

2021年 7月吉日

## 環境調査プロジェクト・募集要項

各位様

新型コロナウイルスの感染は終息する兆しはなく、長期的な対応をせざるを得ない状況です。緊急事態宣言も継続され、引き続き慎重な生活が求められています。三密を避けての外出の自粛、大学ではリモート授業、会社では70%の在宅勤務要請など社会構造も大きく様変わりし、不自由な生活が続いています。

資格所持の皆様におかれましても、このような現況の中で、日々、自粛の日常を強いられている事と推察し、お見舞い申し上げます。

### 募集要項

日本睡眠環境学会・性能評価・試験方法検討委員会とJBA（日本寝具寝装品協会）では2021年度の事業として、寝室の環境としての温度・湿度環境と、その時使用している寝具の種類、および使用感についての1年間の調査プロジェクトを企画しました。この環境調査に協力をいただける方を募集いたします。

今回の募集は資格所持者の資格更新のための事業として、JBAの資格認定委員会と共同で行います。1年間の環境調査の協力者に対しては、10ポイントの授与になります。人数は順次募集を行い、最終的には約100名を予定していますが、応募の状態でも変更することもあります。より多くのデータ収集のため1年間の企画ではなく、継続して行う予定です。

奮っての応募をお願いいたします。

環境測定への参加は、単に更新のためのポイントを得るばかりではなく、測定者各自の温度・湿度を介した睡眠環境と使用寝具の関連性の明確化はもとより、多くのデータを収集することにより、日本の寝具の平均的な使用状況を知ること、寝具の販売において、最も基礎的な睡眠環境と寝具の関連性の知識を得ることができます。

また測定機を自分で購入することもお勧めしています。温度、湿度のデータと使用寝具の実際の関連性が明確になり、消費者への販売において、集計された総合的な測定結果と自分自身の経験を踏まえて、明確な販売アドバイスに繋がります。測定終了後も各自での測定機使用では、消費者への寝室環境の測定も可能となり、消費者の環境に沿った寝具販売も考えられます。

より多くの方と、出来るだけ多くの地域からの参加を希望しています。

### ・趣旨

良好な睡眠摂取は健康への大きな要因であることなど、睡眠が健康に及ぼす影響については、誰もが認識し、その重要性は政府も認めるところです。

良好な睡眠へのサポートとして、消費者が寝具を選択するとき、消費者自身の環境に合った寝具が正しく選べるよう、また販売としては、正確なデータをもとに適切なアドバイスなどの情報提供が出来ることが必要です。

今回の環境調査は、寝具と睡眠環境との関連性の基礎情報収集と位置付け、消費者への寝具に関する正しい知識の啓蒙と、寝具寝装品業界の健全な発展を目的としています。

### ・調査の必要性と現状

寝具販売において、寝具の性能の説明を行う時、暖かく寝ることのできる性能として、保温性能が重要との認識は、これまでも、消費者に対するアンケート調査などでも確認されています。

現在、寝具の保温性の検証は、公的検査機関などでは、サーマルマネキンなどを使った測定が一般的には行われています。しかし、残念なことには、測定方法の統一した基準もなく、各検査機関で、それぞれ個々の測定方法により行われています。また、JISとして保温性試験方法が制定されていますが、公的検査機関では行われておらず、正しく運用されているとは言い難い状況です。したがって、保温性の測定結果も評価も、まちまちになっているのが現状です。（これに対しては委員会として保温性試験機の開発を進めています。）

寝具販売においては、それぞれの環境に応じた適正な寝具を勧めることが不可欠なのですが、現状では正しく説明が出来ません。それは寝具の保温性能と、それに対する寝室環境としての温度・湿度の関わり合いについての、詳細なデータが収集されていないことによります。

寝具と寝室環境の相互の関連性に関する研究が行われていないために、寝具の保温性が測定され、保温性（クロー値）が明確になっても、単に、それぞれの寝具の保温性の差の比較が出来るだけで、睡眠のための環境対応としての答えは出てきません。

良好な睡眠を得るための寝具の保温性と睡眠環境の関わり合いは、極めて複雑です。寝具を使用する人の側から考えると、性差、年齢、代謝、体型、暑がり寒がりなどの感覚的な個人差、等々多くの側面があり一定ではありません。一方環境も地域差、建物構造の差、冷房・暖房機器の使用等の差もあり、一定ではありません。これらの要因が相互に複雑に影響しあって、寝床内環境を構成し、睡眠に影響を与えています。

このような多くの困難性を認識しつつも、消費者保護と健康を考慮したとき、睡眠と環境の基礎研究として進め、寝具の作り得る環境の解明に繋げてゆく必要があります、これは寝具寝装品業界の責務と思います。このような現状を認識しつつ、環境と寝具の関連性の解明を目的として今回のプロジェクトを企画しました。

## 調査結果について

### ・調査データ

調査結果については集計・解析を行い、睡眠環境学会において発表します。

測定協力者には全員に解析データを送付します。

### ・解析事項（予定）

四季の温度範囲による使用寝具を調べ、温度と寝具の関連性を見つける。

平均的な温度範囲による使用寝具の分類を行う。

年齢差、性差、地域差等。

寝具の取り換え時期の温度範囲を調査する。

年齢差、性差、地域差等。

この調査結果を基に使用寝具の確認検討を行い、基準寝具を作成し、環境温度と寝具の保温性（クロー値測定）との関連性を明確にします。この結果についても睡眠環境学会において発表します。

これらの研究事業に関しては日本睡眠環境学会・性能評価・試験方法検討委員会が担当します。

## 測定要綱（案）

### 1. 測定内容

#### 1) 1年間の寝室の温度・湿度環境の測定（四季のみの対応も考慮中）

10分スパンで3カ月を基準とする。（30,000ポイント）

委員会より温度・湿度測定機を配布。

#### 2) 記入用紙の配布（基本的に数字による記入）

・使用寝具の記入（掛け寝具、敷寝具、組成等の内容）

・寝具使用の使用感記入。（温・冷感、睡眠感、入床時間、起床時間）

・空調設備の使用記入

エアコン・暖房機などの空調設備を使用したときの記入。

#### 3) その他

・体の変調などの記入。

### 2. 測定基準

温度・湿度の測定機設置場所は建築学会の測定基準による。

直接日光が当たらず、壁より30cm以上離す。

高さ120cm

### 3. 測定機

測定機 候補・インクバードIBS-TH1 30,000ポイント記録（案）

### 4. 報告

2カ月に一回、記入用紙と測定機データを事務局に送付。記録データはラインに

よる

5. 個人情報の厳守

6. 事務局（予定）

- 下記の申し込み書に記入の上、メールにて申し込みをお願い致します。
- 資格保持者は認定番号をご記入ください。
- 質問等はメールで受け付けます。

一般社団法人・日本睡眠環境学会

性能評価・試験方法検討委員会・事務局

住所：京都市下京区室町仏光寺上がる白楽天町5 1 7 番地

e-mail：k-kodato@romance.co.jp

性能評価・試験方法検討委員会・事務局

日本睡眠環境学会

性能評価・試験方法検討委員会

委員長 古田土 賢一

---

申込書

日本睡眠環境学会

性能評価・試験方法検討委員会 殿

環境調査に申し込みをします。

資格認定番号\_\_\_\_\_

氏名：\_\_\_\_\_

所属：\_\_\_\_\_

住所：\_\_\_\_\_

連絡先 TEL：\_\_\_\_\_

e-mail：\_\_\_\_\_