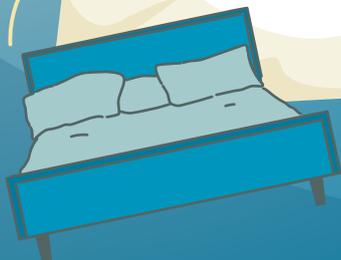


従業員・職員のための
すぐ出来る 健康増進方法を
お探しのご担当者様へ



スリープマスターがおすすめする
nishikawaの

“快眠セミナー”



快眠セミナーによる 5つのメリット

01 従業員の健康意識を高め、
ヘルスリテラシーを向上

02 労働世代の半数近くが、
厚生労働省が示す睡眠時間の目安を
下回っている実情※を対策
生活習慣の改善で
日中のパフォーマンスを向上

※厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド2023』

03 「健康経営優良法人」認定、
ホワイト500、ブライツ500
ネクストブライツ1000を目指す企業を支援

2025年認定数 | 大企業法人 3,400社
中小企業法人 19,796社

04 時間や場所を選ばない
オンライン視聴で、
勤務時間も有効活用

05 配信期間は、
短期・長期の設定が可能

よく眠り、よく生きる。

快眠セミナー オンデマンド配信

良い睡眠をとるための具体的なノウハウを、基礎編から実践編まで、動画1本10分前後でご用意しております。
PCでもスマートフォンでも、視聴環境を選ばずに、いつでもどこでも興味のあるものから視聴できます。
企業・団体様専用のID、パスワードを設定し、弊社ポータルサイトにて配信いたします。



基本
パッケージ
9本

基礎編：2本(固定) 実践編：6本(固定) + セレクト動画1本(選択)

・基礎編2本と実践編6本(①～⑥)は、基本的な睡眠の知識をお伝えする動画です。
・固定動画8本に加え、実践編セレクト動画より1本好きな動画を選択いただけます。

特別編
パッケージ
5本



睡眠の専門家による、特別講座パッケージ

基本パッケージの応用として、睡眠に関する科学的な知見や睡眠の知識・メカニズムなどのより詳しい内容について、著名な講師陣の解説をご覧ください。

- ① Good Sleep, Good Work (11:43)
～仕事における睡眠の重要性～
- ② いい睡眠からウェルビーイングへ (11:38)
～睡眠の生理的重要性～
- ③ 快眠のためのQ&A (23:21)
～睡眠課題に対する解決策について～
- ④ 自宅での睡眠測定の勧め (15:00)
- ⑤ 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の症状や治療法について (11:20)

基礎編

- ① 睡眠の重要性について (10:43)
- ② 質の高い睡眠をとるために (11:37)

実践編

- ① 就寝前のおすすめルーティン (10:34)
- ② 快適な寝室環境の整え方 (08:09)
- ③ 掛け寝具の選び方 (14:57)
- ④ マットレスの選び方 (10:50)
- ⑤ まくらの選び方 (08:33)
- ⑥ 良いお昼寝のとり方 (05:45)
- ⑦ セレクト動画より1本選択 (※) 内は所要時間

実践編セレクト動画：全5本 ・1本は基本パッケージとして自由に選択可能。・2本目以降は追加料金が発生します。

料金体系 ・1か月延長するごとに、1か月単価 55,000円(税込)
・視聴者数によって、別途お見積りさせていただきます。

オンデマンド配信 基本パッケージ(9本)

3か月 / 220,000円(税込)～

+

実践編セレクト動画 1本 / 11,000円(税込)～

特別編パッケージ(5本)

3か月 / 220,000円(税込)～

日本睡眠科学研究所 監修

創業1566年眠りを追求するnishikawaが、1984年に「日本睡眠科学研究所」を業界で初めて設立しました。

睡眠科学やライフサイエンスの視点から、寝具の進化をサポートし、時代とともに変化するライフスタイルや環境問題など社会の要請にも応えるべく、産・官・学各界の著名な先生方との共同研究も推進しています。

その長年の調査・研究結果から証明された知見を織り交ぜて、構築・監修したセミナーとなっております。



オプション

自分の睡眠を見つめ直す 睡眠実態調査

1名 / 1,100円(税込)～

従業員の皆さまの睡眠に関する現状把握や悩みの抽出、課題の可視化を行い、個人にフィードバックいたします。世界共通の不眠判定方法「アテネ不眠尺度」の質問に則り、信頼性のあるデータをご提供いたします。企業・部署別単位での課題の抽出も可能です。



充実のアフターサポート

ねむりの相談所®とは...

全国にある「ねむりの相談所®」では、眠りのプロである「スリープマスター」が一人ひとりにフィットした上質な睡眠環境をご提案します。

「自分に合った寝具を探したい」「睡眠の測定をしてみたい」など一人ひとりに合わせた眠りの悩みを直接相談したい方は、お近くのねむりの相談所®をご活用ください。



詳しくはこちら

自分に合った眠りをさぐすために 寝具のフィッティング

測定や寝試しをして、自分の体にフィットする寝具を探すことができます。



実施サービス 一覧

- ・まくらの測定・体感
- ・マットレスの体感
- ・デジタル計測
- ・掛けふとんのご相談・体感



自分の眠りを知る 睡眠の測定



睡眠解析サービス

活動量計測定

コイン型の活動量計を1～2週間お貸し出し。ご自宅での「眠り」をみる您可以通过ます。

測定要素 睡眠時間、体の向き、睡眠の質など

寝室チェックシステム

まくら元に付けるセンサーを1週間お貸し出し。ご自宅での「寝室環境」をみる您可以通过ます。

測定要素 温度、湿度、照度、音圧

※一部の店舗ではお取り扱いがない場合がございます。

主なアドバイス内容

- ・寝室環境 (明かりや音の観点から)
- ・寝具環境 (ご使用中の寝具の観点から)
- ・睡眠習慣 (睡眠時間や睡眠リズムの観点から)



nishikawa資格体系

スリープマスターとは...

お客様のお悩みやご要望に
対して的確なご案内ができる、
眠りのプロフェッショナル。
7つの講義と試験を合格した
者に認定される、nishikawa
の資格講座の最上位に位置
する資格です。

スリープマスター
(1999年より開始).....

スリープ
アドバイザー.....

ピロー
アドバイザー.....



詳しくはこちら

快眠セミナー

<https://www.nishikawa1566.com/contact/seminar/>



お近くのねむりの相談所®はこちら

ねむりの相談所
近江八幡店
ねむねむはうす

住所 滋賀県近江八幡市安土町下豊浦2番地
電話番号 0748-46-2103