



睡眠チェックテスト

保護者の方もよかったら
やってみてください。



質 問	✓
① お休みの日は昼まで寝ている。	
② 寝つきが悪く、入眠するまで1時間以上かかることがある。	
③ 朝はほとんど食欲がない。	
④ 夜中に一度目が覚めるとなかなか眠れない。	
⑤ 昼寝をすとうっかり夕方まで寝てしまうことがある。	
⑥ 今日やるべきことをきっちり終えないと眠れない。	
⑦ ベッドで寝るより、ソファのほうが寝つきがよい。	
⑧ コーヒー、煎茶、紅茶などカフェイン入りの飲料を夜もよく飲む。	
⑨ 寝る前（3～4時間）にアルコールを飲むことが多い。	
⑩ 便秘気味で、朝の排便がないときが多い。	
⑪ 寝る前（3～4時間）に激しい運動をしている。	
⑫ 夜遅くにテレビ番組やネットを見始め、2・3時間も過ごしてしまうことがある。	
⑬ 「NO」を言えない性格である。	
⑭ 現在気になってしかたがない心配事、悩み事を抱えている。	
⑮ 昼間の仕事（勉強中）にいつも眠くなってしまう。	

○の数が 1以下

よい睡眠がとれているようです。
この調子でいきましょう！



○の数が 2～5以下

睡眠が足りていない日もあるようです。
生活のリズムの見直しをしましょう。

○の数が 6～9以下

日常的に睡眠不足のようです。
このままでは危険。急いで生活の立て直しをしましょう。

○の数が 10以上

あなたの睡眠は大変危険な状態です。
健康状態もチェックが必要です。

