

令和6年度永平寺町睡眠改善プログラム
「参加申込書」及び「睡眠チェックシート」

氏名		性別		年齢	
住所	〒				
連絡先	(自宅)		(携帯電話)		

ご自身の睡眠状況をチェックしてみましょう。

過去1カ月間に少なくとも週3回以上経験した項目を選んでください。

1	寝床についてから実際に眠るまで、時間がかかりましたか？	
	0点.いつもより寝つきは良い 1点.いつもより少し時間がかかった	2点.いつもよりかなり時間がかかった 3点.いつもより非常に時間がかかった、あるいはまったく眠れなかった
2	夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？	
	0点.問題になるほどのことはなかった 1点.少し困ることがある	2点.かなり困っている 3点.深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
3	希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？	
	0点.そのようなことはなかった 1点.少し早かった	2点.かなり早かった 3点.非常に早かった、あるいは全く眠れなかった
4	夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りてましたか？	
	0点.十分である 1点.少し足りない	2点.かなり足りない 3点.全く足りない、あるいは全く眠れなかった
5	全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？	
	0点.満足している 1点.少し不満である	2点.かなり不満である 3点.非常に不満である、あるいは全く眠れなかった
6	日中の気分はいかがでしたか？	
	0点.いつもどおり 1点.少し減った	2点.かなり減った 3点.非常に減った
7	日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか？	
	0点.いつもどおり 1点.少し低下した	2点.かなり低下した 3点.非常に低下した
8	日中の眠気はありましたか？	
	0点.全くなかった 1点.少しあった	2点.かなりあった 3点.激しかった
	1～8の項目の合計点:	点
		1～3点・・・睡眠がとれています 4～5点・・・不眠症の疑いが少しあります 6点以上・・・不眠症の可能性が高いです

※この睡眠チェックシートは、「アテネ不眠尺度」という世界保健機関（WHO）が中心になって設立した、「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症の判定方法です。8つの質問に対する回答を最大24点で数値化し、不眠度を測定します。

※睡眠改善プログラムには、睡眠チェックの合計点数が4点以上の方がご参加いただけます。

3点以下の方は、睡眠がとれていると判定されますのでご参加いただけません。ご了承ください。

【お申込み先】

永平寺町役場 福祉保健課 TEL:0776-61-3920

お電話にてお申し込みの上、本申込書及び睡眠チェックシートをご提出ください。