

もうすぐ「睡眠の日」。 世界一寝不足の国のあなたへ送る WEBコンテンツ「睡眠負債度診断」にトライ！



2024年3月15日(金)は「世界睡眠の日」(「世界睡眠医学協会」により毎年3月の第三金曜日と制定)、3月18日(月)は「春の睡眠の日」(「睡眠健康推進機構」により制定)と定められていることをご存知でしたか? 経済協力開発機構(OECD)による調査※では、日本人の睡眠時間は調査対象の先進国33か国の中で最も短いことが判明。睡眠不足がまるで借金のように蓄積していくことを指した「睡眠負債」という言葉も生まれています。しかし、自分の睡眠負債に気づいていない人も多いようです。そこでJINSは、睡眠の環境を整えるメガネ「JINS SCREEN FOR SLEEP」の発売に合わせ、楽しくゲーム感覚でトライできるWEBコンテンツ「睡眠負債度診断」(<https://www.jins.com/jp/campaign/jins-sleep/selfcheck/>)を本日公開しました。あなたも自分の睡眠について振り返り、睡眠負債度や快眠のためのナイトルーティンをチェックしてみましょう！

※OECD, Gender data portal 2021: Time use across the world

監修：千葉伸太郎博士 医学博士 太田総合病院記念研究所・太田睡眠科学センター所長

Point01

ここ1ヶ月の平均的な睡眠時間を選ぶと…

睡眠負債レベルをユニークなキャラクターになぞらえて教えてくれる！6段階のうちあなたはどのレベル？！



Point02

寝る前の時間に、つついやりがちな行動を選ぶと…

快眠のためのアドバイスを教えてくれる！



<参考資料>

睡眠の環境を整えるメガネ「JINS SCREEN FOR SLEEP」



「JINS SCREEN FOR SLEEP」は、ブルーライト40%カット※¹レンズと就寝前の装用に適したストレスフリーなかけ心地のフレームを組み合わせたブルーライトカットメガネです。就寝2〜3時間前からの装用を推奨しており、デジタルデバイスなどから発せられるブルーライトをカットし就寝前の光環境を整えます。就寝前にデジタルデバイスを使用する習慣のある男女（10〜39歳）に「JINS SCREEN FOR SLEEP※²」を2週間装用してもらったところ **86.1%の方が「睡眠の環境が整ったと感じた」と回答**しました（実施期間2024年1月9日〜30日、n=108、自社調べ）。**寝る前スマホやPCをやめられない方**にもおすすめです。

※¹ EN規格 EN ISO12312-1:2022に基づく数値 屈折率1.60、中心肉厚2.0mmの数値

※² 調査時はJINS SCREEN FOR SLEEPと同仕様のメガネを装用

【発売日】2024年2月22日（木）
【価格】¥6,600（税込）、KIDSのみ¥4,400（税込）※度付き対応は+¥8,800（税込）
【販売路】全国のJINS店舗、JINSオンラインショップ
【URL】www.jins.com/jp/campaign/jins-sleep/

JINS SCREEN FOR SLEEP			
パッケージ			
カラー	ライトブラウン ダークブラウン 	カーキ グレー 	ネイビー ピンク
価格	¥6,600（税込）	¥6,600（税込）	¥4,400（税込）
ブルーライトカット率	40% ※EN規格 EN ISO12312-1:2022に基づく数値 屈折率1.60、中心肉厚2.0mmの数値		
付属品	紙製メガネケース、オリジナルセリート、香り袋		