ち合わせによるが，概ね以下のスケジュールとする。

平成 26 年 10 月中旬 第一段階の質問紙調査実施

平成 26 年 10 月下旬 上記調査データの納品

平成 26 年 11 月中旬 第二段階の質問紙調査および活動量測定の実施

平成 26 年 11 月下旬 上記調査データの納品と測定済み活動量計の返送

#### 6. 個人情報の保護

個人情報を保護するために，受託者は次のいずれかにより個人情報保護に関する的確な措置を講じていること。

①(財)日本情報処理開発協会が運営するプライバシー制度の認定を受けていること。

②情報セキュリティマネジメントシステムの国際規格 ISO27001 を取得していること。

# 心身のリズムと健康に関する調査のお願い

働く人々にとって健康はとても大切です。健康を保つには心身のリズムをよく知ることが重要になります。朝から活発な方もいらっしゃれば、午後から活発になる方もおられます。このような朝型・夜型の特徴を把握できると、1日の生活をより効率的に過ごせるようになります。今回の「心身のリズムと健康に関する調査」は、朝型・夜型を簡便に測定する調査票を開発することを目的としています。

本調査は独立行政法人労働安全衛生総合研究所で行われる、文部科学省科学研究費補助金・基盤研究(C)（日内リズム判定のための簡便な調査票の開発）の一環として、公益財団法人鉄道総合技術研究所と共同で行われます。調査に参加するか否かは、あなたの自由な意思でご判断ください。ご参加されない場合には無回答で構いません。もし調査にご参加いただかなくても、あなたの不利になるようなことは一切ありませんし、人事考課等に用いられることもありません。調査票の回答には、おおよそ15分かかります。お手数かとは存じますが、すべての質問にお答えください。

お答えいただいた内容は調査責任者が厳重に管理いたします。本調査の結果は統計的に処理されます。得られた成果は個人が特定されない形で学会や論文に公表され、健康な労働生活を送るための資料として役立てられます。

なお、この調査に続いて約1ヶ月後、朝型・夜型の特徴をより詳しく調べるために、一部の方を対象に身体的活動量を1週間にわたって測定する調査を依頼いたします。該当された方には別途ご連絡の上、ご説明を行い、調査への参加意思を確認させていただきます。

今回の調査に参加していただける方は下記の調査参加同意書の「同意します」に✓を、そうでない方は「同意しません」に✓をつけてください。

## 調査参加同意書

「心身のリズムと健康に関する調査」の主旨、目的、方法、危険性、プライバシー保護について説明を理解し、自らの自由意思にもとづいて調査に参加することに：

同意します

同意しません

本調査について、ご不明な点などがございましたら、下記までご遠慮なくお問い合わせください。どうぞよろしく願いいたします。

調査責任者：

労働安全衛生総合研究所 上席研究員・医学博士 高橋正也

〒214-8585 川崎市多摩区長尾 6-21-1

電話：044-865-6111（内線 8265） ファクス：044-865-6124

E-mail: takaham@h.jniosh.go.jp

1. すべての質問に、順番に答えてください。答えはあてはまる事項を○で囲むか、または空白の部分に直接記入してください。

1. 自分の時間をすべて自由に調整できるとしたら（朝から1日仕事がある場合－8時間勤務）、何時に起きたいですか？	
1) 午前6時30分より前	2) 午前6時30分から7時29分までの間
3) 午前7時30分から8時29分までの間	4) 午前8時30分より後
2. 自分の時間をすべて自由に調整できるとしたら（朝から1日仕事がある場合－8時間勤務）、何時に寝たいですか？	
1) 午後9時より前	2) 午後9時00分から午後9時59分までの間
3) 午後10時00分から午後10時59分までの間	4) 午後11時より後
3. いつも午後9時に寝なければいけないとしたら、その時に寝付くのはどうなるだろうと思いますか？	
1) 非常に難しい－長い間、横になって起きているだろう	
2) やや難しい－しばらくの間、横になって起きているだろう	
3) やや簡単－少しの間、横になって起きているだろう	
4) 簡単－ほぼすぐに寝付けるだろう	
4. いつも午前6時に起きなければいけないとしたら、どうなるだろうと思いますか？	
1) 非常に難しく、不快に思う	2) やや難しく、不快に思う
3) 少し不快に思うが、大きな問題ではない	4) 簡単－まったく問題ない
5. 疲れて、眠りたくなる最初の兆候を感じ始めるのは通常、何時ですか？	
1) 午後9時より前	2) 午後9時00分から午後9時59分までの間
3) 午後10時00分から午後10時59分までの間	4) 午後11時より後
6. 一晩の睡眠から目覚めた朝、自分の心身の能力が戻るまでに通常、どのくらいの時間がかかりますか？	
1) 0－10分	2) 11－20分
3) 21－40分	4) 40分より長く
7. あなたは、どのくらい朝または夕方に活動的な人であるかをお答えください。	
1) 明らかに朝に活動的（つまり、朝に頭が冴えて、夕方に疲れを感じる）	
2) やや朝に活動的	
3) やや夕方に活動的（つまり、朝に疲れを感じて、夕方に頭が冴えてくる）	
4) 明らかに夕方に活動的	

