

天理市からのご案内

天理市にお住まいの **65 歳以上の皆さま** および **ご家族の皆さま** へ



睡眠のお悩み、ありませんか？

『天理市睡眠サポートプログラム』が お手伝いします！

睡眠は、頭・身体・心の健康に密接に関連しています。

『天理市睡眠サポートプログラム』では、毎日の睡眠を見直してみたい！
という方を募集しています。

天理市では、高齢者の介護予防や健康維持・向上を目的とした取組の一環として、NTT PARAVITA と共同で睡眠データを可視化して睡眠改善のアドバイスをする事業を実施します。ご自身の睡眠を確認して、睡眠の改善や健康の維持・改善、疾患の予防へつなげませんか？

応募概要

対象者

要介護認定を受けていない65歳以上の天理市在住の方

※睡眠の疾患などで医療行為を受けている方は対象外とさせていただきます。
お問い合わせ・お申込み先までご相談ください。

期間

募集期間：5月9日（月）～7月29日（金）

事業実施：2022年6月より順次開始 ※実施期間は6ヶ月。

実証方法

睡眠センサーのご利用と毎月の健康相談（全6回）、アンケートにご協力いただきます。

応募人数

100名 ※応募方法は裏面をご覧ください。
※応募多数の場合は、お断りさせていただきます。

天理市担当課

福祉政策課 0743-63-1001（代表）

参加無料

[応募締め切り]

2022年

7月29日(金)

『天理市睡眠サポートプログラム』とは

睡眠センサーで測った睡眠習慣を定期的にレポートとして、お渡しします。

また、**保健師**または**看護師**等があなたの睡眠データに基づき改善アドバイスをするなど、**睡眠や健康をサポート**します。

● 設置は簡単、すぐにご利用いただけます

ご利用いただく睡眠センサーは、お布団やマットレス下に敷き、電源プラグをコンセントに差し込むだけ。ルーターの電源も、同じ部屋のコンセントに差し込んでください。電気代はご負担いただけます。



布団やマットレスの下に設置



[睡眠センサー]

[ルーター]

睡眠習慣を確認し、普段の生活から変化がみられる場合こちらからご連絡させていただく場合があります。

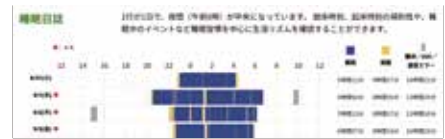
● レポートを毎月お届けします

睡眠センサーで測った睡眠習慣をレポートにしてお渡しします。ご希望に合わせて、ご自宅への郵送またはメールで、毎月お届けします。

ご家族にもレポートをお送りすることができます。



[アプリ画面 (サンプル)]



[睡眠レポート (サンプル)]

● アプリで日々確認できます (希望者のみ)

ご参加までの流れ

① 説明会へ応募

下記の電話番号、もしくはメールアドレスからご応募ください。5月以降、ご応募いただいた方へ日時と場所をご案内いたします。

② 参加希望説明会

6月～8月に順次、各地区で開催します。実際の睡眠センサーを使いご説明いたします。

③ 事業開始

説明会に参加いただいた方から事業開始となります。ご自宅に睡眠センサーを設置し、睡眠データの計測を開始していただきます。



まずは、お気軽にご連絡ください



お問い合わせ・お申し込み先

お問い合わせの際、「天理市睡眠サポートプログラムの件」とお伝えください。

天理市睡眠サポートプログラム窓口 **TEL 0120-468-434**

[平日9:00～17:00] 電話番号をお確かめの上、お間違えの無いようにお願いします。

下記方法でもお申し込みできます。〈 ①氏名 ②ふりがな ③住所 ④電話番号 ⑤年齢 〉をご記載ください。

Mail tenri_sleepsupport@nttparavita.com

【お客さまの個人情報について】取得した個人情報は天理市、NTT PARAVITAにて本事業の契約に基づき、厳重に管理します。分析・研究開発・サービス品質向上のために使用する際には、個人が特定できない形に加工したうえで使用します。詳細は参加希望者説明会にてご説明します。

この取り組みは、本人や家族による健康状態のセルフチェックや健康の維持・改善に役立てることを目的としたものであり、個人の行動の監視や、医療的な行為を行うものではありません。