

# 睡眠ドックのご案内

睡眠障害は、生活習慣病や認知症など様々な疾患と関わることで知られています。良質な睡眠は、疲労回復のみならず、これらの疾患の予防にも重要です。

東大病院予防医学センターでは2024年7月より、人間ドックのオプション検査として、ご自宅で睡眠脳波を計測し、睡眠状態を客観的に評価する睡眠検査（Insomnograf®）を用いた睡眠ドックを開始しました。

この機会にご自身の睡眠状態を把握し、健康の増進につなげてみてはいかがでしょうか。



(オプション検査)

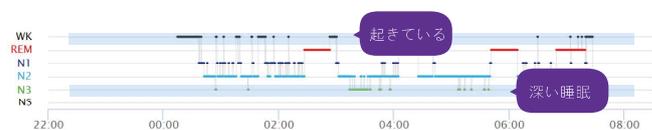
睡眠ドック

¥19,800(税込)

-- 検査でわかること --



脳波解析をもとにした  
睡眠の「量」と「質」の評価



睡眠の質が詳細にわかる！



睡眠総合判定  
睡眠障害リスク判定



睡眠を5段階で評価



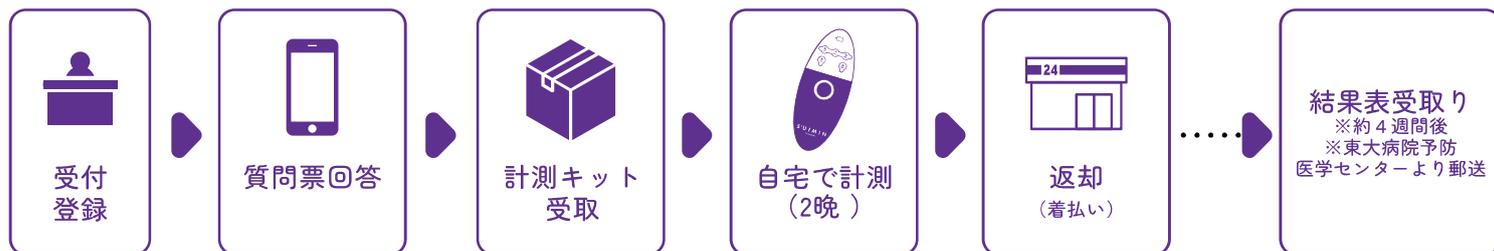
睡眠改善  
アドバイス

睡眠改善アドバイス集  
(全36頁)がついてきます！



裏面の注意事項をお読みになり、ご希望の場合は予防医学センター受付にお声がけください。

## 睡眠検査の流れ



### <注意事項>

- 2024年7月8日(月)以降に基本検診を受診された方が対象のオプション検査となります。睡眠ドックのみを単独でお受けいただくことはできません。
- お申込み時に、予防医学センター受付で、ご自身のスマートフォンで登録専用QRコードを読み込んでいただく必要があります。ご自身のスマートフォンをお持ちでない場合や、来院当日お忘れの場合、またQRコードを読み取れない場合には申込みができませんのでご注意ください。
- 睡眠ドックは、株式会社S'UIMINに委託し、睡眠脳波測定装置(Insomnograf®)をご自宅にお送りして測定を行う検査となります。お申込みの際、株式会社S'UIMINへの会員登録(氏名、生年月日、メールアドレス、電話番号、住所などの登録)および会員規約への同意が必要となります。登録後、睡眠に関する質問票にもご回答いただきますのでご了承ください。
- 日本国内に在住の方のみお受けいただけます。
- お申込みの時点で検査料金が発生し、登録当日に検査費用をお支払いいただきます。お申込み後のキャンセルは一切お受けしかねますので予めご了承ください。
- 検査の結果、受診が必要な疾患が疑われる場合、専門外来のある医療機関への受診をお勧めしています。当院に専門外来のない疾患(不眠症など)については、他の医療機関の睡眠専門外来等の受診をご案内しておりますので、ご了承ください。
- 睡眠ドックはスクリーニング検査であり、検査の結果、疾患が疑われた場合は、外来であらためて各種精密検査が必要となる可能性がありますのでご了承ください。