

あなたの眠りは大丈夫？

簡単睡眠チェック MySleep

こんな眠りのお悩みありませんか？



- ✓ わたしの睡眠って大丈夫なのか？
- ✓ この睡眠を続けていて大丈夫なのか知りたい？
- ✓ 寝てもスッキリせず、昼間眠い悩みを解決したい！
- ✓ 今の枕や布団って自分にあっているのかな？



1

2

5分の
アンケートに
答えて！



➤ 現在の眠り判定！

眠りの状態

B

本来の眠りの特性 中間型

➤ 無理なく実践できる
目標睡眠時間

一歩踏み出す
平日睡眠目標時間 **6 時間 40 分** 6 時間 00 分
今の睡眠時間

➤ 具体的な睡眠課題の解決ポイント

途中で目が覚める

途中で起きるお悩みはさまざまな要因が考えられ、完全に取
除くのは難しい場合もあります。そのため、疲労回復効果が期
待できる深い眠りが出やすい眠りの前半（3時間程度）を優先
して、起きずに眠れることを目指していきましょう。

眠りの質向上
快眠アクション

実践度

67%

/100%

みんなの
平均

67%

/100%



今の生活習慣や睡眠環境には改善余地がありま
す。眠りの質は、日々起きて寝るまでの活動の影
響を大きく受けています。このあとの快眠アク
ションをもとに見直しましょう。

(注) ご回答頂いた内容は睡眠レポート作成のため睡眠分析専門会社である株式会社ニューロス
ペースのみに共有され、会社側に個人が特定されるような形で情報共有されることは一切あり
ませんのでご安心して回答ください。