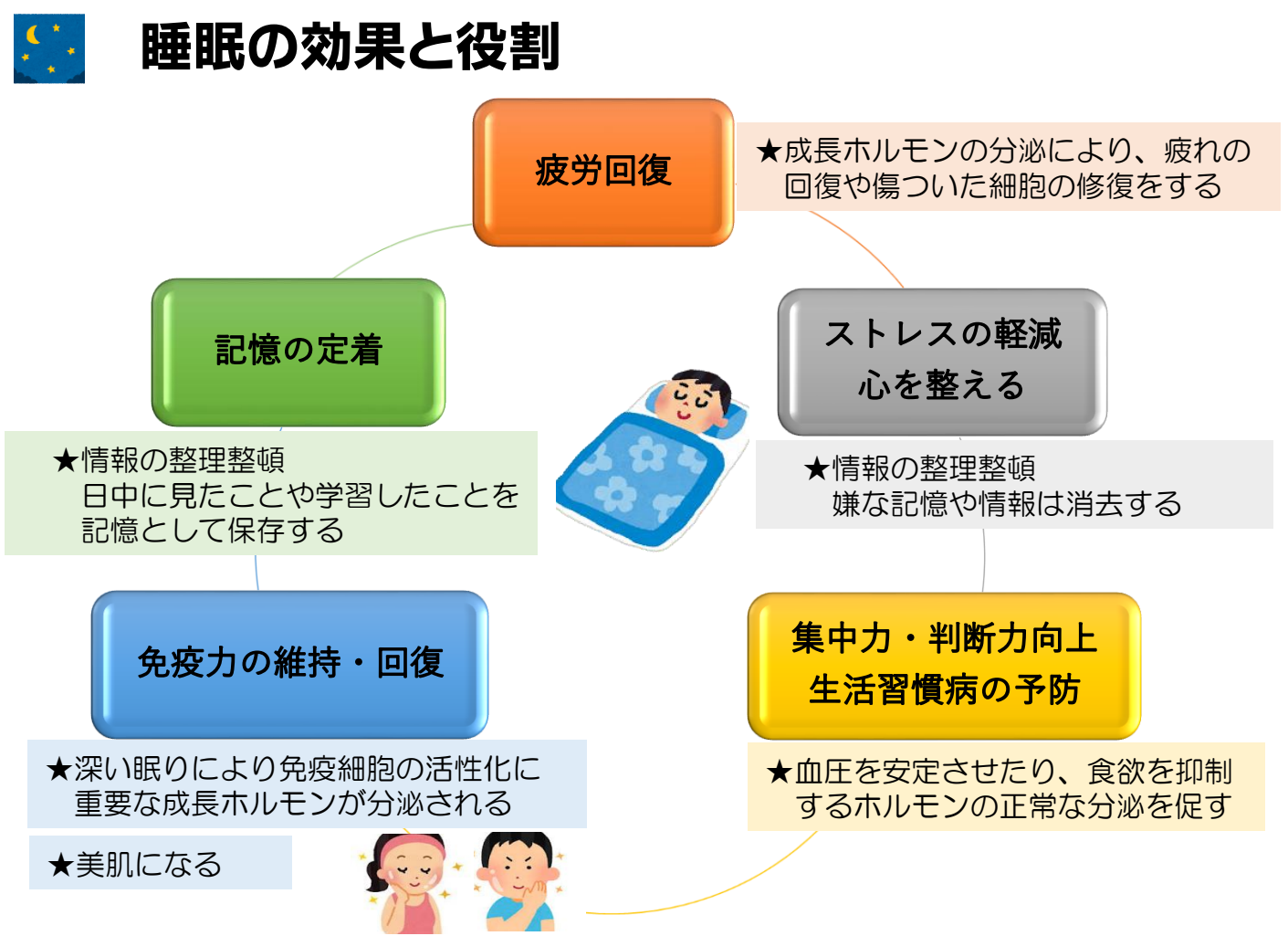






あなたにとっての「良い睡眠」とは？

自分の睡眠スタイルをチェックしてみよう！



		当てはまる	どちらでもない	当てはまらない
1	平日・休日に関わらず、就寝時刻はほとんど変わらない	0	1	2
2	平日・休日に関わらず、起床時刻はほとんど変わらない	0	1	2
3	「朝方」「夜型」でいうと自分は「朝方」である	0	1	2
4	夜中に2回以上は目が覚める	2	1	0
5	起床する予定の時刻より2時間以上早く目覚めて、その後寝つけない	2	1	0
6	眠れないことに不安を感じる	2	1	0
7	本当はもっと寝たいが、思うように時間がとれていない	2	1	0
8	昼時だけでなく、午前中や夕方に眠気を感じる	2	1	0
9	平日の睡眠時間は6時間未満である	2	1	0
		3DSSチェックシート一部抜粋		

各カラー3項目の合計点数が3点以上の場合、その睡眠スタイルがあなたの見直しポイントです。



リズム（睡眠周期）

質（睡眠休養感）

量（睡眠時間）



まずは自分のことから始めてみよう!

朝



リズム

毎朝同じ時間に起きる

▣ 平日・休日の起床時間のずれは2時間以内に

寝つきがよくなる

リズム

カーテンを開け、朝の光を浴びる

▣ 体内時計の乱れがリセットされます

質

朝食をとる

▣ エネルギーがチャージされます
起床後 1時間以内に



昼



質

適度な運動を習慣づける

▣ 心地よい疲れとストレス発散で睡眠力UP



量

*「息がはずみ、汗をかく程度の運動」を
週合計60分以上を目標に!*

運動習慣のない人は、今よりプラス10分の運動を

量

お昼寝は短く 20分間程度

リズム

毎日決まった時間に寝る

夜



質

**寝る前・布団の中でスマホやテレビ、
パソコンは見ない**

宿題は寝る1時間前までに終わらせよう

質

夕食は寝る3時間前までにとる

夜遅くとする場合は量を軽めにしよう

リズム

寝る部屋の環境を整える

暗く、静かで心地よい室温に

質

春・秋:18~22度

夏:26度以下

冬:15~18度



量