



# 従業員様向け 睡眠改善セミナー ご提案資料

企業の健康経営を全力応援します

株式会社Be Original 代表：平井健太郎

# 講師：平井健太郎（ヒラケン）について

## ヒラケンの主な仕事

- スポーツトレーナー
- 睡眠コンディショニングコーチ
- 子ども睡眠インストラクター
- 出張整体
- こども向け運動教室運営
- イベント企画

### 〈前職〉

学校法人白鷗大学 職員

2016年 学生就職・生活支援  
カウンセラー  
○ 就職・生活相談／支援

### 〈資格〉

- ・ 国家資格キャリアコンサルタント
- ・ 睡眠ヘルスアドバイザー講師
- ・ 子ども睡眠インストラクター
- ・ スポーツメンタルトレーナー
- ・ アドラー流メンタルトレーナー 他

### 〈外部運動指導〉

- ・ 佐野救世軍保育園
- ・ 梅ヶ原幼稚園
- ・ ココスタジオ
- ・ FCCASA



健康の専門家だからこそ、健康のその先を考える

---

「健康」とは概念でしかありません。

『栄養』『休養（睡眠）』『運動』のバランスが  
保たれ・守られているからこそ、  
明日の活力が湧き、挑戦できます。

私たちTAKEOFFと健康のその先を考えてみませんか。

# 従業員様向け睡眠改善プログラムとは

従業員の働きやすさを最適化する健康経営向けのサービスです。

従業員一人ひとりが睡眠の知識を身につけ、健康に関心を高めることで生産性・効率性の向上に繋がります。

## 眠りで健康経営施策の推進を

ステップ1

アテネ不眠尺度から睡眠の現状を知る

ステップ3

実践的な快眠ストレッチ・回復枕づくり

ステップ2

睡眠知識・テクニックを伝授

ステップ4

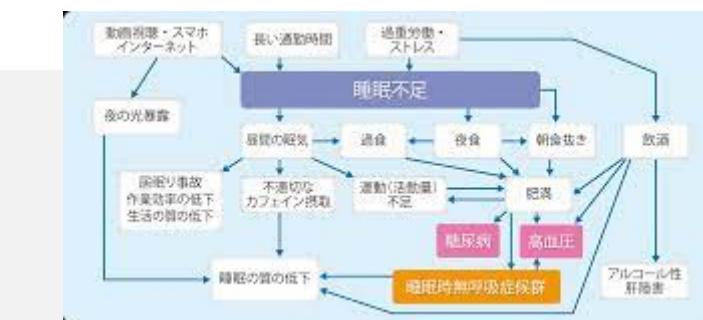
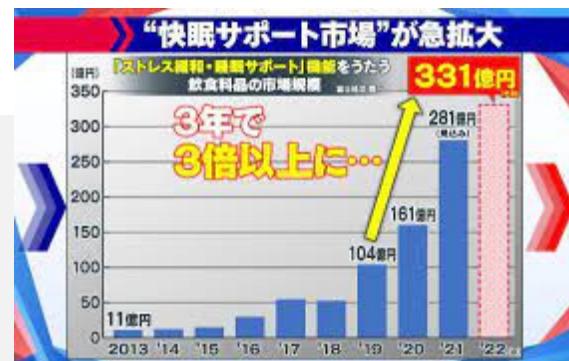
睡眠の質を高める栄養学

ステップ5

アフターフォローで眠りをサポート

# 睡眠の重要性

## 世界一睡眠が悪い国が日本 日本人の4人に1人が何かしら睡眠に不満を感じています



### 睡眠市場の拡大と 消費者のニーズ

2013年11億円規模の睡眠市場はここ数年で300億円を超える市場展開。企業側が睡眠のグッズや飲料など物販に力を入れ始めている中で、何をどう選ぶのか。知ることから選択の幅を広げます。

