

睡眠実態調査 個人レポート Sleep analysis report

参加者No. 26

所属

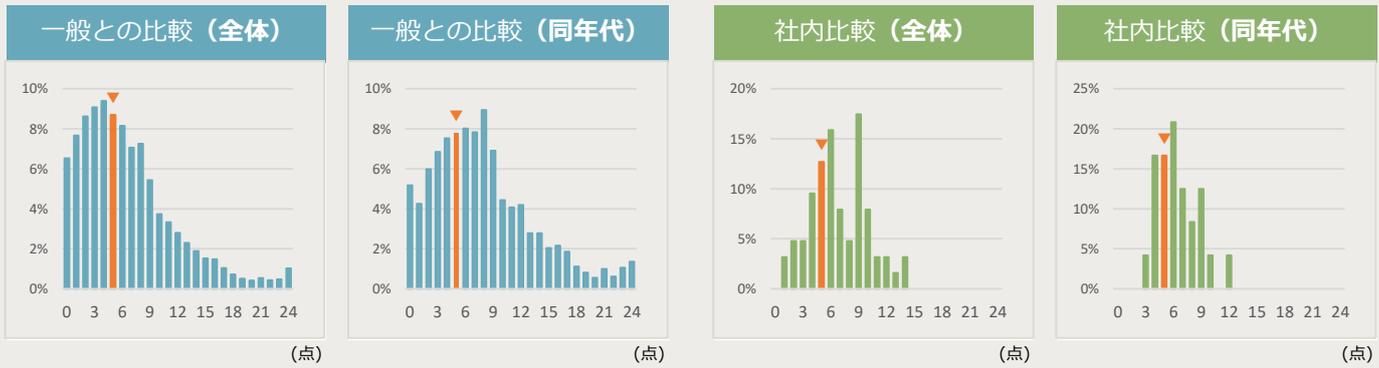
回答時期 2024年 12月

アテネ不眠尺度と睡眠時間について

設問	あなたの回答	一般平均 (全体)	一般平均 (同年代)	参加者平均 (全体)	参加者平均 (同年代)
アテネ不眠尺度 (点)	5.0	6.5	7.9	6.9	6.5
平日の睡眠時間 (時間)	6.5	8.0	8.1	5.9	6.1
休日の睡眠時間 (時間)	7.0	9.0	9.3	7.7	8.5

※一般：全国の18~79歳の男女10,000名の結果（睡眠白書2022年）

アテネ不眠尺度の分布 (▼=あなたの回答)



※アテネ不眠尺度とは？

世界保健機構 (WHO) が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠判定法。8つの質問に対する回答を最大24点で数値化し、その点数により不眠症であるかの診断を行います。

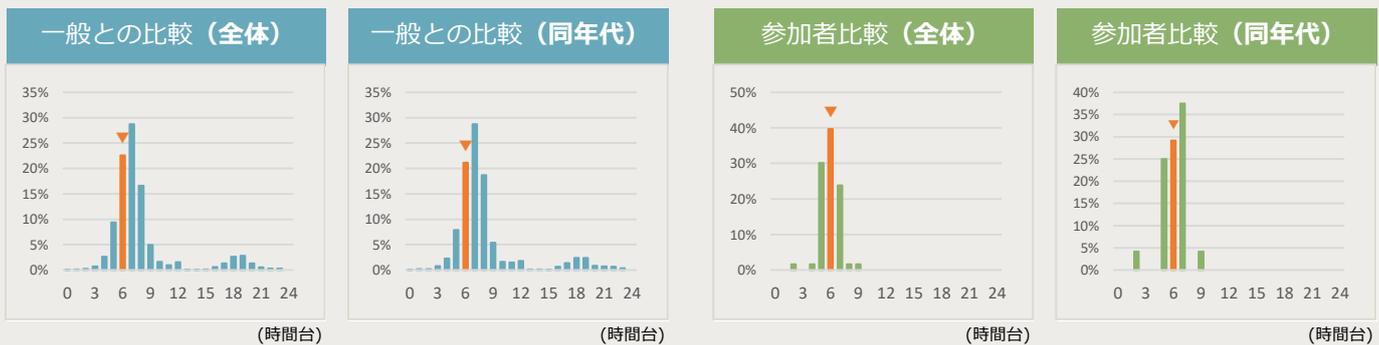
次に示す項目で過去1か月間に少なくとも週3回以上経験したものについて、チェックしてください。各選択肢の点数の合計を基に、不眠症であるかの診断を行います。

