

『睡眠セミナー』参加者募集！

1 睡眠の役割と仕組み



睡眠でこんなお悩みありませんか？

- 布団に入ってからなかなか寝付けない。。
- 夜中、同じような時間に目が覚めてしまう。。
- 昔より寝れなくなったかな。。
- 寝不足で日中の眠気がつらい。。



☐ちょっとした**生活習慣の見直しで改善**するかもしれません！

永平寺町では、町民の皆様が生涯にわたって健康で幸せな生活ができるよう、壮年期からの総合的な健康づくりを進めるとともに、健康自立支援の観点から高齢期における介護予防やフレイル対策の取り組みを推進しています。

「睡眠セミナー」は、町民の皆様が『睡眠』の視点からご自身の健康づくりや介護予防について考え、食事や適度な運動などにより、生活習慣を見直す動機（きっかけ）づくりに繋げることを目的に開催します。併せて、ICTを活用してご自身の睡眠状況が見える化し、3か月間で睡眠改善を促す「睡眠改善プログラム」の参加者を募集しています。（裏面をご覧ください。）

概要

対象者

永平寺町在住の方

実施日時

2024年6月9日（日） 10時00分～

※全3回の開催を予定しています。 2回目：2024年8月中下旬 3回目：2024年11月中下旬

場 所

永平寺開発センター 消防ホール

定 員

50名

問合せ先 申込み先

永平寺町役場 福祉保健課 電話番号：0776-61-3920（平日8時30分～17時15分）

参加無料

ぜひご参加
ください。

『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。

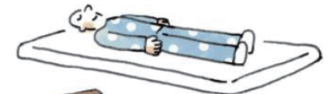
● 設置は簡単、すぐにご利用いただけます

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けます。



【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○

センサー設置

センサーを寝室に設置してください。



睡眠データ 取得開始

センサーをひき、
普段通りご就寝
いただきます。



レポート 郵送

睡眠レポートをご自宅に郵送します。



【レポートサンプル】

電話による 面談

睡眠レポートを基に
改善アドバイスを行います。



「睡眠改善プログラム」実施概要

対象者：① 40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。

『睡眠改善プログラム』に参加希望の方は、こちらのQRコードから
「申込書及び睡眠チェックシート」をダウンロードしてご提出ください。



申込書
睡眠チェックシート