### 睡眠偏差値の低下 問題意識の軽薄化

世界一睡眠が悪い国という諸外国からの評価、ウイルス感染症等がさらに睡眠不足を加速化させています。寝れないのが常態化することで、問題意識が薄まりつつあります。

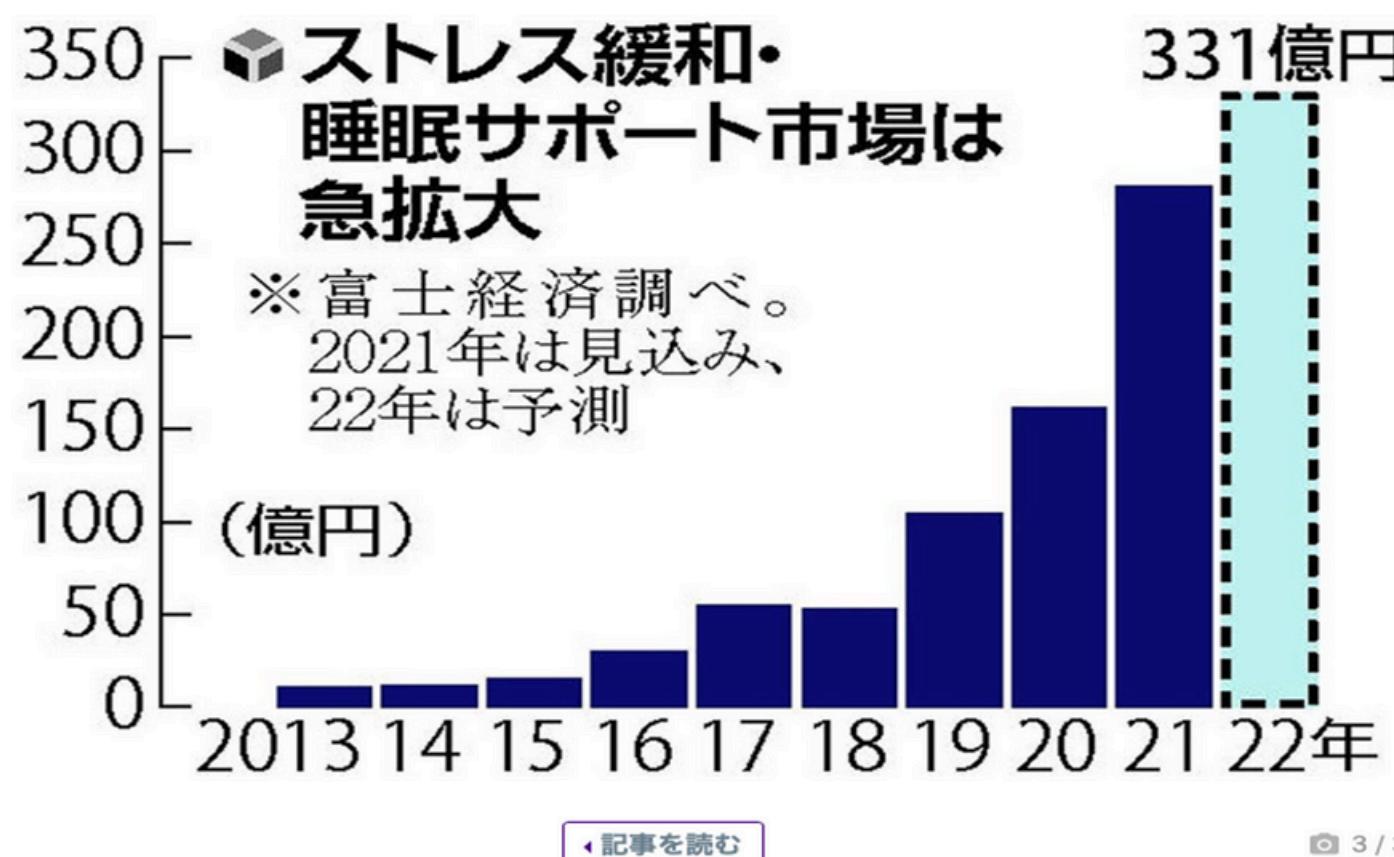
### 睡眠不足による 病気のリスクと課題

たった睡眠不足で86個の病気のリスクをあげます。糖尿病・認知症・ガンが上位を占め、日本人の死因にも大きく関わり、予防医学としての睡眠の見直しは急務であるといえます。

# 睡眠市場の拡大とニーズ

「ヤクルト1000」ずっと売り切れ、急拡大する「睡眠市場」...  
眠りに悩む人が増えている

2022/06/18 13:40



「睡眠市場」が急拡大している。コロナ禍に伴う在宅勤務で生活リズムが乱れたり、先々の不安を抱えたりして「なかなか寝付けない」と悩む人が増え、睡眠の質を高める効果をうたう飲食料品への人気が高まっている。IT技術を駆使した「...

