

スマートウォッチで睡眠を可視化

🌟 快眠習慣を身につけ
生産性を向上させませんか？

睡眠改善プログラム

参加者募集

9月23日(水)

🌟 申込締切



こんな方にオススメ！

- ✓ 日中に眠気を感じ、集中力が続かない
- ✓ 睡眠を整えて、仕事のパフォーマンスを高めたい
- ✓ 布団に入っても、なかなか寝つけない
- ✓ 休日に寝だめしても、疲れが取れない

プログラムの特徴



ポイント1

睡眠状況の可視化



Fitbitを使って睡眠を見える化。
ご自身の睡眠時間やリズム、眠りの
深さを客観的に把握できます。

ポイント2

個別レポートの提供



一人ひとりに合わせた睡眠レポート
を作成。睡眠の特徴や課題を整理
し、改善のポイントを分かりやすく
ご案内します。

ポイント3

快眠アクションの実践



研修+実践サポートで、行動につな
げる。ご自身に合った快眠アクショ
ンを取り入れ、無理なく睡眠習慣の
定着をサポートします。

スケジュール

期間：10月23日(金)～12月11日(金)

初回研修
計測スタート

中間レポート

中間研修

習慣形成

最終レポート



初回研修:10/23(金)12:00-13:00



中間研修:11/13(金)12:00-13:00



睡眠時間・睡眠の質を可視化し、現状を把握

まずは普段どおりの生活で、Fitbitで睡眠データを
記録してみましょう

快眠アクションを実践

メールで届く快眠アクションの中から、取り入れ
やすい習慣を試してみましょう

ふり返し

睡眠データと体感の変
化を振り返りましょう



参加者の声

睡眠状態をデータで確認でき、自分の睡眠を客観的に理解できました。快眠アクションも実践的で、とても参考になりました。

40代女性



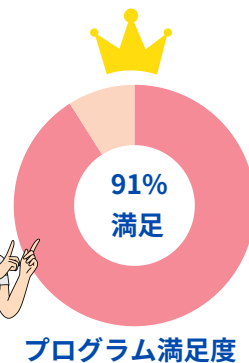
これまでもスマートウォッチで睡眠を確認していましたが、今回、専門家からのアドバイスによって原因と改善策が明確になり、とても有意義でした。

30代男性



睡眠時間が短く、睡眠の質について不安がありましたが、本プログラムを通して睡眠の質を数値で確認でき、想像していたほど悪くないことが分かり安心しました。今後は睡眠時間の改善にも挑戦したいと思います。

40代男性



ご注意事項



お願い

本プログラムでは、睡眠における正しい行動や考え方を学び&実践することで、睡眠をより良くするサポートを行います。
そのため、皆さまお一人おひとりに積極的にご参加いただく必要があります。

下記に該当する方は、効果を実感しにくい場合があります。予めご了承ください。

- 睡眠の専門外来や心療内科で治療を受けている方
- 睡眠時無呼吸症候群で治療を受けている方
- 睡眠に影響のあるお薬を服用中の方

ご理解の上ご参加いただければ幸いです



プログラム参加にあたって



- 睡眠計測デバイス「Fitbit (フィットビット)」を使用します
- Fitbitの設定には、個人の「Googleアカウント (Gmailのメールアドレスとパスワード)」が必要です
- ご自身のスマートフォンにGoogleHealthアプリのインストールが必要です
- インストールできない場合は、弊社からAndroidスマートフォンを貸出ししますので、お申し込みの際にお知らせください



よくある質問



研修に当日出席できなくてもプログラムに参加できますか？

原則、参加必須としています。ただし、お仕事のご都合等により、欠席される場合は、後日録画データと資料を配布しますので、ご確認ください。

スマートフォンを持っていないのですが

はい、参加可能です。Androidの貸し出しを行っていますので、お申し込み時に申し付けください。

自分のFitbitを使ってプログラムに参加できますか？

はい、参加可能です。他社のスマートウォッチをお使いの方へはFitbitをレンタルいたします。

睡眠に悩みはないのですが、参加しても大丈夫ですか？

もちろん参加可能です。睡眠を可視化し、現在の睡眠パターンを知ることで、ご自身に合った睡眠習慣を見つけるきっかけになります。

どなたでもご参加いただけます！



お申し込み方法： 参加希望の方は下のURLもしくは右の二次元コードよりお申込みください
<https://survey.zohopublic.com/zs/rbBRup>

