

睡眠啓発動画 “知らないはず！「かくれ不眠」”ドラマを通じて
睡眠の大切さを知っていただく新たな活動

“「かくれ不眠」知って納得！プロジェクト”を開始

6月26日(火)より、動画コンテンツを提供、賛同団体を募集開始

URL:<http://www.brainhealth.jp/suimin/project/>

このたび睡眠改善委員会は、2012年6月26日(火)より

“「かくれ不眠」知って納得！プロジェクト”を開始いたします。

本プロジェクトは、生活者の皆さまに「かくれ不眠」を知っていただくとともに、睡眠の重要性を知り、睡眠改善につなげていただくことを目的としています。同時に本プロジェクトに賛同し、各団体に所属する方に向けた「かくれ不眠」教育のためのコンテンツ提供を希望する団体を募集いたします。

当委員会は発足以降、かくれ不眠解消のための正しい知識や睡眠の意識を高める情報を発信していますが、生活者にその重要性を伝えるツールや場所が不足しているのが現状です。

“「かくれ不眠」知って納得！プロジェクト”では、わかりやすい「かくれ不眠」の動画を用いて、睡眠の重要性をお伝えします。生活者のシチュエーションに合わせて、学生篇、主婦篇、社会人篇の3種類の動画を用意しました。また、動画に加え、当委員会がこれまで蓄積してきた睡眠に関するデータや発表資料も無償で提供いたします。

さらに本プロジェクトでは、社会的ニーズの高い団体・自治体等と協同し、すこやかな眠りのための支援を実施してまいります。

<「かくれ不眠」知って納得！プロジェクト 概要>

- 目的
 - ・睡眠に関する正しい情報の提供
 - ・改善行動の普及(持病の悪化や大きな病気を未然に防ぐ予防対策につなげる)
 - ・支援活動団体による啓発活動と情報の拡散
- 提供コンテンツ
 - ・睡眠啓発動画 “知らないはず！「かくれ不眠」”ドラマ 全3編(各180秒、60秒)
「自分時計の生活！学生」篇／「心配ごとでストレスいっぱい！主婦」篇／
「平日はフル回転！社会人」篇
 - ※動画の閲覧はこちら：<http://www.brainhealth.jp/suimin/project/>
 - ・イベント、企画への協力(委員会公式コメントの提供等)
 - ・睡眠改善委員会ロゴマークの提供(賛同団体に限る)
- <睡眠関連データ>
 - ・生活者の睡眠調査データ
 - ・日本睡眠学会ランチョンセミナー発表データ
- ※本データの使用を希望される場合は、「お問い合わせ」フォームに、用途・希望データを明記の上、ご連絡下さい。また、使用の際は必ず「睡眠改善委員会」のクレジットを明記下さい。
- 募集概要
 - ・本プロジェクトの趣旨に賛同し、コンテンツ提供を希望する団体、自治体等を募集しております。睡眠改善委員会ホームページ：[かくれ不眠ラボ「お問い合わせ」](http://www.brainhealth.jp/suimin/contact/index.php)からお問い合わせください。
(<http://www.brainhealth.jp/suimin/contact/index.php>)
- <プロジェクト賛同におけるメリット>
 - ・すこやかな眠りのための教育コンテンツの提供を無償で受けられる
 - ✓講演会・ワークショップ・イベント等を通じて、団体に所属している方や市民の皆さんへパブリックサービスとして提供することができる
 - ✓睡眠改善行動の普及により、団体に所属している方や市民の皆さんの持病・病気の予防対策につながる
 - ✓長期に見据えた医療費の軽減につながる
 - ・睡眠改善委員会と共同で情報発信活動ができる

<睡眠啓発動画「知らないはずい！「かくれ不眠」」ドラマ概要>

学生篇、主婦篇、社会人篇(各180秒、60秒)を用意しました。理解の促進とともに、シチュエーションに合わせたメッセージを通じて、生活者の興味関心を高めます。

(かくれ不眠ラボから閲覧できます：<http://www.brainhealth.jp/suimin/project/>)

「自分時計の生活！学生篇」

好きなことして夜更かし。テスト勉強して夜更かし。寝る前に携帯やパソコンを使用する。
 あなたの生活は「自分時計」で動いている。そんな生活が原因で、「かくれ不眠」に陥っているかもしれません。



いけいない、明日はテストだ！頑張らないと

おかしい・・・眠れない

深夜・・・

「かくれ不眠」?

