

ぐっすりとやま チャプター

Good Sleep Campaign

こちらのシートは、取組みの個人記録にご活用ください。

チーム名		年代	～19歳・20代・30代・40代・50代・60代以上
氏名		性別	男性・女性・答えない

★チームで設定した3つの目標（各テーマから1つずつ）を記入しましょう。

帰ってすぐ	① 夕食は寝る2時間前までに (○ △ ×)	② 入浴は湯船に浸かって20分程度に (○ △ ×)	③ お酒は寝る3時間前までに (○ △ ×)
	ねる直前	④ 寝床に入ったら5分以上 スマホを見ない (○ △ ×)	⑤ おやすみ前にお水か白湯 (○ △ ×)
起きてから	⑦ 毎日同じ時間に起きる (○ △ ×)	⑧ 起きたらカーテンを開ける (○ △ ×)	⑨ 朝食をしっかり取る (○ △ ×)

※ (○ △ ×) は、参考までにあなたにとってチャレンジしやすい行動は○を、頑張ればできそうな行動は△を、難しいと思う行動は×を選んで○で囲んでください。
(9つ全てについて、○ or △ or ×を選んで○で囲んでください)

★それぞれの目標ごとに、目標が達成できた日は○をつけ、睡眠時間を記入しましょう。

1週目	1日目 月 日()	2日目 月 日()	3日目 月 日()	4日目 月 日()	5日目 月 日()	6日目 月 日()	7日目 月 日()	○の個数 1週目計	何時間寝たか 記録してください。 少なくとも6時間以上 寝るようにしましょう。 (例)6時間30分→6.5
帰ってすぐ									
ねる直前									
起きてから									
睡眠時間									
2週目	8日目 月 日()	9日目 月 日()	10日目 月 日()	11日目 月 日()	12日目 月 日()	13日目 月 日()	14日目 月 日()	2週目計	
帰ってすぐ									
ねる直前									
起きてから									
睡眠時間									
3週目	15日目 月 日()	16日目 月 日()	17日目 月 日()	18日目 月 日()	19日目 月 日()	20日目 月 日()	21日目 月 日()	3週目計	3週間合計
帰ってすぐ									
ねる直前									
起きてから									
睡眠時間									

★取組み前に比べて、睡眠満足度は変化しましたか？ (取組期間終了後に、チームの代表者に報告してください。)

- ①良くなった ②やや良くなった ③変わらない ④やや悪くなった ⑤悪くなった

回答

B

A・Bの2つを、代表者に報告してください。

※5割以上達成のチームは、このシートも提出していただければ、1人1枚の「めぐリズム」をお贈りいたします。
富山県民の睡眠満足度向上のための研究資料にしますので、ご協力ください！（氏名を黒く塗りつぶしてもOKです）