

社員番号：

氏名：

	睡眠アクションチェックリスト項目	・ する 必要 がない	ほ と ん ど で き て い る	ま ず ま ず で き て い る	あ ま り で き て い ない	全 く で き て い ない
朝	朝起きる時刻を一定にし、休日の遅寝は2時間までにする	0	1	2	3	
	朝食を摂る（カロリーメイトやウィダーインゼリーでも可）。	0	1	2	3	
	朝起きたら明るい光を浴びる。	0	1	2	3	
日中	昼休みに短時間（15分程度）の仮眠を摂る。	0	1	2	3	
	短時間の仮眠の前にカフェイン（コーヒー、緑茶、紅茶など）を摂る。	0	1	2	3	
	休日の昼寝は15時までにとる。昼寝時間も30分以内にする。	0	1	2	3	
	ウォーキングなど適度に運動する。	0	1	2	3	
夕方 就寝前	年齢相応の睡眠時間を取る。必要以上に長い時間寝ない。 25歳：約7時間、45歳：約6.5時間、65歳：約6時間	0	1	2	3	
	就寝前4時間以内のカフェイン摂取を避ける。	0	1	2	3	
	就寝前2時間以内の喫煙を避ける。	0	1	2	3	
	寝酒を避ける。	0	1	2	3	
	就寝前1時間以内のブルーライト（PC、スマホ、ゲーム、TVなど）を避ける。	0	1	2	3	
	帰宅後にPCやスマホを視るときはブルーライトカット眼鏡やブルーライトカットフィルムを使う。	0	1	2	3	
	夜遅くの運動は避ける。	0	1	2	3	
	自然と眠くなってから就床する。	0	1	2	3	
	眠ろうと意気込まない。	0	1	2	3	
	就寝前は自分にあたりリラックス法ができています。	0	1	2	3	
	寝室は不安を感じない程度になるべく暗くする。	0	1	2	3	
	暑い季節はエアコンを28程度に設定し、睡眠の前半4時間に使用する。	0	1	2	3	
	暑い季節にエアコンが使えないときは冷却枕を使用する。	0	1	2	3	
	寒い季節に足が冷えているときは湯たんぽを使用する。	0	1	2	3	
	寝床で寝る以外のこと（読書、ゲーム、TV、考え事など）をしない。	0	1	2	3	
夜中	中途覚醒した際に時計を見ない。	0	1	2	3	
	寝つけないときは、一旦寝床を出て、暗めの部屋でリラックスできることを行い、眠くなってきてから寝床に戻る。	0	1	2	3	

Figure 2. 睡眠衛生教育のアクションチェックリスト