

アドバイスシート

*保健師などによる指導の際の流れと内容を示します

【睡眠チェック&アドバイス】の記載内容をもとに、下記の流れに沿って確認・指導を行います。それぞれの指導内容は指針の中の各原則に対応しています。詳細は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」をご参照ください。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」準拠

睡眠チェックシート ~普段の眠りをチェックしてみましょう~

①-A 就床時刻と起床時刻、実際に眠っていた時間、睡眠休養感(睡眠で休養がとれた感覚)を1週間記載しましょう。



① 眠りと休養感(1週間の眠りを記録しましょう)

	前日の就床時刻 (寝床に入った時刻)	起床時刻 (寝床から出た時刻)	床上時間 (寝床で過ごした時間)	睡眠時間 (実際に眠っていた時間)	睡眠休養感 非常に良い(5)~ 非常に悪い(1)	休日 (休日に チェック)
例) 4月 1日(日)	23時 00分	6時 30分	7時間 30分	7時間 00分	3 / 5	✓
月 日()	時 分	時 分	時間 分	時間 分	/ 5	
月 日()	時 分	時 分	時間 分	時間 分	/ 5	
月 日()	時 分	時 分	時間 分	時間 分	/ 5	
月 日()	時 分	時 分	時間 分	時間 分	/ 5	
月 日()	時 分	時 分	時間 分	時間 分	/ 5	
月 日()	時 分	時 分	時間 分	時間 分	/ 5	

平均値	平日 (仕事・学校などの日)		休日 時間
	時間	時間	
床上時間			
睡眠時間			
睡眠休養感	点(1~5)		

* 床上時間:寝床で過ごした時間の長さです。
起床時刻-前日の就床時刻=床上時間
(例:23時就床・6時起床の場合、床上時間は7時間です)
* 平均値の計算方法:平日および休日の床上時間、睡眠時間は、各々の1週間の合計時間を平日・休日の日数で割り、平均を算出します。睡眠休養感は1週間の合計得点を7で割り、平均を算出します。

睡眠改善のアドバイス

★は子ども、👴は高齢者に特に注意が必要な項目です

①-B 睡眠時間 ★:中高生は8時間以上、成人は少なくとも6時間以上の睡眠時間を確保しましょう。睡眠時間が不十分な場合、日々の睡眠スケジュールを改善してみてください。
※休日の睡眠時間が平日の睡眠時間よりも長い場合、普段の睡眠時間が不足している可能性があります。できるだけ平日(仕事・学校などの日)の睡眠時間を増やすようにしましょう。

①-C 床上時間 👴:高齢者は床上時間を8時間未満にとどめましょう。床上時間が長い場合、日々の睡眠スケジュールを改善してみてください。

①-D 睡眠休養感:睡眠休養感が低い(平均が3点未満)場合、裏面の②~④でチェックがついた行動・習慣を見直し、改善しましょう。



裏面で眠りの環境や生活習慣などをチェック ▶▶

はじめに、平日の睡眠時間と床上時間、休日の睡眠時間と床上時間、週全体の睡眠休養感の点数について、平均値を計算してください。

子ども~成人世代では、年齢にあわせた十分な睡眠時間の確保を目指します。

高齢者では、睡眠時間より床上時間が健康に影響します。特に、床上時間が長くなりすぎないように指導します。

年齢に関わらず、睡眠休養感が低い(週の平均が3点未満)場合には、①の改善と合わせて、②~⑤に原因が潜んでいないか確認します。

① 眠りと休養(睡眠スケジュールと休養感)

アドバイス

①-A 適切な睡眠時間と休養感のある睡眠は、健康の維持・向上に不可欠です。

①-B 必要な睡眠時間は年齢とともに変化します。

乳幼児は10時間以上、小学生は9時間以上、中高生は8時間以上の睡眠時間の確保を目指しましょう。

成人では、少なくとも6時間以上の睡眠時間を確保するよう指導しましょう。

上記の睡眠時間を確保している場合であっても、休日の睡眠時間が平日よりも長い場合は、平日の睡眠時間が不足している可能性があります。平日の就床時刻を早めたり、必要以上の早起きを避けるよう指導してください。

①-C 高齢者では、床上時間が8時間未満となるよう、遅寝や早起きの指導をしましょう。特に睡眠休養感が低い(週の平均が3点未満)場合には、床上時間は6時間を目標に徐々に減らしてみましょう。

