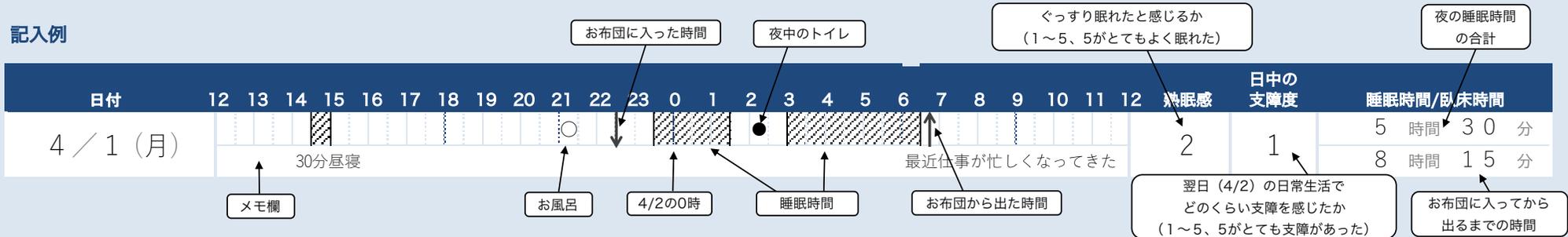


# 睡眠記録用紙

平均睡眠時間	時間 (①)	睡眠効率	①÷②×100= %
平均臥床時間	時間 (②)		

## 記入例



日付	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	熟眠感	日中の支障度	睡眠時間/臥床時間
/ ( )																												時間 分 時間 分
/ ( )																												時間 分 時間 分
/ ( )																												時間 分 時間 分
/ ( )																												時間 分 時間 分
/ ( )																												時間 分 時間 分
/ ( )																												時間 分 時間 分
/ ( )																												時間 分 時間 分