

睡眠マネジメントプログラム  
 my sleep

## リテラシー

- ✓ WEBセミナー
- ✓ 参集型セミナー



## 記録・可視化

- ✓ ムーブバンド3
- ✓ WMアプリ



## メタ認知

- ✓ 直近・長期の睡眠傾向のフィードバック
- ✓ 目標設定・レコメンド



## 意識・行動

スマートフォンで使える

 睡眠マネジメントプログラム  
 my sleep

 ウェアラブルデバイス  
 MOVEBAND 3


## 概要

- 睡眠の正しい知識と記録・計測やフィードバックに基づくメタ認知を通して、睡眠のセルフマネジメント力の習得を目指します。
- 睡眠の満足度が向上するとともに、パフォーマンスアップやメンタル疾患等の予防、ヒューマンエラーの低減等が期待できます。
- 「疲れたら眠る」という受け身の睡眠ではなく、ハイパフォーマンスをつくるために積極的に睡眠を利用すれば、昼間の眠気を少なくすることや集中力を高めることができます。

## 利用シーン

- 社員のパフォーマンスアップ
- 業務事故やミスの低減
- セミナー プラスアルファの健康施策
- 新たな社員研修プログラム

## コラボレーションパートナー

菅原洋平先生（作業療法士）

薬睡眠外来を担当する傍ら、生体リズムや脳の仕組みを活用した企業向け睡眠改善研修を全国で行う。科学的な根拠に基づいた対策を様々な現場の働き方に合わせて応用し、職員自らが能動的に改善に取り組む仕組み作りはメディアなどでも注目を集める。


 3 すべての人に  
健康と福祉を

 9 産業と技術革新の  
基盤をつくらう