①-D 睡眠休養感を向上させるには、次ページ以降に記載のある通り、睡眠環境、生活習慣、嗜好品の摂取方法の見直しなどが重要です。チェックがついた項目を改善するため、できることから取り組んでみるよう指導してください。

②③④の各項目は優先度が高い(改善が推奨される)順に項目が並べられています。
 チェックがついた項目について、優先順位の高いものから、生活習慣や睡眠環境、行動を見直すようアドバイスをしていきます。
 また、★は特にこどもで、☾は高齢者で影響度が高い項目です。



★はこども、☾は高齢者で特に注意が必要な項目です

②～④で、睡眠休養感と関連する

眠りの環境や生活習慣などについて振り返り、改善ポイントを確認します。

② 眠りの環境

チェックの数 個

- ②-A スマートフォンなどの電子機器を寝床で使う ★
- ②-B 寝室が静かではない(40dB:図書館内の物音以上)
- ②-C 夜にお風呂に入らない、もしくは眠る直前に入る
- ②-D 寝ている間も寝室が明るい
- ②-E 寝室が暑い(寒い)が、空調は使わない
- ②-F 朝や日中に、屋外の明るい光をあまり浴びない ★ ☾



③ 日常の生活習慣

チェックの数 個

- 食事の時間が不規則
- 継続的な運動習慣*がない
※1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している
 (通勤時の歩行や筋力トレーニングなどを含む)
- 朝食を食べないことが多い ★
- 眠る前に何かを食べることが多い(遅い夕食・夜食)
- 眠る直前に家事や仕事、勉強などを行うことが多い



④ 嗜好品

チェックの数 個

- お酒をたくさん飲む
- タバコ(加熱式を含む)を吸う
- 眠るためにお酒を飲むことがある(寝酒)
- カフェイン飲料をたくさん飲む(400mg/日以上)※ ★ ☾
※コーヒー700cc程度(缶コーヒー・小3~4本)・お茶1.5L程度
- 夕方以降にもカフェイン飲料をよく飲む ★ ☾



睡眠障害で生じることがある症状を挙げています。該当するものがあるかどうか確認します。

⑤ 眠りの悩み

該当する項目全てにチェックをつける

- なかなか寝つけない、あるいは夜中に何度も起きる
- 寝ている最中にいびきをかく、息がとまる
- 十分眠っていても昼間に眠い、居眠りをしてしまう
- 望ましい時間に寝起きすることができない
- 夢の内容に従って睡眠中に寝言を言ったり、体が動いたりする
- 夜に脚がむずむず・そわそわする
- 眠るときに痛み、痒み、肩こり、鼻詰まり、頻回の尿意などがある



～眠りの悩みがあるときは表面①、裏面②～④を改善してみましょう～

①～④を改善しても眠りの悩みが続く場合、睡眠障害が隠れていることもあります。保健師や医師に相談しましょう。



② 眠りの環境

アドバイス

- ②-A 夜間に、スマホなどの照度の高い光を見つめると、寝つきが悪くなるとともに、朝の目覚めの悪化や、睡眠時間が短縮する原因にもなります。★
- ②-B 騒音(TVやラジオのつけっぱなしを含む)により寝つきが悪化し、眠りは浅くなり、途中で目が覚めやすくなります。
- ②-C 就寝1～2時間前の入浴は寝つきを促します。逆に就寝直前に入浴(特に高温浴)は寝つきを悪化させる可能性があります。
- ②-D 睡眠中に寝室が明るいままだと、眠りが浅くなり、途中で目覚めやすくなります。できる限り暗くしましょう。
- ②-E 暑さ・寒さにより、寝つきが悪化するとともに、途中で目覚めやすくなり、睡眠時間も短くなります。
- ②-F 日中に屋外の明るい光を浴びる量が不足すると、昼夜のメリハリが低下し、寝つきが悪くなり、途中で目覚めやすくなります。★ ☾

