

睡眠チェックシート（記入例）

（睡眠時間算出の練習用としてお使い下さい。下付き数字は正解です。）

お名前 ××××

10月 NO. 1

質問	日付	例)15日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
		木曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
1. 私は、__時から__時まで昼寝をしました (昼寝をしたすべての時刻を記入)	15日	しなかった	しない	16:20~ 17:00	しない	しない	17:30~ 18:40	しない	しない
2. 私は睡眠を促すために、__薬を__錠(mg), お酒を__杯飲みました。※		ゾルピデム 1錠(5mg)	プロチゾ ラム1錠	プロチゾ ラム1錠	プロチゾ ラム1錠	プロチゾ ラム1錠	プロチゾ ラム1錠	プロチゾ ラム1錠	プロチゾ ラム1錠
3. 私は__時にベッドに入りました。		22:30	11:00	11:30	12:00	11:30	12:00	11:30	11:40
4. 私は__時に電気を消して寝ようとしてしました。		23:00	11:15	11:45	12:15	12:40	12:15	11:45	12:00
5. 電気を消したあと、約__分で眠りました。		45	45	55	270	10	20	10	10
6. 私は夜、寝た後に__回目が覚めてしまいました。		3	2	1	1	2	2	2	1
7. 目が覚めてしまった後、__分間眠れませんでした。 (特に、目覚めた後のそれぞれの時間)		20 30 10	20 10	250	20	5 5	30 60	10 5	5
8. 私は__時に目が覚めました。 (最後に目が覚めた時間を記入)	16日	6:30	7:30	8:30	8:50	8:30	7:00	7:00	6:50
9. 私は__時にベッドから出ました。		7:00	8:10	9:00	9:30	9:00	7:20	7:40	7:00
10. 今朝起きたとき、どれくらいよく眠れたと感じましたか? まったく いくらか 非常に眠れた 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1	6	3	3	8	4	5	7
11. 日中の活動にどのくらい支障をきたしましたか? まったく いくらか 非常にきたした 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		4	2	4	2	2	4	7	2
睡眠時間(合計) ○-□(分)		345分	420	220	225	450	295	410	395
ベッドにいた時間(合計) ○(分)		510分	550	570	570	570	440	490	440

睡眠効率: 一週間の合計睡眠時間 2415 分 ÷ 一週間のベッドにいた時間の合計時間 3630 分 × 100 = 67 %