## 2. 仕事の状況について

あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
4. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
5. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
6. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4

あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	非常に	かなり	多少	全くない
1. 次の人たちとはどのくらい気軽に話ができますか？				
1) 上司	1	2	3	4
2) 職場の同僚	1	2	3	4
2. あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？				
1) 上司	1	2	3	4
2) 職場の同僚	1	2	3	4
3. あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらい聞いてくれますか？				
1) 上司	1	2	3	4
2) 職場の同僚	1	2	3	4

1. 過去半年間に、仕事中にヒヤっとしたり、ハッとしたことはありましたか？	1) いいえ 2) はい
2. 過去半年間に、仕事上の事故（ケガ、業務上の災害）にありましたか？	1) いいえ 2) はい

あなたは仕事や仕事以外で疲れた場合、疲労の回復状況は次のどれにあたりますか？

1) 一晩睡眠をとればだいたい疲労は回復する	2) 翌朝に前日の疲労を持ちこすことがときどきある
3) 翌朝に前日の疲労を持ちこすことがよくある	4) 翌朝に前日の疲労をいつも持ちこしている

## 3. こころの健康について：過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

	全く ない	少し だけ	とき どき	たい てい	いつも
1. 神経過敏に感じましたか。	0	1	2	3	4
2. 絶望的だと感じましたか。	0	1	2	3	4
3. そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	0	1	2	3	4
4. 気分が沈みこんで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。	0	1	2	3	4
5. 何をするのも骨折りだと感じましたか。	0	1	2	3	4
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか。	0	1	2	3	4

4. 疲労感について：最近1ヶ月間で以下の自覚症状がありますか。

	ほとんど ない	時々ある	よくある
1. イライラする	1	2	3
2. 不安だ	1	2	3
3. 落ち着かない	1	2	3
4. ゆううつだ	1	2	3
5. よく眠れない	1	2	3
6. 体の調子が悪い	1	2	3
7. 物事に集中できない	1	2	3
8. することに間違いが多い	1	2	3
9. 工作中、強い眠気に襲われる	1	2	3
10. やる気が出ない	1	2	3
11. へとへとだ（運動後を除く）	1	2	3
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	1	2	3
13. 以前とくらべて、疲れやすい	1	2	3

5. 過去1ヶ月間について大部分の日の昼と夜を考えて、以下のすべての質問項目にできる限り正確にお答えください。

1. 過去1ヶ月間において、通常何時ころに寝床につきましたか？	就寝時刻 (1.午前 2.午後) 時 分 ころ
2. 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
3. 過去1ヶ月間において、通常何時ころ起床しましたか？	起床時刻 (1.午前 2.午後) 時 分 ころ
4. 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る場合があります。	睡眠時間 1日平均 約 時間 分

5. 過去1ヶ月間において、どれくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか？ 最もあてはまるものに1つ○印をつけてください。	
5a. 寝床についてから30分以内に眠ることができなかったから	0) なし 1) 1週間に1回未満 2) 1週間に1~2回 3) 1週間に3回以上
5b. 夜間または早朝に目が覚めたから	0) なし 1) 1週間に1回未満 2) 1週間に1~2回 3) 1週間に3回以上
5c. トイレに起きたから	0) なし 1) 1週間に1回未満 2) 1週間に1~2回 3) 1週間に3回以上
5d. 息苦しかったから。	0) なし 1) 1週間に1回未満 2) 1週間に1~2回 3) 1週間に3回以上
5e. 咳が出たり、大きないびきをかいたから	0) なし 1) 1週間に1回未満 2) 1週間に1~2回 3) 1週間に3回以上
5f. ひどく寒く感じたから	0) なし 1) 1週間に1回未満 2) 1週間に1~2回 3) 1週間に3回以上
5g. ひどく暑く感じたから	0) なし 1) 1週間に1回未満 2) 1週間に1~2回 3) 1週間に3回以上
5h. 悪い夢をみたから	0) なし 1) 1週間に1回未満 2) 1週間に1~2回 3) 1週間に3回以上

