

# 『睡眠改善プログラム』とは

3か月間、睡眠センサーで測った睡眠データを月に一度レポートとして、お渡しします。

また、福井県立大学看護学科の先生があなたの睡眠習慣を確認し睡眠や健康をサポートします。

## ● 設置は簡単、すぐにご利用いただけます

ご利用いただく睡眠センサーは、お布団やマットレスの下に敷き、電源プラグをコンセントに差し込むだけ。ルーターの電源も、同じ部屋のコンセントに差し込んでください。電気代はご負担いただきます。



【睡眠センサー】



【ルーター】



布団やマットレスの下に設置

## ● レポートを毎月お届けします

睡眠センサーで測った睡眠習慣をレポートにしてお渡しします。ご希望に合わせて、ご自宅への郵送またはメールで、毎月お届けします。

ご家族にもレポートをお送りすることができます。

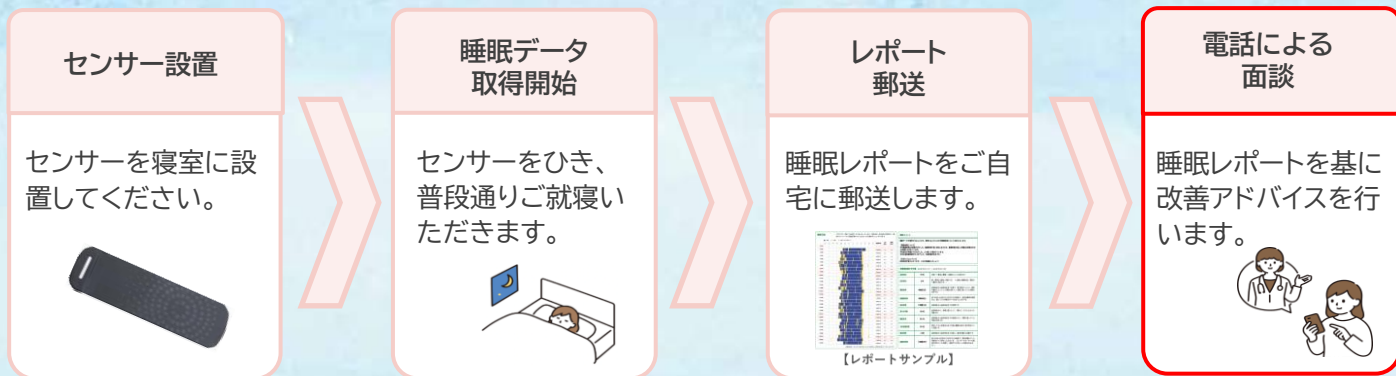


【レポートサンプル】

睡眠習慣を確認し、普段の生活から変化がみられる場合こちらからご連絡させていただく場合があります。

※ご自宅の通信環境によっては、ご利用いただけない場合がございます。ご了承ください。

## ○ 睡眠改善プログラムの流れ ○



## 「睡眠改善プログラム」実施概要

対象者：①40歳以上79歳未満の方

②睡眠チェックの合計点数が4点以上の方

※この睡眠チェックは、「アテネ不眠尺度」という世界共通の不眠度合を測るための指標です。3点以下の方は睡眠がとれていると判定されるため、本プログラムにはご参加いただけません。

③永平寺町及び福井県立大学の研究に、睡眠データ等の提供が可能なる方

実施時期：①令和6年9月～11月の3か月

②令和6年12月～令和7年2月の3か月

定員：①、②それぞれ12名 合計24名

※定員を超えた場合は、幅広い年代層のデータを収集する観点から、対象者を選考させていただきます。（先着順ではありません）

## ご参加までの流れ

### ① 睡眠チェック

下記「QRコード」を読み取って、「申込書及び睡眠チェックシート」にご記入ください。

### ② お申込み

表面の「問合せ先・申込み先」にお電話にてお申し込みください。あわせて睡眠チェックの結果をご提出ください。

### ③ 事業説明会への参加

事業参加説明会にご参加ください。説明会で、健康等アンケートにお答えいただき、睡眠センサー等の機器をお渡しします。  
※事業説明会日程は、後日ご案内します。