

## NTT西日本 大分支店

3

# ねむりのあれこれ

「ねむりのあれこれ」は、NTT PARAVITAに在籍するねむりのパーソナルトレーナー（睡眠改善インストラクター・管理栄養士・看護師・保健師などの資格を持つ者）によるアドバイスで良い睡眠につながる行動変容を促す伴走型のサービスです。

利用者には睡眠センサーをお配りし、睡眠データを計測いただき、取得したデータをもとにパーソナルトレーナーから具体的なアドバイスを行い、睡眠改善をサポートします。毎日きちんと眠っているつもりでも、必要な睡眠時間に対するわずかな不足がまるで借金（負債）のようにじわじわと積み重なっていき、自分でも気づかないうちに集中力や記憶力、創造性が低下し、生産性にも影響します。

こうした睡眠負債を解消するのが、「ねむりのあれこれ」です。期待できる効果は、睡眠不足の解消、業務における生産性向上、健康の維持・向上です。従業員のウェルビーイング向上に役立てていただけるサービスです。



### イチオシ！

◆睡眠センサーで計測した睡眠データは、睡眠レポートにしてお客様と共有し、サービス全体を通して2回実施しているオンラインアドバイスで、お客様の睡眠状況の現状認識をして、必要に応じたアドバイスを行います。  
最近では、スマートウォッチなどで睡眠を見える化することがトレンドになりつつありますが、どう行動変容できるかはパーソナルトレーナーが伴走するからこそ実現できることです。

<価格> 1人 55,000円（税込）

〒870-0023 大分市長浜町3丁目15番7号

担当:大分ビジ初営業部 担当課長 古井 伸和

TEL:097-537-6333

E-mail:oita-bijisui@west.ntt.co.jp

URL:https://www.ntt-west.co.jp/