

睡眠自己チェック

下記のような状況で、うとうとしたり
眠りこんだりしてしまうことがどれくらいありますか？
最近の生活をふり返って感じたままにお答えください。
質問の中に、日ごろ意識しない項目があっても、
そうなった場合はどうなるかを考えてお答えください。

それぞれの状況について、
次の中で最も当てはまる番号を選んでください。

- 0 = 居眠りすることはない
- 1 = たまに居眠りしてしまう
- 2 = ときどき居眠りしてしまう
- 3 = 居眠りしてしまうことが多い

●状況居眠りの頻度

座って読書しているとき	
テレビを見ているとき	
公の場で座って何もしないとき(観劇や会議など)	
1時間続けて車に乗せてもらっているとき	
状況が許す場合で、午後に横になって休息するとき	
座って人と話しているとき	
アルコールを飲まずに昼食をとった後、静かに座っているとき	
車を運転中、交通渋滞で2~3分停止しているとき	
合計点	0

●点数の結果

1~4点	おめでとうございます。十分な睡眠がとれています！
5~10点	平均的な点数です。
11点以上	眠気が強く、医師の診察を受けたほうがよいでしょう！

記入日

氏名
