

こども調査

## 家の中の環境を調べる

# 手順ガイド

本書の手順に沿って進めて頂くと  
調査の準備、開始、返送まで  
正しく簡単に進められます。

お母さんの活動量と睡眠の質を記録する ※お申し込みされた方のみ	P. 1
温湿度と明るさを測る	P. 2
測定器具を順番に返送する	P. 4
Q&A 困ったときにお読みください	P. 6



## ※お申し込みされた方のみ（対象外の方は次の2ページへ） お母さんの活動量と睡眠の質を記録する



### 左右どちらかの手首に 活動量計をつけます

#### ご注意！

充電が切れた状態が、日時の設定などが初期化され、  
正しく測定が記録できなくなります。

届いたら装着を開始し、測定を開始して下さい。

2週間  
着用

#### (1) 測定を始める

表示部が手の甲にくる向きで、左右どちらかの  
手首につけてください（手首につけると画面に  
時計が表示され、測定が始まります）。

簡単な操作は6ページのQ6,7をご覧ください。

#### ご注意！

ボタン操作・画面操作などは必要ありません。ご自身  
のスマートフォンとペアリングなどをしないでください。  
アカウント登録などもしないでください。



#### お願い！

就寝時を含む、なるべく1日中つけたままお願いします。  
活動量計は防水仕様のため、つけたまま水作業で  
できます。

#### (2) 充電する時は

付属のUSBケーブルを、右写真の金具の向きで  
時計の裏側に取り付けて、PCもしくはスマート  
フォンのUSBアダプターにつないでください。



#### お願い！

USBアダプターは同封していませんので、お持ちの  
スマートフォン等のアダプタをご使用ください。充電  
するタイミングは、入浴中がおすすめです。

→ 充電時間は、0%から100%まで2時間程度

→ 駆動時間は、電池残量100%で10日間程度

次は、2ページの「温湿度と明るさを測る」  
手順に進んでください。



▼ 2週間の測定が終わったら返送します。4ページをご覧ください ▼

# 温湿度と明るさを測る

測定器具を設置して開始日と終了日をメモします



寝室に  
「温湿度照度計」を置きます

2週間  
放置

ボタンの操作は不要です。

※液晶画面左上に **REC** マークの表示があるか、確認してください。

## (1) 温湿度照度計を取り出す、置く

チャック付きの袋からトレーごと機器を取り出し、ベッドサイドや棚の上に置いてください。画面やセンサ部分が、上向きになるように置いてください。

**ご注意！**

直射日光や冷暖房機の風が当たらない場所。  
お子様やペットが触れないようにしてください。



## (2) 測定を確認する

操作の必要はありません。画面の左上に REC マークの表示を確認してください。

**お願い！**

REC マークが表示されていない場合は、下記までご連絡をお願いします。

千葉大学予防医学センター ☎ 043-290-3003



## (3) 日付をメモする

器具に付いたメモ欄に、寝室に設置した日付（開始日）と、その日から2週間後の日付（終了日）を記入してください。

