

結果

RESULT

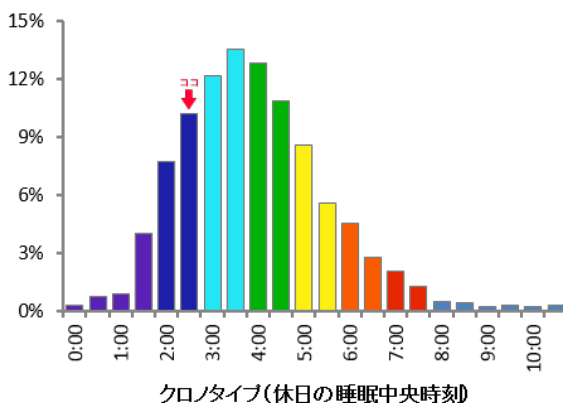
判定結果

あなたのクロノタイプ
(MSFsc)

2:47

朝型

集団全体でのあなたの位置



あなたにあった睡眠スケジュールは . . .

寝付く時刻 🌙

AM 00:34

クロノタイプ (MSFsc) から睡眠時間の半分を引いた時刻

起きる時刻 🌞

AM 05:01

クロノタイプ (MSFsc) から睡眠時間の半分を足した時刻

この睡眠スケジュールはあなたにとって無理のない自然に近いものです。もし、ふだん寝起きする時間がこのスケジュールと違っているとしたら、寝付けない、目覚めが悪いなどの問題が起きやすくなっていることでしょう。

結果

RESULT

睡眠不足度の結果

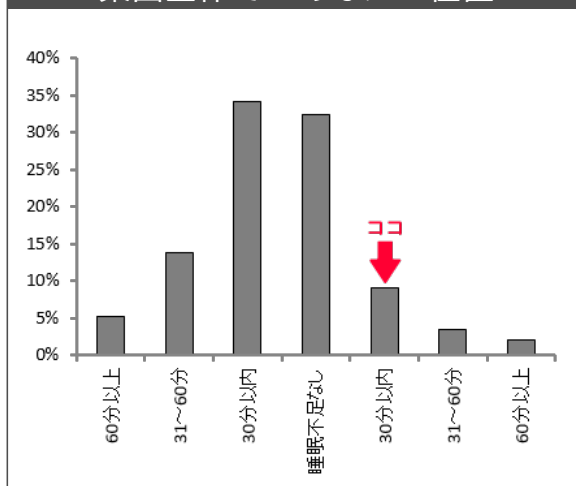
あなたの睡眠不足度

休日に

1 分 / 1日

足りません！

集団全体でのあなたの位置



※1週間全体の平均睡眠時間から「平日の睡眠時間」と「休日の睡眠時間」のそれぞれを引いたときの、より少ない方の不足分を1日あたりで表しています。

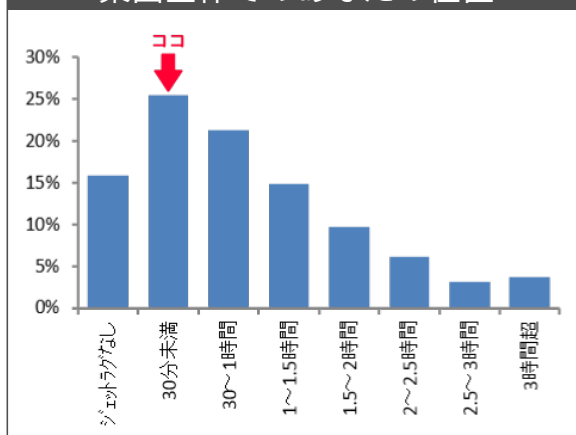
社会的ジェットラグの結果

あなたの社会的ジェットラグ

0.017 時間

(平日と休日の睡眠のズレ)

集団全体でのあなたの位置



※1週間全体の平均睡眠時間から「平日の睡眠時間」と「休日の睡眠時間」のそれぞれを引いたときの、より少ない方の不足分を1日あたりで表しています。