



東京メトロの皆さんへ

# 初回研修

睡眠改善プログラム





Fitbitを活用した7週間のプログラム

睡眠改善プログラム

Biz Sleep



5分のアンケートで眠りを判定

睡眠チェック

My Sleep

NeuroSpace

150社・3万人以上の  
利用実績

DeNA

Panasonic

SUNTORY

SBSホールディングス

吉野家

TEL  
TOKYO ELECTRON

トヨタ紡織

TOYO INK SC

ひとの  
ときを、  
想う。

JT

ANA

Rakuten

住友化学

NEVER SAY NEVER

ロート製薬

NIKKEI

三菱地所

Sansan

Fujikura

古河電工健康保険組合

Asahi KASEI



三井不動産

三井不動産リフォーム株式会社

大陽日酸

田辺三菱製薬

三菱ケミカル

nextbeat

警察共済組合警察組合支部

centrair

PASSENGERS

三井物産労働組合

SOMPO  
ひまわり生命

住友商事株式会社

kuraray

ABeam Consulting

NTT DATA

Trusted Global Innovator

森永乳業

ひがやく"実感"のために  
東急不動産ホールディングス

Daiichi-Sankyo

第一三共ヘルスケア

東京メトロ

さくら情報システム

KDDI

明治安田生命

京成電設工業

House

SCSK

より、そら、ちから。  
東北電力

MOL  
商船三井

# 本日お話すこと

- 1 プログラムの概要
- 2 睡眠をより良くするためのポイント
- 3 Fitbitの見方と設定について
- 4 質疑応答 / 設定フォロー

投影資料は後日配信いたします

# 01 プログラムの概要



---

睡眠改善プログラム 初回研修

# 睡眠改善プログラムとは



睡眠の可視化を通じて、  
睡眠に対する考え方や行動を少しずつ変えていく



睡眠や仕事のパフォーマンス、日中の生活を  
より良くすることを目指すプログラム



# 睡眠をより良くするために

本プログラムでは「認知行動療法」にもとづき、  
睡眠改善のサポートをします

認知行動療法とは



睡眠に影響する

- ①行動パターン(睡眠によくない生活習慣)
- ②思考のくせ

を見直しながら、適切な睡眠習慣を再構築する方法

# 認知行動療法について

## メリット

- ・副作用がない
- ・薬とほぼ同等の効果がある  
(併用も可能)
- ・依存性がない=  
身につければ長く持続する

# 認知行動療法について

## メリット

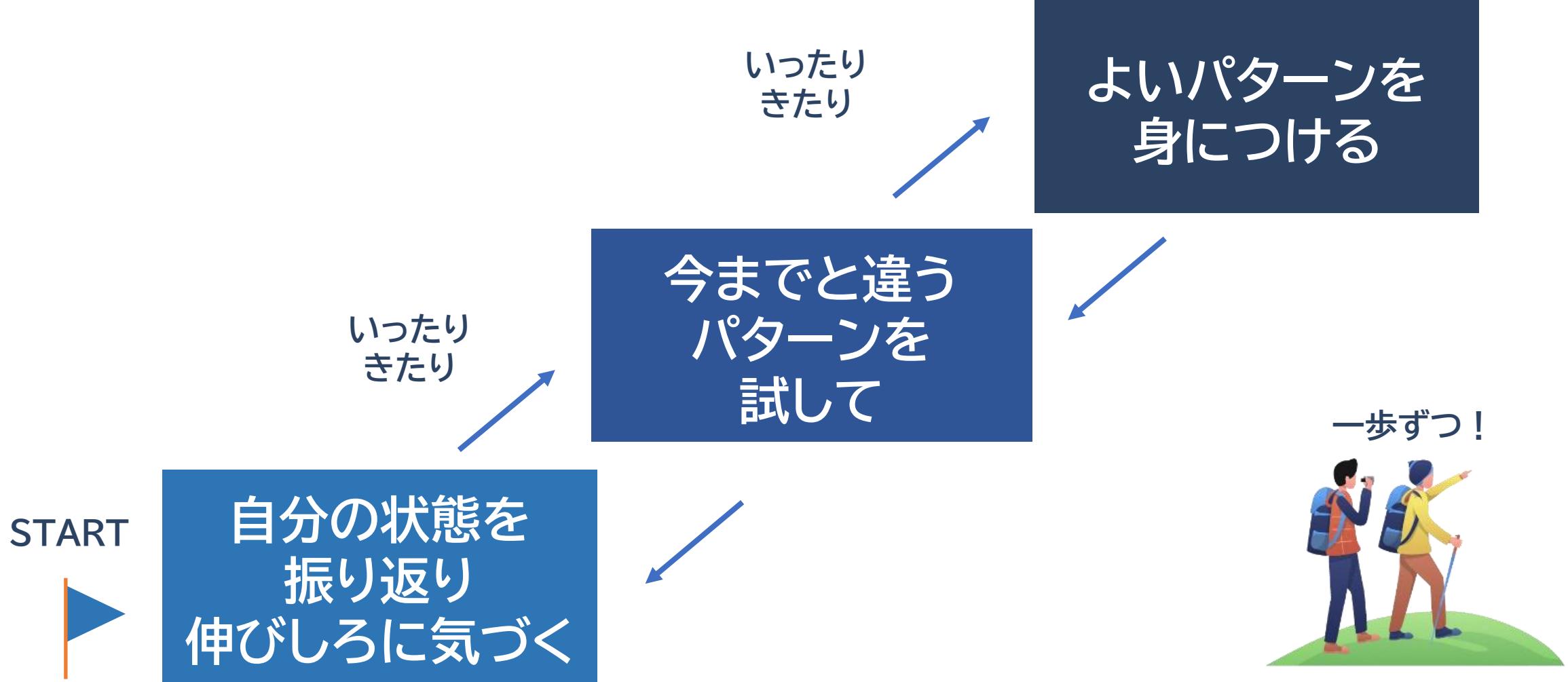
- ・副作用がない
- ・薬とほぼ同等の効果がある  
(併用も可能)
- ・依存性がない=  
身につければ長く持続する

## デメリット

- ・薬と比べて即効性がない
- ・チャレンジが必要  
※プログラムでは、できる範囲で  
楽しみながら取り組みましょう

今回のプログラムをきっかけに、睡眠と一緒に見直していきましょう！

# 睡眠をより良くするためのステップ



# プログラムの流れ

睡眠計測期間(11/11～12/31)



11/11,12

初回研修



プログラム  
スタート！

(前半)  
アプリでご自身の睡眠状態を  
確認する期間



12/2,3

中間研修



睡眠レポート  
(研修時に配布)



睡眠レポートで  
睡眠状態を確認

レポートの見方や  
快眠方法を習得



終了後

最終レポート  
(メール配信)

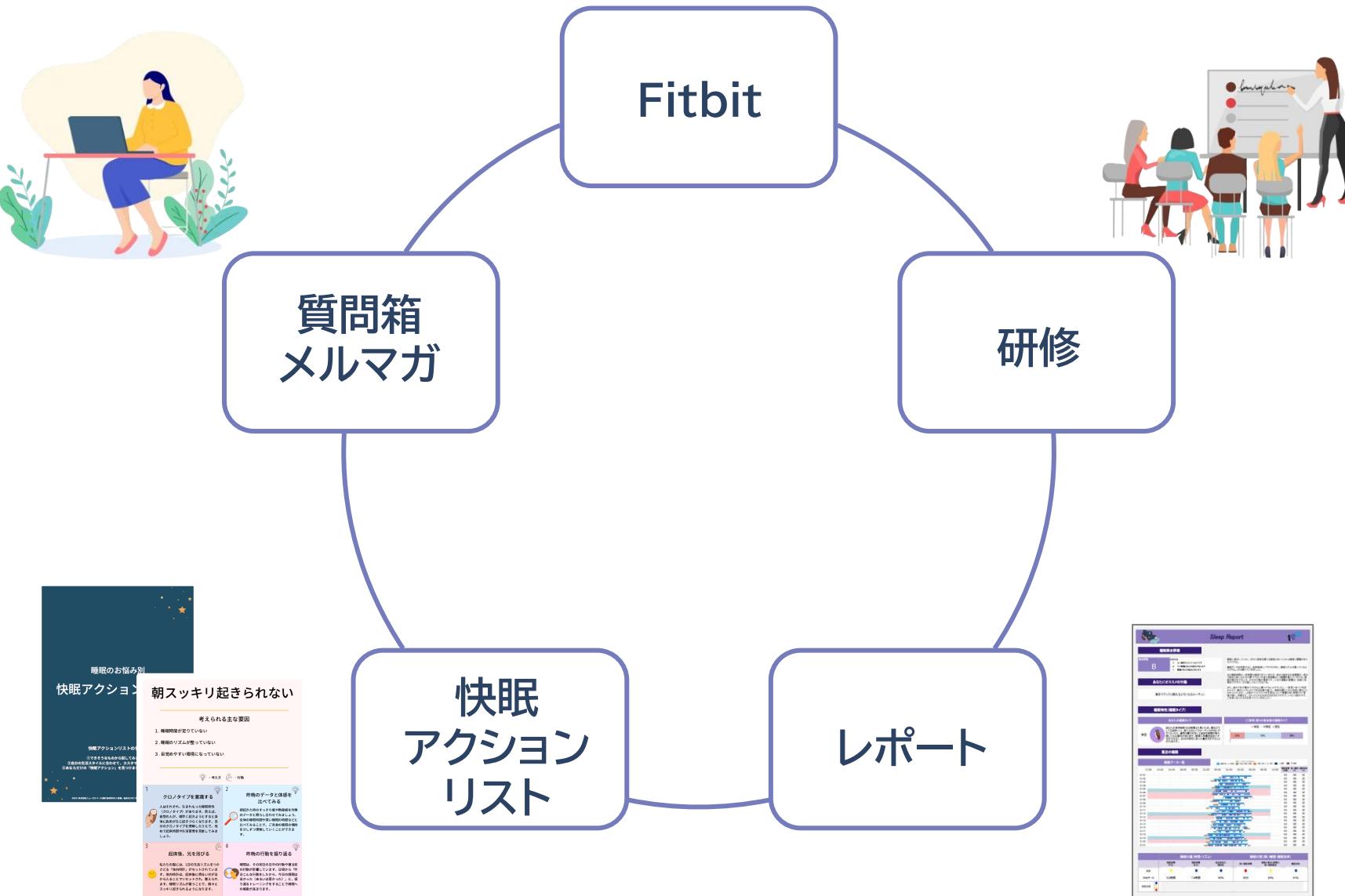


おすすめの快眠  
アクション配信  
(計4回)

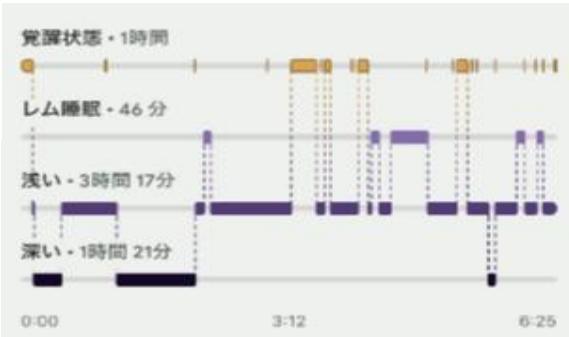


(後半)  
サポートツールを活用し  
睡眠改善に取り組む期間

# プログラムで活用するツール



# Fitbit / 研修について



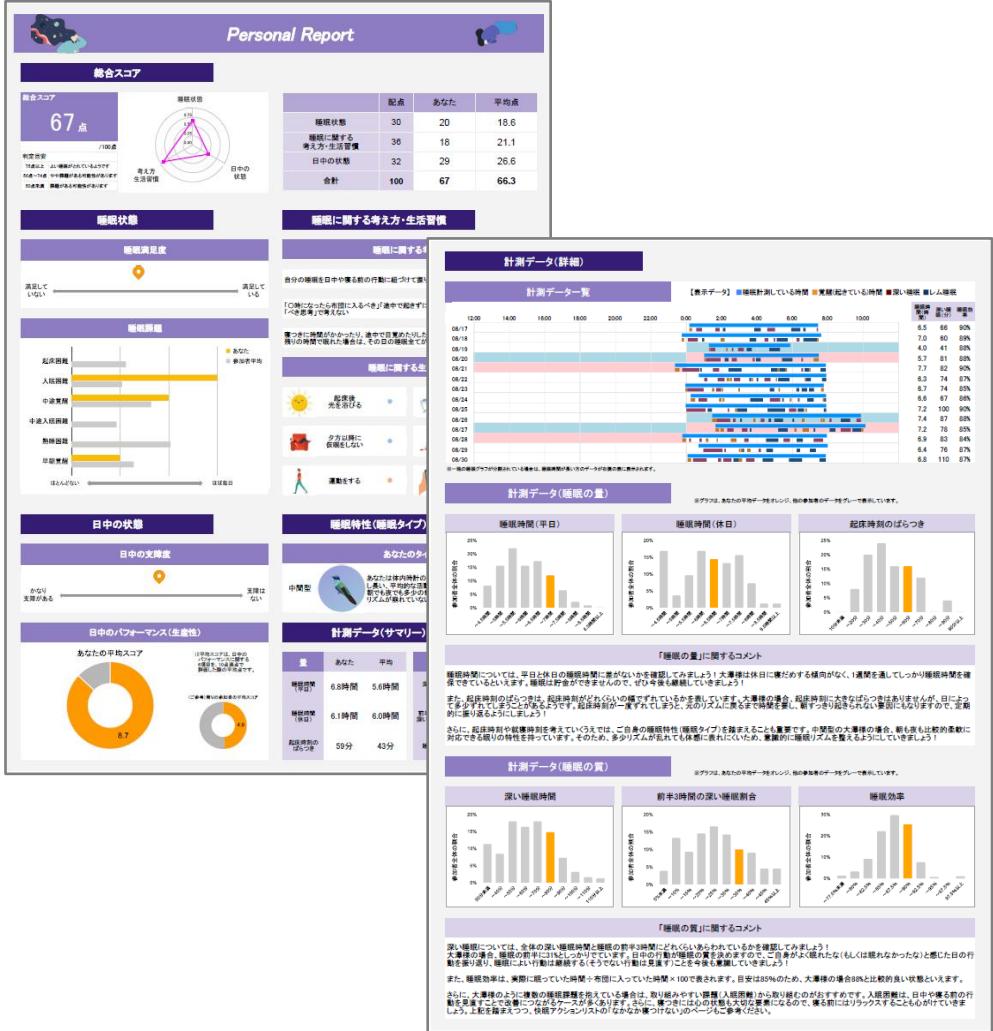
## Fitbit

- ・睡眠を可視化するための計測デバイスです
- ・7週間にわたって計測していただきます

## 研修

- ・プログラム開始時と、3週間が経過したタイミングで研修を実施します
- ・初回研修：プログラムの流れやFitbitの見方、睡眠の基礎知識など
- ・中間研修：レポートの見方やデータをもとにした睡眠改善の方法、プログラム後半の取り組み方について

# レポートについて



・中間研修前と終了時の2回配信

・ご自身の睡眠傾向や睡眠課題、Fitbitでの計測データについてフィードバック

・中間研修では、他者の実際の睡眠データもご覧いただきながら、睡眠をより良くするポイントをお伝えします

# 快眠アクションリストについて

The screenshot shows the 'Sleep Troubles' section of the 'Sleep Action List' app. At the top, it says 'Sleep Troubles' and 'Sleep Action List'. Below that, there's a section titled 'How to use the Sleep Action List' with three numbered tips:

- ① Try something like that!
- ② Adjust to your lifestyle and customize!
- ③ Find your own 'Sleep Action' and make it! (Create it!)

At the bottom, it says '03/22 Nippon Seimitsu Co., Ltd.' and 'Copyright © Nippon Seimitsu Co., Ltd. All rights reserved.'

