

# 「快眠への道」 チェック

- 1点 全くそうは思わない
- 2点 ほとんど思わない
- 3点 たまにそう思うことがある
- 4点 よく思う
- 5点 いつもそう思っている

# ①生活習慣について

睡眠時間がバラバラ

起きる時間が  
バラバラ

アルコール  
タバコを吸う



夜トイレに起きる

寝る時にスマホを触る

## ②ストレスについて

悩み事があると目が覚める

気分転換の  
方法を知らない



同じ夢をよく見る

二度寝をすることが多い

旅行に行くとよく眠れる

### ③体質について

肩こりがある

汗をあまり  
かかない



冷えがある

便秘気味になることが多い

体温が35度台だ

# ④寝具について

朝起きた時に  
枕がない

肩や腰の張りを  
起きた時に感じる



布団を蹴飛ばす

掛け布団を4枚以上  
重ねている

寝返りした時に目が覚める

いかがでしたか？

# ①生活習慣について

睡眠時間がバラバラ

起きる時間が  
バラバラ

アルコール  
タバコを吸う



夜トイレに起きる

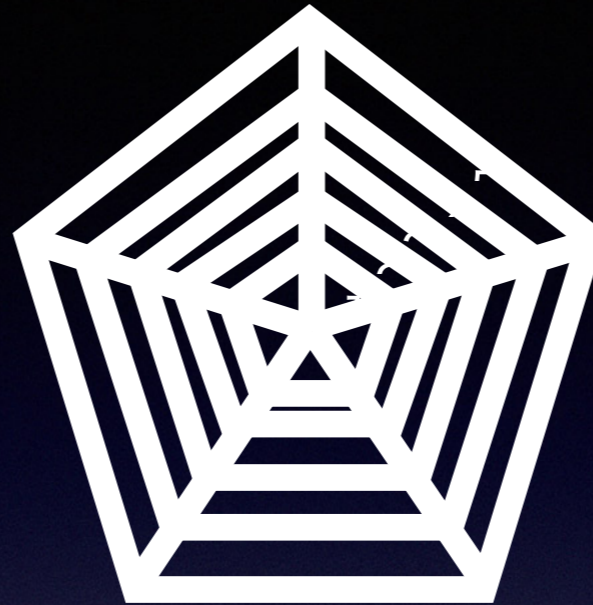
寝る時にスマホを触る

1～5点	異常なし
6～10点	今はいいけど気がかり
11～15点	要注意
16～20点	改善が必要
21点～25点	緊急に改善が必要

## ② ストレスについて

悩み事があると目が覚める

気分転換の  
方法を知らない



同じ夢をよく見る

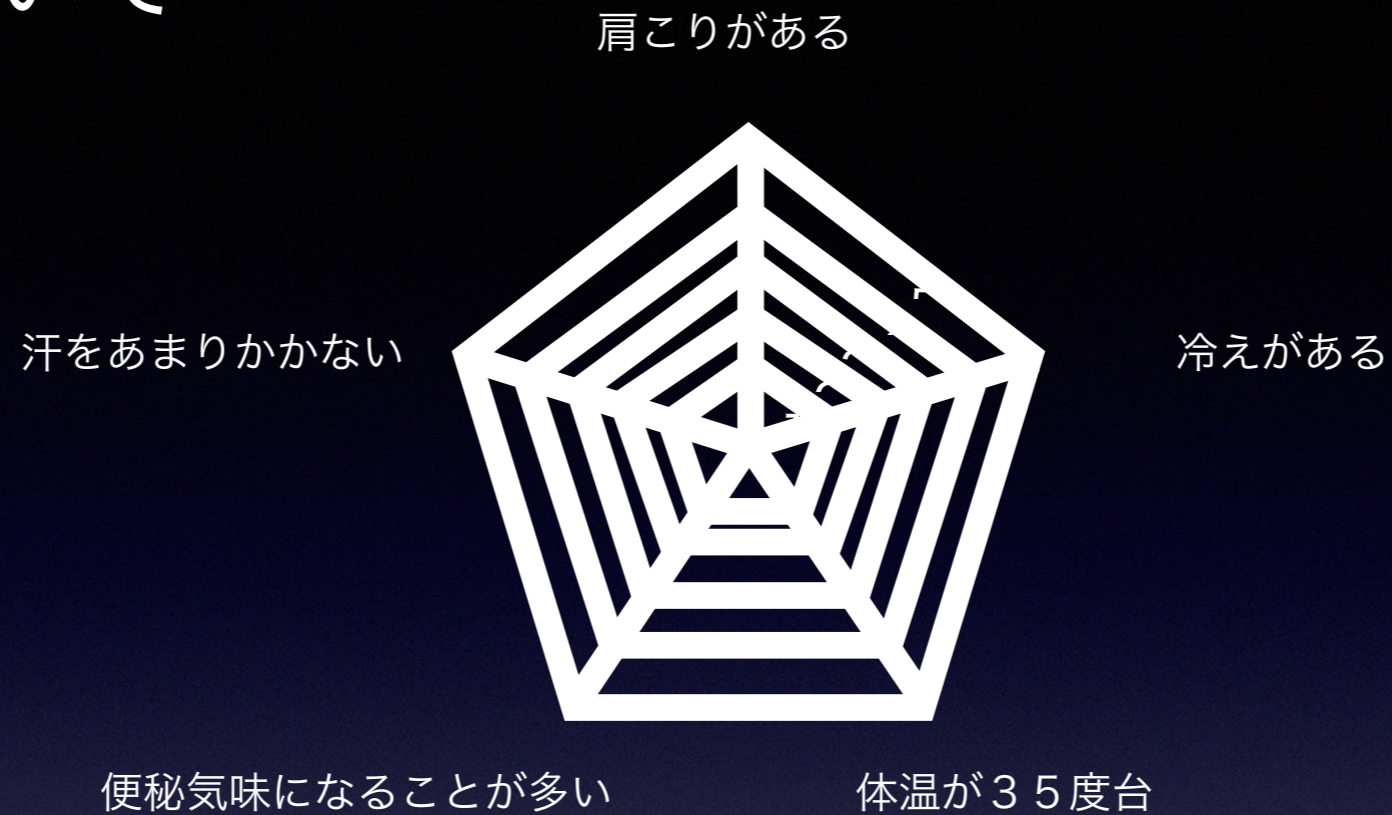
二度寝をすることが多い

旅行に行くとよく眠れる

1～5点	異常なし
6～10点	今はいいけど気がかり
11～15点	要注意
16～20点	改善が必要
21点～25点	緊急に改善が必要



### ③体質について



1～5点	異常なし
6～10点	今はいいけど気がかり
11～15点	要注意
16～20点	改善が必要
21点～25点	緊急に改善が必要

# ④寝具について

朝起きた時に枕がない

肩や腰の張りを  
起きた時に感じる



布団を蹴飛ばす

掛け布団を4枚以上重ねている

寝返りした時に目が覚める

1～5点	異常なし
6～10点	今はいいけど気がかり
11～15点	要注意
16～20点	改善が必要
21点～25点	緊急に改善が必要

# 改善チェックシート

	1～5点	6～10点	11～15点	16～20点	21～25点
	異常なし	気がかり	要注意	改善必要	要緊急改善
生活習慣					
ストレス					
体質					
寝具					
合計					

# 改善チェックシート

このチェックシートは、解決のための  
問題発見シートです。

快眠のための自分なりの問題点を発見できると  
自分なりの最短対策がわかります