

NEWS RELEASE

女性の眠りをサポートする「90日 わたしをみつめるねむり DIARY」誕生！

～自分の体と心に向き合う3カ月で眠りと体調を管理～

パラマウントベッド株式会社（本社：東京都江東区、代表取締役 社長執行役員：木村友彦、以下「当社」）は、女性の眠りと生活習慣の改善をサポートするヘルスケアダイアリー「90日 わたしをみつめるねむりDIARY」を3月5日（水）より発売いたします。



「90日 わたしをみつめるねむりDIARY」は、女性が眠りと生活習慣の改善に取り組むことにより体調を整えて健やかな日々を過ごすという目標に伴走するものです。眠りと、女性の心身に大きく影響する女性ホルモンに関する情報が満載なほか、90日間のオリジナルワークシートに睡眠状況や月経周期を記入することで自分の体と心の状態を知ることにつながります。プライバシーを守るスリーブケース付きのデザインです。



ヘルスダイアリーの読み物部分（抜粋）。波のデザインのスリーブケース。

眠りと女性ホルモンのバランスには、密接な関係があります。女性ホルモンのバランスは月経、妊娠と出産、更年期などそれぞれのライフステージにおいて変動し不眠などの睡眠障害を起こす原因となり得ます。また、睡眠不足や不規則な睡眠はホルモンの乱れによる月経不順などを招く恐れがあります。「90日 わたしをみつめるねむりDIARY」は、「女性ホルモンの性質とライフステージを理解し、毎日の眠りを中心に生活習慣を見直し、体と心の軸を整えることで健やかな日々を送れる」との考えに基づいて作られました。1日10分でも、ヘルスケアダイアリーを用いて自分を見つめることでさやかな体調変化に気づき、体と心のセルフマネジメントができれば。わたしたちは、すべての女性が生き生きと輝く社会になることを目指しています。

販売場所はオンラインショップ「[STORES](#)」。価格は880円（税込）。

なお、3月7日～9日の3日間で原宿で行われる国際女性デーのイベント「[第5回 WEHealth2025](#)」のメンタル&ウェルネスエリアにもブース出展し、「90日 わたしをみつめるねむりDIARY」の実演販売を行います。

【仕様】

- ・商品名：90日 わたしをみつめるねむりDIARY
- ・本体サイズ：四六判（縦188mm×横130mm×5mm）、48ページ
- ・本体重量：91g
- ・本体素材：手帳用上質紙（スリーブ素材：紙）

【「90日 わたしをみつめるねむりDIARY」商品化背景】

経済協力開発機構（OECD）の2021年の調査によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で、各国平均の8時間28分よりも1時間以上短く、調査対象となった33か国の中で最も短いとの結果が出ています。世界各国では男性より女性の睡眠時間のほうが長い傾向にありますが、日本の場合は男性より女性の睡眠時間が短いのが特徴です。2020年の「国民生活時間調査」では、日本人男性の平均睡眠時間（平日）は7時間20分、女性は7時間6分と、女性の睡眠時間が14分短い結果となっています。女性の中でも特に睡眠時間が短い年代が40代（6時間53分）と50代（6時間36分）であることがわかります。

このような現状を受けて、当社では女性の眠りに注目し、「知って、書いて、気づいて、変わる」をコンセプトとしたヘルスケアダイアリーを開発し、3月8日の国際女性デーに合わせて発売します。睡眠時間や睡眠休養感などを書き出すことで、体調変化の気づきや生活習慣の見直しを促し、女性が自身に対する理解を深め、良い睡眠と健康なライフスタイルにつなげてもらうことを目的にしています。

【当社グループが取り組むフェムテック事業とは】

当社はベッドメーカーとして創業し、ヘルスケア分野を中心とした事業の多角化を進めています。睡眠に関わる課題と向き合うため「パラマウントベッド睡眠研究所」を設立し、20年以上にわたり睡眠に関わるさまざまな課題について研究を重ねてきました。その研究で得られた知見を基に、女性の課題やニーズを解決する商品やサービスを開発・提供しています。

また、当社グループは「WELL-BEING for all beings」をブランドメッセージとして掲げ、女性のウェルビーイング向上にも取り組んでいます。その一環として2024年より更年期世代の女性社員と職場をサポートする法人向けフェムテックサービスを提供しています。「90日 わたしをみつめるねむりDIARY」を通じて、より広い一般女性のウェルビーイングの向上をサポートしていきます。

報道関係者 お問い合わせ先

パラマウントベッド株式会社 パブリックリレーショングループ

Mail : pb-pr@paramount.co.jp Tel : 03-3648-1111 FAX : 03-3648-5781

※記載されている情報は発表日現在のものです。最新の情報と異なる場合がありますのでご了承ください