**朝スッキリ起きられない**

考えられる主な要因

1. 睡眠時間が足りていない
2. 睡眠のリズムが整っていない
3. 目覚めやすい環境になっていない

…考え方 …行動

1 クロノタイプを意識する 人はそれぞれ、生まれもった睡眠特性（クロノタイプ）があります。例えば、夜型の人気が、朝早く起きようとするとき体に負担が生じ起きづらくなります。自分のクロノタイプを理解したうえで、改めて起床時間や生活習慣を見直してみましょう。	2 昨晚のデータと体感を比べてみる 朝起きた時のすっきり感や熟睡感を昨晚のデータと照らし合わせてみましょう。全体の睡眠時間や深い睡眠の時間などを比べてみることで、ご自身の睡眠の傾向を少しづつ理解していくことができます。
3 起床後、光を浴びる 私たちの脳には、1日の生活リズムをつかさどる「体内時計」がセットされています。体内時計は、起床後に明るい光が目から入ることでリセットされ、整えられます。睡眠リズムが整うことで、段々とスッキリ起きられるようになります。	4 昨晚の行動を振り返る 睡眠は、その前日の日中の行動や寝る前の行動が影響しています。日頃から「昨日こんな行動をしたら、今日の睡眠は良かった（あるいは悪かった）」と、振り返るトレーニングをすることで睡眠への懸念が高まります。

・睡眠をより良くするための考え方や行動を「快眠アクション」としてまとめています

・睡眠のお悩みを5カテゴリーに分けて各カテゴリーに有効な快眠アクション（睡眠習慣 / 生活習慣）を紹介

# サポートツール

## メールマガジン



睡眠に関するお役立ち情報を配信（週1～2回程度）

## 質問箱（メールマガジン内にURL記載）



いつでも利用可能な睡眠なんでも質問箱です。普段から疑問に思っていることやお悩みを書き込んでいただくと、返事をお送りします

# プログラムの開始にあたって

睡眠は一人ひとり背景も違えば  
お悩みごとも違う



人によってプログラムの『ゴール』はそれぞれ

例:



ご自身の睡眠に満足するきっかけをつかむこと(お困りごとの解消・緩和)



最適な睡眠時間・睡眠リズムがわかること



最適な快眠アクション・考え方が身につくこと



## ワーク

### プログラムのゴールを考えてみましょう

①睡眠に関する困りごとや気になっていることを書いてみましょう

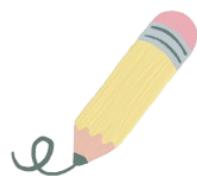
例:

- ・寝つくのに時間がかかる
- ・寝てもなかなか疲れがとれない

②そのうえでご自身なりのゴールをイメージしてみましょう

例:

- ・睡眠を計測してみることで自分の状態を知りたい
- ・睡眠の満足感を高めたい



# 研修用ワークシート

①睡眠に関するお困りごとや気になっていることを書いてみましょう


②そのうえでご自身なりのゴールをイメージしてみましょう




## グループワーク

本日はグループワークを実施します。  
各テーブルで自己紹介をお願いします。

①自己紹介:お名前と所属

②最近の睡眠の状況

- 眠れている or 眠っていない
- 気になっていることやお困りごと



# 02 睡眠をより良くするため のポイント ～基礎知識～



睡眠改善プログラム 初回研修

# 睡眠クイズ



# 点数を合計してみましょう

*NeuroSpace*

#(配点は各設問1点)	選択肢		
Quiz 1	A	B	
Quiz 2	A	B	
Quiz 3	A	B	
Quiz 4	A	B	C
Quiz 5	A	B	C
Quiz 6	A	B	C
Quiz 7	A	B	C
合計	点		



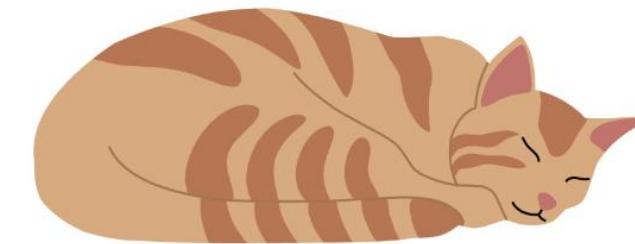
## Quiz 1

睡眠はレム睡眠とノンレム睡眠の2種類がありますが  
どちらがノンレム睡眠の状態でしょうか？

A



B



ヒント:体の脱力具合に注目



## Answer

ノンレム睡眠  
=深い睡眠  
=完全に脱力している  
と考えがちですが！

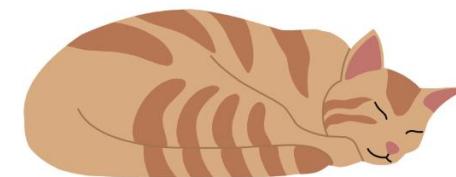
Point

A



ノンレム睡眠 =  
筋肉は完全に弛緩していない

B



レム睡眠 =  
筋肉は完全に弛緩

厳密には、イラストだけでレム/ノンレムを判別することはできません

# ノンレム睡眠とレム睡眠の違い

## ノンレム睡眠

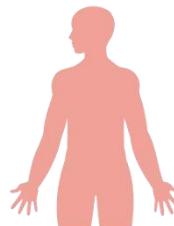


脳の活動

休んでいる

## レム睡眠

比較的高い活動状態  
(Rapid Eye Movement)



身体の活動

一定の活動が  
見られることもある  
=完全に弛緩していない

休んでいる  
=筋肉は弛緩している



心拍数の変動

少ない

大きい

# ノンレム睡眠とレム睡眠の違い

## ノンレム睡眠

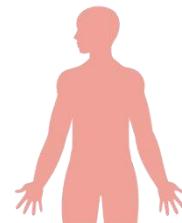


脳の活動

休んでいる

## レム睡眠

比較的高い活動状態  
(Rapid Eye Movement)



身体の活動

一定の活動が  
見られることもある  
=完全に弛緩していない

休んでいる  
=筋肉は弛緩している



心拍数の変動

少ない

大きい



# 金縛りについて

## 金縛りのメカニズム

- ・金縛りはレム睡眠(夢を見ている)時に起こる
- ・脳は起きているのに身体が動かなくなる現象(身体の正常な仕組み)
- ・意識だけ先に目が覚めると、「身体が動かない！」と感じて怖くなる

## 主な原因



- ・精神的ストレスや過労
- ・睡眠不足
- ・電気やテレビをつけたまま眠る習慣

## 対策法



- ・金縛りのときは、無理に動かず落ち着いて呼吸する
- ・やがて身体が動かせるようになってくる
- ・気持ちが落ち着かない場合は、一度ベッドから出て、白湯を飲んだり、ストレッチをしたりして、気持ちを静める



## Quiz 2

睡眠のゴールデンタイム(疲労回復や免疫を整える時間)は22時～2時なので、その時間帯には眠っていた方がよい？

A

22時～2時に眠っていた方がよい

B

22時～2時に眠っている必要はない

こたえは





## Answer

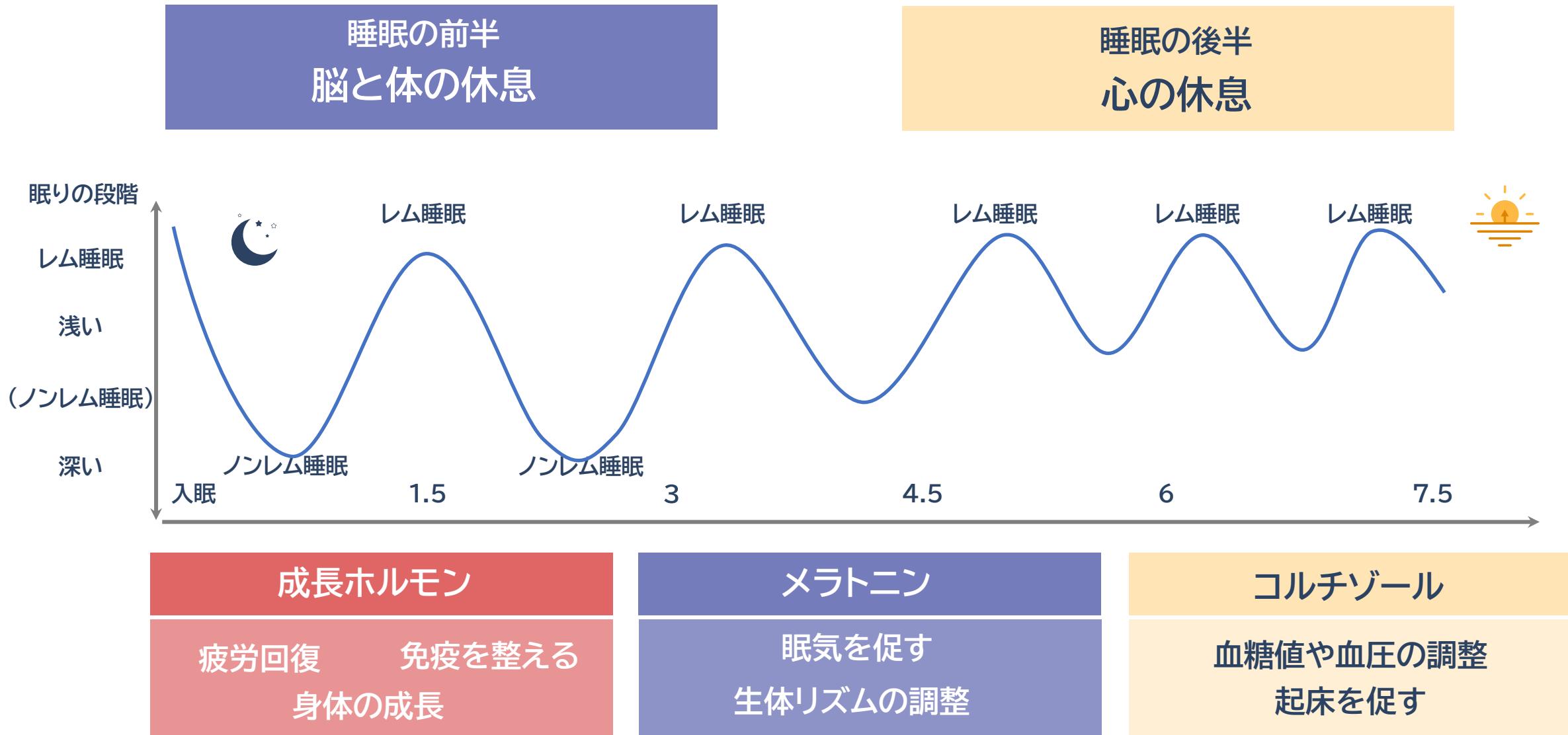
B

22時～2時に眠っている必要はない

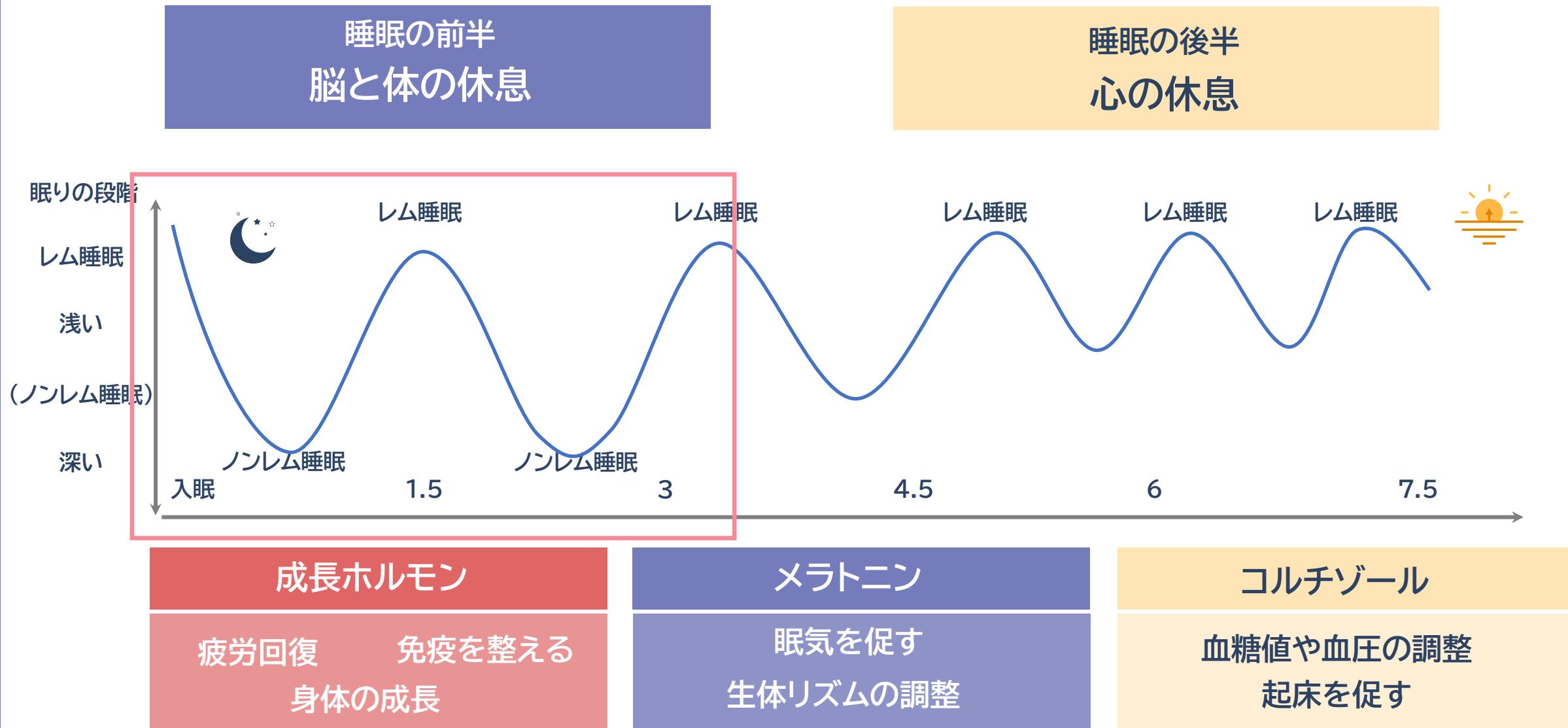
Why?

眠りはじめから”3時間”が重要であり、22時～2時である  
必要はないから

# 睡眠の役割



# 睡眠の役割





## Quiz 3

夢を見るのは、眠りが浅いサインなのでよくない？

A

夢を見るのはよくない

B

夢を見るのはよい

こたえは





## Answer

B

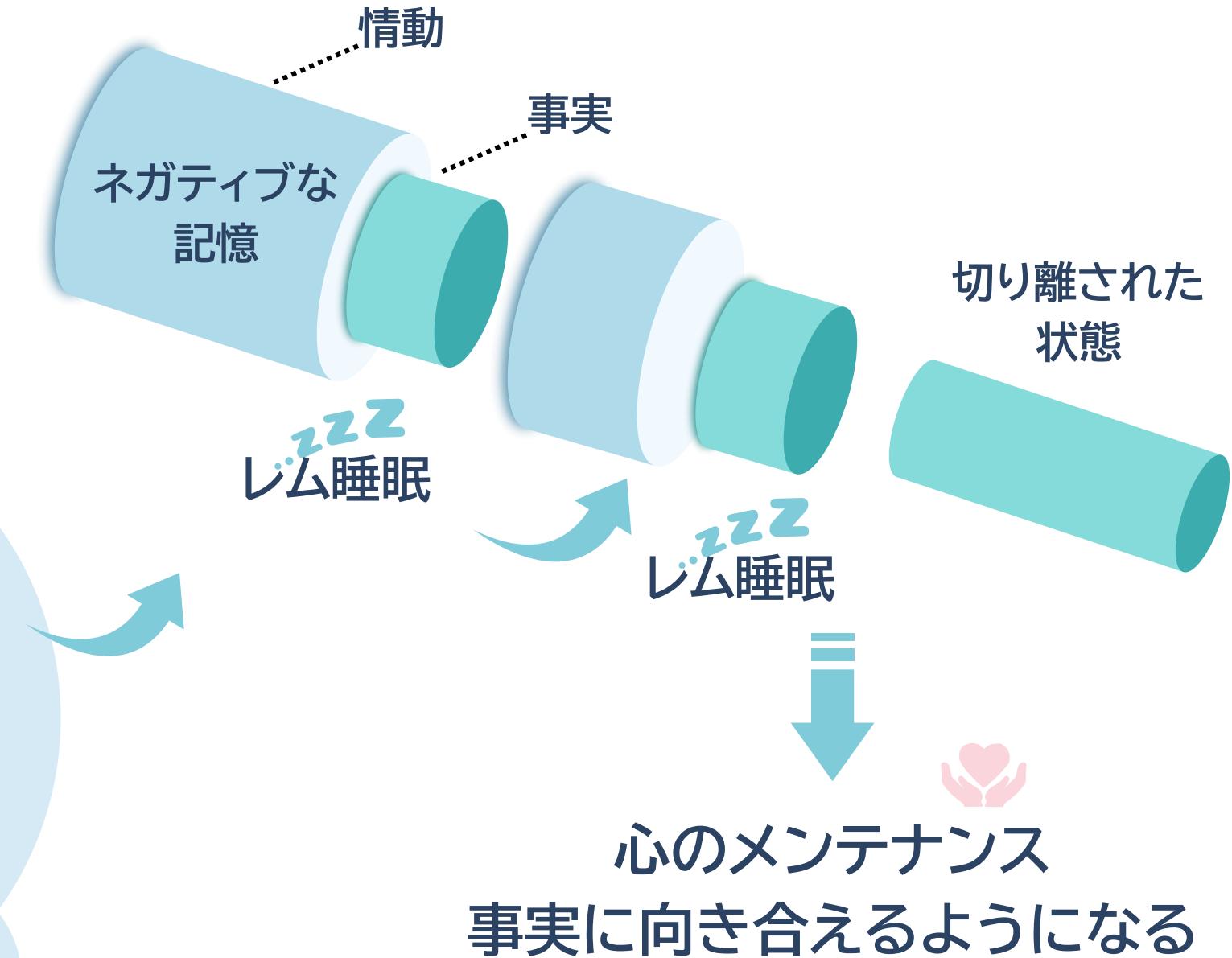
夢を見るのはよい

Why?

