

良質な睡眠できていますか？

自宅でできる

睡眠を見える化

# 睡眠で健康測定

参加説明会

参加費無料

## 9/12(火) or 13(水)

※お好きな日程・時間をお選びください

### A.10:00-12:00 or B.13:00-15:00

寝つきや中途覚醒等、まずはご自身の睡眠リズムを知ろう!!



布団に敷くだけで簡単計測



Quoカード2,000円分プレゼント



睡眠勉強会、開催!!

毎月、睡眠レポートをお届け!

わたし通信 睡眠計測レポート	
睡眠スコア	79%
睡眠時間	5時間55分
起床時間	7時24分
就寝時間	23時24分
起床リズム	30%
睡眠効率	79%
中途覚醒回数	0回
睡眠開始	23時24分
睡眠終了	7時24分

睡眠習慣を意識して維持・改善をしましょう

プログラム

※時間・内容は変更になる場合があります

- ① 9 / 12(火) or 13(水) 説明会&睡眠勉強会&測定会&初回アンケート
- ② 12/26(火) or 27(水) 中間アンケート
- ③ 3 / 26(火) or 27(水) 最終アンケート・プレゼント

計3回参加

**会場** 高石市立総合保健センター

■ 申込期間:本状受取~9月13日(水)まで

■ 定員:各15名 計60名※先着順・定員になり次第受付終了

■ 申込方法:総合保健センター1階事務局窓口、もしくは

高石市役所スマートウェルネス推進班窓口へ持参ください

お申込みは裏面へ



ふりがな		年 齢	歳
氏 名			
電話番号		性 別	男性 ・ 女性
希望日	<input type="checkbox"/> 9月12日(火)	<input type="checkbox"/> 9月13日(水)	
希望時間	<input type="checkbox"/> A. 10:00-12:00	<input type="checkbox"/> B. 13:00-15:00	
参加条件/注意事項	<input type="checkbox"/> 確認しました。		

-----きりとり線-----

## ■ 参加条件

## 1. 健幸モニターご入会済あるいはご入会いただける方（入会費無料）

※健幸モニターご入会条件は「高石市ご在住の20歳以上の市民の方」です

## 2. 下記①～③のいずれかに当てはまる方

①65歳以上のひとり暮らしの方 ②65歳以上のみの世帯の方

③要支援1.2までの方で、ご自身で身の回りのことが可能な方

## 3. 睡眠センサー設置・使用に伴う、電気代をご負担いただける方

※センサーを敷く都合上、寝具はおひとり様一つご利用ください。

「健幸モニター」の  
詳細とご登録はこちら

## ■ 参加可否

窓口でのお申込み時点で参加確定です。確定のご連絡はいたしません。

お申込み受付時点で定員に達していた場合は、その場でお伝えいたします。

## ■ 注意事項

## ①参加について

・キャンセル及び欠席される際は、下記にご連絡ください

・あらかじめスケジュール確認をお願いします。ご自宅の寝具に睡眠センサーを設置し、一定期間ご使用いただきますが、ご使用時期はグループごとで異なります。3グループ分けをしますがグループ選択はできません。アンケート・電話インタビューの協力もお願いします。他詳細は説明会でご確認ください。

日 程	時 間	※すべて総合保健センターで実施
9/12(火)もしくは13(水)	A10:00～12:00 or B13:00～15:00	ご選択された時間にお越し下さい。
12/26(火)もしくは27(水)	10:00～13:00	ご都合の良い日時にお越し下さい。待ち時間が生じる場合があります。
3/26(火)もしくは27(水)	10:00～13:00	ご都合の良い日時にお越し下さい。待ち時間が生じる場合があります。

## ②個人情報の取り扱い

・上記に記載いただいた個人情報は「高石市健幸のまちづくり協議会個人情報保護規程」に準じて取り扱います。それ以外でご本人同意を得ることなく、保有する個人情報を第三者へ提供いたしません。

## ③その他

・新型コロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいますのでご協力をお願いします。

・感染症や天災などの影響により、予告なく中止となる場合があります。

・営業/販売活動はいたしません。

## ■ 実施事業者:大阪大学 老年看護学教室・NTTパラビータ

お問合わせ・お申込み先はこちら

高石健幸リビング・ラボ運営事務局

受付時間：平日9:00～17:30

窓口持参：羽衣4-4-26【高石市立総合保健センター1階】

お電話・FAX：072-242-3927

