

ぐっすりとやま チャプター

Good Sleep Campaign

★こちらのシートは、個人の記録用にご活用ください。

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。

<div style="background-color: yellow; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">起きてから</div>	① 毎日同じ時間に起きる	② 起きたらカーテンを開ける	③ 朝食をしっかりとする		
	<div style="background-color: yellow; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">一日の活動</div>	④ およそ6,000 歩以上歩く	⑤ 3人以上の人と合計30分以上会話する		⑥ ひとりの自由時間を30分以上確保する
	<div style="background-color: yellow; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">寝るまで</div>	⑦ 夕食と飲酒は寝る2時間前までに	⑧ 寝床に入ったら5分以上スマホを見ない		⑨ 夜12時までに寝る

★目標ごとに目標が達成できた日に○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40分→6:40
起きてから									
一日の活動									
寝るまで									
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	
起きてから									
一日の活動									
寝るまで									
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
起きてから									
一日の活動									
寝るまで									
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？（3週間経過後に、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。

※県民の睡眠に関する研究調査のため、このシートも氏名を黒塗りの上、代表者に提出いただければ幸いです。