

## 熟睡度 100%



とても良い状態です！

睡眠の質と時間を、どちらもしっかり確保できているようです。このままキープを目指しつつ、年齢や環境による変化が現れた際は臨機応変に対応していきましょう。



### ★さらにぐっすり眠るためには？



寝室の環境、肌触りのよい寝間着にこだわったり、アロマオイル等を使ったり、ハーブティーを飲んだりして、睡眠をもっと楽しみましょう！

## 熟睡度 70%



隠れ睡眠不足に注意！

十分に睡眠がとれていると思われるかもしれませんが、もう一度、「睡眠環境」をチェックしてみましょう。「寝室」では、温度（夏：25～28℃、冬：16～20℃）、湿度（夏：40～60%、冬：50%以上）をキープするようにして、光（0.3lux：晴れた日の月明り程度）、音（40以下：図書館や昼の静かな住宅街）に注意しましょう。「寝具」では、それぞれの条件にあった寝具を選びましょう。（掛けふとん：温かさ・さわやかさ・軽さ・フィット感等、敷ふとん：極端に沈み込まない・体の凸部分の圧迫を和らげる・さわやかさ等、枕：自分に合った高さ・好みの硬さ等）

### ★さらにぐっすり眠るためには？



あなたは、毎日ゆっくりお風呂に入っていますか？入浴は、睡眠の質をぐっと高めてくれます。40℃前後のぬるめのお湯に15～20分ほど浸かってリラックスしましょう。また、ストレスは睡眠の大敵です。ストレスを溜め込みすぎないように、こまめな休息や気分転換を心がけてみてください。

## 熟睡度 40%



睡眠不足がかなり蓄積されているかもしれません。

生活リズムが崩れ、睡眠の質が下がってしまっているようです。毎日同じくらいの時間に就寝・起床するよう心がけ、リズムを整えていきましょう。睡眠リズムを崩しやすい「休日の寝溜め」は避けたいところ。睡眠時間をしっかり確保するとともに、睡眠の質を向上させていきましょう。また、覚醒作用のあるカフェインや、中途覚醒を招きやすくするアルコールについては控えるように意識してみてください。

### ★さらにぐっすり眠るためには？



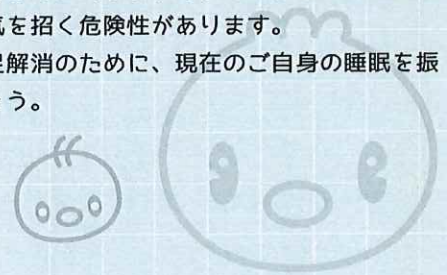
「就寝前のスマホチェックを控える」「入眠儀式を作る」など、睡眠の質を高める工夫がオススメです。ささいなことに見える行動も、続けるうちにだんだん寝付きが良くなっていき、睡眠の質もUPします。

## 熟睡度 10%



要注意！睡眠不足が溜まっています

慢性的な疲労感や集中力の低下など、心身にもつらい影響が現れているのではないのでしょうか。このままでは重大なミスや事故、病気を招く危険性があります。まずは、睡眠不足解消のために、現在のご自身の睡眠を振り返ってみましょう。



### ★さらにぐっすり眠るためには？



夜ふかしが習慣になってしまっている人は、とりあえず「先週より30分早寝する」を意識してみてください。「昨日より15分」でもOKです。小さな変化を積み重ねて、睡眠時間を確保するようにしましょう。また、昼寝のとり過ぎ、運動不足、夜に明るい照明の下で過ごす、シャワーだけで済ませている、スマホをベッドに持ち込むなど、睡眠に悪いことを避けましょう。