

参加方法は
こちらを見てネ...



快眠 ふくい キャンペーン



実施期間

2025 2025
9/3 ▶ 12/3
-WED- -WED-

【申込期限】11月18日(火) ※要事前申込

同僚や家族、
友人と一緒に、
睡眠の質を改善!

3~10人の
チームで
挑戦しよう!



抽選でチーム全員に
賞品をプレゼント!

賞品は裏面をcheck!⇒

朝

1

朝食を食べる

2

朝起きたら
カーテンを開ける

3

決まった時間に起きる

昼

4

1日5,000歩以上歩く

5

カフェインを控える
1日400mgまで(コーヒーなら700cc程度)

6

昼食をしっかり、
夕食を軽めに

夜

7

睡眠をしっかり取る

【推奨時間】小学生:9~12時間
中高生:8~10時間 成人:6時間以上

8

寝室でスマホや
タブレットを使わない

9

アルコールを控える
1日20mgまで
(ビールなら500ml、日本酒なら180ml程度)

ぐっすり眠るための朝・昼・夜の生活習慣、3つ選んで2週間続けよう

睡眠について、こんなことはありませんか?

- ☐ 睡眠時間が足りていない
- ☐ 朝目覚めた時に休まった感覚がない
- ☐ 日中に眠気強い
- ☐ 寝る前に寝床でデジタル機器を使う
- ☐ ストレスが強く、日中に解消しきれない
- ☐ 食事時間が不規則だ
- ☐ 夕方以降によくカフェインをとる
- ☐ 喫煙や寝酒習慣がある
- ☐ 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている

当てはまる
項目が多い人は
要注意

快眠ふくいキャンペーンで
生活習慣を改善
しましょう!

※厚生労働省「Good Sleepガイド」より

生活習慣や睡眠環境を見直すことで、
朝の目覚めがスッキリ!

「よく眠れたなあ」
という実感が
アップします



UP!

睡眠の不調、
睡眠休養感の
低下が続くと

病気に
つながる
場合も?!



ぜひ、この機会に見直してみよう!

参加方法は裏面をcheck!⇒

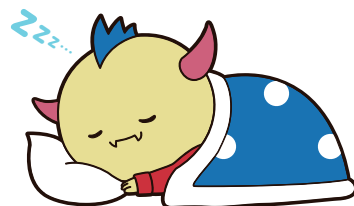
PRESENT



A賞

セブンスピロー ウルトラフィット 洗えるプラス

1チーム
人数分



エステ賞

エステセット

《協賛企業: エステー株式会社》
・はるオンパックス Airy 8個入
・消臭力 Premium Aroma
For Sleep 寝室用
ドリーミングラベンダー 1個

5チーム
人数分



北陸コカ・コーラ賞

《協賛企業:
北陸コカ・コーラボトリング株式会社》
チルアウト
ストレス&疲労感ケア

10チーム
1箱24本入



ヤクルト賞

《協賛企業:
株式会社ヤクルト北陸 福井本社》
Yakult (ヤクルト)
1000

10チーム
7本入×
人数分



ダブル

Wチャンス賞

優れたエピソードをお送りいただいたチームの中からさらに5チームに賞品をプレゼント!

参加方法

① チームを作ろう!

- 同僚や家族、友人とチーム(3~10人)を作ってください。
- 20~50代の方を1名以上入れてください。
- 同時期に複数のチームに参加することはできませんが、1回目の取り組み後、新たにチームを作り、再度取り組むことは可能です。

② 生活習慣を決めて申込みをしよう!

- チームで取り組む生活習慣を表面の「朝」「昼」「夜」から1つずつ(計3つ)選んでください。
- 右記申込フォームにアクセスし、必要事項を送信してください。

(取組開始前に申込みが必要です)

申込フォーム



③ チームで生活習慣を続けよう!

- ②で決めた生活習慣を2週間続けましょう。
- 右記記録シートをダウンロードし、取組状況を記録してください。

記録シート



④ 実績を報告しよう!

- チーム全員の取組状況を右記の報告フォームにアクセスし、送信してください。

報告フォーム



お問い合わせ先

快眠ふくいキャンペーン事務局

(株式会社 福井新聞PRセンター内)

〒910-0836 福井市大和田2丁目801 TEL 0776-54-1800
E-mail info@fprc.co.jp

受付時間: 平日9:00~17:00

詳細はホームページへ

快眠ふくい



ホームページ

