

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～

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	
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
床上時間	時間	時間
睡眠時間	時間	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、☾ は高齢者で特に注意が必要な項目です

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。

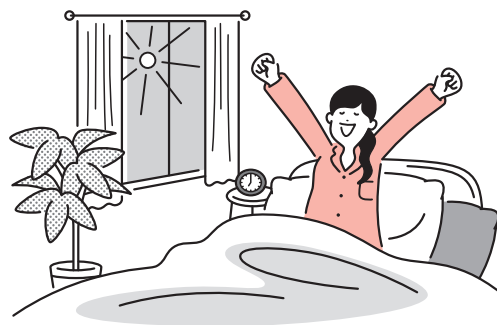
睡眠時間が不十分な場合、日々の睡眠スケジュールを改善してみてください。

※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。

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。

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、改善してみましょう。



裏面で眠りの環境や生活習慣などをチェック ▶▶

②～④で、睡眠休養感と関連する

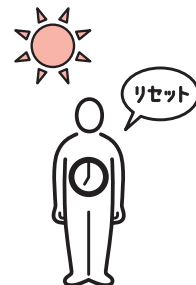
眠りの環境や生活習慣などについて振り返り、改善ポイントを確認します。

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を改善してみましよう～

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。

