

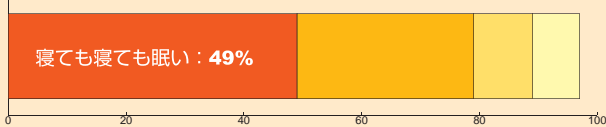


ねむログを利用し、実際のメリットを感じている方が多数いらっしゃいます。

利用者のアンケートから得たねむログに対する評価です。

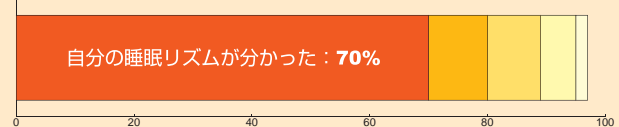
また、使用するメリットを感じている方ほど、利用期間1年以上のヘビーユーザーとなっています。

## 睡眠に関してどんな悩みをお持ちですか？



- 1位 寝ても寝ても眠い：49%
- 2位 寝ても疲れが取れない：30%
- 3位 何度も目が覚める：10%
- 4位 布団に入って1時間以上眠れない：8%

## 睡眠時間を記録して良かったことは何ですか？



- 1位 自分の睡眠リズムが分かった：70%
- 2位 不規則な生活を正すきっかけになった：10%
- 3位 早起きができた：9%
- 4位 病院へのレポート提出に役立てることができた：6%
- 5位 夜更かしをしなくなった：2%

## 睡眠時間の見直しに役立っている



### なぜ、ねむログを使っているのですか？

- 規則正しい睡眠がとれているか確認するツールとして最も適していると思ったから。
- 過眠なので、睡眠時間をコントロールしたくて。
- うつ病で不眠症だから・・・
- 仕事をしているが、生活が不規則なため。
- 早起きのため。
- 睡眠の質があまりよくなく、快眠したいため！
- 生活リズムの管理のため、記録のため。以前から睡眠時間の記録を手帳につけていたが、こちらのほうが入力や情報の保管に手間がかからず、グラフで変化や推移がぱっとわかるので、便利で有益だと感じたので、利用している。
- 友人が“ショートスリーパーを目指す！”と宣言したことに影響されて、自分もチャレンジ。体調を崩さずに過ごせる最低限の睡眠時間を知り、時間を大切に使うことが目的です。
- 病院から睡眠障害の経過観察の為に記録を取るように指示されたところにちょうどいいサービスを見つけたから。
- 自分の生活リズムを確認するためです。ねむログに記録することで、「最近寝る時間が遅くなっているから今日は早く寝よう」と考えるようになりました。
- 病院への提出用、自分の生活リズムの管理等
- 実はうつなのですが、睡眠時間を主治医に報告する時に重宝しています。今は7時間目標で、実際には6時間強で睡眠時間が推移しており、主治医からは7時間は寝ることを勧告されています。会社でもメンタル系の産業医にねむログで報告して以来、ねむログが採用されていますよ。メンタル系の病気の時には睡眠時間のコントロールが重要らしく、ねむログがとっても役立っています。