## ヤクルト1000がしばらくの間売り切れ、睡眠をなんとかしたいという消費者が多い。

SNSで話題	
主な睡眠サポート商品	
ヤクルト本社	「ヤクルト1000」「Y1000」最高密度の乳酸菌シロタ株を含む
カルビー	「にゅ~みん」寝る前に食べるオレンジ味の可食性フィルム
江崎グリコ	「メンタルバランスチョコレートGABAフォースリープ」睡眠の質を高める機能もあるとされるGABA入りチョコ
アリナミン製薬	「アリナミンナイトリカバー」寝る前に飲んで疲労回復を図る栄養ドリンク
アサヒ飲料	「届く強さの乳酸菌W」カルピス由来の乳酸菌研究から生まれた眠りをサポートする乳性飲料
P&Gジャパン	「レノアオードリュクススリープ」睡眠環境のサポートに着目してアロマを配合した柔軟剤

各社が「ストレス軽減」から「睡眠」に関するワードに変換し、飲料や快眠グッズなどの物販に力を入れています。睡眠に関する正しい知識を身につけることで正しい消費に繋げます。

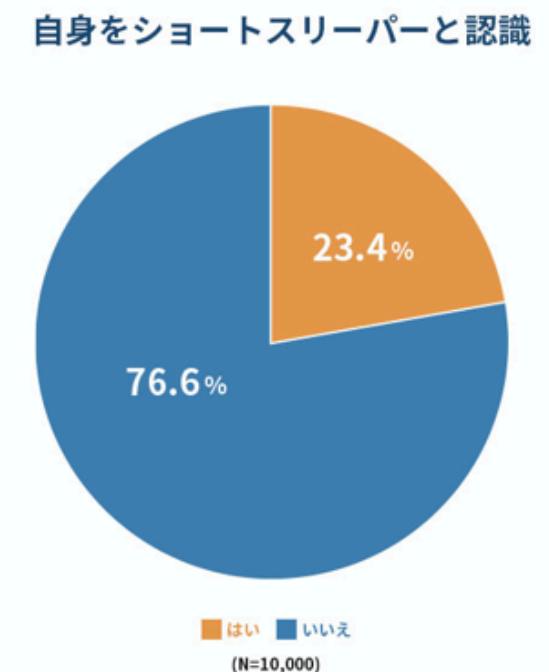
睡眠に関する正しい知識を身につけることで正しい消費に貢献します。

# 睡眠偏差値の低下と問題意識の軽薄化

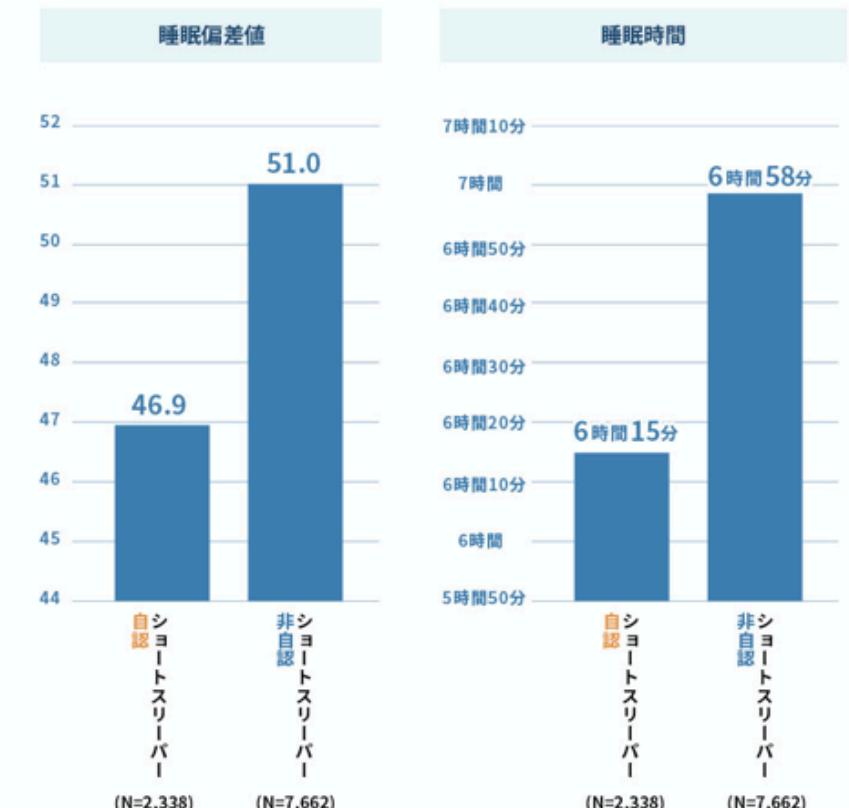
自分が短い睡眠で大丈夫だと思っている短眠者が多いことが判明。  
短い睡眠に慣れてしまっているだけ...

短い睡眠に身体は慣れることができるが、脳は慣れない。  
短い睡眠を繰り返すことで、日を追うごとに脳の活動は低下したという研究結果もあります。

RE PORT  
《調査結果》  
本来1%にも満たないはずのショートスリーパーが23%も出現?!