5i. 痛みがあったから	0) なし 1) 1週間に1回未満 2) 1週間に1~2回 3) 1週間に3回以上
5j. 上記以外の理由があれば、右の空欄に記載してください。	
そういったことのために、過去1ヶ月において、どのくらいの頻度で、睡眠が困難でしたか？	0) なし 1) 1週間に1回未満 2) 1週間に1~2回 3) 1週間に3回以上
6. 過去1ヶ月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか？	0) 非常によい 1) かなりよい 2) かなりわるい 3) 非常にわるい
7. 過去1ヶ月間において、どのくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか(医師から処方された薬あるいは薬屋で買った薬)？	0) なし 1) 1週間に1回未満 2) 1週間に1~2回 3) 1週間に3回以上
8. 過去1ヶ月間において、どのくらいの頻度で車の運転中や食事中や社会活動中など眠ってはいけない時に、おきていられなくなり困ったことがありましたか？	0) なし 1) 1週間に1回未満 2) 1週間に1~2回 3) 1週間に3回以上
9. 過去1ヶ月間において、物事をやり遂げるのに必要な意欲を持続する上で、どのくらい問題がありましたか？	0) 全く問題なし 1) ほんのわずかだけ問題があった 2) いくらか問題があった 3) 非常に大きな問題があった

6. すべての質問に、順番に答えてください。答えはあてはまる事項を○で囲むか、または空白の部分に直接記入してください。

1. あなたの体調が最高と思われる生活リズムだけを考えてください。そのうえで、1日のスケジュールを本当に思い通りに組むことができるとしたら、あなたは何時に起きますか。(午前・午後のいずれかに○を付けて、12時間表記でお答えください)					
(午前・午後)			時		分ごろ
2. あなたの体調が最高と思われる生活リズムだけを考えてください。そのうえで、夜の過ごし方を本当に思い通りに計画できるとしたら、あなたは何時に寝ますか。(午前・午後のいずれかに○を付けて、12時間表記でお答えください)					
(午前・午後)			時		分ごろ
3. 朝、ある特定の時刻に起きなければならないとき、どの程度目覚まし時計に頼りますか。					
1) まったく頼らない 2) あまり頼らない 3) わりに頼る 4) たいへん頼る					
4. ふだん、あなたは、朝、目が覚めてから容易に起きることができますか。					
1) まったく容易でない 2) あまり容易でない 3) わりに容易である 4) たいへん容易である					
5. ふだん、起床後30分間の目覚めぐあいは、どの程度ですか。					
1) まったく目覚めていない 2) あまり目覚めていない 3) わりに目覚めている 4) たいへん目覚めている					
6. ふだん、起床後30分間の食欲は、どの程度ですか。					
1) まったく食欲がない 2) あまり食欲がない 3) わりに食欲がある 4) たいへん食欲がある					
7. ふだん、起床後30分間のけだるさは、どの程度ですか。					
1) まったくけだるい		2) どちらかといえばけだるい			
3) どちらかといえばそう快である		4) たいへんそう快である			