- ① 寝つき
- ⑤ 睡眠の質
- ② 中途覚醒
- ⑥ 日中の気分
- ③ 早朝起床
- ⑦ 日中の活動
- ④ 総睡眠時間
- ⑧ 日中の眠気

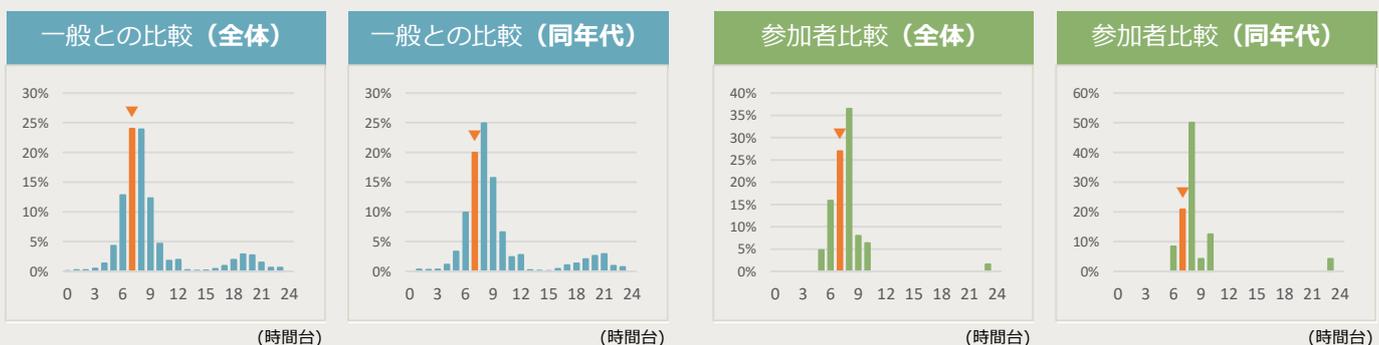
診断基準

0~3点：睡眠障害の心配なし。
4~5点：不眠症の疑いが少しあります。
6~24点：不眠症の疑いがあります。

平日の睡眠時間の分布 (▼=あなたの回答)



休日の睡眠時間の分布 (▼=あなたの回答)



睡眠実態調査 個人レポート について

こちらは先日ご回答いただいた睡眠実態調査の回答結果です。
あなたの回答からアテネ不眠尺度の点数を算出し、睡眠時間とともに世間一般や社内の平均値と比較した結果をレポートしております。
あわせて睡眠の質や睡眠時間のタイプを判定し、アドバイスやおすすめの動画を紹介しておりますので、今後の睡眠や生活のご参考にしてください。

あなたの睡眠の質のタイプ

タイプ	ぐっすり
特徴	今のところ睡眠の質に問題がないタイプ
ご提案	睡眠の質に問題がないようですので、今の生活リズムを維持できるように心がけましょう。但し、睡眠時間が6時間未満の方は、睡眠時間の確保を意識しましょう。

あなたの睡眠時間のタイプ

タイプ	ついつい夜更かし
特徴	睡眠時間が足りない（夜更かし）タイプ
ご提案	寝る直前までのテレビやパソコン、スマートフォンの使用により就寝時刻が遅くなっている可能性があります。これらは交感神経を昂らせるため、寝る1時間前までには使用を終えて、自分なりの入眠儀式をつくりリラックスした状態で寝つくようにしましょう。

睡眠の可視化と寝室環境のご相談はねむりの相談所®へ



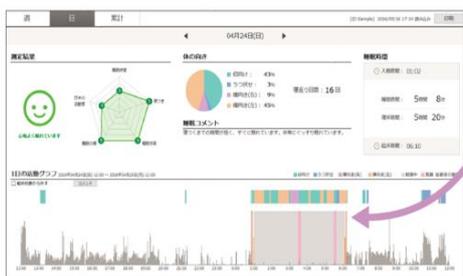
活動量計測定 無料サービス 期間:2024年12月20日(金)~2025年2月28日(金)

睡眠実態調査ご利用者様に対し、通常、各測定1,000円/回のところ、
期間限定で「無料」でご利用可能になります！

※ご予約の際に

「企業・団体名」「睡眠実態調査 参加者番号(本レポート1枚目上部)」
をご記載ください。(カウンセリングがスムーズになります)

活動量計で1~2週間、お客様自身の睡眠の様子を計測していただきます。



睡眠環境解析サービス
(活動量計)
コンサルティングシートを用いてヒアリング、
活動量計のデータを読み取ると、
直近7日間の傾向が表示されます。



計測したデータを一緒に見ながら、
「スリープマスター」がアドバイスをいたします。

<主なアドバイス内容>

- ・睡眠習慣(睡眠時間や睡眠リズムの観点から)
- ・寝具環境(ご使用中の寝具の観点から)
- ・寝室環境(明かりや音の観点から)



ご予約はこちらから▼



<https://www.nemuri-soudan.jp/program>

【AIコンシェルジュサービス】

一般的な睡眠の質問には、リアルタイムで
AI コンシェルジュがお答えします。



ID :rbu20241123

PW:rbu202411230

ログインはこちら



https://nemuri.sakurasan-ai.com/?utm_source=023

サービス期間:

2024年12月20日(金)~2025年2月28日(金)