ショートスリーパーの認識別  
睡眠偏差値と睡眠時間



\* ショートスリーパーと自認している人とそうでない人の2群間で睡眠偏差値と睡眠時間についてt検定を実施。いずれもp<0.01と有意差を確認

自分は短い睡眠で大丈夫と思っているヒトほど、睡眠偏差値が低く睡眠の質が悪い。

# 睡眠不足と病気のリスク

たった睡眠不足で86個の病気のリスクを高めます。

睡眠が悪いことで起こる病気

第1位：糖尿病

第2位：認知症（アルツハイマー）

第3位：癌、心疾患系（動脈硬化）

日本人の死因 2020

第1位：悪性新生物（癌）

第2位：虚血性心疾患

第3位：老衰

第4位：脳血管疾患

慢性的な睡眠不足状態にある人は、高血圧・糖尿病・脂質異常・心筋梗塞・狭心症などの冠動脈疾患や脳血管疾患といった生活習慣病にかかりやすい傾向にあり、同時に免疫を下げます。

慢性的な睡眠不足で病気のリスクを上げてしまっていることに気付いていない。

# 従業員だけでなく、従業員の家族も救う

睡眠は個人の問題ではなく、  
家族や周りの方にも大きな影響を与えます。

起立性調整障害で朝起きれない子ども達が増加しています。  
家族で睡眠を見直すキッカケにもなります  
世界一睡眠が悪い日本の子どもたちの成長にも大きな影響を与えます。

学校に行きたくても起きれないことが理由で  
不登校になる子ども達がいます。  
大人のアクションで子ども達の睡眠を守る。

「起きられなくて不登校」が3人に1人、怠けているわけではありません。

石井市民 | 「不登校新聞」編集長、不登校相談者  
1/24(水) 12:00

[ツイート](#) [シェア](#) [ブックマーク](#)



イメージ写真【写真:シグロ】

「朝、起きられなくて不登校」という人がいるのをご存知でしょうか。

文科省の調査（※1）によると、朝起きられないなど「生活リズムの乱れ」が不登校の直きっかけになった人は34%いました（複数回答可）。きっかけのなかでも、1番多かったいじめを含む「人間関係」に次いで2番目に多い回答でした。

	不登校のきっかけ	比率	回答数
1位	友人との関係(いじめなど)	53.7%	849
2位	生活リズムの乱れ(朝起きられないなど)	34.7%	548
3位	勉強がわからない	31.6%	500
4位	先生との関係	26.6%	420
5位	クラブや部活動での人間関係	23.1%	366
N=1581/複数回答可			

# セミナー受講企業・団体様一覧

## 睡眠セミナー・各種サービスのご提供実績

株式会社レゾナック、住友電装株式会社、三菱自動車本社・各支社 (fitbit academy)  
諏訪中央病院、株式会社RUN-UP、小山市手をつなぐ親の会、栃木県スポーツ協会  
有限会社小山祭典具、Wonder Beauty(美容サロン)、青年会議所イベント、  
小山鋼材株式会社、株式会社トチナン、株式会社HOOD LUCK  
かみもとスポーツクリニック、栃木ゴールデンブレーブス (プロ野球)  
ちふれASエルフェン埼玉 (WEリーグ: 女子プロサッカーチーム)  
現役プロサッカー選手 (複数名)、プロ野球選手 (複数名)、  
FCCASA (社会人県一部リーグ)  
東京学芸大学 (女子ラクロス部)、白鷗大学、Wish + (オンラインサロン)、  
ライフラボ (オンラインサロン)  
日体大柏高等学校、真岡高校サッカーチーム、  
栃木スマイルコミュニティ (地域総合型スポーツクラブ)、小山第三中学校剣道部

