

100200300400500600700800900100011001200130014001500

睡眠・覚醒リズム表

ID: 001

氏名: Test User

2026年2月

(午前)

(正午)

(午後)

日曜日

3

6

9

0

3

6

9

2

眠気

(アルバイト、風邪など)

1日

7

これはテスト用の長いメモです。折り返し確認用テキスト。

2日

3日

4日

5日

6日

7日

8日

9日

10日

11日

12日

13日

14日

15日

16日

17日

Start (X=217)

End (X=1185)

18日

19日

20日

21日

22日

23日

24日

25日

26日

27日

28日

29日

30日

31日

眠りの状態

ぐっすり眠った

床にいた時間

うとうと

眠れないまま

寝床にいた

睡眠薬服用

トイレ(夜間)

【眠気】: 起床時の眠気を10段階評価で記入

非常に眠い(10) ~ 完全に目が覚めている(1)