



# 「こころとからだに



# 優しい睡眠とは」

「睡眠」は、健康のためにとても大切なものです。

この講座で、質の良い睡眠をとる方法について学びませんか？

日時：平成31年3月12日（火）

13:30～15:30（13:00～受付）

会場：半田市役所 4階 大会議室

講師：みやざき宮崎 そういちろう総一郎氏



（中部大学特任教授・日本睡眠教育機構理事長）

受講料：無料

持ち物：筆記用具、本チラシ

（本チラシ裏面のチェックリストを実施してお持ちください）

申込み：2月6日（水）9時より

電話かメールで保健センターへ

【申込み・問い合わせ】半田市保健センター

TEL：0569（84）0646

E-mail：hoken-c@city.handa.lg.jp

裏面も  
ご覧ください



# 「質の良い睡眠、とれていますか？」

次の8つの質問について、過去1か月以内に少なくとも週3回以上経験したものをチェックしてください。

合計点数であなたの睡眠レベルがわかります。



＜お願い＞

講座に参加される方は点数をチェックして当日、このチラシをお持ちください。

（講座で使用します。）

## 日中の眠気について

- 0点：全くない
- 1点：少しある
- 2点：かなりある
- 3点：激しい

## 寝つきは？

- 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か、まったく眠れなかった。

## 総睡眠時間は？

- 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ことは？

- 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：非常に早かったか、全く眠れなかった

## 合計点数 点

- ・0～3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  
可能なら医師に相談しましょう
- ・6点以上：不眠症の疑いがあります  
医師に相談することをおすすめします。



## 全体的な睡眠の質は？

- 0点：満足している
- 1点：少し不満
- 2点：かなり不満
- 3点：非常に不満か、全く眠れなかった

## 日中の気分は？

- 0点：いつも通り
- 1点：少しめいった
- 2点：かなりめいった
- 3点：非常にめいった

## 夜間、睡眠途中で目が覚めることは？

- 0点：問題になるほどではなかった
- 1点：少し困ることがあった
- 2点：かなり困っている
- 3点：深刻な状態か、全く眠れなかった

## 日中の活動について

（身体的及び精神的）

- 0点：いつも通り
- 1点：少し低下
- 2点：かなり低下
- 3点：非常に低下

出典：アテネ不眠尺度（WHO、睡眠と健康に関する世界プロジェクト作成）



チェックの結果はいかがでしたか？

もしかしたら、思わぬ結果が出た方もいるかもしれません。

質の良い睡眠の取り方を知りたい方は、是非この講座を受講してください😊



本講座は「はんだ健康マイレージ」対象講座です。

❖はんだ健康マイレージとは？❖

健診を受けたり健康講座に参加して計100P貯めると、おトクな特典を受けられるMyCa（まいか）カード・健康グッズと交換できます！詳しくは保健センターまで。

