

最近、睡眠に 満足していますか？

- ✓ 朝起きても、疲れが残っている
- ✓ 夜中に何度も、目が覚める
- ✓ 日中、強い眠気が続く

気になる方も、特に困っていない方も。
まずは動画と、スマホの睡眠タイプチェックから。

睡眠サポートプログラムのご案内

動画とスマホの質問で、まずは今の睡眠をチェック。
若者げんきアップ事業の対象者の方は、ご自宅での睡眠測定と、
保健師・管理栄養士による個別コーチングにも応募できます。



スマホで
手軽にチェック



自分の睡眠の
タイプがわかる



専門職に
相談できる



参加の流れとスケジュール

STEP 1・2：動画・タイプチェックは全社員

アンケート申込・STEP 3・4：げんきアップ事業対象者のみ

STEP 1

10/26 (月) ~11/6 (金)
セミナー動画の視聴

睡眠の基本と改善のコツを、動画
でわかりやすく解説します

約30分

STEP 2

10/26 (月) ~11/6 (金)
睡眠タイプチェック

スマホで約80問に答えます（全社
員OK）。続くアンケートでの測
定・コーチングの申込は、げんき
アップ事業対象者のみ

計 約13~20分

STEP 3

事業参加者のみ・約50名

日程は個別にご連絡
自宅で睡眠測定

若者げんきアップ事業の対象者が
対象。応募多数の場合は抽選で約
50名。腕時計型を8日間、リング型
を1日間使用します

8日間

STEP 4

事業参加者のみ

測定後
個別コーチング

測定結果をもとに、保健師・管理
栄養士などの専門職がオンライン
で個別面談します

約30~60分

スマートフォンから、順にご参加ください

①動画→②睡眠タイプチェック→③アンケートの順にご参加ください。
②の招待コード：COSMOS2026（社外の方・ご家族には共有しないでください）
回答期限：11月6日（金）まで ②は先着300名（上限到達時は期限内でも終了）
※動画内の回答期限「10月30日」は、11月6日（金）まで受け付けます。
測定・コーチングの申込（③）は事業参加者のみ。②への回答が応募の条件です。
QRが使えない場合は、URLからも参加できます（パソコンからも可）

- ①セミナー動画：<https://youtu.be/efuN-D8tvGE>
- ②睡眠タイプチェック：<https://biz.sleep-compass.net/interview>
- ③アンケート・申込：<https://form.run/@transcosmos-kenpo-2026-seminarq>



① セミナー動画



② タイプチェック



③ アンケート・申込

※本サービスは医療機器ではありません。睡眠時無呼吸症候群などの疾患リスクをレポートで表示する場合がありますが、診断・治療を目的としたものではなく参考情報です。
※【個人が特定される形で、人事・上司・健保に共有されることはありません】※個人のスケジュールは個別にご連絡します。※測定機器は、測定後にご返却いただきます。
※回答・測定データは、個人が特定されない形で集計し、効果検証に活用します。※画面はイメージです。