③ 日常の生活習慣

アドバイス

- ③-A 規則正しい食事習慣は、体内時計を整え、睡眠スケジュールを安定化し、睡眠休養感を高めるのに役立ちます。
- ③-B 適度な運動習慣は、寝つきを促進し、中途覚醒を減らし、睡眠時間を増やします。週に2日以上、1回30分以上を目安に、年齢や体調に応じて無理のない程度の運動から始めると良いでしょう。
- ③-C 朝食の欠食は、体内時計の遅れを招き、寝つきを悪くします。朝の目覚めを悪化させ、睡眠時間を短縮し、睡眠休養感を低下させる原因にもなります。★
- ③-D 就寝直前の夕食や夜食・間食は、寝つきを悪くし、眠りを浅くします。
- ③-E 寝る直前まで家事や仕事、勉強などをしていると、寝つきが悪くなります。少なくとも就寝前の1時間程度は、リラックスする時間を確保するように指導してください。

④ 嗜好品

アドバイス

- ④-A アルコールは一時的には寝つきを促進しますが、後半の睡眠を浅くし、総合的には眠りの質を悪化させます。特に多量の飲酒は睡眠を著しく悪化させます。
- ④-B 喫煙は、タバコに含まれるニコチンにより、寝つきが悪くなり、途中で目が覚めやすくなります。睡眠時間が短縮する原因にもなります。
- ④-C 寝酒が習慣化すると、寝つきを促進する効果は次第に薄れていきます。さらに、「飲まない」と眠れない」という依存を生じさせるリスクになります。
- ④-D カフェイン摂取により寝つきは悪くなり、途中で目が覚めやすくなります。摂取量が多いと午前中の摂取でも夜間の睡眠に悪影響があり、睡眠時間が短くなる原因にもなります。★☾
- ④-E 夕方以降のカフェイン摂取は、少量でも寝つきを悪化させ、睡眠が浅くなり、途中で目覚めやすくなる原因となります。★☾

★はこども、☾は高齢者で特に注意が必要な項目です

②～④で、睡眠休養感と関連する

眠りの環境や生活習慣などについて振り返り、改善ポイントを確認します。

② 眠りの環境

チェックの数 個

- スマートフォンなどの電子機器を寝床で使う★
- 寝室が静かではない(40dB:図書館内の物音以上)
- 夜にお風呂に入らない、もしくは眠る直前に入る
- 寝ている間も寝室が明るい
- 寝室が暑い(寒い)が、空調は使わない
- 朝や日中に、屋外の明るい光をあまり浴びない★☾



③ 日常の生活習慣

チェックの数 個

- ③-A 食事の時間が不規則
- ③-B 継続的な運動習慣*がない
※1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している
(通勤時の歩行や筋力トレーニングなどを含む)
- ③-C 朝食を食べないことが多い★
- ③-D 眠る前に何かを食べることが多い(遅い夕食・夜食)
- ③-E 眠る直前に家事や仕事、勉強などをする人が多い



④ 嗜好品

チェックの数 個

- ④-A お酒をたくさん飲む
- ④-B タバコ(加熱式を含む)を吸う
- ④-C 眠るためにお酒を飲むことがある(寝酒)
- ④-D カフェイン飲料をたくさん飲む(400mg/日以上)※★☾
※コーヒー700cc程度(缶コーヒー・小3~4本)・お茶1.5L程度
- ④-E 夕方以降にもカフェイン飲料をよく飲む★☾



睡眠障害で生じることがある症状を挙げています。該当するものがあるかどうか確認します。

⑤ 眠りの悩み

該当する項目全てにチェックをつける

- なかなか寝つけない、あるいは夜中に何度も起きる
- 寝ている最中にいびきをかく、息がとまる
- 十分眠っていても昼間に眠い、居眠りをしてしまう
- 望ましい時間に寝起きすることができない
- 夢の内容に従って睡眠中に寝言を言ったり、体が動いたりする
- 夜に脚がむずむず・そわそわする
- 眠るときに痛み、痒み、肩こり、鼻詰まり、頻回の尿意などがある



～眠りの悩みがあるときは表面①、裏面②～④を改善してみましょう～

①～④を改善しても眠りの悩みが続く場合、睡眠障害が隠れていることもあります。保健師や医師に相談しましょう。



★は子ども、☾は高齢者で特に注意が必要な項目です

②～④で、睡眠休養感と関連する

眠りの環境や生活習慣などについて振り返り、改善ポイントを確認します。

② 眠りの環境

チェックの数 個

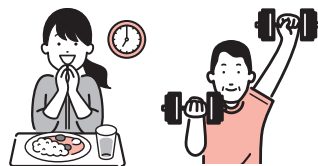
- スマートフォンなどの電子機器を寝床で使う★
- 寝室が静かではない(40dB:図書館内の物音以上)
- 夜にお風呂に入らない、もしくは眠る直前に入る
- 寝ている間も寝室が明るい
- 寝室が暑い(寒い)が、空調は使わない
- 朝や日中に、屋外の明るい光をあまり浴びない★☾