20～40代男女の約8割が「かくれ不眠」であることが分かりました

種々の疾患
 ストレスの蓄積
 仕事がつまづかない
 集中力・意欲の欠如
 活動力の低下

かくれ不眠

睡眠改善案

良い睡眠

生活リズムの改善

「心配ごとでストレスいっぱい！主婦篇」

家事だけでなく、育児・教育に家計の心配。毎日やることはいっぱい。
 あなたの生活は、「心配事」だらけでストレスもいっぱい。そんな生活が原因で、「かくれ不眠」に陥っているかもしれません。



ちょっとストレス溜まっちゃうわ、もう・・・

あれ？まだ夜中？起きちゃった

「かくれ不眠」?

睡眠で笑顔ハツラツ!

元気な脳で
 穏やかな毎日を。
 ぐっすりニッコリ!

「平日はフル回転！社会人篇」

仕事があまって残業。深夜までの飲み会。平日はフル回転で、休日はダラダラ。
 あなたの生活は、仕事優先の不規則なワーク・ライフ・バランス。そんな生活が原因で、「かくれ不眠」に陥っているかもしれません。



土日は休みだ、毎日の疲れを取り除くため、寝よう・・・

眠れない どうしよう

「かくれ不眠」?

眼がぱっちり

良質な睡眠が大切!

控えよう!

毎晩 寝る時間が違ったりする不規則な生活が原因なのか

<かくれ不眠とは>

睡眠改善委員会により命名された呼称で、以下の条件に当てはまる状態を指す(単なる寝不足とは異なる)。

- 専門治療が必要ではない
- 軽度かつ短期的な不眠症状がある
- 睡眠の悩みを抱えている
- 良い睡眠への積極的な対処を行っていない

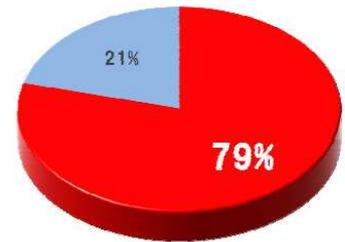
—「かくれ不眠」の人の割合

現代社会が抱える仕事・人間関係のさまざまなストレスなどにより、このような状態を持つ人は潜在的に多いと考えられていたが、調査の結果、**20～40代の約8割**が「かくれ不眠」に該当することがわかった。

—かくれ不眠5タイプ

睡眠改善委員会は、約4万5千人におよぶ生活者データ(45,137サンプル)を分析し、「生活不規則」タイプ、「自分は大丈夫」タイプ、「高ストレス」タイプ、「眠りが浅い」タイプ、「初期かくれ不眠」タイプの5つのタイプを特定した。

かくれ不眠チェックシート：<http://www.brainhealth.jp/suimin/checksheet/>



「かくれ不眠」の人の割合
全国20～40代男女17,777名を
対象としたインターネット調査結果より
(2010年12月エスエス製薬株式会社調べ)

<『睡眠改善委員会』概要>

健康を維持するための食事や運動などと同じように、睡眠も大切な要素のひとつであることを世の中に啓発するため、睡眠の専門家が集まり、発足した組織です。

近年、睡眠自体を軽視している人や、不眠症の専門治療までは要しないものの、一時的な不眠症状が現われていたり、睡眠に対して悩みをもちながらも、周囲に相談できずに抱え込んでいる人が増えています。

このような方々に対し、「不眠の日」である2月3日と毎月23日を中心に、睡眠に関する正しい情報や知識を発信し、すこやかな眠りのための支援を行っております。また、当委員会では、専門治療を要さない、軽度・短期の不眠状態について、一般生活者の方々に分かりやすく、「かくれ不眠®」と命名し、様々な情報発信をしております。

設立： 2011年(平成23年)2月3日(木) <<不眠の日>>
ホームページ：<http://www.brainhealth.jp/suimin/> ※【睡眠改善委員会】または【かくれ不眠】で検索
運営団体： 特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会
協賛： エスエス製薬株式会社
ロゴマーク：