

**【対象】音が原因で眠れなかった経験がある方**  
**【ご注意】全ての設問にご回答ください。**

## &lt;アンケート&gt;

Q1 性別は？  
 男  女

Q2 年齢は？  
 20歳未満  20代  30代  40代  50代  60歳以上

Q3 世帯人数は？  
 1人  2人  3人  4人  5人  6人以上

Q4 現在のお住まいの形態は？  
 一戸建て(二世帯住宅以外)  一戸建て(二世帯住宅)  
 マンション  アパート

Q5 お住まいの構造は？  
 木造(木質系プレハブ造を含む)  2×4造(ツーバイフォー)  
 鉄骨造(鉄骨系プレハブ造を含む)  RC造・SRC造(コンクリート造)

Q6 家周辺の環境は？(複数選択可)  
 閑静な住宅街  
 幹線道路・高速道路が近くにある  
 鉄道が近くにある  
 空港が近くにある  
 工場が近くにある  
 繁華街が近い  
 その他( )

Q7 お住まいの階数は？  
 一戸建ての場合は、何階建てですか？集合住宅の場合は、何階にお住まいですか？  
 1階  2～3階  4～5階  6～10階  11～20階  21～30階  31階以上

Q8 お住まいの居住年数は？  
 1年未満  1年以上2年未満  2年以上5年未満  
 5年以上10年未満  10年以上

Q9 お住まいの築年数は？  
 5年未満  5年以上10年未満  10年以上20年未満  
 20年以上30年未満  30年以上  わからない

Q10 間取りで当てはまるものを全て選んでください。(複数選択可)  
 キッチンが分かれている(LDKでない)  
 道路や線路側に寝室がある  
 吹抜けがある ※戸建住宅の場合のみ  
 リビング階段がある ※戸建住宅の場合のみ  
 寝室とリビングが同一階にある ※戸建住宅の場合のみ  
 寝室の上下にリビング(子供部屋)がある ※戸建住宅の場合のみ  
 寝室の横に収納を介さずキッチンがある  
 寝室の横に収納を介さずお風呂がある  
 寝室の横に収納を介さずトイレがある  
 どれも当てはまらない

Q11 現在、気になっている音はご自宅内の音ですか？ご自宅外の音ですか？(複数選択可)  
 住宅内部のみ  住宅外部のみ  
 両方(内部も外部も)  わからない

Q12 ご自宅内で、睡眠時に気になる音は何ですか？(複数選択可)  
 ※Q11で“ご自宅外のみ”を回答された方は“ない”を選択してください。  
 エアコンの音  
 食洗機の音  
 冷蔵庫の音  
 換気扇の音  
 住宅の中で飼われているペットの音  
 家族の生活音(話声やTV音など)  
 家事音(吐水音など)  
 一緒に寝ている人の影響(いびき、歯軋り、寝相など)  
 上下階の音 ※戸建住宅の場合のみ  
 ない  
 その他( )

上記の中で、最も気になる音は何ですか？当てはまるもの1つを選択し、○を付けてください。  
 ※ もっとも気になる音がご自宅外で発生している場合は選択しないでください。

Q13 ご自宅外で、睡眠時に気になる音は何ですか？(複数選択可)  
 ※Q11で“ご自宅内のみ”を回答された方は“ない”を選択してください。  
 自動車・バスの音  
 鉄道の音  
 飛行機の音  
 工場の音  
 商業施設(パチンコ、カラオケ店他)の音  
 ペットの音  
 近隣の住民の生活音(話声やTV音など)  
 近隣の住民の生活音(足音・飛び跳ね音)  
 近隣の住民の生活音(水廻りの音(トイレ・浴室など))  
 近隣の設備騒音(室外機、給湯器、換気扇等)  
 自宅の設備騒音(室外機、給湯器等)  
 雨・風などの自然現象  
 ない  
 その他( )

上記の中で、最も気になる音は何ですか？当てはまるもの1つを選択し、○を付けてください。  
 ※ もっとも気になる音がご自宅内で発生している場合は選択しないでください。

Q14 Q12・13で回答された最も気になる音が発生する時間帯は主に何時頃ですか？

22時以前       22時～24時       24時～26時(午前2時)  
 26時(午前2時)～28時(午前4時)       28時(午前4時)～30時(午前6時)  
 30時(午前6時)以降       分からない       その他( )

