2026 年 11 月 1 日

帝国ホテル健康保険組合
帝国ホテル人事部

知って得する健康保険の基礎知識　101

質の高い睡眠で毎日を元気に！
～今日から始める快眠習慣～



今すぐできる！6つの快眠習慣



1 適度な運動

夕方に軽いランニングやストレッチをする



2 体を温める

あたたかい飲み物を飲む、足浴や靴下で冷え対策



3 ぬるめのお風呂

就寝90分前に38～40℃のお湯に浸かる



4 アロマと音楽

好みの香りを嗅いだり、落ち着いた音楽で聴いてリラックス



5 デジタルデトックス

布団に入る前のスマートフォン操作を控える



6 軽いストレッチ

就寝前に、ベッドの上でゆったりとストレッチ

まずは1つ、
今夜から試してみませんか？

※コラボヘルス（企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策）
帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめていきます。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする「コラボヘルス」施策のひとつです。

掲載期限：2026 年 11 月 30 日