

快眠カウンセリングシート その1

寝室についてお聞きします

- ◆どのような建物ですか？
従来の日本家屋
マンション
アパート
〇〇ハウスなどのプレハブ
その他（ ）
- ◆寝室ではどのように眠りますか？
ベッド
畳の部屋にふとん
フローリングの床の上にふとん
- ◆部屋の断熱性は良いですか？
良い ふつう 悪い わからない
- ◆就寝時に暖房を使われますか？
つかう（エアコン・その他）
使わない
いろいろ
- ◆ふとんのサイズは
シングル セミダブル
ダブル クイーン以上

体質についてお聞きします

- ◆下記の点について当てはまることに○を付けてください
暑がり
汗かき
寒がり
冷え症
腰痛
神経痛
夜中にのどが渇く
肩こり
高血圧
低血圧
ホコりに過敏
いびきを良くかく
睡眠中無呼吸症候群 (SAS)
アレルギー体質（具体的に ）
体に障害がある（ ）
その他（就寝中に気になっていること）
- ◆身長と体重は？
身長 cm
体重 kg

今までお使いの掛ふとんについて

- ◆どんな掛ふとんですか？
従来の木綿わた
羽毛ふとん
羊毛ふとん
その他（ ）
- ◆何年ぐらい使用されていますか？ 年
- ◆何か気になることがありますか？
暖かくない ムレる
ほこりっぽい ふっくらしない
重い 肌扱いが悪い
その他（ ）
- ◆現在お使いの掛ふとんは気に入っていますか？
はい いいえ どちらともいえない
- ◆掛毛布はお使いですか？
はい（アクリル・純毛・絹・綿・その他）
肌ふとんを使う（真綿・羽毛・その他）
いいえ

今までお使いの敷ふとんについて

- ◆どんな敷ふとんですか？（使っているものすべて）
ベッド用マットレス
ベッドパット
木綿わた敷ふとん
羊毛100%（柔らかい）敷ふとん
固わた入り羊毛敷ふとん
羽根敷ふとん
遠赤外線マイナスイオン健康敷ふとん
その他の健康敷ふとん（具体的に ）
ウレタンマットレス
ムートン
電気敷毛布
その他の敷毛布（アクリル・綿・ウール）
- ◆何年ぐらい使用されていますか？ 年
- ◆何か気になることがありますか？
暖かくない じめじめする
かさがない ふわふわしすぎる
腰が痛い 寝返りが多い
重い ほこりっぽい
押入れにしまいにくい
その他（ ）
- ◆現在お使いの敷ふとんは気に入っていますか？
はい いいえ どちらともいえない

快眠カウンセリングシート その2

まくらについて

◆どんなまくらをお使いですか？

全ソバのまくら
半分ソバのまくら
パイプのまくら
半分パイプのまくら
羽根まくら
磁気入のまくら
低反発ウレタンのまくら
その他
使っていない

◆まくらを使っていて気になる

寝違えが多い
肩がこる
もっと固い方がよい
もっと柔らかい方がよい
もっと高い方がよい
もっと低い方がよい

◆現在お使いのまくらは気に入っていますか？

はい いいえ どちらともいえない

お手入れについて

◆ふとん干しはされますか

毎日～3日に一度 週に一度ぐらい
半月～月に一度程度 ほとんどしない
ふとん乾燥機を使っている

◆ふとんの上げ下ろしはされていますか

必ずする
週に2, 3度程度
あまりしない

◆ふとんの丸洗いについて

丸洗いは必ずしたい
できれば良いが、実際はあまりしないだろう
それほどこだわらない 数年に一度で十分

眠りのスタイルについて

◆寝る時のスタイルは

仰向き
横向き
わからない・不定

◆起きた時のスタイルは

仰向き
横向き
わからない・不定

◆入眠について（複数回答可）

すっと眠りに入れる
割と眠りに入れる方だ
なかなか眠ることができない
睡眠薬を使っている
本などを読んで眠くなるのを待っている
ナイトキャップが必要
その他

◆就眠中について

朝までぐっすり
しばしば目が覚める
いったん目が覚めるとなかなか寝られない
しばしば夢見が悪い
夜一度はトイレに起きる
その他

◆朝目覚めると

たいてい、いつも爽快
すっと目覚められる
朝いつまでも眠い
起きた時疲れが残っている

◆その他のご希望をご記入下さい

ありがとうございました

お答えをもとに、あなたに最適な眠りの提案をさせていただきます

眠りのプロショップ
Sawada

526-0059 滋賀県長浜市元浜町 13-27 <http://www.sleep-natura.jp>
TEL. 0749-62-0057 FAX. 0749-62-0094 E-mail: info@sleep-natura.jp