8. 次の日全く予定がないとすれば、あなたは寝る時刻をいつもに比べてどうしますか。																																											
1) 遅くすることはほとんどない (まったくない)		2) 遅くしても 1 時間以内																																									
3) 1~2 時間遅くする		4) 2 時間以上遅くする																																									
9. 何か運動をしようと思いたちました。友人が、「それならば、週 2 回 1 時間ずつで、時刻は午前 7 時から午前 8 時までが一番いい。」と、助言してくれました。あなたの体調が最高と思われる生活リズムだけを考えると、それをどの程度やりぬげると思われますか。																																											
1) 完全に実行できるだろうと思う		2) わりに実行できるだろうと思う																																									
3) 実行するのは難しいだろうと思う		4) 実行するのはたいへん難しいだろうと思う																																									
10. あなたは、夜、何時になると疲れを感じ、眠くなりますか。(午前・午後のいずれかに○を付けて、12 時間表記でお答えください)																																											
(午前・午後)			時		分ごろ																																						
11. 精神的にたいへん疲れるうえ、2 時間もかかるとわかっているテストを受けて、最高の成績をあげたいとします。1 日のスケジュールを本当に思い通りに組むことができ、あなたの体調が最高と思われる生活リズムだけを考えると、次のうちのどの時間帯を選びますか。																																											
1) 午前 8 時 ~ 午前 10 時		2) 午前 11 時 ~ 午後 1 時																																									
3) 午後 3 時 ~ 午後 5 時		4) 午後 7 時 ~ 午後 9 時																																									
12. 午後 11 時に寝るとすれば、あなたは、そのときどの程度疲れていると思えますか。																																											
1) まったく疲れていないと思う		2) あまり疲れていないと思う																																									
3) わりに疲れていると思う		4) たいへん疲れていると思う																																									
13. ある理由で寝るのがいつもより何時間か遅くなったが、翌朝は特定の時刻に起きる必要がない場合、あなたは次のどれにあてはまりますか。																																											
1) いつもの時刻に目覚め、それ以上眠らないだろう		2) いつもの時刻に目覚めるが、その後うとうとするだろう																																									
3) いつもの時刻に目覚めるが、また眠るだろう		4) いつもの時刻より遅くまで目覚めないだろう																																									
14. 仕事をする時間帯を、あなた自身で選ぶことができますとします。おもしろいうえ、できればにに応じて報酬がある仕事を 5 時間連続して (休憩を含む) 行うとき、どの時間帯を選びますか。その 5 時間に線を引いてください。																																											
例, 午前 8 時から午後 1 時までであれば		<table border="1"> <tr> <td colspan="6">午前</td> <td colspan="6">午後</td> </tr> <tr> <td>0</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td> <td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>				午前						午後						0	2	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10	12													
午前						午後																																					
0	2	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10	12																															
あなたのお答え		<table border="1"> <tr> <td colspan="6">午前</td> <td colspan="6">午後</td> </tr> <tr> <td>0</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td> <td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>				午前						午後						0	2	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10	12													
午前						午後																																					
0	2	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10	12																															
15.1 日のどの時間帯に体調が最高であると思えますか。(午前・午後のいずれかに○を付けて、12 時間表記でお答えください)																																											
(午前・午後)			時		分ごろ																																						

16. 「朝型」か「夜型」かと尋ねられたら、あなたは次のうちどれにあてはまりますか。

- 1) 明らかに「朝型」  
2) 「夜型」というよりむしろ「朝型」  
3) 「朝型」というよりむしろ「夜型」  
4) 明らかに「夜型」

7. 生活全般について

性別	1) 女性      2) 男性		
年齢	_____ 歳	生活形態	1) 同居人あり      2) それ以外
雇用形態	1) 正社員 2) 契約社員 3) 嘱託社員 4) 派遣社員 5) 臨時・アルバイト 6) その他 ( _____ )	職種	1) 管理職 2) 専門・技術・研究職 3) 事務職 4) 商品販売職 5) 営業・セールス職 6) サービス職 7) 運輸職 8) 建設職 9) 生産・技能職 10) その他
最近1ヶ月間における <b>1週間あたり</b> の労働時間 (残業時間も含まず)		1) 1~34時間 2) 35~40時間	3) 41~50時間 4) 51~60時間 5) 61~65時間 6) 66~70時間 7) 71時間以上
勤務形態	日勤	1) 固定勤務 (例, 8:30~17:15) 2) フレックスタイム制 3) 変形労働時間制 4) 事業場外労働のみなし労働時間制 5) 裁量労働制 6) その他 ( _____ )	
	交代勤務	1) 二交代制 (夜勤あり→ _____ 時間)      4) 夕勤のみ 2) 二交代制 (夜勤なし)      5) 夜勤のみ→ _____ 時間 3) 三交代制 (夜勤あり→ _____ 時間)      6) その他 ( _____ )	
今の会社とこれまでに勤めた会社とを合わせると、 <b>夜勤を含む交代勤務</b> で働いたのは合計で何年になりますか？ 現在、日勤のみの方もお答え下さい。なお、交代勤務で働いたことがない方は「0」と書いてください。			年
身長	_____ cm	体重	_____ kg
教育歴	1) 中学卒      2) 高校卒      3) 専門学校・高専・短大卒      4) 大学卒      5) 大学院卒		
小学生(12才)以下のお子様と同居していますか？		1) いいえ      2) はい	
介護が必要なご家族と同居していますか？		1) いいえ      2) はい	
現在、治療中の病気はありますか？		1) ない      2) ある	
現在、服用中の医薬品はありますか？		1) ない      2) ある	
汗が出るくらいの運動やスポーツを1週間に何回しますか？		_____ 回	
たばこを吸いますか？		1) 吸わない      2) 以前には吸っていたが現在はやめている      3) 吸う	
お酒を飲みますか？		1) 飲まない      2) 以前には飲んでいましたが現在はやめている      3) 飲む	
現在の勤務形態はどれくらい自分にあっていると思いますか？ (最高100%~最低0%)			_____ %