日に処理した様々な情報や発生したストレスはレム睡眠中に  
整理されます (この時に夢を見ることがあります)

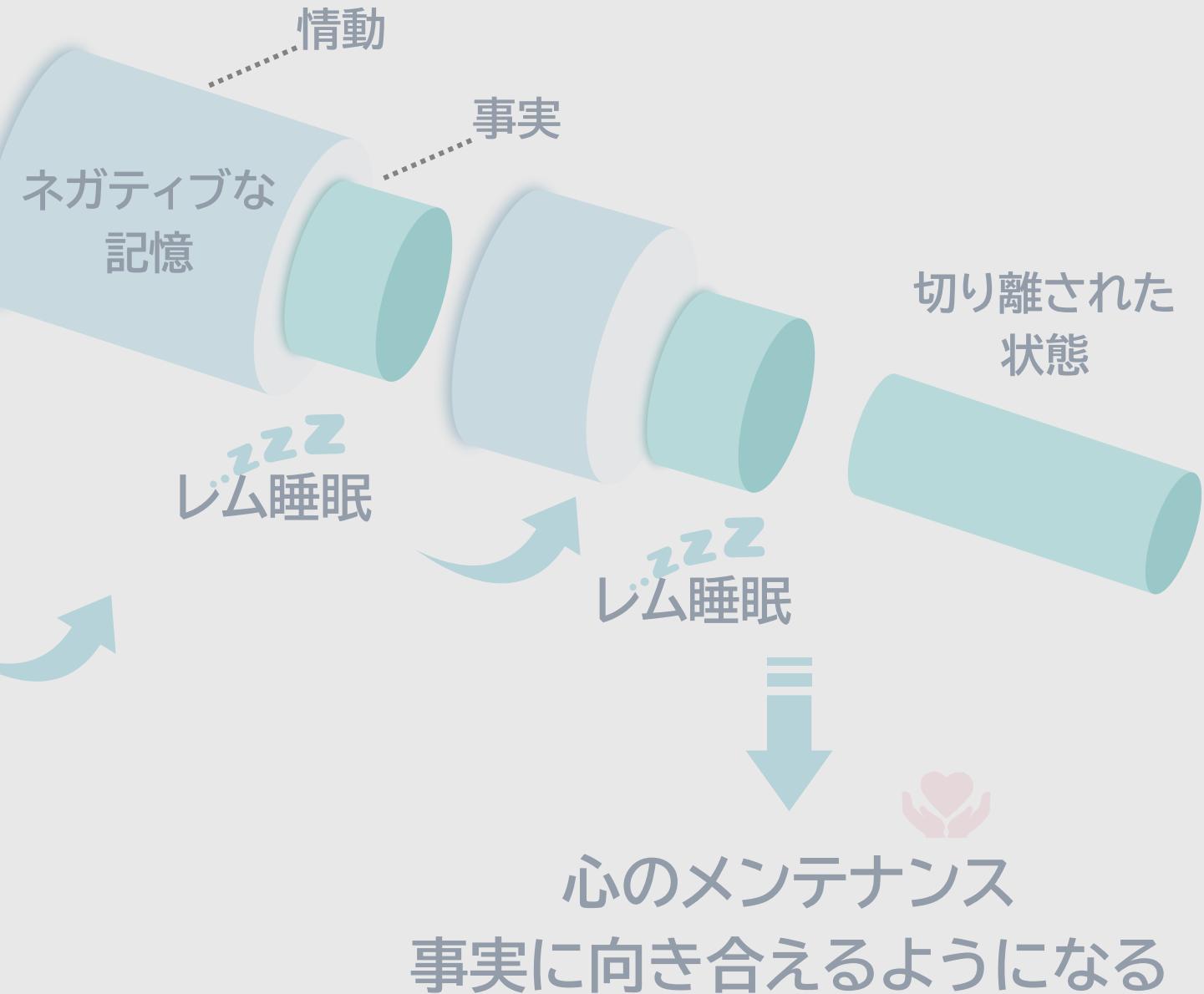
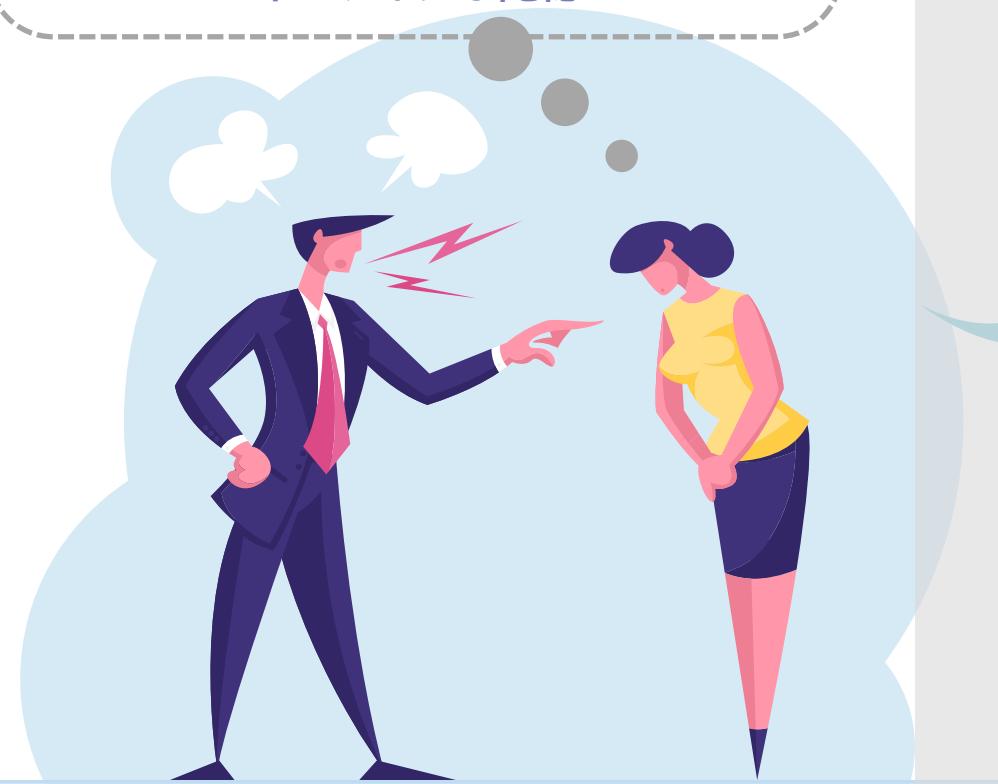
# 睡眠の役割

