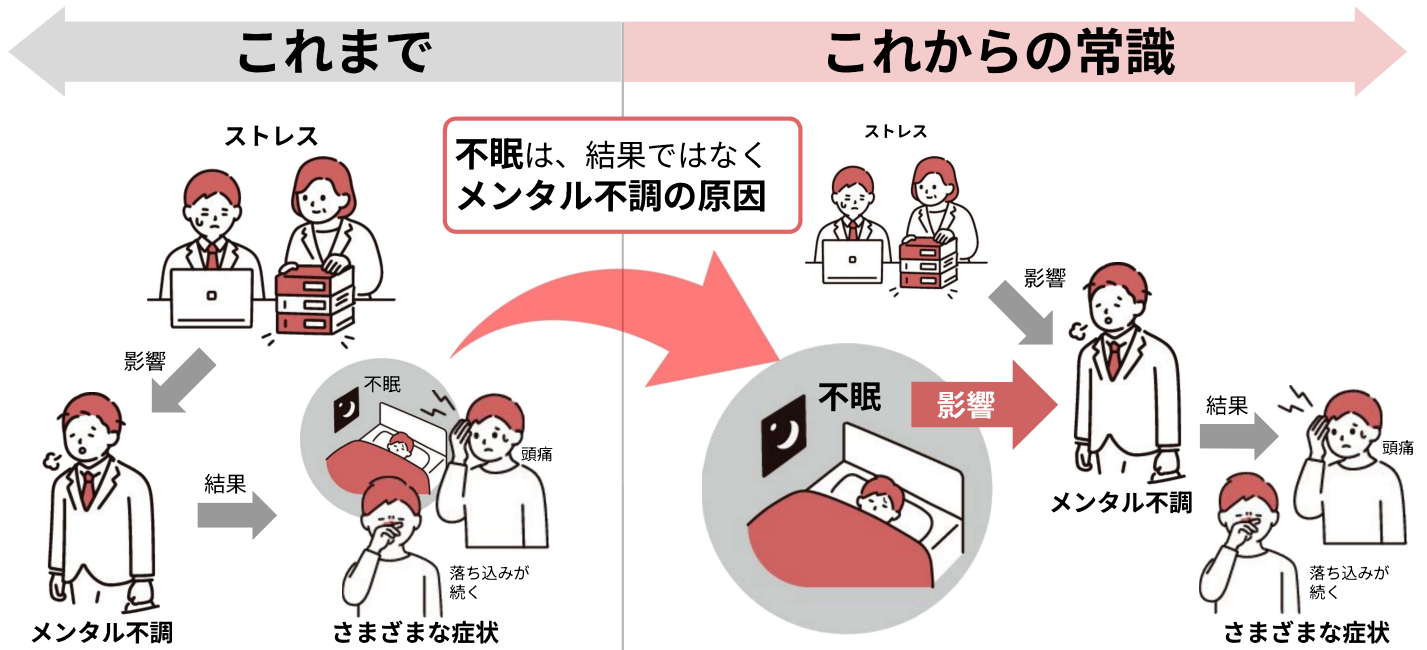


# メンタル不調の**新**常識!

これまでストレスによってメンタル不調は引き起こされ、その結果の症状に不眠があると考えられていました。



睡眠不足になるとストレスを感じやすくなりココロが休まらず、メンタル不調を引き起こしやすくなります。

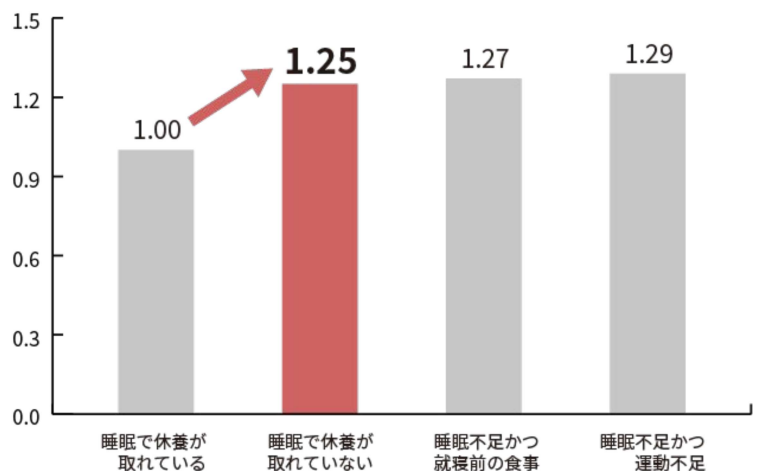


## ● 睡眠・生活習慣とメンタル系疾患の関係

本データ分析では、令和2年度の健診の問診票において「睡眠で休養が取れていない方」が、翌年度メンタル系疾患を発症されたリスクは「睡眠で休養が取れている方」を1.0として比較すると1.25倍となりました。一般的に言われているとおり、睡眠不足とメンタル系疾患発症について、関係性が見られました。\*

