

睡眠のお悩みありませんか？

睡眠プログラム 参加者募集

ICT を活用してご自身の睡眠状況を見える化し、3か月で睡眠改善を促します。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

夜中に目が覚める…

寝不足で日中眠気が辛い

なかなか寝付けぬ

生活習慣を見直すと眠れるようになるかもしれません!!

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。



テレビ等で話題！自宅で簡単にできる腸内フローラ検査も実施！

腸内フローラは美容、便秘、不摂生など、全身のさまざまな状態とかわりがあるといわれています。検査の結果から、あなたの体質や腸内フローラの良し悪しを評価できます。検査結果にあわせて有用菌、要注意菌ごとに改善アドバイスも提示されます。生活習慣を見直すためのヘルスケアチェックとしてご参考にご覧ください。

対象者

次の①～③すべてに該当する人

- ①40～79歳の永平寺町民
- ②睡眠チェックの合計点数が4点以上の人 下記の二次元バーコードから確認できます
- 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人

実施時期

令和6年12月～令和7年2月の3か月

定員

16名(定員を超えた場合は対象者を選考させていただきます)

参加ご希望の方は睡眠セミナーと睡眠プログラムを受講していただきます

睡眠セミナーおよびプログラム

日時: 令和6年11月17日(日)9:30～11:30

場所: 永平寺町保健センター(永平寺町松岡吉野堺 15-44)

※都合により参加できない場合は個別に対応します



福井県立大学
Fukui Prefectural University



永平寺町
EIHEIJI



NTT
PARAVITA

問合せ先 永平寺町保健センター
申込み先 ☎0776-61-0111(平日 8:30～17:15)

電子での申込および
睡眠チェックはこちら