仕事で失敗した(事実)  
+  
気持ちが落ち込む(情動)  
→ネガティブな記憶



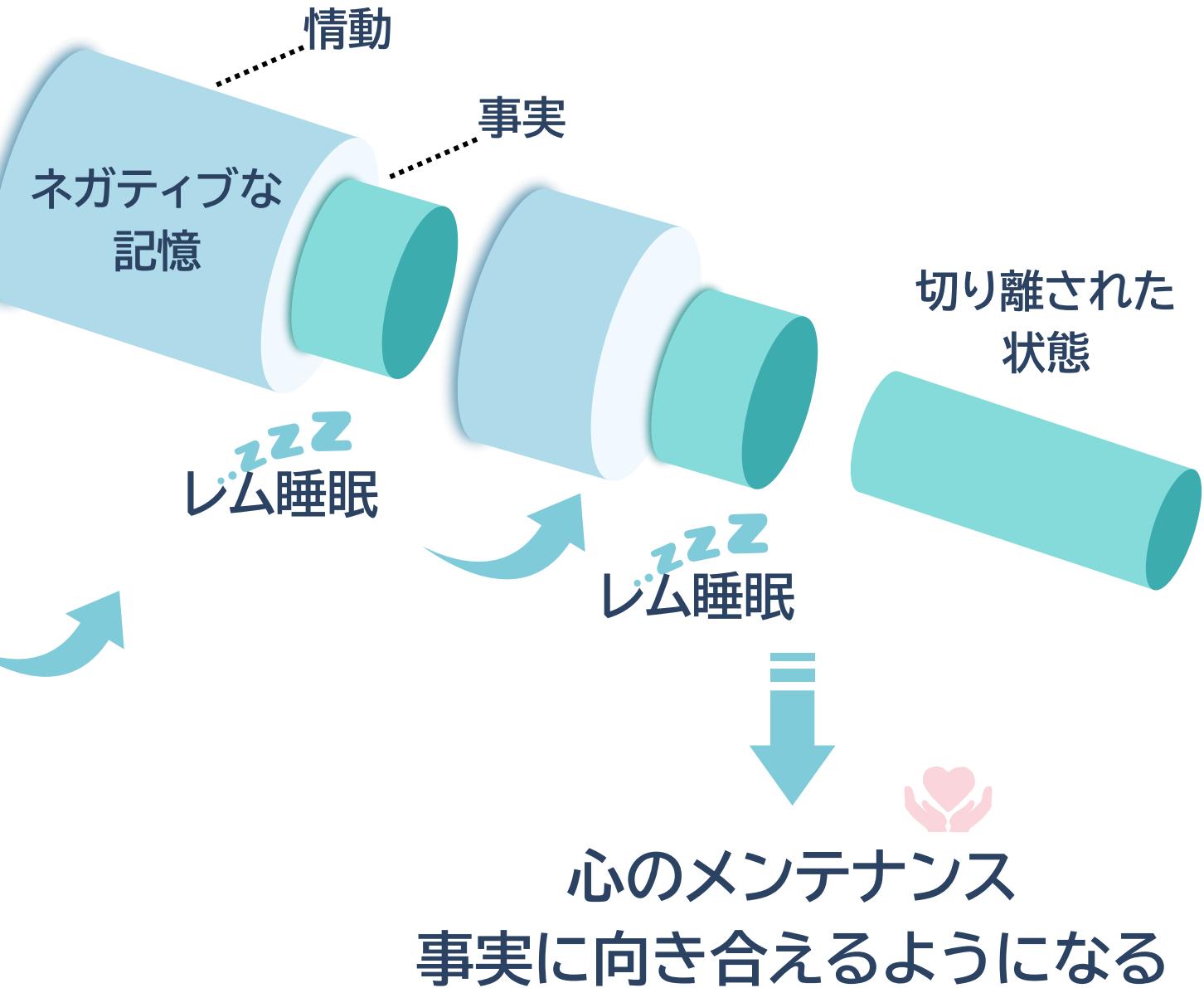
# 睡眠の役割

仕事で失敗した(事実)  
+  
気持ちが落ち込む(情動)  
→ネガティブな記憶



# 睡眠の役割

仕事で失敗した(事実)  
+  
気持ちが落ち込む(情動)  
→ネガティブな記憶



# 勤務シフトにあわせた 睡眠のポイント

# 勤務シフトにあわせた睡眠のポイント



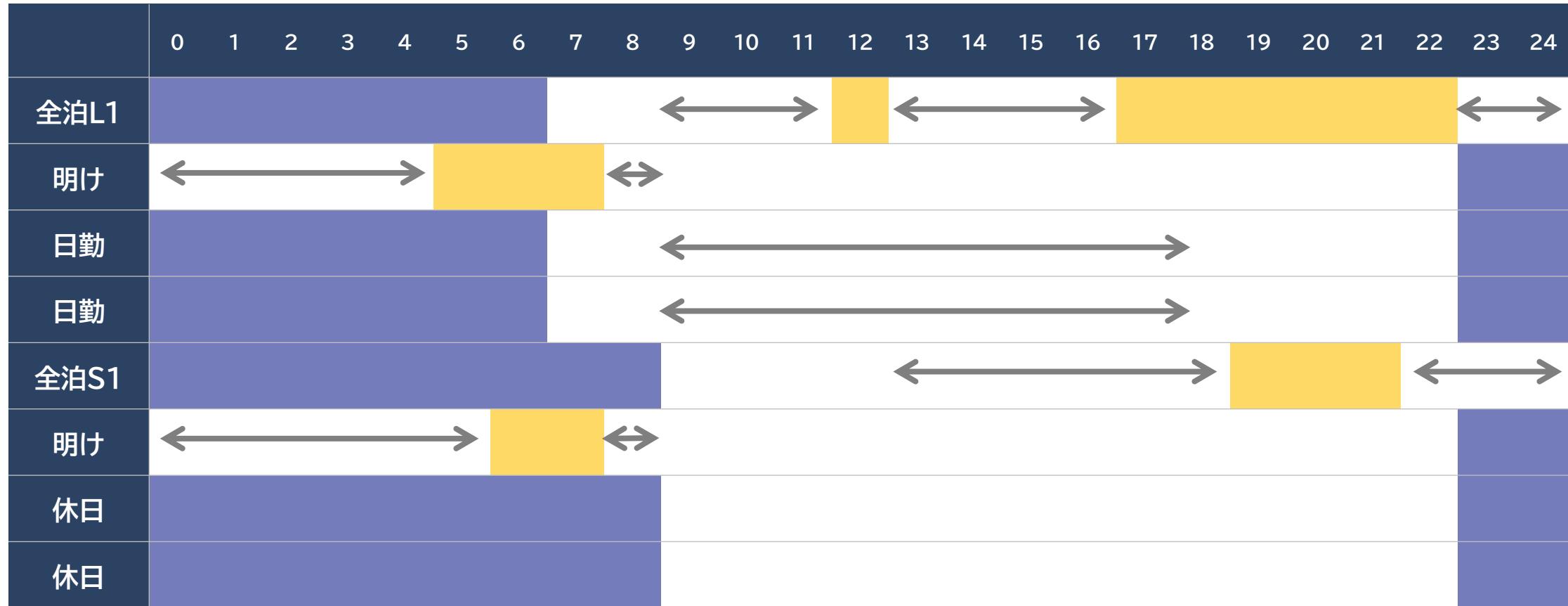
勤務時間帯



睡眠時間帯



休憩時間帯



ポイント①

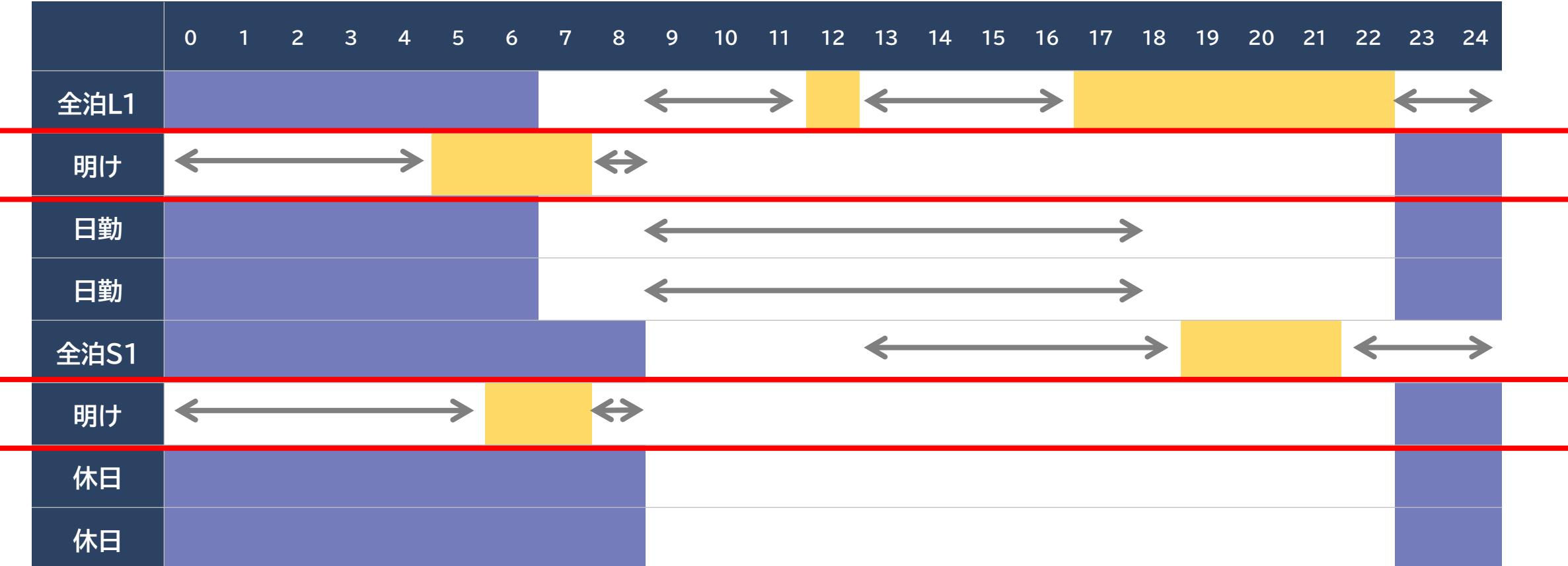
# 全泊勤務明けの過ごし方

# 勤務シフトにあわせた睡眠のポイント

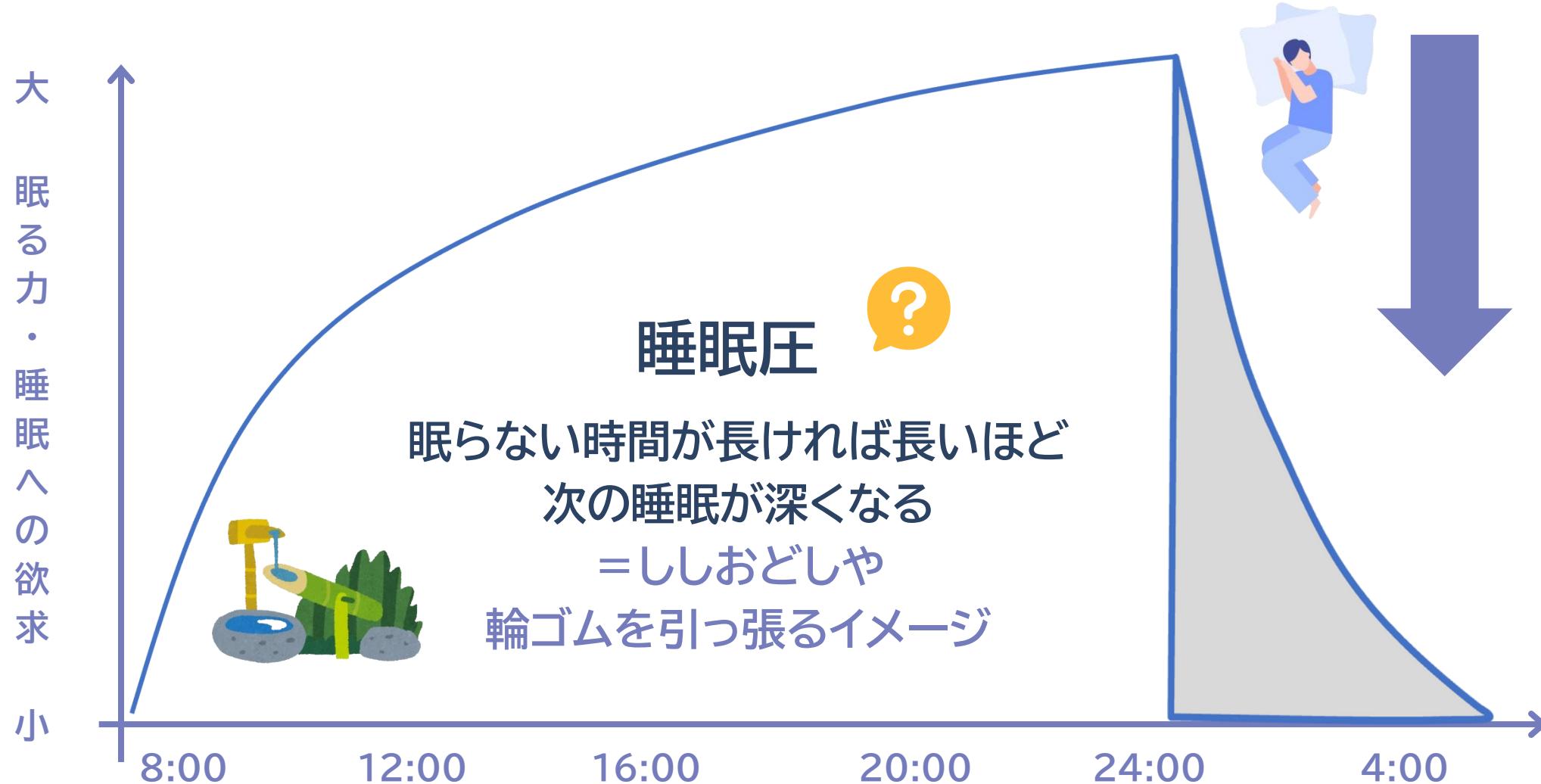
↔ → 勤務時間帯

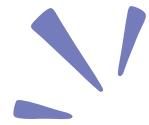
睡眠時間帯

休憩時間帯



# 睡眠のメカニズム「睡眠圧」

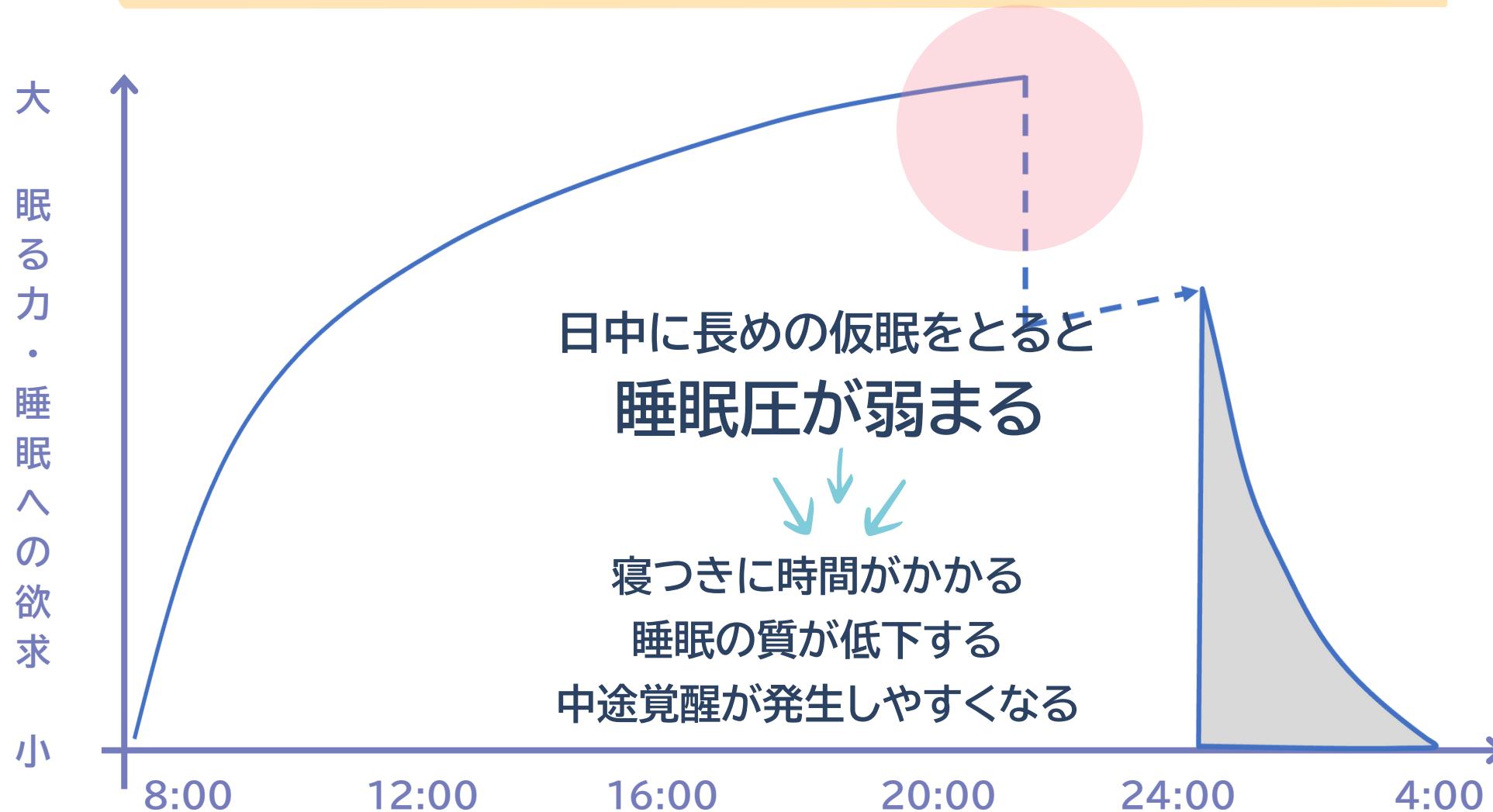




特に全泊勤務明けの日は

※日勤や休日も

睡眠圧を意識し、夕方以降に寝ない



# 勤務シフトにあわせた睡眠のポイント



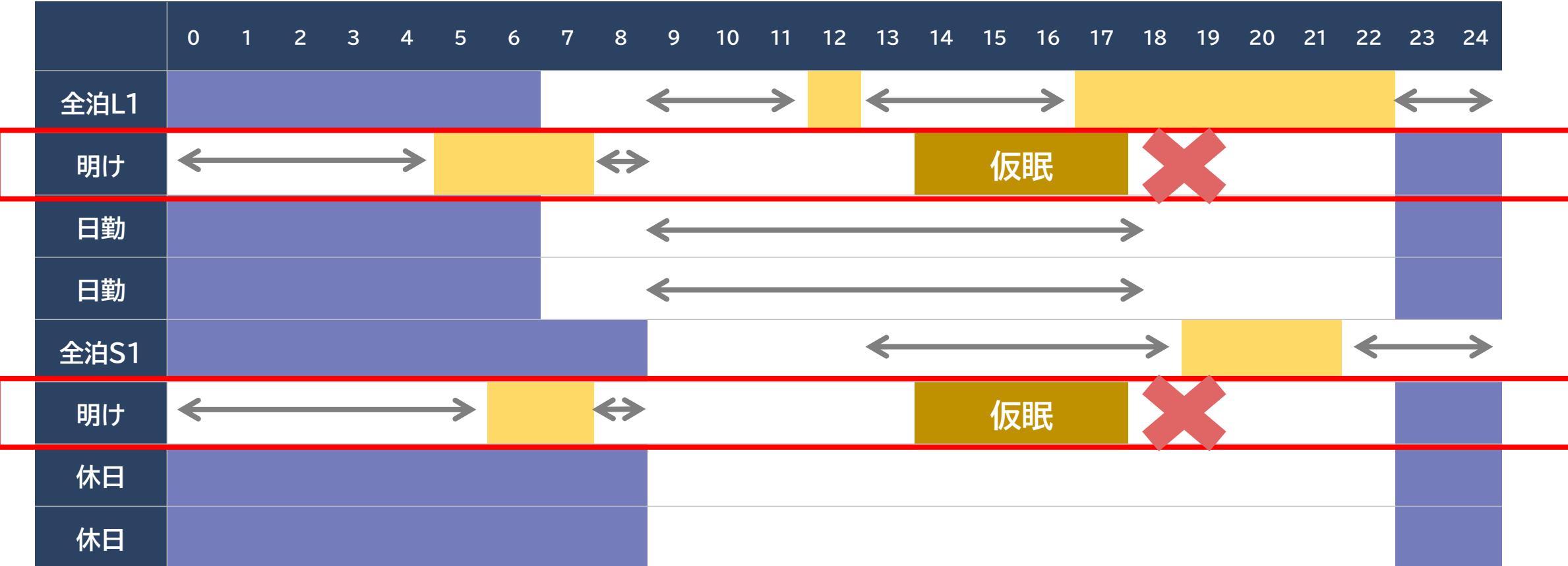
勤務時間帯



睡眠時間帯



休憩時間帯

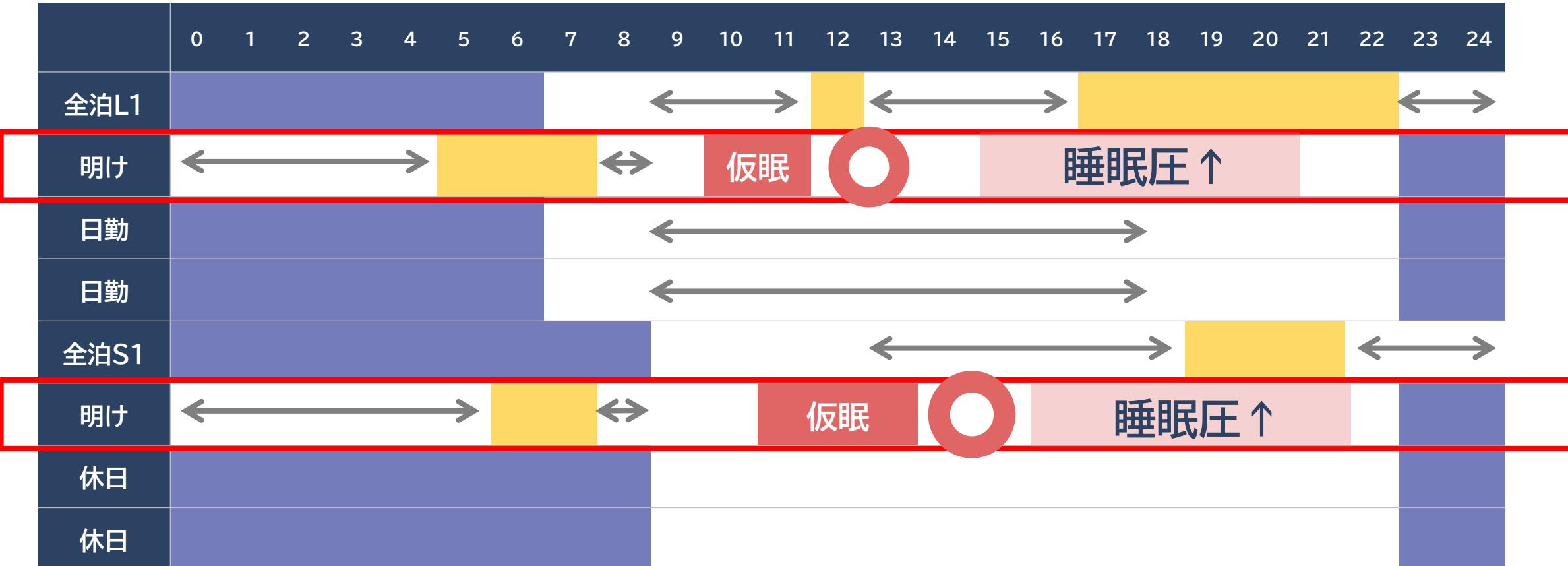


# 勤務シフトにあわせた睡眠のポイント

↔ 勤務時間帯

睡眠時間帯

休憩時間帯



どうしても眠い場合は、短い時間にとどめ、夜の主睡眠に影響がない範囲で！

ポイント②

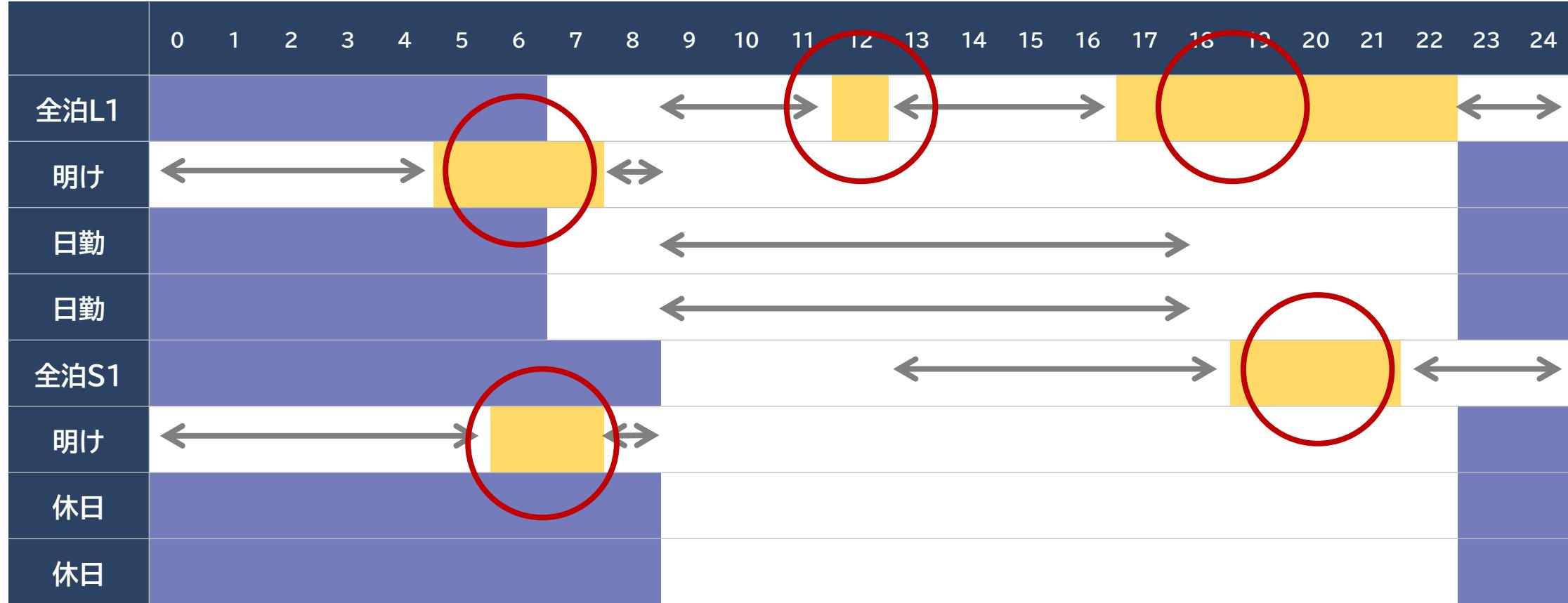
## 全泊勤務時の仮眠のとり方

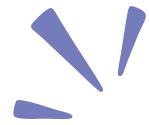
# 勤務シフトにあわせた睡眠のポイント

↔ 勤務時間帯

睡眠時間帯

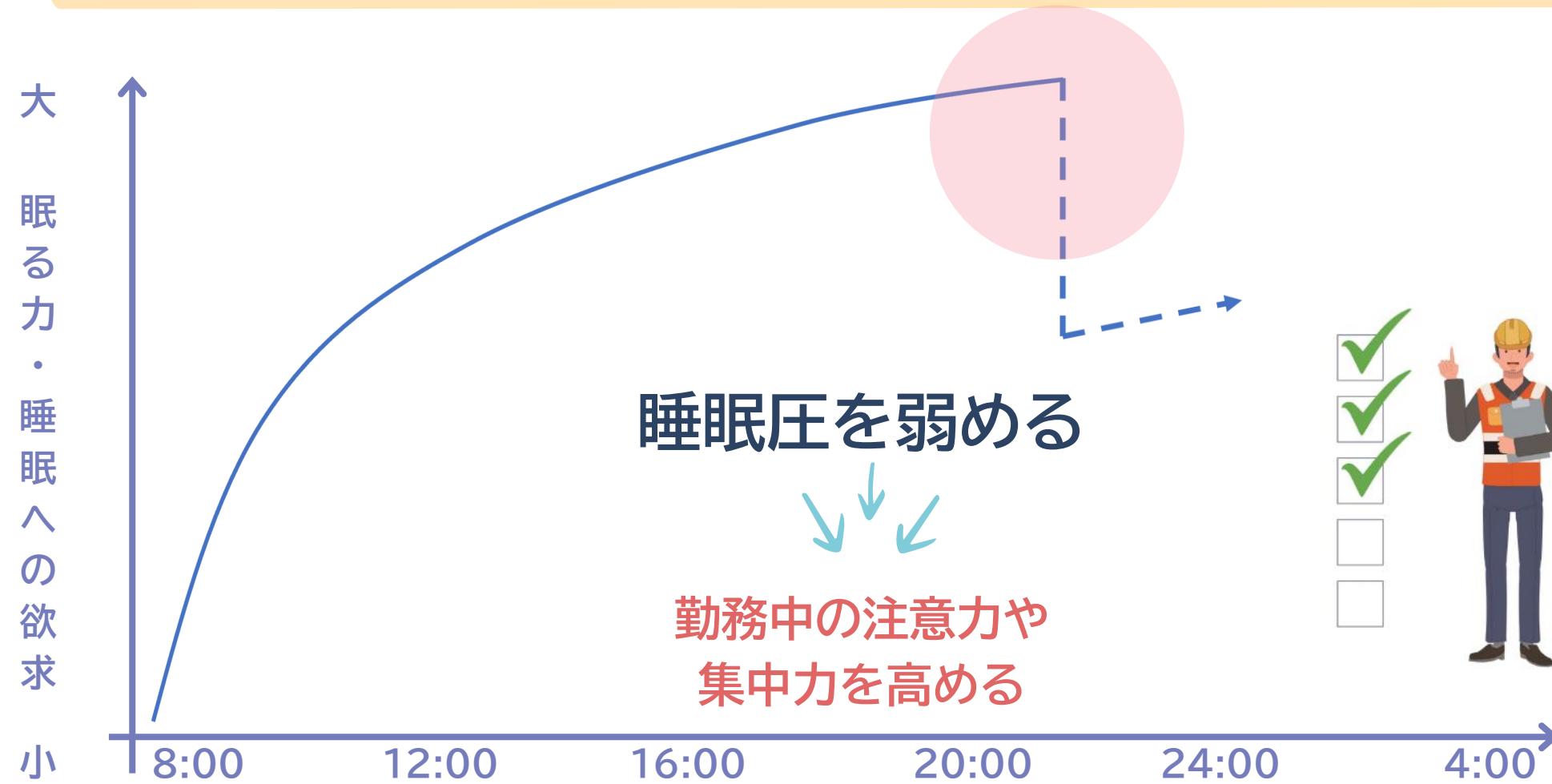
休憩時間帯





全泊勤務の日は

休憩時は積極的に仮眠をとり睡眠圧を弱める