## (4) 2週間、そのまま放置する

次は、3ページの「温湿度計を置く」手順に進んでください。



▼左上 **REC** の表示

▼ 2週間の測定が終わったら返送します。4ページをご覧ください ▼



## リビングに 2つの「温湿度計」を置きます

2週間  
放置

ボタンの操作は不要です。

※液晶画面左上に **Rec** の表示があるか、確認してください。

### (1) 測定を確認する・2つの温湿度計を置く

2台とも液晶画面左上に Rec の表示があるか、確認してから設置してください。

お願い！

REC マークが表示されていない場合は、下記までご連絡をお願いします。

千葉大学予防医学センター ☎ 043-290-3003

▼左上 Rec の表示



#### 1つ目：高い場所用

床から約 100～180cm の高さに置いてください。  
例えば、テレビ台や棚の上などが理想です。

#### 2つ目：低い場所用

床から約 15cm 以内の高さに置いてください。  
例えば、テーブルの脚に固定したり、床に置いたりするのが理想です。

ご注意！

扉付きの棚や引出しの中に置かないでください。

直射日光や冷暖房機の風が当たらない場所。

お子様やペットが触れないようにしてください。



### (2) 日付をメモする

各器具に付いたカードに、設置した日付（開始日）とその日から2週間後の日付（終了日）を記入してください。



### (3) 2週間、そのまま放置する

万一、Go ボタンに触ってしまっても、問題ありません。  
画面表示が切り替わりますが、測定と記録は継続され、影響しません。

▼ 2週間の測定が終わったら返送します。4ページをご覧ください ▼

# 測定器具を順番に返送する 付属のレターパックで返送します



▲お申し込みいただいた方のみ

3つ（活動量ありは4つ）の器具・アンケート冊子を「返送用レターパック」に入れて返送します

2週間の測定終了後、3日以内を目安に返送（ポスト投函）をお願いします！

## (1) 返送する物

- ① 温湿度計（高い場所用）
- ② 温湿度計（低い場所用）
- ③ 温湿度・照度計
- ④ アンケート冊子 妊娠後期  
(回答済みのもの)

お願い！

温湿度計には、日付のメモが付いていることを確認してください。

※お申し込みいただいた方のみ

- ⑤ 活動量計（充電コード含む）

※お引越された方

- ⑥ アンケート冊子 妊娠初期  
(回答済みのもの)

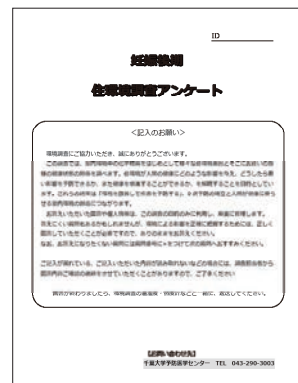
## (2) 返送の準備

「温湿度計」2個と温湿度・照度計をそれぞれチャックの付いた袋に入れてください。

※お申し込みいただいた方のみ

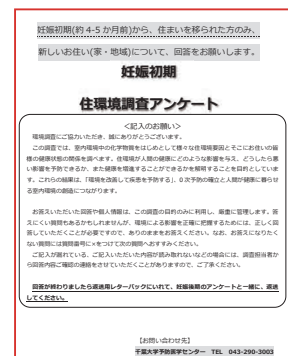
「活動量計」と「充電コード」をチャックの付いた袋に入れてください。

- (3) 測定器具類を返送用レターパックに入れる送られてきた際に、入っていたチャック付き袋をご利用ください。ポストに投函できるように、器具を平たく重ねて（厚み3cm以下）レターパックに入れて、しっかり封をしてください。



※お申し込みいただいた方のみ▼

※引越された方のみ▼  
(ピンク表紙)



