

よく眠れていますか？


良い睡眠で、
からだもこころも健康に

ストレス解消、
生活習慣病予防に
つながります。

夜更かしを避けて
体内時計のリズムを
保ちましょう。

働く世代では、
疲労回復や仕事の能率
アップにつながります。

日中の元気は **良い睡眠** が支えます。

 **自分の睡眠をチェックしてみよう！**

過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものに○をつけてください。(アテネ不眠尺度)

質問	0点	1点	2点	3点
寝つきは(布団に入ってから眠るまで要する時間)？	いつも寝つきはよい	いつもより少し時間がかった	いつもよりかなり時間がかった	いつもより非常に時間がかったか、全く眠れなかった
夜間、睡眠途中で目が覚めることは？	問題になるほどではなかった	少し困ることがあった	かなり困っている	深刻な状態か、全く眠れなかった
希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったか？	そのようなことはなかった	少し早かった	かなり早かった	非常に早かったか、全く眠れなかった
総睡眠時間は？	十分である	少し足りない	かなり足りない	全く足りないか、全く眠れなかった
全体的な睡眠の質は？	満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満か、全く眠れなかった
日中の気分は？	いつも通り	少しめいった	かなりめいった	非常にめいった
日中の活動について(身体的及び精神的)	いつも通り	少し低下	かなり低下	非常に低下
日中の眠気について	全くない	少しある	かなりある	激しい
 の数	×0	×1	×2	×3

採点 →

+ + + =

- 3点以下の場合 : 睡眠障害の疑いはありません。
- 4~5点の場合 : 不眠症の疑いが少しあります。できれば医師に相談してください。
- 6点以上の場合 : 不眠症の疑いがあります。医師に相談することをお勧めします。

眠れていない方は早めにご相談ください。(裏面の相談機関へ)
早期発見ができれば働きながら治療できます。

良い睡眠のためのサイクル

「睡眠」は健康維持のために食事や運動と同様に大切な要素です

☞ 眠る前は、

- ①カフェイン、②酒、③喫煙
を避けましょう！

☞ 心地良いと感じられる
環境づくりをしましょう

- ①温度・湿度、②照明、③音



テレビやパソコン・携帯電話のブルーライトは脳を覚醒させます。使うのは眠る1時間前までに。

目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をリセット

入浴はぬるめと感じる湯温でゆったりと

しっかりと朝食をとり、朝の目覚めを促進

適度な運動習慣づけで入眠を促進

昼寝をするなら、午後の早い時間に30分以内

☞ 良い睡眠の効能

- ▷生活習慣病の予防
- ▷うつ病の予防
- ▷注意力や作業能率、生産性の低下の防止 **に繋がります。**

眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高めることに。いったん寝床を出て気分転換し、眠気を覚えてから寝床に就くようにすると良いでしょう。



自分の工夫だけでは改善しないと感じたときなどは、早目にご相談ください

■相談機関

相談機関	電話番号	相談日
高岡市健康増進課	0766-20-1345	平日8:30~17:15
射水市保健センター	0766-52-7070	平日8:30~17:15
氷見市健康課	0766-74-8062	平日8:30~17:15
高岡厚生センター保健予防課	0766-26-8415	平日8:30~17:15
高岡厚生センター射水支所	0766-56-2666	平日8:30~17:15
高岡厚生センター氷見支所	0766-74-1780	平日8:30~17:15
高岡地域産業保健センター(産業医)	0766-25-7060	平日月2回※ 13:00~14:00 事前に予約が必要です ※日程については、ホームページをご覧ください

よく眠れていますか？

「睡眠」は健康維持のために食事や運動と同様に大切な要素です



このような睡眠が続く場合は・・・

ストレスによる心の**危険信号**かもしれません。

睡眠障害（睡眠時無呼吸症候群、ナルコレプシー（過眠）など）の**可能性があります**！

睡眠不足



生活習慣病などの引き金に！

日中の眠気や注意力が低下 ⇒ 仕事の能率低下・就業中の事故につながります。

よく眠れていない方は早めにご相談ください。早期発見することで働きながら治療できます。

相談機関	電話番号	相談日
高岡市健康増進課	0766-20-1345	平日8:30～17:15
射水市保健センター	0766-52-7070	平日8:30～17:15
氷見市健康課	0766-74-8062	平日8:30～17:15
高岡厚生センター保健予防課	0766-26-8415	平日8:30～17:15
高岡厚生センター射水支所	0766-56-2666	平日8:30～17:15
高岡厚生センター氷見支所	0766-74-1780	平日8:30～17:15
高岡地域産業保健センター（産業医）	0766-25-7060	平日月2回※ 13:00～14:00 事前に予約が必要です ※日程については、ホームページをご覧ください

自分の睡眠をチェックしてみよう！

過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものに○をつけてください。(アテネ不眠尺度)

質問	0点	1点	2点	3点
寝つきは(布団に入ってから眠るまで要する時間)？	いつも寝つきはよい	いつもより少し時間がかかった	いつもよりかなり時間がかかった	いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった
夜間、睡眠途中で目が覚めることは？	問題になるほどではなかった	少し困ることがあった	かなり困っている	深刻な状態か、全く眠れなかった
希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったか？	そのようなことはなかった	少し早かった	かなり早かった	非常に早かったか、全く眠れなかった
総睡眠時間は？	十分である	少し足りない	かなり足りない	全く足りないか、全く眠れなかった
全体的な睡眠の質は？	満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満か、全く眠れなかった
日中の気分は？	いつも通り	少しめいだった	かなりめいだった	非常にめいだった
日中の活動について(身体的及び精神的)	いつも通り	少し低下	かなり低下	非常に低下
日中の眠気について	全くない	少しある	かなりある	激しい
○の数	×0	×1	×2	×3

【3点以下の場合】

睡眠障害の疑いはありません。

【4~5点の場合】

不眠症の疑いが少しあります。

できれば医師に相談してください。

【6点以上の場合】

不眠症の疑いがあります。

医師に相談することをお勧めします。

採点

+ + + =

日中の元気は良い睡眠が支えます。

眠る前は、①カフェイン、②酒、③喫煙を避けましょう！

心地良いと感じられる環境づくりをしましょう

①温度・湿度、②照明、③音

テレビやパソコン・携帯電話のブルーライトは脳を覚醒させます。使うのは眠る1時間前までに。

目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をリセット

入浴はぬるめと感じる湯温でゆったりと

しっかりと朝食をとり、朝の目覚めを促進

適度な運動習慣づけで入眠を促進

昼寝をするなら、午後の早い時間に30分以内

良い睡眠の効能

- 生活習慣病の予防
 - うつ病の予防
 - 注意力や作業能率、生産性の低下の防止
- に繋がります。

眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高めることに。いったん寝床を出て気分転換し、眠気を覚えてから寝床に就くようにすると良いでしょう。