# 心身のリズムと健康に関する身体活動量調査のお願い

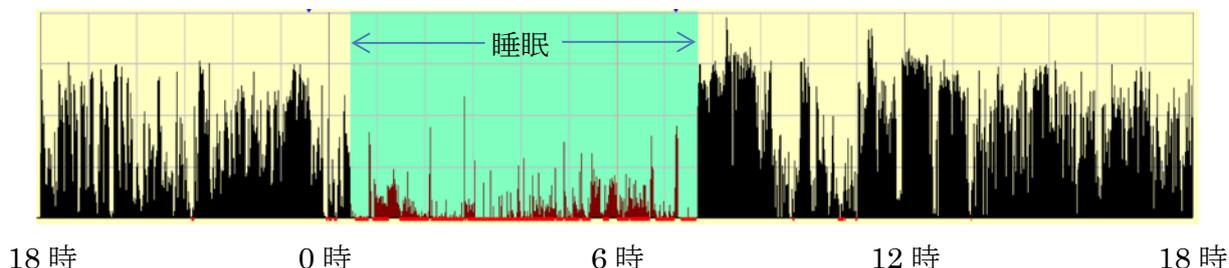
先日行われた「心身のリズムと健康に関する調査」にご参加いただきまして、誠にありがとうございました。

引き続き今回の「心身のリズムと健康に関する身体活動量調査」では、朝型・夜型に関する調査票にもう一度、回答していただきます。そして、1週間にわたって、24時間連続で身体の活動量を測定するセンサーをつけて生活していただきます。得られるデータから、朝型・夜型の特徴を客観的に調べることを目的としています。今回の調査の進め方について、以下、順をおってご説明いたします。

- ① 今回の調査への参加をお願いするのは、前回の調査結果に基づいています。いくつかの基準に従って、皆さまは日勤で働く対象者の中から無作為に選ばれました。この説明書をお読みになって、本調査への参加に同意していただいた方には、身体の活動量を測定するセンサー（活動量計）と調査票一式を調査会社よりお送りいたします。
- ② 朝型・夜型についての調査票にもう一度、回答していただきます（3 ページ）。前回の回答と比べて、結果がどのくらい安定しているかを調べるためです。
- ③ 活動量計は下図のように、腕時計のような形をしています。



この活動量計をお風呂や炊事など水に濡れる時を除いて、連続 24 時間、1 週間にわたって、利き手ではないほうの手首につけていただきます。その間には就寝時刻や起床時刻を日誌に記録していただきます（4 ページ）。活動量のデータより、いつ眠ったか、いつ起きているかが客観的に判定されます。下図は 1 日の測定例で、縦棒の大きさは身体の動いた量を表します。



※もし活動量計を装着する手首の周りがかゆくなったり、不快な感じがあったりしたら、すぐに装着を中止して、調査会社にその旨を通知するとともに、モニター一式を返送してください（着払い）。

- ④ 1 週間の測定が終わったら、センサー一式を調査会社に返送するとともに（着払い）、睡眠時刻の記録を専用のサイトに入力してください。
- ⑤ 本調査は独立行政法人労働安全衛生総合研究所で行われる、文部科学省科学研究費補助金・基盤研究（C）（日内リズム判定のための簡便な調査票の開発）の一環として、公益財団法人鉄道総合技術研究所と共同で行われます。調査に参加するか否かは、あなたの自由な意思でご判断ください。ご参加されない場合には無回答で構いません。もし調査にご参加いただかなくても、あなたの不利になるようなことは一切ありませんし、人事考課等に用いられることもありません。
- ⑥ お答えいただいた内容は調査責任者が厳重に管理いたします。本調査の結果は統計的に処理されます。得られた成果は個人が特定されない形で学会や論文に公表され、心身の健康なリズムに関する資料として役立てられます。

