

睡眠・食事日誌

あなたの睡眠習慣と食事習慣の記録



京都府立医科大学 統合生理学教室

以下の書き方を見て、調査期間中のあなたの睡眠について、次ページ以降の睡眠日誌（記録票）に記録してください。

*記録する時刻は自由ですが、1日を振り返って、できるだけ毎日書いてください。

1. 実際に眠っていた時間を青色で記入してください。寝床（ふとん・ベッド）に入った時刻と実際に睡眠をとっていた時刻は異なる場合があります。

 実際に眠っていた時間

2. 仕事が休みの日には「休日」に印を入れてください。
また、起きる時に目覚まし時計を使った日は、「目覚まし時計」に印を入れてください。

休日



仕事が休みだった日

目覚まし
時計



目覚まし時計を使った日

3. 食事をした時間帯を、食事の種類に対応する色（下記参照）で記入してください。



: 朝食



: 昼食



: 夕食



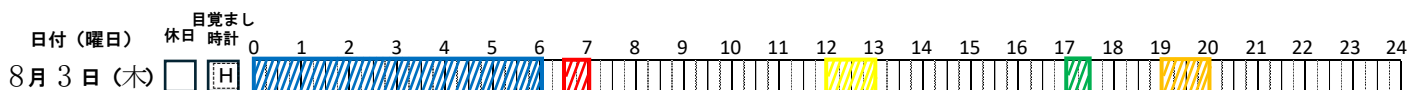
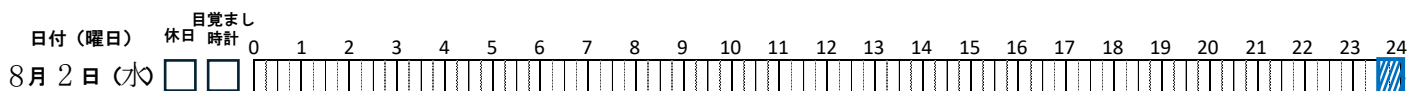
: 間食

記入例

- a. 8月2日（木曜日）の22:30にベッドに入り、23:30から翌日の6:00まで眠っていた。

また、8月3日（金曜日）の起床時に目覚まし時計を使った。

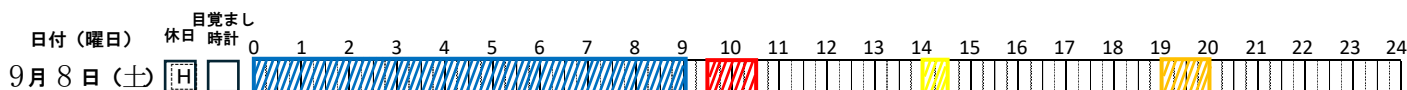
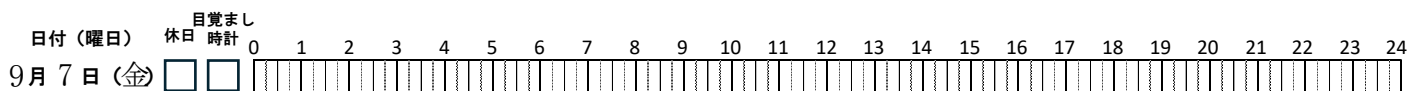
8月3日（金曜日）の食事時間は、朝ごはんが6:30～7:00、昼ごはんが12:00～13:00、夕ごはんが19:00～20:00であった。17:00～17:30に軽食(間食)を食べた。