## Quiz 4

仮眠の前にコーヒーを飲むと眠れなくなり逆効果である  
(全泊勤務時の長めの仮眠は除く)

A

正しい

B

正しくない

C

どちらもとも言えない

こたえは





## Answer

B

正しくない

Point

コーヒーを飲んでから20分ほど仮眠をとると、  
カフェインが効き始める頃(20~30分後)に目覚められるため、  
すっきり感が高まります(コーヒーナップ)。

日勤や休日のお昼、全泊勤務では

## 戦略的に仮眠をとる

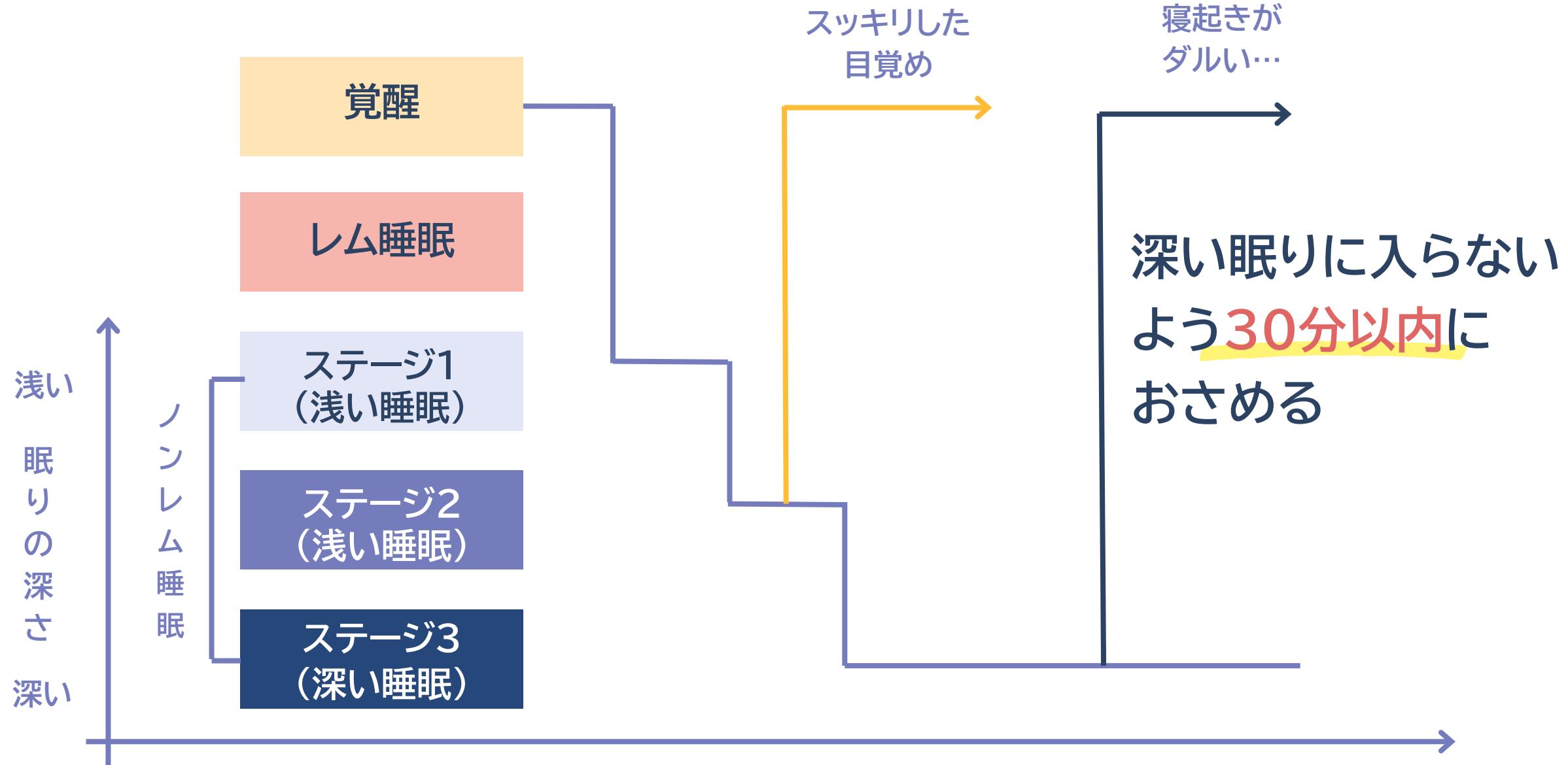
- 30分以内におさめる (5分目をつぶるだけでも効果あり)
- 寝る前にカフェインをとる
- 横にならない (横になっても30分以内に起きられる場合は○)

### ポイント

- ・眠気を感じない場合は無理に仮眠をとる必要はありませんが、  
目をつぶるだけでも脳はリラックスします
- ・休日も時間を守り、睡眠圧をしっかり溜めていきましょう



# 特に休日では仮眠が長くなりすぎないように注意



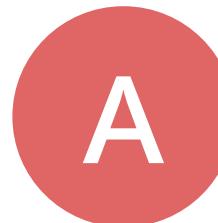
ポイント③

夕方～夜寝る前までの過ごし方



## Quiz 5

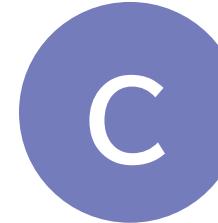
寝る直前に、  
手足がぽかぽかした状態になっているのは良いこと？



A 良い



B 良くない



C どちらとも言えない

こたえは





## Answer

A

良い

*Point*

副交感神経が優位になると、血管が拡張する  
→手足の血流が促進され、熱が皮膚表面から外に放出される  
キーワードは「深部体温」

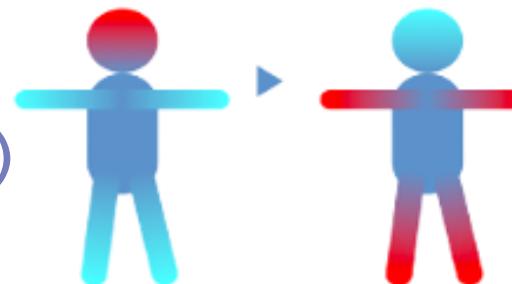
# 睡眠のメカニズム「深部体温」



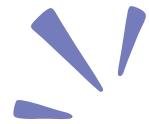
深部体温って

- ① 身体の内側の温度(内臓や脳の温度)
- ② 活動時に高く、休息時に低い
- ③ 下がる時に手足から放熱され、眠りにつきやすい

眠れない  
(手足が冷えた状態)

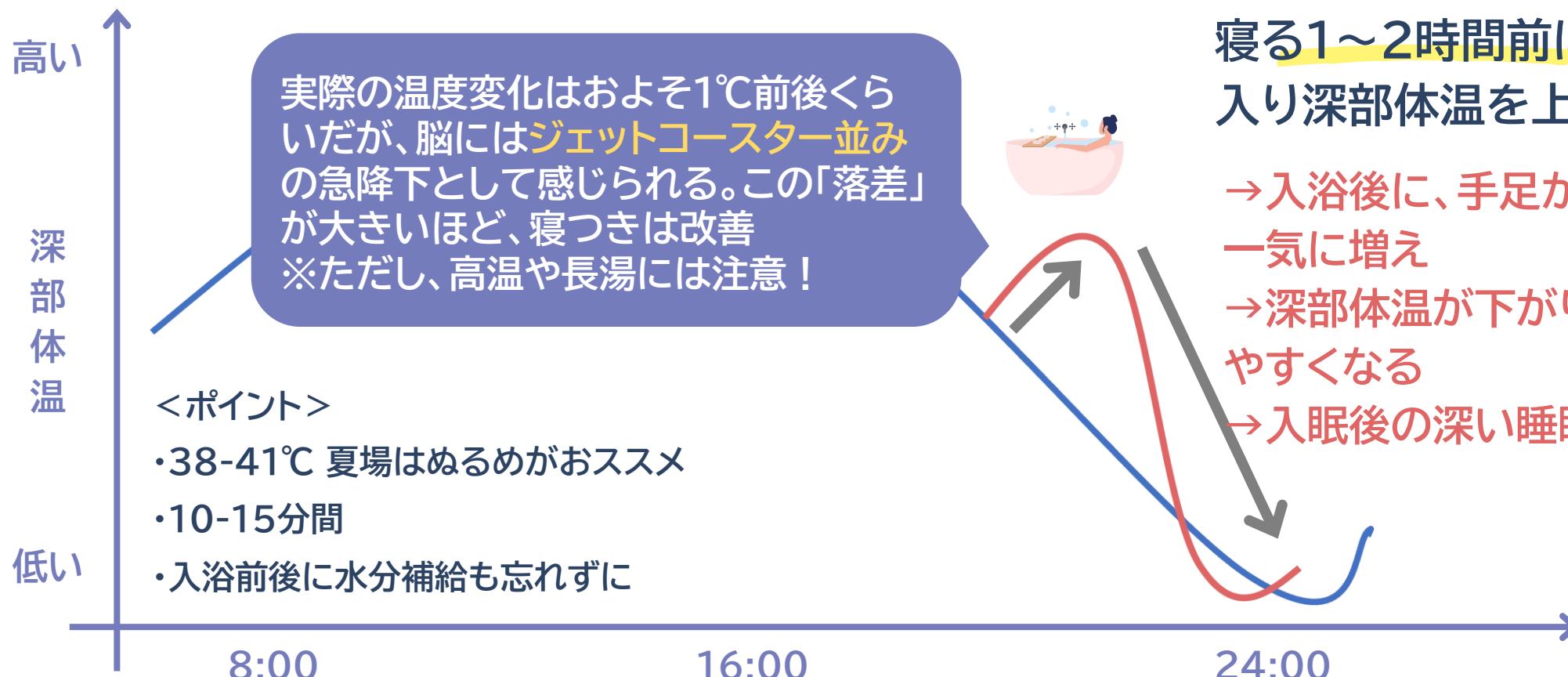


眠れる  
(放熱されポカポカに)



