

ステップ 1

チャレンジ内容

自分の睡眠のパターンを知る為に、睡眠日記を毎日つけてみましょう

チャレンジ方法

目覚めがすっきりしたと思う日もそうでない日も、毎日記録して見ましょう。睡眠時間に色を塗り、その日の目覚めの満足度を記録しましょう。

受付NO.

【氏名】 _____

1週目 ◎とてもすっきり ○まあまあすっきり △いまいちすっきりしない ×すっきりしない

日付 (曜日)	午前			午後										(翌日の)午前									満足度					
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6		7	8	9		
例4/1(火)																												◎
/ ()																												
/ ()																												
/ ()																												
/ ()																												
/ ()																												
/ ()																												

◎ 満足度 /7日

2週目 ◎とてもすっきり ○まあまあすっきり △いまいちすっきりしない ×すっきりしない

日付 (曜日)	午前			午後										(翌日の)午前									満足度					
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6		7	8	9		
/ ()																												
/ ()																												
/ ()																												
/ ()																												
/ ()																												
/ ()																												

◎ 満足度 /7日

3週目

◎とてもすっきり

○まあまあすっきり

△いまいちすっきりしない

×すっきりしない

日付 (曜日)	午前							午後							(翌日の)午前							満足度						
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5		6	7	8	9		
/ ()																												
/ ()																												
/ ()																												
/ ()																												
/ ()																												
/ ()																												

◎ 満足度 /7日

4週目

◎とてもすっきり

○まあまあすっきり

△いまいちすっきりしない

×すっきりしない

日付 (曜日)	午前							午後							(翌日の)午前							満足度							
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5		6	7	8	9			
/ ()																													
/ ()																													
/ ()																													
/ ()																													
/ ()																													
/ ()																													

◎ 満足度 /7日

総合計

◎ 満足度 /28日

28日間記入できたら健康増進課までご持参ください