快眠ふくいキャンペーン

9つの習慣でぐっすり

記録シート

★こちらのシートは、個人記録用にご活用ください。

チーム名		年　代	10代以下・20代・30代・40代・50代・60代以上
氏　名		性　別	男　性　・　女　性　・　答えない

（取組期間終了後、チームの代表者に報告してください。）

★チームで設定した3つの目標（各テーマから1つづつ）を記入しましょう。

朝	① 朝食を食べる	② 朝起きたらカーテンを開ける	③ 決まった時間に起きる	
昼	④ 1日5,000歩以上歩く	⑤ カフェインを控える 1日400mgまで （コーヒーなら700cc程度）	⑥ 昼食をしっかり、夕食を軽めに	
夜	⑦ 睡眠をしっかりとる 【推奨時間】小学生：9～12時間 中高生：8～10時間　成人：6時間以上	⑧ 寝室でスマホやタブレットを使わない	⑨ アルコールを控える 1日20mgまで （ビールなら500ml、日本酒なら180ml程度）	

★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
朝								
昼								
夜								
睡眠時間	：	：	：	：	：	：	：	

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。
（睡眠時間記入例）
6時間40分⇒6：40

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	2週間合計
朝									
昼									
夜									
睡眠時間	：	：	：	：	：	：	：		

★取り組み前に比べて、睡眠満足度は変化しましたか？

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