2週間の測定終了後、3日以内を目安に  
▼返送用レターパックを、ポストへ投函してください▼

以上で環境調査は終わりです。  
ご協力ありがとうございました。

## Q&A 困ったときにお読みください

- Q1. 送られてきた機材が不足・破損しています。
- A1. 別冊の「同梱物をご確認ください」の写真の上に記載されている機材名を問い合わせ先までお電話もしくはメールでお知らせ下さい。
- Q2. アンケート冊子が2冊入っています。どちらも回答する必要がありますか？
- A2. 「妊娠後期」のアンケート冊子は、皆様に回答いただきたいアンケートです。もう一方の「妊娠初期」のアンケート冊子は、妊娠初期(4-5か月前)から現在、妊娠後期の時期の間にお住いを引っ越された方のみ、回答いただきたいアンケートです。お引越された方は、2冊ともご回答いただき、返信用レターパックに同封し、返送して下さい。
- Q3. 寝室とリビングが同室です。測定はどのようにしたら良いでしょうか。
- A3. 同室に空気の採取管、温湿度計、温湿度・照度計を設置してください。温湿度・照度計はお休みになる場所の近くに設置して下さい。
- Q4. 測定期間中に家を何日か不在にします。測定期間・返送はどうしたらよいでしょうか？
- A4. 温湿度・照度計の機器については、測定期間2週間の前後2日以内でしたら、外出をされる前もしくはご帰宅後に測定を終了し、返送して下さい。
- Q5. 測定機器・部品を壊してしまいました。どうしたらよいでしょうか？
- A5. 速やかに、問い合わせ先までお電話もしくはメールでお知らせ下さい。空気の採取管、温湿度計、温湿度・照度計、活動量計などの測定機器の取扱いには十分ご注意下さい。不慮の事故により破損や故障が生じた場合も、測定機器や部品は返却いただきますようお願い致します。
- Q6. 活動量計の基本的な操作方法が知りたい。
- A6. 画面をタッチ/タップする、画面を上下にスライドさせる、機器の両サイド(サイドボタン)を挟む、この3つで操作が可能です。例えば、ホーム画面(時計の表示)からバッテリー残量をチェックする際は、文字盤から上にスワイプします。画面上部に、バッテリー残量が表示されます。
- Q7. 活動量計が画面に触れても、反応しない/サイドボタンが反応しない。どうしたらよいでしょうか？
- A7. 「防水ロック」がかかっている状態かもしれません。防水ロックがオンになると、画面とボタンがロックされます。画面のロックを解除する必要があります。防水ロックをオフにするには、画面を2回しっかりとタップします。防水ロックを再度オンにするには、トラックのボタンを長押し > [防水ロック] をタップ > 画面を2回しっかりとタップします。
- Q8. 活動量計を紛失してしまいました。どうしたらよいでしょうか？
- A8. 紛失した旨を速やかに、センターにお電話でお知らせ下さい。
- Q9. 調査の謝金はいつごろ届きますか。
- A9. 結果返却と謝金のお届けは、調査に参加をされてから約7-8ヶ月後になる予定です。  
※機器のご返却の時期により予定の7-8ヶ月よりも遅れる可能性があります。

**その他のご質問やご不明点は、7ページに記載の問い合わせ先までご連絡ください。**



### 測定機器の返却について

ご自宅にお届けした測定機器は全て返却してください。お届けした測定機器が不慮の事故（水没、落下など）により故障・破損等があった場合でも、機器は返却してください。アンケート冊子、測定機器等の返却物に欠品がある場合、センターよりご連絡する場合があります。※機器を返却いただけない場合は、謝金をお支払いできない可能性があります。

### 結果返却と謝金について

謝金は、妊娠初期・後期の両方の調査に、参加ご協力いただいた方にお支払いいたします。妊娠初期・後期の環境調査アンケートへのご回答、測定機器などのご返却を頂いたことを確認した後、調査協力への謝金（クオカード）とともに、空気質の測定結果（活動量測定にご参加の方は、活動量の測定結果も）を郵送にてお送りします。

結果返却と謝金のお届けは、調査に参加・同意をされてから約7-8ヶ月後になる予定です。※機器のご返却の時期により予定の7-8ヶ月よりも遅れる可能性があります。

調査を（途中で）辞めたい / 活動量計の調査を中断したい、など、途中で調査への参加・同意の取消しを希望される場合は、センターまでお電話にてご連絡下さい。  
千葉大学予防医学センター こども調査 住環境調査担当 電話：043-290-3003





## 個人情報について

ご提供いただいた「温湿度」「照度」などのデータは、住所・氏名などの個人情報を削除して管理します。これによって、データを分析する研究者には誰のデータを扱っているかわからないような仕組みになっています。ご協力をいただいた方々の個人情報は、千葉大学予防医学センターが責任をもって管理いたします。

## お問い合わせ

千葉大学予防医学センター  
こども調査 住環境調査担当

電 話 : 043-290-3003  
受付時間 9:00 ~ 17:00  
(お盆、年末年始、土日曜・祝日を除く)

メール : [kids-cpms@chiba-u.jp](mailto:kids-cpms@chiba-u.jp)