参加者1000名以上

# セミナー受講企業・団体様

## 睡眠セミナー・各種サービスのご提供実績



三菱自動車本社



諏訪中央病院



小山鋼材株式会社

# セミナー受講企業・団体様

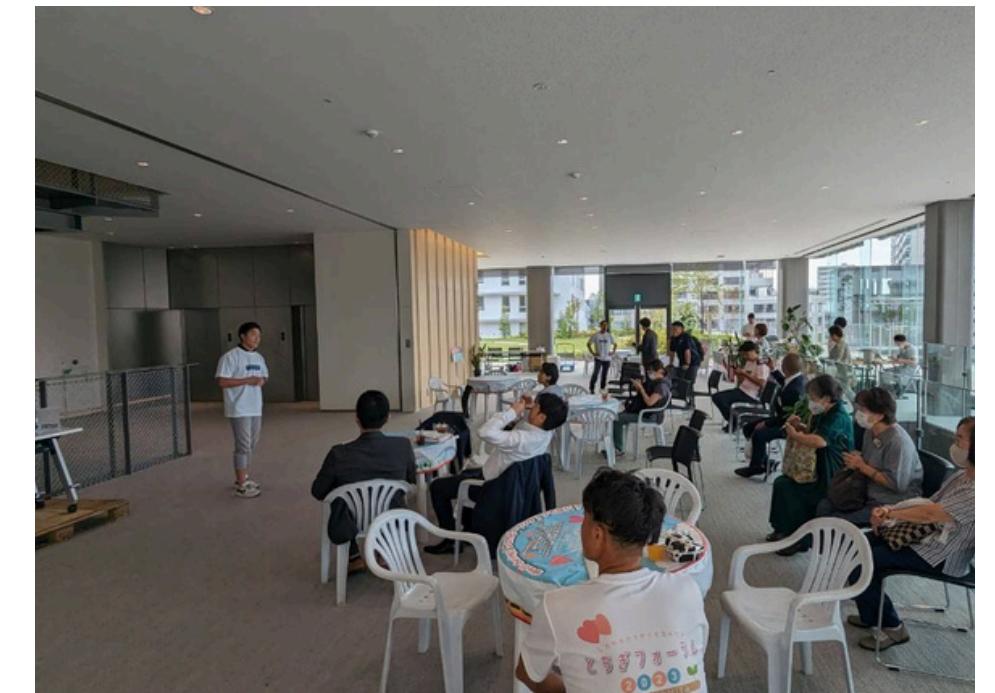
## 睡眠セミナー・各種サービスのご提供実績



Jリーガーへのサポート



日体大柏高校



SAIRU 15

# 価値の提供

睡眠が改善されることで得られる価値・期待できる効果  
身体を専門とするトレーナーだからこそできる付加価値

## 従業員

- ・健康意識の向上
- ・日中の生産性・効率性の向上
- ・メンタル面の安定（イライラしなくなる）
- ・病気のリスク軽減
- ・日中の過ごしやすさを体感
- ・家族のコミュニケーションとして



## 企業側

- ・業務の生産性/効率の向上
- ・休職率/退職率の軽減
- ・企業の健康経営の推進
- ・健康ニーズの新たなアプローチ
- ・従業員のコミュニケーションとして

# 料金

基本の料金体系は「セミナー/回」です。  
ご要望に応じてカスタマイズしたプランもご提案できますので、詳しくはお問い合わせください。

## プランA

セミナーのみ

20万円~/1回 (60~120分：お時間調整可能)  
※ご希望でお時間調整できます。

- ・ 睡眠改善セミナー
- ・ 快眠資料の配布
- ・ 快眠ストレッチ動画

おすすめ

## プランB

セミナー／健康相談プラス

25万円~/1回 (お時間要相談)

- ・ 快眠改善セミナー
- ・ 快眠資料の配布
- ・ 快眠ストレッチ動画
- ・ セミナー終了後運動・健康相談（希望者）

# ご利用の流れ

## お問い合わせ

まずは[hirai-ke.be.original@outlook.jp](mailto:hirai-ke.be.original@outlook.jp)までお問い合わせください。  
ご相談内容を確認の上、担当者よりご連絡いたします。

## ヒアリング

お客様の現状や課題感を担当者がヒアリングいたします。  
打ち合わせの日時についてご連絡をいたします。

## プランのご提案

お客様の課題に対して最適なプランをご提案いたします。

## ご成約

プラン実施後ご入金をお願いいたします。

# よくある質問

Q	オンライン対応していますか？
A	ZOOMによるオンライン対応しています。
Q	どのようなタイミングでセミナーを行いますか？
A	新人研修や社内研修などでもオススメのコンテンツです。
Q	講師の交通費等はかかりますか？
A	宿泊を伴う場合・遠方の場合、交通費を別途請求いたします。
Q	運動・栄養などの相談もできますか？
A	講師はスポーツトレーナーでありますので、お気軽にご相談ください。
Q	対応人数に制限はありますか？
A	会場のキャパシティに準じます。

# 会社概要

一般のお客様のなりたい自分づくりから企業の健康経営を応援するスポーツジム

商号	株式会社Be Original
代表	代表取締役社長 平井 健太郎
事業内容	スポーツジム、各種健康セミナー、出張整体 子どもの運動教室、イベント企画・運営
資本金	100万円
設立	2020年10月14日
拠点	(本社) 栃木県小山市
Webサイト	<a href="https://www.conditioning-training-space-takeoff.com/">https://www.conditioning-training-space-takeoff.com/</a>