## 寝つきを良くするために

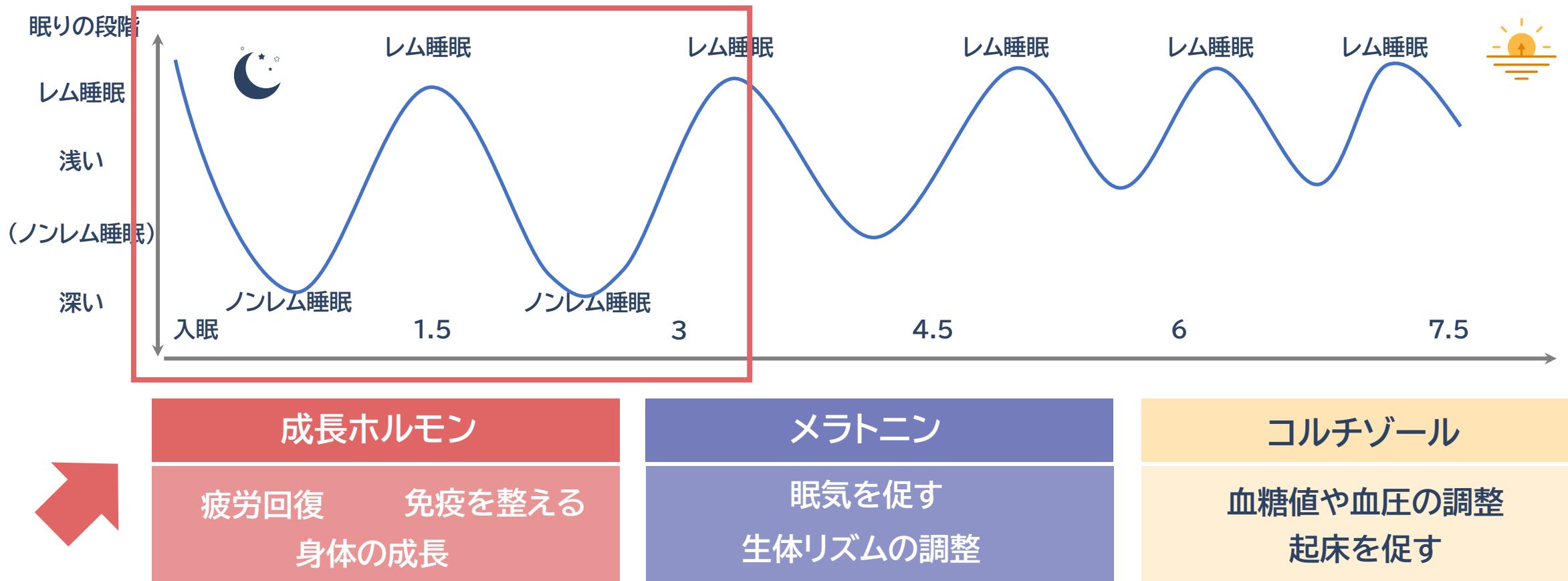
### 寝る1~2時間前にお風呂に入る



寝る1~2時間前にお風呂に入り深部体温を上げると

- 入浴後に、手足からの放熱が一気に増え
- 深部体温が下がり眠りにつきやすくなる
- 入眠後の深い睡眠も増える

# 睡眠前半3時間の質を意識的に高める



# 睡眠前半3時間の質を意識的に高める





## Quiz 6

寝る前の状態として一番適しているものはどれでしょう？

A

満腹

B

空腹

C

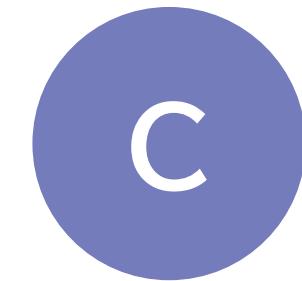
どちらも良くない

こたえは

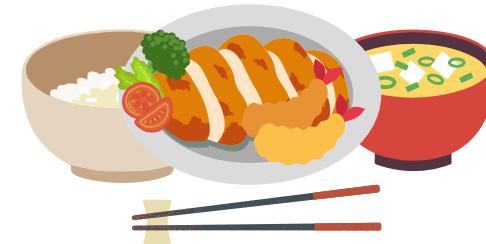




## Answer

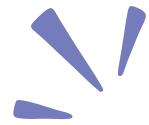


どちらも良くない



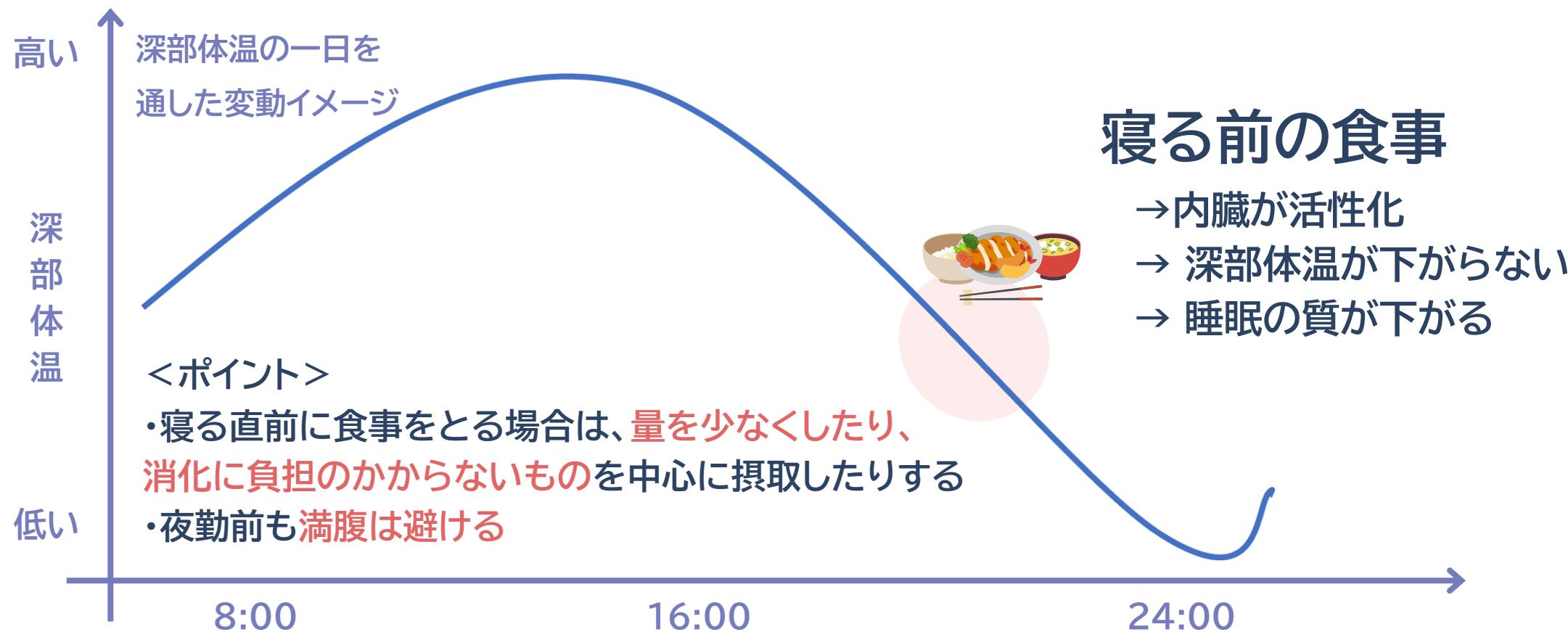
Point

満腹でも空腹でも睡眠にとっては良くない  
食事をとるタイミングを考慮しながら食事内容を  
調整できることが理想



## 寝つきを妨げないために

寝る2~3時間前までに食事や飲酒を終える



# 全泊勤務時の食事の考え方

タイミング	内容	ポイント・ねらい
夜間作業開始1~2時間前	主食+主菜+副菜のバランス食	胃腸が働きやすい時間帯に しっかりエネルギー補給
休憩中(深夜)	低GI主食※+たんぱく質少量 例)玄米おにぎり+ゆで卵／サラダチキン、 全粒パン+ツナ	血糖安定・眠気防止 糖質単独よりたんぱく質を添える
勤務後(明け方)	消化に良い軽めの回復食 例)雑炊やうどん+白身魚、オートミール+ ヨーグルト・フルーツ、スープ	寝つきを妨げないよう脂質・刺激物を控え、 就寝まで40~60分あける
カフェイン	カフェインは勤務終了3~4時間前まで (就寝予定の5~6時間前まで)	入眠をスムーズにする

※低GI食品:血糖値の上昇を緩やかにする食品(血糖値の乱高下を防ぐことで、急な眠気を防止する)

例:白米やパンは高GI食品、玄米やゆでたまごは低~中GI食品

GI: Glycemic Index(グリセミック・インデックス)の略称。血糖値の上昇指数。



# 全泊勤務時の食事の考え方

タイミング	内容	ポイント・ねらい
夜間作業開始1~2時間前	主食+主菜+副菜のバランス食	胃腸が働きやすい時間帯に しっかりエネルギー補給
休憩中(深夜)	低GI主食※+たんぱく質少量 例)玄米おにぎり+ゆで卵／サラダチキン、 全粒パン+ツナ	血糖安定・眠気防止 糖質単独よりたんぱく質を添える
勤務後(明け方)	消化に良い軽めの回復食 例)雑炊やうどん+白身魚、オートミール+ ヨーグルト・フルーツ、スープ	寝つきを妨げないよう脂質・刺激物を控え、 就寝まで40~60分あける
カフェイン	カフェインは勤務終了3~4時間前まで (就寝予定の5~6時間前まで)	入眠をスムーズにする

※低GI食品:血糖値の上昇を緩やかにする食品(血糖値の乱高下を防ぐことで、急な眠気を防止する)

例:白米やパンは高GI食品、玄米やゆでたまごは低~中GI食品

GI: Glycemic Index(グリセミック・インデックス)の略称。血糖値の上昇指数。



# 全泊勤務時の食事の考え方

タイミング	内容	ポイント・ねらい
夜間作業開始1~2時間前	主食+主菜+副菜のバランス食	胃腸が働きやすい時間帯に しっかりエネルギー補給
休憩中(深夜)	低GI主食※+たんぱく質少量 例)玄米おにぎり+ゆで卵／サラダチキン、 全粒パン+ツナ	血糖安定・眠気防止 糖質単独よりたんぱく質を添える
勤務後(明け方)	消化に良い軽めの回復食 例)雑炊やうどん+白身魚、オートミール+ ヨーグルト・フルーツ、スープ	寝つきを妨げないよう脂質・刺激物を控え、 就寝まで40~60分あける
カフェイン	カフェインは勤務終了3~4時間前まで (就寝予定の5~6時間前まで)	入眠をスムーズにする

※低GI食品:血糖値の上昇を緩やかにする食品(血糖値の乱高下を防ぐことで、急な眠気を防止する)

例:白米やパンは高GI食品、玄米やゆでたまごは低~中GI食品

GI: Glycemic Index(グリセミック・インデックス)の略称。血糖値の上昇指数。



# 全泊勤務時の食事の考え方

タイミング	内容	ポイント・ねらい
夜間作業開始1~2時間前	主食+主菜+副菜のバランス食	胃腸が働きやすい時間帯に しっかりエネルギー補給
休憩中(深夜)	低GI主食※+たんぱく質少量 例)玄米おにぎり+ゆで卵／サラダチキン、 全粒パン+ツナ	血糖安定・眠気防止 糖質単独よりたんぱく質を添える
勤務後(明け方)	消化に良い軽めの回復食 例)雑炊やうどん+白身魚、オートミール+ ヨーグルト・フルーツ、スープ	寝つきを妨げないよう脂質・刺激物を控え、 就寝まで40~60分あける
カフェイン	カフェインは勤務終了3~4時間前まで (就寝予定の5~6時間前まで)	入眠をスムーズにする

※低GI食品:血糖値の上昇を緩やかにする食品(血糖値の乱高下を防ぐことで、急な眠気を防止する)  
例:白米やパンは高GI食品、玄米やゆでたまごは低~中GI食品  
GI: Glycemic Index(グリセミック・インデックス)の略称。血糖値の上昇指数。





眠気を促すために

## 光を使い分ける

寝る時

オレンジの光



起きる時

白い光



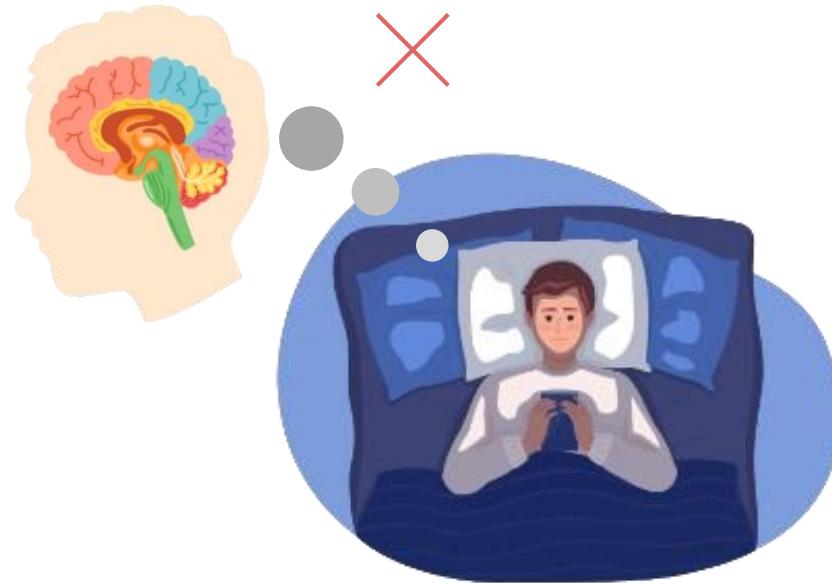
寝る前にメラトニンの分泌を阻害させない  
→ベッドでのスマホやテレビ、PCはなるべく控える



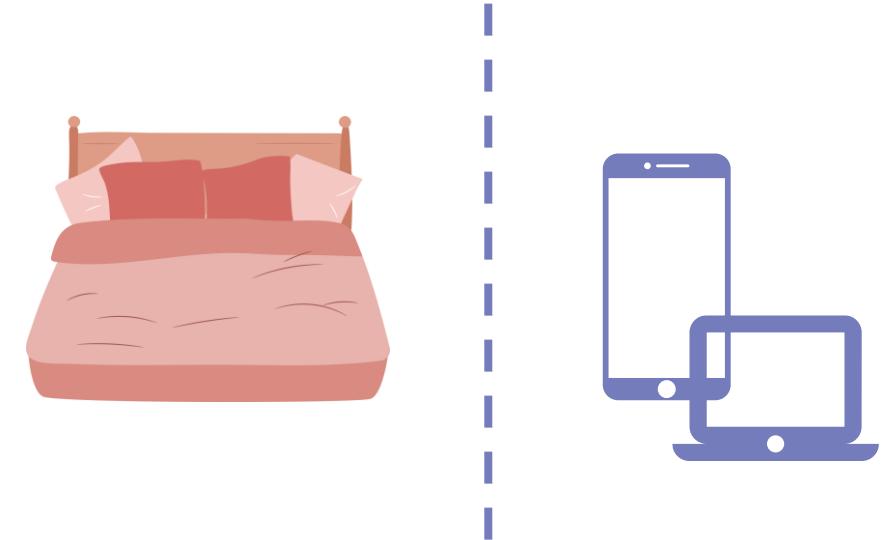
# 脳へも睡眠を条件づけ

ベッドで眠りに関係のないことをしない

脳の記憶(条件づけ)  
ここは眠る場所ではない！



眠りのスタートライン



眠気を感じてからベッドに入り「ベッド＝睡眠」の記憶をつくる

ポイント④

## 休日の過ごし方



## Quiz 7

休日の過ごし方として最も適切なものはどれでしょう？

A

できるだけ長く寝る(お昼すぎてもOK)

B

多少眠くてもいつもと同じくらいの時間に起床する

C

どちらも正しくない

こたえは





## Answer

B

多少眠くともいつもと同じくらいの  
時間に起床する

Point

朝～午前中に光をあびることで  
体内時計を整えることができる

## 休日に意識するポイント



6~7時間以上の睡眠時間を十分に確保する



朝~午前中に光をあびる = 起床のリズムを揃える



睡眠圧や深部体温をコントロールし、質の高い睡眠をとる

# 休日に意識するポイント



**6~7時間以上の睡眠時間を十分に確保する**



朝~午前中に光をあびる = 起床のリズムを揃える



睡眠圧や深部体温をコントロールし、質の高い睡眠をとる

# 睡眠時間の考え方

たとえば…

Aさんは、一日6時間の睡眠が必要

朝6時に起きるために、24時にベッドに入る

一見、問題ないようにみえるが…



実は、これでは6時間の睡眠を確保できたことにならない





## 睡眠時間の考え方

総睡眠時間 = 臥床時間 - 入眠潜時 - 中途覚醒

ベッドに  
いた時間

寝つきに  
かかった時間  
(スマホ時間も含む)

途中で  
目が覚めた時間

5時間35分 = 6時間 - 15分 - 10分



6時間25分



朝6時に起床したい場合は、23時半にはベッドに入る必要がある

# 睡眠時間を工面するためのアイディア

## 就寝ルーティンの再設計



- ・就寝1時間前の行動を見直し。入浴や食事の時間を前倒したり、テレビ・スマホの”なんとなく時間”を見直すことで+15分を捻出

## スマホをおやすみモードに



- ・時間になつたら、画面が暗くなるようにあらかじめ設定  
**iPhone > Night Shiftモード**  
**Android > Digital Wellbeing > おやすみ時間モード**
- ・カラフルな視覚刺激が減ることで、自然とスクリーンタイムが短くなる

## 休日に意識するポイント



6~7時間以上の睡眠時間を十分に確保する



朝~午前中に光をあびる = 起床のリズムを揃える

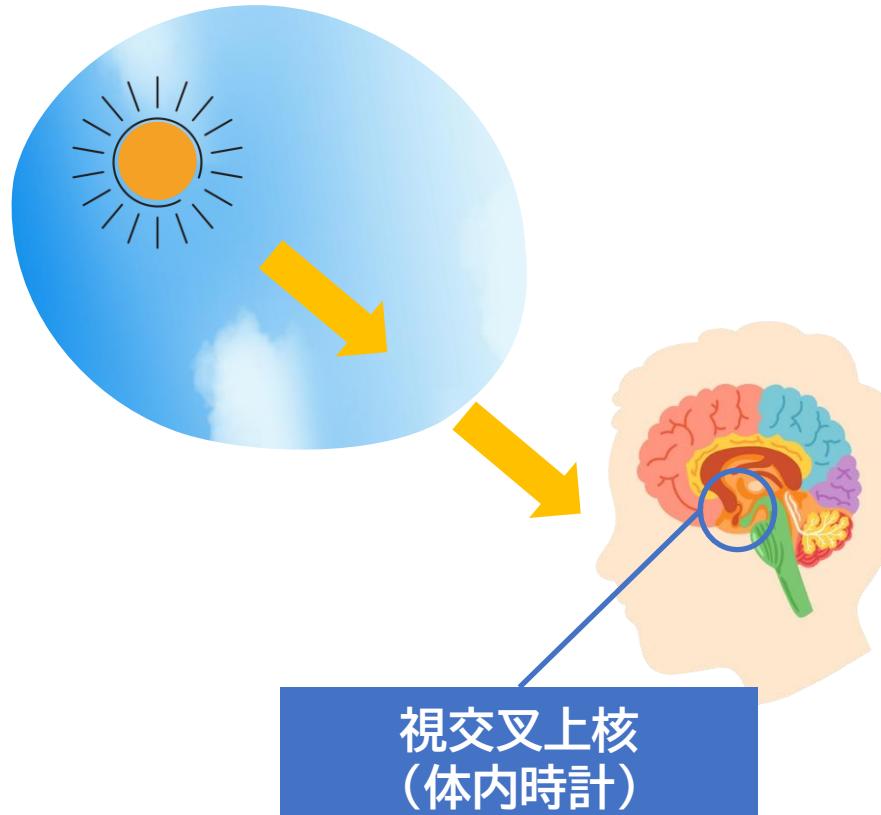


睡眠圧や深部体温をコントロールし、質の高い睡眠をとる

# リズムを整えるために

## 光を浴びて体内時計をリセットする

光の刺激は目の網膜を通って脳に届く  
2,500ルクス以上の光を浴びる×20分程度



光を浴びることで  
体内時計はリセット



## 休日に意識するポイント



6~7時間以上の睡眠時間を十分に確保する



朝~午前中に光をあびる=起床のリズムを揃える



睡眠圧や深部体温をコントロールし、質の高い睡眠をとる

# 点数を合計してみましょう

*NeuroSpace*

#(配点は各設問1点)	選択肢		
Quiz 1	A	B	
Quiz 2	A	B	
Quiz 3	A	B	
Quiz 4	A	B	C
Quiz 5	A	B	C
Quiz 6	A	B	C
Quiz 7	A	B	C
合計			点

# 03 Fitbitの見方と 設定について

---



睡眠改善プログラム 初回研修

# Fitbitの見方について



# 睡眠データを確認してみましょう！

お月様のマークを押すと



睡眠スコアとグラフが表示されます



※計測初日や睡眠時間が3時間未満の場合はスコアが表示されないことがあります

# 睡眠スコアの見方



## Fitbitのスコア算定方法

### 50%: 睡眠時間

睡眠時間 = 寝床に入っている時間 - 目覚めている時間

夜中に目覚める回数が多い、あるいは目覚めている時間が長い場合はスコアに影響することがあります

### 25%: ノンレム睡眠とレム睡眠の時間

2つの組み合わせが睡眠の質(疲労回復)に繋がります

### 25%: 睡眠中の体の動きと心拍数の変化

就寝中の心拍数を見ることで、睡眠の質(どの程度穏やかな状態/興奮した状態)だったかを測定します

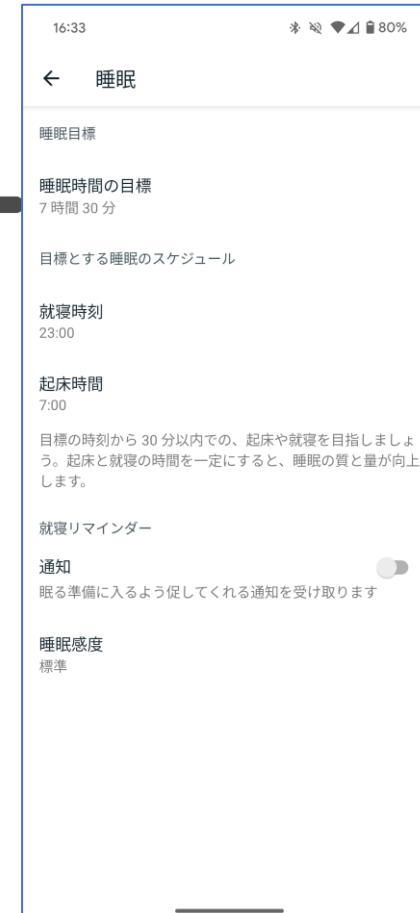
※スコアは参考値でしかない点は注意  
(80点以上はなかなか出ません)

