

睡眠調査ご協力のお願ひ

「勤労世代の睡眠様態とその遺伝的要因の探索」

1. 調査へのご協力のお願ひ

睡眠は身近な健康問題ですが、勤労者の睡眠に注力した疫学調査は国内では多くはなく、未だにわかっていないことが多くあります。筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構、医学医療系産業精神医学、(国研)森林研究・整備機構森林総合研究所、慶應義塾大学理工学部の連携により、働く人の睡眠を良くすることを旨とした筑波大学睡眠疫学プロジェクト (Sleep Epidemiology Project at University of Tsukuba: SLEPT) を行っています。

今回の調査では、睡眠医学、予防医学、働く人のメンタルヘルス、また、森林・木材・建築学等の専門家が連携し、睡眠の状態と、環境(住環境、木材の寝室や、森林浴や自然とのふれあい等)や心身の健康状態と関連について調べます。そして、どのような生活習慣や環境が、睡眠や心身の健康に良いのかを、明らかにすることを旨します。

なお、3年後にも同様の調査を実施する予定しています。睡眠と健康の因果関係を明らかにするためには、健康状態の変化を把握する必要があります。そのため、3年後にも同様の調査のご協力のお願ひを致します。その際に可否のご意向は改めてお聞き致します。是非ご協力ください。

研究では匿名化して使用するため、個人が特定されることはありません。
個人情報保護します。

2. 調査概要

以下のご協力をお願いします。

① 生活習慣、睡眠状態等のウェブアンケート

② ご了承いただける方は、健康診断のデータを送付ください。

- (1) 直近の健康診断の結果（職場の健診、人間ドック等）について、携帯電話などで撮影した写真画像データ、または、コピー機等を活用してスキャンしたデータをご用意ください。
- (2) ①のアンケート終了後に、健康診断データの送付に関する方法に関するご案内がありますので、それに沿ってウェブ上に写真画像データ、または、スキャンデータをアップロードしてください。アップロードして頂くことで送付は完了となります。

*** ご協力いただいた方には、謝礼として電子ギフト券 500 円分を差し上げます。**
(ご希望の方のみ)

③ 睡眠計測（下記の枠内の内容）は、後日、一部の方のみにお願いいたします。 お願いする方には、後日、こちらからご連絡させていただきます。詳しい内容はその際にお知らせします。（お願いできる人数は今後の研究費獲得により変わるため、ご了承下さい。）

<睡眠計測>

- (1) **在宅脳波計**（レム・ノンレムの深さなど、詳しい睡眠の状態がわかります）

*** 数万円する検査を無料で受けて頂きます。**

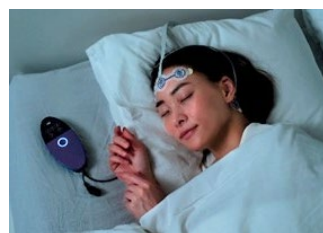
- (2) **活動量計**（睡眠時間、消費カロリーなどがわかります。レム・ノンレムの深さなどはわかりません）

*** 数千円する検査を無料で受けて頂きます。**

*** いずれの機器も痛み等はありません。**

*** 各個人の検査結果をお知らせします。**

*** 謝礼として電子ギフト券 1,000 円分を差し上げます（ご希望の方のみ）。**



④ 過去に行った睡眠計測調査にご参加いただいた方には、過去の調査データを本研究でも使用する許可（同意事項で意向をお尋ねします）

どのような睡眠状態が心身の健康に影響を及ぼすのかを明らかにするためには、**健康状態の変化を調査**する必要があります。約5年前に行った活動量計での睡眠調査（筑波大学、KEK、（株）クラレ等で実施）にご協力いただいた方には、その際の各個人のデータ（アンケート、健診結果、睡眠計測等）を、本研究での各個人のデータに結び付けて使用させていただきたいと考えております。ぜひご協力をお願いします。なお、**ご同意いただいた場合**、研究者が過去のデータを使用いたしますが、**参加者の方が新たに何かすることはありません。**

本研究は、国の定める「人を対象とする生命科学・医学系研究に関する倫理指針」等に基づき、筑波大学、共同研究機関等の倫理委員会の承認を経て実施します。個人情報保護は確保されます。研究計画に変更が生じる場合は倫理委員会の承認を得たうえで変更いたします。

研究にご協力を頂くのかどうかはご本人の意思を尊重いたします。ご協力を頂かなくても不利益はありません。また、一旦、協力に同意した後でも、いつでも取り消すことはできます。