③ 日常の生活習慣

チェックの数 個

- 食事の時間が不規則
- 継続的な運動習慣*がない
*1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している(通勤時の歩行や筋力トレーニングなどを含む)
- 朝食を食べないことが多い★
- 眠る前に何かを食べることが多い(遅い夕食・夜食)
- 眠る直前に家事や仕事、勉強などをする人が多い



④ 嗜好品

チェックの数 個

- お酒をたくさん飲む
- タバコ(加熱式を含む)を吸う
- 眠るためにお酒を飲むことがある(寝酒)
- カフェイン飲料をたくさん飲む(400mg/日以上)*★☾
*コーヒー700cc程度(缶コーヒー・小3〜4本)・お茶1.5L程度
- 夕方以降にもカフェイン飲料をよく飲む★☾



睡眠障害で生じることがある症状を挙げています。該当するものがあるかどうか確認します。

⑤ 眠りの悩み

該当する項目全てにチェックをつける

- ⑤-A なかなか寝つけない、あるいは夜中に何度も起きる
- ⑤-B 寝ている最中にいびきをかく、息がとまる
- ⑤-C 十分眠っていても昼間に眠い、居眠りをしてしまう
- ⑤-D 望ましい時間に寝起きすることができない
- ⑤-E 夢の内容に従って睡眠中に寝言を言ったり、体が動いたりする
- ⑤-F 夜に脚がむずむず・そわそわする
- ⑤-G 眠るときに痛み、痒み、肩こり、鼻詰まり、頻回の尿意などがある



～眠りの悩みがあるときは表面①、裏面②～④を改善してみましょう～

①～④を改善しても眠りの悩みが続く場合、睡眠障害が隠れていることもあります。保健師や医師に相談しましょう。



⑤ 眠りの悩み (睡眠障害の疑い)

アドバイス

⑤-A 寝つきの悪さ、中途覚醒などは不眠症の代表的な症状です。これらの不眠症状は、①～④を早期に見直すことで発症・悪化を防げる場合があります。しかし、これら不眠症状は、他の睡眠障害でも生じる可能性があるため、⑤-B～⑤-Gの症状が伴う場合は注意が必要です。

⑤-B いびきや睡眠中の呼吸停止は、「閉塞性睡眠時無呼吸」が潜む可能性を示す重要なサインです。睡眠休養感が低だけでなく、日中の眠気を伴う場合は特に要注意です。

⑤-C 日中の眠気は、「閉塞性睡眠時無呼吸」などの睡眠障害が潜む重要なサインであるだけでなく、特に子ども～成人世代では「睡眠不足症候群」や「過眠症」の症候であることもあります。

⑤-D 子ども～成人世代では夜寝つけず朝起きられない、高齢世代では夕刻から眠くなり早朝に目覚めてしまうという悩みが多くみられます。これらは「概日リズム睡眠・覚醒障害」という疾患の症状であることがあります。

⑤-E 夢の内容に沿った寝言や多少の体の動きは、子ども世代では珍しいことではなく、異常ではありませんが、高齢世代になってこのような症状が出現・増加する場合、「レム睡眠行動障害」という疾患のサインである場合があります。

⑤-F 床に入ると、脚がむずむず・そわそわする症状が生じ寝つきを妨げる場合、「むずむず脚症候群」が疑われます。また、「周期性四肢運動障害」という、睡眠中に四肢の筋肉にピクつきが生じ、深い眠りを妨げる疾患を伴うことが多くあります。

⑤-G 痛み、痒み、肩こり、鼻詰まり、頻回の尿意などは、睡眠障害による症状ではありませんが、これらの症状が知らず知らずのうちに眠りを妨げていることもあります。

⑤には何らかの「睡眠障害」で出現しうる症状が示されています。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、医師による治療を必要とする睡眠障害の説明も掲載しています。①～④の項目を見直しても十分な時間眠れない、睡眠休養感が低い、日中の眠気が強いなどの症状が続く場合には、医師に相談するよう勧めましょう。