# 目標睡眠時間を設定しましょう

右上のメニュー ボタンから、  
設定が可能です



目標睡眠時間や目標就寝・起床  
時間の設定ができます



# 睡眠データを確認してみましょう！

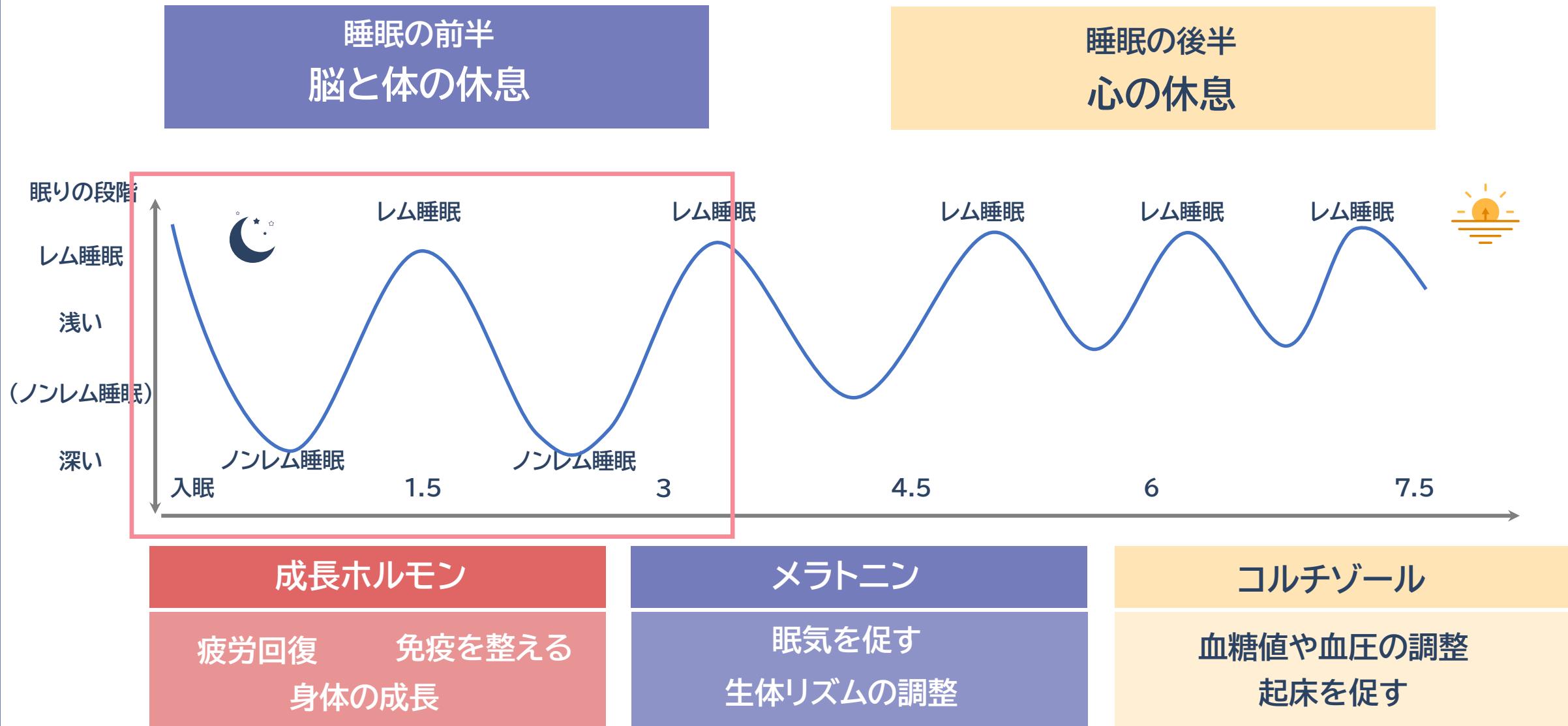


## ■ チェックポイント

- ① 睡眠時間がとれていたか
- ② 寝つきに時間がかかっていなかったか
- ③ 眠りはじめから3時間に「深い眠り」がでていたか
- ④ 睡眠の後半になるにつれて「レム睡眠」が出ているか
- ⑤ 途中で「長めの覚醒状態」がなかつたか

※睡眠時間が3時間未満の場合は、  
波のデータは表示されませんので、ご了承ください

# 睡眠の役割



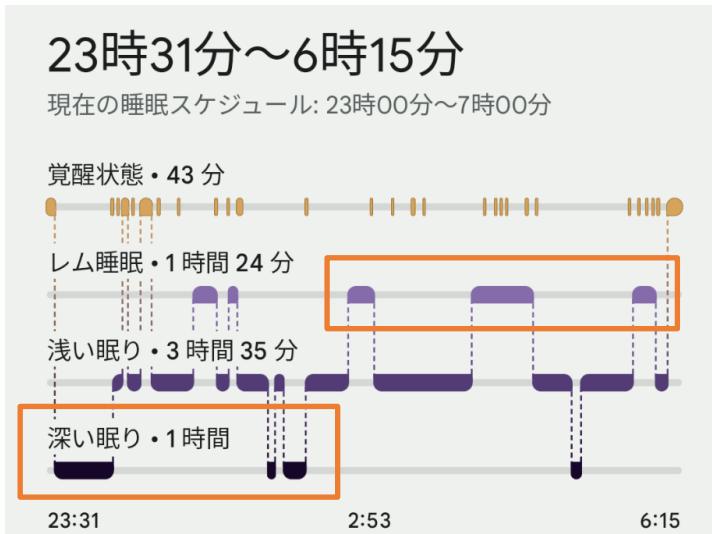
# 睡眠データを確認してみましょう！



## ■チェックポイント

- ① 睡眠時間がとれていたか
- ② 寝つきに時間がかかっていなかったか
- ③ 眠りはじめから3時間に「深い眠り」がでていたか
- ④ 睡眠の後半になるにつれて「レム睡眠」が多くなっていたか
- ⑤ 途中で「長めの覚醒状態」がなかつたか

# 重要 睡眠データと行動を結びつけてみましょう！



- ・睡眠時間が十分に確保できた
- ・深い睡眠が前半3時間に出現
- ・後半も規則的にレム睡眠が現れる

なぜ良かった(悪かった)のか？

(例)

- ・日中に運動をした
- ・お酒を控えた
- ・寝る2～3時間前にご飯を終えた
- ・リラックスして寝る時間を迎えた

など

日中や寝る前の行動と照らし合わせて振り返ることが大切  
眠れる日とそうでない日のパターンをつかむ

# Fitbitの設定について



## お願いしたこと

- Googleアカウントの取得(お持ちでない方のみ)
- Fitbitアプリのインストールと初期設定
- ニューロスペースシステムとのデータ連携
- アンケート回答(2種類)

# 初回メールについて

## 11月4日(火)に配信したメールは届いていますでしょうか？

このたびは睡眠改善プログラムにご参加いただき、誠にありがとうございます。  
睡眠改善プログラム事務局（ニューロスペース）の原田と申します。

プログラム開始に先立ち、**初回研修（11月11 / 12日）まで**に実施いただきたいことをご案内します。  
お忙しいところ恐れ入りますが、ご確認とご対応をお願いいたします。

1. Googleアカウントの取得 **(お持ちでない方のみ)**
2. Fitbitアプリのインストールと初期設定
3. ニューロスペースシステムとのデータ連携
4. アンケートの回答

### 1. Googleアカウントの取得 **(お持ちでない方のみ)**

Fitbitアプリの設定の際に、Googleアカウント（Gmailアドレス）が必要になります。  
Googleアカウントをお持ちでない方は、以下のURLより設定をお願いいたします。  
**既にGoogleアカウントをお持ちの方は、このまま2へお進みください**

注意：会社のGoogleアカウントでは登録が出来ませんので、個人のGoogleアカウントでの登録をお願いいたします

[Googleアカウントの登録はこちら](#)

**注意：**上記リンクに遷移後の「ステップ 1: Google アカウントの種類を選択する」では、「**自分用**」を選択して進んでください。

# アンケートについて

以下2つのアンケートへの回答をお願いいたします  
まだの方はお手元のQRコードからご回答ください

開始前アンケート



シフト確認アンケート

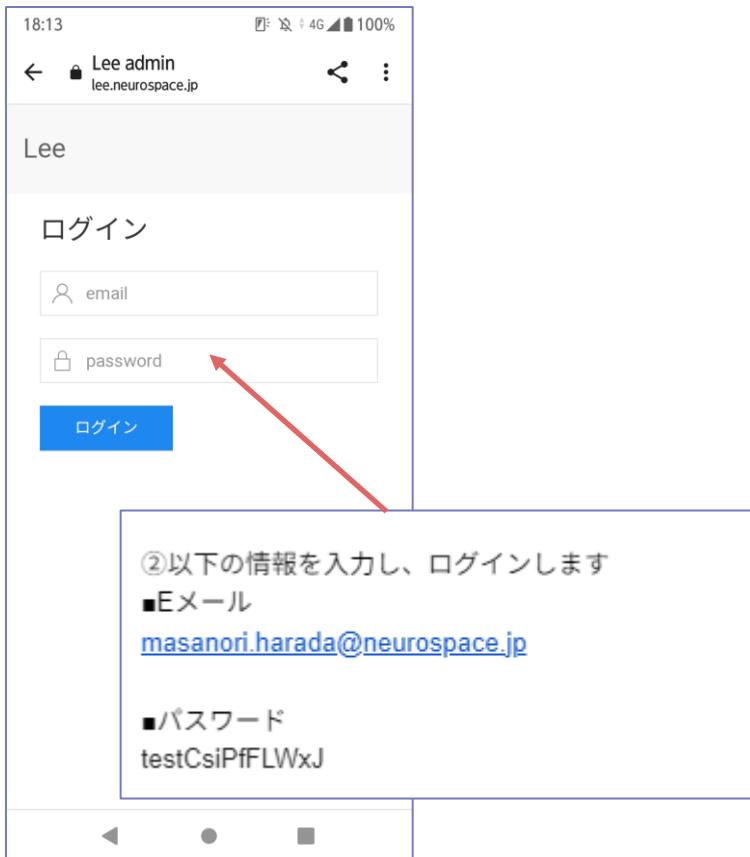


# ニューロスペースシステムとのデータ連携

以下のURLにアクセス後は、

<https://lee.neurospace.jp/login>

11/4メール記載の  
メールアドレス・パスワードを入力



「Googleで続ける」を選択後は、  
個人で設定したGoogleの  
メールアドレス・パスワードを入力



# ニューロスペースシステムとのデータ連携

データ連携完了後は  
右のような画面になつていればOK  
ログアウトへ進みましょう！

ご不明な場合は、  
スタッフまでお知らせください



# 本日中に実施いただくこと

## Fitbitの確認



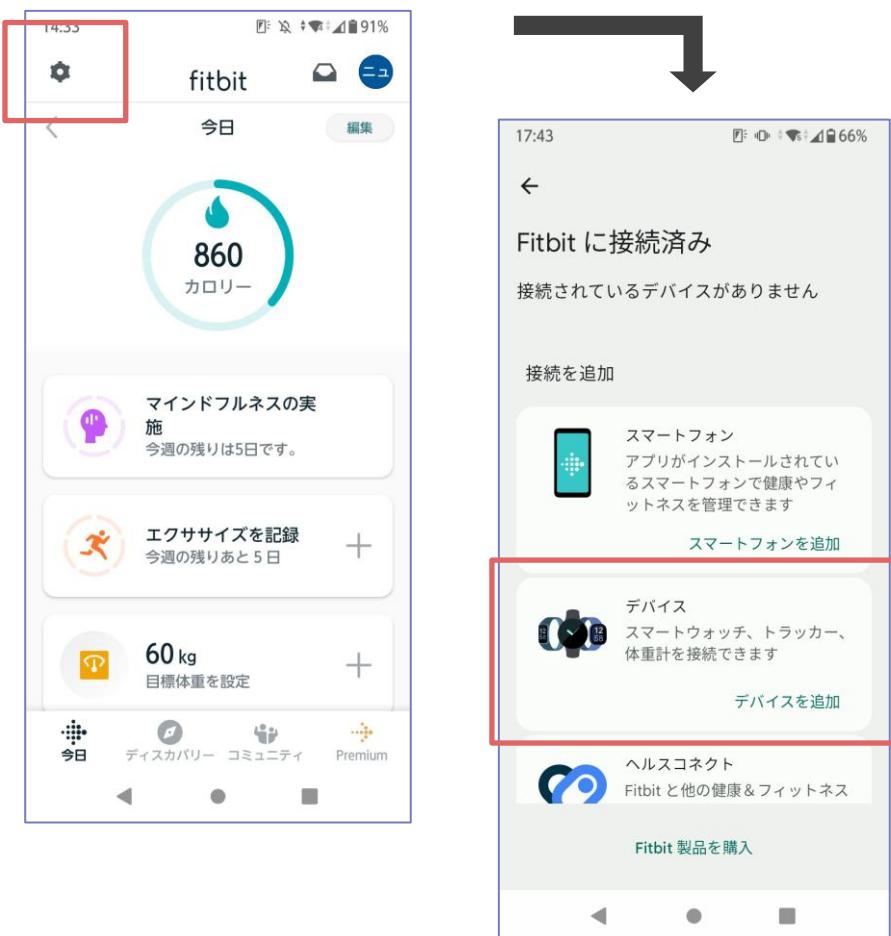
## Fitbit本体とアプリの接続 ペアリング



→マニュアル(研修当日)を  
ご覧ください。

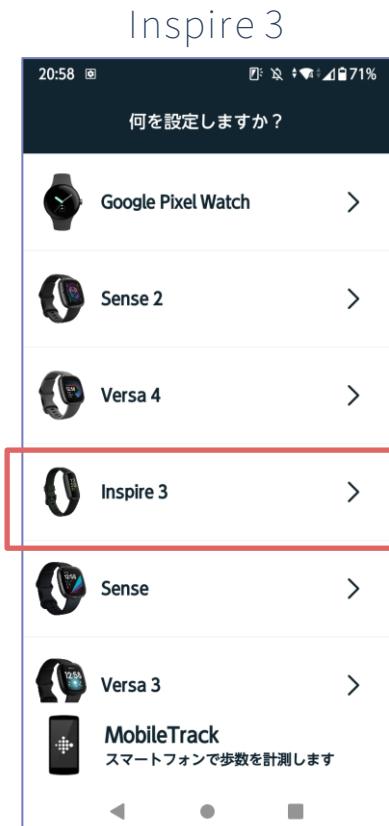
# Fitbitアプリを設定する

1.Fitbitのアプリを開き、左上の歯車(または顔マーク)を押し「+デバイスを追加」へ進みます



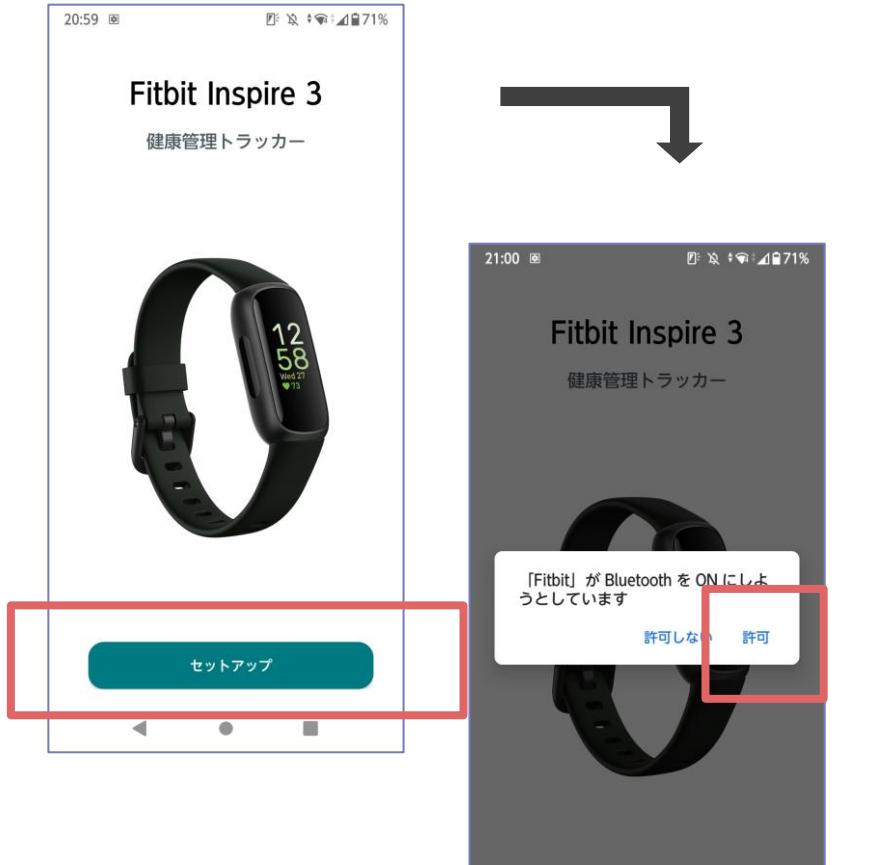
2.機種選択の画面で、使用するデバイスを選択します

<ご注意>スマートフォンの機種によって、次頁以降表示される画面が、マニュアルの手順と異なる場合がありますが問題ございません(アプリで表示される画面に従ってお進みください)



