

## 日本人の6割以上は 睡眠に不安、不満を持っています。

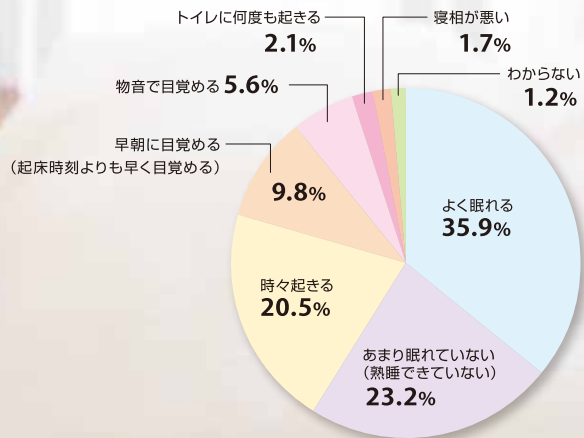
生活習慣の都市型化やストレスによって、日本人の睡眠環境は変化しています。

アンケートによると「あまり眠れていない」「時々起きる」など

62.9%もの人が眠りの状態に満足していないことがわかりました。

そこで、様々な健康機器で皆様の健康づくりをお手伝いしてきたオムロンから、

眠りを測定し、生活習慣の見直しから睡眠を変えていこう、という新提案をお届けします。



※2011年調べ  
無印良品 くらしの良品研究所  
オムロン ヘルスケア株式会社 共同実施アンケート

## ベッドサイドに置くだけ。 眠っている間の、あなたの眠りを測定します。

あなたの睡眠を「測定」しましょう。

自分の睡眠パターンが手軽に把握できます。



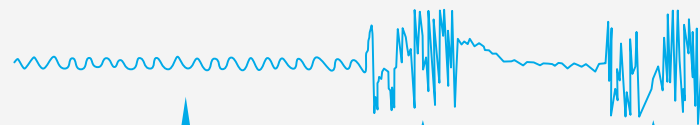
### 体に触れずに測定できる

寝ている間の人の動きを、微弱な電波で

体に触れることなくとらえ、

眠っている／起きている状態を見分けます。

置くだけで、いつもの環境で測定できます。



安定した胸の動きで寝ている

寝返りが多くゴロゴロしている

### ■電波センサ

この「電波センサ」は災害時の救助活動に使用されているものと

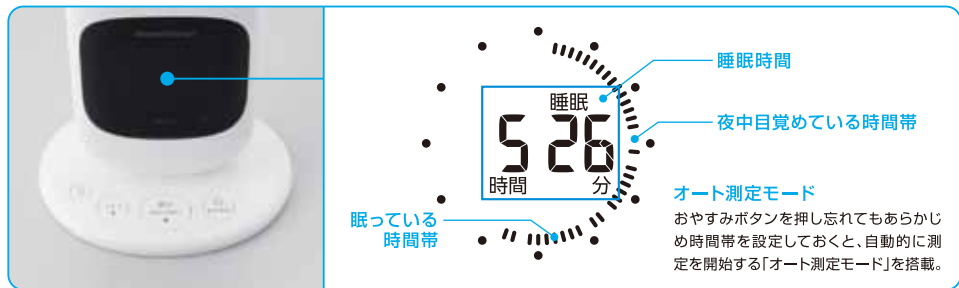
類似の技術を応用したもので、布団の下の細かな胸の動きで、眠りを検知します。

※微弱な電波のため身体に影響ありません。

# 眠りを「見える化」して、 あなたの眠りをチェック!

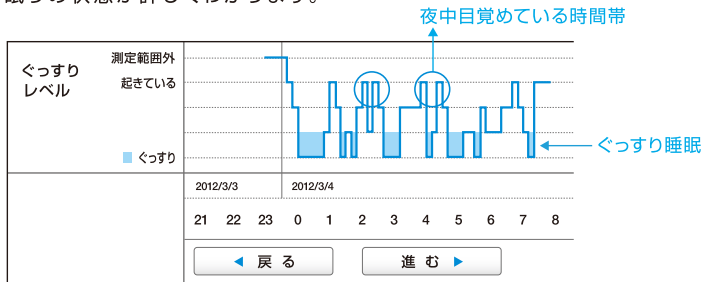
測定は  
とてもカンタン

「おやすみボタン」を押して測定スタート。  
朝目覚めたら「表示／起床ボタン」を押すだけ。  
測定結果は、本体で一部確認が可能。パソコンで詳しく確認することができます。