3. 匿名化の方法

ご提供いただいた情報や計測データ等は、すべて、個人が特定できないように番号（ID）を付けて管理します。

4. 個人情報の保護

個人情報は、国が定めた「人を対象とする生命科学・医学系研究に関する倫理指針」に則って保護します。

個人情報管理者を定め、厳重に管理します。匿名化した際のIDと個人情報の対応表も、個人情報と同様に厳重に管理します。個人情報は第三者に開示しません。

5. 研究の委託

研究の一部を外部機関に委託する場合があります。

6. 知的財産権

本研究から知的財産権が発生した場合は、国、もしくは研究機関に帰属します。

7. 予測される不利益と危険

不利益や危険はありません。ウェブ調査にご協力いただいた方には500円分の電子ギフト券を差し上げます。睡眠計測にご参加くださった方には、睡眠計測の結果をお知らせするとともに、1,000円分の電子ギフト券を差し上げます。

8. 研究期間

2022年～2030年3月31日(予定)です。但し、倫理委員会の承認を得て、延長することがあります。

研究にご提供いただいた計測データ、調査票や健康診断等の情報や血液検体（ご提供いただいた場合のみ）は、2040年3月末まで保管します。

9. ご提供いただいた情報や計測データ、情報等の取り扱い

- ① 今回、ご提供いただいた計測データや情報（ご提供いただいた場合のみ）等は匿名化した後、共同研究者（共同研究機関）へも提供します。また、共同研究者・共同研究機関は、倫理審査を受けた上で、追加することがあります。これは、海外の機関・研究者を含みます。
- ② この研究でご提供いただいた情報や計測データ等は、現時点ではわかっていない、将来の医学系研究に使用することがあります。この場合は改めて倫理審査をします。**将来の医学系研究への使用の可否についても、ご意向をお聞きします。**
- ③ この研究でご提供いただいた情報や計測データ等は、他の研究を行う機関に、将来の医学系研究のために提供することもあります。この場合は改めて倫理審査をします。他の研究機関に、個人情報提供しません。**他研究へ使用の可否についても、ご意向をお聞きします。**
- ④ 保管は、筑波大学、及び、共同研究機関で、責任を持って行います。個人情報は、筑波大学、及び、（国研）森林研究・整備機構森林総合研究所で保管します。
- ⑤ 最終的に情報等を廃棄する場合は、復元不能な形で適切に廃棄します。

10. 研究同意と撤回の自由について

この研究への参加は自由です。参加しなくても不利益はありません。

また、同意された後でも、同意はいつでも取り消しができます。同意撤回文書をご提出下さい。同意撤回書は、調査専用ホームページ（<https://slept.wpi->

iiis.tsukuba.ac.jp/) よりダウンロードのうえ、最終ページのお問合せ先へご提出ください。同意を撤回される場合は、ご希望に応じて保存されている情報等を廃棄します。ただし、同意を取り消しされるまでに、すでに解析された結果は研究に使用します。

11. 研究計画書

お申し出いただければ、閲覧できます。

12. 研究資金 (令和5年10月1日時点)

本研究は、文部科学省からの研究費等により行います。

- ・科学研究費補助金「森林浴と木材の健康効果の医学的エビデンスの創出：大規模疫学調査による検証」
- ・クラウドファンディング「人はなぜ眠る？最適な睡眠とは？「睡眠の謎」に最新の科学で迫る」
- ・(国研) 森林研究整備機構森林総合研究所運営費交付金

(研究資金は、追加することがあります。研究資金に変更があった場合は、研究プロジェクトのホームページ等で公表いたします。)

13. 利益相反

本研究で使用する在宅脳波計は(株)S'UIMIN の機器を使用します。本研究メンバーは(株)S'UIMIN の関係者が含まれており、利益相反がある人がいます。そのため、契約は利益相反がない人が担当します。

14. 共同研究者 (令和5年10月1日時点)

筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 柳沢正史、神林崇

筑波大学産業精神医学・宇宙医学グループ

松崎一葉、笹原信一郎、道喜将太郎、堀大介、高橋司

慶應義塾大学 伊香賀俊治

国立研究開発法人森林研究・整備機構森林総合研究所

森田えみ、松原恵理、大塚啓太、八巻一成

(共同研究者および共同研究機関は、倫理委員会の承認を得て追加することがあります)

15. 本研究の責任者・問い合わせ先

本研究に関してご不明な点がございましたら、ご遠慮なく下記の問い合わせ先までご連絡下さい。

研究責任者 筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構・准教授
(併任 (国研) 森林研究・整備機構森林総合研究所)
森田 えみ

問い合わせ先 筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 森田えみ
〒305-8550 つくば市春日 1-2 高細精医療イノベーション棟
TEL 029-859-1858 (神林研究室)