

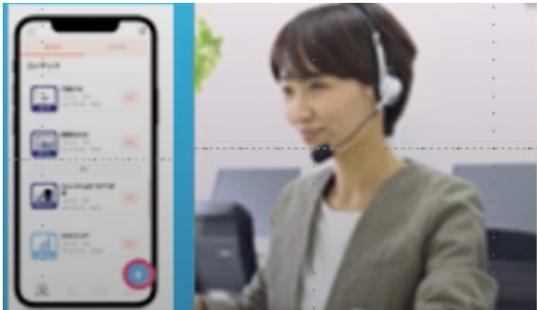
株式会社イーガイア



従業員の睡眠改善による うつ病予防プログラム

プログラム内容

- STEP1. 睡眠・うつ傾向に関するアンケート
リスク評価簡易フィードバック
睡眠向上に関するウェビナー視聴
- STEP2. STEP1で対象となった方向けに
在宅脳波測定、睡眠改善支援（1、2ヶ月）
→動画学習とサポーターによる伴走



ご利用条件

- ・東京都内に事業所がある企業様
- ・東京都内事業所に勤務されている社員様
- ・夜勤等、不規則な勤務を行なっていない社員様

プログラム案内動画（2分）：<https://www.youtube.com/watch?v=tCXnsv9Zr20>