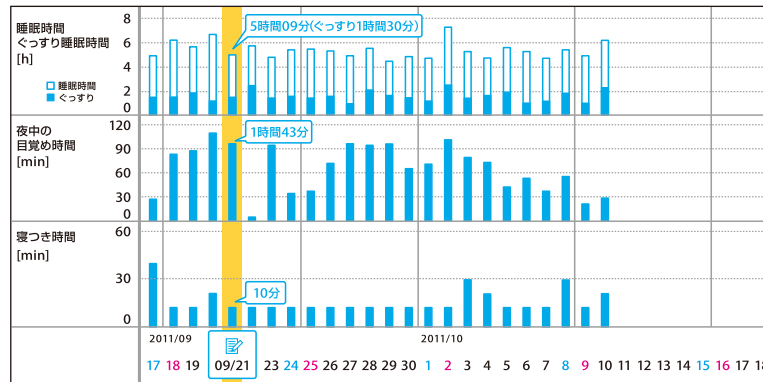
パソコンなら  
もっと詳しく

無料の健康管理Webサービス「ウェルネスリンク」に登録すると、  
寝つきの時間から、ぐっすり睡眠時間、夜中に目覚めた時間など、  
眠りの状態が詳しくわかります。



# まずは2週間測定してみましょう。 「ねむりガイド」で、眠りの傾向を分析します。

2週間の睡眠データから、あなたの眠りの特徴が見えてきます。



分析項目	ねむり判定	良かった日の割合	改善したい悩み
寝つき時間	××	6日/14日	✓寝つきをよくしたい
夜中の目覚め	××	6日/14日	夜中の目覚めを減らしたい
朝早い目覚め	☺	9日/14日	朝早くの目覚めをなくしたい
睡眠不足	☺	----	✓日中のひどい眠気を減らしたい
睡眠リズム	☺	----	熟睡感を得たい

14日間測定されたデータの内、判定基準の範囲内となっている日数が7日未満だと「×」マーク、7日以上だと「☺」マークを表示します。(ねむりガイド判定基準)

# 眠りの傾向がわかったら、「ぐっすりチャレンジ」でより良い眠りにつながる、ぐっすり生活を手に入れよう。

何気なく行なっている日常の習慣があなたの眠りに影響しているかもしれません。より良い眠りのために身近なライフスタイル改善で「ぐっすり生活」を目指しましょう。

## STEP 1 眠りに影響する生活習慣を探る。

眠りと関係の深い習慣をチェックして、あなたの改善ポイントを見つけます。

チェック	眠りと関係の深い生活習慣
<input checked="" type="checkbox"/>	毎朝、ほぼ同じ時刻に起きる(休日を含む)
<input checked="" type="checkbox"/>	朝目覚めたらすぐすずせすにさっさと起床する
<input checked="" type="checkbox"/>	朝、何でもよいから(バナナ1本でも)食べる
<input type="checkbox"/>	コーヒーなどカフェイン摂取は1日3杯以内にとどめる

## STEP 2 できそうな行動を選んでチャレンジ。

できそうな行動を1~3個選んで、2週間チャレンジ！  
毎日の取り組み度合いを  
チェックしていきます。

日付	曜日	午後3時までに15~30分の仮眠や目を閉じた休憩をとる	コーヒーなどカフェイン摂取は1日3杯以内にとどめる	夕方(18時)までに30分以上の有酸素運動をする	寝つき時間[分]	満足度
9/6	火	●	●	●	40	2 ■■■■■
9/7	水	◎	◎	●	30	3 ■■■■■
9/8	木	◎	●	●	40	2 ■■■■■
9/9	金	◎	◎	◎	30	4 ■■■■■
9/10	土	◎	◎	◎	20	5 ■■■■■

## STEP 3 結果をレポートでチェック。

レポートで、チャレンジによる眠りの変化を確認して、次のチャレンジにつなげます。  
チャレンジを繰り返すことで、より良い眠りに向けた生活のコツが見えてきます。

### 眠り判定

分析項目	ねむり判定	良かった日の割合(前回からの変化)
寝つき時間	😊	9日/14日(+3日)

※ぐっすりチャレンジを始めるには、90日以内に実施した「ねむりガイド」または「ぐっすりチャレンジ」の結果が必要です。  
※ぐっすりチャレンジは、ウェルネスリンクプレミアム会員サービス[月額315円(税込)]です。ご利用になるにはプレミアム会員のお申し込みを行ってください。



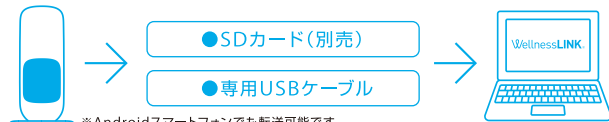
測って、わかって、ぐっすり生活!

## SleepDesign オムロン 睡眠計 HSL-101

ねむりインジケータ	バックライト	時計機能
睡眠時間	アラーム	14回分メモリ(7回分表示)



ウェルネスリンクで眠り状態が、さらに詳しくわかる。
 
 ぐっすりグラフ



※Androidスマートフォンでも転送可能です。  
●Android OS 2.3で、おサイフケータイもしくはNFCに対応する機種。  
※一部機種を除く。  
※パソコン、対応スマートフォンの推奨環境については、次のウェブサイトでの最新の情報をご確認ください。  
→<http://wlm.jp/>

## ねむりの秘密を、みんなでひもとくプロジェクト。



**ねむりラボ**  
 NEMURI LAB  
<http://nemuri-lab.jp/>

「よいねむり」と「健やかな生活」との関係を、アンケートや様々な情報をもとに、みんなと一緒に考えるオープン参加型のラボラトリー。