



Yes No お悩み診断



あなたの熟睡度は何%？もっとぐっすり眠れるコツを教えちゃうピヨ♪

START

Yes →
No →

朝は、たいていスッキリ起きられる

夜なかなか寝付けないときがあり、困っている

眠っても疲れがとれないと感じる

夜中に目が覚めてしまい、その後眠れなくなることがある

寝る前にスマホを見る習慣がある

夜ふかしや睡眠不足が毎日のように続いている

日中に強い眠気がなく、十分な睡眠時間がとれていて、毎日気力が充実している

生活リズムが不規則になりがち（就寝・起床や食事の時間など）

休日の寝溜めで睡眠不足を補っている

午前中から強い眠気を感じる

熟睡度 100%
★★★★

熟睡度 70%
★★★

熟睡度 40%
★★

熟睡度 10%
★

▼ 詳細は裏面へ ▼



静岡営業所



0120-104-041



東洋羽毛東海販売株式会社

〒422-8056 静岡県静岡市駿河区津島町12-22