ここらく
（心・働・楽）





睡眠 チェックシート

睡眠時間が不十分だったり、睡眠の質が低下していると、
からだ や **こころ** に悪影響を及ぼすとともに
仕事などの日中活動の効率も悪くなってしまいます。
忙しい日々の間に、自分の睡眠の状態を知るきっかけとして、
☑チェックしてみてはいかがですか？

- □ 疲れているのに、なかなか寝つけない
- □ 夜間、途中で何度も目がさめることがある
- □ 早朝に目がさめて、それ以上眠れない
- □ 十分睡眠をとっているのに休まった感がない
- □ 日中の活動がいつもより低下している
- □ 日中の眠気がいつもよりある
- □ 夕方以降によくカフェインをとる
- □ 睡眠の質に満足していない

☑のあった人
当てはまる状態が **2週間以上** 続いている場合は **要注意!**

裏面に、**良質な睡眠** のためのポイント等を記載しました。

【発　行】
海匝地域・職域連携推進協議会〔事務局:千葉県海匝保健所内〕 2026.3

良質な睡眠のためのポイント



1 量

「平日6時間以上眠ること」がオススメです。
6時間以上睡眠をとると、日中の眠気と疲労感が改善します。

昼休みに15分程度の短時間の仮眠をとると、午後の眠気が改善します。

必要以上に眠ろうと焦らないこと。
より眠れなくなるという悪循環に陥る可能性があります。



2 質

寝室が明るいと眠りの質が悪くなります。
月明り程度(3ルクス以下)が良いと言われています。

季節に応じた心地よいと感じられる温度と湿度に調整。
寝具・パジャマの工夫や適切にエアコン等を使いましょう。

適度な運動習慣をつくりましょう。

寝酒は寝つきはよくなりますが、眠りが浅くなり、
早く目がさめてしまうのでオススメできません。



3 リズム

日光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。

朝は一定の時刻に起きて朝食は抜かずにとりましょう。
忙しい時はゼリー飲料やバランス栄養食で済ませても○。

コーヒーやお茶(紅茶、抹茶など)に含まれるカフェインには
興奮作用があります。午後の飲み物はノンカフェインやデカフェで！

寝る直前や寝床に入ってから、スマートフォンやパソコンの使用は避けましょう。

スマホやネットとの付き合い方について

☑があったら見直しサイン

- □ スマホ使用のため、予定していたこと(仕事や勉強など)ができない
- □ スマホがないと我慢できなくなると思う
- □ スマホを手にしていないとイライラしたり、怒りっぽくなる
- □ SNS等のやり取りを見逃さないため、絶えずスマホをチェックする
- □ ハマり具合を隠すために、家族や他の人にうそをついた

←この2次元コードからアクセスすると、
医療機関や相談機関等の各種情報につながります。

【参考】厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」