# Fitbitアプリを設定する

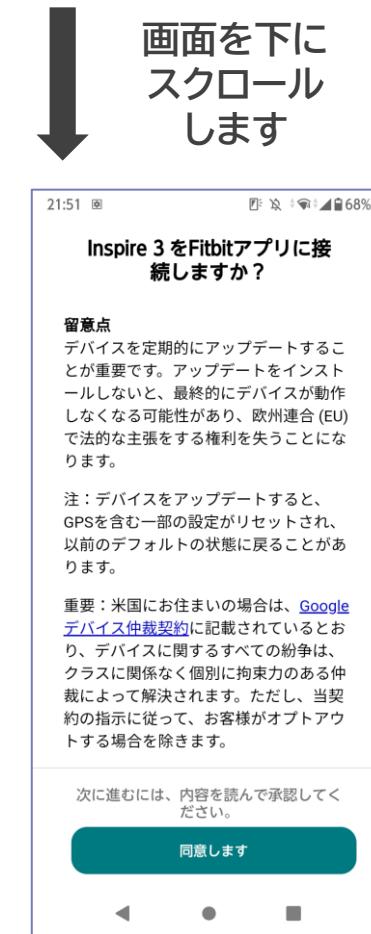
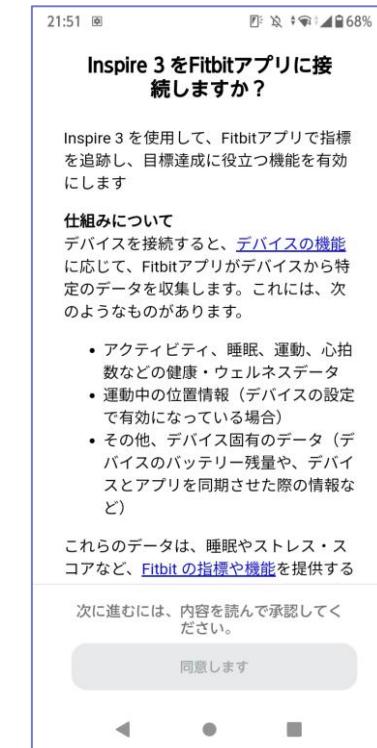
3.「セットアップ」を押し、「Bluetooth」を許可します



こちらの画面が出ない場合は、そのまま4へ進んでください

4. 表示された画面を下にスクロールし、「同意します」を押します

<ご注意>  
英語で表示される場合もありますが、手順は同じです。

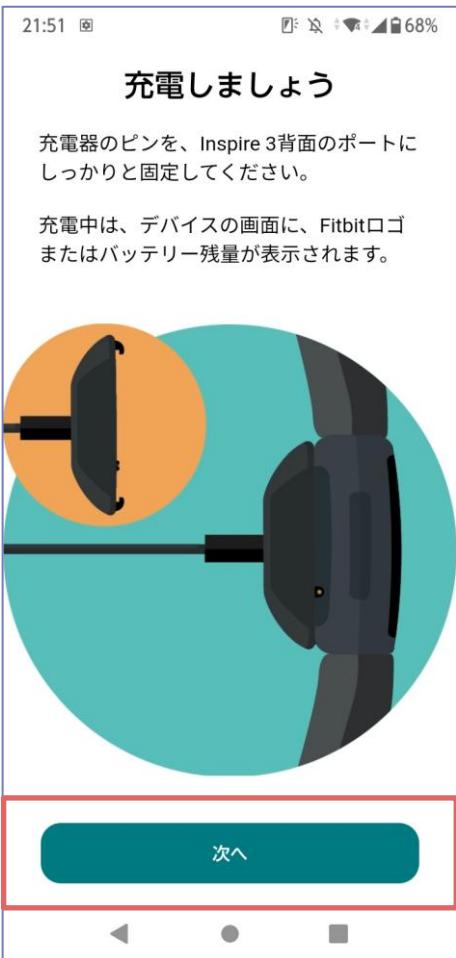


次に進むには、内容を読んで承認してください。

同意します

# Fitbitアプリを設定する

5.「次へ(またはNext)」を押します



6.以下の画面が表示された場合は、「現在地へのアクセス許可」を押します

※iPhoneの場合や本画面が表示されない場合は、そのまま「手順11」にお進みください

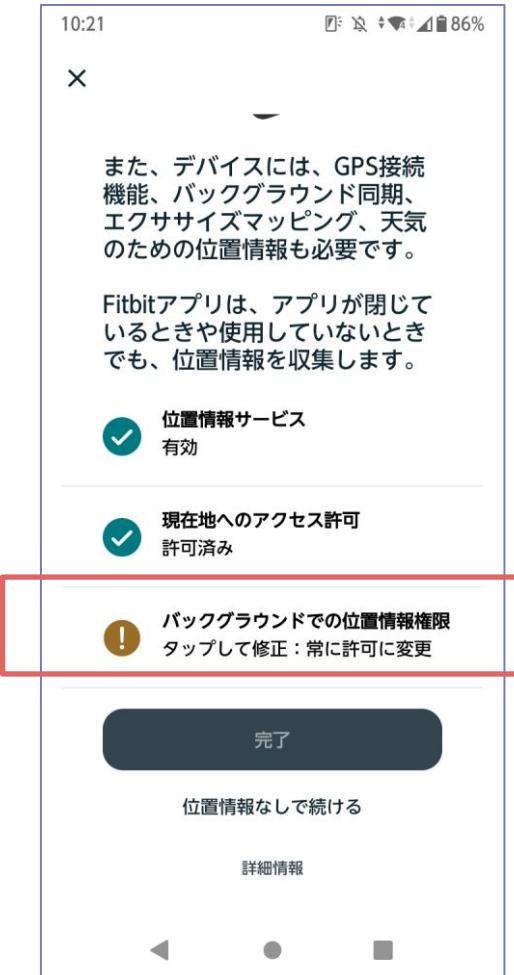


# Fitbitアプリを設定する

7.「アプリの使用時のみ」を押します

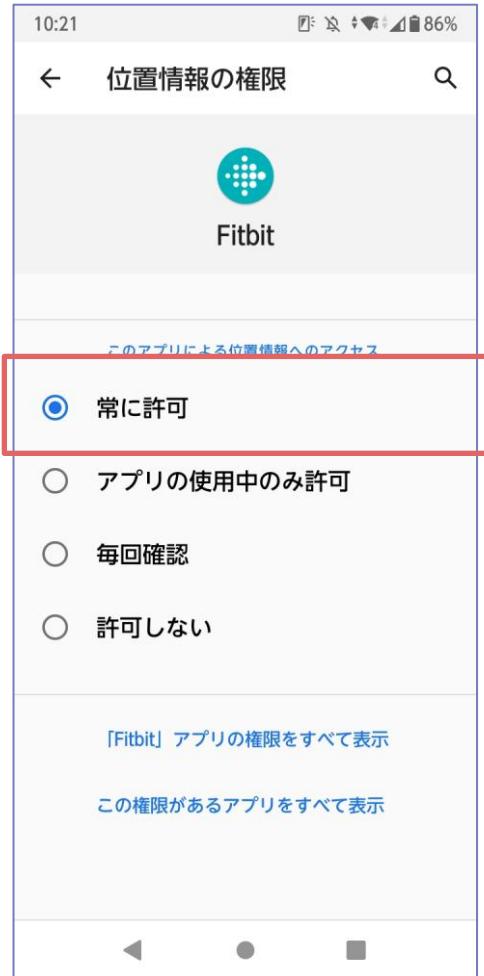


8. 続いて「バックグラウンドでの位置情報権限」を押します



# Fitbitアプリを設定する

9.「常に許可」を押します



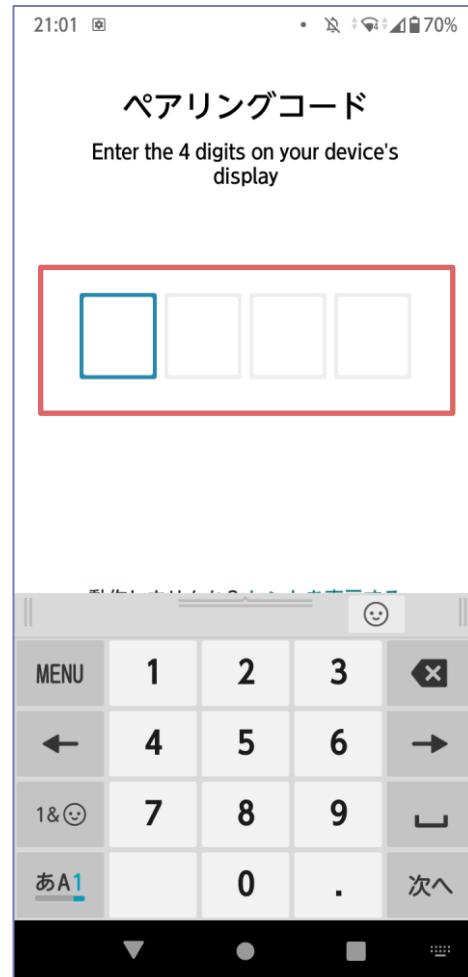
10.「完了」を押します



# Fitbitアプリを設定する

11. Fitbit本体に表示された4桁の番号  
を入力します

※イメージ



12.しばらく待ちます  
※少し時間がかかる場合があります



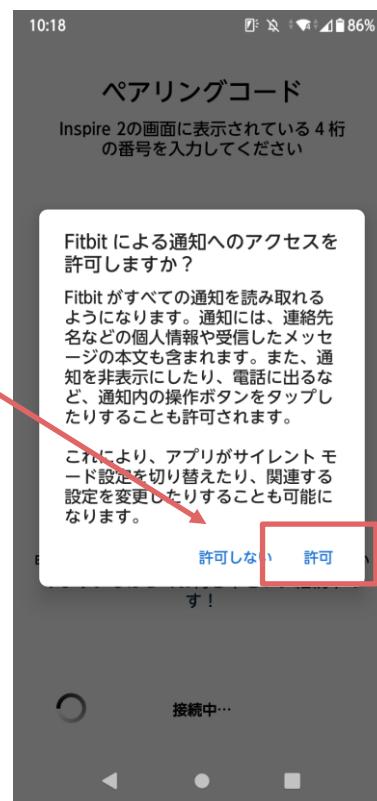
# Fitbitアプリを設定する

13. 画面上の表示が出たら「ペアに設定して接続」を押し、次の画面で「ペア設定する」を押します

※連絡先と通話履歴へのアクセスを許可するは、チェックを入れても入れなくてもどちらでも構いません



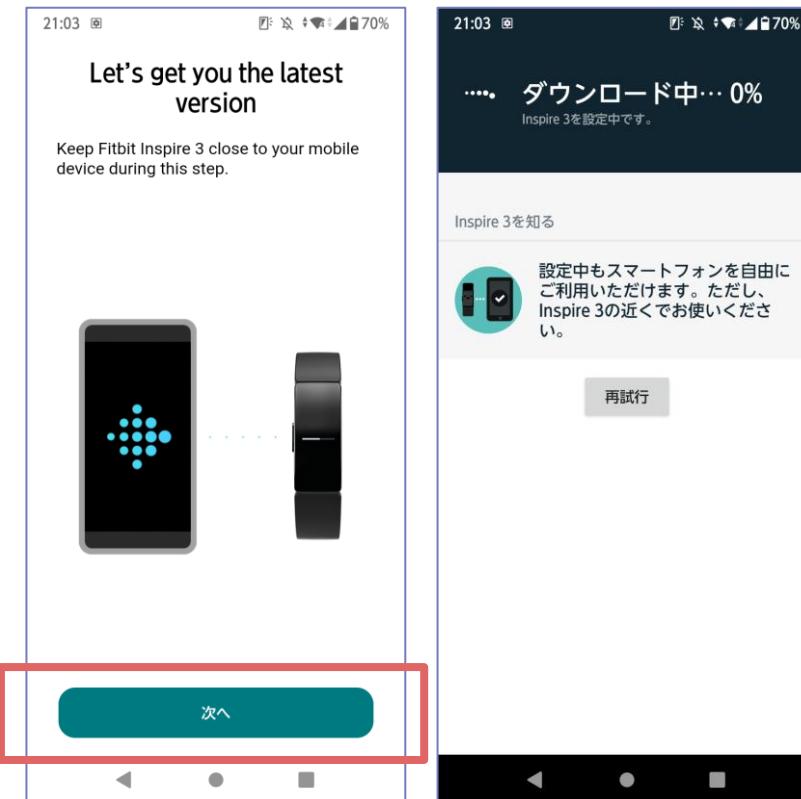
14. 次に表示された画面で「OK」を押し、その後の画面で「許可」を押します



# Fitbitアプリを設定する

15. 画面の表示が出たら「次へ」を押すと  
右側のダウンロード画面が表示されます  
のでそのまま待機します

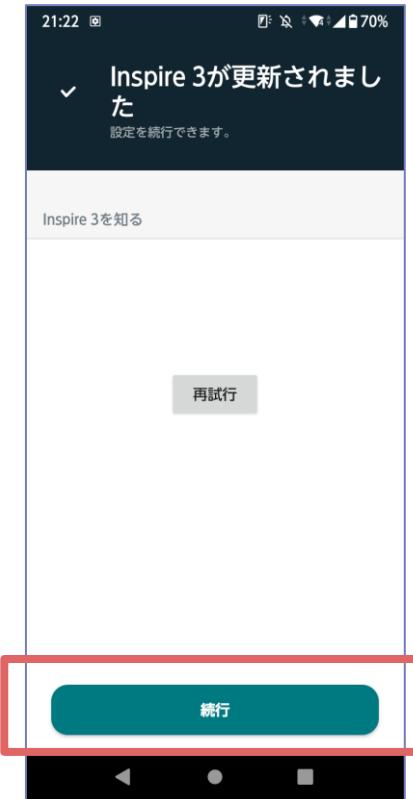
こちらの画面が表示されない場合は、そのままお  
進みください



Fitbitの表示

16. 完了しましたら「続行」を押します

<ご注意>  
Fitbitの画面もダウンロード中の画面に切り替わります。完了には20分～30分程度時間がかかりますので予めご了承ください。

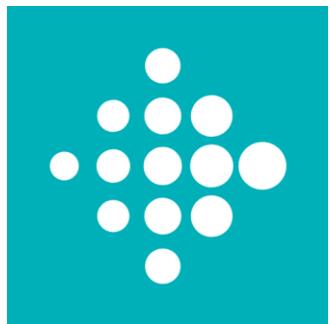


# Fitbitアプリを設定する

17. 順に「次へ」を押します。最後の画面まで進めば設定は完了です！



# Fitbitアプリを設定する



Fitbitアプリを開いた際に  
右のような画面になつていれば  
設定完了です！



鉛筆マークから、  
トップ画面の  
レイアウトの  
編集が可能です！

# 設定後は、睡眠計測をしてみましょう！

## 就寝時：腕に装着して就寝

※腕時計のイメージできつすぎず、  
ゆるすぎず程度に装着ください。

※就寝時以外に、活動量計等として  
使用頂いても結構です。



## 起床時：アプリを開いて同期



ホーム画面を下に  
スクロールすると  
同期されます

もし、腕にかゆみが生じる場合はお知らせください！違う素材のベルトをお送りします

# Fitbit使用上の注意点

- ・紛失や破損の場合は、補償いただく場合がありますので、取り扱いにはご注意ください。
- ・シャワーやお風呂、サウナ、発汗を伴う高強度の運動、プールでの着用はご遠慮ください
- ・石鹼やシャンプー、コンディショナー、香水、防虫剤、ローション、日焼け止めなどの化学製品がデバイスにかかるないようにしてください
- ・Fitbitプレミアム(有料)への加入は自己責任でお願いいたします  
→無料トライアル期間がありますが、ご自身で解約をしない限りは無料期間後に課金されてしましますので、ご注意ください。

## ■本日中に実施いただくこと

1. Fitbitアプリの設定
2. ニューロスペースシステムとのデータ連携
3. 2つのアンケートに回答(開始前アンケート+シフト確認アンケート)

## ■本日以降、実施いただくこと

1. 就寝時にFitbit着用
2. 起床時に睡眠データの確認

## ■疑問点がある場合

[support@neurospace.jp](mailto:support@neurospace.jp)宛に、会社名・お名前・お問合わせ内容を記載のうえ、遠慮なくメールでご連絡ください。

次回は、12月2,3日の中間研修です  
これからどうぞよろしくお願いいいたします