### ■ データについて

- ・対象：令和2年度生活習慣病予防健診受診者（被保険者35歳～74歳）
- ・睡眠不足：「睡眠で休養が取れている」にいいえと回答
- ・就寝前の食事：「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」にはいと回答
- ・運動不足：「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施」にいいえと回答



メンタル不調の結果として捉えられていた睡眠がストレスと相互作用があり、その影響でメンタル不調が引き起こされているのが**最近の常識**です。

# メンタル不調を未然に防ぐサービス ねむりの応援団

皆さんの睡眠がより良くなるように  
全力でサポートします！



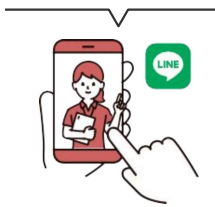
● **ねむりの応援団 基本料金：30,000 円/月（税抜）** ※最低利用期間は、12ヶ月です。

## メンタル休職の リスクがある従業員



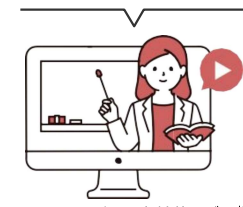
## ねむりの相談室

看護師、保健師などの資格を  
保有した睡眠の専門家に対応



## ねむりのコンテンツ

睡眠に関する動画やコラムの  
コンテンツを配信



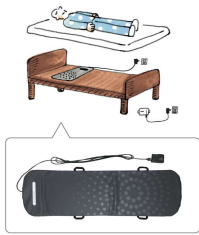
イラストはサービス提供のイメージです。

従業員の方がプログラムの参加に同意された場合

● **追加オプション：ねむりの改善プログラム：30,000 円/人・回（税抜）**

睡眠の専門家による伴走型サポート。睡眠改善インストラクターを保有した専門家が、睡眠改善するまで伴走します。

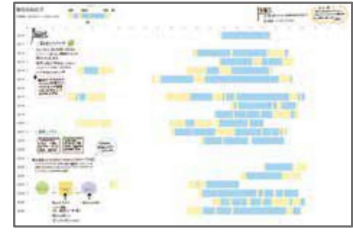
## 睡眠センサーの貸与



## オンラインアドバイス

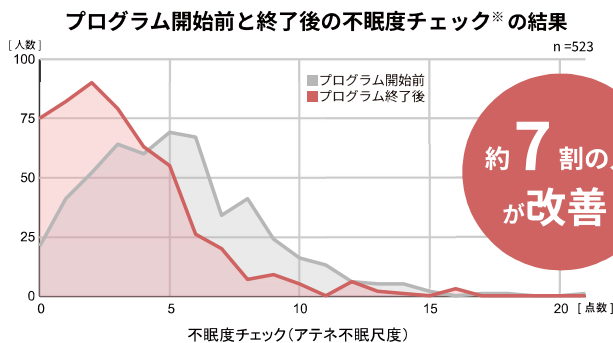


## 睡眠レポートの送付



## 改善実績：参加者約7割の睡眠の質が改善

## ねむりの改善プログラム：ご利用者様の声



※不眠度チェックでは、アテネ不眠尺度と言う、世界保健機関（WHO）が中心になって設立した、「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症の判定方法です。8つの質問に対する回答を最大24点で数値化し、不眠度を測定します。

QRコードを読み取るとインタビュー動画がYoutubeで再生されます。



### A.Y様 20代 女性

元々大きく悩んでいるわけではありませんでしたが、睡眠中に夢を見ることが多く、眠りの質が悪いのではないかと感じていて、プログラムで改善できるかも？と思って参加しました。専門知識を持つ…



### O.M様 50代 男性

時々夜中に目が覚めてトイレに行ったりすることがあって、気になっていました。今のねむりの状態を知りたいという理由で参加し、改善できればいいかなくらいで思っていました。プログラムを終えて…



## お問い合わせ

### NTT PARAVITA 株式会社

〒541-0042 大阪府大阪市中央区今橋4丁目3-2  
淀屋橋山本ビル8F

<https://www.nttparavita.com>

### ねむりの応援団 お問い合わせ窓口



**contact@nttparavita.com**

お名前、会社用メールアドレス、電話番号を入力の上、お問い合わせください。

## ● 個人情報の取扱いについて

- 取得した個人情報はNTT PARAVITAのプライバシーポリシー (<https://www.nttparavita.com/policy/privacy/>) に基づき、厳重に管理します。
- 「ねむりの改善プログラム」での相談内容はプライベートな情報の為、秘密を厳守します。

