

よく眠れていますか？

「睡眠」は健康維持のために食事や運動と同様に大切な要素です

睡眠の途中で何度も
覚醒し、その後眠れない

なかなか寝付けず、
入眠に30分以上かかる

熟睡感が得られない

疲れているのに2週間以上
眠れない日が続くことがある

起床時刻よりも2時間以上早く
目が覚め、再入眠できない

ストレスによる心の危険信号

睡眠障害（睡眠時無呼吸症候群、
ナルコレプシー(過眠)など)

の可能性があります！

放っておくと・・・？

- 日中の眠気や注意力の低下による { 仕事の能率の低下！
交通事故・就業中の事故！
- 寝不足は生活習慣病などの引き金に！
- うつ病を放置すると命に関わる危険！

心当たりの方は早めにご相談ください。(裏面の相談機関へ)

早期発見ができれば働きながら治療できます。

裏面で、自分の睡眠のチェックをしてみましょう！▶▶

自分の睡眠をチェックしてみよう！

過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものに○をつけてください。（アテネ不眠尺度）

点数 質問	0点	1点	2点	3点
寝つきは(布団に入ってから眠るまで要する時間)？	いつも寝つきはよい	いつもより少し時間がかかった	いつもよりかなり時間がかかった	いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった
夜間、睡眠途中に目が覚めることは？	問題になるほどではなかった	少し困ることがあった	かなり困っている	深刻な状態か、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か？	そのようなことはなかった	少し早かった	かなり早かった	非常に早かったか、全く眠れなかった
総睡眠時間は？	十分である	少し足りない	かなり足りない	全く足りないか、全く眠れなかった
全体的な睡眠の質は？	満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満か、全く眠れなかった
日中の気分は？	いつも通り	少しめいった	かなりめいった	非常にめいった
日中の活動について(身体的及び精神的)	いつも通り	少し低下	かなり低下	非常に低下
日中の眠気について	全くない	少しある	かなりある	激しい
○の数	×0	×1	×2	×3

採点 → ×0 + ×1 + ×2 + ×3 =

- ～3点の場合 : 睡眠障害の疑いはありません。
- 4～5点の場合 : 不眠症の疑いが少しあります。できれば医師に相談してください。
- 6点～の場合 : 不眠症の疑いがあります。医師に相談することをお勧めします。

相談してみませんか？

早期発見ができれば働きながら治療することができます。
心当たりがあれば早めに相談しましょう。無料で相談できます。
匿名でも大丈夫、秘密も厳守します。

相談機関	電話番号	相談日
高岡市健康増進課	0766-20-1346	平日8:30～17:15
射水市健康推進課	0766-82-1954	平日8:30～17:15
氷見市健康課	0766-74-8062	平日8:30～17:15
高岡厚生センター保健予防課	0766-26-8415	平日8:30～17:15
高岡厚生センター射水支所	0766-56-2666	平日8:30～17:15
高岡厚生センター氷見支所	0766-74-1780	平日8:30～17:15
高岡地域産業保健センター(産業医)	0766-25-7060	平日第1月・第3火 13:00～14:00 事前に予約が必要です