- b. 9月7日（金曜日）の23:00にふとんに入り、0:00（夜の12時）から翌日の9:00まで眠っていた。

また、9月8日（土曜日）は仕事が休みであり、目覚まし時計は使用していない。

9月8日（土曜日）の食事時間は、朝ごはんが9:30～10:30、昼ごはんが14:00～14:30、夕ごはんが19:00～20:00であった。



睡眠・食事日誌（記録票）

休日



：仕事が休みだった日



：実際に眠っていた時間

目覚まし
時計



：目覚まし時計を使った日



：朝食



：昼食



：夕食



：間食

日付（曜日） 休日 目覚まし時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

睡眠・食事日誌（記録票）

休日

☒ : 仕事が休みだった日



: 実際に眠っていた時間

目覚まし
時計

☒ : 目覚まし時計を使った日



: 朝食



: 昼食



: 夕食



: 間食

日付（曜日） 休日 目覚まし
月 日（ ） 時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

日付（曜日） 休日 目覚まし
月 日（ ） 時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

日付（曜日） 休日 目覚まし
月 日（ ） 時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

日付（曜日） 休日 目覚まし
月 日（ ） 時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

日付（曜日） 休日 目覚まし
月 日（ ） 時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

日付（曜日） 休日 目覚まし
月 日（ ） 時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

日付（曜日） 休日 目覚まし
月 日（ ） 時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

日付（曜日） 休日 目覚まし
月 日（ ） 時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

日付（曜日） 休日 目覚まし
月 日（ ） 時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

日付（曜日） 休日 目覚まし
月 日（ ） 時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

日付（曜日） 休日 目覚まし
月 日（ ） 時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

日付（曜日） 休日 目覚まし
月 日（ ） 時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

日付（曜日） 休日 目覚まし
月 日（ ） 時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

日付（曜日） 休日 目覚まし
月 日（ ） 時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

目覚まし
時計
休日
日付（曜日）
月 日（ ）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

睡眠・食事日誌（記録票）

休日

☒：仕事が休みだった日



：実際に眠っていた時間

目覚まし
時計

☒：目覚まし時計を使った日



：朝食



：昼食



：夕食



：間食

日付（曜日） 休日 目覚まし
時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし
時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし
時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし
時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし
時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし
時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし
時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし
時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし
時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし
時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし
時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし
時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし
時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日） 休日 目覚まし
時計 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
月 日（ ） ☐ ☐

日付（曜日）

休日

目覚まし時計

0123456789101112131415161718192021222324

月日（）

日付（曜日）

休日

目覚まし時計

0123456789101112131415161718192021222324

月日（）

日付（曜日）

休日

目覚まし時計

0123456789101112131415161718192021222324

月日（）

日付（曜日）

休日

目覚まし時計

0123456789101112131415161718192021222324

月日（）

日付（曜日）

休日

目覚まし時計

0123456789101112131415161718192021222324

月日（）

日付（曜日）

休日

目覚まし時計

0123456789101112131415161718192021222324

月日（）

日付（曜日）

休日

目覚まし時計

0123456789101112131415161718192021222324

月日（）

日付（曜日）

休日

目覚まし時計

0123456789101112131415161718192021222324

月日（）

日付（曜日）

休日

目覚まし時計

0123456789101112131415161718192021222324

月日（）

日付（曜日）

休日

目覚まし時計

0123456789101112131415161718192021222324

月日（）

日付（曜日）

休日

目覚まし時計

0123456789101112131415161718192021222324

月日（）

日付（曜日）

休日

目覚まし時計

0123456789101112131415161718192021222324

月日（）

日付（曜日）

休日

目覚まし時計

0123456789101112131415161718192021222324

月日（）

日付（曜日）

休日

目覚まし時計

0123456789101112131415161718192021222324

月日（）

睡眠・食事日誌（記録票）

休日



：仕事が休みだった日



：実際に眠っていた時間

目覚まし
時計



：目覚まし時計を使った日



：朝食



：昼食



：夕食



：間食

日付（曜日）	休日	目覚まし 時計	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月 日（ ）	☐	☐																									

日付（曜日）	休日	目覚まし 時計	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月 日（ ）	☐	☐																									

日付（曜日）	休日	目覚まし 時計	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月 日（ ）	☐	☐																									

日付（曜日）	休日	目覚まし 時計	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月 日（ ）	☐	☐																									

日付（曜日）	休日	目覚まし 時計	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月 日（ ）	☐	☐																									

日付（曜日）	休日	目覚まし 時計	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月 日（ ）	☐	☐																									

日付（曜日）	休日	目覚まし 時計	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月 日（ ）	☐	☐																									

日付（曜日）	休日	目覚まし 時計	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月 日（ ）	☐	☐																									

日付（曜日）	休日	目覚まし 時計	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月 日（ ）	☐	☐																									

日付（曜日）	休日	目覚まし 時計	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月 日（ ）	☐	☐																									

日付（曜日）	休日	目覚まし 時計	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月 日（ ）	☐	☐																									

日付（曜日）	休日	目覚まし 時計	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月 日（ ）	☐	☐																									

日付（曜日）	休日	目覚まし 時計	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月 日（ ）	☐	☐																									

日付（曜日）	休日	目覚まし 時計	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月 日（ ）	☐	☐																									

無断で営利目的に使用することを禁じます

京都府立医科大学大学院医学研究科 統合生理学 教授
八木田和弘
2026年7月1日