



睡眠のセルフチェックをしてみましょう

健康管理係
(082)513-4956

睡眠には、心や身体・脳の疲れを回復させる役割があります。そのため、睡眠の量が不足したり、質的に低下すると心や身体への健康の問題や生活に支障が生じることがわかっています。

ご自身の睡眠について、一度チェックをしてみませんか。

過去1か月間に少なくとも週3回以上経験したものについて、あなた自身が感じたトラブルの程度を選んでください。
(アテネ不眠尺度：世界保健機関 2000年)

項目/点数	0点	1点	2点	3点
1. 寝つき (布団に入ってから眠るまでに要する時間)	いつも寝付きは良い	いつもより少し時間がかった	いつもよりかなり時間がかった	いつもより非常に時間がかった、あるいは全く眠れなかった
2. 夜間、睡眠途中で目がさめる	問題になる程のことはなかった	少し困ることがある	かなり困っている	深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
3. 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れない	そのようなことは無かった	少し早かった	かなり早かった	非常に早かった、あるいは全く眠れなかった
4. 総睡眠時間	十分である	少し足りない	かなり足りない	全く足りない、あるいは全く眠れなかった
5. 全体的な睡眠の質 (睡眠時間の長さに関わらない)	満足している	少し不満である	かなり不満である	非常に不満である、あるいは全く眠れなかった
6. 日中の気分	いつも通り	少し減入った	かなり減入った	非常に減入った
7. 日中の活動について (身体的及び精神的)	いつも通り	少し低下した	かなり低下した	非常に低下した
8. 日中の眠気	全くない	少しある	かなりある	激しい

項目1～8で回答した内容の各点数を合計してみましょう

合計点	結果
3点以下	睡眠には特に問題はないようです。 睡眠の質をさらに向上できるよう、この機会に睡眠について考えてみましょう。
4～5点	不眠症の疑いが少しあるようです。 気になることや気分が減入っていることがあれば、一日相談所やその他共済事業等(※)を活用するなどして、相談してみましょう。
6点以上	不眠症の疑いがあります。 不眠が長期間続くようであれば、過労や気づかない身体の病気の可能性もあるので、早めに専門家に相談することをお勧めします。

※ その他共済事業等については、「平成31年度 共済/互助のしおり 26～28ページ」をご覧ください。



器官別検診のご案内

健康管理係
(082)513-4956

冬期に器官別検診を実施いたします。ぜひご利用ください。

申込等、詳細は別途所属所に通知します。(レディース検診は10月頃、大腸がん検診は11月頃を予定)

検診項目 (実施時期(予定))	検診方法・内容	対象者	自己負担額 (予定)
レディース検診 (令和元年12月～令和2年2月)	検診車による巡回検診(県内約30会場を予定) 乳がん検診、子宮頸がん検診、骨密度検査 ※ 乳がん検診では、40歳以上の方は「マンモグラフィ」(乳房のX線撮影)、39歳以下の方は「乳腺エコー」(超音波検査)となります。	女性組合員 ※	540円
大腸がん検診 (令和2年1月)	指定期間内で検診業者への検体郵送による便潜血検査 (自宅採取し、ポストに投函するだけです。)	41歳以上の組合員※	540円

※ 人間ドックで上記検診を受診した方及び受診予定の方は、この器官別検診は受診できません。