Q15 その音で眠れなくなる頻度はどれくらいですか？

毎日       ほぼ毎日       2～3回/週       2～3回/月  
 2～3回/年       1回程度/年       1回/年未満

Q16 布団に入られる時間は何時頃ですか？

決まっていない       22時以前       22時～23時       23時～24時  
 24時～25時(午前1時)       25時(午前1時)～26時(午前2時)       26時(午前2時)～27時(午前3時)  
 27時(午前3時)～28時(午前4時)       28時(午前4時)以降

Q17 布団に入られてから眠りにつくまでの時間はどれくらいですか？

5分未満       5分以上15分未満       15分以上30分未満  
 30分以上1時間未満       1時間分以上

Q18 起きる時間は何時頃ですか？

決まっていない       午前2時～午前3時       午前3時～午前4時  
 午前4時～午前5時       午前5時～午前6時       午前6時～午前7時  
 午前7時～午前8時       午前8時～午前9時       午前9時以降

Q19 睡眠時間はどれくらいですか？  
※睡眠時間とは、眠りについてから目覚めるまでの時間のこと

3時間以内       3時間以上4時間未満       4時間以上6時間未満  
 6時間以上8時間未満       8時間以上

Q20 睡眠は足りていますか？

十分足りている       足りている       少し不足気味       全く足りていない

Q21 寝ている時間帯の家周辺の騒音は？

かなり静か       静か       少しうるさい       かなりうるさい

Q22 寝ているときに気になる音以外で室内で一番大きいと感じる音(暗騒音)は何ですか？  
※暗騒音とは、特定の音(気になる音)を対象とする場合に、対象の音以外で存在する騒音のこと

アナログ時計の音       冷蔵庫の音       食洗機の音       エアコンの音  
 エアコンの室外機の音       給湯器の音       TVの音       パソコンの音  
 交通騒音       ない       その他( )

Q23 同じ部屋で何人寝ていますか？自分を合わせた人数でお答えください。

1人       2人       3人       4人       5人以上

Q24 気になる音が原因で眠れなくなることに対して、何かされましたか？(複数選択可)

お医者さんに相談している(相談した)  
 市販薬を飲んでる(飲んだ)  
 自分でできることをしている(していた)  
 ない  
 その他( )

Q25 お医者さんに相談したり、薬を飲んで眠れるようになりましたか？

以前よりかなり寝れるようになった       どちらかと言えば以前より寝れるようになった  
 変わらない       以前より眠れなくなった       その他( )

Q26 気になる音が原因で眠れなくなることに対して、ご自分で何かしている(した)ことはありますか？(複数選択可)

お酒を飲む  
 読書をする  
 ストレッチをする  
 耳栓(イヤホン)をする  
 窓を防音サッシにした(二重サッシ、内窓など)  
 壁や建具を防音仕様にした  
 窓や雨戸(シャッター)を閉める  
 寝室を変えた(道路側にあった寝室を道路から離れた部屋に変えたなど)  
 家族と別の部屋で寝る  
 家族と一緒に部屋で寝る  
 ない  
 その他( )

Q27 ご自分でされたことによって寝れるようになりましたか？

以前よりかなり寝れるようになった       どちらかと言えば以前より寝れるようになった  
 変わらない       以前より眠れなくなった       その他( )

Q28 現在、気になる音以外でストレスを感じることがありますか？

よくある       とときどきある       ない

Q29 現在、どのようなストレスを感じていますか？(複数選択可)

仕事       本人の将来  
 家事       家族の将来  
 子育て(教育)       会社の人間関係  
 恋愛関係       近所の人間関係  
 本人の健康(病気)       ない  
 家族の健康(病気)       その他( )

Q30 アンケート回答者には抽選でQUOカードをプレゼントいたします。商品希望される方は以下の項目についてご記入ください。  
希望する      希望しない

氏名	
住所	〒      -
E-mail	
TEL	

Q31 今後、詳細調査(アンケート、メール、ヒアリング等)を実施する際にはご協力いただけますでしょうか？(複数選択可)

アンケートに協力する       ヒアリングに協力する  
 メールに協力する       協力しない

以上でアンケートは終了です。ありがとうございました。