以上をお読みいただき、今回の調査に参加していただける方は下記の調査参加同意書の「同意します」に✓を、そうでない方は「同意しません」に✓をつけてください。

### 調査参加同意書

「心身のリズムと健康に関する身体活動量調査」の主旨、目的、方法、危険性、プライバシー保護について説明を理解し、自らの自由意思にもとづいて調査に参加することに：

同意します

同意しません

本調査について、ご不明な点などがございましたら、下記までご遠慮なくお問い合わせください。どうぞよろしく願いいたします。

調査責任者：

労働安全衛生総合研究所 上席研究員・医学博士 高橋正也

〒214-8585 川崎市多摩区長尾 6-21-1

電話：044-865-6111（内線 8265） ファクス：044-865-6124

E-mail: takaham@h.jniosh.go.jp

すべての質問に、順番に答えてください。答えはあてはまる事項を○で囲むか、または空白の部分に直接記入してください。

1. 自分の時間をすべて自由に調整できるとしたら（朝から1日仕事がある場合－8時間勤務）、何時に起きたいですか？	
1) 午前6時30分より前	2) 午前6時30分から7時29分までの間
3) 午前7時30分から8時29分までの間	4) 午前8時30分より後
2. 自分の時間をすべて自由に調整できるとしたら（朝から1日仕事がある場合－8時間勤務）、何時に寝たいですか？	
1) 午後9時より前	2) 午後9時00分から午後9時59分までの間
3) 午後10時00分から午後10時59分までの間	4) 午後11時より後
3. いつも午後9時に寝なければいけないとしたら、その時に寝付くのはどうなるだろうと思いますか？	
1) 非常に難しい－長い間、横になって起きているだろう	
2) やや難しい－しばらくの間、横になって起きているだろう	
3) やや簡単－少しの間、横になって起きているだろう	
4) 簡単－ほぼすぐに寝付けるだろう	
4. いつも午前6時に起きなければいけないとしたら、どうなるだろうと思いますか？	
1) 非常に難しく、不快に思う	2) やや難しく、不快に思う
3) 少し不快に思うが、大きな問題ではない	4) 簡単－まったく問題ない
5. 疲れて、眠りたくなる最初の兆候を感じ始めるのは通常、何時ですか？	
1) 午後9時より前	2) 午後9時00分から午後9時59分までの間
3) 午後10時00分から午後10時59分までの間	4) 午後11時より後
6. 一晩の睡眠から目覚めた朝、自分の心身の能力が戻るまでに通常、どのくらいの時間がかかりますか？	
1) 0－10分	2) 11－20分
3) 21－40分	4) 40分より長く
7. あなたは、どのくらい朝または夕方に活動的な人であるかをお答えください。	
1) 明らかに朝に活動的（つまり、朝に頭が冴えて、夕方に疲れを感じる）	
2) やや朝に活動的	
3) やや夕方に活動的（つまり、朝に疲れを感じて、夕方に頭が冴えてくる）	
4) 明らかに夕方に活動的	

活動量を測定している一週間の睡眠の状況について、毎日、記録してください。

1 日目 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

起床 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

(もしあれば)

昼寝 1 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分から \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

昼寝 2 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分から \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

就寝 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

2 日目 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

起床 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

(もしあれば)

昼寝 1 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分から \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

昼寝 2 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分から \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

就寝 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

3 日目 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

起床 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

(もしあれば)

昼寝 1 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分から \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

昼寝 2 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分から \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

就寝 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

4 日目 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

起床 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

(もしあれば)

昼寝 1 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分から \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

昼寝 2 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分から \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

就寝 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

5 日目 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

起床 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

(もしあれば)

昼寝 1 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分から \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

昼寝 2 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分から \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

就寝 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

6 日目 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

起床 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

(もしあれば)

昼寝 1 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分から \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

昼寝 2 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分から \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

就寝 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

7 日目 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

起床 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

(もしあれば)

昼寝 1 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分から \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

昼寝 2 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分から \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

就寝 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分